



編者的話

謝文慧

又賺了一年

每到年底，媽媽總會說，又賺了一年。今年她已年七十有一，說同一番話時比上年又多了一分感受。

大家今年賺了甚麼？

如果單從金錢、身體狀態，可能好多人會覺得是蝕了本一已沒有能力賺取收入，只是不斷支出；身體機能漸漸衰退，記性轉差。但年老的媽媽卻從另一個角度認為，自己多了一年時間與子女、朋友相處，又多了一年可以跟老人中心去本地遊，精神好的還可短暫離港，開開眼界；此外，閒

來學唱新歌，娛己娛人。總體我的理解是她賺多了一年時間，在這段時間裡她可以做自己喜歡的事，縱然生活中亦有很多不如意事情，但相比之下，好事還是多一些。媽媽能抱這個「向好看」的心態，至少我不擔心她會患上抑鬱。

時間，有人說它是神偷，靜靜地偷走了人們的歲月；時

間，也不會等人，總是很無情地向前行。所以，我明白自己白髮蒼蒼的媽媽在說甚麼。

回望過去，或會覺得自己錯失了好些日子，本來想做的事沒有做、想探訪的人沒有見面、想參加的活動忘了報名、想說的說話沒說出，又或是想捐款給松柏之聲而未行動等等。就在2017年餘下的兩星期左右，數算一下，並在2018年重新出發！



這份計劃方案指出到了2064年，全港有258萬，佔總數的35.9%。當中以85歲或以上長者人口增長率最快，從2014年的15萬3千名，增至2064年的72萬4千名，增長率為4.7倍。在此期間，15至64歲的勞動人口慢慢減少，從2014年的504萬減至2064年的382萬人。長者的老年扶養比率因而從2014年的198，急增至2064年的367。若換成大家都明白的數字來論，到了2064年，每1.8名勞動人口要養活1名長者。

該計劃方案同時指出，目前使用社區照顧服務和院舍照顧服務的人士以年過80歲者佔絕大比率。計劃方案所列出的數字為80歲或以上長者佔了社區照顧服務的70%左右，院舍

除通脹、提升服務質

況和自顧能力，並要

求各界別團結一心，制定長者使用社區設施的友善環境策略，方便長者留在社區生活。計劃方案建議社會福利界以個案管理為基礎，奠定無縫照顧的服務根基，使長者得到便捷服務。安老事務委員會亦建議政府採用能者自付的原則，令服務使用者和其家屬負起應有的財政責任。政府同時鼓勵商界加入服務行列，參與提供安老服務之餘，可推出供款性的保險方案，使長者及其家屬能從長遠角度來安排晚年的生活照顧。政府從中得以有效運用公帑，解決或減輕面對結構性財政赤字之壓力。

對之政策取向。

明當前政府所提供的安老服務以普及性取向為主，服務使用者無需經過入息審查的手續。他們所支付的費用只佔成本的10至20%之間。政府預計即使撇除通脹、提升服務質

量，安老事務委員會

倡議加強長者原居安老的政策，以提供社區照顧服務為主，院舍

服務為輔。政府

《安老服務計劃方案》（簡稱計劃方案）（註一），描述了從2014年起，未來五十年人口老化為社會服務和財政帶來的壓力，及應對之政策取向。

政府指出，目前使用社區照顧服務和院舍照顧服務的人士以年過80歲者佔絕大比率。計劃方案所列出的數字為80歲或以上長者佔了社區照顧服務的70%左右，院舍

除通脹、提升服務質

況和自顧能力，並要

求各界別團結一心，制定長者使用社區設施的友善環境策略，方便長者留在社區生活。計劃方案建議社會福利界以個案管理為基礎，奠定無縫照顧的服務根基，使長者得到便捷服務。安老事務委員會亦建議政府採用能者自付的原則，令服務使用者和其家屬負起應有的財政責任。政府同時鼓勵商界加入服務行列，參與提供安老服務之餘，可推出供款性的保險方案，使長者及其家屬能從長遠角度來安排晚年的生活照顧。政府從中得以有效運用公帑，解決或減輕面對結構性財政赤字之壓力。



短評

李翊駿

安老服務計劃方案的建議

最快，從2014年的15萬3千名，增至2064年的72萬4千名，增長率為4.7倍。在此期間，15至64歲的勞動人口慢慢減少，從2014年的504萬減至2064年的382萬人。長者的老年扶養比率因而從2014年的198，急增至2064年的367。若換成大家都明白的數字來論，到了2064年，每1.8名勞動人口要養活1名長者。

該計劃方案同時指出，目前使用社區照顧服務和院舍照顧服務的人士以年過80歲者佔絕大比率。計劃方案所列出的數字為80歲或以上長者佔了社區照顧服務的70%左右，院舍

除通脹、提升服務質



人物掃描

吳之瑩

元老級乒乓名將

寄語運動顯年輕

不久前偶遇久未見面的朋友阮熾雄，喜見退休後的他得天獨厚，仍擁有濃密黑髮和輕鬆體態。笑問年逾七十的阮兄保養秘訣，他憶述年幼時長輩教誨他若年輕時開始運動，年長必享成果。內斂的阮氏選擇了乒乓球為終身運動，至今數十載仍體會其好處。

阮熾雄自初中時代開始鑽研乒乓球技，年青時暗地裡觀察當時的高



● 乒乓球好手阮熾雄近年醉心繪畫工筆國畫。

手的攻守策略，改良自己的技術。當年的元老級好手徐祥齡都是他學習的對象，他的精湛技術就是點滴積累。年來他屢獲殊榮，一九七一年首獲公開團體賽景照盃冠軍（隊長），也曾任香港多區賽事中獲單/雙打冠軍。

退休後他活躍於東區樂乒會，現時每周兩次與老友練球，與不同年紀的朋友切磋球技。他說：「乒乓球訓練腦、眼、手、腰、腳等各方面的靈敏度。要在乒乓球檯上控制細小的球來回快速，必須用腦去思考對方來球方向及旋轉，用耳去聽球聲，眼看到的腦就會調控手去接球（進攻或防守），身體和腳部走動配合，是全身訓練！」

他又強調：「有外國研究指出，長期打乒乓球的長者身心健康，防治

腦退化症很有效，也能維持活躍的社交活動，對保持腦袋年輕大有裨益！」

在乒乓球場上他結交了一班老友記，至今仍不時組隊參加比賽，早已榮升元老級球員的他曾在二零零七年工商機構隊際賽獲冠軍，並在第二屆全港運動會雙打勝出甄選，成為最年長的運動員。與較他年輕的乒乓球手作賽，他會先做好攻防策略。遇上有天份的年輕人，也樂意指導小徒弟。

阮氏未退休前是一位專業平面設計師，他的設計別具風格，曾榮

獲世界級殊榮。他對現時的退休生活擁有「三老」：老本（健康）、老伴，老友而感滿足。

目前最大心願是專心繪畫祖傳的精緻工筆國畫，特別是蓮花摺扇。他說：「現時精緻工筆繪畫極少見，以摺扇為媒體難度極高，以蓮花為主題更為罕有。故閒來我愛構思不同構圖的蓮花摺扇和題字，為將來舉行畫展作準備。」

阮熾雄期望將作品義賣籌款，幫助癌症研究中心或有需要的機構。祝願他早日完成夢想，與大家分享他的成果！



關懷社區

黃仲然

長者氣球師 退而不休

「長里氣球義工隊」是一群活潑的退休長者，他們能扭出各式各樣的氣球。三眼仔、比卡超、蛋黃哥等等的卡通人物都難不到一眾老友記。團隊會為不同的社福機構提供義務導師服務，以及氣球佈置服務。現時他們會到不同的機構做義務導師，希望能藉著色彩繽紛及形狀可愛的氣球，合力為服務對象

帶來歡樂。

這班由老友記組成的義工隊，是來自中西區一間鄰舍中心的一個小小興趣班組，後來眾人藉著反覆的練習，技術逐漸進步，作品也隨之變得更多和更大，而義工人數亦不斷上升。他們本來為中心內部活動提供服務，漸漸擴展到社區層面。過去曾在中西區教授不同年齡人士扭氣球，下至幼稚園生上至大學生都

有，而且更嘗試為一些社區活動開幕禮製作道具和為護老院的團年飯活動製作佈置。團隊希望將服務繼續推廣，用他們的專長去為社區帶來歡樂，透過一雙靈活的巧手，令社區變得更有活力。團隊深信每個人的成長不應在退休一刻就劃上句號，反而希望藉著與社區不同人士接觸，讓他們對長者有新的看法。

當社會提起長者，一貫都只是想起他們喜歡唱粵曲、耍太極、寫書法，還有是關愛座和老人院！但

是，如果有一天大家提起長者時不再只想到這些，而是可以想起一個又一個色彩繽紛的氣球，那有多好呀！

「長里氣球義工隊」是獨立的義工隊，團隊仍是起步階段，聚會和培訓等等也是不定期的。比較近期的活動，是在中西區舉行學生們加油站，以及協助明愛社區中心於西營盤的活動進行氣球佈置。若有興趣參與的長者或社福機構，歡迎致電或傳短訊至 95877474，詳細內容請瀏覽 <https://www.facebook.com/balloonelderly/>。

歡迎捐款

《松柏之聲》並無當局任何經費資助，乃全仰賴各界善長捐款以可維持，善款多少不拘，如蒙厚愛，敬希惠寄郵票、支票，抬頭「聖雅各福群會 松柏之聲」或 (St. James' Settlement)；並請註明捐款人姓名、讀者編號（若有）、地址或電話，俾便致謝。