



編者的話

◆ 謝文慧

讓你的世界變得寬闊

上月剛剛為家母慶生，晚餐地點由弟婦安排。弟婦在外地讀書，生活帶點西方文化，又廣交友朋，所以知道許多隱世食肆。最後她挑了一間西方私房菜的食店，前菜、主食及甜品，一共有九道菜，食物份量剛剛好。

對於 70 多歲的傳統母親，在生日沒有一隻雞，而是吃芝麻雞翼；沒有熱茶，而是果汁；沒有長壽麵，而是卡波尼意粉；沒有壽包，而是幾件不同款式的西式切餅。初時確實擔心這晚餐是否合她的胃口，特別在生日，通常會有高一線的期望，可是，當看到她逐一品嚐每一道菜，並且後來還主動要了一杯果汁餐飲，當下我們就發覺老媽真的變了。

我們常常跟退休人士及長者說，要保持心境開朗，開放自己，特別踏入老年期，防衰老防腦退

化，要多動腦，及多接受新事物的刺激等等。除了在每天生活中，有恆常運動及健康飲食之外，生活態度及人際關係的建立也是十分重要。故此，欣賞老媽的開放及肯「試新嘢」的態度，其實她胃口細細，只是樣樣品嚐少少，但正因這樣，她的世界又寬闊了，加上她正面地回應了第一次的嘗試，子女們就安心地為她作第二、第三次的安排。

不要以為老媽一直是開放的人，從前她對很多邀請和新嘗試都一一推卻，但隨著資訊發達，從閱報讀新聞中，了解踏入老齡後在身心上需要留意的事情外，也知道要與時並進，跟後生也不可一味擺出長輩身份，有時也要主動建立關係。話說當晚雖然沒有聽到老媽口中說出讚賞的說話，但單從以行動樂於接受媳婦的悉心安排，這就已經十分足夠！

享天倫之樂，直至壽終正寢。人生如旅程，生老病死，終有到步的一日。死亡就是人生的結局。從前的觀念是養兒防老，積穀防饑，晚年有著落。老人家切望到了人生最後階段，能一家大小同處一屋簷下，含飴弄孫，安享天倫之樂，直至壽終正寢。

先一代。我們的生活經驗，卻是孝順父母的最後一代，卻是被子女拋棄的最後一代。我們的生活經驗，卻是孝順父母的最後一代，卻是被子女拋棄的最後一代。我們的生活經驗，卻是孝順父母的最後一代，卻是被子女拋棄的最後一代。

我們老了，又該如何生活下去？各人有各人的看法。按實情，在精神方面，知足常樂；在財產方面，早存錢、善理財；在兩代同住方面，聽其自然；在兩代關係方面，聽之任之，隨遇而安；在愛護子女方面，有始有終；在生活方面，遊山玩水，追求六十年、八十青春的步伐；在健康方面，老當益壯；在晚年照顧方面，入住安老院度過餘生；在宗教方面，有信仰者禮佛敬天、或奉信基督恩典，無信仰者心安理得；在身後事方面，預早安排。

人老了，總覺得已沒用了，只求晚年能自我照顧。若是行將就木者，只求好去、快去，透過安樂死作個解脫，莫要拖累子女的家庭和事業發展。這就是香港政府要為本地長者制訂政策，發展安老服務的背後邏輯和實情。

「放」心來，悠閒地坐在居所平台漫無目的東張西望，期間發覺很多長者，或與老伴、或獨自在平台散步，逍遙地度過他們的一個早上。子女沒有伴隨身旁。我在想，老了，我會如何照顧養天年？我會依賴子女照顧餘生嗎？反過來說，子女會照顧我的暮年嗎？

傳統的觀念變得不切實際。香港的房屋空間狹小，難容三代同堂。子女多不願跟父母同住。很多年長父母亦復如是。觀。年老父母期望子女不要回來爭奪家財，希望不會為資助子女生活費和購置房屋而耗損自己的僅有資產。當代年長父母理解到時代不同，習慣相異，子女奉養已成鏡花水月。觀念的轉變和潛在的養兒壓力，令當今很多年齡稍輕父母不敢貿然生育子女。

或曰，子女非不欲敬養父母，只是生活模式有別，他們上要照顧父母，下要養活妻兒，成了夾心一代。他們收入微薄，無力供養父母。子女了解父母燥乾就濕，無微不至的照顧之恩。只是父母替年幼子女換尿布，易，子女替父母換尿片，難矣哉。是耶！非耶！

神方面，知足常樂；在財產方面，早存錢、善理財；在兩代同住方面，聽其自然；在兩代關係方面，聽之任之，隨遇而安；在愛護子女方面，有始有終；在生活方面，遊山玩水，追求六十年、八十青春的步伐；在健康方面，老當益壯；在晚年照顧方面，入住安老院度過餘生；在宗教方面，有信仰者禮佛敬天、或奉信基督恩典，無信仰者心安理得；在身後事方面，預早安排。



短評

◆ 李翊駿

晚年、晚年

正寢。

多少察覺到當自己已有錢時，遠在天邊的子女會飛回來探

當自己已有錢時，遠在天邊的子女會飛回來探



人物掃描

◆ 吳之瑩



蘇爺爺

——快樂源自逗人開心

認識蘇瑞華的朋友都暱稱他為「爺爺」，他是三位孫兒的爺爺，但當他換上小丑服飾引人發噱時便搖身成為大眾「爺爺」，他說：「當大家被我逗得開心時，我心底裡比他們更快樂！」

已退休一段時間的「爺爺」最開心的時刻是拖着「百寶箱」去表演，箱內有獨特的小丑服飾、化妝盒，還有表演魔術的道具。他開心展示了自己花了不少心思裝飾的闊身工人褲，胸口燙上巨型貓頭鷹，臀部又配上小貓頭鷹（見圖），並在褲管裝

上小鈴，利用響聲吸引年長觀眾注意。

蘇爺爺現時的生活都是環繞小丑表演，他是香港小丑王 Ken Sir 創辦的「紅鼻子醫院小丑協會」一員，恆常到沙田醫院當義工，為病人表演，遇上慶節更忙碌。今年農曆年他和同學隨著師傅 Ken Sir，在尖沙咀的花車巡遊表演盛事中與眾同樂，從早到晚為小朋友扭汽球和表演，絲毫不覺得疲累。最近同學娟姐為親人慶壽辰，全班同學往湊熱鬧，將驚喜帶給社區的老友記，自己已樂不可支。

他回想：「從擔當了三十八年的警察崗位退下來時，最初鬆了一口氣，準備好迎接新生活，但未幾便發覺沒有壓力的生活全不是味兒，於是嘗試走出第一步，先到社區中心學習做本地導遊，帶團參觀……」

三年前有緣報名參加了信義會主辦的小丑表演藝術課程，經過百多小時訓練，學了魔術、雜耍、默劇、扭波等技巧，並通過考試取得證書，開始將歡樂帶給別人。他謙稱：「學會小丑技能祇是

基礎，真正表演從實習開始，學習因應不同觀眾群去編排表演程序，團隊之間的協調，我記著阿 Sir 教誨：小丑有所謂做錯，懂得執生更搞笑，從每次表演中自我增值。」

他笑說：「回想以前是個當差的大男人，現時卸下嚴肅的一面，走遍深水埗找尋古靈精怪的飾物一針一線縫在褲上。閒來經過女士服飾店舖，仍禁不住探頭尋找最愛的星星圖案衣飾和飾物。」

他說退休生活變得豐盛



● 蘇爺爺正開心地展示他親自縫上小貓頭鷹的工人褲。

多姿，一切從小丑表演開始。在班上和不同年紀的朋友學習，完全忘卻自己的年紀。他奉勸退休人士記緊踏出第一步，大膽嘗試全新體驗，為自己找尋新篇章！



關懷社區

◆ 德宜

樂齡科技博覽

所謂「家有一老，如有一寶」，老其實一點也不可怕，可怕的是社會並沒有因而與時並進，及早訂下適當策略。根據聯合國估計，至 2050 年，全球人口達 60 歲的人將升至 21 億左右，除了非洲，全球其他地方屆時將同時出現一個現象，就是大約每 4 個人當中，就有 1 人是 60 歲或以上的「老友記」。

既然人口高齡化是全球共同面對的重大議題，我們都希望身邊日漸年老的親人可以生活得更舒適。而隨著時代進步，愈來愈多科技可以幫助長者及其照顧者生活得更好，當中可以是令人意想不到的「大意念」，也有不少是源於細心觀察、

配上簡單技術得出來的「小工具」。國際間對人口高齡化科技應用有不同的名稱，華人社會稱作「樂齡科技」。為支持政府正面回應本港人口急劇老化，推動落實健康積極晚年的政策，香港特別行政區政府聯同香港社會服務聯會於去年 6 月 16 至 18 日合辦了首屆樂齡科技博覽暨高峰會議（「樂齡科技博覽」），參觀人次高達 43000 人。

為繼續讓更多人認識樂齡科技，社聯於今年 1 月開始，至 10 月期間會在不同地區的社區會堂、學校或商場等地，舉辦「樂齡科技與創新一地區巡迴展覽」，展出與長者生活息息相關的樂齡科技產品。透過與地區的合作，凝聚地區中心及區

內長者認識及體驗樂齡科技產品所帶來的好處，改善生活，協助社區積極回應老齡化的挑戰。

有興趣的老友記可以於 5 月 24 日到油塘的大本型商場（高超道 38 號）、6 月 23 日到中西區的西寶城（西環卑路乍街 8 號地下高層），或於 7 月到西貢區參觀。詳情可留意「樂齡科技與創新一地區巡迴展覽」的網站：http://www.hkcss.org.hk/c/cont_detail.asp?type_id=37&content_id=4317，亦可致電 37055276 查詢。

另外，2018 樂齡科技博覽暨高峰會將於 11 月 22 日至 25 日在香港會議展覽中心 1A 及 1B 展館舉行，市民屆時可免費入場。



● 老友記試玩樂齡科技產品，表現雀躍。

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。