

老有所為 燦爛長者日

◆ 李孟進

各位哥哥姐姐，可知道今年11月17日是什麼日子啊？

是長者日，即是你自己的大日子。香港社會服務聯會將每年11月第3個星期日定為長者日，是希望哥哥姐姐們的晚年生活能夠燦爛、豐盛、知足和感恩，而且可以繼續積極參與和貢獻社會，千萬不要因為「我老了」、或者「怕人笑」而足不出戶，浪費了可愛姿彩的人生。

好像85歲的梁美德，雖然老伴已離去剩下她一個人住，但她十分感恩及享受現在生活：「我住西環，有時去筲箕灣飲茶、有時去香港仔，兩蚊雞、對我們長者

來說好抵，不會因車費貴而困在家中。」

德姐的生活很充實，平日去心光盲人院、瑪麗醫院、鄧肇堅醫院等做義工，為失明人及智障者服務，又幫長者做運動，她亦留些時間給自己打打麻雀、跳舞，每星期還預留時間與兒子及親家吃頓飯。噢！時間真的不夠用。

出來社區多了，她對長者日有自己一套看法。她說：我支持安樂死，見到許多老人家臥床靠輸氧維生真不舒服。社區要有多些公園、公廁廁格要有扶手方便長者蹲下後容易站起來、社工們要多些探訪長者，因為不少長者常被兒孫欺凌也不敢言。而她亦批評今日年輕

一代成日投訴、不知足……

安老事務委員會主席陳章明在接受訪問時表示：長者日是一項很有意義的節日，藉著這個日子可以讓大家反思一下我們對長者關顧是否足夠，也讓家庭社會團體大眾有一個以長者為聚焦的機會。

以一個低稅制的城市來說，香港的長者服務算是做得不錯，當然可以做得更好及有更多改良空間，他就希望推動「人人就位、孝愛互存」家庭議會觀念。

簡單而言，就是孝順父母，特別是呼籲更多年輕人加入這行列，即使是倒杯茶、打個招呼噓寒問暖、或打電話問候一聲，也可以令父母親很感動。可惜今日社



● 長者即使退休後，仍可投入社會，積極晚年生活。

會卻是父母孝順子女、又或是以老養老：即50歲的人服侍70至80歲老人，年輕人都置身事外。因此他希望透過正規教育宣揚此方面訊息，讓年輕一代有敬老之心及將之傳承下去。

在此長者日的大日子，陳章明教授建議長者就算退休了，也要「終

身學習」、及爭取工作，要有「退而不休」的精神為不同社區團體作出貢獻，延伸老有所為理想。社區方面，雖然護老需求愈來愈多，可是尋覓服務地點有困難，他鼓勵更多年輕人加入護老行業，使老有所依。

樂在耆中之二十八

◆ 香山亞黃

上班點樣威風 唔及今日輕鬆
退休一身使服 人間快活仙翁



喜歡自己的生活

◆ 江馥賢

「你喜歡自己嗎？」這個問題看似簡單，卻是不容忽視，退休長者能否在銀髮之齡欣賞自我，享受生活，與其正面形象的建立息息相關。香港中文大學那打素護理學院講座教授及院長李子芬教授指

出，長者的正面自我形象常被忽略，她解釋：「別人怎樣看自己」這個概念，會直接影響長者的自我價值，而家庭、朋友和社會可提升他們的自我認同。」

首先，長者在家庭中有特定的角色，李子芬說：「雖然長者的年紀較其他家庭成員大，但仍可按情況交付他們一些簡單、輕鬆的責任，例如是到超級市場購物，讓他們不會懷疑自己的能力，那是享受生活的第一步。」子女或以為年長父母在各方面皆要被照顧，反令他們的生活欠缺目標。

其次，長者亦受同輩影響，每當三五知己聚首，或較常討論彼此苦況與病情，李子芬提醒長者要在日常生活中操練正面思考，她說：「人到年長之時，難免受大小疾病所困，大家在傾談時要嘗試接納自己，才能欣賞自己。」而且，子女或忙於工作，令父母非常

掛念，李子芬認為長者可以互相鼓勵，她說：「長者可以表達對子女的認同，例如是明白他們工作辛苦，並主動致電表示關心。」

最後，社會媒體對長者的關注，多與貧窮和醫療負擔有關，但事實上，仍有不少長者在積極生活，享受著無拘無束的人生，媒體宜更多報道與長者有關的正面訊息，有助扭轉大眾對長者的印象之餘，亦影響他們的自我價值。

要令長者喜歡自己，我有責，從今天起一同實踐，讓哥哥姐姐可以在黃金歲月，繼續欣賞人生。

話不只是年輕人的專利，今時今日有很多長者不單有流動電話，還是智能手機，藉手機可以上網、WhatsApp或WeChat與子女朋友聊天，當然還有好些更買iPAD上網收看韓劇、泰劇等。

流動

根據港府去年的資料顯示，本港移動服務使用者數目增至1,595萬，普及率約為223%，屬全球最高比率之一。流動電話已成為香港人生活一部份，有些市民更手持多於一個流動電話。究竟流動電話有沒有輻射，或會否對人體造成影響，雖然至今仍未有研究確切地證明，但據知全球已有最少六個國家，提醒市民減

少在手機輻射之下！長期使用手機「煲粥」、玩電子遊戲或觀賞節目，除了對身體構成影響外，也對市民大眾的日常生活、社交及個人能力造成嚴重影響。大家有留意到趕著上班上學的，在地鐵和巴士的，差不多有九成都是機不離手；在飯桌上，大家都不愛交談，只忙於低著頭在WhatsApp聊天或打機；回到家連入廁所也有不得不拿

著手機的。有心理學家提出手機成癮的警告：當大家發現機不可離手，否則會不知點算好；用手機時間愈來愈長，甚至放棄其他活動；自己控制不到沒辦法停止使

用；用手機後感到後悔；掩飾用手機行為或躲起來使用和不換手機款作為身份的肯定，如有上述多種情況出現，就要份外節制，有需要時更尋求專業人士協助。



○ 廢寢忘餐地使用電子產品，可能是使用成癮的警號，長者需份外留意！

用手機成癮

◆ 黃子然