

「十大快活長者」活得精彩

◆李孟進

社會愈進步，人類追尋的不單只是長壽，更需要快樂，特別是被社會稱為「第三齡」或「樂齡」的長者。由獅子山扶輪社及快活谷扶輪社聯合舉辦「十大快活長者」，在上月即6月7日誕生了，並由食物及衛生局局長高永文醫生頒獎。獅子山扶輪社社長廖大年表示：主辦機構希望透過快活長者的故事，一方面宣揚關愛長者的精神，同時推動社區快樂，將快樂延續下去，令長者發揮「生命影響生命」的正向力量，讓社會留下正能量的回憶。

今次獲嘉許十大快活長者中真的是每人都有一個故事，不少人亦居住在安老院中。有3人均已屆94歲以上，現在簡單介紹大家認識：

• 96歲盧珍雖然

左眼失明，但認為「前景是希望、光明、不要只看失去，應感謝擁有的一切。」她從不自怨自艾，堅持每天早上六時在大廳做運動，又常與其他長者談天說地。

• 94歲符伍是樂觀、積極，經常面帶笑容的婆婆。「做人最緊要開心、樂天、要知足。」信仰帶給她平安和喜樂，她至今仍然積極參與團契及教會活動。

• 95歲伍江目前仍是街坊會理事長，多年來出錢出力甚至派米派利是，深得街坊愛戴。

• 84歲梁強很活躍，從滑水到釣魚及遠足、足籃排球到養鳥種蘭花，無一不通。他目前仍為蘭藝界作評判及導師。

• 80歲劉國銓自13歲來港，生活艱苦，在水務局機械部當工人27年至退休。他經常

參與社區及當義工為有需要人士服務，「看見街坊開心得到幫助，自己也感受很滿足和快樂。」現時，每天都是滿載而歸，活得快樂！

• 77歲袁惠忠年青時放工後已去傷殘人士協會做義工，退休多年仍熱心公益，他用自己的力量及知識幫助別人使有需要者受惠，讓自己晚年過得充實和有意義。

• 76歲冼孟豪，人稱豪伯，積極推廣太極拳，永不言休，不時出席講座向公眾分享身心健康長壽常識。

• 73歲鄧樹藩目



獲嘉許的十大快活長者，每人都自己精彩的故事。

前是扶康會靄華之家家長幹事，他每年參加不同運動比賽，認為要活在當下，珍惜自己的經歷和智慧與快活長者齊分享。

• 70歲陳大成率

直開朗有衝勁，常抱有青春心境。他發掘自己的電腦才能，並教長者學電腦，另外夫婦二人關懷體弱長者及隱蔽長者，「知足常樂」、「嘉言善意」、「常懷寬厚」是他的快樂要訣。

• 68歲王瑞燕雖然患有癌症，仍照顧有腦退化症的母親，積極參加長者中心活動，提醒自己「有一分熱，發一分光」，使身邊的人

開心、無顧慮。她說：「我明白人生總會走到盡頭，我覺得用真誠、愛心面對人生，沒有什麼值得恐懼。」

大家看看，上述「十大快活長者」的年齡長短對他們似乎起不了什麼作用，他及她們用愛心面對人生、樂天知足、積極參與活動，又樂於幫助其他長者，晚年人生依舊姿采。

樂在耆中之三十六

活一天時笑一天 可昇天時便昇天
不問生死不問年 已是人間快活仙

◆香山亞黃

所需的不單是錢

「低津貼試驗計劃」

在六月下旬接受申請，每月照顧長者八十小時的親人可獲二千元津貼，會有二千名長者受惠。對於照顧者而言，財政支援確是重要，全港認知障礙症照顧者聯盟主席張月琴認為，

照顧者的支出龐大：「為長者購買輔助器材、尿片、指定食物，還有為他們報名參與不同療程，開支不少。」二千元的津貼，只屬幫補，有勝於無。

然而，張月琴表示「低收入家庭護老者津貼試驗計劃」仍有可商榷之地。首先，計劃只有二千個名額，根據統計處報告顯示，在二零一一年香港已有941,312名

六十五歲或以上的長者，即使計劃屬試行性質，名額也嫌太少。張月琴說：「或許一間日間照顧中心，就只有幾個人受惠。」其次，計劃的受惠準則難以管制，她續說：「只要通過經濟審查，並且每月照顧長者達八十小時的親人，便可獲得津貼，難免有些人會以『照顧長者』的旗號申請津貼，但申請人是否真正付出精神、愛心和忍耐照顧長者？」

除了財政支援，照顧者亦需要多方面的支持。張月琴解釋，面對

年老親人在身體、心理上的轉變，照顧者承受沈重壓力；「大部份照顧者本是在職人士，面對年老親人的退化，需時適應，甚至辭去工作全職照顧。就以認知障礙症為例，看見親人由初期的走失，至中期的身體衰退，照顧者需要同行者和相應的配合。」她認為照顧不同長者，需要不同的認知：「希望政府可大力推行醫社合作，讓照顧者對不同病症如認知障礙症、癌症、中風等，都有更深的理解。」

◆江覆賢

• 96歲盧珍雖然

其中一式是：夏至養生學。正所謂「冬大過年」，易學老師兼回春卦氣拳始創人蘇家

照。華養生智慧高妙，大家可參照。

聽者康會主席麥建華博士說，如今送長者來使用護老服務的照顧者，自己都已五六十歲，可見年長的年齡定義，正不斷降低。這批五六十歲的後生仔，既要專注工作，又要照顧家人，健康體魄不可或缺。中華養生智慧高妙，大家可參照。

興說還有另一句：「夏至大過中秋」。他解釋背後哲理，在於一年二十四個節氣、七十二個物候當中，這兩個都是超級物候，關係著南北回歸線重疊，以及氣候的陰陽轉變。

大汗疊細汗，但身體小宇宙卻跟大宇宙一起步入夏天，我們就要當它是夏天一樣來保重。

夏至養生三誠

◆梁穎勤