敬老孝親 從心出發 你能做到嗎？

◆李孟進

你覺得香港有沒有敬老孝親的氛圍呢？

「2014 長者高峰會」已過！今年高峰會的主題是：從長者角度看「加強護老者支援」。究竟「支援了護老者」是不是相等於長者的晚年生活就會受到關愛呢？香港長者協會主席麥漢楷接受本刊訪問時歎息：其實長者需要的是尊重，無論是護老者、家庭成員、普羅大眾以至政府，對長者所做的一切只要是從心出發，即使他們住在蝸居、吃鹹魚青菜也比老人院舍的大魚大肉好。

為長者爭取權益多年的麥漢楷認為：香港仍然有很多人不重視老人家，對老人家有負面的感覺，對敬老孝親觀念更為淡薄，子女沒有讓他們居家養老的觀念、一心只想把老人家送往老人院去；事實上，若果大家都把祖父母或年老父母視為家庭一份子，以他們打滾多年的人生經驗，會令家庭裡祖父母在父母與子女之間構建一個包容接納的橋樑，也令家庭成員起了尊重與共融氣氛，因而令我們新一代年輕人學懂包容，而不是凡事去到盡、總以抗議、躁地、跳樓等極端手段來抗爭不如己意的事件的發生。

與此同時，他認為政府在全民退休保障上，沒有勇氣行出第一步，致令全民退休保障計劃，二十多年來，至今仍是未知之數。且看九七年開始香港經濟陸續面臨衰退、工資回落、通貨膨脹，由此推算到 30 年後的長者生活將比較拮据，另一方面，香港人口面臨老齡化問題，2011 年人口普查估計 30 年後的香港，每 3 個香港人，便有一個 65 歲以上的長者，情況可算嚴重！所以政府應該趁今日庫房有豐盛儲備金時，早日推動全民退休保障計劃才是上算之計。這也是反映政府關心長者的一項德政。

在未來的 11 月裡，他呼籲大家關心兩個大節：一是 11 月 9 日的祖父母日，一是 11 月 16 日的長者日，亦即每年 11 月的第二個星期日是祖父母日，而第三個星期日為長者日；其中，去年的祖父母日主題是「孝為先、始由家起」，今年主題是「始由家起，由心出發」，從這兩個主題相信大家明白：我們家庭不應該離棄長者，長者也需要我們的尊敬和關愛。

若再加上政府牽頭帶動敬老概念以及和公民教育互相配合，讓整個環境充滿敬老孝親的思維及氣氛，香港才配得上是先進城市，否則徒具虛名而已。

樂在耆中之三十九

父母伴我上半生　夫妻兒女下半世
黑髮陪到我白頭　少年摯友與兄弟
摯友兄弟手足情　試問如何不珍貴

◆香山亞黃

是時候重出江湖

◆江馥賢

年青時為生活打拼，退休後安靜下來，彷彿就是人生定律；但現今人均壽命延長，加上社會對勞動力需求大增，退下來的長者也可重出江湖，再創人生高峰。可是說來容易，社會上是否有適合工種供長者選擇？香港耆康老人福利會（耆康會）獲香港賽馬會社區資助計劃捐助，延長「傲齡動力 — 友待長者就業計劃」，幫助五十歲或以上長者尋找合適工作，且不設學歷限制，希望長者可在銀髮之齡過得更加充實。

耆康會陳登匯駿天地中心主任馮寶儀表示：「長者知識水平不一，但總有較合適的工作，美容師、美甲師、裁縫、服裝助理、中心導師、大妗姐等等，都是熱門選擇；其中不少公司認為『大妗姐』的工作必須由經驗豐富、較年長且『有福氣』的人擔任，故長者特別受歡迎。」可是，並非所有長者都希望全職工作，半職、義務工作都是熱門之選，馮寶儀說：「有些長者喜歡有更多私人空間，或不想受壓力影響，都會選擇兼職工作。」

如此看來，今時今日長者若想再就業，不論任何形式，都有不少選擇。但在茫茫人海，如何找到合適工作？是次計劃以網頁及流動應用程式，發放職位、導師及義工崗位空缺，讓長者第一時間獲得相關資訊，並為他們進行配對，務求找到理想崗位。此外，計劃亦透過人力資源中心舉辦講座、課程、交流分享及提供諮詢服務等，讓中高齡人士可以適時規劃退休生活，為人生下半場作好準備，詳情請留意「傲齡動力」網頁（www.e72.hk）。

●中高齡人士可以透過互動就業平台，尋找合適工作，繼續服務社會。

足安康人健壯

◆梁穎勤

萬丈高樓從地起，此話不假。一個人的衰老，也是由雙腳開始。古人說：「竹從葉枯，人從腳下老。」、「百病從寒起，寒從腳下生。」不說別的，六十歲以後，你有否容易感到雙腳乏力？久行易累？此所以公公們開始含蓄地用雨傘型手杖，婆婆們更是豁出去了，索性採用摺櫈型手杖，走到哪，歇到哪。

不過，如何與雙腳相處，反映你的個性及價值觀：

精進型：代表人物有胡楓。這位藝壇長青樹，今年快要83歲了，依然演得舞得玩得。他有個公開的秘密：就是每天走路3小時。這個習慣由20歲開始，走到今日，最少走了6萬8千小時。

逃避型：代表人物處處是，可能你家裡也有。不分年紀。經常嚷累，不想出汗，腰骨疼，可以搭車就不願走路。放任久了，肌肉就愈見乏力，氣血不行出青筋，腳筋發硬，冬天覺冷，軟骨退化，腿力也就荒廢了。

雙腳又稱「人體第二心臟」，走路、跳舞、耍太極、瑜伽、練武都等同讓它那26塊骨頭、數十條肌肉、肌腱及韌帶「吃補品」。但忙人或懶人一樣保健有法：

每日法則：

（一）地鐵練腳骨力。年輕或腿健者，搭地鐵時可以虛握扶手，訓練雙腳平衡力及身體協調。秘訣是鬆開雙膝。

（二）日間行樓梯，睡前堅持拉筋，L型坐直身體、膝蓋並攏蹬直雙足、腳尖及腳跟輪流指向外，運動氣血及腳筋。秘訣是腰板用力向前。

（三）在家穿凹凸型拖鞋，也可被動按摩一下腳底。

每星期法則：

（一）到郊外或市區綠徑走點斜路，提升小腿及大腿側肌肉力量。

（二）趁冬天睡前做足浴，熱水加鹽，再按摩足心、足跟、腳趾。讓腳底60多個穴位、多個器官反射區獲得充份刺激。

（三）到公園走一趟鵝卵石徑，大呼小叫一番，也有同效。

人體每部份都有作用，十二經脈有半數在雙腳作起點或終站，實在值得高度關注。

到戶理髮服務 對象為年老體弱行動不便人士及長期病患者，因不能出外理髮，致令儀容受到影響，需由社工轉介。查詢：2117-5847。