



編者的話

謝文慧

1月1日是西方人萬聖節翌日，是追思亡者的節日。11月8日和9日分別是中國人的記者節和消防節，前者令人想起這個多月香港記者為採訪全城關注的政制事，十分辛勞，宜多加關心；後者因冬季是火災多發季節，呼籲市民提高防火警覺。在波蘭，11月11日是他們的國慶節。11月12日則是國父孫中山先生的壽辰紀念日，有時可到孫中山紀念館一遊。11月17日是國際大學生節，成立之初是為紀念反法西斯的大學生運動，在大學生中倡導追求和平、民主、自由和進步，時至今日已成為全世界大學生的團結和友誼的紀念日。

於香港而言，11月份還有2個值得大家注意的節日，一個當然是11月第三個星期日的長者日，是日宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極

晚年、老有所為的訊息；同時，亦希望喚起社會人士敬愛和關顧長者。長者日以金百合作象徵，喻意燦爛、豐盛、知足和感恩，總意希望長者有個精彩多姿的晚年生活。另一個節日是西方傳來的感恩節，在11月第四個星期四，顧名思義是提醒人們要感恩，緣起是感謝上天賜予好收成，而今天的感恩節已成為家人朋友共聚，分享美食及互相關懷的節日。

節日的溫馨提示

設立不同的節日，都是希望市民大眾在生活中不忘關注社會上某些人的需要，又或大家一起記念曾經發生過的重要事情。這些節日的溫馨提示，每每蘊含著深層的意義和歷史，大家不妨多加思想，更重要的莫過於是行動回應。當然，有意思的行動，不應止於節日的當天，倘若大家能將之成為日常生活的一部份，就好像常常關愛長者，天天懷感恩的心生活，相信自己和身邊的人會更開心，世界亦會變得更美麗！

於幾個月前與香港家庭福利會合作，為使用家居服務長者的進行。香港大學秀圃老年研究中心

短評

馮慧賢、劉敏怡

長者肌肉鍛鍊運動計劃

動主要是坐在椅子上進行，以配合長者下肢力量不足，而用具則只需毛巾、膠波及橡筋帶。該試驗計劃為期三個月，長者需要每星期進行三次運動，每次三十分鐘。機構邀請了數名長者參加，當中有七成都要依賴手杖協助步行。在計劃開始前，社工先與他們一同訂立目標及講解整個計劃

從以上例子，我們可以知道肌肉鍛鍊運動的好處，而且也反映了「體育運動」必須經規劃、有組織、具重複性，並持續進行才收到成效。就長者而言，機構可委託運動教練設計一套簡單的肌肉鍛鍊運動，配合簡單的工具，鼓勵長者在家中也可做運動。

進行，而且他們覺得「精神好了，行得快了，肚臍細了，還可以吃生冷食物」，就觀察所得，大多數長者在室內也不再需要

環顧現時香港的長者社區支援服務，大部份都著重為長者提供「復康運動」，卻忽略了一體

行了一個家居運動試驗計劃，希望為他們建立運動的習慣。計劃開始前，中心先為數十名長者進行一次體能測試，結果顯示，他們大多數都是下肢力量不足。有見及此，中心特地邀請了運動教練設計一套主要鍛鍊下肢肌肉及日常生活活動能力的運動，藉著肌肉鍛鍊運動來增加長者的肌肉量、肌肉的力量及耐力。整套運

的流程。由於長者需要時間學習全新的運動，故此計劃初期長者每星期都會到中心一起做運動，同時亦有義工上門教導及鼓勵他們運動，而機構也印製了相關圖片給長者參考。計劃完結後，長者再一次到中心分享他們於三個月內做運動的經歷及作體能測試。長者都表示整套運動的招式簡單、有系統，可以隨時在家裡



人物掃描

吳之瑩

林美齡 教授長者琵琶為己任 致力推動「老有所為」

當大部份人士計劃在退休後享受悠閒生活之際，退休後的林美齡隨即積極開展第二事業，向老友記傳授琵琶成為她的「使命」—讓他們從學習樂器中體會到「老有所為」的意義，為他們帶來喜樂！

退休前在社會福利署工作的林美齡一直將「老有所為」的意念放在心上，當時已開始在循道衛理灣仔長者服務中心教授琵琶，至今七年期間有超過百位桃李，其中三十多位中堅份子欣然成為了她創辦的《樂悠悠》文藝苑的成員，不時到長者中心和港鐵車站演奏，為他人和自己帶來歡樂。

美齡年青時曾追隨琵琶名家呂培原習琵琶，雖然時間不算長，但對老師一直懷著尊敬的心。兩年前有機會往美國再隨老師學習，近日更以優異成績取得中央音樂學院頒發的琵琶九級水平。今年初她在大會堂籌辦了《弦續香江緣》音樂會，年屆八十高齡的師公呂氏特別從美國回港演奏。今次的盛事除了讓美齡圓夢外，在她牽引下，長者學生們參與伴奏，成為學習過程中一個重要「里程碑」。

對音樂沒多大認識的老友記學琵琶可以說「由零開始」，美齡指導的琵琶班非一般興趣班，但她卻說得輕

鬆：「祇要有興趣便可以學。」為了使長者容易上手，美齡特別為他們從上海訂製結構相對簡單的四相十三品琵琶，又編寫了《勁松琵琶樂悠悠系列》教材。我最近有幸欣賞到她和多位隊員練習演奏，令我感動的不祇是他們奏出的美麗樂章，而是他們演奏時臉上喜形於色，並主動分享美好快樂的經歷！平日湊孫為樂的劉妙英透露自己曾想過放棄，但一天竟頓悟，且能堅持下去，現在連孫兒也受她感染想習琵琶！琵琶又豐盛了李錦堂夫

婦的生活，太太李潔群年輕時愛聽琵琶，可惜保守的媽媽不允她學習，祇有欣賞大師呂培原的份兒，沒想到數十年後參加了這琵琶班，有機會和師公在大會堂同台演出，好像夢境成真！

彈琵琶對指法有一定要求，參加的長者閒來得多點做手指舒緩運動使指頭靈活。抱琵琶

彈奏更考他們記憶，對訓練腦筋有莫大好處。此外，大家在琵琶道上結緣，心境經常開朗，為其他長者演奏帶來歡樂，真正做到美齡心中的「老有所為」！



林美齡與學生練習琵琶的情況。

「天使行動 2014-2015」認知障礙症服務之義工訓練計劃



關懷社區

歐綺琪

隨著人口老化，對認知障礙症的了解，及於社區內識別患有認知障礙症的長者，進行及早介入。每年中心均會舉辦「天使行動義工訓練計劃」，至今已有逾二百多人參加此計劃，當中不少義工持續服務認知障礙症患者達數年。天使行動是希望招募一班熱心服務社群的義工，包括是退休人士、護老者的過來人、有專業背景的護理人員或照顧員等，透過專業培訓，定期到日間中心或於患者家中

提供訓練，除了提升患者認知能力外，亦可令護老者的壓力得以紓緩。

2014至2015年度的「天使行動義工訓練計劃」將於12月中開課，由專業人士和資深社工提供為期兩個月，共六節的訓練課程，以課堂形式授課，包括討論、提問及報告等互動教學形式進行，輔以實習機會。訓練內容包括：了解認知障礙症的種類、成因和特徵；患者自我照顧能力和日常起居

生活訓練；處理患者行為及情緒；設計活動程序及帶領活動技巧等。訓練課程費用\$200，凡完成所有訓練堂數及服務達40小時的義工，費用將獲全數退還，並由本中心頒發證書。

有興趣參加的朋友，可於12月5日前在辦公時間內親臨灣仔堅尼地道100號2樓聖雅各福群會灣仔健智支援服務中心報名，或致電2596 2550查詢有關詳情。