

「九十後的約會」 情念長者中的長者

◆李孟進

灣仔聖雅各福群會總部，儼如是長者們的大家庭，他們有過千成員，每個月都有一些不同聚會，吸引長者朋友返到這個大家庭中間話家常，當他們看到熟口熟面的，常會互訴心聲，說說家中添喜慶，大家都樂了，若遇有什麼煩惱，你一言我一語的開解一番，憂慮很快也隨即跑走了。

不過，隨著歲數愈來愈大，不少長者都面對腰酸腳痛，有時甚至不想走動怕跌倒，久而久之，就和這個大家庭脫節似的，少了來往，人與人之間的情誼就這樣被丟淡埋沒了，多麼可惜。

去年中，這個大家庭舉辦了一個叫做「九十後的約會」，邀約了大家庭年滿 90 歲以上大約 30 多位的哥哥姐姐回家下午茶，雖然只是吃點心、聽講座、欣賞粵曲，已經令到他們樂不可支。

由於試辦成功，今年過年後即農曆初十，他們再舉辦第二次「九十

後的約會」，今次是安排盤菜到會，即是盤菜送到聖雅各福群會地下大堂，出席者有 60 多人，席間又分享有關長壽秘訣，年輕長者為年長長者唱唱歌，大家聊聊天，樂也融融。

要和大家分享的是：這班長者中的長者在提到有關長壽秘訣時，有幾樣是他們一致認同的，便是吃飯要吃七分飽、看透世情而且要放下、無憂無慮多些笑。大家記住吧！

負責的社工羅珮茵姑娘說：有別於其他活動是這個約會是專門為 90 歲以上長者而辦的，對他們來說有特別意義，有些甚至找件靚衫盛裝打扮，並視之為隆重約會。

因是有心人贊助，故他們是免費參加的。不過不少長者都行動不



●我地班 90 後長者好開心大家仲記我地呀！

便，如要坐輪椅、拿手杖或要人陪同出入，為了鼓勵他們回到這大家庭，福群會更特別安排了復康巴士接送，讓他們及他們的家人可以安心，另外又找來大量義工在沿途及會場中摻扶

照顧……。雖然工作有些繁瑣，但羅姑娘說，當看到一些已經足不出戶或很少到福群會的會員，專程走來這聚會，且重遇昔日好朋友，然後又再滔滔不絕，場面真的很感動。長者中的長者，已不再孤單，因為大家庭成員記掛著你們！

無溝橋之七

早婚好，三十生個小寶寶
父八十，兒六十……
乖仔變成好細佬。

◆香山亞黃



十個好習慣 (中篇)

銀髮族

◆梁穎勤

上 回提到：百戶長者後，歸納出十個銀髮智慧，就是：(一)窗明几淨，(二)沒有雜物，(三)有好朋友相伴。關於第三個智慧，跟不少醫療調查結果都吻合。去年 12 月及今年 3 月，中大發表兩項研究，一為糖尿病者患抑

間相扶持，受情緒困擾的糖尿病患者住院機會大減三成。以下繼續分享探訪心得：(四)運動：有位 80 歲的伯伯，腰版挺直，皮膚滑溜光亮，毛病近乎零。原來他自小就騎馬，不是公子哥兒的消遣，而是窮人家的工作，天天忙於到這村那村送信，後來轉騎三輪車載

客運貨，可能運動慣了身體好，現在年紀一大把了，依然活力十足，每星期都有幾天留下太太，自己去做兼職。安坐家中，對他說來可能更不慣。(五)吃得清淡：近 80 歲的婆婆，每天都堅持自煮，她說街上的伙食太油膩，不夠健康。早餐她會吃清淡的麥皮，正餐會煮青菜及蒸魚送飯。其實婆婆不是不會煮才吃得這麼簡單，她的年糕和靚餸，都是留

待過年過節與仔孫擲檯腳的時候才拿出來獻寶的。(六)主動顧念別人：有獨居婆婆將義工送上的白米、毛衣、頸巾打回頭，原來不是因為她挑剔，而是她念著家中已有，不想囤積，寧願先送給其他有需要的公公婆婆享用。這份心意，真的非常美好。看婆婆掛在大廳的年輕造像，覺得她今日雖有皺紋，手腳也欠靈活，但在美可人，風姿不減當年。

考慮買保險？

坊間保險五花八門，既有不同形式，又有不同優惠，長者該如何選擇？資深保險業務經理盧翠儀認為，長者在考慮購買保險時要加倍謹慎，在計算清楚各樣恆常開支後才下決定。

盧翠儀解釋，長者較常購買的保險包括人壽、健康及危疾保險。不論購買那一種，也要了解自己的健康狀況，她說：「長者必須清楚申報自己的健康狀況，即使買保險的人壽、健康及危疾保險。不論購買那一種，也要了解自己的健康狀況，她說：「長者必須清楚申報自己的健康狀況，即使

此外，不同的保險公司都設有優惠，作為招徠。盧翠儀提醒長者：「保險的原意，是為風險而設，與優惠並無直接關係。故此，禮品送贈及免保費優惠並非重要考慮。」盧翠儀認為長者的首要考慮，在於購買保險的目的。有的長者為了儲蓄

而買保險，那麼他有多少資金可以投保？又想儲蓄多少金錢？長者要預先計算五年內的恆常開支，才決定投保，她說：「比如有一位長者，她在退休時得到四百萬退休金，但她必須為自己的生活打算，日常開支、醫療金額、逐年而增的保費，都是考慮事項。根據這長者的狀況，我為她提議了一份定期派息保單。而至後來，她只剩七十萬，原因是她用了一部份金錢作為贖樓之用，以及把金錢借給別人。」

盧翠儀提醒長者，買保險並沒有一定規律，最重要是理解自己的健康及經濟狀況，有足夠備用的儲蓄，始終較為重要。

◆江馥賢