



編者的話
◆謝文慧

從事多年退休人士服務社工認為，現時新一代的退休人士，普遍有以下三個特徵：學歷水平高、健康狀況良好和有一定經濟能力。他們在退休前，對離開職場後的生活，大多已有一些想法——去旅行，特別是長途旅程和參加課程或興趣班等。他們強調是因為從前一直工作，一來假期不多，二來學習的科目多環繞著工作的需要，而無法按自己真正的意願去選擇做自己喜歡的事。故此，在停下來的首半年或一年，就會很充實地、開心地去展開退休生活。

這批戰後出生，在普及教育下和迎著七、八十年代香港經濟起飛的環境，培養了一定

退休階段好重要

的學識和建立良好經濟基礎，而自我解決困難的能力亦相對較高，對未來生活會有一定的想法及計劃。然而，退休確實是人生一個非常重要階段，這批退休人士同樣面對從職場中退下來、待在家中的時間由一兩小時急增至十多廿小時、與伴侶相處時間多而產生磨擦的時間也隨之增多、家人之間角色轉變期望的落差、在完成一段段外遊旅程後的生活安排等等。曾有一位高層人士，從前秘書小姐早上例必送上咖啡，才開始一天的工作，退休後的他吩咐女兒每天早上為他預備咖啡，女兒要趕上班，變得天天都很匆忙，十分有壓力！

退休適應，無分學歷和經濟，在背景不同下，只是大家

的需要有些不同，而相同的部份，往往是個人對生活安排與期望、人際關係、與家人溝通和相處等等。故此，退休人士能認識一班「同路人」、與伴侶建立共同興趣和為自己好好計劃個人生活安排是卸下職場角色和退休適應的關鍵。

之前本報報導了一個退休人士活動，一對剛退休的夫婦一起參加，兩人活動後有很大的反思，重整退休計劃；又有之前編者提及一本討論日本老人生活的《無緣社會》一書，有些讀者來電查詢等等。這些資訊，相信都是大家所關心，有所共鳴及對大家有切身需要。

隨著退休人士數目不斷增加，對《松柏之聲》需求只會有增無減，盼望本報可以送遞到有需要人士的手上，以資訊來幫助更多進入第三齡的人士。

97回歸至今，安老服務的未來發展藍圖仍然是翻翻轉轉，小修小補，以一次性撥款去滿足一小撮極待照顧的耆老而已。更甚者是其優先序及政策背後的選擇都是充斥著政治意圖，對長遠解決長者們的晚年生活作用不大。有較合長者心意的研究報告時（例如周永新教授的每人每月\$3,000元退休保障金）又議而不決，決而不行，居然再建議去研



短評

◆關銳煊



究研究其可行性啊！為官者似乎未有察覺銀髮巨浪鋪天蓋天之勢，遇到年老弱者（認知障礙患者；貧窮老人；孤老；私院住客；以如此嗎？私院服務水平與官院的落差並非始於今天。長者赤身露體輪候洗澡亦非新鮮事物。社署官員們真的不曉得嗎？非也，只推說就

劃房老人；露宿長者等）被工人員欺凌、虐待、不尊不敬時便只懂吐出一句「痛心疾首」，或者「完全基於土地供應問題」便胡混過去了。可新呢？筆者真的不想見到香港這國際大都會，聞名者是年長市民愈老愈無尊嚴，生活在別人的唏噓下啊！

他說：「我的哲學是：神愛我們，要我們去愛人。別人可能覺得我們所行的事與別不同，其實不足掛齒，因為我們開心地、積極地幫助別人，其實只是顯現神的愛而已。」



●梁事斌與家人攝於三藩市的家門前。



塗寫人物工作坊
◆涂小蝶

梁事斌 (Ralph) 在三藩市居住。這些年來，我們只有在互相到對方居住的城市旅行時才能見面。雖然大家聚首一堂的機會不多，但每一次與他和其太太聚頭時，總會令我有「若有多些像他們那樣的好人，世界應該很美好」的感覺。

Ralph 在菲律賓出生，二十歲與家人移民美國西雅圖，後到三藩市定居至今。他在水務局任職工程師，與在三藩市出生的 Mary 建立了一個愉快和充滿愛的家庭，一子一女均已大學畢業。然而，他們的愛並不只限於給予家人，而是伸延給更多人，包括遠在新疆的陌生人。

一九九八年，Ralph 自願停薪留職，舉家移居烏魯木齊，目的是教授當地漢人大學生英語。那時候烏市還是剛開始由玉扣紙

轉型至卷狀廁紙的階段，大學給予 Ralph 的工資是非常微薄的。加上一雙子女亦只是幼兒，可以想像他們遇上不少困難，幸而都能一一克服。三年內，他們為烏市不少大學生培育了英語能力，亦建立了友誼。

回美後至今，他們繼續幫助有需要的人，其中一項工作是照顧留美學生。Ralph 是移民，明白到年輕人到異地唸書的困難，所以他與妻子做了很多義務工作幫助留學生，例如接機、補習英語、每星期舉行聚會、過節時邀請他們吃飯，有些學生甚至請 Ralph 教導駕駛汽車哩！「留學生在美國未必能與美國人建立很真摯的友誼。若他們沒有朋友的話，在異地生活是很孤單的，所以我們願意無條件地獻上友誼，使他們在三藩市開

心地生活。」Ralph 解釋他們幫助留學生的原因。

Ralph 最令我敬佩之處不單是他樂於助人的精神，而是他其實是需要比絕大部份人付出更多來幫助別人的，因為他在十一歲時不幸患上小兒麻痺症，令他的左臂和部份右臂終生癱瘓。因此，很多需要使用一雙手臂來做的事情他都不能做，如結鞋帶、穿衣服、使用刀叉，甚至使用碗筷吃東西等簡單的事情。話雖如此，我卻從來都看不到 Ralph 身上這個缺陷，我甚至無法想起跟他吃飯時他是怎樣進食的。因為在我眼中，他根本就跟我們沒有分別。我想這是因為他不卑不亢、莊敬自強的自信和自在遮蓋了他身體上的缺陷。

梁事斌 以助人為己任

銀齡歲月 自強不息



關懷社區
◆何敏盈

歲月匆匆，彈指間又是銀髮年華。少年時代的輕狂，擁抱春光明媚。誰道金秋季節不可以胸懷江楓如火，追尋稻穀遍野的夢想？愛自己，愛世界，就是你的不老傳說。

2015 年之秋，香港電台第五台邀請你投入無涯學海：健康無價，讓我們共研《藥膳》，同習《健步》，養精蓄銳，自強不息；緬懷舊物，尋訪我城身世，為你揭開《寶藏傳奇》；若要放眼

世界，共臻大同理想，不妨先學會《評樓品築》，從空間與建築開始，了解「長者友善社區」的意涵。修身齊家、治國平天下，但求志在千里，誰說只是少年人的專利？

《長進課程》於 2001 年由香港電台第五台成立，費用全免，不設考試制度。凡年滿 50 歲的長者，即可報名參加。學員會獲贈免費講義，以便溫習。請你安坐家中，用耳朵學遍天下事。立足當刻，笑看人生。有興趣報名的朋友，可參閱以下詳情。

香港電台《長進課程》

香港電台第五台《長進課程》2015 年至 2016 年上學期

- 報名日期：2015 年 7 月 27 日至 2015 年 8 月 7 日（逢星期一、二、四、五）
- 開課日期：2015 年 8 月 31 日
- 播出時間：晚上 8 時 30 分至 9 時正
- 頻道：香港電台第五台 (AM783 / FM92.3 天水圍 / FM95.2 跑馬地、銅鑼灣、灣仔 / FM99.4 將軍澳 / FM106.8 屯門、元朗 / 數碼 35 台)
- 學科：(一) 藥膳廚房 (重播) (二) 健步人生路 (三) 評樓品築 (四) 寶藏傳奇
- 報名方法：郵寄至「九龍廣播道 30 號香港電台第五台」，信封面上註明「長進課程報名」（請附回郵地址）。
- 查詢電話：2339 6396
- * 香港電台第五台會向報名參加者派發書面教材及作業
- * 星期六及星期日下午 5 時至 6 時重播。
- * 港台網站 (<http://radio5.rthk.hk>) 同步播出及提供節目重溫。

歡迎捐款

《松柏之聲》並無當局任何經費資助，乃全仰賴各界善長捐款以可維持，善款多少不拘，如蒙厚愛，敬希惠寄郵票、支票，抬頭「聖雅各福群會 松柏之聲」或 (St. James' Settlement)；並請註明捐款人姓名、讀者編號 (若有)、地址或電話，俾便致謝。