

# 福滿人間，歡樂滿堂

◆ 諾 恆

香港迪士尼樂園首次提供具規模的長者服務，與香港聖公會福利協會合作展開為期兩年的地區推廣項目。迪士尼派出專業導師為長者提供培訓，傳授專業技巧，期望長者透過義工服務將知識活用，成為社會的資本，為社會傳遞快樂訊息及注入正能量。

自去年 11 月開始，專業的迪士尼義工隊為長者義工傳授「講故事」及園藝技巧，希望長者義工把學到的知識和別人分享。園藝種植課堂讓長者學員能認識不同植物的種類和特性，掌握種植的技巧，使他們學習以愛心和耐性栽種植物。

長者更化身義工，種植小盆栽，探訪體弱長者，藉此讓他們感受社會的關愛，更藉著園藝活動，讓體弱長者得以參與及互相支援，建立社區網絡。

迪士尼樂園安排了資深演藝導師教授長者「講故事」的秘訣，並演繹經典故事《獅子王》，義工更趁著聖誕節與聖多馬幼兒中心的家長及小朋友分享故事。義工認為導師教授的技巧很實用並具啟發性，課堂讓他們領略到新的講故事方式，回家時更學以致用，與孫兒講故事。

於大年初一，迪士尼樂園為首批完成培訓的長者義工舉行畢業禮，一眾家人亦來到樂園見證這個重要的時刻，以示支持。義工在子女孫

兒的見證下正式成為「快樂關愛大使」，在戴上畢業帽的一刻，長者及家人均面露喜悅的笑容，家人亦紛紛拿著相機拍下這重要的時刻，場面溫馨動人。能夠參加長者的畢業典禮，相信子女們都為父母感到非常自豪。義工更獲邀向數十位小朋友及家長即席分享《獅子王》故事，生動活潑的演繹為觀眾帶來驚喜和歡樂，獲得全場鼓掌歡呼。



● 長者從種植課中培養愛心和耐性，並透過園藝活動於社區傳遞關愛。

如樂園行政總裁甘先生指出，參加的長者豈止是義工，他們更是樂園向社會傳揚喜樂的伙伴。迪士尼未來兩年的參與，將培訓超過 100 位「快樂關愛大使」，以鼓勵更多長者及社區人士參與義工服務，發揮潛能，更將樂園快樂的氣息延伸至社會，讓大眾同享歡愉的生活。

「煩」後生，所以積埋積埋變了嚴重，不能逆轉。手腳腳，其實都是健康指標，也是免費養生的工具，保用終生，必須重視。近日翻看台

前隨 義工團探訪 北角一家護老院，集體做手部的操，發現看似簡單不過的手部動作，好些老友記都做不來，有些因為手指彎曲，有些因為指節僵硬，看得人很肉緊。估計部分原因是長者們有時不想因為「小事」就「麻煩」後生，所以積埋積埋變了嚴重，不能逆轉。

灣雷久南博士的《琉璃光養生世界》舊期刊，找到一則養生貼士，以手部操輔助白內障治療，更證明「十兄弟」的重要。這裡且摘錄幾則：

（一）攤大手掌，手心向上，左右手（由尾指到掌根部分）平碰 36 下。  
（二）手心向下，收埋大姆指，左右手（由食指頭到姆指關節）平碰 36 下。  
（三）右手握拳，擊左手手心 36 下。（見圖一）  
（四）左手握拳，擊右手手心 36 下。  
（五）左手握拳，向下捶右手背 36 下。  
（六）右手握拳，向下捶左手背 36 下。  
（七）雙手握拳，手心向上，左右手（由尾指關節到掌根部分）平碰 36 下。  
（八）右手握拳，向下擊左手虎口 36 下。  
（九）左手握拳，向下擊右手虎口 36 下。  
（十）左右手虎口交叉相擊 36 下。（見圖二）



圖一



圖二

作輔助保健操，無病常做亦可預防退化。每天兩三趟，唔使錢，又唔使求人，可當集體遊戲，還能鍛鍊手腦協調，真的值得一試。就考你耐性咯！

## 治老奇方之六

已非少壯莫逞強，避登高山亦平常；平路行來多舒暢，更有春風送爽涼。

◆ 香山亞黃

## 「十兄弟」幫手 免費眼睛保健操

◆ 梁穎勤

### 愁緒的警號

「唉！我整日都感到很痛！手痛、膝頭痛、腳痛，該怎麼辦？」  
女兒：「媽，年紀愈大，問題愈多，是正常的。」  
婆婆：「有問題便要睇醫生，我今天、明天、後天、大後天都已預約睇醫生……」

對於以上對話，會否感到熟悉？長者對於病痛的抱怨，不單是表述事實，更是表達負面想法。若忽視這些浸信會愛群社會服務處長者服務協調主任蕭穎表示，長者與小童及少年人不一樣，後者不開心的話，會「爆炸」

只會如平日說話一般，淡淡地講出來，不容易被察覺。上述的對話，屬真人真事，該長者其後被轉介精神科，經藥物處方後情況好轉。蕭穎表示，根據調查，在參與該長者中心的長者中，有二〇%出現抑鬱徵狀；而根據 2009 年的一項調查，發現在該中心的長者及社區長者中，有 17.5% 出現抑鬱徵狀。長者情緒健康的，的確需要關注。

那麼，甚麼是影響長者情緒的關鍵？蕭穎解釋，心重重困境，該如何繼續走下去？蕭穎提醒長者，要保持有效的社交生活，一不開心就要找人傾訴，切忌自己轉牛角尖。老生常談的方法，原來如此重要。

式「地發出。相反，若長者情緒受困，大多係與身體健康有著密切的關係。她說：「很多長者都有痛症問題。無時無刻及不能預計的痛楚感覺，真的很磨人，可以令人情緒低落。」其次，不少長者退休後，頓然失去穩定的收入及社會地位，迷失之感對情緒不無影響。再者，不少長者本身是護老者，照顧病人需要無盡心力及時間，不單影響社交生活，其他家人亦未必懂得欣賞。