



相安樂

◆文：阿展媽媽
圖：敏怡

年輕的阿輝由於照顧多病與症——阿輝的父親多年前逝世，只剩下他與母親相依為命。阿輝侍母至孝，曾經辭職全力照顧病母，不時推著坐輪椅的母親出外散步和喝茶。

輝媽媽是長期病患者，有痛風症、糖尿病、腎與膽功能問題，需定期覆診和洗腎，加上近日病情惡化，輝媽三度入院。可以想像，照顧者為此疲

於奔命，壓力倍增了。雖然已聘請了外傭帮手，千擔壓力仍不能解決。一天外傭休假，阿輝在居所涉以菜刀把母親殺死，再跳樓自殺。墮落草坪上重傷時，他對警員留下一句：「照顧病患老人壓力好大啊！」一句一字，誰不心酸難過？

今年內發生這類倫常慘案已有多宗，猶如電影《一念無明》的現實翻版事例——親人為照顧長期病患長者內心鬱結，面對無止境的壓力，精神抑鬱。

正視社會悲劇

本人的老伴也曾因照顧年邁雙親而患上抑鬱症，猶幸得到女兒們的諒解、包容和支持，才能渡過重重難關。今天人口老化嚴重加劇，當局何時才正視及加強支援？以免再發生傷害家人及自殺的社會悲劇？



餘暉無限

◆鄧駿輝

承接上期，繼續分享我在福岡的旅程。

(三) 今天是在福岡的最後一個晚上，亦是我連續兩晚來到這家小店用餐。

我住在福岡市中心的天神區，附近都是食店林立，但我卻再次跑到這兒來。小店面積很小，只有約二十個座位，由一對年老夫婦經營。昨晚初次走進小店，已經是晚上九時多，或許是接近打烊時間，只有兩名顧客，老闆見到我光臨，便立即由廚房走出來，為我倒了一杯冷麥茶，頓時化解了我的疲累。

旅遊札記

餐牌選擇也頗多，但我目不暇給，加上極度偏食，還是點了最愛的「親子丼」！熱烘烘的親子丼和烏冬套餐很快就來到，食物不算特別美味，但卻有一份濃濃的、暖暖的家庭味道，這是一般大型餐廳的食物獨缺的，大餐廳的食物實相高貴，吃下去也的確美味，但我卻覺得當中欠缺了一些感情。當我享用完這頓晚餐，環顧四周只剩下我一人，我也不便久留，於是匆匆結帳返回酒店了！

今天整日在外跑，本來想在景點吃點東西，之後直接回酒店休息，但雙腳真的累透了，唯有改變計劃，先回酒店歇一歇，梳洗一下再外出，結果我又再次回到這家小店的門前。

打開小店大門，老闆夫婦或許認得我，老闆娘為我倒了一杯冷麥茶，我照舊點了一客「親子丼」，老闆娘這時用日文跟我說了幾句，我實在聽不懂，於是她拿着餐牌跟我解釋，最終弄清楚原來她問我套餐可改配蕎麥麵，我二話不說便答應了。猛然想起自己不吃蔥，於是又「指手劃腳」說了一會，老闆娘笑笑點頭走回廚房。

我從座位望過去，老闆兩人在開放式廚房內分工合作，充滿默契，應該是兩人多年一起為生活打

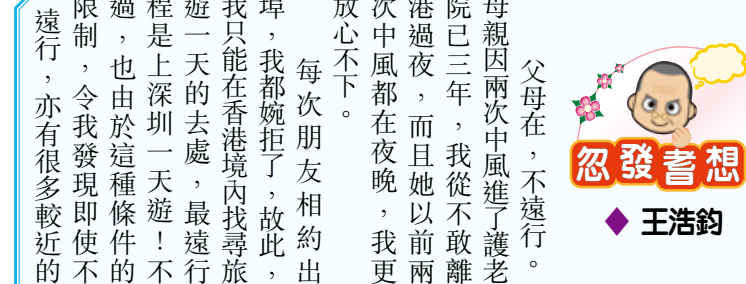
拚的結果，他們不只是夫婦、工作上的伙伴，更是彼此人生旅途的好伴侶。

轉眼套餐送上，熱騰騰的蕎麥麵十分好吃，更重要的是真的一點蔥花也沒有！吃過這頓飯，我走到廚房的櫃台結帳，老闆走過來問我從哪兒來，原來他懂得簡單的英文呢！我說我是香港人，他倆非常驚喜，再問了我好些問題。老闆娘又教我「走蔥」的日文，說我以後到餐廳時便可大派用場，最後我們合照一張，算是為這頓溫暖的晚餐畫上句號。

明天我就要返回香港了，在福岡遇過的人與事，可能很快便會遺忘，但我想這頓「親子丼」所帶給我的，我永遠也不會忘記。

在健康日漸走下坡時，便需人「保護」，然後才能好好地過活。就因為這樣，「護老者」便不能缺少，否則怎樣去「保」這個「寶」呢？

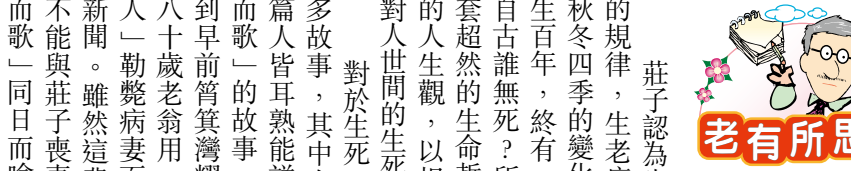
擔任護老者的角色不外以下三者：(一)配偶(仍在世的話)；(二)子或女



洪湖當荷

◆王浩鈞

地方可滿足旅遊的樂趣。其實，旅遊最令令人興奮的是陌生感。早兩個月，隨老師到深圳洪湖公園看荷，那時正值大片的荷花內，在香港根本無法看到。站在艷陽下，眼前這片面積廣闊的荷花隨風微微擺動，遠處狹著兩塊荷花海中，小路上，有女仕撐著七彩繽紛的雨傘，遠看像一



老有所思

◆黃翠雲

莊子認為生死是自然的規律，生老病死跟春夏秋冬四季的變化一樣。人生百年，終有一死，人生自古誰無死？所以他有一套超然的生命哲學，通達的人生觀，以坦然之態面對人世間的生死得失。

對於生死，莊子有很多故事，其中在《至樂》篇人皆耳熟能詳的「鼓盆而歌」的故事，令我聯想到早前曾笑言耀東邨發生八十歲老翁用一支「不求人」勒斃妻而後自首的新聞。雖然這悲劇的發生不能與莊子喪妻的「鼓盆而歌」同日而論，但莊子

面對喪妻卻能坦然處之，是因為他悟出了生死的真諦，對死亡的豁達，是對生命的順應。而這悲劇的主角卻是兩個相依為命的老人，一個長期病患，中風臥床；一個多年來獨力照顧病妻，心力交瘁，在極度困擾無助之下以求解脫，老人殺妻面下死亡卻能坦然了無牽掛的去投胎。前者樂得逍遙，後者則須負一定的社會責任，還得面臨法律的制裁！

香港社會已踏入老齡化，政府投放於安老的資源嚴重不足，這個悲劇的震撼，即時掀起一個關注老人、病患的社會問題。



下流老人

◆李錦洪

日本作家藤田孝典在2015年出版了《下流老人》一書，中文繁體字版在台灣熱賣，因為有身同感受，處境相若的折射。

單看字面解釋，下流冠在老人之前，或誤會是形容是為老不尊，舉止下流，思想猥瑣，其實作者是用經濟指標形容本來年薪四百萬以上的受薪階級，當進入退休行列，又逢婚姻或健康的橫逆，淪為貧苦無依者，流向社會下層矣！

香港社會同樣進入高齡化和少子化，退休保障亦不及日本，

個人最樂於分享的信念，正是「分享」兩字，青壯年總希望得多得，到了一定的年紀，就更明白能捨始有得。

你自忖是那一類型的「下流老人」？



樂是感恩

◆梁琪

一半的老者是應負的責任，只是別忘記當身邊這名守護者的健康同樣開始衰退時，便沒法擔任這個角色了！

子或女擔任護



護老者

（如有）；(三)傭人。如果長者入住安老院的話，護老者的角色便改由院舍的員工負責。身為配偶，照顧另



愛老言老

◆邱可珍

中國人常說：「家有一老，如有一寶」，用意是表示家中的長者對家庭的貢獻良多，是個寶貝，也寓意孫子們要珍惜他們。只是這個「寶」

在健康日漸走下坡時，便需人「保護」，然後才能好好地過活。就因為這樣，「護老者」便不能缺少，否則怎樣去「保」這個「寶」呢？

擔任護老者的角色不外以下三者：(一)配偶(仍在世的話)；(二)子或女



擁抱希望

◆珍嬌

哈，由女人當家真係零舍唔同嘅。一年一度嘅施政報告通常都係講吓啲乜嘢經濟呀、法治呀、民主呀，最多加句民生，抽象到死。今次就唔同喇，個口號係「一起同行，擁抱希望，分享快樂」，你話幾啱聽呢。我就最鍾意擁抱希望呢句。

人地話中國人太拘謹，唔學以鬼佬成日攬

攬惜惜。有咁親熱或者唔會影響感情，但係絕對會影響感受。我阿媽後生之時成日敦起個款，惡死騰騰，幾兄弟姊妹都好驚佢。但係到我地大個咗，就唔同喇，尤其係唔係，成日同佢攞頭攞髻，佢都唔知幾受落。我認佢係驚唔惡就管唔掂我地班馬騮嘅！而家我同乖孫都係一樣，見面第一件事就係抱抱，跟住惜吓面珠仔。擁抱呢個美妙感覺真係有乜嘢可以代替嘅。

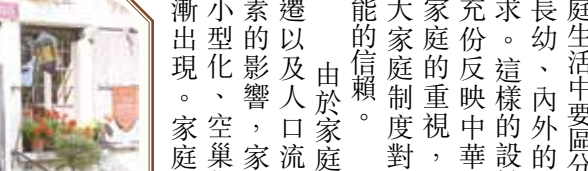


旅遊啟示

◆吳之璧

最近有機會到法國旅遊，與友伴選擇了乘河輪沿索恩河南下，沿途經過歷史悠久的里昂和多個小鎮，體驗了這悠閒的旅遊方式。

在河輪上遇上不少年紀較長的外國夫婦，他們都欣賞河輪旅遊的節奏。河輪有如流動酒店，旅客以此為家住宿一星期，無需舟車勞頓。河輪每天緩緩行駛，途中欣賞到兩岸景色，清晨停泊在河道上的小鎮外，遊客可上岸隨意蹣跚，也可選擇參加河輪公司安排的景點行程。每天遊畢有回家的感覺。



家

很多人到北京都會參觀四合院，可惜現時的四合院院子不剩幾間了，讓老年人能夠在自己熟悉的環境中接受護理服務。這些措施均是務實可取的。但不可忽略的是，在眾多家庭功能中，要令「老有所安」，必須加強以下功能：

一、**撫養與贍養功能**：具體表現為家庭代際關係中雙向義務與責任。撫養是上一代對下一代的撫育培養；贍養是下一代對上一代的供養幫助。這種功能能實現社會變化的保障，是社會變化的保障，是社會變化的保障，是社會變化的保障。



小圈子思維

◆黃美嫦

老友記茶聚，不少人間以手機即時通訊軟件跟親友聯繫，胡小姐：「少見囉，唔同屋企人傾偈。」李小姐嘆氣：「我可能激親阿嫂，但退出咗群組……」

馬太：「因乜解呀？」

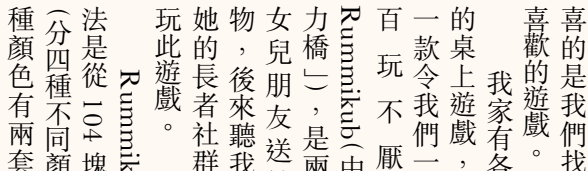
李小姐：「係溝通問題嘅，本來傾緊阿媽認知障礙症嘅病情，佢似乎唔多了解，又唔肯多認識，我愈傾愈起火，但話我唔客觀，忽然彈出一句『道不同不相為謀』，我回她『各人有各人的執著，各適其適，各自修行吧』，不久她退出了群組。」



三代同堂

◆何紫薇

牌中，每人抽出14塊，然後輪流打出手上的牌，組成最少三塊相同數字不同顏色，或相同顏色順序數字相同的牌，百搭牌可以代替任何一塊牌打出，若輪到的人無法出牌就要多抽一塊，直到有把手上的牌全部出完的人便勝利。這遊戲不難學，益處多，考驗力、思維、有助提升解決問題的能力。不要以為年青人腦筋較靈活，玩時一定會優勝，此遊戲亦靠運氣，當你抽到百搭牌，或抽到容易組合的牌牌，你勝出的機會便會較大。我家各人都做過



老少咸宜的遊戲

◆何紫薇

牌中，每人抽出14塊，然後輪流打出手上的牌，組成最少三塊相同數字不同顏色，或相同顏色順序數字相同的牌，百搭牌可以代替任何一塊牌打出，若輪到的人無法出牌就要多抽一塊，直到有把手上的牌全部出完的人便勝利。這遊戲不難學，益處多，考驗力、思維、有助提升解決問題的能力。不要以為年青人腦筋較靈活，玩時一定會優勝，此遊戲亦靠運氣，當你抽到百搭牌，或抽到容易組合的牌牌，你勝出的機會便會較大。我家各人都做過



樂活程式

◆吳之璧

最近有機會到法國旅遊，與友伴選擇了乘河輪沿索恩河南下，沿途經過歷史悠久的里昂和多個小鎮，體驗了這悠閒的旅遊方式。

在河輪上遇上不少年紀較長的外國夫婦，他們都欣賞河輪旅遊的節奏。河輪有如流動酒店，旅客以此為家住宿一星期，無需舟車勞頓。河輪每天緩緩行駛，途中欣賞到兩岸景色，清晨停泊在河道上的小鎮外，遊客可上岸隨意蹣跚，也可選擇參加河輪公司安排的景點行程。每天遊畢有回家的感覺。