

調查發現：

◆ 李孟進

年紀愈大 快樂指數愈高

各位長者朋友，你們快樂嗎？在外國的民意調查中，香港經常被列入「十大最不快樂」地區之一。不過「黃金時代基金會」嘗試從本地人的角度，了解不同年齡層：特別是45歲以上的黃金一代人士的快樂指數，包括過去一年對快樂生活的感覺；及未來一年如何令自己更快樂的方法。

他們在跟進調查中發現：香港黃金一代比年輕人快樂，愈年長的快樂指數愈高，而且黃金一代的快樂需求，亦不等同年輕人。

基金會主席容蔡美碧指出，港人整體快樂指數為6.68分，回應屬於正面（10分最快樂，1分最不快樂），逾八成受訪者認為遇到身體、心靈健康及工作問題都會影響自己的快樂指數。如果人際關係（86.4%）、物質生活（88.3%）及居住環境（82.3%）有所改善，那未來一年自己會更快樂。

在人際關係環節中，更多年輕一代認為改善朋友關係能讓自己快樂，但黃金一代的快樂是改善與家人關係。另外年輕一代選擇增加財富改善物質生活，黃金一代只選擇多點旅遊。

談到居住環境時，超過8成受訪者認為改善居住環境，自己會比過去一年更快樂。不同的是，更多44歲以下年輕一代希望有自置物業，黃金一代則渴望改善現有居所環境。調查又發現，自僱人士最快樂，前線人員稍差，管理層最不快樂。在面對未來退休生活時，以25至44歲及督導級管理人員最擔憂，可能與未有自置居所有關。各年齡層都十分關注健康問題，尤其是65歲以上的黃金一代。

基金會在今年初透過面對面方式訪問逾900名市民，被訪者中過半數有大專以上學歷及仍就業，65歲以上佔2成，45-65歲佔4成7。基金會於5月23日公告上述調查結果時，大會同時舉辦「快樂安居」智齡創意坊，市區重建局總監



◆ 香港黃金一代比年輕人快樂，愈年長的快樂指數愈高。

韋志成、文化村行政總裁羅秉業、及長屋設計公司創辦人雷煒程加入討論，探討香港人的快樂程度與及如何改善居住環境，他們希望透過重建市區、開拓养老院和退休住宅、及配合長者的家居設計等等，令市民從快樂安居達致快樂人生。

治老奇方之三十三

當年俏娃娃 今日老媽媽
但求人壯健 年歲休管它
不彈傷春調 便是一枝花



◆ 香山亞黃

老友總愛說：「年紀大，機靈佻壞」，病痛是令人愁眉的原因。在一個外國網站看到以下開心貼士，想跟大家分享。

- (一)、多親近開心果；
- (二)、為免忘記瑣碎事情，可多寫紙仔或用告示貼；
- (三)、多配一套後備鎖匙（免得一時找不到引起焦慮）；

- (四)、別做「OK老人」，做不到、或不想做的事情可以婉拒，或者開口求助；
- (五)、安排簡餐，節省時間和體力；
- (六)、重要的文件影印備份；
- (七)、將大目標拆細，一步一腳印，增加滿足感；
- (八)、常常微笑（有醫學網站指，平時多訓練「微笑肌肉」，不用整形也能抗老回春）；
- (九)、與家中的寵物互動；
- (十)、保持好奇心（科技日新月異，銀齡也有學不完的東西）；
- (十一)、說好話，聽者開心，自己開心；

- (十二)、向陌生人微笑；
- (十三)、閒中與好朋友或親人來個擁抱；
- (十四)、挺直腰板，每天腹式呼吸20分鐘；
- (十五)、做伸展運動（可用運動橡筋帶輔助）；
- (十六)、不要追求完美（免得期望落空時傷心）；
- (十七)、別將他人的想法看得太重；
- (十八)、找一對可靠耳朵（要不，寫日記也不錯）；
- (十九)、少說話，多聆聽；
- (二十)、晨運觀看日出（或在家看一套笑片）；

- (二十一)、看笑話，然後與人分享；
- (二十二)、整理家中一小塊地方（如衣櫃）；
- (二十三)、問候一位遠方的老友；
- (二十四)、萬事只耍趕，不要急；
- (二十五)、記得您永遠有權利選擇；
- (二十六)、建立一個情緒支援圈；
- (二十七)、睡飽吃好；
- (二十八)、別企圖改變其他人；
- (二十九)、照顧一個小盆栽；
- (三十)、感恩過每一天。

- (三十一)、感恩過每一天。
- (三十二)、希望各位老友記都開心心！

做人開心寶典

◆ 梁穎勤

超凡「超級食物」？

◆ 皓月

超級食物 (superfood) 近年備受熱捧，不少注重有「營」的老友記或許會被其所吸引，毅然轉投它們的懷抱，購入大量這些食物，期盼能改善健康，延年益壽。

究竟超級食物是否真的如外界形容那麼「超級」？聖雅各

福群會社區營養服務及教育中心營養師關建慧表示，超級食物的確有其豐富的營養價值，如紅菜頭就有豐富的葉酸，但同樣地，其他深綠色的蔬菜亦能提供豐富葉酸，因此超級食物並非不能被取代。

她指出，受產品廣告影響，不少人都對超級食物存有謬誤，以為它們具舒緩病情、抗癌等功效，盲目地一日三餐都進食這些超越食物。不過，過量攝取只會適得其反。其中，屬深海魚類的三文魚擁有豐富的奧米加-3，不飽和脂肪酸，能促進心血管健康、

增強認知能力和記憶力，和具消炎等作用，深受老友記喜愛。不過，三文魚的脂肪含量高，建議老友記每周進食約兩次，每次攝取不多於三兩，否則過量則會影響體重。若老友記本身正在服食抗凝血藥（薄血藥），則不宜過量攝取，因為三文魚當中的奧米加-3具薄血功能，會降低患者的血凝力，影響藥效。其實，老友記想要有強健的體魄根本不需依賴任何超級食物，只要日常多做運動和配合均衡飲食，自然就能健康長壽！