



編者的話

◆ 謝文慧

前有報導指香港的長者刊物，愈來愈少，現在只剩一把堅挺的《松柏之聲》。

這份由社會上長者支撐著的老人報紙，見證香港的變遷，如今香港人口已步入老齡化，社會不斷有聲音促使政府要關注迎接老人人口激增的措施，全民退休保障政策、延遲退休年齡、全面檢討人口政策、加建公屋、醫療改革、建立長者友善社區、檢討現時長者福利門檻及措施等等。

我們又不時聽到剛踏入退休之齡的人士分享，按社會規則他們要在工作崗位上退下來，但很多的長者福利都是65歲才可以申請，這5年的真空期，沒有安全感。退休人士老來面對身體衰退、心理適應及經濟轉變，若缺乏適切的支援實在令他們感到很無助。

這些都是很真實的情況，加上男女人均壽命延長，退休後有20、甚至30年的日子要走，如何可以走得更

好？可以走得更精彩？

朋友間常說「知識改變命運」，一個人要活得好，首先要從認知層面得到正確的資訊，於退休人士及長者而言，健康範疇是最為關心，沒有健康，縱有多采多姿的東西等著他也是沒法享受。所以怎樣看待身體、健康飲食管理、鍛鍊體格、保持良好精神健康、體察心靈需要等等都是十分重要的；此外，退休後沒有工作，要面對突然多出的時間，初期還可以說是很忙，因為有很事現在有時間去做，

改變命運

但日子久了，如何為自己的時間表填上有意義的東西呢？為自己定立退休後的目标，掌握坊間活動，培養個人興趣及建立新社交圈子是十分有幫助的。還有理財投資資訊也是不可少，沒有固定收入後，要更為精打細算及小心處理財務。

期望政府盡快全面為60歲以上人士制定保障及照顧政策及措施；同時，《松柏之聲》亦會繼續秉承宗旨，為他們提供踏入金齡的支援資訊，讓大家更能好好掌握和締造理想的退休生活！

香港自從一九九七年七月一日回歸中國後，首任董特首在施政上明顯地加強了老年福利相關措施及政策。至曾特首任期末才開始在安老議題上稍為關注及推展，而其中最受老友記們歡迎及稱許者就是\$2之搭車優惠了。如今梁特首上場兩年，香港老年人口的增幅當然不會停止增長，貧富懸殊日益嚴重，社會族群對立撕裂，通脹加風不休，樓價高處未見高。政府的重大基建（例如高鐵；港鐵；港珠澳大橋；灣仔改道；西九發展區；啟德機場重建發展；第三條跑道；焚化爐；填海；人工島等等）差不多都出現



短評 關銳焯

在政改路上 老人做人難

護老者支援、心理衛生支援和社會保障等），則造福年長人口福祉上功不可沒。然而，政府似乎較熱衷於政改議題上呢！

在香港推行「一國兩制」獨特的政治模式下，過去的十多年民及建制陣營互相叫陣喧鬧不休，行政立法兩會關係瀕臨崩潰。令人奇怪者是政府不單不加制止或緩步，更似乎樂於扮演旁觀者。建制派因為背後資源廣闊，因此在社區層面

真的希望在現今火熱沸騰的政改爭議上，各方都容許長者們有一己的意願，自由表達心聲，不需要仰息人前吧。人民是要支持政府的，政府亦要愛護人民，聽取民意是絕對可取的。祝福大家！

各方人馬仍然可謂相安無事。但過去兩年，政黨間兩極化，社會上不同政治人物都百花齊放，各自極力維護爭取一己的政治本錢及利益。自香港回歸以來，香港的獅子山下精神已一去不返。泛民活動，蛇齋糶餅旅行無日無之，老友記們受惠不少。但世上是沒有免費午餐的。我亦聞說不少長者被邀或被安排參加一些政治活動（例如：示威、遊行、簽名、抗議等），雖然內心不一定認同活動的主旨，奈何壓力下要參加。這些不必要的政治壓力會令長者的晚年生活上加斤，覺得左右做人難。



人物掃描

◆ 吳之瑩

藝術家 朱慶華

將美好經驗「儲備」，生活豐盛滿足

熱愛藝術的本土畫家朱慶華每天吸收美好的經驗作「儲備」，有如銀行存款，作畫時隨時提取使用。現年七十九歲的他眼中的世界美好，常懷感恩之心，樂於作畫與別人分享感覺，過着豐盛滿足的生活！

朱慶華年幼時生活艱苦，但他的畫作《我在廟街的日子》卻充滿歡樂回憶。十來歲已工作幫補家計，原與留學無緣的他憑努力考取好的英文成績，難得獲得津貼的英國護士課程取錄，考取精神科護理資格。赴英期間珍惜流連美術博物館的機會，接觸藝術大師的作品，奠定了日後發展成藝術家的基礎！

自從精神科護士的崗位退下來後，朱老致力發展藝術事業，近期活躍於藝壇，除參與本地展覽，又忙於上海一美術館的《跨地域水墨

經驗》聯展，分享他近年受戰爭紛亂影響而作的畫，他在畫中描繪戰爭感受的文字十分震撼。

朱老的藝術走的是普及路線，曾在香港大學美術館展出《美妙香港》畫展，畫筆下盡是香港獨特的文化——熟悉親切的茶餐廳、燈紅酒綠的駱克道、執紙皮的婆婆、打小人傳統的精神安慰等。展出的其中一幅美麗香港夜景中，朱老不忘對過度填海伸出抗議之手。

曾旅居歐洲的朱老說：「香港是我到過最美妙的地方，這兒中西匯粹，既有我們珍惜的中國傳統文化，也隨時可接觸外國文化的優點，我可自由選擇適合自己的生活和表達方式。世界上可能只有紐約可比擬。」

朱老選擇在畫紙和布料上作水墨畫，熱愛以人作為題材。他說在

定下題材之後，創作方式是邊畫邊演變出構圖布局。看似線條簡單的畫作在用色和細節都極具心思，他表達方式含蓄，強調空間最能表達澎湃的情感，會預留位置予觀賞者參與想像，並用上文字和裝置藝術去表達感覺！

朱家一角「家庭樂」的畫反映他家樂融融的氣氛。難得朱家兩老自小學一起走過數十載的溫馨路，朱太愛朱老的靜態內斂表現方式。他家女兒不時參與拍攝作品，而愛習畫的孫兒為他帶來新視野和角度。

朱老最愛在旅遊期間即興用碳筆在紙張素描景物，之後再思量如

何令構圖更完美，他特別享受這創作的過程！這天難得他在畫室與我分享這些珍貴速寫、近作和想法。

曾從事精神科工作的朱老深明人生積極正面的重要，他懂得將美好新事物吸納，故「儲備」用之不竭。我們該學習將平淡的經歷好好儲備，過豐盛美好日子！



● 朱慶華在畫室分享歐遊速寫和對旺角印象之作。



社區自由行

◆ 林瑞光

武·藝·人生

— 李小龍

李小龍，是生長於香港的一代國際知名武打巨星。這位巨星憑著功夫電影揚名海外，更掀起全球中國功夫熱潮，對日後的武打藝術文化有著深遠的影響。縱然他已離開了40年，但其影響及魅力卻仍然跨

越不同地域或年齡的人士。適逢本年為李小龍逝世40週年，康樂及文化事務署與香港文化博物館及李小龍基金會共同籌劃《武·藝·人生—李小龍》專題展覽，展出超過六百多件珍貴的李小龍文

物，讓公眾可以多方面認識和回顧李小龍傳奇的人生。此外，展覽期間亦會播放一套片長七十五分鐘的《李小龍風采一生》紀錄片。大家若想更透徹認識李小龍的一生，就切勿錯過為期至九月份的導賞團！

展覽地點：香港文化博物館
(地址：香港新界沙田文林路一號)
展覽日期：由即日起至2018年7月20日
(逢星期二休館)
開放時間：
星期一、三至五：上午10時至晚上6時
星期六、日及公眾假期：上午10時至晚上7時
費用：60歲或以上高齡人士：\$5(逢星期三免費)

公眾導賞服務(由即日起2014年9月30日)：
逢星期六、日及公眾假期：
中午12時至下午1時及下午3時至4時
逢星期三：
下午3時至4時
備註：有興趣人士可於2樓公眾導賞集合處即場參加，毋須預約。每團人數20人，先到先得。

紀錄片播放：
逢星期一、三至五：
上午10時30分、下午12時30分、2時30分及4時30分
逢星期日及公眾假期：
上午10時30分、下午12時15分、2時3時45分及5時30分
備註：紀錄片於1樓劇院播放，座位有限，先到先得。