



編者的話

◆謝文慧

踏入羊年，先祝各位《松柏之聲》讀者：「富貴平安全家福 三羊開泰永康樂」！

常言道：新年新希望！這個新希望對許多人來說，都是給自己重新開始，又或嘗試新東西的一個時機。或許踏入花甲的你總覺得生活中已有很多體驗，有甚麼想試的未試過？但就編者接觸的新一代花甲人士，他們會好好安排自己一至日的時間，有家庭生活、有個人活動和參與公益的時間。對於參與的活動，除了一般既有的興趣，包括：書法、運動、打球、跳舞、畫畫等之外，還不斷探索一些新玩意，不知大家有沒有接觸到一些

敢想敢創敢做

老友記玩 Ukulele (夏威夷小結他)、Kick Boxing (泰拳)、紅酒品嚐，甚至到韓國農耕體驗等等，聽見的人可能會感到匪夷所思，但我正想告訴大家這些活動是專為踏入退休之齡的朋友而設。

除了新鮮、刺激又有趣味的活動外，新一年要更學懂照顧自己身體，曾有研究指出長者做運動，在認知頭腦上十分認同，但落實執行力卻不足。最近接觸一間腦退化中心，當中有一位來自日本的 75 歲長者，因照顧問題由家人接來香港生活，本以為 75 歲老人家，在活動能力上需要份外小心和協助，誰知我所見到的是他在中心打乒乓球，活力洋溢的樣子。

據太太表示，原來丈夫一直有運動，打球和柔道一直沒有因年紀大而停止。

《松柏之聲》本著提供關於退休生活多元化的資訊外，更會介紹不同地區、不同組織舉辦的活動。在新一年開始，參與一些對自己身體及心靈有幫助的活動，落實執行一些對健康有幫助的知識，把這些好東西帶到生活裡。有專家說過三周以上重複的行為會成為習慣，三個月以上重複的行為會成為穩定的習慣，為著自己，為著身邊愛你的家人，大家要敢於去想，也敢於去為自己開創，亦要敢於去落實。新一年，總有新希望，大家一起努力！

特首梁振英先生發表二零一五年施政報告

表「二零一五年施政報告」。本年大部份政策只在現行政策中添補，反映政策割裂並缺乏前瞻性；一個負責任的政府不單只考慮其經濟因素，還應有高瞻遠矚，從而引進對老化有利的措施，制定整全和長遠政策。

就老年退休保障，政府提出預留 500 億設立基金，就周永新教授的報告，政府今年仍只繼續諮詢；其實老年退休保障是國際認可的基本人權，應以不設資產審查為基礎去訂定，並透過諮詢市民訂出共識去確立

短評

◆藍宇喬

2015

施政報告

評議

需要者增加家居支援服務名額及質素，在質量均多年無法改善下，政府面對急升的老年人口如何協助其與護老者繼續在社區安居，並防止因照顧不足加速老化變弱，從而減少輪候住宿照顧服務名額。

政府目前進行的「安老服務計劃方

單，實令人擔憂。政府今年又在「長者社區照顧服務券試驗計劃」仍在試驗階段中，再提出推行「院舍住宿照顧服務券」計劃，政府應繼續直接增加長期照

案」只集中於福利服務，面對人口老化社會，政府應馬上成立跨部門小組，涵蓋福利、醫療、房屋、文康、教育和交通等部門，以及有足夠的公民參與平台，制訂整合性的長者政策，令政策及措施目標清晰，彰顯效果。

為配合社企協助更多長者入職的策略出發，他除了參與訓練和日常營運，也大力發展婚禮宴會和大學 High Table 晚宴等大型到會服務，正用得着他過往的寶貴經驗。他每一環節都全情投入，也不介意「落手落腳」。

今天坐鎮在饒宗頤文化館店的李家煥不斷動腦筋，領導這家開業一年多的餐廳，並致力為拓展業務出謀獻策。

他說：「祇要老友記有志繼續工作，即使從未涉足飲食行業，我們也會給予他們機會，並在工作時間和工種上配合。年長的『練習生』在體力和學習能力較遜色，但比起以往曾訓練有高領悟力的展翅計劃年青人，老友記猶如一張白紙，勝在肯用心學，服務客人至誠，也珍惜工作，這是他們的優勢。現時集團有三百五十位員工，年紀由六十多至七十九歲！」

人正在物色人材，構思中的餐飲業社企出發點是以支持更多長者就業為前題，他覺得這理念很有意思，於是把握機會參與其事。將自己五十年來在餐飲業累積的經驗在這家社企發揮，令他的工作新篇章別具義意。

屬於「年輕長者」行列的李家煥知道很多老友記退休後或不習慣閒散生活而心情欠佳，或有經濟需要而願意工作，卻處處碰壁。他一直參與銀杏館的策劃，期間先後訓練四百位以上退休後再投身職場的長者，他們來自各行各業，其中不乏校長和行政人員。

李家煥

發展事業新篇章 帶動長者就業記一功



人物掃描

◆姿凝

李家煥暢談他的人生第二事業，年屆七十的他態度嚴謹認真，予人極專業的印象。

特別當他提到眼見其他老友記經短時間訓練和適應後有一個新開始，並擴闊視野和生活圈子，過着開心的新生活，他顯得充滿熱誠，相信這正是他現時工作的原動力！

現任宴會服務經理的李家煥熱愛工作，從未有退休想法的他回想八年前剛在國內完成酒店顧問合約回港，當時正值六十二歲，湊巧在報章得悉銀杏館的發起



●李家煥全面投入支持長者就業的工作。

保持「生、心、社」健康

成為「有趣」退休人士

士，實能與年青一輩容易打開話題，甚至拉近彼此關係。

為鼓勵退休人士繼續與社會保持聯繫及生、心、社的發展，本年一月開始聖雅各福群會「創齡·樂匯」已為 50 至 65 歲的準退休及已退休人士舉辦不同課程，當中更專門為女士推出「美·多一點」計劃，包括針對退休人士肌膚而設的專業化妝班和舒緩壓力及消除疲勞的香薰按摩班，有關課程均由專業導師教授。此外，為鼓勵男士女士持續運動及

嘗試發展多方面興趣，大家千期不要錯過分別在 4 月及 5 月舉行的夏威夷小結他班 (UKULELE) 及泰拳班。易於學習的夏威夷小結他，可讓大家在較短時間內自彈自唱，享受音樂帶來的成功感及樂趣；而透過拳擊及踢腿等動作的泰拳班，帮助大家達至健身之效。

有興趣參加的準退休及已退休人士，可致電 2596 2719 或親臨灣仔堅尼地道 100 號 9 樓聖雅各福群會「創齡·樂匯」報名。



關懷社區

◆吳鑑穎

社會的發達，香港人的退休生活較以往長，為好好安排退休後的生活，這群退休人士多以保持健康為目標，可是單單關注體魄上的健康是不足夠的！根據世界衛生組織的定義，健康是指個人在生理、心理和社交生活方面都處於良好狀態；此外，避免令自己與社會脫節，亦是有助適應退休生活。事實上，保持與社會接觸，了解時下的新潮玩意，成為「有趣」的退休人

「美·多一點」課程系列

專業化妝班

日期：3月10日至4月21日 時間：10:30-11:30(逢星期三，共六堂)
內容：基本底妝、日妝及晚妝。
費用：\$400(自備化妝品及工具，中心亦可代購，費用\$100。)

香薰按摩班

日期：3月23日至5月18日 時間：10:30-11:30(逢星期一，共八堂)
內容：頭、肩、頸按摩、不同香薰油的用途及舒緩不同痛症方法。
費用：\$200

◆新課程推介◆

夏威夷小結他

日期：3月19日至4月23日 時間：10:30-12:00(逢星期四，共六堂)
內容：多種指法、掃法技巧及彈奏要訣等。
費用：\$250(自備樂器，中心亦可代購，費用約\$200。)

泰拳班

日期：5月6日至6月10日 時間：2:30-4:00(逢星期三，共六堂)
內容：拳擊、踢腳及簡單搏擊技巧等。
費用：\$280

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。