



編者的話

每年清明及重陽，都會相約家人一起祭祖，事前會買一些鮮花、裝飾花及小擺設，如：模型點心、粥麵及特色飲品等，以便為先人墓碑粉飾一番。曾參加年青人生死教育體驗活動，親身走到長生店棺材舖，從中國人送別先人的禮儀中，明白到中國人是十分重視孝道的一個民族，很多儀式的背後都有一份心意；然後，又跟他們到火葬場，一起送別一位獨居無依的長者，他生前希望把自己的骨灰撒放在紀念花園，同時，又希望把人生最後的一程用作教育青年人從死看生再去愛的生命教育工作上，實在很有意義！

打開生死話題



這次在「方舟生命教育館」舉辦的生死教育之旅，認識了一位剛出來工作的年青人，他表示家族成員都很重視祭祖的日子，年輕的一輩也不例外，而形式方面也別具心思。除了在先人墓前回顧他的逸事外，他跟表姐妹會帶來七彩繽紛的氣球及各樣祖先愛吃的美食，以歌聲和歡笑聲來讓先人感受到家人對他們的思念，是喜悅的思念，而非留於悲傷感受。手法很有創意，年長一輩的家人亦能接納，相信是感受到年輕的子女認真的態度和重視親情，所以十分樂意及支持他們以嶄新方法祭祖。近年愈來愈多人探討生死，長者也不例外，

有見很多長者參加生死教育活動，開放地談論死亡話題。許多時候發現是後生比長者較抗拒討論這個話題，或許是怕對方不高興，又或怕被誤會對長輩有不敬。反之，有很多老友記想開口將心事說出，後生的卻以「大吉利是，長命百歲……」令自己心事未能講。所以，不論是年長為人父母，又或是為人仔女，雙方嘗試以開放的態度傾傾這個人生必經的階段，認真但不一定是沉重。坊間現時有不少活動，又或電視節目都以生死作話題，大家不妨藉此作為切入點，多讓子女了解你的看法，不但可令自己放下心事，也讓子女不覺得有所遺憾！

過去，生活的基本需要，指的是衣、食、住、行。古時，衣不蔽體，除了無法抵禦嚴寒的天氣外，更是貧窮的象徵，富貴人家一般衣着十分光鮮華麗。至於食與住，重要性不用多解釋，兩者都是生存的基本條件。行，指的是交通工具，往來交通不方便，不用說穿州過省，就是到鄰近鄉鎮，沒有交通工具輔助，徒步常要用上大半天。所以，衣、食、住、行，缺一不可。今天，衣物大量生產，只要不揀擇，衣著不成問題。相反，隨着人口老

化，壽命長了，長者患病的比例增加，醫療開支已取代衣物成為生活的基本需要。香港的醫療系統大體上可應付病人的需求，但公營和私營兩部分極不平衡。醫療應多諮詢長者的意見。「食」方面，對長者而言，主要問題是香港政府沒有設立退休金制度，強積金又幫不了已退休的長者及低下階層。如何發展香港的退休保障



短評 周永新

醫、食、住、行

改革提出來已有二十多年時間，最近政府建議成立「自願醫療保險」計劃，對長者而言，計劃給予他們投保的機會，不會遭保險公司拒絕，但也要承擔較昂貴的保費。如何取捨？政府有不少長者居住條件異常惡劣，但更令人憂慮的是，需要入住院的長者數目越來越多；是多建護理院舍、增加社區支援服務、還是兩者互相配合？政府在這方面仍未訂立清晰的政策。「行」方面，政府推行的長者交通優惠計劃，應是近年來政府少有的德政；方便長者擴大活動範圍之餘，還可增加長者生活的姿彩，實一舉兩得。總括來說，今天長者的醫、食、住、行的需要，基本上都可得到滿足，但離開「豐盛晚年」的階段，路途仍遙遠。



人物掃描 黎少凡

年過百熱情不減 情繫泳池三十載

沒有試過每當自己定下目標，要改變壞習慣，總是三分鐘熱度，難以堅持到底？如果有的話，你應該很難想像一名不諳游泳的長者，能蛻變成一名泳將，並堅持三十年。今日介紹的鄭鳳婆婆正是這麼傳奇的一位。鄭今年 101 歲，每天早上 5 時，你便會看見她在灣仔泳池，時而潛底、時而躍起、時而盤坐水面，優哉遊哉。當然蛙式、背泳式、自由式等基本功夫自然少不免，一口氣可游 20 個 25 米橫池，實可謂一名游泳健將，泳友稱之為「大家姐」。

水中故事的背後，其實鄭泳旅的開始是有一段原委，她身體一向欠佳，經常感冒咳嗽、更時常骨痛，74 歲時確診患上骨質疏鬆症，卻想不到這病帶她進入水的世界。醫生建議她每日游泳，以鍛鍊骨骼及肌肉，同時不會受傷。對於一名年過七旬的長者來說，學一種新的技能——游泳可算難似登天。但鄭坐言起行，沒半點懶散，每天準時練習。終於花了一個月的時間學會了背泳式，其後亦陸續學會蛙式和自由式。更令人欣賞的是，即使病情轉好，鄭並沒有因此而鬆懈，仍堅

持每天一泳，持續近 30 年，決心為她帶來回報，她從此腰背不再痛，長期的感冒咳嗽得到根治。「未游水之前身體好差，游咗就越來越好，越老越好。」究竟是什麼令她得以一直堅持？她表示骨質疏鬆症無法根治，在平地上她的活動仍是好有限。「我在岸上企 5 分鐘都唔得，但我入到水中，想點就點，好像進入了另一個世界。」這份成就感，使她不分陰晴，精進練習。游泳使她遇上一群好泳友，她說泳友知道她是全場年紀最大，都特別疼愛她，

泳友之間不但平日嘍寒問暖，更互相幫忙，「我背泳比較叻，有時咪提下人手腳點浮起身，互相提點啦。」她表示，去年泳友知道她的輪椅要換，把一個輪椅送給她，令她非常感激。可惜天下無不散之筵席，幾個月前鄭不僅跌倒，骨骼受傷，現未痊癒，加上近來泳池關閉，鄭感慨重回泳池之日遙遙無期，她感到可惜的並非失去娛樂，而是「最不捨得班泳友」。鄭寄語各位長者，最重要是關注自己健康，多做運動，子女的事

他們自有打算，別把太多煩惱放到心中，自然活出自在人生。



鄭鳳寄語大家：「別把太多煩惱放到心中，自然活出自在人生。」



社區自由行 姿凝

社區藝術地鐵尋

最近港鐵的西港島線全線開通了，對於居住在城西的朋友出入比前方便，其中最大的驚喜是三個車站都有特色的社區藝術展示西區獨特的歷史文化面貌。未知大家在乘搭新路線時可有放慢腳步，欣賞車站內的藝術作品？在港島西的三個車站的大堂都展現了繽紛的巨型全景拼圖，細看是西區影像拼砌成，其中不乏大家熟悉的建築和人物特寫等。這都是較早時參與「情繫港島西」攝影比賽的得獎作品及公開收集的照片組合而成。讓社區人士有份創作車站藝術，挺有意思呀！大家途經堅尼地城車站的大堂，

可能會留意到有遊人興致勃勃地跑去與一件巨型的蘋果雕塑合照，這件名為《城果》的作品也是較早時車站藝術計劃比賽的得獎作品，下次經過別忘細意欣賞雕塑的有趣細節啊！在大學站薄扶林道出口升降機大堂，可有發現本地插畫家蘇敏怡活潑生動的插畫？描繪的是西區街景和傳統風貌，在畫上尋找似曾相識的景物又是一番趣味。至於對歷史感興趣的則別錯過另一通道的香港大學百周年圖像，從黑白舊照重溫大學的大事誌記。西營盤站是目前港鐵網內藝術氣息最濃的車站，藝術空間達約八百平方米，恍如一家迷你美術館。作品包括西區傳統特色店舖的藝術照

片、傳統店舖的插畫、由針孔相機拍攝西區古蹟及街道的全景圖及萬花筒圖像等，以不同形式展示了西區獨有的歷史文化特色，令人目不暇給！值得特別介紹的是英國藝術家的浮雕，描繪有香港特色的傳統節日街景如中秋佳節、新春年桔等，相信舊街坊會倍感親切！在地鐵車站引進藝術元素始自一九九八年，「車站藝術建築」計劃為乘客帶來悅目的乘車環境。現時在不同港鐵車站已裝置了超過五十件藝術品，有來自本地及世界各國如澳洲、內地、日本、南韓、台灣及美國等地的藝術家創作。此外，也值得留意中環

車站為新晉藝術家設的「藝術管道」、逢周五黃昏的藝術表演、以及各車站的短期藝術展覽。老友記閒來不妨安排一下藝術之旅，或乘車時順道欣賞各區的作品。有關港鐵車站藝術之詳情可查看以下網站：http://www.mtr.com.hk/ch/customer/community/art_in_mtr.html



西營盤站內藝術家描繪有香港特色的街景浮雕。