



編者的話
◆謝文慧

開放思維享受「無齡世代」

早前電視節目訪問了幾位 60 至 70 多歲的人士，當中有位年過 70 的男士走秀 (Catwalk)，眾人一看都很驚訝，因為從他的外表來看，是位 60 不到的熟男；又有一位女士踏單車、玩滾軸溜冰又潛水，活動十分刺激及富有挑戰性，而這些都是她退休後愛上的活動。

由松齡、鶴齡代表長壽，到現代新興的「凍齡」，這並不是表面凍結年齡的意思，而是推廣美容事業人士所說的凍結肌膚的年齡，把青春留住；還有最近在書店看見的一本以「無齡世代」為題

的書，「無齡世代」即是無年齡分野的世代，就好像學滾軸溜冰不只是兒童的玩意、潛水運動不是年青人獨享，以及走秀也不是年輕型男的專利等等。

日前收到一段由退休人士集結運動與舞蹈的表演片段，包括：打西洋拳、欖球和哈卡舞（在紐西蘭泛指毛利人的傳統舞蹈形式）。在運動教練及社工的指導下，既做運動，出了汗水，收健康之效，又配上音樂，跟著節拍，成為舞蹈，帶來歡愉的感覺，真是一舉兩得。當然在鏡頭的背後，要有體力、音樂感、記憶力（走位）和

合作精神，這些不單沒有嚇退他們，反而令他們更用心地練習。他們確實是沒有因年紀的緣故，限制了自己的活動及體驗。

有位 80 後的校長，把一間曾只收到 5 個小一新生，面臨殺雞的基層小學，透過推動「電子書包」及去除死板的校規等等，在兩三年間，扭轉成為一間小一收生 100 人的學校，校長說當中遇到最大的阻力是人固有的想法 (mindset)。當大家走進「無齡世代」，多開放自己的思維，讓生活有更多美好的可能性發生。

友善環境的概念，其實早在幾年前，香港社會服務聯會已推動類似運動；現在政府引入相關措施，相信未來幾年，長者友善環境會成為安老政策重要的一環。

政府最近提出長者友善環境的概念，其實早在幾年前，香港社會服務聯會已推動類似運動；現在政府引入相關措施，相信未來幾年，長者友善環境會成為安老政策重要的一環。



短評

◆周永新

長者友善環境

什麼是長者友善環境？簡單來說，就是長者感覺到，在香港社會裡生活，周圍環境的各項設施都有考慮到他們的需要。例如，以前的交通工具，不會標明，靠近上落門口的座位，長者和其他有需要人士有優先權；現在交通工具如地鐵、巴士和電車等，都設有優先座，對長者和其他有需要人士，可說十分友善。施政報告提出，將考慮在長者咭中加入標記，長者過馬路時，只要在等候燈上拍一下，行人綠燈會延長，方便行動遲緩的長者。

真正要達到長者友善環境的目的，政府必須帶頭對長者友善。近日政府正進行退休保障未來發

展的有關諮詢，宣傳廣告中，政府指出香港人口正急速老化，未來二三十年，人口中長者所佔比例將達到三分之一；除此以外，政府更強調，現在經常性開支中，五元有一元用於長者身上，言下之意，現在長者已佔用極多公共資源，如此下去，政府將無可避免增加稅收，重擔將由市民承擔。

確保市民年老時有穩定收入，整個社會必然要承擔多些責任，猶如改善公共醫療服務，不增撥資源不能成事。現在政府借用財政承擔龐大為藉口，推卻為市民提供健全的退休保障，怎會令人信服，政府對長者友善呢？



塗寫人物工作坊
◆涂小蝶

秦可凡 以堅毅和巧手創造人生

舞台演員秦可凡在十七歲時已經是名滿羊城的「花旦王」。除了在美國的十多年外，她一直在舞台上生活至五年前退休返美，為國內和香港觀眾演出了過百齣精彩的舞台劇。其中《一缺一》不但令她獲頒香港舞台劇獎的「最佳女主角」獎項，她更有七年在國內多個城市巡迴演出此劇，將香港舞台劇的演出風格介紹給國內觀眾。

可凡好像做什麼都比別人優勝。她十四歲已是廣東首間專業戲劇學校的學生。她是廣東人，卻因肯苦練普通話而被學校選為普通話演員。她的腰肢天生特別柔軟，令她不但求學時為戲劇學院和舞蹈學院

爭相羅致，即使現在她還是毫無困難地做到雙腳並排而手板貼地的動作，並且每周跳她喜歡的排舞。她在美國修讀美容美髮師課程，雖然是班中唯一的中國人，畢業試卻名列前茅。她擁有最多顧客，獲學校邀請出任導師，並擬請她到國內籌辦學校。到她來港再當演員，演出第二齣劇即獲得「最佳女配角」獎，之後更再奪「最佳女主角」獎。

我最羨慕的是可凡的一雙巧手，無論是編織、縫紉、梳頭、化妝、園藝等手藝，她好像天生便懂似的。去年我到美國探望她，她不但將花園種出萬紫千紅，更加學習彩色玻璃製作。每天，她躲在工作室

內切割大小不一的玻璃塊，鑲嵌成不同形態的工藝品。她的客廳一幅孔雀玻璃圖，正是令她的十隻手指流了不少血而成的傑作。近來她致力製作彩色玻璃燈罩，製成品跟名牌產品無異。

不要以為可凡一生一帆風順，她的生命其實充滿波折和苦難。文革時她曾受到折磨，曾到鄉下餵豬耕田。在劇團時又曾因人事關係，令她兩度失落到北京學習當導演的機會。她四十多歲才到美國進修戲劇，可惜因語言關係令她止步。她又曾在當地兩度被賊人以槍指頭，因而患上驚恐症。為了生活，她當過酒店清潔工、女傭。然而她不覺得難受，反而視為擴闊生活閱歷的

途徑，用作他朝重踏台板的儲備。既然進修戲劇的路不通，她便在美容業上發揮所長。她的驚人毅力和鬥心令我非常欣賞，是證明聰明能幹、有決心和恆心的人無論在何時何地都能發熱發光的最佳榜樣。



●秦可凡每天在美國家中的工作室創作彩色玻璃工藝品。



社區自由行
◆林瑞光

《香港杜莎夫人蠟像館》生日及長者優惠

到「遊山頂」，相信各位老友記應該都絕不陌生吧！認識很多老友記，都喜歡於天朗氣清的大白天沿「山頂環迴步行徑」環繞太平山行走，全程約一個半小時，既輕鬆易走，有益身心，亦能順道飽覽居高臨下的都市美景，實在是賞心悅目。至於聞名於外的「山頂夜景」，更是不用多說，不論本地人或是遊客，均必夜遊山頂，欣賞山頂腳下五光十色的璀璨景象。

不過，當大家遊覽山頂時，又有否留意，甚或參觀過位於凌霄閣的《香港杜莎夫人蠟像館》呢？《香港杜莎夫人蠟像館》雲集過百尊全球名人蠟像，館內劃分為十一大展區：「魅力香江」、「英國皇室」、「風雲人物」、「電視直播室」、「世界首映」、「功夫專區」、「韓流專區」、「體壇猛將」、「幕後之旅」、「樂壇巨星」以及「魔幻王國」。

本港居民生日優惠
為答謝香港市民於過去十五年

來的支持，館方再次推出本港居民生日優惠。由即日起至年底（12月31日），香港居民除可於生日當天、生日前一天或後一天免費入場外，亦可獲贈生日禮物一份（包括：生日卡一張及適用於香港杜莎夫人蠟像館禮品店的優惠券一套）。此外，與「生日之星」同行的最多三位摯親好友，亦可獲享正價成人門票半價優惠。「生日之星」與同行的摯親好友只須親臨正門售票處，向職員出示香港身份證，即可齊享入場優惠。

長者優惠
除以上生日優惠，由即日起至年底（12月31日），持有「長者咭」的香港居民亦可以優惠價港幣 100 元購買蠟像館門票一張，屆時於正門售票處出示有效「長者咭」便可。

香港杜莎夫人蠟像館
地點：香港島山頂山頂道 128 號 凌霄閣 P101 號
開放時間：星期一至星期日 上午 10 時至晚上 10 時
查詢電話：2849 6966