



編者的話

◆ 謝文慧

「先進運動」的啟示

在臉書中被一則新聞吸引，就是香港一位93歲的長者張雪玲參加了在韓國舉行的世界先進室內田徑錦標賽得到冠軍！新聞吸引的地方，一來就是93歲高齡的長者參加跑步比賽；二來是「先進賽事」這個名稱，究竟是甚麼？

簡略地翻查網上資料，先進代為成熟人士，香港康文署每兩年均舉辦一次先進運動會，讓35歲或以上的人士參加，比賽宗旨不在於爭勝，而是讓年歲相約人士在運動中彼此切磋，大家一起保持做運動的樂趣。至於張婆婆參加的賽事，屬世界性，運動比賽項目近20多項，成年運動員無分年齡、種族、性別、宗教

等。其目的希望促進成年運動人士的友誼、和諧及團結。

長者活動愈來愈多元化，亦很國際化，八九十歲長者可以憑運動衝出香港，與世界各地不同的人交流，肯定是一件畢生難忘的經驗。在網上看張婆婆比賽的片段，由於九十歲組別只有她一人參賽，所以她與年齡比她少的一組一起跑，期間她的步履有點不穩，但卻及時修正，並繼續緩緩向前跑，最終衝破終點。

看吧！我想人生也是如此，就算到老，也可以繼續向著自己的目標出發，縱使已經沒有年輕時奔跑的腳步，但緩緩地跑也有另一番感受，重要的是自己沒有停止下來，在

每一段緩緩前進的階段，有著來新經驗和體會。不知她的故事對大家又有沒有一些啟發？

回來《松柏之聲》，近日有讀者來電問及續訂安排，這位讀者真的十分細心，本來計劃在去年進行，但因裝修工程緣故，所以會延至今年下旬，屆時會再通知大家。另外，本報由眾多作者分別撰稿，分享他們對不同主題的體驗或立場，一直以來不時收到讀者的意見或感受，我們都會一一轉達，同時，我們亦會定時作出檢討。有做得好的地方，會繼續努力，有不妥善之處，會作出改善。希望在互相鼓勵及交流之下，讓長者們繼續接收到更多適合資訊。

所以說感到高興，因根據社會福利署提供的資料，將會有五十萬長者受惠於兩項改善後的長者生活津貼，而其中四十萬長者，每月可

的資產限額是十四萬四千元，而每月的金額約三千五百元。（申請細節及金額不在這裡細表）。



短評

◆ 周永新

全民退保 是我們要走的路

層，他們多了這可靠的收入，生活將可得到改善，每月可安心的用去領取的金額，也不怕自己的儲蓄，會為了應付日常開支漸漸消失。

所以說感到挫敗和失望，因新措施實行後，長者申請生活津貼，仍要接受資產和收入的審查，雖政府

要，看來他們也不會輕易動用自己的儲蓄。

因此，為了令長者有尊嚴的生活，真的感受到社會

的關懷和敬愛，全民退休保障還是我們未來要走的路！



形容這只是簡單的資產和利息申報，但部分長者為了要符合資格，難免在申報過程中有所隱瞞，好像欺騙了政府，也不覺得生活津貼是他們應該享有的退休保障，感覺上是自己的尊嚴受到損害。另外，如果長者擁有的資產超過三十萬元，他們只可領取高齡津貼（70歲及以上），但今天擁有數十萬元的長者，他們對自己的退休生活可以安心嗎？他們為了應付未來的生活需



人物掃描

◆ 吳之瑩

歐陽乃沾 在乎山水之間

對著名畫家歐陽乃沾來說，本土風光的畫畫題材俯拾皆是，在他六十多年的畫畫生涯中靈感源源，從未間斷。當有人提到面對重複的寫生題材時，寫實派沾叔的反應是：「別忘我們是『寫生』，不是『寫死』，眼前的景物看似相同，但不同時期的

心境不盡相同，感受也因應經驗而改變！」

套用古人一句：「在乎山水之間」正是他近期在中央圖書館個展的主題，沾叔位於深水埗舊居的「書畫間」猶如一個寶藏，數千張真跡記錄了香港的變遷，要嚴選數百幅與大眾分享並不容易，幸得畫家潘淑珍和一眾友好助他一臂之力。難得有機會在他畫室聽他娓娓道出每張畫的故事（見圖），他更愛在畫中題上心底話。

沾叔「發燒」作畫始自年青時在上環工作，每天早上送孩子上學後，七時已抵達荷里活道一帶偷空習畫，放工後又趕緊來一

幅。他的技巧就是這樣磨練出來，他又趁在出版社工作之利，將書中所載的導演手法引用，將景物作取捨，「定格」於最動人的畫面，觸動觀眾的心。

經過一段時間自學苦練，技巧到了得心應手的境界，沾叔又開展另一階段創作生涯。當時除了正職和在雜誌漫畫配圖外，性格溫厚的沾叔選擇了走寫實路線，開始每天一幅寫實作品在報章連載六年。當時足跡踏遍香港每個角落，憑他敏銳觸覺，將當時的都市生活和話題展現讀者眼前。他回想當時走在街上找尋題材，當靈感一至，看似平凡的生活片段也極具感染力！

沾叔笑言常喜在畫中「加鹽加醋」或「偷工減料」添加個人想法，刪減不合適的景物或借景生情，使主題更突出。猶記得九十年代的一幅灣仔速寫，記下街市攤檔的熱鬧場景，背景有早期歐州式鐵欄杆樓房、不同年代的建築物，並加上合和中心，題名《四代同堂》。他筆下經常出現神態活現的貓，也是他寓意的方式之一！

年逾八十的他對畫的熱愛有增無減，年前大兒歐陽應齊往歐洲工作時與他同行，身處異地的他畫個不亦樂乎！去年抱恙在家休息，曾技癢偷偷返回畫室。要重溫沾叔筆下珍貴的香港變遷，大家隨時可從他多本畫集，踏進他寫情的感人藝術世界！



關懷社區

◆ 黃仲然

隨著2元乘搭交通工具的優惠，老友記外出的意欲大增，去遠一點地方的動力也提高了，但對於很少涉足的地方，老友記就其街道及交通也會陌生，除了路在口邊之外，現在老友記也可以靠智能手機，自己尋

找合適交通工具四處去。

事實上，坊間早已有一些香港交通工具的應用程式給普羅大眾使用，唯有關應用程式不是專為年長人士而設，所以在顏色、字體及應用上，對他們來說始終不方便，也難於在長者群中普及使用。

早前，運輸署斥資

二十多萬，在介面及功能上優化「香港乘車易」應用程式。優化後，簡化了操作介面，提供簡易路線搜尋功能，並選用了較大的字體及更鮮明的背景顏色，分別有藍色和綠色選擇。此外，新設有朗讀功能及顯示所有長者優惠票價的路線。為配合長者的習慣，更增設搜尋步

行距離較短的鄰近車站。

為了更貼心，是次測試應用程式時，邀請了五十多位長者試用及給予意見，例如在朗讀功能上，改良了朗讀的語速，調節了部分英文字母尾音和數字的讀法，例如「104」號巴士應讀作「一零四」而非「一百零四」。另外，介面中把

醫療、康樂設施等長者較常用地點優先列出；同時，搜尋時不用十八區，將之簡化為香港、九龍及新界三大區。

各位使用智能手機的老友記，可立即下載「香港乘車易」應用程式，以後去街要乘坐公共交通工具時，就方便得多！

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。