編者的話

愛與欣賞 永不嫌多

◆ 謝文慧

在過去一年，差不多隔幾天就有一宗輕生的新聞，有少年人、青少年、剛出來工作的、中年人及老人家，作為社工、孩子的媽媽，同時間亦是年老母親的女兒，聽到這些消息，跟一般社會大眾一樣，十分痛心和惋惜，並且會問有甚麼我們可以做呢？……. 而這些事，不一定是很遙遠的。

好幾年前，有位朋友的弟弟在住所結束了自己的生命，朋友及家人承受很大的打擊，就連幾歲的姨甥也會問舅舅去了哪兒？早在一年多，向負責青少年工作的資深社工請教，他直言不諱地表示聽過很多學生有自尋短見的想法。

從一些專家及過來人的分享，輕生的原因複雜，許多個案並非單一因素，但當中他們提出在人際關係中，被愛及去愛是很重要的一環，很多時人放棄自己的其中一個重要原因是覺得沒有人愛自己，自己已沒有存在的價值。

故此，學習去愛和欣賞，把那份含蓄的關愛說出口，慷慨地向家人發出讚賞是十分重要的。中國人多屬於較為內斂的一群，加上又怕這會否在子女面前有失尊嚴，又擔心他們聽後的反應，顧慮多多。但細想這些是自己家裡的人，又或是身邊的親友，如果一句認真的關心和肯定，加上一雙聆聽耳朵，可以讓別人感受到被愛，被珍惜，那又有何不可？ 加上，香港社會節奏快，壓力大，每個人要面對自己崗位上的種種，尤在逆境時，心靈就更脆弱，一句鼓勵及支持，勝過一切。

不要少看個人的能力，不要少看每一個微小的舉動，只要持之以恆，深信家與社會可以變得更美麗和溫暖！

短評

◆ 李翊駿

終身年金計劃

香港要否推行勞工的退休保障計劃（註：不是全民退休保障計劃），從殖民地時代至今，爭論不已。港英政府為免退休保障計劃成為財政包袱，多番藉詞將建議書束之高閣。在末代港督彭定康主政時，見當權時日無多，確定推行有關計劃不會成為港英政府的財政負擔後，在1995年3月8日在立法局提出「私營公積金計劃」，立法會並於1995年7月27日通過《強制性公積金計劃條例》，為全港勞工定下保障計劃的大綱。彭定康玩弄高明的政治手腕，象徵性地為港英政府留下關心退休勞工的心意。這項計劃在回歸後，由首任特區行政長官董建華定稿，並稱為「強制性公積金計劃」（強積金），在2000年12月1日推行。

撇開執行細節不論，強積金大體要求僱主和僱員每月各按基本薪金供款5%，上限1,500元，交由私營企業代管，僱員要交管理費。僱員在65歲時可一次過領取。由於強積金覆蓋的人士以勞工為主，沒有工作者失去受保機會，且供款額過低，不足以保障退休人士的晚年生活，加上政府不會保障強積金的投資風險，故引起社會人士不滿，遂有全民退休保障的倡議。周永新及其同事合作研究的《香港退休保障的未來發展研究報告》(2014)，大力倡議政府推行全民退休保障計劃，是為一例。

特區政府鑑於生育率偏低，勞工人口逐年減少，亦有見及很多西方國家以至日本推行的退休保障計劃，長年成了政府的沉重財政負擔，極力反對在本地推行全民退休保障計劃。政府亦顧及周永新報告指出的問題。按這些研究員的算法，所提出計劃積聚所得存款到了2042年便告罄，若政府不撥款支援，計劃便會壽終正寢。政府順理成章強調不能將當前的全民退休福利變成下一代的財政負擔。

政府為求處理市民的要求，遂在今年4月10日公布了一項名為「終身年金計劃」。這項計劃擬於明年推行，詳情將在6月發表。該計劃由政府外匯基金全資持有的按揭證券公司負責策劃和管理，免收管理費。公布說明保費介乎五萬至一百萬，一次過繳付，回報率約為3-4%。投保人士為65歲，每月按所繳保費金額領取年金，至身故為止。投保人若過早死亡，指定受益人可按餘款收回105%；提早退保者亦以同樣方法發放餘款。

筆者認為這項計劃的特點是保費多少不拘，含多有多保，少有少保的意味。這項計劃明顯屬個人戶口，符合中國人致力儲蓄，多勞多得的美德。筆者更認為這個計劃得到政府支持，發放金額條款優渥，理論上近乎全民退保保障計劃。市民理應支持有關計劃。

涂寫人物工作坊

陳鈞潤

享受多采的公餘藝術生活

◆ 涂小蝶

陳鈞潤（Rupert）退休前是香港大學牙醫學院的教務長，負責每天與制度和文件打交道的行政工作。數十年的行政生活並沒有將他變成一個刻板乏味的人；相反，公餘時的他一直過着創意無限，多姿多采的藝術生活。

先談古典音樂。Rupert是香港的古典音樂和歌劇活動百科全書，在香港電台主持專門介紹歌劇的《歌劇世界》。我曾問他是否都聽懂法文、德文和意大利文的歌劇歌詞，他說都懂，雖然他沒有學過這些外語！ 原來他曾翻譯五十多齣外語歌劇和三十多齣歌劇的中文字幕，亦為四齣音樂劇填上中文歌詞。他的兒子雋騫自幼受到他的薰陶，不單從事音樂演奏和創作工作，更加贏得「鋼琴王子」的美譽。一次，我在網上看到父子二人合唱《難為正邪定分界》一曲，原來Rupert不單只懂得聽和講音樂，更加擅唱哩！

• 陳鈞潤是香港的歌劇專家，又是著名劇本翻譯。

跟著談戲劇。Rupert是香港劇壇的前輩，是翻譯和改編劇本能手，於九零年獲香港藝術家聯盟頒發「劇作家年獎」。他最喜歡將外國劇本本土化，再加入大量廣東話的歇後語，令到劇本變成一個個懷舊的五六十年代本地創作。即使是莎士比亞的喜劇也不例外，他在八十年代將《第十二夜》改編成背景是中國唐朝的《元宵》，令人以為那是一個中國劇，是他的「劇本本地化」的經典。他擔任中英劇團的主席（最近轉任顧問）多年，劇團近年演出超過百場的《相約星期二》的翻譯便是出自他的手筆。

再談文字工作。Rupert的中文散文集《殖民歲月》獲第五屆「香港中文文學雙年獎」，中文自然優秀。他分別在英皇書院和香港大學英文系畢業，更寫得一手流麗的英文。他在二零一一年以他的愛犬Chocolate的角度寫了一本英文書，並邀請我出席新書發報會，我即場購買他的大作送給朋友以作支持。

Rupert很愛護後輩，我建議的工作他都贊成和欣賞，並且身體力行地支持和無私地提供資料。我和他有一段時間常常開「點心會議」，因他說話風趣幽默，即使在午飯時間開會也成了一件樂事。當時，我們因他的翻譯劇本《相約星期二》之名而常約在星期二見面。最近他身體違和，我們的茶約一再拖延。我祝福他早日康復，再續我們久違了的星期二之約。

社區自由行

『家居安老體驗館』

◆ 林瑞光

全球老齡化，很多國家紛紛討論如何提供更適切照顧服務予長者，加上科技發達，利用先進儀器，讓體弱長者同樣可繼續在熟悉的社區生活，亦是大家所關注的議題。

最近香港科技園公司的「智慧生活@科學園」展覽，以「家居安老」為主題，在約500呎的「家居安老體驗館」內，展示超過30項與長者生活息息相關的創新發明。

「家居安老體驗館」分為四大主題，包括起居自主、健康檢測、家居安全及復康保健。各方面都是從長者角度出發而設計，就好像通道闊度的要求、地板及牆身的顏免、燈掣的大小等。

體驗館中介紹了多個新設計，適合長者使用之餘，亦大大減輕照顧者的壓力。首先是可以原地360度自轉的電動輪椅，適合地方狹小的家居環境使用；此電動輪椅比傳統輪椅輕一半，設計時也考慮了上斜坡的需要。另外，是可讓長者坐下的自動沐浴機、檢測尿片濕度的儀器等。對於仍然可以自我照顧的長者來說，科技亦幫助他們提升疾病管理的能力，例如自動量血壓手錶的設計，以量度脈搏由心臟傳到手腕所需的時間，透過心電圖與心率數據計算出佩戴者的血壓，預測心臟病發。而檢測睡眠窒息症指環，長者亦可在家中進行有關數據的收集，讓醫生作出分析及疾病的評估。

社會進步為長者在生活上帶來更多更好的選擇，同時亦分擔照顧者的工作。體驗館現已接受公眾參觀，詳情：

開放時間	星期一至五	星期六	星期日及公眾假期
	導賞團 — 每日三場必須網上預約	自由參觀 10:00-12:00 13:30-16:30	休館
地點	香港新界沙田科學園浚湖樓（10W）地下大堂		
費用	全免		
查詢	電話：(852) 2629 6660 / 電郵：smartcity@hkstp.org		

歡迎捐款 《松栢之聲》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 松栢之聲」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。