

長者多發聲，建構齡活社區

◆李孟進

你有沒有想過，榮升長者的你，亦可為社會作出貢獻，令社區更友善，從而更加親近你的年齡。

香港大學社會工作及社會行政系系主任林一星教授說：我們應當鼓勵長者發聲，每一個人都可以在社會中擔當重要的角色，個人有什麼看法應該說出來，再由各區區議會配合改善，使到我們的城市更具包容性、全面照顧不同年齡層的人的需要，此舉亦為長者開拓機會，讓他們積極參與社區以至社會。目前，個別社區都設有長者發聲平台，長者可以主動參與。

舉個例，自從西區地下鐵路通車後，不少長者抱怨新落成的地鐵站通道比較遠，又沒有座位休息。另外，很多在等巴士的乘客投訴候車時太曬、有些馬路交通燈太短或太長、灣仔銅鑼灣的白鴿太多、影響市區衛生環境、又有長者去南區的醫院看病時搭不到車等……。

自從長者在長者發聲平台上反映之後，地鐵公司已陸續在地鐵站通道設置座位，而且推展到不同的地鐵站，巴士公司也在部份

巴士站建上蓋，如果有空間甚至加設座椅，而南區區議會亦撥款，邀請小巴公司增加小巴線，為去看病的長者提供醫院巡迴線的服務。

林教授說：城市發展太快會因空間設計不周全而忽略長者，每一個地區的長者，所面對的問題都不盡相同，所以，交由各區區議會研究及執行是恰當的。

另一方面，由長者發聲的議題不乏是超越地區層面，包括老人住屋樓價高、居住環境欠佳、殮葬地排期太長、道路建設、醫療設施、長者就業是否可以延至65歲等，平台會將這些長者關注的問題轉告政府部門。

他承認，並不是所有問題都能夠解決的，但

如果對整體有利則可以分緩急先後進行，例如政府作為本港最大的僱主可以起帶頭作用，將退休年齡由60歲慢慢延至65歲，循序漸進地推行至資助機構如教育界、社福界等，使長者延遲退休年齡一事可以早日落實。

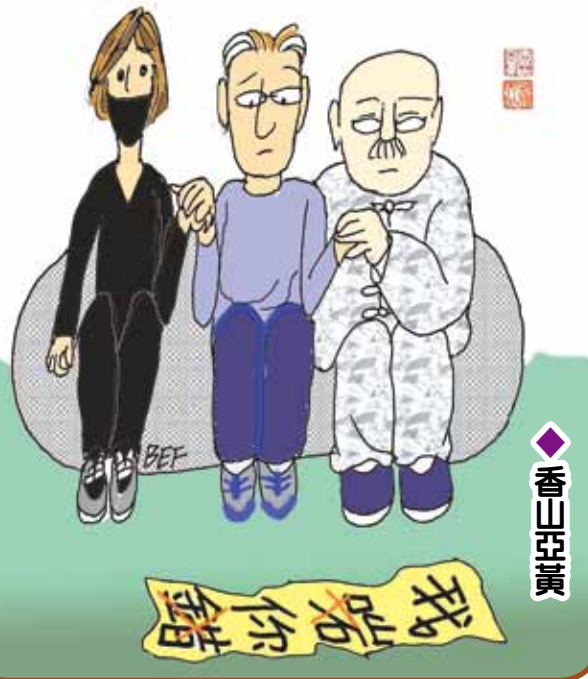
當大家充分使用這個長者友善社區的平台發聲時，社區自然可以「齡活」起來，也讓各個社區作好準備，早日回應城市人口老化所面對困難。



長者在發聲平台反映後，獲有關公司加設巴士站上蓋及座椅。

治老奇方之四十七

家中有老幼 難免無代溝
意見不同時 容易三代鬭
百年轉眼過 何苦一世愁
念到親情重 和氣解千憂



◆香山亞黃

靜觀之鍛鍊抗壓力

◆皓月

近年坊間越來越多靜觀的訓練和講座，幫助人們應付生活壓力、改善睡眠和長期痛症。靜觀的哲理與技巧源自佛法，講求生活的智慧，而在西方心理學上，是有系統的自我認識及反省人生的過程。美國麻省大學醫學院靜觀中心和「靜觀減壓課程」創辦人喬·卡巴金，把靜觀定義為有意識地、不加批評地、留心當下，藉以瞭解自己，培育智慧與

慈愛。

靜觀又可譯作「正念」，有不少科學研究證實，靜觀對身心靈健康有幫助，在日常生活減少煩躁和焦慮；面對難題時，淡定一點，減少負面情緒。臨床心理學家兼靜觀導師吳崇欣分享：

「靜觀本身並非追求快樂，而只是培養覺察，從而提升我們應付壓力的能力，無論壓力是來自孤單感、社會問題、疾病或是不可控制的處境。只要我們懂得抗壓，個人就自然快樂和輕鬆起來。」這工具應用在老友記身上，一樣大派用場。

一位70多歲的靜觀學員令吳崇欣印象很深。有興味接觸靜觀的老友記，可下載由新生精神康復會推出的手機應用程式「Newlife.330」，在聲音導航下感受當下。

刻：「他說年輕一輩非常懂得表達自己，在飢荒和戰亂中成長的老人家無暇理會自己細膩的感受。」靜觀練習中，除了着重個人體驗，導師會擔當引導的角色，讓同學說出感受，這對退休人士來說是最困難的，「他不知道如何用言語表達自己的內心感受，剛開始嘗試時，感覺不自在。」老人家多數傾談外在的事物，例如飲茶和買鏹，他在年輕人身上見到更多可能性，原來可以這麼仔細地留心當下的感受，照顧自己的身心需要。

上期講到，好多老友

記舊時都不識「環保」大名，卻都在行環保之實，原因好簡單，兩個字：慳家。

現在報章雜誌潮推的綠色清潔妙法，其實都是各位以前的生活日常：用熱水省油鍋、用肥皂水加報紙抹窗、用生粉乾洗秀髮和用破絲襪爽爆吸塵等。

今次再續老友妙招：

*再生肥皂：穿破了

的短絲襪，吸塵輕而易舉，還可以變身環保收納袋，將很多用完用剩、濕濕碎碎的肥皂粒，一網打盡，自製再生肥皂，一丁點也不浪費。

*一水多用：洗過臉

的水，可以沖涼。沖完涼的水，可以抹地。這是媽媽傳授的經驗，跟外國專家後來分享的大廈環保系統 [Grey water system] 灰水處理系統)其實異曲同工，

將洗手水、洗澡水收集儲

存，成為花園專用的花水。當然，先決條件是水中不含油鹽、漂白劑等可能會危害花草的化學成份。

*抹布兵團：舊時最

流行白色棉質汗衫，質地柔軟，吸水力強，老幼皆宜。既然「慳家」二字是那些年的常規，汗衫穿破了，很自然會用舊衣馮寶實(縫補拾掇)，待到補無可補之日，便將它裁短，獻身為

衛生間的抹布。另一版本，是洗臉巾變地布，總之物盡其用。

***餅乾錢票：這個更古老，**很多人都沒用過，就是將過年送禮的餅乾罐洗淨，用來放鈔票或大餅。

如今物質富裕，年年的月餅鐵盒都多到堆填不來，所以社區回收，以紙代金屬盒等構思推陳出新，期望能解決這個連嫦娥也未能搞掂的地球資源問題。

長者潮得起 (中)

◆梁穎勤