



編者的話

◆ 謝文慧

踏入12月，讓人有不少回顧。松柏之聲在這年，完成了續訂的工作，感謝各位讀者的回應行動，亦感謝同事事前及事後的跟進工作。一年來，我們收到不少讀者的查詢，在此跟大家分享分享。

大家猜猜通常來電查詢的會是甚麼問題？

經過與同事討論，除了恆常的更改地址、補寄報紙及申請訂閱外，有部份是因視力下降取消訂閱。一般不少是就報紙內容作出查詢，特別是有關活動舉行及健康資訊，例

分享正能量



如早前劉師傅的拉筋班、朱天才師傅的太極班；又有因著身體勞損或視力問題欲再深入了解有關健康資訊；曾報導的生命故事、展覽和各社區活動報名及舉行等等。

事實上，進入退休之齡，生活的模式及個人身心的需要跟工作時的有所不同，需要重新摸索及建立，特別是保持身體健康和心理健康兩方面，當然與家人建立和諧關係也是十分重要。許多退休人士及長者不一定在上述的範疇發生了嚴重的問題，然而那種不是差，但又不是好的狀態，用不著找服務幫助，最好就是有相關

的、正確的資訊給他們參考，很多時已能夠幫助他們。

過去一直有不同的專業人士分享專業上的知識及心得，感謝他們縱然在忙碌中仍抽出寶貴的時間，特別在這下半年，在抱著沉重的心情下仍堅持為眾讀者送上更加多的正能量，實在感激不盡！

最後，相信各位讀者身邊不乏退休人士和長者，趁著聖誕節的來臨，鼓勵為他們送上《松柏之聲》作為禮物，又或把2831 3215 這個電話傳給他們直接訂閱，著此向他們分享相關而又實用的資訊，一起迎向樂齡人生！



短評

◆ 周永新

今年《施政報告》，

但一旦有了9成按揭，這批渴望有自住物業的首次置業者，現在便有置業的機會。

現在是否置業的良機？筆者認識不多，無法提供意見，但措施公布後，不少意欲置業的年輕市民，都希望他們的長輩可以助他們一臂之力，借給他們購買物業的首期費用。這樣，長者應否協助年輕家人完成他們置業之夢？筆者有以下提醒：

不過，最為市民注目的，是首次置業的市民，將獲得政府協助他們取得9成按揭。政府認為首次置業的市民，多是年紀較輕的人士，他們未必有能力累積足夠資金應付首期的需要，改善居住環境的機會。

第一，長者必須量力而為。退休後便不再有從前工作的收入，只能倚靠過往的積蓄維持生活，所以保留足夠的儲蓄十分重要。長者在決定是否協助家人置業時，應先確保自己有足夠儲蓄應付退休生活的開支。

第二，正是「講錢傷感情」。所以，就算決定協助家人置業，最好當自己拿出去的錢，以後不會收回來。如果親人願意歸還借款，當然最好不過，但如果他們無法還款，也避免怪責他們，免得傷了彼此的感情。

第三，置業對香港人來說，是一生中最重要的財務決定。所以，家中任何一位成員置業，都不應單考慮自己的利益，特別是要要求其他成員協助，不應利用親情但求達到自己的目的；若然向長輩借貸，更應顧及他們的需要。長者協助家人置業，真的要小心。

長者應否協助家人置業？



人物掃描

◆ 林德民

黃約翰今年85歲，祖籍福建，原在內地行醫，在1979年46歲來港時，對太極不認識，又不懂廣東話和英語，生活極其困苦，後來在製衣廠工作，負責包裝，到1989年全家搬到將軍澳，到1999年退休，退休前最後一份工作為保安。

黃約翰在內地生活時，未聽聞過太極一詞，到香港後，忙於工作，也未知曉過太極。1996年中風，在朋友介紹下回內地醫治，內地中醫建議他要太極，當時黃約翰一邊身體癱瘓，仍然堅持坐在椅子上練習，抱著練得幾多得幾多的心態，不斷鑽研，買了內地太極宗師李德印的書籍和光碟，自學自練；也令他在自學自練中領悟出一個心得，就是要把意志力貫注到弱肢上。自學三

自學成師的太極師傅 黃約翰

年後，約1998年，身體狀況竟然明顯改善，癱瘓弱肢的活動能力恢復；黃約翰早年中風時，有申領傷殘津貼，身體好轉後就取消申請。自1999年開始他更在公開場合表演太極。

黃約翰自始廣授門徒，將太極拳推廣至社區，先是在住宅樓下公園教授他人太極，後來口碑越來越好，門徒廣遍將軍澳，最近更接受電視台專訪。黃約翰要太極，特點在用意識運行氣功。

「要太極好處是可以強身健體，自身具體的經驗是醫好了中風，可以再次步履如飛，中風的後遺症差不多都沒有了。」他又憑藉太極收了很多學生，多了朋友，社交生活變得豐富，認識人多了，又可幫助很

多人，令人強身健體。現時黃約翰在將軍澳、尚德邨、景琳邨及寶琳邨都有太極班教授。

「我教拳作風一向不收費，只要有人願學，我就願意教，學生就是我的動力。」他要太極主要跟從李德印的學理，加上自己的心得，用意念推氣，注意呼吸，用丹田帶動腰跨，丹田是陰，腰跨是陽；另外，黃約翰說，要太極要量力而為，動作姿勢要正

確，「我們不是打比賽，心態要放鬆。」黃約翰期望能更大力推廣太極，可以給人健康，就功德無量了，此就是他的餘生宏願。



黃約翰自學太極，助自強身體，用餘生將太極心得傳授街坊，望大家與我共享健康，樂渡生活。



社區自由

◆ 德宜

由記者陳曉蕾創辦的慈善機構大銀(Big Silver)密切關注人口高齡化，創立香港照顧者雜誌《大

健康雜誌《上大人》

人》，推動讀者了解健康安老及生死議題。大銀在兩年間出版了二十二期《大人》，近月更獲領展「愛・匯聚計劃」資助，出版迷你雜誌《上大人》，圖文並茂，讓市民輕鬆吸收健康資訊。

《上大人》每月1號出版會在超過15間領展商場免費派發，每期會有不同的健康專題，為自己和家人作準備。編輯團隊會訪問不同界別的專業人士，例如上一期有老年學學者分享在醫院的味覺實

驗；應用科學系講師講解潤唇膏的成份，這些健康資訊都跟我們日常生活息息相關。《上大人》派發地點，可參閱地圖<https://bit.ly/2PR9VJW>(可掃描二維碼)。除此之外，機構的社工會定期舉辦社區健康講座，在領展商場舉行健康展覽，連繫社區。

開設首個資源中心

大銀亦在今年九月成立照顧者資源中心——「大人站」，鄰近油麻地地鐵站，集全港最齊全的照顧者資訊，為照顧者提供一個暫時抽離照顧壓力的歇息空間。

「大人站」收藏了約千本書，主題主要是人口結構改變、照顧技巧、醫護政策及最後一程等，還有大量記者採訪時收集的單張、小冊子和報告書，為照顧者提供不同的資料，包括18區各個醫護社福資訊。資源中心更會定時舉辦各種主題的講座和工作坊，探討各個照顧議題如長者抑鬱、痛症舒緩、社區支援資源、醫護選擇等等。如欲進一步了解，可瀏覽大銀網址<https://bigsilver.org/>。



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。