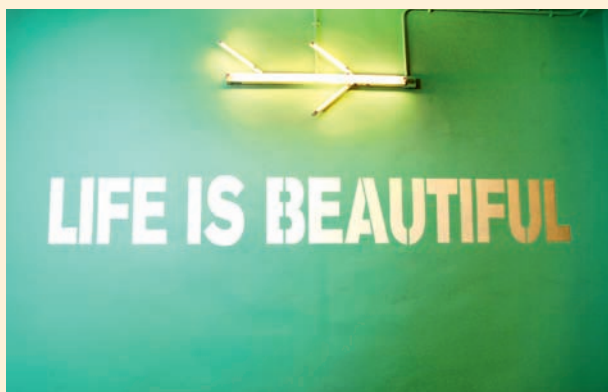




香港的人均壽命穩踞全球首一二位，而香港政府的統計資料亦顯示，到了2033年，本港將有四分之一人口為65歲以上。行將退休的你，可能會問：「我日後如何過活？」看著年紀漸長的父母，子女或會問：「該怎樣照顧他們？」

「65歲」、「退休」，並不是什麼可怕或生人勿近的名詞。只要打開心扉，正面樂觀地面對每一天，即使逐漸步入「長者」之年，亦可以是黃金年華的開始。三位快活長者——李麗娟、王霖及甯慕潔，與我們分享他們的精采下半場，如何活出正面積極的人生。



人生下半場 流金歲月



由此起

李麗娟：

一日一新意，不會老人痴

今年的6月30日，對「眾人媽打」李麗娟來說別具意義——踏入65歲，成為官方承認的「長者」。有別過往與家人同慶生日與回歸，「媽打」今年已想好慶祝活動：「我已通知親朋好友7月1日不要找我，因為我要好好享用『兩蚊』乘搭港鐵、渡輪、巴士以至專線小巴的權利。」

「媽打」雖然在2006年從民政事務局常任秘書長退下來，但她絕對是「退而不休」，繼續擔任「眾人媽打」外，還多了一個稱號「籌款天后」，八年下來，她為不同機構所籌得的款項，平均每年超過港幣1,500萬元；她參與的義工服務更是不計其數。

活得精采，活得有意義，因為她人生有八個「F」圍繞著。

Faith（信仰）

「媽打」是天主教徒，每晚唸經祈禱外，近年還開始接觸其他宗教，例如鑽研佛教書籍、多了解回教等。「信仰令我相信人性本善，讓我放開懷抱，尋到喜樂與安靜。」

Family（家庭）

「媽打」四代同堂，與八兄弟姊妹、眾子侄姨甥到孫輩，感情親厚。娶媳婦，四代幾十人回港恭賀外，姊妹、嫂嫂和弟婦更穿上一式裙褂，齊齊開心。

Friends（朋友）

「千萬不要take it for granted。」朋友需要累積與珍惜，更應「無事常相見」，別待朋友行動不便，甚至老病才後悔沒機會見面。

Freedom（自由）

「無官一身輕」，「媽打」不再為升級、名與利而煩惱；放下身段，只做自己想做的事，即使再沒有政府提供的「AM車」接載，但每天自由選擇坐港鐵、巴士或的士，反令她更熟悉18區，知道哪裏有美食，享受生活的每一刻。

Fitness（健康）

每星期學跳zumba（健康舞），還每天堅持走路8,000步，保持良好體魄，活得更起勁。



「眾人媽打」李麗娟擁有八「F」，令她活得精采有意義。

Fund Raising（籌款）

「Learn、earn、return」，她為超過十個機構當義工及籌款，當中包括：飲水思源為其母校瑪利諾修院學校及香港大學籌款，另有賀禮捐公益，以及由她任召集人與一群同於1949年出生的朋友所成立的同齡同心基金等。不過，她參與籌款活動有一宗旨：「不要涉及太多行政費用。」

Fun（開心）

學習新事物、保持心境年輕、開朗和活力。「媽打」透露將學習打鼓和敲擊樂，償還年輕時的心願。

Financial Management（處理財務）

「媽打」笑說是近年才把「Financial Management」加進人生八「F」，因以往毋須費心，現在需要處理，但她自問還算懂得處理財務，加上現時生活簡單寫意，很有安全感。



「媽打」展示「娶新抱」靚相，笑逐顏開。

退休生活活得精采，「媽打」擁有自創的八「F」正能量外，亦寄語準備退休的人士要提早三四年為身心準備，如請教營養師如何改善生活習慣，更不要只待在家；應減少執著、放下身段，多報讀興趣班及認識新朋友。「參與感很重要，不要介意由低學起；亦不要恃老『教人做事』，反應身體力行。」她透露其正面人生關鍵：「positive ageing 最重要有同理心、對新事物好奇，如學習使用 whatsapp，並要時刻保持 alert，了解年輕人及社會發生何事及做事要有韌力。」她更強調「一日一新意，不會老人痴」，笑言每日接觸新事物、新點子，可預防腦退化。

甯慕潔：

當兼職 做義工 享受生活

甯慕潔退休前在香港賽馬會會計部工作 21 年，退休時雖早有心理準備，然而料不到退休後的生活較想像中難以適應，幸而其後做義工及兼職充實生活，令她享受每一天。

馬會員工的退休年齡是 60 歲。甯慕潔回想 2010 年退休後突然不用上班的日子：「感覺很失落，不知在家如何打發時間。」低落心情維持約一個月，一直有參與義工服務的她開始想，帶領活動時要主動營造氣氛，推動她多學習新興趣如唱歌、跳舞及手工藝等，以便在義工服務中使用。最讓甯慕潔喜出望外的是，公司於她退休後大半年，再以兼職形式聘用她，令她的生活更充實：「收到消息後很興奮，希望繼續做到老、活到老、學到老。」

公司設義工隊 工作投入更窩心

在馬會內，甯慕潔既是資深員工，亦是馬會義工隊的活躍分子。她認為馬會的義工隊不但較她以往參與的地區組織有規模，且於服務前會為義工提供講座等培訓，讓義工增進知識，到真正服務時便更得心應手。甯慕潔更表示，參與義工隊令她對馬會的歸屬感更大：「感到很溫暖，真正體會到公司不只重視業績，而是實在地出心出力去幫助有需要的人。」尤其在甯慕潔退休後，參與馬會義工服務彷彿賦予她一份新工作，令她的退休生活變得充實；現在重投馬會任兼職，更可靈活安排時間，平衡工作與義工生活。

積極投入義務工作，源於甯慕潔小時候，家裏兄弟姊妹多，生活艱難，獲機構派發奶粉、棉被等補貼生活所需，心存感恩，加上受母親薰陶，經常幫助有需要的人，她形容這種「你幫我，我幫你」的感覺很窩心，所以有機會就參加義務工作。

義工服務培養活躍性格

甯慕潔更發現，當義工令她性格變得更主動。她更把這活躍性格帶回家：「做義工令我和家人的話題多了，還學懂與年輕人溝通的技巧，與丈夫、兒子相處得更融洽。」她滿足地說：「人生最精彩莫過於現時，完全不覺自己已退休。」



義工服務令甯慕潔學懂與不同人相處溝通。

王霖：

教電腦 當博客 遊戲人間

人稱「霖叔」的王霖，走路毋須手杖，說話聲如洪鐘，興趣是攝影、上網寫 blog、玩 Facebook，最近更常 whatsapp，並教長者學電腦，除了聽力有點衰退，真看不出這位快活長者已屆 94 歲高齡！

王霖是香港首位來自基層的立法局官委議員，至 1985 年退休後全面退出政壇，偶爾周遊列國、回鄉聚鄉誼。不過，自學習電腦後，改變了他的生活。



霖叔透過 whatsapp 與親友保持聯絡。

當初學習電腦，源於朋友問起

「e-mail」時，王霖不知所謂何物，決心由「基本功」學起，更越學越有興趣：「電腦非常好，方便傳遞信息。」他更以「初哥」為網名寫 blog，記載旅遊見聞、照片或生活隨想。霖叔及後更涉獵拍攝軟件，最近在長者安居協會幫助下，以電腦出版自己的 photo book，記錄多年來所拍的「沙龍」照。

長者明白長者心

學電腦學得出色，霖叔更獲「老友網」訓練為「叻 net 老師」，負責教導長者。「長者有四慢：眼慢、手慢、腦慢及反應慢」。由霖叔當導師，更能明白長者需要，如先講上網可免費閱讀報章等好處，提起長者學習興趣，再由基礎知識如何謂硬件、軟件及游標開始，又會釋除長者學電腦的疑慮：「不用識英文，只需記符號。」教他們認識互聯網上的「www」、「org」及「com」等含義，按長者的進度逐步教授，以確保長者學生學懂。霖叔當「叻 net 老師」以來，已教過約 50 名學生，最年長的約 70 歲，他會用自身經驗勉勵長者學習：「跟他們說自己 90 多歲亦學會，你們如此年輕定會學曉。」他最高興是可將多年經驗與人分享、有機會回饋社會。

流金頌 未「老」綢繆

儘管新一代長者很多已懂得計劃退休生活，但人口老化的確為社會帶來不同問題。香港賽馬會慈善信託基金撥款，與香港大學社會科學院和香港中文大學醫學院合作推出「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」，藉以改善老人照顧、提升長者生活質素和協助即將步入老年的人口做好準備。

計劃總監胡令芳教授指出，多年來，社會對工作能力逐漸減退的長者存在負面態度，馬會「流金頌」計劃希望透過不同渠道如科研、培訓和公眾教育等，探討人口老化問題，推動社會對長者的正面態度。計劃圍繞多個範疇進行，包括：推廣長者健康、融合香港的醫療和社會服務、改善長者生活質素和財政及法律事務等，並推出多項社區服務計劃以發展新的模式，以配合新一代長者的需要，如早前推出的「流金頌——跨齡社區計劃」，既填補了本港缺乏跨代社會服務的空間，也藉此改善跨代關係，建立一個無年齡障礙的共融社區。



面對人口老化問題，胡令芳教授認為要推廣社會對長者的正面態度。

流金匯 健康活下去

「賽馬會流金匯」的成立也填補社會上對未達 65 歲人士的服務空缺。中心所開設的健體、電腦和智能手機課程，歡迎即將退休的人士參與，小班教學亦照顧服務使用者的學習進度。現年 55 歲的小燕參與「流金匯」健體班大半年，體重在八個月內減掉 18 磅，脂肪率由 39% 減至 30%。身型更健美外，小燕坦言重拾自信最重要：「50 多歲最尷尬，報青年中心又太老、長者中心的則不適合自己，提不起興趣。『流金匯』的導師有耐心，令我看到自己有進步、添自信心。」



小燕參加健體班，健康地減掉多餘脂肪。

除了舉辦興趣班協助長者提高自信和融入社會外，「流金匯」亦加強基層醫療服務，中心設有中醫、物理治療及眼科等服務，並有為腦退化患者而設的日間復康服務；中心內的「健康路」，鼓勵使用者進行健康檢查，項目包括：測試黃斑病變、動腦筋遊戲、BMI、中醫及營養資訊等。



「賽馬會流金匯」為腦退化症服務使用者提供日間護理服務。

流動車遊走 18 區 檢查長者腦力

現時本港 130 萬名長者，估計約有十萬名患有腦退化症並在社區生活，及早診斷對延緩退化的速度有莫大幫助。由馬會慈善信託基金及高錕慈善基金共同捐助的「賽馬會高錕腦伴同行」流動車，走訪全港 18 區接觸長者，由當值專業社工和護士為長者進行檢測或轉介服務，從中識別早期腦退化症患者，讓有徵狀人士及早得到適當治療，延緩腦退化的速度。流動車投入服務至今約七個月，已接觸近 4,000 名長者，當中約一成需要跟進，負責營運流動車的聖雅各福群會亦會與區內護老機構溝通，安排跟進，並鼓勵有需要長者尋求適當治療。



流動車巡迴 18 區，當值工作人員會在車外設攤位，讓長者試玩認知遊戲，及早識別腦退化患者。