

徐小鳳 化想為動

關注腦退化症



十一月某天，涼風輕滲衣襟，夏天偷去無聲。

這日，尖東百週年紀念公園築起舞台，鮮有在大白天出席公開活動的徐小鳳精神抖擻現身台上，一襲青翠輕裝，風采依然，並未準備與同台的中文大學校長沈祖堯演繹應景的《風的季節》，她反而和校長雙雙當上賽馬會耆智園「腦動全城」計劃的榮譽大使，在台上輕鬆親切地向市民宣傳關注腦退化症訊息。

本想大呼出人意表，但想真點，其實是喜出望外——就像小鳳姐那一身清新嫩綠，叫人驚喜。

人口老化 問題逼切

同樣令人驚喜的是小鳳姐對腦退化問題的衷心關注。

身為活動榮譽大使，她明白隨著香港人口老化，這個問題將日益嚴重，實在不容忽視。據統計，現時本港約有 10 萬名長者患有腦退化症；估計至 2036 年，患者的數目會多達 22 萬人。她表示說不定你我身旁也有一位需要我們關心的長輩，可是關愛說話不是每次都可適時宣之於口，關愛的行動也未必每次可及時作出。

她告訴我們一個親身經歷。「記得有次，有位附近常見的看更伯伯不知何故坐在路邊，我開車路過，本可以當沒看見駛過便算，但回心一想還是絞下車窗問問他可是不適。幸好他答沒事，只是累了坐坐歇歇，而我當下也放下心頭大石，安心了。整天的心情亦因這一句簡單的問候變得愉快舒暢。」對了，就是這麼簡單，一個觀察，一句慰問，隨時可救人一命，古道熱腸的她如是說。

毋忘關懷 化想為動

抱著同一份同理心，為了喚醒大眾對腦退化症的關注，賽馬會耆智園舉辦了「腦動全城」計劃，希望藉此鼓勵各行各業的前線員工如保安員、銀行職員、醫護人員及司機等，從一系列教育及推廣活動中，了解腦退化症的特徵及患者的需要，提供適時協助。活動饒有意義，不獨馬會慈善信託基金撥款支持，小鳳



馬會慈善事務高級經理陳載英(左一)聯同賽馬會耆智園總監郭志銳教授(右一)及活動榮譽大使——香港中文大學校長沈祖堯教授(右二)和著名藝人徐小鳳(左二)出席「腦動全城」啟動禮，各嘉賓手持毋忘我花，寓意關注腦退化者。

姐二話不說就應允擔當榮譽大使，身體力行，把活動口號「毋忘關懷，化想為動」掛在口邊。

小鳳姐在活動啟動禮上玩了兩個記憶遊戲，讓她親身感受腦退化症患者日常生活的不便及心路歷程，其後又參觀了賽馬會耆智園，進一步加深對患者的了解，這些都強化了她積極參與的決心：「我日後將會更關愛腦退化症患者，多了解這個病，亦希望各界人士多給予支持，主動踏出關愛一步，『化想為動』，為腦退化症患者提供一個關懷友善的環境。」

小鳳姐當然希望她的歌迷朋友也能分享她這份愛心，多關懷身邊的長者或可能出現腦退化病症的親朋，不論年齡，一旦發現對方有需要立刻提供協助。不過心細如塵的她也提醒大眾關懷長者時要格外敏感留神，以免過猶不及，令患者尷尬或不悅。

小鳳姐在活動上玩劃分雜豆遊戲，考驗一下分辨能力。

馬會助建耆智園 偉大構想

事事認真大概是成功人士的特質。坐言起行的小鳳姐，出席記者會後翌日就親身探訪賽馬會耆智園，除探訪院友，也正好藉此認識賽馬會耆智園如何透過「無約束方式及無挫敗活動」理念，為患有輕度至中度腦退化症患者提供的日間護理及住宿服務。



在探訪期間，不少院友也認得小鳳姐，顯得很雀躍。

探訪後，小鳳姐對賽馬會耆智園讚不絕口：「我覺得賽馬會資助這項計劃很偉大，沒想過香港有這麼一個環境優美、設備完善的地方，專為照顧患有腦退化症的朋友而設。」一眾院友看到小鳳姐探訪顯得相當雀躍，這亦令她有點驚喜，因她也曾想到也許院友會認不到自己，她指此行令她對腦退化症患者有更深的認識：「接觸腦退化症患者，關懷、耐性及愛心都很重要。大部分患者都認得人，情況不算太壞，只不過記憶力比較差，最重要是及時發現問題，並適時接受治療。」

賽馬會耆智園

十多年前當腦退化症仍然是比較陌生的名詞，香港賽馬會已關注到這個病症將會隨著香港人口不斷老化而變得越來越嚴重，於是率先撥捐逾8,100萬港元成立了賽馬會耆智園。賽馬會耆智園是香港以及東南亞首間為腦退化症患者提供一站式日間護理、上門家居訓練及住宿服務的中心，自成立以來扮演著一個重要的角色，透過各項優質的支援服務，紓緩腦退化症患者家屬的身心壓力，並為相關人員進行專業培訓，同時教育公眾，提升市民對此病患的認識。賽馬會耆智園於2000年投入服務至今，服務超過三萬名患者、家屬及照顧者。有關詳情，請瀏覽網頁：www.jccpa.org.hk。

「腦動全城」公眾教育活動

為期16個月的賽馬會耆智園「腦動全城」公眾教育活動，以「毋忘關懷，化想為動」為主旨，涵蓋四大元素，包括社區教育和推廣活動、互動講座及培訓、體驗之旅及經驗分享，鼓勵大眾關注腦退化症患者。當中重點項目為全港首個「腦退化症體驗之旅」，透過模擬活動，讓有機會接觸到腦退化症患者的公營部門、商業機構之前線員工及社區人士，了解腦退化症患者面對的困難，從而鼓勵他們以實際行動伸出援手。預計整個賽馬會耆智園「腦動全城」公眾教育活動能讓逾二萬人受惠。有關活動詳情請瀏覽網頁：www.d-concern.com。



賽馬會耆智園內的耆翠園經過悉心設計，透過聲音、顏色、光線、觸感及花香，刺激患者的各項感官。

如何支援腦退化患者

- ▶ 溫柔關顧的態度
- ▶ 放慢說話速度；勿爭拗和催促
- ▶ 耐心聆聽，了解長者現時情況
- ▶ 尋找適合的幫助，如聯絡長者的家人或警察
- ▶ 簡潔地提供有用資訊，如時間和地點等
- ▶ 給予簡潔的指示及選擇
- ▶ 分散注意力
- ▶ 帶領長者往較安心的環境



鼓勵長者走出社區

完成2014年巡迴演唱會後，現專注參與慈善工作的小鳳姐建議，長者若有能力，可多做義工、走出社區：「長者可以將他們的知識、經驗傳授與下一代；若健康狀況良好，又有空閒時間，我希望大家參與義工活動。」小鳳姐並提醒籌辦長者活動的人士謹記要給予長者一份尊重：「如果沒有這份尊重，所有活動都會失去意義，長者也不會願意走出來。」

齊倡長者友善

全球長者數目越來越多，不少國家也響應世界衛生組織「全球老年友好城市建設」計劃，逐步建立關懷長者的社區。長者喜歡晨運、耍太極，社會有否為他們提供足夠的公共空間？社區舉行的康樂及文娛活動，有沒有為長者提供門票優惠？這些都是發展「長者友善城市」的要點。

香港政府近年亦積極推出\$2乘車優惠、長者生活津貼等政策，努力建立適合長者生活的社區。小鳳姐也認同長者優惠政策可以惠及無數老友記，應該受到廣大市民歡迎。



賽馬會耆智園引入訓練設施，減慢院友的衰退情況。

何謂長者友善城市？

世界衛生組織於2005年起，推行「全球老年友好城市建設」計劃，鼓勵世界各國共同採用這計劃的概念，以同一套推動模式和工具，分析各種影響老年生活包括健康、參與和安全的因素。國際社會開始意識到積極健康老齡化應是由政府、市場、非政府組織和長者自身及其家人共同承擔的責任。計劃涵蓋八大範疇，包括室外空間和建築、交通、住房、社會參與、尊重和社會包容、公民參與及就業、信息交流、社區與健康服務。現時參與計劃的城市逾30個，包括莫斯科、上海、東京、倫敦、紐約。

事實上，香港社會服務聯會於2008年已將世衛「全球老年友好城市建設」計劃的重點，演繹成香港版「長者友善社區」計劃，鼓勵業界透過推動長者參與，發揮他們的潛能及重視他們對社區的認識，促進社區環境及設施的改善，讓香港成為「老年友好城市」。



只要社會能提供適合的條件，長者生活也可以多姿多采。



馬會作為全港最大的慈善公益資助機構，將所得盈餘撥捐慈善，以改善香港市民的生活素質。今年適逢慶祝 130 週年，馬會將積極開拓更多渠道，以促進社會的長遠持續發展。在未來三至五年將策略地主攻三大範疇，包括協助建構香港成為長者友善城市、激發年青力量促進社會創新及支持體育項目發展，以帶動正面價值及希望。

其實，早在 2006 年，馬會與香港電台合辦的「第二十九屆十大中文金曲」，已經以「尊敬長者」為主題，藉別具心思的方式派發入場券——入場樂迷必須邀請一位長輩或長者同行，希望加強兩代相互了解和溝通，推廣兩代共融的理念。無巧不成話，那一次，小鳳姐亦是啟動儀式主禮嘉賓之一，原來她與馬會的緣份早已播種。

多唱歌提升記憶力

說起金曲，小鳳姐曾於 90 年代創下連開 40 多場演唱會的紀錄，每一場演出也要記熟大量走位、歌詞，她也直言壓力不少，最擔心忘記歌詞。那又如何克服呢？小鳳姐透露提升記憶力的秘訣就是「無招勝有招」，不要勉強去記：「就像讀書一樣，考試前總要用心溫習，用功過後便要放鬆心情，剩下的就是你的記憶，不要讓自己的腦部負荷太重。」歌不離口的她提議大家閒時可多唱歌來提升記憶力，因把每字每句隨著音韻唱出來印象就會較深刻：「可能我比較擅長音樂，多些唱歌，或學習與音樂有關的東西，都有助增強記憶力，希望大家不要害羞，去到邊唱到邊！」不過愛說笑的她打趣道，唱歌都要睇錶，晚上 11 時後便不要唱，以免擾人清夢。

為免在台上出錯，小鳳姐每次演出都很專注：「唱歌時要很專心，就算與熟悉朋友打招呼也不可以，否則容易因此忘記下一句歌詞，所以有時歌迷朋友覺得我演唱時望著他們情深款款，其實我是看不到的！」她鬼馬自爆。



小鳳姐、時任馬會主席陳祖澤（左）及時任廣播處長朱培慶，主持「第二十九屆十大中文金曲」啟動儀式。

回望過去，小鳳姐也笑言不知為何當年可做到連開 40 多場個唱：「現時都會想像如果再做一次，情況又會如何呢，就好像發了一場夢。」她表示連開多場演唱會也不覺累，也許是觀眾的掌聲，令她感到興奮莫名，一切煩惱也拋諸腦後。

不問成敗 努力工作

不經意在這圈中走到這年頭，貴為殿堂級歌手，小鳳姐任何時候都保持著雍容華貴的風度。問到其成功之道，小鳳姐直言是不問成敗：「不要一開始便想成功，你只要努力完成自己的工作，當你有一個好的開始，其實已經是成功的一半，開始的剎那非常重要。」當然，每個人的際遇有所不同，成功得配合一點運氣，小鳳姐寄語後輩即使偶遇挫折，也不要猶豫，只管當自己仍會成功地去完成工作，也許成功下一秒就到。

小鳳姐常常笑，充滿正能量，問到如何保持心境開朗，小鳳姐毫不吝嗇分享箇中秘訣：「不要經常記著自己是誰，完成工作後就要忘記自己的職業，不要當自己是歌星，盡量放鬆。」活在水銀燈下數十載，今天的小鳳姐更希望可以與眾同樂，過些和大家一樣簡單、充實及快樂的生活。

訪問現場片段，請瀏覽：



後記：

幽默樂天 保養得宜未言休

與小鳳姐做訪問，看到她對工作的認真，也看到她幽默的一面。被問到有何「貼士」予長者保持心境開朗時，「轉數」甚快的她竟笑言：「不要照鏡吧！」令眾人忍俊不禁。

稱職的活動大使

小鳳姐出席賽馬會耆智園「腦動全城」啟動禮當天，活動前後也有歌迷爭相與她合照，盛讚她「比以前更美麗」，保養得宜的她笑言，會自家炮製雪梨水等滋潤湯水，保養甜美聲線。擔任活動榮譽大使的小鳳姐於訪問期間，更不時提到希望歌迷朋友多關心身邊人及留意病症，因這個稱職的榮譽大使知道，不只長者，任何年齡人士也有可能患上腦退化症。

22吋纖腰曾一度是小鳳姐的招牌，運動就是她的Keep fit良方：「開show前我會特別小心，因為如果身體過重，唱歌時都會感到辛苦一點。運動是一個keep fit好方法，讓身體出汗，人自然會瘦。」但原來小鳳姐揀選的運動亦與音樂有關，喜歡乒乓球及羽毛球，全因節奏感夠強，家中更曾設置乒乓球檯日夜練習。

熱愛工作的小鳳姐，歌聲影響廣大樂迷，不少人擔心她會否有一日「掛咪」？她大派定心丸：「在我空閒的時候也會想，如果我不唱歌，可以做甚麼工作呢？我發覺原來我有很多工作都不懂得做，只懂做一種工作，便是唱歌。」又是笑聲不絕……



在「腦動全城」啟動禮上，沈校長被小鳳姐捉弄，要求兩人現場合唱一曲《小李飛刀》。