

半世紀的流金歲月 人生再出發
一個個未完的故事

高清製作電視劇

播映日期：由2009年7月14日至9月15日
逢星期二晚上七時 無綫電視翡翠台播出

登入香港電台網上廣播站收看節目重溫
<http://www.rthk.org.hk/rthk/tv/>

Disc A~

第一集
[奏出我未來]



第二集
[大發明家]



第三集
[三笑姻緣]



第四集
[食老本]



第五集
[美麗回憶]



Disc B~

第六集
[寫生]



第七集
[為食貓]



第八集
[落葉歸根]



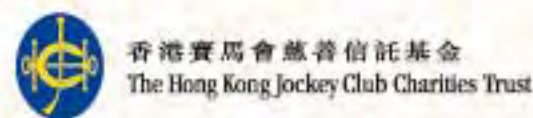
第九集
[有生之年]



第十集
[生死有命]



贊助：



聯合製作：



計劃夥伴：



非賣品 Not for sale



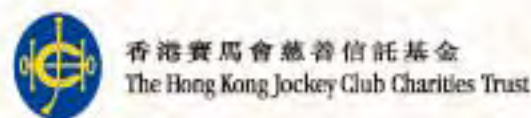
流金歲月

人生下半場

故事更精彩



贊助：



聯合製作：



計劃夥伴：



香港賽馬會慈善事務執行總監 饒恩培先生

香港賽馬會是本地重要的非政府慈善公益資助機構。馬會慈善信託基金每年平均捐款超過十億港元，惠及不同的公益慈善計劃和項目。馬會更與政府和其他非牟利機構攜手合作，藉以改善香港市民的生活質素，同時讓有迫切需要的人士得到適時的援助。此外，馬會亦積極主動地開拓和發展慈善計劃，以應付社會長遠需要，其中一項為「**流金頌**：賽馬會長者計劃新里程」。

馬會於二〇〇六年捐款三億八千萬港元並主導推行「**流金頌**」計劃，目的是應付人口老化為社會帶來的挑戰。計劃除了培育新一代的老人學專家外，更透過舉辦培訓及公眾教育活動，革新社會人士對長者的看法，宣揚積極晚年生活的訊息；同時亦希望促進跨界別合作，推動富創意的社區計劃，將長者照顧模式帶進新領域，提升長者生活質素。

繼巡迴十八區公眾教育活動「光輝歲月流金頌」後，由馬會主導的「**流金頌**」計劃再度與香港電台合作，製作一輯共十集的「**流金頌**」電視系列。期望透過十個不同的故事，喚起公眾對人口老化的關注，並為長者，為我們的未來生活作好準備。

「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」計劃總監 胡令芳教授
香港中文大學內科及藥物治療學系老人醫學科主任

「**流金頌**：賽馬會長者計劃新里程」是一項由香港賽馬會慈善信託基金捐款及主導推行的前瞻性長者計劃。計劃的主要目的是推動社會對長者的正面態度、提升香港長者的照顧及生活質素。

隨著人口持續老化，長者將成為未來本港人口重要的組成部份。要讓現時以至未來的長者均擁有精彩人生下半場，甚至成為推動社會發展的新動力，社會人士以至長者本身需打破對長者形象的誤解，注入正面晚年生活新思維。

「**流金頌**」計劃與香港電台聯合製作一輯十集的「**流金頌**」電視系列，以寫實形式探討一些跟長者息息相關的重要課題，包括：推廣和維持長者健康、香港的醫療和社會服務、長者生活環境、財政及法律事務、生活質素及臨終質素，以及年齡差異。透過故事主角面對的不同挑戰，提升公眾對長者的關注，共同推廣豐盛晚年的訊息，正如「**流金頌**」計劃的英文名稱*CADENZA* 取自“*Celebrate their Accomplishments; Discover their Effervescence and Never-ending Zest as they Age*”之英文縮寫，以及解作往往出現於協奏曲中的最後部份，由演奏者以超卓技藝演奏出的華彩段，寓意步入晚年正是積累成就，踏進人生高峰，奏出生命華彩讚歌的階段。

「**流金頌**」電視系列已在無綫電視翡翠台成功播出。「**流金頌**」計劃很榮幸獲得對主題有深入研究的學者、醫療和社會服務界專家及流金頌學人的鼎力協助，分享他們的精闢見解及建議，讓公眾於欣賞戲劇之餘，能對個別主題有更深入的理解及反思，謹此表達衷心謝意。

廣播處長 黃華麒先生

生於1928，香港電台已渡過八十一周歲，但在其中工作，我和同事一直都感受到年青的生命力。歲月不一定留痕，積累的是經驗，經得起時間考驗的公營廣播信念，悠悠八十載的堅持與實踐。

製作《流金頌》劇集正好配合我們與時並進服務大眾的信念。人口老化不僅是香港獨有現象，亞洲歐美國家亦然。戰後出生的「嬰兒潮」人口，大部分現已屆退休或將屆退休之齡，人口老化是全球大部分國家會面對的課題。香港電台率先製作長者節目，可謂洞悉先機，掌握時代脈搏，亦回應公眾需要。

港台戲劇製作與商營電視台風格迥異，我們的劇集沒有濃烈的恩怨情仇、家族爭產、亦無算盡心計，但透過具生活質感戲劇處理，將半世紀的生活洗煉、人生聚散、愛恨交纏，沉澱成細水長流的生活故事。香港電台製作節目一直重視資料搜集，《流金頌》十集題材均反映現今香港社會長者及其家人所面對的各種處境及變遷。得到多位演藝紅星擔綱演出，劇情笑中有淚，細緻動人。

是次《流金頌》節目得香港賽馬會慈善信託基金贊助，及「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」支持，節目得以順利完成。在資料搜集過程中，製作組亦得到本地各長者服務機構協助提供寶貴個案，作編寫劇本參考，在此謹向各機構人士致謝。

十集《流金頌》以高清拍攝，高端新技術為戲劇賦以新貌。不老不是傳奇，而是在乎心境。一班長者老而彌堅，香港電台公營廣播使命亦與時並進，開花結果。

《流金頌》 香港電台電視部 流金頌計劃 聯合製作
香港賽馬會慈善信託基金 贊助

1. 節目簡介

這是上一代的故事，也是這一代的故事。他們的努力，成就今天的繁榮盛世。他們的生活故事，展現半世紀的流金歲月。

歲月留痕，縱使塵滿臉鬢如霜，但年月不光祇在臉上留下年輪印記，亦總為人添上智慧。所謂「五十知天命，六十而耳順」，人過半百對世情命運起伏，心中有數，亦自當淡泊明志，最高境界自是世情看盡，甘味人生，不受外物外境所動，盡人事順天命處世。

十集高清單元劇，將半世紀的生活洗煉、人生聚散、愛恨交纏，最後沉澱成細水長流生活故事。

五十之後才是人生再出發，是大隱於市、頤養天年；還是退而不休，繼續職場打拼，原來人生下半場才更精彩。

你以為說的是他們，我青春少艾，日子可遠。不過上網、唱K、吃飯、工作、MSN…光陰似箭，日月如梭，瞬間是他也是你和我。是他們的故事，可也是你未來的故事。

2. 節目構思

香港電台電視部與流金頌計劃聯合製作十集戲劇節目《流金頌》，以提升長者形象，推廣正面晚年生活及彰顯長者對社會貢獻。並在以下數方面作深化教育及推廣：

1. 為步入長者人口作出準備 — 讓長者及其家庭成員瞭解長者需要，及政府、志願機構所能提供的協助。
2. 改善長者生理、心理健康、生活質素、教育、就業及財政狀況。
3. 社區如何為長者提供支援；長者如何助人自助。
4. 跨代共融。
5. 長者權益。
6. 愉快生活態度。

十集故事大綱

05

第一集 {奏出我未來}

演出：梁家仁、金興賢、潘冰嫦、陳桂芬、唐寧、梁皓貽、王者匡

退休其實是退而不休，從職場上退下不等如無所事事、無聊度日，只要用心計劃一下，退休生活可以比在職時更充實、更愜意。本集兩個故事主人翁——盧盧及亨利，退休後忽然開始學習音樂，老來學吹色士風，譜出未來。

原是銀行分行副經理的盧盧，因為一場金融海嘯被迫提早退休。半生為家庭付出，退休後卻被太太要求分居，後來更被迫遷離，寄居到女兒家中，沮喪之下險些成為隱蔽老人。

從警長一職退下來的亨利，起初以照顧孫兒為樂，後來孫兒開始上學，他留在家中的時間多了，開始以昔日指揮下屬的態度指點太太如何處理家務，令太太難以忍受，要求他多出外走走，最後亨利只好流連公園。

同樣身為「公園淪落人」，盧盧與亨利偶然相遇並結成老友。後來得知「百老匯管樂坊」招生，雙雙報名一試，最終加入了全男班的管樂坊，寄情於吹奏色士風。這兩名音樂初哥，學起色士風自然感到困難，最初奏來難以入耳，就連小狗也要掉頭走。但經多番努力後終於漸見成績，參與公開演出更獲一致好評，令兩人感到生活比以前充實有意義。

本來退休只是人生的另一階段，日常生活絕對可以做到退而不休、天天精彩。而這當中，個人抉擇固然是重要因素，家人及社會的支持與鼓勵，更有着事半功倍的作用。

監製：鄭惠芳 / 編導：黃兆均 / 助導：馬芷君

播映日期：二〇〇九年七月十四日 星期二

播映時間：晚上七時正

播映頻道：無綫電視翡翠台



人生下半场

06

第二集 {大發明家}

演出：石修、黎宣、陳宇琛、范萱蔚、李龍基

老人家無奈面對身體機能衰退，有時甚至簡單如拿筷子亦會不穩，需要家人協助才能解決起居飲食等問題，久而久之令他們失去了「自食其力」的動力和興趣。「力不從心」是很多長者的心聲，但市面上卻沒有很多特別針對長者需要而設的產品。本集以兩青、一中再配以不可或缺的一老，利用「創意」行頭，且看當中產生何等化學作用。

熱愛發明的中年男人Robert，遇上兩個熱衷於發明創作的年青人金仔與Zoe。三人原本風馬牛不相及，卻因為一個專為長者設計用品的「發明一叮」創意比賽，因緣際會結識了。

平日要照顧年邁母親的Robert，從沒有放棄讓母親「自立」的機會，處處從她的角度思考、出發，更親自動手製作多款適合母親起居生活的裝置和用品，令她可以活得更自主、更具尊嚴。

金仔與Zoe眼見Robert照顧老人家猶如照顧孩童一樣，既細心亦具童心，因而察覺到自己的發明有所不足，在創作和設計時更着重長者的實際需要和感受，並開始明白到應該關懷家中長者的責任。

說到底「發明」只是一個渠道，作為起點讓我們有機會用心體會長者的需要和感受，令老、中、青、少各個不同年齡層可以更緊密地生活在一起，以求達至跨代共融的理想。

監製：鄭惠芳 / 編導：鄧敏媚 / 助導：馮雅婷

播映日期：二〇〇九年七月二十一日 星期二

播映時間：晚上七時正

播映頻道：無綫電視翡翠台



故事更精彩

第三集 {三笑姻緣}

演出：曾江、胡美儀、劉家輝

談情說愛並非年青人專利，長者老來若缺了個伴，亦有追求戀愛的需要和權利。

醫術了得的唐醫師受人景仰，人生走了大半場，食得飽、穿得暖、住無憂，還有一份高尚職業，夫復何求？可是，人到中年離婚收場，晚年心境難免有點寂寞。一天，一把悅耳的粵曲歌聲深深吸引了唐醫師，儀容高雅、頗具氣質的秋大姐正在唱曲，她的嫣然一笑，令二人姻緣從此定。

粵曲充當紅娘，唐醫師與秋大姐相約去觀賞大戲，志同道合、情愫互生。唐醫師向秋大姐表白，落日餘暉映襯著她含羞答答的微笑。這雙有情人年過半百，自覺時日無多，因而勇於擺脫心理枷鎖，感情發展一日千里。然而，過去的感情經歷，加上來自子女的壓力，兩個人各有各的心結，成為進一步發展情感的障礙。

遲來的春天得來不易，理應設法好好珍惜。唐醫師最後將前妻介紹給秋大姐認識，讓她明白到自己的情結所在。秋大姐感到唐醫師有情有義，也就放心託付終生。與此同時，前妻躺在病床上的一個微笑，似是送給二人祝福，並成為這段「三笑姻緣」的由來。

其實年紀愈大，對待愛情的心情亦愈複雜，大半生經歷、昔日的傷痕及愛情結晶，統統有可能成為今天感情的障礙。但同時，正由於年紀大、「果頭近」，心中可能急於找另一半，遇着了便會「打鐵趁熱」。這種既快且慢、互相拉扯的心情，很可能正纏繞着一些長者的「芳心」。

監製：鄭惠芳 / 編導：黎敏儀 / 助導：黎亦豪

播映日期：二〇〇九年七月二十八日 星期二

播映時間：晚上七時正

播映頻道：無綫電視翡翠台



第四集 {食老本}

演出：江毅、張雷、蘇杏璇、黃樹棠、黃文慧、陳萬雷、葉景文

「年輕時，我們投資大部份時間去賺取金錢；年老時，我們將辛苦累積的金錢換回失去的時間。」這是大部份香港人的生活寫照。

兩名阿伯——鍾記與阿陳，半生勤奮，積穀防飢，一心在退休後安享晚年，甚至就連平安紙、財產分配等問題都早有準備，了卻兒孫們不必要的麻煩。可惜一場金融海嘯把積蓄悉數捲走，以至計劃打碎，好夢頓然成空。

鍾記為人異常節儉，近乎吝嗇，為的只是想要留給兩個女兒一點心意。他從不大貪，不信不勞而獲，故從不投資，可是最終亦經不起銀行職員的游說，誤將全部積蓄買了高息債券。

阿陳為人疏爽，一向仗義疏財，年輕時經已投資有道，時有新獲，時刻將成功逃離97金融風暴的「勇事」掛在唇邊，兼且自封股神，令股票行眾人對他信賴有加。可惜這次阿陳亦同樣大跌眼鏡，一心以為時機到，竟將大部份資產變賣，投資到心儀已久的大藍籌，貪其股價穩、派息高。誰知到頭來神話破滅，股價插水，阿陳不單輸掉身家，亦輸掉友人對他的尊敬及信任。

金融海嘯令二人老本盡失，回頭已晚、回本乏力，深感無奈又迷惘，但晚景就在眼前，究竟可以如何調整自己的心情與生活步伐，重新邁步向前？

最後二人發現，其實簡簡單單過粗茶淡飯的生活並非難事，社會亦提供了不少讓長者享用的福利與資源，只要稍加利用，一個健康、積極的晚年生活並不遙遠。

監製：鄭惠芳 / 編導：鄧敏媚 / 助導：簡巨雄

播映日期：二〇〇九年八月四日 星期二

播映時間：晚上七時正

播映頻道：無綫電視翡翠台



第五集 {美麗回憶}

演出：田蕊妮、吳浣儀、麥洛新

老人癡呆症會令患者出現記憶力減退、智力退化、性格轉變，影響患者的社交及生活能力，但目前醫學上這種病症仍未有根治方法，只能透過藥物、適當的訓練以及家人的支持和關懷，去幫助延緩退化過程。本集帶我們去看看一名患者與家人的關係，如何在回憶與遺忘之間慢慢重新凝聚。

良叔已退休了好些年頭，跟太太良嫂二人一直生活愜意，美中不足是近年良叔漸漸變得善忘。初時以為是因年紀老邁記性漸差，後來確診是患上了老人癡呆症。面對一場漫長的戰鬥，良叔夫婦二人心裡都很難過，但卻選擇各自隱藏，不想再增添對方的憂慮。

病情日差的良叔，有時甚至連太太亦忘記了，只對一向關係不太好的女兒雅婷仍然念念不忘，每每記掛著離家的女兒，擔心她在情路上的選擇。

雅婷與丈夫關係走到窮途末路，決定離婚，打算回家暫住。就在回家的那一夜，她發現了徘徊在滂沱大雨中的父親，二人一同回到家裏的一刻，終於互相說出了隱藏在心底的話。

回到家裏的日子，讓雅婷有機會再一次認識父親。一夜，她因工作累得倒在沙發上睡着了，父親送上一隻毛公仔，令她憶起兒時父親對自己的疼愛。眼看著母親對父親的包容，雅婷開始懂得放下往日的憎恨。

監製：鄭惠芳 / 編導：楊慧雅 / 助導：高梓祺

播映日期：二〇〇九年八月十一日 星期二

播映時間：晚上七時正

播映頻道：無綫電視翡翠台



第六集 {寫生}

演出：李楓、陳曉華

在職場馳騁半生，退休後可能一下子沒法適應閒下來的生活，甚至感到百無聊賴。其實人生有不同階段，快、慢、徐、疾各有節奏，需要的只是試着去調整步調，以配合節奏，好好享受。

公司精簡架構，令任職主管的李愛玲變相被降職，決定提早退休。上有八十高堂要照顧、下有剛出社會的女兒，自己亦最少有幾十年要走，財政和工作等現實問題串串在心頭，雖然外表看來終日賦閒，心中卻自忐忑。從前老擠不出時間去行山、看電影，現在做同樣的事卻顯得全不是那味兒，即使努力將行事曆填滿，亦並非解救之法。

朋友邀約愛玲參加長者中心的活動，她心存抗拒，心中反問自己有那樣老嗎？去當長者中心義工，她又無法融入大伙有說有笑的調子，只是用她以往一貫幹練的手法去完成任務，對於其他義工娛己娛人的態度，感到不以為然。在家中她亦成為老媽與傭人以外的旁觀者，融入不了她們的生活調子。離開公司後，她彷彿到了別的星球，一切都變得如此陌生，如此格格不入。

有天她在長者中心的壁報上看到西畫班學員的作品，令她想起某次行山時攝下一幅美景，可是拍照的效果卻跟眼前所見相差很遠，結果她把照片刪除，報名參加了畫班。

後來老媽因小問題要住院觀察，讓愛玲有機會獨留家中。坐着老媽的安樂椅、戴起老媽的耳筒聽老媽最愛的音樂，她忽然感受到與老媽之間的一份親密，並漾開一個會心微笑。

監製：鄭惠芳 / 編導：麥志恆 / 助導：黎亦豪

播映日期：二〇〇九年八月十八日 星期二

播映時間：晚上七時正

播映頻道：無綫電視翡翠台



第七集 {為食貓}

演出：白茵

食得是福，但卻要慎防「禍從口入」，若因偏食或飲食過量令身體出現問題，最終只會無福消受。

忠伯與黃婆婆是印尼華僑，二人在海南農場合作社工作時認識，結婚時還不足20歲，後來移居香港。天生愛吃的忠伯本想當個廚師，但卻機緣巧合當上專業食家，在雜誌撰寫食評。工作令他結識了不少志同道合的「為食」朋友，並經常邀請大家到家中分甘同味，一同「欣賞」妻子那比五星級大廚還要好的廚藝。

可惜，忠伯晚年身形越形肥胖，最終因膽固醇過高，中風去世。無兒無女的黃婆婆在丈夫過世後沒有寄託，終日呆坐家裡，謝絕親友探訪，意志消沉。直至某天，一隻體形肥胖又貪吃、活像忠伯投胎轉世的「自來貓」跑到家中，令她的生命又重現活力。她對肥貓猶似對待過世的丈夫，不但與牠談天說地，更烹調出忠伯生前最愛的菜式讓牠品嚐。

不過，吃得太多終會滯，「為食貓」忽然沒了胃口，令黃婆婆大為緊張，帶牠到丈夫生前的獸醫好友Dr. Tiger處求診。Dr. Tiger忍不住一輪教訓，提點黃婆婆其實動物亦與人一樣，都應注意健康飲食。

在Dr. Tiger介紹下，黃婆婆結識了一班社區中心的長者義工，並在中心裏接觸到有機耕作及健康飲食文化，與一眾長者交流廚藝心得，並提議做「有機月餅」。漸漸地，她發現人老了，對社會還是可以有貢獻的…

監製：鄭惠芳 / 編導：馮家良 / 助導：馬芷君

播映日期：二〇〇九年八月二十五日 星期二

播映時間：晚上七時正

播映頻道：無綫電視翡翠台



第八集 {落葉歸根}

演出：吳耀漢、林小湛、黃敏奕、徐天佑

從前，公公常對孫女說同一個故事：大樹就像人生，它拼命長大之後又倒下，樹葉飄落再化成另一棵樹的養份。聽完故事，孫女總愛問：「為什麼大樹不會走呀？」公公笑了一下，望著大樹說：「它在等待着！」

69歲的何百有，因從前任職機電工程署電器維修技師而被街坊稱為何Sir，是42年前首批遷進牛頭角下邨的居民。退休後他一直兼職替邨內居民維修電器，拿著工具箱東奔西走，可惜有時好心做壞事，某次更不慎令半條邨停電！

何Sir女兒跟隨丈夫回內地工作，留港讀大學的孫女阿怡出於關心與何sir同住。阿怡口裏常常唸着屋邨如何如何破爛，令何sir心煩不已，只好天天用唱機播同一首音樂，令阿怡同樣心煩不已。某天，房署決定清拆屋邨，阿怡高興得抱著公公大叫，但公公卻不怎樣高興。

為了說服公公搬到房署安排的新居，阿怡不斷搜集有關新居的好處，更與同住一幢大樓的男友亞傑合力游說。可是，何Sir始終不願搬遷，只是天天聽著那首懷舊音樂，死守舊居。直至某天，阿怡終於明白原來故事裏的大樹就是公公，他一直留在舊居是為了等待某一個人。

遷居那天，阿怡面對又大又新的新居，欣喜不已，何Sir遙望待拆的舊邨亦百感交雜，此時傳來陣陣懷舊的音樂聲，一個似曾熟悉的背影就在大樹之下……

監製：鄭惠芳 / 編導：陳偉棠 / 助導：莫允釐

播映日期：二〇〇九年九月一日 星期二

播映時間：晚上七時正

播映頻道：無綫電視翡翠台



第九集 {有生之年}

演出：楊淇、譚炳文、羅慧娟、蕭湘、陳麗雲、黃瓊瑤、江圖

長者有時被定性為弱勢社群，但其實仍然與社會緊緊相繫，退休長者可以當義工助人自助、貢獻社會，而社區與家庭亦應對長者作出關懷及支持。

深水埗「老友記熱線」中心內有不少樂天知命的街坊義工，每天解答不同長者的來電，對症下藥，為他們解決問題。中心社工靖為人開朗、見義勇為、具理想，天天為社區內的長者奔波，不時開解孤獨寂寞的公公、婆婆。兩個本來不願接受幫忙的獨居老人個案——才叔與李婆，他們的生死竟與靖宿命地扣上關係。

才叔的兒子月前因工業意外去世，白頭人送黑頭人之痛還未平伏，媳婦卻帶了孫兒無情遷離。靖不斷安慰才叔，又答允帶他前往天水圍探望孫兒，令才叔態度漸漸軟化。

以撿拾紙皮為生的李婆有一段淒酸往事，十多年前女兒婚姻失敗後不顧而去，留下孫女要她來照顧。後來，酗酒又好賭的李婆在欠下巨款後人間蒸發，孫女開始過其獨立生活。

卻原來靖就是當年被李婆遺棄的小孤女，婆孫兩人兜兜轉轉再度遇上。靖拋不開心中的結，一時間沒法原諒婆婆。那知生命難料，才叔突然夢中猝逝，令靖對家人的關係有所感悟。到頭來，親人關係始終屬一生一世，人卻可在旦夕間猝然消逝，其實互諒互讓、珍惜眼前才是最重要。

監製：鄭惠芳 / 編導：翁子忠 / 助導：馮雅婷

播映日期：二〇〇九年九月八日 星期二

播映時間：晚上七時正

播映頻道：無綫電視翡翠台



第十集 {生死有命}

演出：麥基、鄭佩佩、梁琤、谷峰

「以現時的病情估計，你只有十個月命」，醫生對阿愛定下了這個限期，阿愛與丈夫阿基腦裡一片空白，一下子不知如何面對阿愛餘下來的日子。

一方面繼續與阿愛看中醫，盡力而為，另外就是要計劃阿愛的身後事。雖然內心不好受，但既然阿愛能夠自己選擇自己喜歡的葬禮，也算是一種福份。二人一起去看棺木、壽衣、揀選不同的葬禮儀式...等。雖然醫生定下了限期，但阿愛反而變得大吃大喝，皆因阿愛本來就愛吃。但每次大吃大喝之後，阿愛都辛苦非常，阿基看著實在不忍心。自從阿愛生病，阿基便擔當了所有家務，其中最困難的就是煮食，皆因阿愛喜歡吃甜，但偏偏又患上糖尿病。為要弄一些阿愛喜歡吃、又對病情有幫助的食物，阿基尋遍坊間食譜，終於找到方法弄一些阿愛既喜歡吃、又不會有害身體的食物。

一天，阿基發現自己的味覺漸漸失去，這事對阿基打擊甚大，因為阿基不能煮出令阿愛喜歡的食物。日子一天一天過去，連一直以來為阿愛診症的中醫師都過身了，然而死神仍然沒有到來阿愛的家門，阿愛覺得每一天醒來都是賺到的。二人舊地重遊，看著昔日拍拖的地方已人面全非，原來轉眼間就是幾十年光景。二人坐下來休息，阿愛收到了女婿的好消息，外孫剛剛誕生，阿愛正希望把好消息告訴阿基，但阿基就此離開了阿愛。究竟是死神找錯了人？還是這些日子以來，阿基為要照顧阿愛，把身子捱壞了而令阿基早走一步？

一生一死，莫非生死有命？

監製：鄭惠芳 / 編導：黎敏儀 / 助導：高梓祺 簡巨雄

播映日期：二〇〇九年九月十五日 星期二

播映時間：晚上七時正

播映頻道：無綫電視翡翠台





男人心事不輕談 回顧自賞解心結

男人不愛談心事，但不談不等於沒有心中煩惱。中年危機、退休後感覺自己無所事事、威風盡失，這些都大有可能是成熟男士橫亘在心頭、引發憂慮的心結。面對困擾，男士可以如何去平衡和調節，以收復心中那片「失落之地」？聯合情緒健康教育中心主任湯國鈞博士為我們解剖男性心事，並提供一些協助調適的簡易法門。

中年危機有辦法

人到中年，事業有一定成就，但同時亦可能感受到自己工作上的極限。升遷無期、停滯不前的感覺令人失落；加上近年金融危機令不少人慘遭解僱，「有幸」留下者亦可能時刻面對工作上的重重困難和波折，處身此等事業上的困境，容易令男士質疑自身價值及令自信心下降。況且人到中年，身體、精力自然隨年齡漸走下坡，而在家庭、婚姻方面，亦有可能因過往的忽畧或婚外情而出現問題，重重壓力令人避無可避，縱使平日剛毅的男士，可能亦顯得難於應付、束手無策。面對種種問題，湯博士提供了以下幾點對治方法：

(1) 學習知足，欣賞成就：一般男性以事業為人生重心，面對難有晉升機會、慘遭辭退、被迫減薪之事，實屬不易。湯博士認為男士若面臨如此困境，不應感到自責或內疚，因為那畢竟非自己能控制之事。他建議男士嘗試去自我增值及學會知足，接受眼前的現實和待遇，欣賞一下自己過去的努力和成就。他強調：「知足不等於不上進、不努力，只是趁機檢視形勢，然後定出人生下半場的目標。男士上半生可能把精力集中在追求名利和事業方面，因工作而犧牲了家庭，下半生即使在工作上難有突破，仍可選擇多花時間陪伴妻兒；能夠擁有一個幸福家庭，同樣是一項成就。」

(2) 積極面對，正面思考：男士有時遇上打擊，卻往往因面子和習慣問題而難於向人傾訴，湯博士提醒男士若面對心理和情緒困擾，千萬不應鑽牛角尖，要學習放低面子和尊嚴，嘗試和伴侶、家人分享心事，以減低壓力。他說：「凡事皆有兩面，你可以選擇積極、正面地思考，從正面的一方去理解事情。與人分享心事很重要，那是有效的減壓方法。」

(3) 適量運動，培養靈性：另外，湯博士亦指出，運動及靈性生活都有助紓緩壓力。他道：「運動時腦部會釋放出一些令情緒愉快的分泌，有研究便發現，經常運動的人，不論男女都普遍較為愉快。亦有研究顯示，着重靈性生活可以減少抑鬱，而靈性生活的定義其實很濶，由宗教、人際關係、藝術、文學以至去當義工等，都可以包括在內。」

退休生活早打算

男士大半生在職場上打拼，事業一向是生活重心，同事、下屬是親密戰友，一旦退休，不止失去工作，更可能等於失去自我價值和人際網絡，感到自己功能盡失、風光不再，因而引起心中憂慮與失落。針對此，湯博士對退休男性作出下列建議：

(1) 及早計劃，重建網絡：湯博士解釋，男士的身份價值很多時建立在工作上，故相比起女性，退休對男士而言可能較難適應。尤其男性的社交網絡很多時來自工作，如不想一退休便好像失去所有，應該在之前好好計劃，例如選擇退休後朝自己的興趣發展，繼續學習，或者去當義工、依自己的專長擔任義務顧問等等。另外，擴闊社交、發展出不同圈子的人際網絡亦很重要，不要讓自己一脫離職場便好像對外完全失去聯繫。

(2) 分享經驗，留下「遺產」：退休人士累積數十年的工作和人生經驗，不論是專業知識或人生歷鍊都很珍貴，值得和別人分享。湯博士說：「那些經驗和知識都是珍貴的遺產，值得與兒孫、後輩分享，更有助年青一輩成長。」

(3) 回顧人生，豁達面對：湯博士指，人生每個階段都有不同的目標去完成，晚年退休後，正是回顧人生的一個好時機，可以審視自己的人生是否圓滿，並好好珍惜欣賞身邊一切，那才是真正的人生之道。他道：「晚年要面對疾病和親友的離世，傷痛在所難免，但要豁達面對，接受生老病死是自然過程，或者回想自己年輕時已享受過美好。人生苦樂參半，有時即使不幸、不如意事，亦要學會接受；因為縱使你不接受，亦回不去了。至於圓滿人生，他指出定義不在於客觀事實，而是在於「心」：「人生並非一定要『住洋樓、養番狗』、事事順境才算得上圓滿，能夠欣賞生命中美好的事物，那便可以感覺圓滿；怎樣去『看』其實才最重要。有些長者會憂慮未來或含恨於往事，非常可惜。若能活在當下，把握眼前所有、好好享受，那樣遺憾便會較少。」

流金傳語：

「及早發展終生興趣，退休適應輕鬆寫意。」

吳兆文博士 流金頌學人、香港大學社會工作及社會行政學系助理教授

「要打破退休悶局，先打開自己心窗。」

周珮馨博士 流金頌學人、香港大學社會科學學院研究助理教授



天生愛美是本色 長者其實也愛「潮」

人生步入晚年，不少長者可能要無奈面對身體機能衰退的問題，別說攀高爬低、跑步跳躍等激烈動作，有時就連走路上樓梯、打開瓶蓋等曾經輕而易舉的簡單動作，做起來可能都感到有點吃力。在日常生活裏處處開口求人助未免麻煩，於是乎一些針對長者需要而設的輔助工具，便可有助他們活得較為自助、自主。

本地有一些鼓勵年青人針對長者需要的創意設計比賽，坊間亦有售賣供長者使用的輔助器具。要真正切合他們的需要，這方面的設計其實應注意甚麼？長者又有否特別要求？理大醫療科技及資訊學系助理教授譚永昌博士為我們說出長者心聲。

溝通打聽是基本

譚博士說：「其實每項設計本身就應包含對使用者的心態、背景的了解，若要設計出適合長者使用的器具，當然是去與他們接觸、傾談，了解真正需要。因為有時你以為理所當然，事實卻可以不然。」他自己就有過經驗，在為長者設計一個電腦遊戲時，選用一些日常所見的圖象，滿以為一目了然、一看便明白，誰知到坐下來詢問長者意見時，才知道對方根本不知所以然。

設計外觀需重視

現時坊間供長者使用的輔助器具如步行輔助器、輪椅、拐杖等等，在外觀設計上都較為沉悶保守，顏色離不開灰色、深藍之類，選擇不多。譚博士指出，那其實是忽略了長者的真正需要：「這類輔助器具要隨身及在街上使用，那便好比是上班族的公事包、女士們的手袋。公事包、手袋可以有不同設計及款式以供選擇，為何這類工具在外觀設計上的選擇卻如此局限？沒錯你可以把它們設計得很實用和功能性，但實際上長者可能根本不愛用。尤其當某種設計和外觀有『標籤化』的嫌疑，令人覺得使用者好像突顯了身體有缺憾，有些長者便寧願棄用。我曾見過不少長者以行山杖或雨傘當作拐杖，原因就是拐杖很多時在款式和設計上流

於『標籤化』。」

他感慨道：「其實可能在設計時有多點顏色選擇已有幫助，而且成本大概亦不會增加很多。有時候這些用具並非只是技術上處理得好便算過關，其實外觀亦很重要。」

功能過多增負荷

另外，曾擔任過部份相關設計比賽評審的他，特別提醒年青人在設計長者用具時切忌一次過把多個功能合而為一。他說：「參賽者很多時喜歡把好幾個功能附加到同一個工具上，有錯覺以為功能越多便越好，但卻忽略了長者是否真的需要全部功能。其實這樣只會形成浪費，同時增加了用具的重量、加重使用者的負擔。」

安全輕便是金科

此外，他指出輔助工具的設計是否夠安全穩健當然是最基本和重要的，在選料和設計上要特別顧及安全性和負荷能力，但同時要考慮是否夠輕便。「畢竟是由長者使用，太重便成為負擔，不能真正幫到他們。」

最後，他展示了一些歐美地區專為長者設計的器具的目錄，驟眼看來不僅設計多籬籬，外觀上變化亦多。他有感而發道：「目前本地在這方面的設計比起歐美仍有不足，而且購買這類產品的地方亦不夠普及。在歐美國家，你走進一家藥房可能已購買得到不少同類產品，比較集中，而且普遍；若在本地購買，你便要特意跑到醫療用品公司，而各種同類產品亦不會集中售賣。」

流金傳語

「能明白及體會因『老化』而帶來身心的障礙，以簡單易用及安全為設計原則，慎防發明品標籤身體的缺損，這就是成功設計長者用品的要訣。」

譚永昌博士 流金頌學人、香港理工大學醫療科技及資訊學系助理教授

「你、我早晚都會變成公公婆婆，何不就从今天開始，用心去感受一下他們的需要？」

高淑芬博士 流金頌學人、香港中文大學那打素護理學院助理教授



談情說性人人要 溝通表達解困擾

說到性方面的需要和疑難，中國人—尤其是年長一輩，礙於傳統和較保守的思想，始終較難開口。可是不說出口不等於沒有需要，有時縱使老夫老妻，亦有可能因情感和性方面的需求不一致，心中有所困擾。基督教家庭服務中心耆性資源輔導中心社工曾美娥姑娘，為我們解說男女長者對性需求的不同，並提供一些增進感情、令夫妻性生活更融和美滿的小建議。

男女不同增疑竇

曾姑娘解釋男女雙方的性需求確實大有不同：「男性認為精力下降等同生命力下降，床上雄風就是活力的表現，因此比女性更着重性生活。若然性能力下降，男士自然會向朋友及在坊間尋求重振雄風的方法及幫助；即使到了晚年，性需求可能亦不會有太大減退。反觀女性，更年期過後對性的需求自然下降，而在思想上亦覺得生兒育女、傳宗接代的任務已完成，性需要自然隨着年齡增長而退減。夫妻間在這方面的落差，加上若溝通不足，便容易形成問題。」

她舉例說，試過有求助個案是一對80多歲的夫婦，妻子對丈夫每星期一次的性需求感到過多，感到煩惱不開心，女兒察覺後帶同媽媽尋求協助。在向雙方了解後，曾姑娘開解妻子，向她打比喻說丈夫喜歡「吃住家飯」總比「叫外賣」、向外求為佳，並提供意見讓雙方溝通配合，之後夫妻倆的問題得以改善。

性事疑難難開口

曾姑娘感歎謂，其實此等問題當然可以向醫生、護士求助，但有時老人家對性會感到難以開口。而且在現時醫療制度下，求診的過程較匆促，長者有時光要陳述自身疾病便花掉不少時間，到最後想開口問及性問題時，可能診症時間已到，結果問題始終沒有得到正視和解決。不過，她強調若遇上性疑難，始終應該向醫生或社工求助，不宜四出打探，得到一些不盡不實的資訊，反而構成雙方不必要的猜測和假設。

溝通認知最緊要

曾姑娘認為，其實解決辦法最重要是雙方的溝通和認知：「老夫老妻情感肯定是有，只看行為上如何去配合，例如丈夫加多一點前奏，妻子在丈夫有困難時給點鼓勵和支持。女士不應以藉口去逃避性，男性亦不要只管索求而不重視太太的心靈需要。若見太太家務已忙碌不堪，丈夫便要出手相助，減輕妻子的辛勞，讓她感到受重視和尊重。不要只在性事上做工夫，平日大家也要多作肢體接觸，以維繫感情。」

她又道：「即使有小病痛，若非嚴重疾病，只要徵求過醫生意見，醫生覺得沒大問題，老夫妻仍然可以有性生活，不要以『有病』作為推搪的藉口，畢竟性生活是很平常的事。」

子女幫忙好辦事

曾姑娘建議，即使是老夫老妻，平日仍需花時間和心思去培養維繫感情，這對良好美滿的性生活亦有助益。例如在重要日子去慶祝一下、互贈小禮物，或平日多點肢體接觸之類。

不過，她感歎道，有時即使夫婦二人想偶然浪漫一下，亦可能受到不經意的「阻擾」：「大時大節，子女每多為了過二人世界而託父母照顧兒女，老夫妻即使本來想趁機會過得特別一點，例如去看一場大戲，但一有家庭任務在身，自然選擇放棄本來節目，因而錯過培養感情的好時機。」她又補充道：「要花心思去維繫感情，說來容易，要做便難。畢竟女人小氣，男人粗心……」故此，她提供了「七招口訣」，以助夫妻維繫感情：

1. 每日一抱，相愛到老。
2. 每日親一親，恩愛倍添增。
3. 忽然一驚喜，婚姻更完美。
4. 性事多溝通，愛意滿心中。
5. 緊記重要日子，送上情深印記。
6. 閒來旅行抖一抖，身心舒暢「性」樂透。
7. 性憑情牽，情憑愛續。

查詢：耆性資源輔導中心

地址：觀塘順安邨安逸樓地下13—14號

電話：2191 2244

流金偶語：

「要信守那一生的婚姻承諾固然重要，但又何必要去截斷那兩情相悅的情緣？」

高淑芬博士 流金頌學人、香港中文大學那打素護理學院助理教授

「誰說談戀愛是年青人的專利？」

周珮馨博士 流金頌學人、香港大學社會科學學院研究助理教授

慎防失金要謹慎 長者理財有絕招

退休後收入減少，「量入為出」的保守理財方式可能是退休人士的必然之選。不過其實在「要慳則慳，應使則使」之餘，長者可以如何更穩當、有效地理財？要避免因被騙財或欠債而陷入財困，究竟有否一些「招式」去預防此等無謂的失算？

東華三院「健康理財家庭輔導中心」主任梁翠環，特意为長者及準退休人士提供理財貼士，提醒他們要特別留意的三大狀況及五大理財原則作為參考。

三大應注意狀況：

1.擔保、還債要小心：

梁主任表示，到理財中心求助的長者有不少個案並非因自己而欠債，反而每多因替兒女、孫子代還債務、或當上擔保人，但卻因借貸者無力還錢甚至「走佬」，而被迫負上債務。她提醒長者除了不應輕易當擔保人，即使替家人償還債務，亦要清楚了解欠債背後原因才作出衡量和選擇，以免最終賠上畢生「老本」。她舉例說：「若家人因賭而欠債，光去還錢是沒有用的，應全家一起正視，並向相關機構求助。」

2.投資風險要避忌：

部份長者喜歡買股票甚至「短炒」作投資，除了喜歡可以泡在證券公司涼冷氣兼有「細藝」過日辰，「快上快落、天天有斬獲」亦為他們帶來不少樂趣。不過梁主任提醒道，「短炒」的投資方式一般保障證券公司多過保障投資散戶，故只宜偶一為之，而且只能動用「閒錢」，千萬勿用「老本」，並要掌握足夠資訊。她又建議不應「一個戶口幾人用」，指出曾有求助個案替「好姐妹」買股票蝕錢，但對方後來卻不肯認數，結果招致嚴重損失。

3.準退休人士勿入陷阱：

部份準退休人士在行將退休之年卻忽然失業，容易因急於「有工開」而落入搵工陷阱或作錯誤投資。梁主任說：「這批人士可能有一筆積蓄，有人會索性投資開舖做小生意，但最終花掉積蓄甚至因而欠債而求助的

個案有不少。又有部份落入搵工陷阱，被誘購買投資產品或買下大量健康產品之類作傳銷等用途，賠掉老本又不能找到真正工作。」

五大理財原則：

1.量人為出好預算

長者使錢時用其所是為好原則，但切忌過於慳儉，以免營養不良、身體狀況變差或生活質素過低。

2.基本開支先應付

要先應付每月基本開銷，除日常飲食、住屋、水電煤、醫療等開支外，最好可以預留錢財應付突發開支，比如緊急醫療需要及紅白二事之類。若想作投資增加收入，必需使用基本開支以外的「閒錢」，並要掌握充足資訊。

3.需要、想要要分清

梁主任指出，不少長者受騙破財的個案當中，騙徒常用的一種不良手法是刻意把「想要」和「需要」混淆，例如向長者灌輸有關購買健康食品或健康產品便等於擁有健康的誤導性觀念，引誘長者購買大量不必要的產品。另外，部份長者有時因礙於「人情」或覺「不好意思」，被售賣者成功游說以高價購買不需要的產品。為免損失，長者應了解自己及家人的真正需要，以免因被誤導或「耳仔軟」而作無謂消費。

4.記錄開支最清晰

所謂小數怕長計，零星的消費加起來便是一大筆。以小本子列明每日開支，有助長者全盤掌握自己的消費模式，從而制定出更好的預算和計劃，並可留意到當中有否重覆、多餘或不必要的消費。

5.善用優惠著數多

除了大家熟知的長者咭計劃及報章雜誌上提供的優惠券，梁主任指出其實政府及不少長者中心亦有舉辦不同活動讓長者免費或以優惠價參加，若家人幫忙留意一下，長者絕對可以善加利用，省下錢財。

查詢：東華三院健康理財家庭輔導中心

網址：<http://fdcc.tungwahcsd.org/>

諮詢熱線：2548 0803

流金傳語：

「投資有贏也會輸，親情永存勝『金錢』。」

鮑參翅肚當然好，粗茶淡飯也相宜。

朋輩風雨中支持，健康快樂怡晚年。」

樓瑋群博士 流金頌學人、香港大學社會工作及社會行政學系助理教授



痴呆患者多關顧 打好底子防「失心」

根據世界各地的研究顯示，65歲或以上人士當中患有痴呆症者達5至10%，而患上此病的機會更隨年齡增長而增加。痴呆症不僅令患者在記憶力、注意力、語言能力、判斷力等各方面逐漸衰退，甚至連情緒、感官等方面亦受到影響；若不幸患上此病，對患者及其家人而言，將會是一場漫長而艱辛的歷練。目前，醫學上並無根治此病的方法，但可透過藥物、適當的訓練及家人的支持與關懷來幫助延緩患者的退化過程。其實老年痴呆症有否預防方法？照顧患者時應注意些甚麼？流金頌學人、沙田醫院內科及老人科助理副顧問醫生李舜華為我們提供不少相關資訊。

預防病發先打底

李醫生說，高血壓、膽固醇過高及糖尿病等都有機會間接引致老年痴呆症病發，故要盡量避免。而透過少油、低鹽、低糖的健康飲食習慣，可有助預防上述疾病，從而減緩痴呆症的發生。不過，她提醒長者不必在飲食方面過份執着：「不必戒得太多和過於清淡，中庸之道就可以了。以免心裏因時刻記掛、擔心而影響情緒，最終影響了健康。」

此外，良好的生活習慣亦會有所幫助：不吸煙、少喝酒、平日作適量運動如打太極、散步之類。注意均衡飲食讓身體吸收足夠而全面的營養和維生素亦很重要，尤其維生素B若過低便會影響記憶力，可間接引致痴呆症病發，故要從日常飲食中好好吸取。李醫生指食物如魚類、肉類及蛋都能提供足夠的維生素B，建議長者不必特為攝取維生素B而服用維他命丸，因為人體自食物中吸收營養的效果比吃藥丸為佳。不過，她特別提示茹素者在營養和維生素的吸收方面更需注意。

多做活腦運動是有效的預防方法，李醫生笑言在這方面的「底子」打得越厚越好：「由年青時代起可以多花時間讀書，即使退休後仍然可以繼續學習，不斷吸收新事物。而搓麻將、下棋、打紙牌之類亦是活腦運動，都可有助減低患痴呆症的機會。」

在家中照顧患者的小貼士：

(1) **包容關心最重要**：李醫生指出，很多時癡呆症患者較為缺乏自知力，而且個性亦會變得執拗，為免衝突，家人要盡量包容患者一些不合理的言行，有時可以嘗試順着患者的意思，避免引起即時爭執。稍後當對方忘卻之前的爭執時，才作適當溝通，為他們分析事實、道出實況。

(2) **關懷往事建關係**：雖然患者對「近期記憶」會表現得有困難，但舊日往事卻可能仍然牢記。家人親友若與之談及愉快回憶如旅行、家庭生活之類，不但有助患者保持心境開朗，更可與之維持良好關係。

(3) **家居安全要留心**：由於記憶力衰退，患者可能會在開爐煮食、煲水後卻忘得一乾二淨，容易引起火災，這類家居安全家人要特別留意。若上街留下患者在家，可關上煮食爐的總掣或煤氣掣，或把患者常用的煮食器具藏起，讓患者「因沒有看到煮食器具而忘記去煮」，防止意外。

(4) **小額錢財減損失**：部份痴呆症患者對錢財雖無具體概念，但卻樂於頻頻點算自己的「財產」，可是卻又往往因記憶力差而遺失錢財或根本不知把錢放到哪裏了，因而引起焦慮，甚至大發脾氣。針對此點，李醫生建議家人可以嘗試把錢分成「小量多次」來交給患者，如每次幾十元；甚至把錢兌換成硬幣，既可減低損失又較易於「即時補給」，而硬幣又可以滿足一下患者喜歡點算的樂趣。

(5) **「文件袋」增安全感**：患者可能對銀行存摺、身份證等特別執着，對此，李醫生提供一個好方法：把身份證、重要證件、存摺的影印本放進一個透明小袋子裏，讓患者隨時隨身，既可免卻患者因健忘而常要到處尋找的麻煩，又有助增加其安全感，同時亦不怕會遺失了正本，引起不必要的麻煩。

(6) **張貼字條易看見**：患者若識字，可以在家中當眼處如近大門位置、鞋櫃、衣櫃等地方貼上提示的字條，針對患者的「善忘」特質而幫上一把。

(7) **樓下一逛解心亂**：李醫生指部份患者可能在黃昏時感到特別混亂和不安，並因認不出自己的居所而吵着要回家，如此可以嘗試帶同患者到樓下逛一圈再返回家中。

有關此疾病資訊或相關服務，可參考以下網站：

賽馬會耆智園：<http://www.jccpa.org.hk/>

香港老年痴呆症協會：<http://www.hkada.org.hk/>

流金萬語：

「包容忍耐，以愛換愛，讓癡呆症患者活出尊嚴。」

甄秋慧博士 流金頌學人、香港大學社會工作及社會行政學系助理教授



女性步向晚年要調適 社會家庭自我不可少

更年期是女性由中年開始步向老年的過渡階段，收經令卵巢功能逐漸衰退，雌激素分泌減少，婦女因之出現不少生理變化，包括潮熱、失眠、身體疲倦、偏頭痛、心悸、夜間盜汗，甚至失禁、憂鬱症等症狀。身體上的變化自然令心理亦受到衝擊，需要重新面對和適應這個人生新階段。經歷更年期後，婦女可能又要面對不久後來臨的退休時期，當中在生理及心理上的變化，究竟可以如何去調適？流金頌學人、城大應用社會科學系助理教授周愛華博士，為我們透視「女人心」，並提出一些自我調適的方法。

心理調節是契機

婦女步入更年期，面對生理上的大變動自然會引起心理上的不安。除了一些特別徵狀，單是收經可能已令女性感到失去了一些重要東西而不習慣，新陳代謝功能變慢令外觀上有明顯變化，例如變胖、白髮增多、皮膚彈性減退等等。這些變化都可引致女性憂慮，但周博士指出，除了在有需要時尋求醫生和藥物的協助，其實女士在心理和生活上作出調整都會有所幫助。「你可以把更年期視為一個人生新階段，收經你就把它看作是完成了歷史任務，只是一個過程而已，不必擔心憂慮。而透過運動、染髮、面部護理等可有助保持外觀，維持自我形象。」她另外又補充謂：「其實運動是從小時候就應該開始做的，你不會到達某個年齡層才開始做運動的，健康至上嘛！」

媒體誤導勿理會

周博士又指，其實一般人對更年期存有負面印象，例如認為婦女到了更年期都會變得特別煩躁，但其實這可能並非正確認知，反而是因為媒體的渲染而受影響，女士及社會都不應將更年期標籤化。她解釋說：「其實女性到了中年要面對很多問題，例如子女成長、開始離家，家裏形成『空巢時期』，雖然職業婦女在這時期的經濟能力可能穩定下來了，但

作為照顧者的角色，她要重新去考慮下半生的定位，心中因而有不少煩惱，有時表現得較為燥急，可能是心理因素影響，而非更年期症狀。」

家人關懷互支持

她又指，雖然有藥物可幫助調節更年期的生理問題，但更重要是自我心理調節和家人的關注。她說：「其實夫妻間很互動，男女應互相配合，好的伴侶對人生是很重要的。女性較纖細，若得到他人關心便感到受重視，對更年期的心理調節絕對有幫助。況且，真正的現代人，尤其人到中年，應該在個性上同時擁有男性的堅強和女性的溫柔，互相支持和補足，沒有所謂誰去保護誰，重點是令任何一個家庭成員都不會跌倒。」

婦女健康多關注

她提醒婦女要時時關注自己的身體健康，不要只是傾巢式的付出、全副精神去擔任照顧者的角色，但卻忽略了自己。「我覺得女性確實很偉大，常常在家庭裏擔任了照顧者的角色，照顧父母、子女、丈夫，但其實另一方面亦要好好愛護自己，多關注自己的健康，並要肯定欣賞自己的付出。」

退休心理要開放

周博士說，女性一般在退休後較男性易於適應新階段、新生活，因為女性愛與人溝通分享心事，和朋友一起去做運動、閒話家常、照顧孫兒便很容易過一天。不過若要更進一步令退休生活更為充實，可考慮在娛樂及興趣方面多作不同嘗試，活出自我精神。「凡事若得到認同便有成就感，退休後可以多花時間找回真正的自己。」

她指出人雖然是獨立個體，但同時亦是群體性的，因此建議退休女性不妨與朋友多互動，如相約一起去旅行、當義工、參加興趣班等，又或者認識一下新朋友，然後互相交流心得，以作調劑平衡。

流金傳語：

「失落中學習珍惜，逆境中懂得感恩，考驗中堅守信念，迎接每個階段的新挑戰，邁向有意義的人生。」

周愛華博士 流金頌學人、香港城市理工大學應用社會科學系助理教授



健康生活由此起 飲食運動及開心

長命百歲人人愛，但在日常生活中應注意甚麼？要活得健健康康，可以從何入手？中大醫學院胡令芳教授為我們一一解謎。

健康飲食防疾病

胡教授指出，其實健康飲食，可以有助防止不少疾病的發生，例如癌症、老人痴呆症、心臟病、骨質疏鬆症等，所以，若要活得健健康康，便要從飲食做起，而長者更應多加注意。這方面她有幾項建議：

1. 油脂鹽份盡量少

煎炸食品可免則免，動物油要少吃，植物油則相對較健康。但總之少油就是好的，如多以蒸作為煮食方法，或以微波爐煮食，都可減少油份。胡教授指老人家味覺退化，可能會嗜吃較鹹的食物，但其實很容易會引致高血壓，不應成為習慣。另外，有時是因為食物中有較多鹽份而不知不覺地過量攝取，例如麵包其實也有不少鹽份，不妨選擇低鹽的食物，又或者吃即食麵時不要放進全部調味料。

2. 紅肉少吃多白肉

要少吃紅肉，如牛扒之類，因為紅肉的油脂較多。不過，她同時指出紅肉所含的蛋白質對人體亦很重要，但比較起來，白肉會較好，比如吃去皮雞肉，魚亦是健康好選擇，不僅含蛋白質，魚油更有助防止心臟病和老人痴呆症。

3. 維生素D要足夠

維生素D可幫助增加抵抗力，故要有充足的攝取。一般來說，人體的皮膚接受太陽照射便可自然製造，而食物則可提供一部份。

4. 習慣良好長伴你

胡教授表示，其實培養良好的飲食習慣最為重要，但並非死記卡路里那一種，只要平日吃得清淡，多吃深綠、深黃、深紅的蔬果，養成了習慣，那即使面對自助餐那琳琅滿目的美食，亦不會令你動心破戒。

適量運動好鍛鍊

胡教授又指，老人家肌肉退化，所以要注意鍛鍊一下，尤其是腿部肌肉。而運動鍛鍊最好包括三方面：

阻力訓練運動：比如用橡皮帶拉扯伸展肌肉。

心肺功能運動：擁有健康的心肺功能，可以減少疾病發生。她建議長者每星期三次，每次30分鐘，做一些可以令脈搏跳動比平時快的運動，但不應劇烈，游泳、散步和走路都會是好選擇。

鍛鍊平衡力和身體柔韌度：如太極和瑜伽裏一部份簡單動作可以有助鍛鍊這方面的能力。

食煙飲酒要避免

胡教授指食煙的禍害大家都知，也就不多談了。至於喝酒，喝少量其實不一定不好，有外國大型研究結果就顯示，適量酒精對健康有幫助。不過，她提醒道，中國人的體質可能與外國人不一樣，有些人身體不能適應酒精，喝少許便有很大反應，故人人不同，要量力而為。不過，一般若是一星期喝1或2杯是沒問題的，不必戒掉。

心情和樂第一要

最後，胡教授指出，除了身體上的健康，心理健康亦同樣重要，能否過得開開心心最緊要。她說：「那和錢沒有關係，最重要是知道甚麼對自己最重要。若以金錢、地位、別人的看法來衡量自己，那便很容易不開開心。心境平靜不亂發脾氣，或擁有宗教信仰，都會有助延年益壽。」

流金俚語：

「讓我們以食會友，將平凡的食材，透過一雙巧手，
分享烹調的喜悅。每餐，都要食得其樂。」

李舜華醫生 流金頌學人、沙田醫院內科及老人科助理顧問醫生

「不良飲食習慣除了影響身體，一些系統性疾病如高血壓、糖尿病，更會不知不覺間損害視覺，所以應保持健康的生活和飲食模式，做個精靈老友記。」

紀家樹博士及杜志偉博士 流金頌學人、香港理工大學眼科視光學院助理教授



注意家居人安樂 長者百科你要知

長者身體機能隨年齡增長而衰退，他們究竟如何能夠便利又安全地處理起居生活，實屬一門學問。香港理工大學機械工程學系工程師盧覺強，平日除了工作便專搞發明，諗頭多多，對家居安全及生活小百科等方面均有不少認識，故此我們邀請他講解一下這方面的小知識。

年屆60退休之齡，盧先生卻仍不斷從事發明，近年一項名為「尿濕感應器」的新發明，更是專門針對長者及中風病人的需要而設計的。他在訪問時為我們作示範，把感應器接駁到濕水紙巾上，感應接收器便透過聲音或閃燈作「尿濕」提示。後來問及設計意念，才發現當中另有故事。他說，這項發明當初其實是專為現已去世的母親而設。當時她中風臥牀，背部經常被尿液浸泡但卻苦於無法以動作或語言表達，臀部更潰爛不堪。為了讓不能活動和言語的媽媽受到更適當的照顧，他特意設計出這個小儀器，可謂孝心推動了發明。

此外，盧先生對長者的起居生活及家居安全方面，提供了以下幾項小提示，以作參考：

1. 一枝小棒當助手：

長者手腳一般不太靈活，伸長手開關電掣可能會拉傷肌肉，利用不傳電的小棒子作為手部延伸，便可解決問題。

2. 爬高晾衫要求人：

他特別提示長者，若要拿取高處物品，或進行晾衫等較為粗重吃力的工作，應向家人或社署義工求助，不宜自己強行處理，以免受傷。

3. 電源電器要小心：

各樣電器及電源必須保持乾爽，切勿沾濕引起漏電。避免同時在同一插蘇或拖板上使用多項電器，以免電力負荷過重，引發火警。要防止電風扇過熱引起火災，可以手放在電風扇的摩打位置探測會否過熱，或以嗅覺留意有否燒焦氣味，若遇上述情況必須馬上關上電源。如要更加放心

無憂，可請技師安裝「電線短路掣」作雙重保險，安裝費用連物料一般只需約500元。

4. 浴室設備要充足：

老人家最忌跌倒，故應在浴室裏安裝防滑墊及扶手，以減低洗澡時滑倒的風險。

5. 家中雜物不應有：

部份長者喜歡在家中堆積雜物，捨不得丟掉，但其實家中雜物多不但易於被絆倒弄傷，同時亦有引發火警的危機，故要盡量避免。

6. 輔助器具好幫手：

長者上市場買菜時可借助有輪的小籃子或小型手推車幫忙盛載食物，減輕負荷。而行動不便的長者，可選用步行輔助架或拐杖之類。

總括而言，盧先生寄語長者日常動作要量力而為，尤其因為長者骨頭較脆弱，容易骨折，故有時要懂得開口求人助，以免弄傷身體，最後得花錢看醫生。

流金傳語：

「歲月悠悠，一生居所有多少。轉變為長者帶來的挑戰不容輕視，新家居的設施雖較靈活及貼合長者的需要；親人朋友的關顧和居所安全至重要。」

鍾晶晶博士 流金頌學人、香港理工大學康復治療科學系副教授



善用餘暇 老有所為

古語云：人生七十古來稀。但時至今日，年過七十歲已不再稀有，根據美國一份報告，香港人的總體預期壽命已超過八十歲，如果大部份人在六十歲退休的話，還有長達二十年的退休日子要過，在這段時間長者要面對收入減少、身體機能衰退、心理轉變等問題，長者應如何善用這段「餘暇」，達至老有所為？剛屆七十歲的梁智鴻醫生正好分享他的經驗。

身兼多項公職的梁智鴻醫生，正值古稀之年，但他不但仍活躍參與社會公職事務，人稱「金刀梁」的他依然寶刀未老，還不時為病人開刀做手術，身體力行印證何謂「老有所為」。

終身學習 提升自信

不少長者踏入退休年齡就自覺活力下降、影響力減退，個人形象低落，加上從工作崗位退下來，頓時失去生活方向，容易變成「隱閉老人」，長期躲於家中。梁智鴻認為長者要重拾自信、走出低谷，不斷學習是一大捷徑。

無論到社區中心學電腦、學英文，長者都可以重新體會學習的樂趣，增加成功感。而且可以擴大生活圈子，認識更多新朋友。透過學習新的資訊科技，長者可增加與年青一代的溝通，達致跨代共融。

以梁醫生為例，他雖早貴為醫學界的大國手，但他依然不斷學習，現在仍學習新的醫療技術，貫徹終身學習的精神。

持續貢獻 永不言休

梁醫生坦言本身尚未有任何退休計劃，因為他認為人無論生理心理，如果停頓下來就會開始退化，雖然步入晚年，健康、活力不如年青時代，但身體可以工作就應繼續，而且現在的長者和以前大大不同，學識水平、健康情況較過往的長者更佳，可以支持繼續就業，因此他又提倡彈性退休計劃。

有年青人會擔心長者繼續就業會阻礙晉升機會，梁醫生認為可善用長者的豐富經驗，例如機構可聘請退休人士當顧問，「年輕人有的是活力，長者有的是經驗，正好互補不足。」

其實除繼續就業外，退休人士亦可透過義務工作，繼續貢獻社會。梁醫生就提議一些較活躍的長者可以透過一些網絡支援較弱的長者，甚或「隱閉老人」，令他們重新融入社區，可能比一般社工更有效力。

人口老化=社會負累？

人口老化一般被視為發達國家不能避免的社會問題，但梁智鴻對此則持樂觀看法，認為人口老化是一項機遇。例如老齡人口的增加，就增加了對長者護理等方面的需求，提供新的商機。如果有新產品能照顧老人的需要或提昇長者形象等，必可吸引投資。

梁智鴻認為社會要先視人口老化為挑戰而不是負累，鼓勵長者學習和融入社區，長者才能發揮所長，貢獻社會。

總結

梁智鴻身為安老事務委員會主席，他歸納出安老事務並不只等如福利，還應提倡終身學習、融入社區等目標。今日的長者可透過多方面貢獻社會，簡單如投票，而且不少長者開始關注自身有關的議題，積極發聲，發揮「灰髮力量」(Gray Power)影響社會，證明「老有所為」其實不難做到。

流金傳語：

「每個人總有年老的一天，退下來的一日；
你們豐富的工作經驗與人生智慧，
永遠都是我們學習的榜樣、知識的泉源！」

楊婉蘭博士 流金頌學人、香港城市大學應用社會科學系助理教授



臨終角色難演繹 若論身後啟齒難

人生在世匆匆數十載，在不同階段、不同地方我們都擔當着不同角色：父母、子女、妻子、丈夫、老師、學生、上司、下屬、朋友、敵人…。對於不同角色，我們一般都能自我調整，作出適當的「演繹」，但無奈在面對死亡前的「臨終角色」上，我們卻往往因太多的未知和心中的痛楚而難於適應，不懂如何去演繹這個最終角色。流金頌學人、香港大學社會工作及社會行政學系助理教授周燕雯博士指出，其實不論臨終者及其家屬，都可以在生前為身後諸事作出更妥善的安排，嘗試演好這角色。

(一) 實務性的安排

1. 安葬方式先了解：周博士指出，大多數長者都很重視安葬問題，由所需費用、安葬方式，甚至過身後是否夫妻合葬，都會一一在心中多番考量。然而，一般人對這話題總有避忌，有時即使想要論及然後預先作較好安排，都感到難以開口。她建議，其實一家人不妨對此抱持開放態度，可以一齊去了解相關資訊，然後在生前作最好的選擇。而長者、病患者或其家人若想談論這話題，可以嘗試借題發揮，比如在電視上看到相關新聞時，借之為引子，自然地論及，然後帶出和了解真正的安葬意願。

她又說，不少長者都會擔心殮葬費可能相當高昂，但其實不同的安葬方式所費不一，可平可貴。她舉例指，目前專為綜援人士而設的特別津貼亦包括了殮葬費用，金額上限不過萬多元，可見一場葬禮其實豐儉由人。此外，她更提出其實由於科技不斷發展，目前要紀念先人的方式已有不少新穎的另類選擇，例如把骨灰壓制製成為人造鑽石，又或者製成人造珊瑚投放到大海。

2. 醫療指示免爭拗：有臨終病人可能會顧慮到身陷昏迷時所接受的醫療護理，不想在昏迷無法作出抉擇的情況下，透過某些儀器來延續生命。若然如此，病人可預先選擇簽訂「預設醫療指示」來作指引，讓醫護人員按照自己的意願採取適當的治理方式。周博士指出，目前「預設醫療指示」在本地仍屬新概念，但它確有其好處，既可免除一些醫療處理上不必要的紛爭，亦可讓臨終者預先作選擇，多一點自主。

遺產分配早安排：此外，周博士亦指，遺產的分配及處理方式是應該及早而又審慎地處理的一項。她說：「那涉及的有時並非錢的問題，例如若子女眾多，人多便易有分歧，若沒事先說明，事後處理便有困難。另外，有關遺物的處理可能亦會帶來問題，比如先人一向在拜祭的神主牌，若家人具不同的宗教信仰，那應如何處理？應留下來或丟棄？細微者如寵物、盆栽等等，一旦長者或病人離世後，親人又如何去分配處理？」

(二) 心理層面的調節

1. 心結解開遺憾少：周博士指出，其實臨終者最放不開的往往是家人，若患者與家人儘量多溝通，道出未了心事及未說的話，讓家人作出適當安排，並互相多作了解，甚至打開一些長久以來藏於心底的誤解或心結，那都是面對死亡前的一項重要準備，可以有效減低雙方的遺憾。

她舉出一個接觸過的感人個案：一位姐姐經常到醫院探望患重病的弟弟，但二人卻鮮有對話。後來，她發現原來弟弟一直對姐姐當年強要他選讀理科感到十分氣憤，多年來都不愛與她說話。經調解溝通後，弟弟發現其實姐姐亦深具悔意，只是不懂如何開口表達；而弟弟亦表示，即使當年被迫修讀理科，但結果不壞，甚至令他的事業發展不俗。姐弟倆多年來的心結因而解開，並雙雙表示當中的意義重大，即使面對死別的痛苦，遺憾亦少了許多。

2. 技能傳授續生命：不少人都擁有自家的獨門秘技，周博士指，臨終者若能在生前把技能傳授給家人，可以令他／她感到即使死後生命仍得以延續，因而感到欣慰和安心。而那其實可以是生活層面的技能，比如婆婆教會孫女製作煎堆，臨終太太叮囑丈夫如何處理子女的壞情緒，病重丈夫教導太太如何理財等等。

相處技巧要當心：一般人總以為努力為臨終病者打氣、處處為搏其一笑可有助減輕痛苦，但周博士指出，其實這是大忌。她說：「臨終者需要有空間去思考及處理自己的情緒，慢慢接受死亡，當中的感受根本非言語所能傳達，故此有時家人只需陪伴在側，甚至多點肢體接觸，相比起多說話，可能對患者而言會更覺舒服自在。」另外，她亦提供了探病的小建議：「探病時不要一大羣人一起前往，人多反而易令患者感到自己淪為配角。可以平日分散來探病，每次幾人，而非集中在假日時一齊探望。如此，可令患者受到更長時間的照料和關注，感覺擁有更多的關懷。」

流金萬語：

「重拾生命的方向，療養喪親的傷口，共處的回憶，為餘暉添色彩。珍惜回憶，善用餘暉，善用亡者的教導，造福他人的生命。」

周燕雯博士 流金頌學人、香港大學社會工作及社會行政學系助理教授