

德·悟·得



老有所為

俗語有云：「家有一老，如有一寶。」長者們的存在為下一代而言本是一種福分。長者們前半生努力打拼，為家庭奉獻，對家人的愛終生不渝。他們累積了寶貴的經驗、智慧和處世之道，是後輩學習的好榜樣，正如箴言提及「少年人的光榮，在於他們的魄力；老年人的榮耀，在於他們的白髮。（箴言廿 29）」

時移世易，今日老人家為下一代而言，可能是一個負累和包袱。根據統計資料，在 2020 年，全港 65 歲或以上人口約有 135 萬，20 年後同一年齡層的人口，大約是香港總人口三分之一。換言之，每 3 個香港人就有一個長者。隨著人的年紀漸長，伴隨而來的是身體出現各種各樣的毛病，一些長者甚至出現思維、言語或行為上的偏差。所謂「久病床前無孝子」，加上現代人生活忙碌，那有空閒長期照料家中的長者。不過，如果長者們能作好準備，家人又全力支持的話，晚年的生活也能夠活得精彩。

在此和老友記分享三個小貼士。第一，最重要亦是最老生常談的，就是保持健康。長者們如能多做運動，多外出走走，吸收陽光，接觸大自然，自能擁有健康、活力。健康不單指身體，亦包括心靈，年齡只是數字而已，心態取決一切。當我們保持樂觀、正面的心態，自然心境年輕，即使步向晚年，仍是身心康泰，活力充沛！

第二，持續學習。學習是保持心境健康的靈丹妙藥，因為學習可引發好奇心、讓我們多動腦、多思考，增進知識之餘，更擴大社交圈子。明愛一向致力推動終身學習，如幾年前開始成為社會福利署轄下一個名為「祖父母親職的嬰兒護理課程」的營辦機構。該課程深受長者們歡迎，不但讓長者掌握育兒新知識，更讓他們在弄孫為樂的同時，成為後輩的最強後盾，促進兩代關係融和。事實上，很多「精靈」老人家都是從退休以後，才開始嘗試並堅持學習新事物的，他們既沒有被自己退休的年齡所嚇倒，也沒有被舊有思維所束縛。他們活到老，學到老！

第三，繼續服務社會。這除了讓長者的精神有所寄託，亦可讓他們發揮所長。香港面對人口老化問題，適齡勞動人口數目相對下降，不少僱主在招聘上遇到困難，如已屆退休年齡人士能重投工作，實令社會裨益不少。長者們亦可以參與義務工作，他們人生經驗豐富，閱歷甚廣，絕對勝任有餘。

最後，祝願各位老友記身體健康、老有所為，繼續為家庭、為社會作出貢獻，活出精彩、亮麗耀目的晚年！



閻德龍神父