

# 關愛的故事



## 活力長者新形象

一直以嚟，年老總係跟負面形容詞連埋一齊，唔通「老」就一定等於「窮」、「弱」同「冇用」？

上一代嘅長者因為戰亂，有好多嘢教育水平、經濟條件方面都比較缺乏。不過，隨著教育普及、知識水平提高，而家嘅長者經濟能力同健康情況已經大大改善，我地唔可以再用以前嘅眼光嚟睇今日嘅長者。

好似我嫲嫲為例，佢已經 70 幾歲，早幾年走去學跳拉丁舞，仲考埋個教師牌返嚟，前兩年仲參與社會服務機構舉辦嘅長者選美活動，嗰種活力同鬥志，連我呢個後生女都望塵莫及。

進入二十一世紀，我地面對人口老化嘅挑戰。25 年後嘅香港，平均每 4 個市民當中，就會有一位長者。雖然係咁，事實上絕大部分嘅長者仍然好有精力參與社會、作出貢獻。

長者本身亦應該突破「年齡」嘅枷鎖，繼續成長同發展，譬如參加老人中心嘅活動，去吓旅行、做吓義工，或者參加第三齡學苑嘅課程，增進知識、培養興趣，以及提升自身同心靈健康，好好享受人生精彩嘅下半場。

其實，要建構對長者嘅新觀念，社會人士、環境同文化都好重要，我地唔好再俾社會將年長市民「邊緣化」同「矮化」。有朝一日，我地都會老嚟嘛，所以要預早為高齡化社會作好準備，希望大家一齊推動香港成為一個「年齡友善」嘅地方。

(489 字)