

活得更精彩 mingpaohealth.com/elderly.htm

你對七旬老婦有什麼印象？皮膚鬆弛暗啞無光，穿印花老套闊身衫黑色尼龍橡筋褲，生活圈子不外乎湊孫打牌到酒樓飲下午茶，無所事事又一天。

七十歲的人生就一定要被如此定型嗎？兩名年過七十、剛獲選為「傑出第三齡人士」的女士，分別透過拉丁舞和衣著配搭，打破大眾對老嫗的固有印象，活出老年的自信。透過她們的分享，或會明白到晚年的人生是華彩秀麗，抑或是沉悶無味，其實全掌握在自己的手裏。

文：梁翠薇 圖：林俊源、梁翠薇



晚年人生更美麗

充分發掘自己的潛力，一天當兩天用，就等於延長了那有限的壽命。

——徐天俠

訂製舞衣

徐天俠60歲才開始學拉丁舞，表示不能像一些年輕舞者般穿得過於性感，所以特別訂製舞衣，色彩鮮艷華麗，只會適度的「露少少」，不失拉丁舞熱情的感覺。

60歲學拉丁舞 屢獲獎

每天運動 膚色白裏透紅

今年74歲的徐天俠，雙眼充滿神采，加上她那白裏透紅和泛光的臉頰，雖然髮絲銀白相間，但感覺比一眾只顧低頭玩手機的年輕人更有朝氣。青春的秘密？她說：「我每天都保持運動約1小時，要令身體排汗，身體自然健康起



舞出驕績 穿出自信



花背心+深色貼身褲

Helen小貼士：雖然皮膚不如青春少女般白滑，但腳形纖瘦的，不妨穿有彈力的貼身長褲或深色leggings，展現自己的優點；上身背心款外衣是親自設計的，獨一無二。

針織外套+闊身裙褲

Helen小貼士：金色繡線配米白色針織外套是百搭款式，隆重場合或便裝皆宜。闊身裙褲予人飄逸和充滿生氣的感覺。



為生活增添光采，為社會發放出芬芳正能量。

——曾煥屏

謝絕阿婆衫 開班教穿衣

「我年輕時有三個夢想：第一是好好讀書、第二是做生意成功、第三是做義工。」現年70歲的曾煥屏（Helen），在當年重

自家設計 講求合身

或許是職業病，她對衣著形象其有要

來。」她笑指身體沒有多餘的贅肉，人自然會有信心，心境也會愉快起來。

其實14年前她剛退休時，曾有過一段她稱之為「老年人更年期」的灰暗時期。「以前我很喜歡照鏡，除了廚房，家裏每個房間都有鏡子。可是當我退休閒着時，驟然發現我衰老了，不再美了，甚至討厭照鏡。」幸好這負面情緒只維持半年，她逐漸意識到自己應積極對待晚年。她甜絲絲的笑說：「老公說老有老的魅力，我在他眼中仍然是那麼美。我有愛我的丈夫，也有女兒和幾個孫，還有什麼可以埋怨？」說罷，她回睇看看丈夫，丈夫也點頭笑着回應。

忍痛苦練 考獲最高級別

徐天俠退休前跟丈夫一起從事貿易生意，退休後，她進入了自己形容的「老年人更年期」，心情帶點鬱悶，後來，她決心走出陰霾，選擇了一項自小都很渴望學習的舞蹈來寄情人生，經過7年的潛心苦練和一系列考核，最終成為英國國際舞蹈教師協會最高級的院士級別，並在拉丁舞比賽場上獲獎無數，家中放滿二三十個獎盃。

拉丁舞體力需求大，也講求節奏和速度感，60歲才開始學，困難重重。「我本身有坐骨神經痛，開始學習時要強忍

成續驚人。徐天俠在7年內成為英國國際舞蹈教師協會院士，在拉丁舞比賽場上獲獎無數，成績比年輕人還要驕人。

痛楚，但不知為何到後來就不再痛了。此外，要考核協會各個級別，需先學會拉丁舞的英文專業名詞，我記性雖好，但母語不是英文，學起來也有點吃力。」不過，她是個一旦訂下目標，就非要達成不可的人，故她咬緊牙關，用心學習男女舞步，甚至當起丈夫的舞蹈教師，因為「做我的partner還有比丈夫更好的嗎？」

不斷學習 著書分享人生

近年，她除了出席社福機構活動擔任表演嘉賓外，還開始整理和分享人生的感悟，她著書、寫文章，先後出版《徐天俠雜文集》、《藍艷艷的天》、《我的路》和《老人與小孩》書籍，現正計劃推出第五本著作，盼能從人性出發，探討環保能源課題。

徐天俠的一生可算是多姿多采，前半生她在內地當導演、寫劇本、做話劇演員，然後跟丈夫從事出入口貿易生意，老來學拉丁舞等，辦數多多，而且做的都是南轅北轍的事情，她說：「人的壽命有限，但人渴望進取、奮發圖強的潛力是無法估量的。如果我不斷學習新事物，充分發掘自己的潛力，一天當兩天用，就等於延長了那有限的壽命。」記者跟她訪問前，她才剛從寧波採訪完有關環保能源的課題返港，她孜孜不倦的學習，內心猶如孩子般充滿好奇，而她臉上青春的光采，就正正是從她心底裏散發出來。



婦跳夫隨

▲今年81歲的丈夫徐賢棟（右），還有另一個身分——徐天俠的拉丁學生和搭檔。



傑出「第三齡」

港燈和香港社會服務聯會（社聯）合辦第三屆「傑出第三齡人士選舉」，選出12名得獎者，表揚他們退休後仍繼續學習，熱心服務社群。

男輕女的社會中，念至中學程度，19歲開廠做衣服樣辦，再修讀設計課程，經營服飾生意近半個世紀。直到2005年5月27日，她選擇退下來。兩天後，就立刻成為明愛元朗長者社區中心的義工。

曾煥屏從不浪費光陰，自覺完成了人生的上半場後，馬上就投入人生下半場。

她說：「退休後那天我是去（中心）拿證書，其實退休前半年我已經開始修讀義工培訓課程。我是個愛動的人，早已訂下了做義工這個想法。手裏還拿着那張證書，在街上碰到朋友，她邀請我做明愛義工，就這樣，8年來都未停過。」

蝴蝶結鬆身衫

Helen小貼士：很多人怕肚臍大而穿又長又闊的鬆身衫，嫌剪裁沉悶？這件上衣是自己親身設計，在腰間加一個蝴蝶結，把一邊衣尾束起，有型又有款。

白色Tee+牛仔褲

Helen小貼士：白色Tee和舒適牛仔褲是衣櫃裏的must have items，方便配搭其他色彩繽紛的服飾。

求，最討厭穿灰色衣服。最不能接受向袍大袖的阿婆雪紡衫款式，「這個款式的好處是不用熨，但問題就是太鬆身，駝背都看不到」。她認為，穿得合身，甚至乎貼身的衣服，正好用來警惕自己的腰骨要挺直和站得筆直，「看起來精神、後生一點，自信心都會大一些，不會覺得自己老、沒用」。

雖然她的廠房已停止運作，但她仍會自己設計衣服和找布料，然後請朋友剪裁製造，款式獨一無二，甚有個人風格。她最愛百搭的黃色，配搭原則是全身不會太多顏色，「身上穿一件顏色繽紛的衣物，其餘要盡量配淨色和設計簡單的衣服，否則會過分浮誇，看上去也過分雜亂無章」。她提醒長者們穿衣還要注意：「衣服穿一次便要洗，因為老人家有體味。我家衣櫃有過百件衫褲或裙，經過不同的配搭，即使天天返中心做義工，都可以一整月不重複造型。」

讀多個課程 學以致「教」

為了不浪費她過去多年累積而來的經驗，她成為「香港第三齡學苑」（U3A）義務導師，在中心開班授徒，把最擅長的顏色和衣著配搭技巧，傳授給同齡朋輩，希望他們都能夠穿出自信。她深明「活到老，學到老」的道理，這8年間除了做導師，為中心搞話劇、辦活動以外，還先後透過U3A修讀了舞蹈、按摩、中國鑼鼓、粵曲、中醫常識、手工藝製作、探訪護理常識和認識精神病等課程，且很快便能學以致「教」，把學到的知識傳給其他「同學」。

她的格言是：「為生活增添光采，為社會發放芬芳正能量。」



部分著作

徐天俠部分著作《我的路》和《老人與小孩》。

Editor's Choice 整理：梁翠薇 圖：Golden Scene

「四老」合唱救養老院

《黃金花四重唱》改編自同名舞台劇，講述一個已退休的四重唱組合在養老院內重遇，其中3名退休歌劇演員在專供退休音樂家居住的養老院內享受人生，但來了一名麻煩的新住客，打破了他們平靜寫意的退休生活。原來她是大名鼎鼎的女歌唱家，本來跟其餘3人一起組成四重唱組合，後來獨立發展，可是晚年出現經濟問題，現在再次跟舊拍檔聚首於養老院。她尖酸刻薄的性格，令養老院雞犬不寧，但音樂的力量令4名舊

朋友放低前嫌再次踏上舞台，合力拯救可能因財政問題而倒閉的養老院，唱出人生新樂章。

《黃金花四重唱》(Quartet)

導演：德斯汀荷夫曼

演員：瑪姬史密斯、湯葛特連、比利康納利、寶蓮歌連絲、米高甘邦

上映日期：5月23日

上映院線：PALACE ifc、百老匯電影中心、The Grand、AMC（太古廣場、又一城）



新「耆」事 整理：梁翠薇

「吸血鬼」療法 心臟回春

科學家未必知道防止衰老的方法，但美國有研究發現，將年輕及年老老鼠的血，互相注入對方體內，4周後年老老鼠心臟有年輕化迹象，稱之為「吸血鬼」療法。

研究結果發現血液中一種荷爾蒙 GDF-11，有助復蘇

退化心臟，對抗因老化而導致的心臟肥大及硬化問題。研究員期望4至5年後進行臨牀實驗。有關研究由美國哈佛大學進行，並在美國最新一期科學期刊 Cell 中發表。

資料來源：英國《每日郵報》