

“聊天者”言

“家有一老，如有一寶”，這是中國傳統對老人家的讚美之詞，表示家中長者生活經驗豐富，對很多事情常有中肯的看法和正確的判斷，可作參考。不過，這讚美之詞，只是強調家中長者的價值，看來是他們“付出”的多，至於他們的個人生活，以及得到的關顧等“收入”，似乎太少。

今天我們的社會較以前富裕了，長者即使退休後，已不再只為家人提供意見，他們無論經濟以至身體狀況，都比以前的年代好，而且社會也更關注長者的生活，為他們提供不少活動機會，使他們的生活更多姿多彩。

今期我們以“長者”為題，從不同角度去探討老人的生活，讓大家更深入了解澳門的老人醫療、健康照顧和生活等狀況。“語言天地”的“Towards an Age-Friendly Macao”一文，介紹了澳門特區政府提供多元的長者健康照顧政策和措施，同時整合不同機構和團體的資源，為長者提供優質的服務；而《澳門步入高齡化社會與長者照顧》討論了高齡化社會問題，以及介紹中葡職業技術學校的健康照顧課程，並由一名就讀該課程的同學細說在安老院實習的經歷，讓我們了解照顧長者的工作情況。

退休人士雖然可按興趣和需要選擇生活方式，參與不同的活動，但是，還得看身體是否健康，是否做好退休的心理準備。如果退休前未具備以上的“條件”，退休後可能會不能適應新生活。如何在退休後又可過“退而不休”的生活？本期《退休，退而不休》一文，談到如何過豐富、充實和多彩退休生活的方法，值得參考。



Prefácio

"Um idoso, no nosso lar, é um tesouro a preservar". Assim reza um ditado tradicional chinês sobre os mais idosos, referindo-se à sua rica experiência de vida e ao seu juízo, tantas vezes correcto e pertinente, acerca dos mais variados assuntos. Porém, muitas vezes, apesar deste elogio ao valor dos idosos numa família, parecem ser eles quem mais "paga" e quem menos "recebe".

A sociedade dos nossos dias é a mais próspera de sempre, mas os idosos, mesmo quando reformados, já não servem de conselheiros às suas famílias. Qualquer que seja a sua situação económica ou de saúde, os idosos de hoje têm melhores condições de vida do que os seus antecessores. De facto, a sociedade actual está muito atenta às condições de vida dos idosos. Hoje em dia, há uma oferta bastante ampla de actividades, para tornar as suas vidas mais coloridas e emocionantes.

Nesta edição, subordinada ao tema "Terceira Idade", iremos explorar, a partir de diferentes ângulos, a vida das pessoas nesta faixa etária, para podermos compreender melhor os cuidados terapêuticos e de acompanhamento existentes, assim como as suas condições de vida, em Macau. O texto "Towards an Age-Friendly Macao", publicado nesta edição da "Dialogando", apresenta-nos diversas políticas e medidas, do Governo da RAEM, direccionadas para os cuidados de saúde à terceira idade, integrando os recursos, de diferentes instituições e associações, utilizados na prestação de serviços de qualidade a este grupo da sociedade. Em "O Envelhecimento da sociedade de Macau",

本期還有其他與主題相關的內容，例如“好推介”欄目為大家介紹了日本著名小說家深澤七郎的成名作《檣山節考》。大家不妨看看這個日本古代的一條貧窮村落的村民，為了糧食，如何藉“神聖”的棄老習俗，將自己年老的父母背上檣山等死的故事。讀過此文，你會驚覺到今天我們的長者算是蠻“幸福”的了。又如“中葡漫畫廊”“粵普對對碰”等欄目，以不同手法訴說主題故事。

其他諸如“東方西方”“創作園地”，以及“詩詩細語”等欄目，都有不少精彩文章，也值得大家細心欣賞。

discutiremos a questão do envelhecimento da sociedade e falaremos do curso de Cuidados de Saúde para a Terceira Idade, da Escola Luso-Chinesa Técnico-Profissional. Os estudantes que já frequentaram este curso descrevem-nos as suas experiências de estágio em lares e residências para idosos e contam-nos como é trabalhar na área dos cuidados de saúde a idosos.

Embora os reformados possam optar por diferentes estilos de vida e participar em diferentes actividades, conforme os seus interesses e necessidades, devem, também, estar atentos à sua saúde e verificar se estão, física e psicologicamente, preparados para a reforma. Se, antes da reforma, não preencherem esses "requisitos", é possível que não se consigam adaptar a esta nova fase de vida. Como viver uma vida "activa" após a reforma? No artigo "Reformado, mas Activo", falaremos sobre modos de vida activa, emocionantes e ricos em experiências, mesmo após a reforma. Vale a pena ler!

Esta edição conta com outros tópicos relacionados com o tema: por exemplo, na rubrica "Boas Sugestões", apresentamos a obra Narayama Bushiko, do famoso romancista japonês Shichirō Fukazawa. Daremos uma panorâmica sobre a vida dos habitantes de uma aldeia pobre no Japão antigo, na qual os filhos cumpriam o costume "sagrado" de abandonar os pais idosos no topo de uma montanha, onde ficavam a aguardar a morte. Depois de ler esta história, ficará certamente admirado com a "sorte" que têm os idosos dos dias de hoje. Veja também a "Galeria de Banda Desenhada em Chinês e em Português" e a "Comparação entre Cantonês e Mandarim", que abordam o tema a partir de diferentes perspectivas.

Outras rubricas como "O Oriente e o Ocidente", "Espaço Criativo" e "Poesia" estão recheadas de surpresas e merecerão, certamente, a atenção dos leitores.

