

長者需要被忽略 設計師介入研發

◆李孟進

長者有否發覺市場上有很多生活的必需品都是年輕人的世界，例如：商品說明書文字細小看不清、電器用品太先進不會用、有時家中吊櫃太高，拿東西時不方便、手指頭太粗或者反應太慢等等，令到長者在生活上感到氣餒。

理工大學賽馬會社會創新設計院月前舉辦了一連四堂的「銀齡設計創意學堂」工作坊，邀請了一批銀髮族與年輕設計師一齊互動，希望可以共同研發一些適合長者使用的產品。

設計院總監葉長安說：香港人過去消費只將焦點集

中在兒童及年輕人身上，忽略了長者市場，與此同時，年輕設計師在學習成長過程中只顧考試成績，較少留意身邊事物，又不敢試新東西，更加不會明白年長者的需要。

透過參與這些特定群組工作坊，有機會讓他們真正感受到長者面對的困難，從而在設計過程中設計出人性化的成品，改進長者的生活，這才是最有效及最切實際、而不是單靠設計上的美觀。

參加工作坊的長者大約 50 歲以上

至 70 多歲，而年輕的設計師則分別來自產品界、平面設計、多媒體、電子、軟件設計等不同圈子，至於工作坊設計產品範疇分別有健康用品、家居安全用品、科技產品或個人電子產品等。

如果是屬於生活產品，該院期望由創意至製成品及推出市場需要用三年時間，以提高長者生活素質，但另一方面，他們亦希望藉著工作坊的互動，可以設計一些產品，令一些隱蔽長者走進社區，或者透過網絡世



●工業和視覺傳達設計顧問曾珮琳(左起)、理大賽馬會社會創新設計院總監葉長安、工作坊「銀齡達人」黃英惜及理大設計學院助理教授蔡詩贊全力推動創意學堂。

界帶動，擴闊他們社交圈子，令長者無論是身心方面都有所完善，在未完路上更添姿采。

如果你對長者市場

有好的設計點子，想和創意學堂的朋友分享，可以電郵至 agnes.kwan@polyu.edu.hk 理大傳訊及公共事務處關小姐。

無溝橋之一

阿公話為下一代 阿婆話為下一代
公婆政見各不同 爭拗無非都為愛
老伴何必翻爆眼 兒孫自然識點菜



◆香山亞黃

社

企如雨後春筍，去年中有班後生仔成立了「歷耆者」，讓青壯年穿上「長者體驗衣」，實況體驗 75 歲長者在生活上的各種不便，包括：腿沉、背彎、眼矇。

每天身歷「耆」境的銀髮族，自不需付錢去體驗，但大家更不需為體能上的限制，或者腿沉走不遠、沒餘錢上保健班而氣餒。

須知道古人養生亦從不上 Gym (健身室)，不舉鐵，沒有跑鞋，但大家都活得好好的。這裡分享 3 個無錢無扇的養生法寶，有手有腳就可以做。

有手有腳

養生不求人

◆梁穎勤

第一寶，拍手功。最有愛心的公關阮寧姐，生前曾在行政人員禪修營示範過。連續拍掌五分鐘起，拍到微微發熱，代表末梢微絲血管被打開。老友記一齊拍更開心，大家圍圓圈，甲幫乙拍背脊，乙幫丙，丙幫丁，如此類推，最後一位幫甲。拍完定當背門發熱，嘻嘻絕倒，又好玩，又有益。

第二寶，用腳踭走路，用腳背踢小腿肚。這是內丹功傳人蘇華仁老師來港時所傳，據說可以強健雙足。上期講到，人類健康是由雙足開始衰退，這個怪步應可防治足底筋膜炎。長者腳底的脂肪較年輕時薄，小腿筋腱亦較緊甚至收縮，加上年輕時若長期站立工作，足底負荷過重，更易出現筋膜炎疲勞及發炎

第三寶，坐如黃飛鴻。以前細路仔唔識世界，看《黃飛鴻》系列電影，心裡總是說：用不用那麼誇張呀。經回春卦氣拳創始人蘇家興老師指點，方知道這是一種內家功的坐椿，坐時雙腳平放，與肩膊同寬，脊骨天然垂直，每一節都輕鬆放在下一節上面，由尾閭到頸椎皆如此。下巴略收入，貼近咽喉，呼吸較吸氣長。秘訣：檢查下背脊椎，不會彎向前，亦不會彎向後，如此方算姿勢正確。

鏡頭下的友善社區

◆江麗賢

面對長者人口增長，世界衛生組織在二零零五年推行「全球老年友好城市建設」計劃，希望世界各地就長者生活，包括健康、參與和安老等範疇，共同締造友善社區，讓長者安享黃金歲月。然而，社區是屬於長者的，怎樣才算「友善社區」，

該由用家，即長者界定。香港基督教服務處舉行了「會發聲的相片」：我們的長者友善社區，讓長者透過鏡頭，尋找心目中的友善社區，以攝影表達意見。

香港基督教服務處在今年五月至八月份，與七十位長者落區觀察，以較為輕鬆的拍照方法了解社會面貌。香港基督教服務處社工張燕琳表示，長者的攝影作品令人驚喜，他們細心地捕捉不同角度，讓人看到社區的另一面。

張燕琳說：「相片分為不同主題，在房屋方面，有長者把家中的小小盆栽區攝在鏡頭下，原來友善、舒適的環境是可以自己創造的。又比如在交通方面，長者把一個屋邨巴士站攝下；原來那巴士只在繁忙時間運作，為上班一族帶來方便，卻未有惠及長者，帶出現行措施的不足。又有長者把屋邨的遊樂場拍下，認為該處是『屋邨裡的主題樂園』，讓他們與孫兒共享天倫。」張燕琳表示，這種透過攝影看世界，從而表達內心所想的方法稱為「Photo Voice」，在外國非常流行。活動希望在今後的讀圖時代，吸引更多關注友善社區議題，共同為長者盡一分力。



●相片告訴我們「街市中的人情味」。