

# 誰不愛美？

## 讓化妝美化我們的生命！

◆李孟進



雖說，很多長者年紀大了，機能漸退，心態時欠積極；但，是不是表示我們就要披頭散髮？時時都灰衣黑褲？求其其的過那餘下的日子呢？

「不可以、不可以！儘管我們不是鼓吹浪費，長者每天起來仍然要整理儀容，無論是穿著或添置服飾時，一定要挑一些有顏色的衣服，穿起來人都精神得多。若果是宴會或出門聚會見朋友，去修修眉毛加小小脂粉口紅，肯定會是神采奕奕，除了增添個人氣息及自信外，也能感染旁邊長者。」

以上，是從事美容多年、間時在長者中心教長者化妝技巧的化妝師周蕾的經驗之談。她說，自從她把這想法告訴她76歲的母親後，有一天，她母親問她：眼霜如何配搭會好看些；反映出母親已經找到了她一度失

去的情趣。另外，在長者中心曾接受周蕾化妝的婆婆們，亦不時多謝她：例如，化妝後令她們很開心、覺得很精神、心情好靚、個人好像變左身咁……。

周蕾是一位新娘化妝師及舞台、媒體時尚化妝師，工餘時間除了教女孩子及長者化妝外，亦有為很多不同需要的長者化妝，因為長者出席不同場合要有不同化妝技巧，例如上舞台表演的歌舞者、這種舞台化妝要誇張些，也有為拍全家福或長者個人攝影而化的妝，這時將眉毛畫深些突顯輪廓便會有美態。她認為：其實年紀大、皮膚出現皺紋、不容易上粉，這些都是事實，所以不一定要搽上厚厚的粉去遮

掩，也不需要畫到五顏六色。如果只是平日見見朋友，一個自然的淡妝令人看上去很舒服自然有活力，已夠吸引力了。工具方面，只需要一支眉筆、面霜、粉餅盒、胭脂及唇膏已經足夠。

寒來暑往、歲歲年年、季節交替，每個人總會走上未來的路，什麼年齡層都有其美麗的一面，千萬不要因為我們走多了一年，就隱藏起來。現在，就讓我們豁出去，做個美麗神采飛揚的長者吧。

如果有長者中心想查詢長者儀容化妝之道，可以致電陳先生，電話：5115 9954。



●周蕾認為長者每天整理儀容，能增添個人氣息和自信。

### 治老奇方之八



◆香山亞黃



少年捱過苦，日日講舊古，姑呀姑，悶死兒媳老丈夫，你想食老得人心，咪做長舌婦！

有

動和心理滿足感都跟寶貴無大分別。信焉？

「體格檢驗報告」，才能取得駕照。

界的對待，老人則是因為睡眠開始紊亂，腸胃功能減弱，更需要固定時間吃



### 老人如細蚊

◆梁穎勤

也有些人說：人一生就像一個圓。由嬰兒期走過少年期，經過中年期又繞回原點（嬰兒期），因為老年期許多舉

動和心滿足感都跟寶貴無大分別。信焉？

「體格檢驗報告」，才能取得駕照。

界的對待，老人則是因為睡眠開始紊亂，腸胃功能減弱，更需要固定時間吃

「老人如細蚊」，老廣東肯定聽過。有些人的解讀是：老人的心理年齡會倒退，慢慢由照顧者，變成向子女撒嬌的被照顧者。

動和心滿足感都跟寶貴無大分別。信焉？

「體格檢驗報告」，才能取得駕照。

界的對待，老人則是因為睡眠開始紊亂，腸胃功能減弱，更需要固定時間吃

「老人如細蚊」，老廣東肯定聽過。有些人的解讀是：老人的心理年齡會倒退，慢慢由照顧者，變成向子女撒嬌的被照顧者。

動和心滿足感都跟寶貴無大分別。信焉？

「體格檢驗報告」，才能取得駕照。

界的對待，老人則是因為睡眠開始紊亂，腸胃功能減弱，更需要固定時間吃

踏單車，是方便、「好玩」的運動。遇上好天氣、靚風景，加上一班好朋友，踏單車更

是樂趣無窮。在香港十八區當中，一共有十一區設有單車徑，或單車場，包括：東區、灣仔區、九龍城區、觀塘區、黃大仙區、

葵青區、北區、沙田區、荃灣區、屯門區，以及元朗區（詳情可參考康樂及文化事務署網頁：<http://www.lcsd.gov.hk/>）。不論踏單車運動、遊玩，還是代步，都是愈來愈普遍的現象。

但是，長者的身體狀況與一般人不盡相同，在踏單車的過程中，要多加注意。聖雅各福群會一級物理治療師謝學章提醒長者，踏單車講求平衡，長者

要視乎自己的平衡力是否足夠。而且，踏單車應付路面不同情況，長者要有足夠心理準備，在踏單車的過程中，可能需要突如其來的應急反應。謝學章認為，以踏單車作為一種運動，比以踏單車作為一種代步方法為好。因為前者會讓駕駛者較為專心，單純地為了「踏單車」而踏單車，並無其他次要目的（例如是載貨）。

## 享受單車樂



◆江馥賢

在踏單車前，要做好熱身運動，包括運動四頭肌、軀繩肌，和腓腸肌。長者亦可選擇配戴手套和套膝等，減輕跌倒的受傷程度。而且，長者在踏單車時，要避免雙腳的活動方向呈「入字腳」，而且腳踏的高度要適合，令關節負荷減少。謝學章又指，在踏單車後的幾天，肌肉或會有點酸痛，此屬正常情況。但是，若疼痛持續，並且其痛楚的部位發熱發腫，就要求診。

只要做好熱身運動，注意姿勢和安全，踏單車的樂趣，長者也能好好享受。