

旗袍秀 長幼展現跨代愛與共融

◆ 陳 泳

中國旗袍文化，源遠流長，時至今日香港女性及年長一輩也會選擇在過年或喜慶時穿著旗袍，相對年輕人則較少接觸機會。早前，由社會福利署中西區及離島區福利辦事處聯同中國旗袍會香港總會、關愛同行會有限公司、青年廣場和中西區內五間非政府機構包括聖雅各福群會、香港聖公會福利協會、香港小童群益會、香港明愛和香港基督教女青年會轄下共七間長者、社區及青少年服務單位攜手合作，舉行「旗袍·耆青顯風姿」之「旗袍秀」—用舞姿和 catwalk 展現愛與共融的跨代活動。

參與是次活動的 60 位長者及年青人，經歷了大半年的訓練，當中都得到義務星級化妝師、髮型師、藝術設計師、電影導演和排舞老師等悉心教導，學習跳 medley(混合) 舞步、catwalk、化妝和美甲等，兩代一起學習新事物，過程中增加不少有趣話題及經歷。參加長者梁漸有女士高興地說：「自己從未有機會穿著旗袍，所以十分很開心能參與是次旗袍活動，跟年輕人一起跳舞，感覺自己都變得年輕，拍檔祐稀說話斯文很有內涵，活動讓我更了解現時年青一代。」年輕拍檔許祐稀同學亦補充說：「在採排日自己趕不及食飯，梁婆婆知道後給我餅乾充饑，令我十分感動。而初時穿旗袍，以為會好窄身很難穿著，習慣了反而覺得很好看。」

「旗袍·耆青顯風姿」之「旗袍秀」活動分成三個組別，包括是優雅組(長者年齡由 55-65 歲)、華麗組(長者年齡由 66-72 歲)和至尊組(長者年



一眾主禮嘉賓、評判團連同 60 位參與「旗袍·耆青顯風姿」之「旗袍秀」長者及年青人合照。

齡由 72-82 歲)，獎項包括各組別冠軍、最受歡迎獎項和最佳組合獎。負責「旗袍秀」活動的大會召集人聖雅各福群會中西區長者地區中心社工楊慧蘭說：「活動確實令年青人重新感受和領略中國傳統旗袍的優雅氣質，透過與長者拍檔一起 catwalk、相處和交流，提升尊重傳統文化及與長輩相處技巧；長者亦透過活動增加自信心，從年青人身上學會開放自己和嘗試新事物，重拾青春。喜見活動充分令兩代流露愛與共融。」

治老奇方之十八

老人脾氣壞，壞在小時已自大；老唔修心便古怪！老爺肯轉乖，全家安樂晒！



◆ 香山亞黃

春天保健第一式：外套黨

◆ 梁穎勤

開始。很多人都以為農曆大年初一才是新年，其實立春才是，所以它也是廿四節氣之首。總之立春一到，大地便進入春天的模式。

如何穿得又潮，又保暖？

香港的春天(3月至5月)有何特點？

香港旅遊發展局資訊說：和暖，潮濕，晚上比較涼。平均氣溫攝氏 17 至 26 度。老友記春天保健，必須保暖第一。

因為和暖時溫度可達攝氏 17、18 度至 26、27 度，所以下不慎會少帶了衣服，尤其是年輕的老

總體來說，長者受老化或認知障礙症影響，短期記憶力會下降，但長期記憶卻依然深刻。懷緬治療一般由社工或臨床心理學家提供，在過程中引導長者重新體驗自己的昔日生活，幫助他們肯定自我價值。至於家人和護老者，亦可陪同長者進行不同的懷緬活動，例如與他們一起看看舊照片，及重遊昔日熟悉之地，細說當年，回味過去，引起共鳴。

懷舊之美

◆ 江馥賢

張舊照片，牽起昨日景、往日事、昔日情。回憶的一點一滴，對於此時此刻，都可以化成一股動力，這就是懷緬治療的意義。靈實胡平頤養院社工謝偉裕解釋，懷緬治療又稱懷舊治療，主要透過回憶過去去生活經驗，而達到治療效果。在治療過程中，治療人員會透過舊相片(回憶到昔日的生活，

以及人、事、物)、舊物品(生活用品及兒時玩意等)、懷舊音樂(粵曲、昔日流行曲)，透過何人、何時、何地、何物、如何的結構，引導長者回顧舊日生活。王婆婆現年 80 歲，她患有輕度認知障礙症，在院舍居住。她退休前是一位中學中文科老師，王婆婆很喜歡自己作為教師的工作。院舍於是透過懷緬活動，讓如她利用一些有關學校、教育的刊物，替院舍預備文件，及填寫既定資料及繪畫表格等。王婆婆又會協助摺單張、入信封、貼郵票等，她一邊工作，一邊分享自己當時做老師的樂與憂。這些懷舊活動，有助王婆婆適應院舍生活，及得到滿足感。



【立春】一般在農曆正月初(每年西曆約 2 月 3 / 4 / 5 日)，當日太陽走到黃道(太陽經度) 315 度，代表新一年正式

香港相對濕度，最高幾多度？
(答案是：2008 年 1 月 9 日上午 8 點，相對濕度最高 100%。)