

文化傳承與保育 長者有份

◆ 李孟進

香港人以往在保育方面的工作，似乎都集中在保留古物古蹟，究竟什麼是文化保育？與我們的長者又有什麼關係？隨著年輕人對保育興趣日益濃厚，這已經成為今日一個新興的議題。

既是古物古蹟辦諮詢委員會成員、又是藍屋督導委員會委員的建築師羅建中解釋，除了古舊有價值的建築群值得保育外，有許多非物質文化遺產也是有必要一代一代傳承下去的。當大家在作出保育文化的同時，也要珍惜長者在這方面的貢獻。

他說：這些非物質文化遺產中放諸於現實生活裡，是長者他們一直默默地把一些文化、手藝、技能、傳統、傳承下來，如果我們不珍惜不保留，慢慢她就會隨著時代進步及時光的流

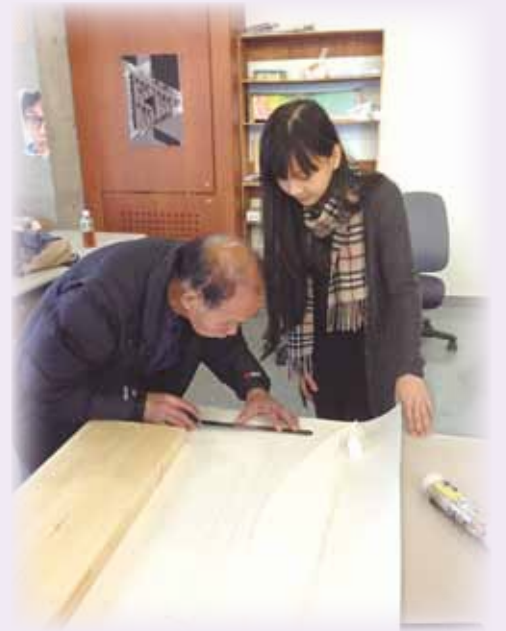
逝而煙沒。舉個例子中西區文武廟，我們見到的除了是一座傳統有歷史價值的建築物外，她還有一批在內工作的廟祝及長者們，是他們活生生地把參神傳統禮儀、程序及忌諱，口傳口的延續至今，才令到那裡香火鼎盛。

又例如在舊街市中，有不少手工食品如手打麵、臘腸、做餅等，又例如民間手藝褶紙、喜慶花牌、木匠等，若大家不加把勁保留，都很容易一一失傳。

羅建中目前正為灣仔石水渠街「藍屋」進行活化，欲使她成為一個有導賞有故事有食肆的工作坊，依靠的就是長者朋友，他認為身懷絕技的長者們可以在「藍屋」開班授徒，把快將失傳的

絕活傳授給年輕一代，至於在區內成長見證灣仔興衰的長者朋友可以擔任導賞員，把歷史及經歷傳開去，是旅遊也是學習場所。若有興趣參與的長者，可以致電2835 4376與聖雅各福群會「WE嘩藍屋」好鄰居計劃負責社工周姑娘報名參加。這除了幫助社區活化之外更可加強區內長者溝通及互動。

其實單靠民間組織是不足夠的，他希望香港政府的民政事務局擔負起文化保育這個責任，作出政策上的配合，同時可效法英國「工藝委員會」，把傳統值得保留手工藝傳授並推廣出去，而這委員會就是靠英國政府資助及推動。



● 民間手藝褶紙、喜慶花牌、木匠等都是非常值得保留的非物質文化遺產。

治老奇方之二十

有病應食藥，唔肯食時身更弱
扭計似細蚊，晚輩心焦灼！要想合家歡，
兒孫心情莫忽略！



◆ 香山亞黃

中國的《易》經原
來可以跟中醫

學掛鉤。易學家蘇家興
老師說：「離卦代表夏天，
五行屬火。五臟中，心也
屬火，可理解為夏日心氣特
別容易耗損。」

20歲出頭便註冊、現隨蘇
老師習《易》的葉振樺中醫師總
結了夏日養心三招：

- 一、不宜運動過劇，以免出汗過多損傷心陰。
- 二、應晚睡早起，蓋夏季晝長夜短，自然界陽盛陰虛，宜與天時同步，如睡不夠可午睡1小時以補足。
- 三、忌過量冷飲消暑，損傷體

防 跌 有 辦 法

◆ 江馥賢

據傳媒報導，港島東醫院聯網在上一一年曾接獲超過四千宗跌倒的求診個案，而在所有年齡層中，長者是最容易跌倒的一群。跌倒可大可小，不容忽視。聖雅各福群會一級物理治療師謝學章表示，長者跌倒有很多因素。

原因一：長者本身或有身體內部問題，例如是患有認知障礙症，認知能力不好，不會保護自己，以為自己仍如從前健步如飛，卻與事實不乎，錯誤選擇走路方式和速度，以致容易跌倒。此外，長者肌肉力量不如從前，亦是容易跌倒的原因。

原因二：長者或因服藥以致水腫及有睡意，平衡力下降，容易跌倒。

原因三：在環境因素上，地面濕滑、光線不足，又是另一跌倒原因。在家居最易令長者跌倒的，是那些需要改變動作的位置，包括床邊、浴缸前和馬桶旁。如馬桶、浴缸太高，

謝學章表示，不能一概而論。他認為，首先要確認長者有沒有生命危險，若長者的呼吸和心跳正常，才留意跌倒程度。若長者未能自己站起來，家人又沒有受過專業的醫療訓練，可不用勉強，應報警求助，讓醫護人員協助，以免做成不必要的拉扯，傷上加傷。

夏日 不宜運動過劇

◆ 梁穎勤

內陽氣。

夏天不喝冷飲，聽來違
反現代人「常識」，但原來超
錯的竟是我们自己，理由是中華傳統
智慧中的哲理：過剛則折。

為何夏季易傷心？

我們一般會習慣性以為夏天是
百花繁茂，生機最旺盛的季節，最
容易病倒，穿很少衣服也可以，所以
心理上較易疏忽夏季保健。以為自己
覺熱便可大喝冰茶，饒了可啖雪糕，
不必戒口，以為平素的病都甚少發作。
可是中醫持相反意見，你知道
嗎？

【夏至】日影最短，但白晝最
長，因為太陽幾乎直射北回歸線。
由於太陽輻射到地面的能量仍
比地面向空中發散的多，所以在短時
間內氣溫繼續升高。但所謂物極必
至，

反，陽氣去到最盛，就較將乒乓球
拋高一樣，到達最高點之後，必定
會掉下來。就像夏季，太陽在地理
位置上最接近我們，但此時地氣開始
冷卻，故太陽收得特別急，夏夜特
清涼，毛孔張開易著涼。

蘇老師指：「都只怪城市人長期
置身冷氣間，沒有跟宇宙同步，才
忽視了節氣變化而已。」

考你：冬吃蘿蔔，夏吃甚麼？
中醫主張「春夏養陽」：貪吃冷
食消暑，只是我們一廂情願，葉醫
師謂：「冷飲以低溫抵達腸道，血液
活動會減慢，消化功能會削弱。」
民間俗語有云：「冬吃蘿蔔夏吃
薑，不找醫生開藥方」，正好吻合醫
聖張仲景所言：「（五月）陽氣在表，
胃中虛冷」之說。所以此時灌冷飲，
肯定是傷身的。