

扶貧防貧 構建共融社會

◆李孟進

- 蒙羅麗莎畫像出現在你面前時，你會細心欣賞，但對視障人士來說卻不明所以，一個新開發名為「觸感—聽覺」的互動系統，為的是協助視障者將平面的展品和圖像轉為觸感圖像，並且透過口述傳達展品的視覺資訊，使任何人都有機會認識藝術品，也促進視障人士融入藝術世界……
- 有社工透過「共廚家作」意念，鼓勵基層婦女將她們廚藝介紹入社區餐廳，讓更多人分享，令基層婦女既賺錢之餘，亦可重拾自信與夢想……
- 一批年輕者及年長者共同研討，將3D科技制成產品應用到長者生活上，有可以浮托起長者假牙的座，亦有可戴在食指的3D凸點戒指，即使手震長者也能準確點擊手機系統……
- 多功能智能拐杖，當靜止時可以充電，且有暖手及發光功能，方便晚上去廁所照明，萬一長者不幸跌倒地上，拐杖逾15秒未被撿起，便會接駁到手提電話並發出求救訊號，通知附近人士及照顧者……
- 還有「AR兒童情緒遊戲治療書」，是幫助

有心理障礙或困擾的兒童或其照顧者，學識面對並指引如何走往愉快的復康路……而「貧窮長者體驗活動」則是讓青年親身體驗貧窮長者所面對的困境，再動員社區資源關懷他們需要及認識相關政策……

上述種種，都是屬於扶貧委員會社會創新及創業發展基金(社創基金)已付諸試行的項目，創新及科技局效率促進辦公室顧問阮詠欣接受訪問時指出，這些項目的目的是以創意、創新和創業去扶貧助人。過去五年，政府投資1億4千萬，推動超過140個受資助項目，受惠人數超過10萬人，包括長者、兒童及青少年、殘疾人士、低收入者及少數族裔等。與此同時，社創基金可以加速年



●「社創流動」流動車至今年9月間，將在不同社區及學校巡迴。

青一代的創意者向上流動，開拓發展及就業空間，令到其他受惠階層包括長者、低收入者及少數族裔也多了工作機會，間接造就跨代共融社會現象。為了讓更多人知悉及鼓動更多人參與，一輛記載著過去眾多創新項目的流動車「社創流動」，自去年11月起至今年9月間，將在不同社區及學校中巡迴，期望與市民互動，啟發大家提出更多創新扶貧意念。

治老奇方之三十五



◆香山亞黃

莫因退休退而憂 人生美果此時收
難得閒情今日有 呼朋聚首話春秋

今年7月，香港耆兵蟬聯全球最長壽男女。即是說我城的老友記伯伯平均壽算81.7歲，老友記婆婆壽算平均87.6歲，超越了發達國家日本與瑞士。所以，現在擺六十大壽已經不算甚麼了，五六十歲那一批只能算小弟妹，或稱 young old (年輕長者)。

不過，要老得優雅，最緊要多動少坐。18世紀大哲學家伏爾泰有句名言：「生命在於運動。」這個哲理在廿世紀被證實了，一項由1980年起橫跨近30年的追蹤研究報告顯示：「每週駕車或坐車超過10小時者，死亡風險高約3成。」

不少老人都推說腰痛不願動，腰痛是真的，但是「運動乃身體食糧」也是真的。當你愈是不動，肌肉的質量與力量流失就愈快，腰痛就愈愛纏著你。慣性長坐沉思的公公婆婆，

輕巧巧的，可由晨運開始，一個人很容易拿「太累了」、「今天太曬不去了」等藉口來當擋箭牌，所以最好約同三兩知己，固定日子，彼此勉勵不會躲懶。盡量挑一些輕鬆路線，慢

運動耆兵 適當操肌 有著數

◆梁穎勤

無論是為了自己好，還是老伴、兒孫好，適當操肌都是跑進晚年期您所需要的。因為運動最少能為老友記帶來三大好處：
一、提升新陳代謝率
二、提升免疫力
三、增加平衡力，減少跌倒弄傷骨骼的風險

要太極也不錯。2000年就開始來港教授「風濕拳」的澳洲家庭醫生林本壯，取材孫氏太極，結合醫療概念，創出一套12式架子不太高(即不用蹲太低)、膝壓力較少、動作開合幅度較小的套路，連強直性脊椎炎患者也可練習，藉此延緩惡化、保持活動甚至工作能力。想晉身運動耆兵，學他或其他簡化太極也是個好主意。

選鞋宜挑吸震物料防跌倒

◆李思穎

長者年紀大，走路容易搖擺不定。若穿著不適合的鞋子，將會增加跌倒的風險。足病治療師林沅君建議，長者多選擇能吸震和透氣物料，避免選擇硬膠等過輕、容易被磨蝕的物料。

足病治療師林沅君表示，長

者常見的足部問題，包括腳趾變形、皮膚感染和出現厚繭等。她指出，長者腳部的肌肉隨著年紀增長而變得鬆弛，用力的改變，使重心移向前，腳趾容易抓地以致變形。她續說，腳趾出現彎曲等變形時，腳趾與腳趾間的空間會收窄，細菌容易滋生，因而產生皮膚問題。

至於選鞋的心得，她表示，注意

她提到，不少長者為了穿著舒適，因而選擇一些重量過輕的鞋。她指出，這類型鞋款的物料大多都比較單薄，不足以承托腳部，容易使腳底起繭，相對保護性較低。

不少長者在夏天時愛穿涼鞋出門。她指出，長者選擇涼鞋時，最好能挑選有調較帶的款式。她補充，長

鞋底的物料，不要選擇過重的物料，使長者行走時難以提起腳部。但一些過輕的物料，如硬膠等，這類型較容易被地面磨蝕。她建議，選擇自由樹脂等能吸震的物料，以增強保護力。她又指要留意鞋底的壓紋，多選擇較深壓紋的鞋底，因其抓地能力較好，能減低長者跌倒的機會。