

魅力「飛」凡

張順光

當大家看見今期一張張的「飛」時，有否勾起年青時，乘搭交通工具的種種情境？

一張細小的票子，自1888年香港最早的公共交通工具山頂纜車通車後，開始陸續應用在各大交通工具上，不但是我們年青時日常生活的夥伴，也是香港公共交通百年發展的見證。

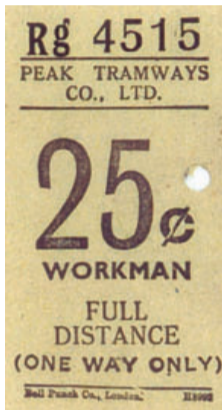
在80年代，無論我們乘坐電

車、巴士或離島渡輪，總要購票；乘搭車輪時，更要將車票讓售票員在票上打孔，方為有效；當看見圖片上票子的小孔時，定會令你回想起當年乘坐交通工具的情境。在此物價飛漲的年代，必定會使你回憶起當時的生活指數，乘搭交通工具的費用，是何等廉宜；而當時人多交通工具少的年代裡，令大家等候半小時以上的無奈，真叫你不堪回首。

山頂纜車票



1910年代



1920年代



天星三等船票 約1910年代



約1920年代



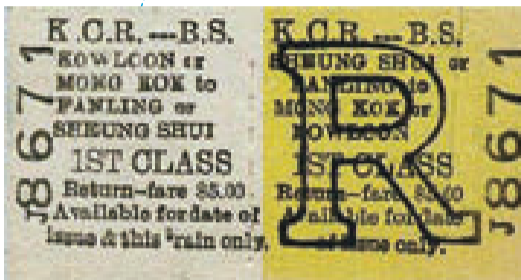
約1920年代

中巴車票 — 1950年代



戰前中巴車票 — 約1930年代

頭等火車票



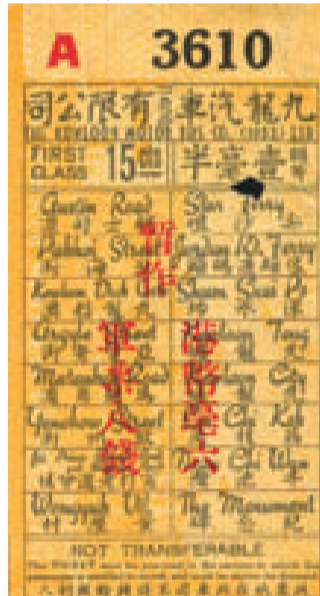
1960年代



九龍至廣州東 — 1950年代

天星小輪月票

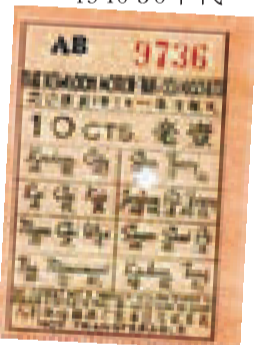
九巴車票



日佔時代 (1942年)



1940-50年代



約1930年代



1950年代



1940年代

電車公司小童頭等車票



梅窩至港島 — 約1970年代



港島至索罟灣 — 約1970年代

「自我管理方法」，內容包括：了解自己的概念、處理痛楚及疲勞等症狀、改善呼吸及運動、掌握飲食原則、認識藥物、學與醫護人員溝通、訂立行動計劃及實踐健康生活。以下是參加者的心聲分享：

「以前會偏吃，不喜歡的食物就不吃，現在會對長者的看法，探索長者

助你「活得自在」 贏取健康

黃壽博

所謂「健康在我手」，勇於面對疾病的你，可有在「活得自在」的理想嗎？此有助你「開啟進入建立健康大道」的課程，歡迎長者參加；速致電2651-1698，查詢在你居所附近的救世軍長者服務中心，何時舉辦有助你獲得進入此「健康大道鎖匙」的課程。

隨著歲月的增加，長者的身體機能衰退，患上多種疾患的機會自然增加，如何提升病患老者管理病患的能力，確是當前安老服務的一大課題。

軍自2004年起向長者推動「活得自在」自我管理生活課程，配以長者的生活及文化傳統，以讓長者學習一套「自我管理方法」，內容包括：了解自己的概念、處理痛楚及疲勞等症狀、改善呼吸及運動、掌握飲食原則、認識藥物、學與醫護人員溝通、訂立行動計劃及實踐健康生活。以下是參加者的心聲分享：

「夜間食完飯，我便外出散步，就算不夠時間，都一定要去，大概步行30至35分鐘。」

「參加這個課程，看到組員開朗多了！病痛也像轉好多了！」

為使課程持續發展，

「我想這樣做是否正確！」

「負責策劃這項「自我管理」健康生活課程的項目經理黃建慧表示：「課程乃以小組形式進行，著重組員的實踐、參與、分享經驗與彼此支持，鼓勵參加者身體力行，以提昇悉心照顧自我的健康、妥善處理情緒與培養正面思維及靈活解決日常生活的能力。」

救世軍於去年獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，與沙田醫院推行為期兩年的服務及研究項目——「流金頌社區計劃」：「活得自在」健康生活行動。此項目乃「流金頌」賽馬會長者計劃新里程之一，旨在改變社會人士對長者的看法，探索長者

照顧新模。負責策劃這項「自我管理」健康生活課程的項目經理黃建慧表示：「課程乃以小組形式進行，著重組員的實踐、參與、分享經驗與彼此支持，鼓勵參加者身體力行，以提昇悉心照顧自我的健康、妥善處理情緒與培養正面思維及靈活解決日常生活的能力。」