



# 才是永恒

◆文：敬 耆 圖：鍾文略

• 你現在容易看見由人手繪畫的巨幅戲院宣傳板嗎？

**香**港現已步入轉型期，工業日漸北移，服務行業、資訊科技……正迅速地發展成為主流行業。生活在香港數十年的您，也曾目睹不少行業由於經濟的發展、社會的進步，由蓬勃變為式微，或甚至消失。您會否是圖中行業的一位從業員？事實上，這些行

業也曾為香港的繁榮付出了不少功勞，也養活了不少人。現在您的子女或孫兒，不是正轉向科技及數碼的行業裡嗎？相信此將會帶來另一新發展局面，為明日的社會創出更大的生機。

• 替人抹車的工作已鮮見了。



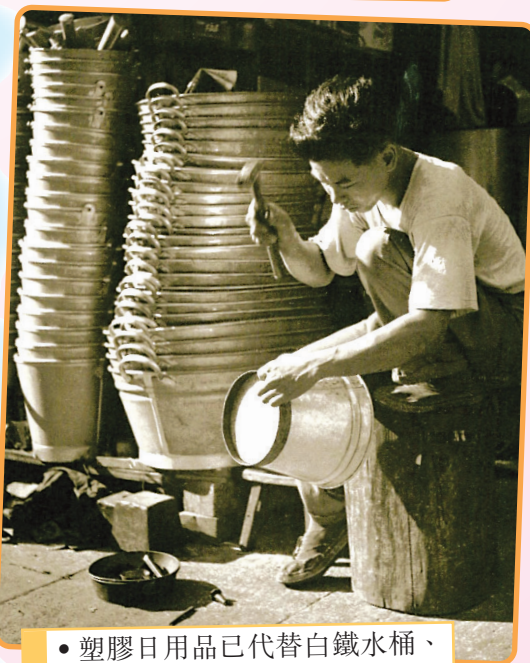
• 洗熨衣服的檔口早已失去踪影了。



• 代筆寫信、揮寫店舖招牌字的行業早已式微了。



• 塑膠日用品已代替白鐵水桶、面盆了。



• 以人力車代步的年代早已消失了。



• 茶樓、快餐店已搶走包伙食的顧客了。

## 水中運動真行？

◆祖兒

**物**理治療的水中運動是楚兼有健體的功能，因為溫水可令長者之肌肉放鬆並能減輕關節疼痛，起著令他們可在較舒適的情況下活動，並增加關節的活動幅度。水的浮力還可以使長者身體重量減輕，以令其可用較少的力量達到活動肢體的目的。究竟水中運動是否真的如此顯著？

彭先生近年受到坐骨神經痛的困擾，醫生診斷為腰椎四、五節神經根受壓，最辛苦的時候，他連晚上入睡都有困難。經過多種治療方法，均未見太大好轉。後來經醫生轉介往香港聖公會福利協會彩頤康健坊，參加由物理治療師主理的水中運動已有三個多月了。彭先生現時每星期做兩次水中運動，起初只能做一些簡單的热身運動及適應一些簡單的热身運動及適應



• 水中物理治療運動，既安全又實用。