

生命教育之我愛沾花惹草

◆李孟進

在香港這個石屎森林的城市，常常被人忽略了大自然花開花落的翠綠景色，特別是年輕繁忙的上班日子。不過，當你退休後，不妨考慮去種種花、修護各式各樣植物，原來對自己身心靈都有數不清的好處。

註冊園藝治療師譚秀嫻接受訪問時坦言：園藝工作是指我們培植看顧那些有生命的植物成長，她能夠拉近人與大自然及人與人之間距離，使長者無論在認知、社交、情緒、身體、精神及創意方面都帶來大得著。同樣是註冊社工的譚秀嫻說，她們亦視園藝治療是生命教育的一環，透過長者做園藝工作時，灌輸成長中的生命概念，令他們可以反思達到正向情緒及開心快樂的人生觀。

舉個例子，每棵植物都有成長階段，由種子發芽出真葉到強壯開花結果衰老枯萎以至死亡……，期間，並不是光施肥澆水給愛心就可以，過程中會有很多不明原因令植物很早萎靡失救死亡，這周期與人類成長何其相似，人生很多事都不是想像般順利而是有起有跌。因此，在園藝工作時，長者們有機會借此重新檢視一下自己過去的人生，無論是個人養兒揀孫，縱使有許多不快與遺憾，透過一棵小植物培植中得到感悟開竅，擺脫昔日包袱，從而愉快地邁進人生下半場，即使面對終老，他們亦不再恐懼。

小小植物可以让你牽掛及盼望，當精神上有了寄託，便有生活情趣。她的一位長者朋友每天去公園做運動，會把家中植物帶出去曬太陽，也因此，公園朋友多了，相

互間有相關話題，自己的說話亦增多；另一位婆婆每天一早為家中小盆栽澆水，無形中感染到她的老伴也去幫手，此後兩人有共同焦點。另一方面，別以為長者年齡大了就沒有創意，她曾把草頭公仔帶到社區給婆婆公公設計，結果大家提供不少意想不到主意，例如有一家大小的金魚及烏龜等場景，令譚秀嫻欣賞不已。這都是情緒、社交、個人自信和創意方面的好例子。

除了長者，園藝治療亦可以幫助抑鬱症及腦退化症等朋友，目前工

聯會及一些社區中心都有開園藝班，譚秀嫻鼓勵大家去種植，即使是一盤小小盆栽開始，每天早上看到小植物向你展示強勁生命力，是可以帶來希望振奮心情及樂觀情緒。



●百變草頭娃娃充滿創意。

治老奇方之十一

◆香山亞黃



少時取笑笑呵呵，老來取笑敏感多，莫因戲言唔順耳，半世友情親變疏。知道麼？鬍不得也老哥哥！

各位老友，您知不知道，自己一天有多少個小時是腳踏實地做人的？

還在上班的，工作要坐8小時，上下班最少1小時，吃飯2小時，看電視、玩手机3小時，睡覺7小時，加埋埋21小時。換句話說，走路、站立、運動的時間大概只有3個小時，已經包括淋

浴、煮食等輕鬆活動了。已經退休的，沒大分別，只是將上班時間全用來看電視、玩手机遊戲、談電話、到長者中心、發呆、聊天、打瞌睡等。

這樣子生活，其實潛藏了健康殺手，因為一個人的骨骼需要的是運動，不是放鬆。

很多人愛說：能躺就不坐，能坐就不站。說這是所有動物都遵從的省力簡易

退休夫婦的磨合

◆江麗賢

退休生活，對很多人來說，可能是期待已久的時間：可不被工作所限，自由安排時間；又可與伴侶到各地旅行，享受悠閒的生活。可是，退休，亦可能是惡夢的開始！與伴侶在家朝夕相對，打從早餐至晚飯，都形影不離，高密度密集式的相處，難免會有磨擦。

香港基督教女青年會督導主任黎玉潔表示，退休夫

婦的相處需要經過磨合，才能更加融洽，她說：「在退休前，夫婦雖然也是同住一屋，對彼此的脾性和生活習慣都十分熟悉；但是，退休後的狀態卻是截然不同。例如，夫婦雙方在退休前的生活圈子都會較闊，他們各自與同事都恆常見面。」可是，在退休後，不單與同事的見面次數大大減少，身邊的朋友亦未必會經常聯絡。那麼，一個人的精神和時間，便會大大投放在配偶身上。如此密集式的相處難免產生磨擦。

黎玉潔解釋：「磨擦可以是基於很小的事，例如，夫婦對於做家务的方法持

不同意見，太太認為先洗碗，後抹廚櫃較好；但丈夫卻不認同，堅持要先抹廚櫃，後洗碗。雙方彼此覺得自己的意見不被重視，小磨擦有可能成為大矛盾。」

那麼，如何解決這問題？黎玉潔認為，首先，夫婦遇到相處問題，可跟身邊的朋友或社工說出來。既然夫婦彼此爭持不下，就要請第三者幫助。其次，退休夫婦可多參與不同活動，擴闊生活圈子，建立興趣。再者，不同機構可推行公眾教育，讓退休夫婦明白生活轉變及相處技巧。她舉例該會舉辦的活動，如「夫唱婦隨小組」和「甜在『深』系列」等，都有助退休夫婦重新學習相處與磨合。

久坐會傷身

骨疏找上門

◆梁穎勤

法則。可是那些人大概忘記了，聰明的人類已經發明了許多不需要動的懶方法，比如駕車、坐船、乘電梯，吃飯又不需要打獵，不需要找水源，打開水龍頭就有水，不需要大遷徙，更不需要逃避獵食者。

若果我們將懶人守則進行到底，骨骼將更易破敗。

台灣《康健》雜誌曾經有文章指，停經前骨質密度在安全值內的女性，往往一停經，就很快出現骨質疏鬆症，據知原因就是久坐，骨骼沒有運動，長期處於半不受力狀態所致。男性沒有停

經，可是長期「放鬆」，亦為造成骨骼的壓力。愛窩在沙發裡「又電」的話，更易爽一時，壞腰椎。

保健養生與防老，其實許多時候都是由「小事情」開始：

洗澡的時候，能站就不坐。

不需要放狗，就帶自己（或帶孫兒）去散個步。

炒菜站著看火，郁手郁腳看電視。

站著坐地鐵，走著坐電梯。

盡量增加非運動型的活動時間。