



編者的話

謝文慧

# 創意科技改變長者生活

昔日從事安老服務，見到很多行得走得的長者，因家中未有人照顧，便送到安老院生活，但他們仍然十分精靈，可以上茶樓，外出參加活動，然後回院舍睡覺。及後，隨著廣泛輸入外傭，社區支援服務增加，包括社康護士服務、送飯、陪診及家居清潔等等，身體較弱的長者也可選擇在社區繼續生活。

居家安老是絕大部份長者的意願，於是，社會上出了很多不同新產品，以迎合這個大趨勢。早前，跑到樂齡科技博覽會參觀，博覽會主題是以科技來協助及解決長者日常生活上，包括衣、食、住、行各方面的需要，有些設計已經推出市場，有些仍在改良以提升實用性。

當中不能不提的是本會專為有吞嚥困難長者研發的預煮精緻軟餐——盛饌，在色、香、味及營養搭配上花了很大的心思，令只能進食糊餐的長者有更優質的選擇，讓體弱長者

吃得有尊嚴。而樂樓梯計劃是回應居住在唐樓的長者需要，除了覆診時可透過非緊急救護車服務外，在其他時間也可透過這部電動樓梯機出入大廈，參與家庭或社區的活動。除此以外，在會場上亦發現其他新產品，如果要定期檢測血糖的長者，經常要「篤手指」，想起也令人怕怕，現有可透過口水來檢測血糖的工具，這可令有需要的朋友們免受皮肉之苦。又有體積較細的電動輪椅，體積較細、靈活自轉及橫向移動，適合香港家居環境。

林林種種的科技產品，目的是為現在及未來的長者提供一個更優質的生活環境，知道有很多產品在實用性上仍需努力，正如本會同事們也花了不少時間和心思，不斷重複嘗試及改良，才可成功把糊餐改良並引入社區。所以，不論是個人、非政府資助的服務機構及私人公司，勉勵大家繼續努力，為一眾老友記實現居家安老的心願！



短評

關銳煊

## 「年」

# 沒有驚喜便沒有驚嚇嗎？

年過，人人怕死人人死。」社會中不少貧窮人士都心存上述心態，做一日和尚唸一日經，煮到嚟就食，天生天養，心存幸運之心去企盼明天。很可惜的是，在人口老齡化的浪潮下，社會上的長者們似乎未來歲月愈來愈難過，似乎天天也在捱！

進入七月，香港特區政府便換上新班子，而林太在勝選初期，高聲疾呼會引進「管治新風格」，意指有年輕新面孔，女性官員比例增加，以團隊精神為依歸。全港市民無不

握手稱慶，期望倍增，坐定粒六等運到囉！誰知在6月21日林太帶同新班子亮相時大家都嚇了一跳。因為在三司十三局名單中，只有一位泛民大佬是新面孔，其他都是前朝臣子及公務員隊伍過檔的。而平均年齡亦是歷屆最高的。更令人側目者是一些負資產仍然得到保留在新一屆的問責團隊中。

林太自以為幽默地說：「沒有驚喜便沒有驚嚇！」殊不知在廣大市民心目中，確實相信「好打得」的林太是有能力、有牙力、有胆力去揀選其理想中的夢幻團隊的。何解到頭來變成典型的公務員

年難過年，人人怕死人人死。」社會中不少貧窮人士都心存上述心態，做一日和尚唸一日經，煮到嚟就食，天生天養，心存幸運之心去企盼明天。很可惜的是，在人口老齡化的浪潮下，社會上的長者們似乎未來歲月愈來愈難過，似乎天天也在捱！

林太自以為幽默地說：「沒有驚喜便沒有驚嚇！」殊不知在廣大市民心目中，確實相信「好打得」的林太是有能力、有牙力、有胆力去揀選其理想中的夢幻團隊的。何解到頭來變成典型的公務員

林太自以為幽默地說：「沒有驚喜便沒有驚嚇！」殊不知在廣大市民心目中，確實相信「好打得」的林太是有能力、有牙力、有胆力去揀選其理想中的夢幻團隊的。何解到頭來變成典型的公務員

## 陳維克老師 畢生情繫書法 承傳中國文化



人物掃描

吳之瑩

當我踏入書法老師陳維克在天水圍的教室，即時感受到課堂熱烈的學習氣氛。陳老師從同學臨摹張遷碑的隸書作業，道出碑文「內斂含蓄」的特色，他邊示範邊講解如何表

現出字體文靜高雅的感覺，同學們顯得十分投入。

陳維克老師的書法造詣深厚，他自八、九歲開始習書法。來港後在電視台的美術部門工作，二十多年來主理劇集的視覺藝術，將個人興趣發揮於工作上，期間倍感滿足。退休後則致力將這塊文化瑰寶傳授，意義重大。

現時他每天往香港不同的角落教書法，讓不同社區背景的朋友都能領略書法的好處。他特別鼓勵退休人士祇要有興趣，無需根底，可以隨時習書法。天水圍一位不識字的七十多歲婆婆不久前成為他的學生，第一次執起毛筆臨帖，每周都在進步中，令人鼓舞！

老師講解碑帖時，不忘分享



● 陳維克老師在天水圍教室作書法示範。

種種人生道理，他勉勵學生：「起步時不妨從臨摹基礎做起，吸收前人累積的文化，不是機械式臨摹，而是精細練習，取其神粹。日益將精華儲存沉澱，成為自己擁有的『財富』。」

陳老師說：「習書法的好處是從中國數千年的文化精粹領悟人生哲理，從而達至身心健康。閒來提筆寫字陶冶性情，並言傳身教，作為身邊人的好榜樣。自己博古通今，提升個人修養。年紀大體力稍遜，仍能享受書法之樂。」

在陳老師的引導下，同學們猶如一個大家庭，經常交流心得，參與各種書畫活動，曾一起往潮汕欣賞

碑文的文化之旅，又組織大型師生臨帖書法作品聯展。老師更鼓勵資深學生教入門中學生，學以致用。

談到學習之旅，長者同學深表獲益良多。習武的同學領略中國文化中靜的一面，從提筆功力「剛柔虛實」學習做人道理；女同學則直言書法讓她「靜心、聚神」。另有同學深深體會書法讓她生活更豐富，與家人關係更融洽。

陳老師情繫書法五十載，書法引導他踏上探索博大精深的傳統文化之路，最近他將歷年的書法作品結集成書，讓好友和學生分享到他書法的妙韻。老師未來將繼續實現個人理想，將中國文化承傳，回饋社會！



健康社區 齊共創

黃仲然

## 類風濕性關節炎

類風濕性關節炎是一種侵害關節的疾病，可以導致疼痛、腫脹和僵硬，甚至令關節受損變形，侵害其他器官，嚴重影響患者的日常生活，所以絕對不能忽視。

類風濕性關節炎可見於任何年齡人士，發病於中年，年齡通常為40至60歲，最常見於老年人。雖然女性的發病率比男性要高2至3

倍，但任何人士都可能患上此疾病。此病可以侵害多個關節，患者可能感到身體不適和疲勞，有時更會發熱，多個關節會以對稱方式，出現紅腫熱痛或僵硬等的發炎徵狀，情況嚴重的話，會致關節變形，並侵害眼睛、心臟等其他器官，更會引致心肌梗塞或中風等嚴重的疾病。

然而，類風濕性關節炎是由於免疫系統錯誤攻擊自身關節部位引

致，具體成因不明。由於患者相對年輕，大多仍然在職和需要照顧家庭子女，如何讓他們可以維持正常生活及工作乃非常重要。幸而隨著醫藥研發迅速，類風濕性關節炎的治疗也有突破，為病情反覆的病人帶來希望。

為讓公眾可以更了解類風濕性關節炎，聖雅各福群會惠澤社區藥房將於九月九日(星期六)下午二時

## 講座

《慎防類風濕性關節炎》健康講座，並由陳柏滔醫生(風濕病科專科醫生)主講，講解類風濕性關節炎的病徵、最新治療等，更設問答環節讓參加者深入提問。

講座歡迎各界人士參加，有意參加者，請附回郵信封寄香港灣仔石水渠街85號聖雅各福群會一字樓105室，索取入場券或致電28313289留座。

# 「慎防類風濕性關節炎」