



◆ 緩痛樂活—照顧者痛症及身心康健計劃服務經理梁貴達、註冊中醫李雋彥



痛症與情緒健康



痛症於長者及照顧者相當常見，根據醫務衛生局於 2021 年的調查報告發現，本港接近四成長者受慢性痛症所影響，另外亦有本地調查發現超過半數照顧者出現不同程度的肌肉勞損及痛症，調查同步發現生活忙碌的照顧者長期處於時間緊迫的狀態，導致精神壓力增加而影響睡眠質素，進一步形成疲倦、身體疼痛的生理問題，而痛症纏身亦會成為照顧者的顧慮，進一步影響心情，令照顧者整體身心狀況每況愈下。針對痛症和精神健康的關聯，本港一項研究亦發現在慢性非癌症疼痛患者中，有臨床焦慮或抑鬱現象的病人多達 71.1%，可見痛症對長者及照顧者的精神健康可帶來嚴重的影響，反過來他們的精神健康情況亦會影響到身體出現痛症，因此兩者若能同步得到適切的關注及介入，可減少出現惡性循環。以下將從運動及中醫的角度，為各位讀者建議一些有助改善痛症及情緒健康的方法，僅作參考：

運動改善身心健康

伸展運動

西班牙有研究為照顧者設計出一系列治療性伸展運動，其後的成效檢討發現該系列的伸展運動有達八成機率能改善痛症，同時，照顧者在運用該系列的伸展運動後抑鬱和焦慮指數亦有明顯的改善。

帶氧運動

澳洲的統合分析研究指出，帶氧運動如緩步跑同樣能減低抑鬱程度，而最新的研究更發現在各種運動中，有氧運動最能緩解抑鬱，因為這類運動可以促進血清素前驅物質色胺酸通過血腦障壁，從而增加大腦中的血清素濃度，達到調節情緒的效果，有助促進心理治療或其他常規治療的成效。

新興運動

具趣味而容易上手的新興運動如芬蘭木柱、躲避盤等近年在香港迅速興起，雖然此類運動的發展歷史尚短，但根據台灣的研究發現此類運動因著其新奇有趣、容易獲得成就感及需同儕相伴進行的特性，能提升持續參與運動的動機，從而

透過運動協助提升身心健康。

中醫「自療」成效

從現代科學實證研究角度發現，中醫治療如針灸及中草藥方均能在一定程度上調整腦內神經傳導物質如去甲腎上腺素、血清素、多巴胺等分泌，有助改善精神健康狀況，另外亦能刺激大腦中樞與周邊神經系統釋放出不同的內源性腦內啡，達到止痛效果。

除以上診療方法外，中醫亦有以下「自療」良方：

穴位按壓

第一個穴位是肩井穴，肩井穴屬足少陽膽經，位於肩上，在大椎（後頸椎凸起下方的凹陷處）與肩峰端連線的中點處。按壓此穴有效緩解肩背疼痛。建議疼痛出現時按壓，根據疼痛程度按壓 5-10 次，按壓力度以達到緩解肩頸疼痛為度，切勿用力過猛。

第二個穴位是百會穴，百會穴屬督脈，位於頭部巔頂處，在頭頂正中線前髮際後 5 寸處，約當兩耳尖直上頭頂中央。此穴又稱諸陽之會，按揉此穴有效緩解頭痛，醒腦開竅，建議每天早晚按揉 1 次，每次按揉 5-10 次，按揉力度以自覺舒適為度，避免用力過猛。

第三個穴位是腎俞穴，腎俞穴屬足太陽膀胱經，位於腰部，在腰部第二腰椎棘突下旁開 1.5 寸處。按壓或拍打此穴有效緩解腰痛，建議每天早晚進行 3 組，每組 5-10 次，力度以自覺舒適、達到緩解腰痛為度。

足浴

睡前足浴可舒緩工作時累積的壓力，改善睡眠質素。建議睡前用溫熱水，配合粗鹽，稍作混和後浸泡雙足 10-20 分鐘，具有舒緩肌肉疲勞、放鬆繃緊情緒的作用，若溫熱水能浸泡至三陰交穴（足內踝尖上 3 寸，脛骨內側緣後方凹陷處）效果更佳。

食療

玫瑰雙花茶：

材料：合歡花 6 克，玫瑰花 6 克，蜂蜜適量。

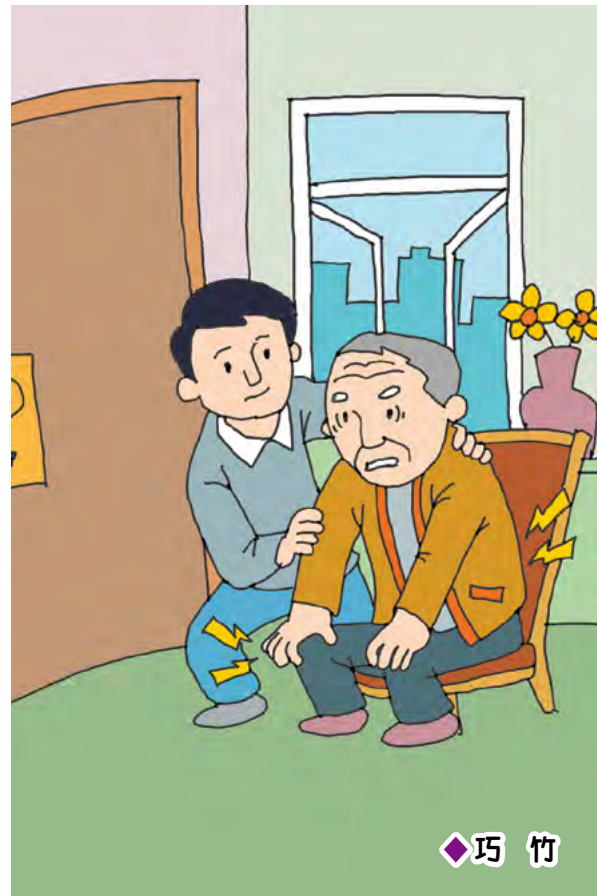
做法：把合歡花，玫瑰花放入茶壺內，用沸水沖洗一遍，再沖入開水，焗泡 5 分鐘後，加入適量蜂蜜調味即可飲用。

玫瑰雙花茶具有疏肝解鬱，安神助眠的作用。建議一星期可飲用 2 次。

傳統養生功法

國內已有研究證實多項傳統養生功法如八段錦、太極、健身氣功等均有效改善情緒困擾及身體痛症。

盼望以上方法能幫助各位長者及照顧者改善身心情況。而正所謂「病向淺中醫」，正視身體及情緒所發出的警號及早尋求專業人員如醫生、中醫、社工及運動教練等協助，不單能早日得著適切的護理，更能減緩情況惡化並加強治療或復健的成效，因此鼓勵各位長者及照顧者莫等待身心情況惡化至難以忍受時才對外求助，而應在覺察到自己身體及情緒開始出現異樣時，便及早尋求上述專業協助，讓身心得到妥善的保養及照料。



◆ 巧竹

中環街市的街道

◆ 鄭寶鴻

中環街市於 1842 年 6 月 10 日在現址營業。當時，香港的第一次填海尚未完成，後門距離海面只有幾尺。填海完成後，中環街市南向皇后大道中，北向海旁中（德輔道中），四周全被中西樓宇所包圍。其東端與皇后大道中及現域多利皇后街交街的地段，為香港於 1841 年 6 月 14 日，首次土地拍賣所賣出的第一幅土地。中環街市西端與海旁中交界，於 1840 年代



• 第二代中環街市的內觀，約 1880 年。



• 約 1880 年的皇后大道中。中環街市仍被包括「公煙」的樓宇所包圍。



• 皇后大道中，第三代中環街市，約 1915 年。



• 德輔道中中環街市，約 1915 年。

中，為鐵行輪船公司「P&O」的大樓。

1858 年，中環街市第一次重建落成。

1882 年，當局在海旁中進行擴闊工程，為配合馬車的行駛，當局拆卸中環街市兩旁包括第一代鐵行大樓，以闢兩條新路，為祝維多利亞女皇於 1887 年登位五十周年，新路命名為「域多利皇后 QUEEN'S VICTORIA 街」及「租庇利 JUBILEE 街」，街旁有一條鐵行里。位於鐵行里的上端，有一條維新里，所在現為一停車場的出入口。

1889 年，中西區進行大規模填海，中環街市亦進行重建，並拆卸皇后大道中與海旁中的樓宇以擴展，在現恒生銀行所在的新填地上，建成一間臨時街市。



• 皇后大道中下望租庇利街，約 1930 年。右方是中環街市。

租庇利街中環街市旁，直到 1937 年底，街市改建為止。

現代化的第四代中環街市，於 1939 年 5 月落成。

由十九世紀中期起，中環街市周遭的街道，有各式各樣的食品，雜貨店和辦館，以一間南興隆辦館的規模為最大，亦有包括昌記、昭泰及永隆等銀號（銀行）。和平後的域多利皇后街，有包括均泰隆、捷榮及榮生祥等多家辦館，故被稱為辦館街，附近有一家開業於 1946 年的惠康辦館，現時為龐大的超級市場。

1930 年代，鹹水魚市場設於



• 約 1947 年的德輔道中。右為中環街市，左方的消防局現為恒生銀行。



• 1989 年的中環街市，仍名為「中央市場」。



• 1992 年正在重整以建行人扶梯的中環街市。



樂眠無憂 睡得健康



◆ 賽馬會樂眠無憂計劃

你有無試過眼光光等天光呢？睡眠大概佔了人生 1/3 的時間，良好的睡眠質素是健康生活的重要元素之一。很多人都試過睡得差的時候，到底睡眠質素差到甚麼程度才需要尋求協助呢？失眠的徵狀包括難以入睡；難以維持睡眠；早醒而難以再入睡。若上述任何徵狀於一星期內出現三次或以上，並維持三個月或以上，以及因這些睡眠問題感覺困擾，或影響生活、工作、社交等，便算是失眠。而其實大多數的失眠問題都是有方法可以處理及可治癒的。

「賽馬會樂眠無憂計劃」是全港性針對睡眠問題的社區推廣計劃，獲「香港賽馬會慈善信託基金」資助，聖雅各福群會聯同香港中文大學醫學院精神科學系及另外 4 間社會服務機構一同推行。此計劃為期 3 年，為 18 至 70 歲想改善失眠

問題的人士提供睡眠相關的支援服務。

線上線下活動推廣

「賽馬會樂眠無憂計劃」每月均會在各區舉辦線上線下多元化的活動推廣睡眠健康文化，包括安睡瑜伽運動班、樂眠身體練習班、優化睡眠環境工作坊、睡眠貼士小手工製作、不同主題的教育講座、義工培訓及社區教育攤位等等，為廣大市民提供全面的睡眠健康資訊。

其中「失眠的認知行為治療」，是治療失眠的首選方案，首先進行睡眠及情緒健康評估，了解使用者的睡眠及情緒健康狀況，然後按需要提供自助治療、小組治療等不同程度的治療方案，並設有專屬的睡眠教練跟進服務，為想改善失眠問題的人士提供階梯式支援服務。

如果有興趣參與「賽馬會樂眠無憂計劃」，可瀏覽網站 <https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk/>，亦可致電或 WhatsApp 51732228 聯絡計劃職員了解更多詳情。



• 計劃提供多元化線上線下活動，讓使用者全面掌握睡眠健康資訊。

支援護老者 為長者提供社區暫託空間

◆李孟進

「以老護老」的情況十分普遍，根據香港基督教服務處月前公佈的一項社區暫託服務調查，發現四成護老者為 61 歲以上，同時，有超過七成護老者照顧一名長者，逾兩成護老者則照顧兩名長者。由於護老者要長期照顧長者，令他們感到身心疲憊及壓力大增。

緩解照顧壓力

有見及此，「社區暫託空間」便成為其中一種可以讓護老者放鬆的地方。香港基督教服務處目前有六個合作夥伴，為長者提供社區暫託空間，名為「角落休息暫」，當護老者有需要短暫休息的時候，便可向該中心提出申請。

該會認為面對人口老化及倡議中的「在家養老」的大前提下，政府不單止是照顧長者，還要照顧護老者。該會建議政府可普及宣傳「暫託服務」及增加地點和名額，讓更多市民得悉。同時可鼓勵政界、商界、社福界合作，讓合作夥伴按自身能力提供資源，而社福機構提供資訊及培訓，加上義工的參與，護老者便有更多

身心喘息的空間，緩解日常生活及面對照顧長者的壓力。

素食餐廳提供休息空間

位於深水埗的食店「素年」去年 7 月加入成為合作夥伴。護老者若決定想去餐廳時，社工或義工會約在約定的時間到餐廳與長者一齊享用下午茶點，護老者便可趁機自行去銀行、去交費、去辦事、去見朋友、逛街等等。

素年在深水埗汝州街經營已有五年，創辦人 Kay 夫婦原本任職老師及公務員，2019 年兩人辭職開始創業，由於兩人都是素食者，為了推行素食他們辦了餐廳，在疫情期間，他們也為無家者協會的宿舍及有需要的人提供餐飲服務。他們與香港基督教服務處合作，希望為社區出一份力，餐廳會提供空間及食物免費給長者及義工享用，而機構則提供飲品。

餐廳營業時間由中午 12 時至晚上 10 時，Kay 說：機構「好貼心」，大多安排長者嘆下午茶，避免影響餐廳在繁忙時間的運作。他每次見到長者來飲茶都很開心，護老者又能夠放心出行，免得獨留長者在家中而掛心，而在場的工作人員亦很歡迎長者，不時跑過來和他們聊聊天說說笑，讓他們有個快樂的下午。

看 似細小的休憩場所，為護老者和長者的生活增添生氣。既讓護老者享有寶貴的私人時間，又讓長者能夠在生活細節裏享有快樂。



● 位於深水埗的食店「素年」，為照顧者及長者提供社區暫託空間，以緩解照顧壓力。



治老奇方之一百

去年世界不安寧，西方戰火未曾停，貼張願紙壓吓驚，地球村莫變愁城。

◆香山亞黃

最近

談養生之道，大家均認同保持身體健康最為重要，有充足的活力，才能到處逛逛，心情自然良好；加上要能睡、子女要孝順，理想還有一筆錢，可以生活無憂，令生活可以有所寄託，過一個稱心如意的生活。

可是，現實是有很多長者正是

初春為新的一年創造

快樂和幸福

◆吳志東

過著以上令人羨慕的生活，但他們活得不開心。究其原因，主要是他們對現時所擁有的並不滿足或是擔心將會失去現時所擁有的一切。因此，他們希望能夠賺得更多，他們相信擁有更多才是幸福。這樣導致他們步上不斷追逐財富的道路，無止境地追逐著數字上的增長。他們因而往往忽略或錯過了許多為人生創造美好回憶的時刻、學習新的知識或技能、定期運動

為自己帶來健康的體，又甚或是到外地旅遊增加見聞等。人生是有限的，萬事萬物一瞬即逝，所以我們需要懂得將寶貴的光陰投放到一些能夠為我們創造快樂感和幸福的事情上。而哪一些事情能夠為你打造快樂感和幸福感呢？在新的一年，我們又是否願意投放更多時間及精神於這些事情？讓我們能夠體驗更多的快樂和幸福。

見證「時代變遷」的監獄體

◆邱益彰

一 九七零年，監獄署（今懲教署）接受工務司署委託，為港九各道路製造路牌及交通標誌。至今，包括路牌、街道牌、垃圾桶或政府合署內的指示牌、傢俬、公務員咭片、圖書館書籍的硬皮，都是出自在囚人士之手。自九十年代中期，懲教署逐步改用電腦進行路牌設計程序。而電腦化前，在囚人士所造路牌之中文字體均被稱為「監獄體」。

筆劃造型容易辨認

監獄體在筆劃造型方面，整個觀感較為尖鋒銳利。監獄體的筆劃均採用喇叭口，而且其比例比一般喇叭口的黑體大。利用喇叭口可以使筆劃末端更矚目，使字本身更容易被辨認。所謂喇叭口，其實是源自舊時鉛字印刷的黑體鉛字。因為受限於當時之技術，印刷出來的筆劃會收縮。為了解決此問題，在筆劃開端放大，形成喇叭一般形狀。

監獄體大多數採用傳承字形或異體字，部份寫法與今日慣用的標準不一樣。例如「匯」寫成「滙」、「場」寫成「場」、「真」寫成「眞」；這些舊式寫法因電腦普及化而逐漸被人遺忘，甚至有人還以為是監獄體寫的是錯字。僅六百多塊

不過隨着越來越多新道路通車、翻新工程、社區重建、路牌老化，帶着舊時代風采的監獄體路牌逐步被新製的電腦路牌取而代之。大家行街的時候，不妨留意多點街上的舊路牌，或許也會發掘不同的有趣故事！



● 監獄體路牌一般採用舊式寫法及異體字，例如「涌」字與現今寫法並不一樣。



房協社區及長者服務組

長者友善的安全沐浴間設計

職業治療師為長者進行家居安全評估時，其中一個重點位置是浴室。原因有兩個：第一，根據調查顯示，長者最常發生家居意外的地方就是浴室；第二，香港普遍的浴室設計都不太適合長者使用，不夠「長者友善」。所謂「長者友善」設計，是指家居設計符合安全、便利、無障礙三大原則，讓長者可以最大程度、獨立自主並安全地生活。坊間普遍認為，只要為長者拆除浴缸，改為企缸，就已經符合「長者友善」設計，事實卻不止如此！

浴室安全隱患

香港一般浴室的企缸，會有「企缸地盆」的設計或有擋水「吸盤」，有些甚至會加裝浴屏以分隔淋浴間和廁所範圍，希望達至乾濕分離。然而在職業治療師的角度，以上的設計均不夠「長者友善」，甚至會帶來安全隱患。因為這些設計都會導致地面不平，有高低之分，令長者進出企缸時容易絆倒，引致意外。

長者友善沐浴間建議

到底應該如何打造一個「長者友善」的沐浴間呢？首先，應選用浴室專用的防滑地磚，減低滑倒的風險；長者亦可按照個人需要增添防滑地墊。其次，採

用無門檻的沐浴間，浴室地面維持同一水平，方便長者出入，減低絆倒的風險。同時要確保地面排水系統暢通。除了地面暗斜或加裝排水口外，亦可以考慮加長地漏的設計。因長的地漏直接裝嵌在地磚下面，除了排水效果理想，還令整個浴室地面能夠保持平整。若長者想規劃出明確的沐浴間，可以選擇使用浴簾或安裝玻璃趟門。現時市面上的玻璃趟門已經可以做到「無地軌」，不用擔心浴室地面凹凸不平，沐浴自然安全又舒適。

房協長者安居資源中心在社區推廣「長者友善家居」及樂齡科技，並設計不同主題的健康探索團、導賞團及體驗團，由專人帶領參觀及講解，詳細請致電查詢 2839 2882。



• 一個長者友善的沐浴間，應注意安全、便利、無障礙三大原則。

1955年，香港試過錄得最低氣溫攝氏3.1度，1957年最低2.4度，最厲害那年據說只有0度，你猜是哪一年？哈哈，就是連老友記們都未出世的1893年啊。但長者年事已長，冬天就算比舊時暖了，對他們而言，也是種考驗。

1955年，香港試過錄得最低氣溫攝氏3.1度，1957年最低2.4度，最厲害那年據說只有0度，你猜是哪一年？哈哈，就是連老友記們都未出世的1893年啊。但長者年事已長，冬天就算比舊時暖了，對他們而言，也是種考驗。



奇妙恩典

梁穎勤

早

前冬季冷鋒抵達香港，雖然寒風凜冽，有趣的是讀者有沒

寒風凜冽長者保重身體



寒冬流感至，心血管易出事

老友記冬天時謹記要保暖，戴帽子、包圍巾、加衣、穿厚襪，出外時有需要可加手套，防止氣血不夠的末梢神經變得冰冷。有些伯伯可能會覺得不好意思穿太多，其實不用緊張，年輕人也都這樣穿，很有型的。

每年1至3月是本港流感高峰期，年長及有長期病患者風險較高。2020年曾有研究發現，流感會加重心臟負荷，增加二次心臟病發的風險，甚至誘發其他心血管問題。當時港大專家解釋，流感病毒入侵人體後，除了攻擊呼吸系統外，也會間接影響心臟等器官，令心肌代謝需求增加，導致炎症，間接誘發心肌梗塞或中風。原來小病也會造成大風險，故此衛生署診所每年都會為長者提供免費流感疫苗接種，助大家保障健康。

輕量運動保健康

別老說年紀大，機器壞，其實無論多

大年紀，多晚才開始定期運動，效果都很具鼓勵性的！比如晚飯後進行輕量運動，例如用餐後30分鐘之內，快步走30分鐘，降血糖的效果就比坐著不動增加50倍之多！是否很吸引呢？不用花錢，就可以為自己買到健康保險。

別說老友記，即使運動健兒也會中招。早前12月中台北舉行馬拉松，就有3名跑手心跳驟停。據說當時天氣遇冷鋒，有短暫雨，起跑時體感溫度僅9度，專家表示，低溫下劇烈運動，血液會往四肢肌肉集中，跑手若穿背心短褲跑步，心臟血流阻力更大，日常生活真的處處要小心。



阿虫

材料：(2至3人份量)

- 薯仔(切粒) 1個
- 富士蘋果(切粒) 1個
- 番茄(切粒) 1個
- 甘筍(切粒) 半條
- 雞脾菇(切粒) 1條
- 白菌(切粒) 1條
- 西蘭花(切粒) 1條
- 葡萄乾 少許
- 白飯 適量



素食教煮

鄭梓定

調味料：

日式咖哩磚

咖哩粉

素蠔油

香菇粉

鹽

糖

薑葉

薑米

薑米

薑米

薑米

薑米

薑米

薑米

薑米

薑米

薑米

薑米

薑米

薑米

薑米

薑米

日式蘋果野菜咖哩

第一代大會堂



想當年

鄭寶鴻

落成於1869年的建築物，內有劇院，博物館及圖書館等，到訪者是以外藉人士為主。其背後的建築曾先為俄羅斯領事館及曷公司大樓(又名瓊記洋行)，1910年代為法國傳道會，1952年易手予香港政府回歸後一度成為香港終審法院。其背後為聖約翰座堂，右中部可見1855年落成的港督府。

大會堂前方為正興建高等法院的竹棚，法院於1912年落成，右方為1886年重建落成的第二代匯豐銀行。

大會堂於1932年拆卸，一半售予匯豐以併建第三代總行大廈，於1935年落成。餘下一半於1947年開投，為中國銀行投得建總行大廈，於1951年落成。



• 約1909年第一代大會堂。

第四、第五頁的《小遊戲》答案：人有我有。



小貼士：

咖哩含有大量香料，而香料中值得

一提的是薑黃和肉桂。薑黃具有天然

抗炎效果，因此對

於緩解發炎、舒緩

疼痛有所幫助，也

是天然的抗氧化劑

之一。而肉桂是一

種使用千年以上兼

具香料及保健功效

的草本植物，對於

促進新陳代謝、提

振精神、幫助消化

都十分有效。



健康在您手

◆ 陳日

諱疾忌醫是人類通病，常令我等行醫者感到痛心。記得多年前，許多市民往往因忙於工作或無知，病入膏肓才求醫，影響了治療效果。如今健康資訊充斥，勞工法例較以前完善，但不久，筆者仍然聽到一些因延誤治療而導致無法挽回之悲劇，令人傷感。

最近聽到一位認識多年卻較少見面的朋友之故事，正是典型個案。據較常見她的朋友敘述，這位女士在三年前已發現有乳癌，她用手觸摸到乳房的硬塊。當時另一位仁姐剛巧也患

上，二人還交換心得。但對於治療，二人取態不一樣。一位聽從醫生囑咐，做完手術後加上化療，雖然脫髮數月要以頭巾包頭，她卻坦然面對，不久便如平常人一樣生活，至今安好。

但另一位女士取態卻不同，她不願意做手術，因此逃避治療。然而，三年下來，她的選擇證實是錯誤。朋友引述說她最近因氣促入醫院，肺積水厲害，恐怕要留醫一段時間。筆者馬上想到她很可能是癌細胞擴散至肺，繼而蔓延至肺膜，這時候已屬晚期。雖然她終於肯接受治療，但效果恐怕不甚樂觀。

剛好又看見一篇同業寫的文章，說他遇上的個案是一位65歲的獨居男士，患有前列腺肥大症。本來此病很普遍，可以服藥或做手術。但這位先生死忍，明明經常「屌唔清」，也置之不理，結果不知捱了多久，膀胱無法清除儲存之尿液，久而久之漸漸脹大，猶如坑渠淤塞倒灌，連腎臟也受壓，結果變成慢性腎衰竭。最後這位先生因不停嘔吐，親人陪他求診，才發現膀胱脹至有如懷孕六個月，腎功能更甚差！

唉！有問題就要求診，何必逃避呢？代價可以很嚴重啊！

逃避有代價



治療與自療

◆ 陳啟泰

腹股溝疼痛

當我們坐下時，大腿和腹部之間會形成一個凹位，這個腹部下方兩側的區域，正是腹股溝。不同醫學上的原因都會造成腹股溝疼痛，而其中三大常見原因分別分布於不同年齡層，正正跨越老、中、青。

腹股溝的成因

第一，是肌腱拉傷。因為肌腱拉傷通常與大力的動作有關，故患者多為年輕人，而且是好動或喜愛運動者。我們髖關節前方的髖屈肌，負責提起大髀；髖關節內側的內收肌，負責夾大髀。在陸上高強度的運動例如踢足球、打籃球、打網球等時，基於常有急速轉身、剎停或加速等動作，這些肌肉特別容易拉傷。

第二，腹股溝深處就是髖關節。此關節是球窩形狀，並夾著一片名叫「孟唇」的纖維軟骨，此軟骨負責吸震。一些長期的動作、運動、甚至受傷都可以造成孟唇撕裂。例如跑步、急速張開大腿，或者經常蹲下。孟唇撕裂的痛楚會延至大腿內側。多數患者在進行一些大腿張



合動作時會產生疼痛，例如在提腿穿襪子時。這種疼痛可反射到髖關節外邊及膝前方。嚴重者在轉動髖關節時因有障礙物在內而產生聲響。

可能惡化成關節炎

最後是髖關節退化。顧名思義病者以長者居多。髖關節是我們身體承受最多體重的關節，隨着年齡增長，關節上的玻璃軟骨會慢慢流失、磨蝕，同時產生關節炎。關節炎影響日常生活的面積廣泛得多，例如走路、上下樓梯、坐低起身等都會有痛，而且疼痛位置廣闊，或會放射到屁股位置，甚至大腿和腰部。而且關節活動幅度會大幅下降。

很多人對腹股溝疼痛不以為意，特別是疼痛輕微時。但事實上，研究顯示若果肌腱拉傷後不痊愈，復發率甚高。孟唇撕裂置之不理會提早關節退化。關節軟骨繼續長期磨蝕，嚴重則可能要動手術更換人工關節。所以如果已經出現以上症狀，應及早診治，以避免造成長期影響。



護眼資訊站

◆ 林育安

據統計，2020年全球有二十五億人有近視，推算到

2050年全球將會有一半的人口，大約五十億人會受到近視問題困擾。近視問題的嚴重性已經響起了警號，需要更廣泛的關注，避免問題惡化。在香港近視的比例可能更高，研究顯示香港六至七歲的學童，近三成患有近視，十歲患近視的學童則有五成，16至17歲的學童，數字更激增至七成，而這些數字更有上升趨勢。因此控制近視真是刻不容緩，愈早控制，效果愈好。根據世界衛生組織，如果近視超過五百度就屬於高度近視，將來出現眼疾病例，如黃斑點病變、青光眼、白內障和視網膜脫落的風險便會大大增加。因此近視

測埋眼軸先至好



加深不只是度數問題，更是眼睛健康問題。

傳統臨床上只可透過檢查眼瞳度數和視力，來判斷近視加深的情況，隨著科技進步，利用「光學式眼軸測量儀」能夠準確地監測眼球的變化，讓眼科視光師和家長全面掌握孩子的近視加深程度。眼球的長度已成為國際監測近視度數變化的重要指標，很多關於近視控制的學術研究，都會顯示眼軸的數據去反映控制的成效。到底什麼是眼軸，跟近視又有什麼關係？

眼軸與近視關係

眼軸是指眼球的長度，從眼球接收光線的最表層，即是由眼角膜、晶狀體、玻璃體、視網膜的距離，就是「眼軸長度」。最新的「光學式眼軸測量儀」，能夠精細又可靠地量度眼軸的

長度，甚至眼球內上述四個部分的距離也能夠分別顯示出來。因此眼科視光師逐漸採用眼軸的數據來監測近視的趨勢，同時把它應用在近視控制上。當近視開始發生時，眼軸增長速率會超過正常值，透過定期的測量，就能夠計算眼球每段時間的增長速率，從而判斷控制近視的成效。就像定時為兒童量度身高一樣，便可知道生長的速度是否正當。

眼軸愈長 眼疾風險愈高

眼睛的屈光度數主要由三個因素影響，包括眼角膜的弧度、晶狀體的屈光度和眼球的長度。眼軸是三項因素中最為關鍵，眼球拉長，影像便會落在視網膜之前，造成「軸性近視」。眼軸數值愈大，近視愈深；眼軸增長的速度愈快，代表近視惡化的速度也愈快。研究顯示當眼軸增長1毫米，近視度數會增加大約250至300度左右。如果眼軸長度超過26毫米更會大大增加日後患致盲眼疾的風險。

談大豆之食療價值與宜忌



中醫辨証

◆ 朱國棟

大豆，又稱黃豆，營養豐富，為優質蛋白質，故有「植物肉」之稱。性味甘平，具益氣養血，健脾潤燥之效。

有人認為，黃豆有「發毒」作用，因此不敢多吃。究其因，可能由於它所含的蛋白質接近百分之四十，脂肪亦約有百分之二十，對於體內分解蛋白質或消化系統有問題的人，若然吃了過多的黃豆，可能引起胃腸消化不良，以致大小

便不甚暢順，胸膈脹滿，甚或引起其他症狀，因此誤會它會發毒而已。

由於黃豆亦較難消化，所以平日伴有胃脹、腹脹、消化不良，或胃腸、氣管和皮膚敏感人士應少食或忌食。

一般如做成豆漿或豆腐制品較為合適，因為可提高身體對黃豆營養成分的消化和吸收。

最後，如屬痛風、哮喘、瘡瘍、風濕病患者也不宜多吃豆類食品。



編者的話

◆ 黃宛思

歲，在此先祝賀各位讀者龍馬精神，身體健康！

本報自1976年起出版至今，與大家共度無數寒暑。能一直服務一代又一代的長者，實在有賴一群義務作家、長者義工及星級嘉賓的無私貢獻，以及讀者們的支持。編輯部謹向他們致以衷心感謝！

《松柏之聲》一直就與長者相關的社福資訊和時事、身心靈健康、懷舊資訊及飲食消閒等作出報道及分享，希望讓長者獲得適切資訊和支援。新一年，希望大家繼續多向身邊的長者及大眾分享和鼓勵免費訂閱本報，讓更多人能夠受惠。訂閱的方法很簡單，只需將姓

新的一年 2024

踏入新一年，《松柏之聲》與各位又添一

名、出生年份、地址及電話，透過電郵 (thevoice@sjs.org.hk) 或電話 +852 2831 3215 方式登記便可。

本報一直堅持以免費及郵遞形式，每月定時為大家發送。一直以來本報大部份經費都是靠讀者熱心捐款，才可讓這份長壽刊物得以繼續發行。各位傳來的一分一毫，於面對印刷數量及郵費上升的編輯部來說，確實是份無比珍貴的支持。盼在新的一年，能繼續獲得大家對本報的支持。支持我們的方法很簡單，只要郵寄捐款支票或以銀行入帳方式將捐款存入《松柏之聲》銀行帳戶便可。詳情請參考本頁底部的資料。

新一年，希望能與各位讀者及老友記一起繼續結伴前行，並衷心祝賀大家百尺竿頭，更進一步！



短評

◆ 李翊駿

試

以年長夫婦的相處之道來論。當一對已結婚了二、三十年，甚至時間更長的夫婦雙

晚年相處之道

步入晚年之際，生理功能慢慢老化，雙方相處時需作適時調整，以互相照應，減少可能出現的磨擦和不安，例如年紀大了，聽覺和視覺的敏感度逐漸減退，對外界的刺激反應緩慢；部分長者的記憶力亦可能變差、注意力不能長時間集中；較為明顯的生理功能缺損是手腳不靈，行動不便，帶來不少自顧問題。如果夫婦間不體恤對方的衰退情況，可能會影響到雙方的生活滿足感。

夫妻互相遷就

年長夫婦若要維持良好的婚姻生活，事情說來容易，做起來若沒有恆心，卻會變成苦事一件。例如，夫妻若發覺對方因老化而耳目不聰時，便要小心和體諒；當談話時，伴侶狀似聽不到，這種情況若不是故意的，大家便要面對面在跟前清楚重複，使其明白；當另一伴因視力不佳，看不清周圍事物時，伴侶便要扶對方一把，在日常生活中設法將

晚年知己應不離不棄

可能基於個人自尊，未必能忍受另一半的重複提點，或視之為囉嗦、或視之為支配。再者，夫妻一起完成生活工作，可能被對方視為「阻手阻腳」。然而伴侶致力保護對方，可能被方誤會將自己當作「無用之人」而不悅。這種照顧方式是件吃力不討好的事情，卻是難以逃避的做法。夫妻一方若失諸提點，可能為自己或子女帶來不便。

兩老是晚年的知己，不離不棄，生死相依，終老餘生。年長夫婦面對很多生活上的適應問題，大家只有互相體諒，始能增進彼此的生活滿足感。

洲電視藝員陳樂文。

麗冰姐是縫紉高手，她很多衣服都是自己親手設計和縫製。舊衣服經她的巧手一改，也能立即變成一襲漂亮的新款衣裳。

振華哥生前與麗冰姐一起在工聯會教授配音技巧。振華哥離世後，麗冰姐繼續這份教學工作，為配音界培訓無數接班人。

近年，麗冰姐的家連續兩年發生了不幸的事情。她按着悲痛，勇敢地面對巨變，繼續活好每一天，其堅強不屈的精神令我十分欽佩。我祝麗冰姐安康吉祥，生活愉快。



● 陳振華太太邱麗冰。



塗寫人物工作坊

◆ 涂小蝶

紅小生的賢內助——邱麗冰

如果我告訴你本期〈塗寫工作坊〉的主角是邱麗冰，你可能未必立即知道她是哪一位；但是如果我說她是陳振華太太，你便會恍然大悟了。

振華哥是香港電視七八十年代紅透半邊天的小生和很多家喻戶曉劇集的男主角。他未加入電視圈前已是舞台劇演員，麗冰姐亦是在舞台上認識丈夫。五十年代末，他們一起參加《中國學生周報》話劇組，演了不少話劇。由於麗冰姐當時只是一名初中少女，所以振華哥與她在《秋海棠》和《油漆未乾》等劇不是飾演戀人，而是父女。後來，他們在《還君明珠雙淚垂》分飾壞蛋大伯和孀居嫂嫂。若說到飾演情侶，則要到麗的映聲的《愛情三部曲》才有一次合演戀人的機會。

初登舞台並接觸影視業

六四年，振華哥與麗冰姐一起由《中國學生周報》轉到香港業餘話劇社演戲。麗冰姐是電

台播音員，不能花太多時間排練舞台劇，只能參加電視演出。她記得她首齣現場演出的電視劇是《野玫瑰》，她的角色是由梁舜燕飾演的野玫瑰的婢女，是全劇第一個出場的演員。她回憶說自己當時很害怕，心也卜通卜通地跳。不過，當她習慣後便很享受現場演戲的感覺。

事實上，麗冰姐是很有表演天份的。她每次投考電台、電影公司等表演工作都獲得取錄，甚至差點成為雛鳳鳴的一員。可惜她過不了保守的父親邱世伯一關，只得放棄成為粵劇演員的機會，當上只以聲音演出的播音員。

婚後甘願退居幕後當賢內助

七零年，振華哥與麗冰姐結婚，婚後育有二子。由於麗冰姐要照顧家庭，只好放棄她熱愛的戲劇，在家中當振華哥的賢內助。麗冰姐持家有道，在她悉心培育照料下，二名兒子均成材。長子是資深配音員陳廷軒，幼子是前亞

將軍澳歷史深度遊



◆ 基督教靈實協會

天氣涼爽，最適合去親親大自然！如果在欣賞美麗景色的同時，了解更多本地文化歷史，使旅程更添趣味和意義，由舊調景嶺警署活化而成的「將軍澳風物訊」是一個可以一次過滿足你數個願望的好去處。

將軍澳風物訊是一個歷史風物資料館，現由基督教靈實協會（靈實）管理和營運。它是清拆調景嶺村時唯一保存下來的建築物，滿載調景嶺及將軍澳居民的集體回憶，也見證靈實一直跟隨創辦人司務道教士的步伐，以關懷、專業和進取的精神服侍弱勢社群，默默在社區耕耘。這裡除了展示將軍澳發展成新市鎮前的面貌，亦是一個集休閒、運動、文化、創作的景點，定期舉辦不同活動連結社區，為社會

注入更多生命力。在綠意盎然的大自然環繞下，遊客能夠一邊細味昔日的歷史故事和建築風貌，一邊俯瞰現代化的城市，瞬間遊走於半世紀的風光，親眼見證將軍澳區的蛻變。

館旁設有 TKOHP Café 茶室和靈風雅舍，讓遊客享受悠閒寫意的慢活時光。TKOHP Café 為一所致力實踐共融的社企輕食店，為遊客提供美味餐飲，同時協助殘疾人士掌握技能，融入社區；而前身為舊調景嶺警署員工宿舍的靈風雅舍特色旅館則提供民宿服務和工藝體驗班。

從靈實醫院出發，沿寶琳南路步行約十分鐘就能到達將軍澳風物訊，非常適合希望暫時離開城市繁囂，在藍天下散散步、看看風景、嘆嘆茶的老友記。對體力比較有信心的朋友，

也可以將行程「加碼」，到附近的將軍澳文物行山徑「風訊同樂徑」走走，或參加單車導賞團遊覽將軍澳區多個景點。

開放時間：上午 9:30 至下午 5:30
(週一及農曆新年休館)

Facebook: <https://www.facebook.com/tkohp>
活動報名及查詢: tkohp@hohcs.org.hk



● 由舊調景嶺警署活化而成的「將軍澳風物訊」。

歡迎捐款

《松柏之聲》並無當局任何經費資助，乃全仰賴各界善長捐款以可維持，善款多少不拘，如蒙厚愛，敬希惠寄郵票、支票，抬頭「聖雅各福群會 松柏之聲」或 (St. James' Settlement)，或銀行入數，匯豐銀行：002-5-224-247；恒生銀行：388-558645-001；東亞銀行：514-10-30561-7；並註明捐款人姓名、讀者編號(若有)、地址或電話，俾便致謝。