

你的心聲



徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需注明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

關節筋腱需強化

羊咩

我從一個資訊節目中，對「關節炎」多了一點認識。大家別輕視關節炎，它不但令關節活動能力下降，更是全球頭號致殘性疾。

據一項調查，在七十歲年齡群組中，每三名便有一人受關節炎影響。常見類型分為「退化性關節炎」、「類風濕性關節炎」和「痛風性關節炎」。由「關節炎與風濕病國際協會」發起的「世界關節炎日」，訂於每年的10月12日，目的是要喚醒大眾對關節炎的認識。

不少人對這病症存有誤解，尤其是膝關節痛，認為減少走動便可舒緩情況。其實剛好相反，因膝蓋兩旁是四頭肌，對關節症狀控制十分重要。若運動量少，令這組肌肉變弱，便會增加膝蓋的負荷，過量的膝蓋關節碰撞，則會令軟骨耗損磨蝕，造成提早退化的危機。

別以為靜態活動便沒有問題，經常久坐不動，加上錯誤的坐姿，氣血不暢順同樣會對膝蓋關節造成壓力。

此外，要注意保暖，如長期身體冰冷，血液循環一旦變差，在關節內的疲勞物質便會積聚，肌肉的柔軟度亦會因此降低。

體重的管理亦不能忽視，可減少對膝蓋關節的負擔。如患上「痛風」或高尿酸，謹記飲食方面要留神，避免攝取如海鮮、啤酒和內臟等含有高嘌呤的食物，長年累月的積聚，對大小關節也有壞影響。

小時候，喜歡看武俠小說，覺得其吸引之處是武林中人總是「輕功」了得，即使身形龐大，也可飛簷走壁。但現實中不但沒有「輕功」，當一個人做跳躍動作時，小腿肌肉需要用力地收縮，分別將屈曲的膝和髖關節伸展，但同時亦承受體重帶來的壓力，增加關節受傷風險。

理髮師剪掉煩惱絲

梁征

不知從何時起，我有了一位固定的理髮師——一位五十來歲的女人。

她的攤位開在街角，地方不大，一塊鏡子，兩把椅子，幾樣簡單的工具，卻收拾得乾乾淨淨。每次去理髮，總要排隊等候。或許是她的手藝確實不錯，理出來的頭髮總能讓人滿意；也許是因為和她聊天，總能聊到人心坎裏，她的話聽着平常，卻總有幾分道理。

昨天晚上，我照例到她的攤位理髮，前面只排着一個人。輪到我時，她給我圍上圍布，剪刀便在她手裏輕快地響起來。

她說我的頭髮掉得厲害，兩鬢的白髮也添了不少，問我最近是不是很焦慮。我看看鏡子裏的自己，確實顯得疲憊。我說，最近確實因為一些事，說大不大，說小不小，卻像一團亂麻纏在心上，漸漸成了個解不開的結。

她聽了，勸我要樂觀地生活，說起她的女兒當年考公務員的情況。她說那陣子自己日夜擔心，整晚睡不着覺，女兒在屋裏溫習，她在屋外坐着，一坐就是大半夜。後來她想通了，焦慮是沒有用的，該發生的事終究會發生。你擔心的事，不會因為你的擔心就不發生。焦慮非但幫不上忙，反而只會折磨自己，不如學會放下，坦然接受生活中的一切。

她說這番話時語氣平靜，像在說一件早已想明白的事。我忽然覺得，她說的不止是寬慰人的道理，更是她半輩子從生活裏悟出來的話。

聽完她這番話，心裏頓時湧起一股釋然。那些纏繞了許多天的焦慮，彷彿被她手中的剪刀一點點剪去，整個人輕了不少。我忽然明白，許多煩惱其實是自己放大的；許多擔憂，也不過是自己在為難自己。

社區大小事

「凝舍」共享空間助寄養家長「充電」



■新蒲崗「凝舍」共享空間設備齊全。 賽馬會供圖



■寄養家長許太(右二)分享感受。



■一眾嘉賓出席新蒲崗「凝舍」開幕禮。

在人來人往的新蒲崗商廈內，原來存在一個專為寄養家庭等而設的共享空間——「凝舍」，讓一眾照顧者、青年及社區夥伴互相交流、放鬆及獲得喘息機會，為他們身心靈「充電」！有寄養家長大讚「凝舍」設備齊全，活動多元化，更有託管服務，整個環境都充滿家的感覺，讓她很放鬆。

在香港，約有4,300名兒童及青年因各種困難處境未能與家人同住，賽馬會慈善信託基金捐助逾8.2億元推動「賽馬會『凝伙』」計劃，透過個人化支援、社區網絡及跨界別協作，協助接受兒童住宿照顧服務的兒童和青年建立正向人生軌跡。「凝舍」共享空間正是該計劃其中一個項目，中心內設活動室、輔導室、休憩空間，並會為寄養家長、兒童與青年定期舉辦不同技能培訓。

馬會董事陳智思早前出席新蒲崗「凝舍」開幕禮時表示，馬會深信不同成長背景的兒童及青年都應享

有平等的發展機會，讓他們展現才能，貢獻社會，計劃至今已有65位完成150小時培訓的專責軌跡發展主任，為2,300名兒童及青年建立個人化發展方案。

擔任寄養家長超過28年的許太分享指，曾照顧過一名身體較多疾病、同時學習遲緩的孩子。當時她差不多每個星期都要陪孩子去中心做專業訓練，回到家後再陪伴孩子重複做兩至三次同樣的練習，「看着他慢慢進步、建立起自信，過程真的花了很多時間和心血，但看到他的轉變，一切都覺得值得了。」

耆樂警訊康體日 長者試玩陀螺氣槍

太子警察體育遊樂會日前舉行「耆樂警訊康體日」，今年以跨代共融概念為主題，鼓勵長者恒常參與體育活動，以建立健康的生活模式，並提供新潮遊戲體驗，傳達對長者社群的關愛，有來自22個警區超過350名耆樂警訊會員參與。

當日活動現場劃分為健康區及歡樂區。健康區包括由香港防癆心臟及胸病協會中醫師，提供免費中醫內科和骨科諮詢服務；耆樂警訊中央諮詢委員會委員陳潔茵，帶領西醫團隊提供健康諮詢服務。歡樂區包括與少年警訊會員一同競技的爆旋陀螺體驗、氣槍

射擊體驗及體感遊戲，遊玩同時推動長幼共融。另外，中國香港體適能總會人員及耆樂警訊星級大使Hey Brother帶領全場進行充滿防騙元素的「SMART耆樂操」。



■長者體驗氣槍射擊。主辦方供圖

