

光輝歲月流金頌 深水埗區活動

「出入平安」

由提高警覺及安全意識做起



1.

很多人聽過「路上零意外、香港人人愛」，但有不少人仍然不遵守交通規則，尤其是長者，以為在清晨時份車輛較少，便不依照交通燈號過馬路，或者貪方便一次橫過多條馬路，又或者跟着年青人過，但完全忽略自己的步伐速度跟他們有別。要有效減低長者在戶外發生意外的機會，香港賽馬會慈善信託基金主導推行的「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」，與香港電台第五台於六月十九日舉行「光輝歲月流金頌」，在深水埗區議會支持下，於西九龍中心舉行以「出入平安」為題的地區活動。



2.



3.



4.

- 香港賽馬會慈善、法律及公司秘書事務執行總監蘇彰德先生（後排左四）與出席嘉賓合照，深水埗區議會議員盧永文先生（後排左五）、道路安全議會委員和香港汽車高級駕駛協會主席蒙海強醫生（後排左三）、香港中文大學職業治療師楊佩儀小姐（後排右二）、香港電台助理廣播處長（電台）戴健文先生（後排右四），與第五台節目總監葉世雄先生（後排右三）和多位演藝嘉賓。
- 香港賽馬會慈善、法律及公司秘書事務執行總監蘇彰德先生（前排左二）、深水埗區議會議員盧永文先生（前排右二）、社會福利署深水埗區福利辦事處助理福利專員梁世昌先生（前排中）、香港電台助理廣播處長（電台）戴健文先生（前排左一）、香港中文大學職業治療師楊佩儀小姐（前排右一），與示範「香港得得得」運動十式的馬會義工隊成員、「花麗之友社」的地區人士合照。
- 道路安全議會委員和香港汽車高級駕駛協會主席蒙海強醫生（中），向公眾講解一些道路設施的正確使用方法。
- 香港中文大學職業治療師楊佩儀小姐（左）指導公眾，如何選擇適合長者外出的服飾。

出席活動的講者包括道路安全議會委員和香港汽車高級駕駛協會主席蒙海強醫生，以及香港中文大學職業治療師楊佩儀小姐，兩人均認為長者經常在行人過路綠燈閃動時仍強行橫過馬路，可見他們有時會高估自己的能力，安全意識也比較薄弱。

蒙海強醫生表示，長者的身體機能及反應隨年紀增長而轉差，故此不宜冒險在行人過路綠燈已開始閃動時仍橫過馬路。長者在交通工具上發生意外或跌倒的情況常見發生，他提醒長者在車箱內要緊握扶手、選擇坐巴士下層、佩戴安全帶，及減少在車箱內站立，可減低出現意外的機會。蒙醫生也教導公眾如何正確使用多項道路設施，如斑馬線、安全島等，做個安全道路使用者。

另一位講者楊佩儀小姐也指出，商場或地鐵站的扶手電梯、路面不平或鋪有盲人引路磚的行人路、街市濕滑地面等，皆為長者較易發生意外或絆倒的戶外黑點，所以他們在這些地方需要特別留意。此外，長者穿著適合的服飾也有效減低意外發生，例如：衣服應以輕便稱身為主，上落車時要小心頸巾或披肩被拉扯，天陰或雨天外出應選擇白色或淺色的衣服，晚間則可選擇穿一些具反光物料的衣服，讓駕駛人士容易看到。此外，長者的足部也較易扭傷，鞋履尺碼要適中，鞋頭應圓且深，鞋底要有防滑坑紋，最好使用薄鞋墊保護足部。

楊小姐提醒長者外出時應避免佩戴漸進眼鏡或雙光鏡片眼鏡，因為在上落樓梯或路面不平的情況下會增加跌倒的風險，同時也應使用附有防滑膠塞的拐杖。她亦鼓勵長者多做合適的運動，鍛鍊肌肉及平衡力，提升骨質密度，加強敏捷度及靈活性，有助預防跌倒。演藝嘉賓謝雪心女士、周國賢先生、朱紫熯小姐、吳若希小姐、樂隊Rubberband及Ever透過互動遊戲、短劇等向現場觀眾帶出長者出入平安的至醒貼士，讓他們輕鬆安全上街。✔