

# 助國內殘疾小孤雛 走出無聲世界

Text: Hiu

**聾**啞兒童，生活在無聲世界中，直接影響了與人之間的溝通，從而造成心理的缺憾。內地一位名為「小嫻」的小孤雛，是一名聾啞兒童，常常因為不懂得表達自己，而感到沮喪和不開心，甚至扯自己的頭髮，以示不滿。

幸運的是，小嫻經過基督教勵行會轉介，並在仁安醫院「仁心仁術」慈善計劃及耳聽心言基金的幫助下，能夠在本港進行人工耳蝸植

入手術。小嫻更將會進行第一次人造耳蝸開啟測試，是小嫻第一次聆聽人生最美聲音的時刻，稍後她更會被安排到北京進行長期復康言語治療，展開人生新一頁。

義務替小嫻進行人工耳蝸植入手術的香港中文大學耳鼻喉一頭頸外科學系講座教授及系主任、耳聽心言基金主席尹懷信教授，以及執行委員會主席唐志輝教授均表示：「若小朋友愈早接受人工耳蝸

植入手術，痊癒的機會率就愈高，而三歲的小嫻正是接受手術的『黃金時間』。」而仁安醫院院長及醫務總監李繼堯醫生表示，「仁心仁術」慈善計劃自2006年8月成立以來，每年會資助本港及國內有需要接受手術、卻負擔不起費用的人士盡快得到治療，至今已先後資助6名病人免費接受手術。同時，該院正籌備成立仁安醫院慈善基金，為更多有需要人士服務。✔

## 50歲開始健體 事不宜遲

Text: Hiu

**50**歲或以上的銀髮一族，是香港很重要的年齡層。若然他們能保持身體健康，老年時便可減低自己及政府的負擔，節省大量醫療開支。可能你會覺得，如果平時不運動，50歲後才鍛鍊，已經為時已晚，功效有限。不過，近日有瑞典研究顯示，鍛鍊有助於延年益壽，就算50歲以後開始鍛鍊也不算遲。

瑞典研究人員於1970年開始對當地2,200名50歲的人士做了一項歷時35年的長期跟蹤調查。5年後，不鍛鍊者與開始鍛鍊者之間還沒有明顯差別；但10年後，兩者之間的差別便顯現出來，50歲開始鍛鍊的人早死的危險比不鍛鍊的人低50%；35年後，經常鍛鍊者的壽命比不鍛鍊者的壽命平均長2年多，一般鍛鍊者的平均壽命比不鍛鍊者平均長1年。研究結果顯示，鍛鍊身體其實不分年齡，每人也應維持每天30分鐘的運動，加強新陳代謝，保持身體健康。✔

