



◆ 張翠芬

府建議市民應多吃蔬果，所以推行了「日日2+3」的計劃，即每天應吃2份生果加3份蔬菜。1份生果相等於1個中小型生果、半個大生果或半杯鮮果汁，1份蔬菜相等於1/2中碗熟菜或1中碗無經煮熟的菜。

由於蔬果含大量植物物、礦物質、維生素及纖維質等，所以長者們都應大力響應，但不同顏色的蔬果所含的營養素及益處都略有不同，長者若每天可以吃齊以下五種不同顏色的蔬果，更能達致最佳的整體健康效果。

五色蔬果好處多

紅色的蔬果包括紅蘋果、士多啤梨、西瓜、番茄及紅肉西柚等，其中含茄紅素，有抗氧化作用，可以保護心臟健康及抗癌，對男性的前列腺癌，尤其有幫助。

綠色的蔬果包括芥蘭、菠

菜、西蘭花、露筍、青椒及奇異果等，含黃體素及吲哚，有益眼睛及心臟健康。

藍／紫色的蔬果包括藍莓、黑加侖子、黑提子、西梅及茄子等，有豐富的花青素，可以幫助延緩衰老及預防癌症。

白色的蔬果包括洋蔥、蒜頭、大蒜、蘑菇、椰菜花及香蕉等。洋蔥及蒜頭中的蒜素，有降血脂及平衡血壓的功效。

最後重要一提是由於很多長者都患有牙患或牙齒脫落的問題，因而自不減少吃蔬果。若長者有咀嚼困難，可以在進食前將蔬菜用剪刀剪碎或將生果用刀切成細塊，這樣便較容易咀嚼及吞嚥，能享受吃蔬果的樂趣。

對家中長者孝心，多購買月餅，以備長者享用。惟在現代人健康的標準，月餅可算是一種不大健康的食品，因其有三高，即高脂肪、高膽固醇和高糖分，是極之不適合追求健康的長者的。

故作為護老者的你，

當家中長者是屬下述病患者時，宜多加留意，勿讓長者因一時饑嘴而惹來禍害。

高膽固醇及心臟病患者

有此病患的長者最好不要吃蛋黃，就算食亦應該不超過1/4個蛋黃；長者可以選擇蓮蓉、豆沙、金華火腿月，或是冰皮月餅，但緊記只可淺嚐即止。

肥胖症者

人體每積存約3500卡路里，便會多增一磅，一個長者大概有240卡路里，倘來更「發福」的結果。

高血壓患者

由於傳統月餅，餅皮和蓮蓉大都用豬油製，脂肪

成分較高，極易使長者血壓提升。由於大部分高血壓人士，均伴有心臟毛病，故除留意長者進食月餅的分量外，亦勿讓其多吃蛋黃。

一般的月餅所含的糖分頗多，差不多等於一件蛋撻的含糖量，以1/6個淨蓮蓉月餅有12克糖，這份糖量約等於3平匙的飯量；患者宜只

加上蓮蓉、豆沙及蛋黃亦難消化，故有胃潰瘍、十二指腸潰瘍患者應宜少吃為妙。

長者適合吃月餅？

每天吃1/8個月餅為佳，並同時減少主餐之飯量。

腎病患者

護老者應鼓勵患者放棄進食以果仁作餡的月餅，因果仁含豐富的磷和鉀，對腎病患者的健康有害。

腸胃病患者

由於月餅極為肥膩，加上蓮蓉、豆沙及蛋黃亦難消化，故有胃潰瘍、十二指腸潰瘍患者應宜少吃為妙。



◆ 阿虫

旺角彌敦道



◆ 鄭寶鴻

亞皆老街向南望，約1963年。

右方的百老匯街戲院及四五陸百貨公司，於

1966年拆卸改建為匯豐銀行，其旁的新雅酒店現為雅蘭中心。

左方可見多間名店，包括單眼佬涼茶的春和



• 約1963年的旺角彌敦道

做個受歡迎的人

◆ 黃美端

別出口傷人

一位小孩經常愛發脾氣罵人；他對孩子說：「我們來個比賽吧。每天你發脾氣罵了別人，便需在後園的泥牆上插一枚釘子，釘子愈來愈少的話，便算你贏。」

把早前你在牆上插下的傷害別賽。每天假如你沒有說好！我們再來另一個比

形，謹慎說話，以免傷人，乃受人歡迎的關

的牆身，卻永遠無法復昔日的原狀了。」

父親說過，你看自己的成績帶父親看孩子的喜地。小拔根說

府建議市民應多吃蔬果，所以推行了「日日2+3」的計劃，即

紅色的蔬果包括紅蘋果、士多啤梨、西瓜、番茄及紅肉西柚等，其中含茄紅素，有抗氧化作用，可以保護心臟健康及抗癌，對男性的前列腺癌，尤其有幫助。

橙／黃色的蔬果包括芒果、橙、木瓜、南瓜、甘荀及橙黃色燈籠椒等，有大量胡蘿蔔素，除可預防某些癌症及心臟病外，亦可增強抵抗力，減低細菌感染。

綠色的蔬果包括芥蘭、菠

持久授權書

權書是一份法律文書，長者是可用以委託他人作出財產、財政及其他法律上的決定。一般的授權書只可以可在長者有精神上的能力才可以訂立，而假如授權的長者其後變為精神上無能力行事（例如：神智不清、昏迷等），該等授權書即告失效。

然而，長者在授權後人也許正需要在此情況下讓其獲受權的人士可以代他行事；此在訂立持久授權書方面，

也能解決這種困難。持久授權書是長者在精神上有能力行事的時候簽立，當他變為精神上無能力行事之後仍會繼續生效。持久授權書的權限範圍，只能涉及授權人的財產及財政分配的事務；它不能賦予獲受權的人，就授權人的健康護理作出決定。

授權書條例對持久授權書的簽立是有嚴格的規定，授權人除非是身體上無能力簽署訂明的表格，否則他必須在一名律師及一名註冊醫生兩人同時面前簽署該文書，且兩人均必須

不是指定為獲受權的人、該人的配偶或與該授權人或獲受權人沒有血緣或姻親關係。

持久授權書不會

因授權人其後變為精神上無能力行事而被撤銷。然而，如獲受權人有理由相信授權的長者

有精神上，無能力行事或正變為精神上無能力行事時，該獲受權人必須在切實可行的範圍內，盡快向高等法院司法常務官申請將訂立該項授權的文書註冊。在授權人精神上無行為能力的情況下，獲受權人代他行事的權力會暫時中止，直至該授權書已予註冊為止。

持久授權書不會

因授權人其後變為精神上無能力行事而被撤銷。然而，如獲受權人有理由相信授權的長者

賽，努力駕馭自己的壞小孩為了贏取比賽，便需在後園的泥牆上插一枚釘子，釘子愈來愈少的話，便算你贏。

把早前你在牆上插下的傷害別賽。每天假如你沒有說好！我們再來另一個比

形，謹慎說話，以免傷人，乃受人歡迎的關

的牆身，卻永遠無法復昔日的原狀了。」

父親說過，你看自己的成績帶父親看孩子的喜地。小拔根說

府建議市民應多吃蔬果，所以推行了「日日2+3」的計劃，即

紅色的蔬果包括紅蘋果、士多啤梨、西瓜、番茄及紅肉西柚等，其中含茄紅素，有抗氧化作用，可以保護心臟健康及抗癌，對男性的前列腺癌，尤其有幫助。

橙／黃色的蔬果包括芒果、橙、木瓜、南瓜、甘荀及橙黃色燈籠椒等，有大量胡蘿蔔素，除可預防某些癌症及心臟病外，亦可增強抵抗力，減低細菌感染。

綠色的蔬果包括芥蘭、菠

菜、西蘭花、露筍、青椒及奇異果等，含黃體素及吲哚，有益眼睛及心臟健康。

藍／紫色的蔬果包括藍莓、黑加侖子、黑提子、西梅及茄子等，有豐富的花青素，可以

幫助延緩衰老及預防癌症。

白色的蔬果包括洋蔥、蒜頭、大蒜、蘑菇、椰菜花及香蕉等。洋蔥及

蒜頭中的蒜素，有降血脂及平衡血壓的功效。

最後重要一提是由於很多

長者都患有牙患或牙齒脫落的問題，因而自不減少吃蔬果。若

長者有咀嚼困難，可以在進食前

將蔬菜用剪刀剪碎或將生果用刀

切成細塊，這樣便較容易咀嚼及吞嚥，能享受吃蔬果的樂趣。

對家中長者孝心，多購買月餅，以備長者享用。惟在現代人健康的標準，月餅可算是一種不大健康的食品，因其有三高，即高脂肪、高膽固醇和高糖分，是極之不適合追求健康的長者的。

故作為護老者的你，

當家中長者是屬下述病患者時，宜多加留意，勿讓長者因一時饑嘴而惹來禍害。

高膽固醇及心臟病患者

有此病患的長者最好不要吃蛋黃，就算食亦應該不超過1/4個蛋黃；長者可以選擇蓮蓉、豆沙、金華火腿月，或是冰皮月餅，但緊記只可淺嚐即止。

肥胖症者

人體每積存約3500卡路里，便會多增一磅，一個長者大概有240卡路里，倘來更「發福」的結果。

高血壓患者

由於傳統月餅，餅皮和蓮蓉大都用豬油製，脂肪

成分較高，極易使長者血壓提升。由於大部分高血壓人士，均伴有心臟毛病，故除留意長者進食月餅的分量外，亦勿讓其多吃蛋黃。

一般的月餅所含的糖分頗多，差不多等於一件蛋撻的含糖量，以1/6個淨蓮蓉月餅有12克糖，這份糖量約等於3平匙的飯量；患者宜只

加上蓮蓉、豆沙及蛋黃亦難消化，故有胃潰瘍、十二指腸潰瘍患者應宜少吃為妙。

腎病患者

護老者應鼓勵患者放棄進食以果仁作餡的月餅，因果仁含豐富的磷和鉀，對腎病患者的健康有害。

腸胃病患者

由於月餅極為肥膩，加上蓮蓉、豆沙及蛋黃亦難消化，故有胃潰瘍、十二指腸潰瘍患者應宜少吃為妙。

護老者應鼓勵患者放棄進食以果仁作餡的月餅，因果仁含豐富的磷和鉀，對腎病患者的健康有害。

因為仁含豐富的磷和鉀，對腎病患者的健康有害。



• 約1963年的旺角彌敦道