



授權別人 照顧財產及健康

老友記在精神爽利時，可否預先委託他人當他們病重時作出幫忙？答案是肯定的。

老友記可運用持久授權書，授權他人在法律上決定他們的財產、財政事宜。授權書可以再分為限定授權及概括授權兩種。前者是指受託人只能辦理授權書中指定的事務；而後者則表示受託人可以處理法律上許可的一切事項。

一般授權書在授權人精神不健康時便會自動無效。而持久授權書，可由授權人在精神健康之時簽立，當授權人因疾病而再無能力為自己人作出決定時，持久授權書仍然繼續有效；而受託人便可按持久授權書的內容代授權人作出財產、財政及其他法律上的決定。其實在法律上所指的「精神不健康（正確的法律名詞是「精神上無能力行事」）」是指授權人患上癡呆症、精神病或因意外或疾病（如中風）而導致腦部受損。

現時可根據持久

授權書而轉授的權力，涵蓋範圍僅限於涉及授權人的財產及財政事務的決定；至於有關授權人個人照顧的事宜，如日常衣著和膳食及是否同意讓授權人接受法醫學的檢驗等事項，在法律上則還未被允許為持久授權書可涵蓋的事項。授權人可在他精神上有能力行事時，隨時撤銷持久授權，而當授權人或授權人死亡或破產時，所有授權即告自動撤銷。

至於有關醫療事項，預設醫療指示是可讓人於精神健康時，表明自己希望日後在精神上再無能力行事時得到甚麼形式的健康護理；此特別可讓人拒絕接受某些類別的維持生命治療。但有別於持久授權書的是預設醫療指示只涉及授權人未來重大醫療護理事宜。預設醫療指示

與持久授權書的另一分別，是前者現時在香港尚未有法定的格式。

持久授權書必須在一名律師及一名醫生在場的情況下簽署，而且兩人均須不是獲指定為受權人的人、該人的配偶或與該授權人或受權人有血緣或姻親關係的人。而持久授權書必須採用《持久授權書（訂明格式）規例》的附表中訂明的格式。有別於平安紙，老友記必須要找律師協助訂立持久授權書。



◆阿虫

智慧。這四項啟發，值得我們

逆的幫親亡幾歲便逢戰亂，父母雙

係招了樣多沒有秘訣？她說：「迎去子世往，她總是與



水母哲學

專家指，水母生存在地球上日子比恐龍還要早，恐龍早已絕種，但水母卻能存活至今。今日，原因是水母的生存能力極強。譬如棲身的湖泊只有某段時間見到陽光，水母會馬上改變原來作息和覓食的習性，適應當下生存環境。

學習。靈活運用，應用於人際關係、與人相處方面，也能大派用場。易婆婆便是個好例子，她出生於30年代，

處愉快之餘，還懂得得其樂，例如自製捕鳥器捉小鳥、看守果樹的時候吃成熟的果子、把掉在地上的果子拿去賣，賺點零錢。



動一動，更青春

長者只要閒來輕鬆做

一做，這些簡單的保健功法一定令你更精力充沛、思想積極（第一至六個見上期介紹）：

七、雙腿站坐

*坐在椅上，垂直雙手（不觸及任何物體），輕輕站起來。再坐下。

*做了三十秒之後，休息。

*稍為過了一些時間，再做，加快站起與坐下的節奏，增至兩秒一次（即一秒鐘站好，一秒鐘坐好），這樣每分鐘30次。

*經過多次練習，再進一步加快，達到每分鐘40次的速度。

（效益：行氣活血，強化雙腿能力。）

八、十趾伸展操

*躺下仰臥（亦可坐在椅上）。

*合上咀，用鼻盡量勻慢緩長輕柔呼吸。

*吸氣時，十趾展開至極限。

*呼氣時，十趾放鬆，不用力。

（效益：明目，醒神。最好長期坐著工作時每十五分鐘做一次，每次三十秒。）

九、看電視指掐養眼操

每看一小時電視，就要做五次。

*用大拇指的指甲掐按中指的指尖九下。

*再用中指的指甲掐按中指的指尖九下。

十、按風池穴

*反覆做九次，即共八十一下。

*左右手同時操作。

（效益：明目，醒神。這個按摩亦有助於消除青春痘。）

十一、按神門穴

用大拇指按壓另一手的神門穴（該穴位於無名指與尾指之間的線延伸下來的手腕處，就在手掌根部）。用指尖及指腹反覆壓、揉。

（效益：安定心神，特別適合精神恍惚、胡思亂想，無法集中精神思慮或辦事的時候，可即時改善狀態。）

*雙腿分開與肩同寬站立。

*壓下時呼氣，放開手時吸氣。

*可以用自己做。不過由別人

替自己做更好享受。

（效益：此法最適合勞神過度而導致偏頭痛，或是感冒初發等

原因造成的頭痛、頭昏，無法專注做事。亦可降血壓，寧神。）

十二、甩手振腕操

*雙腿分開與肩同寬站立。

*左右肩膀輕鬆自然，二手腕自然下垂。

*然後兩手向前伸至與肩同高，再用

力向後甩去，連續做一百至二百下。

（效益：健

康益智，特別適合疲勞、精神不振時做，很快恢復活力。）

西環吉席街

由加多近街



向東望，約1908年。這一帶為卑路乍灣的新填海地區，填海於1870年代中開展，經十年才完成。工程由富商遮打爵士主



• 約1908年的西環吉席街。

催，所以這區有一條遮打街。為免與中區的遮打道混淆，1909年改以遮打爵士的名字「吉席」作街名。

這一帶是堅尼地城的貨倉和居住區，設有菜和

1904年通車的電車，亦以這裏為西環總站。



• 攝於2007年的吉席街。