

每個人活着，除了飲食要清淡健康，每天都要做一些自選的運動，這是最好的簡潔生活，醫生就會遠離你。還有生活也要有精神食糧，開卷有益……



影像傳情
◆ 水禾田

報檔

松柏書廊
◆ 柯明蕙

根 據衛生署聯同香港中文大學於2005至2006年進行的研究發現，本港70歲或以上的長者約有9.3%患有不同程度老年癡呆症（腦退化症）。按照統計處推算，30年後本港達70歲以上的人口約200萬，以老年癡呆症約一成的患病率計算，屆時患者人數將上升至接近20萬名。面對老年癡呆症（腦退化症）患者不斷增加，以創新思維研究有效的非藥物治療方法愈加迫切。

揉合音樂元素 於現實導向 及懷緬治療
香港聖公會將軍澳安老服務大樓跨專業團隊於2011年開始，結合職業治療師、社工及音樂治療師三方面的專業，推行「眾樂樂」計劃，創新把音樂元素加入傳統現實導向及懷緬治療小組，透過音樂治療師為患者度身訂造廿多首以傳統節日、季節及生活主題的歌曲，患者很輕鬆愉快地便可以掌握時間、地點、人

眾樂樂 實務手冊

物的導向資料；同時歌曲歌詞可以填上患者的個人元素，有助提升長者的自信心及成就感。計劃邀請了三十二位患輕度或中度腦退化症長者參加，按不同程度

的障礙分成四組，參加每星期一節，每節一小時的音樂治療小組，為期三個月。成效評估顯示長者於十二節小組後的認知功能有所提升及抑鬱情緒有顯著改善，自信心提升。

「眾樂樂」實務手冊

「眾樂樂」揉合音樂元素於現實導向及懷緬治療「實務手冊」內容包括：20節季節性、傳統節日及生活主題之小組內容、24首歌曲音樂光碟及24首歌曲簡譜，照顧者可運用此手冊與長者同樂共進，實為一本「一開即食」的工具書。



書。

「眾樂樂」揉合音樂元素於現實導向及懷緬治療「實務手冊」定價為港幣180元；購買十本或以上，將獲免費提供「眾樂樂」應用工作坊（於大樓舉行）；購買三十本或以上，更可選擇工作坊舉行地點。歡迎有興趣人士訂購，請於辦公時間內致電：2702 9897 與社工蕭惠香姑娘聯絡。

先 祝各位老友記新的一年健康快樂，生活愉快！原先打算跟各位分享一下今年的工作大計，但剛巧在網上看見一篇有關理財的文章，相當值得跟大家分享，惟由於篇幅頗長，故決定轉載部分給各位老友記參考。

投資之道
◆ 史丹利

1. 理財沒規劃不行
好的理財規劃，會幫助各位可能更合理地應付日常各類開銷，以及應付不時之需。

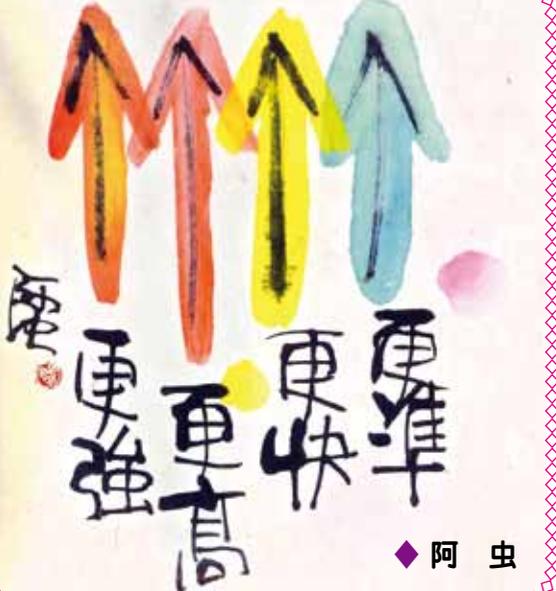
2. 不可「押重注」投資
「不要把所有雞蛋放在同一個籃子」，大家最好能將資產按自身的風險偏好、風險承受能力、年齡、收入、家庭等情況而自定一個投資組合，千萬勿單看收益而被沖昏頭腦。

3. 避免無計劃消費
退休後，老友記的支出會有較多變化，所以應進行合理調整，千萬不要「因小失大」。有老友記為節省開支不吃生果，這可能造成營養不良，終增加醫藥費支出；亦有老友記小病不看，以致變成大病，令支出更大。

退休老友記的理財誠條

4. 保險不宜買太多
要認清自己究竟需要哪些保障，如投保太多的話，反而可能令自己財務上增添不少負擔，所以在購買保險時，應充分認識自己或家庭的最高風險是什麼，再考慮投保。

5. 切莫輕信他人，更不要盲目為他人擔保
不少老友記因為心地好，不慎受到「有心人」行騙，為幫他人週轉，出售手中珍貴貨物等。須知道「害人之心不可有，防人之心不可無」！亦有老友記常礙於面子為他人提供經濟擔保，其實相當危險，因借款入「走數」，老友記真的犯不著冒此風險。



◆ 阿虫

別緻泰國菜

開心老字號
◆ 李慧雅

北方人最愛吃辣的食物，因為他們說辣可以驅寒。但有很多熱帶地方亦愛吃辣，如馬來西亞咖哩及泰國吃辣椒等，因為他們說吃辣可以驅走身體的濕氣、抗暑。辣的食物，在適當的方法、時間去進食，亦可以讓身體更強健。寒冬到來，筆者亦愛吃辣，當然比不上北方人可以吃很辣的水煮魚、川雞等，但卻很愛挑戰不同地方、風味辣的美食。最近，一位朋友介紹位於尖沙咀的泰菜餐廳給筆者，聞說這餐廳在泰國亦很出名，食後令我對泰國菜另有體會。

餐廳的格局、裝修與一般的泰國餐廳很不同，它的環境像是一間西式的咖啡店，感覺很優閒。當然餐牌的設計亦很新穎，但內裡的餸菜亦不乏傳統的菜式。冬陰公湯可說是泰國餐廳的靈魂，這裡的冬陰公味道均勻，不太酸、不太辣，令海鮮的味道更出眾。冬陰公湯配上河粉，更是絕配，因為河粉吸收了湯的精華，讓人回味無窮。咸魚辣椒炒飯亦很惹味，飯炒得很乾身，不會太油膩，而且辣味亦很香濃。除了傳統泰國食物，不得不嘗試它們的招牌脆炸單骨雞翼，味道很香而且它們把雞翼破開一半，讓你品嚐更方便，令雞肉更入味。

Greyhound Cafe
地址：海港城海運大廈 G01
電話：2383 6661

想當年
◆ 鄭寶鴻

佐敦道碼頭

官涌佐治五世公園一帶眺望，約1962年。這座落成於1933年的碼頭，提供來往中環載客和汽車渡輪服務，1949年，再提供由佐敦道至灣仔杜老誌道的載客渡輪航綫。圖中可見剛登岸，以及開始進入碼頭登船的車輛，右方則為一座剛新增的碼頭，以應付日益增加的渡海車輛，可見一艘同年投入服務的第三代汽車渡輪「民定」號。碼頭前方的巴士總站大部份路線是往新

界者。圖片右方的渡船角即將興建包括「文英樓」等的八座住宅大廈。碼頭於1990年代中遷移，於一、兩年後渡輪停止服務，原來地段前進行填海，以開闢現時「西九」的地段。



● 圖中為約1962年的佐敦道碼頭。