



**運動是寶**  
◆ 麥家寶

您可有以下的至佳狀態，以應付體力之需嗎？

**身體不適時**——若您患感冒、發燒或氣喘時，勿於此時加重身體的負荷，必須立刻休息，以免因此而引來併發症，帶來運動的反效果。

**太餓或太飽**——長者切勿空腹時運動，因會增加對血糖的需求，容易使您有頭暈及跌倒的危險；晨運時先進食早餐，以

# 狀態要好

保持能量，食至七成飽及作休息，方可運動，以免影響運動及消化功能。

**精力需充沛**——有足夠精

神，如有充足睡眠，才可有著至佳的運動效果，且亦勿分心，要專注精神，四肢要靈敏。

**循序漸進**——長者運動前及後要有足夠熱身及柔軟運動，才可分別讓身體進入運動狀態及回復呼吸與鬆弛精神；運動初期只維持數分鐘，至身體機能習慣後，才慢慢再延長時間。若有胸部疼痛或繃緊、頭昏眼花、呼吸困難、動作失去協調及噁心，便應立刻停止。



**為照顧**

# 飲食要健康

長者的飲食需要，很多護老者均會預備一些美食以供長者享用，惟我們必須遵守「健康飲食金字塔」的原則，以防長者身體過胖，引來各種疾患。以下介紹的守則，護老者不妨作出考慮，以助長者養成

健康的飲食法。「多吃些」，即多吃五穀類，如飯、麵、麵包、粟米等，此類食物除可飽肚也可提供身體所需熱量，是長者不可或缺的主要糧食；「吃適量」的食物，即是指蔬菜瓜果類，它們除含熱量低，又含有高纖

維質，有利長者腸胃消化及吸收，維持健康，增強體質，減低膽固醇及便秘及控制體重；「吃少量」，包括肉類、蛋類、奶類及豆類等，主要提供蛋白質的食物，分量不宜多；因為此類食物會令長者吸收大量的動物飽和脂肪和蛋白質，易

惹來高血壓、冠心病及膽固醇過高的問題；「減少吃」，倘長者因味覺遲鈍或退化，而吃得太多的調味品，如油、鹽、糖等，因為多吃油、糖含熱量高，長者多吃會易發胖，例如煎炸食物，糖果、汽水等；而多鹽，則會容易使長者患上心臟病及腎病等。

當然，護老者在為長者烹調食物時，亦要少用油、鹽及糖，或將五穀類食物烹調成煎炸食物，如炸薯條、糖漿爆穀、炸洋蔥圈等。即是說，長者的食物務必清淡，多吃蔬果，戒食煎炸甜品，以減少高脂肪及熱量的吸收，再鼓勵長者多活動四肢，持之以恆，定必使長者精神奕奕，健康常駐。

# 分居的定義

前，呈請人與配偶已分開居住最少連續2年。（在這種情況下，無須配偶同意離婚。）

\*在提出離婚呈請前，呈請人已遭配偶遺棄最少連續一年。

根據近期的一個案例，本文會探討分開居住的定義。

楊老先生向法院入稟提出離婚申請。楊老先生

雙方曾於分開居住期間發生性關係及偶爾一起吃飯是否干擾了兩年「分開居住」的連續性。

根據《婚姻訴訟條例》第11C條，同住一屋仍可算為分開居住。至於與妻子曾於分開居住期間的一次性生活會否中斷了兩年分居期的

連續性？法官在聽取過當事人的作供後認為案中事主在「分開居住」之間的一次性生活，間歇性的一起吃飯或間中妻子自發為丈夫洗衣服等行為既不構成共同生活，也沒有干擾這兩年分居期的連續性。經考慮過所有因素及情況後，法庭接納雙方已經分居連續兩年，法庭接納楊老先生提出的事實證明他們的婚姻已破裂至無可挽救。



**夫婦**結縭數拾年，若因種種因由而要離婚，根據香港法例如果夫婦要提出離婚申請，必須證明他/她有理由（或根據）認定婚姻已到終結，即法庭所指的「婚姻已破裂至無法挽救」。

法庭會接受下列其中一項或多項理由為證明：

\*配偶曾與人通姦，而呈請人認為無法忍受與他/她共同生活。

\*配偶的行為令人無法合理期望呈請人可與他/她共同生活。

\*在提出離婚呈請前，呈請人與配偶已分開居住最少連續1年，而其配偶也同意離婚。

\*在提出離婚呈請

楊老先生向法院入稟提出離婚申請。楊老先生

先生依賴雙方已分居兩年為事實，足以證明雙方婚姻已破裂至不能挽救，要求離婚。妻子不同意離婚，指他倆關係良好，抗辯書內容主要是他們沒有分居兩年。

根據證供，雙方一直居住於同一屋簷下，法庭要裁決在他們的情況下，雙方是否已經分開居住，因而必須查究他們是否已經實質上連續2年沒有夫妻生活。

業，退休時身家豐厚，不愁衣食，可是好朋友



# 多為別人設想

受，莫說受人歡迎，想結交好朋友也難。隨手拈來，想起林婆婆的例子：她少年創業，退休時身家豐厚，不愁衣食，可是好朋友

慶祝生日：「有一年，

話題總離不開她喜歡的東西，她的愛犬、興趣、名牌服裝，從不會問我當下的感受。」

共處，假如太過自私，為中心，不懂得以人為本，設身處地顧及別人的處境和感受，莫說受人歡迎，想結交好朋友也難。

卻愈來愈少，一個又一個對她敬而遠之。我找她的老友記了解底蘊，甲老友告訴我：「每次跟她說話，味如嚼蠟，

酒門吃盡地道美食，嗜紅票已經要花幾百元，我不像她那麼富有，一百元已是我一星期的使費，於是，乙老友唯一可以做的，就是疏遠她，以後不替她慶祝生日。

自私自利，身性，有時候率性而為，亦在所難免。話雖如此，但與人

我還是「年青」的時候，每日在香港中區辦事。中午，中環「搵食」頗難也（高級酒樓除外）。在很多日子我都是買一些「方便」餐，提着「紙袋」，走到卜公碼頭裏去。

長長的碼頭「走廊」，頗為寬闊，盡頭的一段還有些可坐的「長凳」。坐在那裡，對着海，聽着浪，離開了車輛的喧嚷，心感安全，平靜！這樣進食我的午餐，多寫意！



然向我說：「我也去卜公碼頭，一齊進餐好嗎？」這麼的一招，我怎好意思去拒絕！我們倆，在卜公碼頭的一個靜角，坐下來，各自打開那美味的餐袋……。「你身材那麼瘦小，身體是否有怎麼毛病？」她居然關心我的健康，我「搞」攝影的，要行動敏捷，到處跑，怎會「肥大」呢！而且，我是個「無飯不算餐」的人呢！「你要增肥

# 卜公碼頭「一段情」

我這樣一個中午的「行踪」，可能早就給同室的一位女士看透！又是中午來臨，她突

些較好。」她邊說邊從手袋中拿出一盒東西來，很流暢地向我介紹「它」的好處，價錢，折扣……。這麼的一盒東西，我不是第一次看到的了！這盒東西使我完全明白過來了？這是層壓式推銷產品之一！

