



悠遊行

旅遊的偉大功能！

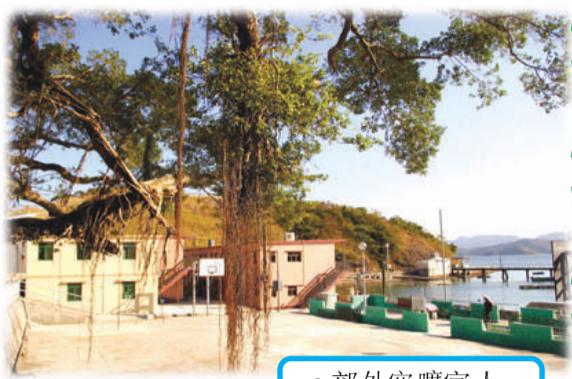
◆余霞客

甚麼叫做旅遊？最近，本人有了一個全新的理解！事情是發生在去年尾，小弟最近在研究退休人士的退休後生活，於是，我就用我的母親大人作為觀察對象，她是一位剛剛進入長者行列的女士！做兒子的，我實在不忍心看著她這樣浪費時間，上午去晨運，下午就回家看看電視，這樣就一天了！

於是，我就希望透過旅遊這個工具，看看她如果到外面玩，心境會有甚麼變化！就這樣，我踏出第一步，小試牛刀，報了一個香港本地團，坐船去荔枝窩、吉澳、鴨洲，我

鼓勵媽媽一起參加，竟得到意想不到的效果！

我一直很怕我媽媽會成為隱蔽長者，不過，當她一面說自己討厭旅遊的同時，當天她不知幾投入，大自然的確有魔力，在荔枝窩看到奇型怪狀的古樹，母親大人久違了的笑容，再次重現在臉上！她還對我說，原來香港也有這樣好的風景，真的沒想過！另外，一向以為母親不喜歡古蹟，原來，我又錯了！她不知幾細心地聽



• 郊外空曠宜人，有益長者身心。

導遊先生講解！還有，同團也有不少老友記，年齡已不再是局限了！一個簡單的本地遊，令母親大人踏出第一步！我已計劃另一個行程了！去完之後，再同大家分享！



家居護老

◆鍾民穎

北風呼

氣溫驟降

的隆冬日子裡，護老者可知，身體日漸衰弱的長者，倘加上長期受頑疾所困，宜需及早替他做足禦寒措施，以防被低溫症所襲，以下是你必須注意的事項。

注意添衣

隨著氣溫下降，護老者除替長者添衣外，還要特別注意其手指、腳趾及耳朵的保暖，因為這些「外露」的器官最易凍傷，必要時需

做足禦寒措施

讓他戴帽及穿手套；當然，亦要避免長者穿得太臃腫，以阻礙其活動及血液循環。

增強熱量

為能助長者禦寒，護老者應備能增加熱量作保暖的食物，如熱食、及含碳水化合物及熱能的食物，如飯、麵等。護老者勿讓長者喝酒以期望保暖；相反地，酒只會使血管擴張，令熱量更快流失。

嚴寒時勿外出

由於長者對氣溫變化的

多鼓勵運動

若長者每天呆在家裡，

感應和調節能力較弱，較易引來體溫下降的危險；故護老者於寒時應讓長者留在室內，多添衣及保持室溫，惟須注意室內空氣流通。

立刻求醫

若長者身體冰冷，面

青唇白或顫抖，或呈有昏迷狀態時，必須找醫生診治。總的來說，護老者必須時刻留意長者的衣、食；若體溫降至攝氏35℃時，已屬低溫症，必須及早採取禦寒措施。

增強體能外，亦可產生熱能，使身體可抵抗寒溫。

團年飯的菜式可考慮一些較名貴而健康的食材來泡製佳餚，如：白灼大蝦、蛋白瑤柱蒸花蟹、薑蔥蒸石斑、花菇蠔豉海參等。注意少吃炭汁多的髮菜及生菜、油泡的大蝦、祭神的乳豬、燒腩肉等含較高熱量及脂肪的食物。

湯丸可算是中式甜點中熱量及脂肪之冠，因四粒的花生

食陷阱，而又食得健康呢？以下是一些方法：

◆柳慧欣

農曆新年快到了，長者如何可過一個開心的一肥年，又可避過高脂高熱量的賀年食物飲

的熱量已經等於一碗白飯的熱量了。建議長者每天只適宜吃最多2片如一副牌牌大小的糕點，當中以馬蹄糕及蘿蔔糕的熱量較低（每片約含75千卡）；最好隔水蒸、上湯煮食

湯丸，已等於一碗飯的熱量加一茶匙的油及糖，建議長者每次最多兩粒湯丸。



古今照

◆鄭寶鴻

位於彌敦道與弼街交界，約1965年，正上映馬龍白蘭度主演的「叛艦喋血記」。

有圓拱亭樓的房屋早期為九巴的辦公樓，於1970

麗聲戲院

年代改建為凱聲戲院。1990年代連同麗聲戲院再改建為始創中心。

再過為東樂戲院，於1970年代重建為大大公司，現時則為聯合廣場。



• 1965年的麗聲戲院。



• 2008年的彌敦道與弼街交界。