



◆ 麥家寶

愛好運動的長者，都會知道，在日常生活裡的每一環節都會有運動的機會。您可有嘗試在以下的情況，做一點運動嗎？

在每朝穿衣站在衣櫃前，長者不妨雙手放兩側，手掌朝地面，在手臂不動的大前提下，整隻右手發力向後，呼氣。復原後做左手，其效能是可收緊上臂的肌肉。

於做家務時，若有數分鐘時間，長者可做健臂的推拉操。雙腳應略分開，雙手向胸前用力盡量推，五秒鐘後把手臂收回胸前，一如把重物拉近自己那樣。重複。

於鏡前梳理頭髮時，長者亦可藉此做扭腰操。雙腳略分開，不動，收腹、肩膊帶動腰肢扭向一側，呼氣（肩部最後與臀部成九十度），復原時吸氣，扭向另

隨時運動

一側再呼氣，十次。此可強化腰部肌肉。

當長者出外，在乘升降機時，雙腳略分開，雙手放兩側，身體向右傾斜，這時可感到左側身有拉力。復原後傾左側。此亦有助腰肢的活動能力。

於等候巴士時，長者亦可用雙腳腳尖支撐，緩緩將身體提升，吸氣，復原。此可收緊臀、大腿和小腿肌肉。

於超級市場購物時，長者切忌彎身取貨，宜借此蹲身取貨，以收緊臀部；每次取物時需每次直著腰板吸氣蹲下，直著腰板呼氣復原。

事實上，以上只是有關提議，長者不妨於日常生活環節中，自行設計一些適體的健身運動。



◆ 鍾民穎

能

使老弱、安裝扶手。勿讓雜物、電線散佈地上。

家居重

安全

行動不便的長者「安在家中」生活，是護老者的至大努力心願。惟作為護老者的你，可知以下可確保長者避免家居意外的安全事項嗎？

△ 睡房

床邊有扶手協助起床或可裝上床欄。床褥要堅挺，承托力強。床頭裝有床頭燈，以照亮長者晚間上落床之需要。

△ 客廳

避免使用小地毯，需固定地氈位置，不易絆倒。椅子高度要適中。梳化不應太軟，要有承托力。地板不宜太光滑或潮濕。在適當地方

△ 浴室

浴缸內外使用防滑地膠。使用氣體熱水爐時，開窗或開動抽氣扇。

△ 廚房

地面必須保持乾爽，避免滑倒。

△ 常用物品

將常用的物品及用具放在長者容易拿取的地方，以免攀爬拿取時產生危險。

△ 光線

室內光線必須充足。為方便晚上往洗手間，走廊及必經之路必須安裝照明小燈。

△ 慎防火警

使用電暖爐時，小心燒着被舖衣物。勿讓長者在床上吸煙。點着的香燭不可靠近窗簾和紙張。

△ 慎防誤服藥物

切勿將多種藥物放在同一藥瓶中。藥物應存放在原裝的瓶子內；藥物標籤若模糊不清，切勿服用。勿替長者購買成藥，不適時必須往求醫。鼓勵長者須遵照醫生處方的時間和分量服食藥物。

△ 其他

替長者安裝「平安鐘」，以便獨處發生意外事，可按鐘求助。

根據資料顯示：一隻中型的鹹肉糰熱量相當於480千卡，差不多是每人每天平均攝取2,000千卡熱量的四分之一。當中所含的脂肪、飽和脂肪、膽固醇和鈉質，更相當於每日建議攝取量的30%。因為肥豬肉和鹹



◆ 高屏溪

端午節將近，很多長者都會購買糰子應節，但長者不是逢糰可吃的；鹹肉糰高脂高膽固醇，不宜高血壓及高血壓病人；含蓮蓉的鹹水糰，糖尿病人就要忍口。

端午節

蛋黃高脂高鹽份。鹹水糰則較健康，一隻中型鹹水糰的熱量約390千卡，但因為沒有豬肉及蛋黃，故總脂肪、飽和脂肪及

全穀類，會令糰子含有更為豐富有益的纖維。患有糖尿病的長者不宜吃蓮蓉鹹水糰，因添加了糖份，就算是一般鹹水糰，進食時也不要加糖。而有痛風症的長者則不宜吃有綠豆、冬菇、瑤柱等高普林含量的糰子，以避免痛風症復發。無餡的鹹水糰是較佳的選擇。至於患有高血壓和高血壓病的長者，實不宜進食有鹹蛋黃的鹹肉糰，後者吃糰時避免加豉油。

膽固醇只約為每日建議攝取的5%。若糰子改以粟米、菇菌、蓮子、乾豆，會令脂肪和膽固醇含量減少，部份更加入麥米、紅米、黑糯米等

食糰要 有道

所謂「少食多滋味，多吃壞肚皮」，長者為保健康，應視身體狀況，選取進食應節糰子。



◆ 阿虫

長者受歡迎與否，其實多少反映他是否擁有良好的人際關係；而人際關係是一種雙向的溝通，當中就大有學問。

專家指，溝通乃人與人之間的訊息、理念或意見之互相傳達、瞭解及交流；故此並非單純「我說給你聽」、或「你說給我聽」那麼簡單，人們需透過溝通來建立關係。

一般而言，溝通以「語言」和「非語言」的方式來進行，前者包括直接面談、

透過電話、文字、電腦等；後者則可透過身體語言，例如目光接觸、面部表情、點

人留下深刻印象和記憶的，是身體語言（非語言）部分（約佔百分之五十五），而非聲音/語調（百分之三十八）或溝通的內容（只佔百分之七）。可見我們的一舉一動、臉部表情等身體語言，比咱們運用的說話、言詞等更具溝通威力及影響力。

長者了解到身體語言的重要性，當與人共處時，實有必要穿著整潔一點、在臉上多掛笑容、與人有眼神接觸、保持正面的態度……。

身體語言



◆ 黃美嫦



◆ 鄭寶鴻

南昌街

荔枝角道向北望，約1955年。關建於1910年代的南昌街，正中為疏導九龍塘水的大水坑，水坑於1980年代起才逐漸舖平。南昌街有多類型的

店舖及作坊，亦有包括「利工民」在內的工廠。於日治時代這一帶曾為風月區。一間老牌南昌大押現仍存在，亦曾有一間有男茶樓。六十年代，有一間頗具規模的龍慶酒家。



• 1955年的南昌街。



• 2007年的南昌街。

法律諮詢服務

你可有法律困擾嗎，如遺囑、承繼、租務、轉讓、婚姻等法律疑難，而有求助無門、不知所措嗎？事實上，若處理不當，不但使你喪失法律權益，更可能損失金錢，還可能使感情受創呢！此服務乃由執業律師主持，以解大家之疑惑。歡迎預約諮詢，以安排於5月30日（星期六）下午前來接受服務，每位報名費\$10.00。預約：2831-3215。