



### 運動是寶

◆ 麥家寶

**適**量運動可助長者增進血液循環，加強心肺功能及保持筋骨關節靈活，可是長者如何進行運動，方可起著強身健體的作用呢？下面是長者運動時應留意事項，各位長者不妨作一參考。

**時間**——長者宜每日選定同一時間做運動，以可養成習慣。由於早上睡眠惺忪，故不宜立刻做運動，以免發生意外；所以長者最好在梳洗及吃過

早餐，待精神充沛時才開始做運動，是會收到最佳的效果。

**地點**——長者宜於空氣流通，空間足夠的戶外運動；但要避免猛烈陽光及不通風，宜於陰涼通爽地方進行；但要選擇地面平坦及乾爽的地方，以免有滑倒的危險。

**姿勢**——長者勿將頭部及頸部轉動太快或太劇烈，以免用力過度而受傷；雙膝過

份屈曲，不但容易失去平衡，更會引致膝部受傷，故請特別留意。

**反應**——長者運動時和運動後，呼吸、心跳和脈搏加速，是屬正常反應；但倘過分氣喘、頭暈眼花、胸口痛、嘔心、面色蒼白和口唇發紫等，極可能是缺氧現象，應立即休息，並請求醫查問因由。

### 環境準備

地板應保持乾燥，容易有潮濕或濕滑的地方應加防滑墊。24小時充分照明，尤其是夜間臥室至浴室的燈光。走道維持通暢，避免障礙物。浴室、

### 多點溫馨提示

睡前應先提示如廁。夜間如廁時，應先緩慢坐起再步行。如感到頭暈不適時，應告知家人請求協助。如遇尿急，可備尿壺



### 家居護老

◆ 鍾民穎

# 預防長者跌倒

**護**老者可曾知道，根據國外研究調查，65歲的老人有75%曾有跌倒的記錄？故預防老人在家中跌倒，以下四個層面的方法，你實在不可不知道：

浴缸、馬桶、坐椅、走道及樓梯更需要增設扶手。避免長者的姿勢快速轉換，如睡姿、坐姿或改為站姿皆不宜過快。床高40—60公分（腳可著地），需要加設床欄或保護設備。

或夜壺在旁。

### 留意服藥狀況

是否正確服藥。服藥之作用、副作用。服藥類別是否易致跌倒（如降血壓用藥、利尿劑、緩瀉劑、鎮靜安眠等用藥）。

### 老年人要保健

下肢膝力要多鍛鍊（如水中慢走、健走、直抬腿運動）。如下肢無力者可使用拐杖、助行器等輔助用物，必要時可使用輪椅。



◆ 阿虫

### 在

日常一些生活瑣碎事務中，您有否無意中做了影響自己儀容，令人覺得您沒有禮貌的行為呢？

### 儀容談

◆ 張美

# 不經意的失儀

戴太陽眼鏡為例，很多長者都會犯上以下的毛病。若長者因害怕戶外陽光猛烈、有刺眼問題，多喜歡戴上了如反光鏡及黑如墨汁鏡片之

將太陽眼鏡除下，這是會令對方誤解您太「高寶」，而不願用眼睛去看著對方說話，或避免有眼神作出溝通，有不尊

而失足；二來以示您的禮貌，正如進入室內要把帽脫下一樣，否則在旁人看來，您可能是一位囂張無禮的人。

類的太陽眼鏡，於街上遇到朋友時，多無意中直接與人交談，而忘記

另一方面，當進入室內時，長者亦宜將太陽眼鏡除下，一來適應室內光線，避免

# 中道輔德



### 古今照

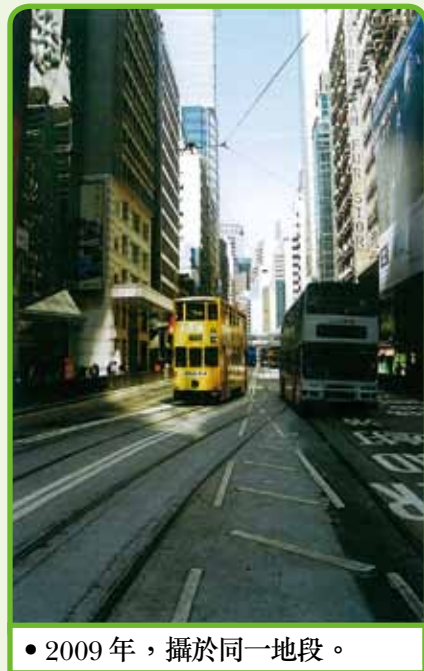
◆ 鄭寶鴻

戲院里西望，1939年。廣東日軍憲兵隊製作的香港景色明信片。

左方是成立於1908年，位於24號的中國國貨公司，現時則為創興銀行大廈，其西鄰是位於昭隆街口的永安大廈。

中國國貨公司約於1908年在銅鑼灣軒尼詩道繼續營業，後來易名為華潤百貨。

右方為開業於1910年代初的安樂園餐廳，於1922年起，在港九各區設立多間飲冰室，現時為安樂園大廈。圖中最高者是落成不久，位於砵甸乍街交界的京滬飯店，於1908年代改建為「華人銀行大廈」。



• 2009年，攝於同一地段。



• 1939年的德輔道中。

**在**認識的人當中，可以用平凡來形容王伯：他個子矮小，長相一般，論外形或豐采既不吸引，亦不會令人留下深刻印象；論個人才能，似乎也不見得特出，甚至有點兒拙劣。但奇怪的是，無論在公在私，他都很受人歡迎。



### 做個受歡迎的人

◆ 黃美嫦

出於好奇的本性，筆者旁敲側擊地問了一些他退休前的上司和好友，得出的原因頗具參考價值。甲上司說：「雖然他工作賣

力，因個人能力稍遜的緣故，時有出錯，不過他卻樂於承認錯誤，不會把責任推卸給其他人，而且肯加以改善。」與不少職場中人



# 有錯要認

有過必推諉、不認錯、不負責任的慣常行徑，王伯真的有點像絕了種的恐龍；難怪甲上司在他退休前一直重用他，還經常派他主理一些燙

手山芋。問王伯一位青梅竹馬的好友李先生，為何與王伯的交情數十年如一日？李先生笑著說：「佢份人最大的優點是實事求是，不愛攪政治，有錯一定會認；而且會真心改善、改進，不像一般人明知犯了錯，或逃避

或要面子，一於死撐。與他相處，感覺很真、很舒服；無論是思想或做任何事透明度都很高，毋須我哋估估吓。」