



運動是寶

◆ 麥家寶

很多長者都知道，運動的好處極多，包括如：增加肌力、耐力、柔軟度及維持關節的活動度；改善感覺整合及肌肉協調，增進平衡反應和減少跌倒的機率；可降低血壓、減輕心臟負荷量，增加心輸出量以及最大攝氣量，體能因而獲得改善；延緩骨質疏鬆的情況，減少骨折的發生，以及因運動可消耗熱量，進而產生控制體重的功效，對輕度糖尿病的病人亦可幫助血糖的控制等。

如何運動才有益

著以下益處，仍要必須留意以下的規條，包括以下數點：

運動的強度及時間要依個人的體能慢慢地增加，做到「有點累但又不致於太累」的程度，不可做到「喘得說不出話來」的地步，每週維持至少三至五次，每次二十至三十分鐘。

運動前要有五至十分鐘的暖身運動，運動後也要有數分鐘的緩和運動。

選擇合適的運動鞋，鞋底以富彈性而不滑為佳。

選擇平整且陰涼的運動場地。

吃飯前後一小時內不宜運動。

運動前或運動中有頭暈、胸痛、心悸、臉色蒼白、盜汗等情形時，應立即停止運動。

高血壓、心臟病、糖尿病、關節置換、腰肩頸酸痛、手腳關節急性扭傷等個別健康問題者，應請專業醫師診查，並由物理治療師指導合適的運動方法、運動強度及注意事項。



家居護老

老年痴呆

症是因大腦神經細胞病變，而導致大腦功能衰退的疾病；相信很多護老者都知道，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，但你們是否亦知道，部分患者會有情緒、行為及感覺等方面的變化？隨著年齡的增長，長者患病的機會愈高，年65歲或以上人士中，約有4%的人會患上此病。

隨著痴呆症的日漸惡化，患者會容易感到挫敗，慢慢出現無助感，進而影響到情緒，因而誘發大幅度的情緒波動，如持續焦慮或抑鬱等徵狀。

在照顧患上痴呆症長者的日常生活中，護老者需對以下患者出現的情緒及思覺失調等併發徵狀有一認識，除要多與主治醫生的醫生溝通外，更要尋求社工的輔導，以令自己的情緒也得到平衡。以下是患者的一些併發徵狀：

患者變得多疑，常誤以為家人或別人加害他，自覺是針對的目標；覺得常被別人監視及竊聽，別人的關懷與照顧是偽裝假冒，而且常覺他的財物常被偷走，妄想自己已被家人遺棄；

常覺共同生活數拾載的老伴對他不忠，有婚外情；而且老伴可能在食物中下毒；

經常惶恐不安，妄想自己的言行被人知道，失去安全感；經常無故嘔哭，原因無法解釋；

經常嚷著要回家，因為現居所非他的家，堅信是別人的居所，也會妄想他被禁錮；

常誤認別人是他逝去的親人，如誤認女兒是他的逝去母親；

經常訴說逝去的親人與他說話，或幻視他們常陪伴在他一旁，及甚至「牛頭馬面」要召回去；或常對著空間與別人（旁人看不到）傾談。



的思覺失調



阿虫

1. 定期清洗或更換過濾網，以免積聚塵垢滋生細菌，及影響製冷效能

2. 冷氣開放時應盡量縮短門窗開啓的時間，也應拉上窗簾阻隔日光

3. 切勿阻擋冷氣機的進氣口和送風口

4. 使用時毋須長時間調

5. 定期清潔冷氣的隔塵網和冷卻喉管，以保持冷氣的

6. 睡覺時體溫會下降，故就寢前可將冷氣機的溫度調升1至2度

7. 睡前預設時間擊，以減少不必要耗電

8. 根據房間面積，選擇適當匹數的冷氣機

9. 在開關擊附近貼上「慳電」標籤，提醒自己離開房間時須關掉冷氣機

10. 夏季完結前，請將冷氣機調校至送風模式，並開動半天使內部零件乾燥及清潔隔塵網



用電要安全

◆ 鍾殿沁

夏天到了，在家中長開冷氣當然很涼快，但電費就可能很「和味」，長者可留意一般家庭在夏季所繳交的電費絕大部分都是冷氣費。

如需用電要安全

選購冷氣機，長者應考慮選用一級能源標籤的冷氣機，因可節省百分之15%電力，此舉不但符合環保原則，更可令荷包受惠。以下為大家提供一些使用冷氣機的小貼士：

節能錦囊



1. 定期清洗或更換過濾網，以免積聚塵垢滋生細菌，及影響製冷效能

2. 冷氣開放時應盡量縮短門窗開啓的時間，也應拉上窗簾阻隔日光

3. 切勿阻擋冷氣機的進氣口和送風口

4. 使用時毋須長時間調

5. 定期清潔冷氣的隔塵網和冷卻喉管，以保持冷氣的

6. 睡覺時體溫會下降，故就寢前可將冷氣機的溫度調升1至2度

7. 睡前預設時間擊，以減少不必要耗電

8. 根據房間面積，選擇適當匹數的冷氣機

9. 在開關擊附近貼上「慳電」標籤，提醒自己離開房間時須關掉冷氣機

10. 夏季完結前，請將冷氣機調校至送風模式，並開動半天使內部零件乾燥及清潔隔塵網

此外，如在較清涼的日子可使用風扇，因風扇的耗電量只是冷氣機的5至10%。

（資料由中華電力有限公司提供）

咀沙尖



想當年

◆ 鄭寶鴻

約攝於1900年。正中是擴建於1884年的水警總部，其左旁是落成於1885年的第一代「時球台」。極左處是「九龍倉」及天星碼頭，即今日海運大廈的所

在。正中的海灣旁的小徑是現時的中間道。數年後，這海灣被填平，開闢梳士巴利道及興建九廣鐵路總站。在此新填地上興建的半島酒店，則於1928年正式開幕。



最近聽前輩侃侃而談「敵人免疫理論」，甚有啟發性，與大家分享一下：

前輩說「關公也有對頭人」，故一生中必會遇到對我們不好、看我們「不順眼」、妒忌、甚至陷害我們的人；無論是政治環境、或性格、行事作風不同使然，均可視為敵人。

他指，想人人都喜歡自己，自己必先喜歡每一個人。但如何能夠連自己的敵



做個受歡迎的人

◆ 黃美嫦

感謝敵人

人也喜歡呢？的確有難度。「敵人的性質與入侵人體的細菌和病毒無異，假如我們的免疫細胞不能把它們消滅，

身體就會病發、甚至死亡。但假如我們能戰勝病菌，我們不但能夠存活；免疫系統還能產生對付那些疾病的抗

體，加強了自身的免疫力。」有不少醫學研究及調查均指出，一塵不染的環境對人類的身體未必是好事，因為過份衛生、無菌的環境令身體的免疫系統得不到刺激，反會削弱我們的免疫能力。「很多時候，人的潛能都是環境逼出來的；沒有你敵人的逼迫，你沒遇上挫折，你便不會成長和增加智慧。明白這道理，你便會擁有寬宏大量的胸襟，包容和感謝你的敵人。」