



最愛護士

◆馮皓
在我們數拾年的生活中，總曾生過病、曾留院治療或往醫院探望病人，當然知道護士在照顧我們健康上的角色。

護士在維護我們的健康上，默默地付出愛心，「不僅是照顧傷病者，還提昇全民的健康，改善長期病患者的自我照顧能力及生活質素，防治併發症。」在面對人口老化、80%年65歲以上長者有超過1種或以上疾患、每4個人便有1人是慢性病患者，護士在醫療體制中的角色日漸加重。

護士給予我們悉心的照顧，令我們安心養病，助我們康復，實功不可沒。事實上，現今護士的工作，無論在職能、多樣化服務與質素方面，隨著科技的

進步與護理資源的增加，都有大大的改變。現在的醫院病房已再沒有排滿帆布床、沒有冷氣的情況，而護士亦不僅只在醫院為大家服務，也在防疫抗疫及扶傷救災的工作中擔當重要的角色；更走到社區作出家居護理服務的貢獻，均是大家有目共睹；但當中我們又能否知悉，護士們所付出的愛心呢？

《最愛護士》一書乃由一群由50年代至2010年畢業、充滿南丁格爾精神及獻心的護士撰寫，分享他們在護理工作中的喜樂與充滿人情味的趣事、述說他們於困難及刻苦工作中「愛」的付出、為病人福祉作出的努力，向他們致敬之餘，也從

書中的圖片中齊齊體會護理服務的改進歷程，也體驗當中的溫馨。此充滿「愛」近200頁書籍售賣後的作者版稅收益，將全數撥作慈善用途，最愛護士的你，速用「愛的行動」往各大書局購閱，以增加大家對護理服務發展及最新轉變的認識。



家居護老

◆鍾民穎

每日午睡

復。而且，晨練時肌肉產生的代謝物乳酸不易清除，反而令長者感到精神恍惚，四肢鬆弛無力。

睡眠過多：護老者多喜讓長者多睡覺，故有些長者每日會睡眠時間超過10個小時；其實，嗜睡與老人血管硬化有關，睡眠時間過長的長者比睡眠少的同齡老人，心臟病發生率高出1倍，腦中風高出4倍。護老者必須知道，長者入睡狀態時，心率較慢，血液流動速度會較為緩慢，是會容易出現血栓的問題。

睡回籠覺：勿鼓勵長者晨練回家後，便上床睡覺以作休息，這樣的習慣不僅會影響晨練效果，還不利長者心肺功能恢

長者適合午睡嗎？

午睡不當：長者午睡時間不宜過長，以30至60分鐘為宜；護老者勿讓長者睡在當風處，腹部要蓋點東西，以免受風寒。

飯前午睡效果更好，即使只睡半小時也比飯後睡兩小時消除疲勞的效果好；切忌勿讓長者於午餐

後立刻躺下，應讓他們休息15分鐘至30分鐘後再睡。無論春夏秋冬，長者午睡時，都應在胸口蓋上毛巾被單，因為長者較為年老體弱，極易受寒著涼。

總的說來，護老者必須留意長者午睡後出現不適的現象，如常出現頭暈、頭痛、心悸及疲乏等不舒服現象，必須要帶往醫生處就診；故護老者於日間時份，勿讓長者生活過度勞累，應鼓勵他們適量做一些體育鍛鍊，生活有規律，晚上按時就寢，即能保證睡眠質量，而不用日間睡覺。



◆阿虫

雪櫃是每個家庭不可缺少的小貼士：1.如要把急凍食物解凍，應於煮食前一天，將食物從冰格移至冷藏室；

若雪櫃的散熱空間不足，熱能累積會令溫度上升，令雪櫃更耗電，甚至影響正常操作。長者購買新雪櫃，除視型號所需散熱空間尺寸，於使用雪櫃時，亦可參考以下的小貼士：

- 1.如要把急凍食物解凍，應於煮食前一天，將食物從冰格移至冷藏室；
- 2.雪櫃應放於陰涼及通風處，以避免靠近煮食爐等熱源；
- 3.雪櫃背面的冷凝管須保持清潔，以免被阻塞；
- 4.雪櫃背面須定期清潔，並確保封墊及門鉸沒有漏氣；
- 5.如預計長時間不用雪櫃，最好先空置雪櫃，切斷電源，並打開櫃門。（資料由中華電力有限公司提供）

購買及使用雪櫃

- 1.待食物冷卻後才放入雪櫃，減少開啓雪櫃次數，縮短開啓時間，均可避免雪櫃負荷過重，及減少耗電量；
- 2.食物應先被蓋好後才放入雪櫃，以減低

選購新雪櫃時，體積大小比款式和售價更為重要，因為體積大的雪櫃一般較耗電，故應以實際家庭成員人數、每週買餸次數、儲存食物份量等指標來衡量所需的雪櫃容量。

用電要安全



◆鍾殿沁

35%可節省電力。源標籤的產品，以容量及考慮選用一級能源標籤的

早期油麻地小輪



◆鄭寶鴻

約1904年的干諾道中，1889年進行的中區填海已告完成，不少碼頭在這新沿海馬路重建。

正中用竹木禾桿蓋搭的是位於急庇利街口的「來往油麻地雜檔」的渡海小輪碼頭。油麻地的碼頭是位於公

眾四方街（眾坊街）。「雜檔」是指位於油麻地街市外以及「榕樹頭」一帶的攤檔，是市民購物和消閒的場所。

1919年，小輪航線由「九龍四約街坊小輪有限公司」經營，1924年，由「油麻地小輪有限公司」接辦。



筆者最近看到一篇有關目標為本的文章，很具啟發性，容讓我與大家分享一下：

首先，需要了解本身的慾望，問自己：「我最想成為甚麼人？」假設答案是：「我想成為一個受歡迎的人。」第二步，就要替自己的時間帳戶開戶，如距離75歲還有多少分鐘可以運用？然後定出未來二至三年的目標。如果想提高成功率和增

加自我成就感，最好把大目標切割成幾個小目標。確立了目標之後，便需要時刻自我提醒：「現在做

的事，與目標有關嗎？」假如與目標無關的事，別浪費你的時間，要勇於拒絕，不過用詞宜婉轉。另外，亦可以利用本身



◆黃美嫦

人際目標

的角色來訂立相關目標及任務：把現在扮演的角色列出，譬如家庭角色；父親、兒子、丈夫、弟兄、下屬等，選出一些你必須扮演、需要做好的角色，再定出這些角色在二至三年內要達到的目標和關鍵任務；例如每天多花一小時彼此相處，加強溝通技巧、多花心思等。謹記：要把能量放在通往目標、讓你愉快、且對你生命遠景影響最大的事上。

法律諮詢服務

你可有法律困擾嗎，如遺囑、承繼、租務、轉換、婚姻等法律疑難，而有助無門、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，以安排於本年10月23日（星期六）下午前來接受服務，每位報名費\$10.00。預約：2831-3215。