

遠足衣着

運動是寶

◆麥家寶

山遠足有益，是人所共知的事實。惟長者可知應該選擇何種輕便舒適、功能良好的衣着？

短袖衫易受晒

由於曝露在太陽光下，長者宜穿長袖衣物以防晒傷，尤以秋涼行山，易着涼及可保溫。

短褲護足乏力

無論任何時候，長者都應穿長襪以保護雙足，免被植物或昆蟲所傷，但襪子不宜太厚

或太窄，以妨礙散熱及走動。

戴帽可防烈日

帽子必須有頂及易疏風，亦必須有邊，以阻烈日直照頭部，引來中暑。

風褸要料佳

長者之風褸必須能防風、擋雨、透氣和具保暖功能，以防天氣轉變之需。

鞋子要舒適

長者宜選購有防水透氣及吸震，並且鞋底軟硬及防滑抓

地的行山鞋；鞋子宜寬鬆，再加上一個保護軟墊，及預留適當的屈折位至為理想。

襪子要厚

長者宜穿遠足襪，厚身以減少足部與鞋子之摩擦；質料方面以能吸汗的全棉料子為佳。

配備墨鏡

由於遠足時，面對烈日強光，長者必須選購 UV 鏡片太陽眼鏡，以過濾紫外光對眼睛的傷害。

頂上背囊

為使雙手可保持身體平衡，長者宜選擇負背囊，較手提袋或單肩袋為佳，以省體力應付旅程。



家居護老

◆鍾民穎

護老

可知「飯後百步走」，是不利長者的健康嗎？長者宜餐後先安坐片刻，才可走動，否則一旦他身體不適而跌倒，那就帶來你們照顧上的麻煩了。

老年人飽餐後，食物都會集中到胃腸道等。再加上老年人由於心臟機能較弱，飽餐後血液循環的改變，也容易使

待被消化，但他們的消化系統不比年輕人，相對較弱，為了更好地消化掉體內的食糧，機體血液就會自動「支援」到腸胃，腦部供血量相對減少，因而出現餐後頭昏、困倦、乏力的情況。

因此，為了避免長者餐後可能出現的低血壓徵狀，勿讓長者進食時吃得過飽，以免加重心臟和腸胃負擔，影響腸胃正常的消化功能。為了確保心、腦等重要器官的血液

心腦供血不足，於是導致心率先加快。在通常情況下，這種狀態持續半小時左右就會恢復正常。

因此，為了避免長者餐後可能出現的低血壓徵狀，勿讓長者進食時吃得過飽，以免加重心臟和腸胃負擔，影響腸胃正常的消化功能。為了確保心、腦等重要器官的血液

供養，長者進餐後最好不要立刻讓其走動，不要讓他立刻站立太快，以免引至心腦血管供血不足。

長者餐後要稍坐



出外散步時，可有同時攜帶狗隻？
狗隻無性，若狗隻突然受到人類莫名的驚嚇時，可能會因防衛失去理性而作出反擊致咬傷人。根據香港法例第421章《狂犬病條例》第23條，除非我們用帶牽引或以其他方式控制狗隻，便屬違法；因為若在任何地方發現，狗主讓狗隻在沒有受到牽制下而自由走動，任何當場人士（如：狗主或家傭），均屬違法，均可能



法律與你

◆李家樂

老友記

若果狗隻咬人，除非當場看管的人士能證明曾採取一切合理措施防止狗隻咬人或狗隻是受到看管人以外的人士蓄意激怒時，否則根據《狂犬病條例》第25條，看管者同樣地屬違法及可被處罰款\$10,000。

當然很多愛護狗隻的長者都希望讓狗隻自由自在地可出外散步，但是為了避免一些不幸的意外事故發生，你還是在出外攜帶狗隻時，應該採取適當的措施以控制狗隻。



◆阿虫



儀容談

◆張美

日常社交應酬中，很多長者都會忽略手帕或紙巾的重要性。

事實上，很多長者都會因此而帶來不少難堪的場面。

當長者正在興高采烈地與老友聚首傾談時，難免會突然要打噴嚏或咳嗽，若沒有帶備手帕或紙巾，

手帕與紙巾

在打噴嚏或咳嗽時，可能連口水及鼻涕都會噴出來，亦可能噴到友人身上，實會令人不堪入目，您亦會感到尷尬非常，那時您會用手拭抹嗎？

另一方面，若您與好友聚舊共餐，在一些沒有提供餐巾的地方，如茶樓，當您飽餐一頓後，有些食物屑可能粘在咀角而不自知，此時您的容貌可能甚

為可笑；惟當發覺後，您可能用手拭掉，或用舌頭將咀邊的食物屑帶回口中，此時亦會有令人有失儀的感覺。

炎夏時分，每當您趕路時，定會導致額頭冒出豆大的汗珠，若沒有手帕或紙巾時，您會被迫用手拭去汗水，或用衣袖代替，此行徑實甚為難看呀！

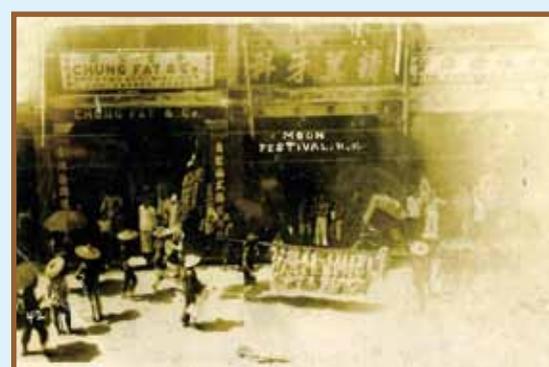
所以講求禮儀及不欲失儀於人前的長者們，謹記要常備手帕或紙巾於口袋中呀！

德輔道中

古今照

◆鄭寶鴻

「十字頓」涼果廠，亦有一分店設於利舞台戲院旁。右方的千祥發洋貨號，於戰後改為「長發祥麵包店」，與中



●約 1930 由先施公司前眺望的德輔道中。



●2009 年同一地段的德輔道中。

乎永吉街及永和街的一段，在先施公司前眺望，約 1930 年。左方的中發公司，以糖果麵包著名，在軒尼詩道有一分店。正中的膏藥店，稍後改為由永和街遷至的「十字頓」涼果廠，亦有一分店設於利舞台戲院旁。右方的千祥發洋貨號，於戰後改為「長發祥麵包店」，與中

發互相輝映。千祥發右鄰與永和街交界處，有一間天壽堂藥行，亦出售唱片、唱機、留聲機（錄音機）及收音機等，整天播

着歌曲音樂和電台廣播，以吸引途人。正值中秋，一隊節慶巡遊參神隊伍在此經過，不少途人觀看。

「聆聽別人、談論他人感興趣的話題」都相當重要。你可能会留意到：很多長者平日都喜歡單向溝通，即是「只有佢講，冇人講」，別人說的都是左耳入，右耳出，完全不上心。弊端是既達不到互相溝通的目的，溝通的過程亦

令對方乏味。余女士近日跟我談起，十分認同：「退休後，一些中學同學會相約茶聚，但說的話題都很狹隘，總是圍繞他們的職業。由於我一無所知，覺得跟他們很有疏離感。不像我跟你，天南地北甚麼都談，來得那麼暢快。」



要談論別人感興趣的話題當然並不容易，你需要較為通識，天文地理、新聞、健康、營養、藝術等都略知一二，方便跟人家交流。但另一個更便捷的方法就是毋須自己去找話題，只需投對方所好，鼓勵他多講自己的事。

做個受歡迎的人

◆黃美嫦