



家居護老

鍾民穎 為護老者，於新歲來臨之際，你會送一台按摩器，予長者以作新年禮物嗎？因為按摩器可模擬人手，通過揉、捏、按、敲等方法，以促進長者身體血液局部迴圈、加速新陳代謝、緩解肌肉疲勞。由於按摩器是以高頻機械振動或滾動來對人體進行刺激性按摩的，並非每一位長者都適宜使用，若護老者家中是以下三類長者時，必須當心。

首先，患有心腦血管疾病的老人，本身發生出血的風險就比較大，而按摩器的使用會加速血流速度，無形中加大了疾病的風險；他們尤其不宜在頸部等血管集中的部位隨意按摩，否則易刺激頸動脈

竇，導致血壓下降、心率減慢等危急狀況。

另一方面，當家中長者患有頸、腰椎病時，倘按摩器使用不當，易發生關節錯位，加重病情。

最後，患有腫瘤或癰腫等外科疾病的長者不宜用按摩器，因為按摩器對體表的刺激，會使毛細血管擴張，局部血流量增加，易導致病變部位擴散而加重病情。

總的說來，由於長者身體機能已有所退化，對外界刺激的耐受力減低，護老者切忌勿讓長者使用按摩器強度過大、時間過長，對健康較為虛弱的長者尤為謹慎使用。

若長者喜

不宜使用按摩器？

愛使用按摩器，護老者也應選擇振動頻率較慢、振動強度較弱的電動式按摩器，而電磁式按摩器由於振動頻率慢、振動強度較大，更為適合年長人士使用。

與其欲希望長者能享按摩「舒活筋骨」之樂，護老者不如徒手為長者按摩，除可增進大家的感情，令長者窩心外，徒手按摩既可以靈活掌握按摩的力度，又容易準確拿捏按摩的部位，不失可收令長者保健強身的效果。



阿虫

歌詞「繼續微笑，縱使悲傷往事忘不了，縱使驚恐困惑停不了，縱使心中滿寂寥。帶著微笑，珍惜此刻有艷陽高照，珍惜此刻您仍然心跳，也可呼吸與呼叫……微妙人生，沒有大不了的」。歌詞提醒我們要以樂觀的態度，珍惜我們所擁有！事實上，很多長者在面臨困境時，常會怨天尤人，忘記珍惜及欣賞自己所擁有

的一切，例如：親人及朋友對自己的關心及愛護、健康的體、堅忍和毅力、種種美好的過去……等。

在巨大生活壓力下，如果長者的情緒得不到適當疏導和宣洩的話，精神健康很容易受損！感謝歌神於過去不斷提醒全港市民 Keep on smiling，以積極及微笑回應困境。人生是有生活艱難的時刻，只要抱著「微笑」，繼續面對人生，刻苦困頓總會是容易跨過的。



打開心扉

吳志東



近

期物價不斷狂升，不少長者表示食物及日用品的價格升幅驚人，有些物品的升幅更達30至40%以上。

筆者想起香港歌神許冠傑於70年代的名曲「加價熱潮」，當中的歌詞「我怕，我怕，個個怕，煙加、酒加、屋租加、巴士加、的士加：多士芝士七都加，加加加加加，糖又加，鹽又加：」這首歌在當年真是膾炙人口，街知

港出現 SARS，歌神為了鼓勵香港市民，特意寫了「繼續微笑」一曲，當中的

還記得2003年時香

光陰似箭，日月如梭；轉瞬間《松柏之聲》已經跨進第三十五個年頭，真是可喜可賀！可以想像：數十年來，《松柏之聲》總編輯陳炳麟先生及一眾義工付出過無比的心力、精力和汗水，那種無私的奉獻，實在令人欽佩。

假如以擬人法加



做個受歡迎的人

黃美嫦



友

易。老友記陳伯想了想：「認識了三十五年的老友嘛，大學同學啦：超過三十五年的老友，我也有不少，都是中學同學。」

對於認識了三、四十年的朋友，到底是

諸《松柏之聲》之

甚麼感覺？陳伯微笑：「感覺像飲陳年佳釀，年月愈久遠的，愈是芳香馥郁，嗒落有味，回味無窮。」他的老友高伯伯十分認同：「對，對：而且年月愈久，愈覺得珍貴。大家有種朋友加親人的感覺呢。縱使很久沒有聯絡，一見到面都會雞啄唔斷，有說不完的話。」陳伯：「是啊，話匣子一打開，不得了！試過由飲早茶傾到食晏，然後繼續晚飯，傾到地鐵收工，要搭的士回家。」



古今照

鄭寶鴻

1962年的皇后像廣場

左方的空地是匯豐銀行之花園，亦為第一代的獲利街 (Wardley Street)。戰後，獲利街移往匯豐與舊中國銀行之間，約於1970年易名為銀行街。匯豐銀行在1865年開幕時，第一代總行大廈名為「域厘行 Wardley House」。

右方的停車場，迄至1957年，為一列長木屋，包括港口衛生署及房屋協會等十多個官方及半官方組織，皆在此辦公。

圖中可見1923年設置的「歐戰和平紀念碑」、1897年落成的第二代香港會。至於1912年落成的高等法院，於1985年後變為立法局(會)大樓。最矚目者是1962年落成的大會堂。

停車場和匯豐花園於1966年改建成目前的皇后像廣場。



• 1962年的皇后像廣場。



• 2009年的皇后像廣場。

將肥臀部收藏

松柏雲裳

莊清艷

新春將至，你是否感與親友「拜年」時，因自身漸踏入高齡，加上缺乏運動，發覺臀部日漸肥大，因而深覺不知如何穿衣，方可有理想的靚靚外觀示人，予人有「青春常在」的感覺？以下無論新年與否的穿衣方法，大家不妨作一參考，實可予人感到你有「留住青春」的穿衣竅門。

首先，長者宜選穿貼臀直筒褲的上衣，以掩飾肥大及突出的

臀部，同時亦可選穿略帶彈性修身直腳褲，尤以有少許纖維的布料，以可起裝修身之用。

而上衣方面，長者可穿重疊形設計，如T恤加小背心，或上衣長度剛在臀部上圍的位置。

無論如何，臀部較大的長者切記犯上以下的穿衣毛病。

穿著束腳及臀部之上衣；有圖案、橫直紋及鮮色之褲及裙；臀部有大口袋的褲；貼身的褲、裙以及由絲質及針織做成的下身衣物。