



家居護老 鍾民穎

洗澡之道

易誘發中風、心絞痛和心肌梗塞等危疾。洗澡之次數 若長者皮膚

你 是否恐長者有體臭，而要他每天洗澡嗎？當然，長者要有健康的體，必須注重個人的衛生；惟作為護老者的你，可知照顧長者洗澡之道呢？

感冒不宜 若長者患有感冒，洗熱水澡時，便會很容易使他發汗，使他虛弱的身體更加虛弱，病情更為嚴重。

忌水溫過高

長者洗澡之水溫宜與其體溫接近(約30至40度)，長者亦不宜長時間在熱水中浸泡，因為長時間泡在熱水中會使長者的全身表皮血管擴張，心、腦血流量減少，發生缺氧，從而使長者出現頭暈、眼花的不適現象；若長者患有腦血管硬化、高血壓、冠心病等心血管疾病時，便容易發生低血壓，甚至虛脫之危險。

過飽或過飢不宜

若長者飽餐後便洗澡，可能會引來心肌缺血而發生暈厥，因為此時若身體表皮血管被熱水刺激而擴張，引致較多血液流向體表，相對地影響供應大腦和腹腔的血液流量，輕則可能影響長者的消化功能，重則會引來大腦缺血而昏倒。相反地，若長者飢餓時洗澡，便容易發生低血壓，甚至虛脫之危險。

雀籠開做樂



打開心扉 吳志東

59歲的陳女士有一個好家庭，丈夫剛退休，兩名兒子亦有自己的工作。陳女士是一個活躍的人，平日除參加跳舞班，閒來會相約友人到茶樓吃飯聊天，更會到社區中心做義工。但好景不常，半年前，陳女士的母親因為中風而突然去世。母親猝然離去的打擊，令陳女士非常傷痛，因捨不得母親，更常常流淚、做事提不起勁、心情低落，更自責未有好好留意母親的情況，才造成母親中風去世。陳女士自此將自己困在家裡，憶念亡母，以淚洗面，因而生活大受影響。

為了消除陳女士的心困，筆者請陳女士先列舉出以往她喜歡參與的活動；她列出的活動包括：旅行、跳跳舞、行山、和朋友吃飯聊天、和家人食飯、與妹妹傾電話、到健身室做運動、到中心學電腦、到長者中心學習書法以及聽聽收音機。在述說她

以往喜歡的活動後，陳女士有感說自己以往確像隻開籠雀，有很多朋友，生活過得又有意義又開心，不知道為什麼自己現在會那麼不濟，變成一個廢人。

筆者向陳女士強調若果她想改善情緒，只需要於未來兩星期重新投入自己過去喜歡的活動便可。兩星期後，陳女士表示已能夠控制自己的情緒了，雖然仍有間中懷念母親，但情緒已有很大的改善，她覺得世界變得更好了。

對於情緒低落的人士來說，原來透過「行為激活法」，是會有效地改善情緒！因此，如果大家想要保持精神健康，請記住，不要收藏自己，要走出自己的鳥籠，做一隻開籠雀！



阿虫

黃梅

潮濕的天氣下，長者家居多會使用抽濕機去濕氣，以保

用電要安全

鍾殿沁

明智使用抽濕機

潮濕地點，宜選擇每日抽濕量較高(20公升或以上)的型號；自動濕度控制功能可因應濕度的高低而自動開關，既慳電又能保持濕度於理想水平；選購時應注意有腳輪或手柄裝置的型號，以便隨意移動；盛水器容量較大可減少每天倒水次數，輕鬆方便；抽濕環境的溫度及濕度越高，抽濕速度越快。選購產品時，不單考慮抽濕量，還應比較所採用的溫度及濕度標準以及留意裝卸盛水器和隔塵網、按鈕的操作及調校風向葉是否方便。

使用貼士

抽濕機應擺放在平穩處，四周預留足夠空間散熱。操作時切勿把調校送風角度的風葉關上，以免溫度過高影響操作；關機後必須等最少3分鐘才可重開；盛水器及隔塵網應定期清洗，以免藻類或細菌滋生；關機10分鐘內不應移走盛水器，以防殘留水滴沾濕機件；在任何情況下，包括乾衣時，不要讓水滴在機上，以免損壞機身；使用時應關上門窗，以免濕氣滲入室內，但暫停抽濕機時，則應保持空氣流通以及冬天儲存時，勿將抽濕機平放。(資料由中華電力有限公司提供)

鴨巴甸街



古今照 鄭寶鴻

1965年，由皇后大道中向上望。石級兩旁，有不少「絨線」和「鈕扣」檔，還有一檔是專營喇叭、音樂唱片及收音機者。

右邊為開業於1930年代末的「老九章綢緞莊」，後來為「大光珠寶金飾行」，樓上為入口設於威靈頓街的襟江酒家，約於1982年改裝為第二代蓮香茶樓。

這條開闢於1840年代的街道，再上可達警察宿舍，盡頭處的堅道及衛城道上，為現已改作「中山紀念館」的甘棠第。



約1965年的鴨巴甸街。



2009年的同一地段。

選購貼士 應考慮有「確認式」能源效益標籤的型號。能源效益越高的抽濕機代表在同樣環境下抽取同一份量水之耗電量越低，選用能源因數值大於1(公升/度)以上者既節省電費又環保；居所較大、近海或

退而不休的林伯，最近再重投工作。筆者看見他非常享受工作，問他這次工作經驗與從前的有何不同之處？「可能由於我在行內已有豐富經驗吧，即使加入新公司，從事的都是似曾相識的工種，心裡感覺既平靜又輕鬆，還認識了不少新朋友呢。」他笑說。筆者側聞他任職的公司

人事異常複雜，充滿政治色彩，奇怪人事上的政治問題竟然沒有為他帶來壓力。林伯想了想：「我工作只想實事

詐，會覺得好煩、很不屑。」退休後再就業的林伯，如今竟然享受起政治來？「非也。今時今日，我打工是希望可以幫到手，開開心心，廣結點善緣；若我牽涉辦公室的人事爭鬥，不只會影響到工作，影響到我重投社會服務的理想，還會影響我的情緒，影響到我的健康，那有何所為呢？」



做個受歡迎的人 黃美嫦

政治遊戲

求事，做好每一件事；希望將自己所長再次貢獻社會，不希望攪甚麼政治；所以眼見同事們分黨分派，爾虞我