



# 懂得圓滿

**◆吳志東** 李 先生今年六十二歲，有二女一子，現時與太太及兒子同住。李先生的學歷不高，過去大部份時間從事信差工作，他年滿了六十歲便退休。最近李先生常常感到做事提不起勁、認為自己一事無成，又經常失眠，且對將來充滿憂慮。

與李先生情況相似的個案十分普遍，他們多為一些剛退休或剛踏進六十歲的人士。人在此六、七十歲以後的一段

人生階段，該是一個總結以往成敗的時候。如果以往的發展是順利的，有成就的，心理上會產生圓滿的感覺，無後悔自己過去之作為，對一生便感到滿足；不然，就會在心理上積存失望或失敗感。

其實，很多人在踏入六十歲或退休後都會嘗試為自己的過去作一些檢討，但大多數人會將自己檢討的焦點集中在自己的「失去」上，以致令到自己意志消沉。在進行「人生回顧」時，我們需要對自己公平一點，我們亦要主動

發掘我們各方面的成就。李先生的個案中，他是忽略了早年為了讓弟妹們可以得溫飽及得到讀書的機會，而且更要照顧父母，因而犧牲了休息的時間；他更為了妻兒的生計，經常需要多做一、兩份兼職工作等等...這些都是李先生過去對於家庭的貢獻。因此，在為自己回顧一生時，長者們請緊記不要只懂數算自己的事業成就，要加入自己曾為家人、朋友，甚至自己為他人及社會國家等作出過何種貢獻，以此圓滿自己的人生。



## 家居護老

◆鍾民穎

### 若

長者因

患中風、腦血管疾病、柏金遜症、老人痴呆症等症狀而出現吞嚥困難時，要避免長者因而拒絕進食或食量減少，影響健康，護老者應小心替長者揀選及烹煮食物，方可作出妥善照顧。

長者與其他家庭成員一樣，每日膳食必須要營養均衡，即五穀類、蔬菜、魚、肉和生果等食物；長者是不適合進食太硬的食物，故護老者必須預備較脆的蔬菜，如節瓜、冬瓜、番茄、椰菜花、豆腐等既營養又易吞食的食物。生果方面，可選購奇異

至於肉類則可選擇較脆和少肥肉的，將肉類切碎或攪成肉治至為重要；米飯方面，若長者不方便吃飯時，可將米煮

果、木瓜、雪梨、蘋果、芒果、啤梨、橙等，以助長者吸取足夠的維他命C；當然，護老者要將所有蔬菜及瓜果類食物，用較剪剪斷及剪碎，方是安全上策；而太硬及太大的生果，如雪梨、蘋果、橙等，更可磨蓉或榨汁；

◆阿虫

# 照顧吞嚥困難的長者

總的來說，護老者應多徵詢營養師的意見，以避其因拒食或偏食，不能於多元化中的食物中吸取足夠的營養。

成爛飯、粥或煮成糊狀，以利長者吞食。



退休的老陳，機緣巧合近日再投身全職工作。筆者見他精神不錯，與他寒暄起來，問他會否遇上適應困難？他笑說：「退休後過慣悠閒生活，一下子每天要上班九小時，起初真的有點不習慣；不過，經過一番自我調整，工作時間的問題總算習慣下來，反而是工時以外的問題還未適應。」

老陳所指的「不適應原來是他的新老闆」：他的脾氣頗大，有不稱心的事情便會發脾氣，更經常罵人；這方面至今仍未能適應。據悉老陳退休前是個中小企老闆，如

今打工要捱罵，可以想像他的心情會有多難受。他見我有點為他不值，反倒安慰我說：「起初心裡也有點不憤，為何要這樣子罵我？！語言暴力是二級暴力行為，也是欺凌啊，我愈想愈不服氣！」二人關係如何改善？老陳說：「我轉了個方向想，不要把他罵我當成罵；而把罵當成教導，心情馬上平伏下來了。」

## 做個受歡迎的人

◆黃美嫦

人生幸福與否，90%在乎你的心態；好的人際關係何嘗不是，只要確立這項目標，正面地扭轉負面的心態，人與人之間的誤解和紛爭便可望消除。

他見我有點為他不值，反倒安慰我說：「起初心裡也有點不憤，為何要這樣子罵我？！語言暴力是二級暴力行為，也是欺凌啊，我愈想愈不服氣！」二人關係如何改善？老陳說：「我轉了個方向想，不要把他罵我當成罵；而把罵當成教導，心情馬上平伏下來了。」

## 西蘭花炒素雞

**◆樂知行** 我們常常聽到吃深綠色蔬菜很有益處，原因是大部份深綠色蔬菜都具抗氧化功能，能有助長者預防癌症而且不含膽固醇。

不知甚麼時候，西蘭花被引進香港，價錢較貴。它的原產地是在地中海一帶，其後引進到中國種植並大量生產，所以價錢較平，已走進平民百姓家。

西蘭花的礦物質成份比其它蔬菜更全面，如：鈣、磷、鐵、鉀、鋅、錳等都很豐富，特別適合長者食用。



材料：西蘭花1個、素雞1/2條、云耳10朵、薑2片。

做法：西蘭花洗淨切出水，素雞切片（用糖、豉油、麻油各少許或素毫油2湯匙），醃15分鐘。云耳浸軟洗淨。燒熱鍋下油2湯匙、薑、云耳、素毫油2湯匙，炒香云耳後，加清水小許，下素雞和西蘭花同炒，調味埋芡即可。

## 古今照

◆鄭寶鴻

### 是

# 約1925年的干諾道中

1889年填海而獲致的新填地。左邊是1911年落成的第三代郵政總局，1976年拆卸，改建成中環地鐵站及環球大廈。

最高的是1924年落成的第三代鐵行大廈，其前面有一座鐵行碼頭。其右鄰的一列德忌利士船公司之屋宇，部份曾為1903年開業時的「南清（華）早報」社址，前面亦有一座德忌利士碼頭。

得忌利士街旁的金字屋頂樓宇是野村日本酒店，1950年代，改建為「中華總商會」，於1955年落成，已有五十多年歷史。

酒店右方的屋宇為客棧及一間日本妓院「清風樓」，於1960年代起，陸續改建為永隆銀行，莊士大廈及宏記大廈。這一帶海面現時為交易廣場所在。



• 1925年的干諾道中



• 2009年的干諾道中

暑 假將近，又是一家大小外遊的季節。對長者來說，外遊時攜帶手機，可以方便與家人隨時保持聯絡。不過，消委會最近公布，有些手機用戶在外遊時，因誤用數據漫遊服務，導致帳單高達萬元。究竟有甚麼方法，可以在享受通訊方便之餘，又能避免誤用手機上網，以致要支付昂貴的數據漫遊費用？

如果長者要出門旅遊，不妨在出發前替手機採取以下預防措施：

\* 關掉手機的數據漫遊功能，以及手機軟件的自動更新功能。這些設定一般都不複雜，長者可以在手機上自行設定，或者請家人代勞。

\* 購買一張當地的儲值卡來打電話，令手機通話開支不會超過儲值卡上限。

\* 有些醒目的長者在外出遊時，會改用另一部沒有上網功能的電話，以杜絕誤用手機上網的情況，這確實不失為一個有效的方法。

想知道更多資料，請瀏覽 [www.mobilenet.gov.hk](http://www.mobilenet.gov.hk)「智醒上網路路通」網站。

**網樂書英** ◆手機達人

暑 假將近，又是一家大小外遊的季節。對長者來說，外遊時攜帶手機，可以方便與家人隨時保持聯絡。不過，消委會最近公布，有些手機用戶在外遊時，因誤用數據漫遊服務，導致帳單高達萬元。究竟有甚麼方法，可以在享受通訊方便之餘，又能避免誤用手機上網，以致要支付昂貴的數據漫遊費用？

據漫遊功能，以及手機軟件的自動更新功能。這些設定一般都不複雜，長者可以在手機上自行設定，或者請家人代勞。

\* 購買一張當地的儲值卡來打電話，令手機通話開支不會超過儲值卡上限。

\* 有些醒目的長者在外出遊時，會改用另一部沒有上網功能的電話，以杜絕誤用手機上網的情況，這確實不失為一個有效的方法。

想知道更多資料，請瀏覽 [www.mobilenet.gov.hk](http://www.mobilenet.gov.hk)「智醒上網路路通」網站。