



家居護老

鍾民穎

長者出外旅遊

旅遊是長者的喜愛。作為護老者的你，你家中長者足不出戶而終老嗎？當長者健康情況尚佳時，旅遊是他們一項很好的健身運動。那麼，長者出外旅遊，護老者該注意甚麼呢？

注意長者欲往旅遊地區的季节及天氣，以及長者的健康狀況；對患心血管及呼吸系統疾病的長者來說，寒冷的天氣出遊應該謹慎，炎熱的夏季也是需要小心。

長者的體力日漸衰退，勿讓長者涉水行山，行程要短兼多有休息的地點；與長者結伴同行，沿途

選擇的地點與景點，是長者所喜愛，倘是熙來攘往以及黃沙遍遍、全無景點的地方，相信非長者所愛；要全程乘坐車輛，廁所難覓的地方，最不宜。

長者若有慢性疾病，攜帶其必需的藥物，如高血壓病、糖尿病；以及一些防止暈車、暈船和止瀉、消炎或通便藥；還有一些傷濕止痛膏、酒精、藥棉、紅藥水之類物品。出發前諮詢醫生的意見及長者的病歷，是最

佳保障長者健康的做法。春秋季节，天氣的變化多、溫差大，尤其是春季，早晚的氣溫懸殊較大，為長者準備一些輕便、保暖的衣服，以便為他添換。一雙適足、鬆軟、透氣的步行鞋，是令長者的步履順暢的好方法。

長者出外旅遊勿出門過久，會令長者體力消耗過多，對身體健康反而不利。勿讓長者吃得過飽，尤以他未曾嗜吃的食物，免引來消化及腸胃的問題。

旅遊途中還應為長者妥善財物及證件，注意飲食衛生，睡眠時間充足等。總而言之，希望長者在旅遊時不僅能飽覽大好風景，而且還能獲得身心的健康和美。

儀容與儀容



儀容談

張美衣可用以蔽體，是人所共知的事實；惟無論長者所選穿何種衣服，都會有表現其身分的結果。可惜，卻有長者誤會，衣服要名牌，價錢貴方能代表其身分，而輕視穿得普通的人。事實上，若衣服雖名貴，如骯髒及不加以熨理，亦會影響長者予人的觀點。故只要長者衣服整潔，長短得體，那怕是「普通貨色」，也是

予人留下好的印象。當然，單靠衣著只能予人外在的觀感，長者若要給人留下好印象，必須留意儀容的重要性。

在年長的男士方面，必須每日剃鬚，以避免予人有「潦倒」及「落魄」的錯覺；若留鬚子的話，便須注意鬚子的整潔，勿讓其如雜草一般；若鼻毛過長時，必須勤加修葺；而梳理頭髮及定時修剪指甲，亦是予人一種整潔及舒適的好感。

女性長者方面，面上若略加脂粉，塗上口紅，可予人一種「精神」的感覺；選購衣服時，宜選取不以暴露下腋的衣服為佳，以免腋毛外露，予人有不雅的印象；而裙子方面，亦不宜將大腿外露。

當然，若長者能每日洗澡，保持清潔、勤換衣服及保持面部笑容，無論在任何場合都予人清新的效果，有著長者的風範，處處受到歡迎的。



阿虫

物價必會令開支增加，對依累積蓄渡晚年的長者而言，確是有令人「禁足」出外，慢慢會變成「隱蔽長者」。



英耆樂網 連彩輝

據社會福利署「長者咭」的資料顯示，近年參與提供長者優惠的商業機構不斷增加，過去一年的總數便上升至二千多間；該署雖不斷製作長者咭優惠小冊子作出介紹，惟仍未可藉此提供全數

追蹤長者優惠資訊

手機、查閱「長者咭」各區的優惠資訊。

手機應用程式現已正式登陸 iPhone 及 Android 手機平台，長者只需進入 iPhone App Store 或 Android Market，於搜尋欄輸入「長者咭」，按「下載」

與小人為善

做個受歡迎的人

黃美嫦

李先生本來打算六十歲才退休，最近忽然決定提早引退。筆者好奇問原因，他意興闌珊地說：「今年太多小人了，他們喜歡搬弄是非、篤背脊，害我經常被老闆罵，事事不順利，既壓力大，又做得不開心，寧食開眉粥，不吃愁眉飯，不如早點退休，樂得逍遙自在。」

這類小人有與生俱來的也有後天養成的，他們「壞」的水準、手段和伎倆各有不同。像李先生這種本性善良、安守本份、不懂油腔滑調奉承老闆，不善於爭利和自我

表現，只注重面子和堅持原則的老實人，的確甚為吃虧。

我安慰他說：「這世界總有些令你喜歡、不舒服、不那麼善的人，不妨跪地戲豬嚙，睇錢份上。在不傷大原則底下，學會與小人為善，不要藐視他們，嗤之以鼻，大家的關係可能會緩和一點。」

「我內心對這些小人很不屑，可能不自覺地表現了出來，令他們不好受，覺得我不把他們放在眼內吧！其實小人選擇的路也不太好走，甚至連他們也不太看得起自己，或許也是需要給他們一點同情的！」他反省說。

炮台里

古今照 鄭寶鴻

雪廠街向東望，約1930年。泊有轎子的炮台里，是通往政府山、聖約翰堂、以至登山纜車站的主要道路，右端有一座舊雪廠，於1950年代後期改建為政府合署西座。

銀行（現衡怡大廈）。有拱型騎樓者是位於3號的渣打銀行。位於渣打與樹木之間，是落成於十九世紀

後期的第一代拱北行，其第二代，設有郵局者於1963年重建落成，現時成為長江中心的一部份。



約1930年的炮台里。



2010年的炮台里。