消除入住院舍的心理障礙

老吾老

上期我們說到，老人入住院舍，有很多心理障礙，要消除這些障礙，老人院舍和親友都要努力，院舍的工作包括：

（一）澄清傳統觀念

其實，近年入住院舍的個案，以「可養宿舍」為例，主要是因為老人居住環境狹窄，或日間乏人照顧，恐生意外，或希望入住後有友儕相伴。不一定是因為孤苦無依，或與家人不和而入住的，並非如一般人所想像般負面。

（二）入住前準備

入住前，宿舍職員會作親善探訪，並邀老人到宿舍作實地參觀，以便能介紹院規，道明各種好處，缺點及限制。

（三）入住時

宜有家人陪同，宿舍需知會房友及舉辦迎新會等活動，以作生活和設備輔導，減低老人對新環境之陌生感及焦慮感。

（四）入住後

透過興趣小組及集體活動，協助新入住老人建立新社交圈子，以減低對宿舍之陌生感。另給予一些家務活動，一方面可培養出家庭成員之氣氛，另一方面可加強其運動量及思考能力，藉此減緩老人的衰老過程。

（五）員工與老人建立關係

宿舍職員透過提供生活及適應上的輔導，與入住老人建立關係，在充滿關懷的氣氛下，使老人安然度過適應期。

（六）強調老人與家人之聯繫

藉着「家屬活動」及「宿舍通訊」加強宿舍與家屬的聯繫，並廣邀家屬參加宿舍活動，增加老人與家人之溝通機會，以和緩老人入住後的分離感及被遺棄感。

（七）與社區建立關係

一方面，在宿舍內組織自主性高的老人參加義工組，協助宿舍老人認識新的社區環境，建立新的社區關係。另一方面，發展社區義工，將區內熱心安老義務工作人仕，引進宿舍，以擴闊老人的社交圈子。

（八）院舍活動

宿舍提供多姿多采活動，使老人生活得更積極開朗，並發展老人的潛能，消除老人「等死」之感覺。

（九）健康照顧

院舍定期的健康檢查，及護理員替體弱老人的起居照顧，使入住老人重新建立安全感。以上各點，都是宿舍對老人入住的一些輔導活動，但更重要的是，需要舍友家屬繼續與舍友保持聯繫，避免舍友入住後，感到被家人遺棄及有孤立的感覺。相信家人對舍友的關心，在適應期的時候，肯定有正面效果。故此，藉此機會呼籲各親屬多些主動關心住院老人，使他們能獲家屬的支持下在宿舍安享晚年。

壽色園社會服務

自行車

七姐記手

在我國流傳着這樣三句話：「飯後一支煙，勝似活神仙」；「飯後百步走，活到九十九」；「飯後一杯茶，能幫助消化」。其實，從現代醫學的角度進行研究和分析，這三種習慣，對健康是有害無益的。「飯後一支煙」，危害最大。因為人們吃飯後，胃腸道血液循環加快，蠕動加強，腸膜毛細血管舒張，進入準備吸收和輸送的狀態，這時吸煙，煙中的有害物質更易進入人體。

飯後壞習慣

「飯後百步走」也有害健康體對食物的消化和吸收。

「飯後一杯茶」，同樣有害無益。因為飯後立即喝茶，會沖淡胃酸。茶中的大量單寧會與食物中的蛋白質結合而使之凝固，不利於蛋白質等營養物質的消化與吸收。

懷念以自行車代步的日子。在外地生活的一段時間，為了節省車費，運動神經遲鈍的我花了兩個星期，學會了騎自行車。

「學成」後，雙腿都摔得滿是瘀傷了。

學會之後，可以在滿布市虎的馬路上馳騁也毫不懼怕，來回兩小時的車程依然照踏不誤。

不過，遇上暴曬、下雪；或者是在騎車途中忽然遇上傾盆大雨；或者是在晚上餓着肚子趕路回家，還要守法亮着車燈，使騎車變得加倍吃力的時候，可也不是好受的。

騎自行車之所以能夠感到逍遙，主要還是在於客觀的環境——清新的空氣，青葱的草木、禮讓的汽車司機……。至於以自行車代步的好處令我最為念念不忘的，除了是它不會放出廢氣之外，還有就是，它永不用我苦苦等候，也不會瘋狂加價。

高麗城

春遊與踏青

清明前後，春回大地，自然界到處呈現一派生機盎然的景象，正是郊遊的大好時光。

中國自古就有春遊的習俗。春遊，古人謂之踏青。

《武林記事》上有：「清明前後十日，城中仕女艷妝飾，金翠珠璫，接踵聯戶，翩翩遊賞，畫舸簫鼓，終日不絕。」可見，踏青春遊的習俗早已盛行。杜甫有：「江邊逢青罷，回首見旌旗」詩句。到了宋代，踏青之風盛行。著名畫家張擇端的風俗畫《清明上河圖》就極其生動地描繪出以汴京汴河為中心的清明節的熱鬧情景。

古時踏青多喜到江畔或溪水旁嬉水為樂，為什麼古人要到水邊為嬉呢？原來，古人在「上巳」這天，要在水邊舉行一種名曰「祓除」的活動。「祓除」也叫春禊，冬去春來，天地復蘇，許多危害人們健康的疾病將隨着天氣的轉暖開始發生流行。古人為保健康，防止春瘟，每到「上巳」，便聚在水邊沐浴熏身，用芳香性中藥擦拭身體，以除垢祛病。

隨着歷史的演進，祓除之風逐漸消逝，但在春光明媚的大好時節，到郊外尋芳踏青的活動卻一直沿襲下來，成為一項有益身心健康的活動。

甘四杰

貴族

小集雨

●雷登大

巴黎的時裝歷史文化久遠，一代傳一代，大概有些血已開始變藍。

聖羅蘭身邊的助手如雲，但他的右手是其男友兼生意監護人 PIERRE BERGER，而他的左手則是法國貴族後人，設計師 LOULOU DE LA FALAISE。而露露的母親 MAXIMÉ 則是YSL美國方面的代表。

由一九七二年開始，露露便是聖羅蘭的最重要助手，有人甚至認為YSL的便裝系列乃出自露露手筆或意念創作。

露露兄弟的女兒 LUCIE 已十幾歲，去年開始成為聖羅蘭首席形象代表模特兒。一代傳一代，YSL無子女，DE LA FALAISE一家成了他的傳人似的為其名字服務，發揚光大。

露露跟聖羅蘭從朋友開始發展至後來的主僕關係，大概感情已至不用語言溝通程度，誰說這種關係不高貴。尤其身為世界時裝設計師中的神話主角，精神手本具勢常常是情緒緊張兼指揮一群左右穩坐除了後果崩潰，沒有身旁那群助手，年青侄聖羅蘭座份絕對沒機會業務一群，天魄力及忠心不二的事沒有一項難成事。

（圖為露露及其女兒露絲）

把握機會

琼君九寫

親戚於半個月前成功洽購下一個樓宇單位，交了訂金和一成樓價的錢，雙方議定兩個月後正式交收樓宇。

如今距離收樓之日，尚有一個半月，親戚買的那個單位，竟已升價超過一成，假如樓價仍繼續不斷向上，親戚恐怕到了正式交易的時候，業主會臨時變卦，寧可退訂賠錢，也不願照原訂價格將單位賣給他。

親戚這個想法，也不是杞人憂天，因為近日樓宇價格出現大波動之時，此種情況，就會經常發生，無論是買家抑或賣家，也都隨時會改變主意。

記得在差不多兩年前，香港的樓價一度暴跌，朋友適要賣樓，可是，先後三次跟人洽售妥當，收了訂金，最終交易仍是告吹。朋友倒無端賺了一大筆訂金，樓宇卻總是賣不出，幸好那時樓價沒多久就告回升，朋友反而得以更高價將單位脫手。

現時樓價不斷上漲，這回輪到賣家不願吃虧了，大家都想賣得一個最好的價錢，可要當心萬一樓價漲得太高，突然回落，那時非但樓宇賣不到更好價，反而可能平白失去賺厚利的機會呢！

有些菜沒地方性

小食飲小

●羅鼎

「明爐烏魚」這菜在香港如今十分流行，潮州菜有，越南菜有，泰國菜有，至於其他的菜館有沒有雖未知，亦已足夠了，這菜雖然不能說有什麼地區性，但有得賣的菜館，卻是有地方性的所在。

這菜，可說是引人矚目的一個菜，十分有吸引力，一座明爐，亮起藍色的火焰，一個碟或一條魚的不銹鋼盤子，旁人看來已十分好看，若問好不好吃我則未知，因為看過不少，卻從未吃過，一來那種烏魚對我的興趣並不大，二來有成見於魚是越蒸越老，越老我越不吃，我不喜歡這種做法。

烏魚，我相信必不是越南，泰國有的土產，就算是潮州也不可能。但以從前來說，大概亦只有潮州菜館才有得賣，是炊過之後作為冷食，之外，在郊外元朗與流浮山的菜館亦有，邊加上一個美麗的名字叫「銀必」。

禿頭佳訊

康寧寶庫

●康妮

據介紹黃豆療法的親戚表示，還有另一例子是患者因緊張疲勞而採用該療法進行腳底按摩，竟然產生了另外一項意想不到的收效是：他的早禿光頭，竟慢慢的長出新的毛髮來！

禿頭的人，其原因大部份是生活緊張，疲勞過度，煙酒過多而導致內分泌紊亂，繼而開始脫髮，未到老年時已出現早禿。在香港這繁榮緊張的都市，年青人大都會受到工作或來自各方面的壓力，容易睡眠不足，精神不振，會感到疲勞等等精神困擾，很早就由前額開始脫髮，有些脫髮是由頭頂部開始的，這又與工作環境有很大的直接關係，如燈光是由頭頂上射下的，這就加速了禿頭現象早出現了；然而禿頭也還有是由遺傳會繼成的，若父輩有早禿現象，則很容易下一代承了這因子而禿頭的。

十個光頭九個富。這都是自我解嘲的說話。哪個禿頭者不喜歡自己滿頭都是濃黑的密髮，但無奈而光頭時，就要知道禿頭的原因，因各人的原因皆會不盡相同，但第一步就必須是：改善生活正常化，注意營養多休息。

清除膽固醇

健美營養學

●米施洛

（一）減低身體製造量。實驗證實，菸草酸對阻止肝臟製造膽固醇居功至偉，但所需分量極多，達每日仟伍至三仟毫克才有效。食物如蒜頭、洋葱及大蒜，都可令肝臟減小製造膽固醇。

（二）增加排洩量，如果膳食中，纖維素太少，有九成的膽固醇會重新再被人體吸收的。但如果纖維素充足，多餘的膽固醇就會轉變成膽汁酸。豆類、大麥、菱零香草等，都可幫助身體清理和排洩膽固醇。

（三）營養素，多種營養素，都可減體血液中之膽固醇量，其中較為人曉的如鈣、銅、維他命B5及多種氨基酸。總之，多吃茄瓜、薑、沙甸魚、脫膽酸乳酪就是了。

（四）生活習慣。運動可減小膽固醇之製造量，同時又增加其排洩量。煙、酒、咖啡等全都熱愛膽固醇，所以宜戒。緊張的人，身體會製造更多的類脂醇（一種荷爾蒙），令膽固醇增多。另外，吃七成（而非全飽）對減小膽固醇也是極有效的），有事實證明。

BUY:SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：（604）273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

廖盛炤 窗飾公司
春節酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253·4566
S.J. LEW Window Covering Specialists
S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY.
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910