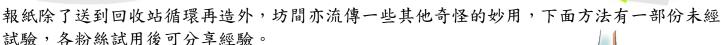


賽馬會『情繋者老』社區支援計劃

環保冷知識 報紙妙用



抹 玻 璃窗:此方案經多人証實,用後絕對比玻璃水效果好。

抹抽油煙機:清潔抽油煙機前,先用報紙將油污抹掉。節省清潔劑用

量的同時,亦令抹布更加容易清洗。

吸 濕 器:將報紙揉成團狀,塞進穿了一天的鞋子或長期不穿的鞋內,不但可預防濕氣可

防止鞋子變形。

吸 油 器:炸完食物時,剩餘的廢油常不知該怎麼處理,只要將報紙揉成團,放入兩個重

疊的塑膠袋中,把剩油到進去,就可丢掉了。

暖 水 袋:將報紙放入膠水樽內加熱水,保溫時間非常長。

隔 熱:鋪地毯之前,可先鋪上一層報紙,不但有隔熱效用,防潮的效果也很顯著。

保 鮮: 1. 剛買回來的新鮮蔬菜要冷藏前,可用報紙包起來,在放入冰箱中,可保持

蔬菜的鮮度;

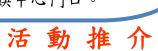
2. 從前常買回來的木瓜、釋迦、榴槤,有些都還未成熟,可用報紙將其包起來,放置陰涼處,不過幾天,便能吃到又香又甜的水果。

資料來源:http://www.e-zone.com.hk/discuz/viewthread.php?tid=49505

關啟明紀念松鶴老人中心裝修期間,本計劃舉辦的 護老月會及護老講座將移師至西灣河聖十字徑2號協 青社大樓2樓進行。為使活動能順利進行,敬請各參 加者留意以下安排,準時出席,集合後一同前往。

温馨提示

參加護老月會集合時間:下午1:45; 參加護老講座集合時間:下午2:45; 集合地點:西灣河文娛中心門口。





古 期 推 介						
活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	職員
護老經穴保健	6月5日(星期四)、	西灣河文娛	護老者	20 名	介紹經穴通衡療法,包括減壓	黄姑娘
工作坊	10、17日(星期二)	中心美術室二			五穴、強壯五穴、健脾五穴。	
	下午2:30-3:30				活動由香港健康協會提供。	
跟你做個Friend	6月14·21·28日(六)	中心	區內	8名	透過遊戲及運動,鍛鍊腦	黄姑娘
之健腦之旅	下午1:00-2:15	臨時辦公室	長者		筋,有助預防記憶力衰	
					退,增加注意力及觀察力。	
護老月會:	6月20日(星期五)	西灣河	護老者	40 名	分享護老資訊、健腦抗衰	黄姑娘
興東一個鐘	下午2:00-3:00	聖十字徑2號			老書籍推介、遊戲。	
護老講座:	6月20日(星期五)	協青社大樓	護老者	50 名	了解現代生活模式如何破	黄姑娘
綠色環保生活	下午3:00-4:00	2樓多功能房間	及會員		壞環境及健康,實踐古人	
					智慧及生活,保育環境。	

尋找・隱蔽長者

提升•護老照顧

計劃主任: 黃月泓姑娘、關啟欣姑娘 活動工作員:張永東

