



# 賽馬會「情繫耆老」社區支援計劃

## 環保冷知識 報紙妙用



報紙除了送到回收站循環再造外，坊間亦流傳一些其他奇怪的妙用，下面方法有一部份未經試驗，各粉絲試用後可分享經驗。

**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，就可丟掉了。

**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。

### 溫馨提示

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。



## 活動推介

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	職員
護老經穴保健工作坊	6月5日(星期四)、10、17日(星期二) 下午2:30-3:30	西灣河文娛中心美術室二	護老者	20名	介紹經穴通衡療法，包括減壓五穴、強壯五穴、健脾五穴。活動由香港健康協會提供。	黃姑娘
跟你做個Friend之健腦之旅	6月14、21、28日(六) 下午1:00-2:15	中心臨時辦公室	區內長者	8名	透過遊戲及運動，鍛鍊腦筋，有助預防記憶力衰退，增加注意力及觀察力。	黃姑娘
護老月會：興東一個鐘	6月20日(星期五) 下午2:00-3:00	西灣河聖十字徑2號	護老者	40名	分享護老資訊、健腦抗衰老書籍推介、遊戲。	黃姑娘
護老講座：綠色環保生活	6月20日(星期五) 下午3:00-4:00	協青社大樓2樓多功能房間	護老者及會員	50名	了解現代生活模式如何破壞環境及健康，實踐古人智慧及生活，保育環境。	黃姑娘

### 尋找・隱蔽長者

計劃主任：黃月泓姑娘、關啟欣姑娘

### 提升・護老照顧

活動工作人員：張永東

捐助機構  
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

