# 【一人有一個家居煩惱】

# 第四集︰爸媽可否不要老

開場畫面見一所房子，房子上方出現各種家居煩惱，包括未清洗的碗碟、哭鬧的嬰兒、需要照顧的長者、未及拿出洗滌後衣物的洗衣機、等待外出散步的小狗，以及各種打掃工具。

螢幕蓋字：

一人有一個家居煩惱之四

爸媽可否不要老

畫面見男主角深夜仍在辦公室加班，桌上分別有一個時鐘及一個月曆。時鐘顯示時間為晚上11時，月曆上標示3月16日為「爸爸覆診」。

男主角拿起桌上的月曆，才記起爸爸的覆診日期。

男主角：弊，聽日仲要開會添！

畫面一轉，見男主角爸爸平日的生活，包括獨自到診所覆診、到公園散步及在家中吃飯，神情落寞。

醫生：伯伯，你屋企人無陪你嚟呀？

畫面回到辦公室，男主角拿起手提電話，按下「ERB家居服務」流動應用程式。

媽媽：蔣媽，幫吓我呀！

畫面見蔣媽華麗地登場。

蔣媽：要照顧老人家兼陪佢哋覆診，放心交俾我啦！

畫面見蔣媽陪著男主角爸爸到診所覆診，到公園散步聊天，並為他準備晚餐，爸爸笑得開懷。

畫面轉到男主角家中，牆上的時鐘顯示時間為晚上七時，男主角氣沖沖地趕回家。蔣媽已經準備好晚餐，爸爸坐在餐椅上準備吃飯。

爸爸：仔，快啲過嚟食飯啦，蔣媽煮埋你飯呀。

畫面見男主角坐在餐椅上，餐桌上放滿餸菜，非常豐富。

男主角：嘩，好豐富喎！好少見阿爸食得咁開胃，有咩秘訣㗎？

畫面一轉，見蔣媽及爸爸站在料理桌前，桌上放有罐頭、臘腸、鹹蛋、鹹魚及調味料等，爸爸想拿起部份食品，畫面顯示一個交叉符號。

蔣媽：伯伯有高血壓，食材要新鮮天然，避免用豉油、蠔油呢啲高納嘅調味料，加工同醃製食物就更加唔食得！

畫面見蔣媽正在轉動一個輪盤，輪盤上分別顯示鮮奶、蝦米及海帶、全麥麵包、綠葉菜、蕃茄、香蕉及芒果。

蔣媽：每日飲兩至三份奶製品，蝦米、海帶呢啲食物都好高鈣質㗎。全麥麵飽同綠葉菜類含豐富鎂質，而蕃茄、香蕉、芒果呢類高鉀質食物就可以預防同改善高血壓。高纖維食物除咗可以預防便秘，都有降血壓效果㗎！

畫面見輪盤旁顯示多種營養標籤。

螢幕蓋字：

低納

低飽和脂肪

高鈣

高鉀

高鎂

高纖維

畫面見料理桌上擺放著雞、豬骨、豬腱及一鍋老火湯。

蔣媽：好多老人家都鍾意飲湯，但係用豬骨或者新鮮雞呢類高脂肉類煲嘅湯，會好高膽固醇㗎。

畫面見蔣媽將雞及豬骨推開，將豬腱加入湯中。

蔣媽：用瘦肉或豬腱就健康啲啦！

畫面出現蒸魚、燉湯及焗雞脾。

蔣媽：仲有可以選用蒸、燉、焗呢類烹調方法，唔好食咁多煎炸嘢呀！

畫面回到主角家中，男主角用手搭著爸爸肩膀。

主角：收到！等我放假就煮多啲有營養嘅食物俾阿爸食啦！

畫面見男主角拿起手提電話，於「ERB家居服務」流動應用程式的評分版面，給予蔣媽最高分數的4星評分。

主角：唔該晒你呀，蔣媽！

螢幕蓋字：

ERB家居服務

家務助理：蔣尚明珠

滿意度：4星

畫面見男主角和爸爸開心地吃晚餐。

螢幕蓋字︰

ERB家居服務

ERB Home Services

www.erb.org

ERB熱線：182 182

“My ERB” Facebook 專頁

ERB YouTube頻道

蔣媽︰無論係單次陪診，定係長期照顧老人家或離院病人，都可以喺「ERB家居服務」App搵「樂活助理」幫你手，就唔駛再四圍走啦！

一App在手，輕鬆生活無煩憂！