

綜援長者回鄉終老日難 回流返港領果金亦不易

◆陸倩盈

一些內地省市環境清幽，生活指數遠低於香港，吸引不少長者返內地定居，安享晚年。不過，今年人民幣急速升值，內地百物騰貴，令一批在內地定居經濟條件有限的香港長者生活困難，甚至被迫「回流」返港。

部分「回流」的長者，由於每年在香港居住不足4個月，返港後不合資格領取生果金，生活雪上加霜。

究竟內地通脹有多嚴重？國家統計局最新公布，反映通脹情況的「居民消費價格指數」（俗稱CPI）於今年首季上漲8%；當中，食品價格更上漲21%！今年內地通脹創11年來的新高。

匯價方面，人民幣持續升值，現在市民手持100元港幣，只能兌換到不足88元人民幣！

據政府統計處資料顯示，2005年，共有約26,000名本港長者在內地居住，人數較2003年倍增，反映北上養老乃大勢所趨。

現時，工聯會於深圳、東莞及廣州均設有「工

聯內地諮詢服務中心」，今年首4個月，已經協助7名長者回港。工聯會理事長黃國健分析，內地通脹嚴重，令一批靠港元養老金在內地生活的香港長者百上加斤。他說，由於不少長者在港膝下無兒，儲蓄用盡時，生活更是無依無靠，唯有「回流」返港。

今年，政府向長者派發3,000元生果金「大利是」，不過，北上養老或「回流」返港的長者未必能

受惠，因為根據政府規定，長者要領取生果金，每年離港日數不能超過240日；換言之，每年必需在香港住滿4個月，才合資格領取生果金。

工聯會指出，不少在內地養老的香港長者生活困苦，

希望領取生果金幫補，另一方面，長者「回流」返港亦需靠生果金維持生計。各主要政黨（民建聯、民主黨、自由黨、公民黨）現正向政府積極爭取，放寬「領取生果金長者不可離港多於240天」的限制。

長者「回流」返港，需尋求協助，可致電社會福利署（熱線：2343-2255）或工聯會（電話：3652-5700）諮詢。



●綜援不足，唯有自尋「財」路。

通脹凌厲

綜援只加4.4%

◆阮惠貞

晚兩餐共用，假日才到街市買餸自行煮食，以節省金錢用作治病。」婆婆說：「我有腳氣，行動不便，根本不能步行往搭食，唔通要搭車去，那豈不是又要用錢嗎？」

「政府話增加綜援金，是要紓緩我們的開支壓力，加上又不增加其他津貼金額，我們根本無法應付樣樣都要加的通脹問題，唯有減少開支，每餐只有食少些，或出街執嘢賣以幫補，或盡量少出街，唔敢見人，減少社交支出，做個隱蔽老人啦。」李婆婆無奈地說：「就算有病都唔睇醫生，等到再舒服時，才去買成藥食啦。一生人，活到現在，自我形象都低落了很多。」

立法會財委會通過下月起，調整綜援標準金額

4.4%，即貧而無依長者每月的綜援款額由\$3,270增至\$3,410。勞工及福利局表示，提早調整綜援金，是要紓緩通脹對受助人的壓力。

立法會議員李卓人批評，過去半年通脹惡化迅速，但當局以過去十二

數計算綜援調整幅度，未能

反映實情。而有社工亦認為，所增加的金額每月只是\$140，即每日只增加\$4.67，實在太少，根本是追不上近月凌厲的通脹，並無考慮近期食物價格上升對受助人的影響，未能即時協助受助人解決生活的壓力。

舉目無親的李婆婆說：「我有一個鄰居近日就去附近的老人中心，每餐用\$13.00『搭食』，午、



◆香山亞黃

午睡無益會折壽

◆文照

「午睡」是很多長者的習慣。但長者可知，午睡小歇以「補充精力」，其實並不健康，反會增加老人的死亡率？

據年前以色列一間大學對455名的70歲老人追蹤研究，當中有60.7%的老人有午睡習慣；有午睡習慣的男性又比女性多，男性有68%，女性則有51%；而有午睡習慣的心肌梗塞病史者又比無心臟梗塞病史者多，各有78%和58%。在此長達六年的追蹤研究，共有75人死亡，有午睡習慣者的死亡率為20%，而無午睡習慣者的死亡率則為11%；有午睡習慣者的平均死亡率相對風險，是無午睡習慣者的二倍。

此研究亦進一步調整去除多項生活型態、危險因子和疾病等干擾因子後，午睡仍舊可預測死亡；有午睡習慣者的平均死亡率相對風險是無午睡習慣者的2.1倍。所以午睡似是老人死亡的獨

立危險因子。

醫學界人士指出，長者在晚上睡覺時，心跳速率和血壓會降低；而早上睡醒時，心跳速率和血壓則恢復增加上升。所以早上睡醒時，血液動力學有最大的改變——由睡眠的基層低點狀態變成醒著的活躍高點狀態，因而造成早上睡醒時，會有較密集的心血管和腦血管的活動，而可能導致心血管風管的增加。

所以講求養生的你，若要健康長壽，是否會放棄每日「回氣」的習慣？

一些研究亦顯示，睡醒會增加心血管和腦血管相關的死亡風險。同樣的，在午睡時，心跳速率和血壓會像晚上睡覺一樣降低；而醒來時，心跳速率和血壓則又恢復增加上升。



●午睡雖好，但會傷健康。