

你可贊成入住院舍 要資產審查？

◆李慧芳

向政府獻謀改善老人福祉的安老事務委員會，為紓緩長者輪候院舍的時間及當局的財政壓力，最近委託港大研究調查，提議引入資產審查以限制長者入住院舍。

報告指出，本港長者入住院舍的比率達6.9%，較其他國家的1%至5%為高；故建議若以包括長

者在內的四人家庭為例，家庭每月入息不能超過\$17,850，而資產上限則為\$240,000，方可合資格申請入住；研究共訪問了約4,000名長者及業界人士，發現大部份已入住安老院舍的長者，都寧願「居家安老」，但由於不想負累年輕一輩，加上居住環境等因素，令較多長者選擇入住院舍。

現時政府規定老人要長期需要護理，即體弱需人照

顧及護理者，才可有資格申請院舍服務，合資格的長者平均需要輪候32個月。
年66歲的李伯伯說：「子媳兩人同時外出工作，他們的入息自然高過限制，他們又要養育子女及供樓，照顧我的生活也成問題；現時家居照顧服務不足，又需要在家輪候接受護理服務，我的生活根本沒有保障。」與子媳及一名女孫住在私人樓宇，患有多種疾病行動不便的李伯伯續說：「樓價高，居住地方狹窄，我要睡客廳，試問我怎可在家安老呢？入住院舍也是無奈。」

「有子有女，當然希望可以與

子女居住終老；香港生活壓力大，家人要為口奔馳，難以照顧我的起居，『養兒防老』的理想根本不能實現；在推出入住院舍入息審查前，政府為何不先完善家居照顧服務？」

李伯伯質疑：「為何此提議不是由政府先提出，而由安老事務委員會放出此訊息，莫非政府恐引起長者非議，而借委員會以試探民間的反應？外國長者入住院舍率低，是他們的服務落後，香港提出入息審查，豈不是服務的倒退？」

有社工指出，業界基本上支持「居家安老」的方向，但他指出，現時社區服務嚴重不足，建議當局須加強現有的家居服務及護老支援之餘，還要增撥醫療護理資源，以令社區照顧服務變得更靈活多元，並改善資訊的發放及費用的透明，讓長者可以作出選擇。



• 現時家居服務可照顧他們嗎？

2010 啟示錄



◆香山亞黃

不要誤以為人老了，應要停下來，減少「勞動」，才是延年益壽的方法。根據一項研究指出，長者應每天保持像爬樓梯之類的日常活動，可以使得死亡的機率大為減低。

據設在美 國首都華盛頓附近的「國立老化研究所」，以大約500名年齡由70至80多歲的長者研究發現，每天保持像爬樓梯之類的日常活動，而無須耗費很大

活動越多越長壽

調查的75歲格拉斯女士說：「我從來沒有一天靜下來，我每天都有做不完的事情；除了打理家務外，亦會做義工等，投入社交活動。每日總是忙

要知道：每當我們消耗能量的時候，這些能量就會轉變成二氧化碳，從我們的身體排出。」

雖然亦有評論說，專門測量二氧化碳排放量，並沒有把老年人

◆阮惠貞

何，對年齡較大的人來說，任何活動都比沒有活動好，只要每天慣常做的事情也是一種活動，既令自己

無論如何，對年齡較大的人來說，任何活動都比沒有活動好，只要每天慣常做的事情也是一種活動，既令自己

體力運動，或是從事傳統的體育鍛煉，都可以使死亡的機率大為減低。此研究強調，年老的人活動越多，壽命可能越長。已經退休參與



• 外出時，長者應穿上足夠的禦寒衣服。

飲食方面，羅醫生強調長者應保持均衡飲食，以維護健康及提供

羅醫生指出，長者勿因「怕冷」而長期躲在被窩內取暖以禦寒，因為活

病弱多病提防低溫症

◆文：方偉利 圖：蘋果日報

香港每逢冬季期間，氣溫稍遇上寒流來襲時，若長者體弱多病，在沒有足夠的禦寒措施下，或會患上低溫症，甚至「凍死」。

根據醫生指出，人的正常體溫約為攝氏37度，當體弱老者的體溫降至攝氏35度或以下，就會出現皮膚和手脚冰凍、面色蒼白、神志不清、說話含糊、腳步不穩、震顫等徵狀，這就是低溫症。

若長者此時缺乏照顧，體溫再進一步下降，便會出現血壓降低、心律不齊及昏迷的症狀，更有可能令心臟停頓，甚至死亡。故倘你是屬長期病患者，如糖尿病、甲狀腺功能減退、末期肝或腎病患者時，必須加以注意，以防患上低溫症。

故家庭科醫生羅若明呼籲，長者及其家人必須時刻留意電台及電視台提供的天氣預報，做好禦寒準備；而長者必須穿著足夠的禦寒衣物，但不要穿得過分臃腫，以免妨礙血液循環和影響行動。由於人體散熱最多的部位是頭部，故宜加強頭頸的保暖措施，可戴上冷帽及頸巾保暖。

室內溫度方面，應維持在攝氏24度，如有暖爐，應使用來調節室內溫度，惟勿緊閉門窗，以令室內不能流通；若長者覺得身體不適，應立即前往求醫。羅醫生更呼籲，若你家中或鄰居住有長者或長期病患者，請多加留意他們的健康狀況，並叮囑他們預防低溫症。