



你會「賣樓」渡餘生？

◆ 梁志輝

為了應付日漸加重社會福利「養老」的重壓，金管局轄下按揭證券公司宣佈，本年度牽頭推出俗稱「逆按揭」的「安老按揭試驗計劃」，讓擁有物業的60歲以上長者，可將物業抵押給認可機構，然後在一段年期內每月取回現金作生活開支的「養老」方法，務求令長者可安享晚年，又毋須政府負擔龐大的經常支出。

長者在按揭證券公司的承擔風險下，將其「供斷」的樓宇按其所選擇的年期抵押給銀行，銀行每月支付一筆錢，待其身故後樓宇則由銀行變賣，取回所貸的款項及利息。簡單的說就是年輕時分期付款購屋，老了分期賣屋領錢養老。對這計劃究竟長者有何意見呢？

「人的餘命有多長很難估算，這樣做就可以保證我每個月都可以拿到錢，直到死亡，令我不必擔心未來沒有錢用，這有保障我生活的功能。」83歲獨身無親患有多种疾患的李叔說：「更重要的是，雖然把住所抵押給銀行，但是我仍然能可住在單位裡，餘生不用搬走，繼續在熟識的社區裡生活。」

「但我的樓宇已有40多年樓齡，而且殘破不堪，只值100多萬，若我們選擇終身領取的話，每月只能收取約多於1,800元作生活費。」61歲與年65歲老伴居於深水埗一舊樓的李婆婆說：「若我們再領取綜援為生時，社署會否扣除這筆收入呢？」

「我們還要必須繼續自行負責居住樓宇的一切開支，如物

業的維修保養，以及繳付差餉、地稅及管理費等，加上若要支付此逆按揭的行政費時，我們實收有幾多呢？我又唔知幾時離世，況且樓價有昇無跌，若在生活有困難時，倒不如先賣掉樓宇，有實銀在手，出外租地方住，在有生之年，享盡賣樓後的金錢所帶來的理想生活，待花盡後往申請綜援才作打算；反正領取綜援後，會有更多福利，到時政府也會安排我一個公屋單位居住啦。」擁有一個近420萬圓價值單位的72歲退休教師黃女士說。

「莫非，這是否是有關當局的鬼主意，不欲照顧我們這群無

子女的老人，用這『活多久領多久』的『以房養老』法，誘使我們用這『另類變賣家產』的方式來渡餘生？」



● 以居所「套現」為生，不失為無依老者的生活保障。

耆樂無窮之五



六十一歲大壽，欣逢2011。值得更加高興咁！

◆ 香山亞黃

根據資料顯示，香港每年二月份是最嚴寒的月份，有老人科醫生指出，由於身體的老化，長者若有宿疾，必須作出禦寒措施，以防「冷病」而影響健康。

據陳醫生指出，由於長者感應氣溫變化的能力較為遲鈍，於一旦氣溫驟降時，若其神經系統未能作出調節，致體溫下降或過低而未察覺，往往容易「冷病」。

若長者患有宿疾，如冠心病、甲狀腺分泌失調、哮喘、支氣

管炎等，在氣溫嚴寒時，因新陳代謝功能轉差，可能會引來體溫下降，故體弱長者宜要小心保暖，要多留在室內，勿暴露於空曠或寒冷的地方或醉酒等。長者亦要避免飢餓，應要多活動四肢，以保持體溫，要穿足夠的禦寒衣物，包括帽、手套和襪；但要避免穿得過份臃腫，妨礙血液循環，一件貼身羊毛或棉內衣，外面再加一件保暖大襖，也是至佳的禦寒方法。

而一些熱量高的食物，如飯和麵，再輔以菜、魚、瘦肉和荳品，是至佳的冬令食物；而少吃肥肉，多吃生果，也是健康之選；唯長者勿誤信飲酒能保暖，因酒精會令血管擴張，使身體熱量流失，反而容易被



● 抵禦寒溫，穿著勿臃腫。

嚴冬要防冷病傷身

◆ 林志明

寒溫所襲。陳醫生續指出，冬天寒冷時長者多會於室內開動電暖爐以保溫，唯勿將電暖爐置於浴室內，以免引來洩電的危險；勿緊閉室內門窗，要時刻保持室內空氣流通。晚上睡覺時棉被要有足夠的禦寒能力外，亦要薄而輕，及避免屈曲腿膝，以免血液循環受阻，使身體感覺更寒冷。睡眠時不可用被蓋頭，以免阻礙呼吸新鮮空氣。

而患有呼吸道疾病、心臟病、哮喘等慢性疾病的長者，宜要在冬天氣溫驟降前，必須取足夠藥物及遵醫生指示定時服用，以防因寒溫而令病情惡化；長者若感身體不適時，應及早向家人、鄰居或朋友尋求協助，以及立即往醫生或醫院求診。

長期飽食會傷身 易引腦動脈硬化

相信很多長者認為，「食得是福」，每餐多會「吃得飽飽」，以為是一份「福氣」；但據日本一份研究發現，若我們長期飽食，是會導致大腦早衰，引來腦動脈硬化的問題。

研究指出，當人飽食後，會導致胃腸道循環的血容量增加，造成大腦血液供應相對不足，使腦細胞正常生理代謝受到影響，甚至還會引起冠心病患者併發心絞痛、誘發膽石症、膽囊炎、糖尿病等。

研究發現，飽食能誘發人腦內一種名為纖維芽細胞生長因子的物質；飽食後，纖維芽細胞在大腦中的含量，會較飽食前增加數萬倍，其數量的增長亦隨食量的增加而增加。研究指出，纖維芽細胞生長因子已被證實，是會促成腦動脈硬化；而腦動脈硬化及與腦退化症有密切關係。研究亦指出，約20%的腦退化症患者是「飽食」的常客。

雖然，「飽食」是很多人的享受，但長期「飽餐」而引來以上負面的「福氣」，相信很多人都勸喻大家若要晚年有一健康的身體，及早養成「食不飽」的飲食習慣，調節食量以推遲大腦的過早衰老過程，即「食七分飽」，好讓胃腸保持半飽狀態，以令纖維芽細胞的增長放緩。

新歲將臨，增添一歲之際，藉新的一年新的開始，於大家正祈福的時候，雖云「食得是福」，何不開始好好多關注腸胃健康，養成「食，適可而止的地步」，勿令腸胃過勞，因而影響到血液循環及腦細胞的代謝功能。

◆ 江朝國