

# 回鄉養老要三思

◆李孟進

「告老還鄉」或者「回鄉養老」，是不少長者的期盼。不過心願還心願，如果要付諸實行，還得仔細思量，且聽聽專家以下的意見。

香港工會聯合會深圳工聯諮詢服務中心助理主任潘志輝說，該中心最近接到不少移居國內生活的港人長者要求返港的求助個案，最重要原因是這兩年來，國內物價指數高企，人民幣幣值飆升，多年前回鄉養老的長者未終老已花光了退休積蓄，他們有要求中心安排交通工具從鄉下接返香港，有長者因為返港後無處棲身希望他們安排入住

私營安老院，以至申請綜援金等等。

## 通貨膨脹及人民幣值升

無可否認，近幾年間，人民幣幣值飆升，從以前 100 元人民幣等於 80 元港幣至今日 100 元人民幣相等於 120 元港幣，同時國內通貨膨脹，令到港人退休金儲蓄買少見少，其中以食物成本上漲最為利害，潘志輝舉個例子，3 年前一個煲飯盒是 7 元人民幣，現在則要 24 元人民幣，可樂以往 9 毛錢人民幣，但現在售價是 3 元人民幣，升幅高達三倍。

## 醫療費不菲

除了積蓄跟不上通脹，國內收

取的醫療費用亦令退休長者難以預計：香港人在國內屬於非本地人，收費沒有津貼，每次醫生費大約是 \$200 元至 \$300 元，若果是入醫院留醫，則要放下最少一萬多元的保證金，視乎個別醫院而定，手術費動輒也要 3 萬至 4 萬元，即使是電召救護車也要收費，如果長者有意外要回香港醫療，國內緊急救護車從廣州送回香港便要大約一萬元港幣。

## 家庭關係與心靈慰藉

除了金錢支出外，長者回鄉前也要考慮一下心靈慰藉方面，包括家庭和子女關係會否因此而疏離，曾有長者回鄉生活後因為子女不往探望而感孤單、被遺棄甚至患上憂鬱症，也有長者夫婦因為朋友不多終日朝夕相對而生磨擦及爭拗，日子愈過愈不快樂。

## 缺乏交際網絡

目前，最多香港長者返鄉養老的地方是深圳、東莞及廣州珠三角一帶。誠然，國內住屋寬敞，環境好，空氣清新，很多長者因家有祖屋不用交租，又或者國內住房便宜，而且在原居地與同鄉閒話家常，又有叔伯堂兄弟子姪在鄉間互相照應，生活指數較低……等等，都是回鄉養老不錯的選擇，可是如果沒有親友住在附近，又沒有朋友探望傾談互相陪伴，那作為長者的你會如何打發時間呢，萬一不幸患有病痛你有考慮誰人照顧呢？住所附近有沒有社區支援？以上都是工聯諮詢服務中心經常面對長者不知如何自處的問題，因此希望長者們能夠一一面對以及防患未然。

若果有長者在國內真的遇上困窘，可致電工聯諮詢服務中心求助熱線：深圳 86-755-82220098、廣州 86-20-83390648、東莞 86-769-22230320。

現頭昏眼花、虛弱、口渴、噁心、嘔吐、頭痛或肌痛、小腿輕微或肚皮抽筋時，很可能已出現中暑現象；必須立即告訴家人，以及應留在通風及陰涼的室內，即時補

## 香

港步入夏季不久，氣溫已接連高至 30 度以上，中暑期間時有報導，有醫生指出，若長者出現頭昏眼花、虛弱、口渴、噁心、嘔吐、頭痛或肌痛、小腿輕微或肚皮抽筋時，很可能已出現中暑現象；必須立即告訴家人，以及應留在通風及陰涼的室內，即時補

除帶備雨傘及帽子遮擋陽光，最好在早上或黃昏後，於未達至 30 度的中暑溫度前，絕大部分患有慢性病

的病人，已因併發症而呈不支，或甚至而命危。梁醫生提醒另一些患有心血管病、糖尿病、以及須長期服食利尿劑、血管擴張劑和 b 阻滯劑及其他心血管藥物的長者，由於其體內水份含量因而減低，影響到身體的散熱能力，以及較容易出現缺水現象的關係，故他促請長者必須注意體溫的上升，不要待口渴時才喝水，時刻要令體內有足夠水分，才不會令體溫不斷上升，以及影響到新陳代謝率之加快，以上疾患才不會誘發其他併發症。



●天氣暑熱，外出應帶水及傘以遮陽光。

◆梁兆熙



◆香山亞黃

# 患有慢性病要防中暑

光，最好隨身帶備飲用水，以可即時補充流失水分。「以上病患長者由於身體狀況較為虛弱，若因受熱中暑而不適時，他們的的健康狀況會較其他長者變得更為虛弱，在不適初期倘不知即時到清涼地方散熱及求醫，情況會甚為不妙。」事實上，人體皮膚溫度約 32 度，若長者長期處於環境溫度高於 32 度時，當身體排出熱力有所障礙，而體溫持續上升時，中暑的機會便會越高；中暑者於未達至 30 度的中暑溫度前，絕大部分患有慢性病

的病症，已因併發症而呈不支，或甚至而命危。梁醫生提醒另一些患有心血管病、糖尿病、以及須長期服食利尿劑、血管擴張劑和 b 阻滯劑及其他心血管藥物的長者，由於其體內水份含量因而減低，影響到身體的散熱能力，以及較容易出現缺水現象的關係，故他促請長者必須注意體溫的上升，不要待口渴時才喝水，時刻要令體內有足夠水分，才不會令體溫不斷上升，以及影響到新陳代謝率之加快，以上疾患才不會誘發其他併發症。

尤其住在老人院的長者。最擔心有人會取用六千元而據為己有。」有體弱老伴住私營老人院的張伯伯說：「為了保障這些長者的福利，有關方面可以動員全港義工，向所有住在公私營老人院的長者進行逐個登記及徵詢他們的意願，長者可選擇將錢交給家人，又可選擇日常加縫、買衣服等等。至於那些無親無故的，又沒有自主能力的，希望社署可以監管一下。」

## 派六千蚊了怎麼辦？

曾俊華公布，每名香港年 18 歲合資格居民可獲派錢 \$6,000.00 的安排，由本月 28 日起長者可先行登記，凡有銀行戶口的長者可填表交回所屬戶口的銀行，倘沒有的就要直接投寄往郵政局，以待安排領取。而有關登記表格可於各銀行、民政事務處、社會福利署轄下之地區福利辦事處、各公共屋邨辦事處索取。

根據 2006 年中期人口統計數字顯示，長者人口超過 80 萬，如何可瞬時將此 \$6,000.00 交予長者手中呢？領取方法，眾說紛紛，你可有以下長者的意見？

年過 80 行動不便的陳伯說：「對於正在領取生果金、綜援或傷殘津貼的長者來說，既然長者都是透過銀行領取生果金或綜援，最好不再需要去銀行登記，其實政府可直接透過社署去派發，免勞師動眾，免去長者不必要的煩惱，此肯定不會出現混亂啦。」

「很多長者對社會資訊都不太掌握，政府應要在不同媒介中多加宣傳，讓每個長者都知道派錢這回事及安排。不過，好多不法之徒可能會藉詞替長者登記以欺騙長者，所以政府或老人中心等都要在登記期間多作宣傳，以及主動接觸及協助他們申請，以免長者未獲錢反遭損失。」經常探訪隱蔽長者的陳女士說。

「我最關心那些長期臥床，

## 錫明醫生

NG SIK MING M.B.B.S.

●你可有計劃領 \$6,000 以供所需？