

# 年齡歧視，長者為何要長休?!

福

◆李孟進

**現**年62歲的姚葆廷師傅以往是揸洗街車為生，2年前家人擔心他過於辛苦，勸他轉行，他想起自己曾經學過及做過維修工程，於是跑去應徵，可是很多時當對方一聽到他已60歲，連面試機會都沒有。

之後，他找到一份在洗衣場的維修工工作至今，有時放假或下班，他又跑去聖雅各福群會幫獨居等弱勢朋友做家居維修義工，他精力充沛，身體健壯，他認為不工作簡直是浪費自己及社會。

「年齡歧視，香港肯定有，我好彩，也許老闆初期對我能力都有懷疑，經過這些年合作，而家都不知幾賞

識我。」姚師傅很滿足地說。「其實年齡只是數字的代號，可是很多僱主根本不見你，更不知你實際工作能力。」

他認為長者就業不一定是經濟問題，工作也可使他們精神有寄託。但他批評政府並沒有好好地關心長者，除了是年齡歧視令長者退休後難以重返工作崗位外，即使沒有工作的長者，社區亦沒有足夠康樂設施安頓長者，叫那些行得走得的長者那裡去呢？

香港耆康老人福利會3年前獲賽馬會捐助，推出一項為期四年之「友待長者就業計劃」，因應所進行問卷調查並設立了一個專門網站

www.e72.hk。此網頁是

雙向的，專為僱主及50歲以上人士提供就業服務。（查詢電話：2311 2346）

「友待長者就業計劃」高級計劃主任戴鸞穎指出：目前社會上有些人仍然存有『長者年紀大手腳慢工作能力不如前』的誤解，其實隨著醫療科技突飛猛進，港人對健康意識的提高，60歲以上身壯力健的長者大有人在，加上很多機構都設有完善退休制度，令到適齡退休人數大增，如果他們可以重投社會，對社會也是一項潛力及財富。

她說，長者再就業是發揮及證明自己仍然有能力，有時卻被以為與年輕人爭飯

碗，令到退休者退下工作後便沒有角色及身份，有種被遺棄的感覺。可惜是目前整體社會氣氛仍未開放，她鼓勵社會人士可以更新觀念，不要年齡歧視，尊重長者有再發揮自己的機會。此外，僱主及50歲以上人士亦可充分利用上述網站找工作及聘用長者。



●退休長者仍可繼續工作，貢獻社會。

目前本港60歲以上人口有112萬，據統計至2036年，每4人中就有1名長者，以今日退休平均年齡是55至60歲，勞動人口與長者相對的比例將愈來愈懸殊，因此這也是政府急需要面對的。



## 樂在耆中之六

咁滑溜，一定順景㗎！



◆香山亞黃

夫妻同甘共苦  
注重社交生活

結果顯示，長壽地區夫妻一起生活的比例比其他地區高得多，而長壽老人對配偶的滿意度亦高達65%至75%。

長壽老人平均有10個左右的好朋友，其中最重要的朋友平均為2至3人，1%的老人至少每週與朋友見一次面。調查還發現，與朋友交往的次數越多，老人對生活的滿足度越高。

**親手做家務**  
生活能自理

62%的長壽老人與子女生活在一起，獨自

生活並且經濟自立的老

人佔14%。當中22%的

男性和44%的女性仍在

親手做家務，21%的老

人仍在務農。25%的老

人說，他們自己做飯，

還不需要別人照顧。

**喜歡吃水果和黃豆**

被調查的老人中，

吸煙的僅佔20.4%，喝

酒的僅佔26.4%。91%

的老人堅持按時吃飯，

而且有超過80%的老人

認為，食慾良好和吃飯

是一種享受；營養不良

的老人僅為14%；服用

營養品、健康食品等補

品的老人只佔33%。

這些老人喜歡吃的

食品依次為水果、黃豆、

蘑菇和蔬菜，而不喜歡

吃乳製品、肉類等動物

性食物。如果日常生活中

加以注意，遺傳因素再

好，也不能保證長壽和

生活品質。

**良好的生活習慣**  
就是長生不老藥

書報、電視上關於

老人保健、養生的介紹

非常多，老人家對此也

多少有瞭解，只是他們

多年形成的生活習慣不

容易改變，所以不能堅

持下去，也就難以收到

很好的效果。

上述關於韓國長壽

郡的調查對所有的老人

家都有借鑒意義：保持

良好的心態，注重日常

生活，多與朋友交往，

養成良好的飲食習慣並

持之以恆，就是最好的

長生不老藥。

## 韓老人長壽養生自有「道」

◆李翠庭

本港有研究數據顯示，長者在冬季11月至4月出現的骨折數字較其餘時間高出36%，情況不容忽視。衛生署職業治療師陳麗虹表示，於嚴寒的農曆新年間，求助的長者個案會有所

增加。陳麗虹解釋，長者在農曆新年前作準備工作時，會「擺太多嘢」、「不斷抹窗」、「爬高爬低」等，工作量大增時難免會造成關節疲勞、膝蓋發炎、肩周炎等症狀；而且，由於他們會穿上較厚重的衣物保暖，如「穿上兩、三條褲」，這會影響他們的靈活性，增加他們跌傷的機會，加上長者的骨頭較脆，嚴重時甚至會骨折。

她又指，長者一旦受傷，尤其是骨折的情況，復原，但長者卻需要十星期左右才復原，因此長者應更注意安全。她坦言，雖然在冬天的確會增加長者受傷的風險，但農曆新年是中國人的傳統節日，不可能著長者停止大掃除或辦年貨。

陳麗虹建議長者們要「調節期望」，大掃除的工作應「分段去做」，可以「平日每天做一點」，不用集中一日內做完，以免在短期內令工作量大增，增加受傷風險；另外，她也認為義工們應對獨居長者加強支援，尤其是在新年前，協助他們辦年貨、上門大掃除。

**每**年年尾至翌年初的農曆新年，都是冷鋒抵港的季節。在嚴寒的天氣下，長者都會穿上厚重衣物來保暖；然而，不得不不知的是，衣物保

暖的同時亦會令長者靈活度減低，因而增加受傷機會，無形為自己設下「陷阱」。

有職業治療師指出，長者受傷一般較難復原，建議他們可分段去做「大掃除」，亦呼籲義工可以主動幫助獨居長者。

原，但長者卻需要十星期左右才復原，因此長者應更注意安全。她坦言，雖然在冬天的確會增加長者受傷的風險，但農曆新年是中國人的傳統節日，不可能著長者停止大掃除或辦年貨。

禦寒衣物：長者要留意「陷阱」

◆林駿強

性。進行了一次大規模的調查。通過對他們生活習慣等的分析研究，總結出韓國長壽老人的共

子女生活在一起，獨自

吃乳製品、肉類等動物

只是影響壽命的一個方

長生不老藥。