

# 九億鼓勵長者走進社區

◆李孟進

財政司今年2月1日宣佈從獎券基金撥出9億元，為全港多達250間長者地區中心、鄰舍中心及活動中心改善內部環境及設施，為長者和護老者提供優化的社區支援服務，預計整項翻新工程長達5至6年。據知，現時全港有210間政府資助及40間自負盈虧的長者活動中心的設施普遍殘舊，亦沒有進行裝修；因此，這筆費用除了可以用作內部環境裝修、引入電腦及活動儀器等用途外，你對這筆撥款又有什麼意見呢？如何善用這些款項優化社區？

香港聖公會福利協會助理總幹事岑家雄對此表示歡迎，他認為優化長者社區支援服務不單是裝修門面，更重要是切合長者需

要及提高使用率。因此，他建議增加長者中心使用面積、投放資源給長者舉辦活動及添置更多保健器材。

他解釋，隨著本港人口趨於老化，近年來，長者中心多了一批大約60歲以上的長者。他們有閱歷，也有學識，不再被動地參與中心提供的活動，反而是自務性(self help group)主動地為70歲以上的長者舉辦不同節目；所以，長者中心應該投放多些資源或劃出更多地方給這些年輕長者，鼓勵他們更積極投入服務，令施與受都有所得著。另外，是添置保健器材，一方面長者可在中心內多做活動，另一方面也令社區長者中心功能更加完備。他期望有關計劃盡快在各區落實，

令長者有喜愛的環境落腳，而不是動輒花10年時間才完成。

至於經常出入長者中心的義工朋友，又有什麼建議呢？

59歲黃靄玲，在長者中心做義工已11年了，經常與長者一齊玩遊戲及表演唱歌，以長者開心為己任。她認為，最好先完善長者中心的廚房，包括加大面積、增添廚具。因為很多長者都懂得煮食，而且又識煮自己家鄉的特色菜，如果長者可以親自落廚，中心內一定會更開心及融洽。可惜的是，現在中心內根本沒有位置給其他人一齊參與，只

容納個別導師講解，自然乏味得多。另一項要增添的是一些簡單健身器材，如跑步機、單車或訓練手力的設備，使長者即使打風落雨，又或想留在室內活動時，也可在中心內做運動，精神亦抖擻些。

71歲霍榮磊，也是一名長者義工。他認為長者中心內的設施不適合長者用，例如座椅，很多長者一坐下去便起不來，原因是沙發椅太軟又或者是大多數椅子都沒有扶手，令長者很辛苦才可站起來。另一樣是電視機等音響器材都十分過時，很多中心都沒有高清電視機；至於義工與長者玩遊戲的音響設備都是最廉價或有沙沙聲，很多長者聽覺不好再加上音響不清，常常浪費了義工的心血。



## 樂在耆中之九

◆香山亞黃

骨灰種樹，好過撒入大海！

## 與外傭相處在乎坦誠

◆林驗強

香港人生活節奏緊張，未必能兼顧工作及照顧年邁雙親；因此，不少港人會聘請外傭來照顧父母，卻因而可能造成長者與外傭之間的衝突。有傭工組織表示，港人聘請外傭

前，最重要是跟對方清楚說明情況，以免造成誤會；有聘請印傭照顧母親的僱主指出，與外傭相處融洽關鍵在於「雙方沒隱瞞」。香港家庭傭工僱主協會主席羅重典表示，對於「外傭跟長者相處會有衝突」的說法，不能一概而論，而會方亦從未收過因外傭與長者發生衝突而求助的個案；不過，就會方平日跟傭工接觸的經驗所理解，他

稱外傭一般不太喜歡長者的原因，是因為言語溝通的問題。印傭或菲傭說英文時，長者未必聽得懂，雙方便會出現溝通上的困難。他坦言，即使外傭剛來港時說「沒問題」，

但她們一面對不明的情況時總會問題叢生；因此，他認為僱主聘用外傭時，最重要的是「清清楚楚說明情況」，如長者的健康狀況、日後需要她們所做的工作等。他又建議，港人可考慮聘請合約即滿的傭工，並就照顧長者的要求而向他們加薪三至五百元，外傭大多會接受此等條件，用心照料長者。

任職秘書的張女士，不時要出差工作，又要照顧孩子，因此，未必能抽空看顧住在隔壁、患上失智症的74歲母親。於是，她在兩年多前聘請了一位20多歲的印傭，以照顧病母；而外傭跟她們的關係良好，相處十分融洽。



僱主與外傭間坦誠相對，兩者相處會更融洽。

## 老友記用藥須知

◆松容

### 老友記

大多需要服藥，治療不同的慢性病。別小看服藥程序簡單，絕不能兒戲。畢竟是藥，須服得正確，才能發揮效用，服藥要點豈可不識：

#### ● 準時準量

老友記必須了解所服藥物的作用，服藥的分量要正確，並準時服用，不能胡亂加減藥量，亦不可以隨意調時間，否則影響藥效。取藥時小心聆聽

藥劑師解釋，不明白便問清楚，亦可以請家人協助，在藥包標籤做記號，方便分辨和記憶。

#### ● 藥盒用得醒

若長者認知力強，可選用藥盒分類藥物。建議選用分七欄的藥盒，藥盒要備有早午晚不同時段間隔，一星期每天不同時段需服的藥物便一目了然。選用藥盒需由長者自行分配藥物，若擔心混亂，可直接用回原來的藥包

#### ● 藥物毋須放雪櫃

藥物只需放在室內陰涼、乾爽的地方便可以，除非標明要冷藏。別以為冷藏藥物便不會變壞，相反，雪櫃內的乾燥環境可

#### ● 勿研碎藥片服用

有些老友記愛把藥片研碎，甚至拆去膠囊，只服藥粉。其實，藥丸的劑型經過精密設計，加上膠囊塗上外層，主要是控制藥丸在體內發揮藥效的時間。若弄碎或拆去膠囊來服，身體快速吸收藥物，可能會帶來壞影響。

#### ● 藥物不要儲放過久

老友記有時候會把沒服用的藥物儲存起來，留待他日再服，又或把新取得的藥物儲起來，待之前的舊藥吃掉後才開始服這些新藥。藥物隨時放過期，平白服了過期藥，有損健康。老友記，須留意藥物有效日期。

同樣，部份長者把未用完的眼藥水留起來慢慢滴。眼藥水的保質期一般是開封後28天，記緊不要滴過期的眼藥水。  
資料提供：聖雅各福群會「惠澤社區藥房」註冊藥劑師陳羽微