

長者福利，你用得著嗎？

◆ 李孟進



政府計劃每年投放多 70 億元在長者福利上，作為對他們過去數十年為香港的經濟成果及社會發展付出努力的回饋，這些福利包括長者醫療券金額由每年 500 元增加至 1,000 元、推出長者「兩元任搭」乘車優惠、有短暫經濟困難的租戶獲寬減租金、還有長者社區照顧服務券、食物銀行、社會福利署資助安老宿位讓缺乏家人照顧的長者入住等等。

究竟這些福利，我們的長者有沒有享用到呢？本刊訪問

了他們，且聽聽他們的意見：66 歲的李奮雄是一位退休公務員，他坦白說生活上不需要政府任何經濟上的支援，倒是長者「兩元任搭」乘車優惠，令他與他的義工朋友「得著」不少。原來奮雄一直參與「退休人士義務工作協會」的活動，時常探訪不同地區的朋友，包括弱勢社群中護老院內探望長者、帶智障朋友出遊、以至舉辦遊戲攤位協助高中學生探索人生路等……

他家住在西環，乘車優惠生效後他出動次數多了，而他出外也毋須再考慮地區遠近，由東涌、荃灣以至新界無遠弗屆，朋友見多了，無形中受助的朋友

相對地多了許多哩，這真是相得益彰的 win-win 措施！

劉劍清婆婆已經 86 歲，她獨居荃灣，她覺得乘車優惠最實際，令她擴闊視野。以前為省錢盡量行路、太累不想出街、且慳得一程得一程，現在是有咁遠去咁遠，樂觀的她笑著說：「如果你在灣仔聖雅各福群會現在想約我出來飲茶，我也會即刻嚟……！」兩蚊一程車費鼓勵她多外出，她自覺快樂了、生活也豐盛了。

雖然她生活滿足，不過，對長者福利措施上：她

資產及入息申報才可每月獲發 2,200 元高齡津貼取代現時每月 1,090 元。她說梁振英上場之前明明說會增加高齡津貼，而家又改口要資產申報，令她無福享有。

還有的是：增加長者醫療券金額，鼓勵長者到私家診所看病，無須到公立醫院輪候。可是當她打電話到荃灣戴麟趾夫人普通科門診診所掛號，卻仍然是「打到頭暈仍然掛唔到號……。」看來，這方面改變不大有效。

5 年前，黃偉因車禍斷腳連口中假牙也被弄壞，因為釀牙很貴他一直籌不到錢

整理好牙齒，令到說話及吃東西十分不方便，正巧今年 9 月，關愛基金推出了長者牙科資助服務，黃偉透過社工幫忙成功申請。

這項目是關愛基金為長者製定牙醫名冊，符合資助資格的長者接受名冊內牙醫醫療服務後，牙醫直接向關愛基金取款，上限是近 9 千元，長者毋須付款。而 73 歲黃偉 11 月開始去見牙醫及檢查牙齒了，對於即將可以重整牙齒，他說：如果要他自己付款，他實在沒有能力，因此他感到好開心。

我們希望政府日後推出的措施都能令所有長者笑逐顏開吧！

者熟識家居環境，很多時便會走動時不留神，被家中的雜物絆倒發生家居意外而受傷；輕

高警覺。她欲指出的是，由於長者行動時不留神，被家中的雜物絆倒發生家居意外而受傷；輕

不便的長者，或平時缺少運動的長者應該要特別提高警覺。

師指出，年 70 歲或以上，或視力不良或行動不便的長者，或平時缺少運動的長者應該要特別提高警覺。

家裏坐，禍從天「閉門」語說：上。有職業治療師指出，年 70 歲或以上，或視力不良或行動不便的長者，或平時缺少運動的長者應該要特別提高警覺。

則痛楚數天，嚴重的多會骨折或弄成傷殘，因而影響餘生。事實上，家居意外的數字中，長者受傷的比率是其他年齡組別的「大贏家」。

「長者由於身體老化，平衡能力較差、反應較慢，故容易跌倒，加上骨質疏鬆，若跌倒便容易引來危險。」張姓職業治療師指出。「長者容易跌倒的主要因素是：第一是身體機能

平衡能力較差、反應較慢，故容易跌倒，加上骨質疏鬆，若跌倒便容易引來危險。」張姓職業治療師指出。「長者容易跌倒的主要因素是：第一是身體機能

平衡能力較差、反應較慢，故容易跌倒，加上骨質疏鬆，若跌倒便容易引來危險。」張姓職業治療師指出。「長者容易跌倒的主要因素是：第一是身體機能

膠地板、浴室及廚房必須經常保持乾爽、屋內及走廊勿放雜

物；替長者選購衣物時，應以輕便稱身為佳，褲不宜過長，更不宜讓其穿拖鞋或涼鞋。」

故她提醒護老者說：「平時應鼓勵長者多做運動，如有助平衡的太極拳；家居需有足夠照明、宜鋪防滑

膠地板、浴室及廚房必須經常保持乾爽、屋內及走廊勿放雜

物；替長者選購衣物時，應以輕便稱身為佳，褲不宜過長，更不宜讓其穿拖鞋或涼鞋。」

故她提醒護老者說：「平時應鼓勵長者多做運動，如有助平衡的太極拳；家居需有足夠照明、宜鋪防滑

膠地板、浴室及廚房必須經常保持乾爽、屋內及走廊勿放雜

物；替長者選購衣物時，應以輕便稱身為佳，褲不宜過長，更不宜讓其穿拖鞋或涼鞋。」

家中雜物滿佈容易成為長者的家居陷阱。



樂在耆中之十七

唔過六十佢地點知也係戀愛！

◆ 香山亞黃

反，前兩者對睡眠質素有影響。香港中文大學那打素護理學院副教授余秀鳳指出，長者睡眠質素的好與壞，視乎所需入睡時間：「若長者

反，前兩者對睡眠質素有影響。香港中文大學那打素護理學院副教授余秀鳳指出，長者睡眠質素的好與壞，視乎所需入睡時間：「若長者

反，前兩者對睡眠質素有影響。香港中文大學那打素護理學院副教授余秀鳳指出，長者睡眠質素的好與壞，視乎所需入睡時間：「若長者

反，前兩者對睡眠質素有影響。香港中文大學那打素護理學院副教授余秀鳳指出，長者睡眠質素的好與壞，視乎所需入睡時間：「若長者

余秀鳳建議長者午睡不宜超過三十分鐘：「即使疲倦也不要睡午睡，因為會推遲晚上的睡眠循環，若然一定要午

余秀鳳建議長者午睡不宜超過三十分鐘：「即使疲倦也不要睡午睡，因為會推遲晚上的睡眠循環，若然一定要午

余秀鳳建議長者午睡不宜超過三十分鐘：「即使疲倦也不要睡午睡，因為會推遲晚上的睡眠循環，若然一定要午

余秀鳳建議長者午睡不宜超過三十分鐘：「即使疲倦也不要睡午睡，因為會推遲晚上的睡眠循環，若然一定要午

余秀鳳建議長者吃飯要適時：「長者喜歡待家人回來才一起吃飯，但他們不宜太晚吃飯，有害睡眠，另可多吃大米、合桃、香蕉等食物。」她又建議長者在日間多做適量的戶外運動：「陽光釋放的物質有助睡眠，切勿在睡前運動，這會令神經系統變得活躍，令人較難入睡。」

余秀鳳建議長者吃飯要適時：「長者喜歡待家人回來才一起吃飯，但他們不宜太晚吃飯，有害睡眠，另可多吃大米、合桃、香蕉等食物。」她又建議長者在日間多做適量的戶外運動：「陽光釋放的物質有助睡眠，切勿在睡前運動，這會令神經系統變得活躍，令人較難入睡。」

余秀鳳建議長者吃飯要適時：「長者喜歡待家人回來才一起吃飯，但他們不宜太晚吃飯，有害睡眠，另可多吃大米、合桃、香蕉等食物。」她又建議長者在日間多做適量的戶外運動：「陽光釋放的物質有助睡眠，切勿在睡前運動，這會令神經系統變得活躍，令人較難入睡。」

余秀鳳建議長者吃飯要適時：「長者喜歡待家人回來才一起吃飯，但他們不宜太晚吃飯，有害睡眠，另可多吃大米、合桃、香蕉等食物。」她又建議長者在日間多做適量的戶外運動：「陽光釋放的物質有助睡眠，切勿在睡前運動，這會令神經系統變得活躍，令人較難入睡。」

長者午睡不宜超過



三十分鐘

◆ 江馥賢

晚上難以入睡，翌日五更天便醒來，期間輾轉反側，無心睡眠……這是否你的寫照？長者進入

老齡化，睡眠循環有所改變。不少長者誤以為晚上睡不好，只需睡個午睡，做一下睡前運動，便能解決問題；恰巧相

在床上，超過三十分鐘仍無法入睡，表示睡眠質素欠佳；此外，若他們在半夜醒來，同樣超過三十分鐘仍無法入睡，睡醒多於三次，翌日依然在如常時間起床，表示其正受睡眠問題影響。」

余秀鳳表示睡眠質素對長者的生理、心理、社交健康不無影響。研究顯示，相對睡眠質素良好的長者，睡眠質素欠佳的長者患病與入院次數較多；他們亦自覺沒精神、體力參與社區活動，影響社交能力。