

為有需要長者爭取「長者生活津貼」

◆李孟進

近日，最令長者津津樂道的话题相信是政府新推出的「長者生活津貼」，簡稱長津或是「特惠生果金」，這是支援有經濟需要的長者。第一批合資格長者會在4月5日起收到每月獲發2,200元長津，比現時每月1,135元的高齡津貼為高。由於長津追溯至去年12月，故他們第一筆可以取得共6,460元，至於第二及第三批長津會在3月底至4月陸續接受長者申請，預料全港有40萬長者受惠，政府每年額外支出68億公帑。

齡津貼不同的是長者需要填報入息及申報資產：65歲以上本港居民，單身者月入限額為6,880元，資產限額為193,000元；夫婦月入限額為10,940元，資產限額為292,000元。

政府表示到2015年，便會開始定期覆檢申領長津長者其申報的入息及資產狀況，如因誤會誤報，社署會從寬處理，若蓄意隱瞞虛報，則長者可能需負刑責。

一直以來，關注長者團體認為長津是敬老措施，不應該申報資產，可是政府卻視長津是一項扶貧政策，堅持要長者申報入息及資產，令這政策推行至今爭議不斷。不少長者或長者家人為了能夠領取長津，不惜把長者資產轉移或扣減給

長者零用錢，令長者出現兩難局面。立法會議員張超雄批評政策不完善難為了長者，他會為爭取《全民退休保障計劃》而繼續努力。

他舉例指出法例不足之處：一名太古城業主的退休長者，因為資產已轉移成為沒有資產，每月依賴子女付幾萬元零用過活，他們竟是符合資格申請長津的。相比於一個65歲月入7,000元需養家住私樓劏房的小巴司機，因為收入超過6,880元，反而沒有資格申請長津，很明顯，小巴司機需要長津遠比前述的退休長者大。

他不贊成長者為了長津而作出太多資產轉移或改變，特別是那些與家人關係欠佳或者夫婦不和

的長者，因為在互不信任的前提下轉移資產，日後會衍生更多家庭衝突與矛盾。

他又提醒長者花剩了的錢不要貿然存入銀行，以免增加資產總值而不自知。另一方面，張超雄議員說：若果把錢左塞右藏，萬一遺失了卻又不敢揚聲報警以免被查，真令長者為難。

他期盼社工人員盡量為有需要的長者爭取最大權益，包括幫他們豁免申辦衰仔紙，另外社會福利署人員亦要因個別情況給予酌情權，令經濟有需要的長者受惠取得長津。



這項新計劃與高

照顧工作對一般人來說，向來都是沉重的負擔，同時會帶來不少壓力，如果照顧者忽視個人需要，最終會對生理、心理及人際關係都造成影響。聖雅各福群會專業主管兼資深社工呂軾英表示，照顧者在專注照顧患病家人的同時，也不應忽略自我保護的重要！今期與各位照顧者分享的是由關心自己開始的幾個健康

照顧工作對一般人來說，向來都是沉重的負擔，同時會帶來不少壓力，如果照顧者忽視個人需要，最終會對生理、心理及人際關係都造成影響。

錦囊1：觀察身體

照顧者最好預備一本記事簿，記錄自己的健康狀況，例如是否有胃痛、頭痛、心跳、血壓高、容易頭痛、便秘等徵狀，以觀察自己的健康變化。如未曾接受過身體檢查，可到附近的老人健康中心或一些有安排健康檢查的中心，藉此了解個人健康狀況，以確定自己的健康能否應付照顧工作。

錦囊2：善待自己

為令自己有足夠精神及體力去應付一天的照顧工作，請保持身心健康，如遵行均衡飲食，即一日三餐包括五穀、奶類、蔬果、瘦肉和水份；每天早上用10-20分鐘做一些簡單的柔軟運動，令關節有活動和伸展的機會，加上運動時可吸入大量氧氣，強化心肺功能。切勿因照顧工作而令自己廢寢忘食。

錦囊3：放鬆心情

待患病的家屬入睡後，播放一些輕鬆音樂，令身心放鬆，更容易入睡。事實上，應習慣每天都有休息時間，合上眼睛，讓內心有機會平靜下來。睡前也可為自己的頭部、肩部、耳後、四肢進行按摩，而用熱水洗澡，可作減壓之用。總之多做一些自己喜歡做的閒餘活動來幫助宣洩情緒。

樂在耆中之二十

學佢，就成世開心嘞！

◆香山亞黃

照顧者自助健康錦囊

由四門出發

◆何力亮

快樂由此起

◆江馥賢

「當年我懷有身孕，到生產那天，我吃著雪糕，與先生駕著車，在街上風馳電掣地『飛車』！」如此反傳統的經歷，竟出自一個六旬婦人。面向鏡頭，她鬼馬幽默地對先生說：「我愛你！我下世不會嫁給你！」語中帶笑，配以成熟的笑容，正道出婦人內心對老伴的愛意。透過影像，記錄長者數十載的歡笑與淚水、得失與起伏，實是人生瑰寶，值得回味無窮。

「長者百人」計劃花近半年時間，為一百位長者用錄像，記下人生故事。計劃負責人陳糖表示，平凡長者的故事，其實一點不平凡，他們的往事對年青人有著正面影響。

響：「子孫對於祖父祖母的成長、婚姻愛情又知多少？當年青一輩增加對長輩的了解和認識，有助促進家庭和諧。」

事實上，長者快樂與否，與其日常生活亦息息相關。城市女青年商會就長者的開心指數進行調查，發現長者對生活的滿意程度平均為75.9分（滿分為100分），其中女性受訪者的滿意程度比男性受訪者為高。擁有身心健康、得到家人陪伴、舒適的生活環境及財政穩健，同是長者快樂的重要元素。

根據該會調查，睡眠質素與長者的身心健康亦有著密切關係，過半數受訪長者平均睡眠時間為每天八至九小時，一般入睡時間為晚上九至十時，起床時間則為早上六時。要幫助長者減壓，實非難事，只要有

