

貧困長者趨嚴重 退休保障無了期

◆李孟進

香港教育學院 8 月初率先公佈本港貧窮狀況，指出本港有 133 萬人屬於貧窮人口，研究再以貧窮戶中最低入息一半劃出嚴重貧窮線，估計有 54 萬人屬嚴重貧窮，其中長者佔 22 萬人，兒童佔 6 萬人。上述長者嚴重貧窮數字比例遠高於外國，值得社會人士正視。

香港社區組織協會社區組織幹事吳衛東接受訪問時表示：其實我們觸目所

及，不少貧窮長者仍然在做清潔、保安，沒有人聘請的只好去執報紙紙皮賺錢生活，長者這種沒有社會保障的晚年生活實在需要大眾反思！

過去這麼多年，因應長者貧窮及全民退休保障計劃方面，社會上已經有了不同聲音以及提出了不同建議，吳衛東認為：這些來自各方面的討論已趨於成熟，扶貧委員會應該搜集及整頓好有關具體方案後立即

進行諮詢，令長者可以早日享受社會繁榮所帶給他們的成果，而不是等年底立案再無限期地一年一年諮詢拖延下去，以至再次一事無成。

他指出在 2000 年之前退休的除了有規模公司的僱員或公務員外，大多都是沒有退休金的，至於現行社會福利制度如綜援金生果金，他批評是要迫長者用盡他們的積蓄甚至棺材本，令他們不能享用私己錢才能接受申請，但當長者面對最擔憂的

健康問題時，動輒要排期以年算的公營醫療福利制度又

不能滿足長者，令長者不知如何是好。



●長者在人流中收集舊報紙變賣賺錢●

港中文大學營養研究中心高級營養師吳琮指出，紅酒、白酒，還是啤酒，不少人都認為酒好多多，既可促進睡眠，亦有助身體保暖，視酒類飲品為健康飲料，但事實並非如此，從營養學的角度來看，喝酒尤其會對長者的身體健康帶來不良影響。

「喝」

皮下的微絲血管擴張，減慢人體的散熱速度，令人頓覺溫暖，但這個溫度只會短暫維持，片刻過後，人體的溫度反會比之前更低；此外，不少人認為酒類飲品多以植物發酵，故喝酒有助人體吸收纖維，但事實上，酒精對人體有害，而在日常飲食中食用適量蔬果，已足以吸收纖維；再者，人體受酒精影響，會較易在

睡眠中扎醒，影響休息。對長者來說，喝酒的副作用會比一般人更大，因為長者體內的水份較小，酒精對身體的影響會來得更直接。

發醇，會產生抗氧化物單寧 (Tannin)，為一較佳選擇，但切忌過量。吳琮解釋：「男士每天不宜飲用超過兩杯的酒類飲品，而女士則不宜飲用超過一杯 (一杯紅酒為五安士)，長者的喝酒量應比這更低。」她又提醒長者切忌空腹喝酒，以免酒精加快進入血管，刺激血管內壁，以致血壓上升；此外，喝酒亦會有利尿作用，令人在不知不覺間把大量水份排出，故長者在喝酒後更要多喝清水，以保充足水份。

樂在耆中之二十六

做人唔怕老 最要心地好
心境夠年輕 唔須用藥補

◆香山亞黃

打破 喝酒的迷思

◆江駿賢



香港不只高齡人口增多，我們的長者更見長壽，隨著年歲的增長，長者所需的照顧亦更多和更複雜。香港特區政府一直強調「居家安老為本，院舍照顧為後援」的政策，發展各樣服務，讓長者可以在熟悉的環境接受專

業服務。社署新近推出的「長者社區照顧服務券」，便是居家安老的一項新發展。當局決定今年 9 月份開始在東區、黃大仙、觀塘、深水埗、沙田、大埔、荃灣和屯門試行計劃，這八個區共有 62 個照顧隊為試用服務券長者服務。照顧服務隊是由護士、物理治療師、

職業治療師、社工等組成，為長者提供特別護理、個人照顧、康復訓練等。服務包括家居照顧、日間護理或日間護理結合家居照顧模式。「服務券」讓合資格長者因應個人需要，選擇合適的服務。「服務券」的對象是身體機能中度受損，正輪候社署院舍或綜合家居照顧服務的長者，每月提供最高達 5,800 元的「服務券」。

「服務券」不是具體實物，政府每月把錢直接投放入長者的資訊系統，長者可以在熟悉的環境裏，自主選擇服務，用資訊系統裏的服務券來付費，這增加了長者選擇服務時的彈性。

據「服務券」其一「認可服務提供者」香港聖公會福利協會的助理總幹事岑家雄表示：服務券計劃採用「錢跟人走」的新模式，政府通過發出服務券直接將補貼使用權給長者，長者擁有自主選擇權，讓他們的晚年生活更有尊嚴，很大程度體現了「讓長者有尊嚴地生活」的安老政策價值取向。岑氏指出，在推行服務券計劃過程中，對長者來說當擁有了更多選擇權；但是資訊的不通暢可能會導致長者做出錯誤選擇，最後接受的服務反而不如以前。政府目前只能為長者提供服務的資訊，不能也沒有權幫長者過濾資訊。在選擇時，家人、親友，以至各照顧專業 (如社工、醫生、護士等) 的從旁協助十分重要。

「長者社區照顧服務券」面世

◆諾 恆