

工作辛苦 前景淡

◆李孟進

政府建議

加薪挽留院舍護理員

香港面對安老院舍護理人手短缺的困擾，已經直接威脅到安老服務。政府除了在《施政報告》提及外，勞工及福利局局長羅致光亦承認，個人護理員及家務助理員的空缺率超過 18%，當局有計劃先透過加薪吸引入行，隨着安老需求增加，他認為輸入外勞「是遲早的問題」。

究竟為什麼安老院舍護理人手會出現短缺？

事實上，人手短缺的問題不是近期才出現的，早在兩至三年

前，已有不少社福機構如社聯、明愛、信義會、香港老年學會，紛紛舉辦培訓課程包括「起居照顧員證書」、「病房支援人員」、「物理治療助理」、「職業治療助理」等，鼓勵更多年青人入行，他們就讀上述啟航計劃並會獲得津貼。津助院舍方面，只要有證書的求職者都會獲得聘請。

博愛醫院陳馮曼玲護理安老院院長黃秀儀姑娘解釋，自從最低工資推行以來，不少受訓後的照顧員都轉行去做比較輕鬆的保安工作，令護理

人手日見短缺。而不少津助院舍多是透過政府一筆過撥款，既不能動輒加薪留人，加上上述工作辛苦、課程短期且沒有連繫性，令完成課程者沒有歸屬感及很快轉行。

她希望政府可以加強培訓失業婦女及年輕人，增加她們工資，將他們目前約有一萬

三千元的起薪點增加至一萬五千元至一萬六千元，這樣才具市場競爭力。同時又建議政府目光要長遠，多宣傳敬老護老是有使命的光榮工作，開設長遠培訓學院及銜接課程，鼓勵照顧員完成基礎課程後，仍可以繼續進修，最終能夠與登記護士接軌，



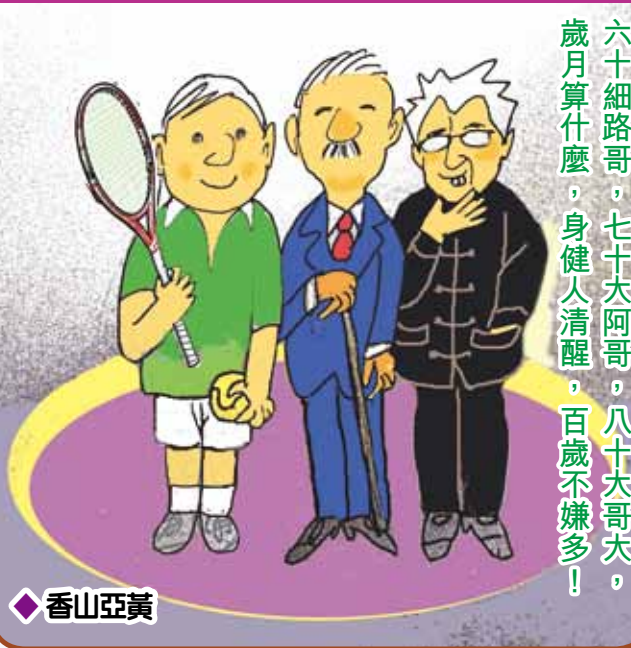
●香港面對安老院舍護理人手短缺的挑戰。

增加他們晉升機會及上游空間。

她亦不贊成將護老工作轉移給外勞，一方面院舍要提供住宿、保險等。同時外勞人手素質參差，很多

都未接受過培訓，語言亦令他們難與本地同事溝通，更枉論可以和長者建立良好氣氛及關係，這都是輸入外地勞工須面對的困難。

治老奇方之二十六



◆香山亞黃

我瞥見牆上有張海報，講長壽秘訣，內容全是「多」與「少」，我沒有把它拍下來，但卻靈機一觸，想到這確是一個充滿易理的學問，因為陰多自

月尾隨長青
老友記義工團
去院舍表演，兼
有中大生義助公公
婆婆驗眼，氣氛熱
鬧，絕無冷場。

+

1. 肥膩煎炸吃得
「多」，很難「少」得三高
症。

2. 笑容「多」，自然
「少」生氣。

3. 招呼打得「多」，
鄰舍吵鬧自然「少」。

4. 經常健步走得

然陽少。所以當我看著
要辛辛苦苦地扶著椅柄想
站起來，然後顛巍巍拿著
扶手撐才能走過去驗眼區
的老友記，甚至跪坐輪椅
上的老友記，很想總結出
更多「多」與「少」的保健
心得，和大家分享。

1. 「多」見親人或友
人，自然喜上眉梢「少」
胡思亂想。

「多」，雙腳自然有力病痛
都會「少」。

5. 定期驗眼知識
「多」，耽擱醫療自然
「少」。

6. 「少」食「多」
餐，腸胃壽而康。

7. 「少」肉「少」油
降血脂，自然「多」人讚
你健康又窈窕。

8. 「多」參加探訪活
動齊齊玩，自然「少」愁
顏。

最後，很想和各位老
友記分享驚世天才愛因斯
坦在 1922 年寫在便條上
的名句：「安靜簡樸的生
活，比起持續焦慮不安地
追求成功能帶來更多歡
樂。」少少兩句，拍賣中
多人搶購。

10. 「多」做手部操，
活動刺激穴位自然「少」
病痛。

11. 活動爭味「多」唱
歌，開聲健肺「少」氣喘。

12. 「〇」問題「多」啲
爭住答，刺激思維自然
「少」呆滯。

識玩「多」與「少」 保您一壽而一康

◆梁穎勤

生活細節
秋冬時節，洗一個熱水澡雖然舒
心，不過李景珊姑娘表示：「水溫不宜
太高，洗澡時間亦不應太長，約 10 分

鐘左右便好。」香皂宜選用中性的，避
免鹼性太強，以免皮膚變乾。抹身時，
不應用毛巾太大力擦拭皮膚。

另外，長者要有良好及充足的睡
眠，避免煙酒及進食太鹹的食物，要
飲用足夠的水，預防皮膚乾燥。穿着
棉質的襪能保護雙腳皮膚及保暖，有
助減少水份流失。

Soft White)、水份乳霜 (Aqueous
cream)、乳化軟膏 (Emulsifying
ointment, 俗稱豬油膏)。

白蠟及水份乳霜的質感相對乾
爽，可按需要塗抹於面部及身體。豬
油膏則較滋潤油膩，一般人喜歡用於身
體四肢。它除了能當潤膚膏使用，也
可用來洗澡，使用方法是先塗抹於皮膚
上再輕揉沖洗，然後以毛巾輕輕抹乾，
毋須使用香皂，可有效改善皮膚乾燥甩
皮的情況。



◆翁蘭

如果皮膚裂開
倘皮膚乾裂，可用清水先沖洗清
潔及印乾，再塗抹白蠟或豬油膏，以
修補皮膚。但若傷口太大，甚至流血，
則不宜使用乳霜，並應該求醫。

李景珊姑娘提醒：「長者宜留意自
己的皮膚狀況，如果身體出疹、紅腫、
或有紅斑，必須看醫生，因有關情況
未必是身體乾燥引致。」

這些乳霜在一般藥房都能購買
到，皮膚敏感人士亦可使用。

踏
入秋冬季節，天氣變得乾燥，
不少長者都會面對皮膚缺水，
甚至乾裂的情況，關護長者協會的註
冊護士李景珊姑娘提供了一些小貼
士，助老友記知道怎樣保護皮膚。