

# 隨身寶 — 長者戶外支援及關懷服務



•「隨身寶」是長者外出的安全保障。

你可知「隨身寶」是甚麼？原來此是長者安居服務協會一項為回應長者需要的創新服務。

據該會總幹事馬錦華表示，「隨身寶」服務為一項嶄新戶外支援及關懷的服務，特意為服務使用者提供一個24小時緊隨身「護身寶」之支援；當遇有急需救援時，服務使用者只須按鍵或拉出拉繩，便可聯絡該會24小時的呼援中心，俾便可作出支援；實可鼓勵行動及殘弱長者多些外出參與社區活動，以免形成隱敝長者。

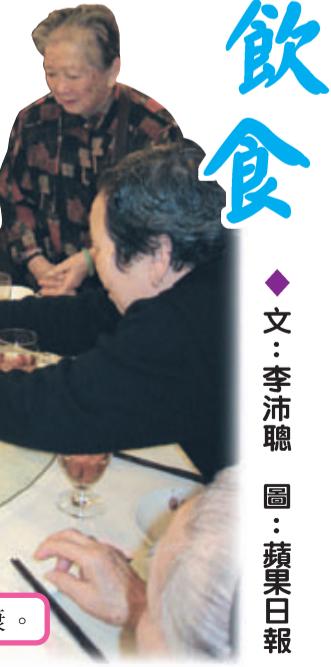
查此「隨身寶」服務，包括

採用CSL 1010流動通訊網絡，24小時接駁呼援中心，提供即時援助；又特設有遙控響號，當用者有需要時，可讓途人聽到，並提供相關協助。另一方面，該會的呼援中心可找尋求助人所持隨身寶機件之大約位置以及曾移動的路途，以用作其家人或其仍他救援人員搜尋求助者的位置之用；此外，用者更可於有需要時經由該會的呼援中心進行電話轉駁，以便使用者可隨時隨地與摯

農曆新年將至，不少長者都會以「年年有餘」的觀念，與親人吃團年飯；因多

喜選八至九個菜餚而菜餚。

由於團年及開年飯菜式以肉類較多，且多以油炸等方式烹調，故營養師建議長



• 美食當前，長者亦應注重健康。

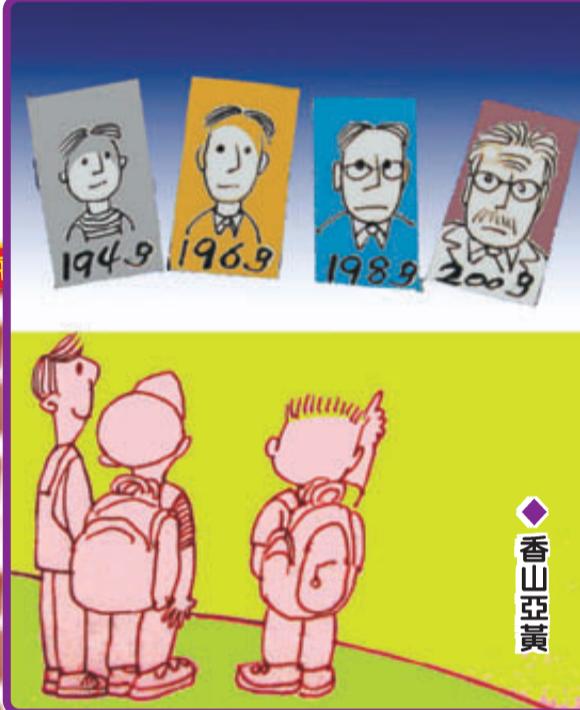
親聯繫，繼續保持活躍的人際網絡關係。

馬錦華表示由於服務包括定位及通話服務，故其月費在優惠期內只是港幣一百六十八

元；另再付買機費用特惠價為一千六百八十元。「此服務可令家人放心，以讓長者出外時，多一種照顧；若長者遇事需送院時，救援人員藉該機與呼援中心聯繫，以進一步知悉其健康情況、所服食藥物及緊急聯絡之親友等資料。」馬錦華續指出：「若長者一時忘記居所的地址時，呼援中心亦可提供援助，以免使長者成為『失蹤老人』，因而可令親人對長者外出時多一份安心。」

馬錦華表示，如讀者想進一步了解隨身寶服務，可致電該會廿四小時查詢熱線23388312或進入www.mobilelink.hk瀏覽。

## 我爺爺會變臉！



◆ 香山亞黃

有營養師指出，一餐團年飯吸收的卡路里差不多相等於正常晚餐的兩倍，超過長者每天可攝取所需的卡路里，故建議長

者吃團年飯時要避免進食過量，並減少高脂肉食材料，採「三低一高」煮食方法烹調較低膽固醇的傳統食材

事實上，若長者連續數天進食如此高熱量晚餐，身體未必有足夠時間分解脂肪，或會導致肚瀉；長者可以用海參、花膠或瑤柱等含

固醇近乎零，瑤柱的膽固醇含量亦只是鮑魚的約三分之一、用雞取代燒肉等燒味，以減少三分一的脂肪吸收量；同時

多以湯浸、蒸煮等法吃果。總的說來，為保持健康，長者切勿一時喜慶而忘情飲食，因而種下「禍從口入」的後果。

# 喜慶當前勿忘情飲食

文：李沛聰 圖：蘋果日報

## 金融海嘯衝擊

## 美國老人無法退休

◆ 陸景濤

在世界金融海嘯的衝擊下，世界各地都受不景氣影響，令到「經濟強國」的美國老人，因「後繼」不著，不得不在退休年齡後仍要工作。

由於房地產市場持續低迷及雷曼事件的影響，很多人的財富都被蒸發了，在前景難料時期，擔心自己的財產會繼續縮水，以至沒有足夠的金錢來安享退休生活，很多長者只有被迫「辛苦」地要選擇繼續工作。

正如一位因未能變賣其昂貴房子以遷往消費較低的地方居住的退休人士說：「一

切都在急轉直下，你根本不能做任何退休計劃，因為你

不知道甚麼才可以指望的。」據資料指出，去年2

月份，在年齡介於55歲至64歲之間的美國人當中，仍在

工作的所佔的比例上升到了 $28\%$ ，比前年4月份增長了1.5個百分點。美國勞工部表示，這意味着選擇繼續工作的人增加了80多萬。

有投資顧問和退休規劃師都表示，由於樓市和股市下滑的加劇，他們注意到較多年齡較大的員工都調整了