

相依大半輩 有病被拆散 院舍新政策 長者夫婦成為犧牲者

◆李孟進

黎伯 83 歲，黎嫂 80 歲，活了大半輩子仍然形影不離，兩人租西貢一板間房生活，子孫眾多可都移民海外，三年前黎嫂氣促雙腳乏力要坐輪椅，且獲入住護理安老院，但黎伯卻被拒，黎伯每天長途跋涉到大埔探望妻子，自己有一餐沒一餐的，黎嫂於心不忍，寧可重回西貢相依為命不再分離，黎嫂已於月前在家中病逝。

本港長者年齡已經逐步走向高壽，上述個案反映今日安老政策並沒有體恤長者夫婦，當面對另一半需要進入護理安老院照顧的同時，亦即面臨被拆散厄運。

自從 2003 年一月起，社會福利署已停止市民申請入住安老院，安老院在 2005 年起逐一轉型

為提供長期護理服務的護理安老院（下簡稱護老院），換言之，無論長者年齡多大，只要可以照顧自己，都不能申請入住津助院舍。

從事安老服務超過 15 年的社會工作者陳太指出：2003 年以前，長者可以以年紀老邁、居住環境差、乏人照顧、家人關係不和等理由入住津助安老院，有安老院也設夫婦房、或安排兩夫婦分別住在男生女生院舍，互相照應，但現在已經沒有安老院申請。另 05 年開始，已有超過 70 間津貼安老院轉型為護老院，政府引用「安老服務統一評估機制」只選取有健康問題的長者入住護老院。

她說，在護老院有限宿位下，很多院舍都沒有夫婦房或者兩人房，

加上長者夫婦不一定同時健康有問題，新政策下確實拆散不少長者夫婦。對於長者而言，感情生活不一定是攬攬抱抱錫錫，有時，彼此眼神的交流、一句關心語，足以牽引對方思緒，令他們有一個盼望關愛的晚年。猶記得以往的院舍夫婦會拖手去飲茶、散步、甚至向她明言放假出外酒店留宿，這種溫馨鏡頭近來已淡出。因此，她希望社署為津助護老院提供兩人房或彈性的酌情權，儘量讓長者夫婦可以同時入住一間護老院，她又建議從事安老服務的社工觸角要敏銳，面對長者申請護老院時，留意他們之間細膩感情，即使兩人不能入住同一院舍，不妨鼓勵或安排健康的伴侶入住鄰近私營安老院，方便探望之餘，讓他們晚年有所依傍及互相慰藉。



這下小小的攬扶，卻滲透著那無盡的愛。

約 10 年時間研究，調查近 500 名長者步行的步速發現，步行速度快的長者較同齡行動慢的人死亡率更低。數據指出，行路慢的長者中有 77% 死亡，中度速度的老人中 50% 死亡，而走路速度快的長者中，只有 27% 的人死亡。此份研究總結原因，一是步行快的長者，由

飛的老人嗎？

研究發現，步行速度是長者壽命長短的表徵，你可是健步如

於是在走路本身就是其很好的體力鍛煉；其次是這些長者本身是體質一直比較好的，所以走路時健步如飛。日本長壽研究人員，也發現高齡長者大多有長期急步行走的習慣；究其原因長者於「快步行走」時，對促進其心血管系統的活力、提高呼吸肌功能、降低血液中膽固醇含量、避免高血壓的發生都有良好作用。北京體育大學陸一帆亦認為，走路速度和身體機能是相輔相成的；即走得快的長者，其心臟、肌肉、骨骼等各方面機能都較其他老人強，平衡能力、協調能力也比較好，對疾病的抵抗能力和對意外事故的防範能力自然更佳；事實上，長期有規律地快步走，也能提高長者身體各方面的生理機能，如減

緩血管老化，令長者顯得更年輕及有活力。

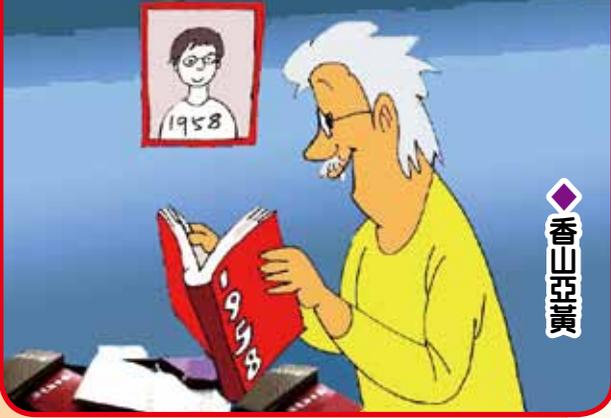
隨著年齡的增長，長者的步履頻率自會逐步下降，步幅也會變小。研究人員亦提醒，老年人盡管行動不便，但還應盡量把步伐放快一點。日本東京保健體育學院波多野教授則建議，若長者能快速步行持續約 30 分鐘，速度以每分鐘 120 步左右為宜；行走時，身體要略為向前傾斜，雙臂自然下垂而有規律地擺動；全身著力應放於腳掌前部，步態要均勻、沉穩而有節奏；無須走至汗流浹背，於走到微微出汗即可，持之以恆，便可成效。當然，長者該要視其體質而鍛煉，勿強而行之；體弱者則應循序漸進，



每日走一走，健康又長壽。

耆樂無窮之十

重看童年日記，好似同已故親友遊天堂咁開心！



◆香山亞黃

待體力及平衡力改善時，由慢速逐漸加快，路程及時間由短到長，令健康得可改進，達長壽的理想。

◆馮慧芳

夏季高溫 心血管易發作

◆張偉儀

據資料顯示，在炎熱酷熱的夏天，人體皮下血管容易擴張，皮膚的血流量比平時增加 3 至 5 倍，而回流到心臟的血流量減少，是會直接影響心臟供血；長者體內的血管容易擴張，血壓可能會有所下降，因而可能導致心臟供血

不足，而引發心肌梗死的意外。心臟專科梁醫生建議，患有高血壓、高血脂、高血糖等患者要增加血壓測量的頻率，必要時進行 24 小時血壓監測，以監控病情助醫生及時調整用藥，避免血壓大起大落。

管病的長者應多吃新鮮蔬菜、水果、豆製品，可適當吃一些瘦肉、魚類，儘量少吃過於油膩或高脂肪食物。由於人處於高溫下心情長時間煩悶，容易緊張、產生抑鬱，隨著症狀的加重，其引發的猝死、心肌梗死等心血管事件也會逐漸上升；因此，長者要提防「情緒中暑」，情緒失控、過度憤怒或緊張，要保持情緒穩定、起居有序是預防心血管疾病發生的重要因素之一。

當然，心血管疾病患者在外時應戴太陽帽並備足水，天氣悶熱時，室內可以開啟空調，但溫度不要太低，25℃ 左右為宜。炎熱夏季，患有心血管疾病的長者，應注意避免剛從炎熱的室外回家後，就對著空調機吹冷風長時間直吹，這樣最易使人體血管調節功能紊亂，而導致心血管患者發生意外，心功能不全的患者，應注意預防上呼吸道感染。