

45元睇私家醫生

觀塘、黃大仙、屯門區7月試行

◆李孟進



曾在公立醫院普通科門診覆診而患有高血壓或附有高脂血症的長期病患者，如果又是住在觀塘、黃大仙或屯門區，那最快在今年7月起，可以用公立醫院門診收費的45元睇私家醫生，每年最多有10次資助，包括4次慢性病及6次偶發性疾病如傷風及感冒等。

45元的私家醫生服務包括覆診、急症護理、配藥、以及由醫生轉介往醫管局提供特定的相關化驗和X光檢查。醫生方面，可因此而直接向醫管局藥物供應

商訂購指定的29款包括抗高血壓藥、調節血脂藥、口服降血糖藥及抗生素藥物。這是政府推出的一項公私營門診合作的新優惠計劃，預料第一年有6,000人受惠。計劃稍後會延伸至患有糖尿病病人，當局會試行4年，成功的話可能考慮增加名額及擴展至其他地區。

約今年6月，醫管局會發信邀請病人參加，病人可自由選擇向區內已申請參加計劃的私家診所就醫，之後亦可返回公立醫院就醫。此舉可以舒緩公立醫院門診負荷、騰出名額可讓給其他更多需要公營醫療的病人，同時有助推廣家庭醫

生概念以及希望令電子健康記錄更普及。

參加計劃的私家醫生每年最高可獲合共為2,708元的服務費，包括病人在就診後直接付給私家醫生的45元，如是綜援或獲減費人士，醫管局會為其負擔。

一向在觀塘健康院覆診的潘婆婆認為對長者是好消息，起碼不用再擔心打電話預約不到籌的煩惱。她有血壓高，又因為年輕時在製衣廠車衫長期坐著而患上腰痛症，時常因為打不通健康院電話以致要捱多幾日痛才看到醫生，有時真的忍受不住去看私家醫生，要200多元才得3日藥，她現住公屋、

靠做散工的兒子養，因此生活開支盡量可省得省。

香港社區組織協會幹事彭鴻昌亦對這計劃表示歡迎。他說公立醫院門診服務已經飽和及不可能再加籌了，透過私家醫療系統介入舒緩壓力是好事，但如何將此計劃持續下去？最終目標是什麼？以及如何令病人達致最方便而不會令三方面包括公立醫院醫生及私家醫生出現矛盾及衝突？這仍然要當局細想。例如參加計劃的病人返回公立醫院、或覆診檢查、或排期時不可以視作新症或諸多延誤。而私家醫生處理病人額外醫療服務時，亦需清楚說明其必要性

或收費，病人亦有責任問個完全明白才作決定。

他建議當局下達上述消息時一定要很清楚，也可透過地區的服務團體向長者詳細解釋，令到病人仍然對政府醫療系統有信心之餘，不會造成三方面誤會。

彭鴻昌又指一些醫學會組織及公會反應不積極是袖手旁觀，一心只想公營醫療系統被迫爆惹民憤，對病人沒有好處。他認為公立醫院的病人，雖然不是付專科醫生收費，但由於有一定群體數量，令私家醫生不會有虧蝕。他希望私家醫生踴躍參加，也估計不少醫療集團亦會接受此計劃，造福基層長者病人。

可見星洲養老業界對照顧長者早已着手探討。

五年，逾300名來自13個國家或地區的參加者出席論壇，「亞洲養老產業投資論壇2014」，此論壇至今已辦了很高。最近新加坡舉辦的星洲是如何面迎高齡社會的來訪，對香港參考價值很高。

與香港十分相近，究竟加坡的社會經濟狀況與星洲如何面迎高齡社會的來訪，對香港參考價值很高。最近新加坡舉辦的「亞洲養老產業投資論壇2014」，此論壇至今已辦了很高。最近新加坡舉辦的星洲是如何面迎高齡社會的來訪，對香港參考價值很高。

論壇對香港的啟發可總結如下，首先，應邀發表的專家來自泛太平洋及歐美多國，內容包括居家養老、院護服務、科技應用、認知障礙的治療和照顧等。交流可起借鑒他山之石以起兼收並蓄的作用，這可從新加坡近年養老服務發展迅速中看到當中學習精神的重要。

此外，更令人鼓舞的是另兩項目，包括配合長者社區照顧服務券而試行的「結日日間護理及家居照顧的服務模式」，令治療添樂趣的「平板電腦認知訓練應用程式運用」，在長者多元護理服務及應用新科技以促進效能兩組別中更獲卓越表現大獎。香港機構能有幸獲獎因為港爭光，更重要的是對服務創意的肯定，和那股樂意分享照顧理念和手法

的精神，讓業界共學同進，造福長者。盼香港也有更多類似的交流、合作、比試，讓安老服務精益求精，更上一層樓。

樂在耆中之三十四



老吾老及人之老 行一善如進一補 施與受一樣開心 心情舒暢身體好

◆香山亞黃

是年屆六十，你看他身手敏捷，容光煥發，卻有穩、精力大不如前？香港伸展運動學會副主

席林庭光表示，二十五歲是身體功能達巔峰之時；隨著年紀增長，五十歲的機能會下降至巔峰的五成；至七十歲則逐步跌至三成。但只要有做好保養功夫，即使七十歲的機能也能回升至巔峰的七成半！保養無年齡之分，只要在日常生活上多花心思，你也可以延緩衰老！

首先，多做運動有助抗氧化。林庭光表示，人體每日在吸入空氣的同時，受到自由基入侵，影響老化，做帶氧運動有助產生抗氧化酶，中和自由基的損害，他說：「做中、低強度

再者，適當的飲食亦有助維持身體機能，林庭光解釋：「很多人的食量過多，以致身體需要額外的消化酶才能進行消化，事實上，進餐只需六成飽便已足夠。」而且，慢慢地進食可減低心臟負荷，有助保養，他說：

「若在五分鐘內吃了一頓飯，那麼胃部需要在短時間內分泌膽汁幫助消化，等於使用了五十米短跑的爆發力，若經常進食過快，會增加心臟負荷。」

當然，健康的情緒亦是抗衰老的關鍵，外國研究顯示，負面情緒如憂愁、忿怒、緊張，皆會促進自由基的產生，影響機能；相反，正面情緒如快樂、輕鬆則有助修復細胞，對身心靈皆有好處。

任何人也可以抗衰老，只要建立良好的生活習慣和態度，將可邁向成功！

抗衰老不會太遲

◆江馥賢

的帶氧運動如緩步跑、急步行已有作用，長者可視乎身體狀況選擇合適的運動。」

此外，根據日本細胞學的研究，身體維持正確、筆挺的姿勢，有助核心肌肉產生熱力及提升代謝力，對抗衰老不無好處。

再者，適當的飲食亦有助維持身體機能，林庭光解釋：「很多人的食量過多，以致身體需要額外的消化酶才能進行消化，事實上，進餐只需六成飽便已足夠。」而且，慢慢地進食可減低心臟負荷，有助保養，他說：

2014 亞洲養老產業投資論壇

◆諾恆



來自多國專家互相交流長者照顧服務。