

結婚人數持續下跌 惹人憂慮的「獨老潮」浮現

◆李孟進

統計處數字指出：本港結婚人數持續下跌且已創十年低位，而港人壽命卻是全球最長，令人憂慮是日後，社會不但要面對人口老化，還要面對獨身和獨居老人大增的問題。

去年50至64歲獨身長者人數是14.12萬人，若他們14年後仍保持單身，屆時65歲至78歲以上單身長者佔人口整體8.6%，比率較前年急升2倍，令人關注到安老院舍及安老服務是否足夠。

雖然，不婚是個人的選擇，現實生活是當這一輩中青年步入老年後，沒有配偶和子女照顧及供養，無論是經濟和感情上，都需要社會以至旁人更多的照顧或負擔。究竟我們應該如何面對這個快將出現的社會現象呢？

香港聖公會福利協會助理總幹事岑家雄認為：首先要明白，不婚是個人的一種生活態度，我們應該接納及尊重任何人選擇獨身，包括自己在內，當預計到未來情

況，屆年老之時就不會去埋怨，令自己老來日子活得不開心。

無論是不是獨身，任何長者到了退休年齡都應該為自己未來作「生涯規劃」，包括健康及經濟，由於獨身長者沒有直系家人支援，經常要獨自面對困難，多認識朋友是重要的，可方便互相幫忙。同時，先要管理好自己健康、注意飲食及運動，減少對別人的依賴。而經濟方面，要有儲蓄性的保險計劃，還要掌握社會資源的資訊，知道政府有什麼資源可以幫到自己及有需要時向那個機構求助。

政府要預見這情況即將出現，可考慮在不同

地方撥出更多系列式一人公屋單位，令到貧困獨身長者可以有個家，集中在一齊的好處是令服務提供者更方便地給予確切的照顧，令資源運用到位。

另一方面，他認為儘管是獨身長者，他們仍然需要「情感支援」，包括鰥寡者也一樣，他們需要交流，互相溝通及傾訴，多元化的接觸是很重要的。但是，未來這一代的獨身長者是受過教育曾經就業的，他們會用電腦會上網，若果光靠目前社區中心主辦的興趣班，實不足以吸引他們出門而變成另一批的隱閉「宅」人，因此，要他們融入社區、為他們尋找更多的朋友及「情感支援」，他建議服務提供者可透過網頁為他們構建交流平台，為他們物色志同道合者，讓他們組織自己的圈子，發揮更多支援及更大效益。

治老奇方之十五

退休點會悶？只因唔識玩。人生樂趣多，又點在乎有冇伴。有伴固然歡，無伴依然食滿貫。



◆香山亞黃

用錢買不到健康

壽星公哲學(上)：

◆梁穎勤

壽星公在您心目中是啥形象？相信您第一時間會想起福祿壽公仔裡，那位額頭隆然，鬚眉俱白，象徵「壽」的老頭子。當然，這只是藝術形象，不需要長得那麼誇張才能活到七八九十歲。但要健康康地活到老，倒是有些通則，而且重點是免費。

第一招，就是將咀嚼昇華。印度聖雄甘地有個金句：「Chew your drink, and drink your food.」。意即進食液體食物(如飲果汁)，也最好先咀嚼後吞嚥。進食固體食物，就更

是以咀嚼到食物跟唾液完全混和，最為理想。

據說唾液中含有多種酵素，能強化胃腸功能的消化腺酵素，可對付感冒的小口咀嚼30至50下來提取。曾有活著逃出納粹集中營的幸運兒透露，正是用這絕招，將幾粒食物吃出飽感

與健康。如果您還是年輕老友記，咀嚼更可預防蛀牙，因為倘真牙脫盡，只能吃軟食，以上效果就會大打折扣。

第二招，減鹽增壽。資料顯示，人體每攝入1克鹽份，就會流失5毫克鈣質，高鈉(高鹽份)膳食會不必要地加速骨脆，後果可以是腰疼，削弱平衡感，甚至令老友記步履不穩易跌倒。所以，政府在2014年初成立降低食物中鹽和糖委員會，大力宣傳

到戶理髮服務

對象為年老體弱行動不便人士及長期病患者，因不能出外理髮，致令儀容受到影響，需由社工轉介。查詢：2117-5847。

禦寒認誤

◆江履賢

冬天來臨，氣溫下降，對長者來說，禦寒的確不可或缺。坊間有不少禦寒方法，但對長者來說，又是否合適？關護長者協會註冊護士。士林海寶對於長者禦寒，有以下貼

謬誤一：穿衣愈多愈好
當氣溫下降，首要想到的就是要加穿衣服。有此長者會把

厚衣服，一件又一件穿在身上，以為穿得愈多，就代表愈能保暖。但事實上，穿衣數量多，與保暖成效並不一定成正比。因為衣服是否保暖，在乎其製造物料。而且，穿衣太多，會影響身體排汗與透氣，若然從室外地方走進室內，溫差有很大分別，而已穿在身上的一層又一層的厚衣服又不便脫下，便會容易致病。而且，長者若穿衣太多，會防礙活動，容易絆倒。所以，穿衣數量不宜太多，且可選擇全綿質料，保暖之餘，亦相對透氣，可保護皮膚。

謬誤二：多吃肉幫助保暖

有人認為，多吃肉及脂肪類食物，有助保暖。但事實上，不論在任何季節，均衡飲食才是最重要。若因為冬季而多吃肉，或對身體帶來其他影響，例如是肥胖、心血管問題等等。在寒冬，可多喝暖水，亦可飲用湯水，維持均衡飲食便已足夠。

謬誤三：使用暖爐、暖墊、暖包，必定安全

暖爐、暖墊、暖包，都是家中保暖必備用品。但是，使用這些用品，必須注意其安全性。首先，使用暖爐時，不要以為關上門窗開暖爐，便可以有「暖笠笠」的效果，必須保持空氣流通，及注意安全。再者，長者不宜開著暖墊睡覺，亦不宜直接接觸暖包，及把暖包放在鞋中，因為長者對於溫度的敏感度較低，暖墊和暖包一旦過熱，容易灼傷。



適當禦寒措施，可助長者面對寒冬！