敬老養老、誰來定分界

◆馬錦華

特首於早前的施政報告中引發了一個充滿了爭議性的話題：生果金將引入資產及入息審查。結果引來噓聲四起，不單長者嘮氣，立法會議員，社會人士等均異口同聲譴責政府涼薄，並對政府擬將原本是敬老的生果金，轉為類似綜援的養老金，認為實是偷天換日，既傷害了老人家的感情之餘、更是本末倒置！

生果金引入審查機制，其實都是資源問題。政府不單擔心日漸增加的龐大長者人口會帶給香港沉重的負擔，更認為未來的長者將如現在的一群一樣，既貧且窮。難道如今的中年人士，不會開始為自己的晚年生活需要作出計劃和打算嗎？他們仍會像現今一代的長者般的貧窮、資源短缺嗎？

一位明年便屆七十的退休公務員表示：「反對將生果金加到一千元的長者。根本生果金只是想帶出敬老的丁點兒心意，因此金額不需要太多、只要一兩百便可以了。既是一個心意，便不應有甚麼所謂的資產入息審查！敬老就是敬老、不應和養老混淆。」

另一位長者則十分不滿地表示：「生果金二十多年都是得那麼少，但近年通脹和物價飆昇，只靠生果金過活的老人，每日只得二十多元可動用，平日身體沒甚病痛還勉強，但如有病要看醫生，那便要節衣縮食，才可挨過，那談何有敬老意味。」

對於這些單靠生果金過活的長者來說，社會實應有責任，為他們提供生活的援助，以及醫療費用的減免及甚或豁免。這樣，提昇生果金到一千元作為養老，方為合理化。

政府應考慮設立「特困長者援助金」，因一般長者不願、亦不獲家人贊同申領綜援，這新增設的援助金便可將兩者清楚區分，以減低當中因而引起的矛盾。

敬老、養老、都是一個號稱關懷和愛的社會應有的態度，亦惟有如此，我們才能和平、融洽共處，同建一個長者友善的香港社會。

◆香山亞黃

消費省錢要有妙法

◆張騰芳

「鹽任佢話……」現在市道不景，但上一輪急升的物價卻難以短期回落。單靠積蓄，退休人士如何用賴以過活的「錢」過活呢？且聽當中他們的一些省錢小貼士：善用社區資源、選擇非繁忙時段消費、集體購買等，謹記配合投資有道，才可令錢途無憂呢！

時間換金錢

退休6年、聖雅各福群會退休人士義務工作協會的主席霍羽文一開始便說：「現在真係樣樣貴，唯有各方面慳啲，好似我哋成日去開會食飯，現在都會選擇11點前或2、3點後，盡量不要在高峰期同人爭，反正我們不趕時間。」

另一會員吳意萍也表示，「現在去旅行一定選擇淡季，退休後比做嘢時去旅行仲多了，我覺得該趁身體好、把握時間去多啲，淡季比假期平好多，如果再無錢，咪去短線，好似返大陸兩三日都是幾百元。」以時間換取金錢的確是不少退休人士慳錢的方法，既不影響生活質素，又可節省開支。

善用社區資源

「我本來都好鍾意做gym，但退休後都無去，改去平啲的游水，一樣開心。」嫌多人兼池水渾濁？讓霍生給你一建議：「雖然泳池多人，但只要配合換水的時間，一樣可以好乾淨，通常都會分幾段時間開放，如早上7至12，下午1至6，你一早去或一點去，就唔會好多人。」不過就要抵受烈日當空了。

喜歡唱粵曲的吳女士也表示因人民幣升值而減少操曲的次數，由每個月上大陸一次改為兩月一次。甚至由私人教授，轉為非牟利福利機構的粵曲班，只用20多元一堂，也很划算。若人數足夠，不少更自組不同興趣小組呢！善用社區資源，又是另一慳錢妙計。

集體訂購

而負責退休人士服務的社工何曉欣表示，一些老人中心也有專為長者或其家屬集體訂購營養奶粉及成人尿片，售價比一般零售平。其實長者也可考慮這些以合作社形式經營的零售店，總有一間在附近。

• 購物前先格價，亦是一慳錢妙法。

天氣轉冷小心

◆林育娟

天氣轉涼，長者容易因溫度的差異而著涼，過去更有長者因天氣涼而導致引致其他問題而猝死。有醫生就解釋，長者的死亡率在冬天時會高20%，因為溫度低而令血液容易凝固，有議員就提醒長者要用平安鐘，可幫助他們處理意外，甚至為他們解悶。

律敦治醫院老人科醫生王春波說，在冬天時保持室內的溫度比身體的溫度更重要，對他們最舒適的室內溫度是21至25度，如果想涼快一點，都一定要在17度或以上。如果長者使用暖爐的話，就要在發熱線附近擺放一盆水，以保持室內的濕度；而且更勿將暖爐放得太近，因為它會抽乾水份。

「老人家又喜歡用熱水泡雙腳，但其實同樣會令皮膚變得乾燥。」他建議長者用羊毛襪來保暖，不要使用熱水袋，因為它會令身體變得太熱，會令長者不能適應室外的溫度。

王醫生建議長者不要使用熱水袋，因為它會令身體變得太熱，令長者亦不能適應室外的溫度。

立法會社福界議員張國柱指出：「現時平安鐘的服務可有效為長者減輕天氣轉冷對他們的影響，長者遇到家居意外時，可透過平安鐘聯絡到家人或警方，而且該會透過平安鐘主動和使用者傾談，對獨居長者和長期病患者都有好處。」

王醫生提醒老人家，冬天保暖，不要穿太多衣服，太多的衣服會束著肺部，令長者呼吸困難，容易跌倒，最好的辦法是購買一件保暖的大衣，而不是穿得太多。

張國柱最後提醒長者不要誤以為飲酒可為身體保暖，不要緊閉門窗，令新鮮空氣不能進入；也不要生火取暖，因為此舉令發生意外的機會大大增加。

進修消息 樂樂粵曲班大坑浣紗中心上課 ☎2915 0093 穴位健體班、普通話班、社交舞中班、養生氣功班 北角福蔭道銅鑼灣社區中心上課 ☎2570 0287 〇八年十二月十一日出版單張、〇八年十二月十九日公開報名、〇九年一月中旬開班 歡迎附回郵信封到本刊索取單張