

及早認識疫症，是防病的至佳行動。



疫症期 3/4 長者將成高危

王玉婷

有一些免疫力；但傳染病專科醫生勞永樂指出：「美國疾控的分析只是解釋現有現象，不足證實長者有足夠抗體保護。」因此，他強調不能單憑有關發現，將長者排除於預防疫苗的優先名單；而52歲以上人士勿以為自己有免疫力，就可以鬆懈。

勞永樂醫生進一步解釋，52歲以上人士只是較大機會有近似豬流感病毒的抗體，並非人人都有，未接觸過近似病毒，而且抗體只提供局部保護。

力，50歲以上的人一樣會受感染，而且他們本身屬流感高危族，本身很多有慢性病、身體底子較差，一旦受感染會較危險，若疏於預防染上季節性流感，亦可能致命。

鑑於港府只為全港約四分之一長者，包括綜援人士、院舍老人等等，約二十幾萬人打針，其餘四分之三長者不受惠；但與此同時，香港每年死於流感達一千人之多，其中絕大部分是長者，故勞醫生反問當局：

是否鼓勵長者要自行「閉關」，減少與社會接觸，成為隱蔽長者？最近港府專家顧問放風，擬為「長者」一次過注射新H1N1甲型流感疫苗、肺炎鏈球菌疫苗及季節性流感疫苗，勞醫生敦促政府，如落實三針注射，須惠及全港八十多萬六十五歲以上人士，絕不能棄「沒資格」長者於不顧。

最後，勞醫生勸喻長者，在咳嗽和打噴嚏時用紙巾遮蓋口鼻，用過的紙巾應丟棄到垃圾桶中；經常用水和梘液洗手，如果沒有水，可以用免水酒精洗手液擦拭；不要用手揉擦眼睛和觸摸鼻子或嘴等。長者倘出現發熱、頭痛、乏力、咳嗽、咽痛、流鼻涕或全身疼痛等流感症狀，應盡快接受診治。

全球因甲型H1N1流感而死亡的患者已超過100名，死者以患有慢性病的青壯年居多，有傳染病專科醫生警告，若政府存僥倖心理，不為全港長者注射疫苗，一旦此病在社區爆發，老人是高危的一群，將大大加重醫療機構的負荷。

雖然美國疾病控制中心的專家指出，根據血清研究顯示，年齡較長的人體內有抗體抵擋H1N1流感病毒，1957年以前出生的人似乎具



事件，一名64歲姓彭的女院友，因患老人癡呆及失禁，經常不自覺地將紙尿片的糞便

挖出來四處塗，甚至塗在自己身上，致被一名女護理員攔打、逼食屎及將有屎紙尿片塞口。根據一位社工說，當局近年雖然透過有關機構作出評級機制，及經常往私營院舍作出

月前一間護老院被揭發懷疑虐待院友，頓然引起社會人士關注私營安老院的服務質素。

此位超過30年服務長者的社工說，私營安老院的成立乃以營利為目的，他們為能賺取更多利潤，會以較低薪酬及長時間工作聘請員工，以為殘弱老人作出照料；由於此乃厭惡

嚙老之由來

否得到應有的培訓，如不同病患院友的照顧技巧，也是成疑。事實上，薪金低、工時的長，引致護理人員的流失率高，也是會影響到服務質素。由於資助的護老及療養院

加強推動前線工作人員的培訓、指導及巡視外，倘能作出津貼，以解同工薪酬及工時長的問題，以解工作人員的壓力，讓私院健康地發展，方才

◆謝國城

老人「交回政府照顧」，因而會大大加重公帑的負擔。故為免住私院老人被虐事件發生，當局應

退休人士在適應步入老齡化的過程中，除了擔心體力及能力下降，亦會擔心不能預期的危機及困難，如疾病，家庭關係及經濟上的轉變等。對於未來，加上生理及心理上的轉變與衰退，他們對往後晚年生活的信心，可能會有很大挫折感。

「退休前，已經有些焦慮，看見有些朋友退休後，便很快地顯得很衰老，失去生活的動力，人生突然沒有了目標，整個人好像很迷失。」一名退休人士表示：「我們根本尚有能開創退休後的生

活新境界，但有些活動適合我們這一代。」我喜歡獨木舟那一環節，因為我從唔識游泳，到學識游泳，到學識玩水，到學識玩獨木舟，都是一個又一個的挑戰，但我都能一一克服，助我面對人生往後的挑戰，而不退縮，更助我積極及樂觀地面對生活轉變。」一位參加者娓娓道出其得著說。

「我喜歡高空繩網那一環節，我用了最大的勇氣，從高4樓高高處跳下；在我思索跳下那一刻，我回想我的前半生，總結以往，人生一定有困難要面對，而今天我選擇了積極及樂觀的態度，這種感覺令我更加充滿自信及進取去面對餘下的人生。」另一位參加者說。

事實上，歷奇活動並非年青人專享，亦適合新一代長者參與，更透過

助退休者勇對轉變

長者歷奇成新寵兒

◆敬書

聖雅各福群會在「利希慎基金」資助下，突破傳統舉辦了「長者歷奇」活動，包括攀繩網、攀石、行山、露營及獨木舟等活動。據該會社工表示，活動乃經中國香港歷奇專業人員協會的改良，配合高齡人士的體能；已分別有70名退休人士成功完成事前認為「不能挑戰」的活動，他們的勇氣、耐力、毅力及抗逆力都得到啟動及提昇，令他們覺得「老化」只是一個人生的過程，而不是一個解決不了的困難或挑戰；實在有助參加者可輕鬆地及沒有壓力地面對退休及晚年生活，重拾信心為未來人生訂立新的目標及方向。

