

醫療券！睇得唔食得？

◆文：李孟進 圖：蘋果日報

特區政府已經向立法會財務委員會申請撥款，將今年底到期的「長者醫療券計劃」的試驗期延長多三年至2014年再作檢討。而由明年一月開始，醫療券會由現時每年250元增加至500元（面值50元醫療券共10張），為增強其靈活性，當局亦不再限制長者使用醫療券張數及服務類型。

據立法會文件指出：至2014年，「長者醫療券計劃」撥款總額高達近十五億六千八百萬元，惠及70歲長者大約69萬人，究竟這是否物有所值呢？

對於這個原意「錢跟病人走」及照顧基層長者健康的醫療券計劃，社區組織協會幹事彭鴻昌接受訪問時批評政府已經偏離其軌道，他說：由於年齡門檻定得太高，只有

70歲以上長者才可以使用，那些70歲以下貧困體弱的長者即使有病根本無緣問津，又何來病向淺中醫及要求地區醫生援手呢？另一方面，醫療券資助金額低少人參與，目前使用者多數是斬件式地看一至兩次醫生以求花光醫療券津貼，而不是設定中結合地區醫療資源、及長期且盡早介入基層長者的健康狀況。

彭鴻昌指出：該會年初進行的調查與立法會研究的調查結果，均反映過去三年試驗計劃醫療券使用率不高對長者幫助成效不大。該會月前已經約見立法會議員希望跟進上述問題。

令他欣喜的是最近一些志願機構正嘗試與醫療團體合作，利用醫療券服務範疇外展到個別地區為長者推

動健康檢查，這模式值得鼓勵及有待進一步延伸。

本刊亦訪問了一位71歲的湯伯伯，也許我們可以從他身上了解到醫療券不被認受的端倪。湯伯伯說，他在西營盤看一次有掛醫療券標示的私家醫生收費180元，醫療券津貼50元，自己倒貼130元，即使可以負擔得來，看完5次私家醫生當醫療券用完後又如何？他也有一個與他「夾」的醫生，但卻不可用醫療券，所



●「醫療券」能達至病有所醫的效用嗎？

以為免煩，他情願去政府醫院看醫生一次只需45元。

他有血壓高及白內障，退休後沒有收入，有少少資產，所以不可申請綜援金，

生活開支一切可省則省，即使上次吃完咳藥水仍放在雪櫃留待下次。

「醫療券」對他來說是「睇得唔食得！」

樂在耆中之三

同死神玩馬拉松，趣事也！



◆香山亞黃

「若我們可選擇，當然可在熟識的家居中離世啦。」李氏夫婦同聲直認地說：「因為我們『怕死』囉。」

而其鄰居86歲患有多年慢性病的鄭伯伯則說：「人死時，肉體可能會痛苦非常，人在生時都希望『好死』，而醫院有各種醫護人員及儀器，可

時可給我更有安全感呀，因為我失明，家人的照顧會令我安心。

我希望在全家人守護之下，靜靜地與他們道別。」張婆婆拿著菲傭遞給她的飲水說。

「但你們有否感到子女的照顧知識、能力與壓力嗎？我知道

在法律上，尚未有批准，讓我們在家逝世。唯若當你在死後，家人有否恐懼呢？」鄭伯伯坐在一旁說：「你們所住的樓宇，是否有貶值之嫌？『凶宅』是否可以容易賣出呢？」

眾人無言地離去。

你盼在家壽終嗎？

無論你多長壽，唯總會離世。壽終時，你可想「死在」何處呢？

「如果我可以選擇，我不想在醫院的環境中死去；因為現在有重病才會入醫院，足以已令我有了死亡的感覺。」79歲的李先生說：「醫院的白牆、

冷冰冰的儀器，以及穿白衣的姑娘，毫無感情與生氣似的，令我感到不安。」

「還有那醫院的味，每次當我探病回家時，總也令我心理上有些不舒服，當我臨危留院時，真是會令我更不舒服。」其在旁剛慶祝75歲的李太太說：「加上在醫院，可能隔離床有人逝世時，你話我的心情如何呢？一定

會低落，抗病的動力也沒有啦。」

「若我可選擇，能在家終老，不用因病危無望時，浪費有關無謂的醫療及護理拯救的支出，相信我也會被弄得『死去活來』。」

「能可在家壽終，臨去時可給我更有安全感呀，因為我失明，家人的照顧會令我安心。

我希望在全家人守護之下，靜靜地與他們道別。」張婆婆拿著菲傭遞給她的飲水說。

「但你們有否感到子女的照顧知識、能力與壓力嗎？我知道

在法律上，尚未有批准，讓我們在家逝世。唯若當你在死後，家人有否恐懼呢？」鄭伯伯坐在一旁說：「你們所住的樓宇，是否有貶值之嫌？『凶宅』是否可以容易賣出呢？」

眾人無言地離去。

以照顧我們，令我們可以『好死』。」鄭伯伯患有慢性阻塞性肺病，令他行動氣喘如牛外，亦患有糖尿病及心臟病，獨居的他乃醫院常客。

「照我話，人在最弱時，肯定是需要至親的家人關懷與照顧，就算子女看你一眼，問候一句，也是令人窩心，病也病得沒有那麼痛苦啦。」有菲傭在旁照顧的81歲視力不佳的張婆婆說：

「若我可選擇，能在家終老，不用因病危無望時，浪費有關無謂的醫療及護理拯救的支出，相信我也會被弄得『死去活來』。」

「能可在家壽終，臨去時可給我更有安全感呀，因為我失明，家人的照顧會令我安心。

我希望在全家人守護之下，靜靜地與他們道別。」張婆婆拿著菲傭遞給她的飲水說。

「但你們有否感到子女的照顧知識、能力與壓力嗎？我知道

在法律上，尚未有批准，讓我們在家逝世。唯若當你在死後，家人有否恐懼呢？」鄭伯伯坐在一旁說：「你們所住的樓宇，是否有貶值之嫌？『凶宅』是否可以容易賣出呢？」

眾人無言地離去。

午睡是否有益？

◆陳淑麗

退

休後有著大量空間時，有很多長

者都會養成午睡的習慣，以為可以「休養生息」，以收益壽延年之效；但據以色列的一份調查指出，此可能亦是一項「害命」的「自殺式」行為。

據該國對455名長者作出6年的研究發現，在

此期間逝世的75位老人中，有習慣午睡的死亡率為20%，減去疾患等因素的影響外，午睡者的死亡率明顯較高。調查人員指出，人在睡覺時，其心跳率、血壓均會降低，醒來再恢復，這種變動可能會增加血管受傷的機率；即是說，若老年人體質較差，午睡不但不能延年，反而可能成為「殺手」。

有老人科醫生指出，長者倘向有午睡的習慣，因此而害怕「損壽」，而停止

午睡，便會把生物鐘打亂，反而不利於身體健康，故睡不睡午覺應順其自然。由於人在睡眠時，其循環系統會處於低動力狀態，這對於心血管病者可能會不利，唯對身體健康的長者而言，此並不會產生任何影響。

有德國醫生亦強調，以下長者若要養成午睡的習慣前，必需徵詢其家庭醫生的意見，包括64歲以上，且體重超過標準體重20%以上的老人；其次是，血壓過低的老人；以及血液循環

系統有嚴重障礙的老人，特別是因腦血管變窄而出現頭暈的人。以上長者實應須先治療其根本疾患，在生活上養成良好的健康習慣。

當然，長者是否需要午睡，要因人而異。如果覺得中午身心疲乏欲要稍作休息，大可不必硬撐著不去睡。睡眠可以降低氧分消耗，使精神旺盛。但是

如果有些老人中午常年沒有午睡習慣，也可以不用強行午睡。

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。



●你會選在家離世嗎？