是喜？是愁？綜援獨居長者搬新屋

◆李孟進

綜援獨居長者當接到房屋署新居入伙搬新屋的通知書時，本是很高興的事，因為從此可以擺脫板間房／劏房／床位的日子了，可是，一想到即使收取了政府付出微薄的 $3,970 搬遷津貼，給了房屋署 $1,300 左右按金，已所剩無幾！誰來幫忙執拾？誰來幫忙搬遷？再看看僅髹了油漆的牆壁以及灰灰的石屎地台的新居所，有些長者連床鋪也沒有能力添置，此外既要擔心未來陌生的鄰舍關係，又要適應跨區新環境！難怪百般滋味在心頭。

聖雅各福群會長者家居維修服務主管鍾慧蘭，在過去多個月已接觸到上述 20 多宗有關求助個案，她說：由於今年相繼有多個大型屋邨入伙，包括牛頭角下邨、慈雲山東匯邨及石硤尾邨等，估計需要支援的綜援獨居長者人數會陸續增加。

她說，有些長者知道有搬遷津貼，若遇上不細心的保障主任，有時長者要先行墊支費用再憑單實報實銷向保障主任收錢，有些長者甚至不知道可以申領搬遷津貼，令搬遷情況更見拮据。

究竟長者家居維修服務如何支援這些長者呢？

當該中心收到轉介來的求助個案時，一方面調動一些義工團隊去幫忙，包括基本安全裝修等，同時中心亦會撥出善款為他們購置最基本的居住設施，例如鋪防滑地板、釘扶手及掛勾、安裝電燈及一個熱水爐。另外，該中心亦會在「電器贈長者」的倉庫中，看看有沒有善心人捐助的電器可以送出，他們最希望長者可以擁有的電器是雪櫃、電飯煲，熱水壺及電磁爐。

其實，現時政府有一項類似計劃名為「家居環境改善服務計劃」，是專為有需要改善家居環境的家庭而設，每戶有 $5,000 實報實銷費用，可惜，這計劃是分區實施且輪候人數太多，而且也即將終止。

鍾姑娘認為，其實政府應該將「綜援獨居長者遷居」這件事列入正規服務，撥出人手及資源處理，金錢方面她建議政府仿傚上述「家居環境改善服務計劃」，專門為「綜援獨居長者」遷居設立 $5,000 實報實銷費用，而人手安排是協助他們順利搬到新屋之餘，更協調他們在跨區之後的社工跟進事宜，使這些長者即使面對獨居與綜援，仍然感受到人間有情。

尋義工 尋電器 尋捐款

由於相繼有多個大型屋邨入伙，將有更多綜援獨居長者會遷往新居所，聖雅各福群會長者家居維修服務主管鍾慧蘭呼籲各位朋友有錢出錢，有力出力，令到綜援獨居長者有一個安樂窩。

電器最好是使用率在 5 年以下：包括雪櫃、電飯煲，熱水壺及電磁爐。為安全計，熱水爐不用二手，希望捐助者以捐款代替。可致電 2831 3283 查詢捐助詳情！

樂在耆中之十五

◆香山亞黃

長者精神健康 不容忽視

◆江馥賢

根據調查，一旦長者患上焦慮症，其自殺風險會較其他年齡層高。當面對焦慮，長者自覺年事已高，其可改變現實的空間與時間相對年輕人低，令銀髮一族容易鑽入「牛角尖」。

身體機能轉差、難以適應退休生活、子女生活忙碌不在身邊……都可能成為長者的壓力來源。

適應問題易構成焦慮

從事精神復康工作的註冊社工何家俊指出，長者患焦慮症的原因多與適應問題有關，例如退休生活或與想像大大不同，容易構成期望上的落差：「剛退休的長者對於新生活或會感到不適應，從前每天接觸的人和事都變了，換來很多時間，而子女又忙於工作，長者的孤單、寂寞感或會倍增，這與他們一直嚮往的退休生活不盡相同。」

再者，長者的身體機能或會不如從前，縱然心知隨著年紀增長身體定然有所變化，但難免感到無法適應。而對於患有長期疾病、痛症的長者來說，不單擔心自身健康狀況，且顧慮醫療開支，構成沈重壓力。

長者焦慮有跡可尋

何家俊表示，長者的說話、行為能反映其思想，作為子女及照顧者，勿輕看年長父母的一舉一動。他表示：「一旦長者忽然向年輕一輩交待身後事，作為子女的要多加留意；而且，長者若向家人訴說身體不適，並表示出現了各種毛病，切勿忽視，因身體狀況與情緒不無關係。」

抗焦慮，有辦法！

長者要保持情緒健康，實有方法。何家俊認為充實的銀髮生活，兼有健康的情感表達，是保持良好精神狀態的好方法：「長者可多到社區中心認識同齡的朋友，擴闊自己的社交圈子，有助充實退休生活。」生活有方向，對各年齡層同樣重要。他又鼓勵長者多做運動，如太極、行山和愛笑運動，皆是抗壓好方法。

房顫指引 助評中風風險

◆溫頌恒

長者心臟容易有事，需跟從醫生指示正確服藥，否則後患無窮。有醫學組織指心房顫動病容易引致中風，後果危險，建議醫生跟從國際標準為心房顫動患者配藥，而患者亦不應亂服各種藥物或自行減藥，應跟從國際標準和醫生指示控制病情。

心房顫動是一種普遍的心律不正疾病，病徵包括心跳紊亂，心悸或昏眩等。心房顫動的風險極高，患者的血液會形成硬塊，阻塞血管令血液無法流通全身，若被阻塞血管與腦部連接，更會令患者中風。生活不健康和年紀增長是房顫的主要成因，而房顫導致中風的風險會隨患者的年齡、性別和身體狀況增加，一般來說75歲以上，身體狀況不佳的女性最高危。

註冊藥劑師李詠恩建議業界跟從心動中風風險評估表來決定用藥成分和分量。她表示該評估表是國際間對房顫的最新指引，歐美多國的心臟學會都根據該表來為病人釐定用藥標準，可就患者個人健康狀況進行評分，估計他們的中風風險，從而為他們配合適的藥物。她指確診房顫患者可根據該指引初步評估自己中風風險，再尋求醫生協助。

心動中風風險評估表：

中風風險因素		增加中風風險分數
年齡	65至74歲	1分
	75歲以上	2分
性別	女性	1分
身體狀況	患有高血壓	1分
	患有糖尿病	1分
	患有心血管疾病	1分
	患有心臟衰竭	1分
	曾中風	2分

0分為低風險，無須處方藥物。
1分為中風險，建議服用抗凝血藥。
2分或以上為高風險，需服抗凝血藥。

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。