

年輕長者 擔心 退休生活!

◆李孟進

香港集思會早前就「年輕長者的就業、經濟及生活狀況」作出調查，訪問了1,002名55歲至74歲的「年輕長者」，發現逾半數受訪者認為以目前積蓄、資產、投資收益及退休保障，是不足夠應付退休後生活、逾6成打算退休後依靠兒孫供養、5成7受訪者退休後要降低生活水平、6成7贊成退休年齡延遲至65歲或以後。

當中67%已退休，近3成人在54歲或之前已退下來，主要為了專心照顧家人及已

屆公司退休年齡。部分受訪者在再求職時，都曾受到年齡歧視。幾乎所有受訪者對強積金計劃感到不滿，包括行政費過高及回報不理想。另一方面，7成受訪者認為香港是他們理想退休地方，故不會選擇北上養老。

香港集思會總裁黎黃靄玲表示：「研究這個課題的意義是因為過去數十年，這個年齡群組的人在不同崗位貢獻社會，發揮『獅子山下』的拚搏精神，造就了香港經濟起飛的黃金年代。時至今日，他們陸續踏入人生的下半場，如何繼續利用

他們的能力來建設社會、紓緩人力資源之不足；如何令他們的知識和經驗得以傳承、扶植後輩；如何透過了解他們的特徵和問題，為他們提供適切的長者服務，是值得探究的課題。」

很多年輕長者希望在已屆退休年齡後，以靈活的方式繼續工作，因此，研究報告建議企業有一個彈性退休計劃，容許有工作能力的長者以兼職或彈性形式

留任，一方面挽留人才，並將技能和經驗傳承，又可增加長者收入。同時，政府及相關機構應加強宣傳長者就業重要意義，為聘請長者的機構提供資金補貼，或是稅務扣減等誘因，鼓勵企業吸納長者員工，善用資源之餘，也可以令到長者有一個平等就業的機會。長遠計劃是：政府應該建立完善的長者人力資料庫，紀錄有意重投就業市場、有薪或無償義務

工作的長者的相關資料，例如學歷、工作經驗、工作興趣等，與市場上合適的工作機會進行配對。

針對退休保障不足方面，報告建議政府先改革目前的強積金制度，確保市民可得到全數的強積金供款。同時，令市民明白單靠強積金無法完全滿足退休生活，進一步推廣全民理財教育或財務策劃知識，加強宣傳強積金的「特別自願性供款」機制，增加僱員退休後的生活保障。此外，建

議政府應集中優化本地的長者服務，包括進行長遠的醫護人力規劃，增加醫生護士等科目的學額，培養足夠的醫護團隊。目前當局推出的「青年安老服務啟航」先導計劃應開放予其他人士，特別是年輕長者，因為他們比年輕人更理解年老長者的需要，升職跳槽意欲相對較低，當局只需提供適切訓練、工作安排和設施輔助，盡量減低對他們體力的要求，相信此舉可為護理行業提供不少前線員工的寶貴人力資源。



一機在手 拉近關係

◆江蘊賢

對 智能科技需求日增，不單是年青人的專利，長者也期望手中的智能電話，有助拉近人與人之間的關係。可是一機在手，就是否象徵擁有人際關係的橋樑？

短訊傳情

耆康會飛躍天地及

長青網辦公室中心主任黃光汝指出，智能手機的確有助促進長者與後輩的關係，時下年青人習慣以線上短訊傳遞信息，長者可憑著智能電話的功能，與子孫更多談及近況。加上長者與後輩溝通時，或會不習慣以言語表達關心，透過文字訊息有助加強隔代聯繫。

小心分享

但另一方面，智

能手機亦會為人際關係帶來負面影響，黃光汝解釋，有些長者會把訊息發送給所有聯絡人，本意是與親朋好友分享資訊，卻沒考慮內容是否適合，特別是活動宣傳訊息更要小心處理，以防造成不必要的誤會。智能手機只是一個溝通媒介，人與人之間的相處之道，仍是不可忽視的一環。

能手機的語音功能和表情符號，表達自己的想法，只要操作純熟，要妙用手机並非難事。

總括而言，一機在手，有利有弊，只要妥善運用，你的智能手機也可以成為人際關係的橋樑。



● 智能手機有助促進長者與後輩關係。

豪飲過後會 增磅

◆松容

早

英前

國廣播公司發出的的一則健康消息，引述一項調查指出：「飲多於三杯餐酒後，未來24小時會額外攝取約6300卡路里的熱量。」換算後，即一周內可導致增加兩磅。

調查由名為「Slimming World」的機構進行，合共訪問了2042人。調查顯示，過半受訪者稱，飲用上列份量

酒精後，會肆意大吃肥膩食物，而之後一天，人亦變得懶於活動。調查分析，飲酒後翌日，宿醉未醒，大部份人愛懶床或看電視，因缺乏活動，故積聚額外的2051卡路里熱量。當晚，他們又傾向飽餐一頓，從吃與喝分別攝取額外的2029及1476卡路里熱量。尤有甚者，到翌日他們仍會在飲食上再多攝取2051卡路里。

負責調查的營養學家Jacquie Lavin博士說，酒精讓人失去自制，飲食上的失控狀態更會持續一陣子。她說：「酒精讓人對食物產生渴求，感覺食物格外美味，甚至覺得超額進食也無傷大雅。」

對這項研究，社會輿論亦很關注：英國營養學基金會的Bridget Benelam指出，這項調查相當有趣，但它並非科學研究。當然，調查揭示社會大眾在飲食上的一些真實情況，並指出酒精和肥胖之間存在關係。身兼英國公共健康影子大臣的國會議員Luciana Bergu則表示，該項調查提升大眾的關注，過度飲酒對體重

的影響。英國公共健康的首席營養師Alison Tedstone博士表示，該項調查讓人關注到伴隨飲酒而來的熱量攝取。過多的熱量會導致超重，甚或肥胖症，並增加罹患心臟病、二型糖尿病及某些癌症的風險。該機構近年推廣健康生活，除標舉「吃得好，多運動，活長久」的口號，更強調要控制好酒精攝取和進食份量。

香港的酗酒問題不如西方社會嚴重，但上述調查提醒大家，酒精還是少喝為妙，以免引發健康問題。