



# 政府資助獨居公屋長者聘請外傭可行嗎？

◆李孟進

政府正研究讓居住在公屋的獨居長者，用「社區照顧服務券」聘請外傭，補貼金額大約是外傭既定工資的一半，即大約2千餘元。無可否認是，目前很多家庭都自發及自資聘請外傭照顧家中的長者，但是，若將這項服務轉移到公屋的獨居長者身上又是否可行？究竟獨居長者及其家庭是否有能力處理外傭照顧長者所衍生的問題，目前正在討論中。

身兼行政會議成員的安老事務委員會主席林正財指出，本港現有14萬名獨居長者，其中約有9萬名公屋獨居長者，當中約2萬人需要外傭照顧。由於持「社區照顧服務券」的長者，早已獲中央評估為

體弱、正輪候院舍、有社工跟進的長者，他期望補貼可吸引更多隱蔽長者走出來，最快明年可推行。

聖雅各福群會灣仔長者地區中心吳志東經理回應上述建議時表示，面對高齡人口急遽增加，聘請外傭無疑可以達到居家安老的效果，既可貼身照顧長者在生活上的不便，亦可以填補現有社區照顧中正規服務的不足，暫時紓緩安老院舍宿位及人手的短缺，這是一個可以探討的問題，不過，個中每一步都必須深思熟慮。

先以長者本人為例，很多長者特別是中國人，都不喜歡請外傭來照顧自己，少病少痛的長者認為不需要；即使體弱有

病者總覺得自己有能力照顧自己；而有病需要聘請外傭的長者，卻未必有能力處理與外傭的關係，包括生活習慣與磨合、言語的障礙與溝通、拗撬等，對於有認知障礙的長者更是困難。與此同時，他或他們不同住的家人更要面對很多繁瑣行政手續，例如：機票、合約、續約、假期和補假等等。因此，推行上述建議時家人的配合是十分重要，如何從旁支援、照顧及監察。

他相信政府選擇公屋

的獨居長者為對象，是因為他們的背景已與資產掛鉤，毋須再在行政上重新審批。但是，無論獨居長者的公屋單位是屬於那一類等級，都是狹小缺乏活動空間，長者與外傭共處一室難免出現磨擦，衍生更多衝突或問題。另外，若果出現外傭虐待長者令長者無力反抗時，或長者身體不適要長期入住醫院或合約期內去世時如何管理外傭，又是誰可以援手呢……這些迫切法律問題，都要三思清楚始可推行。



●聘請外傭無疑可以達到居家安老的效果，而家人從旁支援、照顧及監察同樣是十分重要。

## 治老奇方之二十七



坐足成日非享福  
郁得之時應要郁  
做做家务洗衣服  
保健減肥又收腹

◆香山亞黃

**見**  
過老友記  
一直推說腰  
疼不上街，  
整日坐在房間  
看電視，後生一  
輩提議她到平台花  
園散步，她說怕  
被人撞倒。後生跟她  
講解過多次，那裡人  
流很少，沒有人會跟她  
爭路。她聽了又說怕出  
汗，後生失笑，出汗便  
換衣服吧，有何問題？她  
又說怕衣服不是馬上就  
洗，可能會發霉。

這時後生仔終於明白，老人家有100個「理由」不願動，雖然他未試過腰疼，但他相信運動生理學：拆細目標，第一天走一分鐘，第二天走兩分鐘，第三天走三分鐘，終有一天會進步到可以一口氣走60分鐘的。

明是裝飾品。他看到一邊戲人開心，一邊為長輩發愁。  
他無聊翻看娛樂雜誌，看到一篇譚炳文專訪，內容指上月生日的「炳門哥」，今年已經84歲了，但仍堅持每週工作5、6天，每天一早6點就跨區上班去配音，其實他也不無病無痛的，他做過心臟搭橋手術，換過幾次除顫器。但他對健康有四大堅持，後生看完，覺得很有必要跟家中長輩分享。

語片明星跟家中長輩同年代，他講的道理應該算道理吧。  
(一)不能跑步踢足球，就堅持步行，預防走不動。若果倚賴輪椅，身體會愈來愈差。  
(二)後生晚晚吃宵夜，年紀大了就改變生活習慣，戒宵夜，戒酒，減晚餐，只有午餐才會多吃。  
(三)堅持動力返工，日日接觸新事物，預防腦退化。  
(四)年紀大，難入睡，睡不著就閉目養神，堅持不倚賴安眠藥。

## 如何預防腦退化？ 如何預防走不動？

◆梁穎勤

**香**港今年的冬天來得慢，踏入11月了，早晚的天氣才依稀感覺有點涼快。但相信大家已迫不及待開始品嚐秋冬美食，譬如羊腩煲和煲仔飯。很多人喜歡冬

天吃羊肉，因為大家認為羊肉是暖身驅寒、補益氣血及暖胃的補品。《本草綱目》也稱羊肉可補元陽，能入脾、胃、腎及心經，除有保暖祛寒的功效，也有去濕、補腎及壯陽的功用，非常適合冬天進食。但值得留意的是，羊肉屬於高脂肪食物，不宜吃得過量。

師關建慧指出，羊肉溫補屬於中醫見解，其實羊肉與牛肉和豬肉的營養價值相近，不會為身體提供較多熱量去保暖。如過量攝取肉類當中的飽和脂肪，反而會影響心血管健康，因此建議一星期進食高脂肪食物不超過兩次。同時，她提醒大家需注意進食肉類的部位，羊腩和牛腩正正脂肪較高，只適宜間中品嘗。烹調其他肉類菜式如蒸肉餅時也不應放入太多肥肉，可選擇豆腐、魚肉或麥皮代替，令肉餅更鬆軟。

此外，冬天天氣乾燥，人體需要補充水分和進食水分較多的食物，以滋潤身體。湯羹、湯麵和粥等就是不錯的選擇。關建慧亦提醒大家不要忘了要每天喝6至8杯水，當中可以包括熱茶、清湯及牛奶。  
她強調，無論是什麼季節，最重要的是飲食均衡，避免過量進食高脂肪和高熱量食物，到冬季過去，大家就不用擔心身體過胖或心血管毛病

## 冬天吃什麼保暖又健康？



◆楊巧明