

我不老

鼓勵僱主，聘用銀髮一族就業

◆李孟進

據統計，香港的勞動人口將會逐年下降，由今年2018年的365萬人減少至2035年的343萬，即是17年內銳減超過20萬人。另一方面，本港社會步入高齡化，並且享有長壽城市之美譽。因此，有關方面正推動聘用銀髮一族就業，期望緩解這個危機。

剛公布的財政預算案其中一項是：如果僱主聘用已退休或失業的60歲或以上人士，每個月可獲發在職培訓津貼多增1,000元至4,000元，期限更延長為6個月至12個月。

香港耆康會2008年獲賽馬會撥款推動長者就業及善用人力資源，倡導「唯才是用」，協助有志重投勞動市

場的中高齡人士再就業及參與義工服務，為職場提供穩定勞動力。該會主席麥建華博士對政府今次舉措表示支持，但認為撥款4,800萬元培訓津貼太少，因為在現時60至64歲合共20多萬長者中，受惠者不足1,000人。

他說：「終生學習並非一個口號，政府應該成立一個跨部門統籌組織，及制定整體長遠應對政策。如果政府及僱主可以鼓勵60歲至64歲人士重投職場，社會最少可釋放10萬人勞動力，數字十分可觀。對企業而言，可以減少勞動市場人力流失；對已退休或即將退休者，可繼續貢獻社會，

不少人沒有工作便容易與社會脫節，失去自信或影響身心健康。釋放中高齡長者重投社會，也可令政府減輕醫療成本以及社會福利的包袱，是為三贏方案。」

隨着醫療進步和生活環境改善，60歲以上者仍然相當活躍，聯合國及很多先進國家開始質疑60歲列為「老」定義。在美國70歲仍在工作的大有人在。另外，香港人雖然長壽，60歲以上仍然就業的每10人中只佔4人，相比於韓日新加坡等地每10人

有6人就業，香港這方面明顯落後很多。

他不希望僱主仍然停留在長者手腳慢的誤解觀念中，現今社會60歲至64歲是戰後出生，據統計，有8成超過16萬人是專以上程度，屬於知識型，重返職場不再局限做清潔工或保安。他們的工種可以是護理、文職、電腦、生涯規劃師、店員和神秘顧客等。因此當聘請或挽留中高齡員工時，僱主首先要改變觀念，發掘員工重投工作的誘因，採取彈性方式留任、考慮兼職或調往不同工作崗位或重新培訓，如公司有分行，甚至將員工調任往處附近，方便中



●隨著中高齡人士教育程度增加，重返職場的工種可以是護理、文職和店員等等。

高齡員工同時兼顧孫兒。

耆康會年前曾調查中高齡繼續逗留職場的原因，被訪人多數是想繼續發揮自己、受到尊重、只做兼職工、有新野學、配合自身生活模式、尋找寄託及回饋社會，調查反映中高齡重返職場時，工資或者晉升級均排尾位。

治老奇方之三十一



年逢花甲過外，須防認知障礙，脾氣變壞之時，對人對己有害，放開胸襟容人，自然心寬自在！

◆香山亞黃

如何全面照顧患末期病患長者的需要？

◆楊巧明

根據安老事務委員會數字，65歲以上的長者在2016年為116萬人，至2043年估計將會急增一倍升至251萬人，當中不少是患末期疾病而居家安老的長者。對於末期病者的臨終照顧，除了向他們提供舒緩治療，如何照顧他們的心理、社交及靈性上的需要，讓他們有尊嚴地走過生命最後一程，也是重要課題。

按世界衛生組織(WHO)的定義，善終服務即幫助病者和家屬面對威脅生命的疾病所帶來的問題從而預防和減輕病痛，改善生活質素。但聖雅各福群會社工余樂天先生說香港的照顧者往往很悉心照料長者的起居飲食，但遺忘了生活質素，包括讓他們放鬆，選擇自己想做的事或吃想吃的東西。只要當中取得平衡，長者便可達成心願，也可以和家人有較融洽的關係。

有些家人會為長者安排很多活動，生怕他們在家會覺得無聊。余樂天說社交活動需根據老人家的性格、興趣和身體狀況來安排，才能真正滿足他們所需。

余樂天從事寧養服務多年，根據他的經驗，老人家對死亡或身後事比較豁達，但家人很怕談及這類話題。而事實上，與長者達成醫療指示和葬禮安排的共識，可減低家人面對突發情況的壓力和紛爭。另外，照顧者在身心疲累時，需要及早尋求親友或者社工的協助，不要等到自己忍無可忍時，仍然繼續獨自承受。余樂天指出，不論是末期病者或照顧者，要「容許自己有不開心情緒」，才能有效釋放壓力。聖雅各福群會的「到戶娛樂家」會定期到有需要的家庭，陪伴這些臨終長者，為他們提供娛樂，而照顧者也有喘息的機會。

一個冬天，教不少老來怕冷，二來怕腿特別疼，寧願窩在家裡，但無論根據中醫學還是易學邏輯，冬天的健康都與下一個春季的健康息息相關，《皇帝內經》有云：「冬不藏精，春必病瘟。」

冬天少運動、多病痛，到了濕重的春季，便易犯春瘟，即俗稱的流感。院舍的老友記許多都有打防疫針，但須注意，打針不是萬能的，可以阻擋約六成病毒入侵，更重要的是在冬季打好根基。注重營養，不是叫您餐餐飽參翅肚，但按季節及個人牙力、消化能力及體質吃些羊肉、魚肚、燉湯、根莖類蔬菜，都是有

益的。易學講究治曆明時，每一個季節都有其特徵，例如冬季講究貞固，需要充份休息，體質不夠年輕時硬淨的老友記，尤其要注意早睡。就算還未有倦意，也可以躺在床上閉目養神，或者靜坐做二十分鐘深呼吸。吸氣脹肚，呼氣收肚，養膽經(子時：晚上11點到凌晨1點)及肝經(丑時：凌晨1點到3點)。

春天的特點是「濕」，無論是當時得令的祛濕茶、粉葛鯪魚煲赤小豆湯、還是廁所冒出來的水滴、鵝頸橋底連鬼妹仔都曉得來湊熱鬧的「打小人」儀式，都在說明氣候之濕。要祛濕，有六大法則。

冬日健康 保春平安

◆梁穎勤

則。

(一)上述應時茶湯。

(二)做運動。不必去跑馬拉松，普通晨運、太極、快步行，只要持之以恆就有效。

(三)十年不用的舊物，捐贈適當機構，助人助己。

(四)自己欠腳骨力，可找個後生仔幫手上天落地做清潔。

(五)戒凍飲，免積濕。

(六)不少長者好甜，太甜易惹痰招濕，平淡是福。