

新高中健康管理與社會關懷課程知識增益系列

之

人口老齡化

目錄

頁碼	內容	講者
3 - 11	第一章：全球與本地的老齡問題	徐永德博士 香港大學秀圃老年研究中心 總監
12 - 21	第二章：長者社區照顧與支援	陳靜宜女士／林錦利女士 基督教香港信義會長者綜合服務 區域督導／督導主任
22 - 28	第三章：高齡社會與長者充權/充能/賦權	吳純純女士
28 - 35	第四章：敬老與社會共融	吳純純女士

第一章：全球與本地的老齡問題

徐永德博士
香港大學秀圃老年研究中心
總監

大綱

1. 世界各地的老齡人口
2. 認識「老齡化」和「年齡歧視」
3. 老齡人口的挑戰與問題
4. 長者與家庭：即將面對的問題
5. 香港長者現況

1. 世界各地的老齡人口

世界各地的老齡人口	
來源: Population Reference Bureau (2009) World Population Data Sheet	
地區	65 歲或以上人口(%)
中國	8
新加坡	9
南韓	10
台灣	10
澳洲	13
香港特別行政區	13
紐西蘭	13
美國	13
加拿大	14
荷蘭	15
挪威	15
英國	16
丹麥	17
法國	17
瑞士	17
瑞典	18
德國	20
意大利	20
日本	23

預計老齡人口(65 歲或以上)佔總人口的百分比	
韓國	19.3 (2030)
日本	30.0 (2033)
新加坡	29.4 (2030)
中國	15.8 (2030)
台灣	19.6 (2030)
香港	24.0 (2030)

2. 認識「老齡化」和「年齡歧視」

- ◆ 老齡化是一個生命發展的過程，是與年齡及性別相關的角色轉變，由社會形成的、承認的、和社會共享的（B.L. Neugarten）即是：生物+心理+社會。
- ◆ 「老齡化是一個廣泛的概念，它包括我們的身體在整個成年人生命的生理變化，我們的頭腦和精神能力上的心理變化，我們相信和思考甚麼的社會心理變化，以及社會對我們的觀念、看法、相互的期望的社會變化」(Atchley & Barusch, 2004:4)
- ◆ 年齡而歧視是：「基於年齡而歧視老年人，造成和鼓勵對老年和有關經驗的偏見。」(Scruton, cited in Phillipson 1992)
- ◆ 「...這是一種消極負面的態度或方法對待老齡化和老年人，此基於一個觀念，就是老齡人沒有吸引力，愚蠢的，無性的，無業的及精神上無能的。」(Atchley & Barusch, 2004:439)

3. 老齡人口的挑戰與問題

(1) 老人服務的融資

- ◆ 新保守主義 – 「福利國家」的萎縮
- ◆ 由「整體」(政府/社會)到個人(家庭)的責任;
- ◆ 由普遍的到選擇性的
 - 例如: 資產審查
 - 例如: 供款計劃(新加坡, 日本/德國長期護理保險); 例如: 中國 - 從社會保險到社會救助

(2) 香港政府在老人福利/服務的開支:

- ◆ 70% 的福利支出為綜援
- ◆ 政府在老人服務的投放(包括社會福利, 醫療; 但不包括「房屋」):
 - 45%於綜援及公共福利金
 - 44% 為醫療及保健
 - 10% 為老人服務
- ◆ ~10% 的社署支出為老人服務 (6.6%為院舍照顧; 3.4%為其他老人服務)
- ◆ 80%的長者(65 歲或以上)受惠於綜援及公共福利金(高額高齡津貼及普通高齡津貼)

(3) 社區照顧 vs. 院舍照顧

- ◆ 大部份長者選擇居住在熟悉的(居家)物質和社會環境 → 社區照顧
- ◆ 但是家庭結構和功能的改變 → 家庭照顧者的負擔 → 院舍照顧

(4) 居家安老

- ◆ 在社區 – 通用設計, 家庭護理;
- ◆ 在院舍 – 退休社區, 持續照顧

(5) 積極老齡化

- ◆ 終生學習-第三齡大學, 志願工作, 例如: 美國的銀髮退休族快樂義工/退休老人方案 (RSVP)
- ◆ 「為生命添壽(add years to life)」還是「使壽歲豐盛人生(add life to years)」?

(6) 銀髮市場

- ◆ 如何使用退休人士的財政資源
- ◆ 如何保護年長消費者

(7) 選擇性退休 - 再就業 - 例如日本

- ◆ 應否有強制退休年齡 - 有關人力更替/繼任，令勞動力市場平衡
- ◆ 但延長壽命 → 退休後的生活：很多財政和個人問題

(8) 專業的長者服務

- ◆ 跨/多學科協作，例如保健/治療及護理（如：離(醫)院後的服務）
- ◆ 長者多方面的需要
- ◆ 整體的需要評估

4. 長者與家庭：即將面對的問題

- ◆ 改變中的家庭結構及功能 – 影響隔代關係和家庭模式，例如：居住安排，代際傳授（有形及無形的），日常家務，照顧家人，社會教化，文化傳播，父母及祖父母養育，和「隔代家庭」
- ◆ 應否立法規管家庭承擔照顧年老的成員的責任？例如在中國，台灣，新加坡。但在80年代香港曾有激烈的辯論，但後來無疾而終了。

5. 香港長者現況

(1) 財政

- ◆ 缺乏退休保障 (強積金始於二零零零年)
- ◆ 二零零五年一依靠經濟狀況審查的公共福利援助作為主要收入的長者，佔六十歲以上老年人口的 12%及六十五歲以上的 52%。
- ◆ 非從事經濟活動的長者佔老年人口的 87%，沒有任何養老或退休保障的佔 83%，沒有為將來財務需要作安排的佔 70%。
- ◆ 二零零六年一在職長者的每月入息中位數為 HK\$2,600 對比整體人口的\$10,000

一九九一至二零零六年接受社會保障援助的六十歲以上長者數目增加				
	1991	1996	2001	2006
接受綜援的長者數目	48,00	98,800	139,300	187,000
長者人口	711,000	891,000	1,013,000	1,099,000
百分比(%)	6.8	11.1	13.8	17.0

來源: Hong Kong Social Security Society (1998) *Poverty Watch* No.4, June 98; Hong Kong Government Census & Statistics Dept Webpage; Social Welfare Department webpage

(一九九六年) 不同國家接受社會援助的老年人口	
國家/地區	接受社會援助的老年人口佔總人口的百分比
1. 香港	2.1
2. 意大利	1.3
3. 葡萄牙	1.3
4. 比利時	1.1
5. 盧森堡	0.6
6. 瑞典	0.4
7. 芬蘭	0.3
8. 日本	0.3
9. 挪威	0.2
10. 西班牙	0.1

來源: Hong Kong Social Security Society (1998) *Poverty Watch* No.4, June 98. (取於 *Social Assistance in OECD Countries: Synthesis Report*. London: HMSO.1996)

(2) 房屋及居住狀況

- ↓與家人同住的比率由一九九六年的 60.3% → 二零零一年的 56.8%
- ↓縱向延伸家庭的比率由一九九六年的 9.9% → 二零零一年 8.5% → 二零零六年的 7.4%
- ↑核心家庭的比率由一九八六年的 59.2% → 一九九一年的 61.7% → 一九九六年的 64% → 二零零一年的 66% → 二零零六年的 67%
- ↑六十歲或以上的獨居長者住戶數目為 126,000
- 二零零六年—31% (約二百萬)的人口居住於公共租住房屋，其中 407,000 (885,000 的 46%)為六十五歲以上長者 (佔 1,996,000 公屋租戶的 20.4%)
- 58,600 獨居長者租戶(=全港 126,000 獨居長者人口的 46.5%)
- 37,500 非獨居長者住戶居於公屋 = 76,000 名長者只與年老的配偶同住
- 7,900 名長者申請人仍在公屋的輪候冊上

(3) 健康

- ◆ 預期壽命：男性為 79.8 歲，女性則為 86.1 歲(Census and Statistics Department, 2010)
- ◆ 不同的本地研究皆指出香港長者的整體健康狀況(不論是身體還是心理)較為差 (Chi and Lee, 1989; Chi & Boey, 1994; C&SD, 2004)
- ◆ 106,700 名長者，七十五歲或以上的長者群組為甚，有著不同程度的殘障(C&SD, 2001)
- ◆ 慢性疾病的高發病率：居於社區的六十歲或以上長者中，70%患有一種甚至多種慢性病，當中的 63%患有高血壓，20%患有風濕(THS Report No. 40, C&SD, HKSARG, 2009) [二零零四年的 72%, 56%, 35%] 約 77,800 名居於社區的長者於進行日常活動有困難，如沐浴，如廁，進食等(THS Report No. 40, C&SD, HKSARG, 2009) (二零零四年的 64,000)
- ◆ 二零零四年，六十歲或以上的長者人口佔總人口的 15%，但已佔總醫院服務使用率(以使用病床日數計算)的 50%以上 (Hong Kong Hospital Authority, 2005)
- ◆ 38%居於院舍的長者患有抑鬱症 (Hong Kong Hospital Authority, 2005)
- ◆ 一九八一至一九九五年長者自殺比率為 31.1 (每 100,000 名)，二零零六年為 28.2 (六十歲或以上長者)及 53.0 (七十年歲或以上長者)

(4) 家庭

- ◆ 95%的人口是華人，擁有傳統中國文化及價值
- ◆ 孝道已逐漸沒落(Chow and Phillips, 1993; Chi and Chow, 1997).
- ◆ ↑ 家庭核心化：一九八六年的 59.2% → 一九九一年的 61.7% → 一九

九六年的 63.6%→ 二零零一年的 66%→ 二零零六的 67% (Census and Statistics Department, HKSAR, 2007)

- ◆ ↓縱向延伸家庭的比率：一九九六年的 9.9%→ 二零零一年的 8.5%→ 二零零六年的 7.4%
- ◆ ↓長者與其成年子女同住的比率由一九九六年的 60.3%→ 二零零一年的 56.8%→ 二零零六年的 53.5%

建議參考資料：

1. Ageing of the world's population
<http://www.un.org/esa/socdev/ageing/popageing.html>
 2. Atchley, R.C. & Barusch, A.S. (2004) *Social Forces & Aging*. (10th Ed) Belmont, CA: Wadsworth/ Thomson.
 3. Elderly Commission Hong Kong
http://www.elderlycommission.gov.hk/en/About_Us/Introduction.html
 4. Elderly Commission's Study on Residential Care Services for the Elderly Final Report (2009)
[http://www.elderlycommission.gov.hk/en/download/library/Residential%20Care%20Services%20-%20Final%20Report\(eng\).pdf](http://www.elderlycommission.gov.hk/en/download/library/Residential%20Care%20Services%20-%20Final%20Report(eng).pdf)
 5. Hong Kong SAR Government Census and Statistics Department (2009). *Thematic Household Survey Report No. 40. Socio-demographic profile, health status and self-care capability of older persons*.
 6. Hong Kong Special Administrative Region, Census and Statistics Department. (2010) Retrieved March 25th, 2010, from <http://www.censtatd.gov.hk/home/index.jsp>
 7. Neugarten, D. A. (1996) (Ed) *The meanings of age: selected papers of Bernice L. Neugarten*. Chicago: University of Chicago Press.
 8. Phillipson, C. (1992) Development in the field of social gerontology. *Community Development Journal* 27(2):182-8.
 9. Population Reference Bureau (2009). Population Age 65+(%). PRB 2009 World Population Data Sheet. Retrieved Apr 12, 2010 from <http://www.prb.org/Datafinder/Topic/Bar.aspx?sort=v&order=d&variable=119>
 10. United Nations Programme on Ageing <http://www.un.org/esa/socdev/ageing/>
 11. USA Government Administration on Ageing <http://www.aoa.gov/about/about.aspx>
 12. World Health Organization 10 facts on ageing and the life course
<http://www.who.int/features/factfiles/ageing/en/index.html>
- World Health Organization <http://www.who.int/ageing/en/>

第二章：長者社區照顧與支援

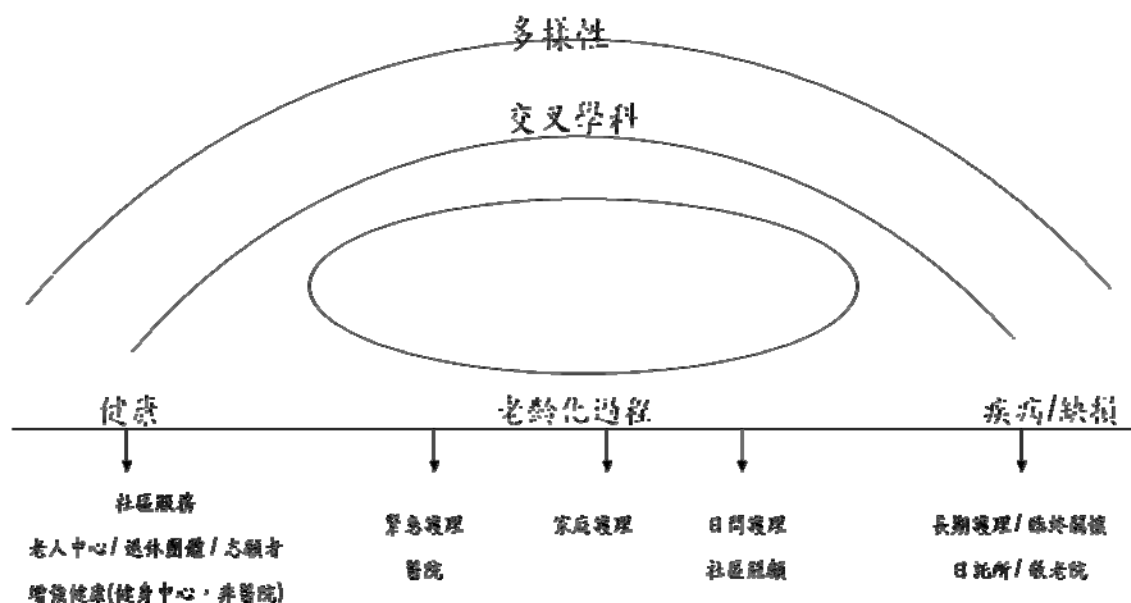
陳靜宜女士／林錦利女士
基督教香港信義會 長者綜合服務
區域督導／督導主任

大綱

1. 長者之身心社健康
2. 相關服務
3. 長者服務的關鍵議題

1. 長者之身心社健康

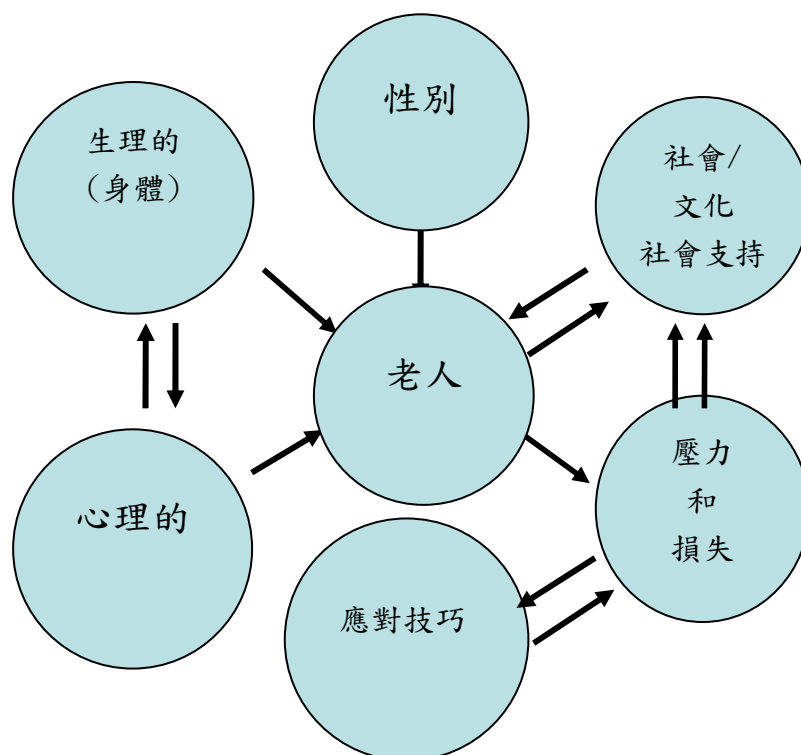
- ◆ 從健康到疾病的老齡化



健老 - 健康老齡化

弱老 - 身心衰退/體弱長者

- ◆ 長者照顧身心社模式



◆ 香港長者人口特性

長者的數目	1,129,900 (985,700)
佔全港總人口的百分比	16.2% (14.6%)
與配偶同住	24.7% (22.7%)
獨居	12.7% (10.7%)

* 括號內的數字顯示在 2004 年的相應數字。

居於家庭住戶的長者的社會與人口狀況、健康狀況及自我照顧能力
主題性住戶統計調查第四十號報告書 - 主要指標統計調查結果

* (政府統計處 /香港) 統計調查結果摘要(6/08 - 8/08) 31/8/2009 公布

• 港人長壽

年份	預期壽命	
	男	女
2001	78.4	84.6
2007	79.3	85.4
2031	85.5	88

• 撫養比率(老人)：

2005：168 2006：180 2023：282 2033：428

• 撫養比率(整體)：

2005：360 2006：350

◆ 體健長者 vs 體弱長者

• 居於社區 vs 居於院舍 → 93：7

• 輪候院舍人數：25,909

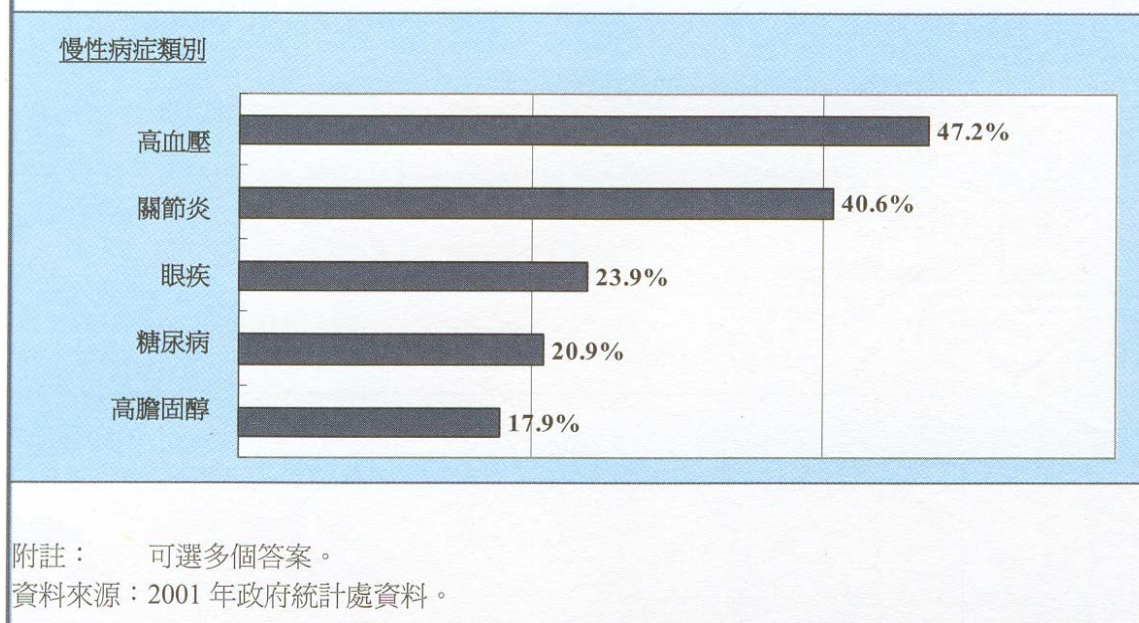
◆ 常見長期病患

• 患有長期疾病的長者：70.4% (71.6%)

• 按長者長期病患類別劃分的百分比

高血壓	Hypertension	62.5% (55.6%)
糖尿病	Diabetes	21.7% (22.1%)
關節炎	Arthritis	19.9% (34.9%)
眼疾	Eye diseases	18.0% (21.8%)
膽固醇過高	High cholesterol	16.3% (17.1%)
心臟病	Heart diseases	14.5% (14.8%)

圖 11：按慢性疾病類別劃分，2000 年香港 60 歲及以上人士患上最常見五類慢性疾病的比例



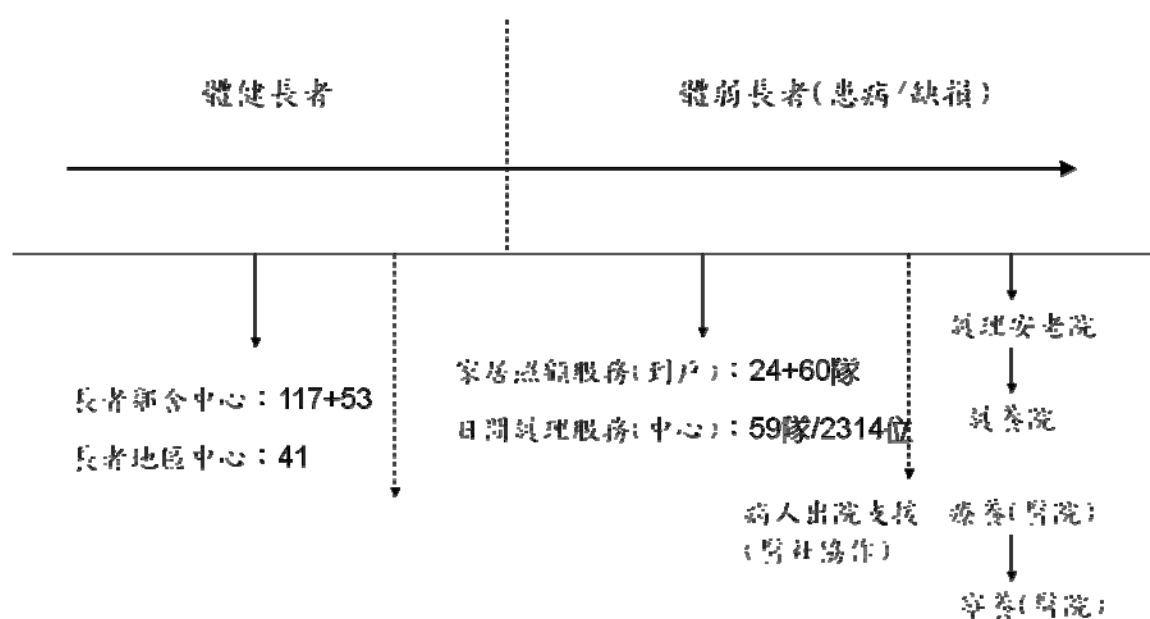
◆ 精神健康 / 心理健康

- 常見之長者精神病：
 - (1) 抑鬱症 Depression (約 7% 長者會患上)；
 - (2) 輕性精神病 (約 20-40% 長者會患上)
- 長者常面對的腦健康、心理健康課題
 - (1) 老人痴呆症 / 失智症 Dementia (約 4-10% 長者患上)
 - 是否精神病 ??
 - 本身並非精神病 → 腦缺損
 - (2) 面對生離死別的人生關口 (Death and Dying Issues)
 - 帶來焦慮和不安 / 哀傷 / 身心症等
 - (3) 長者與失眠 / 身心症

2. 相關服務

◆ 社區照顧

- 政策方向：社區終老
- 加強社區支援服務
 - (1) 長者鄰舍中心
 - (2) 長者地區中心
 - (3) 家居照顧服務
 - (4) 日間護理服務
 - (5) 病人出院支援計劃(試驗階段)



◆ 長期照護系統

- 統一評估機制、中央輪候
- 安老服務統一評估機制
- 安老服務統一評估管理辦事處
 - 健老 → 輕度缺損 → 中度缺損 → 嚴重缺損
 - 角色分家：服務需要評估/資源編配 vs 服務提供者
 - 現時不設入息審查
 - 未來：引入入息審查、錢跟人走？

◆ 各類型的長者社區支援服務

(1) 長者鄰舍中心

- 鄰舍(屋邨)層面
- 服務：
 - 長者教育及發展(班組活動、社交發展、資訊發放、諮詢服務)
 - 護老者支援 (講座及資訊發放、資源轉介、諮詢)
 - 個案輔導(較簡單個案為主)
 - 隱蔽長者服務
- 較細規模(服務、人手) ，但方便、親切、易接觸
- 數量較多，全港 117 間(+53 間)、分佈各區

(2) 長者地區中心

- 地區層面
- 綜合化、較全面之長者社區服務(人手、服務)
- 全港 41 間、分佈各區
- 服務：
 - 長者教育及發展
 - 社區教育及外展
 - 個案輔導(及危機介入)
 - 護老者支援服務
 - 長者支援服務 (獨居長者/ 兩老戶)
 - 隱蔽長者服務

(3) 日間護理服務

- 對象：
 - 60 歲或以上：體弱、有長期病患(無傳染性)及家人有照顧壓力者
 - 由政府中央評估及派位：分為全時間使用者及部份時間使用者
- 全港 50 多間，提供約 2,234 個名額 (據香港社會服務聯會 2009 年 6 月資料)
- 日間護理中心的長者會員常見的長期病患：中風、高血壓、糖尿病、骨質疏鬆、認知困難、抑鬱情緒
- 服務**特色**：
 - 為體弱長者及家人提供足夠支援
 - 讓其繼續留在社區生活
 - 避免長者過早入住院舍
- 服務內容(社區照顧模式)：
 - 支援服務：護送服務、膳食服務
 - 個人護理：指導照顧技巧、復康治療、個人衛生護理

- 由專業團隊提供的護理服務：健康檢查、藥物指導
- 社交發展及興趣小組
- 護老者（家人）支援：專題講座及代售復康用品

(4) 家居照顧服務

- 現時家居照顧服務包括：改善家居及社區照顧服務；綜合家居照顧服務
- 改善家居及社區照顧服務
 - 2001 年起全港設立 18 隊
 - 2008 年 12 月起增至 24 隊
- 目的：
 - 保持/加強長者自我照顧能力或減緩退化
 - 讓長者可按意願留在熟悉的社區生活
 - 減低長者入住醫院或安老院舍的需要
 - 減低護老者的壓力
- 服務對象
 - 65 歲或以上人士 (介乎 60 至 64 歲的長者如證實有需要, 亦可使用服務)
 - 經安老服務統一評估機制評核為身體機能中度受損或嚴重受損的體弱長者
- 專業服務
 - 護士 /物理治療師 /職業治療師/ 社工 /護理員
- 服務內容
 - 基本護理：如量血壓、量體溫、磅重、驗尿、藥物指導
 - 特別護理：如失禁、呼吸護理、糖尿護理等
 - 傷口護理
 - 喉管護理
 - 家居環境安全評估及改善建議
 - 復康用品檢查、簡單維修及建議
 - 物理治療評估
 - 復康運動
 - 認知訓練
 - 其他服務，包括：
 - 個人護理 /膳食 /交通及護送服務 /家居照顧如洗衣、清潔
 - 護老者支援 /輔導服務 /日間暫托及住宿暫托
 - 24 小時緊急支援

◆ 社區支援服務的角色

- 易於使用
- 及早介入
- 社區動員
- 協作平台
- 例子：信義會沙田長者綜合服務社區協作項目

項目	合作伙伴	特色
1. 社區防跌診所 脆骨長者針對性之治療	中文大學矯形外科及創傷學系 沙田威爾斯醫院	- 提供方便、快捷及針對性的服務 - 以用者為本、減少標籤效應
2. 精神健康社區診所 為長者提供早期評估，免除標籤及時治療及支援	沙田威爾斯醫院老人精神科外展隊	- 提倡及早治理及預防，促進健康生活模式

3. 長者服務的關鍵議題

- ◆ **醫療服務趨勢與長者**
 - 長期病患趨勢
 - 社區化、醫社協作
 - 責任分擔

- ◆ **家庭護老者壓力及所需支援**
 - 家庭護老者的壓力包括：
 - 抑鬱、焦慮、無助、感到孤單
 - 互累、過度承擔、自責
 - 關係緊張、身分危機、社交貧乏或抽離、經濟負擔、缺乏知識和技能
 - 「女人護老」、「老人護老」
 - *壓力應對得宜，也可成為動力 → 能力和資源
 - 所需支援：
 - 直接服務：日間護理服務、家居照顧服務、暫託
 - 實務安排：復康用品、復康車接送
 - 知識和技能培訓
 - 護老者互助網絡
 - 情緒支援、相關服務連繫及轉介
 - 政策倡議，例：失智症患者及家屬支援、院舍縮位不足、私院質素參差

- ◆ **長者工作核心課題與挑戰**
 - 抑鬱症
 - 痴呆症
 - 死亡課題/ 臨終預備/ 善生善別
 - 弱老 vs 健老
 - 基層長者 vs 中產長者
 - 大眾 vs 小眾
 - 受助(依賴) vs 自主
 - 無助 vs 有能
 - 接受/被動 vs 參與/主動
 - 補救 vs 發展
 - 院舍照顧 vs 社區照顧
 - 跨代議題 (兒媳/ 跨代相處、疏離 vs 親蜜、晚情與再婚)
 - 退休保障

建議參考資料：

書籍 / 刊物：

- 《第三號健康專題報告書長者健康》(2004)，香港：衛生署 疾病預防及控制部長者健康服務
- 梅陳玉嬋，齊鉞著 周翠主編，《老年學與老人工作面面觀》(2004)香港：香港教育研究中心出版
- 《「身心康健樂頤年 - 促進長者社交心理健康資料」手冊》，香港：衛生署 長者健康服務出版
- 《「康健樂頤年」運動 促進身體健康資料小冊子》，香港：衛生署 長者健康服務出版
- 史為樂著，《精采下半場》(2004)，雅歌出版社
- Enid O. Cox / Ruth J. Parsons 著，《老人社會工作 權能激發取向》，揚智文化事業股份有限公司
- 居於家庭住戶的長者的社會與人口狀況、健康狀況及自我照顧能力
- 主題性住戶統計調查第四十號報告書 - 主要指標 統計調查結果 (政府統計處 /香港)

網上資料：

- 衛生署 (主要服務範圍 → 長者健康服務)
<http://www.dh.gov.hk/cindex.html>
- 香港社會服務聯會 (長者服務)_
<http://www.hkcss.org.hk/el/index.htm>
http://www.hkcss.org.hk/download/folder/el/el_chi.htm
- 社會福利署_
<http://www.swd.gov.hk/>
- 生命熱線(有關長者自殺危機資料)_
<http://www.sps.org.hk/>
- World Health Organization Regional Office For Europe (Myths and Facts of Aging)
<http://www.euro.who.int/document/E91885.pdf>
- 信義會長者綜合服務
<http://www.elchk.org.hk/service/Service/Elderly/Elderly.html>

◆ 第三章：高齡社會與長者充權/充能/賦權

吳純純女士

大綱

1. 何謂充權 / 充能
2. 香港長者「充權」、「充能」與「賦權」運動發展
3. 如何預備積極的晚年生活
4. 老年資源的開發

1. 何謂充權 / 充能

- ◆ 充權 / 充能是一個由「無助力」(Helplessness)、「無能力」(Powerlessness)到「自信」的心理歷程，亦是「個人及集體層面的權力爭取過程」，由本來沒有權力的個人或群體，透過掌握知識或資源而獲得權力或能力。
- ◆ 在過程中，人們的意識及能力都得到提升，除了能增加選擇的能力，改善及控制自己的處境外，更能對「權」的定義及社會公義有更深切的了解，因此能從一個原本是私制出發的交易，提升到利他的，爭取社會公義的較高層次的目標。

2. 香港長者「充權」、「充能」與「賦權」運動發展

◆ 簡史

- 70年代末開始 – 基本生活需要，如爭取老人刊物、社會保障、長者居所等，出版老人刊物「松柏之聲」、家務助理服務、老人權益促進會成立
- 80年代 – 長者義工參與，如聖雅各退休人仕協會成立、「護老者」角色及照顧家居護老者服務成立、退休保障需推行退休前準備教育
- 90年代 – 由社聯成立長者日，社會福利署撥款「老有所為計劃」，創造機會讓長者參與義工服務，服務使用者參與 - 關注及爭取資源提供有質素弱老家居及院舍服務
- 2000年 – 關注老人精神健康問題、防止長者自殺計劃、防止虐老問題、全港性護老者協會成立、老年痴呆症服務、全民強積金計劃、長者政策評議會、長者學苑建立等

◆ 90年代老人權益宣言

社聯以一九九一年的「聯合國老年人原則」為藍本，訂定了「香港老人權益宣言」，並期望可以作為香港政府、服務機構及社會人士，在制訂政策或推行服務時的依據。

我們深信老年人與其他人一樣，都應享有人權和基本自由，絕對不應該因其年齡而受到歧視和剝削，加上他們過往曾為香港貢獻出寶貴的青春，是應該得到年青一輩的尊敬和關懷的。

「香港老人權益宣言」包括以下部份：

- (1) 獨立自主，生活無憂
- (2) 積極參與，服務社群
- (3) 充份照顧，身心健康
- (4) 自我充實，發揮潛能
- (5) 保障尊嚴，平等看待

◆ 不同形式的長者充權

- 政治方面：讓長者參與各項政策制定，確保長者的意見獲得充分考慮。
- 創造機會：
 - (1) 就業/收入的機會：提供及保障長者平等的就業機會及權利，協助希望工作的長者繼續工作。
 - (2) 社會參與：長者十分積極參與義務工作，是社會重要的人力資源，政府及社會各界對發展長者義工的政策有提升空間，以善用長者人力資源。
 - (3) 自由選擇：提供多元化的機會，讓長者有較多選擇的生活方式，例如院

舍/家居照顧及殯葬安排。

- 體弱長者醫療福利需求：服務質素/醫院與社區服務的銜接。
- 長者教育：公眾教育，如認識老化過程及終身學習，與時並進。
- 家庭支援網絡：特別指家庭照顧的質素及護老者支援，虐老問題等。

3. 如何預備積極的晚年生活

◆ 預備退休及退休長者組群的特性

- 年齡在 55 歲至 79 歲之間之間的組群：學習、發展興趣/專長，參與社會，以及再投入工作
- 學習及參與的重點包括：(1) 自我管理 (健康/ 財物)；(2) 建立社交網絡 (人際關係)
- 相信有長者希望能繼續投入工作賺取一些收入或讓自己仍然有生產力
- 大部份長者希望的工作是：半職，彈性工作時間、或按項目選擇工作
- 長者亦在性格的發展期中 (personality development) 希望對下一代傳遞經驗，使能提升其生命價值和意義
- 希望能參與一些有創意，教導性質，以生命影響生命的工作

◆ 積極退休生活之個人責任

- 正確對待‘退休’，視之為人生的第二次起跑點，是新生活的開始
- 倡導建立科學的，健康的生活方式 – 堅持體育活動，愉快心態與充滿信心的樂觀情緒。
- 保持健康的身體 – 減少疾病，延緩衰老，益壽延年
- 重視防病治病，做到有病及時治療，防微杜漸
- 講究飲食養生，注意營養均衡。營養過剩或不足，都將影響身體健康
- 營造和諧溫馨的家園，弘揚尊老，敬老的優良傳統，在家庭提倡愛老養老的倫理之道
- 培養多元化的生活情趣，積極參與自己感興趣的娛樂活動，使生活豐富多彩
- 穩健的經濟基礎 – 有計劃地理財而且愈早愈好
- 發揮所長 – 經濟、智慧、學識與技能
- 終身學習 – 活到老，學到老，我們的思想意識，知識技能才能與時並進，給生活注入新的活力

4. 老年資源的開發

- ◆ 老年人有休息和獲得老有所養的權利，也有勞動的權利。因為大多數老年人能夠也樂於參加力所能及的勞動，實現自我價值，繼續為社會作出貢獻。
- ◆ 要使老齡化與社會經濟協調發展，重要的是靠資源作保障，在眾多資源，人力資源最具有挖潛性，老年人力資源中既擁有知識、智力資源、又是投資少，見效快的潛力資源，應該得到有效開發。
- ◆ 使老年人力資源與非老年人力資源形成優勢互補，才能使寶貴的資源投入到創造物質文明和精神文明的財富的偉大事業中去。

建議參考資料：

短片：

- 流金頌 - 香港電台/香港大學/中文大學/香港賽馬會
- 「珍愛、生命」面面觀 - 專輯(三)香港電台第五台/長者安居服務
 - 1) 愛老之道：如何了解他們
 - 2) 開心生活的方法：積極生活
 - 3) 生命因你動聽：長者面對逆境又成功的例子
 - 4) 關心你身邊的他：多關心、陪伴

書籍 / 刊物：

- 《香港長者服務計劃方案》討論文件 (2007), 香港社會服務聯會
- 退休健康新旅程 (2007), 方瑞英編著, 第二軍醫大學出版
- 香港復康網絡翻譯 (2009)實踐健康生活 - 慢性疾病自我管理手冊(中文繁體版第二版), 香港康復會/ Living a Healthy Life with Chronic Condition(3rd edition) Bull Publishing Company U.S.A
- 流金頌社區計劃 - 「活得自在」健康活行動紀念文集 (2009), 救世軍社會服務部
- 囑福生命手冊 - 為死亡工作預備、為生命作囑福 (2009), 香港大學行為健康教研中心
- 珍愛、生命預防長者自殺教育及資源系, 香港社會服務聯會, 香港老年精神科學會, 社會福利署, 香港賽馬會慈善信託基金
- 董之鷹 - 老年資源開發與現代文明社會 (1998), 經濟管理出版社 (北京)
- KenTout, An Agoup Penspectine Emponerment, Emponesing Older People, An International Penspectine, edited by Daniel Thussz, Chaslotte Nusbesg out Johnnie Prather, quiet published 1995, Cassell

網上資料：

- 李媽媽的故事 – 做好生命末期醫療決定(2004) Sacramento Healthcare Decisions, www.sachealthdecisions.org
- LIFE Long Learning @ELCHK
- 長者進修在信義 - 基督教香港信義會長者綜合服務
- 安老事務委員會第四十四次會議，特區政府
- 國際邊緣 – 年齡歧視與年齡解放：從老人歧視到老人運動
<http://intermargins.net/intermargins/YouthLibFront/AgrLib/a101/html>
- 香港社會服務聯會
<http://www.hkcss.org.hk/el/epp/>
- 社會福利署網頁
<http://www.swd.gov> – 公共服務/家庭及兒童/預防及處理虐待長者
- 監護委員會網頁
<http://www.adultguardianship.org.hk>
- 虐老防止資訊網
<http://ears.hkcs.org>

第四章：敬老與社會共融

吳純純女士

大綱

1. 邁向可持續和共融的社會及香港的老年形象
2. 敬老愛老教育的工作發展
3. 跨代共融的成效
4. 強化家庭功能

1. 邁向可持續和共融的社會及香港的老年形象

- ◆ 香港社會服務聯會 - 香港願景 2012：邁向可持續和共融的社會向行政長官候選人提出的期望 - 提升長者生活質素，為高齡化社會作準備
 - 長者貧窮情況嚴重，缺乏社會參與及認同，生活質素欠佳；踏入高齡化社會，政府仍未作出適當部署。
 - 長者可與其他年齡人士一樣積極參與社會，追求個人發展，享有尊嚴及質素的生活。
 - 所有長者均可享有退休保障和可負擔的醫療服務，以及足夠的社區支援、護理及院舍服務，安享晚年。
 - 當人口持續老化，令人擔心政府用了許多資源去照顧長者，面對資源爭競，家庭關係薄弱，傳統的敬老精神面對挑戰，我們如何在這個世代推行敬老養老愛老的社會文化。

- ◆ 香港老年形象研究
 - 衛生福利及食物局研究目的
 - (1) 深入了解社會對老年的普遍看法，以確認能夠促進老人形象及加強代際關係的可行方案。
 - (2) 此研究致力找出香港現時代際相處的情況、影響老人形象的因素，以及公眾對老人的固有觀念或誤解。

 - 研究結果
 - (1) 長者的自我形象較其他人對老人的形象更為正面。長者認為他們自己是成熟穩重、獨立、快樂，以及思想開通。
 - (2) 非長者認為一般老人的形象較為負面，特別是指他們多病和思想守舊。
 - (3) 非長者對相識老人的形象較對一般老人的形象為正面，亦與長者的自我形象較為近似。
 - (4) 研究亦確認了一些能夠促進老人形象的可行方案，並顯示長者參與家庭和社會對提昇老年形象和代際共融極為重要。
 - (5) 研究結果反映出長者對家庭有幫助和有用，而跨代互助的情況亦頗為普遍。

2. 敬老愛老教育的工作發展

◆ 推廣敬老愛老社區教育工作發展

- 80年代：
 - 高齡津貼
 - 長者熱線「自己人搵巴」
 - 「鄰舍關顧老友記計劃」
 - 長者電台節目「香江暖流」
 - 全港性老人運動會
 - 老人時裝表演
- 90年代：
 - 社聯每年十月舉行一連串活動支持長者日
 - 社署撥款，由非政府機構申請活動經費，舉辦（老有所為活動）計劃，讓長者參與義工服務
 - 照顧護老者的需要和肯定其角色，舉辦教育課程
 - 舉行老青幼共融的活動
 - 長者優惠計劃

◆ 推動長幼交流共融機會

- 舉辦長者才藝表演，書畫班等
- 長者「網賞」創作比賽（協辦：地區學校）
- 不一樣的老朋友—老青幼義工協作話劇

◆ 跨界別、跨部門協作以提升長者形象

- 鼓勵及安排長者出席國際會議，特首施政報告研討會等
- 參與長者門球導師訓練課程 — 康體署
- 社區獨居長者關愛和照顧工作
- 參加耆英警訊，消防大使訓練，交通安全大使宣傳和推廣、家居安全、防火、防寒、道路安全宣傳話劇
- 配合國際長者年舉辦及推薦長者參與香港長者選舉，健康活力長者選舉，地區傑出長者選舉
- 推動長者學習持續進修

◆ 強化家庭功能之祖孫情誼

- 家庭中強化祖父母的角色：安排「揆孫樂」課程、長幼共聚尋樂趣活動及舉辦「似模似樣」兩爺孫相片比賽

3. 跨代共融的成效

- ◆ 過往有外國文獻指出跨代共融的成效
 - 長者在長幼共融社群中扮演積極作用，成為推動社區發展的參與者及受益者
 - 家庭成員之間及各代之間的溝通及學習，以致提高文化及價值觀等的跨代傳輸

- ◆ 長者學苑的參加者(長者及學生)
 - 對於社區的參與意識有所提升
 - 自我觀感上的提升
 - 對對方的觀感上的提升
 - 以長者和小學學生的進步相對明顯，滿意程度亦越大，證實長幼共融，從小做起，成效更大

4. 強化家庭功能

- **從德勤企業管理公司研究報告(1997)看長者的意願**
 - 香港大部分長者均能自我照顧，當中有 20%長者會有功能性的殘疾；另有 5-10%長者需要長期照顧服務
 - 研究報告顯示大部分長者仍然選擇留在家中居住，同樣重要的是大部分長者的照顧者亦希望能繼續在家居環境中照顧長者。
 - 跟進報告的建議，政府加強本港各區長者社區照顧服務，在不同地區為長者提供多元化的支援服務。

- ◆ **強化家庭功能之護老者功能**
 - 強化家庭盡孝親之功能：提供護老者資訊及技巧，培訓交流，讓護老者能更有能力盡孝職，及保持長者生活質素。
 - 支援護老者實踐孝道：提供實質意見，抒緩壓力，朋輩支援的平台
 - 護老者宏揚孝道的社會功能：在不同場合分享自身的經驗，促進社會人仕對護老者角色的認同，鼓勵持續照顧長者及年輕人樹立典範起積極的作用
 - 護老者是孝道最忠誠的實踐者，對維繫及發揚社會孝親精神，有著正面而深遠的影響。社會要認同其功能及角色的背後，對家庭社會貢獻

- ◆ **推行新一代「孝道之延續」的建議**
 - 在推動敬老教育工作之先，需以身作則實踐敬老愛老的行為。
 - 透過參與社區熱心團體的義工服務，從而增加與長者接觸的機會及認識敬老之道。
 - 倡議敬老教育工作需從小開始，可在課堂中加入孝道的倫理觀念。
 - 推行有關跨代共融的活動。
 - 加入認識老化過程及生老病死的人生歷程的課題。

- ◆ **與長者相處（包括義工服務等）應持的個人態度**
 - 非憐憫：緊記建立關係並單向付出的，是雙向的。
 - 人人平等：
 - ✓ 三心兩意
 - ✓ 同感
 - ✓ 尊重自決
 - ✓ 真誠真意
 - ✓ 接納

建議參考資料：

文章分享：在老人安養院牆上發現的一篇文章

孩子！當你還很小的時候，
我花了很多時間，
教你慢慢用湯匙，
用筷子吃東西。
教你繫鞋帶，
扣扣子，溜滑梯
教你穿衣服，
梳頭髮，
擰鼻涕...
這些和你在一起的點點滴滴
是多麼的令我懷念不已，
所以，
當我想不起來，
接不上話時，
請給我一點時間，
等我一下
讓我再想一想.....
極可能最後連要說什麼，
我也一併忘記。
孩子！你忘記我們練習了好幾百回，
才學會的第一首娃娃歌嗎？
是否還記得每天總要我絞盡腦汁
去回答不知道從哪裡冒出來的問題嗎？

所以，當我重覆又重覆說著老掉牙的故事，
哼著我孩提時代的兒歌時，
體諒我，
讓我繼續沉醉在這些回憶中吧！
切望你，也能陪著我閒話家常吧！
孩子，
現在我忘了扣扣子，
繫鞋帶。
吃飯時，
會弄髒衣服，
梳頭髮時手還會不停的抖，
不要催促我，
要對我多一點耐心和溫柔，
只要有你在一起，
就會有很多的溫暖湧上心頭
孩子！
如今，我的腳站也站不穩，
走也走不動，
所以，
請你緊緊的握著我的手，
陪著我，
慢慢的，
就像當年一樣，
我帶著你一步一步地走。

短片：

- 流金頌 - 香港電台/香港大學/中文大學/香港賽馬會
- 黃金歲月 - 五十歲才是人生的開始 (2003), 香港電台電視部安老事務委員會製作：十個快樂的個案，以人物特寫形式，加入青春及活力元素，去帶出五十開外人士的新開始，新生活模式。節目的主角們生活多姿多采，透過他們的故事對「年長」重新思考，計劃自己快樂而積極的下半生。
- 二代之間 - 紀錄片案(2000/2002), 香港電台電視部製作：演繹兩代關係的，不祇血脈相連的遠親近戚。捕捉兩代人的生活片段，透過鏡頭折射出兩個年代不同的思想和生活方式。在攝影機的催化下，兩代人向對方說出了心底話。

- 「珍愛、生命」面面觀 - 專輯(三)香港電台第五台/長者安居服務
 - 1) 愛老之道：如何了解他們
 - 2) 開心生活的方法：積極生活
 - 3) 生命因你動聽：長者面對逆境又成功的例子
 - 4) 關心你身邊的他：多關心、陪伴

書籍 / 刊物：

- 宿原編著(2006) <孝敬父母要做的 45 件事>, 北京：海潮出版社
- 李笑芬、陳秀慧等(2004) 對強化孝道的啟示 - 從香港首個「護老者協會」成立說起, 救世軍社會服務部 2004 年專業論文集
- 蔡文元、朱泳湖、馬澤淳等(2004) 探討新世代「孝道之延續」從社區長幼共融教育帶到家庭護老工作, 救世軍社會服務部 2004 年專業論文集

網上資料：

- 安老事務委員會第四十四次會議 - 新聞摘要
<http://www.elderlycommission.gov.hk/cn/download/meetings/Press%20SummaryChi44.pdf>