

第十二課：人口老化及居家安老問題

本港正面對人口老化問題，估計到了 2033 年，香港 60 歲或以上的老齡人口約有 200 萬，佔整體人口近 3 成。人口老化問題迫在眉睫，必須加以正視。隨著年齡增長，長者將要面對身體機能的退化。除變得健忘外，視力、聽覺、行動能力也逐步下降。

- 認知能力：較為令人關注的是認知障礙症。由於腦部退化令腦部功能受患者通常會出現認知能力及短期記憶力下降，影響患者對時間、地點甚至人物的記憶與關聯，以至影響自我照顧能力。患者亦會出現行為情緒問題，令家人大感困擾。
- 視力及聽覺：視覺及聽覺神經有機會出現不同程度的退化，令聽力及視力變得模糊。長者會因此對自我照顧的信心下降，增加意外發生的風險，甚至在学习上對家人變得倚賴。
- 活動能力：主要由於肌肉力量及關節的靈活度下降，影響個人的行動及平衡能力，以致長者較易出現跌倒意外，造成骨折甚至死亡。

有調查指出，本港長者入住安老院舍的百分比大約是 7%；換句話說，每 10 位長者當中，就有 1 位會被送入安老院，比其他地區為高。港府在 2013 年 6 月發表香港長者安老政策，以居家安老為本，院舍照顧為後援。

甚麼是「居家安老」？

- 居家安老(Ageing-in-Place)是關於長者如何能在熟悉的環境或家中頤養天年。但礙於香港狹小的居住環境，或長者缺乏家人的照顧，很多時候，他們在沒有選擇的情況下被迫搬入老人院。
- 前任特首曾蔭權在任內的施政報告中曾表示：「家是我們最熟悉和最有感情的地方，大部分長者都希望留在家中安老。長者需要家人的關懷和鄰里的支持，政府的政策是鼓勵長者居家安老。」
- 唯有「居家安老」才切實地做到「老有所依、老有所養」，讓長者在身心各方面皆得到全面照顧。

(續後頁)

房協早於 2005 年開設「長者安居資源中心」，透過教育、身體功能測試、專業諮詢服務及研究，在社區推廣「長者友善家居」，協助長者達致「居家安老」。「長者友善家居」旨在締造一個適合長者居住的家居環境，從環境因素、生活習慣及老化過程三方面著手，讓長者安全及舒適地安享晚年。

- 環境因素：包括家居及戶外環境設計、設施及相關的家居服務，是否能配合長者的不同需求。
- 老化過程：在自然的老化過程中，長者面對感官、認知、身體功能、心理等層面上的變化，因此家居環境要有相應改善以滿足不同的需求。
- 生活習慣：每個長者有其獨特的喜好、習慣和行為，合適的家居環境可配合他們的生活需要，建立健康的生活模式。