

## 第一課：長者如何實踐積極樂頤年

由來：世界衛生組織（世衛）在 2002 年推出《積極樂頤年政策框架》<sup>1</sup>，強調以推動「積極樂頤年」減低人口老齡化對社會帶來的衝擊，並改善長者的生活

定義：「積極樂頤年」是指：「為了促進老人的生活品質，而有一個樂觀的健康、參與和安全的晚年。」

概念：“積極樂頤年”強調生活質素，而獨立生活及自主生活的能力是確保生活質素的基礎。因此，“積極樂頤年”的概念在於延長長者自主獨立生活的能力及無病無痛的“健康預期壽命”，而非單純的延長預期壽命

### 「積極樂頤年」三大支柱

1. 健康：支持長者增進身心健康、維持獨立和自主的生活能力。相關政策包括提供疾病預防及健康宣傳、治療服務、長期照顧服務、心理支援服務等
2. 安全：提供一個安全的生活環境和保障長者的權益，包括法律保障、經濟保障和發展一個敬老護老的社會氛圍
3. 參與：按長者的意願和能力繼續多方面參與社會，例如社交（與人聊天）、文化（文娛康樂）、精神層面（宗教）和公民活動，不限於身體上的活力和工作強調不論是退休的長者還是活動不便的長者，都可以以不同方式參與社會

### 長者如何實踐「積極樂頤年」？

1. 健康：注意飲食，勤做運動，良好作息，保持身體健康；增進健康知識，每年做身體檢查，預防疾病；保持心境開朗，遇到困難要及早向家人、朋友支助和傾訴
2. 安全：調整家居環境，配合長者在老化過程中的不同需要，減少家居意外；了解長者應有的法律保障和經濟保障，主動尋求協助
3. 參與：積極參與社會，例如參加長者學苑，繼續學習和進修；參與義工服務，助人自助；參加有興趣的文娛康樂活動；或者參與公民活動

### 提倡「積極樂頤年」好處

1. 個人：讓長者保持活力，維持健康的體魄及養成積極的生活態度，提昇生活質素
2. 家庭：促進長幼互動，做到家庭和諧；減輕家庭照顧長者的壓力
3. 社會：發展敬老護老的社會；減低人口老化帶來的醫療與社會照顧成本

---

<sup>1</sup> WHO. (2007). Active Ageing: A policy framework. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf)