

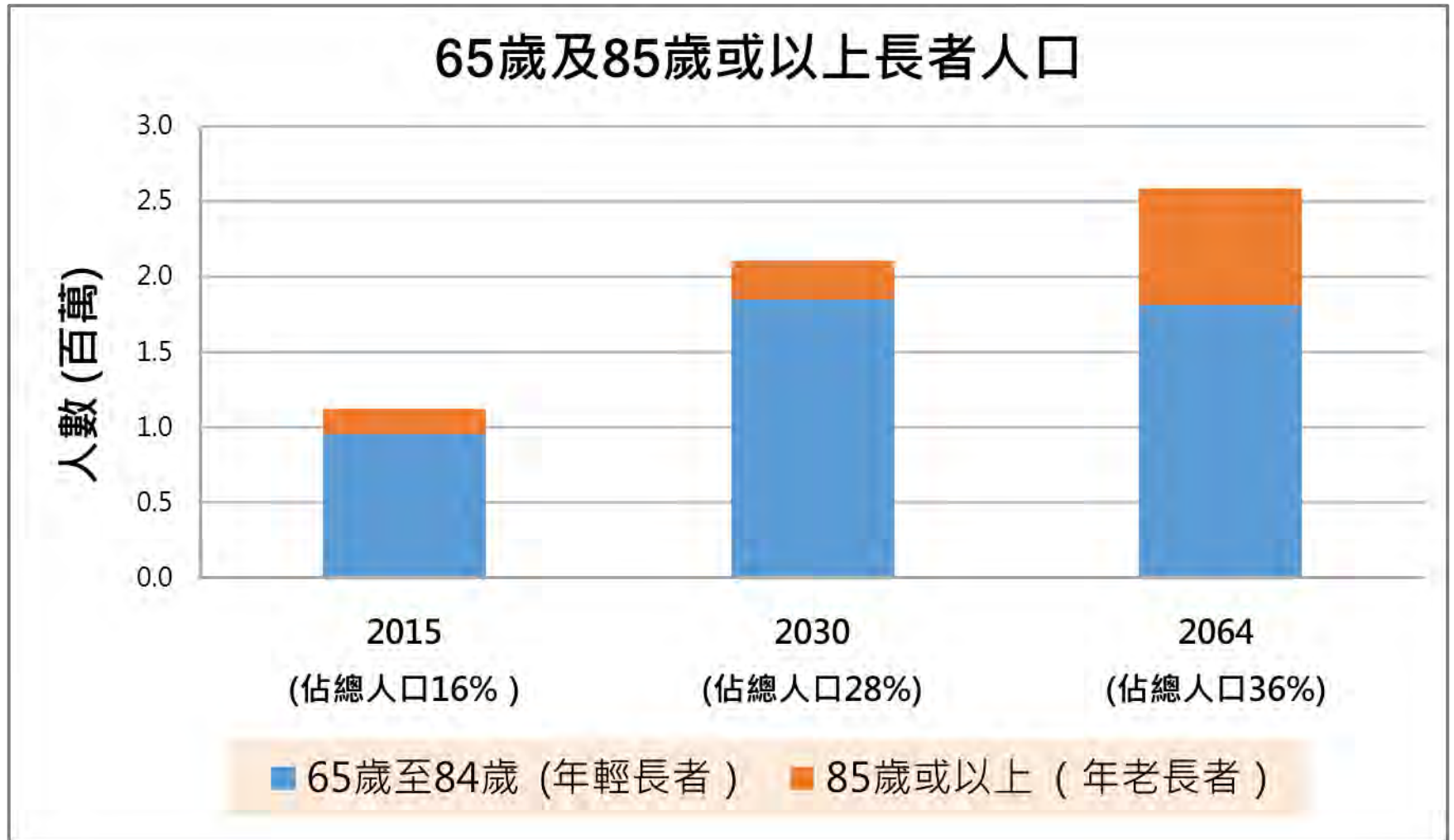
建立「齡」「活」長者形象的機遇和挑戰

賽馬會齡活城市計劃網上公眾論壇



林正財醫生
安老事務委員會主席
2020年10月29日

香港長者人口情況



- 長者人數將大幅增加
- 「年老長者」Old-old(85歲或以上)的增加幅度更大

社區長者情緒健康調查



1,543 名受訪長者



老人抑鬱短量表
(The Geriatric Depression Scale Short Form)

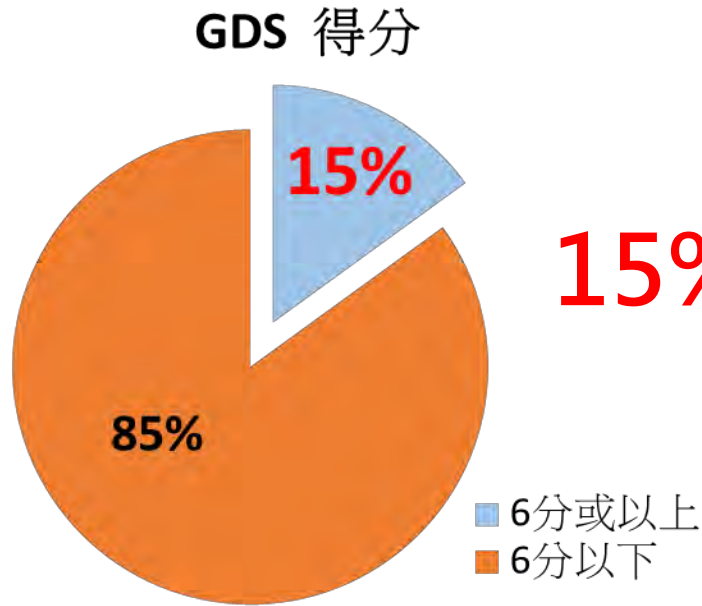
表一：「老人抑鬱短量表」問卷題目（就長者對以下 15 種情況的感受表示「是」或「否」）

年齡	%
60-69	33
70-79	35
80 or above	32

男性	女性
25%	75%

1. 你大致上滿唔滿意自己嘅生活？
2. 你係唔係放棄咗好多以前嘅活動同埋興趣呢？
3. 你會唔會覺得你嘅生活好無聊？
4. 你會唔會經常覺得好悶？
5. 你係唔係經常都覺得精神好好？
6. 你會唔會擔心有D唔好嘅事會喺你身上發生？
7. 你係唔係時時都覺得好開心？
8. 你係唔係成日都覺得冇咩人幫到你？
9. 你係唔係鐘意留喺屋企多過出街？
10. 你覺唔覺得冇記性帶俾你多麻煩？
11. 哪！你而家仲在生啱，你覺得開唔開心呀？
12. 你覺唔覺得自己好冇用？
13. 你覺唔覺得自己充滿活力？
14. 你覺唔覺得而家嘅處境好冇希望？
15. 你覺唔覺得大部份人嘅生活都好過你？

社區長者情緒健康調查



15% 受訪者GDS 屬6分或以上，
屬**邊緣抑鬱水平**

對長者抑鬱最具影響力的危機因素

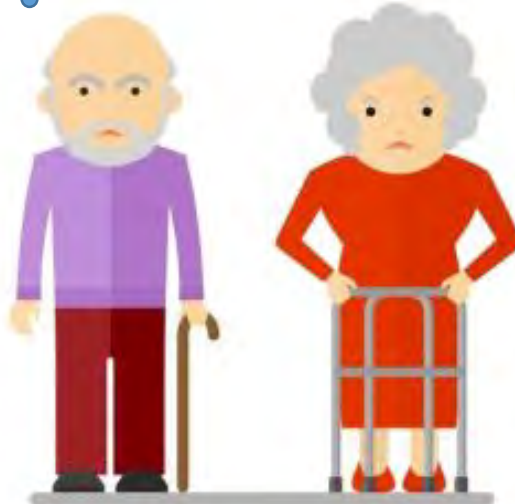
- 有經濟壓力
- 無參加由團體舉辦的社交活動
- 不滿意與家人之間的關係
- 因長期病患需要長期覆診
- 不滿意與朋友之間的關係

整體受訪者最常見的負面自評

覺得無記性帶來多麻煩
(33.6%)

覺得自己無活力
(26.6%)

擔心有唔好嘅事發生
喺自己身上
(26.3%)



GSD 6分以上受訪者最常見的負面自評

覺得自己好無用
(64.6%)

覺得自己無活力
(62.3%)

經常覺得好悶/
覺得無記性帶來多麻煩
(59.5%)

自我標籤

老頑固

接近死亡

社會負擔

食古不化

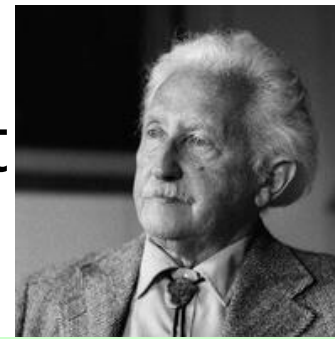


體弱多病

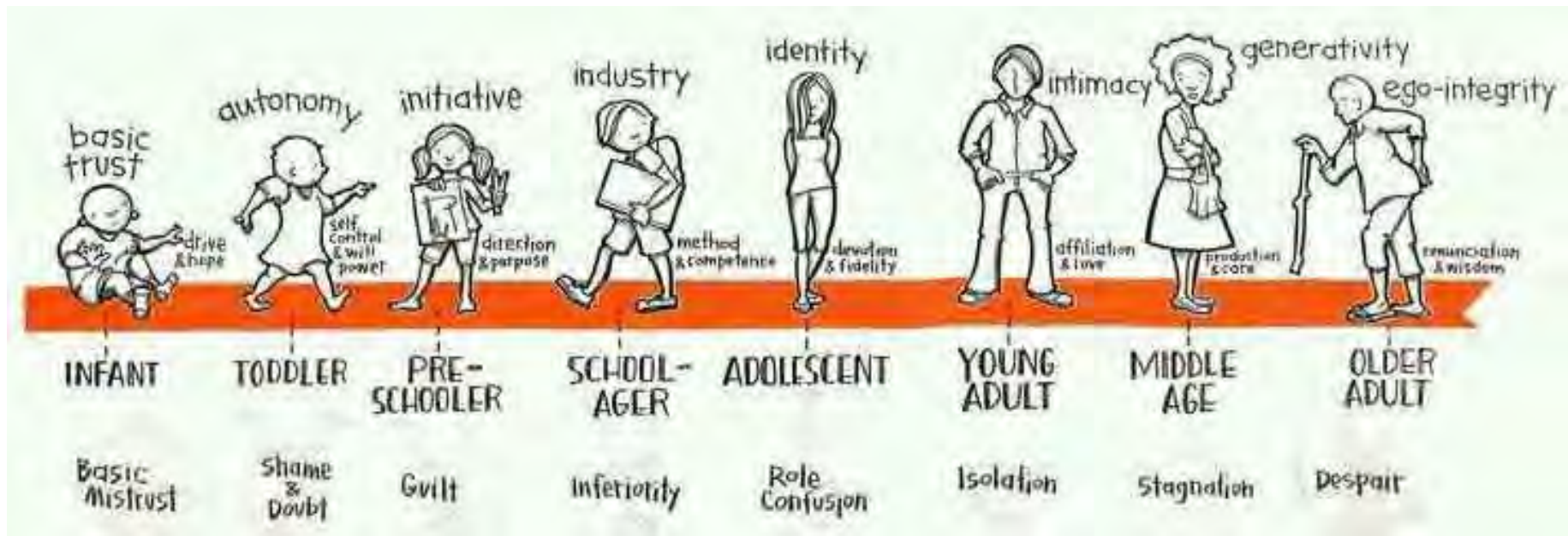
社會標籤

學習能力減退

人生八階理論 (Theory of Psychological Development

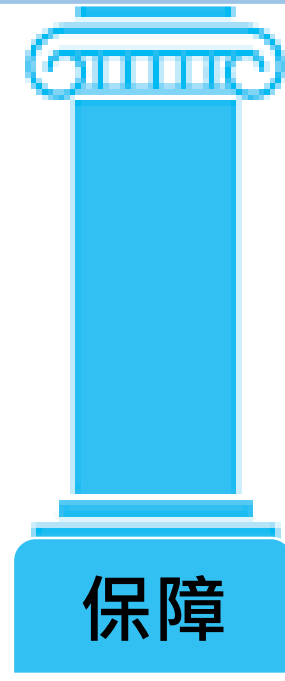
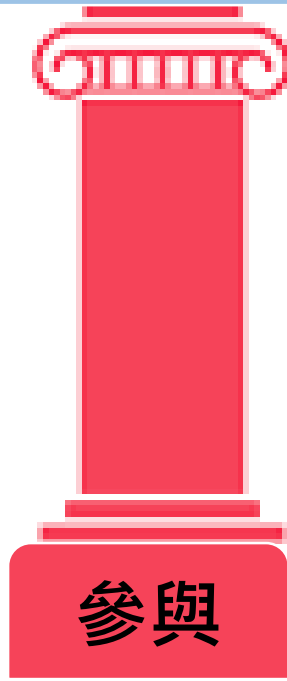
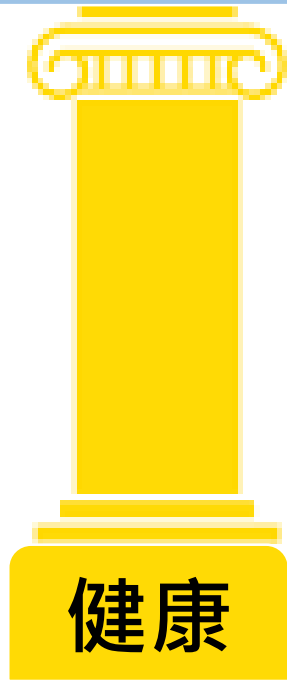


艾力遜 (Erik Erikson)



階段	年齡	發展任務與危機	發展順利者的特徵	發展障礙者的特徵
8	50歲至生命終點 成年晚期 - 老年期	自我統整 VS 悲觀絕望 Ego-Integrity VS Despair	隨心所欲、 安享晚年	悔恨舊事、 徒呼負負

積極樂頤年 (Active Ageing)



「積極樂頤年是透過善用各種機會，使年紀漸大的長者得以保持健康、積極參與社會事務並得到保障，以提升他們的生活質素。」



長者學苑計劃



「長者學苑發展基金」

支援學校與社福機構合作

全港共有約**180**間長者學苑
每年提供**超過 1萬個學習名額**



長者就業情況



65歲至74歲長者勞動人口參與率為**19%**

持續工作對健康的好處

- 有生活目標
- 協助投入社會
- 職場環境和相關社交因素可減慢55歲或以上就業者認知能力退化
- 減慢在職長者體能退化

釋放勞動人口：

2016年 勞動人口：362萬

2066年 預期勞動人口：**313萬**

紓緩貧窮

2016年在職長者貧窮率：8.2%

非在職長者貧窮率：34.1%



Ageless Employment
不論年齡，唯才是用

鼓勵長者就業



中高齡就業計劃

- 在職培訓津貼、留任津貼
- 就業中心設有特別櫃台
- 就業諮詢服務
- 年長求職人士專題網頁
- 中高齡就業招聘會
- 推廣友善對待年長人士的僱傭措施



建立年長人士友善職場

彈性工作安排

給予培訓及再培訓機會

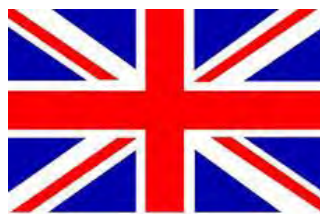
重視年長僱員的知識、經驗和技能

了解年長僱員身體情況作適當配合

長者參與義工活動的情況



60至79歲義工
對經濟的貢獻為**1.17億美元**
(Leeson & Harper, 2007)



英國長者參與
社會關懷活動和義務工作
為國家貢獻**440億英鎊**
(Cook, 2011)



澳洲65至74歲婦女
無酬照顧和義務工作
社會關懷活動和義務工作
共貢獻**160億澳元**
(Vaus, Gray & Stanton, 2011)



長者參與義工服務



11.4%



24.1%



36.5%

鼓勵長者成為義工

參與義工活動的得益

- 擴闊社交網絡
- 學習更多知識及技能
- 有助提高生產力
- 鼓勵長者投入和參與社會活動
- 改善長者的整體健康

參與義工前後對比

快樂程度 10%



自信程度 15%



合群程度 15%



跨代溝通

對彼此評價負面



近70% 年輕人認為長者的**工作效率差**
近70% 長者認為年輕人**粗心大意、欠耐性**

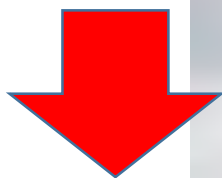
資料來源：賽馬會「長幼情」跨代共融計劃

傳統大家庭→核心家庭

跨代同住



接觸及認識長者時間



起源於童年階段的老化刻板形象，
在成人時期會進一步增強



跨代溝通，促進了解



賽馬會「長幼情」跨代共融計劃 醫健探訪隊

☺ 長幼受訪者對彼此的評價轉為正面



建立「齡」「活」長者形象



持續學習，與時並進
重投職場，傳授經驗
成為義工，貢獻社會
長幼共融，互相學習



謝謝大家！