

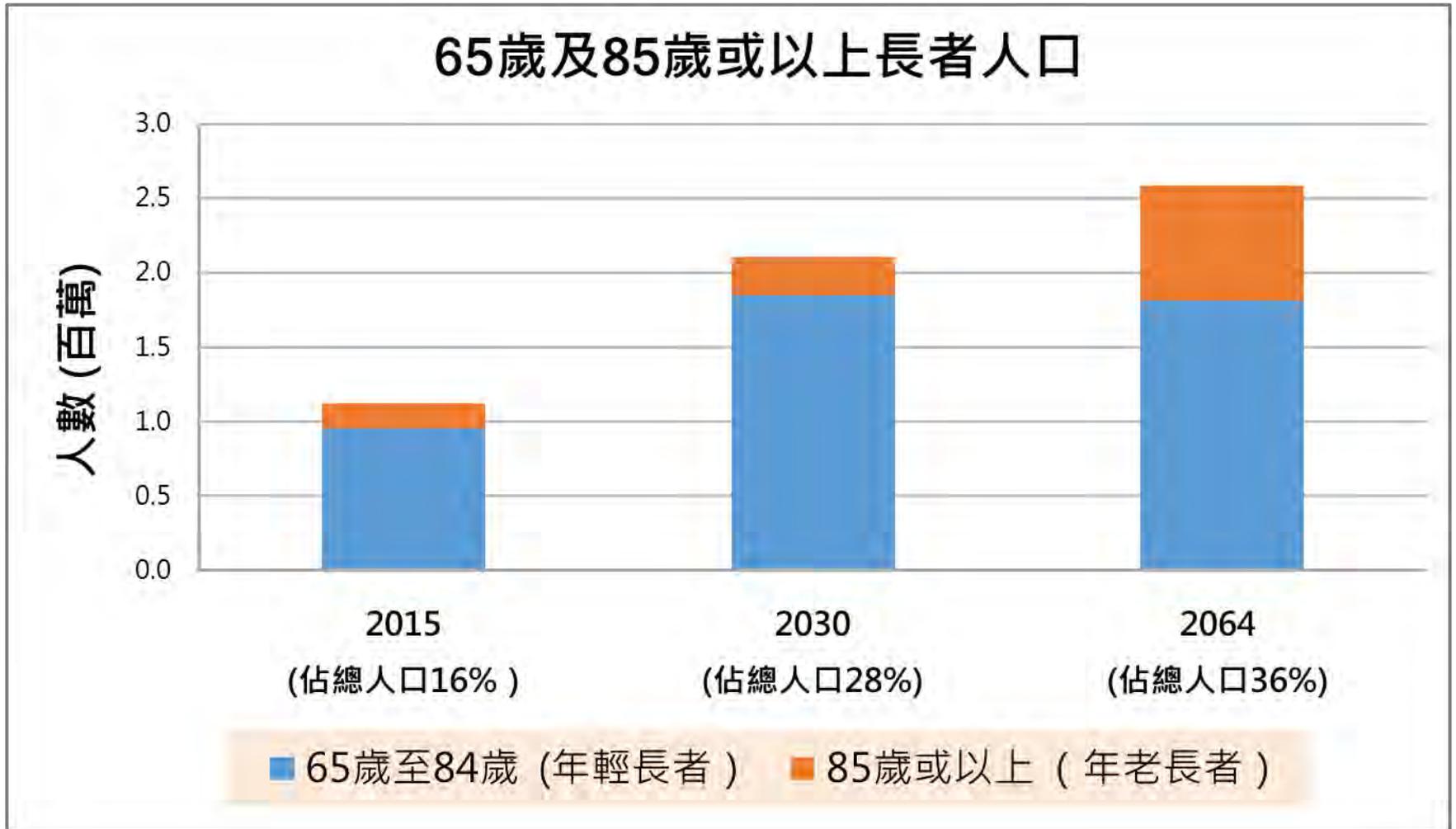
建立「齡」「活」長者形象的機遇和挑戰

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)

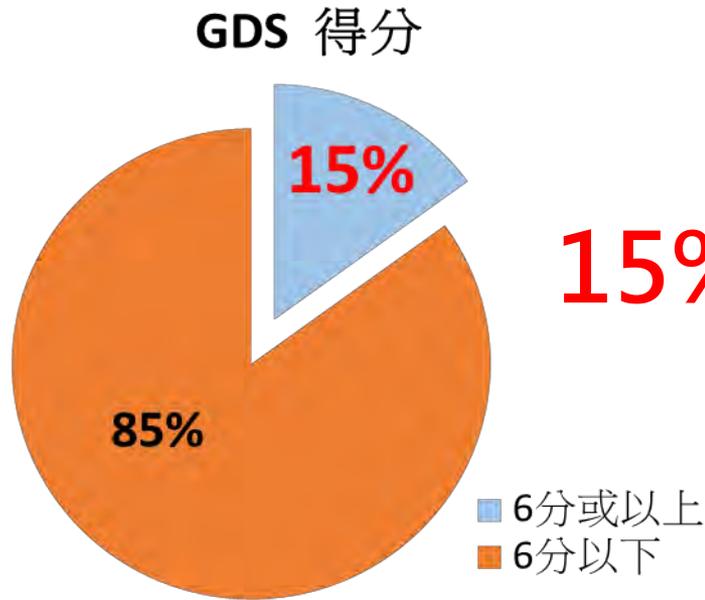
| 年齡 | % |
|-------------|----|
| 60-69 | 33 |
| 70-79 | 35 |
| 80 or above | 32 |

| 男性 | 女性 |
|-----|-----|
| 25% | 75% |

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」）

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

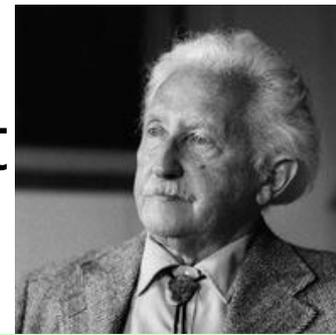


體弱多病

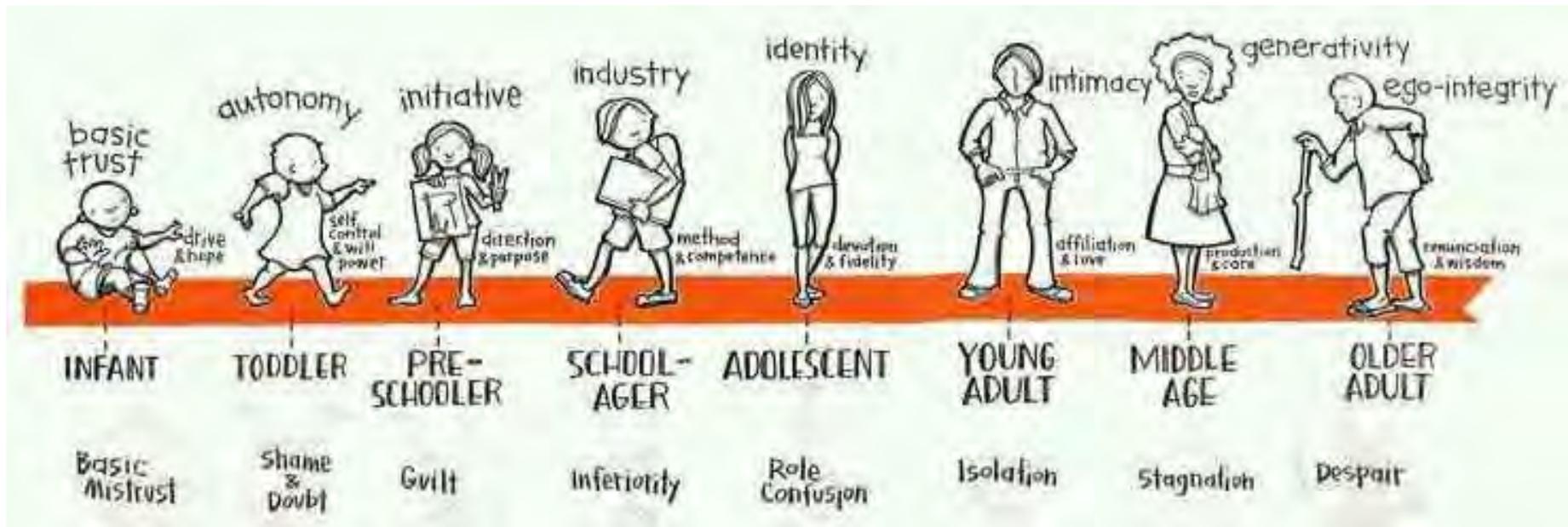
社會標籤

學習能力減退

人生八階理論 (Theory of Psychological Development

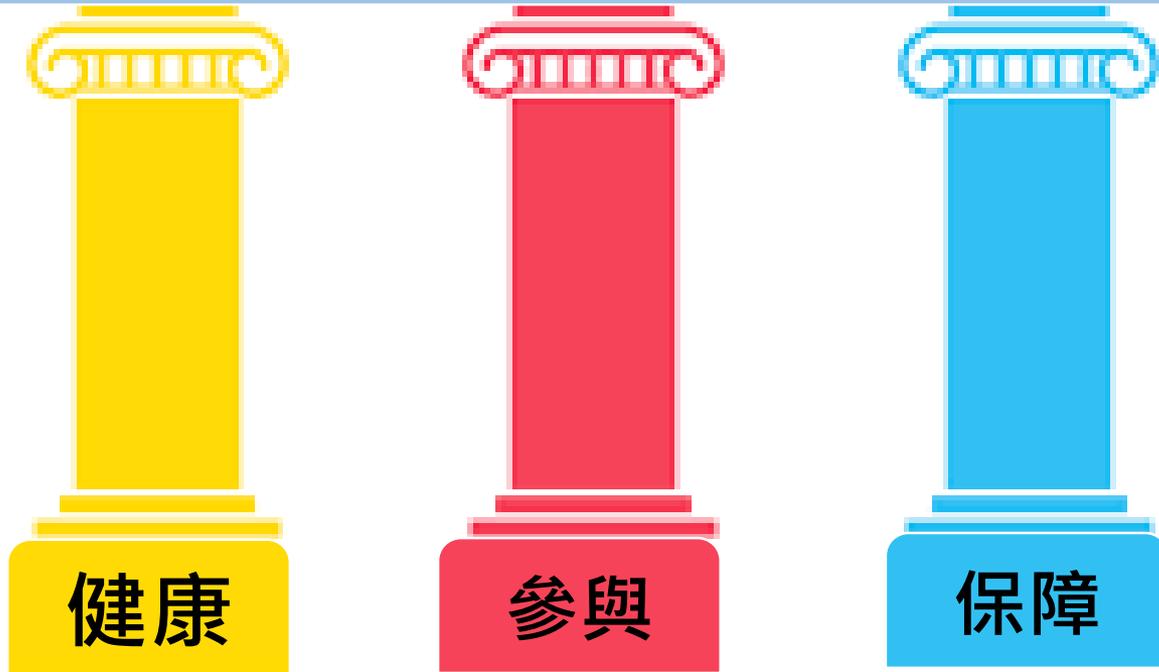


艾力遜 (Erik Erikson)



| 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

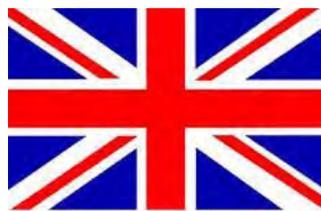
重視年長僱員的知識、經驗和技能

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)



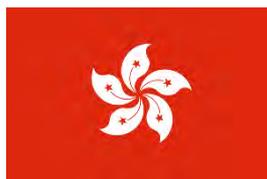
英國長者參與
社會關懷活動和義務工作
為國家貢獻**440億英鎊**
(Cook, 2011)



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**

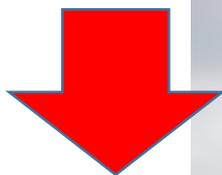
資料來源：賽馬會「長幼情」跨代共融計劃

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！