

香港中文大學那打素護理學院
「流金頌」培訓計劃
CTP002 — 長者的心社靈照顧
非正規及家庭照顧者培訓工作坊(三)

第五課

長者樂融融： 從心理及社交層面幫助長者融入社區

「



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

第五課

- 發掘社會資源協助長者參與
 - 如何建設長者友善社區及其條件
 - 嶄新的長者房屋
 - 嶄新的家居設備
 - 如何協助長者參與社會：活動資源篇

建設長者友善社區

- 摘錄自世界衛生組織
- 世界衛生組織稱「長者友好城市」

長者友善社區

室外
空間和建築

交通

住所

尊老和
社會包容

長者友善社區
八項條件

社會參與

社區參與
和就業

訊息交流

社區支援和
健康服務

小組討論

從以下方面，討論如何建構一個長者友善的社區
(包括環境、設施、服務、活動、政策參與、社區教育)：

1. 室外空間和建築

2. 交通

3. 住所

4. 社會參與

5. 尊老及社會包容

6. 社區參與及就業

7. 資訊交流

8. 社區支援和健康服務

第一組

第二組

第三組

第四組

長者友善社區

1. 室外空間和建築

長者友善社區

1. 室外空間和建築

- 環境 (整潔, 噪音)
- 綠化帶和走道 (安全, 有小亭, 洗手間, 休憩地方)
- 戶外休息區 (在公園, 車站, 公共場所, 隔一定的距離)
- 行人道 (路平夠寬, 防滑, 斜台, 沒有障礙物)
- 馬路 (設安全島, 天橋, 地下隧道, 交通燈設有視覺及聽覺訊號)

長者友善社區

1. 室外空間和建築

- 交通 (遵守交通規則)
- 自行車車道 (設有專用線)
- 安全性 (照明系統, 警察巡邏)
- 服務 (集中在長者居住的地方)
- 建築物 (方便出入: 如設有電梯, 指示, 扶手樓梯, 防滑地板)

長者友善社區

2. 交通

- 可支付 (支付得起公交費用)
- 可靠性及頻次 (班次穩定, 晚上及週末也可使用)
- 目的地 (路線考慮長者常去的地方, 如醫院, 健康中心, 公園, 街市, 銀行等)
- 長者友善的交通工具 (車門及臺階要低, 椅子要寬敞)
- 專門服務 (為殘疾人士提供專門交通服務)

長者友善社區

2. 交通

- 愛心座位 (讓座予長者及殘疾人士)
- 交通司機 (在指定地點停車, 待長者坐穩後才開車, 停車時靠近臺)
- 安全及舒適 (打擊罪犯, 交通暢通)
- 公共交通點 (近長者居住地, 設愛心座位, 遮雨篷, 方便上落)

長者友善社區

2. 交通

- 的士 (提供優惠/津貼予有需要的長者, 有空間放置輪椅/拐杖)
- 馬路 (路面寬敞, 光線充足, 有保護設施)
- 停車場 (提供泊車優惠, 優先讓泊車位)

易達驕車

- 快速安排及便捷的無障礙轎車出租服務，協助他們日常往返：
 - ★ 醫院
 - ★ 學校
 - ★ 工作地點
 - ★ 家庭、朋友聚會地方
 - ★ 公眾場所
 - ★ 旅遊景點
- 專為輪椅使用者而設
- 24小時全天候個人化服務
- 基本租用時間 (最少3小時) 港幣900元 (首3小時)
- 全日租用時間 (8小時) 港幣1,920元
- 服務熱線：8106-6616

復康巴士

- 為行動不便人士提供無障礙之交通服務，接載他們往返工作地點、學校或社交場所
- 復康巴士約有92輛
- 每日行走約60條路線
- 每年平均總載客量超過56萬人次

易達巴士

- 易達巴士「長者接載服務」是一項由醫院管理局委託承辦的試驗服務計劃
- 2001年9月1日正式投入服務，負責接載有行動困難的年長病友及其陪同照顧者，往返公立醫院及診所覆診
- 易達巴士並於2003年9月開始提供「無障礙旅遊巴士租賃服務」予各界人士
- 為旅遊、參觀，學生或公司員工之接送；社區活動或會議等之交通安排

- 如：歷史博物館、科學館、海防博物館免費、藝物館逢星期三免費
- 長者\$2乘車/船優惠
- 海洋公園長者免費

長者友善社區

3. 住所

- 房屋設計 (適當的材料, 家居內有足夠的活動空間, 設施)
- 房屋改建 (為長者作出家居改建及提供經濟援助)
- 房屋維修 (可支付得起, 有合格的維修技工)
- 長者適宜性 (房屋建在近長者服務及設施的地方, 有足夠服務, 可居家安老)
- 社交 (房屋設計方便長者參加社交活動)
- 房屋選擇 (提供價格合理及經濟的房屋選擇, 足夠的房屋, 安老院提供合適的服務)
- 居住環境 (不擁擠, 舒適, 沒有天然災害的地方, 安全)

長者安居樂

- 落成年份：2003年樂頤居，2004年彩頤居
- 為中產長者提供關顧式房屋
- 新一代長者不再要求 “有瓦遮頭” 那麼簡單
- 現今的長者居住環境、服務及設施均有要求
- 三代、四代同住的情況很少
- 傾向獨立生活
- 提供全面配套和服務設施，考慮日常需要

長者安居樂

- 以終身租約形式推出
- 入住者繳付租住權費
- 毋須繳付租金
- 每月繳交管理費及基本服務費

短片分享
長者安居樂：彩頤居

長者安居樂未來發展

- 2030年約有210萬長者, 當中有20至50萬長者屬中產人士
- 發展銀髮市場, 興建「富貴長者屋」
- 需求殷切
- 於2011年北角丹拿山落成
- 分別筲箕灣南安里第三個「長者安居樂」的屋苑及天水圍近濕地公園興建

長者友善社區

4. 社會參與

- 活動的可參與性 (地點鄰近長者, 方便到達, 可負擔的交通費, 可帶護老者一同參加, 適切的時間, 不一定是會員報名, 程序簡捷)
- 活動的可承受性 (費用可負擔, 沒有隱藏的費用)
- 活動的覆蓋範圍 (多元化活動, 不同年齡及文化人士參與)
- 設施和配置 (活動於社區附近, 場地設有供長者用的特別設施)
- 活動的關注及推廣 (足夠資訊通知長者及交通方式的選擇)
- 杜絕孤立 (讓每人均可無分能力都可一同參與)
- 促進社區一體化 (不同年齡人士互相交流)

「活力長者計劃」

- 該計劃所提供的活動包括有乒乓球、羽毛球、門球、室內滾球、美式桌球、室內高爾夫球、太極、八段錦、長者健體、社交舞、中國舞、棋藝及手工藝等，這些均是以往極受長者歡迎的項目
- 康文署特別為長者提供不同的免費活動

長者遊學團

- 研究調查顯示，三分一受訪長者會把金錢放在旅遊上
- 旅行社開拓長者遊學團
- 因長者年輕時沒有機會外遊
- 傾向選擇養生遊學性質，如學習活動圍繞太極、園藝、中草藥、茶道、穴位按摩；參觀寺廟；膳食以健康為主題，如靈芝宴、上素宴



長者遊學團

- 目的地以內地為主
- 因與香港位置、飲食、文化接近
- 在旅途上長者較易適應
- 隨著長者教育程度、外語能力↑，較容易接受往外國旅行

長者度假中心

- 提供144個住宿營位
 - 包括12個提供護理及照顧服務的宿位、85個日間營位及15個日間護理名額
- *長者硬地滾球健體計劃*
 - 指導員基礎培訓課程
 - 硬地滾球推廣活動
 - 全港長者硬地滾球大賽2008

長者友善社區

5. 尊老及社會包容

- 尊老的內涵 (政府多關注長者的問題, 策劃合適服務予長者)
- 公眾的尊老意識 (傳媒正面報導長者的形象)

短片分享

人生森巴舞

長者友善社區

5. 尊老及社會包容

- 跨代和家庭交流 (舉辦跨代活動)
- 公眾教育 (注入老年學課程於中小學課程, 長者與學生分享交流)
- 社區性因素 (長者參與社會政策訂定及討論, 表達意見)

長者持續進修

- 長者學苑
- 2007年9月由安老事務委員會成立長者學苑
- 78間中小學
- 7間大專院校
- 提供超過10,000 個學位

課程種類

自我健康管理

老化過程

慎防跌倒

認識高血壓

適應退休

低溫症

長者保健運動

認識糖尿病

必修健康課程

健康生活模式

認識中風

吸煙與健康

做過開心快活人

退化性關節炎

認識流行性感冒

其他課程類別

英文

中國歷史

認識香港

中文

家居安全

中樂粵曲

養生之道

精明理財

預防疾病

義工服務

認識大自然

另類治療

長期照顧社區資源

義工服務

認識老年
癡呆症

短片播放
愈學愈快樂

長者友善社區

6. 社區參與和就業

- 義工的選擇 (培訓義工, 提供義工崗位, 提供交通津貼)
- 職業選擇 (提供工作機會, 約束老年歧視, 靈活方式工作)
- 培訓 (提供退休後技能培訓)

長者友善社區

6. 社區參與和就業

- 再就業 (提供就業機會及適當的報酬, 長者工作友善的環境)
- 社區參與 (參與委員會, 會議, 討論民生、政策事件)
- 價值貢獻 (長者的價值得到認同)

長者義工參與

傑出第三齡人士選舉

長者就業

長者就業

長者就業支援計劃

- 香港職業發展服務處服務
- 為有就業需要的長者提供就業輔導及在職支援服務
- 提昇長者的自我價值
- 教導長者從工作過度至退休及生涯規劃
- 查詢：23266805

流金頌社區計劃-友待長者就業計劃



- 由耆康會負責
- 2009年開始, 為期四年
- 建構及推行一套適合香港情況的「友待長者就業」概念及相應的審評工具
- 例如：實踐彈性工作時間、靈活調配工作、友待之工作環境及政策上的支持
- 營造長者就業的社會氣氛
- 促使退休專才重投能實踐理想的工作
- 查詢電話：23112346

短片分享

灰色力量

長者友善社區

7. 資訊交流

- 資訊提供 (提供及散發資訊予長者)
- 口頭交流 (隱蔽長者從他人得到資訊, 如家務助理員)
- 書面資訊 (文件, 電視)
- 自動化交流和設施 (清楚電話錄音指示, 大電子板, 郵局, 銀行服務櫃台設施適合長者)
- 電腦及互聯網 (政府機構及其場地提供免費電腦及互聯網, 備有簡單易明的指示)

長者刊物 --- 長訊

- 為長者及護老者提供的第一本雜誌
- 於2004年底發行
- 提供健康和戲曲等為題材
- 提供產品、消閒活動、名勝古蹟、護老知識、

長者友善社區

8. 社區支援和健康服務

- 服務的可及性 (健康及社會服務分佈在各區, 交通便利, 護養院靠近居住地)
- 提供服務 (衛生保健, 個人生活自理, 家務)
- 志願支援 (支援義工在衛生保健方面幫助長者)
- 緊急預案和照顧 (預備緊急支援和準備)

協助長者參與社會： 社會資源篇

香港的退休保障制度

強積金



未能保障已退休人士、低收入人士供款不足以有欠保障

高齡津貼



金額未足夠保障長者的基本需要

綜援



門檻過高，未能保障收入僅高於限制的低收入長者

家人供養



家庭觀念改變，多人選擇單身或婚後不生育，子女供養日漸減弱

個人儲蓄



低收入人士難有餘力儲蓄，退休生活儲蓄觀念不足

公共福利金計劃

- 普通高齡津貼、高額高齡津貼、普通傷殘津貼、高額傷殘津貼
- 申請資格
 - 香港居住最少七年
 - 申請日期前連續居港最少一年
 - 領款期間，繼續在香港居留 (付款年度內居港多於90天)
 - 沒有領取本計劃下的其他津貼或綜合社會保障援助

綜合社會保障援助計劃 (綜援)

長期個案補助金

年老、殘疾或經醫生證明健康欠佳者，需連續領取援助金達12個月或以上，獲發每年1次的長期個案補助金

詳細內容可向社署查詢

長者咭

- 年滿六十五歲或以上的香港居民，均符合申請長者咭的資格
- 享用政府部門、公共運輸機構及商號為長者提供的優惠票價、折扣和優先服務

在這優化措施的配合下，長者自然可以安心，舒適地在家中及熟悉的社區裏安享晚年，享受優質化的生活。