

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚

公眾講座（五）：提高長者的社會融合與社區參與



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

講座內容

1. 社會融合與社區參與跟健康老齡化之間的關係
 - 社會融合的意義
 - 社區參與的意義
 - 兩者與健康老齡化的關係
2. 提升長者的社會融合與社區參與的方法
 - 透過態度轉變
 - 透過社會服務及策略
 - 透過社區資源
 - 透過社會政策

遊戲

《社會融合,由食開始》

短片

《亞視新聞：長者不懂用電話預約門診服務》

社會融合的意義

社會融合的意義

社會融合是個體和個體之間、不同群體之間、或不同文化之間互相配合、互相適應的過程。

根據目前社會學的研究，社會融合包括那幾個層面還沒有一致的觀點。

但有數個層面是值得留意的：
心理融合、文化融合、身份融合、經濟融合。

短片
《亞視新聞：應主動接觸「隱閉長者」》

態度是社會融合 的基礎

社會人士對長者的態度

長者對社會人士的態度

短片

《亞視新聞：長者開始適應使銀行櫃員機》

社區參與的意義

社區參與的意義

因為社區與個人息息相關，社區的公共事務需要每個居民來關心及處理。所以，社區參與是指個人投入於關心及處理所住社區的各種公共事務。

社會融合與社區參與 與健康老齡化的關係

甚麼是健康老齡化？

健康老齡化：注重健康

- 範疇包括：身體、認知、情緒、社會、經濟等

健康老齡化：充滿生產力

- 對家庭或社會，長者是機會、答案、資源、資產
- 長者擔當很多有價值的角色，對社會、經濟及文化帶來很多貢獻

健康老齡化：充滿活躍

- 根據個人的興趣、能力及需要而持續參與社會、經濟、文化、靈性及公共事務等多種活動

健康老齡化：充滿創意

- 利用創意思想發掘意料之外的歡樂
- 創意令人充滿生命力與滿足、連結與聯系、寬大及廣闊

提升長者的社會融合
與社區參與的方法
透過態度轉變

一般社會人士
對長者的負面態度
來自對長者或老年
的錯誤觀念

錯誤觀念(1) 體弱多病

年老便必然會體弱多病

真相 (1) 問題來自疾病, 並非年老

慢性疾病在長者較為常見，但亦並非必然，事實上很多被認為是年老的象徵

例如手震、駝背、甩牙等，均由於疾病而非年老就必然出現的。

真相 (1) 長者可以維持健康

很多研究亦指出，長者若能實踐健康的生活模式，常做適合的運動、飲食均衡、戒煙少酒、維持適中體重、保持心境開朗，對於預防或控制一些慢性疾病、維持或改善身體功能，都有莫大幫助。

錯誤觀念 (2) 需要被照顧

年老就會行動不便，不能自我照顧，要依賴他人，甚至要入住老人院。

真相 (2) 多數能夠照顧自己

一般只有約**5%-10%**長者在日常生活上需要他人照顧，大部份**65歲**以上的長者均能獨立和自我照顧，當中不少更擔當著照料家人的任務。

真相 (2) 多數仍然活躍於社區

在香港的長者當中只有約**5%**住在安老院舍；絕大部份的長者仍活躍於社區中。

真相 (2) 運動能維持體力水平

雖然長者的體力會隨著年老而減弱，但如果能經常做適當的運動，長者仍能保持充沛體力。

真相 (2) 訓練與輔助器具可改善生活

長者即使身體因退化或疾病而影響到活動能力，

如果能得到適當的訓練和使用合適的輔助器具，活動和自我照顧的能力是可以改善的。

錯誤觀念 (3) 會無記性甚至癡呆

年紀大了就會無記性、腦部功能下降，甚至「老年癡呆」。

真相 (3) 多動腦筋能保持記憶力

在老化過程中，記憶力衰退的情況因人而異，亦會受個人的健康情況、生活習慣、教育程度等影響。

研究亦指出，常動腦筋，多思考的長者較能保持良好記憶力。

錯誤觀念 (4) 疏離社會及孤獨終老

年老就會疏離社會，孤獨終老。

真相 (4) 多數與家人保持親密關係

雖然家庭趨於核心化，大部份長者仍和家人、親友保持親密的關係。

若未能與長者同住，家人亦可主動與長者聯絡以表關懷，亦有助維持良好的關係。

真相 (4) 可參與更多社交活動

長者亦可以主動參與更多社交活動，結交朋友，擴闊自己的生活圈子。

錯誤觀念 (5) 對社會沒有貢獻

年老便沒有能力再貢獻社會。

真相 (5) 很多長者仍頭腦靈活

雖然長者的身體機能漸漸退化，但每人老化的速度都不同，不少過八十歲的長者仍精神奕奕、頭腦靈活、健步如飛。

真相 (5) 可以繼續貢獻社會

另外，長者擁有豐富的經驗，是社會寶貴的資源，仍然可以「老有所用」。長者在社會的角色應該重新塑造，使他們繼續貢獻社會。

錯誤觀念 (6) 沒有性方面的需要

長者沒有（也不應該有）性需要，而且不少長者亦有性功能問題。

真相 (6) 仍渴望及享受性生活

不少調查指出，很多長者對性仍感興趣、亦渴望享受性生活、希望能得到情感上的滿足和親密關係。

真相 (6) 良好伴侶溝通或輔助十分重要

長者即使在晚年出現自然的性能力退化，但若能與伴侶在心靈上有良好的溝通，及在性生活上互相配合，加上適當的輔助以改善性功能問題，亦可擁有滿意的性生活。

錯誤觀念 (7) 失去學習能力

年紀大了就會失去學習能力。

真相 (7) 學習能力仍然存在

雖然長者的學習能力會受到個人的健康狀況、過往經驗和學習動機及興趣所影響，但研究和經驗都顯示，長者的學習能力並不比年輕時低。

真相 (7) 保持學習興趣

長者應對學習保持興趣，亦不必介意向較自己年輕的人請教，以開放的態度看事物，實行「活到老，學到老」。

錯誤觀念 (8) 多數是頑固及執著

長者都是頑固和執著的。

真相 (8) 因未能適應改變而會情緒化

成年之後，除在特殊的情況下，人的性格很少會改變，但人的思想、情緒和行為均受到生活壓力及身體狀況等因素影響。

長者要面對角色轉變、身體功能衰退等問題，若長者未能適應，又不找人協助，就較容易會有情緒化的表現。

錯誤觀念 (9) 不能改善健康

年老便沒有必要（也不可能）改善健康。

真相 (9) 戒煙能夠改善健康

研究指出，就算是吸煙超過**20**年以上的人士，戒煙**1**至**5**年後患上心臟病和肺癌的機會可減少一半。

長者對一般社會人士
的負面態度
來自對一般社會人士
的錯誤觀念

錯誤觀念 (1) 社會人士對長者無興趣

無人有興趣聆聽或知道他們的感受

真相 (1) 很多人士對長者有興趣

很多人士，包括長者家人或護老工作者，都有興趣聆聽或知道長者的感受。

錯誤觀念 (2) 長者意見是過時的

一般社會人士認為長者的意見是過時的。

真相 (2) 長者累積了很多寶貴的智慧

很多人士都相信及認同長者的意見，尤其是很多長者在過去的人生裡都累積了很多寶貴的人生智慧。

提供更多有關長者及 年老方面的公眾教育

為長者提供持續教育 或學習的機會

提升長者的社會融合
與社區參與的方法
透過社會服務及策略

短片
《亞視新聞-長期病患者接受培訓重投社會》

提升長者的社會融合
與社區參與的方法
透過社區資源

公共設施的規劃與管理

如：居住大廈的業主立案法團、地區議會、居民大會等。

投入於社區的環保活動

如：自願或非牟利機構的各種回收工作，如衣服、廢紙、膠樽、鋁罐等。

參與社區聯誼的活動

如：各類宗親會、由各種機構、政黨或政府舉辦的居民節日餐聚或旅行等。

參與有組織的社區組織

如：各區的街坊福利會、社會服務機構、地區的宗教組織、地區的政黨等。

支持社區事務的各種需要

居民出錢或出力支持各種社區事務的需要、鼓勵區內所認識的其他居民加入支持的行列、尋求區外其他人士的經濟贊助等。

提升長者的社會融合
與社區參與的方法
透過社會政策

政府和企業 應如何改善 長者就業情況

善用長者經驗

肯定長者對社會的貢獻，工商界應善用退休員工的豐富經驗和知識，以不同形式聘用長者。

善用長者經驗

政府應推出專責促進長者就業的支援計劃，使有能力及意願工作的長者得以繼續發揮工作才能。

促進長者創業

鼓勵長者持續發揮工作才能，籌組創業行動，例如組織合作社，讓不同學歷及技術的長者都可參與，非政府機構在當中亦可擔任促進者角色。

促進長者創業

鼓勵金融界為長者提供信貸服務，讓長者在籌組業務時獲得信貸，解決融資問題。

就業環境

鼓勵靈活工作，推動企業實行延長工作年限政策，採取彈性的退休計劃，例如在「正式退休」後，仍以不同形式（全職、合約、兼職、半職）繼續為公司工作，讓長者由減少工作時間開始逐漸過度至退休。

就業環境

當政府及企業向長者推行自願退休計劃時，考慮年長勞動者的利益，使他們不會遇到比年輕同事更多的不利情況，如福利被剝削，或者失去工作。

就業環境

工作間內推動職安意識，提高和促進年長員工的職業安全意識，以維持他們的工作能力及得到保障。

就業環境

檢討 60 歲或以上人士的勞工保險政策，讓僱主可符合勞工法例聘用長者，並為長者提供適當保障。

肯定長者及護老者的貢獻

嘉許長者擔任義工的奉獻精神，向公眾宣揚長者的付出。

肯定長者及護老者的貢獻

對於默默在家庭中擔當照顧者的人士，更需予以肯定，充分認同他們在履行無償的家庭崗位之貢獻。

肯定長者及護老者的貢獻

訂立長遠的支援護老者方案，並善用他們照顧長者的實戰經驗，為長期護理服務提供有質素的人力資源。

與長者就業有關的服務

希望喚起社會各界對長者工作之關注，並呼籲工商界聘用長者，提供就業機會，讓有需要的長者獲得更多生活選擇，豐盛愉快的晚年，並希望將這個信息帶到社區每一角落。

講座結束
多謝參加