

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP005：非正規及家庭照顧者培訓工作坊(三)

優化長者友善社區 – 協助長者在社區安老

日期：2010年9月17日



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

工作坊主要內容

1. 如何打造理想長者家居及講解家居常見的陷阱
2. 介紹社會及健康醫療服務
3. 介紹嶄新的生活資訊，協助長者留在社區生活
4. 引發長者投入社會，積極參與社會事務及活動
5. 如何建構及發展長者友善社區，為人口老化作好預備

內容大要 (第五課)

- 如何建構及發展長者友善社區，為人口老化作好預備
 - 居家安老的好處
 - 長者友善社區的要素及如何應用
 - 居家安老在海外成功推行的例子
 - 實踐居家安老的策略

何謂“居家安老”

- 長者住在自己的住宅內安度晚年
- 提供長者熟悉(對人,事,物)的環境
- 希望每一位有照顧需求的長者能夠優先尋求社區資源的協助,在社區沒法照顧的前提下,才接受院舍服務
- 與傳統家庭養老模式不同(由子女提供照顧)
- 長者的照顧除由自身、配偶、子女提供之外,由長者所在的社區/社會服務來提供協助
- 社區中的醫療、保健、社會服務互相配合

何謂“居家安老”

- 改變以往以長者遷就環境,而是以長者的意願及需要為本,創造有利的條件,改變他們的生活環境配套,即使體弱不能照顧自己的長者仍能留在他們熟悉的環境中渡過晚年
- 本地和外地研究顯示,長者均期望可於熟悉的社區和生活環境安享晚年

“居家安老” 五大優勝之處

1. 觀念問題

2. 減少付出高昂的院舍費用

3. 難以割捨的感情/家事/處理財產的事情

4. 欠缺私隱及自主性

5. 院舍數量及質素不能滿足實際需要

6. 可以在自己熟悉的地方、事物、人物繼續生活

建設長者友善社區

- 摘錄自世界衛生組織
- 世界衛生組織稱「老年友好城市」
- 全球「老年友好城市」**2005**年建設

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



社區中心



醫院



巴士站



街市



超級市場



長者中心



酒樓



港鐵站



商場



公園

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) 4
- 治安保障
- 候車處: 照明, 座位?
-

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)

長者友善社區



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

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)



短片分享
家居安全

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

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

一線通平安鐘服務

- 1996年一個寒冬
- 逾百名長者因失救而身故
- 後推行 “一線通平安鐘”
- 由6歲至109歲使用服務
- 現已佔八成市場
- 提供緊急求助

資料來源：長者安居服務協會 (2010)

一線通平安鐘服務

- 24小時運作
- 按動主機或身上的遙控掣，呼援服務員與求助者對話，協助其需要, 提供服務

資料來源：長者安居服務協會 (2010)

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

「健體助延年計劃之長者愛運動」

- 推行時間：2009年4月至2011年3月
- 對象：
 - 體育指導員：青年、成人、後生長者
 - 參加者：50歲或以上人士
- 核心推廣之運動項目：
徒手健身操、社交舞、乒乓球、門球、硬地滾球、草地滾球。

查詢

電話：3550 5525 29

「長者硬地滾球計劃」

- 體能較弱甚至需坐輪椅的長者及傷殘人士參與
- 鼓勵長者養成運動的習慣，增強長者的腰力及手眼協調能力，協助長者發掘潛能，肯定自我形象，以及擴闊社交層面
- **基礎培訓課程**
- 指導員培訓課程
- **攻略班**
- 致電2640 8810
- <http://www.helpinghand.org.hk/index.php>

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

樂齡女童軍

- 1989年成立
- 成立43隊，超過1000人
- 鼓勵長者作新嘗試，透過組織及參與，在社群中充分發揮良好的公民責任

家務
技能

創造
能力

與人
相處

體
能

戶外
樂趣

服
務

智
能

品
格

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

室外支援服務

「隨身寶」

- 戶外平安鐘
- 2008年12月1日起提供服務
- 長者安居服務協會
- 特點：位置搜尋、24小時支援、遙控響號等

[「隨身寶」服務短片介紹1](#)

[「隨身寶」服務短片介紹2](#)

資料來源：長者安居服務協會 (2010)

平安手機

- 機背特設平安掣，一掣平安
- 24小時緊急支援服務
- 提供「位置搜尋」服務
- 大型彩色屏幕，特大清晰鍵盤
- 高音量聽筒，兼容助聽器

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)
- 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
學無止境

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)

參與會議

長者義工參與

傑出第三齡人士選舉

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

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)



短片播放
在家千日好

小組討論

- 在小組中與組員商討理想中的長者友善社區：
 - 室外空間和建築
 - 交通
 - 住所
 - 社會參與
 - 尊老及社會包容
 - 社區參與及就業
 - 資訊交流
 - 社區支援和健康服務
- 第一組
- 第二組
- 第三組

「居家安老」 在海外推行 成功的條件

促進「居家安老」在海外的發展模式

1. 美國加州、紐約

-1980年：“住宅無障礙設施規範”

-任何興建的住宅, 考慮身心障礙的居住者
終身居住

-在不同的人生階段能方便居住原有的住宅
而獨立自主生活

促進「居家安老」在海外的發展模式

2. 美國 (1980年)

- 社區支持性住宅

- 於無障礙的住宅的居住者提供社區照顧服務

- 如餐飲、家務、安全巡查、緊急救援、探訪、安全預警系統、簡單護理服務

- 但欠缺專業治療(物理治療、護理服務)

促進「居家安老」在海外的發展模式

3. 美國

- 提供“退休住宅”

- 提供輔助照顧/完全照顧可至終老

- 長者可在“退休住宅”小區內獨立生活

促進「居家安老」在海外的發展模式

4. 英國

- 大多數長者與子女分散及獨立居住
- 政府關注社區服務設施
- 建立老年家庭服務派遣網絡, (包括老年飲食服務部及老年俱樂部)
- 1986年按老化過程中各階段所需的社會服務支援程度不同, 把老年居住的建築分為七類, 符合衰退的發展趨勢

促進「居家安老」在海外的發展模式

5. 瑞典

- 1977年起提供適合老年人居住的各種住宅及提供全面的社區服務
- 所有住宅能夠透過簡單的改造,繼續居住,讓長者或身體殘障人士也可以居住
- 規定:沒有高低差距,走廊可通過輪椅,一屋至少有一個睡房

促進「居家安老」在海外的發展模式

6. 日本

- 提供幾代人居住的房屋
- 加強社區服務
- 鼓勵親子家庭互助網絡
- “長壽屋”：增加扶手, 增加門或通道的寬度, 讓輪椅進出的設計

促進「居家安老」在海外的發展模式

7. 新加坡

- 以華人為主

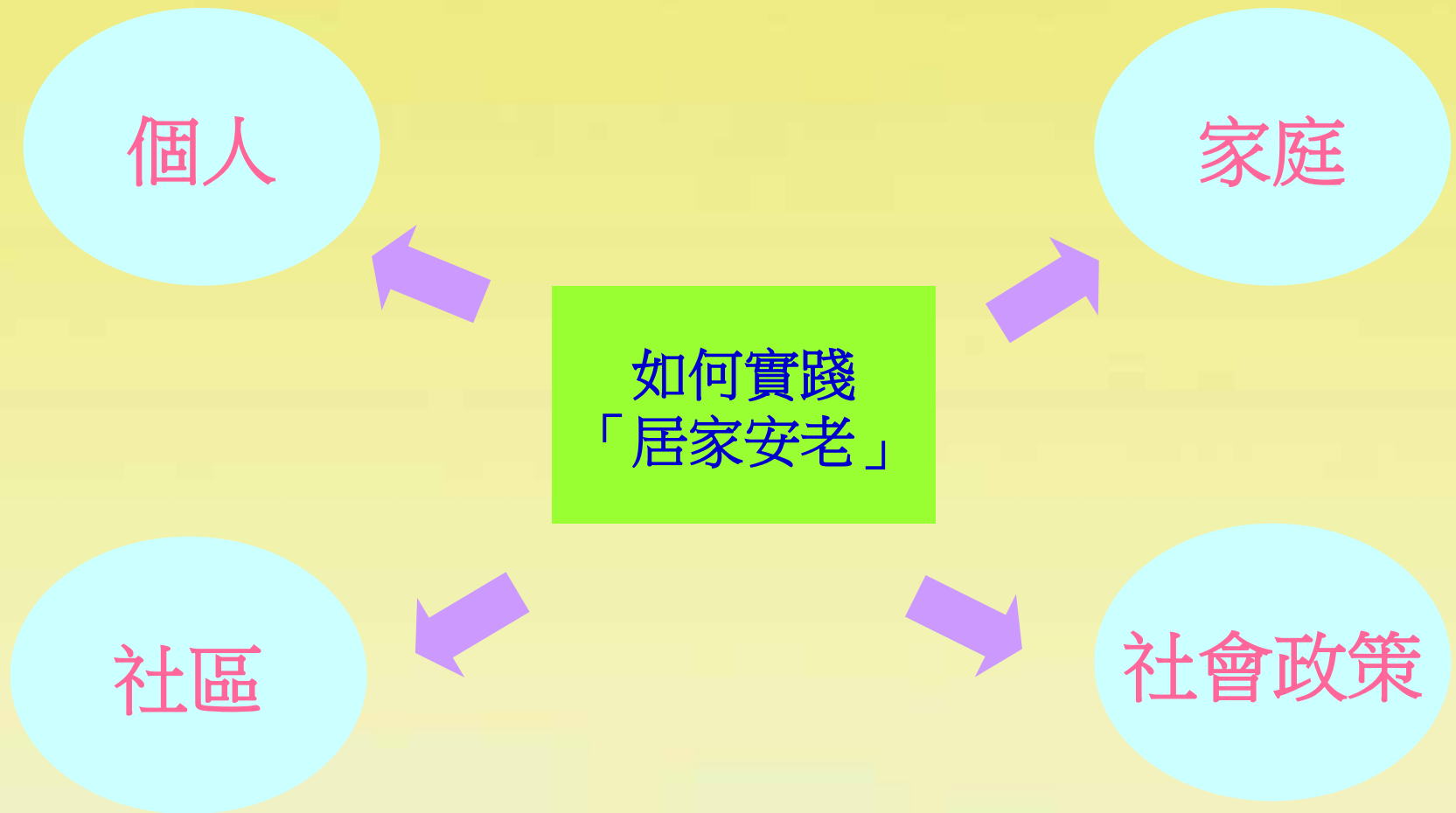
- 實施“強制儲蓄模式的社會保障制度”

- 以各種優惠鼓勵多代共住或父母與已婚子女鄰近居住

- 建造“多代同堂組屋”，以客廳連通，兩戶既分又合，讓兩代和諧共處

- 1978起實行

如何實踐「居家安老」



如何實踐「居家安老」體系

1.以「居家安老」為基礎



2.以社區支援服務為依歸



3.以院舍照顧服務為補充

實踐「居家安老」的基本條件

1. 良好的經濟條件
 - 退休金
 - 社會保障
 - 收入與支出相對



實踐「居家安老」的基本條件

2. 支持長者的自我決定、自力、自主

- 安全及安心居住的家 (家居無障礙)

- 社區安定性

- 醫療及保健服務

- 長者日託中心

- 長者中心

- 社區設施 (無障礙環境、交通)

- 社區支援服務 (陪老員, 長者外展服務)

實現「居家安老」策略

1. 充權—實現長者居住自主

- 自主性選擇 ↑, 適應 ↑
- ↑ 經濟資源, ↑ 自主性

2. 落實執行全民退休保障計劃

- 保障長者在退休後能得到足夠基本生活所需而毋須經濟審查

實現「居家安老」策略

3. 預流用地建造適合長者居住的無障礙居所
 - 設計樓宇時考慮長者的需要 (身體, 心理)
 - ↑ 獨立自理能力
 - ↓ 安老院舍的需求及負擔
 - ↓ 日後住宅改造的支出

實現「居家安老」策略

4. 建造多代合住型或鄰居型新居住單位

多代合住型單位：

-相連單位, 複式單位

-各自有獨立的睡房、廚房、洗手間

-按照自己的生活方式生活

-方便照顧及感情交流

實現「居家安老」策略

4. 建造多代合住型或鄰居型新居住單位

鄰居型新居住單位：

- 區內建造設有完備設施的無障礙長者單位
- 讓長者及已婚子女區住同一屋苑
- 改善「相見好,同住難」情況
- 住所距離近

實現「居家安老」策略

5. 加速加強家居及社區照顧服務

- 增設護理員職位
- 為輪候院舍的長者提供額外居家服務照顧的時數及適切的照顧服務
- 增加日間護理中心名額

實現「居家安老」策略

6. 設立護老者津貼

- 仿倣外國設立護老者津貼
- 讓家庭護老者有足夠的鼓勵及支持
- 繼續於家裡照顧體弱長者

實現「居家安老」策略

7. 離院醫療服務

- 預留多些護老院緊急宿位, 即時接收離院長者
- 建設中轉復康院舍, 讓剛出院的長者病友暫住, 待康復後才回家接受社區服務
- ↓對醫院床位負擔

「居家安老」的前瞻性

- 社區照顧服務供應與需求：
 - 綜合家居照顧服務, 日間護理中心→輪候
- 服務配套不足
 - 服務短缺、無法提供服務
- 家庭解體、長者權威消失、獨居長者/兩老↑→社區照顧服務資源/配套服務↑，達致「居家安老」

勞頓和帕姆拉：「自主及安全對老年人的個人環境關係而言非常重要。只要擁有自主與安全，老年人的生活質素才會更好，生活才有保障。」

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。

完