

MOOC 14 老唔惱 - 銀齡健康解碼

第一章 - 認識老齡化

在開始這個課程之前，請思考以下問題。


- ❖ 誰是老人？
- ❖ 我們為什麼會老化？
- ❖ 我們如何老化？
- ❖ 我們能停止老化嗎？
- ❖ 我們應該怎樣為健康老齡化做準備？

你的答案是什麼？長者的答案是什麼？

讓我們觀看以下影片以更了解他們的想法，以及一些醫護專業人士的建議。

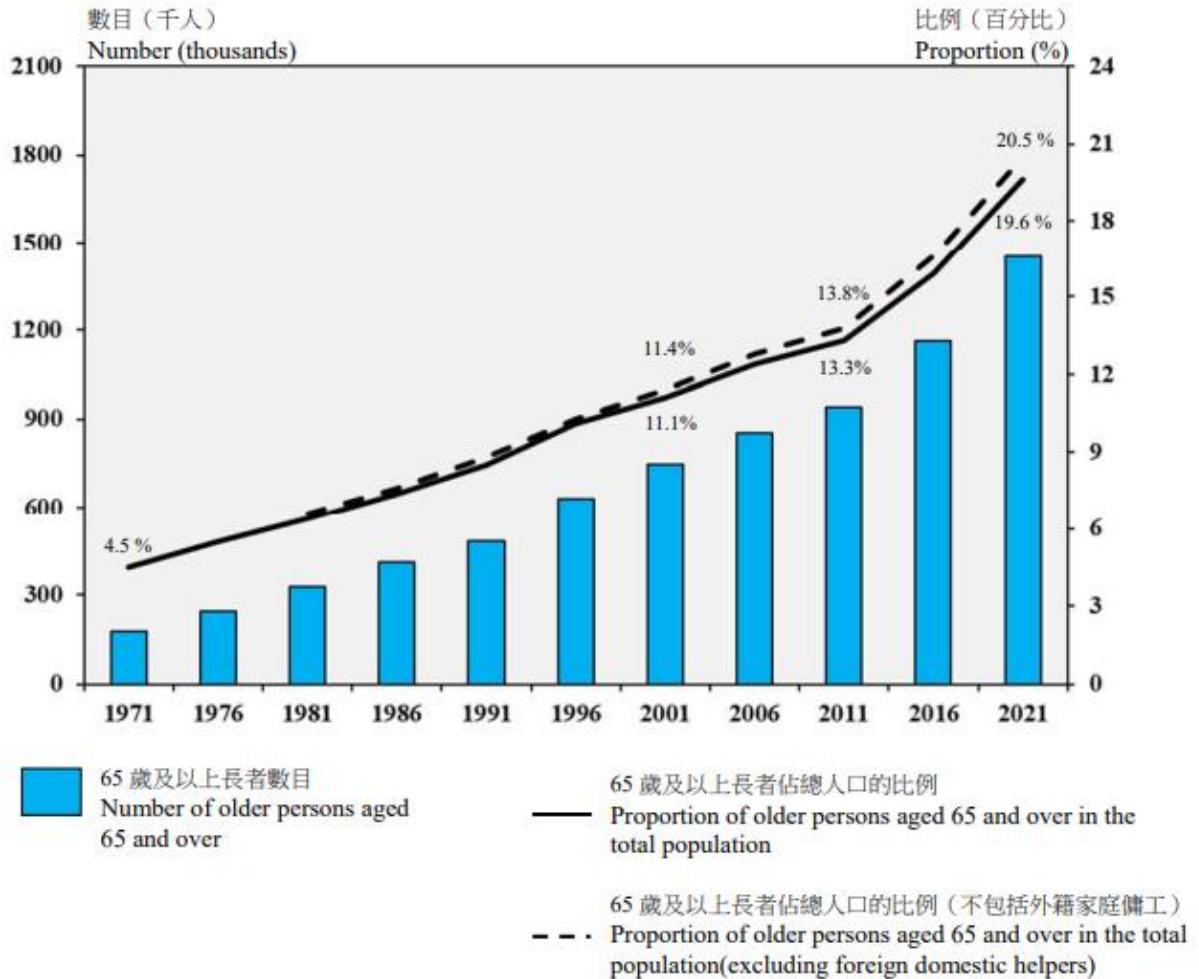
在觀看影片後，你找到答案了嗎？

讓我們開始這個課程，更全面地了解老齡化。

	File	Handout – Presentation of Illness Symptoms in Older Adults - Chapter 1
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	1

你是否了解香港的老齡化趨勢，以及它與世界其他地區的比較？

圖 3.1 1971 年至 2021 年的 65 歲及以上長者數目及比例
Chart 3.1 Number and proportion of older persons aged 65 and over, 1971-2021



(Census and Statistics Department, Hong Kong Special Administrative Region, 2023)

表 1：香港及選定經濟體的主要高齡化指標

	長者人口佔比			長者供養比率			人口年齡中位數		
	2018 (實際)	(推算)		2018 (實際)	(推算)		2018 (實際)	(推算)	
		2038	2066		2038	2066		2038	2066
香港	17.9 ^{&}	31.9	36.6	3.93 ^{&}	1.83	1.48	45.3 ^{&}	51.5	54.5
日本	28.0	34.4	38.4 ^{**}	2.13	1.60	1.34 ^{**}	46.3 [^]	-	-
南韓	14.2 [@]	31.3	42.5 ^{**}	5.11 [@]	1.84	1.13 ^{**}	42.4 [@]	52.3	58.7 ^{**}
台灣	14.4	29.0	41.2 ^{**}	5.04	2.09	1.21 ^{**}	41.4	51.7	57.8 ^{**}
澳洲	15.4 [@]	18.9	20.9	4.27 [@]	3.34	2.96	37.3 [@]	39.1	40.7
加拿大	16.9 [@]	24.0	25.6 [§]	3.98 [@]	2.52	2.30 [§]	40.6 [@]	43.9	44.2 [§]
意大利	22.4 [^]	32.7	32.7	2.86 [^]	1.67	1.65	45.9 [^]	51.7 [*]	50.6 ^{**}
英國	18.2 [@]	24.2	26.5	3.52 [@]	2.46	2.17	40.1 [@]	43.3	44.5
美國	14.6 [^]	21.5	24.5	4.52 [^]	2.82	2.39	37.6 [^]	41.2 [*]	42.9 ^{**}

註： (&) 臨時數字。 (※) 推算至 2065 年。 (*) 2040 年的推算數字。

(§) 推算至 2063 年。 (@) 只有 2017 年的數據。 (^) 只有 2015 年的數據。

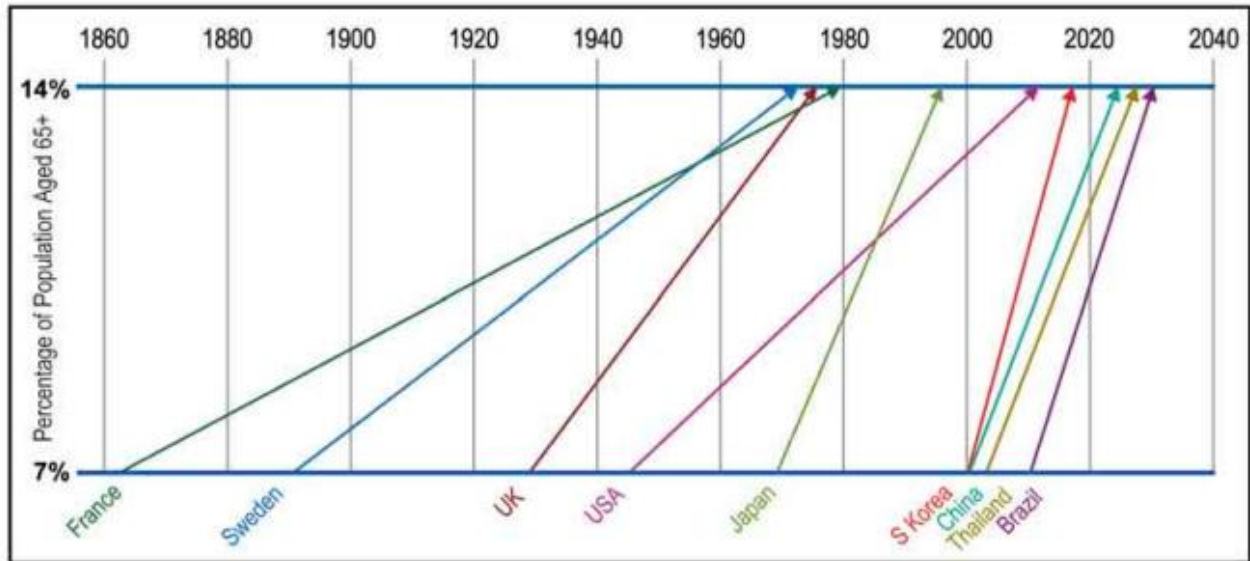
長者供養比率指 15 至 64 歲人口數目相對於每名 65 歲及以上長者的比率。

資料來源：政府統計處；部分選定經濟體的政府官方數據和學術刊物；以及聯合國《世界人口展望》(2017 年修訂版)。

(Hong Kong Economic and Trade Office, 2019)

人口老化速度

從長者人口比例上升到14%所需的時間 / 預期的時間



Source: Kinsella K, He W. *An Aging World: 2008*. Washington, DC: National Institute on Aging and U.S. Census Bureau, 2009.


(National Institute on Aging, 2017)

什麼是老齡化？

- 老齡化是一個逐漸、持續的自然變化過程，始於成年早期。
- 許多身體功能在中年早期開始下降。
- 沒有具體的年齡可以說人們變老或年長。
- 65歲作為開始衰老的標準是隨意的，可能受到社會經濟因素的影響。
- 退休年齡和醫療保險權利被剝奪等因素可能會影響人們對老年的看法。

正常老齡化

- 儘管人們老齡化的方式有所不同，一些變化是由內部過程引起的，即由老齡化本身引起。
- 因此，這些變化，儘管不受歡迎，被認為是正常的，有時被稱為「純老化」、「常規老化」或「衰老」。

	File	Handout – Presentation of Illness Symptoms in Older Adults - Chapter 1
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	4

- 衰老發生在每個長壽者身上，這是「純老化」的普遍定義的一部分。
- 例如，幾乎所有長者都會患上老花，被認為是正常老化。

三種年齡

- **實際年齡**僅基於時間的流逝。它是一個人的年齡，以年為單位。在健康方面，實際年齡的意義有限。
- **生物年齡**指的是人們老齡化時通常發生的身體變化。在相同實際年齡的人中，顯示年齡的最明顯差異是由於生活方式、習慣和疾病的微妙影響，而不是實際老化的差異。
- **心理年齡**基於人們的行為和感受。例如，一個80歲的人如果工作、計劃、期待未來事件並參與多種活動，就被認為心理上更年輕。


我們為什麼會老化？

三種主要的社會老化理論

- 退縮理論 (Cumming & Henry 1961)
 - 對於長者來說，自然地退出或從生活角色中解脫是獲得更高生活滿意度的方式。
- 活動理論 (Lemon, Bengtson, & Peterson 1972)
 - 在老年時期，保持活動對於保持高水平的生活滿意度至關重要。
- 連續性理論 (Atchley 1989)
 - 藉著做出適應性選擇，讓自己感覺過去和現在事件之間有連續感，以保持和維護內部心理結構以及社會和物理環境的外部結構。

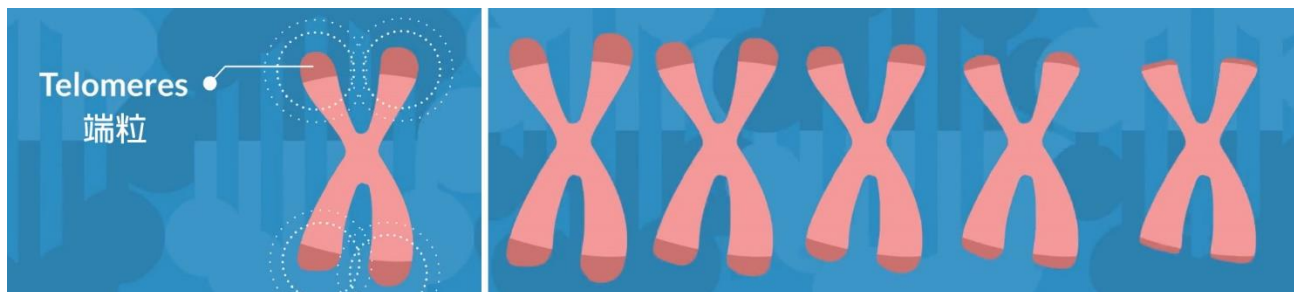
這些理論討論了人們如何適應和調節與老齡化相關的變化。

(Putnam, 2002)

	File	Handout – Presentation of Illness Symptoms in Older Adults - Chapter 1
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	5

細胞老化

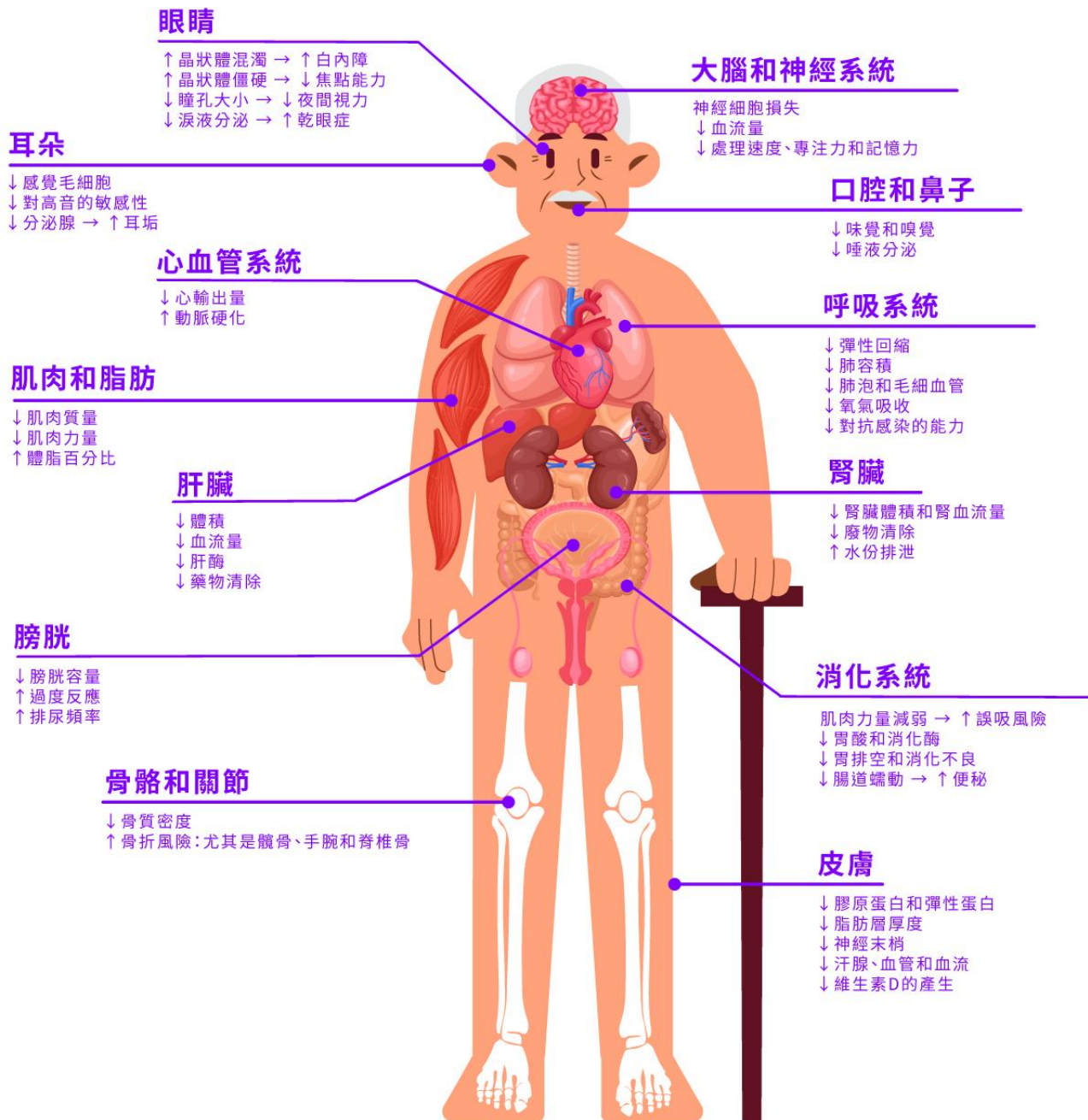
- 老化細胞有時會死亡是因為它們被編程為如此。細胞的基因會編程一個過程，當觸發時就會導致細胞死亡。這種程式化的死亡被稱為細胞凋亡，是一種細胞自殺。細胞老化是為新細胞騰出空間的觸發因素之一。
- 老化細胞亦會因為它們只能分裂有限的次數而死亡。這個限制是由基因編程的。當一個細胞不能再分裂時，它會變大，存在一段時間，然後死亡。限制細胞分裂的機制涉及一個稱為端粒的結構，端粒在細胞分裂準備中用於移動細胞的遺傳物質。每次細胞分裂時，端粒都會稍微縮短。最終，端粒變得太短，細胞無法再分裂。當一個細胞停止分裂時，它被稱為衰老。



- 細胞也可能因為有害的外部物質（如輻射、陽光和化療藥物）或由其自身正常活動產生的某些副產物而受損。這些副產物被稱為自由基，當細胞產生能量時會釋放出來。

我們如何老化?

老化器官




除了器官功能在老化過程中下降外，從中年到老年的轉變期間，我們還面臨一些荷爾蒙變化。你知道什麼是更年期和男性更年期嗎？

我們能否不老化？

健康老齡化的貼士

- 總的來說，老齡化是不可避免的，對於每個人來說都是一個正常的過程，無論他們的財富、地位或背景如何。
- 關鍵是我們如何能夠成功老化。
- 保持良好的生活習慣，例如健康飲食、定期運動和建立社交聯繫。許多人仍然可以經歷健康的老齡化過程，並以優雅和喜悅享受他們的黃金歲月。


老齡化是不可避免的。關鍵是我們如何才能達到成功老齡化。請繼續閱讀第二章「健康老齡化和老齡化軌跡」尋找答案。

	File	Handout – Presentation of Illness Symptoms in Older Adults - Chapter 1
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	8

參考資料

- Census and Statistics Department, Hong Kong Special Administrative Region. (2023). *Thematic Report: Older Persons*. <https://www.censtatd.gov.hk/en/EIndexbySubject.html?pcode=B1120118&scode=600>
- Hong Kong Economic and Trade Office. (2019). Hong Kong's Economic and Trade Relations with the United States. <https://www.hkeconomy.gov.hk/en/pdf/el/el-2019-02.pdf>
- National Institute on Aging. (2017). Global Health and Aging. https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/2017-06/global_health_aging.pdf
- Putnam, M. (2002). Linking ageing Theory and Disability Models: Increasing the Potential to Explore ageing With Physical Impairment. *The Gerontologist*, 42(6), 799–806. <https://doi.org/10.1093/geront/42.6.799>
- Stefanacci, R.G. (2022 September). *Overview of Aging*. MSD Manual. <https://www.msmanuals.com/home/older-people%E2%80%99s-health-issues/the-aging-body/overview-of-aging>

- 第一章完 -

 <p>Jockey Club e-Tools for Elder Care 賽馬會溢金頌護老有道</p>	File	Handout – Presentation of Illness Symptoms in Older Adults - Chapter 1
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	9