

香港中文大學
那打素護理學院
流金頌培訓計劃

CTP005 – 社區及院舍的長者照顧

題目：創建長者友善社區



講座內容

- 長者友善社區的定義
- 主要特徵
- 建設長者友善社區
 - 區議會的層面
 - 機構及專業服務的層面
 - 長者的層面
- 創建優質生活小貼士
- 問答時間

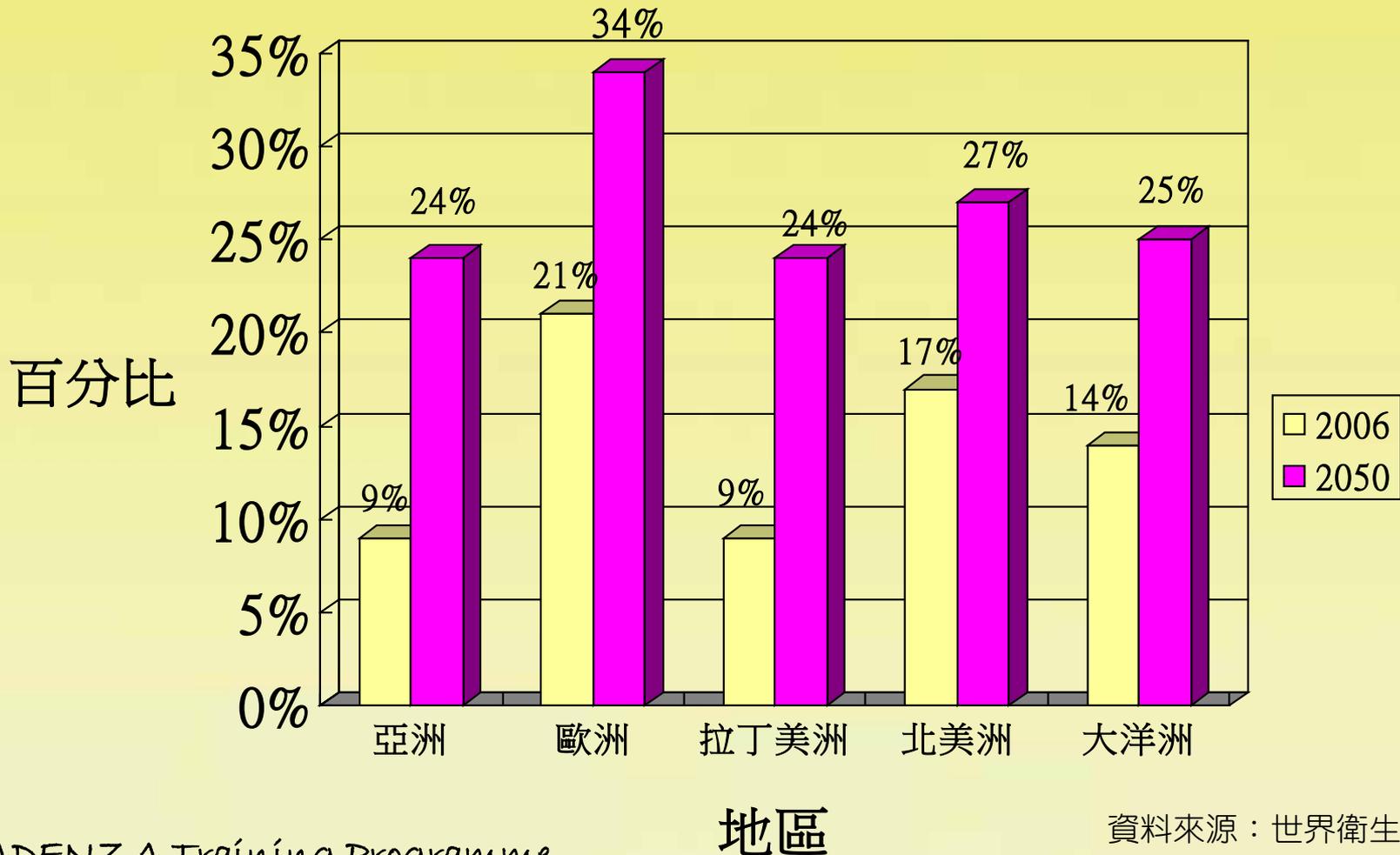
長者友善社區

- 人口高齡化
- 長者是家庭、社區的資源
- 配合長者在社區設施、環境及服務的需要
- 提升長者的生活質素

為什麼？

人口高齡化

2006和2050年世界各地60歲及以上人口的百分比



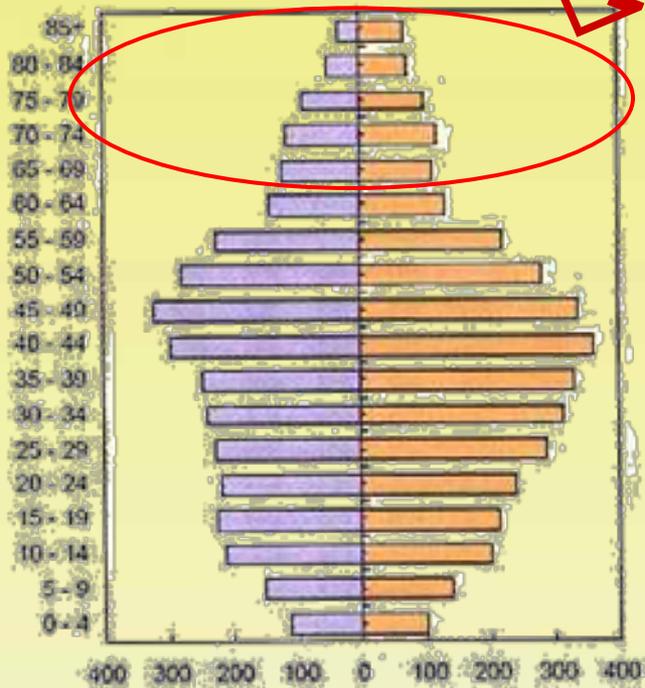
人口高齡化

2007年人口金字塔

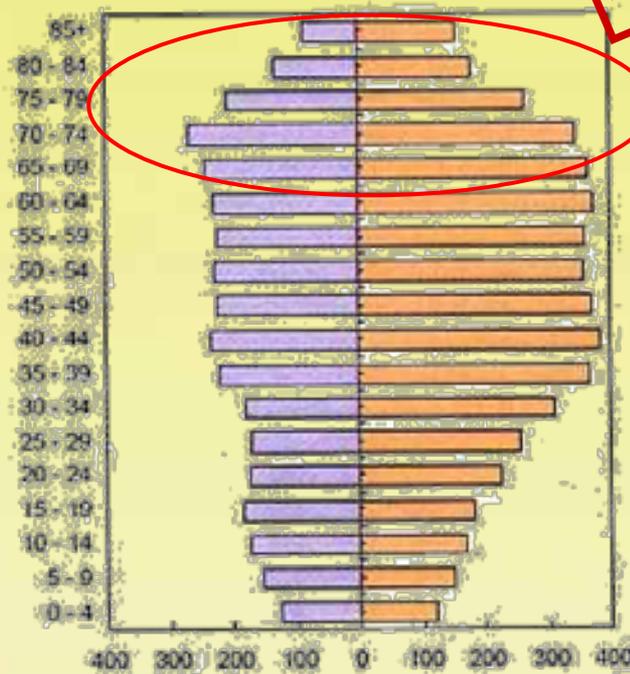
2033年人口金字塔 (推算)

年齡組別

年齡組別



千人



千人

香港的長者人口上升



『長者友善』的特點是什麼？



長者友善社區的定義

- 通過優化健康條件、參與機會和安全，以促進長者生活質素提高
- 通過**政策、服務、場所和設施**方面的支持，使人們以積極的態度面對老年
- 通過認識長者的潛能、積極回應及響應長者的需求、尊重長者的決定和對生活方式的選擇、保護體弱的長者及促進全面融入及參與社區生活

長者友善社區的重要元素

提供基本安全與生活保障

- 房屋
- 家居及鄰舍的安全
- 建立適切環境
- 健康的食物

發揮長者潛能

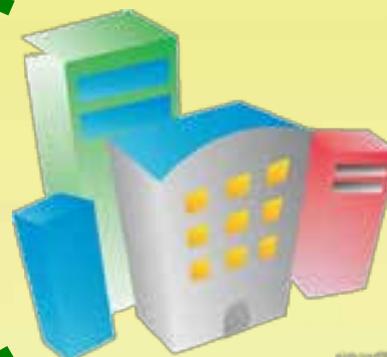
- 社會參與
- 尊重及社會包容
- 公民參與及就業

提升獨立能力

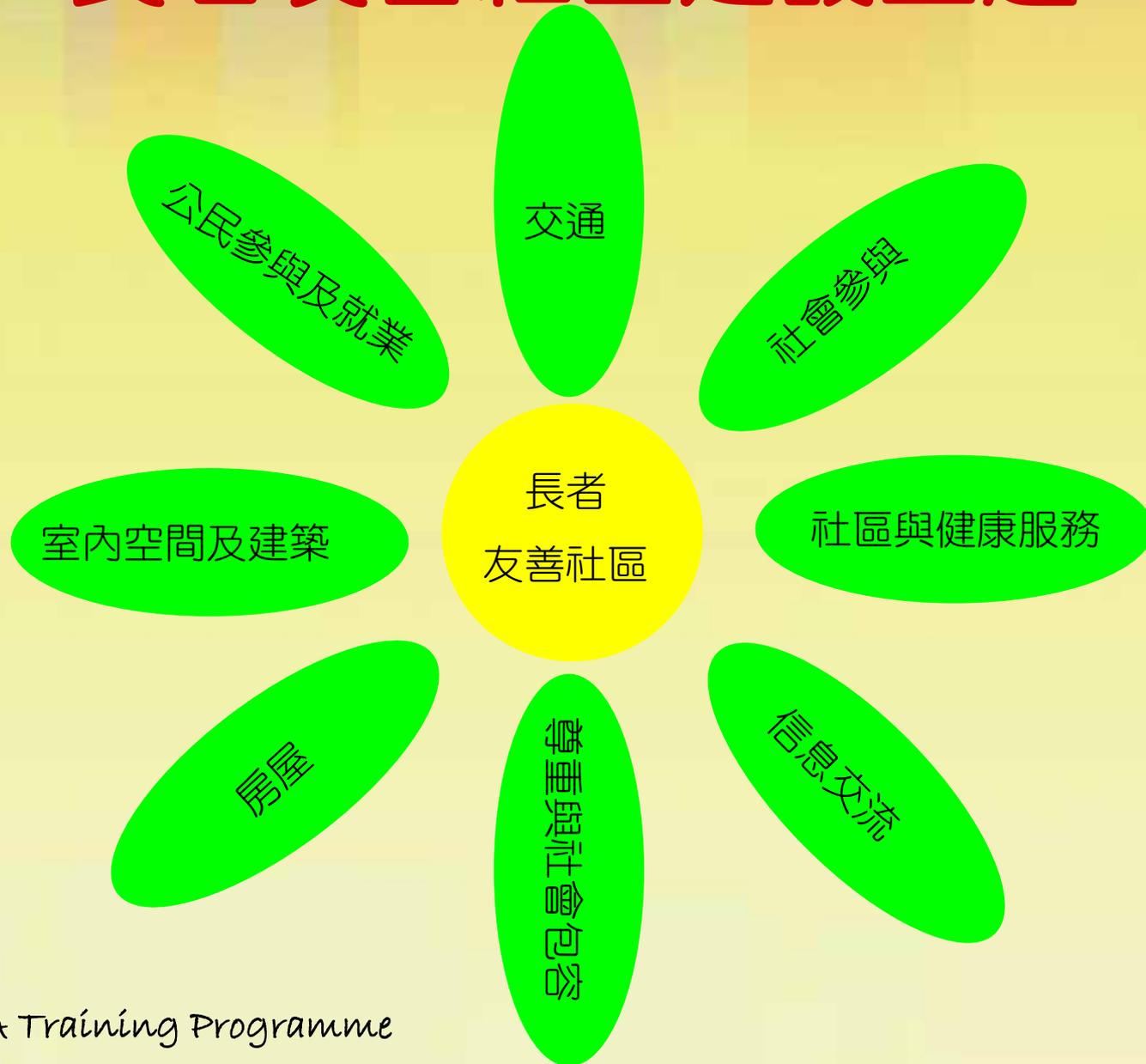
- 交通
- 支援照顧者及家人

促進長者健康

- 社區與健康服務
- 倡導健康行為
- 信息交流



長者友善社區建設主題



提供基本安全及生活保障

接觸健康及有益的食物

- 有機食物
- 小型士多/雜貨店
- 大型超級市場
- 送飯服務
- 飯堂服務
- 容易申請食物津貼服務



短期食物援助服務計劃

五間非政府機構提供服務

機構名稱	服務地區
聖雅各福群會	荃灣、葵青、香港島及其他離島
東華三院	深水埗、九龍城及油尖旺
循道衛理觀塘社會服務處	觀塘、黃大仙及西貢
香港婦聯有限公司	沙田、大埔及北區
香港聖公會福利協會	屯門及元朗

活動一

長者友善社區的室外空間要具備什麼元素？

行人道

休憩公園

室外空間

促進社交

促進健康

美觀及舒適

安全

室外環境

以下哪個地方最令你感到困難？

1. 上落樓梯
2. 到公園
3. 到車站(輕鐵、巴士、小巴)

室外環境

你常會到哪些地方？

長者中心/社區中心

街市、超級市場

上落樓梯

車站

公園

百貨公司

茶樓

運動場

郵政局

餐廳

公廁

投注站

戲院

圖書館

教堂

屋邨商場

零售店

- 美觀
- 安全
- 舒適
- 富教育元素
- 促進人際及社會關係
- 便利
- 促進健康

室外空間和建築

環境

城市綠化

戶外休息區

行人道

環境的安全性

自行車車道

馬路

服務

建築物

倡導健康行為

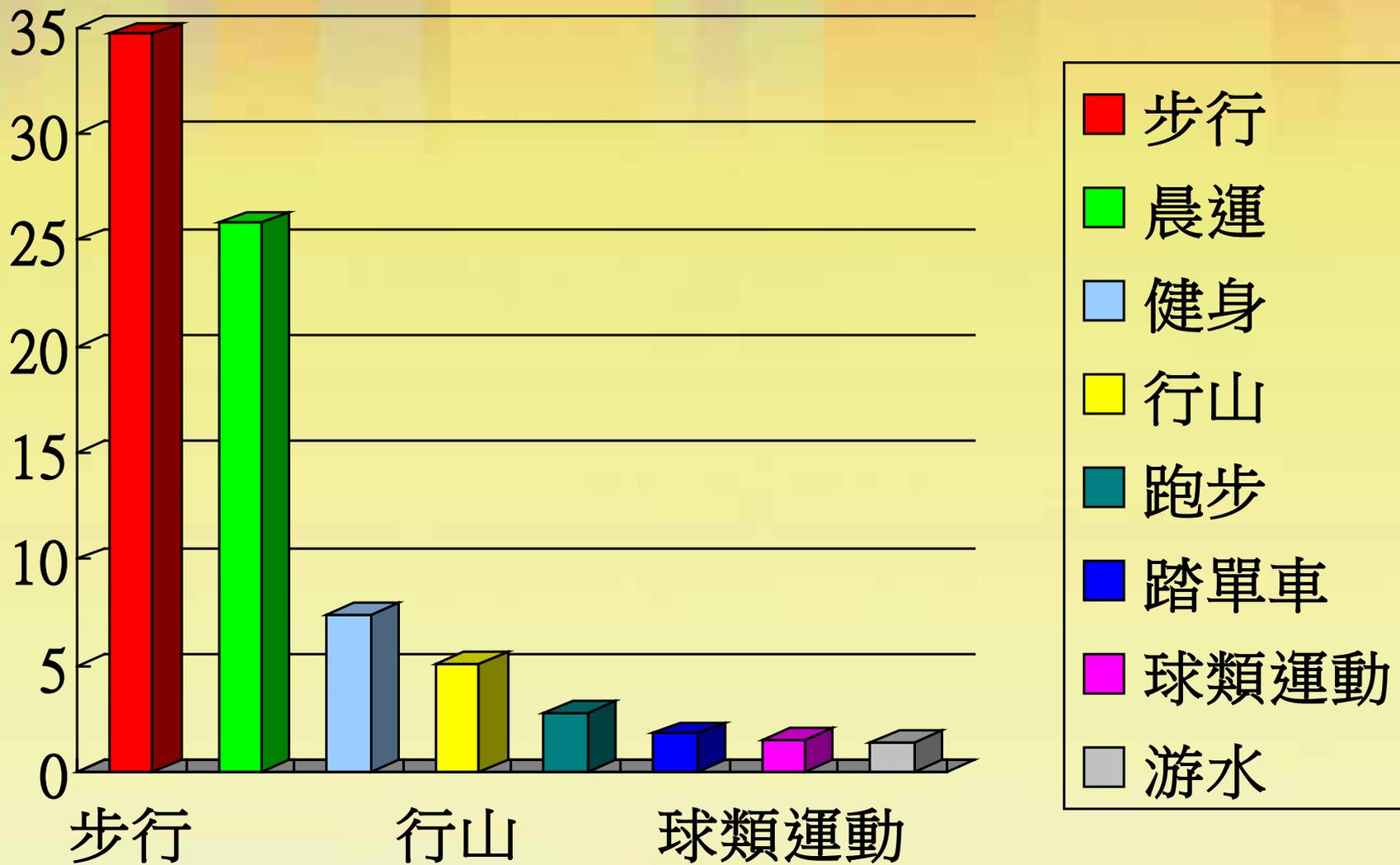
冷知識

在美國，

- 50%的長者沒有做足夠的運動
- 24%的長者不做運動
- 50%的死亡原因與固定的生活習慣有關

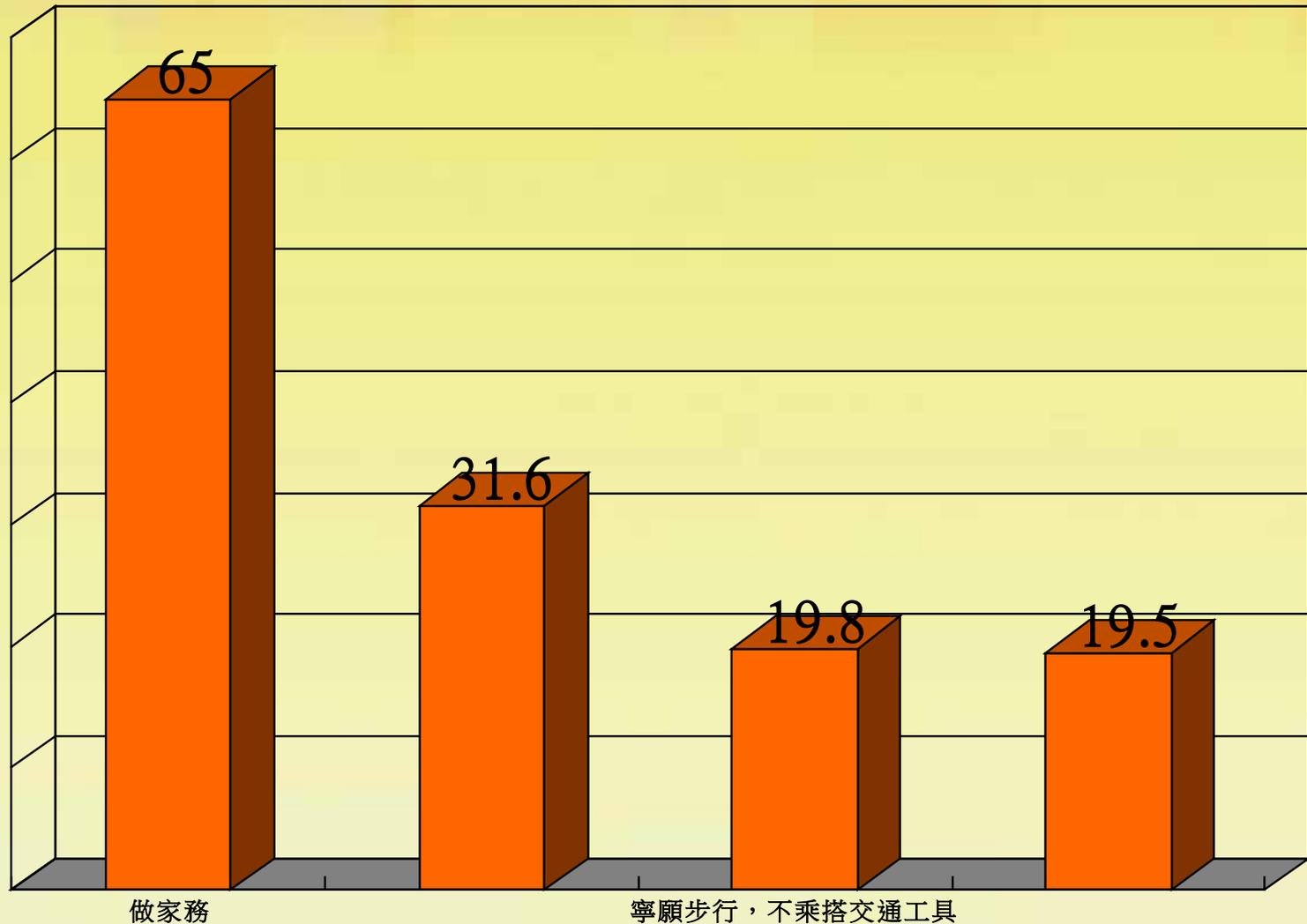
在香港，

- 50%的長者沒有每天做運動
- 27%的長者不做運動



Source: Population Health Survey 2003/04

長者一般的體能活動



長者運動冷知識

說話測試

運動劇烈程度

說話測試

輕鬆程度



運動時仍能唱歌

中等程度



呼吸稍急促，但仍能談話

劇烈程度



呼吸急促，不能如常談話

資料來源：衛生署長者健康服務，2009

社區支援和健康服務

- 服務的可及性
 - 社會服務設施交通便利
- 提供服務時協調社區相關服務
- 長者容易獲得衛生及保健服務
- 義工支援
- 緊急照顧

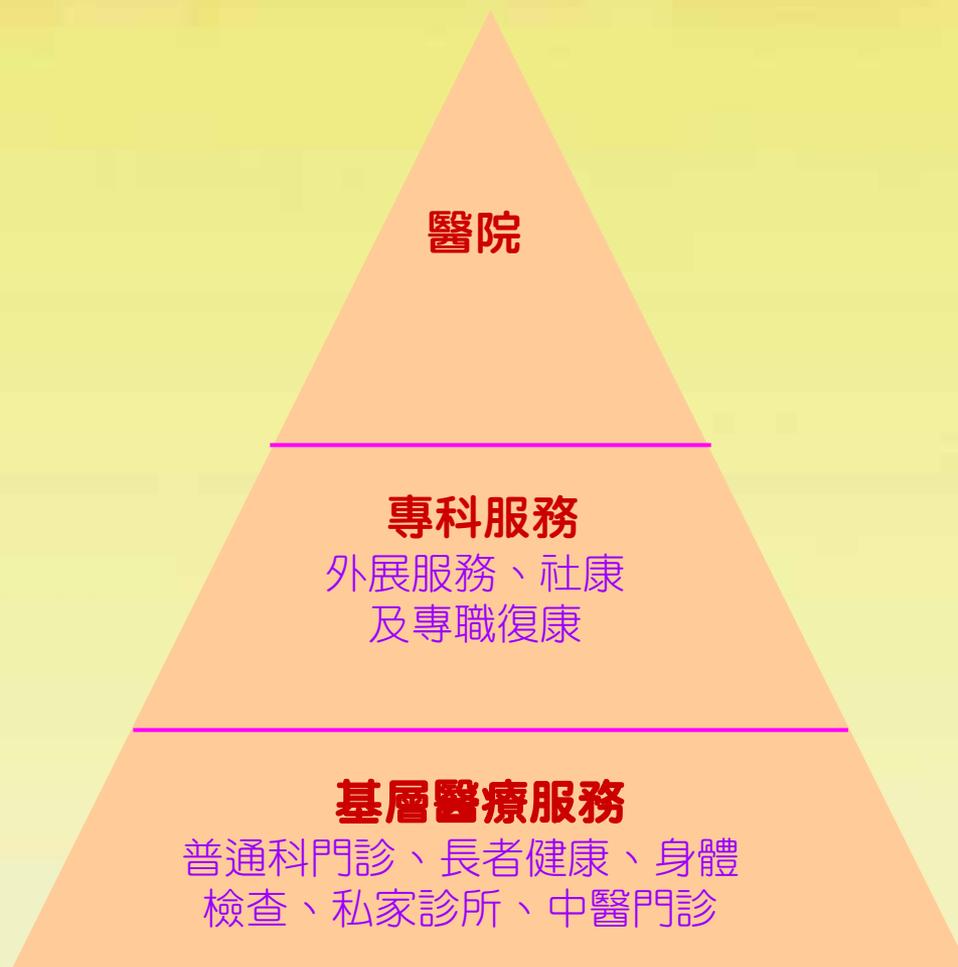
長者健康冷知識

- 患上慢性疾病的風險，在中年時已開始增加
- 一項研究顯示，已屆七十歲的長者，生活習慣仍能影響未來二十年的壽命

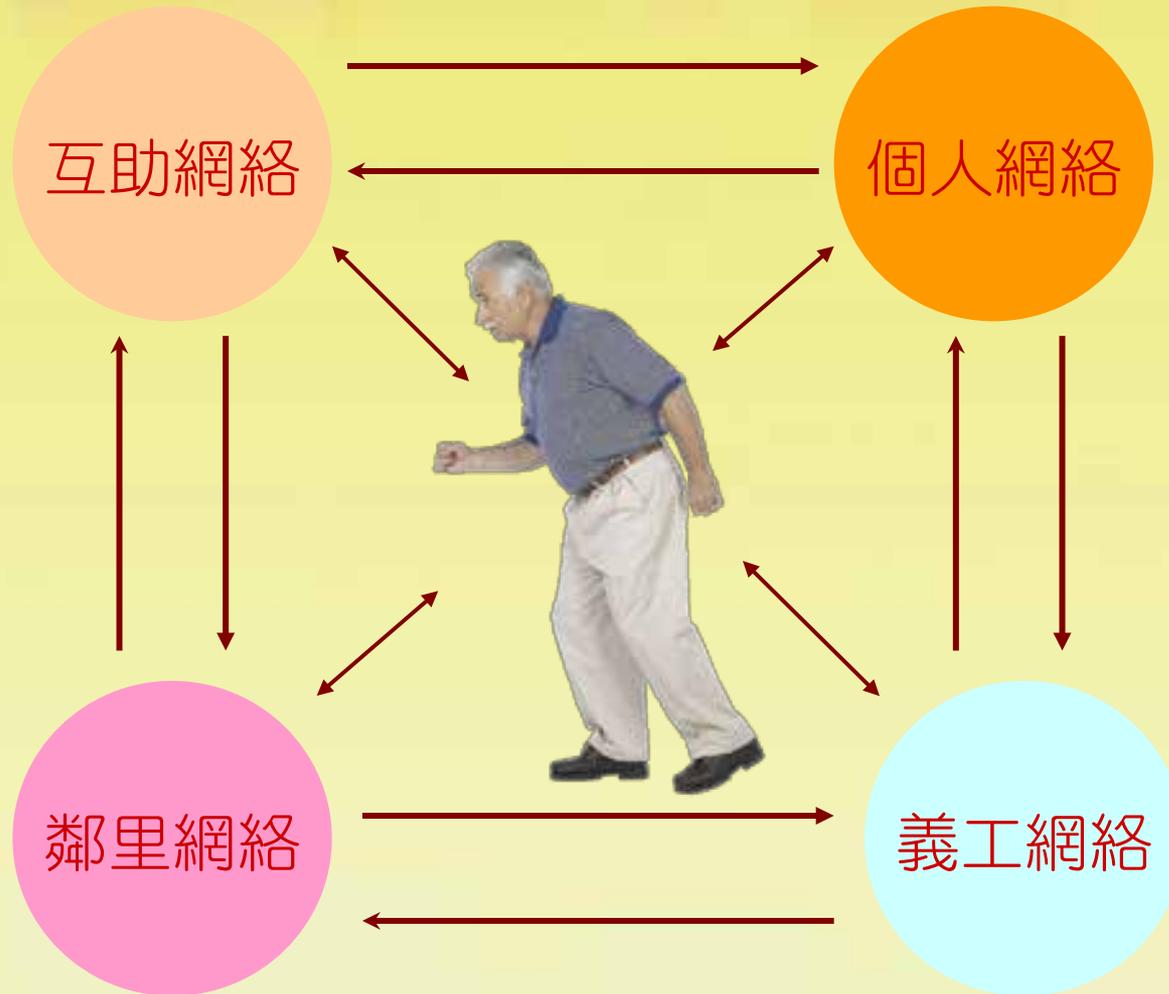
一名七十歲的男性長者，
不吸煙、血壓正常，體
重適中、經常做運動、
沒有患糖尿病，有幾多
機會可以活到九十歲呢？

54%

協調社區相關服務



長者的支援網絡



長者友善的醫院

燈光方面

- 長者需要多五倍的光線方便閱讀
- 避免用反光的光管

地面

- 使用吸音較好的物料
- 顏色鮮明對比

洗手間

- 廁所高度(約460mm)
- 安裝防滑的扶手在廁所兩旁

座椅

- 座椅高度為485毫米，有座墊及扶手

交通

車資能否支付得起？

長者常去的目的地交通是否直達？

交通工具方便出入？

專門為長者提供方便的服務？

愛心位置？信息清楚？



交通的需要

常見遇到的問題：

- 交通擠塞 (49%)
- 難以到達巴士站 (28%)
- 街燈照明不足 (26%)
- 交通燈閃爍太快 (21%)

長者友善交通燈研究

交通設施的問題

- 一般長者步行的速度 (0.82m/sec) 為合適； (1.06m/sec) 為快速【現時為 1.2m/sec】
- 14/25個行人過路地點位置太少



長者友善交通燈研究

交通設施的建議

- 調節交通燈閃爍的時間
- 增加安全島
- 定期保養及維修行人道
- 增加天橋的升降機或加裝斜坡
- 減少巴士站與天橋/隧道的距離或每70米的距離加設座椅

長者友善交通燈研究

長者對正確過馬路的知識不足

- 難以分辨燈號訊息
 - 「留意車輛就不能留意燈號」
 - 「容易把行人看的燈號與駕駛者睇的燈號混淆」
- 錯誤觀念
 - 「一大群人過馬路，跟住就冇事」
 - 「被人夾住，車都車唔到」
- 「我係老人，梗係要讓我啦！」
- 「唔睇燈號，預左

長者友善交通燈研究

長者對正確過馬路的知識不足

- 難以分辨燈號訊息
 - 「留意車輛就不能留意燈號」
 - 「容易把行人看的燈號與駕駛者睇的燈號混淆」
- 錯誤觀念
 - 「一大群人過馬路，跟住就冇事」
 - 「被人夾住，車都車唔到」
 - 「我係老人，梗係要讓我啦！」
 - 「唔睇燈號，預咗D車會停俾我」

Source: T.M.Lo (2003), HKU thesis

從長者友善社區至優質長者生活環境

資訊網絡環境
傳媒及資訊
通訊系統
資訊空間

休憩環境設計
(公園、鄰舍/
社區休憩地方)

圖書館/博物館
設計

日常生活設計

家居環境設計
衣服及生活家品設計
家庭及電器設計
學校及公共空間設計
街道/社會設施及
交通設計

城市設計

具質素的長者生活環境要素

- 與家庭成員有良好的關係
- 與社會及社區有緊密接觸
- 有健康的身體
- 有自主行動/活動的能力
- 有快樂或青春的心境
- 有足夠基本需要的物質條件
- 有足夠支援及方便的生活及環境

Bond, J. & Gerner, L., 2004

住所

必需服務

房屋設計

房屋改建及維修

方便長者參與社交活動

離服務設施近的地方

房屋選擇

居住環境



通用設計

- 平等使用
- 靈活運用
- 簡單易用
- 簡明訊息
- 容許差異
- 省力操作
- 度量合宜

活動二

想一想，房屋有什麼需要改善？



室內的環境

- 洗滌或清潔時感到吃力及困難
- 上落床有少許困難
- 更換衣服時有困難
- 出入門口感到困難
- 上廁所及梳洗時有困難
- 在室內走動時有困難

活動參與

活動的可參與性，鄰近地方

同伴一起參與

時間方便長者

活動的可承受性

設備和配置

活動的推廣

鼓勵參與

促進社區一體化

活動三



你現在有參與哪些
活動？

尊重及社會包容

- 公眾的尊老意識
- 跨代和家庭交流
- 公眾教育
- 社區互助
- 經濟性因素

跨代和家庭交流

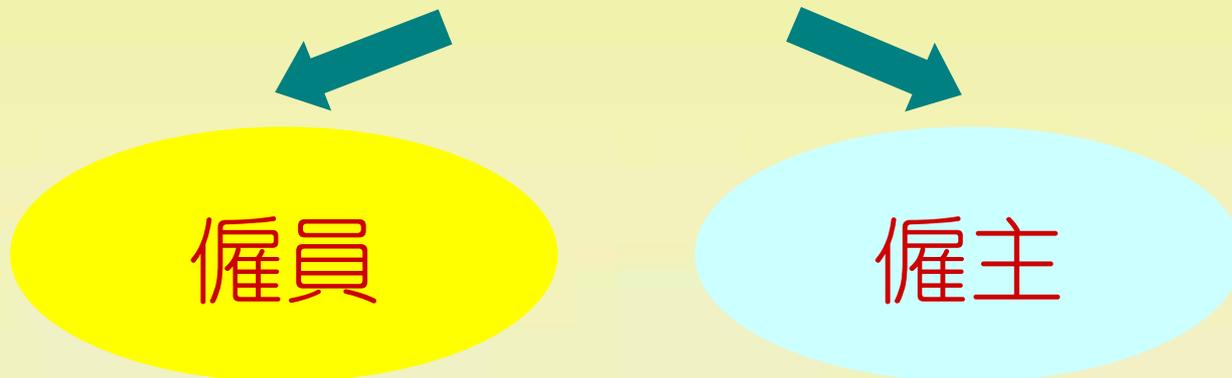
透過公眾教育，加強跨代共融的意識



社區參與及就業

- 義工
- 職業的選擇
- 培訓
- 再就業
- 社區參與
- 價值貢獻

長者就業



長者就業

1. 耆星計劃
 - 長者就業培訓及選配服務
 - 舉辦就業培訓計劃，提升長者的受僱能力
2. 僱主教育
 - 工種分析
 - 「友待長者就業」僱主美譽
 - 求職及工作轉介的網站
 - 工作博覽

社區參與

長者政策監察聯席

- 於2004年成立
- 現有6個護老者組織及自助組織參與

明愛長者聯會

香港長者協會

香港基督教服務處長者評議會

耆康會長者中央議會

救世軍大埔長者綜合服務長者聯會

聖雅各福群會退休人士義務工作協會

社區參與

工作：

- 評論長者有關的社會政策
- 發掘長者的需要及收集意見
- 促進多方面的合作



訊息交流

- 資訊傳播
- 電腦及互聯網
- 簡單扼要的訊息交流
- 自動化交流和設施



自動化交流和設施

- 利用聲音控制電話打短訊
- 不同方言的電視/收迫機廣播頻道，讓長者與社會聯結起來
- 手提電話及公園內的指示牌的設計
- 輕觸式大字螢光幕方便長者使用

建設長者友善社區

- 2009年2月成立「長者友善」社區拓展小組
- 「發展長者潛能」與「地區設施及環境」

首階段

建立平台
長者參與

第二階段

長者、地區區議員
及地區組織參與

第三階段

長者善用網絡及資源，
持續向政府反映

推行建設長者友善社區



組織伙伴聯盟

研究特徵指標



召開聚焦小組



持續討論及擴闊參與團體



推行建設長者友善社區



促進反映意見



撥款改善



記錄的實踐
情況



提交狀況及持
續發展

推行建設長者友善社區



推行建設長者友善社區

非政府機構地區單位

非正規照顧者
(家人、鄰居)



正規照顧者
(院舍、家居照顧員)



與長者一同參與、
從旁協助



推行建設長者友善社區

中心服務

發動長者參與，裝備自己的知識、關心社區設施及與區議會交流及討論地區議題

協助招募參加者

推行建設長者友善社區

長者團體

積極參與

了解長者友善社區的概念

表達意見

鼓勵其他長者參與

推行建設長者友善社區

學術機構/其他專業服務的界別

指導長者參與研究

引導長者表達對社區的觀察及意見



推行建設長者友善社區

區議會



nlp's.com/SOS

積極收取市民意見

討論長者及單位提出的改善建議

發揮地區領導角色，促進長者與不同政府部門的溝通

審批建議項目，撥款改善工程

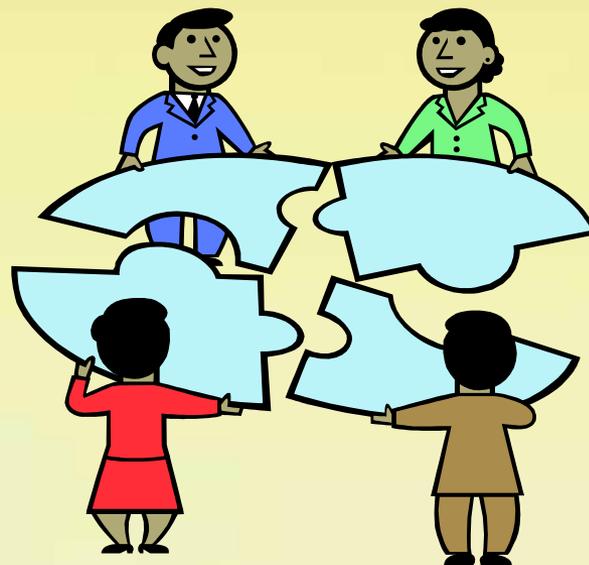
推行建設長者友善社區

社聯

實踐「長者友善社區」的概念

汲取外地經驗，聯同世界衛生組織，在港實行「長者友善社區」

邀請伙伴合作



創建優質生活小貼士

優質生活的條件及因素

- (1) 主觀因素
- (2) 地理環境因素
- (3) 社會人際因素
- (4) 社會經濟能力
- (5) 文化背景因素
- (6) 健康因素

創建長者友善社區的策略

1. 提供不同的服務選擇及易達各社區資源
 - 送飯服務
 - 協助長者財政策劃
 - 個案管理的照顧模式
2. 鼓勵興建「通用設計」的住屋以提昇長者的獨立能力
 - 發展新一代的長者住屋
 - 新式家居管理服務
 - 運用「通用設計」的概念來興建及設計房屋

創建長者友善社區的策略

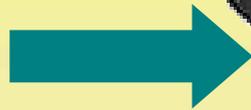
3. 發展長者日間照顧的服務

- 上門及中心為本的長者日間照顧服務，協助照顧體弱的長者
- 提供不同的義工探訪，為行動不便的長者加強社交活動
- 喘息服務

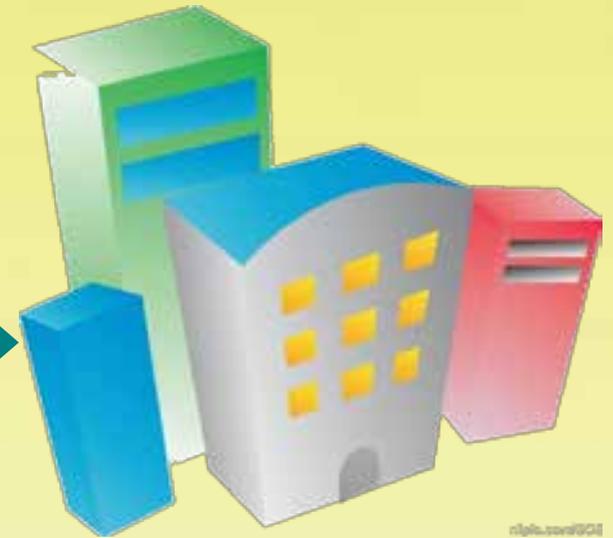
4. 改善交通及外出活動的選擇

- 發展長者專車
- 改善行人道、斑馬線、天橋及隧道的設置

從家居空間走到社區生活



室內空間



社區環境

活動四

甚麼是一個家？你理想的家是怎樣？
你的一天生活是怎樣過？



社區環境設計

考慮環境設施包括：

- (1) 公共設施
- (2) 公共交通工具
- (3) 商業設施
- (4) 各項店鋪

公共設施

警察局

消防局

醫院

學校

游泳池

籃球場

足球場



休憩場所

綠化地坪

圖書館

社區會堂

室內運動場



公共交通工具

- 行人隧道
- 有蓋行人天橋
- 有蓋行人走廊
- 斑馬線
- 巴士站
- 小巴站
- 輕鐵站



各項店鋪

飲食

- 西式餐廳
 - 酒樓
 - 快餐店
 - 麵飽店/西餅店
 - 燒味鋪
- 茶餐廳
 - 粥粉麵店
 - 小食店

各項店鋪

售賣日常生活物品店鋪

街市	生果檔	郵局	
藥房	眼鏡店	個人護理用品店	
西醫診所	便利店	雜貨店	內衣店
中醫診所	報紙檔	超級市場	鞋鋪
文具店	書局	銀行	涼茶鋪
街邊檔	士多	洗衣店	糖水鋪
中藥材店	肉檔	相片沖印店	五金鋪
菜檔	髮型屋	美容院	電器店

各項店鋪

消閒及消費

- 服裝連鎖店
 - 戲院
 - 傢俬店
 - 電子遊戲機中心
 - 服裝店
 - 花店
 - 區議員辦事處
- 卡拉OK
 - 琴行
 - 地產代理
 - 補習社
 - 唱片店
 - 投注站
 - 金鋪

各項店鋪

宗教及其他

教會

佛堂

廟宇

垃圾收集站

幼稚園

老人中心

當舖

社區中心

社區會堂

青少年中心

安老院

日間中心

公廁

圖書館

活動五

按照你個人的需要，選擇合適的店舖種類。圈內寫上5分鐘至20分鐘是代表距離你的家的距離

近家的社區環境設計重點

- 「動」與「靜」之空間分佈
- 醫療及社區中心
 - 藥材鋪→診所→醫院
- 購物及消費模式
 - 街鋪>商場
- 交通設施
 - 隧道、有蓋天橋及有蓋平路
- 綠化及休憩
- 文娛設施



問與答



贊助機構
Funded by



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

參考資料

- 衛生署長者健康服務 (2009) 投資健康人生 (I) & (II), 天地出版
- 香港大圖解製作組 (2008) 香港大圖解~香港政治經濟民生文化宗教綜合大圖解。共和媒體, 2008
- P.H. Chau & Woo, J. (2008) *How well are seniors in Hong Kong doing? an international comparison*. Hong Kong Jockey Club
- Proceedings of CADENZA Symposium 2007 : preparing for an elder friendly Hong Kong = 流金頌2007 討會論文集 : 共創長者更美好明天 / [co-organisers, The Hong Kong Jockey Club Charities Trust, Faculty of Social Sciences, University of Hong Kong] *Publisher* [Hong Kong : Hong Kong Jockey Club Charities Trust : Faculty of Social Sciences, University of Hong Kong, 2007?]