

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（一）

第五課

# 社區生活樂融融

日期：2011年8月2日



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

# 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

類別	項目
飲食	①酒樓②茶餐廳③麵飽店④快餐店⑤粥粉麵店⑥小食店
日常生活所需	⑦街市⑧藥房⑨診所⑩便利店, 11) 報紙檔, 12) 書局, 13) 個人護理用品店, 14) 郵局, 15) 士多, 16) 雜貨店, 17) 超級市場, 18) 銀行, 19) 中藥店, 20) 洗衣店, 21) 髮型屋, 22) 文具店, 23) 牙科診所
消閒及消費	24) 服裝店, 25) 戲院, 26) 家品店, 27) 卡拉ok, 28) 劇院, 29) 公園, 30) 游泳池, 31) 室內/室外運動場
宗教服務	32) 教會/佛堂/廟宇
其他	33) 圖書館, 34) 長者中心, 35) 社區中心, 36) 醫院, 37) 巴士站, 38) 港鐵站

----- 天橋   ● 地下通道   —— 有蓋行人通道   \* 橋



# 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)

# 道路上危害行人的陷阱？

公園設施是否照顧長者的需要?

# 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

- 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

## 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)

# 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

# 「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

- 社區人士對長者在禮貌方面的情況如何?
- 聆聽?
- 社區人士對長者提出幫助的情況如何

# 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 } 第一組
  - 住所
  - 社會參與
  - 尊老及社會包容
- } 第二組
- 社區參與及就業
- 資訊交流
- 社區支援和健康服務
- } 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

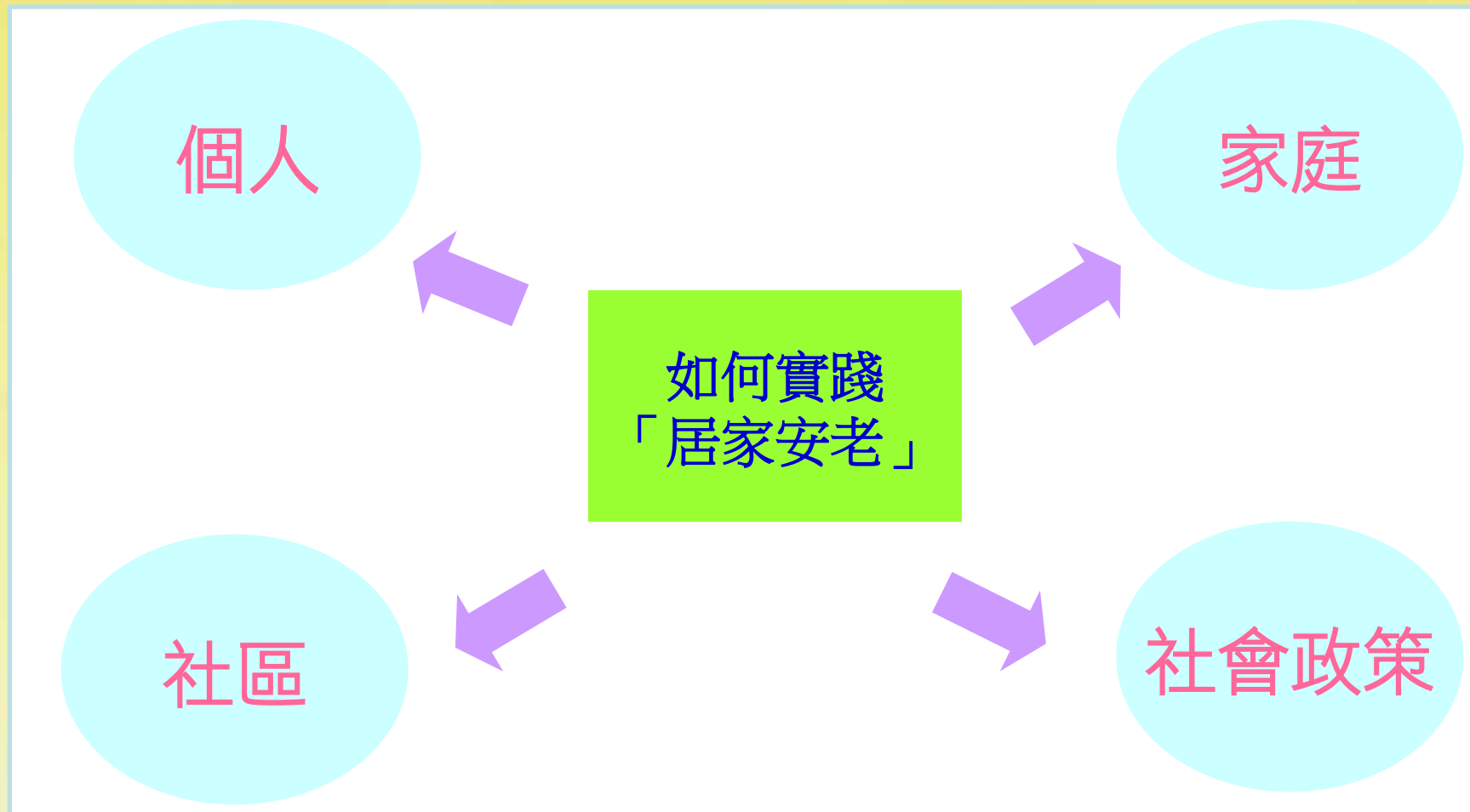
- 提供幾代人居住的房屋
- 加強社區服務
- 鼓勵親子家庭互助網絡
- “長壽屋”：增加扶手, 增加門或通道的寬度, 讓輪椅進出的設計

# 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」