

香港中文大學醫學院那打素護理學院  
「流金頌」培訓計劃  
CTP005－社區及院舍的長者照顧  
非正規及家庭照顧者訓練工作坊(二)

社區長者健·營·美

第一課：健康晚年

19/1/2012



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

# 甚麼是年老?

- 不同文化：有不同定義。
- 生命週期是漸變過程：壯年到老年的分界線很模糊。
- 有些人認為做了祖父祖母就是進入了老年。
- 有些人認為退休就是進入老年。

# 甚麼是年老?

- 西方一些發達國家：65歲。
- 英國 (1875: 友善社會法例) 及中國古代：50歲。
- 非洲傳統觀念(視乎環境): 50-65歲。
- 世界衛生組織：60歲。

老化是人生必經的自然現象

在老化的過程中，轉變是因人而異

- 根據世界衛生組織
  - 世界老齡人口，也即60歲及以上的人達6.5億
  - 到2050年，預計“老齡化”人口將達到20億人



長壽

健康

# 何謂健康



=

沒有病痛

- 一般而言，健康就是沒有疾病。
- 根據世界衛生組織（WHO，1948）
  - 健康是指**身體（生理）**、**精神（心理）**及**社會（社交）**都處於一種完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱。



# 香港長者的健康狀況 如何？

# 香港長者自我評估的健康狀況

跟據香港政府統計處在2009年發表之“主題性住戶統計調查第四十號報告書”指出，香港居於家庭住戶的長者(60歲及以上)的自我評估健康狀況與同齡人士的比較:

自我評估健康狀況與同齡人士的比較	較好	好	差不多	差	較差	總額
百分比	6.6%	25.4%	55.4%	11.1%	1.4%	100%
人數	74,800	287,300	625,800	125,700	16,300	1,129,900

# 香港長者自我評估的健康狀況

跟據香港政府統計處在2009年發表之“主題性住戶統計調查第四十號報告書”指出，香港居於家庭住戶的長者(60歲及以上)的自我評估健康狀況與過去一年的比較:

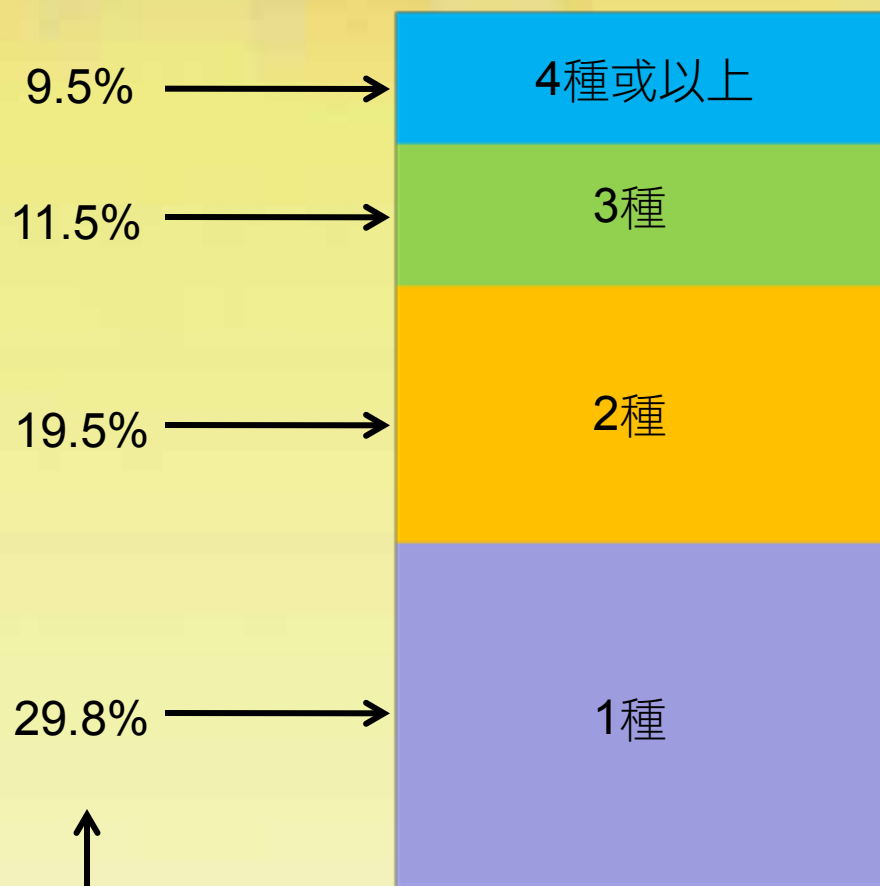
自我評估健康狀況 與過去12個月的健 康狀況比較	較好	好	差不多	差	較差	總額
百分比	1.2%	4.2%	61.8%	29.9%	2.8%	100%
人數	13,900	47,500	698,400	338,300	31,800	1,129,900

# 香港的長者

1. 沒有疾病及殘障，健康的長者
2. 患有長期病患，沒有殘障的長者
3. 患有長期病患及有殘障的長者
  - 獨立生活
  - 需要依賴

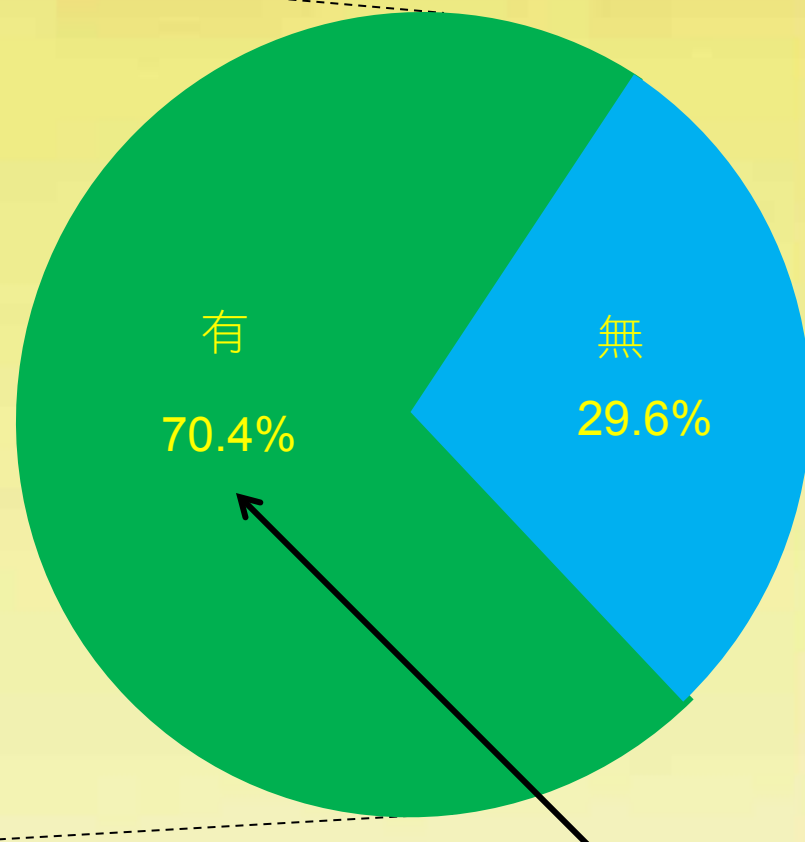
# 香港長者患上慢性病的情況

所患長期疾病的數目



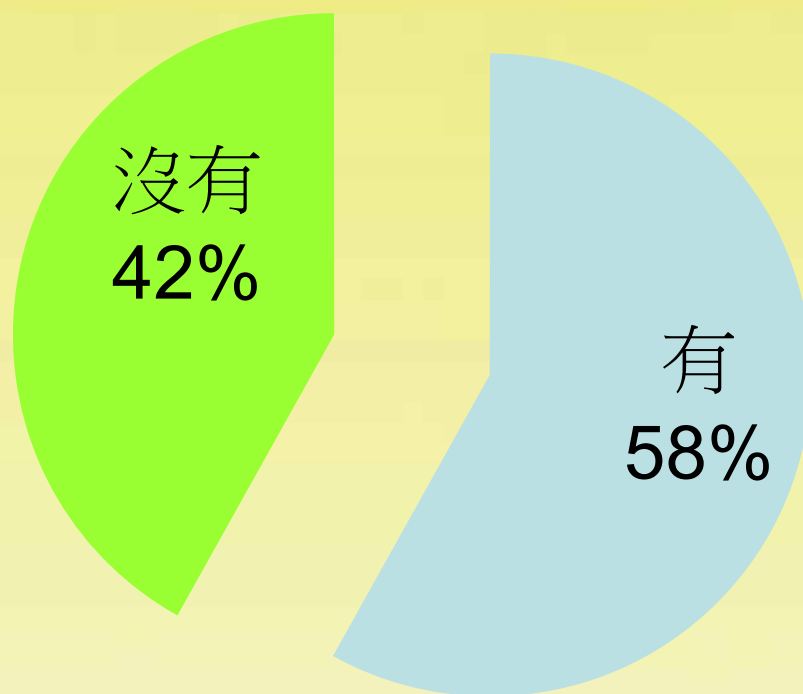
在所有居於家庭住戶的長者中所佔的百分比。

是否患有長期疾病



包括不需要定期接受治療的長期疾病。

# 有否需要長期接受藥物治療



# 需要別人幫助起居生活的長者

有	54.7%		
		子女	20.2%
		配偶	14.6%
		家務助理/護士	12.7%
		朋友/鄰居	7.3%
沒有	45.3%		

# 年齒？

實際年齒  
生理年齒  
心理年齒



# 想知您的心理年齡嗎？ 心理年齡測試

# 正常老化過程

## 1.外表及體型

頭髮、皮膚、面部輪廓、身高、體重及脂肪分佈

## 2. 神經系統

觸覺、視覺（老花、白內障）、聽覺、味覺  
反應遲緩

## 2. 神經系統：睡眠

淺睡時間增多、易醒

### 3. 心肺系統

肺部彈性減少、吸收氧氣功能衰退、心臟疾病

## 4. 筋骨關節

經年勞損（病、受傷、肥胖、姿勢）、骨質疏鬆

## 5. 泌尿系統

膀胱張力和容量下降（女士生育後影響）  
前列腺肥大（男士前列腺、夜尿）

## 6. 生殖系統

### 更年期、性能力的改變



## 7. 整體健康：慢性疾病

基因遺傳、環境因素(飲食、運動)、習慣(吸煙)

# 老化過程的挑戰

**家庭：與子女的相處及關係**  
**未能放下照顧責任、影響彼此關係**

# 家庭：空巢問題 孤獨、無奈

## 未經預計的重要事件

疾病、失去伴侶、退休

傷心、悲痛、無奈、焦慮、感到失去、沮喪

經濟來源的改變  
期望改變、壓力增加、失去地位

# 自信心

因為各種的轉變及在適應上遇到困難





# 小組討論

## 健康晚年的因素？



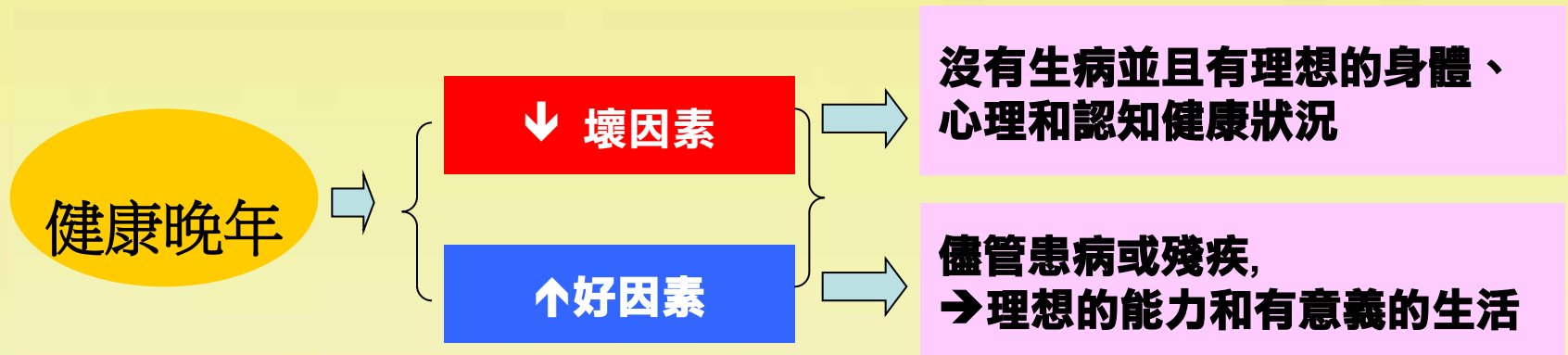
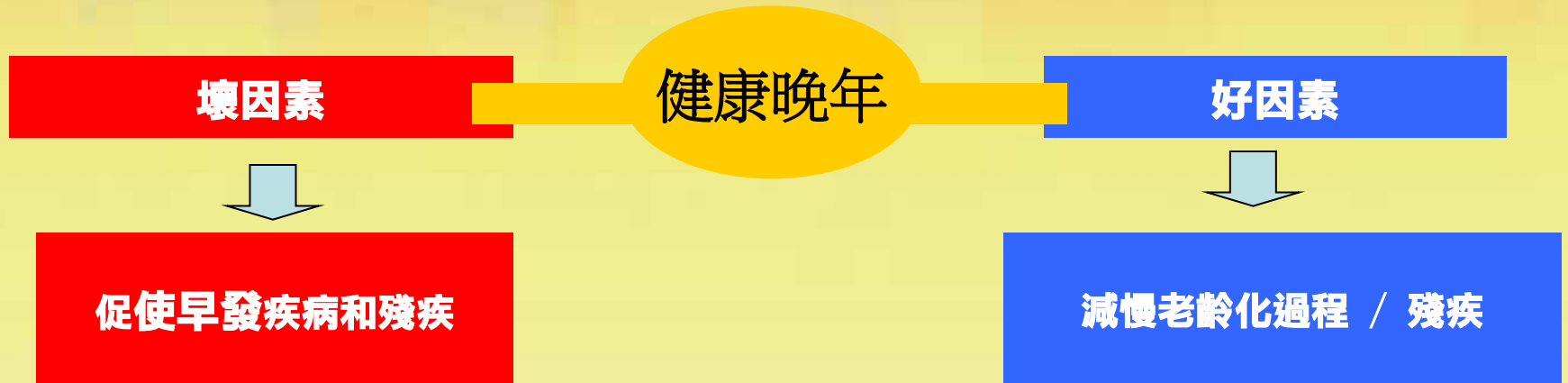
# 影響我們老化的因素？



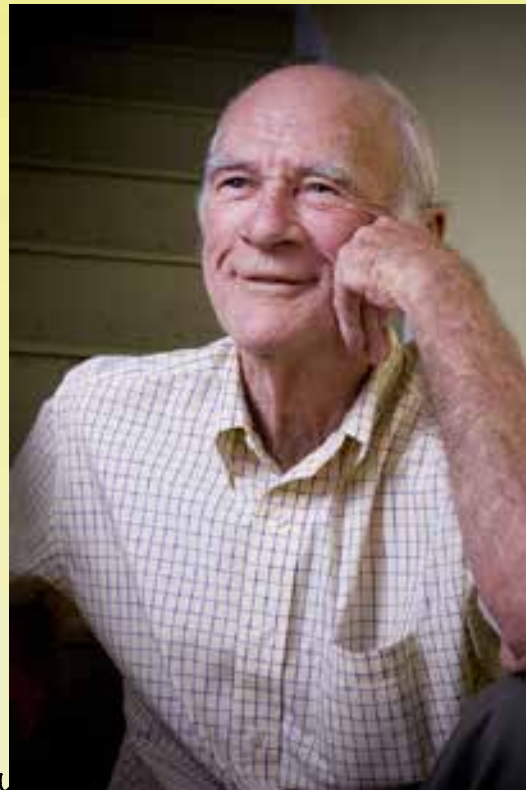
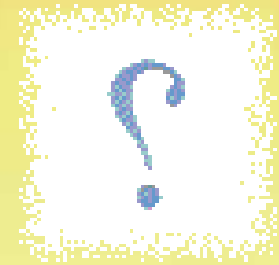
# 影響老化因素

- 行為：吸煙 飲酒 飲食 運動 濫藥
- 環境：污染 安全 居住地域
- 社交／經濟：家庭 社會 收入 教育
- 個人：身心 先天因素 應變能力
- 社會資源： 基層醫療 健康促進 疾病預防

# 達到成功老齡化



# 晚年期什麼是最重要



# 健康晚年

## 健康晚年

- 在晚年期，維持身、心、社、靈的健康
- 健全的身理及智能，沒有疾病與殘障，對生命的投入，享受積極豐盛的晚年

# 長者認為快樂晚年應有甚麼元素？

- 研究顯示「快樂晚年」最重要的三項元素包括
  1. 「身心健康」
  2. 「和諧家庭關係」
  3. 「穩定經濟狀況」

# 健康晚年

- 身心健康
- 個人
- 社會角色
- 退休準備
- 社會參與
- 社會文化
- 和諧關係
- 正面自我形象



# 身心健康

- 身理健康
- 心理健康
- 社交生活健康



# 生理健康

- 自我照顧能力
- 活動能力
- 身體機能運作
- 智能健康
- 預防疾病
- 維持及促進長者健康



# 重視“健康投資”

健康的心態，養成有規律的生活習慣，培養鍛煉身體的意識。

- 長久
- 持之以恆

# 健康生活方式

- 運動
- 健康飲食
- 戒煙限酒
- 作息有序
- 充足睡眠

# 戒除不良習慣



# 營養 — 長者食物金字塔

**吃最少**

**油、糖、鹽及調味料與添加劑**

**吃適量**

**肉類、家禽、海產、蛋和乾豆類、奶類**

**吃多些**

**蔬菜和水果**

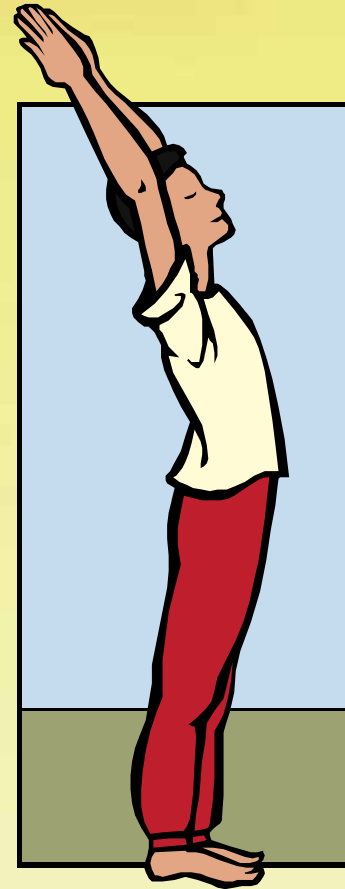
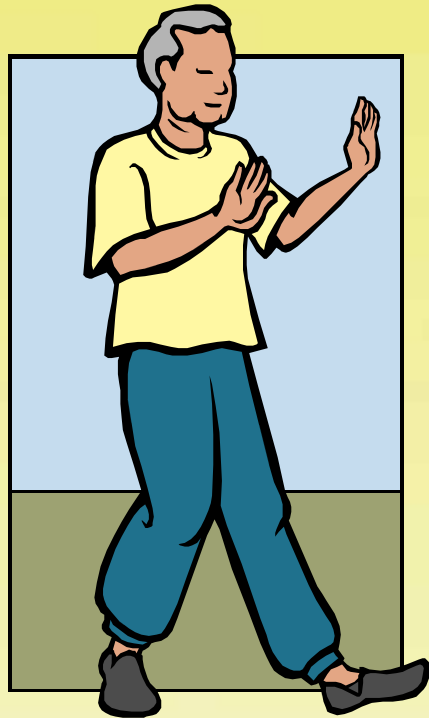
**吃最多**

**五穀類**

**流質**



# 定期運動



# 作息定時

## 活動時間表

- ◆ 實踐多參與活動
- ◆ 根據自己的興趣及能力，盡量安排多元化的活動
- ◆ 家務，社交活動及適量的運動

早上	食早餐
	看報紙
	晨運
中午	飲茶
	做家務
	打麻雀
晚上	食晚飯
	看電視劇集
	公園散步



# 社交

- 擴闊生活圈子
- 助人自助
- 老有所為
- 活得精彩
- 多參與

# 心理

- 培養興趣
- 怡情養性
- 樂觀
- 增強抗逆力
- 信仰
- 靈性



# 建立和諧關係

- 家庭和諧
  - 中國家庭中的親子關係密切
  - 抱「老來從子」的觀念
  - 家和萬事興

# 社會文化

- 積極提倡長者建立健康晚年
- 安老政策的三大目標，包括「老有所養」、「老有所屬」及「老有所為」
- 關愛社會 和諧共融
  - 互助關懷、尊重
  - 扶老攜幼

# 工作坊 (一)



— 完 —

# 參考

- 盧桂珍. (2008). 老年健康照護, 一天津:天津大學出版社
- 香港基督教服務處. (2001). 如何達致快樂晚年長者意見調查研究報告  
<http://www.hkcs.org/commu-z/press-pdf/survey01.pdf>