

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP001- 健康老齡化及代際關係之凝聚

非正規及家庭照顧者培訓工作坊



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

第一節

✧ 豐盛晚年的定義

✧ 促進長者身心健康的活動

「生、老、病、死」
是人生必經的過程

愈來愈長壽

醫學科技的進步，
人類得以延遲死亡

對健康愈來愈注重

老年學研究

疾病
功能障礙
照顧

生活健康、滿足
成功老化
豐盛晚年

研究一

「選擇、最適化與補償」模式



自我心理調整適應和個人行為改變

研究二

「三元」模式

避免疾病與失能

維持高度心智與身體功能

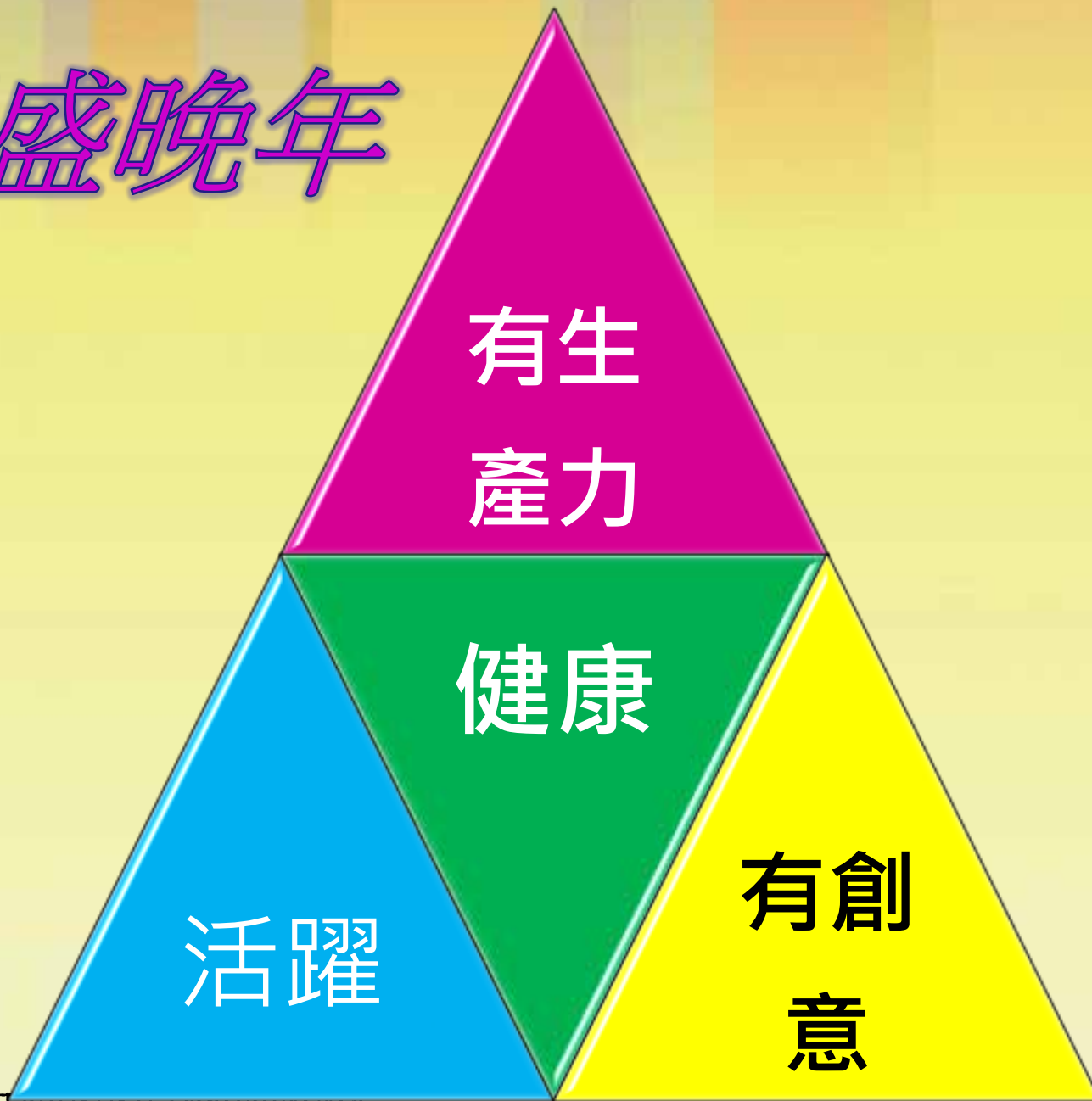
老年生活的積極承諾

(Rowe & Kahn, 1997)

討論： 豐盛晚年的定義

豐盛晚年的六個層面

豐盛晚年



豐盛晚年：注重健康

- 範疇包括：身體、認知、情緒、社會、經濟等

豐盛晚年：充滿生產力

- 對家庭或社會，長者是機會、答案、資源、資產
- 長者擔當很多有價值的角色，對社會、經濟及文化帶來很多貢獻

豐盛晚年：充滿活躍

- 根據個人的興趣、能力及需要而持續參與社會、經濟、文化、靈性及公共事務等多種活動

豐盛晚年：充滿創意

- 利用創意思想發掘意料之外的歡樂
- 創意令人充滿生命力與滿足、連結與聯系、寬大及廣闊

☺ 根據調查，受訪長者認為「身心健康」是達致快樂晚年的最重要元素，可見促進個人**身心健康**對長者晚年生活尤其重要

(香港基督教服務處，2001)



☺ 調查研究結果顯示，建立良好社交網絡及保持樂觀，將有助活出豐盛晚年

(香港城市大學，2006)



聯合國

- ☺ 要改善年長人士的福祉
- ☺ 要促進長者的健康，便應推動各項有關的活動和措施，並改善社會體制，以促進不同年齡人士的福祉和健康，讓他們更能獨立自主，提高生活質素



世界衛生組織

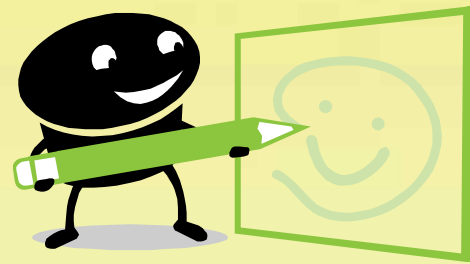
- ☺ 協助長者參與社區和社交活動，通過長者、家庭、護老者、社區和非政府機構各方面的合作，確保長者可繼續過積極活躍的生活
- ☺ 協助長者參與社區網絡，鼓勵他們廣結人緣
- ☺ 鼓勵社區人士參與制定以社區為本及針對本區需要的保健和社會綜合政策

☺ 豐盛晚年的關鍵就是保持活躍的退休生活；長者要及早計劃晚年生活，並作出適當的生活重整，才能活得豐盛愜意



堂課三

討論： 促進長者身心健康的活動



豐盛晚年

活得精彩

活動介紹

參考資料

Baltes, P.B. & Baltes, M.M. (eds). (1990). *Successful Aging: Perspectives from Behavioral Sciences*, N.Y.: Cambridge University Press, 1 – 34.

Hsu, H.C. (2007). Exploring elderly people's perspectives on successful aging in Taiwan. *Aging and Society*, 27, 87 – 102.

Rowe, J.W. & Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37, 433 – 440.

香港城市大學 (2006) 新聞稿：城大調查顯示建立社交網絡及保持樂觀有助活出豐盛晚年。

http://www.cityu.edu.hk/como/media/pr/2006/Jan/0119_c.htm

香港基督教服務處 (2001) 長者意見調查研究報告：如何達致快樂晚年。

<http://www.hkcs.org/commu/2001press/survey1e.htm>

