

積極晚年 笑看人生



人口老化是全球面對的問題，香港亦不例外。政府統計處早前發表最新人口推算，65歲或以上人口比例將由現時15%上升至2064年的36%，即每三人便有一位長者。面對人口老化的挑戰，有學者提出可以「儲錢、儲健康、儲朋友」的預防性策略應對，而非政府機構如馬會近年也以建立長者友善城市為目標，冀與政府、業界攜手，讓長者過一個積極、豐盛的晚年。

本港人口急劇老化 社會需及早籌謀

據政府統計處報告指，香港人口增長至2043年會達至822萬的頂峰，但到2064年，會跌至781萬。安老事務委員會主席陳章明表示，香港人口老化的速度相當快，在30年內長者數目將增長一至一點五倍，由現時每六七人中有一位長者，增長至每三人之中，便有一個是長者。

社會人口老化，勞動力下降之餘，對醫院、老人院的需求也大幅增加。陳章明指出，現時興建一間老人院需時七年、興建醫院更長達10年，可以預見未來社會發展要追上人口老化會相當吃力。

未來社會老齡化，陳章明提出可以三點應對：鼓勵長者「儲錢、儲健康、儲朋友」。「首先是盡早儲錢，為未來做準備；第二是儲健康，包括做運動、早睡早起，避免令自己身體過早出現衰弱，延長自己的活動能力。第三是儲朋友，現代人子女數目少，加上孩子長大後未必在父母身邊，鄰里朋友最能夠為長者提供支援。」陳章明說。

建構長者友善城市需各方共同努力

近年世界各國都關注人口老化問題，建立長者友善城市的概念漸漸興起，陳章明認為社會各界例如政府、非政府機構，以至馬會，可發揮各自的長處，

協助香港成為長者友善城市。「建立『長者友善城市』，起動時需要政策及資金，政府提出新政策時要經多方審閱、社福機構則缺乏資金，而馬會慈善信託基金相對較靈活，由馬會這個民間機構推動先導計劃，繼而在不同地區試行，最後政府可因應實際成效，提升訂立相關政策的效率。」



安老事務委員會主席陳章明表示，馬會可以推行先導計劃，帶動學術界、非政府機構及區議會實踐「長者友善城市」。



馬會慈善及社區事務執行總監張亮表示，馬會應付長者問題的策略，是透過多方發展方向，延後及縮短長者進入衰弱期。

馬會倡「積極晚年」理念

事實上，馬會近年也前瞻地透過不同項目，應付未來人口老化帶來的挑戰。較早前，馬會慈善信託基金委託香港中文大學賽馬會老年學研究所，按照「全球長者生活關注指數」的計算方法，評估香港長者的生活質素，結果香港於97個經濟體系中，整體排行24。

馬會慈善及社區事務執行總監張亮表示：「隨著年齡增長，長者漸漸進入『衰弱期』(Frailty Period)，即失去自理能力、需要外界的支援。馬會應付長者問題的策略，以推動『積極晚年』的理念出發，透過各種預防性措施，希望延長長者壽命及縮減衰弱期，藉以減省社會的醫療開支。」

四大方向推動積極晚年

馬會支持長者服務以預防性為主，將透過四大策略重點推動「積極晚年」，包括推廣運動、注意營養及預防保健；注重心理及情緒健康；鼓勵就業及志願服務；以及積極建立社交網絡及跨代和諧。張亮表示，55至64歲的人士其實仍很年青，他們可以建立多做運動、留意飲食營養、早睡早起的健康生活模式，延緩進入衰弱期。陳章明認同以預防為出發的政策，對香港社會非常重要，亦符合世界衛生組織的發展方向。

張亮續指，人口老化可說是社會未來要面對的一大挑戰，馬會希望做到的是，設立一個平台連繫政府、學界、社福界及商界，共同尋找可持續的解決方案。他透露目前正結合四間大學，在八個地區推行首階段的「長者友善城市計劃」，以評估及改善各區的長者友善程度。另外，馬會亦與兩間大學及六間非政府機構，試行與寧養照顧相關的服務。

在鼓勵長者就業方面，張亮引述外國數據指，大城市如紐約及倫敦分別約有14%及10%長者就業，香港的長者就業情況相對偏低：「許多人退休後都覺得迷惘，感到失去寄託，其實退休後長者也可以開展自己的second career，這不一定是有薪工作，他們也可以投入義工服務。」對此，馬會正研發一個創新的義工配對平台，協助機構與長者配對。「隨著教育水平提高，不少退休人士擁有如會計、建築、廣告等專業資歷，若他們能夠與社福機構成功配對，機構可節省聘請專業人士的高昂費用，長者退休後亦可繼續發揮專長。」

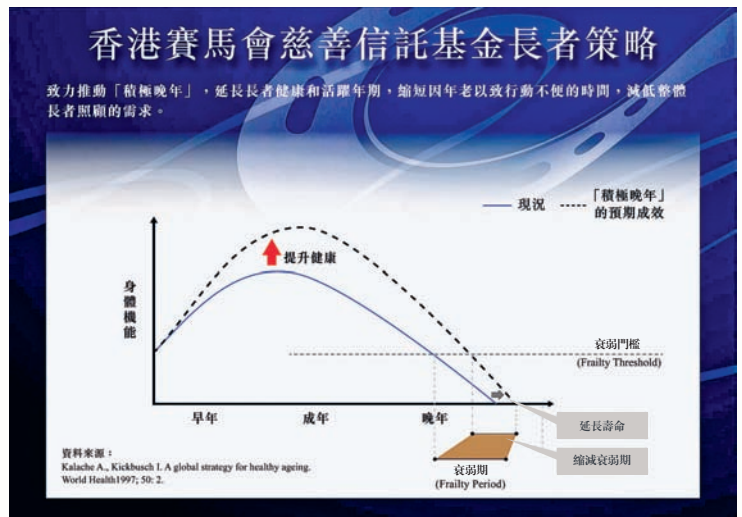
配對平台助長者求職

的而且確，不少長者仍然充滿活力，可以在職場上繼續發展，現年60歲的龍女士，退休前在公司擔任會計，奈何公司結業，被迫提早退休。龍女士說：「當時覺得很徬徨，要計劃自己的將來，繼續工作還是就此退休？但是我覺得自己仍有工作能力，不希望就此待在家中，個人會感到很悶，人也會衰老得較快。」

雖然龍女士決定重投職場，但並不是一帆風順。她起初希望找一份會計工作，延續自己專業，卻失望而回；即使轉找文員、收銀員等，半年來也不獲一次見工機會。後來她在網上看到一份工作寫有「曾報讀『耆星課程』者優先」，便決定報讀，並發現耆星課



龍女士透過「耆星課程」，找到發揮會計專長的工作，同時有更多時間做喜愛的事情，如耍太極。



馬會透過各種措施，期望延長長者健康和活躍年期，並縮減衰弱時間。

程是由馬會資助耆康會推行的「傲齡動力 - 友待長者就業計劃」項目之一，目的是教導長者如何重投職場，內容包括電腦課程、形象、與年輕人溝通等。

計劃當中有一個「e72」網站，刊登的招聘廣告專門為50歲以上人士而設，龍女士亦從中找到一份適合自己的會計工作。「工作是Home Office形式，我可以一邊工作，一邊做其他事務，如太極、做義工及報讀其他課程。以前我未做過義工，現今經常探望其他長者、智障人士等，與他們一起玩遊戲，看到他們開心笑，自己也會感到很喜悅！」龍女士坦言從未想過退休生活可以如此多姿多采，她形容自己現時心境富足，更鼓勵其他退休人士多走出社區，擴闊自己的眼光。



「傲齡動力-友待長者就業計劃」設立的「e72」網站，專門協助50歲以上人士求職。

關愛腦退化長者 由社區各界做起

隨著人口老化，腦退化症患者數目有上升趨勢，由於記憶力衰退，不少患者曾試過迷路或受傷，賽馬會耆智園去年推出了為期16個月的「腦動全城」公眾教育活動，當中全港首個「腦退化症體驗之旅」吸引約3,000名來自不同公營部門、商業機構的前線員工及社區人士參與，透過模擬活動等，了解腦退化症患者面對的困難，活動惠及約20,000人。

香港警務署港島總區失蹤人口組代表卓月精高級督察表示，警方過去五年，每年平均接到1,000宗涉及60歲以上的失蹤人士個案，當中部分是腦退化症患者。這些失蹤人士沒有帶備身份證明文件，往往忘記自己的身份，加上不善表達，所以前線警員要查明他們的身份也有一定困難。有見及此，港島總區積極推動一項探討失蹤問題的計劃，並參與聯同賽馬會耆智園舉辦的腦退化症工作坊，自今年三月起，港島總區全部衝鋒隊員、機動部隊人員已經參與這個工作坊。

曾參與工作坊的警署警長鄭惠芳表示，工作坊內容有助處理腦退化症失蹤個案：「我們了解腦退化症



建立長者友善城市，需要社區各界多走一步。

患者的行為模式，他們會沿著地上的軌跡行走，例如欄杆、電車路軌、路邊的石壘等，接到個案時，便鎖定一些範圍作重點搜索。」最近的一個案，警方便在一條路邊石壘、約50米深的斜坡下，成功找到一位跌下受傷的伯伯。



曾參與工作坊的警長分享處理腦退化症患者的經驗。

另一經常接觸長者的行業是保安員，啟勝管理服務助理總經理朱志強表示，保安員過往對腦退化症的認知不足，會認為長者是精神有問題，或怕麻煩而減少接觸他們。自上了賽馬會耆智園的課程後，員工對這個病的認識增多，遇到迷路長者，亦懂得到附近的長者中心查詢，以找出長者的身份。

小貼士

敬老護腦

1. 多做運動：如維持每天做30分鐘步行運動
2. 鍛鍊大腦：因應自己興趣，進行持之以恆的健腦運動，例如下棋、玩電腦遊戲、打麻將、玩樂器等
3. 均衡飲食，多吃蔬菜及少吃油鹽糖，如：適量咖喱，深海魚、綠茶等
4. 保持心境開朗，放鬆心情
5. 保護大腦免受外來撞擊
6. 建立社交生活，學習付出及分享，建立樂於助人的心
7. 養成充足睡眠的習慣
8. 積極學習新事物，終身學習
9. 預防及控制慢性疾病，如糖尿病、高血壓及心臟病等
10. 不吸煙、不酗酒

更多敬老護老資訊可瀏覽賽馬會耆智園網頁
http://www.jccpa.org.hk/tc/facts_on_dementia/10_helpful_hints_for_carers/index.php

