

香港中文大學醫學院那打素護理學院

「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訓練工作坊(二)

優質生活樂 · 營 · FUN

# 內容

## ◆ 認識成功老齡化

- 人口老化的問題
- 成功老齡化的原素

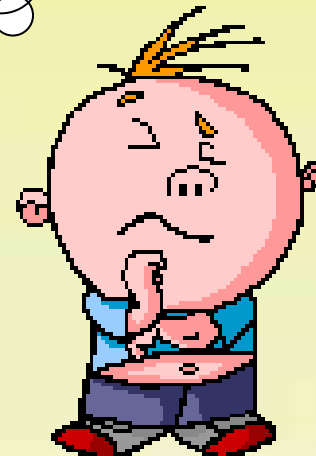
## ◆ 認識優質生活

- 何謂優質生活?
- 如何助長者享有優質生活?


香港現時65歲及以上的

長者佔總人口比例是百分之幾？

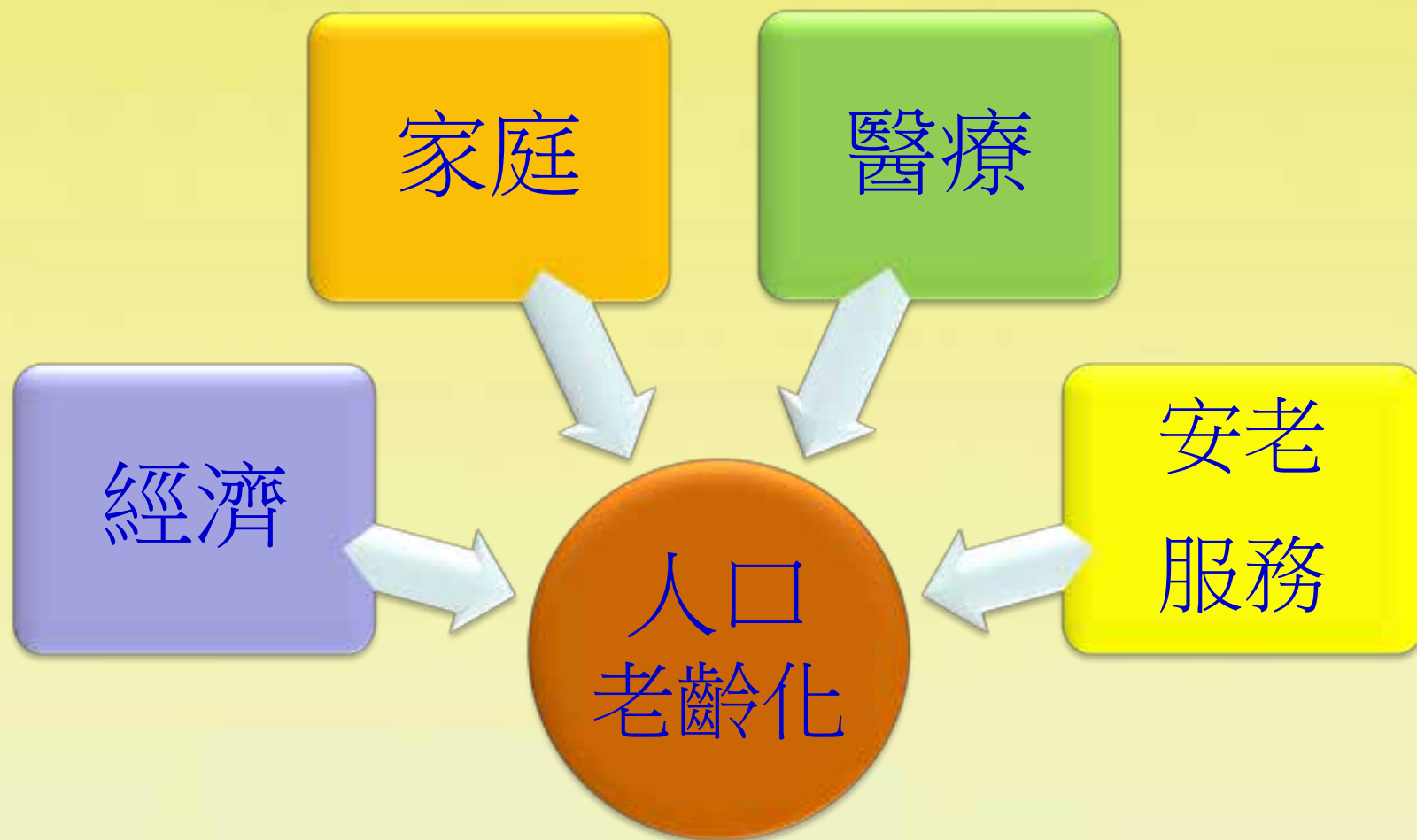
13%



# 人口老化

- 預計**65歲及以上長者**將於**2029年**佔總人口比例達**25%**
- 每**4**個人  **1**個 是**65歲及以上長者**

# 人口老齡化所產生的影響



# 人口推算

	2009	2011	2019*	2029*	2039*
人口	700	707	765	833	889
性別比率(男性數目 相對每千名女性)#	889	876	827	782	744
年齡中位數	40.7	41.7	43.4	45.7	47.6
65歲以上人口比率	13%	13.3%	17%	25%	28%
總撫養率#	337	333	420	580	625
男性的預期壽命	79.8	80.5	81.5	82.8	83.7
女性的預期壽命	86.1	86.7	87.9	89.2	90.1

資料來源: 政府統計署, 2012

# 導致預期壽命延長的因素?



# 導致預期壽命延長的因素

1. 公共衛生和環境的改善
2. 改善營養
3. 改善基層醫療措施
4. 醫療知識和照護水平的進步
5. 死亡率的下降



# 老化過程的挑戰

# 晚年普遍的壓力來源

- 老化和疾病
- 生活角色及習慣的轉變
- 經濟困難
- 依賴性的增加
- 與親人朋友的關係的轉變
- 摯親的離去
- 居住環境的轉變: 如搬屋或入住老人院等

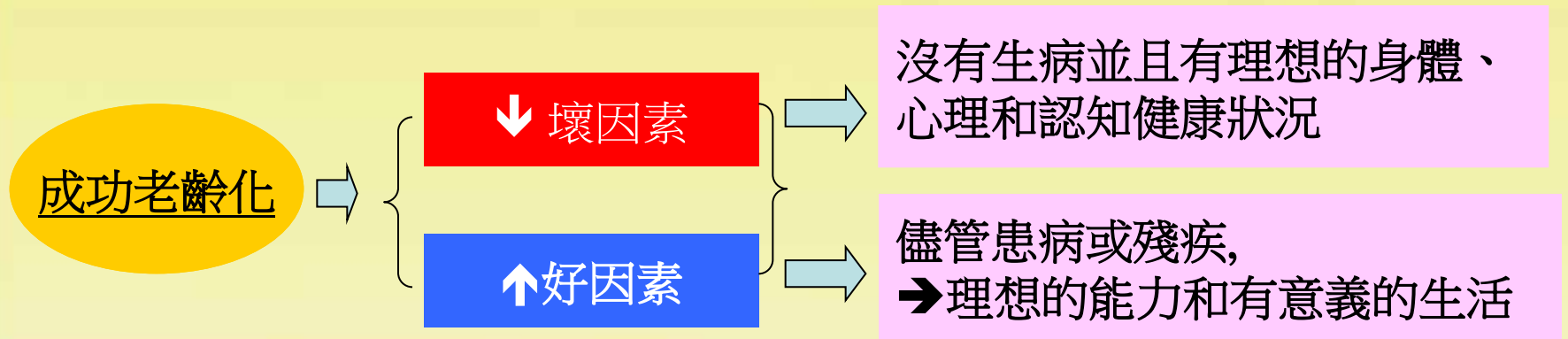
# 影響我們老化的因素？

# 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

# 如何達到成功老齡化？

# 達到成功老齡化



樂觀態度

共融環境

健康  
生活

健康身體

發揮潛能

生活保障

# 短片播放 成功老齡化的原素？





# 健康老齡化



CADENZA Training Programme

# 您 / 理想的生活質素

**想一想.....當你80歲的時候，  
5個重要的生活質素？**



# 生活質素 ( Quality Of Life ) 定義

生活質素是指個人在所生活的文化價值體系中的感受程度，這種感受與個人的目標、期望、標準、心態等各方面有關。

## 世界衛生組織WHO

它包括一個人在生理健康、心理狀態、獨立程度、社會關係、個人信念以及環境六大方面。

## 客觀個人因素

包括體能、性格、  
疾病、傷殘、及  
技能等

## 客觀外在因素

包括文化、社會  
結構、家庭、經  
濟、福利、醫療  
服務及環境等。

## 個人期望

包括價值觀、  
個人目標及抱  
負等

## 生活質素

# 生活質素

- 生活質素是指一個人覺得自己是否快樂，有沒有生活滿足感，和覺得自己的身心是否健康。
- 如何評估自己的生活質素，是要視乎自己主觀的感覺

# 香港市民生活質素意見調查843人 13個生活範疇(Life Domains)：

- 和家人關係
- 朋友支持
- 參與消閒活動
- 有足夠金錢應付需要
- 住所情況
- 身處自然環境健康

- 在日常生活中感到安全
- 性生活
- 身體健康狀況
- 心理健康狀況
- 食到想食食物
- 工作滿足感
- 工作保障

# 調查結果

- 最滿意的是「和家人關係」(72.7%)
- 其次滿意自己的「心理健康狀況」(63.9%)
- 「身體健康狀況」(63.0%)
- 「住所情況」(61.8%)
- 「朋友支持」(61.0%)
- 滿意自己「食到想食食物」(49.1%)
- 而最少滿意的，分別是「有足夠金錢應付需要」(17.7%)  
、 「身處自然環境健康」(19.5%)和「參與消閒活動」  
(27.4%)

# WHOQOL-100 (1)

## 整體性的生活品質及健康層面

- 範疇1 — 生理
  - 層面1. 疼痛及不適
  - 層面2. 活力及疲倦
  - 層面3. 睡眠及休息
- 範疇2 — 心理
  - 層面4. 正面感覺
  - 層面5. 思考、學習、記憶及集中注意力
  - 層面6. 自尊
  - 層面7. 身體心象及外表
  - 層面8. 負面感覺



# WHOQOL-100 (2)

## 整體性的生活品質及健康層面

- 範疇3— 獨立程度
  - 層面9. 活動能力
  - 層面10. 日常生活活動
  - 層面11. 對藥物及醫療的依賴
  - 層面12. 工作能力

# WHOQOL-100 (3)

## 整體性的生活品質及健康層面

- 範疇4 — 社會關係

- 層面13. 個人關係
- 層面14. 實際的社會支持
- 層面15. 性生活

- 範疇5 — 環境

- 層面16. 身體安全及保障
- 層面17. 家居環境
- 層面18. 財務資源
- 層面19. 健康及社會照護：可得性及品質
- 層面20. 取得新資訊及技能的機會
- 層面21. 參與娛樂及休閒活動機會
- 層面22. 物理環境(污染/噪音/交通/氣候)
- 層面23. 交通

# WHOQOL-100 (4)

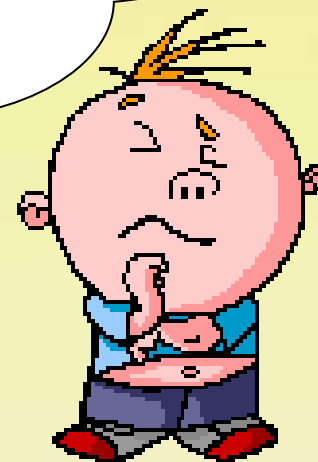
## 整體性的生活品質及健康層面

- 範疇六 — 靈性/宗教/個人信念
  - 層面24. 靈性/宗教/個人信念

人人都會老是必經的……



如何在過程中仍可享  
優質生活呢？



影片觀賞：七老八十  
試從主角身上  
找出優質生活的策略

# 樂觀態度：培養正面情緒

## 從不同的角度看

將「困難」變成「挑戰」

將「失去」變成「珍惜現在所有的」或「曾經擁有」

將「逆境」變成「考驗」、「功課」和「黎明前的黑夜」

# 樂觀態度：回味生活

## 分甘同味

與他人分享快樂的經歷，  
或說出你對有關經歷的  
感受

# 樂觀態度：回味生活

## 欣賞自己

告訴自己你在這些事情上  
表現得有多棒、及受人讚  
賞；提醒自己這些美好時  
刻是期待已久



# 樂觀態度：思想重整

培養**欣賞**的能力

細心的觀賞**大自然**處的每一朵花、一株樹、一草一木，領略大自然的奇妙美麗，回味人生中各樣的奧妙

# 培養良好嗜好

- 選出一些令自己進行後會感到快樂的事件
- 使自己的生括多采多姿，樂在其中
  - 與朋友一起
  - 參加社區中心的義務工作
  - 專注於某種興趣

# 影片分享



# 樂觀態度：思想重整

## 學習「失去的藝術」

曾經擁有過而失去的，總比不曾擁有而失去的好。

美好的回憶在我的腦海中是永遠不會失去的。

有失有得，有危有機，失去或能帶給我成長的機會和經驗

我能夠感受到痛苦，表示我仍然活著生存，總比麻木沒有感覺沒有生命的好。

苦中取樂

知足常樂

助人為樂

# 健康“五樂”

自得其樂

心境永樂

# 工作坊 (一)

— 完 —