

香港中文大學那打素護理學院

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培訓工作坊 (三)

社區照顧與長者晚年生活

日期：2012年4月19日



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

內容大要 (第四課)

- 如何建構及發展長者友善社區，為人口老化作好預備：
 - 長者友善社區的要素及如何應用
 - 推行長者友善社區環境在香港的例子

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

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

1. 室外空間和建築

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)

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)

2. 交通

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)

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)

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

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
- 最低收費：\$120起, 每公里 \$9
- 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) ，以後每小時加\$300, 全日租用時間 (8小時) 港幣1,920元
- 服務熱線：8106 6616

3. 住所

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

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)

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

建議的社區空間環境與步行距離

- 長者常在新家居附近活動，一般鄰里環境設定為一個直徑約20分鐘步行距離的空間

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

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

長者日

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

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)

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

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

勞頓和帕姆拉：「自主及安全對老年人的個人環境關係而言非常重要。只要擁有自主與安全，老年人的生活質素才會更好，生活才有保障。」

在這優化措施的配合下，長者自然可以安心，舒適地在家中及熟悉的社區裏安享晚年，享受優質化的生活。

多謝各位