

聖誕快樂
Merry
Christmas

第四二四期 • 二〇一二年十二月十五日

THE VOICE 松柏之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



◆ 錢黃碧君
香港理工大學
活齡學院總監

背景

現時每八名香港人中有一位是長者¹。二十年後，是每四名港人中有一位長者。數據公布後，港人大多擔心人口老化會加重社會撫養壓力，長者會是社會的負擔？長者需要社會的照顧？

其實數據亦顯示了，未來的長者人口壽命較長，擁較高教育水平，有經濟能力及良好健康，當中約有九成是行動自如。他們會按自己的興趣，參與不同活動，亦願意繼續承擔照顧家人的責任，為家庭的穩定及和諧，彌補社會服務的不足。

本文嘗試從另一個角度討論香港人口老化，新一代的長者如何為家庭及社會作出貢獻，引證長者不是社會的包袱，而是社會寶貴的人力資源。長者不一定是被照顧的一群，而是最有效的家庭照顧者。

老有所為 - 家庭照顧者

老有所為的概念在社會層面上是，長者可以通過各種形式，繼續學習，參與社會的政治、經濟及文化活動，或善用他們的豐富經驗繼續就業，參與義務工作或社區事務。而在家庭層面上，則表揚長者在家庭中直接或間接提供對家人的照顧及協助。

香港長者政策強調「居家安老為本」「院舍照顧為後」，讓長者能在家安老，由家人照顧，並以社區服務作支援。事實上，現時有不少是年長照顧者默默地、無私地為家人提供有形(金錢)或無形(情緒支援)的協助。

1. 長者作為配偶的照顧者

子女同住的長者數目從 2001 年的 56.8% 下降至 2006 年的 53.5%。隨著年輕婦女多參與勞動市場，照顧病弱長者的負擔便落在長者配偶身上。然而，只有 36% 的老年婦女與配偶生活在一起，而近 70% 的老年男性與配偶生活。這反映了老年女性

較高的寡居比例。而男性希望妻子是他們的主要照顧者，女性則主要從自己的子女尋求照顧。

真實案例 1：

陳先生(71歲)和陳女士(70歲)結婚47年。丈夫中風後，陳女士便順理成章地成為丈夫的照顧者。由於陳先生患有高血壓、糖尿病、心臟病和前列腺疾病，記憶力退化，更經常大發脾氣。

陳女士在照顧丈夫的過程中，體重漸漸減輕，經常失眠，情緒抑鬱，曾被丈夫弄傷和出現財務困難。在種種壓力下，陳女士終找社工協助，更參加了家庭護理培訓課程和支持小組以獲取知識和技巧。漸漸夫妻關係有所改善，她亦接受照顧者的角色，也因丈夫開始協助家務，而感到幸福。

2. 長者作為殘障成人子女的照顧者

家有身體或心智殘障子女，父母將成為一生的照顧者。現時殘障人士的預期壽命延長。這批年長照顧者除了考慮自己的老齡化，更要面對殘疾的成年子女的老齡化及相關的保健

及長期護理安排。他們擔心當自己身體轉差並最終離世時，沒有人照顧他們。這些長者都希望在世時能在家中照顧子女，加上收容殘障人士的長期宿位非常有限，對這些年老照顧者著實帶來不少的憂慮。

真實案例 2：

黃女士(80歲)要照顧癱瘓的61歲大兒子的日常生活，例如洗澡、上廁所、飲食等。然而由於黃女士亦年紀老邁，且有高血壓、風濕等長期病患，在協助兒子起床或轉移，感到非常困難；心裡最擔憂的是大兒子的健康及將來安置的問題。

初時黃女士認為這是「自己的家事」，不願找其他人幫助。有次她病倒入院，社工協助大兒子接受了日間護理中心服務，而小兒子因失業留在家中，可分擔照顧工作。出院後，大兒子繼續接受日間照顧，實在減輕了黃女士的擔子，現在她可以出外與朋友相聚，參與晨運和中心活動，人開朗了，身體亦健康起來。

3. 長者作為孫子女的照顧者

香港「雙職」家庭十分普遍，雖然大部份家庭都會聘請外傭，但照顧年幼子女的責任還是落在祖父母身上。在2008年香港小童群益會的一項研究，發現至少有16%的兒童由祖父母照顧。在經濟不景時，有不少的「失職」父母辭退家傭，由祖父母代為照顧子女。另中港婚姻令不少兩地生活的夫婦要暫時分離，所生的小孩多數亦由在港的祖父母照顧。還有單親的數目越來越多，這一趨勢亦可能需要祖父母更多的幫助。

真實個案 3：

張女士(75歲)與丈夫(80歲，中風)和孫女(10歲)同住。由於孫女已是小學四年級學生，對於孫女的學業，張女士很擔心，常常感到壓力。張女士把平日時間全放在照顧他們身上，因而再沒有時間參加其他活動和與朋友相聚；此外，自己健康亦出現問題，更令她感到不安。

在另一方面，每當張女士看到孫女成績好並且健康成長，她會感到自豪和有成就感。一次偶然機會下，張女士認識到社區的不同服務。現在她懂得通過家務助理協助家居清潔及膳食，亦安排了一周兩天把丈夫送到日間中心接受訓練，孫女也到課餘補習班。張女士很滿意現在的安排，並計劃每週一天去照顧剛出生的小孫女。

結論：

香港現時約有一成的長者需要被照顧，但卻有多於一成的長者成為照顧者。這群默默付出無私，無條件關愛的長者，體現了「老有所為」的精神。這群長者在家庭中發揮了重要角色，協助香港打造了一個繁榮及和諧的社會。沒有他們的貢獻，恐怕香港政府要付出更多額外的金錢及人力資源，提供更多的服務。

註1：2012年，日本公布香港男女性壽命分別為80歲及86歲，均超越日本成為全世界最長壽城市之首。



◆ 巧竹