

本港長者生活指數「有利環境」排首位 「心理健康」落後逾半國家

◆李孟進

人口老化開始趨向嚴重，政府預料至2041年，香港每3個人便有1名65歲以上長者。

一個國際組織名為國際助老會 (Help Age International) 2013年起制定「全球長者生活關注指數」(Global Age Watch Index)，每年評估老年人在社會和經濟方面的福祉：包括不同國家長者的收入保障、健康狀況、能力及有利環境四個領域的情況，協助各國制定關注人口老化的政策。

香港中文大學(中大)賽馬會老年學研究所獲賽馬會基金支持及委託，以上述領域評估「香港長者生活關注指數」，發現在2015年全球97個國家及地區的排名中，香港表現不俗，生活質素排第19位。綜觀四大範疇中，香港在有利環境的範疇中包括「社會關係」、「人身安全」、「公民自由」及「公共交通使用」指標列第一位。其次排高位的是健康狀況排名第10，反映本港長者健康良好。

但在能力(排名40)、收入保障(排名61)、長者就業(排名59)、心理健康(排名79)

和社會關係(排名57)方面都有待改善。其中後兩項指標排名落後於逾半國家，如瑞士、日本、美國等地。

老年學研究所長胡令芳教授指出，本港長者屬全球最長壽，但在心理健康和社區連繫兩項指標排名落後一半以上國家，狀況值得關注，亦反映建立長者社交圈子及提升長者心理健康的重要。她認為香港長者的就業情況有待改善，雖然香港沒有法定退休年齡，但傳統觀念令長者缺少就業機會，令到「退休後30至40年不知可以做什么」、「日日在家對住四道牆」，導致精神狀態不好，也影響長者社區網絡差。

老年學研究所管理委員會成員黃洪教授說，不少長者有經驗、耐性，亦期望工作，但他們多

想做短工時、少勞力的工作，未必有僱主想聘請。但是，受薪工作對長者而言，除賺錢外，更是尊重他們的表現，讓長者覺得「自己有用」、活得有意義及學習新事物，此舉相信可令他們的心理健康。他鼓勵聘用長者，又建議政府效法台灣政府，為長者提供就業機會，如由長者教其他長者學習新事物；又或在創業階段提供協助，如提供租金津貼給長者創業，由長者再聘請長者。

為了提升香港長者的生活質素，中大賽馬會老年學研究所將聯同賽馬會慈善信託基金及其他持份者，於未來數月選了8個試行地區推行「長者友善城市」計劃，以評估本港對長者的友善程度，並加以改善。他們希望幫助長者建立社交圈子及提升他們的心理健康。

治老奇方之十四

◆香山亞黃

何事未滿足？
食到花甲已是福！
往日辛酸早結束，
退休更多好節目。
睇吓書，唱吓曲。
遊山玩水組飯局。
最好玩埋
FACE BOOK!



懷舊點滴、窩心人情味，都是昔日社區叫人緬懷的情景。時至今日，即使老舖漸被連鎖店取替，鄰里好關係仍值得留存。香港基督教女青年會長者持續教育中心舉辦「蝦仔爹地」計劃，招攬退休人士與中學生，攜手走訪社區，透過跨代合作，尋找與保

跨代人情味

存社區文化。

◆江蓀賢

「蝦仔爹地」計劃的英文是 Hello Buddy，而 Buddy 的意思，是指朋友之間可以建立友誼，一起合作，並互相欣賞。此計劃希望退休長者與中學生，可以藉著相處、走訪社區、帶領導賞團，加強年青人與長者之間的互動。香港基督教女青年會長者持續教育中心註冊社工何曉彤表示，跨代合作可讓長者與年青人互相學習，她說：「長者人生經歷豐富，可

示，跨代合作可讓長者與年青人互相學習，她說：「長者人生經歷豐富，可

供年青人參考；同時，年青人的時節節奏較快，可令長者更感受到社會脈搏。」何曉彤表示，在計劃初期，長者與年青人仍需時間彼此磨合，例如中學生習慣以「交功課」形式參與計劃，只分割地完成自己負責的部份，並沒有整全地為計劃考慮，而且與其他長者亦缺乏溝通。及至後來，中學生與長者的溝通與合作模式有所改善，他們會一起討論，有傾有講，從互不相識到成為 Buddies，過程與經驗非常寶貴。何曉彤說：「其實長者與中學生也可以有很多共同話題，他們只是缺乏了一個互相認識和分享的平台，阻礙了隔代溝通。」

• 計劃招攬退休人士與中學生，兩代合作，攜手走進社區，尋找與保存社區文化。



有事要求助

◆梁穎勤

(4) 精神病或抑鬱症、(5) 人際關係、(6) 財政問題、(7) 適應新環境、(8) 就業等。

中醫有云「對證下藥」，無論我們幾多歲，身心狀態如何，不妨老實回答以下問題。假如您每一項都答「是」的話，肯定需要關心一下自己了！

1. 您是否有身體不適，但又打不起精神看醫生？或者怕使錢，寧願讓個病自己慢慢熬到好？
2. 您是否有心事，但又收收埋埋不告訴人？
3. 您是否有這裡那裡痛，或者翳住脹住，但又不知道原因？
4. 您近期是否吃得少了？
5. 您是否睡得沒以前好？
6. 您是否常感口乾口渴？
7. 您是否大小便有困難？或次數

生命更精采

過多/過少？

8. 您是否因為以上一條或多條問題而不願意外出？

9. 您是否每天有運動？

10. 您記得上一次開懷大笑是甚麼時候嗎？

行得走得吃得睡得超級老友記，先感恩，哈哈笑一個。5個「是」的老友記，問問自己，是否知道找誰求助？如果您識得每天晨運，應該沒啥大問題，因為起碼第1, 2, 8, 9, 10都過關，有老友相伴，談談笑笑，練下腳骨力，有唔開心都忘了。子女、親友、鄰居、社工、健康院姑娘、主診醫生，甚至樓下保安員，個個都嫩過您，但所謂老人如細蚊，您一個細蚊仔細蚊女找他們幫幫忙，撒撒嬌，您真心覺得會有問題嗎？

上個月，「生命熱線」外展服務發表的調查數字，指前3年服務的430位長者中，有5成多曾萌藏自殺念頭，其中4成多曾萌生自殺念頭，1成多甚至有計劃及行動。聽完這些數據，真是有點心驚。

孤獨的感覺困擾不少人，由學生哥到媽媽輩，甚至大公司的管理層都逃不掉，但為甚麼在長者的群組就特別顯著？調查指長者情緒困擾的「頭號原因」，正是：(1) 身體健康問題(佔逾7成)，(2) 家庭問題(3成多)，(3) 喪偶或子女(近2成)、