

# 人口老化

---

**主題冊15A**

## 必修部分

**2B 當代有關  
危機的議題**

**(2) 人口老化  
問題**

# 人口老化

## 選修部分

### 健康推廣與健康護理服務的延伸學習

- 例：老人健康推廣與護理服務
- 例：針對中年人的健康推廣

### 社群與社會關懷服務的延伸學習

- 例：關懷社區老人 / 安老服務

### 健康與社會關懷時事議題

- 例：人口老化 / 醫療改革 / 銀髮市場

# 課程及評估指引 – 必修部分

- 課題二 本地與全球健康與社會關懷的情境
- **2B 當代有關危機的議題**

## 目的

- 明白人口老化對醫療和社會關懷系統的影響及啟示
- 為人口老化提出可行方案和解決方法
- 重視個人的平等權利
- 反省歧視問題及學習尊重每一個人

## 內容

- 人口老化問題：本港及其他國家的人口老化及相關問題、積極樂頤年(2B2)

# 人口老化- 必修部分的理論及概念

## 必修部分

- 本港及其他國家的人口老化

## 必修部分

- 對醫療和社會關懷系統的影響及啟示 (相關問題)

## 必修部分

- 可行方案和解決方法
- 積極樂頤年

### 人口趨勢

本地

世界

### 人口政策

增加就業人口

增加生育率

長者的撫養比率增加

醫療系統

醫護服務開支上升

社會關懷系統

社會保障援助金開支增加

### 安老政策

老有所養

老有所屬

老有所為

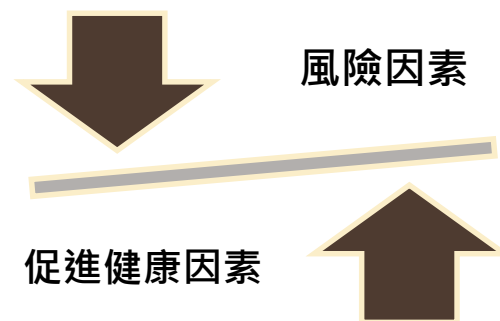
### 積極樂頤年

健康晚年

長者 / 年老歧視

積極樂頤年

# 15A.1- 健康晚年



健康層面	風險因素	促進健康因素	相關主題冊
生理	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 生理機能衰退</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 運動習慣</li> <li>❑ 健康飲食習慣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 主題冊 1.1E - 老年期生理發展</li> <li>❑ 主題冊3.2 從不同層面保持身體健康</li> </ul>
心理	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 智力、學習能力和記憶力稍為減退</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 保持心境開朗及樂於思考學習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 主題冊 1.1E - 老年期情緒及智力發展</li> </ul>
社交	<p>社交圈子逐漸縮小，因為：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 退休後離開每日接觸同事和有工作關係的人士</li> <li>❑ 子女離巢自立</li> <li>❑ 喪失親友</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 退休後享受更多閒暇時間跟朋友、親人交往</li> <li>❑ 發展一些新的興趣技能</li> <li>❑ 協助家人照顧幼童，支援家庭其他成員出外工作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 主題冊 1.1E - 老年期社交發展</li> <li>❑ 主題冊 1.4C – 人生發展八個階段(老年期：自我統整或絕望)</li> <li>❑ 主題冊 5.2B - 不同階段家庭關係的轉變</li> </ul>

# 退休：需要及準備

	健康	社交	經濟
需要	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 身體健康轉 - 慢性病</li> <li>• 身體功能轉差</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 失去工作場所同事關係</li> <li>• 較多時間參與社交活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 失去收入</li> <li>• 醫療開支</li> </ul>
準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 多做運動</li> <li>• 健康飲食</li> <li>• 安排照顧者</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 認識及嘗試不同種類的社交活動，擴闊原有的社交網</li> <li>• 鞏固現有的社交網，如鄰居、同事</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 退休金- 儲蓄及投資</li> <li>• 購買醫療保險</li> </ul>

# 15A.1-長者 / 年老歧視

成見	後果
<ul style="list-style-type: none"> <li>長者衰老、體弱多病</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家人朋友忽略抑鬱症長者，延醫診治</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>長者學習能力減退、成為他人的經濟負擔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>長者受他人歧視</li> <li>長者被迫接受 / 內化歧視態度，不肯參加健康教育及推廣活動</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>長者財政富裕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>社會人士不覺得需要去幫助老人</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>長者身體和精神已經衰退</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>工作場所採取歧視長者的做法和政策</li> </ul>

# 15A .3 積極樂頤年

「積極樂頤年」- 世界衛生組織：「一個人的成長過程中加強「健康」、「參與」及「保障」，從而改善生活質素。」(《Active Ageing : A Policy Framework》)

## 「健康」

不單體格上健康，  
亦包括社交及心理健康

## 「參與」

能夠維持自主

## 「保障」

有需要的人士可以  
得到照顧



# 15A.1 香港的安老政策

## 老有所養

- 為長者提供經濟援助，以應付晚年日常生活開支

## 老有所屬

- 讓長者在穩定/熟悉的環境安享晚 (協助長者在家/社區安老)

## 老有所為

- 鼓勵終身學習、自我增值，擴大社交圈子，達致全人健康

# 15A.1 香港的安老政策

## 老有所養

### 工作人口

- 強制性工積金計劃

### 所有長者

- 高齡津貼

### 有需要長者

- 綜合社會保障援助計劃
- 長者生活津貼 (入息審查)

## 老年退休保障

### 世界銀行提議的老年經濟保障模式

零支柱：無須供款、由政府管理及資助的老年金及社會保障計畫

第一支柱：由政府管理的強制性供款制度

第二支柱：由私人機構管理的強制性供款制度

第三支柱：個人自願性儲蓄

第四支柱：公共服務、非正規支援和個人資產

• 香港：2000年，實施強制性公積金制度 (主題冊11)

• 香港的社會保障制度 (主題冊11)

HMSC課程及評估指引

內容：積極樂頤年 (2B-2)/ 目的：為有關危機提出可行方案和解決方法(2B)

# 15A.1 香港的安老政策

## 老有所屬

- 通過適當的社區支援讓老者能在家庭和社區內安老

### 建屋安老

- 例如：長者配屋的優先計劃 - 有長者成員的家庭在申請公屋時可獲優先處理

### 長期護理服務

- 結合社區和住宿兩種照顧模式，能因應長者及其家人的需要和情況，提供服務和支援

# 15A .1 香港的安老政策

## 老有所為

- 長者義工和終身學習，晚年也可以貢獻社會，自我增值

## 長者學苑

- 倡導長者持續學習，學習新科技和新知識，與時並進 / 年青學生參與長者學苑的義務工作，達致跨代共融。

## 跨代共融

- 透過分享經驗和知識，長者能建立自我價值 / 與年青人有更多互相認識
- 年青人能從長者身上學習寶貴的人生經驗及知識，並學會尊重長者

# 15A.2 人口趨勢

## 本港

- 預期壽命增加 / 人愈來愈長壽
- 出生率持續下降
- 人口年齡中位數上升

## 世界

- 人口的中位年齡上升
- 已發展國家的老化人口較發展中國家明顯

**HMSC**課程及評估指引

內容：本港及其他國家的人口老化及相關問題(2B-2)

目的：明白人口老化對醫療和社會關懷系統的影響及啟示(2B)

# 15A.2 人口老化相關問題

## 長者的供養比率

- 受供養長者人口比率上升。就業人士要承受額外的負擔，以資助增加的長者人數及更多的醫護照顧

假設：

- 長者一定需要供養 (沒有退休保障)
- 長者需要醫護照顧 (晚年一定有慢性病)

## 社會保障援助金

- 60 歲或以上人士通過綜合社會保障援助或高齡津貼計劃獲得經濟援助。兩項計劃都由政府一般收入撥款全數支付，屬無須供款津貼。長者人數增加導致社會保障開支增加

假設：

- 長者一定貧窮，需要申請綜援(沒有家人照顧和退休保障)

## 醫護服務開支

- 年長者的慢性疾病發病率偏高，人口老化令醫護服務開支上升

假設：

- 長者一家需要醫護照顧 (晚年一定有慢性病)
- 長者對住院需求增加，而非社區照顧 / 基礎護理 (成本較低)

**HMSC**課程及評估指引

內容：本港及其他國家的人口老化及相關問題(2B-2)

目的：明白人口老化對醫療和社會關懷系統的影響及啟示(2B)

# 15A.3 應付人口老化政策

## 改變人口結構

### 增加就業人口

引進移民  
延遲退休年齡

### 增加生育率

服務支援 - 為不育的夫婦提供檢查、治療及輔導 / 增強幼兒服務支援在職夫婦  
經濟誘因 - 增加入息稅的子女免稅額

## 積極樂頤年

促進長者人口健康，  
減少對醫療系統的  
負擔

### HMSC課程及評估指引

內容：本港及其他國家的人口老化及相關問題(2B-2)

目的：為有關危機提出可行方案和解決方法 (2B)

# 課程及評估指引 – 選修部分

健康推廣與健康護理服務的延伸學習

- 健康推廣
- 健康護理服務

社群與社會關懷服務的延伸學習

- 社群
- 社會關懷服務

健康與社會關懷時事議題

- 時事議題
- 健康與社會關懷



# 人口老化—選修部分課題例子

## 必修部分

- 本港及其他國家的人口老化

## 必修部分

- 對醫療和社會關懷系統的影響及啟示 (相關問題)

## 必修部分

- 可行方案和解決方法
- 積極樂頤年

## 健康推廣與健康護理 服務

- 人口老化與健康推廣 (主題冊1, 2, 3, 6, 9, 15A)
- 長者健康護理(主題冊1, 2, 3, 6,10,15A)

## 社群與社會關懷服務

- 長者社區照顧(主題冊4, 5, 7, 15A)
- 安老服務 (主題冊1, 2, 11,15A)
- 護老者支援服務(主題冊4, 5, 7, 15A)

## 健康與社會關懷時事 議題

- 銀髮市場 (主題冊10,11,13,15A)
- 老化人口與醫療改革 (主題冊10, 15A)
- 虐老問題(主題冊1, 2, 5,7,15A, 15C)
- 不同國家解決人口老化的方案(主題冊10,11,13,15A)

或

或

# 社群與社會關懷服務的延伸學習 – 實地學習活動例子

場所	觀察	訪問	服務 / 活動
社區支援服務 社區長者中心	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 主要概念：長者需要、社區照顧、社交支援網絡、社會福利、社區安老、跨代共融、溝通技巧</li> </ul> <p><u>社區</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 環境設施：是否方便長者？</li> <li><input type="checkbox"/> 社區長者的特色</li> <li><input type="checkbox"/> 社區氣氛：是否對長者友善？</li> </ul> <p><u>中心</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 提供的服務</li> <li><input type="checkbox"/> 中心內不同人員的工作</li> </ul>	<p><u>長者及照顧者</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 需要</li> <li><input type="checkbox"/> 正規及非正規照顧</li> <li><input type="checkbox"/> 對服務的意見</li> <li><input type="checkbox"/> 使用社區支援服務的經驗</li> </ul> <p><u>專業人員</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 職責 / 分工</li> <li><input type="checkbox"/> 介入目標、方法、技巧</li> <li><input type="checkbox"/> 工作需要的培訓</li> <li><input type="checkbox"/> 工作困難</li> </ul>	可以參與協助的義工服務： <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 探訪</li> <li><input type="checkbox"/> 撰寫生命故事</li> <li><input type="checkbox"/> 共融學習計劃 - 教授長者電腦知識 / 運動</li> <li><input type="checkbox"/> 鄰社互助計劃</li> <li><input type="checkbox"/> 獨居長者健康檢查</li> </ul>

# 健康推廣與健康護理服務的延伸學習 – 實地學習活動例子

場所	觀察	訪問	服務 / 活動
<p><b>長者中心 (健康推廣)</b></p> <p><b>醫院 / 護理 安老院 / 日間醫院 (健康護理)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 主要概念：健康推廣、疾病預防、醫療護理制度、人口老化、社區照顧、長者的飲食習慣、健康知識、預防疾病感染、院舍照顧、疾病與護理知識</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 院舍環境</li> <li><input type="checkbox"/> 院舍氣氛</li> <li><input type="checkbox"/> 提供的服務，例如：               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 職業治療</li> <li>• 物理治療</li> <li>• 疾病預防</li> <li>• 醫療護理</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> 服務對象的特色</li> <li><input type="checkbox"/> 院舍內不同專業人員的工作</li> <li><input type="checkbox"/> 團隊氣氛</li> <li><input type="checkbox"/> 風險評估</li> </ul>	<p><b><u>長者及照顧者</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 需要</li> <li><input type="checkbox"/> 困難：如服藥、長期住院</li> <li><input type="checkbox"/> 對服務的意見</li> <li><input type="checkbox"/> 健康知識</li> <li><input type="checkbox"/> 健康生活模式</li> </ul> <p><b><u>專業人員</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 職責 / 分工</li> <li><input type="checkbox"/> 工作需要的培訓</li> <li><input type="checkbox"/> 工作困難</li> <li><input type="checkbox"/> 照顧長者的技巧</li> </ul>	<p>可以參與協助的義工服務：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 為成年人及長者而設的健康推廣活動 (例如：防跌、健康飲食)</li> <li><input type="checkbox"/> 探訪</li> <li><input type="checkbox"/> 健康檢查，例如：量血壓</li> <li><input type="checkbox"/> 健康推廣日</li> </ul> <p>可以旁聽 / 觀察的活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 為成年人及長者而設的健康生活講座</li> <li><input type="checkbox"/> 職業治療 / 職業治療師提供的活動</li> </ul>

## 社會關懷時事議題 - 研習問題例子

主題	退休保障
研習問題	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 香港退休金改革過程及主要財政負擔</li> <li>• 世界銀行提議的「三支柱」老年經濟保障模式如何應用於香港的長者經濟保障</li> <li>• 分析香港全民退休保障計畫中關於私人與政府責任的爭議</li> <li>• 退休保障改革多大程度上能長遠解決長者貧窮的問題</li> </ul>

## 健康時事議題 - 研習問題例子

主題	長者抑鬱
研習問題	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 抑鬱症的特徵及對個人健康的影響</li> <li>• 抑鬱症影響長者的精及其他不同層面的健康。不同層面的健康如何互相影響？</li> <li>• 以如何為患有抑鬱症的長者提供實質幫助，並心智、情感及社交支援？</li> <li>• 政府可以如何從以下範疇的安老政策處理長者抑鬱問題？             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 老有所養</li> <li>➤ 老有所屬</li> <li>➤ 老有所為</li> </ul> </li> </ul>