

閱讀香港：人口高齡化現象與老人長照書選

香港大學馮平山圖書館副館長 | 高玉華

香港是全球最長壽的地區之一，人均壽命超過 80 歲。以 2016 年為例，香港男女的平均壽命，分別為 81.32 歲及 87.34 歲，居全球首位。（注 1）港人壽命有持續上升趨勢。據香港特別行政區政府統計處（香港人口推算 Hong Kong Population projection 2015-2064）推算出生時平均預期壽命，2019 年為男 82.1 歲而女為 87.7 歲；2064 年達至男 87 歲而女 92.5 歲。（注 2）

另一方面，香港出生率多年來偏低。每一千人口計算的粗出生率由 1981 年的 16.8 人，下降至 2016 年的 8.2 人。（注 3）而粗死亡率也偏低，2016 年是 6.4 人。（注 4）出生率低而人均壽命高，根據香港政府統計處統計，香港人口年齡以 50 至 60 歲這個組別最多（注 5），三人中便有一個是老人。而戰後嬰兒潮出生的一代逐漸成為耆老一族，老人長期照顧成為社會逼切議題。新上任的勞工及福利局局長羅致光指 10 年後，香港會出現「高齡海嘯」，而預期 30 年後 85 歲以上的人口，將較現時增加逾四倍，故他要優先處理安老服務計劃方案。（注 6）

安老問題迫在眉睫，然而香港有關長期照顧老年人的刊物為數不多，佔每年出版書刊的比例很少，只散見於政府有關部門、社會福利團體、公辦或私營照護機構、學術研究單位等，發佈在電子媒體及正式和非正式的出版物。

香港政府對重要議題，會公開發佈新聞公報。香港政府在今年 6 月 28 日公佈勞工福利局屬下的安老事務委員會籌劃的「安老服務計劃方案」。安老服務就是臺灣老人長期照顧服務，該委員會指出香港長照服務面對的四大困難是：1. 服務需求急升、勞動力下降及家庭照顧者減少；2. 社會過分依賴院舍照顧服務，與社區照顧服務之間出現失衡情況；3. 未來世代長者的社會人口狀況改變，期望安老服務能給予使用者更多選擇和較大的自主性；及 4. 人口老化以及安老服務開支不斷增加。（注 7）

對安老服務，該委員會進一步提出四個主要策略和二十項建設，主要包括：

1. 加強社區照顧服務以達至「居家安老」和減少住院比率加強社區照顧服務，以確保長者盡可能於社區生活，減少不必要入住院舍。具體建議的方向包括加強下列服務：為輕度程度缺損的長者提供的服務、對離開醫院的長者的過渡性護理支援、暫托服務、護老者支援等；應重新在「安老規劃標準與準則」加入以人口為基礎的安老服務的規劃比率，並考慮採用「屋苑為本」的方式預留地方作安老設施；及採取一系列措施，建立更可持續的安老服務勞動力。
2. 確保知情選擇及為長者適時提供具質素的服務探討個案管理模式的發展；及提升安老服務使用者和提供者對資訊科技的使用。
3. 進一步提升服務效率並整合各項服務加強重要持份者在福利、醫療和房屋界別間的合作，例如加強對離院長者的支援、繼續擴大醫療系統的外展服務的覆蓋範圍、加強醫院和社區服務

機構之間的協調、改善社區的長者友善環境等。

4. 進一步確保安老服務的財政可持續性並鼓勵責任承擔繼續研究與支付能力相稱的共同付款安排、促進非政府機構營運自負盈虧服務的措施，以及長遠探討其他長期護理服務的財政安排。

（注8）

安老事務委員會強調「居家安老」及財務安排。香港房屋土地問題嚴峻，而且宥於傳統觀念，香港老人多抗拒入住安老院舍，公營安老院舍宿位亦不足夠，而私營安老院舍，或是費用高昂或是環境差劣，政府要依賴「居家安老」去照顧老人。

「居家安老」，就是老人與家人同住或獨居家中，安老服務團體給予有需要者生活上的基本協助，如給行動不便而日間乏人照顧的老人提供上門送餐、家居清潔、陪伴看病等服務，按老人家庭的經濟能力收費。

需要在家中照顧的老人越來越多，坊間的服務機構或個人有出版專書，介紹居家護老注意事項和分享經驗。如香港志願服務團體救世軍旗下的救世軍出版社，出版陳皓明的《護老者叢書（二）：體弱長者之家居安全》詳述照顧體弱老人衣、食、住及用藥中要特別注意事項，及詳細講解較難掌握的環節，並提供評估表，讓護老者更能掌握實質的照顧技巧，同時也關注老人心理健康。該出版社又出版陳皓明、張天恩寫《護老者服務經驗總結叢書：從個人責任到社群夥伴關懷》，透過學者的導讀及同業的經驗分享，交流護老者服務之工作經驗。基督教耆福會推出《護老關顧基本法》（MP3）由五位資深專業人員講解關顧長者的六個基要課題，包探討長者生理、心理及心靈上的需要，提供實際的溝通、關顧及培育技巧，還培育護老者如何處理自己的情緒和問題。

商業出版社如萬里機構出版陳炳麟《居家護老心得》，述說長者家居護理的「衣」、「食」、「住」、「行」、「心」五大課題，解說長者在日常生活中容易出現的各類問題及相應的護理方法。「健體篇」介紹適合長者的健身運動。「祛病篇」描述常見的老人疾病並提出護理資訊。該機構也出版王天明的《長者照顧護理全圖解》，為有老者要照顧的家庭，介紹長者護理基本常識，利用圖片解說照護過程中的要點和注意事項，指引照護者，如何去鼓勵並幫助長者盡可能獨立照顧自己的日常起居生活，幫助他們延緩身體機能的減退，保持身心健康。

此外，科研機構如香港亞太研究所出版李翊駿《原居安老：理念、理論基礎與實務》，陳述原居安老需要社會其他專業團體合力創造適合長者家居安老的生活條件，保障長者的身心健康。特別闡析原居安老的理念，以理論為本，結合活躍理論、角色理論、繼往理論、輔助性生活、社區照顧、家居照顧和長期照顧等理念，制訂適合香港環境的安老政策等。

香港老人得以安居家中，不得不介紹香港「長者安居服務協會」的貢獻。香港尊稱老人為長者，該協會是讓安裝了平安鐘的老人，在有需要或危急時按動，便可即時與協會工作人員對話，而得到及時的支援。真實例子是：友人80歲的媽媽上月獨在家中感到肚子疼痛異常，快要

昏倒時按動平安鐘，12分鐘後救護員和消防員便到府支援，接受簡單護理後再直接送到醫院急症室接受診治，前後不到半小時，把握了治療的黃金時間。（香港）經濟日報出版社出版該會的《安居：長者安居服務協會十周年細訴心「鐘」情》特刊，可以給其他地區作借鑑。

除起居生活身體健康以外，也有出版照顧老人的精神健康的書刊，如香港心理衛生會的《老年精神健康面面觀：心靈工作坊·長者篇》，從不同角度探討長者的精神健康問題，教導長者預備、計劃及適應退休生活。該會社區教育部為了便於廣傳，讓普羅大眾更了解長者精神健康，推出精神科專科醫生陳鴻醫生撰寫的「活到老精神好：長者精神健康單張系列」。該系列單張內容包括：精叻（精明）晚年（認知障礙症及其治療）、開心晚年（認識長者抑鬱症）、輕鬆晚年（認識長者焦慮症）、健康晚年（如何安排退休生活）、獨立晚年（如何面對喪偶）、安享晚年（處理長者失眠問題）、樂助晚年（長者精神健康的社區資源）等，免費提供給社會福利機構及有興趣人士。

護老院舍，香港政府亦有既訂政策：在整筆撥款津助制度下，津助安老院舍營辦者可靈活調配資源及安排適當人手，在院舍內提供生命晚期照顧服務。自2015至2016年度起，所有新投入服務的合約安老院舍及現有合約安老院舍在新的合約下，均會為長者和其照顧者提供生命晚期照顧服務。合約安老院舍可利用社署增撥的資源，採用協調及跨專業的方法為患有致命疾病或長期病患的臨終住院長者提供專業而有系統的全人照顧服務配套，以及為照顧者提供支援。

（注9）

香港護老院舍供不應求，而闡述安老院舍的服務和運作的專著有：香港天地圖書公司出版香港老年學會的《安老院舍醫護專業服務手冊》，由專業護老者結合理論及實踐經驗，介紹和訂定院舍管理以及老人護理、復康、心理、活動等指標、標準和實務指引，以及提供評估工具及記錄文件範本，以提高及改善護老院舍的整體為目標。為方便業界，該指南設有免費網上精華視訊版 http://www.hkag.org/PSDAS_book/psdasvideo1.htm，內容每三個月更新一次，推陳出新與時並進。此外，莫世民的《安老院舍與社會工作》，專門給駐院社會工作者參考。香港社會服務聯會《感染控制措施於安老院舍之實踐分享會彙編》則是由專家和前線工作者，介紹預防及處理傳染病措施和經驗。

老人長照工作需要大量的專業人手，專業的研究和人員的培訓不可或缺。個別專上院校設有專門研究老人問題的中心。如香港大學在1999年成立秀圃老年研究中心，致力通過老年學研究，教育及政策倡議，務求提高長者的生活質素。該研究中心出版長者照顧培訓教材和評估手冊：「護老情真」系列，作為長者照顧培訓教材。分別有基本照顧技巧及概念的自學手冊、講述特別護理的「進階」程度自學手冊、一套示範照顧技巧的「護老情真」錄影教材，及由趙若涓編寫詳述照顧技巧的「評估手冊」。教材從生理、心智及心理社交三方面，專為照顧香港長者的需求設計，並配合不同照顧者的需要而編寫。內容有系統地教授長者照顧的知識和技巧，

包括：認識老化過程、基本個人照顧、急救處理等。適合照顧家有老人的家居護老者，以及從事護老工作的專業人士使用。這是香港首個有系統及經驗的全面長者照顧培訓教材，內容由社工、精神科專業醫生和護士、老人科顧問醫生、營養師、職業治療師、物理治療師、及大學教授等專業人士撰寫及審閱。該校的大學專業進修學院，也夥伴博愛醫院合辦長者護理培訓課程，提供專業長者服務。

誠然要老有所依，便不能忽略退休後的生活保障。香港人均收入位在亞洲前列，但老人貧窮問題嚴重，七百多萬人口中，貧窮老人佔 30 萬。^(注 10) 香港老人貧窮問題本身是一個大題目，在此不贅。近年香港政府在推動全民退休保障計劃，期望老人能支持自己最基本的生活。這個主題的刊物也不少，如政府扶貧委員會 2015 年 12 月出版《退休保障前路共建諮詢文件》、智經研究中心推出研究專刊及小單章《退 = 憂？你（理）想的退休保障》。期望港人都老有所養，不用憂心生活和乏人照顧。

最後要提老有所安，安是安心，讓長者無掛慮而獲得心靈平安，得以頤養天年。陸文慧律師專著《贏在終點線》，是為香港老人和護老者提供貼心的法律知識。她推廣「平安三寶」：遺囑、持久授權書、預設醫療指示。提醒老人在健康時做妥遺囑和持久授權書及預設醫療指示。特別是要讓親人或照顧者知道自己對危急醫療的取向，不用在老弱失智或病重時，由別人為自己決定。一來不一定符合本人意願，二來由親人或他人代老人作重要決定，他難免會承受巨大壓力和可能引起不必要紛爭。書中提供法律輔助和詳細解釋，還以真實個案分享照顧病人的感受。

注釋

1. 〈男 81.32 歲女 87.34 歲 港人蟬聯全球最長壽〉，《大公報》，2016.10.16，頁 A01。2017.07.29，頁 A01。
2. 香港特別行政區政府統計處·人口統計組（一），〈香港人口推算 Hong Kong Population projection 2015-2064〉，2015.9，頁 56。<http://www.statistics.gov.hk/pub/B1120015062015XXXB0100.pdf>，2017.7.7 訪問。
3. 香港特別行政區政府衛生防護中心，〈生命統計數字：一九八一年至二零一六年的粗出生率與粗死亡率〉。<http://www.chp.gov.hk/tc/data/4/10/27/112.html>，2017.7.7 訪問。
4. 同上。
5. 香港特別行政區政府統計處·社會統計科（二），《香港的女性和男性的主要統計數字》（香港：香港特別行政區政府統計處，2016），頁 7。<http://www.statistics.gov.hk/pub/B11303032016AN16B0100.pdf>，2017.7.7 訪問。
6. 〈先處理安老紓「高齡海嘯」〉，《大公報·港聞版》，2017.7.27，頁 A27。
7. 香港特別行政區政府·安老事務委員會「安老服務計劃方案」香港政府公佈 2017 年 6 月 28 日。並上載安委會網頁 <http://www.elderlycommission.gov.hk>
8. 同上。
9. 香港特別行政區政府新聞公報，〈立法會十題：安老服務（四月十二日）在立法會會議上楊岳橋議員的提問和勞工及福利局局長蕭偉強的書面答覆〉，2017.4.12。http://www.lwb.gov.hk/chi/legco/12042017_2.htm，2017.7.14 訪問。
10. 〈學者：推全民退保或即見效〉，《星島日報》，2016.10.16，頁 A01。