



全球百歲人口急速增長

- 全球正經歷高齡海嘯
- 聯合國估計 2021 年百歲老年人人口：593,166
- 香港百歲長者比例僅次於日本 行動 本港高壽長者狀況遜

香港大學秀圃老年研究中心院士及滙智研究中心總監張筱蘭博士（左）：「世界各地皆有百歲老人研究，香港研究團隊亦是 International Centenarian Consortium 的一份子，這項研究有助制訂本地高齡社會政策及服務，包括自理能力和疾病預防，改善長壽長者和照顧者的生活質素。」

本港高壽長者狀況遜2011

為了解本港長者的身心健康、社交、日常生活習慣、自理能力，以至使用醫療社福服務和在家居照顧上使用科技等情況，一個由學者、醫護和社福專業組成的研究團隊，繼 2011 年第一期《香港百歲老人研究》後，再次調查本港最年長組別的生活，並聚焦如何在社區內照顧長壽人士。

研究團隊於新冠疫情期間，以電話訪問或面談方式接觸 151 位 95 歲或以上於社區居住的長者的照顧者。受訪家庭的長者中，八成年齡介乎 95 至 99 歲，最年長為 106 歲；性別以女

性居多，佔七成半。照顧者方面，超過五成半的年齡已屆 65 歲或以上，最年長的照顧者為 92 歲；八成照顧者為長者的子女。

研究團隊以世界衛生組織「健康老齡化」的內在能力模型，包括活力、行動能力、感官、心理，以及認知方面了解長者的健康情況，但他們在許多方面都較 2011 年第一期研究為差。隨著本港人口急速高齡化，將有數以萬計的長壽長者生活於社區，社會必須為他們提供適切服務，同時支援照顧者。



長者內在能力	研究結果
活力	<ul style="list-style-type: none"> • 74.3% 長者有三種或以上的長期病患，例如高血壓、心血管病、白內障、骨質疏鬆、糖尿病等 • 26.5% 需要使用 5 種或以上藥物 • 身體健康由 2011 年 26% 大減至 5.7%；55.3% 身體衰弱，比 2011 年的 23% 激增近倍；另 39% 屬衰弱前期
日常活動 / 行動能力	<ul style="list-style-type: none"> • 只有 23.5% 長者於日常生活不需協助（包括洗澡、穿衣、如廁、室內移動、大小便、進食） • 15.9% 能夠上 10 級樓梯或步行 3 個街口，與 2011 比例 (41.5%) 減少逾半 • 19.5% 在最近六個月內曾經跌倒
感官	<ul style="list-style-type: none"> • 45.7% 長者有視力障礙 • 59.6% 有聽力障礙
心理	<ul style="list-style-type: none"> • 62.3% 長者感覺越老越沒用 • 26.7% 經常感到孤單 • 27.4% 經常感到緊張、害怕 • 28.9% 出現抑鬱情緒 • 10.6% 出現焦慮情緒
認知	<ul style="list-style-type: none"> • 37.7% 長者確診有認知障礙症，是 2011 年比例近 6 倍 • 71.9% 照顧者認為長者於最近一年認知能力下降