

# 九旬侍百歲 「以老護老」普遍

《香港百歲老人研究》進行正值世紀疫情，故研究亦針對當時長者家庭照顧者的經驗和需要。超過 55% 受訪照顧者的年齡已屆 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，總數逾半 (56%) 與長者同住，「以老護老」的情況十分普遍。

大部分長者 (78%) 的生活支出由子女供養，其次的經濟來源自政府公共福利金計劃的高齡津貼或長者生活津貼 (兩項津貼於 2022 年 9 月合併)。近半的照顧者 (48%) 表示有少許至很大的經濟壓力，逾八成 (83.2%) 照顧者月入少於住戶入息中位數 30,000 元，而低於四人家庭貧窮線 (\$20,800) 的則達 70.5%；近半照顧者 (48.3%) 表示有少許 (36.4%) 至很大 (0.7%) 的經濟壓力。

就算是深愛至親，照顧者長年累月的付出，感受到壓力和負擔乃自然不過。儘管 41.1% 的照顧者表示侍奉長者「高得益」，但也有 18.2% 的照顧者覺得「高負擔」。



香港樹仁大學輔導及心理學系助理教授劉喜寶博士：「長者和照顧者均有身心需要，樂齡科技能減輕照顧者的負擔。」

再者，社交及人際關係支援對長壽長者和照顧者十分重要，但調查顯示 38.2% 受訪長者及 51.7% 照顧者經歷社交孤立，即訪問前的一個月內接觸少於兩名親屬或朋友，而 29.8% 的長壽長者表示甚少 (少於一月一次) 與朋友 / 家人聯誼活動。

香港樹仁大學輔導及心理學系助理教授劉喜寶博士指出，「以老護老」情況非常普遍，尤其是 60 至 70 歲的金齡長者，他們十分有孝道地照顧 90 歲，甚至上百歲的父母，當中有危亦有機。危機是子女經常和我們說有力不從心的情況，在需要體力照顧方面如扶抱和洗澡等；在精神方面則每天每分每秒要看顧父母，擔心父母跌倒，壓力很大。不過，亦看到一些機遇，因為這群金齡長者的知識水平較上一輩為高，大部份習慣使用智能電話，相信這是十分好的時機去推展樂齡科技於居家安老。

## 基層醫療 + 樂齡科技



香港社會服務聯會業務總監陳文宜表示，隨著年齡增長，長者身體機能衰退難以逆轉，但適切的支援服務、基層醫療，再加上樂齡科技輔助，能夠讓長者維持一定程度的自理和認知能力，並提升照顧者照顧和護理長壽長者的信心和能力的，協助居家安老和加強社交連繫。

目前政府《基層醫療健康藍圖》以地區康健中心為服務主軸，可考慮設立「地區基層醫療發展基金」，透過社會服務網絡接觸社區上有需要人士及家庭，推行預防慢性疾病及培養健康生活習慣的項目，進一步擴大基層醫療服務的覆蓋範圍。再者，針對長期病患需定期用藥的長壽長者，可於地區設立社區藥房，長者及照顧者覆診後可直接到社區藥房取藥，更省時便捷，同時提供其他配套如藥物諮詢等服務，

香港社會服務聯會業務總監陳文宜：「適切的支援有助長者居家安老。」



增加長者用藥的遵從性。

至於善用樂齡科技方面，政府計劃今年第三季把「長者社區照顧服務券」擴展至用於租借輔助科技產品，期望進一步推廣社區券計劃和樂齡科技，令更多長者充份使用服務。目前，賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務為有需要人士提供一站式的評估及租賃服務，服務中心內設有擺放各種樂齡科技器材的模擬家居佈置，讓長者、照顧者及公眾親身試用各類型樂齡科技器材。團隊會透過不同體驗式教學如互動體驗工作坊，配合相關資訊，協助參觀者理解樂齡科技，並選擇及申請租賃合適的器材。