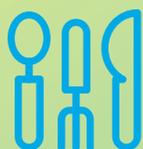


# 社情 SCENARIO



健康  
樂齡

福逾  
百歲

精彩一刻 / 公益金電動輪椅助你自強基金  
樂活導航 / 社聯制訂「照護食標準指引」



社聯為法定團體，於1947年成立，與機構會員共同信守社會的公義、公平，以社會福祉為依歸。社聯致力帶動一個具影響力、彼此合作，靈活創新的社會服務界，並透過跨界別協作，與各持份者同行共創。社聯現時有超過510個機構會員，其服務單位遍布全港，為市民提供優質社會服務。

督印人·蔡海偉

編輯·曾志康

撰文·戴頌汶、Helen Choy

封面及內文設計·Zaku Choi

地址·香港灣仔軒尼詩道15號  
溫莎公爵社會服務大廈13樓

電話·2864 2929

傳真·2864 2991

網址·www.hkcss.org.hk

電郵·council@hkcss.org.hk



©版權屬香港社會服務聯會所有  
歡迎轉載 請與本會聯絡

出版



贊助  
出版



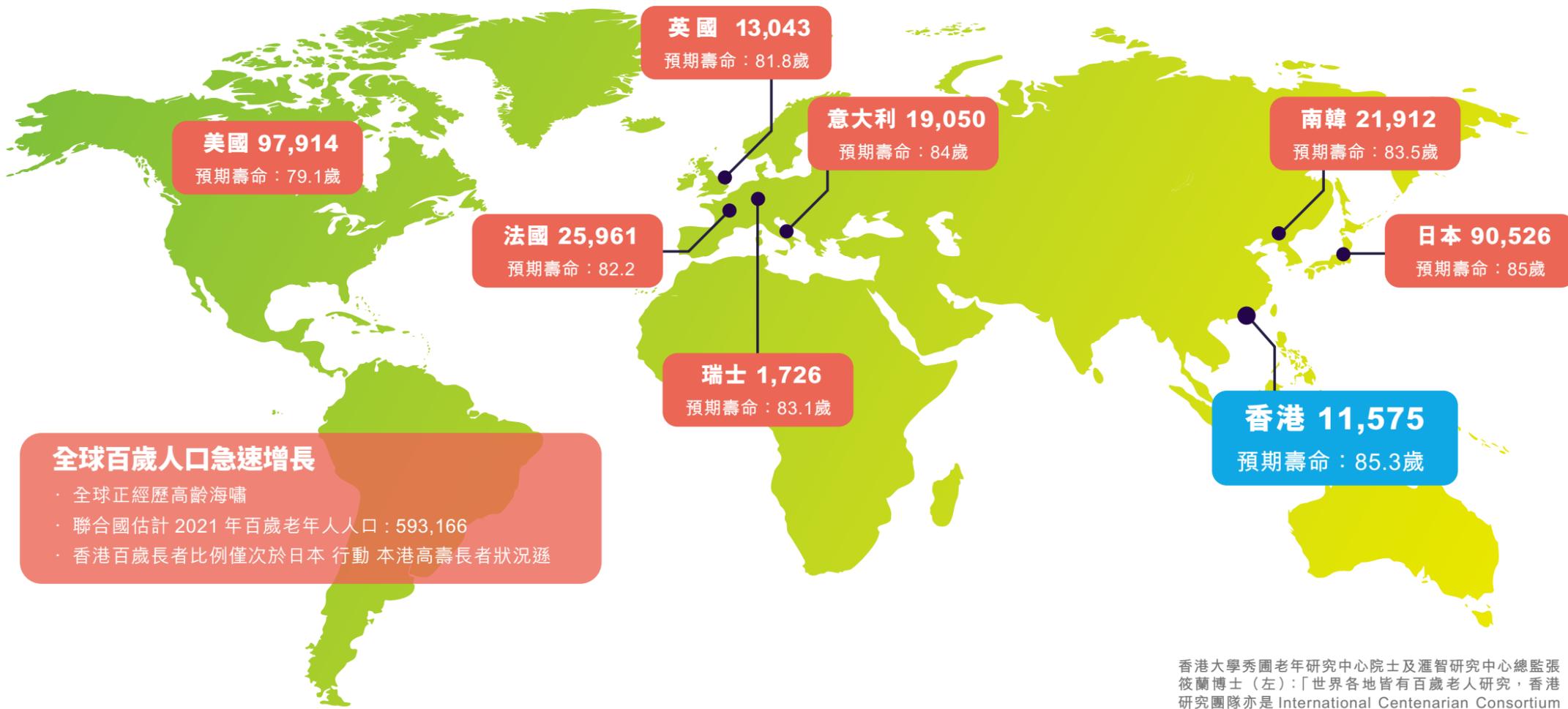
支持  
媒體



# 健享樂齡 福逾百歲

根據聯合國開發計劃署的統計資料，香港自2013年起蟬聯全球最長壽地區，人均預期壽命85.3歲，基於人口高齡化，長者數目也急劇增加，2011至2021年間，香港總人口只增加了5%（由707萬人增至741萬人），而80歲或以上人口的比例激增44%（27萬人至39萬人），百歲長者則更添6倍（1,890人至11,575人），比例僅次於日本。

高壽長者在社區生活有各種各樣的生活需要，由起居飲食至社交娛樂，以及心理支援等等，今期《社情》探討高壽長者的身心情況，社區應如何提供適切支援，好讓香港這個越趨高壽的城市更貼合人性，所有市民也能老有所依，安享晚年。



### 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"> <li>• 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</li> <li>• 26.5% 需要使用 5 種或以上藥物</li> <li>• 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</li> </ul>
日常活動 / 行動能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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）</li> <li>• 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</li> <li>• 19.5% 在最近六個月內曾經跌倒</li> </ul>
感官	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45.7% 長者有視力障礙</li> <li>• 59.6% 有聽力障礙</li> </ul>
心理	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 62.3% 長者感覺越老越沒用</li> <li>• 26.7% 經常感到孤單</li> <li>• 27.4% 經常感到緊張、害怕</li> <li>• 28.9% 出現抑鬱情緒</li> <li>• 10.6% 出現焦慮情緒</li> </ul>
認知	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 37.7% 長者確診有認知障礙症，是 2011 年比例近 6 倍</li> <li>• 71.9% 照顧者認為長者於最近一年認知能力下降</li> </ul>

# 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能力，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。

# 樂齡科技輔助器材



## 特別功能輪椅 (可作步行車及輪椅使用)

- 此輪椅設計具有自推或助推式功能，以及可以轉成助行器兩用
- 坐墊採用防滑海綿，加上前高後低的設計，能防止臀部向前滑動
- 簡單調整手推把角度，便能將輪椅變成助行器

## 有輪沐浴便椅

- 有輪淋浴便椅可作淋浴椅及便椅使用
- 可拆式便盆及座墊方便清潔，確保衛生
- 可放置於床邊，方便於晚間如廁，減低跌倒風險
- 腳踏板可作承托腳部之用，同時亦可收起及調較角度，方便不同人士需要
- 座板後方有 U 型開口設計及配備可拆式扶手，方便清潔下身及如廁時使用
- 設有把手及可上鎖車輪，讓照顧者安全又輕鬆地將使用者轉移



## 便攜式座廁扶手

- 手柄可提起，以便轉移
- 手柄可調整前後位置，配合使用者手位需要
- 可調較扶手高度，配合用家需要
- 安裝無需工具，方便快捷



## 多用途扶手

- 結合扶手及摺椅功能，靈活配合使用者不同需要
- 扶手設於金屬底座上，安全穩固，無需鑽牆或安裝
- 椅背設有不同高度橫向扶手
- 整體高度，位置和方向亦可調校



# 百歲陳婆婆的樂齡經驗

102 歲的陳婆婆，性格樂觀開朗，有兩位家庭傭工貼身相伴，兒子馬先生雖然不是同住，但經常到訪探望。

馬先生說：「媽媽身體不是特別強壯，托賴沒有太多病痛。她的精神狀態很不錯，為人十分善良，思想正面樂觀。雖然現在沒有以前般精靈，但我相信她享受長壽，是因為維持了健康、積極的心態。」



102 歲陳婆婆  
性格樂觀開朗

陳婆婆不良於行，需要兩位家庭傭工一起合力扶抱，才可以移動及洗澡，日常外出亦要使用輪椅代步。馬先生指以前兩位家庭傭工只能利用自己的體力，格外小心地攙扶陳婆婆起身，由電動床移動她坐上輪椅，或是由輪椅轉移上床，避免令她受傷及感到不適甚至痛楚。

因此，馬先生為母親添置了電動移位機，協助陳婆婆由床移到輪椅或客廳，此樂齡科技產品讓傭工安全穩妥地照顧陳婆婆，同時亦減少長者及傭工受傷的機會。

馬先生曾經參觀賽馬會「a 家」樂齡科技教育及租賃服務中心，了解到不同的樂齡科技產品及租賃服務，例如輔助餵食機。賽馬會「a 家」的職業治療師上門評估後，令他們認識到便攜式洗頭器。他認為樂齡科技是好事，隨著科技進步，愈來愈多產品及專業人員協助長者家居安老，改善長者的生活質素。



使用電動移位機能減少長者  
及照顧者的受傷機會

# 科技支援 「認知障礙症」患者



陪伴機械人提供主動式互動、健康建議、音樂治療、跌倒偵測及通知等功能



黎嘉銘：「針對早中晚期認知障礙症患者的特點，選用適當的樂齡科技和訓練。」

根據第二期《香港百歲老人研究》，在 151 位受訪高壽長者中，就有近四成患有認知障礙症，而根據《2017 精神健康檢討報告》，估計全港有高達十萬名認知障礙症患者。隨著腦功能逐漸衰退，患者的認知能力逐漸減弱，不僅會影響患者的記憶、判斷和執行力，還會影響患者的情緒和行為，以至日常生活也需要別人協助。

為了加深公眾對認知障礙症的認識及樂齡科技的應用，賽馬會「a 家」樂齡科技教育及租賃服務中心早前與香港理工大學設計學院團隊合辦工作坊，介紹支援各階段認知障礙症人士的照護機械人，並特別帶來一款貓頭鷹智能伴侶機械人，能夠幫助患者及照顧者。

中心主管及一級職業治療師黎嘉銘指出，照顧認知障礙症患者是一段漫長歷程，從早期到晚期可達 10 年。患者狀態階段性起伏，容易令照顧者身心俱疲，階段性家居訓練和按每個階段的需要選用樂齡科技，有助減低晚期照顧負擔。

早期患者短期記憶力變差，有機會出現短期記憶缺陷，例如遺失財物。患者也會出現情緒多變、疑心重的問題，影響與照顧者的關係。早期家居訓練著重提升社交互動技巧，促進與環境的互動，協助患者保持心情愉快，延遲衰退。患者也能玩線上小遊戲，使用失物追蹤器等，減少短期記憶力變差的困擾。

中期患者容易混淆遠期記憶，例如忘記回家的路。家居訓練可配合語言圖片卡，刺激記憶功能，訓練表達能力。這階段可選用 GPS 定位智能拐杖，提示患者走失的地點。

晚期患者認知能力衰退嚴重，逐漸忘記熟悉的人和事，肢體功能較差，可能出現失禁、臥床的情況，生活需他人照顧。晚期訓練著重情緒抒發，較多被動訓練，例如聽音樂、按節奏拍手運動。翻身護理床、智能尿片等則能在護理過程中協助照顧者。

## 貼心社區支援不可少

基督教家庭服務中心近年推展「賽馬會友『伴』同盟護老者支援計劃」，見證許多照顧個案，服務總監（長者照顧—家居及社區照顧）唐彩瑩指出，在他們的個案中，有四成多從未接觸社會服務，照顧者已支撐得很辛苦，尤其以老護老的一群，照顧者自身年老體弱，或被照顧者行動不便，甚至有認知障礙症等疾病，照顧工作就更為艱難。

「這些高危護老者全天候無休地照顧家人，毫無依靠，壓力很大，有的出現抑鬱徵狀，已到臨界點，如再遇到突如其來的衝擊，很可能釀成悲劇，故有必要提供適切的社會支援。」唐彩瑩說。

有位年過九十的婆婆，由七十歲的兒子照顧，唯兒子右手腕有舊患，發軟無力，令扶抱

動作格外困難，每天扶抱母親起床三次吃飯已是極限，哪怕再多一次，他也做不到。再者，母親有吞嚥困難，兒子每天為她買白粥裹腹，但份量和營養不足，婆婆非常消瘦，肌肉流失，也更加無力，增加照護難度。

### 「替假護老者」 緩重擔

社工嘗試逐步對接合適的服務給婆婆，例如提供家居服務、送飯、醫療護理及用品設備等，輔助兒子更好地照顧母親，並且安排「替假護老者」在有需要時幫忙照顧李婆婆，讓兒子終於有一點喘息的機會。如今兒子也開始學習烹調有營養的餐膳，希望母親能吃得更健康，生活更開心。

唐彩瑩指出，長者和照顧者許多時候需要緊急支援，但並非一定是那些高照護程度的服務，可能只是短暫看管、陪診、幫忙買菜和日用品，甚至與他們閒話家常，給予照顧者一點喘息空間。社區上也有不少有心人能夠提供協助，關鍵在於能否有效地動員社區持份者，而不同服務之間的協調和轉介也要做得更好。



唐彩瑩：「社區上有不少有心人能夠為長者及照顧者提供支援。」



# 社聯制訂全港首份 照護食標準指引

## 食品及飲品形態劃分等級解決吞嚥困難人士及照顧者的切身需要



香港步入高齡化社會，根據政府統計處推算，到2040年3成以上人口是65歲或以上長者，而年屆85歲或以上的長者將由現時不足25萬倍增至超過50萬。由此預視，因年紀老邁及各種病患而引致吞嚥困難的患者數目亦將逐漸上升，如何為他們提供合適膳食不單是照顧者的難題，更是社會的挑戰。

### 支援吞嚥困難人士及照顧者

過去香港沒有統一的「照護食」標準，市場上不同機構、院舍及產品供應商各有準則，各有應用。社聯於2019年進行「照護食的使用現況及需求調查」，院舍員工及家居照顧者均認為有更清晰的「照護食」標準及指引十分重要，例如：食物的軟硬度及營養成分，以便選擇合適的「照護食」食品；亦有超過六成照顧者希望改善食物質素，但不懂相關技巧。

有見及此，社聯與香港中文大學食品研究中心及香港大學吞嚥研究所合作，以「國際吞嚥障礙飲食標準」(IDDSI)為基礎，在策略夥伴嘉里集團的贊助下，配合科學化的數據及本地適用的詞彙描述，制定一套統一、清晰及本地化的《照護食標準指引》，同時附加本地照護食菜式的烹調方法給各界參考，供家庭照顧者及不同專業人士使用，滿足吞嚥困難人士的基本膳食需要。

銀杏館創作的「照護食」菜式



### 《指引》分為9個等級

根據《照護食標準指引》，將食物及飲品的狀態劃分為9個等級，例如稀薄如水為0級，細碎及濕軟為5級，至於7級則為食物原狀。一般個人照顧者或院舍人員可以用餐叉、餐匙及針筒測試食物和飲品的形態；至於食品生產商則可使用特定測試儀器取得科學化數據，以更精準地生產「照護食」食品和飲品。《指引》亦詳列烹飪要訣、營養要素，以及45種本地常見食材及17款菜式的烹調示範及測試應用實例。

《照護食標準指引》為「照護食」使用者、照顧者、治療師、院舍、食品生產商等不同界別的人士在製作及購買「照護食」產品時提供參考依據。在照顧層面，指引讓使用者和照顧者可以掌握具體及實用資訊，有助選購合適的「照護食」產品，改善及配合復康情況。在服務層面，食品生產商可視指引為參考藍本，生產標準化的「照護食」產品，從而拓展市場，增加供應。

### 照護食標準分級標籤

<p><b>7級</b></p> <p>食物原狀</p> <p>適用於： • 適用於具備飲食及咀嚼能力人士 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 食物與原來的日常食品，如麵粉、粟米大小沒有限制</p>	<p><b>7EC級</b></p> <p>容易咀嚼</p> <p>適用於： • 適用於具備飲食及咀嚼能力人士 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 食物與原來的日常食品，如麵粉、粟米大小沒有限制</p>	<p><b>6級</b></p> <p>新穎及一口量</p> <p>適用於： • 適用於不需將食物咀嚼 • 吞嚥功能正常 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 食物與原來的日常食品，如麵粉、粟米大小沒有限制</p>
<p><b>5級</b></p> <p>細碎及濕軟</p> <p>適用於： • 適用於不需將食物咀嚼 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 食物與原來的日常食品，如麵粉、粟米大小沒有限制</p>	<p><b>4級</b></p> <p>糊狀</p> <p>適用於： • 適用於不需將食物咀嚼 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 食物與原來的日常食品，如麵粉、粟米大小沒有限制</p>	<p><b>3級</b></p> <p>液質</p> <p>適用於： • 適用於不需將食物咀嚼 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 食物與原來的日常食品，如麵粉、粟米大小沒有限制</p>
<p><b>2級</b></p> <p>極稠</p> <p>適用於： • 適用於不需將食物咀嚼 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 食物與原來的日常食品，如麵粉、粟米大小沒有限制</p>	<p><b>1級</b></p> <p>極稀</p> <p>適用於： • 適用於不需將食物咀嚼 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 食物與原來的日常食品，如麵粉、粟米大小沒有限制</p>	<p><b>0級</b></p> <p>液質</p> <p>適用於： • 適用於不需將食物咀嚼 • 吞嚥功能正常</p> <p>狀態及大小： • 食物與原來的日常食品，如麵粉、粟米大小沒有限制</p>

社聯制訂全港首份「照護食標準指引」

下載  
《照護食標準指引》



# 食好西

食乜好？  
like就好



身邊總會有朋友試過傳說中嘅 168，前排我都走去學人試下，感覺上係有啲成效（感覺之嘛）。但又實在唔駛對自己太嚴苛嘅，所謂 168 有時，但食也要有時，要不時食好西，先可以有動力 168。

食好西唔一定好奢侈，可以係一串咖喱魚旦，或者街口檔豆腐花，仲有樓

下茶記嘅星洲米，或者去酒樓叫最 like 嘅菠蘿咕嚕肉。每個禮拜好西巡禮，Monday 食漢堡飽、Tuesday 食米線、Wednesday 食意粉，下星期又可以轉 style。

淨係諗起有乜想食，就已經好滿足，其他煩嘢？梗係放埋一邊先啦。

我叫阿西 🐱

人如其名，最近領悟到要活得好，要訣係要對自己好啲。  
你會發現，成個人都會輕起嚟！



「公益金電動輪椅助你自強基金」委員會於 2023 年 3 月完成第一次審批會議，委員逐一查閱申請人資料後再表決是否通過審批資助。

「公益金電動輪椅助你自強基金」委員會審批委員第一次互相認識，並詳細了解基金運作及訂明申請流程、准則及細節。



## 公益金電動輪椅 助你自強基金

在現行的社會福利制度下，只有綜合社會保障援助（綜援）受助人獲政府資助購買電動輪椅。一些低收入的非綜援肢體殘障人士卻負擔不起購買新的電動輪椅的費用；此外，許多電動輪椅使用者可能希望更換損耗的電動輪椅零件，例如電池、摩打或輪胎等，而不需要購買新的電動輪椅，但社會上對復康器材費用的財政支援卻十分有限。

香港公益金於 2022 年 4 月起成立「公益金醫療援助基金」，有見上述肢體殘障人士的服務缺口，並於 2022 年 12 月撥款接近港幣七百四十萬資助自強協會有限公司推行「公益金電動輪椅助你自強基金」。計劃目標在三年期間透過機構的專業團隊進行評估，資助合共 260 位低收入非綜援輪椅使用者購買新的電動輪椅或更換電動輪椅零件，以減輕他們的經濟壓力，從而促進他們的獨立生活，融入社區的能力。



自強協會輪椅維修師傅義工為申請人現有電動輪椅進行詳細檢查，向申請人的職業治療師代表提供輪椅健康概況作參考之用。



第一期「公益金電動輪椅助你自強基金」申請人成功獲得資助購買新的電動輪椅。

