



◀ 返回前頁 | 文章：《健康專題》容蔡美碧、劉喜寶——長命百歲 是幸是不幸？



Like 0



作者文章 — 容蔡美碧、劉喜寶

長命百歲 是幸是不幸？

健康專題 | 昨日

更多...

今日熱門文章

19港銀獲批跨境理財通 今起動

特首爭連任須辭職？官方清楚回覆

余錦賢 | 香港脈搏

遠火難燒近水

高天佑 | 新聞點評

共富勢重塑造估值 中港股待臨界點

習廣思 | 信筆攻略

「妙算達人」睇Bitcoin年底見13.5萬美元

畢老林 | 投資者日記

業績期鎖定目標 雲計算優先追捧

黃國英 | 英眼狙擊

台灣問題加劇亞洲軍備競賽

社評 | 社評

收水已無懸念 鮑公低估通脹

信析 | 信報投資分析研究部

內地經濟略遜色 港股倒升交投縮

恒昇 | 金融峰景

外匯基金上季轉蝕132億 港股累事

港銀夥中資行 內地添網絡優勢

中國上季GDP增長4.9% 遜預期工業固投弱 零售有驚喜 政策趨積極

環球債息升 道指挫逾二百後回穩

零售股炒通關 六福勝周大福

盧斯 | 個股策略

騰訊抖音或須開放內容供搜尋

2021年10月18日

容蔡美碧、劉喜寶 健康專題

長命百歲 是幸是不幸？

華人社會常祝願別人「長命百歲」，究竟在香港活到90歲甚至100歲的高齡長者，又是否可以「福」、「壽」雙全呢？若然身體健康，相信大家都希望長壽，在退休後多點時間享「兒女福」。但現實又是否如此？

由黃金時代基金會主辦的《黃金時代展覽暨高峰會2021》早前圓滿結束。展覽聚焦「黃金一代」，即45歲或以上的金齡人士，雲集各種智齡科技、產品和服務，並促進業界分享與老齡化相關的實務智慧和經驗。香港樹仁大學輔導及心理學系研究團隊上月亦參與其中。團隊在展覽期間以問卷訪問了480名45歲或以上的人場人士，發現大部分受訪者期望活到八十幾歲（80歲至89歲）便足夠，與香港平均壽命水平相若；只有13%受訪者希望自己活過100歲。被問及若果成為百歲人瑞最擔心的事，大部分人回答「身體衰退」、「智力衰退」和「日常生活要人協助」等。

金齡照顧高齡

香港大學團隊於2011年進行第一次《香港百歲老人研究》，當時訪問153名年屆95歲或以上的高齡長者。研究結果顯示四分之一受訪者身體情況屬於衰弱（frailty），有行動困難及多重疾病。三分之一受訪者患腦退化症或顯著的認知能力缺損，及四成四受訪者自理方面需別人協助。

現時本港約有3800名年過百歲的人瑞，至2064年預期增至超過4萬名如此長壽的長者。10年前港大團隊研究已發現，有能力獨立生活、身體健康的95歲或以上高齡長者實屬少數。10年過去，於2020年香港樹仁大學輔導及心理學系開展第二次《香港百歲老人研究》。除了解新一批百歲老人生活質素及醫療、社福需要、審視本港過去10年對高齡長者的照顧有否改善外，是次研究聚焦護老者上，了解他們的照顧壓力。根據現有50個受訪個案，「金齡照顧高齡」情況比比皆是。不少護老者亦是長期病患者，快將又或者剛退休而依賴自己的薪金或退休金照顧父母，更沒有家人替代自己位置，故金齡護老者承受的照顧壓力可想而知。

新冠疫情對醫療及安老服務大為影響，同樣令「金齡照顧高齡」的情況雪上加霜。兩代長者面對相同困境，包括擔心受到感染、難以使用網上服務，亦有經濟困難並感到孤立無援。高齡長者在疫情中回復正常生活本來已經不易，護老者的工夫更見艱難。

疫情下現契機

然而，我們看見疫情能成為改善現有護老者服務及推廣智齡科技的契機。在此提出3個方向，供社會進一步討論：

第一，長者與年輕人之間仍有巨大的數碼鴻溝，長者生活上的科技應用尚有許多普及化的空間。筆者回想曾訪問過一位金齡護老者在照顧九旬母親時用過什麼科技，受訪者回答「洗衣機、電飯煲」。在黃金時代展覽問卷調查中，我們嘗試了解為何智齡科技未能於長者間普及的原因，獲受訪者回應表示「科技很昂貴」、「沒有人教長者用科技」、「科技產品難學難用」及「不知道有什麼適合的科技產品」。事實上，照顧科技產品（如電動床、電動輪椅、輔助飲食用具等）對於已退休的護老者為龐大的開支。

我們相信補貼護老者使用照顧科技、擴展現時照顧科技租借服務，以及由受過訓練的義工協助及教授護老者使用照顧科技，均屬可行的方向，尤其有助高齡長者居家安老。而金齡照顧者當中不乏樂於學習新事物和新科技的人士，建議有關當局和社福機構着力培訓他們，讓這些有心有力的金齡人士成為科技大使，用平實易明的方法和語言，教導家中和其他長者使用嶄新的科技產品。

第二，疫情期間全球各地大幅度提升遠程醫療的使用。市民足不出戶亦可獲得及時的醫療服務，並減少醫療團隊的感染風險。相關做法值得本港業界參考。在黃金時代展覽的問卷調查當中，我們喜見「遙距醫療服務及電子健康科技產品」為受訪者最感興趣的智齡科技項目。若長者及護老者可透過遙距醫療服務定期覆診，以可佩戴裝置（FitBit及iWatch等）收集心跳、血壓、睡眠等紀錄，並透過電子健康紀錄與醫生緊密溝通，有需要時進行視像診症，甚至讓遠在海外的家人亦在網上參與診症及健康管理，則有助長者們更便捷、更具彈性地回應自己身體健康需要，亦可緩減長期疾病的惡化。

第三，疫情至今，面對面的社交往來大幅減少。對於分隔兩地的長者和家庭更屬一大挑戰。善用通訊科技可令遠方親屬與居於本地的「留守長者」保持溝通及聯繫，亦能盡量參與照顧長者的事宜，愛得及時。

筆者遇過有位伯伯，在疫情期間彌留之際，病床旁的子女以實時視像通話讓身處歐美的兄弟姊妹目見親人最後一面。在設靈和大殮期間，香港家人直播靈堂情況，歐美家人同一時間進行相關喪禮儀式。疫情之下不少社福同工以創新方法，善用資訊科技，促進長者與朋友及家人保持聯繫，並助各地家人利用科技各盡孝道。除了推廣以上述為例的實務創意，社會亦急需提供相應的科技配套設施，鼓勵長者於生活上嘗試使用各類資訊科技，例如學習使用視像通話、網上購物、於網上搜尋合適資訊、以智能電話程式處理日常事務等。

必須以人為本

科技發展往往是一個循序漸進的適應過程。疫情來襲令社會對科技的依賴程度一下子提升了；同時亦讓人反思科技發展必須「以人為本」。特別是人際交往和創新意念，也如同親人之間的情感和關係一樣，均是科技難以取代的。

事實上，於不久的將來，我們可以使用社交機械人作陪伴，甚至照顧社區內孤獨的長者。可是，科技仍難以取代鄰居的一碗熱湯、與「老友記」飲茶的時光，以及遠方家人的問候。我們期望政府、慈善基金及醫療社福同業，藉着疫情這個契機，試驗及發展更以人為本的智齡科技，並開發及推廣更多回應社區居家長者及護老者需要的產品及服務，攜手協力讓本港長者們度過真正「福」、「壽」雙全的美滿人生。

撰文：容蔡美碧_黃金時代基金會創辦人暨主席

劉喜寶_香港樹仁大學輔導及心理學系助理教授

[信健康] 護老應關懷及科技並兼，健康資訊派用場！【更多健康資訊：health.hkej.com】



放大圖片 / 顯示原圖

下一篇：認識中藥（一）

上一篇：千年彩塑 魅力不凡

文章：《健康專題》容蔡美碧、劉喜寶——長命百歲 是幸是不幸？

編輯推介

FREE 剩餘時間: 0天11小時

19港銀獲批跨境理財通 今起動
今日信報

FREE 剩餘時間: 0天11小時

內地經濟略遜色 港股倒升交投縮
恒昇 | 今日信報



零售股炒通關 六福勝周大福
盧斯 | 今日信報



外匯基金上季轉蝕132億 港股累事
今日信報



鄧炳強：23條竊密罪 傳媒無豁免
今日信報



曾祈殷：解群體免疫及第三劑疫苗疑惑
信健康



A facelift for Facebook
Steven Hill | EJ Insight



【良言共享】通脹並非不可收拾
王良享 | 財富管理

即時新聞	分析評論	今日信報	系列	股票	理財	地產	生活/創科	訂閱	熱門
港股直擊	信報時評	要聞	2021施政報告	滬港通	宏觀經濟	住宅	LJ 優雅生活	信報網上版	施政報告
香港財經	地產評論	理財投資	新冠肺炎	即時報價	ETF	工商舖	信健康	信報財經月刊	大灣區
中國財經		時事評論	港區國安法	心水組合	基金	屋苑樓價	StartUpBeat	信報教育	EJ Global plus
國際財經		財經新聞	《大灣區 - 跨境新視野》	股票勢頭	人民幣/外匯	專家評論		EJFQ	國安法
地產新聞		地產市道	虛幣浪潮	今期熱炒	貴金屬	置業工具			貿易戰
時事脈搏		政壇脈搏	金融服務卓越大獎2021	行業比拼	強積金/保險				比特幣
		獨眼	粵港澳大灣區	輪證	精明移民/理財				港交所通告
		兩岸消息	重新審議 禁售新型煙草產品	即時股評					
		EJ Global	「中小企卓越營商夥伴2021」	IPO					
		副刊文化	理柏基金香港年獎2021	重要通告					
		EJ Global plus		港交所通告					
				投資頻道					
				企業日誌					

[信報簡介](#) | [服務條款](#) | [私隱條款](#) | [免責聲明](#) | [廣告查詢](#) | [加入信報](#) | [聯絡信報](#)

[回上](#)

股票及指數資料由財經智珠網有限公司提供。期貨指數資料由天滙財經有限公司提供。外匯及黃金報價由路透社提供。本網站的內容概不構成任何投資意見，本網站內容亦並非就任何個別投資者的特定投資目標、財務狀況及個別需要而編製。投資者不應只按本網站內容進行投資。在作出任何投資決定前，投資者應考慮產品的特點、其本身的投資目標、可承受的風險程度及其他因素，並適當地尋求獨立的財務及專業意見。本網站及其資訊供應商竭力提供準確而可靠的資料，但並不保證資料絕對無誤，資料如有錯漏而令閣下蒙受損失，本公司概不負責。

信報財經新聞有限公司版權所有，不得轉載。

Copyright © 2021 Hong Kong Economic Journal Company Limited. All rights reserved.