

護藉

明愛沙田長者中心



第五期

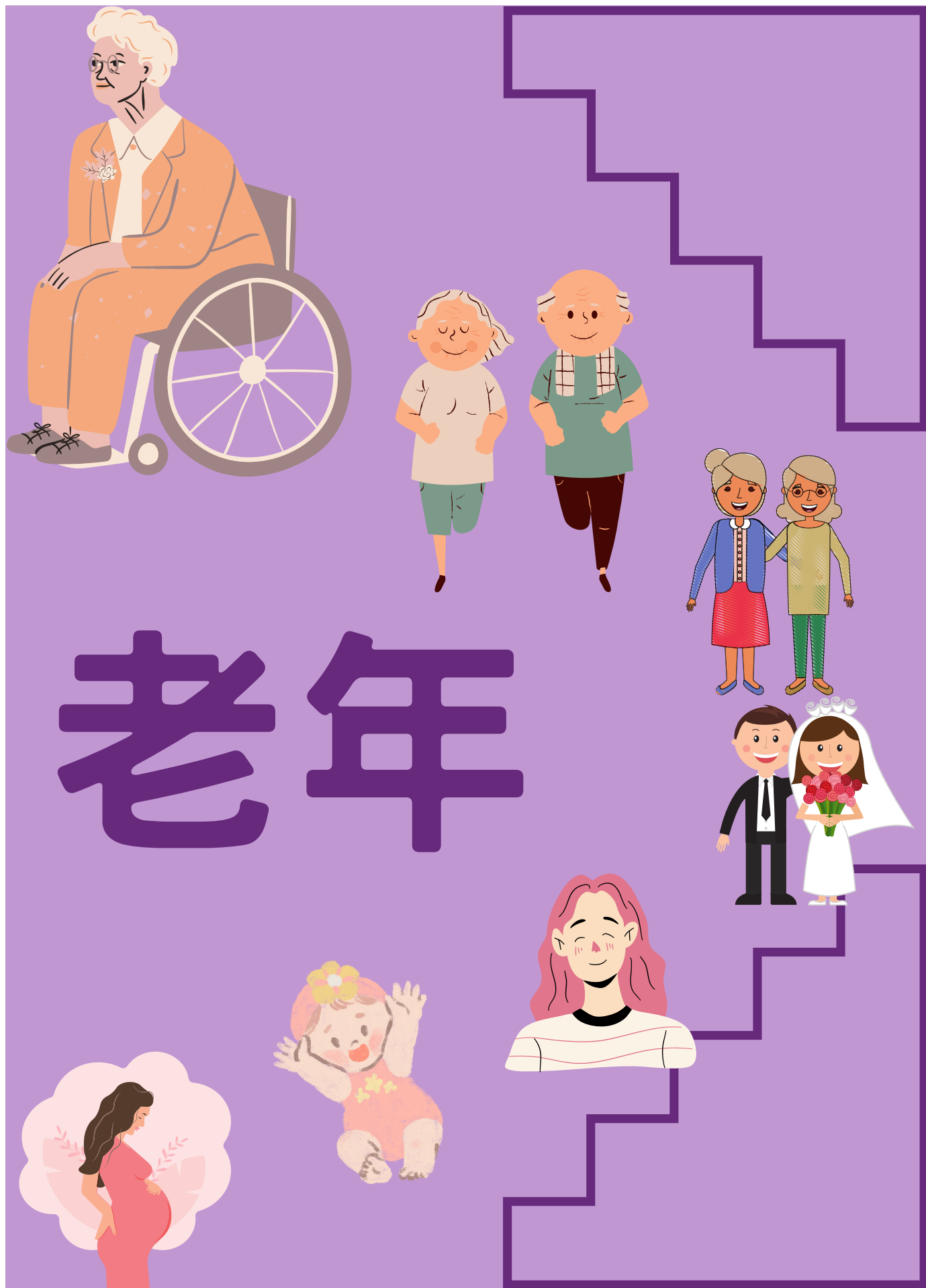
護老者季度刊物

何謂「老年」
「老年」知識大考驗
「老年」謬誤
照顧長者基本概念
書籤製作

2022年9月

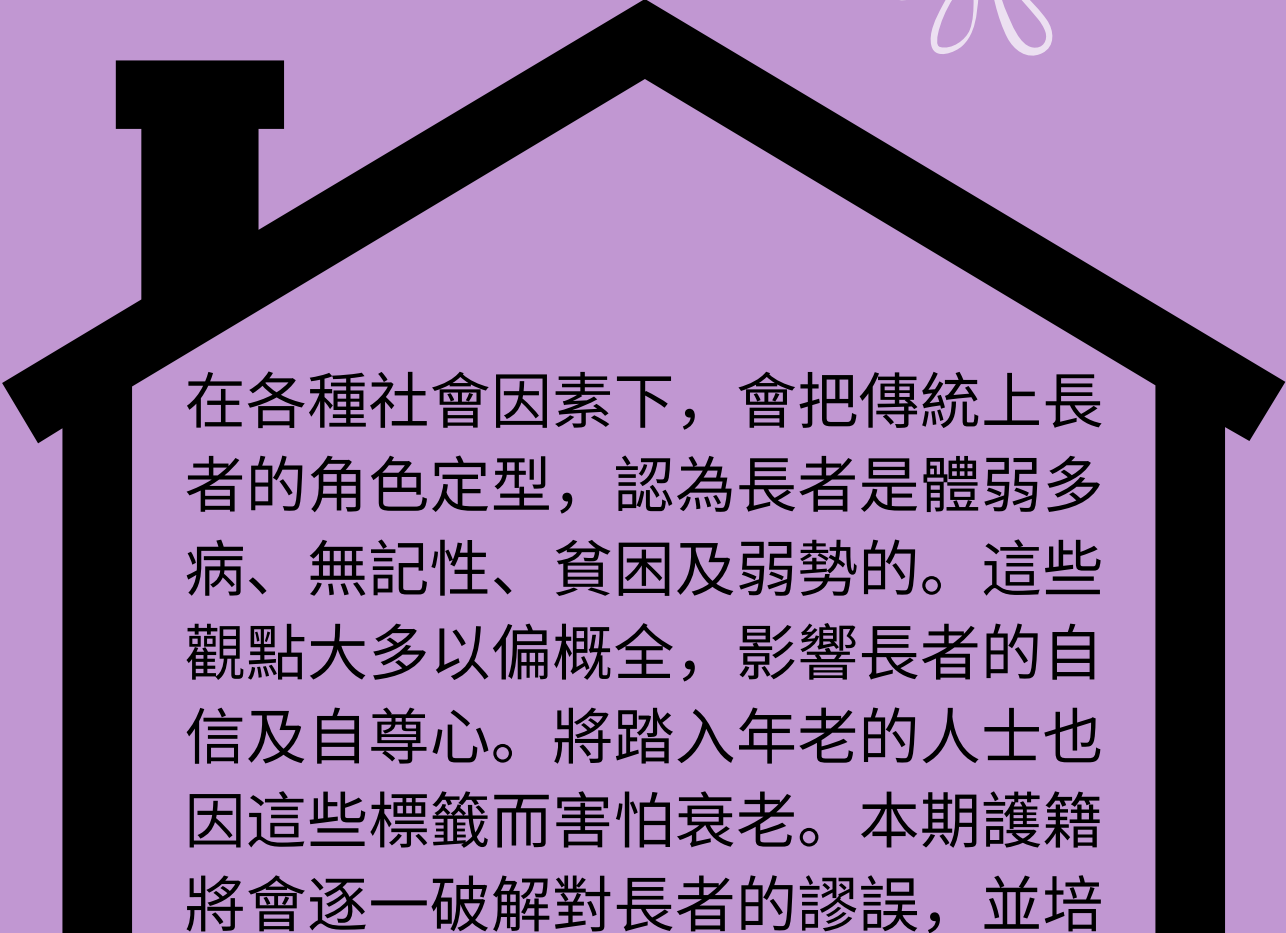
你沒有這麼「老」







序



在各種社會因素下，會把傳統上長者的角色定型，認為長者是體弱多病、無記性、貧困及弱勢的。這些觀點大多以偏概全，影響長者的自信及自尊心。將踏入年老的人士也因這些標籤而害怕衰老。本期護籍將會逐一破解對長者的謬誤，並培養照顧者對長者的正確態度。

思考題



什麼是「老年」？

下列兩種情況，你認為他們算是長者嗎？

個案一：李女士，62歲，患有糖尿病及認知障礙症，因中風而臥病在床。

我認為李女士 是/不是 長者，因為



個案二：劉先生，79歲，患有高血壓。擔任攝影師，時常旅遊拍攝吸引人目光的相片，甚至遠赴非洲。

我認為劉先生 是/不是 長者，因為





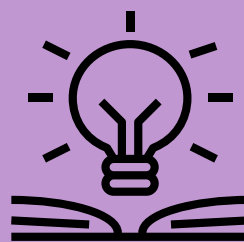
何謂「老年」



事實上，「長者」一詞在國際間並無劃一定義。

- 一般多以**年齡**為分界。以香港為例，在開初策劃長者服務時，以65歲或以上作為目標人口，但現時部份服務亦會提供予60歲以上的人士。
- 世界衛生組織的資料顯示，現時大部分發達國家以65歲為長者和非長者的界線
- 聯合國則考慮到發展中國家人均壽命一般較短，認為年滿60歲人士大致可歸類為年長人口。
- 另外亦會有些人以**身體機能**、**工作狀況**(如退休)、**外貌**等不同因素界定一個人是長者。

「老年」知識大考驗



完成下列問題，考考自己對老年的了解。
請圈出正確答案。

- | | |
|--------------------------------|-------|
| 1. 女性比男性長壽。 | 是 / 否 |
| 2. 年老便必然會健康狀況欠佳。 | 是 / 否 |
| 3. 很多長者是不能自我照顧，要依賴他人，甚至要入住老人院。 | 是 / 否 |
| 4. 年紀大了就會腦部功能下降、失去學習能力。 | 是 / 否 |
| 5. 長者是相對收入較低的一群。 | 是 / 否 |
| 6. 年老便沒有能力再貢獻社會。 | 是 / 否 |





「老年」知識大考驗 答案

1. 女性比男性長壽 正確



以香港為例，男性數目整體上較女性少，以下圖是根據2022年香港的統計數字

年齡	男性人數(千人)	女性人數(千人)
65-69歲	239.5	252.7
70-79歲	278.6	288.8
80歲或以上	164.2	227.2



「老年」知識大考驗 答案

2. 年老必然會身體欠佳 錯誤



- 大部份長者的身體狀況整體上是健康的。老化會令他們的部份身體機能退化，或許會有一些小毛病，但不會令他們衰退至十分體弱。
- 慢性疾病在長者較為常見，但亦並非必然，事實上很多被認為是年老的象徵，例如手震、駝背、甩牙等，均由於疾病而非年老就必然出現的。
- 很多研究亦指出，即使年事已高，但若能實踐健康的生活模式，常做適合的運動、飲食均衡、戒煙少酒、維持適中體重、保持心境開朗，對於預防或控制一些慢性疾病、維持或改善身體功能，都有莫大幫助。



「老年」知識大考驗 答案

3. 很多長者是不能自我照顧，要依賴他人，甚至要入住老人院。



錯誤

一般而言，只有約5%-10%的長者在日常生活上需要他人照顧，大部份六十五歲以上的長者均能獨立和自我照顧，當中不少更擔當著照料家人的任務。在香港的長者當中只有約5%是住在安老院舍；絕大部份的長者仍活躍於社區中。

雖然長者的體力會隨著年老而減弱，但如果能經常做適當的運動，長者仍能保持充沛體力。即使身體因退化或疾病而影響到活動能力，如果能得到適當的訓練和使用合適的輔助器具，活動和自我照顧的能力是可以改善的。



「老年」知識大考驗 答案

4. 年紀大了就會腦部功能下降、 失去學習能力



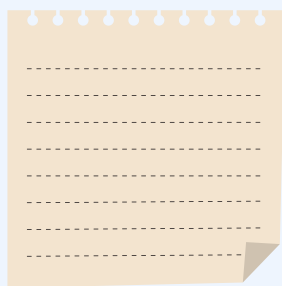
錯誤

除非長者患上影響其智能的疾病，如認知障礙症，否則長者的腦部功能不會因年老而受損。但是他們的反應速度會較慢，且需要較多時間學習新事物。

研究亦指出，常動腦筋，多思考的長者較能保持良好記憶力。長者亦可學習接納老化所帶來的記憶衰退，運用環境中的輔助記憶工具，有助生活上的適應，例如：



在當眼地方擺放日曆或記示板去提醒長者將要做的事情。



隨身帶備一本記事簿記下需要處理的事。



用鬧鐘、鬧錶提醒長者何時需要開始做一些事情。

「老年」知識大考驗

「老年」知識大考驗 答案

5. 長者是相對收入低的一群。



正確

由於缺乏退休保障，許多長者的經濟在晚年出現問題。在2022年6月，申領社會保障計劃的人士中，長者佔約56%。

6. 年老便沒有能力再貢獻社會。




錯誤

雖然身體機能是會隨著年長而漸漸退化，但每個人老化的速度都不一樣，不少過八十歲的長者仍精神奕奕、頭腦靈活、健步如飛，因此不應以年齡來斷定人的機能、體力和思維。其實，長者擁有豐富的經驗，是社會寶貴的資源，仍然可以「老有所為」。老年人在社會的角色應該重新塑造，使他們繼續貢獻社會。

以上問題你都答對了嗎？

答錯了代表你對「老年」有誤解的想法。由於社會因素影響，普遍大眾認為長者是體弱及弱勢的群體。傳媒常為長者塑造體弱多病的錯覺；現代化社會讓長者處於不利的位置，如被迫退休；傳統價值觀念中認為長輩應備受照顧的。

思考題 



你對長者有甚麼負面看法？
這些誤解帶來甚麼後果？



對老年的誤解可能會造成以下影響



低估長者的整體能力

輕視長者

忽略長者的需要

對長者不友善的對待

延誤提供應有的治療及照顧

剝奪長者的權利

延長長者因疾病帶來的折磨



思考題



下列兩個情景，他們犯了什麼毛病？
應該怎樣做？

情景一：

80歲的李女士坐在沙發上看電視，照顧者上前拍拍她的頭，並說「你真乖，難得這麼安靜！」

李女士的照顧者犯了甚麼毛病？

對李女士有何影響？

情景二：

彭先生是患有帕金森症，需使用輪椅。他正在看電視，他的兒女則大聲討論他的病情及如何安排他入住老人院。

彭先生的照顧者犯了甚麼毛病？

對彭先生有何影響？

照顧長者基本概念

思考題



情景一:

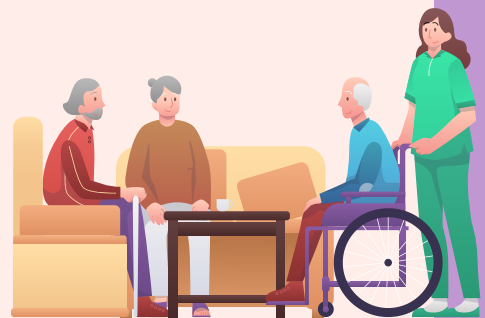
80歲的李女士坐在沙發上看電視，照顧者上前拍拍她的頭，並說「你真乖，難得這麼安靜！」



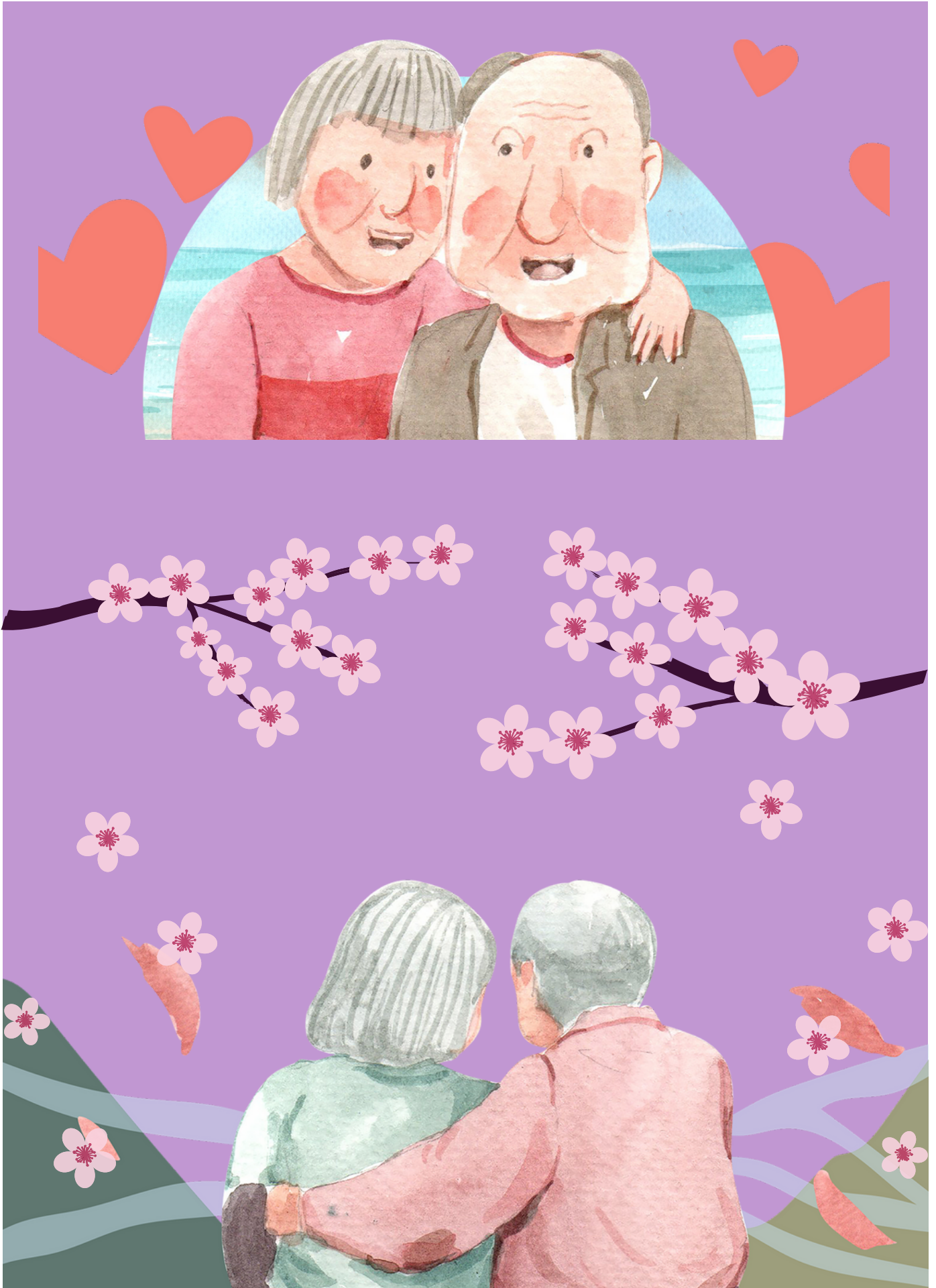
照顧者所犯的毛病是輕視長者。李女士可能會因此而自尊受損。長者也是成年人，不應以為他們的自理能力轉弱便把他們看待成小孩。而且照顧者說「難得這麼安靜」有暗示長者平日很嘮叨的意味。

情景二:

彭先生是患有帕金森症，需使用輪椅。他正在看電視，他的兒女則大聲討論他的病情及如何安排他入住老人院。



照顧者所犯的毛病是忽略長者的需要，彭先生可能因此感到被忽視。照顧者在討論安排入住老人院時，沒有詢問長者的意見。照顧者切忌自行替長者作出任何決定，應協助長者從多方面分析，以作出適當的決擇，如提供資料及分析優劣之處。



「其實我都唔係咁老！」

老年不等於體弱多病、無記性及無用的，大部份長者仍有自我照顧的能力，甚至還在照料家庭及貢獻社會。

互相尊重、多多體諒

護老者與被照顧長者的關係，應建立於尊重的原則之上。相處時應將長者視作成人看待，尊重他們的想法。長者有時可能因受著疾病的困擾而煩躁不安，護老者多體諒和接納他們的情緒及行為。

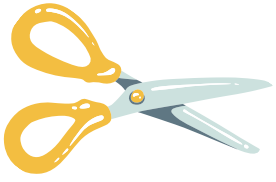
結語

參考資料

香港大學秀圃老年 (2002)。《研究中心護老情真 護老技巧入門手冊》。香港大學出版社。

《康健樂頤年》運動 促進健康資料手冊。衛生署長者健康服務

書籤製作



剪下你喜歡的字句，做成書籤吧！





明愛沙田長者中心

地址：大圍美田路一號大圍社會服務大樓1樓（停車場層）

開放時間：星期一至六上午9時至下午5時（星期日及公眾假期休息）

電話：2691-1580

傳真：2602-2115

電郵：sest@caritassws.org.hk