

3

配合長者身心發展的居住需要

長者在身心方面的轉變

自我照顧能力下降

儘管很多長者依然身壯力健，過着活躍的社交生活，但隨着年紀漸大，身體機能難免會慢慢出現退化，對於一些已往簡單易辦的事情，現在可能會感到困難和複雜，例如記性變差的長者，可能煮食時會忘記「熄火」，又或忘記依時吃藥。此外，長者的身體平衡力亦會轉差，攀高俯身時容易跌倒或扭傷，簡單如更換天花上的燈泡也會變得危險和力不從心。可見長者的自我照顧能力會逐漸下降，在生活上愈來愈需要其他人的幫忙。



隨着年紀漸長，身體機能退化，令長者在日常生活面對不少困難

香港電台電視部
製作：
「鏗鏘集一歲月
催人」
【共3節，每節
約10分鐘】

學習和適應能力下降

長者對新事物的認知能力和學習能力都不如年青的時候，故較難適應新的環境、結交新的朋友和改變一直以來的生活習慣，因此，他們都希望在熟悉的環境下生活，任何改變對長者而言，都會造成壓力。

適應新的生活方式

香港人的退休年齡一般為60至65歲，但不少退休長者仍然健康良好、精力充沛，他們習慣了數十年天天工作，退休後要調整身心去適應新的生活方式。退休生活每天都是空閒時間，為免苦悶無聊，長者需要充實的社交和消閒活動去消磨時間，保持身心健康。此外，由於近年長者的教育水平和經濟能力不斷提高，他們對退休生活的質素要求亦日益提升，追求舒適和多彩多姿的退休生活。



長者需要充實的社交生活去消磨空閒時間

長者對居住的要求

配合身體狀況的家居設施

長者因為年老或疾病，可能引致身體機能和記憶力衰退、手腳不協調和平衡力不足，容易發生家居意外，因此家居環境須有合適的設施以配合其特殊需要，例如：

- 沒有升降機的「唐樓」，或洗手間和走廊太窄的住宅，都不適合行動不便或需使用輪椅代步的長者生活。
- 對於記憶力衰退的長者，廚房不應使用明火煮食爐，以防長者因忘記「熄火」而發生危險。
- 廚房和廁所內需安裝「扶手」和防滑地磚，以防長者跌倒受傷。



沒有升降機的大廈，不適合行動不便的長者居住



浴室宜使用防滑物料地磚

適時的支援服務

由於疾病和身體機能的衰退，長者有時會出現突發性的情況，需要緊急的照顧和幫助。因此，適時的支援服務，對長者來說十分重要。

?

請學生想想長者會發生哪類突發性情況？需要怎樣的支援？



居住的地方應有康樂及休憩設施，讓長者舒展身心，維持良好的社交生活

良好的休憩設施

對於已退休的長者來說，每天都是「空閒時間」，為免他們終日把自己困在家中變得消極，影響心理健康，居住環境應有完善的康樂及休憩設施，讓他們可以散步、呼吸新鮮空氣，跟其他街坊聊天，保持開朗的心境。

方便的醫療復康設施

長者的身體會有較多毛病，或需經常求診和檢查身體，因此居所附近須有良好的醫療設施，以方便長者使用，令他們免受舟車勞頓之苦。

希望過獨立自主的退休生活

隨着時代進步，長者的教育水平及知識不斷提高，他們對自己的退休生活亦有更高的要求，尤其是經濟環境較好的一群，他們喜愛獨立自主的家居生活，期望在優質的居所自由自在地安享晚年。

香港的長者房屋需求

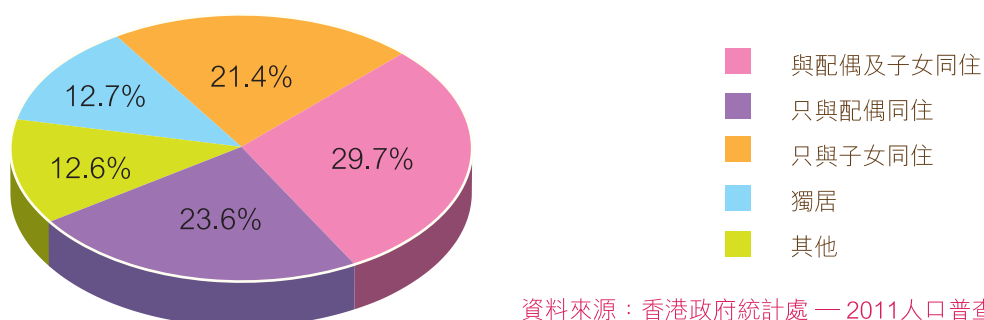
香港的長者如非在家中養老，多會在公營或私營的安老院舍居住。其實，大部份長者都希望可以在家養老，不必離開熟悉的社區和親友，及習慣多年的家居生活。可是，現時一般住宅都普遍缺乏適合長者的家居設施，部份「唐樓」甚至連升降機也欠奉，未必適合長者生活。



很多住宅的設施都未必適合長者使用

至於公營或私營的護理安老院舍，儘管設施完善，更提供醫護服務，但不少長者覺得欠缺「家」的感覺，所以不願入住。尤其那些身體仍然健康，有經濟能力的退休人士，即使未能與子女同住，也希望可以在自己的家中過獨立的生活，但又想在有需要時能隨時獲得所需的照顧和支援。正因如此，專為長者而設的房屋計劃便需求日增。

香港居家長者的居住情況



資料來源：香港政府統計處 — 2011人口普查