

躍動銀髮網： 改善長者健康 善用長者潛能

面對全球人口老化，提升長者生活質素成為世界各國的關注點。今期的「R&D信箱」將為大家介紹人口老年化較嚴重的歐洲及日本，如何運用社會資本，提升長者生活質素，以及為社會帶來正面的影響。



社區建立互信互惠的支援網，提升長者的精神及身體健康

愈來愈多長者選擇居家安老。如何在社區提供各類型支援（包括身體和精神），改善長者在社區的生活質素，已成為一個重要的社會議題。



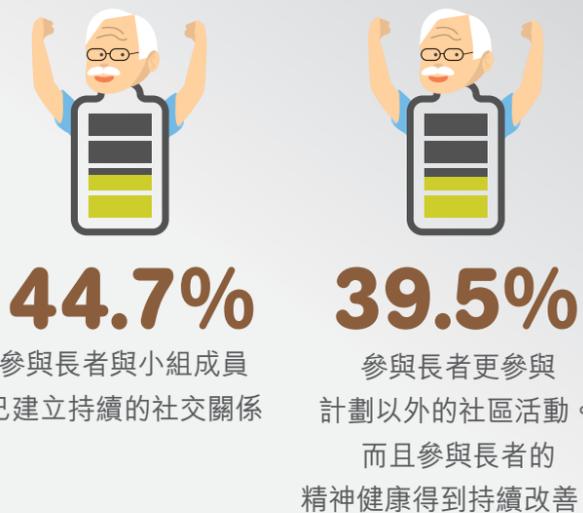
西班牙的加泰隆尼亞(Catalonia)，為支援社區孤獨(loneliness)及受情緒健康困擾的長者，在市內三所初級保健中心運用社會資本模式發展出一項社區支援計劃。計劃分為兩部分：

1. 協調市內的初級保健中心、長者中心及社區設備機構的部門，為參與機構的專業人士及長者義工提供各類型培訓，提升他們對孤獨長者需要的認識，以支援計劃的推行；
2. 為有需要的長者提供小組活動、輔導服務及社區探訪等。部分參與長者更會經過培訓成為義工，與其他義工一起服務社會。



歐洲多個國家均設有阿茲海默症咖啡室 (Alzheimer café)，這是專為支援阿茲海默症患者及其照顧者而設的社區互助平台。在咖啡室內，提供支援的不同界別人士、阿茲海默症患者及其照顧者，以及社區人士均能參與各類型互助及教育活動。此模式亦在美國等地出現。

計劃引入計劃前後
追蹤研究的成效評估，
研究結果顯示計劃完結後兩年：



隨著人口老化，日本的醫護需求愈來愈大。然而，在一些偏遠地區，長者因著不同的原因（如貧窮、區內沒有足夠醫護服務、需要到遙遠的地方接受醫療服務等），導致不少長者減少使用醫護服務，忽視個人醫護需要。



其後有研究發現，如社區內的社會資本(包括信任及互惠)愈豐厚，長者忽視個人醫護需要的情況便會愈少。例如居民在社區裡建立互信，鄰舍可為有需要的長者提供義務接送服務，或提供經濟支援幫助有需要的長者乘坐交通工具，此舉能間接改善長者的健康狀況。²

善用長者潛能， 推動社區跨代共融

發展社會資本除了可協助長者提升生活質素，亦可為整個社會帶來不同的正面果效。如能善用長者潛能，更可推動社區跨代共融，累積更豐厚的社會資本。

東京的中央區、神奈縣川崎市及滋賀縣長濱市，曾於2004-2007年以社會資本發展模式，在社區推行「跨代同理心計劃」(Intergenerational Sympathy Program)。計劃旨在招募長者接受有系統培訓後成為社區義工，定期到區內的幼稚園、小學及公眾幼兒中心，為小朋友提供義務性質的故事分享及遊戲活動。計劃除了與區內的學校及幼兒中心合作外，更與其他專業組織及人士連繫，以提供專業的支援，包括：繪本圖書及圖書閱讀；講解長者及幼兒的需要等。

有關的計劃成效評估發現，計劃透過跨代溝通及互動能有效幫助參加者建立互信、互助互惠的網絡，並且能改善長者的身體和心理功能，以及兒童的健康教養。³



1. Coll-Planas, L., G. del Valle Gomez, P. Bonilla, T. Masat, T. Puig and R. Monteserin (2017) 'Promoting social capital to alleviate loneliness and improve health among older people in Spain', *Health and Social Care in the Community*, 25(1): 145-157.

2. Mizuochi, M. (2016) 'Social capital and refraining from medical care among elderly people in Japan', *BMC Health Services Research*, 16: 331, DOI 10.1186/s12913-016-1599-8.

3. Yasunaga, M., Y. Murayama, T. Takahashi, H. Ohba, H. Suzuki, K. Nonaka, M. Kuraoka, R. Sakurai, M. Nishi, N. Sakuma, E. Kobayashi, S. Shinkai and Y. Fujiwara (2016) 'Multiple impacts of an intergenerational program in Japan: Evidence from the Research on Productivity through Intergenerational Sympathy Project', *Geriatrics Gerontology International*, 16(Suppl.1): 98-109.

有關社會資本的研究其實是很有趣的課題，如果大家有任何疑問，歡迎與基金秘書處研究及發展主任聯絡。下期見！