

# 關注華人長者

## 靈性健康

# 制訂全球首個「華人長者靈性量表」



安老事務委員會主席梁智鴻醫生(左六)、張佐華主席(左五)及一眾嘉賓主持開幕儀式。

## 上海長者的靈性健康整體上較香港長者為佳

根據上海及香港研究資料的比較，上海長者的靈性健康整體上較香港長者為佳。雖然香港的經濟環境及社會環境與上海相似，甚至更佳，但上海有較全面及穩定的長者社會福利政策，如養老金及充足的場地讓長者進行文化康樂活動，反映經濟及社會環境與靈性健康有正向的關係，完善的退休保障制度確能加強長者的靈性健康。

## 制訂「華人長者靈性量表」

東華三院與專家小組於一百零二個項目中，評核出最能代表華人長者靈性指標的項目，經過兩次的問卷評分及專家小組會議，最後得出最能代表華人長者靈性的九十九個項目，制訂全球首個「華人長者靈性量表」，用作量度長者靈性的滿足感，以驗證華人長者靈性健康的過程模式。

本院同時公佈十個幫助長者關注自我的身體健康及心理健康的「老有所樂」秘訣，及「十件子女可以為父母做的事」，鼓勵子女嘗試及實踐，關注長者靈性健康，一同為長者締造幸福晚年，讓他們擁有富尊嚴和有意義的優質健康生活。

目前的老齡政策和社會服務，對長者靈性方面的關注，無論在概念、評估及服務等範疇都非常匱乏。現時的靈性服務，較着重以西方的靈性理念及文化作為介入策略，而對於華人文化背景，如集體化、互相依存的社會關係，以及多宗教性的背景則未有提及，因此業界在為華人長者提供服務時，未必能切合他們的需要。「華人長者靈性量表」將有助業界加強長者對靈性健康的關注，並有助中、港政府釐訂提升長者靈性健康的支援服務和政策。

## 長者如何建立靈性健康



靈性健康，是一種懂得欣賞及肯定自己的過去，積極活好現在、妥善安排將來日子的一種超脫能力和態度。研究發現，長者如能從「自我」、「家人」、「朋友」、「他人」及「環境」的互動中建立和諧關係，便會提升這種能力和態度，領略個人的生命意義、存在的目的和價值，得到靈性滿足。

本院社會服務科一直致力為安老院舍及社區內的長者提供多元化的服務，幫助長者達致老有所養、老有所為及老有所歸。為探究香港及上海的長者對「靈性」的概念及其在長者生命中所發揮的角色，東華特別委託香港大學社會行政及社會工作學系樓璋群博士進行一項名為「探討及提升香港與上海長者靈性研究」計劃，並邀得上海華東師範大學人口研究所桂世勳教授合作研究，以及香港理工大學應用社會科學系石丹理教授擔任研究顧問。

## 確立華人長者的靈性概念

研究分三個階段進行，包括與上海及香港的長者、照顧者及職員進行訪談，並舉行專家會議。研究結果顯示華人長者的靈性概念與中國文化中的集體化(集中於關係的建立)有着密切的關係，但含有甚少宗教因素。長者可從「自我」、「家人」、「朋友」、「他人」及「環境」的互動中建立和諧關係，體現個人的生命意義、存在的目的和價值，其中長者與家庭的關係是提升長者靈性健康的重要因素。此外，「不依靠社會援助生活」、「自評健康情況好」、和「不常常感到孤單」的長者，能體驗較高的靈性健康水平。



施伯伯分享如何活得快樂，達致靈性健康。



(左起)東華三院社會服務科安老服務部徐李健明主任、香港大學社會工作及社會行政學系樓璋群教授、香港理工大學應用社會科學系石丹理教授及上海華東師範大學人口研究所桂世勳教授於發佈會上。

資深媒體人鄧靄霖女士(中)及演藝人廖安麗女士(左)於會上分享。



## 影響長者靈性健康的七大主要因素

微觀層面 (和諧的關係)
關心及愛護自己的身體和情緒健康
良好的家庭關係
互助的社交網絡
積極順應環境的改變
宏觀層面 (敬老愛老的社會氣氛)
完善的健康服務
充足的社會活動機會
良好的收入保障