

# 目 錄

前 言 ix

## 01 什麼是健康老齡化？ 1

個人和社會對老齡化的回應不應採取狹隘的角度，只著眼於非傳染性疾病和避免死亡，而應以盡可能維持身體機能為最終目標。

專訪一 · 老化真的與你無關？ 11

## 02 香港是否實現了健康老齡化？ 15

負面的刻板印象將老年人描繪成一種負擔，而政府政策往往會忽視他們的需求。新冠疫情凸顯老年人的需求如何被忽視。

專訪二 · 長者想要的科技，其實很簡單——胡令芳專訪 30

## 03 社會不平等如何對我們的健康造成影響？ 37

橫向的公義要求男女同等的待遇和福利，而縱向公義要求根據男女的不同需求給予相應不同的待遇和福利。在社會文化的背景下，橫跨生命歷程中的性別不平等對健康老齡化產生強烈的影響。

專訪三 · 香港人的長壽背後——陳曉蕾與胡令芳教授訪談 50

## 04 我們能做得更好嗎？ 63

從老年人自身的角度出發，我們應繼續收集老年人需求的證據，為設計和支持社區服務試點模式做出貢獻，為企業、房屋設計和老年居住安排，以及社區環境的城市規劃提供意見。

專訪四 · 中大老年學教授胡令芳醫生怎麼看健康與環境？ 101

## 05 其他國家在採取什麼行動？ 105

其他國家如澳洲、新加坡、英國、挪威和美國等，均採取不同模式讓老年人能夠繼續在社區生活。這些模式包括如養老村等以休閒為主的居住社區，具支援維修房屋服務的獨立居住安排，以及不同形式的持續照料養老社區。

總結 115

參考文獻 119

香港中文大學出版社 · 具社會責任的出版