



目錄

編者的話	2
本期專訪	
發自內心	3 - 5
照顧者也需被照顧	6 - 7
大灣區安老	8 - 17
編輯委員會	18



編者的話

今期的快訊，威爾斯親王醫院臨床心理學家楊浩恩分享一下如何在人生的下半場能夠發自內心地活得精彩。她在以後的快訊很大機會和大家再分享其他資訊，請大家期待！

黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



發自內心

威爾斯親王醫院臨床心理學家 楊浩恩

隨着踏入人生不同的階段，我們常常要面對各式各樣的轉變，亦可能會經歷不同的失與得。既然變幻本是永恆，就讓我們一起發掘如何從轉變當中找到不同的得着，讓人生的下半場能夠「發自內心」地活得精彩。

「發」揮所長

年紀的轉變很多時亦伴隨着角色的變換，由不同的崗位中慢慢退下，例如從就業到退休、由一家之主變成被照顧的角色。面對這些看似在所難免的變動，我們其實可以重拾主導權，活用時間，並重新選擇、建立及鞏固自己的新角色，實踐老而不休的精神。例如充分利用自己好學的精神，返老還童成為一位學生，多參加社區中心的活動或講座；倘若身體許可，甚至可以搖身一變成為義工，善用自身的才能、經驗及知識幫助身邊或社區當中有需要的人，一展所長！

發自內心

威爾斯親王醫院臨床心理學家 楊浩恩

「自」得其樂

當子女漸漸長大，他們的焦點及重心可能聚焦於自己的生活及圈子當中，陪伴父母的時間可能逐步減少，距離亦有機會不復從前。面對空巢期，我們可能感到失落、孤單、徬徨。與其執著於過去，倒不如活在當下，多專注自己的所需、所想。把重心慢慢放回自己身上，好好關顧自己。趁着現在擁有的空間，不妨多為自己而活，善用寶貴的時間，建立自己的社交圈子或重拾以往的興趣，找回令自己怦然心動的事，建立自己的快樂。

「內」外兼備

縱橫人生數十載所賺取和累積的人生智慧和閱歷，往往是獨一無異和無價的。如果現在邀請您去回想一下人生當中最大的得著，您腦海會浮現甚麼呢？願意的話，又可否將這珍貴的回憶與您的家人、朋友分享？常言道「不聽老人言，吃虧在眼前」，長者的生活智慧絕對不容小覷，而您無私的分享正正可以為身邊人免卻不少冤枉路。

發自內心

威爾斯親王醫院臨床心理學家 楊浩恩

有「心」有力

即使體力或許不復年輕時的活力、迅捷，但其實只需要適切、靈活的調節，便可將此轉化成一個黃金時機去探索及發展新興趣，讓自己的天賦能在人生的下半場好好發揮光芒。一些相對靜態的活動如書法、茶道、太極、八段錦等，可以是不錯的選擇；如有需要，配合彈性的調節(例如：只包含上肢的移動或招式)亦可以把新興趣或嗜好融入生活。甚至可以善用新的潛能或興趣(例如：在佳節時寫上祝福字句)，為身邊的人送上祝福。

希望以上的分享可以鼓勵大家找到自己的方向，從生活中一步一步著手，從容自在地活出每一天，享受到「發自內心」的豐盛晚年。

照顧者也需要被照顧

東區醫院老人精神科社康護士 區凌志

66歲的王女士，除了丈夫外，在香港沒有其他親人，曾在餐廳辛勤工作多年，生活簡樸踏實。退休後原本盼望能過上平靜安穩的生活。然而，就在她退休不久後，一直跟她相依為命的丈夫被診斷出罹患老年癡呆症。病發來得很突然，丈夫的病情亦急劇轉差。約莫在一年時間內，丈夫從偶爾忘記事情，變成無法辨識家人、失去方向感，甚至失去基本的生活自理能力。

王女士措手不及，在香港沒有其他親人的她原以為退休後可以稍作休息，卻瞬間成了全職照顧者。每天清晨，她在丈夫混亂的呼喚聲中醒來，不分晝夜照料他的日常生活。她不敢離開家太久，深怕丈夫走失或發生意外，每天都擔驚受怕。

在一次與長者鄰舍中心社工會談中，王女士終於情緒崩潰：「我真不知道還能撐多久！」她的語氣中充滿了絕望與無力感。她的情緒逐漸低落，開始失眠、食慾不振，甚至閃過輕生的念頭。她以前不敢向別人提及，因為她覺得照顧丈夫本是妻子的本份，甚至會感到自己不稱職而羞愧和自責。

釋心同行，共同渡過

基督教聯合醫院老人精神科資深護師陳子輝

幸好，社工察覺到她的情緒危機，立即將她轉介至老人精神科速治服務。在第一次家訪中，王女士第一次向外展護士傾訴，護士為她進行心理輔導。她頓時領悟到，作為照顧者，本身也有被照顧的需要。自此她學會面對問題及尋求幫助，並接受了各方面的社區支援，定期探訪與照顧者支援小組等。在這些幫助下，她慢慢學會釋放壓力，學會道出自己的需要，也重新找回一點點屬於自己的生活空間。

儘管照顧丈夫生活仍然艱難，但她知道自己並不孤單，因為背後還有專業的社區團隊為她支援打氣。

大灣區安老

九龍西聯網老人精神科資深護師 梁秉信

跨境照顧的期待與顧慮

隨著香港人口老化問題日益嚴峻，長者的安老需求與服務模式成為社會各界熱議的焦點。在此背景下，「大灣區安老」逐漸成為不少香港家庭考慮的選項。從北上服務、跨境資源整合到政策支持，大灣區安老的吸引力不容忽視；然而，香港長者在掙扎於高昂生活成本及繁重壓力之際，卻也對前往大灣區接受安老服務的各项安排充滿疑問。本篇文章將從價錢、交通、飲食及環境等層面，探究大灣區安老是否能在這些方面勝過香港現有水準，而長者們最為擔心的醫療服務水準是否合適？

一、大灣區安老的背景與發展潛力

「大灣區」無疑是中國政府推動跨境合作與發展的重要戰略區域，其資源與基礎設施建設日新月異。面對香港老齡化問題及安老服務供應不足的現實挑戰，部分家屬和長者開始將視線轉向大灣區內的安老機構。這些機構不僅以較低的運營成本和更寬廣的空間優勢吸引人，同時還有機會引入先進管理模式和國際化服務理念。然而，這些遠離熟悉環境的安排究竟能否在日常生活的各個層面超越香港的標準，引發了眾多疑慮與討論。

大灣區安老

九龍西聯網老人精神科資深護師 梁秉信

二、價格對比：低成本的吸引與風險防範

對於生活成本較為敏感的香港長者而言，價格始終是選擇安老服務時的重要考量因素。香港的土地昂貴、人力成本高，致使安老服務價格普遍偏高；與之相比，大灣區某些地區的租金、物價較低，理論上能夠提供更具競爭力的價格方案。許多大陸安老機構宣稱在設施、服務水準相當的前提下，能以較低的價格提供貼心的照護，從而吸引希望降低生活負擔的長者與家庭。

然而，價格上的低廉往往伴隨著監管、服務質量等隱性成本的顧慮。香港長者擔心，若在價格上過度壓縮成本，是否可能影響到護理人員薪酬、設施維護及日常運營的投入，進而導致服務質量下降。因此，在價格優惠的背後，如何確保資金分配的合理透明及服務品質，是大灣區安老模式必須面對的重要課題。同時，專家建議，政府應制定統一行業標準與監管機制，以保障長者的實際利益與安全。

大灣區安老

九龍西聯網老人精神科資深護師 梁秉信

三、交通安排：便利通行與風險管控

交通便利是長者日常生活中不可或缺的一部分，無論是前往醫院就診、探訪外界或參加社區活動，都離不開安全、舒適的交通工具。目前，香港的公共交通系統成熟發達，尤其對於行動不便的老年人來說，各種無障礙設施及貼心服務使其出行更有保障。相比之下，大灣區部分地區交通基礎設施仍在迅速更新和完善之中，如何在城市規劃中將安老設施與交通網絡無縫銜接，成為一大挑戰。

許多大灣區安老機構為吸引香港客戶，已開始設計專屬接送服務，如定時巴士、專車服務等，力求縮小與香港標準的差距。此舉既體現了市場的競爭意識，也顯示出服務提供者對長者跨境出行安全的重視。不過，對於長者而言，跨境交通不僅關乎便利性，還涉及法律、保險及語言文化等多重層面。長者和家屬會擔心，如果在異地發生交通意外或緊急狀況，是否能迅速獲得應急處理與妥善援助。因此，在推廣大灣區安老模式時，相關部門必須建立完善跨區域應急協調與法律保障機制，讓長者在享受便利交通的同時，有足夠的安全感與信心。

大灣區安老

九龍西聯網老人精神科資深護師 梁秉信

四、飲食與居住環境：文化適應與生活品質的平衡

飲食與居住環境是影響老年人生活質量的重要因素。香港長者習慣於精緻、注重健康搭配的飲食標準，同時對生活環境的要求也不僅僅停留在舒適層面，而是期望能保有家的味道與歸屬感。對於大灣區安老服務來說，要在這兩方面取得突破，既要滿足成本效益，也要尊重長者內心對傳統生活方式的依戀。

首先，在飲食方面，大灣區豐富的本地食材與多元的餐飲文化本有助於提供高品質的營養膳食，但如何根據香港長者的口味、健康需求進行調整，仍是一大挑戰。部分先進安老機構已開始聘請擁有跨文化飲食經驗的廚師團隊，並利用現代科學技術對膳食進行營養組合與個性化設計，以期在菜色多樣性、衛生標準上超越傳統香港安老中心的配置。同時，無論是中式還是西式飲食的搭配，都必須根據長者的慢性病管理、新陳代謝狀況進行動態調節，從而避免單一化、標準化帶來的健康隱患。

大灣區安老

九龍西聯網老人精神科資深護師 梁秉信

其次，在環境設施方面，大灣區安老中心往往強調寬敞的室內空間、綠化設施及社交活動區域，試圖打造一個集康復、娛樂與休閒於一體的生活社區。這種設計理念可以彌補香港土地資源有限、居住空間相對壓抑的缺陷，給長者提供更大的活動空間和更豐富的社區互動機會。然而，理想與現實往往存在差距：除了硬件設施，軟件服務如社工介入、文化活動策劃、心理關懷等也同樣重要。如何真正讓長者在新環境中感受到「家」的溫暖，需要管理者不斷精進服務質量，並根據場地實際情況及長者需求進行不斷調整與優化。

五、醫療服務：最大焦慮的核心問題

在眾多關注點中，醫療服務水準無疑是香港長者最為敏感且重要的問題。畢竟，隨著年齡增長，各類慢性疾病、突發狀況的風險顯著上升，及時、專業的醫療照護成為老年生活的生命線。香港享有全球公認的醫療水準，藉由先進技術、優質護理以及周全的醫療保障，長者對自身健康管理具備較高期待。然而，跨足大灣區安老市場，如何在醫療服務上達到或超越香港的標準，仍然令不少家屬及長者心存疑慮。

大灣區安老

九龍西聯網老人精神科資深護師 梁秉信

首先是跨境醫療體系的銜接問題。大灣區內各地區醫療資源分佈不均，部分城市的頂尖醫院雖具備先進設備，但在數量及服務流程上可能與香港存在顯著差異。長者及家屬普遍關注，安老機構是否能整合區內優質醫療資源，建立完善的醫療合作機制，並在緊急情況下實現快速轉診與醫療救治。另一方面，醫護人員的專業水平、培訓及服務態度也是評判醫療服務水準的重要指標。部分大陸醫療機構已開始與國際標準接軌，引進外籍專家及先進醫療管理模式，但落實到基層護理及日常健康管理環節，是否能真正提供與香港相當的照護品質，仍需大量實證檢驗。

此外，許多香港長者擔心，若在大灣區安老服務期間遭遇突發疾病或需要長期治療，跨境醫療保險、醫療賠償及後續照護等保障是否能跟得上，也成為考慮的重要因素。為此，專家們建議，啟動跨境醫療合作時，應提前與保險公司、醫療機構及政府部門協商，完善法律與制度安排，打造一個多層次、全方位的醫療保護網絡。只有在這些環節都得到妥善解決後，長者和家屬才能真正放心選擇大灣區的安老服務。

大灣區安老

九龍西聯網老人精神科資深護師 梁秉信

六、政策引導與市場規範：如何保障長者利益

上述各項問題，無一例外地指向一個核心：政策支持與市場規範的重要性。無論是價格透明、交通安全、飲食文化還是醫療服務，只有在政府相關部門、行業監管機構與服務提供者達成合作、落實標準之後，才能真正讓大灣區安老脫穎而出。現階段，不少地方政府已經意識到跨境安老服務的重要性，並開始探索建立試點項目，嘗試制定相應服務標準與監管措施。例如，推出跨境醫療轉診合作項目、設立專門的監督機構，以及鼓勵安老服務機構與香港專業團體建立聯繫，共同提高整體服務質量。

此外，市場教育也亟待加強。從香港長者的角度出發，對大灣區安老模式的認知多數停留在表面，缺乏深度了解。這就需要通過媒體、社區宣講、實地參訪等途徑，讓長者及其家屬更全面地認識各項服務細節及背後的保障措施。只有消除了信息不對稱，才能讓跨境安老服務真正贏得長者及社會各界的信任。

大灣區安老

九龍西聯網老人精神科資深護師 梁秉信

七、總結與展望

總結而言，「大灣區安老」無疑蘊含著降低生活成本、拓展資源合作、改善居住環境等多重潛力，對深受香港高昂住屋及服務成本困擾的長者而言，這是一個充滿吸引力的選項。大灣區在土地與人力成本上的優勢使安老收費更具競爭力；在交通安排與生活環境方面，部分中心已致力於通過專車接送和現代化設施提升服務體驗。然而，所有這些優勢仍需以醫療服務水準作為最後的評判標準，而這也是香港長者最為關注的一環。如何在醫療資源整合、專業護理水平、緊急救護機制以及跨境保險等方面與香港標準接軌，將會決定大灣區安老能否實現真正的超越。

未來，我們期待相關政府部門、行業監管機構、服務供應商與保險機構能夠攜手合作，針對跨境服務中的痛點與盲區加強政策落實和技術支持。同時，通過不斷引入國際先進的管理模式與服務理念，建立起一整套與香港醫療、護理標準匹配的運作系統，從而讓大灣區安老不僅僅停留在價格競爭或硬件設施上的優勢，而是以全方位、綜合性的優質服務贏得長者及社會的認可與信任。

大灣區安老

九龍西聯網老人精神科資深護師 梁秉信

面對未來，隨著兩地經濟與社會融合進程的不斷推進，以及大灣區內部相關政策的不斷完善，跨境安老服務將逐步打破區域限制，探索出一條融合創新、兼顧成本與質量的新路徑。對於香港長者來說，選擇大灣區安老或許意味著一種全新的生活方式——既可以享受更寬敞、舒適的居住環境和合理的生活開支，也能夠在專業的照護下獲得應有的醫療保障。然而，這一切都建立在各方嚴格把控服務品質、明確責任劃分及持續改進監管機制的前提下。唯有如此，才能將市場上的各項優勢真正轉化為長者實實在在的福祉，讓他們在大灣區這片新天地中找到屬於自己的幸福港灣。

總之，「大灣區安老」既是應對香港老齡化困境的一種創新嘗試，也是跨境合作與資源整合的一個重要窗口。面對價格、交通、飲食、居住環境與醫療各環節的嚴峻挑戰，服務提供者必須不斷突破傳統模式，進而推動政策與市場的雙向進步。只有在完善的配套政策支持下，透過技術創新與服務模式革新，大灣區安老才能真正實現以人為本的高品質照護，從而贏得香港長者及社會各界的廣泛信任與支持。

大灣區安老

九龍西聯網老人精神科資深護師 梁秉信

隨著試點項目的推進與跨境服務模式的日趨成熟，我們有理由相信，在未來的日子裏，大灣區安老將有機會從價格、環境、交通等多個層面創造出與香港安老服務並駕齊驅甚至超越的局面。對於每一位長者及其家屬而言，選擇哪一種安老方式，最終取決於安全保障與幸福感受的綜合體驗。而我們也期待，在政府、企業及專家學者的共同推動下，一個既經濟合理又全方位保障長者福祉的跨境安老新模式將正式啟航，為香港乃至整個大灣區的老齡化社會發展提供一個全新的範例。

這篇文章從多個角度論述了大灣區安老的潛在優勢與面對的挑戰，既涵蓋了價格、交通、飲食與居住環境等硬性條件，同時也深入探討了醫療服務作為核心環節的重要性。對於香港長者而言，跨境移居意味著風險與機遇並存，而只有在政策、監管、服務品質全方位達標的情況下，大灣區安老才能真正實現其被寄予的美好願景。

編輯委員會

本刊由老人精神科速治服務快訊編輯委員製作。

委員會成員來自醫院管理局各聯網屬下的老人／老齡精神科服務：

黃德舜	威爾斯親王醫院精神科醫生
曾慧寧	東區尤德夫人那打素醫院老人精神科資深護師
陳子輝	基督教聯合醫院老人精神科資深護師
陳麗蓮	九龍醫院老人精神科資深護師
黃珮嘉	瑪麗醫院老人精神科資深護師
梁秉信	葵涌醫院老人精神科資深護師
譚穗明	青山醫院老人精神科資深護師
顏明權	北區醫院老人精神科資深護師

本刊為電子刊物，全年出版二期，刊載於互聯網：www.ha.org.hk/ESPP

本刊文章內容屬個人意見，並不代表編輯委員會立場

