



全球人口老化加速，根據預測，香港在2050年更將成為全球人口老化程度最高的城市，屆時每三名市民便有一名是長者。香港大學醫學院護理學院教授余秀鳳接受香港文匯報專訪時表示，在面對「照顧者變少、需要被照顧者變多」的結構性壓力下，必須把「維持功能」納入健康老化核心；其團隊早前進行的一項WHO-ICOPE長者功能評估，發現活動能力較差、肌少症風險、失眠、孤獨感及主觀記憶抱怨等情況普遍。為此，港大護理學院推出「賽馬會康齡伴旅計劃」，以12周護士主導的社區介入模式，已在7個地區服務逾2,800名長者，成效分析顯示在多個功能範疇都有顯著改善，反映以社區為本、個人化照護配對的健康老化模式具推廣價值。

●香港文匯報記者 楊梓穎



●評估有助了解長者基本的生理、心理及社交狀況，以便制訂貼身的健康計劃。賽馬會康齡伴旅計劃網站圖片

護士主導入社區 助「老友」增自理能力

多個功能範疇有顯著改善 健康老化模式具推廣價值

余秀鳳指出，世界衛生組織(WHO)估算到2030年全球將有六分之一人口達60歲或以上。為回應趨勢，聯合國將2021年至2030年定為「健康老化十年」，世衛亦倡議「2021-2030年健康老化行動10年計劃」，推動各地政府、社區組織、國際機構及專業學術界攜手建立創新服務模式，提升長者生活質素與自主能力。

及早識別並協助高風險老化退化長者

她表示，港大護理學院因應世衛方向設計「賽馬會康齡伴旅計劃」，目標是在社區及早識別高風險老化退化長者，並按世衛建議提供健康評估，繼而制定個人化、多方面的健康推廣措施，協助長者在不同功能範疇維持能力與獨立生活。

余秀鳳引述團隊評估指，11,467名受評估長者中，約44%整合性活動能力功能較差；22.2%有肌少症；在代謝活力方面，約15.7%有消瘦性營養不良，13.5%屬肥胖；認知方面，88.9%長者回報主觀記憶抱怨，約10.8%在表現測試中被發現有認知下降；睡眠方面，約40.8%受失眠影響；感官功能方面，約21.6%回報視力受損，18.1%回報聽力受損。心理層面，約35.5%回報感到孤獨，超過15%被發現有抑鬱情緒。余秀鳳續指，研究未見功能受損在地理分布上呈現明顯模式，提示介入不宜單靠地區劃分，而需更聚焦個人風險與需要。

計劃全港7區推行 累計服務逾2800長者

針對上述結果，計劃採用了世衛的「長者整合照護」(ICOPE)

框架，透過全面功能評估識別在至少兩個範疇出現功能退化的長者，推行為期12周、由護士主導的關鍵照護路徑，包括個人化照護配對、個案管理、以賦能為本的生活方式教練指導及以健康為導向的同儕支援，重點在提升長者自我管理與介入的可持續性。計劃目前已在全港7個地區推行，累計服務逾2,800名長者。

成效方面，余秀鳳說，以1,675名長者作分析的結果顯示，參與者在多個ICOPE功能範疇均見顯著改善，其中在整合性活動能力功能較差者中，約13.2%恢復至正常；16.3%長者肌少症風險得以緩解；代謝活力方面，21.4%長者消除營養不良風險；認知方面，約44.8%原本認知功能未如理想者恢復至正常；睡眠方面，60%長者臨床失眠顯著改善；心理方面，45%有抑鬱情緒者恢復至正常情緒狀態。研究亦顯示，個人化照護配對下的照護處方與相應功能改善之間具有良好一致性。

推動功能維持健康促進 強化慢性病管理

余秀鳳強調，健康老化不僅是延長壽命，更重要是協助長者多方面維持功能，從而提升生活質素、減少對照護的依賴，並延續其對社會的貢獻。她並指出，在人口老化加速下，社會應「兩條腿一齊行」：一方面推動功能維持與健康促進，另一方面強化慢性病管理。若能在社區推動基層健康與「慢病共治」，讓長者除服藥外亦能掌握症狀、及早求醫並改善生活習慣，將有助降低發病率、入院率以至死亡率，對香港應對人口結構轉變具重要意義。

締造安居環境 助獨居雙老長者「居家安老」

本港獨居長者及雙老家庭情況普遍，為加強他們與社會聯繫，余秀鳳參與於2023年開展的大型研究項目「賽馬會樂齡耆蹤社區長者支援計劃」，透過社福機構與地區組織主動識別有需要的長者，並採用港大研發的評估工具提供適切服務與轉介。同時為合資格長者提供家居環境改善服務，冀締造更安全舒適的居住環境，支援「居家安老」。

吸引長者接觸服務 建立信任關係

余秀鳳表示，計劃現已「滲透18區」，包括離島及偏遠地區。她指出，要接觸獨居或雙老長者，第一步是以多渠道做到第一次相遇，團隊透過地區組織及非政府機構(NGO)以「洗樓」、設置街站，以及在節日時派發飯盒、糰、月餅等方式，吸引長者接觸服務，期望在首次接觸時便讓對方感到被關心，從而建立信任關係。

確保有需要時「至少知道到哪裏求助」

余秀鳳強調，目標並非把長者「拉入」服務網而剝奪其自主；相反，若長者能照顧自己，保持獨立當然是好事，但社區亦需要確保他在出現狀況時「至少知道到哪裏求助」，從而避免不幸事故的發生。

最後，她指出，人口老化下，社區需持續拓展資源，同時重建被社會變遷沖淡的鄰里關係與代際關係，促進年輕人與長者之間的互相理解與支援，才能在長者需要之時，提供更穩固的社區支援系統。

部分商場「天眼」擬駁入「銳眼計劃」

香港文匯報訊(記者 蕭景源)警方預計2028年全港會安裝約6萬支閉路電視鏡頭。警務處處長周一鳴昨日出席電視節目時表示，警方正與部分商場商討，把閉路電視接駁至「銳眼計劃」系統，並且獲得正面回覆，目標是今年內進行，而初步會選擇人流多、較有策略性位置的地點。至於會否加入人臉識別功能，周一鳴表示，普通市民已習慣警方安裝閉路電視的安排，正制定相關法律框架，會考慮如何訓練團隊運用相關的技術、市民接受程度等，希望最遲明年內可以正式運用。



本港並非首個應用有關系統及功能的地方。

對於2028年共有6萬支閉路電視鏡頭投入使用是否足夠，周一鳴昨日接受電視節目訪問時進一步解釋，會視乎香港的實際情況，例如香港的郊外地方佔比較多，要先考慮覆蓋率是否足夠，最終目標未必是6萬支。他指出，6萬支只是第一個階段，完成後可再檢討。對於是否希望增加監控鏡頭的密度，周一鳴回應指，希望「愈多愈好」，令市民更具安全感。

投資騙案涉款額增 需重點宣傳

本港去年共錄得約4.3萬宗詐騙案。周一鳴表



警方預計至2028年全港會安裝約6萬支閉路電視鏡頭，並在2028年至2031年額外增加約6,500支鏡頭。

示，內地打擊電騙工作成效高，假冒客服騙案亦有所下降；至於去年整體騙案損失金額減少約10億元，但投資騙案涉款則上升至35億元。周一鳴認為，需要重點宣傳，提醒市民慎防受騙。

另外，考慮到約八成投資騙案與港人常用的社交媒體有關，警方會與相關社交媒體平台商討，嘗試將可疑用戶或群組剔除。

國際刑警組織全體大會今年由國家承辦，並於11月在香港召開。周一鳴表示，全球警隊面對的問題相似，例如與科技相關的罪行、跨境罪行等。他說，在地緣政局下，較多本港逃犯會到亞洲或東盟地區，有需要與這些地區有更緊密合作。

單親母幸福感不合格 團體冀爭取更多支援

「我愛香港協會」為單親媽媽送上象徵「年年高升」的年糕及蘿蔔糕。受訪者供圖

香港文匯報訊(記者 盧慧穎)有調查發現，本港單親媽媽的平均幸福感評分僅得不合格的4.73分(10分滿分)，遠低於雙親家庭媽媽的6.9分。新春將至，「我愛香港協會」日前舉辦年度「新春送年糕 暖意贈媽媽」活動，為單親媽媽送上象徵「年年高升」的年糕及蘿蔔糕，傳遞新年祝福與關懷，期望她們在新一年幸福感高升。協會顧問梁照表示，期望集合社會力量，為單親家庭爭取更多實際而持久的支援，以提升單親家庭媽媽的幸福感，「讓他們不再獨自面對困難，同時亦可讓每位孩子都有更公平的成長起點。」

協會早前邀請了逾500名雙親家庭及單親家庭的媽媽，分別就家庭生活、健康狀況、事業發展、經濟狀況、進修機會及個人自由與生活平衡6個項目的幸福滿感評分。

結果發現，雙親家庭媽媽對所有項目的幸福感評分都合格，平均有6.9分，當中以家庭生活平均8.14分最高。單親家庭媽媽方面，只有健康狀況(6.27分)、家庭生活(5.76分)高於5分，事業發展更只得3.62分，6項平均則為4.73分，低於合格線。

盼「社區客廳」開放予單親家庭

梁照表示，與多名單親媽媽深度訪談後了解到，她們普遍的訴求主要有4大方面，包括期望社會各界可支援孩子發展音樂、體育等興趣，以及參加交流團等費用，讓孩子們有機會增強自信；增加單親家長具彈性的工作機會，例如可在上午9時至下午3時上班的兼職工作以兼顧照顧孩子，亦可增加收入，紓解經濟壓力；期望「社區客廳」在照顧廚房戶外，可開放予單親家庭並提供託管服務。部分SEN(有特殊教育需要)孩子的家長亦反映輪候治療的時間長，亟需更為專業穩定的支援服務。

保良局啟事

公啟者：保良局乙巳年董事會將於二零二六年三月三十一日任滿，茲定於三月六日(星期五)上午十一時正依照保良局條例(香港法例第一零四零章)規定，在香港禮頓道六十六號保良局莊啟程大廈梁王培芳堂舉行會員周年大會，選舉丙午年(二零二六年至二零二七年度)董事會成員，並省覽通過二零二四年至二零二五年度局務報告及經審核之賬目報表。特此通告

保良局各位有表決權成員

二零二六年二月十六日 保良局主席何芷韻太平紳士謹啟

警嚴打黑的拘7人 最離譜收3倍車資

香港文匯報訊(記者 蕭景源)針對農曆新年前夕的士濫收車資的違法行為，東九龍總區交通部於本月13日至14日，在西貢郊野公園一帶展開代號「駒始」執法行動，其間喬裝遊客進行「放蛇」，成功拘捕7名司機，當中有人涉嫌濫收約3倍車資，有人更非法管有第一類毒藥。警方提醒市民及旅客，若懷疑有的士司機拒載、濫收車資等違法行為，可記下司機姓名、車牌、時間及地點等資料，並向警方舉報。只要有足夠證據，警方定必果斷執法。

今次行動中涉案被捕的6男1女的士司機，年齡介乎40歲至71歲，他們分涉濫收車資、企圖濫收車資、沒有展示的士計程錶指示器、沒有將的士司機證擺放在證件架上，以及管有第一類毒藥被扣查。警方同時扣留6輛新界的士及1輛市區行的士，俱被拖往九龍灣車輛扣留及檢驗中心進行驗車。

司機警覺性高互相「通水」

負責行動的東九龍總區交通部執行及管制組特遣隊潘俊豪督察昨日表示，由於涉案司機警覺性相當高，他們之間會透過通訊軟件互通消

息，所以警方在行動前需進行長時間的觀察及部署，仔細記錄相關的士的車牌及犯案手法。待時機成熟時，再派員喬裝內地遊客乘車，並設置策略性的路障，最終將他們拘捕。

行動主要集中在西貢市內執法，其中一宗案件是由東涌前往沙田，原本100元的車資被收取200元，大概是原來車資的一倍；另外一宗則從西灣亭前往北潭涌巴士站，原本車資約60多元，被收取200元，即是原來車資的逾3倍。行動中警員亦在其中一名50歲的被捕男司機的的士上檢獲少量壯陽藥。