



華人松年報告是目前第一份針對大芝加哥地區華裔老人所做的健康調查，希望透過社區和學術的合作，了解華人所面臨的健康問題，並結合各方研究資源和服務力量，提出解決方式以提升華人社區福祉。尤其隨著人口老化及壽命的延長，我們不僅希望耆老身體健康，免除病痛，但同樣重要的更是生活品質，也就是所謂的成功老化。華裔老人是我們社區中珍視的一份子，如儒家文化中俗話所說，家有一老，如有一寶，更需要我們提出更多的關注，透過這份華人松年報告，讓耆老在美國頤養天年的生活有更豐富健全的健康保障。華人松年報告顯示由於社會、文化和語言等多重障礙，華裔老人正面臨複雜的健康挑戰。這些問題包含慢性疾病，身體殘疾，心理壓力，移民適應，老人虐待等，都在我們華人社區中需要及時關注，才能夠更全面的為華裔耆老提供適宜華人文化語言的健康服務，增加生活品質。然而這一系列的問題也是轉機，正為家庭成員，社區工作者，研究人員，醫療服務人員，社會服務機構和政策制定者說明提升老人健康的契機。

- **疾病預防以及干預** 促進健康的老齡化尤其重要，應為老人提供更多疾病預防以及治療。同時，在華人文化中，定期檢測健康問題的習慣並不普遍，導致有許多疾病並沒有得到即時的注意或是治療，這方面我們需要更多的教育宣導，讓耆老了解並且善加利用政府所建議提供的預防性服務。
- **醫療服務利用** 我們應為華裔老人提供更多配合語言以及文化的醫療服務，尤其心理疾病相關的服務，提供可負擔的保險，中文服務，交通工具和文化適合性照顧。
- **以家庭為中心的醫療聯盟** 基於家庭成員在中國文化中的重要意義，必須加深家庭成員對華裔老人的理解，當務之急是要培養兩代間的良好關係以及弘揚孝順的文化傳統。
- **社區服務** 為老人提供多語言多文化的服務是社區機構的重要職能之一，應設計更多以社區為主的健康提升活動。我們的報告結果也顯示，社區中心在耆老的生活中也扮演重要社交活動的提供角色，完善的社區服務對耆老的生活品質有最直接的關係。
- **公眾的認知以及教育** 提高華裔群體的疾病防範意識關鍵在於擴展健康促進項目。我們應投入更多資源提高老年人對心理疾病和老年虐待等健康問題的認識。

- **醫療人員的教育以及培訓** 對醫療人員進行文化適宜度高的教育可提升華裔老人及其家庭得到應有的服務。教育培訓項目應強調華裔老人獨特的社會文化背景。符合這些文化與語言獨特性的服務往往直接影響耆老對醫療服務的使用行為以及滿意程度。
- **州市介入** 政府應該成立相關委員會，系統性地研究調查針對華裔老人的服務。在州市所提供的健康服務須與耆老的文化背景相應，針對華人中常見的疾病多增設服務項目。
- **基金支持** 州市政府應該給予基層社區更多支持。慈善機構，國立衛生研究院等應為社區參與性研究提供更多基金以設計適宜文化的預防和干預措施。
- **政策改革** 我們要和政策制定者一同合作，確保全國性的法律，例如美國老年人法，老年人公平法等，能夠提供適宜文化語言的服務給耆老。我們需結合美國衛生與人類服務部（美國老齡化管理機構，國立衛生研究院，聯邦醫療保險與醫療補助服務中心，濫用藥物和心理健康管理中心）一起調查與華裔人群相關的醫療服務。州立及聯邦法律制定者需在法律制定中詳加考慮少數族裔的利益。

未來研究 華人松年研究只是我們邁向了解華裔老人健康情形的第一步，我們需更深入調查影響華裔老人健康的行為，社會，家庭以及文化因素。為設計更多有效的預防措施，我們需要長期縱向研究追蹤老人健康狀況的變化。同時也需瞭解成年子女或其他重要的家庭成員對老人健康的看法。此外，我們需要全國或跨國性研究加深對全球不同華裔老人健康狀況的瞭解。

結論 在過去180多年，華裔群體為美國的現代化發展作出了卓越的貢獻。儘管如此，華裔老人沒有完整享受醫療領域的發展成就。作為西方國家中針對華裔老人最大規模的健康研究，華人松年報告揭示了華裔老人面臨的身體，心理以及社會等多重壓力。我們強烈呼籲更多的家庭社區支持，更完善的醫療服務，更深入的研究議題和政策改革來幫助這個弱勢群體。正如我們一位受訪者所言，參加這項華人松年研究的原因是希望對在美華人社區和健康有所貢獻：「我們想反映我們的意見，讓政府有所改變，讓我們的問題可以得到解決。」藉著華人松年報告的出版，華裔耆老已表達他們的需要，這是我們應該做出行動的時刻了。