

香港作為長壽之都的深層意義 | 編輯精選 - 灼見名家

 master-insight.com/article/50097

編輯精選

September 22, 2026



全新課程 灼見名家誠意製作

課程特色：10節影片 | 名師筆記 | 90日精讀
課程目的：AI輔助創意學語文 | 掌握應試技巧
課程對象：中四至中五 | 挑戰初中高小 | 家長教師

課程設計：吳皓妍老師
嘉賓講師：蒲葦老師

善用AI克服作文難點
DSE中文科寫作摘星攻略



全新課程 灼見名家誠意製作

課程特色：10節影片 | 名師筆記 | 90日精讀
課程目的：AI輔助創意學語文 | 掌握應試技巧
課程對象：中四至中五 | 挑戰初中高小 | 家長教師

課程設計：吳皓妍老師
嘉賓講師：蒲葦老師

善用AI克服作文難點
DSE中文科寫作摘星攻略

香港作為長壽之都的深層意義

人口老化正在重塑經濟、醫療照護與各個體系，既帶來迫切的挑戰，也創造前所未有的機遇。



我們善用人口老化所創造的機會。(Shutterstock)

資深銀行家張建雄最新力作
(電子書)**黃金時代**

50至80歲是人生黃金歲月，如何及早準備？
首度公開溫情家書 附設英文助青年學習

正式開售 文字宙 BOOKNIVERSE



資深銀行家
張建雄最新力作
黃金時代
退而不休的歲月



50至80歲是
人生黃金歲月，
如何及早準備？
首度公開溫情家書
附設英文助青年學習

正式開售 文字宙 BOOKNIVERSE

全球人口高齡化正以前所未有的速度推進。如何把更長的壽命轉化為社會與經濟的新動能，而非視為沉重的財政與醫療負擔，已成為各國都面對的重大課題。香港作為全球最長壽的城市，正站在這個時代轉折點的最前線，其角色與使命遠超城市本身，甚至關乎整個國家和亞太區的未來發展方向。

長壽之都的機遇

亞洲的人口老化速度比全球其他任何地區都快速。到2050年，亞太區每四人中就預計有一人為65歲或以上。這項人口結構轉變正在重塑經濟、醫療照護等體系，既帶來迫切的挑戰，也創造前所未有的機遇。今日的青年與勞動年齡人口將成為明日的長者。此外，歷史上從未有如此多不同年齡層的人同時共存。這個新的現實迫使我們現在就要解決人口老化種種挑戰並善用它所創造的機會。

在國家「十五五」規劃（2026–2030）中，銀髮經濟首次被提升至國家經濟增長的新引擎，強調「養老事業」與「養老產業」的協同發展。高齡化不再只是社會福利議題，而是國家戰略的一部分。2026年的博鰲亞洲論壇亦把高齡化置於亞洲區域框架下審視，突顯長壽經濟跨地域的巨大潛力。

在此背景下，香港的定位正在重塑。這是一個屬於香港的黃金機遇，不僅是為了經濟發展，更是為了讓香港成為全球健康、有為長壽生活的標杆。

黃金時代基金會是非牟利的跨界協作核心平台，自2015年成立以來，一直推動香港成為「長壽之都」，顛覆舊有的人口老化觀念，並結合香港在金融、科創、專業標準及全球聯通的優勢，推動及轉化「長壽」為城市與區域發展的新引擎。本文拋磚引玉，提出以下策略發展香港成為亞太區長壽之都。

金質生產力：重塑人口結構

傳統觀念往往把高齡化視為負擔，我們在十多年前提出新的範式：把45歲及以上的「金齡人士」視為社會的巨大資產。這群有史以來最健康、教育水平高，具備豐富經驗、智慧與技術的人口，完全可以轉化為社會的「金質生產力」。

金齡人士擁有深厚的專業經驗、成熟的社會網絡，以及對同齡群體需求的敏銳理解。他們不僅能填補勞動力市場的結構性缺口，更能催生更貼近市場的產品與服務。新時代的金齡人士更願意與社會接軌，發揮自我實現的目標。我們不應只關注中、老年人需要什麼照顧，更要思考如何讓他們繼續發揮人生下半場的寶貴潛能和價值，成為推動社會轉變的新力量。

要釋放這股力量，香港必須打破傳統的退休觀念和制度壁壘：為金齡人士提供適當的培訓和就業機會；改革相關條例，讓企業、政府、學界與各類組織可以有彈性地為金齡人士提供半職或自由工作。事實上，「自由工作經濟」已經不是新鮮事，愈來愈多高齡國家正遁此途徑增補人力資源。



香港必須打破傳統的退休觀念和制度壁壘。（Shutterstock）

「十五五」規劃下香港新角色

長期以來，香港在國家發展格局中扮演「超級聯繫人」的角色，連接內地與全球市場。然而，內地已進入中度高齡化階段，並面臨三大痛點：

1. 養老基建資金缺口大 2. 服務與產品標準不一 3. 專業護理與復康人才短缺

正是在這些痛點的對照下，香港的獨特價值更為清晰。香港不應被動依靠內地資源，而應提升自身競爭力，主動與內地共創，成為深度的「價值共創者」。

香港的核心優勢包括：

- 國際金融能力：能破解內地長壽產業的長期資金瓶頸
- 成熟專業標準：可推動區域安老服務規範化
- 全球科研生態：能催生智齡科技並加速商業化
- 國際聯通能力：能把香港和中國方案推向全球市場
- 社會創新能力：基于同理心重塑解難方案，應對社會問題

香港能連接的不只是內地與全球，更是社會與技術創新、資本效率與人文關懷、個體尊嚴與集體福祉。這正是香港在新時代的深層使命。

五大實踐方向

要真正把香港打造成引領亞太區的長壽之都，可從以下五個方向全面推進。

一、金融×產業：引導長期資本投入長壽經濟

養老基建項目如優質養老社區、康復醫院、智能設備研發等，都需要長週期或耐性資本。香港具備資本自由進出、貨幣自由兌換與成熟的國際金融市場，是人民幣國際化與內地企業海外融資的重要平台。

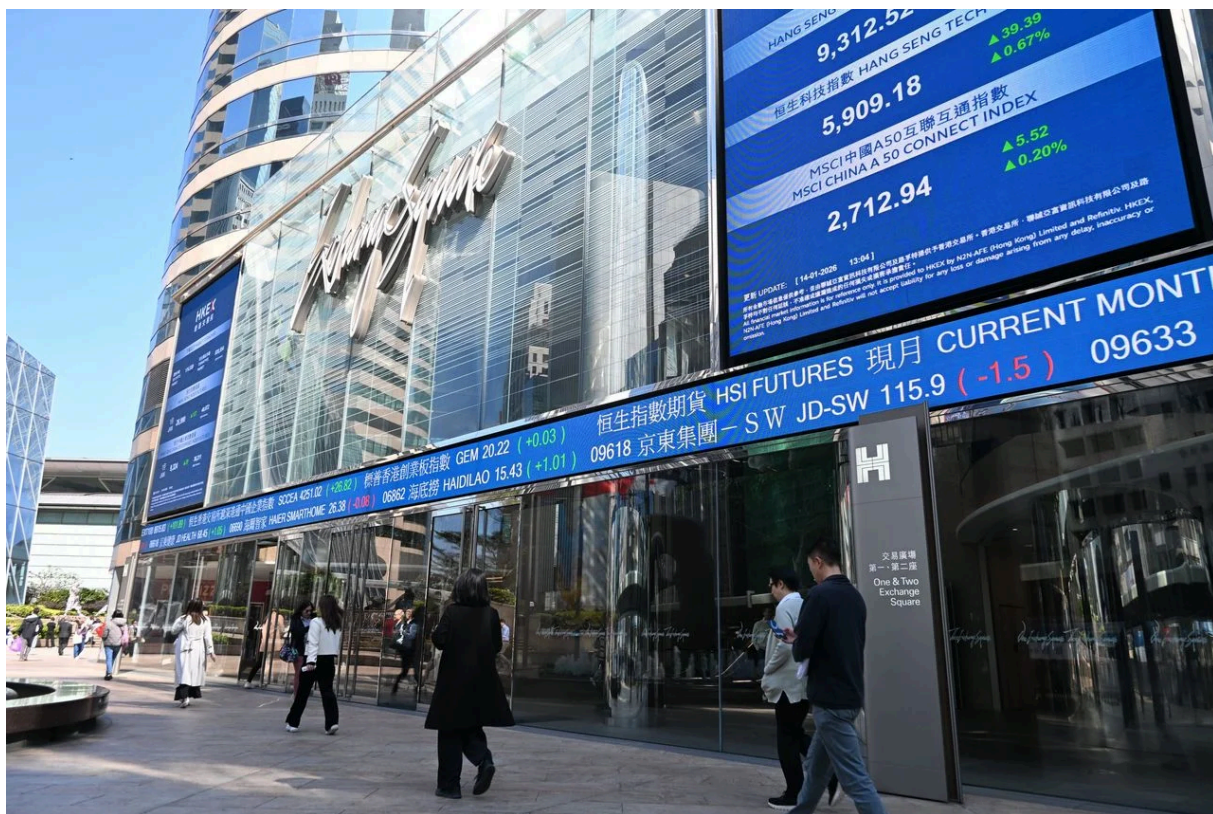
香港應建立長壽產業專屬融資渠道；吸引內地優質企業赴港上市；引導國際資本投向內地長壽產業；推動跨境金融互認（包括養老金、醫保、跨境支付）。

透過資本市場的定價與篩選機制，香港能引導資源流向具可持續發展前景的長壽項目。

二、標準互認×專業輸出：打造區域安老服務參照系統

香港擁有完善的養老服務體系、嚴謹的專業人才培訓（如心理、職業和物理治療、護理管理等）以及國際化醫療標準。這些都是內地各省市目前最需要發展的能力。

香港應與內地合作：建立安老服務標準機制；建立智齡科技產品標準認證制度；推動香港經驗「引進去」與「走出去」。透過標準化與專業輸出，香港可成為區域安老服務的參照模式，提升整個亞太區的安老質量。



香港應建立長壽產業專屬融資渠道。（灼見名家圖片）

三、建立本土的長壽經濟

雖然跨境安老為我們帶來新的發展空間，但本會在2025及2026年的研究顯示仍有超過七成的金齡人士計劃在港安老。北上消費並不等如北上安老。今日的中年人口絕大部分是土生土長的香港人，希望在熟悉的環境下安享晚年是好自然的期望。

本地的長壽市場不容忽視。有估算指出，本港60歲及以上人士的消費開支，由2024年約港幣3400億元，將會增至2034年接近港幣5000億元。其中金融長壽與資產管理、衣食住行與全齡友善社區、生物醫藥與長壽醫學、智齡科技等可發展成蓬勃生態，應對市民對生活素質和服務水平要求甚高的市場。關鍵是把資金、人才與企業優勢連結起來，轉化為實際可用、可持續營運的產業。長壽經濟的發展，不只是增加產品和服務，更是讓不同能力、不同需要的長者，都能在港有更好的生活選擇。

四、智齡科技×北都生活實驗室：擴展河套模式

智齡科技是應對高齡化的核心工具。香港與深圳的聯動，正好能解決過往創科「有研發、無產業、缺場景」的痛點。河套合作區（港深創科園）是「大腦」，負責科研、原型設計與標準制定；北部都會區（北都）是「軀幹」，提供大規模生活場景。

北都是全新的大規模新區，不受傳統舊區的限制，可成為全國最大的「長壽經濟生活實驗室」，在公屋、資助房屋與新社區導入智慧養老與通用設計，讓科研成果如物聯網家居、遠程醫療監測、無障礙出行、智能復康輔具等在真實場景測試，再把香港的

創新方案對接內地及全球投資者與買家，形成完整產業鏈。北都有七個口岸，在跨境銜接方面可把香港的長壽產業出口到大灣區各城市。

五、人文教育×宜居城市：前瞻社會政策部署

長壽之都的核心是市民福祉。政府應設立人口專責局，預測人口變化，並協調有關部門落實人口政策。如調整房屋、教育、醫療等政策：房屋規劃加入通用設計與代際共居；教育體系推動終身學習與金齡再培訓；城市規劃落實步行友善與社區康養。只有在宜居、包容的城市基礎上，長壽經濟才能真正落地。

香港的未來使命

香港作為長壽之都的深層意義，遠超應對高齡化的福利政策，而是一場關於社會結構、經濟賦能與人文價值的深刻變革。

香港不僅是在為本港市民創造一個尊嚴、活力的晚年生活環境，更是以「價值共創者」的定位，走向新的國際角色：引領亞太長壽價值的核心城市，為中國內地乃至整個亞太地區輸出長壽經濟解決方案。

更多精采文章



編輯精選

[閱讀所有文章](#)