

金齡男士的終身學習及服務需要

劉 翀 B.S.Sc., M.Phil., MBA, RSW.¹

基督教香港信義會社會服務部
服務總監（長者服務）

劉翀先生具超過 20 年服務青少年、家長及長者的經驗，對人與事、時、地的互動關係尤感興趣。近年專注於第三齡教育、認知障礙症服務及男士服務等，盼望透過實務研究，推動更人本的服務發展。

Mr. Billie LAU B.S.Sc., M.Phil., MBA, RSW.
Service Director (Elderly Service)
Evangelical Lutheran Church Social Service- Hong Kong.

Mr. Billie LAU has been serving the youth, parents and older adults for more than 20 years. He is especially interested in the dynamics between people, events, timings and locations. Mr. LAU currently focuses his work on third-age education and development, Dementia patients and carers' support in community with multi-disciplinary collaboration, men's work, etc., seeking to advocate for more humanistic service through practical research efforts.

在為較年長人士服務中，男士參與一直較女士為少。隨人口高齡化，嬰兒潮一代已進入「金齡」（50 至 65 歲）。面對龐大的服務及終身學習需要，有關的研究卻十分缺乏。本探索性研究以問卷調查及聚焦小組方式，嘗試了解「金齡人士」對「成功晚年」（Successful Ageing）的詮釋、對服務的期望、選擇及得著等，並梳理出男女對上述各項均有不同的期望與選擇傾向，期望可為本港「金齡人士」，特別是男士的終身學習服務發展及實務安排提供建議。

緒論

¹劉翀先生現為基督教香港信義會社會服務部服務總監（長者服務），具超過 20 年青少年、家長及長者服務及管理的經驗，對人與事、時、地的互動關係尤感興趣。近年專注於第三齡教育、認知障礙症服務及男士服務等，盼望透過實務研究，推動更人本的服務發展。

地址：香港新界沙田瀝源邨貴和樓地下 123、124-140 號 基督教香港信義會沙田多元化金齡服務中心

電話：(852) 2691-7163

電郵：billielau@elchk.org.hk

2011 年香港人口普查結果及人口推算指出，香港已成為平均預期壽命最長的經濟地區之一，而「金齡人士」(People at the Golden-Age) (50 至 64 歲) 的人口比例，也由 2001 年的 13.88% (930,825 人) 增至 21.88% (1,560,330 人)。到 2021 年 (即 10 年後)，「金齡人士」的人口比例將升至 23.77% (1,821,500 人)，當中「金齡男士」在男性整體人口比例將由 2011 年 23.37% (771,831 人) 上升至 2021 年的 24.28% (836,700 人)，即每 4 位男士中便有接近 1 位是「金齡人士」。在 2021 年，男性的平均預期壽命為 82.2 歲，比 2011 年增長 1.7 歲 (政府統計處，2012)。

隨著壽命延長，絕大多數人不僅有機會步入老年期，在退休離開職場後 (50 至 60 歲退休)，平均仍將有 15-25 年不等的第三齡生活，才會進入身體狀況較弱的後期高齡期。而且隨著長者在教育程度上的提高，他們在經濟活動與社會參與的影響力也隨之增加 (陳惠姿，2010)。以現時及可見將來的人口趨勢看，香港「金齡人士」的需要甚殷，而且還有很長的第三齡生活。可是，過去的研究 (特別是有關「成功晚年」(Successful Ageing)) 傾向把不同年齡層的長者當作一個整體，甚至偏向最年長的長者 (Garfein & Herzog, 1995; Harris et. Al., 1989 於 Chou & Chi, 2002)，有關之本地研究鳳毛麟角 (Chong et. al., 2006)。香港「金齡人士」生於「嬰兒潮」(1946 至 1964 年)，壯年時經歷香港教育發展，經濟騰飛，在職場累積豐富經驗與識見，經歷了社經地位「向上流動」(Upward Mobility)，經濟相對穩健，退休後仍然「有心有力」，願意學習與貢獻 (林奮強，2011；經濟日報，2012)。因著他們與上一代長者在背景與經歷的不同，對「退休生活」的要求亦可能有很大的差異。Chou, Chi & Leung (2003) 的研究便指出，本地擁有較高社經地位、年紀較輕的「準退休」人士，對退休後學習較有興趣。可是，有關他們終身學習及服務需要的文獻卻非常欠缺。

除了傾向把不同年齡層的長者當作一個整體，過去的研究也較忽略性別對較年長者服務及發展需要的影響 (Thompson, 1994; Mjelde-Mossey & Chi, 2005; Van den Hoonaard, 2007)。

Mjelde-Mossey & Chi (2005) 的研究顯示了較年長專業人士參與義工服務時，男女有著明顯不同的選擇：女士會傾向選擇要求較多表達的義務工作，男士則會選取較重技術或領導性的事工。就第三齡男士的服務需要，信義會與香港浸會大學社會工作系 (2006) 合作的研究則為 55 歲以上男性長者使用社區服務的模式作有系統的闡述，當中 61.3% 受訪者年齡均為 75 歲或以下，具一定的前瞻性。近年，非政府機構開始關注年長男士的服務及發展需要 (基督教香港信義會社會服務部, 2006、2009; 基督教香港信義會社會服務部、香港浸會大學社會工作系, 2006)。雖然如此，本地「金齡男士」有系統研究仍然有待發展。信義會以過去的服務經驗為基礎，特別設計了此探索性研究，以初步探討「金齡男士」的終身學習、發展及服務需要。

第三齡、金齡、成功晚年 (Successful Ageing) 與終身學習

「老年社會學」(Social Gerontology) 中的「第三齡」取向自 1980 年代冒起，採取與過去「功能取向」(Functionalist approach) 及「結構取向」(Structural approach) (Gilleard & Higgs, 2002) 截然不同的視角。Rubinstein (2002) 指出，「第三齡」泛指一些從工作中退下的人士由退休年齡開始，至身體衰退而令日常生活受到限制前的時間，亦有學者提出「第三齡」是指人生於從工作或家庭責任中退下 (post-career and post-familial responsibility) 的階段，有著健康、魄力、財富及時間去做自己喜歡的事 (Laslett, 1989; Rubinstein, 2002; Weiss & Bass, 2002)，可以說是一個「相對自由」的階段，較少受生活責任約束。故此，相對於「功能取向」

及「結構取向」，「第三齡」取向較強調生活的選擇。當中尤以 50 至 64 歲人士，更有能力踏入再次學習、發揮及貢獻的「黃金時期」，故本會以「金齡人士」作他們的統稱，以顯示他們的狀態及對社會的意義。

如何令「金齡」或「第三齡」生活有意義，涉及一個重要概念：「成功晚年」(Successful Ageing)。Rowe & Kahn (1987, 1997, 1998a, 1998b) 將「成功晚年」定義為 1. 患病或因患病導致失能的機率很低；2. 良好的心智與體能狀況；及 3. 積極生活等三項基本行為或特徵的能力，其中最優先的條件是沒有病痛與失能。實質上，「成功晚年」除了關注活動的潛力，更著重實際參與活動（也就是積極生活），而其中長者與他人的人際關係以及其具有生產力的行為至為重要。他們進一步指出，「成功晚年」取決於個人的選擇和行為，重視個體的自主性，只要有「成功晚年」的意願，即可藉個人的選擇如生活型態的改變及努力而達成（余紅柑，2010）。Wong (n.d.) 更將「成功晚年」的定義提昇至有意義的人生，縱然長者罹患疾病、身體殘障以令活動能力受阻，只有為自己的生命找到意義，也能「成功晚年」(也算是「成功晚年」?)。

不過，「成功晚年」的概念在本地實務中長者或不容易掌握，他們相對較容易理解的是「豐盛的退休生活」或是「老得好」(Ageing well)，如借用 Maslow (1943、1954) 的「需要層次理論」(Hierarchy of Needs) 作框架，當中可包括不同層次需要的滿足如「身心健康」、「安全感」(如有安定居所、經濟無憂等)、「歸屬感」(如家庭和睦、活躍的社交生活、有知心朋友)等，更能具體地豐富「成功晚年」的內容。其中「個人發展與自我實現」(如擴闊視野、幫助別人、對社會有貢獻等)，則與終身學習與發展的概念不謀而合。

不少文獻亦指出，普遍認為終身學習可讓較年長者保持活躍，更有較維持他們的體能、

認知及功能性能力 (Chou、Chi & Leung, 2003; Compton et al., 2000; Lamdin & Fugate, 1997; Lui et al., 2002; Wight、Aneshensel & Seeman; 2002)。他們也可透過學習發展興趣、促進心理健康、強化社交網絡及處理壓力的能力 (Carlton & Soulsby, 1999; Chou、Chi & Leung, 2003; Jarvis, 2001; Peterson, 1983)。以上種種，其實均為促成「成功晚年」之重要元素。當然，以上各因素的重要性卻因人而異，正如 Baltes & Baltes (1990) 指出，何謂「老化/晚年」(Ageing) 是「主觀」而「獨特」的。因此，何謂「成功晚年」也可因人而異，其變數可以包括背景、社經地位、性別等 (Buys & Miller, 2006; Laditka et. al., 2009; Phelan et. al., 2004)，而有關的主觀角度同時亦會影響其對參與終身學習及發展性活動的選擇。

研究目的及方法

本探索性研究旨在嘗試了解「金齡人士」對「成功晚年」(Successful Ageing) 的詮釋、對服務的期望、選擇及得著等，並梳理出男女對上述各項均有不同的期望與選擇傾向，期望可為本港「金齡人士」，特別是男士的終身學習服務發展及實務安排提供建議。是次研究同時運用量化與質性方法，包括問卷調查及聚焦小組收集資料。問卷調查於本會位於長者服務單位中以「方便取樣法」(Convenient Sampling)，選取 50 至 65 歲金齡男士及女士，他們均需有初中或以上的教育程度，曾經或當時正參與終身學習及發展性活動，以作了解及對比。研究合共發出並收回 242 份問卷，204 份有效。問卷內容主要圍繞他們在準備退休、退休期間或減少在家庭崗位參與後，選擇參與終身學習及發展性活動的因素、及對豐盛退休生活（成功晚年）的看法等。聚焦小組則邀請了 5 位曾經或正在參與終身學習及發展性活動、年齡介

乎 50 至 65 歲、有初中或以上的教育程度的「金齡男士」進行訪談，了解他們參與的主觀經驗，以獲得更深入的資料。

問卷受訪者背景

年齡方面，受訪男士中最多為 61-65 歲，佔 54.9%；女士則為 56-60 歲，佔 51.0%（見圖 1）。其中男女各佔一半（102 位男士、102 位女士）。受訪男士中退休人士比例為最高（67.6%），其次為全職（22.5%）；女士中亦以退休人士比例為最高（69.6%），其次為「其他」（20.6%）（見圖 2）。教育程度方面，大部份受訪男士（85.3%）學歷達中學或以上，大專或以上的更佔 28.5%。接近九成（89.2%）女性受訪者為預科程度或以下，其中擁初中程度者接近一半（48.0%）。受訪男士的學歷明顯較高（見圖 3）。男性受訪者自評健康狀況明顯比女性為佳。72.5% 男士自評健康狀況為「好」或「很好」。其中選「很好」的接近四份一（23.5%）。女士方面，則只有 6.9% 自評健康狀況為「很好」，卻有 43.1% 自評為「普通」，更有 2.9% 選擇「差」（見圖 4）。受訪男士個人每月可動用的生活費顯著比女士高，超過七成（71.5%）男士每月可動用超過 5,000 元，超過 10,000 元的佔接近四份一（23.5%）。超過一半（53.9%）受訪女士每月可動用的生活費少於 5,000 元，超過 10,000 元的只佔 11.8%（見圖 5）。

		性別				總計
		男	百份比	女	百份比	
年齡	50-55歲	13	12.7%	17	16.7%	30
	56-60歲	29	28.4%	52	51.0%	81
	61-65歲	56	54.9%	33	32.4%	89
	其他	2	2.0%	0	0.0%	2
	漏填	2	2.0%	0	0.0%	2

		性別				總計
		男	百份比	女	百份比	
年齡	50-55歲	13	12.7%	17	16.7%	30
	56-60歲	29	28.4%	52	51.0%	81
	61-65歲	56	54.9%	33	32.4%	89
	其他	2	2.0%	0	0.0%	2
	總計	102	100.0%	102	100.0%	204

圖 1 問卷受訪者年齡

		性別				總計
		男	百份比	男	百份比	
在職或退休	全職	23	22.5%	3	2.9%	26
	兼職	7	6.9%	6	5.9%	13
	退休	69	67.6%	71	69.6%	140
	其他	0	0.0%	21	20.6%	21
漏填		3	2.9%	1	1.0%	4
總計		102	100.0%	101	100.0%	204

圖 2 問卷受訪者之就業情況

		性別				總計
		男	百份比	女	百份比	
教育程度	初中程度	15	14.7%	49	48.0%	64
	中學或預科程度	57	55.9%	42	41.2%	99
	大專或大學程度	22	21.6%	7	6.9%	29
	碩士程度或以上	7	6.9%	1	1.0%	8
	其他	0	0.0%	3	2.9%	3
	漏填		1	1.0%	0	0.0%
總計		102	100%	102	100%	204

圖 3 問卷受訪者之教育程度

	性別				總計
	男	百份比	女	百份比	
差	0	0.0%	3	2.9%	3
自評 普通	26	25.5%	44	43.1%	70
健康狀況 好	50	49.0%	48	47.1%	98
很好	24	23.5%	7	6.9%	31
漏填	2	2.0%	0	0.0%	2
總計	102	100%	102	100%	204

圖 4 問卷受訪者之自評健康狀況

	性別				總計
	男	百份比	女	百份比	
\$5,000或以下	28	27.5%	55	53.9%	83
每月 \$5,001至\$7,500	26	25.5%	19	18.6%	45
可動用的 \$7,501至\$10,000	23	22.5%	16	15.7%	39
生活費 \$10,001至12,500	8	7.8%	4	3.9%	12
\$12,501至15,000	4	3.9%	1	1.0%	5
\$15,001或以上	12	11.8%	7	6.9%	19
漏填	1	1.0%	0	0.0%	1
總計	102	100%	102	100%	204

圖 5 問卷受訪者每月可動用的生活費

主要研究結果：

研究就著問卷調查及聚焦小組所得到的數據及資料，以以下幾個主題作整理及歸納，嘗試了解「金齡人士」對「成功晚年」(Successful Ageing)的詮釋、對服務的期望、選擇及得著等，並梳理出男女對上述各項均有不同的期望與選擇傾向，本文將較集中展示有關「金齡男士」的數據。

參與的終身學習及發展性活動

不論男女金齡受訪者，均以參與「健體運動」最多（男女分別為 53.9%及 58.8%）。男士

會較多參與「音樂」(46.1%)、「義務工作」(39.2%)，而女士則較多參與「義務工作」(49.0%)及「保健養生」(41.2%)。女士比男士較多參與「保健養生」(男女分別為 26.5%及 41.2%)、「文化藝術」(男女分別為 22.5%及 38.2%)及「行山/戶外活動」(男女分別為 21.6%及 38.2%) (見圖 6)。

男				女			
活動	數量	百份比	排名	活動	數量	百份比	排名
健體運動	55	53.9%	1	健體運動	60	58.8%	1
音樂	47	46.1%	2	義務工作	50	49.0%	2
義務工作	40	39.2%	3	保健養生	42	41.2%	3
保健養生	27	26.5%	4	文化藝術	39	38.2%	4
文化藝術	23	22.5%	5	行山/戶外活動	39	38.2%	4
行山/戶外活動	22	21.6%	6	音樂	31	30.4%	6
資訊科技	22	21.6%	6	資訊科技	21	20.6%	7
主題性社會參與	15	14.7%	8	主題性社會參與	9	8.8%	8
參與教學	7	6.9%	9	美容及形象	9	8.8%	8
其他	4	3.9%	10	參與教學	6	5.9%	10
美容及形象	3	2.9%	11	其他	3	2.9%	11

圖 6 在準備退休、退休期間或減少在家庭崗位參與後，參與了甚麼類型活動

最能構成豐盛的退休生活的因素

研究邀請受訪者就著填寫問卷的「此時此刻」，為他們認為最能構成豐盛的退休生活的因素作排序，資料發現男女受訪者的有關整體排名有所不同。男士受訪者以「身體健康」為首 (平均分 1.73)。其次依序為「發展興趣」(1.67)、「生活有意義」(1.38)、「擴闊視野」(1.33)、「經濟無憂」(1.20)。女士受訪者則以「發展興趣」(1.44) 為先、其次依序為「擴闊視野」(1.42)、「生活有意義」(1.41)、「身體健康」(1.40) 及「經濟無憂」(1.28) (見圖 7)。

男			女		
因素	平均分	排名	因素	平均分	排名
身體健康	1.73	1	發展興趣	1.44	1

發展興趣	1.67	2	擴闊視野	1.42	2
生活有意義	1.38	3	生活有意義	1.41	3
擴闊視野	1.33	4	身體健康	1.40	4
經濟無憂	1.20	5	經濟無憂	1.28	5
家人健康	1.10	6	心理及情緒健康	1.27	6
活躍的社交生活	1.04	7	家庭和睦	1.11	7
心理及情緒健康	1.03	8	活躍的社交生活	1.03	8
家庭和睦	0.85	9	幫助別人	0.86	9
幫助別人	0.77	10	家人健康	0.74	10
與伴侶關係親密	0.76	11	有安定居所	0.65	11
對社會有貢獻	0.68	12	有知心朋友	0.62	12
有知心朋友	0.67	13	對社會有貢獻	0.48	13
有安定居所	0.39	14	與伴侶關係親密	0.33	14
其他	0.00	15	其他	0.00	15

圖 7 「此時此刻」，構成豐盛的退休生活的因素的排名

因所有受訪者都有參與終身學習及發展性活動，故他們在問卷中亦被邀請為在「參與活動前」，為他們認為最能構成豐盛的退休生活的因素排序，以了解參與活動對他們的影響。如集中於男士受訪者的回應，他們在「參與活動前」及填寫問卷的「此時此刻」均仍以「身體健康」(平均分分別 1.77 及 1.73) 及「發展興趣」(平均分分別 1.43 及 1.67) 為首兩位。但「生活有意義」在「此時此刻」的排名明顯上升(「生活有意義」在「參與活動前」平均分為 1.09，排名第 8，「此時此刻」平均分為 1.38，排名第 3)。「心理及情緒健康」也由第 10 位(平均分 0.94) 上升至第 8 位(平均分 1.03)。「家人健康」及「家庭和睦」得分及排名均顯著下降(「家人健康」在「參與活動前」平均分為 1.37，排名第 3，「此時此刻」平均分為 1.10，排名第 6；「家庭和睦」在「參與活動前」平均分為 1.25，排名第 4，「此時此刻」平均分為 0.85，排名第 9)(見圖 8)。

參與活動前			此時此刻(參與活動後)		
因素	平均分	排名	因素	平均分	排名

身體健康	1.77	1	身體健康	1.73	1
發展興趣	1.43	2	發展興趣	1.67	2
家人健康	1.37	3	生活有意義	1.38	3
家庭和睦	1.25	4	擴闊視野	1.33	4
擴闊視野	1.25	4	經濟無憂	1.20	5
經濟無憂	1.14	6	家人健康	1.10	6
活躍的社交生活	1.11	7	活躍的社交生活	1.04	7
生活有意義	1.09	8	心理及情緒健康	1.03	8
幫助別人	0.95	9	家庭和睦	0.85	9
心理及情緒健康	0.94	10	幫助別人	0.77	10
與伴侶關係親密	0.75	11	與伴侶關係親密	0.76	11
對社會有貢獻	0.63	12	對社會有貢獻	0.68	12
有安定居所	0.61	13	有知心朋友	0.67	13
有知心朋友	0.57	14	有安定居所	0.39	14
其他	0.00	15	其他	0.00	15

圖 8 男性受訪者在「參與活動前」及「此時此刻」，構成豐盛的退休生活的因素的排名比較

就受訪的「金齡男士」而言，構成豐盛的退休生活的因素的排名中，研究發現「經濟無憂」不論在參與活動前後，都不入「三甲」，與坊間的一般論述頗為不同。「身體健康」卻永排首位。聚焦小組的資料亦支持這論述，其中一位受訪者說：「若講年齡便是健康的問題，到了這個年齡，健康是十分重要，會較注重……健康絕對重要。」

其次，便是「發展興趣」，這可能與他們過去在職場打拼，不得不放下興趣不無關係。另一位受訪者在聚焦小組便說：「可以學一些自己有興趣的事情，尤其以往因讀書或工作而被逼放下的，真的很想再繼續，而且不是很快便完成，而是可以 keep 住做。」「金齡」對他們來說可以說是「鬆綁」的時間，學習同時可滿足他們的心靈及社交需要，其中一位受訪者表示：「尤其是到了這個年紀，可能有些人很容易自己 isolate，很孤單，很一個的，所以就更加需要讓這班人走在一起，讓他們有機會學習去與人相處。」

有趣的是，「家人健康」及「家庭和睦」得分及排名在參與活動後均顯著下降。可能是因

為傳統華人男士的家庭觀念重，直至退休後重新建立新生活才放下，而在實務工作中，亦接觸到不少家人其實也樂於看到家中的金齡男士積極參與活動，有自己的精彩人生。另外，在「參與活動後」，「生活有意義」的排名顯著提昇，聚焦小組受訪者表示，會思考自己參與活動後，可為身邊的人及社會留下甚麼，例如其中一位受訪者表示：「對社會的抱負是有的.....學這樂器希望可能令到一些老人家開心、亦可能到一些學校激勵年輕的小朋友：你看，我們年紀大都可以吹得似模似樣，是花了很多精神時間.....另外是可以改變人的悲觀，因為吹樂器是可以改變人生的。」

選擇參與終身學習及發展性活動的原因

在選擇活動的原因方面，男女性受訪者選取首四個原因相同，最多人選取的是「可學習新知識」（男女均佔 70.6%）。其中男性受訪者則以「內容新鮮」為次（28.4%）、再其次為「收費相宜」（25.5%）及「讓你有所發揮」（25.5%）。女性受訪者中，排名第二為「收費相宜」（39.2%），其次為「內容新鮮」（25.5%）及「讓你有所發揮」（25.5%）。在「具挑戰性」及「能提供空間感」此兩項目中，受訪男士的選取上排名（第 5 及第 6 名、15.7%及 14.7%）明顯比女士高（第 8 及第 10 名、7.8%及 2.9%）（見圖 9）。

男				女			
原因	數量	百分比	排名	原因	數量	百分比	排名
可學習新知識	72	70.6%	1	可學習新知識	72	70.6%	1
內容新鮮	29	28.4%	2	收費相宜	40	39.2%	2
收費相宜	26	25.5%	3	內容新鮮	26	25.5%	3
讓你有所發揮	26	25.5%	3	讓你有所發揮	26	25.5%	3
具挑戰性	25	24.5%	5	職員態度專業	16	15.7%	5

能提供空間感	16	15.7%	6	活動內容專業	15	14.7%	6
職員態度專業	15	14.7%	7	合作單位專業	10	9.8%	7
活動內容專業	13	12.7%	8	具挑戰性	8	7.8%	8
合作單位專業	9	8.8%	9	其他	4	3.9%	9
其他	3	2.9%	10	能提供空間感	3	2.9%	10

圖 9 選擇參與終身學習及發展性活動的原因

就受訪的金齡男士而言，吸引他們參與終身學習及發展性活動的原因除了是「可學習新知識」外，其次就是「內容新鮮」，其中一位參與專為男士而設爵士樂團的聚焦小組受訪者便說：「男爵，美其名是爵士，人的素質也有點超超然……你可說開創一個先河、可以說是信義會創一個男爵樂團出來。」

至於「收費相宜」，聚焦小組受訪者亦有一點補充：「價格 OK 的意思是 reasonable（合理），並不是平。」另外，活動須讓他們「有所發揮」，而且要「具挑戰性」，另一位參與爵士樂團的聚焦小組受訪者說：「因為我完全沒有學過，音樂是甚麼？我完全不知……我竟然能學得到和吹到它（Saxophone）。」

「能提供空間感」似乎對「金齡男士」甚為重要，這空間亦提供不少安全感，一位聚焦小組受訪者分享：「但這裡（活動）只限我們這個年紀（參加），就放心很多，即不會與別人相差很多……大家變得放心去學，不會覺得「癡」（害羞），因為大家年紀差不多。但如果你參加那一類（有較年青朋友參與的），真的會有心理障礙。」

參與終身學習及發展性活動的得著

在參與活動的收獲方面，「認識志同道合」、「可學習新知識」、「擴闊視野」及「令生活有意義」均為男女受訪者的四大收獲。其中最多男士受訪者選擇「認識志同道合」（59.8%，

女士為 42.2%排名第四)，而最多女士選擇「擴闊視野」(69.6%，男士為 55.9%排名第四)。

另外，較多女士選擇「令生活有意義」為參與活動的收獲(57.8%排名第三，男士為 49.0%排名第四)(見圖 10)。

男				女			
選項	數量	百份比	排名	選項	數量	百份比	排名
認識志同道合	61	59.8%	1	擴闊視野	71	69.6%	1
可學習新知識	60	58.8%	2	可學習新知識	61	59.8%	2
擴闊視野	57	55.9%	3	令生活有意義	59	57.8%	3
令生活有意義	50	49.0%	4	認識志同道合	43	42.2%	4
強身健體	39	38.2%	5	強身健體	30	29.4%	5
能幫助別人	26	25.5%	6	能幫助別人	30	29.4%	5
讓你有所發揮	25	24.5%	7	讓你有所發揮	28	27.5%	7
令自己年輕點	24	23.5%	8	解悶	20	19.6%	8
解悶	23	22.5%	9	令自己年輕點	18	17.6%	9
其他	0	0.0%	10	其他	0	0.0%	10

圖 10 參與終身學習及發展性活動的得著

最多男士受訪者選擇「認識志同道合」為他們參與學習及發展性活動的收獲，與一般刻板化認為較年長男士「獨來獨往」的形象不同，他們反而害怕成為「孤獨老人」，聚焦小組的受訪者分享：「以退休角度來說，以前工作時絕大部份所接觸的都是同事，工作上的關係是很不同的，工作上多講求完成一個 target (目標)、要講求效率，要達致甚麼。退休後不同了，自己沒有一個共同興趣的圈子.....沒有的，你並不是所有同事都一起退休，而是個別慢慢走了出來，於是圈子突然變細。」「這樣年紀的人在一起，這個.....樂團所能凝聚到的一個力量.....否則變了孤獨老人。」「可以和一班志同道合的朋友是很重要的。」

討論及建議

是次探索性研究集中探討「金齡人士」對「成功晚年」(Successful Ageing)的詮釋、對終身學習及發展性活動的期望、選擇及得著等，並梳理出金齡人士，特別是男士對上述各項的期望與選擇傾向。由於資源所限，是次研究抽樣人數有限，亦可能有所偏頗，雖未能達普遍性的要求，唯作為本地於此課題的探索性研究，相信對終身學習及發展性服務發展亦具有一定的參考價值。

過去社會服務機構在推行第三齡學習及發展活動時，一直較少就「金齡男士」的獨特需要作考慮，而在實務經驗上，活動的參加者亦是以女性較多(男女比例約為三七之比)。男士一直給人默默工作的印象、直至有一天，他們一一退休，社會也未必發現他們。從迷惘到迷失，他們漸漸步向老年，靜默無聲。然而，在是次研究中，我們發現「金齡男士」仍然「熱血」，而且對事物專注、認真而投入，也有為他人貢獻的氣魄。他們在職場累積豐富經驗與識見，退休後仍然「有心有力」。當然，「金齡男士」也有其獨特的需要。2011年人口普查數據已清楚指出，「金齡男士」已達全港人口超過十份一，未來仍會繼續增加。除了處理其需要外，他們也可以成為建設的強大力量，香港社會有需要認知「金齡男士」的存在，並發揮其潛能。

研究數據顯示了「金齡男士」對「豐盛的退休生活」或是「成功晚年」的詮釋，當中發現「身體健康」為首要，其次是「發展興趣」，他們對知識渴求，期望學習及活動可有更大的空間及安全感，同時他們亦期望透過參與終身學習及發展性活動，可找到志同道合。業界有需要反思，大家正在塑造的環境，是否「第三齡友善」(Third Age Friendly)? 是否能有助滿足「金齡男士」的獨特需要? 服務的設計是潑熄他們的心火，還是搭建平台，協助他們重燃

心火，越燒越旺？是次研究發現了幾個重要的元素，有助搭建「金齡男士友善」的平台，包括：活動要有品味，有新鮮感而且具挑戰性；活動要有安全而自主的空間；價格雖不用太便宜，但也要合理；活動要有團體感，認真，並具發展「兄弟聯繫」(Brotherhood)的向度；同時，活動也要考慮要對社會具影響力 (Impact)。

隨著香港人的健康不斷提昇，「金齡男士」還有很長的第三齡生活。如何能「活得豐盛」「老得好」，很視乎「金齡男士」是否可能有所準備，保持「身體健康」、「精神健康」及「社交健康」，甚至「越活越健康」。本研究便發現，參與活動讓「金齡男士」得著良多。不少名人如鍾普洋 (2010)、大前研一 (2008) 等呼籲準退休人士及早準備，在退休後積極投入不同的活動，享受「豐盛的退休生活」。故此，「金齡男士」亦應好好準備，整理及處理自己在「身體健康」、「精神健康」及「社交健康」的需要，積極參與活動。另外，雖然金錢並非萬能，良好的理財也有助「金齡男士」有更豐盛的退休生活。

是次研究初步集中探討了「金齡男士」的終身學習及服務需要，唯仍需業界及學者共同努力，繼續探索，令服務更能以人為本，從服務使用者角度出發。

參考書目

- Baltes P.B., & Baltes M.M. (1990). *Successful aging: perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Buys, L. and Miller, E. (2006). *The meaning of "active ageing" to older Australians: Exploring the relative importance of health, participation and security*. In Proceedings 39th Australian Association of Gerontology Conference, Sydney.
- Chong A.M., Ng, S., Woo, J. & Kwan, A.Y.. (2006). Positive ageing: the views of middle-aged and older adults in Hong Kong. *Ageing & Society*, 26, pp. 243–265.

- Carlton, S., & Soulsby, J. (1999). *Learning to grow older and bolder: A policy discussion paper on learning in later life*. The National Institute of Adult.
- Chou, K. & Chi, I. (2002). Successful aging among the young-old, old-old and oldest-old Chinese. *International journal of aging and human development*, 54(1), pp. 1–14.
- Chou, K., Chi, I. & Leung, A. (2003). Interest in formal learning among soon to be aged adults in Hong Kong. *Educational gerontology*, 29, pp. 723–737.
- Compton, D. M., Bachman, L. D., & Avet, T. L. (2000). Age-associated changes in cognitive function in highly educated adults: Emerging myths and realities. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 15, 75–85.
- Gilleard, C. & Higgs, P. (2002). The third age: class, cohort or generation?. *Ageing & Society*, 22, pp. 369-382.
- Jarvis, P. (2001). *Learning in later life: An introduction for educators and carers*. London: Kogan Page.
- Laditka, S., Corwin, S., Beard, R., Wu, B., Sharkey, J., Laditka, J.N., & Liu, R. (2009). Attitudes about aging well among a diverse group of older Americans: implications for promoting cognitive health. *The Gerontologist, Special Issue*, 49, S30-S39.
- Laslett, P. (1989). *A fresh map of life: The emergence of third age*. London: Weidenfield and Nicholson.
- Lamdin, L., & Fugate, M. (1997). *Elderlearning new frontier in an aging society*. American Council on Education Series on Higher Education. Phoenix, AZ: Oryx.
- Lui, Y. H., Leung, A., & Jegede, O. J. (2002). *Research report on overseas experience in providing continuing education for older persons*. Submitted to Health and Welfare Bureau, Government of the Hong Kong Special Administrative Region. Hong Kong: OUHK Press.
- Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 50, pp. 370-396.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper.
- Mjelde-Mossey, L.A. & Chi, I. (2005). Gender differences in expectations predictive of volunteer experience among older Chinese professionals in Hong Kong. *Journal of ethnic and cultural diversity in social work*, 13(4), pp. 47-64.
- Peterson, D. A. (1983). *Facilitating education for older learners*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Phelan, E.A., Anderson, L.A., LaCroix, A.Z., Larson, E.B. (2004). Older adults' views of successful aging: How do they compare with researchers' definitions? *Journal of the American Geriatrics Society*. 52, pp.211-216.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237, pp. 143–149.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37, pp. 433–440.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998a). The structure of successful aging. In J. W. Rowe & R. L. Kahn (Eds.), *Successful Aging* (pp. 36-52). New York: Random House.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998b). Usual aging. Successful aging. In J. W. Rowe & R. L. Kahn (Eds.), *Successful Aging* (pp. 53-58). New York: Random House.
- Rubinstein, R.L. (2002). The third age. In Weiss, R.S. & Bass, S.A. (Ed.) (2002). *Challenges of the third age: Meaning and purpose in later life*. New York: Oxford University Press. pp. 29-40

- Thompson, E. H. (1994). *Older Men's Lives*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Van den Hoonaard, D.K. (2007) Aging and masculinity: A topic whose time has come. *Journal of Aging Studies*, 21, pp. 277–280.
- Weiss, R.S. & Bass, S.A. (Ed.) (2002). *Challenges of the third age: Meaning and purpose in later life*. New York: Oxford University Press.
- Wight, R. G., Aneshensel, C. S., & Seeman, T. E. (2002). Educational attainment, continued learning experience, and cognitive function among older men. *Journal of Aging and Health*, 14(2), 211–236.
- Wong, P.T.P. (n.d.). *Meaning of Life and Meaning of Death in Successful Aging*. Retrieved from: www.meaning.ca/archives/archive/art_successful-aging_P_Wong.htm
- 大前研一 (2008) *後五十歲的選擇* 台北：天下雜誌股份有限公司。
- 余紅柑 (2010) 嬰兒潮世代老人如何實踐成功老法的路徑芻議. *社區發展季刊* 132 期。
- 林奮強 (2011 年 10 月 11 日) . 「嬰兒潮一代 發力推港再上層樓」. *經濟日報* 下載自 <http://www.hket.com/>
- 政府統計處 (2012) . *香港人口推算 2012-2041* 下載於 2012 年 8 月 13 日 <http://www.censtatd.gov.hk>
- 陳惠姿. (2010). 社會連通性：樂活老化的基石. *社區發展季刊* 132 期。
- 經濟日報 (2012 年 4 月 11 日) . 嬰兒潮「退」 經理求「第二春」. *經濟日報* 下載自 <http://www.hket.com/>
- 基督教香港信義會社會服務部. (2006) . 「男人吾易做」 男性長者分享集. 香港：基督教香港信義會社會服務部
- 基督教香港信義會社會服務部. (2009) . 信義會「天地男兒」 實戰分享集. 香港：基督教香港信義會社會服務部
- 基督教香港信義會社會服務部、香港浸會大學社會工作系. (2006) . *重建自尊與自主：男性長者使用社區服務模式的反思*. 香港：基督教香港信義會社會服務部
- 鍾普洋. (2010) . *落力退休*. 香港：快樂書房.