

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」訓練計劃

CTP001:健康老齡化及代際關係之凝聚

公眾講座

主題:活動樂耆年



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

講座:活動樂耆年

- ⌘ 為何要有豐盛晚年? ←
- ⌘ 什麼是豐盛晚年?
- ⌘ 長者應該參予什麼活動?
- ⌘ 如何計劃我的豐盛晚年?



甚麼是年老?

你認為你點?

點解老咗要退下來?

甚麼是年老?



體弱

多病

依賴

關節痛

行得
唔好

無記性

誤解(一) 年老都體弱多病

- ⌘ 雖然有不少長者患有慢性病,但只要接受適當治療,大部份病情可以受控制
- ⌘ 實踐健康的生活模式,一樣可以改善健康,有效預防許多慢性病

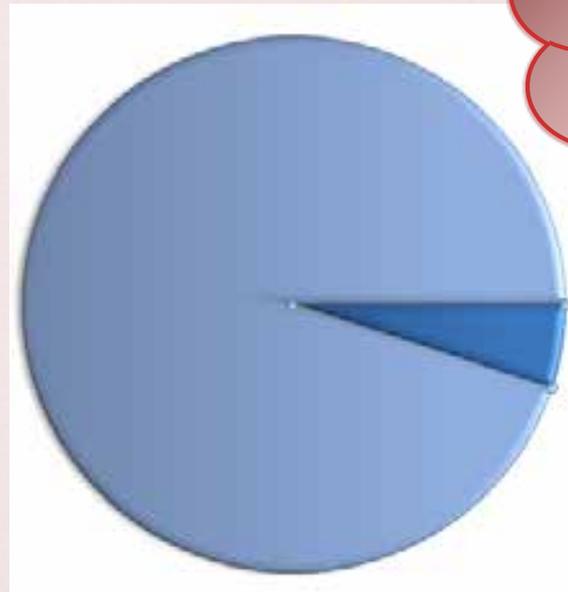
高血壓

糖尿病

心臟病

誤解(二) 失去照顧能力入老人院

- ⌘ 根據2004統計, 九成以上的長者均有獨立及自我照顧能力, 當中不少更擔當著照顧家人的任務
- ⌘ 居住在安老院舍



5%

誤解(三) 無法學習, 貢獻社會

- ⌘ 多動腦筋的長者較能保持良好的記憶力, 腦退化症是一種不正常的腦退化性疾病, 所以長者學習能力並不比年輕時低
- ⌘ 長者擁有豐富的經驗, 是社會寶貴的資源



你估下有幾多個長者義工？

- ⌘ 根據社會福利署資料, 在2009年有117,824名60歲或以上的人士登記為義工, 佔整體義工人數13.4%

誤解(四) 退休後只 會百無聊賴?

- ⌘ 研究發現, 那些期望退休後要有充實生活才感到滿足的人
- ⌘ 在退休五至六年後, 相對於那些並無任何期望的人, 適應較佳, 生活質素較高

為何需要推廣 豐盛晚年？

社會責任



因為長者：

受尊重、有價值的個體

須要愛與及被愛的群體

對社會有很大貢獻的一群精英

社會寶貴的資源

- ⌘ 減輕醫療負擔
- ⌘ 長者人口不斷增加
- ⌘ 人愈來愈長壽

退休是否一個 “悠長假期”？

很多人很嚮往「悠長假期」，從此不再受工作所困

但到退休真正來臨時，不到三兩個月就覺得乏味，生活空虛，失去人生方向

自己做揸“FIT”人

閒暇時間大增, 全由自己支配, 可以隨心所欲, 自由地生活, 做回自己的主人

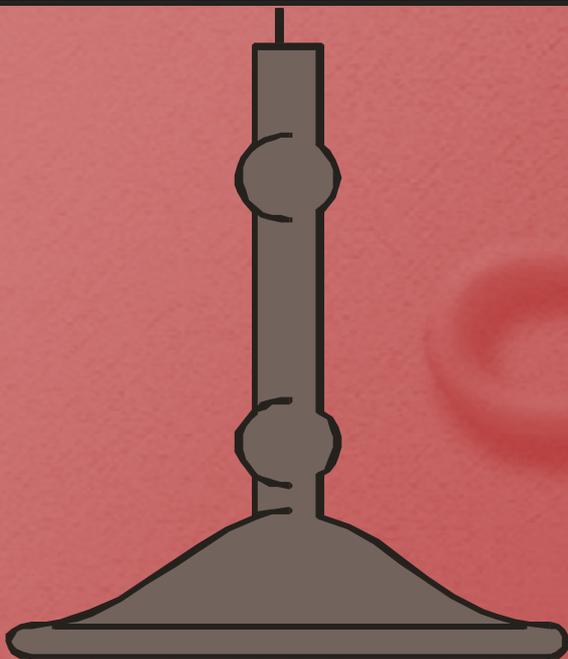
活得更豐盛

退休的失去與增加

計算得與失

得

失



退休你得到什麼？



我得到什麼呢？

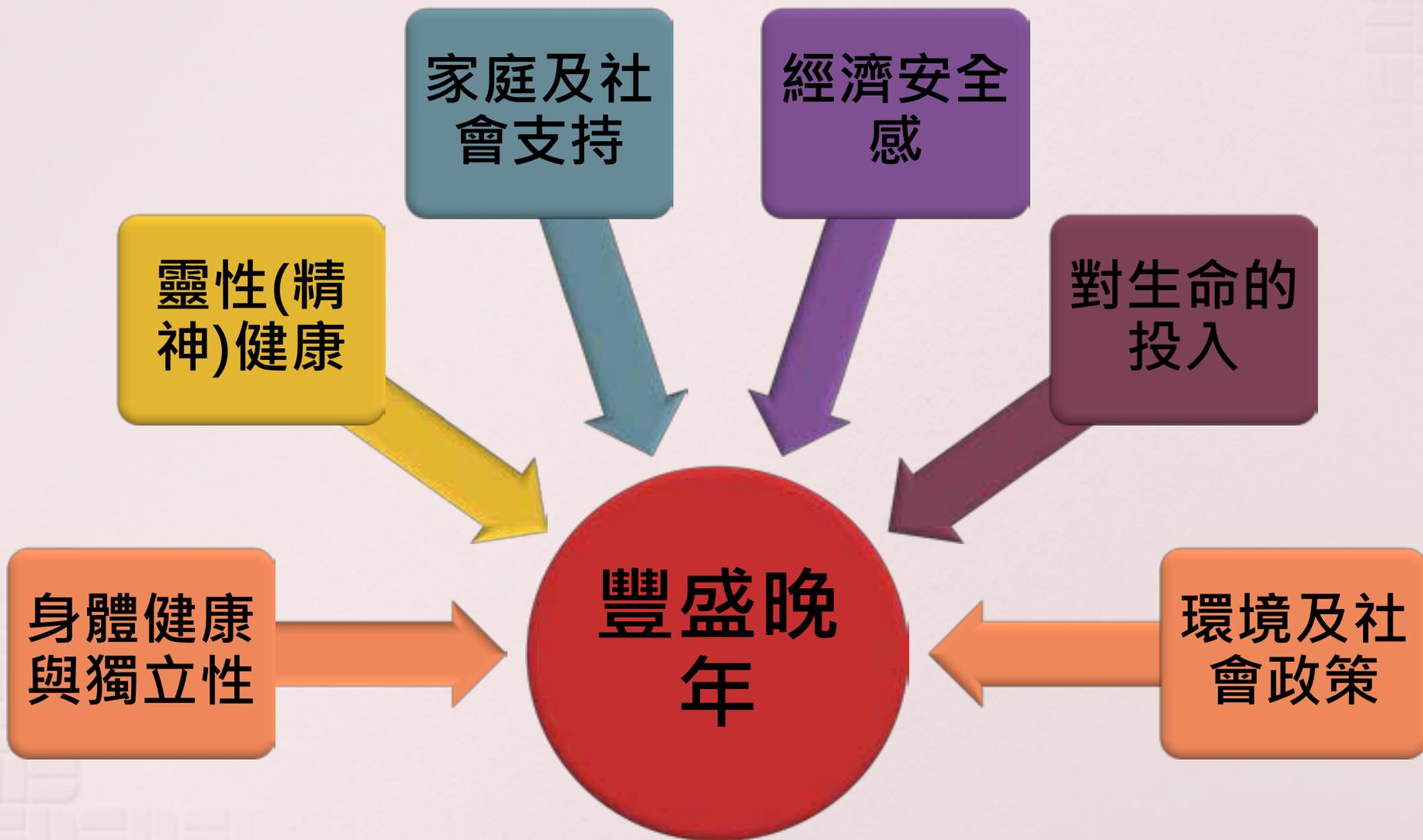
正面的睇法
有助促進進休生活

講座內容

- ⌘ 為何要有豐盛晚年？
- ⌘ 什麼是豐盛晚年？ 
- ⌘ 長者應該參予什麼活動？
- ⌘ 如何計劃我的豐盛晚年？

豐盛晚年
定義

豐盛晚年 ~ 6 個層面



1. 身體健康與獨立性：

- 健康、能四處活動
- 能照顧自己及伴侶
- 不會成為家庭負擔、無需令兒女擔心

2. 靈性(精神)健康：

- 高生活滿足感、快樂、平安及能忍耐的生命
- 對生命裡的所有事情看作正常
- 像田園般自由並沒有責任的無拘束生活
- 對別人沒有壞心地或不會傷害別人

3. 家庭及社會支持

- 受兒女供養
- 並與兒女同住
- 整個家庭都和諧、不需為子孫擔心

4. 經濟安全感：

- 在生活開支上有足夠金錢

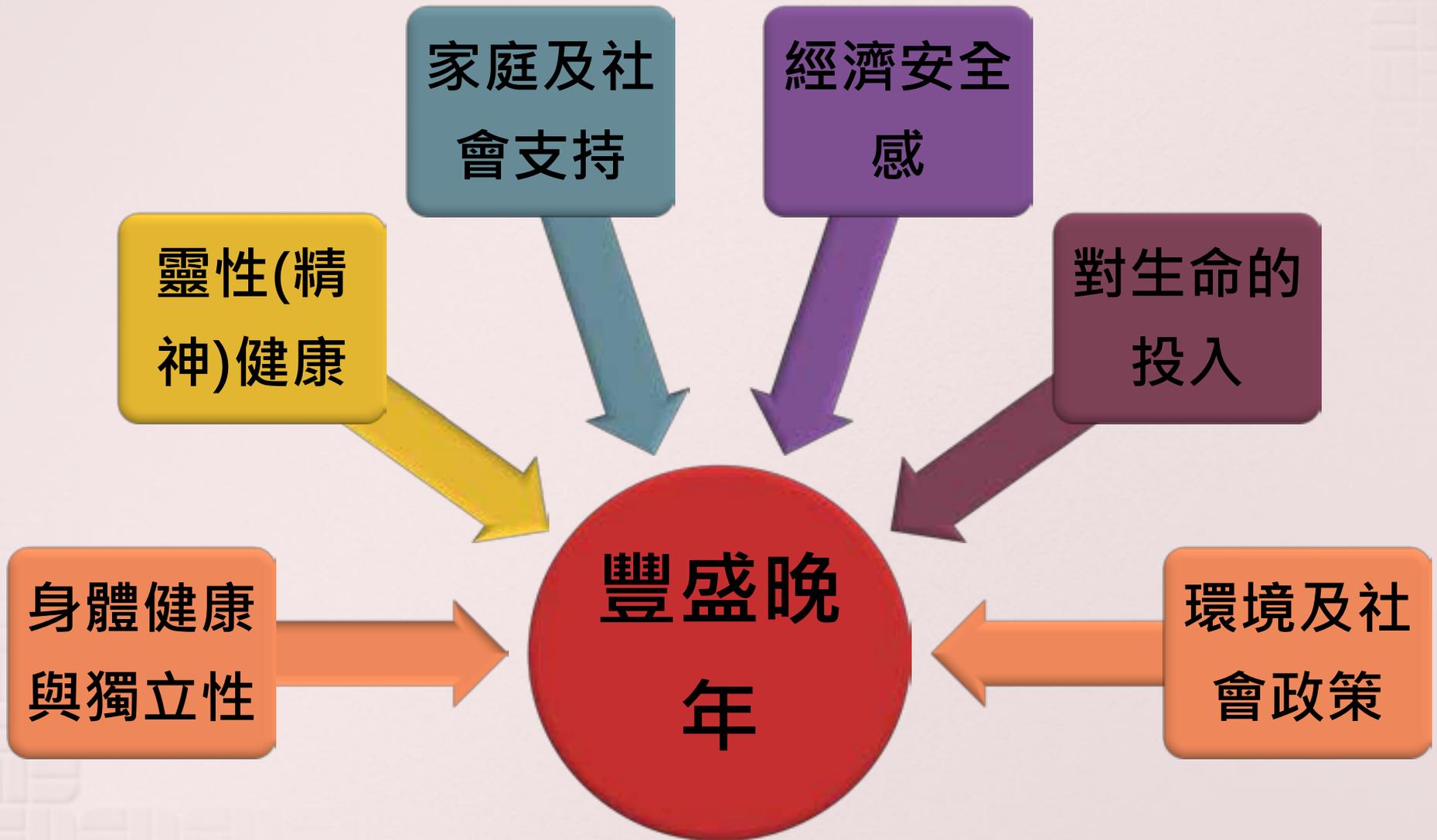
5. 對生命的投入：

- 過一個有意義及能實踐個人目標的生命
- 擁有興趣或休閒活動
- 持續工作及參與社交活動、能夠幫助別人

6. 環境及社會政策：

- 一個政治並不太混亂的平安社會環境
- 一個為長者提供良好醫療護理的福利政策或服務

你是否擁有這6個層面？



要成功達致豐盛晚年

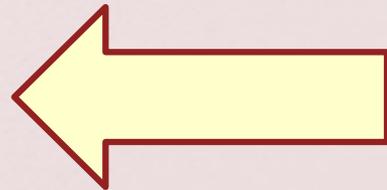
需要心理上調適

應該做？ 不應該做？

應該點做？

講座:活動樂耆年

- ⌘ 為何要有豐盛晚年?
- ⌘ 什麼是豐盛晚年?
- ⌘ 長者應該參予什麼活動?
- ⌘ 如何計劃我的豐盛晚年?



影片播放...(8'14"mins)

- ⌘ 英師傅如何過退休生活?(1→3' 01" mins)
- ⌘ 藉口?不應做運動?
- ⌘ 英師傅太太又如何過退休生活?
- ⌘ 英師傅兒子送什麼比英師傅?

影片播放...(8'14"mins)

⌘ 片中兩位主角
(3'01"→5'41"→8'14"mins)

- ※ 有活力
- ※ 多運動
- ※ 有興趣之事
- ※ 心境開朗(快樂)

真正的休閒:

- 真正的休閒並不是什麼也不做，
- 而是自由地做自己感興趣的事。

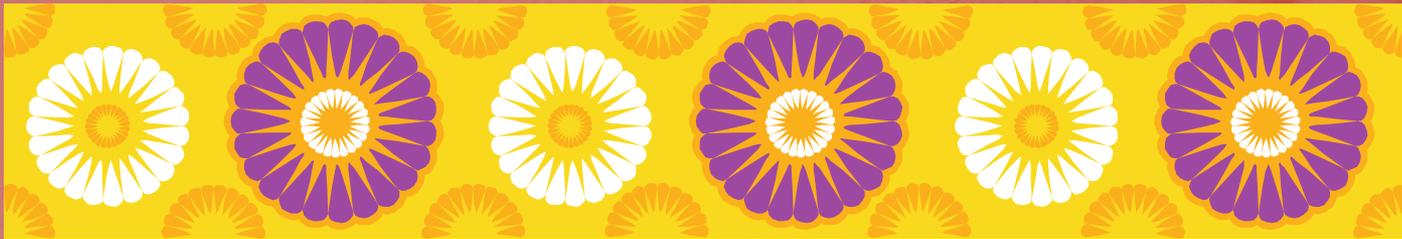
英國詩人
◎蕭伯納



適合長者的活動

保健運動

鍛練四肢活動能力,手眼協調,心肺功能



社區運動班

<http://www2.lcsd.gov.hk/cf/search/leisure/today.cfm?lang=b5&type=crsp&st=2>

娛樂活動

聽音樂

文娛活動

社交活動

到長者中心認識朋友

與朋友相聚，促進友誼，排解寂寞

結伴旅遊

宗教活動

動腦筋的活動

鍛練思考能力及專注力、□ 化已有的判斷力、學習能力、記憶力

例如:

閱讀

下棋

彈奏樂器

電腦遊戲

自我增值的活動

更具挑戰性, 衝破自己, 繼續追尋人生的意義及目標, 令生活更充實

終生學習

<http://elderlearning.tungwahcsd.org/ea.php>

<http://www.elderacademy.org.hk/>

創作和藝術的活動

發揮創意和藝術天份、陶冶性情

書法、繪畫

園藝

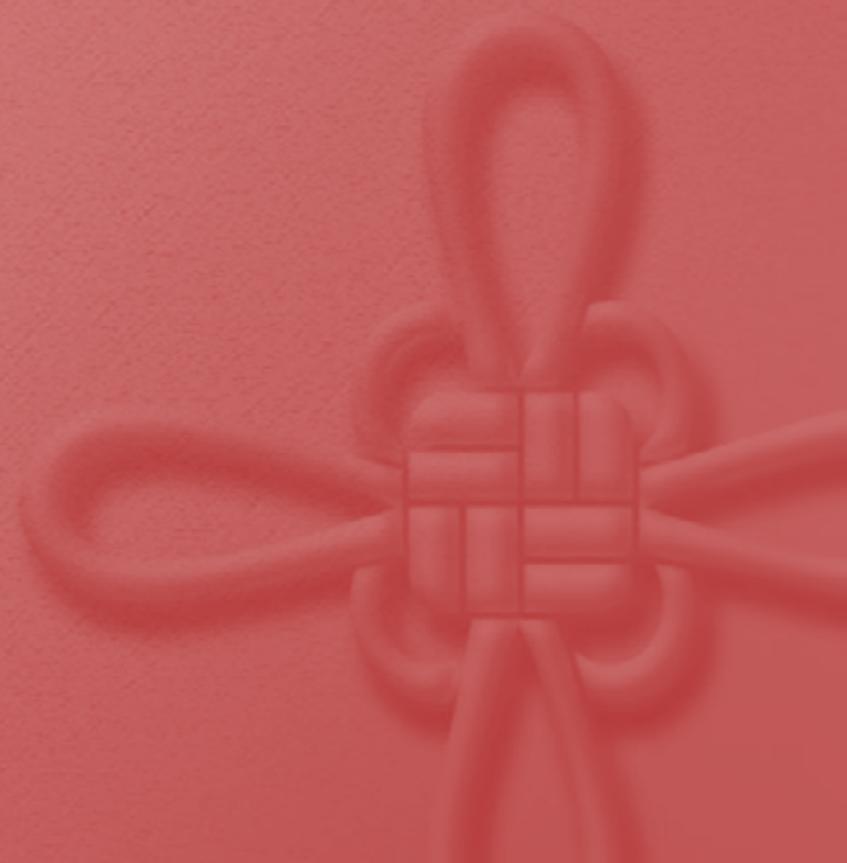
陶藝

手工藝

唱歌

跳舞

攝影



六藝智趣

「六藝」屬於孔子或古代教育家的教學內涵，包括六個科目：禮、樂、射、御、書、數，反映的是一種多元、平衡學習，以全人發展為中心的教育理念。

禮：人與人相處之道

樂：音樂

射、御：運動、健身

書：文學、書法

數：算術與數論知識

適合長者的活動

- ⌘ 閒暇活動的範圍廣泛
- ⌘ 包括不同的益處, 不同種類
- ⌘ 同一種運動有多種巧能

長者參予活動, 目的是享受閒暇

善用社區資源

- ⌘ 年滿60歲或以上, 半價購買康樂及文化事務署各類表演及博物館
- ⌘ 康樂及文化事務署定期為長者舉辦各類康體活動
- ⌘ 年滿65歲或以上本港居民, 可享有海洋公園免費入場

http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_sccs/cat_gov/group_1/

善用社區資源

| | |
|----------|---|
| 九龍巴士有限公司 | 九龍巴士(一九三三)有限公司及龍運巴士有限公司宣佈，延長對長者的假日車資優惠至二零一二年一月三十一日。優惠期內，凡使用長者八達通繳付車資的65歲或以上的乘客，逢星期日及公眾假期，只須付港幣\$2或半費車資(以較低者為準)，便可乘搭所有九巴(馬場路線除外)及龍運巴士路線(機場巴士路線“A”線除外) |
| 城巴有限公司 | 所有65歲或以上使用長者或個人八達通卡的人士逢星期日及公眾假期，可以港幣2元優惠價或半價的優惠車資(兩者以較低者為準)，乘搭城巴及新巴所有路線(新巴馬場專線：101R、102R、802、811，城巴馬場專線：8S，城巴機場快線：A10、A11、A12、A21、A22，以及城巴迪士尼樂園快線：R11、R22、城巴非專利路線:觀光城巴及僱員服務除外)。 |
| 港鐵公司 | 車費約等於成人車費的一半適用於持有長者八達通卡或特惠單程票的乘客(機場快線及城際客運服務除外)。逢星期三、六及公眾假期長者八達通卡搭港鐵每程\$2 |
| 天星小輪有限公司 | 免費乘搭以下兩條航線：中環至尖沙咀及尖沙咀至灣仔 |

善用社區資源-長者日

<http://www.hkcss.org.hk/el/scd2011/join.asp>



活動對長者的益處

改善健康

- ⌘ 部份長者可能會因為一些個人的健康問題，只顧多休息，而不願意參加任何活動
- ⌘ 參與一些鍛煉體能的活動，可以鍛鍊四肢的活動能力、手眼協調，甚至可強化心肺功能

提高及維持自我照顧能力

- ⌘ 長者每天料理自己日常口居生活，可以維持或提高自我照顧的能力

鍛煉腦筋

- ⌘ 可以鍛煉腦筋、減慢記憶力的衰退
- ⌘ 有助預防老人痴呆症

改善溝通能力

- ⌘ 一些長者又可能因為害怕不懂得怎樣與別人相處而避免參與活動
- ⌘ 多參與一些集體活動，透過與別人的交往及分享，可改善社交能力及擴闊社交的圈子

抒發感受

- ⌘ 可能會因為情緒低落以致沒有興趣和動力做其他事情
- ⌘ 參加一些 娛樂活動，可以 幫助我們抒發感受和減低焦慮，改善心情

認識新事物

- ⌘ 可能因為怕接觸新事物而不參與活動
- ⌘ 透過活動，可多嘗試、多接觸新事物
- ⌘ 對新事物掌握更多後，自然便可以減少對接觸新事物的焦慮

增加自信心

- ⌘ 參與義務工作，既可幫助別人，又可提升自信心及得到滿足感
- ⌘ 長者亦可以依照自己的興趣，參與書法、繪畫、手工藝等活動，發揮個人的創作或藝術天份，自我價值

改善人際關係

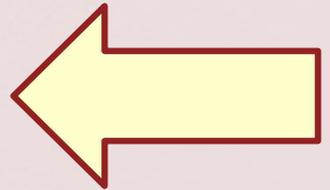
- ⌘ 若長者的自信心能否提升, 從活動中得到滿足感, 可增加長者的獨立能力, 減少長者對家庭的依賴性, 令家庭生活更融洽

善用餘下

- ⌘ 停下來享受生活, 培養自己興趣, 令生活變
鬼更多姿多彩, 更有意義

講座內容

- ⌘ 為何要有豐盛晚年？
- ⌘ 什麼是豐盛晚年？
- ⌘ 長者應該參予什麼活動？
- ⌘ 如何計劃我的豐盛晚年？



什麼是人生大事？

退休是人生
十大事件之一

退休是人生 十大件事之一

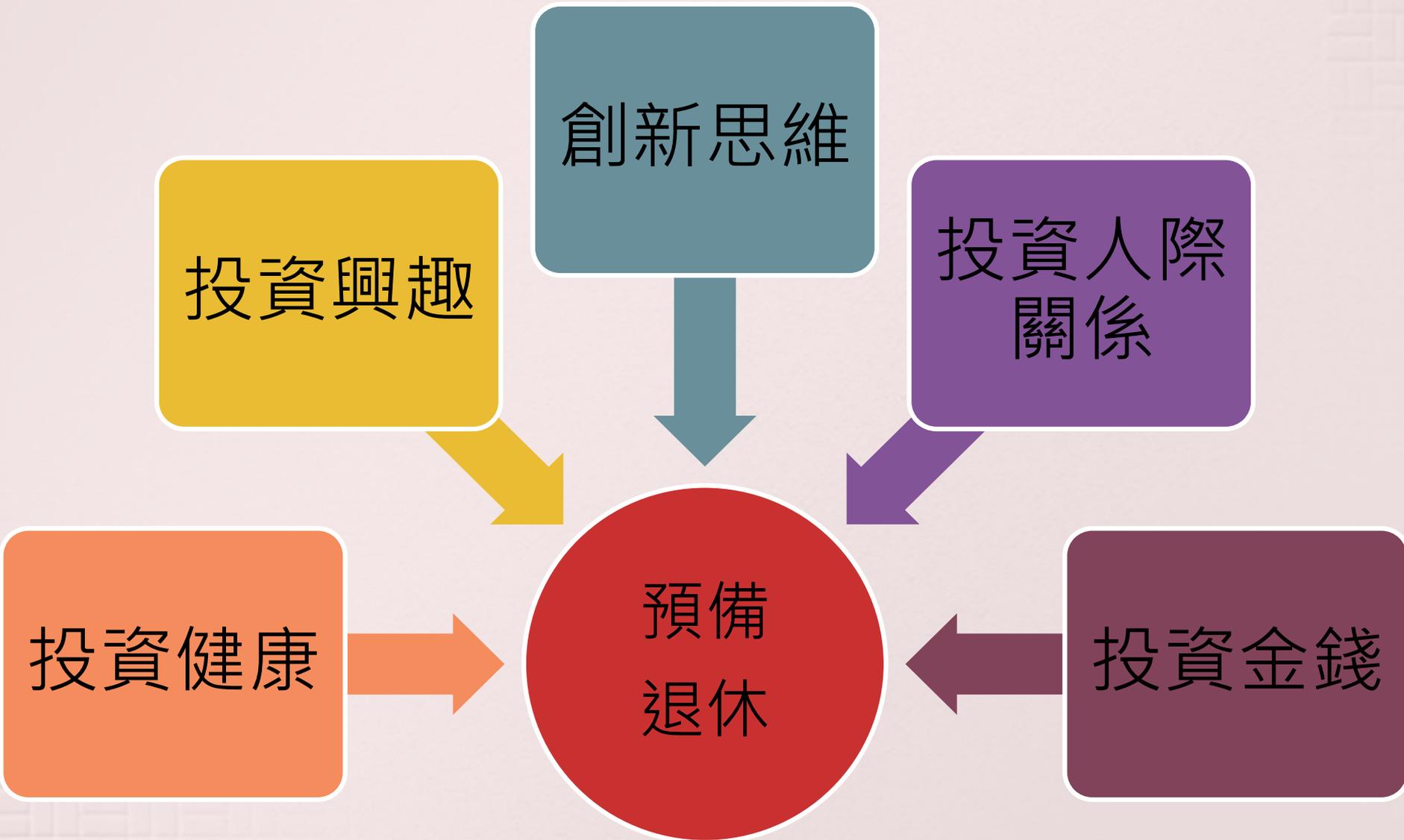
需唔需要計
劃一下？

退休是人生 十大件事之一

應該為這個悠長假期
妥善準備

研究顯示, 那些缺乏穩定目標和計劃便退休, 其適應生活能力會較差

退休是人生十大件事之一



另一例子

楊鐵樑大法官

VS

楊官教室

估估他幾多歲??

<http://www.rthk.org.hk/elearning/yangtl/study.htm>

82歲



實踐活動

編排活動

- ⌘ 興趣
- ⌘ 能力
- ⌘ 多元化的活動
 - × 家務
 - × 社交活動
 - × 適量的運動
- ⌘ 一個人也可以
- ⌘ 融入日常生活流程中

善用時間

安排活動

積極參與

姿采人生

量力而為

因應身體情況,能力,興趣,生活習慣,人際網絡,經濟及交通等選擇適合自己的活動,
被免太大壓力

活在當下

Adding Years in your life

不要等退休才開始閒暇生活
預早計劃你的退休之年!

講座完畢