

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚

善用黃金歲月
實踐終身學習



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

善用黃金歲月 實踐終身學習

1. 豐盛晚年
2. 香港長者教育的背景
3. 香港長者就業的情況
4. 長者教育的理念
5. 持續進修課程種類
6. 長者參與障礙應便策略

何謂年老?

何謂年老?

- 不同文化，不同工作環境，有不同定義
- 生命週期是漸變過程：壯年到老年的分界線很模糊
- 做了祖父祖母?
- 退休?

何謂年老?

- 西方一些發達國家
65歲
- 英國 (1875: 友善社會法例) 及中國古代
50歲
- 非洲傳統觀念(視乎環境)
50-65歲
- 世界衛生組織
60歲




影片觀賞: 不老人版 6min



00:01 |

100 %





— 終身學習 —
創造豐盛晚年

豐盛晚年

「教育，特別是在閒暇之年的教育，
可增進精神和身體上的健康。」

豐盛晚年

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

豐盛晚年

2. 心靈(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、無拘束生活、以平常心對或不會傷害別人

豐盛晚年

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

豐盛晚年

4. 經濟安全感：在生活開支上有足夠金錢

豐盛晚年

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

豐盛晚年

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

香港長者急速增長



2006
85萬人

2016
160萬人
(19%)

2025
250萬人
(29%)

長者教育程度

長者的教育程度有所改善

2006年資料顯示:

- 未受教育: 35.8
- 小學程度: 39.2%
- 中學 / 預科程度: 18.4%
- 專上程度: 6.6%

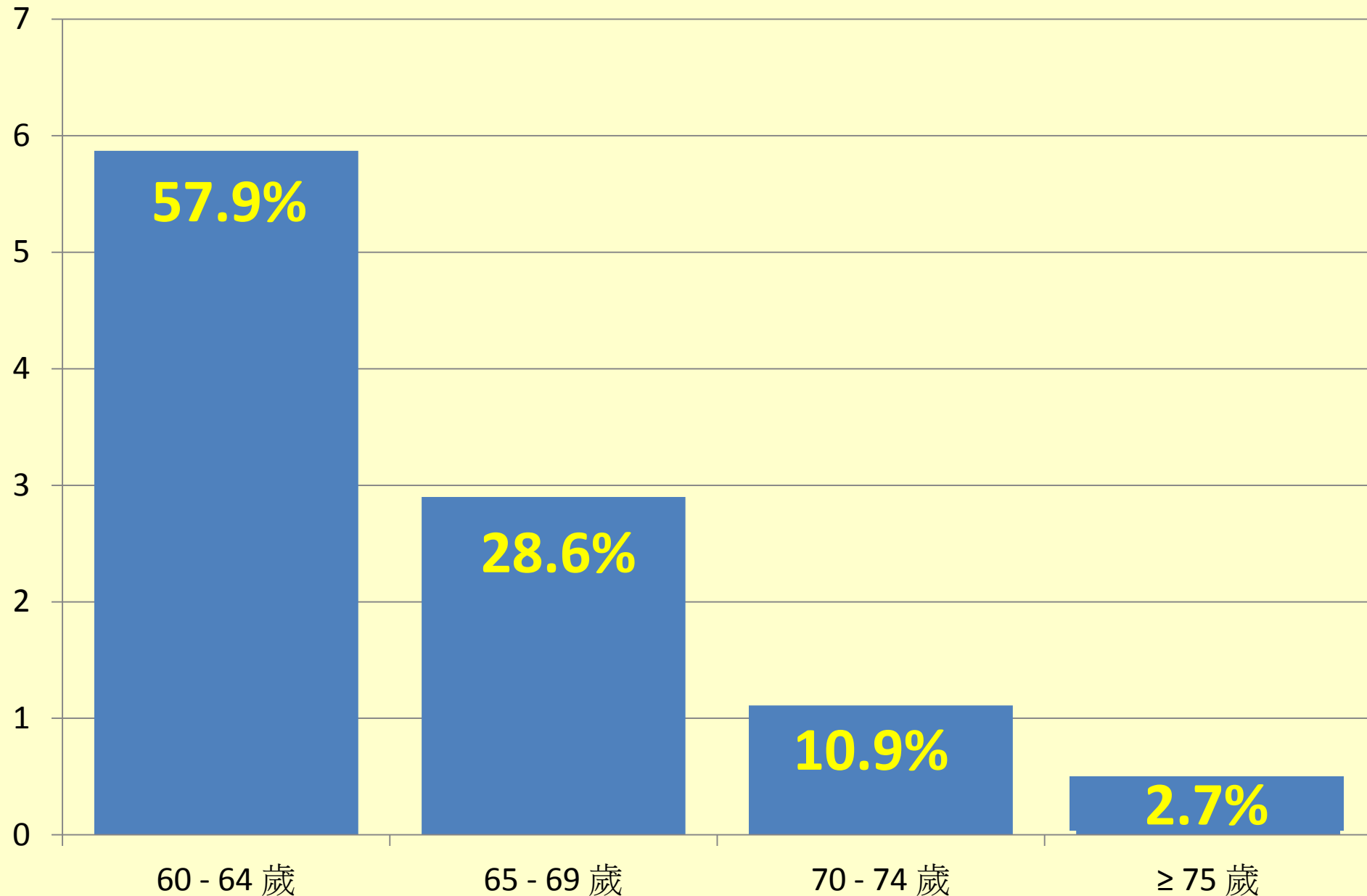
男性長者的教育程度較高

- 2006

- 高中或以上: 21.3% 男性， 9.2% 女性
- 小學或以下: 64.8% 男性， 83.8% 女性
- 未受教育: 19.6% 男性， 49.7% 女性
- 中國社會傳統的教育觀念: 不重視女性接受教育

每萬人

香港就業長者的年齡情況

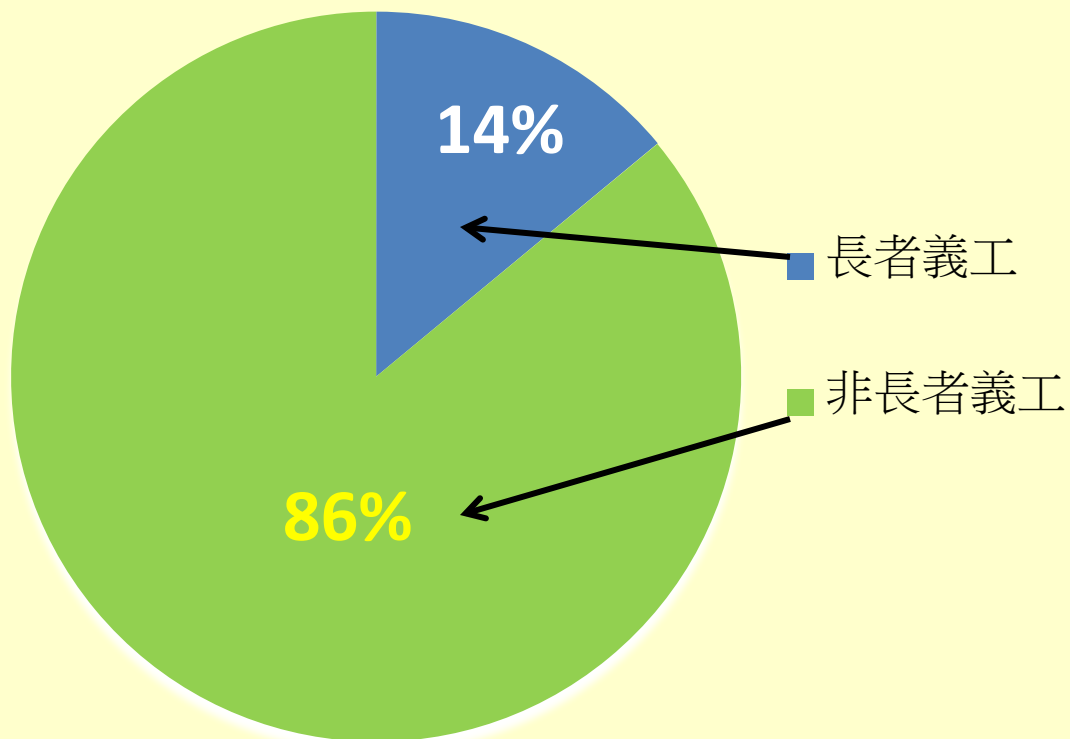


香港就業長者特徵

香港長者就業的情況

- 長者**義工**人數日增，佔**長者人口8%**
- 2006年長者義工數字佔整體登記義工數字的14%

2006年長者參與義工情況

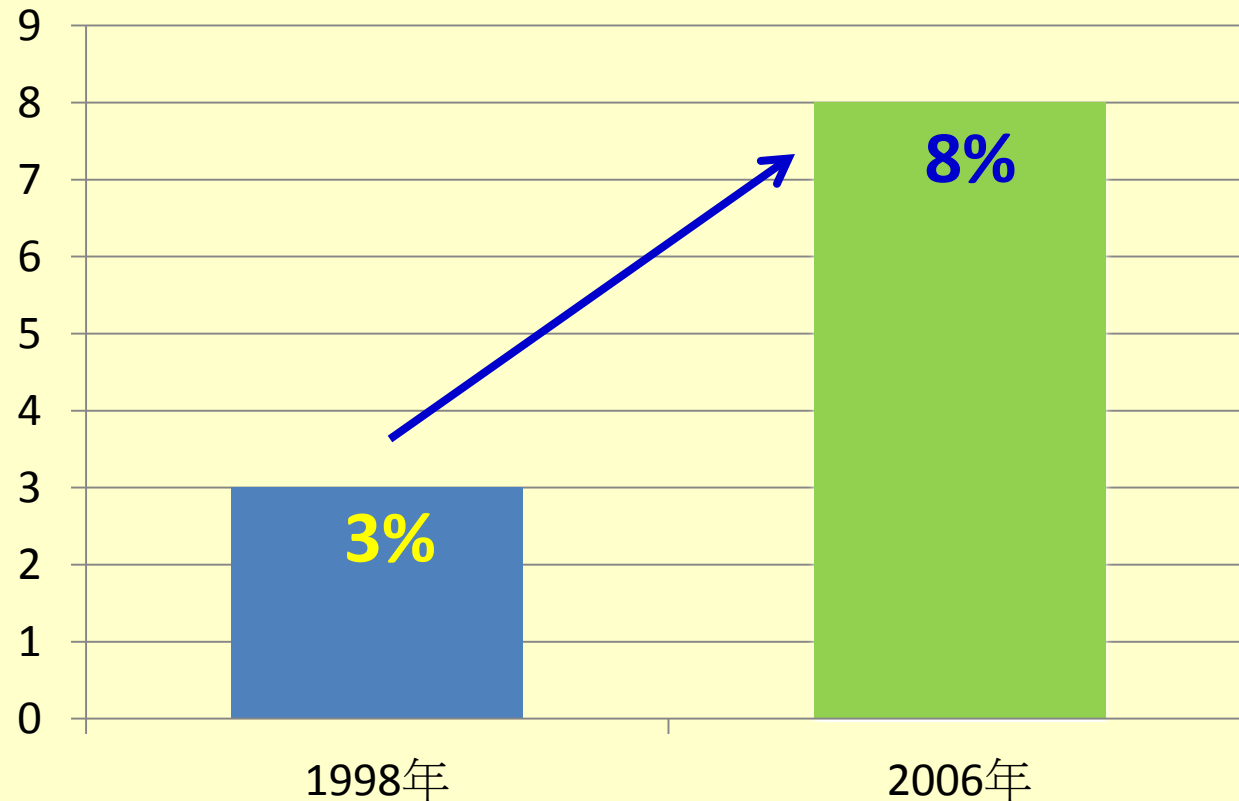


香港長者就業的情況

- 每年長者義工的登記人數佔全港長者人口的百分比亦不斷地上升
- 由1998年的3%上升至2006年的8%

香港長者義工佔全港長者人口情況

百分比



香港長者就業的情況

- 長者十分積極參與義務工作
- 人數會隨長者人口上升而與日俱增，是社會的重要人力資源
- 政府對發展長者義工的政策有提升空間，以充分利用長者的人力資源

香港長者就業的情況

- 不少長者擔當護老者，照顧家中的體弱長者，充當護理照顧的後備軍
- 但政府卻欠缺有系統的措施，以肯定他們付出的努力及支援他們
- 更加沒有長遠方針，將他們的能力加以善用，使之納入正規的照顧系統

香港長者教育的背景

- 眾多社會福利機構提供服務
- 受長者歡迎
- 課程多元化但非正規、缺乏系統
- 資源不穩定

香港長者教育的背景

- 2000年10月施政報告，在鼓勵長者積極生活
 - 「為上了年紀的人提供更多終身學習的機會」
 - 建議由衛生福利局及教育統籌局探討如何協助長者參加各種程度的進修課程
 - 第三齡長者學院 (自務性質)
- 2007年9月由安老事務委員會成立長者學苑

長者教育的理念

- 推廣終身學習
 - 掌握新事物和新科技，與時並進
- 維持身心健康
 - 保持身心活潑、生活充實
 - 確立人生目標
 - 增強成就感和自信心
 - 處理日常生活的轉變

長者教育的理念

- 實踐老有所為
 - 把長者自己所學的知識傳授予人
 - 發揮創意
 - 繼續貢獻社會

- 善用現有資源
 - 學苑與學校合作
 - 利用學校放學後時間及週末開辦長者課程

長者教育的理念

- 促進長幼共融
 - 課程加強長者與年青一代的溝通
 - 促進跨代共融
- 加強公民教育
 - 制服團體為長者提供義工服務
 - 培養公民意識及社區參與

長者教育的理念

- 推動跨界共融
 - 學校、專上院校、長者中心合作
 - 加強社區聯繫
- 長者增進知識
- 擴闊社交圈子
- 有機會參與更具學術性和更深入的學習課程

遊戲

愈學愈快樂 21min



00:01



100%



社交參與及終身學習

- 超哥，88歲，
- 口風琴8年、粵曲鑼鼓、電子琴、活力鼓、打鑼鼓、攝影、老人中心、義工服務、七日學電腦、學樂理、做話劇
- 55退休，失去老伴，化悲憤為力量，80歲開始學
- 最重要:有興趣、不停練習、□怕失敗、多運動、多社交、保持身心快樂
- 好處:感染兒子學粵劇、家人以自己為榮、子女無後顧之憂

社交參與及終身學習

- Queenie 嫻嫻，71歲
- 初一畢業，報讀「迷你」大學，沒有遺憾
- 學習處世、正面老齡化、學習禮儀、理財、鍛鍊體格、穴位、健身操
- 學習英語、畫畫、社交舞、參與長者中心
- 人老心不老
- 好處：性情開朗、充實生活、擴寬視野、更容易與孫兒溝通、感染外家參與長者中心

社交參與及終身學習

- 廖佰佰， 102歲
- 學習中文、美術、102歲耆英大學畢業
- 人生目標:活得快樂

勞伯示範終身學習 退休讀3碩士學位



持續進修

- 香港電台第五台
 - 長者空中進修學院，收聽電台的廣播，遙距接收不同的資訊
 - 費用全免
 - <http://www.rthk.org.hk/channel/radio5/>
 - AM783/FM106.8 (屯門、元朗)
 - FM99.4 (將軍澳)
 - FM92.3 (天水圍)

持續進修

- 聖雅各福群會長青學堂
 - 由教育署資助，費用廉宜
 - 服務對象: 五十歲或以上人士
 - 語文班：中文、英文及普通話
 - 興趣班：社交舞、國畫及書法
 - 資訊科技：電腦、數碼相機、手機短訊
 - 心理社交：人際關係、退休適應
 - 健康知識：中醫保健、穴位按摩
 - 灣仔區：2831 3212

持續進修

- 耆康會

- 課程內容參照副學士和毅進計劃，修讀的長者除可獲得認可資格外，並可向嶺南大學申請修讀正規大學課程
- 耆康學院 - 方樹泉發展中心 (柴灣)
- 耆康會飛躍天地 (觀塘)
- <http://www.sage.org.hk/tchi/sageu.htm>

持續進修

- 香港工會聯合會業餘進修中心
 - 上課中心分佈在港九新界
 - <http://www.hkftustsc.org/>



持續進修

- 長者學苑

- 長者自助學習計劃，不設學歷規限
- 目的實踐老有所為，促進長幼共融
- 年青學生參與義務工作，例如擔當小老師
- 由學校及非政府機構合辦
- 已有106間，遍佈全港各區
- 七間大專院校開辦長者學苑
- 提供超過10,000個學位
- <http://www.elderacademy.org.hk/>

課程種類

自我健康管理

認識高血壓

老化過程

慎防跌倒

適應退休

低溫症

長者保健運動

認識糖尿病

健康
課程

吸煙與健康

健康生活模式

認識中風

做過開心快活人

退化性關節炎

認識流行性感冒

其他課程類別

英文

中國歷史

認識香港

中文

中樂粵曲

家居安全

養生之道

預防疾病

精明理財

義工服務

認識大自然

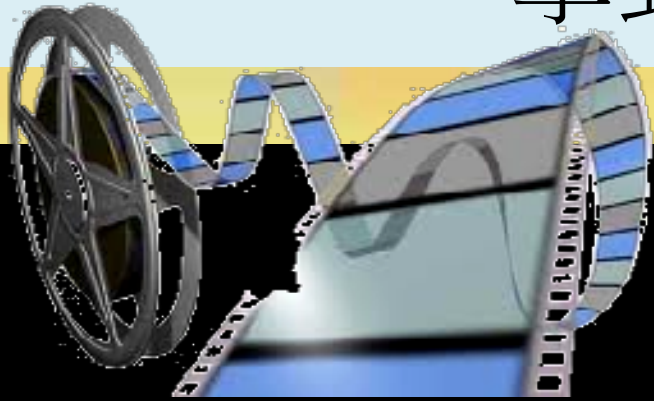
另類治療

長期照顧
社區資源

義工服務

認識腦退化症

學到老做到老 9min



00:01



100%



長者參與障礙

交通不便

沒有時間

課程時間安排不妥當

地點太遠

沒有興趣

缺乏資訊

長者參與障礙

健康問題 (自身或家庭成員)

反應時間與動作緩慢: 肌肉、骨骼關節退化

視力和聽力的衰退:

- 不安全感→避免去不熟悉的地方
- 閱讀書面資料有困難
- 因聽力衰退難了解日常談話

記憶力不佳: 抽象思維,短期記憶,對事物的理解大不如前

長者參與障礙應便策略

交通問題

- 課程設在長者中心
- 設在交通網絡便利的中心或學校

沒有時間

- 打電話問功課 (雙向:導師與長者)
- 了解其原因,強化長者學習自信心,排除時間的障礙

長者參與障礙應便策略

課程時間 安排不當

- 盡量安排在日間及平日,避免在晚上及週末
- 利用網上學習,靈活利用時間學習

地點太遠

- 找附近的長區中心或社區中心
- 集合約幾位同學邀請導師上課

長者參與障礙應便策略

沒有興趣

- 長者可參加晚年生活適應需要、健康有關的課程
- 切合長者的學習進度
- 在安全感、輕鬆無壓力、互相支持的學習環境下學習
- 得到導師的關心、協助解決問題

缺乏訊息

- 多留意傳單、海報、報紙、廣播等資訊
- 多與其他長者交流訊息

長者參與障礙應便策略

健康問題

- 長者多做運動，有益身心健康
- 多吸收與健康保健或養生有關的知識
- 多參與學習活動
- 保持愉快的心情

反應時間與動作的緩慢

- 用多點時間去處理及接收新訊息
- 耐性
- 按步就班, 逐步處理
- 不要強逼自己一定要做到

長者參與障礙應便策略

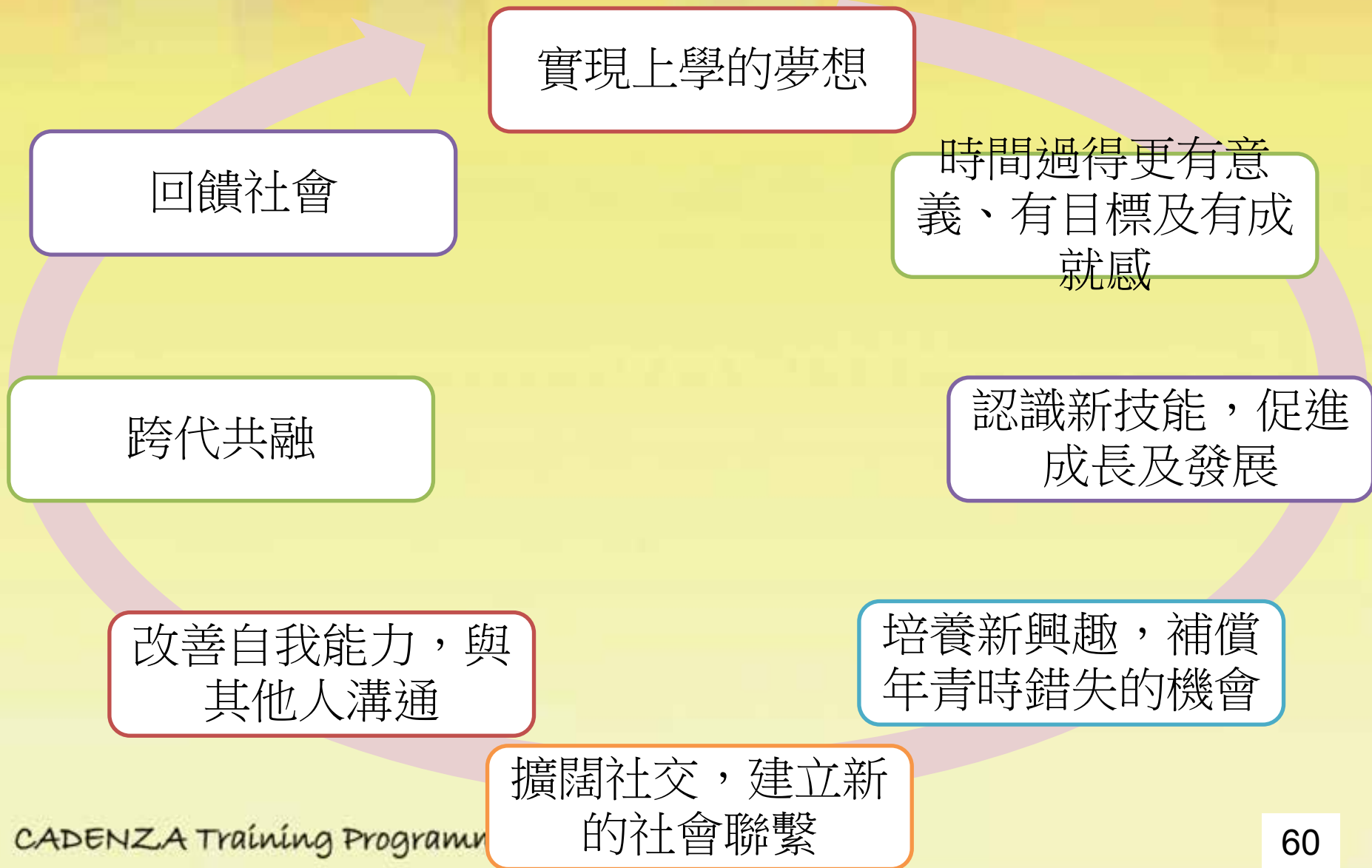
視力和聽力的衰退

- 用放大鏡,老花眼鏡
- 看字體較大的讀物
- 配戴助聽器

記憶力不佳

- 數字分組組合
- 分類法, 圖像法
- 多用感官或活動形式學習
- 使用備忘錄
- 講求程序
- 將學習與生活經驗相結合

終身學習的益處



終身學習的心態

活到老
學到老

學習是人
人有份的

學習要生
活化和多
元化

投資學習
有所值

持續學習
常應用

長者學習與未來

- 延後退休???
- 未來長者將更健康、高學歷及有經濟保障，參與更加積極
- 趨向在家網上學習
- 教育需要轉變, 長者仍然繼續工作, 如工作培訓
- 自行營運長者學苑, 擔任顧問或義工的角色
- 將有更多長者參與長者學苑

量 力 而 為

活到老 學到老

完