

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

情牽三代心

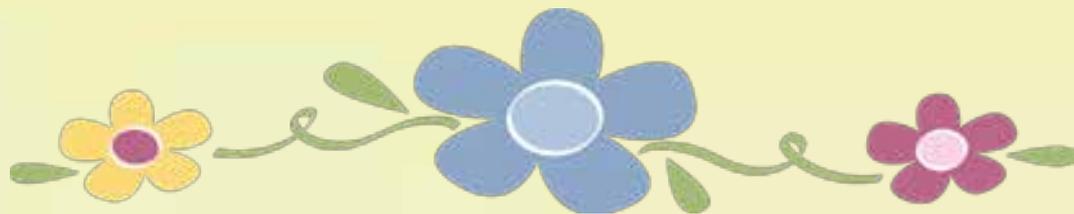


香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

流金頌培訓計劃簡介

宗旨：

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。



流金頌培訓計劃簡介

- 對非專業老年照顧者**提供護老基本知識和技巧的培訓**，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的**老年學專科知識**，使其為長者提供更高質素的跨專業服務。



流金頌培訓計劃簡介

培訓對象：



1. **市民大眾**：對護老知識感興趣的公眾人士。
2. **非專業及家庭的護老者**：於日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧，例如：長者之家人、鄰居、朋友、家傭或義工。

流金頌培訓計劃簡介

3. **醫護及社福界專業人員**：從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生。



流金頌培訓計劃簡介

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 老年人的心理社會及心靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

CTP005: 社區及院舍的老人照顧



講座內容

- 探討在社會及家庭轉變下影響代際關係的因素
- 推動跨代共融的重要性
- 中國傳統文化觀念如何幫助維繫代際關係
- 講解與家人間建立密切及融洽的關係技巧
- 介紹及體驗加強代際共融的遊戲
- 推廣跨代共融的訊息

代際關係 (兩代/三代/四代/ 五代)

太祖父母

太公太婆

祖父祖母

外公外婆

父母親

子女

子孫



代際關係 (兩代/三代/四代/ 五代)

- 兩代 / 多代之間的關係
- 代際互相交流、支援、給予支持對方
- 正面的代際關係: 互諒互愛、和諧共融
- 可促進家庭關係和諧
- 代際之間沒有磨擦
- 成功、豐盛的黃金晚年

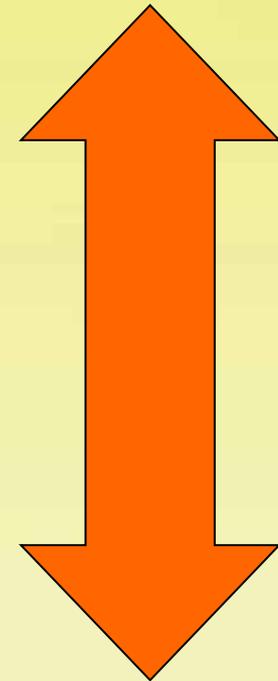
代際關係

- 雙向關係:

- 上向 (由下而上)

- 下向 (由上而下)

年長一代



年輕一代

如何量度代際關係？

- 接觸次數：每日一次、一星期一次、一個月一次
- 接觸時間多寡：每日一小時、每星期兩小時
- 正面的情感支援及交流：互相關心、問候
- 信念及價值觀的一致度：相似的價值觀，如一致的宗教信仰
- 實務性的支援：如協助家務、經濟支援
- 居住距離：相距一小時以上或以下

中國傳統文化觀念如何幫助維繫代際關係

中國傳統家庭觀念

- 擴展式家庭、大家庭、三代同堂
- 中國人講親情、重孝道
- 老人慈祥、子女問安、孫女承歡膝下

中國傳統家庭觀念

- 以「父」為中心
- 父權、父居、父系

中國傳統家庭觀念

- 父權：
 - 「男性中心」、 「男尊女卑」
 - 孝為人倫之首
- 父居：
 - 男娶女嫁
 - 「婦人未嫁，則以父為天，既嫁，則以夫為天」

中國傳統家庭觀念

- 父系
 - 父親角色的權威最大
 - 一家之主
 - 父傳子
 - 子傳孫
 - 延續「家」、「世」
 - 傳遞姓氏、財產、名譽
 - 世襲制

中國傳統家庭觀念

- 以男性為主導
- 父親角色的權威最大
- 有子萬事足
- 望子成龍
- 養兒防老 與 養女防老???
- 嫁出去的女兒、潑出去的水
- 賠錢貨

中國傳統家庭觀念

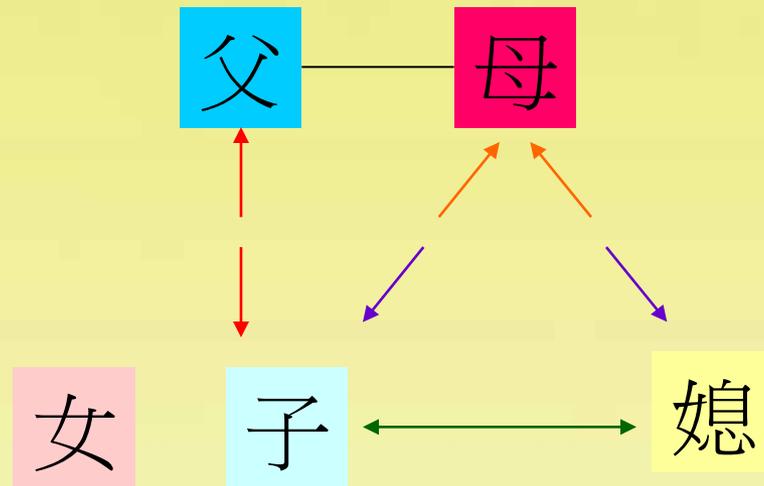
- 重男輕女
- 視為外人,不受信任
- 家庭不和的代罪羔羊
- 男主外 女主內
- 別人的媳婦
- 生了一個賠錢貨
- 日常恭身問安、照顧衣食
- 從夫從子
- 婦人未嫁,則以父為天,既嫁,則以夫為天
- 擔任「傳宗接代」的任務
- 從父、從夫、從子

中國傳統家庭觀念下如何維繫代際關係

- 主從秩序
 - 第一優先: 輩份關係 (即長輩優先)
 - 第二優先: 年齡關係 (即長兄優先)
 - 第三優先: 性別關係 (即男性優先)
- 「孝」為五倫之首
- 大逆不道

中國家庭關係

父—子：



- 意識型態上的主要關係權威性、情感關係
- 並非親密感情關係
- 保持距離
- 欲拒還迎
- 某種程度的敵意

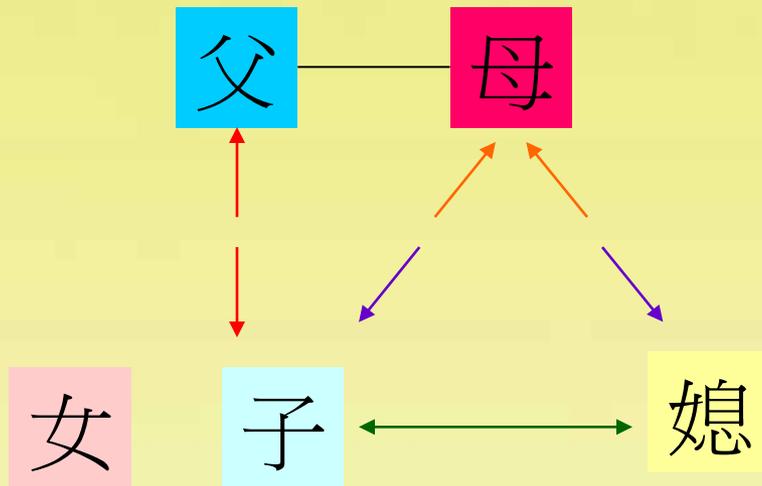
中國家庭關係

母 — 子：

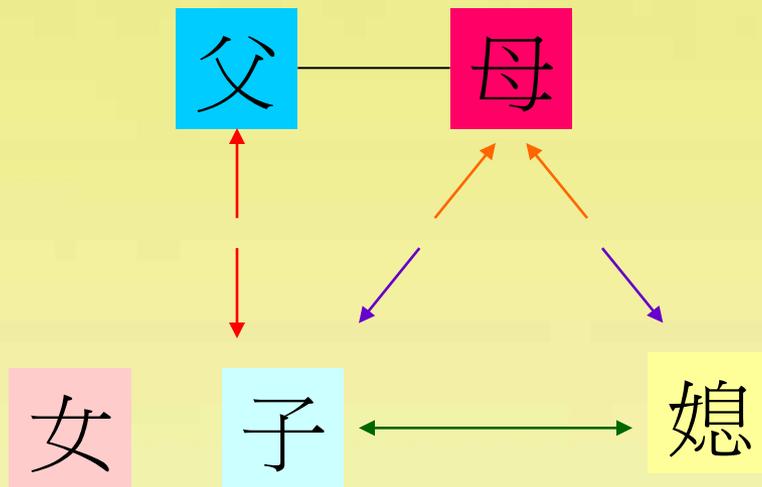
- 親密性情感聯結之主軸
- 沒有權威角色
- 親近
- 母重媳輕

子 — 媳：

- 隔離、壓抑關係
- 子可再娶妻子
- 血緣關係，母親只有一個



中國家庭關係



婆 — 媳：

- 權威性、衝突性關係
- 被壓迫
- 緊張關係

父 (母) — 女：

- 暫時性、微弱的關係

中國傳統孝道

1. 父母絕對權
2. 兒女是父母的產業，父母有權任意支配
3. 教導兒女以「家法」和傳統法則
4. 兒女孝行最終目的光宗耀祖
5. 父母有權要求兒女滿足自己慾望或理想
6. 孝行重形式、教條、外表和物質上的成就及供奉, 如買樓, 薪酬
7. 對亡故父母的拜祭，是宗教祈福儀式，已超乎孝義

中國孝道思想

- 古人云 “百行孝為先”
- 孝親敬老是天經地義
- 儒家思想重視孝道，家庭倫理
- 養育之恩應當終身報答
- 家族主義
- 不孝有三，無後為大
 - 不孝有三：
 1. 阿意曲從，陷親不義，一不孝也
 2. 家貧親老，不為祿仕，二不孝也
 3. 不娶無子，絕先祖祀，三不孝也

中國孝道思想

- 兒子:供養父母，出於責任，而非親密性的情感
- 女兒:以感情出發，照顧父母較細心，不計較家產的分配

中國人的三文魚家庭觀念

- 中國人視子女為自己生命的延續
- 像三文魚般無論如何辛苦，在淡水河流力爭上游產卵，完成傳宗接代的任務

中西方家庭觀念之異同

中國人	外國人
拜祖先, 祖先保佑	敬拜上帝、天主
是祖先生命之延續	不負起養兒育女責任
濃厚家庭主義	親情薄弱
由父母艱辛工作賺錢支付學費	由國家資助孩子的學費, 圖報心理負擔較低
養兒防老	依靠養老金、退休金

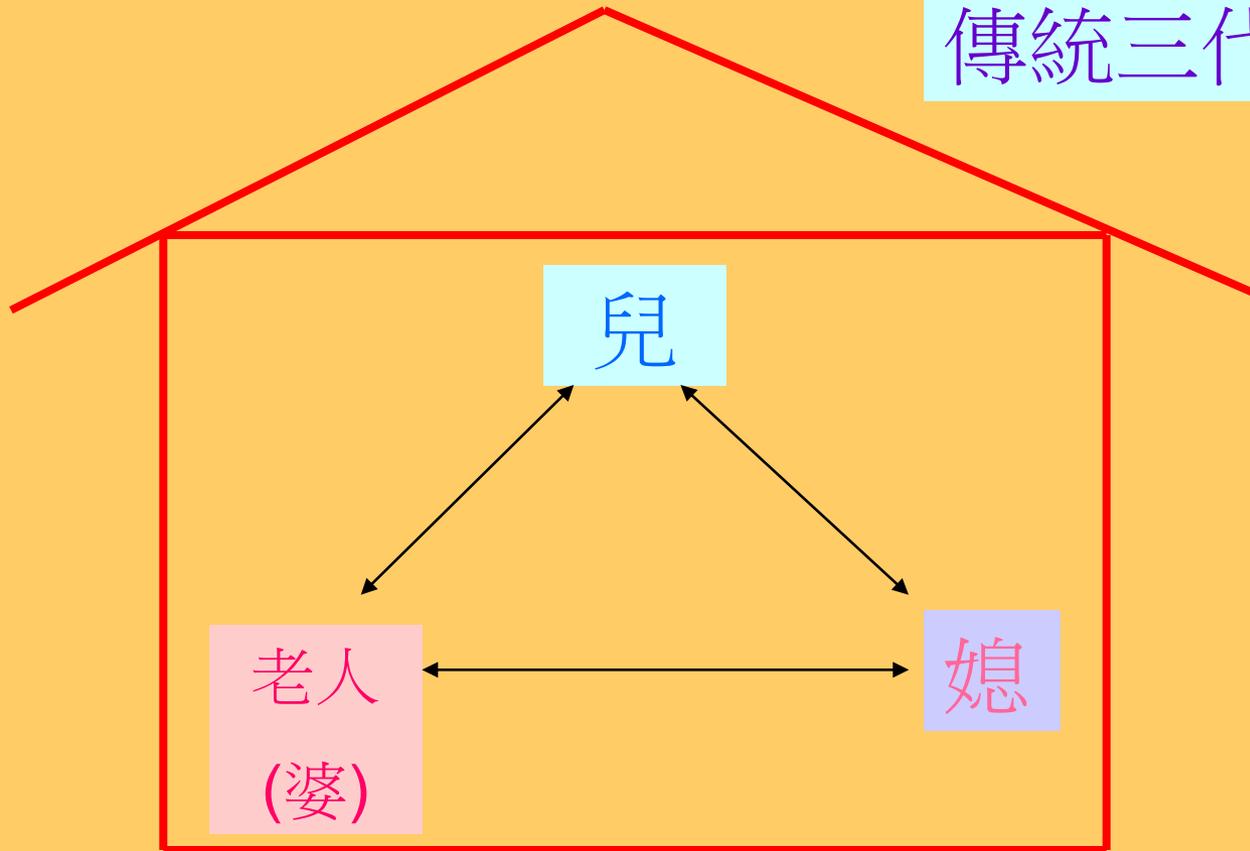
社會及家庭環境轉變 下如何影響代際關係

現代三代同堂轉變

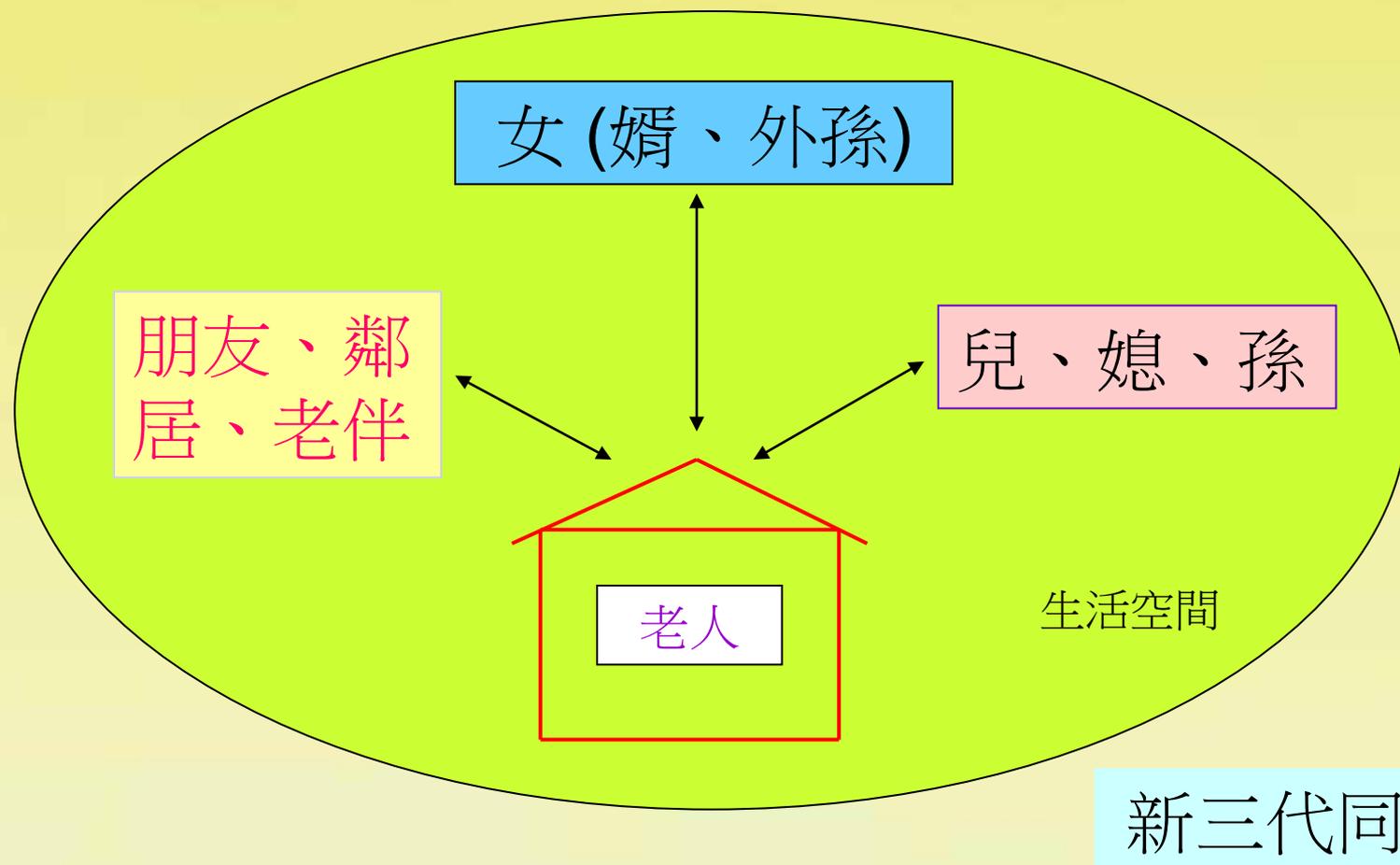
- 人口老化，壽命延長
- 不止三代同堂，甚至可四代、五代同堂

傳統三代同堂生活空間模式

傳統三代同堂



新三代同堂生活空間模式



港人的家庭觀念轉變

- 港人傳統家庭觀念日漸薄弱
- 家庭結構轉變（年齡、文化及婚姻關係）
- 家庭結構：
由傳統大家庭→核心家庭

港人的家庭觀念轉變

- 社會觀念

離婚、再婚、同居、沒有生孩子，和非傳統男女角色

- 中港婚姻

老夫少妻，夫婦間代溝、老爸爸與年幼子女的代溝

港人的家庭觀念轉變

- 經濟轉型
 - 男主外,女主內觀念轉變
 - 女性外出工作
 - 女性地位愈來愈強
 - 遲婚/ 同居/ 遲生育/ 少兒女/ 不生育
 - 投入很多時間在兒女身上



短片播放
老爸爸 小孩子 (25 mins)

港人愈來愈遲婚

- 不論是男性或女性，均有愈來愈遲結婚的趨勢
- 在2006年，男性的初婚年齡中位數為**31.2**歲，女性則為**28.2**歲。兩者均較三十五年前的數字為高，當中尤以女性的增幅更為明顯
- 遲婚現象，在其他經濟較發達的地區也十分普遍
- 初婚年齡中位數是顯示首次結婚人士平均年齡的指標
- 這些結婚人士中有一半在這年齡之上，而其餘一半則在這年齡之下**40至49**歲的女性人口中，從未結過婚的比例，由**1986**年的**2.9%**增至**2003**年的**11.1%**，香港女人嫁不出的趨勢已愈來愈明顯

離婚統計

- 離婚統計數字：
 - 1981年 (2,062)
 - 2001年(13,425)
 - ↑約5.5倍
- 2001年
 - 32,856對結婚
 - 13,425對離婚
 - 離婚率約41%

再婚統計

- 1981年 4.3%
- 2006年 33.6%

出生率下降原因



- 經濟: 工作不穩, 養兒育女負擔
- 憂慮子女日後照顧、成長及教育問題
- 男女都事業心重, 女人愈來愈本事, 追求自由生活
- 居住環境擠迫
- 離婚率高企, 對婚姻欠缺信心
- 愈來愈趨向遲婚, 婦女生育年齡愈來愈高, 也唯有一胎起兩胎止, 甚至不生
- 政府對生育的支援政策亦見不足

人口老化

65歲以上的長者人口：

- 2006年，65歲以上的長者佔全港人口的12.5%(86萬人)
- 預計至2016年，佔總人口的14%
- 而2036年，增加至26%

人口老化

75歲以上的長者：

- 在2005年，75歲老人約有36萬，佔長者人口約43%
- 至2011年，將增至42萬人，估計佔當時長者人口48%

老年撫養率

- 老年撫養率↑
- 出生率不斷↓
- 2005年老年撫養率為:168
(即每1000名勞動人口，需要撫養168名65歲以上的長者)
- 2023年老年撫養率為: 282
- 2033年老年撫養率為: 428

長者的居住特徵

- 在該985,700 名長者中，40.9%與配偶及子女同住，而44.9%則與配偶或子女其中之一同住
- 約十分之一(10.7%)的長者獨居
- 3.4%與配偶及子女以外的人士同住

家庭結構轉變

- 長者獨居及與配偶同住的數目增加，由2001年22萬2千人上升至2006年27萬9千人(26%)
- 長者與子女同住的人數相應減少
- 本地長者與內地人結婚的個案增多
- **55-64**歲的中年長者結婚個案 (新娘為內地人) 佔所有新娘來自內地的結婚個案，由1995年的4%上升至2005年的9%

家庭結構轉變

- 配偶年齡差距**21-25歲**的宗數由**1995年**的**69宗**上升至**2005年**的**468宗**，**10年**來的升幅達**5.8倍**。
- 中港兩地婚姻及夫婦年齡差距增加的個案上升
- 父母與孩子相聚的時間減少，老夫少妻、父子年齡差距、代溝加深，為不少家庭問題埋下伏線
- 近年，許多問題家庭均有以上特徵，為「跨代共融」的理想增添不少障礙

家庭結構轉變

- 以往祖父母肩負著照顧兒孫的責任
- 但現今社會已將此責任逐步轉移至海外傭工身上
- 祖孫輩的溝通問題需要正視
- 香港老年形象研究之主要結果顯示，**87%**的長者覺得受年青一代所尊重
- 至於與長者交往的喜好亦隨年歲而增加
- 超過**60%**的中年人士喜歡與老人來往或聽取他們的建議，相對**15-29**歲年青人的**45%**為高
- 表示不愛與老人交往的中年人士和年青人分別有**8%**及**16%**，而抗拒長者意見的比率則分別是**4%**和**9%**

子女會否孝順？

- 不同時代的父母對子女孝順期望的變化
- 50-59歲婦女認為「應該會」77.9%
- 20-29歲婦女認為「應該會」55.7%
- 而「不敢奢望」、「不可能」、「有條件」
↑

台灣省婦女生活狀況調查報告,1991年

代溝之原因

何謂代溝

- 代際間有以下不同:
 - 價值觀念 (如現代主義**vs**著重傳統道德標準)
 - 思維方式 (開朗/創新**vs**保守)
 - 生活方式 (遲到**vs**守時)
 - 道德標準 (如潮流服裝**vs**保守服裝)

代溝原因

- 現代講求高效率、高速度
- 少交流時間、共同活動時間
- 大家庭→核心家庭



代溝原因

1. 對長者負面的定型看法

健康差	隱蔽	潑婦 / 吝嗇鬼	沮喪
思想慢	沈默	抱怨	傷心
虛弱	膽小	壞脾氣	絕望
一時一樣	容易相信人	極為不滿	恐懼
不善辭令		偏見	被人忽略
老態龍鍾		多要求	孤寂
		不易改變主意	
		自私	
		妒忌	
		固執	
		好管閒事	

代溝原因

2. 對長者正面的定型看法

仁慈	虔誠	精力充沛
以家庭為重	懷舊	很留神
有善心	保守	善交際
感恩	感情豐富	獨立
幫助他人	老練	能幹
了解他人	下定決心	展望將來
值得信賴	驕傲	開心
聰明		注重健康
有見識		自我接納
		勇敢
		掌握資訊

代溝原因

3. 各種差異

各種差異	年青人	長者
思想上	開朗、奔放	保守
道德觀念	重視道德標準	很少受此束縛
行為反應	活潑	遲緩
性情	活潑開朗	沉著,謹慎
生活態度	愛幻想	注重實際

代溝原因

4. 時代感不同

青年人：對新事物敏感、不易受傳統觀念的束縛，勇於創新

上一代：顧慮重重

代溝原因

5. 不同心理特徵

- 年青人：有理想、抱負、憧憬美好的未來、反應靈活、接受新事物快、適應新環境能力強、愛獨立思考、富開創精神、打破陳規陋習、偏激、欠冷靜
- 上一代：人生閱歷豐富、老成持重、成熟、分析問題深刻透徹、因循守舊

代溝原因

6. 成長環境不同

- 父母年輕時所崇尚的東西不同
- 可能是年輕人現在所摒棄的東西
- 對物質觀不同

代溝原因

6. 成長環境不同

Y世代的特徵

- 小康家庭長大
- 物質主義
- 資料科技爆炸
- 網上世界、虛擬世界生活
- 經不起挫折，容易跌倒
- 價值觀差異
- 衣著打扮潮流



短片播放

星期日檔案：Y世代

代溝原因

7. 適應環境變化不同

- 上一代未能很快適應社會環境、生活方式的轉變
- 青少年很容易適應個時代，迅速接受新事物

代溝原因

8. 扮演角色不同

上一代:

- 父母需要擔當撫養、教育孩子的義務
- 對子女的期望很高
- 人生閱歷豐富，認為 “我食鹽多過你食米”

子女:

- 被教育、被保護
- 覺得父母的要求是枷鎖

檢視青年人與長者 的溝通的困難之處

長者與年青人溝通之障礙

1. “唉! 年紀大，機器壞，無用喇! 係度都係獻世!”

結果：自怨自艾的同時，會讓身邊人感到壓力和煩厭。

長者與年青人溝通之障礙

2. “長輩講嘢，幾時輪到你出聲呀！”

結果：立即打斷了大家的對話，令環境氣氛變僵。

長者與年青人溝通之障礙

2. “唉! 咁大個人咩都
唔識做，弟時我唔
係度，點照顧自己
呀?”

結果：普通一句擔心的說話，但聽在年輕人耳裡卻如同罵自己一無事處。

年老父母與 子女關係的調整

父母對子女是否孝順有何衡量指標？

- 有**24**小時全天候傭人照顧？
 - 有大屋住
- 每月六位數字養老費？

孝敬、心意、尊敬、與子女談談日常瑣事最重要，好比給予優裕的生活。

1. 正視家庭主軸轉換，適應社會變遷

- 父母年輕時照顧子女，為家庭工作兩忙
- 子女長大多自立，為學習、照顧家庭忙，無暇顧及年老父母
- 長者作出觀念上的更新
- 長者應將焦點放在老伴身上或發展個人興趣

2. 切合實際，給子女一個「孝」的心理要求

- 按現實社會生活狀況去制定標準
- 對「孝」的標準宜訂低些
- 不一定要求子女在工作上出類拔萃
- 不一定要每月在經濟上補貼,只要求在突發困難需要時不袖手旁觀
- 不一定要子女三日兩夜回家,只是過時過節,休假回家,閒時保持電話聯絡
- 不要求子女唯命是從,尊重其生活選擇

維繫祖孫關係

- 孫兒給長者帶來「新的開始」
- 對孫兒而言,長者也很容易接近
- 長者與孫兒一起相處、消磨時間
- 「隔代親」很普遍

1. 從朝氣蓬勃的第三代身上看到了希望

- 榮升爺爺嫲嫲、外公外婆感到自豪
- 長者仍希望早日抱孫
- 生命延續，繼後香燈

2. 從無憂無慮的第三代感受到快樂

- 人老心不老，大都長壽
- 與第三代相處，受孩童之心感染

3. 從茁壯成長的第三代身上反射出價值

- 現代青年父母忙於工作，抽不出時間與子女溝通
- 長者疼愛子孫，很留意他們的情緒變化
- 祖父母成他們的知心朋友

與家人間建立密切 及融洽的關係技巧

與家人間建立密切及融洽的關係技巧

1. 承認代溝
 - 正面面對
 - 不要逃避
 - 多作溝通

與家人間建立密切及融洽的關係技巧

2. 及時溝通

- 主動創設談話情境
- 製造交流氣氛
- 雙方平等
- 長者以朋友的態度在其中
- 放下權威

朋友

與家人間建立密切及融洽的關係技巧

3. 寬鬆要求

- 降低對下一代的要求
- 不能按自己的好惡來評價對方
- 不能以自己的標準來要求對方



與家人間建立密切及融洽的關係技巧

4. 相互尊重

- 保留個人空間
- 接納個別化
- 年青人渴望獨立，對事物有一定的評價
- 尊重其獨立性
- 不用過份保護

與家人間建立密切及融洽的關係技巧

5. 學會接納

- 互相接納,接納對方的態度及意見
- 彼此融合、互相體諒
- 取長補短
- 放下“權威式”、“保姆式”
- 以“朋友式”關係相處



與家人間建立密切及融洽的關係技巧

6. 選擇共同關心的話題，縮短距離

- 如養身保健
- 長者與青年都互站在對方的立場，體會對方的言行
- 管教兒孫方法一致

與家人間建立密切及融洽的關係技巧

7. 求同存異

- 生活在不同年代
- 在行為方式、生活態度、價值觀均不同
- 有時會難以協調
- 求大同、存小異
- 尊重彼此的生活習慣、興趣愛好
- 不可將自己模式強加對方

與家人間建立密切及融洽的關係技巧

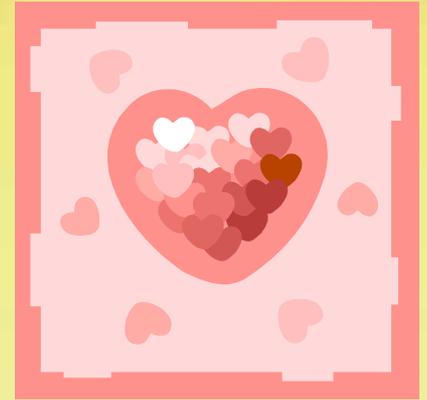
8. 與時並進

- 科技日新月異、社會不斷進步
- 青少年沒有舊觀念，容易接受新事物
- 長者可主動學習、與時並進、了解青年的愛好

與家人間建立密切及融洽的關係技巧

9. 代入角色

- 設身處地為對方著想
- 將心比心
- 性格上的差異會影響對雙方的態度及交往行為，影響交往深度及質量
- 扮演對方角色，體驗對方的情感
- 能改變自己的看法，做出利於交往的行為



與家人間建立密切及融洽的關係技巧

10. 找一個結合點

- 走向同一個結合點，一同學習新技能
- 學習新知識
- 如有機耕種、傳統小食及遊戲
(由長者傳授給青年人)
- 學習電腦、數碼相機
(由青年人教授給長者)

增加交往次數

11. 交往頻頻高

- 雙方聯繫密切，距離縮短
- 注意避免產生厭煩，要在雙方覺到情況時間許可
- 如不同住應保持一定的交往

祖父母與孫兒的關係類型

1. 正規關係
2. 玩樂關係
3. 監護人關係
4. 疏離關係

長青溝通無難度

站在別人的立場，看清事件的真相

1. 當年青人很忙趕時間的時候，長者不停說都未說到重點。

年青人會顯得不耐煩，想長者講快些或待有空時才再講。

長者宜易地而處，要考慮適當的時間、場合及其他在場人士。

關心重於說理

2. 長者喜歡說理

年青人認為一大堆道理未必聽入耳及過時。

長者以關心、真誠對待，年輕人反而更受落。

給予反思的空間

長者與年青人傾談時，如講述年輕時的威水史，可反問年輕人的個人見解，一同分享及參與討論，保持雙向溝通。

科技日新月異，長者與時並進

長者宜學習新事物。

如用電郵、網誌或facebook與年輕一代溝通或分享

接納別人的幫助

長者宜接納家人或護老者的關心及幫助

跨代共融遊戲

代際共融遊戲

- 抓子比賽

代際共融遊戲

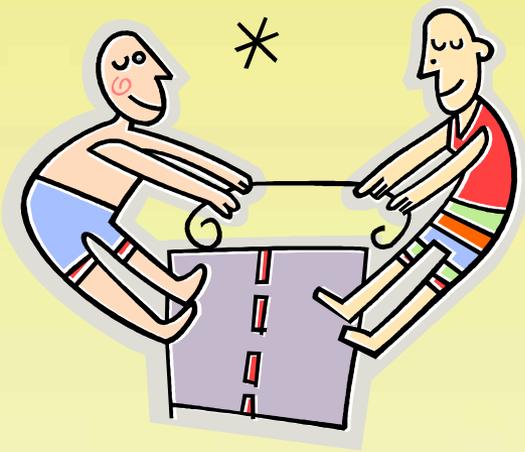
- 挑竹簽

代際共融遊戲

- 拍公仔紙

代際共融遊戲

- 彈波子



代際共融遊戲

心意咭表達對長者的關心

代際共融遊戲

種植

推動跨代共融的訊息

促進跨代共融的政策

目標：

增加不同年齡人士之間的接觸和溝通，促進彼此認識及欣賞

促進跨代共融的政策

1. 現時政府鼓勵供養父母的政策包括：

1.1 供養父母/祖父母/外祖父母免稅額

1.2 房委會的優先配屋政策，包括「家有長者優先配屋計劃」及「新市樂天倫配屋計劃」

促進跨代共融的政策

2. 政府就家庭融和及孝道所作的宣傳及活動

2.1 如前衛生福利及食物局及公民教育委員會，均製作「一家人」及「承我薪火一孝」的宣傳片，提倡家庭共融及孝道的觀念

促進跨代共融的政策

3. 香港貴為華人社會，但由於社會和家庭的轉變，令敬老觀念日漸薄弱，政府的宣傳多以「家庭融和」為主

促進跨代共融的政策

4. 長者申領綜援→子女簽署「不供養父母證明書」→以「孝」為首的中國傳統文化社會，損害了父母與子女之間的感情

長者入住私院需要申請綜援為例，子女只有能力支付部份院費，未能支付全數，子女唯有被逼簽署該文件，無形中削弱子女供養父母的責任

促進跨代共融的政策

5. 家庭結構轉變(年齡、文化及婚姻關係)，於「促進跨代共融」有以下的新趨勢

5.1 長者獨居及只與配偶同住的數目增加
2001年 22萬2千人→2006年27萬9千人

5.2 長者與子女同住的人數相應減少

5.3 本地長者與內地人結婚的個案增多: 55-64歲的中年長者結婚個案 (新娘為內地人)，1995年4%→2005年的9%

促進跨代共融的政策

5.5 中港兩地婚姻及夫婦年齡差距的個案↑

- 父母與孩子相聚的時間減少
- 代溝加深
- 出現社會問題

促進跨代共融的政策

5.4 配偶年齡差距21-25歲的宗數:

1995年69宗→2005年468宗, ↑5.8倍

促進跨代共融的政策

5.6

- 以往祖父母肩負著照顧兒孫的責任 → 現在轉移至海外傭工上
- 祖孫輩的溝通問題出現
- 87%的長者覺得受年青一代尊重
- >60%的中年人喜歡與老年人來往或聽取他們的建議；
15-29歲為45%；不愛與老人交往的中年人(8%) / 年青人(16%)
- 抗拒長者意見的比率：中年人(4%) / 年青人(9%)

促進跨代共融的政策: 策略行動

1. 檢討供養父母的措施 / 優惠是否足夠，以提升家庭凝聚力，進一步推動跨代共融
2. 檢討現時的教育政策，從小灌輸「敬老揚老」觀念；政府亦應帶頭推廣「敬老愛老」文化

促進跨代共融的政策：策略行動

3. 重新檢討長者申領綜援的規則及其他措施，從政策層面協助家人照顧長者
4. 積極回應家庭結構改變的問題，檢視身處這些環境的長者的需要

促進跨代共融的政策: 策略行動

5. 政府機構及安老事務委員會可製作更多以「敬老」及「長幼共融」為主題的活動，讓更多家庭及長者一同參與
6. 社會資訊流通，年青人經常以電子媒體溝通，可從流行文化及媒體教育等著手，宣揚「敬老」文化及「長幼共融」的訊息。

促進跨代共融的政策：策略行動

長幼夥伴上網計劃

- 嶺南大學於**2002**年舉行
- 目的：
 - 促進代際凝聚及加強長者於社區參與的角色
 - 透過技術轉移及參與社會服務，讓青年人及長者及青年人的代際關係得以提昇



Source: www.ln.edu.hk/apias/Research/Forum/sunset/06.ppt

促進跨代共融的政策：策略行動

活動成果：

- 長者擁有豐富的知識及經驗，參與社會活動可以提昇長者的健康體能及為社會注入社會資本。
- 建構一個學習環境，促進終身學習



短片播放：
黃金歲月：三代情



多謝各位