

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  
公開講座

主題：三代同堂享天倫



# 講座內容

- ✓ 何為代際關係
- ✓ 社會家庭環境轉變如何影響代際關係
- ✓ 了解長者與年輕一代的各種差異
- ✓ 促進長幼共融的實用貼士

# 代際關係?



# 代際關係 (兩代/三代/四代/ 五代)

太祖祖母

太公太婆

祖父祖母

外公外婆

父母親

子女

子孫



# 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**：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



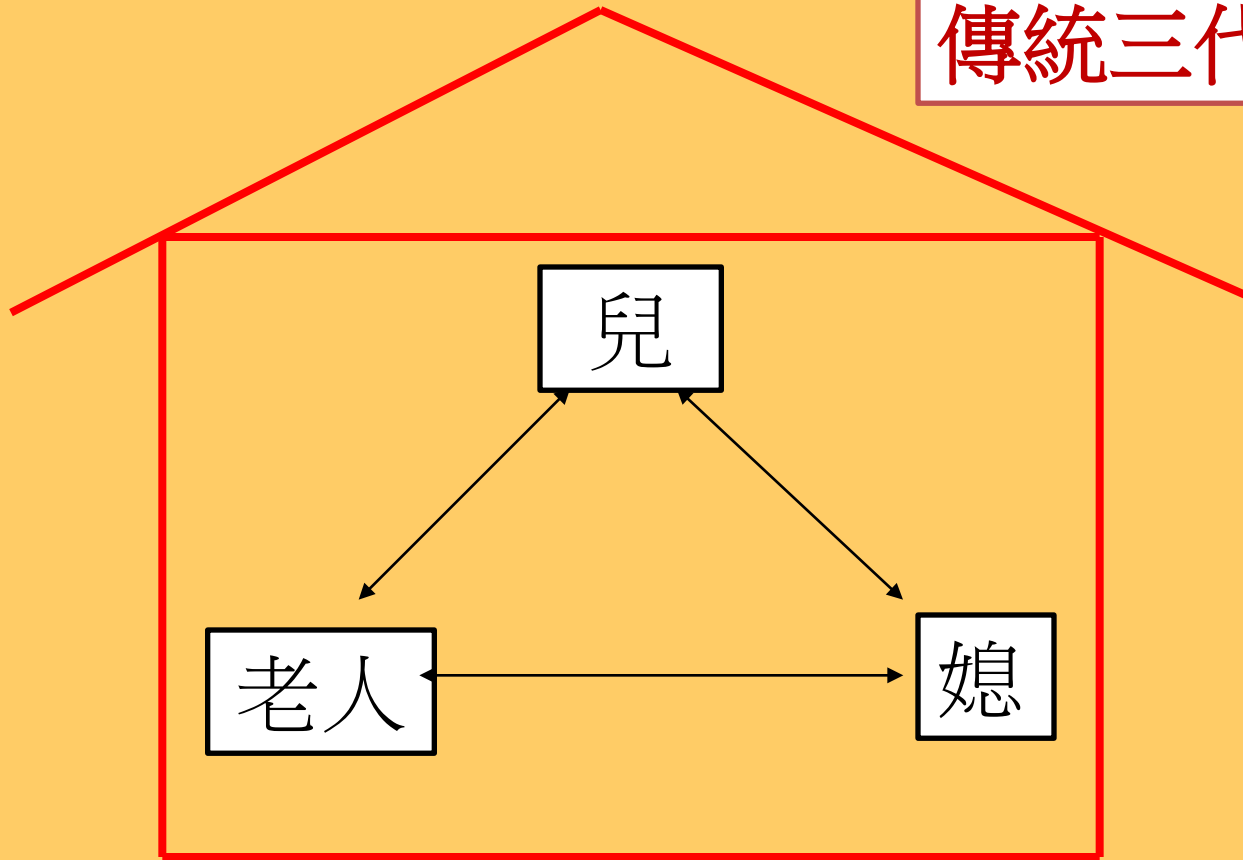
# 社會家庭環境轉變 如何影響代際關係

# 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

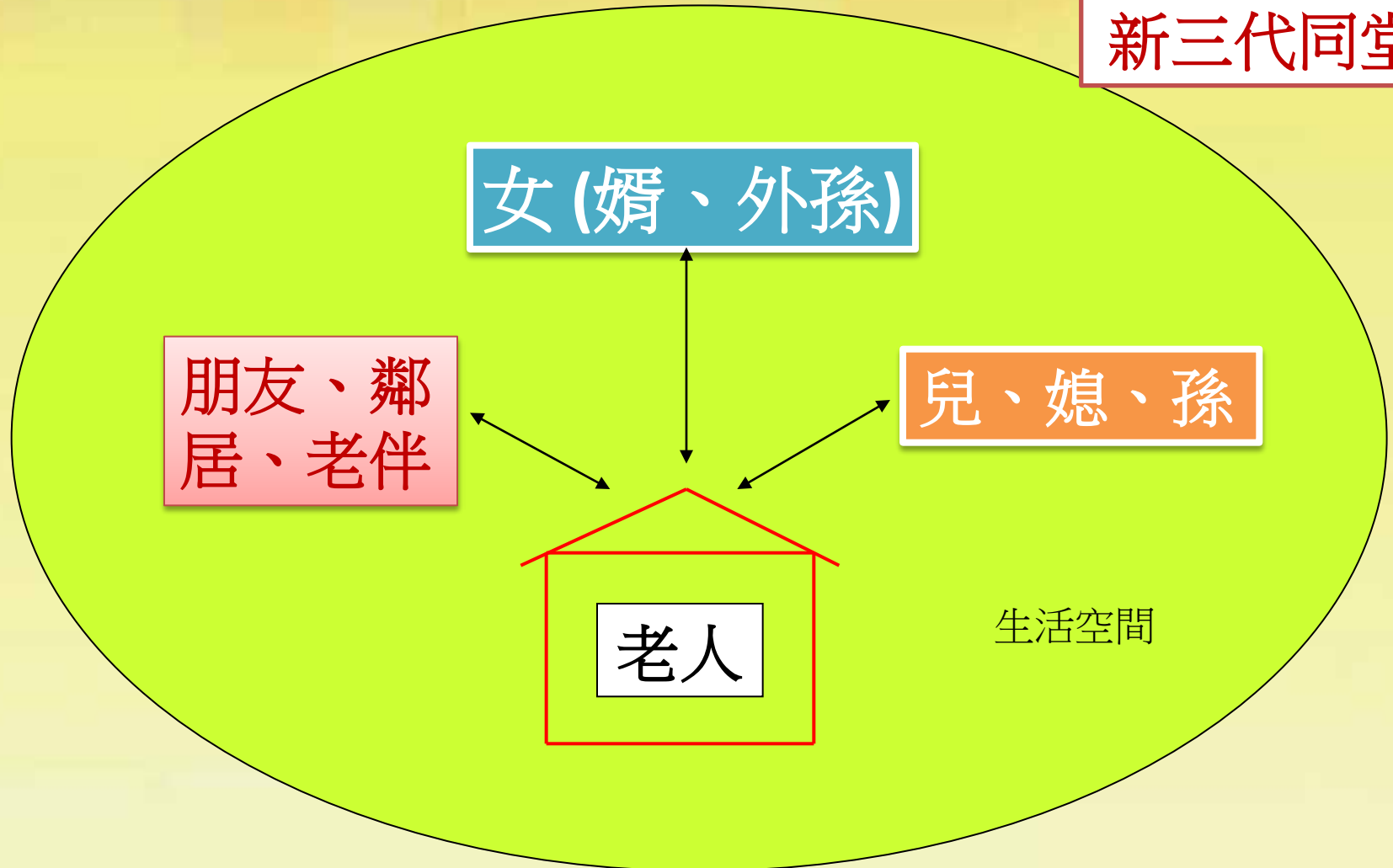
傳統三代同堂





# 新三代同堂生活空間模式

新三代同堂



# 港人的家庭觀念轉變

- 家庭結構轉變
  - 由傳統大家庭→**核心家庭**
- 社會觀念轉變
  - **離婚、再婚、同居、沒生孩子，非傳統男女角色、剩男、剩女**
- 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

# 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2011年，**男性**的初婚年齡中位數為**31歲**，**女性**則為**29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
- 25至29歲的女性人口中，從未結過婚的比例，由2001年的59.7%增至2011年的69.3%
- 30-34歲的男性人口中，從未結過婚的比例，由2001年的44.1%增至2011年的50%

# 港人離婚統計

- 離婚統計數字↑約8.5倍
  - 1981年 (2,062)
  - 2011年 (19,597)
- **2011年離婚率約34%**
  - 58,400對結婚
  - 19,597對離婚
- **再婚統計**
  - 1981年 4.3%
  - **2011年31%**

# 港人出生率下降原因



- **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

# 港人的家庭結構轉變

- 長者**獨居**及與**配偶同住**的數目增加至2006年27萬9千人(26%)。
- **夫婦年齡差距21-25歲**的宗數，10年來的升幅達5.8倍。
- 父母雙方每周工作多於60小時分別增加30%及42%，人數超過20萬。
- 父母與孩子相聚的時間減少，**父子年齡差距**、代溝加深，為不少家庭問題埋下伏線



# 港人的家庭結構轉變

- 以往祖父母肩負著照顧兒孫的責任
- 但現今轉移至**海外傭工**
- 在2005年，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**
- 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%

# 了解長者與年輕間各種差異

## 代溝?





短片播放

星期二檔案- 九十後

# 何謂代溝

代際間有以下不同:

- 思想方式 (富創意 vs 成熟)
- 道德標準 (獨立個人主意 vs 傳統道德標準)
- 性情上 (活躍開朗 vs 謹慎)
- 時代感 (勇於創新 vs 傳統保守)
- 生活態度上 (愛幻想 vs 注重實際)

# 代溝原因 1: 對長者負面的定型看法

健康差	隱蔽	潑婦	沮喪
思想慢	沈默	吝嗇鬼	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
自私	妒忌	偏見	被人忽略
	固執	多要求	孤寂
	好管閒事	不易改變主意	
		抱怨	

# 代溝原因 2: 不同心理特徵

<u>各種差異</u>	<u>年青人</u>	<u>長者</u>
思想上	開朗、奔放、愛獨立思考、富創意	保守、成熟、分析問題深刻透徹
道德觀念	很少受此束縛	重視道德標準
行為反應	活潑、反應靈活	遲緩
性情	開朗、偏激、欠冷靜	沉著，謹慎
生活態度	愛幻想、有理想、憧憬美好的未來	注重實際、經驗豐富

# 代溝原因 3: 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 4: 成長環境不同

- 父母年輕時所崇尚的東西不同
- 小康家庭長大
- 物質主義
- 資訊科技爆炸
- 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

# 代溝原因 5: 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 6:負面思想

「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

## 代溝原因 6: 負面思想

「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

## 代溝原因 6: 負面思想

「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。

# 提升長幼共融 的有效方法

A hand holding a black remote control with white buttons is in the foreground, pointing towards a television screen. The screen is out of focus and shows a blue-toned video. The background is a warm, yellowish-orange wall.

短片播放

靈活溝通顯關懷



# 提升長幼共融的有效方法

## 1. 承認代溝

- 正面面對
- 不要逃避
- 多作溝通

# 提升長幼共融的有效方法

## 2. 及時溝通

- 主動製造交流氣氛
- 打成一片
- 雙方平等
- 長者以朋友的態度在其中
- 放下權威

朋友

# 提升長幼共融的有效方法

## 3. 寬鬆要求



- 降低對下一代的要求
- 不能以自己的標準來要求對方
- 不一定要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**

# 提升長幼共融的有效方法

## 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
- 長者應將焦點放在老伴身上或發展個人興趣

# 提升長幼共融的有效方法

## 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

# 提升長幼共融的有效方法

## 6. 選擇共同關心的話題，縮短距離

- 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

# 提升長幼共融的有效方法

## 7. 求同存異

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

A hand holding a black remote control with white buttons is in the foreground, pointing towards a television screen in the background. The screen is blurred but shows a blue-toned image. The text '短片播放' and '愈學愈快樂' is overlaid on the screen area.

短片播放  
愈學愈快樂



# 提升長幼共融的有效方法

## 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
- 如用電郵、網誌或 facebook

# 提升長幼共融的有效方法

## 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



# 提升長幼共融的有效方法

## 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）

# 提升長幼共融的有效方法

## 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

# 提升長幼共融的有效方法

## 12. 接納幫助

- 長者宜接納家人或護老者的關心及幫助

# 提升長幼共融的有效方法

## 13. 站在別人的立場，看清事件的真相

- 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

# 提升長幼共融的有效方法

## 14. 關心重於說理

- 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

# 提升長幼共融的有效方法

## 15. 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



多謝 Thank You