

《向社區出發》目錄

- 第一課 長者如何實踐積極樂頤年
- 第二課 人生另一個起點—退休後的角色適應
- 第三課 長者照顧期望與安排
- 第四課 長者的健康規劃與管理
- 第五課 健康運動—您有運動嗎？
- 第六課 健康飲食
- 第七課 長者心理健康—如何在晚年生活中提升情緒健康？
- 第八課 長者的心理健康—如何建立正面的自我形象？
- 第九課 長者人際關係規劃及管理
- 第十課 長者如何安排和參與閒娛社交活動？(上)
- 第十一課 長者如何安排和參與閒娛社交活動？(下)
- 第十二課 想做義工嗎？
- 第十三課 如何成為快樂的長者義工？
- 第十四課 長者學習
- 第十五課 終身學習—長者學苑（一）
- 第十六課 終身學習—長者學苑（二）
- 第十七課 最受長者喜愛的課程
- 第十八課 香港理工大學活齡學院—第三齡人士可能會想去的地方
- 第十九課 數碼共融、長者共享
- 第二十課 跨代共融遊（一）
- 第二十一課 跨代共融遊（二）
- 第二十二課 預防長者有關的騙案（一）健康
- 第二十三課 預防長者有關的騙案（二）安全
- 第二十四課 預防長者有關的騙案（三）參與
- 第二十五課 銀髮一族如何進行財務規劃及管理（上）
- 第二十六課 銀髮一族如何進行財務規劃及管理（下）

第一課：長者如何實踐積極樂頤年

由來：世界衛生組織（世衛）在 2002 年推出《積極樂頤年政策框架》¹，強調以推動「積極樂頤年」減低人口老齡化對社會帶來的衝擊，並改善長者的生活

定義：「積極樂頤年」是指：「為了促進老人的生活品質，而有一個樂觀的健康、參與和安全的晚年。」

概念：“積極樂頤年”強調生活質素，而獨立生活及自主生活的能力是確保生活質素的基礎。因此，“積極樂頤年”的概念在於延長長者自主獨立生活的能力及無病無痛的“健康預期壽命”，而非單純的延長預期壽命

「積極樂頤年」三大支柱

1. 健康：支持長者增進身心健康、維持獨立和自主的生活能力。相關政策包括提供疾病預防及健康宣傳、治療服務、長期照顧服務、心理支援服務等
2. 安全：提供一個安全的生活環境和保障長者的權益，包括法律保障、經濟保障和發展一個敬老護老的社會氛圍
3. 參與：按長者的意願和能力繼續多方面參與社會，例如社交（與人聊天）、文化（文娛康樂）、精神層面（宗教）和公民活動，不限於身體上的活力和工作強調不論是退休的長者還是活動不便的長者，都可以以不同方式參與社會

長者如何實踐「積極樂頤年」？

1. 健康：注意飲食，勤做運動，良好作息，保持身體健康；增進健康知識，每年做身體檢查，預防疾病；保持心境開朗，遇到困難要及早向家人、朋友支助和傾訴
2. 安全：調整家居環境，配合長者在老化過程中的不同需要，減少家居意外；了解長者應有的法律保障和經濟保障，主動尋求協助
3. 參與：積極參與社會，例如參加長者學苑，繼續學習和進修；參與義工服務，助人自助；參加有興趣的文娛康樂活動；或者參與公民活動

提倡「積極樂頤年」好處

1. 個人：讓長者保持活力，維持健康的體魄及養成積極的生活態度，提昇生活質素
2. 家庭：促進長幼互動，做到家庭和諧；減輕家庭照顧長者的壓力
3. 社會：發展敬老護老的社會；減低人口老化帶來的醫療與社會照顧成本

¹ WHO. (2007). Active Ageing: A policy framework. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf

第二課：人生另一個起點—退休後的角色適應

活躍退休生活的五大元素：

積極的社會參與和閑娛活動的安排、科學地財務規劃與管理、健康促進與照顧安排、正確的自我認知、有效地情緒管理

退休六階段¹

1. 退休預備期(Pre-retirement)：從不清楚到確定，逐漸減少對工作的投入，開始調整自己準備進入退休期
2. 蜜月期(Honeymoon)：退休後的前6個月生活通常最為愉快之時期，放下工作的壓力，有如釋重負的輕鬆感，欣喜多了很多時間去做退休前一直想做但沒有時間去做的事情
3. 憂郁期(Disenchantment)：退休後6個月至1年，開始感到生活空虛，情緒低落，為收入的減少而擔憂，因找不到生活重心而倍感失落，自覺精神與體力衰弱加快，生活滿意度下降，開始意識到應該重建生活
4. 重新適應期(Reorientation)：開始積極地重建自我，重新安排生活，將生活重心轉向家人和朋友，參與活動，相較憂鬱期，身體活動及生活滿意度都有所改善，孤獨感減輕
5. 穩定期(Stability)：找到適合且滿意的生活方式後，進而適應並享受退休角色
6. 終止期(Termination)：決定重返職場，或因開始患有重大疾病而將生活重心及注意力的再次轉移

如何過好“茶涼”關？

不少人退休之後，會發現以前自己的下屬，同事慢慢和自己疏遠了，品嚐到“人走茶涼”的滋味，更有一些人很長時間都無法適應角色的改變，變得傷感，挫敗，沉默寡言。從拼事業到退休安度晚年，是人生的一大轉折，該如何過好這個“茶涼”關呢？我們究竟應參考哪種理論呢？(活動理論 vs. 撤退理論 vs. 連續理論 vs. 角色理論)

1. 盡早為理想的退休生活進行準備和規劃，從而能對退休中可能遇到的各種問題從容應對
2. 預期、理解、並接納這種角色變化，對退休的預想是否實際會影響自己的適應情況
3. 順勢而為，給自己的人生重新定位，確立新的生活目標，也可通過再就業或參與義務工作發揮餘熱，貢獻社會
4. 培養適合自身特點的興趣愛好，建立新的人際圈，轉移生活重心
5. 退休只是人生的另一個起點，應積極尋找並扮演新的角色，積極參與社會，續寫人生的下一個精彩篇章

相關政策與服務建議

1. 提倡全面、多元、與終身職業生涯規劃(「且戰且走型」、「空想型」、「全面預備型」)²
2. 提供更靈活的、漸進的退休模式
3. 社區與長者服務提供者應意識到長者在退休角色重構過程中的多元需求，意識到退休適應中的性別差異
4. 政府、企業、家庭、個人各司其職，各負其責，共同構建活躍退休生活。

第三課：長者照顧期望與安排

長者究竟需要哪些方面的照顧?

經濟方面的照顧：日常生活開支、醫療費用、看護費用、房屋維修等

情感情緒方面的照顧：傾聽、探望、關心、在重要事情上給予意見和建議等

醫療健康方面的照顧：提供保健資訊、管理健康、診斷、治療、控制疾病

個人生活方面的照顧：交通安排、財務處理、賬單繳納、食物準備、衣物換洗、房屋清理、協助吃飯、沖涼、陪同看病等

正式照顧和非正式照顧的概念和關係

正式照顧通常是指在社區中由聘僱的專業或半專業人員所提供的服務;

非正式照顧通常是指家庭成員、親戚、朋友、鄰居所提供的在無薪情況下給予的照顧

層級彌補模式 (Cantor, 1979):「層級彌補」將照顧偏好的焦點放在血緣的遠近，認為大致循著從至親到遠親遠朋的層級，即由親到疏的非正式服務網絡。長者偏好由『親屬』開始，其次序等級為：以配偶為第一優先，其次是子女，再次之為其他親屬，遠親遠朋，且必須到最後不得已階段，才會求助於正式的支持資源系統¹。

任務特定模式 (Litwak, 1985):正式照顧和非正式照顧兩個體系在長者照護上可以各司其職，相互補充或輔助，達到「最佳契合」。家庭照顧者最能夠回應和滿足老人的社會和心理需求，處理偶發事件，提供比較不需要技術和專業知識的日常生活功能方面的照顧和情緒方面的支援;非貼身性照顧比如購物、提供資訊，則可由鄰居、親友提供;正式照顧者比較能夠提供需要技巧和時間固定或例行的照護²。

香港安老服務的概況²

- 香港人口高齡化的問題，日趨嚴重。香港的安老服務政策，基本上秉持「老有所屬」及「持續照顧」的原則。安老服務的理念，鼓勵以人為本、社區照顧、持續照顧、老有所為。為了更好地適應老年生活，長者需要提前進行照顧方面的規劃與管理。



- **長期護理服務中央輪候冊及安老服務統一評估機制**：為貫徹「老有所屬」和「持續照顧」的施政方針及精簡申請服務的程序，社會福利署實施長期護理服務中央輪候冊，集中處理為長者而設的受資助長期護理服務的申請和服務編配。申請人在提出需要長

期護理服務時，由認可評估員（社會工作者、護士、職業/物理治療師），採用一套國際間認可的評估工具，評估長者在照護方面的需要，並編配適合的長期護理服務，現時護理安老院和護養院的輪候期大約為 3 年。

未來長者照顧的挑戰

中國傳統文化強調孝道，提倡尊老，很多人便理所當然的認為長者在晚年都能享受著和諧的家庭關係，接受著來自成年子女或孫子女的孝敬和照顧。但事實上，在香港，傳統的家庭體制、結構、功能已經歷了急速的變化，這種變化對傳統的家庭關係以及照顧模式帶來了極大的挑戰。

1. 選擇不婚、晚婚的人士以及無子女、少子女的家庭越趨增多，加之女性就業率的上升，家庭照顧的人力資源逐漸萎縮
2. 伴隨離婚率的上升和家庭功能的轉變使得家庭支持成員的功能減弱
3. 長者照顧長者越來越普遍，需要更多的護老者服務支持

相關建議：

1. 長者應盡早就照顧的期望和安排和家人商量，共同就居住安排、照料安排達成共識、也能讓準護老者做好心理和身體的準備
2. 政府應加強社區安老的配套服務，讓長者在護老者和社區正式照護系統的支持下，盡可能地實現居家安老，社區安老
3. 改革和完善院舍住宿服務，讓身體虛弱和有需要的長者盡快享用到院舍服務
4. 積極培訓護理長者的專業護理人才，合理規劃護理行業的人手安排

參考文獻

1. Cantor, M. H. (1979). Neighbors and friends: An overlooked resource in the informal support system. *Research on Aging*, 1, 434-463.
2. Litwak, E. (1985). *Helping the elderly: The complementary roles of informal Network and formal systems*. New York: Guilford.
3. 社會福利署 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/

第四課：長者的健康規劃與管理

健康規劃與管理提出的背景

- 社會經濟發展、衛生和生活條件改善、人口結構老齡化，預期壽命的延長、和疾病譜的改變，使得公共醫療開支大幅增加，也為照顧長者健康的工作帶來了巨大的挑戰、提出更高的要求。預防為主、保障健康的“治未病”觀念開始受到推崇。
- 世衛指出慢性非傳染性疾病（慢性疾病）已超過傳染病成為全世界第一大死因。香港 65 歲及以上人士患有經西醫診斷的慢性疾病的人士的比率高達 74.6%。常見的長者慢性疾病包括高血壓（62.4%）、糖尿病（32.8%）、膽固醇過高（21.7%）、心臟病（16.1%）、癌症（5.8%）、哮喘（2.6%）、和中風（5.3%）¹。慢性病的治療離不開醫生、患者和家屬的溝通和合作、以及患者及家屬在日常生活中對健康狀況的監察和管理。
- 新的醫療健康服務模式湧現，服務內容和服務邊界在不斷擴展和延伸，傳統醫學模式向病人充權，以病人為本的協作模式的轉變，越來越強調患者在治病過程中的角色。

長者健康規劃與管理目標

有學者指出，自我健康管理是從醫療照顧轉到個人健康照顧的角度，也從治療到預防。自我健康管理是由自己主動做起，以維護健康、促進恢復健康與穩定病情等，而非全交給醫療機構。其目標在於：

- 預防疾病
- 維持及促進長者健康及自我照顧能力
- 促進正面生活態度
- 促進醫生與病人有效的交流
- 提倡健康生活模式
- 減少醫療開支
- 達致健康老齡化

健康規劃與管理的內容和步驟

1. 了解健康管理需要——評估健康風險

- 了解自身健康狀況、家族的疾病史、使用社區家庭醫生
- 購買適合自己的醫療和人壽保險產品
- 定期做身體檢查和評估（病歷、智力測驗、活動能力評估、自我照顧能力評估、自我健康評估、心理／精神評估、飲食評估、支援評估）
- 就檢查和評估結果從醫護人員那裡的到適當的糾正、輔導、轉介及健康忠告、訂立跟進計劃
- 預防為重，治未病。身體不適盡早求醫，必要時邊輪候邊診治，不要因輪候公立醫療服務，而錯過了治療的黃金期。

2. 增長病理與管理疾病的知識

- 通過詢問醫生、聽健康講座、查看相關書籍、通過網絡多渠道掌握最新的保健和病理知識，學習如何管理自己的健康
- 研究表明，健康和醫療知識水平顯著影響長者身體健康狀況

➤ 推薦網站：<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/>

3. 坐言起行，自我保健，管理健康

- 生活方式的管理：養成有規律的生活習慣，作息定時、均衡飲食、低鹽低糖低膽固醇飲食、限制飲酒、提倡戒煙、適量運動
- 血壓心跳家居監測：學會正確測量血壓心跳的方法，留意操作的注意事項，患有心臟血管疾病的長者應制定記錄表，記錄時間及血壓心跳值，為用藥提供依據
- 用藥管理：遵醫囑，應堅持在醫生的指導下用藥，堅持長期、規律、按時服藥

美國經驗：是以國家資金幫助慢性病人管理自身的慢性病，有 22 州的老人（Prevention and Public Health Fund）進行「慢性病自我管理教育課程」，結果發現參與的長者無論是在運動、認知症狀管理、與醫生的溝通及自我效能等健康行為項目皆有提升和改善，每人可省下 714 美元的急診與就醫花費，扣除 350 美元的課程費用，還節省了一半²。

相關資源：

衛生署長者健康服務長者健康中心：旨在為長者提供身體檢查、健康評估、輔導、治療，以及健康教育的服務，從而配合長者多方面的健康需要。凡年滿 65 歲的人士，都可登記成為會員。登記年費是 110 元（領取綜援及有經濟困難的人士可獲豁免收費）。長者健康中心為會員提供身體檢查、健康評估、輔導、治療和健康教育的服務。預防疾病及促進健康的服務，包括每年的健康檢驗均屬免費。診療服務則每次收費 37 元。可參考：<http://www.elderly-ministry.org/services/health-centre.htm> 長者健康服務總部電話：2121 8621

長者醫療券計劃：資助年滿 70 歲的香港永久居民使用私營基層醫療服務。自 2014 年 6 月起，每名合資格長者每年可獲發的醫療券金額為港幣 2,000 元，每年未用完的醫療券金額可累積至其後年份使用，累積上限為港幣 4,000 元。長者醫療券香港大學深圳醫院試點計劃也已推出。可參考：www.hcv.gov.hk 衛生署醫療券組電話：3582 4102

參考文獻

1. 政府統計處（2013）。主題性住戶統計調查 第 58 號報告書。
<http://www.statistics.gov.hk/pub/B11302582015XXXXB0100.pdf>
2. 鐘惠茹（2015）。《風箏報》美國的慢性病自我管理教育課程。
http://www.yfoundation.org.tw/share_more.aspx?Id=293

第五課：健康運動 – 您有運動嗎？

運動好處

1. 健康：促進新陳代謝，防止脂肪積聚，更長壽；減少情緒抑鬱…
2. 安全：改善心肺功能；肌肉和骨骼更強健，減低跌倒的風險；保持體重…
3. 參與：增加社交生活；認識新朋友

運動時須注意的事項

1. 如長期沒做運動習慣或長期病患者，運動前應徵詢醫生或專業人士的意見
2. 注意安全，緊記須移除運動範圍內的障礙物；穿著合適服裝
3. 必須循序漸進，由簡單的運動開始；前後做足熱身及緩和運動
4. 保持呼吸暢順，留意身體變化；運動強要適中（避免運動筋疲力盡）

建議長者體能活動量（適用於所有健康並沒體能活動禁忌的 60 歲或以上長者）²

體能活動包括在日常生活、家庭及社區內進行的消閒體能活動

1. 每星期做最少 150 分鐘中強度 (如遠足)；每次有氧體能活動應最少維持 10 分鐘；每星期兩次或以上的運動是針對重要肌群(手、腿)加以強化
2. 活動能力較弱的長者，需進行改善平衡力和預防跌倒的體能活動，次數為每星期三天或以上
3. 提醒：應在能力及條件允許範圍內盡量多活動

長者運動例子

1. 健體操：熱身運動（活絡運動、伸展運動）、健體運動（椅上操、健步舞、毛巾操、靜態平衡鍛鍊、肌肉鍛鍊）；緩和運動（呼吸練習、伸展運動）
2. 太極拳：揮動身體各個部位，可增強肺活量，改善消化系統功能，對促進血液循環大有幫助。姿勢正確，增強肌肉伸縮力，關節變得更加柔韌
3. 散步：每天 30 分鐘，有空時出去走路，或是親自出去買東西

康樂活動³

1. 康文署「活力長者計劃」：自 2003 年起推行，為長者免費提供康樂活動；動靜俱存，如乒乓球、羽毛球、長者健體、社交舞、中國舞、棋藝等
2. 60 歲或以上長者，租用康文署的康樂設施或報名康樂活動，享半價優惠
3. 長者步行徑(家樂徑)；郊野公園（認識動植物、自然保育及地區歷史）
4. 西貢樟木頭老人度假中心的日營或宿營活動，收費便宜，享用中心的各項設施，如室內暖水泳池（連按摩池）、草地滾球場、射藝場、卡拉 OK 房、健身室及其他專為長者精心設計的活動

² 康樂及文化事務署(2014)。長者健體計劃。取自 <http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/elderly.html>

³ 香港政府一站通(無日期)。適合長者參與的康樂及文化活動。取自 <http://www.gov.hk/tc/residents/culture/recreation/activities/elderlyact.htm>

第六課：健康飲食

飲食之道，最重要是均衡和分量恰當。每樣食物營養各有不同，依從健康飲食金字塔進食，吸收不同的營養，供應身體的需要。編排飲食時，宜以五穀類和蔬果類作為健康飲食的基礎，再配以適量瘦肉和低脂奶便能夠達到均衡飲食之目的。採用低油量烹調方法如蒸、灼、煮、炆、燉，避免煎炸。

食物金字塔⁴

最多吃五穀類；多些蔬菜及水果；適量肉類、魚類、蛋、豆類及奶品類；減少吃油、鹽；糖類。培養健康良好的飲食習慣：

1. 五穀類：3 至 5 碗；全穀麥類如糙米、麥包等比經打磨的白飯、白麵包含更多纖維素和營養；減少進食炒飯、炒粉、炒麵或即食麵等含高脂肪的食物
2. 蔬菜和水果類：3 至 4 份蔬菜(6 至 8 兩)和 2 份水果；蔬菜和水果含豐富纖維素、維生素和礦物質；避免把蔬菜煮得太久，以減少營養的流失；有咀嚼困難的長者可以把蔬菜切成小段，以幫助咀嚼；
3. 肉類、魚、蛋和代替類：5 至 6 兩肉類；瘦肉、去皮家禽、魚肉和乾豆含較低飽和脂肪；把肉類去骨、攪碎或切片，有助咀嚼
4. 奶類：每天 1 至 2 杯奶；低脂或脫脂奶；不愛喝牛奶的長者，可挑選加鈣的豆奶或豆腐和黃豆，也可多吃深綠色蔬菜和白飯魚等含較高鈣質的食物
5. 油、鹽及糖：減少進食含高脂、高糖和高鹽的食物如蛋糕、臘腸、鹹魚、鹹蛋等；多用天然調味料如薑、葱、蒜頭和洋葱

三低一高（低鹽、低糖、低脂、高纖）⁵

1. 低鹽：高鹽會導致血壓上升/高血壓；減少點選經醃製的肉類和配菜，如臘味、鹹魚、鹹蛋、榨菜、雪菜、梅菜等；不宜多選以高鹽分調味料烹調的食物，如椒鹽鮮魷、豉椒排骨等；多用天然調味料
2. 低糖：高糖導致血糖上升/糖尿病；甜品、西餅、汽水、加糖果汁、罐頭水果含較多糖分和熱量，只宜淺嚐；可多選吃新鮮水果、梳打餅、全麥餅
3. 低脂：高糖導致肥胖/心臟病；少吃曲奇餅、威化餅、蛋糕、蛋撻、椰汁糕、炸雞翼、炸薯、醬汁；少油烹調如湯粉麵、灼菜、清蒸鮮魚、白切雞等；
4. 高纖：可預防心臟病/便秘。高纖小食能增加飽腹感，高纖維素的食物如全穀麥、乾豆、蔬菜、水果等；配菜如冬菇、雲耳、甘筍等

⁴衛生署(2006)。健康飲食金字塔。取自 http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_lifestyles/healthyeating.htm

⁵衛生署(2006)。健康小食。取自 http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_lifestyles/healthy_snacks.htm

第七課：長者心理健康—如何在晚年生活中提升情緒健康？

長者常見的精神壓力和情緒問題¹

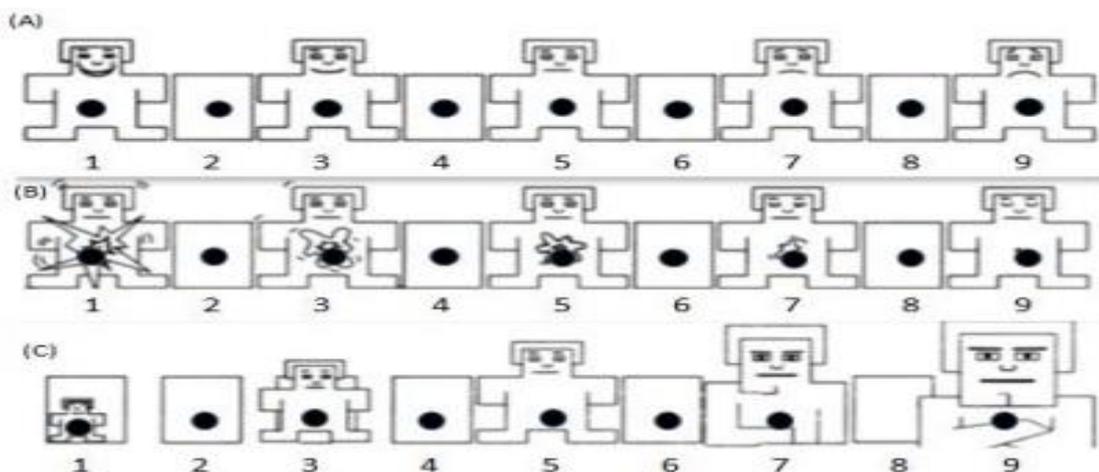
1. 憂慮：退休後經濟能力減弱，擔心無法維持理想中的退休生活
2. 沮喪和憤怒：老化過程中健康退化的困擾，如：身體機能退化和長期患病，對生活感到失望，擔心不能夠獨立處理日常生活；部份長者會因感到無力抵抗對老化過程、疾病及死亡之來臨感到憤怒
3. 悲傷和孤獨：親人或好友身故或子女成長後離開家庭，令長者感到孤獨，擔心需要入住老人院
4. 罪責感：對往日的錯誤行為有自責之意，並為尚未實行之事產生悔恨感
5. 無能與無助感：長者容易常自覺年老力衰，無能為力，照顧子孫或患病的配偶的壓力；一方面面對在家庭及社會上的慣常地位的改變，另一方面感到無人可以施以援手；社會日益變化，長者容易與社會脫節，對自己失去信心

長者的情緒調適能力會隨年齡的增長而下降嗎？

情緒調適是指“個體樂意並自動採取一些策略來處理情緒，以因應個體內在、外在的情緒壓力，達到維持身心平衡的效果，同時也能 適切地處理他人的情緒，以激勵他人和維持良好的人際互動關係”²。社會情緒選擇理論以 Scheibe 和 Carstensen 為主要代表人物的社會情緒選擇理論指出，儘管人的生理、認知功能會隨年齡的增加而呈現下降趨勢降，然而在情緒方面，尤其是情緒調適能力卻反而隨年齡的增長而提升。許多研究表明，整個成年人階段情緒幸福度是上升的，即隨著年齡的增長，人的情緒和幸福感保持穩定，甚至是提高了，直到臨終的前一段時間，這種幸福感才會快速下降。長者比年輕人更容易擁有生活的幸福感，研究者將這一現象稱作“老化的悖論”³。

常用的情緒測量工具

如何知道自已的情緒健康狀況呢？可參考自我評價小矮人 (Self-Assessment Manikin)



資料來源：摘自秦秀蘭 (2012:159)。認知老化的理論與實務。台北：揚智。

作答時可直接在作答紙上勾選最適合用來代表自己此時此刻情緒狀態的圖形，。上層、中層和下層三個圖形分別測量作答者情緒狀態的三種狀態：(A)是對情緒的價量(從快樂到不快樂)、(B)是情緒被激發的程度(從激動到平靜)、(C)是個人對該情緒的控制程度(從被支配到自我控制感)。

如何知道自已有沒有抑鬱癥癥狀呢？可參考老人抑鬱量表 (Geriatric Depression Scale GDS)，

根據您過去一周的感受作答：

1.您對目前的生活滿意嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2.您對日常生活或活動是否已不感興趣？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3.您是否覺得生活空虛？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4.您是否常感到無聊？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5.您大部分的時間都覺得精神很好？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6.您是否會害怕不好的事情會發生在您身上？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7.您大部分的時間都覺得很快樂？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8.您是否經常會感覺到很無助？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9.您是否比較喜歡待在家裏而不願外出嘗試一些新的事物？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10.您是否覺得記性比別人差？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
11.您是否認為活著是一件美好的事？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
12.您是否覺得自己很沒有價值？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
13.您是否覺得自己充滿活力？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
14.您是否覺得自己沒有希望？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
15.您是否覺得大部分的人都過得比你好？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

資料來源：

洪麗珍(2005)。老年人的護理評估與計劃·於劉淑娟總校閱，實用老人護理學(178-179)·台中：華格那。

附注：第 1.5.7.11.13 題答「否」者，及第 2.3.4.6.8.9.10.12.14.15 題答「是」者，每一題給 1 分。得分 5~9 分表示可能有憂鬱症，10 分以上則確定憂鬱症

治療老年情緒病症

1. 心理治療：透過傾談以減輕患者的抑鬱及憂慮。其中認知行為治療是幫助長者從正面思想舒緩抑鬱情緒，使患者變得積極。若患者的抑鬱源自喪失親友或婚姻問題，他可接受婚姻治療或悲傷輔導
2. 藥物治療：藥物治療除了能控制病情，亦能避免病情復發，所以醫生會在病情好轉後仍吩咐患者繼續服藥
3. 家人及社會支援：親友的關懷和慰問、家人的支持和理解，加上適量的社會支援，例如社區日間中心的服務及長者互助支援小組，可幫助患者面對身邊的問題，減低它們對情緒造成的影響

參考文獻：

1. 衛生署長者健康服務站(2011)。長者健康速遞：心理健康。取自：http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_lifestyles/mentalhealth.htm
2. 秦秀蘭(2013)。高齡者情緒調適研究的現況與趨勢。台灣老年學論壇，第 20 期，1-15。
3. Scheibe S., & Carstensen, L. L. (2010). Emotional aging: Recent findings and future trends. *Journal of Gerontology: Psychological Science*, 65B(2), 135-144.

第八課：長者的心理健康—如何建立正面的自我形象？

什麼是自我形象？

自我形象指人對自己的個人觀點，是內心深處對自己外表、性格、價值觀等特徵的評價，代表了自己看待自己的優點或缺點¹。

積極正面的自我形象對長者的意義²

生理健康：降低患上心血管疾病的機會，增強活動能力和自我照顧能力

心理和精神健康：有更好的記憶力和聽力，減少抑鬱癥狀

壽命：更強大的求生意志和更長壽

影響長者自尊感和自我觀念的因素

1. 實際生活、身體以及人際關係狀況
2. 重要人物如親人、愛人對自己的看法
3. 社會對長者的刻板印象

正面

- 健康的
- 善良仁慈的
- 積極樂觀的
- 照顧他們的孫兒女
- 有智慧的
- 經驗豐富的

負面

- 體弱多病的
- 沒有能力貢獻社會
- 反應遲鈍的
- 經常花費各種醫療及社會福利開支
- 依賴別人或政府
- 他們的意見是過時的

4. 大眾媒介對長者群體的忽視或對年老形象的扭曲

關於提升長者自我形象的建議

1. 個人層面：

認知介入 接受自己不喜歡自己而又不能改變的東西；跳出對年老負面的謬誤框框，思想積極，學習欣賞自己，發展自己的強項，樹立自信

行為介入 學習溝通技巧、人際相處、記錄別人的稱讚；學習新知識與技巧，令自己感到不斷進步與增值；主動參與不同的活動，做義工，令自己感到更有價值及貢獻；改變長者「不應重視外表和打扮」的觀念，在服飾款式、顏色和搭配上以及發型的選擇上，可以嘗試突破常規，快樂時尚地扮靚自己，讓自己更加有精神、自信地與他人相處

2. 家庭層面

相互傾聽、相互理解、尊重家中長者、多聯系、多探望、多鼓勵、多讚美、讓長者感受到自己被家人疼愛、被尊重、被重視

3. 大眾媒介層面

為獲得形象相關資訊，人們通常經由各種管道汲取老年構想，而大眾媒介為重要傳遞形象工具之一。所以應鼓勵大眾媒介超越對長者刻板印象的描述，力求更加客觀全面的展現長者形象，幫助建立更正面積極地老年人形象和年老經歷

4. 學校和社區層面

多接觸、多了解長者是消除刻板印像最有效的方式，所以應多開展跨代共融的活動、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；為長者提供貢獻社區

第九課：長者人際關係規劃及管理

人際關係的重要性：人群中因交往而構成的相互依存和相互聯系的社會關係。魏斯的人際關係律解釋了人際關係產生的原因，包括依附的需要、社會整合的需要、價值保障的需要、可靠同盟的需要、和尋求指導的需要。人際關係也能滿足人們容納、控制、和情感的需要。對長者而言，有效的人際關係規劃和管理有助充實退休生活、減輕精神壓力、穩定情緒、塑造正面的自我形象、增加生活的滿足感、為自己建構強大的人際關係和社會支持網絡。

你的人際關係和社會支持網絡足夠嗎？

Lubben 在 2006 年設計了一套用以測量人際關係和社會支持網絡的量表，用以考察人們的親戚和朋友網絡的結構（比如網絡的規模，互動的頻率和親近程度等），和其潛在所能發揮的支持功能（包括情緒性，信息性及工具性的支持）¹。

在過去六個月中，	
家庭	
L1	有多少親人和親戚是你最少一個月見面或交談一次？（包括姻親） 0=零個 1=一個 2=兩個 3=三或四個 4=五至八個 5=九個或更多
L2	有多少親人和親戚能讓你感到安心，談論私人問題？ 0=零個 1=一個 2=兩個 3=三或四個 4=五至八個 5=九個或更多
L3	有多少親戚讓你感到親近，令你可以向他們尋求幫助？ 0=零個 1=一個 2=兩個 3=三或四個 4=五至八個 5=九個或更多
友誼	
L4	有多少親近朋友你最少一個月見面或交談一次？ 0=零個 1=一個 2=兩個 3=三或四個 4=五至八個 5=九個或更多
L5	你有多少位親近的朋友是令你可以自然地與他們傾吐心事？ 0=零個 1=一個 2=兩個 3=三或四個 4=五至八個 5=九個或更多
L6	有多少朋友讓你感到親近，令你可以向他們尋求幫助？ 0=零個 1=一個 2=兩個 3=三或四個 4=五至八個 5=九個或更多

計分方法：總分是 6 個項目總和。評分在 0 到 30 分之間，分數越高代表愈多的社會參與和越強的社會支持網絡。如低於 12 分屬高危的社會隔離情況，社交支持網絡十分有限，需要多加留意及作適當安排。

老年期應如何適應人際關係的改變？

1. 與子女關係的改變及適應²
 - 改變：自己不再是權威、子女不再一味順服，由照顧者變成被照顧者；與媳婿因家庭瑣碎或教養兒孫的方式產生磨擦和不快
 - 適應方法：該放手時就放手；建立自己的人際網絡和興趣，肯定自己的價值；理解不能再以他們年輕時的尺度去量度現今的年輕人；與兒孫媳婿凡事有商有量，嘗試站在對方角度去考慮問題
2. 伴侶之間關係的改變及適應
 - 改變：退休前，雙方見面較少；退休後，朝夕相對，容易因不滿對方一些生活細節而引致爭吵
 - 適應方法：轉換心態——尊重和諧定理，享受退休後一起過的生活，如建立共同興

趣，一起參與活動

3. 結識新朋友，不忘老朋友

- 改變：退休前，同事、上司、下屬可能是自己最常接觸的朋友；退休後，關係有可能疏遠，通過參與其他閒暇康樂和社交活動，會結識新的朋友，但他們的教育，經濟和文化背景有機會和自己以及以前的朋友差別較大
 - 適應方法：不要孤立自己，盡量保持與老朋友的友情，同時拓展自己的生活圈，理解和接納新朋友，避免沖突，求同存異，建立良好的人際關係
4. 允許社交關係網縮小，將有限的時間和精力投資在值得的人身上，互相諒解、互相尊重、避免爭吵、以誠待人、互相扶持、互相欣賞

第十課：長者如何安排和參與閒娛社交活動？(上)

甚麼是閒娛社交活動？

閒娛活動可以指為生活中為獲得健康、愉悅而積極自願而參與的活動；社交活動包含與社會以及其他個體或組織的互動和連結。

*閒娛 ≠ 社交：

隨著年齡增長，長者的活動範圍可能限於日常生活的活動上，如「看電視」、「看報紙」。這些活動雖然是休閒娛樂的一種，卻沒有與社會互動的元素。

長者為何要參與閒娛及社交活動？

很多長者退休後，雖然閒暇的時間多了，能夠與之互動的人卻可能因為離開了原有的社交場地而減少。面對生活的種種轉變，為長者創造一個新的社交空間來尤其重要。老人參與社會活動不僅可以增進與人際關係及與環境的雙向互動，亦能帶來內在的滿足、舒緩生活壓力，達到活動身體、紓解身心的目的。

閒娛社交活動對長者的益處

1. 生理方面：

戶外活動如晨操、耍太極、郊遊或其他像社交舞等輕鬆的體育活動能增進長者的心肺功能及耐力、增加肌肉張力、促進平衡、保持體力並刺激退化中的身體機能。促進維持身體器官功能的能力之餘，也帶來復健的功能，延緩伴隨老年慢性病而來的失能¹。

2. 認知功能：

積極參與具互動性質的活動，如長者興趣班、社區探訪等能使長者從人際關係以及和社會的雙向交流中刺激和保護認知功能，預防或延緩知覺衰退化。其中，手腦並用的活動，如棋藝、手工藝、書法等則可減緩長者智力及記憶力的退化，並增強腦部活動，降低老人失智的危險性²。

3. 心理方面：

參與各類活動能有效使長者感到更有活力及更健康、獲得快樂及成就感、增進自尊及自我概念；而與社會的連結則增強長者的社會資源和來自人際網絡的支援，有助緩和對長者面對生活和身體轉變的不安和焦慮。

影響長者參與社交活動的因素

1. 生理功能的改變³：

隨著年齡增長，長者時常面對身體各系統功能的退化，其中以心肺功能的衰退最為明顯。其他常見的身體變化還包括血壓增高、肺活量降低、骨質疏鬆、關節疼痛以及視力、聽力衰退等。這些身體變化和疾病所帶來的藥物治療過程、身體的不適感和生活的限制都很可能使得長者對參與遠途、長期性或動態活動的意願降低。

2. 生活環境的轉變：

長者往往經歷許多角色和環境的轉變，例如從在職人士成為退休人士、伴侶和朋友的老化或死亡、子女離家建立自己的家庭、遷居安老院舍等等也連帶影響他們和社會互動與生活圈子。這些改變使長者離開原本熟悉的環境和關係，需要重新適應新環境、與家人

及朋友相處模式的改變和建立新關係等等所帶來的挑戰；而未能調適的長者往往失去動機或信心去參與社交性活動。

3. 經濟狀況拮据：

部份長者缺乏家庭在經濟上的支持，加上退休後失去持續的經濟收入和林林總總的生活及醫療支出。經濟拮据令部分長者無法參與消費性或收費的閒娛社交活動。

4. 社會固有偏見：

「年老必然會體弱多病、行動不便，不能自我照顧」、「年紀大了就會無記性」、「年老再沒有能力貢獻社會」等偏見使社會人士不容易接納與長者交往，或使長者對於參與閒娛社交活動感到有心無力。其實慢性疾病在長者較為常見，但並非必然；大部份長者均能獨立和自我照顧，而且長者擁有豐富的經驗，是社會寶貴的資源，仍然可以「老有所用」，繼續貢獻社會。

相關政策與服務建議

1. 面對長者身體的侷限，政府及社會組織可以從活動設計入手，例如活動以陶冶身心、建立長者社交互助網絡為目的，而提供場地、時間彈性亦同樣有助鼓勵長者參與活動並避免他們因身體或居住環境而無法參加。
2. 政府及社會組織也可積極鼓勵和為長期照顧院舍提供長者康樂活動，使居於安老院舍的長者也可自由、方便地參與各類社交閒娛活動。
3. 政府、企業和家人應協助年輕長者訂立一個完善的退休計劃，並提供適度保障，使長者無後顧之憂，進而在心理上和經濟上也更容易適應人生角色的轉變。

參考文獻：

1. Mendes de Leon, C. F., Glass, T. A., & Berkman, L. F. (2002). Social Engagement and Disability in a Community Population of Older Adult. *American Journal of Epidemiology*, 157(7), 633-642.
2. Wang, H. X., Karp, A., Winblad, B., & Fratiglioni, L. (2002). Late-life Engagement in Social and Leisure Activities is associated with a Decreased Risk of Dementia: A Longitudinal Study from the Kungsholmen Project. *American Journal of Epidemiology*, 155(2), 1081-1087.
3. 張麗芳(2008)。社交活動對老人的影響。護理論壇，3(178)，9-14。

第十一課：長者如何安排和參與閒娛社交活動？(下)

長者如何選擇和參與閒娛和社交活動？

1. 通過參與不同類型的閒娛社交活動，達成不同目標
 - 學習性：如手工藝、繪畫、插花、園藝、衛生保健、醫療常識等興趣班。
 - 娛樂性：如舞蹈、音樂、旅遊、茶道、戲劇、展覽、書法、國畫等。
 - 健康性：如體操、耍太極、登山、散步等。
 - 社會服務性：如做義工、顧問、社區探訪等。
 - 宗教性：團契、寺院參觀、齋宴等。
2. 結合自身健康狀況與興趣愛好，選擇適合自己的閒娛和社交活動
 - 動態的老人休閒活動（適合健康和活動狀況較好的長者）
 - 靜態的老人休閒活動（適合處於健康期及衰弱期的長者）

參與閒娛社交活動的兩個重點¹

1. 保持參與
 - 多參與社團活動，擴大社交圈子；
 - 培養良好嗜好，重新發展興趣；
 - 留意新事物及社會動態，避免與社會脫節；
 - 認識社區資源，拉近與社會的距離。
2. 繼續貢獻
 - 繼續對家庭作出貢獻，例如：幫助料理家務和照顧兒孩，從而建立自信心，更可享受天倫之樂；
 - 發揮多年經驗及智慧，對下一代作出適當的指導，例如：擔任顧問、義工、智囊團等工作。

興趣導向的長者學苑

「長者學苑」計畫自 2007 年由勞工及福利局和安老事務委員會推行，現時全港各區共成立了 104 間長者學苑，讓長者善用時間，掌握新事物和新技能。現有課程一般可分為學術和興趣班兩種，學術班包括語文班、電腦班，而興趣班則有國畫、書法及舞蹈班等等。其中，電腦班涵蓋電腦初階班、互聯網教學班、Facebook 分享教學班、數碼相片分享教學班等等，使參與的長者不但結識一班志同道合的同學，也可以學習透過新科技和知識擴闊社交圈子。

融會資訊的「長青網」(<http://www.e123.hk/pro>)

「長青網」是一個為長者度身訂做的網站，一方面為長者提供一個整合如新聞、保健知識、政府及社區服務、閒娛活動優惠等信息的一站式互動平台，讓長者輕鬆、簡易地擷取資訊；同時提供網絡社交平台的連結和使用教學，方便長者與親友聯繫和分享生活點滴。網站更為 50 歲以上人士提供不同性質、地區的就業及義務工作資訊，不但鼓勵長者繼續貢獻社會，也推動長者就業、為職場提供穩定勞動力。

參與閒娛社交活動可以幫助長者達成以下五個層面的滿足²

1. 獨立：獲得精神、物質、參與、決定、等方面的自主性。

2. 參與：積極推動、分享知識技能、提供服務社會的機會與能力。
3. 照料：身心的生活品質都得到照料。
4. 自我實現：獲得教育、精神與休閒上的社會資源，並有繼續增進的空間。
5. 尊嚴：讓老人生活在尊嚴與安全中，自由發展個人身心。

參考文獻：

4. 衛生署長者健康服務站(2011)。長者健康速遞：心理健康。取自：http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_lifestyles/mentalhealth.htm
5. 葉至誠(2012)。高齡者社會參與。台灣：揚智。

第十二課：想做義工嗎？

做義工的好處

1. 擴闊社交網絡

義務工作能夠讓長者多接觸不同的人，擴闊社交圈子，並能從幫助他人的過程中得到自信和滿足感。

2. 充實人生，自我發揮

長者並非被動和消極，他們仍積極參與社會活動。參與義工可以提供一個積極自我和自我發揮的機會，充實人生。

3. 貢獻社會

長者有豐富的人生經驗，不少累積專門的知識和技能，再加上有充裕的時間，可為服務機構減少人手壓力，並提高服務質與量。

義工種類

文書：很多機構都需要義工幫忙處理文書工作，例如打字、書信整理、翻譯等。

導師：長者義工可教授年青人各種技巧和知識，例如運動、煮食等等。例如有退休老師義務幫低收入家庭的兒童補習；有退休校長義務教學生哲學等各種知識。

結伴為友：以師友的角色，陪伴年青人成長，為他們提供解決問題的意見，或給予他們人生方向。

護送：有殘疾的人士和缺乏家人照顧的兒童，甚至缺乏自理能力的長者都需要他人照顧，例如送飯和陪同看醫生。

探訪：包括住院探訪和家庭探訪，對象為缺乏家人照顧和關懷的獨居長者、院舍長者，或兒童。

調查工作：幫助有關機構搜集和調查資料。例如大學研究項目需要長者做調查員，探討社會問題。

聯絡接待：不少機構在籌辦活動時需要人手協助聯絡，及需要人手接待。

策劃大型活動：綜合晚會，遊藝會或義工服務計劃。可從中學習管理技巧，得到滿足感。

做義工的途徑

1. 社區組織：

例如長者地區中心和鄰舍中心會籌組義工隊伍，定期做社區服務，例如探訪獨居長者。

2. 長者學苑：

例如嶺南長者學苑長者有機會成為長者友善社區計劃的長者大使，幫忙調查社區是否友善，並反有關當局提出改善建議。

3. 義工網站：

例如義工資訊網上是本港一個義工招聘、學習和交流的平台。<http://www.volunteerlink.net/>

第十三課：如何成為快樂的長者義工？

明白做長者義工的意義⁶

1. 善用餘暇、豐富晚年生活

社會學中的活躍理論指出，長者需要與社會保持聯繫，多接不同的人和新鮮事物，有活躍的社交圈子，才能夠有豐盛的晚年。義務工作能夠讓長者多接觸不同的人，擴闊社交圈子，並能從幫助他人的過程中得到自信和滿足感。

2. 建立長者積極正面的印象

長者並非被動和消極，他們仍積極參與社會活動。參與義工可以提供一個積極自我和自我發揮的機會，充實人生。

3. 豐富社會資源，貢獻社會

2011 年底香港有長者義工約 12 萬 6 千人，超過全港義工總人數 13%。隨着人口老齡化，潛在長者義工是非常龐大的人力資源。長者有豐富的人生經驗，不少累積專門的知識和技能，再加上有充裕的時間，可為服務機構減少人手壓力，並提高服務質與量。

成為長者義工的原因和動機⁷

1 感到開心/滿足；2 與社會保持接觸，擴闊眼界；3 可以學習新知識；4 想幫到有需要的人；5 認識新朋友；6 義務工作有價值、有意義；7 希望發揮自己的經驗/技能；8 打發時間。

長者最喜歡的義工活動²

1 探訪服務；2 籌款(如賣旗)；3 專題活動(如攤位、嘉年華等)；4 醫療護理(如量血壓)；5 聯絡；6 策劃及組織活動。

長者做義工後的變化²

1 比以前更開心；2 交到更多朋友；3 覺得幫助到別人；4 改進了與人相處和溝通的技巧；5 對所屬服務機構的歸屬感增加了；6 學習到更多知識及技能；7 為社會作出貢獻。

⁶義工網。file:///D:/Users/kamwong/Desktop/vt.pdf

⁷長者義工研究。http://www.ln.edu.hk/osl/EA/docs/sharing/volunteer.pdf

第十四課：長者學習

醫學角度的四齡人生⁸

第一齡：幼年到青生階段；

第二齡：踏入中年，大約 40-60 歲，大部分為忙碌的上班族，去到人生事業高峰；

第三齡：退休階段，約 60-70 歲，邁向老年但身體機能和認知能力仍良好；

第四齡：70 歲以上的長者，健康衰退期，名種老年疾病開始出現，或需要家人照顧。

活出精彩「第三齡」

- 終身學習、積極進修及與他人分享知識
- 實踐和推廣均衡及健康的生活模式及
- 熱心參與社會服務及義務工作，並支持公益活動

第三齡: 長者終身學習的好處

對長者而言：

1. 生理：學懂如何正確了解自己身體的變化，加強身體管理的意識和能力，為踏入第四齡作好準備，確保老年仍可享有優質生活
2. 心理：學習是每一個人充實生命的要素，推廣持續學習的訊息亦讓長者善用時間，掌握新事物和新技能，或將知識傳授他人，增強成就感和自信心。長者可透過學習，確立新的人生目標
3. 社交：長者可透過學習，認識新朋友，擴闊社交圈子，減少寂寞感和孤獨感

對家庭而言：

1. 減少對家人的依賴：長者學懂照顧自己和其他長者，增加長者獨立性
2. 增加家庭支援功能：長者在知識上與時並進，提升對家庭的支援

對社會而言：

1. 減少人口老化的經濟和社會成本：長者可學懂處理日常生活的轉變，減少依賴他人
2. 促進跨代共融、長幼同心的風氣：建立長幼共同學習的平台，例如長者學苑長者能夠掌握最新的社會資訊和電腦操作，方便與年青人溝通

⁸ 戴樂群。《樂活下半場》自序。

第十五課：終身學習—長者學苑（一）

背景

勞工及福利局和安老事務委員會在 2007 年初合作推行「長者學苑計劃」，鼓勵學校和非政府機構合辦長者學苑，目的是倡導長者持續學習、讓長者在增進知識之餘，擴闊社交圈子，保持身心健康，實踐老有所為；同時促進長幼共融，加強公民教育，以及推動跨界別合作。

數目與分區分佈

在 2015-16 學年，全港各區大專院校及中、小學共設立 129 間長者學苑⁹。有 122 間中、小學和 7 間專院校長者學苑，包括香港大學、香港公開大學、香港城市大學、香港理工大學、香港教育學院、嶺南大學和香港樹仁大學。中小學長者學苑方面，香港有 23 間，九龍有 31 間，而新界有 67 間¹⁰。

小、中、大學長者學苑（例子）

1. 小學

小學生和長者互相學習，推廣敬老護幼風氣。例如小學生作小導師教長者學習，包括電腦班、健康講座、趣談普通話等。長者又可作導師學生教導學生關中國文化及傳統知識，例如中國文化課程、太極十八式、書法班、手工藝班、包糰活動等。

2. 中學

在中學，長者學苑通常會被納入其他學習經歷課程中，並以不同模式呈現。例如學生參加長者學苑課程或活動，服務時數將紀錄在學生個人學習概覽上。

3. 大學

旁聽生課程：與大學生一起旁聽老師上課；與學生一同作匯報和完成個人反思文章，交予老師評分。其他課程：電腦班、理財講座、宋詞導讀、孫子兵法、導賞團及長者學習研究計劃等¹¹。

跨代共融

鼓勵年青學生參與長者學苑的義務工作，例如擔當小老師，或協助長者學苑的運作。透過長者學苑這個平台，長者可以學習新科技和新知識，與時並進；而年青學生亦可藉此機會與更多長者交流，分享長者豐富的人生經驗，更重要的是可以促進彼此了解，達致耆青共融。

9長者學苑網頁。http://www.elderacademy.org.hk/tc/welcome/chairman.html

10長者學苑網頁。http://www.elderacademy.org.hk/tc/school/nt.html

11長者學苑課程設計及運作模式。2013。http://www.elderacademy.org.hk/tc/pr/EAManualCHT2013.pdf

第十六課：終身學習—長者學苑（二）

長者學苑課程四大類別

1. 健康教育

什麼是健康教育：是指通過一些有組織和規劃的社會教育活動，使公眾或特定社群自覺地採納有益於健康的行為和生活方式，減少影響健康的危險因素，預防疾病，促進健康。

重要性和好處：1.加強長者身體管理和維持身體健康的意識和能力，增加長者的獨立性；2.保持長者身體健康，減輕人口老化對醫療和社會資源的壓力。

例子：長者身心照顧、個人健康管理、健康運動、護理常識、基本家居急救、藥物知識等等。

2. 資訊科技(電腦及智能手機應用)

什麼是資訊科技：教育長者使用電腦和智能手機，讓長者具備利用電腦和智能手機有效地處理資訊的能力。

重要性和好處：1.在資訊爆炸的時代，學懂使用電腦和智能電話能有效尋找相關的資訊，處理學習上及日常生活中的各種問題；2.學懂電腦操作，例如使用電郵和 facebook，可方便與孫兒溝通，加強兩代人的聯繫；

例子：認識電腦基本配件的功用、輸入法、網頁設計、使用 Facebook 和智能手機。課程設有不同的程度，有初階和進階課程，滿足不同長者的需要。

3. 文化藝術

什麼是文化藝術：文化藝術的涵蓋範圍廣泛，一般指具有審美的價值的活動及其活動的產物。長者學苑課程集中表演藝術和傳統中國技藝。

重要性和好處：有助修心養性，增強大腦細胞的活躍程度，起到一定預防癡呆的作用。例如畫畫時需要腦、眼、手協調，刺激了大腦。

例子：藝術理論、表演藝術、經典詩歌鑒賞、書法班等。有大學藝術學系的學生教導長者藝術理論，促進長幼共融。

4. 義工培訓

什麼是義工培訓：學習義務工作的意義和價值，義工應有的責任及態度，以及各種義工活動所需的技巧和知識。

重要性和好處：1.擴闊社交圈子，建立自信和滿足感，從而促進長者身、心、社之健康；2.建立長者積極正面的印象，消除公眾對長者消極印象；3.善用長者經驗知識和時間，貢獻社會。

例子：義務工作的基礎概念、同理心與聆聽技巧、探訪長者要訣等。

第十七課：最受長者喜愛的課程

大學長者學苑背景¹²

由於不少長者反映他們有「上大學讀書」的期望和參與具學術性的課程，勞工及福利局及安老事務委員會遂將「長者學苑」的模式於進一步推展至大專院校的層面。

大專院校對讓長者「上大學讀書」的概念亦相當支持。由 2008 年今，共有七間大專院校(包括香港大學、香港公開大學、香港城市大學、香港理工大學、香港教育學院、嶺南大學和香港樹仁大學)開辦長者學苑，提供長者學苑課程，讓長者有機會「上大學讀書」，持續進修，發揚積極樂頤年的精神和老有所為的理念。

重點介紹例子：「嶺大長者學苑(前名:長者學苑在嶺南)」

1. 旁聽生計劃：最受喜愛的課程是哲學（莊子哲學）、中文（文學與電影）、翻譯（幽默雙語研究），均近 50 人申請，報名情況踴躍！每期課程逾共 130 位會員申請。每個課程約 5-10 個名額¹³
2. 與其他長者學苑自辦及合辦課程：最受喜愛的課程是智能手機、中醫藥學養生課程、「禪」佛學課程等等，每個課程逾六十人成功參與
3. 銀髮第三齡學以致用課程：於 2015-16 學年起舉辦，為期三年。課程涵蓋三大應用範疇，分別為：現代健康新知與科技應用、中西文化與長青生活應用、哲學與長幼共融文化應用。2015-16 年度課程「賞讀唐詩，品味人生」、「Android 智能手機」、「生命故事創作坊」、「西方文明與後現代思想初探」、「中醫學淺析」等，每個課程約十講，深受會員歡迎。¹⁴

分析報讀原因

與時並進、「老有所為、終身學習、跨代共融、身心健康」、學以致用、積極樂頤年（健康、安全、參與）

- 哲學－思考生命的思義：了解古典哲學思想，分析文本內容、哲學問題，如人格的培養、健康、知識、語言、自然和社會；了解中國倫理思想、人類本性的問題；儒家人倫
 - 中文－增加文化修養：認識文學與電影的關係，及有關的社會和文化背景；文學、電影與文化反思；古典和現代中國的語言、音韻學的語音系統、特點和發展、詞彙和語法
 - 科技：嘗試新事物，智能手機、電腦、上網等；科技應用、安全
 - 中醫學：提升健康素質；藥食同源，注重飲食
- 其他：了解歷史、政策：東南亞歷史概論、衛生與社會保健服務

¹² 長者學苑(2011)。關於長者學苑。取自 <http://www.elderacademy.org.hk/tc/aboutea/index.html>

¹³ 嶺大長者學苑(2015)。會訊。第十期。取自 <http://ln.edu.hk/osl/EA/docs/EANewsletterVol10.pdf>

¹⁴ 嶺大長者學苑(2015)。會訊。第九期。取自 <http://ln.edu.hk/osl/EA/docs/EANewsletterVol9.pdf>

第十八課：香港理工大學活齡學院—第三齡人士可能會想去的地方

活齡學院背景

活齡學院是一所由香港理工大學成立的學術及研究中心，旨在透過研究、培訓及實踐，並與醫療服務者、公私營機構、長者及其家人緊密合作，協助香港應付人口老化帶來的需求。

第三齡學分制進修課程

香港理工大學專業進修學院的「學分制課程」是一個非常靈活的學習模式，學員可按自己的能力和進修需要，選讀各項課程。

課程特色：鼓勵第三齡人士 (50 歲或以上) 持續進修，實踐終身學習的理想。

課程統籌：理大醫療及社會科學院活齡學院設計課程及授課；

理大專業進修學院提供行政支援及頒發證書

入學條件：開課日或之前年滿 50 歲及有志進修人士，良好中文讀寫能力，具中學程度尤佳。

第三齡體驗大學課程

活齡學院第三齡體驗大學課程為體驗性質，特別為第三齡人士/退休人士設計，學以致用，亦可讓他們體驗大學生活。

課程特色：完成兩星期課程後，可參與完成課程畢業禮，與親友分享喜悅；

參加者亦可參與體驗大學住宿生活

課程統籌：理大醫療及社會科學院之活齡學院設計課程；

理大講師及嘉賓講師授課；

理大活齡學院提供行政支援及頒發證書

入學條件：年滿 50 歲及有志進修人士，學歷不拘。

耆賢廊

耆賢廊結合理大教授及研究團隊，參考及應用有關之理論，拓展學術研究成果、同時提供多元化的學習機會予 50 歲以上人士，達致終身學習。

活動特色：全港唯一在大專院校成立且由第三齡人士組成並管理及推行的互助組織；

結合閱歷豐富的長者、即將退休或已退休的專才、香港理工大學之學術團隊及專業人士和青年學生的力量，規劃創新的課程及發展模式，提升第三齡人士持續學習及積極貢獻社會的成效。

積極學習課程：課程由活齡學院協助導師策劃，旨在推動互助互學精神及第三齡人士教育工作，當中包括：

活力養生: 運動、營養保健、中醫中藥

休閒遊憩: 旅遊、導賞、攝影

藝文生活: 音樂、園藝、舞蹈

實務教學: 語言、心靈/人際關係、投資理財

義務工作發展：提供最新義工服務資訊及配對，如 長者樂延年 - 身心靈健康工作坊、

香港導盲犬協會 - 寵寵郵輪碼頭華麗嘉年華

提供義工領袖培訓課程，提升及深化服務，如 坐式太極指導員訓練班

就業配對培訓：協助企業尋找合適的人才，同時有助於資歷豐富人士的知識傳承，如 香港

鐵路有限公司社區老友大使。

透過再就業實務訓練，縮短適應期，以迎合新工作或社會的需求，如本院與香港大學秀圃老年研究中心合作，耆力無窮：耆力教練計劃。

為企業舉辦工作坊並進行招聘活動，如 鑽的休娛主任工作坊。

學術及文化交流團：活齡學院於過去多年籌辦了四次學術及文化交流團，出訪廣州、台灣、韓國及新加坡，讓本港及當地的第三齡人士進行交流，分享生活經驗及「活齡」心得。學院會員透過探訪當地社福機構及組織，擴闊文化及知識領域，如新加坡交流團。

第十九課：數碼共融、長者共享

長者為什麼要學習數碼科技？

1. 數碼科技能讓長者更便捷的處理日常生活的瑣碎，比如查看銀行賬單、繳交手機話費和水電煤氣費等
2. 數碼科技能讓長者保持與親友的聯繫，擴大朋友圈，比如可以通過電郵，社交網絡臉書（facebook），即時通訊 WhatsApp 輕鬆了解親友動態，促進相互關注、增進交流
3. 數碼科技能讓長者隨時隨地瀏覽政府網站、閱讀實事、財經新聞，搜尋下載健康娛樂資訊，與時俱進
4. 研究表明，長者學習使用數碼科技能提升認知能力、自我效能感、服務的使用、和生活滿意度¹

如何獲取數碼共融的資訊與服務？

明愛數碼共融服務²

明愛長青學院於全港兩間長者社區中心及十間長者中心，一直致力舉辦各類資訊科技電腦班組，五十五歲以上的長者便可參與各類課程。透過數碼共融基金及李嘉誠基金會香港仁愛香港計劃，明愛兩間長者社區中心於過去數年間舉行不同形式的數碼共融活動，對象甚至包括鄉郊長者、院舍體弱長者，並購買各種電腦及週邊設備，期望收窄數碼鴻溝。

參見 <http://www.caritasse.org.hk/services/focus/digital-inclusion-service.html>

政府資訊科技服務總監辦公室之長者數碼計劃和「智醒長者嘉許計劃」³

為鼓勵長者更廣泛使用資訊及通訊科技，提高他們使用資訊及通訊科技的興趣，並促進社會認同長者學習和使用數碼科技的能力，政府推出「長者數碼計劃」和「智醒長者嘉許計劃」。

- 於 2012-2013 年委託香港耆康老人福利會負責統籌推出「智醒長者嘉許計劃」。此計劃在共有 123 間長者中心參與。接近 2 000 位長者能於指定時間內完成要求，而分別獲頒發金、銀、銅獎和金鑽大獎。
- 2014 年再次推出「智醒長者 IT 耆星競選」，共收到 115 份提名，遴選小組從中選出 12 位「IT 耆星」。此外，在臉書（Facebook）專頁舉行了「我最 Like 的 IT 耆星故事選舉」，讓公眾投票選出最多讚好的 3 個故事。
- 政府資訊科技總監辦公室分別在 2014 年及 2015 年推出兩輪長者數碼外展計劃，作為一個有效的平臺，讓不同的長者社羣認識到資訊及通訊科技如何能改善他們的生活質素。

參見：<http://www.ogcio.gov.hk/tc/community/index.htm>

賽馬會數碼共融中心⁴

獲香港賽馬會慈善信託基金捐助而成立，中心於二零一一年正式投入服務。本著「數碼潛能、共融社群」的信念，讓長者、殘疾及有特殊需要人士能接觸數碼世界，發掘他們的潛能，提高他們的生活質素，以達致社區共融的目標。相關服務包括：

- 數碼診所，數碼長腦：為服務使用者提供個別評估及解決方案，以一站式的服務令他們能無障礙的使用資訊及通訊科技，數碼診所提供中心及到戶服務，以配合服務使用者的需要。利用資訊及通訊科技為有認知缺損的長者提供認知方面的訓練，以增強他

們的認知能力。服務由中心的職業治療師提供。

- 數碼工作室: 為服務使用者設計、製作及提供適合的軟硬件產品，令他們能無障礙地使用資訊及通訊科技，從而提高他們的學習興趣及生活質素。
- 數碼學堂：為服務使用者提供網上學習平臺及遙距課程，以增強他們在使用資訊及通訊科技所需的知識及技能，使學習的進度及不受地域與時間的限制。
- 數碼百科：為服務使用者提供一個方便使用及全面的網上復康服務資料庫，讓他們隨時隨地都能搜尋及選取所需的資料，以應付生活、工作及訓練上的需要。
- 電腦學習中心：定期籌辦多元化的電腦興趣及訓練班組予服務使用者。同時提供不同的輔助工具及儀器，供服務使用者使用。

參見：<http://jcdic.hk/intro.php> 電話: 2779 8333

相關政策與服務建議

1. 多提供長者學習數碼科技的機會或平臺
2. 數碼培訓課程應實用性和趣味性並重，增加長者學習興趣
3. 利用同輩群體影響，邀請學有所成的長者來教授其他長者，達至多贏
4. 鼓勵長者的家屬、或可考慮請年輕義工來擔任講師，同時促進跨代共融
5. 培育數碼大使，推動外展教授，力求數碼共融無死角
6. 投資開發適合長者使用的軟硬件和網站，幫助長者實現無障礙學習使用科技
7. 理解長者的差異性、尊重長者在資訊通訊科技學習上的不同態度和選擇

參考文獻：

1. Bai, X. (2016). Alignment or Struggle? Exploring socio-demographic correlates of individual modernity modes in Chinese older people. *Ageing and Society*, 36(1), 133-159.
2. 明愛數碼共融服務 <http://www.caritasse.org.hk/services/focus/digital-inclusion-service.html>
3. 政府資訊科技服務總監辦公室 <http://www.ogcio.gov.hk/tc/community/index.htm>
4. 賽馬會數碼共融中心 <http://jcdic.hk/intro.php>

第二十課：跨代共融遊（一）

背景：年長遊客的增長，社會經濟條件轉變，如旅遊機會增加、較佳的退休保障，長者有能力在退休後去旅行。長者衣食無虞之下，由基本的生理需求，進而追求更高層次的心理需求滿足。旅遊除了在本地外，亦可到外地。

長者旅行的意義

個人：1 健康享樂：增加閱歷，趁著身體還可以，到外面走走看看；觀光、購物、嘗試不同美食；健康活動；2 心靈：休息、放鬆心情；接近大自然；3 學習：接觸當地文化，發現生活意義；4 社交：拜訪親朋好友；認識新朋友；話題；5 肯定自我：犒賞自己；增加自我實現的能力；分享旅遊經驗

社會：減低醫療與社會照顧成本；促進消費

跨代共融遊：增加長幼共融，建立互相學習、溝通、分享的橋樑

好處

1. 個人：自我成長，提昇生活品質滿意度、質素，促進積極樂頤年
2. 家庭：促進長幼互動；學習如何與長者在家以外的環境相處
3. 社會：發展敬老護老的社會；減低醫療與社會照顧成本；促進經濟活動；長幼共融（家庭及社會）：促進跨代溝通；照顧長者在體能及行動上的需要，

特別注意事項

1. 行程：不同景點之間，提供足夠時候休息時間；交通時間不宜太長
2. 安全：街上、住宿、交通、詐騙/偷竊；緊急聯絡電話；旅遊保險

本地共融遊例子

1. 暑期服務研習所

對象：長者；香港大學生；東南亞（中國、印尼、印度、新加坡、日本、韓國、台灣等）大學的交流生

目的：探討積極樂頤年（及社會企業）

長者角色：設計了一天的香港遊活動，帶領學生暢遊香港，介紹聚星塔、屏山文物徑、流浮山等；與學生文化交流及分享

2. 文化承傳計劃—服務研習藝行大使

對象：120位來自長幼三代（長者、大學生、小學生）=「服務研習藝行大使」

目的：提倡長幼共融，發揚「老有所為、終身學習」的精神

長者角色：身體力行，尋找新界西北區（包括屯門、元朗及天水圍等）具價值的文化故事；分享歷史、傳統文化、手藝

延伸活動：長者擔任「校園導賞員」，為學生介紹嶺大校園，協助學生創作遊記

第二十一課：跨代共融遊（二）

嶺南大學與長者外遊例子

1. 澳洲環保及文化服務研習之旅

對象：7 位長者；10 位嶺大學生

目的：認識澳洲環保及文化、加強跨代關係的溝通和建立

活動內容：探討澳洲環保及文化；參觀護老中心及長者小組、名勝；探訪當地土著及華人團體，表演太極

長者角色：與學生一起表演太極、學習，建立跨代友誼

2. (新加坡)國際服務研習及領袖計劃

對象：8 位長者；15-20 位學生

目的：學習積極樂頤年（及社會企業）、推廣長幼共融

活動內容：在香港上課、外出參觀；前往新加坡與當地學生探討、交流積極樂頤年（及社會企業）；每小組會設計新的項目建議書及執行其項目

長者角色：與學生攜手合作、學習

學校/機構/家庭長幼旅行要點¹⁵

1. 增加長者參與程度（集體學習、活動）
2. 先選鄰近地點試反應：選擇天氣暖和的地點，安排的活動不能過於激烈
3. 提醒長者手袋放錢：萬一需要，可乘坐的士回到住宿
4. 緊急聯絡傍身：手袋內放便條，列明緊急電話，萬一失散，方便聯絡
5. 飲食：吃素，或者針對糖尿病等的要作出特別膳食安排
6. 健康：注意長者樣貌與精神、身體狀況；有沒有發病，會不會疲累
7. 醫藥：提醒長者帶備足夠藥物，並了解個別需要

結語

如果長者喜愛四出遊歷，不妨帶他們出走，讓他們的人生增添色彩；如果長者熱愛香港，請發掘他們的長處，讓他們當你的大領導。無論哪種方法，長者渴望的是「陪伴、同行者」！

¹⁵王芷倫（2013年9月25日）。一家去旅行：兩老媽輕鬆郵輪遊。明報網站。取自

第二十二課：預防長者有關的騙案（一）健康

長者受騙情況

長者有關的騙案主要是分為兩大類別，第一類是陌生人行騙，另一類是長者認識的朋友或親戚行騙

與健康有關的常見騙案手法¹⁶

寶藥黨、電子零件黨、祈福黨、跌錢黨等

長者受騙原因

1. 健康：大部分長者身體仍然健康，但每十位長者中有七位患有一種或以上的長期疾病，希望藥到病除
2. 安全：安全和保障意識低
3. 參與：社會參與度低，獨居寂寞，孤立無助（長者年過六十，當中約有百份之十是獨居）。騙徒會覷準機會，藉詞關心，與長者打開話題，了解他們生活習慣、狀況，從中發掘機會行騙機會

長者的需要

健康：提升「身、心、靈」的健康

防騙方法

1. 身體健康：若身體不適，謹記看醫生；沒有「寶藥」，不要上當；以及如要購買草藥等貨品，請光顧信譽良好和保障顧客的商舖，免受損失。
2. 心靈富足：時刻保持警惕，沒有「免費午餐」，騙徒與您素未謀面，而且可以輕易獨佔所有「利潤」，為什麼肯讓您分一杯羹？如果決定從銀行提款(或回家取金錢/金飾)買保健產品/電子零件/保險股票，要衡量風險；切勿輕信街上藉詞接近的人，祈福最好的地方是廟宇；不要輕易把自己的財物交予陌生。
3. 保持機靈：如有疑問，應盡快尋找可信任的人求助，不要怕事；要保持與時並進，洞悉騙案手法。如果有需要，可報警求助。

受騙求助

如不幸受騙，切記報警求助及告訴信任的人！不要怕被指愚蠢或沒有用而不敢說出來。不求助，只會助長騙徒！

¹⁶ Hong Kong Police Force. (2016). *Common Con Tricks*. Retrieved from http://www.police.gov.hk/ppp_tc/04_crime_matters/cpa/common_con_trick.html

第二十三課：預防長者有關的騙案（二）安全

行騙手法層出不窮，但其實萬變不離其宗，騙徒往往是利用受害人的貪念、無知、怕事的弱點

與安全有關的常見騙案手法¹⁷

偷竊、電話騙案、時光共享計劃、層壓式騙局、偽鈔、保險騙案、倫敦金騙案、鍋爐室騙案、物業騙案等等

長者受騙原因

4. 財物在家，財物管理/家居安全和保障意識低
5. 防罪意識低：沒有妥善保護個人資料
6. 誤信投資無風險
7. 擔心家人的安全，誤信騙徒

防騙方法

4. 加強家居保安，不要把大量財物放在家中
5. 保護個人和財務資料，切勿向第三者透露個人資料、網上交易用戶名稱及密碼
6. 不要輕易付錢購買不明產品，切記「快錢不易賺」的道理；不要貪婪：常想想「如某人擁有大筆金錢，為何打算與陌生人分享」
7. 除非有徹底了解，否則不要從事任何投資/購買複雜的投資產品前，向專業人士查詢，尋求專業意見/應選擇信譽良好的金融公司或銀行進行投資、買賣
8. 訂定暗號(只有家庭成員知悉)，以便在緊急情況下使用
9. 除非有充分而確切的理由，否則切勿將金錢轉移到別人/海外的銀行帳戶
10. 警惕：應提防有關投資事宜的來歷不明的電話、信件、電子郵件，任何看來太美好的事情都往往可能是騙局；如有任何懷疑，應報警求助

¹⁷ Hong Kong Police Force. (2016). *Common Con Tricks*. Retrieved from http://www.police.gov.hk/ppp_tc/04_crime_matters/cpa/common_con_trick.html

第二十四課：預防長者有關的騙案（三）參與

近年電話騙案實況

2015 電話騙案情況較 2014 年上升約 70%，涉案金額由數萬元至千萬元不等。騙徒繼假扮中聯辦、郵政局職員後，更化身「平安鐘」員工。受害人大多是長者，除退休人士及公司總裁之外，更有醫生甚至大學講師等知識分子¹⁸。

現行長者防騙意識的工作

1. 警方：積極聯絡區內的商場、食肆、醫院、康體中心等，並於場地內播放防罪短片及展示防罪宣傳物品。警方於 2014 年全面推行「耆樂警訊」計劃：
 - A. 目的：加強與長者社群的溝通；與長者建立滅罪夥伴關係，以宣揚防罪訊息；提高他們的道路安全意識；提供平台讓長者參與有意義的活動及繼續服務社會。
 - B. 會員活動：「耆樂警訊」的會員將會參與各類型的滅罪活動，包括在大型戶外活動擔任義工，協助舉辦防罪、滅罪的講座、派發單張及於區內探訪有需要的長者，把「耆樂警訊」的精神宣揚開去¹⁹。例子：
 - i. 西區：會員可到訪警察機動部隊基地，參觀機動部隊結業操預演。期間警民關係組人員向會員講述最新罪案資訊，並邀請他們協助宣揚滅罪信息。
 - ii. 大嶼山區：大嶼山警區耆樂警訊於舉辦「『耆』『嶼』滅罪樂繽紛暨動感標語頒獎典禮」，共四百多名會員和大嶼山區老友記一同參與。活動包括話劇表演、金曲獻唱和滅罪遊戲。「鳳凰使者計劃」與漁農自然護理署、北大嶼山醫院和東涌安全健康城市合辦活動，期間鳳凰使者探訪多條大嶼山鄉村，並向村民派發月曆、滅罪單張和防盜器。
 - iii. 屯門警區：警方向「屯結精英」提供專業防罪及預防電話騙案的訓練、個人及家居保安意識。會員透過長者的地區網絡，協助警方進行防罪宣傳及教育活動，曾舉行預防科技罪案路演、參觀警署與警方近距離接觸，加深對警務工作的認識等²⁰
2. 銀行/找換店職員：查詢長者提取/匯取大額款項的原因
3. 護理人員、社福機構職員：防罪、滅罪的講座；提升長者健康、安全及參與
4. 家庭：多關心長者，提醒騙案時有發生；如懷疑長者受騙應提供適切支援
5. 個人：主動吸收資訊，參與社區；接受忠告；不輕易提供個人資料

¹⁸ 經濟日報(2015年8月15日)。10大電話騙案扮內地官共呃1億。取自

[https://hk.news.yahoo.com/10%E5%A4%A7%E9%9B%BB%E8%A9%B1%E9%A8%99%E6%A1%88-](https://hk.news.yahoo.com/10%E5%A4%A7%E9%9B%BB%E8%A9%B1%E9%A8%99%E6%A1%88-%E6%89%AE%E5%85%A7%E5%9C%B0%E5%AE%98%E5%85%B1%E5%91%831%E5%84%84-231136390.html)

[%E6%89%AE%E5%85%A7%E5%9C%B0%E5%AE%98%E5%85%B1%E5%91%831%E5%84%84-231136390.html](https://hk.news.yahoo.com/10%E5%A4%A7%E9%9B%BB%E8%A9%B1%E9%A8%99%E6%A1%88-%E6%89%AE%E5%85%A7%E5%9C%B0%E5%AE%98%E5%85%B1%E5%91%831%E5%84%84-231136390.html)

¹⁹ 香港警務署(2015)。耆樂警訊滅罪防騙活動。取自 <http://www.police.gov.hk/offbeat/1053/chi/3433.html>

²⁰ 屯門警察學校聯絡網(無日期)。「屯結精英」長者滅罪大使。取自 <http://www.hktpjc.org.hk/~tm/tmpol-schnet/epower.html>

第二十五課：銀髮一族如何進行財務規劃及管理（上）

長者財務規劃及管理的背景及必要性

- 隨著強制性公積金、離岸人民幣及網上金融等新增的金融產品的推出，金融理財教育近年成為公眾關注的議題¹。
- 隨著人口老化，社會上衍生退休保障、住屋以至建立長者友善生活環境的需要，帶動提升長者對財務策劃知識及能力的新需求。
- 「香港金融理財知識與能力：投資者教育中心基礎研究」結果顯示，年長一輩（年齡界乎 50-65 歲）的財務知識較為貧乏，特別在投資風險和財務策劃方面²。政府統計處的數據也表明 40%以上的準退休及退休人士認為自己沒有為退休做好財務準備，60%以上的退休人士認為自己的退休收入不穩定³。人均壽命愈來愈長，加上通脹率高企，越來越多的長者有需要獲得合適的資訊，以作更好的財務規劃。

財務健康的定義

參考經濟合作與發展組織對金融理財能力的定義，「香港策略」¹把財務健康界定為：
通過財務管理，你和你的家人：

- 能掌握自己的財務情況、債務水平和儲蓄狀況
- 可足夠應付生活開支
- 在困難時仍可得到財務保障
- 可自由作出財務決定
- 為退休生活作好財務準備

長者入息保障，責任誰屬？

世界銀行 2005 年提出的長者收入保障的 5 根支柱框架⁴：

支柱 0：無需供款的社會養老金/援助金

支柱 1：以強制性、公營管理、隨收隨支、確定給付為特色的第一條支柱

支柱 2：制性職業或個人的退休保障計劃

支柱 3：自願性的個人或職業儲蓄計劃

支柱 4：非正式的支持及其他非財務的支援

長者財務規劃的主要內容:

1. 現金預算計劃：更好的做到開源節流
2. 儲蓄投資計劃：達到財富積累和資產增值的目標
3. 債務削減計劃：控制債務和借貸成本
4. 健康和人壽保險計劃：風險控制
5. 退休金計劃：計算退休開支，保證生活質量
6. 遺產計劃：確保財產按照規定留給自己受益人

第二十六課：銀髮一族如何進行財務規劃及管理（下）

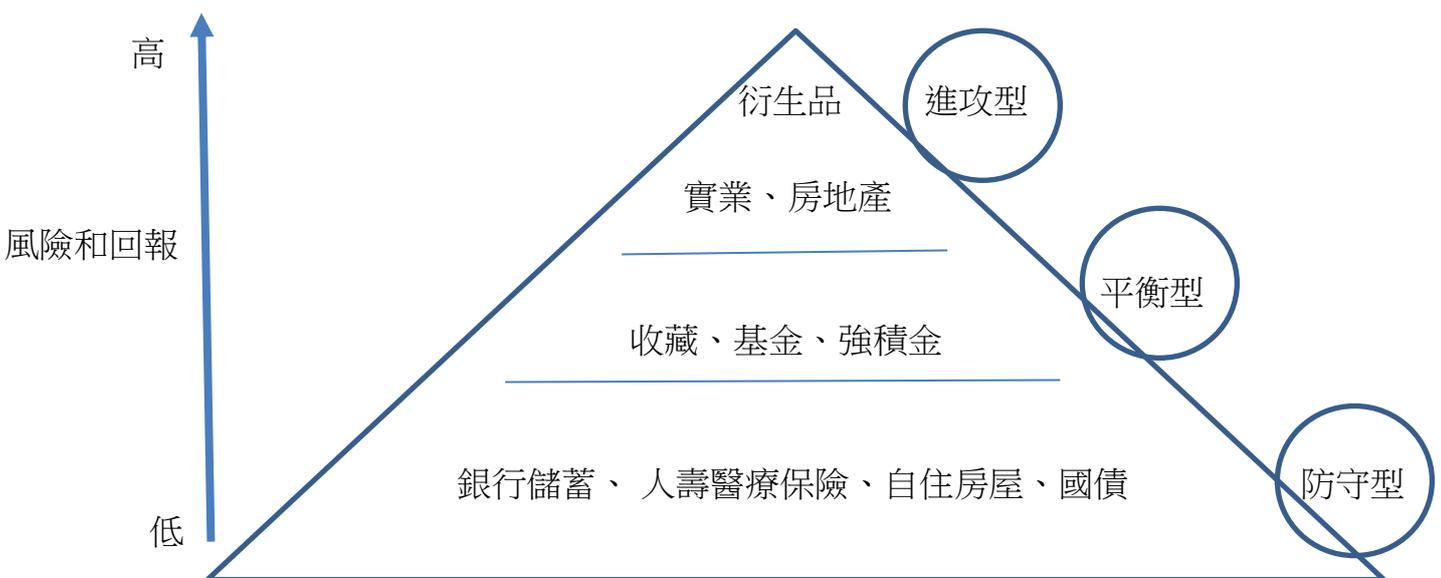
長者財務規劃及管理概念

是指透過一個規劃過程，決定如何預留足夠金錢，讓你在退休後仍能繼續享受生活。透過制定財務計劃，以管理日常開支，審時度勢，量入為出，抗風險，安排足夠醫療保險及妥善處理遺產，從而更好地度過晚年生活。

長者財務規劃及管理的實踐

1. 長者要理財，首先要知道自己有多少「財」，才能考慮怎樣去「理」
2. 根據自己的消費習慣，大致估算退休後的每月開支
3. 持之以恆的用穩健可行的簡易方法，對財務進行策劃及管理
4. 量入維出，開源節流；收入減少就要適當減少非必要特殊支出
5. 每日記錄收支數目，檢查開支是否用得其所，控制開支，如超支要及時剎車和補救
6. 控制特殊開支。千萬不要顧面子，念親情，而不顧自己實際的資產狀況

理解並應用理財金字塔



相較於“433”，“442”型資產分配方式，“532”型更為適合長者，即是用 50%資產投資於固定收益類產品、30%用於平衡型產品的投資，僅用 20%的資產進行進攻型投資。

長者如何進行財務規劃與管理¹？

1. 收支平衡: 退休後，是金錢的消耗期。如果儲蓄不多、收入少就更要節流。購物時勿因大減價而大量購入食品，不然分分鐘由想慳錢變了多花錢。
2. 儲投有道: 長者投資前必須充分瞭解自己的收支、財務狀況及風險取向，選擇合適自己風險水準的投資。
3. 以守為主: 長者選擇較長線的投資，避免投機短炒。在投資前確保有足夠應急資金，如一年備用資金以維持正常生活，以防在市況波動時被迫賣出長線投資套現而招致損失。長者投資亦不應過分集中，對於經驗較淺的長者可用約一至兩成儲蓄投資，在更有把握後，才逐漸提升投資比重。對於資產分配，長者可考慮投資派息穩定的藍籌股、股票或債券

基金。

4. 多了解，避免跟風: 要先對投資作充分瞭解，如購買股票須知道公司的背景及業績，徹底瞭解不同投資產品會帶來的相關風險。參與投資的長者，不要因朋友推介及回報吸引，便決心下注。長者必須謹慎瞭解該項投資產品的性質，又或詢問一下子女或其他朋友的意見，有懷疑便要狠心拒絕這類「人情推介」。長者若須要投資，必須事前有充分瞭解。作出最好準備後亦要作最壞打算，明白投資會有虧本的時候，要為此作止蝕行動及調節心情，不應因投資得失而影響心理健康。

長者財務規劃與管理要點

1. 宜早不宜遲。愈早開始財務規劃，便有愈長時間儲蓄資金，便可愈早享有複利效應帶來的好處。長線投資可以使投資免受短期價格波動的影響。
2. 「開源」和「節流」並重
3. 牢記財務管理金字塔，並把理財計劃和理財技巧融入日常衣食住行的實際當中。切記健康第一，財富第二；保本第一，盈利第二

參考文獻

1. 長者也可以「智醒」理財。長者安居協會網頁
http://www.goldenage.hk/b5/news/news_article.php?news_id=129