

香港明愛

安老

二零零四年五月

服務通訊

第五期

專題文章

從宏觀角度看「長者教育何去何從」

2

澳洲第三齡大學(U3A)考察體驗對「香港長者學習」發展的啟示

4

教育在長者心中的位置及再思

6

精彩特格

出色員工獎勵計劃— 嘉許的變彩

8

轉型與機遇— 社區復康計劃(CRP)在西貢

10

傳訊天地

明愛首間自付盈虧經營的一站式

12

日間護理中心—「恩柏軒」誕生了!

明愛復康用品互助社服務開放篇

13

復康治療運動小組在「華富」

14

「在家千日好」與職業治療服務

15

情願共享

明愛長青學院遊學團之澳遊日記

16

澳洲第三齡大學遊學之迴響

17

我想、我言、我行…… 點點學習心

18

處理耆老個案的反思

19

長者學習 的再思





專題文章

從宏觀角度看

「長者教育何去何從」

袁玉瓊女士
前社聯「長者教育網絡」
副主席

(一) 學習的力量

麥冬婆婆從未在正式學校上課學習，六十多歲參加長者中心的識字班，才開始學懂寫自己的姓名，從此，不用在文件上打「乂」作簽名，她感到生活因識字而變化，於是努力上課學習，兩年後，不單能夠閱讀報紙，也可以參加粵曲學習班及教會的查經班，她想不到可以在晚年脫離文盲，她感學習的力量，只有不斷學習，才能活出生命的意義。

(二) 人口變化與長者教育的需求

在2001年，香港的60歲或以上人口已超出一百萬人，比1981年的同齡人口增加了88.6%，女性平均壽命為84歲，男性則為79歲。這長者人口中40.4%，就好像麥冬婆婆般，屬於完全未入學受教育，而另外38.3%只有小學畢業程度，這一群長者最需要學習，以求適應日益變化的新科技社會，但他們當中，有多少能夠如麥冬婆婆般體會到學習需要和力量？

至於未來的長者人口中，85.5%受過正規教育，其中42.7%具小學程度，42.8%達中學及預科程度，而7.4%更完成專上課程（香港統計處2001）。根據香港新生代長者（45至59歲）有關教育興趣的調查資料顯示，文化水平、經濟能力、以及健康狀況均與參加學習活動有密切的關係，未來的長者人口因著教育水平、經濟背景及生活經歷不同，對晚年生活素質及學習追求持不同的要求，未來龐大的新一代長者將是長者教育的可能使用者（李昂偉及陳鑑銘，2002；Chiu & Chiu，2002；Chou et al.，2003）。

(三) 由社會福利開始的 香港長者教育

香港是在1984年開始發展「長者教育」，當時，香港基督教服務及華南書院先後開展老人課程及大專耆英班，吸引很多有志學習的長者參加。之後，中國婦女會黃陳淑英護理安老院在1993年以老人大學形式，創新為其院友開辦課程，更舉辦畢業典禮。其實，長者教育早由民間團體開始（李昂偉及陳鑑銘，2002）；長者中心一直都有為長者舉辦識字班及興趣學習，只是長者服務是屬社會福利，而學習亦被視為手法及過程，所以，「長者教育」並未普及（袁玉瓊，1991）。

在90年代下旬，社會服務機構開始重點發展長者教育，救世軍倡導的「實用教育」，教授長者實用日常生活知識，以適應新科技的社會。香港基督教服務處成立專為長者服務的「康年進修中心」，香港聖公會及基督教女青年會就成立耆英學院，香港浸信會醫院區樹洪健康中心成立長者學院外，又與香港電台第五台試辦空中長者進修課程；及後香港電台第五台設立「長者空中進修學院」；浸會大學及香港社會福利署九龍城地區辦事處以大學頒發證書來鼓勵長者學習；香港耆康會亦開辦長者教育資訊天地，專門舉辦長者教育課程，又與嶺南大學合辦「圓我大學夢」計劃，以「毅進」形式，帶領長者向正規大學學位邁進。明愛安老服務亦與明愛成人及高等教育服務合作，成立「明愛長青學院」，開展嶄新的長者教育課程。

(四) 香港長者教育何去何從

香港長者教育發展具社會服務的特色，現時各類型的長者服務中心，正是提供學習課程的最好地方，將社會工作手法與教育目標揉合，可以滿足長者的兩項主要學習動機：尋求新知識及社交需要。尤其對教育水平不高而需要「實用教育」的長者，是最理想的組合。另外，長者服務機構的會員人才輩出，亦是培養長者自務學習組織的好基地，發掘長者自助教學的潛能。同時，長者服務機構如香港明愛安老服務和耆康會，與高等教育學府合作，舉辦各類課程，為有志學習的長者提供另類的選擇，如果將來更多教育機構參與，香港的長者教育就更加蓬勃。

長者教育網絡的成立，標誌香港長者教育的新一頁，可以促進各提供長者教育機構的交流，集思廣益，統籌長者教育的活動和發展；最重要是集結力量，向社會人士和政府顯示長者教育的需要。中國、英國及其他地方都早設有非政府的長者教育統籌組織，對發展長者教育、地區和國際交流，都有很大效益。

無論是活躍或足不出戶的長者，都可以參與香港電台第五台空中進修學院的廣播課程，這是香港長者教育的出色模式，希望將來更多長者服務機構參與，能夠有更多資源，延長空中課程的時間和改善收聽的頻道，令服務範圍更廣，讓長者能從多渠道，攝取知識和享受學習的樂趣。

以香港龐大的長者人口，長者教育的發展空間很大，除了鞏固現有的模式，更可以考慮發展以下的形式：

- 1. 長者自務學習組織：**英國、澳洲和新西蘭等國家的主流長者教育模式，是自助學習組織「第三齡大學 (University for the Third Age)」，即由長者自行組織及教授，最能發揮長者的潛能；香港有越來越多高教育水平的退休人士，極有能力發展此模式，不單可在長者服務機構發掘人才和協助他們去組織，也可由地區長者主動組織。
- 2. 大學旁聽席：**很多長者未必對大學學位及功課感興趣，卻想藉聽課來增加知識，如果大學能接受長者作旁聽，一定令長者受惠。澳洲有些大學已開放旁聽席給當地的第三齡大學學員，反應良好，實在值得效法。
- 3. 培訓長者導師：**長者可以當導師的人才很多，但由於缺乏技巧、信心及認可，長者導師仍未普遍，耆康會的「我可為師」培訓計劃是一個很好的開始，但長者導師需要社會認同其能力，盼望將更多長者導師培訓以增強他們的信心，同時設置機制來認可他們的資格。
- 4. 電視課程：**中國上海的長者電視課程極受歡迎，香港的長者教育也可利用電視作授課，由於長者電視課程商業價值不高，必須由政府規定電視節目內容包涵長者教育，才能夠發展。
- 5. 網上課程：**在現今的資訊科技社會，網上課程很普遍，但專門為長者而設的網上課程仍缺乏，新一代長者將會熟悉上網操作和經常使用網上服務；又對於必須留在家中或不喜歡固定課堂學習的人士，會選擇網上尋求知識，所以，發展網上課程將會是新趨勢。

(五) 結論

香港長者教育的發展基本是「由下而上」，由社會服務機構滿足長者的學習需要，而設立各項學習模式；現在長者教育盛行，正是大勢所趨，也是長者興趣所在，新一代長者的需求將更大，所以，長者教育可能是將來的退休人士的主流活動，有關人士及政社府必需參考有關調查，掌握新一代長者的學習需求及興趣，從而制定政策，作出支援和有系統地發展，如果政府不表態支援，很難得到社會的關注。香港政府可以參考中國發展老年大學的模式，將老有所學與其他相關的項目：老有所養、所醫、所樂及所為配合，在政策上積極支援，又以本地「民間」資源支援長者教育，例如持續教育基金、優質教育基金及康健樂頤年基金等，便可以有限的財政資源來加速香港老年教育的發展。

參考資料

- Chou, K. L., Chi, I & Leung, A. (2003): Interest in Formal Learning among Soon-to-be-aged Adults in Hong Kong. *Educational Gerontology* (29), 723-737.
- Chiu, S. & Chiu, M. (2002): A Research into the effectiveness of Educational Programmes for Elderly People. *The Hong Kong Society for the Aged*.
- 李昺偉及陳鑑銘 (2002): 香港新生代長者終身學習發展: 探索研究總結報告撮要, 香港女青年會耆年服務部。
- 袁玉瓊 (1991): 老人與教育。推展安老服務—理論與技巧初探, 香港基督教服務處, 17-34 頁。
- 香港統計處 (2001): 人口普查。香港特別行政區政府統計處網頁。

Ref. SE362/2004 (Internal/word)
27 April 2004



專題文章

澳洲第三齡大學(U3A) 考察體驗對 「香港長者學習」發展的啟示

李佩菱女士
香港明愛安老服務總主任

筆者於2003年12月1日至5日，參與香港社會服務聯會(下稱社聯)所舉辦「澳洲第三齡大學考察團」，先後到澳洲布里斯本及墨爾本參觀當地第三齡大學。全團成員共有15人，分別來自社聯會員機構、安老事務委員會、專上學院、香港電台長者空中學院等。

▶ 何謂「第三齡大學」？

「第三齡」(Third Age)泛指人生歷程中免責(自由)的階段，它是繼「第一齡」受供養的階段及「第二齡」肩負責任(包括工作、家庭等)的階段。這些階段的界分，與實際年齡並無直接關連。「第三齡」亦會被稱為「積極退休生活的階段」，若此階段能成功延長，人便毋須經歷「第四齡」因喪失自我照顧能力而受照顧的階段。

「大學」一辭則指一群志同道合人仕，共同探討及分享學問，而非頒受學歷的學府。故進出不要學歷限制，亦不設考評、學位認可及質素保證機制。

▶ 澳洲「第三齡大學」簡介

首所澳洲「第三齡大學」，於1984年在墨爾本創辦，並採納英國「自助及自主」模式。整所「大學」賴成員義務運作，包括導師、職員及管理層；財政主賴成員每年所繳付的會費。部份「第三齡大學」與大學連繫，但僅止於場地及設施支援。

現時，澳洲全國營辦超過140所「第三齡大學」，共有約4萬學員。兩個省份(新南威爾斯及維多利亞省)設有「第三齡大學網絡」，統籌該省「第三齡大學」的發展。

考察體驗對「香港長者學習」發展的啟示

1. 「長者自助互助」的學習模式

1.1. 學習目的：

- a. 強調享受學習過程的樂趣，善用餘暇，並非成效。
- b. 入讀資格並無規限，過程中亦不設考核制度。
- c. 有助減低長者學習的壓力，增強其學習動機及興趣。

1.2. 鼓勵長者人人為師，藉此可

- a. 推動一個長者自助互助學習的風氣；
- b. 長者可將自己的知識及專長、傳授予其他有興趣的長者，發揮「老有所為」，「老有所學」精神；
- c. 提升長者生活質素，讓他們晚年過得開心和充實。

1.3. 毋須因依賴政府的資助，而影響服務發展，或受制於政府政策的規定要求。

1.4. 較適合一些教育水平較高的長者，隨著本港長者的教育水平不斷提高，此種模式將會有很大的發展空間。

1.5. 以「地區為本」，成立U3A組織，方便該區長者參與，加強共融關係。

2. 「靈活、多元化」的課程設計及組織

- 2.1. 課程範圍廣泛及多元化，例如：各種語文、哲學、電腦、書法、政治、美術、運動、工藝等。
- 2.2. 課程內容、上課地點、時間及節數，均可由導師及學員彼此商議，十分靈活。
- 2.3. 教授方法包括：
 - a. 傳統課室小組教授
 - b. 小組討論，互動學習
 - c. 單獨教授 (亦可到戶教授)
 - d. 運用電腦：例如製作光碟、網上學習
 - e. 實地考察
- 2.4. 學習地點可安排於：
 - a. 社區中心、會堂
 - b. 學校
 - c. 圖書館
 - d. 私人居所
 - e. 戶外

3. U3A網絡

- 3.1. 一個由多個地區U3A，合作組成的「集結長者學習力量」平台。
- 3.2. 此網絡的功能包括：
 - a. 協助成立新地區U3A組織
 - b. 支持現有地區U3A組織的發展，包括提供有關意見，交流彼此經驗及共享資源等。
 - c. 向社區人士，政府推廣及宣傳U3A學習模式。
 - d. 定期舉行會員組織聯席會議，或舉辦研討會，加強會員組織間的聯繫及交流。

總結

社會服務機構早於八十年代，便開始為長者提供長者學習服務，形式包括興趣班/小組，或一些具規模及有系統的課程。它們推動長者學習的主要目標，是促進長者的身、心、社健康，與傳統教育強調「知識傳授」不同。現時社福界在推動本港長者學習方面，扮演十分重要的角色。

今次澳洲「第三齡大學」考察體驗，可給予社福界同工，在未來長者學習的發展，一些啟示及參考。尤其在推動「長者自助互助」學習模式、「靈活、多元化」的課程設計及組織，建立「長者學習」網絡等，均是社福界值得思考的發展方向。



專題文章

教育在長者心中的

位置及再思

許蕙玲女士
明愛元朗長者社區中心
社區教育主管



有趣的發現

中心在2004年1月初，為約100位長者舉行了一個日營活動。當中我們為長者預備了一些遊戲，讓長者分享表達對生活質素的看法。我們分別給了他們十二個生活質素的圖案，讓14人一組討論，自行排訂輕重次序，裝扮成一條人龍的船，並作分享。十二個生活質素的圖案：包括有健康、錢、食、居住環境、家庭關係、照顧鄰里關係、認識社會、做義工、有朋友、嗜好興趣、學習資訊。

你們猜猜結果 是怎樣呢？

結果是全部六組代表，意見甚為一致：

放在最重要位置的組別：

健康、錢、食

放在中間位置的組別：

居住環境、家庭關係、鄰里關係、照顧、有朋友

放於最後位置的組別：

做義工、嗜好興趣、學習資訊

當時大部份長者的反應是：沒有基本需要，什麼個人發展、學習也是空談。最特別是今次參加活動的長者分別有獨居、有與家人共住、有些具學識文化、有些學識稍遜、有些是倚靠綜援、有些經濟尚可，但他們的看法甚為一致。

結果帶來的反思

雖然這只是一個遊戲，但亦值得我們從事安老服務同事的再思。

政府近年間鼓勵「老有所學」，各間長者地區中心、長者中心紛紛推出不同類型的長者學習課程，有些安老服務機構更發展長者大學、長青學院等的長者教育服務。同工均會認同長者持續學習，是服務大方向及社會發展趨勢。

但是次結果顯示，「學習」在長者心中的位置不大重要，那豈不是和我們的服務取向，有很大的差異呢？為什麼會這樣呢？

筆者及後與本中心幾位長者及義務導師，再深入傾談後，發現可能有以下一些因素，造成這個差異。

長者對「教育」及「學習」 的觀點與我們不同

部份長者對於「正規教育」有些不感興趣，甚至有些可能感到有壓力。他們往往感到餘下歲月不多、對學習的需要已不再是年輕時，求學求分數的階段。

部份更因學識文化程度所限，感到學習也只能盡力而為。所以如果單一循「正規教育及學術性」的方向發展長者教育服務，可能只會是帶來曲高和寡的效果，未能全面顧及長者學習的實況。

教育範疇能否多元化切合長者所需

長者對學習的看法，往往是旨在為生活增添一些色彩，認識多一些朋友。故此「教育」及「學習」對他們來說，便不能完全等同「文化」之提高，而是需生活性及實用性。所以長者學習的範疇，是可以十分廣泛。如何使「教育」及「學習」變得多元化及有趣味，便值得細加思索。

家人對長者學習需要的認同

長者與家人關係密切，如家人對此並不注重，又或是希望長者可協助湊孫、照顧家人及協助家務時，「學習」與「家人關係」的比較，便會被比下來。教育也可能要配合這方面的需要，可應用於家庭生活中，模式也需有彈性及靈活。

新世代長者需要

隨著新一代長者的文化水準比以前提高，這些長者對於「教育」及「學習」又可能有另一層看法。他們有些想追求未完的夢，再進一步完成一些學歷的心願。但在經濟掛帥的香港，如果沒有獲得基本需要，什麼個人發展、學習、興趣也只是空談，所以如果香港能設有一些基金，如持續學習進修基金般，便可減少他們在經濟上的重擔及憂慮，並把教育放於較重的位置。

我想「教育」能否切合長者的需要，才是最關鍵的因素，影響到「學習」在長者們心目中的地位。我們在教育的方向，模式、範疇，亦需要配合，才可達致「老有所學」、「終身學習」的目標。



精彩特格

出色義工獎勵計劃 — 嘉許的姿彩

馬玉霞女士
義工訓練及
發展工作小組成員



特色義工服務分享—
深水埗長者社區中心
以歌唱及話劇形式表
達義工服務之成效，
獲頒發「最感人」獎

由安老服務義工訓練及發展工作小組籌辦之「香港明愛安老服務 — 出色義工獎勵計劃嘉許典禮」，已於3月27日假中文大學邵逸夫堂順利舉行。當日約1400位出席之義工及長者，由大會司儀帶領下朗讀口號：「明愛服務因你起，助人自助真善美，美好社區齊共創，義工精神跨世紀」，為活動揭開序幕。主禮嘉賓包括：專業音響有限公司董事長張展英先生、香港城市大學應用社會科學系系主任伍錫洪教授、明愛安老服務總主任李佩菱女士。

今次是明愛安老服務首年推出「出色義工獎勵計劃」，目的是嘉許義工對社區之貢獻，鼓勵義工繼續參與服務。獎勵共設九個級別，按年期及時數頒發「紅、橙、黃、綠、青、藍、紫、銀、金」獎章。由於今次是首次舉辦，故於2003年初步開始計算服務滿一年；而服務時數超過30小時的義工，可獲發紅章及義工證書，證書上印上今年生肖，



元朗長者社區中心以法庭審訊形式演繹鄉鄰互助成立之目的，義工演技精湛、投入，獲頒發「最合拍」獎



李佩菱總主任致送感謝狀予專業音響有限公司董事長張展英先生，答謝他歷年來支持安老服務



香港城市大學應用社會科學系系主任伍錫洪教授一直為安老服務擔任顧問，出謀獻策，於嘉許禮中擔任主禮嘉許及評判

故具收藏意義。今年合共有1256位義工接受嘉許，並致送感謝狀答謝56間義工團體，嘉許我們一直支持安老服務各單位之服務，使服務更全面。

嘉許禮中，亦邀請九個服務單位分享其義工服務特色，並由主禮嘉賓評選出最合拍、最感人及最佳演繹三個獎項，九個單位服務以不同形式(包括數目籃各、唱歌、話劇等)表達，各有特色，演出精彩，全場報以熱烈掌聲。最後獲獎義工齊齊上台領獎，並與嘉賓合唱「義工頌」，藉着歌聲將愛與關懷之訊息傳送到社區每一個角落，嘉許禮隨着歌聲完滿結束。

除上述單位分享外，亦安排一名服務深水埗長者社區中心得(前為長沙灣明愛服務中心)逾20多年的長者義工——鄧崧女士，分享她自60歲開始，直至現時84歲高齡義工服務的經驗及感受，其家人更親自上台獻花，表示對他的支持，場面溫馨感人！

誠如明愛安老服務總主任李佩菱女士致辭所說，「義工服務」有三個層次的意義。對服務而言，義工的「義務工作」是推行日常服務的重要人力資源之一。對義工來說，義工服務是一項具意義的服務，長者義工可發揮「老有所為」的精神，而年青義工則可落實「長幼共融」的概念，對受惠長者而言，透過與義工的接觸，可感受到社區人士對他們的關懷與「情義」！



精彩特格

轉型與機遇

劉港生先生
明愛西貢長者中心單位主管

社區復康計劃(CRP)在 *西貢*



物理治療師正教導長者進行復康運動。



轉型及喬遷的喜悅與機遇

明愛西貢長者中心於2003年4月1日，正式轉型成為長者鄰舍中心，並於同年8月1日，從較偏僻的西貢對面海搬遷到西貢市中心。中心轉型後的服務，包括發展及教育、義工服務及培訓、健康服務、外展及互助網絡、輔導、長者及護老者資訊站、社區資源諮詢服務及轉介、飯堂服務等。除了服務的擴展外，中心的實際面積亦有所增加。

工作人員懷著喜悅的心情，在這轉型及喬遷的機遇下，嘗試擴展各項服務，其中重要的一環，便是健康服務。從十多年服務長者的經驗中，深感長者對健康的重視。中心在過往亦提供了不同種類預防性的基層健康服務，包括健康講座、運動班及各類型的健康檢查等。長者對上述服務的需求殷切，並希望加強健康服務的提供。工作人員循著長者需要、服務轉型、善用中心新增的地方、及策略聯盟等方向，去發展健康服務，並期能擴展健康服務的層次。

地方、器材、專業支援及宣傳

在地方方面，中心預留了約6份之1的面積(約350平方呎)成為「健康軒」，放置各類運動及復康器材。

在器材方面，中心可用在購買器材的資金不多，因此向慈善基金申請了2萬多元，購置各項運動及復康器材。

在專業支援方面，於2003年8月開始，與將軍澳醫院的社區復康計劃商討合作的詳情，他們可安排職業治療師及物理治療師，每週輪流到中心提供一節的服務。

宣傳方面，主要透過中心的例會宣傳，並會個別邀請有需要的長者及護老者參加。

服務目標

「社區復康計劃」的目標是(1)促進社會服務提供者與醫院的合作，去支援社區中的長者的復康需要及照顧。(2)加強長者的健康及社交支援網絡。

服務內容

服務內容為3大部份，分別有健康講座、健康小組及個別諮詢。

健康講座的內容包括有家居安全、記憶訓練、關節疾病及腰背痛等。健康小組則有復康器材使用訓練。而個別諮詢則由職業或物理治療師，個別與長者進行，由治療師進行評估及提供復康運動建議。

計劃成效、檢討及建議

社區復康計劃是醫院與社會服務機構合作的一個好的開始，結合了兩個服務的力量、為長者提供更全面的社區照顧。西貢區長者不用舟車勞頓乘車，從西貢到將軍澳醫院接受物理治療或職業治療服務，而將軍澳醫院亦可減輕服務需求的壓力，部份輕微的復康活動亦可在西貢中心提供。長者中心成為協調者，負責提供場地、設施和宣傳。中心的社工亦可負責跟進處理一些有情緒困擾，卻投射成為身體痛症的長者。

健康講座除了提供基本健康常識外，亦是發掘有需要接受治療的長者的平台。長者非常接受到中心參加健康講座，但個別諮詢則是較新的服務，要向長者多加推廣服務的意義，才能令到長者參加服務。在接受8個多月的服務中，長者已經較明白服務的內涵，並有長者主動到中心報名。

此外，由於治療師每週只有一天到中心，故計劃於2004年中舉行健康大使訓練，教導這些大使如何正確使用復康器材，以便他們可於中心內協助其他長者使用。



傳訊天地

明愛首間自付盈虧經營的一站式日間護理中心

關小玲女士
明愛麗閣苑院長

「恩柏軒」誕生了！

恩柏軒日間護理中心及復康用品互助社

祝聖暨開放日



劉富根神父
為互助計劃
主持祝聖儀式

明愛麗閣苑互助計劃——恩柏軒日間護理中心及復康用品互助社，已於二零零四年三月一日正式投入服務，並於二零零四年四月十七日（星期六）下午三時邀得香港明愛理事會主席曾慶文神父、恩人鄭承峰先生、明愛社會服務部長陳秀嫻博士、安老服務總主任李佩菱女士及深水埗聖老楞佐堂主任司鐸劉富根神父主持簡單而隆重的祝聖暨開放日，當日出席嘉賓包括深水埗區社會福利署、非政府機構及康復用品供應商之代表，氣氛熱鬧。此外，尚有服務使用者家人王女士分享對日間中心服務的感受，摘錄如下：

「我奶奶本是一個樂觀和好動的人。因為中風而導致左邊身體癱瘓，甚至說話及吞嚥都有困難。為此，她受到極沉重打擊。作為家人，我們只能從旁不斷給予鼓勵及支持。由於我們從沒受過關於復康運動的訓練，我們申請了改善家居照顧服務。雖然物理治療師會每星期到家中替我奶奶做運動，但因家中缺乏輔助設施，所以物理治療師介紹我奶奶到恩柏軒日間護理中心。當我奶奶來到這個護理中心後，我知道這是一個正確的決定。因為我奶奶每次由中心返屋企後，都表現得十分開心。她說在護理中心識到很多新朋友，姑娘很細心照顧她，而且治療師會安排她做合適的運動及自我照顧技巧。」

此日間中心乃明愛安老服務之「一站式」增值服務，以自付盈虧模式推行。恩柏軒日間護理中心每日可容納20名年齡在55歲或以上之會員，提供護理照顧、復康治療、起居生活照顧、輔導及諮詢服務、暫托、膳食、社交康樂活動、洗衣服務與接送服務等，更以彈性的服務時間切合服務使用者的需要。

復康用品互助社則為明愛安老服務之嶄新服務，期望透過售賣價廉及適合長者的復康用品，舉辦健康教育活動，出版護老者刊物及專業諮詢服務，以提昇長者的自我照顧能力，從而能使其有尊嚴地安居於熟悉的社區；此外，亦以此作介入點，接觸護老者以便作出適切之跟進工作。

如你們對上述服務有任何意見，歡迎賜電2728 9217與關小玲院長(明愛麗閣苑) / 2387 0966與張頌儀姑娘(恩柏軒日間護理中心) / 2387 0884與白玉珍姑娘(復康用品互助社)聯絡，或親臨九龍長沙灣麗閣邨麗蘿樓地下110-113號與當值職員查詢。

陳秀嫻博士頒贈
紀念品給
護老者王女士





明愛復康用品互助社 服務開啟篇

白玉珍女士
明愛復康用品互助社主管



慈婆婆

家嫂，真係難為你囉！我自從中風之後，左邊身活動能力受到影響。我哋又住喺舊邨，廁所喺單位出面，日間你哋返晒工同返晒學，我自己一個人去唔倒廁所，日日都要用尿片，一包尿片要成50元，真係加重咗你哋既負擔！



孝家嫂

奶奶，你唔好咁講，好好咁孝順你係我地後生應盡既責任。我覺得唔安樂就真，要你日頭包片，搞到皮膚都紅晒，都唔知有乜方法好啲？



乖孫孫

媽咪，我昨天放學的時候，途經九龍麗閣邨麗蘿樓110-113號地下近荔枝角道巴士站見到一間叫做「明愛復康用品互助社」，裡面有好多林林種種的復康用品，例如：便椅、輪椅、助行架、健康運動器材、簡單身體檢查儀器、尿片、尿袋、便盆、尿壺、清潔用品、止痛機、同健康食品，諸如：奶粉、糖尿病人同腎病人飲用既盒裝飲品，種類非常之多，今日係星期六，不如下午我哋飲完茶一齊去行街，睇吓有D乜東西幫到手。

好呀！



茶茗後，慈婆婆、孝家嫂同乖孫孫一行三人到明愛復康用品互助社參觀，原來這間互助社剛於2004年3月1日投入服務，雖然店舖細少，但所售賣的復康用品頗多，而且售價比市面的便宜，同時，如果是明愛的會員及職員，更有95折的優惠。

根據慈孝家的需要，社內的職員及物理治療師介紹了適合慈婆婆所需要之復康護理用品，並指導他們如何應用。其次，互助社更會出版刊物及舉辦健康常識講座，藉以增進護老知識；同時尚社區人士有特別需要，可預約該社物理治療師或職業治療師作到戶式的專業評估與跟進。目的在提供一站式的服務，協助長者、護老者及傷健人士安居於其熟悉的社區中，實踐社區照顧的精神。

經過是次護老之旅後，慈孝家知道在護老上如遇上疑惑時，可致電2387 0884或親往該社向職員查詢。

你們猜猜結果 是怎樣呢？

結果是全部六組代表，意見甚為一致：

放在最重要位置的組別：

健康、錢、食

放在中間位置的組別：

居住環境、家庭關係、鄰里關係、照顧、有朋友

放於最後位置的組別：

做義工、嗜好興趣、學習資訊

當時大部份長者的反應是：沒有基本需要，什麼個人發展、學習也是空談。最特別是今次參加活動的長者分別有獨居、有與家人共住、有些具學識文化、有些學識稍遜、有些是倚靠綜援、有些經濟尚可，但他們的看法甚為一致。

結果帶來的反思

雖然這只是一個遊戲，但亦值得我們從事安老服務同事的再思。

政府近年間鼓勵「老有所學」，各間長者地區中心、長者中心紛紛推出不同類型的長者學習課程，有些安老服務機構更發展長者大學、長青學院等的長者教育服務。同工均會認同長者持續學習，是服務大方向及社會發展趨勢。

但是次結果顯示，「學習」在長者心中的位置不大重要，那豈不是和我們的服務取向，有很大的差異呢？為什麼會這樣呢？

筆者及後與本中心幾位長者及義務導師，再深入傾談後，發現可能有以下一些因素，造成這個差異。

長者對「教育」及「學習」 的觀點與我們不同

部份長者對於「正規教育」有些不感興趣，甚至有些可能感到有壓力。他們往往感到餘下歲月不多、對學習的需要已不再是年輕時，求學求分數的階段。

部份更因學識文化程度所限，感到學習也只能盡力而為。所以如果單一循「正規教育及學術性」的方向發展長者教育服務，可能只會是帶來曲高和寡的效果，未能全面顧及長者學習的實況。

教育範疇能否多元化切合長者所需

長者對學習的看法，往往是旨在為生活增添一些色彩，認識多一些朋友。故此「教育」及「學習」對他們來說，便不能完全等同「文化」之提高，而是需生活性及實用性。所以長者學習的範疇，是可以十分廣泛。如何使「教育」及「學習」變得多元化及有趣味，便值得細加思索。

家人對長者學習需要的認同

長者與家人關係密切，如家人對此並不注重，又或是希望長者可協助湊孫、照顧家人及協助家務時，「學習」與「家人關係」的比較，便會被比下來。教育也可能要配合這方面的需要，可應用於家庭生活中，模式也需有彈性及靈活。

新世代長者需要

隨著新一代長者的文化水準比以前提高，這些長者對於「教育」及「學習」又可能有另一層看法。他們有些想追求未完的夢，再進一步完成一些學歷的心願。但在經濟掛帥的香港，如果沒有獲得基本需要，什麼個人發展、學習、興趣也只是空談，所以如果香港能設有一些基金，如持續學習進修基金般，便可減少他們在經濟上的重擔及憂慮，並把教育放於較重的位置。

我想「教育」能否切合長者的需要，才是最關鍵的因素，影響到「學習」在長者們心目中的地位。我們在教育的方向，模式、範疇，亦需要配合，才可達致「老有所學」、「終身學習」的目標。



傳訊天地

「在家千日好」

周寶雯女士 (職業治療師)
明愛華富綜合家居照顧服務

與職業治療服務



透過復康運動，改善長者的活動能力，睇下呢招「拉繩無影手」，真係快到冇影呀！

中國人對「家」是很重視的，無論是家人或是所居住的地方。曾聽過一位婆婆這樣說：「我是不會搬到別處的！我在這間屋試過嫁女，又試過娶媳婦。而且我在這裡住慣住熟……」我想這也是很多人 (特別是長者) 的寫照。

在沒有特別的原因下，很多人都不會搬離自己的「安樂窩」。對於行動不便的人來說，固定的家更為重要。除了感情因素外，熟習的鄰居及環境都能帶給他們安全感。可是，隨著身體機能的衰退，週遭的環境相對地變得不方便，亦因此沒有從前般舒適。當問題出現時，他們只能自己想辦法去面對。若然解決不了，唯有無奈地忍受！

家居復康服務正正為這些人，帶來點點希望！以下是一些經驗的分享。

我曾經見到一位婆婆，她與丈夫住在一個公屋單位內。由於她的雙腳不大靈光，從前活躍的她，現在只能拿著四腳架在家中走動。行動不便，加上夫婦倆亦年紀老邁，所住的屋便成了一個危險重重的地方！婆婆經過廁所的門杉及露台的鐵門框時需小心翼翼；遇上打風落雨的日子，露台地面容易積水引致跌倒……後來我替他們把家中某些地方

改變了，如把廁所的門杉拆去，又加高露台地面，既能填平鐵門框的高度，而雨水又能被引入廁所。另外，物理治療師也為婆婆度身訂定了一些家居運動，及安排了她到中心參加運動班。現在，婆婆能更安全地留在家中了！

有時候，一些很細微的事也會為生活帶來不便！有一位有腦痙攣的案主，因為手部的小肌肉活動能力不好，往往需花很多時間去開家中大門的其中一個門鎖。經我們替她把鎖匙加工後，開門已不會為她帶來煩惱！

除了改裝家居、設計輔助用具及提供合適的運動外，我們也會教導家人及同事如何更安全地照顧案主。其實有很多時，只是一些很小的改變（如扶抱姿勢、工作程序等）已能為照顧及被照顧者帶來很大的方便！

現在，在家仍然是千日好！



明愛長青學院遊學團之

澳遊日記

黃桂芳社工輯錄
導師及學員口述
明愛元朗長者社區中心



全體團員一起大合照



團員參觀澳門理工學院圖書館之一角

是次乃明愛長青學院開辦後，第一次到外地與其他長者學院交流，是次共有二十五位學員及導師參加。未參觀澳門理工學院前，覺得大學是高不可攀的高等學府。但一踏進澳門理工學院接待禮堂前，已看到一塊很大的電子螢光幕，印上「熱烈歡迎香港明愛長青學院師生蒞臨4/12/2003」歡迎字樣，很是感動。跟著由理工學院院長李向玉先生親自接待，並由附設於理工學院的長者書院主任介紹長者學習課程。長者書院學員帶領各團友參觀學院圖書館、電腦室及長者上課情況等。

有感長者書院附設在理工學院內，學費是長者可以負擔，課程是切合長者興趣及需要，並能配合時代進步的資訊科技等，例如：心理、物理治療、中醫中藥、法律、食物營養、電腦課程等，而師資與正規學院相約。如此舉辦長者書院，不但覺得政府大力支持長者教育，亦能誘發長者持續學習，與年青大學生共用校內設施，亦可教育年青學生對長者尊重及照顧。就以上情況，香港與澳門的長者教育比較，香港便較遜色了。

另一交流地點是澳門明愛康暉長者日間護理中心，二樓是提供健老服務的地方，地下是提供弱老者的日間護理服務，我們先到二樓，立刻受到中心長者及職員熱烈歡迎，長青學院學員與中心長者分享學習心得，跟著帶領及介紹中心服務及長者學習情況。中心給學員的第一印象，是環境整

潔及不擠迫的舒服感覺。雖然這中心是一所日間護理中心，但服務內容儼如一間長者地區中心暨日間護理中心，包括：長者中心、綜合家居照顧服務、長者支援服務及日間護理服務，實令人大開眼界。中心亦有很多興趣班、健康運動等學習課程，部份學習課程在地下日間中心舉行，除可運用日間中心設施及人力資源外，亦可以讓健康及體弱長者一同學習，互相照顧，體現助人自助精神。唯一不足是未有先進科技學習機會，例如電腦課程仍有待發展。

是次交流，擴闊了我們長者導師及學員的眼光，更鼓勵我們在香港要繼續爭取及發展長者持續進修，達致老有所學的目標。

除了交流外，學員亦到澳門多個景點參觀，了解當地的文化歷史。雖然行程緊密而有點吃力，亦覺得非常值得。期待下次有機會到其他地方的長者學院交流參觀。



部份團員在澳門理工學院歡迎螢幕前合照



情願共享

澳洲第三齡大學

遊學之迴響

李衛琰佳女士
明愛元朗長者社區中心導師

由社聯舉辦「澳洲第三齡大學」遊學匯報會於26/3/04在溫莎公爵社聯大樓舉行。我們一行二十多人，有導師、長者和幾位職員參加，聽取了三位講者的講話，他們報告了此行的收穫，使我們分享了他們的成果。包括「澳洲第三齡大學」的特色，「第三齡大學」的學習模式和對「香港長者學習」發展的啟示。與會的人對這些題目很有興趣，不少長者都熱烈發言和提問。

回到中心後，在一個導師分享會中，我們一班長者導師都熱烈談論對「澳洲第三齡大學」的特色，並很佩服，因為他們開始時是以興趣為起點，大家都是興趣相投者聚在一起，自己籌組經費和地方，全是自發的，初期沒有政府的領導和資助。後來興趣組多了，人也多了，才聯繫政府和社區，商借地方，和一些資助。今日更發展成立網絡平台，可知當地長者對學習，對求知的意念的濃厚。香港今日有社聯和各中心領導，向各處取經，並作分享，實讓我們擴闊視野。

「澳洲第三齡大學」的學習模式，更是我們嚮往和羨慕，因為開始都是自由組合，憑自己的興趣集合和參加。以興趣帶動，課題多元化，着重分享，使身心機能持續健康發展，發揮生命的意義，真的是老有所學、所樂、所為和老有所教。

導師分享會中，更有一個長者導師——陳再順先生，他把自己的親身經歷提出，他是曾經中風，後來堅持學電腦，結果短時間後，能夠指導其他長者學電腦，自己在教導中成為老有所教，和老有所學，也使身心變得健康。他說，長者的學習應該多元化和自由化，一定能把興趣提升，才能所學。其他不少導師都說，在指導教學時，也提升了自己的學習。如曲藝組的導師說，以前自己唱，則不管前奏的，現在要指導老人，則要重溫前奏，這就是教學相長的具體表現。所有導師都有同感，一致都說老有所為是十分令人鼓舞的；也在教學中，體會教學相長。

至于，「澳洲第三齡大學」的考察體驗，對我們「香港長者學習」的啟示；應該因地區不同，而設不同程度的興趣組，提升長者的學習興趣，從而得到教育水平；也要在長者能夠體會老有所為，然後老有所學，成為長者學習的支柱，集結而成老有所為的平台，我相信「香港長者學習」在有領導、有計劃的推廣中，會發展得很燦爛的。



情願共享

我思、我言、我行……燃點學習心

黃玉君女士
明愛牛頭角長者中心會員
鄭秀英女士
明愛牛頭角長者中心單位主管



人從呱呱墮地的一刻，就開始面對學習，面對種種變遷，學習遂成為生存之重要元素；如果有人告訴你「持續學習可帶來祝福」，又或是說「豐盛人生由知識開始」，你會存疑嗎？旅居於加拿大滿地可的明愛牛頭角長者中心會員黃玉君婆婆，年輕時適逢中日戰爭，沒有機會接受教育，等到和平的時候已錯過了讀書的機會，心裡一直感到遺憾……她如何利用退休後的時光，重拾未完成的理想？你可在以下的來信片段中，感受到一顆發榮滋長的「學習心」……

我在主日都去的唐人區聖堂

休養生息

2002年6月，我往加拿大與移民滿地可十年的女兒秀芬及其家人團聚，享受天倫之樂。冬天的來臨，使我思念香港及明愛老朋友之情倍增。翌年，正計劃回港時遇上「沙士」疫症……結果決定在加拿大多留一會。

燃點學習心

既然不能回港，孝順的女兒秀芬帶我去唐人區的聖堂，加入堂區的老人中心，更被邀加入理事會……當我正式到中心當值的時候，發覺有很多好好的地方，但只有五至六檯打麻雀活動，我們值日理事和會長與秘書總務幾個人侍候幾檯麻雀，我覺得浪費了人力和這麼好的地方，太可惜。當我第一次同董事長、法律顧問等十五個人開會的時候，我就提出我的想法，可以發展多元化的康樂教育活動，例如法文班、英文班、國語班、粵語班、書法班、手工藝班、更可佈置一個有桌椅的電視廳、可以吸引唐人街的老人家到中心去玩，學東西，睇電視，同聲同氣可談話，可以很開心的吧！好過我們華裔長者，成日坐在外國人的商場裡給人討厭，自己又悶。

一呼百應

結果會議通過了，開始籌備各種事項，我嗎？也就開始我的拋磚引玉，做笨馬先飛，就認頭做絲帶花了。很好彩活動開始報名了，報名的人很多，每樣的班上都有30名學員左右、班房都坐滿了，晚來的要等第二期才行，會員的人數也增多了一倍，大家都很开心。

果實纍纍

我到滿地可才是很短的時間，能有這樣大膽的建議，全是跟明愛鄭姑娘的時候學來的心態和勇氣，只想到為老人家好就去做，我感到提出建議通過了，可造福華裔長者，不通過我也不會挨打一身，因為我到唐人街時，看見很多華人長者隨處走，有時去商場的椅子呆坐，天氣冷了，下雪了，想到處走都不可以了，老人中心有東西學，有老友談話，有電視睇，想整天留在中心都不會悶，你說該有多好啊！自從善用中心的地方之後，現在中心裡整天都是人來人往的，很开心看到我們老人家的人際關係非常的好，來中心的人見面總是笑咪咪的打招呼，我活像把明愛牛頭角長者中心搬到加拿大呢(一笑)！



情願共享

處理虐老個案的反思

卓素珊女士
明愛防止虐老計劃主管

「虐老」的背後

記得有一次一位七十多歲的長者向本計劃求助，因為他不斷受到媳婦的精神虐待——罵、單打、拒絕同他進食、甚至經常表示不想與他同住。最難過的，是連兒子也請他考慮搬出，這樣的生活過了近三年，他一直忍讓，為的是不想兒子難做。這些日子，他甚至曾經有尋死的念頭，低落、無助及絕望充斥著他的生活，唯有終日流連在外，避免在家面對被虐困境。原本他覺得自己年事已高，活不到多少年，打算一直忍下去。但一年前他發覺自己因長期受壓而導致身體健康日益衰退，才考慮向外求助，目的是想搬離現有居所，不再忍受虐待。他到過福利機構，也找過區議員，換來都是同樣的答案：「你是戶主，應該不能取得另一公屋……」、「你是戶主，無可能搬，一定不能，我也是試試幫你，不過都應該不能……」。本來已很絕望的長者，聽到這些說話後，更看不到甚麼希望，只好無奈地等他們的回覆，可惜這些等待的日子裡，一點消息也沒有，使他常在家偷偷地哭，求死的意欲更強，幸好有一班支持他的朋友在身邊不斷鼓勵，才可繼續支撐下去。

「虐老」的突破

長者在向本計劃求助時，一開始便說：「我也知道是沒有希望，你幫不了我也沒有所謂，我也是儘管試試問你……」工作人員看到的是一個不存有太多希望的長者，但仍慶幸他還有一份「試試」的心情，否則會是甚麼結果呢？在開始介入的第一步，除安撫他由被虐造成的情緒困擾外，還要重燃他的希望。工作人員當然不是把自己說成一個了不起的魔法師，甚麼也能幫，只是與長者分享一些過往相關的經驗(包括成功及失敗)，分析成功及失敗的原因，讓長者了解這申請可能會失敗，但亦有成功的機會。然後預備長者當萬一失敗時還有甚麼選擇，讓長者明白解決問題的路並非只得一條。幸運地，不消一個星期，長者已獲通知其申請已獲接納，並可在一、兩個月內分配另一單位。這一來，案主面上經常掛著工作人員從未見過的笑容，雖然他知道面前仍有很多問題需要面對，但他再不絕望，而且懂得從不同角度去看問題。長者開始鼓勵其他面對相同困境的長者求助，從這點便可看到他不但自己重新有了希望，還嘗試協助燃點他人的希望。

「虐老」的再思

這個別的成功例子絕非因為本計劃的社工特別了不起，只不過我們不斷嘗試，碰過不少釘，累積了很多經驗和加上房署對長者情況的體諒，才能成功。不過這個案帶給我的反思，並非工作人員能否協助長者成功分戶，而是工作人員在處理過程中的角色及態度。協助長者認清及面對自己的困局，尋找相關的資源及資料，擴闊長者的視野，從而提昇他們面對及解決問題的能力，減低對工作人員的倚賴，這才能真正做到助人自助(help clients help themselves)。對於被家人虐待的長者來說，求助並非一件易事，只有無路可退才會硬著頭皮將家事外揚，他們都已感到無望，如果工作人員單憑主觀意見為案主分析問題，未全面了解便妄下判斷，讓案主在無望的情緒上加添了一份無助感，那便很容易負上進一步把他們趕上絕路的責任，如果求助令長者更陷入困境，那他們為什麼要求助呢？

當然，要重燃案主的希望，並非靠不著邊際的承諾，這只會阻礙互信關係的建立。其實，只要細心的聆聽技巧、客觀的分析、充份的資料提供及真誠的同理心，便已經是燃點希望的重要原料了。

編者的話

長者的持續學習是近年安老服務機構重點課題之一，亦是配合香港推行終身學習的大趨勢。不同的機構都先後以不同模式發展長者學習，例如成立長者大學、學院等。社聯於2003年12月初更組織學習團，往澳洲吸取推行長者教育的經驗。然而長者的看法又如何呢？現時長者仍屬較被動和弱勢的群體，他們的學習需要應如何去滿足？而進入一個高齡化社會中，對新一代的長者，發展的學習模式和策略又應如何調整呢？今期我們便就著這些題目作了初探，也期望得到大家的回應及指正，為長者持續學習的藍圖畫上更精彩的里程碑！



香港明愛安老服務

編印：香港明愛安老服務
督印：李佩菱女士
編委會：盧少清、許蕙玲、鍾錦英、鄭秀英、郭樹芬
地址：香港堅道2號明愛大廈143室
電話：2843 4722
電郵：seco@caritassws.org.hk
網址：http://www.caritasse.org.hk
製作公司：realcreation
電話：2771 1317
印刷數量：8,000份

印刷品