

THE VOICE 松柏之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



◆ 香港理工大學活齡學院專業顧問
香港理工大學活齡學院副項目員

錢黃碧君教授
陳子安先生

長者 終身學習與跨代共融

「活到老，學到老」、「學海無涯，學無止境」是中國人常用的諺語，現今世界變化的速度相當急速，科技日新月異，學習新事物除了可以與時(社會)並進一確立新的人生目標，擴闊社交圈子，從而增強個人成功感和自信心，並能提升個人應付日常生活的能力，積極面對社會的轉變和解決生活上的種種問題。本文將討論及建議香港銀髮一族可如何透過在香港理工大學活齡學院終身學習課程，渡過一個有意義，積極活齡的晚年，在活出精彩人生之餘，與青年人互相合作，一起貢獻社區，共同建立一個無年齡障礙的共融社區。

為何要終身學習？ 老有所學，與時並進，持續貢獻

終身學習即是指「一輩子的學習」。在近代社會，知識和科技急劇發展，經濟結構急轉轉型，知識型經濟成為主流，由於知識更替急促，舊知識很快就被新知識取代，因而衍生出終身學習這個概念。《人生下半場》作者鮑伯·班福德(Bob Buford)也強調學習在人生下半場的重要性，因為世界變遷快速，做人處事的原則也會不斷更新，學習可以幫助一個人用正面而有益的態度迎接改變，知道哪些選擇才是對的，也才能訂立出正確的價值觀。

在日常生活上，長者實在要學習新的資訊，例如使用不同交通工具、提存款項、營養標籤、家居安全、預防疾病、防止受騙、育兒技巧，用科技產品例如電腦及手提電話等。由此可見，持續進修，活學活用，乃是長者在瞬息萬變的香港的生存之道。

終身學習更可以為長者在個人成長的旅途中再創高峰，邁進另一個里程碑。除了對長者個人有莫大的好處，對社會而言，長者人生經驗豐富，閱歷深厚，實在是家庭及社會寶貴的資產。他們透過學習，更新知

識，更有效地貢獻社會，向年輕一代傳授經驗知識。長者孜孜不倦，熱心學習的精神，能為年青人樹立良好榜樣。終身學習使長者不斷追求進步和突破，自我完善之餘，對社會也有極大貢獻。他們能當義工回饋社會，甚至創業、就業、投入社會，真正實踐老有所為。

活齡人士亦可從義務工作與其他人分享，發揮技能，傳遞知識。長久以來，義務工作給予人的印象是默默的付出，但實質上通過參加有系統義務工作的課程和實踐，做義工也是很好的學習機會。舉一個例子，活齡人士通過義工培訓課程，例如認知障礙症、中風等長期病患的培訓課程，學習家居認知訓練方法和應用，通過服務能認識病患的需要並各種復康技巧，在家中面對照顧需要時，這新知識便大派用場了。從義工服務學習所得的新知識不僅是理論，而是應用在生活上的實用技巧。

活齡學院於去年曾進行一項活齡人士再就業的研究，發現五十歲以上的退休人士對再就業培訓課程及轉介服務需求殷切。在退休初期，很多活齡人士希望能繼續工作，但又不希望從事全職工作。通過學院的培訓課程學習新技能，再考慮一些兼職、工作時間彈性大的工作，現時學院更與僱員再培訓局合辦專為五十歲以上人士的就業掛鈎課程。舉例說以往有豐富的行政經驗的人士，可於企業中支援簡單的行政及會計工作。

理大活齡學院在長者終身學習 與跨代共融的工作

香港理工大學於二零一零年成立活齡學院致力於結合卓越老年學研究、跨專業的老年學學士學位課程及以實踐為本的實務訓練及服務，協助香港發展成為一個長者友善的城市。活齡學院的課程多元化並適合任何學歷、背景的活齡人士(50歲或以上)修讀，設有學分制課程、體驗大學課

程、旁聽生計劃、U3A 第三齡友導共學課程、海外交流團和郵輪海上學習，活齡人士可按自己的能力和進修需要報讀。

在二零一四年，活齡學院在大學建立一個長青跨代交流的平台，讓大學生和年長人士作交流。長青交流的第一步是建立關係，同年學院推出生命學長同行計劃，由一名大學生與一名活齡人士進行一對一配對，根據學生畢業後想做甚麼工作，與學長以往工作的範疇作配對，定期以不同形式，例如電話、電郵、手機通訊程式進行交流，讓年青人和年長人士有機會接觸並多加了解。同時，年青人在成長的階段難免會遇到來自於學業、工作的困惑，或是與家人、朋友的人際關係問題，他們需要一位生命的學長分享工作經驗及如何處理人生所需面對的挑戰。根據非正式調查發現，約八成學生都不是與祖父母同住，平常接觸長者的機會不多，使他們對長者都有普遍的誤解，認為長者都是老貧病弱。

其中一位學生分享，跟活齡人士的相處使他打破了對退休的固有印象，他原以為退休後就百無聊賴的渡日子，但他的學長認為人生時間有限，應把握年輕而又健壯的日子，去多參與多嘗試不同的活動，例如馬拉松、野外露營等。學生希望自己也能像這位生命學長般過著如此多姿多彩的退休生活，也對退休人士的印象改觀。

第二步就是共同進行服務。活齡學院推出跨代共融英語證書計劃，讓長青一同接受訓練，到合作的中學運用課程中所學的體驗教學的方式，透過活動教授中學生英語。亦透過新加坡「長」「青」交流服務團讓「長」「青」一起服務社區，他們學習穴位按摩和健體操去探訪老人院，教導體弱人士做運動。有一位活齡人士分享：現在的年青人比起上一代

出來做事時更成熟，受的教育也多，分享中發現大家在不同的年齡層看事情是有所不同的，亦在交流中多了解大家不同的看法和價值觀。通過與年青人的交流，也可開闊自身的眼界，了解青年人的想法，更間接地明白家中青少年的看法，打開溝通話題。

結語

活齡一族通過終身學習和活動，提升自己的能力，擴闊生活圈子，繼續貢獻社會。學生通過與活齡人士接觸，將自己所學的知識和專業應用到生活之中。學生的創新、積極、勤奮的態度，活齡人士亦能發揮領導才能、給學生作指導和榜樣，香港理工大學活齡學院希望通過長者終身學習和長青間的交流，增加活齡人士及青年學生互相了解和合作的機會，一同貢獻社會並活出精彩人生。



◆ 巧竹