

# THE VOICE 松栢之聲

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](mailto: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 ★



## 終身學習

## 快樂老年

◆ 錢黃碧君 香港理工大學醫療及社會科學院

**根**據聯合國去年底最新公佈，香港無論男、女壽命均位列全球第二，男人預期壽命 79.6 歲，女人 85.3 歲。然而，大部分長者都沒有接受教育的機會。按 2006 年的統計數字，未受教育或只曾就讀學前教育的 65 歲及以上的人口佔 35.8%，約佔三分之一長者人口，而曾就讀專上教育課程的只佔 6.6%。

數十年前戰後的香港，經濟衰退，大部份人都忙於生計，亦因教育不普及，令不少今日的長者未能接受正統教育。二十一世紀的香港，已進入一個高科技和知識型的社會，前特首董建華在任時曾大力推動「終身學習」，這信念令長者燃起希望，無論任何年齡都可以去圓一個讀書夢。

### 終身學習的必要性

隨着人均壽命延長，而知識與科技迅速增長，日新月異，長者不能單靠年輕時所學所習以應付往後五、六十年的知識需求；故此，長者有必要終身學習，與時並進，以適應社會不斷前進的步伐。長者在生活上實在有很多需要學習的地方，比如使用交通工具、提存款項、認識食物的儲存期限、注意家居安全、預防疾病、避免受騙、健康資訊、語文應用，甚至網上閱報及發送電子郵件及電子賀卡與親友聯繫等。由此可見，持續進修，活學活用，確是長者在這瞬息萬變的社會生存之道。

### 終身學習的好處

有些長者以為「年紀大，機器壞」，人老了就沒有用，學甚麼也學不成，人也變得自卑、孤立、憂鬱、與社會脫節，消極的甚至有「等死」的心態。對於未受過教育的長者而言，上課進修只是識字的人的專利，自己無力應付；也有些人認為投資長者教育實在是浪費資源，長者學了也

會忘記。其實，學習不分年齡、階層。長者終身學習的好處多不勝數，只要摒除以上的錯誤觀念，突破自設的藩籬，長者便能享受學習過程中的樂趣，擁有充實快樂的晚年。以下列舉其中兩個好處：

### 保持身心健康

若長者按程度按興趣參與學習，有助確立新的人生目標，提升個人的能力，擴闊社交圈子，從而增強成就感和自信心，使長者能積極面對日常生活的轉變和解決生活上的種種問題。有研究亦顯示，學習可刺激腦部，活化腦細胞，使長者保持頭腦靈活，防制老年癡呆症的發生及惡化。

### 實踐老有所為

長者人生經驗豐富，閱歷深厚，

實在是社會寶貴的資產。他們透過學習，更新知識，可繼續貢獻社會，向年輕一代傳授經驗知識。長者孜孜不倦，熱心學習，值得後輩敬佩，能為年青人樹立美好榜樣，成為他們學習的對象。終身學習使長者不斷追求進步突破、自我完善之餘，對社會也有莫大裨益。他們能當義工回饋社會，甚至可創業、就業，投入社會，真正實踐老有所為。

### 香港的長者課程

現時社區上有不同的長者活動及課程，內容從各類文娛興趣、醫療保健、生活百科、科技資訊以至規範化的學術性課程都有。香港自八十年代後期，社區的志願服務機構開始推行長者學習計劃，更有空中課程，長者可安坐家中輕鬆學習。於 2007 年起，勞工及福利局和安老事務委員會與學校及非政府機構合作，推行以學

校作平台的「長者學苑」計劃，至今在全港各區共成立了 98 間「長者學苑」。此計劃以跨界別合作和跨代共融的運作模式，推廣長者持續學習，實踐老有所為，促進長幼共融。為圓長者大學夢，一些大專院校亦提供不同課程，讓長者循序漸進，一步步踏上海大學之路，最終達至學位或以上的程度。

香港理工大學醫療及社會科學院將於 5 月 31 日至 6 月 11 日舉辦為期兩星期的長者進修課程，對象為 50 歲或以上長者，學歷不拘，課程內容根據長者的實際需要設計，包括全人健康、心靈修養、生活理財、電腦語文等，由社會熱心長者服務的知名人士主講，包括潘宗光教授、梁智鴻醫生、余志穩博士、趙莉莉醫生及石鏡泉先生，讓長者有機會一嘗大學的生活。學院在六月中至七月底另開設「學分累積制」課程，名為「營養與感染控制」。「學分累積制」課程的學員可按自己的能力、時間、興趣及志向，選讀課程以考取香港理工大學專業進修學院的專業進修學術資格，滿足長者修讀正規課程的需求。

### 活得快樂，學得快樂

既然長者終身學習的必要性及好處已是不容置疑，「活到老，學到老」不應只是掛在口邊的一句話，更要實在行出來。唯有身體力行，才能嘗到箇中的滋味，得着當中的好處。長者體會學習的快樂，喜見自己的學習成果，感受自己有用有為，老年生活着實可以很精彩充實。長者不單「活到老，學到老」，更可「活得快樂，學得快樂」。(編者按：理工大學將於下月舉辦理大暑期長者進修課程，歡迎年 50 歲以上長者致電 3400-3984 查詢。網址：[fhss.polyu.edu.hk/tc/news/miniu10.htm](http://fhss.polyu.edu.hk/tc/news/miniu10.htm))。



◆ 小 王