

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