

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。