

## 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<sup>1</sup>

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<sup>2</sup>

1. 獨立：獲得精神、物質、參與、決定、等方面的自主性。