

第十四課：長者學習

醫學角度的四齡人生⁸

第一齡：幼年到青生階段；

第二齡：踏入中年，大約 40-60 歲，大部分為忙碌的上班族，去到人生事業高峰；

第三齡：退休階段，約 60-70 歲，邁向老年但身體機能和認知能力仍良好；

第四齡：70 歲以上的長者，健康衰退期，名種老年疾病開始出現，或需要家人照顧。

活出精彩「第三齡」

- 終身學習、積極進修及與他人分享知識
- 實踐和推廣均衡及健康的生活模式及
- 熱心參與社會服務及義務工作，並支持公益活動

第三齡: 長者終身學習的好處

對長者而言：

1. 生理：學懂如何正確了解自己身體的變化，加強身體管理的意識和能力，為踏入第四齡作好準備，確保老年仍可享有優質生活
2. 心理：學習是每一個人充實生命的要素，推廣持續學習的訊息亦讓長者善用時間，掌握新事物和新技能，或將知識傳授他人，增強成就感和自信心。長者可透過學習，確立新的人生目標
3. 社交：長者可透過學習，認識新朋友，擴闊社交圈子，減少寂寞感和孤獨感

對家庭而言：

1. 減少對家人的依賴：長者學懂照顧自己和其他長者，增加長者獨立性
2. 增加家庭支援功能：長者在知識上與時並進，提升對家庭的支援

對社會而言：

1. 減少人口老化的經濟和社會成本：長者可學懂處理日常生活的轉變，減少依賴他人
2. 促進跨代共融、長幼同心的風氣：建立長幼共同學習的平台，例如長者學苑長者能夠掌握最新的社會資訊和電腦操作，方便與年青人溝通

⁸ 戴樂群。《樂活下半場》自序。