

第十六課：終身學習—長者學苑（二）

長者學苑課程四大類別

1. 健康教育

什麼是健康教育：是指通過一些有組織和規劃的社會教育活動，使公眾或特定社群自覺地採納有益於健康的行為和生活方式，減少影響健康的危險因素，預防疾病，促進健康。

重要性和好處：1.加強長者身體管理和維持身體健康的意識和能力，增加長者的獨立性；2.保持長者身體健康，減輕人口老化對醫療和社會資源的壓力。

例子：長者身心照顧、個人健康管理、健康運動、護理常識、基本家居急救、藥物知識等等。

2. 資訊科技(電腦及智能手機應用)

什麼是資訊科技：教育長者使用電腦和智能手機，讓長者具備利用電腦和智能手機有效地處理資訊的能力。

重要性和好處：1.在資訊爆炸的時代，學懂使用電腦和智能電話能有效尋找相關的資訊，處理學習上及日常生活中的各種問題；2.學懂電腦操作，例如使用電郵和 facebook，可方便與孫兒溝通，加強兩代人的聯繫；

例子：認識電腦基本配件的功用、輸入法、網頁設計、使用 Facebook 和智能手機。課程設有不同的程度，有初階和進階課程，滿足不同長者的需要。

3. 文化藝術

什麼是文化藝術：文化藝術的涵蓋範圍廣泛，一般指具有審美的價值的活動及其活動的產物。長者學苑課程集中表演藝術和傳統中國技藝。

重要性和好處：有助修心養性，增強大腦細胞的活躍程度，起到一定預防癡呆的作用。例如畫畫時需要腦、眼、手協調，刺激了大腦。

例子：藝術理論、表演藝術、經典詩歌鑒賞、書法班等。有大學藝術學系的學生教導長者藝術理論，促進長幼共融。

4. 義工培訓

什麼是義工培訓：學習義務工作的意義和價值，義工應有的責任及態度，以及各種義工活動所需的技巧和知識。

重要性和好處：1.擴闊社交圈子，建立自信和滿足感，從而促進長者身、心、社之健康；2.建立長者積極正面的印象，消除公眾對長者消極印象；3.善用長者經驗知識和時間，貢獻社會。

例子：義務工作的基礎概念、同理心與聆聽技巧、探訪長者要訣等。