

第二十一課：跨代共融遊（二）

嶺南大學與長者外遊例子

1. 澳洲環保及文化服務研習之旅

對象：7 位長者；10 位嶺大學生

目的：認識澳洲環保及文化、加強跨代關係的溝通和建立

活動內容：探討澳洲環保及文化；參觀護老中心及長者小組、名勝；探訪當地土著及華人團體，表演太極

長者角色：與學生一起表演太極、學習，建立跨代友誼

2. (新加坡)國際服務研習及領袖計劃

對象：8 位長者；15-20 位學生

目的：學習積極樂頤年（及社會企業）、推廣長幼共融

活動內容：在香港上課、外出參觀；前往新加坡與當地學生探討、交流積極樂頤年（及社會企業）；每小組會設計新的項目建議書及執行其項目

長者角色：與學生攜手合作、學習

學校/機構/家庭長幼旅行要點¹⁵

1. 增加長者參與程度（集體學習、活動）
2. 先選鄰近地點試反應：選擇天氣暖和的地點，安排的活動不能過於激烈
3. 提醒長者手袋放錢：萬一需要，可乘坐的士回到住宿
4. 緊急聯絡傍身：手袋內放便條，列明緊急電話，萬一失散，方便聯絡
5. 飲食：吃素，或者針對糖尿病等的要作出特別膳食安排
6. 健康：注意長者樣貌與精神、身體狀況；有沒有發病，會不會疲累
7. 醫藥：提醒長者帶備足夠藥物，並了解個別需要

結語

如果長者喜愛四出遊歷，不妨帶他們出走，讓他們的人生增添色彩；如果長者熱愛香港，請發掘他們的長處，讓他們當你的大領導。無論哪種方法，長者渴望的是「陪伴、同行者」！

¹⁵王芷倫（2013年9月25日）。一家去旅行：兩老媽輕鬆郵輪遊。明報網站。取自