

長者學苑

長者學習試驗計劃 申請簡介

安老事務委員會
衛生福利及食物局

編製

二零零七年二月

長者學苑

背景

一) 老有所學、老有所為。自七十年代起，長者自助學習的計劃已在許多國家如英國、法國及澳洲等，有系統地採用不同的模式推行。長者學習計劃，主要目的是讓長者有機會參與學習及進行一些有益身心的活動，一般來說，均不設學歷規限。香港的長者學習計劃始於八十年代後期，絕大部分由非政府機構開辦。有見及此，「安老事務委員會」(下稱委員會)有意在本港推行以長者自助為主的學習模式。委員會經轄下「積極樂頤年」工作小組與多間學校、義工團體和香港電台進行了非正式的討論和考慮了現時長者們的特點和需要後，決定以試驗性質推行一個具香港特色並以學校作平台的長者學習試驗計劃。

「長者學苑」

二) 有興趣參與的辦學團體，可和地區志願機構合作，借出校舍成立「長者學苑」。開辦「長者學苑」的目的是多方面的：

(1) 推廣終身學習

學習是每一個人充實生命的要素。開辦學苑，既可推廣終身學習的訊息，亦可讓長者善用時間，掌握新事物和新技能，與社會步伐共同前進。

(2) 維持身心健康

長者參加學苑，可以保持身心活潑、生活充實；透過學習，更可確立新的人生目標，亦可增強成就感和自信心，處理日常生活的轉變。

(3) 實踐老有所為

學苑提供渠道，讓長者把自己所學的知識傳授予人，以及發揮創意，服務社群，繼續貢獻社會。

(4) 善用現有資源

學苑將會與各區學校合作推行。各區學校一般也交通方便。同時，學校亦已具備開辦學習計劃的資源和基本設施（例如學生、教師、校友、退休教師、家長會、禮堂及特別室諸如電腦室和圖書館）。學校透過課餘時間（例如平日下午四時至六時）或週末借出校舍開辦長者課程，有助減低開辦長者學習計劃的行政費用。

(5) 促進長幼共融

學苑的課程內容包括加強長者與年青一代的溝通，擴闊他們的社交圈子，促進跨代共融、長幼同心的風氣。

(6) 加強公民教育

學校的制服團體或其他課外活動團體，如童軍和紅十字會等，均可藉此機會在校園為長者提供義工服務，學生亦可培養其公民教育及社區參與的意識。

(7) 推動跨界共融

推動「長者學苑」計劃，有賴學校各持分者，與專上院校和非政府團體，如長者地區中心和長者鄰舍中心等非政府機構，攜手合作。開辦學苑，亦能加強學校的社區聯繫網絡。

「長者學苑」運作模式

三) 委員會決定推行一個全港性、不經評審、以自助形式及學校為本的長者學習計劃。

(1) 區本

委員會希望每區能成立一間「長者學苑」。委員會首先邀請了將軍澳仁濟醫院陳耀星小學擔當先導角色，首先成立「長者學苑」，以供各界參考其運作模式。（申請開辦「長者學苑」表格見附件一）。

(2) 校本

委員會會向參與計劃的辦學團體/學校、志願機構提供一次過撥款，以種子基金方式成立「長者學苑」。有關組織將以自負盈虧的方式運作，運用這筆款項用以購置器材（例如給學苑的長者導師及學員添置貯物櫃）、宣傳活動及支付計劃的有關開支等。委員會亦預期參加課程的長者會承擔部分費用，以支付計劃的開支。不過，由於借出的學校校舍已具備設施，而大部分課程均由義工擔當導師，委員會相信計劃的基本開支並不高，因此長者支付的費用會定於可負擔的水平。

(3) 跨界合作

社會福利署會協調地區的長者服務單位，協助有興趣成立「長者學苑」的學校進行招生事宜，共同推動長者學習。專上院校、非政府團體以及各退休人士亦可協助「長者學苑」招募義工出任行政或教學工作，參考香港電台第五台「長者空中進修學院」和衛生署的課程發展「長者學苑」。有志促進長者學習的各界團體及企業人亦歡迎向各地區「長者學苑」提供各式贊助如提供獎學金等。安老事務委員會繼續擔當統籌角色。

(4) 課程

「長者學苑」亦會以香港電台、衛生署及嶺南大學所編制的課程為基礎，與專上院校研究如何作出更好配合，以及訂定日後的路向。課程內容可分為必修和選修兩類，以切合各區具不同能力及來自不同社會及經濟背景長者的需要。「長者學苑」必須在 2007 年 9 月起 6 個月內開辦必修和選修課程中的各一課程。長者學員大都著重「參與學習」，以提高理解力或配合實際應用需要。因此，長者學習課程應透過建立長者自我照顧能力和適應老年生活的技巧，從而提高長者的生活質素。預計開辦的課程會多元化；由學術研究至藝術、工藝及體育活動，並且不設學術關卡，如入學要求或考試等，以及提供更多社交及豐盛人生的機會。課程可由各區設立的「長者學苑」按社區或長者的興趣，及個別學校所能提供的設施，參考在附件二的課程綱要或自行設計其他選修課程。鑑於人口日趨老化，課程的必修課程亦會包括由衛生署協助舉辦的非正規護老者訓練和講座，內容側重長者健康知識及提升長者自我照顧能力。

(5) 結業

成功完成學院課程的長者，將獲安老事務委員會頒發證書。

申請程序及甄選準則

四) 委員會將在 2007 年 2 月 3 日至 3 月 3 日間接受辦學團體／合作學校／伙伴機構提出的聯合申請，成立「長者學苑」。委員會將根據學校的辦學理念、經驗，能借出的空間和設施(如課室、電腦及康體設施等)，及伙伴機構在社區的長者網絡，運作成效，作為參考批准撥款的考慮因素。委員會希望在 2007/08 財政年度完結前，向「長者學苑」撥出 5 萬元種子基金，讓「長者學苑」在 2007 年 9 月前開始運作。

跟進檢討模式

五) 「長者學苑」使用撥款需參考學校運用行政費用的指引，委員會亦會提供指引，供學苑跟隨。學苑並需在 2008 年年底向委員會提供報告，簡介其運作效果及撥款使用情況，以便委員會檢討計劃實施成果。

附件一 「長者學苑」申請表

甲部 一般資料

合作學校名稱：

合作學校地址：

合作學校電話：_____ 傳真號碼：_____

電郵：_____

合作學校簡介：_

(如歷史、宗旨及工作等，如 貴校有關年報等資料，可一併呈交。)

乙部 「長者學苑」的計劃概要

1. 「長者學苑」名稱：

2. 「長者學苑」計劃和課程內容：

3. 「長者學苑」預計參加人數：_____

4. 預計參加學苑的學生人數及活動模式(例如學生教導長者學習電腦)：

5. 合作學校之辦學理念是否配合「長者學苑」的發展？

是 否

如答是，請略述：

6. 「長者學苑」是否會在獲撥款後的一年內試辦至少兩個的課程？

是 課程名稱: _____ 否

7. 合作學校的設施(如電腦、班房及禮堂等)是否準備借予「長者學苑」以進行活動？

是 否

詳情：

8. 合作學校曾否與一些長者中心或地區機構合作舉辦兩代共融的活動？

有 沒有

如有，請說明是甚麼類型的活動：

9. 合作學校準備每週開放多少時數予「長者學苑」運作(建議不少於 6 小時)？

10. 合作學校和非政府團體打算如何協助推廣「長者學苑」的運作，並長遠達至收支平衡？

丙部 非政府團體資料

團體名稱：_____

團體負責人詳情（負責監管活動計劃）

姓名：_____（先生 / 女士）

職位：_____

聯絡電話：_____ 傳真號碼：_____

電郵：_____

日期：_____ 簽署：_____

活動負責人詳情（負責推行活動計劃）

姓名：_____（先生 / 女士）

職位：_____

聯絡電話：_____ 傳真號碼：_____

電郵：_____

日期：_____ 簽署：_____

備註：個人資料（私穩）收集聲明

1. 表格內的資料只供安老事務委員會，處理有關申請及郵寄服務通訊之用。
2. 填表人有權隨時與本單位職員查閱或更改有關個人的資料[Data Protection-F002]。
3. 倘對填寫個人資料有任何查詢，可隨時與單位職員聯絡。

丁部 聲明

1. 本申請表內提及的活動為非牟利，並不是為個人或團體作政治、宗教或商業宣傳；
2. 本團體 已閱讀及明白「長者學苑」之辦學指引，並同意遵守計劃之守則。

日期：_____ 合作學校校監簽署：_____

填妥表格後，請交回安老事務委員會收

聯絡地址： 香港中環花園道美利大廈 18 樓 1809 室

電話：3150 8925 傳真：3150 8930

附件二 課程綱要

(一) 必修健康課程簡介	
課程	
1. 自我健康管理	介紹「自我健康管理」的概念，個人應為自己健康負責，減少對正規服務的依賴。
2. 老化過程	認識身體老化引致的生理轉變和心理反應，提供生活調適的方法，幫助減少退化引起的問題及促進長者的身心健康。
3. 適應退休	闡釋退休後生活模式的轉變，倡導以積極的態度過退休後的生活，並糾正長者對退休的謬誤。
4. 長者保健運動—運動樂頤年	認識運動的益處及安全守則，學習如何選擇合適的運動和糾正錯誤的運動觀念。
5. 做個開心快樂人	認識引起長者負面情緒的主要因素，學習如何保持心境開朗及身心健康。
6. 壓力與健康生活模式	認識飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係，介紹均衡飲食及健康的生活模式。
7. 慎防跌倒	認識長者跌倒的多種成因及後果，闡釋預防跌倒的方法和如何選擇正確的助行器具。
8. 認識高血壓	認識高血壓及其引致的併發症，介紹健康生活方式以預防及控制高血壓。
9. 糖尿病知多少	認識糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症，闡釋預防及治療糖尿病的原則和常用的測試方法。
10. 退化性膝關節炎	認識膝部退化性關節炎的成因及處理方法，介紹關節保護守則及使用輔助器具的方法。
11. 低溫症 / 在陽光下的日子	認識低溫症的成因、徵狀、預防及處理方法。 / 認識中暑的成因、徵狀、預防及處理方法。
12. 認識中風	認識中風的成因、徵狀、治療、預防及處理方法，鼓勵採取健康的生活模式以減低中風的機會。
13. 吸煙與健康	認識吸煙的害處及其引致的各種疾病，闡釋二手煙對身體的影響及戒煙的好處。
14. 認識流行性感冒	認識流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法，闡釋一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用。

(二)
選修課程簡介#

課程	
1. 『齊齊講英文(一)』、『齊齊講英文(二)』、『英該點』	每集以不同的環境佈局，教導長者可應用的英語會話。
2. 『粵語動聽』	會介紹粵語拼音系統內的不同聲母、韻母和九聲，知道每一個漢字的正確拼音，便可以避免再出現懶音的情況了！
3. 『「字」尋樂趣』	中文字變化多端，但又變中有序！本課程會從字型的演變，從而探究不同中文字的背後意義。
4. 『中醫縱橫談』、『中醫縱橫談(二)』	中醫學說，博大精深！此課程會講解中醫理論內的五行陰陽、臟腑經脈、八綱辨証、治病原則等，希望令長者對中醫能有一個概括但全面的認識。
5. 『妙方的奧秘』	中藥的配搭千變萬化，主要視乎病人的身體需要而定。本課程會介紹不同中藥的療效與禁忌，亦會介紹一些長者熟悉的中藥方，希望令長者服用中藥時，更能針對病情，有更好的效果。
6. 『滋補大法』	中國人重視補養身體，但補不得其法的話，則可能得到相反效果！本課程會教你認識自己的身體狀況，從而針對自己的需要來進補，也會介紹不同的補品功效與禁忌。
7. 『食得樂』	會從中醫角度講解不同病症的成因，再針對性地介紹一些有助病情的食療。
8. 『自我照顧學堂』	從身心兩方面着手，教導長者如何預防疾病，照顧自己，從而提升長者的形象。
9. 『歷史名人錄』、『歷史名人錄(二)』	由軒轅皇帝開始說起，道盡歷代有影響力的帝皇將相或人物，從遠古至近代，從歷史中學習人生。
10. 『道地香港』	介紹香港、九龍及新界不同區域的名稱由來，透過地名的典故，可以更了解香港的歷史及從前的地理環境。
11. 『耆財智多星』	除了介紹各種不同的投資工具，如股票、基金、期貨等的遊戲規則外，更會提醒長者在借貸、住屋、消費，甚至防止被騙方面要注意的事項。
12. 『大地』	主要介紹一些基本的地理常識，如不同自然現象的形成、不同的岩石種類形成不同的地理環境等，希望使大家對於生活的地球有一個大概的認識。

13. 『經濟基礎』	會介紹一些基本而實用的經濟概念，如機會成本、供求及價格關係、通脹與通縮等，令大家面對不同經濟轉變時，也知道它對自己生活的影響。
14. 『究「境」點解』	會探討人類怎樣破壞地球環境及各種污染的由來，而人類又可以怎樣拯救地球、保護自己！
15. 『名家名曲』	會概括介紹中、西不同音樂種類的特色及欣賞方法，也會介紹它們的歷史演變。
16. 『樂韻傳奇』	會介紹中西不同著名音樂家的背景及其音樂特色，認識了他們的故事後，大家對他們的音樂一定會有更深刻的感受！
17. 『中樂妙賞』	中國的音樂種類繁多，本課程會從不同的樂器演奏說起，再探討不同地方的音樂特色，大家會發覺當中許多音樂是伴着我們一起成長的！
18. 『環遊世界』	介紹不同國家的特色，旅遊重點，和注意事項等。
19. 『玩吓啦』	主要介紹不同遊戲的玩法，希望大家在日常生活中，可以透過一些集體活動來增加生活情趣與情誼。
20. 『愛狗大本營』	寵物是長者的好友伴，尤其是貓狗，更是人類的好朋友。本課程會介紹選擇和照顧狗隻的注意事項。
21. 『義意無限』	會介紹不同的義工服務，它們的服務特性，及長者參與時要注意的事項。
22. 早期認知障礙	認識早期認知障礙，及如何及早發現。若不幸患上個人可以如何面對。
23. 老年癡呆症	認識不同類型的癡呆症。患病初期患者可以如何作出準備。
24. 生活小貼士	患上癡呆症的長者可以在調整日常生活後，減少生活上因病而引起的不便。
25. 麻雀治療	闡述癡呆症與麻將治療的研究結果，並建議如何透過麻將減慢自己的認知退化。
26. 非藥物治療 I	認識除藥物外，患者及家人可透過記憶訓練及導向訓練減慢認知退化。
27. 非藥物治療 II	認識除藥物外，患者及家人可透過園藝、懷緬及日常活動減慢自己的認知退化。
28. 家居安全 I	認識為認知能力較弱的長者安全的家居設計。
29. 家居安全 II	認識為一般長者安全的家居設計。
30. 長期照顧的社區資源	介紹現時香港的醫療健康服務資源、社區照顧服務及院舍照顧服務。
31. 年長護老者的角色	介紹年長護老者的角色、工作及其重要性。並建議被照顧者如何接受被他人照顧的事實。

32. 年長護老者的需要及付出	了解照顧者的需要及付出。被照顧者可以如何減輕照顧者的辛勞。
33. 護老者的喜樂	表揚成爲照顧者的喜樂及嘉許。從而鼓勵家人持續照顧。

大部分課程內容將於 2007 年 9 月前備妥。