

健康管理與社會關懷科

實地學習傑出學生獎

學校名稱：香港真光書院

提名學生：中六級 林紫韻 (LAM Tsz-wan)

健康與社會關懷的實地學習反思

根據星島日報 2013 年 8 月 5 日的報道，在二百多名曾受訪的青少年當中，逾「九成青少年長幼共融意識不足」；同時，文中提及逾半受訪者與長者每天平均的相處時間竟然不足十分鐘。反映時下年輕人甚少與長者溝通，不太主動關心他們的需要，對長幼共融的概念十分薄弱。但是，根據統計處數據，預計到 2030 年，長者佔本港人口的三成。人口老化逼在眉睫，青少年作為社會的未來主人翁，必須關注人口老化帶來的社會轉變。

透過策劃健社科於暑期的實地學習活動—「三日大學生」，我們在中文大學舉辦長者迎新營，希望打破長幼兩代之間的隔閡，並藉此機會深入探討長幼共融活動對長者全人健康的正面影響，並提出改善方案。

首先，在生理健康方面，在香港中文大學範圍進行活動，讓長者有很多散步的機會，鍛鍊肌肉及骨骼系統，同時提升其心肺功能。而且，中大的環境良好，空氣清新，對長者的呼吸系統亦有裨益。

其次，在心理健康方面，活動中的互學課程讓長者教授年輕人自己擅長的舞蹈，長者們看到大學生投入學習，全都笑容滿面，特別是主持跳舞的彩霞，在重聚日中提到「好開心同年輕人玩」，得到年輕人的認同，提升其自尊感，覺得被下一代重視，重拾自信。

此外，在社交健康方面，活動以小組形式進行，長者與大學生組隊，共同參與遊戲、用膳，期間不乏溝通交流的機會，與年輕人多接觸，了解現時流行話題，學會與後輩相處，更擴闊社交圈子。例如：當時小組競賽的「估歌仔遊戲」，老友記反映自己認識了不少流行歌，既新奇又有趣，與青年人的距離逐漸拉近。長者在活動結束後，更與同區的大學生交換聯絡方式，並互相承諾不時聯繫對方問候近況，在有需要幫助時亦會主動提出，長者的社區聯繫網變得更緊密。

由此可見，長幼共融活動對長者的全人健康有非常正面的影響。

就著如何進一步推廣長幼共融的概念，我會利用不同政策工具提出以下各項改善建議。

第一，在教育方面，學校可以透過生活教育課，邀請不同背景的長者到校與年輕人分享人生經驗，提升學生對長幼共融的意識，於日常生活中也做到敬老、愛老。

第二，在宣傳方面，政府可邀請公眾人物拍攝主題為「長幼共融、關懷尊重」的宣傳短片，發佈到電媒體或社交網站，推廣兩代之間的關愛概念。

第三，在經濟誘因方面，另外，政府可參照荷蘭「跨代屋」的混合住宿模式，提供租金津貼予青年，讓長者和大學生共同居住在新型的安老院舍，鼓勵年輕人透過日常生活關懷長者，增加溝通，了解大家的優點，從而消除原先對彼此的偏見。

總括來說，不論年輕人或長者，均需要先放下成見，才能打破彼此隔閡，達至長幼共融。

(共 1029 字)