

## 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 劉培怡 (LAU Sin-yi)

### 健康與社會關懷的實地學習

根據政府統計處發表的《香港人口推算 2020-2069》，推算本港長者人口比例將由 2019 年的 18.4% 上升至 2039 年的 33.3%，反映香港社會持續高齡化，預視政府於未來間將投放更多資源於長者安老服務。故此，營造社會接納長者的和諧氛圍，消除長幼兩代的隔膜成為重要的社會議題。

針對兩代隔閡問題，我與一眾健社科同學於 2019 年 8 月 16 日至 24 日舉行為期兩日一夜和重聚日的「三日大學生」活動，並有幸邀請九龍城浸信會鄰舍中心的金齡女童軍、香港中文大學和香港理工大學的一眾同學參與其中，令活動完滿順利。活動包括「長幼大學互學課程」分別由長者教授的舞蹈班和大學生主導的擴香石工作坊。以及一連串的團隊合作遊戲，例如創作組內口號和競賽活動等，讓長者能體驗大學活動的形式，同時有助促進兩代人的交流以打破彼此隔膜。於活動後的問卷收集中，不論長者以至大學生們均對活動有正面評價，故此是次活動能有效在跨代共融的社會目標中邁進一大步。

我深刻的環節為「重聚日」。重聚日設於住宿活動之後，當日包括反思分享和畢業禮環節。在心理學角度，活動有助消除兩代人的刻板印象。例如長者表示透過活動加深對新一代青年人的了解，有效促進婆孫間的家庭關係；同學亦分享他們從長者身上學會到「活到老學到老」勇於接觸新事物的精神。在關注長者健康方面，活動有效提升同學對長者全人健康的關注。從相處中同學明白老年人的特別需要，例如：生理學角度上，老年人因視力和關節衰退故行動緩慢和容易跌倒，同學們能實踐所學，在活動中細心攙扶有需要的長者，並在他們出入時經常陪伴在側，學會主動提供適切關顧，以避免長者受傷。

根據馬斯洛「需求層次理論」的愛與隸屬需求，長者需要感覺被愛和接納方能滿足心理和社交需要。參考浸信會愛羣社會服務處於 2016 年發表的《社區長者情緒健康調查》，60 歲或以上長者中有 15%屬邊緣抑鬱水平，當中有六成長者自我形象低落，認為自己是「家庭的負累」，反映長者情緒問題加劇嚴重。為此社會層面需加強「跨代共融」概念，以建立關愛社區。

配合《渥太華約章》所提倡的「加強社區行動」，我認為活動有進一步的改善空間。活動應推及至持續性的社會合作以營造兩代共融的社會氣氛。例如：我們可按照是次活動作參考藍本與社區鄰里中心合作，以擴大受眾至社會公眾，向普羅大眾以體驗活動灌輸「長幼共融」概念，拼棄以往對長者的負面印象，明白「家有一老，如有一寶」的真諦，為社會和諧出一分力。

總括而言，健社科的實地學習活動有助我了解社會弱勢社群需要，令我反思到可發揮自身力量貢獻於社區，共建關懷社會。

(1018 字)