

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 羅紫瑤(LAW Tsz-yiu)

健康與社會關懷的實地學習反思

根據「2016年香港長者生活關注指數」，本港在97個國家及地區排名21，有報章指出，長者在心理健康和社區連繫兩項指標的排名落後於大多數國家。為此，健社科同學推行了一個「三日大學生」的計劃，協助長者實踐積極樂頤年，也讓同學能設身處地反思長者在全人健康各層面的需要及面對的困難。

首先，在生理方面，部份長者因行動不便而較難參與需來回走動的活動，例如我組的余婆婆，在聊天下得知她患有關節炎，走路起來較為吃力。由於長者身體系統逐漸退化，他們需要學習安全知識，預防跌倒和受傷。我建議增設更多社區為本的老人服務，例如：長者健康中心可以邀請物理治療師為長者提供舒緩身體痛楚的措施，如在洗手間設立扶手或腳踏，預防受傷，實現「老有所養」，照顧長者在健康上的基本需要。

其次，在心理方面，透過和余婆婆詳談，得知她年輕時因為逃難而和丈夫兒子失散，現在只有她一人獨居香港。雖然經歷過抑鬱沮喪的悲傷階段，但她後來明白這是生命中不可預料的生活事件，最後也能放開懷抱，接受事實。但唯一不足的，是現實中她仍經常獨自留在家中，缺少家人情感支援。因此，我建議社區中心設立更多協助獨居長者的支援，例如：組織獨居長者支援網，讓社區內的獨居長者能互相協助對方，實現華倫提出社區的其一功能—情感上的支援，實踐「老有所屬」，協助長者留在有歸屬感的社區中安享晚年。

再者，在社交方面，由於長者受身體條件所限，而未能經常外出走動，容易和社會脫節，和年輕一代出現「代溝」，而且未能和朋友見面聊天等問題，造成社交聯繫網瓦解。因此，我建議政府可以擴闊長者學苑計劃的範圍延至香港本地所有大學。現時參與長者學苑的大學只有六間，包括香港城市大學及嶺南大學等等，擴闊範圍不但可以增加長者參與人數，

同時也能擴闊他們的社交圈子，促進長幼共融，實踐「老有所為」，令長者發揮潛能，培養自我價值，鞏固社交聯繫網。

在此，我認為「三日大學生」計劃仍有進一步改善空間。例如：現場和長者溝通交流時，事前可預先想像可能會發生的溝通障礙，如長者傳遞訊息含糊、同學欠缺積極聆聽等，為此，我們在聆聽過程中可保持目光接觸，不做分心的動作，例如看手錶等，表示尊重，我們亦可以覆述長者的說話，例如：「婆婆，請問你的意思是否可以這樣理解？」，也應避免線性型的單向溝通模式，應該在適當的時候作出回應。

總括而言，是次活動能夠以健社科一貫的精神，向外推廣老齡健康，同時也能深化在書本上知識，學以致用，寓學於樂，令我獲益匪淺，期望將來能和志同道合的夥伴一同為長者福祉貢獻！

(1025 字)