

主題：

長者的健康生活

主題	學習目標	節數
I. 長者睇真 D	<ul style="list-style-type: none"> - 了解本身對長者的印象 - 增加對長者的基本認識 	2 節（課室）
II. 你我談天說地	<ul style="list-style-type: none"> - 了解長者日常生活及習慣 - 增加對社區參與的意識及醒覺 	2 節（校外）
III. 齊來參與	<ul style="list-style-type: none"> - 認識和反思如何促進長者的健康生活 - 反思對長者的觀感和態度 	2 節（課室）

I. 長者睇真 D

學習目標：

1. 了解本身對長者的印象
2. 增加對長者的基本認識

目標	程序內容	學與教資源／備註
讓學生切身想想與長者的關係，從而帶入主題	<p>「相片大兜亂」</p> <ul style="list-style-type: none"> - (課前預備) 蒐集學生童年的照片，並製成電腦簡報，於堂上播放相片。 - 學生在播放期間，猜猜相中人是誰。 - 學生從什麼線索猜到相中人？(從感覺或是外表?) 	<ul style="list-style-type: none"> - 簡報 (學生童年的相片) - 學習重點：人人都有前後進程的成長，十年前與十年後有什麼不同
	<p>「猜猜看」</p> <ul style="list-style-type: none"> - 同學猜想自己 70 歲時的模樣，例如樣子、工作、身體狀態、家庭環境等等。 - 以同學個人話題開始，進入探討有關長者的話題。 	<ul style="list-style-type: none"> - 「70 歲時的你」工作紙 (附件 1.1)
加深學生對長者的認識	<p>「長者大選舉」</p> <ul style="list-style-type: none"> - 學生每 2 人有 1 張卡紙，紙上分別寫上有關長者的資料，學生可從身邊及日常生活所遇到的長者，去判斷是否同意資料所寫的，並貼於黑板上。 	<ul style="list-style-type: none"> - 「長者卡紙」 (附件 1.2) - 學習重點：老師簡單教授有關長者的生理、心理狀況及生活習慣
教授與長者溝通的技巧	<p>「探討獨居長者服務」初探</p> <ul style="list-style-type: none"> - 與長者溝通時需要注意的事項 - 溝通技巧 	<ul style="list-style-type: none"> - 「訪問問卷」 (附件 1.3) 【作參考之用】 - 「探訪及溝通技巧資料」 (附件 1.4) - 簡報_家訪指引
刺激思考及延伸活動	<p>「延伸活動」</p> <ul style="list-style-type: none"> - 學生可利用不同方法 (例如訪問長輩、上網等)，找出十種懷舊小食或菜式；可以圖片、相片或文字表達。 	<ul style="list-style-type: none"> - 工作紙 (附件 1.5)

70 歲時的你

體弱 多病	常做 義工	笑容 滿臉
十分 固執	厭惡 年輕人	接受 新事物
家有一老 如有一寶	行動 不便	學到老 做到老
容易 發脾氣	少說話 多做事	人生 經驗多

女性比 男性 較長命	沒有 生產 能力	照顧 家庭
被人 照顧	身體機 能退化	努力 工作
休閒 生活	安享 晚年	健康 良好
提攜 後輩	恃老 賣老	不願 外出

訪問問卷

1. 長者今年幾多歲？

2. 長者有什麼興趣？

3. 長者如何打發平日的時間？

4. 長者的生活圈子如何？（例如家人、朋友、鄰居）

5. 長者的身體狀況如何？

6. 長者是否滿意現在的生活？滿意的是什麼地方？不滿意的又是什麼？

7. 長者喜歡吃什麼食物／餸菜？如何烹調？

~~完~~

探討獨居長者服務

探訪及溝通技巧

(一) 溝通的目的

- 為長者與義工之間**建立積極的關係**
- 了解長者的背景與人生經驗，從而更加**接納及欣賞長者**
- 讓長者能更了解自己的感受及價值觀
- 讓長者重整自己的生命

(二) 溝通的基本價值觀

1. 每人都有其**獨特性**
2. 每人都擁有**自己的價值和尊嚴**
3. 對話要平等，是意見交流
4. 建基於愛，絕不左右他人的行動
5. **謙虛接納**，互相學習
6. 切實思考，非一成不變
7. 信任
8. 每人都應有**自決的權利**
9. 針對人的需要，**以人為中心點**

(三) 與長者溝通的技巧

1. 溝通前的準備

- 要有足夠的時間去作探訪
- 了解自己（與長者的經驗／對長者及老年的看法）
- 事前的探訪通知，讓長者有心理準備去進行訪問與溝通

2. 當日家訪時須注意事項

- **準時**，給長者一個好印象
- 若未能如期進行家訪，致電通知長者
- **注意衣著與談吐**

(四) 探訪長者時要注意事項

1. 客觀環境

- 適當地點：讓長者安排一個適當地方會面，**令長者有安全感**
- 稱呼：讓長者說出自己喜歡對他的**稱謂**，因為並非每個長者都喜歡你稱他作伯伯或婆婆
- 充足時間：可以一開始讓長者知道是次探訪有多少時間；當長者感覺受尊重時，他們便會暢所欲言，因此義工應給他足夠的時間，避免催促他們，若遇到喋喋不休的老人家，要有技巧地轉換話題

2. 個人態度

- 非憐憫，因人人平等
- **三心兩意：愛心、耐心、信心、誠意及敬意**
- 同感：義工必須放下自己主觀的參照標準，設身處地的從長者的角度看和感受事物
- 尊重自決：切忌替長者作出任何決定，應協助長者看事情的多方面，以作出適當的抉擇，例如提供多方面的資料及與長者分析不同決定的優劣
- 真誠真意：義工應培養誠懇、積極的態度，若不清楚長者的意思，可以要求澄清，不用裝作完全明白和同意，如遇有不同意見時，亦無須盲目附和長者
- 接納：長者很多時候會缺乏安全感，十分需要別人的關懷和接受，義工必須體諒和了解他們的處境和限制

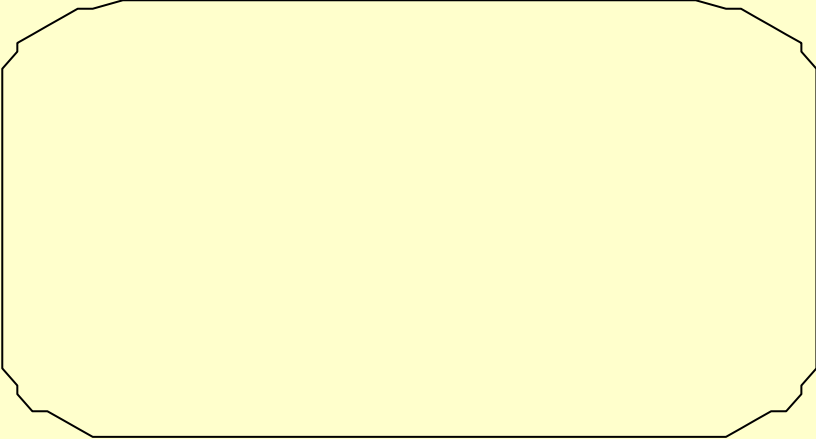

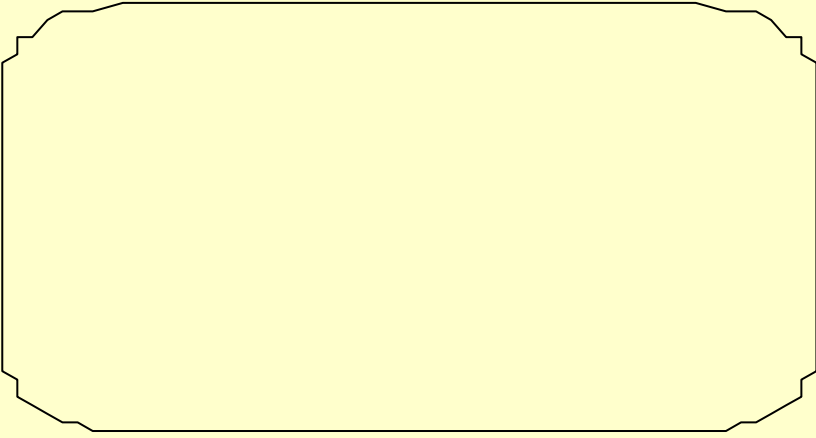
3. 探訪技巧

- 聆聽：與長者談話時應**集中精神，耐心地聆聽**，這樣不但可以讓義工更加了解長者的資料及內心世界，從而去分析他們的需要和感受，同時也會讓長者感到被重視
- 小心觀察：**留意在交談中長者及自己的言語及非言語的表達**
- 發問技巧：多用**開放式的問題**引導長者多表達自己，避免只是「是非題式」的問題
- 不可輕言：在分享中，義工可表達自己的限制，同時也表達自己的熱誠，但不要向長者作出空頭的承諾
- 避免爭辯：因為爭辯，長者會更加自衛，結果大家爭持不下，影響彼此關係
- 運用工具：**嘗試運用多種溝通工具**（例如日曆、圖畫、實物、時鐘等），來誘發溝通效果，以減少語言障礙
- 運用回饋：適當地回應長者的問題

(五) 探訪結束時之事項

所有關於長者之資料，須絕對保密

列出十種懷舊小食或菜式 可用圖片、相片或文字表達

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

II. 你我談天說地

學習目標：

1. 了解長者日常生活及習慣
2. 增加對社區參與的意識及醒覺

目標	程序內容	學與教資源／備註
加深學生對長者的瞭解	- 匯報上一節延伸活動「工作紙」的結果	- (附件 1.5)
透過採訪獨居長者，讓學生更加深入了解長者日常生活及習慣	- 教師簡單解釋學生探訪時需要注意的事項 - 社區採訪（每 4-5 人 1 組，到獨居長者家中進行訪問） · 長者的生活習慣和滿意度 · 長者喜歡吃的菜式及製法 - 各組整理資料及分析個人的所見所聞	- 「訪問問卷」（附件 1.3） - 參考資料：「與長者溝通的技巧」單張（附件 2.1）

與長者溝通的技巧

隨著人口老化，我們與長者接觸的機會亦隨之而增加。當與長者相處時，良好的溝通可以減少誤會和衝突、加強彼此的了解、及維繫良好的關係。

溝通的技巧

(甲) 聆聽與表達

- ▶ 聆聽
 - ◀ 用耳朵：耐心聆聽
 - ◀ 用心：設身處地了解對方的想法
 - ◀ 動腦筋：分析對方說話背後的意思

衛生署 長者健康服務

與長者溝通的技巧

▶ 心理方面

1. 思想的差異

- ◀ 設身處地去了解對方的立場和感受
- ◀ 即時引證，減少誤解
- ◀ 互相交換意見，達致共識

2. 偏見

- ◀ 留意自己的想法有否理據、是否合理
- ◀ 避免被不合理的信念支配個人的分析

3. 情緒

- ◀ 留意自己及對方的情緒
- ◀ 對彼此的情緒互相體諒，並加以紓緩



▶ 環境方面

1. 環境的滋擾

- ◀ 減低干擾及噪音
- ◀ 提供舒適的環境

2. 私隱的程度

- ◀ 牽涉私人話題時，保障私隱的環境使人有安全感

3. 時間的充裕

- ◀ 適當地安排時間，有助清楚的溝通



溝通成果好與壞，在乎互諒與關懷。跟長者溝通的時候，我們一方面要善解人意，另一方面要懂得表達自己。溝通的成效好像照鏡一樣受雙方互相的影響。要達到良好的溝通，要靠雙方面共同的努力。

▶▶▶ 詳細講解及示範，請參考「靈活溝通顯關懷」錄影帶 / 視像光碟(衛生署中央健康教育組及部份長者健康中心有售)

與長者溝通的技巧

(乙) 因應個別的情況，配合適當的技巧

▶ 談話的技巧

- ◀ 速度及語調要適中
- ◀ 適當的詢問
- ◀ 給對方說話的機會
- ◀ 靈活地轉換話題

▶ 語言的運用

- ◀ 用字簡單、具體
- ◀ 句子組織要簡短

▶ 非語言的溝通技巧

- ◀ 態度要誠懇友善，並且要尊重長者
- ◀ 保持眼神的接觸
- ◀ 適當的運用表情、舉止及觸摸
(注意：必須顧及對方的性別及雙方的關係，以配合適當的觸摸)
- ◀ 圖片及實物的運用



▶ 生理方面

1. 聽覺的退化

- ◀ 面向長者，以便長者看見你講話時的模樣
- ◀ 說話大聲一點及慢一點
- ◀ 鼓勵長者配帶適當的助聽器
- ◀ 運用手勢、表情
- ◀ 運用圖片、或把訊息寫出來給長者看

2. 視覺問題

- (如白內障及老花)
- ◀ 介紹周圍的人物及環境



衛生署長者健康服務24小時資訊熱線：2121 8080

衛生署長者健康服務網址：<http://www.elderly.gov.hk>

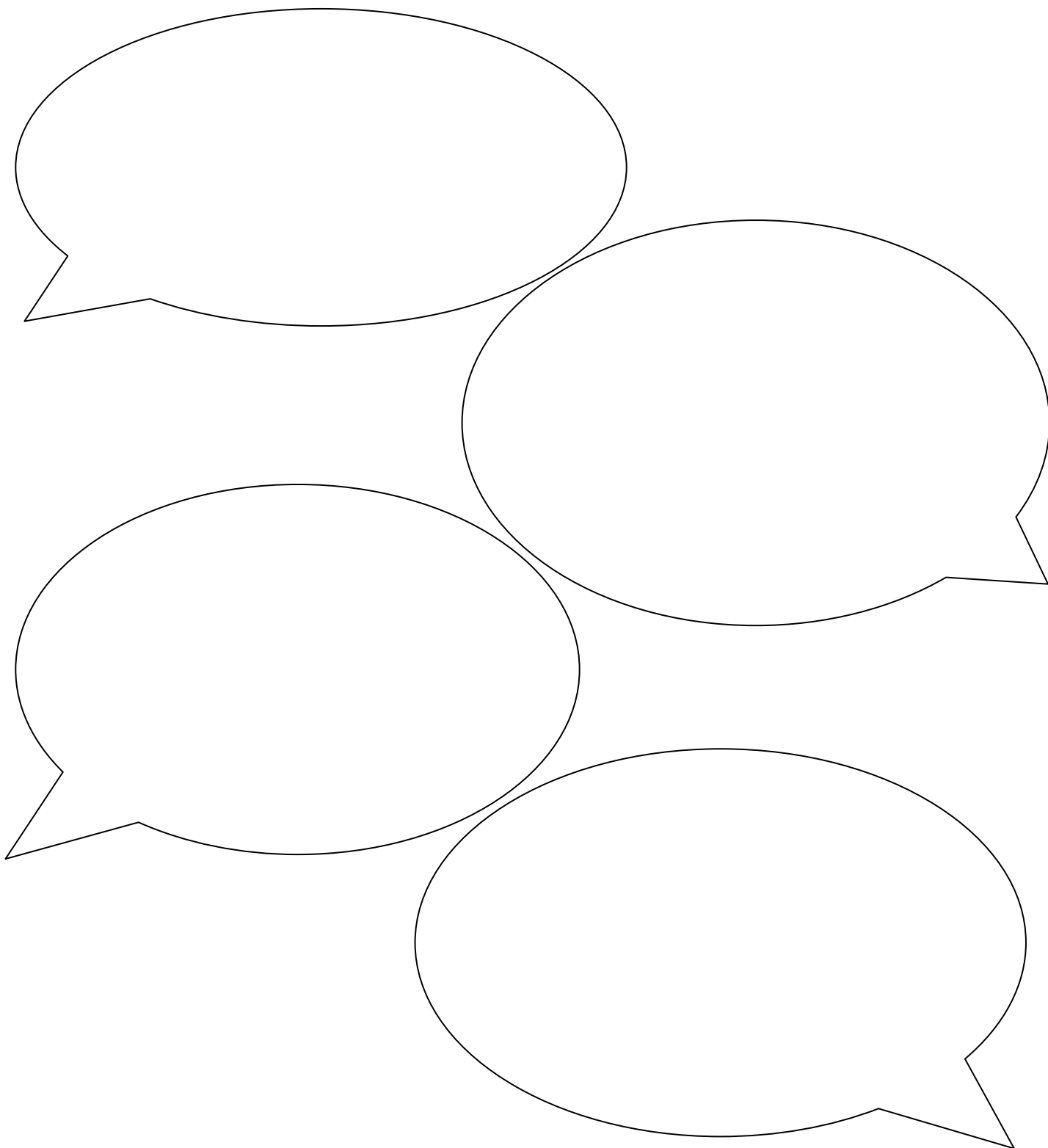
III. 齊來參與

學習目標：

1. 認識和反思如何促進長者的健康生活
2. 反思對長者的觀感和態度

目標	程序內容	學與教資源／備註
加深對長者的了解	- 小組匯報：訪談的觀察所得和感受	- 小組報告
探討長者在健康生活方面的所需，並就如何促進長者的健康生活作出建議	- 腦力激盪：長者的健康生活應該包括些什麼	- 工作紙（附件 3.1）
	- 以「長者的健康生活」為主題，分組建議和設計相關的服務學習活動	- 參考資料「服務學習活動建議」（附件 3.2）
反思對長者的觀感和態度	- 以四格漫畫形式回顧學生對長者的印象或態度有什麼不同	- 「四格漫畫」工作紙（附件 3.3）

你認為長者的健康生活應該包括些什麼？
請以圖片、相片、圖畫或文字表達





服務學習活動建議

健康自助餐派對

方 式：學生分組設計及烹調健康小食，到長者中心與長者舉行健康自助餐派對。

服務對象：區內長者

時間安排：長者中心開放時間

提一提

- 可聯絡區內的長者中心協助安排活動
- 先訪問長者，了解他們的飲食習慣
- 按照長者的飲食習慣設計小食，如把食物切成小塊或選用較軟的食材
- 向長者介紹健康的飲食習慣

長幼郊遊日／晨運

方 式：參加長者中心舉辦的旅行日，與長者一起在大自然環境中互動。

服務對象：區內長者

時間安排：長者中心旅行日

提一提

- 可聯絡區內的長者中心協助安排活動
- 事前必須了解照顧長者的注意事項
- 可向長者中心建議適當的集體遊戲
- 應配合長者中心的安排，提供適當的協助

電話備忘錄

方 式：製作電話號碼紀錄表送給區內長者。

服務對象：區內長者

時間安排：任何時間

提一提

- 在紀錄表上列出長者常用的緊急電話（長者中心／長者服務等）
- 利用電腦設計及繪圖，多用圖畫，讓不識字的長者按圖索引
- 字體應盡量放大
- 可與視藝科、電腦科合作

家居大掃除

方 式：為有需要的長者清潔家居，並教授長者「五常法」的儲物方式及家居安全的知識。

服務對象：獨居長者

時間安排：任何時間

提一提

- 聯絡長者中心協助安排活動
- 按長者家居情況，教授不同的家居安全知識（如電插、雜物分類等）
- 可與家政科合作

健康操

方 式：向長者示範簡單的健康操及動作。

服務對象：獨居長者／安老院長者

時間安排：任何時間

提一提

- 聯絡長者中心／安老院協助安排活動
- 按長者的特徵，與長者選定合適的動作
- 將有關動作以圖印製成小冊子，留給長者參考
- 可與體育科合作

健康菜譜

方 式：選取適合長者的菜單，輔以圖文輯成菜譜。

服務對象：獨居長者

時間安排：任何時間

提一提

- 聯絡長者中心協助安排活動
- 按長者的喜好，度身訂造不同菜式
- 可與家政科、視藝科合作

齊齊做運動

方 式：邀請長者到校參與運動日，例如打羽毛球、乒乓球、哥爾夫球等。

服務對象：區內長者

時間安排：學校放學或假日時間

提一提

- 聯絡長者中心／安老院協助安排活動
- 按長者的興趣，選取合適的運動
- 注意各運動的安全性
- 可與體育科合作

健康講座

方 式：準備長者關心的健康議題，提供量血壓等健康測試。

服務對象：區內長者

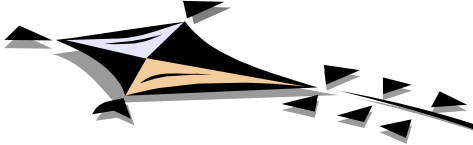
時間安排：任何時間

提一提

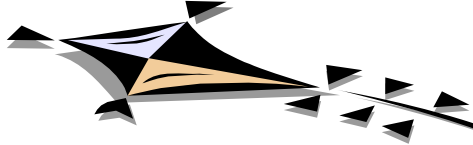
- 聯絡長者中心協助安排活動
- 預先向區內機構借用器材
- 加入互動性的活動，提升長者參與率
- 不要透露長者的私隱
- 可與體育科及家政科合作

四格漫畫

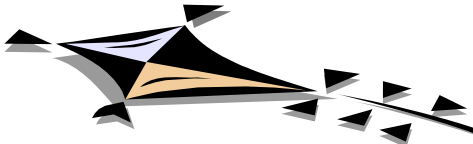
回顧自己對長者的印象或態度有什麼不同



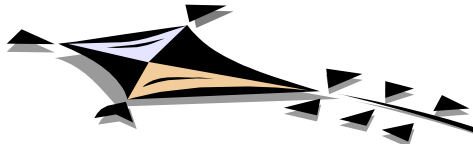
1. 還未開始課程前



2. 經過第一節課後



3. 探訪完畢後



4. 提議服務學習活動後