

Seminar on Volunteering - Brightening the life of Older People

Evidence Based Volunteer Work 實證研究的義務工作

Prof. Teresa Tsien 錢黃碧君教授
Institute of Active Ageing 香港理工大學活齡學院



香港 - 老年社會

- 2016 15% 65+ 1 in 7
- 2030 25% 65+ 1 in 4
- 2050 40% 65+ 4 in 10

全世界長者比率最高地區
第5名

2016 年齡中位數 : 43



活躍豐盛的晚年



活齡學院的宗旨

- 香港理工大學活齡學院致力以跨學科教育、研究及實踐，促進積極老齡化，關注第三齡(活齡 - 50+)人士的生活質素及社區支援。
- 學院透過進行不同類型的科研、課程及活動，讓他們實踐夢想，延續精彩人生，繼續貢獻社會。



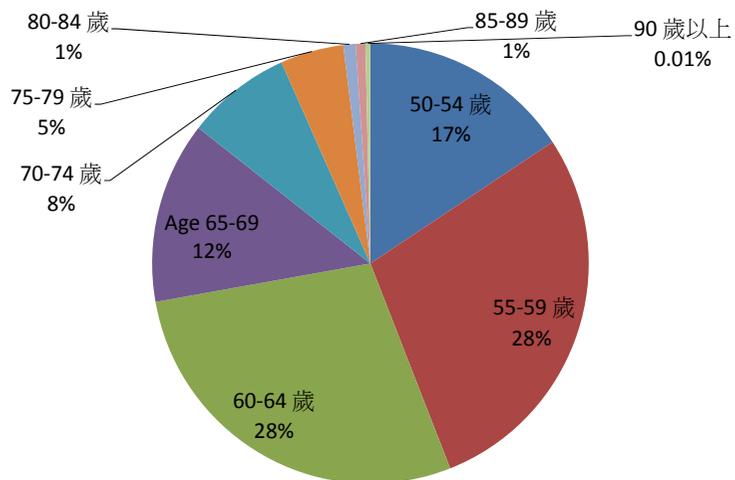
香港理工大學活齡學院 三大導向範圍



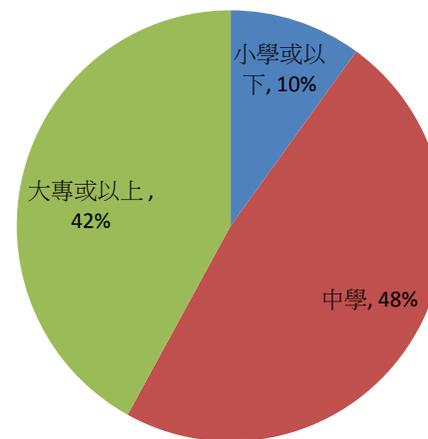
增權實踐

1. 終身學習
2. 就業培訓
3. 義務工作

參與活齡學院活動會員的年齡 (會員人數: 2,085)



活齡學院活動會員的教育程度



1) 終身學習

- a) 學分制進修課程
- b) 第三齡體驗大學課程
- c) 旁聽生計劃
- d) U3A學習課程
- e) 學術及文化交流團
- f) 海上學府



2. 就業培訓

- 提供發展工作坊、培訓課程
- 輔助工作配對服務
 - 港鐵-社區老友大使
 - 海港城-醒目知心大使
 - 東亞銀行
 - 家園便利店
 - 新華旅遊
 - 長者博覽
 - 香港大學秀圃老年學研究中心
 - 理大研究項目
 - U3A學習課程導師



3. 義務工作

• 實證研究的義務工作

- 「坐式太極拳」導師培訓及義工計劃
- 「跨代英語教育證書」計劃
- 「舒緩長期痛症」大使計劃
- 「銀齡設計 創意學堂」計劃



2) 義務工作

「坐式太極拳」導師培訓 及義工計劃

- 康復治療學系教授研究
- 2012, 開辦坐式太極指導員訓練班
- 培訓指導員協助體弱或坐輪椅的長者練習坐式太極拳, 協助改善坐姿平衡及手眼協調之餘, 亦能享受練習太極拳的樂趣
- 完成訓練後, 指導員可於

長者地區中心或護理安老院協助帶領坐式太極拳班。



「坐式太極拳」導師培訓及義工計劃



曾參與導師培訓班的學員有約200人，其中積極參與義工服務的導師及助教有約40人。

坐式太極拳」導師培訓及義工計劃

- 曾參與機構約有30個，其中包括：
- 耆色園
- 基督教女青年會
- 救世軍
- 伸手助人協會
- 香港聖公會
- 明愛
- 東華三院
- 保良局
- 基督教家庭服務中心
- 香港房屋協會



「跨代英語教育證書」計劃

- 2014年起活齡學院與浸會大學聯合國際學院及美國賓夕凡尼亞州立大學合辦此課程
- 課程融入跨代理念，讓第三齡人士充當人生教練，與大、中學生一同練習英語以及分享生活及工作經驗
- 而第三齡人士亦能從中與年輕人多相處，以了解他們的需要及想法，令第三齡人士更能掌握與年輕人相處的技巧，從而與兒孫建立更好的關係。



「跨代英語教育證書」計劃

- 曾參與的大學及中學：
- 浸會大學
- 聖類斯中學
- 東涌天主教學校
- 仁愛堂田家炳中學
- 曾參與的大學及中學生人數：約160人
- 曾參與的第三齡人士生數：



「舒緩長期痛症」大使計劃



-護理學系教授研究
-2014, 曾參與研究及到院舍實習的第三齡人士約有50人, 學員會學習如何用非藥物治療方法(運動, 香薰治療, 園藝治療, 音樂治療, 食療, 冥想等)
舒緩長期痛症, 並將所學到的帶到院舍傳授給長者。



銀齡設計 創意學堂



銀齡設計 創意學堂

2010, 曾參與此項目的第三齡人士約有70人, 他們會連同理大設計學院的同學及教授一起設計出一些適合第三齡人士的產品。



結語

實證研究的義務工作

- 研究轉化為實踐
- 實證, 評測
- 建立友善和諧社區
- 增加知識應付生活所需
- 擴展人際網絡提升自信
- 貢獻社會



聯絡香港理工大學活齡學院

如欲聯絡我們：

- 地址：香港理工大學陳鮑雪瑩樓R505室
- 電話：+ 852 3400 8970
- 電郵：dhiaa@polyu.edu.hk
- 網址：
<http://iaa.fhss.polyu.edu.hk/3rdage/>
- Facebook: www.facebook.com/polyuiaa