



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



Research Centre for
Gerontology and Family Studies
樂齡與家庭研究中心



通訊

Newsletter

2024年4月-6月

主任的話 Director's words



白雪教授

香港理工大學樂齡與家庭研究中心主任
香港理工大學應用社會科學系教授
香港特別行政區安老事務委員會委員
香港特別行政區社會福利諮詢委員會委員

我們中心致力於創新研究，融合教育以及倡導活齡的循證實踐。中心人員積極參與不同的學術活動，制定研究項目方案，申請外部研究資助，以多種形式進行具有質量的研究，並產出具影響力的成果，包括學術期刊的發表、會議論文和專業展覽參與等。我們的研究範疇已從積極活齡擴展至更廣泛的家庭研究領域。

我很高興能在2024年6月受邀參加香港電台電視部節目《鏗鏘集》進行訪問。節目播出後，引起了廣泛的反響。僅在YouTube頻道上就已獲得超過46,000次觀看，並引發多位觀眾在評論中針對長者退休及晚年生活展開討論和思考。我相信這將促使更多長者及其家庭關注並實施早期的退休與晚年生活規劃。

目錄

Catalog

中心動態

3-

項目動態

6-

聯絡我們

14

白雪教授受邀參加香港電台電視部節目《鏗鏘集》訪問，通過分享團隊一系列以積極應對理論主導的研究發現和實踐計劃，鼓勵本港更多機構提供多面向的樂齡服務，並建議長者主動為退休生活作出規劃，以滿足長者晚年更為多元化的生活需求。

節目同時關注並重點報道了團隊於2019年開啟的包括學習與實踐的樂齡義工計劃，認為計劃為本港“機構和團體積極為退休人士提供義工計劃和豐富退休生活”探索了不同的模式。樂齡義工計劃旨在幫助長者應對未來挑戰，並在老齡化社會中建立和諧的跨代家庭關係。計劃的設計與優化源於團隊圍繞長者晚年生活規劃開展的一系列主題研究—包括全面探索長者的需求和期望，深入探究晚年生活面臨的主要挑戰，並透過積極應對理論，聚焦持續學習、早期多維度規劃、家庭功能和跨代家庭關係等實踐模型，科學助力長者實現老有所為、老有所學、老有所樂。

作為安老事務委員會的委員，近年來，白雪教授致力於引領團隊以循證實踐促建本港積極樂怡年。團隊希望通過將樂齡義工計劃建立成為踐行知識轉化的典範之一，引領社會共同關注和切實提升長者福祉。團隊下一步將繼續擴展相關研究，通過開展隨機對照實驗等方式，探究提升長者晚年生活規劃的最佳模式，為後續循證意見的提出和政策的施行提供高質量的科學依據。

採訪中，基於團隊的研究發現，就退休規劃、居家養老以及豐盛晚年等議題，白雪教授亦分享了自己的洞見和建議。其中，白雪教授著重說明了早期多維退休規劃的重要性，包括經濟規劃、社會生活規劃、健康規劃和心理規劃等，以幫助長者積極應對退休後的生活需要。除未雨綢繆的退休準備之外，白雪教授也建議長者盡早發掘個人興趣，積極參與社區活動，為實現幸福晚年積極做好準備。



她與團隊在二〇二二年展開一項追蹤調查



香港理工大學應用社會科學系教授白雪

節目重溫連結：



香港電台港台電視31網站



YouTube 連結

2024年5月3日舉辦了「代代有愛、家家築愛、老有所為」成果研討會。本次研討會旨在與中心長者會員、社福組織、學術機構等多方持份者分享交流推廣長者義工的成功實踐和有益經驗，進一步宣傳推廣促進「老有所為」理念，為長者開創和提供更多施展身手的平台。

香港基督教靈實協會行政總裁林正財醫生受邀做了主旨為「齡活有為、精彩到老」的精彩演講，分享了對健康長壽的寶貴見解，強調了健康樂齡、積極樂齡對長者、家庭和社會的重要意義，並鼓勵長者積極參與義工活動，在豐富晚年生活的同時繼續為社會貢獻力量。

中心主任白雪教授分享了「代代有愛 家家築愛」活齡義工發展模式及實踐成果。在李錦記家族基金的大力支持下，中心自2019年開始實施「代代有愛、家家築愛」計劃。該計劃秉承世界衛生組織提倡的「積極老齡化」理念，通過強化長者的健康、社會參與和安全三大支柱，賦能長者繼續為家庭、社區和社會做出積極貢獻。計劃由「築夢、築樂、築愛」三個階段組成，長者首先學習家庭跨代關係、人生下半場規劃、健康維護等方面的知識技能，然後運用所學策劃開展家庭活動，增進家庭關係、強化家庭互動，在「築愛」階段，長者從受助者轉變為貢獻者，與同輩義工或大學生義工共同組成「築愛隊」，為社區超過600位有需要的長者及家庭提供義工服務。評估結果顯示，計劃在增強長者義工能力、幸福感、跨代理解等方面有顯著成效，同時，計劃也得到了社區合作機構和服務對象的廣泛好評。

此次活動還組織了兩場專題研討會，邀請合作機構專家、「築愛隊」代表等持份方就「高齡化社會邁向老有所為的障礙與突破」與「老有所為、代代有愛在社福界實踐的意義和展望」分享觀點並提出建議，探討如何深入挖掘發揮長者「半專業」角色作用，在社服領域繼續貢獻力量。「築愛隊」長者義工分享了參與活動的親身經歷、體會和收穫，展示了長者實現助人助己、老有所為的巨大潛力。

香港正逐漸步入超高齡社會，面臨服務需求激增和專業人手短缺的困境。本次研討會將激發社會各界共同努力，進一步推廣老有所為、積極樂齡、跨代共融理念，鼓勵和支持更多長者積極投身義工志願服務，與專業人士攜手共進，為香港社會服務事業貢獻力量。



2024年6月4日舉辦了「長」青數碼加油站Fun Fun鐘需要你成果發佈會——長者跨代數碼賦能：正向教育新實踐。中心主任白雪教授分享了該創新項目的實證成果。

該項目承蒙社會創新及創業發展基金（社創基金）專責小組資助，中心於2021年10月至2024年3月期間開展一系列跨代數碼共融課程和活動，旨在透過青年參與協助提升長者學習和使用數碼科技的能力和興趣，同時促進青年就業。

項目以理論為基礎，通過與各持份者共同設計多樣化、分級制的教學內容和提供「授後」學習活動，利用正向教育法提升了長者的數碼科技學習樂趣、跨代互動和多代賦能。

研討會邀請到了香港理工大學醫療及社會科學院院長岑浩強教授、香港浸會大學社會科學院社會工作系助理教授李允平博士、香港老年學會總監陳靜宜女士、香港社會服務聯會總主任(長者服務)黃婉樺女士、香港聖公會福利協會服務總監黃若恆女士、香港路德會社會服務處項目統籌主任黃寶女士、香港青年協會青年就業網絡單位主任黃民信先生、仁濟醫院方若愚長者鄰舍中心主任李雅思女士及助理社會工作主任韓楚琪女士、香港傷健協會坪洲長者暨青少年鄰舍中心項目幹事吳子健先生、明愛香港仔長者中心督導主任何天恩先生及福利工作員周智華先生、長者學員陳歡愛女士及莫惠堂先生、導師代表鄧德發先生、鄉浩強先生及戴耀朗先生等多位專家、學者、業界同工、機構代表、長者學員及導師代表參加，就長者如何能切實受益互聯網時代進行專題研討。

項目實施期間，中心也攜手各界別的領航者共同參與項目執行，研討中，多間合作機構代表、長者學員及導師代表分享機構和個體如何在跨代數碼共融項目中實現賦能和能力提升。



項目動態

i-GESS跨代共學5Cs班

獲得李錦記家族基金及擇善基金會資助的「i-GESS跨代共學5Cs班」計劃，香港理工大學活齡匯與浸會大學合作，舉行「i-GESS跨代共學5Cs班」。現正招募活齡人士成為第十七期計劃的義工，與浸大的大學生一同參加培訓及設計跨代共學活動，並將活動帶給合作中學的中學生。

第十七期合作中學：文理書院（香港）活動內容如下：

第一部份 – 跨代共學知識訓練 (**必需全部出席)

日期及時間：

2024年5月25日 (星期六) | 上午9:30 – 12:30

2024年6月1日 (星期六) | 上午9:30 – 12:30

地點：香港理工大學

第二部份 – 跨代共學活動 (**必需全部出席)

日期及時間：

2024年6月22日 (星期六) | 上午10:00 – 下午1:00

2024年6月29日 (星期六) | 上午10:00 – 下午1:00

地點：香港理工大學

第三部份 – 跨代共學分享會

日期及時間：

2024年7月2日 (星期二) | 上午11:00 – 12:00

地點：文理書院（香港）（香港柴灣萃文道4號）

第四部份 – 總結茶會

日期及時間：

2024年7月5日 (星期五) | 上午10:00 – 11:30

地點：香港理工大學

另外，參加者在參與活動前及活動後，均需要填寫線上問卷，需時約為15至20分鐘。

有興趣的會員請掃描附件海報內的二維碼或點擊以下連結填寫線上報名表格。

https://hkpuhealthandsocial.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV_1RJofaelotDXs8e

截止報名日期為2024年5月10日 (星期五) 下午2時

本次活動名額為6位，請儘快報名；如成功報名，將會收到由活齡匯發出的確認電郵。如有任何查詢，請致電3400 8969與姜小姐或 3400 8967黃小姐聯絡。

合作機構

香港浸會大學
THE HONG KONG Baptist University

香港中文大學
THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG

香港理工大學
THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY

香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG

香港中文大學
THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG

香港中文大學
THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG

資助機構

李錦記家族基金
LICKS

擇善基金會
ZESHAN FOUNDATION

i-GESS

跨代共學5Cs班

第十七期義工招募

「i-GESS跨代共學5Cs班」的第十七期活動將會在2024年5月至7月舉行。現正招募活齡人士成為第十七期計劃的義工，與浸大的大學生一同參加培訓及設計跨代共學活動，並將活動帶給合作中學的中學生。每期活動會分為四部份，參與此計劃的會員將與大學生、中學生、學校老師及大學研究者，共同設計及策劃跨代共學活動。參與之義工必須出席第一及第二部份所有時段。

合作學校: 文理書院（香港）

第一部份 – 跨代共學知識訓練 (**必需出席)	第二部份 – 跨代共學活動 (**必需出席)
日期及時間: 2024年5月25日 (星期六) 上午9:30 – 12:30 2024年6月1日 (星期六) 上午9:30 – 12:30	日期及時間: 2024年6月22日 (星期六) 上午10:00 – 下午1:00 2024年6月29日 (星期六) 上午10:00 – 下午1:00
地點: 香港理工大學	地點: 香港理工大學

第三部份 – 跨代共學分享會	第四部份 – 跨代共學總結茶會
日期及時間: 2024年7月2日 (星期二) 上午11:00 – 12:00	日期及時間: 2024年7月5日 (星期五) 上午10:00 – 11:30
地點: 文理書院（香港） （香港柴灣萃文道4號）	地點: 香港理工大學

招募人數: 6人

*凡全部出席及完成第一及第二部份的義工可獲交通津貼

報名方法: 請掃描二維碼填寫線上報名表格

截止時間: 2024年5月10日

如有任何查詢，請致電3400 8969或電郵至hy-amber.keung@polyu.edu.hk與姜小姐聯絡

3400 8970

dhiaa@polyu.edu.hk

R505 (Shirley Chan Building), Research Centre for Gerontology and Family Studies, PolyU

數碼縱橫：暢遊資訊及通訊科技終身學習課程

項目組於5月中旬舉行項目簡介會，向感興趣的活齡人士詳細介紹12款課程的內容與參與方式等。首期（Q2）課程招生反應熱烈，逾300名活齡人士報名參與該期的四款實用課程。5月下旬，為入選學員舉辦了季度行前會，透過詳細介紹課程安排與學習形式，並講解學習手機的常見障礙和克服技巧，促進學員更好地為數碼課程學習作準備。

6月完成了「B3手機中班：社交媒體及即時通訊」五節課程。課程期間，兩名青年義工助教積極為有需要的學員提供協助。學員以小組為單位，共同探討學習內容，互相幫助，學習氣氛活躍。

欲瞭解最新課程資訊，請留意本中心會員電郵及Facebook。



項目動態

樂齡生活規劃

面對人口老化和人均壽命延長的趨勢，為樂齡生活需要預早準備將有助達致積極樂齡的生活。香港理工大學樂齡與家庭研究中心主任白雪教授開展的研究「樂齡生活規劃研究」。這項隨機對照試驗研究的目的是比較影像發聲結合動機式訪談法和自主學習影片觀賞在提升香港50-70歲人士的樂齡生活規劃的效果，探索提升樂齡生活規劃的有效模式。

項目內容：

參加者將會分配至：影像發聲結合動機式訪談組 (A組) / 自主學習影片觀賞組 (B組)，參加者需填寫三次問卷

影像發聲結合動機式訪談組 (A組)：

- 以動機式訪談法和影像發聲作為手法
- 促進參加者探索如何透過規劃以達致理想的樂齡生活



自主學習影片觀賞組 (B組)：

- 觀賞影片和自我學習樂齡生活規劃的資訊
- 反思樂齡生活的期望和可行的規劃



截至目前，該項目已招募59個參加者，希望透過是次項目了解且幫助較年長人士為樂齡生活預早準備規劃。

欲瞭解最新資訊，請留意本中心會員電郵及 Facebook。



項目動態

「誰來照顧“夾心族”？」

代際支援對夾心照顧者未來養老規劃的影響

香港理工大學樂齡與家庭研究中心主任白雪教授現正展開一項「誰來照顧“夾心族”？代際支援對夾心照顧者未來養老規劃的影響」研究。希望透過研究了解跨代照顧對50歲以上夾心照顧者未來養老規劃的影響。此項目由香港政府研究資助局資助。

研究內容:招募三代家庭成員(共3位)參與面對面個人訪談，訪談內容包括三代家庭之間的關係，以及互相支援和照顧的情況，以及對於夾心族將來照顧需要和安排的態度等，每位家庭成員將會分開進行訪談，每名訪談的時間約60分鐘。

截至目前，該項目已訪談了40個家庭，有助我們更了解跨代照顧對夾心照顧者未來養老規劃的看法。如您有興趣人士參與這項研究歡迎報名。詳細研究對象、條件及報名方法請參閱海報。



「誰來照顧“夾心族”？代際支援對夾心照顧者未來養老規劃的影響」研究

研究目的:

香港理工大學樂齡與家庭研究中心希望透過是次研究了解跨代照顧對夾心照顧者未來養老規劃的影響。

研究內容:

現招募三代家庭成員(共3位)參與面對面個人訪談，訪談內容包括三代家庭之間的關係及支援、三代家庭向家庭成員提供照顧及支援的情況，以及對於夾心族將來照顧/支援需要和安排的態度等，每位家庭成員將會分開進行訪談，每名訪談的時間約60分鐘。

對象: 三代家庭成員(共3位)

- 1位50歲或以上的夾心族[現時有照顧最少一名(自己/配偶)父母和子女的經驗]
- 1位夾心族的父母
- 1位夾心族的子女(18歲或以上)

參加條件:

- 三代的家庭成員也能夠參與(訪談將會分開進行)
- 能夠聆聽並以廣東話作溝通較佳

每名完成訪談的三代家庭成員將會獲得\$300超市現金券。

當3名家庭成員也完成訪談後，該家庭可額外獲得\$300超市現金券(即總共\$1200超市現金券)

報名方法:

歡迎致電3400-3026(葉先生)或2766-5718(黃小姐)聯絡或掃描海報之二維碼報名。



項目動態

僱員再培訓局「意見調查訪問員基礎證書」



ERB 僱員再培訓局 - 就業掛鉤課程 意見調查訪問員基礎證書（課程編號：AA001DS） 適合中年或以上人士課程 – 費用全免

課程目標： 讓學員掌握進行意見調查的知識和技巧
協助學員入職意見調查員或相關工作

入讀資格

- ◆ 年齡50歲或以上、以及學歷在副學位程度或以下、失業、待業或失學的香港合資格僱員，並須具就業意欲
- ◆ 中五學歷程度；或中三學歷程度及兩年或以上工作經驗
- ◆ 能閱讀及書寫一般中文及英文
- ◆ 對意見調查員工作有興趣
- ◆ 須通過入學試及面試
- ◆ 具良好溝通技巧

課程內容

- ◆ 意見調查的不同調查方法及種類
- ◆ 進行街頭/上門/電話調查的技巧
- ◆ 處理「拒絕回應」及衝突技巧
- ◆ 意見調查常見用語及詞彙
- ◆ 個人素養及求職技巧
- ◆ 模擬訪問：實用調查技巧

上課時數： 120 小時 (包括全日和半日上課，訓練期約7週)

上課形式： 面授

申請途徑： 掃描 QR code 網上填表



(申請詳情請瀏覽 [ERB 網站](#)，符合資格之申請人將獲安排面試)

電話：2766 7713 / 3400 3011

電郵：dhiaa@polyu.edu.hk

網址：<http://www.polyu.edu.hk/apss/iaa/>

Facebook: 香港理工大學樂齡與家庭研究中心



ERB是撥款及監管機構，委託約80間
培訓機構開辦培訓課程

項目動態

「活學人生」課程

「活學人生」課程透過舉辦不同的課程及活動，豐盛各位活齡人士的生活，幫助他們拓寬社交圈子，重拾學習興趣，並提升實用知識。課程種類內容豐富，包括有文化，語文，運動，舞蹈，個人理財，插花藝術，美術，書法等範疇。

新一期的活學課程於2024年7月24日(星期三)開辦，如有興趣報讀之會員，請先以電話或電郵報名留位。

「活學人生」課程資料二維碼

報名日期：2024年7月3日(星期三)

截止報名日期：每科開班前三個工作日



報名方法：致電 3400 8970 / 3400 8369 / 電郵 amyjh.wong@polyu.edu.hk

課程資料：請掃描下頁二維碼

註：每個課程開課前7個工作天以收到報名學員的課程費用作實。若未能收到已報名人士的費用，則當作自動放棄。報名後如要取消，請來電或電郵通知本會職員，以便將位置騰出給予其他欲報讀之會員，不要在上課前一兩天才通知。

溫馨提示：

如未續會的舊會員和報名後未入會的人士，請自行登入本中心以下網址進行續會或入會手續，會籍有效期至 2024 年 12 月 31 日(今年免會費)。



「友導共學」培訓計劃

「友導共學」培訓計劃專為「活學人生」課程而設，望能使活學人生計畫的課程持續運作且不斷推陳出新。該計劃旨在強化並提升具備一定技能的50+人士的教學技巧、溝通技巧以及課程設計能力，讓他們積極參與到後續和其他傳遞知識和技能的活動中，充分發揮朋輩引導的作用，成為彼此的良師益友。

開課日期：

2024年8月13日 - 2024年8月22日

時間：

逢星期二、四，上午10:00 - 11:30

費用：

免費

上課地點：

待定



旁聽生計劃

旁聽生計劃讓參加者於學期內走進課室，作為旁聽生身份與香港理工大學的學生一起上課，在不需完成功課及考試下輕鬆學習新知識。此計劃能滿足那些仍然保持著熱切求知欲，追求終生學習的活齡人士的需求。

下期的旁聽生課程將於2024年1月開課，並且會增加新的課程給會員參與。新的課程會使用Infusion Active Ageing Education (IAAE) 模型，增加者與大學生的互動。

想參與此項目的會員記得關注中心電郵及Facebook有關下一期報名的信息。

上課日期：2024年9月至2025年1月

報名方法：會員請留意 2024 年 8 月中之電郵



聯繫香港理工大學樂齡與家庭研究中心

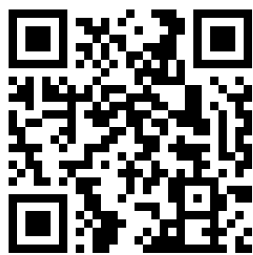
地址：理大樂齡與家庭研究中心陳鮑雪瑩樓R505室

電話：3400-8970

Email：dhiaa@polyu.edu.hk



官方網站



FACEBOOK



通訊
NEWSLETTER



成為活齡匯會員