

# i-GESS 跨代共學培訓手冊

## 中學教師版

(二零二五年十二月版)

香港浸會大學文學及社會科學院

香港理工大學樂齡與家庭研究中心

# i-GESS 跨代共學培訓手冊（中學教師版）

## 目錄

### 第一章：簡介

- 1.1 計劃概覽
- 1.2 跨代溝通的重要性
- 1.3 理論基礎：Allport 接觸理論
- 1.4 i-GESS 協作框架
- 1.5 培訓計劃目標

### 第二章：持份者角色

- 2.1 中學教師角色與職責

### 第三章：培訓課程內容

#### 單元一：認識世代差異

- A. 各世代的特徵
- B. 不同世代的價值觀與信念

#### 單元二：溝通障礙

- A. 常見誤解
- B. 促進開放對話策略

#### 單元三：建立有效溝通技巧

- A. 主動聆聽技巧
- B. 非語言溝通能力
- C. 建立同理心與理解

#### 單元四：互動活動設計

- A. 破冰遊戲及互動小組活動
- B. 同儕引導討論 / 角色扮演情景
- C. 跨代協作項目規劃（與長者及中學生）

## 單元五：實踐應用

- A. 與長者及中學生合作實踐項目
- B. 分享跨代成功經驗

## 第四章：結語

- 4.1 重點學習摘要
- 4.2 鼓勵持續參與跨代合作
- 4.3 質性評估建議
- 4.4 量性評估工具建議

## 第五章：網絡及資源平台

- 5.1 潛在合作夥伴及有用連結
- 5.2 曾完成 i-GESS 計劃之中學名單
- 5.3 傳媒報道一覽
- 5.4 學術研討會發表一覽

## 致謝

## 參考文獻

## 第一章：簡介

### 1.1 計劃概覽

隨著全球社會出現顯著的人口結構轉變，人口老化已成為各地城市及國家的核心議題。如何構建共融及樂齡的社區，是當前的主要目標。本培訓手冊專為中學教師而設，旨在協助大家規劃、協作並推動與中學及大學合作的跨代計劃。

透過促進年青人與長者之間的有意義交流，這些計劃有助於建立互相理解、同理心及尊重。此外，計劃更促進了多代共融，讓不同年齡層彼此學習、共享經驗，從而強化社會聯繫和社區凝聚力。

本手冊屬於跨代計劃系列教材之一，系列目標是促進長者、中學生及大學生的跨代互動，減少年齡相關的刻板印象，並推動更加共融與樂齡的社會。教材基於 2021 年 5 月至 2025 年 12 月間的多年試點經驗，由非政府機構、社區組織、學校及大學合作持續改良，將寶貴的實踐經驗，整合為有系統的培訓單元與工具。本計劃及教材得以順利推行、評估及廣泛分享，特別感謝李錦記家族基金及擇善基金會對跨代連繫及社區福祉的慷慨支持及長遠承諾，使計劃得以實施、評估及廣泛推廣。

本手冊專為協助中學教師設計，內容涵蓋如何有效規劃、主導及持續在校內課程中融合與長者共學元素，為中學生設計具體課堂活動、預備練習及反思工具，令跨代互動與課程目標、學生福祉及品格建立相結合。手冊結合清晰的跨代溝通指引及靈活專案模板，幫助教師充分準備學生，以尊重和有意義的態度與長者交流，並強化同理心、公民素養及協作解難等核心能力。

## 1.2 跨代溝通的重要性

跨代溝通對個人成長、社區連繫及社會發展尤為關鍵。這種交流讓不同年齡層能夠分享知識、價值觀和人生經驗，共同塑造群體身份與韌性。

跨代溝通的重要原因包括：

- **知識與智慧的傳承**

長者蘊含豐富人生經驗和實用智慧，能為年青人提供指引；同時，年青世代帶來創新、活力和科技技能，協助長者適應變化。

- **文化傳承與更新**

各代對話有助於保留及重塑文化、傳統和價值觀，使其與時俱進，保持生命力並促進文化承傳。

- **減少標籤及偏見**

真誠的跨代互動能打破年齡的刻板印象和誤解，促進共同價值的認同與人性的連結。

- **情感及社交支援**

跨代關係能滋養情感健康。長者為年青人提供視野及關懷，年青人則帶來活力、協助及連繫新興社會趨勢。

- **共同解難、群策群力**

社會複雜問題需多元角度協作解決。長者提供耐性及長遠思維，年輕人貢獻創意和即時應變能力。

- **提升心理健康與幸福感**

研究顯示，持續跨代接觸能減低孤獨感和抑鬱傾向；長者常報稱生活滿意度提升，年青人亦更有自信與目標感。

- **促進工作場所協作**

在專業環境中，跨年齡團隊組合能發揮更佳效能，融合制度知識與新觀念，提升團隊合作力。

跨代溝通的基礎，是創造真誠互動的平台，令每個聲音都被聽見、尊重及珍惜。

### 1.3 理論基礎：Allport 的接觸理論

由 Gordon Allport 於 1954 年提出的「接觸理論」( Contact Theory )，是社會心理學中一項重要理論，闡述不同群體之間若能有正面的直接接觸，有助減少偏見，促進群體間的良好關係。將此理論應用於跨代共融項目，為設計促進長幼互相尊重及理解的互動提供理論框架。

#### 理論核心

此理論指出，只有在合適條件下，不同群體成員之間的直接互動，才能有效降低偏見、刻板印象及敵對情緒。這推翻了「任何接觸都能改善關係」的假設——Allport 明確指出必須具備特定條件，才可產生正面效果。

#### 四大必要條件

1. 平等地位：參加者必須以平等的身分互動；當出現地位或權力不平等時，互動只會強化舊有階級，而不是真正的理解。
2. 共同目標：兩組成員應朝著需要彼此合作才能達成的共同目標努力。共同目標能夠建立使命感，以及彼此相互依存的關係。
3. 小組合作而非競爭：活動設計應強調協作而非競爭，協作建立信任和同理心，競爭則易加深分歧。
4. 機構或制度支持：需要來自機構、主管當局或社區架構的支援。政策配套及領導層的支持有助確立其正當性，並進一步鞏固平等原則。

## 機制與成果

當 Allport 提出的條件被滿足時，接觸會透過多種心理機制產生正面效果：

- 打破刻板印象  
讓參加者透過直接及切身的經歷，挑戰固有的成見。
- 焦慮感減低  
減少在與不同年齡層互動時的緊張與猶豫。
- 同理心建立  
促進換位思考，增進情感理解。
- 個體化看待  
讓各代參與者不再以「代表群體」定義彼此，而是視對方為獨立而獨特的人。

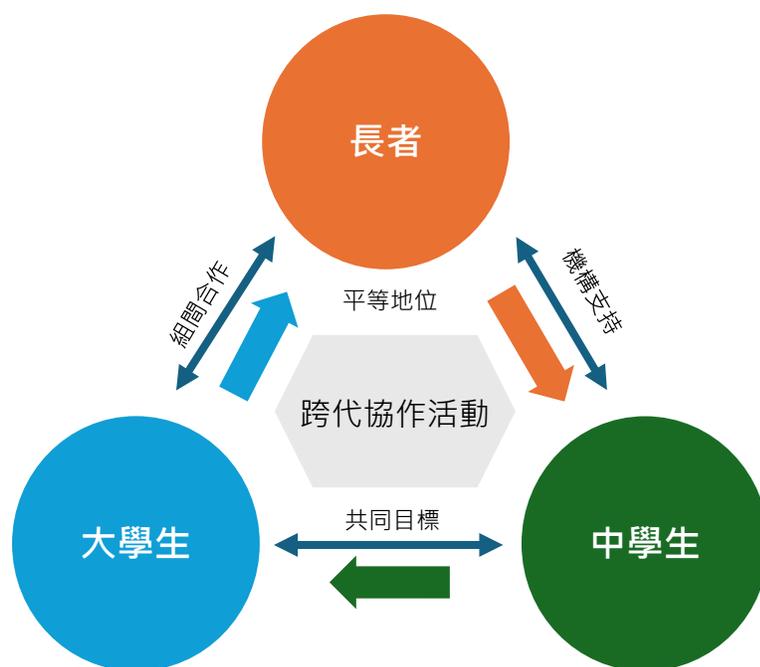
## 於跨代共融項目中的應用

Allport ( 1954 ) 的接觸理論已廣泛並有效地應用於教育、職場融合及社區參與等領域。在跨代共融計劃中，該理論為設計相關項目提供了有系統的框架，讓青年與長者在互相尊重及共同目標的基礎上合作，從而減少與年齡相關的偏見，並加強社會凝聚力。

## 1.4 i-GESS 協作框架

本培訓手冊介紹了「i-GESS 協作框架」，是一個結構化的跨代共融模式，讓長者、中學生及大學生於支援性環境下彼此交流與學習。面對人口老化和世代隔閡日益嚴重，手冊旨在為非政府機構、社區組織、中學教師及大學教職員提供實務工具，以設計和帶領能減少刻板印象、培養同理心和加強社區適老友善的跨代互動。

這此跨代學習框架展示長者、大學生及中學生如何透過有意義的交流與協作，建立互動與合作關係。框架納入 Allport 接觸理論的精髓，強調互動時要做到：各方地位平等、追求共同目標、獲得機構支持，以及以協作為本。這些要素為不同世代提供了共同學習與減少偏見的機會，讓結構性實踐與反思對話，推動相互理解和社會共融。（詳見圖一）



圖：一 i-GESS 協作框架運用 Allport 接觸理論

## 1.5 培訓計劃目標

### 1.5.1 計劃目標

- 促進長者、中學生與大學生之間的有意義互動。
- 培養世代間的相互理解、同理心及知識交流。
- 提供跨代參與和協作機會，讓各世代展現其優勢及經驗。

### 1.5.2 核心內容與結構

#### A. 參加者招募及迎新簡介

- 長者：從地區長者中心、鄰舍中心或具長者參與之本地機構招募。
- 中學生：與學校合作，透過課程或課外 / 服務學習活動參與。
- 大學生：與大學教職員協作，結合大學服務學習課程或相關學系參與。
- 為所有參加者舉辦迎新簡介，介紹計劃目標、期望及尊重溝通指引。

#### B. 混合小組結構

- 組成小型跨代小組（建議每組 6-9 人，各世代各 2-3 人）。
- 每組指定一名組長 / 帶領者（可由培訓過的大學生或工作人員擔任）。

#### C. 活動主題（舉例）

##### 1. 互動及協作元素：

- 長者分享人生經歷，學生分享現代觀點。
- 合作設計「時代對比」項目（例：就同一主題融合過去與現代見解製作簡報）。

##### 2. 技能交流工作坊：

- 長者教授傳統技能（如太極、手工藝、書信書寫等）。
  - 學生教授數碼 / 社交媒體或新興科技應用。
3. 解難 / 協作項目：
- 針對社區議題進行頭腦風暴及小型行動（如數碼共融、環保倡議等）。
4. 反思與討論環節：
- 組內討論挑戰、刻板印象及學習收穫。

#### D. 計劃結構及時間表

- 建議以實體模式進行。
- 計劃為期 2 個月（8 週），共分為三個階段，每週一次聚會。
- 建議總參與時數不少於 14.5 小時，時間分配如下：

##### 階段一：跨代培訓（共 6 小時）

- 兩節互動培訓（每節 3 小時），包含破冰活動、理論介紹（如 Allport 接觸理論）、跨代知識及溝通技巧。
- 包含實作練習、世代小知識 / 故事分享、小組挑戰及跨代活動規劃工作坊。

##### 階段二：跨代協作活動（共 6 小時）

- 由大學生與長者共同設計及帶領，並獲長者服務專業人員支援。
- 可安排為兩節（每節 3 小時）或一整天工作坊，內容包括技能分享、團隊遊戲、小組協作、成果交流。
- 鼓勵大學生及長者主動與中學生互動，促進同理心和創意思維。

##### 階段三：跨代分享及回顧（共 2.5 小時）

- 由社區展示開始（1 小時），向其他學生及長者分享成果。
- 隨後為長者和大學生設立反思及意見回饋環節（1.5 小時），交流經驗及建議。
- 為參加者頒發證書 / 留影作結束。

#### **建議時間表：**

- 第 1 週：招募及迎新簡介
- 第 2-3 週：階段一培訓
- 第 4-5 週：協作活動前準備
- 第 6-7 週：階段二活動
- 第 8 週：階段三分享及回顧

#### **備註：**

- 各項活動需有互動性、視覺友善及靈活適應各參加者需要。
- 老師請協調交通安排、無障礙設施及數碼支援（如需要）。
- 教材可採用 WhatsApp 信息、印刷本等不同形式，方便長者參加。
- 定期進行檢討及回饋，確保參與度及持續改進。
- 建議為活動及成果留影、記錄名言，以作評估及日後報告用途。

#### **E. 評估與回饋**

- 於計劃開始及結束進行活動前、後問卷測試，以評估態度及理解的轉變。
- 透過聚焦小組或反思表格收集質性回饋。
- 以頒發證書及成果展示形式肯定每位參加者的貢獻。

## 第二章：持份者角色

### 2.1 中學教師的角色與職責

中學教師在整個計劃中主要負責學生準備、課程融入，以及現場督導學生。

- 學生預備及簡介：在課堂上向學生說明計劃核心期望、基本的跨代溝通技巧及計劃目標，並將相關活動與課程學習目標及評核連結起來。
- 督導與行為管理：陪同學生前往活動場地，負責學生行為及安全，帶領學生以尊重的態度和長輩互動，並於現場協助處理衝突或誤解。
- 主導學生面向活動：帶領學生進行反思活動、記錄專案及創意產出（如：日誌、簡報、多媒體作品等），並與計劃內容緊密相扣。
- 協調合作夥伴：配合學校、長者中心及大學的時間表，溝通家長及行政要求，並收集學生回饋以優化課堂及活動安排。

#### 2.1.1 主要職責

- 將 i-GESS 計劃融入課程，設定學習目標及評估學生在青少年發展及教育融合方面的成果。
- 學生準備及動機提升：幫助學生準備好參與有意義的跨代互動。
- 學術結合：將計劃活動與課程標準及學習目標連繫。
- 行為管理：指導學生適度的社交互動及衝突處理。
- 家長及家庭參與：與家長溝通計劃價值，獲取家庭支持。

### 2.1.2 接觸理論的實踐

- 促進平等地位：確保學生自視為具貢獻的成員，而非單純學習者。
- 共同目標對齊：將計劃目標與學生學術和個人成長目標連結。
- 協作能力培養：教授協同解難和團隊合作技巧。
- 制度支持：爭取學校行政支持及政策融合。

### 2.1.3 具體活動領導

- 研究及記錄專案：指導學生探究社區議題及本地歷史。
- 創意表達活動：帶領藝術、寫作及多媒體計劃，呈現跨代學習成果。
- 科技融入：協助學生分享數碼技能，同時向長者學習其他知識。
- 同儕領袖培育：培養學生成為計劃大使及活動帶領者。

### 2.1.4 協作貢獻

- 青少年發展專業：為青少年心理及動機策略提供意見。
- 教育標準知識：確保計劃符合學習目標及評估要求。
- 家庭系統橋樑：協調學校、家庭及社區期望。
- 創新及教學創意：引入新穎教學模式及活動設計，增強計劃效益。

### 第三章：培訓課程內容

#### 單元一：認識世代差異

本單元旨在建立對各代主要特點、價值觀及信念的基本認識與欣賞。參與跨代計劃的重點群體包括長者（主要為嬰兒潮及更早世代）、中學生（以 Z 世代為主）、大學生（千禧世代及 Z 世代）。

#### A. 各世代的特徵

##### a. 沉默世代（1920 年代中至 1940 年代初出生）及嬰兒潮世代（1946 - 1964）——「長者」

- 重視工作道德、堅毅與韌力
- 崇尚傳統、忠誠、穩定及面對面溝通
- 傾向尊重權威及線性管理階層
- 受大蕭條、戰後重建等歷史環境影響，慎重、小心並富創造力

##### b. X 世代（1965–1980）

- 重視獨立、自主及適應力
- 現實但務實，追求生活與工作平衡
- 擁抱多元、不拘一格
- 經歷經濟起伏及科技變遷

##### c. 千禧世代（Y 世代，1981–1996）——「大學生」

- 數碼時代先驅，科技應用能力高但非原生
- 重視團隊合作、創意、彈性和生活平衡
- 追求意義、包容及個人成長
- 關心社會，重視多元共融及積極影響社會

##### d. Z 世代（1997–2010+）——「中學生及部分大學生」

- 真正的「數碼原住民」，自幼接觸網絡及流動科技
- 多工處理、實事求是、獨立並重視穩定
- 重視真誠，偏好即時通訊及社交媒體交流
- 關心未來，樂於接受改變及國際化視野

## B. 不同世代的價值觀與信念

### 1. 學習目標

- 探討推動不同世代視角的核心價值
- 識別共通基本價值 ( 即使表達方式不同 )
- 理解歷史背景如何塑造價值優先次序
- 欣賞各種解決人類共同關注議題的多元方法

### 2. 內容

#### 2.1 核心價值維度

##### 工作及職涯價值

- 長者/沉默世代：安全與穩定、責任與忠誠、層級尊重、工藝精神
- 嬰兒潮世代：成就與成功、個人主義、競爭動力、工作中心
- 大學生 ( 千禧世代 )：意義與價值、團隊合作、彈性平衡、持續學習
- 中學生 ( Z 世代 )：真實與透明、創業精神、社會責任、理財謹慎

##### 家庭與人際價值

- 長者：傳統家庭結構、社區參與、面對面交流、跨代責任
- 嬰兒潮世代：家庭彈性、社交圈子、自我提升、以子女為中心
- 大學生：包容多元、數碼連繫、延遲人生里程碑、心理健康關注
- 中學生：真實自我表達、全球社群、支持網絡、獨立與連結並重

## 單元二：溝通障礙

本單元協助中學生認識與長者、大學生溝通時常見障礙，聚焦兩範疇：辨識刻板印象與誤解，以及促進開放對話策略。掌握此部分有助於同理心建立、減少年齡偏見，提升互相尊重與協作。

### A. 常見誤解

什麼是刻板印象？

- 刻板印象定義：基於年齡等特質對某群體的簡化看法
- 傷害原因：形成隔閡，缺乏個別認知，阻礙建立深厚關係

活動：刻板印象腦力激盪

- 「長者是...」、「大學生是...」註於便利貼
- 匿名張貼並分享共通主題
- 分析這些想法如何只是刻板印象而非現實

長者常見刻板印象 vs. 現實例證

刻板印象	事實
「長者不懂科技」	很多長者精通科技，只需不同教學法
「老了固執難以改變」	長者歷經變革，適應力極強
「需要他人時刻照料」	多數長者獨立，尊重自主才是真誠
「無趣、脫節現況」	長者有豐富興趣、知識與生活經歷
「不了解現代問題」	長者經歷過類似挑戰，能提供寶貴見解

影響

- 長者易感孤單或被低估
- 阻礙深層關係建立
- 介紹長者親身打破刻板印象的故事或影片

### 討論題目

1. 這些刻板印象源於何處？（媒體、有限接觸、家庭態度）
2. 你有否因年齡被標籤過？感受如何？
3. 哪位長者打破了你的刻板印象？

### 大學生常見刻板印象 vs. 現實例證

刻板印象	事實
「大學生只顧玩樂」	多數大學生兼顧學業、工作及社會責任
「只關注成績或事業」	很多熱衷社會議題和社區義工
「自以為什麼都懂」	大學生仍在學習，重視指導與啟蒙
「沒空理中小學生」	不少樂於指導和分享經驗
「壓力大難親近」	多數態度友善，記得自己當學生的經歷

### 影響

- 中學生未敢主動求助或建立關係
- 錯失學習與指導機會
- 大學生感到被誤解

### 活動：反轉劇情

1. 模擬與大學生初見、先以刻板印象行事

2. 再以開放態度互動
3. 比較結果及感受

### 關於中學生常見刻板印象

- 「他們幼稚又不負責任」
  - 事實：現今中學生正面對複雜的社會壓力及加速成長的期望。
  - 根源：忽略了青少年自然的發展歷程及社會環境的轉變。
  - 影響：低估了他們的能力與見解，抹煞其潛能。
- 「他們沒有專注力」
  - 事實：許多中學生能同時處理多種資訊來源，適應力強。
  - 根源：將不同的資訊處理模式誤解為缺陷。
  - 影響：錯失向他們學習新技能的機會，也低估了他們的應變和學習能力。
- 「他們對權威缺乏應有的尊重」
  - 事實：質疑權威是健康成長過程及社會規範轉變的一部分。
  - 根源：用傳統服從態度來審視今日的社會和世代互動。
  - 影響：容易產生權力衝突，阻礙建立互相尊重的關係。

## 理解溝通障礙

除了刻板印象，更要認識真實溝通障礙：

### 1. 世代溝通風格差異

世代	偏好溝通方式	重點提示
長者(65+)	面對面、電話、書信	重視深度、眼神交流、個人連結
大學生 (18-25)	文字、社交媒體、面對面	效率、多任務、直接
中學生 (13-18)	文字、社交媒體、視訊	視覺化、快捷、非正式

啟示：不同風格無對錯，需學會互補共融

### 2. 科技落差

- 並非能力差異，而是熟悉度和教學方式不同
- 需耐心和清晰解釋，促進跨代科技共融

### 3. 假設與先入為主

- 未接觸已預設「不懂」
- 按年齡評斷個人而非性格
- 忽略給予驚喜的可能性

### 4. 擔心被批評

- 長者或會擔心被視為能力不足
- 大學生可能會對於自己必須有所有的答案而感到壓力
- 中學生可能怕被輕視

### 5. 不同生活經驗與參照點

- 歷史事件與現今潮流

- 不同文化觸點 ( 音樂、電影、事件 )
- 若用好奇心學習就是機遇而非障礙

#### **活動：障礙情境卡**

- 學生分析卡片上的障礙
- 判斷現場是哪種刻板印象或障礙
- 如何改進，自己可作何調節

## B. 促進開放對話策略

### 尋找共同話題：

- 興趣 ( 運動、音樂、烹飪、遊戲等 )
- 故事與經歷 ( 旅遊、成就、克服困難 )
- 價值與信念 ( 重要事物、未來期望 )
- 不同視角的時事話題
- 學習與教育經歷 ( 過去與現在 )

### 有效提問技巧：

- 多用開放式問題，鼓勵故事及深度對話  
例：「你最喜歡的學科是什麼？為何？」  
「你最引以為傲的成就是？」  
「對於你關注的議題，有什麼建議？」  
「科技/社會/你的領域在你那年代如何？」  
「你現在有什麼熱情所在？」
- 避免只用閉合式問題  
例：「你喜歡讀書嗎？」改為「學校生活有什麼令你難忘？」

### 建立尊重與同理心

1. 適當稱呼，一開始多用正式稱謂，尊重對方意願
2. 尊重時間及專業，感謝分享、肯定收獲
3. 忍耐不同進度，部分長者表達或操作需慢一點，提供協助時要有禮
4. 分享自我經驗，避免否定對方：「我也有類似經歷」「很有趣，我也注意到...」
5. 肯定差異但不批判：「我們做法不同，但明白背後原因」、「以前沒想過這角度」

### 建立同理心：

- 換位思考
- 問及感受：「這事讓你有何感受？」
- 分享自身脆弱點，促進真誠連結
- 欣賞差異，合作更豐盛

### 反思

#### 關鍵訊息：

1. 刻板印象可學習也可消除，每個人都獨一無二
2. 不同溝通風格是機遇不是障礙
3. 用好奇心取代假設，主動詢問而非預設
4. 每代都值得互學，彼此皆有價值
5. 同理心源於真誠接觸，願意給予機會

#### 反思題目

1. 在這次培訓中最令你驚訝的是什麼？
2. 有哪個刻板印象令你重新思考？
3. 這會如何改變你與長者及大學生的互動？
4. 對跨代合作有哪方面讓你感到興奮？

### 單元三：建立有效溝通技巧

本單元旨在為參與者提供跨代有效溝通的實用工具，包括：(1) 主動聆聽技巧、(2) 非語言溝通能力、(3) 建立同理心與理解。這些策略有助於消除誤解、建立信任，並促進跨代合作。

#### A. 主動聆聽技巧

- 全神貫注：鼓勵參與者排除干擾，保持眼神接觸，專注於說話者，不僅聽話，更仔細感受對方表達的想法和情感。
- 覆述與反映：說話者表達後，重述重點以確認自己是否理解無誤。例如：「你的意思是……對嗎？」
- 開放式提問：鼓勵對方多加說明，例如：「你可以多說一點嗎？」「這件事讓你有什麼感受？」
- 避免打斷：讓說話者完整表達，不要急於糾正或辯論，培養耐性。
- 言語與非言語肯定：點頭、微笑，配合「我明白」、「嗯嗯」等小回應，顯示關心與投入。
- 暫停評斷：聆聽的重點是理解而非即刻評價或建議，尤其要避免以世代偏見為前提。

#### B. 非語言溝通能力

- 肢體語言意識：採用開放式姿勢、適度眼神交流和放鬆肢體動作，且注意文化或世代上的差異（如長者可能重視堅握手，年輕人或較少）。
- 面部表情：用微笑與表情傳達溫暖、關注、理解。
- 語調運用：以平和、鼓勵的語調消除緊張或隔閡。
- 善用停頓與靜默：尊重對話中的暫停。長者可能偏好較慢語速及思考空間，年輕人則適應較快速溝通。
- 個人空間尊重：留意身距，理解不同年齡或文化有不同的親密與距離感。

#### C. 建立同理心與理解

- 換位思考活動：鼓勵從不同世代視角看同一情境，可透過故事分享、角色互換、困難經歷交流等進行。
- 積極肯定：對每位成員的經驗和知識給予讚賞，如認同長者智慧、讚賞年輕人的創意。
- 回應潛在情緒：留意對話未直說的感受（如對未來的擔心、對過去的自豪），並予以肯定和回應。
- 對質偏見：公開討論及打破世代偏見，分享正面跨代互動例子。
- 重申共同目標：經常檢視並提醒小組的合作宗旨，維持團結和相互尊重。

### 示例活動

- 聆聽拍檔練習：兩人一組輪流分享故事，對方需全心聆聽、覆述要點並追問細節。
- 非語言傳聲筒：以肢體、表情傳遞訊息，體驗非語言溝通的重要與限制。
- 同理心地圖：小組扮演不同世代，寫下他們「看到、聽到、想的、感受的」內容並討論異同。
- 反思日記：每次活動後記錄自身在被傾聽或主動聆聽時的感受，以及非語言信號對溝通的影響。

## 單元四：互動活動設計

本單元讓參加者透過身歷其境的跨代互動體驗，促進跨代溝通、同理心及合作，分三大部分：破冰遊戲、同儕主導討論 / 角色扮演及協作項目規劃（尤與中學生、大學生相關）。

### A. 破冰遊戲與小組暖身活動

設計以消除隔閡、建立信任、活化對話：

- 兩真一假 ( Two Truths and One Lie )  
每人分享三個故事（兩真一假），其他人猜哪個是假。鼓勵敘事、揭示意想不到的共同經歷、促進參與。
- 我的第一份 / 最後一份 / 最難的一份工  
交流每人的工作經驗，讓世代差異與共通點呈現，激發同理心。
- 地雷陣 ( Minefield )  
蒙眼參加者在隊友語言指引下穿越障礙。凸顯清晰溝通與跨代信任的重要性。
- 解手結 ( Human Knot )  
站圈內抓住任意兩人之手，團隊協力解開人結。訓練團隊合作、身體協調及解難。
- Jenga 問答  
Jenga 積木每塊編號對應一條問題，抽到需回答。讓故事分享自然展開，促進發掘個人特質。

### B. 同儕主導討論及角色扮演

強化深層聽、換位思考與跨代視角：

- 世代觀點小組 ( Generational Perspective Panels )  
混合年齡組交流對科技、教育、社區參與等主題。由學生或長者輪流主導，討論差異和共通點。
- 角色交換 ( Role-Reversal Role-Plays )  
隨機分配世代身份進行情景扮演，如大學生扮演長者、長者扮演青少年，模擬解決溝通障礙、小組企劃，或應對科技挑戰。結束後集體討論感受與啟發。

- 「如果我是.....」問題卡

抽出「如果你能體驗一天其他世代的生活，你會做什麼？」問題，展開開放式討論。

### c. 協作項目規劃 (適用於中學生及大學生)

從關係建立走向共同創作：

- 興趣地圖 ( Interest Mapping )  
集體發想關心議題如環境、數碼歷史、社區安全，找出跨世代共同重視。
- 項目構思圓桌會議 ( Project Pitching Roundtable )  
跨代小組構想並簡述合作項目 ( 如口述歷史、互助數碼教室、社區活動 )，闡述問題、方案與預期影響。
- 行動計劃工作坊 ( Action Plan Workshop )  
一起制定步驟、分配角色、設建立溝通渠道和時間表，大學生負責規劃工具 ( 如項目管理板 )，中學生及長者提供創意和資源。
- 同儕回饋圈 ( Peer Feedback Circles )  
小組互相分享初步計劃，收集跨世代意見，集思廣益完善設計。

### 活動設計原則

- 所有活動確保平等參與，每代觀點均被重視
- 每項活動均可調整，適合不同世代身心能力
- 每次活動後加入反思與總結，將體驗連結回溝通與同理心技巧
- 貫徹 Allport 接觸理論及跨代合作原則，強化互信、共同目標

### 小結

本模組透過「從做中學」( Learning By Doing ) 加深共融與信任，為日後具體協作項目打好基礎 ( 詳見附錄 I 計劃設計工具包 )。

## 計劃設計工具包 (只供參考)

### I. 服務策劃步驟 ( 逐步指南 )

- 確認目標和時間安排
  - 明確主要成果 ( 例如建立關係、貢獻社區、技能交流等 ) 和可用時長 ( 例如 4 次每週一次的活動加一次成果展示 ) 。
  - 檢查機構限制：學校課程表、長者中心安排、大學課程日期、場地可用、預算等。
- 組成跨世代規劃團隊
  - 以混合小組 ( 2-3 名長者、2-3 名中學生、2-3 名大學生 ) 作為基本規劃單元。
  - 為每個小組指定一名工作人員 ( 長者服務專業人員/教師/大學教職員或受過訓練的大學生 ) 以確保規劃順利進行。
- 繪製興趣和資源圖 ( 興趣圖活動 )
  - 請每位參與者列出他們關心的話題 ( 例如，健康、社區安全、說故事、數位技能、環境等 ) 。
  - 小組合作，在白板或便條紙上對重疊的興趣進行分類，重點突出不同年齡層的共同動機或互補優勢。
- 選擇可行的專案主題
  - 使用簡單的標準：對所有年齡層都有意義，在時間和資源範圍內切實可行，對長者安全且包容，並具有可見的成果 ( 產品/活動/服務 ) 。
  - 透過快速投票，為每個小組確定一個主題。
- 明確目標和受益人
  - 引導小組完成以下提示：“我們希望共同努力..... ( 做什麼 ) .....為了..... ( 誰 ) .....從而..... ( 預期影響 ) 。”
  - 檢視目標是否符合奧爾波特的條件：共同的目標、合作以及所有年齡層的平等貢獻。

## II. 具體執行政序 – 行動計劃工作坊

- 依年齡層及個人明確角色
  - 長者：分享人生故事、當地知識、傳統技能、社區人脈
  - 中學生：負責活動管理、宣傳推廣、設計、社群媒體運作、當日後勤支援
  - 大學生：負責計劃協調統籌、研究及資料搜集、文件記錄、基礎評估
  - 將具體任務與負責人姓名對應起來，避免「人人負責/無人負責」的情況
- 時間軸和里程碑
  - 繪製一條從「今天」到「成果展示日」的簡單時間軸。
  - 請各小組標記 3-5 個里程碑：規劃會議、材料準備、彩排/試運行、正式活動、反思。
- 資源與風險評估
  - 列出所需項目：場地、設備、材料、茶點、許可證、交通、資訊及通訊科技支援。
  - 進行基本的風險評估：行動不便、疲勞、天氣、技術故障，並制定緩解措施（額外休息時間、備用活動、紙本替代方案）。
- 溝通計劃
  - 確定小組在活動間隙如何保持聯繫（透過學校聯絡人、長者年中心工作人員或大學協調員 - 如果與保障政策衝突，請勿直接向學生和長者發送訊息）。
  - 確認每個步驟結束後由誰負責更新信息（例如，大學生向工作人員發送郵件總結，教師向家長更新信息，長者服務專業人員向長者更新信息）。
- 成功指標與反思
  - 詢問每個小組：“我們如何判斷專案進展順利？”
  - 確定 3-4 個簡單的指標（例如，參與人數、參與程度、觀察到的微笑/互動情況、回饋意見、完成的產品數量等）。
  - 將評估與手冊中現有的前後測試工具和反思問題連結起來，使評估融入其中，而不是作為附加功能。

### III. 執行建議

- 從小規模開始，逐步擴大：鼓勵先進行試點項目，在一個小組中完成，持續 4-8 週，然後再推廣到長者中心或全校。
- 確保活動適合長者：運用長者服務專業人員的專業知識，確保活動時間、場地佈置和節奏都符合長者需求。
- 強調平等地位：明確邀請長者參與主題和方法的決策，而不僅僅是在被問及時「分享」；同時確保學生也能貢獻他們的專長（例如技術、創意形式）。
- 每次融入反思：每次規劃或實施會議結束後，進行 10 分鐘的總結回顧：
  - 「我們做了什麼？哪些方面做得好？哪些方面比較困難？下次我們應該做出哪些改進？」這使得單元 4 與單元 5 的反思重點相銜接。

### IV. 實例參考 ( 可彈性調整 )

i-GESS 項目曾於不同學校及社區推行多元共創、創新跨代活動，成功啟動可持續參與，促進不同年齡共建有意義的關係和學習。以下為範例，內容及流程可按本地情況靈活調整：

- 範例一：傳承文化與跨代連結
- 範例二：社區關懷與同理心培養
- 範例三：跨代自信及生涯規劃
- 範例四：促進包容與社會理解

## 四、實用範例

### 範例一：文化傳承與跨代連結

參與人數：120 名中三學生, 15 名大學生, 15 名長者

#### 規劃：

- 主題：「跨代共融與文化傳承」（結合歷史及地理科）
- 目的：透過實地活動讓不同世代共同體驗香港的文化及歷史價值，增進相互理解

#### 項目結構：

- 第一階段：跨代培訓（9 小時）
  - 6 小時跨代溝通與文化意識訓練（2 節，每節 3 小時）
  - 3 小時實地考察準備（協作策劃、角色分工、期望釐清）
- 第二階段：跨代體驗活動（6 小時）
  - 活動一：由義工帶領 PMQ 導覽及尋寶團隊合作遊戲，促進探索及互動
  - 活動二：香港文化博物館導賞及互動遊戲，專注本地流行文化、粵劇、公益
- 第三階段：跨代分享與檢討（2.5 小時）
  - 分享會（1 小時）：學生主導回顧及成果展示
  - 檢討與反饋（1.5 小時）：長者及大學生交流體會，提出未來優化建議

#### 成效：

- 學生對香港文化傳承及長者智慧加深欣賞
- 長者因分享歷史經驗被賦予價值與肯定
- 各世代締造新友誼，互相尊重，留下共通回憶

## 範例二：社區關懷與同理心培養

參與人數：20 名中四學生, 5 名大學生, 5 名長者, 20 名長者中心會員

### 規劃：

- 主題：「社區關懷與長者需要」（結合服務學習與生涯規劃科）
- 目的：讓學生體驗共設計及實踐長者服務活動，培養對老齡社區需求的同理與理解

### 項目結構：

- 第一階段：跨代培訓（6 小時）
  - 6 小時跨代溝通與文化意識訓練（2 節，每節 3 小時）
- 第二階段：跨代活動（6 小時）
  - 活動一：互動討論老齡同理及觀點
  - 活動二：團隊合作設計針對長者需求的服務活動
  - 活動三：將設計好的活動實地於長者中心實行
- 第三階段：跨代分享與檢討（2.5 小時）
  - 分享會（1 小時）：學生主導回顧及展示成果
  - 檢討與反饋（1.5 小時）：長者及大學生交流經驗，提出改善建議

### 成效：

- 學生加深對社區及長者需要的認識
- 長者啟發學生關注未來社會工作領域
- 青少年同理心、團隊合作及職業志向顯著提升

### 範例三：跨代自信及生涯規劃

參與人數：32 名中二至中三學生, 10 名大學生, 6 名長者

#### 規劃：

- 主題：「生涯規劃」（結合生涯規劃科）
- 目的：透過跨代指導與同行，提升學生自信心、認識個人優勢

#### 項目結構：

- 第一階段：跨代培訓（6 小時）
  - 6 小時跨代溝通與文化意識訓練（2 節，每節 3 小時）
- 第二階段：跨代活動（6 小時）
  - 活動一：大學校園 6 小時活動
    - 學生進行 MBTI 性格測驗
    - 校園導覽
    - 職業志向討論，虛擬人生角色扮演，培養適應力
- 第三階段：跨代分享與檢討（2.5 小時）
  - 分享會（1 小時）：學生主導回顧及展示成果
  - 檢討與反饋（1.5 小時）：長者及大學生交流經驗，提出未來優化建議

#### 成效：

- 學生探索多元生涯發展路向，增強自理解與自信
- 長者提供指導及人生經驗，增強學生韌性與明確目標
- 大學生提升帶領及組織技能

#### 範例四：跨代共融與社會理解

參與人數：132 名中二學生, 20 名大學生, 20 名長者

#### 規劃：

- 主題：「跨代共融」（配合級活動課程）
- 目的：促進青少年及長者間的尊重、同理與理解

#### 項目結構：

- 第一階段：跨代培訓（6 小時）
  - 6 小時跨代溝通及文化意識訓練（2 節，每節 3 小時）
- 第二階段：跨代活動（6 小時）
  - 活動一：中學校園 6 小時活動
    - 感官模擬遊戲（如聽覺、觸感），讓學生體驗長者身體變化
    - 合作遊戲（如「人生大富翁」、「跨橋遊戲」）
    - 小組反思討論人生不同階段的挑戰
- 第三階段：跨代分享與檢討（2.5 小時）
  - 分享會（1 小時）：學生主導回顧及展示成果
  - 檢討與反饋（1.5 小時）：長者及大學生交流經驗，提出未來優化建議

#### 成效：

- 學生加深體會長者身體及認知變化
- 增強對長者的尊重與跨代團隊合作
- 長者被重視和積極參與感提升

## 單元五：實踐應用

### 單元簡介

本單元旨在帶領參加者將所學應用於真實的合作項目中，並透過反思及分享，鞏固跨代合作的成功經驗，強調實踐中的協作、互相賦能及成果慶賀，建立持續共融的跨代關係。

#### A. 與長者及中學生合作實踐項目

##### 1. 項目選擇與共創

參與者共同選定或設計能回應社區需要及興趣的主題，確保每一代均有意見和貢獻。例如：社區花園、數碼口述歷史、健康推廣活動、跨代師友計劃等。

##### 2. 角色分工

明確制訂但具彈性的分工模式，發揮各世代的強項：長者貢獻經驗及歷史知識，中學生帶來活力與新意，大學生則負責協調、研究和技術支援。

##### 3. 項目規劃與管理

全體參與者合力用行動計劃、進度表、任務分工等工具進行規劃；由導師及教職員支援，並定期召開溝通及解難會議。

##### 4. 執行與調整

按照計劃推展項目，並定期檢視進度、討論挑戰和學習成果，進行靈活調整。

##### 5. 成果展示與表揚

舉行成果發表會或網上展示，讓團隊分享成果，嘉許各年齡層的貢獻，並與大眾分享。

## B. 分享跨代成功經驗

### 1. 故事分享與見證

安排參加者以小組討論、影片日記或文字反思，分享互動過程中感受深刻的經驗和所得的啟發。

### 2. 同儕讚賞

舉辦活動讓參加者讚賞彼此的優點和協助，加深尊重和同理心。

### 3. 反思總結

透過結構化的反思活動，檢討哪些做得好、克服了什麼挑戰及學到什麼技巧，並討論如何提升跨代溝通協作。

### 4. 紀錄與推廣

收集項目故事、照片及亮點，製作通訊、網誌或社交平台推廣，讓更廣泛的社區認識跨代合作的價值。

### 5. 推動持續連結

討論如何延續跨代關係，如成立興趣小組、師友配對或社區服務計劃，鞏固和發展合作網絡。

## 實務範例

- 編織計劃：長者和青年一同編織及互相教學，增進情誼及技能交流。
- 社區花園項目：跨代團隊共同種植，享受成就與關係深化。
- 數碼故事創作：結合長者人生經驗及青年的科技能力，完成並公開展示多媒體故事。

## 單元活動舉例

- 跨代專案實作工作坊，由導師及大學生指導。
- 故事分享圈，讓參加者交流合作經歷中的難忘瞬間。
- 全組檢討如何踐行接觸理論的理念，如平等地位等要素。
- 規劃未來跨代合作的持續參與方案。

## 單元目標與成效

本單元有助將理論知識轉化為實際行動，慶祝跨代協作成果，為持久的互助、尊重和共融奠定堅實基礎。

## 第四章：結語

### 4.1 重點學習摘要

本跨代計劃經精心設計，旨在促進長者、中學生及大學生之間有意義的互動、相互理解與合作。透過以 Allport 接觸理論為基礎的漸進式培訓旅程，參加者獲得了必備知識、實用技巧及寶貴體驗，有助於連繫世代、跨越差異、建立長遠友誼。

#### 培訓的五大重點學習：

1. 認識世代差異

參加者深入了解各世代的獨特特質、價值觀及信念。這種認識有助建立同理心、尊重的溝通及欣賞多元觀點。

2. 識別溝通障礙

透過了解常見誤解、文化差異及科技鴻溝，參加者能辨識跨代溝通可能遇到的障礙，並掌握面對及破解難題的方法。

3. 掌握有效溝通策略

學習及實踐積極聆聽、非語言溝通及同理技巧，讓參加者能更有質素地交流、敏感地回應不同世代的需要。

4. 參與互動體驗活動

透過遊戲、同儕引導討論及角色扮演等實踐活動，建立互信、打破刻板印象、加強人際連繫，達致 Allport 理想的正面接觸條件。

5. 合作項目實踐應用

於真實項目中發揮學習成效，共同追求社區目標，並透過反思成功與挑戰，深化跨代合作的價值及展望持續發展之路。

## 4.2 鼓勵持續參與跨代合作

### 計劃的整體效益

在整個計劃中，參加者不止認識彼此的世界，更共同創造一個支持、尊重每位聲音的環境。課程及活動中貫穿「平等地位」、共同目標、協同合作及機構支持等原則，最大化減少刻板印象、提升同理心、促進有意義的友誼。

展望未來，這些知識及技巧為長遠跨代合作奠下基礎，無論在校園或社區都可持續推進。計劃的成功證明，世代間若能以相互尊重和共同目標聚集，便能有效解決難題，豐富彼此人生，建立更強大、共融的社會。

此培訓所得將成為持續成長、深化理解及長期正向互動的踏腳石，為社會凝聚力及集體福祉做出貢獻。

對於有意推展或擴大跨代活動，可參考以下建議措施：

- 組建核心團隊
  - 邀請公民、經濟與社會、健康管理與社會關懷、倫理與宗教、宗教教育、生活與社會等主要科目老師組成團隊，推動跨學科協作。建議每學期於相關科目或服務學習課程融入至少一次跨代活動，並參考本手冊的項目設計。
- 連繫社區合作夥伴
  - 聯絡本地長者中心、非牟利機構或社區組織，做初步會面，建立關係，協調期望並探索共同興趣領域。
- 試行及融合活動
  - 可先於現有科目或校本服務學習項目嵌入跨代活動，並善用本手冊模組及資源。每年安排至少一次循環跨代項目（如 6-8 週）並納入校曆，明確分工予老師、協調員和學生領袖。
- 靈活運用及調整資源

- 依學校及社區特質調整活動人數、主題與時間，活用本手冊的課程設計、活動指引及工具。
- 融入反思及評核
  - 設計有效的反思及評核建議，例如日誌、簡報或報告，令參與不只是學術成長，也是個人發展。這樣能將跨代活動成為教育的一部分，不是一時活動。
- 檢討、優化及慶祝成果
  - 每次循環後收集學生、長者及導師回饋，盤點成功及待改善之處；於校園慶祝成果，並以所得經驗優化將來計劃及擴大參與層面。

### 4.3 質性評估建議

#### i-GESS 跨代共學計劃質性訪談面談指引 (中學生適用)

##### 受訪者背景資料

1. 年齡
2. 性別
3. 教育程度

##### 題目

- 4.1 你家中有沒有 60 歲以上的家庭成員?
- 4.2 你是否與他們同住?
- 5.1 你有沒有參加過跨代共學活動?
- 5.2 如有，你參加過幾多個跨代共學活動?
- 6.1 你在日常生活中會與長者來往嗎?
- 6.2 如有，你會如何接觸他們和有幾經常與長者來往?
- 6.3 如沒有，你有沒有興趣與長者來往？點解？
- 6.4 你會如何形容你與長者的相處?
- 6.5 你認為與長者相處時會遇到什麼困難？當你感到困難時會如何處理？
- 6.6 你與長者溝通時會談及什麼話題 (如：閒話家常、社會時事、讀書相關、健康問題等)?
- 6.7 你在跨代活動前對長者有什麼印象和認識？你認為今次活動後你對長者的印象和認識有沒有改變？
- 6.8 你認為長者如何看待年青人？你嘅想法喺活動後有沒有改變？
- 6.9 你有幾大程度滿意今次的跨代共學活動？你認為你有什麼得着？
- 6.10 你在未來會唔會想參加更多跨代共學活動？若會，你對什麼類型的活動有興趣 (如：課堂互動、大型講座及活動、課後活動等)?
- 6.11 你在未來會唔會修讀或投身與護老服務有關的課程或行業？

## i-GESS 跨代共學計劃質性訪談面談指引 ( 中學校長及教師 )

- 1.1 你有沒有舉辦過跨代共學活動?
- 1.2 如有，你舉辦過幾多個跨代共學活動?
- 2.1 你嘅學校有沒有舉行過跨代共學活動?
- 2.2 如有，請簡介活動內容。
- 2.3 如沒有，你嘅學校有沒有興趣舉行跨代共學活動? 點解?
- 2.4 就你所見，你認為年輕人和長者的關係如何?
- 2.5 你認為學校在推動跨代共融時會遇到什麼困難? 你會如何處理這些困難?
- 2.6 你嘅學校在舉行跨代共學活動時會考慮什麼因素 (如: 學生利益、活動的性質和目標、教師的工作量)?
- 2.7 你認為學生、教師和學校在跨代共學活動中有什麼得着?
- 2.8 你認為今次的活動有幾大程度達到你嘅預期目標?
- 2.9 你有沒有興趣將跨代共融融入你的教學中 ( 或者課外活動中 ) ? 若有，你會如何入手?
- 2.10 你會否向其他學校推介或合辦跨代共學活動? 點解?
- 2.11 你認為你和你嘅學校在未來的跨代共學活動發展中可以擔當咩角色?
- 2.12 你認為政府或社會服務機構可以如何支援學校推動跨代共融?

## i-GESS Qualitative Interview Guides for Secondary School Students

### **Background information of interviewees**

1. Age:
2. Sex:
3. Education level:

### **Questions**

- 4.1 Do you have family members over 60 years old?
- 4.2 Are you living with those family members?
- 5.1 Have you ever joined inter-generational learning activities?
- 5.2 If yes, how many inter-generational learning activities have you joined?
- 6.1 (For university students, secondary school teachers) Have you ever organized inter-generational learning activities?
- 6.2 If yes, how many inter-generational learning activities have you organized?
- 7.1 Do you interact with the elderly in your daily life?
- 7.2 If yes, how would you approach them and how often do you interact with the elderly?
- 7.3 If no, are you interested in interacting with the elderly? Why?
- 7.4 How would you describe your interaction with the elderly?
- 7.5 What difficulties do you think you will encounter when interacting with the elderly? How will you deal with those difficulties?
- 7.6 What topics will you talk about with the elderly (e.g. daily life, current events, studies, health issues, etc.)?
- 7.7 What were your impressions and understanding of the elderly before this inter-generational activity? Do you think your impressions and understanding of the elderly have changed after this activity?
- 7.8 What do you think about the elderly's view of young people? Have your thoughts changed after this activity?
- 7.9 How satisfied are you with this inter-generational learning activity? What have you gained?

7.10 Will you participate in more inter-generational learning activities in the future? If so, what types of activities are you interested in (e.g. in-class interaction, large-scale lectures and activities, extra-curricular activities, etc.)?

7.11 Will you devote yourself to courses or professions related to caring services in the future?

## i-GESS Qualitative Interview Guides for Secondary School Teachers

- 1.1 Were there any inter-generational learning activities organized at your school?
- 1.2 If yes, please introduce the activity.
- 1.3 If no, is your school interested in organizing inter-generational learning activities? Why?
- 1.4 Based on your understanding, what do you think of the relationship between the young and the elderly?
- 1.5 What difficulties do you think schools will encounter when promoting inter-generational integration? How will you deal with these difficulties?
- 1.6 What factors will your school consider when organizing inter-generational learning activities (e.g. students' interest, nature and objectives of the activities, teachers' workload)?
- 1.7 What do you think of the benefits gained by students, teachers, and schools in inter-generational learning activities?
- 1.8 To what extent do you think this activity meet your expected goals?
- 1.9 Are you interested in integrating inter-generational integration into your teaching (or extra-curricular activities)? If so, how would you start?
- 1.10 Will you recommend or co-organize inter-generational learning activities with other schools? Why?
- 1.11 What role do you think you and your school can play in the future development of inter-generational learning activity?
- 1.12 How could the government or social service organizations support schools to promote inter-generational integration?

#### 4.4 量性評估工具建議

##### i-GESS 跨代共學計劃問卷 ( 前後測 )

以下問卷旨在了解參加者就不同世代的態度、刻板印象、溝通信心、合作感受及整體活動計劃收集意見，1-5 分量表使用 ( 1 = 非常不同意；5 = 非常同意 )

	1	2	3	4	5
<b>對其他世代態度</b>					
我覺得與不同世代的人 ( 比我年長或年輕 ) 相處是舒服的。					
我享受與不同世代的人一起相處的時間。					
我相信不同世代的人都有值得分享的知識和觀點。					
我覺得不同世代的人會尊重我。					
<b>刻板印象質與偏見</b>					
我經常預期其他世代的人會有一些負面的行為。					
我覺得其他世代的人是開放、願意學習的。					
我相信其他世代的人有興趣了解我的看法。					
我認為與年齡有關的刻板印象是社區一個嚴重的問題。					
<b>溝通信心與技巧</b>					
我有信心主動與其他世代的人開展對話。					
我懂得一些具體的方法，可以與不同世代的人清晰溝通。					
當跨世代對話中出現誤會時，我能夠冷靜處理。					
當我聽不明白其他世代的用語或例子時，我都覺得可以放心發問。					
<b>平等地位與合作感受</b>					
在跨世代活動中，我覺得自己的貢獻與其他人同樣重要。					
在跨世代小組裡，決定通常是由大家一起商量作出。					
在跨世代活動中，我覺得大家都是為共同目標而努力。					
我覺得學校、大學或長者中心等機構有支持跨世代活動。					

	<b>計劃經驗及影響</b>					
	我有動力參與跨世代活動。					
	參加這計劃之後，我覺得自己與社區的連繫加強了。					
	我透過跨世代活動學到新的技能 (如溝通、數碼或帶領活動技巧)					
	我將來願意再參加跨世代的計劃。					

### i-GESS Quantitative survey (Pre and post)

Pre & post survey items for all stakeholders, focus on attitudes, communication, and collaboration in intergenerational settings. Likert-scale questions (e.g. 1 = Strongly disagree to 5 = Strongly agree).

	1	2	3	4	5
<b>Attitudes toward other generations</b>					
I feel comfortable interacting with people from other generations (younger or older than me).					
I enjoy spending time with people from other generations.					
I believe people from other generations have valuable knowledge and perspectives to share.					
I feel that people from other generations respect me.					
<b>Stereotypes and prejudice</b>					
I often expect people from other generations to behave in negative ways.					
I think people from other generations are open-minded and willing to learn.					
I believe people from other generations are interested in understanding my point of view.					
I think age-based stereotypes are a serious problem in our community.					
<b>Communication confidence and skills</b>					
I feel confident starting a conversation with someone from another generation.					
I know specific strategies to communicate clearly with people from other generations.					
I can calmly handle misunderstandings that arise in intergenerational conversations.					
I am comfortable asking questions when I don't understand the language or examples used by other generations.					
<b>Perceived equal status and cooperation</b>					
In intergenerational activities, I feel that my contributions are as important as others.					
In intergenerational groups, decisions are usually made together.					
I feel that we work toward shared goals in intergenerational activities.					

	I feel that institutions (schools, universities, centres' support intergenerational cooperation.					
	<b>Programme experience and impact</b>					
	I am motivated to participate in intergenerational activities.					
	I feel more connected to my community after participating in this programme.					
	I have learned new skills (e.g., communication, digital, facilitation, etc.) through intergenerational activities.					
	I would like to take part in intergenerational programmes again in the future.					

## 第五章：網絡及資源平台

i-GESS 計劃的成功有賴熱心合作夥伴、教育同工及社區機構的支持與參與。本計劃謹此向所有提供專業知識及熱誠參與促進跨代交流的單位致以由衷感謝。

### 5.1 潛在合作夥伴及有用連結

- 長者中心：

[全港長者中心綜合名錄](#)

- 按地區劃分學校名單：

[香港各區學校一覽](#)

- 大學夥伴（學生義工及研究協作）：

- [香港浸會大學 文學及社會科學院](#)
- [香港理工大學 樂齡與家庭研究中心](#)

### 5.2 曾完成 i-GESS 計劃之中學名單

特別鳴謝以下學校積極參與本計劃，致力推動跨代共融（按筆劃順序排列）：

- 文理書院 (九龍)
- 文理書院 (香港)
- 佛教善德英文中學
- 余振強紀念中學
- 羅定邦中學
- 天主教慈幼會伍少梅中學
- 中華基督教會協和書院
- 中華基督教會蒙民偉書院
- 中華聖潔會靈風中學
- 香港道教聯合會圓玄學院第一中學
- 香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學

- 聖公會陳融中學
- 聖公會林裘謀中學
- 聖公會鄧肇堅中學
- 曾璧山(崇蘭)中學

### 5.3 傳媒報道一覽

i-GESS 計劃積極透過多渠道宣傳，藉以提升社區及教育界對跨代項目的認識，推廣及促進更多合作。其中重要報導包括 2024 年 11 月 13 日於 HK01 平台重點介紹了 2024 年 11 月 2 日的 i-GESS 大型活動。

#### 媒體報道摘要:

- HK01 新聞平台及 HK01 App
  - 標題: 浸大、理大與長者合辦跨代共融活動 冀改善跨代關係 (in Chinese)
  - 連結: <https://www.hk01.com/a/1075298/>
- Facebook
  - 標題: 浸大、理大與長者合辦跨代共融活動 冀改善跨代關係 (in Chinese)
  - 連結: <https://www.facebook.com/01education/posts/pfbid02PJqKPGWmbj5JDoU27D7oeGzKbDsznDXWLzUbF3VVBfLetSPdLtJVb6kk52ayyAhnI>

完整網絡報導內文附後以供參考。

## 浸大、理大與長者合辦跨代共融活動 冀改善跨代關係

撰文：謝德勤

出版：2024-11-13 06:00 更新：2025-02-21 13:04



長者和年輕人的跨代隔膜，似乎是每個世代定然會出現的事，特別近年先後出現的社會事件和疫情，更影響兩代關係。為了促進跨代共融，改善跨代關係，自2021年5月起，香港浸會大學文學及社會科學院，以及香港理工大學樂齡與家庭研究中心，在李錦記家族基金和揮善基金會的贊助下，合辦了「I-GESS 跨代共學5Cs班」。項目邀請了一班長者與大學生共同策劃活動，日前選址中華基督教會蒙民偉書院，以「跨代共融」為主題，與學生交流，促進中學生和長者的互相了解。

攝影：黃賈瑩

香港浸會大學黎永亮教授及香港理工大學白雪教授認為，2019年的下半年是香港年輕一代和年長一代之間的跨代關係最低點，主要原因是對當時社會問題的看法存在分歧，再加上及後幾年的疫情，令到跨代關係缺少機會和時間修復。

主辦團體期望活動可加強跨代互相理解、包容接納，令社會更和諧外，亦希望各界認識「跨代共融」的重要性及好處，推動以創新視角將「跨代共融」融入學校課程中，建立學生優良品格及美德。

## 書院副校長與學生更包容長者 同時連繫社會

今次在中華基督教會蒙民偉書院舉行的跨代共融活動，是由浸大學生和長者共同策劃，為中學生設計不同類型的活動，讓他們加深對長者的了解，而長者亦能打破刻板印象。書院副校長霍碧珊坦言：「中華文化十分重視孝道，因為這象徵著傳承。」



霍副校長認為中華文化十分重視孝道，因為這象徵著傳承。

以往蒙民偉書院曾參加過I-GESS的活動，當時是以「生命教育」和「同理心」為題，而今次再度參加「跨代共融」活動，霍副校長希望學生能運用自己的所學所識去幫助長者：「溝通、尊重和包容是十分重要，特別新生代小朋友的耐性可能相對較弱，所以當他們運用自己的所學所識去幫助長者時，一方面能增加其耐性，更能發揮同理心去包容長者，另一方面亦能加強學生與社會的連繫。特別在計劃結束後，不少學生均表示更願意做義工，實踐我們學校的關注項目『服務學習繫社群』！」

## 中學生表現令活動設計者驚喜

Ryan是其中一位參加I-GESS的大學生，今次他與長者所設計的活動為「人生大富翁」，讓中學生思考三、四十年後的自己，亦能讓長者回憶起年輕的自己。「我都有留意到關於關愛座的爭議時不時就會出現，所以另外亦設計了一個活動讓中學生感受身體機能受限的感覺，他們從中能了解到長者平時的不便，希望令他們將來更願意關顧長者甚至其他人的需要。」



Ryan設計了「人生大富翁」，讓中學生思考三、四十年後的自己，亦能讓長者回憶起年輕的自己。

### ▼▼▼即睇當日活動精彩照片▼▼▼



## 長者認為互相理解、尊重為重中之重

對於參與活動的長者而言，今次的經驗確實拉近了他們與年輕一代的距離，同時亦促進長者對新時代的認識，令他們的晚年活動變得更精彩豐盛。其中一位長者Raymond雖然已經69歲，但仍然精神十足。他承認在過往幾年，跨代關係確實有所惡化，令到兩代的溝通越來越少。「不過今次活動之後，我對年輕一代的看法有所改變，他們其實十分願意與我們溝通！」他補充道：「我認為要保持良好的跨代關係，最重要是互相理解，互相尊重，這樣才能建立一段理想的關係。」



Raymond認為要保持良好的跨代關係，最重要是互相理解，互相尊重。

香港浸會大學文學及社會科學院以及香港理工大學樂齡與家庭研究中心現誠邀志同道合的學校和組織參與這個項目，共同推動跨代關係的積極發展，攜手塑造一個更和諧共融的未來。想要深入瞭解項目細節和合作機會，請到訪項目的[網頁](#)。如有任何疑問或需要進一步討論，歡迎聯繫李小姐

( hazylee@hkbu.edu.hk ) 或姜小姐 ( hy-amber.keung@polyu.edu.hk ) 。

( 資料及相片由客戶提供 )

浸會大學

理工大學

feed

👍 18 ❤️ 2 🙄 0 🤔 0 🙊 0

## 5.4 學術研討會發表一覽

於 2021 年至 2025 年間，i-GESS 計劃已於本地及國際共 11 場研討會作專題發表，超過 445 位來自香港及海外的持份者參與。這些發表重點介紹了計劃在回應跨代衝突、共創式學習模式及文化適應策略方面的創新成果。

### 部分會議及發表摘要如下：

- Lai, D. W. L., Wong, A. C., Lee, H. H. Y., Huang, C. Z. D., Ou, A. Y. T., Yuan, M., Jia, H., & Bai, X. (2025, November 29). Fostering dignity and generativity through intergenerational co-creation: Outcomes from the i-GESS project [Poster presentation]. 32nd HKAG Annual Congress, Hong Kong Association of Gerontology, Hong Kong, China.
- Wong, A. C., Lai, D. W. L., Bai, X., Lee, H., Li, J., & Huang, C. (2025, June 25–27). An intergenerational lifelong learning model for enhancing social harmony. Paper presented at the 54th British Society of Gerontology Annual Conference, University of Surrey, United Kingdom.
- Wong, A. C., Lai, D. W. L., Ou, Y. T. A., & Bai, X. (2024, November 13-16). iGESS: A co-creative intergenerational strategy for enhancing positive intergenerational outcomes. Paper presented at the Gerontological Society of America (GSA) 2024 Annual Scientific Meeting: The Fortitude Factor, Seattle, WA, United States.
- Lai, D. W. L., Bai, X., Li, C., & Ou, Y.T.A. (2024, October 24-26). Intergenerational conflicts and opportunities for understanding: Interactions of young and older adults in Hong Kong. Paper presented at the CAG 2024 Annual Conference, Edmonton, Canada. <https://www.cag2024.ca/>
- Li, C., Lai, D. W. L. & Bai, X. (2024, July 8-9). Changes in attitude, knowledge, and behavior: A case study on interactions of young and older adults in Hong Kong. [Conference Presentation]. College of Professional and Continuing Education -SHAPE Health Conference, Hong Kong, China. <https://healthconf2024.cpce-polyu.edu.hk/programme.html>
- Lai, D. W. L., & Bai, X. (2023). Users' Perspective toward i-GESS (Inter-Generational Engagement in Secondary Schools). Paper presented at Canadian Association on Gerontology Annual Scientific Meeting (CAG 2023), October 26-28, 2023, Toronto, Ontario, Canada.
- Lai, D., & Wong, A. (2023). iGESS (Inter-Generational Engagement in Secondary Schools). Paper presented at Independent Ageing Convention, 13-15 October 2023 in Aichi, Japan

- Lai, D.W.L. & Yu, W., (2022, July). Intergenerational programs and healthy aging: i-GESS project. The 5th "Beijing, Hong Kong, Macao and Taiwan" Population Aging Summer Camp, Virtual Conference, July 1-8, 2022.
- Lai, D., Bai, X., Lian, O., Wong, A., Lam, R., & Lee, J. (2022) The Model of i-GESS (Inter-Generational Engagement in Secondary Schools) for Intergenerational Interactions of University Students and Ageing People. Proceedings of Inaugural Conference on Health Promoting Colleges and Active Health. UIC, Zhuhai, China.
- Lai, D.W.L., Bai, X., Lian, O., Wong, A., Lam, R., & Lee, J. (2022, June 11). The Model of i-GESS (Inter-Generational Engagement in Secondary Schools) for Intergenerational Interactions of University Students and Aging People [paper presentation]. Inaugural Conference on Health Promoting Colleges and Active Health, Zhuhai, China. <http://sao.uic.edu.cn/healthy.html>
- Zhou, J.J., Lai, D.W.L., Bai, X., Lam, R., Li, Y.Z. (2022, June 11). Experiences and benefits of participation in intergenerational programs by university students and ageing people [paper presentation]. Inaugural Conference on Health Promoting Colleges and Active Health, Zhuhai, China. <http://sao.uic.edu.cn/healthy.html>

## 致謝

本培訓手冊旨在協助非政府機構及社區組織長者服務專業人員、中學教師、大學教職員及社區夥伴，設計及推動促進長者與青年深度連結的跨代計劃。

我們衷心感謝李錦記家族基金及擇善基金會的慷慨資助。他們對促進跨代交流、提升社區福祉的堅定承諾，使本計劃得以實踐、評估及廣泛分享，並推動世代間有意義的合作。

作者特別感謝各合作非政府機構及社區組織長者服務專業人員，他們的專業和對長者生活的洞察深刻影響手冊結構、活動設計及實用指引。亦感謝願意分享故事、觀點及回饋的長者，令內容貼近真實經驗。

我們同時感謝參與的中學老師及教職員，為課程銜接、課堂準備及青年參與提供寶貴建議。他們對學生培育及推動跨代理解的熱誠，豐富了本手冊的多項案例與策略。

誠摯致謝香港浸會大學和香港理工大學，包括大學教職員、研究人員及學生。他們提供的理論、評估工具及試點計劃，強化了計劃的證據基礎與教學一致性，並以實踐檢驗諸如跨組接觸及跨代溝通等理念，成為本手冊核心框架的支柱。

最後，感謝所有社區夥伴、行政人員及支持機構在計劃研發及試點過程中的指導、協助及鼓勵。他們對跨代連結的信念持續激勵世代間的協力同行。

## 參考文獻

1. Allport, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice*. Reading, MA: Addison-Wesley.
2. Cook, S. L., & Blachman-Demner, D. R. (2003). A Developmental Perspective on Intergenerational Programs. In J. Newman, S. L. Ward, T. B. Smith, et al. (Eds.), *Intergenerational Programs: Past, Present, and Future*. Haworth Press.
3. Generations United. (2018). *Intergenerational Programs: Literature Review*.
4. Lu, L., & Kao, S. F. (2002). Traditional and Modern Characteristics Across the Generations: Similarities and Discrepancies. *The Journal of Social Psychology, 142*(1), 45–59.
5. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. Washington, DC: National Academies Press.
6. Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A Meta-Analytic Test of Intergroup Contact Theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(5), 751–783.
7. Sánchez, M., & Kaplan, M. S. (2014). Intergenerational Programs: Concepts and Practices Around the World. In M. Kaplan, N. Henkin, & A. Kusano (Eds.), *Linking Lifetimes: A Global View of Intergenerational Exchange*. University Press of America.
8. United Nations Department of Economic and Social Affairs. (2017). *World Population Ageing 2017 – Highlights*. United Nations.
9. Vanderbeck, R. M. (2007). Intergenerational Geographies: Age Relations, Segregation and Re-engagements. *Geography Compass, 1*(2), 200–221.
10. Williams, Kaylene & Page, Robert & Petrosky, Alfred & Hernandez, Edward. (2010). Multi-Generational Marketing: Descriptions, Characteristics, Lifestyles, and Attitudes. *Journal of Applied Business and Economics, 11*. 21-36.