

# **i-GESS 跨代共學培訓手冊**

**非政府機構及社區組織**

**長者服務專業人員版**

(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 ( 非政府機構及社區組織長者服務專業人員版 )

## 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 非政府機構及社區組織長者服務專業人員角色與職責

### 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. 文化及科技障礙

#### 單元三：有效溝通策略

- 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：互動體驗活動

- A. 遊戲及破冰活動
- B. 同儕主導討論 / 角色扮演情境

C. 規劃與中學 / 大學生協作項目

單元五：實務應用

A. 推行與長者 / 中學生的協作項目

B. 分享成功的跨代互動經驗

**第四章：結語**

4.1 主要學習重點總結

4.2 鼓勵持續跨代參與

4.3 建議之質性評估方法

4.4 建議之量化評估工具

**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。本培訓手冊專為非政府機構及社區組織長者服務專業人員而設，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。

本手冊專為協助非政府機構及社區組織長者服務專業人員設計，內容涵蓋如何有效規劃、主導及持續推行跨代項目，促進長者與中學及大學生的聯繫。手冊提供實用工具、活動流程與溝通策略，支援長者分享人生故事、提升與年青一代互動的信心，並在社區中感受自身價值。透過結合理論與操作活動，本手冊加強非政府機構、社區組織、學校、大學的協調能力，助減年齡標籤，並促進長者社會參與和福祉。

## 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）

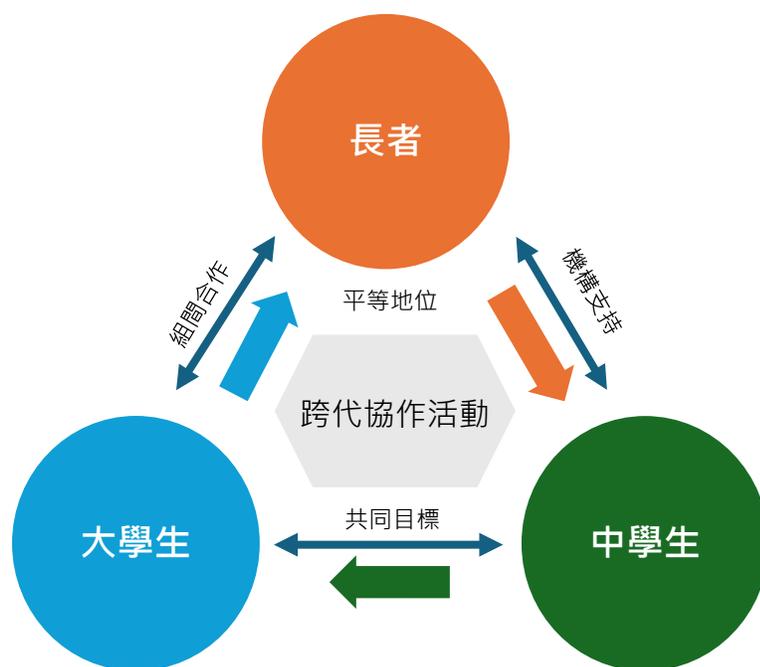


圖: 一 i-GESS 協作框架運用 Allport 接觸理論

## 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：從本地非政府機構、社區組織、地區長者中心或鄰舍中心招募。
- 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。
- 長者服務專業人員請協調交通安排、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 非政府機構及社區組織長者服務專業人員的角色

在本跨代計劃中，非政府機構及社區組織長者服務專業人員將扮演主導及協調的重要角色，是機構內的計劃負責人及主要聯絡人：

- 作為中心負責人：負責與學校及大學協調課程安排，管理場地、設備、無障礙設施及安全，確保長者出席並將活動詳情與各項合作夥伴分享。
- 促進長者參與：招募及篩選適合參加的長者，為他們作迎新簡介，提供情感支援，協助整理及準備可分享的故事、技能或物品。
- 協同帶領活動：在每節活動中負責開場與結束，監察長者在活動中的福祉，於需要時給予個別協助或調整活動內容。
- 維持溝通環節：每節活動後，將出席及活動情況簡報予學校及大學夥伴，協助調整日程或活動設計。

#### 2.1.1 核心職責

- 參加者招募及篩選：挑選有興趣及能力參與跨代活動的長者
- 適齡環境調整：確保場地無障礙、符合健康與舒適需要
- 生活經驗引導：協助長者有效整理並分享個人智慧
- 情感支援：為不安或猶豫的長者提供輔導及鼓勵

#### 2.1.2 接觸理論實踐重點

- 平等地位倡導：確保長者以貢獻者身份參與，而非被動接受者
- 機構支援：爭取非政府機構及社區組織及資源配合

- 無障礙協調：調整活動內容，確保長者能平等參與
- 跨代關係輔導：支援長者在不同世代互動下適應社會變化

### **2.1.3 具體活動帶領**

- 人生故事分享：引導長者整理及分享個人歷史及寶貴經驗
- 傳統技能工作坊：組織長者教授手工藝、烹飪或文化習俗的班組
- 健康及福祉整合：在活動設計中考慮長者健康需要
- 家庭動力教育：協助年青一代理解老化歷程及長者觀點

### **2.1.4 協作專業貢獻**

- 活動無障礙建議：為所有活動提供長者友善化建議
- 跨文化能力：管理不同背景長者的需要
- 社區連結：利用中心網絡推動更廣泛社區參與
- 可持續策略：制訂長遠長者參與計劃方案

### 第三章：培訓課程內容

#### 單元一：認識世代差異

本單元旨在加強參加者對各參與世代（長者、全日制中學生及大學生）之主要特性、價值觀與信念的基礎認識與尊重。焦點世代包括：長者（多為嬰兒潮或更早世代）、中學生（主要為 Z 世代）、大學生（千禧世代及 Z 世代）。

#### A. 各世代特徵

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. 各世代的價值觀與信念

### 長者（沉默世代及嬰兒潮世代）：

- 安全、尊重、傳統與個人責任感
- 偏好穩定的社交及長久關係 / 機構
- 看重勤奮、儉約及責任

### X 世代：

- 強調獨立、彈性與非正式溝通
- 追求生活與工作的平衡
- 審慎樂觀，注重實際問題解決

### 千禧世代：

- 重視多元、共融與創意
- 渴望有意義和切合社會 / 環境價值的工作
- 強調合作、透明領導

### Z 世代：

- 包容性、真誠及科技解決方案
- 爭取個人獨特性，偏愛即時和簡短溝通
- 高度重視社會及環境責任，並具國際視野

### 建議活動：

- **破冰討論**：參加者分享童年 / 青年時期的重要世界事件，討論這些如何影響態度
- **世代比較時間線製作**：分組以圖表方式列出各世代經歷過的關鍵事件、科技和流行文化
- **價值觀探索**：參與者圍繞「工作」、「家庭」、「溝通」和「社會」等主題，表達認同 / 否定，並討論原因與差異

透過深入認識世代特性與價值，能助參加者建立同理心和互相理解，為後續強調 Allport 「平等地位」及「共同目標」的模組奠定基礎。

## 單元二：溝通障礙分析

本單元聚焦於跨代溝通常見的障礙，包括：1) 常見誤解 2) 文化與科技障礙，增強參加者的意識及提供實用技巧以克服代溝。

### 學習目標：

- 理解世代間常見的誤解成因
- 學習如何自信地應對文化及科技差異
- 掌握與年輕世代建立有效連繫的實用方法
- 增強跨代溝通及合作信心

## A. 認識常見誤解

### a) 為何產生誤解

所謂誤解，重點不在對錯，而是「不同」：

- 每個世代成長於不同背景，形成不同觀念
- 長者世代：受戰後價值觀影響，重視面對面社群及工作穩定
- 大學生世代：受數碼革命、全球連繫及經濟不穩影響
- 中學生世代：出生於高科技、關注氣候、社會劇變快速的年代

### 重點提示：

差異來自於成長環境，各有獨特背景，並非性格缺陷。

### 討論建議：

- 你年輕時的溝通方式是怎樣？

- 你覺得世界有什麼改變？
- 哪些價值在不同世代依然長存？

### b) 常見的誤解：年輕世代對長者的觀感 (常見誤解)

誤解	他們的想法	現實情況	溝通建議
「長者抗拒改變」	不願嘗試新事物	實際上一生歷經社會巨變，早已不斷適應	分享自己樂於接受新事物的實例
「他們不理解現代議題」	經驗已經過時	面對過類似挑戰，形式有所不同	嘗試將過去與現在議題作對比分享
「長者不懂科技」	無法學習新科技	只需不同教學方法，有學習意欲	請年輕人多點耐心，主動表達學習意願
「他們只活在過去」	不關心現今社會	豐富的生命經驗可提供特別的歷史視野	舉實例說明如何以過往經歷看待當下事件
「他們批評我們的選擇」	不認同年輕人生活方式	只是出於善意分享人生經驗	建議以「分享」取代「批評」的溝通方式

### 真實故事—如何化解誤解與代溝：

- 例子一：「我孫兒以為我不會用社交媒體，我就向他展示我管理的 Facebook 群組有 200 位好友，他很驚訝！」

- 例子二：「我跟正在讀大學的鄰居講述當年 60 年代參加社會運動，她才發現，原來『社運』不是新現象，只是手法轉變了。」

### 活動建議：顛覆舊有印象

- 小組討論：你有哪些事情會讓年輕人感到驚喜？
- 分享一個你身上並不存在的長者刻板印象
- 練習簡單自我介紹，主動打破一般對長者的誤解

### c) 跨文化障礙的應對策略

了解世代文化的轉變與差異：

#### 1. 溝通風格

長者的世代	年輕人的世代	應對策略
正式、有禮、間接	直白、非正式、講求效率	主動詢問年輕人如何喜歡被稱呼，提升彈性
電話、信件為主	短訊、電郵、社交媒體	嘗試接納年輕人喜歡的通訊方式，會更受歡迎
重視建立關係	直接切入重點	嘗試平衡關係建立與高效率

#### 2. 工作及成就觀念

長者的觀念	年輕人的觀念	理解重點

一生一業，服務一間公司	多重職業、兼職彈性	勞動市場結構已大不同
工作與生活分清	工作與生活融合	科技模糊了界線
「先吃苦後享受」	「馬上要產生影響」	期望時間表不同

### 3. 社會與文化規範

過去	現在	應對策略
傳統家庭模式	多元家庭及價值	強調愛與關心，不執著於形式
性別角色明確	性別角色彈性、身份多元	使用對方喜歡的稱謂或代詞，不肯定時可主動查問
聚焦本地社區	關心國際議題	可分享本地經驗，也展現對世界的好奇
私隱重視	喜歡分享（日常/社交媒體）	尊重對方對私隱 / 分享的程度

#### 學習要點:

文化不斷演變。沒有舊的不對，也沒有新的錯。更重要的是用開放的態度彼此學習。

#### d) 語言及參照落差的應對

當你聽不明白新用語時，常見例子：

- 「我 text 你」 = 我會發手機訊息給你

- 「Google 一下」 = 在網上查資料
- 「爆紅/Going viral」 = 好快在網絡瘋傳
- 「DM 我」 = 發短訊給我 / 私訊我
- 「No worries」 = 不用客氣、沒關係
- 「My bad」 = 對不起 / 是我的錯

#### 應對建議：

- 主動請教：「不好意思，我未聽過這個詞，能解釋一下嗎？」
- 不必為不懂而道歉，展現求知態度即可
- 可將有用詞語記下來
- 主動分享自己年代的說法，互相學習

#### 當年輕人不懂你提及的事情時：

- 不要預設他們會明白：「當年越戰時.....」（可簡短補充背景）
- 「你知道我說哪一件事嗎？」（主動確認）
- 「容我簡單介紹一下.....」（輕描淡寫地帶出內容）

#### 讓分享成為「教學時刻」：

- 「這讓我想起我們那個年代的某些事情，你有興趣聽嗎？」
- 用故事交流，避免說教

## B. 文化與科技障礙

### 1) 建立文化橋樑的實用策略

#### 1. 用心了解年輕人的世界

- 主動詢問他們喜歡的音樂、電視、興趣
- 嘗試接觸一項屬於他們世代的事物（並保持開放心態）
- 接納彼此不同，不急於評價

## 2. 用故事分享經歷，不用訓話方式

- 「我年輕時……」可作開場，然後輕鬆講經歷，不作批評
- 著重感受與反思，而非只強調「我們以前很艱難」
- 主動請教對方，有沒有生活的共同點或相似處

## 3. 尋找共通主題

- 愛情、友情、挑戰、成長、失落等人生經歷跨世代相通
- 先以人性共鳴作起點，打開話題

## 4. 創造共同體驗

- 一起下廚、合作製作項目、參與義工服務等
- 共同目標有助自然消除世代隔閡

## 5. 成為「文化翻譯者」

- 協助年輕一代理解歷史、你的成長環境
- 亦讓對方幫助你親近現代文化、語言、習慣
- 強調互相交流、雙向學習

### 活動建議：文化交流練習

- 小組或二人一組，每人分享一項自己年輕時代的文化習慣、音樂或傳統
- 嘗試想像如何向年輕人講解背景、為何重要

- 練習用輕鬆有趣（而非說教）的方式來表達

## 2) 克服科技障礙的心態轉換與策略

### 轉換思維模式例子：

- 從「我太老，學不來新科技」→「我可以按自己的步伐學習科技」
- 從「年輕人比我厲害」→「他們練習多，但我也能累積技巧」
- 從「科技太複雜」→「科技只是工具，我只需學有用的部分」
- 從「問人等於丟臉」→「主動發問代表我投入學習，樂於成長」

**事實：**長者大腦完全有能力學習新科技，研究證明年長者可有效掌握數碼技能，只需時間、合適教學及多練習。

### 長者的優勢：

- 耐性與堅持——一生中早已學過很多難事
- 解難經驗豐富——適應過時代變遷
- 細心謹慎——對細節有把握
- 有智慧善用科技——不易被無謂資訊所困擾

透過點出上述障礙及進行共情訓練，單元二能協助參加者更清楚辨識、表達及連結世代間在觀念和實踐層面的差異，為展開合作與深入交流作好準備。

## 單元三：建立有效溝通技巧

本單元為參與者提供跨代有效溝通的實用工具，重點包括：1) 基本溝通技巧、2) 建立同理心與理解、3) 衝突調解策略。這些策略有助於減少誤解，增進信任，強化跨代協作。

## 1. 基本溝通技巧

專注於培養與長者尊重及有效溝通的能力，包括對語速、聽力障礙的敏感及耐心。

### 互動練習：

- 角色扮演長者溝通技巧

學生兩人一組，一方模擬長者（根據指引表現典型長者溝通習慣），另一方實踐清晰表達、適當語速、主動聆聽。活動後交互交換角色並提供回饋。

- 非語言敏感練習

學生透過察覺長者常見細微表情或語調變化來練習，以同理心方式作出適切回應。

**學習成果：**學生能更有耐心、專注，並根據長者偏好及需要調整溝通方式。

## B. 建立同理心與理解

加深對長者生活經歷、價值及可能面對的挑戰（如孤立、世代差異、健康狀況）的認知。

### 學習目標

- 培養針對跨代關係的認知及情感同理心
- 練習不同世代視角的換位思考
- 學會暫緩批判，建立真誠理解
- 建立連繫不同世代的情感橋樑

### 內容

#### 同理心基礎

- 認知同理心
  - 歷史背景理解：認識不同時代如何塑造世代觀點
  - 世代邏輯認知：了解行為和態度如何在世代脈絡下合理
  - 系統思維：理解經濟、社會、科技怎樣影響每一代
  - 時間觀差異：欣賞「向前」或「向後看」的價值
- 情感同理心
  - 普遍情感識別：辨認各世代間共同情感
  - 情感表達差異：了解同一情感在不同世代中表現不同
  - 情感認同：肯定與尊重與自身不同的情感經驗
  - 溫和回應：以關心取代評判對待世代差異

#### 同理心溝通技巧

- 視角橋樑：「如果我在你那年代成長，也會有類似感受」
- 經驗認同：「你的經歷真的很有挑戰 / 意義 / 重要」
- 好奇發問：「可以跟我分享你那時候的感受嗎？」
- 聯繫尋找：「這讓我想起我也經歷過...」

## 互動學習活動

- 同理心圓圈故事分享

8-10 人跨代小組，結構化故事分享：

1. 人生挑戰故事

每人分享重大挑戰及應對方法，其他人主動聆聽其情感與策略，同理心回應勇氣與智慧。

2. 夢想與希望分享

各世代談論對未來的希望與夢想，聆聽過程尋找共通點並連結不同表達背後的情感。應用接觸理論尋找共同目標與合作。

3. 智慧交流

每人分享一則他希望其他世代知道的智慧，聆聽時以開放態度接受，理解背後生活經歷。應用接觸理論：人人皆有智慧、知識同等被重視。

## C. 衝突調解策略

專為解決大學生與長者典型跨代誤解或衝突（如科技應用、溝通節奏、價值觀）設計。

### 互動練習

- 情境角色扮演：長者與學生衝突

練習處理數碼認知落差、價值觀差異、或被視為缺耐心等情景。學生需練習耐心聆聽、認同長者憂慮，並協作尋找互尊、可行的共識。

- 協作解決工作坊

小組討論如何以具體策略跨越世代隔閡，設角色互換以理解長者觀點。

- 反思日誌

學生書寫短文，反思理解長者經歷如何改變自己處理衝突或溝通的態度。

**學習成果：**學生能培養耐性、彈性及互尊的對話技巧，積極解決跨代衝突。

## 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、趣味解難。
- 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、非政府機構及社區組織安排、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，然後再推廣到非政府機構、社區組織或全校。
- 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 名地區長者中心長者

### 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：反思與成長

本單元鼓勵參加者將前述學習落實於實際跨代協作項目，並透過分享和反思成功的跨代互動，強調真實合作、互相賦權、並慶祝成果。

### A. 與長者及中學生合作推動項目

- 項目選擇與共創

所有參加者共同選擇或設計具社區意義的活動，確保各世代發表創意與見解。例如：社區園圃、數碼故事口述檔案、健康推廣活動、跨代師友計劃等。

- 角色分工

明確但具彈性的職責安排，發揮各組優勢：如長者提供人生經驗與歷史故事，中學生注入活力與新角度，大學生協助研究、帶領及技術支援。

- 項目規劃與管理

運用共訂行動計劃、時間線、分工表等工具，由參加者協同規劃，老師/長者服務專業人員/協助者提供支援，鼓勵持續溝通及解難會議。

- 執行與調整

項目實施時定期檢討進度，討論成效與挑戰，必要時靈活調整方案增益學習。

- 成果展示與慶祝

舉辦展示會或線上發表活動，由參加者向社區分享成果，肯定各世代貢獻，共同慶祝成功。

### B. 分享成功的跨代互動經驗

- 故事分享及見證

提供空間讓參與者述說有意義的互動片段及學習感受，可使用小組討論、錄像日誌或文字反思等方式。

- 同儕讚賞交流

推行同儕互認環節，各世代互相讚賞對方具備的優點和幫助行為，增進尊重與同理心。

- 反思檢討會  
系統化反思活動，總結項目成效、克服難題、所得技能。鼓勵討論項目中跨代溝通與合作如何得到提升。
- 紀錄與宣傳  
收集成功故事、照片、精彩片段，製作通訊、網誌或社群發文，擴散跨代協作效益，鼓勵更廣泛參與。
- 可持續關係推動  
討論如何在項目結束後延續跨代聯繫，如成立小組興趣、長者師友延續、社區後續行動等。

### 實務範例

- 編織項目：長者與青年一同編織，同時交流技能與人生故事，雙向學習並產生連結（ Access Alliance ）。
- 社區園圃計劃：跨代合作種植，同心努力，分享知識與成果，建立深厚關係。
- 數碼故事計劃：結合長者口述歷史與青年數碼技術製作故事，在公開場合展示。

## 活動舉例

- 有導師參與的協作工作坊，隨時提供指引及協助。
- 故事圓圈分享：參與者輪流述說合作過程中難忘時刻。
- 小組討論 Allport 接觸條件如何在自己項目實現或可改進。
- 討論和規劃未來跨代活動的可能性。

## 總結

本模組將前面學習轉化為具影響力的協作行動，慶祝跨代能量與成果，建立可持續的互助及理解基礎。

## 第四章：結語

### 4.1 主要學習成果總結

本跨代計劃根據 Allport 「接觸理論」設計，通過分階段培訓，推動長者、中學生及大學生之間的深度交流、互信與真誠合作。參加者透過課堂、互動及實踐，累積了促進跨代連結的知識、技能與寶貴經驗。

本培訓手冊學習重點包括：

#### 1. 認識世代差異

加深對不同世代特質、價值觀及信念的理解，為建立同理心、尊重和包容多元觀點奠下基礎。

#### 2. 識別溝通障礙

意識到常見誤解、文化細節及科技鴻溝，有助預見並正面處理跨代交流中的挑戰。

#### 3. 掌握有效溝通技巧

學習並運用主動傾聽、非語言訊息及同理心，建構具質素的跨代互動。

#### 4. 參與互動體驗活動

透過遊戲、角色扮演及互動小組，加強信任、打破刻板觀念，深化人際聯繫。

#### 5. 實踐協作項目經驗

合作推動真實計劃，將學到的知識轉化為實踐成果，服務社區，並在反思過程中總結經驗，鞏固跨代團隊協作能力。

## 4.2 鼓勵持續推動跨代交流

### 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：

- 將跨代活動融入中心規劃
  - 將跨代交流活動納入年度活動計劃，例如在特定時期舉辦每週或隔週的小組活動。透過避免一次性活動，中心可以促進長者和年輕人之間持續、有意義的交流。
- 指定跨代聯絡員
  - 指定一名工作人員擔任「跨代聯絡員」。該聯絡員負責與當地學校和大學協調，協助招募和培訓長者參與者，並協助維護長期有效的合作關係。
- 將跨代體驗融入中心日常活動
  - 將跨代交流計畫中的故事、技能分享和合作項目融入中心日常活動，例如節慶慶祝活動、興趣小組和志工活動。將跨代交流作為中心日常生活中可見、融入的一部分，有助於長者將其視為社區體驗中自然而愉快的面向。

## 4.3 質性評估建議

### i-GESS Qualitative Interview Guides for University 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 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 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?
- 7.7 What do you know about inter-generational learning activities?
- 7.8 Are you interested in promoting inter-generational integration after becoming a teacher? How will you promote it?
- 7.9 What do you think of the relationship between the young and the elderly?
- 7.10 Based on your understanding, how would you evaluate the current inter-generational learning activities in local secondary schools? How would you suggest schools to organize better activities?

#### 4.4 量性評估工具建議

##### 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
- 曾壁山(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。

## 書院副校長冀學生更包容長者 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.