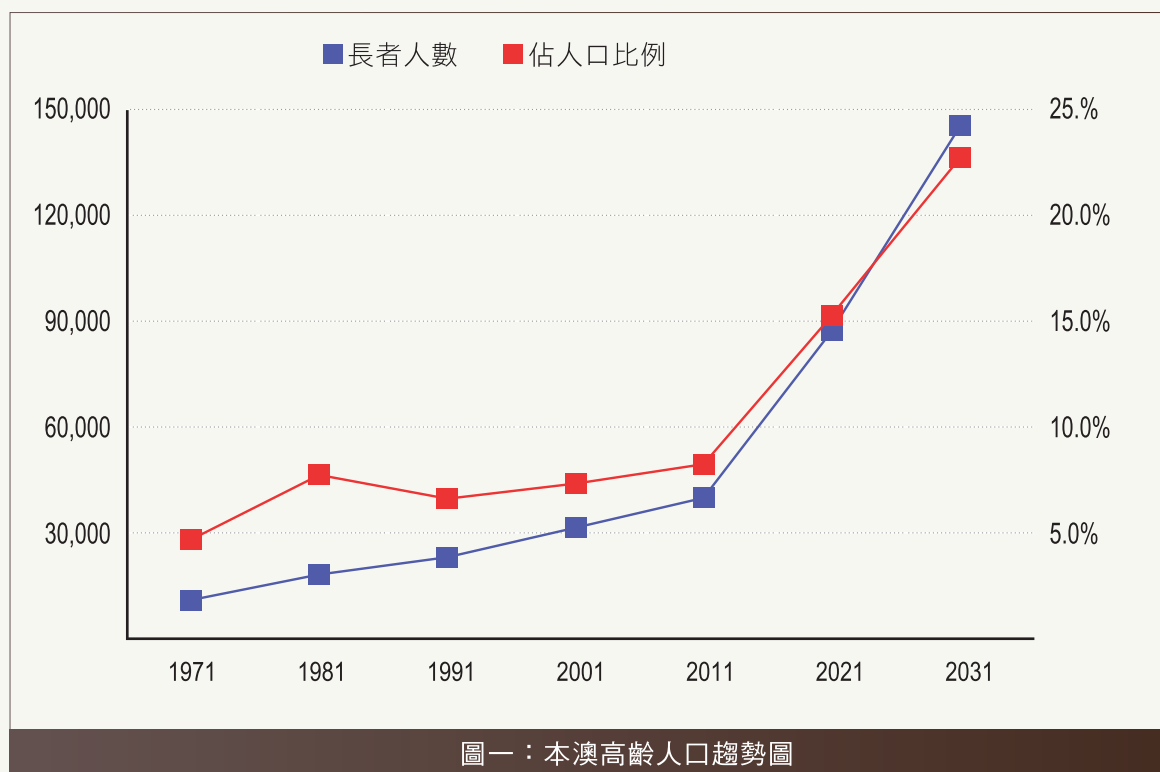


澳門長者教育的 現況與展望

文：一鷗

一、高齡社會的來臨

隨著社會的進步、經濟的發展及醫療水平的提高，人類平均壽命不斷地延長，高齡人口快速的增長已成為大趨勢。據澳門統計暨普查局資料顯示，澳門的人口平均預期壽命處在世界的前列，在2011年澳門的老年人口約佔本地人口的8%，已踏入高齡化社會；預計到2021年，澳門的老年人口約佔本地人口的15%，正式進入高齡社會；而到2031年，老年人口更可能升至22%，已邁過超高齡社會的門檻(見圖一)[1]。因應高齡人口逐年攀升，如何讓長者在快速變遷的社會中，維持應有生活質素，將是一項重要的挑戰，更是政府及民間關注的焦點。由個人、家庭、社區和政府等多方力量，共同應對人口老齡化的發展需要，構建“老有所養、老有所屬、老有所為”的共融社會是社會的共識。其中，活到老學到老，往往被認為是幸福老齡化一大要素，國際上很多研究報告指出，教育對促進年長者的幸福感有積極作用，也為社會帶來效益。



一、長者對學習的需求

當今社會瞬息萬變，資訊科技一日千里，知識呈現爆炸性增長，知識的生命週期正逐漸縮少，只有不斷的學習才能適應知識社會的生活需求。因此，回應長者的學習需要，支持長者掌握新知識，確保長者不會因知識及技能的差距而與社會脫節，成為各地政府一個重要且急切面對的課題。

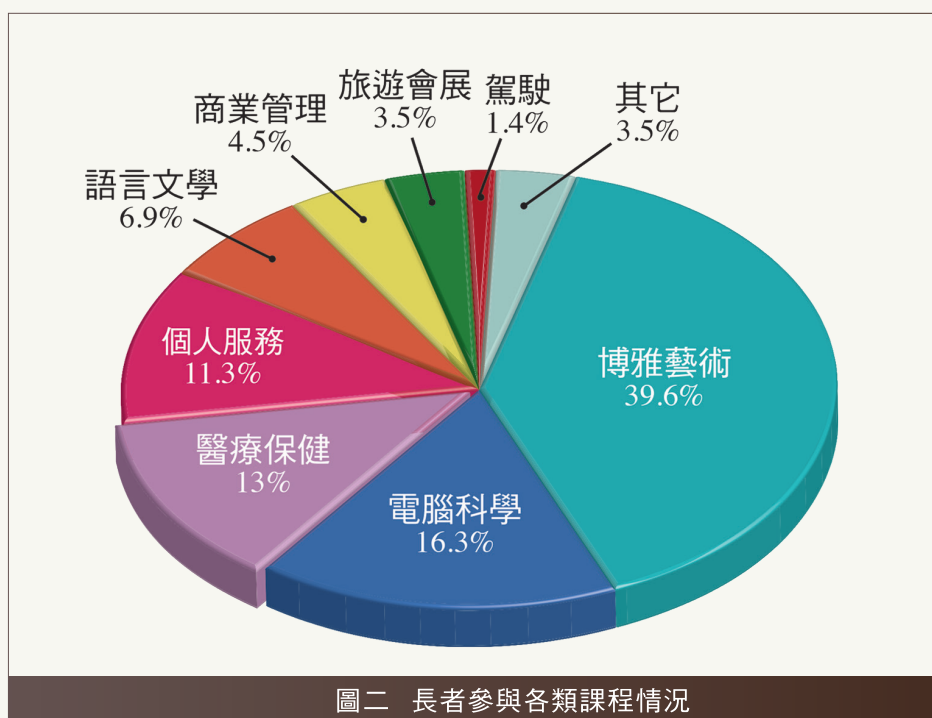
近期，杜克-新加坡國立大學醫學院(Duke-NUS)的老齡化研究與教育中心(Centre for Ageing Research and Education, 簡稱 CARE)，展開新加坡首個探討終身學習對年長者幸福感影響的調查，希望深入了解持續教育，以及不同性質的課程對年長者身心健康所發揮的作用[2]，針對長者持續教育對社會發展的深遠影響。

因此，面對高齡化的社會，各地政府除提供健全的福利支援及完善的醫療體系外，均大力發展教育以提升長者的整體素質。澳門特區政府在推動長者教育方面，亦不斷加大資源的投入，如成立於1999年的澳門理工學院長者書院，是澳門第一所由高等教育機構專為55歲或以上的澳門居民而開設的教學單位。針對長者的實際需要，書院開設多個科目或類別的課程，包括電腦、語言、科技、藝術、健康教育等29個學科課程及活動課程，共開辦54班，現有學生480人，形成了多學科、多形式、多層次的辦學格局，並獲選為全國先進老年大學[3]。



澳門特區政府教育暨青年局於2011年推出持續進修發展計劃，把60周歲及以上的長者納入資助計劃之中，以推動全民終身學習為目標；2012年推出支持長者及殘疾人士

學習計劃，資助機構開辦多元化的長者課程，幫助長者改善身體機能，學習新知及生活技能，提升長者的生活質素，助其享受豐盛的晚年生活。在過去三年，上述兩項計劃共錄得近16,000名年滿60周歲的長者參加學習，參與率約佔該年齡層居民的15%。最受長者歡迎的課程類別包括博雅藝術、電腦科學、醫療保健、語言文學等(圖二)[4]。



圖二 長者參與各類課程情況

三、長者教育的意義與目標

為提升長者的學習成效，必須探討長者教育的意義及其社會功能。從長者參與不同類型課程統計資料可見，最受長者歡迎的課程類別為博雅藝術，可能有人會誤以為長者教育重點在為長者提供消遣活動，但事實上長者可透過學習對生活有更大的掌控能力，在增進知識之餘，更可擴闊社交圈子，提高整體生活素質。電腦科學類及醫療保健類課程也很受長者歡迎，尤其長者對資訊科技的掌握，亦能拉近與年輕一代的距離。因此，大家不妨從以下數方面思考“長者教育的意義”：

1. 培養正確的態度看待老化狀態，建立一個對長者親善及無年齡歧視的社會環境；

2. 提升長者生理及心理健康，促進成功老化；
3. 提升長者退休後家庭生活及社會的調適能力，並減慢老化速度；
4. 提升長者再教育及再參與社會的機會，降低長者被社會排斥與隔離的處境。

強健體魄、靈活頭腦及擴闊朋友圈一直是長者希望通過各式各類活動取得的，尤其是通過有系統規劃的課程及班組，能更有效達到上述的期望。但是，通過社團及教育機構開辦各類型長者課程的同時，課程的目標必須清晰，才能更有效體現長者教育的意義。所以，筆者建議在開辦各類型長者課程時，除課程自身的具體教學目標外，也應充份考慮下列數項針對長者教育的整體目標：

1. 保障長者終身學習的權利，讓長者享有終身學習的機會，鼓勵長者參與社會；
2. 培養長者生活情趣、陶冶長者健康身心、擴充長者生活領域，宏揚中國敬老尊賢之優良傳統；
3. 協助長者經由再學習、再社會化的過程，達成良好的社會適應，維護自身的尊嚴，完成其自我實現的目標；
4. 幫助有志繼續參與社會及服務社會的長者建立自信心，肯定其自我存在的價值，利用其豐富的人生體驗和專業智慧，再服務社會。

四、長者學習的特性

推動長者教育的健康發展，從課程組織、計劃及實施均必須了解長者的學習需求及特性，才能達成長者教育的目標及實現其

社會功能。長者在學習上具有一定的差異性，程度也較參差，因此，課程宜作適性的安排，讓不同需求的長者可獲得良好的學習效果；同時，長者期望在輕鬆的環境下享受學習的樂趣，故課程內容宜以精簡易學為主，避免長者因學習壓力而放棄；與此同時，高齡人口教育水平的持續提升也是社會發展的必然現象，從以往低學歷有序步入高學歷新常態，故開辦長者課程的機構必須有預見性，對部份高學歷及高能力長者提供進階課程；高齡長者隨著時間的流逝身體情況變化較大，導致心理上也會出現微妙的轉變，因此，不單課程內容應協助長者面對人生的各種變化，也應讓長者更了解自己及肯定自我，與長者學員建立良好的關係、增加互動，多聆聽其需要，靈活安排上課時間及教學模式，是推動長者教育的不二法門。



為推動本澳市民終身學習，構建學習型城市，教育暨青年局2011年起推出持續進修發展計劃，參與計劃機構數目至今已達至300多所，大都設於社區，具地利優勢，尤其便利長者參與課程，故善用及完善現有的教育資源及場所，開辦以長者為對象的興趣班及培訓課程是一大優勢。為更好推動長者參加各類型的課程，相關設施及設備應該加以注意，以更能符合長者的學習需求，如教學場所應增加無障礙設施，讓不同年齡的長者能方便進出及使用場所設施；因應長者視力及聽力較弱，教學場所應配置足夠亮度及響度的照明設備及音響，以利長者學習；教學場所的溫度亦應控制得宜，

以照顧不同年齡長者的身體差異；在條件允許的情況下，課室安排在地面或低層，且就近洗手間位置，方便長者出入。

長者教育的成功推動，至關重要的是課程導師，因應長者成長背景不同，各有不同的忌諱，導師除應有正確的專業知識外，對長者的生理及心理發展更應有一定的認識，才能事半功倍，在教導長者知識與技能之餘，更應聆聽長者的需要，讓長者得到尊重。因此，長者教育之導師除了應具備關愛長者、接納長者、尊重長者、服務長者的基本態度外，也應具備相關專業能力，才能做到協助長者延緩老化、提升生活品質，因此，要求長者教育導師接受適當的培訓及實習，有其重要的意義。

五、長者教育的展望

隨著本澳人口老化的趨勢，社會對於長者服務的需求越趨殷切。因此，特區政府應遵從“澳門特區養老保障機制”的七項理念原則：尊老護長、滙入主流、共同承擔、社會共融、平等公正、實證為本、持續發展，逐步落實“2016至2025年長者服務十年行動計劃”^[5]，持續增加各類長者服務的資源，以回應長者服務的需求。

特區政府因應未來老齡社會的需要，保障長者的學習權益，例如廣受社會歡迎的持續進修發展計劃應繼續堅持多元定位，繼續覆蓋60周歲以上的本澳居民，讓長者能受惠其中。為提升長者教育的質量與成效，特區政府把訂定“長者課程指南”作為十年行動計劃的重要組成部分，期望透過“長者課程指南”，供有意舉辦長者課程的機構參照，以助其規劃發展持續性、系統性、創新性的

課程，關顧長者不同學習需要，協助長者延緩老化，這是一恰當措施。建議政府對規劃中的“長者課程指南”應充份考慮本文所提及長者教育應注意的方方面面，課程推動者應時刻緊記長者教育的社會意義以及其課程目標，因應長者學習的特性組織及開展課程，同時在教學設施及設備方面作出調整。針對現時長者對課程需求及長者教育的社會功能，建議機構可開辦既具系統性，又有延續性的不同層次課程，其中，理工學院長者書院的成功經驗值得借鑑及推展。此外，訂立長者課程導師培訓指引，逐步開展培訓工作，重點支持長者導師提升教育質量，為長者提供有效的學習歷程，也應推動長者作為長者教育導師，在“老有所學”的基礎上達至“老有所為”。

同時，為鼓勵機構參照“長者課程指南”的條件開辦課程，特區政府應對符合上述條件開辦長者課程的機構，在各類專項資助上加大資助力度，藉此支持機構開辦優質的長者課程。讓長者課程能逐漸超越現有的層次，提供深化的課程，以回應不同長者在自我實現及發展自身潛能的各類需求，以實現長者教育的社會功能。特區政府應大力推動長者教育，讓長者為現在以至未來的生活作好準備，尤其在個人健康及修養、適應及享受生活、財務管理、生涯規劃等方面做好計劃和實際行動，好讓在老年階段仍能保持獨立自主的生活能力，樂享積極參與，躍動耆年的人生黃金歲月。

參考資料：

- [1] 參考2014年澳門統計暨普查局資料
- [2] 摘自2017年3月18日新加坡聯合早報第8版
- [3] <http://www2.ipm.edu.mo/index.php/zh/ch-academic-units/ch-traninig-centre/ch-ac>s
- [4] 參考2014-2016 “持續進修發展計劃”資料
- [5] 澳門特別行政區養老保障機制及2016至2025年長者服務十年行動計劃