

研習活動七

參觀「房協長者安居資源中心」

◎ 簡介

房協在 2005 年開設「房協長者安居資源中心」，通過教育、身體機能測試等，讓長者認識及避免家居及外出時發生意外的風險。但由於學生較年輕，未必明白長者因身體和機能衰退而產生各種生活上的實際需要；參觀「房協長者安居資源中心」，將有助學生多了解長者，達致長幼共融的目的。

◎ 研習目標

- 讓學生了解長者的各項需要，感受長者日常家居生活中所遇到的困難和障礙，從而鼓勵其關懷和照顧家中的長者。

◎ 活動步驟

- i. 出發前，先請學生想想，長者身體有哪些部位可能出現機能退化（可參考第一部份「認識長者」、或可想想家中的長輩），並寫在工作紙上（每位學生寫下兩點便可）；
- ii. 進行一些小測試，讓學生感受一下長者的身體機能狀況；

例子

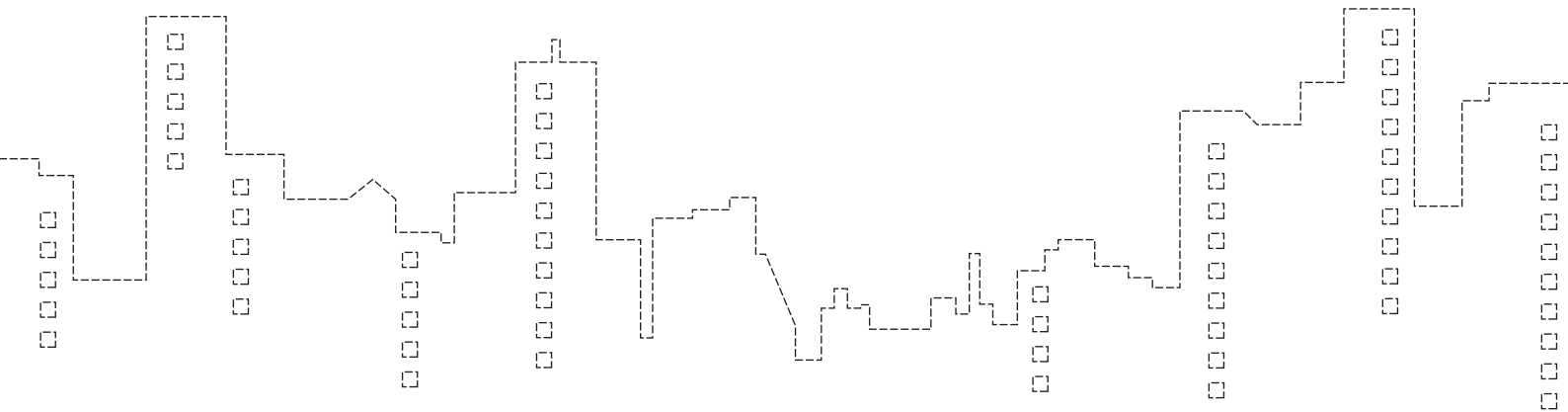
- ・ 透過磨沙包書膠紙觀看物件，模擬長者視力退化。
- ・ 在兩隻耳朵塞上棉花，模擬長者聽覺退化。
- ・ 在每邊腳／手綁上 1-2 個豆袋／小沙包，模擬長者雙腳／雙手無法靈活提起。
- ・ 在雙腳／雙手之間綁上繩子，限制雙腳／雙手活動範圍，模擬長者的雙腳／雙手不能靈活轉動或擺動。
- ・ 單手拿着重物（例如一袋書本），模擬長者身體的平衡力不足。
- ・ 在進行小測試的整個過程中，必須微微彎着腰，模擬長者的脊骨退化，不能站直／坐直。

參觀「房協長者安居資源中心」

- iii. 在參觀「房協長者安居資源中心」時，記下或拍攝關於長者身體機能的測試，並解釋有關退化，會如何影響長者的日常生活。另外，有哪些工具／設施可以幫助這類長者？
- iv. 回校後，讓學生根據自己的體會，分享在日常生活中，如何可以幫助身體機能退化的長者／家中的長輩。

◎ 評估重點

- 學生對資料的理解能力
- 觀察能力
- 思考能力
- 同理心



研習活動七： 參觀「房協長者安居資源中心」（學生工作紙）

組別：_____

日期：_____

成員：_____

參觀地點：_____ 所在地區：_____

問題：

（一）透過參觀「房協長者安居資源中心」，你可以了解長者隨着年紀增長，身體可能漸漸出現的機能衰退，及有關的意外風險。就你所知，請列出兩項常見的長者身體退化毛病：

1. _____ 2. _____

（二）模擬活動

進行過的模擬活動測試

目的

試後感想

☐ 透過磨沙膠紙看東西

☐ 棉花塞耳聽聲音

☐ 手腳綁上沙包

☐ 手／腳綁上繩子

☐ 單手拿重物

☐ 固定長時間彎腰動作

(三) 在參觀「房協長者安居資源中心」時，你認為哪些用具／設施對長者最有幫助？

	設施	用處	
1.	_____	_____	圖片
2.	_____	_____	圖片
3.	_____	_____	圖片

(四) 參觀後感想

1. 身體機能衰退如何影響長者的日常生活？

自我照顧方面：_____

社交生活方面：_____

其他（例如：心理健康）：_____

2. 你在日常生活上可以如何幫助長者？
