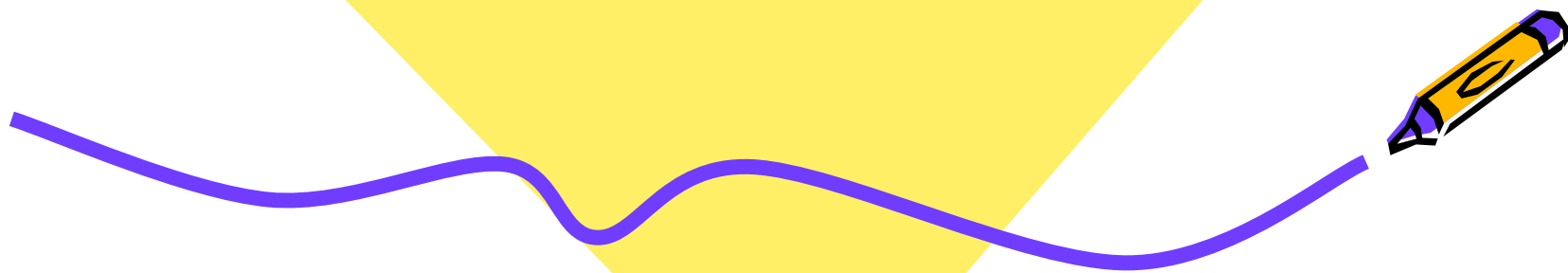




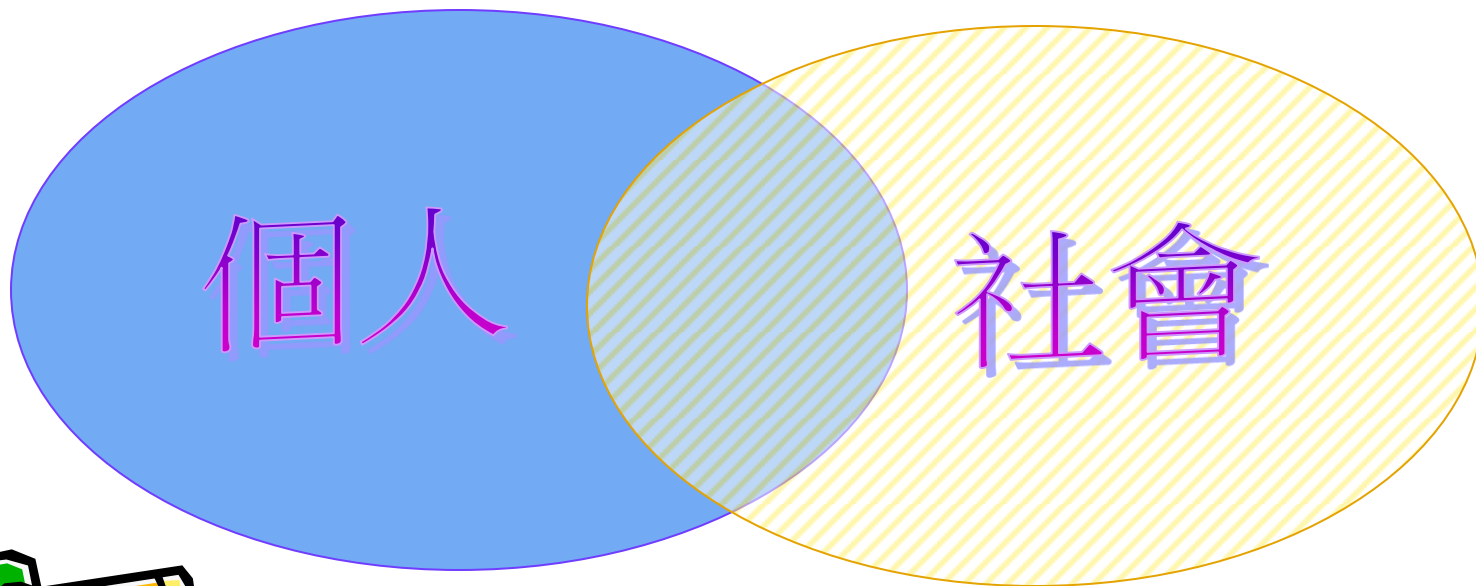
# 長者學苑管理委員會課程

## 長者學習基本法



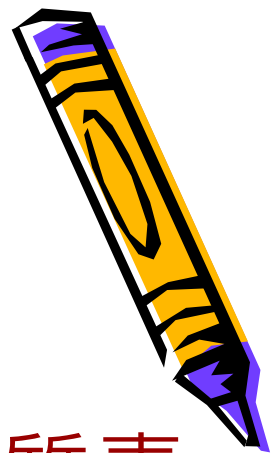
# 長者「學習」基本法

## 1. 長者「學習」的好處



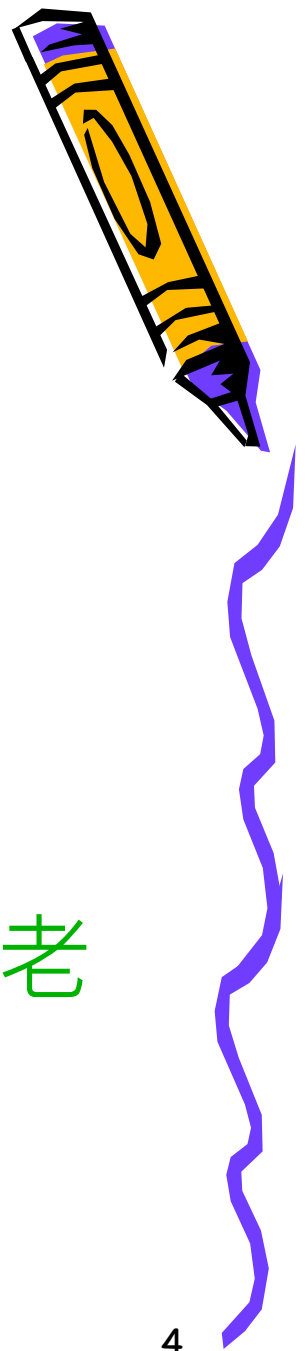
# 個人方面

- 增強體質、身心得益
- 認識新事物，提高自顧能力生活質素
- 締造快樂年華
  - 有目標、有動力、有成長的生活
  - 自我實現、個人滿足
  - 擴闊社交圈子、人際活躍
  - 個人形象提升



# 社會方面

- 提升香港整體長者質素及能力  
(減輕社會負擔)
- 學以致用、繼續貢獻  
(成為寶貴的社會資源)
- 繼續活躍、愉快的晚年；延緩衰老  
(減低老齡化的負面影響)





# 長者「學習」基本法

- 長者學習能力的  
「**謬誤**」與「**真相**」



# 謬誤

- 眼朦、耳聾
- 腦筋混亂
- 記憶力衰退
- 笨手笨腳



# 謬誤



- 學習能力不及年輕人
- 接納新事物的能力較弱



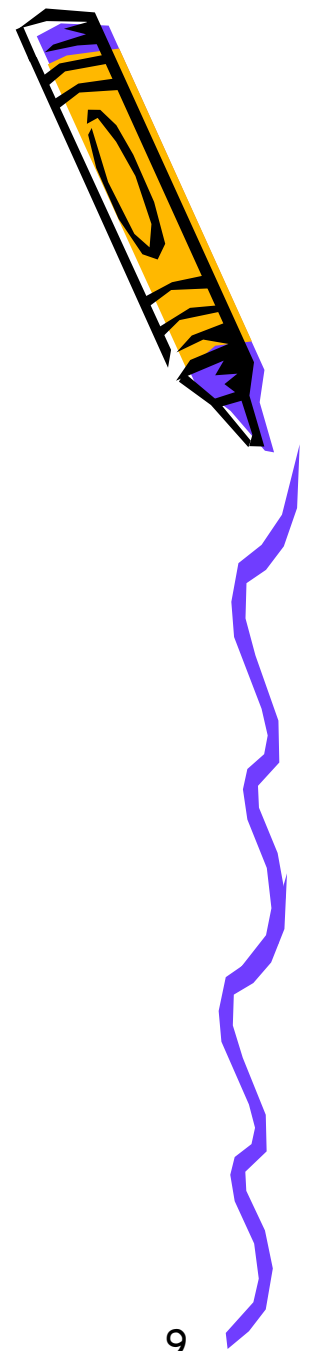
# 真實

- 有疾病才會影響機能
- 過份恐慌，自我認同
- 腦部功能祇有2種衰退：
  - 接收及理解度  
(speed of information processing)
  - 表面記憶 (explicit memory)





# 真實



- 意識記憶尚好，機械記憶衰退
- 限定時間內記憶衰退
- 專注時間短 (attention span)



# 如何協助長者突破學習障礙



- 長者增加認知能力方法：
  - 支持及鼓勵
  - 增加自我效能感，self – efficacy，the feeling of ‘can do’
- 在教學中多些讚賞及增加長者成功感



# 如何協助長者突破學習障礙

- 長者的經驗、勤力及意志力可補接收度之不足
- 備忘錄法，重溫加強短期記憶
- 聯想 (經驗及日常生活)
- 實用 (application)
- 少壓力，多鼓勵
- 重質不重量
- 教授形式多元化；視、聽、觸覺，善用參與

