



長者參與及自我充權

90年代老人權益宣言

社聯以1991年的「聯合國老年人原則」為藍本，訂定了「香港老人權益宣言」：

(1) 獨立自主，生活無憂

(2) 積極參與，服務社群

(3) 充份照顧，身心健康

(4) 自我充實，發揮潛能

(5) 保障尊嚴，平等看待

老年人過往曾為香港貢獻出寶貴的青春，是應該得到年青一輩的尊敬和關懷的；他們與其他人一樣，都應享有人權和基本自由，絕對不應該因其年齡而受到歧視和剝削。

香港長者「充權」、「充能」與「賦權」運動發展簡史

70年代末開始

- 基本生活需要，如爭取老人刊物、社會保障、長者居所等，出版老人刊物「松柏之聲」、家務助理服務、老人權益促進會成立 (1979)

80年代

- 長者義工參與，例如聖雅各退休人仕協會成立、「護老者」角色討論及照顧家居長者服務成立、退休保障需推行退休前準備教育。

90年代

- 由社聯成立長者日，社會福利署撥款「老有所為計劃」，創造機會讓長者參與義工服務，服務使用者參與 - 關注及爭取資源提供有質素弱老家居及院舍服務。
- 「長者日」以金百合作象徵，喻意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。

2000年

- 關注老人精神健康問題、防止長者自殺計劃、防止虐老問題、全港性護老者協會成立、老年痴呆症服務、全民強積金計劃、長者政策評議會、長者學苑建立等。

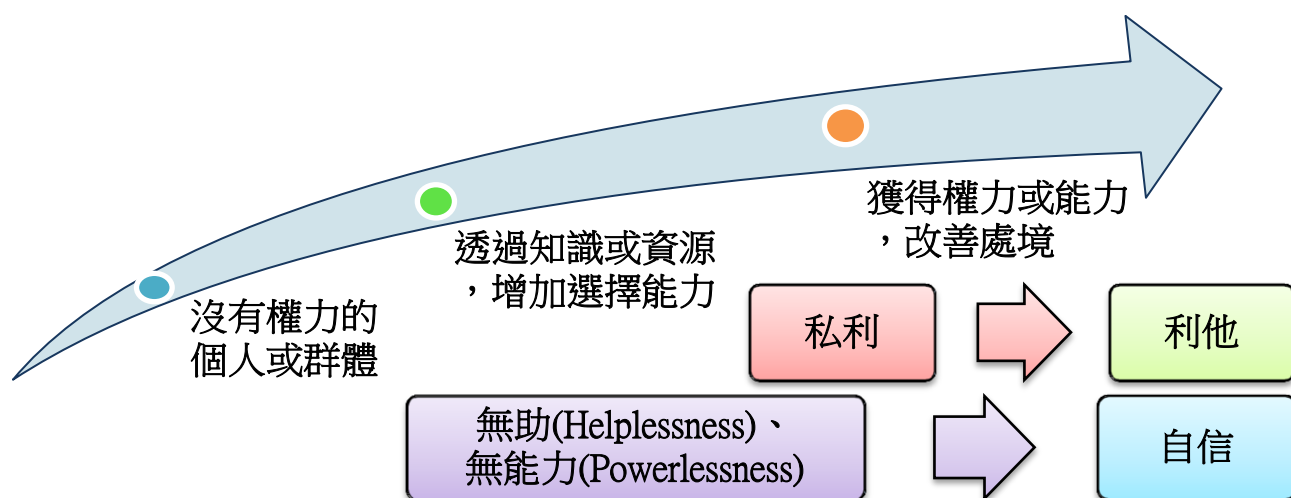


(1)長者自我充權

思考：

- 你覺得自己有**權**嗎？
- 你覺得自己可以**管理/掌控**自己的生活嗎？
- 你想有**能力**管理/掌控自己的生活嗎？
- 怎樣才可**自我充權**？

何謂充權 (Empowerment)?



不同形式的長者充權 (吳純純，2010)

政治參與	讓長者參與各項政策制定，確保長者的意見獲得充分考慮
就業/收入的機會	提供及保障長者平等就業機會及權利，協助希望工作的長者繼續工作。
社會參與	鼓勵長者關心社區事務，可按其興趣參與義務工作
自由選擇	提供多元化的機會，讓長者有較多選擇的生活方式，例如院舍/家居照顧及殯葬安排。
教育機會	如認識老化過程及資訊科技，按其興趣終身學習，與時並進。
支援網絡	體弱長者醫療福利需求、服務質素/醫院與社區服務的銜接、家庭照顧的質素及護老者支援，防止虐老等。



如何自我充權？

短片參考：樂活推手－活躍老挪威系列 7 之 5 <http://www.peopo.org/news/43316>

挪威長者自我充權的啟示

- 成立關顧長者需要且具影響力的長者組織/議會：(有人情味的非營利組織)
 - 老人事務諮詢委員會
 - 先進的失智照護中心
 - 懷舊資源中心
- 熱誠和專業知識作為基礎
- 社會有共識支持
- 發揮政治影響力
- 積極參與 (例如：做義工)
- 集體行動
- 相信自己的能力

自我充權的原則 (Cox & Parsons, 2001)

- 提升/醒覺對階級與權力議題的認知與關注
- 勇於挑戰或改變不理想/不公義的情境
- 建立合作、信任與權力共享的關係
- 辨識及信賴自己的強項或優勢

能力 / 強項 / 優勢

思考：

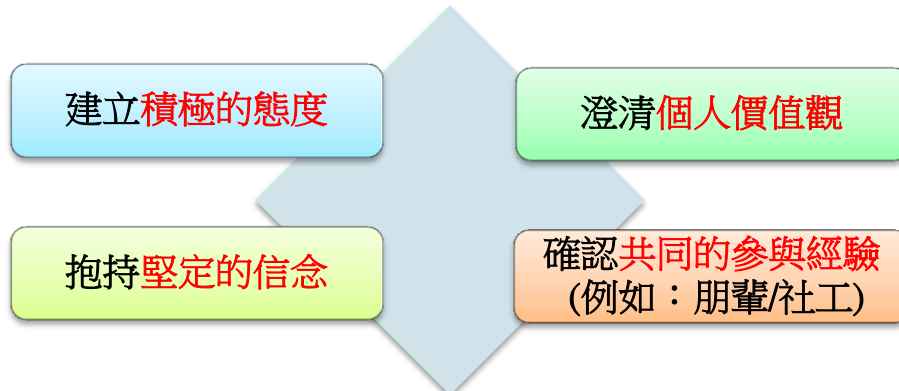
- 我有能力嗎？
- 我有什麼能力 / 強項 / 優勢？
- 我有.....
- 時間、知識、工作經驗、人生閱歷、人脈資源、社區關係、時事常識、興趣手藝....

行動與實踐：小組分享

- 行動實踐？
- 困難 / 局限 / 疑惑？
- 成功的例子/經驗？



自我充權過程的四個構成要素



*四個構成要素彼此並非線性關係

(Cox & Parsons, 2001)

自我充權秘笈

- 積極參與**個人、人際、社區**或**政策倡議**的行動
- 透過與**社工的伙伴關係**，共同評估及計劃工作
- 參加代表**長者的團體**，集合**眾人的力量**共同界定及解決問題
- 學習**批判思考**所需的知識與技巧
- 運用**資訊科技**促進消息流通





(2) 長者的參與階梯 (Arnstein, Sherry R., 1969)

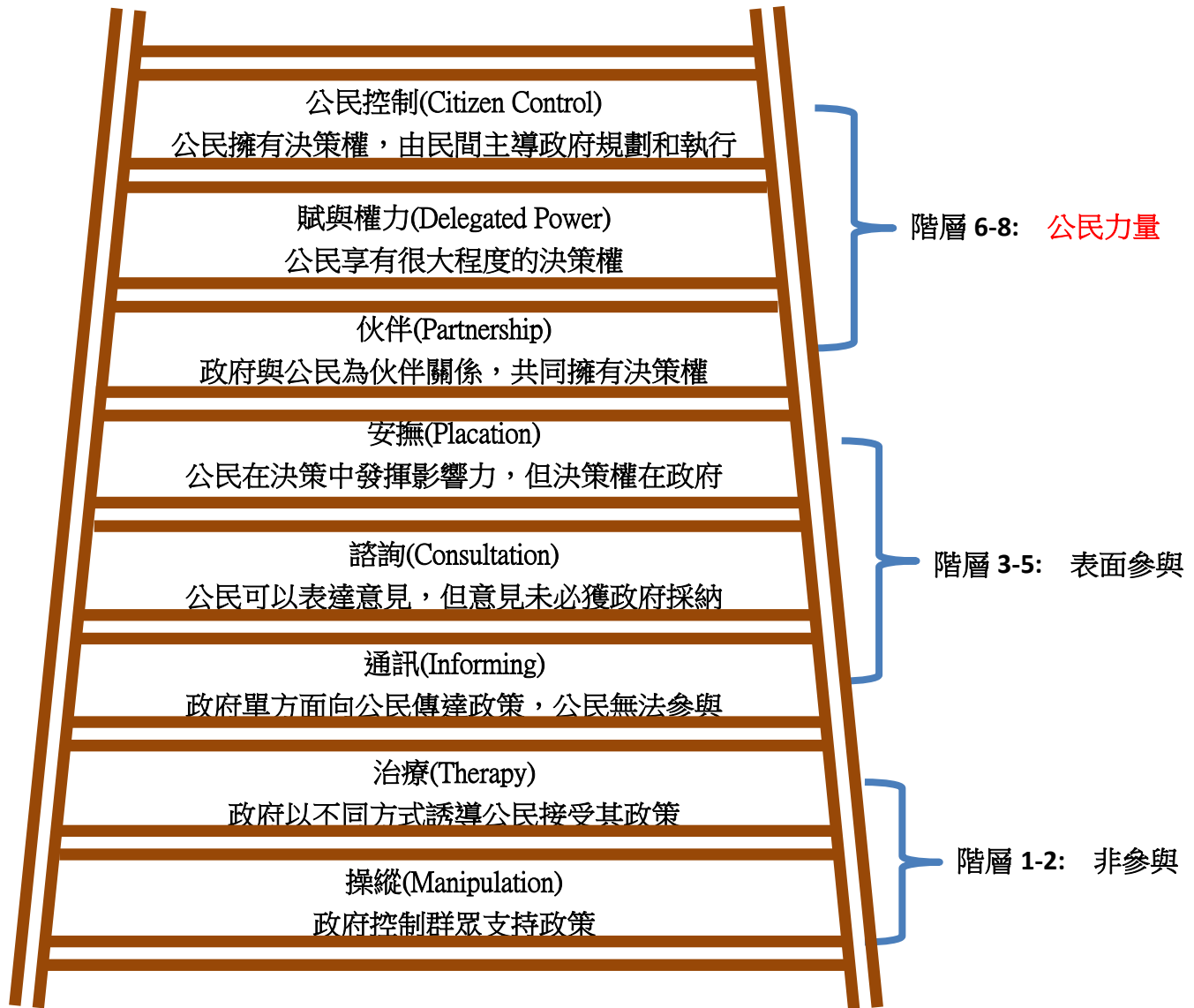


Figure. Eight rungs on the ladder of citizen participation

長者參與 (甘炳光，2008)

- 主動的、自願的、由下而上的
- 不是跟隨者，也不只是執行者，會參與決策和決定
- 運用個人強項
- 與工作人員分享權力
- 與工作人員建立伙伴關係，但卻站於較前線



小組討論

1. 你認為自己/所屬的長者會/倡議組織，在社區參與階梯中，屬於那個層次？
2. 你滿意自己/所屬的長者會/倡議組織的參與表現嗎？
3. 你認為自己/所屬的長者會/倡議組織能達到協助長者自我充權，追尋社會公義的目標？
4. 參與的意義？

參與充權活動的目標 (莫慶聯、甘炳光, 1994)

事工目標

- 成功爭取改變

過程目標

- 加強表達意見的信心
- 學習解決問題的方法
- 強化參與社區事務
- 學習民主參與的方式及渠道
- 認識志同道合的好友/作戰伙伴
- 其他?????

長者參與的意義(甘炳光，2008)

個人意義	社會意義
<ul style="list-style-type: none">● 保持與社會聯繫● 肯定自我能力，自我價值● 發揮長者潛能及強項● 讓長者得到充權，發揮個人影響力● 提高長者的社會意識及對政治參與的興趣	<ul style="list-style-type: none">● 提昇長者形象及地位● 提倡積極晚年● 增加社會資源● 令長者服務切合長者需要

資料來源：

Arnstein, Sherry R. "A Ladder of Citizen Participation," JAIP, Vol. 35, No. 4, July 1969, pp. 216-224.

Cox, E.O., & Parsons, R.J. (2001). *老人社會工作: 權能激發取向*. 台灣: 揚智文化事業股份有限公司.

甘炳光. (2008). 促進香港長者參與-概念與實踐. 載於
http://www.hkcss.org.hk/el/Good%20Practice/2006_07/Dr%20Kam.pdf

吳純純 (2010)。新高中健康管理與社會關懷課程知識增益系列之人口老齡化。第三章：高齡社會與長者充權/充能/賦權。

莫慶聯、甘炳光. (1994). 社會行動. 載於 甘炳光、梁祖彬、陳麗雲、林香生、胡文龍、馮國堅、黃文泰 (等編), *社區工作: 理論與實踐* (pp. 135-170). 香港: 中文大學出版社.