

同賞同遊

透過提升意義感以減低長者孤獨感的社區介入

實務
手冊



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

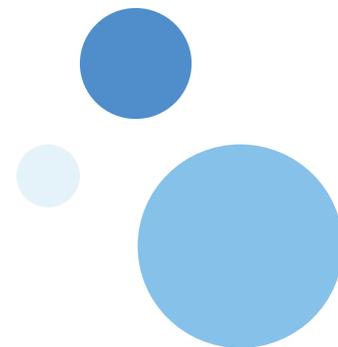


香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing

CUHK 心理學系
Department of Psychology



Supported by Knowledge Transfer Fund at CUHK
香港中文大學知識轉移基金支持項目



同賞同遊 Visits to Remember 透過提升意義感以減低長者孤獨感的社區介入 實務手冊

Publisher	出版：CUHK Jockey Club Institute of Ageing
Tel	電話：(852) 3943 9450
Fax	傳真：(852) 3942 0939
E-mail	電郵：ioa@cuhk.edu.hk
Website	網址： http://www.ioa.cuhk.edu.hk
Published in 2018	印於二〇一八年

Project Team

製作團隊

中大心理系
馮海嵐教授

中大賽馬會老年學研究所

胡令芳教授
方洋博士
王靈宇博士
吳沅彤女士

Cover Photography

封面攝影

"Lanterns in the Sky"
by Jason Leung

Guidebook Production Assistance

手冊協作

陳卓翰先生
涂青華女士
馮永寶女士

同賞同遊

Visits to Remember

透過提升意義感減低長者孤獨感的社區介入

Pursuing meaningfulness as intervention to reduce loneliness among older adults

實務
手冊



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing

CUHK 心理學系
Department of Psychology



Supported by Knowledge Transfer Fund at CUHK
香港中文大學知識轉移基金支持項目



目錄

同賞同遊 Visits to Remember
透過提升意義感減低長者孤獨感的社區介入
實務手冊

● 行政摘要	03
● 第一章：計劃背景	06
● 第二章：計劃操作	10
第一節 開心同遊	17
第二節 煮食（景點：嘉道理農場暨植物園）	18
第三節 鄉村文化（景點：林村）	20
第四節 舊日交通（景點：火車博物館）	21
第五節 社會轉變（景點：三門仔文化生態遊）	24
第六節 休閒娛樂（景點：大埔海濱公園）	27
● 第三章：計劃結果	30
● 第四章：經驗總結	32
● 參考文獻	37

行政摘要

行政摘要

人口老化是香港急需面對的嚴峻挑戰。除了經濟及醫療制度需要作出改變，這個挑戰也需要社區積極應對。長者在醫療健康方面需求之外，他們在心理上的需求也不能忽略。其中，孤獨感對於身心健康的影響是近年重要課題之一。孤獨感源自於缺乏有意義的社交關係，然而，空巢、退休、喪偶、朋友離世等情況常常增加長者想要維持社交關係的難度。

為了緩解長者孤獨感問題，香港中文大學（中大）的心理系及中大賽馬會老年學研究所在中大知識轉移基金項目的支持下，與大埔區三間長者鄰舍中心合作，為生活在大埔社區、感到孤獨的長者設計並進行了為時 11 週的社區介入計劃「同賞同遊」。此社區介入計劃旨在通過一系列融入懷緬元素、提升意義感的活動，幫助長者接納、肯定自己的同時，跟其他參加者建立關係，助他們減低孤獨感。

除了分享本計劃的成果，本手冊也講述了孤獨感對於長者身心健康的潛在影響、意義感對長者的重要性，以及介入計劃的具體操作。最後，本計劃的工作人員也分享了他們的心得及心聲。希望這本事務手冊對關心長者的朋友是一份有用的參考。



第一章 計劃背景

第一章·計劃背景

人口老齡化在香港甚至全球都是一個大趨勢。根據推算，香港長者人口將會由 2016 年的 116 萬增加至 2036 年的 237 萬，老年人口比率由 2016 年的 16.6% 上升至 2036 年的 31.1%¹。隨著社會人口老齡化，一系列有關提升長者生活質素及保障的挑戰接踵而來。香港中文大學賽馬會老年學研究所（以下簡稱該所）就香港跟長者有關的各領域進行評估，並將結果發表於「香港長者生活關注指數 2015」報告發表²。報告指出香港在 2015 年全球 97 個受訪國家及地區中整體排行第 19，成績不俗，但心理健康中非常重要的意義感及社會關係排名則分別為 79 及 57，於發達地區中敬陪末座。此外，該所也於 2016 年對 773 位香港六十歲或以上長者進行電話調查，結果顯示有超過 40% 長者表示過去一個星期內經常或者偶爾感到孤獨。不少研究顯示孤獨感會對身心健康帶來負面影響，所以減低孤獨感是提升長者生活素質的重要一環。

1.1 長者與孤獨感

孤獨感是一種負面情緒，也是一種主觀體驗，有關個人的期望跟現實的落差。社會學家 Robert Weiss 提出將孤獨感細分為「社會性孤獨感」與「情緒性孤獨感」。「社會性孤獨感」通常來自於社會關係在數量和質量上的落差，當人缺乏有意義的人際關係或社區網絡時，多會感受到這種孤獨感。而「情緒性孤獨感」則是人們失去親密的依附對象而產生的焦慮、不安、慌張與空虛感³。另外，孤獨感跟獨處是兩個不同的概念：獨處並不一定會增加孤獨感，頻密的社交也不一定能減低孤獨感。

越來越多研究結果顯示孤獨感有礙身心健康。對於心理健康方面，經常感到孤獨的人較容易患上抑鬱症⁴。對於身體健康方面，孤獨感較高的人更容易患有高血壓⁵、中風及冠心病⁶、睡眠質素較差⁷、較快衰老⁸，甚至會較早死亡⁹。因此，人口老齡化與長者孤獨感除了是心理健康的議題外，亦是醫療及公共衛生需要關注的項目。

有研究發現香港長者的人際網絡普遍會隨時間縮小，而人際網絡縮小的原因有很多種，譬如退休、子女遷離原生家庭、喪偶、朋友離世等。而部分長者人際網絡縮小程度較低，他們的孤獨感亦得到舒緩¹⁰。此外，香港亦有研究發現獨居長者會透過自行調節對人際關係的期望、參與自己感興趣的活動，及增加與非親屬關係的群體交流來減低孤獨感¹¹。但香港長者要維繫人際關係卻非易事，當長者越

來越長壽，而平均退休年齡沒有改變的情況下，他們往往會失去從工作得到的意義感和社交圈子，甚至產生被社會遺忘的憂慮，因而感到孤獨¹²。另一個困難是許多長者都缺乏途徑去發展新的社交關係。因此，創造機會讓他們建立有意義的社交關係相當重要。

1.2 意義感與社會關係對長者的重要性

意義感與社會關係其實密不可分。人類與生俱來就是群居動物，日常生活中人與人之間的關係及互動是意義感的重要來源。如果感到自己被重視，有能力為他人付出，意義感便油然而生；如果感到自己成為他人的負累，便有可能失去意義感。研究發現健康狀況、社經地位、以及社交圈子歸屬感等是長者生活裡意義感的源頭¹³，而這一系列因素也會隨著年齡增長而慢慢減少，令維持意義感更困難。譬如退休後覺得自己無法對社會作出貢獻而感到沮喪，或者因為白天閒暇時間過多感到空虛。長者多參與社區活動，建立有意義的社交關係，確能提升他們的情緒健康。有研究證據顯示當長者生活上經歷變化，例如親朋好友離世、健康變差等，社交支援能為他們起減壓作用¹⁴，其中跟朋友互動最能夠為長者在感到孤獨的時候增加幸福感¹⁵。

美國心理學家 Laura Carstensen 提出了「社會情緒選擇理論」(Socioemotional Selectivity Theory)^{16,17}：隨著年紀增長，長者會感到未來時間變得越來越有限，他們會因而重新分配資源，選擇把資源投放於追求情感上有意義的活動，例如維持與親朋好友的關係。所以缺乏具意義的社交關係及欠缺機會參與有意義的活動對長者的心理健康可能帶來負面影響，如孤獨感。增強長者的意義感能提升他們的情緒健康及減緩孤獨感，從而減低長者人際網絡縮小所帶來的風險。

1.3 透過懷緬過去提升長者的意義感，重建人際關係

除了從外在環境例如社會關係獲得意義感，長者也可以從自身的經歷獲得意義。懷緬過去是其中一個實證為本增加意義感的方法¹⁸。懷緬過去的方式有很多種，例如重遊以前活動、玩樂的地方，讓長者能互相分享昔日的時光；或讓長者憶起往日的社會風貌；甚至重新經歷當年的工作，令他們感到自己是社會的一份子。他們透過回顧過往的經歷，包括生命裡的重要事件、挫折及困難，再在導師引導下重新審視並整理，提取正面感受，加強自我價值以獲得意義感。協助長者緬懷過去能讓他們再次體會從前的經驗，並重整這些經驗對自己的影響。跟他人分享，並一起重新感受和整理過去的回憶，有助減少苦悶、確認身份，也可以維繫與他人關係來增益自身的情緒健康。

綜合以上研究結果，香港長者的心理健康是社會需要正視的問題，尤其是孤獨感及缺乏意義感；而通過增強長者的意義感，重建他們的人際關係，減低孤獨感，是一個以理論為基礎，實證為根據的介入方式。

1.4 介入計劃簡介

為了減低長者的孤獨感、提升他們的意義感，並增加他們社會關係的數量及質量，香港中文大學（中大）的心理系及賽馬會老年學研究所在中大知識轉移基金項目的支持下，共同設計並進行了一個社區介入計劃。此計劃與位於大埔區的三間長者鄰舍中心合作，對象為生活在社區中感到孤獨的長者。

此社區介入計劃通過一系列融入懷緬元素及提升意義感的活動，幫助長者接納、肯定自己，同時也可以跟其他參加者嘗試建立有意義的關係。這個計劃名為「同賞同遊」，持續 11 週，分有景點活動和長者中心舉辦的小組活動兩個部分。前者透過遊覽具歷史、文化意義的景點，勾起長者具個人意義的回憶，藉此回顧及肯定人生。後者透過互動遊戲，深入地分享個人故事，藉此得到其他長者的接納、共鳴及支持。兩個部分相輔相成，旨在達到提升意義感，重建社交關係，減低孤獨感的效果。

第二章 計劃操作

第二章 · 計劃操作

2.1 招募參加者途徑

雖然計劃的主要目的是減緩長者的孤獨感，但為免造成標籤及讓長者感到反感，宣傳時我們盡量避免提及「孤獨」一詞，只以景點參觀、中心小組活動以及群體遊戲作為賣點。除了各中心社工推薦的特別個案外，我們使用參加者的 UCLA 孤獨感短版測量表（滿分為 9 分，分數越高代表孤獨感越高）的分數進行篩選，只招募了得分 6 分或以上的長者。我們有 3 個招募參加者的途徑：

1. 夥伴長者中心作個別邀請

招募率 * 約 35%。與我們合辦此計劃的長者中心按對會員的認識，先針對性地作個別邀請，然後才開放給其他會員報名。基於中心對會員有一定程度的認識，此方法能有效地篩選符合計劃要求的服務對象，但同一中心裏內的此類長者不多，因此我們亦會以其他招募途徑補足。

2. 地區長者中心例會

招募率約 35%。我們在大埔區的長者地區中心、長者鄰舍中心之會員例會中，宣傳計劃並讓長者即場報名。由於例會是向大部分會員預告未來活動的場合，我們可藉此接觸大量長者，因此招募情況理想。

3. 家訪

招募率約 38%。家訪名單由大埔區富善邨善景樓互助委員會準備，約有 80 戶，其好處同樣為針對性地招募潛在服務對象，但由於此類長者大多行動不便，或屬於社交意向較低的隱蔽長者，而且需要大量時間及人力進行家訪，所以成效不高。最後只有 8 位長者報名，其中 3 位合乎資格。我們義工的來源分別為透過中大內聯網招募的職員及學生，以及透過大埔區婦女會招募的會員。

* 招募率 = 符合篩選條件人數 ÷ 填寫報名問卷總人數

2.2 計劃結構

景點活動和中心活動兩者以梅花間竹的形式進行，流程如下：

週	景點活動	週	中心小組活動
-		1	第一節
2	嘉道理農場暨植物園	3	第二節
4	林村	5	第三節
6	鐵路博物館	7	第四節
8	三門仔文化生態遊	9	第五節
10	大埔海濱公園	11	第六節

2.3 景點活動（大組形式）

景點活動目的

1. 遊覽具歷史、文化意義的景點，勾起長者的回憶。
2. 為長者創造共同經歷，藉此建立關係，增加溝通及互助。

篩選景點步驟

第一步：搜集資料，盡量羅列長者居住區域的景點。以長者的居住區域為範疇，第一較易引起長者的興趣和話題；第二減輕長者的舟車勞頓及交通時間。

第二步：選出具備歷史、文化意義的景點。除了發展成熟的景點，也可選擇有歷史痕跡、具香港昔日面貌的地方或不為人所知的景點。
例如：屋邨／舊區／農場導賞團。

第三步：能配合小組活動主題（於 2.4 詳細說明）。

第四步：如有導賞服務提供更佳。導賞員的講解有助長者深入了解景點背景，更容易與自身經歷扣上關連。我們所有的導賞時間均比官方時間短，通常不超過兩小時；中途也注意休息時間以及座位的安排。景點單位多數也願意配合。

第五步：考慮地點對長者的安全、便利等需要。景點的洗手間設備能否配合長者需要，例如數目是否足夠、有沒有坐廁。有沒有斜路、梯級，兩旁是否設有扶手。向景點單位查詢，可否安排人手協助照顧長者。如果有長者中途離隊休息，可以在什麼地方停留，或者安排組長陪同，直至全體參觀完結再歸隊。

最後：必須做景點考察，以長者的能力和心態，想像該景點是否適合遊覽，上述的考慮因素在現實中能否順利通過。

景點簡介

景點一：嘉道理農場暨植物園

單位：嘉道理農場暨植物園	導賞收費：\$5/ 長者, \$55/ 成人	活動時間：1.5 小時
地址：大埔林錦公路	網站： http://www.kfbg.org	

參觀內容（團體導賞）：

1. 認識有機耕作、永續生活模式與自然保育的關係。
2. 參觀豬舍、野生動物護理中心、生機園、「植物與我」溫室等等。

入選原因：

50、60 年代是香港農業的黃金年代，很多長者都曾經歷農耕生活。昔日大埔區的陸上居民大多以農耕為業，藉著參觀嘉道理農場暨植物園，勾起長者從前飼養禽畜、種植稻米或蔬菜等回憶。他們可於當中互相分享農耕心得，藉以產生共鳴。

景點二：林村

單位：林村許願廣場	導賞收費：\$500 / 團 (40 人)	活動時間：1 小時
地址：大埔林村	網站： http://lamtsuen.com	

參觀內容（團體導賞）：

1. 認識林村的歷史、習俗文化及演變
2. 參觀林村的許願樹、天后宮、戰壕及防空洞等

入選原因：

提起林村，很自然想起「許願樹」。不過，儘管是大埔區的長者或許也沒留意到，現在的許願樹其實是一棵人造樹。林村內的戰壕和防空洞更是鮮為人知的古蹟。長者在這裏重溫熟悉的鄉村文化之餘，更可細說當年戰爭時期的故事。

景點三：香港鐵路博物館

單位：香港鐵路博物館	導賞收費：免費	活動時間：1 小時
地址：大埔大埔墟崇德街 13 號		
網站： http://www.heritagemuseum.gov.hk/zh_TW/web/hm/museums/railway.html		

參觀內容（團體導賞）：

1. 認識香港鐵路交通的歷史和發展。
2. 參觀鐵路設備，如號誌臂、手搖鐵路檢查車、窄軌蒸汽火車頭及柴油電動機車等。

入選原因：

香港鐵路博物館由舊大埔墟火車站原址改建而成。舊大埔墟火車站曾經是大埔人南下上班，北上回鄉的主要交通車站之一。是次景點活動除了向長者介紹各種鐵路設備，他們還可圍坐於歷史火車的車廂裡，回味往日種種乘搭火車的片段，一起話當年。

景點四：三門仔文化生態遊

單位：環保協進會大埔地質教育中心	導賞收費：免費	活動時間：4 小時
地址：大埔三門仔新村 120 號大埔地質教育中心		
網站： http://www.taipoea.org.hk/neftour/index.html		

參觀內容（「香港漁民文化生態導賞團 - 新界東北水域」導賞團）：

1. 認識新界東北水域傳統漁業歷史及本地豐富的海洋資源。
2. 船上導賞、荔枝莊實地紅樹林考察、魚排參觀及捕魚方法示範等。

入選原因：

大埔區有不少蟹家和鶴佬漁民，以漁業為主題的導賞，勾起長者與水上人相關的回憶。他們一起乘船出海，是個充滿新鮮感的體驗，亦能學習生態保育及漁業知識，為是次景點活動的最大特色。

景點五：大埔海濱公園

單位：康樂及文化事務處	沒有導賞服務	活動時間：1 小時
地址：大埔大發街大埔海濱公園		
網站： http://www.lcsd.gov.hk/tc/parks/tpwp/index.html		

參觀內容（團體導賞）：

1. 由於沒有導賞服務，除了景點參觀，我們亦安排團體康樂活動、茶點及自由拍照時間。
2. 參觀景點有香港回歸紀念塔、昆蟲屋、西式花園、海濱長廊等。

入選原因：

大埔區的長者對大埔海濱公園不會陌生，但與一群相處了 10 星期的長者同遊此處，則別有一番滋味。長者於花海綻放的公園裡共享茶點，細說昔日的閑餘興趣。作為最後一節的景點活動，我們特意安排較多自由交流和拍照時間，讓長者在活動中所建立的情誼加添回憶與意義。

2.4 中心小組活動（簡稱“小組”）

活動目的

1. 呼應一星期前的景點活動主題。
2. 透過互動遊戲，深入地分享個人故事，藉此得到其他長者的接納、共鳴及支持，舒緩孤獨感。

活動設計

小組活動是每次景點活動的後續，除了同樣以長者過去的經歷為媒介，也強調獲取意義感、鼓勵互動。既兼顧每位長者從活動中的得著，亦可促進組內成員的關係發展。

每節人數：	不多於 20 名長者
節數及時間：	共 6 節，每節 1 小時
工作人員角色：	1 位導師主持整體活動
	2 至 4 位組長則負責協助導師，以及帶領分組

活動事前準備

預先了解組員的基本背景及個性能有助預測互動情況、發掘他們感興趣的共同主題、避免觸及忌諱話題。

活動主題

每節的主題均呼應上週的景點活動，並環繞生活範疇。

	主題	呼應的景點
第一節	開心同遊	-
第二節	煮食	嘉道理農場暨植物園
第三節	鄉村文化	林村
第四節	交通與貨幣	鐵路博物館
第五節	社會轉變	三門仔文化生態遊
第六節	休閒娛樂	大埔海濱公園

活動結構

六節的小組活動中，除了開首的第一節及結尾的第六節，其餘第二至第五節小組活動的結構十分相似，樣本如下：

項目	目的	範例
一、熱身（20 分鐘）		
回顧	<ul style="list-style-type: none"> ○ 重溫上週的景點內容及感受 ○ 協助長者準備心情投入小組活動 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 用投影片播放景點活動的照片，鼓勵長者分享該次遊覽的體驗或花絮
熱身遊戲	<ul style="list-style-type: none"> ○ 與景點有關連 ○ 簡單明快 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 將於「每節小組的詳細內容」逐項闡述
二、懷緬活動（30 分鐘）		
遊戲	<ul style="list-style-type: none"> ○ 透過遊戲，觸發富個人意義的回憶 ○ 由遊戲設計及群體互動中，得到新的玩樂體驗 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 將於「每節小組的詳細內容」逐項闡述
討論及分享	<ul style="list-style-type: none"> ○ 透過開放式問題，引導分享昔日經歷，展現個人內心世界 ○ 以「懷緬」作為媒介，建立小組關係及凝聚力 	
三、總結（10 分鐘）		
總結及茶點	<ul style="list-style-type: none"> ○ 加深組員對是節小組的印象 ○ 自由溝通時間 ○ 氣氛輕鬆地完結 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 總結是節小組的活動內容 ○ 邀請組員對小組表達意見 ○ 表示欣賞組員投入小組活動 ○ 提醒下次景點活動的日期、集合時間及天氣安排

每節小組的詳細內容

此部份將詳細闡述小組活動的具體內容，包括所需材料、遊戲規則及準備錦囊。

第一節：開心同遊

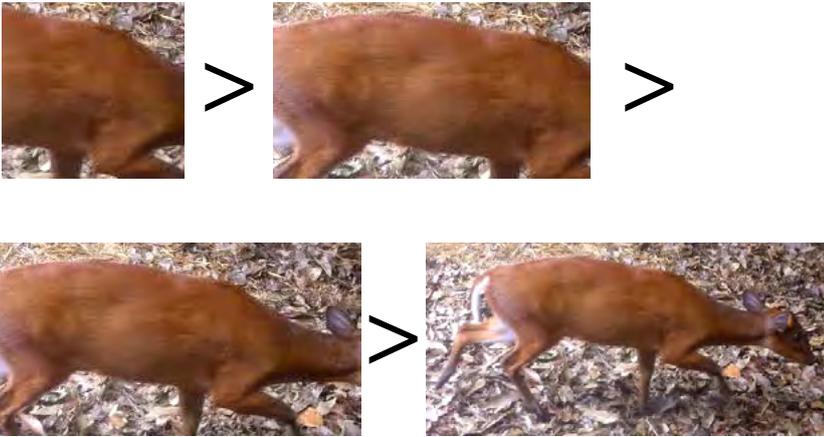
時間	項目	內容	材料
15 分鐘	自我介紹	<ol style="list-style-type: none"> 導師及組長簡單自我介紹，例如：暱稱、嗜好及喜歡的食物等。 〔準備錦囊 A〕 組員簡單自我介紹，例如暱稱、嗜好、喜歡的食物及平日常去的地方等。 	導師及組長名牌
10 分鐘	說明活動詳情	<ol style="list-style-type: none"> 派發並說明 11 週活動時間表。 多運用照片簡介景點活動，加強活動吸引力。 鼓勵出席。〔準備錦囊 B〕 	投影片、活動時間表
20 分鐘	組員互相認識	<p>⊕ 遊戲：世界之最 旨在使組員熱身、打開生疏局面，並推動他們初步的認識和合作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 約 5 人一組，每組有一位組長協助遊戲進行。 導師預先準備題目，題目的形式是「我要搵出最 ___ 嘅 ___」，例如「我要搵出最長嘅手臂 / 頭髮」、 「我要搵出最大嘅年齡 / 手掌」等。 每組在不知道完整題目的情況下，派出一位代表與其他組比拼，每勝出一條題目的組別會獲得一分。 分數最高的組別為之勝出。 每條題目的流程如下： <ol style="list-style-type: none"> 導師先宣佈前半段題目，如「我要搵出最長嘅 ___」。 每組因應前半段題目的提示，商討出一位代表與其他組的代表比拼。 〔準備錦囊 C〕 導師讀出題目的後半部分，最切合題目的代表，該小組則獲一分。 	遊戲題目
5 分鐘	建立規則	與組員共同協議基本的小組規則或秩序，將協議寫在白板上，例如：積極分享、尊重其他人的意見、組內分享內容要保密等。	白板、粗筆
10 分鐘	總結及茶點		

準備錦囊

- A. 導師及組長的暱稱避免使用英文名字。另外，將暱稱以較大的字體呈現於名牌正反兩面，有助長者辨認工作人員。
- B. 導師鼓勵長者積極參與每次活動，包括景點及小組活動。若會缺席或早退，應提早告知。同時，亦要提醒他們視乎健康狀況，量力而為出席活動，表示明白及體諒他們缺席的原因，例如覆診或回鄉探親等。
- C. 由於是第一節小組，長者互不認識，會表現害羞或被動。而且，他們容易因輸贏壓力而害怕參與遊戲，導師在說明遊戲規則時，可強調旨在認識彼此，輸贏並不重要。分組後，組長可積極帶動氣氛，幫助長者投入並鼓勵參與。

以下第二節至第五節的「每節小組的詳細內容」，將省略回顧及總結部份的描寫，只列出每節涉及主題內容的部分。

第二節：煮食（呼應嘉道理農場暨植物園）

內容	材料
熱身遊戲	
<p>照片猜謎</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將嘉道理農場暨植物園活動中的多張相片製成謎題，以投影片顯示。 2. 把照片放大顯示，使畫面只能呈現相片的一小部份，然後逐步還原縮小用作提示，邀請組員猜出相片中的事物。 <div style="text-align: center;">  </div>	<p>遊戲謎題</p>

懷緬活動：遊戲及討論	
<p>遊戲前，用投影片顯示與農耕相關的照片（如：農耕器具、黃牛耕田、收割情景），導師引導組員回憶並邀請他們分享箇中情懷。</p> <p>⊗遊戲：今晚煮乜餸？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 約 5 人一組，每組有一位組長協助遊戲進行。 2. 預先為每組準備一個非透明的遊戲袋，裡面裝有不少於 6 種食材，包括薯仔、沙葛、洋蔥、乾蔥、玉米、西芹、牛蒡、甘筍、節瓜、薑等。（可使用塑膠玩具食物取代食材） 3. 讓組員伸手進遊戲袋內觸摸，不可窺看袋中的內容，並猜想袋中有什麼食材。〔準備錦囊 A〕 4. 組員透過討論，共同構思袋中食材可配搭出什麼菜式。〔準備錦囊 B〕 5. 每組分享所構思的菜式。 6. 此遊戲沒有輸贏之分，導師可邀請大家投票選出最受歡迎的菜式。 	投影片、 遊戲袋
<p>💡討論及分享</p> <p>遊戲完結後，導師邀請各組分享剛才的遊戲體驗。組長從旁協助組員表達遊戲時的具體情況；導師則鼓勵長者訴說昔日的農村生活或古今生活模式轉變等。（如：從前日入而息，今天早出晚歸）</p> <p>討論問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> · 有冇一啲菜式，係你哋細個嗰陣有，但依家搵唔到嘅？ · 有冇人以前嘅農村生活，會食自己種嘅食物？同嘍出面買嘅味道有冇唔同？ · 而家買餸，會考慮咩因素？經濟？味道？營養？ 	

準備錦囊

- A. 猜想袋中食材只是熱身環節，組長確保每位組員有最少一次觸摸並猜想袋中食材的機會。為了讓長者能利用相關食材構思菜式，組長盡量協助他們辨識袋中食物，適當時給予明確提示，以他們最終能知道答案為前提。
- B. 組長可鼓勵長者構思家鄉菜式，藉此讓他們加深認識各自的背景。組長同時需控制遊戲時間及配合導師帶領的節奏。

第三節：鄉村文化（呼應林村）

內容	材料
熱身遊戲	
<p>許願球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 導師隨機喊出第一位接球者的名字，該長者舉手示意後，把球拋向該位接球者。如果組員成功接球，邀請他分享一個願望。如果未能成功接球，導師可幫助撿球，交給第一位接球者，該位接球者則無需分享願望。 2. 導師再隨機喊出第二位接球者名字，該長者舉手示意。第一位接球者拋球前，需說出第二位接球者的名字，如：「xxx，準備接球！」，然後將球拋向第二名接球者。 3. 如此類推，每次都邀請成功接球的組員分享一個願望。 <p>* 假如沒有塑膠球，可以用紙球代替。將廢紙扭合成合適大小的球狀，再利用膠紙捆綁用作鞏固便可。</p>	<p>塑膠球*</p>
懷緬活動：遊戲及討論	
<p>遊戲前，用投影片顯示鄉村生活環境及生活習俗相關的照片（如：水上人家、新年文化、祈福許願等），導師引導組員回憶並邀請他們分享箇中情懷。</p> <p>⊗ 遊戲：祝福你</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 約 5 人一組，每組有一位組長協助遊戲進行。 2. 預先為每組準備一個遊戲袋，袋內裝有不少於 10 張祝福語卡片，例如：身體健康、四季平安、家宅平安、福星高照、笑口常開、一帆風順、如意吉祥、萬事如意、新年快樂、生日快樂、大吉大利、學業進步、心想事成、年年有餘等。 3. 拿出遊戲袋，組員輪流從袋中抽出一張卡片，以自己的鄉下話讀出卡片上的祝福語，讓其他組員猜想是什麼祝福語。 4. 如果組員沒有特定的鄉下話，只能說廣東話或普通話，則以動作表達祝福語的意思。 	

<p>💡 討論及分享</p> <p>遊戲完結後，維持分組，組長邀請組員分享往日難忘的鄉下生活。分組討論結束後，導師邀請各組簡單分享剛才的討論內容，並加以總結。</p> <p>討論問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> · 農曆新年時，你哋鄉下或居住嘅地方會有咩活動、習俗儀式或者特色食物？ · 你哋以前嘅住所係咩類型？圍村、木屋、公屋、船上或其他？ · 你哋當時嘅居住環境係點樣嘅？住所比而家嘅大咗定細咗？ · 當遇上打風落雨、炎熱天氣時，你哋嘅居所情況點樣？你哋會點樣應變？ 	
--	--

第四節：舊日交通（呼應火車博物館）

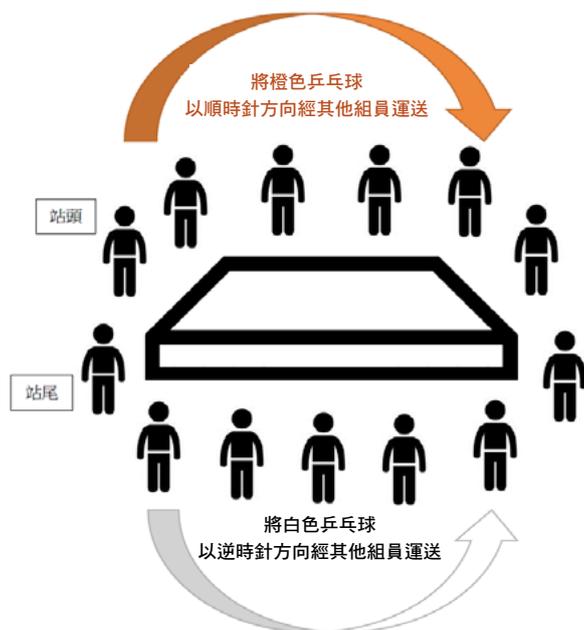
內容	材料
熱身遊戲	
<p>隆隆運貨火車</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 把港鐵東鐵線的站名，印在 A4 紙上，一張紙印一個站名。 2. 約 10 人一組，每組有一位組長協助遊戲進行。 3. 組長把印有站名的 A4 紙打亂次序，組員合力將東鐵線由羅湖及落馬洲至紅磡沿途各站的站名順序排好。 〔準備錦囊 A〕 4. 較快完成的組別為之勝出。 	<p>印有港鐵站名的 A4 紙 (每組一份)</p>
懷緬活動：遊戲及討論	
<p>遊戲前，用投影片顯示舊日交通方式的照片（如：騎牛、人力車、艇仔、火車等），導師引導組員回憶並邀請他們分享箇中情懷。</p>	

⊗ 遊戲：貨如輪轉

1. 約 10 人一組，圍桌而坐。每組有一位組長協助遊戲進行。
2. 每位組員獲發一個膠碗，放於組員身前的桌面。
3. 組長安排一位組員作為「站頭」，並安排「站頭」的右座為「站尾」。在「站頭」及「站尾」的組員旁各放置一個小箱。
4. 遊戲開始，組長放置橙色乒乓球於「站頭」的膠碗中，「站頭」將橙色乒乓球以順時針方向經其他組員運送去「站尾」；同時，組長亦放置白色乒乓球於「站尾」的膠碗中，「站尾」將白色乒乓球以逆時針方向經其他組員運送往「站頭」。
5. 運送過程中，組員用手將乒乓球從自己的膠碗中拿起，放進鄰座的膠碗中。如果乒乓球掉到地上，便不能拾回。
6. 「站頭」及「站尾」的組員將接收到的乒乓球累積於小箱。
7. 運送開始後，組長分別向「站頭」及「站尾」派發越來越多乒乓球，增加運輸的頻密度，營造昔日火車繁忙、車水馬龍的氣氛。難度因此上升，組員需同時處理更多順行及逆行的乒乓球。
8. 結束後點算「站頭」及「站尾」所累積的乒乓球數目，此遊戲沒有輸贏之分，導師可稱讚組員成功合作運送大量貨品。

每位組員
1 個膠碗

每組預備：
橙色乒乓球
35 個、
白色乒乓球
35 個、
小箱 2 個



💡 討論及分享

1. 遊戲結束後，維持分組，組長邀請組員分享往日乘搭不同交通工具的經驗。〔準備錦囊 B〕
2. 討論結束後，導師邀請各組簡單分享剛才的討論內容，並加以總結。〔準備錦囊 C〕

討論問題：

- 你哋覺得以前搭火車嘅體驗同依家有咩唔同？由買票到搭火車，直至落車嘅過程有咩唔同？
- 電影情節入面經常見到有人逃票爬窗上火車，係咪真有其事？你哋有無試過？情況係點樣嘅？
- 除左火車之外，你哋以前通常仲會搭咩交通工具出門？
- 以前嘅火車票價同依家差幾遠？其他交通工具嘅車費係咪一樣貴咗咁多倍？
- 依家嘅物價同以前係咪差好遠？邊方面嘅生活開支貴咗最多？

準備錦囊

- A. 組員往往會於遊戲時或結束後，分享東鐵線的今昔改變，例如現時的大埔墟站，昔日名為大埔墟旗站。
- B. 除了交通，組長還可從薪金、住屋、飲食、衣物、教育等方面開展話題。導師可事前簡單地指導組長了解該主題昔日的情況，以便更快、更深入地帶領長者討論。
- C. 導師可藉談論生活範疇如何隨著時間轉變，來表達長者於城市發展中的角色、貢獻。例如 70 年代，香港人背著大包小包的物資回內地，協助內地同胞度過艱難歲月；當時會用單車代步，短距離的運輸都靠一雙腿來完成，包括接送小孩上學、購買日常用品。

第五節：社會轉變（呼應三門仔文化生態遊）

內容	材料
由於此節的懷緬活動需時較長，因此沒有熱身遊戲部份。	
懷緬活動：遊戲及討論	
<p>⊗遊戲：打工皇帝 組員透過模擬社會遊戲憶起往日的社會型態及工作轉變。</p> <ol style="list-style-type: none"> 遊戲合共有 3 個攤位〔準備錦囊 A〕，其任務按級別依次是〔遊戲說明 A〕： <ul style="list-style-type: none"> 農耕：將不同蔬菜圖配對至對應季節 小販：按所提供的食物圖片，用顏色筆於紙上畫出 工廠：按所提供的手繩款式，穿出手繩 所有組員開始時均獲發遊戲貨幣 \$10。 到每個攤位打工前，必先購買打工所需的工具證，完成任務才可賺取薪金。 獲派發的 \$10 只足夠購買農耕攤位的工具證，所以組員必先从農耕攤位起步。賺取薪金後，才能購買其他攤位的工具證。 組員於 25 分鐘內自由參與 3 個攤位，從中賺取薪金。 開始 15 分鐘後，導師可每隔 6-8 分鐘宣布一次（可同時有多項）社會變動。〔準備錦囊 B〕例如農耕攤位失收，令完成任務者所獲薪金減半；小販遭新政策條例管制，要減少同一時間的參加者人數；工人遇上工廠北移，遭裁員等。〔準備錦囊 C〕 遇上各種社會變動後，遊戲結束時賺取最多貨幣者勝出成為打工皇帝。 	<p>遊戲說明</p> <p>充足的遊戲貨幣〔遊戲說明 B〕</p> <p>3 個攤位的工具證</p> <p>農耕攤位： 蔬菜圖片</p> <p>小販攤位： 食物圖片、顏色筆、畫紙</p> <p>工廠攤位： 已穿好的手繩圖片、穿珠、繩</p>

🗣️ 討論及分享

1. 遊戲結束後，約 10 人一組，組長邀請組員進行討論。
2. 討論結束後，導師邀請各組簡單分享剛才的討論內容，並加以總結。

討論問題：

- 剛才邊個攤位你哋玩得最多次／最耐？你最喜歡邊個攤位，點解？
- 現實中你試過做咩工作？邊種工作你做得最耐？
- 以前面對社會轉變，你哋點樣應對？大家係咪都轉過行，從事唔同嘅工作？

遊戲說明 A

農耕攤位（工具證 \$ 1 0）

玩法：

1. 參加者獲隨機派發 3 張蔬菜圖片
2. 把蔬菜圖片配對至對應季節
3. 每一張正確配對獲 \$10，即是每回合最多得 \$30
4. 首次全錯，獲告知正確答案，即時收回圖片並重新隨機派發，再次配對
5. 若再次配對仍全錯，便需重新排隊



農耕攤位（問題及答案）

春天：花椰菜、芹菜、彩椒

夏天：苦瓜、佛手瓜、蕃薯葉

秋天：秋葵、蓮藕、栗子

冬天：西洋菜、菠菜、黃芽白



配對 →



小販攤位（工具證 \$ 2 0）

玩法：

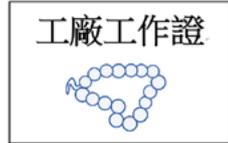
1. 參加者獲派發 2 張圖片
2. 用顏色筆畫出圖片中的食物
3. 每回合完成得 \$40



工廠攤位（工作證 \$40）

玩法：

1. 參與者需按照桌上圖片中的手繩款式，
編織手繩 1 條
2. 每回合完成得 \$80



遊戲說明 B

參加者完成任務的總數越多，遊戲貨幣的總支出量便會越多。因此，事前可準備適量的 \$10、\$50、\$100 三種面值的遊戲貨幣，用作找續，以避免遊戲貨幣不足的情況。

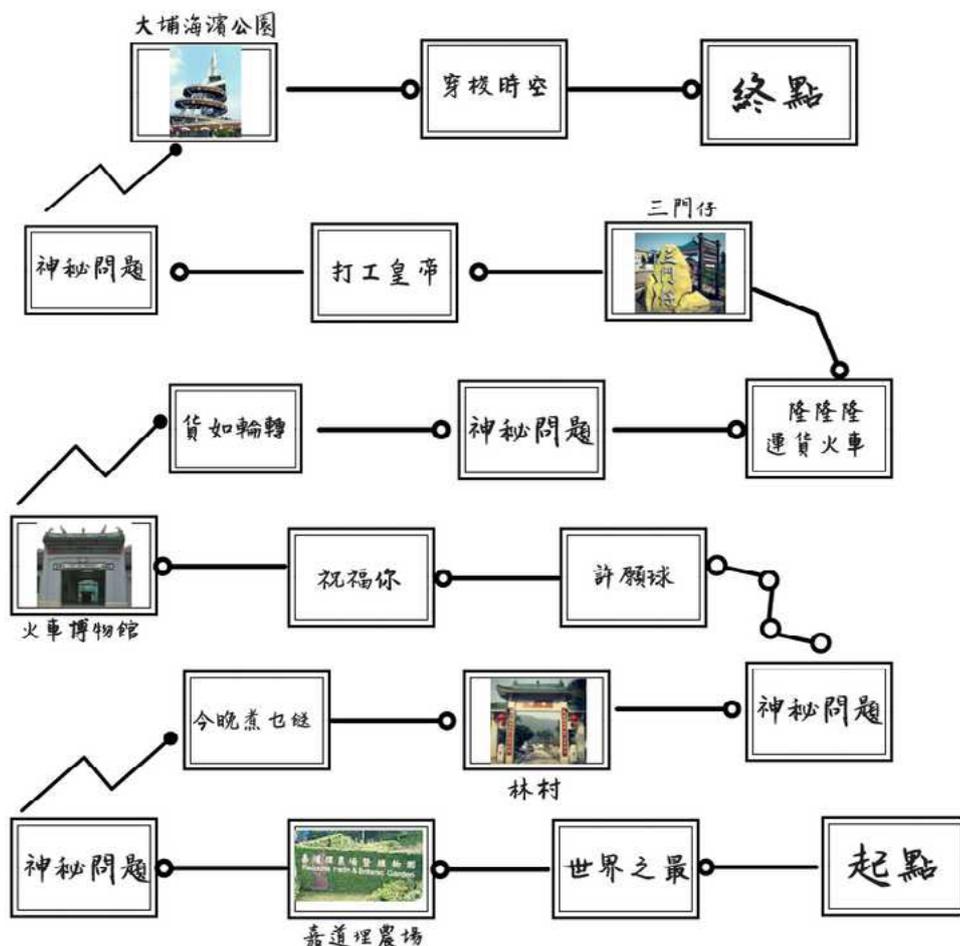
準備錦囊

- A. 假設有位參加者，建議安排 6 位工作人員負責三個攤位遊戲。首先，3 位工作人員負責農耕攤位，讓 5 至 7 位參加者同時進行遊戲。然後，2 位工作人員負責小販攤位，讓 4 至 6 位參加者同時進行遊戲。最後，餘下的 1 位工作人員，加上待農耕攤位人潮減退後，從中調動 1 位工作人員，共同負責工廠攤位，讓 4 至 6 位參加者同時進行遊戲。
- B. 按任務的要求及薪金級別，參加者在遊戲開始時，會堆積在農耕攤位。因此，待遊戲舉行逾 15 分鐘後，大部分參加者均有機會嘗試小販及工廠攤位後，才加入社會變動的環節。其後，可留意攤位工作人員的人手調動，並利用社會變動來平衡各攤位的參加人數。
- C. 宣布社會變動是為了增加遊戲的刺激程度及難度，並嘗試模擬社會的真實情況，並非遊戲的必要元素。導師需留意時間限制、參加者的完成任務進度，以及面對社會變動的應對方式及態度（例如無法理解社會變動的意思、對社會變動打擊工作成果表現負面情緒），調節社會變動出現的時機、頻密程度和內容。

第六節：休閒娛樂（呼應大埔海濱公園）

時間	項目	內容	材料
10 分鐘	回顧	播放過去 10 週的活動照片，藉投影片喚醒參加者對整個活動的體驗。	投影片
25 分鐘	回顧遊戲	<p>⊗遊戲：穿梭時空</p> <p>透過專為此活動設計的特定棋子，重溫整個計劃的內容及感受。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備一個棋盤〔見下圖〕，形式如普通蛇棋，但格子中的內容轉為這次計劃各個景點、小組內的環節，並在格中附上相關問題，或者寫上「神秘問題」。（準備錦囊 A） 2. 約 3 人一組，輪流擲骰子，走到景點或小組的格子，需全組所有組員逐一回答相關問題。導師可藉此機會，與組員回顧計劃中的細節及感受。 3. 最快到達終點的組別勝出，需回答終點的問題：黎到最後一節活動，你最唔捨得嘅係咩？ <p>棋盤問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> · 喺嘉道理農場裡，你最深刻嘅動物係咩？ · 林村嘅放馬莆公廁曾獲最佳公廁嘅銀獎及銅獎，你記得裡面係點樣嘛？ · 喺「祝福你」嘅遊戲（第三節小組）裡，你聽過邊種方言嘅祝福語？係邊位長者講嘅？ · 喺「打工皇帝」嘅遊戲（第五節小組）裡，你覺得邊個攤位嘅任務最困難？ 	「同賞同遊」棋盤 「神秘問題」卡
15 分鐘	總結及茶點	上一節的回顧遊戲主要讓組員回憶並分享活動體驗、感受，這節分享則著重個人生活和外界連結的關係。導師可先邀請較主動的組員，分享日常生活中，外出活動或認識朋友的情況，其他組員作回應。導師藉此鼓勵他們交換聯絡方式，在這計劃後，於平時多約朋友外出遊玩。（準備錦囊 B）	
10 分鐘	致贈禮物	<ol style="list-style-type: none"> 1. 致贈紀念相簿 2. 大合照 3. 自由拍照 	紀念相簿、相簿

「同賞同遊」棋盤



準備錦囊

- A. 在景點或小組格子中的問題，應有助參與者重溫活動具體內容或回憶當時感受；而「神秘問題」，就是問題不寫在棋盤上，而是另外有一疊「神秘問題卡」，參加者需從中抽取一張回答。「神秘問題」的內容設計更具彈性，不限於個別景點或小組環節，更涉及計劃的整體回顧，例：
- 當初什麼原因吸引你報名參加「同賞同遊」？
 - 每次出發參加活動前，你是怎樣的心境？
 - 你最喜歡「同賞同遊」哪一次的景點活動？為甚麼？
 - 你最喜歡「同賞同遊」哪一次的小組遊戲？為甚麼？
- B. 作為整個計劃的最後一節，如何讓長者把計劃的精神帶回社區、日常生活中是十分重要的。當完成 11 節活動，長者之間較為熟絡後，分享個人生活與外間的連結，才發現原來大家的情況有相似之處，容易產生共鳴。導師在這時候應把握機會，鼓勵長者在計劃後保持聯絡，把共同遊覽景點的方式搬到日常生活中，多邀約朋友共同外出遊玩。

第三章 計劃結果

第三章 · 計劃結果

參加者的中的平均年齡約 75 歲。所有參加者已經退休，超過半數為女性、喪偶、獨自居住，或居住於公屋。參加者大多數為由夥伴長者中心的會員，並在篩選問卷 UCLA 孤獨感短版測量表（滿分為 9 分）中的得分為 6 分或以上（分數越高代表孤獨感越高）。

參加者在第一節中心小組活動填寫了參與研究同意書以及前測問卷，並在最後一節的中心小組活動中填寫了後測問卷。這兩份問卷均測量了孤獨感及生命意義感（meaning in life）。孤獨感以孤獨感量表（UCLA）第三版〔5〕測量 19，得分越高說明孤獨感越高。生命意義感則以心理一致感（SOC-13）量表測量 20，分作可理解感（comprehensibility），可控制感（manageability），和意義感（meaningfulness）三個維度，得分越高說明該維度越強。

結果顯示，相較於控制組，參與同賞同遊介入組，並且年齡為 75 歲或以上的長者，孤獨感的平均值得到顯著下降，心理一致感的可理解感維度的平均值得到顯著提升。由此可見，同賞同遊介入活動對於較為年長的長者的孤獨感有一定的舒緩作用。

第四章 經驗總結

第四章 · 經驗總結

4.1 設計小組活動的要訣

雖然小組活動主要是承接景點參觀，但其內容、討論主題無需局限於景點的直接主題，應以鼓勵長者投入，表達自己的想法為大前提適當調整。例如景點「三門仔」展示的是漁民生活，但參加者中甚少有漁民，所以呼應的小組主題改成了「社會轉變」，以適應大多數參加者的生活經歷。事實上，只要找到一些普及性高的主題，便可靈活運用，主題之間可因應需要隨時變換，容易以引起長者的討論話題，例：煮食、鄉村與文化、交通與貨幣、休閒娛樂、社會轉變、習俗文化、家庭生活。

設計長者遊戲的要點之一，是對他們的參與程度有適當的期望，尤其不能強求他們在眾人面前表達、展示自己。儘管如「世界之最」（第一節小組）的遊戲，要每組派代表比拼最大的手掌，對有些長者來說也是比較難為情，不願意參與。既不勉強長者，又希望他們盡量表達自己，活動的設計和準備功夫便更重要。例如準備回答問題的提示卡；提供選項讓他們挑選，而非獨力構思答案，都是能輔助他們表達自己的可行方式。

4.2 計劃準備建議

除了景點選擇、遊戲設計的硬件，人手的軟件方面也是影響整個計劃的重要因素。

我們安排一位在大埔居住多年的資深社工作為導師。他相當了解大埔長者的生活動態與話題，例如在哪裡買菜便宜，哪裡的公園不用爬樓梯。這有助設計貼近參加者日常生活的小組主題、遊戲，亦可在活動當中與長者深入對話，與他們建立信任和關係。

年輕人也非常適合帶領長者活動。當他們與長者聊天時，長者通常都不會拒絕，因為就像對自己的孫仔孫女傾訴心事。尤其當部分長者在社區中得不到接納，面對年輕組長時，獲得聆聽和尊重，能培養他們對這群體的親切感。

小組分組長與導師於計劃中同樣擔當著重要角色，建議導師在計劃開始前，甚至每次的景點活動、小組活動前，給組長們作簡單的指導及技巧培訓。

在參觀景點和舉行小組當下，大家都明白「正執行任務」，比較帶有目標導向。活動前後，則是導師和組長們把握機會，與長者聯誼的輕鬆時刻。例如在往景點的途中，於旅遊巴上舉行簡單並安全的遊戲，在車上先打成一片，炒熱氣氛，有助參加者到達景點時的投入程度，以及互相分享的心情。

4.3 參加者心聲

整體來說，參加者對此計劃的反應正面，並表示計劃令他們感到「開心」。

關於景點活動，很多參加者表示機會難得，「自己平時就去唔到呢啲地方」。此言除了指某些景點需團體預約進場，亦可見他們在日常生活中，出外遊走的機會不多。儘管是往林村、大埔海濱公園這類普通的景點，對於不少長者來說，已是難得一遊。

有參加者指出，陪同遊覽景點及主持小組的導師和學生助理表現體貼、有耐性，讓他們感到溫暖。在相處中建立關係，提供安全感給長者，讓其放心地參與及享受活動。也有參加者表示「認識了很多朋友，開心認識到忠直的朋友。」，享受他們的陪伴。

以下，我們將分景點、小組、整體三個範疇引述部分參加者的心聲：

景點活動

- 參觀三門仔，想起小學讀書時成日唱嘅歌，好多開心回憶。
- 我最記得三門仔，因為近距離睇撒網捕魚和海產，又落魚排。
- 參觀火車博物館，勾起從前工作照顧小孩的美好回憶。
- 第一次去嘉道理農場，很新奇。
- 最鍾意參觀嘉道理農場，喜歡看農作物。
- 林村防空洞有趣、有特色！
- 最鍾意火車博物館，回到少年時！

中心小組活動

- 好玩，最鍾意互動遊戲！
- 開心，集體活動，互動性高！
- 鐘意室內活動，方便、涼爽。

整體感想

- 快樂，因為一班老友記同年青人一起玩。
- 開心，好似返老返童。周圍去，不用困在家裏。
- 開心，有朋友同我傾計，好過自己一個。
- 覺得有人關心，所以好開心及感到溫暖。
- 活動幫助自己開通啲。
- 少咗時間唔開心，少咗時間諗唔開心嘅野。
- 活動帶俾我開心、希望的感覺。心情好，覺得全世界都好平實、寫意，覺得幸福！

4.4 工作人員分享

計劃的順利進行，有賴參與計劃的學生助理，以及社工同事的努力。後者有些已在行內服務多年，有些才剛步入社福行業。完成歷時 11 節的長者活動後，他們的所思所想，有異亦有同。

蔣靜儀（註冊社工）基督教香港崇真會 福康頤樂天地

- 雖然很多參加者都是在大埔居住，但他們很多附近的景點都沒去過，例如三門仔。參加這活動能讓他們增廣見聞。
- 印像中有兩位 80 多歲的婆婆，她們本來不熟。第一次小組活動時剛巧坐在一起，慢慢溝通、認識。活動完結後，經常一起來中心。她們說，平時會電話問候、約出來飲茶。
- 我覺得這活動特別的地方，是室外和室內的活動環環相扣，主題和時間方面互相配合。景點活動可以吸引長者，而較長節數的小組活動有助長者建立關係。

何偉雄（註冊社工）學生助理

- 長者身體情況的差異很大，有些健步如飛，有些需要撐拐杖，因此設計戶外活動時，需平衡他們的能力。
- 年輕人總著眼於新鮮事物，其實長者懂很多，只是我們少看、少聽他們的言行。這活動讓我接觸漁民、農耕等生活，深刻認識他們的年代，以及他們所認知的舊香港。

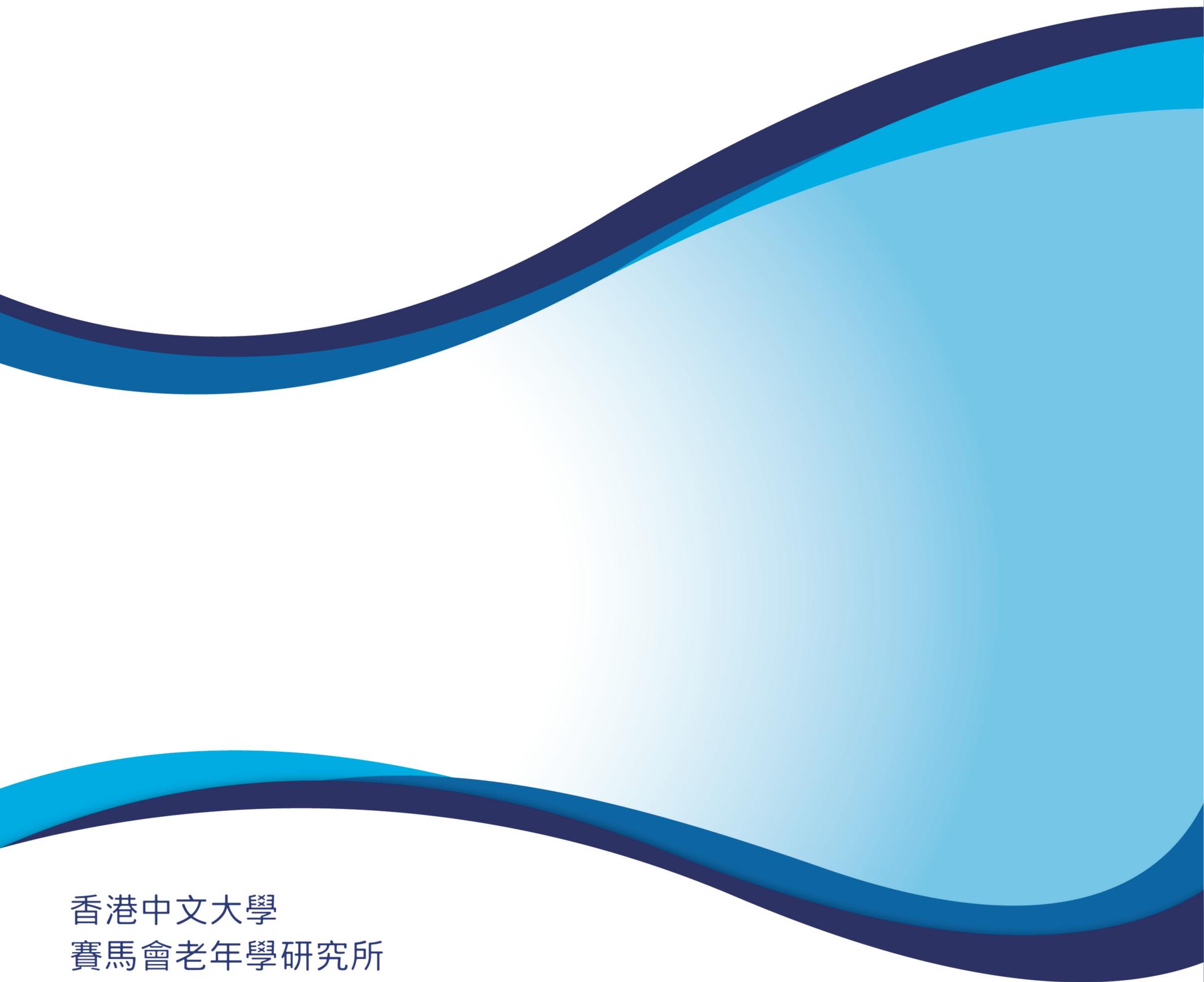
陳樂敏（註冊社工）學生助理

- 長者原本互不相識，但活動中段發現他們開始有簡單交流，到後期更積極分享以前的生活。
- 有些長者不諳廣東話，或者帶有鄉音，一方面很想分享，另一方面又怕溝通困難。這時我們應該表現出願意聆聽的態度，他們便漸漸開口表達想法。
- 我從與長者的接觸中，發掘出很多有意義的故事。他們經常說自己的故事不重要，因為每人都是這樣子熬過來，例如「人人都穿膠花嚟啦！」但聊著聊著，才發現原來該長者靠這活兒養活孩子，背後有另一層的意義。
- 11次活動是不短的，相信時間，當建立關係後，透過默默的陪伴，長者自然會有所改變。

參考文獻

1. Census and Statistics Department. Hong Kong Population Projections 2017-2066. Hong Kong; 2017.
2. CUHK Jockey Club Institute of Ageing. Report on AgeWatch Index for Hong Kong 2015.; 2017.
3. Weiss RS. Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge, MA: The MIT Press.; 1973.
4. Cacioppo JT, Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Thisted RA. Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychol Aging*. 2006;21(1):140-151. doi:10.1037/0882-7974.21.1.140.
5. Hawkley LC, Thisted RA, Masi CM, Cacioppo JT. Loneliness Predicts Increased Blood Pressure: 5-Year Cross-Lagged Analyses in Middle-Aged and Older Adults. *Psychol Aging*. 2010;25(1):132-142. doi:10.1037/a0017805.
6. Valtorta NK, Kanaan M, Gilbody S, Ronzi S, Hanratty B. Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*. 2016;102(13):1009-1016. doi:10.1136/heartjnl-2015-308790.
7. Jacobs JM, Cohen A, Hammerman-Rozenberg R, Stessman J. Global sleep satisfaction of older people: The Jerusalem cohort study. *J Am Geriatr Soc*. 2006;54(2):325-329. doi:10.1111/j.1532-5415.2005.00579.x.
8. Hawkley L, Cacioppo J. Aging and loneliness: Downhill quickly? *Curr Dir Psychol Sci*. 2007;16(4):187-191.
9. Luo Y, Hawkley LC, Waite LJ, Cacioppo JT. Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Soc Sci Med*. 2012;74(6):907-914. doi:10.1016/j.socscimed.2011.11.028.
10. Zhang X, Yeung DY, Fung HH, Lang FR. Changes in peripheral social partners and loneliness over time: the moderating role of interdependence. *Psychol Aging*. 2011;26(4):823.

11. Lou VWQ, Ng JW. Chinese older adults' resilience to the loneliness of living alone: a qualitative study. *Aging Ment Health*. 2012;16(8):1039-1046. doi:10.1080/13607863.2012.692764.
12. Wong A, Chau AKC, Fang Y, Woo J. Illuminating the psychological experience of elderly loneliness from a societal perspective: A qualitative study of alienation between older people and society. *Int J Environ Res Public Health*. 2017;14(7). doi:10.3390/ijerph14070824.
13. Pinqart M. Creating and maintaining purpose in life in old age : A meta-analysis. *Ageing Int*. 2002;27(2):90-114. doi:10.1007/s12126-002-1004-2.
14. Krause N. Social support, stress, and well-being among older adults. *J Gerontol*. 1986;41(4):512-519.
15. Chen Y, Feeley TH. Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study*. *J Soc Pers Relat*. 2014;31(2):141-161. doi:10.1177/0265407513488728.
16. Carstensen LL, Isaacowitz DM, Charles ST. Taking time seriously. A theory of socioemotional selectivity. *Am Psychol*. 1999;54:165-181. doi:10.1037/0003-066X.54.3.165.
17. Carstensen LL. The influence of a sense of time on human development. *Science (80-)*. 2006;312(5782):1913-1915.
18. Westerhof GJ, Bohlmeijer E, Valenkamp MW. In search of meaning: A reminiscence program for older persons. *Educ Gerontol*. 2004;30(9):751-766. doi:10.1080/03601270490498016.
19. Russell DW. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *J Pers Assess*. 1996;66(1):20-40.
20. Feldt T, Lintula H, Suominen S, Koskenvuo M, Vahtera J, Kivimäki M. Structural validity and temporal stability of the 13-item sense of coherence scale: Prospective evidence from the population-based HeSSup study. *Qual Life Res*. 2007;16(3):483-493. doi:10.1007/s11136-006-9130-z.



香港中文大學

賽馬會老年學研究所

**The Chinese University of Hong Kong
CUHK Jockey Club Institute of Ageing**

Tel: (852) 3943 9450 Email: ioa@cuhk.edu.hk

Website: <http://www.ioa.cuhk.edu.hk>