

香港老人服務工作剪影 -- 全港老人運動會

Highlights of Elderly Service in Hong Kong

— Athletic Gala for the Elderly

韓思思

香港浸會大學體育學系

Hon Sze Sze

Department of Physical Education,
Hong Kong Baptist University, HONG KONG



摘要

香港基督教服務處每年其中的一個重頭戲是全港老人運動會；十餘年來此運動會的標榜成績，足以反映出高齡與體能運動的密切關係。透過幾年來與香港基督教服務處老人服務的合作，筆者有機會體會到老人服務工作者的苦與樂。藉著跟三位處於不同服務單位的人員之面談，本文嘗試探討香港老人服務及籌辦老人運動會時面對的種種挑戰。

Abstract

One of the major annual events organized by the Hong Kong Christian Service (HKCS) is the Athletic Gala for the Elderly. The impressive results and statistics of this Gala over the last decade are indicative of the close relationship between old age and physical exercise. Through working with HKCS' Elderly Service, the author had the opportunities to experience the pleasures and pains of Hong Kong's elderly service workers. This article is an attempt to reveal challenges faced by different elderly services in Hong Kong and difficulties encountered in staging the annual Athletic Gala.

引言

“家有一老，如有一寶”——不知道新一代的朋友還有多少個同意這個說法？時事觸覺好的朋友，必定有留意到人口老化這個實在、真確的社會現象。有人認為用在老人家身上的時間、人力和金錢是蝕本投資。這是一個十分消極和殘酷的想法。老人家在安享晚年的同時，其實也可活得十分有意義，也仍可為社會作出不少貢獻。要向這個理想目標進發，首先就要確保長者們身體健康，精神愉快。這一點除了要靠老人家自己努力外，很多時也要看他們背後有沒有適當和足夠的支持。撇開家庭成員之眷顧，現在香港不少的老人家享受著不同社會福利志願團體的服務。而誘發筆者對老人工作的求知慾正是一群魄力驚人、不辭勞苦的老人服務人員。在這短篇篇幅的剪影，希望能跟大家分享這些工作者默默耕耘中的體驗。

老人服務多面體

香港基督教服務處(Hong Kong Christian Service)多年來為本地各階層人士提供多樣化的社會服務。他們服務的對象由青少年到長者都有；其中老人服務為香港的公公婆婆提供之活動確實值得介紹。他們的老人服務特別事工大致可歸納於五個大題目之下：一、老人評議會，二、

“保健致寶”，三、康年進修中心，四、老人運動會，五、老人義工獎勵計劃。

老人評議會是一個專門討論和檢討有關老人事務的措施和政策的小組。小組的成員都是社會時事觸覺較敏銳的老人家。他們討論的題目包括政府老人醫療的收費、長者咭和綜援金等。小組成員一般都自發性地選擇需要商議和評論的題目，如果認為需要引動公眾關注時，老人工作者則會從旁協助，例如幫助安排他們會見議員或舉行街上遊行及請願等活動；望求評議會的聲音可在一個和平的氣氛和理想的環境下得以轉達。

由於香港基督教服務處是一個接受公益金撥款的團體，不會向外（例如：商界）作籌款活動，所以大部份情況下也希望是達到自負盈虧。項目例如“保健致寶”中的醫療保健服務和康年進修中心舉辦的興趣訓練課程，就會以收費來使收支平衡。至於全港老人運動會，由於得到臨時市政局和臨時區域市政局的資助，所以不需要徵收報名費。

全港老人義工獎勵計劃的高潮落在每年一次的盛大頒獎典禮中。這個義工獎勵計劃以老人家日復日、年復年累積回來的義工服務時數為評估基礎。獎勵的級數有銅（四

十八小時或以上)、銀、金、鑽、和“義工大使”多個獎項。計劃大力鼓吹老人家參與各種義務工作，為社會上需要幫助的人士出一點力。

為了促進長者與家人的和諧生活，基督教服務處也在家庭生活教育方面下功夫，活動如“合家觀鳥”、“夜觀青馬”和“孫祖同樂日”等都是朝著這方向推行的。可惜，到現時為止，這類合家歡活動的反應還是強差人意，要吸引家庭成員來參與是比較困難。但老、青、幼等，可快樂和諧共處是一個重要的意識，所以基督教服務處是會繼續努力於這方面的。

事實上，做老人服務的前線工作者也有一定的困難，例如要面對脾氣比較大而固執的老人家，往往令工作者也很不好受；但同時，這份工作令工作者更認識清楚自己對老人的看法和有關老人的社會問題。

據在過去幾年有份協助籌辦全港老人運動會的幹事觀察，近年老人家對運動的參與比從前更積極，對運動本身也更接受，老人運動會的受歡迎程度就是其中一個指標。九五年度，即第十屆的老人運動會，總參加人數高達 809 人之多，迫使基督教服務處在之後的兩年，訂下參加人數之上限，否則便難以有效地控制運動會的運作和場面{見表一}。但這一來，每年就必定有一些老人中心或團體不能加入運動會。那些報名失敗的老人中心，只好在下一年盡早申請參賽。以基督教服務處現有的人力物力來說，他們就只能一年舉辦一次這樣規模的運動會。如果要讓更多的老人家參與，就必須得到其他組織的支援。

老人運動會的大部份參賽者都是透過團體報名的，個人參賽者的比例很少{見表二}。一般來說，個人參賽者之求勝慾比較強，而老人中心和院舍的老人家就較注重參與和交誼。但不管如何，最終有機會踏足頒獎台領獎的，全部都會顯得非常興奮和欣喜。

社區老人服務點滴

參加老人運動會的，以來自老人中心的佔絕大部份。全港大概有 160 多個老人中心，為成千上萬的長者提供服務。雖然近年政府已多了作老人服務的資助和調查，但往往調查結果公布後，卻未見有任何改善；反之，可能帶來了更多數字上的要求和掣肘（譬如說，硬性規定每個老人中心必定要服務的人數），最終甚至影響到服務的質素。在政府資助不足的情況下，老人中心唯有採取“用者自負”的措施，將某些服務的收費稍為調高。

設在屋村的老人中心比較幸福，在招募會員和推廣活動方面比較容易。雖然中心的設置原則是根據人口分布的比例，但有些區份的社區中心也要為不足的會員人數而傷腦筋。一個在屋村的老人中心，就算不作特別宣傳也可能有四、五百名會員；原因是大部份會員，都是經一個介紹一個而加入的。

政府訂下參加老人中心的年費是二十餘元，這對很多老人家來說會是個有價值的投資。老人中心定期會進行聚會，用以接收各會員的意見和提問。另外，中心除了會在本身的會所舉行活動外，也偶爾會借其它地方搞活動。部份的中心會有少量的健身設備，例如健身單車、伸展用的地墊等。

由於政府沒有指定老人中心每年要舉辦甚麼活動，所以中心的工作者之發揮機會很大，但卻礙於人手的不足，往往在構思和設計老人活動時受到限制。老人中心的幹事對活動的選擇，當然會受他們的智識和資訊範疇之影響。有鑒于此，香港基督教服務處也曾經為老人服務工作者舉辦工作坊，以提高他們對運動與健康及長壽的了解，也希望改善他們在策劃老人康體服務的技巧。老人服務同工的踴躍參與和正面回饋證實這些工作坊有存在價值。

老年人口的性別分布大概是七成女、三成男，而老人工作者的性別比例也差不多。男性工作者少的原因之一，可能是人們始終覺得關懷別人是女性做比較適合。有意投身老人服務的朋友 應該考慮的因素包括性格是否適合和有無耐性。有工作者認為，近年的新人積極性和熱誠都不夠，入了行兩、三年後，對老人服務的認識仍膚淺，做事的靈活性也弱，以致影響工作成效。如果要培育出好的老人服務工作者，就必須要從教育開始，而對行業持正面的態度和思想更是關鍵所在。

老人中心工作與老人家的關係很特殊，他們不是彼此的家人，但卻也頗熟識對方；很多時候，老人家都很信任中心的社工，他們十分接受中心職員的意見和支持。這份工作為老人服務同工帶來最大的滿足感，莫過於老人家的讚賞和他們行為表現上的實際改變 —— 長者也有潛可以發展的呀！其中一令人鼓舞的轉變是老人家對有關健康的概念之增長。藉著傳媒的報導增幅和各有關老人服務機構的大力推行，現在老人家對飲食、運動和健康已知多了不少，而他們的求知慾也提升了。

現時老人中心一般的服務對象是六十歲以上的長者，而四十至六十歲的中年朋友卻未能享有社區群體活動的機會。從舉辦活動的角度來看，四十至六十歲似乎構成了一個真空時段，這是個值得詳加檢討的課題，或許我們可做些甚麼來使快退休或剛退休的人士之生活變得更有意義。

老人運動會之誕生

不知不覺，全港老人運動會已舉辦了十二年，每年的反應都相當不俗。其實在他們最初籌備這個運動會的時候，又或者說就算到了今時今日，會需要考慮甚麼，而又會遇上甚麼障礙呢？

在第一屆老人運動會還沒誕生之前的同年，三個老人中心曾聯手舉辦了一個同樂日形式的競技活動，參加人數

約為數十。在初段構思籌辦一個全港老人的體育活動時，基督教服務處的幹事也曾考慮活動形式之方向：是一個競技同樂日，抑或是一個正式的比賽運動會比較好呢？最後的決定是以田徑運動會的模式進行。形式有了定案後，還有很多細節要斟酌。例如以甚麼單位作編組的基礎、賽程的編排、時間和場地位置的運用、項目的數目和種類等等。由於基督教服務處的同工沒有田徑運動的訓練背景，所以於項目的挑選和運動會的運作曾遇上不少困難。但無論如何，首屆老人運動會於一九八六年的十一月正式誕生。當日在九龍仔公園場地踏足的健兒也有三、四百人；這運動會亦被定為週年的重頭活動之一。

雖然全港老人運動會是香港基督教服務處、臨時市政局及臨時區域市政局合辦的活動，但實際的籌備工作原則上是基督教服務處一力承擔。在往後的日子裡，基督教服務處逐漸把運動會項目的編排加以改良，也主動向田徑專業人士求助；例如香港業餘田徑總會、元朗區體育教師協進會等，都給老人運動會予以援手。另外，為了使運動會變得更安全和更公平，近幾年在正式運動會的前一段時間，主辦機構都會為長者安排賽前預習。預習的目標在給予那些從未接觸過田徑的長者一個學習的機會，令他們認識項目的基本技巧，同時也希望減低不必要的受傷風險。再者，預習當然是為了給參賽者一個熱身的機會，拉近各參賽者的水平。但要安排這些預習對主辦機構也做成一個難題，原因是為了要配合田徑場地之租借條件，預習通常不能在週末舉行，但如果不是週末又很難請到田徑教練來幫忙；幸好基督教服務處找到大學的體育導師來協助，由於他們的工作時間較具彈性，所以週日還尚算行得通。而參賽者對這些練習的反應也很熱烈。

運動會當日的順利比賽當然重要，但其實事前的訓練、預習、或甚至是有關田徑和體能鍛煉的講座，對長者更是要緊。老人工作者最忌的就是“好心做壞事”，一心舉辦一個具規模的運動會，也是希望長者可享受其中的比賽刺激和熱鬧氣氛，最怕就是見到公公婆婆在比賽中受傷或發生意外。所以主辦機構在舉辦運動比賽的同時，有義務為長者提供適當的訓練，否則就會變成不負責任。朝著這個方向努力，基督教服務處於近年已非常積極物色田徑導師和助手。

驕人成績

全港老人運動會到了九八年已經是第十三屆，在過往的多年曾經有114個不同的老人單位以團體名義參賽。去年的參賽人數有614位之多；其中75%為女性，25%為男性；他們分別來自28個老人團體，當中更有22位個人參賽者。運動員的年齡分類共有甲、乙、丙、丁四組，其中甲組是最年輕的60-64歲{見表三、四}。而去年年紀最大之運動員分別是一位91歲的男士，跟一位94歲的女士{見表五}。

現時的比賽徑項包括：100、200公尺跑、100、200、400公尺競步、還有4x100公尺競步接力賽；而田項

則包括壘球擲遠、推鉛球和標槍。其中一些項目只限於較年輕的組別參加{見表六}。另外，運動會還有兩大特色：一.是老人中心同工有份參加的競步接力賽、二.是有聲有色的啦啦隊比賽。其中啦啦隊比賽，對不能或沒有機會在田徑場上參與的老人家，是一個很好的鼓勵。他們透過叫口號、打鑼、打鼓、搖花球和做動作來為其他老人家打氣，而同時自己也真切地感受到運動會的比賽氣氛。

或許，沒有人比參賽者更有資格道出老人運動會對長者的影響。九六年女子乙組奪冠的長者就有以下的感想和呼籲：

雖說“人生七十古來稀”，如今八、九十歲也很平常事。運動對我幫助很大，昔日身體虛弱不堪，幸得鄰舍鼓勵，每天堅持晨運，體質日漸增強。喜愛游泳，每朝關節操、健康舞、氣功或遠足等，得益不淺。自90年至96年間，我參加了五屆“老運會”每次獲獎，給我很大的鼓舞，心境與健康比中年時還好。希望年長朋友，常鍛煉身體，持之以恆；運動可使你心開朗，不易衰老，做個進取精靈的長者，豈不是好嗎？你肯定可以做到的。(九七年老人運動會大會刊物，p.19)

結語

老人運動會的目的，除了幫助長者發揮在體能方面之潛能，及提高他們的自信外，還旨在促進社會人士對長者之認識。事實上，據估計，到了2016年，香港將會有一百萬的老年人口，約佔總人口的13%(SCMP, 1998)。對這個正不斷增長的人口類別，我們是有必要多加關注。在眼前的未來，不單祇是特區政府，就是一般的社會大眾，也要肩負上一一定的責任，協力孕育一個善待長者的氣候。

參考資料

訪問：香港基督教服務處老人服務助理幹事，一九九七年八月十四日。

訪問：順利老人中心主任，一九九七年八月十五日。

訪問：石硤尾家務助理隊隊長，一九九七年八月二十日。

耆英健將。一九九六年全港老人運動會大會刊物，香港基督教服務處出版，一九九六年十月。

耆英健將。一九九七年全港老人運動會大會刊物，香港基督教服務處出版，一九九七年十一月。

“Im elderly by 2016,” by Genevieve Ku, *South China Morning Post*, Hong Kong, Sunday, April 5, 1998, p.2.

鳴謝：

香港基督教服務處老人服務，協助提供有關老人運動會的資料和數據。

表一：老人運動會 1995-97 賽事人次

* 不包括 4x100m

	1995	1996	1997
該年之總參加人數	809	515	614
徑賽賽事場次	101	81	125*
徑賽賽事人次	651	482	531
田賽賽事人次	1141	716	557
(壘球擲遠)	(582)	(406)	(402)

表二：老人運動會 1995-97 參賽者數目

	1995	1996	1997
體團參賽者	38 間	25 間	28 間
個人參賽者	36	39	22

表三：老人運動會 1995-97 男子組分類統計

男子組						
	甲	乙	丙	丁	人數	性別%
	60 - 64 歲	65 - 69 歲	70 - 74 歲	75 歲或以上		
1995	24	56	43	70	193	23.9
1996	20	45	32	38	135	26.2
1997	26	40	47	42	155	25.2

表四：老人運動會 1995-97 女子組分類統計

女子組						
	甲	乙	丙	丁	人數	性別%
	60 - 64 歲	65 - 69 歲	70 - 74 歲	75 歲或以上		
1995	114	191	134	177	616	76.1
1996	85	109	96	90	380	73.8
1997	120	123	99	117	459	74.8

表五：年紀最大之運動員歲數

	1995	1996	1997
男子組	89	88	91
女子組	88	92	94

表六：老人運動會一九九六年之最佳紀錄

項目	男子組	女子組
標槍	23.88 米 (甲)	11.72 米 (甲)
鉛球	13.96 米 (甲)	6.71 米 (甲)
壘球擲遠	38.30 米 (乙)	21.81 米 (乙)
100 公尺跑	16''30 (甲)	22''74 (甲)
200 公尺跑	32''25 (乙)	46''80 (乙)
100 公尺競步	26''21 (丙)	31''83 (乙)
200 公尺競步	1'03''70 (丙)	1'15''81 (甲)
400 公尺競步	2'22''06 (乙)	2'55''35 (丙)

圖1. 擲壘球是老人運動會中參加人數最高的項目。



圖2. 擲標槍對老人上肢肌力鍛煉有極佳效果。



圖3. 老當益壯、健步如飛。