

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：許立港

會議名稱	教師增能研習-老人學相關理論介紹與實務操作(II)	主辦單位	國立中興大學師資培育中心
日期	103 年 10 月 8 日	承辦單位 研習地點	興大附農幼保科媒體教室 2F (臺中市東區台中路 283 號)

壹、研習目的：

- 一、透過專家學者的講述，了解未來高齡化社會可能之變化以及因應策略。
- 二、從實務層面解析未來高齡者的需求和相關新興產業的形成。

貳、研習議題及內容：

- 一、主題：老人心理學概論(主講人：臺中科技大學 老人服務事業管理系 龍記萱助理教授)
內容：簡介老化之後所面對各種狀況的心理反應
- 二、主題：老人經濟與財務規劃(主講人：臺中科技大學 老人服務事業管理系 陳文意副教授)
內容：簡介高齡社會所衍生的經濟與財務規劃問題

參、感想：

此次研習先從人口改變談老年人口的增加，為促使高齡生活仍可維持全面性的健康，達到成功老化的目標，一部分需要從心理健康著手。包括：退休適應(從減少工作日數，適應即將退休的生活)、消極情緒增多(生理變化導致)、社會生活變化(人際角色的改變、經濟條件變化、閒暇時間增加)。

上述情況大部分雖然不會立即致病，但對長輩實為心理上很大的困擾，所以就變成：衰老孤獨感、退休綜合症、空巢孤獨感。教育一個人如何變老、了解且滿足高齡者的心理需求、建立年齡友善社會，都會有效改善上述的問題。其實從中也就看的到銀管專業可以切入的領域，EX：教導長輩學習如何老化、照顧者在陪伴上的能力提升、團體活動的帶領，都是可以提升老年心理健康的有效策略。

研習的第二部分雖是以經濟安全為主題，但仍多是理論與現行政策的說明，以及現行制度的缺點，原期待講師針對現況能有突破性的建議，針對臺灣地區大多數經濟水準落在平均值左右的人能有具體的作法，但說明中還是在於政府須作政策改革，對於民眾而言，仍是被動的等待，無法有主動性的調整！

科(學程)主任：銀髮族活動管理學程主任 許立港

教務主任 教務主任 張樹仁

校長：光華高中 張淑霞