



新界西長者學苑聯網

二零一二年一月

通訊 創刊號

支持機構：勞工及福利局・安老事務委員會・長者學苑發展基金

序

長者學苑發展基金委員會主席 梁智鴻醫生



勞工及福利局和安老事務委員會在2007年初合力推行「長者學苑計劃」，鼓勵學校及非政府機構合辦「長者學苑」，至今已成立了104間「長者學苑」。

為了切合長者學苑持續發展，長者學苑發展基金委員會構思成立「新界西長者學苑督導委員會」，推動成立「新界西長者學苑聯網」。聯網的成立引證了長者學苑發展日漸成熟，屯門區的十間長者學苑攜手落實及整固區內的長者學苑課程，共同驗證出可行的協作模式。

這項計劃開創全港先河，參與計劃的長者學苑推出學歷晉升階梯，發展具有認可資歷的進階課程，以及建立長者學苑課程互認的機制。計劃增加長者報讀課程的選擇和靈活性，更重要的是鼓勵長者持續學習，讓長者依據自己的個人需要和興趣，選擇合適及富挑戰性的課程，從而獲得全面的知識。

我期望在累積成功經驗後，計劃可以推廣至其他地區，鼓勵更多的長者體驗學海無涯及終身學習的精神，活出精采的黃金歲月。



創刊詞

長有所學齊覓書中黃金 老有所為共享頤樂天年

安老事務委員會主席 陳章明教授

「老有所為」，乃長者學苑成立伊始之基本信念，為踏入人生新階段的銀髮族提供持續進修、終生學習的機會，並為其「第二人生」的開展增添姿采和意義，以達致「積極樂頤年」的理想目標。

新界西長者學苑聯網之設立，旨在為以屯門區為先導的多間長者學苑作出系統性及結構性的整合，促成各機關之間更緊密合作，令聯網內的長者學員從服務地點、種類和質量等方面受惠。

《新界西長者學苑聯網通訊》創刊，是學苑之間首次的跨地域合作，為聯網的發展寫下重要的里程碑。此通訊作為一個合作平台，使各地區之長者學苑能藉此交流長者的學習經驗及需要，增強學苑之間的溝通，可相互參考借鏡並尋找協作空間，聯繫意義重大。

另外，此通訊亦為長者學員提供了交流空間。透過文字圖片展示各學苑之學習特色及成果，不但增強學員的成就感，亦提升了學習的動機和興趣。建立愉快、自信的學習氛圍，有助吸引其他非學員讀者參加長者學苑計劃，有利於「老有所為」理念的推廣。

學苑通訊作為一個媒介，促進了老年資訊的互通，其他機構、企業等亦可從中得到新界西長者的動向及訊息，可望促成合作發展的機會，增加社會參與、拉闊成份光譜的同時，亦為長者的發展及支援提供更多的渠道及契機。

「求知若渴，虛懷若愚」此句畢生受用，我希望老朋友們能夠「活到老、學到老」，透過長者學苑不斷充實自己。

而我亦衷心冀望《新界西長者學苑聯網通訊》能做到名副其實的「開卷有益」，為新界西長者學苑聯網帶來新氣象，使計劃得以推而廣之，使香港更多老齡人口能夠得到充份的關注、照顧及發展。



創刊詞

聯網召集人 陳孝慈苑長



長者學苑發展迅速，至今全港各區成立已逾百所。2009至10年度《施政報告》以「積極樂頤年」為綱領，政府表明要全面發展「長者學苑」課程和學制。我們非常榮幸有機會為達成上述理想略盡綿力。

群策群力 積極承擔

要全面發展課程和學制，必須凝聚各學苑的共識，以及建立步伐一致的工作進程。「新界西長者學苑聯網」正是達成上述目標的重要平台。聯網構思嶄新，實屬長者學苑發展基金委員會主席梁智鴻醫生和安老事務委員會主席陳章明教授的睿見。屯門區獲選為試點，待累積經驗後，再推廣至全港。過去數月的籌備過程中，各學苑代表群策群力，不但令籌備進展順暢，並深化了溝通和默契。本人藉此向各校長、學苑代表和社福機構致以衷心敬意。

聯網宏旨 三大鴻猷

聯網的成立，希望達成三大目標：第一，劃一晉階課程的種類、程度及晉升安排。第二，建立學分互認機制，各學苑資源運用更見效益。第三，統一學科成績紀錄，並透過「新界西長者學苑聯校畢業禮」表揚及獎勵學有所成的老友記。聯網亦會推出區本聯校活動，加強聯繫和分享學習成果；並會建立網站提供最新的學習活動資訊。

匯流成川 共襄善舉

聯網初起步，萬事起頭難，本人感謝長者學苑發展基金撥款支持，以及佛緣管理有限公司董事長李家材先生慷慨捐助。聯網得力多方，同仁自當同心同德，為長者福祉盡一分力。



新界西長者學苑聯網成立

課程學制 全面發展

「新界西長者學苑聯網成立典禮、屯門區

長者學苑開學禮暨青山寺敬老齋盆菜宴」已於2011年10月22日圓滿舉行，象徵了長者學苑的發展邁向新里程。



社會賢達 支持長者

是次活動獲得眾多賢達撥冗出席支持，包括：長者學苑發展基金委員會主席梁智鴻醫生、安老事務委員會主席陳章明教授、勞工及福利局首席助理秘書長陳蔡寶珍女士、助理秘書長李翱全先生、社會福利署助理署長李婉華女士與及各界翹楚，包括醫學界、社福界、商界、教育界、宗教界等賢達40餘人蒞臨見證聯網成立。

「新界西長者學苑聯網」召集人陳孝慈苑長在致辭時首先感謝各界的鼎力支持，特別是各學苑在籌辦過程中，同心同德為長者的積極表現。陳苑長並且提到聯網成立的三大工作目標、預告各項計劃和活動項目，以及代表聯網向慷慨贊助的善長致謝。





演藝名人 親臨獻藝

當日典禮齋盆菜宴筵開三十席，由青山寺慈善信託理事會悉數慨捐，並動員義工精心製作。長者享受健康美味的齋宴之餘，同時欣賞極盡視聽之娛的文藝節目。圓玄學院湯修齊董事大展歌喉，李楓小姐、王俊棠先生、李麗霞小姐等多位知名演藝界人士更親臨獻藝，歌藝精湛，繞樑三日，深受老友記歡迎。各長者學苑亦因應長者才華，分別表演拉丁舞、粵曲、太極、陶笛和大合唱等不同節目，長幼共歡，盡興而歸。



馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學小記者 4C 林冬晴



新界西長者學苑聯網

支持機構：勞工及福利局 及 長者學苑發展基金

藝術講座：藝術與人生

主講嘉賓：羅淑敏博士（嶺南大學視覺研究系助理教授）

日期：二零一一年十月二十九日（六） 時間：上午10時至12時正

地點：馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學

藝術與人生



新界西長者學苑聯網於十月二十九日（星期六）在馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學舉行了「藝術與人生」藝術講座，主講者為嶺南大學視覺研究系助理教授——羅淑敏博士。

羅淑敏博士在講座當中講述了她對於藝術的體會，也講述了四個主題，分別是何謂藝術，藝術的由來，藝術的力量以及藝術的語言。

第一、何謂藝術。

藝術是用於表現內在美，內在的世界，記敘與說故事等。

第二、藝術的由來。藝術緣自與人和生活，更是語言文字的始祖。藝

術的創作顯示了人類的演進，藝術是由圖像轉化的語言，而創作藝術是我們人類獨有的行為，包括從小時候我們胡亂的塗鴉，到長大後會模仿別人的圖畫，再到現在我們會獨自創造屬於自己的作品。

第三、藝術的力量。藝術可以撫慰人心，令人與人之間瞭解更多。就像我們可以透過欣賞某人畫作的色彩鮮暗，來瞭解他的性格是樂觀還是悲觀。而在這個主題的演講過程中，羅博士還告訴我們藝術的真正意義不只在於表現，也在於溝通。人生的意義更不在於物質的多少，而在於人與人心靈的連接。

第四，是藝術的語言。通過藝術，我們可以溝通，可以交流，大家更可以分享生活。就像羅博士展現的一幅畫 'MAMA I LIVE IN SHA TIN'，創作者以畫作來釋放痛苦，治療創傷。

在講座過程中，羅博士為我們展現多幅名畫，包括梵高，畢加索。而最令我印象深刻的是一幅撒旦吃自己兒子的畫。這幅畫用色較暗，給人感覺沉重、恐怖。而這幅畫要表達的是人也有獸性。在講座開首羅博士也告訴我們真正喜愛藝術的人往往擁有人文情操（愛人如己），藝術的背後隱含了對人的關懷。

講座尾聲有答問時間，大家勇於發問，而羅博士也一一回答。最後由陳加恩校長、仁濟醫院第二中學余大偉校長、尹葉芊芊教授、莫世民先生，陪同新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈苑長致送紀念品給羅博士，之後便一同茶聚，藝術講座也在愉快的氣氛下圓滿結束。



「新界西長者學苑聯網」課程延展活動

參觀文化博物館

在11月26日(星期六)，屯門羅陳楚思長者學苑為「新界西長者學苑聯網」籌辦了第一次課程延展參觀。當天得到5間長者學苑支持，由本苑老師帶領28名參加者，前往沙田文化博物館參觀。博物館安排了導賞義工，率領眾人，參觀粵劇文物館及徐展堂中國藝術館，沿途一邊講解，一邊參觀展品，導賞員還拿出自己的珍藏，與眾共賞。老友記聽得趣味盎然，十分投入，特別是對粵劇文物館，更是流連忘返，很想再多看一下相關的特別主題館—林家聲館。



，很想再多看一下相關的特別主題館—林家聲館。

長者環保討論坊——

「紓緩氣候變化：從樓宇節能減排開始」

隨著社會發展，溫室氣體排放對環境造成的損害日益嚴重，環境的影響和我們息息相關。夏天愈來愈炎熱、天災頻生、極端氣候的出現，都是地球給我們響起了警號。過去十年，香港人均耗電量不斷上升，建築物內的用電量佔全港耗電量約九成，造成近六成的溫室氣體排放量，對氣候和環境造成種種威脅。有見及此，可持續發展委員會以「紓緩氣候改變：從樓宇節能減排開始」為題，邀請社會大眾提出意見。

由於長者是社區中重要的一群，所以大家的意見亦很重要。故於2011年11月23日早上，由嶺南大學服務研習處主辦，新界西長者學苑聯網合辦「紓緩氣候變化：從樓宇節能減排開始」小型討論坊。活動假仁濟醫院第二中學禮堂舉行，由香港大學嘉道理研究所教學顧問羅惠儀博士講解，讓參加者了解氣候變化的影響及社會參與過程中所提及的議題。

是次活動，共有87位長者、49位中學生及2名職員參與。從講座中，參加者得知更多關於氣候變化的成因和危機、現時能源消耗的情況及樓宇節能減排的方法，學會從生活中實踐環保。另外，參加者都積極發言，就各項議題作出回應及提議，為香港的環保政策和地球的未來出一分力，亦從中反思個人生活習慣，預備作出改變。

最後，嶺南大學服務研習處助理總監馬學嘉博士為活動作結，鼓勵參加者珍惜資源、關愛地球，為地球的未來，為人類的將來著想，並坐言起行，由自己做起之餘，亦與身邊的朋友分享信息。有

興趣知道更多，可瀏覽可持續發展委員會之網址：<http://www.susdev.org.hk/>





部份年宵貨品，由長者親手製造

「長幼共融度新歲」 維園年宵

屯門長者學苑為讓長者藉機會參與社會公益事務，提昇其自我價值的肯定，自2010年起連續兩年在元朗投辦年宵攤位，將收益扣除開支後全數捐助山區學童，深得各界讚賞。



今年10月22日「新界西長者學苑聯網」正式成立，各學苑議決秉承屯門長者學苑傳統精神，由聯網統籌營運年宵，名為「長幼共融度新歲」。是次活動獲得勞工及福利局、長者學苑發展基金支持，佛緣管理有限公司贊助。是全港唯一有多所長者學苑直接參與的年宵攤位，售賣由長者製作的賀年擺設、春聯書法、手織冷帽等。是次活動旨在創造長幼共融的機會，並藉此向全港市民推廣「長者學苑計劃」，宣揚老有所為的信息。「聯網」鼓勵行善積德，年宵收益扣除成本後將捐予「救助兒童會」(Save the Children)。該會是一個創立於1919年的國際非政府組織，致力為中國及全球各國救助兒童項目籌募經費。活動將由11間長者學苑聯合組成工作委員會，各學苑派出導師及學員負責輪流營運工作。

聯網已於11月10日透過競投，以\$25,600投得維園第68號年宵檔位，將於1月17日開始至1月22日正式營業。



長者學苑發展基金委員會主席梁智鴻醫生蒞臨支持



長者陳陽瑞先生
書寫賀年揮春

長者學苑發展基金
委員會主席梁智鴻
醫生與長者合照



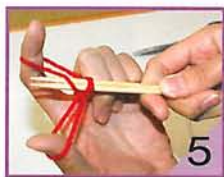


手工藝製作示範

編織長方形小冷帽方法

1. 起40針(約18cm闊)

起針法



重複步驟④-⑦

2. 用低針織50行(約15cm 高)

低織法



重複以上步驟

3. 然後收針，完成約18cm闊 X 15cm高的長方形冷面

重複以上步驟



4. 最後收針(適用於最後一行的最後一針)



5. 重複以上步驟，編織第2塊。

6. 將兩塊長方形冷面的3邊用冷線縫起，將帽底反出即成小冷帽。

7. 隨喜好用鈕扣或絲帶等小物修飾，讓它成為獨一無二的小冷帽。



Save the Children
救助兒童會

* 資料由「救助兒童會」提供

website : www.savethechildren.hk



聯網學苑

仁信長者學苑 (仁愛堂田家炳中學)



本校義工服務小組與基督教信義會屯門長者綜合服務合作，成立「仁信長者學苑」。由本校學生設計及籌劃約20-30節1.5小時的課堂內容，如長者生活與健康知識、日常英語、電腦、烹飪、手工藝等，並擔任小老師一職。

類別	學生服務形式	服務內容	對象
一	籌委	- 課程規劃 - 編排課堂日程 - 跟進各課堂的籌備工作及檢討	中五
二	小老師	- 設計課堂內容 - 作長者的課堂老師	中二至中五
三	義工	協助課堂進行	初中

本校的長者學苑的特色是以學生為主導，負責老師只擔起支援及顧問的角色。就學生而言，透過是項服務活動，讓他們對社會問題有多角度的看法，增強他們批判思考的能力；又提供機會，讓他們運用在課堂所獲得的知識和技能去解決在服務時所遇到的困難，達致本校校訓「己立立人」的信念。



屯門長者學苑

(仁濟醫院第二中學)



聯網學苑



屯門長者學苑於2007年10月正式成立，由仁濟醫院第二中學與「鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心綜合家居照顧服務」合辦，是香港最早期成立的長者學苑之一。除政府撥款之外，並得到羅嘉穗小姐捐款五萬圓作發展之用。成立五年以來，開辦課程超過15項，累積報讀人次達1300人。開設的課程包括：書法、板畫、陶泥、趣味科學、英語拼音、六通拳、中國玉石欣賞等，內容豐富，深受長者歡迎。其後更舉辦「耆英健康證書課程」，以健康知識為必修，加其餘兩科選修，學員完成後可申領證書。



為了令長者學苑的課程更多元化，為區內長者提供更寬廣的選擇。屯門長者學苑聯同院屬屯門區的其餘兩間長者學苑（包括：屯門羅陳楚思長者學苑及何式南長者學苑），自2009年開始便實行課程互通，學員可跨苑報讀，達到資源共享，學分互認。其後更與嶺南大學共同研究，嘗試以健康教育及資訊科技兩科作先導計劃，為區內長者提供初級、中級、高級的學歷晉階課程，讓長者有機會體驗大學生活。

長者學苑成立之目的，令長者「老有所學、老有所為、長幼共融」。故此，屯門長者學苑除了為長者提供適切的課程之外，更為長者搭建平台，與學生一同參與，關心社會，服務人羣。過去幾年，比較大型的活動有：「長幼齊心迎奧運」，長者與學生接力長跑，由嶺南大學起步，以仁濟醫院第二中學為終點，參加人數超過1,200人；連續三年於維園及元朗舉辦「長幼共融度新歲」元宵義賣，由長者製作賀年飾物及書寫揮春，為國內山區學童籌款；連續三年得青山寺、多個團體及社會人士贊助，於仁濟醫院第二中學舉辦敬老齋盆菜宴暨聯歡會，齋宴合共超過100席，參加人數超過1000人，為長者提供了豐富課餘活動。此外，於2009年，假嶺南大學陳方露雲藝術廊，為長者舉辦了一次「仁濟院屬長者學苑學員作品展」，並出版作品集，學員導師均感興奮。





聯網學苑

屯門羅陳楚思

長者學苑（仁濟醫院羅陳楚思小學）

本學苑於2008年9月成立，響應安老事務委員會「老有所學、老有所依」的呼籲，並得到校董羅嘉穗小姐大力支持，捐款五萬元作種子基金，邀得仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心作為夥伴，共同營運屯門羅陳楚思長者學苑。

作為一間小學，初次營運長者服務，與夥伴機構互相溝通和磨合是十分重要。幸運地，夥伴機構的主任和職員十分友善，提供大量實用資訊給我們。經過大家不斷磋商、嘗試、實踐、改進，我們一步一步地提供各種各類的課程及活動予長者和學生。

在這三年期間，我們曾開辦：電腦班、糕點班、手工藝班、非洲鼓班、敲擊樂班、音樂班、書法班等課程；亦舉辦過：優質睡眠、退化性膝關節炎、認識高血壓、快樂秘笈、牙齒護理、中醫、做個開心快樂人、運動樂頌年、大地等講座；更帶領老友記和學生參觀「杜莎夫人蠟像館」進行校外體驗學習。

能順利、成功營運學苑，令長幼共融、一起學習、與眾同樂，實在很有意義。希望藉著新界西長者學苑聯網的締結，讓長者服務成為茁壯的榕樹，繁衍百根千根美髯，開枝散葉，發揚光大，形成一片愛老林蔭。



何式南長者學苑 (仁濟醫院何式南小學)



聯網學苑

何式南長者學苑於2008年成立，由仁濟醫院何式南小學與路德會友安中心合辦。以貫切「終身學習」及「長幼共融」為目標，並得到羅嘉穗小姐捐款五萬圓作發展之用。本年度開設的課程包括健康初班、電腦中班、英語初班及進階班。此外，本苑亦曾舉辦健康講座、長者學苑運動會等活動，深得區內長者歡迎。



本校校長與長者攝於
2010年度長者學苑運動會

長者訪問：(何式南小記者)

長者姓名：李玉英 小記者：張鎂詩

1. 請問您為甚麼會參加長者學苑？
想尋求更多新的知識及擴闊自己的生活圈子。

2. 除了電腦課程外，您還參加過甚麼課程？
國畫班、電腦、普通話及英語班。

3. 參加了長者學苑課程後有甚麼改變？
認識多了「老友記」，生活充實，人也精神了……

4. 請問您有甚麼健康心得？
保持心境開朗、勤做運動、注意飲食健康，遇到問題時要勇於面對，尋求解決辦法。

5. 您以後會否繼續參加長者學苑課程？您的目標是甚麼？
一定會繼續參加，希望能取得學位，達成年青時未能完成的夢想。



長者姓名：黃曼玲 小記者：陳熹妍

1. 請問您為甚麼會參加長者學苑？
想追求新的知識，尤其是電腦。

2. 除了電腦課程外，您還參加過甚麼課程？
國畫班、電腦、普通話及英語班。

3. 參加了長者學苑課程後有甚麼改變？
開心、見識多了，同時又學會了欣賞藝術品。

4. 請問您有甚麼健康心得？
作息定時、多做運動、注意健康、勿諱疾忌醫，珍惜與家人相處的時間並多作溝通。

5. 您以後會否繼續參加長者學苑課程？
您的目標是甚麼？
能做一個好的榜樣，希望其他長者也加入我們的行列，活得更精彩。

訪問後的感想：

與長者的談話中，我們學到許多課本以外的知識，並且體會到原來年紀並不是問題，最重要的是要有一顆積極進取的心，永不言倦，貫切「終身學習」的精神，就讓我們向所有長者致敬。



聯網學苑



思賢長者學苑 (馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學)

學習是每一個人的天賦權利，長者亦不例外，學習使生命得以充實，使人更容易融入社會，適應新事物；我們深信長者並非消極的受助者，而是蘊藏巨大潛力的社會群體。社會不斷轉變，只有終生學習者，才能保持活力及希望。

香港人口持續老化，政府因而推動「長者學苑」的理念；有見及此，本校與鄰舍輔導會及亞洲終生教育學會聯合舉辦思賢長者學苑，為長者提供持續學習的機會。我們希望貫徹「終生學習」的理念，讓長者增進知識及技能，提升自我形象和滿足感。

過去一年，思賢長者學苑舉辦了一系列課程，如初級英語會話、積極第三齡訓練課程等，目的在於鼓勵長者多參與文化、教育、義務工作等學習活動，讓他們能更新知識，面對改變，從而繼續貢獻社會。學苑設計的課程有多項特色，其中之一是長者可邀請他們的家人一起上課，以收長幼共融之效。另一特色是上課前的早操及課外活動，主要是由學員自己安排及帶領的，藉以訓練他們的領導才能。此外，有關的課程導師全是由專業人員擔任，例如在積極第三齡訓練課程中，學苑邀請了律師為長者講解他們的權利，以及如何訂立遺囑等，亦有中醫師為他們講解養生之道及常見疾病之防預，更有心理學家介紹九型人格、抑鬱症的成因等。

我們希望透過上述課程，令參加者可養成持續學習的習慣，以便適應快速變化的社會環境，讓生活更有樂趣，並吸收科學新知，使老有所學，老有所為，老有所用，老有所樂。



長者學苑開幕禮
當日盛況



聯網學苑



學生義工擔任電腦小老師

新會商會中學 長者學苑 (新會商會中學)

本學苑由新會商會中學及博愛醫院王木豐紀念長者健康支援及進修中心協辦，並在2011年2月成立。過去一年，本學苑舉辦了不少活動有：電腦班、烹飪班、書法班及健康講座等，感謝各「老友記」大力支持、踴躍參與。本學苑希望藉此平台，一方面倡導長者持續學習，讓長者在增進知識之餘，擴闊社交圈子；另一方面希望提倡「跨代共融」，讓學生擔當小老師及參與義務工作，藉此機會與更多長者交流，促進彼此了解、學習。

現今電腦科技一日千里，不少長者也追上潮流學習電腦，課程一方面能讓長者善用互聯網來獲得更多有用的資訊，使長者的生活更充實。長者能透過參與學苑的課程，學會查閱電郵、簡單繪圖、網上讀報、速成輸入法等電腦知識。

此外，本校學生於課程中擔任「小老師」角色，從旁指導「老友記」學員，從而加強長者與年青一代的溝通，令學生學會包容長者，達致長幼共融。

另外，本學苑亦舉辦健康講座及攤位，讓長者認識身體老化引致的生理轉變和心理反應，提供生活調適的方法，幫助減少退化引起的問題及促進長者的身心健康。除此之外，本校學生亦籌備了多個攤位遊戲，為「老友記」提供各方面的健康資訊，更設置即場為他們量度血壓環節，深受「老友記」歡迎。



學生細心地幫「老友記」
量度血壓

長者與學生一起學書法和水墨畫





聯網學苑

福堂 長者學苑

(中華基督教會何福堂書院)

本學苑由中華基督教會何福堂書院與仁愛堂胡忠長者地區中心合辦，以長幼共融為目標，每年於2月至4月舉辦課程，除了健康講座外，亦設週末實用電腦操作班及實用數碼相機操作班，由長者擔任導師，課程針對長者需要而作剪裁。

實用電腦操作班由富多年經驗的長者導師教授，內容深入淺出，主要教授電腦操作及應用。教授時，配合本校學生助教，以1對2方式協助長者學習。長者們更可於每星期四下午到校實習。過往，長者學員學習成果超然，且收費合理，故此課程一直深受歡迎。

此外，本學苑亦開設實用數碼相機操作班，採用理論與實踐並行的模式，講解數碼攝影的基本元素，包括曝光、對焦，輔以兩次戶外課，由導師於戶外拍攝現場指導，務求讓學員盡快掌握拍攝高質數相片的竅門，留下珍貴的一刻。

長者學員為導賞員拍攝，以參加攝影比賽。

本校邀請在仁愛堂長者地區中心任教的資深長者導師——孫振聲老師，到本學苑任教。

由中四級的學生義正擔任電腦小助教

去年攝影班的實習課，同場加映由中三學生為長者及中一學生作三棟屋導賞介紹。





A photograph showing a man with a shaved head, wearing a black polo shirt, sitting at a wooden desk. He is looking down at a book or paper on the desk. A young girl with dark hair in a ponytail, wearing a white school uniform with blue trim, is sitting next to him, also looking at the book. The background is slightly blurred, showing other people in the room.

視障長者學員在學習方面遇到不少困難，需要付出更多的努力及時間，但他們仍然堅持學習，實在值得表揚及讚賞。





聯網學苑

嶺大 長者學苑

(嶺南大學)

亞太老年學研究中心 主辦
服務研習處

開學禮 6/2008

嶺南大學服務研習處及亞太老年學研究中心秉承「**作育英才，服務社會**」的校訓，在勞工及福利局和安老事務委員會的贊助下，聯同四間嶺南姊妹中小學於二零零八年推行「長者學苑在嶺南」計劃，致力鼓勵長者參與學校的課堂學習和活動，創立「一條龍」的長者學習模式，讓長者發揮「老有所為、終身學習」的精神。



旁聽生課程簡介會



多元化的學習模式：

提供機會予長者參與大學課堂學習及活動，包括旁聽生計劃、學習體驗宿營、學術講座/工作坊、校園慶典等。當中以旁聽生計劃最受歡迎，每科目為期一學期，成功報讀計劃之長者以旁聽生的身分與本科生一同上課，並可享用大學圖書館及館內的電腦。旁聽生不需參加考試，完成課程後可獲頒發證書。

長者投資教育講座

實踐長者學習長者辦：

設有由長者組成之委員會協助策劃及籌辦學習活動，如新界文物探索之旅及長者投資教育講座，活動有趣並切身。此外，為連繫致力於持續學習之長者，自二零一零年開始，每年兩次招募會員，由委員分組跟進聯絡。現任之委員由會員互選產生。

與梁智鴻醫生暢談長者學習



活動資訊

長幼共融之平台：

通過學習活動，讓長者與青少年加深認識、理解及互信，強化社區內之共融與和諧。例如嶺大長幼共融研習體驗營、長幼共融義工訓練等。

長幼共融義工訓練



課程及活動	參加資格	舉辦／報名日期
旁聽生計劃	會員及非會員	每年7月及12月
長幼學習體驗宿營	同上	2012年6月(通過所屬長者學苑報名)
講座／學習班／活動	會員優先	請參閱「長者學苑在嶺南」網頁
會員招募	年滿55歲香港居民	每年7-8月及12-1月

參考網址：<http://www.ln.edu.hk/osl/EA/>

新界文物探索之旅



譚李麗芬 長者學苑

(中華基督教會譚李麗芬紀念中學)



聯網學苑

譚李麗芬長者學苑於2008年10月正式成立，是香港新界西初期成立的長者學苑之一。本學苑是由中華基督教會譚李麗芬紀念中學與鄰舍輔導會富泰鄰里康齡中心合辦。成立四年以來，開辦課程超過12項，累積報讀人次達1700多人。開辦課程包括有：太極班、粵曲練唱班、中國朗誦班、初級英文識字班、理財有道班、電腦班、書畫班、普通話班、普通話金曲演唱班及保齡球班等，課程多元化，內容豐富，深受長者歡迎。本年度開始，本學苑更參與新界西長者學苑聯網及嶺南大學共同研發的先導計劃，以健康教育及資訊科技兩科為試點，為區內長者提供初級及中級的學歷晉階課程，若長者完成課程後，可在嶺南大學繼續修讀高級學歷晉階課程，讓長者有機會體驗大學的生活。



課餘活動

開辦課程

粵曲班

粵曲班由潘永祥老師任教，潘老師曾跟隨多位名師學習，有豐富的演唱經驗，教授學員練習唱腔，深得學員歡迎。



太極班

太極班由何小燕老師任教，何老師習太極十多年，分別有楊家及吳家太極拳師資訓練證書。教授太極時示範清晰，細心指導，學員獲益良多。



朗誦班

朗誦班由文燕姬老師任教，文老師為本校之前副校長，退休後出任朗誦班及健康班導師，帶領學員集誦。退休後，能再執教鞭，與各長者亦師亦友，獲益良多。



書法班

書法班由梁怡德老師任教，梁老師年屆八十，習王羲之、柳公權、蘇東坡字帖多年，有五十多年習書法的經驗，擅長教授楷書，深受學員擁戴。



保齡球班

保齡球班由霍紹波老師任教，霍老師為本校體育科主任，任保齡球教練多年，有豐富的出賽經驗。



普通話金曲班

普通話金曲班由葉紫老師任教，葉老師教授簡單樂理及發聲基本技巧，仔細指導學員普通話的發音。



初級電腦班

初級電腦班由本校資訊科技員擔任，內容深入淺出，教授時配合本校學生助教，以1對1方式協助長者，深受長者歡迎。



敬老齋盆菜宴獻唱粵曲

本學苑是以「跨界別合作」和「跨代共融」的模式運作，除本苑開辦各項課程外，更透過與鄰舍輔導會富泰康齡中心主辦多項活動、講座及比賽等，令長者能持續學習，豐富生命。過去幾年，比較大型的活動有：「長者日歡樂今昔」、「耆智的天空」，活動由學生策劃，並由長者學苑學員及學生共同參與表演，為區內長者及智障人士舉辦之大型表演活動，藉著上述活動，達至耆青共融；本年亦參與由青山寺、仁濟第二中學及多個團體贊助之敬老齋盆菜宴暨新界西長者學苑聯網成立典禮及聯歡。本學苑除為提供多元課程外，更為長者提供豐富的課餘活動；本學苑連續兩年參與由大中華文化全球協會主辦之中國經典文學誦讀大賽，上年度（2010-2011）更獲得長者集誦組亞軍，學員更獲香港電台邀請在「耆力量」節目及在探索屯門活動中作朗誦表演。



2011-2012 聯網課程簡介

仁信長者學苑 糕點班 11月15日至12月13日 手工藝班 2月21日至3月29日	福堂長者學苑 實用電腦操作班 2月4日至3月3日 實用數碼相機操作班 3月10日至3月31日
屯門長者學苑 電腦初班(上) 9月10日至11月12日 電腦初班(下) 11月19日至1月14日 電腦中班(上) 2月11日至3月24日 電腦中班(下) 5月5日至7月14日 健康初班(上) 10月8日至12月17日 健康初班(下) 2月11日至3月24日 書法班(上) 10月15日至1月14日 書法班(下) 2月11日至6月16日 英文班 2月18日至7月14日 攝影班 9月17日至12月31日	樂頤長者學苑 文學共賞：唐詩三百首 10月12日至11月9日 耆趣樂坊(唱歌及敲擊樂) 11月17日至12月15日 DIY創意手工藝課程 2月9日至3月8日 文學共賞：三字經 3月15日至4月26日 DIY創意手工藝課程 5月10日至6月7日 嶺南大學長者學苑 長者學習研究計劃 2011年11月至2012年12月 旁聽生計劃(見附頁) 9月至5月 電腦高班(上) 10月至11月 電腦高班(下) 3月至4月
屯門羅陳楚思長者學苑 健康初上課程 9月24日至11月19日 書法進階班 9月24日至12月17日 音樂班 9月24日至12月17日 健康初下課程 2月4日至3月17日 電腦初上班 2月4日至3月17日 書法進階班 3月3日至6月2日 電腦初下班 5月5日至6月16日	譚李麗芬長者學苑 吳家太極班① 9月3日至10月29日 吳家太極班初班① 9月3日至10月29日 粵曲卡拉OK練唱班① 9月3日至10月29日 普通話班① 9月3日至10月8日 書畫班① 9月10日至10月29日 健康教育初級班(上) 9月24日至11月19日 保齡球班 10月14日至10月28日 吳家太極班② 11月5日至12月17日 吳家太極班初班② 11月5日至12月17日 粵曲卡拉OK練唱班② 11月5日至12月17日 普通話班② 11月5日至12月10日 書畫班② 11月12日至12月17日 吳家太極班③ 1月7日至2月18日 吳家太極班初班③ 1月7日至2月18日 電腦初班(上)電腦基礎知識 1月7日至2月25日 普通話班③ 1月7日至2月11日 書畫班③ 1月14日至2月18日 電腦初班(下)電腦基礎知識 3月3日至4月14日 粵曲卡拉OK練唱班④ 3月3日至4月14日 吳家太極班④ 5月12日至6月16日 吳家太極班初班④ 5月12日至6月16日 健康教育初班(下) 5月12日至6月30日
何式南長者學苑 電腦中班① 10月8日至11月26日 英語初班 12月3日至2月4日 電腦中班② 2月11日至3月22日 英語進階班 2月11日至3月10日	
思賢長者學苑 初級長者英語會話II 12月3日至2月25日	
新會商會中學長者學苑 長者電腦班 10月8日至12月22日	



長者之星 (人物專訪)

屯門羅陳楚思長者學苑

書法班導師

李清緒先生



本苑書法導師是李清緒先生。別看李老師是退休人士，年屆八十；他退而不休，仍隨名師學習書法，每天清晨四時，便起床磨墨提筆，既寫字，也賦詩。自05年開始承師學習，06年便已練得一手好

書法，參加各項大賽，在「中國全國首屆老人書法大展」初展身手，竟從39000人當中脫穎而出，成為入選佳作；08年獲「九龍區書法比賽公開賽」金獎，00及01年獲「日本中國國際書畫大賽」銀獎。李老師屢獲殊榮，原來與職業不無關係，他在南安市石井中心小學擔任教師六載，再任校長32年，滿肚學問成就一身儒雅風範，他現在還擔當該校校董顧問，可見其博學仁厚，深受眾人愛戴。李老師笑說再踏入學校，重拾教鞭，與各位老友記亦師亦友地研習書法，深受感動，獲益良多。他如此賦詩道：

回顧青春歲月，難忘粉筆生涯。

滿園桃李照明霞，報效社群無價。

古帖新豪試墨，晚秋老樹開花。

薪傳國粹耀中華，應學奮蹄奔馬。



好一句「奮蹄奔馬」，願各位老友記開出屬於自己璀璨的花，奔出康莊大道！
誰說老了，就黯然無光？其實，閱歷更深，更能綻放光芒！



健康資訊 (由新界西私家醫生網絡提供)

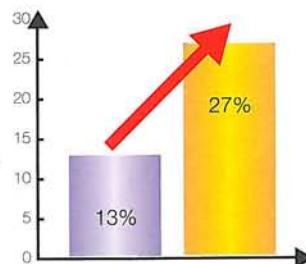
認識腦退化症

親愛的老友記們，你們知道嗎？長者健康現正受新界西醫生的特別關注。



隱憂的

香港人口老化問題日益嚴重，現在長者佔我們香港人口比例中的13%，統計處預計於2033年，長者所佔的比例會增至27%。換句話說，長者們的身體及情緒健康需要更多的資源才可獲適當照顧。



樂觀的

長者常見病例以慢性病為主，其中以老年痴呆症（又名腦退化症）最受忽略。若果發現有以下的老年痴呆症十大警號，可盡早求醫診斷，減輕病情惡化。

老年痴呆症的十大警號

- | | |
|-----------------|---------------|
| ① 失去短期記憶，影響工作能力 | ⑥ 思考／計算方面有困難 |
| ② 執行熟悉的工作亦感到困難 | ⑦ 隨處亂放東西 |
| ③ 語言表達或理解有困難 | ⑧ 情緒／行為變得變幻無常 |
| ④ 對時間及方位感到混亂 | ⑨ 性格轉變 |
| ⑤ 判斷力減退 | ⑩ 失去做事的主動性 |

我們有一些更新的治療方法，包括老年痴呆症的藥物及照顧長者的溝通技巧，能理想地幫助老友記們「除去悲傷 活得自在」。



希望的

我們的使命就是
守護你們「老友記」
的健康。



給老友記們的小貼士

- | | |
|----------|----------|
| ① 笑口常開 | ⑥ 多蔬果 |
| ② 放慢步伐 | ⑦ 多喝水 |
| ③ 不計較 | ⑧ 多活動 |
| ④ 不追悔 | ⑨ 多感謝多欣賞 |
| ⑤ 不憂慮而樂天 | ⑩ 少煙酒 |





環保小貼士

低碳生活你有 Save

——新春版

低碳生活是指盡力減少生活中所耗的能量，特別是二氧化碳，從而減少對大氣的污染，減緩生態惡化。簡單而言，低碳生活就是低能量、低消耗、低開支的生活。在喜氣洋洋的新春佳節，互相送贈禮物的氣氛中，如何盡量做到低能量、低消耗、低開支呢？

● 多配搭，新形象 ——

新年新衣裳，雖有去舊迎新之意，但在現今社會，有誰會在新年才買新衣服呢？想新年有新形象，日常減少購買連身衣物，半身的衣物可多作不同的配搭。



● 熱鬧抗寒冬 ——

有說今年冬天特別冷，開著暖氣，少穿厚厚的衣服是很舒服的事情，可是這樣卻會消耗不少能源。還是趁著新年團拜，讓暖氣降降溫，親友熱熱鬧鬧聚首一堂，同步過冬。

衣

● 少紅肉，減碳排 ——

聯合國糧農組織的資料顯示，肉類生產碳排放量佔全球溫室氣體總量近1/5，比汽車和飛機的碳排總和還要高。以牛豬雞為例，牛肉的碳排量最高，其次為豬肉，而吃雞肉對環境造成的壓力遠小於吃豬肉，所以新年時可多食雞，減低碳排。另外，團年飯雖豐富，但切勿準備過多飯菜，造成不必要的廚餘和浪費。



食



● 慎購物，減浪費 ——

不少人都喜歡在新年向親友送贈禮物，可挑選簡單包裝之禮物，或商討送禮清單，以免產生不必要的禮物和浪費。

住

● 循環再用添新意 ——

避免每年購買新年裝飾用品，新年之後可好好收回並收藏，留待來年再用。另外，重用較簇新的利是封，發揮創意，製作不同的賀年裝飾或日常家居擺設，為生活加添色彩。

● 環保交通愛地球 ——

新年在街上都看到不少私家車違例停泊。減少坐的士或駕私家車前往拜年，多坐公共汽車，若短途交通走路或是騎自行車都是既環保，又有利於身體的選擇。



行

「新界西長者學苑聯網」各委員會及工作簡介

《新界西長者學苑聯網通訊》編輯委員會

顧問	陳章明教授				
總編輯	陳孝慈苑長				
編輯	黃冬柏校長	余大偉校長			
委員	吳麗霞校長	文燕姬院長	楊琮副院長	李冬燕主任	陳若祺姑娘
	葉鄭燕華女士	雷惠貞女士	姚敏儀老師	林珏怡老師	陳玉興老師
製作助理	鍾偉成主任	鄭德森博士	周韻賢老師	趙文珍小姐	

(負責編製每年兩期《新界西長者學苑聯網通訊》，派發予區內各長者學苑的學員，並寄予全港各區長者學苑及各大院校。通訊內容主要介紹及報導聯網內各學苑的動態、課程、「長者之星」、「生活小百科」、「健康資訊」、「環保小貼士」、「手工藝常識」等。)

新界西長者學苑聯網獎學金委員會

主席	葉天祐校長				
委員	陳孝慈苑長	陳加恩校長	黃冬柏校長	余大偉校長	曾嘉麗校長
	吳麗霞校長				

(負責訂立獎學金的分配方法及數量，監察獎學金的頒發及施行。)

健康教育科課程編輯委員會

主席	陳啟發主任	
委員	文燕姬院長	嶺南大學學生

資訊科技科課程審訂委員會

主席	楊子曦主任	
委員	馮志佳老師	曾一鳴老師

資訊科技科課程編輯委員會

主席	張壽允老師	
委員	勞耀文老師	張嘉寶老師
	盧玉霞老師	

健康教育科課程審訂委員會

主席	陳達醫生	
委員	陳翔風 註冊中醫師・醫學博士	
	黃家輝 香港公開大學護理學助理教授	

(「課程編輯委員會」負責編寫及製作有關課程的內容及教材。)

(「課程審訂委員會」負責審訂課程的程度深淺及資料準確。)

延伸學習講座工作統籌

陳加恩校長

(負責統籌有關延伸學習講座的工作安排，包括：訂定講座、邀請講者及嘉賓、活動宣傳及場地安排等。)

延伸學習參觀工作統籌

曾嘉麗校長

(負責統籌有關延伸學習參觀的活動安排，包括：訂定主題、聯絡有關機構、活動宣傳及交通安排等。)

「長幼共融度新歲」長者學苑年宵工作統籌

區發枝主任

(負責整個年宵活動的統籌工作，包括：事前策劃、競投攤位、採購物品、招募義工、財務管理、訓練學員、安排交通、編排當值、場地佈置、宣傳策略及聯絡有關慈善機構等。)