



新界西長者學苑聯網

二零一三年一月

通訊 第三期

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

賀辭



勞工及福利局局長 | 張建宗GBS太平紳士

欣悉「新界西長者學苑聯網」成立一周年，謹此致賀。順祝聯網工作順利，為推展長者學習發光發熱。

為鼓勵長者終身學習，發揮積極樂頤年的精神，勞工及福利局及安老事務委員會於2007年推行長者學苑計劃。在社會各界的支持下，計劃在短短數年間已茁壯成長，由最初成立的32間長者學苑，發展至現時全港各區共有超過100間學苑。在長者學苑蓬勃發展之際，安老事務委員會意識到必須深化長者學苑計劃，以期可持續發展，為長者學習奠定更鞏固的基石。為此，安老事務委員會轄下的長者學苑發展基金委員會在2011年11月支持成立以屯門區為試點的「新界西長者學苑聯網」，統籌新界西區內長者學苑的運作及課程發展，並試行課程學分互認及晉升階梯機制，為全港長者學苑未來的溝通協作及深化交流立下重要的里程碑。

我很欣喜看到聯網在過去一年間發展迅速，學苑成員由最初的10間倍增至20間，遍及的區域亦由屯門逐步擴展至荃灣、葵涌、青衣、天水圍及大嶼山，為長者締造了更廣闊、更多元化的進修空間。聯網在學分互認及晉階課程機制的發展上亦相當理想，除了已完成各級的電腦科及健康課程教材套外，更於去年九月增設藝術科，以豐富長者的文化造詣。

此外，聯網亦積極連繫其轄下各區的長者學苑，一起籌辦不同範疇的學習活動，如參觀、旅行、禪修、研習營及年宵義賣等，讓老友記在發揮多方面潛能之餘，亦加強個人社交網絡。聯網更聯同其他機構於去年11月合辦「第二屆長者學苑運動會——15週年慶回歸」活動，不僅為老友記提供一個強身健體及展示活力的機會，亦為促進全港長者學苑交流提供一個切實的平台。

聯網在長者學苑計劃發展里程中所作出的寶貴貢獻，實在有目共睹。展望未來，我期望聯網繼續努力推動全港長者學苑的互相合作，群策群力，使長者學苑計劃的發展更光輝燦爛，讓老友記可享受終身學習、無涯學海的樂趣。



長者學苑發展基金委員會主席 梁智鴻醫生GBM GBS OBE太平紳士

「新界西長者學苑聯網」的成立標誌著長者學苑的發展，謹此衷心感謝各聯網成員，自去年成立以來，致力推行課程學分互認及晉升階梯機制，成功推展具彈性的學習模式，突破了傳統的限制，為長者學苑課程發展定下了方針，更讓長者有更多元的學習機會，這可喜可賀的成果，實有賴聯網的努力，謹此致以誠摯的祝賀。

香港人口老化，人均壽命不斷增加，但是歲數只是一個數字，能夠保持身體健康和頭腦靈活，才是最重要的。近年來，社會各界攜手合力推動締造「長者友善社區」，提倡透過優化健康條件和長者的參與，全面提高長者生活質素，建構一個共融和便利的都市環境。我很欣喜長者學苑自2007年年初展開以來，除了提供持續學習的平台予長者，增進健康知識，更鼓勵他們擴闊社交圈子，積極地生活，喜見成效。

現今社會瞬息萬變，終身學習更為重要。「新界西長者學苑聯網」為長者學苑長遠發展奠定重要的基礎。聯網推展資訊科技、健康教育等課程，統籌聯網轄下各長者學苑的協作，舉辦多元課程，更履行教育使命開闢了文化藝術學習範疇，饒富意義，促進學員對傳統文化的瞭解傳承。聯網致力鼓勵長幼溝通，為老友記提供認識數碼資訊的平台及機會，讓年青一代與老友記相互交流分享科技資訊。老友記不僅掌握電腦操作，更可透過電郵及數碼通訊科技與孫兒溝通，加強兩代人的聯繫。

恭賀《新界西長者學苑聯網通訊》創刊一週年，為持續學習開啟新扉頁。從通訊內容感受到各學員學習的喜悅，與年輕人打成一片，展現長幼共融的理念，加上內容豐富，包涵健康知識、活動資料及學員的學習經歷，定有助增加長者持續學習的興趣。我深信通訊除了成為老友記和學苑聯繫的橋樑外，更提升終身學習的風氣。

常言道：「知識改變命運」，我十分欣賞各長者學苑學員的毅力及學習的決心，更從他們的學習經歷中得知——知識除了豐富他們的生活外，更讓他們與時代同步邁進，掌握新事物，加上人生經驗，以學習到的新技能，繼續在社會、家庭和個人層面作出貢獻。我期望聯網繼續秉承宗旨，將「長者學苑」發揚光大，藉著年青人與老友記合作，促進長幼共融，鼓勵更多老友記終身學習，實踐「活到老，學到老」的精神，活出亮麗人生。





花開遍地聯網訊 耆學無窮新界西

安老事務委員會主席 | 陳章明教授BBS太平紳士

欣悉《新界西長者學苑聯網通訊》創刊一週年紀念，特此恭賀！

多年前，長者學苑於各區遍地開花，撒下了長者終生學習的種子。在各界的積極栽培下，長者學習氛圍的種子經已萌芽，並開始茁壯成長。為給予長者更優質的學習經驗，於2011年年底，在長者學苑發展基金會支持下，設立了「新界西長者學苑聯網」，統籌區內多間學苑的運作及課程發展，令老年教育更具系統和規模，可供長者報讀的課程種類更多元，資源更豐富。

《新界西長者學苑聯網通訊》的創刊，能從資訊入手服務區內年長讀者，連結並滙通聯網內各學苑的各類訊息。除為他們提供實用生活及課程資訊外，更記錄了長者的學習經歷和願望。而此刊物更面向教育工作和社區工作的人士，提供平台予各服務提供者分享他們卓越多采的教學經驗。各位老年教育的同工，可以藉此就提供的課程進行協調分工，取長補短；更可尋找跨學苑的合作機會，資源共享下，可舉辦較大型的項目，為長者學生提供嶄新的課程。在這通訊內，教與學的經驗得以分享，而學習需要的供求亦得到一站式的配對。此模式若能推而廣之，則是全港長者之福。

我喜見《通訊》內各學苑提供的課程五花八門，包羅萬有，涵蓋康樂、文娛、生活常識和技能提升等項目，而教學亦引進了年輕一代的參與，由年輕人充當著長者的導師、同學和朋友。年青人在課程中，一方面可作為導師「由下而上」傳授新事物，一反傳統以來由長至幼、由上而下的縱向「師徒關係」；另一方面通過長幼之間的協作，由青年人和長者互補不足，各展所長。

值得注意的是《通訊》所載的上述教學經驗，從側面點出現時長者學苑提供的課程主要是入門性質及實用為本，然在不久的將來，新一批的長者將會擁有較高的教育及生活水平，隨此方向發展的課程又是否能滿足到他們的學習需要？是否能配合如此豐富的知識和歷鍊？學苑又是否準備好善用這珍貴的人力資源？他們不但可與同儕交流知識，更可重拾教鞭，在「由下而上」的知識傳播之上，重建「由上而下」的傳承關係。

《新界西長者學苑聯網通訊》為課程發展的討論搭建了重要的平台，創刊一週年是區內長者教育發展的一大里程碑，我謹此祝願《新界西長者學苑聯網通訊》能繼續傳揚「長幼共融、終生學習」的美好願景！





新界西長者學苑聯網召集人 | 陳孝慈苑長

長者福祉在香港社會備受關注，不過大家往往聚焦在物質方面。誠然，為長者提供周全的生活保障固然重要，但是我們也不要忽略長者其他需要，例如：心靈充實、社會聯繫、社交發展等等精神層面的滿足。政府多年來致力為長者創造充實豐盛的人生，如安老事務委員會設立的長者學苑就是要達到以上重要目標，而「新界西長者學苑聯網」則是建基於各學苑已有基礎之上，為促進學苑更長遠的發展而努力。

匯流成川 實踐資源共享

處於資訊爆炸年代，知識半衰期甚短，學習不止局限於一般技能，溝通、創意、融會貫通和適應能力同樣重要。綜觀過去一年，「新界西長者學苑聯網」舉辦的各項學術課程和學習活動，均是朝上述目標而設計，協助長者緊貼時代脈搏和社會發展步伐。「聯網」重視長者的終身學習，因而有「晉階課程」的安排；同時亦兼顧長者的進修意願，故建立「學分互認機制」，甫成立已成功組織多達10所學苑（現已躍增至20所），合共提供逾50項不同程度和多元智能的學科課程。除了技能知識外，更涵蓋了健康、文化、藝術、禪修、環保生態等精神文明學術領域。「聯網」珍惜和欣賞長者終身學習的堅毅，因此設立「統一學科成績紀錄」，透過獎學金制度和聯網畢業禮，公開表揚及嘉許學有所成的長者。事實上，長者在「聯網」劃一晉階課程，實施學分互認機制，以及統一成績紀錄後，進修動機顯著提升了。截至上學年底，共錄得287位長者人次，在學術成就上獲得公開表揚。

聯網為了人盡其才，共享人力資源，將建立「長者專才資源庫」，統整各學苑學有專才的長者，分配到其他學苑擔當義務導師工作，以達致老有所為，服務聯網的目的；另一方面，聯網亦會推動更多學校開放課堂學科，讓有志長者參與旁聽學習，以其達致老有所學，長幼共融的願景。

獨立評估 聯網成效卓著

上述三大目標之工作成果，剛於「嶺南大學服務研習處」11月完成的《新界西長者學苑聯網成效評估報告》之中獲得充分肯定。由於每所學苑各有不同的發展背景，人力資源各有差別，因此《報告》指出，「聯網」內分工明確，各學苑輪流舉辦不同類型的學習活動，讓長者可以跨校上課，結交更多志同道合的朋友，豐富晚年生活。有跨校上課的長者對參與其他苑校的課程感到高興，認為課程實用且有趣味，擴闊學習領域。而合辦課程的學校及機構亦可因此省卻行政及籌備工作，例如招募導師、編製教材等，避免舉辦重複的大型活動，使長者學苑發展基金的運用更有效益。課程整合方面，聯網劃一晉階課程的種類及程度，課程設有考核制度，完成課程的長者會獲發證書，及晉升修讀深造課程。「聯網」會記錄長者學員的學科成績，並通過聯校畢業禮表揚及嘉許傑出學員，本學



年超過200名長者修讀聯網課程，反映課程深受長者歡迎。《報告》更指出在促進學苑交流方面，由於「聯網」內各間長者學苑辦學理念一致，而不同苑校則開設具特色的課程及活動。通過交流及經驗分享，長者學苑同工可彼此參考，互相支援，提供更優質的長者教育服務。此外，「聯網」為各學苑訂立長遠發展目標，服務區內長者，使各長者學苑能持續發展。

聯同大學 開拓課程培育導師

長者進修課程之深化與長遠發展，有賴高等教育機構之參與和支持。「聯網」致力創新求進，聯同嶺南大學、香港理工大學、香港專業教育學院為長者提供更適切的課程。為了拓展長者的進修領域，繼「健康教育」及「資訊科技」兩項課程後，「聯網」於2012-13年度開辦「藝術課程」作為新的晉階課程，豐富長者的文化造詣，並由嶺南大學藝術系同學擔任導師，已獲27名長者報名修讀。換言之，學歷晉升階梯機制在本年度發展至共有三個不同知識領域的課程，滿足不同的學習志趣和需要。

鑑於長者積極進修，學習動機理想，「聯網」將會聯同香港理工大學活齡學院籌辦「薈賢廊課程」，引入大學資源培訓長者導師，除了為長者創造體驗大學校園文化的機會外，更使長者可回饋聯網，既合乎資源效益，亦持續提高「聯網」長者學苑課程的質量，完全切合「老有所學、老有所為」的理念。

長者處身於數碼世代，為了協助長者克服「數碼鴻溝」，「聯網」與香港專業教育學院(IVE)轄下的葵涌分校達成合辦課程協議，院校將為「聯網」提供兩項課程，學習主題分別為「面書」facebook，及「智能手機使用」，既切合時代需要，加強長者的社交網絡，融入社會，更能促進跨代共融。

仁人志士 鼎力襄助

「聯網」能夠在成立一年內達成上述工作成果，實仰賴勞工及福利局、安老事務委員會、長者學苑發展基金委員會之策勵指導，社會賢達全力支持，各學苑衷誠協作。「聯網」剛獲「佛緣精舍」傳來佳音，本年繼續慨捐支持；復蒙「錦華精舍」會長李演政先生及「毅賢天地」主席程偉豪博士俯允慷慨解囊。有關善款將用作發展「聯網」長者學苑課程、資助課程延展學習活動、設立獎學金以及各項發展計劃等。善長行善玉成美願，為不同經濟條件之長者締結平等進修機會，「聯網」得道多助，本人謹致衷心謝意，並期盼各界人士不吝指導賜教，合力為長者創造充實豐盛之黃金歲月，共同締造具香港特色的長者教育系統。各界賢達如欲深入了解長者學苑的發展，以及「聯網」之工作成果與計劃，歡迎登入勞福局網站，瀏覽「新界西長者學苑聯網」的網站連結。



免費心靈靜坐體驗



聯網活動



長者歡迎
參加踴躍

由「新界西長者學苑聯網」主辦、「香港保健協會」協辦的免費心靈靜坐體驗課程，已於2012年6月30日（星期六）下午二時半至五時半，假仁濟醫院第二中學禮堂舉行，參加是次體驗活動的老友記超過100人。

是次課程由護持德噶禪修協會的雪樂喇嘛引領，透過多種不同的方法，以淺顯生動的語言和生活例子，帶領參加者體驗禪修的境界一覺知與正念，藉此回歸自心的開放、寧靜和喜樂。當天，護持德噶禪修協會組織了二十多名導師和義工，協助參加者進行各種活動和分組討論，務求令學員於短時間內掌握和體驗到各種助緣，包括聲音、靜坐、冥想和步行等。導師的學歷和經驗豐富，當中不乏專業人士及大學講師，參加者均獲益良多。



「毅賢天地」及「錦華精舍」合辦

「萬壽無疆樂延年」粵劇戲曲欣賞

2012年10月14日(星期日)，新界西長者學苑聯網共95名長者及10名義工參加由「毅賢天地」及「錦華精舍」合辦萬壽無疆樂延年粵劇戲曲欣賞活動。當天下午，長者在仁濟醫院第二中學集合，先乘坐旅遊巴到紅磡高山劇場欣賞由花錦繡劇團演出的粵劇——花田八喜。晚上，大會於紅磡海逸皇宮設宴款待各長者，各人都盡興而歸。



嶺大長幼專題研習體驗營暨 新界西長者學苑聯校畢業禮

嶺大長幼專題研習體驗營暨新界西長者學苑聯校畢業禮已於2012年6月28日舉行，共有14間長者學苑及超過400位長者參與。

是次為首屆聯校畢業禮，獲獎學員來自12間學苑，包括羅陳楚思長者學苑、何式南長者學苑、思賢長者學苑、福堂長者學苑、譚李麗芬長者學苑、仁信長者學苑、樂頤長者學苑、屯門長者學苑、嶺大長者學苑、新會商會長者學苑、嶺南小學長者學苑及路德有為長者學苑。畢業禮頒發獎項共6項，包括學歷晉階課程證書、科目晉階課程證書、高級晉階課程優異獎、苑校最佳學員獎、安老事務委員會之學習及服務時數證書；獲獎人數超過250人。

獎項由「長者學苑在嶺南」顧問陳孝慈先生及嶺南大學服務研習處助理總監馬學嘉博士頒發。當中不少長者同時獲得數個獎項，多次到台上領獎。當中榮獲「苑校最佳學員獎」的人士，更可獲獎學金\$300，以作日後學習之用。長者們好學不倦的精神，實在值得年輕人效法，把握機會，好好學習。

安老事務委員會主席暨嶺南大學服務研習處總監陳章明教授鼓勵在座長者及學生努力學習



嶺大長幼專題研習體驗營2012 暨 聯校畢業禮 及 情緒健康認知講座



長幼共融齊參與，一班小學生獲得義工時數獎。



長者孜孜不倦的學習精神實在
值得嘉許和學習

「長者學苑在嶺南」顧問陳孝慈先生
為活動致歡迎辭

嶺大長幼專題研習體驗營2012 聯校畢業禮得獎名單

高級晉階課程優異獎

嶺大長者學苑	王寶元先生
	梁日麗女士
	鍾國光先生

苑校最佳學員獎

羅陳楚思長者學苑	李觀珍女士
何式南長者學苑	何金好女士
思賢長者學苑	吳格迎女士
福堂長者學苑	石巧珠女士
譚李麗芬長者學苑	麥燕章女士
仁信長者學苑	楊月鳳女士
樂頤長者學苑	彭炳忠先生
屯門長者學苑	陳陽瑞先生

長者學苑運動會 2012

十五周年慶回歸



全港第二屆「長者學苑運動會」於2012年11月18日假香港大學何鴻燊體育中心運動場舉行。是次體育盛事由政府、議會、教育界、社福界、體育界合力推動，參與者接近一千五百人，參賽年齡由最年幼6歲至最年長96歲，身體力行，支持長幼共融體育活動。

跨代共融 共慶回歸十五周年

欣逢香港回歸十五周年，在勞工及福利局、安老事務委員會大力推動，由仁濟醫院、嶺南大學亞太老年學研究中心、香港聖公會福利協會、香港大學、新界西長者學苑聯網主辦，香港電台第五台協辦，長者學苑發展基金資助之「長者學苑運動會2012十五周年慶回歸」，於今年「長者日」盛大舉行。大會透過是項活動推廣「長幼共融」理念，並提高長者對恆常運動之興趣和關注，透過全港長者學苑的共同參與，建立一個交流協作的平台。



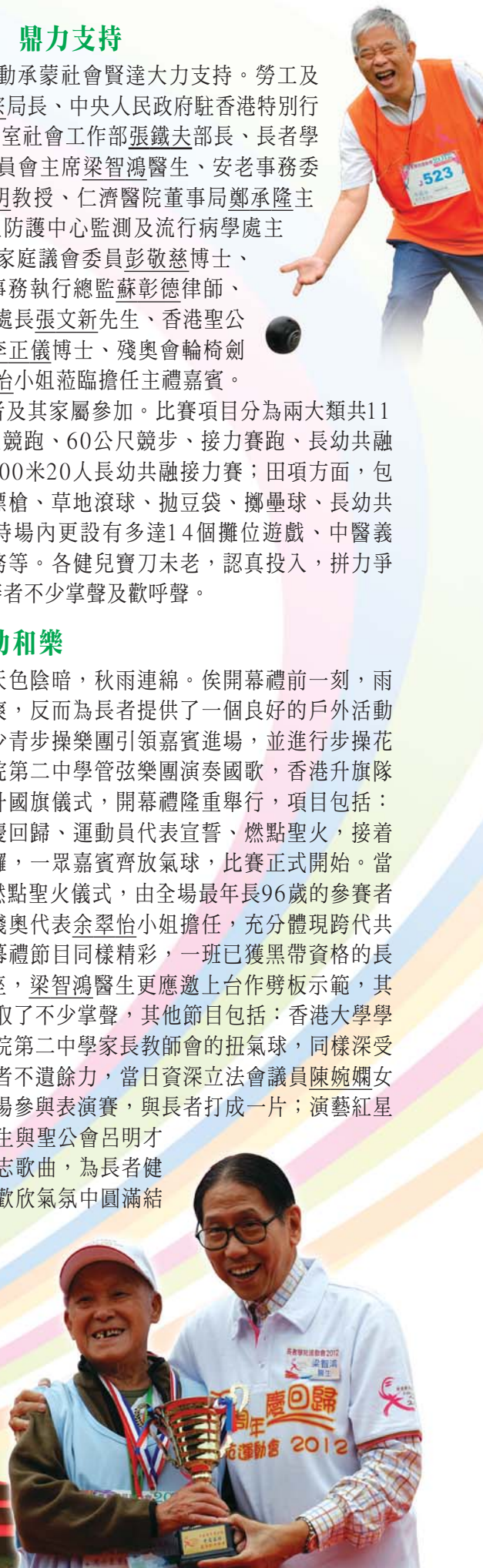
各界翹楚 鼎力支持

是次活動承蒙社會賢達大力支持。勞工及福利局張建宗局長、中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室社會工作部張鐵夫部長、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、仁濟醫院董事局鄭承隆主席、衛生署衛生防護中心監測及流行病學處主任梁挺雄醫生、家庭議會委員彭敬慈博士、香港賽馬會慈善事務執行總監蘇彰德律師、香港電台助理廣播處長張文新先生、香港聖公會福利協會總幹事李正儀博士、殘奧會輪椅劍擊花劍金牌得主余翠怡小姐蒞臨擔任主禮嘉賓。

當天共有1218名長者及其家屬參加。比賽項目分為兩大類共11項，徑項包括：60公尺競跑、60公尺競步、接力賽跑、長幼共融20公尺二人三足、300米20人長幼共融接力賽；田項方面，包括：推鉛球、擲標槍、草地滾球、拋豆袋、擲壘球、長幼共融草地滾球。同時場內更設有多達14個攤位遊戲、中醫義診、體能評估服務等。各健兒寶刀未老，認真投入，拼力爭先，博得在場觀賽者不少掌聲及歡呼聲。

天公造美 長幼和樂

當天早上，天色陰暗，秋雨連綿。俟開幕禮前一刻，雨霽天晴，清風送爽，反而為長者提供了一個良好的戶外活動天氣。隨著香港少青步操樂團引領嘉賓進場，並進行步操花式表演，仁濟醫院第二中學管弦樂團演奏國歌，香港升旗隊總會升旗隊負責升國旗儀式，開幕禮隆重舉行，項目包括：十五獅長幼共融慶回歸、運動員代表宣誓、燃點聖火，接着由張建宗局長鳴鑼，一眾嘉賓齊放氣球，比賽正式開始。當中別具意義的是燃點聖火儀式，由全場最年長96歲的參賽者羅蘭女士與香港殘奧代表余翠怡小姐擔任，充分體現跨代共融的精神。至於閉幕禮節目同樣精彩，一班已獲黑帶資格的長者跆拳道高手技驚四座，梁智鴻醫生更應邀上台作劈板示範，其矯健身手和凌厲動作贏取了不少掌聲，其他節目包括：香港大學學生的魔術表演、仁濟醫院第二中學家長教師會的扭氣球，同樣深受長者歡迎。各界支持長者不遺餘力，當日資深立法會議員陳婉嫻女士、李卓人先生均有到場參與表演賽，與長者打成一片；演藝紅星鄭欣宜小姐、許廷鏗先生與聖公會呂明才紀念小學的學生獻唱勵志歌曲，為長者健兒打氣，運動會在一片歡欣氣氛中圓滿結束。

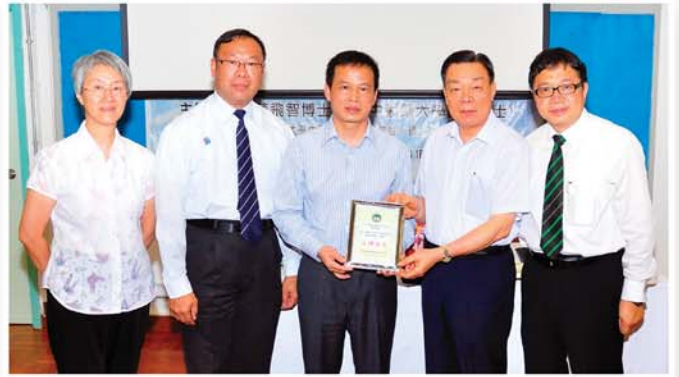




新界西長者學苑聯網醫學講座

從中醫角度調治高血壓—— 莫飛智醫生

新界西長者學苑聯網於六月十六日（星期六）早上在馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學舉行了醫學講座。雖然當天早上下著傾盆大雨，但仍有大約一百位長者出席。當天講座的主題為「從中醫角度調治高血壓」，由廣州中醫藥大學莫飛智博士主講。莫博士在講座中簡述了中醫的概念，並講解了高血壓的成因及治療方法等。



首先，莫飛智博士講述了中醫的概念，指出中醫不但可以調理身體，還可以治療疾病。

接著，莫博士指出倘若人體的收縮壓高於160毫米汞柱，舒張壓高於95毫米汞柱就被診斷為高血壓。他說這是由脈脹造成，也是由於營氣和衛氣不和而形成的。莫博士告訴我們營氣和衛氣影響我們身體的健康狀況，還以圖展示說明，例如在某一個時辰，身體的哪一個部分主持血液循環的工作，我們就不應劇烈地活動那一部分，以求減低血壓。

然後，莫博士說假如五臟六腑的壓力大，也會造成脈脹。他亦提及情緒不和、飲食不節制等原因皆會令臟腑壓力增大。另外，莫博士以一幅圖仔細說明情緒對血壓的影響。他亦引用中醫經文，說明五臟脹和六腑脹的情形是怎樣的。

隨後，莫博士指出如果一個人有「脹」的情況，就要小心調理，防治高血壓。他稱未病先防為「治未病」，又說一個人在不同時段的血壓是不同的，每天的上午五至九時，以及下午七至九時的血壓最高，並以下壓升高為主。他亦介紹了幾個治療方法，例如服藥、針灸等，又指出部分穴位位置。另外，莫博士介紹了一些藥物，但提醒病者不要亂服，而以時間管理高血壓才是最佳之道。

講座的尾聲有答問時間，參加者踴躍發問，而莫博士也一一解答。所謂「活到老，學到老」，長者們身體力行，完全體現這種精神，令人敬佩。最後，陳加恩校長、陳高美顏女士和陳孝慈苑長致送紀念品予莫博士，而這個醫學的講座也在此畫上完美句號。

馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學思賢長者學苑 1C羅梓彥



「新界西長者學苑聯網」課程延展參觀

參觀香港濕地公園

在10月27日(星期六)，屯門羅陳楚思長者學苑為「新界西長者學苑聯網」籌辦了第二次課程延展參觀，得到4間長者學苑支持，由本苑老師帶領50名老友記，前往香港濕地公園參觀。當天分了4個導賞隊伍，參觀了「貝貝之家」、「溪畔漫遊徑」、「演替之路」及「紅樹林浮橋」。導賞人員沿途介紹林林總總的植物，講解它們的演變和特色，大家邊聽邊引證，學習歷程十分生動、有趣。完成一個早上的旅程，意猶未盡的老友記繼續留下，探索園內其餘地方。大家度過了充實、愉快的一天。



雷生春堂及油麻地戲曲文化中心考察之旅

12月15日(星期六)，新界西長者學苑聯網得到油尖旺區議會主席鍾港武議員及立法會議員陳恒鑌議員盛意邀請，參加「歷史文物活化考察之旅」。當天，鍾港武議員親臨與44名老友記暢遊「雷生春堂」及「油麻地戲曲中心」。「雷生春堂」為活化中醫藥診療所，「油麻地戲曲中心」為活化粵劇戲曲中心。在導賞員的詳盡講解下，老友記獲益良多，不但可以欣賞到香港的古建築物，還可以參觀戲院後台。當老友記腳踏台板，真有一種正在演戲的感覺，大家都十分雀躍、興奮！



新界西長者學苑聯網得到香港新中醫學院院長、國際藥膳治療學會會長、世界中醫藥學會聯合會藥膳治療研究專業委員會副會長侯平教授鼎力襄助，應允為聯網舉辦「中醫養生食療」講座，並委派香港新中醫學院資深導師為新界西聯網的老友記開班教授「五禽戲」氣功。此外，又引薦香港新中醫學院圍棋導師香港天元棋院院長卜浚明先生為聯網的長者開設圍棋課程。開班時間正在商議，詳情日後會透過各聯網苑校及新界西長者學苑聯網的網頁發放，長者如對上述課程感興趣，請密切留意報名日期。

新界西長者學苑聯網
課程預告



老年跌倒問題：

跌倒非偶然 防跌有妙法

**健康資訊**

屯門醫院內科及老人科副顧問醫生
王偉明醫生

還記得鍾伯因為跌倒入住屯門醫院老人科時，他講的第一句說話：「真係唔好彩嘞！只不過係夜晚起身，費事叫醒屋企人，費事用支拐杖行去廁所啫……唉！真係好後悔！」

鍾伯今年八十六歲，去年患上左半身中風，不良於行。有高血壓，需要長期服藥，加上患有白內障，視力下降。近大半年來，鍾伯終日鬱鬱寡歡，長時間把自己關在家中。其實鍾伯今次因為跌倒而引致左邊髖骨骨折，絕對是有跡可尋，並非「唔好彩」這麼簡單。

跌倒非偶然

老年跌倒的成因有很多，我們將這些跌倒成因稱之為風險因素。簡單而言，如果你在過去六個月有跌倒的紀錄，你再次跌倒的風險就已經大大提高。其中可被改善的風險因素包括：肌肉無力，步態差，平衡能力差，藥物的副作用，疾病的影響，某些視力障礙的問題，環境的危險，沒有足夠的行動輔助裝置，沒有足夠的照顧等等。風險因素越多，跌倒的風險就越大。這些風險因素都可以通過專業的醫護人員的檢查識別出來。

你又可否知道你自己，或你的至愛長者，有多少個上述的跌倒風險因素呢？

跌倒的後果

研究報告指出，六十五歲或以上居住在社區的長者，每十個就有三個於過去一年內有跌倒的紀錄。其中每十個跌倒的長者，就有一個會因此而嚴重受傷：包括骨折，甚至死亡。其中髖骨骨折，最為影響長者的活動及自我照顧能力，很多長者甚至要因此入住安老院。除此以外，長者會因為害怕跌倒，而減少活動，以致影響生活質素。可見老年跌倒是普遍但嚴重的問題。



防跌有妙法

跌倒是可以避免的。
研究顯示：

- 通過多方面改善個人跌倒風險因素的方法，是有效的防跌治療。
- 運動是一種極佳的防跌治療，但不是所有的運動都有效。通過增強下肢的肌肉能力鍛煉平衡力的運動，和太極運動，能有效防跌，建議請教物理治療師的意見。
- 家居的風險評估及改動，亦能有效防跌，建議尋求職業治療師的意見。
- 治療骨質疏鬆症的藥物，能有效地減少骨折，這的確為老年防跌治療注入新的原素。有需要可諮詢醫生的意見。

總結：積極老年

老年跌倒並不是因年老而產生的正常現象。通過評估，治療，和教育，老年跌倒是可以避免或減少的。在此祝願各長者生活愉快、身心康泰。



長者妥善處理藥物保療效

能正確處理藥物，才能達至控制病情或藥到病除的最終治療目標。

妥善處理藥物問與答

1. 一標準藥匙等於多少毫升？

服用藥水時請使用**5毫升(ml)**

標準藥匙，以確保服用劑量準確，其他量匙的容量不一定是5毫升(ml)。



2. 大多數藥物應該存放在什麼地方？

大多數藥物應存放於陰涼及乾爽的地方，切忌將藥物存放在陽光直接照射的地方、廚房及浴室。部分藥物應遵照藥袋的指示存放在雪櫃內。

3. 藥物標籤上用藥時間是一日三次，應相隔多少小時服藥？

相隔6至8小時。依照藥袋上的指引為準。可嘗試將服藥時間與日常生活習慣結合，例如在進餐時或睡眠前服藥。如無特別指示，在睡眠時間不用起床服藥。

您可以按照以下建議服用藥物：

每日1次：即每日同時間服用

每日2次：即每隔12小時服用

每日3次：即每隔6至8小時服用

每日4次：即每隔4至6小時服用



4. 抗生素一定要服用整個療程嗎？

要。如果沒有服完整個療程，便不能將所有病菌殺死，剩餘的細菌會適應了這種抗生素，產生抗藥性，當下次再服用這種抗生素時，便可能無效。

5. 服用口服藥物時，要用什麼液體送服？

用足夠的溫水送服藥物，可確保藥物發揮療效。

6. 「空肚」服藥即在什麼時候？

即在進食前一小時服藥。每一種藥物都有其特定的服用方法，用以發揮藥物療效，必須依照藥袋上的指示，切勿自行更改服用方法。

7. 眼藥水及眼藥膏開蓋多少時間不可再用？

4星期。使用前謹記先清潔雙手，切勿使用已變色或過期的眼藥水及眼藥膏。即使用剩或未過期的眼藥水及眼藥膏，若已開蓋一個月，亦不可使用。



8. 若服用時間每日一次，而當日忘記服藥，應該怎樣做？

盡快補服忘記的劑量。若記得已接近服用下一劑量的時間，便不必補服，只需依時服用下一劑量，切勿服用雙倍的藥量。

9. 長期病患者若感覺病情好轉，可否自行停止或減少劑量？

不可以。必須按照指示服藥，胡亂停藥或擅自更改藥物劑量會令醫生難以為治療作出準確的藥物評估，或會令病情惡化。

10. 我害怕藥物副作用，可否自行停止服用此藥？

不可以。如果服用藥物後身體不適或有任何疑問，請立即跟醫生或藥劑師跟進，切勿擅自減藥或停用。

11. 我可以在服用註冊西醫的處方藥物時，同時用中藥或成藥嗎？

部分長期病患者可能會採用同時服用中藥或其他食療。但由於大多食療的功效並沒有臨床醫學根據或驗證，而胡亂服用中藥材及中成藥，可干擾其他藥物的功效及吸收，影響療效，故在服用前請與醫生商量。



適當藥物處理 + 健康的生活習慣 = 藥到病除 / 控制病情

如果對服用藥物有任何疑問，可以向您的醫生或藥劑師查詢。總括來說，適當的藥物治療配合藥物的妥善處理，再加上健康的生活習慣，便可以發揮疾病治療的最佳療效，並達到控制病情或藥到病除的最終目標。

季食療養生



食療養生

侯平 註冊中醫師

香港新中醫學院教授
國際藥膳食療學會會長
世界中聯藥膳食療研究專業委員會副會長
國家認證食療養生師課程導師

冬三月是指立冬後的十月，大雪的十一月和小寒的十二月。冬季氣候寒冷，應進行適當的戶外活動，以增強抗寒能力。但要注意保暖，以防凍傷。冬季可食羊肉、牛肉、蝦、辣椒、紅棗、胡蘿蔔等，這些食物可增進抗寒能力，減少感冒的發生。冬季容易發生口唇乾裂、口角炎，要多吃蔬菜、水果。

冬季養生觀：冬季養生規則的大前提就是“閉藏”，違背了閉藏之道就是違背了養生規則，遵循了閉藏之道就是遵守了養生規則。到了冬季，寒氣當令，人體陽氣收藏，氣血趨向於裡，皮膚緻密，水濕不能從體表外泄，經腎、膀胱的氣化，少部分變為津液而散佈周身，大部分化為水，下注膀胱成為尿液，無形中就加重了腎臟的負擔。

冬季養生要注意科學起居，如早睡晚起。從陽氣閉藏這個角度來講，早睡晚起就是讓陽氣能夠充分的閉藏。白天人體活動的時候，陽氣是處於消耗狀態的，晚上睡覺的時候相對來講是靜態的，陽氣處於閉藏狀態。因此，冬天的睡眠時間比其他三個季節時間要長。

冬天養生要注意保暖。冬保三暖的內容包括頭暖、背暖、腳暖。背部和頭的保護，有個很簡單的方法就是到室外曬太陽，這是最簡單、最經濟、最直接的補陽方法。腳暖要習慣用熱水洗腳。

冬天養生要注意惜精養神。中醫認為，穩定的精神情緒對人體臟腑有著良好的影響，而神志反常，喜怒無度，雜慮太多都會傷神。“喜傷心，悲傷肺，思傷脾，怒傷肝，恐傷腎”，情緒失常會帶來臟器的失常。冬天裡腎氣不足、肝氣不舒的人容易悲鬱，這個時候養腎調肝，就能夠使其情志正常。

冬季宜食食物

“黑色食品”能益腎強身，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑棗、黑木耳、黑菇、烏骨雞、海帶、紫菜等，冬天食用正合時宜。另外，不少堅果如核桃、板栗、花生、松子、榛子等，均具有補養“腦體”的功效，冬天宜擇食。

冬季忌食食物

忌食黏硬、生冷食物。因此類食物屬陰，易使脾胃之陽受損。

忌喝過熱的飲料。飲用溫度過高的飲料，可造成廣泛的皮膚黏膜損傷，蛋白質在43℃開始變性，胃腸道粘液在達60℃時會產生不可逆的降解，在47℃以上時，血細胞、培養細胞和移植器官全部死亡。因此，冬季不要經常飲用過熱的飲料。

忌過多食橘子等含熱量較大的水果，一次性多食會導致上火，出現口舌乾燥、咽喉腫痛等症狀。因此，橘子不宜食用過多。

冬季養生食療方

當歸鱸魚

【配料】鱸魚1條，當歸適量，鹽、料酒、味精、薑片。

【做法】鱸魚去鱗、內臟、腮、洗淨。將鱸魚放入碗內，加當歸和調料，蒸熟即可。

【服法】佐餐食用。

【療效】養血益氣、強筋健骨、清熱明目。



蓮藕燉海參

【配料】海參50克，蓮藕20克，紅棗5顆，冰糖適量。

【做法】海參用水泡發，洗淨；蓮藕洗淨切片；紅棗洗淨，海參放入鍋中，加適量水燉爛，加蓮藕、紅棗、冰糖燉20分鐘即可。

【服法】佐餐食用。早飯前空腹食用。

【療效】補精益氣，健脾補肝。



杜仲栗子雞湯

【配料】雞肉500克，栗子150克，杜仲40克，鹽、料酒、味精、蔥段、薑片。

【做法】將雞肉洗淨後切成塊，放在沸水中焯5分鐘後，去除血水備用；栗子在沸水中煮5分鐘後去除殼備用，鍋中加適量清水，把雞塊及栗子、杜仲、蔥段、薑片、料酒一起加入鍋中用大火煮沸，再用小火燉40分鐘，加鹽、味精調味即可。

【服法】佐餐食用。

【療效】健腸補腎、降血壓。



山藥芡實粥

【配料】山藥、大米、芡實各50克，韭菜30克，鹽。

【做法】山藥去皮洗淨，切塊，芡實洗淨，浸泡2小時，韭菜洗淨，切碎，大米淘洗淨，鍋置火上，倒入適量水燒沸，放入芡實煮10分鐘，加入大米煮20分鐘，加入山藥煮熟，放入韭菜末、鹽煮沸即可。

【服法】當粥食用。

【療效】補中益氣、固腎澀精、滋養強身。



老吾老以及人之老

修慈悲心：只要有慈悲心，世界上沒有陌生人

香港大學專業進修學院院長 李焯芬教授

一位年輕的海軍士兵匆忙來到醫院，護士領著他來到病床前。

「你的兒子來看你了。」護士對老人說。

老人好像沒有聽見一樣，護士說了好幾遍，老人的眼睛才微微睜開，這是因為他被注射了有麻醉作用的止痛藥之故。

老人聽到自己的兒子來了。他迷迷糊糊地看到一位年輕的海軍士兵站在旁邊，於是伸出了一隻手。

士兵連忙握住了老人那乾枯瘦弱的手，用無聲的語言傳達著安慰。

護士給他搬來了張椅子，讓他坐在床邊。他就這樣握著老人的手，整夜陪伴著，不時給老人以鼓勵和安慰。

護士多次提醒他休息一下，但每次他都婉拒了，繼續讓老人握著自己的手。

天快亮時，老人安詳地走了。士兵這才放下老人的手，走去通知護士。

護士做完處理工作後囑他要節哀順變。

士兵這才靜靜地解說：「我其實不是這位病人的兒子。」

護士吃了一驚，問道：「那你剛才見到他時為甚麼不說呢？」

「這晚上，我剛好在營裡值班，醫院緊急來電話要找病人的兒子。他兒子服役的艦隻日前開走了。我就過來看看是否能幫上忙。來到醫院後才知道病人已處於彌留之際，需要兒子隨伺在側，可他兒子又剛巧不在。病人已經病得認不出自己的兒子了，所以我決定留下來陪他，讓他安然地走完最後一程。」

資料來源：
轉載自經濟日報出版社
《悲智願行》





譚李麗芬長者學苑



長者之星

為作「長青樹」做好準備

長者學苑上課情況

記：訪問者

何：何小燕

記：何師傅，你在譚李麗芬長者學苑教授太極拳差不多3年了，你對太極功夫的興趣是幾時開始？

何：說來話長。我是職業治療師，曾在幾所醫院、護理院工作共30年了。1982年在九龍醫院工作時，部門安排了太極師傅來教授病人太極拳，自此便與太極功夫結緣。我學了數年楊家拳後在香港太極總會考了個師資牌，後來師承徐煥光師傅，在他門下學吳家拳，至今差不多10年，在他的研究所也考了師資證。我希望可以將這種能健身、靜心的國粹傳遞開去。

記：你的樣子身形看來不像工作了30年，一定注顏有術，可否分享一下？

何：真的有不少人猜錯我年齡，也不大相信我有兩個廿多歲的兒子。

當我在老人院舍工作時，我見過一些終日自怨自艾，甚麼都沒動力做的長者，也遇過笑口常開，積極投入生活的長者。我便立志要為自己的身、心、靈健康早早策劃，成為「長青樹」。

記：長青樹？是甚麼意思呢？

何：就是長期有生氣，像終年翠綠的樹一樣。具體說就是保持身體在健康狀態，心境豁達，生活充實而有樂趣。

記：每個人都但願如此罷，但人生不如意事十之八九，身不由己。你如何達到這些境界呢？

何：不如意事少不免，但我認為要活得有趣和有意義是可以選擇的。是這個信念推動著我在工作外仍有不少學習，也參與幾項義務工作。這些活動有助我保持身、心、靈長青。

記：好想知道是那些活動呢！

何：我每天會練太極15至30分鐘，每星期學太極2小時。

記：你學了這麼多年還有東西未學完嗎？

何：太極武學博大精深，我懂的只是皮毛。除了拳術，我也玩刀、劍、槍及其他內家功夫。在長者學苑教的只是基礎套路拳。學、練、教助我保持運動量。另外我的強身之道是飲食偏清淡，生活有規律。

記：除了太極，何師傅你還有別的嗜好嗎？

何：興趣很多呢，如看書、唱歌、跳舞、烹飪、女紅、旅遊……只是要全部一切做就沒時間了。我計劃未退休前要開始學書法及中國畫。

記：這些都是身心有益的活動啊。

何：除了身體及心理健康，我也有心靈安舒的良方。我是基督徒，信仰使我對生命意義有很積極的詮釋，向一位可信賴的神祈禱是心靈的力量，是我面對難處的秘訣。因著信仰，我也有很精彩的群體生活，在教會裏我是青少年人的導師，所以打扮、心境也會貼近他們，這是青春之道。

記：教會的工作是義務的嗎？

何：沒有金錢回報，卻有豐富收穫。例如伴著年輕人成長，在他們需要時給一點意見，看著他們健康地長大是一件樂事。我也有參與另一些義務工作，例如，我曾五次到四川地震區作醫療服務，是我人生難忘的經驗，很有意思。

記：你這麼多有意思的活動，退休時也不會閒著了。

何：我相信每位中年人退休前除了為將來儲錢，也需為自己成為「長青樹」做足準備，預備自己健康又快樂地渡晚年，成為「樂活族」的一員。



2008年武當山的三峰



聯網學苑 培聖長者學苑

為響應香港政府提高長者的生活質素，天主教培聖中學積極參與改善區內長者活動，並於2011年在校內成立「長者學苑」，為長者提供持續進修的機會，鼓勵長者善用時間，讓晚年的人生也多姿多彩。

培聖長者學苑由本校與仁濟醫院尹成紀念老人中心攜手合作，校方負責提供課程、場地及設施，導師及行政管理。社區中心則負責招募、宣傳推廣工作。

使命：

學生能關愛社群，服務長者及回饋社會；長者能身心更健康，心境更年輕及與年青人共融了解。故此，本計劃不單可擴闊長者的社交圈子，亦可達至長幼共融。

本年度開辦的課程

① 養生八段錦班

教授長者鍛鍊身體不同部分肌肉及配合呼吸，從而增強身體耐力，延年益壽。

② 基礎／進階電腦班

教授長者基本電腦運用技巧，例如：上網技巧，滑鼠控制，鍵盤運用、英文輸入法、手寫板使用等等。對於具基本電腦技巧的長者，將參與進階電腦班，如教授中文輸入法等。

③ 結他班

以小組形式向長者教授彈奏結他技巧，例如基本坐姿、按弦手法等。

④ 乒乓球班

提供基礎乒乓球訓練，強健身心。

⑤ 穴位保健班

教授簡單穴位及認識治療功效，對身體保健有顯著幫助。

⑥ 西點班

教授製作西點美食DIY，鼓勵學員創作。



除了以上課程之外，培聖長者學苑亦曾舉辦各類講座，如「認識政府安老政策」、「認識高血壓」等等。另外也舉辦過不少長幼共融活動，如由學生義工陪伴長者遊覽星光大道及共進晚餐；本校亦曾與「伊中中」長者學苑交流學苑管理心得。



聯網學苑

仁濟醫院林百欣 長者學苑



前任校長陳惠瑩
女士於第一屆長
者學苑開學典禮
上致詞

成立目的：

「長者學苑」旨在加強長者與年青一代的溝通，達致長幼共融的目標。此外，透過課餘時間，借出學校開辦長者課程，務求達致回饋社區，加強地區合作，社區共融的目的。

課程內容：

「仁濟醫院林百欣長者學苑」自2007起，由仁濟醫院林百欣中學及仁濟醫院方若愚長者鄰舍中心合辦，以服務60歲以上的社區人士為目標。每年均舉辦不同的活動讓長者參與，如「長者健康全方位」課程、電腦班、拉丁舞班、趣味英文班、手工藝班等，促進長者身心健康及全面發展。

家的感覺：

愛是每一個家的必要元素。我們要愛我們的家人，同樣地，我們也需要愛護我們身邊的每一個人。透過策劃、推行、參與社區服務，同學們有更多機會接觸社會人士，嘗試與長者溝通，學習服務他人、服務社群，將愛由家中伸展到學校，以至社區，把愛及家的精神散佈在周遭的每一個角落。

長者們給予我們的回饋，就如甘露一樣，一點一滴充滿著愛與鼓勵……以下是摘錄去年長者們給予的一些寄語心聲：

【從前，我總以為社會上充斥著大量的不良少年，但當我接觸到林百欣的同學時，我覺得社會還有希望，因為這裏還有很多好孩子。】

【多謝校長提供舒適的環境給我們一班老友記上堂；
多謝李惠源老師每次都給予我們正面的訊息；
多謝蔡喜昌老師教曉我們快樂三寶和長壽的秘訣。】



學生義工於活動上，表現投入；長者們亦樂在其中，時常展露燦爛笑容。



本校同學積極參與各類型的長者服務活動，表現投入、盡責，得到各界的認同。去年，本校於社會福利署舉辦的「關愛長者、全民護老」計劃中，榮獲三星級嘉許獎狀，以表揚同學熱心服務的精神。5D班邱文昭同學（左二）代表學校出席嘉許禮並接受由主禮嘉賓吳煜明先生頒發的獎狀。

曾國勇副校長於長者學苑畢業典禮上，為各學員頒發證書。



於社交舞班上，長者與學生義工打成一片，一起手舞足蹈。



曹達明校長與來自方若愚長者鄰舍中心的長者及一眾學生義工於長者學苑開學典禮上拍照留念



聯網學苑

耆色園可道 長者學苑

耆色園可道長者學苑於2010年11月正式成立，由可道中學(耆色園主辦)及新界婦孺福利會屈柏雨紀念老人中心合辦。學苑成立的目的是希望讓長者建立生活趣味，發展其個人興趣和潛能，同時讓青少年透過與長者的相處，學習與長者溝通的技巧，達至長幼共融。

在過去兩年，本學苑舉辦了趣味英語班、書法班、社交舞班、門球班、電腦班、長者健康護理等課程。在課程中，學生和家長擔任導師及義工，協助課程的推行。在社區共融活動方面，本學苑舉辦了濕地公園學習之旅、洪水橋區內長者探訪活動和協辦洪水橋科學、科技嘉年華。在此為大家介紹一下我們的濕地公園學習之旅。



洪水橋嘉年華

長者電腦班



毛筆書法班



門球班



濕地公園學習之旅

是本學苑與耆色園耆英學院、可觀自然教育中心暨天文館合辦的活動。活動分成兩部分：

2011年12月3日 導賞員和義工領隊培訓工作坊

由可觀自然教育中心的導師向家長義工及學生講解濕地公園生態知識，當天的活動流程、擬定路線和分工安排。其次，由耆英學院同工講解照顧長者的技巧等。工作坊完畢後，帶同義工和學生們到當地進行實地考察。



可道濕地學習之旅

2011年12月10日 濕地公園學習之旅

家長義工及義工學生學以致用，擔當導賞員和領隊，分組帶領長者到濕地公園作參觀考察，沿途向長者講解生態特色。完成參觀後，學生們更與長者共享午餐，分享交流。通過對濕地生態教育，提高參加者對保育的意識，並能鍛鍊長者學員和學生體魄。是項活動亦能推動跨代共融，讓長者、家長義工和學生互相加深認識。





學苑成立典禮



聯網學苑



電腦課程

元天明愛

長者學苑



長者同樂日

元天明愛長者學苑於2011年1月14日成立，辦機構為香港明愛安老服務明愛元朗長者社區中心及元朗天主教中學，學苑現有學員約80名。學苑秉承天主教「愛主愛人」的精神，為區內老友記提供富趣味及具意義的學習活動，讓同學與老友記一起交流及進行活動，實踐愛德及促進長幼共融。

為營造長幼共融氛圍及促進長幼互動，學苑大部分課程均是以長幼共同學習或長幼協作學習模式進行。例如：老友記會於學校課堂時間與同學一起進行學習；老友記及同學亦會擔任導師教授課程；老友記亦會聯拍同學一起進行活動。透過長幼的互動及交流，可彼此豐富、互相補足，促進跨代共融。

為照顧同學及老友記的身、心、靈全面發展，學苑曾舉辦多元化的活動，包括：

老有所為計劃

範疇	活動
藝術教育	民間藝術課程： 中國繩結班、書法班、水墨畫班、陶藝班、麵粉花班 音樂課程： 非洲鼓班、牧童笛班 舞蹈課程： 長幼Funky dance 攝影課程、廣播藝術課程、表演藝術課程
電腦應用	基礎相片處理課程、Photoshop課程、微博及facebook課程、Skype課程、電腦動畫設計課程
語文	普通話初班、英語會話初班、手語班
健康教育	認識高血壓講座、活用營養標籤講座
體育	遠足樂、四旬期慈善長跑
義工服務	探訪獨居長者活動、探訪上水安老院活動、老有所為計劃



為肯定老友記及同學們的學習成果，學苑於每年7月舉辦多元學習成果展以展示大家的學習成果。此外，學苑亦會舉辦及參與大型活動，將活力及關愛帶給區內其他老友記，如明愛長者同樂日、長者聯歡、長者新春團拜、長者生日盆菜宴等等。此外，為更善用資源，學苑將於2012-13學年之下學年期的平日下午開放電腦室及於週末開放體育設施供老友記使用，讓老友記在身、心、靈得到全面的發展。

陶藝班作品



為獨居長者大掃除



聯網學苑

香港聖公會東涌長者學苑——

教聯會黃楚標天地

**理 念：**

香港聖公會東涌長者學苑——教聯會黃楚標天地於2012年4月正式成立。由香港聖公會東涌綜合服務及香港教育工作者聯會黃楚標中學合辦，以跨代共融模式舉行長幼共融活動。活動主要由學生成為小導師，定期教授長者興趣班及帶領各項活動，從而提升學生自信心及培養學生「敬老護老」的精神。並從鼓勵區內長者積極參與活動中，讓長者持續學習，活出豐盛人生。

發展概況：

於過去半年，本學苑舉辦了多個不同類型的活動藉以達到計劃理念。活動包括定期於校內的午息時間進行午間桌上遊戲活動，一方面讓學生教授長者各式各樣的桌上遊戲技巧，另一方面提供多一個長幼共融的平台。本學苑亦希望可讓長者接觸時下潮流的手作，因此舉辦了流行的羊毛氈手作班，該班極受學生及長者歡迎。此外，本學苑於暑假期間在香港聖公會太陽館舉辦了長幼共融日營。於日營中，學生親自設計及帶領遊戲，讓長者及學生一同樂在其中。在短短的半年間，參與的長者均表示學生的活力令他們變得年輕了。而學生亦十分期待及珍惜每次與長者一同參與活動的時光。

來年計劃：

本學苑為鼓勵區內長者積極參與活動，從而活出豐盛人生。於來年的計劃中，計劃了一連串多元化的活動，活動包括桌上遊戲活動、皮革班、少林功夫養生班、手鈴樂逍遙、電腦班、長幼共融聖誕電車聯歡日、新春團拜活動及長幼共融日營等。期望讓長者老有所為，老有所學，同時亦期望可加強學生「敬老護老」的精神。





聯網學苑

佛教葉紀南耆康 長者學苑



2012-2013 全年活動計劃

「佛教葉紀南耆康長者學苑」是由佛教葉紀南紀念中學及耆康會懷熙葵涌長者地區中心合辦，成立至今已有兩年多了。整個計劃理念是透過多元化的活動，讓長者學習健康知識、不同的興趣課程，以及長幼共融的社會服務，從而拓闊生活視野，達至「活到老，學到老」的終身學習精神，並感受到別人對自己的關愛。同時，學生長者學苑義工從共融的學習活動及服務中，培養關愛長者，欣賞長者的堅毅學習的精神，促進跨代共融的理念，達至社會和諧。

本年度「佛教葉紀南耆康長者學苑」將會繼續舉辦一系列活動，詳情如下：

月份	興趣課程／活動	地點	名額	費用
11-12/2012	「魔法幻影」	耆康會懷熙葵涌長者地區中心	10	@\$40
11-12/2012	「扭扭樂」氣球班	耆康會懷熙葵涌長者地區中心	10	@\$40
1/2013	新年飾物製作班	耆康會懷熙葵涌長者地區中心	10	@\$10
3/2013	新春祈福法會	佛教葉紀南紀念中學	50	全免
1-3/2013	電腦基礎班	佛教葉紀南紀念中學	15	@\$30
3-5/2013	電腦進階班	佛教葉紀南紀念中學	15	@\$30
4/2013	認識糖尿健康講座	耆康會懷熙葵涌長者地區中心	80	全免
6/2013	「正向生命啟航」歷奇之旅	佛教葉紀南紀念中學	80	@\$20





聯網學苑

嶺南鍾榮光博士紀念中學 長者學苑



嶺南鍾榮光博士紀念中學長者學苑管理委員會開會情況

嶺南鍾榮光博士紀念中學長者學苑成立於2008年，成立的主要目的是希望為學生建立一個社會服務平台，增加學生與長者接觸的機會，促進長幼共融。本校一向致力培育學生全人發展，非常鼓勵「社區教室」。一方面希望與社區有緊密配合，共同建設社區；同時亦希望學生透過社區服務和學習，累積社會經驗，提升個人素質和能力。因此本校長者學苑所舉辦的活動，一方面是按長者需要和興趣而設計，另一方面亦會考慮學生在參與活動時的角色和實則體驗所得而決定是否舉辦。

本校長者學苑服務的長者主要是來自兩間協作機構的基本會員。位於石蔭的基督教香港信義會葵涌長者鄰舍中心和位於荔景邨的荔景浸信會白普理長者中心是我們的多年伙伴，一向合作無間，彼此配合得如水乳交融。近年更引入兩間機構的長者參與籌劃和推動活動，祈盼會務能進一步發展，舉辦的活動能更加迎合長者的志趣。以下為2012-2013年度本校長者學苑推行活動的計劃大綱，歡迎各界友好詳加指導：

課程名稱	上課日期及時間	收生人數	備 註
功夫班 (方拳班)	2012年10月24日至 12月19日 逢星期三 下午2:30-3:30 (共七節)	20名長者 5名學生助教	- 由鍾榮華副校長負責。 - 參加者必須能蹲下及屈膝。 - 收生前需向參加者表明如患有膝痛，應先諮詢醫生的意見。 - 參加者需穿着運動鞋及鬆身衣服及自備開水。
長幼共融烹飪班	2012年11月14及28日 星期三 下午2:00-4:00	4名長者 24名學生	- 兩間協作機構各物色兩名長者導師，教導學生烹調食品。 - 活動分組進行，每位導師負責6位學生。
健康天使訓練班	2013年3月舉行 (確實日期待定)	10名學生	- 主要訓練學生為長者量血壓、度高及磅重。 - 教導學生與長者溝通的方法與態度。
長者健康工作坊	2013年3月／4月 (確實日期待定)	30名長者 10名學生	即場為長者度高、磅重、驗膽固醇指數、量血壓、驗糖尿指數及計算BMI等。
基礎電腦班	2013年4月至6月 逢星期三 下午2:15-3:45 (共八節)	20名長者 (每節10名學生義工)	需要80名學生義工人次。



在學生協助底下，
學習電腦就更加容易了！

長者的傳統智慧，
值得後輩努力學習。

長者參與學校舉辦的科技工作坊

大澳長者學苑



聯網學苑



大澳長者學苑成立於2012年3月1日，由佛教筏可紀念中學和香港基督教女青年會大澳社區工作辦事處聯合創辦，學苑目標為大澳區內長者服務，推廣終身學習之訊息，並專注於促進長幼共融。

2012年3月份至7月份期間，本學苑為區內長者提供了兩期共六班的課程，表列如下：

課 程	目 的
基礎電腦班	指導學員使用電腦，並教授如何善用網上資源，如：閱讀新聞、重温電視節目等。
中文輸入法班	教授倉頡和速成輸入法，以便學員能利用電子通訊的方式與家人和朋友聯絡，促進長幼共融。
中文識字班	以三字經、唐詩和佛教經書為教材，讓學員除了讀書識字外，亦能藉教材的內容增進對中國文化的認識。
英語會話課程	教授學員簡單的日常英語會話，並鼓勵學員與家人練習，增加與家人之間的互動。
運動課程——柔力球	柔力球是一種太極式的運動，能訓練全身的協調性，而且其體力消耗可由玩家自行調節，因此非常適合長者作健身之用。

本學苑將建基於現有的課程，並嘗試繼續發展多元化的課程。

10月份開始，本學苑將會大力推行現行的「基礎電腦班」和「運動課程——柔力球」，希望藉「基礎電腦班」讓學員能跟上社會的步伐，藉「運動課程——柔力球」增強學員的體魄，塑造健康晚年。

另外本學苑亦會舉辦「認識高血壓課程」和健康專題講座，以增強學員的健康意識。





聯網學苑

伊利沙伯中學 舊生會教育服務中心 長者學苑

伊利沙伯中學舊生會教育服務中心長者學苑是第一批參與計劃的「長者學苑」。合辦機構為：鄰舍輔導會天瑞鄰里康齡中心、博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心、伊利沙伯中學舊生會中學（伊中中）及伊利沙伯中學舊生會教育推廣機構。學苑在2009年成立「管理委員會」，以提昇課程素質及加強學苑的執行力。

自2007年，學苑一直得到伊中中學師生的支持，加上家長義工、不同機構和行業專家的積極參予，在課程設計方面，可作不同方面的嘗試，切合長者多元化的需要及興趣：

- 電腦班由伊中中學生擔任導師。電腦班為每位長者安排一部電腦；此外平均每2-3位長者就會有一位導師協助處理課堂上的疑難。
- 由伊中中的家長義工擔任導師的班組包括點心班、手工藝班及書法班。
- 中醫保健班由博愛醫院中醫師擔任導師，為長者講解長者常見病患及痛症、食療良方及養生要訣。



考察印洲塘海岸公園

生態旅遊活動：

結合理論與實踐，伊中中同學會先為長者開設理論課，然後沿途為長者講解考察地點各種生態、文化等特色。曾考察的地點：大澳、印洲塘海岸公園及東平洲等。



傑義風采喜迎春2012

本苑組成天水圍第一隊社區長者合唱團，藉音樂建立長者的自信及帶給聽眾歡欣。

學苑每年均會舉行畢業禮暨分享會，讓長者分享學習的喜悅之餘，同時為我們提供寶貴的意見。



2012-2013 聯網課程簡介

屯門長者學苑

藝術教育初班
電腦初班
電腦中班
健康初班
健康中班
書法班
英文班
攝影班

屯門羅陳楚思長者學苑

書法初班
書法進階班
電腦初上1班
電腦初上2班
健康初上課程
健康初下課程
電腦初下1班
電腦初下2班

何式南長者學苑

電腦中班
書法入門
英語初班
英語進階班

思賢長者學苑

長者英語會話初階班
長者英語會話中階

新會商會中學長者學苑

長者電腦班
健康講座

樂頤長者學苑

插花藝術班 (A)

插花藝術班 (B)
時事觸覺 (通識班)
開心樂廚
易學英語樂趣多
健康活力操

嶺大長者學苑

旁聽生計劃
電腦高班

譚李麗芬長者學苑

吳家太極圓拳班 (一)
吳家太極方拳班 (一)
粵曲卡拉OK中班 (一)
健康教育中 (上)
電腦初班 (上)
書畫班 (一)
普通話班 (一)
社交舞班 (一)

伯裘明愛長者學苑

文化分享
香港歷史課程
電腦課程

薈色園可道長者學苑

生活科學與環保
耆樂網上行
硬地滾球樂
國畫或水墨畫班

**香港聖公會東涌長者學苑——
教聯會黃楚標天地**

桌上遊戲活動
皮革班
少林功夫養生班

手鈴樂逍遙
電腦班

佛教葉紀南耆康長者學苑

「魔法幻影」
「扭扭樂」氣球班
新年飾物製作班
新春祈福法會
電腦基礎班
電腦進階班
認識糖尿健康講座
「正向生命啟航」歷奇之旅

仁信長者學苑

烘焙糕餅*
百變手工藝

仁濟醫院林百欣長者學苑

必修課程：生命旅程的規劃
選修課程一：中國書法班
選修課程二：社交舞蹈班

伊利沙伯中學舊生會**教育服務中心長者學苑**

長者合唱團

大澳長者學苑

基礎電腦班
柔力球班
健康課程——認識高血壓

元天明愛長者學苑

中國繩結班
書法班
水墨畫班
陶藝班

麵粉花班
非洲鼓班
牧童笛班
長幼Funky dance
攝影課程
廣播藝術課程
表演藝術課程
基礎相片處理課程
Photoshop課程
微博及facebook課程
Skype課程
電腦動畫設計課程
普通話初班
英語會話初班
手語班

福堂長者學苑

實用電腦操作班
平板電腦／智能手機體驗班

培聖長者學苑

養生八段錦班
基礎／進階電腦班
結他班
乒乓球班
穴位保健班
西點班

**嶺南鍾榮光博士紀念中學
長者學苑**

功夫班 (方拳班)
長幼共融烹飪班
健康天使訓練班
長者健康工作坊
基礎電腦班

詳情請向開設課程之學苑查詢

課程發展

聯網與香港理工大學活齡學院籌辦三項課程

(1) 優質生活品味課程

- **音樂治療** (每節1.5小時, 共4節。)
音樂是人類共通的語言, 亦是我們日常生活一部份。在十九世紀初, 音樂已漸次成為人們其中一種治療工具。美國音樂治療協會(American Music Therapy Association)的定義: 音樂治療是利用音樂及音樂活動協助有需要的人士, 達到重建, 維持及改進身心等治療目標。透過本課程一起探討音樂治療的理論和實踐, 例如: 長者服務、照顧者服務、特殊教育、身心治療等各方面的應用。
- **養生保健穴位按摩** (每節1.5小時, 共4節。)
認識人體經絡、穴位, 用手法在患者肢體上或穴位上進行的一種物理治療法, 安全易學, 簡便有效。按穴法可防病、療病、舒筋活絡、血液循環、刺激神經、增加血管彈性, 是作為保健強身的一種方法。
- **家居意外急救常識** (每節1.5小時, 共4節。)
訓練同學有初步急救援助的知識, 以備在家中日常生活中遇到意外或急病, 而救護車未到達前, 可以對患者施行初步的援助及護理, 協助提升患者的生命安全。

(2) 大學生活學與嘗 (兩天大學體驗課程)

講座 以下內容可選擇其中兩項:
全人健康、眼睛健康、長者健體運動、衣著搭配與自我形象、中醫藥常識、旅行錦囊、餐桌禮儀、歷史掌故及文化、家居常識、財務管理、企業管理、人際關係及溝通技巧等。

參觀校園設施 由活齡學院義工帶領參觀以下其中一項設施: 綾緻康健服裝中心、創新館、復康資源中心等

(3) 跨代交流課程

包括護理、食品營養、心理、房屋、商業、科技及社會政策學科等 (每節1.5小時, 共4節。)

課程強調討論及互動, 由修讀應用老年學的學士生設計及任教, 滿足長者及青年人在知識探究、社交互動等要求, 達致跨代共融。

開課日期
2013年4月

名額

60人

(先到先得)

上課地點

仁濟醫院

第二中學

屯門長者學苑

報名查詢

趙小姐

(2456 1102)

聯網與香港專業教育學院(IVE) 籌辦兩項課程

(1) 面書(Facebook)初階

堂數	課 題	內 容	目 的
一	電腦的基本知識	- 如何開電腦 - 介紹電腦的硬件 - 介紹互聯網	Facebook是一個受歡迎的溝通工具及認識朋友的溝渠，很多人用Facebook與朋友溝通，長者可以與朋友及家人溝通，及擴大社會圈子。
二	Facebook 的開始	- 介紹「什麼Facebook」 - 申請電子郵件帳戶 - 申請Facebook帳戶	長者要知道一些電腦知識，這些電腦知識讓我們更容易跟進將來的課堂。
三	認識 Facebook	- 介紹Facebook的功能 - 介紹Facebook的介面	讓他們認識Facebook的介面及功能。
四	在Facebook 認識朋友	- 透過Facebook認識朋友 - 怎樣與朋友溝通 - 分享我們的資料及評語	希望他們能透過Facebook認識更多朋友，及擴闊社交圈子。
五	評 估	測驗老人所學的能否應用	希望他們能夠學以致用。

(2) 智能手機使用

堂 數	課 題	內 容
一	認識智能手機	- 介紹智能手機的介面及設定 - 怎樣開及鎖智能手機
二	與智能手機溝通	- 如何新增聯絡人 - 如何接聽及拒絕電話
三	應用智能手機	- 如果使用智能手機的收音機 - 介紹內置的應用程式
四	無線網絡	- 如何連接Wifi - 如何申請Google Play帳戶
五	使用應用程式	- 如何使用Google Play下載應用程式 - 下載微信
六	使用微信及評估	- 使用微信的基本知識 - 評估：如果下載應用程式

(詳情容後公佈)

長者專才資源庫

(截至2012年12月14日)

長者學苑名稱	導師姓名	專長/技能	資 歷
屯門長者學苑	溫彩雲女士 何東理先生	汽水罐、手工藝 太 極 書 法	- 新界婦孺福利會屈柏雨紀念老人中心手工藝導師 - 香港太極總會教練資歷 - 雲石書畫會會員 - 鑽研書法超過15年
譚李麗芬長者學苑	葉 紫女士 文彥章先生 李木蘭女士	健康舞 理 財 書 畫	- 英國國際舞蹈教師協會院士(標準舞) - 亞洲體育舞蹈理事會會員—國際舞蹈聯合會(標準舞)A級評判 - 香港國際專業學院財務分析證書 - 廣州美術學院畢業 - 中國書畫研究創作中心會員 - 香港書畫導師
嶺大長者學苑	黃桂芳女士 胡志洪先生 張玉蓮女士 陳素薇女士 陳佩齡女士	太 極 詩詞導讀 手工藝 烹 飪 插 花 手工藝 繪 畫	- 專業太極教練 - 畢業於國立台灣大學，並先後取得香港中文大學教育文憑及香港大學哲學碩士。歷任可風中學中國語文科，兼中國文學科及普通話科之科主任，以及副校長等職，從事教育工作32年。胡先生現任「中國燭光教育基金」總幹事，公餘兼任「香港中華文化發展聯合會」秘書長，並主理該會《八合薈萃》季刊之編輯工作。 - 胡先生曾參與中國歷史教科書(人人)、多套中國語文習作(昭明)，以及中國語文課本(啟思)之編著工作；又曾在《公教報》倫理版及教育版撰寫專欄，並在報章及學術刊物上發表多篇教學論文。 - 手工藝愛好者，常以絲帶花、編織、摺紙、繩結、用紅包製作花燈及飾物。 - 對烹飪亦甚有心得，於嶺南大學開辦烹飪活動課程，推廣健康生活。於2012年「腦智有營」健腦菜式設計及烹飪比賽中獲優異獎。 - 於花藝二千修畢插花，並獲發導師牌 - 手工藝愛好者，經常在教會、學校及長者中心教授手工藝製作 - 於藝研藝術中心修畢證書課程，在學校及長者中心教授繪畫人像掃描、油畫、畫卡通人物等5年經驗。
仁信長者學苑	邵玉霞女士 洪福海先生	手工藝 資訊科技 書 法 資訊科技	- 穿珠手工藝愛好者 - 傑出長者學員 - 書法愛好者 - 傑出長者學員

請向新界西長者學苑聯網秘書處 2456 1102 趙小姐查詢



新界西
長者學苑聯網

新界西長者學苑聯網網頁

為了讓各界人士能更了解聯網的概況，新界西長者學苑聯網網頁正式於2012年3月啟用。公眾可從網頁找到聯網各學苑的資料及本學年的課程簡介。聯網希望藉著運用資訊科技更能有效發放聯網內的訊息。公眾可到勞工及福利局轄下之安老事務委員會的長者學苑官方網頁按下聯網網頁的超連結<http://www.elderacademy.gov.hk>直接在網頁瀏覽器輸入<http://www.e123.hk/ntweac>進入聯網網頁。



網頁除了介紹聯網活動外，更提供了「下載區」讓公眾下載聯網資訊和課程教材。現時下載區已上載了資訊科技、健康科和藝術科的晉階全套教材，讓聯網內的長者能藉此循序漸進有系統地進行學習。此外，網頁亦建立了網上相簿，各項聯網活動的精彩相片都能在此相簿中找到。

在未來，網頁亦會加入「香港認知障礙症協會」的資訊和由屯門醫院製作的醫療專題，讓老友記能透過網頁獲取與他們健康息息相關的最新資訊。網頁提供了詳盡的資訊、刊物和參考資料，從中除了可以了解「新界西長者學苑聯網」的職能和工作成果，大家亦能夠分享長者終身學習、融入社群的喜悅。請立即進入網頁了解更多吧！

此外，聯網亦響應政府資訊科技總監辦公室與耆康會共同推行「至醒長者嘉許計劃」，鼓勵長者多使用資訊科技。



專為長者而設的健康生活資訊平台

二零零九年六月，政府資訊科技總監辦公室計劃推出「長者專門網站」，希望鼓勵更多長者能善用資訊科技來改善生活及積極參與網上社交活動，從而擴闊生活圈子。香港耆康老人福利會(耆康會)取得這個專門網站的發展權，並將網站命名為「長青網」。

網頁設計得切合長者所需，歸類出8大與長者息息相關的資訊類別，例如：健康、優惠、服務、新聞等，讓長者輕鬆簡易地獲取與他們福祉息息相關的最新資訊。

長者登記成為會員後，更可利用網站多項特別功能，如個人助理、回應文章、上載相片等。透過這些互動功能，會員可於網上平台交流意見、分享心得，與更多的朋友聯繫及分享生活資訊。



立即進入 www.e123.hk 享受豐富多采的內容，從而享受資訊科技帶來的好處，提高生活質素。