



新界西長者學苑聯網

二零一三年十二月

通訊 第五期

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



勞工及福利局首席助理秘書長 周永恒先生

適值「新界西長者學苑聯網」成立兩周年，並正式設立統籌辦事處，標誌著聯網發展邁進新一頁，謹此致賀。

2011年11月，「新界西長者學苑聯網」在長者學苑發展基金委員會的資助下成立，目的是聯繫新界西區內的長者學苑，整合及協調其資源，以「化零為整」的方式加以善用，為長者提供更闊更廣及更多元化的學習平台。

在聯網召集人陳孝慈苑長的積極推動下，我很欣喜看到聯網在過去短短兩年間的迅速發展。在學術課程方面，聯網除了成功開辦3個晉升階梯課程(包括資訊科技、健康教育及藝術欣賞)，為長者提供深造機會外，亦透過積極協調區內長者學苑的資源，舉辦了多項益智的活動，包括醫學講座、油麻地戲曲中心考察團、年宵義賣及齋盆菜宴等，讓老友記在課室內外均可享受到學習樂趣，眼界大開。至今，參加聯網開辦的課程的人次已突破2000，參與聯網的學苑成員數目亦已由最初的10間倍增至23間，可說是成績斐然。我知道聯網來年更會聯同證監會投資者教育中心合辦投資理財課程，此亦是聯網開辦的第四個晉階課程。另一方面，聯網亦會繼續與各大專院校合作，開辦社交網絡科技、運動健康飲食等課程，讓「老友記」在兼顧身心及財政健康之餘，亦可追上科技潮流，立於時代的尖端。

事實上，隨著時代轉變，新一代長者無論是教育水平或健康狀況，都超越上一代的長者。因此，聯網亦致力鼓勵有能長者參與推動長者終身學習。在這方面，我很欣賞聯網為參與香港教育學院「樂為耆師・長者導師培訓專業證書課程」的學員穿針引線，安排他們在聯網轄下的長者學苑擔任導師，以實踐所學，發揮所長；與此同時亦豐富了聯網的導師人才資源，為其區內的長者學苑提供有效的支援。

「新界西長者學苑聯網」的成功推行，既為本港長者學苑的溝通協作及交流提供了模範，亦為長者學苑的整體未來發展注下了「強心針」。聯網的茁壯成長，除了得到勞工及福利局、安老事務委員會及長者學苑發展基金委員會的支持外，亦有賴不同團體的慷慨捐助及協力支援。聯網的統籌辦事處的處所，正由仁濟醫院第二中學免租借出使用，為聯網減輕了不少的經常性開支。隨著聯網統籌辦事處於本年11月正式啟用，為「長者跨區學習試驗計劃」提供日常的行政工作支援，我相信聯網的未來發展定可「更上一層樓」，亦為長者學苑計劃奠下更鞏固的基礎。

長者學苑開遍地 統一平台盡網羅

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



長者學苑聯網設立的概念就有如醫院管理局聯網，能夠發揮分工合作的強大力量，訊息互通，資源運用亦會更有效益。

按此理念，假若全港的長者學苑皆能按地域特色組成不同聯網，則可發揮協同效應，老友記的學習歷程就可以不受地域所限，遍佈港九，更為便利。不同學苑的優勢不同，資源亦不一樣，因此所能開設的課程亦有異，不過只要透過聯網，原本「附屬於」學苑的老友記就可以「解禁」，獲取聯網內其他學苑提供的課程，自由選擇。

與此同時，透過聯網，學苑間的課程內容在設計上亦能夠協調，令不同程度的課程能夠在網內的學苑得到銜接及認受，老友記的學歷就可以帶到聯網內的其他地方，無須推倒重來，節省寶貴的時間。

最終，當全港學苑都歸入數個聯網，聯網間的制度得到統合，則老友記就真正能做到「學習自由行」，隨意參與全港百多間長者學苑，消除地域的局限及資源差異。

為此，聯網將需要不斷擴張，連結更多的長者學苑，而聯網規模的擴大，將會帶來更大的挑戰——為長者提供更連貫和完整的學習歷程，課程除了在種類方面需要擴充外，亦需要有深度的提升和更長遠的規劃，建立完善的進修階梯。

可喜的是安老事務委員會亦認同聯網一直以來的努力，並於今年九月透過長者學苑發展基金撥款設立「新界西長者學苑聯網長者跨區學習試驗計劃」統籌辦事處，以便統一訊息，專門應對隨聯網擴展所帶來的各項挑戰。我希望辦事處的設立能為聯網帶來更好的發展，為各老友記帶來更豐富的學習經驗。



聯網效益強化終生學習體驗

安老事務委員會主席
陳章明教授BBS太平紳士

終身學習一直是「老有所為」的重要一環，是長者生活質素的重要來源，為此我們有長者學苑的成立。

新界西長者學苑聯網成立至今兩周年，回想聯網成立之初衷，一直以屯門區為本位，積極務實地連結區內不同的長者學苑，建設共同平台，令課程內容得以通達，讓長者之學習過程得到更好的銜接，知識亦可以得到系統性的積累提升。各學苑的規模及資源不一，提供的課程種類亦有異，各學苑亦各有所長，而只要通過聯網此一平台，各學苑間即可以優勢互補，資源共享，提高課程質素及種類，長者的學習經歷可以更為優質及豐富！

我喜見參加聯網近來得到之會員學苑不斷增加，服務地區亦由屯門、元朗、天水圍地區逐步擴展至荃灣、葵涌、青衣甚至大嶼山，令更多長者能夠加入新界西的大家庭之餘，亦令聯網優勢得到進一步的鞏固及發揮。

隨著聯網的規模日漸壯大，則需要有更佳的管理，統合訊息的流通，更好的為老友記服務。近日，聯網就獲安老事務委員會轄下之長者學苑發展基金撥款開設統籌辦公室，協助聯網作更高層次的發展。除了切實地減輕了各學苑的行政負擔外，撥款更是說明了聯網作為一個長者學習平台的效益獲得認同！

我希望新界西聯網的成功經驗能夠推而廣之，全港其餘地區皆可倣效，組成聯網，讓不同地域的長者都可以享受到聯網帶來的效益，從而獲取更多元化及更多層次的學習經驗，活出更精彩的第三齡！



聯網發展譜新章

統籌辦事處正式運作

新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長



「新界西長者學苑聯網成立兩周年、聯網辦事處啟用儀式暨青山寺敬老齋盆菜宴」於2013年11月16日舉行，當天賢達共聚，長幼同歡，一起見證「聯網」發展的新里程。

各界賢達 支持聯網

本人衷心感謝「聯網」顧問、仁濟醫院董事局第一副主席蘇陳偉香女士，慷慨捐贈港幣10萬元充實經費，為善不甘後人，身體力行作出敬老善舉，值得大家欽佩；當天筵開30席的盛大齋盆菜宴得以順利舉行，全賴「青山寺慈善信託理事會」全數贊助以及組織義工籌備，更贊助了全場福袋及部分禮品。今次已經是青山寺第三次支持「聯網」舉辦齋盆菜宴，這份敬老的善心值得大家衷心嘉許的。

同心邁步 珍惜成果

「新界西長者學苑聯網」雖然自2011年成立以來只有短短兩年，但是在勞工及福利局、安老事務委員會的指導、長者學苑發展基金的鼎力支持下，各學苑的協作關係已經非常緊密，並且善用優勢開展多元化的課程和學習活動。眾所周知，「長者學苑」的要義在於「學」，因此「聯網」非常重視課程發展，亦同樣重視學術活動，現時已經成功開辦了3個晉升階梯課程，分別是資訊科技、健康教育，以及藝術欣賞，為有志深造的長者提供既深且廣的進修機會。而在「聯網」的協調下，各學苑已經因應優勢和善用資源開辦不同課程，兩年以來籌辦的學術活動形式多樣，包括：講座、參觀、考察、年宵義賣、禪修、出版通訊4期、嶺南大學研習營及畢業禮等。「聯網」亦開創了旁聽生計劃，安排長者進入大學和中學列席課堂聽講，展開「長幼共融」的校園生活。「聯網」學苑舉辦課程的參加人次已逾2000多人，而學苑成員數目，亦在短短年多之間由最初10所倍增至23所，為更多長者創造「老有所為」的機會。「聯網」去年在長者學苑發展基金的資助下，聯同仁濟醫院、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、香港電台合力籌辦全港第二屆「長者學苑運動會2012——十五周年慶回歸」，參與人數高達1500人。參賽年齡由最年幼6歲至最年長96歲，成功推動了一次大型的全民健康運動。

統籌規劃 推動發展

「新界西長者學苑聯網·長者跨區學習試驗計劃統籌辦事處」是梁智鴻醫生和陳章明教授的卓見宏願，勞福局首席助理秘書長周永恒先生鼎力支持，為長者學苑計劃提供堅實而長遠的發展基礎。「統籌辦事處」的成立經費以及「統籌主任」的聘任資源，全數由長者學苑發展基金資助，至於辦事處的選址，非常感謝仁濟醫院董事局及第二中學法團校董會，通過批准免租借出現址改建為辦事處。此外，各相關政府部門，包括衛生署、消防處、屋宇署批核工程項目。仁濟醫院第二中學校友蘇建霖博士工程師義務襄助，運用專業知識全力協調，令申請程序由一般歷時數月，大為縮短至6星期，同時節省數萬元則師費，讓更多的資源可以直接投放在長者學習的項目上。感謝各方支持，「統籌辦事處」已完成相關手續，正式落成啟用，並進行社團註冊，統籌主任亦已到任，展開本年度的各項工作；包括課程編制及策劃，組織學術活動，及拜訪聯網內各學苑等。

為了方便長者跨區進修，「聯網」協助長者統一免費辦理「新界西長者學苑聯網學員證」，持有學員證的長者除了能夠更便捷地報讀「聯網」內各學苑課程，並同時享受到由「全康醫務綜合中心」陳達醫生協調的20多位私家醫生提供診金或藥費優惠、鴻福堂集團健康產品折扣，以及長者安居協會提供的平安鐘服務優惠。

協作網絡 全面拓展

來年度，「聯網」將會聯同「證監會投資者教育中心」合辦第四個晉階課程，為長者投資理財提供專業而中立的課程。嶺南大學、理工大學、香港專業教育學院及香港高等科技學院亦與「聯網」達成協作共識，合力開辦有關藝術教育、社交網絡科技、運動健康飲食等學術課程。另一方面，因應退休長者高學歷化的新趨勢，「聯網」秉持人盡其才的精神，聯同香港教育學院「樂為耆師·長者導師培訓專業證書課程」學員進一步強化人力資源庫，協助有志服務社群的長者發揮潛能與作出導師配對，善用長者導師資源支援各區的長者學苑發展。此外，「聯網」亦擬伙拍慈善團體，推行社企水耕法有機耕種，冀為長者帶來就業機會，有關計劃現正草擬中。

新界西長者學苑聯網

成立兩周年

聯網辦事處啟用儀式 暨 青山寺敬老齋盆菜宴

為了深化落實「老有所學、老有所為」的理念，全港首個長者學苑聯網辦事處正式成立。為隆重其事，「新界西長者學苑聯網成立兩周年、聯網辦事處啟用儀式暨青山寺敬老齋盆菜宴」已於2013年11月16日圓滿舉行。

是次活動獲得眾多賢達撥冗出席支持，各主禮嘉賓在風笛隊引領下進入禮堂，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周永恆先生、仁濟醫院董事局第一副主席蘇陳偉香女士與及各界翹楚，包括醫學界、社福界、商界、教育界等40位賢達蒞臨見證聯網成立，全場參加人數達400多人，一起見證長者學苑的發展邁向新里程。



長幼共融 和諧社群

「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仁濟醫院董事局第一副主席蘇陳偉香女士慨捐十萬圓作聯網經費，以及各界的鼎力支持，然後扼要回顧了聯網過去兩年來的工作成果，並勾勒了辦事處成立後的發展藍圖。長者學苑發展基金委員會主席梁智鴻醫生發言時指出，當日各項活動貫徹了「長幼共融」的理念，甚至連辦事處成立儀式的舞獅，也由長者和學生合作組成的。梁醫生期望，聯網在陳苑長的領導下，能夠為長者學苑創造更多發展的機會。安老事務委員會主席陳章明教授認為，香港政府於最近發表的《人口政策諮詢文件》中，表達了政府為迎接老齡人口正積極準備，期望長者學苑可於這方面作出貢獻。





演藝節目 琳瑯滿目

當日敬老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。醫院管理局中樂團率先演奏四曲：春郊試馬、雨打芭蕉、平湖秋月、娛樂昇平；無線藝人李楓小姐等多位演藝界人士，親臨獻藝，學生表演魔術及古箏等不同節目，深受各位老友記歡迎。

而在典禮開始前，聯網準備了多項適合長者參與的活動，包括：中醫義診、血壓量度、骨質健康檢查、數碼照片拍攝、襟章製作、扭汽球、射箭、軟草地滾球、雜耍試玩，以及青山醫院復康組思健中樂團表演，項目動靜皆宜，全面照顧了不同興趣的長者需要，長幼共歡，盡興而歸。聯網辦事處設於仁濟醫院第二中學正門，由青山村輕鐵站前往只需5分鐘路程。



一分慈悲 一分寬容

香港大學專業進修學院院長
李焯芬教授

傍晚，在路邊的一個小餐廳裡，有三位客人：一個老人、一個年青人，還有周先生。小餐廳裡的燈光有點昏暗。周先生坐在一個靠窗的角落裡獨自小酌，年青人則手捧一碗雲吞麵，坐在靠近門口的位，與老人相鄰。

周先生發現：年青人注意力似乎不在那碗麵上，因為他的眼睛一刻都未曾離開過老人放在桌邊的手機。

沒多久，當那位老人家上洗手間時，年青人迅速地結了帳，經過老人那餐桌出門時，敏捷地把桌上的手機裝進他的褲袋裡去，隨即準備離開。

老人剛好從洗手間裡出來，很快發現手機不見了。

他的身體微微顫抖了一下，然後平定下來，環顧四周。

這時年青人已經在伸手開門。老人似乎明白了什麼，他馬上走向門口的年青人。

周先生有點替老人擔心。他恐怕，以老人的年老力衰，很難對付一個身強力壯的青人。

沒想到，老人卻說：「先生，你等一下。」

年青人一愣，忙說：「怎麼了？」

「是這樣的，昨天是我七十歲的生日，我女兒送給我一部手機。雖然我不常用手機，但那畢竟是女兒的一番孝心。我剛才把它放在桌子上，可是現在卻不見了。我想它肯定是被我不小心碰到地面上去了。我年紀大了，眼睛不好，彎腰也不太容易。能不能麻煩你幫我找一下？」

年青人面上那緊張的表情消失了。他擦了一下額頭上的汗，對老人說：「哦，你老別着急，我來幫你找找看。」

年青人於是彎下腰去，沿着老人的桌子轉了一圈，又再轉了一圈，然後把手機遞了過來，說：「老人家，你看，是不是這個？」

老人緊緊握住年青人的手，激動地說：「謝謝！太感謝你了！真是熱心助人的好市民啊！對不起，耽誤你了。」

周先生被眼前的一幕攪糊塗了。待年青人走遠之後，他過去對老人說：「你本來已經確定手機是他偷的，卻為什麼不報警呢？」

老人的回答令他有點意外，卻頗有啟發。他說：「雖然報警同樣能夠讓我找回手機，但是我在找回手機的同時，也將失去一樣比手機還要珍貴千倍萬倍的東西，那就是一個年青人的畢生前程。」

老人的寬容，源自他心底的慈悲，也反映了他的智慧。正如星雲大師開示那樣，生活的周邊，有不少寬以待人、給人空間、給人方便的機會，能為別人及自己帶來由衷的快樂。一分慈悲，自會帶來一分寬容、一分自在。





香港大學思源基金教授（健康及社會工作學）
香港大學社會工作及社會行政學系主任
陳麗雲 明德教授

註冊人生教練 催眠治療師訓練導師
心理輔導碩士 行為健康碩士
香港大學行為健康教研中心教學顧問
梁錦堂 先生

心靈書籍《當下的力量》曾高踞《紐約時報》暢銷書排行榜第一名，現已譯成33種文字，暢銷全球；單是美國，銷量已超過250多萬冊。書的起首以一個改編的禪宗故事為開始：

有一個乞丐在路邊行乞超過三十年。有一天一個陌生人經過。

「賞我幾個零錢吧？」乞丐喃喃地說，習慣地伸出他那頂老舊的球帽。

「我沒有東西可以給你。」路人回答說，並且接著問道：「你坐著的是甚麼？」

「沒甚麼。」乞丐回答。「只是個舊箱子，從我有記憶以來，就一直坐在上面。」

「你曾打開看過嗎？」

「沒有。」乞丐說。「何必呢？裏邊甚麼也沒有。」

「打開看一下吧。」這位陌生人堅持著說。

乞丐勉為其難地撬開了箱子。

這時他喜出望外，滿臉狐疑，因為他看到箱子裏裝滿了黃金。

作者以這寓言道出世人往往忽略自身內在豐盛的寶藏，及其伴隨而來的喜樂與平安；相反，卻著意拼命追求外在零星片面的享樂、滿足、肯定、安全與愛。

前一期文章談到，要做到寬容饒恕，最好先多感受自己生命的富饒與寬廣。這樣才容易不計較、不吝嗇，生命變得流暢不滯，悠然自在。然而，怎樣才能增加感受生命富饒的能力呢？這裏分享幾種有實證根據的方法給大家。

感恩日記：每天記下自己擁有值得感恩的事物。不論在早上或睡前記下都可以，重點是養成習慣。將思想化為具體的語言文字，比光在腦子裏想更好，因為書寫有助思緒的組織與整合，能賦予更有益的意義和加深經驗的印象。

謹記自己曾越過艱難的日子：從中可提醒自己擁有對抗逆境的力量，明白自己能在生活際遇的磨練中成長；也能更珍惜現在所有。

學習靜觀：每天找時間安靜身心，例如，安祥地覺知呼吸，心存感恩地慢慢進食，平和地散步。即使多繁忙，每天也抽十分鐘時間培養安靜。

提醒：你可選擇在家中和工作地點貼上一些諺語金句，以作提醒；也可在智能手機、電腦等工具設定程式。人有習以為常的問題，看久了會變得沒了感覺，因此，不時更替可帶來新鮮的刺激，更能產生提醒的作用。另外，朋友伙伴的提醒可能有更好的效果。社會心理學指出情緒是有感染力的，因此多與感恩和重視心靈富饒的人為伴，可互相鼓勵支持。

行動：有實驗證明動作和表情可引發真正的情緒；做做大笑瑜伽，做做舒展運動，乃至著意牽動面部的微笑肌肉（顴大肌），都能有效改善心情。

《壇經》有云：「迷人口說，智者心行。」因此，說多少道理也不會使你的心靈變得富饒，倒不如在今天開始，在你的生活中一步一步地實踐，多留意生命的美好與豐足。



愉快學習

香港電台數碼台
葉世雄台長

一九九九年陪太太回美國侯斯頓省親，逗留了兩個多星期。閒來無事，便逛書店，既可歎免費冷氣，也順便尋找一些有關老人的新書，作為製作長者節目的資料。

書架上擺放的除了健康、營養、理財等熱門書籍外，還有不少和長者學習相關的刊物，這在當年香港的書店絕少供應。

眾多長者學習相關的刊物有一個共同的觀點：廿一世紀是「知識爆炸」的時代，知識老化加速，社會變化急劇，任何人都不可能一勞永逸地擁有足夠的知識，而需要終身學習。學習豐富自己的頭腦；學習讓人掌握先進的技術和科學的方法；學習使我們在激烈的競爭中取得立足之地。所以，我回港之後，便籌劃在香港電台第五台推出「長者空中進修學院」，為香港的「老朋友」提供進修課程；不過，我在二千年調職普通話台，那時候課程還未面世，餘下的工作只好交託同事繼續努力。

二零零六年輾轉回到第五台，審視長者進修課程的發展，驚覺短短數年，長者對持續教育的需求激增，但亦同時面對一項沒法逆轉的事實——記憶力衰退，隨而帶來持久學習、飛快忘記的煩惱。

我不是學醫的，無法解決年歲帶來的生理問題；但從書本裡知道學習態度會直接影響壓力的大小。林語堂在《讀書的藝術》一文就這樣說：「在中國，常常有人鼓勵學生『苦學』。有一個實行苦學的著名學者，有一次在夜間讀書的時候打盹，便拿錐子在股上一刺。又有一個學者在夜間讀書的時候，叫一個丫頭站在他的旁邊，看見他打盹便喚醒他。這真是荒謬的事情。如果一個人把書本排在面前，而在古代智慧的作家向他說話的時候打盹，那麼，他應該幹脆地上床去睡覺。把大針刺進小腿或叫丫頭推醒他，對他都沒有一點好處。這麼一種人已經失掉一切讀書的趣味了。有價值的學者不知道什麼叫做『磨練』，也不知道什麼叫做『苦學』。他們只是愛好書籍，情不自禁地一直讀下去。」本地著名演藝人詹瑞文則推崇「快樂·想像·遊戲」學習理念，叫人學習自己喜愛的東西，完全投入學習中，享受學習的過程。

長者不必為謀生而進修，所以學習的成績只是「遊戲」的結果，對生活影響不大；最重要還是學習必須出其自然，才能夠徹底享受學習的樂趣。



法律以外的考量一

灣仔區議會議員
鄭琴淵博士

敬親孝養由倫理生活化教育做起

「簷前滴水、點滴不差移」，形容孝敬父母代代相傳不變的真理。唐朝大詩人白居易《燕詩示劉叟》：「梁上有雙燕，一巢生四兒。……四兒日夜長，索食聲孜孜……。辛勤三十日，母瘦雛漸肥。一旦羽翼成，引上庭樹枝。舉翅不回顧，隨風四散飛。雌雄空中鳴，聲盡呼不歸。卻入空巢裡，啁啾終夜悲。燕燕爾勿悲，爾當返自思。思爾為雛日，高飛背母時。當時父母念，今日爾應知。」詩中意境劉叟年輕時棄父母而遠走高飛，老來兒子用同樣的態度對他，悔不當初，嗟嘆不已。父母千辛萬苦、不眠不休哺育子女，子女羽翼豐滿後振翅高飛，留下空巢給年長的父母，情境堪憐。香港居住環境擠逼，子女成家立室後搬離父母，近年空巢家庭大增，但子女能經常回家探訪父母，時加關懷，保持良好的親情關係，仍不失為行孝盡責。

「孝養」是中國儒家倫理道德的核心內容，孔子說：「今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養；不敬，何以別乎？」比喻人畜犬馬皆能有以養之，若能養其親而敬不至，則無異於犬馬。因此孝養不單指物質，應從精神慰藉，生活照料等方面，體驗子女對父母的孝敬關愛。當今社會倫理淡薄，孝道沉淪，棄養雙親，弑父殺母等家庭倫常慘劇連續發生，雖然法律予以制裁，把犯者繩之以法，但家破人亡，骨肉相殘，親情撕裂，陷於無可挽救的地步。世道轉變，沒有可能回到傳統。當務之急，應從法律以外考量，從振興倫理生活化教育下功夫，把倫理原則和精神融入日常生活，孩童從父母和老師的身教和言教吸取，經過耳濡目染，學習做人的道理，待人接物的態度，久而久之作為生活習慣。欲重塑倫理教育以迎合時勢，可以從以下兩方面實施：

- ① 從家庭做起。人生最初接觸的教育是家庭教育，而家庭教育佔倫理生活化教育的主導地位，父母是家庭教育的老師兼楷模，為人父母應承擔教育子女的責任，不應把此重任假手他人。所謂「人之初、性本善、養不教、父之過」；
- ② 從學校做起。幼兒教育的老師，可藉着講故事、唱遊等活動向孩童灌輸尊親孝義的意識，以收潛移默化之效；把倫理教育課題融入中小學的通識教育和課程，透過課外活動、程序設計、互動、交流、探討、實踐，引發年青一代的思考和重視倫理道德觀念。「長者學苑計劃」就是個好例子，以學校為平台，提倡長幼共融的文化價值信念，洽是宣揚倫理教育生活化教育的意義。





健康資訊

香港大學醫學博士
心臟科專科醫生
劉柱柏教授

心房震顫—— 中風的黑手



心電圖顯示心房纖維顫動

76歲的李女士患有糖尿病及高血壓，亦有輕度的冠心病。

有一天早上，她突然左邊手腳不能活動，嘴角下垂。送院後，經電腦掃描證實為「中腦血管栓塞」，栓塞處附近有一大面積的腦細胞梗死。同時，心電圖發現有「心房震顫」（簡稱房顫）。經與腦科醫生會診後，斷定她的中風是因房顫所致。據文獻的記載，有百分之二十的中風病例，是由房顫引起，這於事前不易被發現，直至發生中風才被察覺。所以，房顫就是中風的「黑手」。

何謂「心房震顫」呢？即心房跳動紊亂，每分鐘超過350次或以上（見右圖）。引致房顫的原因包括血壓高、心瓣膜病、甲狀腺失調、冠心病和心臟衰弱等。若房顫持續，心房會擴大，血液流動變慢，容易形成血凝塊。若此類血凝塊隨血流通走至腦血管、會造成栓塞性中風。不說不知，因二尖心瓣膜病引起的房顫，中風的機會較正常人多17倍。

風險評分逾1分 易患房顫中風

哪類人容易有「房顫中風」呢？原來有數可計的。根據歐洲心臟學會在2012年的指引，中風的危機可以用CHA₂DS₂-VAS來計算分數；C-心臟衰弱(1分)，H-血壓高(1分)，A2-75歲或以上(2分)，D-糖尿(1分)，S2-有中風史(2分)，V-血管疾病(1分)，A-65歲或以上(1分)，Sc—女性(1分)。當分數超過1分時，即是「房顫中風」機會高，需要考慮服食抗凝血藥。

服食抗凝血藥也有需要注意的地方，如李女士情緒穩定後，我替她皮下注射稀血藥及處方服食抗凝血藥「華法令」(Warfarin)。服食「華法令」的病人，要定時檢查血液的「凝血指數」(INR)，指數應被控制在2-3之間。

蔬菜抗凝血藥相沖？

李女士在覆診時被發現凝血指數不太理想，只達要求的一半。了解她的生活狀況，得知她喜歡吃大量蔬菜，尤喜「打邊爐」。蔬菜含有豐富的維他命K，可幫助血液凝固。而「華法令」是一種對抗維他命K的藥物，大量蔬菜中和了「華法令」的藥效。我建議李女士每日應吃穩定分量的蔬菜，才能調校好「華法令」的分量。在她中風6個月後，我將她服用的「華法令」改為較新的抗凝血藥，這藥的好處是與維他命K無直接關係，不會與食物或其他藥物出現太多的「沖撞」。

很多「房顫中風」的病人，事前是沒有任何病徵。如何將中風的「幕後黑手」找出來，給予適當的治療，是現今醫學研究的一大課題。





甚麼是中風？（一）

屯門醫院腦外科顧問醫生
任廣銳醫生

中風是指由於腦部供血受阻而令腦組織得不到充分養料和氧氣，使神經細胞因而壞死，從而產生各種神經癱瘓和腦功能損失。

癱瘓可包括：半身不遂、言語不清、嘴歪、眼斜、部分視野障礙、流口水、吞嚥困難、大小便失禁、半身感覺麻木、身體平衡出現困難、突然無故倒下、頭痛、無故頭暈、昏厥；甚至腦癱；嚴重者可導致昏迷或死亡。

多數情況下，癱瘓只影響身體一側。因大腦缺陷通常影響身體的反方。影響程度視乎中風發生的位置，以及腦部受損程度而定。不同的中風位置及種類，有不同的治療方式。

中風主要可分兩種類型——缺血性或出血性

- 缺血性中風——是因血栓、血管堵塞或狹窄，而導致血壓不足，使腦部血液供應不足或中斷而造成。
- 出血性中風——是因血管破裂，不正常的血管結構或壓力造成。

中風死亡率可高達25%，是本港第四號殺手，全港每年死於中風人數約3,000。

導致中風的危險因素

- 家族中有中風病歷
- 55歲以上人士，年紀越大，機會越高。
- 高血壓：七成中風的發生與血壓高相關
- 血膽固醇過高：增加動脈粥樣硬化以致腦血管收窄的機會
- 吸煙：增加中風的機會，男性為3倍，女性為4.7倍。
- 糖尿病：令中風機會增加4倍
- 肥胖
- 心血管疾病：患心房纖顫，風濕性心臟病或曾患心肌梗塞的病人。
- 腦血管瘤、畸形或腦血管壁過薄：出血機會相對為高
- 小中風
- 酗酒

預防中風

- 立即戒煙
- 控制高血壓
 - 減少飲食中鹽分的攝取，控制體重，定期運動，避免酗酒。
 - 控制糖尿病及降低血膽固醇：從飲食、運動入手，需要時按醫生指示服藥。
- 曾患缺血性中風的病人，以下藥物或會有幫助：
 - 抗血小板藥物(如亞司匹靈(Aspirin)或類似藥物)——能預防血小板凝成血塊，是常用的預防中風藥。最常見的副作用是腸胃不適，少數有腸胃出血，尤其患有胃潰瘍的病人，若持續有胃痛、吐血或發現大便黑色，應告知醫生。
 - 抗凝血劑(薄血丸)——主要用於心臟毛病，心房纖顫的病人(薄血丸可有效預防心房纖顫引致的缺血性中風)。透過抑制維他命K的功用，來減低身體凝血的功能，避免血塊在心臟或血管內形成。其副作用包括腦出血、腸胃及身體其他部位出血。
- ★ 服食薄血丸的注意事項：
 - 除醫生指示外，切勿同時服用亞司匹靈或非類固醇消炎止痛藥。
 - 如有長期或無故出血現象，請即與醫生聯絡，例如：
 - ▲ 持續流鼻血，口腔牙肉出血
 - ▲ 無故地皮膚出現大片瘀傷
 - ▲ 嚴重或持續頭痛、暈眩
 - 定期覆診及抽血監察凝血數值(INR)(一般數值為2-3)
 - 若血液凝固能力過份減低，會大大提高出血的風險。
 - 若血液凝固能力太高，便失去預防中風的效果。
- 頸動脈嚴重硬化病人可考慮手術治療，切除內膜硬化部份，或透過頸部動脈支架把收窄的頸動脈擴張，改善血液的流動，及早降低再中風的風險。



健康資訊

輕度認知障礙



何浩賢醫生 張傳義博士 屈康欣醫生 余枝勝醫生

葵涌醫院老齡精神科

自2009年諾貝爾獎得獎者，中文大學高錕校長患病後，阿爾茲海默氏病的認知障礙症(簡稱老人痴呆症)愈來愈受香港社會各界人士重視。估計香港有認知障礙症病人七萬人以上。認知障礙症主要影響老人，但一些較年輕的中年人也受影響。

認知障礙症主要病徵為記憶力和其他認知功能衰退(如對事情的計劃、統籌、判斷和表達能力等等)。在認知障礙症中，這些腦功能的退化程度會影響到患者的日常生活，因此認知障礙症的患者會出現迷路、忘記關上火爐等認知不良情況。其他伴隨的情緒和行為問題，也常影響病人的起居照顧。病人適宜向家庭科醫生或專科醫生求診。家人也適宜得知更多認知障礙症的病徵和進展情況，並學習在社區的照顧技巧。

從正常到認知障礙症的中間階段

不少病人的記憶力和認知功能由正常階段開始慢慢退步時，會經歷一個中間階段，才到達認知障礙症的程度。這個中間階段便是輕度認知障礙。顧名思義，輕度認知障礙的患者，退化的程度沒有認知障礙症般嚴重，但比正常相同年紀和相同教育程度的人不如。他們會投訴自己的記性比以前退步，但可能其他方面的認知功能和照顧自己的能力不會出現大問題。除了患者的主觀投訴外，要正確診斷出輕度認知障礙，記憶力和智能測驗也十分重要。

記憶力測驗會顯示出病人對記憶新事物有困難，而且比正常的老人家快忘記事情，但程度比認知障礙症的病人好一點。至於日常生活方面，雖然輕度認知障礙患者照顧自己基本日常生活能力不會有大問題，但在一些較複雜、需要較多組織和統籌的事情上，則會比以往差一點。

輕度認知障礙是認知障礙症的極早期

若老人家出現輕度認知障礙的情況，千萬別掉以輕心，因為他們進一步退化成認知障礙症的機會比其他正常的老人家大和高。一般正常的老人家，每年會有1-2%患上認知障礙症，但在輕度認知障礙的老人家裡，每年便有10-15%的人退化成認知障礙症，是正常老人家的十倍！而且研究亦顯示，輕度認知障礙患者的腦部其實已經出現了如海馬體萎縮等認知障礙症的早期病變，只是程度沒有那麼嚴重。

輕度認知障礙的處理

輕度認知障礙患者有較高機會退化成認知障礙症，因此，我們必須定期留意和跟進患者的記憶和智能有沒有進一步退化。雖然輕度認知障礙暫時並沒有眾人認可的藥物去延遲或停止退化，但如病人有需要用藥，認知障礙症的特效藥物亦可以於第一時間得以採用和開展。有些研究亦顯示，輕度認知障礙患者的記憶力可以透過記憶練習和工具改善，一些社福機構亦有舉辦相關服務，不妨向你的家庭醫生或社工請教一下！





長者常見的皮膚問題

皮膚專科
楊志強醫生

長者的皮膚表皮較薄和缺乏彈性，血管亦較為脆弱，他們的皮膚的變化視乎季節性，夏天真菌感染的發病率較高，而秋冬則較易出現皮膚痕癢和濕疹的症狀。

皮膚痕癢是最常見的問題，約有20%長者有此困擾。皮膚痕癢的成因眾多，長者因油脂腺分泌減少、汗腺功能減弱令皮膚乾燥痕癢；另外，患有濕疹、糖尿病、中風、神經線退化、腎功能差、肝病、貧血或是甲狀腺功能不正常等都會引致皮膚痕癢。至於濕疹患者，皮膚乾燥、腳部靜脈曲張、下肢血液循環不佳均可令濕疹發作，嚴重時患處甚至會滲出水及色素沉著(圖1)。

「感染」是另一常見的皮膚病，常見的有腳癬、灰甲和生蛇(帶狀疱疹)。腳癬患者的皮膚乾燥、腳底有大量皮屑脫落，患處或會感到痕癢，並會擴散至其他皮膚部位(圖2)。當皮膚乾燥和爆擦時，受到腳癬真菌的影響便會增加細菌感染的機會。而灰甲是指甲受真菌感染的影響，使之變形、變色和變厚，患者需以抗真菌藥物治療(圖3)。至於生蛇屬於病毒感染，多發病於年長和抵抗力差的人，不敵潛伏在體內的水痘病毒而發病，病徵是身體某部位突然疼痛，有被火燒般的灼痛感覺，數天後患處會長出紅疹水泡、破損和結焦(圖4)，之後會有持續數月或較長時間的神經線痛，十分影響長者的生活質素。

在皮膚護理方面，首要保持均衡營養。使用性質溫和的梘液及沐浴後塗上潤膚霜，避免胡亂服食成藥，不吸煙，減少暴曬等。如皮膚狀態持續沒有改善，則需要及早求診，找出病因作合適的治療，以防止病情繼續惡化。



(圖1)



(圖2)



(圖3)



(圖4)

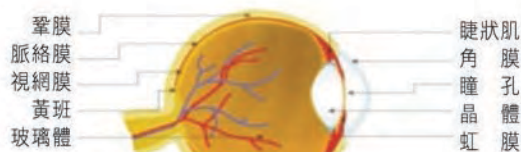


常見眼疾

眼疾屬於慢性疾病，並影響患者深遠；如果處理不當，便會直接影響患者的日常生活、精神健康及生活素質。今期會為大家簡介其中一種常見眼疾——青光眼。

眼睛的功能及構造

眼睛是重要的視覺器官，狀似乒乓球，大部份由眼眶（又稱眼窩）包圍著，其他附屬部份包括眼瞼、淚器及眼外肌等。各部份的功能如下：

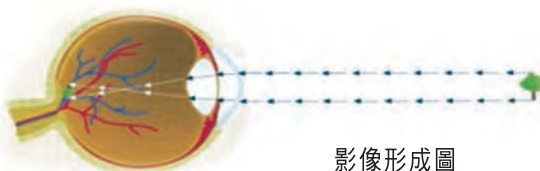


眼睛結構圖

眼 瞼	保護眼球免受傷害，可在眨眼時，使淚液濕潤眼球表面
淚 器	由淚腺分泌淚液，並由淚道排泄淚液
眼外肌	共有六條，使雙眼上下左右共同轉動
眼 球	將外界視物變為影像，保持與外界的有效接觸，任何一部份出現問題，就不能產生清晰的影像

眼球讓我們看得見東西的原理：一部人體照相機

透過眼球晶體的折射，將視物聚焦在視網膜內，形成影像，並傳送至大腦後半部，變成我們視覺所看見的東西。眼球的不同部份等同照相機的不同部份：



影像形成圖

眼球結構部份	等同相機的功能	功 能
角膜和晶體	鏡頭	把影像聚焦，投射在視網膜上，形成影像
睫狀肌	自動對焦的摩打	把晶體的位置和形狀調節，讓影像清晰地折射在視網膜上
瞳孔	光圈	調節進入眼底的光量
視網膜	菲林	影像形成的地方

青 光 眼

青光眼是眼球內部的壓力(眼壓)升高，因而引致視神經受損，當視野收窄，視力下降等徵狀出現時的眼疾。

青光眼根據病因不同，大致可分為四類：

類 型	病 因	徵 狀	治療方法
原 發 性	(1) 慢性開角型及慢性閉角型	房水(眼睛內前部份透明的液體)排出逐漸受阻	周邊視野緩慢縮小
	(2) 急性閉角型	房水突然不能排出，眼壓很快升高	鼻側視野縮小、眼痛、頭痛、噁心、嘔吐、視物模糊、看燈管時有彩虹環
繼 發 性	外傷、炎症(發炎)、藥物等引發起房水排出困難	周邊視野縮小	發病較慢，要徹底治療基本的疾病，用藥物和手術控制眼壓
先 天 性	前房角發育異常	眼球變大、對光敏感、角膜混濁、流淚	盡快看醫生，定期檢查及接受治療

患者注意事項

- ① 高危人士應定期檢查眼睛
- ② 不可使用未經處方的藥物，包括眼藥
- ③ 患者應按時使用處方藥物，切勿自行更改藥物的組合和療程
- ④ 患者需終身接受觀察及治療



**INVESTOR
EDUCATION
CENTRE**
投資者教育中心

投資者教育中心為證券及期貨事務監察委員會（證監會）的全資附屬機構，並獲得香港四個金融監管機構，包括證監會、香港金融管理局、強制性公積金計劃管理局及保險業監理處支持，負責推行全面的金融理財教育，以提升公眾的金融理財知識和能力。

鑒於現今金融產品和服務日趨複雜，而且性質跨傳統的銀行、保險和證券業領域，投資者教育中心提供涵蓋銀行、保險、投資、退休計劃以至整體財富管理等多方面的理財教育計劃和有關活動。

而投資者教育中心網站亦提供可靠及持平公正的個人理財資訊、互動工具和教育資源等，歡迎市民按自己需要隨時查閱和使用。

投資者教育中心簡介



投資者教育中心

- 電郵：info@hkiec.hk
- 網站：www.hkiec.hk

投資要冷靜

投資者必須清楚了解自己的權益外，亦須為自己的投資決定負責任，在進行任何投資前，要深入了解該產品的特性、潛在風險及有關條款，並考慮自己能否承擔有關風險。而其中一項保障市民大眾權益的重要措施是「冷靜期」，目的是讓投資者或投保人於一段合理的時間內，冷靜地考慮是否適合作出有關投資，包括考慮產品的性質及風險、是否有足夠的財政能力承擔有關風險，以及是否需要諮詢第三者意見。不過，並非所有投資或保險產品均設有冷靜期，詳請如下：

適用之產品	冷靜期	冷靜期內容
經銀行買入之非上市的結構性投資產品	落單前兩天	落單冷靜期 - 銀行除要確定所推介的金融產品適合投資者及已充分披露產品的重要資料，還要確保投資者至少有兩個曆日的時間考慮是否適合作出有關投資。 - 銀行須於兩日冷靜期結束後才可執行交易指令。而交易的價格及條款，會由投資者向銀行發出指示確認買入或認購指令當日釐定。
證監會「非上市結構性投資產品守則」所涵蓋的非上市結構性投資產品，而其預定投資年期為超過一年	售後五天	售後冷靜期 - 投資者於發出交易指令後最少五個營業日內，可行使冷靜期的權利，取消整項交易指令，或為整項交易平倉。 - 在取消交易指令或為交易平倉後，投資者未必可以取回全數投資金額，退款金額須扣除： ① 市值調整，及合理數額的手續費； ② 及產品分銷商退回銷售收費或佣金。
在香港購買的長期保險（通常為人壽保險，包括投資相連的保單）	交付保單或《通知書》後二十一天	長期保險保單的冷靜期 「冷靜期」被定義為當保單交付到保單持有人或其代表後起計的21天；或說明保單已經可以領取及「冷靜期」的屆滿日之《通知書》發予保單持有人或其代表後起計的21天；以較先者為準。 - 如果決定取消保單，便須於冷靜期內以書面通知。「非投資相連」的保單將可獲得退還全數已繳的保費；惟「投資相連」和「非投資相連整付保費」的保單，保險公司則有權在已繳保費中扣除「市值調整」差額，但簽發保單時支出的費用或佣金則不會計算在內。



長幼合作，完成任務

新界西長者學苑聯校畢業禮暨 嶺大長幼專題研習日營

新界西長者學苑聯校畢業禮暨嶺大長幼專題研習日營已於2013年7月10日舉行，共有14間長者學苑及超過400位長者及學生參與。

第二屆聯校畢業禮及嶺大長幼專題研習日營，由屯門長者學苑、羅陳楚思長者學苑、譚李麗芬長者學苑及嶺大長者學苑合力策劃及統籌。頒發共6項獎項，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、學習及服務時數證書，獲獎人數超過300人。

獎項由安老事務委員會主席陳章明教授及新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈先生頒發，以表揚長者終身學習、服務社會的精神。

是次專題研習日營的主題為「健康人生」，希望透過攤位遊戲和講座，讓長幼兩代了解人生各個階段的需要，交流及分享對健康人生的看法。攤位遊戲由嶺大長者學苑的長者統籌及設計，精心製作適合長幼的學習內容，令長者及學生樂也融融；再配合心理社會發展學「人生八階」的講座，將學術知識融入生活。完成日營的參加者更獲豐富禮品包，滿載而歸！

表揚苑校最佳學員，鼓勵終身學習



享受學習，樂也融融



新界西長者學苑聯網 長者義工培訓工作坊暨大澳文化遊

2013年7月8日（星期一），新界西長者學苑聯網為網內各學苑的長者學員，籌辦了一次義工培訓工作坊，希望強化長者的領導才能及組織能力，並鼓勵他們多參與義工服務，實踐「老有所為」的理念。

該日共有55位學員報名參加，地點是大澳筏可中學的禮堂。工作坊由循理會白普理德田長者服務中心的專業社工負責，除簡單的理論之外，導師主要透過活動和遊戲，讓學員在輕鬆和歡樂的氣氛中學習。



長者們透過遊戲進行學習



工作坊完結後，聯網安排學員到村內的東方小祇園吃素，然後自由參觀大澳漁村及當地著名的棚屋，盡情感受有「東方威尼斯」之稱的水鄉文化。大澳盛產海味及蝦膏，參加者除享受了一個悠閒的下午，不少長者趁機購物，盡興而回。



聯網學苑

循道衛理聯合會李惠利中學——

「老友學堂」長者學苑

由本校與亞斯理社會服務處合辦的長者學苑——「老友學堂」在二零零八年成立，至今已有六年。本校設立長者學苑的目標是推動跨代共融，並為區內長者提供學習機會，令他們與時並進，發揮老有所為的精神。此外，長者學苑也為本校學生提供一個理想的學習平台，讓他們學習與長者溝通的技巧，藉此關顧家庭及社會中長者的需要。學生亦能學以致用，透過服務長者學苑來回饋社會。

上學年度的長者學苑課程已在五月底順利完成。除了進階電腦班外，我們更開設「耆」樂保齡球班。在學生義工的指導下，電腦班的「老友記」能利用長青網進行自己喜愛的網上活動，而保齡球班的「老友記」能從學習一項新的體育活動，為他們的退休生活添上姿彩。



學生義工小導師用心指導老友記



老友記專心上電腦課



持球基本訓練

老友記與學生義工小導師合照



老友記對準目標發球

2012-13「老友學堂」長者學苑課程詳情如下：

課 程	日 期	上課地點	長者學生人數	學生義工 小導師人數
進階電腦班	4/2013 – 5/2013 (星期六上午)	本校電腦室	16	22
「耆」樂保齡球班	4/2013 – 5/2013 (星期六上午)	荃灣 迪高保齡球館	16	6



聯網學苑

東華三院吳祥川紀念中學

荃青長者學苑

為響應安老事務委員會推動長者終身學習，東華三院王李名珍荃灣長者鄰舍中心與東華三院吳祥川紀念中學合作籌辦『東華三院荃青長者學苑』。

學苑於2008年10月正式成立，我們運用學校正規教育以外時間，為五十五歲或以上人士，提供多元化的課程，在正規教育場地進修和持續學習，讓他們過一個豐盛的晚年。

學苑成立五年以來，開辦課程超過30項。曾開辦課程包括國畫、書法班、彩虹書法班、歌詠班、社交舞、英文入門、日常英語會話、普通話、電腦入門、互聯網應用、社交網應用、瑜珈班、太極班、手力急救證書課程、家居意外急救等課程，累積報讀人次達1500人。其中，電腦學習最為長者歡迎，長者學苑的學習內容可讓區內長者終身學習，實踐老有所為。透過與東華三院吳祥川紀念中學學生參與，可達致長幼跨代共融的目標。



電腦班



普通話班

西廚美點



水墨畫班



太極班

書法班





長者之星

杜惠瓊

伯裘書院

伯裘明愛長者學苑



望強對抗病魔
活出豐盛人生

訪問：4B王詠杰、王凱鋒、謝宓豪

我很高興可以訪問到這位開心老友記——惠瓊，她是一位非常開朗的長者，我也非常高興在整個訪問過程中了解到她的許多正面的想法。

惠瓊是長者學苑的學員，也是一位長者義工。從訪問中我感受到她在長者學苑學習的喜悅，她說：「在長者學苑裡，我學習到的東西是我這一輩子以來學得最多最開心的。」她在長者學苑裡學了各種新知識，例如：使用智能電話、電腦。長者學苑提供了很多機會讓她自我增值，現在，她已懂得使用各種各樣的高科技產品，她每天都會用智能電話與老友記聊天，以及用電腦在社交網絡上與別人互動。

她在訪問中不斷提及到她非常喜歡長者學苑，因為這裡的課程與外面的中心不同，通常都是由幾個同學教導一位長者，而不像平時的課程般一位導師教導十幾個學生，因此自己學得特別快。此外，在長者學苑裡學到的知識，她會帶回長者中心教其他的長者。

她在訪問過程中，不斷提醒我們要珍惜自己現在的學習環境，在她那個年代，因為家庭有經濟困難所以末有機會讀書，但好學不倦的她並沒有因此而放棄學習，她小時候會帶著弟妹到學校的課室窗邊偷偷看別人上課，回家後便會用樹枝在地上的沙子寫字，因此，沒有接受過正式教育的她也懂得寫很多字，她還告訴我她可以把一份報紙全部看完，說時臉上還流露著無比滿足的笑容。

訪問接近尾聲，她與我分享了許多保持開心的方法：經常唱歌和跳舞，充足的運動可以使她心晴開朗；參加各種不同的活動，增值自己；上網與朋友分享自己的開心事。

我難以致信的是，她告訴我她有肝癌，但我眼前的這位「老頑童」卻是容光煥發，臉上露出無比燦爛的笑容，絕沒有絲毫病痛的痕跡，也許保持快樂便是她的長生之道吧！

這次訪談，我感觸良多，惠瓊雖然年老，但在與病魔抗爭的過程中，她常常把笑容掛在臉上，更願意去學習各種不同的東西，這是當今許多青少年無法做到的。我們有好好的學習環境，卻不珍惜；有好好的學習機會，卻不爭取，難道要到老了才抱怨自己當年自己不努力？她的故事真的非常值得我們年輕一輩好好反思。



**長者之星****宣道中學
樂頤長者學苑****蔡慶姿**

現年七十五歲的蔡慶姿婆婆生於一個小康之家，從小衣食無憂，小時有讀書的機會，亦達到了中學的程度，但她畢業後一直沒有工作，直至二十九歲那年結婚。

婚後，她生了一名女兒，女兒從小乖巧，而丈夫工作收入穩定，過著幸福的生活。可是好景不常，在二零零五年一次意外跌倒，左眼腫起來，不久眼睛的毛病開始慢慢浮現，先是對光線敏感，之後更出現白內障，她表示當時的情況畢生難忘，面對這突如其來的變化，她感到非常害怕、經常失眠、體重更急降十磅，日漸消瘦，幸好有教友的支持，慶姿便決心尋醫，結果視力逐漸有所改善，雖然未能回復以往的視力，但她也不會怨天尤人，仍保持心境開朗。

雖然視力大不如前，但她並沒有放棄積極的人生態度。她說大概六十多歲才參與不同的學習班各活動，好像書法、唱歌、跳舞、英語會話等等，現在英語會話已有第五級程度，而慶姿於二零一零年進入了屯門盲人安老院居住，現在還經常參與院內開辦的活動，以及成為樂頤長者學苑的委員，除了積極參與學苑的課程，並學習了吹奏陶笛，除了於院內的節日活動表演外，並與其他學習了吹奏陶笛的院友一同外出表演。

最後慶姿婆婆告訴我們，不要浪費時間，努力把握現在，終身學習，把握機遇，積極面對人生。



聯網書籍分享

開卷有益：聯網購置了首批書籍，已經編錄存於辦事處書櫃，歡迎各老友記蒞臨借閱，部份長者先睹為快，並且撰文推介。

書籍名單

- | | | | |
|-----------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| 1 與你談心
劉柱柏教授 | 7 控糖美饌——
糖尿病患者家外出飲食指南
衛生署長者健康服務 | 14 女性病調護中醫食療
基督教聯合那打素社康服務
(中醫部) | 21 護理實務——
護理員訓練手冊
香港醫療輔助隊長官聯會 |
| 2 心動故事(二)——
72個關於心臟的故事
黃品立 | 8 輕鬆控糖——
糖尿病患者生活指南
衛生署長者健康服務 | 15 水果營養全書
基督教聯合那打素社康服務 | 22 災難醫療助理訓練手冊
香港特別行政區政府醫療輔助隊 |
| 3 知「心」防病——
心理健康就是福
香港心理衛生會 | 9 知己知彼話乳癌
香港防癌會 | 16 食物安全攻略
馬志英 | 23 實用急救手冊
香港醫療輔助隊 |
| 4 中風復康黃金365日
余穎章 | 10 癌的真面目
陳慧敏 | 17 至營食譜防4高
余思行、陳勁芝 | 24 開門見山
青山醫院精神健康學院 |
| 5 膽固醇全面睇
香港中文大學婦女健康促進及
研究中心 | 11 輕鬆抗癌營養師食譜
基督教聯合那打素社康服務 | 18 食生
周兆祥 | 25 便便書
李振邦 |
| 6 糖糖正正——
正確正視糖尿病
香港內分泌學會 | 12 101健康營養真相之
擊破港式飲食陷阱
香港營養師協會認可(註冊)
營養師 | 19 戰勝傳染病——
傳染病預防及控制手冊
香港醫療輔助隊長官聯會 | 26 旅遊健康應急指南
香港醫療輔助隊長官聯會 |
| | 13 健康防病這樣吃
周兆祥 | 20 流感防治新攻略
方玉輝、趙長成 | 27 醫路
醫院管理局 |
| | | | 28 順流逆流
葵涌醫院 |

健康從口入之新書推介



書名：水果營養全書
作者：基督教聯合那打素社康服務
推介長者：何東理
學苑：屯門長者學苑

由此書中，不僅得知水果營養價值豐富、含有維他命、礦物質、膳食纖維，以及抗氧化元素等知識。當中還會提及在日常烹調過程，如加熱食物，會導致維他命C大量流失等重要資訊，這點有趣知識實為不可不知。

書名：輕鬆控糖——
糖尿病患者生活指南
編著：衛生署長者健康服務
推介長者：黎淑燕
學苑：譚李麗芬長者學苑

最近我看了一本關於糖尿病的書。它讓我加深了解什麼是糖尿病和糖尿帶來的併發症風險。閱後，令我開始留意我的飲食習慣，怎麼有效預防糖尿病。糖尿病並非病發時才注意自己的身體，應該從小要養成均衡飲食習慣。這本書不單有助於我，而書中的知識可讓我幫助身邊的朋友和家人，值得推介。



書名：至營食譜防4高
作者：養和醫健百科
推介長者：趙妙群
學苑：譚李麗芬長者學苑

作者細心分析和深入淺出地編寫「至營食譜防4高」。讀後，令我更加明白如何計算每天健康的飲食，較容易控制和掌握健康的要訣，但理論和實踐總是有所偏差，要改變根深蒂固的飲食習慣需要花費很大的努力和決心。希望各讀者為自己的健康負責和堅持。

書名：食生
作者：周兆祥博士

推介長者：何茗德
學苑：譚李麗芬長者學苑

作者指出21世紀的疾病，往往是吃出來的。因此近年「阿祥」為了自己健康走上食生的道路。全書分為三部分。
第一部分：為何要食生？食生食生
第二部分：慢慢來，從增加食生比例開始
第三部分：吃過都讚好的食譜

長生不老，無病無痛是人人都希望，只要吃對，這些願望，就可實現。若你興趣嘗試食生，「阿祥」教我們食生前的預備，循序漸進，讓自己轉化成為食生者。如何按個人體質、環境選擇適合自己食物。「阿祥」在這部分介紹許多日常很普通食材例如芽菜、椰子等教我們怎樣吃，它的好處及功效；還有最精彩的製作技巧，可以提供多彩多姿的食生菜譜，實是不可多得的健康書。



延伸學習參觀活動



參觀中華電力有限公司—— 中電綠適動生活之旅

「新界西長者學苑聯網」於11月30日舉辦了延伸學習參觀活動，是次活動，由各苑校導師帶領一行約40人，前往位於旺角西洋菜街的中電「綠適生活」推廣大樓參觀。

首先，由講解員簡明扼要地介紹日常生活中慳電及節能的知識，教長者如何減少耗電量，讓生活更環保之餘，還可節省金錢。

在參觀其他的展廳時，中電職員介紹不同的節能電器類型予長者認識，如示範使用電磁爐炒魷等。透過多媒體遊戲，讓長者親身體驗最新節能產品的功能，及即時透過寬頻網絡遙距控制家電的開關。當長者出門時忘記關上電源，也可及時透過手機遙控。



此外，中心還設有「動腦」、「動手」、「動身」的遊戲主題區，讓長者在輕鬆投入的狀態下了解及學習節能資訊。

節能環保的生活態度已成大趨勢，已非遙不可及的事，是次活動不僅為長者介紹節能新科技，更可讓長者把訊息帶回家中，與家人分享，一同創造更環保的生活方式。



學員優惠

學員證長者醫療優惠（屯門西醫及中醫）

有關學員證長者醫療優惠的醫生名錄，可向各長者學苑負責人索取或聯絡新界西長者學苑聯網辦事處查詢。

聯網查詢電話：2433 8268。

長者安居協會

凡聯網學員可享「平安服務」會員優惠（包括平安鐘®、平安手機®、隨身寶®及管家易）。

詳情請致電 5110 9537（鍾姑娘）/5110 9805（馮先生）查詢或瀏覽 <http://www.schsa.org.hk/tc/offer/index.htm>

鴻福堂

憑新界西長者學苑聯網學員證，到以下鴻福堂指定分店，購買正價產品或自家套票，即可享9折優惠。

優惠期為： 2013年10月1日至2014年12月31日

指定分店： 屯門市廣場、屯門站、屯門海趣坊、恆福、天盛、頌富

新界西長者學苑聯網 學員證設計

 新界西長者學苑聯網 NT WEST ELDER ACADEMIES CLUSTER	
姓 名：	樣 本
性 別：	
學員編號：	
簽發日期：	
學員證	

通告

新界西長者學苑聯網通訊由下期開始改於每年4月及10月出版，即第6期聯網通訊將於2014年10月印備派發。