



新界西長者學苑聯網

二零一七年十月

通訊 第 12 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

終身學習 一生精彩

珠海學院校董會副主席兼校監
香港佛教學院院長
李焯芬教授 GBS SBS JP



和各位老友記一樣，我也是一位長者，退休前在香港大學的專業進修學院服務。這家學院有數萬學生，大致可分為三類。第一類是大專學生，第二類是已投身服務社會的大學畢業生，他們繼續進修以便考取專業資格，成為會計師、律師、金融證券師等。第三類是退休人士，他們多修讀書畫、音樂、文學、哲學、歷史等文化藝術的課程。明顯地，退休人士修讀這些課程，並不一定為了工作或專業的需要。他們希望退休後能做一些自己一向想做、但又沒有時間或機會去做的事，包括學習一些有趣的文化藝術知識，或培養自己對藝術的興趣。當然，退休人士或老友記們除了到學校進修之外，還可能會去社區中心、長者學苑等長者服務機構修習這類課程。這在我們今天的社會頗為常見，在外國亦如此。我也參加過一些老友記們的學習活動，充份感受到他們的學習熱誠。最為重要的是大家在學習過程中所產生的興趣、專注和正能量。他們在學習過程中體會到自己的存在價值，並讓自己活得更稱意、更開心、更有意義。

終身學習的好處，有時真是不可思議，我這裡且舉一個例子和大家分享。百歲的長者饒宗頤教授，他七十多歲從大學「退休」後，仍然繼續他的終身學習，孜孜不倦地鑽研他的學問。眾所周知，他的學術研究成果或著作極之豐富，其中約有三分之二是在他「退休」之後撰寫而成的。饒教授又是著名的書畫藝術大師，但他其實也是七十多歲以後才正式開始繪畫的。這樣看來，只要我們不斷學習，我們就能譜寫出生命的新篇章，活出自己生命的彩虹，讓自己有個豐盛而多姿多采的人生。

人能終身學習，就能一生精彩。願與大家共勉之。



長者學苑發展基金委員會首任主席
梁智鴻醫生 GBM GBS OBE JP



衷心祝賀「新界西長者學苑聯網」召集人陳孝慈苑長，獲委任為新一屆「長者學苑發展基金委員會」主席。「長者學苑計劃」始於2007年，陳苑長一直肩負開創者角色——2011年以屯門為試點，成立「新界西長者學苑聯網」（下稱「聯網」），積極推動，發展成熟且具規模。「聯網」學苑成員現時達43所，涵蓋小學、中學及大專院校。

「聯網」策劃了多元化的課程及大型活動，例如「長者學苑運動會」、「長者學苑高桌晚宴」、齋盆菜宴、畢業典禮等，讓長者活出豐盛，實踐「老有所學、老有所為」的精神，同時達致長幼共融，社會和諧。今年三區聯網（新界西、港島區及九龍西）合辦的「長者學苑書畫展」甚獲好評，亦是慶祝香港回歸祖國二十周年系列活動之一。「長者學苑音樂會」和第三屆「高桌晚宴」將於9月27日和11月25日舉行。

本人深信在陳苑長的悉心領導下，長者學苑發展將會更上一層樓。我熱切期待以老友記的身分，繼續參與更多長者學苑活動。

為鼓勵長者樂頤年、倡導長者終身學習，以學校作平台的「長者學苑計劃」讓老友記可在中、小學，以至大專院校校園中學習新知識，與時並進。配合政府的「二圓交通優惠計劃」，每日逾90萬人次長者，受惠於這乘車優惠走進社區，擴大生活圈子，煥發黃金歲月。

香港步入高齡化社會，我們的長者必須以身體健康為重，透過參與「長者學苑」，可以保持心境年輕，建立自信，生活更為充實。政府一直致力推出多項資助計劃，關注長者健康，其中較為人熟悉的長者醫療券，創造財政誘因讓病人轉向私家醫生接受基層醫療服務，藉此減輕公營醫療系統的壓力。除此之外，「長者疫苗資助計劃」鼓勵長者接種季節性流感疫苗，幫助他們在流感高峰期來臨前建立免疫力，避免因感染流感而出現併發症。

身體健康狀況不單是老友記最關注的範疇，亦是政府以上各項政策的最終目標——讓長者在社區安老，健康地活出樂頤年。謹此祝願各位老友記能夠積極參與長者學苑，善用醫療資助，陪伴你們走過豐盛人生。



安老事務委員會主席
暨 行政會議成員
林正財醫生 BBS JP



香港人口老齡化，為社會帶來不少挑戰，安老服務的長遠規劃和持續發展，尤為重要。故此，政府在二零一四年便委託安老事務委員會籌劃《安老服務計劃方案》，以加強安老服務的中、長遠規劃。《安老服務計劃方案》已於早前公布，就安老服務的未來發展提出四個策略方針和二十項建議。其中一項建議，是加強推廣積極樂頤年和健康老齡化，並締造一個長者友善的環境。

根據世界衛生組織的定義，積極樂頤年是透過善用各種機會，使年紀漸大的長者得以保持健康、積極參與社會事務並得到保障，以提升他們的生活質素。「長者學苑計劃」正是政府推動長者持續學習及積極樂頤年的其中一項最重要措施。長者若能從各方面積極投入社區，包括終身學習、參與社交、娛樂、文化、康樂及義務活動等，對他們的健康和「居家安老」會有莫大裨益。透過這些積極樂頤年活動，長者能與社會上其他年齡群組有正面的交流，從而讓不同世代人士互相認識和理解。

展望未來，政府將繼續對長者學苑聯網提供支援，推動課程發展及導師培訓，讓各長者學苑為老友記提供多元化的課程，以達致終身學習，並實踐跨界共融的信念。與此同時，我們亦有賴各辦學團體、社福機構，以及長者學苑聯網持續支持及合力推動「長者學苑計劃」的發展。長者學苑將繼續舉辦不同類型課程，包括必修健康課程及選修課程如資訊科技課程，教導長者健康知識，以推廣和協助長者維持健康的生活模式；以及提升他們的資訊科技應用能力，讓他們與社會接軌及提高生活質素。透過舉辦長幼共融活動，更可促進長幼之間的交流和了解，培養更和諧的跨代關係。長者學苑聯網亦會繼續支援各區長者學苑及連繫長者學員，藉著舉辦多姿多采的活動及組織長者義工隊與中樂團等，增加長者的社區參與度，並提供機會讓他們發揮所長及擴闊社交圈子，有利身心健康。

「新界西長者學苑聯網」已完成聯網效能評估並即將開展第三個「三年發展計劃」。在新學年，我期盼「新界西長者學苑聯網」在現有的基礎上，能進一步提升聯網的服務及職能，令長者學苑以及聯網的發展更上一層樓，為長者締造更美好的「積極樂頤年」。



新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長 MH



新界西長者學苑聯網(下稱「聯網」)成立6年，由最初以試點方式運作，逐步發展至現時有43間學苑成員，每星期舉辦不同類型學術課程、講座、參觀，為長者提供多元化的學習活動。在各學苑成員的支持、學術機構、專業機構以及社會賢達的悉力協作下，「聯網」穩步向前。

豐富學習經歷·充實退休生活

2016-2017年度，「聯網」開辦了5個晉階課程、25個非晉階課程、21個講座、9次參觀活動及3個大型活動。課題涵蓋文化、歷史、哲學、理財、中醫、健康、養生、書畫、音樂、環保及手工藝等，總學習人次達5,829，總課程節數167節(每節1.5-2小時)，合共10,200學習小時。「聯網」及各學苑共有432位長者獲得學分證書，較去年多114人，總學習時數27,625小時，平均每人學習63小時。充實的學習生活，不僅讓長者掌握新知識、新事物、新技能，更讓他們保持身心健康、擴闊社交網絡，從而確立新的人生目標，增加自信心。

義工服務社群·齊心貢獻社會

首個「長者義工團」三年計劃順利完成初階、中階及高階義工訓練，自2014年9月招收第一批長者義工，目前義工隊人數達100人。16-17年度，義工服務時數增至1,376小時，平均每位義工服務近14小時，受惠人次1,140人。

「聯網」長者義工團日漸成熟，與政府機構及地區團體合作多元義工計劃。

- ① 2017年6月特區政府、香港社會服務聯會及香港科技園公司共同舉辦的「樂齡科技博覽暨高峰會」，「聯網」義工向參加者介紹「長者學苑」及「積極樂頤年」理念，候任行政長官林鄭月娥女士、政務司司長張建宗先生、時任勞福局蕭偉強局長、陳羿副秘書長、莊國榮首席助理秘書長等駕臨為「聯網」長者義工打氣鼓勵。
- ② 41位義工完成訓練，成為衛生署轄下香港吸煙與健康委員會主辦「無煙老友記」計劃的長者戒煙大使，積極向身邊長者推廣無煙健康和鼓勵吸煙人士戒煙。
- ③ 香港社會服務聯會(社聯)聯同醫學界展開首個名為「測隱知心」的長者心臟社區外展計劃，17位「聯網」義工於本年5月經培訓後成為長者外展大使，以簡單儀器為社區內50歲或以上人士，進行心電圖檢測。
- ④ 本年5月至11月，34位長者參加由嶺大亞太老年學研究中心主辦的「跨代樂頤年推廣計劃」，與屯門區中學生一同接受義工訓練，長幼搭配探訪獨居長者。



「聯網」一如以往安排義工定期探訪屯門、元朗區8間長者中心及護老院的老友記，為他們表演才藝及教授手工藝。本年10月開始，英國皇家音樂學院院士鋼琴演奏文憑、英國倫敦聖三一音樂學院高級鋼琴演奏文憑鄧寶怡老師將參與義工隊探訪服務，聯同中樂團小組成員中、西樂合奏，為院舍長者帶來歡樂。

2017-2020年「聯網」展開第二個三年義工計劃，招收50位新成員，除了由義務工作發展局提供的基本義工訓練，亦會提供資深義工培訓及複修課程，提升義工技能及培養獨立能力。

三區聯網協作・籌劃大型活動

繼2016年9月展開「長者學苑敬老護老繪畫比賽」，新界西、港島區及九龍西長者學苑聯網再度攜手合辦大型活動——「慶回歸廿周年長者學苑書畫展」。書畫展於2017年8月8日至10日，假香港大會堂高座展覽館圓滿舉行，三天展覽共吸引809人次參觀，是次活動獲大公報及香港新聞網採訪報導。同為特區政府成立二十周年慶回歸系列節目之一的「長者學苑音樂會」於2017年9月27日假香港大會堂劇院舉行。10間長學苑、200多位表演者，為現場463位觀眾帶來中樂、爵士樂、敲擊樂、非洲鼓、長幼合唱、粵曲及懷舊金曲獻唱等精彩演出。第三屆「長者學苑高桌晚宴」將於11月25日舉行，三百多位長者及學生齊聚香港大學陸佑堂體驗西方社交文化。

跨界合作共融・加強聯繫網絡

2017-2018學年繼續與大專院校協作，開辦多元、高層次的課程及活動。

- 嶺南大學持續進修學院(LIFE)與「聯網」合辦中醫養生食療課程。「銀髮第三齡學以致用課程」亦同時開辦中醫、古典詩詞及哲學類課程，並預留10%學額予「聯網」學員。
- 香港大學護理學系周思教授為「聯網」傳授長者護理常識；藥劑及藥理學系陳穎琳講師繼續舉辦「藥物知識」系列講座；社會工作及社會行政學系陳麗雲教授推廣正向情緒。
- 珠海學院「香港歷史及文化研究中心」蕭國健教授為「聯網」長者舉辦沙田文化文物考察之旅。今年3月成立的「佛學研究中心」將與「聯網」合辦「佛學與心理健康」系列講座和課程。
- 香港公開大學連續第三年與「聯網」合辦長者健康教育晉階課程。另外聯同「香港老年學會」合辦「長者導師教學培訓課程」，今年8月首批11位導師參與，旨在增進技巧，提升導師教學效能。
- 香港專業進修學院(IVE)學生擔任IT小導師，教授Facebook及智能手機課程。

除此之外，「聯網」續以跨界別合作模式，與政府機構(衛生署、警務處耆樂警訊、投資者教育中心、屯門區議會)及地區團體(中醫骨傷學會、中醫護理學院、莊子文化研究會、香港老年學會等)合辦各類課程、講座及活動。

「聯網」在這6年間茁壯成長，未來需要更多嶄新意念推動發展，與社會各界攜手創造優質的學習平台，發揚「積極樂頤年」的精神！



慶回歸廿周年

長者學苑書畫展

中國素有「書畫同源」之說。書，傳其意；畫，見其形。書畫兩者，相輔相成，見證了中華文化五千年之源遠流長。

欣逢回歸祖國二十周年，承蒙勞工及福利局、安老事務委員會鼎力支持，以及長者學苑發展基金贊助，三大長者學苑聯網（新界西、港島、九龍西）再度攜手合作，以文會友，為老友記切磋交流構建平台，於2017年8月8日至10日一連三天，假香港大會堂高座七樓展覽館，舉辦「慶回歸廿周年長者學苑書畫展」，表揚長者的學習成果，認識中華文化瑰寶，長幼共融同慶回歸，實在是一項非常具意義的活動。是次書畫展亦是香港特別行政區成立二十周年慶典認可的慶祝活動之一。是次展出的作品琳瑯滿目，全屬三大聯網轄下學苑學員之心血傑作，質素甚高。礙於場地所限，僅能展出一百七十幅大作，蒼海遺珠，祈為原宥。

8月8日下午，勞工及福利局首席助理秘書長莊國榮先生、長者學苑發展基金委員會首任主席梁智鴻醫生、安老事務委員會主席暨行政會議成員林正財醫生、香港基督教女青年會總幹事楊建霞女士及新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈苑長為展覽剪綵揭幕。參與開幕禮的來賓及長者有近340人，場面熱鬧。

剪綵儀式結束後，一眾嘉賓參觀長者與學生即席揮毫。示範長者陳陽瑞和江曼詩，來自新界西長者學苑聯網，參加長者學苑書法班已有十年。當中陳陽瑞(陳伯)年屆八十，即席揮毫顯功架，下筆雄渾有力，讓嘉賓及在場人士拍手稱讚。參與示範的還有明儒長者學苑的合作學校香港中國婦女會中學莊駿圻和郭詠欣同學，郭同學表示，是次活動提供難得機會，與老友記切磋交流書法心得，獲益良多。

為了保存長者努力成果，大會特別出版《慶回歸廿周年長者學苑書畫展學員作品集》，分享「老有所學」的喜悅，以誌其慶，並供參觀者免費取閱。1200本作品集，全部派罄。三天展期共吸引809人次參觀。



長者學苑書畫展



是次活動得到香港新聞網報導，詳情請瀏覽
<http://www.hkcn.net/content/2017/0809/599781.shtml>

慶回歸二十周年

長者學苑

音樂會

主禮嘉賓與表演
團體代表合照

「禮樂一體，書畫同源」乃中華文化之精粹。長者的藝術造詣不但深厚，而且廣受各界認同。「長者學苑書畫展」剛於上月圓滿結束，創下高逾800人次的入場觀賞數目。八月以文會友，九月我們匯聚知音。

欣逢回歸祖國二十週年，承蒙勞工及福利局、安老事務委員會鼎力支持，以及長者學苑發展基金委員會贊助，新界西、九龍西及港島區長者學苑聯網合辦的「慶回歸二十周年長者學苑音樂會」於九月二十七日，假香港大會堂劇院圓滿舉行。由10間長者學苑，合共超過200位表演者，帶來各具特色的表演，包括中樂、爵士樂、非洲鼓、花鼓、口琴、烏黑麗麗、長幼合唱團、懷舊金曲及粵曲演唱等。

是次音樂會邀得長者學苑發展基金委員會首任主席梁智鴻醫生、勞工及福利局副局長徐英偉先生、安老事務委員會主席林正財醫生、平等機會委員會主席陳章明教授擔任主禮嘉賓，見證各學苑長者的努力成果。梁醫生致辭時表示，長者趁著退休的機會，把握時間，發展自己的興趣。長者學苑正正提供一個平台，讓長者增進知識，擴闊社交圈子，保持身心健康。徐英偉副局長指出，現時全港約有130間長者學苑，成績令人鼓舞，勞福局未來會積極推動更多學校參與計劃。林正財醫生鼓勵長者學習新知識、新技能，將來回饋社會，成為社會的新動力和新資源。

演出由下午二時半開始，來自全港各區的長者學苑成員坐滿463個座位，最後一曲《鳳陽花鼓》帶動全場氣氛，歷時兩小時三十分鐘的節目在歡呼聲和掌聲中結束。



新界西長者學苑聯網中樂團



譚李麗芬長者學苑粵曲演唱

香港聖公會聖士提反堂長者學苑
烏克麗麗表演隊伍伊利沙伯中學舊生會教育服務中心
長者學苑長幼合唱團

香港基督教信義會「信義男爵樂團」



柏崇長者學苑動感非洲鼓



香港基督教廿青年會長者學苑中樂團

伯裘長者學苑
天悅千歲敲擊樂隊仁濟醫院林百欣中學
長者學苑「廿聲叁零零」

聖若瑟長者學苑口琴組

2017年8月10日 星期四

大公報

B10

責任編輯：黃 璇

▶嘉賓及在場人士參觀即席揮毫
主辦方供圖



三區長者學苑合辦書畫展

【大公報訊】由新界西、港島區及九龍西長者學苑聯辦合辦的「慶回歸廿周年長者學苑書畫展」，現正於香港大會堂高座七樓展覽館展出近一百七十幅來自不同長者學苑的書法、國畫、水墨畫作品。

八月八日下午，勞工及福利局首席助理秘書長莊國榮、長者學苑發展基金委員會主席梁智鴻、安老事務委員會主席暨行政會議成員林正財、香港基督教女青年會總幹事楊建霞及新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈為展覽剪綵揭幕。參與開幕禮的來賓及長者有近三百四十人，老友記細心欣賞每幅作品之餘，亦不忘與心儀作品拍照留念。主辦方出版《長者學苑書畫展學員作品集》作為紀念，供參觀者免費取閱。

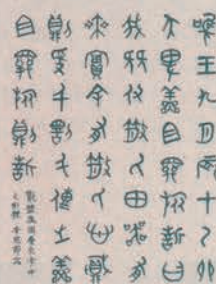
梁智鴻表示：「是次展覽開啓新界西、港島區及九龍西三個長者學苑聯網合作的新空間。聯網的設立，旨在促進同一區內的長者學苑交流和合作。期望在未來一、兩年，九龍東及新界東聯網陸續成立，完成五區聯網，地區長者學苑中央統籌的工作趨於完善，造福長者。」他讚揚長者孜孜不倦學習，長者學苑的設立滿足了他們的學習需要。

林正財介紹，長者學苑計劃一方面鼓勵長者終身學習，發揮「積極樂齡年」的精神，另一方面建立平台，讓年輕人與長者接觸，促進跨代共融。今次書畫展作品水平甚高，展現長者活力，希望吸引更多退休人士參與長者學苑。

剪綵儀式結束後，一眾嘉賓參觀長者與學生即席揮毫。示範長者陳陽瑞和江曼詩，來自新界西長者學苑聯網，參加長者學苑書法班已有十年。當陳陽瑞（陳伯）年屆八十，即席揮毫顯功底，下筆雄渾有力，讓嘉賓及在場人士拍手稱讚。參與示範的還有明儒長者學苑的合作學校香港中國婦女會中學莊駿圻和郭詠欣同學，郭同學表示，是次活動提供難得機會，與老友記切磋交流書法心得，獲益良多。

是次書畫展舉行至今日下午四時。詳情查詢可電二四三三八二六八。

▶「慶回歸廿周年長者學苑書畫展」展品之一 主辦方供圖



慶回歸二十周年長者學苑音樂會在港舉行

時間：2017-10-02 15:45:34

來源：大公網



下一篇：美航母「列根號」抵港補給 開放予傳媒參觀



新界西長者學苑聯網中樂團

大公網10月2日訊(記者 季銘)新界西、九龍西及港島區長者學苑聯辦合辦的「慶回歸二十周年長者學苑音樂會」於九月二十七日，在香港大會堂劇院圓滿舉行。由10間長者學苑，合共超過200位表演者，帶來各具特色的表演，包括中樂、爵士樂、非洲鼓、花鼓、口琴、烏黑麗麗、長幼合唱團、懷舊金曲及粵曲演唱等，匯聚各界知音友好。

是次音樂會邀得長者學苑發展基金委員會首任主席梁智鴻、勞工及福利局副局長徐英偉、安老事務委員會主席林正財、平等機會委員會主席陳章明擔任主禮嘉賓，見證各學苑長者的努力成果。

長者學苑發展基金委員會首任主席梁智鴻致辭時表示，長者趁著退休的機會，把握時間，發展自己的興趣，為人生揭開璀璨亮麗的新一頁。長者學苑正提供一個平台，讓長者增進知識，擴闊社交圈子，保持身心健康。今天的表演項目，涵蓋了不同種類形式和文化範疇，體現了「積極樂齡年」的精神，鞏固不同地區聯網之間的學苑聯繫，「未來的日子，我相信長者學苑在各界友好的支持和協助下，一定會更上一層樓。」



柏崇長者學苑動感非洲鼓

勞工及福利局副局長徐英偉指出，自2007年起推行「長者學苑計劃」，在全港各大專院校及中、小學校成立的長者學苑現時約有一百三十間，成績令人鼓舞，未來會積極推動更多學校參與計劃。他表示，現時全港十八區中有一半已獲得世界衛生組織認證的「長者友善社區」，「勞福局會繼續協調其他部門，在努力建設長者友善的環境，從社區設施、居住環境、長幼共融等多方面支援長者日常所需。」

安老事務委員會主席林正財表示，長者學苑滿足老友記的學習需要，讓他們重返校園，甚至到大專院校上課，體現「老有所學，老有所為」的精神。他指出，雖然香港步入老年化社會，對社會不是必然的負擔，「長者學習新知識、新技能，將來回饋社會，成為社會的新動力和新資源。」



嘉賓與表演團體代表合照留念

演出於下午二時半開始，共合表演二十六首曲目，兼具藝術和慶典氣氛。來自全港各區的長者學苑成員坐滿四百六十三個座位，老友記細心欣賞每個演出，碰上熟悉的樂曲，更會拍掌打拍子，場面熱鬧。最後一曲《鳳陽花鼓》帶動全場氣氛，歷時二小時三十分鐘的節目在歡呼聲和掌聲中結束。這次音樂會為觀眾帶來一場視聽盛宴，亦充分體現了長者的活力。

轉載自2017年8月10日《大公報》

轉載自2017年10月2日《大公網》

<http://www.takungpao.com.hk/hongkong/text/2017/1002/116864.html>

長者學苑發展基金

2017-18年度第二輪撥款 現正接受申請

勞工及福利局(勞福局)與安老事務委員會於2007年展開長者學苑計劃，推動長者持續學習，發揮積極樂頤年精神和促進跨代共融。勞福局在2014年3月向長者學苑發展基金注資五千萬元，並在2014-15年度起上調撥款金額，以加強對計劃的支援。

申請撥款

現誠邀有意開辦長者學苑的中、小學辦學團體、大專院校，以及有意舉辦鼓勵長者學習及促進長幼共融活動的機構提交撥款申請。有關撥款金額如下：

- 每間獲批在中、小學新成立的長者學苑，其申辦單位將獲撥款**最高港幣122,000元**，以推行為期三年的長者學苑計劃。至於已完成首三年計劃的長者學苑，可因應其運作情況，提交撥款申請，以獲取**最高港幣60,000元**的撥款，推行為期兩年的計劃。
- 在大專院校成立長者學苑或提供長者學苑課程的申請，以及鼓勵長者學習及促進長幼共融的活動的申請撥款額，則視乎個別申請的計劃內容而考慮及決定。

基金撥款申請每年於年中及年底分兩輪審批。2017-18年度第二輪撥款申請的截止日期為2017年10月31日。申請單位請於截止日期前遞交申請，以便長者學苑發展基金委員會盡早處理及審批申請。

計劃特點

- **長幼共融**：長者學苑計劃鼓勵學生協助教學和學苑的行政工作，以及參與學苑的課外活動，從而達致長幼共融。過程中，長者可與學生分享他們的專業知識和人生閱歷，而學生亦可更了解長者的需要。
- **全人發展**：計劃為學生創造機會，讓他們與長者分享在課堂上學習的知識，例如是新科技和外語。學生既能學以致用，亦可透過與長者的交流學習，實現全人發展。
- **完善課程套**：計劃向在中、小學成立的長者學苑提供一套完善的課程大綱，當中包括健康課程和多元化的選修課程，使學苑能有系統地為長者提供切合他們需要和興趣的課程。

經驗分享

- 學生參與長者學苑有助全人發展，增進溝通能力，擴闊社會經驗，為進入大學前作好準備。
— **梁智鴻醫生，長者學苑發展基金委員會首任主席**
- 香港城市大學長者學苑自2008年起推出「城大老友記計劃」，每學期邀請約十位本科生主動關心及協助長者學員(如使用圖書館)，讓長者學員儘快融入大學生活；長者及年青學生更可建立珍貴友誼，增強跨代了解。 — **莊明蓮教授，香港城市大學應用社會科學系教授及副系主任**
- 皇仁書院與循道衛理灣仔長者服務中心合辦的「皇仁衛理長者學苑」藉著推行各類不同活動及課程，促進兩代互相了解，讓長者分享寶貴經驗；另一方面，學生教授新知識，讓長者探索新領域，達致長幼共融。 — **李瑞華女士，皇仁書院校長**

申請指引及撥款須知：請瀏覽長者學苑網頁 www.elderacademy.org.hk
如有查詢，請聯絡基金委員會秘書處
(電話：3655 5861 或電郵：elderlyc@lwb.gov.hk)



新界西長者學苑聯網聯校畢業禮 暨 嶺大長幼專題研習體驗營2017



長者透過長者學苑課程和活動，開展豐盛充實的退休生活。為表揚長者過去一年的學習成果，「新界西長者學苑聯網聯校畢業禮」於2017年7月6日(星期四)假嶺南大學王忠秣演講廳圓滿舉行。頒發證書前，首先由「聯網」召集人陳孝慈苑長致歡迎辭及工作簡報，報告「聯網」過去一年的統籌的課程和活動，預告即將進行的項目和發展。緊接著由安老事務委員會主席林正財醫生和平等機會委員會主席陳章明教授致勉辭，鼓勵老友記繼續發揮「終身學習」的精神。「聯網」中樂團樂器小組演奏《龍舞》和《金蛇狂舞》，為畢業禮增添氣氛。當日26位地區賢達親臨指導，包括嶺南大學社區學院院長吳志榮博士、警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組劉家銘總督察、香港大學護理學院周思教授、香港公開大學李嘉誠專業進修學院課程總監黎偉祈女士、屯門警區警民關係主任蔡秀娟總督察等，謹此致謝。



當日出席畢業典禮的長者、學生、老師、家屬及長者學苑代表有350人，合共頒發822張證書。頒發獎項和證書包括苑校最佳學員獎、最佳小導師獎、卓越長者義工服務獎、高級晉階課程優異獎、學習時數及服務時數證書、學分互認證書(鑽石、金、銀、銅)、資訊科技晉階課程證書(初、中)、健康教育晉階課程證書(初、高)、藝術教育晉階課程證書(初、高)以及初級學歷晉階課程證書。今年有432位長者獲頒學分互認證書，較去年多了114人，學習總時數達27,625小時，平均每人學習63小時。學習總時數當中超過一半來至「聯網」自行開辦的課程、講座、參觀、義工服務及大型活動，總學習人次達5,829。

及後，由嶺南大學服務研習處主持專題論壇「跨代共融·凝聚社區」，邀請了仁愛堂胡忠長者地區中心總主任黃翠明女士及屯門警區警民關係主任蔡秀娟總督察分享如何在社區各層面推動跨代共融。下午的「長

幼專題研習體驗營」繼續以「跨代共融」為主題，196位長者和中、小學生透過遊戲、電影賞析、討論環節等，彼此交流合作，渡過一個充實愉快的下午。





苑校最佳學員獎

思賢長者學苑
 譚李麗芬長者學苑
 屯輝長者學苑
 屯門羅陳楚思長者學苑
 屯門長者學苑
 鐘聲長者學苑
 何式南長者學苑
 樂頤長者學苑
 新會商會中學長者學苑
 伯裘明愛長者學苑
 香港公開大學長者學苑
 東華三院荃青長者學苑
 嶺南鍾榮光博士紀念中學長者學苑
 柏崇長者學苑
 嗇色園可道長者學苑
 棉紡會暨保良局耆康長者學苑
 時暢長者學苑
 佛教沈香林紀念中學長者學苑
 長幼友館長者學苑
 嶺大長者學苑
 葵信長者學苑
 佛教葉紀南耆康長者學苑
 百腦滙長者學苑
 基元長者學苑
 大澳長者學苑
 仁濟醫院林百欣中學長者學苑
 香港聖公會東涌長者學苑-東涌天主教活力學堂
 香港聖公會東涌長者學苑
 迦密蝴蝶灣長者學苑

叢秀華
 麥麗章
 馮群娣
 陳源妹
 李洪
 陳瑞冰
 劉慧研
 伍展玲
 凌秀珍
 陳珠卿
 丁慧庭
 鄭中輝
 邱少平
 張美玲
 彭育英
 胡麗娥
 林錫保
 林興良
 區少梅
 湯潔霞
 陳康
 梁珠
 王根暖
 江雪梅
 宋鳳玲
 孫貴英
 徐妙珍
 鄧哲珩
 傅國新



苑校最佳小導師獎

思賢長者學苑
 譚李麗芬長者學苑
 屯輝長者學苑
 屯門羅陳楚思長者學苑
 屯門長者學苑
 鐘聲長者學苑
 棉紡會暨保良局耆康長者學苑
 樂頤長者學苑
 伯裘明愛長者學苑
 嶺南鍾榮光博士紀念中學長者學苑
 何式南長者學苑
 仁濟醫院林百欣中學長者學苑
 葵信長者學苑
 佛教葉紀南耆康長者學苑
 長幼友館長者學苑
 基元長者學苑
 圓玄一中長者學苑
 百腦滙長者學苑

盧綺彤
 林穎晞
 胡昊朗
 潘瑋晴
 陳葉美
 黃儀莎
 何偉均
 關禧桐
 郭嘉諾
 陳恩濬
 曾海妍
 俞宏恩
 李悅
 蘇思雅
 李怡欣
 謝曉聰
 林嘉怡
 姜智堯



高級晉階課程優異獎

藝術教育

屯門羅陳楚思長者學苑
 新界西長者學苑聯網

石麗霞
 李玉英

健康教育

屯門羅陳楚思長者學苑

張殿元

以上得獎者獲證書乙張及
 \$300超市禮券



長者義工 助人助己



現今的年長人士，健康狀況、教育程度及資訊掌握方面較以前優勝，他們退休之後，希望發揮到自己的專長及技能，退而不休，繼續貢獻社會。有見及此，新界西長者學苑聯網於2014年組成「長者義工服務團」，首批招收了60名學員，發展至今已有100位義工成員。3年以來，累計義工總服務時數2,598小時，受惠人次2,500人。

專業課程培訓

大部分長者義工成員未曾參與過義工活動，為了讓他們得到全面、專業的訓練，「聯網」夥拍義務工作發展局開設初、中、高階義工培訓課程。初階課程主要介紹義務工作的意義、義工應有的責任及態度、基本溝通技巧以及了解服務對象需要；中階課程注重加強團隊合作、學習策劃活動的實務技巧；高階課程旨在提升管理、督導、維繫團隊，評估義工活動成效。「聯網」管治委員會成員、前高級社會工作主任莫世民先生提供「領袖訓練班」，發揮義工的才能，維繫他們的參與，加強歸屬感。此外，「聯網」舉辦手工藝課程，讓義工學以致用，探訪時向長者教授簡單手工藝，訓練手眼協調，同時增進感情。

多元社區服務

2016-17年度，義工服務總時數1,376小時，平均每位義工服務近14小時，受惠人次1,140人。「聯網」為義工帶來多元服務，讓他們在不同的崗位盡展所長。除了定期探訪屯門、元朗區8間長者中心及護老院的老友記外，義工隊更獲政府機構及地區團體合作多個義工計劃。

- 去年10月，41位長者成為香港吸煙與健康委員會籌劃「無煙大使」，積極推廣戒煙信息。
- 今年5月至11月，17位義工成為「測隱知心」計劃外展大使，為身邊老友記檢測心電圖，篩選潛在高危人士。
- 嶺南大學「跨代樂頤年推廣計劃」挑選「聯網」34位義工，與中學生一同參與義工服務。
- 今年6月舉辦的樂齡科技博覽暨高峰會，「聯網」6位義工負責推介「長者學苑」計劃。
- 圓玄學院社會服務部於9月的賣旗日，「聯網」義工成員積極參與，為社會服務。





新學年展望

本年10月開始，院舍探訪加入新元素。中樂團部分成員聯同義工隊，由鋼琴老師鄧寶怡小姐帶領中、西樂合奏，為院舍長者帶來別開生面的演出。鄧寶怡小姐獲英國皇家音樂學院院士鋼琴演奏文憑、英國倫敦聖三一音樂學院高級鋼琴演奏文憑，熱心公益，難能可貴。

由徐小龍先生、李家仁醫生及車淑梅女士為團長的「吃皮大笑團」，將夥拍「聯網」義工隊，合力推動為期三年的「新耆歡樂城大笑邨推廣計劃」。透過上門探訪獨居長者及兩老家庭，一起學習大笑操，提升正能量。今年12月率先以葵青區為試點，逐步與更多義務組織合作，將服務擴展至全港。

2017年9月「聯網」招募新成員，義工局繼續提供的基本義工訓練，另提供資深義工培訓及複修課程，豐富義工隊知識，加強團隊默契。

卓越義工服務獎

甘敬堂	區佩蓮	許艷梅	陳秀蓮	何振威	李權威
辛婉珍	朱麗群	張妙玲	鄧麗薇	黃佩珍	李洪
余穎民	石麗霞	羅瑞蘭	陳麗娥	叢秀華	梁帶荷
鄭麗芬	黃碧君	黃錦群	陳積英	劉群芳	鄭基松

受惠長者：

美中浸信會蝴蝶灣浸信會長者中心
莫佩英婆婆

新界西長者學苑聯網義工來探訪，和我們一班老友記一起做十巧手、摺毛巾兔和唱歌。義工很細心和我們一齊慢慢做，每個步驟都講得好清楚，我很喜歡毛巾兔，希望義工可以再來和我們見面。



義工：朱麗群

做義工令我開闊眼界，學到不同知識，認識了很多義工朋友。探訪過程中，體會視障長者、體弱長者的生活環境，學懂感恩。參加義工隊令我更開朗，有更多話題與子孫溝通，生活充實及開心。

服務機構：

救世軍錦田長者之家 江姑娘

本院與新界西長者學苑聯網的義工合作了好一段日子，很欣賞義工們在程序設計上的用心及細緻，就院友的身體狀況及能力提供合適的活動，亦會按過去的經驗修改活動內容，讓我們的院友更能享受活動的過程。此外，亦特別感謝義工們對院友的關心和愛護，經過一段日子的探訪，義工及院友都建立了親切的情誼。



給人希望

珠海學院校董會副主席兼校監
香港佛教學院院長
李焯芬教授 GBS SBS JP

我從事水利工作，經常跟中國的河川山岳打交道。多年下來，有了一個體會，內地的山區，貧困戶較多，交通也不發達。

年前內地有一套電影，片名叫《那山，那人，那狗》，講的正是長江三峽以北大巴山裡的故事，如實地反映了山區生活的貧困、交通的不便。

大巴山裡有位老郵差，每次出門送信，踏遍崎嶇的山路，有時走上半天，才找上一戶農家，或一個小山村，送上遠方的來信。及至返抵家門，可能已過了大半個月的光景。為了減少旅途中的寂寞，老郵差帶上了一條忠心的狗兒作伴。

老郵差送了數十年的信。人老了，要退休了。退休前徵得當地郵局的同意，讓他年青的兒子來接班。於是，老郵差在退休前帶領兒子走一遍山區裏的路，讓他熟悉工作環境和沿途的人家。

父子倆揹上郵包，帶著狗兒，一路上登山涉水。老父親沿途給兒子介紹大山裡的每一戶人家，指指點點，以便讓兒子日後接好班。

有一天，父子倆走到了一個偏僻的山頭，給一個獨居的老婆婆送信來了。

老婆婆的眼睛多年前已瞎了。她有個在南方打工的兒子，因此總是祈盼著老郵差每次來時能給他帶上兒子的片言隻字。這也是她在孤獨而貧困的生活中最大的盼望了。

老郵差從口袋裏掏出了一張紙，煞有介事地唸給老婆婆聽，大意是說：兒子在南方工作很忙，暫時未能抽空回來看望老媽媽，請他多多保重；信裡還附上二十塊錢給她作生活費。

父子倆離開老婆婆的家後，兒子按不住心頭的納悶，問老郵差：「明明是一張白紙，爸爸你怎麼故弄玄虛，騙那老人家呢？」

老郵差微微一笑，鄭重的答道：「兒子，你試想想：如果沒有了我那封沒有文字的信，老人家的日子還有指望、還能過下去嗎？我希望你接班以後，日後仍能為老人家帶來一點点的希望。」

美國著名作家奧亨利在他的小說《最後的一片葉子》裡講過一個類似的故事。在某個醫院的病房裡，有個病重垂危的病人看見窗外的一顆樹，葉子在秋風中一片片地掉落下來。病人望著窗外的蕭蕭落葉，不無感觸，感到自己的身體也隨之每況愈下，一天不如一天。她慨嘆說：「當樹葉全部掉光時，恐怕我也就要離世了。」一位老畫家得知後，用彩筆畫了一塊青綠的樹葉掛在樹枝上。這片葉子始終沒有掉下來。正因為生命的這片綠，病人竟奇蹟地活下來！

人生可以失去很多東西，但不能失去希望。只要有希望，就有可能走出困境。我們在日常生活中，偶爾如有機會給人一點希望，助人走出人生的幽谷，那又何樂而不為呢？星雲大師經常勉勵大眾，要「給人信心」、「給人希望」也就是這個意思。



© 2017 Ah Chung. Visual licensed by Artware Limited.



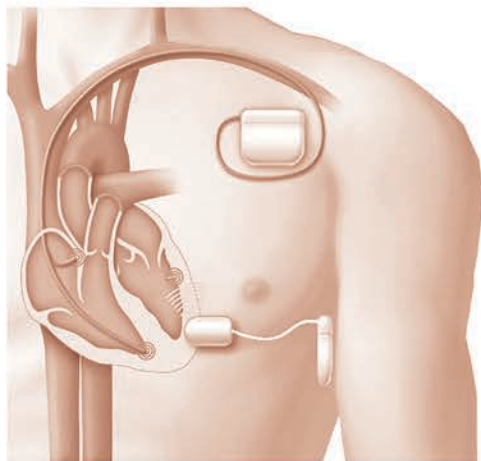


香港大學醫學博士
香港大學名譽臨床教授
心臟科專科醫生

劉柱柏教授



心臟衰竭之機械化治療①—— 同步治療



末期心臟衰竭的病人，藥物治療雖可穩定其病情，但每年死於心衰竭者仍達30-40%，危險性比末期癌症的病人有過之而無不及。心臟衰竭是因為「肉泵」（心臟）出現了嚴重問題，醫學上可否用機器來幫助其功能或取而代之？

約40%的心臟衰竭病者，是因為心臟的傳導出現問題，即是「左速枝傳導阻滯」（LBBB），令到左右心室的收縮不協調，以致「肉泵」的泵血能力下降。解決方法可植入一個「同步療法起搏器」（CRT）來協調，其原理是在左心室加入一條起搏電極，

與右心的電極同時刺激心臟，而達至協調的效果。根據2009年新英倫雜誌發表的一個對比研究(MADIT-CRT)，植入此CRT起搏除顫器，相對於最佳的藥物治療，可減低因心臟病惡化的入院及死亡率34%。

氣喘致夢中驚醒 心衰竭末期

袁女士40歲，為2孩之母。她以前逛公司3、4小時也不成問題，但最近3個月走路時出現氣喘，逛公司只能短暫走一會。她被醫生確診患上心臟衰竭，接受藥物治療後，情況沒有明顯改善，最近她更因氣喘從睡夢中驚醒。根據紐約心臟協會的標準，她的情況已屬心衰竭的第4期（末期）。

檢查後發現她的心臟射血功能(LVEF)只有20%(正常值>50%)，心血管雖沒有梗塞，心電圖卻見「左速枝傳導阻塞」現象，令其心室傳導時間延長至160ms(正常<120ms)，因此確診她是因為擴張性心肌病和心傳導系統問題引致心臟衰竭，所以建議她植入「同步治療法起搏器」。

如植一般起搏器 局部麻醉

此一植入手術，如一般起搏器植入手術，可以在局部麻醉下進行，先在鎖骨下的皮膚作約4cm的切口，將導聯線經靜脈進入右心房、右心室及冠狀靜脈(CS)。因冠狀靜脈在左心室的後面，所以導聯線可在此刺激左心室，而達至左心與右心的電極同步協調的效果。除此之外，此儀器亦可加入除顫功能，當心臟衰竭致心律失常時，也可同時發揮作用。

術後3個月，袁女士的心臟射血功能已提高至40%，心臟的體積亦明顯縮小，功能雖未達至正常，但已經有很明顯的改善。現在她逛百貨司買點東西也沒有問題。覆診時她都會慎重地問，植入於體內的「孩子」可有躲懶？我會告訴她，此「孩子」與妳家中的孩子都一樣，非常乖巧及努力工作，對心臟的刺激達至100%，在每一心跳上都幫助至最理想的同步。我們的要求，它做到了！





健康資訊

香港中文大學公共衛生及基層醫療臨床教授
健康教育及促進健康中心總監
家庭醫學顧問醫生

李大拔教授



安老服務新思維

流行性感冒(流感)在本年夏天於香港爆發,不少人受感染,甚至失去寶貴性命。長者是受流感感染的高危一族,因為多數長者的身體都伴隨著一些慢性疾病,並且隨年增長其抵抗力亦會減弱。在醫療角度,處理長者流感多以疫苗及藥物治理。流感爆發的危機在過去數個世紀一直備受關注,而醫護界一直致力研究相關的疫苗及治療方法,從而紓緩流感所引發的問題,惟流感的威脅依然存在。「預防勝於治療」這句話耳熟能詳,但我們又有否從多方面去思考「預防」的工作呢?除疫苗外,我們亦應從個人衛生、生活習慣及居住環境方面去著手。

早於2008年,世界衛生組織發表了一份由專家小組研究的「影響健康的社會因素」報告書,當中清楚列明影響健康不單是醫療體系的事務,亦同屬其他界別的责任,例如社會發展、福利、教育及環境規劃等等。因此,推動健康生活實在有賴於各界人士的攜手合作。聯合國2030年持續發展目標有17項主要目標,而第3項是確保健康生活及促進所有年齡人士的福祉。「如何建造一個長者友善的健康城市」這議題更見重要,我們應盡早探討並落實有關措施,令長者能健康地安享晚年。

香港的房屋居住問題日益嚴重,居住環境欠佳會影響個人衛生,從而增加患上由空氣傳播或近距離接觸而受感染之傳染病的風險。香港寸金尺土,私人住宅或院舍的地方狹窄,令加強長者於個人衛生促進方面的工作愈加困難。改善香港居住問題,並非一時三刻可以辦得到,但我們可以從改善長者居住環境著手。

近年在長者安老方面有一些新思維,但我們不應單從傳統院舍或單一租金比較昂貴的老人單位去思考。參考外國的「老人村」,是一種三級制的安老服務,主要對象是居住在公共屋村的長者。第一級,行動自如的年輕長者先購買或租住「老人村」的小型獨立單位,而鄰近地方設有長者院舍提供醫護服務。他們大部分時間能擁有私人空間,但當緊急情況下仍可以得到照顧。第二級和第三級屬村內院舍的分級,分別指「低照顧」房間及「長期照顧」房間。長者可出售單位和先搬入「低照顧」房間,並按身體機能及自理能力而遷入「長期照顧」房間。漸進式的安老服務,可配合長者於不同時段的不同需要,亦可更有效地分配公共資源,既沒有忽略長者於退休早期的生活素質,又能集中照顧身體衰退的長者。「老人村」的概念是提供一站式安老服務,並同時為長者建立朋輩圈子,以提高長者的生活質素及優化社會資本。

安老服務需要一些新思維,亦是重要的社會投資。若能夠妥善規劃,年輕的家庭成員便能安心工作,從而提升社會生產力。再者,如能活化安老服務,將可吸納有志加入長者服務的年輕人,提供更多就業機會,且有助老中青共融。很多人會擔心土地供應的問題,但「老人村」不必在市中心興建,只需適切地安排交通配套,長者便不會與家人及社區脫節。「老人村」在遠離市區的地方興建,不但可以擴大長者的活動範圍,同時亦可騰出在市區居住的單位,長遠對公營房屋及私人住宅亦有紓緩的作用。因此,安老服務新思維應落實於未來香港的發展藍圖,切實地考慮建立長者友善的動力健康城市,並於土地開發時作長遠的策劃。萬事起頭難,持份者應共同跨越第一步。





健康資訊

屯門醫院
內科及老人科部門主管

莫俊強醫生



從「老年」的定義說起

香港正急速地變成一個老齡社會，但對「老人」的定義卻有參差。香港人大部分以60歲退休年齡作為老年的起點，醫管局老人科服務以65歲起為準，政府的長者咭也用65歲為分界，而長者醫療券則以70歲為起始(17年7月起降至65歲)。聯合國則考慮到發展中國家人均壽命一般較短，認為年滿60歲人士可歸類為年長人口。

從人體生理變化及醫療角度看，中國數千年前的黃帝內經已經將女性及男性的年齡分別以每七年及八年作階段性描述(表一)。古人的年壽較短而且女性也比男性短命。今天人的壽命已長得多，尤其香港是世界長壽之冠(男81歲，女87歲)。這引起筆者一個想法，以每10年作為一個年齡階段，並以「易經」爻辭「少、中、老」的分法，為現代人的年齡階段作分類(表二)。

從這分類看到，年過六十已可視作「老」年的開始，但這年齡層也有「少」的成份，我們見到大部分60-70歲的人仕都身體健康，若沒有一些嚴重疾病，他們和一般中年人仕沒有大分別。但筆者留意到一個現象，這「少老」層的人仕，可能因為要跨越由「中年」到「老年」的人生另一階段，他們的心理適應困難和少年人頗為相近，如煩躁、迷失、質疑甚或「反叛」的情緒都容易發生，所以亦吻合「少老」這個名詞的字義。

「中老」年可以說是老年的成熟期，大部分人都已接受及適應老年的情況及其限制，心理層面亦較穩定，若有良好的生活習慣及時常運動等，仍可以保持一定程度的身心健康。

「老老」年是一個老人科常用的名詞。的確，八十歲後，長者都步入生命晚期，疾病及死亡的威脅無可避免，而這也是使用醫療服務最多的年齡層。在這階段的長者，他們最好能夠接受生命的限制，樂意接受人生終點的來臨。而社會亦能提供老有所依、所養及所終，讓長者在人生晚期，可享受社會對他們一生貢獻的回饋。

表一

(黃帝內經素問：上古天真論篇第一)

女子七歲腎氣盛，齒更髮長。
二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子。
三七腎氣平均，故真牙生而長極。
四七筋骨堅，髮長極，身體盛壯。
五七陽明脈衰，面始焦，髮始墮。
六七三陽脈衰于上，面皆焦，髮始白。
七七任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。
丈夫八歲腎氣實，髮長齒更。
二八腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。
三八腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極。
四八筋骨隆盛，肌肉滿壯。
五八腎氣衰，髮墮齒槁。
六八陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頒白。
七八肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎臟衰，形體皆極。
八八則齒髮去

表二

年齡階段分類

年齡	年齡階段
0 -10	少少年
10-20	中少年
20-30	老少年
30-40	少中年
40-50	中中年
50-60	老中年
60-70	少老年
70-80	中老年
80-90	老老年





認識認知障礙症



青山醫院
老年精神科副顧問醫生

周寶鈴醫生

善忘 = 「認知障礙症」？

坊間常說「年紀大，記性壞」，所以很多人都以為長者「冇記性」是必然的。其實，隨著年事增長，雖然大部分長者的「記性」也不如年輕時，但是善忘的程度通常相當輕微，不會影響長者的獨立生活。當長者的記憶力衰退，影響到他們照顧自己的能力，可能就是「認知障礙症」的徵狀。

「認知障礙症」= 善忘？

認知障礙症的患者，並不是只有「無記性」一種病徵。認知障礙症是一種腦部的疾病，影響患者不同範疇的認知能力，包括記憶力、專注力、表達能力、抽象思考、解決問題、社交技巧和定向感等。這些衰退直接影響患者處理生活事務的能力，例如患者會忘記如何使用家裡的電器、不懂計算找贖、在熟悉的地方迷路、聽不明白別人的說話、難以表達自己的意思、甚至慢慢不能照顧個人衛生。

「認知障礙症」就只是認知衰退？

其實除了認知能力衰退之外，不少認知障礙症的患者，也會出現一些心理及行為問題。他們的情緒可能起伏不定，變得抑鬱、焦慮、暴躁。由於思想和記憶變得模糊，有些患者的疑心可能很重，以為別人偷了他的財物，甚至有被害的想法、出現幻覺等。這些徵狀，不但折磨患者，也令家人倍感壓力。

「認知障礙症」= 「老人癡呆症」？

近年認知障礙症有年輕化的趨勢，不僅老年人，還有一些退休不久、正值壯年的人士，同樣受到影響，所以認知障礙症並不只是「老人病」。再說，不少認知障礙症的患者，行為舉止跟正常人無異，一點也不「癡呆」。因為這兩個原因，醫學界普遍採用「認知障礙症」這個正名來取代「老人癡呆症」。

「認知障礙症」= 退化？

認知障礙症的成因很多，除了主要因為腦部退化而引起的「亞氏認知障礙症」之外，中風、腦部創傷、腦部腫瘤、腦部感染、甲狀腺失調、維他命缺乏等等都可能是認知障礙症的成因。

「認知障礙症」= 「冇得醫」？

針對不同認知障礙症的成因，治療方法也有不同，不過治療的重點，是要「早」，原因有以下兩個。第一，早期患者病徵輕微，仍有能力接受一些認知能力訓練，延長可以獨立生活的時間。第二，藥物治療主要針對早期患者的退化，愈早服用，功效愈明顯。所以如果你身邊的人有上述的徵狀，千萬不要諱疾忌醫。



照顧老伴的難處

青山醫院
精神健康學院護士長

郭佩詩姑娘

隨著香港人口老化，患上認知障礙症的長者亦增加了不少。由於認知障礙症的患者由初時記憶力衰退，慢慢至後期未能自我照顧，他們的照顧者面對患者的認知能力每況愈下及身體機能衰退，很多時會心身疲累，甚至覺得無助。尤其是那些照顧自己配偶的長者，他們一把年紀，自己的身體狀況亦漸漸衰退，作為照顧者所面對的壓力也真不少。

陳伯是一位退休木匠，年青時從中國大陸來港後，和太太建立家庭並努力工作，直至兒女長大後，於六十五歲才退休。退休後，他每天和太太飲早茶、行公園，又時常參加社區活動，閒時亦會弄孫為樂。

約五年前，陳伯逐漸出現記憶問題，例如忘記剛才講過的說話或剛發生的事情，又或忘記自己的東西放在哪裏。最近，他甚至忘記了時間和方向，曾經有幾次未能依照時間到學校接孫兒放學，有時甚至做簡單的家務，如做飯或洗衣服也弄得一團糟。

陳伯的太太每天都跟着他、不停的提醒他，他們亦因此愈來愈多口角和爭執。有一次陳伯因為被太太責備他花太長時間洗澡，按捺不住自己的脾氣，大力地推了太太一下。結果，陳伯被安排接受老人精神科診治，並被診斷患上認知障礙症。

陳伯表面上十分精神和健談，但陳太卻顯得十分沮喪，她對每天要跟着丈夫深深不忿，因為從年青時就和丈夫捱了很多苦頭，到晚年生活比較安逸時，卻要無時無刻地照顧丈夫，她對此感到疲累，亦不甘心自己被困住，覺得被剝削了自由。

故此，我們讓陳太說出她的感受，從言談間知道她很擔心陳伯的情況，但又感到很無奈。他們的兒女有自己的家庭，照顧陳伯的重擔便落在陳太一個人身上，她也曾經想過將陳伯帶到老人院舍居住，但當她想起以往與陳伯一起的點點滴滴，有悲有喜；她希望能與陳伯白頭到老及同甘共苦，所以她感到十分的矛盾。

我們明白陳太的感受，於是我們向她解釋認知障礙症患者的問題、需要及照顧技巧等，慢慢地，陳太知道陳伯並非存心與她作對，開始不再責罵他及願意耐心地提點他。陳太亦非常積極參與不同的照顧認知障礙症的照顧技巧課程，同時我們亦轉介他們參加認知障礙症的家屬互助小組，讓陳太和其他家屬定期會面，互相支持，重拾照顧丈夫的信心，最後兩老亦終於能和諧地過着每天一起飲早茶及照顧孫兒的生活。





抑鬱與我？

現今香港市民生活壓力大，隨著社會結構的改變，人口老化的問題都越來越嚴重。最近，長者自殺或行兇後自首的報導都令人深感惋惜，亦引起社會廣泛關注，更令人反思社區的支援是否有一個更大的改善空間。而去改善抑鬱，除了藥物的控制外，飲食習慣往往是重要且容易被忽視的一部分，因此我會和大家探討抑鬱和食物的關係以及相關的營養素的功用。

有人可能覺得長者的人生閱歷都較豐富，所以他們就不會患上抑鬱症？當然不是！因為當他們邁入老年時都有機會遇到生活難以面對的事情，例如親人或伴侶的離世、因健康問題所導致的自理能力下降而衍生的不便、退休後經濟上的顧慮等等。根據世界衛生組織於2017年的統計，全球超過三億人患抑鬱症，而報告亦指出女性比男性更容易受抑鬱症的影響。以下是三大有利腦部健康的營養素及其食物來源，鼓勵長者多納入此類食物於膳食中，以預防或改善抑鬱問題。

維他命B12

維他命B12跟維持神經系統的健康息息相關。當我們面對壓力時，身體會大大消耗維他命B12，所以長期缺乏維他命B12可導致精神緊張、記憶力及專注力減弱。奶類、蛋類、魚類、肝臟、肉類等動物性食物都是含豐富維他命B12的食物來源。

奧米加三脂肪酸

它屬於多元不飽和脂肪酸，包括EPA及DHA。有研究顯示，奧米加三脂肪酸攝取不足與抑鬱症有關。它的主要作用是維持大腦中訊息傳遞物質的水平。食物來源包括堅果類(如杏仁、核桃等)及深海魚類(如三文魚)。

鋅

鋅對穩定情緒有一定的作用。鋅質可以促使大腦中影響情緒物質的製造，有助患抑鬱症的人士減少負面的情緒。肉類、奶類、蛋類、全麥穀類、海產、豆類都含有豐富鋅質。

其實除了飲食外，適量運動亦有利精神健康。其實社區內有不少日間社區或長者中心，可以讓大家參與不同類型的社交活動，維持身心健康，如有需要時可諮詢專業人士如家庭醫生、註冊營養師或社工的意見。





健康資訊

美國政府認證自然療法醫學博士
美國認證自然療法醫生
香薰治療師

賴冬妮博士



歡樂的代價(一)

酒中致癌物亞硝酸胺

聽聞有些長輩會告訴年輕人，出來社會工作要學懂飲酒，因為這是職場交際必需的技能。為應酬、消遣和減壓飲酒並非萬萬不可，酒精會損害健康也是眾所周知的常識，但少之又少的人知道飲酒居然會致癌！

相信有不少人都聽說過，紅酒相比其他酒類對身體的損害較低，甚至可以發揮抗氧化的功效；也有人相信喝酒前先吃牛油能減低飲醉的機會。其實酒精對全球人類健康產生的禍害已經響起警號，早前香港醫學會發佈新聞指出世界衛生組織(世衛)估計，酒精導致全球每年約330萬人死亡。

世衛轄下的國際癌症研究機構已把酒精飲品包括啤酒、烈酒、白酒、紅酒等，列為第一類致癌物，與吸煙、電離輻射、石棉等同屬於最高風險類別，可導致口腔癌、咽喉癌、胃癌、食道癌、肝癌、大腸癌和女性乳癌等多種癌症。

不論是啤酒、烈酒、白酒、紅酒等，都係有一種叫亞硝酸鹽的化學物質，亞硝酸鹽主要可作為肉類保存劑，一可以防腐，二可以保持肉類的粉紅色澤，維持食物的新鮮度。酒精從口腔進入人體經腸胃道細菌代謝後，酒精中的亞硝酸鹽與肉類蛋白質結合會轉化成亞硝酸胺(Nitrosamines)。亞硝酸胺是一種毒性相當強烈的致癌物質。

在動物實驗中，發現N-亞硝酸胺，在動物體內DNA結合使細胞變異，會引發不同病變如肝炎、肝硬化、口腔癌、食道癌、鼻咽癌、氣管癌、肺癌、肝癌及胰臟癌等。此外，愛飲酒的人多是對蔬菜水果興趣缺缺的「食肉獸」，如飲酒時邊吃煎炸烹調、添加辣味的可口酒菜才是至高享受。

實際上香口食物大多採用對人體有害的反式脂肪烹煮，我們的肝臟極難代謝經高溫改變結構的油，它不僅增加體內的壞膽固醇水平，有害物質更會透過血液輸送到不同身體部位，結果提升罹患腦退化、心血管疾病、慢性疾病和癌症的風險機會。

另外，肉類或糖類等麵粉製品與高溫油結合會釋出丙烯酰胺(Acrylamide)，這也已被食安中心列為致癌物。還有酒是脂類物質，而覆蓋人體各部位表層是脂質膜，因為這個原因酒精能從口腔食道胃黏膜迅速進入血液走遍全身。酒精給人體帶來的傷害，與精製反式油脂大同小異，會提升壞膽固醇水平，造成血管牆鈣化，擾亂肝細胞內P450酵素酶對脂類食品及藥品的利用和代謝，催化炎症物白三烯和前列腺素2產生，導致紅血球外膜漸趨硬化，阻礙細胞互相傳遞訊息或令細胞出現異常。若飲酒後出現頭痛、或神智不清，這代表肝臟代謝酒精出問題了，少量品嚐美酒是怡情，不宜過量攝入。

下期將為大家繼續講解為何酒精會提高女性患乳癌的風險。

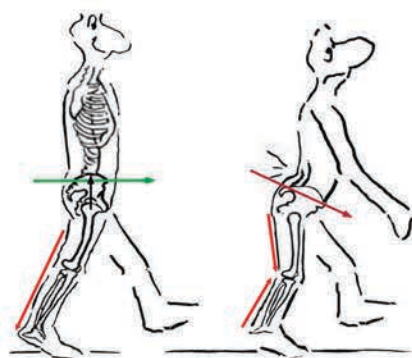




退化性膝節關炎的保健與治療

有很多病人時常問：「膝關節退化怎麼辦？是否『無得醫』？」我想大家也跟他們一樣，心中會有一個疑問，好想問醫生，究竟關節退化，特別是膝關節退化有無得醫治。

「咁醫師啊？有無得醫呵？」我可以跟大家講，退化是無得醫的，正常退化亦不需治療，但疼痛就需要醫。相信大家都知道年紀大不一定每一個人都痛，有些人40多歲已痛了多年，但另一部份的人70多歲都沒有痛，為什麼有這麼大的分別呢？原因是一部分人身體出現了毛病，沒有真正處理好，所以一上年紀就出現不正常的退化性疼痛。相反，另一組年紀大的，身體各方面仍然比較正常，沒有出現不適和疼痛，正常的退化沒有使到他們出現疼痛。所以，要醫的就是這些已出現不正常的骨與關節毛病，特別是一些「O」形腿，扁平足的人群，如果以前又有過腰骨痛或坐骨神經痛的話，膝關節痛更需盡早治療。



現在和大家分享一個病例。有一位黃先生，五十多歲，膝關節發病已有3年，來診時候膝疼痛非常厲害腫脹變形，每晚睡眠時都痛醒，而且膝關節不能夠彎曲達到90度，由於經過中西醫、物理治療、中醫針灸西醫骨科診治，效果未如理想，他感覺將來很難得到有效醫治。



由於多種止痛方法都不達到效果而前來求醫，在我處經過10多次針灸結合復位手法的治療後，已得到良好的改善，我進一步和他做一次古針治療，經過了10多分鐘的治療後，囑咐他起床作嘗試深蹲的動作，於是他就扶著桌子邊緣下蹲，經過慢慢的堅毅努力，幾乎能達到完全蹲下，臀部緊貼大腿後側，不過由於膝痛的時間太長，兩側大腿的肌肉力量變得有心無力，所以蹲下後起身時就沒有那麼容易，還需要靠人扶助。但這位黃先生已表露出驚訝及難以置信的表情，並深情的向我表達萬分感謝！所以，很多慢性的退行性的關節炎都不是「無得醫」，功能是可以改善的。

此外，我遇過許多膝關節疼痛的病人，經過適當治療後，他們很多時都跟我說：「來找您醫治之前曾接受過多種不同的方法醫治，但不知為什麼總是差少少，到頭來都未能達到理想的改善。」其實，這30多年的骨傷科行醫經驗中，得到一個非常有趣的體驗，就是「見膝痛就醫治膝關節範圍」效果多不理想，需要兼顧醫治腰盆，把腰盆骨和足踝關節調整好，膝痛就會明顯改善了。

適當和合理的健康運動同樣有效使關節更能聽使聽話，拉筋運動，特別是中國很有名氣的「八段錦」經過理工大學的多方驗證，確是一種上了年紀的人安全有效的健身寶。



行山

小感

葵涌醫院
老齡精神科駐院醫生

朱瑞群醫生

近年香港興起了「行山熱潮」。不少報章雜誌均有行山專欄，甚至有專門介紹本地或外地遠足的電視節目。丈夫和他的朋友參加了樂施會舉辦的「毅行者」遠足比賽多年，他們向來都有行山的習慣。受到他們的影響，我也漸漸愛上了行山這項運動。

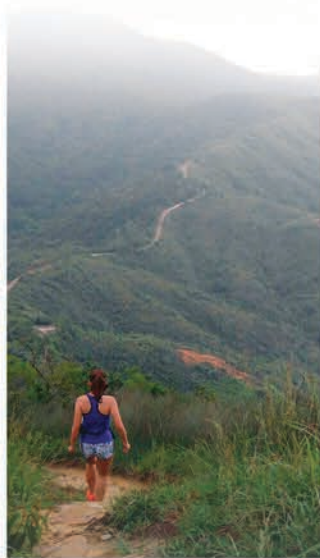
鬧鐘響起，是星期六清晨五點。我們匆匆起床，從雪櫃拿出冷藏了一整晚的冰條，背上在前晚收拾好的背包，乘第一班地鐵到集合處與友人會合。就在一副半睡半醒的狀態下，眼睛還透著着茫然的我們展開了遠足旅程。

在山上，大家都變得比平時健談。和友人暢談著生活趣事和交換工作間的「秘聞」，連喘息與疲累也忘掉了。想起在山下，我們都不曾相識，各自過著自己的生活。這項運動令一群喜好各異的朋友維繫起來，向着同一個目標進發。行山，就是這麼單純的一件事。

幾經辛苦，終於登上了山頂之處。回頭一望，才發現已經走過了好幾個山頭。起初以為沒有可能完成的旅程，原來只要努力著，便能做到。面對腳下優美的大自然風光，我一時沾沾自喜地說道：「啊！走了這麼遠，山都給我攻下了！」友人匆忙矯正我：「我們可以『行山』、『練山』，但絕對不能『攻山』。」

對的。大自然給予我們良辰美景，也提供了令人類能存活在世上的一切條件。今天我們生活在物質優裕和便利的都市，事物都變得理所當然。這一刻身處於浩大自然中的我，感到人類的卑微和渺小，也為自己的妄自尊大而羞愧。住在香港的我們確實幸運；香港有不少設施完善的郊野公園，而大部份遠足地點離市區不需一小時便能到達。因此，我們更加需要愛惜和尊重週邊的自然環境。

最後，為大家奉上行山小貼士，希望讀者也能享受香港壯麗的自然風光。



行山小貼士

- ① 出發前預備適當的行裝，如：防曬衣物、行山專用鞋，行山杖、充足的水份和食物。
- ② 香港大部份郊野公園都能接收流動電話網絡。行山人士也能帶備地圖、指南針或GPS裝置，以便不時之需。
- ③ 留意天氣，注意身體變化，量力而為。若果有不適或抽筋等，就應該盡快停下休息。
- ④ 如遇到危險的情況，應保持冷靜，並及早求助。





氣功：調身、調心、調息

什麼是氣功？

氣功是一種東方古老的自愈鍛煉。氣功二字中「氣」是指存在於整個宇宙間和所有生命中的能量；「功」是指能增強，調節和運用氣的技巧或功夫。氣功鍛煉的目的是透過疏通經絡，協調臟腑，調和氣血，平衡陰陽和增強氣的能量，最終達到身心健康，提升精神修養，甚至可以延年益壽。

氣功鍛煉著重「調心」、「調身」和「調息」。

- ①調身(身體放鬆，動作柔和)：透過調整身體的姿勢和利用正確的動作，牽拉特定的經絡和伸展肌肉，來達到疏通經絡，協調臟腑的功效；
- ②調息(呼吸要自然，緩慢，深長)：調整呼吸，氣功鍛煉中盡量自然呼吸。利用呼吸的緩慢和深長，加大氧氣充分進入肺裡的血液中，特別是透過腹式呼吸，使胸廓增大，加大肺活量，吸入更多的氧氣，從而增加血液中的含氧量。一般的人通常是進行胸式呼吸，比腹式呼吸淺而快。氣功練習者經過一段時間的鍛煉後，會自然轉為腹式呼吸，不要刻意為之。
- ③調心(精神寧靜，心情愉快)：可以去除雜念，從而拋開煩惱，安定心神而不至於昏沈。透過調節心神，要求在氣功的鍛煉中精神專一，情緒穩定，心情舒暢。使意念集中在每個動作和呼吸上，達到形神合一，氣寓其中。

雖然分開描述以上三個調整，但實際上氣功鍛煉是將調身，調息和調心巧妙，統一地揉合在其中，利用柔和緩慢、圓活的連貫動作(調身)配合意念(調心)和呼吸(調息)，具有鬆緊結合、相兼、動靜形神相合(陰陽平衡)的特點。

與一般的運動不同，氣功是一種整體平衡的鍛煉。整體方面，是指全身心靈的鍛煉，不僅從外鍛煉肌肉，骨骼，從內協調臟腑氣血，甚至還能調整情緒，提升精神修養。平衡方面，氣功的鍛煉是左右，上下，內外兼顧，務求達到全身平衡鍛煉，不像一般的運動只偏於半邊或局部的鍛煉。另外，氣功著重的「調心」和「調息」是一般運動比較少著重的。做一般運動時我們有時會一邊看電視或聽音樂；

但練習氣功時我們則要專注於自己的動作，留意自己身體動作和呼吸的變化，以達至去除雜念、安定心神的效果。氣功對呼吸的要求也跟普通運動不同。運動時我們通常會刻意保持著有節奏的呼吸以鍛鍊心肺功能。而練習氣功時，我們的呼吸是自然，而且與動作配合，例如升吸降呼、開吸合呼。

總結：

氣功鍛煉能透過柔和緩慢的動作(調身)，結合意念(調心)和呼吸(調息)，以達到動練靜養相兼，身心合一，疏通經絡，協調臟腑，調和氣血，平衡陰陽。



珠海學院
香港歷史文化研究中心主任
蕭國健教授

珠海學院
香港歷史文化中心研究助理
蔡賢璋先生



皇家香港軍團的快馬 雪貂二型偵察車

香港海防博物館的「軍車及大炮展覽場」除了展出兩門大口徑火炮，還擺放了三輛曾在香港使用的軍用車輛。除了曾介紹的「彗星」坦克，還停放兩輛由香港皇家軍團(義勇軍)移交予博物館的裝甲車。其中一輛裝甲車與場內其他展品相比顯得特別小巧。這就是本次要介紹的展品—雪貂二型偵察車(Daimler Ferret Scout Car Mark 2)。雪貂偵察車系列是一種四輪驅動的輕型裝甲車，由英國戴姆勒公司(Daimler)於二戰後設計，1949年完成原型設計，並於1952年至1971年投產，總產量4409輛，並發展出不同的型號。由於操作簡單，可靠性高，小巧靈活，使用國超過二十個，包括英聯邦及多個國家。很多雪貂偵察車退役後成為海外軍事收藏家的收藏對象，部分收藏品更能正常行駛。

雪貂偵察車搭載兩名車組成員，分別是駕駛員和負責偵察的車長。駕駛員坐在前方，中央的炮塔由車長控制可360度旋轉，車內有無線電作通訊之用。雪貂的定位是偵察車，裝甲厚度16mm足以抵擋一般步槍子彈的射擊。中央炮塔裝有一挺7.62mm(0.30英寸)白朗寧中型機槍，右方則裝有探射燈。車前有兩組煙霧發射器及多個固定位供安裝滅火筒及野戰工具。全車有多個觀察窗，方便偵察及巡邏，車身左側裝有後備車輪，而右側為隱蔽式緊急出口。引擎置於車後方，配備勞斯萊斯B60型液冷汽油引擎及六組汽缸，最大馬力114匹，最高時速達93公里，大大增加在戰場偵察的存活率。

1963年皇家香港軍團(義勇軍)的前身皇家香港義勇防衛軍—香港軍團改編為輕裝備偵察團，同年接收六輛由英國陸軍轉交的雪貂二型偵察車，但需支付四萬英鎊費用。香港軍團以此六輛偵察車為基礎建立第四偵察中隊，中隊由三個偵察小隊組成，每個小隊配備兩輛雪貂二型偵察車和兩輛路華(Land Rover)吉普車。據義勇軍的成員口述，在皇家香港軍團(義勇軍)解散前，偵察車仍處於可行駛狀態，1995年以行駛的方式移交予香港海防博物館。有趣的是現在展出的雪貂偵察車，車身印有「00EC14」的英國陸軍車輛登記編號，「EC」是指1964或1965年登記的英軍戰鬥車輛，包括雪貂偵察車，但時間上與香港軍團接收雪貂偵察車的時間有所出入，故該偵察車是否1963年所接收的其中一輛尚有待考證。





健康資訊

預防流感！ 長者快打針！

踏入初秋，老友記們有否為即將來臨的冬季流感高峰期做好準備呢？由季節性流感或肺炎球菌所引起的呼吸道感染是常見的疾病，而免疫力較低的人和長者一旦染上流感，可能會出現嚴重併發症，甚至死亡。當流感大流行時，繼發性細菌性肺炎是導致患病和死亡的重要原因。接種疫苗是其中一種預防季節性流感、肺炎球菌感染及其併發症的有效方法，亦可減低長者入院和死亡的風險。

由2017/18度開始，除了現有的季節性流感疫苗接種計劃外，政府會透過「政府防疫注射計劃」及「疫苗資助計劃」，為六十五歲或以上合資格而有高風險的長者額外接種一劑免費或資助的十三價肺炎球菌結合疫苗，以加強長者對肺炎球菌感染的免疫力。



「政府防疫注射計劃」

合資格的長者可於醫院管理局或衛生署轄下指定之診所免費接種一劑十三價疫苗及季節性流感疫苗。

「疫苗資助計劃」

① 肺炎球菌疫苗

合資格的長者可到參與計劃的私家醫生診所接種一劑十三價疫苗，每劑十三價疫苗可獲政府資助港幣七百三十元。至於沒有高風險情況的長者，政府會繼續為他們提供資助接種二十三價疫苗，而每劑二十三價疫苗的資助為港幣一百九十元。

② 季節性流感疫苗

合資格的長者可到參與計劃的私家醫生診所接種一劑季節性流感疫苗，每劑季節性流感疫苗可獲政府資助港幣一百九十元。

如果醫生同時參與「長者醫療券計劃」，長者更可使用他們的長者醫療券支付接種流感疫苗及肺炎球菌疫苗的醫生收費。

冬季流感一般於一至三月較為常見。由於身體需約兩星期才能產生抗體來預防季節性流感病毒，長者應盡早接種流感疫苗以為保障個人健康。此外，長者接種疫苗後仍須維持良好的個人及環境衛生習慣、注意飲食均衡、恆常動休息充足及不吸煙。

如想更詳細瞭解流感疫苗、肺炎球菌疫苗和各項疫苗計劃，請參考衛生防護中心網頁 www.chp.gov.hk。





耆樂警訊
Senior Police Call

慎防街頭騙案

街頭騙案類型繁多，騙徒手法層出不窮，他們主要利用市民對親情的重視、善心、同情心或貪小便宜的心態犯案。市民應小心謹慎，認清騙徒手法，慎防墮入騙徒圈套，招致損失。

祈福黨

手法 這種騙案大多涉及兩至四名騙徒。首名騙徒藉詞接觸受害人，詢問對方是否認識一名神醫。這時，次名騙徒出現，告知神醫在哪裏，並帶領二人跟一名自稱是神醫孫女的第三名騙徒會面。第三名騙徒指稱受害人身體不適，例如風濕關節痛；或稱其家人或兒子冒犯交通意外死者的亡魂，以致被鬼魂纏身等。騙徒會說服受害人交出財物或現金給神醫作法以消災解難。作法儀式完成後，騙徒使用報紙包着「財物」交還受害人。當騙徒離開後，受害人打開包裹，才發現自己的財物已不翼而飛，內裏只有一些毫無價值的物品。

寶藥黨

手法 行騙手法十分簡單，兩至三名騙徒在街上向受害人兜售草藥／藥丸／藥物，並誇大有關「寶藥」的療效，或誘騙受害人合資購買「寶藥」轉售以賺取豐厚利潤。最終，受害人花錢買到的只是一些毫無價值的貨品。

電子零件黨

手法 首名騙徒在街上接觸受害人，要求受害人代為看管貨物，並答應給予港幣200至300元作為酬勞，首名騙徒帶受害人會合次名騙徒聲稱一起看管其貨物。其後，第三名騙徒會自稱為商人而接近受害人，表示該批貨物具高市場價值和珍貴難買，表示願以高價購買。次名騙徒於是提議受害人待首名自稱物主的騙徒回來後，與受害人一同購買該批「電子零件」，轉手從中賺取豐厚利潤。最終，受害人被騙，白白浪費金錢買來一堆低價值的貨品。

警方呼籲市民，尤其是長者，應時刻保持警覺，切密輕信街上藉詞接近的陌生人；不要輕易把家庭情況告訴陌生人，或向陌生人透露所擁有的貴重財物及給予對方金錢或財物進行祈福；決定往銀行提款進行儀式或購買來歷不明的貨物前，應先與家人商量。如有懷疑，應及早向警方報案。





終身年金 長壽無憂

- 電郵：info@thechinfamily.hk
- 網站：www.thechinfamily.hk
-  thechinfamilyhk

「壽比南山」是一句祝福，不過，如果老本未能夠支持到最後，長壽就會有風險。沒有吃不完的老本，但若然有終身的收入，那麼就算未能完全支付生活，退休亦會更有把握。

針對退休人士的理財需要，由政府全資擁有的香港按揭證券有限公司(按揭證券公司)會於明年中推出終身年金計劃，屆時有興趣的長者可以將一筆過的現金轉化為每月固定的收入，直至百年歸老。計劃為65歲以上的長者而設，入場保費為5萬港元，最高可以投保100萬港元。如在65歲時投保100萬港元，以內部回報率4%計算，男士每月可得5,800港元，女士每月可得5,300港元。

目前市面上也有不同種類的年金計劃，但大部分屬於有固定年期的年金計劃，例如15年或20年，派足終身的年金計劃比較罕有。

終身年金計劃知多點

是次終身年金計劃為退休理財提供多一個選擇，大家可以考慮以下問題，了解計劃是否適合自己。

• 計劃的回報怎樣？

計劃的內部回報率為4%，是根據不同假設而計算出來的年回報率。然而，參與計劃的長者最終可以得到多少回報，要看其壽命而定。愈長壽的話，收取年金收入的次數就愈多，回報也自然愈高，可以超過4%。

另外，有人以為每月發放的年金收入全部是利息，或全部是本金，錯估了計劃的回報。其實，年金收入包含了利息和本金，而在「息隨本減」下，前期的年金收入主要為利息。

• 年金收入會於參加者身故後停派嗎？

計劃設有105%身故保障，保證參加計劃的長者或後人可獲派發相等於保費105%的年金收入總額。以65歲投保100萬港元為例，男士每月可收取5,800港元，那麼，在第182個月(即15年)，他累計所收到的年金收入就會等於保費105%，即105萬港元。

以保費105%為界，參加計劃的長者如在之前離世，其後人可以繼續領取餘下期數的每月年金收入。如長者已收取超過保費105%的年金收入，那麼當他離世後，計劃就會終結。

• 應否將所有積蓄用作投保計劃？

長者不時有資金需要，所以無論投保終身年金計劃，還是投資其他產品，都應該先預備足夠的應急錢。是次計劃有退保安排，不過退保金額(保費105%減去已收取的年金收入總額)會按一個折算率計算現值，所以會有折讓。最終退保金額加上已收取的年金收入，將少於保費105%，甚至有可能低於保費。

• 計劃有哪些主要風險？

每月年金收入是一個固定的金額，參加計劃的長者會面對通脹風險。高通脹會令每月年金收入的購買力大打折扣。

長壽和通脹是退休人士的主要風險。終身年金計劃主要針對長壽的風險，退休人士如要減低通脹風險，則要考慮其他與通脹掛鈎的金融產品，如iBonds或銀色債券。

錢家有道 the Chin family

錢家有道是個獨立及持平公正的金融理財教育平台，免費提供相關的資訊、教育資源及計劃。我們致力令學習金融理財變得簡單有趣，以協助香港市民計劃及管理個人財務。錢家有道由投資者教育中心管理，並獲教育局及四家金融監管機構支持。

歡迎瀏覽「錢家有道」網站，
了解更多關於退休理財的資訊

(www.thechinfamily.hk/web/tc/retiree/)；
並登記收取我們的定期電子通訊。





長者之星

百腦匯長者學苑

海壩街官立小學

方瑞貞



一向有豐富表演經驗的瑞貞是荃灣百「腦」匯長者學苑的學生，她在今年作出了一個新嘗試——報讀了長者學苑舉辦之司儀班。雖然瑞貞擁有很多粵劇演出的經驗，但司儀是她從未接觸過的範疇，對於做司儀卻是初哥，她認為透過司儀班增強了她的自信心，對於掌握演出的節奏都有莫大幫助。「做司儀和表演是不同的，需要更多臨場經驗和即時反應」瑞貞指，做司儀最大的滿足感正正是來自它的互動，「做司儀可以即時看到觀眾的反應，他們的眼神望著你笑，是很大的鼓勵」。

課程過後，瑞貞即將為荃灣長者地區中心的大型活動擔任司儀，她表示這是一個很好的機會讓自己和各位學員驗收成果，更可以實踐司儀班所學，令自己做司儀的技巧更上一層樓。

在瑞貞的分享中，我們可以看到她勇於嘗試、挑戰自己的精神，值得大家欣賞。



**長者之星**

大澳長者學苑

佛教筏可紀念中學

宋鳳玲

宋鳳玲住在大澳，退休之後積極尋找學習的機會，但在大澳的興趣班活動沒有市區的選擇多，所以好學的她總會珍惜參與每次興趣班的機會，她就曾經參與過大澳長者學苑的陶藝班及烹飪班等。對於宋鳳玲的印象是，她是一個愛笑的學生。

這個愛笑的印象是由於對於學習不同的新事物，宋鳳玲總會感到興奮。她從未接觸過陶藝或其他藝術活動，縱使身邊的朋友沒有興趣，卻仍然隻身報名參加了大澳長者學苑的陶藝班。在導師教授的過程中，我們總會看到她臉上掛著滿足的笑容，並且細心聆聽，大概是因為她有機會接觸和學習新事物，充實了她的退休生活。課堂之後，她亦會樂意跟她的女兒或者社工職員分享她學習新事物的趣事和快樂。



宋鳳玲是一位很有好學精神的學生，在不同的課堂中她總是最愛發問的。陶藝班時，她對於製作陶瓷有滿腦子的想法，便會問導師如何實現她心目中的陶瓷作品。她很想善用課堂的時間學習最多的事物，加上她的好奇心，想了解更多，所以她会積極向導師發問。

年輕一代對於「上課」、「學習」感到厭倦，但宋鳳玲這個學生卻是笑著去上課，從她的笑容可以看得出她那份從學習得來的快樂和滿足是由心而發的。





中華基督教會譚李麗芬紀念中學 譚李麗芬長者學苑

譚李麗芬長者學苑於2008年10月正式成立，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。成立以來，開辦課程超過20項，現時報讀人次恒常有887人次。未來一年將開辦下列課程：器械健體班、吳家太極圓拳班、吳家太極方拳班、資訊及通訊科技初、中及高班、粵曲卡拉OK中班及深造班、金曲演唱班和水墨書畫班。

課餘活動

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，更透過社區投資共享基金資助計劃推行「智能長者」獎勵計劃：透過這個計劃舉行不同課程，活動或義工聚會，讓年青人與長者有機會彼此了解，連繫地區團體、社區人士及商戶機構共融社會，活動包括有智能手機班、高階智能手機班(學寫Apps)、攀石、種植、操控航拍機及義工與學生參與師友計劃等。本年度亦參與聯網主的慶回歸20周年長者學苑書畫展及音樂會，本苑學員劉祿昌、王紅玉還在畫展內即席揮毫作示範。



書畫展學員作示範



成功挑戰攀石



種植樂趣多

學習操控航拍機





聯網學苑

仁濟醫院第二中學

屯門長者學苑

紳士運動「地壺球」

仁濟醫院第二中學的生涯規劃組，協助屯門長者學苑於7月4日舉行了地壺球體驗活動。

由於活動大受長者歡迎，需分兩節進行。由12位完成地壺球訓練的學生擔任小導師，促進長幼共融。

「地壺」源於16世紀蘇格蘭的「冰壺」。由於香港全年不落雪結冰，而且冰場有限，所以從英國引入「地壺球」。運動過程沒有激烈動作和身體接觸，故不論男女長幼，甚或輪椅人士均適合參與。



耆樂無窮魔力橋

屯門長者學苑於本年7月6日「嶺大長幼共融體驗營」負責魔力橋活動，由仁濟二中數學科師生協助策劃及指導長者。

魔力橋是一種數字牌遊戲，由以色列人發明，至今已有80多年歷史。遊戲簡單易學，對年青人和老友記均非常吸引，更成為長幼共融的橋樑。更有老友記表示：「下次要和孫兒一起玩。」

海軍基地 參觀國家軍艦

仁濟醫院第二中學師生於7月8日聯同「屯門長者學苑」老友記，乘搭專車前赴昂船州海軍基地，參觀三艘訪港的中國海軍軍艦：濟南號、銀川號、煙台號。

三艘軍艦大有來頭，全屬國家航母編隊屬艦。濟南號既能獨立應戰，亦能協同其他海軍作戰，多套裝備均由中國自主研發，曾到訪16國，總航程逾5萬海里，創海軍紀錄。銀川號有「中華神盾」之稱，屬導彈驅逐艦，具區域防空及對海陸作戰能力；煙台號屬導彈護衛艦，多次參與國際護航任務。

是次活動深受公眾歡迎，一票難求，校方騰出部分門票，供有興趣參觀的長者一同免費參與活動，作為長幼共融的交流平台。





聯網學苑

新會商會中學

新會商會中學長者學苑



長者學苑每年舉辦不少長幼共融活動，其中最熱鬧和最期待的活動就是「長幼共融慶新春」。這個活動提供一個平台，讓長者有機會向大家表演在興趣班的學習成果。長者在台上的努力表演，受到台下觀眾的熱烈掌聲，他們的喜悅和自信也倍感加添。除了非洲鼓，活動中還有太極拳、粵曲等表演。

表演過後，長者會參加由學生負責的攤位遊戲。原先緊張的學生，經長者的笑容鼓勵，態度越見放鬆，長者與學生的互動更見自然和融洽。



除了共融活動，本學苑亦有舉辦非洲鼓班和保健運動班。導師利用日常生活的例子解說非洲鼓的節奏和韻律，既簡單，又易明，學員都能很快學會。導師教授的口訣，既生鬼，又易記，學員都能瑯瑯上口，記得滾瓜爛熟。保健運動班亦深受學員歡迎，導師播放有強勁節奏感的懷舊金曲，學員一邊哼著歌曲，一邊跟隨導師的指示，愉快地完成每次的保健運動班。





自然療法講座

學員 凌秀琼

講座內容豐富，我最喜歡是講解食物營養的部分，因為食物營養與我們日常生活很有密切關係，希望日後「聯網」可多安排類似的講座。



「聯網」8月29日邀請了美國政府認證自然療法醫學博士、美國認證自然療法醫生、香薰治療師賴冬妮博士主講「BYE BYE都市病」講座，吸引了64位學員參加。當日講座提及對身體有益的健康食品，亦有簡介部分疾病及敏感的起因，讓長者得以預防。參與老友記踴躍發問，賴博士亦耐心解答，討論氣氛熱烈。



學員 林祖美

這個課程很好，因為賴醫師介紹的食療很多元化，我們可以日常按照自己的需要烹調！而且賴醫師對不同的中藥材料都十分了解，可以解答我們不同的疑難。



中醫藥養生食療系列 - 炎夏篇

《黃帝內經》裡指出『春夏養陽』，即指在炎熱的夏天，仍然要注意保護體內的陽氣。為了使老友記能夠飲食得宜，聯網於7月邀請了嶺南大學持續進修學院暨香港醫療管理局註冊執業醫師賴旻青醫師講解養生食療，讓老友記可以在家烹調，更可與家人一起分享。賴醫師除了在課堂中跟老友記分享食療外，更淺談穴位及保健的知識，豐富課堂內容。課程共有30位學員參加。由於老友記反應熱烈，賴醫師更會在稍後加開中醫藥養生食療系列一秋冬篇，使學員在不同季節都可以得到相應的養生智慧。

夏日養生課程

「聯網」為了使各學員可以在炎炎夏日也能夠實踐養生願年。經香港中醫護理學院名譽顧問阮國有先生介紹，邀請了香港中醫護理學院會長暨註冊護士許燕卿女士及香港中醫護理學院副會長彭慧心女士，在5月為我們開辦了夏日養生課程，共有42位學員參加。課程講解夏天飲食宜忌及了解夏季常用的穴道位置及正確按壓的手法，使學員們在生活上得到全方位的養生技巧。



學員 林月薇

我在課堂中學習了不同的養生資訊，還有穴位按摩的技巧，令我很受用。





中國哲學導論

中國哲學博大精深，「聯網」於7月邀請了嶺南大學哲學系助理教授趙偉偉博士擔任講師，吸引了17位學員參加。在課堂中共分三講：第一講為『中國哲學』一詞的緣起及中國思想的特質，第二講為『仁義』概念的解釋。第三講為『自然』概念的詮釋，以《莊子》為主，輔以《道德經》。除了著重思想的交流外，亦著重啟發長者於日常生活中對哲學之體驗。

學員 陳惠蓮

我一向對關於學術性的課堂十分有興趣，今次的導論可以令我溫故知新。當中我對趙博士講解的孔子六藝印象最深，亦感到古代的思想哲理歷久常新。



學員 陳秀蓮

老師深入淺出講述莊子的思想，還會藉歷史人物故事讓我們了解深奧的哲理。我認為「聯網」邀請的導師很有學識！所以我經常參加「聯網」舉辦的不同課程！



莊子逍遙遊課程

香港莊子文化研究會會長莊偉祥先生開設課程，吸引了24位學員參加。《莊子》源於二千三百多年前，而作者莊子活在當時的春秋戰國時代，人均壽命約三十多歲，而莊子卻活到八十四歲高齡。要探索快樂長壽的秘訣，《莊子》的精神和養生文化就是老友記的最佳選擇。是次課程以互動的方式，充分發揮老友記的人生智慧，集思廣益，讓大家體會《莊子》精神上的逍遙自在，了解養生的心法。每位出席的老友記更獲贈《莊子 - 逍遙遊》一本。

佛學與心理健康講座

「聯網」9月6日邀請了珠海學院佛學研究中心副主任趙錠華副教授，主持「佛學與心理健康講座」。趙副教授詳細講解佛教源起及教義，最後更教授各位數息的方法，促進長者日常生活的心理健康。是次講座共吸引了31位學員出席。



學員 叢秀華

居住在屯門多年都未曾到過警署參觀，今次能夠有機會見識到警察的裝備，更有警長的詳細講解，獲益良多。減罪資訊也能夠提高防罪意識，避免受騙。



參觀屯門警署

感謝屯門警區「耆樂警訊」邀請，安排「聯網」50位學員於5月31日參觀屯門警署。當日由警民關係組帶領一

眾長者參觀了警署報案室、拘留室以及其他設施和裝備，初步了解警署日常運作及各部門分工。另外，警長們透過有趣的互動講座向長者們推廣減罪訊息及防騙意識，同時亦教導長者們認識交通安全守則。

參觀中國歷史文物展覽

昔珍通古今 鐘聲貫香江

中國歷史文物展
2015年5月22日-5月27日



學員 吳敏兒

展覽有很多具有歷史價值的文物，非常難得。最難忘是能近距離觀賞皇帝對奏摺的硃批，非常珍貴。



鐘聲長者學苑自2015年加入「聯網」，積極為長者籌辦各項活動。5月25日，鐘聲慈善社胡陳金枝中學更聯同「昔珍薈舍」合辦「昔珍通古今鐘聲貫香江」中國歷史文物展。是次展覽展出共80多件由石器時代至民國年初的文物，包括清朝龍袍、聖旨、奏摺、歷代瓷器、玉器、錢幣、生活用品及飾物等。「聯網」長者通過近距離觀賞文物，從而了解古人的生活智慧、科技和藝術發展以及經貿文化等不同領域，探索不同時期的中國生活文化。

參觀文化博物館

「聯網」30位學員於7月17日參觀文化博物館之粵劇文物館，展館陳列了不少粵劇文物，包括昔日名伶的戲服、戲班的用具及巡迴演出的介紹。會場透過重構的戲棚和電腦影音媒體，以生動及全面的方式展現粵劇藝術的歷史及特色。博物館更安排了導賞服務，讓職員詳盡講解粵劇的背景及述說每件文物的故事。一眾長者更於戲棚中留影，為是次參觀畫上完美的句號。



學員 李 洪

粵劇館展品豐富，造工精美。惜時間略短，意猶未盡。



學員 章月木

我有關節炎多年了，現在明白了當中的成因和預防方法。另外，楊教授又教我們做合適的運動，真的受益不淺呢！



退化性關節炎 運動與治療方法講座

退化性關節炎是一般長者常患的疾病，為患者帶來不便。「聯網」特別邀請了香港中醫骨傷學會會長楊卓明教授深入淺出地講解退化性關節炎的成因、治療和預防方法，使老友記了解痛症的源頭並進行治療或預防。是次講座，長者參與人數有60多人，大家踴躍發問，氣氛融洽熱鬧。



預防大腸癌講座

大腸癌乃是本港最常見癌症之一。據衛生署公佈之數據，於2014年，共錄得4,979宗新登記個案，當中超過九成患者年齡在50歲或以上，然病徵不易被察覺。香港微創外科學會前主席邱國基醫生為46位學員講解大腸癌成因、預防及治療方法，提防防癌意識。



鹽敏感性測試

眾所週知，鹽的攝入量是導致高血壓的重要因素之一。鹽裏面的鈉可導致腎臟減少排水，短暫增加人體內及血管內的水份。血管內的水份越多，血壓就會越高。長期攝取過量鈉，便可能導致高血壓，造成不同程度的健康問題。每個人對鹽的攝入會呈現不同的血壓反應，稱為鹽敏感性。要評估鹽敏感性，除了鹽負荷測試，還可採用冷加壓測試模擬血管受壓的變化。為了評估屬於血壓鹽敏感的香港長者比例，香港大學護理學院助理教授周珮馨博士於7月邀請「聯網」長者參與冷加壓測試，相關科研成果將有助辨認血壓鹽敏感性高的高血壓患者，並提供相應的減鹽計劃以控制血壓，促進老友記的健康，亦能夠為研究提供數據，為科研出一分力。周博士更會在11月為「聯網」舉辦另一講座，為長者提供健康資訊，並跟進測試結果。





學員 陳積英

講座內容很適合長者，使我們有需要服用止痛藥時更清楚服用方法，免卻不必要的憂慮。

止痛藥的正確使用和謬誤講座

香港大學李嘉誠醫學院藥理及藥劑學系講師陳穎琳女士以往曾多次為「聯網」主持用藥知識講座，其主講活潑生動，深入淺出，甚受學員歡迎。陳講師更於6月6日再次為「聯網」主講止痛藥之正確使用知識，解除大家對藥物的謬誤。講座共吸引了39位學員出席。



腳與心血管、糖尿病講座

現時全港約有七十多萬人患糖尿病，即每十個當中便有一人是病患者，患者趨年輕化，且數目亦有上升的趨勢。為了使長者能夠預防糖尿病，養成健康的生活習慣，「聯網」於8月24日邀請了黃道益後人黃土天賜中醫師主持講座，吸引了58位學員出席。講座中為長者提供不同類型的保健資訊。黃天賜先生更帶來小禮物送給各長者，令各位都滿載而歸。



學員 李燕雲

在講座中得到豐富的健康資訊，學習到不同的伸展動作，有部分動作更可利用日常生活中的用具幫助，十分方便。



參與香港電台錄影

香港電台邀請了「聯網」長者們分別於7月15日及7月29日參與關於性別認同的表達意見節目「彩虹交匯處」，節目中邀請了不同年齡的人士參與，參加者可以就他們的看法發表意見。今次的活動，除了使大眾有機會聆聽長者對於性別認同的意見，亦可以給予機會讓長者們瞭解年青一輩的心態，達致長幼共融。



靜觀自我關懷與身心靈健康講座

「聯網」5月16日邀請了認證靜觀自我關懷(MSC)導師、註冊人生教練、心理輔導員梁錦堂先生(現任香港大學名譽講師和香港教育大學名譽專業顧問)指導學員正確的靜坐姿勢，如何放鬆身心、調節呼吸、數息等，透過持續的練習，希望達致身心自在。



學員 辛婉珍

這個講座非常有趣和實用，我跟著導師的指導完成靜觀練習後，身心頓覺得輕鬆了很多呢！



義工及中樂團聯歡會

為了聯誼各義工及中樂團，「聯網」特意於8月18日為110多位團員舉辦「義工及中樂團聯歡會」。當日除了有豐富的午宴外，義工及中樂團更派出代表作表演環節，為各位老友記帶來視聽之娛。中樂團為午宴打響頭炮，接著就是功夫扇的表演，其後還有精彩的魔術表演、歌唱時代曲、粵曲環節、BINGO等，最後是大抽獎，大家都興盡而歸。



學員 余穎民

很難得有一個機會可以與友共聚。當日我更能夠有機會為大家表演一曲，十分高興。盼望日後「聯網」可多舉辦聯歡活動。



「長壽與實踐的秘訣」講座

根據香港統計處資料，香港人十分長壽。2015年，男性的平均壽命是81歲，女性則是87歲，兩者都較30年前增加了約8年。「聯網」特意邀請了港安醫院健康生活促進中心前總監廖健華先生於6月14日前來主持講座，教授長者實踐長壽的方法，當日吸引了30多位長者參加。參加者大部分都覺得內容豐富、實用，並易於實行。



樹脂黏土製作班

樹脂黏土製作班自成立以來，甚受歡迎。今期共有17位學員參加，義工隊員獲優先錄取，以便他們可以利用新學會的手工藝在探訪院舍活動中與其他長者分享。當日的製成品種類繁多，參加的老友記都十分投入。



學員 黃錦群

在班上我們學會了製造不同形態的動物及蔬菜，感到很高興。利用所學知識，服務其他院舍長者，很有意義。

環保DIY

吳少芬老師教授環保DIY課程已有多多年，今期主要教授自製環保用品，共有21位學員參加。在課程中吳老師教授學員自製按摩油、頸紋膏、肥皂及石膏香磚。自製用品能夠減少包裝使用，讓學員嘗試建立環保綠色生。



學員 何燕珍

製作過程十分有趣，可利用每餐淨餘的薑塊來製造薑汁肥皂，把廚餘廢物利用，減少浪費，珍惜資源，愛護環境。

國畫課程

學員 梁日麗

我等了國畫班很久了，終於能夠參加覺得很高興。在課堂內學習了不同的繪畫技巧，還可以運用繪畫的技巧應用在書寫揮春上，為傳統的揮春加添新意。



國畫課程乃新設課程，此課程推出後，學員踴躍查詢及報名，短時間內已經額滿，共有30名學員參加。課程中，老師教授用墨和顏料來繪畫花卉的技法，旁及簡單的人物畫法，為學員建立入門基礎訓練。



1: 卷景

$$\bullet + \bullet = 10$$

$$\bullet \times \blacksquare + \blacksquare = 12$$

$$\bullet \times \blacksquare - \blacktriangle \times \bullet = \bullet$$

$$\blacktriangle = ?$$

喜訊

荷蒙 羅寶琮女士
慷慨捐贈100個香港
品牌月餅及水果，
惠及「聯網」長者，
歡度佳節。