



勞工及福利局局長
羅致光博士 GBS JP



老友記要踴躍參加「長者學苑」，
讓大家可以與其他老友記們，一起終生
學習，過一個豐盛的晚年，共同邁
向美好的「積極樂頤年」。

如果「家有一老如有一寶」，那麼香港就肯定是世界第一的「聚寶盆」。根據最近一個覆蓋50個國家的年齡統計，2017年香港的平均年齡再度超越日本，成為世界平均年齡最長壽的地區。據該統計，本地男性的平均壽命有81.7歲，而女性則達87.66歲。

到底我們的老友記有什麼秘訣，可以延年益壽呢？

我相信除了有良好的飲食和做運動的習慣外，在退下工作火線後，保持活躍，都是同樣重要的。因此，自2007年起，勞工及福利局攜手與安老事務委員會推出了「長者學苑計劃」，以學校作平台，提倡長幼共融，鼓勵長者終身學習。兩年後，我們撥款1,000萬元，連同私人團體的1,010萬元，設立了「長者學苑發展基金」，用來支持「長者學苑」的持續發展。由於計劃深受歡迎，2014年再注資5,000萬元，令社會上更多「老友記」，有更多「活到老、學到老」的樂趣。

2011年，新界西長者學苑聯網正式成立，並以兩大理念「資源共享」和「學歷進階」為目標。成立至今，聯網學苑的成員已由2013年的23間，躍進至現時的44間，為老友記提供多元化的課程和活動，滿足他們不同的學習及社交需要。

展望未來，香港即將面臨人口高齡化的挑戰，主要是高齡長者數目的增加。根據統計處於2017年的估算，85歲以上的人口在2041年會達到51萬8千人，即2016年的三倍，至2066年更會增加至77萬，是2016年的四點四倍。

面對這個挑戰，一定要民商官三方的緊密合作，缺一不可。因此，我們正正需要像「新界西長者學苑聯網」的組織，協助我們實現「積極樂頤年」的安老政策目標。

政府方面，勞福局和安老事務委員會合作，共同制訂了一系列的社交活動計劃，致力推廣「積極樂頤年」。除了「長者學苑計劃」外，還有「長者友善社區」及「老有所為活動計劃」。這些計劃和「長者學苑計劃」的目標是一致的，就是鼓勵哥哥姐姐們投入社區生活，讓老友記們過一個既充實又愉快的晚年。

最後，我謹此祝願老友記要踴躍參加「長者學苑」，讓大家可以與其他老友記們，一起終生學習，過一個豐盛的晚年，共同邁向美好的「積極樂頤年」。

目錄

- 3 長者學苑發展基金
- 4 安老事務委員會主席 林正財醫生
- 5 新界西長者學苑聯網 陳孝慈苑長
- 6 港島區、九龍西長者學苑聯網
- 8 九龍東長者學苑聯網
- 9 新界東長者學苑聯網
- 10 長者義工·中樂團
- 12 新界西長者學苑聯網聯校畢業禮2018
長者學苑地區簡介及分享會(葵涌區)

名家灼見

- 13 男高音的故事 李焯芬教授
- 14 千年一覺敦煌夢 駱慧瑛教授

仁醫仁心

- 16 心瓣膜病——球囊治療 劉柱柏教授
- 17 健康長者ABC 鍾健禮醫生
- 18 移風易俗 孫天峯醫生
- 19 誰是家中寶貝？(照顧者的需要) 盧慧芬醫生

大學資訊

- 20 終身學習 老有所為
香港大學社會工作及社會行政學系主任 林一星教授
- 21 長命百二歲，運動不可少！
香港浸會大學體育學系副教授 雷雄德博士
- 22 鬧市中的古村屋
珠海學院中國歷史研究所 蕭國健教授
- 23 慢性胃炎中醫治療特色
浸會大學中醫藥學院臨床部高級講師 張學斌博士

智慧講堂

- 24 樂齡科技 融入生活 陳文宜總經理

專業資訊

- 25 松齡鶴壽養天年 家庭醫生防未然 衛生署
- 26 慎防社交媒體騙案 耆樂警訊
- 27 香港年金計劃 投資者教育中心
別只著眼回報

聯網學苑成員專訊

- 28 長者之星 34 社會認同
- 30 聯網新成員 35 長者導師
- 31 藝遊天地 36 聯網課程及活動
- 32 學苑動態 40 學苑成員列表

重點課程及活動預告

晉階課程

- 9.2018 - 3.2019 日語課程(初下、中上、中下)
- 10 - 12.2018 義工培訓課程(初、中、高)
- 10.2018 - 2.2019 香港版畫協會呂慧珠導師《剪紙》及《西洋書法》課程(中階)
- 11.2018 - 8.2019 公開大學合辦《長者健康教育》課程(初階、中階)
- 12.2018 - 1.2019 投資者教育中心《理財教育》課程(中階)
- 1 - 2.2019 國際經典文化協會經典文化導讀課程(中階)
- 2.2019 紅十字會《安健大使》課程延續篇
- 2-3.2019 歐志遠詠春拳術體育協會《長者詠春》課程(中階)

健康教育

- 9.2018 鍾玉意註冊護士《預防流感》講座
- 9.2018 理大活齡學院鄒松堅老師《易筋棒十式》課程
- 10.2018 - 3.2019 屯門醫院退休醫護人員健康課程及講座 / 聯同義工隊推廣社區健康
- 12.2018 長者導師陳青揚《廿四節氣》講座及《穴位保健》課程
- 12.2018 怡建堂中醫養生講座
- 1.2019 屯門醫院老人科講座
- 3.2019 紅十字會《運動創傷及急救護理》講座

藝術薰陶

- 9.2018 - 8.2019 錦秋長者學苑合辦非洲鼓課程
- 10.2018 文化博物館《數碼敦煌》參觀
- 10.2018 長者導師雷永恩烏克麗麗課程
- 12.2018 外籍導師Kamila《社交舞課程》
- 1.2019 西九文化區導賞團

哲學文化

- 11.2018 珠海學院歷史及文化研究中心蕭國健教授
《文化文物與香港歷史講座暨考察》
- 11.2018 妙法寺劉金龍中學合辦佛學課程
- 12.2018 梁智鴻醫生《從手術室到社會大舞台》講座
- 12.2018 莊子文化研究會莊偉祥會長《莊子逍遙遊(第四期)》課程
- 2.2019 嶺南大學哲學系助理教授趙偉偉博士《中國哲學》課程

參觀學習

- 11.2018 天文台參觀
- 12.2018 香港電台總部大樓交流學習

多元協作

- 9.2018 - 8.2019 柏立基教育學院校友會何壽基學校及香港女童軍總會(屯門分會)
成立「新界西長者學苑聯網何壽基樂齡女童軍」
- 10.2018 「聯網」長者與仁濟二中、培愛學校學生
「長幼弱共融地壺球體驗」
- 10.2018 - 7.2019 香港大學社會工作及社會行政學系「耆力無窮」計劃
- 10.2018 吸煙與健康委員會《無煙老友記》啟動禮
- 12.2018 - 3.2019 培愛學校、平機會「長弱共融——屯門過去·現在·未來」作品集

簡介及分享會

- 11.2018 長者學苑新界西地區簡介及分享會(元朗區)
- 3.2019 長者學苑新界西地區簡介及分享會(屯門區)



長者學苑發展基金

2018-19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。2018-19年度第二輪撥款申請的截止日期為2018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。

- 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

經驗分享

- 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)。



安老事務委員會主席
暨行政會議成員
林正財醫生 BBS JP

長者學苑計劃自2007年推行以來一直穩步發展，多年來，在學校及社福機構的大力支持下，每年均有新的長者學苑成立；由首年在中、小學成立約30多間長者學苑，發展至現時在全港18區已設立約140間長者學苑，成績令人鼓舞。新界西地區幅員廣闊，「新界西長者學苑聯網」目前正支援44間長者學苑，協調各長者學苑的運作及課程發展，不但藉著舉辦交流分享會及訪校等活動緊密聯繫各學苑成員及促進彼此交流，更在學苑營運、課程規劃、教材及導師人才等多方面提供實質支援，對新成立的長者學苑幫助尤多。

除了支援各聯網內的長者學苑外，我認為聯網在推動長者學苑的宣傳及發展上亦擔當着十分重要的角色。聯網紮根社區，與區內不同的持份者緊密合作，既了解該區的特色，亦熟知長者的學習需要。聯網在此基礎上，透過到訪或安排為未開辦長者學苑之學校舉行簡介會，介紹計劃的理念與運作模式，讓他們了解計劃為長者和同學帶來的益處，並協助有興趣開辦長者學苑的中、小學與區內的社會福利機構合作及提供適當支援，從而鼓勵更多學校加入我們「長者學苑」的大家庭。為此，安老事務委員會轄下長者學苑發展基金委員會一直與聯網緊密協作，期望透過聯網的地區網絡及經驗，積極推動更多辦學團體及社福機構參與長者學苑計劃，惠及更多老友記，達致積極樂頤年。

我深信在「新界西長者學苑聯網」的強大社區網絡及長者學苑發展基金委員會主席的領導下，當可令長者學苑的發展工作事半功倍。



更多辦學團體及社福機構參與
長者學苑計劃，惠及更多老友記，
達致積極樂頤年。



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」)自2011年正式成立以來，積極與各學苑成員交流協作。2017-18年，「聯網」造訪15間長者學苑和區內中、小學、舉行2次大會，交換意見；一年兩期通訊，分享學苑動態；每逢雙數月份將《課程活動預告》電郵予各學苑，共享資源；更在今年6月舉行新界西區首場「長者學苑地區簡介及分享會」，推動計劃發展。邁入新學年，隨著香港基督教服務處培愛學校及裘錦秋中學(屯門)加入「聯網」大家庭，學苑成員數目增至46間，令人鼓舞。

跨界別、多元化的學習平台

「聯網」協作機構眾多，包括大專院校(港大、公大、嶺大、浸大、珠海學院、能仁、IVE)、政府機構(衛生署、醫管局、平機會、警務處、證監會)及其他專業團體(義工局、紅十字會、社聯、佛聯會、國際經典文化協會)等，為老友記創造跨界別、跨專業、多元化的學習平台。

2018年4月至9月，「聯網」舉辦了14個晉階課程、19個非晉階課程、18個講座、9次參觀、22次義工服務，參與的長者人次達4,742，共8883.5個學習小時。2018年7月畢業禮上頒發837張證書，嘉許老友記終身學習的精神。

「聯網」工作更獲社會認同，今年6月獲NowTV《退休大計》節目採訪，介紹長者學苑計劃；7月夥拍投資者教育中心接受TVB新聞部訪問，介紹年金計劃。(請參閱第34頁了解更多)

義工中樂展才能

17年9月至18年9月，長者義工隊參加服務有633人次，服務時數1850.5小時，定期探訪院舍、獨居老人等，讓社區1510人次受惠，並連續

第二年獲發社署「義務工作金狀」。

中樂團漸趨成熟，備受各界欣賞，公開演出包括老人院聯歡會、靚次伯中學畢業禮、聯校畢業禮和中大學養學系耆樂日。8月21日，「亞洲家庭高峰會晚宴暨頒獎禮」表演，獲張建宗司長及全場300位中外嘉賓掌聲讚賞，是中樂團發展4年以來又一重要里程碑。

此外，「聯網」中樂團將於明年1月在明愛賽馬會荔景社會服務中心團年飯宴上表演，同時正在計劃明年舉辦《「聯網」中樂團音樂會》，分享雅樂人生。

五區協作惠長者

五區聯網(新界西、港島區、九龍西、新界東及九龍東)齊心協作，訂立抱負、使命及職能，將建立共用雲端資料庫，加強溝通合作。同時計劃構建課程資料庫、長者人才資源庫網站，整合資源，共享互通，並在本年度共同製作賀年咭及合辦「長幼共融攝影比賽」。

來年計劃更多元

「聯網」會繼續透過訪校和舉辦地區簡介分享會，推廣長者學苑計劃，讓長者有更多機會實踐終身學習。我們亦會深化課程，達至學術性、學科性和多元化，以供老友記選擇。

「聯網」致力發掘長者才能，培育他們成為導師，由「聯網」老友記擔任導師任教的課程有捲紙花、環保手工、太極扇、園藝、烏克蘭麗及口琴等，以期達致老有所為、達己達人。

「聯網」將與香港基督教服務處培愛學校推動「長弱同心共融」，並已向平機會基金申請撥款。此外，「聯網」與元朗大會堂「少數族裔人士支援服務中心」協作，讓長者與社會不同群體融合，宣揚社區共融。

為拓展多元協作，「聯網」將夥拍香港大學秀圃老年研究中心合作「耆力無窮」計劃。「聯網」亦將與柏立基教育學院校友會何壽基學校及香港女童軍總會(屯門)成立「樂齡女童軍」。

謹此希望社會賢達、各位老友記、四區聯網繼續與「聯網」並肩前行，開闢更多新領域，讓長者享受「老有所學、積極樂頤年」的優雅璀璨「第二人生」！

港島區及九龍西 長者學苑聯網活動回顧

港島區長者學苑聯網召集人
潘廣輝先生
九龍西長者學苑聯網召集人
陳明儀女士



兩區聯網進行首次聯合結業禮

港島區及九龍西長者學苑聯網於7月21日舉辦了「2017-2018年度港島區及九龍西長者學苑聯網結業禮」，以嘉許港島區及九龍西長者學苑的學員在過去一年付出的努力，並鼓勵他們在新學年繼續努力學習，發揮「老有所學」的精神。結業禮承蒙安老事務委員會主席林正財醫生、長者學苑發展基金委員會首任主席梁智鴻醫生及長者學苑發展基金委員會主席陳孝慈先生出席活動。他們致辭時均表示欣賞長者學員持續學習，並實踐老有所為的精神，成就活躍晚年。當日超過二百名長者學員到場接受嘉許，最高學習時數的一位學員，更在去年完成了接近二百小時的課程，實在令人鼓舞！於活動上，長者學員表演由長者學苑學習到的技能，包括嶺南衡怡紀念中學長者學苑的「非洲鼓」表演及香港基督教女青年會長者學苑的「健康舞」表演。觀眾都一邊觀賞精彩的表演，一邊拍手助興，氣氛非常熱鬧。



「功能性體適能與健康」的學習及檢查活動

聯合結業禮



金齡學堂·連繫社區伙伴
為長者介紹社區最新資訊

兩區聯網亦配合「香港年金計劃」的推行，分別在今年的3月、5月及7月進行了三次題為『「年金」計劃你要知系列』講座，由投資者教育中心的專家為出席者講解年金產品的結構、相關風險和投保時需要注意的事項。與此同時，兩區聯網亦深化與港島區及九龍區大專院校的合作，由4月開始推行「健康與生命教育課」系列課程。打響頭炮的是香港大學李嘉誠醫學院，為聯網在4月舉行了一次別開生面的『「大體老師」遺體捐贈計劃』的體驗課程，向長者學苑學員介紹這個非常有意義的計劃；在8月份，香港浸會大學體育學系在大學的校園進行了「功能性體適能與健康」的學習及檢查活動，長者學苑學員除可以了解重要的健康指標之外，更在中學生義工的協助下，於活動當日就心肺功能、肌肉密度、平行力等能力進行量度。未來聯網會發掘更多有趣又實用的課程，向社區上的長者推廣，令他們能學以致用，創造豐盛的晚年。

港島區及九龍西長者學苑聯網師資培訓課程 (2019年春季)

(本課程與香港基督教女青年會女青賽馬會樂齡活學中心合辦)

目的：為期望擔任「社區導師」的人士提供訓練，重組個人專長，提昇教學技巧。

內容：解讀教育心理學、教學透視法、課程設計、表達技巧等，透過講師的引導及學員的彼此分享討論，令參加者掌握更多教育的「心法」和「手法」。課程內容

包括：	第一堂	課程簡介及社會服務概覽
	第二至四堂	教學法專題研習
	第五至六堂	教學示範
	第七堂	社區教學經驗分享

註：① 參加者須出席最少80%課堂，方可獲頒發證書。

② 表現滿意的學員可加入聯網及女青年會合辦的「金色才能資料庫」，將於兩年內盡量安排到不同的長者學苑擔任社區導師，繼續服務社會，貢獻所長。

港 島 區

日期：2019年1月8、15、22、29日；2月12、19、26日（逢星期二，共7堂）

時間：早上10:30至12:30

地點：香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心(香港西灣河鯉景道56號康東邨康瑞樓地下)

九 龍 西 區

日期：2019年1月10、17、24、31日；2月14、21、28日（逢星期四，共7堂）

時間：下午2:30至4:30

地點：香港基督教女青年會女青賽馬會樂齡活學中心(九龍何文田窩打老道山文福道5號4樓)

費用：免費（課程由長者學苑發展基金資助）

名額：15位（參加者需至少具備一項可供教學的專長，如語言、手工藝、書法、舞蹈、運動等）

* 備註：報名者將安排於2018年11月至12月進行面試。

報名方法（截止日期：2018年10月31日）

有興趣的參加者，可致電 2700 1600 索取參加表格，並經以下方式遞交：

- ① 傳真至 2700 1610；
- ② 電郵至 hkieac@ywca.org.hk。

查詢電話：2700 1600

負責職員：謝凱健先生 / 陳嘉諾先生

蓄勢待發的九龍東長者學苑聯網

九龍東長者學苑聯網召集人
樂善堂余近卿中學
劉振鴻校長



隨着九龍東長者聯網有限公司成功註冊，聯網今年10月將會推出各式各樣的精彩課程。

為使聯網課程更趨多元化，我校「長者學苑」今年積極開辦了不同的課程，以備日後引入到聯網內推行。今年我們嘗試在課程中加強科技方面的應用學習，例如教授長者如何使用聊天程式如WhatsApp、Facebook等，及網上購物的安全守則等日常生活知識。同時我們亦開辦了一些簡單而有趣的編程課程，教導長者如何設計體感車的電腦程式、以程式設計走馬燈、小遊戲等課程。我們亦舉辦了資訊科技攝影及美圖工作坊，讓長者們學習如何利用智能電話在照片中加入特效或運用美圖程式把不滿意的照片美化，同時透過課程，長者也學習到如何將舊照片整理及收藏，方便日後隨時欣賞。



而在趣味課程方面，我們舉辦了分子料理課程，活動當日長者學員學習以檸檬酸、芒果等食物製作「荷包蛋」，長者們均嘖嘖稱奇、拍案叫絕，猜想不到其味道竟與荷包蛋味道如此相似，更表示活動讓他們眼界大開。其他趣味課程還有蝶古巴特手工藝工作坊、Cupcake製作工作坊等。

除此之外，我們亦安排長者與學生們一同參觀「耆樂人生」、「智友善家居探知館」。透過講座及導賞，讓他們認識「智友善家居探知館」的設施，及如何運用先進科技產品及不同的生活輔助工具，以協助認知障礙症人士安心的居家安老。

最後在七月發佈的成果分享會中，而我們非常榮幸邀請到安老事務委員會主席林正財醫生BBS太平紳士擔任主禮嘉賓，與一眾長者分享心得。我們更邀請得無綫電視節目《學是學非》客席主持人——湯兆昇博士(香港中文大學物理系高級講師)到校為長者介紹有趣的日常生活科學課程。當天更有九龍東不同的長者學苑代表出席，典禮後雙方更進一步討論未來的合作事宜。

我們衷心期望九龍東長者聯網成立後，能為區內長者帶來更多多元化的課程，滿足長者持續進修的需要，並推動區內的長者學苑有效地共享資源的目標！



新界東長者學苑聯網快將投入服務 為長幼共融揭開新一頁

新界東長者學苑聯網召集人
仁濟醫院靚次伯紀念中學
曾國勇校長

「新界西長者學苑聯網」的成功經驗，引領其他區域陸續成立長者學苑聯網。新界東長者學苑聯網即將成立，成立聯網委員由仁濟醫院靚次伯紀念中學、仁濟醫院王華湘中學、仁濟醫院陳耀星小學、明愛粉嶺陳震夏中學、曾壁山中學及香港公開大學組成。今年6月，聯網所有委員已完成辦理申請註冊文件手續，並在本年8月前完成「新界東長者學苑聯網」的註冊工作。註冊工作完成後，本聯網即時申請成為慈善捐款及獲豁免繳稅的慈善團體，有關工作預計4-6個月內完成。

此外，為了令新界東長者學苑聯網能統合區內長者學苑的活動，為本區長者提供更優質的服務，本聯網將申請設立「新界東長者學苑聯網辦事處」。至於招聘聯網統籌主任的工作亦已完成。現時本聯網正開展物色顧問團隊的工作，團隊的成員將包括1位義務法律顧問、1位義務核數師、3位義務醫學顧問及3位義務聯網顧問，共8人。

長者學苑聯網成立的過程確實需要經過不少繁複的手續，亦要花去不少時間，以及人力物力，但我們確信這一切的付出，將會令新界東的長者學苑的服務揭開新的一頁。我們展望



新界西長者學苑聯網中樂團於
仁濟醫院靚次伯紀念中學畢業禮中演出

透過聯網資源的調撥，聯網內的長者將可獲取更多長者學苑舉辦課程的資訊，長者所能參與的課程或活動將更多元化，例如早前靚次伯長者學苑曾舉辦的「智能電話使用班」、「潤唇膏製作班」，日後便可以通過新界東聯網學苑的運作，發放有關資訊，讓其他學苑的學員亦可報讀。各學苑便可各展所長，共享資源，更具效益。

此外，本聯網成立後，將會為聯網內學苑舉辦聯合畢業禮，增加各學苑學員的交流機會。事實上，有關跨聯網的活動，早前靚次伯長者學苑便邀請「新界西長者學苑聯網中樂團」與仁濟醫院靚次伯紀念中學古箏組的同學一起在該校的畢業禮上合奏，真真正正做了一次跨聯網的活動，締造了長幼共融的機會。我們相信，隨著新界東長者學苑聯網的成立，這種機會將會陸續出現。



智能電話使用班

參觀靚次伯紀念室



新界西長者學苑聯網義工隊・中樂團

貢獻社會 老有所有

現今的長者，在健康、教育程度、資訊掌握等方面比以前優勝，他們退而不休，充滿活力及潛能。新界西長者學苑聯網「長者義工服務團」成立已有4年，培訓了120位長者義工，協助他們提升自我、回饋社會，實現老有所為，成就積極樂頤年的「第二人生」！

專業培訓增信心

義務工作發展局連續4年為「聯網」義工提供專業晉階培訓課程，學習溝通技巧、團隊合作、策劃活動等，讓義工們逐漸能夠單獨完成服務。「聯網」管治委員會成員莫世民先生，聯同社署前高級社會工作主任林紹裘先生舉辦複修課程(第二期)，教授義工認識不同服務對象的需要。義工透過參與不同層次的課程，夥拍志同道合的朋友參與服務，從而增強信心，更加投入義務工作。



基督教信義會屯門長者綜合服務



元朗大會堂「少數族裔人士支援服務中心」



新界婦孺福利會社會服務部柏雨長者鄰舍中心

多元服務添姿彩

義工隊連續兩年獲社署頒發「服務金狀」，令人鼓舞，亦吸引更多老友記加入義工行列。「聯網」安排多元服務，讓義工在不同範疇發揮才能，吸收經驗和知識，開闊眼界。17年9月至18年9月，義工服務有633人次，服務總時數1850.5小時，受惠人次1510。主要服務如下：

- 屯門、元朗區7間長者中心、護老院與「聯網」多年來建立協作關係，資深義工帶領初班組員統籌、設計和執行探訪活動，3至9月共探訪11次。
- 社聯「樂齡科技計劃」挑選了「聯網」9位義工擔任大使。4至9月，樂齡大使在港九新界4次地區巡迴展覽上介紹創新科技產品。
- 紅十字會「安健大使計劃」在4月2日訓練了20位「聯網」義工，讓他們幫助宣揚提倡個人衛生、社區健康及預防傳染病，也可以將學到的知識運用在平常的服務中。
- 救世軍錦田長者之家邀請「聯網」義工在3至6月期間擔任導師教授手工藝及帶領院友籌劃表演項目。在6月4日的分享會上各小組展示努力成果，院友得到很大滿足感。
- 屯門區綜合康齡服務中心第三度夥拍「聯網」，於6月13日讓12位義工到屯門良景邨上門探訪獨居長者。
- 元朗大會堂「少數族裔人士支援服務中心」與「聯網」20位義工於7月5日舉行文化交流活動，推動長者與少數族裔共融。
- 賽馬會屯門盲人安老院連續第三年與「聯網」義工隊協作，讓義工學習拖帶技巧，3至6月期間服務院友。7月26日更舉辦夏日特備節目，由義工替院友餵食榴槤。

柏雨長者鄰舍中心 黎詠詩活動幹事

「聯網」的義工們是一班既熱心且充滿正能量的老友記。又懂得不同的才藝，能帶給身邊的人滿滿的歡樂，期望他們繼續努力、加油！

亞洲家庭高峰會晚宴暨頒獎禮2018



中樂團屢展才華

成立4年的「聯網」中樂團，現時學員有70多人，當中能夠參與公開表演有35人，大部分成員樂理知識和演奏水平由零開始。他們每個星期六風雨不改上課練習3小時，成績漸有進步，多次公演漸獲社會認同。今年6月23日，中樂團到靚次伯中學畢業禮上表演，獲出席嘉賓、老師、家長、學生一致好評，充分展現中樂團的活力和老有所學的精神。

8月21日，由亞洲區家庭研究聯盟(CIFA)、港大社會科學院、香港家庭議會、社聯及社署合辦的「亞洲家庭高峰會晚宴暨頒獎禮2018」，邀請中樂團擔任開場表演單位。當晚表演了《馬車伕舞曲》、《平湖秋月》、《雪絨花》和《鳳陽花鼓》，獲張建宗司長和全場300位中外嘉賓熱烈掌聲讚賞，是中樂團發展4年以來又一重要里程碑。

8月31日，香港中文大學食品及營養科學學系與日本命力公司合辦「長幼共融耆樂日」假樂富廣場舉行，邀請中樂團表演，展現長者活力。

為展示中樂團努力學習成果，「聯網」正計劃明年舉辦《「聯網」中樂團音樂會》，向社區宣揚優雅退休生活。



亞洲家庭高峰會表演



2017-18年度卓越義工服務獎

王玉玲	石麗霞	余穎民	吳敏兒	李玉英	李洪
李連珠	李燕雲	辛婉珍	區佩蓮	梁日麗	梁帶荷
梁麗梅	許艷梅	陳四妹	陳秀蓮	黃潤顏	溫柱清
葉當	鄧麗薇	鄭基松	鄭麗芬	叢秀華	



為答謝義工和中樂成員過去一年付出，「聯網」於7月6日假稻香酒樓舉辦聯歡會，宴請140人。

第七屆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2018

「第七屆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2018」於7月4日假嶺南大學李運強教學大樓地下林護演講廳圓滿舉行。

聯校畢業禮由長者學苑發展基金委員會首任主席梁智鴻醫生、平等機會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苑長擔任主禮嘉賓，並邀得34位社會各界賢達，包括區議會主席、安老事務委員會委員、學校校長、中心院長、「聯網」管治委員會成員、各中心單位主任、區議會議員、老師等親臨指導。當日近210位長者、學生及學苑代表出席，共頒發837張證書，包括444張學分互認證書。今年共有23位長者獲「最佳學員」、16位學生獲「最佳小導師」。「聯網」今屆首次安排旅遊巴接送56位長者由荃



灣、葵涌、元朗跨區出席，分享喜悅。當天表演項目包括由長者中樂小組及太極扇表演等，當中最有特色乃「長弱幼共融音樂表演」，由「聯網」義工隊成員以口琴、樂頤長者學苑的視障院友以木盒鼓與仁濟二中的學生長笛小組共同合奏耳熟能詳的《龍的傳人》一曲，表現出「長幼共融、長弱共融」的精神。

典禮結束後，由嶺大服務研習處——賽馬會「關愛·服務·研習@屯門」計劃主持名為「同學·同行·同分·同FUN」的研習體驗活動，透過不同內容的工作坊，讓長者和學生互相交流學習，促進長幼共融。



長者學苑地區簡介及分享會

為邀請更多中、小學校參與「長者學苑計劃」，「聯網」舉行新界西地區首場簡介及分享會，於2018年6月29日，假葵涌區棉紡會中學舉行，當日共有26位校長、老師、社工、長者出席，分別來自聖公會林護紀念中學(葵涌)、保良局劉漢宣紀念長幼天地(葵涌)、仁濟醫院林百欣中學(荃灣)、香港學生輔導會小學(天水圍)、妙法寺劉金龍中學(屯門)、仁濟醫院第二中學(屯門)、仁濟醫院靚次伯紀念中學(將軍澳)。

簡介分享會首先由「聯網」陳孝慈苑長簡介長者學苑理念、目的和發展願景，及後由仁濟醫院第二中學(屯門長者學苑)鍾偉成副校長分享

學苑運作心得，並由長者學苑資深學員王玉玲女士分享終身學習的經歷和心聲。當日亦邀請了證監會投資者教育中心「錢家有道」蔡淑敏經理為大家分享終生年金計劃，讓出席各人獲益良多。



男高音的故事

珠海學院校董會副主席兼校監
香港大學饒宗頤學術館館長
李焯芬教授 GBS SBS JP

名

家灼見

喜愛聲樂的朋友們，可能會欣賞過世界三大男高音同台演出的光盤或唱片。這三位男高音分別是意大利的帕華洛蒂，以及西班牙的杜鳴高與卡里拉斯。他們每一位都是極負盛名、獨當一面的聲樂大師。三人能同台演出，端的是樂迷們的福分。語云：同台如敵國。就拿杜鳴高與卡里拉斯作例子：儘管他倆均為西班牙人，卻是不折不扣的競爭對手。杜鳴高原籍馬德里，卡里拉斯則來自巴塞隆拿（該地區長期以來因為爭取自治，而與位於首府馬德里的中央政府產生磨擦）。這種中央與地方之間的矛盾，加上同行之間的激烈競爭，令兩人相逢仿如陌路，互不往還。而且兩人各自都在演唱合約中規定——音樂會主辦者不能在同一個音樂會中同時邀請兩人同台演出。

一九八七年，卡里拉斯發現自己原來還有個比杜明高更可怕對手——血癌。自此以後，他要經歷一個漫長而痛苦的治療過程。醫生為他進行了骨髓移植、換血等手術。為了進行治療，他每月往還西班牙與美國之間。他的經濟條件原來是不錯的，但昂貴的醫療費用，為他帶來了沉重的經濟壓力。在他無力再擔負醫療費用的時候，有人告訴他：馬德里有個荷姆沙基金會，是專門為幫助像他這樣的血癌病人而設的。卡里拉斯因此向基金會提出了資助的申請，並且得到了基金會的大力支持。最後，他成功地克服了頑疾，重新回到聲樂演出的舞台上，獲得了巨大的成就。

卡里拉斯銘記著荷姆沙基金會的恩惠，康復後很希望參加基金會的工作，貢獻自己的力量，以作回饋。他竟發現這個荷姆沙基金的創辦人、會長和主要捐款者，原來就是杜鳴高。基金會成立的主要目的，就是為了幫助他。

卡里拉斯得知真相後，感動不已。一次，在杜鳴高演唱之後，他走到舞台上，號在杜鳴高跟前，請求他的原諒，並當眾表達了她對杜鳴高的無限感激。杜鳴高也熱情地擁抱著他，祝賀他的康復。兩人前嫌

有記者其後詢問杜鳴高：「為何要這樣幫助自己的競爭對手？」杜鳴高回答說：「世間如果沒有了卡里拉斯這優美的歌聲，那該是多大的損失啊？」



謹向
嚴以敬漫畫家(阿虫)
致以深切悼念。



…… 慈悲「學習愛人如己」……

名

家灼見

千年一覺敦煌夢

夜星喚沙影，長空掛月明。1900年在敦煌莫高窟的一夜，王圓籙道士發現密封千年的「藏經洞」，及後變賣在洞中發現的文物來籌募經費，修葺洞窟。後人對他的評語毀譽參半。內容稀有而豐富的敦煌文物，因此流散至世界各地，到底王道士所作，是否無意地拆散了一批完整文物？還是意外地保護它們？這對我們有何啟發和意義？

踏入暗窟見法容

佛教是二千多年前積慮下來博大精深的智慧。佛教藝術是推動和成就佛教繼續流傳的媒體。佛教於漢末從印度經中亞沿絲路東來，漸與本土文化結合而創作出大量極高水準，富真、善而美的藝術品，可惜這些珍品的載體，中原的木建寺院，多因天災人禍而被毀，大量佛教藝術隨之而失傳。

唯開鑿於北方僻遠山崖的佛教石窟寺，遠離塵囂，雖歷盡滄桑，尚得以保存。尤以敦煌佛教藝術內容最為豐富多采，除最初樂傳法師於366年遊行至敦煌，見環境幽靜且有水源，留下作禪修而開始了第一個石窟外，敦煌因處邊陲要塞，迅速發展成中古絲綢之路的樞紐，人流和物流、精神和物質的重要集散中心，是中西兩方僧侶和商侶必經之地。在中原與西域多國之間穩守與交流，衍生出連綿千載的佛教藝術奇葩。世事無常，這座佛教藝術聖殿也因時移世易，國家



香港大學文學院佛學博士
香港大學饒宗頤學術館藝術顧問
中國敦煌吐魯番學會會員

駱慧瑛教授

版圖變化、海上絲路興起等原故，至明嘉峪關建成，敦煌正式被遺忘於塞外。瑰寶被埋於黃沙風雪中，寂然於歷史的角落數百年。

至1900年王道士發現「藏經洞」，他捧着丁火的油燈，重新燃亮了敦煌石窟內的佛相慈容，金光重燦於世人前，敦煌從此也再一次耀目於世界。藏經洞內藏四大文化、六大宗教及十多個民族文化的書畫文獻，4至11世紀文書、刺繡、絹畫、紙畫等五萬多件文物。加上敦煌石窟群本有保存的735個洞窟、共45,000平方米的壁畫和二千多身彩塑，現為世上保存完整、內容最豐富精美的佛教藝術重地。這些得以重見天日的中古遺珍，是古絲路上各民族文化交流的唯一較完整見證。各國專家聞風而至，各取所愛回國，藏經洞的千古文獻和石窟寺中的部分壁畫和塑像，亦因而流失四散至世界各地。



覺悟遠離
貪瞋癡
不執愛
無罣礙



圖⑥



圖⑦

圖① 《金剛般若波羅蜜經》，現存最早的完整印刷書籍，印於公元868年。現藏英國圖書館

©British Library, Or.8210/P.2.

圖② 《釋迦牟尼於靈鷲山說法圖》絲織品，約8世紀，敦煌莫高窟出土，現藏英國博物館。

©British Museum, MAS.1129 (Ch.00260).

圖③ 敦煌莫高窟九層樓

(攝：駱慧瑛，2016佛誕)

圖④ 敦煌莫高窟北區

(攝：駱慧瑛，2016佛誕前夕)

圖⑤ 莫高窟85窟，晚唐時期(848-907年)——蓋蒂保育研究所、敦煌研究院合作，長年在此窟研發保育古蹟的技術和措施。©敦煌研究院

圖⑥ 莫高窟85窟壁畫脫落的情況

(攝：Neville Agnew)
©J. Paul Getty Trust

圖⑦ 用超聲波加湿器來減少壁畫中的鹽份。

(攝：Stephen Rickerby,
Lisa Shekede)
©J. Paul Getty Trust

圖⑧ 莫高窟85窟壁畫中的舞者

(攝：Lori Wong)
©J. Paul Getty Trust

圖⑨ 作者於莫高窟複製45窟——鋪佛像前

(攝：張偉鵬，2015春，香港)

聚散無常復重逢

1944年1月1日，國立敦煌藝術研究所成立。一批又一批有志精英青年離家到敦煌，承擔守護這絲路遺珍。他們住土房、喝鹹水，抵嚴冬酷暑、披大漠風沙。他們帶領和培育一代又一代四方八面來的有志青年，整理、調查、研究、考證和開拓敦煌佛教藝術寶藏。

王道士所作，後人認同與否，歷史是改變不了的；可以改變的，是將來。保育工程最為迫切，這些佛教藝術，顯示了古文明的互相交融：印度犍陀羅而來的希臘和羅馬風格、波斯獨有的文化色彩、印度的宗教哲學和中國同樣遠古的華夏文明合併，皆融合並現於敦煌佛教藝術中。

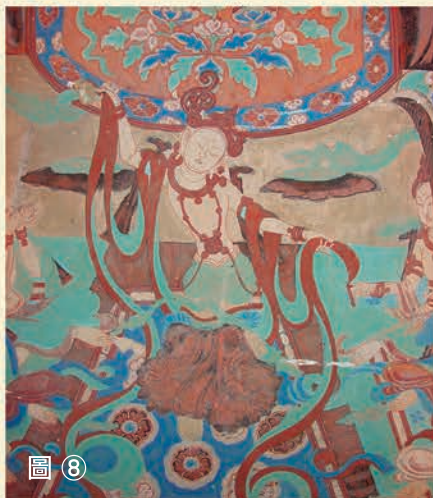
歷史不能重組，文物可以。這些千年寶物，自發現後因氧化等原因，不斷在損耗，如奉在我們掌心中的流沙，色彩秒間流逝。1987年敦煌莫高窟被聯合國教科文組織列為世界文化遺產，1989年以來，敦煌研究院開始與美國蓋蒂保護研究所合作保育工作，進行複雜而艱辛的古蹟修復。

千年一覺敦煌夢

王道士是功臣？或罪人？所作是功或是過，不是我們的學習重點。我們更應關注的是藉此一例，觀照世間的無常與緣起。世間事物本是「成、住、壞、空」，「生、住、異、滅」。世間一切有為法都是因緣和合而生的各種現象，並無自主性和獨立性，都是互相依存。緣聚而生，緣散而滅，故說如夢、幻、泡影。

敦煌，是我們徘徊千載的一夢，夢中醒來才知身是客，出離世間方能淨如蓮華，覺悟不昧生死輪迴，涅槃寂靜是常樂。寶藏，不用往外求，一切現象皆是借境觀心。我們要發掘的，不是藏經洞，或罣礙文物放在那裡。我們要藉著以文字或圖像形式所流傳下來的佛教藝術為借鏡，透過觀賞這些千載難逢的精美佛像和文獻中的內容，提升心靈質素和思維高度。反觀自己，發掘自己思維深處的寶藏，那潛藏已久而本來具有的佛性。

人的一期生命只是短短數十載，一期一會，僅足以讓我們善用這期時間參悟空性，深觀因緣。苦與樂，得與失、聚與散，皆不是二元對立，而是一體兩面。覺悟遠離貪、瞋、癡，不執愛、無罣礙。所以我們平日盡可能鍛鍊心的力量，做到苦而不厄，煩而不惱，雖外境不斷遷流變化，心仍保持如如不動的平常境界。

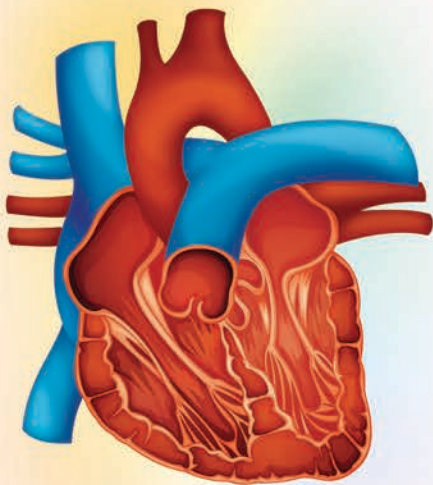


圖⑧



圖⑨

心瓣膜病—— 球囊治療



孩童時期患上鏈球菌喉炎，若得不到適當治療，鏈球菌的抗體會攻擊心瓣膜而形成風濕性心臟病，其中最常見徵狀為二尖瓣(左心房及左心室間的瓣膜)狹窄，阻塞血流。

余小姐45歲，在中國內地鄉間長大，小時候曾患有鏈球菌喉炎。她於15年前懷孕期間曾有氣喘，產子後情況稍有改善。但最近又發覺上樓梯又有氣喘，只上1層樓也感到困難。為她聽診，發現她的心有雜音，超聲波心臟檢查顯示二尖瓣狹窄，張開的面積小於1cm²(正常為>2cm²)。因此確診她為風濕性心臟病，幸好其心瓣倒流的情況不算嚴重，鈣化亦輕微，適合做導管「球囊瓣膜成形術」(即用波仔將狹窄的心瓣膜擴張)。

二尖瓣狹窄處導入球囊

此手術可在局部麻醉下進行，先在腹股溝作一靜脈穿刺，然後經靜脈導入儀器至右心房，在右心房與左心房的間壁作一穿刺，



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

導入球囊儀器至二尖瓣的狹窄處，將球囊充氣打脹，使狹窄的部分擴張。整個手術需時約1至2小時。

余小姐手術後的運動量已大致恢復，上4層樓梯也再沒有氣喘。超聲波檢查顯示，她的二尖瓣已擴大至1.8cm²，倒流亦沒有加劇。她除了需服用「華法令」(即薄血藥 Warfarin) 以預防二尖瓣引發的房顫，其他的日常生活已經回復正常。她問可有方法保護其心瓣膜不再惡化？我告訴她，現階段不要讓心瓣膜再受細菌感染，尤其是做腸胃科手術，術前必須服食或注射預防性抗生素，以防細菌入侵。

若二尖瓣倒流情況嚴重，是不適合做「球囊瓣膜成形術」的，因球囊會加劇倒流。這情形需要用外科手術修補二尖瓣，嚴重者可能需要更換人工心瓣膜。

導管療法有效減低氣喘

隨着科技的發展，現在亦可用導管治療二尖瓣閉合不全。將一微形的夾子(Mitra clip)，利用導管經皮膚、靜脈、心房間壁而至二尖瓣，將心瓣葉的中心夾着，再把瓣尖夾在一起，從而減低因心瓣閉合不全引致倒流的情況。最近一個於2012年由美國心臟學會雜誌發表的研究(EVEREST II)，比較Mitra clip及外科手術去處理嚴重二尖瓣倒流病人，結果顯示導管療法能較有效地減低氣喘及提升心臟功能。

根據最新的醫學指引，心瓣膜病患者做牙齒治療前，已不需要服用預防性抗生素了。

健康長者的 ABCD

北區醫院前行政總監
醫院管理局質素及安全總監
鍾健禮醫生

日本厚生勞動省剛剛發表去年度全球平均壽命統計，香港成為全球男女最長壽的地區，女性平均壽命87.66歲，男性為81.70歲。最近為家中老人家祝壽，本來想祝福她「長命百歲」，一想到老人家已經九十多歲，立即改口「長命百二歲」。

「長者學苑」提倡長者終身學習，但要做到老有所為，健康的身體至關重要。如何老得健康，互聯網上有很多文章，在此就不必重複了，但有幾點醫療上要注意的地方，筆者把它摘要為ABCD，都想和讀者分享一下。

A就是HbA1c，是監察糖尿病控制情況的最重要指數。有估計香港每十個人就有一個糖尿病，如果沒有發覺潛伏的糖尿病，或是糖尿病控制不佳，時間長了，後果相當嚴重。高血糖可引致中風、心臟病、眼病等等。大家可能有所不知，現在最常見導致洗腎的原因，就是糖尿病。更甚的就是在醫院裏看見病人被糖尿腳折騰，最後甚至要截肢，生活質素大受影響。

B就是Blood Pressure，唔好以為醫生就會小心身體、注意血壓。筆者親身經歷過一位大國手同事，因為工作繁忙沒有時間量血壓，有一天突然氣喘、心口痛，一量之下上血壓超過二百，原來高血壓已經導致心臟衰弱。另外，有些人誤以為年紀

大，血壓高一點也是正常的，其實並不然，美國心臟學會更在2017年的最新指引把目標血壓由140/90調低至130/80。

C就是Cholesterol膽固醇，眾所周知，高膽固醇可以令血管阻塞，引致心臟病、腦中風。最近聽到電台節目主持人談到最新的研究顯示，食物的膽固醇對血液膽固醇影響不大，所以以後可以隨便吃，甚至有網絡謠言指出膽固醇有益無害，不再分好壞，筆者覺得這些言論非常危險。第一，高膽固醇仍然是心臟病、腦中風的重要風險原素，必須及早發現及控制。第二，高膽固醇食物一般都是高脂肪、高熱量的，吃多了也會肥胖。

最後的**D**，就是Drug藥物，其實要做好以上的ABC，生活習慣例如定時運動、適時作息固然重要，但很多時候，都要加上藥物的幫忙。其實現在控制ABC的藥物非常安全，很多已經證實可延長壽命，最重要是延長有質素的壽命。所以下次如果醫生叫你食藥，控制糖尿、高血壓、高膽固醇，就不要再猶豫不決，說「睇定啲先」。反正ABC指數差一日，身體受害多一天。

小小的分享，希望幫到大家。

做個健康老友記，ABCD要緊記！



仁

醫
仁
心

移風易俗

北區醫院行政總監
神經外科專科醫生
孫天峯醫生

人身故後會變成什麼呢？

早前坊間熱烈討論骨灰龕安置的問題。中國傳統奉行土葬，但面對人口數目上升，土葬的墳場用地出現不足，亦越來越貴。大概這十數年間，差不多大部分人都選擇身後直接火化。只是即使火化以後，骨灰也需要有「安身之所」。

然而，既然要火化，那麼，筆者又大膽問一句，「身後全屍」，又是不是那麼重要？

所謂救人一命，勝造七級浮屠。既然孑然一身，如果可以把器官捐贈，移植給有需要的病人，不但救活幾條人命，甚至改變幾家人的命運，其實何樂而不為？不過很多人仍然認為「全屍」才能確保下世輪迴時手腳器官齊全。而這個想法，不但令很多人不願意在自己身故後捐出器官，甚至凌駕家人生前希望可以捐贈器官的意願。

根據香港醫院管理局的數字，香港全年約有四萬六千人身故，但二零一七年度只有三百八十二人獲轉介至器官移植主任，當中一百零五人確定為腦死亡，而獲家人同意捐贈器官的比率只得四成二，四十一人最後成為捐贈者，獲捐贈的器官包括六十一宗腎臟、四十宗肝臟、三宗心臟和十三宗肺臟。

但讀者請留意：截至去年十二月底，輪候器官的病人：腎臟有二千一百五十三人、肝臟有八十七人、心臟有四十八人、肺臟也有二十人。

換句話說，每年獲器官捐贈的人數，遠不及輪候的人數。

上面所提及的「全屍」概念，不但令一些人對捐贈器官卻步，即使有些人生前願意捐贈器官，由於生後還是要家人同意才可真正進行捐贈的手術，如果家人仍抱著「全屍」的概念，便會成為拒絕同意親人身後捐出器官的其中一個主要理由。

此外，當親人突然離世，家人未必可以即時接受。在這個最絕望低落的時候，要病者家人決定是否接受其親人捐贈器官，很多家人即便不覺反感，也往往會帶些逃避或乾脆的拒絕。

所以，要做救人浮屠，就應該支持器官捐贈；要支持器官捐贈，除了簽名登記之外，更重要的是向家人清楚表達自己的意願，最好是能夠感染全家人，令全家人都一致認同這個能夠遺愛人間、大義大仁的事情。

對筆者而言，人死後還只不過剩下一個皮囊。既然不帶走一片雲彩，何不成他人之美？能夠用到這個皮囊去幫助其他人，不亦樂乎！

**支持器官捐贈
除了簽名登記之外**



**更重要的是
向家人清晰表達自己
的意願**

誰是家中寶貝？

(照顧者的需要)

葵涌醫院部門主管
精神科顧問醫生
盧慧芬醫生

常言道：「家有一老，如有一寶」。但「寶貝」的定義是什麼呢？如果家裏的長者不幸患上腦退化症，認知和自我照顧能力逐漸衰退，慢慢變成另一個人，那他們還是家裏的「寶貝」嗎？其實，「寶貝」的定義因人而異，沒有客觀標準。在照顧者的眼中，值得他們勞心勞力照顧的長者，當然都是家中的「寶貝」。

很多時候，照顧者都會為照顧家中的「寶貝」而忽略了自身需要。在不知不覺間，照顧者在身體和精神上所受到的壓力會逐漸增加，最後更可能一發不可收拾。所以，照顧者先要注意自己的健康和照顧自己的需要，才能夠妥善照顧家中的「寶貝」。那麼，怎樣才能成為一個身心健康的照顧者呢？簡單來說，照顧者應留意以下六點，包括：①注意均衡飲食；②有充足睡眠；③定時適量做運動；④預留時間做自己有興趣和喜歡的事；⑤注意自己身體狀況；⑥留意自身的情緒變化。

要做到以上幾點其實並不困難，關鍵在於照顧者能否在視家中長者為「寶貝」的同時，也視自己為「寶貝」，好好照顧自己。首先，照顧者要明白人無完人，自己能力上有所限制是正常不過的，要接受自己也會有做不到的事。其次，事情要分緩急先後，先做最重要的事，其他事情可以逐步處理。此外，照顧者要勇於面對自己的感受，明白出現負面情緒例如抑鬱、焦慮、內疚、憤怒和不耐煩等乃人之常



情，並跟可信任的家人或朋友分享。照顧者可以嘗試從照顧長者的經驗當中找出正面的感受，例如彼此間的感情增進、長者對照顧者的信任等，從而肯定自己的付出。另外，照顧者要避免跟其他照顧者比較，或認為別人做得比自己好。每個人所面對的情況不同，遇到的困難也就不一樣。如果照顧者的情緒持續受到困擾，就應該找專業人士例如社工或醫生協助。最後，照顧者要明白任何人都有需要休息的時候，要懂得在適當的時候尋求支援。除了家人和朋友外，醫護人員亦能提供協助。此外，社會福利署及非政府機構也有提供不同類型的服務，例如家居照顧、長者住宿暫託服務等，以協助有需要的家庭和照顧者。

總而言之，照顧者和長者都是家中的「寶貝」。照顧患有腦退化症的長者有時是一個持久的而又充滿挑戰性的任務，因此，照顧者先要照顧好自己，並適當地運用各方面可行的方案，包括家人及社區的支援，才能有效地完成這重要的任務。

仁

醫
仁
心

終生學習 老有所為



勞工及福利局和安老事務委員會在2007年初攜手合作推行「長者學苑計劃」，鼓勵學校與非政府機構合辦「長者學苑」，為長者提供更多的學習平台，讓長者透過終身學習，建立健康積極的退休生活。

根據世界衛生組織的報告顯示，有質素的學習是促進健康晚年的其中重要一環，因此，終身學習及提供有關的學習機會是很重要的，這不但讓長者能夠好好地裝備自己，預備晚年的生活，而且長者學習到的知識及技巧，與資訊及科技發展並進，能讓他們有效地管理好自己的健康，適應晚年生活如退休、喪偶，並對自己身份的認同。他們與外界聯繫，培養人生的趣味，幫助跨世代的連繫和社會參與，對社會大有裨益。

終身學習的機會應包括以下三方面。首先，為長者提供基本的讀寫能力訓練及健康常識資訊，讓長者在學習中培養決斷能力；其次是延續長者的學習機會，使他們能夠不斷學到新的技巧及知識，讓他們能維持尊嚴並對自己的身份認同，同時找到人生意義；第三，就是在硬件及結構上，減少對年長者學員的障礙。總括來說，終生學習讓長者能持續成長，幫助他們繼續進行他們感到有意義的事情，保持他們的決斷能力、獨立性及自主能力。

香港大學社會工作及社會行政學系系主任
林一星教授

香港大學秀圃老年研究中心研究統籌
劉敏怡女士

長者晚年學習的好處不容小覷，如果長者能夠學以致用，運用他們所學的知識及技巧，加上他們的豐富人生經驗，當從一個接受者轉為傳授者時，在這轉變過程中，長者會慢慢地建立起自信心及對新角色的滿足感。另一方面，在擔當傳授者的過程中，會令長者建立對社會的責任感。

筆者負責的一個長者運動計劃，訓練了一批有志成為教練的退休人士。這是一個100小時的訓練計劃，內容涵蓋老年學、體適能、運動生理學、解剖學、運動安全、急救、溝通及鼓勵技巧等。透過學習，學員首先增加了對自己的認識，明白老化的過程。另一方面，由於學員來自不同的背景，在課堂相處中，擴闊了他們的社交圈子。當他們成為教練後，角色便由學員轉為導師。他們當教練的初期，不斷摸索如何傳授所學的知識，其後透過經驗的累積，教練們慢慢地建立起自己的一套教學模式，成為一位有自信的教練。當然，在教練遇到困難時，導師及同學的鼓勵，也成為他們重要的支持。

長者作為導師，尤其作為長者課程的導師，他們以身作則，在互相學習的互動過程中，讓學員明白學習是沒有年齡限制的，而且在傳授的過程中，他們會更能理解學員的需要及面對的困難。隨著人口老化及長者的知識水平提高，為長者提供終生學習的機會是不可或缺的。再者，長者作為導師不但增加了社會資源，而且解決社會人手不足的問題。

<https://www.elderacademy.org.hk/tc/welcome/chairman.html>

<http://www.who.int/ageing/sdgs/en/>



長命百二歲 運動不可少



香港浸會大學體育學系副教授
香港浸會大學許士芬博士體康研究中心副主任
雷雄德博士

人口老化不單是本港問題，而是全球人類關注的事情。十年前世界衛生組織、美國運動醫學學會、美國心臟學會及眾多專家學者，共同撰寫《長者身體活動處方》指引，首要目標是預防及治療因年齡大而出現的慢性疾病，包括心臟病、糖尿病、新陳代謝症候群、退化性疾病等，尤其是針對65歲以上的長者，改善他們的體適能狀況、心肺功能、肌肉力量、耐力、平衡力和柔軟度等功能，提升生活質素，以及減低患病的風險，降低社會的醫療支出。

認識長者的生理變化

生理學上，人體細胞在理想的環境下可活到約一百二十歲。人的一生會經過生長期、成熟期和衰退期三個生理階段。隨著年齡的增長，人體的形態、生理結構和功能產生不同的改變。一般而言、年齡在35至40歲開始，身體的新陳代謝逐漸消退，各器官的功能也相應下降；到50至60歲後，機能明顯出現衰退。

步入中年以後，運動能力顯著下降。肌肉蛋白質的合成能力降低，肌肉纖維變細，使肌肉力量減退。男士在成熟期的肌肉約佔體重的40%至45%，但到衰退期時降至約25%。肌肉細胞內的水份減少，使肌肉失去彈性。肌肉細胞內負責接收氧份的綫粒體數目和酶活性減弱，使肌肉在劇烈運動中容易出易疲倦。

在衰退期間，身體神經系統的變化也相繼出現。神經訊息的轉換速度減慢，造成反應力和敏捷度慢。老年人的心肺功能比年輕時約減退20%，最高心跳率、每搏血液輸出量和動靜脈氧差也下降。內分泌系統和免疫系統的能力逐漸降低。近年運動生理學的研

究發現，進行適量的運動有助減慢上述的衰老過程。運動可以強化體內的代謝，提升免疫力，降低血液低密度膽固醇，維持血管的暢通。進行耐力運動，例如行山和游泳等，能夠提高心臟肌泵血的功能，有效降低高血壓和出現中風的機會。

長者也可以舉重嗎？

有些人說，老年人的機能退化，心肺耐力下降，關節又僵硬，不適宜做舉重運動，其實這說法只是一個誤解，並沒有什麼理據的。

人體肌肉量和肌肉收縮能力，會隨著年紀大而下降。從三十歲開始，肌肉質量約以每十年減退百分之十左右的速度流失。換言之，一位七十歲的長者，身體肌肉量只是他年青時期的六成。運動生理學的研究發現，老年人進行適量的舉重鍛煉，不但能夠維持強健的體魄，更有助減慢身體肌肉萎縮的速度，使肌肉、骨骼、關節和筋腱等組織得以正常地健康運作；也可以改善身體平衡，減低因跌倒而出現受傷的風險。

老年人所做的「舉重」運動，其實舉重時的動作與年青人所做的沒有多麼分別，只是在負荷重量或阻力方面，略為減少，按身體可舉得最重的負荷六至七成便足夠了。長者進行負重訓練，適宜做器械式(weight machine)的舉重，原因是這類器械的設計，有固定的關節活動範圍跟從，受傷的風險低。由於老年人的血流量會減慢，所以不應做得過量，適可而止，做好熱身和抽筋，注意呼吸節拍。世衛建議每周進行兩至三次，每次半小時的負重鍛煉，包括有上臂、腰背、腹部和大腿的鍛煉，對於長者來說，是實現長命百二歲的健康運動。



香港珠海學院中國歷史研究所教授
香港歷史文化研究中心主任
蕭國健博士

香港珠海學院
香港歷史文化研究中心助理研究員
周偉慈女士

鬧市中的古村屋

一所擁有二百多年歷史的客家古村屋，它靜靜地坐落在柴灣地鐵站附近，被鬧市的高樓大廈包圍著，它就是「羅屋」。十八世紀初，三百多名客家人從新安縣南遷徙到柴灣，建立起多條村落定居。客家人稱「村」為「屋」，當時柴灣就有羅屋、成屋、藍屋、陸屋、西村及大坪村等。羅氏以務農為生，戶主擁有兩張契約，一張印發於清乾隆三十二年，另一張於嘉慶元年，這兩張具歷史性的契約，足以證明羅屋已有二百多年的歷史。

羅屋屬典型的客家「三間兩廊」式建築，「三間」指中央一間廳堂，廳堂兩旁各一間側房共三間。廳堂前有天井，天井兩旁的有蓋建築為「廊」，分別作為廁所、廚房和雜物房。客家建築因防盜關

係，窗戶細小，全靠天井及屋頂小天窗採光及讓空氣流通。側房設有閣樓，可讓孩童睡覺或存放物品，房屋面積並不十分大，但生活所需一應俱全。

早期柴灣樹木青翠，村民以種植蔬果及飼養豬隻家禽為生。自1950年代，柴灣開始發展，先劃為徙置區，其後公共屋邨相繼興建，移山填海，現今大廈林立，交通發達，今日的柴灣已無法追蹤當年的農耕面貌。「羅屋」的建築保存完整，於1976年政府決定修復為民俗館，並於1989年11月被列為法定古蹟。現修建為「羅屋民俗館」，館內存放了當時的生活擺設，農耕用品等，雖然未能回到二百年前，但參觀過後亦能對當時農村的生活略知一二。





慢性胃炎 中醫治療特色

香港浸會大學中醫藥學院
臨床部高級講師
張學斌博士

慢性胃炎是指發生在胃粘膜的慢性炎症。臨床症狀主要表現為：上腹痛或不適、上腹脹、早飽、噯氣、噁心等消化不良症狀。其發病率在各種胃病中佔第一位。

慢性胃炎分為慢性淺表性胃炎和慢性萎縮性胃炎，近年增加新型的膽汁反流性胃炎及疣狀胃炎。

慢性淺表性胃炎可以演變成慢性萎縮性胃炎，而慢性萎縮性胃炎屬於胃癌前病變。患了慢性胃炎，一定要及時就醫，積極治療，尤其有腸上皮化生者，若錯過治療時機，會產生癌變。

中醫學根據不同的臨床症狀，有相應的中醫診斷及治療。若患者以胃脘部疼痛為主，屬於「胃痛」範疇；以上腹飽脹、噯氣為主者，屬於「胃痞」範疇。

中醫治療慢性胃炎富含特色，慢性胃炎如果治療及時，可以治癒；尤其是慢性萎縮性胃炎，有不少可以逆轉，杜絕向癌症方向發展。

中醫學歷來重視脾胃，尊稱脾胃為「後天之本」。治療脾胃疾病，積累了豐富的臨床經驗。從張仲景《傷寒論》的甘溫建中及養陰存津；「後天治本」奠定者李杲《脾胃論》之溫補升發脾陽；明末清初著名臨床學家葉天士《臨證指南醫案》

中的甘寒養胃；清代傑出溫病學家吳鞠通《溫病條辨》的清熱化濕、甘淡實脾。無不與脾胃論治相關。

通過中醫整體觀念與辨證施治的統一，又從中西醫不同的角度配合，治療慢性胃炎，可達到辯病與辨證的統一，使運用中醫藥治療慢性胃炎有章可循，有法可依。中醫藥治療慢性胃炎，辨證施治方法經過許多中醫臨床專家的臨證，已積累豐富的經驗。

中醫辨證施治，規範的標準分五個證型：肝胃不和、脾胃濕熱、脾胃虛弱、胃陰不足、胃絡瘀阻。其中肝胃不和證治以疏肝和胃，理氣止痛，方以柴胡疏肝散加減。脾胃濕熱證治以清熱化濕，和中醒脾，方以大黃黃連瀉心湯加減。脾胃虛弱証治以健脾益氣，行氣止痛，方以香附六君子湯合補中益氣湯加減。胃陰不足証治以養陰益胃，榮絡止痛，方以沙參麥冬湯合益胃湯加減。胃絡瘀阻證治以活血化瘀，行氣止痛，方以失笑散加味。

有言「胃病三分治七分養」。在診治胃炎患者的過程中，患者應該在生活起居及飲食配合；同時給予患者藥膳養胃，這樣才能達到事半功倍的治療效果。



以上資料只供參考，若有疑問，
請諮詢註冊中醫師為宜。

樂齡科技 融入生活

香港社會服務聯會
長者創新科技

陳文宜總經理



「樂齡科技與創新——地區巡迴展覽」開幕禮 -
主禮嘉賓與「樂齡科技大使」合照

香港是全球最長壽的地區，看來「長命百二歲」已非遙不可及了！面對人口高齡化的挑戰，香港特別行政區政府和香港社會服務聯會（「社聯」）於2017年6月攜手舉辦了首屆「樂齡科技博覽暨高峰會」（「博覽會」），藉以推動「樂齡科技」在社區上的應用，以改善年長者的生活質素，減少照顧者的壓力及勞損，長遠達致樂活晚年，居家安老的目標。

首屆博覽會獲社會不同界別的正面評價，在招商局慈善基金會的贊助及支持下，社聯隨即在2018年初開展合共九場的「樂齡科技與創新一地區巡迴展覽」，希望「樂齡科技」這顆小種子，在各界人士攜手協作及悉心栽培下，繼續不斷茁壯成長。

首五場「樂齡科技與創新一地區巡迴展覽」便吸引了接近6,000人次參觀，各人紛紛被曾在博覽會展示的各式「樂齡科技」產品所吸引，例如為長期臥床人士而設的自動如廁及清潔系統、協助照顧者扶抱及轉移身體的臥式移位機等。由長者義工組成的「樂齡科技大使」亦積極與市民交流、讓他們認識及體驗相關產品所帶來的好處。社聯在活動中同時收集意見回饋給研發者，冀進一步優化產品。

「落得樓」樓梯機服務試驗計劃 -
協助不便於行的長者及殘疾人士輕
鬆地坐著樓梯機上落



除了關心社區人士外，我們更渴望將「樂齡科技」，帶進不便於行人士的家，改善居家生活的處境。現是全港有不少村屋及沒有電梯的唐樓，部份居住在這些樓宇內的長者及殘疾人士，往往因為疾病或身體機能退化，上落樓梯感到困難而避免外出，影響日常及社交生活。在凱瑟克基金和利希慎基金的支持下，社聯與香港明愛、基督教香港信義會社會服務部、香港基督教服務處及聖雅各福群會合作，推行為期一年的「落得樓」樓梯機服務試驗計劃，應用樓梯機於較多唐樓及村屋的中西區、深水埗、元朗及屯門等地區，協助他們輕鬆地坐著樓梯機上落。

看著待在家中逾年的長者及殘疾人士真切受惠於樓梯機的協助，彈性處理覆診安排，重拾社交活動及家庭聚會，重展歡顏，實在十分感動，藉著試驗計劃，希望未來有更多有需要人士受惠，如有需要者，可致電9668-3058查詢。

此外，第二屆「樂齡科技博覽暨高峰會」將於2018年11月22至25日假香港會議展覽中心舉行，冀讓不同年齡及健康狀況的人士，了解更多高齡化社會創新科技的應用，並找到切合自己需要生活的設備、為居家安老規劃作好準備，歡迎各界到場參觀！



「樂齡科技與創新——
地區巡迴展覽」- 展示協助照
顧者扶抱及轉移身體的臥式移
位機

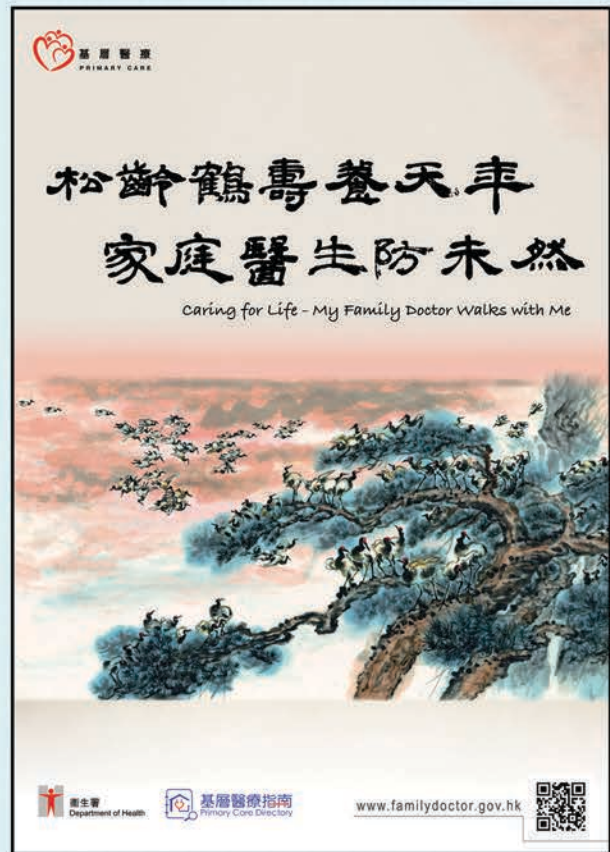
松齡鶴壽養天年 家庭醫生防未然

老年是人生必經的階段。隨著年紀的增長，身體會有生理的變化，而認知功能亦會隨年齡的增長而逐漸衰退。然而，一些長者的認知功能退化情況可能比正常為快，並且出現徵狀。這種輕度認知障礙最終可能會發展為認知障礙症，影響長者的日常生活。

作為你和家人的健康伙伴，家庭醫生幫助評估、診斷和為認知功能障礙患者提供適切治療。如果你懷疑家人患上認知障礙症，不妨請教你的家庭醫生。根據觀察患者、患者陳述或家人／照顧者會報的情況，家庭醫生會為懷疑患上認知障礙症的患者進行評估。

除此之外，家庭醫生會根據不同階段的需要，為有認知障礙的長者及其照顧者提供個人化及適切的治療和跟進。他／她會為你和家人提供持續的護理。

衛生署基層醫療統籌處製作了一款新的海報，採用中國水墨畫，以一百零一隻鶴和松樹為題，兩者在中國傳統文化中皆象徵長壽。中英文標語示意家庭醫生能在人生每個階段提供預防性健康服務，是你的健康伙伴。



衛生署
Department of Health

如果你還未有家庭醫生，請參考
《基層醫療指南》 www.familydoctor.gov.hk
或流動網站 <http://m.familydoctor.gov.hk>，
看看有沒有合適的家庭醫生。

專

業
資
訊咁好?有優惠?
認真你便輸了咁著數?!
認真唔係呀?打電話問一問
好似穩陣D啲!

你哋我唔到嘅!



慎防社交媒體騙案

隨著近年電話騙案不斷增加，警隊除加強力度打擊相關騙案外，亦會透過不同的渠道進行防騙宣傳及教育工作，藉此提高市民預防及自我保護意識。「老友記」除了要留意電話騙案外，另一種常見的「社交媒體騙案」亦不容忽視。

手 法

- ① 騙徒透過電腦或手機聯絡事主，訛稱送出現金禮券或折扣優惠，誘騙事主登入連結或下載程式，藉此入侵事主電腦或手機，套取其個人資料或銀行密碼等；
- ② 騙徒透過上述或其他不法途徑取得社交媒體戶口使用者的登入名稱或電郵地址以及密碼，然後冒充該名使用者登入社交媒體，並聯絡其通訊錄上的親人或朋友，借故要求對方代為購買點數卡或充值卡，並索取卡上的序號及密碼，騙徒得手後即失去聯絡。

建 議

- 不要隨意開啟來歷不明的電郵附件及連結，以免被惡意程式入侵和盜取電郵密碼及其他資料。
- 設定密碼，並定期更改。
- 保持更新智能電話的系統及應用程式，包括社交媒體的應用程式。
- 如果在社交媒體上，有人要求你作出金錢交易、購買點數卡或充值卡時，必須核實對方身份及該項要求的真確性。

**謹記在使用社交媒體時要謹慎，
並時刻保持警惕。**

香港年金計劃 別只著眼回報



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

本港推出首隻公共年金計劃—香港年金計劃，為65歲或以上長者提供多一個理財選擇。該計劃並非免費午餐，參加者須一筆過繳付保費，最低\$50,000，最高可投保\$100萬，豐儉由人。由於真金白銀參加計劃，人們難免會拿該計劃與其他投資產品作比較，而回報就成為是否參加該計劃的主要考量。

對於一些看重回報的朋友，香港年金計劃就未必是他們杯茶，而會選擇其他預期回報較高的投資產品，當然回報較高，風險亦較高。之不過，太過著眼於回報，可能會令你忽略了該計劃的主要作用—減輕長壽所帶來的財務風險。香港年金計劃屬於終身年金計劃，與市面一般有固定年期的年金計劃不同，投保香港年金計劃的長者朋友可以每月獲發一筆保證和固定的年金收入，直到百年歸老，達到自製長糧的效果。

有些人指出，若果不幸早逝，累計所收取的每月年金收入未能回本，豈非蝕底？其實，香港年金計劃設有身故賠償保障，假如你成功投保，計劃保證你至少可以得到相當於已繳保費105%的年金收入，假使投保人不幸身故，而已領取的年金收入未達到已繳保費的105%，那麼，其受益人將可以繼續領取每月保證年金收入，直至達到已繳保費105%。

怎樣看計劃回報？

每個月可以得到多少保證年金收入？相信這是參與香港年金計劃的朋友最想知道的問題。這主要取決於參加者的年齡及投保金額，原則上參加計劃時的年齡愈大，投保金額愈高，每月獲分派的保證年

金收入就愈高。香港年金有限公司網站有「香港年金計劃計算機」，讓大家計算在不同的投保金額及年齡之下，每月將可以收取的保證年金金額。

有人說香港年金計劃是一種「鬥長命」的產品，因為只要參加者一日健在，就可以繼續月月獲發年金收入，而參加者所得到的回報，亦取決於他們最終可以拿到多少期的年金收入。舉例：女士在65歲參加計劃，基本上大約在81歲，所得到的每月年金收入累計總額就會達到已繳保費105%，之後繼續領取每月年金收入，回報就會愈高。假使一直領取每月年金收入至90歲，埋單計數，300個月或25年的年金收入就大約等於已繳保費160%。

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。

對於不擅投資或理財的老友記而言，香港年金計劃提供了一個理財選擇，處理自己的退休老本。若想知道更多該計劃的資料，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。



聯

網學苑成員專訊



柏崇長者學苑

天主教崇德英文書院

何潤芳

還記得柏崇長者學苑學員何潤芳由2015年加入本學苑，初期報名參與水墨畫研習坊，後來慢慢對其他新事物感興趣，陸續參與了唱歌班、橡根編織班、柔力球班、地上冰壺班、太極班、智能手機攝影班等，學會各式各樣的能力和新知識。每次有新型的班組，她都會一馬當先報名，把握每一次的學習機會。同事於不同的班組中也見到她努力學習的身影，上年度更參與了非洲鼓樂班，獲機會於長者學苑音樂會表演，得到台下的掌聲，又結交了新朋友，對此她感到十分高興，也帶給自己自信，相信自己還有能力繼續學習其他東西。

本學苑推薦何潤芳作本期的長者之星，以肯定她多年的學習努力。並期望她在未來繼續參與更多不同範疇的班，擴闊眼界，樹立一個好榜樣給其他學員，也有動力認識更多新事物，實踐「活到老，學到老」的精神。



鐘聲長者學苑

鐘聲慈善社胡陳金枝中學

石麗霞

鐘聲長者學苑成立於2015年，長者石麗霞是我們其中一位學員。導師對於麗霞的印象是，她是一個主動性極高的學生。麗霞在本學苑曾參與過環保DIY、手工藝班等。她除了在課堂領教之外，也會主動協助一些視覺較弱的長者，攜手製作成品，能夠發揮大家的合作性，令她能夠在課堂中得到更大的滿足感。

除了長者學苑手工藝班，麗霞會主動協助本校的義工活動，例如：鐘聲慈善社慈善嘉年華。她會利用課餘時間，把課堂上所學的技巧，幫忙製作本校的紀念品，達致「活學活用」的精神。

透過不同的課程、活動，從麗霞身上可以看見她學習的主動性，得到更多的滿足感，更讓自己的知識更上一層樓，不斷的進步。





「老友書齋」長者學苑

中華基督教會全完中學 徐方貴

一向好學的方貴是「老友書齋」長者學苑的學生，她除了參加「老友書齋」長者學苑外，亦有參加其他的長者學苑，非常好學。

他曾經參與過不同的課程，當中曾參加電腦班、智能手機班。他喜歡學習新的知識、技能，參加不同的活動，以增廣見聞，拉近與社會的距離，他甚至不惜一切跨區到中心參加長者學苑。

我們可以在方貴身上學習到「退而不休」的精神，為裝備自己會把握機會去不同的地方學習。他好學的精神值得我們好好學習，更於《長者學苑十周年嘉許禮》中，獲得持續學習大獎。

香港聖公會東涌長者學苑

靈糧堂怡文中學 鄧哲珩

鄧哲珩是一個很好學的長者學員，大家都稱呼她「珩姐」。

珩姐由1997年開始參加中心所開辦各項長者課程，例如：電腦班、合唱團、跳舞班、太極班等等。

10年前中心與靈糧堂怡文中學開辦長者學苑時，她已經開始參加長者學苑所舉辦的課程，當時她抱著好奇及好學的心重踏學校上課，當中參加了電腦製作聖誕卡、手工班、木片琴、英語唱大戲、製作馬賽克及陶瓷班，從中珩姐參加了學校舉辦的電子卡設計比賽，亦獲頒發冠軍大獎。

另外，長者學苑的長幼共融活動讓珩姐能夠接觸不同的青少年，在過程中他們一起解決難題、互相溝通及彼此學習，藉此促進長幼互動。

珩姐秉承「活到老、學到老」的精神，做到退而不休，持續學習，不斷為自己作出新嘗試，退休後創出多姿多采的生活，豐盛晚年。





香港基督教服務處培愛長者學苑

香港基督教服務處培愛學校

香港基督教服務處培愛學校前身為培愛兒童會，成立於一九六五年，服務肢體傷殘兒童；在一九七零年，改名為培愛特能訓練中心，由社會福利署資助；至一九七九年，成為首批註冊的特殊學校之一，並正式命名為香港基督教服務處培愛學校，臨時校舍位於荃灣雅麗珊社區中心二樓；及至一九九七年遷到屯門顯發里。回應教育局對新界西學童的入學需要，學校經歷多年的計劃和籌建，位於屯門恆貴街的校舍和宿舍分別於二零一四年九月及十二月正式投入服務。

我們深信肢體傷殘兒童有接受教育的權利。他們容易受身體的弱能所限制，故需要和潛能往往被忽視。本校為他們提供適切的教育和訓練，充分發展他們的潛能，培育他們自我照顧、獨立生活及適應社會的能力，繼而有機會貢獻社會及國家。本校提供服務予肢體傷殘兒童。除肢體傷殘外，學生多兼有其它類型的障礙，如智障、聽障及視障等。

言語治療
進行中



宿舍及籃球場



社工主持家長講座

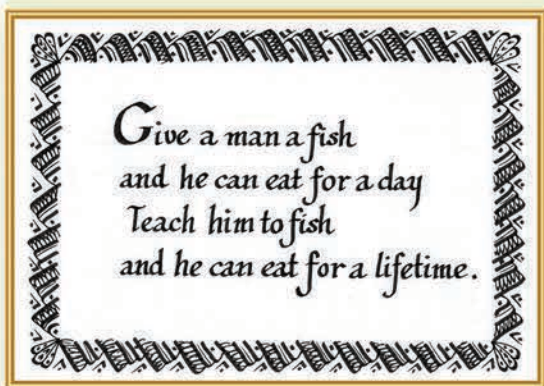


錦秋長者學苑

裘錦秋中學(屯門)

錦秋長者學苑於9月成立，為一眾長者提供與時並進的課程及互相交流的機會，實踐終身學習、老有所為的目標。未來一年，本苑將舉辦「認識中風」講座、智能電話應用入門班、初階書法以及「SNAP!」創意手機攝影。與此同時，於本年十月，本苑將與新界西長者學苑聯網合辦非洲鼓及桌悅會友課程，期望多元化的課程為長者更添趣味，投入其中。將來，學苑會結合裘錦秋中學(屯門)的特色元素，包括雷射打印、3D打印。





《授人以魚不如授人以漁》

西洋書法課程學員 梁日麗

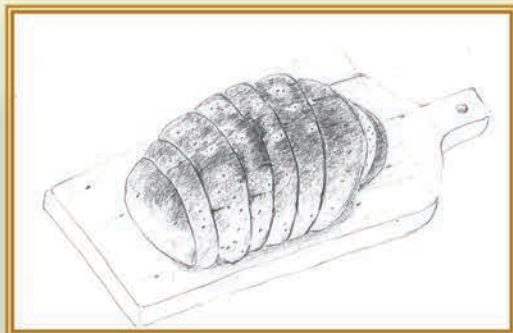
《年年有餘》

剪紙課程學員 王玉玲



《細聽水流》

攝影課程學員 盧冠煌



《食物素描》

素描入門課程學員 黃玉玲



《十年樹木》

捲紙花課程學員
余穎民



《花開撲蝶》

捲紙花課程學員 石麗霞



《倒影》

攝影課程學員
何慧屏



《森林人不知》

攝影課程學員 曹麗華



譚李麗芬長者學苑

中華基督教會譚李麗芬紀念中學



義工導師嘉許禮暨聯歡會



長幼共融探訪獨居長者

譚李麗芬長者學苑在今年4月至8月舉行了三個大型活動，包括一年一度的義務導師嘉許禮暨聯歡會、長幼共融探訪獨居長者活動和智能長者青少年科技大使計劃—科研展覽。在籌劃活動過程中，長者學員不僅是參加者，亦提供很多寶貴意見和支援。例如長者為嘉許禮暨聯歡會找尋合適場地、擔任司儀；長者與學生商討探訪禮物、指導學生與獨居長者交談避忌；在科研展覽上與來賓分享對長者創新科技的看法等等。

譚李麗芬長者學苑成立已有10年，培養了一批資深學員協助推進學苑各項活動，學到一些簡單的管理工作。對長者而言，他們有滿足感，亦增強歸屬感；對學苑而言，可減省一些行政工作，又可增加人手舉辦活動。希望每間學苑均可發掘長者不同才能，讓他們在長者學苑發光發亮。

佛教葉紀南耆康長者學苑

佛教葉紀南紀念中學

佛教葉紀南耆康長者學苑於下半年舉辦了多個興趣班組，包括流動通訊產品應用入門、茗茶趣味班、夏日湯水篇、美味甜品班、工藝班、神奇魔術班、扭波樂進階班。在眾多興趣班中以工藝班之皮革製作最受歡迎，長者能夠製作一個屬於自己的皮包，特別珍貴。還有每年一次由學校家長教師會主辦的新春敬老活動及長幼共融的穿梭農場體驗日。農場體驗日讓長者和學生有互動交流機會，長者可分享種植心得及人生經驗，而學生亦可教授長者製作環保手工，氣氛融洽。



農場體驗日

扭波班

流動通訊班



工藝班



保良局長者學苑

保良局陳百強伉儷青衣學校

保良局長者學苑上半年舉辦了以運動及資訊科技為題的課程，內容包括電腦班、攝影班、相片處理應用班、八段錦班及座上太極班。當中學員對於相片處理應用班尤為熱忱，他們透過手機應用程式「美圖秀秀」，學習使用濾鏡、美容效果、加入背景、圖案和文字等應用操作，使平平的手機相片變得更富趣味性。學員上課時十分好學及認真，導師的指導亦顯耐心，更逐一解答學員課堂上的疑問，充滿良好的學習氣氛。

八段錦



電腦班



嗇色園可道長者學苑

嗇色園可道中學



嗇色園可道長者學苑舉辦了捲紙花藝班，長者在課程中學習不同的捲紙技巧及方法，利用不同顏色的紙，捲出不同的作品，例如：初菊、玫瑰色、小野花、小貓等。長者利用自己的創意，拼貼出構圖悅目的作品。



東華三院荃青長者學苑

東華三院吳祥川紀念中學

本學苑於2018年上半年度舉行了不同類型的課程，包括：太極、書法、工筆畫、普通話，以及一些有關應用智能手機的課程（例如：Wechat、O!ePay、E-card），讓區內長者能夠持續學習，充實自己，發揮老有所為的精神。另外，於4及5月份更舉行了『長幼共融柔力球體驗活動』，讓長者與中學生一起認識及學習柔力球運動，包括：打法套路和技巧，藉以強身健體、舒展身心，並透過活動促進長幼共融的目標。





聯

網學苑成員專訊

NowTV《退休大計》節目拍攝

NowTV新聞財經台《退休大計》節目邀請「聯網」介紹長者學苑計劃，分享退休長者終身學習的樂趣。6月16日是《耆趣DJ課程》最後一課，NowTV拍攝了課堂上仁濟二中學生與長者一同學習廣播劇，長幼共融的情況；亦拍攝了「聯網」中樂團練習。最後記者訪問課程導師、資深電台節目主持人錢佩佩小姐、學員王玉玲女士、「聯網」陳孝慈苑長、鄭閩菁統籌主任，以了解長者學苑理念、運作，長者學習的特色及學苑如何促進長者發展第二人生。是次採訪在8月14日《退休大計》專題節目播出，節目內容請掃描二維碼重溫。

很高興能夠在電視上與大家分享我在長者學苑學習的愉快經歷，希望長者學苑遍地開花，讓更多老友記享受終身學習的樂趣。

學員
王玉玲



終身年金講座及TVB新聞拍攝

為配合政府推出的終身年金計劃，「聯網」於7月13日與證監會投資者教育中心(IEC)協作，由蔡淑敏經理為長者講解計劃內容及解答疑問，出席的學員達76人。當日TVB新聞部亦前來採訪及拍攝，了解長者對年金計劃的看法和如何部署購買，IEC蔡淑敏經理和學員余穎民女士亦分別接受訪問。新聞片段請掃描二維碼重溫。



我支持年金計劃，可以在新聞片段內分享我的退休財政運用，是十分難忘的經歷。

學員
余穎民



新界西長者學苑聯網喜獲教育局前首席助理秘書長、香港教育大學高級講師葉蔭榮博士撰寫對聯「長幼共融連跨代，教學互動惠終身」，「聯網」製成木刻掛於辦事處大門兩側。



「聯網」發掘長者技能，由學員擔任導師。

捲紙花課程

學員余穎民及石麗霞於4月17及24日開辦捲紙花課程，共有33位學員參與。兩位導師帶領學員親手創作和製作捲紙花紀念卡，於7月4日畢業禮上親自送贈予嘉賓，獲一致讚賞。



園藝交流

學員陳德祥是一位退休工程師，多年來醉心園藝種植。「聯網」邀請他由7月開辦4堂園藝交流課程，教導學員植物種類、泥土等知識，34位參加學員對課程讚口不絕。



太極扇

學員黃佩珍練習太極扇多年，希望推廣長者健康生活。「聯網」協助黃女士於7月一連4堂開班教授32位學員，並計劃11月一同參與「屯門千人太極扇」表演。



素描入門

伍志強導師(<樂為耆師>畢業生、曾任公大長者學苑導師)自薦為「聯網」於5至6月開辦素描課程。參加課程的22位老友記大部分是零基礎，經過10堂的努力，均能夠畫出他們滿意的畫作。



手語課程

「聯網」與保良局銀齡展亮學苑合作，於7月開辦4堂手語課程，由長者導師陳青揚教授。30位學員期望完成課程後能夠與失聰人士簡單溝通。「聯網」將安排長者義工為失聰人士服務。



環保手工藝

83歲的學員葉當，是「聯網」的資深義工，最近開始擔任導師，於7月30日教授18位老友記以利用封製作創意掛飾。他們十分喜歡葉女士和課程內容，紛紛要求加開課程。



園藝小組

由學員陳德祥帶領12位長者組成園藝小組，為「聯網」辦事處門外一角的花圃開展「新西園圃計劃」，鼓勵學員參與綠化活動，成為生活的一部分。學員在導師的指導下，學習購買種子、澆水、施肥、編排成員輪值工作等。

學員
蕭永坤

難得遇到志同道合的種植愛好者，一起打理園圃，有趣且有意義，非常期待收成的時候。



特式課程



長者詠春課程和平甩功

「聯網」與歐志遠詠春拳術體育協會於8月至9月合辦也堂入門課程。歐志遠議員親自教授20位長者，學習「柑羊馬」、「小念頭」、「尋橋」等基本功。

另外，「聯網」亦邀請梅門一氣流行養生學苑的香港導師，教授「聯網」30位長者如何靠簡單甩手、適當呼吸，達到身心健康自在的境界。



參觀北大嶼山醫院

感謝北大嶼山醫院前副行政總監孫天峯醫生安排，「聯網」49位長者於4月9日參觀北大嶼山醫院。參觀前，孫醫生先為學員提供「腦中風」講座。其後，醫護人員細心帶領參觀藥劑部、急症病房、延續病房及急症室。



學員
李秀珍

從未參觀過環境這樣好的醫院，還可以進入藥劑部見識全自動化設施，非常難得。



參觀立法會

「聯網」會務顧問陳恒鑌立法會議員JP安排「聯網」34位長者，於6月11日參觀立法會大堂、觀景廊及歷史長廊等。陳議員更親自帶領老友記，參觀公眾人士難以進入的會議廳，介紹建築特色、議會工作、政黨座位等，為學員上了一堂寶貴的公民教育課。



學員
李麗萍

中西合璧的設計宏偉莊重，平時在新聞看到的會議廳，今次能親自拍照。



參觀西九文化區M+展館

為了讓老友記多接觸不同藝術文化，「聯網」於7月27日帶領32位學員參加西九文化區M+展館的「南行覓跡：M+ 藏品中的東南亞」展覽。展品包括文獻、建築模型、當代藝術裝置及錄像，藉此探尋東南亞的過去與現在。

學員
黃紅順

西九文化區將發展為全球最大型的文化區之一，現在有幸提前參觀當中的M+展館，讓我先睹為快。





香港公開大學 李嘉誠專業進修學院

4月25日，「聯網」49位老友記前往公開大學李嘉誠專業進修學院荔景教學中心，先參加由專業護士主講的「認識抑鬱症」講座。及後，在專業導師講解下，學員參觀模擬課室，包括酒店房、醫院及機艙，了解行業運作。

學員
吳玉琮

我是來自「老友學堂」長者學苑，很高興認識「聯網」老友記，又可以參觀大專院校，機會難得。



聯

網學苑成員專訊



浸會大學中醫藥學院

「聯網」連續第三年獲中醫藥學院邀請參加5月1日的「中醫日」活動。20位長者得到專業中醫師的健康諮詢及治療，及後參觀標本中心，認識珍貴的標本和藥材，並聽取「腸胃病之中醫食療」講座。

學員
繆貞如

我很高興有專業中醫師為我們診症，造福長者，亦見識了罕有的標本和藥材。



香港科技大學

在科大校董、立法會陳恒鑌議員JP的邀請及籌劃下，「聯網」43位學員於5月8日首次到科技大學參觀，欣賞先進完善的教學設施、圖書館、學生宿舍和優美校園環境，了解和體驗大學生活。



我的女兒和女婿以前均在科大就讀，今天能夠在他們往日讀書的校園參觀，十分有意義。

學員
徐澤霖





「跨性別人士心路歷程」講座

平等機會委員會主席陳章明教授於5月28日為「聯網」安排「跨性別人士心路歷程」講座，邀請跨性別人士黃欣琴女士分享自身經歷。陳教授亦向學員解釋平等機會推動性別平等的政策。當日讓31位參加學員多角度認識社會尖銳議題。



學員
黃冰心

聽完講座後，深切感受社會必須盡快消除歧視，希望社會不同聲音也能夠得到接納。

「老友記好形象」講座

VENTIQUE 形象總監關馬麗怡女士於6月4日撥冗為「聯網」舉辦「老友記好形象」講座，指導長者改善儀容、儀態，提升形象和信心，吸引46位學員出席。馬女士更即場為老友記化妝和搭配衣著，讓他們活學活用，獲益良多。講座精彩花絮請掃瞄二維碼重溫。



學員
羅月紅

好高興
馬女士為我的形象提供改善意見，令我信心大增，長者也可以優雅漂亮。

生死教育講座

香港大學社會工作及社會行政學系陳麗雲教授於8月3日為「聯網」60位長者舉辦「生死教育講座」，以輕鬆形式分享活得精彩，安排人生最後路程走得尊嚴。陳教授更即場授予「拍打功」和「甩手巧」，與長者一同練習。陳教授的《身心靈健康秘笈》請掃瞄二維碼重溫。



學員
區澤深

陳教授以平易近人的方式教導我們活好當下生命，及早準備死亡，讓我反思良多。

認識濕疹膏及一般護膚品講座

香港大學李嘉誠醫學院藥理及藥劑系陳穎琳講師第三度為「聯網」主持講座，30位長者冒雨出席。講解內容包括濕疹成因、常見藥膏及認識一般護膚品的利弊及成份，亦旁及其他皮膚病知識。講座氣氛輕鬆有趣，老友記收穫豐富。



學員
黃玉玲

講座內容深入淺出，又活用日常例子，收益不淺。



攝影課程

「聯網」首次開辦攝影課程，獲SONY贊助借出數碼相機予20位學員上課，並由譚凱恩專業攝影師指導，於6月5日起開辦5堂課程，教授學員基本技巧、構圖美感及光線應用等。

另外「聯網」亦於7月17及24日開辦手機攝影課程，畢業於浸大電影學院的年青導師楊毅仁先生，利用工餘時間教導長者，為老友記日常生活增添趣味。



茶藝入門課程

擁有國家茶儀師專業資格的柯琮浩女士，於7月24日為「聯網」開辦茶藝入門課程，共26位學員參加。課堂上簡介茶葉種類、烹茶方法和品茶藝術，內容生動有趣。柯導師將於10月開辦《認識普洱課程》。



剪紙課程及西洋書法課程

香港版畫協會主席呂慧珠女士擔任課程導師，每個課程均有22位學員參與，於6月21日開始一連4課。在老師的細心指導下，學員完成了很多美麗作品，享受藝術的樂趣。

長者濃厚的學習興趣，讓呂老師十分感動，老師和學員在堂上互動談笑中學習，熱誠可嘉。



淺談福音粵曲藝術講座

「聯網」管治委員會成員程偉豪博士，聯同四聲角度總幹事莊慧嫻老師，於6月30日為「聯網」主講福音粵曲藝術講座，介紹福音粵曲的由來和發展，更讓學員初試啼聲，40位學員與導師一同享受演唱福音粵曲的趣味。



經典文化導讀晉階課程(初)

「聯網」再度與國際經典文化協會合作，舉辦《經典文化導讀晉階課程》。初級課程以《三字經》為文本，於8月6日起一連開辦5堂，吸引15位學員報讀。導師詳細講解，引領學員走進《三字經》的場景，品味當中的思想意蘊，領略經典的文化內涵。

46間學苑成員列表

大學長者學苑

嶺大長者學苑

地址：嶺南大學持續進修學院
屯門嶺南大學新教學大樓3樓301室
電話：2616 8068

香港公開大學長者學苑

地址：香港公開大學李嘉誠專業進修學院
葵涌葵昌路51-53號九龍貿易中心2座11樓
電話：2915 2380 (按2字)

珠海學院長者學苑

地址：珠海學院
新界青山公路青山灣段80號E105室
電話：2972 7364

葵涌區

石籬天主教小學長者學苑

地址：石籬天主教小學
葵涌石排街11號
電話：2420 3186

「老友學堂」長者學苑

地址：循道衛理聯合教會李惠利中學
葵涌葵葉街2-4號
電話：2427 9121

「老友書齋」長者學苑

地址：中華基督教會全完中學
葵涌上角街15號
電話：2420 5050

長幼友館長者學苑

地址：香港四邑商工總會陳南昌紀念中學
葵涌祖堯邨敬祖路12號
電話：2741 0326

棉紡會暨保良局長者學苑

地址：棉紡會中學
葵涌葵盛圍350號
電話：2422 0028

圓玄一中長者學苑

地址：香港道教聯合會圓玄學院第一中學
葵涌和宜合道42號
電話：2427 1641

葵信長者學苑

地址：基督教香港信義會葵盛信義學校
葵涌葵盛東邨
電話：2422 5187

嶺南鍾榮光博士紀念中學長者學苑

地址：嶺南鍾榮光博士紀念中學
葵涌荔景山道
電話：2743 9488

青衣區

佛教葉紀南耆康長者學苑

地址：佛教葉紀南紀念中學
青衣長青邨
電話：2495 3363

東華三院荃青長者學苑

地址：東華三院吳祥川紀念中學
青衣清心街7號
電話：2405 1883

保良局長者學苑

地址：保良局陳百強伉儷青衣學校
青衣青芊街2號
電話：2434 9922

荃灣區

仁濟醫院林百欣中學長者學苑

地址：仁濟醫院林百欣中學
荃灣荃景圍145-165號
電話：2493 7258

百腦匯長者學苑

地址：海壩街官立小學
荃灣啓志街1號
電話：2490 2828 / 2412 3651

聖公會長青長者學苑

地址：聖公會李炳中學
荃灣和宜合道450號
電話：2423 8806

屯門區

仁信長者學苑

地址：仁愛堂田家炳中學
屯門山景邨
電話：2464 3731

仁德長者學苑

地址：仁德天主教小學
屯門蝴蝶邨小學校舍第二座
電話：2463 6171

屯門長者學苑

地址：仁濟醫院第二中學
屯門第三十一區楊青路
電話：2467 3736

屯門羅陳楚思長者學苑

地址：仁濟醫院羅陳楚思小學
屯門湖景路29號
電話：2441 3366

屯輝長者學苑

地址：匡智屯門晨輝學校
屯門青麟路2號
電話：2462 0850

何式南長者學苑

地址：仁濟醫院何式南小學
屯門第十六區
電話：2451 0325

佛教沈香林紀念中學長者學苑

地址：佛教沈香林紀念中學
屯門良才里3號大興邨屋邨中學第一號
電話：2462 3177

迦密蝴蝶灣長者學苑

地址：迦密唐賓南紀念中學
屯門湖景邨湖月街2號
電話：2465 1585

南官長者學苑

地址：南屯門官立中學
屯門湖山路218號
電話：2404 5506

香港基督教服務處培愛長者學苑

地址：香港基督教服務處培愛學校
屯門恆貴街8號
電話：2490 2955

思賢長者學苑

地址：馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學
屯門石排頭路17號
電話：2407 7440

時暢長者學苑

地址：僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校
屯門建生邨屋邨小學校舍
電話：2454 4122

新會商會中學長者學苑

地址：新會商會中學
屯門良景邨
電話：2463 2660

錦秋長者學苑

地址：裘錦秋中學(屯門)
屯門楊青路28號
電話：2461 1555

樂頤長者學苑

地址：宣道中學
屯門良才里11號
香港盲人輔導會/賽馬會屯門盲人安老院
屯門青福里8號
電話：2469 2080

譚李麗芬長者學苑

地址：中華基督教會譚李麗芬紀念中學
屯門新墟新和里10號
電話：2452 2422

鐘聲長者學苑

地址：鐘聲慈善社胡陳金枝中學
屯門兆麟街20號
電話：2452 4688

元朗區

元天明愛長者學苑

地址：元朗天主教中學
元朗青山公路201號水邊圍邨
電話：2443 1363

柏崇長者學苑

地址：天主教崇德英文書院
元朗洪水橋洪德路1號
電話：2467 4263

基元長者學苑

地址：中華基督教會基元中學
元朗鳳攸東街
電話：2475 0331

博愛醫院鄧佩瓊紀念中學長者學苑

地址：博愛醫院鄧佩瓊紀念中學
元朗朗屏邨第三期
電話：2474 1576

嚮色園可道長者學苑

地址：嚮色園主辦可道中學
元朗洪水橋洪順路11號
電話：2479 9885

伊利沙伯中學舊生會教育服務中心長者學苑

地址：伊利沙伯中學舊生會中學
天水圍天城路18號
電話：2338 6122

伯裘明愛長者學苑

地址：伯裘書院
天水圍天華路51號
電話：3160 4100

培聖長者學苑

地址：天主教培聖中學
天水圍天河路9號
電話：2445 0800

東涌區

香港聖公會東涌長者學苑

地址：靈糧堂怡文中學
東涌文東路37號
電話：2109 4000

香港聖公會東涌長者學苑 - 東涌天主教活力學堂

地址：東涌天主教學校
東涌逸東邨
電話：2121 0884

香港聖公會東涌長者學苑-教聯會黃楚標天地

地址：香港教育工作者聯會黃楚標中學
東涌富東邨
電話：2109 4005

離島

大澳長者學苑

地址：佛教筏可紀念中學
大嶼山大澳大澳道99號
電話：2985 5365