



新界西長者學苑聯網

二零一五年四月

通訊 第七期

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



勞工及福利局常任秘書長 譚贛蘭太平紳士

政府一直致力推動積極樂頤年，以配合香港人口急速老化的情況。事實上，大部份長者依然健康活躍，只要社會能為他們提供適當的平台，長者退休後仍可持續學習，並積極參與社會事務，而「新界西長者學苑聯網」（下稱「新界西聯網」）正是這個平台的典範。

「新界西聯網」自2011年在長者學苑發展基金委員會的支持下成立以來，一直積極推動長者學苑計劃的發展不遺餘力。除成功為區內長者學苑試行及建立學分互認及晉升階梯機制，完善長者學苑的課程發展外，亦不斷尋求與不同的專上院校及機構合作，開辦健康、資訊科技、藝術及理財投資等課程，讓長者可豐富個人知識之餘，緊貼時代脈搏。我很高興知道隨著珠海學院及香港公開大學李嘉誠專業進修學院(葵興中心)的加入，「新界西聯網」的大專院校的合作夥伴已增至6間，為未來發展更高階及深化的長者課程，提供了重要的支援。

「新界西聯網」更致力鼓勵長者活用所學，老有所為。我很高興得悉「新界西聯網」聯同義務工作發展局，籌辦了「新界西長者學苑聯網長者義工隊」，而義工隊60位成員已完成了初階培訓，並已由本年3月起在「新界西聯網」內的10間長者中心展開義工服務。展望未來，義工隊計劃於三年內把成員人數增加至150人，並會將培訓工作分為初、中、高三個階段，預期可為更多區內的長者提供更適切的服務。

另一方面，「新界西聯網」的長者中樂團自去年成立後，成員已增至45名。由去年6月至今，長者中樂團已進行了多次社區表演，讓社會大眾有機會一睹成員努力的成果。於去年12月及本年1月，長者中樂團更分別於新加坡衛生部顏金勇部長及教育部王瑞杰部長在香港探訪長者學苑期間表演獻技，備受好評。我相信「新界西聯網」今後會繼續為長者提供更多發展才能的機會。

踏入2015年，「新界西聯網」的長者學苑數目進一步躍升至38間。我深信在「新界西聯網」召集人陳孝慈苑長的帶領及社會各界的支持下，「新界西聯網」必能繼續發光發熱，並與去年成立的「港島區長者學苑聯網」以及「九龍區長者學苑聯網」合作無間，共同為長者拓展廣闊的學習領域。



長者學苑發展基金委員會主席
梁智鴻醫生 GBM GBS OBE JP



新界西長者學苑聯網在召集人陳孝慈苑長的領導下，由最初申請長者學苑發展基金撥款時只有十間，經過三年的運作及發展，現已達三十八間，佔全港學苑數目超過30%。

我欣喜看到聯網穩步發展，茁壯成長，讓新界西區內長者學苑得以建立一個相互溝通的平台，將每間學苑互相聯繫，最重要是能強化長者學苑在地區上的支援。

其實全港百多間學苑均各具特色，課程亦林林總總，但礙於學苑獨立營運的方式令長者與個別學苑「掛勾」，有關學員只能就讀所屬學苑舉辦的課程，變相減少了選擇。但透過新界西長者學苑聯網的模式，將區內原本互相獨立的學苑串聯，學苑可各自專攻擅長的課程，而長者則可以跨學苑報讀自己喜歡的學科及興趣班，面向長者的課程無論在質和量都得到重大的提升。

除了電腦及健康課程外，聯網所提供的課程涵蓋民間工藝、書法、學術、中樂等不同範疇，種類繁多，應有盡有。除此之外，每年聯網亦牽頭舉辦多項全港性的長者學苑大型活動，如運動會、高桌晚宴等，加強跨代溝通、增加相互了解，建立美好和諧的社會。活動不單邀請新界西長者學苑聯網轄下之長者參與，而且還推動網外學苑之長者一同參加，發揮學苑的協同效益，令更多長者可以受惠，讓長者可以有一個多姿多采、豐盛及充實的晚年生活。

令我更欣慰的是，經過多年的實踐驗證，新界西長者學苑聯網的先導模式，得到各界的肯定和認同，有關聯網的運作模式亦被其他地區的長者學苑所應用，港島區長者學苑聯網及九龍區長者學苑聯網，分別在基金委員會的支持下正式成立。隨著全港的學苑陸續歸併入不同聯網，我熱切盼望，三個聯網之間亦能發揮更好的協調功能，打通港九新界的長者學苑，令各學苑除了能為所屬的聯網舉辦各具特色的課程及活動外，同時亦能開闢一個新網絡，讓長者締造一個更廣闊的學習平台及空間。但願在不久將來，隨著聯網模式的成功推行，不單止新界西、港島區、九龍區有聯網，在其他分區亦會陸續遍佈新聯網，將長者學苑計劃推向新的台階，而學苑之間亦達到相互緊扣的目標。

與此同時，我亦要感謝香港特區政府對長者學習的關注，2015年的施政報告中就提到，政府經已向「長者學苑發展基金」注資5,000萬元，加強對計劃的支援，以及優化撥款計劃，包括增加資源支援在中、小學已成立的長者學苑作持續發展；並且計劃開放予更多不同的團體參與，包括根據《稅務條例》第88條註冊的團體或已註冊的家長教師會等。此舉措，實在令長者學苑的發展更具彈性，使長者學習打了一支「強心針」。

在多方面的大力支持下，長者學習變得更簡單和有趣，希望各位老友記把握聯網發展的良機，積極學習，充實自己！



學苑聯網增便利 中央統籌提效益

安老事務委員會主席
陳章明教授 BBS JP



勞工及福利局和安老事務委員會在2007年初合作推行「長者學苑計劃」，積極鼓勵學校和非政府機構合辦長者學苑，為長者提供更多的學習機會。長者學苑成立至今已經超過八年，由開始時個別運作模式，在學校及非政府機構合作下，互相配合累積了豐富的經驗，對長者學苑的發展奠下穩固的基石。2011年在長者學苑發展基金的支持下，設立「新界西長者學苑聯網」，成功達致教學資源互通，課程質量提升，長者選擇增加，成績有目共睹。為進一步推動長者學苑在全港各地區上的發展，新界西聯網先導的成功經驗將成為重要參考，因此長者學苑發展基金委員會於2014年8月撥款分別支持港島區及九龍區建立長者學苑聯網。

然而，不同長者學苑被納入聯網內，雖然增加了長者學員的流動性，但當各學苑課程的內容設計、深度、教學方法等，因各學苑的因應自身需求、定位等考慮，而出現不一致的情況，致使課程階梯未能有效建立，長者無法順利於聯網內外銜接不同學苑的晉階課程。

有見及此，對於長者學苑下一個階段的發展工作，我期望能建立全港性的「中央長者學苑辦事處」，以建立一個中央統籌管理體系，協調全港各大聯網的運作。一方面能更有效地調配資源，進一步減低成本，另一方面亦希望透過中央辦事處動員多個地區聯網的長者學苑推出多元化的課程活動，中央管理學員資料以完善跨學苑報讀機制，方便長者，藉此增加「長者學苑」的學習彈性，以及增強學苑間和學員間的凝聚力。

長遠而言，中央辦事處須統整全港所有長者學苑的各類型和各程度的長者課程，最後透過設計長者課程大綱，統一課程內容深淺；與此同時，亦可以中央審核師資，並編配人手。最終計劃可令長者於全港的學習經驗和水平得到保證及規範，而長者的學習成果亦可以得到認可，而其所獲取的資歷亦能與其他學歷和技能系統對照，將有利長者學以致用，提升學習動機意欲，達致積極樂頤年的願景。

最後，羊年伊始，我謹祝願各位老友記身壯力健，學業進步，而長者學苑的發展亦可突飛猛進，步步高升！





新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長 MH



政府關注長者福祉，行政長官於剛發表的《2015施政報告》提出，透過長者學苑計劃，讓長者享受退休生活，並推動長者義工計劃，鼓勵長者積極參與社會事務。

事實上，「新界西長者學苑聯網」創立以來，一直在勞福局和長者學苑發展基金的支持和指導下，朝著上述方向、構思、策劃和實踐了多項先導計劃，從課程發展、社會服務及藝術薰陶等層面，為長者創造豐盛和愉快的退休生活。

專上院校協作·深化晉階課程

在課程發展方面，「聯網」學苑成員數目躍增至38所，課程發展的共享資源規模亦得以進一步擴大。本學年「聯網」的大專院校協作夥伴增至6所，最新加入的院校包括：珠海學院、香港公開大學李嘉誠專業進修學院（葵興中心），可望為各學苑設計更深且廣的學歷晉階課程，為有志進修的長者提供更充實的進修機會。

「聯網」將與珠海學院合辦長幼共融國內遊學團，以象徵性酌情費用，為長者和學生提供參觀內地大專院校，認識國家的最新發展成就，以及拓展視野的學習機會，並藉以培養年青人敬老護老的情操。佛緣精舍更樂意資助遊學團編輯文化交流報告，分享及深化學習成果。

長者義工隊·助人自助回饋社群

在參與社會事務方面，《施政報告》提及推動長者義工計劃。讓長者助人自助，實屬美事。「聯網」為了創造「老有所為」的機會，早已聯同「義務工作發展局」，籌辦了長者義工隊。現時，「新界西長者學苑聯網長者義工隊」甫成立已達60人。參與的義工已經完成初階培訓，並於3月開始為聯網內十所長者中心展開義工服務。義工隊目標在三年內擴展至150人，培訓分為初、中、高三個層階。長者善用黃金歲月回饋社群，實在令人敬佩，並獲得社會賢達的認同和支持。仁濟醫院董事局主席蘇陳偉香女士慷慨解囊，捐助成立「卓越長者義工服務獎」，表揚服務社群傑出的長者義工。

中樂書畫藝術·體會優雅人生

在藝術薰陶方面，為了讓長者享受優雅的生活文化，「聯網」成立了長者中樂團，成員共45名。去年6月至今，已多次進行社區表演，其中包括：屯門區義工服務博覽、關愛長者資訊嘉年華。新加坡衛生部部長、教育部部長、秘書長分別於12月及1月到港訪問「新界西長者學苑聯網」，中樂團即席獻藝，更備受新加坡官員的讚賞。為了凝聚志趣相投的長者，「聯網」去年與嶺南大學成立「新界西長者學苑聯網嶺南大書畫雅集」，合力推動藝術文化。

聯網的工作成果全賴政府重視推動「積極樂頤年」，以及社會賢達不吝指導，長者積極投入支持。盼望各位一如以往，享受「新界西長者學苑聯網」為大家創造的學習機會。

長者學苑發展基金

2015 -16年度第一輪撥款 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批審核。2015-16年度第一輪撥款申請的截止日期為2015年5月31日。請申請單位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，長者可向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，香港大學校務委員會主席及長者學苑發展基金委員會主席**
- 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，香港城市大學人文及社會科學學院副院長及副教授**
- 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）。

長者醫療券計劃



衛生署

Department of Health

長者醫療券計劃自2009年1月1日起推行，為長者提供資助，讓他們選擇最切合自己需要的私營基層醫療服務。在計劃下，年滿70歲或以上並持有有效香港身份證的長者符合資格每年獲發醫療券，以支付下列已登記參與計劃的私營醫護專業人員提供的醫療服務的費用：西醫、中醫、牙醫、職業治療師、物理治療師、醫務化驗師、放射技師、護士、脊醫及視光師。醫療券可用於預防性護理服務，例如健康評估或牙齒檢查，也可以用於治療和復康服務。



由2014年起，每名合資格長者每年的醫療券金額已增加至2,000元。未使用的醫療券可累積至其後年份使用，累積金額以4,000元為上限。

長者醫療券計劃的設計，是最方便參與計劃的長者為依歸。醫療券透過「醫健通」電子系統發放和使用，長者毋須登記、領取或攜帶醫療券。當使用醫療券時，長者只需到貼有以下計劃標誌以方便他們識別已參與計劃的醫療服務提供者的診所或醫護中心，出示他們的香港身份證，並在使用醫療券同意書上簽署便可。



如欲進一步了解長者醫療券計劃，請瀏覽計劃網頁 <http://www.hcv.gov.hk> 或

致電計劃24小時自動電話查詢系統：2838 2311 以獲取更多資料。

長者學苑運動會 2014

長幼共融 健體樂

跨代共融 家庭和諧

「長者學苑運動會2014」乃全港唯一以長者為本位的大型體育盛事，首兩屆分別於2010年及2012年舉行。本屆以「長幼共融健體樂」為主題，藉此宣揚「跨代共融」與「家庭和諧」的理念，盛事已於2014年11月16日假香港大學何鴻燊體育中心圓滿舉行。

反應熱烈 長者參與者眾

本屆反應非常熱烈，參加人數逾1,500人，成功推動長幼老少共同參與社會活動。是次盛事由新界西長者學苑聯網有限公司、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有限公司及香港大學聯合主辦；以及香港電台第五台及圓玄學院協辦。勞工及福利局、安老事務委員會亦一如以往鼎力支持，長者學苑發展基金全力資助，盛事得以順利完成。

局長致辭 表揚聯網貢獻

大會承蒙「勞工及福利局」張建宗局長親臨擔任主禮嘉賓。張局長更在致辭時指出，政府致力將香港建立為一個「敬老護老」的社會，「安老政策」亦升格為施政五大重點之一。張局長特別指出，「新界西長者學苑聯網」成功促進了新界西區內長者學苑的相互合作及溝通，為地區上的學苑提供有力支援，他認為聯網透過籌辦和協辦各項活動，深化了老有所為的理念，宣揚了積極樂頤年的正面信息。

賢達親臨 嘉賓陣容鼎盛

從當日出席的嘉賓陣容可見，社會各界賢達非常重視長者福祉。當中包括：中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室宣傳文體部朱文部長、長者學苑發展基金委員會主席梁智鴻醫生、安老事務委員會主席陳章明教授、香港精英運動員協會陳念慈主席、香港警務處鍾兆揚助理警務處長、第十二屆港區人大代表陳勇先生、仁濟顧問局委員陳耀星主席、仁濟董事局蘇陳偉香主席、香港電台陳耀華總監、香港聖公會福利協會總幹事李正儀博士、香港大學學生事務長及通識教育總監周偉立博士、圓玄學院鄧錦雄副主席、新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈苑長。



長幼共融齊聚大學殿堂 高桌晚宴體會西方文化

高桌晚宴源自美國劍橋、牛津等高等學府的傳統活動，旨在創造高層次的社交訓練和交流場合，師生盛裝出席，並邀請賢達翹楚主講饒富意義的講題，與會者均以嚴格的西方餐桌禮儀享用晚宴。

全港首度舉行之「長者學苑高桌晚宴」，旨在創造難能可貴的機會，讓長者體驗西方社交文化及與學苑小老師交流。盛宴由新界西長者學苑聯網有限公司、嶺南大學亞太老年學研究中心、香港聖公會福利協會有限公司及香港大學合辦「長者學苑高桌晚宴」；活動由香港電台及仁濟醫院協辦；勞工及福利局、安老事務委員會、長者學苑發展基金及香港賽馬會慈善信託基金全力支持。

是次盛會已於2014年10月5日假法定古蹟香港大學陸佑堂舉行，當日共有320名長者及學苑小老師參與，大會特別安排名人講座，邀請專業形象顧問張瑪莉擔任講師，教授長者餐桌禮儀，讓他們透過講座了解西方晉餐禮節，擴闊長者的知識領域及視野，提升他們的社交應對技巧，及讓長者體驗正規社交宴會場合的魅力。

「長者學苑高桌晚宴」獲社會各界賢達鼎力支持，主禮嘉賓包括：勞工及福利局張建宗局長、勞工及福利局譚贛蘭常任秘書長、香港電台中文台陳耀華台長、香港賽馬會慈善及社區事務執行總監張亮先生、香港大學校長馬斐森伉儷、安老事務委員會主席陳章明教授、長者學苑發展基金委員會主席梁智鴻醫生、新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈苑長、香港大學學生事務長及通識教育總監周偉立博士、香港聖公會福利協會有限公司總幹事李正儀博士、仁濟醫院第47屆董事局蘇陳偉香主席、香港賽馬會慈善事務經理陳載英先生、仁濟醫院顧問局委員陳耀星主席、2014年香港小姐季軍何艷娟小姐

及香港電台第五台何重恩總監。大會安排了樂壇組合C AllStar及大專生弦樂四重奏Bel Canto Strings即席獻唱及演奏，為晚宴助慶。此外，港大畢業生何艷娟及張瑪莉兩代港姐亦獲邀到台上進行現場對談，分享出席高桌晚宴的心得。及後，張瑪莉更在晚宴上進行以「第二職業」為題的專業演講，鼓勵長者發展個人興趣，建立「第二人生」，活出精彩晚年。



香港大學專業進修學院院長
李焯芬教授 GBS SBS JP

一隻杯子

有位少女因事與男朋友分手了。她無法接受這個現實，終日茶飯不思，憔悴不堪，人比黃花瘦。家人擔心不已，把她帶到一位禪師那裡請教。

禪師聽罷了她的故事後，拿出一隻十分精美的杯子，對她說：「不要悲傷了，先欣賞欣賞這隻杯子再說。」

少女儘管不解，但還是按禪師的吩咐細賞這隻杯子。杯子獨特的造型和精美的彩繪一下子把她吸引住了。這時禪師一鬆手，杯子「咄」的一聲掉到地上，碎了。少女非常吃驚，發出了惋惜的聲音。

禪師指着碎片對她說：「你一定會對這隻杯子感到惋惜，但不管你怎樣惋惜，杯子已經碎了，不可能復原，不可能挽回了。我希望你記住三點：

「第一，要製作一隻好杯子，非常不容易，但是打碎它，卻是一瞬間的事。所以，當你擁有杯子時，要好好珍惜。

「第二，如果杯子被打碎了，就不可能再復原。所以，當杯子不幸被打碎後，要學會坦然面對它。

「第三，如果這是一隻金屬做的杯子，它就不會被打碎了。所以，你如果想自己的心不被打碎，就要用智慧來加固自己的心，讓它經得起人生路上可能出現的種種打擊和挫折。」

少女聽了禪師的一席話，頗有感悟，不久後就卸下了心頭的重擔，生活也比前更自信了。



© 2015 Ah Chung. Visual licensed by Artware Limited.

轉載自經濟日報出版社《活在當下》

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 JP

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講師
梁錦堂 先生

八風吹不動 一屁蹦過江

蘇東坡愛好佛理，亦有修禪打坐。他與當時非常有名的禪師佛印了元是好朋友。當蘇東坡在江北瓜州任職時，有一次坐禪後出定欣然有得。他興高采烈地作了一首偈子，以表達自己已達高超的禪境；並立刻差遣書童，將偈子送到金山寺給佛印禪師，看看他有甚麼讚語。

偈子的內容是「稽首天中天，毫光照大千，八風吹不動，端坐紫金蓮。」當中描述的禪定境界確實非凡，意思是：「我參拜偉大的佛陀，自覺有佛光的照耀，我的心已經不受人生的得失成敗，毀譽憂喜所牽動，好比佛陀端坐在蓮花座上一樣安祥。」

佛法所指的「八風」，是指人世間的愛憎：一利、二衰、三毀、四譽、五稱、六譏、七苦、八樂；因為這八樣東西能煽動人心，故名「八風」，其意思大致如下：

- ① 利 利益，得到合意的事，凡有益於己，皆稱為利。
- ② 衰 衰減，失去合意的事，凡有減損於己，皆稱為衰。
- ③ 毀 毀謗，背後毀謗，因憎惡某人，而說惡語，訕謗之。
- ④ 譽 讚譽，背後讚美，因喜愛某人，雖不對面，亦以善言讚譽。
- ⑤ 稱 稱道，當面的稱頌，因推重某人，於大眾中稱道其善。
- ⑥ 譏 譏誚，當面的譏諷，因厭惡某人，雖本無其事，而偽說為實有。
- ⑦ 苦 逼迫身心之苦，遇惡緣惡境，受到逼迫而痛苦。
- ⑧ 樂 歡樂，遇好緣好境，身心皆得歡悅。



倘若人心能安住於正法，不為愛憎所惑亂，則八風不能動搖。智者大師的《摩訶止觀》曾提及：「止是壁定，八風惡覺所不能入。」所以修禪打坐，不失為對治八風的妙法。

蘇東坡自信深明此義，並已達相當境界；故深信佛印禪師定必對他稱讚不已。然而，佛印禪師看了蘇東坡書童送來的偈子後，一言不發，只批了二字，叫書童拿回去。

蘇東坡以為禪師讚歎他境界高超；怎知打開一看，竟是「放屁」二字。蘇東坡火冒三丈，立即操舟過江，找佛印理論。他飛快趕到寺中，一見佛印，立刻質問他：「你我好友一場，我也是誠心參禪學佛，你憑甚麼這樣辱罵我？」佛印禪師神態自若，微笑地說：「你不是八風也吹不動嗎？怎麼一個屁就能把你打過江來？」蘇東坡聽後深感慚愧，明白自己的修為與那八風不動的境界，還差很遠。

即使禪坐時輕安靜定，口頭禪說得天花亂墜，真正的道場是在平常的生活當中。

資料來源：轉載自 香港佛教聯合會《香港佛教》月刊
第六三八期（二零一三年七月號）



健康資訊

香港大學醫學博士
心臟科專科醫生
劉柱柏教授

暈眩——死亡的前奏

當人突然失去知覺倒下，而能自動甦醒，可視之為暈眩；反之，若不再醒來，便是死亡。生死只差一線。

唐先生70歲，患有血壓高，但他的血壓仍能被控制於140/80mmHg以下。最近數月，他偶然覺得頭暈，上樓梯也有點氣喘。有一天，他吃飯時突然失去知覺而倒下。

入院後，他的心電圖顯示，其心跳為每分鐘55次，無心肌栓塞或傳導問題；但24小時心電圖，卻發現心房偶然停跳，每次達5秒以上，此停跳在日間及睡眠時均有發生，因此確診他患上「竇房綜合症」。此病的成因可以是冠心病、甲狀腺失調或因藥物引致，若排除以上因素，便是由退化引起的。因此，藥物的治療未必有效，需要植入「起搏器」來安全地維持足夠的心跳。

保持距離 手機不影響起搏器

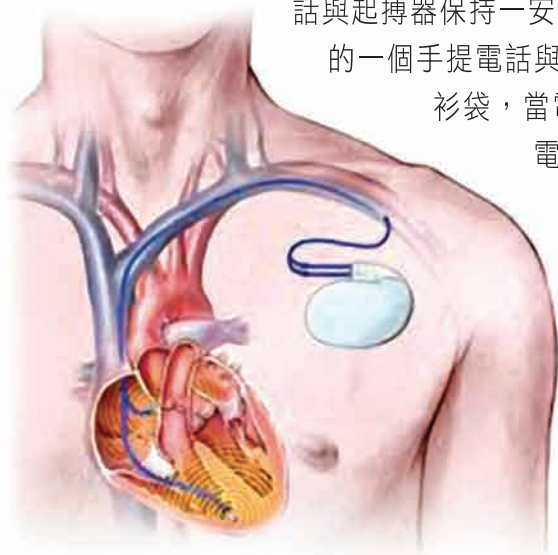
唐先生接受植入一個「雙腔起搏器」，此植入手術可在局部麻醉下進行，在鎖骨下的皮膚作一約1吋切口，起搏器可直接藏於切口皮下。起搏器有2組導聯線，一組連接心房，另一組連接心室。手術需時約1至1.5小時。

此「起搏器」在日常有監察作用，若發現心跳低於下限（每分鐘60次），或心跳沒有隨活動而增加，「起搏器」便會啟動功能，發揮維持心跳的功用。一般來說，起搏器電池可用7至10年，長短視乎其使用量而定。

唐先生植入起搏器後，問是否以後也不能使用手提電話？其實只要將手提電話與起搏器保持一安全距離（約3至4吋），便沒有問題。根據香港大學於數年前的一個手提電話與起搏器的研究指出，手提電話若被直接放於起搏器前面的恤衫袋，當電話響起，便會對起搏器有影響。因此提醒病人不要將手提電話直接放於起搏器的前面。其他的情況干擾甚微。

某天，唐先生因交通意外，背脊受傷，需要作脊骨磁力共振檢查，幸好其植入的起搏器兼容磁力共振檢查，只需在檢查前，於體外用儀器將起搏器調校便可。

唐先生憂心他的起搏器電池，會否突然停電而危害生命？我安慰他說，因電池的WATT數只會慢慢降低，而不會突然停電。而且每次覆診時，起搏器都能用儀器在體外監察，應可放心。





健康資訊



香港中文大學醫學博士
香港中文大學理學博士
香港中文大學醫學院院長
卓敏內科及藥物治療學講座教授

陳家亮教授 JP

老友記，你是我們的寶

中國俗語有云：「家有一老，如有一寶。」聖經也有說：「白髮是榮耀的冠冕。」可見不論任何文化，年長都代表智慧和福氣。

可能有很多人，包括老友記自己，都會覺得一個人年紀大了，體力不比從前，很多東西沒有力氣做，思想反應又慢了下來，覺得老人家沒有用。

最近中大醫學院有研究發現，衰老的情況是可以逆轉的，人其實是可以「老而不衰」。關鍵是在於我們自己。

首先，我們不要常想著自己老，以為自己什麼都不能做。要時常保持樂觀正面，令自己心情開朗。

此外，只要大家持之以恆做運動及參與腦力訓練活動，是絕對能夠保持健康及獨立生活的能力。

「老」雖然是人生的必經階段，但未必每個人都有機會老。因此能夠老，其實是一種福氣。一個人能經歷過幾十年的風浪，勝過了當中大大小小的挑戰，一路走來直到此時此刻，實在是很值得驕傲。

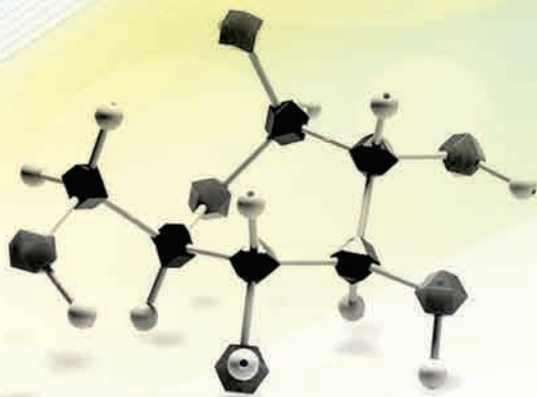
老友記們，你們真的要多謝自己。多謝自己過去幾十年的努力，令今日可以安享晚年；多謝自己的堅持和毅力，讓自己克服了許多的困難，而成為今天的你。

衷心祝福你們每位身心健康，愉快地享受每一天每一刻。





香港大學醫學博士
伊利沙伯醫院副行政總監
九龍中聯網服務總監(病理學)
黃傑輝醫生



遺傳基因是甚麼？

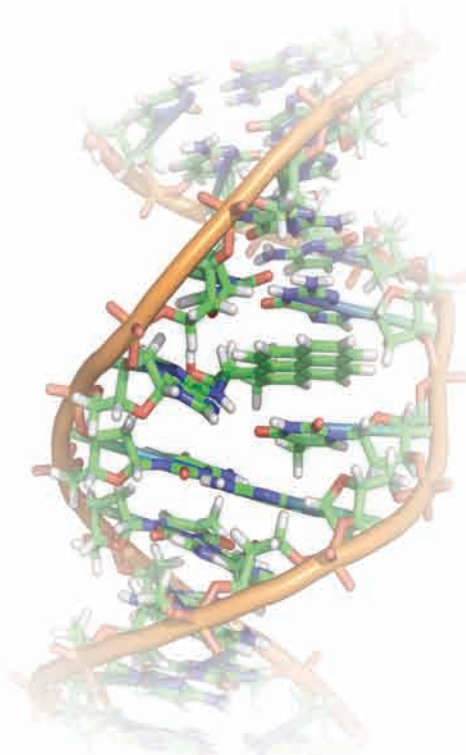
當有人說你的子女像你，你會想這是遺傳。到底甚麼是遺傳？基因又是甚麼？

人的細胞裏有一個深色的結構叫細胞核，細胞核有兩套完整的基因組，分別來自父親及母親。卵子和精子是例外，它們只有一套基因組；紅血球及血小板沒有細胞核，所以也沒有基因。人傳宗接代時，男和女會將各自的一套基因組傳給下一代。

我們有大約二萬至二萬五千個基因，整個基因組像一本書，分為二十三章(染色體，chromosomes)，每章有很多不同的故事(基因，genes)，每個故事有很多句子(外顯子，exons)，它們被標點符號(內含子，introns)分隔。像英文書一樣，它的文字(編碼，codons)是由字母(碱基，base)組成，全書約有三億個字母。不同的是英文有二十六個不同的字母，基因卻只有四個字母，分別為A、C、G和T，代表不同碱基。英文單字有長有短，但基因單字一律只有三個字母，這些單字是用來製造蛋白質。英文書寫在紙上，基因的書卻是由糖和磷酸鹽組成的一條長鍊，稱為DNA。每一條染色體其實是由兩條DNA互相纏繞壓縮而成，稱為雙螺旋體。

基因組這本書的奇妙之處，就是可以自行影印，影印的過程叫複製。複製之所以能夠發生，是因為碱基的化學特性。碱基A必須與T配對而不能與G或C配對，而G則只與C配對。因此，每條DNA序列自我複製時，會產生與自己相配對的碱基序列。例如一條DNA的碱基序列是ATTCG的話，複製出來的新DNA碱基序列必定是TAAGC。因此DNA可以不斷複製，而其碱基序列卻一直保持不變，當中的故事內容亦即遺傳信息也不變。

所以你的子女像你，是因為你把一套基因組傳給了他們。





健康資訊

香港大學醫學博士
皮膚科專科
楊志強醫生

長者常見的皮膚問題 (三)

曾有病人說，「生蛇」纏身一圈便會死，大家或許有聽過此有關「生蛇」的傳聞，當然這是毫無根據的說法。究竟為何會生蛇？

醫學名稱為帶狀疱疹(Herpes Zoster)。患者以長者居多，但偶爾亦有年輕及壯年人士病發。若你在年幼時曾經長出水痘，水痘帶狀疱疹病毒 (Varicella Zoster Virus) 便會潛伏在身體的神經組織內細胞，每當你的身體免疫力下降、生活壓力太大、身體過份疲勞，又或是服用類固醇、抗排斥藥等藥物時，病毒便會活躍起來，最終引發「生蛇」。

發病的常見部位分別於腰、胸及背部(圖1)，亦會發病於手、腳及面。由於它通常只有一條神經線受影響，所以只會是單邊身體受感染部位首先出現紅斑丘疹，病人會感到患處十分痕癢及刺痛，數天後紅斑會形成細小的水泡，逐漸蔓延成帶狀，之後水泡會慢慢萎縮、枯乾及結痂，病人便會漸漸痊癒。由紅疹到結痂的過程約十數天，接著有可能會持續數天至數星期的神經痛(Post-herpetic Neuralgia)，而患處或會留有疤痕。

如「生蛇」的部位在面部，尤其是在前額，有機會導致眼睛受感染，引起角膜炎、角膜潰瘍、結膜炎，繼而視力下降。此外，因患者的神經細胞已被病毒破壞，或會誘發神經痛的後遺症，即使患處皮膚已經康復，神經線仍會較為過敏而感到如針刺火燒般的痛楚。若發現皮膚病情蔓延至身體的其他部分，甚至紅疹蔓延至身體另一邊，這代表你的身體處於非常虛弱的狀態出現擴散(圖2)，必須及早就醫，接受適當的治療。

由於帶狀疱疹患者一般會於二至三星期左右自行痊癒，健康正常的患者基本上不需要藥物治療。然而，現時亦有預防帶狀疱疹疫苗（俗稱蛇針）給60歲以上的長者。在治療方面，醫生處方的藥物可縮減病發及神經痛的時間，亦可減低發病後的後遺症如神經疼痛。另外，要減低帶狀疱疹的發病機會，謹記要保持身體健康及舒緩壓力，如作息定時、均衡飲食和適量運動，以增強身體的抵抗力。

最後，病人會出現因帶狀疱疹出現的神經線疼痛(Postherpetic Neuralgia)，如有此情況，患者可考慮服用止痛藥，偶以可利用麻醉貼以緩減痛楚。此外，由於帶狀疱疹痊癒後疼痛仍會持續一段時間，嚴重時更會影響患者的睡眠質素和情緒，有需要時要盡快求醫，接受適當的治療。



圖 ① 帶狀疱疹



圖 ② 擴散性帶狀疱疹



香港中文大學醫學博士
香港中文大學前精神科學系教授兼系主任
黃重光醫生 JP

祝你「長命百歲，真棒！」

你知道嗎，香港已經成為世界上最長壽的都市！根據香港最新統計數字，香港男性平均預期壽命81.1歲，女性是86.7歲。

香港人壽命愈來愈長已是無可否認的事實，所以我們都應該問自己：怎樣才可以活出健康和快樂的長壽人生？

怎樣活出健康快樂的長壽人生？

對很多長者來說，高齡不應只有「退下來」這個選擇，你可以選擇「靜」，也可以選擇「動」；你可以選擇「退」，也可以選擇「進」，而最佳的高齡策略就是「以動制靜」，「以進為退」！

以動制靜

高齡的生活要過得好，我們必須滿足身心的需要。

身體缺乏運動，使體力衰退，百病叢生；因此適當的運動，既能保障身體健康，也能激發生命動力。

我們也要滿足思想和感情的需要。腦筋缺乏運動，大腦會退化，因此多動腦筋，才能保持精神健康。感情方面，有些高齡人士選擇獨居，容易導致感情得不到滿足，內心寂寞、不快樂、缺乏動力。

不少高齡人士的心態是「靜」下來，就是在「思想」、「感情」、「行為」三方面減少活動，結果生命力變得脆弱，身心健康倒退。所以「以動制靜」、積極運動和在「思想」、「感情」、「行為」三方面都繼續發揮高效能，就是高齡人生活得好的重要策略。

以進為退

「以進為退」的策略使我們的高齡人生蛻變，在個人、家庭和事業三方面再闢高峯：

第一方面是工作和事業：我們應該採取「進」的心態，把自己的知識、技術、經驗這些無形的財富，為自己和社會開創另一番新天地。

第二方面是家庭和人際關係：我們應該採取「進」的策略，多與家人朋友相聚，擴闊自己的家庭和朋友圈子。

第三方面是個人生活：「進」的心態就是多參與活動，例如一些多年渴望做卻沒有時間做的事情，或是去追求實現自己的夢想。

「以動制靜」是心理策略，「以進為退」是人生策略。發揮這兩個策略的竅門是「自我反思」。通過「自我反思」，我們決定自己在高齡人生最想做和最有意義的事，從而定出目標，使人生活得更好，活得更精彩！

根據世界衛生組織最新的年齡劃分標準，18-65歲為年青人，66-79歲為中年人，80-99歲為老年人，100歲以上為長壽老人。換言之，大家其實談不上老，所以我祝大家長命百歲，真棒！





健康資訊

屯門醫院腦外科專科顧問醫生
任廣銳醫生

中風的診斷及治療 (三)

復康期的治療

康復治療的目標是確使病者在生活的功能上得到最好的復原，雖然做手術或服藥也不可以令中風病患者完全康復，但藉適當的護理和復康治療，可減少併發症，亦能令中風病患者達到「自我適應」的目標。及早開始康復訓練是十分重要的。

病者穩定後，醫生會安排由跨專業醫療團隊負責的康復治療。為患者評估其身心功能，所需之復康護理，及其照顧者的護理能力，療程當中，中風患者及其家人的積極參與至為重要。

在康復治療中護士擔當着重要的角色，協助患者保存身體、心理功能，提高獨立生活的能力，及預防失能所造成的併發症，更會就中風患者常見的問題如心理上的焦慮無助、或生理問題如吞嚥困難、溝通困難、小便失禁、便秘、壓瘡等提供專業護理。

物理治療可協助恢復中風患者各方面的身體功能，指導患者及家人正確的護理及運動，預防及減低併發症，提高獨立能力。

職業治療透過不同治療方案，讓中風患者在自我照顧、家居操作、工作及消閒生活等各方面獲得最高獨立能力。

言語治療可協助改善中風患者的吞嚥、溝通及表達的能力。

病人如有肌肉痙攣，可使用義肢矯型服務度身訂做手/腳托，配合藥物治療，以減少手腳變形，盡量令病人發揮及善用剩餘的能力。

若患者有心理及/或情緒問題，臨床心理學可提供協助。

醫務社工服務可協助中風患者及家屬處理經濟援助、房屋、家務助理、就職安排、院舍服務等的需要。

治療過程中，家人的支持很重要，最好能夠按時帶病者去接受治療，和多些鼓勵病者，令他們慢慢回復信心，學習照顧自己，重投日常生活環境。





運動是長者最可靠的投資

近日城中就「全民退休保障」的議題，正反意見爭論不休。長者及退休人士更應明瞭要擁有一個優質的離休生活，對自身健康的投資，比純粹物質上的補足，更見重要及有意義。而適當恆常的體育鍛鍊，肯定是對長者健康的一項低風險高回報的理想投資。

長者運動的裨益

長者中常見的慢性疾病如心腦血管病、高血壓、糖尿病、抑鬱症、認知障礙、癌症、跌倒及其併發症，均是要脅長者生活質素的大敵。現今已具有足夠科學實証，奠定「恆常運動」對以上各項生理心理病況，有積極緩解及預防的功效。

長者一旦跌倒骨折，縱然接受了全面的現代先進骨科急性治療，輔以愈後有系統的康復鍛鍊，亦難免對長者原有的獨立活動能力，帶來不同程度的負面影響，因此「長者骨折」早已是全世界公共衛生服務的一大重要課題。從防預醫學的角度來探究，導致長者跌倒骨折的其中兩大因素包括「骨質疏鬆」和「肌肉減少」(或稱「少肌症」)。通過運動可以提昇骨質密度，降低骨折風險；有效的肌肉鍛鍊，可以緩和長者肌肉組織流失，維持肌肉力量和耐力，加強長者防跌能力。

市面上各種針對長者骨骼和肌肉健康的補充劑類，斷不可以取代「恆常運動」的功能，長者不應過份依賴，錯失正確保健之法門。

長者「運動處方」

為促進運動保健的習慣，醫學界近年會將建議運動的內容，如開藥一般，處方給病人，增強病人的認知，亦方便長者付諸行動。

在運動的頻率方面，長者宜持之以恆，每天進行；若未能達標，每周亦應不少於三天，以確保發揮運動的裨益。運動前後必須預留五至十分鐘作暖身及緩和運動，從而可減少運動創傷的風險，亦可促進心血循環系統適應有序。

運動內容應包括約卅分鐘「帶氧運動」，可因應個人能力，一次過或分段完成，以達到自己

的目標心跳率*，「運動量度」則以長者開始有略感吃力的感覺為上限，以達致在安全情況下增強心肺功能。

為減低肌肉流失，運動內容宜加入肢體肌肉的力量及耐力鍛鍊。但提舉重量，切忌操之過急，須緊守循序漸進的原則，重恆心莫呈強。

長者運動之類型

長者宜選擇自己可應付又喜愛之運動，免得半途而廢。並以具有如上述之「帶氧運動」及「肌力鍛鍊」兩項原素為佳。

各類之運動，均有其獨特性及益處，但要切合不同健康背景之長者，各有個別須注意的地方。舉例說如廣受東方人歡迎的太極拳，已經科學肯定了多方面的保健增益，假若未得正確的指導和調適，會因過度的雙膝屈曲動作，偶見增加了退化膝關節疼痛。其他類型運動，若涉及過分用力、過急的肢體轉向或太持久的重覆性動作，加上缺乏足夠的緩和休息，有機會導致運動創傷，長者宜多加注意。

結語

恆常有效的運動，絕對是保障長者優質生活的上佳投資。至於已患有心腦血管病、血壓不穩定、關節炎症或其他慢性疾病之長者，應多請教你們至可信賴的投資顧問——醫生，取得最適合自己的「運動處方」，以求達到最佳的健康回報。

*目標心跳率 = 應為最高心跳率 × 60-75% ；
(最高心跳率 = 220 - 年齡)





健康資訊

坐式太極

屯門醫院物理治療部
物理治療師

李彥德博士

隨著年齡增長，平衡力、手眼協調、肌肉力量等機能逐漸下降，體弱或需要長期坐著的長者因欠缺運動，令身體更虛弱，並影響社交能力及生活質素。

中國國粹太極一直廣為大眾參與，近年於本地甚至國外有不少研究證明太極有助長者健康，在平衡力、肌肉力量、關節活動幅度，以至心理狀態等都較沒有練習太極的長者有明顯改善。然而，對於連站立時要保持平衡也感到吃力的體弱長者，練習傳統太極可能是一件困難的事。

有鑑於此，理工大學康復治療科學系研究人員聯同物理治療師及資深太極師傅，根據傳統太極發展出十二式坐式太極。此太極之特色，在於練習時長者不用顧慮因失去平衡或力量不足而跌倒的問題，而專注於身體重心轉移、手眼協調、手腳及身軀活動及流暢動作的鍛煉，以達到運動的最佳效果。研究結果顯示只要練習坐式太極拳三個月、每星期三次、每次一小時，就能增強體弱長者的坐姿平衡、手眼協調、反應、個人安全感及生活質素。

坐式太極這種安全、簡易的運動，有助改善體弱長者的坐姿平衡、手眼協調及心理健康，能讓行動不便的老人可以坐在椅上「靜態運動」。

坐式太極招式包括，「起式」、「白鶴亮翅」、「左右擣膝步」、「手揮琵琶」、「倒卷肱」、「左右穿梭」、「海底針」、「雲手」、「金雞獨立」、「左右蹬腳」、「雙峰貫耳」（見下圖）。

現時、部份老人中心或院舍也開始舉辦坐式太極活動、而坊間也有一些坐式太極班給有興趣之人士報名參加。

起式



白鶴亮翅



左右擣膝步



手揮琵琶



倒卷肱



左右穿梭



海底針



雲手



金雞獨立



左右蹬腳



雙峰貫耳



收式





退步原來是向前

「靜觀^①訓練班」開始第一堂時，蕙芳皺著眉訴說她的煩惱。她的女兒剛上小學，不習慣驟升的功課和紀律，變得容易發脾氣。晚飯後，母女就在「還不快做功課？」上角力。很多時女兒賴在地上嚎啕大哭，蕙芳也氣得在拭淚。

第四堂，蕙芳甫坐下，就喜孜孜地告訴我們：「我丈夫昨天晚上好奇地問我：『你為甚麼這麼冷漠？』我向他說：『我不是冷漠，是冷靜。』」

原來昨晚女兒又在做功課的爭持上哭鬧起來。往時的蕙芳，不是大聲斥喝，就是氣得也哭起來。可是昨晚她只是靜靜地坐著，一邊看著女兒，一邊留心自己的一吸一呼，沒有不假思索地盲目反應而陷入「你喊我嚷」的惡性循環中。

她向丈夫解釋，她不是對女兒漠不關心，只是退一步，避免捲入惱怒沮喪中；在一吸一呼中，安定心神，再作適合的回應。說也奇怪，女兒見媽媽一反常態，變得那麼平靜，她也慢慢靜下來。

情緒湧現時，回到呼吸，退一步觀察清楚，謀定而後動，絕不是抽離冷漠，而是為更善巧的接觸作準備。

布袋和尚的《插秧詩》巧妙地點出這易為人忽略的道理：「手把青秧插滿田，低頭便見水中天，六根清淨方為道，退步原來是向前。」

同班同學玉蓮也分享她的經歷。她的兒子二十出頭，剛交了新女友，每晚都深夜才回家。做母親的擔心兒子安全，總要等到他回來才就寢，有時免不了嘮叨幾句，責怪他晚歸。久而久之，兒子回家，不待她開口，就一個箭步入睡房，關上門，留下玉蓮獨個兒氣上加氣。

練習靜觀後，兒子晚歸時，玉蓮開始察覺到自己一頭鑽進了紛沓重複的念頭中：「兒子出了事我怎麼辦？」「兒子怎麼這樣不尊重我？」「那女孩子帶壞我的兒子！」於是她慢慢回到呼吸，靜下心來，漸漸醒悟到自己對兒子表達關心的方法，不但沒有幫助兒子，反而損害了母子的感情；再深一層看，兒子說得對，他已不是三歲小孩，只是她仍執著，放心不下。是不是時候讓他自主呢？於是，她不再等他回家。

一個星期下來，兒子注意到母親的改變，好奇地問她：「你放棄了？」玉蓮沉思半晌，微笑說：「不是放棄，是放下。你已經長大，我總不能把你當作小孩地背負著你。是時候我學習放下了。」

「不容易哩！擔心還是有的，不過不被它捲走，返回呼吸。放下後，跟兒子反倒親近了，有時候，也會傾談幾句。」玉蓮笑著說，臉上的神情，彷彿又再送別首天上學的兒子，既不捨亦欣然。



馬淑華攝

① 譯自巴利文'sati'，英文多譯作'mindfulness'，中文又譯作「正念」、「內觀」、「靜觀」，佛教禪修其中一個重要的方法，詳見〈四念住經〉。近二、三十年，靜觀修習用於減壓及心理治療，成效卓著。

詩畫同源 -

嶺南大學視覺研究系助理教授
羅淑敏博士

傳統繪畫藝術的意境



中國傳統繪畫藝術中有所謂「詩畫同源」之說。詩情、畫意，重點在於「情」和「意」，而兩者都屬抽象的表現。明朱承爵在他的《存余堂詩話》中一語道破：「作詩之妙，全在意境融徹，出音聲之外，乃得真味。」真味是一種無聲、無相的抽象境界，感之於物，得之於心。

詩人的筆下、畫家的眼底，萬物總是有情。好的詩和好的畫，情感真摯動人。詩人通過文字音聲，畫家運用筆墨色彩，真情以意境之態展現人前，帶出的是一種令人回味的境界。也由於情真而意切，作品才能夠跨越時空，成為傳世之作。我們都曾經為一首數百年前唐代詩人寫的一首詩、一幅經歷多代的畫為之動容。詩和畫只是兩種不同的載體，同樣承載的是詩人和畫家的情和意。情不真、意不切，徒得音聲之美、形色之艷，再超卓再悅目，也只能是技巧之作，境界不高。

唐代著名詩人王維（701-761）相傳亦善畫，只可惜他的畫作未能流傳後世。宋代蘇軾（1036-1101）在他的《書摩詰藍田煙雨圖》對王維的詩畫有如下的記題：「味摩詰之詩，詩中有畫；觀摩詰之畫，畫中有詩。」「摩詰」是王維的字號。試看他的《竹里館》：

獨坐幽篁裏 彈琴復長嘯
深林人不知 明月來相照

短短的二十字，塑造了一幅幽靜澄明的畫面：

偌大的林森處，明月當天，一個人在彈琴吹嘯。

文字展現的畫面，承載的是一種寂靜而不寂寞的情感，帶出的意味，清淡閑遠，那是一片寧靜致遠的空靈境界。



意境是傳統中國詩畫的靈魂。意境的塑造講求凝神得意、強調興到神會、情感真摯而含蓄，致遠為上。所謂意境，反映的是作者的內在涵養和精神表現，詩和畫只是表達的載體。詩是有聲畫，畫是無聲詩，兩者塑造的意境，其中真味得之於於形式之外，所謂弦外之音、畫外之意是也，追求和表現的是一種「耐美」，而耐美是一種沈澱的美，內斂的美，如王維的詩(和畫)，只能在靜中求。

屯門簡史

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

屯門亦稱團門，又稱段門，位香港新界之西部。該地握廣東珠江口外交通要衝，北上廣州肇慶，東往福建、浙江地區。故自古以來，西方人士之欲由海路到中國貿易者，必先到屯門，然後北上或東進。唐初於該地設置屯門軍鎮(軍區)，以鎮將(軍官)一名，率兵二千名駐守，隸屬安南都護府，治所(指揮部)位今深圳之南頭城，專責防禦海寇。自後歷朝皆於該地派兵駐守。

宋、明間，入遷屯門地區人士日眾。宋亡後，陶文質與陶處斯一同隱居屯門，建屯門(大)村，陶文質被尊為屯門陶氏始祖，屯門(大)村位今屯門舊陶氏宗祠及三聖宮背後之地。

元末，上水廖氏始祖廖仲傑由福建遷居廣東，最初定居屯門。明永樂年間，新田文氏始祖文世歌遷居屯門老虎坑。同時，鄧氏亦有自錦田遷居屯門，居紫田村。四姓人士爭居該地，至明中葉，廖氏北退定居上水，文氏定居新田，留其祖墓(文世歌墓)於今屯門工業學校旁之小山丘上。鄧氏留居屯門紫田村，其祖墓仍位今屯門大興邨游泳池旁。而屯門地區，則為陶氏獨佔。自後，陶氏人口日漸增多，至明末已發展為人口約五百餘之大族。

清初因防範台灣鄭成功等之入侵，朝廷禁止居民居於沿海地區，沿海居民被逼遷入內陸居住，陶氏全族亦被逼遷入內陸居住，原居村落荒廢，八年後始被準許遷回復村，當時僅餘百多人遷回。至乾隆年間，人口復增至四百餘男丁。因人口眾多，居民遂分遷黃崗圍(又名泥圍)、麥園圍(又名青磚圍)、屯子圍、永安村(又名藍地村)、及大園圍(又名屯門新村)。

其時，鄰近地區之廣府(本地)、及客人士相繼遷入屯門，建立村莊。嘉慶年間，新增之廣府(本地)村落有小坑村、莆塘下村、新豐圍及鍾屋村，客籍村落有掃管鬱村、大欖村、田莆仔村及園(圓)墩頭村。

新界租借翌年(1899年)，屯門區內有十村落：即鍾屋村、順風圍、青磚圍、子田圍、坭圍、屯子圍、寶塘下、小坑、藍地及新村。大欖涌區有六村：即大欖涌、箒管笏、大欖、靖快塘、圓墩及田莆仔。龍鼓灘區則有稔灣、大水坑、北朗、下南朗、上南朗及篤尾涌等村。

1911年後，自國內入遷人士日多，至二十世紀中葉，該區已有三十二村：紫田村、青磚圍(陶氏)、青山腳、青山村、鍾屋村(鍾氏)、虎地村、福亨村、河田村、麒麟圍(陳氏)、礦山村、藍地(關氏)、藍地新村(陶氏)、良田村(何氏)、龍鼓灘(劉氏)、泥圍(陶氏)、稔灣、寶塘下(徐氏)、三聖墟、新慶村、新墟、新圍仔、順風圍(梁氏)、小坑村(謝氏)、掃管笏(李氏)、大欖涌(胡氏、黃氏)、田夫仔(蔡氏)、桃園圍(李氏)、井頭村、屯子圍(陶氏)、和平新村、楊小坑及聯安新村。

二十世紀末，連接荃灣與屯門之高速公路及連接元朗與屯門之輕鐵相繼建成，區內可容數萬人之新型屋邨——如大興邨、良景邨、山景邨及兆康苑等屋苑相繼建成。

如今，屯門已發展為一人口眾多之城市。



變幻原是永恆



香港電台第五台
何重恩台長

現任美國總統奧巴馬在08年當選時向國民提出“Change”的概念，現代管理學也不斷鼓勵企業求變，但其實變幻原是永恆的道理，早在電視劇的黃金年代，羅文先生就已不斷在電視劇主題曲中，不經意地傳播。今天，面對急劇轉變的社會，我們為長者提供的服務，都需要在永恆的變幻中革新。

新中年的增加，逼使大家不得不重新評估長者政策的製訂，只懂施援的福利策略，最終只會又一次遠離群眾的實際需求。我服務的香港電台第五台，是香港唯一的長者電台，在面對新中年人口的膨脹，我們都必須與時並進。在2015年，我決定把聽眾群以60，70及80歲劃界，其中把60，70歲各佔40個百分比，80以上只保留20個百分比，並且會持續把年齡組群向下調。這是一個困難的決定，因為我們一向服務65歲以上，並且有大量年長的聽眾，他們大多超過70，要改變就要面對流失。

然而，要作長遠規劃必須勇於接受改變，改變的不單是外在的環境，還有我們內部的情況，因為我們和其他機構同樣要面對人手的承傳接班問題，五台聽眾熟悉的名字，葉世雄，盧世昌都相繼退休了，一批資深主持的離開，讓我們意識到無可避免去轉變。

在求變的過程中，不單在節目和主持的安排上變，在播放歌曲的政策上也要有新的方向，從前五台大部份時段都在播粵曲，因為我們作出假設，就是哥哥姐姐都愛聽粵曲，但我想指出一點，粵曲不能祇定性為長者的專利品，在普及傳統文化的角度，處理粵曲亦需要有新手法，新中年喜歡的音樂品種較前廣闊，已是不爭的事實，在我們加插了午夜粵曲節目「越夜粵精彩」後，我們已有三線粵曲節目，其他如「香江暖流」，「有你同行」等節目，就不會再主打粵曲了。這些轉變是有代價的，正如今年五台的口號，「敢想，敢做。笑看人生」。但願這也是我們人生下半場仍敢於求變的生活態度。

何謂遺囑 (一)

何謂遺囑？

這是一份有法律效力的文件，授權一位指定執行人於立遺囑者死後根據立遺囑者意願處理其資產。

遺囑只會在立遺囑者過身後才生效，立遺囑者在生時任何時間均可以取消或更改遺囑的全部或部分內容。

假如我在未有訂立遺囑下離世，情況會怎樣？

如果您沒有立遺囑，法律將決定如何分配您的遺產。原則上您的配偶，子女或(某些情況下)一些直系親屬均可承繼部份遺產。

在某些情況下，遠房血緣親屬也可有承繼權利。若果您沒有任何親屬，政府則會接收一切。

離婚人士一般均需要遺囑才能承繼遺產，因為根據法律來說(除例外情況)，無血統關係者不可繼承遺產。

如果您與配偶同時遭遇致命意外，那麼餘下的孤兒由誰照顧呢？您的遺產由誰處理呢？

為應付您與配偶在同一意外中遭遇不測之情況，您可將適當條款列明於您及配偶的遺囑中。

如果您未婚，沒有子女，而希望去世後由朋友或慈善機構得到您的遺產，那麼您如何能達到這個意願呢？

子女在十八歲之前，您可以委派監護人照顧他們。此外，您可在遺囑內訂明成立信託，以便照顧子女的生活費及福利，直至他們長大為止(信託是由您委託一位負責人去處理您的財產)。換句話說，您的子女在十八歲前不可以得到遺產本金，同時受託人也可以將信託財產投資，以使用於子女的教育費、生活費及福利方面等事宜上。

訂立遺囑對我有何得益？

訂立遺囑可以使您心安理得。因為當您過世後，您所信賴的人會承辦您的遺產，您想照顧或使之受惠的人均可得到您的遺產。如果您是營商的，您可以訂明條款，使生意得到繼續發展。



資料來源：香港律師會

耆樂警訊

「耆樂警訊」計劃自二零一四年二月於警隊全面推行後，至今會員人數已超越四千人。在過去一年，「耆樂警訊」致力舉辦不同形式的長者活動，希望藉此加強警方與長者社群的溝通、與長者建立減罪夥伴關係以宣揚防罪信息、提高長者的道路安全意識；及提供平台讓長者參與有意義的活動及繼續服務社會。

一直以來，「耆樂警訊」與「長者學苑」都保持良好的合作關係。特別在屯門警區，「長者學苑」的成員踴躍參與及支持「耆樂警訊」的活動，使各個活動得以順利舉行。在二零一四年九月五日的「屯結精英委任禮暨防騙工作坊」中，五十多名來自「新界西長者學苑聯網」的長者們更被委任為屯門警區「屯結精英」成員。他們將會在未來一年透過派發傳單、協助籌辦工作坊、講座、表演等與警隊攜手宣傳各類防罪減罪訊息。而在二零一四年十一月，「耆樂警訊」獲邀參與「長者學苑運動會」，並在「團體邀請賽」中，勇奪第三名的佳績。

除了宣揚防罪減罪的訊息外，透過參與「耆樂警訊」活動，老友記們彼此間也建立了深厚的友誼。他們都抱着「老有所為」的宗旨，本著「退而不休」的精神把自己的人生經驗分享給不同階層的人士，同時亦將學到的防罪知識教導身邊的長者，在自己受用之餘也幫助身邊的人，豐富他們人生。

「耆樂警訊」即將踏入第二個年頭，我們會不斷作出檢討，計劃未來的發展及優化計劃的內容，期望有更多長者能在享受「耆樂警訊」活動之餘，亦能學以致用，與警方攜手共創和諧、安全的社會。



「屯結精英」宣誓就職



「耆樂警訊」健兒落力參賽



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

中國人傳統上喜歡投資黃金。在各式各樣的黃金相關投資工具中，本地倫敦金買賣是市場上常見的投資活動。

所謂倫敦金，是指以倫敦為交收地點的非期貨黃金合約，現貨交收標準乃根據倫敦金銀市場協會制訂。而現貨訂價則由一些指定的銀行議定。不同地方的金商可參考倫敦金的買賣規則，於任何時間和地點，例如香港，進行本地倫敦金買賣。一般而言，場外的黃金交易活動，是由投資者與黃金交易商直接進行交易。如果黃金交易商並非從事受證券及期貨條例規管的活動，便不需要向證監會註冊或取得牌照。如他們並非銀行或接受存款公司，亦不需要向香港金融管理局註冊成為認可機構。

本地倫敦金一般以孖展買賣，故有很大的槓桿效應，屬高風險的投資產品。當倫敦金的現貨定價出現很大的波動，相關的倫敦金合約的賺蝕幅度亦會擴大。除此之外，投資者也要面對孖展戶口的相關風險，包括追繳保證金及「斬倉」。

其次，一些本地倫敦金交易可能會涉及欺詐的風險。其中，根據金銀業貿易場的投訴個案顯示，很多本地倫敦金交易的爭議都涉及授權第三者（即經紀）操作戶口。一些經紀會慫恿投資者簽署文件授權經紀代為投資，之後便透過頻密交易收取高昂佣金及隔夜利息，投資者往往因交易虧損及須支付佣金費用而損失所有投資本金。另外，據本港警方資料，部分騙案不是以投資倫敦金，而是其他貴金屬的名義進行，例如人民幣公斤條合約、九九金合約、港元公斤條合約、紙黃金、金條/實金等。

有興趣投資本地倫敦金的投資者須小心選擇經紀，務必與口碑和信譽良好的金融機構進行交易。金銀業貿易場設有「從業員註冊制度」，若糾紛涉及其註冊行員之間的交易，該場可協助處理。投資者在開戶前，也一定要清楚孖展戶口內的所有條款，以及謹慎處理戶口的事宜。對詐騙風險須提高警覺，其中最重要的是不要輕易簽署任何文件，尤其是開設全權委託帳戶，也不要向第三者包括經紀透露網上交易帳戶的密碼。



資料由投資者教育中心提供



長者之星

陳潔薇

伊利沙伯中學舊生會
教育服務中心長者學苑

獲梁智鴻醫生頒發學習金獎



陳潔薇女士是長者學苑的第一批學員，為人積極而且非常好學。自2007年，陳女士一直參加學苑的課程，先後獲得安老事務委員會長者學苑學習或服務計劃頒發的金、銀及銅獎。她參加長者學苑課程，不單是為了增長知識，更透過由同學教授的課程，如電腦班及生態旅遊班，去了解年青人的心態，不讓自己與時代脫節。

此外，陳女士亦願意作多方面嘗試，曾出任長者學苑的管理委員會委員及擔任長者學苑畢業典禮的司儀，成績備受讚賞。

陳潔薇女士過去曾參加機構義工隊服務長者；遷居到天水圍後，又到老人中心當長者義工，負責各種義務工作。

六年前的一場大病，令陳女士體力大不如前。但這無損她積極正面的人生態度。陳女士雖然沒有再到中心正式當義工，但仍不時主動接觸公園及老人中心的長者，跟他們談天，發放自己的正能量。

已到從心所欲之年，陳女士認為每活著每一天都是賺回來的，所以她會活在當下，每天亦會想一想自己當天的得著，晚上就睡得更甜。



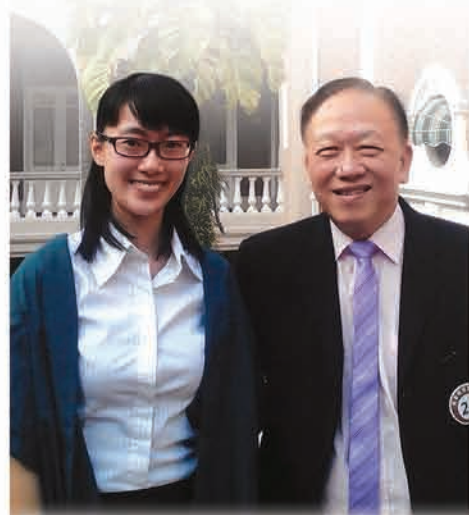
與合唱團成員外出表演

何競存

東華三院
荃青長者學苑

我很幸運參加了嶺南大學的專題研習體驗營，支持綠色生活，將環保理念轉化為生活態度。我又出席假香港大學舉行的長者學苑高桌晚宴，讓我這個未曾在大學讀書的長者，可以體會大學生的生活，跟大學生一同進餐、交流和拍照，真是難得和興奮。

我要感謝東華三院荃青長者學苑的工作人員、導師、義工和學生，安排不同的活動和各式各樣的課程，以及吳祥川紀念中學提供完善的地方和優質的設施，使長者可以聚集在一起學習。最重要的是我認識了很多不同階層的新朋友，分享他們的學習心得和經歷，以充實將來的生活。希望各位老友記好好保重身體，享受生活的樂趣，清淡就是福。在學習過程中，不要給自己壓力，把自己所學的去幫助有需要的人，薪火相傳，使自己活得更有意義。





聯網新成員

香港公開大學長者學苑

香港公開大學於2009年成立「長者學苑」，為60歲或以上之香港居民提供學習模式靈活的課程。同年6月率先推出專為長者編撰的「長青活學計劃」短期課程，其後陸續提供為期一年或一個學期的「旁聽面授或遙距課程」，不論性別、學歷及背景均可報讀，讓長者有機會接受專上教育，修讀具大學程度的課程，一嘗當大學生的滋味，並與年輕學生一起學習交流，達致長幼共融。

學苑自2014年中開始拓展協辦機構網絡，至今已有四間不同地區的非牟利團體簽訂協議書，協辦課程。協作伙伴銀聯信託有限公司(BCT)第三齡學院一直在學苑設有助學金制度，資助有經濟困難的學員，以優惠學費報讀超過30科「長青活學計劃」課程。學員並可參加學苑舉辦的各項課餘活動，其中「長青互動」講座系列，涵蓋個人生活管理、健康管理、文化藝術資訊及人際社區聯繫等範疇，讓長者與年輕人就有關課題交流知識和個人經驗。



學苑「長青活學計劃」逾50位核心課程導師來自不同專業範疇、背景及年齡層，包括現職大律師、中醫師及退休教師等，均具備教授科目的學歷及資格，以義務性質協助教學。

學苑現已累積超越3,600人次報讀課程。為了嘉許「長青活學計劃」的學員，學苑設有終身學習證書/文憑，在年度畢業典禮上頒發。勞工及福利局局長張建宗先生及安老事務委員會副主席林正財醫生等在第四屆畢業典禮上擔任主禮嘉賓，見證學員之學習成果，並鼓勵學員逐步提升自己。



資訊科技班



柏崇長者學苑

本學苑是由新界婦孺福利會社會服務部柏雨長者鄰舍中心及天主教崇德英文書院合辦「柏崇長者學苑」，於2014年10月開始陸續推行不同種類課程，鼓勵長者終身學習，孜孜不息的精神一樣；配合長幼共同學習的元素，期望以知識豐富長者的耆年生活。

藝術可以啟發無限創意與潛能，不同人士可以擁有不同的藝術天份，接觸藝術可以陶冶身心，專注於創作藝術作品，能放下心中煩擾，從而樂在其中，例如西洋畫學習、陶藝玩樂坊及花藝工作坊等藝術視野課程，以擴闊長者藝術視野。

現今科技進步迅速，對於年長老友記難以掌握，透過提升生活資訊科技，可貼近社會，因此本學苑另一個主線提供資訊科技的教節奏學，例如瀏覽網頁班、智能手機班及電腦課程(初上)等，以聯繫不同年歲層社會人士，從而擴寬生活資訊；生活資訊課程為提升老友記安居社會生活所需的知識，例如祖父母之道及優越理財先鋒等課程。除此之外，本學苑亦舉辦長幼共融活動，例如共享自然喜悅之旅、圓圈繪畫體驗坊等。

盼望透過以上主線課程與活動，促進長者全方位學習，支援各方面生活成長，滿足熱切追求知識的老友記，延續豐盛生活。

長幼共融活動



藝術視野班



聯網新成員



長者很欣賞自家製的果仁曲奇

屯輝長者學苑

透過長者學苑發展基金撥款，匡智屯門晨輝學校與香港宣教會大興白普理老人中心合辦屯輝長者學苑。學苑的目的是讓本校學生可透過參與長者學苑的活動，增進與長者的溝通。此舉不單可擴闊長者和本校學生的社交圈子，亦可促進跨代共融、長幼同心的風氣。與此同時，學生可藉此機會在校園為長者提供義工服務，從而培養他們的公民教育及社區參與的意識。

屯輝長者學苑擬於2014/2015年度至2016/2017年度舉辦以下課程與活動予本校學生家庭中的長者和屯門社區中的長者參與。課程簡述如右：



參與活動的長者與義工合照

課程名稱	
必修課程	認識高血壓 糖尿病知多少
選修課程	平板電腦、手機Apps好幫手 電子繪圖好幫手 輸入中文我都會 善用電腦瀏覽網上資訊 電子閱讀新體驗 蛋糕齊製作 曲奇齊製作 如何使用平板電腦搜尋長者的社區資源 互動Apps新體驗 濕地公園移動學習日

新成立的長者學苑已組成的管理委員會，讓長者參與長者學苑的行政工作和籌劃學苑的課程及活動。我們亦舉辦了首個課程，課程報名相當踴躍，共有29位長者出席認識高血壓課程，長者很享受為他們預備自家製果仁曲奇和綠茶，向本校校護提問許多關於健康的問題，可見長者對健康是十分重視。以上是該日活動的剪影。

佛教沈香林紀念中學長者學苑

本學苑由佛教沈香林紀念中學及基督教香港信義會信義尊長會合辦，旨在為區內長者提供不同的學習課程，以鼓勵長者持續學習，維持身心健康，實踐老有所為，促進長幼共融。同時，佛教沈香林紀念中學鼓勵校內學生參與其中，以培養服務他人的精神，彰顯本校「明智顯悲」的校訓。

本學苑於二零一四十一月八日舉行了「老化過程知多D」講座，由佛教沈香林紀念中學校友羅君健醫生主講，向長者講解醫學常識、健康生活以及延遲退化的方法。此外，二零一四年十月，本學苑舉辦了第一個課程「手機APPS齊齊學」，藉著教授手機應用程式的使用方法，讓長者認識新科技，與時並進。二零一五第一季，本學苑一連舉辦了兩個課程，分別是「柔力球班」及「中國刺繡班」。以上課程的報讀情況反應熱烈，學員對課程內容有正面的評價。本學苑期望繼續舉辦多元化的課程，讓長者透過學習，過著多姿多彩的生活。



學生義工細心地向老友記示範使用手機應用程式



羅君健醫生主講「老化過程知多D」講座



導師向老友記講解手機應用程式的用法



聯網新成員

保良局長者學苑

保良局曹金霖夫人耆暉中心透過與保良局陳百強伉儷青衣學校合辦保良局長者學苑，舉辦資訊科技、視覺藝術及運動保健等範疇的課程，以及推行長幼共融的戶外活動。

在2014年10月至12月期間，推行了下列課程：

· 基礎電腦班：

由導師教授基本電腦知識、小畫家及基本上網技巧的內容，讓參加者學會基本的電腦操作外，從而讓他們接觸新事物；而在課程中，參加者在導師細心教導及指導下，他們都十分投入，亦引起他們對於上網及電腦知識所吸引。



基礎電腦班-班組合照

· 基礎攝影班：

由導師教授基本的攝影技巧(如認識光圈、快門和ISO等)，讓參加者學會利用相機去記錄日常事物，從而吸引他們對攝影產生興趣；而在課程中，參加者在導師細心教導及指導下不但學會基本攝影技巧，讓他們在課程中利用拍攝校內設施，讓他們有一個實踐的機會。



基礎攝影班-同學在聽導師教授攝影技



基礎電腦班-同學們上堂情況

接下來會推行下列課程

- 認識骨質疏鬆症講座
- 座上太極
- 相片傳輸處理及應用班

迦密蝴蝶灣長者學苑

迦密唐賓南紀念中學自本年一起，與蝴蝶灣浸信會長者中心合作，創立迦密蝴蝶灣長者學苑，推廣「老有所養、老有所屬、老有所為」的訊息，同時亦鼓勵長者終身學習及回饋社會。

長者學苑的開幕禮已於11月1日在禮堂舉行，主禮嘉賓包括美中浸信會蝴蝶灣浸信會老人中心屬靈總監戴文迪牧師和中心總監丁偉斌傳道、新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈先生、屯門區議會副主席梁健文議員、屯門醫院急症科顧問甘澤華醫生、本校家教會主席馬麗華女士及林艷玲校長。

學苑會為屯門區的長者舉辦多項不同種類的活動，包括健康課程、智能手機班及烹飪課程等等。課程鼓勵長者發揚終身學習、「積極樂頤年」的精神，以活出豐盛人生。另一方面，計劃亦希望透過活動推廣跨代共融的理念，讓學生和長者皆能得益，一起實踐終身學習。長者學苑正好提供平台，讓學生運用學科知識，透過籌辦活動提升待人接物技巧及累積服務經驗。



長者學苑的開幕禮，一眾嘉賓出席鼓勵長者終身學習。



順利完成課程的長者，與林校長在畢業禮合照留念。



難道公公婆婆因為上課不守規則被罰「拔耳仔」？



導師教授簡單健體運動，長者投入學習。

日後同學在校園遇上長者學苑的公公婆婆，有空不妨主動與長者聊聊天，發揚學校的關愛精神。

如你了解迦密蝴蝶灣長者學苑的活動和課程，可瀏覽以下網址：

<http://ww3.cbt.edu.hk/Webpage/ElderAcademy/>



聯網新成員

圓玄一中長者學苑

圓玄一中長者學苑成立於2008年，透過與麥理浩夫人中心合作，為葵涌區的長者提供各種課程，從而讓本校學生與長者進行交流，培育他們敬老護老的精神。

香港道教聯合會圓玄學院第一中學創校至今已接近三十五年。三十五年的耕耘，使本校與本區居民和社福機構早已建立良好的合作關係。本校以「明道立德」為校訓，本著「以道為宗，以德為化，以修為教，以仁為育」的辦學宗旨，致力培育學生全人發展。我們深信靈活、富啟發性的教學方法和多元化的學習活動，能夠令學生持續進步，並能提升學生品德及學業的成就。因此，透過長者學苑的活動，促進學生與長者間交流，從而讓學生學習互助精神，並了解長者們的需要，培育敬老精神。

圓玄一中長者學苑與麥理浩夫人中心合作，為本區長者提供電腦應用及手提電話應用課程。課程中本校初中學生化身成小導師，解決各長者學習上的困難，使學員們能更了解課程內容，從而達致長幼共融，相互學習的效果。因此，本長者學苑長期以來也得到學員們的正面評價，實有賴本校學生和長者們的互相信任和合的教學模式。



葵信長者學苑

基督教香港信義會葵盛信義學校聯同基督教香港信義會葵涌長者鄰舍中心合辦的葵信長者學苑自2008年起成立，共同為區內長者提供多元化的活動。數年來，本苑已透過各課程及活動協助超過三百名長者過更精彩的退休生活。

本苑曾舉辦「長幼世運會遊戲日」、「長幼歡樂大旅行」、「香港圍村文化之旅」及「護老天使義工培訓計劃」等長幼共融活動，讓區內學生及長者等不同年齡層的居民增加互相了解的機會，學會彼此尊重及愛護。

葵信長者學苑亦舉辦了短期課程如「電腦班」、「水墨畫班」、「非洲鼓班」、「太極班」及「粵曲欣賞入門班」等興趣班，期望藉這些動靜皆宜的課程讓長者在空餘時間培養自己的興趣，實踐終生學習，讓他們感到自己不但沒有與社會脫節，反而是正與時並進，為自己增值。

在未來的日子葵信長者學苑仍會為區來長者提供多元化課程，並讓學生有更多接觸長者、服務長者的機會。



長者電腦班



非洲鼓班



水墨畫班



聯網新成員 棉紡會暨保良局長者學苑

「長者學苑計劃」在安老事務委員會及新界西長者學苑聯網多年大力推動下，在2014-15學年，全港各區共設立121間長者學苑，棉紡會中學有幸成為其中一員，於本年度獲得「長者學苑發展基金」撥款12萬，作為兩年內「棉紡會暨保良局長者學苑」的營辦經費。

棉紡會中學在葵涌區辦學已有40年歷史，一向本著「有教無類、育人為先」為目標，除了努力提升學生學業水平外，亦致力為學生培育健全品格，成為對社會有貢獻的良好公民。勞工及福利局和安老事務委員會舉辦的「長者學苑計劃」正正配合了本校的辦學目標，因為長者學苑招募學生或年青人作義工以協助學苑運作，這會增加年青人與長者的接觸和溝通，達致長幼共融的目的，同時亦貫徹本校同學關愛社區、貢獻社會的大前提。長者學苑計劃從服務中的學習元素，能配合新高中課程「其他學習經歷」的目標。另外，亦有長者透過參與學苑管理委員會，利用其智慧和豐富的人生閱歷，協助學苑的行政工作及籌劃課程和活動。凡此種種都能成為學生為社會社區作出貢獻的事前準備，相信學生會獲益不少。



開幕禮後與表演者的大合照

要讓長者老有所樂，長幼一家絕對是一個關鍵，要將長幼共融的信息深入社群，單憑政府一方面的力量是不足夠的，為此學校要特別感謝保良局葵涌長幼天地、香港現代貨箱碼頭有限公司「現代仁隊」的合作，參與棉紡會暨保良局長者學苑的活動，體現「跨代共融、終身學習」的理念，學校謹向各機構和參與的義工致以衷心感謝，亦預祝棉紡會暨保良局長者學苑工作順行，活動精彩，所有參與者都能教學相長，樂在其中。



銀髮長者們舞蹈剛柔有致，令同學們不禁也聞聲起舞。

時暢長者學苑

時暢長者學苑由僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校及基督教香港信義會信義尊長會合辦，於2014年9月1日正式成立。學苑旨在向區內長者提供多元化的學習課程，鼓勵長者重返校園，終生學習，實踐老有所為。同時，學苑讓學校的學生、校友、家長及老師與長者一同參與課程及活動，從中分享長者們的寶貴經驗，達至教學相長，長幼共融。



長者學苑開學禮上，學校與長者代表一同參與啟用儀式。



老友記與學生義工們在電腦班一起合照

時暢長者學苑於2014年10月18日舉行開學禮，並開始提供第一個課程「電腦看世界（初級）」，讓長者學習使用電腦上網及使用社交平台等。2015年1月4日，邀請校友鐘鐸先生（註冊物理治療師）主持講座「長者運動樂頤年」，讓長者們認識運動的益處及糾正錯誤的運動觀念。踏入2015年，本學苑亦舉辦了「春節掛飾手工班」，讓長者們學習製作春節掛飾，從而增添家中節日的氣氛。

新加坡官員到訪交流

長者學苑自2007年發展至今，全港已有121間，在社區為長者提供持續教育。香港更是全世界首個地區先行以中、小學校作為長者學習平台，促進跨代知識傳承、交流及長幼共融。

新加坡教育部部長Mr HENG Swee Keat 與9位同行官員在駐港總領事Jacky Foo 陪同下，於2015年1月30日專程來香港取經，了解本港長者學苑運作模式。安老事務委員會主席陳章明教授介紹本港的安老事務政策，長者學苑發展基金委員會主席梁智鴻醫生介紹了長者學苑的構思、由來和概況，而新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈苑長則展示聯網統籌及協調角色、過往舉辦的大型活動及學歷晉階課程等。接著，他們更欣賞了聯網中樂團的表演。去年6月成立的中樂團超水準表現，贏得來賓紛紛熱烈讚賞。一眾官員之後參觀伯裘明愛長者學苑開辦的電腦班和手工藝班，並了解長者與學生一起上課的情況。去年12月4日，新加坡衛生部部長Mr GAN Kim Yong 及11位官員亦在駐港總領事Jacky Foo 陪同下訪問「聯網」，交流長者學苑的經驗。



新加坡衛生部訪問本聯網



新加坡教育部訪問本聯網



長幼共融手工藝班

中樂團表演

「新界西長者學苑聯網中樂團」在2014年12月13日(六)於屯門文娛廣場舉行的屯門區義工博覽活動及2015年1月3日(六)於九龍公園羅馬廣場舉行的長者資訊嘉年華作公開表演。新加坡衛生部部長、教育部部長、秘書長分別於去年12月及今年1月到港訪問「新界西長者學苑聯網」，中樂團即席獻藝，更備受新加坡官員的讚賞。透過這四次合奏表演的排練及演出，加深了學員對中樂的認識，加強了學員之間的溝通及感情，而且還讓他們建立了一份自信心。



學員
徐梁惠芬

我從未參加過中樂團，能參與不同的中樂合奏，又有機會外出表演，獲益良多。同時認識了許多朋友，這是很美妙的體驗！感謝導師悉心指導及「聯網」提供機會、關顧長者享有豐盛的退休生活。



義工訓練課程

「聯網」與義務工作發展局合辦的長者義工初級課程已於2015年1月完成。「聯網」首支長者義工隊有60人，將於今年3月至6月，以小組探訪形式到訪屯門及元朗區內10間長者中心和老人院，實踐「老有所為」及「助人自助」的抱負。長者義工培訓課程是「聯網」其中一個晉階課程。為期5節的初級課程以認識義務工作的意義和價值，以及義工應有的責任及態度；認識如何與服務對象建立關係，並認識獨居及隱蔽長者的需要為學習目標。義工隊目標在三年內擴展至150人，將於2015年9月招收新一批初班學員，並進一步發展中、高階級課程。



這課程不僅增進義工知識，更重要是結識了很多志同道合的朋友。退休後生活雖然多采多姿，我時常在想如何可以活得更有意義。感謝「聯網」舉辦這個課程，更為我們安排很多義工服務，對於「新手」義工給予很多幫助，讓我們真正發揮「老有所為」的精神。

學員
郭鳳蓮



元朗年宵義賣 2015

由仁濟醫院第二中學主辦，新界西長者學苑聯網協辦的「長幼共融迎新歲」年宵活動於2015年2月14日至18日期間，假元朗東頭工業區遊樂場舉行。聯網今年已是連續第

四年參與年宵義賣，

一眾長者義工即席揮毫

寫揮春，免費派發予入場市

民，又與老師、學生合作推銷年宵義賣物品，氣氛熱烈、樂也融融！年宵所得之收益，在扣除成本後將作慈善用途，幫助內地山區學童，回饋社會。



學生
劉師玉
(中五)

第一次與眾多老友記參與年宵活動，站在一旁幫他們夾揮春的我，親身感受何謂「活到老、學到老」，他們積極向上的人生態度令我很有感動。

參加「聯網」書法班多年，能在年宵攤位大派用場感到十分高興。每位收到揮春的市民，臉上掛著歡欣的表情內心激動也感恩，讓我有機會學有所用、老有所為。

學員
陳揚瑞



參觀香港歷史博物館

由屯門羅陳楚思長者學苑及「聯網」合辦的延伸學習活動—參觀香港歷史博物館於2015年1月24日順利舉行。這次參觀活動主題之一是「皇村瑰寶：俄羅斯宮廷文物展」，展覽展出超過二百件從國立俄羅斯皇村博物館借出的珍貴文物，包括畫像、服飾、瓷器用品、武器、手工藝品等，介紹俄羅斯羅曼諾夫王朝在十八世紀初至二十世紀初的歷史和文化。透過導賞員的介紹，學員深入認識皇村曾見證的俄羅斯宮廷生活，以及俄國政治和文化發展的概況。



參觀之行另一主題是「香港故事」，是博物館多年來辛勤努力蒐集、保存及研究工作的總展示。從四億年前的泥盆紀開始，以1997年香港回歸作結，內容務求雅俗共賞，趣味與教育並重。學員們在展覽中勾起不少兒時回憶，同時再一次深入認識香港這片可愛的地方。

學員
梁日麗

如何能在退休生活中過得愉快，首先就是財務問題，是次在理財課程上，按導師的指導，安排收入及支出列表，更有條理妥善節約、生活無憂、安享晚年。



理財投資教育課程

不少長者時常煩惱退休後的財政狀況是否足以支持日後的生活，因此「聯網」與香港證監會的投資者教育中心合辦的理財課程，教授學員正確理財概念、培養良好習慣，深入淺出介紹投資產品等。合共6堂的課程相當受學員歡迎，他們均表示獲益良多，增進理財知識外，更重要是調整個人理財習慣。

【身心靈】練「集」班

在2014年12月至2015年3月期間，聯網開辦了兩期的身心靈課程，由專業導師趙志鋁先生教授，透過課程長者們可學到如何保養身體、情緒管理、靈性生活。此外，課堂還有運動及氣功操練，目的使學員抒發情緒、集中注意力、聆聽接納自己內心情感。課堂過程中，學員之間彼此互動交流及分享，氣氛輕鬆和諧。



這課程特色是幫助學員認識自己、提高自覺能力、管理好自己情緒、學習感恩及寬恕，用以往寶貴的經驗反省自己，知道自己在經驗中是怎樣成長，從累積的經驗尋找智慧。

學員
張玉蓮

與IVE合辦之各類課程

由於2014年2月至4月期間開辦的Facebook及智能手機課程反應熱烈，應學員要求，「聯網」於2014年11月至2015年2月期間與「香港專業教育學院」(IVE)再次合辦課程，由IVE的同學們擔任導師教授長者有關Facebook及手機使用的知識，並配合智能手機的應用程式作一個溝通的渠道(包括WeChat, WhatsApp)，讓長者們透過科技加強與家人及朋友之間的溝通，增進感情。

學員
江曼詩

科技日新月異，為了與年青一代更好溝通，長者也應主動學習新世代的科技。感謝「聯網」舉辦是次課程，以及IVE同學們耐心教導我們。

在IVE葵涌分校高級講師程偉豪博士的安排下，在2月至4月期間在屯門IVE為聯網長者舉辦健康「營」人智能手機班。

另外，聯網與IVE沙田分校計劃於2015-2016學年，開辦晉階健康課程。



水仙花製作

「聯網」過往於農曆新年前夕開辦的水仙花製作工作坊深受學員歡迎，今年再接再厲，讓長者可以親自製作水仙花迎春接福，增添新年歡樂氣氛。工作坊於1月24日上午，假仁濟醫院第二中學舉行，邀請該校花王李永安(人稱安叔)擔任義務導師。當日逾30位老友記齊集一堂，專注認真學習製作水仙花。安叔年屆長者之齡，本著「老有所為」的精神，將自己的愛好和知識與其他長者分享，令是次工作坊不僅有趣實用，更別具意義。



喜訊

新界西長者學苑聯網有限公司於2015年3月13日獲稅務局發出『獲豁免繳稅證明書』，證明聯網為根據《稅務條例》第88條註冊的機構。公眾捐款港幣壹百元或以上，可憑收據申請扣減稅項。

「閱出樂頤年」之 啟航禮暨共融嘉年華

由基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心、基督教香港信義會信義尊長會及屯門區議會地區設施管理委員會社區參與工作小組轄下「社區閱讀督導小組」合辦，屯門民政事務處、康樂及文化事務署協辦，並獲屯門區議會贊助，「閱出樂頤年」社區閱讀推廣計劃2014-2015之「閱出樂頤年」之啟航禮暨共融嘉年華，於2014年11月22日下午二時至五時半，在屯門文娛廣場舉行，當中，老友記齊聲宣讀「閱出樂頤年」終身學習之快樂宣言，又一齊做「快樂大笑操」。而屯門區內十二間長者學苑更積極參與本計劃之「社區廣傳活動」，以宣示攜手推動「老有所學」的精神。是日，也頒發了「耆青十大好書推介」獎項，推動閱讀風氣。場內更設有8個攤位遊戲及12項表演節目，是項嘉年華接近1,500位屯門區居民參與，場面熱鬧並順利完成。

男爵樂團開場即席表演管弦樂



新界西長者學苑聯網 嶺大詩書畫雅集



由嶺大長者學苑發起籌組成立。宗旨以本着「以文會友、書畫結緣」；「老有所學、老有所為」的精神，繼承中國詩書畫文化傳統，弘揚國粹；提供平台讓詩書畫愛好者互相觀摩交流，提高藝術修養，陶冶性情，並推廣中國傳統詩書畫藝術，使之能更普及社群。「雅集」於二零一四年十二月九日成立，每年9月招收組員一次。

「雅集」邀請到義務顧問包括對詩書畫藝術及中國文學有崇高代表性人士擔任：

「雅集」邀請到義務顧問包括對詩書畫藝術及中國文學有崇高代表性人士擔任：

永遠榮譽顧問・新界西長者學苑聯網

安老事務委員會主席

嶺南大學服務研習處副總監

義務藝術顧問・嶺南大學視覺藝術系

義務文學顧問・嶺南大學中國語文教學與測試中心

創辦人兼常務顧問・嶺大長者學苑第四屆常務委員會主席

陳孝慈總監

陳章明教授

馬學嘉博士

羅淑敏副教授

韓德志老師

趙苑芬女士



一眾嘉賓與長者代表一齊啟動儀式典禮，宣讀快樂宣言。

聯網管治委員會成員名單

主席

陳孝慈苑長MH

委員

屯門區區議員

陳雲生先生MH JP

青山警署前指揮官

聯網前義務書法導師

張官華先生

屯門長者學苑負責老師

周韻賢老師

香港專業教育學院(葵涌)高級講師

程偉豪博士

佛教葉紀南耆康長者學苑

青衣佛教葉紀南紀念中學校長

香港教師會會長

郭民亮校長

唐賓南長者學苑

屯門迦密唐賓南紀念中學校長

林艷玲校長

社會福利署前助理福利專員(屯門)

屯門思賢長者學苑學員

莫世民先生

屯門羅陳楚思長者學苑

仁濟醫院羅陳楚思小學校長

屯門區小學校長會主席

曾嘉麗校長

屯門長者學苑

仁濟醫院第二中學校長

新界校長會主席

屯門區中學校長會主席

余大偉校長

秘書

聯網統籌主任

鄭閩菁小姐