新界西長者學苑聯網
NT WEST ELDER ACADEMIES CLUSTER
二零一五年十月
通訊 第八期
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

香港中文大學校長
沈祖堯教授 SBS JP

新界西長者學苑聯網於二零一一年成立，在短短數年間已經得到各地區長者的廣泛認同，與及政府和社區各界的熱烈支持。能夠創出這樣的成就，負責策劃和推行各項學術活動的社會賢達和義務工作人員固然厥功至偉；但更重要的，是各區長者實實在在尋求知識的熾熱心志。我們辦教育的，除了對各位長者的好學之心表示欽佩之外，也對為第三齡教育奔走出力的朋友，致無比的敬意。

長者們一生貢獻社會，為工作，為家庭，為下一代的教養培育，為我們的城市的繁榮進步，盡心盡力，香港纔有今天的驕人成就。如今他們從前線撤下來了，退隱林泉，正宜選擇一些適合個人興趣和稟賦的科目學習，在沒有分數，成績的壓力下，尋找自己喜歡的知識。我們的上一輩，也有不少因經濟和時局等等條件所限，未能在年青時進校學習，但他們祇要求知慾仍然旺盛，對事物的理解和分析能力尚為健全之際，社會仍有義務和責任去為老年人提供學習機會。「秉燭夜遊」並不一定指要及時行樂更要及時學習，而從中得到樂趣，不是更理想嗎？近年第三齡教育在國內外都吸引不少學者和社會工作者的注意，也經常獲得社會資源的支持；新界西長者學苑聯網的工作，相信在社區中一定起了積極的倡導作用。謹在此祝聯網的業務蒸蒸日上，使更多的長者受惠。

長者學苑發展基金委員會主席
梁智鴻醫生 GBM GBS OBE JP

「長者學苑計劃」讓老友記可在中、小學，以至大專院校的校園裏學習新知識，與時並進。長者學苑在2007年成立，在社會各界支持下，短短數年，現時在全港大專院校、中學及小學成立的長者學苑共有125間。各苑校百花齊放，為長者提供不同程度、種類繁多的課程及活動，實踐「活到老、學到老」的理念。

老友記渴望持續進修，參與有深度、廣度的課程，甚至有機會一圓「大學夢」，修讀大專院校開設的課程，感受大專院校的書卷氣息，增長知識之餘，更可提升自我修養。

有見及此，不少中、小學的長者學苑選擇與區內或附近的大專院校連結，協調課程內容及設計，發展學術性較高及設有晉升階梯的課程，讓老友記的學習歷程更廣闊及深入。另一方面，亦與大專院校合辦短期課程，使長者有更多元化的選擇，滿足他們不同的學習興趣和需要，提供更充實的進修機會。

「新界西長者學苑聯網」(下稱「聯網」)的成立就起了先導作用，積極連繫不同大專院校，2011年就率先與嶺南大學發展資訊科技晉階課程，並在翌年開辦藝術教育晉階課程。「聯網」秉持「老有所為、人盡其才」的精神，於2013年聯同香港教育學院「樂為耆師．長者導師培訓專業證書課程」學員進一步強化人力資源庫，善用長者導師資源支援長者學苑發展。

踏入2015-16學年，「聯網」深化與大專協作夥伴的合作，包括與香港公開大學合辦為期三年的健康教育晉階課程；與香港大學推廣長者健康文化、急救訓練、藥物知識、義工外展；與珠海學院發展文史哲類的課程及延伸學習參觀活動，並與義務工作發展局推展長者義工培訓晉階課程；嶺大長者學苑開辦的「銀髮第三齡學以致用課程」將預留10%學位予「聯網」學員報讀。繼承去年的成功經驗，「聯網」再度與香港專業教育學院(IVE)開設智能手機應用課程，讓大專生教導長者，實踐長幼共融。

我期望「聯網」的成功經驗能夠推而廣之，全港長者學苑皆可發展更具學術性的課程，與大專院校建立協作關係。再者，學苑並不單只惠及一眾老友記，課程安排大專生擔任導師，一方面讓長者認識年青人的新思維與幹勁，獲取多元的學習經驗，另一方面讓年青人透過學苑平台在長者身上汲取生活智慧，增加兩代人的溝通，促進跨代共融。

繼「聯網」的發展經驗，九龍區及港島區聯網亦於去年正式成立，全港長者學苑的連繫將會更加緊密，三大聯網在人才資源、課程發展等方面加強協調合作，為設立「全港長者學苑中央辦事處」奠定堅實的基礎，共同將「積極樂頤年」的精神發揚光大！

安老事務委員會主席
陳章明教授 SBS BBS JP

知識經濟勢頭不減 終身學習秉燭而行

伴隨著科學技術日新月異，經濟結構急速轉型，知識型經濟日益成為社會的重要推動力量。作為教育工作者，我有幸於大學任教幾近三十載，亦見證了教學方式的重大變革：由初初任教時複印手稿，到90年代以高映機和一張一張透明膠片輔助教學，轉變為現今電子資料信息，網絡逐漸成為海量知識的便捷載體，新舊知識更替之快使得「終身學習」成為這個時代的重要命題。

漢代劉向在《説苑．建本篇》中提到：「少兒好學,如日出之陽；壯兒好學，如日中之光；老而好學，如秉燭之明。」長者雖至暮年，但秉「燭」而行，期冀「夕陽無限好」，各位長者至耄耋之年仍孜孜以學，是以「長者學苑」提出後得以遍地開花。

長者學苑創立至今八年，漸達規模，遍佈香港中小學及大專院校；提供的課程，種類繁多，涵蓋學術、工藝、音樂等不同範疇；與此同時，不同類型的活動的舉辦，亦創造了一個長幼共融的平台。所有這些努力無不是為了將「積極樂頤年」這個重要訊息廣及長者，以鼓勵其躍動耆年。

正是以「長者樂頤年、活出豐盛人生」為目標，繼2009年撥款1,000萬元成立「長者學苑發展基金」後，香港特區政府於去年三月的《施政報告》提出進一步向基金會注資5,000萬元，持續推動長者學苑的發展。撥款計劃致力於推動中、小學已成立的長者學苑的持續發展，鼓勵更多不同的團體透過各式各樣的計劃積極參與，並加強對長者學苑地區聯網的支援等，為長者創造一個「老有所學、老有所為」的社會氛圍。政府希望透過各種管道的宣傳，鼓勵長者「未雨綢繆」，積極鍛煉以延遲身體機能衰退，積極參與社會事務，豐富退休生活，最終提升長者的生活質素。

為方便區內各學苑的交流及鼓勵資源共享，新界西長者學苑聯網於2011年率先成立，由陳孝慈苑長領導42間學苑聯網單位，一同邁向另一長者學習的新高峰！聯網除了在屯門仁濟醫院第二中學設立辦事處，向各聯網單位提供資訊及其他支援以外，亦致力建造課程互認，跨校報名等系統，希望不久將來，長者報讀課程時只須前往就近一所學苑便可完成所有報讀及上課的程序。

隨著新界西長者學苑聯網的發展，九龍區及港島區也汲取相關成功經驗並相繼成立了自己的聯網。而新聯網成立不久，聯網之間經已充份發揮其統籌協調的功能，現已得知三個聯網辦事處正聯手籌備於今年10月舉辦的「長者學苑高桌晚宴」，到時定必又有一番熱鬧！

全港長者學苑建立聯網是大勢所趨，而隨著聯網間的互動增加，就需要一個更高層次的單位處理統整各聯網間的工作，看來一直以來引頸以盼的「全港長者學苑中央辦事處」的設立為期不遠矣！知識型社會促使了新界西、九龍區、以及港島區三大長者學苑聯網之相繼成立，我熱切期盼，聯網能夠強化長者學苑的功能，方便長者走進社區，豐富社會資本，從而發揮關愛共融精神，推動「積極樂頤年」，讓每位長者都活出多姿多彩的黃金歲月！

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」)能有今天的發展成果，全賴賢達悉力參與和支持。本人謹代表「聯網」衷心祝賀安老事務委員會主席陳章明教授獲頒授「銀紫荊星章」，「聯網」管治委員會成員陳雲生議員獲頒授「銅紫荊星章」，「聯網」與有榮焉。

「聯網」成立管治委員會，經過歷時逾年的嚴格審批，成功向「公司註冊處」註冊，正式以「有限公司」運作，並根據《稅務條例》第88條成為註冊團體。管治委員會各成員(1)推動「聯網」工作發展，並深化「聯網」運作的問責性和透明度。隨著「聯網」發展日見規模，現時學苑成員已增至42所(參與聯網學苑比率98%)，學員人數與日俱增。本學年7月2日舉行的「聯校畢業禮」，頒發超過400張證書，以及多項獎學金(2)，向積極進修的長者，以及支持長幼共融的學生予以公開嘉許。

長者義工隊老有所為　聯網中樂團雅樂共賞

行政長官在2015《施政報告》提出，透過長者義工計劃，鼓勵長者積極參與社會事務。事實上，「聯網」的長者均樂於參與義工服務，「聯網」在2014年成立的義工隊，現時已有60人修畢「義務工作發展局」初階培訓課程，並已展開40次探訪服務(3)。承蒙多所機構提供實習機會、積極配合並予以指導，讓義工成員真正實踐「老有所為、助人自助」。

為了深化義工服務效果，上述60位義工除了將於2015-16學年升讀義務工作發展局「義工培訓中級課程」，並由香港大學提供「健康推廣工作坊」，讓義工為服務對象灌輸保健知識。而按「聯網」計劃進度，新學年將再招募50位新成員接受初階培訓，3年內發展成一支以新界西社區為本位，為數150人的「長者義工隊」。

同樣於去年成立的長者中樂團，僅僅一年多的時間，固定成員有40人，每逢周六接受培訓，有多次社區表演經驗，備受各方讚賞。

專上學院協作深化晉階　長幼共融課程齊展關懷

「聯網」長者學員對「終身學習」抱持堅毅和認真的態度，上學年參加「聯網」課程及活動的人次突破7,000。目前「聯網」開辦5個晉階課程，分別是資訊科技、健康教育、藝術教育、義工培訓及中樂(二胡及阮)。為了滿足學員對高水平課程的需求，「聯網」積極與各大學院校，締結課程發展協作關係。隨著香港大學的加入，支援「聯網」的大學院校增至七所(4)。課程從設計、規劃、教學、評估等重要環節，均有大學院校、官方機構或專業組織直接參與。嶺南大學除了繼續與「聯網」合作開辦「資設科技」及「藝術教育」晉階課程外，更開辦「詩詞欣賞」課程，並預留10%「銀髮第三齡學以致用課程」學位予「聯網」學員報讀。香港公開大學更於本學年起，連續三年與「聯網」合辦健康晉階課程，並根據世衛對健康的定義，為

長者訂立生理、心理及人際三大範疇的課程綱要。珠海學院「香港歷史及文化研究中心」主任蕭國健教授會為「聯網」舉辦「文化、文物與香港歷史」講座暨考察活動，結合學術理論與實踐的課程。上年度與IVE合辦的「Facebook」及「智能手機應用」課程深受長者歡迎，一方面協助長者跨越「數碼鴻溝」，切合時代需要，加強社交連繫，另一方面，課程由IVE學生自行設計及授教，讓兩代人以科技為橋樑，促進跨代共融。而香港大學為「聯網」推出的「健康推廣」及「運動健康、藥物知識、急救護理、外展服務」耆英康健綜合課程，亦會加入「長幼共融」元素，由港大學生輔助教學。

深耕細作擴闊社區連繫　資源共享合辦多元活動

過去一年，「聯網」成功促進了跨界別的長幼共融，並達到資源共享的成果。不僅見於課程發展，更從多項地區性，以至全港大型長者活動盛事（長者學苑運動會及長者學苑高桌晚宴）；協同「屯門區議會」合辦長幼共融烹飪比賽；以及「新界西私家醫生網絡」協辦的一系列健康講座等得到見證。

邁進2015-16學年，「聯網」將循三大發展方向推展工作：第一、鞏固及深化「聯網」與各大學院校在學術課程發展的協作關係；第二、透過跨界別機構（包括：義務工作發展局、衛生署、證監會投資者教育中心、新界西私家醫生網絡及青山寺慈善信託理事會）等多元化的參與和支持，為長者建構全面涵蓋健康生活的文化[5]；第三、強化「聯網」作為長幼共融協作平台的功能，聯同港島區聯網、九龍區聯網建立全港長者人力資源庫，並合辦「敬老、護老」公益教育活動。

未來展望——中央行政統籌　跨界別協作平台

由於新界西長者學苑聯網的運作，已經印證了跨界別協作和資源共享的可行性，以及累積了豐富的實踐經驗，具備了進一步推展至全港模式的條件。長者學苑發展基金將建立「全港長者學苑中央統籌辦事處」，工作目標之一籌辦建立「全港學員資料庫」，從而完善跨學苑報讀程序。「中央統籌辦事處」有望動員各區「聯網」，為長者提供更多元化的課程及活動。

---

①「新界西長者學苑聯網」管治委員會，旨於集思廣益，提升透明度及問責性，成員共有10名，包括：警署退休指揮官、專上學院高級講師、區議員、退休社會署福利專員、教師會會長、屯門中小學校長會主席、前線工作者及長者學苑成員。

② 獎學金項目包括：年度苑校最佳學員獎22人、最佳小導師17人、高級課程優異獎10人、卓越義工服務獎12人，以上每位得獎者均獲頒300元書券及獎狀。

③ 新界西長者學苑聯網義工共分成5組，每組探訪10間長者中心及安老院8次，合共40次，每次皆有統籌主任陪同前往，協助統籌、準備探訪物資。

④ 七所與「聯網」締結協作關係的院校包括：嶺南大學、香港大學、香港公開大學、香港教育學院、珠海學院、香港高等科技教育學院(THEi)、香港專業教育學院(IVE)。

⑤ 包括：聯同衛生署於新界西區舉辦「腦退化症」健康講座，與青山寺合作舉辦「敬老齋盆菜宴2015」，與嶺大、港大、仁濟、聖公會、港島區聯網、九龍區聯網及港台合辦全港「長者學苑高桌晚宴2015」。

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2015

一年一度『新界西長者學苑聯網聯校畢業禮』於2015年7月2日(星期四)假嶺南大學王忠秣演講廳圓滿舉行。當日由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，並邀請了威爾斯親王醫院老人科顧問醫生戴樂群醫生、聯網管治委員會委員陳雲生議員、林艷玲校長、曾嘉麗校長、余大偉校長、佛教沈香林紀念中學劉潤堯校長、僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校朱小芳校長、警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組李國忠總督察、香港基督教女青年會副總幹事謝淑賢女士、香港認知障礙症協會總幹事李雅儀女士及各方賢達親臨指導。新界西長者學苑聯網中樂團小組演奏及譚李麗芬長者學苑麥麗章、麥煥琼女士歌唱表演，更為現場增添熱鬧氣氛！

當日共有近300位長者、學生、老師及長者學苑代表出席畢業典禮，合共頒發超過400張證書，每張證書均由梁醫生、陳教授、陳苑長親筆簽署。頒發獎項及證書包括：苑校最佳學員、最佳小導師、卓越長者義工服務獎、高級科目晉階課程優異獎、科目晉階課程證書(初、中、高)、學歷晉階課程證書(初、中、高)、學習時數及服務時數證書。

畢業典禮結束後，過百長者及學生在嶺大繼續進行「長幼專題研習營」，今年的主題是「家庭和諧．做個新世代長者」。研習營上午邀請了救世軍綜合服務高級主任陳國財先生擔任講座主講，作為體驗營前奏；下午透過參加不同長者學苑製作的攤位活動及由基督教宣道會屯門堂家庭服務處—興耀服務中心方少玉主任舉辦的「和諧家庭工作坊」，長者可與年青人互相交流，體驗大學生活，達至跨代共融。

苑校最佳學員獎

屯門長者學苑	江曼詩
思賢長者學苑	招日才
福堂長者學苑	梁海雄
屯門羅陳楚思長者學苑	劉佩英
譚李麗芬長者學苑	麥麗章
仁德天小長者學苑	周素幼
新會商會中學長者學苑	吳秉權
樂頤長者學苑	蔡慶姿
時暢長者學苑	江麗琼
迦密蝴蝶灣長者學苑	黃小曼
佛教沈香林紀念中學長者學苑	譚遵君
嶺大長者學苑	湯潔霞
屯輝長者學苑	蘇瑞雲
培聖長者學苑	曾錦屏
嗇色園可道長者學苑	鄧華妹
伯裘明愛長者學苑	黃家英
柏崇長者學苑	周柏梅
東華三院荃青長者學苑	黃儉崧
嶺南鍾榮光博士紀念中學長者學苑	陳鳳梧
佛教葉紀南耆康長者學苑	陳燕玲
仁濟醫院林百欣中學長者學苑	孫貴英
香港公開大學長者學苑	潘映萊

苑校最佳小導師

屯門長者學苑	陳頌豪
思賢長者學苑	吳琬琦
福堂長者學苑	呂　蓓
屯門羅陳楚思長者學苑	劉鎮滔
譚李麗芬長者學苑	梁進彥
仁德天小長者學苑	盧梓謙
新會商會中學長者學苑	黃婉珊
樂頤長者學苑	劉詠彤
時暢長者學苑	黃宝莉
佛教沈香林紀念中學長者學苑	葉家瑜
屯輝長者學苑	陳德祥
培聖長者學苑	馮梓珊
元天明愛長者學苑	陳銘恩
伯裘明愛長者學苑	黎倩彤
嶺南鍾榮光博士紀念中學長者學苑	張子鵬
佛教葉紀南耆康長者學苑	李文立
仁濟醫院林百欣中學長者學苑	張　浚

高級晉階課程優異獎

資訊科技

嶺大長者學苑	溫柱清	李玉英	何茗德
譚李麗芬長者學苑	祝彩霞	張文桂	陳婉筠

藝術教育

屯門長者學苑

陳素薇　鄭少梅　辛婉珍　李　洪

長者義工隊 社區展關懷

行政長官在《2015施政報告》提出，特區政府全力推動積極樂頤年，透過長者學苑計劃和全港200多間長者中心，讓長者享受退休生活，以及透過長者義工等計劃，鼓勵長者積極參與社會事務。因此，新界西長者學苑聯網在2014-15年度成立了以新界西社區為本的「長者義工服務團」。

培訓課程及社區實踐

去年9月成立的首支60人「長者義工服務團」，於今年1月完成由「義務工作發展局」提供的義工培訓初階課程，學員通過課程認識義務工作的意義和價值，以及義工應有的責任及態度；學習如何與服務對象建立關係，並認識獨居及隱蔽長者的需要。出席率達八成的學員獲聯網與義工局共同頒發的課程證書乙張。

義工隊分為5個小組，每組11至13人。聯網在今年3月至6月期間為每個小組安排了8次探訪，合共40次，服務屯門及元朗區內10間長者中心及老人院。探訪的內容、形式、主題均由每個小組自由訂立，包括唱歌、寫字、手工藝、扭氣球表演、健康拍手操等，聯網職員協助統籌、準備探訪物資及帶隊探訪。另外，為提升團隊精神，聯網特別為每位義工訂製醒目制服。

2014-15年度的探訪服務經已完成，大部分成員表現積極，在策劃探訪內容過程中，鍛鍊義工成員的團體合作能力和溝通技巧，真正發揮「老有所為」的精神。小組成員建立默契，在實踐義工服務時獲益良多。而服務機構均滿意義工隊的表現，並建立了良好關係，有部分成員更抽空為機構提供其他義工服務。

嘉許出色長者義工

前仁濟醫院董事局主席蘇陳偉香女士捐助成立「卓越長者義工服務獎」，嘉許12位表現卓越的長者義工。評選工作於6月底結束所有探訪活動後展開，評分方法為課程出席率佔20%、服務時數佔50%、組員互評佔30%，由聯網統計總分。此方法經與各組長商討，盡量達至公平、公正、客觀。12位「卓越長者義工服務獎」得主於2015年7月2日的聯校畢業禮上獲得嘉許，每人獲頒發300元書券及獎狀乙張。

新學年展望

聯網現正與「義務工作發展局」商討，開辦「義工領袖訓練課程」，旨在培訓義工組長或有承擔的長者相關活動組織及領導能力，期望2015-16年度的探訪活動不需聯網職員帶隊，義工小組可獨立完成。

原有的60位義工隊成員將升讀義工培訓中級課程，著重培訓領導能力及團隊策略；同時招募50位新成員參與初階課程。除了以上由義務工作發展局提供的常規課程，香港大學護理學系周思助理教授提供「長者健康推廣」工作坊予義工們，讓他們學習更多長者保健知識，將來透過探訪活動，將知識帶入社區，惠及其他長者。課程結束後，聯網將為初班及中班學員安排社區義工服務工作。

卓越義工服務獎

吳敏兒　梁帶荷　羅瑞蘭
鄭基松　何約林　葉　當
陳久根　陳積英　石麗霞
蕭潔珍　梁麗梅　麥麗章

服務機構：基督教香港信義會信義尊長會　顏嘉麟先生

每次新界西長者學苑聯網的義工到訪，覺得他們在為探訪活動準備充足。他們設計的活動令會員產生興趣及滿足感，例如：教授會員寫書法，增加了會員對書法的興趣。另外，在製作復活蛋小手作活動上，讓會員認識到新穎小手工製作。還有，他們每次都製作小禮物送給會員，感覺十分窩心。

受惠長者：新界婦孺社會服務部柏雨長者鄰舍中心　鄧華妹女士

新界西長者學苑聯網義工很團結、很有禮貌及很有青春活力。最喜歡他們來到中心探訪時，跟我們一起唱歌，製造了歡樂的氣氛。希望日後他們再來探我們，與我們一起交流。

義工：吳敏兒

經過多次的義工探訪服務，使我獲益良多，在籌劃探訪的過程中，明白到籌劃活動並不是一件容易的事。不過，在探訪過程中看到受訪老友記的笑容及熱切的反應，使我們對義工服務的滿足感大增，同時亦加深了我們組員之間的感情。

惜食智慧好煮意烹飪比賽

代際共融 社區和諧

新界西長者學苑聯網與屯門區議會首次夥拍合辦『惜食智慧好煮意』烹飪比賽，旨在透過饒有趣味的活動，鼓勵市民發揮民間智慧及創意，藉此教育市民善用食材。是次比賽別開生面，以長幼兩代共同參與形式進行，一方面讓長者及家長發揮生活智慧，另一方面讓年青學生從他們身上學習生活技巧，從而促進家庭和睦、長幼共融，最終透過此項活動，讓不同年齡層人士身體力行推動環保、節能及惜食。

活動吸引了屯門區內多間長者學苑、中學及香港專業教育學院(屯門)，合共24隊參加比賽。參賽者當中，年紀最大的是來自可藝中學92歲楊二女婆婆，年紀最小是來自嶺大長者學苑，年僅10歲的陳慧瞳妹妹。活動十分成功，氣氛熱烈，長幼濟濟一堂。各隊施展渾身解數，善用不同款式的「有營」食材，煮出各式各樣、色香味皆俱的菜式，讓評判及現場觀眾眼前一亮。

當日更邀得星級評判，包括安老事務委員會主席陳章明教授、新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈苑長、屯門區議會環境保護工作小組召集人陳雲生議員、中華電力有限公司社區關係經理黃宇騏先生、香港西廚學院行政總廚Mr Francisco Pazos、廚藝導師林振國先生、綠領行動總幹事何漢威先生及仁濟醫院第二中學家政科主任李觀好老師。

再次感謝合辦團體屯門區議會2014-2015年環境、衞生及地區發展委員會轄下屯門環境保護工作小組、環境保護署撥款贊助是次比賽、中華電力有限公司鼎力贊助比賽用煮食爐具、合興食油(香港)有限公司贊助「獅球唛食用油」。同時亦要感謝聯網兩位統籌主任的努力、仁濟醫院第二中學借出禮堂以及師生、工友全力協助。

聯網希望將參賽者的「好煮意」及跨代共融訊息與社會大眾分享，齊齊學做「惜食、環保」的菜式，感受當日樂也融融的氣氛。聯網將食譜結集成書，並印製了1,500本，於9月初分發予全港中、小學及長者中心。

冠軍得主　李玉英

多謝評審及大會安排是次烹飪比賽，並多謝老友記當日到場支持，當日的氣氛很好，有機會與其他參加者在烹飪方面作交流及分享，又可以和年青人增進感情，藉烹飪拉近我們的距離。

得獎名單

冠軍、最具創意獎、最佳造型獎、最慳家獎

李玉英女士　張琬翹同學

亞　軍

張玉蓮女士　陳慧瞳同學

季　軍

黃錦群女士　孫志豪同學

優異獎及最有營養獎

曹麗華女士　蔡佳銘同學

優異獎及最合拍獎

楊二女婆婆　周詠欣同學

優異獎

彭家宜女士　邱美琪同學
何約林先生　李睿軒同學
湯潔霞女士　劉沛雯同學
梁慧雯女士　劉嘉珩同學

長者學苑發展基金

2015 -16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。2015-16年度第二輪撥款申請的截止日期為2015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，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）。

學會忍耐

香港佛教學院院長
李焯芬教授 GBS SBS JP

麥克．約瑟是美國舊金山電視台的一名記者。他口齒清晰、相貌堂堂，反應敏捷，除了白天採訪財經線外，晚上還要播導七點半黃金檔的新聞。他出色的工作表現，不幸卻招徠了頂頭上司新聞部主管的嫉妒。

於是，他的事業從此開始轉折向下。

麥克不播黃金檔了，改播深夜十一時的新聞。麥克被貶了。

但是，麥克並沒有自怨自艾，他仍然兢兢業業地做好自己崗位上的工作。漸漸地，夜間新聞的收視率提高了，觀眾好評不斷。這件事終於驚動了電視台的總經理。於是，麥克被「請」回了黃金時段。他仍是這樣不慍不火，認認真真做好自己的工作，對於主管仍恭敬有加。不久後，他被選為全國最受歡迎的電視記者。

此時，新聞部主管又想出了修理麥克的新方法。他故意當眾宣佈，因為工作需要，以後讓麥克離開財經線，改跑其他新聞。對於跑財經新聞已頗有名氣的麥克來說這無疑是個侮辱。但麥克仍然沉着氣接受了新的工作安排，仍然努力把它做到最好。

某日，有財經界名人來訪，總經理宴請時請了麥克作陪，並順便做個專訪，從此，凡有重要的財經界人士造訪，都是這樣安排。而每一位曾經接受麥克探訪的人，都以此為榮。

最後，總經理率之下令，以後財經新聞，一律由麥克去跑。兩年後，原來的新聞部主管調職坐冷板櫈，新任的主管，就是麥克。

能忍人所不能忍，必能成人所不能成。麥克為這句話做了最好的註解。

星雲大師曾開示：在佛教裡，忍的意思不是消極、停頓、退讓；佛教的忍，是力量、承擔、前進、負責，是大仁大勇的動力。

© 2015 Ah Chung. Visual licensed by Artware Limited.

健康資訊

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

氣喘≠心臟衰竭

最早期心臟衰竭的徵狀是氣喘，但氣喘卻又不一定與心臟衰竭掛鈎。

我們的心臟猶如一個肉泵，它將肺部帶氧的血液，泵至身體各部分供應所需；同時又能將用完的血液泵回肺部，重新輸入氧氣，循環不息。但當此肉泵出現問題，力量不能將足夠的帶氧血液供應身體，慢慢便會形成心臟衰竭。

心衰竭分4期 病徵是氣喘

聚積於肺部的帶氧血液，若因心臟衰竭不能被泵出以供應各器官時，上游的血液就會積聚而阻礙了肺內血液的循環，形成氣喘；當血液不能從下肢返回肺部時，會令雙腿積水而腫脹。

紐約心臟協會（NYHC）將心臟衰竭分為四期：

第一期：病人有心臟病，但無氣喘
第二期：病人有心臟病，有氣喘，但只出現於劇烈運動時
第三期：病人有心臟病，氣喘出現於日常生活中，如慢步、洗澡等
第四期：病人有心臟病，靜止或休息時也會氣喘

別小看「氣喘」這簡單徵狀，NYHC指出，第一期心臟衰竭患者每年死亡率少於5%，但第四期患者，死亡率達30%。

BNP值正常可排除心衰原因

60歲文職經理黃先生，患有高血壓，但沒有冠心病。他以前一口氣走上三層樓面不改容，但最近上樓梯出現氣喘，而且上一層樓也感吃力。從他的超聲波心臟檢查發現，他的心臟收縮功能（LVEF）偏低，只有38%（正常應>50%）；而他的身體水分指數（BNP）亦顯著提高。因此判斷他患有收縮性心臟衰竭，進一步檢查發現，他更患有擴張性心肌病。藥物治療後，情況明顯改善。

另一位50歲家庭主婦張女士，最近在街市買菜時出現明顯的氣喘，從常見可引致氣喘的原因檢查，她的心電圖和肺部X光片所見沒有異常，腎功能也正常，亦無貧血，BNP值亦在正常範圍內。BNP指數與身體的水分掛鈎，若BNP值正常，可排除心臟衰竭，減省了很多不需要的檢查。再與她詳談，發現她於上半年體重增加了10公斤，這可能就是引致氣喘的原因了。

氣喘雖然是心臟衰竭一個徵狀，但它亦可以有其他原因引致。醫生就好像福爾摩斯一樣，要抽絲剝繭把元兇找出來對症下藥。

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

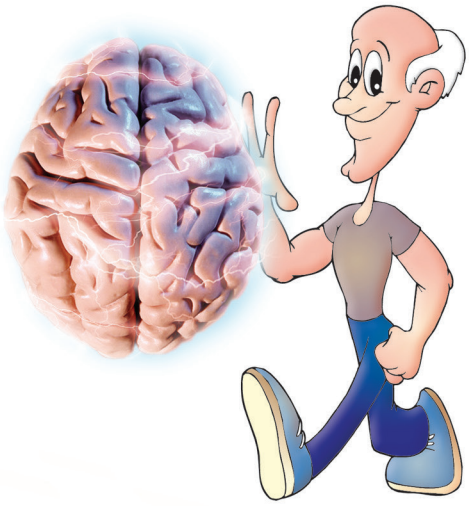
人老 腦不老

香港中文大學健康教育及促進健康中心研究助理
陳愷瑩 小姐

隨著年歲的增長，認知能力的衰退很常見，如記憶力下降或反應遲緩等，惟認知能力的衰退並不是必然的，這很大程度受著個人因素影響。個人生活習慣會影響認知能力的退化程度，而這些生活習慣及行為大多是可以改變及管理。良好的生活習慣有利於促進認知能力的健康，如終生學習、多做促進精神健康或健體的運動、參與社交活動、適當的壓力管理及均衡飲食等。相反，患有一些慢性疾病，如糖尿病、高血壓及高脂血症等，會增加認知能力衰退的機會。因此，有效地預防慢性疾病可以減低認知能力衰退的風險。

一旦認知能力逐步衰退，腦退化的風險亦隨之增加。經證實，及早尋求適當的治療能有效地預防腦退化症，即前稱的老年痴呆症。腦退化症是泛指腦部功能非自然地衰退的統稱，患者多屬老年人，故此病症常被稱為「老年痴呆症」，由於患者有年輕化的趨勢，現稱為「腦退化症」更能涵蓋此病症。腦退化症暫未有根治方法，而患者的記憶力及其他認知功能會逐漸失去，例如學習及理解能力、語言的運用、方向感和判斷力下降等。這些症狀會影響日常生活，較為嚴重的患者會失去自我照顧的能力，部分病人更會出現抑鬱或幻覺等精神疾病，生活質素每況愈下。雖然現時未有根治腦退化症的方法，但積極的生活態度及適當的身體鍛鍊能預防腦退化及其他相關疾病。反之，低運動量會增加患上心血管疾病的風險，因而增加認知能力衰退及腦退化的機會。總括而言，養成良好的生活習慣，包括均衡飲食、避免煙酒、作息定時及充足的運動量等，是大眾容易達到而有效益的預防方法。

除了藥物的輔助，醫學界正積極發展一些非藥物性的治療，如懷緬治療。懷緬治療是協助長者透過回顧過去的事件及經歷，刺激患者喚起他們的記憶。一般患者對早期的事物會有較清晰的記憶，在患者重新感受及整理記憶時，能重新強調生活意義並加強他們的自信心。照顧者可嘗試協助患者製作「人生回憶冊」，協助患者重溫舊事、舊地、舊人以抒發情感，從而鼓勵患者多溝通、多聆聽。但目前這方面的研究並不多，而且研究結果不一，部分資料顯示懷緬治療可能會刺激患者回想起不愉快的經歷，引起負面的心理反應。再者，懷緬治療未有強力證據證明成效，因此未被廣泛使用。



「預防勝於治療」是大眾耳熟能詳的一句話，而預防疾病往往是從微小的生活習慣著手，建議大眾可以訂立一個清晰而有信心達成的目標，試從改變及管理不良習慣開始。雖然現今的資訊發達，健康訊息隨處可見，但須留意內容的真確性。網上資訊多屬以訛傳訛而未經證實的，誤信不可靠的訊息，可能會延誤治療或使病情惡化，可見健康教育及推廣的重要。

健康資訊

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

激發動力，退休的戰略

生命要有動力，才會活得好，活得健康，活得精彩！

不少退休人士活得不快樂，就是因為缺乏動力。動力有兩種：「外在」和「內在」。「外在」動力是因應環境或別人的要求而產生的「被動」力量，「內在」動力是發自內心的「主動」力量。激發「內在」動力，是退休人士的一個重要戰略。

第一步 訂出目標和計劃

沒有目標便沒有動力，我們要問自己：「我在退休階段最重要的目標是甚麼？」不同的人會有不同的答案。訂出目標的關鍵是發自內心，而不是受環境或別人的驅使。我們要通過「自我反思」，肯定自己的人生意義和目標，並訂出計劃。

第二步 學習和實踐

有了屬於自己的重要目標和計劃，自然會產生強大的內在推動力去學習和實踐。從實際生活來說，一個不斷學習和實踐的人生，就是一個充實和多采多姿的人生。退休階段的常見問題是有太多時間，不知怎樣打發。很多人的處理方法是任由自己百無聊賴，結果推動力慢下來，人生也就慢下來，弄至情緒低落，健康倒退。也有不少人千方百計，以各種活動把時間填滿，但因為缺乏目標，不久便感覺失落，甚至困擾。相反，有目標和計劃的學習和實踐，會推動我們有意義地安排自己的時間，使自己活出充實和多采多姿的退休人生。

第三步 「成功感」進一步強化動力

有了目標和計劃，繼而學習和實踐，我們會自覺不斷進步。進步給我們帶來成功感，覺得自己做得好和欣賞自己。成功感是強化內在動機的重要因素，它推動我們作進一步的「自我反思」，驅使我們產生更大的推動力，不斷加強學習和實踐，從而更堅定地向自己的目標進發。

退休後不要停下來，要讓自己活得多采多姿，但不少人誤解，以為「多采多姿」就是退休生活的目標。其實這只是表面的角度，重要的是內在角度，就是通過自我反思，為自己訂出退休階段的人生目標和計劃，激發內在推動力，不斷學習，不斷實踐，心中充滿成功感、滿足感，這樣的退休生活自然精彩！

健康資訊

生命之謎的破解

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

伊利沙伯醫院病理科顧問醫生
卓華醫生

子女的身高、外表、性格等長得像父母，被稱為「遺傳」。有些父母的疾病，在子女身上也會出現，也稱作「遺傳」。遺傳這現象，在我們身邊到處可見，但說起來又有點高深。究竟遺傳是如何發生的？它又有甚麼規律、通過甚麼物質進行？

當達爾文在1859年發表進化論，提出「物競天擇，適者生存」作為生物演化的基礎時，最大的問題是沒有提出相應理論去解釋孩子如何從父母獲得生存優勢的特徵。在那時，大部份人認為遺傳就是父母身體的特徵混合一起，從一代傳給下一代，這種想法聽起來挺合理。例如子女的容貌、智力和身高等，通常都和父母相近。但是，如果遺傳就是這樣的話，即父母出現一些具有生存優勢的特徵，經數代之後，這些特徵都將被一般不具優勢的特徵所稀釋，從而不能讓後代保存及延續生存優勢，那進化又從何說起？舉個例子，當一隻黑色的狗與一隻棕色的狗交配，牠們的下一代並不是介乎黑色與棕色的中間顏色，而是單純的黑色或棕色，以一定的比例出現。這究竟是為甚麼？其實在達爾文發表進化論之前，奧地利的孟德爾(Gregor Mendel)已發表了他的豌豆實驗結果。孟德爾花了八年的時間，有系統地將2900株豌豆進行雜交，研究豌豆子代的不同特徵，例如花朵顏色、種子的形狀以及植株高矮等。結果顯示，一些生物的特徵，是以特定的單元或因子，從一代傳到下一代。例如豌豆花朵的顏色，只有紫色或白色，沒有兩種顏色的中間色。這些遺傳因子，後來被稱為基因。孟德爾的理論，直到1900年代才被科學界廣泛接受。但是這些基因存在於那裡？到底細胞中的那種成分是遺傳物質？

博韋里(Theodor Boveri)和薩頓 (Walter Sutton)，利用海膽和草蛐研究，各自提出當細胞進行分裂時，會將細胞核內的染色體轉移到子細胞。因此，遺傳物質應該由染色體攜帶。在1915年，摩爾根 (Thomas Morgan)利用果蠅實驗，證明了基因的確在染色體上，並因此獲得1933年的諾貝爾獎。染色體是由蛋白質和脱氧核糖核酸(DNA)所組成，到底蛋白質抑或是DNA才是遺傳物質？1944年埃弗里(Oswald Avery)、馬克聊德(Colin MacLeod)和馬克卡提(Maclyn McCarty)的研究團隊通過一系列精心設計的實驗，利用肺炎球菌的致病基因，證明若果用實驗方法選擇性地去破壞蛋白質，肺炎球菌的致病基因仍然可以保留。相反，一旦DNA被破壞的話，致病基因就會被降解。這一系列實驗證明DNA就是科學界一直所尋找的遺傳物質。

接下來科學家問的問題，便是DNA如何攜帶遺傳訊息？要解答這個問題，首先要解決的是DNA的結構組成。時間來到第二次世界大戰後，在1950年代，科學家已確認DNA就是遺傳物質。對於DNA的組成，科學家知道DNA是由脱氧核糖、磷酸和鹼基組成。組成DNA的鹼基有四種:腺苷酸(A)、胞嘧啶(C)、鳥苷酸(G)和胸腺嘧啶(T)。問題是這些成份如何拼湊在一起？破解DNA結構是當時生命科學界最重要的命題，全世界頂尖的科學團隊都日以繼夜想方設法去解破這一個生命之謎，這一切讓我們下回分解。

健康資訊

屯門醫院腦外科榮譽顧問醫生
熊偉民醫生

長者「撞倒頭」，可大可小！

相信任何人都試過頭痛！每當患上感冒或過份疲倦時，頭痛便隨之而來。幸好在大多數情況下吃一片止痛藥便可。其實在醫學上頭痛的成因非常多，要有系統而精簡地說明十分困難。不過，今回我想談談一種在長者身上偶有發生的病症——「慢性硬膜下血腫」（ chronic subdural haematoma ）。

請不要被以上的醫學名詞所嚇倒。「慢性硬膜下血腫」簡單來說，是指一種由於腦部受碰撞而引起的慢性積血，而瘀血則位於大腦與腦硬膜之間。典型的患者為老人家，往往病人在確診之前數星期均有經歷過頭部受碰撞的情況，而所謂的「碰撞」有時並不明顯，甚至連長者自己也未必有印象。無論如何，患者會感到有持續性的頭痛，且會日益嚴重。另外也會有嘔吐、肢體無力等病徵。嚴重個案更會因腦壓過高而有生命危險！

在這裡讓我先說明為何「慢性硬膜下血腫」會多在長者中發病。一般人在中年前，大腦跟腦硬膜是緊貼在一起的；當中的空間(硬膜下腔, subdural level)是非常小的，所以大腦跟腦硬膜在頭部碰撞時只有很小的相互移動，碰撞時的撞擊力便容易傷及腦部，令腦細胞受損而腦內出血。但在長者中，因腦部退化收縮的緣故，大腦跟腦硬膜多數都不緊貼在一起，形成一個由腦水所填滿的空間。與年青人相反，大腦跟腦硬膜在碰撞時會有著頗大的相互移動，因而令硬膜下腔的血管受損而流血。由於流血的速度和血壓都不太高，在碰撞後初期長者並不會有太大的病徵，所以並不以為然。但數星期(典型時間為三星期)後，由於腦膜下腔的瘀血在被消化時會吸水膨脹，漸漸腦壓升高而產生病徵。

在診斷上，當然腦科醫生會在問診和臨床檢查上產生懷疑，然後再為病人安排CT或MRI，從而確診此病。腦部掃描除了幫助診斷外，還可讓醫生知道血腫對腦部的壓力如何，從而決定治療方法。

在醫治方法上，可分為保守治療或以腦科手術消除瘀血。前者所謂保守治療乃指有計劃地監察瘀血對腦部的壓力變化和病人的臨床病程。如果病人情況穩定且沒有明顯病徵的話，可在一段時期後覆照掃描，已確定血塊續漸地被吸收為止。相反，如果病人在起初時已頗嚴重，或者血塊在往後掃描上發現壓力有加強的趨勢，腦科醫生便會建議動手術來清除血腫，令腦內壓力盡快回復正常，病人病徵便得以消除。

簡單來說，為清除「慢性硬膜下血腫」而作的腦科手術可算是不太複雜。一般的手術稱為「顱骨鑽孔引流」(burr hole drainage)。顧名思義，此手術是在頭顱有瘀血的一面鑽上一至兩個孔，瘀血便能由此放出，原理並不難明。當然，要做到既能完全清除血塊，且能避免瘀血再次積聚，非要找具豐富經驗的外科醫不可呢！

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

老人病 — 真正認識膽固醇

膽固醇，一個令人聞之色變的名字，許多人都認為它「十惡不赦」，避之唯恐不及，讓它永遠不要存在於身體裏。其實你真的認識它嗎?

膽固醇實則是維持我們身體正常運作的重要元素，若膽固醇太低或太高會使生理失序。因此，關鍵在於我們能否正確選擇食物的配搭。

認識膽固醇真貌

膽固醇是血脂的一種(人體血液及細胞內的一種脂肪)，它由肝臟製造並轉化成膽汁，作用在幫助分解脂肪食油、油溶性毒素與藥物。其實膽固醇尚有非常多重要功能，包括製造細胞膜的成分，製成膽汁分解脂肪，製造男性和女性荷爾蒙(雌性素及睪固酮)，膽固醇可轉化成維生素D、壓力荷爾蒙皮質醇、皮脂及維持細胞外膜的流動化作用。

身體要把膽固醇送往各部位細胞使用，必需改變膽固醇形態才能透過血液傳送到目的地，這運輸部隊包括極低密度脂蛋白(VLDL-Very Low Density Lipopro-tein)，它從肝臟把脂質轉成低密度脂蛋白膽固醇LDL(即壞膽固醇)，然後運送到全身組織及血管，而另一種高密度脂蛋膽固醇HDL，是把血管低密度脂蛋白膽固醇送回肝臟分解成膽汁供小腸使用，稱為好膽固醇。

人體不可缺少膽固醇

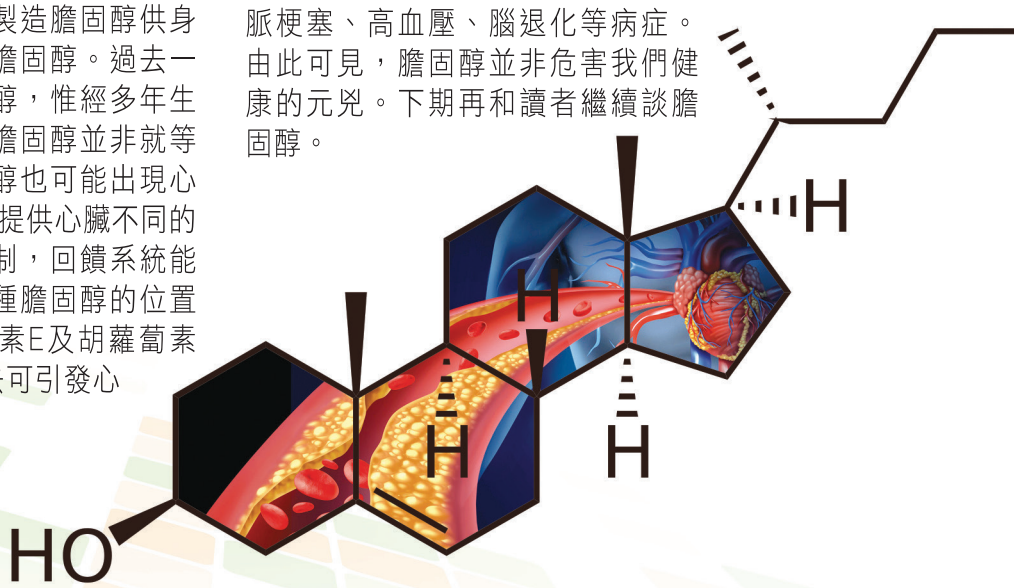
在正常情況下，人體會自己製造膽固醇供身體之需，不需外來食物提供額外膽固醇。過去一直認為極低密度脂蛋白是壞膽固醇，惟經多年生物研究發現，身體出現高指數壞膽固醇並非就等於患病，另一方面有充足好膽固醇也可能出現心血管疾病。事實上，HDL和LDL均提供心臟不同的需要，因為身體具備自我保護機制，回饋系統能按體內情況作調節而互相掉換兩種膽固醇的位置及用途，所以LDL實則承載維生素E及胡蘿蔔素Carotene到各細胞，若把LDL剔去可引發心臟病。

今天美國食物衛生局正考慮把膽固醇從危害健康的因子中剔除，可見大家多年來一直錯怪膽固醇了，相對另一邊廂若三酸甘油脂高就會與心血管疾病及癌症並排而行。最奇怪的是吃降膽固醇藥物，也不見得會降低中風、血管栓塞、心臟病及癌症出現的機會，從這方面可以知道膽固醇並非元兇。

精製食品危害健康

隨著生活環境改變、生活富裕及條件充沛，現代人飲食多以快餐及精製食品為主，使得退化性疾病逐漸增加。據多項研究指出精製白砂糖、精製白麵粉、精製食油、精造肉類(牲畜食用轉基因或添加激素的飼料)、動物脂肪(飽和脂肪酸)及反式脂肪的面世，都令中風、血管栓塞、心臟病、九成退化性疾病及癌症患病人口每年倍數累增，而且疾病亦出現年輕化現象，心臟病、脂肪肝、肥胖、糖尿病等甚至可在幼童身上浮現。

雖然有些食物聲稱不含膽固醇，但卻含反式脂肪和大量飽和脂肪(食用油、動物油)，很多長者跌入標榜清淡的食品陷阱內，經常進食白飯、白粥，或以白米製成的腸粉、糭，又或是麵粉製成的各式蒸包、煎糕、餐包、麵條及麵筋等，可惜以上全是糖類食品，易令身體三脂高企，造成動脈梗塞、高血壓、腦退化等病症。由此可見，膽固醇並非危害我們健康的元兇。下期再和讀者繼續談膽固醇。

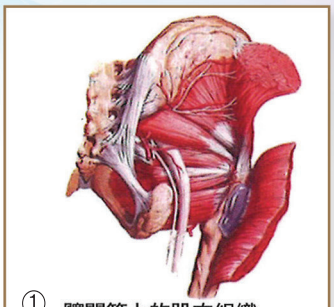


健康資訊

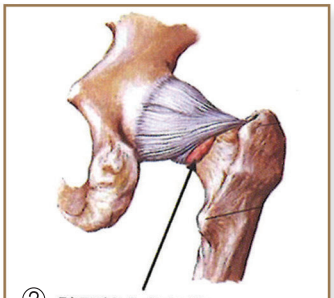
美國脊骨神經醫學博士
脊骨神經科醫生
王鳳恩醫生

常見的髖關節痛症

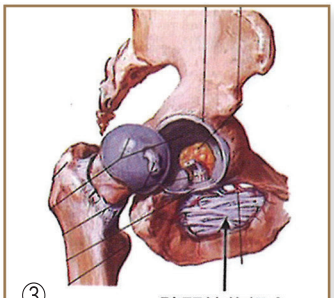
髖關節位於盤骨下端接著大腿骨的位置。這是一個轉動關節，令我們可以向前、向外、向內、向後提腿。大腿骨的頂部及盤骨內有一個軟骨組織，藉此減少大腿承托身體時的壓力和大腿活動時產生的摩擦。髖關節外層有不同韌帶及肌肉互相鞏固及承托髖關節活動及重量。(圖一至三)



① 髖關節上的肌肉組織



② 髖關節上的韌帶



③ 髖關節的組合

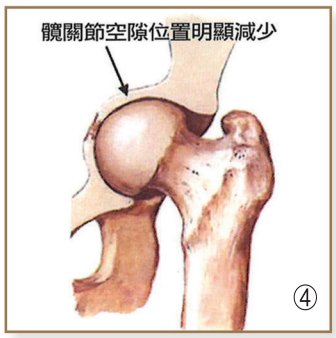
退化性關節炎

隨著年齡增長，人體各部位的骨頭都會逐漸退化，由於髖關節承托了身體的重量，所以勞損的情況通常比其他關節為重，容易引致髖關節退化。年紀的問題之外，髖關節曾受創傷的病人也可能提早出現退化跡象。一般髖關節痛症可分為自發性(原發性)或後天性退化。

退化性髖關節炎通常只影響單邊的關節。患者初期只感到輕微痛楚，後期則慢慢演變得非常疼痛，尤其在走路或活動過後，或是早上起來會覺得髖關節又緊又硬，可能有時走路會拐向一方，腿部無法內旋、關節也非常痛楚。這種痛楚屬於沉痛(不是外面或刺痛的感覺)，通常稍作休息後患者又會覺得好一些。從X-光片中，看到髖關節空隙位置明顯減少，大腿頂部增生骨刺。(圖四)

大腿骨頂部骨骼壞死

由於大腿骨頂部連接髖關節位，如果大腿骨頂部骨骼壞死亦會產生髖關節痛楚。而該處的血液循環不足夠也會引發頂部骨頭壞死。患者多數介乎於25至45歲，40%-70%患者最後亦會感到兩邊髖關節疼痛。過量酒精及服用類固醇藥物都會嚴重影響這個病症。患者早期沒有痛的徵狀，只是覺得髖關節有些緊硬，到後期當大腿骨頂部完全下陷，髖關節痛的情況近似退化性關節炎的徵狀。(圖五)



④

⑤

治療方法

無論腫瘤生在髖關節是良性或惡性，都可引致髖關節痛。可從X-光片或掃描中看見腫瘤。做了切除手術後可配上金屬義肢。

一般來說，如髖關節的情況退化嚴重可做手術配上金屬義肢。但退化情況要不太嚴重，或患者屬於創傷後引致的髖關節痛，脊醫會幫助患者進行手療法來矯正病人的盤骨和髖骨關節，並用電療、超聲波，冷敷來鎮痛及改善該處血液循環，也會指導病人作伸展大腿內、外側運動。這些治療的目的主要幫助患者減慢退化程度及紓緩痛楚。

當然是我去收拾

英國劍橋大學博士
臨床心理學家
馬淑華博士

珍妮去參加喬卡巴金①主持的靜觀②訓練營，主要基於好奇，對靜觀其實並不怎麼熱衷。七天下來，使她留下深深印象的不是導師流利的演講、豐富的教材，也不是百多位同學的誠摯分享，而是喬巴金熨地毯的一幕。

一晚課後，喬吹熄蠟燭時，燭淚流瀉到地毯上。他問在座的同學怎樣去除凝結了的燭淚。一位女士說可以用熱熨斗把它略為溶化，然後掀起它。

翌日清晨，珍妮見到喬一個人蹲在偌大的禮堂的地毯上，拿著熨斗用心地在熨印了蠟的地方。她有點詫異問：「你自己動手除蠟？」喬抬頭望著她說：「這是我搞糟的，當然是我去收拾喔。」

珍妮說：「一個教授靜觀的老師有這樣的操守，這個修習方法看來值得學習。」

很多時，身教之所以動人，是因為當事人只是體現內心的美德，並無刻意作榜樣之意。他們只是如冬日朝陽，自然地默默地照耀，溫暖了人們埋在心田的種子，助它們在合適的時候抽芽成長。

最近跟妹妹一家吃飯。有一陣子沒有見十一歲的外甥，一下子長高了，席間竟然替我們斟茶。飯後，回家途中，我稱讚他有禮斟茶，他聳聳肩說：「我見爸爸也是這樣做。」

很多時，千言萬語的感染力不如身體力行。

經上③說佛陀見到一位患上痢疾的僧人，躺在地上，穢物滿身，僧團中無人照顧他。佛陀二話不說，跟阿難尊者一起替他洗刷乾淨，安頓在床，然後才去訓示僧團。經上詳細抽述佛陀與阿難尊者為患者打水抹身，合力抬他上床的細節，饒富深意。無獨有偶，多年後，耶穌為門徒洗腳④，同樣體現慈愛謙遜服務的精神。

外甥不經意的一句話使我想起小時候跟父親上街，每見到路中心有膠袋雜物，父親總會撿起投入垃圾箱，或起碼踢到路邊。他說：「老人家看不清楚，很容易絆倒。」有一次，我真的目睹有路人不小心踩在被遺棄的塑膠袋上，摔了一跤，才知父親的擔心不是過慮。父親過世多年了，每當我見到路中心有膠袋雜物，都會把它們移去，心中感恩當年父親的身教，遺愛人間。

① 喬卡巴金（Jon Kabat-Zinn）是「靜觀減壓課程」的創辦人，美國麻省大學榮休教授。
② 譯自巴利文'sati'，英文多譯作'mindfulness'，中文又譯作「正念」、「內觀」，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。
③ 大品8.26.1-8
④ 約翰13:1-17

註冊人生教練　心理輔導員　催眠治療師訓練導師
香港大學名譽講師
香港教育學院名譽專業顧問
梁錦堂先生

心病還需心藥醫

最近讀到一則很有意思的故事：

美國華盛頓傑佛遜紀念館大廈落成已久，建築物表面斑駁，後來更出現裂紋。政府人員最初猜想是因為酸雨造成；後來發現竟然是因為這大廈外牆清潔沖洗的次數大大多於附近的建築物。清潔劑對建築物有侵蝕作用，以至做成破壞。

但為甚麼沖洗清潔次數要比其他建築物多？原來因為這大廈每天被大量燕子糞便弄髒。

為甚麼有那麼多燕子聚集於此？因為這大廈有很多燕子愛吃的蜘蛛。

為甚麼有那麼多蜘蛛？因為大廈外墻有很多蜘蛛愛吃的飛蟲。

為甚麼有那麼多飛蟲？因為這裡的飛蟲繁殖得比其他地方快。

為甚麼這裡飛蟲繁殖得比其他地方快？

原來是因為這大廈的設計，有大量的陽光可以照進窗內，加上大廈裡的塵埃，形成了特別適合飛蟲繁殖的溫床。

找到了問題的根源，問題就容易解決。只要拉上窗簾，減少陽光的照射，問題自然解決；而且更可節約空調的能源。

面對難題，只看表面，很多時都不明所以。然而，只要弄清脈絡，找出端倪，難題便變得容易解決。關鍵是看清楚每個元素和整體之間的關係。相反，「頭痛醫頭，腳痛醫腳」的思維方法，往往只能處理問題的表徵，更有可能衍生更多更難解決的問題。

例如：香港人面對着不少工作和生活壓力；要處理這些壓力，很多人慣性地花費大量金錢在娛樂和消費上，以暫時消解由壓力而來的不快感覺。然而，長遠而言，這習慣性的應對模式，換來的卻是要賺取更大量的金錢作消費娛樂之用，工作和生活的壓力就變得更大，形成惡性循環。

歸根究底，如能略作安靜休息，也許更能了解當下處境，也更能接納際遇和自己，壓力也可消退。

在接見輔導時，我常常提醒受導者不要單單著眼當前的困擾，也不要只在問題表面尋求解求方法；因為很多生活上的困擾，都根源自心靈裡的困乏。相反，表面事件，只是一些誘發因素。

我國中醫智慧對發病的原因也有相同見解。中醫認為人發病原因在於正氣和邪氣鬥爭所至，外邪（風寒暑濕燥火）是疾病的條件，但內裡正氣不足才是疾病發生的主要原因；故有所謂「正氣存內，邪不可干，邪之所湊，其氣必虛」的說法。

這道理應用在情緒健康上，則指我們要培養強壯的「情緒免疫力」，當困難來到，也能安然面對。如何培養強壯的「情緒免疫力」？下期再談。

珠海學院
香港歷史文化研究中心副研究員
游子安教授

市鎮閬苑—青松觀

青松觀是名聞遐邇的道教慈善團體。位於屯門的青松觀祖觀，除了是道侶信徒聚會清修的洞天福地，亦是市民遊客參觀消閒的好去處。

青松觀創立於1950年，道派溯源自廣州至寶台。來港初期在九龍設壇，1960年於青山麒麟圍購置永久觀址，即今日青松觀路青松徑現址。觀內園地廣茂，建築以純陽寶殿為中心，殿宇巍峨，金碧輝煌。殿內供奉呂純陽、王重陽和邱長春三位祖師聖像。主殿四周，廣建牌樓、園林、盆栽園等亭台樓閣，花林池榭，風景清幽。

青松觀是宗教參拜與假日閒遊相結合的道教園林，主體建築是純陽殿。園林景觀，則較集中在柳芳亭周圍。亭旁堆疊假山，有瀑布從山洞流入水池。園內匾額對聯甚豐，如柳芳亭外聯：「楊柳樓台，神仙福地；瓊瑤世界，富貴浮雲」，讓人參悟道家哲理，值得遊人細心品味。植物景觀方面，青松觀以盆景為別緻。自1978年以來，每年四、五月皆舉行盆栽展，盆景為大自然之縮影，旨在借景以調養心性。

除宗教服務外，青松觀更因應香港社會所需，致力贈醫施藥、及安老扶幼等公益慈善服務。六十多年來，先後設立兩所西醫診所、兩所中醫贈醫藥診所、護理安老院、老人中心、兩所中學、三所小學及三間幼稚園等。近年最新發展，是與祖觀相鄰一幢六層高之綜合服務大樓擴建完成，即將投入服務。「青松觀綜合大樓」內，有道教展覽館、圖書館、道教學院等設施，繼續以造福社區為己任，使青松觀濟世利生的善業發揚光大。

何謂遺囑（二）

我可以把甚麼事情寫進遺囑內?

除了受法律保障的家屬外，您可以：

- 為您的葬禮作出特別的指示
- 分配您的財產給任何人
- 分配一些有紀念價值的物件給指定的人
- 捐贈身體器官
- 捐贈給慈善機構

不要因為您認為現時的個人資產數量不足，而否定預立遺囑之需要。為了安全起見，您仍應先辦理一份遺囑，因為您的財產將會隨時日增加，而您可以在任何時間依個人情況轉變而修改遺囑的內容。

如果沒有遺囑，便會產生很多不必要的問題。即使非您所願，法例也會指定一位遺產管理人管理您的遺產。一般情況下，法例所指定的遺產管理人必須與您有合法關係，所以需要向法庭提出充份的證據以證明關係。然而在某些情況下，並不是很容易拿出證據。此外，在某些情況下，法例授權法庭要求財產管理人提供第三者作為擔保人，以作為獲得管理權的條件，若沒有具資格的親屬或朋友可作擔保人，則要向保險公司求助，保險公司亦要審核情況才決定是否出面作擔保人，而且會收取保費。

由於遺囑是份私人文件，所以您可以在任何時間更改遺囑的內容。事實上，每當任何重要個人情況改變(如結婚，離婚，分居或再婚)，您也需要修改遺囑的內容。

遺囑亦可作出其他安排，例如原本的受益人因過世或因特別理由不能接受遺產，您可以在遺囑內列明後備受益人。

遺囑也可處理海外遺產，但立遺囑人應諮詢當地律師是否需要根據當地法例另立一份遺囑。

遺囑的有效性

由於法律訂明了遺囑的有效性，所以並不建議在沒有法律意見下自訂遺囑。自訂遺囑可能有很多隱藏的危險，因而帶來不理想的後果。例如在遺囑中一些非法律的詞句可能帶有另外的法律含義，而阻撓了立遺囑者的意願。條款本身亦可能沒有法律效力。

結語

在缺乏法律指導下，以任何語言來立遺囑，可以是危險的。

每一位成年人需依據個人狀況來訂立一份合適的遺囑，為求心安理得，請諮詢您的律師。

資料來源：香港律師會

耆樂警訊

「緊急召援系統」(俗稱平安鐘) 服務自1996年成立，目的是為有需要長者或其他人士提供二十四小時呼喚或關懷服務。當中的關懷服務包括致電警方999，提醒預約門診等等。此等服務確實為有需要人士，特別是獨居長者的生活上帶來方便。然而，長者往往容易成為騙徒犯案的對象。

近日，有不法之徒冒充「平安鐘」相關人士或機構致電長者推銷「平安鐘」服務，並要求長者提供個人資料作登記用途。 之後這些不法之徒就會利用長者的個人資料從事非法活動。

「平安鐘」服務是由商標註冊公司「長者安居協會」提供。據了解該項服務是不會透過電話作推銷或要求對方提供個人資料。因此，各位老友記如遇到類似個案，存有懷疑或受到到詐騙時，首先要保持冷靜，然後可以向身邊親友、長者中心或長者安居協會查詢，有需要時就應該報警求助。

不法之徒為求達到目的，犯案手法層出不窮，作為一位精明的老友記，要無時無刻打醒十二分精神，以及多提醒身邊老友記，以減少成為罪案受害者的機會。

另外，為了提高長者對虐老事件的認識及警覺性，「耆樂警訊」將於今年八月聯同「社會福利署」及「刑事總部家庭衝突及性暴力政策組」舉辦「耆樂警訊防止虐老講座」，度身訂造以多角度講解虐老的相關法律知識、個案及預防方法。希望可以將防止虐老的訊息宣揚開去，以達致「長幼攜手共創和諧家庭的期望」。有興趣參加的老友記可以向各區的警民關係組查詢。

騙徒冒社署推銷平安鐘

電話騙案層出不窮！最新的個案竟有人涉嫌冒認社會福利署職員，聲稱可資助長者安裝平安鐘，不知就裏的長者隨時「中招」。志願機構承認近期陸續接獲長者反映接接獲推銷平安鐘來電，不排除有人伺機套取長者資料藉以取得社署資助。社署強調，該署從未以電話推銷平安鐘服務；警方則證實今年有一宗涉及冒認社署社工之個案，呼籲市民切勿輕信陌生人。

來電誘裝「平安鐘」市民疑慮

近日接連有市民反映有機構透過電話推銷「平安鐘」服務，有長者不虞有詐按來電者要求提供個人資料，事後家人發現有關推銷電話並非來自「平安鐘」商標註冊公司長者安居協會，認為同類推銷電話會造成混淆，擔心長者個人資料被盜取，長者安居協會強調該會不會透過電話推銷服務，更不會要求提供個人資料，呼籲長者小心。社署指市民可自行選擇合適的緊急召援服務供應商，若懷疑受詐騙，可向相關部門或機構舉報。

INVESTOR EDUCATION CENTRE 投資者教育中心

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

不少投資者希望投資基金能收取股息，但對基金派息的運作不太了解。大家可留意以下就基金派息運作的對話：

王sir：「阿忠，為何我們一起買那隻快盈債券基金有派息，我幾年前買的快盈股票基金却一直無派息，個股票基金經理一定有問題啦！」

阿忠：「其實基金不一定要向單位持有人派息，它可以將用作派息的收入保留再投資。即使基金講明會派息，但會隔多久才派息或派多少息，都要視乎它的表現。」

王sir：「原來如此，但正所謂『袋袋平安』，保證派息的基金當然較不派息的好呢？」

阿忠：「基金表現不能單以派息與否斷定，同時你亦要留意基金的派息政策。舉例說：有些保證派息的基金，如果表現不理想，是可以撥出基金資本來派息。」

王sir：「『羊毛出自羊身上』，這豈不是要犧牲基金資產淨值來換取股息，基金價格都會下跌啊！」

阿忠：「是呀，所以你日後買基金前，記得先從基金產品資料概要了解它的派息政策，至於詳細資料就要看銷售文件了。」

陳太：「這隻基金看來很不錯，它的廣告寫明『旨在每月派息』，目標很清晰！」

張太：「你不要誤會，這只是基金的目標而已，並非保證。除非基金的銷售文件清楚說明，否則你不應該認為基金保證會派息，或者有一個固定的派息率。」

陳太：「即是說這隻基金未必會每月派發股息?」

張太：「說得不錯。有些基金即使以定期派息為目標，但基金管理公司有酌情權決定是否派息，或派發多少股息。他們可以行使酌情權，改變派息率，或基於某些原因不派發股息。」

陳太：「原來如此。那麼我從哪裏可以知道更多這隻基金的派息資料？」

張太：「你不要單看基金廣告的標題，也要看看廣告的附注。其實，你最好從基金的銷售文件，包括產品資料概要，了解清楚它的派息政策。」

老公：「芬，我正在留意這隻基金，想買一些來收息。」

老婆：「那你就要留意它的派息政策，因為基金不一定會派息，而不同基金，或者同一隻基金所發行的不同單位類別，都可以有不同的派息政策。」

老公：「基金的銷售文件應該會說明其派息政策吧。」

老婆：「不錯。如果銷售文件沒有說明必定會派息，那基金的派息是沒有保證的。」

老公：「我知道就算基金說明會派息，它的派息次數、派息率也不一定是固定不變的。」

老婆：「對。除此之外，你還要留意基金怎樣派息，例如是從可分派的投資淨收入中派息、抑或從基金的資本派息，因為這可能會影響基金的價值。」

資料由投資者教育中心提供

長者之星

江麗琼

時暢長者學苑

僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校

江麗琼女士退休後，在2014年9月參加時暢學長者學苑，她首先報讀手機應用班，覺得課程很實用。初時她不懂得使用智能手機，而且很怕學習新知識，心怕問問題會麻煩了大家，不好意思。但經由導師教授，與及小學生義工協助指導下，發現原來自己可以很快懂得操作手機Apps，自己有能力學習新科技，更可與孫仔孫女用Whatsapp溝通，查看不同時事，連接社會，課程讓她提升了成就感及自信。

麗琼很多時候，主動與丈夫一同參與長者學苑不同活動，以擴闊自己眼界，她認為只要一步一步學習，多發問，不怕嘗試，就能夠學到新事物，發揮「持續學習」的精神。

現在麗琼仍繼續於長者學苑上課，也鼓勵不同的朋友參與長者學苑課程，以豐盛自己的退休人生，開展長者新一頁。另外，麗琼也希望自己學到不同事物後，可以擔當義工，回饋社會，幫助更有需要的人，實踐「老有所為」精神。

長者之星

譚遵君

佛教沈香林紀念中學長者學苑

佛教沈香林紀念中學

譚遵君女士自從於2014年9月報名參加佛教沈香林紀念中學長者學苑的柔力球小組後，便與學苑結下不解之緣。初時她是一位少説話的學員，也不擅長與其他長者交談。隨著譚女士參加不同課程和活動，加上她親切及富有好奇心的性格，在活動中打破框框，透過與老友記一同合作玩柔力球，互相學習，成就「活到老，學到老」精神。

遵君覺得最初回到學校時，有點陌生，但在上課中一點一滴的感受以前子女上課的情況，覺得像自己子女一樣讀書，感覺很有趣。在課堂上，遵君有機會與其他老友記一起討論、做活動，令她感到學習是不受年齡所限的，感覺自己整個人也年輕了。

到現在，遵君不但喜歡與不同人接觸及合作，還喜歡到長者學苑上課，她更榮獲「新界西長者學苑聯網聯校畢業禮2015」的苑校最佳學員獎！遵君感謝長者學苑提供機會，讓她與年青學生有更多的交流，透過學生義工的幫助，互相學習義工精神。從前，她覺得自己老了就沒有用處，但當上課後，發覺自己有能力學習新事物，發掘到自己的長處時，自己感到好開心。她期望自己日後更懂得與人相處，參加更多義務工作幫助別人之餘，自己也感到開心。

長者之星

屯輝長者學苑 匡智會屯門晨輝學校 蘇瑞雲

蘇瑞雲女士年幼時較少學習的機會，在退休後，積極善用餘暇參與社區內各種活動。去年開始加入屯輝長者學苑，蘇女士學懂不少過往未曾接觸過的知識。她稱讚學苑的課程加深了她對新科技認識，如平板電腦及智能手機的運作，對她在日常生活有很大的幫助。以往使用智能手機只懂得用來打電話，對上網、拍照、通訊軟件或下載應用程式卻一竅不通。長者學苑的導師針對長者的需要，付出時間、耐性和心機教導學員。身為長者的蘇女士，學到不少實用功能，解決很多日常需要，幫助她擴闊社交。她很高興現在能緊貼新科技與潮流資訊，擴闊了視野。

除了到長者學苑上課學習新知識，蘇女士亦在長者中心內擔任義工，到區內服務有需要人士，最近主力參與愛心湯水派發。透過義工湯水探訪，使區內獨居或缺乏關懷及支援網絡的長者，感受到別人的關懷。

蘇女士十分感謝匡智會屯門晨輝學校校長、老師及香港宣教會大興長者鄰舍中心給予她們一班長者這麼好的學習機會，亦期望在未來的日子，長者學苑能提供更多的課程，讓她們從中得到更多的知識，從而成為緊貼時代的長者，享有更有質素的生活。

參觀香港賽馬會見習騎師學校

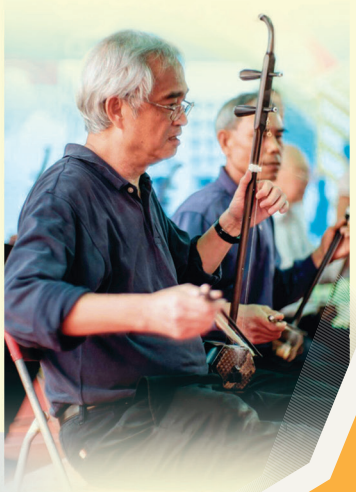
賽馬是不少長者熟悉的體育運動，賽事背後的人才及馬匹培訓卻鮮為人知。聯網與屯門羅陳楚思長者學苑合辦的延伸學習活動——參觀香港賽馬會見習騎師學校(沙田)，提供難得的機會，讓長者們深入認識這項專業賽事。香港賽馬會於1972年成立見習騎師學校，培育了很多出色的本地騎師。是次活動於2015年5月30日(六)早上順利舉行，吸引了來自5間長者學苑合共20名長者參加。學員有機會了解見習騎師學校的賽事人才培訓、馬房、馬醫院及其他設施，認識專業人士的日常工作和如何照料馬匹，更有機會近距離與賽事馬匹接觸、餵飼牠們。學員期望聯網日後舉辦更多元化的參觀活動增長見聞。

學員 譚光堯

這次是一個很難得的機會可以參觀馬匹的專用泳池和踱步設備，加上護理大樓的醫療制度，令人咋舌；之後我們進入馬房，工作人員安排我們餵紅蘿蔔給馬匹，這過程很新鮮及刺激，我全身毛管發麻，有著說不出的舒適感受！

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 黃潤顏

從未接觸過中樂的我在半年前加入古箏班，經老師的悉心教導，掌握了不少彈古箏的技巧及知識。十分感謝聯網提供表演機會，我每次都很享受。

「聽得清聽得真」護耳資訊講座

年紀大，聽力壞？聽力下降時常困擾長者，影響生理、心理甚至社交。聯網與全康醫務綜合中心合辦，『聽得清聽得真』護耳資訊講座，讓長者認識聽力問題。講座於2015年4月25日(六)上午假馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學舉行，共吸引95位長者出席。主講嘉賓——聽力學家董霍曉澄女士介紹了耳朵的結構、長者常見的耳疾、聽覺保護及預防耳疾等健康資訊。講座後，長者踴躍向董霍曉澄女士提問各種耳科問題，霍女士耐心一一回答。及後，主辦單位現場抽出15位幸運長者，進行即場免費聽力檢查。

學員
鄭基松

有幸被抽中參加免費聽力檢查，知道自己聽力正常總算安心。聽完講座後，我比以往重視耳朵的護理，例如游泳時戴耳塞、聽收音機音量調低、定時清潔耳朵。

「護心有法」及「從腸計議」健康講座

聯網及瑞士雀巢®營養公司合辦兩次健康專題講座，分別在2015年4月27日及7月20日假仁濟醫院第二中學舉行。『護心有法』健康講座反應熱烈，吸引了43位長者參與，由註冊護士向長者講解常見心臟問題及預防方法。由於心臟病是本港「第三號十大殺手疾病」，而長者是病發的高危族群，故此，長者積極向護士發問，了解病徵、高危因素及如何改變生活習慣等。是次講座令長者獲益良多，更能關注個人的心臟健康。

研究顯示，生病、衰老等因素會引起腸道內益生菌和有害菌的生態失衡，因此出現健康問題。7月20日的『從腸計議』健康講座，註冊護士講解如何提升腸道健康、益生菌的重要性、如何進行高纖飲食習慣等。

「從腸計議」健康講座

「護心有法」健康講座

自我肌力及關節檢查

「勿失良『肌』」健康講座

研究顯示人類在30至70歲之間每年流失8%肌肉，70歲後更達15%。營養不足，缺乏運動，肌肉收縮速度會較快。由新界西醫生網絡及新界西社區研究及健康教育發展基金合辦、新界西長者學苑聯網協辦的首場免費專題健康講座『勿失良「肌」，談長者肌肉流失問題』，於2015年6月28日假屯門大會堂演講室舉行。當日吸引了過百位長者及地區人士參加，100個名額於活動前一星期滿額，反應十分熱烈。主講嘉賓老人科專科醫生陳鎮中醫生及高級註冊營養師林思為女士，分別從西醫及營養學角度，分析肌肉流失問題以及常見的預防方法，即場教導長者簡單肌力檢查，並提供適切改善建議。

『勿失良「肌」』健康講座

「識糖．適糖」健康講座

另一場健康講座——「識糖．適糖．健康新知」，同樣由新界西醫生網絡及新界西社區研究及健康教育發展基金合辦、新界西長者學苑聯網協辦，已於2015年7月26日舉行，100位長者齊聚元朗劇院演講室。是次講座由內分泌及糖尿科專科醫生張富強醫生擔任主講嘉賓，講解糖尿病的誤解、成因、病徵及長者糖尿病趨勢。另一主講嘉賓高級註冊營養師林思為女士，向長者講解如何從飲食習慣預防糖尿病、糖尿病人如何自我控制飲食以防止病情惡化等。講座期間，長者積極向兩位講者發問，反映長者十分關注糖尿病及相關健康知識。

『識糖．適糖』健康講座

優質生活管理課程

聯網與香港公開大學首度合辦的優質生活管理課程於2015年5月至7月舉行，課程共9堂，包括1堂總結研討會。導師以活學活用的方式幫助長者「積極樂頤年」。課程以健康教育及人際關係出發點，課程內容包括：健康飲食概念、認識各種營養素、常見飲食問題、代際關係的演變、與媳婦/女婿/祖孫的關係、老年夫妻關係維繫及長者社交活動。

這個課程加深我對健康及均衡飲食的知識，而且更學懂得如何與家人及朋友相處，學習與新一代的溝通方式及互相體諒，使我的生活都更加豐盛、開心。

學員 梁帶荷

學員 黃桃英

書法導師由棣書開始教授，為愛好書法的我們打好基礎。導師除了教授寫書法的技巧外，還會講解書法家的歷史，使我對書法更加有興趣。在學習寫書法的過程中，更使我的心靈恬靜及精神集中。

書法班

聯網每個學期均開設書法班，每期吸引不少學員報名參加。2014-15學年下學期的書法班於3月至6月舉行，導師馮美芳女士為香港書法家協會執行委員，同時具多年教授書法的經驗。課程以隸書張遷碑為主，初學者以此碑打好基礎。導師在課堂上因應學員程度教學，教授有書法基礎的學員學習楷書、行書。

學員 邱麗堅

在課堂上我們學習很多既實用又環保的家居清潔方法，經過導師的專業講解，讓我們認識如何簡單地去除的廚房的油污。導師還教我們很多摺毛巾的方法，使這個沉悶的家務變得有趣。

家居清潔課程

導師劉可驅先生為香港理工大學酒店及旅遊管理碩士、中國語文及文學碩士、酒店及餐飲管理文學士，以專業角度分析清潔的科學基礎、環保家居清潔劑及相關應用技巧，另外亦介紹清潔的原理、各類清潔劑成份及常見家居污染，學員於課堂後可即時應用。

筏可大戲台

新界西長者學苑聯網成員——大澳長者學苑(佛教筏可紀念中學)連續第二屆舉辦「筏可大戲台」，安排非華語學生學習粵劇，從中增加學生運用粵語的機會，鼓勵學生主動學習粵語。「筏可大戲台」今年再接再厲，讓學生展示學習成果，於2015年7月2日假紅磡高山劇場上演《鳳閣恩仇未了情》及《華山救母》。當日邀得食物及衞生局局長高永文醫生擔任主禮嘉賓，更邀請了著名粵劇演員龍貫天先生、吳君麗小姐即席表演，場面熱鬧！

高永文醫生與聯網長者學員合照

長幼共融、西廚學英文課程

「長幼友館」長者學苑(香港四邑商工總會陳南昌紀念中學)與香港西廚學院合辦，新界西長者學苑聯網協辦首個『長幼共融、西廚學英文課程』已於2015年5月8日舉行，當日共有8位學生與16位長者參加。課程以西餐及結合英語學習為主題，學生們以一對一方式教授長者法式英語。接著長者與學生一起到香港西廚學校共晉西餐，並與西廚學院校長、外籍導師及西廚學院學生交流，解答長者對西餐餐桌禮儀的問題與好奇。活動別開生面，更獲得大公報校園版報導，詳情可瀏覽 http://news.takungpao.com.hk/paper/q/2015/0518/3002136.html。

學員 張玉蓮

這個活動十分有創意，既可享用西餐美食、了解西餐一些獨有文化，又可以向中學生學習英文及餐桌禮儀，還使我們增加對英語的興趣。

古典詩歌鑒賞課程

鑒賞、誦讀古典詩歌既可陶冶性情又可繼承古代詩人的人文精神。於2015年3月至5月舉辦的古典詩歌鑒賞課程(第一期)以學習五絕、五律、七絕、七律等十六個句式為基礎，通過誦讀、鑒賞、講授來掌握作詩方法，並於課堂上即時練習寫作，以期學員對近體詩的聲韻格律、對仗、用典、字法、句法、章法等均能有較全面的認識，從而提升鑒賞古典詩歌能力。導師韓德志先生畢業於北京大學中文系，現任香港嶺南大學中國語文教學與測試中心高級語言導師。

學員 曾欣妍

在導師的悉心教導下，加深我對詩歌的興趣及提升寫作技巧。大家意猶未盡，希望聯網繼續開辦課程，讓我們繼續談詩賦詞，實在是賞心樂事！

烹飪比賽冠軍食譜

在「惜食智慧好煮意烹飪比賽」中，李玉英女士和張琬翹同學炮製的「愛心素扒」獲得評判一致好評，勇奪冠軍、最具創意獎、最佳造型獎及最慳家獎。不妨參考一下他們的食譜，試做美味的環保素菜。

冠軍、最具創意獎、最佳造型獎、最慳家獎

愛心素扒

材料

冬菇蒂	1碗半
車厘茄(作伴碟)	數粒
蒜蓉	2湯匙
乾蔥蓉	1湯匙
蛋漿	半飯碗

調味料

鹽	1/3茶匙
糖	1/2茶匙
粟粉	1湯匙
胡椒粉	少許

芡汁

生抽	1湯匙
甜抽	2湯匙
糖	1/2湯匙
粟粉水	適量

做法

① 冬菇蒂浸軟， 切去最頂部的蒂，用攪拌機攪碎，然後把冬菇蒂碎用扒捶捶成泥狀

② 將調味料倒進冬菇蒂泥一起拌勻

③ 將冬菇蒂泥製成心形形狀，再沾上粟粉。然後用慢火煎至金黃色後，便可上碟

④ 先用少油炒香蒜蓉及乾蔥蓉，再加入芡汁，最後將芡汁淋上便完成

營養介紹 冬菇的營養價值非常高，蛋白質豐富，纖維含量高，脂肪含量低，抗氧能力強。

環保元素 冬菇蒂很多時都被人遺棄，其實它亦可以變成一道有營養的餸菜，物盡其用；而素食亦能減低個人的碳排量。

家居清潔小貼士

香港理工大學酒店及旅遊管理理學碩士
香港理工大學酒店及餐飲管理文學士
劉可驅先生

老友記做家務時往往體力透支，建議應以每小時為一節，摺衣服和執櫃桶等工作可以坐下來做，避免長期站立。

環保清潔好幫手

潮濕的地方
① 鋅盆去水除銹漬：檸檬半個擦拭去水鐵圈
② 排水孔：用蘇打水加沸水洗滌

廚房用具
① 微波爐：檸檬一片加一碗水叮熱後利用蒸氣清潔內壁
② 錫盆(烤餅盆)防銹：用塗上牛油的紙擦拭全部表面，慢火加熱

洗手間
① 抽水馬桶：用醋代替清潔劑
② 水龍頭：用醋或檸檬除去硬水沉積物
③ 鏡子：用淡醋水
④ 瓷磚：檸檬切片擦拭或1:1溫水和醋
⑤ 玻璃窗：先用溫茶洗掉蒼蠅糞便，再用醋水溶液清洗

一般家居污漬可用肥皂水，注意果汁漬要用熱水，肉汁漬和血漬要用冷水。家居清潔要量力而為，安全至上。

優惠

學員可透過聯網以優惠價錢訂購瑞士雀巢®營養長者奶粉，分別有佳膳．益生、佳膳．纖維及佳膳．適糖。有興趣人士可往聯網辦事處索取試飲裝及宣導單張。如需訂購，請致電2433 8268與聯網職員聯絡。

課程預告

日期	合辦/協辦團體	課程內容	對象
15年9-10月	義務工作發展局	**「服務統籌及帶領技巧培訓」工作坊** 加強團體溝通協作能力、服務統籌知識以及義工組長的領導訓練	曾修讀義工培訓初班
15年11月至16年6月	義務工作發展局	**義工培訓晉階課程（中階）** 完成後聯網安排探訪	曾修讀義工培訓初班
15年12月至16年6月	義務工作發展局	**義工培訓晉階課程（初階）** 完成後聯網安排探訪	聯網長者學苑學員
15年9-12月 16年1-4月	香港公開大學	**健康教育晉階課程（初階）** 教學內容包括：生理篇、心理篇及人際篇	聯網長者學苑學員
15年10月-16年1月	嶺南大學	**藝術教育晉階課程（初階）** 由視覺系研究生擔任導師，深入淺出介紹表演藝術	聯網長者學苑學員
16年2-6月	嶺南大學	**藝術教育晉階課程（中階）** 由視覺系研究生擔任導師，進一步學習鑒賞表演藝術	聯網長者學苑學員
15年10-11月	新界西長者學苑聯網 嶺大詩書畫雅集	**古典詩歌鑒賞課程(第二期)** 讓學員學習更多詩歌經典、提升鑒賞能力，並提升寫作能力	聯網長者學苑學員
15年10月至16年7月	香港大學	**健康推廣課程** 教授學員基本家居急救、個人健康管理及長者身心照顧	聯網長者學苑學員
15年10月至16年7月	香港大學	**健康推廣工作坊** 長者義工隊學習護理知識，透過探訪區內的安老院及長者中心，將知識帶入社區，惠及其他長者	聯網長者義工隊
15年10月至16年7月	香港大學	**耆英康健綜合課程** 聯網與港大多個學系合作，從健康運動、藥物知識、急救護理、義工外展等方面推動長者健康	聯網長者學苑學員
15年11月至16年4月	證監會投資者教育中心	**長者理財投資教育課程** 教授正確理財概念、培養良好投資習慣、介紹各類投資產品等	聯網長者學苑學員
15年10月至16年5月	嶺南大學服務研習處	**銀髮第三齡學以致用課程** 包括現代健康新知與科技應用、中西文化與長青生活應用、哲學與長幼共融文化應用	聯網長者學苑學員
15年10-11月至 16年3-4月	珠海學院	**「文化文物與香港歷史」講座暨考察活動** 活動共分為兩節，分別是講座和出外考察	聯網長者學苑學員
15年10-11月		**文學與文化淺析** 由理大劉可驅碩士教授古籍選讀、禮與中國文化、詩論、治家格言、人間詞話、中港台小說及流行曲詞比較等	聯網長者學苑學員
15年10-12月		**書法班(上學期)** 由香港書法家協會秘書長馮美芳老師擔任導師	聯網長者學苑學員
15年12月至16年6月	香港專業教育學院(IVE)	**Facebook及智能手機課程** 由IVE同學以一對一形式教授，幫助長者克服數碼鴻溝	聯網長者學苑學員

活動及講座預告

日期	課程內容	對象
15年9-11月	**專題健康講座** 與「新界西醫生網絡」合辦兩場專題健康講座：「關注肌肉流失」以及「認識心律問題」	新界西區居民及 聯網長者學苑學員
15年10月25日	**長者學苑高桌晚宴2015** 香港大學陸佑堂舉行，招待320位長者及學生齊齊享受本港高等學府的西方餐桌文化	全港長者學苑學員
15年11月1日	**嶺大長者學苑中樂欣賞會** 讓熱愛中樂的長者及青少年同學同台表演，推動及發揚中國藝術文化	聯網長者學苑學員
15年11月7日	**認知障礙症講座** 與衛生署合辦，期望透過宣傳教育，讓更多長者及其家人及早認識認知障礙	新界西區居民及 聯網長者學苑學員
15年11月14日	**敬老齋盆菜宴2015** 延開32席，宴請聯網長者享用健康美味的齋宴，同時增進聯網學苑之間的溝通與互動	聯網長者學苑學員
16年2-5月	**長者用藥資訊展覽** 聯網與香港大學藥理及藥劑學系合作，講解藥物知識，並提醒長者藥物正確服食方法	新界西區居民及 聯網長者學苑學員

詳情請瀏覽長者學苑網頁：www.ntweac.edu.hk　　查詢電話：2433 8268