



豐盛銀齡 好學不倦 長幼共融

勞工及福利局局長 張建宗先生 GBS JP

留意時事的朋友也知道，香港連續兩年擊敗日本，成為世界上平均壽命最長的地區。這除了顯示我們醫療技術、飲食文化等不同因素的貢獻外，亦一再提醒我們，締造環境，讓長者渡過豐盛銀齡歲月的重要性。

特區政府致力建構一個「老有所養、老有所為」的社會，讓長者可以過著更多選擇、更有尊嚴以及更多姿彩的銀齡生活。這既反映我們的信念，亦是我們應對人口高齡化的重要策略。

我們對改善長者生活的決心和承擔，見諸公共資源的投放上。在二〇一六至一七年度，政府投放於長者身上的各項公共開支為673億元，當中包括社會福利、醫療服務及社會保障方面，佔經常性總開支接近兩成，即我們每十元的經常性開支中，接近兩元用於長者身上。

二〇〇七年年初，勞工及福利局(勞福局)和安老事務委員會攜手推出「長者學苑」計劃，為長者實現「上大學讀書」的夢想。更透過義工「小老師」的招募和參與，加強跨代溝通，推動長幼共融。現時，全港各區大專院校及中、小學共設立132間「長者學苑」，提供包括健康課程、電腦、英文、天文學及藝術等不同學科的選擇，每年修讀課程的長者人次超過一萬，成績有目共睹。

為鼓勵長者在課堂以外建立社交平台，同時透過劃一晉階課程及晉升安排、建立學分互認機制等，推動「長者學苑」的課程發展，政府於二〇一一年由長者學苑發展基金撥款成立新界西長者學苑聯網。

為鼓勵長者多於社區走動，勞福局將兩元乘車優惠計劃分階段擴展至綠色專線小巴，不但有助長者跨區探望家人、朋友，和參與本地遊，更大大減輕長者就業、參與義務工作的交通成本，意義重大。

社會福利署在今年三月起，推出了一項為祖父母而設的幼兒照顧訓練課程試驗計劃，以加強對核心家庭，特別是在職婦女的支援，同時推動祖父母、父母及兒孫，三代人之間的互動、共融，讓祖父母與時並進，成為訓練有素的幼兒照顧者。

事實上，新界西長者學苑聯網的設立，加強了區內長者學苑的溝通及資源共享，奠定了「長者學苑」計劃的發展方向。二〇一四年，兩個新聯網，即「港島區長者學苑聯網」及「九龍區長者學苑聯網」分別在發展基金的支持下成立，並與新界西長者學院聯網合作，為長者提供更廣闊的學習領域及交流平台。各個聯網致力宣揚積極樂頌年的精神，令我感動十分鼓舞。我過去多次親身參與聯網舉辦的高桌晚宴、運動會等活動，見證了聯網全人努力的成果。

展望未來，我期盼新界西長者學苑聯網繼續發揮「促進者」的角色，與勞福局和其餘兩區的聯網攜手，推動終身學習，長幼共融，為長者創造更美好的黃金歲月。



昇華「聯網」效能 實踐「積極樂頤年」願景

長者學苑發展基金委員會主席
梁智鴻醫生 GBM GBS OBE JP

2005年，政府全面接納和支持「安老事務委員會」的建議，將「積極樂頤年」確立為主要安老政策。委員會隨即著力制定發展方向和推行策略。過程中發現，對於更健康、更具參與性和更獨立自主的長者社群，鼓勵他們終身學習，應是最有效推動「積極樂頤年」的方法。透過學習健康生活方式、提升生活技能(學習英文和普通話)、掌握新科技(電腦和智能產品)，促使長者與時並進，退休之後確立新的人生目標。我估計大部分老友記在年輕的時候沒有機會接受正規教育，更遑論上大學，因此構思成立「長者學苑」，讓他們重返校園，甚至踏足大學課堂，同時讓學生擔任導師，促進學術交流之餘，亦達致長幼共融。

長者學苑自2007年展開以來，成果令人鼓舞，除了為長者注入動力，增強自尊和自信心，他們亦擴闊了社交圈子，透過課堂結識「同學」——包括長者同學和年青學生，促進了跨代共融、長幼同心的風氣。

然而，我們不應滿足於此。我殷切冀望在目前的基礎上，為未來的願景勾畫出發展藍圖。

- ① 目前全港共設有132間長者學苑，我期望將來所有學校均開辦長者學苑，「總有一間在附近」，在社區營造「終身學習」的氛圍。
- ② 少數族裔及特殊學習需要的學校同樣能夠開辦長者學苑，照顧同類型的長者。
- ③ 各區長者學苑建立聯網，共享教材和導師資源，並設立互換學分機制，讓長者學習不受地域或資源所限。
- ④ 設立「全港長者學苑中央辦事處」，統籌及協調所有教學硬件和軟件，建立學員及人才資料庫。
- ⑤ 老友記渴望更高層次的學習體驗，建議各所大專院校設立長者學苑，並與地區學苑聯網連繫協作，發展高水平的課程。

「新界西長者學苑聯網」的成功推行，既為地區苑校的溝通協作提供了範例，亦為日後全港長者學苑發展奠下堅實的基礎。隨著九龍西和港島區聯網相繼成立，我深信在這三區聯網協作下，能夠為老友記締造更璀璨亮麗的「積極樂頤年」！



安老事務委員會主席
林正財醫生 BBS JP

長者是社會重要的人力資本。本年度的《施政報告》指出，新一代的長者更有健康、更有活力，教育程度也較高，足可繼續為社會貢獻力量。「新界西長者學苑聯網」（下稱「新界西聯網」）自2011年在長者學苑發展基金委員會（下稱「發展基金委員會」）的支持下成立後，為推動長者持續學習和發揮所長，提供了一個不可多得的平台。我很高興看見「新界西聯網」的發展從未停步，不斷開拓創新，帶領長者與時並進。

香港社會人口持續高齡化，按推算，在不足30年後的2041年，65歲或以上的長者將會超過250萬；屆時，每三名香港人中，便有一名是65歲或以上的長者。因此，鼓勵長者終身學習，與社會保持緊密連繫十分重要。而推動健康狀況和教育程度俱佳的長者於退休後繼續發揮所長，貢獻社會，對解決香港人口高齡化的問題更為關鍵。勞工及福利局（勞福局）和安老事務委員會（安委會）自2007起推行「長者學苑計劃」，推動長者持續學習，發揮積極樂頤年的精神，活出更豐盛的人生。「新界西聯網」在2011年正式成立，一直穩步發展。聯網劃一晉階課程、程度及晉升安排、設立及優化學分互認機制、深化與專上學院協作關係等的工作，都令長者學苑的課程和活動越來越精彩豐富。我亦很高興看見「新界西聯網」一直積極促進長者與年青一代間的交流及知識傳遞，打破兩代的隔膜，讓雙方皆能加深對彼此的了解，使社區更和諧。

相信大家都會認同，新一代的長者越來越精靈活潑和多才多藝。在長者學苑和社區中，我們不時看見老友記義工「出動」，為其他有需要長者或其他社會人士提供服務。「新界西聯網」下的長者義工隊及中樂團等，亦為老友記提供了「老有所學，老有所為」的機會。透過義工隊及中樂團的訓練，長者不單可以為自己「增值」，更可運用個人的才能和知識服務他人，為社區帶來溫暖和歡樂。

我深信在新界西長者學苑聯網和其餘長者學苑聯網的努力下，未來的長者學習空間必定會更多元璀璨，社區亦會變得更融和，讓老友記退休後可愉快地學習和展現才能，成為社會中一股重要的「新力量」。



攜手共創精彩銀齡

新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長 MH

2011年成立新界西長者學苑聯網(下稱「聯網」)，確立三大職能：為學苑成員構建協作平台，資源共享(43間學苑成員，參與比率98%)；劃一晉階課程及建立學分互認機制。「聯網」已委託香港公開大學進行「效能評估」，檢視過去5年職能運作成效，並最終發掘出具更佳效率、更有效益的運作方式，讓「聯網」穩步發展，精益求精。是次計劃蒙安老事務委員會委員蘇陳偉香女士BBS贊助，「聯網」謹致衷心感謝。

「聯網」在2016年3月完成優化網站工程，並由長者學苑發展基金委員會主席梁智鴻醫生及時任安老事務委員會主席陳章明教授主持啟動。截至8月31日，新網站瀏覽人次有7,012。透過將43間學苑的課程資料收集、整理，編成有系統的資源庫上載至新網站，長者可根據上課地區、日期、時段、興趣搜尋合適的課程。「資訊科技」及「藝術教育」晉階課程教材亦上載至網站，供各學苑教學使用。新網站構建具「聯網」特色的小型資源庫，進一步擴大資源共享規模。

長者義工隊關懷社區 聯網中樂團妙韻人生

以新界西社區為本的「長者義工服務團」，自2014年成立以來，與「義務工作發展局」合辦晉階課程培訓了90位義工，定期探訪屯門區及元朗區7間長者中心和安老院、上門探訪獨居老人、參與賣旗活動以及其他社區義務工作。2015-16年度義工隊服務總時數868小時，參與人次506，受惠人次達760。義務工作既有意義且富挑戰性，成員獲得滿足感和自豪感。「聯網」計劃再招收30-60位新成員接受初階課程，在高階及中階學員帶領下參與多元義工服務。

同年成立的「長者中樂團」，40位固定成員的樂理知識及演奏水平由零開始，堅持每個星期六接受3小時的訓練之後，略有進步。過去2年，承蒙多個社區團體邀請，中樂團累積不少公開表演經驗。為了分享學習成果，「聯網」將於2016年11月12日舉行音樂欣賞會，推廣雅樂共賞文化。

終身學習樂活人生 專上學院高階聯繫

2015-16學年，「聯網」開辦了5個晉階課程、19個非晉階課程、13次講座及8次參觀活動，並主辦大型活動如高桌晚宴、敬老齋盆菜宴及聯校畢業禮。學員參與人次接近八千，達到7,997，「聯網」頒發861張證書嘉許「終身學習」的長者。首次推行的「優化版學分互認機制」，以學習時數計算學分，按累積時數合共頒發318張證書，總學習時數達20,079小時。

加強與專上學院協作，合辦高水平學術課程及活動，是「聯網」未來發展路向。2016-17學年，「聯網」朝此方向深化課程發展，夥拍7所大專院校開辦多元、優質課程。

- 香港公開大學與「聯網」繼續合辦「健康教育」晉階課程及遙距網上課程，未來將會推出「文藝」類課程。
- 香港大學護理學系周思教授為「聯網」繼續推出「健康推廣」課程，講解長者家居護理知識。藥劑及藥理學系將協辦一系列「藥物知多少」講座。
- 浸會大學中醫藥學院為「聯網」開辦「長者中醫藥課程」，由學系教授和學生親自授課，傳授中醫藥保健知識。
- 嶺南大學持續為「聯網」推出「資訊科技」高階及「藝術教育」晉階課程。「銀髮第三齡學以致用課程」仍會預留10%學額予「聯網」學員。
- 香港專業教育學院(IVE)學生擔任小導師，為「聯網」開辦資訊科技及手工藝課程，讓長者享受科技帶來的生活便利，融入數碼化社會，同時促進跨代共融。
- 珠海學院「香港歷史及文化研究中心」蕭國健教授連續第二年為「聯網」舉辦「文化文物與香港歷史」考察。隨著校舍9月搬遷至屯門，未來將會合辦更多課程及活動。
- 職業訓練局青年學院(屯門分校)髮型設計課程導師教授長者義工基本理髮技巧，讓義工探訪老人中心和安老院時為長者剪髮。

跨界別合作 善用社會資源

邁進2016-17學年，「聯網」繼續強化跨界別合作。屯門區議會是「聯網」重要地區夥伴，新一年除了再度合辦「長幼共融烹飪比賽」之外，還會協作推出「推廣長者家居護理」的一系列課程、講座及參觀活動。

BCT第三齡學院與「聯網」建立合作夥伴關係，計劃在新界西各區巡迴舉辦「長者理財有道」講座，以及聯同專上學院開設課程，並設立助學金。

「聯網」與友好機構(包括義工局、警務處耆樂警訊、衛生署、證監會投資者教育中心及佛緣精舍等)，透過舉辦課程、參觀和互動參與活動，藉此鞏固及深化協作關係。

新界西、九龍西及港島區聯網首次合作，於2016年9月展開「長者學苑敬老護老繪畫比賽」，邀請全港開辦長者學苑之中、小學的學生以「敬老護老，友待長者」為主題創作，得獎作品更會印製成貼紙，派發予全港學校。2017年適逢回歸20周年，三大聯網計劃攜手合辦「20周年慶回歸長者學苑書畫展及音樂會」展現長者才能，推廣優雅生活文化。計劃有待基金會批核撥款。

「聯網」繼續與各位老友記並肩同行，在勞福局、安老事務委員會、長者學苑發展基金及社會各界的支持下，合力構建豐盛、精彩的「積極樂頤年」。



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2016

為表揚長者的學習成果和學生對長者的關懷，一年一度「新界西長者學苑聯網聯校畢業禮」於2016年7月2日(星期六)假嶺南大學王忠林演講廳圓滿舉行。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林正財醫生、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，並邀請了香港大學何耀棟體驗學習中心張學寧講師、耆樂警訊劉家銘總督察、伍慕儀警長、孫偉忠警長、「聯網」管治委員會委員林艷玲校長、曾嘉麗校長、余大偉校長、蘇建霖博士工程師、莫世民先生、香港公開大學李嘉誠專業進修學院課程總監謝津權先生、朱潔婷經理、九龍區長者學苑聯網徐家健主任、嶺南大學服務研習處副總監馬學嘉博士、香港苗齒協會創辦人趙汗青牙科醫生、屯門區家長教師會聯會關愛冰主席以及全康醫務綜合中心陳淑勤經理親臨指導。新界西長者學苑聯網中樂團小組演奏兩首樂曲，為現場增添熱鬧氣氛！

當日共有近400位長者、學生、老師、家屬及長者學苑代表出席畢業典禮，合共頒發861張證書。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、學分互認證書、科目晉階課程證書(初、中、高)、學歷晉階課程證書(初級)、安老事務委員會設立的學習時數及服務時數證書。今年新增的學分互認證書，嘉許318位長者，累計20,079個學習小時，平均每人學習63小時。

及後，大會邀請了嶺南大學服務研習處副總監馬學嘉博士主講「長者友善社區與你」，以切合今年專題研習營的主題。上午畢業典禮結束後，99位長者及學生在嶺大繼續進行兩日一夜的「長幼專題研習體驗營」。研習營內容包括攤位遊戲、分組模型製作、小組分享討論、電影欣賞，以及體驗大學宿舍生活等。長者可與年青人可藉此互相交流、合作，達至跨代共融。



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

苑校最佳學員獎

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

張慧梅
 袁惠芳
 繆少顏
 梁帶荷
 譚錦愛
 郭燕儀
 王肖和
 李巧蓉
 盧一鳴
 邵雙梅
 譚光堯
 余炳芬
 鄭漢權
 陳梅霞
 葉麗珠
 陳綺薇
 江麗琼
 何美華
 羅琦珞
 張玉蓮
 鄒沛鈞
 陳燕玲
 區少梅
 胡艷芳
 李潤球
 陶麗荷
 潘燕芬
 黃慧屏
 蔡李麗明
 譚仲濂



苑校最佳小導師獎

思賢長者學苑
 譚李麗芬長者學苑
 屯輝長者學苑
 屯門羅陳楚思長者學苑
 屯門長者學苑
 鐘聲長者學苑
 福堂長者學苑
 樂頤長者學苑
 伯裘明愛長者學苑
 嶺南鍾榮光博士紀念中學長者學苑
 仁德天小長者學苑
 迦密蝴蝶灣長者學苑
 葵信長者學苑
 佛教葉紀南耆康長者學苑
 長幼友館長者學苑
 基元長者學苑
 培聖長者學苑
 元天明愛長者學苑
 圓玄一中長者學苑
 仁濟醫院林百欣中學長者學苑
 香港聖公會東涌長者學苑
 時暢長者學苑

盧綺彤
 梁家樂
 潘泰龍
 仲育瑩
 陳葉美
 吳悅婷
 呂蓓
 李芷玲
 郭嘉諾
 張穎林
 王健峯
 麥詠斯
 吳冠澤
 莫皓麟
 林嘉盛
 趙芷尉
 李梓熙
 陳家淋
 楊文彥
 徐緯明
 張欣妮
 李海



高級晉階課程優異獎

資訊科技

譚李麗芬長者學苑
 嶺大長者學苑
 陳婉筠
 楊艷玲
 鍾錦妹
 李國榮
 梁貴芬
 吳敏兒



長者義工隊 同心展關懷

從繁重的工作退下來，踏入另一個黃金歲月，除了享受生活，不少長者也希望「退而不休」，回饋社會、服務社群。長者學苑理念亦是希望長者「老有所為」，鼓勵他們積極參與社會事務。新界西長者學苑聯網早在2014年成立以新界西社區為本的「長者義工服務團」，現有90位成員，年紀最大的有81歲。

培訓計劃展才能

2014年首批招收的義工成員有60人，現已修畢「義務工作發展局」初階及中階培訓課程，2015年9月新加入的30位成員亦已完成初階課程。初階培訓課程內容包括認識義務工作、發掘社區需要、人際溝通技巧及探訪要訣；中階課程主要圍繞服務內容設計、策劃、執行以及建立團隊精神。中階學員分為5組、初階分為3組，並設有正、副組長，以便統籌義工服務。為了凝聚組員、促進團隊互動合作，「聯網」為義工組長和副組長安排統籌及領導技巧培訓班；為了豐富探訪活動，「聯網」亦安排「環保DIY」和「樹脂黏土」課程予義工報讀進修；香港大學護理學系周思教授提供的「長者健康推廣」工作坊，讓他們學習更多長者保健知識，透過探訪活動，將知識帶入社區，惠及其他長者。

社區實踐正能量

「聯網」為義工安排多元實習服務，去年中秋製作月餅關懷安老院長者，亦有參加2015年12月香港盲人輔導會和2016年1月仁濟醫院的慈善賣旗日。中階義工帶領初階義工，以小組形式，在2016年3月至6月期間探訪屯門、元朗區內7所長者中心，由義工自主設計探訪的內容、形式、主題以及準備物資。中階義工參與由屯門盲人安老院的「拖帶技巧訓練課程」，完成訓練後每月定時到安老院服務視障長者。今年6月4日，「聯網」夥拍鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心，安排36位義工隊成員與義工局組長隊成員以2人1組方式，到山景邨探訪60戶獨居老人。

2015-16年度的義工服務組已完成，義工隊服務總時數868小時，參與人次506，受惠人次達760。透過不同類型的服務，義工在籌備及參與過程中獲得滿足感和成功感。去年的探訪，「聯網」主任需帶隊協助，但今年他們可以獨立自主完成服務。服務機構一致滿意義工隊的表現，建立了良好關係。

嘉許傑出長者義工

由前仁濟醫院董事局主席蘇陳偉香女士捐助成立的「卓越長者義工服務獎」，今年嘉許了18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，評分準則包括課程出席率、服務時數及組員互評。18位「卓越長者義工服務獎」得主於2016年7月2日的聯校畢業禮上獲嘉許獎狀及\$300書券乙張。



新學年展望

2016-17年度將開辦高階及中階課程讓原有90位成員升讀，同時開辦初階課程，招收30至60位新學員。除了常規晉階培訓課程，亦有興趣班及領袖訓練類型的複修課程，與時並進，不斷加強義工的自主能力。周思教授繼續提供工作坊，豐富義工隊的健康推廣知識。「聯網」持續安排多樣化的義工服務，讓他們發揮潛能，提昇自信。



卓越義工服務獎

辛婉珍 鄧麗薇 李玉英 黃潤顏 陳三妹 麥瑞心 梁帶荷 謝月明 梁日麗 何約林
石麗霞 吳敏兒 陳麗娥 叢秀華 陳積英 吳小梅 陳陽瑞 謝惠霞



服務機構：

屯門盲人安老院 馮燕芬姑娘

新界西長者學苑聯網義工

在提供義工服務前先接受與視障人士溝通的訓練。義工們每次到訪都精神奕奕，態度友善，適當地運用語言和肢體，拖帶院友遊花園，向本院之視障院友表達親切的關懷。義工們提供清晰的指示及描述，細心以口述指導院友進行十巧手及健腦八式，培養院友對健腦運動的興趣，彼此建立關愛共融的社區。

受惠長者：

香港明愛安老服務

明愛元朗長者社區中心 方先生

新界西長者學苑聯網義工很友善，而且能照顧我們的需要。他們每次探訪內容都不同，包括有疊紙牌遊戲、懷舊金曲獻歌等，為我們帶來了很多驚喜。讓我感動的是他們對我們的關懷無微不至。

義工：石麗霞

今年我們晉升為義工中班的學員，與初班的同學到長者中心及安老院探訪。此外，我們還在屯門盲人安老院提供拖帶服務，協助院友到花園散步。我覺得今年的義工服務很有意義及充實。



長者學苑發展基金

2016-17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。2016-17年度第一輪撥款申請的截止日期為2016年10月31日。申請單位請於截止日期前遞交申請，以便長者學苑發展基金委員會盡早處理及審批申請。

計劃特點

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

經驗分享

- 學生參與長者學苑有助全人發展，增進溝通能力，擴闊社會經驗，為進入大學前作好準備。
— **梁智鴻醫生，長者學苑發展基金委員會主席**
- 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）。

大愛如磐

香港佛教學院院長
李焯芬教授 GBS SBS JP

某地不知何故突然出現了一種怪病。說它怪，是因為患者都是嬰兒，且症狀惡化極快。當地醫生皆束手無策，幼兒一個個相繼去世，令家長及親友傷心欲絕，當地亦變得愁雲慘霧。

有位當地中學校長的獨子也染上了這種病。校長通過他在各大城市的舊同學去打聽，終於獲悉這種病是由國外傳來的，只有一種藥可以救治，而且能一劑見效。只是這特效藥非常昂貴，同時有效期極短。即使用乾冰保存，亦只能維持七十二小時，加上疫苗是特別培養的，一次必須購買整打包裝。

「我只需要一劑！」校長發電郵查問，表示希望訂購一劑。

「一劑不賣，必須訂十二劑！」回電毫不通融。

為了救愛兒的命，校長只好把畢生積蓄拿了出來，去訂購這十二劑特效藥。

特效針劑在國外製好後，立即裝箱空運過來，但是就在到達前一天，校長的獨子卻已等不及而病逝了；校長夫婦傷心之極，稍後冷靜下來後，校長若有所思，叮囑妻子去籌辦愛兒的後事，然後急急忙忙地離家而去。

原來校長趕去了機場取藥，接著晝夜不停地驅車到當地的各家醫院詢問。每遇上與他妻兒患同樣病症的孩子，便留下一劑特效針藥才離開。就這樣，他兩天兩夜不食不眠，終於把藥在過期之前送給了十二個垂危的病童。當一身疲累、滿面蒼白的他返抵家門時，才有機會向妻子解釋了原委。兩夫婦抱頭痛哭一番後，對能救活十二個同病相憐的孩子，亦稍覺安慰。

校長並沒有絕子，他有了十二個誼子誼女，日後經常前來探望他，承歡膝下。當地的人都說：那十二個孩子的命，都是他賜予的。

佛教提倡慈悲精神，主張「無緣大慈、同體大悲」。這就是說：我們應該關愛身邊的每一個人，不要局限於那些和自己有血緣關係的人。對別人的身體，他要像對自己的身體一樣加以愛護。這種「無緣大慈、同體大悲」的精神，我們在這位中學校長的身上可以有所體會。





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



冠心病的「福爾摩斯」

冠心病最常見的症狀是「心絞痛」，這「痛」是慢性徵狀，可以及早發現；但急性突發心臟病，沒及早發現的機會，幸運者被及時救治，不幸者則會猝死，或有嚴重後遺症。因此，及早發現冠心病非常重要，而壓力導絲(Pressure Guidewire)檢查，就是協助醫生診斷的「大偵探」。

傳統檢查有局限

冠心病的診斷，除聽診外還有多種方法。第一，「心電圖例行檢查」，可以分為靜止心電圖及運動心電圖兩種，靜止心電圖較難捕捉到隱性的冠心病，故多建議病人作運動心電圖檢查。在運動過程中，心臟的負荷會增加，若心血管有嚴重阻塞時，心臟肌肉會不勝負荷而產生缺血現象。

不要小看這傳統而簡單的檢查，若其結果是正常，而運動量超過10 METS (1 MET = 靜止的氧氣攝取量)，測試者在兩年內患上心臟病的機會少於1%。但此一檢查視乎測試者於運動帶上是否能做足夠的運動。若其靜態心電圖已不正常，運動所引起的心電圖變化，就較難解讀，此檢測亦有一定的局限性。

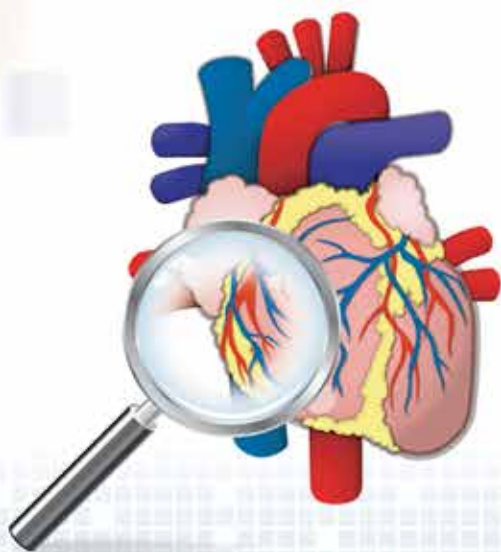
第二種測試心肌缺血的方法是「同位素掃描」或「磁力共振」。此兩方法都是注射了心臟刺激素後，檢測心肌所產生的缺血情況。

第三種是現今最流行的心臟血管「電腦斷層掃描」(CTA)。此法由靜脈注入顯影劑，用高速CT (64-320/秒)的斷層，將心血管直接顯示出來。但此法病人需承受些許輻射及顯影劑的副作用。顯影劑可能會引起過敏反應等，患有嚴重腎病或血管嚴重鈣化者亦不宜作此檢查。

壓力導絲準確診斷

根據2012年新英倫雜誌發表FAME-2研究，利用壓力導絲(Pressure Guidewire)量度血液流量，可以幫助醫生診斷血管阻塞的嚴重性。這研究包括了12,200名病人，結果顯示當血流儲備分數(FFR) < 0.8時，接受支架植入手術可減低心臟病發達70%左右；而FFR ≤ 0.8時，藥物的治療已可防止病情惡化。壓力導絲可以給醫生提供準確置放支架的位置。壓力導絲是心血管阻塞的新「福爾摩斯」。

50歲的張先生做了「電腦斷層掃描」檢查，他的CTA顯示他有兩條心血管各有50%阻塞；而「運動心電圖」檢查亦呈陽性。因此他接受了心導管檢查，證實他的前降枝和迴旋枝冠狀動脈均有60%阻塞。而壓力導絲檢查發現只有前降枝供血不足(血流量FFR < 0.65)，因此需在該血管植入支架。準確的診斷，使張先生術後康復理想。





健康資訊

香港大學醫學博士
香港大學榮休教授
血液及血液腫瘤科專科醫生
養和醫院副院長

梁憲孫教授 SBS JP

不可輕視「腰骨痛」

長者易有腰痠背痛，病因各異。醫生必須找出病源，對症下藥，治療才能見成效。

七十歲的王伯近日腰骨痛，日夜卧床，不能入睡，情況嚴重。X光顯示脊柱骨有骨質疏鬆，還有數處骨節有被侵蝕的現象。王伯血中有副蛋白(Paraprotein)，骨髓亦有不正常的漿細胞(Plasma cells)，醫生確診多發性骨髓癌(Multiple myeloma)，又稱漿細胞骨髓癌(Plasma cell myeloma)，是血癌(Blood cancer)的一種。王伯接受特效藥物治療，病情受控。

漿細胞是一種較成熟的淋巴細胞，專門負責製造和分泌抗體蛋白(Antibody)。癌變後的漿細胞入侵骨髓，形成骨髓癌。癌細胞分泌的副蛋白，是不正常的抗體蛋白。大量的副蛋白影響血液循環，又會直接破壞腎功能，引致腎衰竭。

骨髓癌影響骨髓，病者會有貧血，白血球和血小板的數目亦可能減少。癌細胞又破壞骨頭組織，容易有骨折，並且有機會令血中的鈣含量上升。白血球數量下降，加上正常抗體減少，骨髓癌病人容易有細菌感染。幸治療骨髓癌近年有突破，存活率大大提高。

七十五歲的張伯自幼有抽煙習慣。他患有慢性氣管炎，長期有咳嗽和氣促，但仍然拒絕戒煙。張伯近日感腰骨痛，日漸嚴重，服用普通止痛藥無效。一天，他突然雙腳麻木乏力，動彈不得，並且大小便失禁。磁力共振掃描顯示脊柱骨有腫瘤，壓着脊髓神經，引致下半身癱瘓。醫生施行緊急手術，切除腫瘤，病理確診轉移性惡性腫瘤(Metastatic cancer)。肺部電腦掃描同時顯示左肺有腫瘤，確診肺癌，並已轉移至脊柱骨。手術成效理想，張伯雙腿功能逐漸恢復，但手術後仍要接受放射治療。醫生同時處方適當的標靶藥物，病情初步受控。

不可輕視腰骨痛，宜及早見醫生，找出病因。

轉載自壹出版有限公司《醫述醫術—健康通識》





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

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



為甚麼在寒冬時老年人 要更謹慎地處理健康需求

血液循環系統會隨著年齡增長而減慢，在天氣寒冷時，遠端血液循環將進一步減慢，如四肢等遠離心臟的身體部分，以保持足夠的血流到重要器官，如腦、肝、腎、肺和心臟。在寒風下，我們的肌肉需要額外的血液供應來維持日常活動，因此重要器官的血液供應會受到影響。而且，不少人在天氣寒冷時的進食量會較平日多，但當我們吃太飽時，消化系統亦需要額外的血液供應來進行消化，同樣地會減少重要器官的供血量。如患有潛在的心臟疾病，心臟的血液流量不足會引發心臟病；而慢性肺部疾病的患者或會呼吸困難，導致血液中的氧含量降低。一旦心臟及肺功能衰退，其他器官的血液循環及氧氣供應將受到損害，增加器官功能衰竭的風險。因此，老年人的「保暖工作」不容輕視。

老年人如何在寒冷的天氣中保暖？他們需要足夠的禦寒衣物，但禦寒衣物不宜過於笨重，厚重的衣物除了難以穿上，也會影響身體活動的靈敏度。另外，過重的被子會影響睡眠質素，所以應選擇溫暖而較輕巧的毯子或被子，讓他們睡覺時溫暖且舒適。他們的家居應保持溫暖的室溫，如關上門窗及適當使用通過安全標準的暖風機，亦應該注意使用時的安全，以防火災隱患。除了在寒冬下及時保暖，老年人在日常生活中也可以預防氣溫驟降的不良身體反應。他們應該保持一個均衡飲食、作息定期及經常鍛煉身體的健康生活模式，這有助保持良好的血液循環。反之，吸煙飲酒等不健康的生活習慣，會加速身體機能退化。

老年人更應該了解低溫症及其初期跡象，低溫症是由於長時間處於寒冷狀態，身體耗熱的速度比產熱快，使體溫低於正常值，症狀包括胸部不適、呼吸困難、頭暈、疲憊嗜睡、食慾不佳及脫水等等。體溫過低會導致器官功能障礙，低溫症嚴重時或會導致意識喪失、脈搏及呼吸微弱。因此，老年人應保持良好的社交支援網絡，如身體不適應及早求助。若發現低溫症患者，應立即為患者的頭部、頸部及胸部保暖，再向醫護人員求醫。家人應協助長者設置緊急求助裝置，如手機、求救鈴、電子程式等，以加快救援過程。最後，盼社會多關注老年人，尤其獨居長者的生活環境，建議多家訪長者，提升他們禦寒的意識及協助他們對抗惡劣的天氣。老年人應該避免在寒冷的天氣下長時間停留戶外，若能善用社區資源，開放更多活動室讓他們活動，能保護他們免受寒風。



健康資訊

香港大學深圳醫院急診科顧問醫生
香港大學李嘉誠醫學院臨床助理教授
樊潔玲醫生

院內猝死

院內猝死在公共醫學上是一個嚴重的問題，在美國一年便有近三十萬宗，在香港，一年平均也有五至六千宗。根據港大李嘉誠醫學院急症醫學部的研究，七成的猝死患者是年過65歲的長者，近五成發生在家中，另三成在老人院舍發生，可悲的是他們的平均生存率只有2%，猝死如發生在院舍中的長者，生存率更少於1%。如何提高他們的生存率是一個刻不容緩要解決的問題。

世界各地的研究顯示，可透過兩種方法增加猝死患者的生存率。第一是在救護員來到前盡快施以心肺復甦法(CPR)，二是盡快在適合患者中使用除顫器(AED)。急症醫學部最近做了一個研究，受過CPR訓練的香港市民最多只有三成，願意施救的不足二成，人們其中一個顧慮是從口對口的人工呼吸中感染疾病，縱使這風險極低，但這擔憂是可以理解的。至於使用AED的問題，牽涉的層面更廣，如AED的放置地方及如何使用等。急症醫學部也就此進行了研究，發覺在一名猝死患者一百米範圍內找到AED的機會只有30%，而懂得使用的市民少於二成。

針對以上問題，急症醫學部和新界西長者學苑聯網合辦了一系列的工作坊，讓長者也能掌握CPR及AED的知識，工作坊推廣的是一種新的CPR方法，只需心外壓便可進行CPR，科學研究已指出，單靠心外壓而不用人工呼吸的CPR也可達到傳統CPR的效果，此法不單較易學，更免除口對口施救的障礙，工作坊也教授長者「開聽貼電」的AED使用口訣，方便他們記得AED的使用方法。雖然我們絕不希望猝死發生，但若長者學到這些知識後遇到身邊的人猝死，可憑他們的一雙手救回一條生命，助人自助，何樂而不為？





健康資訊

葵涌醫院
老齡精神科顧問醫生
屈康欣醫生

葵涌醫院
老齡精神科駐院醫生
朱瑞群醫生

「動」出精彩人生

清晨破曉時分，公園內的人流已絡繹不絕：太極師父帶著學員優雅地揮舞劍術；一羣剛游過早水的泳客，正熱烈地討論着到哪裏「飲茶」；伯伯在緩跑徑上漫步；就連坐在輪椅上的婆婆，也在用公園的戶外健身設施，進行伸展。放眼望過去，看上來未滿花甲之年的，只有寥寥數人。最近才開始有晨跑習慣的我發現：原來香港的長者，比起年輕一輩的我們，更注重身體健康！



運動的好處多不勝數。運動能促進心肺功能和強化骨骼；美國更有研究指出，練習太極可減低長者跌倒的風險達47.5%。而作為老齡精神科醫生的我，則對運動與心靈健康的關係更感興趣。

香港，是一個「壓力爆煲」的城市。即使年事已高的長者，也無可避免地會遇上壓力。身體機能衰退、退休、子女長大「離巢」，和喪偶等，均是困擾老人們獨有的煩惱。壓力與情緒息息相關；壓力能使人出現情緒低落、疲倦、難以集中精神和煩躁的感覺，不幸的甚至會患上抑鬱症。輕微的抑鬱症狀不一定需要使用藥物治療。定期運動就是最好的預防方法。中文大學醫學院近年進行的一項大型調查發現，有定期運動的香港人，比起沒有或不定期運動的港人，較少機會患上抑鬱症。這是因為在運動時，身體會釋出血清素和多巴胺等物質；這些物質能令人感到放鬆和幸福，有助保持心境開朗。另外，參與團體運動，能擴闊社交圈子，也能在友人的互相鼓勵下，建立起與人相處的信心；即是身心疲累不已，對運動也能產生堅持。

「健忘」，困擾着不少的長者。然而，認知障礙症在香港愈見普及。每十名年滿65歲的香港市民中，就有一人患上認知障礙症。認知障礙症的患者，容易忘記最近發生的事情；病情深化時，也會影響判斷能力、對時間的辨識和日常生活。現時醫學上沒有能完全治癒認知障礙症的方法。但透過改善生活方式，如配合均衡飲食及做適量的運動，部份的症狀也能得以舒緩。有研究指出，適量的帶氧運動，能增加腦部血液循環；血氣運行好了，腦神經細胞得以活化，自然能延緩認知能力下降的速度。再者，學習新技能時，可以訓練腦筋，強化大腦功能。所以，運動除了「健體」，也有「健腦」之用。

那大家有沒有定時運動的習慣呢？根據康文署的統計，跑步和游泳是香港市民最常進行的運動。我在診所診症時，也常與長者們談起其運動的喜好。根據我自己的觀察，游泳、太極、社交舞、行山和緩步跑等，皆是非常受長者歡迎的運動。它們不但方便，而且價錢相對便宜，很容易能融入成為日常生活的一部份。說實話，做運動並不是一定要激烈得如三項鐵人一般；簡單的像散步、爬樓梯和做家事等，也能有同樣的效益。最重要，是量力而為，並持之以恆；訂下養成每天運動的習慣，作為目標。大家一起立即採取行動，培養運動的習慣吧！



骨質疏鬆症

什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種影響骨骼的慢性疾病，隨著年紀的增長，骨中的鈣質會隨著新陳代謝減慢而逐漸流失，令骨質變得疏鬆而脆弱，大大增加骨折的風險。根據統計數字，香港約有三十萬的婦女和十萬的男士患上骨質疏鬆症，當中五十歲或以上(停經後)的婦女更佔總人數多於三分之一。但由於骨質疏鬆症的病徵並不明顯，所以往往容易被患者忽略，直到發生骨折後才意識到其存在。

你是高危一族嗎？

年紀增長、長期鈣質攝取不足、缺乏運動、不良飲食習慣和性別均是引致骨質疏鬆症的風險因素。當中女性比男性的患病率較高是因為女性負責保護骨骼的荷爾蒙雌激素在更年期後急速減少。相反，具相同作用的荷爾蒙睪丸素在男性七、八十歲仍會繼續分泌，有助減少骨質流失。而且，女性的食量和骨骼本來就比男性細小，因此其鈣質攝取和儲存量亦相對較少，故患病的機會也顯著提高。除此之外，種族、藥物、家族遺傳和某些疾病如腎病、肝病和腸胃病等都是引起骨質疏鬆症的因素。

骨質疏鬆症並不容易察覺，患者可能會變矮、出現駝背、在走動或承托重物時背部感到疼痛等，但可惜大部份人都誤解這是身體機能老化的徵狀，因而錯失了預防或治療的最佳時機。

如何診斷骨質疏鬆症？

一般血液測試中的鈣質水平未能真實反映身體是否欠缺鈣質，因當血液中鈣質含量過低時，身體會從骨骼中釋放所需的鈣質以維持正常的血液水平。較為方便和安全的診斷方法是利用骨質密度測量儀，透過X光反映腰椎或股骨頭的骨質密度。

怎樣預防和治療骨質疏鬆症？

高鈣均衡健康飲食

高鈣飲食能有效防止鈣質的流失及鞏固骨骼，是預防骨質疏鬆症的重要一環。每天鈣質建議攝取量會因應年紀和情況而有所不同：

年 齡		每天鈣質建議攝取量(毫克)
19-50歲	男性	1000
	女性(停經前)	
	女性(停經後)	1200
51歲以上	男性	1200
	女性	

香港公開大學李嘉誠專業進修學院院長 黃偉寧博士

香港公開大學李嘉誠專業進修學院課程主任 鍾嘉麒先生

香港公開大學李嘉誠專業進修學院課程主任 黃琪女士
註冊營養師(澳洲)

豆和豆製品類、奶和乳製品類都是鈣質的主要食物來源，例如一杯高鈣低脂的牛奶或加鈣豆奶、兩片低脂芝士、一小杯低脂乳酪或一磚硬豆腐已能提供300毫克鈣質。其次，深綠色蔬菜如芥蘭、菠菜、菜心和白菜等也含有較多鈣質，一份半的綠葉蔬菜(約一大半碗)提供鈣質200毫克。此外，一個手掌份量的乾果和果仁如無花果、杏仁和芝麻等也含有100毫克的鈣質。再者，進食魚類也能增加鈣質的攝取量，但魚類的鈣質一般集中在魚骨，所以建議進食連骨的沙甸魚、白飯魚、鯪魚和銀魚乾等。

簡單而言，要達到每天鈣質建議攝取量，只需進食一至兩份高鈣的豆類、奶類或乳製品類的食物、三份深綠色蔬菜(一碗半)再加少量的乾果、果仁或連骨魚類便能輕鬆達標。

除了高鈣飲食，膳食中也需要避免攝取過量的肉類和過鹹的食物，因過多的蛋白質和鹽份會加快鈣質的流失。同時，煙酒、咖啡和濃茶會妨礙鈣質的吸收，故此也應盡量避免。

適量負重運動

負重運動能增加骨質的密度，刺激鈣質的吸收，從而達到強化骨骼的效果。大家應選擇適合自己類型和程度的負重運動，循序漸進，以防受傷。對於平日少運動的人士，可選擇從較容易的負重運動做起，如緩步跑、太極和踏單車等。

多接觸陽光

當皮膚接觸到陽光後，能有效製造維他命D，幫助鈣質和磷質的吸收，因此維他命D在保護骨骼健康也有著重要的作用。所以，空閒時宜多到戶外曬柔和的太陽以補充足夠的維他命D。

注意家居安全防骨折

日常生活應配戴適合度數的眼鏡，穿著防滑舒適的鞋，如行動不便的長者可選擇配有魔術貼的鞋，避免鞋帶鬆脫的煩惱，而且外出時應帶備適當的步行輔助器以防跌倒。此外，在家中應使用防滑地板或地毯，浴室和廚房的地板應時常保持乾爽，室內傢俬位置也不宜經常改變，並且確保室內照明充足，以防絆倒。



健康資訊

老人病(五)

真正認識膽固醇 下篇

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



現代飲食追求華麗，注重外觀、口感；喜歡選擇包裝美侖美奐的食物，或是深信廣告及美食節目的介紹，再加上都市人缺乏充足運動，生活又緊張，這些因素都把您的健康身體弄垮，陷入慢性疾病的危機中。

食物技術擾亂健康

上兩期內容指出膽固醇並不是引致健康危機的罪魁禍首，文中更列出膽固醇的重要功能，是維持各細胞膜、細胞器官、各組織及賀爾蒙、腎上腺素的必需元素。礙於今天採用基因及氫化技術把食物原本性質改變，成為新一代食物，經過二十幾年後的飲食文化洗禮，年輕人健康浮現了很多老年人疾病，據多個生物研究發現，利用經技術改變的食物餵飼小鼠卻帶來多種慢性疾病率增加。新一代食物對我們解毒系統也產生威脅，肝臟，脾臟，淋巴欲要擺脫那些扭曲的食品對健康不造成太沉重負荷，故採用分流方法拆解其不良的反應，故以不同形式載體如三酯甘油、磷脂、膽固醇、載脂蛋白貯存起它們留待慢慢分解，不過身體往往都弄巧反拙造成疾病。事實上，現代食品中往往泛濫使用半反式和全反式脂肪，它們的分子結構扭曲，是一種變態的脂肪，當攝入細胞膜和細胞內的小器官，引發細胞無法傳遞之間電流，導致血液黏稠、缺氧、血循環減慢，並擾亂腎上腺、甲狀腺、腦細胞，也令DNA和細胞分裂時之舞動常規失常，故造成不同退化性疾病的出現。

又愛又恨的脂肪酸

脂肪在烹調上能把食物變得香噴噴和色澤亮麗，但吃錯了種類的脂肪酸就會容易致病。脂肪簡稱脂肪酸，分別有飽和脂肪酸(SFA)、單元不飽和脂肪酸(MUFA)，多元不飽和脂肪酸(PUSA)及重要脂肪酸(EFA)等。煮食油一般是來自植物油(W9)、單元不飽和脂肪或動物油(硬脂stearic acid)飽和脂肪酸。由於製造食油是經過多層工序鍊成，如去除營養、除色、除味、添加防腐及人工香味等，以上每一過

程都採用高溫處理，總溫度合共最少超過500℃，結果單元不飽和脂肪植物油也成為飽和脂肪酸。所以營養師常警告不要把食油採用煎炸方法，因高溫是促使食物中的脂肪酸氧化了，製造大量自由基，這是攻擊人體細胞的有害游離分子，可損害機體的組織和細胞，進而引起慢性疾病及提早衰老效應。

修復有法

事實上，身體確實需要脂肪來維持健康，但不是SFA & MUFA (w9)，因為人體能自我轉化。但要遠離高血脂問題，當然從飲食著手最為理想，煙酒咖啡及煎炸物務必減少，烹調蔬菜不可高溫和過長時間煮，建議每天吃一份沙律菜配用黑醋、檸檬汁、乾香料如迷迭香、薄荷葉、茴香等可有助增加胃酸和膽汁分泌，高纖高維生素C是協助排走過多脂質出體外的主要營養。

除此之外，最關鍵一點是每天要攝α亞麻酸W3(ALA)和亞油酸w6(LA)，這兩種元素是人體不能生成，故稱為重要脂肪酸(EFA)，很多植物籽都含亞油酸w6(LA)，如南瓜、芝麻、太陽花、核桃、亞麻籽等，而珍貴的植物也含高量α亞麻酸W3(ALA)，如琉璃苣油、月見草油、火麻仁油，鼠尾籽油、亞麻油。EFA是一把金匙，它比魚油更利害，魚油屬亞米加3或稱W3，在人體內轉化為前列腺素3(PGE3)，協助降血脂。EFA則能轉化為前列腺素1，除可以達到PGE3的功能外，EFA有效消除引致內臟炎症的花生四烯酸，還促進巨噬細胞對抗癌細胞，維持細胞複製正常和回復細胞年青。因此，要身體逐漸回復健康，不能單一服用某一種脂肪酸，最理想是同時進食含有W3和w6的食物。

對焦點看國畫

嶺南大學視覺研究系助理教授
羅淑敏博士



清 李方膺《風竹圖》

不少朋友覺得西畫較傳統國畫吸引，理由顯而易見，西畫無論是風景、人物、靜物或抽象畫，主題明確，內容清晰，風格多變，加上色彩繽紛，單就視覺上的享受，已經非常豐富。相比之下，傳統國畫的主題並不特出，山水畫中的山水，看來看去就是不像我們認識的自然景色，人物畫又不似現實中的人物，還有更叫人看得不明不白的是那些寥寥兩、三筆的水墨花卉，既沒有清晰的形象，又沒有色彩，怎能表現斑斕的花卉世界？還有不同朝代的傳統繪畫，風格和表現手法初看上去都很相似，沒有西畫特出的時代特徵。

以上的印象，看似有理，殊不知問題正正是因為用了看西畫的焦距去看國畫。西方的準則和價值是現代社會的主流，主導著我們的觀念和判斷，使我們忽略了中西藝術的發展源自不同的文化視野和價值，用錯了焦點自然看不清傳統國畫的世界。

我們現在對於「藝術」的概念源自「美術」一詞，這詞是二十世紀初撰寫中國藝術史的學者由日本文bijutsu一詞翻譯過來的，而bijutsu又是日本學者在十九世紀末從法文beaux-art (fine art) 一詞翻譯過來。「美術」的範疇包含了繪畫、雕塑、建築、音樂、詩和文學，焦點集中在西方藝術追求的創新和獨特的視覺效果。現代人一般又會把藝術創作和欣賞視為一種閒暇的文娛活動，這與二十世紀以前傳統中國社會對於藝術的定義和期望，有很大的分別，畢竟「美術」、「藝術」的概念是外來和現代的。

傳統中國文化只有「藝」而沒有「美術」的概念。「藝」的概念出自儒家學說中的「六藝」，指的是禮、樂、射、御、書、數，那是儒家在教學理念上，以六種不同形式的躬行實踐作為修德的途徑的教材。「六藝」雖涉及技巧和訓練，但要旨是以陶冶人格為依歸，與現代人對於「藝術」作為欣賞、閒聊的文娛活動有很大的分別，而「藝」才是支配傳統繪畫發展的始作俑者。

中國藝術史上有建樹的書畫家都是追求精神境界、道德理想的哲人賢士，可以說傳統書畫是一門「高級藝術」，載有教化和修心的功能，創作和欣賞的焦點從來不在風格上的創新和畫面上的視覺效果，以至給人沒有什麼看頭的印象。

傳統國畫的發展建基在傳統哲學的儒道思想和古典文學對意境的追求，儒家思想支配了發展的內容，而道家思想則主導了它的美學觀，創作的焦點在於承傳、寫意、空靈和抽象的精神表現；表現往往是和諧的、靜穆的、內斂而又抽象的，此等特點與現代人慣常的視野相距甚遠。

欣賞傳統國畫宜靜觀細看，只有這樣才能對準焦，看出箇中細味。

此文改寫自作者《對焦中國畫》（香港三聯，2009）一書中的序



愛語

英國劍橋大學博士
臨床心理學家
馬淑華博士

1998年夏天，在美國參加一行禪師主持的禪修營。禪師開示，鼓勵我們練習「愛語」，請我們晚上寫信給親人，表達愛意感謝，灌溉心中幸福的種子。一生中，最感激的當然是父母親。我跟媽媽一向親近，無所不談，倒是爸爸嚴肅寡言，大家很多話都留在心裡。那天晚上，我伏案給爸爸寫信。

十多天後從美國回港，返抵家門已近午夜，爸爸還未就寢，我放下行李，他開腔第一句話：「啊！你還記得那台『快意牌』打字機。」語帶無限欣慰。我當然記得。小時候，家中並不富裕，買一雙皮鞋，是一年一度的大事。爸爸戰亂失學，因此特別重視我們的教育，只要跟學習有關的，都買給我們最好的。我中一打字科不及格，為了讓我在家的時候能夠練習，爸爸花了五百元買了台「快意牌」打字機給我。想不到我信中提到這件事，可以使爸爸那麼歡喜，我心中頓時非常慶幸聽從禪師的指示。

當時，我和爸爸都沒有想到五年後我們就會陰陽相隔。至今，我仍深深感謝一行禪師的教誨，讓我在父親有生之年道謝感恩。

有機會說「愛語」，就要好好把握。

我在醫院服務時，認識患末期肺癌的陳太。她跟長子相依為命，他剛預科畢業，當售貨員，下班後立即趕來醫院探望母親，可是不知怎的，每次都不歡而散，陳太難過得很。她氣如游絲地跟我說：「每次我想跟他交帶身後的安排，他就責斥我軟弱，要我像那些『抗癌戰士』一樣有鬥志，完全沒有耐性聽我說話，他以前不是這樣的。」

於是我約兒子面談，瞭解一下他的轉變。原來他知道母親一向有個心願，想去看萬里長城。他說：「我正在把每月的薪金儲起來，再過三個月，我們就可以一起去北京。她怎樣也要支撐到九月啊！」他通臉脹紅，眼泛淚光，我深深地感到他對母親的愛。「你這麼愛媽媽，萬一等不到三個月，現在你有什麼話想告訴媽媽呢？」我問。他呆了半響，低頭沉思。

幾天後，他探望母親時，把床邊的帷幕拉上，母子倆靜靜深談了一個下午。陳太欣慰地告訴我：「我以前的兒子回來了。」

不久，在一個陽光燦爛的夏日，她安然離世。

當然，「愛語」不只是親子之間需要修習。

2002年一行禪師來港主持禪修營，開示時同樣鼓勵大家練習「愛語」，寫信給親人。一星期後，我往香港大學參加禪師的講座，途中遇到禪修營中的一位同修，我們邊走邊談。她雀躍地告訴我：「禪師真係駛得㗎！」原本她的丈夫在內地工作，夫妻感情日漸淡薄，不時惡言相向，聽了禪師的建議，她寫了封信給丈夫，回憶過往的恩愛幸福，詳述對他的欣賞感恩，細訴今天的盼望。想不到丈夫竟然回來認真地跟她商量如何改善婚姻。

不覺已到港大陸佑堂門前，堂內正傳來僧團溫柔慈悲的歌聲，門外溫暖的燈光，映照著拾級而上的同修喜洋洋的臉，我跟她一樣殷切期待著禪師的甘露愛語，又再滋養心田。



香港海防博物館館藏一

彗星巡航坦克

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

香港歷史文化研究中心研究助理

蔡賢璋先生



中國後，解放軍也未在香港部署坦克，故現存的坦克只剩下一輛，就是香港海防博物館展出的「彗星」(comet)巡航坦克。

「彗星」巡航坦克誕生於第二次世界大戰末期。當時英軍將坦克分為兩大類，分別是重裝甲低速的步兵戰車(Infantry tank)和輕裝甲高速的巡航坦克(cruiser tank)，但兩者也無法對抗當時火力和裝甲都有優勢的德軍裝甲部隊。為扭轉形勢，英軍將他們當時有效對抗德軍坦克的17磅反坦克炮改造成49倍徑的77mm HV 戰車炮，並安裝在新型的巡航坦克上，最後製成品就是「彗星」巡航坦克。「彗星」坦克能有效擊毀德軍的坦克，擔當起「坦克殺手」的角色，但因戰爭將近尾聲，故未有突出的表現。

香港雖是英國的戰略要地，但二戰時期坦克是先進武器，加上英軍忙於應付歐洲戰場，並未在港部署坦克。隨著中國共產黨建政及韓戰爆發，香港面臨被「解放」危機，為防範解放軍進攻。英軍將「彗星」巡航坦克運到香港，由現存的紀錄片可見，1949年已有「彗星」坦克參與新界的演習。

「彗星」坦克在香港服役期間多次參與軍事演習，但最令港人深刻莫過於1955年11月12日於九龍坑與一列載客火車相撞的事故。當時正值下午，大批英軍坦克在新界演習，其中一輛駛至九龍坑附近鐵路路軌停下，而51號內燃機車頭(葛量洪爵士號)牽引的第十四次列車剛巧從大埔開來，結果收掣不及撞上坦克，造成四死二十傷，死者包括火車司機及坦克車駕駛員，事件廣被傳媒報導。當年涉事的51號內燃機車頭(葛量洪爵士號)，現存於香港鐵道博物館。

1958年更先進的「百夫長」(Centurio)坦克服役取代「彗星」坦克。香港只留下一輛「彗星」坦克，拆除主炮後，擺放在石崗軍營內。由一些舊照片可見，坦克的主炮拆除後改以鐵柱代替。除緬甸外，香港是少數保存「彗星」坦克的亞洲地區。隨著香港主權移交，英軍開始撤出。1995年，坦克移交予香港海防博物館，翻新後供市民參觀。



情緒訊號

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



上兩期談到我們在複雜的體系中生活。外在環境變化萬千，要追蹤這花花世界的每一細緻變化根本沒有可能，更遑論掌控和改變。因此期望好好安排人生每一細節，以使內心舒順，可謂談可容易。

但即使多複雜的外在系統，要對我們內心有所影響，都必須先通過我們的感觀和思維（泛指所有思維活動）。而且，上天也賜予我們一個極佳的訊號回饋系統，不斷提醒我們內裡有沒有出現問題，我稱這為「情緒訊號」。

打個比方：不論讀者懂駕駛汽車與否，都知道汽車的結構頗為複雜，然而在我們駕駛時，我們只需注意駕駛座前的錶板訊號和路面情況。每一個錶板上的指示和燈號都有其特定的意義。駕駛時，我們無需打開車頭前蓋監控著引擎的運作、汽油機油的數量、電池電力是否足夠；我們只需看看車內錶板上的訊號系統。這些訊號指示省卻我們不少工夫與精力，以至我們可以專心駕駛，對應路面情況，前往我們要去的地方。

「情緒訊號」也是一樣，不斷提醒我們的內在狀況與需要。只要我們明白每一個情緒訊號背後所代表的意思，那我們就可了解自己內在的需要是甚麼，也了解這需要有沒有得到滿足。

可惜，很多人都漠視這些情緒訊號，正如駕駛者漠視錶板上汽油存量的訊號燈一樣。又或者雖然注意到自己的情緒變化，但完全不明白自己情緒背後所代表的意思；這就正如雖然注意到訊號燈，但根本不知那訊號燈代表甚麼。

情緒種類很多，為使問題簡化，這裡只討論負面情緒；有學者將之分為三個層次，十大類別。

第一層情緒感受(訊號)		背後代表的內在需要、渴望	
① Boredom	沉悶無趣	To grow through challenge	在挑戰中成長
② Anger	憤 怒	To experience fairness for self and others	公平公正
③ Guilt	內 疚	To be fair to others	對別人公正合理
④ Sadness	悲 傷	To keep valued things and people	保持(擁有)重要的人和物
⑤ Loneliness	寂 寞	To have meaningful relationships	有意義的關係
⑥ Inadequacy	不 足 感	To feel good enough/adequate	有才能
⑦ Stress	緊 張	To have success in managing one's life	掌控
⑧ Fear	害 怕	To feel safe	安全感
第二層情緒感受(訊號)			
⑨ Frustration	挫 折 感	To meet needs through own efforts	通過努力而得滿足(解決)
第三層情緒感受(訊號)			
⑩ Depression	抑 鬱	To be effective and hopeful	有希望

from Calvin D. Banyan The Secret Language of Feelings

「情緒訊號」的作用是提醒我們內在的需要和渴望，因此沒有好壞之分。汽油指示燈提醒我們要增添汽油；同樣，當你感到「憤怒」時，你可以想想自己是否面對不公平、不公正的情況。因為憤怒的感受是屬於你自己的，所以是否公平公正也是按你自己的標準而言，當然這標準不一定「合理」。

如何善用這些情緒訊號，下期再談。

文章原刊於筆者專欄《部屋2U - 佈置心房》



健康資訊

牙周病

香港苗齒協會創辦人
趙汗青醫生

牙周病是牙齒周圍組織的疾病。如果任由牙齦（牙肉）邊緣積聚牙菌膜，牙菌膜的細菌所分泌的毒素就會引致牙周組織發炎，形成牙周病。

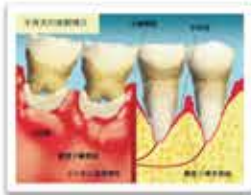
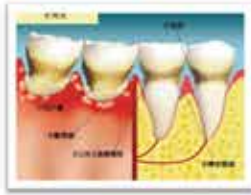
形成過程

如果牙菌膜積聚，牙齦邊緣會出現發炎徵狀，造成輕微牙周病（即牙齦炎）。若身體抵抗力下降，身體組織癒合能力欠佳，牙周組織包括牙齦、牙周膜和牙槽骨等就會遭受破壞，情況就會惡化，形成嚴重牙周病。

牙周病大致可分為三個等級

① 牙齦炎（輕微牙周病）

如果牙齒沒給徹底清潔，牙齦邊緣及牙齒鄰面就長期積聚牙菌膜。牙菌膜內的細菌會分泌毒素刺激牙齦，引致牙齦發炎。牙菌膜亦會被唾液鈣化，形成牙石。由於牙石的表面十分粗糙，因此導致更多牙菌膜積聚，使牙齦持續發炎，甚至有機會惡化成嚴重的牙周病。



② 牙周炎

如果仍然沒做好口腔護理，發炎的情況會持續，導致原本緊附於牙根表面的牙齦與牙根分離，形成一個空間，稱為「牙周袋」。這空間更易讓食物殘渣、牙菌膜和牙石堆積，使牙周組織持續受破壞，引致牙周炎。牙齦邊緣可能有膿液滲出，甚至長出牙瘡，牙齦和牙槽骨亦會慢慢萎縮，以致部分牙根外露，增加患牙根蛀壞的機會。

③ 嚴重牙周病

如果牙周炎繼續惡化，牙周組織包括牙齦和牙槽骨會受到嚴重的破壞，以致牙槽骨萎縮，牙齒因而失去支撐，變得鬆動和出現移位，最後甚至脫落。

吸煙與牙周病

吸煙者患牙周病的機率比非吸煙者高，並可高達五倍。吸煙者較易患牙周病的原因是：

① 吸煙導致輕微牙周病徵狀不明顯

香煙中的化學成分如尼古丁會使血管收縮，牙周病初期出血狀微不明顯，患者不容易察覺牙齦已經發炎，牙周病就會不知不覺地惡化。

② 吸煙降低身體的抵抗力，從而降低牙周病患者的康復能力

香煙中的尼古丁會削弱牙周組織的癒合能力，使組織復原緩慢，導致牙周病越趨嚴重。

治療方法

① 每日護理

每天早、晚清潔牙齒，徹底清除牙菌膜。除了使用正確的方式刷牙外，使用牙線及漱口水也有一定的幫助。

② 按病況接受適切的牙科治療

- 洗牙、牙根刮治（利用牙科儀器刮刮牙根）或牙周手術（這手術適用於治療儀器難以觸及的牙周袋，透過手術翻開牙齦，以使用牙科儀器刮刮牙根表面。）
- 牙根刮治 - 利用牙科儀器刮刮牙根。
- 牙周手術 - 透過手術翻開牙齦，以使用牙科儀器刮刮牙根表面，並且將不平整的牙槽骨進行修正或者進行牙槽骨再生。





健康資訊

暢便有法

香港大學李嘉誠醫學院藥理及藥劑學系

便秘的成因

便秘一般指排便困難，次數稀疏(每周少於三次)。由於每人排便習慣有異，因此無特定標準。假如排便次數較正常習慣少，而糞便乾硬且難以排出，則需注意。便秘成因眾多，主要原因為：①水分攝取不足；②飲食中過多肉類，欠缺纖維；③缺乏運動。另外，便秘亦有可能為藥物副作用，常見例子為含鋁的抗胃酸藥物、抗生素、嗎啡類止痛藥和三環抗抑鬱藥物等。

改善便秘

雖然便秘情況實屬常見，但是若情況持續而沒有適時處理，將會對日常生活造成困擾，或甚引發痔瘡等問題，後果可大可小。為免情況惡化，長者可從三方面著手。

- (1) 多喝水。水分有助軟化糞便，建議每天飲用8杯流質飲品，包括清水、清茶、鮮榨果汁等。於早上喝一杯水亦有助增加便意。
- (2) 減少膳食中的肉類並增加纖維。蔬菜、水果和五穀類食物，如糙米、紅米、燕麥等均屬高纖維食物(詳情參照表一)。膳食纖維有效增加腸道容積，刺激腸臟蠕動，有助排便，因此長者每天應最少進食兩個水果及三碗蔬菜。
- (3) 恆常運動。如長者不便運動，建議每天散步半小時。適度運動有助促進腸臟蠕動，增加排便。

不同食物的膳食纖維含量(每100克)

食 物	膳食纖維含量
乾 冬 菇	32.3
乾 木 耳	29.9
腰 豆	24.9
紅 豆	12.7
燕 麥	10.6
蕎 麥	10.0
花生，所有種類，乾焗	8.0
麥 方 包	4.6
糙 米	3.5
奇 異 果	3.0
青蘋果，連皮	2.8
香 蕉	2.6
茄 子	2.6
芥 蘭	2.3
菜 心	2.0

資料來源：食物安全中心營養資料查詢系統

參考資料：

衛生防護中心 - 非傳染病直擊二零一四年三月刊 - 為便秘找出路

只要養成以上習慣，改善腸道健康，一般情況無需藥物輔助，即可改善便秘問題。



藥物協助

如果長者改善了生活習慣仍未能定期暢通排便，可能便需要借助藥物通便，常見的藥物有以下數款：

- (1) 膨脹型瀉劑(bulk forming agent)，成分為甲基纖維素(俗稱橙粉)、車前子或卵葉車前子，吸收水分後膨脹，增加糞便重量，從而刺激腸臟蠕動，協助排便。長者服用這類藥物時應該多喝水。此類藥物相對最少副作用，適合有長期便秘問題的長者使用，但需較長時間，約2-3天才能見效。
- (2) 軟化型瀉劑(fecal softener)，成分為多庫酯鈉(docusate sodium)，用來降低糞便的表面張力，令水分更易進入糞便內軟化糞便。此類藥物可口服或塞肛，口服藥物約需1-3天見效，塞劑約需5-20分鐘。
- (3) 高滲透型瀉下劑(osmotic laxative)，成分為乳果糖或山梨糖醇，均不能被人體吸收，從而在腸部形成高滲透壓把水份拉往糞便中，軟化糞便和潤滑腸道。這類藥較甜，建議長者可以多喝水沖淡甜味，糖尿病患者亦毋需過份擔心，因藥物不會被吸收，血糖不會受到影響。口服藥物一般約需1-3天見效，肛門塞劑則需5-30分鐘見效。
- (4) 刺激型瀉劑(stimulant laxative)，成分為番瀉葉(俗稱草餅)刺激神經以增加大腸蠕動。但長期服用會造成依賴，長者需要留意。這類口服藥物成效最快，約6-12小時見效，長者可於睡前服用，次天便可通便。

長者在第一次使用藥品輔助通便前，應先諮詢醫生或藥劑師，選擇合適的藥物。如果服用以上藥物4天後仍未能通便，亦應向醫生或藥劑師諮詢意見。



健康資訊

香港浸會大學中醫藥學院臨床部高級講師

張娟女士

老年糖尿病知多少

糖尿病人到了老年，或者老年時得了糖尿病有什麼特點呢？①首先老年糖尿病人血糖控制不好者罹患大小血管病變較顯著，尤其是心、腦、下肢血管受傷導致大血管併發症；②發病隱匿：三多一少(多飲多食多尿形體消瘦)症狀不典型，而常出現飲食無味、神疲倦怠、腰膝酸軟、四肢乏力等症狀，相當多的老年糖尿病患者是通過查體發現患病。還有很多患者直至出現了嚴重的併發症，如心肌梗死、急性腦血管病變、酮症酸中毒、腎功能不全才來就診，而此時已為糖尿病的後期或嚴重併發症階段；③易發生低血糖，對老年患者，嚴重低血糖所致危害遠遠大於高血糖，甚至可因低血糖致死④往往多種併發症同時存在且較嚴重，增加了治療的難度。

那麼對老年糖尿病的治療又有怎樣的注意事項？(1)中西醫結合穩定血糖，放寬血糖控制目標。臨床經驗證明，長期或間斷服用中藥的糖尿病患者，血糖穩定，應用胰島素的時機延後。因為患者血糖的升高往往是有原因的，比如失眠、便秘、多汗、心情鬱悶等，這些被稱為「血糖不利因素」。中醫治療糖尿病，不是有什麼特效降糖藥，而是針對這些「不利因素」，改善這些症狀從而達到降血糖的目的。同時對於老年糖尿病的治療須個體化，為減少低血糖的風險可適當放寬血糖控制目標；(2)飲食治療考慮老年人特點。老年糖尿病患者飲食治療的原則和方法與一般糖尿病患者相同，但老年人具有以下特點須注意：①基礎代謝率低，活動量及熱量消耗相對減少，尤其對於肥胖患者，更應限制熱量攝入。控制飲食僅僅是控制，決不能盲目地、不科學地節食，如果不適當過度節食，導致體重下降過快，體質下降，很容易導致其他疾病的發生。②消化吸收能力差，選擇食物應清淡易消化，富含高品質蛋白質。③通常合併其他疾病(如腎病、高血脂、高血壓等)，須同時兼顧上述疾病的飲食要求。(3)中藥防、治慢性血管併發症是利器。這是治療糖尿病的重中之重「糖尿病不可怕，併發症危害大」，所以糖尿病對人體的傷害，不在高血糖，而在於遍及全身的血管損傷導致的併發症，中醫通過辨體質與辨病、辨證相統一的「三位一體」診療模式，分別採用不同調治措施(包括中藥內服和外治、食療與藥膳)，可以消除和/或減輕併發症的發生發展，使患者可以像健康人一樣地學習工作和生活，顯著提高患者的生活質量，臨床所見在癥狀減輕的同時，化驗指標往往也得到了改善。

臨床常用的兩種降糖藥：

西洋參：西洋參屬於補品中的上品，對於糖尿病患者有氣短懶言、四肢倦怠、煩躁易怒、平時口乾舌燥等宜用西洋參調養，有很好的改善症狀、降低血糖作用。

推薦幾種方法

含化法：將西洋參蒸一下，切成薄片，每日早飯前和晚飯後各含服2-4片，細細咀嚼咽下；

沖粉法：打成粉，每次取5克左右參粉，沖入沸水加蓋約5分鐘即可飲用；

燉服法：切片，每日取2-5克，加適量水浸泡3-5小時，再隔水蒸20-30分鐘，早飯前半小時服用，藥效最佳。

服用西洋參時24小時內忌喝茶、忌食用白蘿蔔，因為西洋參補氣，白蘿蔔破氣，屬於配伍禁忌。西洋參雖然是補藥，但也是藥物，用前請諮詢專業醫生。

三七：又被稱為中藥中的阿司匹林，延年益壽抗衰老，現代科學研究證明，三七由於可以降血脂、降血糖、改善血液流變學的指標而發揮着良好的「抗血管老化」的作用，涵括阿司匹林的所有功能，但是又沒有阿司匹林引起出血、胃潰瘍的弊端。所以，三七是治療糖尿病血管併發症的首選中藥。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師，再作相應選擇為宜。



2016年「重點交通執法項目」

根據警方交通傷亡數據統計，截至2016年1月至5月因交通意外導致死亡人數共有25人，當中有14人為長者，長者在交通意外死亡比例高達56%。為減少香港道路交通意外及提高市民對交通安全的意識，警方會針對道路使用者的違法行為採取嚴厲執法行動。於今年四月初警隊全面推行2016年「重點交通執法項目」，目標就是要改變道路使用者的不良行為，並肩負起推廣道路安全的責任。

首三項導致交通意外的因素包括行人不專注、過馬路時忽視交通情況及胡亂過馬路。而最常見的行人違例事項有：

- 攀越圍欄及胡亂過馬路；
- 沒有遵從「紅色人像」燈號及交通標誌橫過馬路；及
- 在設有行人過路設施(如「斑馬線」、「人像燈號過路處」、「行人天橋」或「行人隧道」等)的15米範圍內，沒有使用該些設施而橫過馬路。

過往警務人員截停違規長者不時會行使酌情權，但往往令長者誤以為年老是「免死金牌」而不會被檢控。為加強長者對道路安全的意識、減少香港道路交通意外的傷亡及維持交通暢順，警方會針對道路使用者作出的不當行為，採取嚴厲的執法行動，即使長者亦不會得到特別寬待。違例者一旦被檢控，最高罰款為港幣2,000元。



各位「老友記」請謹記，生命可貴，橫過馬路時，應當使用安全過路設施如「斑馬線」、「人像燈號過路處」、「行人天橋」或「行人隧道」，切勿貪圖一時方便，導致抱憾終生。遵守交通規則人人有責，希望大家一齊努力，達至「路上零意外，香港人人愛」！

錢家有道

the Chin family



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

保本為先：退休人士的正確理財習慣

隨著年紀漸長，大家要注重身體健康。此外，財務健康對達致愉快的退休生活亦十分重要。投資者教育中心透過「錢家有道」教育平台，與大家分享金融理財知識，希望藉以下的建議幫你建立良好的理財習慣。



- ① 理財先由身體健康做起。退休後還有漫長人生，若身體經常抱恙，會大大加重醫療開支負擔，蠶食你的儲蓄。
- ② 只將部份積蓄用作投資，而該筆資金就算輸掉也不會影響你的生活。不要對投資有不切實際的期望，投資不能解決你所有的財務問題。
- ③ 投資的最基本原則是「保本」，不要輸掉本金。因為你不會再有穩定收入，若投資失利令你失掉積蓄，便很難賺回來。
- ④ 只投資於你懂的金融產品，不要「未學行，先學走」，投資一些結構複雜而自己又不明白的產品。
- ⑤ 不要盲目跟從他人的意見。無論分析員推薦甚麼股票、經紀行討論氣氛多熱烈、親友的股票「貼士」看來有多準確，你都要勤做功課，包括知道為甚麼要買某隻股票。
- ⑥ 建立每天留意有用資訊的習慣，循可靠渠道搜集股票及市場資料；耐心學習不同的技術分析工具，分析和比較所獲得到的資料。

- ⑦ 買入股票後要持續監察。閱讀年報甚至參加股東大會，深入了解有關上市公司的業務前景、實力是否雄厚，及經營者是否有能力妥善發展該公司，而非依靠財技圖利。
- ⑧ 明白貴精不貴多，不宜持有太多隻股票，否則難以兼顧。
- ⑨ 分散投資。無論你對某隻股票的信心有多大，皆不應將所有雞蛋放在同一籃子內。萬一股票價格大跌的話，便會輸光本金了。
- ⑩ 緊記要定下止蝕位並嚴格執行止蝕交易，以保留部份本金，否則就算股價繼續下跌，你也沒有資金再投資，亦即失去翻身機會。

學無先後，達者為先。各位哥哥姐姐學習理財投資永遠不怕遲！記住要調較投資心理，嚴守紀律，做足功課。

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。

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。





聯網新成員

『百腦匯』長者學苑

海壩街官立小學
耆康會荃灣長者地區中心

『百腦匯』顧名思義是眾多知識、技能匯集在一起的地方。『百腦匯』長者學苑是由海壩街官立小學及耆康會荃灣長者地區中心合辦，於2015成立，2016年隨即投入服務。

我們深信每個人都有不同的潛能和才幹，長者也都不例外，而長者豐富的人生經驗更是年青人的寶藏。我們也認為在人生的每個階段都需要有空間學習更多知識及技能，透過成立長者學苑，一方面教導小學生成為小導師學懂與長者溝通，從而向長者表達尊重與關愛；另一方面向長者提供學習平台，讓他們重返校園，懷緬年青的美好時光，強化他們積極的生活態度，又讓長者更了解新一代年青人的文化。長幼共融，相得益彰，共同建立更和諧的社區。

本學苑的課程內容方面會以生活技能及健康課程為主，希望課程能照顧長者在生理及心理方面的需要，提升長者對未來生活的積極程度。在未來的課程中計劃加入智能電話應用班，希

望小義工代表年青人協助長者學習現代的必需品，增加兩代之間溝通的機會，讓小義工學習以耐性教導外，更認識長者的能力，同時也可以切實地讓長者更容易投入現代化科技中。盼望長者學苑在社區中能出一分力，建立和諧好地方。





長者之星

開心氣球義工隊

佛教葉紀南耆康長者學苑

陳文豪

會員陳文豪，人稱「老陳」，在這兩年間積極參與佛教葉紀南耆康長者學苑課程，包括扭氣球班、司儀培訓班、工藝班及魔術班。當中他最喜歡學習的是扭氣球，學以致用，助人助己，既能傳遞扭氣球的技術，又可將快樂傳遞給別人。難得聚了一班志同道合、同為長者學苑扭氣球班的學員，中心開設了「開心氣球義工隊」，每次有大型活動或學校邀請舉辦攤位，義工隊都會做好準備，積極參與。老陳認為個人必須對扭氣球有興趣，加上經驗和技巧，才會完成任務，因此他每次服務都會心懷喜悅，將歡樂傳遞給別人。



大家很欣賞老陳做人態度認真，重視承諾，凡事做到最好，從不浪費學習得來的知識，願意把知識傳承，不希望知識停留止息。更難得的是他抱著享受學習的態度，寓學習於娛樂，成績卓越。

老陳感恩長者學苑提供這些超值好玩的課程，讓長者得到更多學習機會，對他來說，他獲益良多。老陳是一位勤力學生，一旦報名，未嘗缺席任何一節課；而且，他會在課餘時間上網搜尋不同的教材自學，當學習上遇到問題，便爭取機會向老師請教及研究。現在，扭氣球已成為他嗜好之一，看著別人接過他扭出來的氣球，臉上泛出雀躍的表情時，他心底裏的喜悅真是非筆墨可形容的啊！



長幼友館長者學苑 陳南昌紀念中學

區少梅

人人都叫她梅姐，面上總是帶著笑容。她性格活潑開朗，喜歡與別人結交朋友，她一直十分積極參與中心義工服務，參與義工服務至今已10年。逢星期五均會協助區內長者量度血壓，關心他們的健康狀況。她亦會定期上門探訪獨居長者，發放無比愛心，亦有於嘉年華活動協助中心擔任司儀。少梅參與義工服務都是不遺餘力，努力回饋社會，常感到施比受更有福。所以很多街坊都喜歡找她傾訴，深受大家愛戴。

另外少梅亦是一位粵曲表演者，她經常到不同地方演出，為不同地區之居民帶來精彩的粵曲表演，往往在舞台上發放光采。

少梅自從南葵涌社會服務處及陳南昌紀念中學聯合舉辦長者學苑長幼友館管理委員會成立，成為長者委員會主席，她的角色非常重要，與職員及老師及學生定期開會商議計劃不同的長者學苑課程及活動，例如西廚學英文及婚姻文化大觀園課程，她都能給予很多好主意及協助活動進行，宣揚長者學苑的長幼共融精神。

雖然退休已有一段時間，但少梅仍不愁苦悶，每天的生活仍然是多采多姿，保持著年輕的心境，利用自己為例子，致力鼓勵其他老友記都可以生活得精彩、快樂。



參觀警察總部

自2014年2月，香港警務處耆樂警訊成立以來，新界西長者學苑聯網即與耆樂警訊建立密切的伙伴協作關係，共同讓「聯網」內長者參與更多有意義活動。2016年7月14日，警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組劉家銘總督察邀請「聯網」50位長者，參觀灣仔警察總部及港島衝鋒隊總部。



「聯網」安排旅遊巴接載50位長者到達灣仔警察總部，並由劉家銘總督察及多位同事親自接待。老友記首先參觀位於警察總部旁的港島衝鋒隊基地，由港島衝鋒隊警司楊志文博士親自講解衝鋒隊的歷史、主要職責、日常工作、接受特別訓練，又播放多條影片介紹衝鋒隊過往參與的社會大事。及後，衝鋒隊人員帶領長者參觀衝鋒隊裝備，不同類型的槍械、防暴裝備、救援裝備、交通標誌和爆破工具等，老友記更有機會試穿防彈盔和避彈衣。警務人員詳細介紹每種裝備的用途，並分享衝鋒隊處理緊急案件時的所見所聞。老友記均表現好奇，不停向警務人員發問。參觀完裝備後，衝鋒隊警犬作示範表演，包括服從、跳躍、追跑等動作，讓一眾長者大開眼界。

長者及後參觀位於警察總部大樓內防止罪案科設備完善的展覽室，展出各種保安產品和設施。展覽室經過悉心設計，旨在透過保安設備的實物示範來提高市民的防盜意識，灌輸防盜概念。參觀完畢後，耆樂警訊負責同事介紹各項防騙資訊，又介紹耆樂警訊的功能和使命，當中35位長者即場表示有興趣加入。

警隊日常面對的工作十分嚴峻和緊急，常給市民嚴肅及剛強的感覺，參觀活動不但能讓長者體會警務人員關懷社區的一面，亦加強公眾對警隊的認識和支持。老友記非常感謝當日20多位警務人員為活動作出悉心安排和詳盡講解，期望「聯網」與耆樂警訊日後加強合作，惠及更多長者。

很高興參觀灣仔警察總部，當日由警司帶領我們參觀警員裝備及講解部門的日常運作，又安排精彩的警犬表演，我們更可試戴防暴頭盔，真是很難得。是次活動讓我大開眼界，希望以後有更多這類活動。

學員 辛婉珍



參觀慈山寺

以弘揚漢傳佛法為本義的慈山寺，是正信佛教及傳統修持的觀音道場，一直是長者心儀的參觀地方。「聯網」經過大半年努力，終於成功預約團體參觀慈山寺。由屯門羅陳楚思長者學苑及「聯網」合辦的延伸學習活動—參觀大埔慈山寺於2016年4月7日(四)早上順利舉行。

「聯網」以旅遊巴接載60位長者，由屯門前往大埔慈山寺。慈山寺座落八仙嶺腳，面臨船灣淡水湖，景色宜人。甫入寺院，參加者即被清淨祥和的環境吸引，令人平心靜氣，開展參學之行。慈山寺的布局和設計參考「傳統」唐代、北宋的寺院建築，揉合「現代」科技，透過影像和空間的排列表達佛教教義，並以現代的管理手法營運。「聯網」學員在導賞員的帶領下，參觀了11個景點：虎門、山門、歡喜地、彌勒殿、大雄寶殿、華雨臺、洛迦池、普門、慈悲道、觀音聖像和地藏殿。當中最為長者津津樂道的當是素白觀音聖像，聖像高17米，為世界第二高戶外觀音像。其造型追模宋式，法相慈悲莊嚴，頭部微微低垂，俯瞰眾生，以慈悲與智慧廣度一切有情。

寺內嚴禁燒香，採用了「供水」方式給大眾參與，回歸最簡單的方法來禮佛。導賞員帶領一眾長者拿著水鉢走到觀音像前，再倒進巨型銅鉢(千應處)中，盛載眾生的願望。長者十分欣賞是次洗滌心靈、大開眼界的參觀活動。



很高興有機會來到慈山寺參觀，這個地方山靈水秀、十分恬靜，是一個參學的好地方，經導賞員詳盡講解，讓我們了解慈山寺的建築特色之外，還讓我們對佛學增加了不少興趣。

學員 黃桂邦





參觀立法會

為了增加長者對立法機關工作的認識，有機會參觀立法會綜合大樓的設施，藉此提高他們對公共事務的興趣，深化公民教育，「聯網」十分榮幸得到李國麟議員SBS JP 的協助，安排42位長者於2016年6月7日參觀立法會。李

議員親自接待長者，又擔當導賞員，帶領長者參觀會議廳、各會議室、歷史廊、教育廊等，以生動活潑的講解，介紹立法會的歷史、建築特色和日常工作，深入淺出解釋行政與立法關係，讓老友記上了一堂寶貴的公民教育課，同時讓他們更能了解立法會之功能及運作，豐富學習經歷。

時常在電視看到這個地方，今次終於可以親身到訪了。我們都十分興奮，李議員生動的介紹讓我們對立法會加深了解。希望「聯網」繼續舉辦類似的參觀活動。

學員 黃錦群



五一浸大中醫日

「聯網」與浸會大學中醫藥學院建立協作夥伴關係，並於2016年5月1日合辦「五一浸大中醫日」，藉此提升長者對浸大優質中醫藥服務的認識，並進一步推廣中醫藥保健養生知識。當日活動內容非常充實，40位老友記首先接受由註冊中醫師提供的免費診症、治療及兩劑基本中藥。之後在導賞員帶領下參觀「香港浸會大學孔憲紹博士伉儷中醫藥博物館」和中國銀行(香港)中藥標本中心，認識各種藥材和了解中醫藥學的歷史文化。最後由浸大專業中醫師分享「灸法與養生」和「中醫養肝之道」兩場專題講座，長者滿載而歸。

學員 陳三妹

活動當日，中醫館安排中醫師為我們義診，讓我們對自己身體狀況加深了解，接著由導賞員帶領我參觀及講解中藥功用及辨認真偽，是次活動使我們獲益良多。



綠色社區遊學行

「聯網」首度與仁愛堂合辦活動，2016年5月20日由仁愛堂「綠色生活館」導賞員帶領38位長者暢遊元朗南生圍。南生圍極具生態價值，被錦田河及山貝河包圍，有樹林、池塘、草地、濕地，更是候鳥天堂。導賞員詳細解釋當地的地理環境和生態面貌，以及現時發展與保育的爭議。老友記一邊欣賞好山好水，一邊聽著導賞員娓娓道來南山圍的發展歷史。不少長者亦是第一次遊賞南生圍，才知道原來在香港石屎森林背後仍存在這片樂土。



香港郊野地方已經愈來愈少了，經過今次活動，讓我們認識到南生圍的生態及發展，希望大家日後能好好愛護郊野。

學員 許彩嫻

藥物資訊日

為提高市民，特別是長者，對正確用藥的常識及責任，「聯網」首度與香港大學李嘉誠醫學院藥理及藥劑學系合作，於2016年8月21日於屯門良景商場舉辦「藥物資訊日」。藥劑師是藥物資訊和用藥的專家，當日多位註冊藥劑師即場為市民提供免費藥物諮詢，介紹常見藥物的應用份量、副作用、服用方法等。透過展板介紹以及攤位遊戲，讓市民認識抗生素、心血管藥、傷風感冒藥、止痛藥、腸胃藥等。健康講座由港大藥理及藥劑學系講師朱幗珮小姐講解敏感病症、成因及用藥知識。藥理及藥劑學系學生即場為市民進行健康檢查。



新加坡 People's Association 交流

繼2014年12月新加坡衛生部部長、2015年1月教育部部長及2015年10月新加坡義安理工學院教授專程來港交流長者學苑發展模式，2016年5月負責營運新加坡「樂齡學苑」的政府部門People's Association代表團與「聯網」就長者學苑面對的挑戰、學分機制、「聯網」中樂團、義工服務、課程發展等範疇交流。交流前代表團欣賞了「聯網」中樂團表演，得知樂團成立於2014年，成員樂理知識及演奏水平由零開始，學習2年後有此水準，代表團紛紛讚嘆是奇蹟(miracle)。



社署寫揮春活動

「聯網」多年在屯門、元朗區參加年宵攤位，由長者學員向市民免費寫揮春活動獲得社區讚賞。社會福利署於2016年3月13日舉辦「屯門區共融才藝表演暨文化交流日」邀請「聯網」成為協辦機構。「耆瑞百福·送你揮春」活動攤位上，「聯網」書法班長者即席揮毫寫揮春，免費派發予市民，樂也融融！



社區畫廊

「聯網」一向致力推動長者享受優雅的生活文化，並與社區建立緊密聯繫。2016年6月在屯門西鐵站「社區畫廊」展出多張「聯網」及長者學苑成員的書畫藝術作品。「聯網」將於2017年2月於兆康西鐵站及3月於朗屏西鐵站展出更多學員作品。

骨質與肌肉健康講座

威爾斯親王醫院前老人科顧問醫生、確進醫療有限公司長者醫療健康總監戴樂群醫生與新界西長者學苑聯網關係密切，亦是「聯網」義務醫事顧問。戴醫生過往多次為「聯網」舉辦健康講座，一直以來關注長者健康。

2016年3月24日的講座吸引了近50位長者出席，戴醫生透過武田藥品(香港)有限公司為長者即場提供骨質密度測試。戴醫生擁有多多年臨床經驗，結合前線醫護經驗講解長者骨質疏鬆的不同徵狀，不同年齡長者的骨折風險、影響骨質密度的因素以及治療、預防方法。長者亦積極發問，獲益良多。戴醫生允諾將於下半年再舉辦其他主題的健康講座，詳情請留意網站公布。



是次講座讓我們有機會做骨質密度測試及透過醫生的詳細講解，讓我更加了解自己身體狀況。

學員 吳觀梅

健康外出飲食講座

不少長者喜愛外出用膳，藉以輕鬆一下或增進與親友間的感情，外出飲食隱藏著不少陷阱，包括蔬菜攝取量不足或油鹽糖添加過多等。「聯網」於2016年6月16日邀請資深老人科註冊護士鍾玉意姑娘為學員講解外出用膳貼士，分享選菜心得，了解食物的烹調方法、所進食的食物分量以及如何在不同類型的食肆選擇健康食物。



為了日常方便及社交生活，我們少不免外出就餐，是次講座為我們提供了健康外出飲食的選擇方法，使我們明白到外出用餐都可以食得健康。

學員 徐澤霖



牙齒保健講座

「聯網」與思傑牙科於2016年5月18日合辦的「牙齒保健講座」，由趙汗青牙科醫生主講，吸引了30位長者參加。趙醫生首先為每位老友記即場進行基本牙齒檢查，並向他們解釋牙齒狀況和注意事項。之後，趙醫生以圖片和短片講解長者常見牙科疾病、最新植牙手術知識以及日常牙齒保健方法。

這講座提醒了我們要關注牙齒的健康，當日牙醫教導我們如何正確使用清潔用品來清潔牙齒，又替我們進行牙齒檢查，了解牙齒的健康。

學員 章月木



解構常見脊椎勞損痛症講座

透過講座讓我認識到平日一些壞習慣都會讓脊椎慢慢受壓變形，日後要改善這些壞習慣及做多點伸展運動。

學員 陳積英

長者不時受到頸梗膊痛或腰痠背痛折騰，擔心脊椎出現嚴重問題。「聯網」於2016年6月29日邀請註冊脊骨神經科何根榮醫生向62位長者講解常見脊椎勞損痛症、症狀、成因。何醫生又介紹了現時常用的紓緩痛症方法，他教授長者不同伸展運動，藉以強化肌肉，減輕疼痛。



玩轉老朋友

「聯網」自2014年起與香港專業教育學院IVE(屯門分校)合辦課程，實踐「長幼共融」的理念。課程由IVE同學設計並擔任小導師，教授長者手工製作和重拾兒時小遊戲，讓老友記動動腦筋，鍛煉手指，更可藉此機會與年青人互動，增進溝通，達致跨代共融。同學們細心教導，不時關懷長者，讓他們覺得貼心。



急救訓練課程

2005年美國心臟學會指出，對於突然心臟病發的成人，在送醫救治前施以徒手心肺復甦術，其成效與標準心肺復甦術一樣好，而且更易學習，適合不同年齡層人士。因此「聯網」首次與香港大學李嘉誠醫學院合辦急救訓練課程，由註冊護士講解及演練「徒手心肺復甦法」。課程分兩期舉行，學員須在最後一堂通過考核。學員均表示，此急救課程簡單易學，實用性強。



筏可大戲臺

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)再接再勵，舉辦第三屆「筏可大戲臺」，讓非華語學生透過學習中國戲曲，鼓勵他們學習粵語，並於2016年7月4日假紅磡高山劇場上演《帝女花之香夭》及《百花亭贈劍》，展示學習成果，盡顯功架。「聯網」十分支持是次活動，邀得10多位老友記出席。當日邀得食物及衛生局局長高永文醫生、著名粵劇名伶阮兆輝先生、吳君麗女士擔任主禮嘉賓，場面熱鬧！



今次是我第二次參加這個活動，很難得有班學生對中國戲曲感興趣，所以我都希望能到場支持他們。希望讓這個戲曲文化承傳下去。

學員 黃潤顏



「身心靈」練「集」班

「聯網」於2016年5月至6月開辦身心靈課程，由專業導師趙志鋆先生教授。透過活動，學員學習釋放正向情緒，發掘心靈的豐富資源，以正向態度融入社群。此外，課堂還有伸展運動及氣功環節，訓練學員專注力，讓他們在日常生活中實現心靈和情緒的專注和平衡。



與香港公開大學合辦課程

「聯網」自2015年起與公開大學合辦「健康教育」晉階課程和「優質生活管理」課程。45位學員完成上、下學期合共18堂的「健康教育」初班，課程內容圍繞生理、心理及人際三大範疇。導師潘永昌先生深受學員歡迎，2016-17年度中班課程繼續由潘老師任教。此外，「聯網」首次推出遙距網上課程，學員在

10個星期完成「中醫藥常識入門」。除了2堂面授講座，其餘時間學員在家中上網學習，體驗網上與實體平台的融合教育。

第一次參加網上學習課程，覺得十分有趣，讓我自由選擇學習時間，又可以豐富電腦應用知識，一舉兩得。

學員 梁日麗



基層醫療指南

咳咁小事，駛乜睇醫生，飲D咳藥水咪得囉！

有病唔知去睇邊個醫生好？

睇咗醫生食咗藥未好番，想換醫生？

你是否曾經也有以上的想法或疑問？其實，你身體不適應找家庭醫生求醫，不應自行服用藥物。家庭醫生是醫療過程中首個接觸點，除了治療疾病外，還會關心你個人及家庭，並提供全面、持續、全人及預防性護理，以確保你的生理、心理及社交健康。作為跨專業醫療團隊的一分子，家庭醫生會根據你的需要，轉介你到合適的專科醫生或其他基層醫療服務提供者，如牙醫、物理治療師和營養師等等，作進一步的跟進及護理。

衛生署轄下的基層醫療統籌處在二零一一年建立了《基層醫療指南》(www.pcdirectory.gov.hk)，旨在提供一個收錄了基層醫療服務提供者個人及執業資料的電子資料庫，方便市民尋找合適的基層醫療服務提供者，包括西醫、牙醫及中醫。已有固定家庭醫生的市民，亦可在《基層醫療指南》查閱他們的最新資料，例如應診時間、診症費用等等。市民亦可下載《基層醫療指南》流動應用程式，搜尋其所在位置附近的家庭醫生、牙醫或中醫。

基層醫療指南流動應用程式



課程預告

日期	合辦/協辦團體	課程內容	對象
16年10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	曾報讀義工培訓初班
16年11月	義務工作發展局	義工培訓晉階課程(高階) 完成後聯網安排探訪	曾報讀義工培訓中班
16年12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
16年10月至 17年5月	嶺南大學服務研習處	銀髮第三齡學以致用課程 三大範疇：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
16年9-11月	嶺南大學	藝術教育晉階課程(高階) 由嶺南大學視覺研究系博士研究生擔任導師，提升學員對表演藝術的鑒賞	聯網長者學苑學員
16年10月至17年5月	香港大學	藥劑知識應用課程及講座 香港大學藥理及藥劑學系導師教授長者藥物認知	聯網長者學苑學員
16年10月至17年7月	香港大學	健康推廣課程 由香港大學護理學系助理教授、香港護專院士(老年學)周思女士擔任導師，教授學員基本家居急救、個人健康管理及長者身心照顧等知識	聯網長者學苑學員
16年9-12月 17年2-5月	香港公開大學	健康教育晉階課程(中階) 分上、下學期，每學期共8堂及1節總結講座，教學內容包括：生理篇、心理篇及人際篇	聯網長者學苑學員
17年2-5月	香港公開大學	遙距網上課程 體驗隨時隨地自主學習的樂趣，舉辦專題講座讓學員感受網上與實體平台的融合教學	聯網長者學苑學員
16年11月至17年6月	浸會大學	長者中醫藥課程 由中醫藥系教授和學生親自授課，傳授中醫藥知識及中藥歷史文化	聯網長者學苑學員
16年10月及 17年4月	珠海學院	「文化文物與香港歷史」講座暨考察活動 活動分為兩節，分別是講座及出外考察	聯網長者學苑學員
16年12月至17年3月	香港專業教育學院(IVE)	Facebook及智能手機課程 由IVE(葵涌分校)同學以一對一形式教授，長者學習相關知識之餘，又可以與年青學生交流，增進跨代之間感情	聯網長者學苑學員
17年4月	香港專業教育學院(IVE)	動動手和腦 課程由IVE(屯門分校)同學設計及教學，結合電腦及手工藝製作，訓練手腦協調	聯網長者學苑學員
16年11月	職業訓練局青年學院	簡易理髮課程 由青年學院(屯門分校)髮型設計課程導師教授長者義工基本理髮技巧，讓義工探訪老人中心和安老院時為長者剪髮	聯網長者學苑學員
17年4-5月	證監會投資者教育中心	長者理財投資教育課程(高階) 教授正確理財概念、培養良好投資習慣、深入淺出介紹各類投資產品等	聯網長者學苑學員
16年10月	聯網主辦	古典詩歌鑒賞及寫作課程(第三期) 課程導師繼續由畢業於北京大學中文系韓德志先生擔任，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

活動及講座預告

日期	課程內容	對象
16年10月8日	知慳惜食好煮意烹飪比賽 與屯門區議會合辦，長者和學生組隊，以惜食、環保、善用食材為主題的烹飪比賽	聯網長者學苑學員 屯門區長者及學生
16年10月26日	「一代文豪蘇軾」講座 由教育署前中文科高級督學、香港大學文學碩士馮鄧美玲女士主講	聯網長者學苑學員
16年11月12日	新界西長者學苑聯網中樂欣賞會 成立2年的中樂團展示學習成果	聯網長者學苑學員
16年11月	參觀李錦記廠房 了解李錦記如何運用高科技生產線製造高品質的產品	聯網長者學苑學員
16年12月6日	參觀屯門消防局 認識消防設備，加強長者的防火意識及警覺性	聯網長者學苑學員
17年1月至8月	理財講座 與 BCT 第三齡學院合辦，到新界西各區舉行巡迴講座，惠及更多長者	聯網長者學苑學員
17年1月	耆康同遊迪士尼 邀請長者到迪士尼樂園一日暢遊之旅	聯網長者學苑學員
17年2月及4月	專題健康講座 由資深老人科註冊護士鍾玉意姑娘主講	聯網長者學苑學員
17年7月	聯網聯校畢業禮暨嶺南大長幼專題研習體驗營2017 頒發證書嘉許長者學員及學生小導師	聯網長者學苑學員及家人

課程講座未能盡錄，詳情請瀏覽本聯網網頁

www.ntweac.edu.hk

查詢電話：2433 8268

