



新界西長者學苑聯網

二零一七年四月

通訊 第 11 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



香港大學前校長 徐立之教授 GBM GBS JP
港科院創院院長

八十年代，我在加拿大多倫多工作，結識李焯芬教授，一起為當地華僑組織「孟嘗會」屬下的安老院做義工，開始與老人家結緣。今天，雖然我也成為長者，可以享受2圓乘車優惠，不過還沒有想到香港社會應該為我做些什麼事情；反而，我覺得我可以從不同途徑服務社會。

其實，長者們從繁忙的生活退下來了，依然有心有力探求新知；他們的學習能力可能減弱，惟知識無限，只要他們尋找到喜愛的課題、學科，我相信長者勤勉的學習態度，總會有所得著。豐富知識，退而不休，能夠讓長者退休後生活愉快，活出豐盛人生，何樂而不為？新界西長者學苑聯網自二零一一年成立以來，為老友記提供多元的學術、興趣科目，提供多樣的學習機會，使社區長者受惠；同時亦向社會發出訊息，就是長者們有強烈的「終身學習」需求，社會仍有義務去為他們提供更多的學習機會。

港科院在二零一五年成立，致力推動香港科學普及教育和科研發展。我被推選為創院院長，更需全力以赴。其實，科普可以很「貼地」、很有趣，科創是社會、也是全民的事；此外，我覺得年青人和長者一起學習應用性學科也很有意思；這個在社會不同年齡層培養科學化思想的構想亦與長者學苑推動「長幼共融」的精神不謀而合。年青人如果能將自然科學和社會科學知識用長者能接受、易於理解的方式傳達，利用所學幫助長者；從中，我想年青人會體會教學雙長的道理；透過與長者互動接觸，年青人會發現科技「以人為本」，更能融合應用科研結果，激發他們科創靈感，為香港的新經濟努力加鞭。新界西長者學苑聯網的工作，不僅服務長者，亦為社會兩代建立橋樑，創造共融。謹此祝「聯網」發展更上一層樓，福澤社群。



大學獨立評估 聯網效能盡顯

長者學苑發展基金委員會主席
梁智鴻醫生 GBM GBS OBE JP

今年我首次向各位「老友記」問好，先祝大家雞年身壯力健！

香港公開大學為「新界西長者學苑聯網」完成了獨立評估。2017年2月初，當我收到大學發表的《新界西長者學苑聯網效能評估》時，實在欣喜萬分。因為所有持分者——學員、導師、學苑成員的評價都非常正面。評估報告顯示，「新界西長者學苑聯網」充分履行已確立的三大職能：(一)建立溝通交流平台，達致資源共享；(二)幫助長者成就終身學習的理念；以及(三)為有志深造的長者提供既深且廣的多元化進修機會。

「長者學苑」是根據安老事務委員會致力推動的終身學習，促進積極樂頤年的宗旨而成立的。老友記是學生，年青人是老師。時至今日，長者學苑已涵蓋130所大專院校、中學及小學。上述成果不僅推廣了積極樂頤年，更體現了長幼共融，以及透過上課擴闊老友記的社交圈子。

為了促進長者學苑的發展，我建議學苑透過成立聯網以加強合作——共享導師及教材，而「學生」於某所長者學苑的學分，也可轉入另一間學苑，實行「學分互換」機制。上述理念，終於成功落實了。在整個長者學苑的發展進程中，陳孝慈苑長實在功不可沒。陳苑長的創新思維、熱忱及投入，造就了「新界西長者學苑聯網」的成功。「新界西長者學苑聯網」現時已包括嶺南大學、公開大學、珠海學院及40間中、小學。我們希望藉著這成功經驗，在香港其他區域成立另外4個長者學苑聯網——分別於新界東、九龍東、九龍西及香港島，從而奠下良好基礎。順帶一提，每所長者學苑都是根據一般教育機構的特質而成立，政府透過長者學苑發展基金撥款予該教育機構以資助營運長者學苑。

我們鼓勵每間長者學苑的學員成立管治委員會，旨在收集整理學員於學習進程上的意見及為學員提供參與管理的機會。我很感謝已經成立管治委員會的眾多學苑，他們為長者學苑繼續向前邁進發揮了關鍵作用。

雖然長者學苑成立十周年，但我們還在「嬰兒期」，需要更多嶄新意念去推動發展。我們攜手為老友記創造一個全人終身學習的平台，讓他們成為一群有動力、有生產力的長者來支持香港。



安老事務委員會主席
林正財醫生 BBS JP

不經不覺，「長者學苑計劃」自2007年推行至今已踏入第十個年頭，現時全港各區大專院校及中、小學成立的長者學苑約130間，每天為長者提供各式各樣的課程及活動，推動長者終身學習和積極樂頤年。「長者學苑計劃」自從開展以來，一直深受長者及社區人士歡迎，而計劃的推行之所以如此成功，「新界西長者學苑聯網」（下稱「新界西聯網」）實在是功不可沒。

作為長者學苑聯網的「先鋒部隊」，「新界西聯網」一直不遺餘力地推動區內長者學苑互相合作及溝通，為區內長者學苑建立與優化學分互認及晉升階梯機制，促進了長者學苑的課程發展，亦建立了一個相互溝通的平台，加強了長者學苑在地區上的支援，實在是長者學苑聯網的模範。除此以外，透過積極發展長者義工隊及中樂團，老友記既可活用所學、老有所為，又可助人自助，樂在其中。為了進一步擴闊長者的學習空間及視野，「新界西聯網」更不斷推陳出新，尋求與不同的地區聯網、院校及機構合作，經常舉辦各類型活動，為長者提供精彩又多元化的學習體驗，以及內容豐富的長者學苑課程，藉此鞏固了各長者學苑學員之間的聯繫。

我知悉「新界西長者學苑聯網」與「港島區長者學苑聯網」及「九龍西長者學苑聯網」亦已獲長者學苑發展基金撥款支持合辦「慶回歸二十周年長者學苑音樂會及書畫展」，屆時我們將有機會欣賞全港各區長者表演及分享他們的學習成果，活動不但有助推廣長幼共融的風氣及社區共融的訊息，同時亦充分發揮聯網的協同效應。

以上種種，足證「新界西聯網」的迅速發展以及在推動「長者學苑計劃」上從未止步。我深信「新界西聯網」未來會繼續與其他地區長者學苑聯網攜手協作，透過互相交流及緊密合作，為長者建立一個無遠弗屆的學習及資源網絡。這讓退休人士的知識和技能匯集凝聚，以不同的形式回饋社會，同時讓長者與社會保持連繫，與時並進。



穩步發展 精益求精

新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長 MH

新界西長者學苑聯網(下稱「聯網」)自2011年成立至今,由最初的十間學苑成員,經過五年多的運作及發展,現已達四十三間(參與比率98%)。「聯網」能有今天的發展成果,全賴勞福局、安老事務委員會及長者學苑發展基金的指導和支持,社會賢達悉力協助,老友記積極參與。

為檢視過去五年職能運作成效,「聯網」於2016年6月委託香港公開大學李嘉誠專業進修學院進行效能評估,並根據結果於本年2月完成編制評估報告。承蒙安老事務委員會委員、「聯網」會務顧問蘇陳偉香女士BBS贊助費用,本人謹此衷心致謝。

報告給予「聯網」正面評價,充分肯定「聯網」過去五年履行三大職能成效:

- (1) 統籌及聯繫區內43所學苑,建立溝通交流平台,以達致資源共享;
- (2) 建立學分互認機制,統一學科成績紀錄,使長者達至「終身學習」的最終目標;
- (3) 設立晉階課程,為有志深造的長者提供深且廣的進修機會。

效能評估的對象包括長者學員、導師以及43間學苑成員,因此報告全面且真實反映「聯網」職能實效,令人鼓舞。(報告摘要請參閱第5頁)

報告亦有提出須改善之處,例如「聯網」活動地區限於屯門,不便其他區域的長者參與;學苑導師期望「聯網」提供長者教學法;以及長者學苑運作遇到人手不足、行政工作量大、招收學員等困難。

針對以上建議,「聯網」計劃未來在新界西不同地區舉辦交流分享會,邀請該區學苑的學校校長、負責老師、NGO負責人及長者代表出席,互相分享經驗、聆聽意見、加強聯繫。同時透過訪校、「聯網」大會、電郵、電話等方式與43間學苑保持溝通協作,讓「聯網」與學苑合力推動發展。至於學苑導師教學方法方面,「聯網」計劃與公開大學及香港老年學會合辦「長者教學培訓課程」,提升導師教學效能,增添長者學習樂趣。

值得一提,「聯網」榮幸邀請到港科院創院院長徐立之教授,於5月24日為新界西聯網長者及學生舉辦《解構DNA》講座,藉此長幼共融平台推廣全民科普教育,謹向徐教授致謝。過往「聯網」積極拓展協作網絡,與各大專院校發展深且廣的學術課程。「聯網」即將與嶺大持續進修學院(LIFE)合辦中醫養生,又會與亞太老年學研究中心(APIAS)招募長者義工大使,與年青義工攜手推廣社區健康。其他課程、講座和參觀活動,「聯網」繼續透過跨界別合作(包括港科院、港大、公大、浸大、珠海學院、莊子文化研究會、博愛醫院及中醫學會等),為老友記帶來優雅、健康、積極的「樂活生活」。適逢回歸廿周年,新界西、港島區及九龍西三大聯網,將於本年8月及9月假香港大會堂,合辦首個全港長者學苑書畫展及音樂會,展示老友記充滿活力、多才多藝的一面。

「聯網」期望社會各界未來續予以支持,給予寶貴意見,讓「聯網」發展精益求精,為長者構建豐盛的「積極樂頤年」!

為銀齡服務 聯網顯實效

新界西長者學苑聯網效能評估撮要

時光荏苒，新界西長者學苑聯網（下稱「聯網」）自2011年成立至今，已運作超過5年。為檢視「聯網」過往的職能運作成效，同時了解現階段的效能及探索其未來發展方向，在安老事務委員會委員蘇陳偉香女士BBS贊助下，「聯網」於2016年6月委託香港公開大學李嘉誠專業進修學院進行「聯網」效能評估，並根據結果編制評估報告。

「聯網」效能評估以問卷方式，全面收集新界西長者學苑的學員、導師及學苑成員對「聯網」的理念和效能的意見，務求能全面而有效地反映聯網職能實效。為切合不同受訪對象，問卷共設有四份，包括：

- ① 與過去一年曾修讀聯網晉階課程及 / 或參與聯網活動的學員；
- ② 過去一年曾修讀聯網晉階課程及 / 或參與聯網活動的導師；
- ③ 過去一年曾開辦聯網晉階課程及 / 或參與聯網活動之聯網學苑成員；
- ④ 過去一年未曾開辦聯網晉階課程及未曾參與聯網活動之聯網學苑成員對聯網之晉階課程、學分互認機制、聯網活動、行政、支援及溝通等意見。

問卷已於2016年9月至10月以印刷或電郵方式發放予目標受訪對象，並於同年11月完成收集所有回覆之問卷，進行資料整理、統計及分析。

「聯網」效能評估報告結果顯示新界西長者學苑聯網成立至今，已充分履行所確立的三大職能，反映「聯網」運作具職能實效。首先，「聯網」能有效統籌聯繫新界西區內的43所長者學苑，建立溝通交流平台，達致資源共享。評估報告顯示，7成以上的學員認為「聯網」有足夠的溝通渠道，例如：「聯網」大會、訪校、通告、電郵、網頁、電話、Whatsapp群組等；內容豐富及資料實用的聯網通訊，助學員了解聯網運作；「聯網」更能提供學員所需的諮詢服

務。以上意見也得到近9成學苑成員認同，他們還認為「聯網」除能資源共享外，更有助各長者學苑之間的相互合作。此外，「聯網」亦給予導師充足的行政支援，令各學苑的教學更加順利。

其次，「聯網」建立學分互認機制，統一學科成績紀錄，讓長者更有方向和有系統地學習，從而達至「終身學習」的最終目標。近7成的學員認同「聯網」建立學分互認機制，不但令選科更靈活，還提升了他們持續報讀課程的積極性；超過8成的學員表示對「聯網」有歸屬感，認為它幫助長者成就「終身學習」的理念。曾參與學分互認機制的長者學苑成員中，多達8成半認為學分互認機制操作簡單方便，運作有效。

此外，「聯網」因應資源設立晉階課程，為有志深造的長者提供深而廣的進修機會。過去一年，「聯網」合共提供5個晉階課程，包括：健康教育、資訊科技、藝術教育、投資理財及義工訓練予學員修讀。調查顯示9成以上的學員均對所有晉階課程表示滿意，他們普遍反映晉階課程的程度適中，不但能學到有用的相關知識，還能持續學習的興趣。

是次評估的受訪學員主要介乎60至69歲，教育程度則以高中為主，其次是小學、初中及大專或以上，亦有少數學員未曾接受正規教育。學員最感興趣的學習主題為健康養生，其次是文化、藝術教育及其他興趣。然而，長者學苑在運作方面也遇到不少困難，當中包括人手不足、行政及學校老師工作量大、招收學員、財政以及導師教授長者需要特定技巧、方法和訓練。另外，「聯網」活動地區限於屯門，不便其他區域的長者參與，建議於其他區域增設活動。

總括而言，是次「聯網」效能評估有效地反映聯網已實現其三大職能實效。繼往開來，「聯網」將繼續秉承作為各長者學苑溝通交流的平台，不斷完善各項服務，助銀齡一族締造更豐盛的「積極樂頤年」！

長者學苑發展基金

2017-18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輪審批。2017-18年度第一輪撥款申請的截止日期為2017年5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）。

知慳惜食

好煮意烹飪比賽

代際共融從生活開始

新界西長者學苑聯網再度夥拍屯門區議會合辦『知慳惜食好煮意』烹飪比賽，旨在透過饒有趣味的烹飪比賽，鼓勵市民發揮廚餘的藝術和教育市民珍惜食材。透過以長幼兩代共同參與的形式，促進社區不同年齡層人士身體力行推動環保。是次活動得到區議會撥款贊助，中華電力鼎力贊助比賽用煮食爐具、合興食油贊助「獅球嘜食用油」，謹此衷心致謝。

活動於2016年10月8日假仁濟醫院第二中學圓滿舉行，吸引了24隊、共48位長者及學生參加比賽，充分反映長幼溝通、促進跨代共融。現場觀眾超過100人，場面熱鬧。當日的評判包括：安老事務委員會委員蘇陳偉香女士、平機會陳章明主席、屯門區議會環境保護工作小組成員蘇嘉雯議員、中華電力黃宇騏經理、綠領行動何漢威總幹事、香港西廚學院黃立仁校長及廚藝導師Mr Steven Grande、Mr Guilermo以及仁濟醫院第二中學余大偉校長、家政科李觀好主任。



參加者的菜式各具特色，花盡心思設計食譜，務求善用廚餘食材，並以節能、環保的方法烹調出色香味俱的作品。為了充分體現大會「環保」主題，參賽作品不僅供評審團試食評分，亦讓現場觀眾即席試食，不浪費食物，現場觀眾亦非常雀躍。活動完結後，「聯網」將24隊參賽食譜結集成食譜小冊子，並輯錄當日精彩相片，印製1,800本派發予全港中、小學、屯門友好機構等。





耆趣妙韻 喜洋洋 新界西長者學苑聯網 中樂團分享會

「聯網」於2014年成立長者中樂團，旨在推廣長者樂活文化，培養優雅退休生活。40位固定成員樂理知識及演奏水平由零開始，每星期接受3小時音樂訓練，由3位專業中樂導師及1位助教指導。經過兩年多的學習，樂團成員的成績略有進步，過往曾獲多個社區團體邀請公開表演。

2016年11月12日下午2時半至4時，「聯網」中樂團假仁濟醫院第二中學禮堂舉辦首個音樂分享會，邀請了勞工及福利局首席助理秘書長莊國榮先生、屯門區議會梁健文主席以及一眾社會賢達，與現場250位長者及學生觀眾一同欣賞，並藉著半場休息時間，互相交流分享，場面熱鬧。



中樂團首先以活力鼓表演拉開序幕，緊接著合奏一曲《中國人》引人入勝，之後分為阮、古箏、二胡、葫蘆絲及笛子小組演奏7首不同風格的曲目，最後以一首大合奏《鳳陽花鼓》為演出畫上完滿句號。

是次音樂會，獲得觀眾熱烈掌聲，團員感到鼓舞，為今年9月「全港長者學苑音樂會」的演出打下強心針，希望更上一層樓。





長者學苑敬老護老繪畫比賽

新界西、九龍西及港島區長者學苑聯網首度攜手籌劃的大型公益教育活動—「長者學苑敬老護老繪畫比賽」圓滿結束。是次比賽旨在透過學校深化「友待長者」的價值觀，推廣「敬老·護老」的文化，邀請全港125間開辦長者學苑的中、小學生，以此為主題，發揮創意繪畫。冠軍作品加工印製成貼紙，派發予全港近1,000間中、小學校，呼籲學生在農曆新年前一同貼上。

比賽於2016年9至10月展開，收到來自32間學校、共729幅作品。大會邀請長者學苑發展基金委員會主席梁智鴻醫生、安老事務委員會委員蘇陳偉香女士、勞福局首席助理秘書長莊國榮先生、嶺南大學視覺研究系羅淑敏教授和教育局總課程發展主任(德育、公民及國民教育)關伯強先生擔任評審，以內容、創意、藝術及成效為評分準則，每個組別選出冠、亞、季軍各1名及優異獎7名。

其餘獲獎名單

小學組(手繪組)

亞軍：	聖公會基福小學	歐韋楓
季軍：	港大同學會小學	蔡豐皓
優異獎：	大埔舊墟公立學校(寶湖道)	吳汶希
	大埔舊墟公立學校(寶湖道)	趙詠彤
	仁濟醫院羅陳楚思小學	賴安蕎
	聖公會基福小學	謝卓霖
	大埔舊墟公立學校(寶湖道)	羅茜心
	大埔舊墟公立學校(寶湖道)	郭偉奴
	仁濟醫院羅陳楚思小學	溫政誼

中學組(手繪組)

亞軍：	佛教葉紀南紀念中學	譚子珊
季軍：	樂善堂顧超文中學	張鎧潼
優異獎：	英皇書院	盤宇軒
	中華基督教會全完中學	黃詩淇
	香港教育工作者聯會黃楚標中學	梁芯妍
	匯知中學	謝添穎
	佛教沈香林紀念中學	吳恩夢
	救恩書院	黃詩淇
	香港教育工作者聯會黃楚標中學	丁詩媚

中學組(電腦組)

亞軍：	中華基督教會基元中學	譚穎瑜
季軍：	嶺南鍾榮光博士紀念中學	蔡欣喬
優異獎：	匯知中學	林煒軒
	中華基督教會基元中學	劉佩儀
	香港布廠商會朱石麟中學	霍靜嵐
	香港教育工作者聯會黃楚標中學	崔穎詩
	中華基督教會基元中學	江愛林
	中華基督教會基元中學	陳依婷
	香港教育工作者聯會黃楚標中學	陳虹霏



小學手繪組

冠軍

仁濟醫院羅陳楚思小學
梁恩橋



中學手繪組

冠軍

仁濟醫院第二中學
潘曉愉



中學電腦組

冠軍

中華基督教會基元中學
蔡倩媛



給女兒頒獎

香港佛教學院院長
李焯芬教授 GBS SBS JP

某大報副刊的一位特約記者，偶然在網上讀到了一位名叫蘇珊的少女的文章，描寫自己的父親。蘇珊那輕盈、自然的文筆，像一方青青的草地，一下子吸引住了記者的興趣。接著記者登入了蘇珊的個人主頁，翻閱了她從三歲到十六歲所拍攝的那些陽光燦爛的照片，還欣賞了她許多可愛又富創意的畫作。

蘇珊自幼喪母，因患有先天性的肌肉萎縮症，她沒有行走過一天，也沒有上過一天的學。當文員的父親是她的啟蒙老師。如今，她看書、繪畫、寫作、上網玩遊戲、參加社區活動，跟許多健康的同齡孩子們一樣快樂地成長著。她在發給記者的電郵中，附貼了一枚十分漂亮的加拿大紅楓葉。她說那是父親送給她的第一份獎品。

「奇怪吧？父親給我的獎品真不少呢，我可以帶你去參觀一下我在網上的榮譽室。」蘇珊流露出一不加掩飾的驕傲，引領記者走進了她網上那間特別的榮譽室。

哦，蘇珊的獎品果然不少呢！那支漂亮的鵝毛筆，是獎勵她完成第一篇作文的。那個點著卡通飾品的風鈴，是獎勵她第一次駕駛自助車參加社區運動會的。那寫著幾個歪歪扭扭的中文字的條幅，是獎勵她第一次完成電子郵件發送的。那套法國產的水彩筆，是獎勵她的一幅畫登上了當地一份兒童畫報的。

還有許多漂亮的明信片、一條紅色的絲巾、一件松樹根雕、幾塊彩石……許許多多價格不高但絕對很有創意的獎品，都是蘇珊這些年來取得一個小小的成功後，父親為她精心設計和挑選的獎品；它們見證了蘇珊的成長。

「你不知道，父親還給我製作了許多獎勵證書和獎章，等著以後頒發給我呢。」蘇珊自豪地告訴記者：「父親還說，只要我不斷努力，將來給我頒獎的，還會有更多更多的人，不單單是父親。」

「哦！你父親真好！」記者由衷讚嘆著。

「是的，無論我將來能獲得多少珍貴的大獎，但在我心中，父親的獎品都是價值連城的，都是我一生最珍惜的，因為那些獎品都是由一種寶貴的原料製成的，那就是：愛。」蘇珊還告訴記者，她剛懂事時，看到自己醜陋的樣子，她也曾自卑、抑鬱甚至怨恨上天，後來父親的那一件小獎品，讓她明白了身體的缺憾並不是一件可怕的事。她今生有些事兒可能做不了，但還有很多的事可以做，並且做得很好……

是那位很平凡但也很偉大的父親，令蘇珊樂觀向上。他為女兒帶來了自信、自立、自強和進步的動力。那一個個看似微不足道的獎勵，就如一縷縷愛的春風，不僅輕輕拂去了女兒心頭的雲翳，還點亮了她一簇簇的希望。這也就是「給人信心」、「給人希望」的真意。



© 2017 Ah Chung. Visual licensed by Artware Limited.



健康資訊

心房震顫—— 冷凍和熱燒治療

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



患有心房震顫(AF)的病人，除了心跳不正常，亦會增加中風和心臟衰弱的危險。「陣發性房顫」的成因，是在心臟生長過程中，心房的肌肉殘留於連接左心房的肺靜脈內，當此類殘留的肌肉跳動失常，就會引致房顫。長時期「陣發性房顫」會令到心房「重塑」(俗稱心房發大)及纖維化，並使房顫持續，成為「持續性房顫」。

有運動員心跳 心律失常藥無助

張先生40歲，熱愛運動。最近他發覺有突然的心跳快及紊亂。初時心跳持續數分鐘，後來卻長達1小時，且有輕微暈眩。他的24小時動態心電圖證實他有「陣發性房顫」，但他平常的心跳屬慢的一族(運動員心跳)，治療心律失常的藥物，卻令他的心跳更慢，效果不理想，我於是建議他考慮接受手術治療。

手術可分為「冷凍」法和「熱燒」法，二者均是微創手術，可在局部麻醉下進行。在腹股溝的靜脈作一刺穿，然後倒入儀器至肺靜脈左心房的出口，找出引致房顫的病灶。

「冷凍」法是把球囊置於患處，利用儀器將球囊的溫度下降至-40℃或以下，「冷死」引致房顫的肌肉；而「熱燒」法則利用儀器發出的射頻變成熱能，將患病的組織灼毀(見圖)。以上兩種方法均可以清除肺靜脈內的病灶，但處理「持續性房顫」，因心房已被病灶變壞，除了將肺靜脈內的病灶清除外，還要將心房上的病灶阻斷，因此一般會用射頻來作「線性消融」或「病灶位置消融」。

大部分需做兩次手術

一般來說，「陣發性房顫」單次手術的成功率70-80%，而「持續性房顫」單次的成功率為50-60%，大部分的病人需要做2次或以上手術。根據2004年新英倫雜誌發表，一項於法國波爾多進行的對比研究，房顫引致的心臟衰弱病人，射頻消融術可以將心臟功能提高21%。

張先生患有「陣發性房顫」，接受了導管球囊冷凍消融術後，心跳已大為改善，就算不再服藥，其房顫毛病已減至2至3個月才發生一次，每次少於一分鐘。一年後，他的不正常心跳幾乎消失。而他亦可恢復做運動。

他問可否恢復喝紅酒，因聞說紅酒可通血管。我向他解釋，紅酒不是醫生處方的「藥物」，醫生不會鼓勵病人飲酒，酗酒也會引致房顫，應淺嘗即止。



電腦塑造的左心房三維立體影像，紅點是射頻能量消融的位置。



老 當 益 壯

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

香港人口日漸老化，如何維護長者健康是一項挑戰，頭號敵人包括癌症、心血管病和中風。不少長者至少有一種慢性疾病，例如血壓高、糖尿病、腎衰竭、肺氣腫、認知障礙等不同的毛病。

預防勝於治療，保健維康，防止疾病發生才是上上策。適量運動、多吃蔬果和拒絕吸煙可大大減低患病風險，延年益壽。

長者煙民停止吸煙，可大大降低多種疾病的發病率，包括心血管病、慢性肺阻病及多種癌症，尤其是肺癌。只要有決心，戒煙並不困難。酗酒亦會大大增加長者患病風險，包括肝硬化、心肌病變、腦神經退化、胃病、胰臟炎等各種慢性疾病，世界衛生組織已宣佈酒精是致癌物質(Carcinogen)，飲酒會增加患癌的機會。

初生嬰兒接種各種疫苗，可有效預防多種傳染病。長者們應每年打流感針，並且每五年一次打肺炎鏈球菌針，可減低患上嚴重肺炎的風險。

年幼時曾感染水痘病毒，病毒潛伏「神經結」內，當長者抵抗力下降，病毒就有機會轉趨活躍。病毒隨著神經線所控制的範圍，令皮膚表面出現劇痛水泡，又稱「生蛇」。長者可考慮接種有效的疫苗，減低生蛇的機會。

長者必須定期檢查血壓、血糖和血脂，並定時服用醫生處方的藥物，把血壓、血糖和血脂控制在正常水平，以降低患冠心病、中風和腎衰竭等併發症的風險。長者亦容易患骨質疏鬆，容易有骨折，定期檢查「骨密度」，及早治療，有助減低骨折風險。

癌症是香港頭號殺手，長者患癌風險一般較年輕人高。及早診治，可增加治癒機會。香港特區政府推行「大腸癌普查先導計劃」，這是一個好開始。

護老敬老，人人有責。





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



長者如何能夠身心康泰

行醫三十三年，曾為不少長者提供醫護建議，原來轉眼間自己亦開始進入「年輕」長者階段。隨年漸長，生理機能自然不及當年，我已經不能「On Call 36」，亦不能一如以往自由地穿州過省。現在連閱讀書籍及報章都沒有以往那麼清晰，似乎生理退化真的帶來很多不便。面對這種改變，會否感到不開心甚至沮喪呢？如果我說從來沒有，實在難以令人信服。不過，我所說的這種心態是從前有而現在沒有，為什麼呢？

當我仔細想想，我從來沒有用過一部汽車超過半世紀，很多時使用超過十年已毛病多多，更難想像一部年過半百的汽車還能在馬路上風馳電掣。我們的身體就像汽車，器官猶如機械零件，用多了便會退化。可是我們要知道器官不及零件般容易更換，器官移植或會出現排斥反應，而且等候器官移植的人總比捐贈者多。再者，一些人體組織甚至不可能被更換，例如我們的大腦。因此，我們應該好好保養自己的「零件」，量力而為，使其發揮得最好。我也試著調整自己的心態，雖然我稱不上是「勇往直前的汽車」，但仍然能夠出入自如，這已非必然。當我們不與以往的自己比較，反能懷念當年的美好，更非著眼怎樣的大不如前，否則只會本末倒置，令本來愉快的生活變得傷感。

根據世界衛生組織的定義，健康是身心社靈處於安寧的狀態，而不單指沒有疾病。你或者抱病在身，但依然可以是健康快樂人。我曾遇上不少患有高血壓、糖尿病或甚至中風的病人，他們無懼疾病，仍然生活精彩。反觀不少人士身無大病，但卻因為身體上的不適而感到非常不安，這不但不能改善狀況，還會使生理及心理狀態惡化。

人的成長分為不同階段，幼兒及童年期間是發育高峰期，無論生理及智力發展都是黃金時期；青少年時段是體力高峰期，正在準備迎接未來挑戰；成年期是創立時期，努力為各範疇奠定基礎；而中年是穩定事業期，在崗位上發揮得淋漓盡致。那麼退休是否該視為收成期？讓我們退下火線，好好安享晚年！

奔馳大半生，汽車都會被減慢運作，再不需要「趕貨」，只需要維持基本運作。人生如是，無論事業發展到什麼境界，始終有一個終點，不可能長期維持奔馳狀態，到達終點後更應該好好「Cool Down」，即緩和自己的腳步。當我們不再為了要達成任何指標而受壓力，自然能夠調整節拍，停下欣賞四周的景物、與戰友閒話家常，心靈亦隨之安逸。那麼生理上的需求是否可以調節下來呢？

當我們生病要看醫生甚或入院時，可視為汽車壞了要維修或入廠。也許我們需要的是成為「一輛不受機能所限並順利到達目的地的車子」。我們更應善用工具去輔助日常活動，如使用拐杖能令我們走得更遠，而不應視為示弱的標籤。縱然年邁，我們仍要保持一定的活動量以減慢衰退，並保持良好的生活方式。退化的身體好比退役的舊車，我們對生理的要求，是否可以輕鬆一些呢？

人們總是關心至親的日常生活，而我們的子女現正處於「搏鬥期」，需要集中精力專注工作，若我們能夠身心安康，便能減輕他們所憂。我們有幸走過這一階段，除了好好享受外，更應多一點與年輕人同樂，自己開心之餘亦可以幫他們減壓，可謂一舉兩得。也許我們的身體狀況只是僅僅及格或更甚，又不是常常都能身體力行去完成自己喜歡的事，但我們卻可以處之泰然去面對事情。積極樂觀的心態能促進身心靈的安康，我們有能力做得到！





長者常見皮膚病之藥疹

長者常有健康問題需要服食不同的藥物，由藥物引起副作用的機會也相對增加。最常見的一種副作用便是藥疹，即是對藥物有過敏反應引起皮膚出疹。至於為何要認識藥疹，因為這種是住院病人最常見的皮膚問題，如長者突然出現皮膚紅疹痕癢，藥物是常見原因。

通常紅疹會在病人服用新藥或轉藥大概一至兩星期出現，先於身體及四肢出現，會有痕癢，或會愈趨明顯，甚至會出現發燒及淋巴腫脹。藥疹有不同種類，最常見的藥疹是出疹型，會像麻疹狀，會有鮮紅色的斑紋及細小的丘疹(圖一)，集中在身軀，嚴重的或會在四肢及面部出現，常有痕癢的情況。如果沒有停止服用藥物，藥疹便會愈差，大概有七成都是這種類別。

另一種常見的藥疹，(圖二)是風癩型，又稱風疹型或蕁麻疹型的藥疹，這種藥疹用藥後會即時有痕癢、面部及眼睛腫脹的情況。而另一種藥疹便是一種苔癬樣化的藥疹。這種藥疹通常非常痕癢，紅腫及呈深紫色，之後留有深褐色的印。



(圖一) 最常見的麻疹樣藥疹



(圖二) 風疹樣藥疹



(圖三) 紫紅色橢圓形固定性藥疹

固定性藥疹，會於每次服用同一種藥物，都會在同一部位出現；首先會是出現灼熱的感覺，接著便有泛紫紅色，之後出疹位置會愈趨深色及呈圓狀(圖三)，這便是固定性藥疹，很多時會連帶黏膜，嘴唇會疼痛，甚至影響眼睛和下身。藥物有過敏反應，可以引起單純的皮膚痕癢，紅皮症比較嚴重。通常用藥時間比較長，全身皮膚變紅、腫脹及皮屑脫落，之後皮膚會變乾、變厚、變深色，相當影響健康。

藥疹之中最嚴重的，便是「史提芬斯強森症候群」Stevens-Johnson Syndrome (SJS)，另稱為大泡性表皮壞死型藥疹，全身迅即出現水疱，之後引致皮膚損傷及脫落，如被熱水燙傷，大範圍會疼痛出疹，伴隨眼睛、嘴唇及口腔亦會嚴重潰爛。若是得不到適當的治療，致命率頗高。

認識藥疹可以區分出其他長者皮膚問題，如真菌感染、濕疹等，如果引起藥疹的藥不停的話，是不會痊癒的。常見的藥物引起敏感，如抗生素、青霉素、消炎止痛藥及抗癲癇抽筋藥物；而尿酸及痛風症的藥物，名為必嘌呤「Allopurinol」，在香港是最為常見引起嚴重皮膚敏感，服用時要特別小心。

剛提到大部份的藥物都可能引致藥疹，有些會高風險，有些相對較低，未必有相同風險。有時候，止痛藥如「必理痛」，都有少部份人有藥物敏感。至於治療藥疹，最重要認識本身皮膚的變化及出疹的原因是因為藥物引起的可能性，從而停服藥物。當停止服用藥物一至兩星期後，藥疹會慢慢散退。當然有些比較嚴重，需要其他藥物輔助，又或者持續一段長時間，才會完全散退，期間可用些輔助藥物，幫助藥疹快點散退及減低本身帶來的不適，如痕癢、脫皮、乾燥情況，包括服用外用的類固醇藥膏，甚至嚴重的時候，如有其他內臟受損跡象，就要服食口服的類固醇，常用的抗敏感止痕藥，可使用來改善皮膚痕癢，睡眠質素，有時亦會塗上潤膚膏來幫助。

根本原因是由於藥物引起敏感，所以用藥應小心！如果沒有必要，就不要胡亂服藥物。



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



樂也融「傭」護長者

認知障礙症是一種與腦部退化有關的疾病，影響了約9.3%本港七十歲或以上的長者。患者的記憶會出現衰退和逐漸喪失獨立應付生活的能力。當中部份患者會出現不同程度的情緒波動或行為問題。這令一般人對認知障礙症都存有誤解，容易將患者與精神錯亂連繫一起。很多人也會因為家中的患者而感到羞恥、尷尬。

照顧認知障礙症患者並不容易。在香港，大部份長者的成年子女都需要外出工作，或因為生活環境而不能與長者同住；年紀老邁的配偶也未必能擔當得起吃力的照顧工作。因此，僱用外籍家庭傭工照顧長者是很普遍的現象，而她們的重要性也日益增加。超過九成在香港工作的外籍家傭都是來自菲律賓或印尼等地；初到貴境的家傭很多時會因為語言不通，而令照顧工作出現困難。再且，不少患者會慢慢失去表達能力，甚至未能理解簡單的指示；照顧他們可說是充滿挑戰性。由於大部份家傭都從沒接受過特別訓練，坊間亦欠缺專為她們而設的相關教材，當遇上認知障礙症患者常見的行為及心理問題時，護理工作就更為棘手了。

葵涌醫院老齡精神科在2010年成立了「家融會」，旨在通過一系列訓練，提升外籍家庭傭工對患有認知障礙症長者的照顧技巧。透過食物及衛生局「健康護理及促進基金」的贊助，本院於2016年用了英語、中文、印尼文三種語言，製作了本地第一本專為外籍家傭而設的照顧者手冊。手冊內的每一個章節，均由所屬專業的人士編寫，包括精神科醫生、精神科護士、職業治療師、物理治療師和臨床心理學家；也用了家傭們熟悉的語言，方便她們參考，並為僱主提供了中文版本，以促進僱傭之間的溝通。手冊裏所分享的意見和提議均可讓照顧者了解如何能有效地幫助有獨特行為問題的長者；也有各種解壓的方法，去舒緩照顧者的常見壓力。

印傭Arifah(假名)在今年一月從印尼來港照顧患有認知障礙症的婆婆。一開始時面對婆婆的暴躁脾氣和冤枉她「偷嘢」，Arifah曾感到委屈和無助，更經常以淚洗面。閱讀過照顧者手冊後，Arifah明白了婆婆的無理取鬧並非針對她本人，而是認知障礙症患者常見的「情緒問題」和「幻覺」。現在，她不但不會直接與婆婆爭拗，更會在婆婆感到不安時開解她的情緒。透過小冊子，Arifah重獲對工作的滿足，並發現照顧長者的喜樂；連同住的僱主也為她的改變，感到非常讚賞。

其實，只要能正確掌握有關認知障礙症的資訊，不論是家庭傭工、患者或家屬，也能再次感受到快樂和滿足。如果讀者家中也有聘用外籍家庭傭工照顧長者，筆者也鼓勵讀者與她們一起學習、互相協助，使得長者可以安享晚年。市民如有興趣，可在葵涌醫院網頁免費參閱「照顧患有認知障礙症長者家傭照顧手冊」。

我的退休



青山醫院老人精神科部門主管

李兆華顧問醫生

上一個星期在青山醫院的聖誕聯歡會碰到陳孝慈校長。與陳校長是舊相識，十多年前在醫院社區義務工作認識的。陳校長退休之後仍繼續投身社會，服務社群，真令筆者佩服。席間，陳校長建議筆者為新學西長者學苑刊物寫點東西。換了其他人，筆者一定婉拒。但陳校長的建議，筆者又焉能不從？人格號召力之大，可想而知。

想了兩三天，筆者向陳校長提議，不若寫筆者自己的親身經驗，希望讀者會較感興趣，陳校長亦覺得可以一試。

今年是青山醫院開院五十五周年，亦是筆者在青山醫院工作的第三十五個年頭。

今年一月筆者便要由老人精神科部門主管這職位退下來了，六十歲的伯伯了。

醫管局的退休限定相當嚴格，六十歲退休，可以選擇在出生那天或是出生的那個月退任，筆者選了後者。

一. 退休工作

退休的日期是一早定下來的。但對它的準備，筆者仍是不足。

早在二、三年前，很多同事及朋友已經向筆者提議「你退休之後，不如開檔啦（即私人執業）。」「你人緣咁好，又識咁多人，醫術精湛，經驗豐富，加上現在社會老化。就算你只看認知障礙症，亦應客似雲來。唔使怕囉。」「當然，你要提早一點做勢，做宣傳，推廣。開始時在一些雜誌寫下稿，到臨近就找機會作公眾演講。在報章寫文章。還有，近來還興寫網誌，這些退休前一年做就可以了。」

「六個月前開始看鋪，三個月前真正要準備了……」

都是人算不如天算的。政府二零一五年，因為社會輿論壓力，給醫管局一筆款項，作為重新招聘退休的醫護人員之用。這可剛好我是其中一份子。回家與太太商量，覺得這是一舉三得，便定了下來。一來我可以真正退而不休，還是做自己的專業；二來太太不用整天對着我，她會更幸福；三來又可以服務社會，真是太好了。

二. 退休生活

很多朋友，包括筆者太太，都擔心我退休之後的收入不足。

醫管局員工有公積金。我自一九九四年入醫管局至今已供了二十年，金額應可以了。但太太說：「你

負責收入，我負責支出，金額夠不夠不是你一人說了算的。我看就未必夠。」

當然，做丈夫第一天職就是要太太不用擔心。這樣她才可以時常快樂，青春常駐。

原來第一個要注意的是退休前二、三年便要開始將公積金的成份轉移，由股票轉至債券，最後一年則轉至現金。這才萬無一失，最保險。若果筆者一早知道便沿此執行。現在應該很安心了。可惜筆者知道此一金科玉律時已在退休前一年。而原來要調配資金亦不是我等小民想象的容易。到現在，我只調了三成，遠遠不足，只是好過無而已。

稍為令人安心一點的是醫管局順應著我們前線人員的要求，容許我們押後五年才取回款項。但只可以在退休前數個月申請。我已入了申請，至今還沒有回音。

三. 退休清假

醫管局不准積假。但至退休前一年，筆者還有四、五十天假要清。至退休前半年，醫管局要我們員工有一個清假表給它。因為假太多，又不想引起部門及同事不便，所以只請散假。將假分開在這六個月內放，例如每星期五放假。

誰不知到六個月前，醫院人事部說他們錯誤計算多了我的假期達六、七天之多。真是太混亂了。唯有將假期重新安排，將一些旅行及探訪外國的朋友的假期取消，可幸機票及酒店還未作實，無金錢損失，但我的秘書，我的太太及自己都要作很大的時間調動。

四. 退休前的工作安排

為免部門的服務受影響，我於退休前慢慢的將行政的重擔轉給部門的兩位非常能幹的高級醫生，陳暢輝醫生及周寶玲醫生。雖然如此，還是有很多想得到的及想不到的行政及各類事情要交待、安排，所以精神上一點也不輕鬆。我甚至向朋友笑說：「這退休前的幾個月比平時還辛苦，真的是忙於退休。」

另外，筆者亦有各個醫院內、聯網內、醫管局、老人精神科學會的職務，要一一處理，亦要相當時間及心血。

總之，直至現在，還是忙於退休，深覺準備不夠，希望借此拋磚引玉，用自己的例子引起讀者的注意，那麼就不費陳校長建議之功了。

長者步入晚年的適應

青山醫院精神健康學院臨床心理學家
鄧美儀女士

有人說「夕陽無限好，只是近黃昏」，這道出了不少長者的心聲。人步入晚年之後，自身和周遭的環境漸漸都會出現不同程度的轉變。例如昔日仍在職場上馳騁的時候，工作雖然辛勞，但大部分人都能在工作中獲得滿足和成就感。再者，在工作時能和同事們談笑風生，工餘時又能爭取時間相約三五知己出外消遣，又或料理平日未有時間顧及的私人事務……日子過得充實，時間在眨眼之間便過去了。

然而，當退下火線之後，很多長者驟然感到時間多得不知如何打發。雖然他們大都明白多點外出走走對身體和精神都有益處，只是獨個兒漫無目的地四處逛也實在索然無味。想找個伴呢，又不想老是煩着仍然要為口奔馳的子女或舊同事們。再者，長者的精神和體力一般來說會隨著年紀漸長而不及從前，甚至身體的毛病漸漸增多，空虛無聊、「無用」的感覺便油然而生。面對這些轉變，有些長者會感到孤立無助，進而變得自我封閉，終日留在家中，生活變得更為枯燥乏味，弄得情緒低落，失去動力，甚至出現抑鬱的情況。

活出燦爛黃昏

其實，在人生旅途中遇到轉變在所難免，每個階段都有其獨特的挑戰，與其着眼於轉變帶來的「失」，倒不如嘗試放眼於當中的「得」，好好加以利用，活出精彩的晚年。

退休後的時間既然充裕了，不如嘗試尋找自己想做的事情，然後好好安排每天的日程吧！有不少長者會在退休後重拾一些在年輕時因工作或照顧家庭而放棄了的嗜好或興趣，繼續發展；有的會嘗試接觸新的人和事來發掘新的興趣，例如到長者活動中心參加興趣班學習新的知識或技能；又有的會選擇當義工，運用自己過往的經驗或當下的能力去幫助別人，助人助己。當長者開始投入一項興趣或活動時，生活就變得有趣味，而且更可發掘出他們的潛能和價值呢！

不過值得注意的是，在重拾自己的興趣和價值的同時，謹記要為不同的活動訂立優先次序，先選擇最重要的事情，然後集中精力去完成它，不然便會把精力分散在不同的活動上，導致事事都感到力不從心。





香港苗齒協會創辦人

趙汗青醫生

只要您懂得正確口腔清潔方法 年老掉牙非必然

相信很多人有這樣的觀念：人老了，牙齒鬆動脫落是正常的。其實牙齒脫落不是必然會發生的事，只要您有正確的口腔清潔習慣，每日正確刷牙，使用牙線，定期做牙科檢查及洗牙，牙齒便會健康陪你一生一世。

一. 正確使用牙刷

刷牙的時候要使用軟毛小頭的牙刷（大小在直徑為1元硬幣左右），在嘴裏有次序地刷牙：



- ① 先刷下排牙齒的外側面，把牙刷斜放在牙齦邊緣，以兩至三顆牙齒為一組，用適中力度來回移動牙刷，刷8-10次。
- ② 然後刷牙齒的內側面，重複以上動作。
- ③ 刷門牙內側面的時候，要把牙刷直立放置，用適中力度從牙齦刷向牙冠。
- ④ 接著刷咀嚼面，把牙刷放在咀嚼面上前後移動。
- ⑤ 最後，重複以上動作，清潔上排牙齒的外側面、內側面和咀嚼面。

二. 使用牙線或牙縫刷

牙縫最容易藏污納垢，牙刷卻刷不到牙縫之間。牙齒和牙齒相接的鄰接面必須要以牙線或牙縫刷來清潔。使用時要將牙線放到牙齦底部，並以C字形包住牙齒，上上下下來回移動來做清潔。含蠟或不含蠟的牙線的清潔效果相約。

如果牙齒與牙齒之間的縫隙較寬，可用牙縫刷代替牙線，清潔牙齒鄰面。牙縫刷的刷頭要大小得宜，不要過大或過小，應選擇與牙縫差不多大小的型號，分別從頰側或舌側貼著牙面做來來回回進進出出的動作，將鄰接面清乾淨。切忌把牙縫刷強行塞進牙縫，以免傷及牙齦。



三. 清潔舌苔

75%口腔自身產生的異味來自舌部，建議每次刷牙後，在舌苔較黃、較厚的位置用舌苔清潔器從後向前輕輕刷舌體的前2/3部位（切忌使用硬物或用力過大，這會傷及味蕾，造成味覺障礙）。

每次刷三下，以去除角化物的沉積和附著在其上的微生物及其腐敗物。

四. 使用漱口水

漱口水的優點是能深入滲透口腔各部位，不僅牙齒表面，牙齦邊及牙縫間也暢通無阻，但漱口水是不能代替刷牙及牙線或牙縫刷。在日常口腔護理上再加上漱口水的的使用，能有效減少滋生牙菌膜及減輕牙齦發炎的症狀。

如果能加以正確的清潔和保護，牙齒可以像身體其他器官一樣伴隨人一生，而不會陷於脫落的命運了！





這題得練好幾遍

英國劍橋大學博士
臨床心理學家
馬淑華博士

朋友成邦傳來Youtube短片。上下兩排字卡，組成兩句子，一把嚴厲的聲音讀出句子：

「甚麼都不能跟人家比！誰像你一樣沒有用啊！」

然後瞬間字卡重組，同樣的十八個字，變化成：

「沒有誰能像你一樣啊！不用甚麼都跟人家比！」

另一列卡十二個字

「這題你不是練好幾遍 笨得喔」

瞬間重組成

「你不笨 是這題得練好幾遍喔」。

短片的題目是「態度改變 孩子的人生也會改變」。

言語的力量不可思議，尤其是對小孩子的影響，可以非常深遠。

記得小學三年級時，音樂課考試，我們一個接一個走到鋼琴旁唱歌。老師十指在琴鍵上飛舞，我戰戰兢兢地唱出已背熟的歌曲，只聽到老師沉著聲說：「你唱不到高音！」以後好多年，我不只唱不到高音，我沒有再唱歌了，莫說在人前獨唱，就算在一群人中合唱也不敢開腔。

誠然，老師並不是想打擊小孩子的信心。不過是有感而發，衝口而出的一句話，絕料不到會有這樣深遠的影響——當然，她不是唯一的不假思索說話的人。

幾年後，我已是中學生，家住七樓。在四樓住的同學雪儀養了一隻鸚鵡，羽白冠黃，嘰嘰喳喳學舌，挺趣緻。我去雪儀家玩時，小弟弟總會纏著要跟我去看鸚鵡。有一次，我扭不過他，老大不願意地帶他去，一邊拖著他的手下樓梯，一邊不斷嘀咕著：「跟著來，真麻煩！」到五樓時，他突然說：「姐姐，我不去了！」我詫異地問：「甚麼？」他抿著嘴，哽咽著說：「你都不想我去！」我愣了一下，才意識到我無意的牢騷不覺傷了弟弟的心，五歲的孩子也有自尊的，我懊悔不已。

衍空法師主持覺醒夜聚會，總會帶領大家唸《懺悔偈》：「…我昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔癡；從身語意之所生，一切我今皆懺悔…」言語是心意的顯現、身體行為的先導，在懺悔文中，列為獨立一項，發人深省。

從小我唸書一向名列前茅，可是初中有次算術不及格。父親看到成績報告，望了我一眼，說：「你真令我失望！」我心底反駁：「我又沒有叫你期望甚麼！」。父親的話烙在我心上。好多年，我都害怕人家對我有期望，怕令人失望。一直到大學，跟同學楚勇一席話，才有所啟發。當我告訴他這經歷，他對我的反應大大不以為然：「我才不會這樣想呢！我會告訴他：『你看我長大後才說吧！』」

我頓然領悟，一句話可輕可重，落在善感柔弱的我心上，感到的是打擊退縮；聽在進取自信的楚勇耳中，卻激起亢奮鬥志。善巧合宜的說話，需要多少洞悉人情的智慧和春風化雨的慈心！《懺悔偈》末段曰：「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡」。善言始於修心。我們不笨，這一生課題得修煉好幾百萬千遍喔。



健康資訊

情緒訊號 (二)

認證靜觀自我關懷(MSC)導師 註冊人生教練 心理輔導員
香港大學名譽講師
香港教育大學名譽專業顧問
梁錦堂先生



「情緒」是我們內心發出的訊號，反映內在需要和渴求。

生活在刻板的都市，我們常會感到心情沉悶。正如「美國存在心理學之父」羅洛·梅(Rollo May)的描述「今日世界走上機械化的程度，令人驚訝…機械化要求整齊劃一、事先預測、秩序井然；潛意識現象則富於原創性與非理性…」^①心靈(潛意識)的渴求(原創性)受到標準化的、制度化的生活所壓抑，無從發揮。這好比向日葵不能向太陽生長，雕鷹不能向上飛翔一樣。

「沉悶」是一個重要的訊號，提醒我們：需要藉著發揮創作力以實現自我。然而，我們很多時候都不明這訊號的意義，又或完全忽略其存在；這情況的危險程度，就好像忽視汽車錶板上的指示燈一樣。

假若我們沒有直接地、正面地滿足「沉悶」或其他負面情緒反映的內在需要，另一方面，我們又不可能長時間容忍這些負面情緒所帶來的不快感覺；我們很自然就會在有意無意地轉移自己的注意力，以逃避和麻醉的方法暫時獲得舒緩。^②常用的方法多不勝舉，上網電玩、吸煙喝酒、美食性愛……

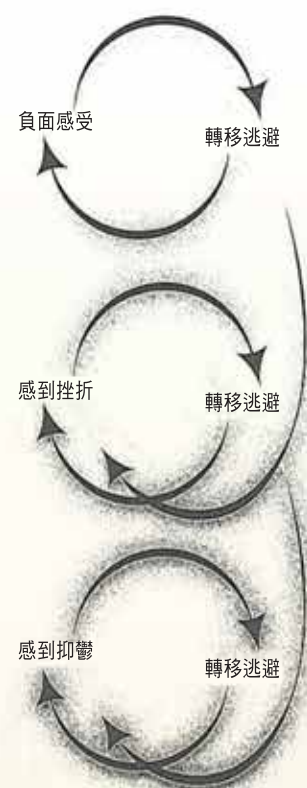
又再出現舊有的負面情緒，而且「訊號」更加強烈。我們很自然地再以轉移逃避的方式處理(因為曾經有效)，但「劑量」卻一次比一次大，形成一個惡性循環(負面情緒—逃避麻醉行為—負面情緒—逃避麻醉行為…)。

經過不斷的逃避與麻醉，最初期望負面感受得以解決，但每次都不見有長遠果效。時間漸久，則形成第二層負面情緒感受(訊號)——「挫折感」——通過努力而得不到滿足(解決)的感覺。

如果內在的渴求繼續得不到真正滿足，挫折的感受最終會帶來第三層負面情緒(訊號)——「抑鬱」——沒有希望無助的感覺。

另一方面，因為長時間忽略情緒訊號，我們更可能變得情緒麻木；沒有感受，那管是負面情緒(悲傷、憂愁、憤怒…)還是正面的情緒(快樂、興奮、愛的感覺…)

筆者在心理輔導和催眠治療的經驗中，深深體會到很多受導者對自己的情緒感受是何等的陌生。當要重新學習認識自己的情緒感受，放下逃避麻醉的舊有模式時，又是何等的不習慣與困難。但這艱苦的過程卻是必須和值得經過，世上總沒有「免費的午餐」。



負面感受/轉移逃避/感到挫折/
感到抑鬱循環圖

(文章原刊於筆者專欄《部屋2U - 佈置心房》，文字略作修改)

① 羅洛·梅，《創造的勇氣》，土緒出版社

② 方法本身是中性的，是否逃避麻醉則在於使用時的心態



健康資訊

香港公開大學李嘉誠專業進修學院 協理課程總監

註冊護士 何淑貞博士

可以午睡嗎？

常聽聞老年人晚上難於入睡而半夜易醒，大清早醒來又不能再次入睡。對於這些睡眠狀況，有些老年人會感到困擾，甚至以為自己患了病。事實上，這些是老年人常見的正常睡眠模式。隨着年齡的遞增，我們的睡眠模式會由晚上延續的模式轉變為整天斷斷續續的小睡。雖然，老年人明白這些睡眠模式的改變，但總是渴望回復昔日的狀況，於是絞盡腦汁，務求「一覺瞓到大天光」，午間不做「釣魚郎」（打瞌睡）。

有一次，當我到安老院舍探訪時，我看見老年人一排排地坐着打瞌睡，於是便向院舍職員了解為何不讓他們回房休息。職員的回應是要幫助老年人晚上易於入睡，因此，日間故意不讓他們返回房間躺一躺。院舍職員相信，老年人如果日間不午睡，晚上便能呼呼入睡。對於這回應，我不敢苟同。老年人在日間如能多活動，晚上當然更容易熟睡，但若只能長時間地坐着，結果亦是打瞌睡。曾經認識某個服務老年人的機構，院舍的報告板上佈滿活動的安排細節，老年人活動豐富。這不但免去他們打瞌睡的機會，更重要的，是他們的心理健康因此而得以提升，社交圈子得以擴闊，真是一矢雙鵰。事實上，隨着年齡的遞增，生理時鐘已漸失以往的穩定性，繼而睡眠模式便趨於前移及縮短。如有穩定的活動時間表，像上學或上班般的，生理時鐘便能較為穩定，睡眠模式亦不會受到太大的影響。

倘若，老年人是住在家中，又是否鼓勵他們午睡呢？如果老年人的睡眠模式已紊亂不堪，已被折磨得頭昏腦脹，我建議他們每天小睡片刻。小睡時間可選擇在早上或午間，不建議在傍晚，而每次小睡不可多於30分鐘。對於睡眠質素差或有睡眠問題的人，小睡能舒緩身體的不適。況且，不小睡也不能避免打瞌睡，所以，倒不如舒舒服服地躺在床上，小睡片刻吧！請不要把小睡冠以「莫須有」的罪名！當然，老年人如希望有一個穩定的生理時鐘，睡眠模式不受到太大的影響，便應為自己定下一個有規律的作息時間表，使睡眠質素有所改善。祝願大家今晚能睡得香甜！





腹瀉知多少？

腹瀉的成因

腹瀉一般指排便次數驟然增加，而且糞便稀爛或呈水狀。腹瀉通常是由腸胃道感染所致，主要傳播途徑包括：①經由受污染的食物或飲用水傳播；②因衛生差劣而經人傳人傳播。

處理腹瀉

長時間的腹瀉會導致身體流失大量水份及營養物質，如不及時處理脫水狀況，可對健康構成嚴重後果。在使用藥物前，長者可從四方面入手處理腹瀉。

- (1) 充分休息，以促進自行痊癒，並減低因電解質偏低對身體造成的不適，包括疲累及全身肌肉乏力。
- (2) 避免進食肥膩、辛辣、含乳糖成分或難消化食物（如高纖蔬菜）。高濃度糖份會從血液中吸收大量水份，使脫水問題越趨嚴重；高纖食物則會令腸道蠕動，使腹瀉惡化。建議小食多餐，可進食白麵包、通粉、白粥等澱粉類食物。另可進食梳打餅、香蕉、去油清湯，以補充流失的水份、電解質及營養。
- (3) 補充水份及電解質。長者可選購市面上的電解質飲品，補充因腹瀉流失的水份及電解質。病況輕微時，增加飲用清水或白粥水亦足夠。然而，遇上嚴重脫水，飲用大量清水只會進一步稀釋體內的鈉和葡萄糖含量，甚至使患者抽筋。

口服脫水補充液

- 電解質營養粉在藥房有售，加入適量開水調教後即可服用。市面現提供不同生果口味的電解質營養粉，使患者更易入口。
- 亦可根據世衛的指引，按以下比例準備口服溶液補充水分：
 - 一茶匙食鹽
 - 八茶匙糖
 - 一公升飲用水（患者可按個人身體狀況逐少飲用口服溶液，無需一次過服用一公升的飲料。）

如患者同時患有腎病、糖尿病、心臟病、嚴重高血壓等，在選擇補充水分及電解質的飲料時，宜先請教醫生或藥劑師的意見。

運動飲品能否代替口服補充溶液？

雖然運動飲品有助補充水份及電解質，但由於一般含有較高糖份，容易使血液中的水份滲透到腸道，增加腹瀉的風險，故此不建議以運動飲品替代口服補充溶液，尤其糖尿病患者。如欲在腹瀉時飲用運動飲品，建議先以清水稀釋並適量飲用。

- (4) 益生菌補充劑旨於彌補因腹瀉而失去的重要腸道細菌，從而擊敗體內有害的細菌，以恢復食物消化機能和抵抗力。雖然服用此類補充劑能避免因藥物而引起的副作用，但暫時並沒有證據顯示它對於治療腹瀉有顯著作用。因此，一般不推薦服用，尤其腹瀉較為嚴重的患者。

藥物協助

如果腹瀉嚴重，長者可考慮在醫護人員的建議下短期服用止瀉藥。注意止瀉藥只可舒緩腹瀉的徵狀，並不能治療腹瀉。止瀉藥可分為兩大類：

- (1) 吸附劑(Absorbent)，成份為高嶺土(Kaolin)或蒙脫石(Dioctaedral Smectite)，把細菌的毒素或其他引致腹瀉的物質結合和滅活。然而，吸附劑的作用是非特定性的，因此可能同時吸附腸道的營養成分、消化酶或藥物，影響他們的吸收及作用。建議患者空肚服用吸附劑，與其他口服藥物相隔最少一小時。注意長期服用此藥物可導致便秘。
- (2) 腸蠕動抑制劑(Antimotility drugs)，成份為洛哌丁胺(loperamide)或地芬諾酯(diphenoxylate)，減慢腸道的蠕動，以便從糞便中吸收更多水份，令糞便變得更硬，排便次數減少。故此，此藥物不宜長期服用，以免腸道癱瘓。患者需留意此藥物可令人產生睡意。

如果腹瀉的情況持續超過一星期，或同時持續出現嘔吐，應徵詢醫生或藥劑師的意見。

一般而言，腹瀉患者只要有充分休息、注意飲食並適當地補充水分及電解質，便能自行痊癒。如果腹部感到不適，可敷暖水袋舒緩痛楚。認清藥物成份和藥效，切勿胡亂服食中成藥，以免承受因藥物相沖或副作用所帶來不必要的痛苦！



元朗逢吉鄉 上將府

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
蕭國健教授

逢吉鄉，位元朗凹頭東北，沙埔鄉之東，為本世紀初沈鴻英將軍創立之村莊。

1925年，民國元勳沈鴻英將軍解甲歸田，隱居香港，見元朗沙埔鄉風景優美，如世外桃源，遂購田置地，創立家園。沈氏以其一生馳騁沙場，每遇困境，皆能逢凶化吉，故名其定居之地「逢吉鄉」。

沈鴻英，又名亞英，字冠南，1871年生。祖籍廣東恩平，居廣西雒容(今鹿寨)，出身綠林。1911年起歸正，任桂軍劉震寰部管帶，旋升督帶；1913年任陸榮廷部幫統；1915年任廣西巡防軍統領；1916年任欽廉鎮守使。1917年任討龍濟光軍第三軍總司令，繼遷瓊崖鎮守使。1919年調升南韶連鎮守使、粵贛湘邊督辦、粵桂邊防第三路軍總司令。1921年自任援桂軍總司，討伐陸榮廷；翌年被北京政府任為陸軍第十七師師長，授將軍府協威將軍，旋遷廣西靖國軍總司令，1923年被北京政府委任為廣東軍務督理。1924年，沈氏歸降孫中山政府，並被任為桂軍總司令，率部退守廣西，後自任廣西建國軍總司令。1925年，新桂系李宗仁等聯兵擊之，沈氏敗逃，潛居香港，開村新界逢吉鄉，建上將府。1938年春於香港逝世，年六十七。

逢吉鄉為一客家村莊，為三間房舍組成，前有禾坪，外有矮牆圍繞，開側門，入口有閘門，門楣橫書「鎮南堂」，兩旁聯云：「鶯還從柳地，鷓寄得桃源。」

入門，首座房舍為威協樓，為本世紀初洋樓型式，採中西合璧型制，高兩層，無走廊，該建築用作居所。

正中為一客家兩堂兩橫式建築，高兩層，為沈氏家人住所，大廳中懸沈氏戎裝照片，狀甚威武。正門橫額「上將府」，門旁聯云：「氏源公姓，家本將門。」

「上將府」旁為沈氏家祠，為傳統兩進三間式祠宇。門額「沈氏家祠」，門聯云：「西周垂裕，南粵騰芳」。祠內供奉沈氏歷代祖先神位，兩旁牆上有何久安之「明德達人」、張一氣之「光前裕後」木匾，及岑春煊之「跡寄桃源，功昭戰史，具淵明廉頗風規，能為英雄，復為高士；業宏棟宇，典重丞嘗，式朱子周公雅訓，是曰賢父，亦曰孝孫」木聯。

距鎮南堂不遠，有大屋一座，門額「明園」，傳為沈鴻英之「兵站」，為其隨從隱居之所。



逢吉鄉之「上將府」

逢吉鄉之威協樓



健康資訊

醫吾。醫好 家庭醫生幫到您

衛生署基層醫療統籌處為了響應二零一六年世界糖尿病日，印刷了一款以「醫吾。醫好 家庭醫生幫到您」為標語的海報。「吾」，「我」也。「醫吾。醫好」想表達「我的家庭醫生醫治我，把我醫好，令我生活得好！」如以廣東話讀出，就像是「醫唔醫好？」這亦可能是一些有糖尿病風險因素的人士的想法。明知有機會驗到，但諱疾忌醫，延誤控病的時機。

「感覺良好」、「無唔舒服」只是糖尿病的偽裝，它減低了很多高危一族的警覺性。當你輕視它、逃避它，這披著羊皮的狼便會張牙舞爪的向你施襲，各種各樣的併發症就可能相繼出現。糖尿病患者常常會有其他無聲的健康問題，如高血壓、血脂不正常及蛋白尿，大大提高他們患上眼疾、心臟病、中風和腎衰竭的風險。

家庭醫學是一個醫學專科，結合生理、臨牀和行為科學等理論，為病人和家庭成員提供「全面性」及「持續性」的醫療服務。家庭每位成員，不論年齡和性別，都是家庭醫生的照顧對象。家庭醫生不但照顧病人的身體，而且會協助病人處理情緒、家庭、工作及社交問題。家庭醫生是醫療系統的第一個接觸點；有需要時為病人安排轉介適合的醫療服務。

「全面性」表示家庭醫生照顧病人生命中不同的階段與及有關健康的問題。世界衛生組織這樣描述健康：「健康不僅為疾病之消除，而是體格、精神與社會之完全健康狀態。」因此，健康就包括了一切關乎一個人的體格、精神以及其社會功能的問題。這幾個層面不是獨立的，而是互相關連、互相影響的。

如果你還未擁有家庭醫生，請瀏覽《基層醫療指南》網站：www.familydoctor.gov.hk或掃描以下QR碼下載《基層醫療指南》流動應用程式，尋找合適的家庭醫生。



「持續性」表示家庭醫生與病人的關係是不間斷的。如果你有糖尿病風險因素，例如過重、肥胖、直系親屬患有糖尿病等，家庭醫生會建議你檢驗空腹血糖值或口服葡萄糖耐量測試。如確診患上糖尿病，家庭醫生會視乎情況轉介病人到專科醫生，當病人情況穩定後，可以由家庭醫生提供持續性護理，給患者安排合適的專科及其他健康支援服務。家庭醫生與專科醫生一同合作，讓患者得到適切的照顧。

除了醫治疾病之外，預防疾病也是家庭醫生的工作。家庭醫生會根據你的年齡、性別等資料替你度身訂造最適切的預防疾病建議，包括糖尿病的篩查、防疫注射和改善生活方式的意見等，幫助你提高生活質素，保持身心健康。



最新電話騙案提提你

近年電話騙案有上升趨勢，騙徒假冒內地官員如內地公安、司法機關、中聯辦人員，以及本地機構人員包括香港金融管理局(金管局)、入境處、香港郵政等致電行騙，使不少市民蒙受損失。在政府及警方大力宣傳及打擊下，相關數字經已驟減，成效顯著。但近月電話騙案似有死灰復燃之勢，騙徒以層出不窮的手法行騙。

最新騙案趨勢

過往電話騙案最常見的手法是騙徒**先冒認為速遞公司、銀行或電訊公司職員致電受害人，訛稱受害人因身份被盜用作於內地郵寄違禁品或製造假護照，觸犯了內地法例，並已向事主發出通緝令。當事主要求其作出澄清時，騙徒會馬上將電話再轉駁至同黨。同黨則聲稱為內地公安或內地司法機關官員，指控事主曾透過名下的內地銀行賬戶進行洗黑錢活動，故正被調查或通緝。**

為增加可信性，騙徒會指示事主登入虛假的內地執法機關網站，而事主會在該網站看到有關自己的通緝令。騙徒繼而會以證明受害人清白為藉口，要求受害人提供個人資料以及交出保證金，並要求受害人將款項轉到指定內地銀行帳戶，或由假冒警務人員的騙徒直接交收款項。

而近月有騙徒利用附有「+852」區碼的顯示號碼假冒公職人員，或使用與相關公共機構電話熱線相似的號碼，以語音訊息致電受害人，再將電話轉駁至聲稱為內地執法人員的同黨，訛稱受害人涉嫌洗黑錢或違反內地法律**並需交出保證金**，以騙取金錢。

為免受騙，老友記請記住以下幾點

- 內地執法人員絕不會透過電話及網上要求市民交出個人帳戶的網上理財或提款機密碼，或交出款項以證清白，亦不會在網上發布通緝令；
- 如遇到有人自稱執法部門人員或其他機構職員，以不同理由指示市民交出個人資料及財產，應該主動查證及再三向相關機構核實來電者的身份；
- 切勿將金錢存入陌生人的帳戶或放在公眾地方；
- 切勿交出銀行帳戶號碼以及網上理財密碼；
- 切勿向來電者透露子女、親戚或朋友的名字；
- 若來電者稱已脅持子女、親戚或朋友，切勿輕信騙徒的說話，應先致電子女、親戚或朋友求證，有需要時可報警求助；
- 提醒身邊長者上述防騙信息，特別是一些較少閱報及看電視的長者。



活化資產作退休本錢

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

有些退休人士花了大半生積蓄供一個物業，雖然解決了退休後的住屋問題，但卻因此缺少現金或其他資產支付漫長的退休生活開支。市場上的逆按揭貸款安排，可讓這些退休人士利用自住物業換取穩定收入。

逆按揭由香港按揭證券有限公司(按證公司)推出，又稱「安老按揭計劃」，可視作一種退休理財工具，將自住物業抵押予銀行換取貸款，支持退休生活。計劃特點如下*：

申請年齡	須為55歲或以上(未補地價資助出售房屋業主須為60歲或以上)
貸款	在固定年期或終身每月領取貸款金額，或一筆過提取貸款
還款	還款通常不會在你生前進行，但你可以選擇在生前還款
住屋	可繼續居於所抵押的物業直至終老
還款安排	後人可優先償還貸款以贖回物業，否則銀行將安排出售物業。如出售所得少於貸款，差額會由按證公司全數承擔，因為你在參與計劃時，已支付了按揭保費

* 你在參與前須詳細了解計劃的各項條款

一般而言，你每月可收到的逆按揭貸款金額將受到參加年齡、參加者數目、年金年期及樓價所影響。你可因應個人財務需要，選擇不借足貸款金額的上限。如要知道可得到的實際每月年金金額及計劃的其他條款，請聯絡計劃的參與銀行。

要增加退休的本錢，除了可以開源，亦可以節流。節流並不是指一味省吃檢用、足不出戶、或將兩餐當三餐，過著刻苦的生活，而是省卻一些非必要的開支。

做好收支預算，就能夠了解自己的支出情況，了解必要和非必要的開支，以及監察退休積蓄的消耗速度。

其他妥善管理退休積蓄的方法包括：

- 常備相當於6至12個月生活開支的應急錢。
- 定期檢視及調整投資組合。

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。

做好個人收支預算，以了解財務狀況，特別是退休積蓄的消耗速度。



= 淨收入 ? / 淨支出 ?

錢家有道
the Chin family

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

**長者之星**

香港公開大學長者學苑

香港公開大學李嘉誠專業進修學院

譚光堯 (Tony) 。 。 。

今年，學員譚光堯 (Tony)獲學苑頒授「卓越學員」獎。他自2013年開始與香港公開大學長者學苑結緣，至今已先後修畢了十多個「長青活學計劃」的課程。在學習過程中，他十分珍惜上課的機會，不但持之以恆地進修各類課程，還經常跟其他同學互相切磋，欣賞他們的佳作，取長補短。他也因此而認識了一班志同道合的學員和結交了不少朋友，彼此關心、互相幫助，不時地交流學習心得和生活妙法。

Tony深感長者學苑的課程多元化、實用及富趣味性，在各個不同範疇，均配合長者的需要而設計。特別在評核方面，課程對長者體貼入微，以學員的出席率和期終作業累積學習積分，讓長者可以在沒有任何測驗考試的壓力下，輕鬆自在進修學習，令退休生活倍加豐盛。在公大長者學苑這個大家庭中，除了有一班優秀導師，悉心教導知識外，更有一班心中有如火熱誠的學員，他們自強不息，積極進修。在這樣的學習氛圍下，更堅定了Tony終身學習的決心。

獲得「卓越學員」獎，對Tony來說，是對他堅持終身學習的一種鼓勵。他希望「活到老，學到老」，同時將自己的所學回饋社會，薪火相傳，真正做到「老有所學，老有所為」。



長者之星

屯門長者學苑

仁濟醫院第二中學

陳陽瑞。。。

人稱(陳伯)，屯門長者學苑（仁濟醫院第二中學）最資深學員之一，可說是見證著屯門長者學苑的成長。因此，在屯門長者學苑中，無論是老友記，還是教職員、導師，對陳伯並不陌生，彼此非常親切。陳伯好學不倦，每逢學苑開課，他都風雨不改，準時出現在課室裡，準備就緒學習新知識。除了學習時數高外，陳伯同時榮獲兩個學苑之最——最年長和年資最深的學員之一。

究竟什麼動力驅使陳伯堅持學習呢？在言談之間，他表示雖然已經退休多年，但自己性格好學，而長者學苑舉辦不同類型的活動和課程，例如：書法班、電腦班、義工活動等等，正好提供了機會，增長知識和擴闊視野。在眾多的課程中，陳伯十分喜歡書法班，因為陳伯本身對書法有濃厚興趣。現在陳伯每天仍勤練書法，甚至廢寢忘餐。另外，陳伯十分享受義工服務，他認為助人為樂，從幫助別人的過程中得到滿足和快樂。最近，他更參加了學校數學科舉辦的「魔力橋」(Rummikub)學習工作坊，並會參加學校在3月舉辦的交流比賽。

在陳伯的身影中，充分體現出「活到老，學到老」的精神，值得大家敬佩。



陳伯在創新科技室學習使用手機應用程式



陳伯在數學科師生的指導下，參與「魔力橋」(Rummikub)工作坊。

慶回歸二十周年長者學苑書畫展及音樂會

適逢2017年為香港回歸20周年，以及「長者學苑」計劃推行10周年，因此計劃在2017年秋冬季舉辦「慶回歸二十周年長者學苑書畫展及音樂會」，為對音樂和藝術充滿熱誠的長者創造交流平台，進一步宣揚「積極樂頤年」的精神。活動由

新界西長者學苑聯網、港島區長者學苑聯網及九龍西長者學苑聯網合辦，並得到勞工及福利局以及安老事務委員會支持，長者學苑發展基金撥款贊助。

慶回歸二十周年長者學苑書畫展

展覽日期	2017.08.08 (星期二) 10:00 - 18:00 2017.08.09 (星期三) 10:00 - 18:00 2017.08.10 (星期四) 10:00 - 16:00
剪綵日期	2017.08.08 (星期二) 15:00
地點	香港大會堂高座7樓展覽館
即席揮毫示範	每日上午11時至12時 / 下午2時至3時

慶回歸二十周年長者學苑音樂會

日期	2017.09.27 (星期三) 14:30 - 16:30
地點	香港大會堂低座劇院
精彩節目	中樂、合唱、敲擊樂、粵曲演唱、懷舊金曲、管弦樂表演、無伴奏合唱、烏克蘭麗



中秋花月夜社區表演

「聯網」中樂團接受康文署邀請，於2016年9月16日擔任「新界西中秋綵燈會」表演嘉賓。當晚二胡、笛子和阮樂器小組參與演出，合共表演了四首歌曲，包括鮮花滿月樓、彩雲追月、鳳陽花鼓和採茶撲蝶。



與澳門街坊會聯合總會交流

澳門街坊會聯合總會服務副總監、澳門特別行政區長者事務委員會委員林敏芝女士及澳門特別行政區復康事務委員會委員許彩嫻女士，連同另外五位同工，於2016年11月25日到訪「聯網」。林敏芝女士向「聯網」介紹了澳門長者持續進修的概況以及運用政府撥款模式，而「聯網」亦介紹本港「長者學苑」計劃及「聯網」各項職能、過往課程、活動等。雙方就兩地「長者進修」長遠政策、施行方針等交換寶貴意見。



與重慶民悅社會工作服務中心交流

重慶市民悅社會工作服務中心理事長、中國社會工作教育協會副秘書長周昌祥先生與另外3位同工，在新界西長者學苑聯網管治委員會莫世民先生陪同下，於2016年12月1日到訪「聯網」辦事處。「聯網」簡介



由構思成立以至現時運作方式及「聯網」長者學苑成員的概況。周昌祥先生表示「聯網」的經驗值得借鏡、學習，儘管重慶市現時每區均有老年大學，但未能做到統整、聯繫，未來會積極與政府部門商討成立聯網組織，以達資源共享平台。

教育局常任秘書長到訪「聯網」辦事處

教育局常任秘書長黎陳芷娟女士JP、總學校發展主任(屯門)鄭國仁先生及高級學校發展主任(屯門)羅國邦先生於2016年11月30日訪問新界西長者學苑聯網辦事處，陳孝慈苑長向黎陳芷娟女士介紹目前「長者學苑」計劃運作情況以及「聯網」的概況、發展歷程，並在紀念冊簽名留念。黎陳芷娟女士非常欣賞「聯網」在數年間發展迅速，亦非常認同「長者學苑」的理念。



「一代文豪蘇軾」講座

「聯網」了解不少長者學員對詩詞歌賦、中國文學十分感興趣，因此特別邀請教育局前中文科高級督學馮鄧美玲女士主講《一代文豪蘇軾》，講座於2016年10月26日，假仁濟醫院第二中學舉行。馮鄧美玲女士學識淵博，現時在溫哥華華人電台主持中國文學節目，深受當地華人歡迎。是次講座吸引35位長者參加，馮太深入淺出，講解作品時結合蘇軾的性格、仕途及人生際遇，分析他不同時期的風格，讓長者大開眼界，他們亦積極發問，對課題有濃厚興趣。

學員 鄧麗薇

老師對蘇軾的人品個性、作品風格有透徹的認識，說話引人入勝、充滿智慧，短短一個半小時的講座很快過去，意猶未盡，希望老師將來再開講座或課程。



學員 楊妹英

陳穎琳女士說話生動，舉出的例子非常生活化，讓我明白挑選保健品時要留意成份，亦要仔細考慮是否身體需要，不要盡信廣告內容，必要時要諮詢醫生。

「保健品知多少」講座

去年8月，「聯網」與香港大學李嘉誠醫學院藥理及藥劑學系合辦「藥物資訊展覽日」，深受長者歡迎。2016年11月25日，學系講師陳穎琳女士特為「聯網」開設「保健品知多少」講座，向老友記講解市面各種保健食品分

類、如何挑選合適自己的保健品以及如何分辨保健品廣告內容。當日參與的27位長者獲益良多，紛紛表示希望了解更多藥物知識。「聯網」將於2017年6月，再次邀請陳穎琳講師舉辦講座，詳情稍後公布。



雀巢講座

「聯網」與瑞士雀巢® 營養公司分別於2016年9月27日及12月5日，舉行「了解風濕症」及「改善高血脂從改變生活開始」講座。由註冊護士主講，深受長者歡迎，兩節講座合共吸引50位老友記參與。「聯網」與瑞士雀巢® 營養公司協定，每年3、6、9、12月均會合辦各種健康主題講座，不容錯過。



長者預防流感講座

在本港，季節性流行性感冒（流感）一般於一至三月和七、八月較為流行。長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。為了推廣流感疫苗接種計劃，經衛生署衛生防護中心介紹，香港理工大學護理學院助理教授楊琳女士，帶同護理學院學生為「聯網」長者舉辦「預防流感講座」，並以小遊戲互動形式，讓長者了解接種疫苗的重要性。



參觀香港國際機場

「聯網」與香港機場管理局首度合辦活動——參觀香港國際機場。機管局更貼心地為「聯網」長者安排專車來回接送。2016年10月24日，40位老友記參加是次活動。他們首先出席一場講座，了解機場目前的運作情況、硬件及軟件配套。然後由職員帶領參觀中央控制中心，認識機場各部門與航空公司的協調措施。長者紛紛表示，是次參觀非常有意義。

學員 陳秀蓮

香港國際機場以高效率、載客量高而聞名，自己也多次出入機場，但從未知道維持高水平服務，背後需要龐大的人力、物力協調，令我大開眼界。



文化、文物與香港歷史講座暨參觀

「聯網」與珠海學院連續第二年合辦，以香港歷史、文化為主題的考察之旅，分為講座及外出參觀兩部分，於2016年10月17及18日舉行，由珠海學院「香港歷史及文化研究中心」主任蕭國健教授擔任導師及帶領35位學員參觀。是次參觀地點為元朗舊墟，到訪香港最古老的市集，一賞當時社會的建築特色。舊墟內的玄關二帝廟及大王古廟，已有數百年歷史。蕭教授由一磚一瓦介紹歷史變遷的痕跡以及當中的文化保育價值。

學員 陳德祥

我已是第二次參加蕭教授帶隊的考察活動，蕭教授對香港歷史知識有深入的了解及分析，經教授講解，令我更珍惜香港。



浸大中醫藥課程

去年5月，「聯網」與浸會大學中醫藥學院合辦「五一浸大中醫日」，推廣中醫藥保健養生知識，深受長者歡迎。11月至12月期間，中醫藥學院兩位臨床部講師周忠亮先生及朱冬梅博士

特別為「聯網」開辦四堂課程，淺談痛症的中醫治療、認識自身體質、常用養生穴位的按摩和艾灸方法。雖然中醫師以普通話授課，但無減學員學習興趣，課堂上積極發問，與醫師有良好的互動，更不時舉一反三，巧用生活例子。學員紛紛表示受益匪淺，希望將來有機會多向醫師學習更深入的知識。



學員 譚錦愛

四堂課程很快便結束，但學到的知識可以終身受用。中醫知識博大精深、學無止境，希望「聯網」繼續與浸大舉辦同類課程，讓更多長者受惠。



公開大學健康晉階課程

「聯網」自2015年起與公開大學合辦健康晉階課程，分別已完成初上、初下及中上班，達840學習人次，學習時數有1,260小時。課程內容圍繞生理、心理及人際三大範疇，協助長者認識及適應在老年期的身體狀況轉變、心態調整及重新定位社會角色。導師潘永昌先生畢業於暨南大學醫學院中醫骨傷科學碩士，具保健按摩高級考評員及其他專業資格。潘老師深受學員歡迎，有些學員不辭勞苦，跨區報讀課程。



學員 馮婉儀

我本身住港島區，聽朋友介紹參加此課程，果然沒有令我失望。教材內容貼近生活，潘老師講課生動有趣，課堂氣氛活躍。



古典詩歌鑒賞寫作課程 (第三期)

由2015年起，「聯網」每年分上、下學期開辦古典詩歌鑒賞課程，邀請韓德志老師擔任導師。韓老師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，對中國詩詞歌賦有頗深的研究。由「聲韻格律」教授學員了解詩歌之吟誦、欣賞以及特質，透過鑒賞詩歌之表現方法，引發學員讀詩、賞詩的興味。

學員 曾欣妍

韓老師的講解深入淺出，增加學員對詩歌的興趣。課餘又會與學員交流，批改學員作品，大大提昇詩詞寫作能力。



中國古典詩詞四講

導師黎廣基博士畢業於香港大學中文系，南京大學文學院博士後研究員，對中國古代文學、古代漢語、古典文獻、學術思想等均有湛深研究。此課程通過若干經典名篇，以生動活潑的方式，深入淺出，講授欣賞古典詩詞的方法，藉此提高學員的鑑賞力，豐富大眾古典詩詞的常識。課程聚集了一批愛好古典詩詞的學員，課餘互相交流學習心得，與黎博士建立深厚友誼。



伸展運動體適能課程

健康養生是老友記最感興趣的課題，體適能對健康十分重要。健康體適能包括心肺功能、肌力與肌耐力、身體肥瘦的組合和關節柔軟度。課程導師鄒松堅先生畢業於肯特伯雷大學理學碩士，持有廣東省保健諮詢師、中醫藥膳

師等多項專業資格。導師帶領學員認識伸展運動對骨關節保健的重要性，並從正確體適能的概念，掌握合適的運動法則。課程分為上、下學期，共吸引56位學員參加。

學員 李 洪

跟隨鄒老師兩個學期，學習如何在家中或公園都可以進行足夠的體能活動量以維持健康。特別是增加肌肉力量與鍛鍊肌耐力方面，有很大幫助。



愛笑瑜珈班

愛笑瑜珈(Laughter Yoga)近年在歐美國家興起，認為有效促進身心健康的運動，不僅有助增大肺活量、加強橫隔膜和腹肌的鍛鍊，促進血液輸送，讓腸道通暢，而且笑所造成的運動傷害極低，所以是相對安全的帶氧運動。「聯網」邀請心身靈笑出正能量香港協會導師帶領長者體驗愛笑瑜珈的樂趣，讓參加者從歡笑中體會笑如何促進身心健康和減壓，笑出正能量，獲得笑中運動的好處。



學員 李連珠

沒有想過「笑」也可以成為有益身心的運動，透過一邊大笑，一邊模仿動物的肢體動作，融入歡樂聲中，頓時覺得從壓力中釋放出來。





自得「耆」樂・長者家居護理計劃

「聯網」夥拍屯門區議會2016-2017社會服務委員會轄下醫療及復康服務工作小組推行此計劃，旨在引起社區人士關注長者健康教育，增加長者和家中護老者對長者家居護理知識以及推廣長者家居防跌訊息。整個計劃於2016年11月至2017年3月期間展開，內容包括「長者家居護理課程」，由現職醫管局護士長司徒玉娟姑娘及香港大學護理系學生擔任導師，課程於2017年2月至3月舉行；「長者家居防跌」講座，由資深老人科護士鍾玉意姑娘主講，於2016年12月17日舉行；認知障礙症講座——保持大腦健康的方法及活動，由香港認知障礙症協會派出專業導師主講，於2017年3月23日舉行；「長者安居資源中心」參觀活動，於2017年1月30日舉行，認識長者友善家居設施，協助長者「居家安老」。



義工活動

「聯網」連續第三年與義務工作發展局合辦義工晉階課程，本年度共有32位初班學員、21位中班學員及34位高班學員完成課程。另外，「聯網」為18位義工組長開設領袖訓練課程，教授他們領導團隊、編寫活動流程、管理組員等技巧。

去年9月，義工隊22位成員參與義工局「義行義跑」籌款活動；34位成員於去年10月，擔任香港吸煙與健康委員會「無煙老友記」大使，在尖沙咀及銅鑼灣街頭宣傳戒煙訊息。

「聯網」一如既往，為義工組安排多元服務。本年3月至6月期間，將會探訪屯門及元朗區7間長者中心及護老院，合共29次。由中、高班學員帶領初班義工，構思、組織、執行每個探訪活動。中、高班義工亦會到屯門盲人安老院進行「拖帶」服務。「聯網」計劃今年繼續與義工局組織上門探訪，預計探訪60戶獨居長者。「聯網」正與嶺大亞太老年學研究中心攜手推動「社區健康大使計劃」，預期招募30至50位長者義工，與年青義工推廣社區健康。





蟹爪水仙花製作班

「聯網」繼續與屯門長者學苑於農曆新年前夕(1月7日)合辦水仙花藝製作班，讓長者親自製作水仙花迎接新春，增添新年歡樂氣氛。製作班由仁濟醫院第二中學花王李永安(人稱安叔)擔任導師，15位老友記聚首一堂，專注認真學習製作水仙花。已屆長者之齡的安叔身體力行實踐「老有所為」，將自己的愛好和知識與其他長者分享，令是次製作班不僅有趣實用，更別具意義。



學員 梁麗萍

自己親手製作的水仙花開得特別美，安叔是很有經驗的花王，教導長者非常有耐性。



學員 陳積英

感謝迪士尼樂園和「聯網」，讓一眾老友記重拾童真，玩過多款機動遊戲、看過巡遊表演、與卡通人物合照，十分有趣難忘。

耆趣迪士尼

「聯網」連續第二年獲香港迪士尼樂園「社區共享計劃」贊助100張免費門票，邀請「聯網」長者學苑成員一日暢遊之旅，享受樂園奇妙和歡樂氣氛。2017年2月17日，

來自11間長者學苑的老友記與「聯網」一眾義工及中樂團成員，合共100人齊聚迪士尼樂園，拍攝完大合照後，一起進入樂園享受美好的一天。老友記得以舒展身心，又可以與其他學苑的學員互相認識交流。



社區畫廊

繼去年6月，「聯網」在屯門西鐵站「社區畫廊」展出「聯網」及長者學苑成員的書畫藝術作品，至2017年2月及3月分別於兆康西鐵站及朗屏西鐵站展出更多作品，展現老友記充滿活力、多才多藝的一面，讓長者與社區多一分聯繫。



佛緣精舍饋贈新春福米

佛緣精舍一向十分支持「聯網」，繼去年捐贈新春福米，今年農曆新年期間再度捐贈1200包、每包1公斤重的福米予「聯網」43間長者學苑，每間獲贈23包，另外「聯網」學員、長者義工成員及中樂團成員亦受惠。「聯網」已於2月15日及16日派出專車專人將福米送贈至每間長者學苑。



烹飪比賽冠軍食譜

在「知慳惜食好煮意烹飪比賽」中，李淑筠女士和楊佩菱同學炮製的「笑臉迎賓」勇奪冠軍及最佳造型獎。參考他們的食譜，在家試一試吧。

笑臉迎賓

冠軍、最佳造型獎



材 料

蝦 乾	2隻
冬 菇	3-4隻
粟米粒	1湯匙
薯 仔	2個
紅蘿蔔	半個
麥 片	1湯匙
髮 菜	少許
雞 蛋	1隻

調 味 料

鹽	1/3茶匙
糖	1/2茶匙
粟 粉	1湯匙
雞 粉	少許
胡椒粉	少許

做 法

- ① 蝦乾、冬菇、紅蘿蔔切粒，然後蒸熟備用
- ② 薯仔蒸熟，備用
- ③ 再加少許油爆香蝦乾、冬菇及紅蘿蔔
- ④ 將調味料倒進薯仔泥一起拌勻，加入材料及雞蛋拌勻
- ⑤ 將薯泥製成圓形形狀，再加上髮菜。然後會蒸大約10分鐘，便可上碟

營養介紹

薯仔含澱粉、蛋白質、糖類、纖維、脂肪（0.1%）、鉀、鐵、鈣、磷及維生素B1、B2、B6、C和類胡蘿蔔素。

環保元素

這個菜式主要用薯仔，而其他材料用量也不多，可用剩餘的燴菜，既環保又慳錢。



齊齊動腦筋

在這個圖中
共有幾個
三角形？



課程預告

日期	合辦/協辦團體	課程內容	對象
17年2至4月	香港公開大學	健康教育晉階課程(中下) 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3月及10月	珠海學院	「文化文物與香港歷史」講座暨考察活動 活動分為講座及出外考察，地點為元朗逢吉鄉	聯網長者學苑學員
17年4至5月	嶺南大學視覺研究系	藝術教育(初班) 理論與實踐結合，邀請藝人對談及出外導賞	聯網長者學苑學員
17年4月	香港公開大學	急救護理課程 學習簡單家居安全自救	聯網長者學苑學員
17年5月	聯網主辦	手工藝課程 學習小巧手工藝有助鍛鍊長者手腦並用	聯網長者學苑學員
17年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
17年5至6月	香港中醫護理學院	夏季養生課程 由註冊護士主講，教授夏季飲食宜忌、穴位養生	聯網長者學苑學員
17年5至6月	聯網主辦	古典詩歌鑒賞寫作課程(第四期) 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
17年5至6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6月	聯網主辦	環保手工課程 簡單易做的DIY物品，可應用於各方面生活	聯網長者學苑學員
17年7月	嶺南大學持續進修學院(LIFE)	中醫藥養生食療課程 認識中藥養生食材的功效、應用宜忌、正確處理和烹飪方法	聯網長者學苑學員
17年7至8月	浸會大學	浸大中醫藥課程(下) 由中醫藥系講師親自授課，傳授中醫藥知識及中藥歷史文化	聯網長者學苑學員
17年6至10月	香港公開大學 香港老年學會	長者教學培訓課程 課程旨在提升導師教學效能，增添長者學習樂趣	聯網長者學苑學員

活動及講座預告

日期	內容	對象
17年8月8至10日	慶回歸廿周年長者學苑書畫展 新界西、九龍西、港島區聯網合辦首個書畫展，假香港大會堂高座展覽館展出	全港長者學苑學員
17年9月27日	慶回歸廿周年長者學苑音樂會 新界西、九龍西、港島區聯網合辦音樂會，多個長者學苑參演，假香港大會堂劇場舉行	全港長者學苑學員
17年5月24日	「DNA解構」講座(暫定) 由港科院創院院長、香港大學前校長徐立之教授主講	聯網長者學苑學員及學生
17年3月至6月	社區健康大使計劃 與嶺南大學太老年學研究中心合作招募長者義工大使推廣社區健康	聯網長者義工成員
17年3月至6月	「終老的選擇」生死教育工作坊 與博愛醫院合辦，讓長者在輕鬆的氣氛下談生論死，為晚晴做好準備	聯網長者學苑學員
17年5月	「莊子逍遙遊」講座 與香港莊子文化研究會合辦	聯網長者學苑學員
17年5月	「退化性關節炎·運動與治療方法」講座 與香港中醫骨傷學會合辦	聯網長者學苑學員
17年5月	「靜觀自我關懷與身心靈健康」講座 香港大學名譽講師、教育大學名譽專業顧問梁錦堂先生主講	聯網長者學苑學員
17年6月	藥劑知識及應用講座 港大藥理及藥劑學系陳穎琳講師主講	聯網長者學苑學員
17年7月	參觀香港文化博物館 團體導賞參觀「金庸館」，重溫武俠小說作家的經典	聯網長者學苑學員
17年7月	聯網聯校畢業禮暨嶺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



www.ntweac.edu.hk
查詢電話：2433 8268

課程講座未能盡錄，詳情請瀏覽本聯網網頁