



新界西長者學苑聯網

二零一二年六月

通訊 第二期

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



為體藝文化發展作出承擔

長者學苑發展基金委員會主席 梁智鴻醫生

長者學苑自零八年發展至今，全港已有超過一百一十三間，在社區為長者提供持續教育。項目除了有小、中、大學的參與外，更引入了弱能（如視障）人士及多種族（如印、巴裔）人士等元素，堪稱是香港實踐社會共融、和諧相處的縮影。而在課程的發展上，香港是全世界首個地區先行以中、小學作為長者學習平台，促進跨代知識傳承及交流，現更欣聞最近「新界西長者學苑聯網」已著手發展課程晉階和聯網內課程互通的機制，相信不久將來香港會又一次先世界之先，再締造一個長者學習的先導模式！

承接政府這難得的創新思維，同時亦以行動展示香港以「知識型」經濟主導的模式邁向世界，長者學苑理應肩負起優質文化藝術承傳的使命。於此，我希望香港日漸輩出的長者退休專才能「退而不休」，利用長者學苑這個平台去啟蒙發展我們年青一代傳統中國文化及藝術的認識。目前長者學苑主要是由年青學生教導長者「電腦」及「健康知識」；反過來又讓我們的長者成為導師，教育下一代「愛國、愛港；粵劇、昆曲等」又如何？

「新界西長者學苑聯網」的創立，正正將區內苑校連繫起來，擴闊文化藝術承傳的層面。項目整合後，能夠投放於文化藝術推廣的資源亦將會增加，在各方通力合作下，定能事半功倍。貫徹文化藝術的傳承，才能做到承先啟後，將非物質價值延續，發揚傳統的美德。

我的熱切期盼，發自於心，看又能否成事？

「新界西長者學苑聯網」 引領終身學習新里程

安老事務委員會主席 陳章明教授

此時此刻，我懷著興奮的心情，熱烈祝賀「新界西長者學苑聯網」的成立！

「新界西長者學苑聯網」的設立，是香港推動「老有所為」理念，讓長者善用退休時間，持續進修，積極發展自我的重要里程碑。聯網統合了新界西十間長者學苑，乃全港首創的長者學苑協調系統。

發展聯網，別具意義，除聯網內十間長者學苑的積極投入外，也獲得安老事務委員會以及長者學苑發展基金的全力支持。在概念和資源共享上，其實是同屬一體！

首先，透過聯網的協助，長者在學習上能與其他學苑的學員，相互支援。有曰：「三人行必有我師」，通過交流，分享知識，年長學員可做到教學相長。再加上聯網促進了各學苑間的資訊及資源的互通及分配，使其得到更有效的運用，除提升各學苑運作成效，更方便了長者的進修。

另外，聯網可將長者學苑之間所提供的不同課程整合，使老年教育變得系統化。通過聯網，學苑之間的學分可相互承認，不同地區的課程亦可因此得到銜接，提供進階課程，建構完整及多元的升學階梯。而學苑亦可以做到分工，各展所長，提供特色課程，不但吸引長者按興趣報讀，給予學習彈性，苑校合作亦可促成聯網內的優勢互補，為長者提供更優質的服務。更重要的是讓學苑課程得以延續，不會只上了一個課程便停下來。日後聯網課程能讓每位同學按其興趣能力而逐一升讀各種課程——由小學讀到大學無需間斷。

聯網內的長者學員，在培訓後，更是珍貴的人力資源。在現有基礎上，可發展一人力資源平台，匯聚銀髮勞動力，為僱主聘用長者提供方便，促進高齡就業。又或是透過這種長幼共融的平台，讓年青人學習長者的人生經驗；長者們大可以成為年青人的榜樣模範，作出身教，為我們的核心價值、文化作出傳承。

長遠而言，聯網會達致由退休人士自行管理及發展，讓長者自力自主為自己謀求福祉。如長者日兩年一度的「長者學苑運動會」，亦將會由聯網之長者自行統籌及執行，在此我謹預祝活動舉辦順利成功。

我衷心冀望，「新界西長者學苑聯網」能夠作為先導，鼓勵全港各區的長者學苑成立聯網，加強跨區合作，群策群力，使資源及學科能夠互通，強化長者教育的服務質素，令「老有所為，終身學習」的推動更上一層樓！



漫談藝術 ——

個人情感的超越

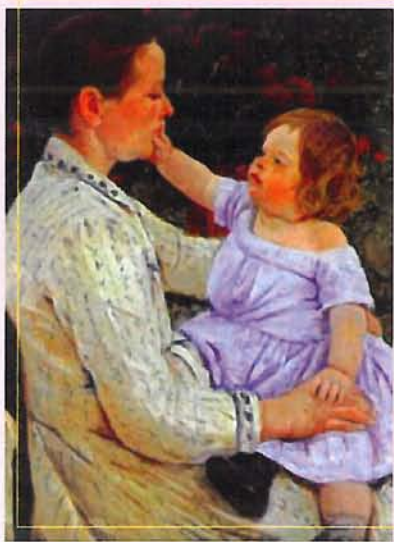
羅淑敏 博士

嶺南大學
視覺研究系
助理教授

人是情感的動物，遇到生活點滴的觸動，以致時代衝激的震撼，我們都會有吐之而後快的感覺。要表達抽象的內在情感，圖像往往比文字來得直接有力，所謂：一幅畫可以勝過千言萬語。

藝術最大的感染力正是內在情感的表達，偉大的藝術家都是情感豐富的人，在平凡的生活，他們會有細緻的觸動；而在面對無情的天災人禍時，他們會有悲天憫人的哀慟。

以Mary Cassatt和豐子愷二人為例，一個是西方印象主義的女畫家，一個是二十世紀著名的中國漫畫家，儘管兩人的性別、背景、創作媒體、表達方式南轅北轍，但前者的「寶寶的初撫」（Baby's First Caress 1890圖一）和後者的「妳給我削瓜，我給你打扇」（圖二）表現的母子情頗有異曲同工之妙，兩幅作品描寫的都是生活中平凡而珍貴的情感點滴，而且兩者的表述同樣細緻動人，叫人看出平淡背後的深意。



圖一

同樣道理，Van Gogh的「吃薯仔的人」（Potato Eaters 1885圖三）和林風眠的「痛苦」（1989圖四）兩幅作品雖然相隔一個世紀，但同樣訴說著人間疾苦，而且兩者畫面背負的不止是控訴，更是側隱的悲慟，反映的不是兩位畫家個人的悲劇，而是深邃的人文情操。

藝術的最高點，應該能夠跨越時空，貫通中西；而藝術的起點，則自當源自生活。偉大的藝術，展現的是一幕幕生活中真摯而沈澱的情感，因為真，作品才能貫穿人的心靈，超越個人情感的境界。



圖二

寫於二零一二年春嶺南大學視覺研究系



圖四



圖三



長者學苑課程涵蓋多元智能 充實學習經歷促進大腦功能

新界西長者學苑聯網召集人 陳孝慈苑長

根據香港政府統計處數字顯示，2011年中，香港65歲以上的長者人口佔總人口比率13.2%，將跨進老齡（Aged）社會門檻。推算至2031年，香港每四名市民就有一人達65歲或以上；於2039年時，更會升至28%。

阿茲海默氏症（Alzheimer's Disease）（簡稱失智症）是一種腦部逐漸退化的複雜疾病，影響患者的記憶、思考能力，甚至失去處理日常簡單事務的能力，需要依賴別人的照顧。香港和外國的資料顯示，65歲以上的長者當中約5%至10%會患病，85歲後則有接近一半會患上此症，但可惜至今尚未找到理想治療方法，只可預防或延遲病症發生。

根據威爾斯親王醫院老人科戴樂群顧問醫生的研究，積極參與多元化的社交、體能活動，透過學習新事物來促進腦功能，增加大腦儲備，有助延緩失智症病癥的出現。戴醫生更認為，中國傳統提倡的六藝教育理論，早已蘊涵了美國哈佛大學教授Howard Gardner於1983年發表的「多元智能」（Multiple Intelligences）提昇大腦儲備理論。

六 藝	多元智能領域 Howard Gardner	長者學苑課程
禮	內省 (Intrapersonal) 人際交往 (Intrapersonal)	健康教育班、旁聽生計劃、長者學習研究計劃
樂	音樂 (Musical)	音樂班、耆趣樂坊、敲擊樂、粵曲卡拉OK練唱班。
射	視覺空間感 (Visual-Spatial)	攝影班、實用數碼相機操作班、DIY創意手工藝課程。
御	體藝 (Bodily-Kinesthetic)	手工藝班、陶瓷班、保齡球班、太極拳、六通拳、八段錦、舞蹈、書畫班。
書	語言 (Linguistic)	英文班、普通話班、英語會話班、文學共賞（唐詩三百首、三字經等）。
數	邏輯數學 (Logical-Mathematical)	電腦班、實用電腦操作班。
大自然	自然探索 (Naturalistic)	遠足、考察。

由此可見，長者學苑在協助處理人口老齡化問題上，其實扮演着一個積極角色。學苑秉持「老有所學、老有所為、長幼共融」精神，提供多元課程，正促使長者在心理、生理及社交方面得到健康、平衡發展，並建立、推動關愛、和諧、孝親、敬老的優良社會文化。

參考資料：〈人口老齡化你我相關〉《松柏知識》第415期
〈阿茲海默氏症用藥〉《健康創富》第134期

送兔迎新賀新歲 圓玄學院鼎力支持長者學苑發展基金

龍年伊始，萬象更新。長者學苑計劃在各界熱烈支持下，全港18區成立的學苑已多達113間。為了支持長者學苑進一步的發展，圓玄學院慷慨解囊捐贈500萬元予「長者學苑發展基金」。

「長者學苑送兔迎龍賀新歲暨圓玄學院支票頒贈儀式」已於2012年1月13日下午5時至6時，假香港電台廣播大廈舉行。新界西長者學苑聯網悉心安排專車接載了近百位老友記參與是次盛事。勞工及福利局局長張建宗太平紳士撥冗光臨，與本聯網近百位長者送兔迎龍。張局長聯同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，接受圓玄學院主席陳國超博士捐贈500萬元支票，以支持長者學苑計劃持續發展。頒贈儀式完成後，大會安排了魔術表演助慶，著名藝人李龍基先生更粉墨登場，以一身財神造型與老友記拜年獻唱。

各位老友記如欲重溫當日節目內容，可以登入香港電台官方網站 (www.rthk.org.hk)，選擇1月24日播出的「香江暖流」電台節目。



長者體驗樂活文化

認識有機耕種 研習健康食療

為創造學以致用的機會，以及協助長者深化健康教育晉階課程的學習內容，新界西長者學苑聯網於2012年5月17日舉辦「夏季旅行活動」，以「有機農耕」和「食療」為學習主題。

是次活動共有50名來自10所聯網長者學苑的長者參加，當日出席老友記均獲派發禮物包乙份，在豪華旅遊巴接載下，浩浩蕩蕩前往位於打鼓嶺的坪輦原生有機農場，然後於流浮山著名的海鮮酒家用膳，並於下午在深受中外遊客歡迎的海味街遊覽購物，支持本土經濟。是次課外研習承蒙仁濟醫院董事局主席、新界西長者學苑聯網顧問鄭承隆先生鼎力支持。鄭主席除了慷慨贊助全部團費，讓不同經濟條件的長者享有平等參與的機會外，更在百忙之中撥冗參與研習，身體力行敬老尊賢。同行陳恒鑽議員更慨捐電飯煲兩個，贊助抽獎活動，各長者盡興而歸。





長者維園年宵義賣 行善積德回饋社群



農曆新年是中國人最重視的節慶，亦是闔家老幼共敘天倫的難得機會。為了創造長幼共融、老有所為的機會，以及加強各學苑的合作精神，「新界西長者學苑聯網」在1月17日至23日假維多利亞公園營辦一個年宵攤位，名為「長幼共融度新歲」，是全港唯一由多所長者學苑直接參與的年宵活動，義賣由長者製作的賀年擺設、春聯書法、手織冷帽等。

是次年宵攤位營辦費用由佛緣管理有限公司贊助，勞工及福利局、安老事務委員會、長者學苑發展基金鼎力支持，並獲得各學苑長者及義工熱烈響應，不但協助攤位銷售，部分長者更親手編織冷帽及手工藝品作義賣之用，令年宵義賣得以順利完成。

是次活動承蒙各方賢達支持。「長者學苑發展基金委員會」主席梁智鴻醫生更於年廿七撥冗蒞臨探訪長者、家長和學生義工。「聯網」鼓勵行善積德，年宵收益扣除成本後全數捐予「救助兒童會」(Save the Children)。聯網並藉此難得機會，向市民大眾推廣長者學苑計劃，鼓勵更多長者參與學苑活動，各學苑亦在是次活動的籌備過程中深化了彼此間的合作默契。





長者文藝匯演

效舞萊衣獻愛心

為了表達對長者的關懷與愛心，由「耆樂桃園」主辦、「新界西長者學苑聯網」協辦之《效舞萊衣獻愛心》文藝匯演，已於2012年2月26日下午2時30分至4時假仁濟醫院第二中學禮堂圓滿舉行，各長者學苑踴躍報名參加，當日出席長者多達350人。

是次匯演承蒙多位文藝界殿堂級藝人悉力支持，嘉賓陣容鼎盛、節目內容多元化，包括：京劇(前中國京劇院演員汪一蘋小姐)、懷舊金曲(前著名歌星鍾叮噹小姐)、勵志金曲(前著名編劇、導演、藝員、歌星—梁天先生)、盛裝標準舞(國際公開賽冠軍—關彌堅先生、關簡秀珍女士)。大會更安排了長幼共融的動能藝術環節，由老友記和學生即席報名



參加，表演嘉賓與台下觀眾融為一體，揉合了創新、互動和藝術元素，巧見心思。

匯演壓軸節目為全場大合唱《萬水千山總是情》，藝人嘉賓更向每位出席的老友記送贈精美實用的禮品包，老友記樂在其中、暖在心懷，文藝匯演亦隨之圓滿結束。是次活動得以成功舉行，全賴各單位通力合作，老友記積極參與。



長者學苑講座——

《孩童「新」「身」教面面觀》

馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學 4D廖嘉麗



四月十四日上午，新界西長者學苑聯網在馬可賓紀念中學舉辦學術講座《孩童「新」「身」教面面觀》，反應熱烈。是次講座由資深教育工作者、家長教育專家呂令意教授主講。內容講述祖父母在複雜的時代和嶄新的教育觀念下如何教導孩子，與孫兒建立良好關係。

呂教授首先向在場聽眾指出教導子女與教導孫兒之別，簡明帶出現代「港孩」的現象，並指出祖父母在教導孫兒時可能面對的壓力。呂教授指出現代「港孩」自我中心，普遍不懂尊重長輩，令祖父母難以管教。她又指教導孫兒時，祖父母亦要面對沉重負擔，一方面擔心兒子、媳婦不滿自己的管教方法，另一方面亦要承擔孫兒遇上意外等風險。

呂教授進而提出祖父母要教好21世紀的孩子，身教非常重要。呂教授先比較祖父母身處的年代，教導子女的方法與現今有很大分別。她還強調孫兒並非自己的子女，所以教導孫兒不宜墨守成規。若期望後輩健康成長，長輩必須以身作則。例如倘若要求子女孫兒勿吃零食，父母或祖父母亦應少吃。呂教授同時指出對孫兒不宜過分溺愛，否則可能會對他們有不良影響。

及後，呂教授說明祖父母應如何配合孩子父母和學校的期望，舉例如若期望孫兒有責任心，應從小事入手，譬如揸書包，祖父母不應只管替孫兒揸，應藉此教導孫兒責任感的重要，要求孫兒至少分擔揸一會兒。呂教授亦指出若發現孫兒的父母（即祖父母的子女）對孩子過份溺愛，應與他們檢討有關問題。同時，祖父母對學校的教導不應作太大干預，若學校指出孩子的不當行為，祖父母亦應給予他們適當的懲罰，好讓孩子明辨是非。

最後，呂教授提出祖父母在教導孫兒時可能面對的問題，如價值觀不同、體力不足等，也提供了一些解決方法，並回答在場人士的問題。此講座探討了兒童成長的整體需要，並提出了現代的育兒方法，使在場的祖父母更有效全面地照顧孫兒。在此感謝呂令意博士的指導，令參與者獲益良多。



六間苑校加入「新界西長者學苑聯網」

「新界西長者學苑聯網」成立至今短短半年，成員已由原來10間增加至16間，聯網的版圖由屯門擴展至荃灣、葵涌、青衣、天水圍、東涌及大澳，發展令人鼓舞。新加入聯網的六間苑校包括：

長者學苑名稱

仁濟醫院林百欣長者學苑

嶺南鍾榮光博士紀念中學長者學苑

佛教葉紀南耆康長者學苑

伯裘明愛長者學苑

香港聖公會東涌長者學苑——教聯會黃楚標天地

佛教筏可紀念中學長者學苑

主辦單位

仁濟醫院林百欣中學

嶺南鍾榮光博士紀念中學

佛教葉紀南紀念中學

伯裘書院

香港教育工作者聯會黃楚標中學

佛教筏可紀念中學



聯網活動預告

聯網舉辦中醫調治高血壓講座

為了令聯網舉辦的活動可以有更多居民受惠，新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈苑長，邀請到屯門區中學校長會、屯門區小學校長會及屯門區家長教師會聯會協辦今後所有聯網講座，現將最新一次聯網講座詳情臚列如右：

主辦機構：新界西長者學苑聯網

協辦機構：屯門區中學校長會、屯門區小學校長會及屯門區家長教師會聯會

講座名稱：《從中醫角度調治高血壓》

主講嘉賓：莫飛智博士 前香港大學中醫藥學院助理教授、碩士及博士研究生導師
廣州中醫藥大學醫學博士（針灸推拿學專業）

日期：2012年6月16日（星期六）

時間：上午11:00至12:30

地點：馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學

嶺大長幼專題研習體驗營 暨 聯校畢業禮2012 情緒與健康



主辦機構：長者學苑在嶺南

內容：長者學苑聯校畢業禮

對象：長者及學生

日期：2012年6月28日至29日

長幼團體培訓活動

費用：\$150（最低捐款額）

地點：嶺南大學

情緒管理工作坊

包食宿及2件T-shirt

目的：推廣長幼共融、健康生活
實踐長者學習長者辦

攤位遊戲及專題展覽
嶺南大學宿營活動

報名：請向所屬學苑負責人聯絡
名額有限，先到先得

免費心靈靜坐體驗課程 歡迎長者踴躍報名參加

是次課程由雪樂喇嘛引領，適合任何信仰及宗教背景人士參加，課程內容不包含宗教儀式，以靜坐訓練為主。導師透過課程，指導學員運用靜坐平靜內心、敞開心胸、發展透視實相本質的洞察力。強調普世真理：內在和平、慈悲心及智慧，對舒緩精神壓力、紓解內心抑鬱、保持心境平和尤見成效。

主辦機構：新界西長者學苑聯網

協辦機構：香港保健協會

日期：2012年6月30日（星期六）

時間：下午2:30至5:30

地點：仁濟醫院第二中學禮堂

名額：120人（欲免向隅；報名從速）

2012年第二屆全港「長者學苑」運動會預告

繼2010年首屆全港「長者學苑」運動會成功舉辦後，第二屆長者學苑運動會「十五周年慶回歸」將於二零一二年十一月十八日假香港大學何鴻燊體育中心運動場舉行。是次活動得到多個單位鼎力支持，包括：仁濟醫院、香港大學、嶺南大學亞太老年學研究中心、香港聖公會福利會協會及新界西長者學苑聯網。比賽報名將於8月下旬開始，詳情容後公佈，希望各學苑密切注意，踴躍參與。

聯網課程編寫順利 製作進度如期完成

今年，聯網聘請中文大學電腦系的大學生負責編寫，至今已完成初班和中班的課程，預計高班的課程亦會於五月底前完成，並於屯門長者學苑及嶺南大學試行，待編輯委員會及審訂委員會通過後，暑假期間可印製及分發給各聯網內長者學苑使用。

至於健康教育課程，得到嶺南大學協助，派出學生協助課程教材套的製作，現時已初步完成初上及初下之課程內容及教材製作，現正進行校對，完成後會呈交課程審核委員會通過，最後再交專業人士作最後審核，預期8月前會全部完成，而中班課程亦已著手撰寫，預料6月中旬可完成初稿。



聯網學苑

樂頤長者學苑

上期介紹過本學苑是一所為視障長者而設的學苑，故此學苑無論在學習環境、設施、導師的培訓及教材方面，都會配合視障長者的需要而設計，今期會作詳細介紹。

上堂情況

無障礙的環境直接影響視障長者參與學習的興趣，本學苑設於賽馬會屯門盲人安老院內，周圍環境顧及視障人士的需要，設施包括盲人引路徑、摸讀地圖、發聲升降機及門口發聲裝置等，此外，課室環境寬敞及清靜，亦設有完善的音響系統，為視障長者提供既舒適又安全的學習空間。

學苑亦很著重導師的培訓，大部份的課程均由宣道中學的學生教授視障長者，曾開辦的課程包括普通話、陶笛、唐詩及手工藝等。每年學苑都會為一眾學生小導師提供相關的服務技巧訓練，使他們掌握教導視障長者的方法。訓練內容包括：

- ① 認識何謂視障？
- ② 了解視障人士日常生活需要
- ③ 與視障長者溝通技巧
- ④ 認識盲人點字技巧
- ⑤ 協助拖帶視障長者及推輪椅技巧

閱讀放大器



此外，也會邀請視障長者與學生一同參與訓練日，透過遊戲讓學生與視障長者有初步的接觸，亦有給予學生戴上眼罩活動的機會，嘗試在黑暗中親身體驗視障人士所遇到的困難及需要，從而有效地掌握與視障人士溝通的方法。

視障長者比一般長者在學習方面對著較大的困難，容易產生挫敗感，所以導師的教授方法及教材的設計也不可忽視，言語是視障長者與導師主要的溝通方法，所以導師說話時的語氣、態度必須親切及有耐性，說話時亦需要注意速度，不要太快，有需要時重複說話內容，切勿催促長者學習的時間。此外，課程內容不宜太多及複雜，為配合長者的不同視障程度需要，會製作特別教材，學苑有為學員製作點字書籍、放大筆記的字體及提供閱讀放大器。

學苑的導師及學生實在付出很大的心機及努力，才能克服看不見的障礙。祈盼學苑在未來的日子為更多的視障長者帶來學習的新希望，實踐終身學習的理念，讓視障長者活得更精彩。

協助拖帶視障長者及推輪椅技巧



溝通技巧訓練

認識盲人點字技巧





伯裘明愛長者學苑



聯網學苑



黃穎東校長



伯裘明愛長者學苑於2010年7月正式成立，由伯裘書院及香港明愛安老服務明愛天悅長者中心合辦。學院成立的目的是為了鼓勵長幼共融，跨代分享的精神，並藉此推動長者終身學習，實踐「積極樂頤年」的理念。

在過去半年，本學苑舉辦了電腦班、新年飾物製作班、南亞風情文化班、頸巾編織班及「做過開心快活人」等課程。在不同的課程中，學生擔任導師及義工的角色，協助長者成功完成各項功課，在此，實在要感謝各位老友記的努力。此外，本學院的另一個特色是我們邀請了學校內一些南亞裔同學一起參與此項計劃，讓香港本土、南亞裔的學生和長者有更多機會相處，達致社區共融，互相關懷的效果。

在此我希望特別為大家介紹一下南亞風情文化班及長者電腦班；在南亞風情文化班裡，本校南亞裔同學負責教授長者有關一些南亞國家的風情及文化。不同國籍的同學（例如，泰國、巴基斯坦、印度、尼泊爾）會親身介紹他們地區的節慶文化及當地風土人情；而同學更會穿上民族服飾表演民族舞和親自製作特色食物供長者享用。長者從

而透過視、聽、味覺去了解他們或許從未踏足的國度，這種方法不但擴闊了長者的眼界，還能有效減少種族之間的隔膜，達致社會共融共處。

另外，社會的日益進步，電腦技術的日新月異，本學苑也舉辦了電腦課程，使長者能與時並進。在課程裡，長者學習電腦的基本概念、電郵查閱、網頁使用、登入youtube及facebook等。而且，本課程最大特點是一對一的教學，由一名本校的「小老師」在旁輔助長者學習，不但可以提供即時的支援，更可以增加同學與長者之間的相處，促進了跨代之間了解。

為了更有效推動學院的事工，我們更成立伯裘明愛長者學苑委員會，委員會由長者及同學一起組成，定期的會議聚會可讓委員們一起商議課程和檢討課程不足之處，從而作出改善。另外，不同的集會，如日營、小組活動等，都能增加委員之間的認識。大家的相互分享，彼此的相互了解，使長幼一同為伯裘明愛長者學苑努力，發揮「老有所學、人生滿希望」的精神，亦充份實踐儒家的「老吾老以及人之老幼吾幼以及人之幼」的傳統理想。





早期察覺在家中 左鄰右里助街坊

戴樂群^{*}醫生

威爾斯親王醫院 老人科顧問醫生

老年痴呆症是每一個家庭要面對的事情，香港與所有進步城市一樣，都面臨人口老化的現象，老化不是一個「問題」，卻是現代人類文明，醫療科技進步，現代化的象徵。每個年齡組別，都有他獨有的現象及需要，這些需要看看個人、家庭，社會的因素並互相影響。例如兒童期的需要是教育，青年及成年期是就業，成年期是積極貢獻社會的時候，而老年期便是享受成果及接受支援及照顧的階段，這也是文明及人性社會的表現。

老年痴呆症在一百年前由一位德國的腦科醫生，阿爾茲海默醫生(DR. ALZHEIMER)所發現，當時德國社會未曾老化，而阿氏醫生的病人也是一位50來歲的女士，所以阿氏醫生描述他的病例是個「不尋常的大腦皮層病疾」。現在，這個疾病大多在老年人發現，發病年齡大多70-75歲以上，所以又稱「老年痴呆症」，並且由於大部份60-75%在老年期出現的痴呆都是與原來「阿氏」病人的大腦病理相同，所以一般老年期的痴呆症都冠以「阿氏痴呆症」之學名。醫學界將會在一兩年間，便會把老年期的痴呆症統稱為「深度認知障礙症」(MAJOR COGNITIVE IMPAIRMENT)，所以前陣子的「改名運動」，自創新名「腦退化」大概都是多此一舉的行動。其實要使這老年疾病使社會人仕更加及易些接受，改名是無補於事，「易名」不能「轉運」這應該是很容易明白的。

最重要的是每一個家庭都理解到，家中的老年成員，達70-75歲便有10%患上此疾；而80-85歲者，便有30%的機會，本人只有活到長壽也是有著同等的機會，按每家庭都會有3-4位老年成員達至80-85歲，所以我說「老年痴呆症」是每一個家庭要面對的事實，並不誇張。

所以「家庭」便是最有利位置盡早察覺病徵的地方。這些徵狀包括：①一位70-75歲的家庭成員，②家人察覺老者的記憶與早一兩年有顯著的退步；並③老人家越多懷疑個人的財物被至親或家傭偷去。這樣的現象，家人便要勸老者去見醫生作檢查及診斷，老者往往否認有病，不願去見專科，會抗拒見精神科，腦科甚至老人科。這樣情況，家庭醫生便是提供早期診斷的途徑了。到底，家中有一位年老成員患病，其他的成員都會受到健康的影響，家庭醫生的全人及家庭照顧最適切了。

筆者曾就看以上的「三個早期徵狀」在大埔及澳門透過中小學作出問卷調查，都達至早期察覺家中老年成員可能患上痴呆症的目標。最近在星洲講學，也為此作出推廣，並獲接受。

我會應前文所說每一個年齡期都有特殊的需要，只有作好準備，便可以減小成為「問題」的階段。每一個家庭都接受在照顧老年痴呆症的訓練，及增設支援，例如照顧資助及日間中心的設立；這些就是準備及解決的途徑。

「街坊」也是察覺早期徵狀的地方。例如有老者找不到返家的路徑；往銀行多次提款；在超市或街市同日多次買同樣的食品或日用品；不懂找贖，保安員在屋苑發現老者生活習慣異常，不懂返回樓層等，都可能是早期的病徵，要通知家人。「守望相助」是華人社會的美德。「左鄰右里」互相照應也適用於老年街坊的照顧。

其實早問及家居照顧都可以成為「街坊福利會」的項目，區議會的議題。

當我們享受「蛇」、「齋」、「糴」、「餅」的同時，「老年照顧」可能成為第五類的福利。

老年失智症的中醫藥療護



健康資訊

陳平順 醫學博士

註冊中醫師 醫管局屯門醫院 護士學校前校長

一、高堂白髮有點不同了！

不怕得失說，在我們繁忙的社會裏，人際關係比較疏離，家庭成員間越來越無法進行心靈交流，當一個中年的遊子有天放下公事包，去看看久違了的老爸，可能發現他叫不出孩子的名字了，想不起昨天誰來探過他，而只能記起陳年往事，或不安而退縮，或性情大變，或反應遲鈍，或無動地面對孫兒們的取笑。可憐的老爸或老媽的記憶力、自知力、理解力、應激力、抗壓力和智慧力全部不同了。

二、醫生怎樣說呢？

西醫會說可能是老爸的腦血管通暢性、海馬迴神經細胞或腦血清出事了！中醫爭辯說，老爸最大可能稟賦不足、肝腎虧虛，或瘀血、痰濁阻竅，或年輕時曾經滄海，受過情傷。一連串不利的條件聘他粉墨登台，在中醫的舞榭裏客串痴呆或文痴的角色。其中病情進程緩慢，以虛証居多，也有本虛標實者。

三、該怎麼辦呢？

稟賦不足者該滋陰養精，填髓健腦，服大補元煎或七福飲，其中人參、白術、當歸、熟地、遠志、棗仁裨益良多。精氣虧虛者，服少還丹，獲利不少，其中杜仲、萸肉、菟蓉、巴戟和益智仁補腎填精，健腦生髓，為佼佼者。氣滯血瘀者該行氣活血，通竅健腦，進通竅活血湯，中醫疾書桃仁、紅花、川芎、麝香和鬱金等，絲絲入扣。假使老爸心肝火旺，神情緊張，胡言亂語，躁動不寧，則逗予黃蓮解毒湯，黃蓮、黃芩、黃柏、玄參，甚至生龍骨，清熱瀉火，鎮定安神，闔家平安。再者，若老爸氣虛血瘀，神疲力乏，記憶減退，表情呆板，則揮舞補陽還五湯板斧，益氣養血，活血通絡，不由他不服。

四、我孝順嗎？

中醫中藥資源豐富，治療老爸失智症的藥物多姿多采，滾滾而來。若嫌不足，尚有中國名牌國醫華佗的痴呆神方。天機只可洩漏少少，人參、柴胡、葛根、生棗仁、當歸、製南星、半夏、茯苓、白芍、鬱金、神曲和生甘草十二味方，抱歉。最後提供闔家湯水如鮮鴿湯和益智鴿蛋湯，適量鴿蛋加元肉、杞子、黃精，知母、合歡花和冰糖，皆大歡喜。

老爸或老媽的老年失智症除藥物性療法外，尚有種種中醫保健可供應用，例如精神保健、起居保健、勞逸保健、食療保健、運動保健、氣功保健、針灸保健和推拿保健等等，最重要的是孝心保健。能孝順方能安排各式悉心療護，回想當年唱舊歌，看看照片憶名字，問問題目促思考，見見朋友老的好，都是有效的。老吾老以及人之老，筆者放心，每位老年失智患者都是每個獻身老人服務關顧者和有心人自己的老爸老媽。



「思・動・獻」

「思、動、獻」第一次於2011年4月舉行，是一個向社區推廣健康訊息的計劃，讓參加者透過是次計劃，多「思」考青年人與長者間的關係，並通過舞蹈，鼓勵學生以行「動」實踐長幼共融及健康生活。在「思」考及行「動」兩大元素促使下，參加者將長幼共融及健康生活的概念和知識滲入社區，真正發揮貢「獻」的精神。



思 讓參加者明白「思、動、獻」的概念，學習不同的健康知識，建立正確的健康意識。

動 以行動實踐知識，以舞蹈為「思、動、獻」主要肢體活動，既能有效增加參加者的運動量，亦有助擴闊社交圈子。

獻 通過服務貢獻所學，將健康資訊及專業知識轉移至社區。

「思、動、獻」健康領袖計劃

為了把健康訊息有較地滲入社區，故計劃中將培訓「思、動、獻」(TAC) 健康領袖，為社區散播健康種子。透過一系列的訓練和服務，參加者不但學到健康知識，更可學以致用，通過服務社會，深化所學。

參與「思、動、獻」

除了「思、動、獻」健康領袖計劃外，還有健康講座及大型活動，有關時間表如下：

2012年5月至2013年6月

「思、動、獻」講座及健康領袖計劃 (詳情容後公佈)

2012年9月

「思、動、獻」2012大型活動



有興趣人士可留意
嶺南長者學苑網頁：
www.ln.edu.hk/osl/EA或
與活動負責人
黃田麒(2616 8072)聯絡



長者學苑藝術課程簡介

① 初級課程 I：藝術概論

課程綱要： 由史前藝術到現今，藝術一直是人類共有的抒發或表達的渠道，相比語言，藝術帶有更大的普遍性。本課程從不同的角度探討藝術是什麼一回事，旨在引導學生將藝術與生活連繫，了解藝術予個人和社會的重要性。

進度評估： 課堂討論和短文一篇

時 間： 90分鐘

收生人數： 不多於三十人



② 初級課程 II：中國藝術欣賞

課程綱要： 本課程主要探討如何欣賞中國畫和園林藝術。透過中國畫的發展，如山水、人物、花鳥等，可以窺見當時的社會狀況和文化背景，如文人畫家的價值。而園林的空間藝術很微妙地將文人的追求呈現在日常生活之中。

進度評估： 課堂討論和短文一篇

時 間： 90分鐘

收生人數： 不多於三十人



③ 中級課程 I：西方藝術欣賞

課程綱要： 本課程透過西方繪畫和雕塑藝術發展的歷程簡介其文化背景和社會轉變，探討的內容包括：中世紀、文藝復興、巴洛克藝術等；基本視覺元素，如線、構圖、顏色、空間等，作為藝術欣賞的基礎。

進度評估： 課堂討論和短文一篇

時 間： 90分鐘

收生人數： 不多於三十人



④ 中級課程 II：香港藝術：四十至八十年代

課程綱要： 本科透過探討香港的殖民背景，藝術組織和思潮等問題，闡述本土藝術的發展。探討的內容包括：早期海外留學回港的西洋畫家：李鐵夫、余本、李秉等；傳統畫家：萬一鵬、彭翼明等；新水墨畫家：呂壽琨、王無邪、韓志勳、周綠雲等；水墨與新水墨的關係、「當東方遇上西方」論調的爭辯等。

進度評估： 課堂討論和短文一篇

時 間： 90分鐘

收生人數： 不多於三十人



新界西長者學苑聯網繼「健康教育課程及「電腦課程」之後，現正計劃開辦第三個晉階文憑課程——藝術，課程分初級及中級兩班，預計2012年9月正式開課，假仁濟醫院第二中學舉行，由嶺南大學導師主講。

季食療養生



食療養生

侯平

註冊中醫師

香港新中醫學院教授

國際藥膳食療學會會長

世界中聯藥膳食療研究專業委員會副會長

國家認證食療養生師課程導師

夏季養生注意事項

夏季養生要注意三個方面：一是精神調養。在炎熱的夏天，尤其要更重視精神的調養，因為神氣充足則人體的機能旺盛而協調，神氣渙散則人體的機能遭破壞。夏季神氣調養要做到神清氣和，快樂歡暢，胸懷寬闊，使心神得養。在萬物繁榮的夏天，應有廣泛的興趣愛好，利用業餘時間多參加一些有意義的文娛活動。二是起居調養。夏季時人體心火旺、肺氣衰的季節，人應晚睡早起，順應自然，保養陽氣。夏天太陽升得早，清晨空氣清新，早起後到室外參加一些活動，對增強體質頗有益處。由於夏天中午氣溫特別高，晚上睡眠時間較短，要適當午睡，以消除疲勞，保持充沛的精力。夏季不可在室外露宿，臥居潮濕之處及坐冷石冷地。睡眠時亦不可讓電扇直吹，有空調設備的房間，亦要注意室內外溫差不要過大。三是運動調養。夏季經常參加鍛煉比不堅持鍛煉的人其心臟功能、肺活量、消化功能都好，而且發病率也較低。

夏季需要及時、不斷的補充營養。補充營養的原則是，以清淡爽口又能刺激食欲的飲食為主，在膳食調配上，要注意食物的色、香、味，以提高食欲，如可適當多吃些涼拌菜、鹹鴨蛋、鹹雞蛋、松花蛋、豆製品、芝麻醬、綠豆、新鮮蔬菜、水果等。各種飲料更是夏季不可缺少的。通過飲食調配，既可補充人體因大量出汗導致的營養損失，又能有效地避免腸道疾病的發生，同時，還有益於調節體溫、消除疲勞。

此外，夏天是細菌、黴菌大量滋生的時期，食物、餐具極易受污染。故飲食方面尚須留心消毒，生熟刀砧、案板須分開，外購熟食宜加工、加熱後食用。在起居上，雖悶熱難眠，亦應避免對扇當窗，或臥睡席地、涼床，或空調溫度過低，或赤膊不加遮蓋。這些注意事項對老年人來說尤為重要，犯之，病生難禁。

夏季養生食療方

櫻桃香菇

【配料】 櫻桃200克，幹香菇、豌豆苗各50克，薑汁、植物油、醬油、香油、白糖、鹽、料酒、味精、水澱粉。

【做法】 幹香菇放入水中泡發；豌豆苗洗淨。鍋內倒植物油燒熱，放入香菇煸炒，加入薑汁、料酒拌勻。放入醬油、白糖、鹽和適量水大火煮沸後，改小火煨燒10分鐘。再將豌豆苗放入鍋中，加入味精，用水澱粉勾芡，然後放入櫻桃，淋上香油即可。

【服法】 佐餐食用。

【效用】 養陰健脾、和胃活血。

排骨蓮藕湯

【配料】 豬肋排、蓮藕各300克，紅棗5顆。姜片、蔥段、料酒、鹽。

【做法】 豬肋排洗淨順骨縫切成單根，斬成段，焯水撈出去血沫；蓮藕洗淨去皮，切塊備用。鍋內放入適量涼水，放入焯好的排骨、薑片、蔥段、料酒，大火燒沸後轉小火燉1小時，放入切好的藕塊、紅棗，大火燒沸後再改小火燉煮30分鐘，加入適量鹽即可。

【服法】 佐餐食用。

【功效】 滋陰益氣養血

清補涼瘦肉粥

【配料】 豬瘦肉250克，薏苡仁、懷山藥各10克，蓮子、百合、玉竹、芡實各5克，鹽少許。

【做法】 先把瘦肉洗淨放在沸水中煮5分鐘，取出沖洗；薏苡仁、懷山藥、蓮子、百合、玉竹、芡實，洗淨備用。把適量清水燒沸，放入全部材料煲3小時，然後加鹽調味即可。

【服法】 當粥食用。

【療效】 祛濕開胃、除痰健肺。





長者之星 | 嶺大長者學苑

開心學習和分享

活學活用樂繽紛

陳素薇女士

「素愛藝術與花道，薇惜天恩樂而安」是陳素薇的自我描述。素薇為人低調，平易近人，說話語調輕柔、簡潔有條理，與她相處，不會感到有壓力。

持續學習 融會貫通

素薇退休前從事物業管理工作，因協助教會主日插花而對「花道」產生興趣，逐漸察覺到自已對花藝認識不足，遂由 2004 年開始於工餘時間跟隨老師學習。插花看似是興趣活動，但認真的學習起來，困難也不少：因工作關係延長學習期；因學費昂貴，生活要很節儉。終於，憑着堅毅的意志，於 2008 年取得插花指導老師證書。

走出課室，素薇還會從參考書及展覽中獲得靈感，動腦筋構思及設計，並參加比賽，累積經驗。自開始參賽至今，素薇在「香港花展」個人公開比賽共獲九個獎項。於 2012 年「香港花展」中更同時獲「西方小型插花」亞軍及「東方插花」冠軍。每個獎項都激勵她更用心去做，並將心得應用於服務。素薇不只優於花藝，還於 2011 年獲社會福利署舉辦的「香港人，香港心」創意 DIY 建議計劃傑出獎。

除了「花道」，素薇還喜歡哲學、文學、文化知識、視藝欣賞等，報讀了「嶺大長者學苑」旁聽生計劃及收聽香港電台第 5 台的長者學習課程，並把人生哲理融入對美學追求，應用於創作。剛提及的「東方插花」冠軍作品，就正正利用了宋詞所描述的意境。

「推己及人」的服務精神

退休後，素薇除風雨不改地照顧住在老人院的 95 歲父親外，還積極投身於義務工作：為教會服務，負責主日、婚禮、喪禮、節日插花及佈置等；曾擔任「嶺大長者學苑」常務秘書，現則為宣傳委員，推動長者學習；每週一天到幼稚園當義工，製作教材，美勞設計等。素薇還會與盲人院、老人院、智障班、樂齡童軍和教會的朋友，大學生和中學生等分享經驗和所學。她的滿足感來自服務中的鍛鍊、發揮創意和交流。

寓學習於生活

「增強知識，勇於嘗試；活學活用，開朗輕鬆。」是素薇對學習的看法，可見學習已融入她的生活了。

