



新界西長者學苑聯網

二零一八年四月

通訊 第13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



醫院管理局主席
香港公開大學榮休校長
梁智仁教授 SBS JP



「衷心鼓勵長者繼續終身學習，並積極參與社交、娛樂、文化、康樂及義務活動等，保持心境年輕，建立信心，活得更充實精彩。」

為響應香港特區政府提高長者生活質素的政策方向，勞工及福利局和安老事務委員會於2007年合作展開「長者學苑計劃」。當年，我時任香港公開大學校長，對此項計劃極為支持，並在2009年於公開大學成立「長者學苑」，為有志進修的長者提供高等教育的機會，幫助他們，完成「上大學讀書」的願望。計劃同時可以推動「積極樂頤年」及「老有所為」的理念。

在大專院校層面開辦「長者學苑」，無論課程結構還是學習模式方面，均要配合長者的需要和能力，幫助長者逐步修讀學術性內容，以取得相關學歷。還記得當年出席「長者學苑」畢業典禮，我很開心看到畢業學員努力得來的成果，與家屬們一同見證長者重要的時刻。「長者學苑」的學員曾分享他們深深體會「活到老學到老」的興奮和滿足感，很珍惜在「長者學苑」學習的機會。有些學員更可以到大學做旁聽生，跟本科生一起上課，是難得的體驗。

我近年出任醫院管理局主席，進一步了解到香港人口老化和長者醫療需要的情況。根據政府統計處的預測數字顯示，65歲及以上人口所佔的比例，將由2014年的百分之15增至2026年的百分之24，差不多每四個人就有一個是65歲或以上長者。醫院管理局訂立的長者醫療服務策略，願景是提升長者護理服務的水準和質素，以促進長者的身心健康，使他們樂享頤年。隨著社會進步，醫學倡明，很多長者雖然患有慢性疾病，但仍然很活躍和積極。因此，我們鼓勵長者積極參與護理過程及決定，學習有關健康和疾病的資訊，促進慢性疾病自我管理，並協助病人自強成為醫療夥伴，這也體現了「長者終身學習、老有所為」的精神和好處。

多年來我自己也是不斷學習，積極擔任不同義務工作。在此衷心鼓勵長者繼續終身學習，並積極參與社交、娛樂、文化、康樂及義務活動等，保持心境年輕，建立信心，活得更充實精彩。

目錄

- 3 安老事務委員會主席 林正財醫生
- 4 新界西長者學苑聯網 陳孝慈苑長
- 5 長者學苑發展基金
- 6 九龍東、新界東聯網成立
- 8 長者學苑高桌晚宴2017
- 9 長者學苑十周年嘉許禮
- 10 長者義工·中樂團

名家灼見

- 12 每天感恩 李焯芬教授

名醫仁心

- 13 猝死的救星：心臟除顫器 劉柱柏教授
- 14 淺淡中風 孫天峯醫生
- 15 說再見的學問 周寶鈴醫生
- 16 遠離「無牙國度」 周明忠醫生

大學資訊

- 17 中醫治療頸性眩暈
香港浸會大學中醫藥學院 周忠亮醫師
- 18 冬日保健小知識—預防傳染
香港公開大學LIPACE 余珮珊高級講師
- 19 沙田曾大屋
珠海學院中國歷史研究所 蕭國健教授

名人講堂

- 20 樂齡科技在社區 陳文宜總經理
- 21 做好溝通 三代共融 錢佩佩前DJ
- 22 長幼共學 莫世民前高級主任

專業資訊

- 23 把握今天 立即戒煙
家庭醫生幫到你 衛生署
- 24 反恐錦囊妙計 耆樂警訊
- 25 防家中長者墮倫敦金騙局 投資者教育中心

聯網學苑成員專訊

- 26 長者之星 33 長幼共融天地
- 28 聯網新成員 34 老有所為
- 29 書畫雅賞 35 聯網課程及活動
- 30 學苑動態 40 學苑成員列表

重點課程及活動預告

人生意義

- 4月 莊子文化研究會莊偉祥會長《莊子逍遙遊(第三期)》課程
- 7-8月 香港大學社會工作及社會行政學系陳麗雲教授「安寧頌」講座

文化薰陶

- 4月 珠海學院香港歷史及文化研究中心
蕭國健教授《文化文物與香港歷史講座暨考察(上水圍)》
- 4月 香港教育大學榮譽院士鄺啟濤博士《詩詞平仄》講座
- 4月 西九文化區《楊家輝的賑災專輯世界巡迴演展覽》導賞團

健康講座

- 4月 北大嶼山醫院副行政總監孫天峯醫生帶領參觀醫院設施暨健康講座
- 4-9月 香港佛教聯合會中醫學及全人健康講座
- 4-5月 理大活齡學院鄒松堅老師伸展緩痛症
- 5月 紅十字會《皮膚急症》講座
- 5月 怡建堂中醫養生講座
- 6-7月 香港大學醫學院藥理及藥劑系陳頴琳講師《藥物知多啲》講座
- 7-8月 鍾玉意註冊護士《夏日防「暑」》講座

耆妙新知

- 4月 聖公會長者實地培訓試驗計劃《退休長者也可重新就業》講座
- 4-8月 港台前DJ錢佩佩小姐《耆趣DJ》課程及《三代共融有妙法》課程
- 5-6月 形象顧問大師關馬美儀女士《老友記好形象》講座
- 6-7月 投資者教育中心《公共終身年金》講座
- 6月 警務處耆樂警訊《精明長者防騙》講座
- 7月 救世軍錦田之家院舍講座

參觀體驗

- 4月 香港公開大學李嘉誠專業進修學院參觀體驗日
- 5月 珠海學院參觀體驗日
- 5月 五·一浸大中醫日
- 5月 香港科技大學參觀體驗日
- 6月 陳恒鑾議員帶領參觀立法會
- 7月 參觀警察總部
- 7月 新界西長者學苑聯網聯校畢業典禮
- 7-9月 八鄉少年警訊永久活動中心《三代同堂同樂日》體驗營
- 7-9月 中華電力無火煮食體驗

每逢雙月第一星期將有詳細課程預告，
詳情請瀏覽網頁



www.ntweac.edu.hk
查詢電話：2433 8268





安老事務委員會主席
暨行政會議成員
林正財醫生 BBS JP

連繫各方 共創美好

《新界西長者學苑聯網通訊》自2012年創刊以來，一直深受年長讀者歡迎。《通訊》不但包涵豐富的聯網活動訊息和實用生活資訊，更提供平台予課程導師及長者學員分享其教學經驗和學習經歷，正面地肯定他們的付出和努力，有助提升長者持續學習的興趣。我每次閱讀《通訊》時，均感受到長者學員從學習中所獲得的滿足和樂趣，以及他們透過與年輕人互動交流，達致跨代共融。新界西長者學苑聯網更精益求精，不斷完善及豐富《通訊》的內容。除現有的健康與退休理財資訊外，亦增加篇幅介紹聯網及各長者學苑即將開辦的課程及活動，方便有興趣的長者報名參與。我深信《通訊》不但是聯繫長者學苑與老友記的橋樑，更有助進一步促進終身學習的風氣。

樂齡科技改善長者生活質素

今期《通訊》中更加插有關樂齡科技的介紹，讓老友記能夠與時並進，掌握更多與自己切身相關的新知識。事實上，科技不但與我們的日常生活息息相關，更可幫助我們應對社會的變化，提升老友記的生活質素。安老事務委員會於去年六月完成了《安老服務計劃方案》，其中一項建議便是政府繼續推動長者和服務提供者使用輔助科技和資訊科技等試驗計劃，在政策上予以支援。政府在參考了《計劃方案》的建議後，在去年十月發表的《行政

長官2017年施政報告》中宣布預留十億元成立基金，資助安老及康復服務單位試用和購置科技產品。政府計劃在2018年第四季推出「樂齡及康復創科應用基金」。安老服務單位透過申請基金資助，可進一步改善服務質素，以加強照顧及支援長者。

三區聯網促進長者學苑交流

在剛過去的2017年，我喜見「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」攜手合辦了多個全港性的長者學苑大型活動，包括「慶回歸廿周年長者學苑書畫展」、「慶回歸二十周年長者學苑音樂會」、「長者學苑十周年嘉許禮」，以及「第三屆長者學苑高桌晚宴」。活動不僅為老友記提供了展現才華及分享學習成果的機會；亦為促進全港長者學苑交流及推廣長幼共融風氣提供一個切實的平台；更有助宣傳「長者學苑計劃」，增加社區人士對長者學苑的認識。以上活動不但順利完成，更獲得各參加者及社區人士的一致好評，實全賴各區聯網通力合作以及各長者學員積極參與。

我期望各區聯網未來可持續緊密連繫以有效地發揮聯網的協同效應，協力推廣「長者學苑計劃」及支援區內的長者學苑，為長者締造一個更理想的學習環境。



新界西長者學苑聯網召集人

陳孝慈苑長 MH

老有所為 盡展光芒

踏入2017-18年度，隨著南屯門官立中學(南官長者學苑)及石籬天主教小學(石籬天主教小學長者學苑)加入新界西長者學苑聯網(下稱「聯網」)，學苑成員數目增至44間。為了擴闊交流平台、分享長者學有所成的喜悅，「聯網」開設Facebook及Instagram專頁，除了報導各項活動，亦歡迎各學苑成員共享課程及活動資訊，達至資源共享。

五區聯網 齊心協作

新界東及九龍東聯網於去年12月成立，聯同新界西、九龍西及港島區組成長者學苑聯網中央統籌小組委員會，實踐**抱負**——提供多元優質的長者教育，培育終身學習，推動長幼共融，達致積極樂頤年；履行**使命**——互相聯繫，構建跨界別協作平台，實現資源共享；策劃支援，優化長者學苑。

各方人才 鼎力支持

承蒙諸位賢達翹楚應允加入「聯網」顧問團隊，包括珠海學院校董會副主席兼校監李焯芬教授、香港公開大學校長黃玉山教授、珠海學院校長張忠桄教授、香港能仁專上學院校長黃景波教授、香港浸會大學副校長周偉立博士及嶺南大學副校長莫家豪教授擔任「聯網」**學術顧問**；立法會陳恒鑌議員擔任**會務顧問**；北大嶼山醫院副行政總監孫天峯醫生、聖母醫院內科及老人科部門主管劉思廷醫生擔任**義務醫事顧問**，「聯網」謹此衷心感謝。他們提供寶貴的專業意見，將協助「聯網」在課程設計、發展策略等方面得以全面優化，必定能夠讓「聯網」更上一層樓。「聯

網」亦非常感謝管治委員會各委員，一直提供豐富人才及社會資源，讓「聯網」為老友記帶來不同的學習機會。

回望過去 展望未來

2017年10月至2018年3月，「聯網」舉辦了5個晉階課程、17個非晉階課程、14個講座、6次參觀以及13次義工服務，參與的長者人次達4,594，共8,462個學習小時。繼2016年獲社署頒發「義務工作金狀」，2017年義工服務近2,500小時，同樣達到金狀時數要求，令人鼓舞。未來半年，「聯網」即將舉辦的課程、講座及參觀活動更見精彩，請參閱本通訊第2頁。「聯網」亦會逢雙數月(一年6次)將未來2個月開辦的課程活動內容，放上網頁(最新消息及聯網課程概覽)、Facebook及Instagram，歡迎瀏覽。

(請參閱第2頁連結資料，並登入檢視詳情)

「聯網」與即將成立長者學苑的香港基督教服務處培愛學校，攜手首創「長弱共融」模式，透過書畫藝術、健體活動及科技課程等，讓殘障學童、家長與長者互相擔任導師，了解彼此，豐富生命。學童更將夥拍長者義工隊，探訪老人院，實踐助人自助，促進傷健共融、社會和諧。

特區政府近年發展樂齡科技，以應對人口老化帶來的挑戰，「聯網」亦積極配合政府，參加樂齡科技大使培訓計劃，為社區帶來新穎科技產品資訊。未來的日子，「聯網」將繼續與四區聯網、社福夥伴以及社會各界一同努力，將長者力量轉化成寶貴的社會資本，共建老有所為、積極樂頤年的廣闊空間。

長者學苑發展基金

2018-19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，其中辦單位將獲撥款**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。**2018-19年度第一輪撥款申請的截止日期為2018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。

- 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首任主席
- 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教授及副系主任

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

- 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)。

九龍東長者學苑聯網成立

九龍東長者學苑聯網召集人 劉振鴻校長
樂善堂余近卿中學

在過去數年，看到不同的「長者學苑」各具特色，當中不少的長者聯網，更能聯繫區內的「長者學苑」，為長舉辦多元化的課程，達到資源共享、互利雙贏的目標。樂善堂余近卿中學成立「長者學苑」只有短短數年，一直希望以創新科技為主題，讓長者可以與時並進、老有所為、終身學習及發展其個人所長。同時，透過「長者學苑」的發展，我們希望為學生製造長幼共融的機會，傳遞「跨代共融、和諧社會、關懷互諒」的訊息。

過去，我們曾舉辦3D印刷、航拍攝影課程、機械人操作、虛擬視鏡體驗課程、電子積木和平板電腦操控及日常生活手機應用程式等課程。同時，我們更開設資訊科技課程，例如：電腦繪圖、鐳射雕刻工作坊等。內容以長者生活與時代發展的配合為主，滿足長者各式各樣的需要。此外，我們亦發現區內很多「長者學苑」都設有很多吸引的課程。我們一直希望能有機會與不同的「長者學苑」多作交流及分享，利用各學苑的特色，讓更多的長者可以因應個人的興趣及專長發展。



資訊科技課程



愛攝耆英：航拍課程



在以往舉辦的各項課程中，很多老友記除充當學員的角色外，更搖身一變成為導師，他們以豐富的經驗及人生閱歷，協助其他老友記學習。過程中這班「老友記導師」在個人認同方面有很大的轉變。這些寶貴的導師資源，如能有效在聯網中運用，相信會有更多老友記可從中獲益。因此，我們一直希望能有機會在九龍東成立「長者學苑聯網」。本年度，我們終於有機會實現這個夢想！在此特別要感謝陳孝慈苑長在成立過程中，為我們提供寶貴的意見及適時的支援，讓九龍東區的「長者學苑」能有機會成立聯網。



創新科技課程

電子積木製作、虛擬實境體驗/
遊戲及體感智能車比賽

讓長者穿上實驗室袍在實驗室
學習一些有關生活的小實驗





新界東長者學苑聯網召集人 曾國勇校長
仁濟醫院靚次伯紀念中學

新界東長者學苑聯網成立

為鼓勵長者樂頤年、活出豐盛人生，勞工及福利局和安老事務委員會於2007年初開始推行「長者學苑計劃」，旨在以本地學校作為平台，為一眾退休人士提供學習、社交的機會，實踐老有所為的目標，滿足長者們學習的心願。

今天，長者學苑已全港遍地開花，在2017-18學年各區大專院校及中、小學共設立約130間長者學苑。長者持續學習已是社會未來的發展大趨勢。

「長者學苑」是以跨界別合作和跨代共融的模式運作，目的是倡導長者持續學習、讓長者在增進知識之餘，還可擴闊社交圈子，亦能保持身心健康，真正實踐老有所為；「長者學苑」有助促進長幼共融，加強公民教育，以及推動跨界別合作。

2011年，以勞工及福利局和安老事務委員會更進一步以屯門區為試點成立「新界西長者學苑聯網」，統籌新界西區內長者學苑的運作及課程發展，從而發展並驗證出一種可行的長者學苑發展模式，推廣至全港。

時至今日，由香港公開大學和新界東多間學校的長者學苑(仁濟醫院靚次伯紀念中學、仁濟醫院王華湘中學、仁濟醫院陳耀星小學、明愛粉嶺陳震夏中學及曾璧山中學)發起的「新界東長者學



長幼共融活動：參觀天壇大佛

苑聯網」亦快將成立了。我們希望聯網能夠協助區內長者學苑之間發揮協同效應。聯網除了能作為新界東各長者學苑合作和溝通的平台外，長遠而言，亦希望聯網可以協助資源及資訊共享，建立長者學苑的教材及導師資料庫供參考。透過本聯網的專屬網頁，能夠協助宣傳各長者學苑課程，方便長者可到不同長者學苑甚至大學上課，體驗不同學習生活及豐富個人社交，滿足長者持續進修的需要，深化學習成果及有效地共享資源。

「新界東長者學苑聯網」的建立及成長，實有賴區內各長者學苑的參與及支持。我們相信我們同心合力，定能構建長者學苑聯網作為平台，讓一眾退休人士繼續為社會作貢獻；讓他們豐富和寶貴的生活經驗，能夠透過聯網向下一代傳承，實踐「積極樂頤年」。



手力急救班



長者電腦班



書法班



長者學苑高桌晚宴2017

Elder Academy High Table Dinner

第三屆「長者學苑高桌晚宴」已於2017年11月25日（星期六）下午3時至晚上8時30分假香港大學陸佑堂圓滿舉行。此盛事至今

已踏入第三屆，繼續得到勞工及福利局、安老事務委員會、長者學苑發展基金支持及香港賽馬會慈善信托基金贊助，共邀請近三百名長者學苑代表及學生代表參與，一同體驗西方社交文化，學習正式社交及餐桌禮儀，提升社交應對技巧，更彰顯長者多姿多彩的一面，並達致長幼共融。

學習西方餐桌禮儀

晚宴前，大會先安排餐桌禮儀導師陳懿君小姐教授長者西方的餐桌禮儀，認識餐具及擺設位置、進餐時的坐姿及禮貌，讓參加者學習西方進餐的注意事項。講座結束後，香港大學義工隊帶領「老友記」參觀大學內的設施，其中包括被列為香港法定古蹟及高桌晚宴舉行地方陸佑堂，讓長者們增廣見聞，同時對香港歷史最悠久的高等學府多一份了解。

主禮嘉賓星光熠熠

晚宴嘉賓包括：勞工及福利局局長羅致光博士、勞工及福利局常任秘書長張琮瑤女士、社會福利署葉文娟署長、長者學苑發展基金委員會首任主席梁智鴻醫生、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、助理廣播處長（電台及節目策劃）張健華先生、長者學苑發展基金委員會主席及新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈苑長、香港賽馬會慈善事務部主管（長者、復康、醫療、環保及家庭）陳載英女士、香港聖公會福利協會有限公司助理總幹事岑家雄先生、仁濟醫院第50屆董事局主席嚴徐玉珊女士、香港基督教女青年會服務發展總監潘廣輝先生以及香港大學學生事務長梁若芊博士。一眾主禮嘉賓由風笛手帶領，於美妙的音樂伴奏下浩浩蕩蕩進場。各嘉賓接受大會贈送的紀念品後進行祝酒儀式，眾人高舉餐杯，祝願長者們身體健康，為晚宴正式揭開序幕。

歌星名人齊助慶

活動除獲得社會各界賢達鼎力支持外，藝人鄭融及露雲娜亦應邀出席晚宴，跟一眾老友記分享參與高桌晚宴的難忘經歷及即席獻唱助慶，讓輕音妙韻陪伴長者度過歡樂晚上。此外，前天文台台長林超英教授為活動擔任名人講座嘉賓，以「長者保衛地球」為主題，教授老友記如何積極參與環保工作，增強他們對環境保護的意識。



慶回歸二十周年 長者學苑 成立 10周年嘉許禮

適值香港特區成立二十周年及長者學苑計劃推行10周年，舉辦誌慶活動，以表揚持續推動長者學習的長者學苑及其學員，並激勵他們繼續積極求進，精益求精。「慶回歸二十周年長者學苑成立10周年嘉許禮」於2017年11月2日假九龍灣國際展貿中心3樓圓滿舉行，活動由港島區、九龍西及新界西長者學苑聯網、香港基督教女青年會、東華三院、保良局合辦。出席的長者、長者學苑代表、學校老師、社福機構代表連同參加者的親友，接近500位出席者，場面熱鬧。

活動由勞工及福利局副局長徐英偉先生、安老事務委員會主席暨行政會議成員林正財醫生、安老事務委員會委員蘇陳偉香女士、陳綺貞女士及長者學苑發展基金委員會委員李瑞華校長、潘廣輝先生、長者學苑發展基金委員會主席暨新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈苑長、香港基督教女青年會副總幹事黎秀玲女士、東華三院社會服務總主任姚子樑先生、保良局社會服務總幹事(安老及康復)林木崑先生主禮。

當日共有168位來自全港70間不同地區的長者學苑的長者出席嘉許儀式，當中更有71名已於長者學苑就



讀滿十年時間的長者獲得「持續學習大獎得主」，成績驕人。長者學苑得以成立及持續發展，不僅需要老友記積極參與，更需要學校校長、老師、合作社福機構的全力配合和支持，因此大會特別設立「持續推行優質長者學苑大獎」，以表揚由2007-08學年起開始營運至今，屬「長者學苑計劃」的第一批長者學苑，共有19間學苑獲此殊榮，當中9間屬於新界西長者學苑聯網成員，謹此衷心祝賀。

除了感謝各位老友記對長者學苑的一直支持外，亦可見長者學苑的發展逐漸成熟，全有賴各個單位的支持及協助。希望未來十年，長者學苑能夠嘉惠更多長者，達致「積極樂頤年」。



長者義工・中樂團

貢獻社會 老有所為

退休長者在離開工作崗位後，希望將以往累積的經驗才能回饋社會。故此，新界西長者學苑聯網於2014年組成「長者義工服務團」，讓長者善用所長貢獻及融入社會，保持正面積極的態度。由2014年9月至2018年2月，已有超過100位長者接受「義務工作發展局」提供的義工培訓。

完善系統培訓

為了充分發揮「老有所為」精神，透過「聯網」管治委員會成員莫世民先生介紹，邀得屯門區前助理福利專員林紹裘先生為義工提供複修課程，提高他們的實務技巧。林紹裘先生亦是退休人士，分享個人經歷讓義工更有共鳴。

熱心服務社區

「聯網」長者義工的積極努力獲得認同，2016年度(1月1日至12月31日)服務時數達1,072小時，獲社會福利署頒發「義務工作金狀」。2017年度義工服務近2,500小時(「聯網」舉辦的義工服務時數與轄下義工在其他機構服務時數的總和)，同樣達到金狀時數要求，令人鼓舞。「聯網」夥拍不同團體籌辦義工服務，使學員在貢獻社會的同時，亦能夠多了解社會各層面。



- **社聯「樂齡科技計劃」**於2018年1月20日舉行的地區巡迴展覽開幕式上為「聯網」9位義工正式授旗成為「樂齡科技大使」，並將於3至6月接受專業訓練，連同其他區的大使推廣工作。
- **香港吸煙與健康委員會**於2017年10月26日舉行《無煙大使啟動禮》，「聯網」40位義工連續第三年獲委任，協助鼓勵長者戒煙。
- **義務工作發展局**於2018年1月28日舉辦之全城關懷大行動，「聯網」16位義工聯同全港1,000位義工為有需要家庭及獨居長者送上「愛心百福袋」。
- **李嘉誠醫學院**為「聯網」50位老友記訓練心外壓急救，當中7位義工更參加2018年2月4日的「心肺復甦馬拉松2018」活動，打破健力士世界紀錄。
- **房協「樂得耆所」和「吃皮大笑團」**義工與「聯網」32位義工於2017年12月及2018年3月到祖堯邨探訪62位獨居長者。
- **屯門區綜合康齡服務中心**再度夥拍「聯網」，讓12位義工到寶田邨獨立完成上門探訪獨居長者的任務。
- **救世軍錦田長者之家**於2018年2月3日舉行《2017年度義工嘉許禮暨懇親聚會》，表揚「聯網」義工無私奉獻的精神。2017年度「聯網」共有180義工人次到訪，合共服務270小時，受惠長者有300人次。
- **龍瑞卿議員辦事處**邀請「聯網」義工易創業先生、鄭麗芬女士及梁日麗女士於2018年2月9日在龍門居即席揮毫，為居民寫揮春，送上祝福。



未來服務動向

合辦機構	活動內容	義工	日期
社聯·樂齡科技大使	9位大使體驗及學習操作樂齡科技產品，並在科技巡迴展上介紹產品	9	4-6月
紅十字會	「安健大使」計劃，訓練具防感染及健康檢查知識的義工	21	3月
救世軍錦田長者之家	義工擔任導師教授不同的手工藝及帶領院友籌劃表演項目；6月分享會展示各小組的努力成果	15	3-6月
賽馬會屯門盲人安老院	連續第三年為院友提供拖帶服務	30	3-6月
屯門、元朗區7間長者中心、安老院	由義工擔任統籌及執行的角色，為中心長者籌備不同的節目及活動	100	3-6月
香港基督教服務處培愛學校	長者義工夥拍殘障學生一同探訪老人院，實踐長弱共融、傷健共融	45	9-12月



行義友好交流日營

義工局組織義工組長隊與「聯網」義工，合共38人一同參加「行義友好交流日營」，於3月25日假烏溪沙青年新村圓滿舉行。當日首先邀請了香港心理衛生會許俊傑教育主任為參加者主講「精神健康急救」講座。其後組長隊教授長者義工製作小手工襪寶寶和皮革小錢包，義工們紛紛表示製作簡單精美，日後探訪大派用場。午膳過後，組長隊透過趣劇，分享義工服務之甜酸苦辣。最後眾義工暢游營地設施之餘，亦互相交流，度過充實又有意義的一天！



樂韻悠揚迎新春

中樂團成員逢星期六上課練習，精進技藝，亦不忘回饋社會，延續「老有所學、老有所為」的精神。2月24日由甘文峰議員於屯門官立小學舉辦「新春歡樂嘉年華」，11位中樂小組(二胡、阮、笛子)成員獲邀擔任表演嘉賓，演奏三首充滿新年氣氛之樂曲，包括《迎春花》、《祝福你》及《鳳陽花鼓》，最後《鳳陽花鼓》一曲更成功帶動全場氣氛，獲觀眾跟著拍子一起拍掌打氣。



各同學努力為觀眾帶來美好的樂曲，更成功表現長者「老有所為」的一面，很有成功感。

中樂團員 丁小玲



我加入「聯網」義工隊已踏入第四年，很高興得到不同的機會在各機構服務。在統籌活動時，最高興是在義工服務中認識了多位義工，感謝各義工組員的協作及努力，令每次的服務都準備充足，充分發揮團隊精神。

義工組長 梁帶荷



每天感恩

珠海學院校董會副主席兼校監
香港大學饒宗頤學術館館長
李焯芬教授 GBS SBS JP



「其實，感恩不一定要感謝大恩大德，感恩可以是一種生活態度，一種善於發現美並欣賞美的道德情操。」

一直以來，「感恩」在我們心中是「感謝恩人」的概念。「恩人」者，乃於已有大恩大德者。以下是我聽來的另一個有關感恩的小故事。

在美國的一次偶遇，讓一位女士悟出了感恩的另一層意味。

那是在洛杉磯的一家旅館。早晨，她在大堂的餐廳就餐時，發現鄰桌有三個黑人孩子，在餐桌上埋頭寫著甚麼。她有點好奇，便和他們閒聊起來。這三個孩子之中：一個戴眼鏡的、大約十二、三歲的男孩，是老大；女孩八、九歲，是老二；另外，一個小男孩年約五、六歲，是老三。從談話中她了解到他們和母親正暫時住在這家旅館裡，因為他們正在搬家，新房子還未安頓好。

當問到他們在做甚麼時，老大回答說正在寫感謝信。三個小孩一大早起來寫感謝信？她愣了一會兒後問道：「寫給誰的？」

「給媽媽。」

「為什麼？」她又問道。

「我們每天都寫，這是我們每日必做的功課。」孩子回答道。

哪有每天都寫感謝信的？真是不可思議！她湊過去看了一眼他們每人手下的那沓紙。老人在紙上寫了八、九行字，妹妹寫了五、六行，小弟弟則寫了兩、三行。

再細看其中的內容，那是諸如「路邊的野花開得真漂亮！」、「昨天吃的比薩餅很香！」、「昨天媽媽給我講了一個很有意思的故事。」之類的簡單語句。

原來他們寫給媽媽的感謝信，並不是專門感謝媽媽的，而是記錄他們幼小心靈中感覺很美好的一點一滴。他們可能還不知道甚麼叫大恩大德，只知道對生活中每一件美好的事物都應心存感激。他們感謝母親辛勤的工作、感謝同學們的幫助、感謝兄弟姐妹之間的親情……他們對許多我們認為是理所當然的事都懷有一顆「感恩的心」。

其實，感恩不一定要感謝大恩大德，感恩可以是一種生活態度，一種善於發現美並欣賞美的道德情操。人生在世，不如意事十有八九。如果我們圍於這種不如意之中，終日惴惴不安，那生活就會索然無趣。

相反，如果我們像這些孩子一樣，擁有一顆感恩的心，善於發現事物的美好，感受平凡中的美麗，那我們就會以平和的心境、開闊的胸懷，來應對生活中的酸甜苦辣，讓原本平淡的生活煥發出迷人的光彩！



猝死的救星： 心臟除顫器



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

名

醫
仁
心

最近掀起馬拉松熱潮，全民運動。運動可以強健體魄，但有不少報導指年青力壯的年輕人在家或運動時，突然心跳驟停而倒地，隱性心臟病患者未必能輕易察覺。

黃金一小時

冠心病患者是猝死的高危人士，心臟猝死猶如無形殺手，一旦出現症狀，病者急需在60分鐘內獲診，否則可引致死亡。搶救猝死患者過程必須爭分奪秒，若黃金1小時內未能搶救患者，其死亡率極高。據香港一個研究，猝死患者只有百份之二點三能生存，而其中百份之八點七可用體外除顫急救治療。

猝死高危人士

在香港，五成以上猝死患者因為冠心病引起。百份之三十是擴張性心肌病。兩者之共通點是心臟衰竭。其中心臟功能減弱最為重要。如心臟的射血份數(EF)少於百份之三十五，尤其高危。其他引起猝死包括心臟病，心率失常，遺傳性心臟病等。

除顫器預防猝死

猝死其實可以透過植入心臟除顫器(ICD)來預防，ICD是體外植入的，當偵測到心律不正時，它會立即啟動功能，發出電脈衝電擊，使心跳回復正常，就像體外除顫器一樣。但因為是植入的，便可每分每秒保護病者。對比起最佳的藥物治療，ICD可額外降低近7成的猝死風險及3成的死亡率。

除顫器的種類

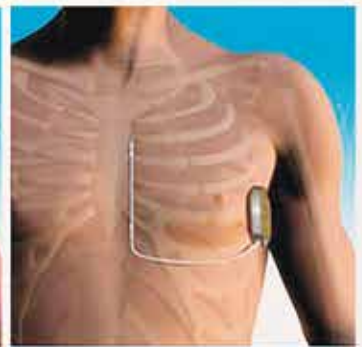
傳統的ICD須經血管植入除顫導聯線，連接到心臟。近年出現的全皮下心臟除顫器(S-ICD)，其特點為完全植入於皮下。過程中無須接觸心臟及血管，創傷性及感染風險較低。但不提供起搏功能、抗心搏過速起搏及出現心臟衰竭而需要心臟再同步起搏功能。

猝死的預防

有猝死家族病史、冠心病及心肌梗塞的患者，建議保持良好的生活習慣，均衡飲食，控制三高，尤其留意心力衰竭。心率失常的患者可能有不正常心跳或暈倒，就得馬上求醫。若接受心電圖及醫生臨床的評估後，發現符合安裝ICD或S-ICD的條件，應考慮植入，以減低猝死的風險。



傳統ICD



全皮下ICD

名

醫
仁
心

淺談中風

兒時，見到一位伯伯有一邊身行動不方便，咀有點歪，問外婆，為什麼會這樣的呢？

外婆說：「伯伯不好運，走路的時候被怪風吹到，就變成這個樣子，這就是『中風』。」

當然，現在我們都知道，「中風」其實並不是因為被什麼所謂的怪風吹到。

無獨有偶，「中風」的英文Stroke，其實也是指一些很突然發生的症狀。顯示這種現象的不可預測、和瞬間發生的特性。其原因主要是腦部的局部地區突然失去了血液供應。眾所周知，我們的腦部是個很重要的器官，在失去血液供應的情況下，只消幾秒鐘，就會停止功能，若情況持續，腦部缺氧的部分便會逐步壞死，壞死後的腦細胞亦不能重生。

那麼，腦部的局部地區又為什麼會突然失去了血液供應？這是因為那些供應腦部的血管出現了問題。就好像我們家裡的水喉，如果是閉塞了，又或者發生爆裂，都會影響我們家裡的供水。所以中風可以大致分為兩類：第一類是栓塞，即所謂「缺血性中風」；另一種是爆裂，是為「出血性中風」，也就是俗稱的「爆血管」。

缺血性中風比較普遍，佔了全部中風的八至九成。然而，無論缺血性中風還是出血性中風，兩者的成因都與「三高」有關，即血壓高、血糖高和血脂高。它們的症狀也很相近，都是很突發，通常病人的其中一邊手腳會出現癱瘓，連同半邊面部肌肉也同樣出現癱瘓（所

以有咀歪），若果影響左邊大腦，病人甚至會出現言語障礙。

不過，缺血性中風和出血性中風還是有不同的地方。後者因腦內出血產生血塊，病人會因為被壓著大腦而產生突然的嚴重頭痛，連止痛藥也不能減輕痛楚。若果流血嚴重，病人可以陷入昏迷，甚至即時死亡。所以，爆血管導致的傷殘比率和死亡機會都較缺血性中風高。

此外，對於缺血性中風的病人，如果我們能夠及時在大腦細胞壞死前成功令血管重新暢通，病發時的症狀便有機會還原。至於出血性中風，由於在出血時已經對腦部組織造成傷害，醫治的重點通常只能在於舒緩腦裡面的壓力，以減少進一步的傷害為主。

始終，預防勝於治療，加上無論哪一種中風都沒有先兆，要減少中風的機會，就唯有好好控制血壓、血糖和血脂，亦要從日常生活做起，多做運動，不吸煙、不喝酒！



北大嶼山醫院副行政總監
瑪嘉烈醫院副行政總監(運作)
神經外科專科醫生

孫天峯醫生

說再見的學問

青山醫院
老年精神科副顧問醫生
周寶鈴醫生

名

醫
仁
心

有誰不曾經歷過喪失至親的痛苦？生老病死是自然定律，面對喪親的打擊，大部分人都會走過以下五個階段的心理變化。

麻 木

接到親人離世的消息時，不少人都會顯得反常地冷靜。當一個人受到巨大打擊時，感覺就會首先麻木起來，讓人有空間消化一下面前的痛苦。

憤 怒

麻木過後，第一個回來的感覺，就是憤怒——你怎可以這樣拋下我？為什麼我不早點送他到醫院？這個醫生為什麼救不回我的家人？生氣，也是正常的心理反應。

討價還價

跟著浮現的，就是討價還價。有人會說：「減我壽吧！讓我媽媽活過來！」有人也會想：「如果我把丈夫送到最貴的醫院，他是不是不會死？」

哀 傷

不過，人很快就會從這些不實際的思想中清醒過來。隨後而至的，就是哀傷。不捨、失落、掛念，一一浮現出來。這個階段，長短因人而異。除了情緒低落之外，還可能伴隨食慾不振、失眠、身體不適等困擾。大部分喪失至親的人，哀傷會在半年左右淡化。

接 受

最後的一個階段，就是接受。在喪親的人自己不為意的情況下，痛苦漸漸消散。偶爾或許仍會思念過世的人，但那種錐心之痛，不復來襲，真正達到接受和放下境界。

處理傷痛，是急不來的。心靈康復的快慢，受性格、和死者的關係、親人過身時的情況等影響。喪親的人，首要是要給予自己哀傷的時間，好好釋放自己的感覺，包括對親人的思念、不捨，甚至憤怒、矛盾，感覺傾吐出來之後，人就可以會慢慢面對和消化。另一方面，讓喪親的人積極參與親人的喪禮，也是一種非常有效的告別儀式——為死者安排後事，好好說個再見，在世的人才可以收拾心情，重新投入正常生活。

照顧喪失至親的人，最實際的支持，就是一對耳、一對手：大道理並不需要，只要靜心聆聽，讓他們知道自己不是孤獨無援；不必過分刻意為他們安排節目，只要實在地協助他們打理生活瑣事，例如暫時照顧孩子、幫忙分擔家務，讓他們逐點適應喪親後的角色改變。

死亡是人生必經階段，希望我們都會珍惜相聚的緣份，也能學懂說再見的學問。



名

醫
仁
心

遠離「無牙國度」

今天大部份人話題中都會談論到三高(高血壓、高血脂、高血糖)，大家都在注意飲食、身體檢查、運動及生活習慣的同時，有否想到牙齒除了進食之外，也會對全身健康帶來莫大的影響。

牙齒疾病不容忽視

牙周病是其中一種與全身有所關聯而相當受到重視的疾病，牙周病細菌所導致的炎症相關物質，對心臟血管疾病、糖尿病等有密切關聯，因此備受矚目，其中還有不少牙齒疾病與健康有關而成為討論話題呢！但無論如何，若想活得健康又長壽，絕對不能馬虎輕視牙齒的健康，首先由預防開始。

人們常常認為自己每天早上起床後及臨睡前刷牙，不愛吃甜又沒有牙痛徵兆，牙患應該與自己無緣，其實只是沒有認真了解和進行牙齒檢查，部份人曲解洗牙會對牙齒做成傷害，更甚是當牙齒出現問題時仍然逃避治療，心存「有一天會痊癒的！」，「人老了牙就自然會掉！少了顆牙不是大問題呢！」的想法，逃避牙醫直到情況惡化、進食困難、痛楚難耐至徹夜難睡眠時，才踏入牙科醫務所的大門呢！



英國愛丁堡皇家外科醫學院牙科院士
香港大學矯齒學碩士

周明忠醫生

預防勝於治療

其實大部份牙齒疾病可以說是慢性疾病，口腔內潮濕溫暖實在是營造細菌「生活」的好地方，牙菌膜容易積聚在牙齦(牙肉邊緣)的齦溝內，因此刷牙時要把牙刷斜放在這位置上，以兩至三顆牙齒為一組，用適中力度來回移動牙刷，牙齒內側面同樣重複動作，而刷門牙內側面時，牙刷須要直立放置，從牙齦刷向牙冠。牙菌膜積聚可引致蛀牙及牙周病，因此要徹底清潔牙齒及假牙(假牙托)上的牙菌膜。長期配戴不潔的假牙托，可能會導致接觸的口腔黏膜出現紅腫、疼痛、潰爛等情況，有機會演變成牙托性口炎。

其實每個人的牙齒排列、齒軸傾斜、缺牙情況、飲食習慣、口腔及身體狀況都不同，因此全面的口腔檢查是必要的，牙科醫生會幫我們按實際情況提供口腔護理建議，如正確刷牙方法、清潔牙橋或牙托方法及飲食建議等等，檢查假牙是否仍然合戴、已修補的牙齒狀況如何、缺牙後牙齒移位引起咀嚼功能受損等情況對病患作出及時的處理。

儘管假牙做得再精緻美觀，其咀嚼功能或者是口感還是無法和天生的牙齒相比，而「無論如何都想用自己的牙齒吃東西」的願望，正正是推動大家由今天開始好好照顧我們的終生伙伴！

祝大家遠離「無牙國度」活得精彩！

中醫治療頸性眩暈

香港浸會大學中醫藥學院

周忠亮一級講師

大

學
資
訊

頸性眩暈是中老年常見病。現代研究表明：頸性眩暈和血液流變性、血流動力學之間存在着內在聯繫。由於頸椎增生的形成，一方面可以壓迫血管變細、變形；另一方面，在運動狀態下，增生的骨關節面受壓而損傷，引起局部出血、滲出等反應性炎症變化，隨著炎症的吸收和粘連形成，局部組織增生、變厚，血液循環障礙，組織缺血缺氧，反應性刺激機體造血系統，使血細胞生成增多，引起紅細胞壓機高於正常人。紅細胞壓機升高使血液粘稠度增加，導致血管壁增生，血液流速減慢，微循環灌注不足，加重缺血缺氧，形成惡性循環，致使反復發作頭暈。

中醫認為，眩暈多為肝陽上亢，氣血虧虛，腎精不足，痰濁中阻，氣滯血瘀等所為。

① 肝陽上亢型：

眩暈耳鳴，頭痛且脹。每因煩勞而頭暈、頭痛加劇，急躁易怒，少寐多夢，口苦，舌質紅，苔黃，脈弦。

② 氣血虧虛型：

眩暈動則加劇，勞累即發，面色蒼白，唇甲不華，發色不澤，心悸少寐，神疲懶言，飲食減少，舌質淡，脈細弱。

③ 腎精不足型：

眩暈而見精神萎靡，少寐多夢，健忘，腰膝酸軟，遺精，耳鳴。偏于陰虛者，四肢不溫，形寒怯冷，舌質淡，脈沉細無力。

④ 痰濁中阻型：

眩暈而見頭重如蒙，胸悶噁心，食少多寐，苔白膩，脈濡緩。

⑤ 氣滯血瘀型：頭暈頭痛，舌有淤斑或紫暗，脈弦細澀。

本人對頸性眩暈的病人多喜用針灸治療，療效顯著。取穴上擅用風池、太陽、中渚。肝陽上亢者，加太沖、行間、俠溪等；氣血虧虛者，可加脾俞、腎俞、關元、足三里等；腎精不足者，可加腎俞、太溪等；痰濁中阻者，可選內關、豐隆、解溪；氣滯血瘀者加血海、太沖等。

預防和調養

- ① 注意休息，適當參加體育鍛煉，勞逸結合。鍛煉時避免頭部運動過多，以免誘發或加重頭暈。
- ② 心情要舒暢，避免精神刺激。避免過度勞累。
- ③ 痰濁上擾者，飲食宜清淡，營養要均衡，避免辛辣油膩。
- ④ 睡眠時要選用合適枕頭，避免長期低頭工作，要注意保暖。
- ⑤ 出現症狀後要及時就醫，在醫生的治療和指導下，快速緩解症狀，避免疾病進一步發展。

冬日保健小知識—— 預防傳染病



近年流感肆虐，來勢洶洶。季節性流感不單影響的時間延長了，影響的人數亦有所增加，不少患者需要住院、或嚴重引致死亡，所以不容忽視。兒童、長者及有長期病患的人士，是較高危的一群，容易感染流感，所以我們應多作預防措施，避免受到感染。

我們可以從日常的生活中多做一點，便能夠有效的預防感染。以下的一些建議，大家不妨多作參考。

注意個人衛生

我們應該經常使用鹼液和清水洗手，例如：在接觸食物或如廁後、打噴嚏或咳嗽時，應用手掩着口鼻，之後徹底洗手。而且要確保室內空氣流通，打開窗戶。長者及長期病患人士，應該定期去接種流感疫苗，作為一種預防流感的方法。

香港公開大學李嘉誠專業進修學院
余珮珊高級講師

小心保暖

長者對於氣溫變化的感覺敏感度較差，特別是遠端如手指、腳趾的敏感度較弱，亦較容易感到冰冷，建議長者可以穿着棉質的襪子保暖。另外，有不少長者喜歡使用暖包用來保暖，這亦是一個方便的做法；不過要小心留意，要正確的使用暖包，不能夠將暖包直接貼着皮膚表面，需要有衣服作為一層保護阻隔；而且使用的時間不能過長，以免灼傷。

多做運動

長者多作運動，不單可增加血液循環及新陳代謝，亦能夠提升抵抗力。一些簡單的運動，例如到公園散步、與其他長者一同耍耍太極、或在家中做一些伸展運動，都是不錯的選擇。

注意飲食

長者除了要注意均衡飲食，可多進食含維生素B及維生素C的食物，例如：糙米、豬肉、蛋黃、豆類、麥片、牛奶、綠色蔬菜、水果等，來提升抵抗力。而且要多喝水，不少人士提出早上起床後，先喝一杯暖水，之後才進食早餐；不但能令食物容易吸收，亦是一種養生之道呢！

沙田曾大屋

香港珠海學院中國歷史研究所教授暨
香港歷史文化研究中心主任
蕭國健教授

大

學
資
訊

沙田曾大屋



曾大屋之主門

曾大屋，原稱山下圍，又稱曾屋，為一典型之客家圍龍屋。該圍屋為客籍人士曾貫萬所創建。

1848年〔清道光二十八年〕，曾貫萬向隔田村購入土地及田畝，營建圍屋，歷二十年，至1867年〔清同治六年〕，始建成此佔地六萬餘方呎之曾家大屋。

該建築依五華客家圍龍屋形制，圍牆以隔田村窯廠燒製之青磚砌成。圍屋呈方形，分三進，正中分上、中、下三

廳，各為天井所隔，稱三棟，各進與左右橫屋相連，構成棋盤式院落。圍四角建有望樓，俗稱炮樓或更樓，正牆頂上開有鎗孔，供防盜用。圍牆正面開三門，門頂作圓拱形，中門為主門，門額刻「一貫世居」四字，上設連環鐵門、鐵枝橫門、及木條門柵。門外有禾坪，前為風水池，用以防火。

二次大戰後，因該村曾用作收容難民之所，時人稱之為曾大屋，至今仍之。

該建築為香港境內獨一之客家圍龍屋，且保存良好。



曾大屋之連環鐵門

名

人講堂

樂齡科技在社區

香港社會服務聯會
長者創新科技
陳文宜總經理



香港一直以來都是長壽之都，2015年更超越日本，無論男女的平均壽命均冠絕全球。雖然長壽是可喜的事，但這也是這個時代需要面對的挑戰。我們需要為老年人提供更健康的生活模式選擇，建議居家安全、居家安老的方案，而答案就在於善用樂齡科技及創新。

普遍的人會認為所有的創新都是高科技。事實上，對於在家安老的長者而言，他們所需要的可能是相對「低科技」的解決方案，甚至是「無技術」的產品。真實的樂齡科技的應用，以包容性、可及性及可用性至關重要，然而這些產品在日本很常見，但在香港並不常見，因此需求甚大。

香港特區政府非常關注安老事務發展並積極推動創新科技。行政長官2017《施政報告》內提出成立10億基金，資助安老服務和康復服務單位試用及購置科技產品，以改善長者的生活，並減輕護老者和護理人員的負擔和壓力。為支持政府正面回應本港人口急劇老化，推動落實健康積極晚年的政策，香港特別行政區政府聯同香港社會服務聯會（「社聯」）於二零一七年六月合辦了首屆樂齡科技博覽暨高峰會議（「博覽會」）。博覽會於香港會議展覽中心舉行，邀得116家參展商參與，包括本地和來自中國、台灣、日本、新加坡和以色列等展商，吸引超過43,000名與會者，場面熱鬧，足見公眾對樂齡科技的重視及需求。是次博覽會獲得高層政府官員、參展商、安老服務營運單位、業內專業人士、學者、商界、媒體以及市民大眾的高度評價。博覽會透過產品陳列、主題講座、專題研討會及工作坊等，展示了創新的科技產品和技術應用的理念，提供平台讓各持份者向外界說明科技應用及共融設計的最新發明及意念，同時鼓勵持份者間的討論與合作，從

而帶動改善政策以及香港社會和經濟發展，令香港能把握人口老齡化為社會帶來的機遇。憑着首屆的成功經驗，社聯將繼續與香港特別行政區政府合作，於2018年11月22日至25日舉辦第二次的樂齡科技博覽暨高峰會議。

此外，為讓更多市民能夠親體驗樂齡科技產品，社聯在招商局慈善基金會的支持下，經過多月籌備，我們將與不同地區服務機構合作，於今年一月至十月期間，在黃大仙、觀塘、深水埗及北區等地區的社區會堂、學校或商場，舉辦「樂齡科技與創新一地區巡迴展覽」，展出與長者生活息息相關的樂齡科技產品。第一次的地區巡迴展覽已於黃大仙區的樂富廣場舉行，特意挑選十二項樂齡科技產品，包括：上落樓梯機，讓居住於唐樓或村屋的體弱長者能外出參與社交生活；至於自動沖洗吸便機則能為長期臥床的長者即時解決大小便的問題。透過巡迴展覽及與地區長者中心的合作，希望可以增加公眾、長者及照顧者對樂齡科技的認識和應用，提升居家安老及解決照顧困難的能力，為高齡化社會作出準備。

下一次的展覽將於4月20日（星期五），上午10時至下午4時，假香港理工大學舉行，歡迎到場一齊體驗樂齡科技的好處。有關地區巡迴展覽的時間表及資料，請瀏覽<http://www.hkcass.org.hk/>

此外「樂齡科技博覽暨高峰會」2018將於本年11月22至25日假灣仔會展舉行，公眾可以留意各個地區長者服務、復康服務單位的宣傳資料及網站<http://www.gies.hk/>，屆時免費出席有關活動。



做好溝通 三代共融

資深電台節目主持人
親子專欄作者
錢佩佩小姐

名

人講堂

從小我已經很渴望得到長輩的愛，主要原因是我自出娘胎已沒有爺爺、嫲嫲及公公，唯一的婆婆也在我四歲時離我而去，媽媽告訴在我年幼時，我十分喜愛婆婆，主要是她每次也會帶不同的零食給我這個貪食的外孫女。

現代醫學進步，很多長者在七八十歲時身體仍十分壯健，簡直可以說是健步如飛，所以我很羨慕我家中的三個小寶貝，擁有四個長輩愛錫，能常常陪伴孫兒周圍去，烹調美食予孫兒！我很感恩我有長輩為我湊小孩，讓我和先生可以無後顧之憂的工作。很多朋友也經常提醒我，把孩子交給長者湊，一定會寵壞家中的小孩！但我卻認為就算寵也是出於一份愛，有何不對？當然那些追着餵飯及生病時仍給雪糕和汽水等行動我真的不太認同，但我們年輕一代又何嘗不是小孩想要什麼，我們都會盡量去滿足小孩？當我準備誕下第三胎時，我便深深感受到及明白湊小孩是多麼的花氣力，有時自己也會貪方便，會遷就了小孩，所以亦難怪比自己年長二三十年的長者會長開電視、電腦，務求令活潑好動的孫兒安安全全的坐定定。

其實如果家有長輩幫忙湊小朋友是一件多麼幸福的事，但必須讓長者有充分的休息才能勝任這個重任，所以我絕對不贊成小孩長居長輩家，作為母親的我一直以來，也很堅持放工後及假期由自己帶小孩，一來可以讓長輩們有休息時間，二來又可以親子。長者們湊孫是一件快樂的事，但必須量力而為，不要苦了自己去湊孫令自己增添不少壓力，有困難絕對是可以拒絕及提出要求！讓子女知道你們的憂慮及意見！但當然作為父母一天辛勞工作後，回到家又要照顧小孩的確是不容易，特別是要照顧在學的小孩，父母更要勞心勞力在晚上盡快協助完成是日功課。作為祖父母可有想過可以幫手？其實大部分小孩子都喜歡聽故事？估計說簡單的故事及教導簡單的功課，長者們都一定可以勝任，除了可以減輕父母在管教學業時的壓力，亦可以透過故事令祖父母與孫仔孫女拉近距離，我保證孫兒肯定會更愛祖父母！

要做到三代共融，必須互相尊重及溝通，因為很多誤解就是沒有好好溝通所引起的，長者們有時也可以主動一點，學習新知識去融入兩代以至三代的世界！這樣必定會有意想不到的驚喜！





大家是否留意到長者學苑的導師大都比學員年青，課室經常出現「後輩」教導「長輩」的場景，這與我們傳統在大、中、小學裡看到的「長輩」教導「後輩」不同，師生的定位發生了改變。

學者Margaret Mead (1977)將社會進程分為「前喻」、「並喻」和「後喻」三個文化時代。在「前喻」時代中，主要是後輩向長輩學習，知識以傳承方式進行。「並喻」時代中，後輩和長輩的學習都發生在同輩之間，知識以平面方式流通。第二次世界大戰後，科技革命及知識爆炸使社會發生了巨大的變革，社會進入了長輩反轉向後輩學習的「後喻」時代，知識以反哺、解構、重構等方式擴散。

「前喻」時代在原始社會出現，由於當時文字、教育等不發達，知識難以保存，只靠長輩口述傳遞。到了農業社會，土地及財產多為長輩擁有，知識多以經驗的方式存在，而長輩獲取的經驗較為豐富，所以那個時代的長者受到尊重，後輩願意向長輩學習。隨著現代科技發展，學校再不是唯一的知識殿堂，知識的獲取也不再限於長輩教授後輩。年青人可以通過網路或其他手段比其父母、老師更早、更多地獲得資訊，繼而出現長輩向後輩請教的情景。社會漸漸進入了「後喻」時代。

新界西長者學苑聯網管治委員會委員
社會福利署前高級社會工作主任

莫世民先生 MH

本港已進入了知識型經濟和學習型社會的階段，正朝著科技化、網路化、資訊化、全球化方向發展。在傳統家庭中，孩童學習的對象主要是父母。但隨著互聯網的興起，很多年青人運用其自身獨特的直覺及敏銳的適應力，在網路技術、資訊獲取能力等方面都已超越其父母。當下家庭中普遍出現了一種「後喻」的現象，即年青子女開始在資訊技術、文化消費和娛樂方式等影響著父母，出現了子女教導父母的現象。在隔代溝通的過程中，也經常出現孫兒返過來教祖父母英語、電腦、智能手機應用等現象。

30、40年代出生的長者，年幼時處於貧乏、戰亂、逃難環境當中，文盲普遍；在重男輕女的情況不，女性受教育的機會也很少。50及60後的後輩則比較幸運，生長在經濟起飛、教育普及的年代，年青人大都能完成中學課程。現時本港有二十多所頒授學位的高等教育院校，家庭中有大學畢業的子女也很普遍，父母都會察覺「後喻」時代已來臨。這亦解釋了為甚麼在長者學苑裡，50及60後的「後輩」為何成為了30後、40後「前輩」的導師。

在這「後喻」時代，長者學苑學員必須面對改變，除保持積極學習心態，努力吸收新知識外，也應習慣放下身段多向「後輩」學習，更新教養觀念，否則便會與時代脫節。而作為晚輩導師亦須對長者學生的心理、生理等多作了解，方可有效地「為人師表」，將高齡教育做好。

「後喻」已成為新常態，不恥下問及長幼共學將成為我們學習的功課。



把握今天 立即戒煙 家庭醫生幫到你



專

業
資
訊

吸煙是最大的可預防死因。控煙及預防吸煙是本港公共衛生政策的重要範疇。特區政府以循序漸進、多管齊下的方式，從多方面着手，包括立法、逐步調高煙草稅率、宣傳、教育、執行法例，及提供戒煙服務。香港的吸煙率已由八十年代的23%顯著下降至現時的10.5%。

衛生署自2009年起資助非政府機構提供社區戒煙服務，並已於2017年12月推出戒煙服務公私營協作先導計劃，邀請已加入了《基層醫療指南》的私人執業家庭醫生為其吸煙的病人提供免費的戒煙服務，期望進一步降低本港的吸煙率。

當家庭醫生為吸煙人士診症的時候，評估認為合適，便可邀請他參與戒煙先導計劃。吸煙人士需了解戒煙先導計劃並同意，醫生便可以提供戒煙輔導，如醫生認為有需要，可處方輔助戒煙的藥物。本計劃旨在為現有戒煙服務較難接觸的吸煙人士提供多一個渠道選擇，令現有的戒煙服務層面更廣泛。

吸煙人士可能於戒煙期間覺得難敵煙癮，或是受朋輩影響再度吸煙。家庭醫生與吸煙人士因已建立良好關係，可以提供適時的鼓勵及支持。

吸煙人士須為年滿18歲或以上的香港居民，並且已登記成為醫健通的用戶，方可參加戒煙先導計劃。有關醫健通的登記手續，請瀏覽www.ehealth.gov.hk。

有關戒煙先導計劃詳情，請瀏覽www.familydoctor.gov.hk。為健康著想，戒煙永遠不太遲！



專

業
資
訊

反恐錦囊妙計

恐怖活動於全球不同地方時有發生，恐怖份子多於人潮不絕的地點，如地鐵站，演唱會，旅遊區等發動襲擊。

現時香港恐襲風險維持中度水平，目前未有情報顯示香港會成為襲擊目標。局方仍會保持高度戒備，持續評估風險。

警方不時舉行反恐演習，用以應對隨時驟然襲來的恐怖襲擊。但是為了減低傷亡及加強市民在本港或外遊時的逃生意識及應變能力，

老友記 請緊記 **3** 大關鍵行動
「閃！避！求！」





防家中長者墮倫敦金騙局

本港不時發生倫敦金投資騙案，根據警方資料，2017年就有19宗，受害人不乏長者。

- 電郵：info@thechinfamily.hk
- 網站：www.thechinfamily.hk
-  : [thechinfamilyhk](https://www.facebook.com/thechinfamilyhk)

游說簽第三者授權

電話促銷是騙徒其中一種尋找獵物的方法，並專向長者入手。騙徒不會一味用高壓和逼迫的手段，推銷倫敦金投資。他們懂得捉心理，遇到一些缺乏親人照顧和關心的長者，就會大打溫情牌，噓寒問暖，博取長者的好感和信任。

騙子無情，騙徒對長者的關心都是虛情假意，純粹為了讓長者放下戒心，對其言聽計從。等到時機成熟，騙徒就會以種種藉口，例如扮可憐一遭到公司追單；扮好人一為你好，想你生活過得好一點，哄騙長者開立倫敦金投資戶口。為了能夠操控投資戶口，騙徒會要求受害人簽署第三者授權，或要求受害人交出網上投資戶口的名稱和密碼。之後，騙徒會頻密買賣倫敦金，賺取豐厚佣金，而長者的資金就會在短時間內輸得一乾二淨。

除了電話促銷，近年騙徒也會在網絡例如討論區和社交網站布下騙局，哄騙人們投資倫敦金。有使用互聯網的長者也要小心。

防騙訊息

★ 委託授權勿輕率

防人之心不可無。買賣倫敦金不一定要做委託授權，如有人游說你做委託授權，或要你交出網上投資戶口的用戶名稱及密碼，好等他可以幫你做買賣，你就要想清楚當中的風險。不少涉及倫敦金買賣的投訴及詐騙，都與授權第三者(例如經紀)操作戶口有關。

★ 留意倫敦金騙局變種

除了倫敦金，騙徒亦可以假借投資其他貴金屬的名義，例如人民幣公斤條合約、九九金合約、港元公斤條合約和紙黃金等，進行行騙。

★ 推廣防騙資訊

多一個人知道騙徒的行騙手法，就會少一個人中計。向親友分享最新的騙局手法和防騙資訊，可減少他們受騙的機會。

★ 提防網上「專家」

投資不能單憑一個「信」字，要做好功課，並要提防網上所謂的投資專家，不要輕信他們所提供的投資貼士。

所謂「無事獻殷勤，非奸即盜」，但生活寂寞，想得到別人關心是現代人的特點，騙徒往往窺準這種心理弱點，向受害人打主意。如不想家中長者被騙徒有機可乘，大家應多關心他們，至少，當他們有事想傾訴，會找親友，而不是陌生和狡滑的騙徒。

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。

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。

專

業
資
訊



傑出長者

蘇鑑湖

現年84歲的蘇鑑湖坦言，他65歲退休後，生活枯燥無聊，直至2004年作出了一個新嘗試——參加明愛元朗長者社區中心舉辦的電腦班，從此改變了他的人生。後來中心的課程滿足不了他，他便走出元朗到港島、九龍上課，參加僱員再培訓局、長者安居協會及其他團體舉辦的資訊科技課程。積極主動、勇於嘗試的鑑湖「學而優則教」，2006年考取電腦導師資格後，由2007年開始幾乎每天開班2堂，教授長者製作電子相簿、Powerpoint和中文輸入法。近兩年體力不如前，他仍然堅持每周開班4堂，教導長者使用智能手機和製作影片。鑑湖也是由零開始接觸資訊科技，深明長者學習的進度和困難，因此自創一套適合長者的教學方法，加上友善的態度，令長者學習新科技增添趣味。鑑湖說：「在街上，有老友記大聲叫我『蘇老師』，與我分享兒孫稱讚他的作品，我內心很有成功感，退休後可以回饋社會，證明了自己的能力。」



鑑湖亦有參加與青年學生的交流，到天水圍伯裘明愛長者學苑與學生互動、切磋電腦知識，保持活力。他很欣賞年青學生積極投入長幼共融的活動，亦不會因年齡差距而產生溝通隔閡。

鑑湖獲獎無數，曾獲頒「香港傑出義工」、「數碼共融獎」、「傑出第三齡人士」等，充分發揮「老有所學、老有所為」的精神。鑑湖表示，十多年來雖然付出了很多時間和心力，但得到社會認同，看到長者能夠與時並進，讓他非常安慰。他期望所有長者都可以持續學習，活出精彩的人生下半場。



「老友學堂」長者學苑

循道衛理聯合教會李惠利中學

吳美

一向好學的阿美是「老友學堂」長者學苑的學生，她除了參加「老友學堂」長者學苑外，同時亦有參加其他的長者學苑，非常好學又好動。她曾經參與過不同的課程，當中曾參加電腦班、保齡球班、智能手機班。對於銀齡人士來說，學習新的知識、技能，可能有一定的困難，但阿美憑著信心、堅毅不屈的精神，最終學會了使用電腦發電郵，又懂得使用速成輸入法，讓她可以與身處外國的孫女以電郵聯繫。阿美於退休後的生活，都多姿多采，與時

長者之星



並進。剛剛過去的一年更參加了智能手機班，使她可以更方便與家人聯絡。

我們可以在阿美身上學習到「老友所為」、「退而不休」的精神，勤奮好學的她讓她學習到新的技能，拉近與家人、下一代，甚至隔代的關係。她好學的精神值得我們好好學習，於《長者學苑十周年嘉許禮》中獲得持續學習大獎。



何式南長者學苑

仁濟醫院何式南小學

陳吉祥

陳吉祥是本學苑的活躍參加者，人人叫他「大師兄」。這幾年都積極參與本學苑的課程，包括英文班、電腦運用班、速成輸入班、魔術班、扭氣球班及雜耍班。每次舉辦課程，他總會第一個參加。喜歡接觸新事物的他，會把握每一個學習的機會。

他認為課堂除了學習新知識，擴闊自己眼界外，還可以

認識更多朋友。風趣幽默的他上課時喜歡說說笑話，令課堂充滿歡笑聲，是眾人眼中的「開心果」。

吉祥表示學習速成輸入法讓他可以更快地透過互聯網尋找合適的資訊。多得導師及學生義工從旁協助，在課堂間遇到疑問時，他們都會耐心地逐一解答問題，值得一讚。閒時，他會運用課堂所學，透過互聯網閱讀報章，了解更多社會上的資訊，藉此更容易與他人打開話題。

使吉祥最有滿足感的是學習雜耍，雜耍中轉碟這一項考起不少老友記。吉祥也不例外，在學習過程中不斷嘗試，都未能成功「上碟」。「屢戰屢敗」沒有讓他感到氣餒，相反成為他的推動力，他主動向導師借用相關道具回家練習，懷著堅持的信念，每日反反覆覆練習，終於能夠成功「上碟」，並做出不同的花式。這不屈不撓的精神，值得大家欣賞學習。

陳吉祥秉持「活到老，學到老」的精神，做到退而不休，持續學習，不斷挑戰自己作出新的嘗試，為退休後的生活增添色彩。

保良局長者學苑

保良局陳百強伉儷青衣學校

葉汝勤

長者學員葉汝勤性格好學，經常踴躍參與一些感興趣的活動及班組。當中曾參與過基礎及進階電腦班、攝影班、相片處理應用班、座上太極班及八段錦班。

自2016年起，葉汝勤開始留意到「保良局長者學苑」中所舉辦的電腦操作及攝影相關課程，便積極投入並參與其中。由初時只參與自己感興趣的班組，再轉至願意接受及嘗試更多

葉汝勤上電腦班的情況



不同的班組以發展自己更多的興趣。由此可見，長者實踐出「活到老、學到老」，從而延續「終身學習」的精神。

在長者學苑的上課過程中，長者的學習態度十分認真及嚴謹，不但會積極主動向班組導師發問，更會主動積極幫助身邊同學，協助他們處理學習上的疑問及困難，令上課過程更加順利，掌握並鞏固更多的知識。而長者在堂上積極發問，樹立了好榜樣，有效鼓勵身邊同學更勇於發問，增加導師及同學間的交流並令堂上的學習氣氛更加濃厚。因此，本學苑推舉學員葉汝勤為本期的長者之星，特意嘉許學員在課堂上積極的表現，讓身邊學員學習及借鑑。

葉汝勤上八段錦班的情況（右一）



聯

網學苑成員專訊



聯網新成員

石籬天主教小學長者學苑

石籬天主教小學

感謝長者學苑發展基金委員會對本校的支持，讓石籬天主教小學長者學苑於2017年9月正式成立，並有幸加入新界西長者學苑聯網的大家庭。

在過去的半年，本學苑已分別在2017年11月及2018年2月舉辦了「認識輕度認知障礙」及「園藝治療－認識我們的土地」兩個課程。前者為長者提供健康資訊；後者透過長幼共學，讓學生及長者一起體驗園藝治療活動。

3月開始，本學苑計劃推行「長幼共植向日葵」活動，期望透過為期3個月的主題式學習(Project Base Learning)，跨代齊參與的種植課程，為長者及學生進一步提供共同學習和探索、互相認識、溝通分享的機會，促進長幼共融。



簡單而隆重的開幕禮

同學教導長者糖尿病患者的運動，
跨代互動倍溫馨。共融關愛，暖意
洋溢的合照。

南官長者學苑

南屯門官立中學

南官長者學苑於2017年9月正式成立。學苑舉辦目的是讓長者與學生增進溝通，達致長幼共融。

於2017年11月15日，學苑舉辦了簡單而又隆重的開幕禮，邀請了新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈先生MH擔任主禮嘉賓，並由陳梁少卿校長主持剪綵儀式。出席者除了本校師生外，還有來自蝴蝶灣社區中心的長者。各人共同見證了南官長者學苑的誕生。

學苑第一課為健康管理講座。大埔那打素醫院張仕偉醫生應邀為十多位長者主持《糖尿病知多少》講座並詳細解答長者們的疑問。其後，由本校中五級修讀健康管理及社會關懷科的同學教導長者一些有益於糖尿病患者的運動。其間，長幼共聚，樂也融融。





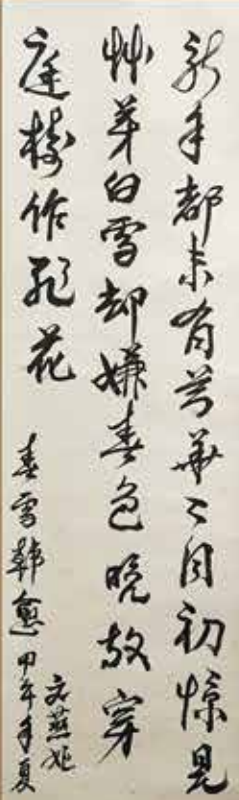
香港公開大學長者學苑 陳國雄



香港公開大學長者學苑 姚冠冲



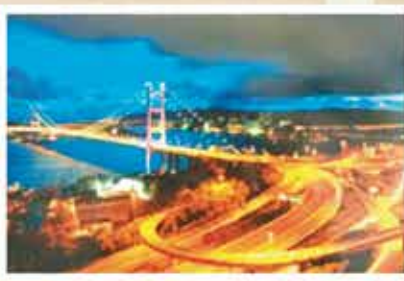
新界西長者學苑聯網 黃慧琴



譚李麗芬長者學苑 文燕姬



譚李麗芬長者學苑 劉祿昌



譚李麗芬長者學苑 黎沛(攝影作品)

屯門羅陳楚思長者學苑 吳佩貞



屯門羅陳楚思長者學苑 傅景亨



何式南長者學苑 何寶英



何式南長者學苑 簡淑兒



學苑動態

香港公開大學長者學苑

25名「香港公開大學長者學苑」學員於2018年1月11日到位於尖沙咀的天文台總部參觀，在兩名專業導賞員的帶領下參觀展覽館，了解香港天文台於一百三十多年來的發展及欣賞一些富有歷史意義的珍貴照片。其後又實地了解天文台的各項工作、如何製作各氣象測量儀器作現代天氣預報之用等等。各長者都能透過是次活動認識香港天文台如何利用不斷創新的科技為市民服務，提供以人為本的氣象及相關的優質服務。



珠海學院長者學苑

『西洋書法之文字情懷』工作坊

珠海學院長者學苑於2017年12月7日首次舉辦「西洋書法」工作坊，導師為本學院新聞系行政主任兼香港西洋書法協會幹事殷飛小姐。活動以小組形式進行，學員表現認真，主動學習，對書寫西洋書法字體甚感興趣。各學員展示其作品與導師拍照留念。



嶺南鍾榮光博士紀念中學長者學苑

學苑動態



聯

網學苑成員專訊



中國畫班



功夫班



西廚班

粵曲卡拉OK中
及深造班

譚李麗芬長者學苑

譚李麗芬長者學苑(中華基督教會譚李麗芬紀念中學)於過去半年曾舉辦器械健體班、吳家太極圓和方拳班、吳家太極刀班、資訊及通訊科技初、中及高班、粵曲卡拉OK中班及深造班、金曲演唱班和水墨書畫班。另外亦舉辦了「智能長者」青少年科技大使計劃，此計劃將學校與社區連接，鼓勵長輩導師利用人生閱歷及知識與學生一起活動，透過聚會或義務工作幫助學生建立正確價值觀，及跳出校園走進社區服務有需要人士，促進長幼共融。



吳家太極刀班

未來半年活動推介



水墨書畫班

單次活動	恆常班組
成功挑戰攀石	齊齊種種種(逢星期五)
長幼生日會	科技研習班(逢星期三)
家庭攝影日	陶瓷班(待定)



學苑動態

伊利沙伯中學 舊生會教育服務中心長者學苑



長者合唱團聯同小學歌詠團獻唱

十年是一個重要的里程碑。學苑於2017年6月28日假伊利沙伯中學舊生會中學舉行「十周年慶典暨畢業典禮」，以慶祝這個別具意義的日子。當天除了邀請10位嘉賓主持十周年慶典儀式外，還有由長者學員演出的精彩節目及豐富的攤位活動。「典禮」有超過200位嘉賓、導師、長者學員及他們的親友出席，場面既熱鬧又溫馨。

在長者學苑聯網合辦的「慶回歸二十周年長者學苑十周年嘉許禮」上，學苑除獲頒「持續推行優質長者學苑大獎」外，更有19位學員獲頒「持續學習大獎」及2位學員獲頒「優秀學員獎」，讓長者學員十年以來的努力得到肯定，為學苑作出一個完美的段落總結。



點心班

典禮活動：
卡通人像素描

古箏班



19位長者學員獲得嘉許



十周年慶典暨畢業典禮盛況



長者司儀

透過全方位學習促進 非華語學生全人發展研討會

長幼共融天地



聯

網學苑成員專訊

承蒙教育局邀請，新界西長者學苑聯網在1月22日研討會上協助在場40多位教師認識如何透過鼓勵非華語學生參與長者服務促進社會共融。首先由長者學苑發展基金委員會宣傳及發展小組委員會主席何重恩先生作開場白，接著由「聯網」統籌主任鄭閩菁女士介紹「長者學苑」背景、理念、目的、發展狀況以及如何透過長者學苑，促進長幼共融，達致全人發展。接著由「聯網」長者學員王玉玲女士聯同中華基督教譚李麗芬紀念中學周嘉兒同學，分享長者學苑「學」與「教」的樂趣和經驗。周嘉兒同學來自越南，來港只有兩年多，透過參與服務不僅增長見識，打破溝通隔膜，亦增強了信心。

「聯網」的介紹和長幼對話獲得主辦單位一致讚賞，會後有學校老師即場詢問加入長者學苑。



3D打印筆工作坊

屯門長者學苑(仁濟醫院第二中學)於2018年1月27日舉辦「3D打印筆工作坊」。古人將描繪事物生動，形容為「躍然紙上」。現在科技的支持下，每位老友記都能夠在空中作畫，人人都有躍然紙上的本領。

十多位長者在「資訊科技(高上)課程」的課堂上，在沙浩璋老師、劉燕娜老師以及學生導師的教導下，掌握了3D立體打印筆的使用方法，並且創作了自己的立體作品。



「孔子在現代社會」講座

「聯網」為了使老友記多了解中國文化知識，故邀請「國際經典文化協會」創會主席溫金海先生於11月9日為學員主講「孔子在現代社會」講座。是日更有35名仁濟醫院第二中學學生參與，使他們能夠與28名長者一起學習，達致長幼共融。是日講座以生動活潑方式道出孔子的生平及思想價值，並配以現代社會現象加以說明，深入淺出，使各不同年齡的聽眾也能夠充分理解。現象氣氛輕鬆且學術氣氛濃厚。





老有所為

蟹爪水仙花製作班

「聯網」今年第三年與屯門長者學苑合辦水仙花藝製作班，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。已屆長者之齡的安叔身體力行實踐「老有所為」，別具意義，由長者擔任導師與長者學員更能接近距離。課程於2018年1月27日舉行，共吸引19位學員參加。各學員在課程完結後，仍踴躍在通訊群組中互相分享成果及筆記，可見課程實用並深得長者喜歡。



義工複修課程

感謝新界西長者學苑聯網管治委員會成員莫世民註冊社工(香港教育大學客席講師、前社會福利署高級社會工作主任)介紹，邀得已退休之林紹裘註冊社工(香港浸會大學社會工作學士、前社會福利署高級社會工作主任、屯門區助理福利專員)為義工們擔任主講。2018年2月6日完成一連三課之課程，共37位義工參加。已是退休人士的林導師經驗豐富，在課程中分享不同的義工經驗，增廣學員見聞。更為學員重溫義工的性質，並鼓勵學員提高領導意識及組織能力，為學員提高自我認知及批判思考，令老友記除了解更多有關義工服務的知識外，更可運用不同的思考方式在日常生活應用，受益不淺。

義工初階培訓

由義務工作發展局提供的一連5課義工初階培訓於1月11日完滿結束，共17位長者完成訓練，其中包括很多新加入「聯網」的學員，他們於課堂中除了學習到義務服務的技巧及提高自我認識外，還能結交志同道合的朋友，並將於3月至6月一起投入義工服務，發揮課堂中所學。初階義工會於10-11月繼續接受由義務工作發展局提供的中階訓練，學習團隊合作技巧和獨立探訪服務。「聯網」的義工隊現已超過100位隊員，除了定期到訪老人中心外，更會安排於節日探訪獨居長者，惠及社群。



香港大學合辦講座

香港大學護理系一直是「聯網」協作夥伴。助理教授周珮馨博士早於8月為「聯網」老友記測試「鹽敏感性」，並於11月25日開辦「減鹽睇真D」講座，提供鹽份吸取知識，講座共吸引27位長者出席。周博士以生動的遊戲方式，辨識食物標籤，更提供食品試食讓長者學習分辨高鈉食品並加以預防。

護理學系學生於3月5日及9日再次到「聯網」開辦專題工作坊，提升學員護理知識，充分體現「長幼共融」的精神。同學們講解高血壓成因及分享「防跌」資訊的內容，令長者能夠在日常生活中減低受傷的風險。感謝護理系學生的細心準備及分享，使參加講座的52位老友記獲得豐富資訊，保持健康的體格，努力實踐「老有所為」。



學員 凌鄧愛蘭

「減鹽睇真D」講座中，我們試食麵包及花生，本來以為只是普通食物，想不到是高鈉食品。我學懂看食物標籤，不再單憑味覺或樣貌去分辨，「食不可貌相」！

學員 馬月華

我已經第二次參加「聯網」的中醫藥養生課程，因為賴醫師的課堂內容十分豐富，加上她為人十分細心，解答了我日常對中藥的疑惑，亦加深了我對中醫藥的認識。十分希望可以繼續開辦此課程，使我學習更多不同氣節適宜湯水及中醫保健知識。

中醫藥養生食療系列一秋冬篇

課程與嶺南大學持續進修學院合辦，賴旻青醫師（香港大學中醫藥學院中醫全科學系、香港醫療管理局註冊執業醫師資格）曾於8月份為「聯網」開辦課程，其主講生動有趣，內容豐富並切合長者進食需要，深受學員歡迎。故此，於10月份再開辦「中醫藥養生食療系列一秋冬篇」。其中提及秋季養生貴在養陰防燥，並從起居、精神及飲食方面入手，全方面教導長者冬季養生保健。課程共吸引47名學員參與，學員亦紛紛表示期待下一期課程開辦。



FACEBOOK課程及智能手機課程

為了使長者能夠融入現今網絡社交媒體，從不同的渠道吸收資訊，了解現今年青人的新興溝通平台。感謝「聯網」管治委員會委員程偉豪博士的幫忙，得以再次邀得IVE葵涌分校的學生擔任導師，教授長者智能手機功能。並於12月23日及2018年1月27日完成一連四課的智能手機及FACEBOOK的課程。使長者從科技中得到便利，也能與時並進，擴闊長者和年青人的共同話題，達致長幼共融。



學員 曹麗華

手機在日常生活中是不可或缺的用品，雖然也曾經學過如何使用，但始終時間一久就會忘記，所以上課能夠溫故知新。除了溫習平時用的程式外，也可以知道新科技，例如我下載了收音機程式，以後在街上也可以隨時收聽了！



聯

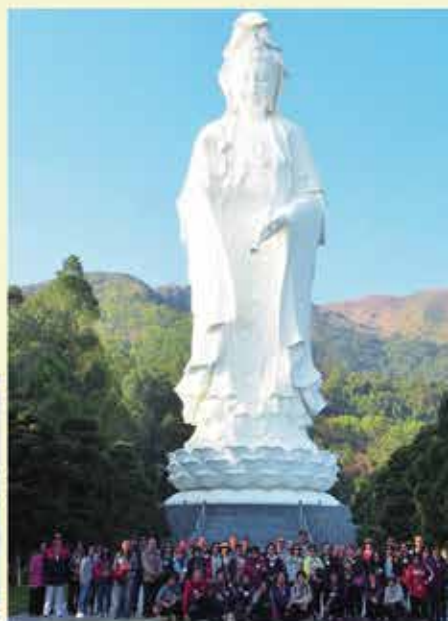
網課程及活動

聯

網課程及活動

參觀慈山寺

「聯網」第二次成功申請到慈山寺參學，獲60名額，並聯同11間長者學苑於學員2018年1月18日一起前往進行伸延學習。「聯網」亦安排了導賞員帶領學員參觀，使學員能夠對寺內參考唐代建築風格而成的設計了解更多，學習其背後的故事及意義。參觀景點包括：虎門、山門、歡喜地、彌勒殿、大雄寶殿、洛迦池、普門、慈悲道、觀音像及地藏殿。當中最有特色可數是地藏殿中的聖像以原條楠木雕刻而成，老友記均嘖嘖稱奇外，亦深深感受興建者的用心。學員們亦從參學中知悉的歷史故事中學會了對事物抱感恩及尊重之心，均表示今趟之行受益不淺。



學員 馮婉儀

我一向喜歡聽文化學說，莊老師講解生動易明，配以日常的例子，使我能夠投入其中，從中解理莊子之價值觀。亦明白了學說並不會過時，能夠跟隨時代的進步而融入其中，很期待下一期的開辦！

「莊子逍遙遊」第二期

「聯網」在5月完成「莊子逍遙遊」第一期後反應良好，於12月再次邀請香港莊子文化研究會會長莊偉祥先生開設「莊子逍遙遊」第二期，一連四課，並於12月28日完成，共吸引了20位學員參加，當中更有由東區居住特意來參加的學員。是次課程，莊會長以互動的方式配以日常生活的例子，讓老友記認識《莊子》精神上的逍遙自在，並從中了解養生之道。每位出席的學員更於課程完結後獲贈《莊子 - 逍遙遊》一書。第三期將於4月開辦，使更多學員能學習經典文化學說。

參觀香港歷史博物館專題展覽
「綿互萬里—世界遺產絲綢之路」

是次展覽為慶祝香港特別行政區成立二十周年的重點項目之一，亦為第十屆「亞洲文化合作論壇」的一項主要活動。「聯網」成功申請團體參觀資格，並聯同譚李麗芬長者學苑及屯輝長者學苑的學員，一行51人於2018年3月2日前往。展覽中以多媒體技術，立體化「絲綢之路」的路網，豐富學員的學習經驗。展品中超過一半為一級文物，包括玉器、絲織品、三彩胡人俑、金銀器、青銅器及大型壁畫等。

學員以導賞儀器聆聽展品內容，並細心觀察文物的細節。當中學員最為欣賞展品中的俑像及飾品，使其能夠多了解古代人的服飾及生活細節，亦對利用科技重現當時的路線感到新奇有趣。參觀完展覽後，更在場館設的照相區留影，過了既豐富又愉快的一個下午。



預防流行性感冒講座

衛生防護中心為令學員認識流行性感冒及推廣肺炎球菌疫苗接種，於2017年9月4日在「聯網」安排了公開大學講師林頌恩女士及鍾玉倩女士主持講座，當日共21位老友記出席。內容提供防流感資訊及正確的洗手方法，希望長者能夠遠離病患，建立健康人生。



聯

網課程及活動

紅十字會「五星健康五星家」社區健康教育計劃 「安健家居·急救有法」長者培訓工作坊



「聯網」為了使學員能夠預防家居意外並了解基本急救的知識及技術，以提高警覺，慎防意外發生，也可以使他們了解於緊急情況下可作的適當包紮處理。故此邀請香港紅十字會「五星健康五星家」社區健康教育計劃一長者培訓工作坊，前來開班教導，於12月29日已完成了一連四課的課程，以

提高長者對家居安全的意願及家居意外處理的知識。每班只限25個名額，「聯網」學員積極踴躍，學位迅速額滿。每位學員完成課程後更獲贈紅十字會急救包一個，急救手冊及健康日誌各一本。5月將會開辦延續篇，深化各學員急救的概念。



參觀八鄉少訊中心

感謝警務處耆樂警訊幫忙聯絡，新界西長者學苑聯網50位長者於2017年12月20日獲邀參觀八鄉少年警訊永久活動中心。

在葉俊傑警長和李志傑警員帶領下，長者首先參觀地下展覽館，認識少年警訊的發展歷程，之後參觀活動中心的戶外設施，包括高空吊索、音樂廣場和人造草球場。午餐過後，老友記觀看預防電話騙案短片，透過互動形式，加強防罪意識。謝于毅總督察接過「聯網」紀念品後，一眾長者的才藝表演，包括魔術、粵曲演唱和聖誕組曲，為大家帶來歡樂氣氛。

來到最有趣的環節，長者分組參觀模擬罪案現場訓練室、記者室和參加指紋鑑證工作坊，讓他們體驗警察處理各種案件，更有機會試穿警察制服。之後來到室內球場，進行飛標足球和地壺球活動。老友記滿載而歸，熱切期待下次和青少年一起活動，甚至體驗宿營！



「樂齡科技」講座



「聯網」於2018年1月15日邀請了香港社會服務聯會長者創新及科技陳文宜總經理為長者講解友善社區、智慧城市及全世界長者於科技的協助如何改善生活。更有兩間為照顧長者提供便利的科技公司到場為長者即場試範，包括新儀公司引入的「耆偉寶吸便機」可助照顧卧床年老家人之用，亦有倍靈科技的倍靈指環幫助量測睡眠時的心跳及其變化及血氧飽和度，來診斷和監測睡眠窒息症治療後的成效。講座除了使長者認識日新月異的科技外，亦可以使他們明白長者能夠從科技中得到方便及照顧，更積極投入社會活動，保持身心健康。講座共吸引36位長者出席。

平安紙講座



感謝「聯網」管治委員會委員陳雲生議員穿針引線，「聯網」於1月26日邀得葉俊遠律師主講平安紙講座，今天出席的長者近60人，他們專心聽講亦踴躍發問，獲益良多。葉律師經驗豐富，說話生動，深受長者歡迎。期待下次葉律師為聯網主講另一場有關「樓宇買賣及租務」講座。

日語課程入門

「聯網」致力開辦更多不同類型的學科供老友記報讀，感謝管治委員會委員林艷玲校長介紹得以邀請日語課程導師吉田太太為「聯網」首辦日語課程，並因反應太過熱烈，需要加開一班。A班由2月28日至4月4日，B班則由3月1日至3月29日，各四節課程，每班限額20位。吉田太太特為學員挑選適合的教材，使老友記能夠輕鬆學習日語音節及入門生字，增加學習樂趣。



製作壽司初體驗

「聯網」首次開辦製作壽司課程，並由黃渭方導師（元氣壽司師傅）教授，於2018年2月3日舉辦，共21名長者參加。感謝黃導師為各位學員細心預先準備材料及用具，並於課堂中細心講解製作壽司時的注意事項，耐心教導學員技巧及入門知識，並配合不同的材料，做出適合個人口味的壽司，讓學員與親友分享親手製作的壽司。



佛緣精舍饋贈新春福米

感謝佛緣精舍第三年捐贈1200包、每包1公斤重的福米予「聯網」，讓44間長者學苑學員、「聯網」學員、長者義工成員及中樂團成員受惠。「聯網」已於3月8日及9日派出專車專人將福米送贈至每間長者學苑。



「耆趣迪士尼」活動

「聯網」連續第三年獲香港迪士尼樂園「社區共享計劃」贊助120張免費門券，邀請「聯網」長者學苑成員享受樂園的奇妙和歡樂氣氛，也可以藉此機會讓他們了解新潮玩意，拉近與年青一代的距離。2018年1月12日，聯網內20間長者學苑的老友記與「聯網」學員，連同當日長者義工合共120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，並可以藉此機會與其他學苑的學員互相認識交流。



敬老戲曲同樂

感謝新界西長者學苑聯網管治委員會委員程偉豪博士、永泰實業(香港)有限公司萬鶴年先生及張麗芳女士慷慨贊助76張(每張價值\$120)於2018年3月10日及11日上演的戲曲音樂劇《路·抉擇》門票予「聯網」長者免費欣賞。音樂劇在葵青劇院上演，音樂劇曾於2017年7月公演並甚獲好評，現再次演出。當日場面十分熱鬧，來自不同長者學苑的朋友互相認識和交流，實踐「聯網」

資源共享之目標。話劇劇情豐富，歌曲優美動聽，演出專業，令人百看不厭！

學員 陳道愛

各人演出投入、有感情，表達婆媳間動人的愛，賺人熱淚。非常感謝善長贊助門票，使我們享受如此美好的音樂劇。



學苑成員列表

大學長者學苑

嶺大長者學苑

地址：嶺南大學持續進修學院
屯門嶺南大學新教學大樓3樓301室
電話：2616 8068

香港公開大學長者學苑

地址：香港公開大學李嘉誠專業進修學院
葵涌葵昌路51-53號九龍貿易中心2座11樓
電話：2915 2380 (按2字)

珠海學院長者學苑

地址：珠海學院
新界青山公路青山灣段80號E105室
電話：2972 7364

葵涌區

石籬天主教小學長者學苑

地址：石籬天主教小學
葵涌石排街11號
電話：2420 3186

「老友學堂」長者學苑

地址：循道衛理聯合教會李惠利中學
葵涌葵葉街2-4號
電話：2427 9121

「老友書齋」長者學苑

地址：中華基督教會全完中學
葵涌上角街15號
電話：2420 5050

長幼友誼長者學苑

地址：香港四邑商工總會陳南昌紀念中學
葵涌祖堯邨敬祖路12號
電話：2741 0326

棉紡會暨保良局長者學苑

地址：棉紡會中學
葵涌葵盛圍350號
電話：2422 0028

圓玄一中長者學苑

地址：香港道教聯合會圓玄學院第一中學
葵涌和宜合道42號
電話：2427 1641

葵信長者學苑

地址：基督教香港信義會葵盛信義學校
葵涌葵盛東邨
電話：2422 5187

嶺南鍾榮光博士紀念中學長者學苑

地址：嶺南鍾榮光博士紀念中學
葵涌荔景山道
電話：2743 9488

青衣區

佛教葉紀南耆康長者學苑

地址：佛教葉紀南紀念中學
青衣長青邨
電話：2495 3363

東華三院荃青長者學苑

地址：東華三院吳祥川紀念中學
青衣清心街7號
電話：2405 1883

保良局長者學苑

地址：保良局陳百強伉儷青衣學校
青衣青芊街2號
電話：2434 9922

荃灣區

仁濟醫院林百欣中學長者學苑

地址：仁濟醫院林百欣中學
荃灣荃景圍145-165號
電話：2493 7258

百腦匯長者學苑

地址：海壩街官立小學
荃灣啓志街1號
電話：2490 2828/2412 3651

聖公會長青長者學苑

地址：聖公會李炳中學
荃灣和宜合道450號
電話：2423 8806

屯門區

仁信長者學苑

地址：仁愛堂田家炳中學
屯門山景邨
電話：2464 3731

仁德長者學苑

地址：仁德天主教小學
屯門蝴蝶邨小學校舍第二座
電話：2463 6171

屯門長者學苑

地址：仁濟醫院第二中學
屯門第三十一區楊青路
電話：2467 3736

屯門羅陳楚思長者學苑

地址：仁濟醫院羅陳楚思小學
屯門湖景路29號
電話：2441 3366

屯輝長者學苑

地址：匡智屯門晨輝學校
屯門青麟路2號
電話：2462 0850

何式南長者學苑

地址：仁濟醫院何式南小學
屯門第十六區
電話：2451 0325

佛教沈香林紀念中學長者學苑

地址：佛教沈香林紀念中學
屯門良才里3號大興邨屋邨中學第一號
電話：2462 3177

迦密蝴蝶灣長者學苑

地址：迦密唐賓南紀念中學
屯門湖景邨湖月街2號
電話：2465 1585

南官長者學苑

地址：南屯門官立中學
屯門湖山路218號
電話：2404 5506

思賢長者學苑

地址：馬錦明慈善基金馬可實紀念中學
屯門石排頭路17號
電話：2407 7440

時暢長者學苑

地址：僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校
屯門建生邨屋邨小學校舍
電話：2454 4122

新會商會中學長者學苑

地址：新會商會中學
屯門良景邨
電話：2463 2660

樂頤長者學苑

地址：宣道中學
屯門良才里11號
香港盲人輔導會/賽馬會屯門盲人安老院
屯門青福里8號
電話：2469 2080

譚李麗芬長者學苑

地址：中華基督教會譚李麗芬紀念中學
屯門新墟新和里10號
電話：2452 2422

鐘聲長者學苑

地址：鐘聲慈善社胡陳金枝中學
屯門兆麟街20號
電話：2452 4688

元朗區

元天明愛長者學苑

地址：元朗天主教中學
元朗青山公路201號水邊圍邨
電話：2443 1363

柏崇長者學苑

地址：天主教崇德英文書院
元朗洪水橋洪德路1號
電話：2467 4263

基元長者學苑

地址：中華基督教會基元中學
元朗鳳攸東街
電話：2475 0331

博愛醫院鄧佩瓊紀念中學長者學苑

地址：博愛醫院鄧佩瓊紀念中學
元朗朗屏邨第三期
電話：2474 1576

薈色園可道長者學苑

地址：薈色園主辦可道中學
元朗洪水橋洪順路11號
電話：2479 9885

伊利沙伯中學舊生會教育服務中心長者學苑

地址：伊利沙伯中學舊生會中學
天水圍天城路18號
電話：2338 6122

伯裘明愛長者學苑

地址：伯裘書院
天水圍天華路51號
電話：3160 4100

培聖長者學苑

地址：天主教培聖中學
天水圍天河路9號
電話：2445 0800

東涌區

香港聖公會東涌長者學苑

地址：靈糧堂怡文中學
東涌文東路37號
電話：2109 4000

香港聖公會東涌長者學苑-東涌天主教活力學堂

地址：東涌天主教學校
東涌逸東邨
電話：2121 0884

香港聖公會東涌長者學苑-教聯會黃楚標天地

地址：香港教育工作者聯會黃楚標中學
東涌富東邨
電話：2109 4005

離島

大澳長者學苑

地址：佛教筏可紀念中學
大嶼山大澳大澳道99號
電話：2985 5365