香港中文大學專業進修學院
School of Continuing and Professional Studies
The Chinese University of Hong Kong

基督教香港信義會
社會服務部

長青為本教育系列課程

長青進修在信義

活學 Learn Smart
思睿 Be Sharp

第11屆

活學 Learn Smart
思睿 Be Sharp

理念

為金齡人士提供一個終身學習（Lifelong Learning）的平台，重投學習能讓金齡人士發展個人興趣、擴闊社交圈子，從而提高生活質素和內涵，開展一種更有深度的退休生活。本會自 2004 年便與香港中文大學專業進修學院合辦了十屆課程，報讀人次超過 2,000 人。

服務對象——金齡

「金齡」泛指年屆退休年齡，身體及財政情況許可，可按個人興趣發展精彩人生的一個階段。

活學 Learn Smart

» 針對金齡學習需要
» 發展個人興趣
» 擴闊社交圈子

思睿 Be Sharp

» 開拓個人視野
» 保持身心靈活
» 提高文化水平

課程特色

1. **跨界別合作：**社會福利界及專上學院合作，信義會為課程提供場地、教務行政及課餘活動；香港中文大學專業進修學院則負責課程設計、提供師資及教學管理。

2. **課程設計：**以「金齡」為本，一方面為學員應付日常生活需要，另一方面又能提高文化水平、開拓個人視野。

3. **師資優良：**導師由香港中文大學專業進修學院聘請，著重學歷及經驗，確保師資質素。

4. **輕鬆、多元的教學模式：**除課堂講授外，課程結合多個教學模式，例如小組討論、角色扮演、專題研究、戶外考察和實習等，讓學員在一個輕鬆、多元的環境中學習，增加教學趣味和效能。

課程一覽

(= 時數 = 上課日 = 時間 = 學費 = 開課日期)

日本文化與社會教育系列
90 小時 星期三 上午 9:30-12:30 HK$6,300 01/11/2017

應用社交教育系列 P 班
90 小時 星期五 下午 2:00-5:00 HK$6,300 03/11/2017

品味生活教育系列
90 小時 星期五 下午 2:00-5:00 HK$6,300 03/11/2017

環保及生態教育系列
90 小時 星期一 上午 9:30-12:30 HK$6,300 30/10/2017

文化及生態旅遊教育系列
90 小時 星期一 上午 9:30-12:30 HK$6,300 30/10/2017

中醫養生保健教育系列
90 小時 星期一 下午 2:00-5:00 HK$6,300 30/10/2017

西方保健教育系列
90 小時 星期二 下午 2:00-5:00 HK$6,300 31/10/2017

中國傳統文化教育系列
90 小時 星期五 上午 9:30-12:30 HK$6,300 03/11/2017

西方藝術教育系列
90 小時 星期三 上午 9:30-12:30 HK$5,800 01/11/2017

心理教育系列
90 小時 星期四 上午 9:30-12:30 HK$5,800 02/11/2017

理財教育系列（持續進修基金課程）
120 小時 星期二及六 上午 9:30-12:30 HK$7,200 31/10/2017

備註：

①理財教育系列課程為持續進修基金認可課程，凡符合「基金」申請人資格及每單元出席率 70% 或以上及每單元考試合格，可獲持續進修基金退款 80%。詳情請瀏覽持續進修基金網址（http://www.sfaa.gov.hk/cef）。

②文化及生態旅遊教育系列課程和環保及生態教育系列課程各單元之戶外實習地點由主講人於課堂上宣佈，學員需預留星期二及週末上課，並須自備交通費、膳食費及入場費。

③西方藝術、中醫養生、西方保健、品味生活教育系列課程，學員須自備工具及物料上課。

④以上各系列課程，若有戶外考察，主講人將於課堂上宣佈考察地點，學員須自備交通費、膳食費及入場費。

日本文化與社會教育系列課程

Japanese Culture and Society Studies »

簡介

鄰近香港的日本，其獨特文化是吸引跨代香港人時常旅日的原因之一。

本課程概括介紹日本文化的特質，並且論及日本的語言、文學藝術、宗教、風俗傳統等的文化領域與社會及經濟的互動結果。此外，本課程又以日本的文化創意產業去檢視日本文化最新發展的狀況。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

1. 瞭解構成日本文化的要素；
2. 常握日語會話的基礎；
3. 解釋日本文化創意產業的最新發展。

課程內容

單元一 » 日本文化與社會

（ 30 小時 ）

日本文化的獨特發展與其地理位置和歷史有不可分割的關係。本單元旨在從日本的地理，歷史，宗教及風俗傳統去認識日本文化形成的過程，並瞭解其世界文化遺產怎樣演變成美麗的文化構圖。

課程內容包括：

» 日本的地理位置與國土利用
» 日本各歷史時代的演變
» 日本社會經濟的發展
» 日本的文化藝術與休閒娛樂
» 文學戲劇
» 道的文化
» 國粹藝術
» 國技及其他體育運動
» 日本人的宗教信仰
» 日本風俗傳統與現代社會
» 日本的世界文化遺產

單元二 » 日語會話基礎

（ 30 小時 ）

日語會話基礎是到日本旅遊和短暫停留必須的技能。本單元將介紹日文字母、詞類、簡單會話，讓學員去掌握日語會話的基礎。

課程內容包括：

» 認識五十音字母
» 日文之各種詞類及其用法
» 打招呼及簡單自我介紹
» 詢問電話號碼及天氣：肯定句與否定句
» 購物：疑問句、複合問句
» 搭乘交通工具：數字與量詞
» 日本旅行簡單用語

單元三 » 日本的文化創意產業

（ 30 小時）

日本近年積極發展文化創意產業，除了令國民生活得更好外，還能增加其國家在國際上的重要性和影響力。本單元將以我們在日常生活中能夠接觸到的產業元素，例如：工藝，漫畫、動畫和特色商品等，去介紹日本的文化創業產業發展的概況。

課程內容包括：

» 創意產業的特性與結構
» 日本的政策和策略
» 傳統工藝及內容
» 構建創意城市
» 漫畫、動畫、玩具、遊戲
» 電影、特色商品及廣告
» 主題公園及休閒活動

應用社交教育系列課程

Applied Social Communciation Studies »

簡介

正常的社交活動是現代人生活中不可或缺的部分。然而，我們進行的成功社交活動有賴對自我有適當認識，對別人的社交心理有瞭解，再加上有效的溝通和社交技巧，方可得到預計的成果。本課程除介紹自我認識和社交心理學的理論和概念外，並讓學員透過課堂活動去掌握溝通和社交技巧。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

1. 解釋自我認識和人際溝通的相關概念；
2. 從社交心理學角度去分析在社交過程中他們遇到的問題；
3. 掌握在一般場合中的社交技巧。

課程內容

單元一 » 自我認識與人際溝通

（ 30 小時 ）

本單元將教授有關自我認識的概念和人際溝通過程中的要點。

課程內容包括：

» 自我概念的形成及內部結構
» 自我和社會性認定
» 身心健康與幸福
» 溝通與個人身份
» 情緒，知覺及溝通
» 人際溝通的模式及原則
» 語言及非語言溝通

單元二 » 社交心理學

（ 30 小時 ）

本單元將介紹社交心理學的相關理論和實踐方法，讓學員能夠理解在社交過程中常見的溝通問題。

課程內容包括：

» 社交心理學的概念
» 社交心理過程和動機
» 社交過程和態度
» 社交偏見與平衡
» 社交心理活動的情感因素
» 社交心理的邏輯思維
» 心理、認知、行為障礙和心理調適

單元三 » 實用社交技巧

（ 30 小時 ）

透過課堂活動和遊戲，讓學員去掌握一般場合中的實際社交技巧。

課程內容包括：

» 社交活動的語言表達
» 社交活動的姿勢表達
» 社交活動的技巧
  · 心理溝通
  · 消除恐懼
» 建立和諧家庭關係
» 建立廣泛朋友關係
» 社交活動的心理訓練
» 社交活動的自我心理調節

品味生活教育系列課程

The Taste of Good Living Education »

簡介 品味生活的意思是我們應怎樣仔細體會生活上美好的事情，從而令我們每天可以過得更加充實和愉快。品味以學員五官的感覺和經驗為主，透過飲食、旅遊和與大自然有密切接觸的園藝等途徑，令學員瞭解生活中可以尋找到許多有趣和創意的元素。

宗旨 完成本課程後，學員應能：

1. 瞭解葡萄酒在生活品味中發揮的作用；
2. 從園藝實踐中領略生活中的綠色力量；
3. 從文化旅遊課題中找出創意生活的元素。

課程內容 ＊學員須自備材料及外出活動費。

單元一 » 南歐風情文化遊

（30 小時）

南歐由西班牙、葡萄牙、意大利及希臘等四國組成，其中尤以西葡兩國的拉丁風情，令人感到悠然神往。本課程介紹西葡兩國的自然風光、建築及民俗藝術，從而讓學員領略拉丁風情是怎樣的熱情奔放和引人入勝。內容包括：

- » 西班牙火山島及群島
- » 皇宮、博物館、修道院和教堂
- » 杜麗多古城
- » 史前壁畫和現代藝術
- » 西班牙節慶和音樂
- » 葡萄牙文化遺產（修道院）
- » 葡萄牙宗教和教堂文化
- » 史前岩石藝術
- » 葡萄牙飲食文化
- » 西葡兩國旅遊路線策劃

單元二 » 輕輕鬆鬆學園藝

（30 小時）

園藝能夠激發我們生活中的綠色力量。我們在接近大自然的過程中，園藝可以喚起我們對植物和生命產生尊重和愛護之心。 此外，我們在照顧和整理植物之餘，能夠感受到愉悅，並增強自信心從而面對來自生活上的壓力和應付挑戰。本課程介紹園藝的基礎知識和技巧，並培養學員對植物的觀賞興趣。內容包括：

- 植物及土壤基礎知識
- 花卉及蔬果栽培
- 植物繁殖法：播種、育苗與移植、插芽、接枝
- 植物日常護理
- 修剪及改植技巧
- 資源與工具
- 戶外參觀

單元三 » 美酒佳餚樂逍遙

（30 小時）

葡萄酒在一般西餐飲食中屬不可或缺的佐餐飲品，然而，葡萄酒的釀製、貯存及品嚐都有它既定的方法，令我們在享受飲食之餘都必須對它有深入的理解。本課程除了解葡萄酒的知識外，亦以廚藝著名的西班牙和葡萄牙等南歐國家的著名美食產品與葡萄酒的搭配去探討南歐的特色飲食文化。內容包括：

- 葡萄酒的產區和分級
- 品鑒葡萄酒和配餐方法
- 葡萄酒的選擇與貯存
- 葡萄酒的釀造方法和葡萄品種
- 葡萄酒的酒標和關鍵詞彙
- 西班牙國寶級美食——風乾火腿和特式肉腸
- 葡萄牙橄欖油——地中海的液體黃金
- 葡萄酒與南歐美食的搭配

學員感想

誰說人在退休後生活迷惘、枯燥乏味、思考滑下、社交能力弱、人際關係疏離呢！但我卻認為在人生下半場裡，要活得多姿多采、發掘自己的興趣、應不斷學習，結識不同階層朋友，擴闊自己的生活圈子。

我從事教育工作四十一個年頭， 每天繁重的工作實在令我吃不消，少空間去思量自己退休後的生活。

偶爾一個時機給我遇上金齡薈的活動，更認識了長青課程，開啟我的興趣和社交圈子。我在去年參與長青兩個系列課程，包括品味生活和環保生態，希望將以往的思維調較至無壓狀態下學習，增值自己的興趣，補償自己從沒時間去學的興趣活動，將繁忙的時間轉化為慢拍子。參與課程內容，深入淺出，除增進知識外，亦有機會到戶外體驗考察，對大自然和生態的觀賞加深認識，讓自己擴闊眼界。

同時在長青課程裡更認識一班志同道合的老友記，有空閒時段協助參與義工，既能得到知識增長和了解自己的興趣，也擴闊了社交圈子，長青課程還有其他活動，可以每年慢慢進修，自學能力也提升了很多。

林秀芳
10 屆品味生活班 /
10 屆環保及生態班

簡介 環保教育是指我們透過學習關於大自然的知識，從而探討大自然所面對的挑戰，並找出應付這些挑戰的方法的過程。而生態教育是鼓勵我們以多元及跨科目的手法，找出善用資源的方法，並在人口稠密的地區改善人與環境的關係。因此環保及生態教育兩者有密切的關系，俱為促進我們社會可持續發展的重要任務之一。

環保及生態教育系列課程

Environmental Protection and Ecology Education »

學員感想

#認識自然感受自然» 感受自然從認識自然開始，在路旁能夠說出樹木的名字，能夠瞭解樹木的特性和健康情況，人和樹木之間，便建立了一個親切的關係。

有機耕作的珍貴體驗，使我改變過往覺得有機蔬菜非常昂貴的看法，現在則是對從事有機耕作者懷有一份感恩，有機蔬菜亦成為我飲食的一部分。

當此際春回大地，紅棉怒放，繁花錦妍，正好感受大自然的恩賜，同時也不可忽略大自然面對很多值得深思的課題。

陳惠明
10 屆環保及生態班

宗旨

完成本課程後，學員應能：

1. 認識人類生活與大自然互為依存的關係；
2. 從保護珍貴樹木及地質學角度看環保工作的實踐；
3. 透過有機耕作的推行去領略環保的意義。

課程內容

單元一 » 珍貴樹木與環保

（30 小時）

珍貴樹木是指一般具有歷史紀念意義、科學研究價值或者年代久遠的古樹名木及屬於稀有或瀕危野生植物的樹木。隨著都市化與工業化的腳步逐漸加速，我們好好認識和保護珍貴樹木，可以保留生活時代的印記。

課程內容包括：

» 珍貴樹木的來源
» 珍貴樹木的辨識和評核
» 珍貴樹木的種類
» 香港的古樹和珍貴樹木
» 內地和台灣的珍貴樹木
» 珍貴樹木的保育
» 城市綠化與珍貴樹木
» 珍貴樹木在環保工作中的重要性
» 戶外考察

單元二 » 地質探索與生態

（30 小時）

地質探索不僅是科學觀察，更是我們對自然生態環境的一種體驗。然而，如能具備一些地質學的基礎知識，可在戶外休閒遊遊憩過程中對地質與生態環境保護有更深的認識。

課程內容包括：

» 地球表面的形成
» 岩石紀錄與地質時期
» 地震與地球內部
» 火山及火成岩
» 天氣與風化
» 沉積物與沉積岩
» 地質變質及岩石變形
» 水圈及大氣層
» 地質公園的特色
» 戶外考察

單元三 » 從有機耕作看田園生活

（30 小時）

有機耕作的最大好處就是避免使用化學劑，可令我們居住的環境和生態更為改善。另一方面，在推動有機耕作的過程中，讓我們一方面認識到它對生態的好處和在休暇時去體驗田園生活。

課程內容包括：

» 有機耕作的意義
» 泥土田間：種類及管理
» 改善泥土的方法
» 堆肥、輪作、間種、綠肥
» 護根覆蓋
» 有機虫害及疾病控制
» 有機除草
» 環保農業
» 戶外考察

* 各單元之戶外實習地點由主講人於課堂上宣佈，學員需預留星期二及週末上課，並須自備交通費、膳食費及入場費。

簡介 現今社會廣泛推行環境保護計劃，因而令文化與生態旅遊於過去二十多年間在世界不同的角落興起，同時亦為旅遊的模式增添了另類選擇，好讓喜愛旅遊的人士能更加瞭解不同地方的文化與生態環境。本課程將提供導遊領隊的訓練，配合文化及生態旅遊知識的介紹，讓學員能掌握本地文化及生態旅遊的導賞與策劃方法及技巧。

宗旨 完成本課程後，學員應能：

1. 具備旅遊領隊之基礎技能及知識；
2. 對文化及生態旅遊有基礎認識；
3. 瞭解香港文化和生態旅遊熱點路線的策劃及導賞技巧。

Cultural and Eco-Tourism »

課程內容

單元一 » 野外郊遊領隊訓練

（⧖ 30 小時）

本單元將教授學員擔任野外郊遊領隊的知識和技巧。

課程內容包括：

» 另類旅遊的概念
» 香港另類旅遊的特色
» 本地特色旅遊地點介紹
» 導遊的角色及責任
» 領隊個人特質及裝備
» 當野外郊遊領隊的步驟及技巧
» 旅客管理及心理
» 野外旅遊路線解說及應變計劃
» 野外旅遊路線設計與推行
» 野外活動帶領技巧及知識
» 香港山嶺知識
» 行山安全與野外急救
» 野外活動環保概念
» 戶外實習

單元二 » 香港環境與生態旅遊

（⧖ 30 小時）

本單元將探討香港的自然生態環境，其獨有的天然資源和生態系統，以及環保教育和運動如何能促進生態旅遊的可持續發展。課程旨在令

學員於完成課程後，能掌握本地生態旅遊的導賞與策劃技巧。

課程內容包括：

» 香港自然環境

» 生態及生物多樣性
» 生態環境的可持續發展
» 環保教育和運動
» 生態旅遊概念
» 生態旅遊在整體旅遊業結構中的定位
» 教育 / 科研參觀、文化觀光
» 生態旅遊規劃及管理
» 生態旅遊路線策劃
» 戶外實地考察

單元三 » 香港歷史文化古蹟旅遊

（30 小時）

香港各地對旅遊者來說是一個佈滿史前及考古遺蹟的有趣地方。本單元旨在使學員對香港歷史文化有進一步的認識，並能掌握一些基本的古物古蹟導賞知識及技巧，從而加強對歷史文化考察的訓練，以便深入瞭解香港的歷史文化認識。

課程內容包括：

» 認識香港歷史古蹟
» 介紹香港古蹟文化旅遊路線
» 文化旅遊路線設計與外遊須知
» 戶外實地考察

* 各單元之戶外實習地點由主講人於課堂上宣佈，學員需預留星期二及週末上課，並須自備交通費、膳食費及入場費。

中醫養生保健教育系列課程

Chinese Health Care Education »

簡介 現代人生活節奏緊張，慢性病往往源於不適當的起居飲食和生活習慣。本課程介紹中醫學在養生方面的理論和實踐方法，幫助學員透過調節飲食和鍛鍊身體方法，達到健體、防病和治病的效果。

宗旨 完成本課程後，學員應能：

1. 掌握中醫學在養生保健方面的基本概念和知識；
2. 瞭解飲食和體育運動與養生保健的關係；
3. 懂得在日常生活中學會運用適當的養生保健方法。

學員感想

#「退」為進之始、「休」為復之門 » 退休，總教人想起離開職場的那一刻，但我追求的是離開職場之後，那種身心的「退」與「休」。

「退為進之始」是我心態調整的座右銘，不「退」，那有「進」的機會，不放下或放不下，怎能繼續前進呢！以前的歲月只是人生一個階段，我學懂了「從新開始」的重要，所以除享受旅遊及習舞之樂外，還報讀了信義會舉辦的長青課程。

報讀課程之初當然是以進修為目的，但經過差不多兩年的時間，我更能體會「退」與「進」的奧妙，這該要多謝我養生班及中國文化班的同學們了。長青課程是一個平台，讓我接觸到來自江湖四海，擁有豐富人生閱歷的新朋友，看著他們輕鬆自若，談笑風生，滿有「退了、放下」的胸懷，但另一方面，卻又積極籌辦活動，靜態的、動態的一併俱全，活力無限，這股非常的正能量，絕對有「前進、爭取」的味道。

「休」是休養生息，「復」是恢復體能精力。《黃帝內經》：「食飲有節，起居有常，不妄作勞」。踏入金齡之年，更要注意養生之道，令身體有適當休息，為各種興趣活動儲備能量。

郭雁萍
9 屆中醫養生班 /
10 屆中國傳統文化班

課程內容

單元一 » 黃帝內經的養生智慧

（♊ 30 小時）

《黃帝內經》是我國最廣泛流傳的古典中藥學文獻，還更是一部哲學著作。它提供了我國醫學理論的基礎，但重點不在治病之方法，而強調我們尋找不生病之道，在服藥以外達致養生長壽。本課程以傳統中國哲學角度講解 << 黃帝內經 >> 中的陰陽五行和天人合一的學說，並以它在生活、病理、診斷、治療和養生方面提供具趣味性的知識，令我們明白在日常生活和起居飲食中保健養生之道。

課程內容包括：

» 《黃帝內經》的中醫養生總綱
» 《黃帝內經》的中醫養生基礎內容
» 《黃帝內經》的中醫養生內容——
　㊀ 時間養生法
　㊁ 飲食養生法
　㊂ 情志養生法
　㊃ 兩性養生法
　㊄ 睡眠養生法和體質養生法
» 《黃帝內經》的相關中醫養生保健術及示範

單元二 » 認識經絡與穴位

（♊ 30 小時）

經絡是經脈和絡脈的總稱。人體有十二經脈和任督二脈，共十四經脈，其各有相應的穴位。中醫理論以經絡為基礎，用針灸和按摩打通經絡穴位的經氣，使氣通血充盈，達到治病和保健養生之效。本課程以探討經絡理論為主，並講解如何利用按摩方法，刺激經絡穴位，達到調和氣血，健身強體的作用。

課程內容包括：

» 經絡
» 穴位系統
» 人體十二經絡及任督二脈穴位圖表
» 十二經絡對應十二時辰與長壽秘訣
» 按、拿、點、推、揉、拍按摩手法
» 頭、面部穴位及定位法
» 頸部穴位及定位法
» 肩關節部穴位及定位法
» 腰背部穴位及定位法
» 胸腹四肢穴位及定位法

單元三 » 中草藥食療

（♊ 30 小時）

「藥食同源」中草藥食療是中醫學重要的養生方法之一，以適當的中草藥來調節我們的飲食，達到強身健體之效，是現代人必須的保健知識。本課程介紹香港常見用於食療的中草藥，其色、香、味及在防病和治病方面的應用。

課程內容包括：

» 食補理論
» 《本草綱目》與中草藥屬性
» 體質辨別和對應飲食方法
» 理氣養血
» 護膚養顏
» 益智健腦
» 靜心安神
» 健脾開胃
» 中草藥食用禁忌

西方保健教育系列課程

Health Care Education »

簡介

西方保健方法以維持整個人體的均衡發展和正常運作為目標。因此，營養供給人體能量、大腦指揮活動、軀幹和四肢靈活伸展都是關注保健人士熱心的議題。本課程從營養學、健身、大腦認知及抗阻力訓練等方面去探討現代人養生保健之道，並着重長青人士的身心保健方法。

宗旨

完成本課程後，學員應能：

1. 認識營養學對現代人飲食健康的重要性；
2. 解釋健身運動和抗阻力訓練對良好健康的重要性；
3. 掌握大腦訓練技巧去強化大腦認知功能。

學員感想

 # 退休新思維 »「退休」的意思並非指你「退」下工作崗位後就要回家「休」息，而是可以自由選擇過些各式各樣的「休」閒生活，做一些自己喜歡、但因以往忙於工作和照顧家庭而沒有時間去做的事情，如參加興趣班、修讀學術課程、當義工、到各地旅遊等等，各適其式，切勿標籤自己為「退休的老人」。在人生的上半場往往為了要在家庭與工作崗位上做到最好而忽略了自己，到了人生下半場，我們還有著強健的體魄，清晰的思維，要善待自己，健康樂活，社會上還有很多有趣的事物有待我們去發掘呢。

林炳權
8 屆中醫養生班 /9 屆西方保健班 /
9 屆品味生活班 /10 屆中國傳統文化班

課程內容

單元一 » 健身與健康生活模式

（♊ 30 小時）

健身不單是一種潮流，參加者還須有科學知識的基礎和實踐的技巧才可達到促進個人健康的目的。眾所周知，健身與個人健康有不可分割的關係，更是現代人的終身事業。本課程從營養、疾病、健身、情緒管理等課題去探討何謂現代人的健康生活模式。

課程內容包括：

» 健身與健康
» 體育活動與健身

» 身體組成
» 健康風險因素
» 男女性塑型纖體
» 肌肉的類型和活動模式
» 外在輔助器材訓練——例如彈力帶
» 家居抗阻力訓練的設計

單元二 » 營養學

（30 小時）

營養與我們的生活質素息息相關。現代人大部份都可能對食物營養有不同程度的認識。過肥或過瘦都是健康不佳的表癥。本課程針對人體生長及老化的問題，介紹現代人適當的營養吸收和一般慢性病的的飲食方法。

課程內容包括：

» 營養與人體生長的關係
» 基本營養概念——營養素、維生素、礦物質與水
» 何謂老化及延後老化的方法
» 常見慢性病飲食方法——糖尿病、高血壓及中風、心臟病、痛風、癌症、肌肉減少症、骨質疏鬆症、肝硬化、氣促及肺病
» 現代人健康食品的補充
» 健康的飲食計劃及營養需求餐單
» 飲食衛生與安全

單元三 » 大腦認知及訓練

（30 小時）

大腦與記憶及行為有什麼關係？大腦與人體老化有甚麼關係？本課程旨在幫助學員認識人類的認知和行為與大腦的關係，輕度智能障礙及腦退化症的預防和應付方法，大腦訓練和長青人士的身生保健方法。

課程內容包括：

» 大腦的基本解剖與功能
» 大腦與記憶功能
» 老化與記憶——輕度智能障礙及腦退化症
» 大腦訓練方法——紙筆練習、遊戲、小組活動、運動及休閒活動
» 間接訓練——壓力管理、社交及情緒調節
» 家居訓練
» 長青人士的身心保健
» 壓力管理

★學員須自備工具物料及場租費用上課。

簡介 中國傳統文化源遠流長，包含了中華民族悠久的歷史。在文化發展的過程中，中國傳統文化不僅是單一文化的發展，它其實與其他民族文化進行了競爭和互補的作用。在現代人受著傳統文化影響的同時，我們可以從古代園林建築、自然遺產及飲食等方面去探討中國文化發展的特色。

宗旨 完成本課程後，學員應能：

1. 說明中國古典園林建築如何能表現中國文化的特色；
2. 解釋自然遺產對中華民族的重要性；
3. 從中國飲食傳統中分析地方特色與民生的關係。

中國傳統文化教育系列課程

Traditional Chinese Cultural Studies »

學員感想 **# 香港的仿古園林：嶺南之風 »**

筆者很喜歡於空閒時間到公園散步，除有益健康之餘，更可親近大自然。今年有幸修讀了信義會長青進修在信義，高博士的中國古典園林課程，令我對本地園林之建築產生了濃厚興趣，故特意於不同時間造訪了美孚新邨的廣東園林「嶺南之風」。

嶺南之風設計得玲瓏剔透，亭廊周匝，園中套院，各景區間以小路，橋和迴廊貫穿連接。蜿蜒曲折，高低起伏，景區或間以牆垣，或以密集植樹遮蔽分隔，這些空間隔而不死，互相窺望，有限空間在想像中擴大，遊人因而有山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村之嘆。

陳紹基
9 屆理財班 /10 屆理財進階班 /10 屆中國傳統文化班

課程內容

單元一 » 文化的標記——古代園林建築設計（30 小時）

中國古典園林是指在一定的空間內，運用各種造園手法將山、水、植物、建築等加以配合的風景式園林。這種源于自然的組合，將人工美和自然美巧妙地相結合，從而顯示出古人的性格和文化特色。

課程內容包括：

» 中國古典園林的起源與發展
» 中國古典園林的特色
» 中國古代園林的類型——
　㈠ 北方型：皇家園林
　㈡ 江南型：蘇州園林
　㈢ 嶺南型：廣東園林
» 中國古代園林的構成要素——山、水、花木、鳥獸蟲魚
» 中國古代園林建築造型
» 中國古代園林的佈局
» 中國古代園林建築的設計理念
» 中國古代園林設計的人文精神
» 戶外考察

單元二 » 文化的傳承——中國自然遺產（30 小時）

已列入《世界遺產名錄》的中國自然文化遺產和自然景觀，保括了歷史文物和歷史遺址。這些文化遺產傳承了古代先祖生活的文明及智慧，也讓我們瞭解他們當時的生活面貌。

課程內容包括：

» 皇宮及王城
» 民間古城
» 皇家園林及陵寢
» 兵馬俑坑
» 石刻及石窟
» 長城及北京人遺址
» 古代村落
» 水利工程
» 戶外考察

單元三 » 文化的孕育——飲食與生活（30 小時）

中國的飲食文化，是按照特定的經濟結構和人們思維方式與文化環境，而形成了鮮明的特色，並促成了中華民族數千年來的繁衍。

課程內容包括：

» 中國飲食文化的本質
» 中國飲食文化的特點
» 八大菜系形成的原因——習俗、氣候、方法
» 魯菜、川菜、蘇菜、粵菜、閩菜、浙菜、湘菜、徽菜
» 藥膳
» 食源開發和食具研製
» 食品選料及輔膳方法
» 飲食審美
» 戶外考察

＊各單元之戶外實習地點由主講人於課堂上宣佈，學員需預留星期二及週末上課，並須自備交通費、膳食費及入場費。

簡介

西方藝術教育的目的是引導學員藉著五官的感覺去體驗世界不同形體的本質，包括色彩和形態，而把它們凸顯出來。本課程旨在透過各種繪描的理論和技法的介紹，去培養學員的審美觀和藝術造詣，令他們可以根據過往累積的人生經驗，按步就班地從不同角度捕捉和勾劃所見形象的神韻。美育訓練更可引導他們創造色彩斑爛的生活，從而開展峋麗多姿的人生。

西方藝術教育系列課程

Western Art Studies »

學員感想

 # 留白 » 早年讀文化班時已感到「長青課程」猶如心靈補充劑，給與金齡人士正能量，正正是我需要的，便不停「進補」，每屆課程都報讀。

今屆參加了西方藝術班，西藝班很好玩，兩位老師悉心教導，讓學生在課堂上「留白」，自由度極大，發揮更淋漓盡致，學習氣氛輕鬆，課堂裏常有歡笑聲，同學總是帶著愉快的心情回家。

繪畫時定要專心而令人情緒安穩，心境愉快。繪畫中色彩的對比，和留白是要表現空間，距離，明暗等等，都讓整幅畫作充滿完美感。

我剛學到「留白」，很有意思，生活上也需要留白：

給自己一點留白「空間」——自處又自在

給兒女一點留白——自由的發展

夫婦間一點留白——倍感得坦然

給朋友一點留白——友誼更長存

給長輩一點留白——就更顯敬然

西藝班讓我學會以美的角度感受人與事，令負面思維減，正能量增，為自己平淡的生活添一點色彩，留一點白。

趙番有

4 屆通識班 /5 屆文化班 /
6 屆文化進階班 /7 屆理財班 /
8 屆通識乙班 /9 屆中醫養生班 /
10 屆西方藝術班

宗旨

完成本課程後，學員應能：

1. 掌握各種繪描，包括素描、水彩畫、塑膠彩運用等的概念和基本技法；
2. 培養出審美觀並應用到生活上去；
3. 增進學員之間的溝通技巧及團隊合作精神。

課程內容

單元一 » 素描及繪畫初階

（ 30 小時 ）

素描是用單一顏色來描繪所見形象之形態、動態、比例、量感及質感的一種繪畫。本課程介紹素描與繪畫的關係，素描的用具、觀察方法及技法。

課程內容包括：

- 視覺元素的認識：點、線、面、色彩、造型、構圖、明暗、空間等
- 觀察及素描基本的表現手法（明暗、線、線面結合）
- 透視在繪畫中的應用
- 靜物、人物的臨摹與寫生練習

單元二 » 基本水彩畫

（ 30 小時 ）

水彩畫源於西方，自傳入我國後，亦備受推崇。本課程將介紹水彩畫的特性、工具與材料，並教授基本技法與特殊表現法。

課程內容包括：

- 光影與色彩、色彩冷暖的屬性與構造
- 畫紙、畫筆及顏料與水彩畫的藝術特色
- 通過靜物寫生掌握對質感、明暗的處理和空間、透視的準確性
- 濕畫法與乾畫法

單元三 » 塑膠彩技法

（ 30 小時 ）

起源於二十世紀中的塑膠彩（Acrylic），它類似油畫顏料（油彩）可以加水溶解，但沒有油性味道，而使用後快乾，比油彩的所使用的工具簡單且容易保存。塑膠彩可以塗在任何表面上，其繪畫技巧比油彩創新。本課程探討塑膠彩及油彩的分別，並透過分析及討論當代藝術家的塑膠彩作品，令學員更容易掌握塑膠彩技法。

課程內容包括：

- 塑膠彩的特性、輔助及寫生工具和各類表面（畫布、木板、布料、咭紙）的繪畫技巧
- 基礎技法（混色、蓋色法、濕塗法、乾畫法）
- 基礎色彩學（原色、冷暖對比、明度及彩度、混色方法）
- 靜物寫生（自然中的色彩原理）
- 風景寫生（自然中的光和色）
- 肌理實驗（凹凸面與特別效果、肌理質感的表達）
- 創意塑膠彩（意象和概念）

＊學員須自備工具及物料上課。

簡介 心理學是一門既嚴謹，但同時又甚具實用性和趣味性的學科。本課程旨在介紹心理學範疇內主要的基礎科目，令長青學員除認識自我發展外，還對其他家庭成員及同儕的心理狀況有更多的瞭解，以期達到跨代共融的目的。

宗旨 完成本課程後，學員應能：

1. 瞭解心理學的基本理論和應用方法；
2. 具備對一般與心理發展有關問題的分析能力；
3. 提高在日常生活中的人際溝通技巧。

心理學教育系列課程

Psychology Studies »

學員感想

 # 心理．健康嗎？» 我們常說要注意身體健康，那麼心理健康呢？其實兩者同樣重要。何謂「心理健康」？意思指一個人有正面的思想、接納自己、體諒別人、適應社會。

在學習心理學的過程中，更加體會到心理健康的重要性，導師曾說：「心理治療師的工作，不是去幫助別人如何解決問題，而是聆聽他們的內心，讓其能紓緩情緒，陪伴其走出陰霾，畢竟只有他們才能幫助自己。」這番說話我感受至深，因為多年前我曾有過驚恐症的經歷，最終我是如何能夠克服？當時我並沒有服用藥物或者採用心理治療，只是嘗試換個角度去看事情，放鬆自己，多用正面的思維，改變負面的想法，幸好最後能夠康復，引證了自我調節心態是非常有效的方法。

學習心理學之後，我認識到如果一個人常常處於焦慮、緊張或者悲觀的狀態，會使身體的內分泌出現問題，所以放鬆心情，多做運動，參與社交活動，都可以預防情緒病，提高心理質素。

回顧過去一年，我不但看事物更加正面，而且有更積極的人生觀，相信前面會有更精彩的人生在等待我！

葉麗琴
10 屆心理班

課程內容

單元一 » 心理學入門

（30 小時）

本課程旨在介紹認識心理學的理論、研究範疇及在生活上的應用。

課程內容包括：

» 社會及人際心理學，例如兩性關係、集體行為、人際溝通與影響；
» 發展及性格心理學，例如兒童、青少年及成年人的成長歷程、性格的形成；
» 異常心理學，例如憂鬱症、精神分裂症、自閉症；
» 認知及生理心理學，例如訊息接收、情緒，記憶與學習、大腦結構等。

單元二 » 發展心理學及人格簡介（30 小時）

本課程旨在探討人類心理發展，特別是兒童青少年階段心理發展的基本規律和影響其發展的因素，並介紹與人格發展相關的理論。

課程內容包括：

» 遺傳對發展的影響
» 胎兒的發展
» 幼兒期的知覺、肌肉及認知發展
» 心理特質的形成屬於先天或後天
» 語言、繪畫及數目計算的發展
» 學童期的認知發展
» 情緒的發展
» 自我概念的發展
» 性別角色的發展
» 人格發展理論簡介

單元三 » 基礎社會心理學

（30 小時）

本課程主要探討社會心理學怎樣以科學方法去研究解釋個人和群體在社會環境下的互動過程和行為。

課程內容包括：

» 社會心理學的研究目標及其方法
» 社會性判斷和自我觀念
» 行為和態度
» 從眾和服從
» 群眾心理和群體動力
» 偏見與歧視
» 侵略 / 暴力行為
» 助人為快樂之本
» 友誼和愛情

簡介

對生活在香港知識型經濟社會中的長青學員來說，如何做好個人財務管理是一項不可或缺的工作。儘管對長青學員提供理財訓練並非要他們成為專業人士，但倘若他們能夠具備相關的基礎理論及應用性知識，則對他們尋求優質生活來說亦有很大的幫助。本課程除教授學員投資理財的學問外，最重要的是要他們藉著與家人分享理財概念的過程中，能夠增強家庭關係，從而促進和諧家庭生活。

理財教育系列課程

Financial Management Education »

宗旨

完成本課程後，學員應能：

1. 認識基本經濟理論與香港經濟狀況；
2. 具備基本投資分析能力及投資技巧；
3. 懂得如何應用相關知識及技巧到家庭理財活動中。

學員感想

日前遇上一舊同學，他聞說我在信義會進修長青理財班及理財進階班，便詢問我在修讀這些理財課程後有何進益，會否在投資回報方面，更為順利滿意？課程是否物有所值？

我從沒有認真的計算和比較修讀前後的投資收益和回報率。但我認為理財課程，讓我更加認識金融市場上之不同產品，亦有簡單介紹投資股票的理論，包括基本分析和技術分析，使我獲益良多，除此之外我個人有數點感受可以分享。

第一是認識投資風險加深我們對風險的重視，清晰知道風險和回報的反向關係，回報越高的投資計劃，其風險程度（或其不兌現的機會率）亦越高，因此任何的投資計劃，若只提及投資的高回報率，而完全不涉／不提投資風險，則無論該投資計劃是如何誘人，都是充滿疑點的。

第二是投資決策宜理性考慮，我們很容易在熱熾市場氣氛、傳言和樂觀情緒下而作出草率之投資決定。

最後亦是最重要的，是修讀理財及理財進階課程，讓我認識一班新朋友。他們來自不同社群，各有不同，各自各精彩；有喜歡旅遊的、音樂的、舞蹈的、攝影的、飲食的、行山運動的、義務工作的，透過與他們之活動安排，拓闊了我視野，豐富了我之退休生活！

簡而言之，長青進修為金齡人士而設的課程是物有所值！

郭偉光
9 屆理財班 /10 屆理財進階班 /
10 屆中國傳統文化班

課程內容

單元一 » 經濟理論入門與香港經濟（30 小時）

本課程旨在讓學員認識基礎的經濟理論與香港經濟情況。課程內容包括：

- 基本經濟問題
- 市場經濟
- 國民收入
- 貨幣與銀行
- 國際貿易
- 從經濟理論到投資實務

單元二 » 個人財務管理策略及投資技巧（30 小時）

本課程旨在讓學員認識如何使用日常可接觸到的投資及理財工具，令個人資產可以保本增值。課程內容包括：

- 投資組合理論及經濟理論
- 證券投資
- 債券投資
- 衍生工具及結構性產品投資
- 基金投資及強積金
- 外匯投資
- 保險及信貸安排

單元三 » 投資選擇之基本分析（30 小時）

本課程旨在讓學員認識如何從基本因素入手，衡量一間公司的投資價值，分析它過往的業績和管理能力，以及公司的前景展望為入市的前奏，再配合技術分析來認清正確方向，捕捉出入市時機。課程內容包括：

- 畢菲特的投資理念
- 宏觀（由上而下）、微觀（由下而上）之選股法
- 選取優質股十大指標
- 不同行業選股方法
- 透過財務比率分析企業盈利能力
- 衡量銀行公司盈利質素指標
- 找出值得投資的優質企業
- 閱讀公司年報的技巧

單元四 » 家庭投資理財（30 小時）

人類通過各類經濟活動，謀生創富，到了晚年應該是收成期。如何保存財富和使家庭順利繼承，是長者理財的重要課題。本課程就長者作為家庭重要成員，探討其理財需要，並引伸至長者怎樣與家人在理財概念中的分享及合作。課程內容包括：

- 退休養老的財務策劃——點存資產負債，修訂晚年經濟目標，進行退休所需估測；
- 晚年期如何處理手上的金融產品；退休投資的兌現和管理；
- 有關不動產的策劃——認識反向房屋抵押貸款；
- 財產繼承——遺產分配的策劃；信託的運用及其他承繼方法；支持家人自創企業的考慮；輔助子孫教育相關的財務策劃。長者作為家人的經濟後盾的考慮，認識作為擔保人、合夥人、公司董事等的責任。

＊本課程為「持續進修基金」「可獲發還款項課程」之一（編號：23Z07058-A）。凡符合「基金」申請人資格及獲發本課程證明書者，可向「基金」申請發還學費的 80%。「基金」網頁：http://www.sfaa.gov.hk/cef/

Our Professional Instructors

第10屆任教的部份導師

環保及生態教育系列

黃棣才 博士

- 香港中文大學哲學博士（環境科學）、哲學碩士（昆蟲學）、理學士（生物及化學）
- 香港大學教育文憑

品味生活、環保及生態教育系列

陳嬋櫻

- 美國天普大學文學士
- 中文大學專業進修學院樹藝專業文憑
- 中國職工教育和職業培訓協會《國家園藝師及樹藝專業培訓証書》
- 英國樹木學會樹藝師

環保及生態教育系列

吳德強 博士

- 畢業於台灣國立中興大學及美國喬治亞大學，主修植物病理學，並從事生態及分類學的研究，在國際科學期刊上已發表了上百篇有關真菌學及植物病理學的學術文章。
- 過去二十多年來曾在香港及馬來西亞幾間大學任教，主要擔任「生物多樣性」、「微生物學」等科目的導師，能夠以深入淺出的方式教導「認識香港的植物」、「真菌學」及「植物病蟲害學」，並帶領非生物科專業的學員作野外考察活動

環保及生態教育系列

蘇毅雄

- 香港大學生態及分類學系理學士及哲學碩士
- 香港大學新聞及傳媒研究中心新聞碩士
- 2005 年成立生態協會，擔任協會總監，舉辦各類自然教育推廣工作，包括生態導賞、環境教育課程、公開演講及工作坊等

品味生活教育系列

黃裕顏

- 英國倫敦大學教育系學士
- 澳洲雪梨大學教育系碩士

中國傳統文化教育系列

劉繼堯 博士

- 香港浸會大學博士
- 香港浸會大學當代中國研究所研究助理
- 香港理工大學中國文化學系兼任講師

中國傳統文化教育系列

何家祈

- 香港中文大學文學士（甲級榮譽）、哲學碩士、加拿大麥基爾大學歷史與古典研究系博士候選人
- 項目管理師（Project Management Professional）
- 副專家——領先能源與環境設計（LEED Green Associate），美國綠色建築協會（U.S. Green Building Council）

中國傳統文化教育系列

周家建 博士

- 加拿大西門菲莎大學文學士
- 香港大學文科碩士、哲學碩士、哲學博士。現為嶺南大學香港與華南歷史研究部高級項目主任、香港檔案學會副會長、拔萃男書院校史博物館名譽顧問
- 研究領域包括香港淪陷史、加拿大華人史、香港足球運動發展史、香港歷史建築物

活學 Learn Smart
思睿 Be Sharp

心理學教育系列

羅健文博士

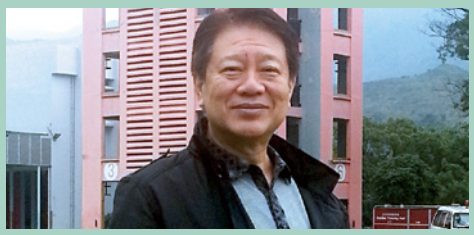
- 香港中文大學社會福利哲學博士
- 香港中文大學家庭輔導及家庭教育文學碩士
- 香港大學教育文學碩士
- 英國利物浦大學教育學士

心理學教育系列

張淑鑭博士

- 臨床心理學碩士及博士、法律心理學碩士、心理學學士
- 澳洲心理學家管理委員會註冊臨床心理學家、新西蘭心理學家管理委員會註冊臨床心理學家、香港臨床心理學博士協會註冊臨床心理學家、美國心理學會臨床心理學組會員

心理學教育系列



柯愈群博士

- 澳洲悉尼科技大學教育學博士（工業心理）
- 香港大學心理學哲學碩士、香港大學社會科學榮譽學士、樹仁學院社會學榮譽文憑
- 香港心理學會副院士、註冊心理學家
- 美國路易士安納州東北大學工商管理碩士

西方藝術教育系列

吳軍陶

- 新亞研究所哲學博士研究生；香港嶺南大學實踐哲學碩士
- 澳洲皇家墨爾本理工大學 (RMIT) 純藝術學士
- 作品曾入選第十一及十二屆全國美術作品展港澳台邀請展暨海外華人作品展

理財 / 理財教育進階

張強德

- 英國赫瑞瓦特大學工商管理碩士
- CFP 財務策劃師
- 香港財務策劃師學會大使
- 香港證監會持牌負責人

理財教育系列

范健兒

- 認可財務策劃師認證考試證書（CFP）
- 香港城市大學專業進修學院財務策劃文憑
- 英國 Heriot Watt 大學 工商管理碩士
- 香港中文大學社會科學院學士

西方藝術教育系列

鄭子輝

- 於英國隨 Thomas Newbolt 研習西方繪畫（1994）；於劍橋開辦個人繪畫展覽（1997）；英國 The Princes' Drawing School 研究生及畢業展（2005-2006）
- 香港汽車會個人繪畫展覽（2003）；嘉圖現代藝術有限公司個人繪畫展覽（2004）；作品展出於香港國際藝術博覽會及香港國際古玩及藝術品博覽會（2008, 2009）；作品展出於美國 Art Asia Maimi 藝術博覽會（2008）

理財教育進階

孔國祥

- 香港中文大學工商管理學士、碩士
- 具 30 年銀行全面管理經驗，包括人力資源，財務，個金及企金業務，資金業務，稽核等
- 曾擔任南洋商業銀行副總經理，中國銀行廈門分行副行長，香港中銀集團培訓中心主管

報名詳情

為期
課程由 2017 年 10 月下旬開始至 2018 年 7 月左右，為期約 9 個月，學員每週上課一節，每節三小時，理財課程除外。理財課程為 120 小時，由 2017 年 10 下旬至 2018 年 7 月左右，學員須每週上課二節，每節三小時。

報名費：$120
公開報名日期：2017 年 6 月 5 日，額滿即止。
截止報名日期：2018 年 9 月底，名額有限，額滿即止。

上課地點
基督教香港信義會慧妍雅集長青成長坊
沙田瀝源邨祿泉樓 101-104 號地下

授課語言
以中文（粵語）為主。教學課本及講義以中文為主。

入學資格
年齡五十歲或以上，宜具初中或以上程度。

評核方法及頒授
學員須於每一單元之出席率達 70% 或以上及每單元考試必須合格，可獲學院頒發有關課程之結業證書。

若課程為持續進修基金認可課程，每單元出席率須達 70% 或以上及該單元考試合格，方可獲持續進修基金退款 80%。詳情請瀏覽持續進修基金網址：
http://www.sfaa.gov.hk/cef

學費
全期 $5800 / $6300 / $7200
學費不包括材料費及雜費。
已繳學費，概不作退還或轉讓。

更改
- 如有需要，學院有權更改原定課程之導師、上課時間、地點及內容。
- 如報名人數不足，學院有取消課程之權利。
- 學院有取錄學員的最終決定權。

申請手續
1. 申請表格可於本機構網址下載或親臨本中心索取。
2. 申請人需填妥**表格**，連同**身份證副本（新生）**及**支票**：
   ⓐ 報名費：$120
   ⓑ 相關課程學費：
   $5800 / $6300 / $7200

3. 寄回或交到：
   沙田瀝源邨貴和樓地下 123, 125-140 號
   基督教香港信義會沙田多元化金齡服務中心
   信封面請註明：「長青進修在信義」課程主任收
   支票抬頭：**「基督教香港信義會沙田多元化金齡服務中心」**
4. 收到申請後，本會將致電聯絡申請者作實。被取錄者須以支票繳費作實。已繳報名費 / 學費，概不退還或轉讓。

查詢

基督教香港信義會
沙田多元化金齡服務中心
電話：2691 7163 / 5347 0152 (WhatsApp)
傳真：2694 8158
電郵：sdcc@elchk.org.hk
網址：https://elchkevergreen2013.wixsite.com/sdcc

課程時間表
Course Timetable

時間	Mon 星期一	Tue 星期二
上午9:30 至 下午12:30	文化及生態旅遊	理財
	環保及生態	
下午2:00 至 下午5:00	中醫養生	西方保健

查詢及報名
基督教香港信義會沙田多元化金齡服務中心
地址　沙田瀝源邨貴和樓123, 125-140號下
電話　2691 7163 / 5347 0152 (WhatsApp)　傳真　2694 8158
電郵　sdcc@elchk.org.hk
https://elchkevergreen2013.wixsite.com/sdcc

出版日期　2017年6月

設計及製作
文字事務出版社（電話：2398 2408）

Wed 星期三	Thu 星期四	Fri 星期五	Sat 星期六
西方藝術	心理	應用社交 A 班 （額滿）	理財
日本文化與社會		中國傳統文化	
下午12:30 至 2:00 **休息**			
		品味生活	
		應用社交 P 班	

活學 Learn Smart
思睿 Be Sharp

長青為本教育系列課程

長青進修在信義 第11屆

誠意推介
Endorsement

不斷學習·不斷發現·不斷享受

「人生就像一個不斷發現和享受新景點的旅程。不斷學習，就是為了不斷發現、不斷享受。『長青進修在信義』，既有自由行的靈活，也有旅行團的方便，讓我們一起同遊，攜手共進！」

梁家永先生
香港電台中文台前署理節目總監，資深傳媒人

退休，只是換了另一條人生的跑道。

「退休，只是換了另一條人生的跑道。過去我們為生活而工作，現在可以為興趣而工作，可發現樂趣更大，做得更開心。」

李樂詩博士
極地博物館基金創辦人

只要童心尤在

「靈性的增長是無止境的，是要透過經常鍛鍊觀察，多聽、多聞、多看，讓綜合事物的能力走出來。只要童心尤在，永遠對事物有新感覺。」

林超英先生
前天文台台長