

心 ∞ 境

長者為本教育系列課程
第九屆畢業典禮紀念特刊

長青進修在信義

14/15



基督教香港信義會
長者綜合服務



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

學無止境 ∞ 歲月長青

∞，一個數學符號，表示綿延不盡，永無止境。
我們的長者對學習的熱誠，也是一樣

長青進修在信義14/15 第九屆畢業典禮紀念特刊



基督教香港信義會社會服務部

機構簡介

基督教香港信義會社會服務部自一九七六年成立，是本港大型的綜合性社會服務機構，以創新的方式，關愛及以人為本的精神為基層及弱勢社群提供多元化的服務。本會現時共有超過40個服務單位，服務範圍遍佈全港，由幼兒到長者，從家庭、學校以至職場，服務人數每年超過十五萬人。

我們的服務

近年，本會以創新手法關懷弱勢社群為服務目標。創新項目包括：成長小先鋒、天使護航、青年才藝學院、長腿叔叔信箱、快樂家庭、生命故事、金齡薈、男爵樂團、準大專課程、慢飛兒咖啡、毒癮無可忍、中醫支援、青年職涯規劃、恩青營（鞍山探索館）及畫宅。憑著本會與時並進及創新的精神，多個計劃相繼獲得政府、慈善基金及商界企業的贊助。未來，我們會秉持「信義一家，由使命出發」的精神，繼續關懷基層及弱勢社群。



目錄

慶賀 2

心境如何，退休生活也必如何…… 4

長青進修與大數據時代 8

梁紀昌先生專訪：從孫子兵法到退休心法 12

心·情

金齡歡樂夢 19

學心理 解人心 20

終點—起點 21

踏上舞台的家庭主婦 22

得失有時 23

夫婦同進修 24

理財、人生 25

心境

督印人

何顯明 基督教香港信義會社會服務部 助理總幹事（長者服務）

編輯

劉 翀 基督教香港信義會長者綜合服務 服務總監

廖得安 基督教香港信義會企業傳訊主任

彭慧心 基督教香港信義會沙田多元化金齡服務中心 中心主任

黃嘉雯 基督教香港信義會沙田多元化金齡服務中心 教育及發展部主任

曾美寶 基督教香港信義會沙田多元化金齡服務中心 社區教育主任

校對及整理

袁秀琼 服務統籌

陳進維 文員

協助拍攝

顏澄鋒、張志孟、何家強、梁志華、葉銘偉

陳紹基、韋桂沂、李惠桃、楊貞良、蕭鳳翠

設計及製作

文字事務出版社（電話：2398 2408）

特刊小組成員

郭雁萍、黃月蓉、陳秋桂、陳綺文、何家強、梁愛玲

高桂忠、楊貞良、馬麗麗、霍妙嬋、譚志明、吳鳳玲

羅惠賢、歐偉賓、葉銘偉、趙美英、莫浣樺

出版

基督教香港信義會長者綜合服務

地址 沙田瀝源邨貴和樓123, 125-140號下

電話 2691 7163 傳真 2694 8158

電郵 sdcc@elchk.org.hk

印刷數量 1,500本

出版日期 2016年1月

<http://www.elchk.org.hk/service/>

鳴謝 56

第九屆學員名單 50

導師名單 47

師生

放亮
長青×焦點 41

月餅夢 37
創作齊突破 眾志可成城 34

長青大旅行 31

情·境

想·賞·嘗 26
為生命添色彩 28

慶賀



卓識兼中外
鶴紀貫春秋

沈祖堯教授
香港中文大學
校長





長青活學
友情永固

陳寶安博士
香港中文大學
專業進修學院
院長



在愛中生根立基
充滿上帝一切
的豐盛

參《聖經》以弗所書三章17-19節

張振華牧師
基督教
香港信義會
監督



進修在信義
長青樂頤年

陳章明教授
安老事務委員會
主席



心境
如何，
退休生活也必如何……



陳靜宜 | 基督教香港信義會
社會服務部總幹事

退休不在乎年紀

一般而言，香港勞動人口的退休年齡是60歲。不過，近年人力結構改變，職級間出現斷層，政府唯有延遲自二〇一五年六月後入職的文職職系公務人員的退休年齡至65歲，紀律部隊職系人員至60歲。可見現今醫學科技進步，人類愈來愈健康長壽，退休年齡也愈推遲。

以「年齡」界定退休，似乎太「一刀切」。眼見身邊有不少年過60歲的朋友或為生活、為興趣、為子女、為孫兒仍在努力工作；但也有40餘歲的金融才俊賺夠便提早退休。所以，單以年齡界定退休，可能意義已不大。真正的退休，是擁有一顆「滿足的心」。美國退休人員協會對退休的說法是：「面對一個嶄新而且

活力的生活層面，充滿著新鮮的機會和廣大興趣的範圍，結交新朋友，以及在內心深處得到滿足。」西方社會視退休為「新里程」，要多認識新朋友及多作嘗試。

其實，退休也是一個學習過程，學習把「心」放開。學懂，才能擁抱愉快的生活。

態度決定心境

近年網上流行「心靈歲數」的測驗，透過一些情境處理的問題，分析回答者的心理年齡，雖然未必很科學化，但卻很有趣，尤其看回答者面對分析結果時的反應。「恭喜你！你的心理年齡是……」若分析結果比實際年齡小，回答者通常會微微笑、沾沾自喜的笑，再分享上臉書。若分析結果比實際年齡大，就會被評不準，再次試答直至分析結果比實際年齡小為止。嘻嘻，說穿了，原來人人愛「逆齡」，那麼，我們的「心境」又何妨與年紀相逆，可以愈活愈年青。

想起二千多年前的秦始皇，他窮一生精力研究長生不老之藥，無功而回，還未到現今普及之退休年齡，50歲就駕崩。嗚呼！眾所周知，秦始皇在位時暴政連連，駕崩前更加重刑罰，以防被人奪位，可以想像他放不下權力名利，失去其追求心靈滿足的退休生活，一直工作至死，何其不快、何其不堪，哀哉！

面對現實，長生不老是不可能，生理老化可能是不可避免。然而，心理老化卻是可以透過自己的努力而避免。放下工作負擔、放下子女重擔，呼吸一下無重空氣，來保持放鬆愉快、享受悠然自得的心境吧！

學得好，活得好

慨歎秦始皇沒有機會參加「長青進修在信義」的課程，否則他之前的生活應更精彩！信義會多年來推動金齡工作，「長青進修在信義」為本會與香港中文大學專業進修學院合辦的一年制課程，其專業、系統化的學習設計為全港首創。在二〇一五年進行的一個學員調查顯示，學員修讀「長者為本」一年制教育課程，最大得著的首三位是：「學習新知識」、「擴闊視野」及「認識新朋友，擴闊生活圈子」。這正正是上文有關美國退休人員協會對退休的說法，相信長青學員的心都得到滿足！在此特別感謝學員們付出認真的學習態度，完成課程，勤學有成。

而課程內容方面，最多學員考慮報讀之新增課程，首三位是：「中國傳統文化教育」、「中醫美容養生教育」及「環保

及生態教育」。由此可見，學員對修身、修身及自身的生活環境，皆有學習興趣。作為退休人士，能放下周圍環境的壓力，多關心自己的健康及心靈，是最正確、最合適的生活態度。

不做隱蔽長者

「長青進修在信義」由二〇〇四年舉辦至今，吸收了不少經驗，也豐富了很多研究分析。值得留意一點，有關學員的男女比例，在過去十年間，男女比例仍維持約3：7之數，即女多男少。或許，女士們比較容易適應新群體生活，易於投入新社交圈，但男士們也要多多衝破心理障礙，多投入社區，不要做隱蔽長者。

其實，長者中心／學堂是與眾同樂、對身心發展有益的平台，千萬別要與求助、接受治療等的負面訊息混為一談。請同學們多向身邊的老朋友發放生活正能量，鼓勵他們走進社區，為他們加油！

多學新知識、多識新朋友、時刻保持開朗正面的心境，退休生活必定多姿多采。祝願長青學員身體健康！學有所成！生活滿足！





Open your heart

退休也是一個學習過程，學習把「心」放開。
學懂，才能擁抱愉快的生活。

長青
進修
與

大數據時代





文婉瑩 | 香港中文大學專業進修學院
課程主任

「長青進修在信義」長者為本教育系列課程自二〇〇四年開辦至今，已跨越了十個年頭。在這超過十年的時間中，「長青」課程除了給予長青人士終身學習和進修的機會外，它的出現究竟發揮了怎樣的作用？這個問題可以是一個總結，同時也可以是一項新任務的開始。

個人學習行為與大數據

儘管我們未有察覺，但現今身處的社會已經進入了一個大數據時代。所謂大數據時代，是個人行為所產生的數據量，並非一般的數據庫可以擷取、管理、處理和被整理，而成為我們所能解讀的形式資訊¹。除了商業消費行為外，個人學習行為所產生的大數據已在迅速產生和流轉，但按長青人士的學習行為而產生的大數據卻未為人注意。

人口老化與長青進修

毋庸置疑，香港社會正步入人口老化的階段。如何幫助長青人士去面對人口老化所帶來的挑戰，已是一個刻不容緩的議題。學習是一個有效的選擇。通過學習和進修是幫助長青人士利用新知識和技能去解決因科技進步而引致生活上的改變所帶來的挑戰。長青人士參與學習進修時所產生的大數據對辦學者的意義是什麼？

長青學習行為與大數據

長青學習與進修如何產生大數據？以「長青進修在信義」為例，在過去十年間，長青人士如何搜尋課程、進行課程查詢、報名註冊、出席課堂、到圖書館借閱和網上搜尋去準備作業和考試都可以產生大數據²。這些與學習有關的行為與其他年齡組別（年輕人和成人）有不大相同之處。長青學員的自主性比其他年齡組別高，他們每每以小組形式從事課程查詢和學科選擇。他們喜歡以群組的形式在學習活動的準備和進行過程中積極互動和合作。因此他們按學習行為而產生的大數據，不只是個人，而是群體的，令大數據的擷取和管理變得較為複雜。

大數據與課程提供者

長青進修產生的大數據對我們作為課程提供者有什麼啟示？其中最重要的是令

我們對長青學員參與學習進修活動的行為模式有瞭解，例如：長青學員喜歡哪類的科目？哪種上課時段和環境適合學員？哪些教學法對學員有幫助？哪類導師的背景和經驗對學員有吸引力等等。

善用長青進修大數據

那麼我們作為課程提供者應該如何善用長青進修的大數據？在提供學習支援方面，我們可以：

① 協助學員瞭解自己的學習風格

長青學員的學習風格包括他們善用圖像、口頭發表、小組討論／習作和戶外親身體驗等³。去進行課堂學習。大數據可以讓我們協助他／她們瞭解自己的學習風格，從而選擇符合自己風格的科目去學習。

② 發展個人化學習經驗

長青學員的個人化學習經驗是指我們如何為按長青學員個人的學習需要、興趣和背景去提供合適的教學法和學習支援策略。例如：戶外考察可以令長青學員將生活經驗與實際操作環境整合起來，從而促進他們對學科理論知識的理解。

③ 提升學員學習能力

長青學員本身在學習方面已具備自主性，因此導師的角色是促進者，負責協助學員將課堂知識與生活經驗結合起來，加深他們對教學內容的理解。因此課堂活動強調老師和學生互動。另一方面學員的評核包含小組習作和口頭發

參考資料：

¹ <http://zh.wikipedia.org/wiki/大數據>

² <http://www.educause.edu/events/educause-live-rise-big-data-higher-education>

³ <http://www.learning-styles-online.com/overview/>

表，這樣也鼓勵學員於課後以小組形式準備作業和考核。

總結

「長青進修在信義」在這10年間的出現，除了為無數的長青人士提供學習進修機會外，它的運作，包括學員的學習活動，導師與學員之間及學員與課程行政人員互動之間所產生的大數據，正是讓我們認識到長青人士學習進修的獨特性和多樣性。隨著大數據時代的變化，在未來的歲月裡，長青學習和進修對我們課程提供者來說將會視作為一項新任務。

Big Data

儘管我們未有察覺，但現今身處的社會已經進入了一個大數據時代。



「梁校長」專訪

從孫子兵法到 退休心法

撰文：郭雁萍、何家強、馬麗麗

嘉賓分享：大角咀鮮魚行學校前校長 梁紀昌先生

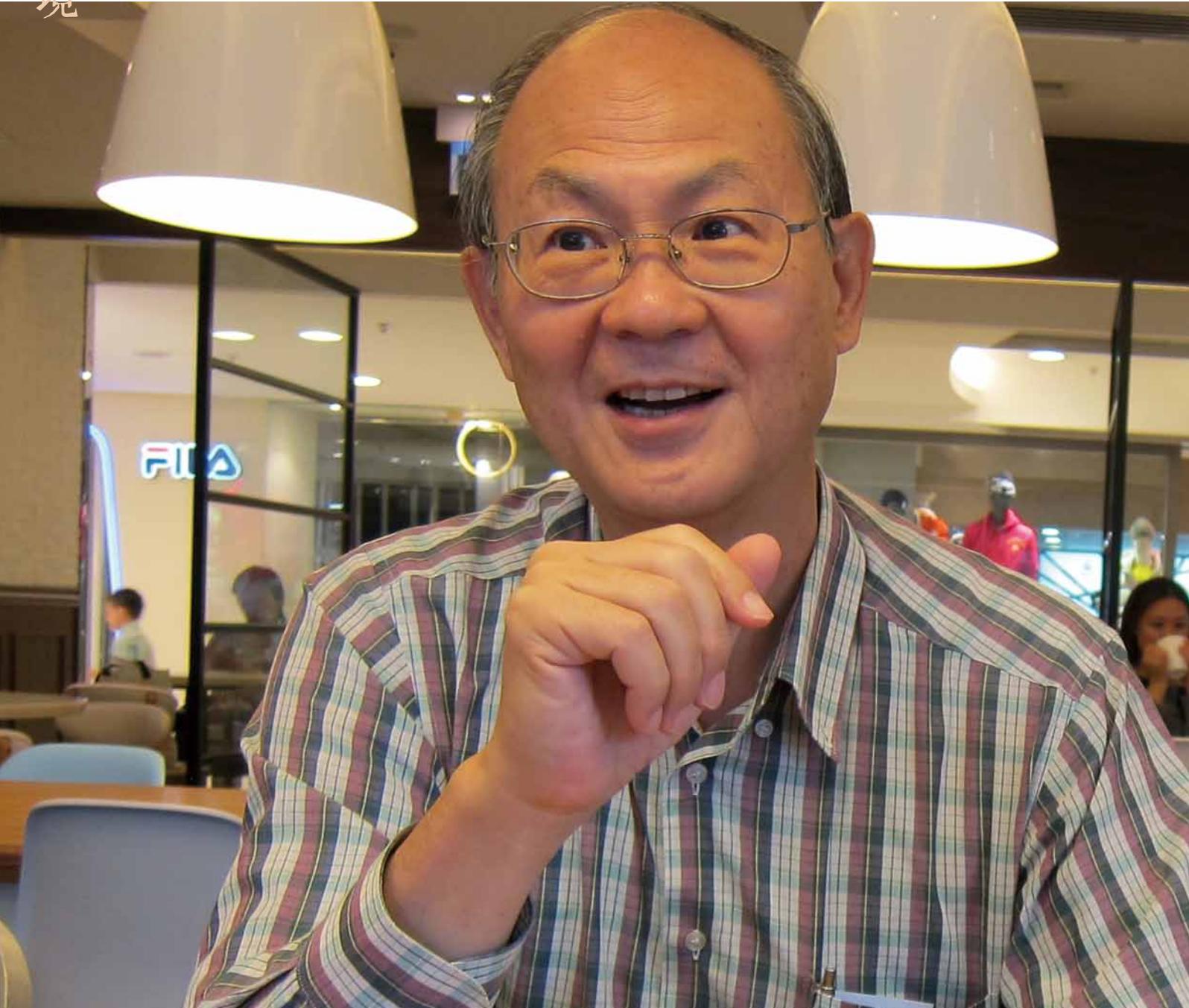
俗語有云：台上一分鐘，台下十年功，若以兩分鐘去演繹幾十年的人生經驗，肯定更精彩！梁紀昌先生（下稱梁校長）就是佼佼者，他的成長過程、拼搏精神、保校避殺等豐功事蹟，都為人津津樂道！退休後，現在他以《孫「仔」兵法》為題，透過大氣電波，以兩分鐘時間於商業電台雷霆882及叱吒903精簡地與聽眾分享他的人生點滴和寶貴心得。為何叫《孫「仔」兵法》？因為梁校長酷愛讀《孫子兵法》，更曾運用當中的兵法解救鮮魚行學校。

梁校長生於基層家庭，家境清貧，中五畢業時因家庭經濟欠佳，被逼放棄入讀名校預科的機會，輾轉花了一年時間打工儲錢，才能重返校園完成預科，繼而進入師範學院，受訓成為老師。

梁校長當了幾年教師後，便轉到教育署擔任輔導主任、督學及發展主任，一晃二十年。這是一份薪高糧準的工作。正當許多人都羨慕他有這份優厚的工作時，他卻於二〇〇二年毅然放棄，自願去一所「邊緣學校」——大角咀鮮魚行學校擔任校長，親友知道了，無不驚訝！從那時起，他就和鮮魚行學校畫上等號，直至二〇一五年八月退休為止。

推動全新教育模式

出身自貧窮家庭，梁校長的成長讓他深明基層家庭的需要，以及基層孩子的渴求，所以決心服務基層學童。可是，當



Life Insight

上半場：挑戰當前、勇敢無懼、思考清晰、計劃周詳、策略鮮明；下半場：豁達開朗、共聚天倫、及時行樂、與時並進、幫助他人

年接任校長時，學生和教師的數目都很少，怎樣指揮好呢？校舍儼如廢墟，所需的設備貧乏，全校只得30萬儲備，如何營運下去呢？

然而，這個爛攤子沒有嚇怕梁校長，反而讓他意志更堅定！他的心志和苦幹得到社會各界團體的認同，令學校不斷獲得外國的捐款和贊助，用作改善學生來學校上課所面對的困難。他因應學生的需要，推動全新的教育模式，例如默書一百分送午餐肉的「書中自有午餐肉」計劃，令學校得到社會上許多人士熱心的支持，他更因愛錫學生贏得「校長爸爸」的美譽。

在他就任該校校長的十多年期間，學校共累積收到2,800萬元的捐款。於二〇一五年梁校長退休時，仍有1,300萬善款餘額及6萬元校長基金，用作學校的未來經費。

人生上半場——以「孫子兵法」對抗「殺校」政策

當我們問梁校長：在人生的上半場，那件事令你最難忘呢？他毫不猶疑地回答：「兩次救校！那是二〇〇四及二〇〇七年的兩場硬仗，既驚險又辛苦，但贏得漂亮！」

二〇〇四年，社會整體經濟氣氛低迷，政府面對龐大財赤，各部門都要緊縮開支，「殺校」事在必行！當時梁校長以

一間小學校長的身份，去抵擋政府強制執行的教育政策，成功機會可說微乎其微！不過，梁校長秉持「正向的人生觀」，發動抗爭。他小心翼翼地部署，如戰爭般從軍事角度思考，採用「孫子兵法」中的詭道論，不惜使用間諜戰的策略，盡量搜集教育局與「殺校」政策相關的論據和細節，實行知己知彼，來一場實戰！

他動用所有資源，組織全校師生，團結各方支持，爭取傳媒報導，並發揮公眾輿論的影響力，最終以弱勝強，獲得教育局特別處理，讓鮮魚行學校迄今仍然屹立在九龍大角咀，繼續為基層家庭培育莘莘學子！

梁校長的成功要訣是：「挑戰當前、勇敢無懼、思考清晰、計劃周詳、策略鮮明」，這一切都是人生上半場必備條件，青年人學習的榜樣！他亦樂於與人分享，將其保護學校的過程，刻苦的經歷和持守的理念，鉅細靡遺地記載下來，著書出版，勉勵他人！

上半場的格言

- 1 穩打穩紮，懂得計算風險，不應渴求一步登天。
- 2 做人要積極，不要常有負面情緒，常常埋怨並無助改進。
- 3 對應要求，合理的是訓練，無理的是磨練。
- 4 化妒忌為佩服，學習商人白手興家成功致富之道。



人生下半场——回復平靜生活 體會身心快樂

與梁校長談及他的退休生活。他說暫時沒有什麼鴻圖大計，也沒有擔任公職，卻滔滔不絕地道出現階段的改變，與在職時拼搏的狀況絕然不同，生活回復平靜，但卻忙碌而充實！

先是家庭。梁校長把家庭放在首位，現在可以經常抽空照顧年邁的母親，還可在星期一至五陪太太探望現已19個月大的外孫。他非常珍惜孫兒這個成長階段，因為他認為童年對人的一生發展十分重要。他不贊成催谷孫兒學習各項技能，反而要他保持對周邊事物的興趣。

繼而是其對書本的愛好。退休後的梁校長有更多時間看書，尤其喜歡以人生哲理和教育為題材的書籍。閱讀時，他愛使用螢光筆圈點出精彩的文字，也會做筆記，加深自己的認識和領會。這些筆記對日後的演講有很大的幫助，引經據典可豐富演講內容，因此他通常都是書不離身，希望爭取更多時間去閱讀！

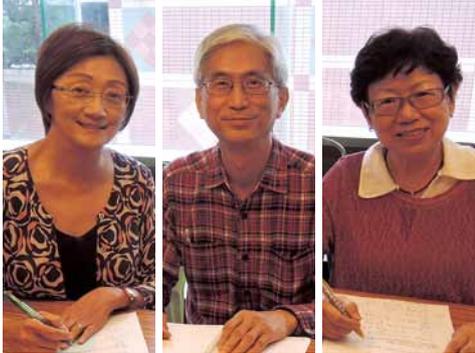
三是興趣。梁校長明白到保持身心健康的重要，身體力行，因而經常參與行山、游水、桌球、社交舞等不同類型的興趣活動。當中，他最喜愛行山。因為可以從山中感受到天地靈氣，又可欣賞到大自然的美景、和諧和寧靜，更可舒緩生活中遇到的壓力。每次行山活動完結後，他都有一種身心舒泰的感覺！



四是夫婦同樂。梁校長在三年前開始學習打高爾夫球，他覺得這項運動適合不同年齡的人，可以訓練運動員增強專注力，更可持續參與至八、九十歲。最重要的是太太也同樣喜愛此項運動。現在他們每週一起到訪屯門高爾夫球場練習，有影皆雙！

繼續關注 繼續發聲

退休後的梁校長好像已退隱家園，其實不然！他只是以另一個角色在社會發聲，服務不同社群。梁校長去年獲邀參加由全國政協副主席董建華先生成立的「團結香港基金會」，擔當顧問，不時對教育議題表達意見。



郭雁萍

何家強

馬麗麗

梁校長經常應邀出席大小不同形式的講座，對象來自不同階層，包括教育工作者、學生、政府官員等。透過講座，他可與會眾交流，發放正能量，鼓勵大家抱著不屈不撓的精神面對挑戰，積極跨越難關。

除此之外，梁校長也有一個聲音專欄，名為《孫仔兵法》，透過大氣電波與廣大聽眾分享他的人生點滴。這個專欄的命名亦反映他的一番心思，他十分喜歡「孫子兵法」這本兵法經典，因它盡數兵法家謀略，作為待人處事借鏡，聲音專欄希望藉著分享的內容，對社會發揮正面的影響。

梁校長更對教育保持關注，持續上網尋找資料，了解不同地區對學童灌輸知識的差異。例如芬蘭、挪威等北歐國家，學童在小學時以玩樂為主，到中學時開始重點學習，到大學階段才會全面拼搏，讓學童先培養出學習興趣，才能持之以恆地達至終身學習，發展創新的思維。這股教育模式值得香港借鏡和參考！

下半場心聲

梁校長很樂意向同齡同道人士分享人生下半場的心態。他覺得人來到這個年紀，生命誠可貴，要好好珍惜，待人接物，要豁達開朗！家庭是重要的，有時間多抽空向長輩問候，陪伴愛侶，與兒女連繫，和孫兒玩玩，共聚天倫！

及時行樂不可少，令自己身心保持康泰！閒時常做運動，偶爾外出活動，只要把時間分配得宜，生活輕鬆愉快！閱讀是個嗜好，除可消磨時間外，也可進修，提升自我，與時代同步。現在網上學習，輕而易舉，題材廣泛，可按自己喜好選擇，為自己增值，與時並進！

他說：任何人都不要看輕自己！每個人的人生經歷都是寶貴的，無論起與跌、成與敗，背後都有不同的故事，應多與他人分享，如做人之道、為母之道、為妻之道……題材廣而闊，以生命影響生命，就等同幫助他人，服務社會！

總結

梁校長退休後把生活作出適當的協調與安排，既能享受閱讀樂趣，又可與家人共聚，更毋忘服務社會，以正能量影響他人，實在令人羨慕！梁校長寄語金齡朋友，人生的下半場要活得開心有趣，就要將累積的寶貴經驗與後輩分享，珍惜學習機會，積極幫助別人，讓人生充滿色彩！

學員心聲——郭雁萍

「梁校長從事教育工作這麼多年，到了退下火線的時候，他亦可以瀟灑自在，把從前的工作放下，為自己人生重新定位，繼續精彩。人生在不同的階段，要懂得適時放下，不能單單懷緬過去，更重要是活得實在。我也是退休一族，希望也會像梁校長一樣，輕鬆漫步人生路！」

心



情

Sharing of Joy

當人生已走過半世紀，心中所看到的杯，是盛載了半滿溫水，還是半空未滿？感恩過去半滿的，會再積極填滿整杯。八位應屆畢業同學，放開心靈，捉緊了學習機會，豐富了知識，提昇了視野。與你分享滿滿的杯、愉快的心情。

這一年來，面上常常不自覺地掛著發自內心的微笑，這種愉悅的感覺令我想起童年時無拘無束的心境，好像重拾兒時的童真。靜下來想想，原來這份美妙的感覺源自「長青進修在信義」的一班好同學。

報讀了兩屆的課程，認識了一班無論在課堂或課外活動上，都表現出毫無私心的同學。這份精神，最初源自一部份無私的先鋒，剛開課他們已安排一連串的課外活動，給同學多些機會互相認識，增進感情。其他同學也作出相應的配合，踴躍參與，分工合作，盡情投入，很快便結集成一股強大的凝聚力。

每次課堂都是一段歡樂的時光，與同學一起開心渡過，做功課也是一份享受。團隊精神在學習上顯露無遺，除在課堂上熱烈討論外，每次交功課前一定有同學在群組上發出溫馨提示，並分享做功課的樂趣，善忘的同學都不會遺漏，依時提交。在準備小組功課時，組內的同學都會各自發揮所長，盡力完成任務，把功課做好。有需要的話，也會協助其他組別，真的做到群策群力，無分彼此，共同進步。

金齡歡樂夢

楊貞良 | 品味生活 F 班



講到無私的付出，例子可謂多不勝數！一位太極師傅級的同學，每星期上課前都提早一小時義務教授太極，還不時提點同學如何正確練習。又有班中幹事，每次課外活動前都做好活動計劃，還會先行探路，鉅細靡遺的編寫行程，仔細的分配工作，得到的回應當然是每次活動都很快滿額。一個11天的「葡萄牙深度遊」，在通告發出後兩天內已有30多位同學及家屬報名，這份凝聚力可以想像是如何強勁。

話說回來，還是要感謝「長青進修在信義」給我們這個輕鬆學習的平台，讓同學們有機會認識及凝聚。得到學術上的知識外，也讓一班活躍的金齡人士繼續演繹精彩的下半场！

時間匆匆，瞬間，一年的心理學課程已接近完結。本人對此課程這樣熱熾，除了對心理學有興趣外，重要的是想解人的心理。身邊有朋友患抑鬱症，社會上亦時有紛爭，發生打鬥和殺人事件，諸如種種問題，都是與人有著密不可分的关系，究其原因何在呢？相信絕非單一與個人性格有關。課程內容雖然只得四個單元，然而每個單元是獨立的，內容包含著多個不同類別的主題。本人深信透過課程學習，必定能夠在這方面獲得更深層次的理解。

三位專業導師各有其獨特的教學方式，以輕鬆幽默

透過課程，除了讓我們學習認識自己之外，亦強化我們對不同人的認知，對他人有更多理解，尤其那些患有抑鬱、焦慮、認知障礙症，甚至是同性戀及其他帶有種種異常行為的人等。

藉著這種認知，幫助我們更懂得尊重、寬容及接納每一個與自己不同的人，珍惜與我們有緣相遇、相識、相知的人。畢竟每個人都是獨一無二、世上唯一的，同時亦擁有著各自不同的生命故事和價值觀。

完成這個課程之後，我們不一定有能力幫助到許多



心理學 人心理學

呂潔卿 | 心理學班

手法，環繞著我們日常生活所接觸到的人、事、物，深入淺出地講解，加上影片播放，活靈活現，讓我們在學習過程中更容易明白和掌握理論的要義。

一直以來，本人只知道有遺傳基因這回事，但從來不認知人的腦部組織原來蘊含著極其複雜的結構，同時也與神經科學、醫學、生物學等科學有關，因為這些科學所探討的生理作用，會影響個體的心智，主導著人格、情緒、認知思維、行為、人際關係及日常生活等許多領域，與家庭、教育、健康等發生關聯，影響深遠而作出相關的反應。

人，但至少我們可運用更大同理心，以多角度去思考及分析人、事、物所產生種種大小的問題，較前容易找到一個合適化解彼此分歧的方法，達至和諧共融，提升個人的品格。

生命的意義，不是用來教導我們要獲得什麼，而是在過程中讓我們學懂什麼！



「退休」是終點，還是起點呢？前年退休時，我十分迷惘！做了幾十年，終可放下繁重工作，享受恬靜生活，為自己的上半場，畫上完美句號。可是，每天起來，無所依附，心情反而無法平靜下來，苦思如何開展下半場？

幸好好友引薦我參加信義會以「長者為本」的教育課程。自此，作息有規律，生活有節奏，日子如箭般穿插著歡樂飛逝！

我們參加的理財班，有質素保證，以學者理論做基



終點一起點

馬麗麗、霍妙嬋 | 理財班

繼續學習，大家又感動又感謝！

很快，老師明白我們的程度，慢慢用心講解，同學有不明也勇於發問，師生間很快就建立和諧融洽關係，課堂氣氛轉為輕鬆愉快，我們的笑聲不絕，越來越喜歡上課！

同學有難題，一起解決，充份發揮互助互愛精神。作業以小組合作形式提交，同學間更團結，彼此關懷和包容，友情隨之萌芽生長。這一年，我不再孤單，因為認識的同學已成為我的好朋友，我們時而相約午膳討論，晚餐聯歡，旅行參觀，組織外遊等

礎，引申至不同層面，由淺入深，教學員做個精明理財長者。

不過，任教第一個範疇的老師，以為我們對此學科已有相當認識，如教大學生般，其實我們放下課本很久，理財知識又貧乏，在開學初期，雙方未能理解，教學效能並不彰顯，部份同學覺得有點辛苦！

同學把情況向課程負責人反映時，立即感受到他們對學員的關切，他們特意派員來了解，不斷給予安慰和鼓勵，態度親切有禮，後來又安排補習課，讓學習上有困難的同學，不但沒放棄，且重拾信心，

等，活動多姿多彩！

我們現在提高了個人理財水平，可應用在日後的投資上，在選擇投資產品時，懂得先評估風險、認清正確方向，為個人資產保本增值，獲益良多！

由此可見，退休不只是人生上半場的「終結」，也是人生下半場的「起點」！理財班雖已完成，但我非常樂意留下，繼續跟隨「長青進修在信義」這個大隊伍，和同齡人士同行，互相鼓勵，不斷學習，豐富知識，與社會接軌，服務他人，活出精彩的下半場，享受愉快的黃金歲月！

政客口中的「熱廚房」是一個令人卻步的地方，但對陳雪芸來說，「廚房」肯定是她發揮所長及展示愛心的小天地。

陳雪芸，人人暱稱「阿芸」，一頭亮麗銀髮，常常掛著自信親切的笑容，是第九屆養生甲班的班會代表，更是信義會長青課程的資深學友，打從二〇七年開始，她便參加了信義會舉辦的多個課程，包括理財、通識、文化、養生、藝術等，為雪芸打開燦爛美麗的金齡之門。

雪芸持家有道，照顧丈夫及女兒，事事克盡己任，務求做到最好。在「廚房」這個工作間，她為家人預備愛心美食，讓他們生活在安樂窩之中。雪芸亦是縫紉高手，設計樣辦巧手縫製衣服，連裁剪複雜的旗袍也難不倒她呢。她又是麵粉花工藝製作導師，甚至出書授徒，實在多才多藝！

雖然雪芸是一個十分稱職的家庭主婦，但週而復始的工作，對她已欠缺挑戰性，她開始懷疑自己的價值。每當與朋輩比較彼此的成就，覺得人生好像泛起了幾片空白，欠缺了點踏實，頓時有些失落感。就在一個機緣巧合的情況下，她踏出了她的「舒適地帶」(comfort zone)，嘗試接觸家庭以外的世界，報名參加了信義會的各项長青課程，開展了她從「廚房」

踏上舞台的家庭主婦

陳雪芸 分享
黃月蓉 郭雁萍 撰
養生甲班



走入「課室」的旅程，而且一走就不停的走了八年！在「課室」，她找到的不單是知識，最重要的是她重新認識自己，放下了執著，擴闊了胸懷，人比以前活得更開心！

雪芸亦是信義會的「新聞大使」義工，為長者講新聞。對雪芸來說，這不單是一個助人的活動，也是一個助己的橋樑！通過與長者的互動，大大增強了對大眾說話的自信心。

由「課室」踏上「舞台」，當然就是指雪芸於二〇一二年於會展做模特兒行cat walk啦！當天的她氣定神閒，帶著無比自信，綻放金齡風采！事後她說其實當時十分緊張，只靠深呼吸舒緩情緒，令表演順利完成。看來，這又是雪芸的另一突破，從怯於群眾，變成勇於走在人群之前。現在更多次擔任模特兒，憑著一己的氣質及自信，將金齡人士的活力盡展人前。

「廚房」、「課室」、「舞台」，驟看確實風馬牛不相及，但藉著信義會這個平台，雪芸從一個全職家庭主婦，變成一位資深信義學友，憑著提昇了的自信，踏上舞台成為金齡模特兒，令她的人生有著上半場的馨香，下半場的精彩！在信義會透過接觸不同的人 and 事，雪芸跨越了人生的一大步，她的小天地不再只限於「廚房」了，她的堅毅為她創造了無限空間！

二〇一一年經朋友介紹，我首次接觸「信義會」，知道有專門為50歲以上退休人士而舉辦的長青課程。當年我剛退休，自以為可以有足夠時間持續進修，毅然同時報讀了「文化及生態」和「理財班」兩個科目。世事難料，剛在那時我「升呢」做了外婆，實是可喜之事。但婆婆的責任也逃不了，家中多了個小人兒，雖然有姐姐幫忙襁褓之務，但還是照應不下。我唯有中途輟學，全職分擔家務，想也可以藉此尋回從前錯失照顧女兒的經歷。

四年前報讀長青課程，雖然未能完成學業，損失了兩個課程的學費，但對我來說，得還是比失的多，更何況友情是不可以用金錢來衡量的。在課程中，我結交了一班知己朋友，數年來無間斷地定時組織活動，例如打乒乓球、離島郊遊等等，吃喝玩樂，樂此不疲！一班年紀相若的金齡朋友相聚，時而分享湊兒孫的苦與樂，又或共話當年，互相關懷問候，那份真情毫無半點裝飾！

時間一轉，孫兒已經上學了。我也比以往清閒，能夠有自己的時間。在強烈的求知慾驅使下，去年我又報讀了第九屆的長青課程，科目是「養生保健教育系列課程（乙）」，很高興今次終於順利完成課程，可以畢業了。

得失有時

麥美倫 | 養生乙班



回想年青時因種種的原因，不容許我去尋找自己的興趣，錯失了學習的機會。現在透過長青課程，給了我機會及平台尋找新的知識。除了滿足自我的求知慾外，更加使我明白到「自強」的重要。我等雖然已屆花甲之年，更要莊敬自強，不斷吸收新知識充實自己，才不至於與時代脫節；長者也要與時並進，不甘後人！

長青課程每年不斷更新各學科內容，而且追貼時代的步伐去增設新學科，豐富課題，使學員有更多的選擇。透過這個平台，使我等金齡人士不乏機會去拓展知識新領域。在我而言，人生中的精彩下半場現在才開始呢！

二〇一三年中退休時，心裡反覆盤算著要參與某些有意義及可持續發展的活動，以安享退休生活。朋友間交流心得，明白到夫婦兩人由過去各自忙於工作，轉到了集中於家庭瑣事，由每天沒有時間說話到天要相對，你看我、我看你，很容易會產生磨擦和煩厭，這種情形與幾十年的生活反差實在是太大了。退休後的生活，需要夫婦雙方在家庭中重新找到一個平衡點。

雖然夫婦兩人共同生活了幾十年，但由於孩子、工作等原因佔據了生活的主導地位，彼此無暇顧及對

夫婦同進修

何家強 | 品味生活 W 班



齡人士有益身心的活動，並認識到「長青進修在信義」的一系列教育課程。

所以我在二〇一四年初，嘗試遊說太太一同參與這些課程，回復昔日拍拖時的夢想，看看有那些仍未沾邊達標活動，藉此充實一下退休後的生活，例如練習書畫，唱歌跳舞，外出旅遊等等。人老心不老，追尋一下自己的青春腳步，把精力從生活瑣事轉移到生活樂趣，而她的要求是課程要有趣味性，同時能增廣見聞。

經篩選後，我們揀了「品味生活教育系列」課程。何謂「品味生活」？它是透過生活中美好事情的體

方在婚後的日子中個性慢慢的轉變，亦沒有時間像拍拖時處處細心觀察了解對方的喜好，認真地瞭解明白對方的性格和品味，以至雙方在各自的性格中埋藏著互相排斥的元素。退休後的角色轉換是需要一定的適應期，由原來的工作崗位轉變為家庭中的普通一員，這種角色的轉化也會使人一下子無法適應。

如何解決這種「退休現象」？很幸運經朋友介紹，我知道「基督教香港信義會」籌辦了很多對區內金

驗，從而令我們可以生活得更加充實和愉快。我們認為這課程可以提供一個學習平台，幫助雙方學習如何相處，增進交流，有交流才有瞭解，有瞭解才有更深的愛，令兩人一起成長，而課程中的學習亦可豐富生活情趣，包括在課程後期組團去南歐各國深度遊。總括來說，這個課程適合金齡人士報讀，更值得推薦給夫婦共同進修。

二〇一三年在工作崗位退下來不久，在報章中接觸到長青進修在信義的課程，本著「做到老、學到老」的精神，毅然報讀理財課程以增強管理個人「頤養基金」能力。修畢一年理財課程後，繼續深造半年進階課程，在單位導師諄諄善誘之下，我的理財知識概念從一知半解到略知一二，開始懂得收集、整理及有系統地分析資料，從中找尋投資機會。

以所學的理財知識進入五花八門的投資市場，始發現從理財班所學到的知識未敷應用，於是不斷閱讀有關書籍、雜誌及報導增強個人在此領域知識，強化理財能力。這猶如我們初從校門進入社會工作，始發現在校園所學得



理財、人生

譚志明 | 理財進階班

• 大部分人在人生路上都不是一帆風順，不時會跌到焦頭爛額，但只要懂得檢討思考，從跌碰中汲取經驗，避免重蹈覆轍。經驗隨著不斷的跌碰而累積，融匯成自身的優點化成利劍，待下次機會來臨大展所長。我們在投資世界內，亦經常會判斷錯誤，造成損失。但只要懂得檢討錯誤原因，思考改良方式，經驗滾存下來，往後在投資決定上，錯誤的機會便會減少了。

• 我們從小學習前人智慧，吸收消化後伴隨著我們的人生發展，演變成一套個人理念。理念或不是每個人都會認同，但只要理念正確，就必須堅持，終會找到欣賞理念的人。放諸投資市場，買對了就堅持到底，股票提供增值、債券提供入息，不管市況如何，均有紀

到的，未足以應付不斷發展的工作，唯有一邊工作一邊進修，以便增強工作競爭力，創造美好前景。這令我深深感受到理財與人生何其相似，細嚼下去發現的相似地方何其多也：

• 漫長人生路總有順境和逆境，在順境時我們切忌跋扈囂張，趾高氣揚。在逆境時要沉著應戰，切勿心煩氣燥。無論在順景或逆景中都要保持心境平和，以平常心待之。正如我們處身投資市場內，勿在有微利時而沾沾自喜，繼而不顧一切勇往直前，而忘記了投資市場的滔天巨浪，隨時可吞噬這投資小舟。處於投資失利時，亦無需長嗟短嘆，怨天尤人。只要秉持正確信念，堅守原則，雖處逆境亦可安然渡過，否極泰來。

律地謹守組合比例，只會隨年齡增長而改變股債比例。

• 無論在人生路上或在投資世界，「積極行動，最壞打算」這一句話都十分合用。在學業、事業、甚或交友方面，我們都應以最強的力量、最大的誠意去投入。但造物者自有其主宰或情況突變，付出的努力不一定有相應的回報。勿抱過高期望以免換來極大失落。在投資世界亦然，縱使在投資前做好一切準備工作，時機選擇亦非常恰當，亦不要孤注一擲。只用閒錢投資，縱使市況逆轉，亦可安然等待市況回順。

正是「人生必須理財，理財正如人生」。

想……

我工作三十多年了，還有幾年便退休。我沒有專業技能，亦無嗜好，去年開始想著怎樣過退休生活，心想只要在退休前報讀些中年人士興趣班，諸如品酒賞樂、遠足、甚至我不感興趣的雀鳥花草等課程，也許能令我培養出惜花愛鳥的興趣，成為退休樂點。另一方面，我也想透過學習的平台，結識職場以外的朋友，拓闊退休生活圈子。故此在舊同事推介下，我便報讀了「長青進修在信義」的文化及生態旅遊課程。



賞……

課程中我最欣賞的是各位導師的熱誠和教學的專業，例如：每次出外實習都帶另類助手協助，包括有師徒制

想 · 賞 · 嘗

盧雅然 | 文化及生態班



（與拍檔們一齊出席）、夫婦檔及親友檔，使同學們更專注聽講解。我欣賞的還有班長的謙厚態度和優秀領導才能、熱心同學主動拍攝活動情況及將精彩相片上載分享、同學們的學習熱忱和互相幫助、以及信義會姑娘細緻關懷和熱誠工作等等，都能拉近大家的距離，使同學們關係更融洽。



除了欣賞，我也得到獎賞，就是身為班上唯一一個廿多年來都沒有在本港郊野四處遊歷的人，課程讓我有機會重投大自然懷抱，並透過出外考察機會與同學結誼。我最怕毛茸茸的雀鳥和動物，直到我透過香港環境生態旅遊課去到天水圍濕地公園，遇上迷人的黑臉琵鷺和擁有大細鉗的招潮蟹，才真正感到小動物可愛之處。在歷史文化古蹟課，藉著資料搜集，實地視察，大膽假設和小心求證，我猶

如乘坐時光機回到過去，找出更多有關古蹟的背景和事物，感覺自己也年青了。



嘗……

重投學習的懷抱，使我嘗到自己的不足。在課程內提及很多專業名詞，例如扶壁，三進兩開間，什麼愛德華式、歌德式、諾曼第式建築風格，不同年代的教堂古廟建築特色等，但我又記不來，使我嘗到記憶力衰退的滋味。有一次在酷熱天氣下往鯉魚門石礦場戶外考察，剛抵達首站不久，就虛脫至呼吸不順，也令我嘗到體力不支的感覺。



原來學習新事物，尋找興趣，只是退休生活前奏的一個環節，更重要的是懂得怎樣適應從工作中明快的節奏逐步下調至緩慢的退休步伐，並要常做運動，保持身體健康靈活，還要懂得享受黃金歲月，與時並進，關愛互助，欣賞別人，欣賞自己。我在四個單元學懂甚麼也不重要，最重要是嘗到課程背後的意義。



人快80，還可發展新興趣嗎？答案可在西藝班找到，那就是郭慧珍！

慧珍容貌慈祥，臉帶笑容，待人接物，溫文有禮，且開朗健談！她本是家庭主婦，一向忙著照顧長輩和兒孫，惟近年父母相繼去世，兒孫又各自生活，閒賦在家！

她想學書法來修心養性，延年益壽，於是，她去年欲報名參加書法班，惟書法班開不成，遂改報「西方藝術」班。



首日，當她踏入課室，便很驚訝，因為同學全是五六十歲，充滿活力！她憂心忡忡，坐立不安，因為這是一年的課程，但她從未學過西式繪畫法，怎樣面對餘下的40課呢？



為生命添色彩

分享 郭慧珍
撰文 羅惠賢
吳鳳玲
馮煥仙

西方藝術班



馮煥仙

羅惠賢

吳鳳玲

郭慧珍

不過，她的擔憂很快就被同學的熱情支持，導師的真誠鼓勵掃走！課程導師共有兩位，資歷深厚，專業地帶領學生用新視覺去審評西方藝術史上的經典作品，她雖從未接觸過，但在導師諄諄善誘的指導下，她也能體會！



慧珍懂得了賞畫，但下筆就不容易！她發現眼力的判斷不準，手腦不配合，有力不從心之感，怎辦？幸好，導師准許同學帶作品回家完成，這樣就舒緩了她的困境！在家中，她將勤補拙，多用時間慢慢畫；眼力弱，改在早上光線足時畫；力不從心時，設法借助家具物件，幫助穩定手勢，務求畫到最佳效果！

慧珍的勤奮不但令丈夫感動，分擔家務，也令兒孫稱讚，互相交流分享，

再過一年，慧珍便滿80歲，她慶幸自己當初沒有放棄，才有這段快樂的學習旅程，還為往後的日子找到寄託，為自己的生命添上繽紛的色彩！因而她寄語退休的朋友：「夕陽無限好，何須惆悵近黃昏！」銀髮一族，仍大有作為，「餘暉」可以更燦爛耀目！



轉瞬間，她順利完成一年的課程，現有40幅作品，她珍而重之，編輯成冊，見證高齡學習是可行的，只要有毅力，便可突破年齡的界限！

繪畫的技術也與日俱增，每當完成一幅畫作時，她都非常喜悅，如啖甘泉、感覺甜美！當導師稱讚她有進步，她更充滿自信！



「敢發新芽便是春」，任何時間都可以開始學習，激發潛能，保持青春，展開精彩人生的下半場！



情 境



Our Memory Album

同學、班會、興趣小組、課外活動、全級大旅行，無數美好回憶的連結。放下上半場角色的包袱，建立同儕間的友誼，是年青人純潔而真摯的心境。



丘漢光 | 長青學社
網頁管理

策劃大旅行 手記

長青學社簡介

有鑑於社會中具專長知識的退休人士，日益增多，2010年十五位第五屆「長青進修在信義」畢業同學以自發自助的形式，成立「長青學社」，推動第三齡人士終身學習，保持長青常樂。得到信義會的鼎力支持，加上長青同學們積極參與支持，長青學社在這五年高速成長。

第九屆長青旅行於二〇一五年4月21日舉行，地點是塔門及荔枝窩，約180位長青同學及親友參加。長青旅行是長青課程的重點活動之一，它提供一個平台讓各班同學彼此認識，以增進彼此的聯繫。

今屆長青旅行是首次信義會與「長青學社」合辦，安排活動給歷屆同學參加。當長青學社接到合辦這個活動邀請時，各班代表已被選出，於是邀請班代表出席會議，共同商討旅行事宜。

首先要確定旅遊路線，大家都覺得水路較易安排，尤其要容納有一二百位參加者。最後選定塔門，因為它有美麗的風景，更重要的是有可以容納這麼多人午膳的地方。

接著就是如何報名？如何將同學編組？學社最後利用長青學社的網上報名系統，同學可以在網上報名，輸入參加人數、班別等資料。學社收集

A group of people is walking away from the camera on a wooden boardwalk. The boardwalk is on the right side of a large body of water. The background shows green mountains under a cloudy sky. The text 'Evergreen' is overlaid on the right side of the image.

Evergreen

終身學習，保持長青常樂。



資料後轉交信義會，讓他們安排同學繳費。同時網上報名系統記錄了同學的班別資料，信義會同事便可替同學分組，節省一些時間。

當同學按班別分組後，每組便要選出組長。組長主要負責集合時、上船時及午膳時的點名工作。最適合當組長自然是該班的班代表或同學，因為彼此已互相認識。

在行船期間，除了由導遊介紹沿途風景外，更邀請了各班設計一個幾分鐘的活動來介紹班的一些課程或上課特色給其他同學：例如表演、遊戲、同學分享等等。

透過這次活動，我們不但學習了策劃功課，而且收到正面的回饋。首先有班代表收集了班內的同學名單，並代為上網報名，發揮了班會協調及互助的作用。其次，同學表示平日上課沒有太多時間在堂上互相溝通，透過今次活動有助班內學員加深認識，增進友誼。再者，新舊同學能夠相聚，大家也感覺愉快。

期望日後有關班表演項目時，大會可先編排表演程序及時間，讓各班同學們充份發揮，令表演得以暢順地進行。總括而言，大家都認為今次旅行相當成功，新舊學員聚首一堂，確是非常難得。



創作齊突破 眾志可成城

邢美萍 | 西畫會
副會長

西畫會的集體創作

由十八位西畫會成員集體創作一幅塑膠彩畫？真的有可能嗎？分割臨摹怎可能完美併合？這樣一個天馬行空的構思，怎樣才可以落實成真呢？這一連串的問題，縈繞于同學們的心頭，但為了送一份別具心思的禮物祝賀信義會中心裝修後重新投入服務，大家都很雀躍地請鄭子輝老師領導作一嘗試。

臨摹的畫作是德國神父 Seiger Kodder 的“Washing of the feet”（耶穌為門徒洗腳），畫中耶穌謙卑的跪下為門徒彼得洗腳，所表達的熱誠與愛心，正正是信義會中心服務長者所秉持的那份精神，西畫會決定配予「非以役人，乃役於人」的名句以作勉勵。

除了十八位出錢及作畫的同學，尚有三位會友出錢資助製作。第一個工作天，最緊張刺激的環節莫過於同學們用抽籤決定自己負責臨摹的部分了，結果出來後，大家見到分割的畫面有簡單的、也有複雜的，雖然心情有點忐忑，但團隊精神推動著每個作畫者，立下決心要把自己負責的部分做到最好。

第二個工作天就是併合的緊張時刻了。噢！為什麼杯和碟都崩缺了？衣



All for One

合併畫作中保留了不同同學的獨特風格，盡顯創意。





服不是應該穿在手裡的嗎？水盆的形狀為何不對稱呀？本來應該一貫的藍色，為什麼變成深淺不同啊！這麼多的問題，怎辦？幸好，在輝Sir的指導及協助下，同學們都變成魔術師，缺的歪的修好了，色調好了。最特別的，是合併畫作中保留了不同同學的獨特風格，盡顯創意。大家望著併合好的畫作，簡直興奮莫名，絕對沉醉於那份團隊的成就感！

畫作經裱裝後，於本年九月十六日送到信義會中心。現在到中心，一定見到這幅十分有紀念價值的創作，它不但標示著一個「把看似不可能的變成可能」的成功例子，更重要的還有它背後的意義，就是蘊含著信義會服務長者的使命！

每次回味畫作的製作過程，還是讓人激動，同學們的合作、包容、體諒和尊重，又豈是筆墨所能形容呢！



張玉娣 | 長青學社
第4屆副幹事長

由於計劃需要大量人力物力，因此大家好快就安排了第一次會議商研如何進行。成員合共五人，包括我們幾位學社骨幹成員，包括我張玉娣、曾少珍、丘漢光及中心職員。在會議期間我們遇上了不少的難題，例如製作月餅時如何保持衛生及保鮮？在哪裡張羅借用焗爐及工具？訂製印有中心名稱的月餅模？幸好在群策群力之下，這些問題都順利解決。而在計劃的過程中我及少珍更自費走到北角向專業的師傅學習做月餅的技巧。

經過個多月來數次會議及準備後，我們就開始籌集資金。之前承諾支持的同學們不但慷慨解囊，還抽出時間幫手製作月餅，真是又出錢又出力。經過我們的努力宣傳，最終在學社同學、曾少珍及張玉娣的朋友支持下，成功籌得港幣7,500元贊助的善款佳績！而另一個鼓勵我的經驗是在學社一個活動當中，我向學員募捐時，

月餅夢的緣起

在八月初收到中心職員邀請，得知中心在籌募月餅上出現困難，希望學社幫手想想辦法，看看可否動員義工製作月餅派發給中心長者。收線後正在惆悵如何幫助他們，這時剛好正在進行學社DIY的首飾班，與學員們說出事件，她們二話不說便齊聲地說：「你去做吧！我們不論在人力、財力都支持你！」就是這個承諾，我們長青學社就膽粗粗地發起這個「月餅夢」。



Good Job!

當完成最後一批月餅時，大家都不禁歡呼起來拍手叫好。



有位同學二話不說拿出伍佰大元支持，當時的確令在場的我和漢光感動得眼泛淚光，也推動我們更有決心做好這個「月餅夢」計劃向所有支持的老同學們作交待！

在短促的準備時間下，就來到了9月16日開始我們一連三天「做月餅、派月餅」的活動。但在第一天的製作中我們又遇上一大難題，正當大家忙碌弄好月餅初型準備拿去焗之際，才發覺新買回來的焗爐原來有問題而不能運作。當時嚇得我全身冒汗，但也需要強作鎮定，馬上和義工們共同研究對策。由於少了一個焗爐應用，令等待焗的時間長了，全數焗好後距離派發時間已不足2小時，為了爭取時間，義工們都決定完成月餅包裝步驟才食午飯，不消一句鐘三百五十個月餅就包裝好，大家都深深體會到合作精神是那麼「美妙、神速」。我們最終都能群策群力解決問題，當完成最後一批月餅時，大家都不禁歡呼起來拍手叫好。

經過第一天的經驗，隨後兩天都能順利及超額完成。最後我們總共做了一千一百個月餅，義工們都說在派餅給中心老友記時，看到他們的喜悅、開心和讚賞時，一切的疲勞都盡消了。在短短一個月籌備，運用三個家庭式焗爐，能夠完成這次的任務，都是靠10多位義工們的「齊心、愛心、夢心」啊！

放亮



Shining Stars

十年長青，締造了一個個精彩的人生下半場，你們的精彩不單止感染身邊的人，還被公眾認識，展現人前，讓大眾了解，分享快樂。

【銀齡靚正】之
「登六不留痕——老伴」

媒體 香港電台電視節目

日期 7-10-2015

學員 麥年豐、傅宏美



【Friday 消費學】

媒體 有線電視

日期 13-11-2015

學員 李玉如





【鏗鏘集】之
「50、60、70」

媒體 香港電台電視節目
日期 11-5-2015
學員 劉永明、區蘭娟、
覃瑛奇、李玉如



【副刊——Life 健康】之
「貼心小物潮撐老友」

媒體 明報
日期 8-12-2014
學員 劉永明、李玉如





【果籽】之
「百變潮伯 老而彌IN」

媒體 蘋果日報

日期 6-9-2015

學員 劉永明

【第七屆香港性文化節論壇】
之「愈老愈性『敢』」

媒體 香港性教育會、
香港家庭計劃指導會

日期 28-3-2015

學員 劉永明





【一家人】之「我老伴退休了」

媒體 香港電台電視節目

日期 3-5-2015

學員 何家強、韋桂沂、
梁志華、李惠桃





【一家人】之
「當奶奶遇上新抱」

媒體 香港電台電視節目

日期 12-4-2015

學員 麥美倫



長青
×
焦點

Glamour

長青心境，亮麗發放……

師生



Encounter

老師與學生，心境之相遇……



陳嬋櫻 (Vivian)

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證書》
 康文署兼職高級導師
 中文大學專業進修學院兼職導師
 香港高等科技教育學院兼職助教



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
 專長：課程設計



方婷

澳洲悉尼大學 (USYD) 傳理系碩士 (MMP)
 美國上愛荷華大學 (UIU) 心理學系理學士 (BS)
 澳洲新南威爾斯大學 (UNSW) 電影學系文學士 (BA)
 中國國家心理諮詢師 (二級)
 國家催眠治療師行業協會 (NGH) 註冊催眠治療發證導師 (美國)
 國家催眠治療師行業協會 (NGH) 註冊催眠治療師 (美國)
 國際醫學及牙科催眠治療協會 (IMDHA) 註冊催眠治療師 (美國)
 身心語言程式學 NLP 執行師 (ABNLP)
 悉尼大學 (University of Sydney) 傳媒系碩士，並擁有文學士 (主修電影) 和理學士 (主修心理學) 學位。曾於澳洲生活 7 年，並於國際企業任職傳媒公關，2008 年回流返港，兼任香港電影編劇。並於中大校外進修、明德學院等兼任講師，主要教授傳媒、心理和催眠等課程。

品味生活班

導師名單



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
 現為香港金融管理學院客座教授，香港中文大學專業進修學院及多間培訓顧問機構兼職導師，講授包括個人理財投資，人力資源管理，銀行營銷及風險管理等實務課程



龍飛雲

香港城市大學經濟系學士
 基金組合經理

理財進階班



范健兒

CFP
 香港中文大學社會科學院學士
 英國 Heriot Watt 大學工商管理碩士
 香港城市大學財務策劃文憑



蘇文輝

The Professional Agency Builder Degree
 AMTC Certified Moderator
 2008 香港人壽保險經理協會管理卓越銅獎
 2009-2012 香港人壽保險經理協會管理卓越銀獎
 2013 香港人壽保險經理協會管理卓越金獎

理財班



鄭子輝

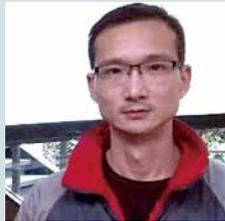
於英國隨 Thomas Newbolt 研習西方繪畫(1994)；於劍橋開辦個人繪畫展覽(1997)；英國 The Princes' Drawing School 研究生及畢業展(2005-2006)

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)

繪畫導師(1997至今)

長青進修在信義「西畫會」顧問(2014)



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，香港首、二、三屆油畫大賽，穗港澳油畫巡迴展，嶺南油畫展，亞洲藝術家聯展以及藝道之行——西方繪畫名家邀請展等等。現為香港素描學會會長，從事美術教育工作及繪畫創作；兼任香港中文大學專業進修學院導師。



西方藝術班



柯愈群

博士 EdD, MPhil, MBA, BSocSc (Hons), FIFireE, AFHKPS, Reg Psychol

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、美國路易士安納州東北大學工商管理碩士、樹仁學院社會學榮譽文憑、英國消防工程師學會院士、香港心理學會副院士、註冊心理學家、註冊吳家太極拳教練、消防工程師學會(加拿大分會)創會副主席、加拿大多倫多消防局和香港消防處退伍消防人員、香港大學專業進修學院客席講師、香港中文大學專業進修學院兼職講師、香港城市大學專業進修學院課程統籌/兼職講師



心理班



羅健民 博士

香港中文大學哲學博士、輔導副院士、督導



周家建 博士

(Dr. Kelvin K Chow)

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。著有《濁世消磨：日治時期香港人的休閒生活》、《吞聲忍語：日治時期香港人的集體回憶》(合著)、《坐困愁城：日佔香港的大眾生活》(合著)、《建人、建智：香港歷史建築解說》(合著)、《九龍城區風物志》(合著)、《濶洪淨流：香港業務今昔》(合著)等等。



吳鉸洋 (Ken Ng)

登毅戶外培訓有限公司執行總監

澳門管理學院工商管理學士

中國香港攀山及攀岩總會二級山藝教練

Roadshow「千鈞一八」節目技術顧問



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

他亦透過攝影作品及工作坊讓大家進一步認識環境議題。在認知與欣賞的過程之中，推動自然保育工作

曾參與製作超過二十本有關自然生態、環境教育及綠色旅遊書籍，並有近六百份中英文文章，在香港、中國大陸、亞洲地區及歐美發表，以文字、攝影作品及所舉辦的活動，致力推動自然保護及環境教育

曾多次帶領香港朋友往東非作自然考察暨攝影之旅，並與當地保護區人員作緊密的經驗交流，深入了解當地文化及生活



文化及生態班

師生



Encounter

老師與學生，心境之相遇……



林達興 中醫師

香港大學中醫全科學士
香港中文大學家庭醫學文憑
歷任香港佛教聯合會中醫中心骨傷科醫師，荃灣仁濟醫院中醫中心醫師，元朗博愛容鳳書中醫中心
現於道濟堂中醫藥局擔任脊骨神經科醫師
除熱衷於臨床外，還致力中醫教學，曾任職業訓練局中醫講師，並於香港經濟日報開設中醫讀者專欄



盧沛華

英國達勒姆大學文科碩士（教育研究）
英國拉夫堡科技大學理科碩士（機場計劃及管理）
澳門東亞大學工商管理學士（警務和警學）
英國樸茨茅夫大學榮譽理科學士（哲學）
英國倫敦大學榮譽文科學士（哲學）



莊瑞寧 中醫師

註冊中醫師
中文大學針灸理學碩士
香港浸會大學中醫學學士
香港浸會大學生物醫學（榮譽）學士
僱員再培訓局認證導師（食療、中藥、筋骨保健、陪月滋補）
理工大學專上學院客席講師
Mamastation 專欄作家
出版著作包括《快樂餐單》、《細說花旗參》、《孕前產後中醫指南》

養生甲班



劉壹鵬

退休人士，學生，運動與健康研究者，香港中文大學運動科學碩士，中國香港體適能總會體適能教練，香港中文大學專業進修學院兼職導師，香港混元太極武術會總會顧問，道家華山派氣功教練，前香港警察中國武術會委員，現為廣州中山大學哲學系博士研究生。



林浩文

於英國拉夫堡大學（Loughborough University）獲得體育管理碩士，並於香港浸會大學完成體育及康樂領袖學學士。香港中文大學專業進修學院副講師。香港業餘田徑總會一級教練，香港柔力球總會註冊教練，歷奇活動導師以及香港拔河總會一級教練及室內賽艇導師。擁有多項教學及訓練經驗，現致力於推廣及訓練工作。



馬文昇

畢業於香港中文大學和澳洲新南威爾斯大學。在大專任教食物及健康科學。希望和大家一起分享健康和低碳飲食的樂趣。

養生乙班



張淑嫻 博士
(Dr. Florence Cheung)

臨床心理學碩士及博士（Alliant International University/California School of Professional Psychology, U.S.A）、法律心理學碩士（University of Leicester, U.K.）、心理學學士（Murdoch University, Australia）
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

養生乙班及心理班



理財班



柴安宜 陳錦泉 陳美芬 陳紹基 周志華 周國明 鄭淑芬 張銀嬌 張惠卿 趙從禮 曹雪芳
 霍妙嫻 何家強 關合珠 郭偉光 鄺麗嫦 黎天炎 林嬋珍 林蕙妍 劉若虹 李志明 李玉光
 羅詠妍 陸惠貞 馬麗麗 沈美霞 蕭鳳翠 蘇麗華 譚雪賢 曾靜儀 王明傑 黃妙齡 黃德財
 黃恩偉 司徒愛珍



理財進階班



陳勝逸 陳雪梅 蔡慕儀 莊桔林 葉彩玲 葉潤堂 劉耀增 梁振鴻 梁潔河 梁愛玲 吳慧賢
 譚志明 鄧笑華 曾永耀



養生甲班



陳雪芸 漆少芳 鄭木源 張玉清 趙番有 蔡潤芳 馮雪英 關志民 郭雁萍 林佩玲 劉楚貞
劉婉琦 羅惠珍 梁楚芬 李勤娣 李玉光 吳寶儀 吳慧真 蘇潔儀 黃寶娟 黃慧嫦 黃惠兒
王燕琳 黃月蓉 姚嘉莉 黃司徒若芬



養生乙班



區有傑 陳昌強 陳秋柱 陳協珍 陳錦添 陳惠煊 陳榮輝 陳綺文 陳玉玲 蔡麗嫦 蔡慕儀
覃瑛奇 侯麗嬌 韓燕珍 葉彩玲 林炳權 李雁玲 李偉雄 李潔貞 連順威 麥美倫 吳朝享
吳楚嬌 吳翠華 譚志明 鄧惠蓮 杜國法 曾少珍 黃清音 黃寶珊 黃煜泉 丘漢光 游慧琳
楊國芳 葉大維



心理班



陳志鵬 陳雯芬 陳秀嫻 鄭麗華 鄭燕萍 張碧華 張碧英 趙美英 傅萍安 何靜媛 何煥然
李潤萍 李偉良 呂潔卿 陸惠萊 龍敦光 莫浣樺 潘妙芳 冼惠珊 蘇佩嫦 唐燕君



西方藝術班



陳見愛 趙瑞兒 周淑儀 周慧玲 鍾潔珍 符卓霞 馮煥仙 郭慧珍 黎詠儀 羅惠賢 盧學良
吳鳳玲 吳麗娟 濮小玲 潘艷華 潘凱藍 薛英娥 沈國芳 湯志勳 唐秀嫻 謝家碧 尹月珍
黃美娟 葉妙珍 姚美華 余漢明 袁麗華



余愛霞 周李群 陳寶媚 朱雅屏 張潔玲 邱耀芳 吳亞香 林梓淇 李國華 莊桔林 強培珍
侯素敏 莫淑芬 陳浩基 勞寶賢 董進祥 葉銘偉 盧雅然 歐偉賓 陳淑美 陳國輝 薛樹林

心境

多學新知識、多識新朋友、時刻保持開朗正面的心境，退休生活必定多采多姿。祝願長青學員身體健康！學有所成！生活滿足！





特別鳴謝

合作伙伴：香港中文大學專業進修學院

受訪嘉賓：梁紀昌校長

贊助基金：健靈慈善基金



攝影：顏澄鋒、張志孟

品味生活、心理學、理財、理財進階、西方藝術、文化生態、
養生保健教育系列

全體導師、班會及特刊小組全體成員

所有供稿、受訪攝影同學



基督教香港信義會社會服務部

統籌單位

沙田多元化金齡服務中心

沙田瀝源邨貴和樓 123, 125-140 號下

電話 2691 7163

電郵 sdcc@elchk.org.hk

其他長者綜合服務

沙田扶輪社社區資訊科技學院

沙田瀝源邨貴和樓 123, 125-140 號下

電話 2691 7163

電郵 sdcc@elchk.org.hk

慧妍雅集長青成長坊

沙田瀝源邨祿泉樓地下 101-104 號

電話 2691 7163

電郵 sdcc@elchk.org.hk

金齡薈

太子道西 204 號 3 樓

電話 2415 0128

電郵 eh@elchk.org.hk

延智會所

沙田新田圍邨康圍樓 5 樓 45 及 46 舖

電話 2698 4822

電郵 smartclub@elchk.org.hk

馬鞍山長者地區中心

馬鞍山錦泰苑商場 1 樓

電話 3124 7633

電郵 mosdecc@elchk.org.hk

恩耀坊

馬鞍山恆安邨恆海樓 1-8 號地下

電話 3523 1858

電郵 mosrh@elchk.org.hk

沙田護老坊

沙田秦石邨石玉樓 3 樓 341-360 號

電話 2698 4881

電郵 scc@elchk.org.hk

沙田及新界東（大埔及北區）

改善家居及社區照顧服務

沙田秦石邨石玉樓 3 樓 341-360 號

電話 2698 4881

電郵 scc@elchk.org.hk

頌安長者鄰舍中心

馬鞍山頌安邨頌智樓地下

電話 2144 3199

電郵 conec@elchk.org.hk

善學慈善基金

關宣卿愉翠長者鄰舍中心

沙田愉翠苑服務設施大樓地下

電話 2630 7070

電郵 ycnec@elchk.org.hk

葵涌長者鄰舍中心

葵涌石蔭邨商場平台 A 單位

電話 2420 1906

電郵 kc@elchk.org.hk

屯門改善家居及社區照顧服務 及

屯門長者家居

屯門山景邨景樂樓 15 號地下

電話 2467 7040

電郵 tmehccs@elchk.org.hk

屯門西長者日間護理中心

屯門西山景邨景樂樓 8-10 號地下

電話 2467 1812

電郵 tmde@elchk.org.hk

山景長者護理院

屯門山景邨景樂樓 2, 3 樓

電話 2467 6612

電郵 skca@elchk.org.hk

信義健頤會

屯門山景邨景樂樓 7-9 號地下

電話 2467 2620

電郵 lhac@elchk.org.hk

長者病人出院家居支援計劃

（屯門及博愛醫院）

屯門青松觀路屯門醫院康復大樓 2 樓

信義會長者出院家居支援隊

電話 3767 7386

電郵 idsp@elchk.org.hk

離院長者綜合計劃家居支援隊

（威爾斯親王醫院）

沙田秦石邨石玉樓 3 樓 341-360 號

電話 2698 4881

電郵 scc@elchk.org.hk

恩頤居

葵涌葵盛圍 364 號馮鎰社會服務大樓
2-4 樓

電話 2155 2828

電郵 gc@elchk.org.hk

恩海居

九龍大角咀海輝道 12 號地下至一樓

電話 2489 8000

電郵 sec@elchk.org.hk

照護者培訓學院

屯門建榮街 24 號建榮商業大廈
7 樓 04 室

電話 3460 5243

電郵 ctc@elchk.org.hk

外出易

屯門山景邨景樂樓 8-10 號地下

電話 2467 1812

電郵 tmies@elchk.org.hk



心 ∞ 境

學無止境 ∞ 歲月長青

∞ ，一個數學符號，表示綿延不盡，
永無止境。我們的長者對學習的熱誠，也是一樣……
