



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong



基督教香港信義會
長者綜合服務

香港教育大學「長者學苑」與信義會合辦

樂為耆師

長者導師培訓專業證書課程

Professional Certificate Programme in Lifelong and Elderly Education

2015-2016

畢業特刊

香港教育大學「長者學苑」與信義會合辦

樂為耆師

長者導師培訓專業證書課程

Professional Certificate Programme in Lifelong and Elderly Education

課程簡介

「樂為耆師」長者導師培訓專業證書課程是由香港教育大學「長者學苑」與基督教香港信義會長者綜合服務合辦。課程目的是為香港長者導師提供專業教學培訓，提升專業教學水平，為香港社會培育出長者教育的專業人才。本課程為期八個月，學員須修讀4個科目，每科授課20小時，共80小時。教授科目包括：終身學習與高齡教育、高齡學習理論與實踐、高齡學習心理與策略、高齡教學法與示範。本課程更獲得安老事務委員會「長者學苑發展基金」贊助，修畢課程及合格之學員均可獲頒發獎學金作鼓勵。

學以致用，回饋社會，畢業同學樂於為各長者服務單位擔任課程導師，貢獻所長，如需物色課程導師，請聯絡：

基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心 沈茵雅女士
電話：3124 7633 電郵：lifelonginstructor@elchk.org.hk

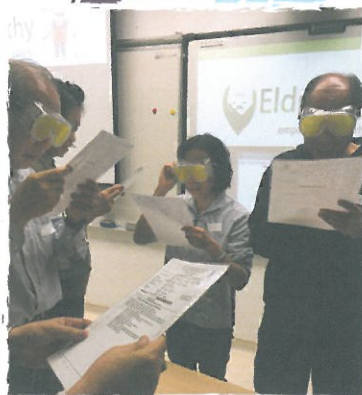
2015-2016

畢業特刊

目錄

P.3	耆師點滴
P.4	嘉賓賀辭
P.5-6	訓勉
P.7-8	導師贈言
P.9-12/ P.15-20	「耆師」資料館
P.13-14	第六屆畢業同學合照及畢業名單
P.21-24	同學分享
P.25	畢業花絮

耆師點滴



嘉賓賀辭



梁智鴻醫生

老有所為 自強不息
好學不倦 福樂綿綿

安老事務委員會
長者學苑發展基金委員會主席



李子健教授

崇德尚學 圖強至善

香港教育大學副校長（學術）



陳靜宜小姐

凝聚耆師力量
樂展黃金歲月

基督教香港信義會社會服務部
總幹事

勉勵



譚小玲 博士

香港教育大學「長者學苑」總監

首先，我衷心感謝安老事務委員會一直以來對「樂為耆師」課程的支持，使更多有志成為長者導師的人士獲得專業的導師培訓。香港教育大學與基督教香港信義會長者綜合服務合辦的「樂為耆師」長者導師培訓專業證書課程至今踏入第七屆，在過去六年間我們已培訓超過二百位長者導師，當中超過一半的學員畢業後繼續在不同的長者服務機構及全港各區「長者學苑」任職，發揮所長。今次第六屆共有41位學員順利畢業，而每位學員都身懷絕技，各有千秋。我相信他們日後一定能為高齡教育添上新的色彩。

更值得高興的是，課程最近獲得「長者學苑發展基金」接近一百萬元的資助，用以優化由2016年開始，為期三年的「樂為耆師」課程。是次資助無疑是政府對香港高齡教育的支持，亦是對「樂為耆師」課程的肯定。是次的資助將會惠及更多有志為社會作出貢獻和終身學習的長者，使寶貴的知識、經驗及文化得以承傳，並延續活到老、學到老的正面人生。

這三年的「樂為耆師」優化課程預計可資助百多名長者導師完成「樂為耆師」課程，畢業生完成課程後需在各區「長者學苑」義務任教，以確保計劃成效。此外，計劃亦會組織「樂為耆師」課程的歷屆畢業生，每年為全港「長者學苑」及長者服務單位舉辦不同類型的培訓工作坊及分享會，凝聚社會不同人才，提升本港「第三齡教育」水平。與此同時，本計劃亦會舉辦全港傑出長者導師選舉暨嘉許禮，表揚現職長者導師之專業性及認受性，加強公眾對高齡教育的認識及支持。這個計劃得以成功是需要歷屆畢業同學的參與。而課程能做到如此成績，亦有賴導師及同學們的努力和付出。

最後，我想藉今次的機會感謝我們的合作夥伴信義會、四位課程導師及本屆和歷屆的畢業生在高齡教育上的堅持，全因你們的用心，社會上才有更多人士關注長者的需要及推動高齡教育的發展。



劉翀 先生

基督教香港信義會長者綜合服務 服務總監

初衷與結連

一個早上，應邀客串在單位活動分享禪繞(Zentangle)¹體驗。

那個早上，雨很大，課堂完成不久更是「黑雨」。難得的是，一班金齡朋友，沒有一人缺席，而且準時，認真，投入於人與人、人與練習中的互動……那些畫面，很美。

課堂完成，匆匆忙忙又要趕赴下一個會議。暴雨毫不留情，令人非常狼狽。一番折騰，終於有點空間靜下來，剛才課堂的那些畫面，在腦際縈繞不散：

教與學中，時間在流動，知識在互傳，情感在交流，價值在傳承。在講授、在聆聽、在作業、在小息；在聲音、在光影、在溫度、在觸感、在眼神、也許還有味道……時而專注靜默，若有所思；間中歡呼起哄，娛樂無窮；偶爾滿腹疑竇，遊魂失神……

教與學中，時間隨分秒過去，人與人的共同經歷與關係，卻一點一滴在累積。教與學的過程，有如「流通管子」，把人連繫起來。

我們常說「無忘初衷」，大家參與「樂為耆師」課程總有自己獨特的動機：是對知識與技巧的追求、是把所有的分享、是為了解身邊人、是對自己圓夢的許諾、是為個人生涯的規劃，不一而足。但選擇嘗試「教與學」，我們也許都在找尋一些工具、媒體、方法，與人聯繫。

求學以來，生命中總會遇到一些良師。我們或會為著他們滿腹經綸，或是風趣幽默而傾慕不已。更幸運的，是遇到老師對學生關懷卻尊重，有信念氣節卻不拘小節；經驗過暖在心頭，或是醍醐灌頂；那可以是課堂美妙的一剎，也可能是扣人心絃、影響一生的時刻。教與學的「流通管子」，輸送著的，不只是知識與技巧，更是愛與關懷，方向與力量，讓我們走得更好、更遠。

划向心深處，我們的「初衷」，也許更在於與人結連。傳送正向力量的「流通管子」，就讓我們一同搭建。

共勉。

¹ 禪繞Zentangle由美國一對藝術家夫婦Rick Roberts與Maria Thomas創立，並定義它是「以簡單易學、輕鬆有趣的方式把任何的圖案解構出容易的繪畫步驟，然後隨意組合這些圖案以創作出美麗的作品。」詳見：<https://www.zentangle.com/zentangle-method>

導師贈言



陳培佳 博士

陳培佳博士為香港教育大學前教育系系主任、前教育基礎學院副院長、前北京師範大學（珠海分校）國際教育學院副院長；現為香港教育大學國際教育及終身學習系兼任副教授及「樂為耆師」課程客席講師。

「耆師之路」——從「願為」到「優為」的祝願

「願為」——各位，記否當初你們以不同理由及途徑，尋求加入「樂為耆師」課程的情境？記否 你們當初獲知已被取錄的心情？記否「開學日」的一切？

「學為」——開學了，記否初入「教院」的心情？記否沿途所見的美景？記否莫導師的溫文爾雅？記否尹教授的慈母心聲？記否燕燕導師的「老人精」論？記否陳博士的「循環小數」？

「成為」——今天各位畢業了，恭喜恭喜！能夠首次獲「教大」所頒發的証書，更喜上加喜了！明天，各位便以「耆師」身份，服務社群了！

「優為」——從「成為」耆師到「優為」耆師？「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索」（屈原《離騷》），互勉！

最後，祝願各位自今直到悠遠的時日，持續地「樂為耆師」！



莫世民 先生

香港中文大學社會科學（社會工作）學士
北京大學中國法律學士及民法碩士
英國布里斯托大學高級文憑（院舍工作）

完成了課程，是發光發熱的時候，你的未來，值得期待。長者學苑、第三齡大學、各長者中心等正等待著你。P牌耆師們，用你的行動，用你的心為本港的高齡教育做點事。



尹葉芊芊 教授

「終生學習者」

同學們：

感謝神！讓我們經歷了「樂為耆師」教與學的苦樂。在此與你們分享一首讓我常得幫助的禱告：

主啊！賜我從容，去接受我不能改變的；
賜我勇氣，去改變我能夠改變的；
賜我智慧，去辨別這兩者的差異。
讓我們一起共勉。

"God grant me the serenity to accept the things I cannot change; courage to change the things I can; and the wisdom to know the difference."

The Serenity Prayer (Reinhold Niebuhr 1892-1971)



梁燕燕 小姐

社會工作學士，老年學碩士，資深社會工作者，超過二十年從事長者服務，專長為發展第三齡人士服務，多年來參與發展香港長者教育。現主力參與社會工作的教育工作，為港澳各大學院校督導社工學生及教授老年學課程。亦經常被邀請到不同政府部門、非政府及商業機構主講有關老年的講座。

長者學習從來都是老年生活裏面重要的環節，相信大家會認同踏入老年即使日日吃喝玩樂，生活中沒有學習會不夠完滿。而教導長者學習的導師，更在長者豐盛晚年中扮演著重要的角色。

我很高興能夠參與「樂為耆師」這一個有意義的計劃，亦於多年來協助培訓出幾百位有心有水準的長者導師。今年我所見到的畢業導師教學水平越來越有水準，他們不止為成為一個導師，最主要是他們希望透過教授知識及技能，能夠令到長者的生活更加豐盛，能夠令到他們活得健康快樂，他們的心意是令我非常欣賞。

今年有大約40位導師畢業，他們一定可以將在課堂及實習裏所學的用於他們教學當中。在這裏我歡迎這群熱心的畢業導師加入香港長者教育發展的行列，為香港的長者教育添上姿采！

朱筆鋒

教學範疇

瑜伽

未來服務志向

現於多個NGO組織服務，通過動、靜態形式的瑜伽伸展，讓長者身心體健康、頭腦靈活、心靈愉悅，享受優質身心靈的第三齡生活。

譚炳堃

教學範疇

南少林易筋經、楊式和坐式太極拳、劍及刀、電腦未來服務志向
通過易筋經及太極運動，推動第三齡人士多鍛鍊肌肉，舒展筋骨，從而達到優質生活，精彩人生。

吳國霖

教學範疇

瑜伽

未來服務志向

曾於多個NGO組織服務，透過溫和的正念瑜伽，讓長者身體靈活、腦部健康、心靈平靜，享受平衡及和諧的優質第三齡生活。

楊粵斌

教學範疇

瑜伽、普及和藝術體操

未來服務志向

希望在第三齡中積極推行瑜伽和普及體操；結合本課程中所學知識，學以致用，提升長者身心健康。

老師資料館

養生健體



麥婷

教學範疇

養生六字訣

未來服務志向

利用來自民間智慧的古老方法，增強學員體魄，改善失眠。

陳惠明

教學範疇

愛笑瑜伽

未來服務志向

愛笑瑜伽創立至今21年，傳遍全球超過一百個國家。這運動最適合長者，透過開懷大笑，活動肢體，強化心肺功能，日日笑出好心情。

湯麗明

教學範疇

健體練習、養生飲食、日用英語會話

未來服務志向

持有健體及運動學理學士學位，志願帶領長者享受高質量及趣味性的健體及養生活動。

蔡梅芝

教學範疇

運動養生

未來服務志向

動·動·動，無病痛，您我做不到！

霍麗娟

教學範疇

大笑瑜伽

未來服務志向

持有大笑瑜伽教師資格。致力培育退休人士成為大笑導師，組成義工團隊服務長者。



耆師資料館

麥潤明

教學範疇

英語 (日常英語運用)、
資訊科技、音樂

未來服務志向

結合音樂學習英語的發
音、日常英語運用等等，
增加學習的趣味性。

葉麗琴

教學範疇

認識手語、智能手機應用

未來服務志向

在不同機構的長者中心
義教和開設手語班，加長
人手語歌的環節，讓長者
能開心愉快地認識教用
手語。同時，亦可任教智
能手機，鼓勵長者善用
科技，追上潮流。

湯沛美

教學範疇

生活英語、智能手機應用

未來服務志向

希望以生動有趣的教學
方法與長者分享知識，
包括生活中常用的英語
和智能手機應用，引發
他們的學習和社交樂趣。

語文



張艷儀

教學範疇

英語

未來服務志向

堅持終身學習，期望以
個人的教學經驗為基礎，
配合長者的學習特性和
需要，設計出一套適合
長者的英語課程。

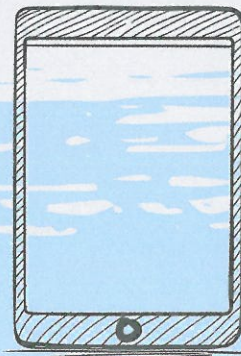
黎永祥

教學範疇

英語文法基礎

未來服務志向

透過服務社會，推動終
身學習，配合長者需要
設計創新英語課程增長
教學經驗。



李永耀

教學範疇

Whatsapp、Wechat及
電腦基本操作

未來服務志向

有意與金齡人士分享電
子通訊程式和電腦基本
操作的經驗，促進金齡
人士與家人、朋友圈和
社會接觸，令生活更豐
富和方便。

何鳳心

教學範疇

認識互聯網功用

未來服務志向

教授地圖搜索器，探索
熟悉至陌生地方的景點
及街道建設；探索生肖、
出生公曆及農曆對照，
令長者加深對電腦學習
的興趣，活學活用。

劉慧敏

教學範疇

智能手機應用、基礎插花

未來服務志向

長者憑藉智能手機的程
式及指令，可跟家人、
朋友，甚至與世界不同
角落聯繫，能增進溝通
及維繫情誼。我希望他
們在課堂中能享受過程
及提升自我效能感。



資訊科技

樂為耆師

長者導師培訓專業證書課程
Professional Certificate Programme in Lifelong and Elderly Education

第六屆畢業生



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

李永耀、蔡梅芝、朱永君、陳惠明、陳孝先、周梅玲
葉秀芳、劉業基、何鳳心、林友源、黎麗嫻、葉慕玲
張瑞珠、劉慧敏、葉惠蓮、張艷儀、譚炳堃、吳國霖
朱筆鋒、李玉鳳、梁愛群、袁金堂、湯沛美、張雅麗
吳翠榮、蘇靜軒、麥婷、湯麗明、楊粵斌、葉麗琴
何偉嫻、鄭帶娣、劉月蘭、區惠儀、麥潤明、朱彩卿
曾婉筠、霍麗娟、阮千兒、黎永祥、黎江佩嫻



耆師 資料館

音樂舞蹈



劉月蘭

教學範疇

動出健康

未來服務志向

教授動出健康的理念：一切從健康開始，健康從運動開始，把運動結合舞蹈，推己及人持之以恆，能做到一人一運動，一日半句鐘。

何偉嫻

教學範疇

唐鼓擊樂

未來服務志向

一個圓圓唐鼓，敲出熱鬧氣氛，鼓聲激動人心，增加長者自信！本人擁有豐富教授唐鼓經驗，配合長者活動能力，設計課程，使長者盡情投入其中。

曾婉筠

教學範疇

唱好普通話

未來服務志向

擁有國家語委專業證書及多年歌唱經驗，希望透過普通話曲詞配合卡拉OK音樂，與學員輕鬆自由地唱好每首國語歌曲。

葉慕玲

教學範疇

聞歌起舞

未來服務志向

按長者的狀況，配合音樂和動作，教導長者投入音樂節拍當中，輕鬆愉快地舞動肢體，為長者增添活力！

鄭帶娣

教學範疇

粵曲初階（工尺譜、叮板、呼吸、小曲）、兒童溝通技巧

未來服務志向

持續學習，與時並進。延展個人興趣化為才能，能與共同興趣者享受唱曲樂趣。以自己的知識及經驗分享與兒童溝通技巧。

葉惠蓮

教學範疇

拉丁舞、美容及化妝

未來服務志向

舞蹈能夠使腦細胞活化，愉悅細胞，增加快樂，改善長者記憶力。美容能使長者年輕化，增強個人自信心。希望能將以上知識與大家分享，活出快樂美麗人生。

張雅麗

教學範疇

中國舞、爵士舞及自由舞

未來服務志向

康文署註冊認可舞蹈導師，曾於學校及長者中心任教十多年，曾任舞蹈團編舞總監。現退休後志願做義務導師，將舞蹈發揚光大。

蘇靜軒

教學範疇

水墨畫

未來服務志向

運用五感（視、聽、觸、嗅、味）去刺激長者學習，令水墨畫教學有新的體會，啟發靈感與創造力，培養情操，讓長者身、心、靈得到滿足。

李玉鳳

教學範疇

創意手工藝、趣味珠心算

未來服務志向

透過趣味的活動，鼓勵各年齡人士多動手、多動腦、練習手眼協調及活化腦力與記憶力，令生活充實，培養終身學習文化，務求達致身心、社、靈健康。

張瑞珠

教學範疇

祖孫照顧課程、花藝設計及擺設、美容及禮儀

未來服務志向

本人擁有幼兒教育及陪月證書，特別設計祖孫照顧課程，讓長者可輕鬆而合時地照顧孫兒。同時希望分享我對花藝設計、美容的心得，使大家也能享受漂亮人生。

黎江佩嫻

教學範疇

毛筆書法

未來服務志向

毛筆字最能代表中國民族性，是經歷數千年歷史的文化藝術。共同學習國粹，寫出基礎筆畫結構，領略筆勢婀娜多姿，培養文字修養，享受嫺靜優雅生活。

老師資料館

藝術文化



朱彩卿

教學範疇

茶藝、手工藝、懷舊專題

未來服務志向

茶是中國文化，讓高齡學員接受茶文化熏陶，學習泡茶及品茶，認識茶類，選擇合適的茶，運用多感官刺激（視覺、嗅覺、觸覺及味覺），享受茶之樂。

黎麗勵

教學範疇

摺紙、手工藝、傳統藝術文化、旅遊及英語

未來服務志向

與有志者分享我的知識見聞，傳承技藝，尤其是瀕臨失傳的傳統藝術。

周梅玲

教學範疇

絲網花（手工藝）

未來服務志向

透過此課程，可加強長者的專注力，鍛鍊手、腦協調，靈活運用。長者能享受學習帶來的樂趣，得到成功感，增加自信心。

區惠儀

教學範疇

環保手工、音樂、話劇、正向人生導引

未來服務志向

「獨樂樂不如眾樂」為教學願景，設計不同課堂活動，加添歡愉感與正向人生觀為使命。

陳孝先

教學範疇
家庭用電安全知識、孫子兵法、易學與占卜、國家歷史及民族特色

未來服務志向
很多長者退休後無所事事，完成“樂為耆師”課程後我有一使命，就是和長者分享知識，分享我的興趣。我的教學特色是莊諧並重，令學者能夠愉快地學習。

林友源

教學範疇
認識家居電器、電力線路規格及安全使用

未來服務志向
為配合高齡長者的學習特性及需要，從理論到實習，增加長者學習興趣，使長者更掌握如何應用於生活中。

阮千兒

教學範疇
園藝活動、生命教育、情緒管理

未來服務志向
藉園藝活動和與大自然的接觸，與長者感悟人生，以喜樂感恩的心欣賞生命。

吳翠榮

教學範疇
行山樂、健步行、體適健活動

未來服務志向
分享行山樂趣，共同感受大自然的美。

耆師資料館

生活應用



朱永君

教學範疇
香港的長者福利

未來服務志向
透過社會工作的專業講座，促進長者對香港福利的認識，以提升他們的生活質素。

劉業基

教學範疇
應用法律入門、移民知多少

未來服務志向
希望能夠與老友記分享法律和移民知識，讓長者們能夠獲得在生活上的保障和認知，最重要是做一個開心的快樂人。

葉秀芳

教學範疇
消防保安及樓房管理知識、唱遊及夏威夷小結他

未來服務志向
擔任耆師之過程，讓我體驗長者好發問，迎難而上之精神，推動我願授予長者畢生知識。

梁愛群

教學範疇
手工藝及環保創意手作、健體操及長者保健按摩

未來服務志向
手工藝帶動長者從創意中得到喜悅及成功感。而按摩對長者身體帶來正面的效果，更能刺激大腦的活動，強身健體。我希望與長者分享知識，共同享受學習的美好時光。

畢業生分享

成為耆師之成長

我擔任長者導師已有十年，起初我只是擔任代課老師，後來因緣際遇，我開始擔任正式導師。我從來沒有接受過正式之師資培訓，所以一直以來我的教學方法也較為隨心。在一次偶然機會下得悉「樂為耆師」之課程，深深被課程之師資吸引，決定報讀，看看能否提升我的教學技巧。短短八個月的課程，讓我深深體會作為導師，除了要掌握知識外，亦需運用合適的教學技巧及配合有系統的課程結構。

敲擊樂班是我任教了六年的班組，學員們一直也投入參與，我也曾帶領學員參與不同表演，成績不錯。奈何無論我如何努力作教學預備，間中亦會有學員向我表達，表示我經常改動課程內容讓他們學習時有困難，間中課堂上又會遇上一些小枝節而令課程進度延誤。當我上了「樂為耆師」之課程後，我便開始學習就每節課堂編寫教案，清楚訂定每節課堂的學習目標，更學懂如何管理課室內之秩序。我發現當我作出以上改變後，學員們比以前更投入學習，學習興趣更大提高，表現比以往更佳。

擔任長者導師多年，當中雖有困難，但絕對是樂多於苦。讓我印象最深刻是一位學員，她因長期病患而導致手臂出現硬化情況，使手部活動能力下降，但她對敲擊樂很感興趣，很希望參與。因此我亦安排她先學習打叮叮，再逐步學習打鼓，讓她掌握好節奏及力度後，才融入於鼓隊之中，經過多番努力，她現在已能成為鼓隊的一份子，手部活動能力亦有所改善，令她重拾自信心。

經過這八個月的學習及實踐，讓我緊緊記著作為耆師，最重要能保持長者之學習興趣，同時亦需要多花心思，為他們度身設計適合他們的課程，適時留意學員之個別需要，才可使班內之學員團結，營造積極學習之氣氛。



何偉嫻

堅守「樂為耆師」信念·迎上「長者導師」喜悅之路

緣起

報讀「樂為耆師」課程，是多年前受到兩位第三屆師姐的推介，她們都是瑜伽老師，她們說如取得這個專業證書，就更有機會到社福機構教長者瑜伽課程。起初不以為意，因為當時任教的瑜伽班中，也有幾位長者學員，她們跟其他年青學員一起上課，相安無事。但自從「樂為耆師」課程出現在我腦袋後，精益求精的我嘗試更貼心去照顧這些長者學員，但煩惱出來了，與她們相處總覺得格格不入，我不太了解她們學習瑜伽的需要，她們的歡樂從何而來，心理及身體上有什麼地方要特別照顧，內心掙扎了一段時間後才毅然決定放下手頭部分工作，報讀這每星期三下午，來回要花四小時車程的課程，值得嗎？

學以致用

從充滿憧憬中走進了課堂，在巧合機緣下被推選為班長，開始了多姿多采「長者導師」之旅。在莫世民老師課堂中，知道學習型組織可以激發終身學習的能力及能量，我便和幾位「樂為耆師」瑜伽老師組織了「身心瑜伽合作社」，更與其他範疇的合作社組織了一個聯會，實踐小型的學習型社會。從尹葉芊芊教授的課堂中，知道人類的腦部即使在晚年也可經持續的專注運動、認知及靜定中長出新的神經細胞，保持長青，這正正與我們所教導的「正念瑜伽」不謀而合。

長者導師

執筆時已正式受聘為信義會的瑜伽導師，成為真真正正的「長者導師」。課堂上有一半是我實習課時的學員，據安排課程的職員說，長者從「免費」的實習課過度到「收費」的課堂，雖然是廉宜的收費，但這關口並不容易過，有很多考慮因素。令我回憶起從課堂中學習到的一系列相關理論：長者對終身學習的擔憂、目的與期盼；導師如何掌握長者學員的學習特性和需要；政府如何推動終身學習的社會氣氛及環境；如何培養長者導師及長者學員的共同生活使命……從梁燕燕老師及陳培佳博士課堂中學習到如何規劃一個有質素的教案，令長者學員在身體上及心靈上得到貼心的照顧，更能滿足不同學員的學習需求；而我們也是長者，在教學中也在不斷成長，享受積極老齡化生活。

感恩

這一切都是緣份，報讀了這一個內容如此豐富而濃縮的課程，正如老師們所說，用八十小時教了四年大學課程，感謝老師們的辛勞付出！最後，特別感謝陳培佳博士給我們帶出了以靈性作為第三齡的生活使命的終身學習方向；也期望以歡樂喜悅的教與學作為我們成為「終身長者導師」的方法。



吳國霖

畢業生分享

「樂」為耆師

「退休」是人生階段的一個歇息站，也是重新定向，如何開始享受個人下一站的時刻。

報讀「樂為耆師」課程之初，正值是我剛退休，本只打算安享家中，弄孫為樂。修讀此課程，目的在消磨時間並學習一些向長者授課的技巧，為日後有機會當義工鋪路；入讀後才發現自己一直原來沒有宏觀多方面思考，長者真正的需要，真正的地位，只無知著重如何能成為一位耆師，真可笑自己只知「教」，而未能深切了解「學」的真諦。

修讀期間，四位導師雖教授不同科目範疇；但卻同出一轍的針對長者應備受尊重，關愛，我們應崇敬他們求新知，傳經驗的精神，讓我開始重新思考長者真正的需要。我自幼已習慣與長者相處，對長者一直抱著照顧和尊敬之態度，滿以為自己是敬老典範。但原來尊重長者並非只視他們為被照顧的一群，反之若能鼓勵及輔助他們，發揮他們已有的潛能和經驗，貢獻社會及家庭，才是真正讓長者成為被尊重和感到幸福的一群。

成為一個耆師不難，但能「樂」於服務，「樂」於分享，「樂」於關愛，「樂」於尊重；出於本心和無私奉獻，在學習上支援其他同齡者，對學習者作出欣賞和尊重，緊守「樂為其師」的「樂」則不易！

踏入歇息站的同時，幸運地找到這個真義，使我生命重新注入養份和動力，驅使我重新調正退休後的生活意義，期望日後能成為一位享受「學與教」的真正耆師。



張瑞珠

終極反思

靜坐常思己過，吾日三省吾身。入讀『樂為耆師』課程，最大得著之一莫如學懂反思：不同層次反思—深層次反思—批判性反思。我的反思方案是從心出發，把自己第一身經驗感受，舒展胸懷，我寫我心聲。

懷緬當年，我也是終身學習的先驅，與終身學習同行數十載。滿以為退休了，終可與學習割席，劃清界線，劃上句號，享受我餘下的銀髮人生。殊知，原來是另一個學習階段的開始。然而，這幾個月的校園生涯，為我平淡生活泛起了片片漣漪，瀉出了彩虹色彩學習體驗，綻放出夕陽晚霞絢爛餘暉。時光像倒流50年，我彷彿又回到學生年代，散發著青春動人氣息，太美妙啊！可惜的是，今天學習，明天歷史。內心忽然湧現一陣空虛，未來樂為耆師課程能更上一層樓？騰飛吧！
向著自我超越(transcendence)出發。引用陳博士金句「勉之」。

這篇淺淺的反思，深深地埋藏我內心深處，直到永遠，生命終極。



劉月蘭

再給我八個月吧

起初我覺得為期八個月的「樂為耆師」課程真的很長，還要老遠從香港島跑到大埔上課真的很疲累！回想第一天上課真的像「長征」一樣，放學後更是個考驗，要與學生和下班的人群擠入車廂。那為甚麼我還要選擇這個課程呢？是因為卓越的導師和實用而多元化的內容促使我繼續去「長征」。

四個科目的內容包羅萬有：莫世民導師介紹終身學習和高齡教育的歷史，更提供研究報告和統計數據，引導我更加關注這個課題；尹葉芊芊教授在高齡學習的理論與實踐中，藉著腦神經的研究解釋如何發揮腦部的功能，令我擴闊眼界，增長知識，我亦因此對腦部的結構產生了興趣；梁燕燕導師在教授設計長者課程的策略時，分享了很多過往的經驗，對於我撰寫教案方面有很大幫助；陳培佳博士著重在課堂中的學習過程，讓我知道無論是成功或失敗，也有需要反思的地方。

這些日子，我忙於進行堂上活動、小組分享、寫論文、做功課，實在太充實了，現在我反而感到時間太短暫，可以的話再給我八個月吧！因為我想學習更多知識，使腦筋變得更靈活，思考能力不斷提高，體驗終身學習的好處！



葉麗琴

學習路上之啟發

我在偶然機會下得知「樂為耆師」課程，當時我剛在工作轉換期，以往工作需要接觸長者，一直很想進修專業課程，全面了解長者的心理。

開始時很擔心我這個高齡學生已放下書包這麼久，是否能勝任？懷著這戰戰兢兢的心情完成上學期之課程。到了下學期，我才克服學習上的恐懼，開始享受上課的樂趣。

這個課程給我啟發很深，導師透過多元化的教學法，活動教學，把艱深乏味的講題，重新包裝，製造輕鬆的學習氣氛。教學內容不單是紀錄在筆記，可在環境中取材，使學員感受更深。過程中老師引導學生從體驗到實踐，就像航海中的燈塔引領我們之方向。讓我體會學習要通過理論、實踐、嘗試、思考、參與、論證。

陳教授語重深長教導我們“樂”為耆師，首先要“願”為耆師，最後“成”為耆師。今次修讀這個「樂為耆師」課程及進行兩次嚴謹的教學實習，加強了我當耆師的信心。“功欲善其事，必先利其器”，教者收集資料，編寫合適教案，從實踐中累積經驗，達至教學相長。



朱彩卿

畢業花叢



香港教育大學「長者學苑」

香港教育大學於二零零八年九月成立「長者學苑」，目標是提供多元化的課程以供長者有更多的學習機會。透過學苑專門為長者而設的科目及其他常規課程，長者不僅可以獲取新知識，更可體驗大學生活。香港教育大學「長者學苑」還致力於為本港長者導師及相關工作者提供專業培訓發展機會，同時進行高齡學習與教育研究，以促進高齡學習及教育的發展。本學苑設於終身科學習研究與發展中心。自二零零九年九月，香港教育大學透過「長者學苑」提供一系列本科生科目供長者修讀。長者學員將以旁聽生申請報讀，不需參與任何考核或評估，亦不計算任何學位或學分，完成科目後即可獲頒發進修證書。

基督教香港信義會長者綜合服務

基督教香港信義會長者綜合服務始於1984年，團隊秉承機構「處處顯關懷」及「銳意變革創新」的精神，提供優質而具前瞻性的服務。近年，本會致力推廣金齡(第三齡)教育服務，與不同高等學府合辦高質素課程，當中包括與中文大學專業進修學院合辦的「長青進修在信義」，推動以長者為本的教育系列課程。此外，亦包括與香港教育大學「長者學苑」合辦的「樂為耆師」長者導師專業培訓課程。2014年6月，本會更於太子花墟「204號3樓」活化建築群，開設全新社會企業『金齡薈』。透過提供「生活品味系列」、「創新治療系列」及「專業培訓系列」課程及社區活動，讓金齡人士尋找及發掘自己的興趣，提升身心社靈，從而找到可發揮的平台，回饋社會。本會期望透過一系列多元化「金齡人士」服務，形成一個為金齡人士而設的學習社區，積極推動「金齡服務」發展。



基督教香港信義會長者綜合服務

沙田金齡多元化服務中心

沙田滙源邨貴和樓123,125-140號地下
電話：2691 7163 傳真：2694 8158
電郵：sme@elchk.org.hk

沙田扶輪社社區資訊科技學院

沙田滙源邨貴和樓123,125-140號地下
電話：2691 7163 傳真：2694 8158
電郵：sme@elchk.org.hk

慧妍雅集長青成長坊

沙田滙源邨綠泉樓地下101-104號
電話：2691 7163 傳真：2694 8158
電郵：sme@elchk.org.hk

馬鞍山長者地區中心

新界沙田馬鞍山錦泰商場一樓
電話：3124 7633 傳真：3124 7712
電郵：mosdecc@elchk.org.hk

恩耀坊(馬鞍山長者地區中心分址)

新界馬鞍山恒安邨恒海樓地下1-8號
電話：3523 1858 傳真：3523 1851
電郵：mosrh@elchk.org.hk

延智會所

沙田新田圍邨康園樓5樓45及46舖
電話：2698 4822 傳真：2698 4008
電郵：smartclub@elchk.org.hk

金齡薈

九龍太子道西204號3樓
電話：2415 0128 / 9381 7781
電郵：eh@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 傳真：2695 7588
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 傳真：2695 7588
電郵：scc@elchk.org.hk

長者病人出院家居支援計劃(沙田區)

沙田秦石邨石玉樓3樓341-360號
電話：2698 4881 傳真：2695 7588
電郵：scc@elchk.org.hk

頤安長者鄰舍中心

馬鞍山頤安邨頤智樓地下
電話：2144 3199 傳真：2144 3177
電郵：conec@elchk.org.hk

善慈善基金關宜卿倫翠長者鄰舍中心

沙田愉翠苑服務設施大樓地下
電話：2630 7070 傳真：2630 7123
電郵：ycnec@elchk.org.hk

葵涌長者鄰舍中心

葵涌石蔭商場平台A單位
電話：2420 1906 傳真：2427 2817
電郵：kc@elchk.org.hk

屯門改善家居及社區照顧服務

屯門建築街24號建築商業大廈7樓03室
電話：2467 7040 傳真：2454 4482
電郵：tmehccs@elchk.org.hk

屯門西長者日間護理中心

屯門山景邨景樂樓8-10號地下
電話：2467 1812 傳真：2462 3881
電郵：tmde@elchk.org.hk

信義義長會

屯門兆康商場二樓227號
電話：2465 7166 傳真：2468 4290
電郵：lsc@elchk.org.hk

信義健顧會

屯門山景邨景樂樓7-9號地下
電話：2467 2620 傳真：2463 6689
電郵：lhac@elchk.org.hk

長者病人出院家居支援計劃(屯門及元朗區)

屯門青松觀路屯門醫院康復大樓二樓
電話：3767 7386 傳真：3767 7387
電郵：idsp@elchk.org.hk

山景長者護理院

屯門山景邨景樂樓二至三樓
電話：2467 6612 傳真：2463 6689
電郵：skca@elchk.org.hk

恩顧居

新界葵涌葵盛圍364號馮鑑社會服務大樓二至四樓
電話：2155 2828 傳真：2155 2829
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 傳真：2481 7222
電郵：sec@elchk.org.hk

出版

基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心
地址:新界馬鞍山錦泰苑商場一樓
電話:3124-7633 傳真:3124-7712
電郵:mosdecc@elchk.org.hk
網址:www.elchk.org.hk/service

香港教育大學「長者學苑」
地址:香港教育大學D3座2樓03室
電話:2948-6450 傳真:2948-8775
電郵:elder@eduhk.hk
網址:www.eduhk.hk/elderacademy

印刷數量 1,000本
出版日期 2016年12月

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)
譚小玲 香港教育大學長者學苑總監

課程籌委

譚小玲 香港教育大學長者學苑總監
蘇曉玲 香港教育大學終身學習研究與發展中心主任
陳綺玲 香港教育大學終身學習研究與發展中心項目主任
劉雅琳 基督教香港信義會長者綜合服務區中心總監
沈茵雅 基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心服務主任

畢業禮籌備委員

吳國霖(畢業特刊召集人)
阮千兒(畢業典禮召集人)
陳先耀(謝師宴召集人)
李永權 梅芝 朱君 周梅 劉基 何鳳 心
黎麗 張瑞 葉惠 張艷 譚炳 李鳳 鳳
梁愛 湯沛 葉吳 麥儀 葉麗 玉 媚
區惠 麥潤 楊粵 慕玲 劉慧 彩 卿
黎佩 黎佩 黎佩 黎佩 黎佩 黎佩 黎佩

拍攝

盧永安(義工) 詹國英(義工)