



鄰舍輔導會

康齡社區大學^耆 第八屆畢業典禮



鄰舍輔導會康齡社區大學 第八屆畢業典禮

顧問：曾繁光

主編：董志發

工作小組：王旭明、張海嫦、梁佩珊、劉明芬、
朱麗迪、楊俊銘、戴慧珊

出版：鄰舍輔導會
香港北角百福道21號13樓

電話：2527 4567

傳真：2528 6552

網址：<http://www.naac.org.hk>

出版日期：二零一七年三月



傳承



創新



紀念特刊

同為世間添笑臉

One Smile To Share



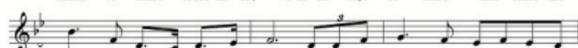
晴 空 碧 白 雲 耀 我 心 熱 力 像
Blue sky shines bright-ly in our hearts. Flame of



火 驅 散 愁 雲 扶 助 危 弱 盡 見
fire gives us the strength. Through joy, through pain, he lp-ing



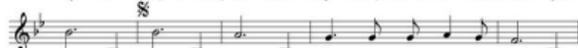
茫 茫 歡 誠 信 始 終 都 未 變 仍 願 are
hands we share. Trust in us, we'll al-ways be there. When times are



信 可 自 強 未 怕 艱 苦 助 差 弱 且 發 揮 各 潛
tough, with no fear, we will strive. If we aim high, we'll make it to the



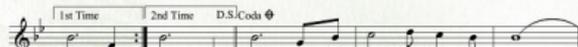
能 扶 助 危 弱 繼 護 公 義 冀 盼 此 志 不
top. to love, to hold, to rise every fall, we commit ourselves to you



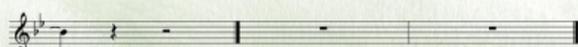
要 離 合 獨 手 同 可 分 享 不 分 界 承 承
all. Join hands, not part. We'll dream, reach bright stars a - love. 3rd Time To Coda ♪



話 是 不 改 願 以 愛 相 隨 同 為 著 世 間 添 笑
will pro- wise you, our love will always stay. Give one smile for us all to



臉 睛 臉 鄰 臉 關 世 間 多 添 笑 臉
share. Blue share Join share Great one smile for all to share



格
致
頤
康

選
聖
題



嘉賓題辭	3
鄰舍輔導會簡介	25
總幹事的話	26
康齡社區大學簡介	28
導師心聲	30
畢業生心聲	33
星級課程花絮	35
活動花絮	37
學生作品	40
畢業生名錄及義務導師	44

鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶



行政長官梁振英



進學致知
耆樂頤年

鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

廣栽桃李
樂育蒼松



律政司司長袁國強



鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

學無涯涘
樂享康齡



鄰舍輔導會贊助人梁唐責儀



恭賀《鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念特刊》付梓

終身學習
豐盛耆年



中華人民共和國
第十二屆全國人民代表大會
常務委員會委員 范徐麗泰



鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

老有所為
老有所學



香港基本法委員會副主任梁愛詩



鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

互勵互助
敏學誠明



中華人民共和國香港特別行政區
立法會主席梁君彥



鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮誌慶

學無先後



行政會議非官守議員召集人 林煥光

鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

學無止境
樂在遐年



民政事務局局长劉江華



鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

百川學海
養志頤年



勞工及福利局局长蕭偉强



鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

志以成學
樂享耆年



運輸及房屋局局長張炳良



鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

桑榆晚翠
學海無涯



食物及衛生局局長高永文





勵學弘德
尊賢啓思

財經事務及庫務局局長陳家強



鄺含輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶



陶甄者碩
卓樹楷模

商務及經濟發展局局長蔣錦標



鄺含輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

培才養智
敏學頤年



保安局局長黎棟國



鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

好學不怠
耆志堪崇



政制及內地事務局局長黃志源



鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

氣候行動
綠色鄰舍



環境局局長黃錦星



鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

孜孜不怠
松柏常青



教育局局長吳克儉



鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

鎔金歲月
薪火相傳



勞工及福利局常任秘書長譚贛蘭



鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

耆賢卓拔
碩志昂揚



公務員事務局局長張雲正



鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

進德修業
不分軒輊



安老事務委員會主席林正財

鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

自強不息
廣學有為



社會福利署署長葉文媚





鄰舍輔導會會長葉德安

格致頤康 契而不舍

鄰舍輔導會康齡社區大學第八屆畢業典禮紀念誌慶

隨著香港社會需求的改變，鄰舍輔導會成立了家庭及兒童福利服務部、青少年服務部、安老服務部、康復服務部、社區發展部、內地服務部、教育服務部、醫療衛生服務部、社會企業部，共約八十多個服務單位，包括：綜合服務中心、家庭支援網絡、單身人士宿舍、青藝園、青少年綜合服務中心、地區青少年外展社會工作隊、深宵外展服務計劃、學校社會工作服務、課餘託管服務、綜合康齡服務中心、康齡社區服務中心、鄰里康齡中心、康齡中心、綜合家居照顧服務、支援長者離院綜合服務家居支援隊、日間護理服務、護理安老院、綜合康復服務中心、日間社區康復中心、嚴重殘疾人士家居照顧服務、弱能人士社區支援中心、綜合職業康復服務中心、輔助就業服務、特殊幼兒中心暨早期教育及訓練中心、社區支援服務中心、展能中心、中度及嚴重弱智人士宿舍、輔助宿舍、自閉症人士服務、職業治療服務、鄰舍層面社區發展計劃、幼兒園、智齡專上學院、中醫診所和社會企業等。去年在香港服務超過三百二十三萬人次。

使命

作為一間以誠信、希望與愛心而建基於香港的多元化服務非政府機構，我們確認本會集體責任在激勵自助、互助的延伸，倡導社會公平與公義，並致力提供卓越專業服務以共同發展一個互相關懷、尊重及分享的社會。

三E文化

公平 (Equity)：我們恆時堅守著社會工作原則與價值，發展人的潛能，促進公平與正義、權利與義務並重；

卓越 (Excellence)：不論在服務提供、督導與管理等方面，我們要在質與量的層面，要求進步；

延展 (Extension)：我們的服務類別從基層發展，延展至具有多元素目標的社區綜合服務；與及服務地域從香港本土，延展至澳門及中國內地。



終生學習 · 傳承創新

隨著人類壽命延長及出生率下降，全球人口老齡化的社會現象，日趨顯現，而香港亦不能例外。根據政府統計處資料，預測在二零三一年，香港將會有百分之二十的人口超過六十五歲。除了物質的支援外，如何讓長者晚年生活得更充實豐盛，成為各界關注的課題。外國許多研究顯示：終生學習對於長者身心有莫大益處，長者能夠透過學習提升自我形象及增加成就感。為了讓長者能持續學習，本會早在二零零二年創辦康齡社區大學，因應長者的不同需要與興趣，由我們的專業團隊及導師，編制各種不同的課程，發展長者教育服務。

終生學習

「學而時習之，不亦說乎。」《論語·學而篇》，兩千多年前的儒家哲理已經指出學習要不斷持續，才有所精進、累積，才能強化個人進步、成長與道德修養，才會使人得到最大的喜悅與滿足。《大學第一章》談學習：「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」「明明德」，第一個「明」字，是動詞，有使動、彰顯、發揚和光大的意思；而「明明德」，就是要發揚彰顯美好光明正大的品德；「親民」的「親」字，具有接近、親近、教育之意，即親和、仁愛，能感化、教育和造就人民，使人最終能發展及達到最完善和健全人格，去惡揚善。古人已歸納：學習目的，是致力達到一種理想的人格，亦即是有高度道德修養，在政治上及社會上能成為完善而可作標準的人；學習的過程，是讓人的思考與行為，邁向更美好更完善的境界。有見及此，作為在勞動市場上成功身退的長者，亦有著學習的需要，透過學

習，追求更高層次的真、善、美。早在九十年代，社會福利署提倡「終生學習」的概念：「持續推動長者終生學習，與時並進，積極參與社會事務；在個人方面，善用自己豐富的人生經驗及專長，繼續貢獻社會，創造豐盛晚年。」



傳承創新

本會全力支持長者終生學習的理念，在二零零二年創辦康齡社區大學，得蒙總公宗顯教授為本會康齡社區大學校訓「格致顯廉」，贈予真賞：校訓最主要的目標是因應長者的興趣、需要、獨特及能力，透過一系列多元化的課程，致力為長者提供持續學習，使能明辨事物的善與惡，尋求知識的真理，培養善、心及精神健康，自我實現，充實人生。

本年度康齡社區大學更以「傳承創新」為主題，致力提供更豐富、創新的長者教育服務。「傳承」一詞，蘊含着兩個意思，分別是「傳」和「承」。「傳」，是把知識、技能、信息等，從上一代傳給下一代，從一方交給另一方；「承」，是接受或擔當的意思。「傳承」，即是由上一代傳給下一代，下一代接受上一代所傳的東西；或由某一方傳給另一方，另一方接受某一方所傳的東西。「創新」的定義：就是「用新的事物（有形物體）或是新的創意（無形點子）來創造價值的過程（process）」。因此，「傳承創新」的涵意是：我們繼續承接及發展舊有的教育及發展性活動，培養知識與技能；並且注入新的元素、新的方向，發掘及推動長者與時並進的觸覺及能力。

康齡社區大學創辦至今，已踏入第十五個年頭，致力發展長者教育網絡，在本會轄下十一間長者地區中心、長者鄰舍中心、長者中心，定期舉辦適切的課程；已有超過一千名長者修畢課業。二零一六至一七年度，長者教育服務創新方向，統籌資料庫，讓長者教育服務更系統化及令課程更多元化，並提升課程的質與量。

各中心除舉辦恆常課程以外，為緊貼潮流，自去年開始舉辦一系列「星級」課程和活動，推出新穎、高質素的主題小組，吸引更多五十五歲或以上人士加入學習的行列。除了提供「多內容、多種類及多學習」模式的活動以外，康齡社區大學亦將活動安排在香港、九龍、新界三區內上課，方便長者到達上課地點，提升他們上課的動機。

此外，為讓長者進一步鞏固學習得來的基本知識，在正規課堂外，我們亦為長者提供支援的課堂及實習的機會，讓他們能更掌握所學，例如：「咖啡拉花班」的學員，到各中心協助炮製咖啡會與會員享用，展示「拿鐵拉花藝術」，在服務他人之餘，亦得不斷累積知識和經驗，技巧亦不斷得以改進，實踐助人自助精神。學習以外，我們更希望藉不同的機會，展示學生的學習成果如：於文化中心舉行「鑽石景緻」（壁影彩）畫展，提升長者的自信心及成就感，增添長者在社會上的正面形象。

本年度為康齡社區大學第八屆畢業典禮，畢業人數大超五百人，顯示了長者對學習的興趣及需求，而課程亦能迎合他們的需要；同時，康齡社區大學的學生，能夠從學習中獲得快樂及滿足感，擴闊視野，強化他們參與社區及社會事務的能力，促進長者們貢獻社會。

今天是畢業典禮的大好日子，畢業的學生們滿懷信心及歡喜地到台上接受嘉許，與大家分享他們努力的成果、他們的喜悅，以及同儕間互相鼓勵。寄望各位同學持續努力，終生學習，繼續提升自己，期望於第九屆畢業典禮，再次與大家見面。

總幹事 董志發



大學的誕生

鄭舍輔導會於二零零二年四月成立「康齡社區大學」，從名稱上可以看到鄭舍輔導會對安老服務的信念，先由「康齡」說起，相信長者只要保持身體、心理和精神健康，有尊嚴地生活，到達長者的「年齡」，依然「健康」。「社區」指每一個人人都應該有學習機會，具草根基層的特性，亦具開放的特質，對學習者資格沒有任何規定與限制。「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」《大學第一章》，「大學」提倡個人終生的發展，並促進社會的進步。「康齡社區大學」旨在終生教育，期盼他們能繼續學習，發揮潛能，實現自我，與時並進，激勵互助，進而參與公益事務，過一個豐盛多彩的晚年。

宗旨及校訓

「康齡社區大學」提倡「終生學習」，設有多種類型課程，無論長者健康狀況及教育程度如何，均能選擇適合的課程，繼續學習；「康齡社區大學」更促進平等學習的機會，大學推動長者教育，直接回應長者對學習的訴求；大學又鼓勵與時並進，為了適應社會的急劇轉變，面對生活的挑戰，如長者能終生學習，便可改善生活質素，滿足快速轉變時代的需求，協助他們實現自我，與社會一同發展進步。

「格致頤康」是「康齡社區大學」的校訓。「格致」，乃將高尚的品格與德操及所作的好事，推廣貢獻於社會，促進整體的進步。「頤康」，是要常懷強健的心態，積極參與，培養樂天、寬大的氣魄，注重體魄、精神和道德生活的保育，過著積極、健康又有意義的人生。「格致頤康」整體涵意是終生注重個人包括身體、心靈、德操、潛能和生活能力的健康發展，更推動正面和積極的思想，促進社會、文化及人類整體的進步。

學院與課程

「康齡社區大學」在鄭舍輔導會十一間長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心分別舉辦文學院、體藝學院、社會服務及社會科學學

院、資訊科技學院和醫療保健學院不同主題的課程。每間中心按著長者普遍需求和特色來設計課程，盡量不會因為個人差異而妨礙他們的學習機會。開辦課程的例子有坊間的中文識字及普通話班等，體藝學院的唱歌、舞蹈、書法、瑜珈及手工班等等，社會服務及社會科學學院的義工訓練與人際關係班等，資訊及科技學院的平板電腦、上網和中文輸入班等，醫療保健學院的食療及按摩班等。

交流與成長

「康齡社區大學」由開始只舉辦課程，到現在提供交流學習的平台，讓長者學生不斷成長。過去，「康齡社區大學」舉辦了「載歌載舞樂盈堂」和「學以致用展潛能交流日」，擴闊長者在藝術方面視野，讓香港和廣州長者交流在大學的經驗與體會，從而進一步發揮潛能。

「康齡社區大學」籌辦聯合的課程，曾與香港文化博物館合作，運用博物館四個長期展覽館，舉辦「博物館長者學堂」、「回憶、新界歷史」和「鳴和、粵劇粵曲」及「揮筆、水墨畫畫」和「賞析、中國古物」四個活動坊，為長者提供具質素的課程，學生來自不同地區，藉此加強彼此聯繫，提升學習氣氛，起了交流作用，課程饒有興味。「康齡社區大學」和香港中文大學中醫學院，亦曾舉辦了多次「中醫與保健面面觀」，讓長者學生在專業老師指導下，學習中醫藥知識，關注保健與養生，相互交流保健心得。二零一五年以認知障礙症為題，以養生飲食、望診、穴位按摩、八段錦等學習中醫角度的保健養生之道。此外，又與西九龍文化區M+合作舉辦「探索霓虹」活動，並安排長者專賞，參觀「M+博物館」，讓長者學生更專業深入地認識現代藝術。

畢業禮點滴

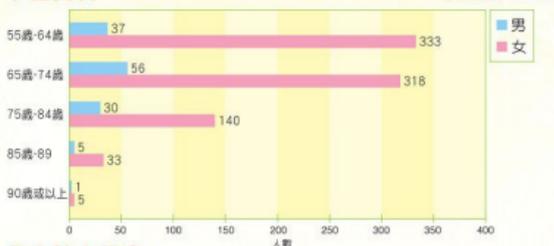
「康齡社區大學」定期舉行畢業禮，以嘉許學生的努力，現已有千多名長者畢業。二零零三年第一個畢業禮，二百位長者精神抖擻、滿有自信地領取證書，有些還手持枱杖！還有畢業生家人上台獻花，都令人感動萬分。二零零四年第二屆畢業禮，畢業生講述感受，贏得全場掌聲；「展翅高飛」儀式，由近百位畢業生在上台飛出色彩斑斕的紙飛機，與台下打成一片。二零零五年，第三屆畢業禮以「變與夢想」為題，有賴家庭、機構和社會合力營造的環境，讓學生感於追夢，持續學習。直到二零一四年，已經是第七屆畢業禮，我們希望能繼續延續「自強不息」的精神，讓學生在學習、在生活上都能夠「莊敬自強」。

統計數字

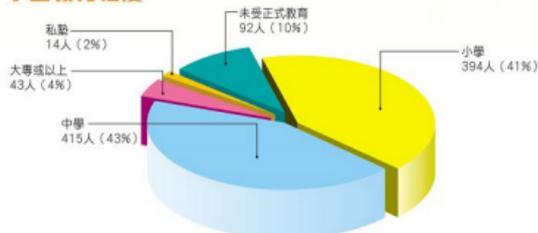
(2013年4月1日至2016年3月31日)

學生資料

學生總數：958人



學生教育程度



畢業生獲頒證書數目

證書種類	人數
修業證書	95
高級證書	86
文憑	72
高級文憑	91
學位	169
總數：	513

學院開班概況

學院	開班數目	出席人次
文學院	336	42,599
體藝學院	1201	147,102
社會服務及社會科學學院	122	6,308
資訊及科技學院	185	7,816
醫療保健學院	68	3,180
總數：	1,912	207,005

導師數目

導師類別	人數
義務導師	158
其他導師	122
總數：	280



張秀蓮（怡情水墨畫）

很感恩能成為嘉泰鄰里康齡中心的一分子，更榮幸地成為康齡社區大學—怡情水墨畫班的義務導師。

喜歡這裏的職工和老友記，員工滿有愛心，對會員如同親人，常常親切笑容，關懷又熱誠地為大家服務。老友記和孫可親，積極又投入地參與課堂，很開心能帶領大家進入這廣闊無邊的水墨世界，沉醉於山青水秀、鳥語花香的自然領域，感受畫畫帶來之喜悅、祥和，看著大家努力的成果，美麗的圖畫一幅幅地展現眼前，彼此欣賞，臉上流瀉著滿足的笑容，很感動能透過畫畫去愛去交流，大家都熱切期待水墨畫班能夠延續，生生不息……

徐恩監（隸書班）

本人五年前有幸執教「鄰舍輔導會馬鞍山鄰里康齡中心」書法班，經過學習，長者學員們一致認識到書法是我們中華文化藝術排在首位的藝術，是弘揚中華文化陶冶我們藝術情操的好方法。特別對長者創造「健」——提高大腦左思右考能力的健康人生；「樂」——有情感、美學的藝術，寫出一手靚字，使之身心高興快樂。

感謝「中心」給我這個平台，開辦「書法班」，使我在有生之年發揮餘熱，在教學過程中，感受到長者十分投入，進步很大，他們能在「中心廿周年的嘉年華」賀年揮春攤位上即席揮毫，得到街坊居民一致好評；又幫助馬鞍山康齡中心長者揮春，也大受歡迎；長者學員們的表現使我十分高興和欣慰。在此，祝大家身體健康，再接再勵，更上一層樓。

譚尚嫻（太極班）

自二零零五年開始加入了雅研社鄰里康齡長者中心這個大家庭為太極班老師已有十一年多，加入時候不算年輕，但現在自己都是長者了。

最初做的時候也有一些擔心，就是不知如何與長者們相處溝通。但經過日子的磨練學習，很快與他們建立良好的友誼，漸漸與他們打成一片，除了教導長者們打太極增強體魄，我自己身體也更加健康強壯，並學識與他人相處及溝通，十分難得令我開心愉快，人也精神一些，我十分樂意繼續做這份有意義的導師工作。做到我也有意退休為止，最後希望中心更出一分力為我們的長者提供更多康樂與福利。

莫海明（體你識唔透）

我在機構學習到體適能課程的理論及應用方法，不但增長自己對健康及運動的知識，最重要的是我能將自己所學的知識再教導中心長者，達到助人自助。

以往，長者知道運動對身體有益。現在，長者更知道再後的觀念，更清楚自己的身體狀況，他們懂得選擇適合自己的運動，對他們的健康更有幫助。

王瑞蘭、李家健（柔力球初班及進階班）

不知不覺我們在深水埗康齡社區服務中心教授柔力球班已三年多了。在這段時間裡我們大家一起訓練、一起進步、一起歡笑。在剛開始練習的階段，由於突然增加了運動量，大家每次練習後都會覺得腰酸背痛，但卻無人因此而放棄。經過一段時間的堅持和練習，大家都明顯感覺到身體比以前靈活和健康了，技巧和身心都得到了改善，這就達到了我們堅持訓練的真正目的。

為了大家有更好表現，學員們默默地作出了很多付出，她們每次都會提前到來，為練習做好各種準備工作，使我們的訓練能夠更順利的進行，我們真的非常感謝他們。當然，在此還要感謝鄰舍輔導會所有職員對我們的幫助和支持，今後我們會更加努力，讓柔力球這項運動更加發揚光大。

陳柏鈞（健腦數獨大比拼）

「數獨」需要不斷思考、分析及記錄，可以增強腦筋靈活，從而鍛煉長者的認知能力。適逢康齡大學學銜呈級講座邀請曹宏威博士向長者分享「數獨」的技巧和心得，成為一個推廣數獨的良好契機，因此在講座前開辦工作坊讓長者對「數獨」有基本的認識及引導他們主動學習，在講座後開辦小組作為書博士講座的延續及建立持續學習的習慣成為主要工作。

擔任導師的工作是一個責任重大且需付出許多心力的任務，單單傳授技巧是不足夠的，因為只要能夠掌握箇中技巧，就能公式化地拆解數獨，遊戲所帶來的滿足感和耐玩度會隨著時間而遞減。因此如何引起他們進一步的興趣及養成持續學習的習慣是一個重大課題，整個課堂的安排希望將「數獨」這類個人化的遊戲轉換成能夠集體參與的遊戲，讓學生之間能夠互相交流和學習。最令我難忘的是午飯後大堂的沙發坐滿了一排長者，鴉雀無聲，手執紙筆埋頭苦幹，原來他們正在做免費報紙上的「數獨」，此情此景不得不令人讚嘆。對於「數獨」，長者的專注和毅力不會比年輕人遜色，他們用行动來回應導師的付出。

擔任導師以來，師生之間培養出的默契和信賴，學生們對我的肯定及認同是最直接，最令我深刻感動，而最為珍惜的成就。

張綺霞（集體舞蹈班）

在鄰舍輔導會教授集體舞蹈班班不多一年了，面對這份新工作挑戰，我當初的心情既興奮又緊張，感謝這群熱愛跳舞的老友記，是她們的熱誠和毅力，令我充滿鬥志和投入，也再次讓我體會舞蹈的真諦。我為你們鼓掌，往後的日子我會加倍努力做好這工作，願你們盡情享受生活，繼續精彩人生，活得健康快樂！

梁紹妍（電腦應用班）

沒有想到只是一個小小的提示，對學生來說，尤如發現了新大陸。有時看到同學們很努力地硬記一個程序，仍是不明其所以，於是我趨前輕輕點明一下，他便不用硬性死記，連聲說：「係喎！係喎！明白了！明白了！唔該晒！」這樣簡單而易學，何樂而不為呢？

以上是我近十年來，常常告訴朋友們，我為何孜孜不倦地教班，教電腦班、智能手機班，尤其是長者中心開的班組，我很少拒絕，偶爾調動一下自己的時間表，又能解一班老友記，那怕是一班裡廿多人或是七、六、七人小組！當我不斷累積經驗時，得到的心得並非單單是教學的方法，而是更了解長者為何「記」和「學」都比年輕人困難，但仍要學！原來我逐漸知道多了，有些人在童年時期正當戰亂不單沒有經濟能力讀書，而是想讀書都未必有一所完整的小學，所以很多人沒讀過書，連自己名字也不一定能寫高。孔子說過「有教無類」，我總希望無分年齡，每人都能有讀書的機會，學多學少也是「人一物一世」啊！

我自己有幸在一九八五年便開始用電腦去做會計工作，當時香港電腦仍未算流行，所以我說「有幸」。三十年的電腦工作生涯讓我不用在備課，同學們想學的我都願意去教，完全是義務性質，有時去遠的地方自己也補貼上車費呢！

如果你試過教一名學生，好像一個嬰兒由爬行而至學懂了一步步慢慢的走路，見到他雀躍來到你面前，你那種喜悅、心裡面的光榮，絕對不言而喻，你不用謝我，我已夠滿足的了！

蔡麗芳（初小中文班）

光陰似箭，日月如梭，屈指一算，在中文班任教已有十年之久。但這些日子過得很快，不覺得它漫長，可能是教得開心的緣故！

每期同學都是熟悉的面孔，但亦有一兩個新同學加入，他們很快就能融入我們的大家庭。

惭愧的是這些年，未能教授甚麼學識給他們，只有和大家建立了一份深厚的感情！

我常常鼓勵他們要有自信，不要羞澀和多發問。在這裡，感謝他們對我的信賴和敬愛！

我常想辦法提起他們學習的興趣，爭取好成績。但本人年事已高，應該要退休了，但眼着同學們這麼努力學習，我真不忍言退，只要是身體尚能應付得來，這樣我就和大家繼續學習吧！古語云：「學無止境」是真的，各組導師們，各組同學們，我們一齊努力加油吧！

王玉群（體藝學院）

每天碰見朋友，都不是說健康或其他問題，總是問那兒上課，交換心得。

剛把三年來學習科目和興趣班列出來，很欣慰亦很驚訝，原來有超過二十項！另外做了一些義工及在其他機構獲取了兩三張證書呢。

自己能較以前積極，不是身體狀態很好，相反，是靠著良師益友支持鼓勵，教我不敢「太」偷懶。

小小的願望是保持活躍，藉著更多運動，與親友在未來有更多開心的日子。也許透過更多學習，未來也可作為一些興趣班的助教或導師。

朝朝養生運動動學不覺老
處處好友良朋互問好
夜來休怕風濕骨刺痛
微笑應對～明天煩惱隨風去
願大家用赤子之心去看世界
學習及實踐尋找真趣

盧修萍（體藝學院）

當中心職員通知我獲得今屆康齡社區大學學位畢業，我感到喜出望外，心情顯得很興奮，更覺有成就感。這些年時參加了康齡社區大學多個不同的課程後，在生活上過得很充實、輕鬆和高興。更開心能認識了很多新朋友，擴闊了社交圈子，更學會了與人相處。報讀了書法班、國畫班，除增加了認識中國的文化外，更可陶冶性情，使人心境平靜。在瑜珈班、太極班的導師悉心指導下，改正了不少過往不正確的姿勢，令前緊的筋骨也覺鬆弛，人也精神起來。近期更參加了大學的星級課程，如：塑膠彩畫、滴膠手工及咖啡拉花班，認識更多新朋友。

感謝康齡社區大學給予我們一個學習的平台，認識了志趣相投的朋友，大家互相交流及鼓勵下，增加了自信心，產生了無形的推動力，令我更上一層樓。更希望康齡社區大學提供更多新穎課程，給予我們更多學習機會，讓我們的生活更豐盛。

滕飛（體藝學院）

大家好：

我給大家分享一下三年來的學習心得，三年多的時光很快就過去了，這三年卻是我們老年朋友的人生最濃的美麗色彩。中心給我們營造了一個優雅、舒適、快樂、以及求知和諧的環境。在這裏學習和玩樂真是大幸福了，不但環境好，還提供了完善的教學設施。更讓我們佩服的，是有一個高品質的服務團隊。在這個團隊中，我們與他們分享，與他們歡樂。有這麼好的條件，才能夠学习到很多知識。

從學習中體會到快樂、開心。所以，對人生觀看法有所改變，人活著就要開心、就要快樂，就是要活到老、學到老。

謝謝大家！

羅艷玲（體藝學院）

年青時，由於家境清貧，無機會讀高中及大學，需要為生活，幫補家計，出社會工作，亦沒有特別喜好，只能工作又工作。婚後生兒育女，更需要努力工作。直至兒女長大成人，能獨立各自組建家庭，我才有屬於自己的生活空間。將近六十歲，已提早退休，幸好身體健康狀況不錯，便開始參與地區長者中心的活動。

我參加了鄰舍輔導會長者中心的活動，讓我認識到有康齡社區大學，我沒猶豫就參加了。參加康齡社區大學後，我可從中獲得很多以前未能獲得的知識，認識到健康的重要性，開始注重運動，因它能補養在身體健康；也開始出席健康講座，瞭解何為認知障礙症等等。最重要是在過程中，我可以認識很多老友記，在她們身上，又學習到很多寶貴的人生經驗。

雖然我不是一個勤力的學生，但在退休後還能有此機會，我已感到很幸運，多謝鄰舍輔導會康齡社區大學給予機會，深感多謝！

林民友（社服服務及社會科學學院）

大家好！我是林民友，二零一一年加入鄰舍輔導會，參加集體舞蹈班，從而加入舞蹈表演義工組，多年來生活在群體社區，「取之於人，授之於人」，所以我也忘不幫助社會回饋社會，不耽誤人生，充實自己，讓我更加快樂與正面，越活越快樂，活出了精彩。負責舞蹈組的余姑娘，她做事認真、負責，能照顧大家，耐心不厭其煩地重覆解釋組員提出的問題，直至大家清楚明白。非常感恩，導師及余姑娘對舞蹈組的支持付出與努力。

黎小娟（文學院）

大家好！我是黎小娟，從二零零四年報讀中文班，除了學習以外，亦可擴闊社交圈子，從而認識新朋友。中心學習環境不錯，導師也樂意解答，與學員相處不錯，我真是很喜歡學習中文生字及認字，日後會加倍努力。

曾潔嫻（體藝學院）

我是曾潔嫻，是康齡社區大學的學生，自二零一三年七月起報讀康齡社區大學的圖畫班及書法班，且聽說練習書法及畫畫均可預防認知障礙症及帕金森症。轉眼已學習了三年多，得到戴小琳老師的悉心指導，興趣亦越來越濃厚。學習期間，也認識了很多同學，大家互相切磋，一同進步。

在這三年多裡，我也參加了學院之星級課程，如扭扭球班、壓花班、咖啡拉花班等等。這些興趣班，都增加了不少生活情趣，令我的退休生活添了不少色彩，豐富生命中的第二春。

在此多謝各位導師的悉心教導及鼓勵，多謝同學們的包容及愛護，更多謝天瑞鄰里康齡中心的社工、職員及姑娘們對我的關懷及照顧。







朱崖橋邊野草花
鳥衣巷口夕陽斜
舊時王謝堂前燕
飛入尋常百姓家

劉禹錫詩 黃冰雪書

▲黃冰雪（書法）

書法

事玄卉垂美并
宥育朝車壽堯
旁亮昇韓堅藝
文市老壺型並

陳純書

▲陳純（隸書練習）

來亭雅耳京疾
威文事惠高稟
方氣來高事惠
車事來高事惠

黎玉愛書

▲黎玉愛（隸書練習）

老饕飲清露
流嚮出疏桐
石高併自意
北芒藉秋風

盧修平書

▲盧修平（書法）

轡轡翰事羣兼
轡轡翰事羣兼
轡轡翰事羣兼

王玉群書

▲王玉群（隸書練習）

善羣善羣堯堯
善羣善羣堯堯
善羣善羣堯堯

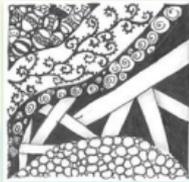
莫若蓮書

▲莫若蓮（隸書練習）

禪繞畫



▲戴紫蘭



▲何汝明



▲許林妹



▲彭慶顯

素描



▲王玉群（六十年代的九龍城）



▲葉文慧（皮革小件）

趣味剪紙



▲趙庭敏



▲趙庭敏

水墨畫



▲郭瑞蘭（荷塘情趣）



▲何麗儀（花卉）



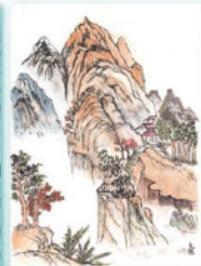
▲任艷眉（家鄉）



▲陳立夫（賞心悅目）



▲黃冰雪（山水）

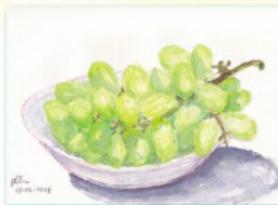


▲王文慧（山水）



▲陳麗娟（花卉）

水彩



▲龔佩嫻（青提）



▲黃婉容（雪根菜）



▲金群英（海邊）



▲黃寶芬（揚帆）



▲任艷眉（夏日）



▲劉珍嫻（浪花）

