

# 松柏之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: [thevoice@sjs.org.hk](mailto:thevoice@sjs.org.hk)

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

◆ 陳 燕

香港教育學院「長者學苑」

## 長者學習何懼遲？

**因**為不斷學習，探求新知，人類才有別於其他物種在這個世界存活和發展，而人類的璀璨文明才得以流傳千古。俗話說「活到老，學到老」，人只有透過不斷學習才能求得學問，提高修養，陶冶性情，達致價值人生的境界。

國際社會，一貫致力推動「老有所為」和積極樂頤年的高齡社會政策概念。香港政府近年也鼓勵長者積極投入學習。前衛生福利及食物局局長楊永強醫生指出，終身學習有助長者適應生活上的各種轉變，積極面對人生。安老事務委員會則以四個策略方針去推廣長者「康健樂頤年」：提倡個人責任、推動社會積極參與、創造可促進健康生活的環境、和提升長者的形象。

學習從來不是年輕人的專利，長者投入持續進修更是獲益良多。終身學習不僅可以提高長者的生活質素，還有助於發揮長者的個人潛能，實現豐富人生。

營養及有關疾病的相關知識，甚至是投資理財等等。到了晚年可以擁有一筆足夠的退休金，生活無憂，不用依靠子女，是很多長者的期望；

或者說有些長者奮鬥一生，已經有了一定的積蓄，那麼應該如何妥善地處理這些財富呢？精明的長者往往會學習退休理財，懂得一定投資理財之道，才不至於讓畢生積蓄隨

著社會通貨膨脹而付諸東流。

### 學習是一種人生享受

透過書本及知識，人可以領略人文地理、通曉中外世界，何嘗不是一種享受？由於時代背景和家庭原因，很多長者在年輕時沒有機會讀大學，而「長者學苑」計劃令他們得以如願以償；走在美麗的大學校園，同一班年輕學生一起上課，一起討論社會問題，暢談人生理想，其樂融融。而相對普通學生來講，長者學習一般不用面對考試及畢業工作的壓力，學起來更加輕鬆愉快。

### 學習是健康生活的途徑

學習不但能獲取知識，更有利於長者的身心健康。透過學習，長者可以了解和建立適合自身健康的飲食習慣，遠離病痛。一些長者更透過學習網路、電子郵件來建立自己的社交圈子；他們交流學習心得，互相關心扶持，學習處理情緒和壓力，形成良好的生活態度。

### 活出美麗人生



◆ 巧 竹

### 學習是自我價值的體現

很多長者往往覺得人到老年就一無是處，身體機能衰退，注意力、記憶力都可能差過以往，因此自我感覺與社會脫節，自我形象低落。其實在現實生活中，很多長者都仍然健康，他們更擁有年輕人普遍缺乏的經驗、生活智慧和耐性。持續學習進修不僅可以令到他們獲得新知識，更可以在退休後繼續貢獻社會，提升自我形象。

### 學習是一種投資

在香港社會，競爭壓力無時不在。要跟上時代發展，唯有不斷學習進步，為自身增值。學習進修獲取的知識將透過各種形式轉化為個人所得。透過學習，長者可以學會簡單的生活帳單的處理，掌握食物

### 學習可以改變晚年

以下是幾位參與持續進修的香港教育學院「長者學苑」學員的心聲：

#### 可助融入社會

我們覺得在一生中，學習佔了一個很重要的位置。在不同的人生階段中，我們有不同的學習目標：青少年時學習是為找一份好的工作；成年時學習是為提高生活質素和對社會作一點貢獻；退休時將學習轉為興趣，令人生的旅程更為完美。

現在社會發展日新月異，知識多元化、深層化、專業化，如果長者退休後坐在家中，不積極與社會保持聯繫，很容易會被邊緣化。持續進修便可以使

我們融入社會，與社會同步向前，不致被社會遺忘，甚至能夠再為社會做一些有意義的事情。

學習是保持精神健康的良方。十分重要的一點是能夠有機會與其他長者及年青同學一同學習，使心情份外興奮。在上課時有機會將自己人生的經歷及感受與同學們分享，很有意思！我們非常珍惜現在及未來的十年、更希望是二十年的黃金時間，與年青人一同學習，使我們心情愉快、心境繼續年輕！

#### 可消除代溝

靠著一份執著和幾十年的人生閱歷，重新掌航自己心儀的學習生涯，因為我們還有兩個學習的資本：時間和衝勁。

在沒有任何壓力的環境下，長者自我欣賞學習所得，學得優遊自在；這種特別愜意的學習心態，令我更為珍惜目前的學習機會。無論是課堂學習或走出教室，學習的日子都

很精彩；錢，肯定沒有白花，肯定是學有所值。

與大學生們一起學習時不但可以體會到「潮語表達」與「跨代溝通」文化的價值，感受不一樣的人生體驗，更可以緊貼社會步伐；藉著跟青年人溝通的好機會，參與不同層次的社交生活，最終可以達致長幼共融的和諧社會境界。

#### 擴闊社交圈子

長者進修目的是為了增加自己的知識、見聞，不會成為社會的寄生蟲。香港社會以小家庭為主，子女忙於工作往往無暇照顧父母，加上長者不用為

工作生活煩憂，多餘的時間正是進修學習的好時機。長者重投校園既可擴闊眼界，也可結交新朋友，關心時事，互相交流，生活也多姿多彩。