



香港城市大學
City University of Hong Kong

長者學苑發展基金贊助
Sponsored by the Elder Academy Development Foundation



香港城市大學 長者學苑

成立10周年紀念特刊



2019

目錄

5 緒言

6 題辭

政務司司長	張建宗先生
勞工及福利局局長	羅致光博士
安老事務委員會主席	林正財醫生
安老事務委員會長者學苑發展基金委員會首任主席	梁智鴻醫生
安老事務委員會前任主席	陳章明教授
香港城市大學校長	郭位教授
香港城市大學長者學苑首任顧問	關利平教授

13 序

安老事務委員會長者學苑發展基金委員會主席	陳孝慈先生
香港城市大學副校長(學生事務)	葉豪盛教授
香港城市大學專業進修學院院長	馬志强博士
香港城市大學長者學苑前任顧問	莊明蓮教授

17 長者學員心聲及創作

陳香兒女士	陳展華先生	張嘉強先生
許海洲先生	高榮德先生	江相華先生
古國平先生	李文浩先生	李達義先生
梁潔梅女士	梁柏林先生	李恭銓先生
陸燕芬女士	馬小祺先生	麥艷芳女士
吳光輝先生	曾英焯先生	黃思濠先生
黃英惜女士	甄肇麟先生	姚品端女士

33 長者學苑老友記計劃本科學生分享

陳家晞同學	林愷晴同學	Kirk Lau 同學	蘇家慧同學
-------	-------	-------------	-------

35 長者學苑歷年活動相集

40 長者學苑歷屆學員名單

43 願景及使命

香港城市大學社會及行為科學系副教授暨長者學苑現任顧問 周愛華博士

43 鳴謝

勞工及福利局

安老事務委員會

長者學苑發展基金委員會

香港城市大學行政及學術部門

十周年紀念活動籌備工作小組



緒言

為鼓勵長者樂頤年、活出豐盛人生，勞工及福利局和安老事務委員會在二零零七年合作開創「長者學苑計劃」，讓長者透過終生學習，安享健康積極的退休生活。

長者學苑計劃繼而被推展到大專院校。香港城市大學承蒙勞工及福利局和安老事務委員會邀請，於二零零八年在校內成立長者學苑。作為全港首間開放旁聽生身份予長者的大專長者學苑，讓長者以旁聽生的學習模式與本科生一起修讀課程，增進新知識、與時並進之餘；同時更讓年青學生藉此機會與長者交流，得以分享長者豐富的人生經驗及閱歷。藉著學苑的成立，不但促進跨代溝通，也承傳耆青共融的社會理想。

香港城市大學長者學苑在過往十年間不斷進步，深受社會各方讚賞的同時，也一直得到勞工及福利局和安老事務委員會的鼎力支持。修讀長者學苑課程人數達七百多人，最年長的學員修讀時年屆 90 歲高齡，長者們透過投身學習實踐老有所為的目標。

學苑為紀念十周年誌慶盛事，今年出版了特刊及籌辦慶祝典禮。紀念特刊除了記載城大長者學員的大學生活體驗及城大學生的心聲之外，亦得到校方及長者學苑等各方面的祝賀。這其中最重大的意義，一方面是藉此宣揚城大長者學苑的願景及使命，鼓勵長者持續學習，由此發揮「積極樂頤年」的精神；另一方面是提供更多機會讓年輕人與長者接觸，得以加強交流及了解，從而建立美好和諧社會。

此外值得一提是，香港城市大學長者學苑成立十周年慶祝典禮於 2019 年 8 月 22 日假香港城市大學黃翔羅許月伉儷講堂舉行。是次典禮獲勞工及福利局、安老事務委員會及長者學苑發展基金委員會各單位嘉賓支持並撥冗出席，與城大長者學苑一眾學員分享喜悅。典禮環節中包括頒發嘉許在過去十年積極進修之長者學員的持續進修學員獎，會上不但有長者學員分享在城大的學習點滴，壓軸節目更有學員表演，為慶祝典禮增添不少歡樂氣氛。

香港城市大學會繼續為推動「長者學苑計劃」的理念和目標全力以赴，以此貢獻社會！

題辭



香港城市大學長者學苑十周年慶祝典禮

甄陶耆老
廣惠學林

政務司司長張建宗



香港城市大學「長者學苑」成立十周年誌慶

終身學習 老有所為



勞工及福利局局長羅致光

香港城市大學「長者學苑」成立十周年誌慶

力學不倦
耆樂頤年



安老事務委員會主席林正財



香港城市大學「長者學苑」

英才得展
有志竟成

梁智鴻

香港城市大學「長者學苑」成立十周年誌慶

長幼凝聚樂共融
學庫閱歷愛互享



安老事務委員會前任主席 陳章明 敬賀

香港城市大學「長者學苑」成立十周年誌慶

心胸不老尋新知

歲月長青悅晚晴



香港城市大學校長

郭位



敬賀

二零一九年七月

香港城市大學「長者學苑」成立十周年誌慶

長者進修者樂頤年

學苑貢獻載譽延綿



香港城市大學長者學苑首任顧問 關利平 敬賀

序



陳孝慈先生

安老事務委員會長者學苑
發展基金委員會主席

香港社會漸趨高齡化，社會各界對長者議題愈來愈關注。有別於昔日老觀念，長者對現今社會是重要的資產和寶貴的資源。為鼓勵長者終身學習、推廣「長幼共融」，勞工及福利局和安老事務委員會由 2007 年開始合作展開「長者學苑計劃」。計劃更推展到大專院校，讓長者能在晚年接受專上教育，一圓「上大學」的心願。

城大長者學苑為首批加入「長者學苑計劃」的大專院校之一。經過十年發展，城大長者學苑的課程涵蓋多個領域，不論是社會科學、管理學、工程、科學、創意媒體或法學課程均有提供，為其長者學員提供多方面的學術智識。長者在城大長者學院以旁聽生身份與本科生一起上課，既可確實的體驗大學生活，又可促進「長幼共融」。在此，我謹代表長者學苑發展基金委員會感謝城大師生上下的積極協助，讓長者在城大享受愉快的校園生活。

我在此謹祝願各位有個豐盛晚年，與城大攜手共創「積極樂頤年」！



葉豪盛教授

香港城市大學副校長
(學生事務)

勞工及福利局和安老事務委員會在 2007 年初合作推行「長者學苑計劃」，香港城市大學承蒙邀請，於校內設立首間以旁聽生身分與本科生一起上課的長者學苑，從 2008 年成立至今已超過 700 位長者修畢城大長者學苑各科課程。

昔日，香港的專上教育仍未普及，不少長者學員在年輕時未能一嘗大學生活的滋味。城大長者學苑正好提供了一個平台讓長者們有機會「上大學讀書」。於長者學苑，長者可以學習新科技和新知識，並與年青學生一起學習，擴闊社交圈子。透過相互溝通，年青學生亦可藉此機會分享長者豐富的人生經驗。長者學員寶貴的社會人生經驗能為城大學生提供一盞指引方向的明燈；城大學生創新的視野又能為長者學員帶來一點新啟發，實在是不可多得的交流。長者學苑的成功亦推動了「長幼共融」的理念。

現今社會提倡終身學習，長者學員們認真好學的態度於朋輩間演化成一股推動終身學習的動力，使長者學苑課程的報讀人數每創新高。城大長者學苑在過去十年間能茁壯成長，實有賴長者學員的積極參與。

我謹代表城大再次感謝勞工及福利局、安老事務委員會及長者學苑發展基金委員會於過去十年間對城大長者學苑的鼎力支持。在此亦祝福各位長者學員身心康泰，在城大長者學苑有個愉快的校園生活。



馬志強博士
香港城市大學
專業進修學院院長

香港城市大學專業進修學院作為協助香港城市大學長者學苑運作的部門，每學年我們也會協辦各式各樣的活動，當中包括：長者學苑高桌晚宴、跨代同遊博物館長者導賞員培訓、歷奇體驗活動及聚友營等。當中長者學員們對「聚友營」反應最為熱烈，每次參與的人數都是眾活動之冠。透過參與這些活動，學員們不但可以對大學的環境加深認識，而且更增強學員間的凝聚力，令他們在長者學苑中探索新知識之餘，也可以同時跟不同年齡的同學建立友誼，藉此擴闊社交圈子。

這十年間，我們見證着許多長者學員，深慶自己在參加城大長者學苑後更添活力。這些對於學苑的肯定，正是大學舉辦長者學苑最寶貴的回報，亦是同事們長期以來努力不懈的動力來源。

我在此祝願各位學員繼續在城大長者學苑有著充實開心的校園生活，同時能藉此鼓勵身邊親朋好友持續學習，一起見證並支持城大長者學苑的發展與茁壯成長。



莊明蓮教授

香港城市大學長者學苑
前任顧問

我十分榮幸在 2012 年開始成為「香港城市大學長者學苑」團隊一員。作為顧問，我對長者學苑的不斷進步及成長感到欣慰。在過去十一個學年，就讀長者學苑課程的人數達七百多人，報讀人次更超過四千六百，由此可見，城大長者學苑受到各方長者的愛戴。

城大長者學苑最出色的，是開放本科生的課程予長者以旁聽生身份修讀，讓長者學員與本科生一起上課，並享用圖書館及網上教學資源，參加不同的專業講座及為長者學員而設的夏令營，讓他們體驗真正的大學生活。

對大學來說，亦是一個難能可貴的機會，讓老師和學生共同體驗及研究如何在日趨人口老化的社會生活、就業、設計樂齡創新及科研！就像我的一個得獎教學活動「生命導師計劃」，每年不假外求便能招募多位長者學員，作為修讀我課程的本科生之生命導師，每兩位本科生與參加計劃的長者學員在交流接觸四次以後，為長者學員製作一份屬於他們個人的「生命故事冊」，實現跨代共融的理念！同時，長者學苑亦為各學系老師造就一個便於招募長者參加老年學研究的機會。

長者學員的積極參與及好學精神，更為學生及老師們樹立一個良好的學習榜樣，改善社會對老年及長者的擔憂或偏見！更重要的是認同長者是社會的寶貴資產！

長者學苑的成功，首要多謝的是城大管理高層，尤其是葉豪盛副校長（學生事務）的鼎力支持！最令我感動的是城大專業進修學院各級同事努力不懈地為長者學苑提供課程支援及運作，與長者學員緊密聯繫，把長者學苑管理得有聲有色，獲得長者學員不少的讚賞！

今年八月，我剛剛從工作了 28 年的城大退休，所謂「長命百二歲」，我會跟其他長者學員一樣退而不休，開展精采人生的另一頁！

在此謹祝長者學苑課程日增月益，長者學員與日俱增，香港城市大學全力提升長者友善！

長者學員心聲及創作

Learning experience at CityU Elder Academy



LEE Man Ho,
Philip

To evoke memories of my completion of secondary school, I applied the Agriculture and Fisheries Department (AFD) to get a basic training job to enrich my interests in growing plants and keeping my pets. After training and working hard for years, I became a Field Officer and Chairman of the Staff Club of AFD. Later on, I was nominated to study in UK and Germany as an exchange student. I was very grateful that I had learned many new technical knowledge. I was also proud of being a volunteer consultant at different provinces in China to provide my professionalism in new technical know-how on most horticultural and environmental works.

Although I am retired, I still hope to learn new technology and knowledge to keep pace with the times. One day, I saw an advertisement on newspaper regarding Elder Academy of the City University of Hong Kong (CityU) for admitting elder citizens to study together with the young students. I applied the Elder Academy course immediately so as to further my study and to obtain daily brain training. Thinking back, I would not be enhanced my prior knowledge and made a favourable impression on my employers if I did not learn new knowledge during the Artificial Intelligence (A.I.) and Information Technology (I.T.) era. I really enjoyed my studies in CityU Elder Academy with the young generation. It gave me opportunities to learn from their initiatives and creativeness.

Through the communication with the young university students, they could observe how I was eager for learning the new knowledge even in my golden age. The new knowledge help me to develop my neural and mental abilities as I stimulate myself constantly. One of the virtues of my studying different subjects in CityU Elder Academy is to build up friendship with classmates from various background. After 4.5 years of study, many classmates and I become good friends and we were in communication with each other.

I would like to thank CityU Elder Academy for providing us an excellent study environment. Also, every activity was very well organized. From my learning experiences, I realized professors' patient and knowledgeable. I could learn a lot from them. The teaching assistants were very helpful as well.

We have been treated with kindness and consideration. I think I am a "tech idiot".

But I am fortunately to have great help from the staff of Computing Services Centre (CSC) in solving my enquiries. On the other hand, the CityU buddies and the voluntary ambassadors in the library also helped and guided me on using computer and iPhone. Now I began to use these hi-tech modern appliances gradually.

The Elder Academy certainly provided very good education services to the senior citizens in Hong Kong in the past 10 years. It benefited not only the silver age but also building up our intergenerational harmony.

Taking this opportunity, I congratulate the Elder Academy of CityU on its 10th Anniversary. Wishing CityU Elder Academy can further expand to ensure a fulfilled and happy life for all elders!



修讀城大長者學苑－我的分享



張嘉強

2009年香港無線電視劇集「巾幗梟雄」中，柴九有句名言：「人生有幾多個十年？」不經不覺過了十年，這句話對我這代人（50後）尤其有意思，現在我的人生已經過了超過一半，我應該珍惜餘下的每一天，或是每一個機會，或是身邊的每一件事，甚或每一個人，尤其是親人。

人生還有幾多個十年啊？所以要好好再計劃，過好這完全不是短促的時光！

我從2014年退下繁忙的工作生涯，我形容自己為「全職教仔；兼職運動員」，實際上，我一方面重視家庭生活，一方面又要調理好（忽略多年）的這個臭皮囊，對於這兩方面的成果，我都感到滿意，尤其是我身體的舊患都一一弄好。我曾經加入「逆風飛翔」抗逆力提升課程，做幫助年青人的工作；三年前（2016年），更開始入讀城大的長者學苑，有機會和年青人一起過著大學生的校園生活，對我來說，可算是一種新的體驗，重新成長，從學習中計劃往後幾個十年的生活模式。

「與時並進，終身學習，成長進步」，相信就是我從城大長者學苑得到的寶藏。

在這三年我就像過著一個香港城市大學的大學生生活，我每個學期可以申請報讀一個科目，如果被取錄獲編配入讀的話，除了會有一個學期的學生證，也會有城大的學生電郵，收到作為學生的資訊，因而得知很多給學生的公開課堂，然後我盡可能都會選擇參加。這樣每星期都有二、三堂這些不同學院的公開課堂，加上長者學苑每星期一節三小時的課堂，有很多時間我都會在城大校園上課了，這當然是經抽籤成功入讀，能成為該學期的長者學苑學員而言。其實我在2018至2019年度下學期曾經試過未被抽中，所以我也戲言自己當時變成了「雙失青年」（失業和失學）。

城大校址是比較方便的，在九龍市中心；所以我往返上課也很省時，這又是城大另一個優點。

因為在校上課的時間比較多，自然也認識了不少大學生，雖然他們和我的年齡相差一大截，我和他們的溝通和了解都是理想的，完全沒有代溝的問題；反而大家更有興趣認識對方在學術、甚至在生活方面的見解——這對於我在「逆風飛翔」的活動中跟中學生接觸的工作有非常大的幫助，讓我更深入探索年青人的內心世界、跨代溝通、聆聽互動、一起合作做任務，各方面都給與我無比快樂的經歷。這種感受是以前無法想像的，好像一個已經有成熟人生經驗的人再次成長起來，對我而言是非常有意義的，在我人生中也加添了燦爛色彩的一頁。

香港城市大學長者學苑已經昂然進入十周年了，本人在這光輝時刻祝願城大長者學苑成功做多幾個十年，為香港60歲或以上的長者創造一個大學生活的學習平台，繼續為社群豐富生活添姿彩！

感恩！感謝香港城市大學長者學苑的教導！



陳展華

我在城大的日子

屈指一算，我在城大長者學苑上課超過十年。

以時間來說，十年是我學習歷程中最長的時段。以學習的科目來說，我進修了十多二十科，包括：人文科學、社會科學及自然科學等等…

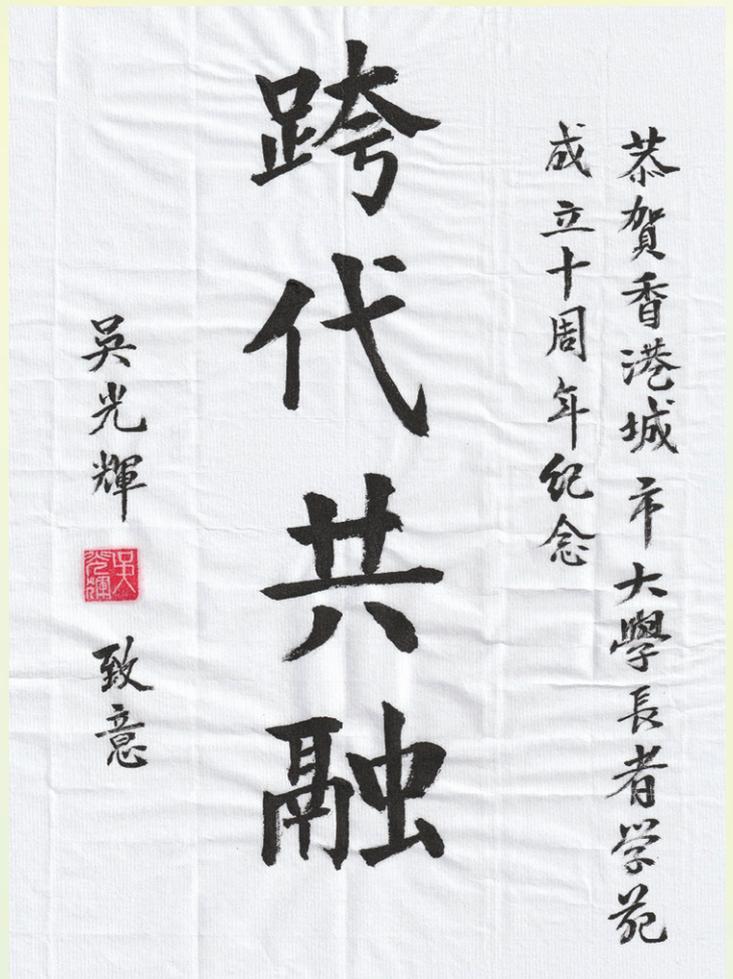
當初，我也想不到城大竟然會成為我學習年期最長的學府。可能有人會認為我是傻瓜，一個七十六歲的老頭為何不好好享受人生，多些吃喝玩樂，卻偏要和年輕人一起去學習？這得要從我本身說起。自從我在師範學校畢業之後，一共當了小學教師三十多年。我日常忙於備課、批改作業及處理學生問題，哪有時間學習呢？因此，退休後我便把握難得的機會，積極投入大學的環境中學習。

入讀城大，和年輕人一起研習，吸收新的知識，得益不少。尤其是在這個科技急速發展的時代，如果不吸收新知識，人就會落後。有人可能會認為「那麼老，還學什麼？！」其實在我看來，多動手、多動腦，始終是好事。

在課堂上，城大的本科生和長者學員共同學習，可以跨代共融，彼此了解不同年齡層的心態，大家都有得着。城大長者學苑的「城大老友記」計劃對長者學員在學習生活上的各種支援亦值得一讚。

寄望未來城大長者學苑可以開設多些科目，增加學額，使得長者們可以有更多的進修機會。

學員創作



吳光輝先生



學海漫遊

我是李達義，今年七十一歲，不經不覺已經退休十一年了；退休前我是一名機械工程師。青少年時，因為家貧，加上升讀大學的機會渺茫，讀完中三就跑到工廠當學徒，晚上去工業學院進修；經過二十年的努力，終於成為一名專業工程師。

習慣了一邊工作、一邊讀書，我一直都喜歡在工餘修讀各種各樣的課程。退休後，聽朋友說香港城市大學設有長者學苑，我便在網上找尋有關資料並且申請入讀，結果幸運地如願以償，在 2013 至 2014 年度第一次被取錄。因為「初到貴境」，有點像劉姥姥初入大觀園，幸好城大長者學苑安排了一位在讀的本科學生做我們的輔導員，在這位熱情細心的年青同學幫忙下，我們順利地辦妥登錄電腦的手續。他還帶領我們認識各個課室的位置，以及使用圖書館、飯堂等設施的方法。

我當時修讀的是「亞洲的歷史及社會 (History and Society in Asia)」，教授是一位從遠道而來的女學者；班上有差不多一百人，除了本地生，還有很多外地生，大家都深深地被教授的教學熱誠感染了。我在班上認識了另外兩位長者同學，並且組成一個小組，合作做一個研究項目。我們為自己訂立的題目是研究香港郵政服務的歷史，為了這個研究，我們相約在課餘走訪了幾間郵局，收集有關資料。到了學期末，我們跟其他同學一樣，在課堂上發表研究報告，那真是一次難忘的學習經歷！

近幾年，我還有機會上過幾科不同範疇的課，教授們的學養，令我接觸到最新的知識；跟年青同學的接觸，令我感受到新一代的精神面貌。城大長者學苑真是一個好地方，趁此十周年紀念，我衷心祝願她長春不老，愈辦愈好！順道寫下一副對聯，聊表心意：長者不老，身心舒泰，胸懷喜樂，漫遊無涯學海；
學苑常青，知識新穎，氛圍活潑，共度美好時光。



李達義

.....

學員創作



梁潔梅女士



修讀城大長者學苑－我的分享

我是香港城市大學長者學苑第一期學生，想不到轉眼間已經十年了，記得那時從資訊得悉香港城市大學要成立長者學苑，於是便邀請同學兼好友黃鴻根共同參加。我選的科目是「Dispute Resolution (爭議解決)」，他選的科目我記得好像是「商業設計」。

對我來說，最大的鼓舞是能夠和當時的大學生一起上課，導師們都比我年輕，所以我即時有回復青春的感覺。由於當時我有的是時間，所以在開學不久，我也去參與好友黃鴻根所選擇的課程，他的老師也不介意我來旁聽。

我所選的課程使我明白到很多商業糾紛中的處理方法，令我發現原來除了訴訟之外，還有很多在法律上可以解決的途徑，而跟好友一起參與的科目亦使我認識很多商業設計的概念。

我在自己所選的科目課堂中認識了朱同學 (Edmund Chu)，在老黃 (黃鴻根) 的班中認識了任同學 (Henry Yam)，之後跟這二人也不時在電郵中聯繫，然而，最遺憾的是來到美國之後，我再沒有跟其他校友聯絡了。

在美國定居之後，也曾希望繼續研讀「Dispute Resolution (爭議解決)」的學科內容，可惜當時在達拉斯沃斯堡地區 (Dallas - Fort Worth Metropolitan Area) 的大學沒有這科目，如果要修讀就要去州首府的德克薩斯大學奧斯汀分校 (University of Texas at Austin)，而且收費昂貴的，我根本負擔不來。我所居住的城市也有長者課程，只不過跟香港城市大學所提供的完全不同，雖然收費低廉甚至免費，但可以給學生選擇的學科大部份都只是興趣班性質，而且只給 65 歲或以上的人士攻讀，我上了一學期的言語課程之後便興趣頓失。所以我十分懷念香港城市大學長者學苑提供的課程，希望這樣的優良制度能夠持續運作下去。

十年來從網絡中得知很多在香港發生的風風雨雨，香港城市大學能夠維持對長者的知識教育實屬難能可貴，在此祝願香港城市大學長者學苑在長者教育的事業上能夠更上一層樓。





李恭銓

城大與我

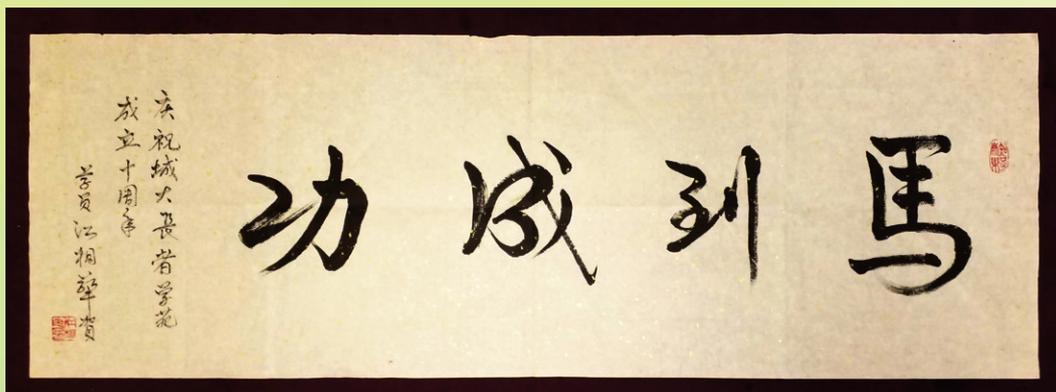
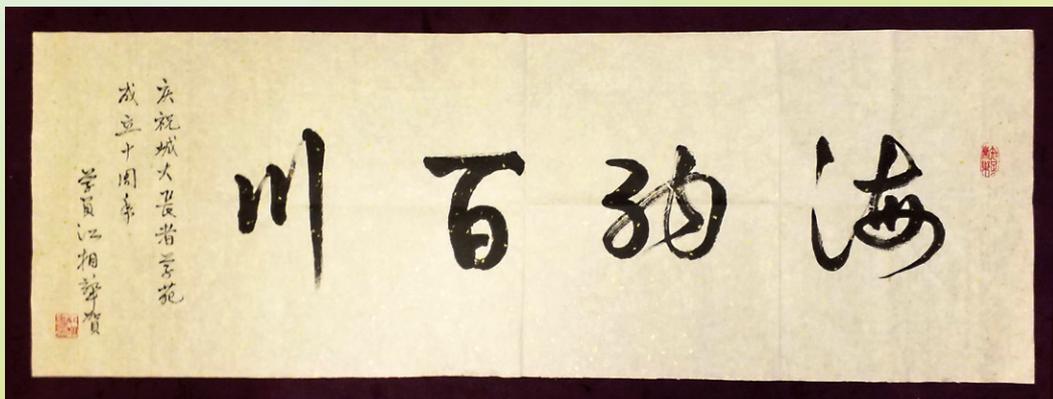
2011年夏季，我見到在報章上有「香港城市大學長者學苑招生」的廣告，便立刻前往報名，當我被城大長者學苑取錄之後，便成為香港城市大學大家庭的一份子。一晃過了九年，斷斷續續也選讀了許多課程，聽過無數的專題講座，還參加了三次校內的宿營活動，所以我對學校的環境十分熟悉，更視城大為我第二個家園。在校內我所接觸過的老師、同學以及長者學苑的職員都對我十分友善，尤其是長者學苑中負責籌辦活動的吳小姐對長者學員的照顧非常周到，我很感謝他們。

退休後，我的空餘時間多了，妻子數次叮囑我要寫自傳留給下一代，但我總是懶於提筆。直到2014年，我參加了莊明蓮教授主持的「生命導師計劃」，莊教授委派了城大社會科學系的兩位同學（李蕙慈、陳蘊延）為我編製小傳。經過幾次的見面交談，我與妻子向他們提供了一些相片，當他們編輯好內容之後，我們一起看過都很滿意。由於我們打算將作品分送給我們兩個女兒，妻子提議可以多製作一冊，而這兩位同學也慷慨照辦，所以我極為感謝他們為我代勞，這也是我在城大的額外收穫。

次年（2015年）暑季是我八十歲生日，妻子與我及兩位定居美國的女兒同往夏威夷慶祝我的生日，在唱生日歌的時候，我拿著城大同學為我編製的小傳分送給她們。當她們收下時，她們感到很驚喜，也很開心。

這些都是城大給我的歡樂，我感謝城大。

學員創作



江相華先生

Seniors Can Code (長者能編程)

2014 年秋天，一個我感到很高興的日子，因為我可以入讀城大長者學苑，認識到一班同齡學友，更意外地認識到一群熱心教學的「IT 青年人」。

在 8 月的迎新會上，主持人宣佈「CityU Apps Lab (香港城市大學應用程式實驗室)」將會舉行一個 IT(資訊科技)社區普及項目，其中一個環節是教導長者成為編碼能手，令他們可以在自己的手機上設計出簡單的遊戲程式，由於名額只有 60 個，加上如果參加者太多的話，就需要用抽籤的方式決定誰能參加，所以我很快就報了名。

「真好彩，抽中我了！」我對電腦和手機 Apps (程式) 應用，沒有感到多大困難，但編碼這回事，容易上手嗎？我不知道……所謂「人到六十學編碼，猶如臨老學吹打」，我亦害怕被後生子女取笑我遲鈍……我一面想，一面推開門入課室，嘩！有 10 多位年輕助教已經在準備和測試軟硬體，看見他們興致勃勃，我就硬著頭皮坐了下來……

導師很細心，會慢慢地解釋，而且解釋得很詳盡，雖然長者同學仍不停舉手發問。每次有人舉手，就馬上有助教出現，個別指導，安排真是非常貼心。年輕助教個個有耐性、有笑容，非常難得。我在家中，每次遇上電腦或手機上的問題，向家中後生一輩求救，他們總是表現得不耐煩，胡說一輪，就馬上閃開。我現在才明白，可能家中的後輩也不懂得如何解決問題，所以才扮作高深，將我打發走。對比之下，在 CityU Apps Lab 中遇見同學「個個有料」，所以對我的問題都可以深入淺出地解答。

話說回來，這個項目的名稱叫「Seniors Can Code (長者能編程)」，它不單增加了長者對作出新嘗試的信心，也增加了我對年輕人的認識。我曾經在下課後向一位學生助教私下發問：「為什麼你會選擇以一班長者作為教學對象呢？」學生助教回答說：「每個年齡層的學習盲點都有不同，不少長者對學習新技能都缺乏自信，但我們發現，如果有人在他們身旁陪伴著他們學習，他們也能學習得很快的。其實他們需要的是有人鼓勵和認同。」

我從來沒有想過青年人對長者會有這樣細心的瞭解，透過城大長者學苑的長者學員身份，我能夠在城大獲得這樣有意思的學習和生活體驗，真是上了人生寶貴的一課。



香港城市大學長者學苑校園生活花絮

我能夠在香港城市大學長者學苑進修，真是有說不出的快活！

我家在元朗，以往的我，本不喜長途跋涉，沒想到去了城大之後，我竟愛上了這求學之路！因為這是一條使人蒙福之路！

花甲之年的我仍可在這世界馳名的學府過着大學生的生活，真是幸運呀！

一眾長者同學中，分別來自全港各區，也有住得較偏遠的。有一些同學雖然年逾八十高齡，仍精力充沛，孜孜不倦，樂學不疲！他們對真理和學術抱著恭敬追求的態度，深印我心，令人喝彩！生命影響生命，他們這種自強不息的精神給與我很大的鼓勵！

城大長者學苑對我們的支持，是不遺餘力的，它不單提供了多元化的學科給我們選擇，還有很多精彩活動給我們參與，豐富着我們長者生命的內容！

2018至2019年度，我在上學期修讀了良師 Dr. Maria Tong 的生命規劃課，老師循循善誘，盡心令課堂變得生動活潑。我們長幼共融，學會認識自我和提升自我管理的能力。下學期亦獲良師 Prof. Webster 和良師 Dr. Eric Cheung 指導英文進深課程。課堂甚是精彩，老師悉心指導，啟發我們的創意，使我們獲益良多！亦使我領略到英語的奧妙，明白如何更巧妙地運用英語，就像音樂和萬物，都蘊含着其獨特的模式和韻律！課堂中的互動增進了跨代的溝通和欣賞，使得年青學子的才華，卓然可見！

另外，我要感謝莊明蓮教授指導的「生命導師計劃」，讓我重拾生命的美好回憶，更認識了兩位優秀的城大學生：Gloria 和 Charlene。我們成為好朋友，難得長幼有情！她們更特別為我製作了一本精美的《生命故事》小冊子給我，記錄著我的一生，令我十分感動！城大的菁英都洋溢着熱誠和理想，他們朝氣迎人，給人無限盼望！

城大長者學苑給予我們的慷慨支援，令我們長者學員也可以享用到學校資源。我喜愛往城大圖書館，欣賞不同時空的作品，陶醉於中西古今文化間的寶藏，令自己在精神領域方面得到大大的滿足。圖書館內別致的格調有助於學生溫習。校園學術樓上那邊廂，有大大小小的學習空間，盛載着文昌氣息！

閒時與同學三五成群地到城大學生飯堂用膳，真是一樂也！各式美食，使人開懷！香噴噴的芝士撻，美味的燒味河粉，養身的杞子靚粥等……可口的食物中蘊含着對學生的關愛！正所謂「三軍未動，糧草先行」，城大學生飯堂對學生的支援，是值得嘉許的！

2019年農曆新年前，我們在城大中菜廳學做蘿蔔糕，共慶佳節，樂也融融。校園另一端別有天地，綠林中有小水池，古式涼亭上，小雀鳥在歌唱。偶爾抽空與同學漫步於天台的空中花園，彼此分享著人生中的美好經歷，真是開心！遠眺巍峨的獅子山默默地蹲伏着，彷彿在祝福著香港城市大學，盼望她永永遠遠的閃耀輝煌！

城大校內還有很多精彩的活動，例如：夏令營、展覽、藝術節講座等……給與同學們參加。種種的經歷，令我感到香港城市大學充滿着人情味。今天我們長者學員得以終生學習，老有所為，樂活香江，是何等大的福氣啊！

在此謹向每一位默默支持着城大長者學苑發展的人士，獻上最衷心的感謝和祝福！



陳香兒



修讀城大長者學苑－我的分享

我是許海洲，今年七十歲，在香港長大、受教育和工作。以前在電力公司任職工程項目經理，有碩士學位及香港工程師學會會員資格。

2009年退休後，我想做一些有意義的事來打發日子，經舊同事推介，試試申請入讀城大長者學苑，竟然一擊即中（當年競爭入學的長者可能較少吧！）比較其他大學相若的課程，城大能提供較多合適的科目給長者學員選擇，距離我的住所較接近，學費非常合理，而它的「長幼共融」理念，尤其深得我心。

作為一個工程人員，我甚少涉獵人文學科，而城大長者學苑的課程彌補了我的不足。在繁花似錦的科目園地，我掇取了十多株奇葩，移植到荒蕪的心田中。城大長者學苑大大豐富了我的退休生活，讓我經歷了不少「第一次」，讓我學會欣賞和分析文學和藝術，增加對形形色色社會事物的了解，而且能讓我結識不同年齡層的同學，一起學習和交遊，這些得益不是比獨個兒學習更大嗎？

我經歷了「第一次」到可觀中心看天文望遠鏡，並幸運地拍攝到流星照片；「第一次」用英文寫詩和小說；「第一次」為自己作傳記。

我學會欣賞和分析：外國的文學作品，莎士比亞的戲劇和十四行詩，建築之美觀與實用價值，電影的技法與內涵等等……

由零開始，從老莊、孔孟至王陽明的中國哲學；從搜證、審理以至執行的香港刑事司法制度；從語音詞法至句法的語言學；從 1G 至 5G 的流動通訊等等……我都增長了不少知識。

在學習的過程中，有幸可以結識不少年青人，一起探討、辯論、作專題報告，從而加深我對年輕一代的認識和欣賞，也結識了其他長者，成為朋友。因為大家多已退休，有較多空閒時間，大家飲食暢談，以至遊山玩水。



許海洲

學員創作



陳香兒女士

我跟別人分享這些良好的經驗，已先後推薦幾個親戚朋友加入成為「城粉」（香港城市大學長者學苑的粉絲）。

近年來，香港長者的數目激增，而城大長者學苑的學額似乎並沒有按照比例增加，造成僧多粥少的現象，使很多有志入讀的長者，都有向隅之嘆。我希望有關當局能體察「民情」，多撥資源，使長者盡開顏，為禱！

值此香港城市大學長者學苑慶祝成立十周年之際，我很想感謝各位城大教授、老師、職員的盡心盡力，他們使這計劃廣為人知。而安老事務委員會更功不可沒，沒有他們的撥款，恐怕城大長者學苑的課程發展不會這麼順利。

衷心祝福城大長者學苑不斷發光發熱，永遠充滿活力，桃李滿香江！

四年旁聽的感受



馬小祺

自從中六畢業後，我便開始在金融界工作直至退休，因此對大學的生活充滿憧憬。2014年11月，我偶然在報章看到「香港城市大學長者學苑」刊登旁聽生申請入讀的廣告，當時有點喜出望外，因為這是體驗上大學的好機會。申請入讀的過程順利，我很快便獲得取錄通知。開課前我出席了簡介會，得悉有「城大老友記」計劃，可以為有需要的長者學員提供協助，這些安排對我作為第一次就讀的旁聽生裨益頗大。

初次在城大上堂有挑戰性，因為所選的學科是要在網上做作業，但我的電腦知識不多，後來請教其他同學，遂能順利完成所有習作。學期完畢後，接連的修業禮、聚餐和大學生活體驗營都令我更加感受到城大長者學苑的悉心照顧，這些活動可以讓大家分享生活和學習的經驗。

回顧過去數十年，我所進修的課程主要都是和工作有關，退休後才有自己時間去接觸不同的知識領域。城大長者學苑提供了不少進修機會給我，最近四年，我曾經旁聽不同學系的科目，雖然記憶力大不如前，一些有趣的課堂資料仍然值得回味，例如：在「Probability in Action: From the Unfinished Game to the Modern World (行動中的機會率：由未完成的遊戲到現代世界)」學科中，講師介紹其中一個理論，嘗試探測失蹤馬航MH370的可能位置；在另一學科「Language in Art, Invention and Inspiration (表達藝術、創新及啟發的語言)」，教授引導我們去了解一些政治人物的演講辭結構和重點。

城大給我的感覺是融和的，旁聽生可以享用學校的設施，包括食堂和圖書館，也可以自由參加不同學院舉辦的講座。還有兩件值得提及的往事，約兩年前(2017年)，校內曾經舉辦「城花攝影比賽」，主辦單位接受了我的參與。另一活動是在2017年1月由城大中文及歷史學系舉辦的剪紙工作坊，這令我留下深刻的印象；當時農曆新年快將來臨，內心也

渴望認識這中國傳統藝術，詢問之下，他們亦歡迎旁聽生參與。課堂上大家都驚嘆導師純熟的手藝，原來她是著名的剪紙大師李雲俠女士。經過兩堂共四小時的學習，每位同學都成功剪出「春」字和「雞」的圖案。不久之後，我把完成的作品影像，分別在年初一和立春那天放進自己的Facebook(臉書)向朋友送上新年祝福。

在城大旁聽一晃已有四年，在這裏有機會學習新知識而沒有考試包袱，所以樂趣依然。古人云：「樂是樂此學，學是學此樂」，看來未來我仍然會繼續旁聽生的申請。

最後，藉着城大長者學苑成立十周年紀念慶典，我衷心祝願它在未來的年月能辦得更出色和更上一層樓。

學員創作

城市大學，多年共融，齊齊志於學；
長者學苑，十載誌慶，處處添姿彩。

馬小祺先生



梁柏林

修讀城大長者學苑－我的分享

2008年，我從朋友介紹得知勞工及福利局和安老事務委員會共同創立「長者學苑」計劃，旨在讓長者可以積極樂頤年，活出豐盛人生。

在2008至2009年度的第一學期，我開始在香港城市大學長者學苑修讀課程。修讀課程是認識自己的一個過程，也是一個複雜的開端，我就像開了照明燈，這燈照亮着我金齡時間的開始，帶我走進另一個世界，另一個時代。

這10年間，我抱著「求知若飢，虛心若愚」的態度，在香港城市大學長者學苑與本科生一同修讀達本科水平的學科，同時我認識到很多和藹可親的長者學員，也認識了以年青學生為骨幹的「城大老友記」夥伴（Buddies）。

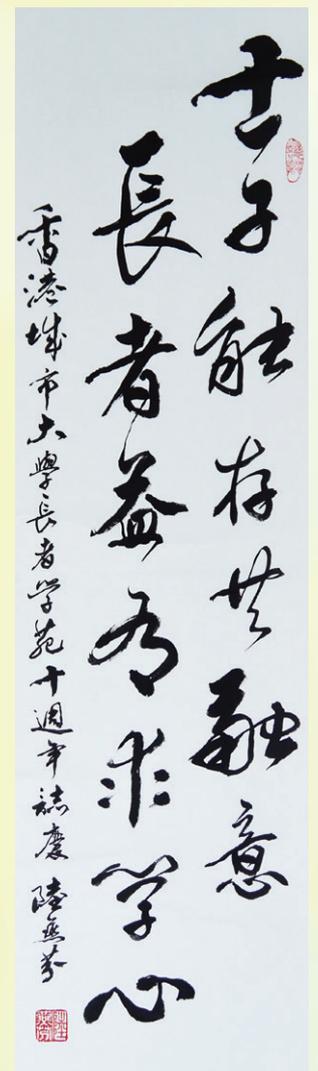
長者學員來自五湖四海，分別從事不同類型的工作，有專業人士，也有香港政府各部門的公務員，例如消防處、政府飛行服務隊、教育局等。在這10年間我有幸認識到多位長者學員，成為了很好的朋友，他們教曉我一些專業知識，例如一位攀山拯救隊教官教我行山知識，如何避開危險及自救，一位游泳高手教我如何游得更快更舒服。

至於「城大老友記」夥伴的青青學生們，他們的背景無分國界，如果我們這些長者學苑的學員遇上任何學習的問題，例如電腦操作等，他們都樂於給與我們幫助，盡量解答我們的問題。能夠結交到這些年青同學，獲得他們無私的分享，使我眼界大開，獲益良多，當中的互相扶持亦充份顯示出城大長者學苑成功達到「長幼共融」的目標。

至今我修讀過不少於20個科目，課堂中我學習到不少文學知識、文藝思想、閱讀方法以及參加過不同的活動等……我有機會走向世界，體驗和了解各國的語言文化，例如學習英語、日本語和西班牙語，尤其是演講者的語法藝術，增強了我的語言能力，改善了我的溝通技巧。另外，我在求學過程中所看見的歷史建築物、文化遺產，經歷人類社會生活文化的演變、智慧城市的發展，這些都對我產生了正面的影響，使我對生活獲得另一番體會，加深了我對自己的認識，令我開始反思人生的意義，以及更積極地關懷自己的家人和社會。

最後，我祝福城大長者學苑能夠繼續為長者教育發熱發亮；同時感謝城大長者學苑無私奉獻，給與退休人士進修學業的機會，使他們能夠得到以往未曾得到的接受大學教育的機會，達成人生中的一個重要目標。

學員創作



陸燕芬女士

Learning experience at CityU Elder Academy

Hi! I am Stella Mak, a retired registered nurse with a bachelor's degree in Nursing.

After my retirement in 2009, I was interested in looking for opportunities to expand my knowledge and find more social engagement. Therefore, I searched the Internet for the information. To my amazement, there was a programme offered by the City University of Hong Kong (CityU) for the elder students. I was so excited and I applied for a course. Finally, I got accepted.

The purpose of the Elder Academy Programme at CityU is to promote intergenerational learning and create new possibilities for senior citizens and young people to learn together. What it offers is exactly what I had aspired for. I am glad that I had the chance to study at CityU where I could learn new knowledge, meet new friends, and above all, study together with the young students and get to know them. I believe that both the old and the young can benefit from each other's company.

I have made some new friends who are from different backgrounds in the University. Our friends are having gatherings from time to time. Talking and exchanging ideas with them is not only interesting but also greatly widens my exposure. I believe that by making new friends, one can broaden one's horizons.

The last course I studied at CityU was "English for the Humanities and Social Sciences". The course was meant to acquaint students with skills in academic literacy to develop their advanced analytical reading, critical thinking and logical reasoning for deeper understandings of texts. That was something new to me and also something I was very eager to learn.

We had an excellent lecturer. She was very supportive to us. She saw to all our needs. She helped me to gain self-confidence to "return" to the classroom. With her help, we adapted quickly to the curriculum, and engaged in discussions with ease.

I am truly grateful to the City University of Hong Kong for providing the opportunity for us elder students to participate in university courses.



修讀城大長者學苑－我的分享

我出生在一個小康家庭，本來我是個無憂無慮的小伙子。但是因為家逢巨變，我在初中起便開始半工讀的生涯。我日間辛勤工作，夜間努力求學，直至完成中五課程。畢業後我仍然不斷進修，報讀不同的文、理及機械工程課程等等。經過一些年的奮鬥，我終於有機會創業，而且很榮幸能夠為商界出一分力，擔任一些幹事及委員工作。尤其是 1998 至 2002 年期間榮任香港政府職業訓練局零售批發及進出口委員會委員。此外，我亦在香港醫療輔助隊服務了 38 年，出勤過千次協助醫療、拯溺工作，直至 2008 年退休。



古國平

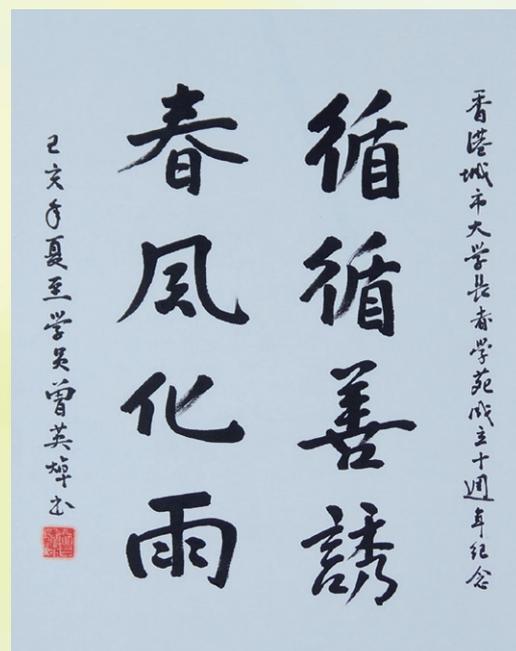
我是從 2012 年起開始報讀香港城市大學長者學苑的其中兩個學科課程，我感覺自己年青了很多，因為有機會與年青大學生共聚於一個課室內上課及學習，這是人生中難得的機緣巧合。後來，我曾被城大長者學苑邀請參加「健康舞表演」，並且在 2014 年參加城大長者學苑的「生命導師計劃」，跟年青大學生接觸交流，分享自己的人生經歷和生活經驗，同時亦令我對年青人的生活和價值觀有了多些了解。我感到十分開心，因為城大長者學苑的課程和活動為我的生活帶來了很多鼓舞，令我變得比以前更開朗、更活躍！

回想在香港 60 年代的時期，通常家境較為富裕的人，才会有較大機會進入大學求學。我藉著入讀城大長者學苑，能夠與年青大學生一起上課、學習、討論、探討和研究問題，與年青人多作溝通和了解，減少代溝，這真是難得的人生經驗！在城大長者學苑中的學習生活不但增強了我的自信心，亦增加了我做人的上進心；令我覺得我們這把年紀的長者，不是負累社會的「老而不」，而是仍然可以學習新事物、為社會作出貢獻、發出餘暉的一群。因著這些經歷和得著，在過去數年間，我介紹了多位朋友去報讀城大長者學苑的課程，我亦加入了靈實協會一間健康中心做義工，為社會上有需要的人略盡綿力。

最後，我希望香港城市大學能夠增加多些不同學科給與長者學員報讀，讓長者學員可以更方便地在不同地區的城大教學中心內上課，我亦希望校方能夠協助成立「城大長者學苑同學會」，增加長者學員的凝聚力，使他們能夠有機會參加更多學術交流活動，增長見識和學識。

正所謂：「十年樹木，百年樹人」，城大長者學苑經過十年成長，我希望它能夠更上一層樓，將長者教育發揚光大，完成「百年樹人」的厚望。我亦希望香港會有越來越多長者加入城大長者學苑，成為社會上的長者精英！衷心祝福它前程似錦！

學員創作



曾英焯先生

謝謝您圓了我的美夢

「懷緬過去，常陶醉，一半樂事，一半令人流淚，夢如人生快樂永記取，悲苦深刻藏骨髓……」，薰妮一曲「每當變幻時」歌詞，發人深省，引起共鳴；人老了，不期然會思前想後，追溯前塵往事而自得其樂或若有所失，作為長者的我也不例外。

想當日我還是個茁壯少年，老師以「我的志願」為題要我們作文，少不更事，對什麼志願也不甚了了，只想到自己向來都十分羨慕和敬佩那些「大學生」，他們學有所成後都是脫胎換骨般走進社會，充分發揮自己專長所學而作出貢獻，大學生們擁有崇高學位，人皆另眼相看；我對「大學生」早就深深烙上與眾不同，出類拔萃的印記，也因此幫助我完成了作文的內容：要做「大學生」。

那年代戰亂頻繁，家境拮据，高中畢業後便已輟學，需投身工作減輕負擔，升讀大學已是無法達成的空談，自此踏上漫長的就業里程，過去的志願早已煙消雲散拋諸腦後。有時偶然想起當年要做「大學生」的念頭，只換來唏噓歎息，耿耿於懷，也就這樣走過了大半個世紀。年逾花甲而榮休，樂得逍遙自在之餘，接到好友給我介紹「城大長者學苑」，推薦此特別為耆老設計的課程，以「老有所為」，培養長者學習興趣，擴大社交圈子為宗旨，讓耆老能在美好黃昏中盡享愜意歡愉之樂；我喜出望外，「學苑」招生竟然再次鈎起我當年要做「大學生」的願景。靈機一觸如能踏入「城大」這門檻，修讀「長者學苑」課程作為橋樑，便可親歷其境，體驗大學生的學習模式，與大學生結友交誼，也算是「聊勝於無」的滿足感吧！雖然做不成大學生，但能擁有這麼一個機會，於願足矣，所謂「失之東隅，收之桑隅」，是難能可貴，助我實現了多年來夢境；「長者學苑」使我如獲至寶，擋不住興奮與激情……這全都驅使我毫不猶疑立即報讀「長者學苑」的洪荒動力。

2015年8月下旬，期待的時刻終於來臨，我正式投進「城大長者學苑」的溫馨懷抱內，大學生的生活真令我耳目一新；上課時發現同學們是如此溫文有禮，教授們都那般博學多聞，令我如沐春風，年青學子和我十分投緣，毫無代溝隔膜，他們的青春活力，把這長者感染到忘卻自我，推進於時光隧道之間，蛻變成一個緊抱熱誠的奮進求學青年，於「城大」的化雨春風中欣欣共沐；課程完結前校方安排兩位正在就讀的「90」後大學生，與我合成小組，三人共同去設計創作：「生命故事冊」，由我提供求學和工作的個人閱歷，他們則擔任寫稿，編輯，拍照等職責，兩位年青人極度積極，雖非專業，尤勝專業，最後大功告成，他們除了要把製成品呈交給大學作為功課作業外，還另行贈我一冊留念，大家建立忘年之交，達到長幼共融的崇高境界……

多少年來的理想，終因「無心插柳」完成了做個「大學生」的願望，同時也解脫了抑鬱多時的心結，使本來是遙不可及的美夢成真；飲水思源，感恩「城大」敬老，愛老，護老的奉獻，才能成就這段因緣迴向；在課程接近尾聲時，我曾天真地想著要如何把那美好的時光綑綁留住，此乃「緣木求魚」，皆因寸陰無情，三個多月的「見習大學生」幸福生活，也就飛快成為過去，而且轉眼間已幻化為永恆難忘和美好回憶的珍貴片斷。

久未執筆，疏於行文，可能東拉西扯而詞不達意，但肯定的是：「字字發自真誠，句句源於肺腑」；最近喜聞「城大長者學苑」，於本年8月為成立十週年慶典，謹衷心祝賀「長者學苑」百尺竿頭，不懈前進，發揚「老吾老以及人之老」的精神，造福社會，為「城大」的光環增添更璀璨閃爍，輝煌華麗的異彩。



黃思濠

我在香港城市大學長者學苑的生活體驗

收到香港城市大學專業進修學院的通知，得悉城大長者學苑即將舉辦一個十周年慶典，我才驚覺時間過得真快，原來學苑舉辦的課程已有十年時間了！說起來我還是第一屆的學員呢！

我是一個小學教師。記得十年前我剛退休不久，偶然在報紙看到一段消息，說長者可申請到香港城市大學報讀一些課程，真正與城大的大學生一同上課。能夠有機會體驗一下香港的大學生活真是難得，因此我第一時間報了名。城大很照顧我們這些初入大學的長者，開學前便委派了一些城大的大學生做我們的嚮導，每位長者學員都有專責的同學。負責照顧我的那位義工同學帶我們到處參觀城大的設施，例如各教學大樓、飯堂、上課地點等，讓我們開學時不會如劉姥姥入大觀園，變了迷途羔羊。我們在學期間她又不時問候我們有什麼需要幫忙，令人感到十分熱情。

我總共在長者學苑報讀過兩個課程，第一個是一個學期的普通話課程，我們班分配到好幾個位置給與長者學員參加。我們雖然不用參加考試，但需要和城大學生一同聽課，也要和他們一樣交功課。印象中，學生上課都很認真，有些同學為了提高普通話水平，在獲得教授和校方的支持下，每星期一次在課後搞一個普通話活動。他們為了吸引更多同學參加，所以絞盡腦汁想出很多點子，每次都有不同的活動，例如：聽歌學普通話、接龍遊戲、角色扮演等等……有些比賽還有獎品，由大家選出得勝者。哈！我也曾當過「最佳演員」，贏到一本小字典呢！得到年青人的認同，我真是十分開心。

後來，我和一位老友記又相約報讀另一個課程「Linguistics (語言學)」。我們以前未曾接觸過這個科目，所以起初我心裏都有點忐忑，怕學不了。幸好教授講解清晰，利用「PowerPoint(簡報軟體)」圖文並茂地解釋。班裏的同學多是本港學生，但亦有一部份是從國內來的。印象中一班年青大學生無論在教授授課或在小組討論時都很認真學習。見到大家那麼努力，我們兩個長者也不敢懈怠，決心依時交功課。教授對我們和其他同學也一視同仁，不但給我們評分，也解答我們的疑難，我們因此得益不少。

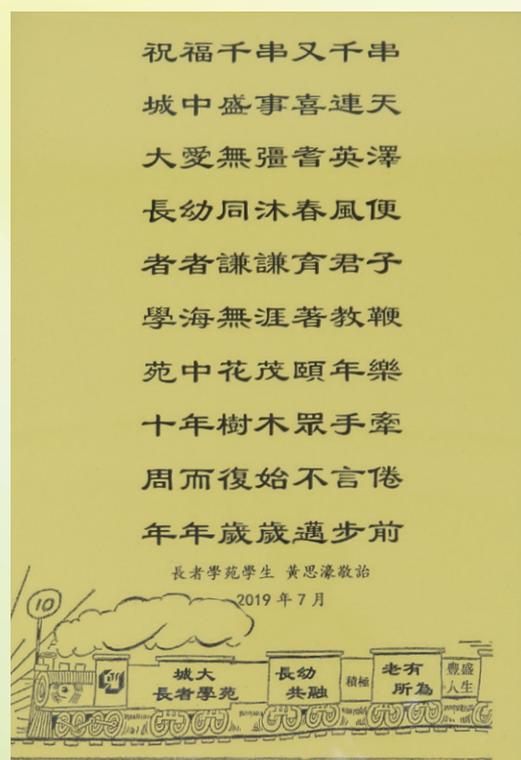
暑假期間，我們長者學員還有機會親身體驗大學的寄宿生活。我們可以入住學生宿舍兩天，在學生飯堂用膳。期間長者學苑還安排一些適合長者的活動，內容豐富，真是照顧周到。

我很感恩有機會能在城大當一個大學生，哪怕只是一兩個學期。我在此認識了一些長者和在大學的青年。我們幾個同班的老友記有一段時間仍不時相約茶聚，分享報讀其他課程的經驗和生活趣事。城大長者學苑不只是讓長者試讀大學那麼簡單，我認為它製造了許多機會給長者和年青人互相加深認識和溝通。我感謝城大長者學苑和一群有心人，出錢出力，讓一群長者能以低廉的學費一圓入讀大學的夢想。在城大長者學苑即將舉行十周年慶典之際，我在此祝願城大長者學苑桃李滿門，繼續發展，讓更多長者的「大學夢」可以夢想成真。



姚品端

學員創作



黃思濠先生

修讀城大長者學苑－我的分享



高樂德

我在香港海關工作已 33 年了。當年是 1972 年，我加入了海關，一直以來我也不是只在某特定部門和地方工作，因為海關人員是需要不時轉換崗位的，當中也涉及不同的知識和技巧。透過不同的工作環境，我能學習多不勝數的東西。

一直以來，我對讀書，學習有著一份渴求。一個人如果能夠不斷增長知識，他的氣質自然高尚，他的思維也會更為進步。因此，在我工作時，亦不忘不斷地進修，並考取了不同的大學學位及文憑，更成為英國行政管理學會香港支部主席，然後考取了英國及香港公司秘書公會的會士。另外，我更修讀了公開大學的人力資源管理碩士學位及工商管理碩士學位。活到老，學到老，充實自己，是我一直的學習態度，例如，我在 2008 年考獲香港證券專業學會執業證書，現在我更是香港城市大學長者學苑的學生之一，繼續我的退休學習生涯。

起初，我是透過香港城市大學莊明蓮博士的「生命導師計劃」認識到城大長者學苑的。修讀城大長者學苑課程後，使我懂得怎樣把讀書的態度融入生活。我認為，讀書從來都不應該是為了得到別人的讚賞而讀的，而是應該如孔子所說，讀書是為了自身的進步、修行、得益。假如只是為了得到別人認同而學習，是對自身的成長沒多大裨益的！讀書的過程真是十分辛苦，亦會感到相當的挫敗。但是，當我能經過重重難關後完成課程，那種喜悅是非常甜美的，亦會感到之前所下的苦工沒有白費。

在 2015 年，我非常幸運地成功修讀了由莊明蓮博士任教的社會科學系課程「香港及其他老齡化社會：挑戰及機會」(Ageing Society: Hong Kong and Beyond)，這課程是有關香港老年學問，如何面對生老病死，對長者十分有用。其中有一環節是參加賽馬會「生命・歷情」體驗館，體驗館以「生命歷程」為主題，利用社會創新、體驗式學習和互動式設計（例如「親身馴棺材」），配合多媒體遊戲、視覺及影音效果，帶動參加者在 60 分鐘內經歷模擬人生旅途。在體驗過程的衝擊下，加上體驗結束後由具有社工資歷或教育工作背景的生命教育員進行活動後解說，令參加者從中領略時間的寶貴，學習珍惜身邊的人和事，重新思索何謂「年青」、何謂「年老」，反思長者只是較早踏上人生路，他們的人生經驗、生活智慧，絕對值得人們尊重，讓參加者「換個角度睇長者」，改變對「年老」的看法，減少對長者的負面標籤，將跨代感情拉近。

此外，我亦參加了香港城市大學的一個「人生意義計劃」，認識了兩位來自社工系的學生，他們是林晴滔和李澤霖。在這兩個月左右的時間，我們會見了好幾次，更一起到我最喜愛的地方愉快地用膳，向他們分享了我的一些人生價值、生活和職場的點滴和心得。因此，在城大長者學苑的學習生涯中，我除了學習到不少有用的知識之外，亦認識多了志同道合的朋友，擴闊了自己的社交圈子，我亦很樂意推薦更多身邊的朋友來到城大長者學苑進修的。

最後，我非常感謝香港城市大學長者學苑讓我有機會表達我對求學的看法。人生是需要不斷的追求學問及經歷不同的熬煉，才能令我的人生達到至善的境界，正如明朝楊慎的《臨江仙》所言：「滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄。是非成敗轉頭空。青山依舊在，幾度夕陽紅。白髮漁樵江渚上，慣看秋月春風。一壺濁酒喜相逢。古今多少事，都付笑談中。」退休後，我的感覺如唐伯虎的《嘆世》：「富貴榮華莫強求，強求不出反成羞。有伸腳處須伸腳，得縮頭時且縮頭。地宅方圓人不在，兒孫長大我難留。皇天老早安排定，不用憂煎不用愁」。

長者學苑老友記計劃 本科學生分享

我接觸到的一班城大長者學苑學員很有活力，他們無論在知識上的追求，或許是持續進修的態度為的是不斷為自己增值。他們這個正面形象與社會所形容的長者（老人家）有很大分別。這班老友記能做到「老有所學」、「老有所為」。無論在上課、出席講座，甚至是參加遊戲活動，他們均展現無限活力並十分積極參與。透過與他們相處及交流，真的擴闊了眼界及知識！『佢地真係好叻！』。

香港城市大學學生
林愷晴 Rebecca



很感恩有幸與長者同學們一起度過三個城大長者學苑夏令營 (summer camp)。他們認真及不斷學習的態度往往提醒我當初想進大學的初心，大學生活多姿多彩，如何度過四年的大學生活其實都掌握在自己手裡。是有意義地探索學習？抑或是尋找自己，獲取更多人生經驗？還是盡情地自由玩樂？一一都能自己選擇！每次與長者同學交談均感受到他們對學習的滿腔熱誠，這都提醒我要珍惜自己擁有進大學的機會，善用時間。

非常感激長者同學們的積極參與及熱烈投入夏令營每一個活動，他們的看法、想法和分享都帶給我很多啟發；亦感激他們茶餘飯後對我的每一席話，跟我分享的人生經歷和道理我皆放在心中。最後，希望長者同學們健健康康，繼續活到老，學到老！

香港城市大學學生
蘇家慧 Kary



Life-long friendships with CityU Elderly students

I joined the CityU Elder Academy Buddy Scheme in 2017, and it was one of the best decisions that I have made in my university life. I am grateful for having the opportunity to make friends with the elderly students.

The most memorable experience was having tea gatherings with the elderly students. They are friendly and willing to share their valuable life stories. For example, Philip who joined the CityU Elder Academy for many years, has changed my perception of the elders after learning from his life experiences. Philip is not only fluent in English but also knowledgeable, active and kind. He encouraged me to chase my dreams and provided advice on career development. Through our communications, we achieved inter-generational harmony. I was so excited by their presence at my graduation ceremony.

On the other hand, the elderly students are very passionate about learning new knowledge from Elder Academy and enjoying university life in CityU. They wish to pursue a healthy and active retirement life through lifelong learning.

I highly recommend other CityU students to join the Elder Academy Buddy Scheme. It broadened my horizons and I got more opportunities for cross-generational interaction with elders. I also learned from them the philosophy of "constantly striving for perfection".

Lastly, I would like to take this opportunity to congratulate CityU Elder Academy on their 10th anniversary!

陳家晞 Joyce

Bachelor of Arts, English Major (Graduated in 2018)



若不是城大連絡我，我也差點忘記了我曾是城大長者學苑的一員。

當年我還是城大學生的時候參加長者學苑老友記計劃，雖然名義上是 buddy，其實也不是幫了很多忙，更不敢說自己有什麼貢獻。眾長者同學精靈活潑，反而是我和他們相處時獲益良多。

記得有一次有位長者同學參加一個英語口語練習會，邀請我加入。全場只有他一位長者。望着他悠然自得地嘗試用英文分享他的想法，坐在他身邊的我反而有些尷尬。我當時想：他真的很認真。

今天看來，這位長者同學其實是把握珍惜每個機會讓自己進步，又有什麼好尷尬呢？反而應該引以為榜樣。

城大長者學苑提供了長幼相處的機會，讓兩代人互相學習、交流相處。我很榮幸曾經是長者學苑的一份子，能夠認識一班活力充沛的長者同學確是一段難能可貴的緣份。

希望長者學苑未來發展蒸蒸日上！

香港城市大學社會科學學士（心理學）畢業生
Kirk Lau

長者學苑歷年活動相集











長者學苑歷屆學員名單

區麗香	區美玲	區偉強	區永河	歐陽華	區燕清	畢耀坪
畢永強 *	梁惠蘭	陳燦成	陳鄒美儀	陳昌強	陳志明	陳志成
陳自新	陳靜嫦	陳清芬	陳忠孝	陳仲明	陳福林	陳孝先 *
陳香兒	陳顯偉 *	陳幸貞	陳慶霖	陳漢標	陳康健	陳展華 *
陳錦章	陳錦元	陳家吉	陳基發	陳潔瑩	陳季雄	陳貴大
陳國強	陳國榮	陳國彥	陳麗君	陳麗明	陳麗華	陳立堅
陳若晶	陳美奐	陳明奎	陳慕玲	陳柏齡	陳寶泉	陳佩儀
陳穎清	陳錫富 *	陳錫宏	陳成富	陳樹芊	陳樹榮	陳少強
陳德祥	陳達興	陳衛康	陳維文	陳榮波	陳永滿	陳煥燊 *
陳煥常	陳宜傑 *	陳綺梅	陳應杰	陳銳玲	陳玉清	陳玉珍
秦玉蓮	張小樸	周照港	周玉霞	陳志超	鄭炳耀	鄭鴻錚
鄭潔芬	鄭傑華	鄭國安 *	鄭麗卿	鄭文鑣	鄭文耀	鄭沛鴻
鄭美玉	鄭庭豐 *	鄭育彥	卓綺華 *	張志祥	張志明	張志成
張振輝	張振豐	張頌年	張嘉強	張傑雄	張國旗	張國強
張麗梅	張美珍	張美蓮	張伯桐 *	張笑梅	張華邦	張偉華
張煥堂	張遠榮	張玉倫 *	蔣念恩	程盧燕冰	程偉雄	程偉平
趙展庭	趙慶棠	趙愛琨	趙煥牲	曹吉明	曹國祥 *	蔡清源
蔡振興	蔡巧文	蔡兆良	蔡蓮娜	莊乾初	莊瓊瑜 *	周蔣順英
周翠珍	鄒松堅 *	周振威	周啟榮	周國智	周紹中 *	周德昌
周達祺	周偉強	周黃淑君	周綺華	周潤祥	蔡展豪	蔡立乾
蔡本儉 *	蔡方仁	蔡緒坤	朱鎮滔 *	朱琮芳	朱麗琮	朱兆棠
朱英發	徐洪富	徐健明	徐沛霖	鍾復平	鍾家駒	鍾啟明
鍾美儀	鍾 妹	鍾沛生 *	鍾樹榮	鍾永漢	鍾永光	徐皓寧
樊國盛	霍楚濂	霍錦鴻	霍桐安	方張明儀	方正中	方鎮華
方金霞	方季德	方林彩玉	霍偉德 *	傅金女	馮澤坤	馮正允
馮慶德	馮浩樑	馮漢明	馮漢威	馮國泰	馮曼霞	馮兆焯
馮淑儀	馮惠儀	馮永毅	江梁秀梅	甘滿禧	夏振華	夏尚甫 *
哈東利	侯永同	何冰蓮	何湛深	何志忠	何志堅	何志新
何青平	何振聯	何夏菲	何康明	何家賢	何啟源	何錦輝
何建文	何潔培	何冠榮	何廣泉	何梁錦麗	何明華	何密森 *
何鵬振	何蘇成 *	何德章	何鐵城	何永佳	何 英	何宇智
何源照	何玉玲	何潤紅	何翁潔貞	韓秀影	康潔屏	康冠華
康保強	禰永堂	許卓俊	許方佳	許海洲 *	許克中	許麗明
許慕勤	許懷發	洪奮志	馮可儀	孔令邦 *	葉志雄	葉振華 *
葉光前	葉少琮	葉永棠	周振華	羅鳳英	甘欽如	簡照榮
簡昭一	簡漢江	簡國彪	高琍珍	姜偉宗	喬金貴	高桂忠

高敏宜	高愛屏	高榮德	江燦良	江相華	江耀強	古國平
關松傑 *	關啓榮 *	關其應	關麗華 *	關仕明	關潤年	郭志明
郭程遠	郭桂林	郭文儀 *	郭炳文	郭少楷	郭淑儀	鄺覺仕
鄺樂強 *	鄺樹深	鄺玉蘭	羅 珍	黎松發	黎錦波 *	黎錦輝
黎錦桃	賴潔冰	黎渠勝	黎明生	黎伯順 *	黎偉基	黎宏漢 *
黎業娟	林品蕙	林志華	林松德	林錦標	林傑明	林國柱
林李家坤	林露珊	林文志	林萬祥	林碧玉	林 平	林常珍
林少雄	林大志	林 渭 *	林偉江	林慧茹	林允中	林艷玲
林婉玲	林秉正	林楊月明	劉章池	劉楚貞	劉全忠	劉傳杰
劉鎮國	劉可驅	劉漢良 *	劉冠球	劉桂慈	劉桂珍	劉國根
劉麗嫦	劉亮江	劉能正	劉美容	劉淑芬	劉惠玲	劉譽強
劉汝根	劉玉玲	羅志華	羅振邦 *	羅厚鈞	羅國華	羅炳光
羅錫鴻 *	羅定邦	羅惠珍	羅彥康 *	羅耀堃	羅汝成	羅乙庭
利志偉	李 富	李家富	李漢標	李漢成	李鴻鏘	李錦輝
李敬敏	李桂儀	李洛奇	李朗堅	李文浩	李寶珍	李秀蘭
李兆雄	李澍源 *	李適熙	李德銘	李達義 *	李衛深	李雲龍
李有明 *	李逸子 *	李毓瀛	李娛香	李玉芳	李沃森	李潤愛
梁志華 *	梁肖華 *	梁朝榮	梁楚芬	梁楚常	梁振榮	梁駿英
梁飛鳳	梁福澤	梁灝翔	梁勵嫻	梁錦源	梁建文	梁健遠 *
梁潔梅	梁幹柱	梁冠雄 *	梁麗英	梁林金美	梁滿榮	梁柏林 *
梁碧雲	梁世雄	梁瑞貞	梁淑貞	梁達良	梁偉才	梁惠娟
梁惠玲	梁慰安	梁永銳	梁延溢	梁汝鴻	梁月英	李志坤
李顯仁	李賀蓓	李海光	李 鴻	李儉紅	李恭銓 *	李桂英
李滿環	李佩嫻	李炳森	李保華	李秀嬌	李碩儒	李樹彬
李少菁	李淑靄	李華傑	李慧苑	李意能	梁滿棠	凌友金
廖秋棋	廖明澤	劉帶雲 *	廖偉珍	廖月蘭	廖容生	盧啟明
盧錦波 *	盧錦源	羅基民	盧文沛	羅年妹	勞佰富	盧秀卿
勞雪英	盧維昌	盧永生	陸金湄	梁 振	盧志強	陸 琳
呂淑貞	呂少芳	陸潔梨	陸秉仁	陸少波	陸燕芬	馬芷欣
馬志強	馬孟光	馬小祺	馬小玲	馬如光	麥廣平 *	麥鎮華
麥燕琼	麥秀瓊	麥樹賢	麥永強	麥艷芳	麥如香	文肖琼
文翠華	文安妮	萬潤玉	明偉霖	繆家瑤	莫兆霖	伍志珠
吳志堅	吳政泓	吳朝享	吳楚鴻	吳竹筠	吳振島 *	伍協東 *
吳浩發	吳浩成	吳加慶	伍介政	伍啟淮	吳錦輝	伍錦祺
吳家美	吳杞文	吳國正	吳國俊	吳國強	吳國平	吳廣智
吳光輝	吳愛娣	吳少華	伍雪蘅	吳德泰	吳定中	吳子文

吳偉光	伍永存	伍永康	吳燕琼	吳衍華 *	伍應棠	倪 星
顏昭群	王宗榮	白 梅	彭子明	彭慧英	龐熙榮	潘振權
潘家彥	潘水堂	潘潤娣	施韻蘭	沈振雄	邵興家 *	余倩莊
石錦輝	石國權	石炳權	石婉輝	施蘇拯	沈橋梅	冼立初
蕭三喜	蕭紹寧	蘇繼就	蘇慧芬	蘇燕文	蘇燕屏	蘇潤萍
孫燮全	宋藻玲	宋潤英	司徒愛珍	司徒翠寶	戴乾君 *	戴桂甜
戴永堅	譚澤明	譚超聯	譚美梅	談務品	譚達芝	譚鐵泉
譚偉南	譚耀華	鄧家強	鄧錦明	鄧家南	鄧國榮	鄧禮文
鄧力發	鄧文光	鄧淑儀	鄧偉政	鄧滙源	鄧以活	鄧沃倫
丁佩娣	謝灼梅	唐健敏	湯舉枝	唐寶瓊	唐志明	蔡家茂
曾賽冰	曾慶光	曾啟權	曾桂松	曾明毅	曾天惠	曾翠勤
曾惠卿	曾英焯	曾耀榮	謝蔡淑芬	謝衍宗 *	謝衍威	謝漢威
謝潔愛	謝鑾榮	謝明浩 *	崔鈞明	崔泊兒	脫燕霞	董進祥 *
董健瑛	董慧雯	董瑜璋 *	尹子勤	溫 熹	王黎麗	屈俊淦
屈振強 *	屈泰來	黃澤文	黃祥鏡	王芷芬	黃志雄	黃志強
王子雁 *	黃志成	黃子誠	黃志賢	王 政	王潮奎	黃釗傑
黃昭欽	王祝華	黃進和	黃發榮	王福耀 *	王福榆	王鴻楚
黃鴻根 *	黃鴻英	黃健華	黃璟勳	黃孔嘉	王桂權	黃桂有
黃國禎	黃國珍	黃國光	黃廣發	黃光聯 *	黃麗芬	黃鸞飛
黃曼華	黃媚儀	黃顏婉而	王彪龍	黃炳勳	王沛霖	黃佩如
黃秀英 *	黃詩美	黃詩華	黃思濠	黃錫洪	黃紹忠	王少平
黃詩雅	王子濱	黃維榮 *	黃榮志	黃永輝	王榮耀 *	黃怡芬
黃燕玲	黃英傑	黃英惜	黃如麗	王儒璋	黃汝威	黃婉玲
黃鈺棠	黃玉桓	王潤福 *	胡雄光	胡國榮	胡錫華	鄔世文
胡素鶯	胡敏華	任澤康	任義慶	甄枝明	袁柏疇	甄肇麟
楊建國	姚品端	游麗清	邱錫炫 *	游樹強	楊才生	楊重好
楊家梅	楊啟興	楊啟文	楊錦泉	楊九昌	楊廣銘	楊 玲
楊德光	楊偉雄	楊若平	易鳳翔	易榮傑	嚴銳基	邢興虎
葉敬文	葉敬儀	葉禮霖	葉社榮	葉倩君	葉肇鑫	葉永洪
葉蔭權	葉燕卿	姚錦全	姚錦宏	姚美貞	楊式源	羽振飛
余自立	余宗錦 *	俞忠衛	于鳳嫻 *	余杏元	羽國揚	余秀蓮
庾耀新 *	余國球	袁賜安	阮建和	袁李智娟	阮愛賢	阮劭海 *
阮惠貞	阮玉屏	翁永漢	Gary HO	Paul Stoneman RICHARD	Julia WONG	Ma. Lourdes C. YGOA

共 735 位學員

* 學員完成 10 個或以上科目獲頒「持續進修學員獎」

願景及使命



周愛華博士

香港城市大學
社會及行為科學系副教授
暨長者學苑現任顧問

首先，我非常榮幸有機會加入香港城市大學長者學苑，見證其十年的進步，並在接下來的日子繼續以顧問的身份與長者學苑一起成長。縱觀全球老年化的趨勢，香港也和許多國家一樣，面臨著各種各樣的機遇和挑戰。香港城市大學長者學苑立足於香港人口急速高齡化的背景之上，為響應香港政府安老服務計劃的號召，致力於服務長者，鼓勵長者積極參與活動，終身學習，促進社會的跨代共融，協力創建更關愛的社會。

香港城市大學長者學苑，在過去的十一年來，秉承以上的宗旨，一共提供了近八十多個橫跨香港城市大學七大學院的本科課程給與長者學員修讀，不但令長者學員能夠擴闊知識領域、與時並進，更可以讓他們認識到志趣相投的朋友，使他們的生活變得更加多姿多彩。相信在未来，在校長及各學院老師的鼎力支持下，長者學苑能夠繼續為長者學員提供多元化的終身學習機會，讓他們獲得更多新穎的知識。

長者學員與本科生一起上課，能夠促進跨代交流，長者學員更可以分享他們豐富的人生智慧，為本科同學的心智發展帶來正面的影響。長者學員擁有資深的實務經驗，能夠啟發本科同學多角度瞭解及分析問題，幫助他們研發適切及嶄新的服務和產品，為香港有關政策回應社會和市場所需，幫助推動跨代共研的平台，達致「長幼共融」，各展所長，貢獻社會。

香港城市大學長者學苑，將會繼續本著「積極樂頤年」的理念，積極推廣「健康老齡化」的概念，為長者提供更優質的長者教育服務，締造更美好的社會和未來。

鳴謝

勞工及福利局

安老事務委員會

長者學苑發展基金委員會

香港城市大學行政及學術部門

十周年紀念活動籌備工作小組

香港城市大學
長者學苑
成立10周年紀念特刊

香港城市大學網址：www.cityu.edu.hk

香港城市大學長者學苑網址：www.cityu.edu.hk/ce/elderacademy