

# 香港中國婦女會

## 李樹培夫人啟知中心第一屆結業禮



梁廣培畫



### 紀念特刊



李樹培夫人啟知中心贊  
 啟知中心育菁莪  
 設備齊全  
 科目多  
 賢人薈萃  
 同歡樂  
 既學書畫  
 又唱歌詞  
 電腦穿珠藝  
 太極舞蹈  
 與鼓鑼  
 同窗共  
 矚目  
 切磋聚首  
 一堂  
 笑呵呵

元史就孫洗弄



# 目錄

- p.2 籌辦歷史
- p.3 中心服務
- p.4 中心設施
- p.5 學員統計資料
- p.6-8 課程內容
- p.9 社醫協作服務
- p.10 開幕慶典
- p.11 嘉賓到訪
- p.12 2009-2010活動花絮
- p.13-14 學員作品
- p.15 畢業生及委員義工名單
- p.16 義工心聲





## 籌辦歷史

1988年，全港首所「老人大學」於「香港中國婦女會黃陳淑英紀念護理院」創辦，推動長者終身學習，主要對象是安老院院友，並以每年穿畢業袍、戴四方帽、行畢業典禮作鼓勵。經傳媒報導後，查詢者眾，終於在1996年「老人大學」課程開始對外開放，接受區內長者以「走讀生」身份報讀。2003年時「老人大學」易名為「先進學苑」。當時英澳的第三齡學院已頗成熟，而國內之老年大學亦成新風，本著多年推動長者教育經驗，激發我們開創切合本土情況的第三齡學苑的念頭。2005年獲「蘋果日報慈善基金」贊助，於觀塘區推行全港第一個「長者自務學習先鋒」計劃，成立「油塘第三齡學苑」。2006年理念更進一步得以實現，獲社會福利署向房屋署成功推薦，租用位於油塘高翔苑停車場三樓之3,000呎(269平方米)單位，作為「油塘第三齡學苑」的培訓中心。



中心動土禮

2007年開展裝修工程，但由於單位之原規劃限制，工程進展並不暢順，並一度擱置，期間更需轉換承建商，最後經多番聯繫、修訂、協調，至2009年初才告完成，3月正式投入服務。2010年1月8日由社會福利署署長聶德權太平紳士主持開幕典禮。

中心之裝修連傢俱設施，共逾三百萬港元，全數由本會自行籌募，日後亦以自負盈虧方式營運。中心除獲「數碼共融基金」撥款，贊助安設電腦儀器的部份經費外，幸獲善長李維達醫生、李維文先生及李宛群太平紳士慷慨捐助一百五十萬港元，作為籌建經費，中心因而以其先慈李樹培夫人命名。

新中心在各委員、職員及義工同心協力、悉心栽培下茁壯成長，短短一年間，提供的課程以百計，會員人數亦不斷增加，為第三齡人士及長者提供之服務亦逐步多元化，以達致促進其身、心、靈之健康。



中心動土禮

## 中心服務

### 啓發知識、尊長耆賢

中心為全港50歲或以上人士提供以下一系列課程及服務：

### 寓學養志：享受教與學的喜悅

「第三齡學苑」課程採用「自務學習」模式為發展導向，倡導「自發」、「自學」、「自教」及「自管」學習。

※「自發」、「自學」

學員一方面可按照自己興趣報讀新課程，接受新知識。同時亦可運用本身專長，選擇擔任導師，傳授知識。

※「自發」、「自教」

學員可主動向中心建議新課程，擔任課堂導師、編寫教案及製作教具等別具意義的工作。

※「自發」、「自管」

會員可按興趣專長，參與中心的運作工作，如協助課室管理、編排班組、課程宣傳、學員招募及籌辦活動，以及應付日常接待、處理一般查詢等。

### 「記憶奪寶」：保健活腦防痴呆

中心首創開設「記憶奪寶」課程，為六十歲或以上的長者提供記憶力訓練。

「記憶奪寶」是專為有早期記憶退化的長者而研發的記憶訓練教材套。透過認知能力測試、課堂學習、活腦遊戲及健腦習作，鼓勵長者自學、自助，以改善記憶力，預防老年痴呆症。



### 長幼共融：齊心互動樂融融

中心歡迎長者與其家庭成員一起參加活動，鼓勵他們一起組織長幼共融的興趣活動，長幼兩代在和諧融洽的氣氛下，互相切磋、共同體驗，密切關係倍增。



### 特別計劃

#### 1. 香港第三齡學苑---自務學習計劃

本中心於2010年3月份承蒙由港燈百週年紀念基金贊助，以及香港社會服務聯會統籌之香港第三齡學苑，撥款資助中心學員報讀各類入門課程，此計劃將會惠及約500名學員。

#### 2. 「長幼攜手，敬老尊賢」活動計劃

本中心於2010年4月份承蒙由社會福利署舉辦之「老有所為活動計劃」撥款資助上述活動。此活動目的是透過設立長幼共融課室，讓他們一起學習不同的藝術課程，以增進兩代溝通。完成課程後，他們成立了「啟知耆青藝術團」，並到安老院探訪和獻藝。



「長幼攜手，敬老尊賢」開學禮

### 社醫協作：促進健康添福壽

中心與「基督教聯合醫院社康護理部」協作，定期免費為會員提供基本的健康檢查、健康教育講座及醫療諮詢等服務，長者健康倍感安心。



## 中心設施:

本中心佔地三千呎,無論在建築設計、場地規劃、設施器材以至家具儀器上,均精挑細選,以配合學員的學習需要及安全為優先考慮,使學員可以在舒適及完備設施的環境下,享受學習的樂趣。

### 文娛廊:

設有音響器材、鋼琴、落地玻璃鏡,適合舉辦音樂、舞蹈、瑜珈、太極等課程。



文娛廊

### 文藝軒:

設有電腦、投影機、大銀幕和實物投影器等先進設備的課室,適合舉辦文化、語文、藝術、書法、國畫、美容、醫學保健等課程。



文藝軒

### 樂膳廚:

設有雪櫃、微波爐、焗爐、無火煮食爐,適合舉辦不同類型的烹飪班。



樂膳廚

### 其他設施:

辦公室、報名處、圖書閣、作品展覽處、傷殘人士專用洗手間等等。

### 電腦室:

設有十五部電腦,並有投影機、掃描器、實物投影器、列印機和大銀幕。



電腦室

### 怡情閣:

設有電視、電腦等設備,適合舉辦健康教育講座、健康檢查及個別輔導。



怡情閣

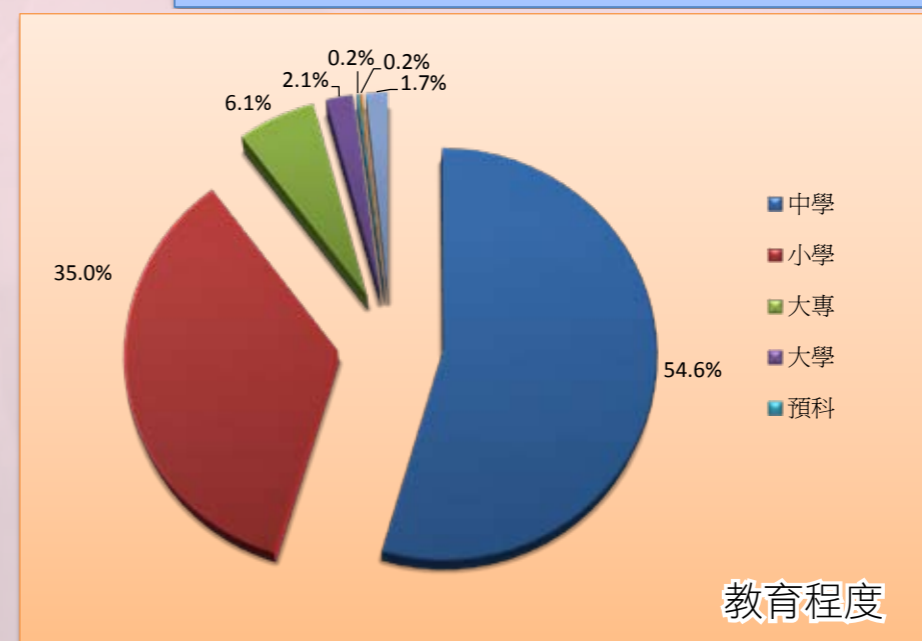
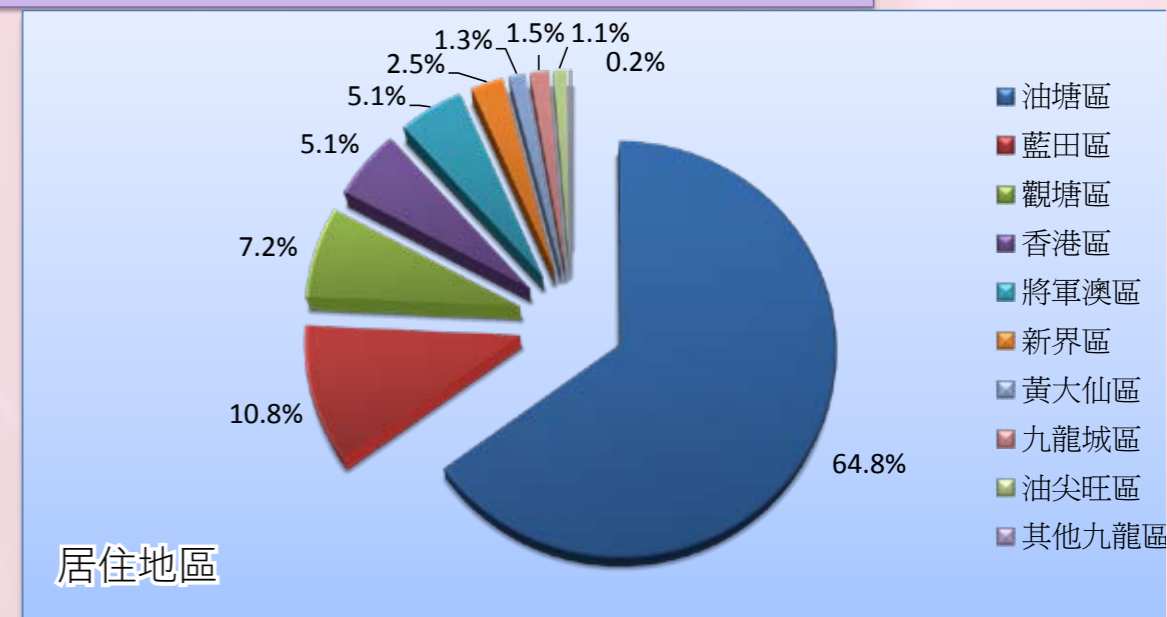
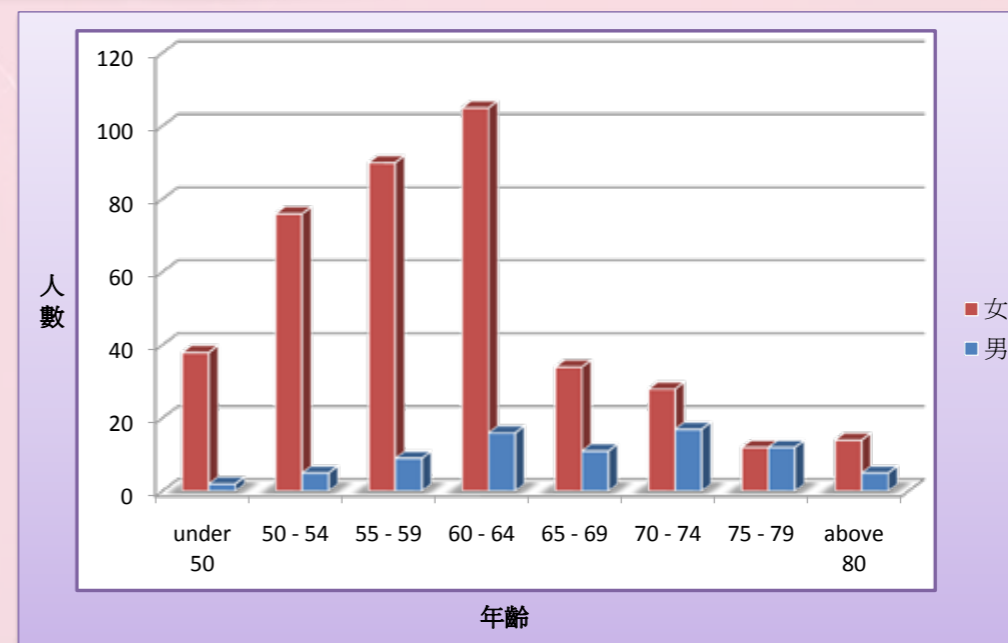
### 聚賢廳:

設有舒適雅緻的餐桌和餐椅、即日報紙、雜誌,適合會員在此茶聚、用膳、交誼、閱讀和開會。



聚賢廳

## 學員資料統計:





## 課程內容

### 電腦課程

電腦入門班、電腦基礎班、電腦進階班  
電腦速成打字班、上網收發電郵班  
電腦簡報班(power point)、文件圖片儲存班  
影片製作班、Facebook(網上交友平台)、  
Picasa(網上相簿)



電腦班

### 文化課程

書法班、國畫班、素描入門班、普通話班、英語班、英文拼音班



英語班



普通話班



書法班



國畫班

### 藝術課程

社交舞班、西方舞蹈班、健康舞班、爵士舞班、繩結藝術班、珠子吊飾班、布公仔製作班、絲綢花工藝班、迷你花籃藝術班、生活魔術班、創意扭扭波班、利是封藝術班、電子琴興趣班、金曲口琴歌唱班、粵曲樂器班、粵曲基礎班、歌唱訓練班、中英歌曲齊齊唱、國粵語懷舊金曲



粵曲班



粵曲樂器班



口琴班



電子琴班

## 課程內容



中英歌曲齊齊唱



布公仔入門班



西方舞入門



利是封藝術



扭扭波班



社交舞班



珠子吊飾班



絲綢花班



爵士舞班



繩結藝術班



## 課程內容

### 保健課程

中醫藥保健基礎班、健體操班、健身氣功八段錦班、太極五禽班、太極基礎班、太極進階班(廿四式)、六字練功訣班、太極關節操班、養生淋巴操班、養生飲食談班、實用理髮班、木蘭扇入門班、推拿按摩外中醫美容、高血壓全面睇、保養抗皺班



養生淋巴操



實用理髮班



太極班



中醫美容及推拿按摩班

### 心靈課程

心靈課程

瑜珈班



### 優閒課程

甜品示範班  
西式美食班  
小食製作班  
上海美食班



小食入門班



上海美食班

### 講座

平安紙訂定法律講座



老年痴呆症講座



蕭詠儀律師主講法律講座



長者皮膚病講座



健康知多少講座3

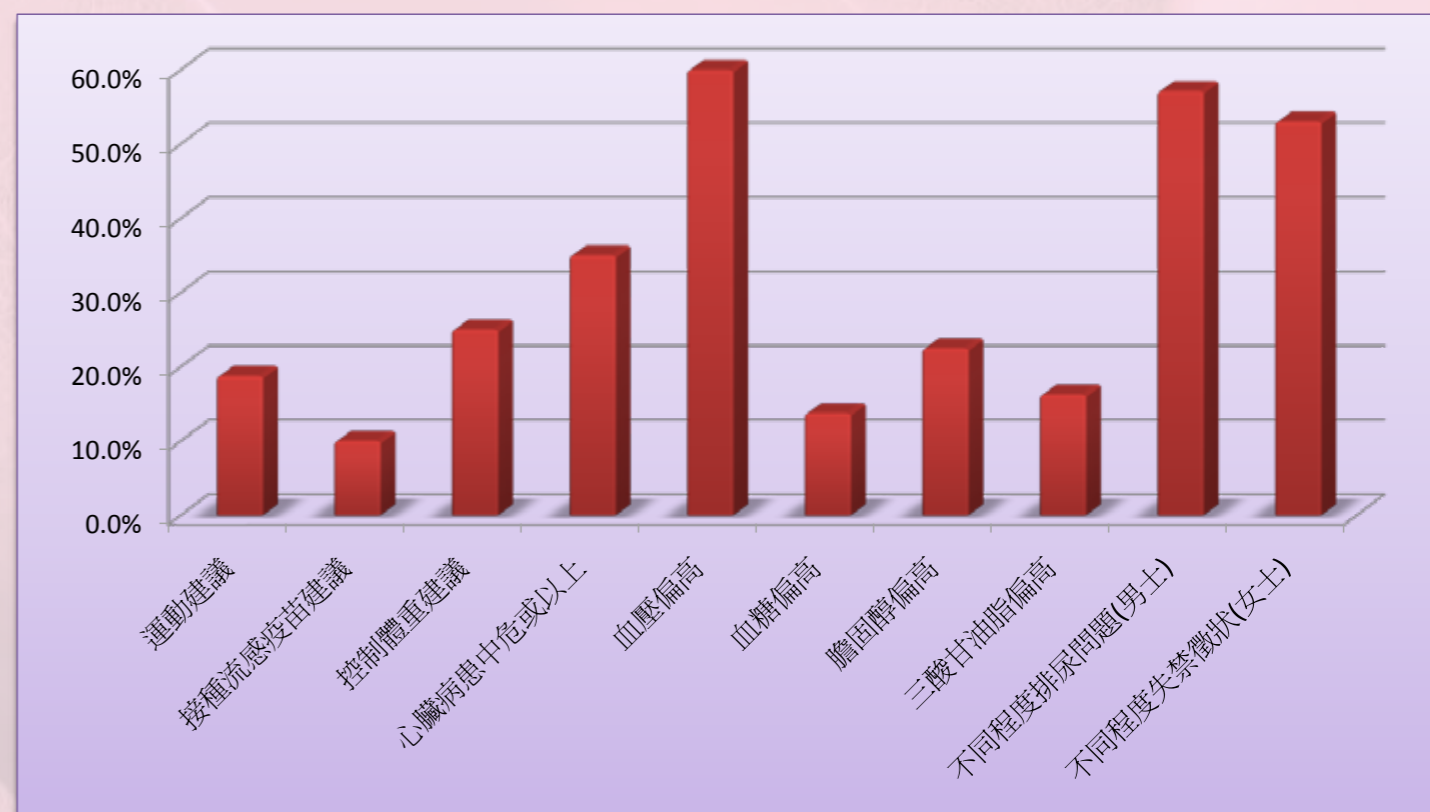


## 社醫協作服務

為了提升中心會員對「自我健康管理」的警覺性，本會與基督教聯合醫院社康護理部開展協作計劃，於二零零九年十二月在李樹培夫人啟知中心設立社康護理服務分站。社康護士除繼續向油塘區之居民提供所需之家居護理服務外，更向會員推行健康普查計劃，內容包括測量血壓、血糖、膽固醇、三酸甘油酯、小便常規檢查、心臟病風險評估及失禁評估等；針對普查結果(見附表)，社康護士替中心會員舉辦了「高血壓自我管理課程」及「健康知多少」之講座，並向個別會員提供健康跟進。另外為提高會員間之助人助己精神，現正籌辦「健康加油站」，讓「健康大使」替會員測量血壓及血糖；而有志成為健康大使之義工已接受相關的訓練，冀望能共同打造一個「活得健康」的學習中心。



高血壓全面睇課程



會員身體檢查之統計資料 (N=80)



# 2010年1月8日開幕慶典



嘉賓到賀



李樹培夫人家到賀



嘉賓到賀



蕭司徒潔女士致詞



主禮嘉賓及委員大合照



聶德權處長致詞



濟濟一堂



揭幕儀式



致送紀念品



義工大合照



會員表演



會員表演

# 嘉賓到訪

## 唐英年夫人到訪 2010年4月



唐英年夫人與義工合照



2010年4月唐英年夫人到訪2



## 李樹培夫人家人到訪2009年4月

2009年4月李樹培夫人家人到訪



2009年4月明愛U3A到訪

# 社福機構到訪



2010年3月社聯及內地交流團



2010年1月耆康會到訪



2009-2010 活動花絮



2009年4月泰式自助餐活動



2009年8月粉嶺蓬瀛仙館旅行



2009年聖誕聯歡



2009年12月亞洲遊戲展



2010年1月長幼嘉年華會粵曲表演



2010年1月長幼嘉年華會粵曲表演



2010年2月圍村盆菜宴



2010.3.17週年歡樂日



2010年4月長者香草田園旅行



2010年6月地質公園導賞旅行



2010.8.25開放日



2010.8.25開放日



2010年中秋聚會



2010年10月「耆青藝術團」探訪安老院



2010年10月觀塘海濱花園第一期推廣活動之口琴及歌唱表演

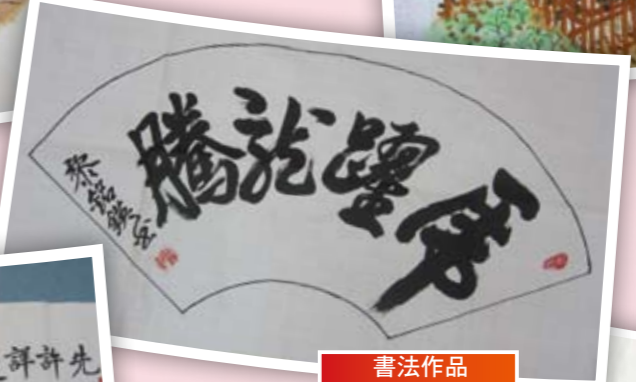
學員作品



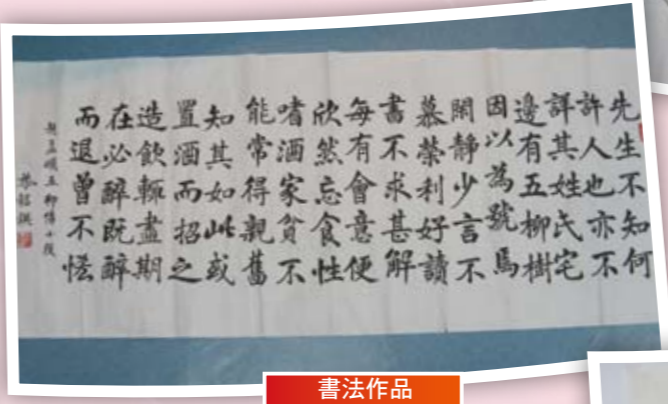
國畫作品



國畫作品



書法作品



書法作品



國畫作品



國畫作品



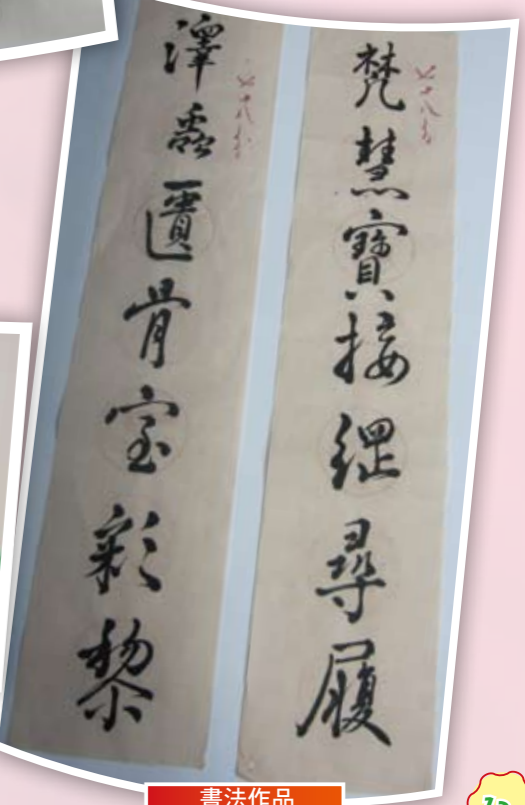
布公仔作品



珠仔作品



珠仔作品



書法作品



## 畢業生名單

潘淑儀	吳李植楠	潘永樂	潘春雨	周煥
馮美娥	譚焯光	白芝英	馮小娟	梁惠玲
曾海濤	尹沃榮	伍琬嫦	陸東	陳文滔
黃月開	林玉瑜	張偉如	蕭麗荷	翟歡娣
陳艷榮	王麗雲	洪澤宣	陳麗容	楊卿
黃漢志	梁蕙芳	周漪娜	黎笑琮	吳惠貞
莫筱薇	章寶瑩	蘇友	區月嬋	梁國俊
歐陽興	麥啟明	鍾成杰	黃惠蓮	韋玉嬋
何綺霞	何詠儀	卓觀湛	羅麗芳	尹琮枝
陳麗嬌	馬淑嫻	許秀嫻	陳惠卿	林景禧
劉秀娟	李秀英	陳瑞琮	林麗梅	潘麗芬
莫煥焜	陳鳳娥	蔡鳳娣	陳劍文	蕭汝昌
黃堯	盧振德	孔萍	羅文毓	李碧
譚國榮	陳麗華	容潔珍	羅慧芬	馬小莉
周玉枝	黃燕群	葉九	葉佩嫻	
吳玉芳	何潔芳	羅春燕	廖志珊	
張秀珍	羅月娣	陳麗萍	林世勃	

恭喜

## 委員/義工名單

職務委員	當值義工		
王麗雲	李植蘅	區惠強	蘇麗華
馮惠清	吳李植楠	鄭蕭惠玉	黎玉嬋
李偉達	林姚婉笑	鍾肖蘭	余惠琮
許秀嫻	洪澤宣	李杏紅	何醒坤
麥啟明	卓觀湛	戴淑瑩	胡伯祥
吳月明	曾海濤	岑源宜	陳敏玲
潘春雨	黃詠霞	謝英雲	林惠君
鄧水清	楊秀叶	孔瑞霞	黃映珠
溫琴	黃月開	黃碧霞	林景禧
黃鳳玲	鍾成杰	馮少媛	何詠儀
黃燕群	陳瑞琮	葉惠霞	凌少萍
容潔珍	馬小莉	孫麗珊	李文強
	黃麗芳	張松盛	
	余鳴雪	葉金發	



繩結作品

繩結作品

繩結作品

絲網花作品

絲網花作品

利是封作品

絲網花作品

絲網花作品

絲網花作品



### 王麗雲

承諾做義工時，很擔心自己能否勝任。自己是一個少言及膽小的人，一旦面對要解決的事情，就不知所措。

雖然當上義工只是很短時間，已認識不少會員朋友，在她們身上學到寶貴的經驗和分享到歡樂。除此以外，也增加不少見識，學習怎樣與別人溝通。現時心情比以前豁達和樂觀；更容易接受他人的意見和體諒別人。看到有些長者會員不斷學習，力求進步，我真有點汗顏。

現時我們的電腦科同學，成立了一個友誼同學會，每週舉行茶聚。希望其他有興趣的會員，一起加入。

### 林姚婉笑

<義務工作>是很有意思的，當了‘啟知中心’義工一年以來，我有很多得着；在中心我看到很多好學的長者來報讀電腦、書法、國畫、唱歌、氣功、瑜珈等……,使我體會到「活到老、學到老」的道理，誰說他們是‘孤獨終老’？

每天看到長者們來上課、下課的笑臉，看到他們拿着自己的作品時那種滿足感、自豪感，亦使我體會到他們是越活越開心、越活越年青、越活越有勁，誰能說他們是‘孤獨終老’呢？

從他們的歡欣、從他們的笑聲、我深深感到這份<工作>也很開心!

### 吳月明

在2006年我加入香港中國婦女會李樹培夫人啟知中心前身【香港中國婦女會油塘第三齡學苑】。多謝李炳森先生教導我學習電腦，我由不懂電腦到現今，成為中心的電腦導師；又成為中心職務委員；我亦選了學習書法和國畫，又成為中心的學員，正是有三重身份。幫助別人之餘又可以充實自己，所學的知識終身受用，我感到非常開心。

我很感謝一群熱心婦女會的委員，慷慨解囊，關懷社區的退休人士及長者，讓長者有好的消磨地方。亦多謝黃院長的安排，給予長者去學習，又可以做義工和導師，很有成功感。

### 黃燕群

由第一次做義工到現在，轉眼已四年半有多，做義工當中，我認識不同類型的朋友，得益不少，也擴大了人際網絡，以下的例子，是關於一對年長義工，有情有義的事:因女方中風，男方將情況告知我，邊說邊哭,因他很擔心她。我唯有安慰及鼓勵他，一定要抖擻精神扶她一把，他說一定會，我很高興及感動，這一對難得的知己，我們要好好向他們學習：互相照顧，扶持的精神，很希望所有會員能在中心發光發熱，為中心付出小小力量，這是我的心願。





香港九龍油塘碧雲道六號

電話：2717 1351      傳真：2346 8591

電郵：[enquiry@wtsyhome.org.hk](mailto:enquiry@wtsyhome.org.hk)

網址：[www.wtsyhome.org.hk](http://www.wtsyhome.org.hk)

編印日期：11/2010 (1000本)