

聖公會呂明才中學關懷與學習同行 長者學苑「明才耆」正式成立



▲ 聖公會「明才耆」長者學苑正式成立

聖公會呂明才中學秉承優良的基督教辦學傳統，活出學校校訓「培育領袖、激發潛能、侍主愛人」。該校於今個學年，聯同香港聖公會聖路加福群會長者鄰舍中心和聖公會聖提摩太堂合辦聖公會「明才耆」長者學苑，實踐聖公會的堂、校、社服互相合作的「三頭馬車」理念，讓學生發揮潛能，通過校訓中的「侍主愛人」培養學生服務社會及他人。

聖公會「明才耆」長者學苑以共同學習和參與的模式，學生與長者一同學習相關知識，並將知識轉化及運用。學生也會成為小導師，協助長者學習，並與長者一同策劃「長・耆共融」系列的活動，藉此促進兩代之間的互動和交流，達致「跨代共融」。

長者學苑的內容十分多元化，與不同的專業人士如營養師、護士、註冊運動治療師、註冊物理治療師、專業沙畫導師等，舉辦各類必修和選修課程，全方位照顧長者不同的興趣和需要。部分課程更將 STEM 元素加入運動訓練中，分析運動時的數據，將科學應用於日常生活上。課程包括：

- | | | |
|----------|----------------|------------|
| • 自我健康管理 | • 飲食健康 | • 歌唱技巧訓練 |
| • 理財課程 | • 肌力訓練及身體塑型 | • 科學於生活中應用 |
| • 書畫藝術班 | • 毛筆書法 | • 沙畫藝術 |
| • 心靈關顧 | • 視覺藝術 | |
| • 智慧健康管理 | • 水療運動（水中物理治療） | |

長者學苑還會安排不同的探索社區活動，例如「漫步瀑布灣公園」，讓長者學員和學生運用在課程中學習的健步運動及智慧健康管理知識，共同欣賞沿途風景，鍛鍊體魄，長者學員可分享人生經驗，並運用外在裝置記錄健康數據，實踐健康管理。還有讓長者學員和學生一起探索附近地區（如華富邨、香港仔等）發展歷史的「舊日情懷——古蹟探索遊」，長者學員更能將自身的經驗和知識傳承給學生。此外，更特設「智慧樂齡科技分享會」，由長者學員和學生將學習到的科學知識進行專題研習，並透過分享會與其他組別分享成果。

聖公會「明才耆」長者學苑讓學生不僅可以學習到實用的知識和技能，還能增強他們的社會責任感和同理心，培養團隊合作精神。這些互動不僅使學生理解和尊重不同年齡層的文化及生活方式，也促進了社區的和諧與互助。

學生在參與服務的過程中更能實踐信仰。他們能夠深刻地體會到基督教的愛與關懷，並將這些價值觀融入日常生活中。教會的支持與引導，讓學生在服務中感受到上主的存在，進一步鞏固他們的信仰根基。

整體而言，聖公會「明才耆」長者學苑不僅培養了學生的正直人格與服務精神，



▲ 教師簡介聖公會「明才耆」長者學苑的服務內容

還為社區帶來了更深厚的聯繫和支持，實踐基督教的關愛、服務及正義的價值觀，並促進了教會與社區之間的緊密關係，使彼此的信念和價值觀得以相互影響與提升。