

# 退休傳文化「老友」滿朝氣

## 理大生訪日見長者熱衷辦活動 反思港缺途徑服務社會

香港文匯報訊(記者 柴婧)人口老齡化是許多國家和地區共同面對的挑戰。內地、香港、韓國、日本的一群年輕人，早前到日本京都等地了解和服務長者群體，考察當地應對老齡化的對策。兩名理工大學學生發現，日本長者普遍熱衷籌辦各類活動，推廣日本傳統，生活充實；相比之下，香港長者通常是被服務的角色，雖然他們有心有力，但服務他人的途徑太少。此行過後，兩名年輕人希望日後能為長者出謀獻策，提升其生活質素。

理大「全球青年領袖學院」首次與「大學社會責任網絡」合作推行「中日韓SERVE企劃」，吸引了56名來自理大、北京大學、日本京都大學和韓國梨花女子大學的同學參加，各人分成5隊，於7月31日至8月13日在京都各地考察社會老齡化情況，活動旨在讓學生認識日本「積極活齡」理念，探索長者需要。未來3年，校方將陸續在四川雅安地震重建區、韓國和香港舉行探訪活動，四校的大學生會了解不同地方長者的生活。

理大應用數學系四年級學生黃授恆自幼與婆婆同住，對長者很是關注，平日茶餐廳見到獨自吃飯的長者，亦會主動聊上幾句。今次授恆獲安排造訪精華町，它坐落於關西文化學術研究都市，區內有科學研究院、大學等機構，區內住了不少退休的大學教授，「我們接觸了當地不少的長

者，他們主動舉辦STEM課程，並懂得利用電流將電能轉換為熱能的焦耳定律，又會教學生焗蛋糕，生動傳授簡單的科學知識。」

### 建議推長者義工

參加此次活動的長者領隊，亦令授恆印象難忘，「雖然他已78歲高齡，但授課前會自己攜帶和安裝儀器，十分有活力。」與精華町長者的接觸，讓授恆看到長者退休亦可貢獻社會、充滿朝氣，他建議香港亦應推動長者義工服務，提供多些互動學習的機會，以豐富老人家的退休生活。

另一位來自理大建築及房地產學系三年級的學生蘇嘉穎，探訪了河和田小鎮，這裡的長者不像精華町多為專家學者，他們的子女大多已遷往城市生活，但他們有另一套尋找快樂的哲學，「當地十多位長者

籌辦了傳統活動一流水麵，由於他們很少見到外國人來參加這樣的傳統活動，我們臨走時，他們還熱情地送了幾支山水，讓我們受寵若驚。」

後來嘉穎所屬的小隊主動出謀獻策，召開諮詢會，提出了一些適合長者參與的活動建議，例如舉辦大學生漆器實習計劃，幫助日本老工匠推廣製造漆器手藝；設計圖書介紹當地手工眼鏡、越前和紙等；舉辦單車活動，配合空置屋發展為旅舍，善用區內空置資源。

當日地區政府亦有派員出席諮詢會，表示會研究他們的建議，現場更有超過20名長者表示有意參與推動工作，表現積極，「相比之下，香港的長者通常會是被服務者，而這裡的長者會主動服務社會，我想香港長者亦有心有力，只是缺乏相關途徑。」



黃授恆(右)與蘇嘉穎(左)皆認為社會可增加途徑讓長者主動參與服務社會。香港文匯報記者柴婧攝

## 港隊兩大賽爭光 特首嘉許精英

香港文匯報訊(記者 高鈺)上月分別出戰於阿布扎比舉行的「第四十四屆世界技能大賽」香港代表隊，及在澳洲舉行的「世界太陽能車挑戰賽2017」的IVE太陽能車隊有不俗表現，行政長官林鄭月娥昨日在禮賓府與年輕選手會面，嘉許他們在國際大賽中為港爭光，並相信比賽有助本港年輕人開闊眼界，提升專業技能，有助日後在行業發展。

香港今屆派出歷來最多22名選手參加20個「世界技能大賽」項目，其中美容護理項目勇奪銅牌，為香港代表隊自2005年奪得金牌後再奪三甲位置。

至於機電一體化、資訊科技商業軟件方案、網頁設計及開發、電氣安裝、機械人、美髮、櫥窗設計及佈置7個項目的選手則獲得優異獎章，當中機電一體化名列第四名；網頁設計及開發、機械人、櫥窗設計及佈置則位列第五名。

### 太陽能車賽 第四隊衝線

至於「世界太陽能車挑戰賽2017」同樣於上月舉行，VTC機構成員香港專業教



行政長官林鄭月娥昨日嘉許出戰「第四十四屆世界技能大賽」及「世界太陽能車挑戰賽2017」的年輕選手，並與代表隊成員會面。職訓局供圖

育學院(IVE)工程學科派出30多名師生組成團隊，以自行研製的第六代太陽能電動車 SOPHIE VI 出戰澳洲，在「Cruiser-Class」賽事中成為第四隊抵達終點的隊伍。

兩大世界賽的選手向行政長官、現場嘉賓及家長分享比賽難忘經歷。在「世界技

能大賽」美容護理項目獲得銅牌的選手劉慧賢，是青年學院職專文憑(專業美容)課程畢業生。

### 美容賽季軍 金妝黃昏景

慧賢指在比賽最後一個環節中，大會要求選手以即場提供的化妝品，替替特兒設

計一個富中東特色的「阿拉伯之夜」妝容，由於大會供應的化妝品中並沒有她預設使用的藍色，唯有即場應變，將阿拉伯神秘夜景的設計，以金色代替，並設計為黃昏景色，結果效果相當不錯。慧賢歸功於專家及教練對她平日訓練有素，大大提升她的專業技能及臨場應變能力。



## 領島教學高科技 中山校長開眼界



中山市46位校長於9月下旬參加了「廣東省中山市小學校長提高班」，並到訪天主教領島學校，作資訊科技教育交流。當天校長團參與各科電子教學的示範課(見圖)，嘗試於香港、西安、北京實時互動英文課堂觀課及評課、數碼遊戲體驗及運算思維編程體驗，進行電子科技教育研討。

中山市校長觀看數學課後認為香港教學重視師生互動交流，看到港生利用電子工具學習，學習效能大大提升，他們相信電子教學是教育的大趨勢，有校長指會把所見所聞帶回內地，期望內地教育逐漸電子化。

領島學校的常識科老師運用平板電腦上常識課，當中運用AR擴增實境及VR虛擬實境來教授太空站的相關知識，讓學生變成太空人，親身進入太空站觀看內部情況，有中山市小學校長大讚教學有趣。

### 三地同唱英文歌

至於英語課，校方安排了香港、西安、北京課堂實時交流，三地小三學生同時唱英文歌，「Xian, it's your turn!」「Well done! Beijing!」「Ling To, please show your work to Xian and Beijing!」英語外籍老師與勁勁地授課，並透過視像直播的遠程教室，同時教授領島、北京和西安的學生，內容包括猜謎、唱歌到創作，三地的學生均十分投入。

天主教領島學校表示，該校一向積極推動電子科技教育學習，自2010年前建置了「遠程教室」定期與內地學校進行互動課堂，同時亦推廣全校學科使用流動裝置輔助學習，本年度更獲賽馬會慈善基金會贊助推廣「運算思維電子教育課程」，培養學生的溝通能力、合作性、創意及解難能力，裝備學生應付未來社會的挑戰。

香港文匯報記者 高鈺

## 赴丹麥學會參與 更主動討論問題

丹麥對我來說是個陌生的國家，為了體驗這個號稱最快樂的國家，我遞了交換生申請，展開一趟豐富人生閱歷的旅程。這4個多月的交換生生活讓我獲益良多，亦有不少刻骨銘心的回憶。

在丹麥的大學(Erhvervsakademiet Lillebaelt)，我選了與本科截然不同的商科。當地課堂氣氛極好，在老師的帶動下，每天每節課，同學們都一直熱烈地討論大大小小的話題，沒有人低頭滑手機，更沒有人打瞌睡。

### 激烈辯論尋答案

最令我大開眼界的是，有一次同學們在課堂上由溫和的討論演變成激烈的辯論，班上分成兩派，各持不同的意見，直至下課鈴響起也不甘罷休。老師扮演輔導的角色，引導學生自發去發掘問題，朋輩間互

## 更主動討論問題

相學習討論後才向老師探求答案。記得當初還未適應時，習慣於聆聽老師講課的我，每次要等老師向我提問才敢發言。慢慢地，受環境氣氛的熏陶，令我意識到要有效學習知識，最重要的是主動投入課堂中，多積極探索。我在接下來的課堂也變得積極主動。

### 學校周五變酒吧

除了上課的模式和學習氣氛令我有很深的體會外，大學開放自由的校風也令我震驚不已。歐洲人的娛樂活動不多，多是三五知己聚在酒吧，而學校亦崇尚這股風氣。每逢節日慶典，都會於地庫舉行大大小小的派對，不僅如此，學校更於每個星期五的下午搖身一變成酒吧，有桌球、足球機，亦有不同的樂隊演奏和售賣酒精飲品的櫃檯，以派對來調劑繁忙的學業，讓老師與同學們藉此促進師生感情。

記得第一次參與派對是因為新教學樓落

成，大部分的教職員都有參加，不少學生與老師邊喝酒邊聊天，甚至一起跳舞，師生之間沒有什麼距離感。這與中國傳統的師生關係大大不同。

常聽說：「讀萬卷書不如行萬里路。」難得身處歐洲，每當假期就會找上其他的交流生，結伴遊歷不同地方。到訪過數處地方後發現，大部分的歐洲國家都很注重博物館的管理，而且不少市民在閒暇時都會在不同主題的博物館流連，因此博物館外經常擠滿人。我在閒時也會到香港的各種展覽及博物館流連參觀，但即使是免費的展覽，參觀人流也很少，讓我深深感受到兩地人對文化的熱衷迥然不同。

### 懷念美食親下廚

在這個以快餐為主食的歐洲國家，我經常掛念香港的點心及中式美食，只好自己動手煮飯，除了烹飪技巧有所提升，也發現亞洲人對食物頗為講究，一種食材就有數種不同的烹調方法，弄出變化多端的菜式，相比起外國人以煎炸為主，中國人對



4個多月的丹麥交換生生活讓教大生林翠玲獲益良多。作者供圖

煮食的研究更為細緻，使我體會到兩地文化大不同。

丹麥的生活方式和學習理念，使我了解到多參與及嘗試的重要性，不同的經歷讓我更獨立自理，開始思考自己的學習與生活態度。回來後，我在課堂中更主動提問及回應問題，和同學有更多的交流，還報讀了一些興趣班，讓生活更為充實。

(標題和小題為編者所加)

香港教育大學 幼兒教育榮譽學士課程學生 林翠玲

## 跳出香港 踏上舞台

東涌，一個最近機場，同時又遠離港九新界各區的新市鎮。由於地區位置使然，東涌人生活較少離開東涌，區外的資源又相對較難送至區內，形成一種東涌人必須自給自足或自力更生的感覺。雖然面對地理限制，但仍無阻我們想為青少年提供一個「有利及有效能」的客觀環境(enabling environment)，去支持生涯規劃的工作。

### 借舞蹈找回自信

近年韓風盛行，衣食住行幾乎都圍繞着韓流打轉，其中包括愈來愈受青少年喜愛的街舞，而其中一種即為Jazz Funk。這種舞糅合了爵士舞與街舞，舞風較女性化而動作密集細緻，對身體柔軟度及拍子有相當要求，但能透過動作表現出獨特

的個性，因此吸引不少青年爭相學習。今年2月起，我們的生涯規劃隊就於東涌區內，為青少年提供Jazz Funk舞蹈訓練。負責的導師米米表示，每星期訓練除教授基本跳舞技巧與舞蹈知識外，更重要的是希望透過舞蹈，讓青少年了解個人特質，找回應有自信。「不論學業成績好與壞，高矮肥瘦，只要認識自己身體的長處、短處，努力練習，人人都可以成為自己人生舞台的主角。」

### 突破自己找方向

米米指，每次訓練尾聲，她都會要求青年逐一在人前表演，不論年齡資歷經驗，都面對其他學員的目光與批評。

雖然每一次，青少年事前都說自己無信心怕出醜，但事實是他們一直虛心學習認真訓練，彼此互相鼓勵，結果是他們每回

都能突破自己，成功挑戰每個任務。從中，我們希望他們能領略兩件事：生涯規劃其實並非設定好方向就一味固守，而是需要不停突破自己找出新方向；凡事必須作好準備，這樣日後面對任何職場環境都能具備變化的彈性。

今年7月，生涯規劃隊為年輕人舉辦了一次韓國交流活動，其中兩位參加者為Jazz Funk舞蹈組成員。

旅途中，她們成功挑戰自我，本來內斂、害羞的少女，居然敢在韓國街頭表演，與韓國青少年交流舞技，在同伴支持下毅然踏上舞台，台上的她與平日判若二人，自信的舞姿獲得全場掌聲，而同行的青少年亦深受感動。

Jazz Funk班中的青少年，不是每位都希

望成為職業舞者，但舞蹈訓練中學到的態度與價值觀卻能終身受用，協助她們計劃未來，跳出東涌甚至跳出香港，走上段段不同的精彩人生路。

如果各位年輕人希望對工作世界及對自己有多些認識，可參與女青生涯規劃服務隊(香港島及離島)的工作體驗及實習計劃，詳情將於facebook(<https://www.facebook.com/hkywca-clap>)內刊登，大家快點報名參與啦。



舞蹈訓練除教授基本跳舞技巧與舞蹈知識外，更重要的是讓青少年找回自信。作者供圖

撰文：賽馬會「鼓掌·創你程計劃」香港基督教女青年會生涯規劃服務隊(香港島及離島)



生涯規劃