

夕陽無限好 讀書好享受



—訪商訓夜中學鄭洪光校長及
長者持續進修課程學員梁志邦、黃麗卿

文：小木

面對澳門人口老齡化，以及終身學習的時代大潮，商訓夜中學自2012年4月開辦長者持續進修課程以來，為廣大“老友記”提供了愉快學習的好場地，並且切合長者實際需要提供了多元化課程。課程開辦五年來，商訓夜中學已為長者提供了超過10,000人次的學習培訓，豐富了長者的晚年生活和人際交往，並且讓長者掌握了新時代的技能，跟上時代的步伐，做快樂“銀髮族”。



鄭校長

今年11月，迎來了商訓夜中學70周年校慶，該校長者持續進修課程亦邁向第六個年頭。校長鄭洪光表示，開辦長者持續進修課程，既體現了辦學的創新路向，亦幫助了社會和長者，甚至凝聚了一群退休教師，在長者持續進修課程的崗



位上再度發熱發光，“教學相長”，與同齡人一起追求知識，做到教師和學生間彼此都能“老有所為、老有所學”，是很有意義的事情。

回想長者持續進修課程開辦的緣由，鄭洪光校長形容，既為了滿足長者持續進修的需要，又回應了社會開展終身學習的時代需求。課程能夠開辦成功，全憑特區政府和民間社團充分合作，包括教育暨青年局、社會工作局、商訓夜中學的辦校團體中華總商會及友好團體中華教育會等等鼎力支持，才能玉成其事。為了辦好長者持續進修課程，商訓夜中學亦向當時主力開辦長者進修課程的澳門理工學院長者書院和有關社團的老人中心等機構的負責人取經，以期既滿足長者實際學習需求，又切合他們身心特點以及社會發展需求的知識。在總結了多方面的經驗後，終於設計出五大課程內容，包括資訊科技課程、養生保健課程、語言文化課程、康樂藝術課程及社會綜合課程。

這五大類型課程既能與時代接軌，又能切合長者實際需求，更能豐富他們的日常生活。而更重要的是，透過學習過程，長者結識了同樣熱愛學習、積極追求豐盛晚年生活的志同道合“老友記”同學仔，大家一同學習，一同娛樂，造就了愉快的晚年學習生活。

至於執教鞭的導師，大部分是中華教育會推薦的退休教師，讓他們在另一個崗位發揮學有專長、老有所為的角色，與一大群年紀相若的“銀髮族”共聚在一起，締結一段同齡的長者師生情誼，“教學相長”，互相分享，發揮出良師益友的作用。

目前，長者持續進修課程維持一年五期、兩個月一期的課程



目標。每期的報名人數十分踴躍，約有600人。一年下來，大約有2,500多人次報讀。就以最近一期為例，已經開展了32個班，成績尚算不俗。

至於參加了長者持續進修課程的學員，自言收穫良多。73歲的學員梁志邦——“邦哥”自北京退休回澳後，日日對住四面牆，日子難捱。一個偶然的機會，他在看報時發現了商訓夜中學的招生廣告，一口氣報讀了六個課程，包括中醫、電腦文書處理、手機應用等。結果，越讀越起勁，如今更是喜歡向高難度挑戰，越是困難的電腦科技知識，他就越有興趣報讀。



邦哥

邦哥說，退休前，他在北京教授騎馬技術，算得上是個導師，如今做回學生接受別人教導，自言感覺很過癮。在學習過程中，不僅學識了很多專業技能知識，例如電腦文書、手機軟件應用以及其他科技知識等，還認識了一大群志同道合的好書友，當中既有同年紀的“老友記”，又有年青小夥子。由於交際網絡擴闊了，人也覺得年青了。現在一提起讀書，他整個人都眉飛色舞。

至於另外一位長者學員黃麗卿——“卿姐”，是一位剛在2016年9月退休的校長。從教育職場的火線退下來，不用再擔任領導角色後，她突然有種無所適從的感覺。為了更好打發退休後的時光，她報讀了長者專業課程的粵曲班、社交舞班，向40多年來從沒接觸過的藝術範疇進發。她自言要挑戰個人體力極限以及難度，因為舞蹈要講求肢體靈活，對於長者來說，也是存在一定的難度的；唱

歌更加是用氣用力，不過卿姐卻認為可作養生首選，參加了課程後，人變得越來越活潑，更加充滿活力，根本感覺不到自己是一名長者。

卿姐認為，長者不應該因為自己是長者就規限了自己，應該就自己的條件和興趣去學習新事物，不要荒廢自己的時光。因為長者如果從職場退下來後，不參加活動，機能及思維很容易快速退化，所以報讀課程可以激勵內在潛能，令自己越活越精靈。卿姐表示，過去44年的教育生涯中，從事了30多年教學工作及10多年的校長領導工作，日常生活非常忙碌，所以起初退休後，感覺非常不適應，沒想到，報讀了長者進修課程後，感覺如此良好，現在幾乎是一開班就報名，讓自己充分享受學習的樂趣。卿姐說，“夕陽無限好”，作為長者，應該要盡情享受“黃昏之樂”，而不是慨嘆“只是近黃昏”！



卿姐

邦哥和卿姐兩位長者學員，親身示範了長者再上學堂的種種好處和快樂，各位老友記，你還猶豫什麼？還慨嘆什麼？大家應該向夕陽招手，立即坐言起行，快快查找適合的課程報讀，齊齊加入終身學習的行列吧！



鄭校長為長者排排舞班學員頒發證書

擁抱社區 開放圖書館 讓閱讀成為一種生活態度

— 澳門中德學校向社區開放圖書館簡介

文：小熊

澳門中德學校位於黑沙環水塘灣角漁翁街。該區人口密集，雖然不乏公共閱讀空間，例如有望廈圖書館及黑沙環公園黃營均圖書館等，但圖書館分散區與一些居民區之間亦有一定距離，因此，澳門中德學校向社區開放學校圖書館，為附近居民提供了很大的便利，有利營造社區閱讀風氣，實現資源共享。

率先開放 資源共享

澳門中德學校圖書館率先於2012年向社區開放，是黑沙環第一所開放圖書館的學校。學校共有兩間圖書館，一間位於四樓的學生圖書館，一間位於地面層的親子圖書館。考慮到方便社區居民進出及使用，學校主要開放的是地面層的親子圖書館。

圖書館開放時間

星期一至五	下午5:00至6:30
星期六	上午8:30至12:30 下午2:00至6:00
週日、公眾假期及學校假期	不開放