

“我现在能成功地运用社交网络和知识。从课程中，我认识了不少新朋友，而最享受的是年轻人和乐龄人士的互动和联系。”

Shirley Teo, 55岁,
参与淡马锡理工学院乐龄学习活动的
代际学习计划的社交网络课程

“我有位精力充沛的“年长”伙伴。他渴望学习新科技，而且非常积极，充满热情。在相处期间，我更了解乐龄人士对学习的要求，以及他们虚心向学的态度。”

Ren Ziyu, 16岁,
参与莱佛士书院, 电脑学习活动的
代际学习计划

“热情洋溢的学生为我们带来满满的活力。我们对生活有了新的思考和体会，学习从另一个角度看待问题。与学生们相处后有了新的感触。能开怀生活，尽享人生的快乐，就无憾今生了！”

Mah Hwee Leng, 55岁,
参与共和理工学院乐龄学习活动的
代际学习计划的健康管理课程



9 Bishan Place, #10-01,
Junction 8 (Office Tower), Singapore 579837
www.c3a.org.sg

终身学习



“您还是学生吗？我预期我一直都会是学生，直到年华已去。”

- Anton Chekhov, 俄罗斯戏剧家与作家

所谓老而好学，如秉烛之明。活跃乐龄理事会（简称C3A）的其中一个目标是终身学习，鼓励乐龄人士开拓新生活，增进身心健康。在学习过程中结交新朋友、自组兴趣班，从而扩大生活圈子。

代际学习计划（简称ILP）

代际学习计划鼓励年轻人与乐龄人士在共同的团体学习环境中，加强彼此的互信与互动。透过实用课程如SKYPE下载、面书等社会网络扩大生活面貌。其他课程也包括学习身心健康的管理和欢笑瑜伽等。乐龄人士获得新知识，而年轻人能从中加强自信，分享经验。

代际学习计划的三个主要目标是增进年轻人与乐龄人士的代际关系，提倡活跃乐龄生活从而改进乐龄人士的身心健康及纠正社会对老化的观点和态度。

我们与基层组织以及非牟利团体携手合作，并透过他们的不同管道将活跃乐龄的信息推广到更多学校与团体。活跃乐龄理事会从参与人士的意见和调查中明白到代际学习计划对改善两代之间的代沟的有效性。我们听取乐龄人士的各个意见，并不断创新，在原有的项目中加入新的元素。

课程结构

- 学生与乐龄人士被安排一对一学习模式
- 乐龄学员必须50岁或以上
- 课程包括连续5至8堂课

欲知更多有关代际学习计划的详情，欢迎联系 ilp@c3a.org.sg

您也可以上网

www.c3a.org.sg/activity

查阅代际学习计划的各项新活动和课程。

