

長者學苑聯網通訊



支持機構：勞工及福利局・安老事務委員會・長者學苑發展基金

第 5 期

二〇二一年十月



勞工及福利局副局長
何啟明先生 JP



才是應有的退休生活。
多出街走走、多找朋友聚聚，
希望大家可以盡快接種疫苗，

老有所為 積極樂頤年

不同年代的人有不同年代的煩惱。早前啟明看到新聞，一位早年在社區服務時經常見到的老友記出了意外，所以專門抽時間回去社區了解一下。受疫情影響，原本在下午三、四點坐滿老友記的公園當風位，現在只有兩三個老友記在聊天，幸好還有一位是老朋友。接近兩年不見，大家在疫情下的生活也改變了很多，連帶他們的人生規劃也被打亂了：有些鄰居老友記被逼賣了樓，好讓子女有足夠本錢移民，老來無所依之餘，更險些無瓦遮頭；有些老友記苦於生活小瑣事，平時難以找到在他區居住的子女幫忙，社區也找不到幫手，但不處理卻在社會上寸步難移。閑話家常，這才是最實在的民生。

齊打疫苗 出外走動更安心

隨著疫情放緩，而且「外防輸入，內防擴散」的防疫策略見效，在嚴守清零，保障老友記健康的同時，社會隨著是否接種疫苗的邏輯開放，老友記也可以更安心外出走走。在疫情期間，不少老友記知道新冠病毒傳染性強，對老友記更是傷害性大，因此一般都寧願留在家中減少外出。不過，長達一年半的居家也令不少老友記心情變得壓抑而形成其它問題。啟明希望藉此提醒一下老友記，政府的專家委員會日前已有最新的提示，如果曾經接種流感針的老友記同樣適合接種新冠疫苗，因此希望大家可以盡快接種疫苗，多出街走走、多找朋友聚聚，才是應有的退休生活。

因此，政府也回應眾多老友記的訴求，將「2蚊搭車(船)」的門檻下降至60歲，並且由8月2日開始分階段讓60-64歲老友記申請專用的樂悠咁，在下年2月27日開始正式使用「2蚊搭車」；而現時使用綠色八達通的老友記會在將來逐步更換成使用樂悠咁，有確實安排時政府會再作安排和公佈。啟明希望透過減輕大家對交通費用負擔的顧慮，多外出走動，充實自己的生活。

安心退休 政府為您提供最後的防線

啟明明白很多老友記都是勤奮節儉的一代，因此即使手有餘錢、子女孝順也不願對自己好一些，寧願留多一點給子女。因此，政府在現有的「生果金」和長者生活津貼之上，現在正檢討長者生活津貼的申請門檻，讓長者能有多一點在口袋裡也得到政府的支援；而新推出的「安老按揭」和香港年金(自製長糧)也令長者在現金儲蓄和股票投資之外的新退休收入選擇，讓大家可以在自己的安樂窩中和所愛的人終老，而每月都有穩定的收入，這是大部份人希望擁有的退休的生活。當然，要改變各位老友記希望為子女著想的想法並不容易，但啟明希望有興趣的老友記可以去銀行和香港年金公司查詢，讓自己的退休生活有更多的想像空間。



新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長 MH



歡迎瀏覽我們的
 YouTube

承蒙勞工及福利局、安老事務委員會及長者學苑發展基金、學校及社會各界多年來的支持，讓新界西長者學苑聯網得以穩步發展。在此熱烈歡迎荃灣官立中學、聖公會林護紀念中學、獅子會中學及青山天主教小學加入「聯網」大家庭，目前學苑數目增至85所。

面對過去年半以來的疫情衝擊，「聯網」因時制宜落實多項應對措施，包括：全面革新課堂為網課模式；夥拍多個大專院校、政府機構及專業團體進行跨界別協作；加強各學苑的學術支援，為網內學員提供多元學科，向各學苑分享導師資料及教材。「聯網」學員人數在疫情下穩步增長達1,278人，學習時數詳見下圖列表。

課程	課程數目	學習人次	學習時數
20年9月-21年7月			
課程	41	19	7,029 6,091 8,088 1,765
講座	27	16	3,514 8,220 3,566 4,553
義工服務	12	--	191 -- 290 --
小計	80	35	10,734 14,311 11,944 6,318
總計	115		25,045 18,262

中國北京「國家開放大學終身教育研究院」劉述所長於2020年親臨「聯網」辦事處，徵集內容並撰寫《香港長者學苑——特色與啟示》論文，已於2020年9月第4期《現代遠距離教育(總第190期)》刊登：『為內地其他地區帶來啟示，也可以為粵港澳大灣區老年事業的協同發展提供參考』。

劉所長亦於2021年7月再次聯繫「聯網」及公開大學，邀請成為撰寫有關《中國香港老年教育“跨代共融”模式研究》的團隊成員，論文將於一年後發表，屆時與各位分享研究成果。



貫徹支援及聯繫網內學苑工作，「聯網」將於21年10月起，每月與各學苑合辦多元化視像課程/講座，鼓勵學生參與其中，加強跨代共融。



「聯網」被邀請夥拍仁濟醫院復康服務部為殘疾人士服務，並協辦有關活動及義工服務。

聯網工作核心

- 未來計劃** 與國內、本港教育單位進行學術模式與發展研究，並規劃七大課程範疇，配以跨學苑協作，滿足個別學員學習興趣及需要。
- 社會認同** 透過專業機構邀請及協作，進行服務及經驗分享，鞏固網絡聯繫。
- 長幼共融** 長者與學生參與「聯網」主辦的分享活動，加強雙方交流，促進兩代情誼。
- 終生學習** 鼓勵長者透過科技遙距學習，打破時地限制，擴闊知識領域，積極樂頤年。
- 老有所為** 發掘學員潛能回饋社區；資深義工喜獲社會福利署委任地區諮詢職務。
- 五區協作** 發揮聯網效能，籌辦攝影比賽/定期講座/五區畫廊，達致協同效應。
- 宣傳推廣** 透過舉辦地區簡介會、進行訪校及視像會議，與各院校同工分享交流，深化長者學苑計劃。

獲邀參與博士論文學術研究



「聯網」將與獅子會中學陳家健主任合作，共同探討其於理工大學攻讀博士學位的研究範圍：「長青共融」及「應對孤獨感」課題。5位學生與長者參與工作，研究香港長者學苑「長青跨代共融」的實踐概況，為期三年。

許俊偉同學感想：

透過是次交流活動，兩位長者令我明白什麼是活到老學到老，打破我對長者的傳統觀念。透過他們與家人相處的經歷，了解他們希望與年輕一代促進交流，並望能夠在未來的活動計劃中，回應他們的期望。

由20年開始與香港基督教輔導學院合辦的長者「傾吓計」熱線，據輔導學院統計，平均每個月約有4-7位長者定期致電，指有助減低焦慮抑鬱情緒。在新學期，輔導學院繼續提供熱線服務，並合辦輔導/說話技巧講座。



「聯網」應香港嶺南大學亞太老年學研究中心邀請於4月15日舉辦的「樂齡科技國際會議-共創樂齡城市伙伴策略」中，分享長者如何利用科技學習，片長約15分鐘，歡迎掃二維碼瀏覽。





「聯網」與「培愛長者學苑」合辦長幼共融活動——「聽老友記講故事」，已於6月25日一連2個星期五舉行，由「聯網」4位長者義工透過視像與培愛15位特殊學生進行故事分享，兩代交流，實踐「跨代共融」及「老有所為」。

> 與聯網長者義工進行視像活動



> 部份學生在校內與長者義工線上互動

重點
推介

(歡迎掃二維碼欣賞重溫)

開辦日期	合辦機構	主講	實時參與人次
1. 4月13日	仁安醫院	仁安醫院副醫務總監胡詠儀醫生	117
2. 5月15日	香港眼科學會	姚沛良醫生、李雅麗醫生、杜曉華醫生、賴曉平醫生、范靖琰醫生(共四節講座)	790
3. 5月24日		監護委員會前主席趙宗義律師	129
4. 6月18日	香港大學護理學系及中文大學未來城市研究所	港大護理學院副教授周珮馨博士、中大未來城市研究所研究助理教授劉家麟博士	102
5. 6月21日	香港浸會大學	體育運動及健康學系副教授雷雄德博士	130
6. 7月8日	IVE葵涌合辦	註冊營養師黃蘊芝博士	70
8. 8月13日	衛生署	屯門區長者健康外展分隊潘惠蘭護士長	102
7. 8月17日	環境保護署	綠領行動王家智經理	79
9. 8月24日	香港紅十字會	急救導師袁素盈女士	112
10. 9月7日	屯門醫院	新界西醫院聯網(物理治療)麥敏如統籌專員	150

「聯網」長者義工隊未因疫情而暫停社區服務工作，由20年12月起每月定期2次為救世軍錦田長者之家的院友進行「讀報活動」。亦於9月與循道衛理中心「安老院舍外展專業服務」合作，為西灣河亞洲護老院及新鴻福安老院院舍教授「視像伸展運動」，服務跨區院友。

長者義工服務多元化，除照顧年老院友外，「聯網」在7月與自強協會合辦「義工服務簡介會」，計劃安排義工為肢體傷殘人士提供服務。

「聯網」義工多年與盲人安老院合作，為視障人士進行拖帶服務，8月更與香港盲人輔導會舉辦「與視像人士線上交流」活動，共渡快樂時光。

視像畫面截圖 >



長幼有情攝影比賽



第二屆「長幼有情攝影比賽」於2021年1月展開，比賽分為四個組別，小學組、中學組、長者學苑學員組及公開組，共徵得368幅作品，反應踴躍，參加人數較第一屆大幅提升。作品集內容可掃二維碼瀏覽。

五區計劃舉辦第三屆「長幼有情攝影比賽」，申請正待基金會核准。



五區聯網每2個月合辦講座，共享資源，至今已舉辦5次講座，題目覆蓋中、西醫健康保健、生態環境及農耕知識，深受長者歡迎，參與總人次超過800。

下次講座時間如下：

- 11/2021* 新界西主辦
- 1/2022* 九龍東主辦
- 3/2022* 新界東主辦

*日期及講題待定

- 《長者學苑聯網通訊》經評審後，榮獲25間公共圖書館列入恆常館藏，讀者覆蓋範圍遍及全港。
- 5月6日於荃灣區仁濟醫院林百欣中學舉辦第7場長者學苑簡介會，吸引13所學校及NGO參與。
- 20-21年訪校次數81次，亦透過視像會議，提供資源並協助解決工作困難。

「聯網」長者管理諮詢小組委員、資深義工領袖王玉玲女士，獲社會福利署委任下列兩個委員會委員：

王玉玲女士

1. 安老院舍服務質素小組
(任期為2021-2023)
2. 屯門區安老服務協調委員會
(任期為2019-2022)



五區致力推廣長者學苑計劃，為加強社區人士對計劃的了解，已在各區的地鐵「社區畫廊」展示學員作品。以往新界西曾作6次展出，首次五區聯展於7月在藍田港鐵站已完滿結束，下次將於11月在將軍澳港鐵站展出。

長幼共融

終生學習

老有所為

五區協作

宣傳推廣



2020年10月 成立學苑簡介

東灣長者學苑 · 東灣莫羅瑞華學校

東灣莫羅瑞華學校於2019年10月遷往屯門旺賢街的新址，以「一切為了孩子」的精神，將祝福由大嶼山石壁擴展至屯門。學校近年積極走向社區，參與社區服務，透過獅藝表演、樂團演出和一連串的探訪服務，讓有特殊教育需要的學生(SEN)不再扮演被服務的刻板角色，以一個服侍他人的角色為屯門區的長者服務，並藉着與長者學苑和鄰舍輔導會合辦的「東灣長者學苑」關心長者，培育兒童正確的價值觀念和良好行為，幫助他們提高各種適應社群生活所需的能力和技巧。

課程於本年度九月開始，內容主要關於長者保健和身心靈健康：靜觀課程、長幼共融劇場、書法課程、健康食品製作、健康十巧手、陶藝、中國文化認識、茶藝、STEM課程、益智桌上遊戲、養生地壺球、傳統花牌模型製作等。



以往學生服務圖片



青雅長者學苑 · 郭怡雅神父紀念學校

由郭怡雅神父紀念學校及香港基督教女青年會長青松柏中心合辦的青雅長者學苑在2021年正式成立，旨在透過彼此的協作，攜手推動區內長者持續學習，讓他們展開豐盛璀璨的第三人生，務求令長者與社會保持聯繫，促進身、心、社、靈的健康，建設跨代共融的長者友善社區，達致居家安老。同時，亦透過長幼共融活動，增加跨代相處的機會，拉近兩代距離，消除隔閡，不單擴闊長者和年青學生的社交圈子，亦可推動跨代共融、長幼同心的社會風氣。



2021年5月 成立學苑簡介

荃官長者學苑 · 荃灣官立中學

荃灣官立中學將於2021-22學年與仁濟醫院方若愚長者鄰舍中心籌辦「荃官長者學苑」，目的是鼓勵學生關懷長者，並積極參與社會服務，回饋社會。透過長者學苑這個平台，學生和長者將一同參與長幼共融活動和多元化課程，如健康護理課程、電腦課程、陶瓷工作坊等，學生並有機會擔任小老師，協助長者學習新科技和新知識；而學生在與長者交流的同時，亦可從長者豐富的人生經驗中得到啓發。



以往學生服務圖片



林護長者學苑 · 聖公會林護紀念中學

本校於2021年與仁濟醫院楊溫先生夫人長者鄰舍中心合辦「林護長者學苑」，本校計劃善用學校現有的設施和資源，舉辦健康、科技、文藝等主題的活動，為區內長者提供多元化的課程，鼓勵終生學習。

本校亦期待長者學苑可以作為一個平台讓本校學生和長者交流，使學生可以從長者的人生閱歷中學習，同時培養他們對長者的關愛，也讓長者可以對現時的年輕人有更多瞭解，以達致長幼共融。



2021年5月 成立學苑簡介

獅子會中學長者學苑 · 獅子會中學



2019年6月歐盟發布研究報告，顯示7%歐洲成年人、相當於3,000萬人經常感到孤單。在英國，正有高達44%的人口面臨寂寞問題。為了正視孤單議題帶來的身心與社會影響，英國首相在2018年1月正式任命了「寂寞部長」（Loneliness Minister）。

在傳統華人社會，要說出孤獨的感受顯然更困難。長者和青年也會受到寂寞困擾。真正的長青共融需有更前瞻性的目標：就是分析長者和青年人如何透過生命故事的交流，彼此造就對方之餘，亦能建立彼此有意義的互動連結，最終減少孤獨感。

本校「大哥姐團隊」及「健康管理與社會關懷科」本著獅子會中學「我們服務」精神，將協調全校師生共同參與長者學苑活動。並探討在社會政策層面中，如何更進一步推動長青共融，進而拉緊人與人之間的距離，建立彼此互信，達致社會和諧。

贖青喜動長者學苑 · 青山天主教小學

屯門天主教贖世主堂自一九七二年起，透過堂區學校——青山天主教小學，為屯門居民提供優質的教育服務。青山天主教小學秉承福傳的使命及培育幼小的辦學宗旨，致力透過讓同學參與服務學習，效法基督的生活態度，在日常生活中實踐青天「榮主愛人，自強不息」的校訓。

本年度堂區與青天同心協力，成立贖青喜動長者學苑，培養學生跨代共融的精神。我們亦期望長者能參與多元化的活動，如藝術、音樂及資訊科技應用等，體驗終身學習的樂趣。本校深信學生得到學校及堂區悉心的栽培後，能以自己的才能及知識，服務本區的銀髮弟兄姊妹，回饋自己的社區。最後，我們盼願長者們從青天小義工的身上，感受到學習的喜悅與活力！



其他學苑分享

大澳長者學苑 · 佛教筏可紀念中學

本機構與佛教筏可紀念中學合辦大澳長者學苑，預計每年會舉辦約五個課程，培養長者的興趣及學習文化，藉著活動豐富他們的晚年生活，擴闊他們的眼界。活動主題以健康、藝術及運動等元素，以配合長者不同的需要，協助他們積極地於社區內生活。亦會定期舉辦茶會，與長者一同討論適合區內長者的課程內容，以及學苑的發展方向。

而年青學生透過參與「大澳長者學苑」的活動，並在智能手機班、長幼交流烹飪班上擔當小導師的角色，過程中他們會互相交流和學習，促進跨代共融，以建立一個關懷長者之社區。

以往課程：
長幼交流烹飪班



青松山景長者學苑 · 道教青松小學

本校與校內的家長教師會於2019年秋季合作成立了“青松山景長者學苑”，旨在推動長幼共融，讓學生能有更多機會學習與長者相處，也期望透過不同的長幼共融活動，使長者的生活加添溫暖，能有一個積極和有意義的晚年。

本長者學苑成立之初，碰巧遇上持續超逾一年的新冠疫情，好不容易在各種限制下，能夠成功舉辦長者資訊科技班和八段錦等課程；來年亦會積極舉辦長幼共同參與的康體和文化活動，使長者和兒童能透過不同種類的活動，增加溝通和認識，減少隔代鴻溝。





港島區長者學苑聯網召集人
萬雪芬女士

轉眼間2021年已踏入尾聲，回顧過去一年為了讓長者持續學習，聯網舉辦不同的網上活動如「環保與生態」、「香港常見的鳥類」，讓長者能夠足不出戶便能探索世界；當中更成功教導了不少長者使用網上學習，促進長者的學習更多元化。

現時，因疫情稍為緩和，在合乎社交距離等防疫措施下，聯網於2021年8月舉辦了實體活動 - 金齡學堂系列「黃金的藝術：三千年華夏珍藏展」，共有4間長者學苑參加。未來將會按疫情狀況繼續推出不同的網上 / 實體活動，期望為長者帶來各種的學習機會。

聯網除了注重長者學苑學員的學習外，導師的培訓和發展亦很重要。聯網推出了一系列「星」級導師課程，讓導師掌握網上教學的方法，為日後設計課程時可以有更多的選擇，亦有助應對未來不同的挑戰。

在未來的日子，港島區長者學苑聯網將會繼續努力為各長者學苑提供更多元化的服務。同時我們亦會定期收集各長者學苑意見，希望可以優化現有服務為長者學苑帶來更大的服務效益。

- 為進一步完善社區導師轉介服務，港島區長者學苑聯網將推出網上轉介平台，讓社區導師的教學經驗、資歷等資料能夠適時更新，從而更有效推廣社區導師轉介服務。

課程於2021年8月2日起舉行，內容包括教授製作電子履歷、網上教學軟件、拍攝製成品技巧等，超過30位社區導師參與。

「名師耆職」 社區導師轉介及培訓服務 星級導師課程





港島區長者學苑交流活動

黃金的藝術

三千年華夏珍藏展



黃金有著永垂不朽的璀璨光芒和魅力。在中國歷史長河中，黃金飾物均為人愛戴，極具象徵意義。

聯網於2021年8月份舉行「黃金的藝術：三千年華夏珍藏展」導賞活動，展覽帶領參加者走訪中原、歐亞草原、蒙古及喜瑪拉雅地區，跨越商代至清朝，探索時至今天依然令人目眩神迷的黃金藝術。

活動反應熱烈，參加者來自不同長者學苑，包括愛秩序灣官立小學香港婦女基金會耆康中心長者學苑、「衛理軒」長者

學苑、香港聖公會中西區長者學苑及明儒長者學苑。各長者學苑學員互相認識、交流及欣賞黃金工藝，提升鑑賞能力。



聯網網上講座

由2021年4月開始至今已舉辦多次金齡學堂講座：

聯網希望學員可於疫情期間繼續學習，故此我們一直繼續舉辦網上講座，讓學員可以安在家中亦能夠學習各種事物。

活動名稱	舉辦日期
1. 金齡學堂系列：癌症的警號	4月23日
2. 金齡學堂系列：香港常見之鳥類	5月6日
3. 金齡學堂系列：賽馬會社區長者急救學堂	6月22日
4. 金齡學堂系列：環保與生態	7月20日
5. 金齡學堂系列：熱到發燒？	8月20日
6. 金齡學堂系列：導盲犬的世界	9月17日

港島區長者學苑負責同工或學員如有興趣參加本聯網日後之活動或留意最新活動情況，歡迎瀏覽本聯網網站 hkieac.edu.hk 或Facebook專頁：女青 - 港島區長者學苑聯網，謝謝各位！



新成立長者學苑

明愛胡振中中學長者學苑

長者智學潮生活 健體網購樣樣精

- 明愛胡振中中學
- 明愛香港仔長者中心



2020-2021年度 明愛胡振中中學「長者學苑開幕禮」

2021年5月8日

明愛胡振中中學於五月八日舉行「長者學苑開幕禮」暨長者學苑課程。開幕禮榮幸邀得數位富有關顧長者經驗的嘉賓出席，分別為萬雪芬姑娘（香港基督教女青年會耆年服務部總主任），蘇健欣姑娘（香港基督教女青年會賽馬會樂齡活學中心單位主任）、李文傑先生（港島區長者學苑聯網統籌主任）及何天恩先生（明愛香港仔長者中心督導主任）。眾嘉賓在明愛胡振中中學校長鍾志源博士帶領下，一起為長者學苑剪綵，金剪一揮，祝賀「長者學苑」能持續為長者服務，讓長者人生愈益精彩。

緊接開幕禮，隨即開始長者學苑課程。課程包括「振中長者網上購物大全」及「振中長者毛巾操」。長者透過「振中長者網上購物大全」學會了如何網購，不僅能便利生活，更提升了資訊科技知識！在家抗疫又怎可忽視健康？「振中長者毛巾操」讓長者左伸伸、右舒展，聽著徐小鳳的歌，緊貼節拍起舞，簡單、健康、快樂。

「人非生而知之者，孰能無惑？」社會變遷之快，讓新事物不斷湧現。長者過去埋首建設社會，豈可讓他們因社會進步而被遺忘？故此，明愛胡振中中學不僅銳意培養具備創意、革新，與國際視野的「振中人」，更相信服務社區是學生能做、該做的事。明愛胡振中中學深信長者透過「長者學苑」與時並進，生活持續精彩；至於學生，「學，然後知不足；教，然後知困」，透過「長者學苑」除了能教學相長外，更讓學生學會感恩、謙卑，成為「忠誠勤樸 敬主愛人」的社會棟樑。





養生八段錦課程

黃鳳翎長者學苑夏季的兩項課程(健康知多啲、山水禪行暨山野安全課程)聯合畢業禮，張志強副校長親自到場支持及頒發畢業證書予長者學員。



佛教黃鳳翎中學聯同香港佛教聯合會青少年中心，在本會會屬長者服務機構（包括：佛教張妙願長者鄰舍中心、何潘月屏長者鄰舍中心）、以及地區各友好合作機構/地區團體共同攜手的支持下，成功申請勞工及福利局和安老事務委員會長者學苑發展基金3年計劃，於2021年1月至2024年11月期間，在佛教黃鳳翎中學校園以及地區，推行多個長青共融項目，以支持推廣長者學苑達至「跨代共融」的核心理念。

佛教黃鳳翎中學暨佛青長者學苑（下稱：黃鳳翎長者學苑）在成立期（今年年初）遇上新冠肺炎仍然肆虐，無可避免地對長者學苑在班組及活動的推行上有所影響；推行活動需作調整及延後，同時亦意味在籌備工作上，有更充裕的時間；由於佛教黃鳳翎中學校內義工隊的隊員，具有參與義務工作的熱心及使命，因此，學校安排他們擔任長者學苑的核心青年大使，協助長者學苑的運作，例如擔當小老師，並在校內推廣長青共融的訊息，故在年初籌備期間，更能讓學生們多作準備。至5月份在疫情稍為緩和的時期，便開始陸續推行夏季的長者學苑課程，推出的課程包括：健康知多啲健康課程（主題：認識老化過程、飲食健康、藥物安全、高血壓、中風、流行性感冒預防）、山



山水禪行暨山野安全課程，長者學員須出席一項全日戶外實習，導師利用戶外環境作為教室，學員非常留心聆聽講解。



投投是道（長者學習精明理財策劃概念）課程。

新成立長者學苑 佛教黃鳳翎中學暨佛青長者學苑

- 佛教黃鳳翎中學
- 香港佛教聯合會青少年中心

水禪行暨山野安全課程（行山裝備、遠足技巧、山野安全知識、大笑瑜伽、靜觀、全日戶外實習）。兩項課程報名反應均踴躍，分別為33及21人，出席率達98%，就連導師也反映，感受到長者們的學習態度特別投入、認真，例如山野安全課程的全日戶外實習課，當日天氣翳熱，的確提升了體能上的挑戰，但是參與的長者們在遠足的過程沒有半點怨言，在互相關顧、互相鼓勵的情境下，完成全日旅程，故在總結經驗部份，工作員及導師也由衷的予以學員們熱烈掌聲及讚賞，實在值得嘉許！兩項課程的聯合畢業嘉許禮，在7月2日（星期五）於佛教黃鳳翎中學多功能室舉行，並一同重溫課程期間的相片及片段，張志強副校長親自到場支持及頒發畢業證書予長者學員，雖然全體學員也配戴了口罩，但在導師、長者及青年學生的交流互動中，絕對能感受到長者學員們的喜悅及滿足感，反映活動成理想。

黃鳳翎長者學苑於7-8月份的暑假時段，積極推行多項班、組、活動，當中包括四個課程：

1. 茶與養生
2. 耆言耆語（情境式英語學習及英倫生活趣談）
3. 投投是道（長者學習精明理財策劃概念）
4. 養生八段錦；一項戶外活動：綠色旅遊自在行（中西區海濱長廊、南豐紗廠主題館、自助素食午餐）；一項主題活動：暑期聯合課程畢業禮等等。



黃鳳翎長者學苑青年學員、課程導師、副校長、學校老師及工作員，也一同出席長者學員之畢業嘉許禮，表示全力支持推廣跨代共融訊息。



茶與養生課程，學生擔任小老師，協助導師教授。



九龍西長者學苑聯網召集人
劉振鴻校長

由於九龍西聯網召集人一職仍然空缺，為使聯網能繼續運作，本人仍會繼續兼任召集人一職，期望能促進九龍區內長者學苑的融合，善用不同的資源，舉辦多元化活動，讓不同地區的長者學員能跨越地域上的限制，有效接收各區的最新資訊，並能參與各學苑舉辦的課程和活動，啟發潛能，發揮所長。

未來各九龍區長者學苑如有任何需要及查詢，歡迎隨時與本人及聯網同事聯絡。

鄧鏡波學校長者學苑

• 鄧鏡波學校

本校秉承鮑思高預防教育法的「理智、宗教、仁愛」幫助青少年全人成長。為了訓練本校學生策劃及領導才能，同時希望為長者提供終身學習機會，推動長幼共融。本校與進教之佑堂合作，由學校德育及公民教育組帶領學生義工進行培訓及協助策劃活動予長者參與。

由於早前疫情嚴峻，本學苑延至四月才開始在主日彌撒招募會員及向長者進行興趣調查，以釐定日後開辦課程的方向。本年七月，本學苑首辦健康課程「糖尿病知多點」，反應良好。當天由糖尿病專科醫生進行講座後，有學生義工即場為長者量血壓、度高及磅重等作簡單的身體檢查。

學生義工
協助長者磅重



學生義工
為長者量度血壓



由專科醫生
向長者講解糖尿病
資訊





佛教大雄中學暨佛青長者學苑

• 佛教大雄中學

佛教大雄中學一向致力推動校內學生關老及參與地區長者服務，在2020年學校聯同香港佛教聯合會青少年中心，在一些地區友好合作機構/地區團體（例如：宏施慈善基金深水埗社會服務處、蘇屋邨數座樓宇的互助委員會等）共同攜手及支持下，成功申辦佛教大雄中學暨佛青長者學苑（下稱：大雄長者學苑），並於2020年10月份正式成立，開放校園設施，讓地區長者能利用學校的學習環境學習，亦會在校園以及地區，推行多項長青共融項目，以支持推廣長者學苑達至「跨代共融」的核心理念。

由於佛教大雄中學設有義工隊，隊員們具有參與義務工作的熱心及使命，因此，學校特別安排他們擔任大雄長者學苑的核心青年大使，協助長者學苑的運作，例如擔當小老師，並在校內推廣長青共融的訊息，義工隊的反應積極，在大雄長者學苑成立之初，已有68名青年學生參與，成效理想。

大雄長者學苑於去年11月份，舉辦了大雄長者學苑第一個課程：「健康知多啲」，由註冊醫護主持及青年學生協助，一連六節的健康主題內容包括：藥物安全、高血壓、中風等等，報名情況非常踴躍，但礙於12月份又受疫情嚴峻影響而需作出暫停安排，學苑取而為長者學員安排電話慰問，提醒長者們注意衛生及疫情資訊；至本年3月份疫情稍為緩和時，繼續完成課程推行，並向學員們派發愛心曲奇、口罩、酒精搓手液等物資，為對疫情擔憂

由八十多歲的老街坊，親身為學員作導賞員，講解昔日九龍寨城的故事，別具意義！



青年學生主動向長者學員送上蘭花盆栽及祝福，長者當然笑逐顏開。

的長者們打打氣。至本年4月份（9/4/2021），大雄長者學苑為第一批完成健康課程的學員，舉行畢業禮暨關愛獻花顯溫情活動，在青年學生見證及支持下，長者學員們欣喜的從導師手上接受獎狀，更有長者反映，這是她人生中第一份收到的獎狀，感受別具意義及開心；至獻花環節，由青年大使親手將蘭花盆栽及祝福，為長者學員們逐一送上，所有長者學員連聲表示謝意，並反映感到非常開心之餘，亦能感受到關愛之情，整個活動充滿笑聲及正能量。至本年5月下旬，大雄長者學苑舉辦了兩次戶外活動，包括以了解香港歷史為主題的活動，前往九龍寨城公園、南豐紗廠參觀；另外，亦安排了一次前往海洋公園的活動，長者學員能因疫情稍為緩和而有機會出外走走，當然特別投入、開心。至本年6月份亦推行了兩項課程，包括「茶禪班」及「健體工作坊」，一動一靜的課程，同樣極受長者學員歡迎，整體的參與率為99%，成效相當理想。

大雄長者學苑於7-8月份的暑假時段，亦積極推行班、組、活動，當中包括兩個課程：耆言耆語（情境式英語學習及英倫生活趣談）及「山水禪行暨山野安全課程」；一項戶外活動：「綠色旅遊自在行」（啟德遊輪碼頭、MEGABOX、自助午餐）；一項主題活動：暑期聯合課程畢業禮等等，不論長青學員，均能享受充實暑期。



健康課程畢業禮暨關愛獻花顯溫情活動，長青學員聚首一堂開心大合照！



在疫情稍為緩和，難得能到海洋公園打打氣，透透氣，學員們當然開心！



健體工作坊，在1小時課程中，學員落力跟隨導師拉筋做運動，完全沒偷懶！



完成健康知多啲課堂的長者學員，在畢業禮上開心接受證書，有學員謂這是她人生第一張取得的證書，青年學生也為她們高興。



任長者中心英文
會話班導師
於2021年學生畢業
典禮上同樂



長者學苑課程內容種類繁多，包括：健康教育、義工服務及語文文化等。我曾參加新界西長者學苑聯網舉辦的「莊子一逍遙遊及齊物論」課程，起初，上課時覺得內容很深奧，幸好老師在課堂耐心及詳細解說，讓我逐漸加深理解。雖然未能完全明白及掌握內容，但我深信所學的就如種子撒在田內一樣，日後會慢慢發芽，對人生實在有莫大裨益，更令我學會放下執著，多細心觀察日常事物。這是我早上在公園晨運看到荷花（右圖）盛放的時候，亦可感晤人生！

晨運時在
公園看到荷花盛放



你最喜歡的是……

· 學員 簡惠詩

問問大家，你們最喜歡「長者學苑」哪個課程及活動呢？

這兩年來，受到社會事件及冠狀病毒的影響，減少了外出。幸好經朋友介紹認識了「長者學苑」計劃，長者學苑共分為五個聯網：包括新界西、港島區、九龍西、九龍東及新界東。各聯網開辦很多不同類型的網上課程及活動，讓我可在安全的環境下，善用閒暇學習各種新知識，提昇自己與社會同步，開拓眼界，真是獲益良多！五區聯網亦合作無間，雖然我居於九龍西區，但是我仍可透過其他聯網參與不同地區的活動，與跨區的同學一起進行線上學習。



另外，我亦參加了珠海學院梅真老師的填詞班，學習欣賞歌詞的意境和巧思，悅耳的旋律配合優美的措詞便能成就一首首膾炙人口的歌曲。課堂中，能欣賞到同學優異的作品，令我獲益良多。

最後不得不提的是我最喜歡的一個活動，便是透過視像進行義工服務，為安老院的院友提供定期網上探訪服務，內容包括：音樂表演、閱讀報章、講故事及互相交流等等。聯網職員會安排資深義工與長者分享學習樂器的經驗和扮演故事角色的技巧，大家互相提點。在服務過程中，看到院友在活動中笑逐顏開，讓我感到能在這沉悶時刻給他們一點歡樂及慰問，真是相當難得。在大合唱時我們選擇了「萬水千山總是情」這首歌，當中歌詞「風也急，風也勁」但我們「不怨天，不怨命」，啟發我要把握生命和實踐理想。期望各位快來加入長者學苑這個大家庭，既可學習又能回饋社會，一起實踐「老有所為」！





足不出戶的豐盛

• 學員 崔瀞文

在疫情的影響下，不能外遊，甚至需要留在家中，未能外出，看似失卻自由，但想不到因此讓我打破學習上的界限，「塞翁失馬，焉知非福」讓我要有更深的體會。

我是一個很喜歡學習的人，可惜在疫情前因為健康及環境影響，很多時都未能如願參加實體課堂，錯失學習的機會。疫情後更加為了防疫，減少外出。我本以為學習機會進一步減少；正感到心灰意冷的時候，得知長者學苑聯網為了讓長者安居家中亦能享受學習的樂趣，提供了各種網上課程及活動，讓我們足不出戶亦能繼續學習、汲取新知識及緊貼最新資訊，為生活增添繽紛色彩。

長者學苑聯網的課程設計多元化，內容涵蓋了資訊科技、語文及文化、健康資訊、個人興趣等等各式各樣的活動。課程內容設計方面，亦與時並進及切合我們的

加入長者學苑，
讓我生活增添繽紛
色彩。



課程多元化，
讓我可參加各式各樣
的活動。



生活所需，例如：資訊科技課程，內容提及如何申請及使用政府推出的消費券，經導師的詳細講解後，讓我對消費券這個計劃加深了認識。



透過網上學習，既滿足了我學習的意願，亦省卻了地域上的限制，我可按照學習興趣，跨區參與各間學苑所辦的課程及活動，擴闊學習的領域。再者，我能夠與不同地區的老友記一同上課學習、互相認識，認識志同道合的朋友，真有「天涯若比鄰」之感。聯網一連串豐富的課程及活動，已把我的日曆填得密密麻麻，充實了我的生活。在此鼓勵各位老友記一起參與長者學苑課程活動，活出豐盛人生！



九龍東長者學苑聯網召集人
劉振鴻校長

九龍東長者學苑聯網自2019年推行自今已有3年，聯網一直以聯繫九龍東區內的長者學苑，構建一個資源共享平台為目標，期望能促進區內長者學苑溝通和合作，發揮協同效應。

由去年開始，縱使受疫情所限，不少活動被逼暫停，但我們仍努力以科技減低影響。聯網於今年開始將大部分課程改為網上進行，亦和其他長者學苑聯網合

作，定期舉辦不同網上講座，主題包括：醫療保健、戶外生態及有機農食等，鼓勵長者學員接觸網上軟件之餘，亦讓他們能突破限制，於家中也能善用閒暇繼續學習，透過長者學苑不同類型的課程與時並進，實踐「老有所為、積極樂頤年」精神，活出豐盛人生！

聯網期望未來與區內長者學苑繼續推動線上線下合作，以更多創新方式開展課程，讓更多老友記加入長者學苑聯網的大家庭，持續學習和進步。最後在此，祝願各位長者學員身心康泰。

賽馬會社區長者急救學堂 (4月13日—14日/6月30日)

在2021年4月及6月，九龍東長者學苑聯網舉辦了「賽馬會社區長者急救學堂」，為區內長者進行中風、心臟病發和跌倒的緊急護理培訓，以加強長者管理常見緊急醫療情況的能力，助他們成為服務提供者或指導者。

因應疫情，是次課堂於2021年4月13及14日先舉行網上理論課，教授基本緊急護理知識，再於2021年6月30日進行實體課。實體課中，先由註冊醫療人員示範進行心外壓及使用



AED（自動體外心臟除顫器），老友記再分組使用急救用具練習，並由導師個別指導，老友記都把握機會認真練習，遇到問題即時請教導師，他們都表示課程內容實用，相信遇上緊急情況時能活學活用，助己助人。



戲曲跨代賞 (5月15/29日)

為了促進跨代交流及推廣傳統粵劇文化，聯網帶領了十組長者與年輕一輩親友參加了由西九文化區主辦的「戲曲跨代賞」活動。在第一天的「戲曲中心導賞團」和「粵劇身段工作坊」活動中，老友記先由導賞員帶領下遊走戲曲中心，了解場地



空間的設計，再由戲曲演員以家傳戶曉的粵劇折子戲為例，近距離示範和指導學習基本粵劇身段，老友記都非常投入，跟著導師做不同指法和運用粵劇道具，老友記都跳得「有模有樣」！

在第二天「茶館劇場演出」活動中，老友記先觀賞了粵劇折子戲：《帝女花之香夭》和《穆桂英招親》，主辦方之後特意安排了廣東音樂《旱天雷》演出，讓老友記認識各種粵劇聲樂及器樂，茶館新星劇團精彩的演出更令老友記都看得目不轉睛！



威廉·科西《無處又遍處(二)》 (7月13—14日)

聯網帶領了40位老友記參觀了由西九文化區主辦的「威廉·科西《無處又遍處(二)》」



大型互動藝術裝置，裝置由舞蹈藝術家：威廉·科西設

計，展覽設置了數百個懸浮擺錘按預設程式以不同幅度及節奏擺動，老友記需要在不碰到擺錘的前提下穿梭擺錘迷宮，尤如一場「障礙賽」，更令大家不知不覺跳起舞來！老友記都雀躍以不同路線穿梭於藝術裝置中，之後亦觀賞了科西的舞蹈錄像，跟着這位當代芭蕾大師用身體探索舞蹈。





食物迷思工作坊（7月24日）

聯網參加了由賽馬會食德好工房主辦的「食物迷思工作坊」，工作坊由香港營養師協會註冊營養師主持，主題是「坊間飲食謬誤」。在活動中，營養師以互動遊戲方式，帶領老友記拆解關於食物營養及安全的坊間謬誤，打破迷思，之後亦講解了營養標籤及示範製作簡易營養早餐，帶領老友記認識真正的健康之道。老友記都對營養師建議的食譜大有興趣，紛紛表示要試做，更各自分享了自己做過的「有營」菜式！



剩食升級工作坊（8月4日）

聯網參加了賽馬會食德好工房舉辦的「剩食升級工作坊」活動，工房廚師向老友記示範了用盡食材、剩食升級再造的菜式，低碳有營又經濟。很多老友記因疫情關係減少外出，常常留在家中炮製不同菜式，因而成為了「疫境廚

神」，這次工作坊剛好可以提升他們的烹飪技巧和鼓勵他們善用食材創作不同菜式。老友記當天分組製作了南瓜甘荀蟹柳湯及南瓜汁雞排意粉，老友記個個廚藝了得，作品色香味俱全！

除了煮食教學環節，工作坊亦設有互動惜食講座、分組問答遊戲等，老友記都踴躍舉手回答問題，一起增進廚餘小知識之餘，亦全面提高了環保意識！



退休理財培訓課程 (8月2/12日)



聯網為增進長者對理財的知識，舉辦了「退休理財培訓課程」線上講座。講座由教育學者及「理財啟苗」聯合創辦人—李錦博士主持，李博士講解了現時投資情況及風險，介紹各種適合退休人士的投資產品，並教導老友記正確理財態度、投資守則及禁忌。原來有不少老友記都對退休



理財方面有興趣，亦有老友記想嘗試投資但欠缺相關知識，經李博士講解後，大家都明白到退休理財的重要性，積極參與討論，並提出很多問題請教李博士。



香港聖公會黃大仙長者學苑

· 聖公會基德小學

香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心與聖公會基德小學合辦長者學苑，舉辦各類課程，鼓勵長者發展興趣及發揮潛能。

K-pop體藝課程長者通過拍攝MV分享學習成果，不但學習欣賞流行音樂舞蹈，更悉心打扮，跳出自己的風格，保持心境年輕，增強自信和發揮團體合作精神。

韓國料理烹飪課程長者首次嘗試製作韓國菜，對韓國調味和食材都大感興趣。長者將成



品與家人分享品嚐，得到不少讚賞，感到很有成功感。

夏威夷小結他課程長者由使用調音器及閱讀四線譜開始，到學習指法及和弦，進而掌握左右手配合不同的指法技巧，最後邊彈邊唱，享受愉快的音樂時間。



樂善蓮社創新長者學苑

· 樂善堂余近卿中學

活動實在帶給長者和同學很多驚喜。當天，在博物館協助人員的帶領下，長者和本校同學參觀了遺跡館和陳列館，能夠透過鏡頭近距離欣賞金沙遺址及珍貴文物，包括有名的「太陽神鳥金飾」及「金面具」，實在大開眼界。參觀後設問答環節，長者及同學都踴躍參與，更獲得由博物館送出的紀念品。

另外，土耳其馬賽克燈工作坊亦令長者和同學樂在其中。本校視藝科老師帶領同學義工與一眾老友記一同製作馬賽克燈，一班老友記在同學協助下發揮創意，親

自設計屬於自己的土耳其馬賽克燈，整個活動氣氛融洽，令長者度過了充實而愉快的上午。



九龍樂善堂與香海正覺蓮社於二零一五年九月正式成立「樂善蓮社創新長者學苑」，由樂善堂余近卿中學與香海正覺蓮社佛教何黃昌寶長者鄰舍中心合辦各項課程。

為了讓長者可以學習及發展其個人所長，樂善蓮社創新長者學苑一直舉辦不同類型的活動，今年活動包括：網上營養講座、捕夢網工作坊、寵物醫生網上講座、「樂齡椅子瑜伽」、土耳其馬賽克燈工作坊、網上跨境歷史博物館導賞活動、「賽馬會社區長者急救學堂」及愛寵小天使探訪活動。

其中，「成都金沙遺址博物館線上導賞」



樂善蓮社創新長者學苑

· 樂善堂余近卿中學

活動實在帶給長者和同學很多驚喜。當天，在博物館協助人員的帶領下，長者和本校同學參觀了遺跡館和陳列館，能夠透過鏡頭近距離欣賞金沙遺址及珍貴文物，包括有名的「太陽神鳥金飾」及「金面具」，實在大開眼界。參觀後設問答環節，長者及同學都踴躍參與，更獲得由博物館送出的紀念品。

另外，土耳其馬賽克燈工作坊亦令長者和同學樂在其中。本校視藝科老師帶領同學義工與一眾老友記一同製作馬賽克燈，一班老友記在同學協助下發揮創意，親

自設計屬於自己的土耳其馬賽克燈，整個活動氣氛融洽，令長者度過了充實而愉快的上午。



彩虹長者學苑
• 聖公會聖本德中學

「彩虹長者學苑」成立於2019年9月，由聖公會聖本德中學及循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心合辦。

縱然學苑推行至今經歷肺炎疫情的反覆肆虐，令部份課程多次順延開課，但這樣並未影響學校與中心的合作。學苑仍開辦不同的班組，推動長者終身學習，培養興趣和發揮潛能，本年度的課程包括：Ukulele新手班、基礎水彩技法班、活學活用電腦班，以及長者保健運動—運動樂頤年。

防疫起見，學苑合作方式亦有轉變，以畫寄意、以音樂傳情成為學生與長者的溝通橋樑，例如：長者學員在學習水彩畫後，在繪畫的作品上寫上鼓勵話語，透過在學校的



基本水彩技法班

張貼以鼓勵學生們努力學習，表達對學生的關懷。Ukulele班學員以世界真細小樂曲作為橋樑，錄音後交由學校作後期技術支援，配合學生的樂器一同演奏，以便播放給學生及長者欣賞。

雖然雙方未能見面，但仍能互相給予支持，拉近彼此的距離，實踐「積極樂頤年」精神。



活學活用電腦班

福中耆暉長者學苑

• 福建中學

本學苑是福建中學與保良局劉陳小寶耆暉中心合辦的長者學苑，成立於2009年。多年來都秉承鼓勵長者終身學習為目的，為區內長者提供多元化活動及課程，並積極推行長幼共融的目標。

長者學苑一直舉辦不同類型的活動，包括健康班、興趣班、實用的資訊應用班及長幼共融活動。興趣班的範疇多樣，例如有環保規制作、水墨畫班、數碼攝影班、網上素描體驗班、小吉他班及日本和諧粉彩畫班等等，為長者提供多樣化的體驗，讓他們擁有一充實的生活。



長幼共迎新春線上音樂會

長者學苑的活動及課程亦與時並進，除了



小吉他班

實體的面授課程之外，這年間亦增添了視像的課程及活動，包括視像會議應用班、網上素描體驗班、網上音樂會等等，使學習及活動皆不會因疫情關係而停頓，並期望長者有更多途徑獲取知識及參與不同的活動。



安健家居·急救有法 — 長者培訓工作坊



新界東長者學苑聯網召集人

曾國勇校長

來到2021的尾聲，新界東長者學苑聯網在這年舉辦了不同類型的活動，讓長者能夠不斷學習，發揮所長。近日疫情稍趨緩和，聯網除繼續舉辦及參與網上活動外，亦在適當的防疫措施下，恢復了部分實體的活動，務求照顧長者的需要和有更理想的體驗效果。

在網上課程方面，過去一年，聯網再度與香港大學李嘉誠醫學院合作舉辦，由香港馬會慈善信託基金捐助的賽馬會社區長者急救學堂，課程，到實際操作，長者能學習更多的急救知識，助人自助；此外，聯網亦參與由香港馬會慈善信託基金捐助、喜動社區主辦的剩食

升級工作坊，讓長者學習如何將剩食烹調成為美食；在舉辦實體活動方面有樂齡家居睇多D，聯網安排長者及其照顧者一同參觀房協長者安居資源中心。

聯網期望更多不同機構及長者認識長者學苑和加入聯網，故此會定期舉辦長者學苑計劃簡介會，在簡介會中，除有聯網召集人及統籌主任分享有關計劃外，更會邀請聯網的成員分享經驗，讓參與者對聯網及長者學苑計劃有更深入的認識。聯網在未來會持續舉辦類似的簡介會，加強有關方面的宣傳，還望各長者學苑能多多支持，讓社會各界認識和認同長者學苑的工作，使更多長者受惠。聯網因應不同學校和機構的需要，將會在往後的日子建立導師及活動資料庫，加強聯網內的支援。

本人代表聯網祝願各位身體健康。

長者學苑計劃簡介會

為讓更多學校、機構認識長者學苑計劃，新界東長者學苑聯網於2021年7月16日舉行了長者學苑計劃簡介會。

在是次簡介會中，新界東長者學苑聯網邀請到聯網召集人曾國勇校長致歡迎辭及簡介長者學苑計劃。及後有仁濟醫院龍次伯長者學苑的歐國偉老師分享，歐老師分享學校參與長者學苑的角色，及與機構的合作；再有耆樂天地長者學苑的蔣靜儀姑娘分享，蔣姑娘分享機構參與長者學苑的角色，及所舉辦的活動。最後

由聯網統籌主任介紹聯網。當天共有5名學校及機構代表出席是次簡介會。聯網在往後的日子會繼續舉行簡介會，及進行其他宣傳活動，讓社會各界進一步認識及參與長者學苑計劃，以及加入聯網，共同推動敬老護老。



社區長者急救學堂

去年舉辦的社區長者急救學堂反應熱烈，新界東長者學苑聯網於2021年5月5日，再次舉辦賽馬會社區長者急救學堂。此工作坊由香港馬會慈善信託基金捐助、香港大學李嘉誠醫學院主辦。此次活動以Zoom進行，有35名長者參與。

在急救學堂中，香港大學急症室醫學部導師主講，為長者講解中風、心臟病和跌倒的應



急方法，讓長者及照顧者在日後一旦遇到這些情況也能即時應對。

除了Zoom的課程外，香港大學急症室醫學部導師亦為新界東長者學苑聯網的長者舉辦實踐課，於2021年8月31日舉行。



剩食升級工作坊

新界東長者學苑聯網於2021年6月8日，參與賽馬會食德好工房以Zoom進行的剩食升級工作坊。此工作坊由香港馬會慈善信託基金捐助、喜動社區主辦。

在工作坊中，賽馬會食德好工房的職員傳授「識煮惜食」之道，更有工房廚師示範，將剩食煮成美食。當天共有10名長者參與是次工作坊。參與的長者預先收到工房所提供之食材包，在工作坊後便將材料包內的紅菜頭，跟從工房廚師的食譜，製成紅菜頭粟米椰棗素湯和紅菜頭水晶餃。



承蒙長者學苑發展基金贊助，新界東長者學苑聯網於2021年8月18日舉行了樂齡家居睇多D。當天有23長者及照顧者參觀房協長者安居資源中心。

在是次參觀，經房協長者安居資源中心的職員及義工的講解，長者及照顧者認識到適合長者居住的模擬單位參加者對這些產品感到興趣，了解新的樂齡科技產品及長者友善輔助工具。



中心職員講解



中心義工向參加者介紹模擬單位的樂齡科技產品及長者友善輔助工具



大合照

東華三院沙田市中心長者學苑

• 東華三院馮黃鳳亭中學

東華三院沙田市中心長者學苑於2008年成立，由東華三院方潤華長者鄰舍中心及東華三院馮黃鳳亭中學合辦。本學苑倡導長者及中學生透過多元化的課程和共融活動，互相學習和促進交流。學生在課堂中擔任小助手，協助長者學習，有效拉近跨代之間的關係，攜手推廣長幼共融的文化。此外，本學苑每年舉辦畢業典禮，除頒發學習獎項，嘉許長者持續學習的精神外，亦會頒發義工感謝狀予學生義工，鼓勵他們繼續用心服務長者。

本學苑過去曾舉辦多項新穎的課程，包括藝術及文化系列：布藝拼貼、中國剪紙、水彩畫、捲紙藝術、普通話；健康系列：健體舞、健康講座以及資訊科技系列：平板電腦等，深受長者歡迎，讓他們有既充實又多姿多采的退休生活。





保良局耆暉長者學苑

• 保良局田家炳長幼天地及保良局雨川小學

保良局田家炳長幼天地聯同保良局雨川小學，自二零一四年起成立「保良局耆暉長者學苑」，一直致力為區內長者提供多元化及創新課程，推動「長幼共融、老幼齊學」的訊息。學苑課程主題包括美術創作、音樂才藝、康體運動等，多項班組由長者與小學生一起參與，締造了相互交流和學習的機會，長幼皆樂在其中。

學苑於近年舉辦過創意保鮮花班、小結他班、皮革班及素描班等多項特色班組，亦曾安排長幼參觀及體驗同樂日。學苑希望能夠發展長者的興趣和潛能之餘，更為長者生活添色彩。在過往眾多活動中，有賴校方的全力合作，讓長者得以終身學習，促進長幼共融。



雨川長幼素描班

長者及同學一起學習基礎素描，透過繪畫陶冶性情，使心情輕鬆，更鼓勵長幼互相欣賞。



Ukulele小結他班

透過教授夏威夷小結他Ukulele，讓音樂帶給他們歡樂，以音樂宣揚正能量。



皮革班工作坊

長者與小學生合力製作精美皮革散紙包，讓他們互相交流合作，同時訓練手眼協調，享受製作皮革的樂趣。



「雨」你同行同樂日

活動向長者與小學生推廣保育環境的訊息，並透過是次活動，鼓勵學生學習與長者相處之道，享受長幼共融之樂。



創意保鮮花班

透過教授保鮮花開花步驟，花型設計，鐵線運用，將花擺放在玻璃內技巧，讓長者展現出創意設計的裝飾藝術。



「雨」你暢遊同樂日

長者和學生感受南豐紗廠活化及保育後的面貌，並一起參與工作坊，體驗剪裁、車縫等布藝技巧，促進長幼交流。



長者學苑發展基金

2021-22年度第二輪撥款 現正接受申請

勞工及福利局(勞福局)與安老事務委員會於2007年展開長者學苑計劃，推動長者持續學習，發揮積極樂頤年精神和促進跨代共融。勞福局在2014年3月向長者學苑發展基金注資五千萬元，並在2014-15年度起上調撥款金額，以加強對計劃的支援。

申請撥款

現誠邀有意開辦長者學苑的中、小學辦學團體、專上院校，以及有意舉辦鼓勵長者學習及促進長幼共融活動的機構提交撥款申請。有關撥款金額如下：

- 每間獲批在中、小學新成立的長者學苑，其申辦單位將獲撥款**最高港幣122,000元**，以推行**為期三年**的長者學苑計劃。至於已完成首三年計劃的長者學苑，可因應其運作情況，提交撥款申請，以獲取**最高港幣60,000元**的撥款，推行**為期兩年的計劃**。
- 在專上院校成立**長者學苑**或提供**長者學苑課程**的申請，以及鼓勵長者學習及促進長幼共融的活動的申請撥款額，則視乎個別申請的計劃內容而考慮及決定。

基金撥款申請每年於年中及年底分兩輪審批。**2021-22年度第二輪撥款申請的截止日期為2021年10月31日**。申請單位請於截止日期前遞交申請，以便長者學苑發展基金委員會盡早處理及審批申請。

經驗分享

學生參與長者學苑有助全人發展，增進溝通能力，擴闊社會經驗，為進入大學前作好準備。

梁智鴻醫生

首任長者學苑發展基金委員會主席

香港城市大學長者學苑自2008年起推出「城大老友記計劃」，每學期邀請約十位本科生主動關心及協助長者學員(如使用圖書館)，讓長者學員儘快融入大學生活；長者及年青學生更可建立珍貴友誼，增強跨代了解。

莊明蓮教授

前香港城市大學應用社會科學系教授及副系主任

計劃特點



長幼共融：

長者學苑計劃鼓勵學生協助教學和學苑的行政工作，以及參與學苑的課外活動，從而達致長幼共融。過程中，長者可與學生分享他們的專業知識和人生閱歷，而學生亦可更了解長者的需要。

全人發展：

計劃為學生創造機會，讓他們與長者分享在課堂上學習的知識，例如是新科技和外語。學生既能學以致用，亦可透過與長者的交流學習，實現全人發展。

完善課程套：

計劃向在中、小學成立的長者學苑提供一套完善的課程大綱，當中包括健康課程和多元化的選修課程，使學苑能有系統地為長者提供切合他們需要和興趣的課程。

長者學苑舉辦的長幼共融活動能讓學生有更多機會接觸長者，從而培養她們對長者的同理心；服務經驗亦能讓有志投身長者服務的學生得到珍貴的學習機會，為將來的職業建立穩固的根基。此外，學生更能透過服務來回饋社會，實踐校訓「爾乃世之光」的精神。

李伊瑩女士

九龍真光中學校長

申請指引及撥款須知：請瀏覽長者學苑網頁 www.elderacademy.org.hk

如有查詢，請聯絡基金委員會秘書處(電話：3655 5861 或電郵：elderlyc@lwb.gov.hk)。



記憶力與 老年的關係

正常老化與記憶力的關係

在老化過程中，記憶力常常會隨年齡的增進而逐漸衰退，以致很多長者都會覺得自己變得十分善忘，甚或擔心自己已患上認知障礙症。事實上記憶力衰退是受個人的健康狀況、生活習慣和教育程度所影響。

若長者能多動腦筋及記得其法，便能維持較良好的記憶力。

有關「記憶力衰退」的謬誤

1. 長者的記憶力隨年齡一定會衰退，記性一定很差？
2. 年紀大就沒有能力學習新事物？
3. 記憶力的好與壞並不受自己控制？
4. 記憶力差就代表已患上認知障礙症？

真相

1. 記憶力減弱的速度在正常老化過程中非常緩慢，一般而言，在70歲後，記憶力才會有較明顯的減退。而長者在短暫記憶（即由數秒至一、兩分鐘）、久遠記憶（如多年前發生的事件細節）和程序性記憶（如打太極的步驟）均能保持。
2. 一般來說，長者仍保持良好的學習能力，尤其是掌握概念和技巧方面，如下棋、烹飪等。
3. 長者可以透過重複練習和運用適當的技巧來改善和維持記憶力。
4. 除了記憶力衰退外，認知障礙症患者的理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響。

影響長者記憶力的因素

1. 不專心或心不在焉，或受外界的干擾，分散了注意力。
2. 過度疲倦，不能集中精神去接收資料。
3. 缺乏運用及練習的機會。
4. 心理壓力與情緒問題（如抑鬱、焦慮等）。
5. 缺乏自信心，例如覺得自己蠢、無學識，和對新事物有所恐懼，因而過分消極。

增強記憶小提示

1. **加強接收：**避免一心多用，減少外界的干擾。
2. **簡化資料及分開步驟學習和記憶：**如每次只學習太極拳的其中一招。
3. **聯系資料：**將新資料和舊知識聯系，亦可把事物影像化並加上聯想，如將影像漫畫化或誇張化以加強記憶。例如煲水時，想像大象跳進泳池引致「水花四濺、隆然巨響！」，去提醒自己「煲乾水」及「滾瀉水」的嚴重後果。
4. **記數字：**將連串數字分組，會更容易接收，如電話號碼2121 8080。
5. **歸納分類：**把事物分門別類，將相似或相同的東西歸納在同一組，例如把想購買的食物分類記憶。
6. **總結內容：**深入理解資料，找出其中最為重要的項目，避免一些瑣碎和無關重要的資料。
7. 重復或多次練習及應用。
8. **培養觀察力：**多留心周圍的事物，將有用的資料（如別人的樣貌特徵），特別記下。
9. **保持感官敏銳：**如發現視覺或聽覺有衰退的跡像，應及早診治，需要時配戴合適的眼鏡或助聽器。
10. 累積正面的記憶經驗，減少負面想法，運用正面的思想及積極的態度來面對，提高自信心。
11. **善用輔助工具：**例如工作清單、時間表、錄音機、電子儀器如服藥鬧鐘、大日歷、或不同顏色的標簽、圖畫代替文字等等。

假若長者懂得運用適當的技巧，維持積極的學習態度，有助保持良好的記憶力。但如發覺記憶力急劇衰退，影響日常生活，甚至家居安全，就應盡早求醫診治。





用聯名戶口籌劃遺產

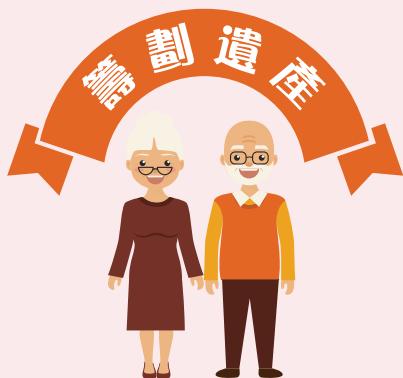


把銀行戶口聯名是一種常見的財務安排，也是一種處理遺產的工具，聯名人的關係通常是親人，可以是夫婦，又或者是父母和子女。

開立銀行聯名戶口，很多時是為了與聯名人一起管理財務，例如一同儲蓄或繳付一些家庭開支，如交租或繳付水費電費煤氣費。對於長者朋友而言，把個人戶口加上子女或親友的名字，也可以是出於其他原因，例如預早分配財產，或讓指定的親友直接管理和使用銀行戶口。

關於籌劃遺產，有些朋友會寫下一張平安紙，仔細交代自己的意願，讓後人按照平安紙上的指示行事，也有些朋友會選擇開立銀行聯名戶口，預先分配財產。在把個人戶口聯名，加入指定的名字後，戶口裏面一半的存款及投資權益，例如股票權益就會歸於那個聯名人。

銀行聯名戶口一般可以分為聯權共有和分權共有。視乎聯名戶口開立時的條款，如採用聯權共有，那麼當戶口的其中一位聯名人離世，戶口裏的資產一般會轉移至尚存的聯名人。對於不打算訂立平安紙的朋友，不妨考慮開立聯名戶口，省卻後人將來承辦遺產的程序。



另外，開立聯名戶口的作用，是讓聯名人有朝一日可以處理自己的財產。假如有一天我們無法處理自己的財務和財產，例如因患上認知障礙症而失去心智，除非我們有預先辦理持久授權書，否則親友們將無法動用我們的財產。之不過，如我們與負責照顧我們的親友開立了聯名戶口，那麼該親友至少可以動用戶口裏的款項，照顧我們患病後的生活及醫療需要。不過，要留意，聯名戶口並不能夠取代持久授權書。

我們通常只會與自己信任的人，例如伴侶、子女和親友開立銀行聯名戶口，讓聯名人享有戶口裏面一半的存款及投資權益。之不過，若果我們擔心自己的權益在聯名後得不到保障，例如害怕聯名人單方面提走戶口裏的全部款項，我們可以作出一些安排，例如需要聯名雙方簽署，才可以提款、轉賬甚至是取消戶口。不過，這做法操作上比較麻煩，特別是當其中一人離世後，尚存的聯名人將不能夠提取款項。

最後，我們要留意，銀行聯名戶口並不可以作收取社會福利例如生果金，在把個人戶口轉為聯名戶口前，需要考慮這一點。

想了解更多關於處理個人財產的方式，可以參閱投委會小冊子《退休路上的36個理財錦囊》。



資料由投委會提供。投委會於2012年成立，是以提升香港市民的金融理財知識和能力的專責機構，並獲教育局及四家金融監管機構支持。

提防虛假疫苗獎賞計劃網站



手法

為配合政府鼓勵市民接種疫苗，不少機構及企業陸續推出各項疫苗獎賞計劃。警方在此呼籲市民，在相關疫苗獎賞計劃網站輸入個人資料，以參加抽獎時要提高警覺，慎防有騙徒混水摸魚，以虛假網站套取市民個人資料而招致損失。



- 如收到某機構有優惠或抽獎活動的超連結，應先向該機構查證真偽；
- 在輸入任何個人資料前，必須確保該網址真正屬於相關機構；
- 切勿將銀行帳戶資料及密碼輸入不明來歷的應用程式或網址；
- 如有懷疑，請即致電「防騙易」諮詢熱線18222。

建議

提高「網絡釣魚」攻擊的防範意識



為提高市民對「網絡釣魚」攻擊的防範意識，香港金融管理局（金管局）聯同香港銀行公會推出以「數碼KEY 看緊啲，撤LINK前要三思！」為主題的訊息，提出兩大重點，讓市民了解保障個人資料的重要性，防範「網絡釣魚」詐騙行為。

警方呼籲

- 網上銀行服務的個人登入資料(包括帳戶名稱、登入密碼和一次性密碼)在互聯網世界就等如家裏門匙一樣重要，必須妥善保管；
- 按照金管局的監管要求，銀行不會透過短訊或電郵超連結，引領客戶到其網站或流動應用程式進行交易，更不會透過超連結要求客戶提供任何敏感的個人資料（包括登入密碼和一次性密碼）。如果公眾收到任何短訊或電郵超連結，要求輸入網上銀行個人登入資料，這些短訊或電郵不應是由銀行發出的。市民在點擊任何聲稱為銀行發出的超連結之前，應「三思而後行」。





新界西長者學苑聯網成員列表(85)

大學長者學苑 (3)

嶺大長者學苑
嶺南大學持續進修學院
地址：屯門嶺南大學新教學大樓3樓301室
電話：2616 8068

香港公開大學長者學苑
香港公開大學李嘉誠專業進修學院
地址：葵涌葵昌路51-53號九龍貿易中心2座11樓
電話：2915 2380(按2字)

珠海學院長者學苑
香港珠海學院
地址：新界青山公路青山灣段80號E105室
電話：2972 7364

葵涌區 (13)

石籬天主教小學長者學苑

石籬天主教小學
地址：葵涌石排街11號
電話：2420 3186

「全完亞斯里」長者學苑

中華基督教會全完中學
地址：葵涌上角街15號
電話：2420 5050

「老友學堂」長者學苑
循道衛理聯合教會李惠利中學
地址：葵涌葵葉街2-4號
電話：2427 9121

盧光輝紀念學校校長者學苑

柏立基教育學院校友會盧光輝紀念學校
地址：葵涌葵盛圍211號
電話：2429 0452

林護長者學苑

聖公會林護紀念中學
地址：葵涌葵盛圍397號
電話：2420 8893

長幼友館長者學苑

香港四邑商工總會陳南昌紀念中學
地址：葵涌祖堯邨敬祖路12號
電話：2741 0326

棉紡會暨保良局長者學苑

棉紡會中學
地址：葵涌葵盛圍350號
電話：2422 0028

圓玄一中長者學苑

香港道教聯合會圓玄學院第一中學
地址：葵涌和宜合道42號
電話：2427 1641

慈幼會伍少梅中學長者學苑

天主教慈幼會伍少梅中學
地址：葵涌葵合街30號
電話：2425 8223

葵信長者學苑

基督教香港信義會葵盛信義學校
地址：葵涌葵盛東邨
電話：2422 5187

獅子會中學長者學苑

獅子會中學
地址：葵涌興盛路90號
電話：2614 7938

樂善堂長者學苑

樂善堂顧超文中學
地址：葵涌葵盛圍301號
電話：2429 5171

嶺南鍾榮光博士紀念中學長者學苑

嶺南鍾榮光博士紀念中學
地址：葵涌荔景山道
電話：2743 9488

青衣區 (9)

八三耆青長者學苑

保良局羅傑承(一九八三)中學
地址：青衣長康邨
電話：2497 7110

仁濟醫院趙曾學韜小學長者學苑

仁濟醫院趙曾學韜小學
地址：青衣楓樹窩路10號
電話：2433 1788

佛教葉紀南耆康長者學苑

佛教葉紀南紀念中學
地址：青衣長青邨
電話：2495 3363

明愛聖若瑟中學長者學苑

明愛聖若瑟中學
地址：青衣青衣邨楓樹窩路10號
電話：2433 1282

東華三院蒼青長者學苑

東華三院吳祥川紀念中學
地址：青衣清心街7號
電話：2405 1883

新界西長者學苑聯網成員列表(85)

青雅長者學苑

郭怡雅神父紀念學校
地址：新界青衣長青邨第一期屋邨第二校舍
電話：2495 1922

保良局長者學苑

保良局陳百強伉儷青衣學校
地址：青衣青芊街2號
電話：2434 9922

保良局陳溢·女青長者學苑

保良局陳溢小學
地址：青衣長康邨第二小學
電話：2497 6073

燕京長者學苑

中華基督教會燕京書院
地址：青衣牙鷹洲街12號
電話：2387 9988

明愛屯門馬登基金中學長者學苑

明愛屯門馬登基金中學
地址：屯門旺賢街3號
電話：2461 0304

東灣長者學苑

東灣莫羅瑞華學校
地址：屯門旺賢街12號
電話：2980 2383

南官長者學苑

南屯門官立中學
地址：屯門湖山路218號
電話：2404 5506

思賢長者學苑

馬錦明慈善基金馬可寶紀念中學
地址：屯門石排頭路17號
電話：2407 7440

迦密蝴蝶灣長者學苑

迦密唐賓南紀念中學
地址：屯門湖景邨湖月街2號
電話：2465 1585

香港基督教服務處培愛長者學苑

香港基督教服務處培愛學校
地址：屯門恆貴街8號
電話：2490 2955

青松山景長者學苑

道教青松小學
地址：屯門山景邨
電話：2465 1222

保良局董玉娣長者學苑

保良局董玉娣中學
地址：屯門湖景邨
電話：2463 1766

時暢長者學苑

僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校
地址：屯門建生邨屋邨小學校舍
電話：2454 4122

耆耋長者學苑

圓玄學院陳國超興德小學
地址：屯門慶平路1號
電話：2448 2211

新會商會中學長者學苑

新會商會中學
地址：屯門良景邨
電話：2463 2660

瑞芝長者學苑

香港九龍塘基督教中華宣道會陳瑞芝紀念中學
地址：屯門友愛邨友愛路7號
電話：2459 1166

錦秋長者學苑

葵錦秋中學(屯門)
地址：屯門楊青路28號
電話：2461 1555

樂頤長者學苑

宣道中學/寶馬會屯門盲人安老院
地址：屯門良才里11號/屯門青福里8號香港盲人輔導會
電話：2469 2080

龍門長者學苑

中華基督教會何福堂小學
地址：屯門龍門路41號
電話：2459 7156

譚李麗芬長者學苑

中華基督教會譚李麗芬紀念中學
地址：屯門新墟新和里10號
電話：2452 2422

鐘聲長者學苑

鐘聲慈善社胡陳金枝中學
地址：屯門兆麟街20號
電話：2452 4688

贖青喜動長者學苑

青山天主教小學
地址：屯門鄉事會路2號
電話：2457 4634

元朗區 (14)

「天循童創音樂」長者學苑

天水圍循道衛理小學
地址：天水圍天榮路天頌苑
電話：2448 0373

元天明愛長者學苑

元朗天主教中學
地址：元朗青山公路201號水邊圍邨
電話：2443 1363

伊利沙伯中學舊生會教育服務中心長者學苑

伊利沙伯中學舊生會中學
地址：天水圍天城路18號
電話：2338 6122

萬鈞伯裘書院長者學苑

萬鈞伯裘書院
地址：天水圍天華路51號
電話：3160 4100

柏崇長者學苑
天主教崇德英文書院
地址：元朗洪水橋洪德路1號
電話：2467 4263

沐靈長者學苑
路德會西門英才中學
地址：元朗公園北路一號
電話：2478 2424

科創長者學苑
香港普通話研習社科技創意小學
地址：天水圍天秀路25號天富苑
電話：2470 8080

培聖長者學苑
天主教培聖中學
地址：天水圍天河路9號
電話：2445 0800

基元長者學苑
中華基督教會基元中學
地址：元朗攸東街
電話：2475 0331

博愛醫院鄧佩瓊紀念中學長者學苑
博愛醫院鄧佩瓊紀念中學

地址：元朗朗屏邨第三期
電話：2474 1576

嗇色園可道長者學苑
嗇色園主辦可道中學
地址：元朗洪水橋洪順路11號
電話：2479 9885

樂善堂梁錦琚學校(分校)長者學苑
樂善堂梁錦琚學校(分校)

地址：天水圍天恩邨
電話：2445 6880

萬鈞毅智長者學苑
賽馬會萬鈞毅智書院
地址：天水圍天榮路5號天頌苑
電話：2447 2322

耀道(婦聯)長者學苑
金巴崙長老會耀道小學
地址：天水圍102區第五期(第三學校)
電話：2617 7926

東涌區 (9)

明愛華德中書院長者學苑

明愛華德中書院
地址：東涌松逸街4號
電話：3140 6365

東天耆幼長者學苑
東涌天主教學校(小學部)

地址：東涌逸東邨
電話：2109 4962

青松侯寶垣小學長者學苑
青松侯寶垣小學

地址：東涌富東邨地下
電話：2109 0070

香港聖公會東涌長者學苑

靈糧堂怡文中學
地址：東涌文東路37號
電話：2109 4000

香港聖公會東涌長者學苑 - 東涌天主教活力學堂

東涌天主教學校
地址：東涌逸東邨
電話：2121 0884

香港聖公會東涌長者學苑 - 教聯會黃楚標天地
香港教育工作者聯會黃楚標中學

地址：東涌富東邨
電話：2109 4005

香港聖公會東涌長者活齡學苑-馬錦明中學長者學苑

保良局馬錦明夫人章馥仙中學

地址：東涌富東村
電話：2109 1133

浩根長者學苑
寶安商會溫浩根小學

地址：東涌順東路
電話：2109 0045

港青基信灘島婦聯長者學苑

港青基信書院
地址：東涌松逸街
電話：2988 8123

離島 (1)

大澳長者學苑
佛教筏可紀念中學
地址：大嶼山大澳大澳道99號
電話：2985 5365

港島區長者學苑聯網成員列表 (30)

中西區 (4)

李陞小學香港婦女基金會耆康中心長者學苑
李陞小學

地址：香港西營盤高街119號
電話：2543 3890

英青長者學苑

英皇書院
地址：西環般咸道63號A
電話：2818 8356

香港聖公會聖士提反堂長者學苑

聖士提反堂中學
地址：薄扶林道62號
電話：2548 6662

香港聖公會聖馬太長者學苑

聖公會聖馬太小學
地址：上環新街12-20號
電話：2548 2555

灣仔區 (3)

佛教黃鳳翎中學暨佛青長者學苑

佛教黃鳳翎中學
地址：香港銅鑼灣東院道11號
電話：2577 0633

皇仁衛理長者學苑

皇仁書院
地址：銅鑼灣高士威道120號
電話：2527 4123

「衛理軒」長者學苑

軒尼詩道官立小學
地址：灣仔譚臣道169號
電話：2838 6368

東區 (14)

明愛柴灣馬登基金中學長者學苑

明愛柴灣馬登基金中學
地址：柴灣新慶街330號
電話：8102 2232

明儒長者學苑

香港中國婦女會中學
地址：西灣河太祥街2號B
電話：2676 7067

東華三院北角長者學苑

東華三院李潤田紀念中學
地址：北角雲景道18號
電話：2967 9211

東華三院柴灣長者學苑

港大同學會小學
地址：香港柴灣怡盛街9號
電話：2535 4387

東華三院港島民生長者學苑

港島民生書院
地址：西灣河太安街26號
電話：2967 9211

東華三院慈幼長者學苑

慈幼英文學校
地址：香港柴灣道16號
電話：2535 4387

東華三院筲箕灣官立小學長者學苑

筲箕灣官立小學
地址：香港筲箕灣東大街19號
電話：2967 9211

香港聖公會東區長者學苑

聖公會李福慶中學
地址：柴灣翠灘邨翠灘街
電話：2568 5201

南區 (9)

白沙深恩長者學苑

新會商會陳白沙紀念中學
地址：香港黃竹坑深灣道1號
電話：2553 5324

明愛胡振中中學長者學苑

明愛胡振中中學
地址：香港薄扶林羅富國徑8號
電話：2817 2318

明愛莊月明長者學苑

明愛莊月明中學
地址：薄扶林華富邨華富道53號
電話：2551 0200

東華三院南區長者學苑

東華三院鶴山學校
地址：華富邨華林徑5號
電話：2550 6933

活學活用長者學苑

香港真光書院
地址：鴨脷洲利東邨道1號
電話：2870 3970 / 2871 1214

培坊長者學苑

嘉諾撒培德書院
地址：香港香港仔貝璐道200號
電話：3550 5520

聖伯多祿明愛長者學苑

聖伯多祿中學
地址：香港香港仔水塘道21號
電話：2552 0080

「樂齡」長者學苑

香港仔浸信會呂明才書院
地址：鴨脷洲利東邨道18號
電話：2552 6875 / 2870 3970

曇朗長者學苑

香港仔聖伯多祿天主教小學

地址：香港仔石排灣新村第二期
電話：3550 5518

九龍西長者學苑聯網成員列表 (19)

九龍城區 (9)

東華三院九龍城長者學苑

東華三院黃笏南中學

地址：牛津道1號C

電話：2194 6566

東華三院何文田長者學苑

迦密中學

地址：何文田忠孝街55號

電話：2194 6566

香港基督教女青年會長者學苑

基督教女青年會丘佐榮中學

地址：何文田常和街6號

電話：2700 1600

真光・女青長者學苑

九龍真光中學
地址：九龍塘沙福道真光里1號
電話：2700 1600

基道中學長者學苑

中華基督教會基道中學
地址：土瓜灣崇安街28號
電話：2333 0773

常樂長者學院

五旬節中學
地址：何文田巴富街14號
電話：2194 6566

聖匠堂長者學苑

聖匠中學
地址：紅磡大環道10號
電話：2362 0301(內線 233)



鄧鏡波學校長者學苑

鄧鏡波學校

地址：九龍天光道16號

電話：2712 5171

譜·婧長者學苑

聖公會蔡功譜中學

地址：何文田忠孝街101號

電話：2700 1600

深水埗區 (5)

青許長者學苑

香港扶幼會許仲繩紀念學校

地址：長沙灣東沙島街150號

電話：2720 6364

佛教大雄中學暨佛青長者學苑

佛教大雄中學

地址：九龍深水埗蘇屋長發街38號

電話：2577 0633

香港聖公會深水埗長者學苑

聖公會基福小學

地址：深水埗長沙灣道555號

電話：2779 9517

耆欣長者學苑

香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學

地址：深水埗南昌街250號

電話：3723 8880 / 3723 8888

嶺南大學香港同學會小學長者學苑

嶺南大學香港同學會小學

地址：石硤尾白田街33號

電話：2779 6573

油尖旺區 (5)

油麻地街坊會學校長者學苑

油麻地街坊會學校

地址：油麻地眾坊街80號

電話：3149 4123

青年會專業書院長者學苑

青年會專業書院

地址：油麻地窩打老道23號

電話：2783 3500 / 2783 3509

香港聖公會油尖區長者學苑

拔萃女書院

地址：佐敦佐敦道1號

電話：2333 1854

香港聖公會諸聖長者學苑

聖公會諸聖中學

地址：旺角白布街11號

電話：2333 1854

銘基長者學苑

中華基督教會銘基書院

地址：大角咀橡樹街16號

電話：2392 3963

九龍東長者學苑聯網成員列表 (21)

黃大仙區 (9)

扶輪長者學苑

中華基督教會扶輪中學

地址：九龍橫頭磡龍翔道157號

電話：2338 1971

保良局耆康長者學苑

保良局第一張永慶中學

地址：慈雲山蒲崗村道173號

電話：2242 2827

保良局耆樂長者學苑

保良局何蔭棠中學

地址：九龍黃大仙蒲崗村道176號學校村

電話：2242 2827

香港聖公會竹園長者學苑

浸信會天虹小學

地址：九龍黃大仙竹園南村

電話：2323 0632

香港聖公會黃大仙長者學苑

聖公會基德小學

地址：九龍黃大仙大成街

電話：2352 3082

恩慈長者學苑

禮智會恩慈學校

地址：九龍鑽石山鳳德邨鳳樓側

電話：2328 0362

基協長者學苑

中華基督教會基協中學

地址：竹園東頭村道161號

電話：2718 7171

仁濟長者學苑

聖公會聖本德中學

地址：彩虹邨監鐘路11號

電話：2329 6366

樂善蓮社創新長者學苑

樂善堂余近卿中學

地址：橫頭磡富裕街3號

電話：2336 2657

觀塘區 (12)

仁濟耆康長者學苑

仁濟醫院羅陳楚思中學

地址：九龍九龍灣啟禮道10號

電話：2116 1553

青松長者學苑

香港道教聯合會青松中學

地址：九龍觀塘秀茂坪曉育徑四號

電話：2727 4315

東華三院九龍灣長者學苑

香港布廠商會朱石麟中學

地址：九龍灣啟樂街11號

電話：2321 4536

東華三院坪石長者學苑

坪石天主教小學

地址：九龍清水灣道10號

電話：2321 4536

東華三院高雷中學STEM長者學苑

高雷中學

地址：九龍觀塘和康徑9號

電話：2811 0055

東華三院秀茂坪長者學苑

路德會聖馬太學校(秀茂坪)

地址：九龍秀茂坪秀明道123號

電話：2811 0055

東華三院基督教約教會堅樂第二小學長者學苑

基督教約教會堅樂第二小學

地址：觀塘順安邨屋邨第一校舍

電話：2772 6174

保良局慈敬長者學苑

佛教慈敬學校

地址：九龍灣啟禮道12號

電話：2897 6608

陽光長者學苑

天主教普照中學

地址：油塘普照路1號

電話：2177 6299

福中耆暉長者學苑

福建中學

地址：觀塘振華道83號

電話：2796 1129

東華三院聖公會何明華會督中學長者學苑

聖公會何明華會督中學

地址：九龍秀茂坪曉光街82號

電話：2347 9224

聖若翰長者學苑

聖若翰天主教小學

地址：九龍觀塘宜安街29號

電話：2389 0428

新界東長者學苑聯網成員列表 (20)

西貢區 (7)

三中耆暉長者學苑

香港道教聯合會圓玄學院第三中學

地址：將軍澳唐明街2號尚德邨

電話：2178 3223

仁濟醫院觀次伯長者學苑

仁濟醫院觀次伯紀念中學

地址：新界將軍澳毓雅里十號

電話：2702 9033

仁濟耀星長者學苑

仁濟醫院陳耀星小學

地址：新界將軍澳第二期三十四區燈明苑側

電話：2706 1932

保良局將軍澳長者學苑

保良局羅氏基金中學

地址：新界將軍澳陶樂路8號

電話：2701 8778

華湘長者學苑

仁濟醫院王華湘中學

地址：將軍澳唐俊街8號

電話：2706 0477

匯知長者學苑

匯知中學

地址：新界將軍澳勤學里2號

電話：2706 6969

寶覺耆暉長者學苑

寶覺中學

地址：將軍澳彩明街9號彩明苑

電話：2702 2863

北區 (3)

明愛粉嶺陳震夏中學長者學苑

明愛粉嶺陳震夏中學

地址：粉嶺新運路28號

電話：2669 9966

青華長者學苑

宣道會陳朱素華紀念中學

地址：新界粉嶺暉明路十二號

電話：2670 9229

大埔區 (4)

大埔耆「圓」長者學苑

香港道教聯合會圓玄學院第二中學

地址：新界大埔富善邨

電話：2661 6038

香港聖公會太和長者學苑

神召會康樂中學

地址：新界大埔寶雅苑

電話：26520698

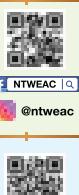
新界西長者學苑聯網

通訊處：仁濟醫院第二中學

新界屯門第31區楊青路

電話：2433 8268 傳真：2433 8681

網站：www.ntweac.edu.hk



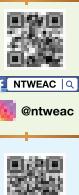
港島區長者學苑聯網

通訊處：香港基督教青年會總會所

香港中環麥當勞道1號

電話：2670 0171 傳真：2700 1610

網站：hkiaeac.edu.hk



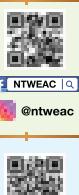
九龍西長者學苑聯網

通訊處：樂善堂余近卿中學

九龍橫頭磡富裕街三號

電話：6413 1559

網站：klneac.edu.hk



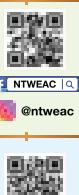
九龍東長者學苑聯網

通訊處：樂善堂余近卿中學

九龍橫頭磡富裕街三號

電話：6413 1559

網站：kneeac.edu.hk



新界東長者學苑聯網

通訊處：仁濟醫院觀次伯紀念中學

新界將軍澳毓雅里十號

電話：6424 4884

網站：nteeac.edu.hk

