

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 6 期

二〇二二年四月



香港都會大學校長
林群聲教授 SBS JP



大學之道既在明明德，亦在「苟日新，日日新，又日新」——願此勉勵長者學員繼續學習、不斷進步、與時俱進、日日更新。

與時俱進，突破框架

近年來面對疫情的影響，以迎合不斷轉變的「新常態」，社會上各行各業都要轉型升級，教育界也面臨前所未有的挑戰：在配合疫情防控，面授課堂需暫停，學習模式改為網上進行。長者學苑聯網於一眾老友記在家抗疫期間，靈活地採用各種不同的遙距方式授課，務求讓長者們亦能「停課不停學」，即使安在家仍能積極學習，與外界保持聯繫，維持身心健康，實是為老友記帶來不平凡的突破。

自去年4月出任香港都會大學校長，我有機會與校內導師及年輕學生進行交流，亦接觸過修讀本校長者學苑的學員，了解他們如何在「新常態」下迎接各種新挑戰。從交談中，我喜見長者學員們沒有受近兩年疫情影響，即使課程不時由實體面授，改為網上教學，仍無懼困難，堅持在家學習，利用數碼科技嘗試人生中的第一次網課。學員們對學習的認真、其積極的態度及孜孜不倦的精神，體現了「長者學苑」多年來推動的積極樂頌年、老有所為的理念。

本校一直參與「長者學苑計劃」，推動終身學習已逾十載，與「聯網」合力推動長者學習，不斷豐富課程內容及開辦新課程，與時俱進，多年來建立長者擴闊眼界、持續學習的文化。過去兩年，本校「長者學苑」仍錄得超過2800人次修讀，逾120名學員獲頒終身學習證書，當中更有學員於去年參與政府資訊科技總監辦公室的「長者進階數碼培訓課程」，學懂使用數碼知識，學以致用，在生活上助己助人，最後更獲得「星級IT老友記」獎項。長者學苑由提升長者生活質素、促進長幼共融的初心出發，至今成功建立了老友記勇於突破、積極面對疫境的精神，甚至主動協助身邊的長幼，打破社會對長者「與時代脫節、依賴別人」的印象。我能見證著他們學習的成果，展現自信，對個人、家庭及社會所帶來的正能量，深感鼓舞。

大學之道既在明明德，亦在「苟日新，日日新，又日新」——願此勉勵長者學員繼續學習、不斷進步、與時俱進、日日更新。本校「長者學苑」與「聯網」繼續共同努力，為長者提供多元化的課程，讓老友記於知識與個人修養方面提升自己，拉近與家人朋友、社會的距離，享受豐盛充實的銀齡生活。



新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長 MH

新界西聯網承蒙勞工及福利局、安老事務委員會、長者學苑發展基金、學校及社會支持，得以順利發展。今年很高興天水圍香島中學及崇真書院加入長者學苑的大家庭，讓新界西學苑數目增至87所，進一步便利長者學習，達致長幼共融，積極樂頤年目的。

蒙長者學苑發展基金首任主席梁智鴻醫生推介，獲德勤公益基金會捐贈6250套華大基因新冠病毒快速檢測裝，已於3月上旬分配予5個長者學苑聯網、83所學苑、7個教育機構、NGOs及146位長者。亦感謝陳周薇薇校監、屯門青年協會、裘錦秋中學(屯門)、仁濟醫院趙曾學韞小學及明愛屯門馬登基金中學捐贈約4000個口罩、100包即食麵、60包麥皮、48個月餅予長者學員，已在1月或之前完成分發工作。

新界西於2020年起已鼓勵學員善用科技持續學習，實踐數碼共融，遇疫情的衝擊仍可居家增值自我，現學員人數共1423人，分佈港九新界地區，詳細學習時數見左表。

新界西長者學苑聯網管治委員會莫世民委員MH(前社會福利署屯門區助理福利專員、香港教育大學客席講師)親撰之「香港高齡教育發展進入快車道」一文。講述長者教育發展，文章已於2月28日刊登於香港商報，歡迎掃二維碼閱覽。

課程	課程數目		學習人次		學習時數	
	Zoom	YouTube	Zoom	YouTube	Zoom	YouTube
2021.9.1-2022.2.28						
課程	39	20	4,324	9,192	5,543	2,623
講座	22	18	1,909	11,051	1,849	5,996
義工服務	25	-	180	-	202	-
小計	78	38	6,413	20,243	7,594	8,619
總計	116		26,656		16,213	



新界西聯網 2022工作核心

1. 屯門地區康健中心協作
2. 資訊科技總監辦公室「長者進階數碼培訓計劃」2021-2023
3. 參與港大「手牽守」人工智能程式
4. 馬會及教大「鼓掌·創你程」計劃
5. 與香港電台第五台及嶺南大學合辦「齡舍型 2.0」活動(策劃中)
6. 延長長者學苑計劃到少數族裔人士
7. 聯同香港高等教育學院及仁濟醫院第二中學合辦「一校一藥園」
8. 環境局可持續發展委員會協作
9. 持續開辦實體/線上課程、活動、講座、義工服務
10. 推展長者學苑發展工作

1. 與屯門地區康健中心協作為「聯網」學員安排注射2019新冠狀病毒疫苗
 - 3月2日進行「肌少症」線上講座，推廣健康資訊
 - 協作一系列健康講座
 - 由「聯網」義工支援線上服務
 - 達致基層醫療之第一層預防



2. 新界西獲「資科辦」批78萬元撥款，3月下旬開展計劃，為期兩年
 - 為長者提供免費線上資訊科技課程

感謝以下伙拍單位協作：

- 香港教育大學
- 社聯樂齡科技平台
- 投資者及理財教育委員會
- 香港大學護理學院
- 仁濟醫院第二中學
- 裘錦秋中學(屯門)
- 明愛屯門馬登基金中學
- 圓玄學院陳國超興德小學
- 香港普通話研習社科技創意小學
- 新界婦孺福利會社會服務部柏雨長者鄰舍中心
- 獅子會中學
- 青松侯寶垣小學
- 香港教育工作者聯會黃楚標中學



政府資訊科技總監辦公室林偉喬總監親臨聯網頒獎予「星級老友記」得獎長者李玉英學員



明愛馬登基金中學長幼少數族裔交流活動



可持續發展委員會劇場

3. 參與由港大社會工作及社會行政學系與港大計算機科學系開發程式
 - 程式已於1月開始試行，功能包括課程報讀、學分計算、學員資料統計、上課提示功能、信息發放等
 - 稍後擴展予其他學苑使用
 - 配對學生給予長者服務工作



4. 參與由賽馬會策劃，香港教育大學策動之「生涯規劃」項目
 - 1月下旬已為10位具專業及學位長者學員，進行視像訪談，並將專業融入計劃活動
 - 預計4月舉行簡介會及為參與長者進行線上培訓

5. 獲香港電台第五台、嶺南大學邀請合辦「齡舍型2.0」
 - 以「跨代日營」為主軸，透過兩代溝通分享樂齡科技知識
 - 計劃以「長者樂齡運動」創《健力士世界記錄》
 - 活動策劃中

6. 夥拍元朗大會堂少數族裔人士支援服務中心於學期初合辦烹飪課程
 - 由巴基斯坦婦女教授長者烹調家鄉甜品
 - 與明愛屯門馬登基金中學長者學苑於學期初合辦「長幼少數族裔烹飪交流」
 - 實踐跨族裔長幼共融



7. 原定與中藥師協會及香港高等教育科技學院於1月下旬合辦中藥膳烹飪活動，因疫情延期
 - 疫情後推展「一校一藥園」工作



8. 環境局可持續發展委員會合辦網上講座/工作坊
 - 3月7日「塋原自然保育管理計劃」網上講座
 - 3月25日「可重用雨傘袋網上工作坊」
 - 向長者推廣「低碳」、「減塑」知識



9. 疫情期間繼續開辦線上課程/講座/活動/義工服務，鼓勵居家學習，自我增值

10. 將舉辦線上計劃簡介會
 - 邀請區內學校、NGO了解計劃內容

為深化兩代交流，「聯網」與小、中、大學協作開辦多元化課程予長者參與，實踐跨代共融。

博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校 (任安長者學苑)

由「聯網」預先分發材料交予長者學員，10位小學生於12月8日線上教授10位長者「冷靜瓶製作」，參加者均會製作出精美作品，透過活動可助穩定情緒，成品亦可作裝飾用途。

港青基信學生線上教學



港青基信書院(港青基信離島婦聯長者學苑)

於10月26日、11月16日開辦各2堂長幼英語、韓文課程。課程由中學生教授長者簡單會話入門及問候語，共吸引100位學員參與，當中更設互動環節，深受老友記歡迎。

香港教育大學

由「教大」學生於11月26日起開辦一連4堂「輕輕鬆鬆學英語」課程，教授長者日常生活的英語詞彙，包括茶餐廳及酒樓常見食物的英文生字，內容有趣生動，為增加課程內長幼互動機會，限額40位長者參與，迅速額滿。



教大學生線上教學

「聯網」義工隊及14位義工獲屯門區社會福利署頒授「疫境傳愛」義工嘉許狀，鼓勵傑出義工於19年10月至21年9月的線上服務工作。各義工無懼疫情，無私奉獻的精神十分值得敬佩。

「聯網」設有恆常義工120人，經常進行線上義工服務，如探訪城市護老院、恩慈安老院、西灣河亞洲護老院、長青安老院、救世軍錦田長者之家；亦與香港基督教服務處培愛學校特殊學生進行線上交流，和住校學童共度溫馨時光。另外「聯網」樂齡女童軍，9位成員於10月23日為女童軍總會進行賣旗活動，助人助己。

樂齡女童軍賣旗



長者義工居家進行線上服務

2月24日及3月2日應社聯樂齡科技平台邀請，10位長者為科學園之「電子城市創科大挑戰」勝出產品提供線上意見，回饋社會。

重點
推介活動

開辦日期	名稱	合作單位	參與人數
9/11、6/12	「智齡智醒」、「智齡智財」	嶺南大學	35
11月-1月	賽馬會急救課程	香港大學李嘉誠醫學院	70
18/11	常見癌症線上講座	仁安醫院臨床腫瘤科專科楊善如醫生、	70
26/11	長者常見耳科毛病線上講座	耳鼻喉專科李定漢醫生	70
23/11	M+「無聲博物館」	M+西九文化區	60
20/12	「動識先肌：有肌肉，有健康」線上講座	雷雄德博士	90
11/1	「物理治療養生太極小金鐘」線上課程	退休物理治療師羅遠東先生	82
13/1	「數碼商業趨勢、未來行業新動向」線上講座	香港專業教育學院(屯門)	79
14/1	「媒體影響消費觀」線上講座	香港浸會大學傳理學院新聞系助理教授盧惠嫻博士	75
14/2	「身體活動對睡眠及情緒健康的影響」線上講座	香港大學公共衛生學院	103
3/3	「肌不可失—逆轉衰老增肌自救法」線上講座	屯門地區康健中心	372



M+參觀照片

2021年10月 新加入學苑

崇真書院長者學苑 · 崇真書院

我們深信生命不僅需要麵包和水，更需要靈性上的滿注和情感上的滿足。年青人的成長階段，是從家庭裏和學校中慢慢地學習，漸漸地成長，然後學曉關愛別人、尊重包容、喜樂服侍和體驗生命的意義。在過去，我們致力推動多元化的義工服務，讓學生透過身體力行來服務社群，體驗愛人的甘美，服務活動包括：探訪肢體殘障學童、盲人安老院、街頭送暖及派飯等等。

本年，我們有幸參與「長者學苑計劃」，將我們的信念更完備地推展開去，透過活動，讓年青人多接觸長者，將所學的知識與長輩分享，藉以建立一個積極樂觀、健康身心和喜樂學習的生態圈；促進跨代溝通，帶動三代共融，營造和諧的社區。

以往活動相片



以往活動相片



天水圍香島中學長者學苑 · 天水圍香島中學

天水圍香島中學長者學苑於2022年建立，由天水圍香島中學及明愛元朗長者社區中心(天澤中心)合辦。學苑期望透過提供不同課程(環保用品製作、中國文化技藝體驗)，鼓勵長者積極發揮潛能，參與投入社會，豐富長者生活。同時，學生可以透過長者到校活動，服務長者培養其公民教育及社區參與的意識，進而貢獻社會。透過長幼共融活動可以擴闊長者和學生的社交圈子，亦可培養跨代共融、長幼同心的風氣。

學苑動態

任安長者學苑 · 博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校

自去年開始，本校有幸與長者學苑合作，透過協作的形式，由小學生與長者義工為院舍長者進行網上的朗讀服務，為他們在疫情之下，都能滿足院舍長者對資訊認知的渴求，增廣見聞。而今年本校的「正能量大使」亦繼續夥拍長者學苑的長者義工，共同以網上的形式為安老院舍的老友記舉辦聖誕同樂日。當中大家一起進行聖誕問答遊戲、做毛巾操以及齊唱聖誕歌，除了歡度佳節外，還鼓勵老友記以運動保持積極心態以及活力。在籌備活動的過程中，「正能量大使」更指導長者義工製作冷靜瓶，藉此關注心靈健康，以正面的方法與情緒共存。透過長幼共融活動，培養同學尊重關愛的特質，使同學明白到義工服務中的助人精神，將愛心以及正能量與人分享，為社區送上多一份關懷。



元天明愛長者學苑 · 元朗天主教中學

明愛元朗長者社區中心與元朗天主教中學合辦的元天明愛長者學苑於2013年成立，轉眼間已接近10年，期間舉辦了多元化的學習及參觀活動，讓學員發揮小宇宙，展現才能，擴闊視野，互相學習與交流，達至長幼共融的目標。這兩年受疫情影響，大部份實體課程被迫暫停，雖然有舉行網上活動，但學員皆表示喜歡實體活動，期望疫情盡快過去，一切恢復正常，繼續舉辦多元化及創新課程，持續推行長幼共融的活動。



以往活動相片



學苑動態

仁濟醫院趙曾學韞小學長者學苑 · 仁濟醫院趙曾學韞小學

仁濟醫院趙曾學韞小學長者學苑已經成立第三年了，可惜這三年經歷着疫情，讓我們錯失了很多與長者互動的寶貴時間。可幸的是讓我們依然認識到一班活到老學到老的可人兒。

承蒙各方面的協助，本學苑得以順利運作。我們致力舉辦有趣及新穎的活動，配合我校全人發展、發展多元的精神，透過舉辦活動讓參加者可以有機會接觸不同的新領域。

曾舉辦的活動有：甜品班、扭氣球班、祖父母之道小組、英語耆樂無窮、健康飲食講座等等。期望下次活動能見到你的出現。



英語耆樂無窮



甜品班



健康飲食講座



科創長者學苑 · 香港普通話研習社科技創意小學

本校與家長教師會合作，於2019年成立「科創長者學苑」，為區內長者提供多元化的課程，鼓勵他們持續學習，豐盛人生。

學苑在過去兩年舉辦了各類型的課程，包括：有機種植課程，香薰精油護理課程，花牌班，串珠班等等。每逢節日亦會有長幼聯歡主題活動，讓學生能與長者互動，建立關係及互相學習，從而推廣跨代共融。

來年我們將會加入更多不同類型的課程，例如和諧粉彩班及無人機課程等等，歡迎社區的長者參與本學苑舉辦的課程。



陳黃大興長者學苑 · 仁愛堂陳黃淑芳紀念中學

★ 長者李禮湖分享

我參加陳黃淑芳長者學苑後舉辦的「扭出真我佈置訓練班」後，我發覺自己真的好有創作力，藉著課程提升了我的自信心，今次我與太太一同參與，未接觸訓練時，我們看到婚禮或節慶活動用氣球佈置，令參觀者感到好開心，看著是一件很難做的事，但透過這次的訓練後，我發覺只要信心就能達到目標。謝謝學苑的教導，讓我們學以致用，於2021年12月10日協助學校開放日及香港宣教會大興長者鄰舍中心舉辦的「亦情」微電影首映禮佈置，當天我的女兒和女婿一同出席，來賓也讚賞我們的佈置，我用「精彩人生」來形容現在的我，活到老學到老·身心健康永不老。



保良局董玉娣長者學苑 · 保良局董玉娣中學

本校於2021年12月與女青一蝴蝶灣綜合社會服務處合辦了「快樂七式·長幼共融音樂工作坊」，邀請了來自香港音樂治療有限公司的註冊音樂治療師及其團隊帶領活動。活動當天，長者和學生一起透過共同作樂、律動和樂器演奏互相認識，建立跨代共融的關係，一同學習「快樂的七式」，認識快樂的秘訣。活動亦正值聖誕節前，學生可以透過這個機會與長者一同合唱聖誕歌，提早慶祝佳節！學生透過參與不同長者學苑活動，增進與長者的溝通和了解。活動中除了可擴闊學生的社交圈子外，亦可促進跨代共融的風氣。學生亦可藉此機會為長者提供義工服務，培養其公民教育及社區參與的意識。





港島區長者學苑聯網召集人
萬雪芬女士

港島區長者學苑聯網自2014年起獲「安老事務委員會—長者學苑發展基金」撥款資助成立。一直致力協調區內各長者學苑之間的聯繫，並建立共享資源平台以達致更具效益及完善的協同效應為目標。於2020年至2021年期間香港受疫情所困，長者學苑的發展亦面對前所未見的莫大挑戰。幸好有賴各社福機構與學校在疫情中迎難而上，善用現有資源推動跨界共融，一同攜手籌劃多元化及新穎的活動給區內長者，使長者學苑得以持續發展。過去半年疫情稍微緩和，區內的長者學苑亦得以復課。各學苑推行了不同具創新及前瞻性的活動予長者體驗、學習及發揮所長，盡顯長者學苑最初成立的理念「老有所學、老有所為」之美。「佛教黃鳳翎中學暨佛青長者學苑」推行了創新的劍道體驗班等，使長者大開眼界之餘亦向他們推廣終身學習的訊息；「東華三院南區長者學苑」舉辦了歡樂雜耍班、創意身體敲擊體驗等，令一眾長者在疫情下保持喜樂的心以維持身心健康；「衛理軒長者學苑」設立軒小長幼童耆義工隊，促進長幼共融之餘，亦提供機會讓長者一展所長以實踐老有所為。來年，聯網將把各學苑的優勢連結，擴大協同效應，惠及區內長者福祉。

東華三院南區長者學苑

東華三院南區長者學苑於2008年成立，由東華三院王少清長者中心及東華三院鶴山學校合辦，一直為區內長者提供持續學習的機會，以推動「終生學習」及「老有所學」的精神。長者除可在正式的學校環境下學習外，亦可與學校的學生互相學習和溝通，達致長幼共融之目的。



本學苑近年舉辦多項創意新穎的課程，包括：運動樂頌年之健體操、手機應用班、舞動!夏威夷音樂文化體驗、口才訓練班、創意身體敲擊體驗及歡樂雜耍體驗等，發展長者的興趣和潛能，讓他們掌握新事物和新技能，與時並進，深受長者歡迎。在校方的全力支持下，每年推行長幼共融同樂日，讓小學生及長者能互

長幼共融同樂日

透過製作浮游花玻璃瓶及扭氣球，讓長者及同學互相交流學習，樂在其中。



相交流，促進彼此間的了解及溝通，拉近兩代之間的關係。



歡樂雜耍體驗—
轉轉轉，轉碟無難度

佛教黃鳳翎中學暨佛青長者學苑

專題分享：日本弓道



佛教黃鳳翎中學暨佛青長者學苑(下稱：黃鳳翎長者學苑)，於2021年12月份，為學員推行了一項「日本弓道體驗日」的活動。在活動推行前的招募期間，很多學員對這項活動都充滿疑問，見到海報單張的相片宣傳，更讓長者學員們有點卻步，因為看到海報拿著弓的人物，那支弓，非一般的弓，而是一把比一個成年人個子還高的弓，學員們狐疑，他們怎麼能拿得來？還有的是，夠力拉弓嗎？瞄準箭靶夠眼力嗎？是射箭活動來的嗎……？一連串的提問！不如與大家先揭盅活動成效如何？收到很多參與學員的正面回饋，感恩大會及導師們的悉心教導及安排之餘，並反映：‘大開眼界’、‘提升心神境界’、‘原來弓道修心又修身’、‘很好的體驗’……！到底日本弓道是什麼玩意來，不如由我們與各位學員們來個專題分享吧，齊齊長知識！

弓道

(日語：弓道／
きゅうどう Kyūdō)

是日本一種利用弓與箭，通過射中箭靶的一系列動作來鍛鍊身心的武道。它以古武道的弓術的為基礎，並結合了現代體育運動與體育競技等元素。但是古代弓術的流派並沒有中斷傳承，而是與現代弓道並存並繼續傳承下去。



弓道服飾及裝備

飾：一般弓道練習時，穿著白色上身弓道服及深色下袴。在特別活動或高段者的練習中，可以上身穿著和服及不限於深色下袴。而下袴又可以分為像裙褲款的「馬乗り袴」（うまのりばかま）和像長裙款的「行燈袴」（あんどんばかま）。

裝備：《箭》射手的頸中至手指頭的距離（矢束）因人而異，箭的長度以此為基礎。箭桿的材質比較普遍的有鋁金屬、炭纖維、竹三種。

《和弓》以 160cm 身高 95cm 箭長的射手為例，就比較適合用約為 2.2 米長的「並寸弓」。材質一般可以分為三大類：玻璃纖維（較硬，反彈力較強，箭速較快）、炭纖維（較輕軟易拉）、竹（弓的震動較小、可以做出優美的射型），竹弓製作還承傳著一門傳統工藝。



另外，弓的拉力由 8-9kg 至 20-30kg 不等，可按個人體能選擇。以玻璃纖維為例，弓的本體重量約為 600g。

弓道練習

「從進入道場的一刻，就開始展現弓道的修為。」如要非常精簡，就嘗試分為三點：先行禮，按着呼吸，配合隊伍的節奏進入射場。做好自己的動作，更要和不同隊員調和步調，走到靶前。在靶前展現「射法八節」的熟練程度，完成後退場時，以禮作結。

*資料由弘道館提供



衛理軒長者學苑

• 軒尼詩道官立小學

衛理軒長者學苑於2010-2011年度成立，由循道衛理灣仔長者服務中心及軒尼詩道官立小學合辦，一直致力向長者推廣終身學習及身心健康的訊息，秉持促進長幼及跨代共融的宗旨，實踐老有所為的營運理念。過去十年，衛理軒長者學苑一直深受長者愛戴，雖然近年受到疫情打擊，但長者學苑依然關切長者的需要，在課程的內容及安排上不斷作出調整，更有賴得到軒尼詩道官立小學的鼎力支持，使各項課程都得以順利進行。



我們留意到在疫情下長者比以往更關心自身健康。疫情期間，不少長者因為長期困於家中，運動量減少，身體的活力也有減退的情況。有見及此，衛理軒長者學苑於2021年11月至12月，舉辦了三個與運動健康相關且富趣味性的課程，當中包括西方土風舞體驗班、中國國術長拳體驗班和體適能健體體驗班。長拳和西方土風舞動作簡單易學，適合任何年齡人士，對於基本肢體動作的學習、身體的協調性，以及節奏感、韻律感的培養亦很有幫助，長期練習可達強身健體之用。



此外，我們也發現長者學苑的參加者有年輕化趨勢，不少快將退休或準備過退休生活的金齡人士，均有興趣報讀長者學苑的課程。為此，我們於2021年11月至12月舉辦了三個與藝術手工相關的新穎課程，以及一個促進跨代共融、實踐老有所為的長幼活動，當中包括禪筆漫畫體驗班、卡通畫體驗班、蝶古巴特體驗班及軒小童耆義工隊。這些與藝術手工相關的課程，不但能啟發長者的想像



力及創造力，也能讓他們保持腦筋的靈活性。完成的作品不僅能與身邊的家人及兒孫分享，達到長幼共融，參加者也可從中獲得「老有所為」的成功感。



不少金齡人士及長者退休後仍然身壯力健，長者學苑便與軒尼詩官立小學合作，攜手成立了「軒小童耆義工隊」。

長者化身為「耆年導師」，與軒尼詩官立小學的學生們一起體驗不同範疇的主題活動，包括製作中國傳統手工藝草蚱蜢、認識中國傳統中草藥、製作天然香包和湯圓，體驗快樂椅子舞等等，參與的長者都能一展所長，亦促進長幼之間的交流，達致跨代共融。



在新一年，長者學苑謹祝各位身心康泰、闔家平安。我們會不斷努力，回應社區長者所需。歡迎各界提供寶貴意見，繼續鼎力支持。



九龍西長者學苑聯網召集人
劉振鴻校長

疫情陰霾尚未過去，相信不少長者學苑的課程計劃都受到影響，但是我們樂見九龍區的長者學員並未受疫情所限，沒有停下學習的步伐，經過長者學苑聯網的學分互認機制，統一計算區內學苑提交的學習時數後，我們看到比往年有更多長者學員達到獎勵制度分數，獲頒發證書，成績實在令人鼓舞。期望各位長者在抗疫期間，繼續透過長者學苑不同類型的課程與時並進，持續學習和進步。

師生繪畫展情誼

• 導師分享 伍志強先生

上堂時，我總愛問一班長者學員：「為什麼你們想學習繪畫？」。他們大多都會回應：「從前兒時，小學美術堂時曾經學習過，但上到中學就未必有美術堂或無時間繪畫了。」；另一班學員更說：「從小都未曾拿過筆來繪畫。」。而所有學員都認同，成長時要外出工作，生活要為口奔馳，到成家立室，為照顧家庭相夫教子，跟本沒有時間及閒情去欣賞美術和學習繪畫。

作為老師，除了教導學員如何繪畫畫作，更要啟發學員對繪畫產生興趣，並希望長者擴闊藝術視野。

另外，我亦十分重視師生情誼，除了建立群組，課後相約午膳及茶聚，讓大家有機會把學習的心得互相交流和溝通，更安排前往參觀畫廊、牛棚藝術村、賽馬會創意藝術中心及工作坊…等。而課程包括：鉛筆素描基礎班、彩色素描班、廣告彩畫班、塑膠彩畫班、水彩畫班、戶外寫生班、繪本創作班…等。

戶外寫生作品



塑膠彩作品



以往素描基礎班



以往塑膠彩班



彩色素描作品

以往戶外寫生班



廣告彩作品





九龍西長者學員心聲分享—徐恆

剛步進退休年齡，很多人都考慮到不用上班，日子應該怎樣打發呢？時間應該怎樣安排呢？

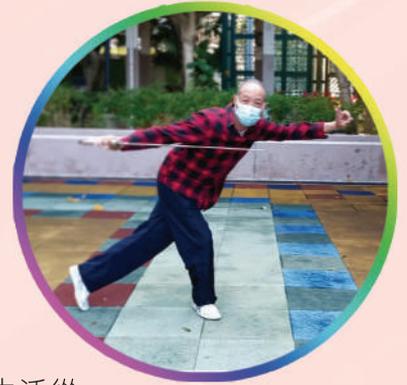
我正在忐忑之際，非常幸運地接觸到「長者學苑」這個計劃，參加了不同「長者學苑」舉辦的活動，生活馬上充實起來！

疫情之前，我參加了中樂班及一些有趣的學習課程，令退休生活從此變得精彩！「長者學苑」的課程主題十分多元化，令我們有機會學習到退休之前沒有機會學習的知識，課程內容十分豐富，有教授用手機及網上應用程式、健康飲食及防疫相關知識等實用日常技能，也有介紹各種文化、建築藝術、鍛煉身體等課程，實在令我忙得不亦樂乎。

直到疫情發生，雖然大部分課程轉為網上進行，但是學習的多樣化卻絲毫沒有減少，令我最有滿足感的是參加了由新界西長者學苑聯網和香港紅十字會合辦的「健康自家管」長者義工團隊，透過上門到訪或致電慰問有需要的長者，協助他們自我管理慢性疾病。在過程中，無論上門探訪或者電話慰問，長者因為我們的關懷而展示出來的喜悅和歡欣，讓我們感到非常安慰，了解到他們因為兒女上班或移居外國未能陪伴而感到寂寞，令他們特別需要別人的關懷，能夠參與其中及盡我所能提供協助，意義重大。

另外，九龍東長者學苑聯網舉辦的活動亦令我獲益良多，統籌主任勞心勞力舉辦了多次講座及戶外參觀活動，使我們眼界大開！有提倡環保「煮」意的食物迷思工作坊及剩食升級工作坊，過程有趣又能學習到實用知識，還有鹽田梓環島遊、WE嘩藍屋導賞團及充滿時代感的M+博物館參觀等，使我們的退休生活多姿多彩。

曾經聽過退休是新生活的開始，參加「長者學苑」的課程之後，我更能體會到退休新生活充滿挑戰，令人期待。





九龍西長者學員心聲分享—潘玉珍

幾年前，我在常去的長者鄰舍中心，報讀了他們新開辦的「長者學苑」課程，第一次到學校與學生一同參與有關「魚菜共生」科技的課程，覺得十分有新意。「長者學苑」計劃的課程涵蓋多個範疇，如養生保健、創意藝術、創新科技等，亦有參觀及義工活動，我自此便經常留意最新課程資訊，常常報名參與各類型活動，持續學習。「長者學苑」的其中一個特色是長者學員會到不同學校上課及做義工，並與學生交流，能夠有機會再次回到學校上課，令我回憶起兒時上學的時光，真是特別的體驗！在不同活動中，我亦認識了不少志同道合的新朋友，大家一起學習新事物，令我保持心情愉快及身體健康！

我曾參與過佛教大雄中學暨佛青長者學苑舉辦的「長者健體操工作坊」，上課時，導師帶領我們一同做體操，並細心講解拉伸不同身體部位的好處，能有機會和其他同學一同運動伸展，最後更獲發證書，很有滿足感！我現在空閒時也會做之前學到的毛巾操，保持靈活！

另外，獲邀參與學生的畢業禮亦令我印象深刻，學校認為「長者學苑」的學員也是他們的學生，所以邀請我們參與畢業禮及開放日，讓我們和學生一同合作管理攤位遊戲，當天活動以懷舊為主題，有竹籤及抓子等懷舊玩具，我和學生傾談討論各自的兒時玩意，合作非常愉快，簡直是「最佳拍檔」！同學們之前認為自己的爺爺嫲嫲很囉唆，抗拒和他們交流，但是經過那天和我們的相處後，發現原來和長者也可以有很多話題，這次經歷實在令我驚喜，確實創造了「長幼共融」的交流機會，讓我們和學生都有得著，意義非凡。

疫情之下，大部分課堂轉為網上進行，我一開始對網上學習感到非常陌生，不懂操作電腦軟件，經過不斷發問及運用，現在已經變得熟習，我有信心各位同學都可以一起克服！希望疫情儘快過去，能夠回復上實體課，可以再和一班同學見面，繼續透過「長者學苑」計劃一同學習、充實自己，獲取更多證書！



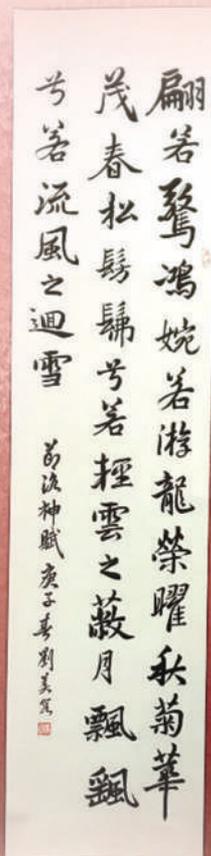
九龍西長者學員心聲分享— 劉美容

以往活動相片

首先感謝「長者學苑聯網」的邀請讓我分享感受。在過去兩年，面對前所未見的疫情，各區學苑特別舉辦視像課程及講座，能令一眾老友記安在家中都能繼續學習，實行停課不停學精神。

在報讀「聯網」的課程中，我最愛的是「新界西聯網」鄧蕙思醫師主講的「中醫入門」和黎廣基博士的「趣味文字課程」。中醫課程可幫助我從中醫學角度認識自己的身體，加強保健知識；趣味文字課程則讓我了解原來漢字和人們生活有著密切關係。除此之外，「聯網」還常舉辦「莊子課程」，報讀課程的老友記更獲贈兩本書籍：「莊子逍遙遊」和「莊子齊物論」，由於我是中國文學愛好者，獲贈這份禮物令我如獲至寶，謝謝「聯網」。

最後，我希望各區「聯網」能繼續提供多元化的課程和講座，藉此鼓勵老友記終身學習，活出精彩和豐富的人生。



參與以往教大旁聽生計劃



莊子課程所贈書籍



九龍東長者學苑聯網召集人
劉振鴻校長



回顧2021年，雖然受疫情所限，但是九龍東長者學苑聯網仍然盡力維持運作，有限度舉辦各類型線上線下課程讓長者持續學習，善用閒暇繼續進步。

在網上課程方面，聯網舉辦了賽馬會社區長者急救學堂、退休理財培訓課程、預囑告別禮安排等網上講座，亦與其他聯網每2個月合辦網上講座，主題涵蓋健康保健、自然生態、有機農食等多個範疇，去年合共舉辦了7次網上講座，期望能滙聚五區資源，加強合作讓各

區長者能跨越地域限制，一同學習。實體活動方面，聯網舉辦了多個營養工作坊及以香港歷史文化為主題的參觀，例如藍屋及虎豹樂園導賞團等，亦有幸獲邀帶領長者學員到訪西九文化區參觀，擴闊眼界。

期望未來有更多學校和志願機構成立長者學苑，一同為長者締造更多元學習環境，實踐「老有所為、積極樂頤年」精神！聯網計劃未來舉辦長者學苑計劃簡介會，讓更多界別機構認識計劃，歡迎有興趣了解長者學苑計劃的學校和機構與聯網聯繫。

現時疫情反覆，請各位長者學員謹記保重身體，於逆境中保持心境開朗。



WE嘩藍屋導賞團 (2021年10月7日)

在2021年10月7日，九龍東長者學苑聯網舉辦了「WE嘩藍屋導賞團」，由灣仔舊街坊帶領老友記參觀石水渠街、藍屋建築群及舊物敘述空間，講解藍屋歷史及保育、附近街道變遷等等，藍屋除了具有建築特色外，亦採用了新穎的保育及活化方式，建立獨特的社區網絡及居民互助文化。老友記都認真聽講解，在舊物敘述空間，老友記看到板間房及懷舊展品，都紛紛分享童年回憶，緬懷過去。



預囑告別禮安排網上講座 (2021年10月20日)

九龍東長者學苑聯網與新界東長者學苑聯網，在2021年10月20日舉辦了「預囑告別禮安排網上講座」，由毋忘愛生命頌禮司介紹各種臨終計劃及非傳統告別禮安排，提倡將傳統喪禮與現代環保概念結合，新式喪禮佈置及主題可加入更多個人特色，殯儀用品亦採用更環保物料。這次講座讓老友記認識不同類型的臨終安排，有助提早安排身後事，講座完結後設分享環節，老友記都積極交流意見。



食物迷思工作坊 - 慢性疾病之營養及預防 (2021年10月23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」，工作坊由香港中文大學公共衛生及基層醫療學院講師一翁家俊博士主持，主題是「慢性疾病之營養及預防」。在活動中，講師以互動遊戲方式，帶領老友記認識關於各種食物營養及有助預防慢性疾病的飲食之道，提醒容易忽略的飲食陷阱。老友記都把握機會發問關於自己及親友相關疾病的營養知識，做個「識飲識食」的老友記！



虎豹樂園導賞團 (2021年11月11日)

在2021年11月11日，九龍東長者學苑聯網舉辦了「虎豹樂園導賞團」，導賞員帶領老友記遊覽虎豹別墅的不同角落，仔細講解虎豹別墅的歷史背景、糅合中西的建築特色及活化成「虎豹樂園」的過程，其中以意大利彩色玻璃製的月洞門及盡顯氣派的飯廳，精緻的設計令老友記讚嘆不已。有老友記憶述兒時到已拆卸的萬金油花園遊玩的畫面，津津描述被「十八層地獄」雕像嚇倒的往事，引起熱烈討論。



西九文化區M+「社區日」 (2021年11月23日)



聯網帶領了30位老友記參加了由西九文化區主辦的M+「社區日」，老友記先欣賞由「黑暗中對話」的聾人表演者預備的互動話劇—「無聲博物館」，嘗試以動作和姿

勢來「說話」，用眼睛代替耳朵來「聽聲音」，從中了解怎樣以開放的心態和同理心欣賞差異。老友記都投入參與互動，嘗試利用身體語言與演員溝通，十分有意義，老友記之後自由參觀M+博物館各樓層的展廳，欣賞豐富的藝術藏品。



賽馬會跨代學習與閱讀計劃 - 越老越健康！ (2021年12月14 / 22日) 新世代傳承學院 (2022年1-2月)

聯網參加了「賽馬會跨代學習與閱讀計劃」，由香港大學朱啟華博士及團隊教授和小朋友講故事、唱兒歌及編寫電字書籍等技巧，共10個工作坊，冀望透過各類型工作坊增強老友記的認知功能、提升心理質素和保持心理健康，並鼓勵老友記於課堂完結後跟隨小組成員到



訪本地幼稚園和小學，帶領K.3和P.1學生進行一連串小組活動實踐所學，使兩代人能加深了解、認識，互相尊重。



鹽田梓環島遊 (2021年12月30日)

在2021年12月30日，聯網舉辦了「鹽田梓環島遊」導賞活動，由導賞員帶領參觀島上景點及講解鹽田梓歷史文化，如歷史悠久的聖若瑟小堂、鹽田梓文物陳列室（澄波學校）及玉帶橋等，又到鹽田了解曬鹽過程及鹽田活化項目。有老友記表示小時候到訪過鹽田梓，今次

退休後有機會再訪並能更深入地了解，都玩得好開心！並感嘆曬鹽過程辛苦並容易受天氣影響，十分欣賞鹽田活化項目義工的耐性和堅持。



五區聯網第8次線上講座 - 香港電車歷史及文化 (2022年1月28日)



在今年一月下旬，九龍東長者學苑聯網主辦了「五區聯網第8次線上講座—香港電車歷史及文化」，邀請了香港電車文化保育學會會長—謝耀漢先生做分享，講解香港電車的歷史及趣聞，並配合大量珍貴的懷舊電車相片，讓老友記更深入認識富有香港特色的「叮叮」！老友記看到兒時乘搭過的電車拖卡，大感興趣，相繼分享了小時候搭電車的回憶，並在問答環節與謝先生侃侃而談，氣氛融洽愉快。



長者學苑

樂善蓮社創新長者學苑

· 樂善堂余近卿中學

樂善堂余近卿中學及香海正覺蓮社佛教何黃昌寶長者鄰舍中心自二零一五年共同創立了「樂善蓮社創新長者學苑」。短短數年，已有芸芸活動供長者參與。儘管受疫情所限，仍不遺餘力，轉以網上或影片模式進行活動，致力讓一眾長者與時並進、放眼世界、活到老、學到老。

其中，「梅艷芳電影欣賞」為長者和同學帶來不少感動。電影以第三人視角看一代傳奇—梅艷芳的一生，電影情節寫實、演員表現傳神，既能讓長者透過電影細味當年人生、憶起昔日風采、勾起過往回



憶，亦讓同學瞭解梅艷芳的故事，成為彼此其一的話題。

另外，「賽馬會社區長者急救學堂」亦讓長者實踐「老有所為」。正所謂「救人自救」，老友記都不忘裝備自己，齊齊學習心肺復甦術。既實用有趣又多元發展的活動有賴長者學苑的設立，得以令老友記們獲益匪淺、跨出中心、跨出土瓜灣、跨出香港！





學苑開辦不同類型的體驗課堂例如皮革班、綜合藝術班、小小司儀班以及新興運動班，透過課堂豐富長者生活體驗，兼顧學生多元發展。特別在疫情期間，不論長幼均需長時間隔離，活動讓各人重新適應社交活動，過程中發現不論長幼都對學習新事物充滿熱情幹勁，亦有助深化各人關係，互助共融。

長者學苑

保良局慈敬長者學苑

· 佛教慈敬學校

本機構與佛教慈敬學校於2020年9月起合辦保良局慈敬長者學苑，希望透過不同活動讓長者與學生共同參與，提供平台予長者參與社區活動，得以居家安老，活躍晚年；同時讓學生接觸區內長者，加深認識以培養敬老愛老精神。



長者學苑

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，並積極推展長幼共融。

在疫情影響下，長者學苑亦因應政府的防疫政策而作出適當調整，例如水墨畫班及和諧粉彩畫班會利用實物投影機及安裝間板上堂，既滿足了學員可以實體上堂的願望又符合政府防疫要求，長者學苑一直舉辦不同類型的班組及活動，包括小吉他班、水墨畫班、雙截棍班、急救班、網上痛症舒緩伸展班等等及



長幼共融活動。為長者提供多樣化的體驗，令其擁有精彩充實的退休生活。

長者學苑的活動及課程亦與時並進，在第五波疫情影響下，為配合政府防疫要求，學苑實體面授課程暫時停止，改由網上視像活動教授，令學習及活動皆不會因疫情關係而停頓，並期望長者在疫情下有更多的途徑獲取知識及參與不同的活動，對資訊科技應用有更深入及廣泛的掌握。





新界東長者學苑聯網召集人
曾國勇校長

新界東長者學苑聯網不知不覺已經踏入第三年，一直致力為長者提供學習平台，實踐老有所為及長幼共融的目標。回望過去一年，疫情反覆無常影響了部分實體活動進行，然而聯網吸取過往經驗，配合現今科技把活動以視象形式進行，讓長者可以不受疫情影響繼續學習，增長知識之餘亦能在疫情下保持心境健康。

聯網在上年度舉辦了多個活動，其中與毋忘愛機構合作舉辦了「預囑告別禮安排網上講座」，內容是講解預囑計劃及了解不同形式的喪禮服務，讓長者對告別不再感到忌諱，並認識到要趁在世時把愛傳遞下來的重要。此外，聯網亦參與了由香港行樂獅子會及東華學院物理治療學系合辦的「耆樂健康:物理治療檢查與

評估健康講座」，內容包括三種香港常見痛症：肩周炎、頸及背部疼痛、膝關節。講座後更即場有物理治療學系的學生為長者檢查及評估，讓參與者更注意到緩解痛症的相關知識。

聯網又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實踐課程，讓長者可以將理論應用到真實情況，加強長者自我照顧或照顧患者的意識。在2021年11月聯網舉辦了鹽田梓環島遊，由鹽光教育中心的導賞員帶領長者遊覽鹽田梓，介紹該處的歷史、文化，及造鹽的知識，適逢鹽田梓舉行藝術節，長者亦可順便欣賞藝術展品。

本人在此感謝各合作機構及區內長者學苑的支持，繼續同心協力構建完善平台，讓一眾長者持續學習及豐富其個人社交，促進跨界別合作和跨代共融的發展。

鹽田梓環島遊

承蒙長者學苑發展基金贊助，新界東長者學苑聯網於2021年11月3日舉行了鹽田梓環島遊。由鹽光教育中心的導賞員帶領長者參觀鹽田梓及介紹其歷史文化和功用等，讓超過30位參加者大開眼界之餘，亦能遠離繁囂，感受大自然的恬靜景色。

製成品



鹽田梓
文物陳列室



導賞員講解
鹽田梓歷史文化





賽馬會社區長者急救學堂

新界東長者學苑聯網於2021年5月及8月順利舉行了兩節由香港大學急症醫學系主辦的「賽馬會社區長者急救學堂」課程，課程由香港賽馬會慈善信託基金捐助，反應熱烈。回顧工作坊照片，各位「老友記」課堂表現出色，態度認真、專注。在急救導師的指導下，「老友記」展示了如何使用自動體外除顫器(AED)及施行高質量的心肺復甦法(CPR)。

社區長者急救學堂提供基礎班以及進階班兩個階段的課程。基礎班讓「老友記」認識有關中風、心臟病發和跌倒的預防方法和應急方法；而進階班除了鞏固知識，亦能深化急救技巧，完成進階班的「老友記」更會成為我們的導師助理，協助其他「老友記」師弟師妹練習急救練習——「教人一命，勝造七級浮屠」！

未來一年，港大醫學院急症科將會繼續舉辦社區長者急救學堂。除了實踐課堂外，亦提供由專業導師所教授的Zoom網上課堂。有興趣的「老友記」千萬不要錯過。您都可以成為緊急護理服務的一員。裝備自己、助人自助！

「老友記」及導師與計劃總監
衛家聰醫生交流



「老友記」專注聽課



心肺復甦法



網上課堂情況

「老友記」與導師課後合照



「老友記」練習使用自動體外除顫器



明愛粉嶺陳震夏中學長者學苑

● 明愛粉嶺陳震夏中學

疫境傳情凝聚愛 感恩有你創和諧

本校於二零二一年十一月二十日舉辦了一項大型活動——第一屆北區小學才藝比賽頒獎典禮暨長者學苑苑慶啟動禮，期望藉著活動，延續及團結北區學校及區內人士關愛別人的精神，宣揚「感恩、珍惜」的主題。

早前本校舉辦了第一屆北區小學才藝比賽，提供交流平台予北區小學生一展個人才能。是次比賽以提交短片形式進行，邀得區內13所小學，共派出超過30隊參加，參賽者透過音樂、演說、藝術表演等不同形式的演出，盡展所長。在頒獎典禮上，播放了各參賽者的表演精華片段，得獎者更在家長和老師的陪伴下領獎，藉此表達對他們的感謝。

另一邊廂，本校每年都會舉辦「傳心傳意傳關愛行動」和「長者學苑苑慶」，今年已是第八個年頭了。當天假基督教香港迦南堂(粉嶺堂)舉行長者學苑苑慶啟動禮，區內長者都一如以往，踴躍支持蒞臨參觀。長者學苑的宗旨是讓長者透過持續進修，享受健康和愉快的生活。因此，隨着基督教香港迦南堂李浩銓傳道、本校何應翰校長及各位嘉賓把色彩繽紛的氣球一一刺破，象徵把愛心傳揚出去。在簡單而隆重的啟動禮儀式順利完成後，為長者舉辦的各項活動也隨即進行。

本校邀請了區內長者、家長和學生一起參加疫境傳情工作坊，鼓勵參加者在疫情下積極生活，學會感恩，加強與家人的溝通，並感謝家人的付出。活動內容包括擴香石製作班、花藝製作、皮革製作和閃閃玻璃球製作班，讓參加者透過動手製作擴香石、鑰匙包、插花等活動，為生活增添更多色彩，也可把製成品送給家人表達感謝。活動期間，長者、家長和學生都積極投入參與，製作過程氣氛熱鬧輕鬆。即使各人戴上口罩，我們仍然能感受到他們完成製成品時，臉上不禁流露出滿足的笑容。

最後，本校亦特意安排了「感恩有你 以愛傳承」行動，贈送福袋給長者，藉此表達我們對長者的一點心意，感謝他們過往為社會的付出，也藉此教導學生關懷長者、關愛社區，展現震夏人的優秀素質。

花藝活動



長者學苑
苑慶啟動禮



「長幼」共同
製作擴香石



活動製成品
送贈家人



插花活動



東華三院沙田馬鞍山長者學苑

● 東華三院黃鳳翎中學

東華三院沙田馬鞍山長者學苑於2008至2009年度成立，由東華三院王澤森長者地區中心及東華三院黃鳳翎中學合辦。學苑近年積極舉辦多元化及創新課程，鼓勵長者發展興趣及發揮潛能，讓他們活到老學到老。

馬鞍山長者學苑主要舉辦戶外及動態課程，包括一級山藝訓練課程、野外植物辨識課程、天文觀星班、室內攀石體驗工作坊、Just Dance體驗堂、瑜伽課程及漫遊大埔滘自然教育徑活動，以上活動均深受學員歡迎，每次報名均極速滿額，學員認為能透過這些活動與時並進及體驗新事物。

而靜態課程方面則會定期舉辦不同主題的健康講座，例如由註冊營養師講解時下熱門減肥方法及預防心臟病的健康飲食方法，讓學員增加健康知識。另外，學苑亦舉辦手工藝工作坊，讓學員培養興趣。

透過參與東華三院沙田馬鞍山長者學苑課程，學員能充實退休生活，實踐「積極樂頤年」的精神。



一級山藝訓練課程



野外植物辨識課程



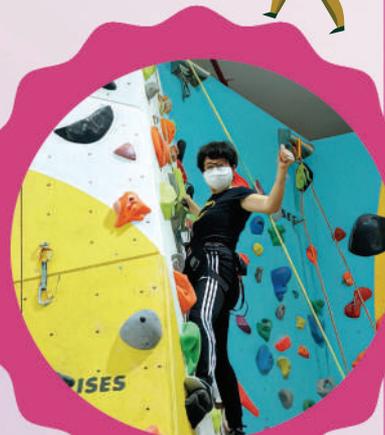
戳戳動物毛線 畫工作坊



瑜伽課程



室內攀石 體驗工作坊





可持續發展委員會
Council for
Sustainable Development

可持續發展 由你開始



可持續發展委員會(委員會)一直致力推動香港的可持續發展，積極統籌各種活動以推動公眾認識及實踐可持續發展，並鼓勵社區參與。為向長者推廣可持續發展概念，委員會為長者學苑的老友記舉辦多元化與可持續發展相關的活動，包括話劇、低碳生活講座、工作坊及實地考察等。

話劇

委員會在去年十二月三日及二十日特為長者學苑的老友記在沙田大會堂及中環大會堂舉辦「管制即棄塑膠」互動話劇暨公眾參與論壇，藉此了解和收集大家對議題的想法。兩項活動有超過二百名老友記參與，反應熱烈，委員會感謝長者學苑的支持。如欲了解更多「管制即棄塑膠」公眾參與，可瀏覽以下網頁：<https://www.susdev.org.hk/tc/>



工作坊

為了讓老友記身體力行實踐可持續發展概念，委員會將籌辦各類型相關的工作坊及實地考察。第一期的活動包括塋原濕地可持續發展計劃的網上講座和「減塑」工作坊。

塑膠輕巧耐用，而且價格便宜，常用於日常生活。然而，塑膠可以在環境中持續存留數百年，大量生產和使用塑膠會造成污染，並影響我們的生態系統、危害動物生命和威脅人類健康。

我們將舉辦三款「減塑」升級再造工作坊，教導老友記善用資源，從生活減少使用塑膠。參與的老友記會預先收到材料包，通過網上工作坊，安坐家中便可完成活動。導師也會在工作坊介紹更多有關即棄塑膠的資訊，分享「減塑」小貼士。



「減塑」升級再造工作坊包括以下：

- 紮染工作坊

用天然染料為布袋染上色彩，製作獨一無二的環保袋，實踐自備購物袋

- DIY可重用雨傘袋

與其用商場派發的即棄雨傘膠袋，不如自製一個可重用的雨傘袋

- 環保萬用蜜蠟布

用可以清洗的蜜蠟布代替保鮮紙包裹食物，減少使用即棄塑膠



歡迎老友記積極參與活動！如有任何查詢，歡迎致電3150 8177 或電郵charlie_chan@enb.gov.hk



家居安全小貼士

大部分長者退休後，留在家中的時間會比較多。每年都有不少長者因各種家居意外而影響身心健康，甚至要入院治療。故此，長者及護老者日常應居安思危，注意家居安全。

問：家中應該是最安全的地方，為甚麼長者都有機會遇到意外呢？

答：隨著年齡增長，長者的身體機能如視力、聽覺等或會退化，加上慢性疾病，如糖尿病、高血壓、柏金遜症等和藥物的影響，都會引致他們行動或反應較為緩慢，減低對環境的警覺性。如果忽略一些潛在的危險，長者在家居受傷的機會就會增加。

問：什麼是最常見的家居意外？

答：根據一項本地有關長者家居意外的調查，最常見的家居意外是跌倒，其次是割傷、撞傷、灼傷和火警等。

問：的確有許多長者反映曾經在家中跌倒，其實家居有那幾方面要注意呢？

答：預防長者跌倒，要檢查各類家居陷阱，例如：

- (一) 家居環境昏暗：長者容易因看不清楚而忽略一些潛在的家居危險，如門檻。所以我們要有充足的照明。又可以利用螢光防滑貼以突出門檻位置，提高我們的警覺性；
- (二) 家中雜物太多：應移走雜物，避免阻礙通道，令長者容易絆倒；
- (三) 地面濕滑：長者常因出入浴缸時扶不穩或地面濕滑而滑倒。可安裝合適的扶手和選用防滑墊，還要保持地面乾爽，弄濕了就要立刻抹乾；
- (四) 不合適的傢俬：矮椅、摺椅及有轆椅等傢俬會令長者容易跌倒。所以要選擇合適高度及穩固的座椅；
- (五) 防跌意識薄弱：若干危險動作，如攀高蹲低等都會令長者容易跌倒。應將常用的物件放在櫃的中下格，切勿攀高取物。還有，如果長者身體有問題，例如服藥後感



到暈眩，或步履不穩，都要見醫生妥善處理。常做平衡運動，如打太極，亦很有幫助。

問：在家居意外中，割傷、撞傷也很常見，又可以怎樣預防呢？

答：長者使用利器時，要光線充足，並戴上合適的眼鏡，以便看得更清楚。用完利器後，記得即時放好。要棄置的利器應小心包好放入垃圾箱內。有利角的傢具或電器盡量放在一旁，或用防撞膠角包著利角。還要小心門口位置，推門時應先敲門，以免開門或推門時撞倒長者。

問：長者灼傷或家居失火都時有聽聞，又有甚麼需要注意呢？

答：長者應避免拿滿載的盛器或過熱的食物。運送食物時要特別小心，並要確保通道暢通無阻。切勿在床上吸煙，以免引致火警。「吸煙危害健康」人所共知，長者實應及早戒煙。為防長者會因記憶力衰退而在外出前忘記熄爐，可以在大門貼上熄爐的提示。煮食或煲湯時還是最好不要外出。如煮食時有人來電話或探訪，不妨先將爐火熄掉，才慢慢傾談，免生意外。

問：可否給我們一些簡單建議作為家居安全小貼士？

答：經常提高警覺，有助減少意外發生；長者要「量力而為」，不要勉強去冒險做自己做不來的事情。此外，維持健康生活方式，如做適當的運動，可以減慢機能退化所帶來的不良影響。

致謝

Elderly Health Service, Department of Health, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region / 香港特別行政區政府衛生署長者健康服務
按上期LOGO擺放





疫情下投資更重紀律

投資重紀律，疫情之下，退休人士做投資就更加需要遵守一些良好的投資行為和習慣。須知道，退休積蓄「輸不起」！

環球經濟不景氣，金融市場不明朗，部分退休人士為了避險，會選擇不做投資，持盈保泰。然而，避開了投資風險，退休人士又可能會面對通脹風險。通脹會蠶食金錢的購買力，若果通脹長期高企，將會令我們的積蓄愈來愈「不見使」，對我們的退休生活構成重大威脅。

適當的投資可以為我們的退休本錢增值。對此，我們需要遵從以下退休投資的基本原則，包括分散投資、投資組合以風險回報較低的資產為主，以及持有足夠的現金。



有些人認為分散投資會拖低投資回報，然而，退休投資首重保本，懂得控制風險才可以駛得萬年船，而分散投資正正是風險管理的重要一環。分散投資聽起來容易，但實際操作卻有需要注意的地方。很多人的投資集中於股票，然而，股票之外，我們也可以分散投資於包括債券和外幣等資產。在股票投資方面，我們要避免側重於單一兩隻股票，而要適當地分散於不同行業的股票。我們需要分散投資於相關程度較低的行業，舉

例，若已持有一隻地產股，若果再買兩三隻地產股，分散效果就未必理想。資金不足的話，我們可以考慮一些投資於一籃子資產的基金或ETF。分散投資很重要，若果將退休積蓄押注於一兩隻股票，萬一它們出了甚麼問題，可以造成難以彌補的損失。

退休人士的風險承受能力一般較低，因此，投資組合應保守為上，以風險回報較低的資產為主，可以是存款、高評級債券、債券或貨幣市場基金，以及一些穩健的股票如藍籌股和公用股。近年，市場上多了一些自製長糧的理財產品，例如香港年金計劃及逆按揭計劃，我們可以適當地在退休組合加入這些產品，帶來長期而穩定的退休收入。投資有所謂不熟不做，對於一些新興的投資產品，例如加密貨幣，又或者是海外投資，我們需要先行了解當中的風險和特點，不要人做我做，貿然投資。

投資前一般建議預備一筆應急錢，這對於沒有固定收入，用錢需要較大的退休人士來說，就更加重要。一般而言，我們可以預留相當於6—12個月生活費的應急錢，通常是現金或港元存款。應急錢的流動性要高，不能用作投資。

想了解更多關於退休理財的事宜，可以參閱投委會網站的「退休理財」頻道。



資料由投委會提供。投委會於2012年成立，是專責提升香港市民理財知識和能力的公營機構，並獲四家金融監管機構及教育局支持。



Spc 耆樂警訊
Senior Police Call

慎防 電話 騙案



手法

近日有市民報稱收到來電顯示為「+852 2125 2125」或「+800 2125 2125」的電話，冒充衛生署疫苗接種計劃查詢電話（2125 2125）。該偽冒衛生署職員利用預錄語音來電，訛稱市民於較早前接種第一及第二針新冠疫苗時登記的個人資料記錄有誤，因此未能接種第三針。電話隨後轉駁至另一名假冒內地執法人員的騙徒，意圖騙取其個人資料(包括姓名、香港身份證號碼及出生日期等)。

警方呼籲



- 為協助識破電話騙案，通訊事務管理局辦公室規定各電話營辦商必須在流動電話的「來電顯示」中加入「+」號，以識別源自香港境外的來電；
- 首三位數字為「800」的是香港使用中的9位號碼（即800 xxx xxx），而非在「800」字首後再加上8位號碼；
- 如接到「+852」或「+800」字首的陌生來電，即表示該來電是假扮本地來電，很可能是詐騙電話。
- 衛生署如需要聯絡市民，一般會提供相關資料以核實雙方的身分，但不會要求市民提供任何敏感的個人資料，如銀行帳戶資料及密碼；
- 如收到自稱衛生署人員來電，以不同理由指示市民交出個人資料以便更正紀錄，不應以電話形式透露有關個人敏感資料，可向為你提供疫苗接種服務的機構（例如社區疫苗接種中心或有關的診所）尋求協助。
- 切勿向陌生人透露個人資料、銀行戶口資料、網上銀行帳戶及密碼等；
- 提醒身邊親友提防受騙；如有懷疑，應致電「防騙易熱線18222」查詢。





新界西長者學苑聯網成員列表(87)

大學長者學苑 (3)

- 嶺南長者學苑**
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
- 東華三院耆青長者學苑**
東華三院吳祥川紀念中學
地址：青衣清心街7號
電話：2405 1883

- 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**
保良局陳百強仇備青衣學校
地址：青衣青干街2號
電話：2434 9922
- 保良局陳滙、女青長者學苑**
保良局陳滙小學
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

荃灣區 (4)

- 仁濟醫院林百欣中學長者學苑**
仁濟醫院林百欣中學
地址：荃灣荃景圍145-165號
電話：2493 7258
- 百腦匯長者學苑**
海墘街官立小學
地址：荃灣啟志街1號
電話：2490 2828 / 2412 3651
- 荃官長者學苑**
荃灣官立中學
地址：荃灣海墘街70號
電話：2490 3370
- 聖公會長青長者學苑**
聖公會李炳中學
地址：荃灣和宜合道450號
電話：2423 8806

屯門區 (33)

- 仁信長者學苑**
仁愛堂田家炳中學
地址：屯門山景邨
電話：2464 3731
- 仁愛陳黃長者學苑**
仁愛堂陳黃淑芳紀念中學
地址：屯門旺賢街2號
電話：2466 6802
- 仁德長者學苑**
仁德天主教小學
地址：屯門蝴蝶邨小學校舍第二座
電話：2463 6171
- 屯門長者學苑**
仁濟醫院第二中學
地址：屯門第三十一區楊青路
電話：2467 3736
- 屯門羅陳楚思長者學苑**
仁濟醫院羅陳楚思小學
地址：屯門湖景路29號
電話：2441 3366
- 屯輝長者學苑**
匡智屯門農輝學校
地址：屯門青麟路2號
電話：2462 0850
- 方小長者學苑**
保良局方王錦全小學
地址：屯門良景邨
電話：2466 1882
- 台山商會學校長者學苑**
台山商會學校
地址：屯門石排頭路14號
電話：2462 2855
- 任安長者學苑**
博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校
地址：屯門屯利街3號
電話：2451 2333
- 何式南長者學苑**
仁濟醫院何式南小學
地址：屯門第十六區
電話：2451 0325
- 佛教沈香林紀念中學長者學苑**
佛教沈香林紀念中學
地址：屯門良才里3號大興邨屋邨中學第一號
電話：2462 3177
- 「拔臣友里」長者學苑**
拔臣小學
地址：屯門新墟青山公路新墟段28號
電話：2459 6221
- 「金龍長青樹」長者學苑**
妙法寺劉金龍中學
地址：屯門青山公路藍地段22號
電話：2461 5506
- 「青苗伴松樹」長者學苑**
五色鄉振猷學校
地址：屯門蝴蝶村兆山苑
電話：24671882

- 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實紀念中學
地址：屯門石排頭路17號
電話：2407 7440
- 迦密蝴蝶灣長者學苑**
迦密唐寅南紀念中學
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
- 耆耆長者學苑**
圓玄學院陳國超興德小學
地址：屯門良才里9號
電話：2463 7373
- 崇真長者學苑**
崇真書院
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**
裘錦秋中學(屯門)
地址：屯門楊青路28號
電話：2461 1555
- 樂頌長者學苑**
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 (15)

- 天水圍香島中學長者學苑**
天水圍香島中學
地址：天水圍天輝路8號
電話：2650 0016
- 「天循童創耆樂」長者學苑**
天水圍循道衛理小學
地址：天水圍天樂路天頌苑
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

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：柴灣新廈街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：柴灣翠灣邨翠灣街
電話：2568 5201

- 培僑TEEN使·長者學苑**
培僑中學
地址：北角天后廟道190號
電話：2566 2317

- 張祝珊耆康長者學苑**
張祝珊英文中學
地址：北角雲景道11號
電話：2570 6665

- 愛秩序灣官立小學香港婦女基金會耆康中心長者學苑**
愛秩序灣官立小學
地址：香港筲箕灣愛禮街一號
電話：8102 2232

- 愛華衛理長者學苑**
衛理中學
地址：香港柴灣小西灣道33號
電話：2897 5171/2558 0108

- 嶺南衛怡紀念中學長者學苑**
嶺南衛怡紀念中學
地址：小西灣小西灣道31號
電話：2576 4852

- 蘇浙公學合一堂長者學苑**
蘇浙公學
地址：北角寶馬山道20號
電話：2880 0461 / 2570 2261

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：香港香港仔貝瑤道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

- 曦朗長者學苑**
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 (20)

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)

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：元朗鳳攸東街
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

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

樂善堂梁錫瑤學校(分校)長者學苑
樂善堂梁錫瑤學校(分校)
地址：天水圍天恩邨
電話：2445 6880

萬鈞毅智長者學苑
寶馬會萬鈞毅智書院
地址：天水圍天樂路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

東天善幼長者學苑
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學苑 - 馬錦明中學長者學苑
保良局馬錦明夫人章麗仙中學
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

港青基信離島婦聯長者學苑
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
佛教復可紀念中學
地址：大嶼山大澳大澳道99號
電話：2985 5365



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

普欣長者學苑
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 (6)

油蔴地街坊會學校長者學苑
油蔴地街坊會學校
地址：油蔴地翠坊街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：油蔴地窩打老道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：佐敦在敦道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

麗澤長者學苑
麗澤中學
地址：九龍尖沙咀廣東道180號
電話：3149 4123

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
禮賢會恩慈學校
地址：九龍鑽石山鳳德邨珠鳳樓側
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

彩虹長者學苑
聖公會聖本德中學
地址：彩虹邨藍鐘路11號
電話：2329 6366

樂善社創新長者學苑
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

東華三院基督教聖約教會堅樂第二小學長者學苑
基督教聖約教會堅樂第二小學
地址：觀塘順安邨屋邨小學第一校舍
電話：2772 6174

東華三院聖公會何明華會督中學長者學苑
香港聖公會何明華會督中學
地址：九龍秀茂坪曉光街82號
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

福中耆輝長者學苑
福建中學
地址：觀塘振華道83號
電話：2796 1129

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 (21)

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煜明苑側
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

華湘耆耆學苑
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：新界將軍澳勵學里2號
電話：2706 6969

寶覺耆耆長者學苑
寶覺中學
地址：將軍澳彩明街9號彩明苑
電話：2702 2863

青顯長者學苑
香港道教聯合會鄧顯紀念中學
地址：新界上水彩園邨
電話：2672 6820

沙田區 (7)

青崇耆耆學苑
沙田崇真中學
地址：新界沙田大圍美田路1號
電話：2607 3881

東華三院沙田市中心長者學苑
東華三院馮鳳亭中學
地址：新界沙田瀝源瀝源街3至5號
電話：2691 3738

東華三院沙田馬鞍山長者學苑
華三院潭森長者地區中心及東華三院黃鳳翎中學合辦
地址：沙田沙角村綠鶯樓1-8號地下或沙田馬鞍山路208號
電話：2647 2711

保良局耆暉長者學苑
保良局雨川小學
地址：新界沙田馬鞍山鞍駿街28號
電話：2633 3170

博愛醫院陳楷耆耆學苑
博愛醫院陳楷紀念中學
地址：沙田隆亨村
電話：2604 4118

曾壁山中學耆耆學苑
曾壁山中學
地址：新界沙田馬鞍山恆光街12號
電話：2640 4933

體藝仁愛耆耆學苑
寶馬會體藝中學
地址：沙田火炭樂景街5-7號
電話：2691 7150

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：2652 0698

普樂天地耆耆學苑
三水同鄉會禱景樂學校
地址：新界大埔富善邨
電話：2661 9383

貴仁耆耆學苑
香港教師會李興貴中學
地址：新界大埔第六區運頭塘村
電話：2631 7556

北區 (3)

明愛粉嶺陳震夏中學耆耆學苑
明愛粉嶺陳震夏中學
地址：粉嶺新運路28號
電話：2669 9966

青華耆耆學苑
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」耆耆學苑
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

 <p>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</p>  <p>Facebook: NTWEAC Instagram: @ntweac</p>
 <p>港島區耆耆學苑聯網 通訊處：香港基督教女青年會總會 香港中環麥當勞道1號 電話：2670 0171 傳真：2700 1610 網站：hkieac.edu.hk</p>  <p>Facebook: HKIEAC</p>
 <p>九龍西耆耆學苑聯網 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：klnac.edu.hk</p>  <p>Facebook: KLNEAC</p>
 <p>九龍東耆耆學苑聯網 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：keac.edu.hk</p>  <p>Facebook: KLNEAC</p>
 <p>新界東耆耆學苑聯網 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：nteac.edu.hk</p>  <p>Facebook: NTEAC</p>