

長者學苑聯網通訊



第 9 期

總第24期

二〇二三年十月

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



安老事務委員會主席
李國棟醫生 SBS, JP



安老事務委員會全力支持「長者學苑計劃」
和聯網的工作……共同實現「跨代共融、
老有所為、積極樂頤年」的願景。

勞工及福利局和安老事務委員會合作推出「長者學苑計劃」，至今已踏入第十六個年頭。計劃是政府推廣「積極樂頤年」的重要一環，鼓勵長者保持樂觀積極的生活態度，同時配合「居家安老為本，院舍照顧為後援」的政策方針。現時全港大專院校及中、小學共設立約200間長者學苑，提供多元化的課程和活動，切合長者不同的需求和興趣。

計劃自開展以來，一直深受長者和社區人士歡迎。我感謝各參與院校和機構鼎力支持，讓長者可以在學校環境中學習、投入社區和擴闊社交圈子；而大專院校提供的旁聽生課程，更讓不少長者達成「上大學讀書」的夢想。另外亦有長者會加入長者學苑管理委員會，參與學苑的規劃工作，實踐老有所為之餘更加體現「積極樂頤年」的精神。計劃能成功推行，有賴「長者學苑聯網」一直積極推動學校參與，為長者謀福祉，實在是功不可沒。

「長者學苑聯網」最初於2011年在新界西試行，現時已在五區成立（即港島區、九龍東、九龍西、新界東和新界西），統籌聯繫區內的長者學苑，方便長者有系統地學習新知識和提升持續學習的興趣。聯網紮根社區，為長者服務不遺餘力。以「新界西長者學苑聯網」為例，聯網積極推動跨界別、跨地區和跨院校協作，籌辦不同課程和活動，又成立長者義工隊和中樂團，善用學習資源，回饋長者。

五區聯網除了在地區層面推廣「長者學苑計劃」，也會協作籌辦全港性活動，例如每年舉辦長幼共融攝影比賽，宣揚「敬老護老」，以及每兩個月恆常合辦不同主題的線上講座，為全港長者提供跨地區的學習交流體驗。

安老事務委員會全力支持「長者學苑計劃」和聯網的工作，期望各聯網日後繼續與區內的長者學苑加強交流，攜手為長者建立一個多元化的學習平台和豐富的資源網絡，為一眾老友記提供更多與時並進的新課程和終身學習機會。我並在此鼓勵更多學校加入「長者學苑計劃」，共同實現「跨代共融、老有所為、積極樂頤年」的願景。



新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長 MH

欣聞9所學校透過「聯網」推廣網絡，於今年5月已遞交申請，成立長者學苑，包括(按照筆畫排序)伊利沙伯中學舊生會小學、伊利沙伯中學舊生會小學分校、佛教林金殿紀念小學、佛教榮茵小學、東華三院邱子田紀念中學、東華三院陳兆民中學、保良局李城璧中學、香港管理專業協會羅桂祥中學、聖公會白約翰會督中學，如獲成功批審，新界西學苑數目將增至105所。在此感謝各校面對繁重校務，仍樂意參加長者學苑，為學生提供跨代共融經驗，長者亦透過學習，擴闊社交圈子，實屬一舉多得。

「聯網」從多方面鞏固及擴展計劃，並提供支援予各學苑，促進其互相交流；積極進行跨界別、跨院校、跨學苑、跨族裔協作，凝聚公私營界別力量，聯繫政府部門、大專院校、專業團體，開辦課程、講座、活動，拓展網絡，為長者豐富學習資源。疫情期間發展的網絡教學，已深化為線上實體混合學習模式，加強長者學習靈活及自主性。

鳴謝

2頁通訊版面

「九龍東長者學苑聯網」慨讓

贊助網站更新費用

蘇陳偉香女士 SBS、BBS

「新界西長者學苑聯網」會務顧問

傳媒專訪

「聯網」2個月內3次獲邀到香港電台第五台，跨界別分享「長幼共融」學習經驗，深化社會對長者學苑計劃認識。

「香江暖流」節目

2023年5月6日

長者學員鄭玉珍女士及葵涌循道中學林美儀校長分享「長幼共融甜品製作課程」，講述長者在課程中為學生帶來正面學習經驗。



節錄片段二維碼



節錄片段二維碼

長者學員陳永華女士及佛教茂峰法師紀念中學梁子可同學分享「長幼共融古箏學習」，長幼透過音樂建立跨代情誼，實踐兩代共融，終身學習。



2023年6月6日

「生活存關愛」節目

2023年6月27日

與社聯一同獲邀到港台接受訪問，由葉敏琪統籌主任、「社聯」長者創新及科技黃慧賢項目總監、長者學員何少琼女士分享。當中提及「聯網」學員長者成為樂齡大使，發揮老有所為精神。



節錄片段二維碼

「有你同學」節目

2023年8月31日

陳孝慈苑長獲邀參與一連五集「有你同學」節目錄音，宣傳長者學苑計劃，鼓勵老友記終生學習，積極樂頤年。節目預計於24年3月播放。



五區協作

第四屆「長幼有情」攝影比賽展覽



6月16日於元朗大會堂禮堂舉行，吸引得獎家屬特意前來與展覽作品合照留念。



打破SDG世界紀錄

2023年6月17日



新界西聯網於6月17日，與香港電台、嶺南大學合辦，和富企業贊助之「齡舍型2.0」活動已完滿結束。共招募380位長者學員及5所學校140位同學，長幼成功打破「1小時上載AI虛擬人物」到社交平台之SDG世界紀錄。

參與學校包括：

1. 天水圍香島中學
2. 仁濟醫院第二中學
3. 東華三院邱子田紀念中學
4. 仁濟醫院羅陳楚思小學
5. 博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校



明報報導刊登



第9-10次長者學苑簡介會

2023年8月31日

棉紡會中學



承蒙棉紡會中學黃定康校長借出場地，並分享開辦長者學苑經驗，線上吸引13所學校及16位校長、主任、老師一同參與，就長者學苑計劃交流分享。

拔萃男書院 2023年8月31日

承蒙安老事務委員會主席李國棟醫生穿針引線，安排「聯網」參與於拔萃男書院舉行之聖公會屬校中學校長簡介會，深化各校認識長者學苑計劃，當天共28所中學校長出席，場面熱鬧。



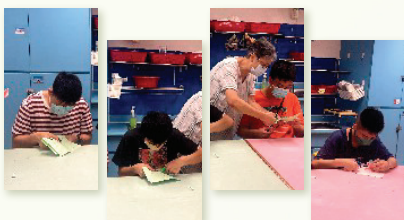


長幼共融

匡智張玉瓊晨輝學校

2023年5月23日

2位資深剪紙義工梁日麗、石麗霞，到訪特殊學校，教授9位學生並準備不同教材，符合學生需要，長幼分享生活點滴，共同學習。



伊湯中長者學苑合辦

「香港故宮文化博物館參觀暨導賞活動」

2023年7月9日



由湯國華中學老師陪同下，6位學生帶領50位長者，前往香港故宮文化博物館，化身小導賞向長者介紹文物歷史。

學生心聲

我很開心可以有機會在導賞的過程中與長者交流，並從中了解他們看待事情的觀點與角度。

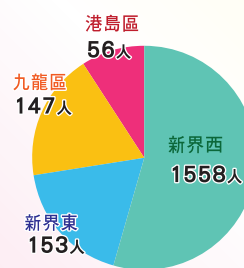
鄭嘉慧 同學

陳安祺 同學

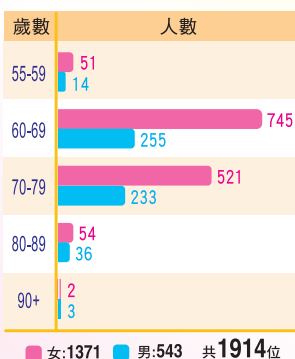
我很感謝有這次的機會可以為長者進行導賞活動，也很感謝長者聆聽我的講解後，提出我可進步的地方，讓我了解自己的不足之處。

終身學習成果

長者居住區域分佈



學員人數



學習時數

每年提供逾10,000個學額

課程	學習時數	
	人次	時數
上半年	3,405	5,777
下半年	4,369	6,875.5
總數	7,774	12,652.5

講座	學習時數	
	人次	時數
上半年	2,264	3,259
下半年	2,186	1,146
總數	4,450	4,405

活動	學習時數	
	人次	時數
上半年	2,186	2,631.5
下半年	1,657	4,536
總數	3,843	7,167.5

(包括參觀及大型活動)

總人次	總時數
16,067	24,225

萬鈞毅智長者學苑合辦

「長幼溝通工作坊」

2023年7月10日

15位學生與30位長者進行溝通工作坊，介紹學校及義工學院，設跨代遊戲時間，分組談心，增進兩代情誼。



跨學苑交流協作

長者才藝表演暨資料辦成果分享展



新界西內長者學苑聯繫緊密，一年2次舉行成員大會，交流分享學苑活動，當中得仁愛陳黃長者學苑提議，舉辦區內「長者才藝表演」，並於8月23日假仁濟醫院第二中學舉行，由11所學苑共同籌備10項表演，230位長者一同參與，當中不乏長幼共融元素攜手歡聚，為老友記學習成果鼓舞。

表演項目	表演單位	表演項目	表演單位
1 太極扇	新界西長者學苑聯網	6 長幼古箏合奏	新界西長者學苑聯網 佛教茂峰法師紀念中學長者學苑
2 耆樂活力「舞」繽紛	仁愛陳黃長者學苑 屯門長者學苑 台山商會學校長者學苑	7 長幼Ukulele鋼琴合奏	新界西長者學苑聯網 屯門長者學苑
3 「老青共融」跳舞樂	元朗廣夏長者學苑	8 長幼口琴鋼琴合奏	新界西長者學苑聯網 屯門長者學苑
4 太極拳42式及太極劍	荃官長者學苑 仁濟醫院林百欣中學長者學苑	9 柔力球勁感表演	仁愛陳黃長者學苑 屯門長者學苑 台山商會學校長者學苑
5 合唱團	百匯長者學苑 城璧長者學苑	10 笛子獨奏表演	新界西長者學苑聯網



贊助福袋禮物機構包括：

仁濟醫院第二中學
仁濟醫院方若愚長者鄰舍中心
獅子會中學
屯門青年協會

老有所為

長者學員擔任導師教授咖哩烹調

與錦秋長者學苑合辦，由長者學員溫彩雲於6月12日主持，10位長者及4位學生參與。



資深手作長者義工教授——捲紙花課程

7月10日起一連2堂，由資深捲紙花長者導師余穎民教授，課程反應熱烈，24位學員參與。



資深攝影長者擔任導師教授課程

由資深攝影師暨長者學員盧冠煌主持，由7月4日起一連6堂與學員分享攝影技巧，設外影課節，名額迅速額滿，21位學員參與。



資深長者太極扇傳教授課程

7月8日起重啟實體太極扇課程，由資深太極扇導師黃佩珍師傅及李玉英學員教授，35個名額迅速額滿。長者學員更可利用所學到各安老院進行表演，助人自助。



工作核心

10.2023-4.2024

1

基層醫療教育

- 繼續與屯門、元朗、荃灣、葵青康健中心保持友好協作
- 6-7月與屯門康健合辦慢性痛症講座，吸引50位長者親身參與
- 與荃灣康健中心繼續合辦線上講座，豐富長者健康保健知識



2

港鐵協作計劃

- 承蒙勞工及福利局聯繫港鐵，為長者學苑開辦「樂融鐵路101」一系列鐵路課程，並以新界西作為試點
- 課程於8月7日開展，每班名額40人，迅速額滿。最後一堂設延伸學習，參觀屯門輕鐵車廠，並頒發證書
- 每堂均有學生參與，實踐長幼共融
- 獲港鐵邀請5位學員，余穎民、凌鄧愛蘭、李燕雲、郭鳳蓮、李權威參與全港性AED片段拍攝，實踐老有所為
- 已與港鐵聯繫，將於青衣站舉辦第四屆「長幼有情」攝影展覽。目前已完成實地視察，正進行展板設計工作



3

醫院管理局協作推動「HA Go」電子平台系統

- 7月28日，與屯門醫院合辦課程教授長者實踐使用，共吸引50位長者參與
- 8月28日開辦線上課程，並培訓長者成為大使，吸引30位長者參與，將於日後協助其他老友記，融入數碼生活



HA Go

4

與錦秋長者學苑合作申請「民政及青年事務局社區共享基金」

- 申請「長者生活優質五常規」長幼共融計劃，獲30多個組織支持
- 開校校園，發展社會資本的模式推行，連結社區內不同持分者，整合社區內外的資源，共建關懷長者社區，達致長者居家安老果效
- 申請結果將於11月公佈



5

與環境及生態局協作推動「碳中和」項目



- 6月2日，獲政府環境及生態局邀請參與「香港迪士尼展開全港首個停車場太陽能工程項目」，活動由謝展寰局長及香港迪士尼樂園度假區行政總裁莫偉庭為啟動禮擔任主禮嘉賓
- 長者學員及仁濟醫院第二中學學生一同參與，長幼共融進行「可持續發展」延伸學習
- 6月27日，假嶺南大學合辦可持續生態互動話劇《生態密碼之「牠」的多元宇宙》，60多位長者學員透過生動話劇，學習豐富環保知識
- 8月24日，合辦「管制即棄膠餐具及其他塑膠產品條例草案」線上講座，向長者教授低碳知識，響應政府呼籲，攜手邁向「碳中和」



6

資訊科技總監辦公室資助

「長者進階數碼培訓計劃」2022-2024

- 第二期計劃已進入第2年，參與長者數目已超越原定要求，現達120%，反應踴躍
- 5月9日獲「資科辦」邀請拍攝宣傳短片，邀請曾參與課程學生一同參與，宣揚跨代共融信息
- 8月23日舉辦成果展覽，吸引逾200位長者瀏覽，並邀請參與學員分享學習成果



7

警務處「提高防騙意識」協作

- 與商業罪案調查科（商罪科）推出之「銀盾計劃」協作，為長者提供講座，講解相關案例及防騙資訊
- 招募長者義工參與「銀盾先鋒」，派發訓練套件，於日常「聯網」課堂、活動期間宣傳防騙資訊
- 8月28日，已進行第一場培訓，共50位長者一同參與



8

旁聽生課程

- 4月與錦秋長者學苑合辦中學旁聽生課程，開設中國歷史課題「女性社會地位」：傳統與變遷—中國傳統女性的角色、歷史課題「古希臘及古羅馬的歷史遺產」、中國語文「人生的意義—般海光」
- 合共30位長者與學生一同學習，長者於課堂中專心聽講，亦有就老師提問與學生交流討論，刺激學生批判思考
- 屯門長者學苑亦將於10月開辦「旅遊與款待」及「健康管理及社會關懷」旁聽生課程，邀請20位長者一同參與



9

少數族裔協作

- 計劃11月與屯門青年協會合作開辦長幼跨族裔文化交流課程，由少數族裔學生分享家鄉文化，長者教授學生傳統中國手工藝，如剪紙、燈飾製作等
- 亦將於23年下旬合辦少數族裔健康講座，為不同族裔人士提供保健資訊



10

大灣區課程聯繫

- 計劃與廣東老年大學、香港都會大學組成「粵港澳大灣區老年教育聯盟」，共同推進兩地老年學習交流、實踐學科優勢互補
- 為大灣區長者提供多元化學術課程，加強線上學科聯繫
- 於5月及7月與大覺福行中心協辦，轉播「認知障礙你要知」、「食出自在」線上講座，除了本地直播外，亦轉播到大灣區微信平台，接通內地渠道，向兩地長者提供優質教育內容





仁濟醫院第二中學

屯門長者學苑

活動花絮

3月進行「理科周」，本校邀請多位長者參與，長幼研習理論科學。活動更獲教育局蔡若蓮局長於30/9「局長官方 Facebook專頁」重點推介。

亦曾於1-5月，3次開辦「水底機械人概論及實踐學習」，吸引30多位長者參與，由學生協助，讓老友記掌握最新科技應用及新世代學習情況，實踐長幼共融。



由學生教授長者使用「水底機械人」

此外，本校挑選了合適長者之學習主題，邀請其一同參與其中，推行跨代學習。例如8/5舉行之中三及中四級學生「衛星科技」課堂中，由亞洲衛星(Asia Sat)鍾偉傑副總裁擔任主講，向百多位學生及20多位長者由淺入深講授衛星科技知識，豐富不同年齡的學習經歷。

總觀以上活動，長者學苑運作靈活，配合校本計劃為長者提供多元課程活動，融入長幼元素，由學生擔任導師，深化同學對課程了解，加強兩代交流。



長幼參與衛星講座

百腦匯長者學苑

海壩街官立小學

「百腦匯長者學苑」乃耆康會荃灣長者地區中心與海壩街官立小學合作之長者學苑，致力於長幼共融活動及為長者提供多元化活動。為了豐富長者學習，投入藝術文化中，耆康會荃灣長者地區中心於2007年成立「雋藝劇社」，邀請專業戲劇導師教授長者戲劇技巧及擔任劇社的顧問，建立長者對舞台演出的信心，進而把演出帶進校園，向年青人展現長者活力的一面。



茂峰婦聯長者學苑

佛教茂峰法師紀念中學

本校於 2022/23 學年參與長者學苑計劃，與香港婦聯合作成立「茂峰婦聯長者學苑」，並開辦「AI老友記」課程。活動由導師教授AI基本編程、AI應用及製作(Pictoblox及Teachable Machine)，本校同學擔任小導師，以協助長者了解AI知識、學習AI編程的初階，人工智能素養課程等，讓參與長者可以了解人工智能知識、日常應用、發展及資訊素養道德。課程已於2023年6月完結，並於27/6在柴灣香港高等教育科技學院舉辦成果作品展，展出兩款由學員親自設計及製作的應用程式，分別是「詞卡發聲系統」及「手勢發聲系統」，讓長幼共同展示作品，互相交流，達致長幼共融，文化承傳的理念。

校園生活新體驗 長幼共融齊上課



錦秋長者學苑

裘錦秋中學(屯門)

為了讓長者體驗現時學生的校園學習，錦秋長者學苑與「聯網」在4-5月份合辦開放課堂活動，開放三科課堂予學員與裘錦秋中學(屯門)的同學上課，當中包括中國歷史科、歷史科、中國語文科。另外亦舉辦多項長幼共融活動，包括「長幼端午齊包糰」、「長幼賣旗顯愛心」等，亦曾贈送50張故宮門券及100隻端午糰予「聯網」學員，共歡佳節。正在籌備由家長教授之「烹調越南春卷」課程，參與長者學員約達50人。參與的長者學員指十分享受與青年人相處的時光；而同學亦十分佩服學員孜孜不倦的好學精神，值得他們好好學習。

學苑期望在來年開放更多科目的課堂，並舉辦不同活動予學員參與，除了讓學員與學生一同學習，更能令彼此了解兩代的生活，全方位促進長幼共融。



現正申請成立之長者學苑簡介

伊小長者學苑

伊利沙伯中學舊生會小學

歷年來學校透過常識科的義工服務、傑出領袖訓練課程及生命教育級本活動，舉辦了不少探訪老人院或探訪獨居長者的活動，讓學生能有接觸和認識長者的機會，從而發揮學校「修己善群」的校訓。



學生透過生命教育級本活動探訪老人院



領袖生探訪獨居長者

而本校申請舉辦長者學苑的目的，正是遵循校訓，期望透過舉辦課程和活動，讓參與的長者和本校學生，能有更多共融及相互學習的機會之餘，更可不斷自我增值，貢獻社區。

本校學生親手編織圍巾
送贈老人院的長者

伊分長者學苑

伊利沙伯中學舊生會小學分校

本校以「修己善群」為宗旨，培育學生積極、正面、關懷的人生態度，一向著重同學的品德培養。除了課堂的輸入，我們希望透過服務學習，給予同學經歷關懷別人，服務社群的機會，故過去一直舉辦不少關懷社區、關心長者的義工服務。



本校將於2023年度計劃與元朗大會堂梁學樵夫人老人中心合作，舉辦「伊分長者學苑」。我們期望與長者學苑合作，把長者請進來，讓同學可以多接觸長者，長幼共融，甚至互相學習，相信彼此都能獲益。



佛教林金殿紀念小學長者學苑

佛教林金殿紀念小學

本校為香港佛教聯合會屬下之小學，以培養學生德、智、體、群、美、靈六育並進為目標，輔以佛教哲理，幫助學生養成良好的品格及判斷的能力。本校除德育及正規課程外，更有多元化的全方位學習活動，務求學生可以發揮潛能，放眼世界及學習做人處世的態度。我們貫徹校訓「明智顯悲」的精神，把中國倫理配合佛法義理，作為德育及生命教育的基礎，協助學生建立正確的人生價值觀，擁有健康的生活方式。



本校「長者學苑」計劃與香港聖公會麥理浩夫人中心林植宣博士老人綜合服務中心合辦，以文化傳承、健康社區生活為課程和活動骨幹，讓學生和長者通過不同主題的共同學習和探索，互相認識、溝通分享；通過多樣的學習經歷及深度的體驗，培養學生關注社會、國家及放眼世界的態度，以規劃人生方向，並能促進長幼共融。學生踴躍參與活動，例如：共同到訪光愛長者中心派福袋（見圖），擴闊生活體驗之餘，亦懂關心「老友記」，發揮老有所為，共融互勵精神。

榮茵婦聯長者學苑

佛教榮茵學校

佛教榮茵學校與香港婦聯攜手合辦「榮茵婦聯長者學苑」。透過一系列精心策劃的活動，為學生提供了直接與社區中的長者共處共樂的時間，從中學習如何與長者建立良好的關係。另一方面，長者透過共同參與不同類型的課程，例如健康講座、芬蘭木棋、長幼書法課程等提升自己的生活水平。這些多元化的活動不僅鞏固了長者們與年輕一輩的聯繫，也讓他們在社區中有更高的存在感，豐富他們的日常生活，使他們的晚年生活充滿活力和樂趣。



現正申請成立之長者學苑簡介

東華三院陳兆民中學長者學苑

東華三院陳兆民中學

本校校舍東華三院陳兆民中學以「勤儉忠信」作為校訓，致力培育學生成為懂得「放眼世界，關懷關愛，尊己重人，悉力以赴」的兆民人。本校亦一直秉承東華三院「救病拯危、安老復康、興學育才、扶幼導青」的使命服務社會，積極鼓勵學生參與各項社區公益服務，包括長者探訪、關懷弱勢社群及少數族裔、賣旗及慈善獎券等籌款活動。

本校校舍



本校期望透過「長者學苑」計劃，為學生提供一個全面的平台，讓長者進入校園，同時讓學生有機會透過服務長者培養同理心，明白長者的真實需要。一方面讓長者活得更精彩，同時讓學生藉此機會回饋社會，推廣「老有所養、老有所屬、老有所為」的訊息。



本校師生探訪葵涌區的長者，送上禮物及關心。



桂祥學苑

香港管理專業協會羅桂祥中學

本校以「關顧」和「卓越」為核心價值，培養學生追求卓越和關顧他人的精神。我們與本校家教會合作，成立「桂祥學苑」，讓學生和家長把關顧精神推廣至社區。「桂祥學苑」計劃從以下四個範疇來設計活動或課程，包括：健康課程、學習課程、可持續/環保活動、社區服務。我們期望通過學家長及學生的參與，把本校的關顧精神傳達出去，為長者提供多元活動，為社區作出貢獻。



城璧長者學苑

保良局李城璧中學

保良局李城璧中學以「愛、敬、勤、誠」作為校訓，本校一直積極推廣義工服務，並於校內成立義工隊、義工大使、公益少年團等，透過以多元化的服務學習活動，以培養學生「關懷與尊重」的正確價值觀。本校希望可以透過長者學苑計劃，鼓勵學生服務社會，行善積德，推動長幼共融，明白「施比受更為有福」的道理。

本校曾與公益少年團合辦「關愛探射燈」，探訪區內長者



於是次計劃中，本校有幸與耆康會荃灣長者地區中心合作，成立「城璧長者學苑」，本校將會提供多元化的課程，推動長者終身學習。透過學生於活動中擔當小導師，發揮一己之長處，與長者建立跨世代的共融精神，推廣「老有所養、老有所屬、老有所為」的訊息。



邱子田長者學苑

東華三院邱子田紀念中學

本校秉承東華三院的辦學精神，推行「全人教育」，培育學生正確的價值觀，待人以禮，關懷愛護他人，並透過服務為社會作出貢獻，例如本校有「冬日送暖」傳統，全校師生為長者預備禮物，由社會服務團送到不同安老中心，分享愛心。即使疫情下，亦有線上關愛活動，讓愛不停止。



為將愛心更廣及散播，本校特意舉辦長者學苑，期望透過與不同團體合作，推行更多長者服務，既可讓更多學生參與服務，跨代共融，亦可服務更多區內長者，讓他們得到關懷和愛。



隨疫情結束及學校重啟，港島區各長者學苑積極重啟，舉辦不同實體課程及活動，以回應長者持續學習的需要。港島區長者學苑聯網一直發揮促進港島區長者學苑的連繫及交流功能，加強支援港島區營運長者學苑社福機構及辦學團體推行各項新穎特色的學習項目，促進及鼓勵長者持續學習和長幼共融。



港島區長者學苑聯網召集人
萬雪芬女士

今期我們將介紹三間長者學苑的特色學習活動及促進長幼共融活動，包括：東華三院筲箕灣官立小學長者學苑、「衛理軒」長者學苑及培坊長者學苑，活動新穎並具特色，可見各學苑對推動長者學習及長幼共融不遺餘力。當中培坊長者學苑更舉辦長幼時裝設計活動，體現傳承和共融之理念。

未來期盼港島區長者學苑聯網繼續與各長者學苑齊心協力，並肩同行，開辦更多創新又豐富的聯網活動，推動長者持續學習及跨學苑交流。

御守中醫疫後保健及春季養生講座

疫情過後，不少長者關注染疫對身體的後遺症，港島區長者學苑聯網於2023年3月主辦了五區聯網第15次線上講座-御守中醫疫後保健及春季養生講座，是次活動很榮幸邀請到香港中醫藥管理委員會註冊中醫師江振飛中醫師主講，為長者解釋如何利用季節特性調理染疫後遺症，過程中長者踴躍發問，解除了相關困惑，獲益良多。



第15次五區長者學苑聯網合辦線上講座

御守中醫

疫後保健及春季養生

日期：2023年3月22日（星期三）
時間：上午10時30分至11時30分
導師：香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
江振飛中醫師

內容：疫情數年，不少染疫後遺症亦持續影響我們日常生活，造成困擾。
而現時正值春天，我們應如何利用季節的特性進而調理身體？
是此講座會為大家講解疫後保健及春季養生。

名額：300
對象：五區聯網學員
費用：全免

報名連結：<https://forms.gle/ndUiqva8UxVvkS318>

筲箕灣官立小學

東華三院筲箕灣官立小學長者學苑

東華三院筲箕灣官立小學長者學苑於2014年度成立。由東華三院方樹泉長者地區中心及筲箕灣官立小學合辦。學苑近年積極舉辦多元化及新穎活動，鼓勵長者持續學習，積極參與不同事務，倡導積極樂頤年精神。

因受著疫情影响，學苑課程曾經暫停了一段時間，但去年隨著疫情放緩，學校恢復恆常課堂，學苑亦積極舉辦不同的藝術課程，當中包括手工餐廚製作、木製小傢具製作

製作、立體剪紙工作坊、篆刻個人印章工作坊及多肉植物盆景工作坊，讓參加者體驗不同類別的藝術活動。藝術活動提供身心上的刺激和挑戰，促進其身心健康。

手工餐廚製作



木製小傢具製作



立體剪紙工作坊



篆刻個人印章工作坊



篆刻個人印章工作坊



立即掃描東華三院筲箕灣官立小學長者學苑網站，了解更多詳情。

另外長者學苑亦會舉辦長幼共融活動，由年輕長者義工帶同學生外出進行city hunter，一同探索社區上的長者友善設施。透過共融活動讓不同年齡層的人互相學習及交流，促進跨代共融。

來年學苑亦會積極發展不同的藝術活動、外出活動，如果大家有興趣，記得留意我們的網站了！



軒尼詩道官立小學 「衛理軒」長者學苑

循道衛理灣仔長者服務中心與軒尼詩道官立小學合辦衛理軒長者學苑，於2010年成立，至今已踏入第十三個年頭。本長者學苑目的是促進長者與學生之間彼此交流、互相分享及發揮所長，達致老有所為及長幼共融的效果。

衛理軒長者學苑於每年舉辦不同類型的課程，有健康養生、音樂藝術、資訊科技及長幼共融等。本年度已舉行的課程包括：撥筋保健班、石膏手藝體驗班、中國繩結班、木箱鼓班、鉛筆素描班及軒小童耆義工隊等。於活動期間，長者樂意向學生分享不同的處事經驗與心得，而學生亦向長者分享潮流資訊及科技應用，讓長者及學生均有美好的交流和互動。



嘉諾撒培德書院 「培坊」長者學苑

香港仔坊會社會服務賽馬會黃志強長者地區中心於2016年與嘉諾撒培德書院成立「培坊」長者學苑。該學苑以地區為本，代間共融和跨界別合作為骨幹框架，讓長者於校園環境中與莘莘學子一同學習，達致「老有所學」、「老有所為」和「積極樂頤年」。



耆青參加者一同學習使用衣車改造舊衣服

近年，「培坊」長者學苑課程針對兩代於社會環境下，身、心、社和靈四方面發展的跨代共同需要，締造長者和學青一同參與課程構思、籌備、推行及檢討的平台，增進兩代間溝通與交流，提升耆青雙方各自「自我效能感」。學苑最新一項課程-「齡」距離・潮服篇，於2023年7月圓滿舉行，更於7月8日透過耆青時裝表演分享成果。表演當日現場氣氛熱烈，耆青模特兒於學校禮堂特設的「天橋」上，展示課程所學和一同設計的「創意時裝」，吸引了眾多觀眾目光，觀眾們隨之投票選出「最佳服裝造型獎」及「最佳台風獎」等獎項。

課程鼓勵耆青參加者在短短一星期內，齊心合力為同組拍檔，度身訂做跨年代時裝潮流服，有關服飾乃將舊衣物透過衣車或手藝縫製而成，當中揉合80-90年代和今日時下青年時裝的流行元素，長者與學生們於活動中積極交流各自經歷年代的潮流文化，充分展現了「傳承、創新、共融」的理念。

「培坊」長者學苑在新學年將舉辦更多多元智能課程，繼續建構長者與學青互相合作及溝通平台，促進跨代共融，並體現社福與教育跨界別的衷誠合作。



嘉諾撒培德書院校長頒發「最佳台風獎」予得獎組別



九龍東長者學苑聯網召集人
張齊欣校長

疫情有所放緩，日常生活逐漸回復正常，聯網樂見各長者學苑亦努力復辦課程及活動，令長者的退休生活更添色彩，聯網定必繼續支持各九龍區內長者學苑的營運，期望發揮協同效應，一起推廣活躍晚年的理念。

2023年上旬，聯網繼續致力推廣「積極樂頤年」的精神，舉辦了多個不同類型的活動，締造更多讓長者學習的機會。參觀活動方面，聯網帶領一眾長者參觀鳳園蝴蝶保育區，透過「鳳園文化生態導賞團」認識香港的蝴蝶種類及中草藥，鼓勵長者發掘香港豐富的生態資源。在網上課程方面，聯網與新界東長者學苑聯網舉辦了「自製長糧享退休線上講座」，由投資者及理財教育委員會講師教授實用的退休理財資訊，讓長者可以妥善規劃退休生活，聯網亦再度與香港大學李嘉誠醫學院合作，舉辦「賽馬會社區長者急救學堂」，由註冊救護員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，協助他們成為服務提供者或指導者。九龍東聯網更與其他四區長者學苑聯網繼續每2個月合辦五區線上講座，講座主題涵蓋中醫疫後保健及春季養生、規劃後事及蜜蜂保育等範疇，期望讓長者學員有機會學習各類型知識，以及鼓勵長者善用資訊科技自主學習，跨越地域限制一起學習交流。

聯網期待未來能與更多長者學苑成員及不同界別合作，一同為長者締造更豐富的學習環境，鼓勵長者學員善用閒暇，終身學習。

九龍東長者學苑聯網活動介紹

五區聯網第15次線上講座——御守中醫「疫後保健及春季養生」

📅 2023年3月22日



港島區長者學苑聯網主辦了五區聯網第15次線上講座——御守中醫「疫後保健及春季養生」，由香港中醫藥管理委員會註冊中醫師——江振飛中醫師詳細講解新冠後遺症及如何用合適的中藥保健，亦介紹了適合春天的食材及湯水，讓老友記認識季節的特性進而調理身體。

疫後保健及春季養生

江振飛 註冊中醫師





鳳園文化生態導賞團

📅 2023年4月28日 / 2023年5月5日

在2023年4月及5月，九龍東長者學苑聯網參加了2次「鳳園文化生態導賞團」活動，帶領老友記參觀了鳳園文化及生態教育中心，導賞員介紹了不同種類的蝴蝶及如何分辨蛾及蝴蝶，更帶領老友記參觀中草藥園，之後老友記有機會到鳳園蝴蝶保育區考察，辨認不同蝴蝶，老友記更幸運地見到保育區的明星蝴蝶——「燕鳳蝶」！老友記都表示原來香港有這麼珍貴的生態資源，一定會帶朋友再到鳳園蝴蝶保育區參觀，讓更多人認識保育區。



五區聯網第16次線上講座——規劃後事

📅 2023年5月5日

新界東長者學苑聯網邀請了聖雅各福群會「後顧無憂」規劃服務經理——陳紹楠先生作為五區聯網第16次線上講座——「規劃後事」的嘉賓，陳先生在講座中講解了生前規劃身後事的重要性及好處，又讓老友記認識香港最新殯葬資訊（包括土葬、火葬、撒灰紀念花園、海葬和宗教儀式等），並且介紹社會服務資源的詳情及轉介方法，講座引述不同個案分享，令老友記更容易理解，有助他們規劃身後事。

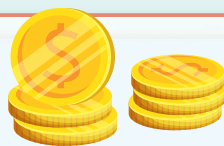


**聖雅各福群會
後顧無憂規劃服務**



自製長糧享退休線上講座

2023年6月20日



九龍東長者學苑聯網與新界東長者學苑聯網，在2023年6月20日合辦了「自製長糧享退休」線上講座，邀請投資者及理財教育委員會的講者講解退休生活的收入及支出、年金、安老按揭及安老福利金，老友記對理財講座反應踴躍，他們認為講座內容實用，嘉賓講解非常詳細，亦耐心一一解答老友記的問題，講座的資訊有助老友記規劃退休後的財務安排。



賽馬會社區長者急救學堂

2023年6月26日及29日

在2023年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。



課堂中，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。



五區長者學苑聯網第17次講座——【蜜·語】蜂蜜與蜂

2023年7月20日

在今年七月，九龍東長者學苑聯網主辦了「五區聯網第17次線上講座——【蜜·語】蜂蜜與蜂」，邀請了蜜蜂保育組織Beetales創辦人——黃嘉漢先生做分享，講解蜜蜂對生態及社會的重要性、與蜜蜂適當的相處方式及在野外或住所遇到蜜蜂的應對，老友記都認真學習講座內容，在問答環節踴躍發問，認識這種對大自然非常重要的小昆蟲。





由導遊解說古蹟歷史

到訪曾大屋

樂善蓮社創新長者學苑

樂善堂余近卿中學

古今昔比遊學遊

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合辦「樂善蓮社創新長者學苑」，希望藉此讓長者放眼世界，並與時並進、活到老、學到老，亦旨在提供溝通平台，讓長者及學生透過合作，促進長幼共融及社會上互相尊重的氣氛。

疫後「復常」，學苑亦逐漸熱鬧起來。香港雖說彈丸之地，卻蘊含著豐富的資源。為一飽眼福，讓長者動起來，學苑舉辦了多個戶外活動，包括到訪香港文化博物館參觀虛擬凡爾賽宮展覽，以科技、五感的刺激使人仿如置身法國，感受建築的宏偉，觀賞豐富的收藏。以健康、歷史為主題的「古今昔比遊學遊」則帶長者到遊粉嶺龍躍頭文物徑及曾大屋，文化氣氛極為濃厚，又能透過古蹟窺探昔日居民的生活蹤跡，確實讓長者們大開眼界！



到訪龍躍頭文物徑



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。為了訓練學生籌組活動的各種能力，同時讓他們有機會身體力行，回饋社會，本校與進教之佑堂合作，成立「鄧鏡波學校長者學苑」。由本校德育及公民教育組老師帶領學生進行義工培訓及協助策劃活動予長者參與，活動既讓長者能達致終身學習，同時促進長幼共融。

過去一年，本學苑籌辦不同類型活動，如運動課程：「樂齡椅子拉伸」、「詠春體驗班」、藝術課程：「和諧粉彩體驗班」及養生課程：「茶與健康」。有賴長者支持，各活動均反應良好。同時，每次長者學苑活動均有本校學生擔任義工，從旁協助長者，促進長幼共融。

詠春體驗班



由詠春師傅郭志棉先生帶領本校詠春學會學生與長者練習詠春基本拳法。

和諧粉彩體驗班



在粉彩導師的指導下，學生義工從旁協助長者繪畫。

茶與健康養生課程



國家級茶藝師陳宥靜女士主持講座，然後由本校茶藝學會學生泡茶予長者品飲。

樂齡椅子拉伸



專業瑜伽導師帶領學生義工一同教授長者拉伸動作



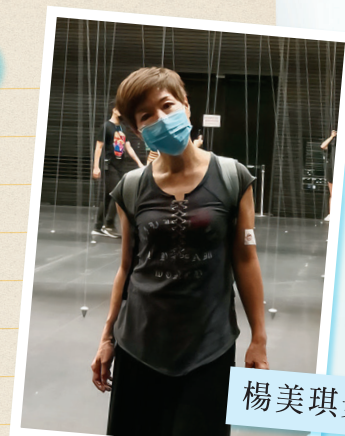
九龍區長者學員心聲分享

首先感謝九龍東長者學苑聯網給我機會分享一些隨想。

記得第一次參加聯網的活動是參觀西九文化區的「威廉・科西《無處又遍處（二）》」大型互動藝術裝置的展出，數百個懸浮擺錘擺動時節奏有快有慢，當我隨意游走在這些擺錘迷宮中，極似一場「障礙賽」的活動。

接著也參與聯網不同時間舉辦的活動，有「WE嘩藍屋導賞團」、「虎豹樂園導賞團」、「T・Park【源・區】導賞團」、「食物迷思工作坊」、「南亞生活文化團」參觀葵涌的少數族裔社區…等等不能盡錄。

去年2022年，我參加了聯網籌劃的「長者及青年義工合作計劃」，主題為「長幼共融」，我與一班中學生聯手籌辦義工活動關心少數族裔的小朋友，計劃很有意思，大家都投放很多時間開會、商談活動內容等，最後義工活動效果不錯，參加的小朋友及義工們都很有得著，是一個不錯的經驗！



楊美琪女士

剩食升級工作坊

很感恩當我去到人生的另一階段時，朋友給我介紹九龍東長者學苑聯網，有動有靜的活動讓每位長者或初老者有一個不錯的交流機會，謝謝你們！



「文化共融日」義工活動



WE嘩藍屋導賞團



長者及青年義工合作計劃



WE嘩藍屋導賞團合照



新界東長者學苑聯網召集人
劉世蒼校長

感謝前召集人曾國勇校長過去五年來對聯網的付出和貢獻，我很榮幸得到大家支持接任新界東長者學苑聯網召集人一職，繼續推動老友記終身學習及參與社區事務，打造活躍第二人生。

我十分欣賞每一位老友記，因現今的香港正是上一代無私奉獻的成果。即使踏入退休的階段，許多老友記仍積極參與長者學苑的多元活動，包括運動、藝術、數碼科技及社區服務等，發揮才華。此外，老友記的智慧和經驗亦透過活動傳承給年輕人，長幼間欣賞彼此的不同，延展長幼共融的理念。

在接下來的日子，我將帶領新界東各間長者學苑推廣長者學苑計劃，定期舉辦不同活動、講座、設立學分和獎學金等等，推動社區長者老有所學和積極樂頤年。

在此呼籲各界繼續支持和參與長者學苑計劃，期盼更多辦學團體和機構成立長者學苑，培養更多健康自主的長者，實現智慧樂齡社區。同時，我亦鼓勵退休人士重返校園，在人生下半場繼續發揮價值，發光發亮，擁抱精彩人生！祝願大家身心康泰。

中期工作分享

賽馬會社區長者急救學堂 課程和畢業典禮

課程畢業典禮



聯網再度與賽馬會社區長者急救學堂於5月30日和6月7日合作舉辦了實踐課和進階訓練導師課程。課堂內容講解長者三大常見緊急情況、如何照顧傷患、使用自動體外除顫器AED和心肺復蘇法CPR提高存活率。導師不僅深入淺出地講解，還為大家帶來了實踐環節，讓大家親自操作AED和CPR。長者們非常認真學習，並且在學習過程中積極發問，對於急救知識有更進一步的了解。訓練導師課中講師分享了很多教學和分享技巧，如多讚賞和鼓勵，以及面對不同的教學對象運用不同的語調等等。學員互動分享的練習環節，笑聲不斷，現場氣氛非常熱鬧活躍。

另外，於7月8日聯網一班學員受邀到訪香港大學醫學院出席「科學研討會暨畢業典禮」。前任聯網召集人曾國勇校長亦有到場支持大家，以及在台上分享與急救學堂合作的感想。

當天大家都玩得好開心！學員紛紛打卡影相留念，更表示好榮幸可以在港大上台領取急救學堂畢業證書，又可以參觀香港大學醫學院，感受大學校園氣氛！

我們也要感謝急救學堂的導師們用心和專業的教授，讓我們透過學習掌握更多急救知識，惠己惠人。

實踐課



進階訓練導師課程



生死映畫戲《有敬》短片放映會



於6月16日星期五，一班長者學員在ZOOM線上一同觀看導演黃肇邦的作品「有敬」，短篇作品紀錄了104歲的有敬婆婆最後一段人生路，帶出了生命的反思，紀錄片由東華三院圓滿人生服務提供。放映短片後同工和學員討論有關生死的話題，亦分享本港預設醫療指示的現行政策。學員們熱烈地參與和踴躍地發表意見！



自製長糧享受退休線上講座



ZOOM線上講座

6月20日聯網邀請到投資者及理財教育委員會理財講師黃姑娘主講，讓學員學習到計算退休收入和支出、了解年金、安老按揭、長者福利金等等，知道甚麼理財產品合適自己。活動反應熱烈，學員非常積極發問，提升了大家對這些理財產品的認識！今次活動是新界東聯網和九龍東聯網合作舉辦，共有120人出席！



參觀綠在西貢 | DIY果香小蘇打洗碗液班



6月26日活動有29位來自不同長者學苑的學員參加包括仁濟耀星長者學苑、仁濟醫院靚次伯長者學苑、保良局將軍澳長者學苑、東華三院沙田第一城長者學苑等等！綠在西貢張姑娘細心解說教大家回收知識和製作環保果香洗碗液，各位學員紛紛表示學到很多有用的環保知識，原來某些膠和紙是不可回收的！製作環保果香洗碗液時，大家都非常投入。大家成功製作到洗碗液都感到十分自豪！最後一起參觀中心的回收設施，還有了解積分換領獎勵，有學員即時換到食物，感到很開心又滿足。



認識社區資源 | 參觀西貢地區康健站



7月14日舉辦西貢地區康健站參觀活動，目的是讓區內的長者認識不同的社區服務，更多關注自己的身心健康。而長者亦樂在其中，過程中輕鬆愉快地學習及交流心得。



經典粵劇齊共賞



聯網與仁濟醫院靚次伯長者學苑在7月28日合辦了經典粵劇齊共賞，邀請了長者學員和中學生一同到高山劇場觀賞經典粵劇帝女花，一同學習欣賞本土的藝術文化表演，更藉此機會支持新晉的年輕粵劇班底。



聯網各間學苑動態

學員統計

新界東聯網內長者學苑的學員數量和課程數量
(2022年1月1日至12月31日)



總學員人數：1851



總課程數量：98

導師帶領學員們一起耍太極



仁濟耀星長者學苑 仁濟醫院陳耀星小學

仁濟耀星長者學苑為全港首間長者學苑，創苑超過十年，至今開辦了不同類型的課程，包括二胡班、國畫班、書法班、電腦及編程班、太極班、抗原療法班及粵曲班等，為將軍澳區長者提供進修課程，達致終身學習，老有所為。

為了促進長幼共融，本苑舉辦之電腦及編程班，由學校電腦科老師及學生小老師親自教授長者使用平板電腦技巧、智能電話及其應用程式，如利用whatsapp通訊、九巴、港鐵等程式，更讓他們體驗最新的科技發展，例如學習無人機編程等，從而增進與人溝通，善用科技去改善生活。

本校學生擔任小老師，用心教授長者使用智能電話



學員用心練習二胡



國畫導師向學員示範繪畫技巧



寶覺耆暉長者學苑 寶覺中學

▼伍董事長與長者、學生互動分享



▼學生致送紀念品給伍女士



▼學生致送紀念品給曾校長

▼長者學苑作品展示



寶覺耆暉長者學苑於2023年5月12日舉辦了結業禮。當天承蒙伍集成文化教育基金伍宗琳董事長蒞臨主禮，前任新界東長者學苑聯網召集人曾國勇校長光臨指導，令結業禮生色不少。

當天學生司儀介紹嘉賓後，本校陳校長、伍董事長、曾校長分別致辭，隨後播放本年度活動花絮短片 (<https://www.youtube.com/watch?v=NB2RFTPAAE0>)。

伍董事長除了與在場所有人一起進行伸展活動外，還與長者蓮姐、娥姐，以及本校黃恩喬同學一同分享兩代人相處時的心得及感想。老友記也好、同學也好，都表示在長者學苑中獲益良多，有的學會易位思考，更能理解對方想法；也有的學會了放手，讓對方有更多機會去探索，達到長幼共融。(圖1)

伍集成文化教育基金為老友記送上陶瓷片吊飾，祝福長者身體健康。本校學生也送上與長者一同製作的六時吉祥小掛飾及花卉小擺設給伍女士(圖2)和曾校長(圖3)，表達對他們的心意。



▲嘉賓、長者、學生、老師大合照



▲劉婆婆分享活動中拍攝的照片

在大合照後(圖4)，嘉賓一邊享用茶點，一邊欣賞老友記與同學一起製作的手工藝品(圖5)。本校藝術人像攝影學會為老友記拍攝生活照片，在相片沖曬後，經長者中心送贈老友記(圖6)，讓老友記留下一份回憶。

期望下學年能與各位再聚！謝謝！

▼篆刻製作班導師講解



▲木工班大合照

學苑亦邀請了中國香港體適能總會委任講師，於學校演講廳及許士芬博士運動中心舉行必修健康課程，透過理論及實習課讓長者學員了解及認識體適能知識、正確與安全運動訓練方法等，藉以有效管理個人健康狀況。

除了上述體驗班，長者學員參加了由富教授經驗導師帶領的工作坊，與同學們學習與製作出題扣、三角小錢包及八達通/樂悠咭套皮革作品，大家均樂在其中。

體藝仁愛長者學苑 賽馬會體藝中學

賽馬會體藝中學與仁愛堂香港台山商會長者鄰舍中心於二零二二至二零二三年度，繼續為體藝仁愛長者學苑的長者學員舉辦不同種類的課程與活動。

本學苑於下學期曾舉辦「篆刻製作班」、「長者個人體適能及健康管理課程」及「皮革小手工班」。在本校視藝科老師任教篆刻班下，長者學員與同學們一起合作並使用平板電腦設計個人化款式，並利用青田石及篆刻工具雕刻出精細的圖章。



▲長者個人體適能及健康管理課程



▲皮革小手工班

香港聖公會太和長者學苑

神召會康樂中學

香港聖公會太和長者鄰舍中心聯同神召會康樂中學，成立「香港聖公會太和長者學苑」。透過為區內長者提供多元化的課程，推動長者終身學習，達至「老有所學」。本學苑課程包括藝術、中醫管理、音樂、運動等多元化特色課程。另外，本學苑亦有舉辦長幼共融活動，在過程中青少年及長者可互相交流及溝通，進一步達至長幼共融。

本年度，本學苑舉辦為期四堂的「基本插花班」，長者在課程中嘗試了不同的插花技巧，包括色彩繽紛的花盆、手捧鮮花花束、家居組合盆栽及年花盆栽。在課堂上，長者十分享受親手製作花藝作品的過程。她們把作品帶回家中作佈置，亦不忘發照片予中心分享喜悅！

色彩繽紛的花盆 ▼



▲長者與導師一同拿著手捧鮮花花束合照



▲長者上課時十分認真創作

長者學苑發展基金

2023-24年度第二輪撥款 現正接受申請

「長者學苑計劃」由勞工及福利局和安老事務委員會在2007年聯合推出，讓長者可以在學校環境下學習。計劃旨在推動「積極樂頤年」，鼓勵長者終身學習、投入社區、實踐老有所為和促進跨代共融。

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，以獲取港幣60,000元的撥款，推行為期兩年的計劃。
- 其他各類型的申請，則視乎個別申請的計劃內容考慮應撥款額。

基金撥款申請每年於年中及年底分兩輪審批。2023-24年度第二輪撥款申請的截止日期為2023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。



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。

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），讓長者學員盡快融入大學生活；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主任

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)。

痛風症

當我們身體內含有過多的尿酸，尿酸鹽就會聚於關節內，引起發炎疼痛，這就是痛風。

尿酸的來源

若我們在日常飲食中，進食一些含「普林」高成份的食物，這些「普林」在我們體內經過新陳代謝後，就會變成尿酸。有些人的新陳代謝受到遺傳因素影響，體內會傾向於產生過量的尿酸，再加上暴飲暴食，便很容易誘發這個痛症。

甚麼人士容易患上痛風

痛風病人多是40歲以上，男性多於女性。他們多有飲酒的習慣，喜歡吃動物內臟、貝殼類及海產等，這些食物都含有高成分的「普林」。另外，血癌、腎病患者或服食利尿藥的人士，也較容易患上痛風。

痛風的病徵：

- 痛風通常引致急性關節炎發作，大部份為單一關節，最常見的為大拇趾(腳趾公)
- 患處突然變得紅、腫、發熱及劇痛。數天後，痛楚開始減退
- 若血液內的尿酸濃度不受控制，遲些尿酸鹽將會凝聚於其他關節裡，如膝頭、足踝、手指等
- 如果得不到適當的治療，會演變成多個關節發炎，並且經常復發
- 嚴重的會引至關節變形，成為慢性痛風
- 慢性痛風能令腎功能受損，並在腎臟或軟組織內產生結石



痛風的治療及預防：

- 痛風不能根治，但適當的藥物及飲食控制可以防止痛風的復發
- 多飲流質(每天最少8杯#流質飲品如清水或清茶)可以幫助排出體內過量的尿酸。(1杯=240毫升)
- 避免身體過胖
- 痛風的飲食控制，應避免進食以下的食物：
 - 酒類
 - 動物的內臟，如肝、腸、腎和心等
 - 沙甸魚、魚卵、貝殼類的海產，如帶子、青口等
 - 過量的肉類、家禽類和魚類
 - 濃肉汁、濃肉湯、牛肉汁和雞精
 - 全脂牛奶及全脂芝士
 - 全脂淡奶、植脂淡奶及沖調咖啡用的植脂末
 - 含高糖分的飲品如：汽水和果汁
 - 含高糖分的食物如：蛋糕、威化餅、夾心餅和曲奇餅
- 如患急性痛風，藥物能有效地減低關節的痛楚。若痛風經常發作，則需長期服用另一類藥物以減少復發的機會



長者健康服務
Elderly Health Service



香港特別行政區政府
衛生署 長者健康服務網站
<https://www.elderly.gov.hk>



衛生署
Department of Health



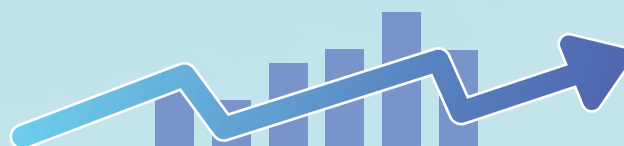
跟住息口去理財



做投資要因時制宜。在加息周期下，我們需要留意息口走勢，選擇合適的投資產品，管理退休投資組合。

在過去的「零息」年代，大部分人應不會視做定期為投資選項。然而，隨著去年起環球踏入加息周期，本港銀行亦有調整貸存息率，改變了人們的理財取態。現時，新聞媒體差不多每天都會提供港元存款利率及優惠比較，不少銀行的定存息率有3厘或以上。對於風險承受能力相對較低的退休人士而言，定存是一個不錯的選擇。在做定存時，我們要留意銀行會就不同存款期提供不同的息率，有些息率只限於指定的存款期，例如一個月或兩個月，亦可能會有最低存款的入場門檻。另外，不少銀行只會為新資金提供較高的利息優惠，但對於新資金的定義，每間銀行不盡相同。

銀色債券（又稱銀髮債券）是由政府發行，供60歲或以上人士認購，與通脹掛鈎的債券。如果大家近期有認購最新一批銀債，可能已知道該批銀債的保證息率由對上一批的4厘，提高至5厘，息率比一些傳統收息股有過之而無不及。銀債認購價為每手一萬港元，年期為三年，每半年派息一次，息率與本港通脹率掛鈎，但就不會少過最低保證



息率，以最新一批銀債計算，即投資者每年至少收息5厘。投資銀債要留意，由於銀債不設二手市場，換言之，持有人不能在市場上轉售。持有人如有需要，就只能夠向發售銀行提出提前贖回的要求，而政府會以原價及相應的累計利息贖回債券。另外，銀債有投資上限，每人最多可獲配發100手的債券。

股票是不少人的投資選項，長者朋友特別鍾情收息股。股息率和股價的關係是股價跌，股息率升，反之亦然。近年不少股票的股息率高企，當中包括一些傳統的收息股。我們要了解股息率高，是由於公司派發高股息金額，還是由於公司股價下跌。上市公司的派息並非必然，過去兩三年就有不少上市公司削減股息甚至不派股息。我們買股收息，記得不要單看股息率的高低來做決定。

加息周期下，有些人會選擇只持有現金或做定期。雖然這樣做可以得到不錯的利息收入，但就可能會錯失當下的一些投資機會。其實，無論是否處於加息周期，我們都要分散投資，避免集中於單一資產。

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。



手法

近日，多名市民向警方報稱收到自稱中國互聯網违法和不良信息举报中心（舉報中心）職員的預錄語音或真人來電。騙徒以流利普通話或廣東話致電，冒充舉報中心職員，並訛稱市民身份被盜用以註冊微信號並發售賣假藥及誘騙公眾到東南亞國家從事詐騙等工作的訊息。其間，騙徒要求市民向內地執法機構舉報及澄清，並將電話轉駁至另一名假冒內地執法人員的騙徒。騙徒表示市民因干犯洗黑錢罪行，需提供個人資料、銀行帳戶號碼及密碼，甚至要求市民匯款作保證金或手續費。

提防偽冒中國互聯網 违法和不良信息举报中心 舉報中心詐騙電話

警方呼籲

- 如收到聲稱內地舉報中心職員來電，應提高警覺；
- 切勿輕信陌生來電或向陌生人透露個人資料、銀行帳戶號碼及密碼；
- 即使陌生人能說出你的個人資料，或傳送載有你相片的法律檔，亦不代表他是真正的執法人員，因為騙徒可以透過非法手段取得市民的個人資料；
- 如遇到有人自稱執法人員或政府機構職員，應提高警覺，主動查證及再三向相關機構核實來電者的身份；
- 提醒身邊親友慎防受騙；
- 如有懷疑，可致電「防騙易18222」熱線查詢。

提防假冒保安局電話騙案



手法

近日，多名市民收到自稱保安局職員來電（顯示為8位數字的本地電話號碼），指市民於內地登記的電話號碼曾經在社交媒體發放有關俄烏戰爭相片、影片及呼籲市民捐款籌募等訊息，涉嫌干犯內地法律。操流利普通話的騙徒要求市民提供個人資料或親身前往保安局辦公室以核實身份。對話期間，部份騙徒能夠說出市民的姓名。

提防假冒保安局電話騙案



警方呼籲

- 不要單憑來電者提供的機構名稱、電話號碼、傳真號碼或職員編號等去識別其身份；
- 市民若接獲有關的可疑來電，必須保持警惕，核實來電者的身份；
- 切勿隨意向來電者透露個人資料：包括身份證號碼、銀行帳戶號碼及密碼等；
- 提醒身邊親友慎防受騙；
- 如有懷疑，可致電「防騙易18222」熱線查詢。

新界西長者學苑聯網成員列表(105)

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
香港都會大學長者學苑
香港都會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 (16)

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：葵涌葵盛街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
佛教林金殿紀念小學長者學苑
佛教林金殿紀念小學
 地址：新界葵涌葵芳邨第五期
 電話：2422 1747
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
長幼友誼長者學苑
香港四邑商工總會陳南昌紀念中學
 地址：葵涌祖義邨敬祖路12號
 電話：2741 0326
長者樂道耆長者學苑
葵涌循道中學
 地址：葵涌麗瑤街麗瑤邨
 電話：2745 0010
東華三院陳兆民中學長者學苑
東華三院陳兆民中學
 地址：葵涌葵合街1-5號1-5號
 電話：2424 5318
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
仁濟醫院趙曾學韞小學長者學苑
仁濟醫院趙曾學韞小學
 地址：青山邨第二期
 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：青衣青羊街2號
 電話：2434 9922
保良局陳湛、女青長者學苑
保良局陳湛小學
 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：青衣牙蘭洲街12號
 電話：2387 9988

荃灣區 (5)

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
城璧長者學苑
保良局李城璧中學
 地址：荃灣安賢街12-20號
 電話：2498 3393
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
聖公會長青耆長者學苑
聖公會李炳中學
 地址：荃灣和宜合道450號
 電話：2423 8806

屯門區 (35)

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
仁愛陳黃耆長者學苑
仁愛堂陳黃淑芳紀念中學
 地址：屯門旺賢街8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
屯門羅陳楚思耆長者學苑
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
匡智屯門晨輝學校
 地址：屯門青麟路2號
 電話：2462 0850
方小耆長者學苑
保良局方王錦全小學
 地址：屯門良景邨
 電話：2466 1882
台山商會學校耆長者學苑
台山商會學校
 地址：屯門石排頭路14號
 電話：2462 2855
任安耆長者學苑
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
何式南耆長者學苑
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耆長者學苑
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」耆長者學苑
中華基督教會拔臣小學
 地址：屯門新墟青山公路新墟段28號
 電話：2459 6221
「金龍長青樹」耆長者學苑
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
「青苗伴松柏」耆長者學苑
五色鄉振猷學校
 地址：屯門蝴蝶邨兆山苑
 電話：2467 1882
明愛屯門馬登基金中學耆長者學苑
明愛屯門馬登基金中學
 地址：屯門旺賢街3號
 電話：2461 0304
東灣耆長者學苑
東灣莫羅瑞華學校
 地址：屯門旺賢街12號
 電話：2980 2383

南官耆長者學苑
南屯門官立中學
 地址：屯門湖山路218號
 電話：2404 5506
思賢耆長者學苑
馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學
 地址：屯門石排頭路17號
 電話：2407 7440
迦密蝴蝶灣耆長者學苑
迦密唐寶南紀念中學
 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耆長者學苑
香港基督教服務處培愛學校
 地址：屯門恆吉街8號
 電話：2490 2955
青松山景耆長者學苑
道教青松小學
 地址：屯門山景邨
 電話：2465 1222
保良局董玉娣耆長者學苑
保良局董玉娣中學
 地址：屯門湖景邨
 電話：2463 1766
時暢耆長者學苑
僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校
 地址：屯門連生邨屋邨小學校舍
 電話：2454 4122
耆養耆長者學苑
圓玄學院陳國超興德小學
 地址：屯門慶平路1號
 電話：2448 2211
崇真耆長者學苑
崇真書院
 地址：屯門良才里9號
 電話：2463 7373
深培耆長者學苑
基督教四方福音會深培中學
 地址：屯門兆麟街18號
 電話：2452 4702
邱子田耆長者學苑
東華三院邱子田紀念中學
 地址：屯門兆康路1號
 電話：2465 2205
新會商會中學耆長者學苑
新會商會中學
 地址：屯門良景邨
 電話：2463 2660
瑞芝耆長者學苑
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
錦秋耆長者學苑
裘錦秋中學(屯門)
 地址：屯門楊青路28號
 電話：2461 1555
樂頤耆長者學苑
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
龍門耆長者學苑
中華基督教會何福堂小學
 地址：屯門龍門路41號
 電話：2459 7156
譚李麗芬耆長者學苑
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
鐘聲耆長者學苑
鐘聲慈善社胡陳金枝中學
 地址：屯門兆麟街20號
 電話：2452 4688
贖青喜動耆長者學苑
青山天主教小學
 地址：屯門鄉事會路2號
 電話：2457 4634

元朗區 (27)

天水圍香島中學耆長者學苑
天水圍香島中學
 地址：天水圍天暉路8號
 電話：2650 0016
「天循童創音樂」耆長者學苑
天水圍循道衛理小學
 地址：天水圍天榮路天頌苑
 電話：2448 0373
元天明愛耆長者學苑
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
元朗震夏耆長者學苑
明愛元朗陳震夏中學
 地址：元朗西裕街66號
 電話：2475 5432
伊小耆長者學苑
伊利沙伯中學舊生會小學
 地址：新界天水圍天耀邨第一期
 電話：2448 0889
伊分耆長者學苑
伊利沙伯中學舊生會小學分校
 地址：新界天水圍第四期第三區
 電話：2447 8686

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
伊湯中長者學苑
伊利沙伯中學舊生會湯國華中學
地址：天水圍天華路57號
電話：2617 5000
「伯特利中學」長者學苑
伯特利中學
地址：錦繡花園11號4街F段
電話：2471 2622
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
和富社區共享長者學苑
和富慈善基金李宗德小學
地址：天水圍天輝路9號
電話：3401 4995
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：2476 4263
茂峰婦聯長者學苑
佛教茂峰法師紀念中學
地址：天水圍天柏路18號
電話：2445 7171
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
桂祥學苑
香港管理專業協會羅桂祥中學
地址：天水圍天柏路26號
電話：2470 3363
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：元朗朗屏路第三期
電話：2474 1576
高色園可道長者學苑
高色園主辦可道中學
地址：元朗洪水橋洪順路11號
電話：2479 9885
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
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
聖公會白約翰會督中學長者學苑
聖公會白約翰會督中學
地址：元朗鳳攸南街10號
電話：2475 4778
榮根會堂長者學苑
佛教陳榮根紀念學校
地址：元朗橫口村路23號
電話：2475 3683
榮茵婦聯長者學苑
佛教榮茵紀念學校
地址：元朗鳳攸南街6號
電話：2475 0433
德心長者學苑
獅子會何德心小學
地址：新界天水圍第三區天盛苑第二小學
電話：2617 9682
樂善堂梁錫珪學校(分校)長者學苑
樂善堂梁錫珪學校(分校)
地址：天水圍天恩邨
電話：2445 6880
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
東天普幼長者學苑
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
靈樺堂怡文中學
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 - 活齡學苑-馬錦明中學長者學苑
保良局馬錦明夫人章護仙中學
地址：東涌富東邨
電話：2109 1133
浩根長者學苑
寶安商會溫浩根小學
地址：東涌富東邨
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
北大嶼山區 (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 (31)

中 西 區 (4)

李陞小學香港婦女基金會普康中心長者學苑
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：柴灣新度街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
張祝珊普康長者學苑
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普康中心長者學苑
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 (10)

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
培英長者學苑
培英中學
地址：薄扶林華富道55號
電話：2550 6933
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 5520

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
常樂長者學苑
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
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

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 (22)

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

保良局普康長者學苑
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

保良局普樂長者學苑
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：九龍鑽石山鳳德邨硃鳳樓側
 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

樂善連社創新長者學苑
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 (13)

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

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
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：2347 9224

聖若瑟長者學苑
聖若瑟英文中學
 地址：九龍新清水灣道46號
 電話：3752 4500

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 (24)

西貢區 (9)

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

仁濟醫院靚次伯長者學苑
仁濟醫院靚次伯紀念中學
 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

將軍澳香島長者學苑
將軍澳香島中學
 地址：將軍澳調景嶺勤學里4號
 電話：2623 3039

景天長者學苑
景林天主教小學
 地址：將軍澳景林邨
 電話：2703 0499

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

青華長者學苑
宣道會陳朱素華紀念中學
 地址：新界粉嶺嶺南路十二號
 電話：2670 9229

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 (8)

青崇長者學苑
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
東華三院馮黃鳳亭中學
 地址：新界沙田源源源街3至5號
 電話：2691 3738

東華三院沙田馬鞍山長者學苑
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
 地址：沙田沙角村綠鸞樓1-8號地下 或 沙田馬鞍山路208號
 電話：2647 2711

東華三院沙田第一城長者學苑
東華三院邱金元中學
 地址：沙田第一城第十四J區
 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

沙田得愛長者學苑
天主教郭得勝中學
 地址：沙田盛田街
 電話：2691 1580

博愛醫院陳楷長者學苑
博愛醫院陳楷紀念中學
 地址：沙田隆亨村
 電話：2604 4118

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

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：2652 0698

音樂天地長者學苑
三水同鄉會禰景榮學校
 地址：新界大埔富善邨
 電話：2661 9383

貴仁長者學苑
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



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



九龍西長者學苑聯網
 通訊處：香港布廠商會朱石麟中學
 九龍灣啟樂街11號
 電話：6413 1559
 網站：klineac.edu.hk



九龍東長者學苑聯網
 通訊處：香港布廠商會朱石麟中學
 九龍灣啟樂街11號
 電話：6413 1559
 網站：keac.edu.hk



新界東長者學苑聯網
 通訊處：仁濟醫院靚次伯紀念中學
 新界將軍澳毓雅里十號
 電話：5424 4884
 網站：nteac.edu.hk



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：粉嶺新運道28號
 電話：2669 9966