

長者學苑聯網通訊



第 7 期

二〇二二年十月

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



香港教育大學長者學苑顧問
聯合國教科文組織區域教育發展
與終身學習教席主持人
宗教教育與心靈教育中心總監

李子建教授JP



長者的豐富人生閱歷，結合年青人的創新思維，互相交流學習……促進長幼共融，社會大同的氛圍。

俗語說：「家有一老，如有一寶」，長者擁有豐富的人生閱歷、寶貴的經驗和充裕的生活智慧，是我們的瑰寶。他們一生努力貢獻社會，我們應積極協助長者實踐「積極樂頤年」，讓他們活出豐盛人生，延續精彩生活。

香港人口老化情況一直備受關注，為響應香港特區政府倡導長者持續學習的政策框架，新界西長者學苑聯網（聯網）於2011年成立至今，一直關心長者福祉，積極鼓勵長者終身學習，肩負促進跨代共融，協助長者實踐老有所學的使命。聯網多年來統籌區內長者學苑的課程發展，其付出和努力，獲得社會各界認同及讚賞，我謹在此深表敬意。

作為香港一所專注師訓教育的大學，香港教育大學（教大）一直秉承「教育為本，超越教育」的理念，十分重視並鼓勵終身學習。教大在2008年參與了勞工及福利局和安老事務委員會的「長者學苑」計劃，於校內成立長者學苑，與校內、校外團體合作舉辦不同的課程和活動，推動長者持續學習，宣揚「積極樂頤年」的精神。為鼓勵長者終身學習，教大與聯網積極合作提供多元化的長者課程，讓擁有豐富閱歷的長者老有所為。例如，為了讓長者更融入新時代發展，聯網透過教大宗教教育與心靈教育中心，聯繫一群熱心且具備相關經驗的教大畢業生作課程導師，教導長者學員資訊科技應用相關知識，內容包括下載及使用政府流動應用程式如「政府 APP站通」、「安心出行」及「醫健通eHealth」等，協助長者與時並進，適時應用資訊科技，以適應疫情下數碼化生活的新常態。

教大長者學苑旁聽生課程是學苑其中一個頗受歡迎的課程之一。學員以旁聽生的身份與本科生一起學習，不需要參加任何考核及評估，可輕鬆體驗大學生活，並增進年青人與長者的溝通和認識，擴闊社交圈子。長者的豐富人生閱歷，結合年青人的創新思維，互相交流學習，彼此尊重。跨代學習提供長幼互相學習和欣賞的機會，促進長幼共融，社會大同的氛圍。

教大長者學苑在未來的日子會與聯網在條件許可下合力為活齡人士創造更精彩燦爛的學習生活。我在此祝願長者學員身體健康，活到老學到老，安享豐盛的銀齡生活。

* 本文參考資料從略，內容及觀點僅代表李子建個人的意見，並不代表香港教育大學與聯合國教科文組織及其立場。



新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長 MH

長者學苑自06年推行，蒙勞工及福利局、安老事務委員會、長者學苑發展基金及社會各界支持及認同，目前全港學苑數目達195所。

新界西今年度學苑增至92所，新加入包括伯特利中學、明愛元朗陳震夏中學、和富慈善基金李宗德小學、佛教陳榮根紀念學校、獅子會何德心小學等5所學苑，為長者提供更多平台進行持續學習，實踐跨代共融。

亦感謝各團體於5-9月贈送物資及門券予區內長者，包括錦秋長者學苑共捐贈400包5公斤米、100個福袋、768罐茄汁豆、320顆西蘭花；東華禪寺捐贈120個額溫儀及300個快速檢測棒；屯門青年協會贈送13張西九戲曲中心慶回歸音樂劇門券，總計共931位長者受惠。

綜合自本年4月就圍繞終生學習、長幼共融、老有所為、積極樂頤年所開展的十大核心工作，作一中期重點簡述：



① 屯門地區康健中心協作

學員健體運動

- 與「聯網」緊密協作，推動醫社同行，提供個人化健康服務
- 由跨專業團隊設計課程/活動，為學員提供全人醫療，以醫學生活概念為基礎，由預防醫學起步
- 中心位於玫瑰花園商場及柏麗廣場



② 政府資訊科技總監辦公室「長者進階數碼培訓計劃」2021-23

- 已開辦10個課程，吸引300人次長者報讀
- 學員李玉英獲政府資訊科技總監辦公室頒授「IT星級老友記」榮譽，表揚其學習成績卓越，並活用嶄新科技知識融入院舍服務，更獲RTHK、明報、星島、HK01報導。
- TVB更為李學員進行專訪，分享其視像義工經驗及學習心得，發揮老有所學、老有所為精神。



③ 參與港大手牽守人工智能程式

- 目前共1422學員使用，目的在精簡學苑及學員行政工作，初步成效滿意
- 待測試完畢後，將推展到其他學苑及4個聯網使用



④ 馬會及教大「鼓掌·創你程」計劃

「聯網」邀請6位具專業資格及豐富工作經驗學員與3所中學進行分享職涯經驗：

- 伊利沙伯中學舊生會中學
- 崇真書院
- 趙聿修紀念中學



長者到校分享

透過長者學員與學生分享及傳遞3個重點：

1. 長者專業人士講述工作價值觀及態度，供學生參考
2. 闡釋行業性質、回顧工作趣事，帶出一手資訊
3. 分享個人技能及進修錦囊，鼓勵學生及早裝備自己

分享學員及專業

學 員	何潔貞	林志榮	陳玉霞	麥燕萍	葛 雋	鄧劍崇
專 業	物業管理主管	註冊工程師	註冊護士	註冊護士	圖書館藏著作作家	註冊安全主任

⑤ 少數族裔共融活動

- 27/6「聯網」80位學員出席，與民族共融關愛中心合辦之「巴基斯坦族裔在港」線上分享
- 9/8與元朗大會堂少數族裔人士支援服務中心合辦，由6位長者學員義工教授8位尼泊爾長者及小孩太極扇，跨族裔長幼共融
- 14/9與民族共融關愛中心帶領24位學員前往愛群清真寺參觀



⑥ 一校一藥園

二中校園內已獲THEi學園送贈約30種中草藥苗，現由長者及學生一同種植，實踐長幼共融。





7 本期開辦實體/線上學習

- 建立長者電子書藉平台，鼓勵長者閱讀
- 22年4月至9月課程數目、學習人次及時數詳見下表：

課程	講座	義工服務
zoom 29*	zoom 28	zoom 195 服務人次
總學習時數	總學習時數	zoom 308 服務時數
zoom 8653	zoom 2688.5	zoom 622 受惠人次
總學習人次	總學習人次	
zoom 5858	zoom 2353	

*每課程2-13節

YouTube
線上課程/講座



半年瀏覽人次
4,706

・ 協作單位 ・

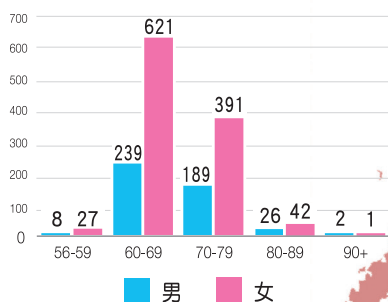
健康保健

- ✓ 衛生署
- ✓ 香港大學公共衛生學院
- ✓ 香港科技大學
- ✓ 香港理工大學
- ✓ 嶺南大學
- ✓ 香港大學護理學院
- ✓ 姚沛良眼科專科醫生

其他課程

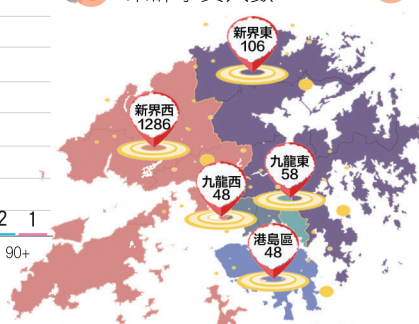
- ✓ 資訊科技總監辦公室
- ✓ 環境局可持續發展委員會
- ✓ 香港大學社會工作及社會行政學系
- ✓ 香港中文大學人間佛教研究中心
- ✓ 香港教育大學

男女學員 年齡統計



學員居住分佈

累計學員人數：1546



跨學苑 長幼共融

和富慈善基金李宗德小學於13/7邀請5位資深長者學員余穎民、黃潤顏、溫柱清、梁日麗、鄭玉珍，到訪學校校園電視台為學生分享「長者晚年健康、社交及學習需要」。

校長頒發感謝旗

畫作予長者
學生送贈

8 環境局可持續發展委員會協作

- 7-8月合辦7場推廣環保活動，包括雨傘袋、蜜蠟布、扎染工作坊，合共100位長者參與。



9 推動長者學苑發展工作

- 20-21年就全部81所學苑進行訪校，藉此互動交流，普遍認同長者學苑計劃對學生成長、長幼共融、長者終生學習，達致積極樂頤年有正面作用。
- 本年上半年已進行第二輪探訪，共訪學苑34間，其餘稍後安排。



10 與香港電台第五台、嶺南大學合辦「齡舍型2.0」活動

活動蒙和富慈善基金贊助，將於明年第2季舉辦

- 讓長者體驗大學生活，實踐跨代共融
- 推廣「長進課程」計劃
- 提倡運用樂齡科技
- 計劃長者以VR運動打破健力士世界紀錄

理大協作懷緬治療

香港人均壽命為全球之冠，人口老化問題嚴重，伴隨着各種老人疾病，香港醫療系統將不勝負荷。有研究指出，到2050年，香港80歲以上人口會有多達三成認知障礙症患者。



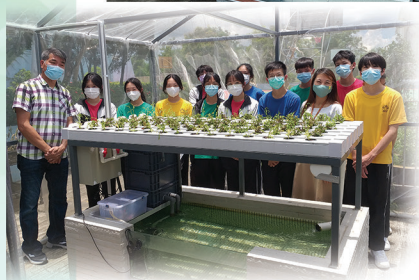
有見及此，香港理工大學鄧育明博士及劉心悅博士採用虛擬實境 (VR) 技術(非植入式治療)，與新界西長者學苑聯網協作，為認知障礙病患者提供懷緬治療，研究目的藉著回顧昔日往事，有助刺激長遠記憶及提升自我認同。程式設置不同的動作功能，讓患者體驗VR的樂趣同時達至預期的效用。

另外，亦籌劃與新界西長學苑聯網進行「長者持續學習與認知障礙關係」研究，望成果能為長者生活帶來改善。



2022年5月 新加入學苑

伯特利中學長者學苑・伯特利中學



魚菜共生設施

伯特利中學很榮幸成為長者學苑合辦學校。本校於一九二二年在上海創立；自一九五零年遷來香港復校，一九八九年遷入元朗錦綉花園校園，至今已經歷了七十個年頭。在這數十年間，以聖經為基礎推行全人教育，本著基督精神，貫徹有教無類及因材施教的教育理念，使同學在「靈、德、智、體、群、美、樂」七育得到全面均衡的發展，使學生認識聖經真理，建立健全人格，發揮天賦潛能，立足社會，貢獻社群。

學校連續十多年榮獲「榮譽關愛校園」的獎項，可見學校建立的關愛文化，獲得社會認同。學校更強調讓學生多「走出課室，闖出校園」，為他們建構更多不同的學習平台和機會，透過參與不同的跨學科活動，體驗式學習，擴闊他們視野。期望藉著舉辦長者學苑的機會，為同學建構更多的成功學習的機會及經驗，同時能為社區服務，貢獻社會。

元朗震夏長者學苑・明愛元朗陳震夏中學

本校與明愛元朗長者中心合作，舉辦「元朗震夏長者學苑」。期望透過長幼共融活動讓學生建立自信、回饋社群，成為勇於承擔社會責任的良好公民；並且實踐明愛精神——關注社群，跨代共融、以愛服務，締造希望。

計劃中籌辦多元化的課程及活動，如健康、科技、藝術文化及食品製作等，並且邀請家長及學生一同參與。本校學生能藉此機會發揮領導及規劃活動的才能、培育學生愛人及愛社區的良好品德，並將愛心與關懷帶給社會上的弱勢社群。

以往學生服務圖片



和富社區共享長者學苑・和富慈善基金李宗德小學



以往活動照片 - 新春敬老日

本校將於2022年與和富社會企業合作推行「和富社區共享長者學苑」，攜手宣揚「人和家富，民和國富」的信念，締造共融、關愛的社會。我們希望藉此項目推動長幼共融，亦教導學生服務他人、貢獻社區，從而塑造學生的良好品格和美德，讓學生學懂承擔責任，共同建造滿有關愛的社區。

本校將會為長者設計一些合適的課程，提供具創意及多元化的活動，並讓學生積極參與課程設計及教導長者的工作，以增加他們與長者的交流，促進跨代共融，培育正向價值觀。

榮根會堂長者學苑・佛教陳榮根紀念學校

本校於2022年6月與元朗大會堂合作成立長者學苑。在疫情之下，要成立長者學苑著實不易。本校期盼能夠透過與在社區上已有多年服務經驗的元朗大會堂合作，一同在元朗區弘揚「長幼共融 彼此關愛」的文化。本校一直貫徹「明智、顯悲」的校訓，教育學生學習與實踐知識的同時，亦能夠發揮慈悲博愛的精神，並透過成立長者學苑，讓學生將愛擴展至社區上的人。

以往學生服務圖片



德心長者學苑・獅子會何德心小學

本校位於天水圍第四期第三區天盛苑內，由國際獅子總會中國港澳三〇三區籌款興辦，辦學團體為獅子會教育基金，首席贊助人為熱心教育的何德心先生。本校秉承獅子總會中國港澳三〇三區「我們服務」之精神，積極地為學生創建機會及平台讓學生實踐校訓「忠、禮、勤、樸」的宗旨，使每一個學生均衡地在德、智、體、群、美各方面得到全面而具個性的發展。

參加長者學苑計劃正好為本校學生提供理想的實踐機會，學校善用自身及社區資源，2022-2023年度將與本校之家長教師會及鄰近的仁濟醫院尹成紀念老人中心合作籌辦多元化的長幼共融活動，例如知識分享、廚藝樂無窮，社區探訪等；除了為長者提供終身學習，與時並進的機會外，亦可讓學生從參與活動中鍛煉溝通技巧、提升自信心、提高學生關心社區的意識及培養學生成為良好公民，回饋社會；深化本校學生「老吾老以及人之老」的中國傳統美德。



校舍及以往活動相片



以往學生活動圖片

學苑動態

各學苑總學習人次：421
各學苑總學習時數：862小時

荃官長者學苑・荃灣官立中學

為促進年青人和長者互動交流，荃灣官立中學和仁濟醫院方若愚長者鄰舍中心合辦荃官長者學苑，於2022年5月起正式開展各項惠及長者的課程，務求令區內長者一嘗重返學園的心願；課程推行期間，年青人能從長者身上，領悟好學不倦和老有所為的精神；其次，青年學生獲鼓勵成為小導師，輔助長者學習不同的課程，亦令長者受到年青人的活力和多元文化影響，回應長者學苑成立時導向長幼共融的初衷。

首階段，荃官長者學苑集中推行智能手機應用程式學習和提升身心靈健康主題課程，回應社交隔離下長者的需要，特別期望長者透過學習，能夠幫助自己提升抗疫期間居家生活之能力，保持和社區各項資訊或資源接觸，真正加強個人防疫和抗疫的能力。



以往學生服務圖片

瑞芝長者學苑・宣道會陳瑞芝紀念中學

由最初決定參與「長者學苑」這個計劃到今天，瑞芝長者學苑一直使用這個平台讓更多長者能活出更豐盛的人生。期間舉辦活動包括健康講座、情緒管理、音樂治療等等，讓社區長者得以藉著專業人士的知識提升生活質素。長者們面對生活上種種困難和壓力，政府和社區的支援顯得更重要，未來瑞芝長者學苑會繼續努力透過這個平台，定期舉辦專業的長者講座，增長知識，豐富長者身心靈健康，希望可以讓他們活出更精彩的人生。



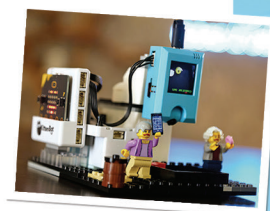
以往活動圖片

以往學生活動圖片

慈幼會伍少梅中學長者學苑・天主教慈幼會伍少梅中學

為了減低長者錯誤服食藥物的風險，我校學生彭炫康、殷偉濤及陶俊杰發明了智能認藥機。在這小小的發明中加入數據科學、編程、物聯網、圖像處理技術，讓認藥機可以學習辨認藥物，並把辨識到的藥物資訊傳送到使用者的智能裝置，以減低長者錯誤服食藥物的風險。

學校陸續收到一些社區機構對認藥機的查詢，這也是一個很好的機會讓學生親身接觸社會大眾，闡述發明背後的理念。他們接受新界西長者學苑的邀請，以視像形式向近百名長者講述人工智能、樂齡科技以及認藥機的使用方法等。長者們對同學們的認藥機予以肯定，大讚同學學以致用，又對認藥機的外形和功能給予建議，讓同學思考如何改良作品，精益求精。同學們在是次分享中亦獲得不少寶貴的建議，產生了不少新的意念，例如考慮加入定時提示功能，以及控制物聯網以語音短訊提示長者等等。





港島區長者學苑聯網召集人
萬雪芬女士

疫情反覆不穩，社交距離措施未見放鬆，導致港島區長者學苑推行難免受到影響，幸而港島區各間長者學苑均努力應對疫情帶來的挑戰，在困難和挑戰中尋求機會，在保持社交距離及充足的安全防疫措施下，舉辦小規模活動，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學校推行各項新穎特色的學習項目，促進及鼓勵長者持續學習。今期我們將介紹四間長者學苑的特色學習活動及促進長幼共融活動，包括：東華三院港島民生長者學苑及東華三院北角長者學苑的長幼戶外交流活動、香港聖公會東區長者學苑的長幼共融活動交流日、嶺南衡怡紀念中學長者學苑的詠春班及農耕活動，項項均具特色，亦見各營運機構對推動長者學苑及長幼共融不遺餘力。面對疫情，我們港島區長者學苑聯網將會繼續迎难而上，與各學苑齊心協力、並肩同行。

港島區長者學苑聯網統籌主任到訪不同港島區的長者學苑，了解其在疫情下的運作情況，並按需要提供適切的支援和協助。這個七月分別走訪了三間長者學苑，包括：李陞小學香港婦女基金會耆康中心長者學苑、愛秩序灣官立小學香港婦女基金會耆康中心長者學苑及愛華衛理長者學苑，藉此了解到更多港島區長者學苑面對的具體挑戰，並會繼續與眾學苑同行。

港島區長者學苑聯網在2022下半年將舉行4場「金齡學堂」，分別是與自強協會合辦的「四輪安樂窩居自理計劃簡介會」、與香港大學李嘉誠醫學院合辦的賽馬會社區長者急救學堂（理論及實踐）以及與離島獨角鯨地壺球體育會合辦的地壺球簡介會，希望令長者持續學習，老有所學，發揮「積極樂頤年」的精神。



港島區長者學苑聯網統籌主任
到訪愛華衛理長者學苑

東華三院民生長者學苑 及 東華三院北角長者學苑 • 港島民生書院 • 東華三院李潤田紀念中學

義工、長者及學生之間互相認識及交流



在2021年東華三院港島民生長者學苑嘗試走出戶外，於社區舉辦長幼戶外交流活動。在2021年10月，優遊社義工由長者帶領接近100位民生長者學苑的中學生，到愛秩序灣公園作考察，讓學生認識長者友善，由長者角度了解室外空間設施。同時，透過與長者合作，重新認識長者積極及正面的形象，促進長幼溝通。

另外，在2021年11月，優遊社義工帶領北角長者學苑的學生與中心長者一起進行「筲箕灣 City Hunt」，透過文化廟宇導賞、友善社區介紹，增加長幼對筲箕灣歷史文化及「長者友善社區」的認識。

如果各長者學苑都有興趣參加我們結合文化、長者友善概念的導賞團，歡迎大家瀏覽「優遊逸誌 GO! Magazine」網上平台，內裡有更多優遊社義工製作的長者友善旅遊景點和路線，到時聯絡我們安排適合大家的導賞團！

義工們帶領學生及長者認識區內特色景點



請掃描「優遊逸誌 GO! Magazine」網上資訊平臺QR Code



香港聖公會東區長者學苑

・聖公會李福慶中學

「耆青同樂鬥一番」活動簡介

2021年7月6日，學苑與聖公會李福慶中學合辦2019-21年度長幼共融活動，名為「耆青同樂鬥一番」。這既是新興活動交流日，亦是學生義工的嘉許禮。當天共有15位長者及62位中學同學聚首一堂，實踐課堂上所學之外，也能體驗無人飛機、電子飛鏢及和諧粉彩三個活動的樂趣。學生和長者組隊進行電子飛鏢競技賽，互動中交流射鏢技巧及取分心得，達至耆青共融的目的。是次活動由校長吳幼美女士頒發嘉許狀予各師生，肯定他們的付出，學生和長者的感言也勉勵彼此持續服務社群。最後，活動以無人飛機航拍大合照，為活動劃上完滿的句號。



邊個先係飛鏢之王



耆青共融和諧粉彩作品



中學生義工和長者
真情分享一起學習的感受



你飛、我飛、無人機



操控無人機拍攝全場大合照，學以致用

嶺南衡怡紀念中學長者學苑

• 嶺南衡怡紀念中學



「耆望好田園」

學生與長者一同體驗農耕，透過種植植物、為農地翻土及收割農作物，體驗課本以外的學習樂趣，並與長者一同享受當中的過程及成果。



嶺南衡怡紀念中學長者學苑於2009年成立，由路德會富欣花園長者中心及嶺南衡怡中學合辦。本學苑倡導長者及中學生透過多元化的課程和共融活動，互動學習和促進交流。

本學苑多年來會邀請長者參與學生例會，除了給予長者感受學生上課的現場實況外，更透過例會主題一同互相分享及了解對方，讓雙方能彼此拉近大家之間的距離。此外，學生在課堂中擔任小助手協助長者學習，有效地拉近跨代關係，攜手推廣長幼共融的文化。

學苑於近年來嘗試舉辦詠春班、手機班、閱讀日及農耕活動等多項特色的班組，透過不同的特色活動，增進長者與學生之間的溝通及認識，以達致「長幼共融」。學苑希望能夠成為長者發展興趣和潛能的資源，為長者生活多添色彩。過往眾多活動中，有賴校方的全力配合，讓長者得以學習，促進長幼共融。



「學生例會」

長者參加學生例會，並共同製作環保酵素。了解新知識外更能與中學生互動接觸。



「詠春班」

由老師及學生教授長者詠春課程，除讓長者體驗中國武術外，更能提升健康生活。



九龍西長者學苑聯網召集人
劉振鴻校長

感謝各合作機構及學苑對聯網的支持，我們將會繼續支援區內長者學苑的工作，致力構建區內學苑交流的平台，促進跨界別合作。此外，聯網將繼續在社區層面透過不同方式宣傳，向各界推廣「長者學苑」計劃，宣揚「老有所為」的核心理念，鼓勵長者終生學習及服務社群，歡迎有興趣了解長者學苑計劃的學校和機構與聯網聯繫。



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，活動既能讓長者達致終身學習，同時促進長幼共融。

過去一年多，雖然疫情嚴峻，但本校仍抓緊適當時機籌辦各項活動，如派發口罩、健康講座—「糖尿病知多點」、運動拉伸課程—「樂齡長者拉伸運動」等。有賴長者支持，各活動均反應良好。



健康課程



學生義工協助量血壓



運動拉伸課程



運動拉伸課程



如欲接收本校長者學苑的電郵資訊，
歡迎掃描QR CODE，填妥網上表格。

長者導師的感受 —— 鄒松堅

光陰如白駒過隙，轉瞬已從事長者教學領域十多年了，期間在兩所大學的活齡及長者學苑與新界西長者學苑聯網的教學生涯真是多姿多彩。

過往在專上院校已有不少教導學生的機會，但教授長者仍然是新的嘗試。雖然在教育學院曾接受師資訓練，但在實踐時始終有所不同。長者朋友是一些來自各行各業擁有豐富閱歷及社會經驗的人，當中更不乏專業人士，因此有一種如履薄冰的感覺，但亦從中獲益良多，是一種很好的體驗。



以往新界西聯網活動相片



以往新界西聯網活動相片

能與眾多與自己一樣的長者共聚是賞心樂事，亦學會尊重與分享。曾記得在公海郵輪上教授二百多名長者營養、保健及體適能運動，達至與眾同樂，課後仍常有朋友邀請在郵輪甲板上齊做運動。我又曾在大學與長者同學一同切磋有關三高的保健知識及中國古建築文化知識，以及在新界西長者學苑聯網與長者朋友舞動易筋棒及做八段錦強身健體運動，喜悅真是筆墨難以形容，更有機會理解為何長者非常珍惜能學習的機會，從而推動自己不斷學習，明白長者課程為何歷久不衰。



退並不等如要休，現代的長者修讀的課程已漸向多元化，除文史哲外亦有社科、資訊及各類不同的課程。教導長者的經驗是彌足珍貴的。

祈盼能與長者朋友教學相長，使退休生活變得不平凡。



以往開辦課程相片

九龍區長者學員心聲分享 許換蓮

我偶然在Facebook看到九龍東長者學苑聯網的活動資訊，聯網舉辦的各類型活動非常吸引，可惜報名情況太踴躍，曾嘗試幾次報名參加活動卻未能成功，幸好經過我定時追蹤聯網Facebook專頁的最新活動資訊，終於有機會參加聯網舉辦的活動！

我第一次參加的活動是「食物迷思工作坊—慢性疾病之營養及預防」，香港中文大學公共衛生及基層醫療學院的博士分享了有助預防慢性疾病的飲食知識，透過工作坊，我加深了對各種食物營養的認識。之後我又參加了「盈愛·笑容基金賽馬會智齒保健講座」，因為疫情關係，講座只能以網上形式進行，這次網上講座內容充實豐富，詳細講解了口腔健康對認知障礙症的重要性和預防口腔問題的方法等，令我獲益良多。最近一次參加的活動是「剩食升級工作坊（節日篇）」，主題是善用端午節糉子升級再造新菜式，當天工房廚師教我們製作了咕嚕齏水糉角及鹹肉糉粒田園沙律，原來鹹肉糉及齏水糉加一些材料就可以煮成創新的小菜，而且非常美味！

自從參加了「聯網」的工作坊及講座，令我有機會學習不同類型知識及與其他參加者交流，讓我加深認識身邊的事物，在此感謝「聯網」細心安排各個工作坊及講座！期待下次再參加活動！



九龍區長者學員心聲分享 Tony Wong

過去兩年疫情之下，我常到訪的兩間長者中心，活動幾乎全部停頓，至於離港逛遊的活動，亦全部暫停，未知何時可以恢復正常，對於長者而言，實在有說不出的納悶。

幸好機緣巧合下，認識並參加了九龍東長者學苑聯網舉辦的活動，令生活增添一些趣味。其中最令我印象深刻的是「WE嘩藍屋導賞團」，由灣仔舊街坊帶領我們參觀石水渠街、藍屋建築群及舊物敘述空間等，認識藍屋歷史及保育，這次參觀勾起了我在60年代居住於深水埗唐樓的回憶，藍屋的木板閣仔、板間房、防盜木門、懷舊海報、傢俱…這些光影恰似時光倒流50年，回到我的童年，其他無經歷其中的人，匆匆參觀，彷彿在看佈景板，無怪他們，但對於我而言，感受太深，我自小在香港出生、長大，小時候一家七口屈居於60呎的板間房中，全家同睡在一張上下兩格的鐵製床，在藍屋，我找到在腦海中那些定格了的景象：那些鄰居、那輪候供水的日子…實在太多，豈無所動？

另外，聯網亦舉辦了很多實用的課程，例如：「賽馬會社區長者急救學堂」及「剩食升級工作坊」。在「賽馬會社區長者急救學堂」中，我學習了使用AED（自動體外心臟除顫器）及進行心外壓，註冊醫療人員亦教授了中風、心臟病發和跌倒的緊急護理知識，課堂中和其他參加者一起討論和練習，相信我們都能「活學活用」課堂知識。此外，我亦參加了在賽馬會食德好工房舉辦的「剩食升級工作坊」，學習食物營養知識及「惜食」的環保概念，我在活動中善用了端午節糉子製作新菜式，既能學習新知識又提醒自己更注重身體健康，非常充實。

我早前亦跟隨聯網到訪過西九文化區M+博物館，博物館藏品豐富，我有機會欣賞各項中外藝術品，對於是藝術「門外漢」的我，實在是大開眼界。

要不是「聯網」舉辦以上幾項活動，相信我亦未必會自行前往遊覽，至於原因？不懂得；或不主動；或個人參加不符合資格，但是參加了，讓我的生活充實許多！「聯網」，多謝你，亦衷心感謝聯網職員細心安排，每次都很關心及照顧同行的長者們。





九龍東長者學苑聯網召集人
劉振鴻校長

2022年上旬，第五波疫情來襲，社會各界運作受到嚴重影響，長者學苑課程及活動亦無奈被迫暫停，幸好後期疫情漸趨緩和，聯網及區內學苑得已陸續復課，樂見各學苑積極舉辦各項具特色及創新性的活動予長者體驗及學習，驅使他們汲取不同類型知識及作出新嘗試，突破自我，相信有助長者身心繼續健康發展，在此感謝各學苑及合作機構的努力，得以締造九龍區內「積極樂頤年」的愉快學習氛圍。

在網上課程方面，聯網舉辦了西九文化區M+長者網上活動、盈愛·笑容基金賽馬會智齒保健講座、身體活動對防止認知功能減退的益處講座等網上講座，亦繼續與其他聯網每2個月合辦網上講座，今年3至7月期間的網上講座主題包括粵劇文化、蝴蝶生態及樂齡科技，五區聯網希望繼續推動各區長者跨區學習，共同進步。實體活動方面，聯網舉辦了剩食升級工作坊（節日篇）及M+視覺文化巴士導賞團：城市意識流，鼓勵長者學員透過參觀活動互相交流及拓闊眼界。

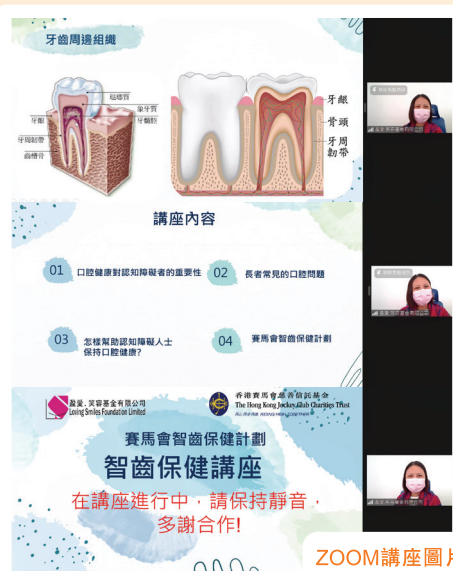
未來聯網計劃尋找更多義工服務的機會，希望提供平台讓長者能夠善用閒暇服務社群，以不同形式回饋社會。冀望各合作機構及學苑來年繼續支持九龍東長者學苑聯網的工作，讓我們繼續一起推廣活躍晚年的理念，鼓勵長者持續自我增值，豐富人生。

西九文化區M+長者網上活動 (2022年3月31日/4月27日)

在2021年3月及4月，九龍東長者學苑聯網參加了2節「西九文化區M+長者網上活動」，M+教學人員以對談、影片、互動遊戲的形式，介紹M+及數件精選藏品，引導老友記由個人和集體生活體驗出發，了解什麼是視覺文化，運用創意和想像，鼓勵不同想法互相交流。在互動遊戲環節，M+教學人員邀請老友記在家中搜尋一件塑膠物品，在鏡頭前展示及分享，老友記都積極分享自己家中歷史悠久的塑膠物品，回顧童年時曾用過的香港本地製造的塑膠產品，既耐用又充滿設計美學，發掘日常生活中的視覺文化。



ZOOM講座圖片



ZOOM講座圖片

盈愛·笑容基金賽馬會智齒保健講座 (2022年5月5日)

九龍東長者學苑聯網與新界東長者學苑聯網，在2022年5月5日舉辦了「盈愛·笑容基金賽馬會智齒保健講座」，由盈愛·笑容基金有限公司方瑞心教育主任（健康推廣）介紹「賽馬會智齒保健計劃」（專為早期認知障礙症長者提供免費牙科保健服務）、口腔健康對認知障礙症的重要性和預防口腔問題的方法等。這次講座讓老友記認識正確的口腔保健知識，以及支援老友記牙科保健的資源，講座完結後設分享環節，老友記都積極提問。



剩食升級工作坊（節日篇） （2022年6月3日）

聯網參加了賽馬會食德好工房舉辦的「剩食升級工作坊（節日篇）」活動，當天為端午節，工房廚師應節採用了糉子作主要食材，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，老友記在活動中分組製作了咕嚕齣水糉角



活動圖片

及鹹肉糉粒田園沙律，他們讚揚工房廚師充滿創意，中式食品糉子也能結合西式的黑醋汁，製成沙律，中西合璧。這次工作坊讓老友記展示廚藝及鼓勵他們善用食材創作不同菜式。



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！



M+視覺文化巴士導賞團：城市意識流 （2022年6月15日）

在2022年6月15日，九龍東長者學苑聯網帶領了23位老友記參加了由西九文化區主辦的「M+視覺文化巴士導賞團：城市意識流」。導賞團以「城市觀察」作為主題，老友記坐在雙層巴士上層，由九龍塘到西九文化區M+博物館，旅程中，老友記戴上耳筒，聆聽香港作家潘國靈先生旁述他對城市的觀察，以及無伴奏合唱團SENZA A Cappella的音樂，一邊觀看油尖旺區的



活動圖片

街巷景色，一邊觀察街上的人物活動，感受人和城市之間密不可分的關係，巴士到達M+後，老友記下車並隨團進入M+博物館大樓，自由參觀博物館各樓層的展廳。

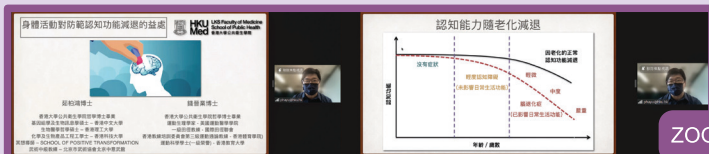
有不少老友記是第一次到訪西九文化區M+博物館，他們讚嘆博物館設計新穎及藏品豐富，計劃再次到訪仔細參觀。



身體活動對防止認知功能減退的益處講座 （2022年6月17日）



九龍東長者學苑聯網與新界東長者學苑聯網，在2022年5月5日合辦了「身體活動對防止認知功能減退的益處講座」，由香港大學公共衛生學院運動學部研究員一茹柏鴻博士及錢晉業博士介紹什麼是輕度認知障礙和腦退化症，並講解世界衛生組織和美國神經醫學學會（American Academy of Neurology）對改善認知功能的身體活動和運動指引，講座中亦提供了初步認知功能檢查和指出進行認知功能檢查的注意事項。講座後設問答環節，老友記都積極提問關於自己日常運動習慣及改善建議。



ZOOM講座圖片

樂善蓮社創新長者學苑

學員分享 - 馬淑卿

光陰似箭，轉瞬間我已在樂善蓮社創新長者學苑過了七個寒暑。

在樂善堂余近卿中學老師們的悉心教導下，我對操作智能手機加深了瞭解，例如健康、長者交通、郊遊樂、網上購物等資訊，亦從中認識樂齡科技，學習運用科技能為生活帶來很多便利。我還有在課堂上學習製作月餅、蚊怕水、不織布袋、馬賽克LED燈等，更有機會讓我接觸到可愛的動物醫生。

雖然疫情至今仍舊影響著我們的日常生活，還未能進行實體課，但幸好學苑迅速作出變化，加強我們在科技的學習，讓我們能將新科技應用於日常生活之中，發揮「積極樂頤年」的精神，達至活到老、學到老、豐盛人生！

馬賽克LED燈成品



動物醫生活動



健康課程合照

陽光長者學苑

天主教普照中學 × 保良局劉陳小寶長者地區中心

陽光長者學苑由保良局劉陳小寶長者地區中心及天主教普照中學合辦，期望能透過各類型的課程，推動長者持續學習，繼續活出豐盛的人生。同時，學生可透過義工服務，增加與長者的接觸，達致長幼共融。

隨著疫情漸趨緩和，學苑於本學年恢復舉辦實體課程，包括水桶敲擊班、捲紙畫班及圓網球班。這些課程內容有很多長者學員及學生義工均是第一次接觸，長者與學生一起學習，完成各項挑戰，樂也融融。





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一直擔當著聯繫及連結的功能，串連區內長者學苑及長者中心，透過彼此間的合作為長者及退休人士提供各式各樣的活動，例如講座、參觀等，從而彰顯長幼共融、老有所為的精神。此外，疫情雖然還未有停止的趨勢，但聯網定必與各界同行，在逆境中繼續提供服務，舉辦不同活動讓長者能夠足不出戶都能發掘世界的奧秘，保持身心健康發展。

聯網在本年度上旬繼續發揮五區聯網效能，籌辦了第三屆「長幼有情」攝影比賽，以鼓勵長者與青少年跨代共融。是次活動得到很多中、小學及長者學苑的支持，結果已於7月公佈，在此恭喜各位得獎者。另外，定期舉辦五區聯網講座亦是聯網工作核心之一，2022上半年就已經舉辦了三個以上的聯網講座，其中涵蓋香港電車文化、生態環境及粵劇文化等，藉此讓他們建立新的興趣及社交網絡，反應十分熱烈，成效顯然而見。

除了與其他聯網合作，聯網亦有舉辦不同種類的活動，其中與M+合作舉辦了「西九文化區M+長者網上活動」，參加者於活動期間與教學人員交流，並進行互動遊戲，希望藉此開拓長者們的藝術世界，日後能以不同視覺欣賞藝術品。一個月後，聯網與M+再度合作舉辦了「M+視覺文化巴士導賞團：城市意識流（長者專場）」，長者們乘坐開篷巴士到西九文化區M+博物館，途中會聆聽旁述介紹香港特色，最後在館內自由參觀。聯網又與香港大學公共衛生學院合辦「身體活動對防止認知功能減退的益處線上講座」，由兩位學院研究博士介紹輕度認知障礙和腦退化症，讓參加者初步了解自己的認知功能狀況，並介紹身體活動及運動對認知功能的好處。

本人期盼聯網繼續與各界合作，開創更多前衛而實用的課程，為區內長者帶來更豐富的活動體驗，推廣終身學習的意念之餘亦能盡展所長，造福社會。同時，透過長者學苑的發展製造更多長幼共融的機會，傳遞關懷互諒、和諧社會的訊息。

五區聯網第9次線上講座

—香港粵劇知多少

承蒙長者學苑發展基金贊助，新界東長者學苑聯網於2022年3月30日主辦了「五區聯網第9次線上講座—香港粵劇知多少」。由名伶陳劍烽入室弟子新晉粵劇武生/丑生郭啟輝先生介紹粵劇的唱唸做打、行當、化妝、服裝穿戴等。有別於其他的粵劇推廣，是次參與的老友記很多都是資深的粵劇觀眾、戲迷，大多都對粵劇有一定的認識，故此介紹的資料是更加深入及詳盡。除了一般的簡報外，還特意剪輯了一些演出片段作為示範，希望參加者在螢幕上也能了解介紹內容。

甚麼是粵劇？



- ▶ 又稱大戲或廣東大戲（粵=廣東）
- ▶ 中國戲曲其中一種劇種
- ▶ 以歌舞演故事
- ▶ 糅合唱做唸打
- ▶ 鑼鼓音樂
- ▶ 戲臺服飾
- ▶ 抽象形體
- ▶ 綜合舞台表演藝術

內容介紹



一桌兩椅



道具(馬鞭/槍=馬)



ZOOM線上講座

身體活動對防止認知功能減退的益處講座

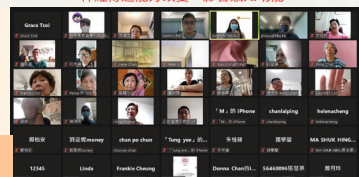
在2022年6月17日，新界東與九龍東長者學苑聯網舉辦了「身體活動對防止認知功能減退的益處線上講座」，由香港大學公共衛生學院研究員茹柏鴻博士及錢晉業博士介紹輕度認知障礙和腦退化症，並講解世界衛生組織和美國神經醫學學會對改善認知功能的身體活動或運動指引，講座中亦提供初步認知功能檢查和指出進行認知功能檢查的注意事項。活動吸引了超過120名長者參加，過程中講者積極解答問題，讓老友記更容易了解箇中知識。

腦部在老化過程中的變化



內容介紹

大腦體積變細，皮層厚度變薄，腦部皺褶變少，神經傳遞能力改變，影響感知功能。



大合照

ZOOM線上講座



大合照

盈愛.笑容基金賽馬會智齒保健講座

聯網為提高長者對牙齒的認識及保護方法，邀請了盈愛.笑容基金有限公司方瑞心教育主任(健康推廣)舉辦線上講座。是次活動為長者們介紹「賽馬會智齒保健計劃」(專為早期認知障礙症長者提供免費牙科保健服務)、口腔健康對認知障礙症的重要性和預防口腔問題的方法等。活動期間老友記都十分積極參與討論，過程融洽。除了學到有用的知識，講座完結後參加者更可免費參與以上保健計劃。

西九文化區M+長者網上活動

「西九文化區M+長者網上活動」由M+主辦，主題為「疫情阻不了創意」，旨在讓老友記認識不同藝術作品及了解觀賞的方法，在參觀M+博物館前提供初步對觀賞藝術品的基礎。活動以對談、影片、互動遊戲的形式介紹M+及數件精選收藏品。M+教學人員引導參加者由個人和集體生活體驗出發，了解視覺文化、運用創意和想像，鼓勵參加者提出不同想法及與講者交流。

ZOOM線上講座



展品介紹

巴士導賞團



M+視覺文化巴士導賞團：城市意識流（長者專場）

經過「西九文化區M+長者網上活動」的初步認識，聯網與M+再次合作舉辦導賞團，參加者乘坐巴士由九龍塘到西九文化區M+博物館。過程中參加者聆聽香港作家潘國靈先生旁述他對城市的觀察及享受輕鬆的音樂，一邊觀看油尖旺區的街巷景色，一邊觀察街上的人物活動，感受人和城市之間密不可分的關係。巴士到達M+後，參加者觀賞M+收藏的霓虹燈招牌。最後進入M+博物館大樓自由參觀。是次活動得到很多老友記的支持，參觀過後更表示大開眼界及獲益良多，並期待下一次的參觀活動。



展覽品

大合照



仁濟耀星長者學苑

• 仁濟醫院陳耀星小學

2007年，仁濟醫院陳耀星小學與靈實長者地區服務中心合辦全港首間長者學苑至今15年，為區內長者開辦多個課程，讓他們擴闊社交圈子，終身學習，促進跨代共融。現時舉辦的課程有手機及編程班、二胡班、國畫班、書法班、粵曲班、太極班及抗源療法班。當中電腦編程班更由我校學生悉心教導長者使用手機程式，應用所學便利將資訊科技融入生活，擺脫數碼鴻溝。

為達致長幼共融，本校於2021年11月22日舉辦「長幼樂融融嘉年華」活動，當天舉行精神健康講座及魔術環節，魔術師神乎其技的表演令觀眾讚嘆不已。表演後，安排長者及學生二人一組，學生們擔任小小服務生，悉心照顧長者，一起參與電子運動場、魔術遊戲等攤位，當中以自製鎖匙扣及沙樽最受歡迎，可按自己喜好畫出獨一無二圖案，另用心儀的顏色製作彩色沙樽。期間長者與學生互相照顧，促進長幼共融。



書法導師指導學員寫字技巧



二胡課堂，學員專心練習



學生與長者合力製作彩色沙樽



長幼共融，玩成一遍



「長幼樂融融嘉年華」活動大合照

華湘長者學苑

・仁濟醫院王華湘中學

華湘長者學苑成立至今已有十多年，每年舉辦不同，過往兩年因疫情暫停開放，但隨著疫情受控，香港生活復常，將會重開。華湘長者學苑，每年約有十二項活動，每次活動主題不同，以往曾舉辦的活動包括

- 手機拍照課程
- 遙控車班
- 中國水墨書法班
- 身體健康疾病預防課程
- 手機拍片課程
- 冰壺球班
- 電子飛鏢比賽
- 有趣的統計數字桌遊課程
- 西式餐點班
- 端午糉子班
- 魔力橋比賽
- 手工藝班
- 西洋書畫班
- 康樂棋比賽

等等，可謂豐富多元，適合不同長者。

華湘長者學苑，每年暑假都舉辦「暑期長者歌唱大賽」，每年都有近二十隊長者參賽者，觀眾近百人。

華湘長者學苑活動，都會邀請合作伙伴-明愛西貢長者中心協助報名，大家如想參加，一定要先成為明愛西貢長者中心會員。華湘長者學苑，活動費用全免，每次活動都會安排專車接送長者往返西貢與王華湘中學，敬請期待復常後各項活動安排。

西貢區長者歌唱大賽



長者手工藝班



農曆新年長幼共融



長者烹飪班



長者學苑發展基金

2022-23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。2022-23年度第二輪撥款申請的截止日期為2022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。

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

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)。



自我增值 ≡ ≡ 晚年豐盛

每一個人都可以從工作及休閒生活中尋找個人的身份及價值。退休後，長者就要面對失去工作的生活，同時又要打發額外的時間。部份長者會覺得自己一無是處，甚至與社會越來越脫節。

豐盛晚年的關鍵就是保持活躍的退休生活。長者要及早計劃晚年生活，並作出適當的生活重整，才能活得豐盛愜意。以下是一些建議：

一、休閒生活

「休閒生活」是指透過參與活動的機會，認識新的朋友，保持身心健康，提升生活的質素。休閒活動有不同的種類：

- **娛樂的**-----聽音樂、參與文娛活動
- **社交的**-----社交舞、結伴旅遊、與朋友茶敘
- **貢獻性的**-----照顧寵物、園藝、手工藝
- **動腦筋的**-----下棋、閱讀、寫作、彈奏樂器



「休閒生活」是保持心理社交健康的重要元素，任何年齡的人士都不可以缺少。有部份長者經常覺得參與休閒活動花費很大，又需要有很多學識和技巧，故此不太適合他們參與。但事實上，在任何階段發掘新的興趣，都不會太遲的。長者可以嘗試以下的方法，享受「休閒生活」的樂趣：

- 與朋友或配偶結伴參與，嘗試從中找到生活的樂趣
- 抱著何妨一試的心態，不要太介懷自己的年齡或表現，積極參與
- 視乎個人的時間和能力，循序漸進，作出新的嘗試
- 留意一些有長者優惠的休閒活動

二、持續學習

透過「持續學習」，長者可以不斷裝備自己以適應身體及生活上的轉變，令晚年活得更豐盛。例如長者可以參加健康講座，從而明白如何活得更健康；又可以學習「太極」以強身健體。有部分長者或會因低估自己的能力，而沒有學習的動力。其實長者只要學得其法，並配合自己的能力，按部就班，循序漸進地學習，定能從學習中，享受新的得著。

三、工作轉型

在中國文化中，工作多數是指一份受薪的職業。事實上，工作亦賦予人們生命的意義及展現才華的機會。除了為個人、家庭及社會作出貢獻外，人們從工作中可以得到自我肯定、知識、技巧和人生經驗，更可結識朋友，擴闊自己的生活圈子。可想而知，當退休後的長者失去以上東西的生活時，他們是很難適應。

長者要跳出繼續從事受薪職業的狹窄視野，才能走進參與不同形式工作的新領域。長者可以參與義務工作，善用自己的時間、體力、學識及經驗，幫助有需要的老友記；甚至鼓勵年輕一輩，積極面對生活，應付人生的挑戰；亦可繼續以兼職或顧問形式，在不同的崗位上發揮才華，扶助後輩，貢獻社會；也可投身公益或社會事務，組織志願團體並擔任當中的委員，推動社區發展；更可重拾個人興趣，參與學術研究或藝術創作，開創人生新一頁。

總括來說，生活重整是一個促進健康的過程。長者透過對自己、對身邊的人和事，以及對生活環境的認識，作出不同的嘗試，便可藉此促進自己的身體、心理和社交的健康，締造精彩、豐盛的晚年。



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





要數近期最受人關注的金融事件，相信非美國聯儲局加息莫屬。為了壓抑通脹，美國聯儲局於今年3月、5月和6月分別加息四分一厘、半厘和四分三厘，幅度一次比一次高。由於當地通脹居高不下，市場預料當局短期會繼續重手加息。

利率是相當重要的金融政策工具，其走勢除了會掀動經濟和金融市場之外，亦會影響個人信貸、消費、儲蓄和投資。加息的直接效果是增加個人和企業的借貸成本，壓抑消費和投資，就像一把雙刃劍，可以令通脹降溫，惟亦可以拖慢經濟增長，甚至令經濟陷入衰退。

常說股市走先經濟，息口走勢對經濟的影響一般需時浮現，但對股市的影響卻立竿見影。出於對企業盈利的憂慮，股市在加息周期通常報跌，而跌勢往往視乎加息的幅度和速度。傳統智慧告訴我們，一些息口敏感的股份，例如地產股；一些估值昂貴的增長股，例如科技股；一些負債較重的企業，格外受到加息的負面影響。然而，我們其實也可以找到一些相對受惠於加息的行業板塊，例如金融股和保險股，又或者是一些涉及日常生活必需品的行業，例如公用股和防守性消費股。雖然退休投資通常已經側用於一些



相對穩陣的公用股和金融股，但我們仍需要檢視自己的投資組合，看看是否有需要作出調整。

退休人士的風險承受能力通常較低，面對波動的投資環境，暫時離場或者減磅，其實亦屬人之常情，而憧憬銀行加貸存息率，做定期存款亦可能是一個不錯的選擇。之不過，加息伴隨通脹而來，避得了投資風險，就未必避得了通脹風險，而持續高企的通脹會蠶食現金的購買力，也是退休人士的主要風險，需要靠適當的投資來減輕風險。

確實，我們很難制定一個萬全的投資組合和策略，可以應對不同的投資風險。我們只能緊守投資的基本原則，控制風險，其中，我們要做好分散投資，避免側重於某些資產類別、行業和貨幣。做投資時，退休人士宜保守，不宜參與一些高風險回報的投資，例如槓桿投資或時下流行的虛擬資產。除此之外，退休人士亦要善用退休理財產品，例如年金和逆按揭，又或者利息與通脹掛鈎的銀色債券。

**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。

假冒PayMe職員電話騙案



手法

今年1月至6月，警方收到大約130多名市民報案，稱有騙徒冒充電子支付平台PayMe職員進行詐騙，騙款由港幣40元至4萬元不等。

騙徒致電受害人，訛稱其PayMe賬戶需要進行更新或被駭客入侵。部份騙徒能夠說出受害人全名及香港身份證號碼，令受害人信以為真。因此，受害人按照指示將一次性驗證碼、交易密碼等資料告知騙徒。受害人的PayMe賬戶隨即被騎劫，餘額亦被轉走。



警方呼籲

- 如收到自稱PayMe職員來電，應向其索取職員編號並直接聯絡客戶服務團隊查證真偽。
- 縱使來電者能說出你的個人資料，也不代表他們真的是銀行職員。騙徒可以透過公開途徑、保安漏洞，甚至非法途徑獲得市民的個人資料。
- 市民應該主動查證及向相關機構核實來電者的身份以策安全。
- **切勿**向陌生人透露任何電子錢包的「**一次性驗證碼**」或「**交易密碼**」。
- 定期更改電子支付平台的交易密碼。
- 提醒身邊親友提防受騙。
- 如有懷疑，應致電「防騙易 18222」熱線查詢。



新界西長者學苑聯網成員列表(92)

大學長者學苑 (3)

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 (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：葵涌葵義街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

仁濟醫院趙曾學韞小學長者學苑

仁濟醫院趙曾學韞小學
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

保良局陳百強伉儷青衣學校
地址：青衣青羊街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：青衣牙蘭洲街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

海壩街官立小學
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：荃灣海壩街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

匡智屯門晨輝學校
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

「青苗伴松柏」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

耆養長者學苑

圓玄學院陳國超興德小學
地址：屯門慶平路1號
電話：2448 2211

崇真長者學苑

崇真書院
地址：屯門良才里9號
電話：2463 7373

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 (20)

天水圍香島中學長者學苑

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

元朗震夏長者學苑

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

「伯特利中學」長者學苑
伯特利中學
 地址：錦綉花園11號4街F段
 電話：2471 2622

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：元朗公明公園北路一號
 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：天水圍天華路9號
 電話：3401 4995

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

靑色園可道長者學苑
靑色園主辦可道中學
 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

榮根會堂長者學苑
佛教陳榮根紀念學校
 地址：元朗樓口村路23號
 電話：2475 3663

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護仙中學
 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

港青基督離島婦聯長者學苑
港青基督書院
 地址：東涌松逸街
 電話：2988 8123

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

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：香港香港仔貝嶺道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 (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(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・嬉長者學苑
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)

油蔴地街坊會學校長者學苑

油蔴地街坊會學校

地址：油蔴地眾坊街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

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

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 (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

匯知耆耆學苑

匯知中學

地址：新界將軍澳勤學里2號

電話：2706 6969

寶覺耆耆耆耆學苑

寶覺中學

地址：將軍澳彩明街9號彩明苑

電話：2702 2863

青顯耆耆學苑

香港道教聯合會鄧顯紀念中學

地址：新界上水彩虹邨

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

東華三院馮黃鳳亭中學

地址：新界沙田源源街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：沙田沙角村綠簷樓1-8號地下 或 沙田馬鞍山路208號

電話：2647 2711

保良局耆耆耆耆學苑

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：新界沙田馬鞍山恒光街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

大埔區 (4)

大埔耆耆「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

香港聖公會太和耆耆學苑

神召會康樂中學

地址：新界大埔寶雅苑

電話：2652 0698

耆樂天地耆耆學苑

三水同鄉會福榮榮學校

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



新界西耆耆學苑聯網

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



NTWEAC

@ntweac



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：hkiaeac.edu.hk



HKIEAC



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3號

電話：6413 1559

網站：kheac.edu.hk



KLNEAC



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3號

電話：6413 1559

網站：keaac.edu.hk



KLNEAC



新界東耆耆學苑聯網

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：nteeac.edu.hk



NTEEAC

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：新界粉嶺鳴鳴路十二號

電話：2670 9229