



嶺南大學
鄭國漢教授 BBS, JP



「長者學苑」自2007年成立以來，就一直與時並進，幫助老友記學習……讓大家都活到老、學到老，減少無助無聊，增加生活的情趣。

科技不是艱深難懂，與你無關

科技可能給人一個印象，就是艱深難懂，亦與平常人無關。但隨著數碼科技、互聯網及智能手機的急速發展及普及化，我們的生活很難避開科技。相反，它們是生活的重要幫手。就如過去三年，當疫情肆虐時，「安心出行」、「智方便」等應用程式就成為我們的生活通行證；又如「醫健通」，這個由醫務衛生局開發的手機程式，不就是大大方便了市民使用醫護服務嗎？現在，沒有智能手機，甚或抗拒使用科技，就幾乎等於與時代脫節，甚至會影響到個人與家人朋友之間的聯繫及互動。

其實，很多老友記都知道，科技並不是洪水猛獸，只要肯去接觸、肯去學習，它就會帶給你很多方便和樂趣——例如，你足不出戶，就能以手機理財、購物、繳費、買外賣，甚至以視像方式看醫生，省去不少時間及舟車勞頓。「長者學苑」自2007年成立以來，就一直與時並進，幫助老友記學習，以滿足生活上的需要。近年，學苑更推出眾多有關生活科技的實用課程，涵蓋社交、電子錢包、拍攝，甚至專門教授「智方便」程式，可說應有盡有。此外，學苑亦推出不少線上課程，教授健康、養生、樂器等知識，真正讓大家活到老、學到老，減少無助無聊，增加生活的情趣。

作為新界西社群的重要一員，嶺南大學早於2008年便成立香港首間由大學開辦的長者學苑，並聯同四所嶺南姊妹學校組成「長者學苑在嶺南」，開創銀齡教育先河。我們由早年的專題研習體驗營，發展至近年與賽馬會合作的「嶺大賽馬會長者健康及理財教育計劃」及「嶺大賽馬會樂齡科技體驗館」，以及「齡。舍。型2.0」活動等，一直與長者學苑聯網合作無間，達致「長幼共融、老有所為」的成果。

在嶺大校園，我們積極鼓勵及支持師生運用創意解決社會及生活問題，推廣人道創新科技發展。例如，我們的嶺大創業行動於2020年就運用紫外光燈，為超過1,000個劏房戶免費提供快速的家居消毒服務。此外，兩項由我們師生運用簡單科技而設計的產品：能識別推輪椅者意圖以協助驅動電動輪椅的「輪椅把手感應系統」，及讓聽障人士清晰地讀唇、達至無障礙溝通的全透明不反光過濾口罩「12度口罩」，在本港及海外均獲得多項設計大獎，對有需要人士以至社會的正面影響備受肯定。於去年12月，我們更將由嶺大設計和裝嵌的空氣淨化機，贈予千個劏房戶，以改善他們的居住環境。

所以說，「科技」並不一定是艱深難懂的東西；相反有適合老友記使用的技術，只要你肯去接觸，學懂如何運用，它們都是你的朋友。老友記們，下一次大家在嶺大長者學苑上課前後，歡迎到校園內佔地2,000呎的「嶺大賽馬會樂齡科技體驗館」親身體驗跟醫、食、住、行有關的樂齡科技產品的效用，了解「科技」如何提升長者的生活質素。



新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長 MH

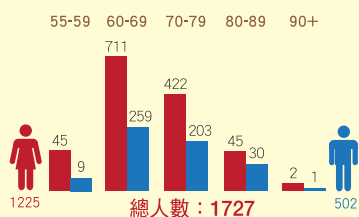
本期4所學苑於22年10月成立，包括(按照筆畫排序)伊利沙伯中學舊生會湯國華中學、佛教茂峰法師紀念中學、基督教四方福音會深培中學、葵涌循道中學，為更多長者提供學習平台，實踐積極樂頤年。

疫情消退，「聯網」逐漸開辦實體課程活動，線上線下雙軌模式回應學員學習需求。感謝錦秋長者學苑23/11捐贈約1100張香港中樂團「蒼龍引」屯門大會堂演奏廳門券、18/1派發160包5公斤白米；屯門青年協會於24/2派發350個福袋予學員。嘉惠長者，謹此致謝。

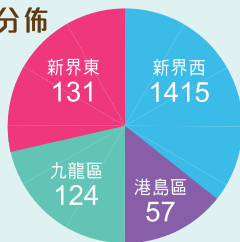
學員學習概覽

(1/10 - 31/3)

學員人數



地域分佈



23年1月

出席佛教茂峰法師紀念中學長幼活動

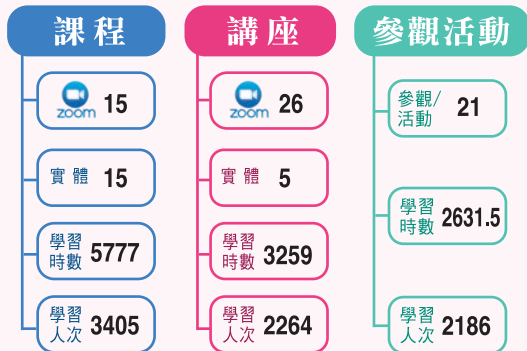


23年3月

探訪東南三院郭一葦中學

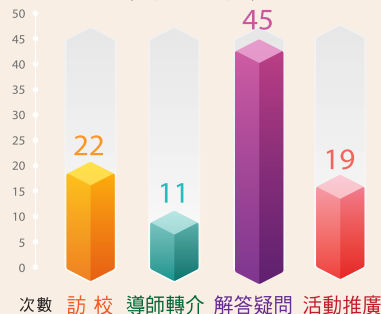


學習時數



溝通支援協作

(1/10 - 31/3)



第9次「長者學苑簡介會」

感謝棉紡會中學黃定康校長於30/3借出場地，並與鄧永新老師分享營運長者學苑經驗，共14所學校參與。

★ 十 大 工 作 核 心 ★

1 地區康健中心協作

保持長者身心健康

- 擴闊新界西合作領域，與屯門、元朗、荃灣、葵青地區康健中心成為合作夥伴
- 繼續與屯門地區康健中心，以防跌及預防認知障礙為題於4-6月開辦一連串課程/講座
- 2月與元朗、荃灣、葵青康健地區中心先後合辦導賞活動，合共80位學員參與



各區康健中心參觀活動



2 政府資訊科技總監辦公室長者進階數碼培訓計劃

活動照



- 首年已完成整個2年計劃95%之參與長者目標人數
- 第二年繼續開辦拍攝、電子錢包及社交媒體等課程
- 為了讓學員親身感受各項政府智慧城市措施，於25/11及16/3帶領55名長者參觀由「資科辦」舉辦之體驗巡迴展覽，實踐數碼生活

合照



3 可持續發展委員會協作

鼓勵長者與時並進

- 為配合政府公布《香港氣候行動藍圖2050》，推展「零碳排放・綠色宜居持續發展」願景
- 與可持續發展委員會於23/2合辦「減少使用即棄塑膠網上講座」，提高長者減碳意識
- 7/3、28/3合辦「綠在屯門」導賞活動、環保工作坊，共建綠色城市



4

香港賽馬會慈善 信托基金及香港教育大學 「鼓掌・創你程」計劃

- 「聯網」共6位具專業資格及豐富工作經驗的長者已為3所中學生，約200人進行職涯交流分享，長幼共融
- 27/3再次合辦簡介會，招募更多長者進行培訓，參與分享活動
- 計劃今年到7所學校進行長幼交流活動

老有所為



7

與香港電台第五台、 嶺南大學合辦「齡舍型2.0」

- 由和富慈善基金贊助「齡舍型2.0」將於5月開展，內容包括一連26講之「長進課程」
- 長者體驗大學生活，與青少年進行共融活動
- 以AI虛擬人物設計打破SDG(可持續發展目標)世界紀錄

長幼共融



8

少數族裔共融

- 19/1與元朗大會堂少數族裔人士支援服務中心合辦「賀年飾物」工作坊，20名長者參與，活動內容可瀏覽二維碼重溫
- 7/3起連續4堂與明愛屯門馬登基金中學長者學苑合辦「跨族裔長幼共融咖啡拉花」課程，59名長者參與，反應熱烈

跨界別協作，
擴闊長者社交圈子少數族裔
QR CODE

5

香港浸會大學 「智慧能源舍區」、 亞洲能源研究中心、生物系協作

- 22年10月及23年2月獲香港浸會大學亞洲能源研究中心總監馬雅燕博士邀請，協辦2個計劃
- 7/11舉辦「智慧能源舍區」線上講座，68位長者參與，6位長者成為大使，推動工作
- 23年2月獲浸大生物系翁建霖教授邀請參與「室內環境對老年人身心健康改善」研究計劃，項目正籌備中

鼓勵長者參與社會事務



9

創建「人工智能程式」

- 與香港大學計算機科學系「手牽守」試用期完結，程式現改由基業數碼領域有限公司提供支援
- 4月起開放予「聯網」長者使用，計劃5月加入其他學苑一同試行

支援學苑行政工作



6

大專院校協作

終生學習

港大「一心二用」
QR CODE

- 香港大學護理學系「一心二用」計劃協作，增強社區長者認知能力，詳情可掃二維碼了解更多
- 香港理工大學邀請協辦「長者健康大使」計劃，活動正籌備中
- 由香港教育大學中國語言學系主辦，「聯網」、香港樹仁大學歷史學系、香港高齡教育工作者聯誼會協辦「長者學苑長幼共融全方位中國歷史學習活動」，滙聚長幼共融元素，為長者提供全方位學習中國歷史的機會



歷史尺

10

「聯網」與各苑校緊密 聯繫，攜手宣傳計劃成果

長者導師/義工

- 長者學員11月起每月2-3次前往香港基督教服務處培愛學校，與特殊學生一同種植
- 18/1與錦秋長者學苑合辦「長幼賀新春」活動，由「聯網」長者義工教授學生書法、剪紙及賀年飾物製作，跨代同樂

學生服務

- 屯門長者學苑於1月合辦「長幼扭波工作坊」及「長幼芬蘭木棋」、2月合辦「長幼乾花製作」，由學生協助，共80位學員出席
- 獅子會中學長者學苑19/1「我們的服務日」邀請「聯網」70位學員出席，與學生交流
- 3月與錦秋長者學苑協辦長幼共融講座，由04年奧運乒乓球男雙銀牌得主一李靜主講，並設長幼乒乓共融活動，共200名學生及長者參與
- 3月與仁濟醫院蔡百泰幼稚園/幼兒中心合辦「幼兒溝通」體驗活動，共30位學員及幼兒實踐長幼共融

推動長者學苑計劃

培愛種植活動



長幼賀新春



我們的服務日



幼兒長幼共融



乒乓共融活動



新加入學苑

(按校名筆劃順序排列)

伊利沙伯中學舊生會湯國華中學 伊湯中長者學苑

「伊利沙伯中學舊生會湯國華中學」與「明愛天悅長者中心」合辦「伊湯中長者學苑」，一方面希望透過本學苑提供的課程，讓長者持續進修；另一方面也希望讓學生通過參與本學苑活動，增進與長者的溝通，促進跨代共融，令學生提升服務社群、關心社區、為社區服務的意識。

與此同時，本校位處元朗天水圍區，經常與社區機構合作，同學從社區中受益不少。學生參與「長者學苑」計劃，不但是本校回饋社區的好機會，而且學校可以透過課餘時間，借出學校開辦長者課程，能達致善用社區資源，又能加強地區合作，達致社區共融的目的。



以往長幼共融活動

基督教四方福音會深培中學 深培長者學苑

本校於2023年開始與香港聖公會屯門綜合服務中心合作推行「長者學苑計劃」。本校希望將數十年以基督精神辦學的理念繼續加以發揮，讓愛繼續維繫社區。

透過計劃，我們期望長者們透過參與各種不同的活動及體驗，如新興運動、桌遊、靜觀、電腦班等，讓他們在身、心、靈三方面得到豐富。而我們的同學在活動過程中更可嘗試作小導師，與長者互動，增進彼此關係。這不但能豐富同學的學習，學懂與人分享，更能服務社群。



以往舉辦長幼共融的活動



以往舉辦協助長者清潔家居的活動

佛教茂峰法師紀念中學 茂峰婦聯長者學苑

本校與香港婦聯合作成立「茂峰婦聯長者學苑」，目的是倡導長者持續學習、讓長者在增進知識之餘，擴闊社交圈子，保持身心健康，締造精彩、豐盛的晚年生活；同時積極鼓勵同學服務社群，希望透過長者及年青人互相交流學習，以達致長幼共融，文化承傳的使命。

「茂峰婦聯長者學苑」定期舉辦不同活動，例如「AI老友記」課程為長者提供人工智能素養及編程培訓，了解AI知識、日常應用的技巧。透過參與活動，讓長者及年青人相互學習及交流，以締造長幼共融的文化，培育學生全人發展，服務社區，回饋社會；長者亦能夠善用閒暇，實踐「積極樂頤年」，活出豐盛人生延續精彩生活。6月亦將會與新界西聯網協作，於香港電台「香江暖流」節目中，進行長幼古箏合奏。

長幼課程/
活動圖片



「茂峰婦聯長者學苑」
啟動典禮



葵涌循道中學 樂逍遙長者學苑

葵循一向致力培養學生的同理心，學習關懷和幫助身邊有需要的人；藉着與各方機構及團體鼎力合作，舉辦各類型的義工服務，讓學生透過各項校內及校外的義工活動，把所學回饋社區內不同需要的社群。

本校舉辦長者學苑，旨在培養學生熱心服務的精神，以及推廣長幼共融的風氣，亦於5月與新界西長者學苑聯網協作，在港台「香江暖流」節目中鼓勵老友記終生學習。寄望學生透過與長者相處，培養孝敬長輩的美德。



長幼共融活動



長幼共融活動

其他學苑動態

(按校名筆劃順序排列)

匡智屯門晨輝學校 屯輝長者學苑

明年是屯輝長者學苑踏入十週年。在這九年間，學生透過參與長者學苑的活動，增進與長者的溝通。除了擴闊長者和本校學生的社交圈子，亦促進跨代共融、長幼同心的風氣。與此同時，學生可藉此機會在校園為長者提供義工服務，從而培養他們的公民教育及社區參與的意識。

學苑舉辦多元化的長者活動，除了平板電腦、手提電腦、手提電話、攝錄機應用和中文打字數碼生活培訓課程外，亦有長者健康、體重管理、護脊、姿優操、情緒治療、有機護膚、園藝、行山、有機農耕、彩繪數碼繪圖、沙畫、中西式烹飪、參觀零碳天地、機電工程署、環保園、濕地公園等活動。

本學苑由2019年起連續兩次成為「長者進階數碼培訓計劃」的合作伙伴，獲政府資訊科技總監辦公室資助於各區提供不同類別的資訊及通訊科技課程，為新界、九龍及至離島區的長者介紹常用的流動應用程式和解答他們有關使用智能手機的問題，提升他們在日常生活應用數碼科技的能力，感受資訊科技如何為生活帶來方便。當中部分長者更成為義工，支持學苑的導師，持續把學到的知識、技能和態度傳授予其他長者，推動社會人士關注長者的權益和需要。



學習善用智能手機
來解決生活難題



沙畫班



學生服務長者



長幼烹調班

與長者進行作品測試

佛教沈香林紀念中學 佛教沈香林紀念中學長者學苑



學生製作
智能裝置

佛教沈香林紀念中學學生以樂齡科技製作智能裝置助長者辨認方向，獲香港房屋協會樂齡科技設計比賽中，中學生組金獎及創意大獎殊榮。

13/2與「聯網」合辦「教你AI智能裝置」線上講座，由何嘉琪老師及吳宇僖同學主講，為學員介紹裝置原理及應用，共87名學員參與，實踐長幼共融。

保良局羅傑承(一九八三)中學 八三耆青長者學苑

本校與香港耆康老人福利會(耆康會群芳卓鄺素心青衣發展領域)合作，舉辦「八三耆青長者學苑」，已踏入第三個年頭。

疫情下，第一、二年舉辦的活動大部份都只可網上進行，幸好仍有部份課程，如「掌上明珠」課程、DAY FOR YOU，能讓長者及年輕一代有互動機會。疫情過後，今年舉辦的手工藝班，長者和年輕一代共同參與，實踐老有所為，推廣長者終身學習。同時，保良局亦透過學校，在活動期間，派送湯包給長者，為長者加強保健。

我們期望透過舉辦多元化活動，增加學生與長者溝通機會，從而加強學生公民意識及增加兩代共同參與社區活動的機會。



長者學苑作品展及工作坊

循道衛理聯合教會李惠利中學 「老友學堂」長者學苑

為加強本校學生與社區的連繫，本校與循道衛理亞斯理社會服務處合辦長者學苑，於2022年10月舉辦太極班、非洲鼓班、書法班及手機班。本校學生與長者一起上課時，會提供適切的協助，讓長者更容易掌握教授內容。另外，長者學苑提供一個寶貴機會讓同學們貢獻社區及學習與長者溝通的技巧，在課堂中，長者亦能與年青人溝通，了解他們的想法，而同學們亦樂在其中，表示非常樂意再次參與地區義務工作，為本區長者服務。



太極班



非洲鼓班



手機班



書法班



港島區長者學苑聯網召集人
萬雪芬女士

疫情漸趨穩定，社交距離措施逐漸放寬，港島區各長者學苑逐漸復常，舉辦不同課程及活動，以回應長者持續學習的需要。其中，明儒長者學苑推出「自我健康管理班」尤其就新冠病毒及遙距醫療等教授健康知識。

港島區長者學苑聯網一直發揮促進港島區長者學苑聯繫及交流的角色，曾舉辦「地壺球同樂日」讓各長者學苑組隊參與團隊競爭活動，促進之間的互動及學習的樂趣，提升身心健康。參與的長者學苑包括：佛教黃鳳翎中學暨佛青長者學苑、張祝珊耆康長者學苑、東華三院港島民生長者學苑、香港聖公會聖士提反堂長者學苑。

未來，隨著疫情穩定，我們港島區長者學苑聯網將會繼續與各學苑齊心協力，並肩同行，開創更多豐富的聯網活動，實現持續學習及跨學苑交流。

地壺球同樂日

港島區長者學苑聯網於2022年10月舉辦了「地壺球同樂日」。



地壺球是一個適合不同年齡和能力人士的團隊競賽體育運動，地壺球是由冬季奧運冰壺運動演變而來，地壺球配以走珠滑行，並在9.7X1.6米平坦且光滑的地面進行。比賽分成兩隊，每隊有3名選手，球員間沒有身體碰撞，反而講求精準、策略、專注力、溝通和團隊合作等，此新興運動十分適合長者交流切磋。



香港中國婦女會中學 明儒長者學苑

自我健康管理班



明儒長者學苑一直承蒙香港中國婦女會中學鼎力支持，學苑很榮幸能夠於第五十九期長者學苑邀請到香港中國婦女會中學校友會的四位校友，教授「自我健康管理班」。四位來自不同專科的校友於課堂上分享健康資訊，讓每位學員都獲益良多。

四位校友分別為：腦神經科專科池敏森醫生、腸胃肝臟科專科馮珪樑醫生、呼吸系統科專科王天明醫生及家庭醫學專科梁樂行醫生。他們教授學員不同主題的健康知識，希望藉此推廣「自我健康管理」的重要。

腦神經科專科池敏森醫生，主講「新冠與腦神經症狀」，向學員講解不同的冠狀病毒以及病毒與腦神經症狀的關係。因應不少長者都因感染新型冠狀病毒後而患上「長新冠」，池醫生亦分享由「長新冠」而引發的腦神經問題症狀，期望能提升學員對此等症狀的認識及關注。



腸胃肝臟科專科馮珪樑醫生，主講「照顧你的大腸健康」，馮醫生在課上先向學員簡單介紹腸道知識如腸道結構、功能等，再由淺入深地介紹常見腸道疾病。馮醫生亦提醒學員如有需要應主動接受大腸癌篩檢，保護自己的腸道健康。



呼吸系統科專科王天明醫生，主講「新冠觀自在」。王醫生向學員詳述關於新冠病毒的病癥，傳播途徑及因病毒引起的併發症。亦分享新冠病毒的治療及預防方法。王醫生的分享提升長者對疫症認識之餘亦能消除對病毒的謬誤，對長者非常實用。



家庭醫學專科梁樂行醫生主講「遙距醫療——求診歷程新體驗」。梁醫生向學員介紹有關「遙距醫療」的資訊，例如使用「遙距醫療」的好處、使用手機程式「HA Go」的方法、以及如何透過應用程式預約視像診症。有梁醫生的詳細分享，能使學員掌握「遙距醫療」的使用方法，讓他們在有需要時可運用這種新方法求醫。



能夠在長者學苑中近距離接受四位專業講員的教導，學員也有機會對個別課題的疑問向醫生們查詢並得到解答。是次機會十分寶貴，再次感謝香港中國婦女會中學校友會的支持，以及感謝四位校友於百忙之中抽空出席長者學苑並擔任講師，這期課程加深了學員對四個課題的認識，促進他們對管理自我健康的關注。



愛秩序灣官立小學

愛秩序灣官立小學香港婦女基金會耆康中心長者學苑

地壺



自2020年成立愛秩序灣官立小學香港婦女基金會耆康中心長者學苑以來，本學苑一直致力為區內長者提供多元化的課程，鼓勵長者們善用餘暇時間持續學習、豐富晚年生活。同時亦安排不同活動推動長幼共融，讓長者和學生有更多機會互相認識、彼此學習。

疫情縱使反覆，本學苑仍從未停下腳步，除了致電關心長者的健康外。亦於疫情穩定時調整及推行不同課程以符合長者的各類情況及需要。課程涵蓋不同長者的需要及興趣，如健康議題上，舉行睡眠質素、筋膜放鬆、徒手按摩等不同主題活動，並鼓勵長者多做運動，接觸大自然，促進身心健康發展包括：地壺球及觀鳥等。除此以外，亦安排藝術相關活動如：中英民歌、Art Jam等供長者報名。務求於身、心、靈上也能令參加者得到裨益。

本學苑期望於將來繼續舉辦不同有趣新穎的課程，協助長者學習不同新科技及新知識。並透過長者學苑作橋樑，連繫長者及學生間的交流，以達至長幼共融，建立一個關愛長者及長者友善的社區。

Art Jam



觀鳥





九龍西長者學苑聯網召集人
張齊欣校長（兼任）

由於九龍西聯網召集人一職仍然空缺，為使聯網能繼續運作，本人會兼任九龍西聯網召集人一職，期望延續九龍區內長者學苑的發展，善用不同的資源，舉辦多類型活動，讓九龍區的長者能有效學習，持續推廣「老有所為」的理念。

未來各九龍區的長者學苑如有任何需要及查詢，歡迎隨時與本人及聯網同事聯絡。

長者及青年義工合作計劃

在2022年8-12月，聯網與香港紅十字會青年發展服務（西九龍總部）合辦「長者及青年義工合作計劃」，由九龍區長者與香港紅十字會青年發展服務（西九龍總部）的青年會員組成義工隊伍，共同合作設計及實踐義工活動，在過程中互相交流及學習，促進跨代共融。

計劃期間，長者及青少年義工先學習如何定立服務對象及籌備義工服務，經過討論後，義工們一致對服務少數族裔社群感興趣，其中幾位青少年義工曾經嘗試籌辦少數族裔相關的義工服務，但可惜最後未能成功，其餘義工未參與過同類型的義工服務，因此他們最後決定籌辦以少數族裔為服務對象的義工服務，希望藉此機會與少數族裔人士互相交流及認識。

在分析關注群體的需要後，發現其中一樣少數族裔人士面對的問題是，種族文化的差異令他們難以融入本地社群，由於缺乏機會讓少數族裔及本地社群互相認識及交流，彼此之間產生距離感，因此計劃的義工成員希望透過舉辦「文化共融日」（共兩天），協助少數族裔兒童以輕鬆有趣的方式認識本地文化，期望有助他們融入社區及校園，建立歸屬感，以及在社交活動受疫情限制下，透過互動的文化交流活動，讓少數族裔兒童有機會與計劃義工互相交流，讓不同社群及年齡層建立友善及正向關係，以開放及尊重的態度了解文化差異。



「文化共融日」(第一天) 2022年11月19日

主題：廣東話日常用語、香港特色兒童玩具、零食、特色小食



試玩有趣的
飛行棋



聯網邀請了民族共融關愛中心的少數族裔兒童會員參加「文化共融日」活動，在第一天的活動中，長者及青少年主持人首先教授一些廣東話日常用語及讓各人互相認識，之後又介紹了各種香港特色兒童玩具，例如竹籤、竹蜻蜓、抓子、飛行棋等，小朋友都對玩具非常有興趣，急不及待想試玩，長者及青少年義工亦非常樂意帶領試玩玩具，之後，義工們介紹了香港的特色零食及小食，例如肚臍餅、戒指糖、雞蛋仔等，為了讓小朋友更熟悉各項名稱，義工們特別設計了有趣的「賓果遊戲」，與小朋友組隊一起鬥快找出零食及小食的相應名稱及圖片，贏取小禮物，最後民族共融關愛中心的舞蹈組為大家帶來了精彩的少數族裔舞蹈表演，優雅的舞姿令各人陶醉，各位義工都希望有更多機會認識少數族裔文化，第一天活動以愉快又溫馨的氣氛結束。

認識香港的特色小食



民族共融關愛中心的少數族裔舞蹈表演



「文化共融日」(第二天)

2022年11月26日

主題：廣東話日常用語及數字、香港兒童集體遊戲、香港節慶文化

大風吹
(生肖版)



在接續的第二天「文化共融日」活動中，義工們十分開心能與少數族裔小朋友再見面，今次義工首先教授廣東話數字及邀請小朋友挑戰，隨後又介紹了香港節慶文化—農曆新年的習俗，包括利是、祝賀語及十二生肖等，並為小朋友配對各自的生肖，汲取了第一天活動的經驗，觀察到小朋友比較喜歡玩遊戲及玩具，義工們特地準備了兩個香港兒童集體遊戲—「狐狸先生幾多點」及「大風吹（生肖版）」，讓小朋友透過有趣的遊戲複習廣東話數字及動物名稱，最後，長者及青少年義工帶領小朋友製作可愛的新年掛飾及互相致送心意咭，看到小朋友全程投入活動，義工們感到非常滿足！

製作新年掛飾



狐狸先生幾多點



後記

「文化共融日」(第一天)
的「型男」主持人



「文化共融日」(第二天)
的「孖妹」主持人



長者及青年義工的大合照



長者及青少年義工在計劃期間定時見面及進行會議，各人之間早已跨越年齡成為朋友，長者義工反映參加計劃後加深了對現今流行文化的認識，又有機會與青少年深入交流，大讚參加計劃的青少年義工有創意及責任感，由於需要用英文與少數族裔兒童溝通，青少年義工在溝通上提供了不少協助，又努力做資料搜集及準備簡報內容，令「文化共融日」活動順利進行。此外，以往老友記大多以參加者身份做義工，今次有機會參與籌辦整個義工活動，對社會的弱勢社群多了認識，最後更能夠成功舉辦「文化共融日」活動，令人鼓舞，這次經驗非常難忘。而青少年義工參與計劃後，亦對長者改觀，原本以為長者沉悶及難以溝通，但透過計劃發現不少老友記熱衷於學習新知識，貼近潮流，又熱心參與各類型的義工服務，比青少年對社會的弱勢社群更有認識，十分欣賞各位長者義工的熱誠。

今次聯網慶幸與香港紅十字會青年發展服務（西九龍總部）成功舉辦「長者及青年義工合作計劃」，讓長者及青少年義工組成合作團隊，建立緊密關係，各展所長，長幼之間亦能互相交流及學習，貫徹「長幼共融」的核心理念。



九龍東長者學苑聯網召集人
張齊欣校長

本人十分榮幸能擔任九龍東長者學苑聯網召集人一職，有幸能繼續為區內長者帶來更多元化的學習體驗，期望未來能製造更多學習機會讓長者及學生共同學習，互相交流，延續推廣「長幼共融」的核心理念，在此感謝劉振鴻校長於過去四年為九龍東長者學苑聯網所付出的努力及貢獻！

2022年下旬，聯網舉辦了多個不同類型的活動，例如「剩食升級工作坊」及「鹽田梓環島遊」，更與樂善蓮社創新長者學苑及東華三院高雷中學STEM長者學苑分別合辦「孩子轉運站」電影欣賞會及「高雷中學一樂韻妙中華欣賞會」，繼續與區內長者學苑成員緊密聯繫及合作。聯網亦舉辦了「T·Park【源·區】導賞團」、「南亞生活文化團」、「前深水埗配水庫導賞團」等特色參觀活動，鼓勵長者學員透過參觀活動認識香港不同社群的文化及歷史，拓闊眼界。聯網更嘗試與香港紅十字會青年發展服務（西九龍總部）跨界別合作，舉辦「長者及青年義工合作計劃」，讓長者與青少年組成短期義工隊伍，設計及實踐數個義工活動，在過程中互相學習，一同服務社群。

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。

T·Park【源·區】導賞團 (2022年7月28日/2022年11月21日)

在2022年7月及11月，九龍東長者學苑聯網參加了2次「T·Park【源·區】導賞團」活動，帶領老友記參觀了T·Park【源·區】（污泥處理設施），認識污泥回收過程、技術及「自給自足」的環保建築設計，認識香港的創新環保科技。



「孩子轉運站」電影欣賞會 (2022年7月30日)



九龍東長者學苑聯網與樂善蓮社創新長者學苑，在2022年7月30日合辦了「孩子轉運站」電影欣賞會，邀請老友記及同學觀賞韓國得獎電影——「孩子轉運站」，電影談及墮胎、棄嬰與孤兒成長的問題，引領老友記及同學思考「棄嬰箱」的爭議，以及家庭和血緣關係，關注被社會忽視的小眾問題。

剩食升級工作坊 (2022年8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」活動，今次工作坊的主要食材是美味又健康的茶樹菇，老友記當天分組製作了茶樹菇紅棗雪耳湯及茶樹菇素燒賣，老友記個個廚藝了得，親手包的素燒賣「似模似樣」！老友記都急不及待將製成品帶給家人嘗試！



長者及青年義工合作計劃 (2022年8月至12月)

九龍東長者學苑聯網與香港紅十字會青年發展服務(西九龍總部)合辦「長者及青年義工合作計劃」,由九龍區長者與香港紅十字會青年發展服務(西九龍總部)的青年會員組成義工隊伍,共同合作設計及實踐義工活動,在過程中互相交流及學習,促進跨代共融。最終,老友記及青少年為少數族裔兒童籌辦了「文化共融日」活動(共兩天),跨代義工細心準備了小遊戲及工作坊,讓少數族裔兒童以有趣輕鬆的方式認識香港文化。



剩食升級工作坊(中秋節篇) (2022年9月7日)

賽馬會食德好工房舉辦了「剩食升級工作坊(中秋節篇)」活動,今次工房廚師應節採用了中秋節特色食品一月餅作主要食材,向聯網的老友記示範了善用蓮蓉升級再造的菜式,老友記在活動中分組製作了蓮蓉糯米糍及蓮蓉蕃薯煎餅,他們讚揚工房廚師充滿創意,想到改造月餅的蓮蓉成為美味點心的餡料。



鹽田梓環島遊 (2022年10月11日)

有見上次報名情況踴躍,聯網在2022年10月11日再次舉辦了「鹽田梓環島遊」活動,由導賞員帶領參觀島上景點及講解鹽田梓的歷史文化,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,老友記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。



南亞生活文化團 (2022年10月27日/2023年1月11日)



聯網和香港聖公會麥理浩夫人中心一少數族裔服務部合作,舉辦了兩次「南亞生活文化團」,由巴裔導賞員阿文介紹香港少數族裔的文化及歷史,並帶領老友記到訪南亞裔社區一葵涌屏麗徑,參觀南亞餐廳及雜貨店,最後老友記更有機會品嚐香料奶茶、咖哩角及炸雜菜等特色食品,老友記在活動中非常投入,熱情發問,熱衷於認識社會的不同社群。



高雷中學 - 樂韻妙中華欣賞會 (2022年11月26日)

東華三院高雷中學STEM長者學苑邀請了九龍東長者學苑聯網的老友記前往欣賞高雷中學中樂團的表演,同學們精心準備了中樂及西樂表演,如琵琶、揚琴、笛子等,不同同學組成多個表演組合,奏出動人樂曲,最後更有結合中西樂的大合奏,精彩表演令人陶醉,老友記非常感謝同學的耐心準備,最後報以熱烈掌聲以示鼓勵,其中有不少老友記本身喜愛中樂,甚至有學習彈奏中樂,他們都希望有機會再到高雷中學和各位同學交流。



前深水埗配水庫導賞團 (2023年2月6日/2023年2月10日)

聯網參加了由水務署舉辦的「前深水埗配水庫導賞團」,讓54位老友記認識前深水埗配水庫的歷史背景和欣賞其內部結構,從而提升對水務歷史建築及文物保育的意識。老友記讚嘆前深水埗配水庫內仿羅馬紅磚拱券及花崗石柱具有特色及美感,建築設計暗藏巧思,前深水埗配水庫獲評為一級歷史建築,能夠有機會參觀及認識配水庫的歷史非常難得。





完成地壺球活動後，參加者合照留念



參加者十分有『架勢』嘗試玩冰壺



樂善蓮社創新長者學苑

- 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」。學苑數年間推出了五花八門的活動以豐富長者暮年生活，致力讓一眾長者與時並進、放眼世界、活到老、學到老。

是年度疫情放緩，學苑亦開始了新的一頁：嘗試數個新穎的動態活動，如冰壺、芬蘭木柱、國皇棋。以芬蘭木柱為例，活動考驗參加者的體能、腦力及眼力，每擲出木柱都要計算哪種擲法最能取得高分數，又能從中學習取捨及團體合作，以此促進跨代共融精神。

參加者專心一致聆聽
芬蘭木柱導師講解玩法

完成芬蘭木柱活動後，參加者合照留念

學生與長者共同合作
完成手工棍

福中耆暉長者學苑

- 福建中學與
保良局劉陳小寶耆暉中心合辦

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，部分課程轉為網上舉辦，例如網上伸展班、生活英語ABC等等，長者學苑一直舉辦不同類型的班組及活動，包括Ukulele小吉他班、雙截棍練習班、法式滾球班、頌鉢體驗工作坊等等及長幼共融活動。這些活動及課程不僅提供了一個學習的機會，還提供了一個交流和社交的平台，讓長者可以與其他志同道合的人及年青人建立友誼，令其擁有精彩充實的退休生活及保持活躍。

頌鉢體驗



網上伸展運動班



Ukulele小吉他班



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由2019年成立至今已服務無數的老友記，感謝各界一直對聯網的支持。許多人認為人口老化是對社會的負擔，但其實我們可以善用他們的人生經驗，令他們可以過著積極健康的退休生活和提升生活質素，包括參與義工服務、康樂活動及終身學習等。透過這些活動，長者能與其他年齡群組分享個人經驗及接收後輩的新思維，從而達到跨世代交流、互相認識和理解。而聯網正正就是以跨代共融和跨界別合作的模式運作，目的是促進長幼共融，亦提供機會予長者持續學習，讓他們能擴闊社交圈子和增進知識之餘，並可保持身心健康，實踐老有所為。

隨著疫情有所放緩，聯網在上年度舉辦了各式各樣的線上及實體活動，當中包括與嶺南大學政策研究院合辦的「樂齡科技360。專才培育計劃—智能安老社區考察」線上交流會，透過活動長者能與中學生分享樂齡科技資訊，

從而推動樂齡科技教育、宣揚智能安老及培育安老服務生力軍等。此外，聯網亦再度與香港大學李嘉誠醫學院合作舉辦，由香港賽馬會慈善信託基金捐助的賽馬會社區長者線上急救學堂，長者及照顧員從中可以加強長者管理常見緊急醫療情況的能力和培訓他們將來成為服務指導者。經過線上課程後長者已有基本急救概念，所以一個月後隨即合作舉辦實踐課程，讓參加者能把學到的理論應用在真實生活中，加深對急救的認識。

聯網亦舉辦了兩次導賞團，讓在疫情下困在家中已久的長者增添樂趣。在2022年下旬，聯網再次舉辦了鹽田梓環島遊，導賞員帶領長者遊覽鹽田梓，沿途介紹該處極具保育意義的歷史建築及其背景。隨之接著的是與M+合作舉辦的「M+藏品遊」，長者們能透過活動認識更多欣賞藝術展品的技巧及發掘個人興趣等。

期望未來有更多機構和學校成立長者學苑，令一眾長者可以活到老學到老，實踐「老有所為」、「長幼共融」。在未來日子新界東長者學苑聯網定必繼續努力提供多元化活動，令更多老友記受惠。

鹽田梓環島遊



景點介紹



植物介紹

由於上一年反應熱烈，本聯網在2022年11月2日再次舉辦了「鹽田梓環島遊」，活動由鹽光保育中心指派導賞員帶領老友記以「環島遊」方式遊覽位於西貢的鹽田梓，參加者會先乘坐輪船到鹽田梓，到達後跟隨導賞員行走整個地方，沿途更可觀賞充滿鄉情歷史風味的景點、藝術品和自然美景。今次未能成功中籤的老友記不用灰心，聯網定必會舉辦更多參觀活動讓更多長者受惠。



大合照



大合照



細心聆聽學生講解



開心積極交流意見



學生向老友記介紹
樂齡科技工具

樂齡科技—智能安老社區考察

嶺南大學政策研究院較早前已邀請本聯網合作舉辦「樂齡科技360°專才培育計劃」網上交流會，在2022年12月3日再次聯手進行實體交流活動，目的是讓中學生能與當區的老友記分享樂齡科技資訊，並進行意見交流。這次嶺南大學培訓萬鈞匯知中學學生成為樂齡科技大使，透過實體交流活動，了解老友記日常生活的需要，並向區內老友記介紹樂齡科技工具，了解產品的好處及需改良的地方，最後填寫問卷以評估活動成效。長者們與學生都獲益良多，亦十分期待下次見面。



導師講解如何
使用AED



大合照

導師講解如何施行高
質量的心肺復甦法



參加者練習施
行心肺復甦法



導師與參加者分組
進行教學和指導

社區長者急救學堂

承蒙新界東長者學苑聯網支持，賽馬會社區長者急救學堂於2022年順利舉行了兩次工作坊。回顧工作坊照片，各位「老友記」於課堂中態度認真、專注。在導師的指導下，「老友記」學會了如何使用自動體外除顫器(AED或救心機)以及施行心肺復甦法(CPR)，表現出色！

社區長者急救學堂提供入門以及進階兩個階段的課程。入門課程讓「老友記」認識中風、心臟病發和跌倒的預防和應急方法。而進階課程除了重溫急救技巧外，亦會講解教學的原則及技巧，讓完成課程的「老友記」成為我們的導師助理，協助其他師弟師妹練習急救。

未來一年，我們將會繼續舉辦社區長者急救學堂。有興趣的「老友記」記得報名，歡迎您成為緊急護理服務的一份子。裝備自己、助人自助！

此計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助並由香港大學急症醫學系主辦。

五區長者學苑聯網第13次
線上講座—香港玩具誌



ZOOM線上講座



大合照

五區聯網第13次線上講座 —香港玩具誌

承蒙長者學苑發展基金贊助，新界東長者學苑聯網於2022年11月22日主辦了「五區聯網第13次線上講座—香港玩具誌」。由懷舊玩具收藏家黃文彪先生分享收集玩具和經營玩具店的經過及介紹不同種類的玩具。講者在鏡頭前展示數項個人珍藏品，令長者們大開眼界及提升了收集舊式玩具的興趣。

情人節插花體驗班

本聯網在2023年2月14日情人節當天舉辦「情人節插花體驗班」，目的是讓老友記可以親手製作花束給予至親、家人或朋友，既能享受節日氣氛和增添愛意之餘，又可學習花藝技巧。導師表示

所有學員都有潛質成為插花導師，而長者亦樂在其中，過程中輕鬆愉快地學習及交流心得。

大合照



製作過程



導師講解插花技巧



M+藏品遊

M+主辦的「M+藏品遊」旨在提供互動體驗，由博物館教學人員帶領參加者一起探索M+焦點藏品，發掘背後創作者與藝術家的故事，過程中教學人員一邊介紹展品一邊與參加者討論，引發共鳴及提升對藝術品的興趣；亦讓老友記了解更多由赫爾佐克和德默隆建築事務所設計的M+大樓所呈現的建築特色。活動過後老友記紛紛表示依依不捨，更有些自行留在館內繼續欣賞展品，反應熱烈。



大合照



老友記專心聆聽講解



焦點藏品

仁濟醫院靚次伯紀念中學

• 仁濟醫院靚次伯長者學苑

疫情高峰前，仁濟醫院靚次伯長者學苑及獅子會主辦社區健康日，為本區長者提供健康服務，費用全免。在健康日中，醫療團隊包括護士及中醫師等，為長者提供全面的健康教育活動包括：健康講座、量血壓、骨密度量度、毛巾活力操、血糖檢測、義務按摩及中醫義診。活動完結後，長者都十分感謝醫療團隊的協助。

此外，我們為對美勞有興趣的老友記安排輕黏土造型手工班。導師教導如何做Q版海洋生物造型，例如魚類、貝殼等。導師更贈送音樂盒給長者。他們能把黏土放在音樂盒上，逗得老友記十分開心。

在卡通人物造型輕黏土手工班中，老友記把色彩繽紛的輕黏土，造成不同及精緻的卡通人物，配合起來成為一幅幅美麗的傑作。大家都拿作品和老師一同合照。



寶覺中學

• 寶覺耆暉長者學苑



寶覺中學和保良局黃祐祥紀念耆暉中心在2017年成立寶覺耆暉長者學苑。自開辦以來，每年舉辦多項不同類型的課程。

健康課程：如原穴養生班、養生實踐班、心意健行班等，讓長者學習穴位原理，活動筋骨，祛病強身。本年度的原穴養生班，醫師講解新冠後的穴位保健，教授長者按期門穴、章門穴、大包穴、百會穴等，讓未染新冠的可強身健體，康復者可疏肝利氣化痰，對調理身體有莫大幫助。

興趣課程：如電腦及智能電話班、氣球扭扭樂、經典金曲歌藝班、創意手工藝班、愉快手作樂園、園藝種植班、工筆畫班及魔術班等，以拓展長者興趣，讓生活更添色彩。本年度的手工藝班，導師帶領同學和老友記動手製作小手工，利用特製膠水把一條條瓦通紙黏貼，完成「吉」字圖案裝飾品，寓意平安吉祥。

此外，寶覺耆暉長者學苑每年均會舉辦結業禮，並定期舉辦參觀活動。各活動花絮已上載：<https://pokoksecondaryscho.wixsite.com/mysite>，歡迎報名參加本學苑活動。

長者與同學
參觀益力多廠



探訪長者



手工畫班作品



學生與長者
在養生實踐班合照



電影「伴生」欣賞會



魔術班



長者學苑發展基金

2023-24年度第一輪撥款 現正接受申請



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

申請撥款

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

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

基金撥款申請每年於年中及年底分兩輪審批。2023-24年度第一輪撥款申請的**截止日期為2023年5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）。

認識小便失禁



何謂小便失禁？

小便失禁是指無法用意志去控制排尿(小便)，尿液不由自主地從尿道流出。它是長者常遇到的問題，而以女性較容易受到此問題困擾。

小便失禁的成因

由於盆骨底肌肉鬆弛，控制能力減弱，當腹壓突然增加時，如咳嗽、噴嚏、大笑、體位突然改變或提舉重物，尿液便會不由自主地流出，這個情況多發生於中年以上肥胖女士，尤以曾分娩女性居多。

膀胱肌肉過度緊張，例如當膀胱肌肉過敏或泌尿道感染等，都可能引起突然強烈的尿意，甚至小便失禁的情況。

控制排尿的神經系統受到疾病影響，如中風、認知障礙症、泌尿神經疾病等。

其他原因，例如環境因素、心理因素、大便嵌塞影響小便正常排出、服用某些藥物等。

不妥善處理小便失禁可引致的後果

① 影響健康

- 尿疹、皮膚破損或皮膚炎。
- 若長期臥床而又缺乏妥善護理，容易引致褥瘡。

② 影響心理及日常生活

- 情緒困擾，例如缺乏安全感及焦慮、擔心會被取笑、覺得羞愧等。
- 減少或失去生活樂趣（例如為避免失禁問題而減少運動及參與興趣活動等）。
- 對失禁問題避而不談，諸多避忌，影響與配偶、親人及朋友的關係，造成隔膜。
- 自我形象下降：覺得自己無用、無助，不能控制生活。
- 害怕發生尷尬情況而減少性行為。

預防及改善小便失禁



攝取足夠水分

每天飲用6-8杯水（大約2公升）或其他飲料，維持一定的排尿量，以加強泌尿道的天然抵禦功能，有助預防尿道感染。此外，減少喝酒、咖啡、濃茶及汽水等利尿飲品，亦有助改善小便失禁的情況。



預防便秘

宜多吃含高纖維素的食物如水果、蔬菜及全穀麥類，及每天飲用適量水分，配合適量運動，可紓緩便秘，改善因便秘引起的失禁情況。



保持適當體重

過胖會增加腹部壓力，因此保持適當體重，有助預防壓力性失禁。



養成良好排尿習慣

有小便失禁的患者可每隔2-3小時排尿，來訓練控制膀胱的能力，及提高患者對排尿的知覺。每次小便時應儘量排空膀胱的尿液。



盆骨底肌肉訓練

平時多作盆骨底肌肉運動，可加強肌肉的收縮力和控制力，以減輕小便失禁的情況。



改善家居環境

睡床和廁所的高度要適中。如行動不便，可放置便椅在睡房中。



衣服的選擇

宜穿着簡單方便的衣服，如橡筋頭的褲子，以方便如廁。

小便失禁的處理及治療

正面態度

- 採取積極態度，面對問題，不要逃避，及早求診以找尋成因。
- 學習如何處理負面情緒。
- 提醒自己失禁是一個健康毛病，並不是什麼錯或羞恥的事。

盆骨底肌肉訓練

透過運動令盆骨底肌肉加強收縮和控制力，防止小便流出(即忍尿動作)，可改善失禁情況。如想知道盆骨底肌肉訓練的方法，可向醫護人員查詢。

藥物治療

主要有治療泌尿道感染及失禁的藥物，必須經由醫生因應情況而處方，切勿胡亂自行購買使用。



退休理財要計數

退休積蓄當然是多多益善。然而，就算有雄厚的退休本錢，若果管理不善，也可能會有坐食山崩之虞。因此，退休理財的重點在於管理，而計數是當中的關鍵。

沒有穩定的工作收入，退休積蓄是很多人退休生活的最大支柱。當想到退休積蓄可能至少要「慢慢減」二三十年，我們自然會明白做好收支預算，務求令老本食到老，是一門相當重要的學問。

做收支預算雖然重要，但也不算複雜，最緊要是認真做好記賬的功夫，記低所有收入和支出。記賬講求準確和明細，不能馬馬虎虎。假使每月的賬目與實際支出每每有出入，就算只是些微，久而久之，例如過了十年八載，也會累積成一個大數目，可以令我們退休大失預算。

做收支預算的目的，是讓我們能夠掌握自己的財務狀況，及早發現問題並作出處理。做好記賬這一步後，我們需要每月比對預算和實際收支，用少了錢固然理想，相反，如果用多了錢，我們就要了解是哪些項目支出

多了，是短期還是長期情況，有需要就作出調整。管理退休積蓄最忌後知後覺，若果很晚才發現自己的退休積蓄不夠用，就未必可以補救得到。

要記低日常生活中的各項開支，特別是一些瑣碎的消費，確實是一件很煩人的事。我們可能需要利用一些網上工具，例如投委會的「收支管家」app，來幫助我們記賬。

管理退休積蓄並不容易，因為那是一筆事關幾十年開支的金錢，萬一計錯數，例如計多了每月可以花的金錢，或者對自己預期壽命的估算過於保守，後果將會是太早花光了退休積蓄。就算退休預算計得準確，但通脹和長壽始終是不能預計的風險，「慢慢減」退休積蓄，恐怕也會有「乾塘」的一天。想退休後仍可以得到長期而穩定的收入，有些人會選擇投保年金，例如香港年金計劃，將資金化整為零，轉化成每月年金收入。雖然這樣可以換來長期而穩定的收入，但由於每月年金是一筆固定的金額，長遠可能要面對通脹風險。

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。

提防 網上求職陷阱及假冒銀行職員 騙取賬戶密碼



手法

有受害人在社交平台看到招聘帖文後聯絡發帖人應徵，並被要求開立虛擬銀行賬戶以收取工資。受害人不虞有詐，開戶後向發帖人提交賬戶資料及身分證截圖。同日，受害人收到假冒銀行職員的訊息，稱他已獲預先批核信用咭及一筆數萬元個人信貸額。受害人拒絕接受。騙徒繼而要求受害人交出賬戶密碼，以便銀行為他取消信貸額。受害人交出密碼後不久，發現賬戶內收到該筆貸款。騙徒隨即要求受害人將款項轉往一個本地銀行個人賬戶，以歸還銀行。受害人轉賬後聯絡真正的銀行職員查核，方知自己墮入騙局，遭騙徒冒名申請貸款以及騙取有關款項。

提防網上求職陷阱 及假冒銀行職員 騙取賬戶密碼



警方呼籲

- 如發帖人在招聘廣告中，沒有交代其公司資料，或只留下社交媒體或即時通訊軟件的帳號作聯絡，便要加倍留神；
- 若招聘短訊中有公司資料，應多了解公司背景及業務性質；
- 如收到自稱銀行職員來電或訊息，應主動向銀行核實對方身份。市民可以瀏覽香港銀行公會網頁，核實銀行來電的真偽；
- 提醒身邊親友慎防受騙；
- 如有懷疑，致電「防騙易18222」熱線查詢。

提防偽冒內地通信管理局詐騙電話



手法

多名市民近日向警方報稱收到來電顯示為「+86」字頭或8位數字的本地電話。騙徒以普通話自稱內地某市電信管理局職員，訛稱市民身份被賊人盜取用作開立電話卡及發送大量詐騙訊息，要求配合調查。電話隨後被轉駁至另一名假冒內地執法人員，表示市民干犯洗黑錢罪行，並向其索取個人資料、銀行賬戶號碼及密碼。

提防 偽冒 內地通信管理局詐騙電話



警方呼籲

- 如收到聲稱內地電信管理局職員來電，應提高警覺，切勿輕信；
- 如遇到自稱執法人員或政府人員以不同理由向你索取個人或財產資料，應該主動查證及向相關機構核實來電者身份；
- 切勿向陌生人透露個人資料、銀行賬戶號碼及密碼；
- 提醒身邊親友提防受騙；
- 如有懷疑，致電「防騙易18222」熱線查詢。



新界西長者學苑聯網成員列表(96)

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
地址：新界青山公路青山灣段80號E105室
電話：2972 7364

葵涌區 (14)

石籬天主教小學長者學苑
地址：葵涌石排街11號
電話：2420 3186

「全完亞斯里」長者學苑
地址：葵涌上角街15號
電話：2420 5050

「老友學堂」長者學苑
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
地址：葵涌葵盛圍211號
電話：2429 0452

林護長者學苑
地址：葵涌葵盛圍397號
電話：2420 8893

長幼友誼長者學苑
地址：葵涌祖堯敬祖路12號
電話：2741 0326

棉紡會暨保良局長者學苑
地址：葵涌葵盛圍350號
電話：2422 0028

圓玄一中長者學苑
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
地址：葵涌葵合街30號
電話：2425 8223

葵信長者學苑
地址：葵涌葵盛東邨
電話：2422 5187

獅子會中學長者學苑
地址：葵涌興盛路90號
電話：2614 7938

樂道瑤長者學苑
地址：葵涌麗瑤街麗瑤邨
電話：2745 0010

樂善堂長者學苑
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
地址：葵涌葵景山道
電話：2743 9488

青衣區 (9)

八三耆青長者學苑
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
地址：青山邨第二期
電話：2433 1788

佛教葉紀南耆康長者學苑
地址：青衣長青邨
電話：2495 3363

明愛聖若瑟中學長者學苑
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
地址：青衣清心街7號
電話：2405 1883

青雅長者學苑
地址：新界青衣長青邨第二校舍
電話：2495 1922

保良局長者學苑
地址：青衣青荳街2號
電話：2434 9922

保良局陳百強伉儷青衣學校
地址：青衣長康邨第二小學
電話：2497 6073

燕京長者學苑
地址：青衣牙鷹洲街12號
電話：2387 9988

仁濟醫院林百欣中學長者學苑
地址：荃灣荃景圍145-165號
電話：2493 7258

百腦匯長者學苑
地址：荃灣啟志街1號
電話：2490 2828 / 2412 3651

荃官長者學苑
地址：荃灣海壩街70號
電話：2490 3370

聖公會長青長者學苑
地址：荃灣和宜合道450號
電話：2423 8806

仁信長者學苑
地址：屯門山景邨
電話：2464 3731

仁愛陳黃長者學苑
地址：屯門旺賢街8號
電話：2466 6802

仁德長者學苑
地址：屯門蝴蝶邨小學校舍第二座
電話：2463 6171

屯門長者學苑
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
地址：屯門湖景路29號
電話：2441 3366

屯門長者學苑
地址：屯門青麟路2號
電話：2462 0850

方小長者學苑
地址：屯門良景邨
電話：2466 1882

台山商會學校長者學苑
地址：屯門石排頭路14號
電話：2462 2855

任安長者學苑
地址：屯門利街3號
電話：2451 2333

何式南長者學苑
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
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
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
地址：屯門青山公路藍地22號
電話：2461 5506

「苗苗伴松柏」長者學苑
地址：屯門蝴蝶邨村兆山苑
電話：24671882

明愛屯門馬登基金中學長者學苑
地址：屯門旺賢街3號
電話：2461 0304

東灣長者學苑
地址：屯門旺賢街12號
電話：2980 2383

荃灣區 (4)

屯門區 (34)

南官長者學苑
地址：屯門湖山路218號
電話：2404 5506

思賢長者學苑
地址：屯門石排頭路17號
電話：2407 7440

迦密蝴蝶灣長者學苑
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
地址：屯門恒貴街8號
電話：2490 2955

青松山景長者學苑
地址：屯門山景邨
電話：2465 1222

保良局董玉娣長者學苑
地址：屯門湖景邨
電話：2463 1766

時暢長者學苑
地址：屯門建生邨屋邨小學校舍
電話：2454 4122

耆耆長者學苑
地址：屯門慶平路1號
電話：2448 2211

崇真長者學苑
地址：屯門良才里 9 號
電話：2463 7373

深培長者學苑
地址：屯門兆麟街18號
電話：2452 4702

新會商會中學長者學苑
地址：屯門良景邨
電話：2463 2660

瑞芝長者學苑
地址：屯門友愛邨友愛路7號
電話：2459 1166

錦秋長者學苑
地址：屯門楊青路28號
電話：2461 1555

樂頌長者學苑
地址：屯門青福里8號香港盲人輔導會
電話：2469 2080

龍門長者學苑
地址：屯門龍門路41號
電話：2459 7156

譚李麗芬長者學苑
地址：屯門新墟新和里10號
電話：2452 2422

鐘聲長者學苑
地址：屯門兆麟街20號
電話：2452 4688

順青喜動長者學苑
地址：屯門鄉事會路2號
電話：2457 4634

天水圍香島中學長者學苑
地址：天水圍天輝路8號
電話：2650 0016

「天循童創耆樂」長者學苑
地址：天水圍天樂路天頌苑
電話：2448 0373

元天明愛長者學苑
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
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
地址：天水圍天城路18號
電話：2338 6122

伊湯中長者學苑
地址：天水圍天華路57號
電話：2617 5000

元朗區 (22)

「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：天水圍天暉路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

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

靚色園可道長者學苑**靚色園主辦可道中學**

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：天水圍天樂路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：元朗欖口村路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 涌 區 (9)**明愛華德中書院長者學苑****明愛華德中書院**

地址：東涌松逸街4號

電話：3140 6365

東天耆幼長者學苑**東涌天主教學校(小學部)**

地址：東涌逸東邨

電話：2109 4962

青松侯寶垣小學長者學苑**青松侯寶垣小學**

地址：東涌富東邨地下

電話：2109 0070

香港聖公會東涌長者學苑**靈糧堂怡文中學**

地址：東涌文東路37號

電話：2109 4000

香港聖公會東涌長者學苑 - 東涌天主教活力學堂**東涌天主教學校**

地址：東涌逸東邨

電話：2121 0884

香港聖公會東涌長者學苑 - 教聯會黃楚標天地**香港教育工作者聯會黃楚標中學**

地址：東涌富東邨

電話：2109 4005

香港聖公會東涌長者學苑 - 馬錦明中學長者學苑**保良局馬錦明夫人章龍仙中學**

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

張祝珊書康長者學苑**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(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瑞珊紀念中學
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：油蔴地叻坊街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 (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 (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翰會堅樂第二小學長者學苑
基督教聖約翰會堅樂第二小學
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：新界將軍澳道學里2號
電話：2706 6969

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

北區 (3)

明愛粉嶺陳震夏中學長者學苑
明愛粉嶺陳震夏中學
地址：粉嶺新運路28號
電話：2669 9966

青華耆耆學苑
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

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

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

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
三水同鄉會福景榮學校
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	 Facebook: NTWEAC Instagram: @ntweac
 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	 Facebook: HKIEAC
 九龍西長者學苑聯網 通訊處：樂善堂余近卿中學 九龍橫頭磡富裕街三號 電話：6413 1559 網站：klneac.edu.hk	 Facebook: KLNEAC
 九龍東長者學苑聯網 通訊處：樂善堂余近卿中學 九龍橫頭磡富裕街三號 電話：6413 1559 網站：kneac.edu.hk	 Facebook: KNEAC
 新界東長者學苑聯網 通訊處：仁濟醫院觀次伯紀念中學 新界將軍澳毓雅里十號 電話：5424 4884 網站：nteac.edu.hk	 Facebook: NTEAC