

長者學苑聯網通訊



支持機構：勞工及福利局・安老事務委員會・長者學苑發展基金

第 2 期

二〇二〇年四月



第三任安老事務委員會主席

陳章明教授

SBS BBS JP



學生「學而優則教」，昇華所知所識……
長者引用其人生經驗，導引亦師亦友的年青老師，
作為新世代的明燈。

今期是「長者學苑聯網通訊」第二期，長者學苑的成立看似簡單，過程又像一帆風順，其實箇中意義深遠，全賴陳孝慈苑長一直集思廣益，悉心籌謀，事事親力親為，才能有今日的成就。今次亦經過陳苑長多番催稿，促使我在限期前完成這篇序言。

新界西長者學苑聯網在不足十年，已發展為全港最大的聯網，涵蓋72所學苑、逾千名長者的教學機制。聯網在2007-2011年創立初期，雖未有額外財政資助，但在陳孝慈苑長的領導下，數所長者學苑秉持資源共享、實踐積極樂頤年的理念，努力探索「聯網模式」，由所屬中小學校協作義務分擔協調工作，促成聯網雛形。

聯網產生的協同效應，成功匯聚了跨界別的支持力量：有善長認同長者學苑計劃而捐款支持；陸續有學苑有意加盟；而隨著聯網的效能得到各界認同，陳孝慈苑長為了讓更多長者學苑得到支援，從而令受惠長者更多，他與幾位熱心校長於2011年向安老事務委員會轄下「長者學苑發展基金」，申請撥款約11萬支持起動運作。聯網於2013年在基金支持下，聘用了兩位全職員工協助處理行政工作，但整體的策劃及督導工作，仍需仰賴陳苑長和幾位校長義務肩負。在他們的努力下，新界西長者學苑聯網響應者眾，版圖不斷擴大，其他各區亦相繼成立；發展至今時今日的五區聯網，實屬高效益的社會資源投放項目。香港成功開創風氣之先，新加坡兩個政府部門更因此派出專責官員，兩度親臨香港考察，繼而於2015年仿效香港成立樂齡學苑(Senior Academy)，參照聯網經驗而成功運作至今！

長者學苑聯網尚有另一個優勢：長青相互學習。現今社會多強調專科專門學習，結果是將不同年齡的群體分開，鮮有長者和年青人一起進修的項目！全賴梁智鴻醫生的前瞻灼見，香港的長者學苑計劃在創立伊始，已定位為長青共融的平台。

長者學苑是長者為「學」，而青年學生為「教」的機制。一方面學生從小便充當義工(教師)，另一方面學校亦可省減組織學生外出進行義工服務的繁複工作，在校內安全地為每位學生提供擔任義務教師的機會。「學以致用」有助深化知識，學生「學而優則教」，昇華所知所識，充當老師教人，實屬美事！況且這批「老」學生是每事必「問」清透徹，青年人不能含糊了事。事實證明，曾參與長者學苑的青年人都能更透徹掌握所學！

綜觀多年的實踐經驗，以及兩所大學的獨立研究，長者學苑帶來的好處不勝枚舉。有學校分享，除了增進隔代和諧融洽相處外，長者更可「易子而教」，引用其人生經驗，導引亦師亦友的年青老師，作為新世代的明燈。



新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長 MH

熱烈歡迎明愛華德中書院(明愛華德中書院長者學苑)、寶安商會溫浩根小學(溫浩根長者學苑)、明愛聖若瑟中學(明愛聖若瑟中學長者學苑)及路德會西門英才中學(沐靈長者學苑)的加入,讓新界西長者學苑聯網(下稱「聯網」)內長者學苑數目增至72間。「聯網」已成立9年,多年來一直積極開辦學科性、學術性、多元化的課程、講座及活動。作為各學苑之溝通資源平台,「聯網」將竭力為新成立及現有之長者學苑提供協助,實踐資源共享。

感謝潘展鴻律師JP壽堂孔妹女士慨捐2萬元、銅鑼灣獅子會捐贈5150個口罩及515套壓縮毛巾予515位長者,錦秋長者學苑(裘錦秋中學(屯門))捐贈由賽馬會慈善信托基金贊助之100份抗疫包,第三批物資由義務工作發展局捐贈100份抗疫包。三批物資合共715位學員受惠。亦喜獲多間媒體報道,包括香港電台第五台《香江暖流》節目、香港電台電視部第31台《日常8點半》節目及星島日報訪問,在此再次感謝各界對「聯網」工作的認同。

五區聯網亦再度攜手出版第二期「長者學苑聯網通訊」及賀年咭寄送給各學校及社區友好,亦開展第二屆長者學苑「長幼友情」攝影比賽,實現聯繫五區優化長者學苑之使命。雖近半年來受到社會不同的因素影響,部分課程須延期進行,但並未減卻長者學習興趣,2019年10月至2020年2月,「聯網」共開辦6個晉階課程、24個非晉階課程、4個持續音樂課程、15個講座、2次參觀活動、14次義工活動及1次長者學苑計劃簡介分享會。參與長者人次達4,401,合計共8,710.5學習小時。

未來計劃,「聯網」正籌備與應用科技研究院合作,並向賽馬會申請逾1000萬元創建「智能平台計劃」,為學苑課程資料、導師資源等設立資訊管理和數據分析系統,並建立社區互助平台及優化學苑行政,確保項目服務和運作符合計劃目的及表現指標,並計劃建立「時間銀行」。

新界西長者學苑聯網學員居住地區統計表

(計算由9/2015-26/2/2020)

新界西	新界東	九龍區	港島區
屯門 658	沙田/馬鞍山 7	紅磡/九龍城 4	柴灣 1
元朗/天水圍 175	大埔 5	太子/油尖旺 2	北角/鰂魚涌 3
荃灣/葵涌 22	牛頭角/將軍澳 5	深水埗/長沙灣 6	中上環/灣仔 4
東涌/青衣 8	北區 7	黃大仙/觀塘 12	坪洲 1

學員總人數: 920

仗義支持 樂善好施

感謝「聯網」義務法律顧問潘展鴻律師JP壽堂孔妹女士捐助2萬元,款項作籌辦「聯網」課程及活動,為長者提供更多元化的持續學習機會,達成「終身學習」理念。「聯網」會繼續努力策劃更多優質課程,嘉惠長者。

承蒙仁濟二中校友蘇建霖博士獅兄聯繫銅鑼灣獅子會捐贈5150個口罩及515套壓縮毛巾予515位「聯網」學員,全數已於3月17日以先到先得派籌形式派發。當天銅鑼灣獅子會劉瑞芝會長、黃智偉創會會長、蘇建霖及陳淑芬前會長更親臨協助,關愛長者。



錦秋長者學苑(裘錦秋中學(屯門))於3月24日慨捐由賽馬會慈善信托基金贊助的100份「抗疫平安包」,100位學員受惠。每包有口罩一盒50個、手工皂及消毒搓手液。裘錦秋中學(屯門)陳月平校長更於當天協助派發,親力親為。



另外,陳校長亦協助聯繫義務工作發展局捐贈100份抗疫包予「聯網」學員,每份含5個口罩和消毒搓手液1支,助長者抗疫。物資已於4月2日全數派發。

社會認同

香港電台第五台「香江暖流」節目

邀請於10月2日早上擔任節目嘉賓,由陳孝慈苑長介紹長者學苑現況,2位統籌主任分別介紹開辦課程的特色。節目播出後,兩天內已接到17位長者致電查詢,宣傳效果顯著。節目內容可掃右邊二維碼欣賞。



香港電台 電視31台

邀請於12月3日參與拍攝「日常八點半」節目,內容包括介紹聯網課程、烏克蘭麗麗小結他班及剪紙班導師與學員分享學習心得。片段並在12月4日、12月25日於香港電台31台,節目內容可掃右面二維碼欣賞。



剪紙班



烏克蘭麗麗小結他

星島日報訪問

義工太極團,由陳碧琪助理統籌主任介紹,義工導師黃佩珍、學員李玉英分享工作體驗。報導分別在12月14日、12月21日於星島日報刊登。訪問片段上傳星島日報Facebook,內容可掃下邊二維碼欣賞。



太極扇義工隊



義工隊





國家開放大學教育研究院學習科學與技術研究所所長到訪

劉述所長於1月6日訪問「聯網」，了解其職能、開辦數碼課程與發展計劃，並由學員分享學習成果，數碼科技應用日常生活化。「聯網」亦會協助聯繫其他四區聯網，推行老化下香港長者數碼融入的研究工作。

港台器官捐贈宣傳活動

11月9日假仁濟醫院第二中學拍攝「器官捐贈日2019腎臟移植50周年」宣傳片，並邀得藝人鄭世豪先生表演。12位長者即場填寫器官捐贈咭，延續生命，發揮大愛精神。



「長者學苑」第五次地區簡介分享會 (葵涌區)

10月3日於天主教慈幼會伍少梅中學舉辦第5次簡介分享會，共44位校長、主任、老師、社區人士、長者出席，場面熱鬧。



食物環境衛生署合辦「綠色殯葬」講座

活動於1月3日舉行，當日25位長者出席，由衛生督察林穎欣小姐擔任主講嘉賓，介紹綠色殯葬計劃優點及設施，稍後安排參觀葵涌紀念花園。



日本領事館 - 日本新年文化工作坊

日本國駐香港領事館廣報文化部於1月7日舉行日本新年文化工作坊。當日場面熱鬧，共32位學員參與。由鯉田領事親臨致辭展開活動，並介紹日本新年文化特色又教授學員日式包布，參與的學員都非常雀躍。



無煙老友記宣傳成果分享會2019

香港吸煙與健康委員會「無煙老友記計劃」與「聯網」連續三年合作，每年邀請老友記擔任宣傳大使，分享過往一年工作成果。「聯網」將與機構繼續緊密合作，希望將無煙信息傳達給社會，鼓勵身邊人戒煙。

撒瑪利亞會 - 做個快樂人講座

是次講座於1月17日完滿結束，共20位長者參與。當日由撒瑪利亞會義工賴美芳小姐講解機構的日常運作、情緒認知及分享工作經驗，更與長者們一起討論紓解情緒的方法。



長幼共融和諧彩繪

與全康醫務所合辦「快樂小天使-長幼共融和諧彩繪」，當日共有15位長者及13位小學生參與，他們合力製作彩繪畫，氣氛和諧，達至長幼共融。



經典文化導讀<三字經> 高班

感謝國際經典文化協會黎曾慶副主席於2019年10月完成教授初、中、高班晉階課程，老友記在課堂中對中國啟蒙導讀文字加深認識。



古典詩寫作創作課程初班



「聯網」很高興邀請到南京師範大學古文獻專業文學士、香港大學中文系哲學碩士及哲學博士、香港公開大學講師黎廣基博士合辦「古典詩寫作創作」晉階課程，初班課程已於1月10日開課，反應非常熱烈，有26位學員參與，教授學員古典詩的創作、平仄及格律等，透過課程讓學員對古典詩進一步的認識並進行創作。

中國建築欣賞

感謝學員陳德祥先生運用對中國建築的知識，為「聯網」開辦中國建築欣賞暨戶外考察課程，一連3堂已於10月4日完成，並前往屏山鄧氏宗祠親身考察。整個課程共10位學員參加，長者導師更為各學員準備課程，傳承知識，實踐教學相長、老有所為的精神。



快樂同行共跑

譚志強退休社工開辦「快樂同行共跑」課程，內容除了讓學員練習跑步外，更教導長者正向心理學，建立健康快樂的做人態度，共38位學員參加。未來計劃組織「長者慈善長跑隊」，積極參與慈善活動，盡己所能為社會弱勢社群出一分力。



直笛課程

資深直笛導師黃永康先生為「聯網」開辦持續課程，共20位學員參與，並建立「長者直笛隊」，已於12月假仁濟醫院羅陳楚思小學聖誕聯歡會作首次表演。



物理治療養生太極 - 小金鐘

博愛醫院退休物理治療師羅遠東先生開辦上述課程，一連4堂已於10月30日完成。課程教授一系列動作，增強關節韌度，防止筋肌創傷，強化脊骨肌力，糾正不良姿勢，達到強身健體的效果，共吸引36位學員參加。



數碼進階培訓計劃 - 全方位實踐及體驗數碼化生活

「聯網」成功申請成為資訊科技總監辦公室「長者進階數碼培訓計劃」機構之一，為長者提供免費數碼資訊，共有5個協作單位，方便不同區域的長者報讀。是次課程設於洪水橋舉行，一連5堂已於10月30日完滿結束，共30位長者參加，學員在課程內學曉利用智能電話的應用程式方便生活。最後一課之戶外實習中，老友記嘗試利用地圖應用程式，了解洪福邨內之社區設施，充分運用所學。

踏步舞體驗日

「聯網」積極進行跨學苑合作，發揮資源共享平台，進行多元化課程活動，10月28日與柏崇長者學苑合辦踏步舞體驗課程，共吸引24位長者參與。參與者包括「聯網」和柏崇長者學苑老友記，大家互相交流認識，擴闊社交圈子。

義工複修課程

課程已於1月16日舉辦，由「聯網」管治委員會委員、前高級社會工作主任莫世民先生擔任導師，內程包括：籌備義工活動技巧、建立團隊精神、探訪溝通技巧等。

門球講座同樂日

防跌課程

香港游泳教師總會註冊游泳教練、香港健美總會二級健身彭灝凌教練受邀於1月份開辦「防跌課程」，共18位學員參與，在課堂教授平衡動作，配以健體運動，讓老友記學會防跌技巧，保持強健體魄。

天然護膚品課程

由郭玉蘭導師(英國TQUK四級手作護膚品專業導師文憑)教授的天然護膚品課程，已於11月7日完滿結束，共有34位學員參與，學員從課程中利用天然的原材料製作潤手霜、唇膏、防敏感保濕水、保濕面霜等。參與的老友記學會對天然材料有進一步認識，內容既實用也有環保意義。

水仙花蟹爪製作班

迎接新春，「聯網」第5年開辦「水仙花蟹爪製作班」，由退休園藝師李永安先生擔任導師，參與學員共22人，課程中教授處理水仙花球的方法及養植技巧。



港島區長者學苑聯網召集人
潘廣輝先生

港島區長者學苑聯網(下稱聯網)自2014年起成立，至今已有6年。聯網一直以「結連、支援、分享」作為工作目標，與區內長者學苑同工進行緊密合作，令區內各持份者，包括協助推行長者學苑的學校、社福機構、退休人士學員及學校學生等得著更多裨益，從而彰顯老有所為、長幼共融的精神。

聯網一直擔當著聯繫和結網的功能，串連區內各個長者學苑，建構一個分享平台，透過定期的地區同工協作會議、跨學苑事工、各種特色活動，期望能讓各持分者達致資源共享，讓各長者學苑有彼此交流、互相鼓勵的機會，從而激發新的思想，豐富學員的生活經歷。

每年聯網都持續推出多項實效之工作以支援地區各長者學苑，透過特色班組、活動導師的推薦，協助各長者學苑能夠在建立之基礎上再發展出符合地區長者需要的另類班組活動，當中有詠春拳、蝶古巴特拼貼、西洋書法、食療營養、甜品烘焙等，都是近年頗受長者學苑歡迎採納之特色班組。未來，聯網將繼續秉持本會「生命的栽培」的宗旨，用心了解不同長者學苑的發展需要，發掘更多不同特色的課程活動，以擴闊長者的學習領域，設計及提供不同類型的適切服務。

聯網將會在社區層面透過不同方式加強宣傳，為向市民大眾進一步推介長者學苑的服務，推廣終身學習的樂趣，期望有更多退休人士在學習之餘亦能盡其所長，造福社會。最後，祝願各位身體健康，事事順利。



塋原 田野考察

塋原濕地是香港現存最大、最完整的淡水濕地。塋原濕地由400多塊農地連接組成，當中包括通菜田、西洋菜田、生菜田、香蕉田等。塋原濕地毗鄰雙魚河，為沿河的農地帶來充足的水源。但河道整治工程把河床完全石屎化，破壞了原本的河溪生境及景色；加上日益嚴重的污染問題，在兩河之中現在只能找到較粗生的金山鯪及塘虱兩種魚類(長春社，2019)。

2019年11月26日(星期一)，聯網聯同社區導師一同前往塋原濕地進行田野考察，進行濕地生態學習，和觀察候鳥活動。

旅程中，巧遇香港其中一個觀鳥組織(香港觀鳥會)的工作人員。他向大家指出塋原濕地所種植的稻米田並不全為食用，稻田的主要目的是為保育其中一種瀕危物種——禾花雀。工作人員進一步指出，這些稻米田是禾花雀及其他雀鳥南遷過冬時的補給站；對候鳥來說，塋原濕地的作用就像一個加油站，讓候鳥作充饑和休息，然後再往南方渡過寒冬。

不過，隨著2019年5月，立法會財務委員會通過古洞北及粉嶺北新發展區前期及第一期工程撥款，塋原濕地將會被政府收回及發展。據政府文件指出，塋原濕地將會成為自然生態公園，在自然生態公園開放前，將會進行改善工程，預計需要約3年(香港觀鳥會，2019)。

活動當日，筆者和團員都見證政府人員在實地記錄當地農戶的作物，利用噴漆把香蕉樹等大型作物登記，為收回塋原濕地作準備。



港島區 「智·樂齡」數碼技能提昇計劃—— 參觀「上海智臻智能網絡科技股份有限公司 (小i機器人)」

活動由政府資訊科技總監辦公室及港島區長者學苑聯網合辦的智樂齡數碼技能提昇計劃(香港島)，為區內長者提供不同類別的資訊及通訊科技課程。

為了讓長者能接觸人工智能及聊天機械人的科技，我們特意安排到小i機器人公司參觀他們展覽廳。他們在聊天機械人科研成就出眾，所以長者們對於有機會參觀表現非常雀躍。我們一行二十五人到中環的小i機器人公司展覽廳樓下大堂再集合，雖然路程要上天橋落電梯，但是全程大家沒有抱怨。都帶著愉快的心情，希望一睹連不少人也未必見識到的最新技術產品。可見大家學習新科技的熱情非常濃厚。

到達小i機器人公司的展覽廳，公司職員及導賞員非常熱情招待大家，並建議大家放下背包物件及上洗手間再開始導賞，非常細心。

之後不論見到手機或平板聊天機械人應用，又或者接觸真正會走動和溝通的機械人，都令到一班長者學員十分雀躍及高興地學習。而且，他們也會發問一些問題，連工作人員也十分驚訝他們在這方面的知識很高。大家收穫甚豐，亦對未來機器人科技發展藍圖有更清楚的認識。



大棠 楓 葉賞



每年冬季，不少港人都會出發前往日本或韓國等地欣賞「紅葉」，感受漫天遍地的紅葉海。然而，欣賞紅葉不一定要乘飛機出外，本地的「紅海」絕不遜於外地。是次活動，本聯網聯同攝影同好，一同參與了本地紅葉鑑賞之旅，一同見證本地紅葉賞。

香港其實有不少郊野地方都栽種了不同的紅葉林，當中以元朗大棠楓葉林最為人所熟知。元朗大棠楓香樹林非常密集，當樹葉變紅的時候非常壯觀，每年冬季都會吸引非常多的遊人前往朝聖。

根據漁農自然護理署的資料顯示，楓香葉的顏色分為四個級別，分為極紅(A)，紅(B)，黃(C)，綠(D)。楓葉顏色會由綠轉紅，是因為葉的細胞除了含有葉綠素(chlorophyll)外，亦含有呈黃色的胡蘿蔔素(carotenoids)及紅色的花色素苷(anthocyanin)。在天氣乾燥情況下，及在寒冷的氣溫及強光照射下，葉綠素會加速分解，但卻有助葉細胞製造花色素苷，而無損胡蘿蔔素。因此，在秋季都會見到一些樹葉轉為黃色及紅色的現象(漁農自然護理署，2020)。

不過，今年天氣不似預期，12月尾的氣溫暖和及潮濕，令紅葉轉紅的時間比預期早，而且比預期早落葉。截止2019年12月31日止，大部份紅葉已掉落，而仍在樹上的葉亦開始轉變為褐色，正準備枯萎。大家都期待下一年提早前來，欣賞漫天紅海的壯麗景象。





九龍西長者學苑聯網召集人
萬雪芬女士



「長者學苑計劃」自2007年推行至今已有13年。自2011年起成立第一個長者學苑聯網，至今已推展至全港五區長者學苑聯網，覆蓋全香港各區，透過跨區協作，共同推動「積極樂頤年」的目標。

我有幸於2020年能夠參與九龍西長者學苑聯網(下稱聯網)的工作當中。在前人豐碩的工作基礎上，再不斷添加新養份，期盼為區內長者帶來更豐富的學習歷程和體驗。未來，聯網希望就優質生活、活躍晚年、善用閒暇為主題，繼續深化我們的工作。

聯網將會提供更多不同的生活體驗機會，如早前舉辦的「夜間生態觀賞」、「陶藝體驗」、「知茶常樂」等新穎創意的活動，藉此讓他們建立新的興趣和新的社交網絡，以提升其生活質量。

身體健康無疑是每位長者最關注的課題。聯網過去與不同院校合作推展運動訓練項目，長者的參與非常踴躍，亦頗見成效。未來會繼續與院校合作推展更多元化的運動訓練項目，鼓勵長者多運動、多訓練，增強肌肉力量抗衰老；另一方面，聯網亦會積極推展新興運動體驗活動，如地壺球、輕排球、健球等，推廣活躍晚年的目標。

我們相信「施比受，更為有福」。聯網未來會尋找更多義工服務的機會，藉著不同的特色的義務工作，鼓勵聯網長者能夠善用閒暇時間，啟發潛能，發揮所長，以不同形式回饋社會。

2020是不容易的一年，聯網深信雨過將會天晴，雨後終見陽光。在此祝願大家相互守望，互相加油，共勉！



夜間生態學習之旅



晚上下了一點雨水，為炎熱的天氣降一下溫，雨水阻止不了我們觀賞夜間生物的行程。兩小時的導賞，我們看到了很多日常不會發現到的生物，「鮮艷但有毒的小青蛙」、「需要夜光燈照才發現到的蠍子」、「手掌那麼大的蜘蛛」和「用樹葉包著自己睡覺的小鳥」。其實，香港這個石屎森林也存在著很多小生物，大家需要保護好這個生態環境，日後才可以繼續看到牠們。



西式甜品製作

下午茶時間嚐一件甜品或糕點，相信部份人也有這個習慣。喜愛甜品的你又有沒有試過自家製作？有人會認為製作工序繁複，在外購買便可。但外賣又是否適合你的個人口味？太甜的、份量太多的或是味道與你不合的。自家製作便可以解決了以上種種問題，你可以控制甜度、份量比例及製作出各種不同口味，最重要是適合自己。是次活動導師為大家教授製作工序簡單的「鮮果撻」和「酥皮蘋果玫瑰」。



手工陶藝體驗日

相信很多人都未曾接觸過陶瓷製作，最起碼的是活動當日的參加者也是第一次。陶藝製作不困難，也不是容易，聽從導師的指導是最重要的，但從心出發去製作更重要，這才能製作出屬於自己風格的陶瓷作品。原定當日製作的題目是「碗」，但最後參加者也製作出各式各樣的作品如有的像杯、有的像碟、還有的像一個大盤，雖然不是每人都能成功製作出一個碗，但看到他們享受當中的過程，帶著愉快的心情回家，這就是陶藝製作的樂趣。



九龍西長者學苑聯網— 「智樂齡」數碼技能提昇計劃

本計劃的目的是為長者提供培訓課程，提升他們在日常生活中應用數碼科技的能力。課程內容強調活學活用、實用及趣味兼備。

其中A1課程是使用政府流動應用程式，學員可以學到實用的程式，如：出行易、我的圖書館、我的天文台、有營食譜等。學員認為這些程式在使用時都很方便，對生活亦有幫助，課程也增加他們對使用手機的能力及學習的興趣。

此外，計劃中亦特別安排了與課程配合的參觀活動，讓學員親身體驗各種樂齡產品及認識新的科技。





九龍東長者學苑聯網召集人
劉振鴻校長

義工探訪活動

聯網的一班老友記義工去探訪恩庭長者活動中心，與中心的長者一同玩遊戲，耍太極，派禮物。



這次活動的老友記義工大多都是第一次帶領活動，大家從籌備活動環節到活動進行都非常用心。透過義工服務，相信大家除了幫助到其他人之外，自己亦獲益良多。



長者理財講座之 退休人士的金融產品

聯網為增進長者對理財的知識，舉辦了「退休人士的金融產品」講座。活動於香港布廠商會朱石麟中學舉行，由投委會主講，以有趣的方式介紹了幾種長者有機會接觸的金融產品，包括年金和保險等。

原來有不少老友記對這些金融產品都有認識，大家都十分積極參與討論。除了學到有用知識，講座完結後參加者更獲贈投委會的紀念品。



自我健康管理講座 - 健康指標及測試

聯網邀請了香港防癆心臟及胸病協會，為老友記主講了一場「自我健康管理講座」。講座於佛教何黃昌寶長者鄰舍中心舉行，反應相當湧躍。

今次講座主要讓長者認識體重、身高和體脂等數值對健康的影響。原來除了體重指數BMI，亦有很多其他因素分別出大家是否過肥或過瘦。

防癆會的蕭姑娘教導老友記如何正確量度腰臀圍比例，更即場為大家進行體脂測試，令大家都對自己的身體狀況有更多了解。



樂善蓮社創新長者學苑

「智慧樂齡・科技生活」 長者數碼科技培訓課程

在政府資訊科技總監辦公室推動下，長者數碼培訓課程已於本年度正式展開。課程讓長者認識及掌握科技及編程，吸引了

不少老友記參加。在課程中，長者學會如何進行智慧出行多接觸社會、雲端分享生活點滴、智慧網購。他們能通過不同的應用程式去掌握交通資訊，更學習編程讓生活智能化。長者在課程中體驗到資訊科技的樂趣和便利，達到數碼共融，優化樂齡生活。



NPV動物教育講座

在2019年12月，長者學苑舉辦了一場動物教育講座，由非牟利獸醫服務協會主席麥志豪醫生主講，以生動的手法帶出流浪動物可憐、

無助的情況，使現場的長者及同學明白和反思公平地對待動物的重要性。講座後，長者和同學與由義工帶來的小狗和小貓動物醫生互動、接觸，感受人與動物和諧共處的快樂。



玫瑰花健康月餅製作班及 天然蚊怕水加濕疹軟膏DIY工作坊

長者學苑舉辦了月餅製作班，迎接中秋佳節。老友記在導師的指導下，製作了玫瑰花健康月餅。在傳統月餅上擠出鮮豔奪目的玫瑰花作裝飾。雖然難度提升了，但老友記和學生義工都大呼新奇，彼此合作，製作出一個又一個漂亮美味的玫瑰花月餅呢！另外，老友記參加了由綠坊教室主辦的DIY工作坊，利用花油、礦泉水等天然物料，成功製作出既安全，又對環境無害的天然蚊怕水和濕疹軟膏。



基協長者學苑

中華基督教會基協中學長者學苑(基協長者學苑)成立於2008年,至今成立已經13個年頭。我們一直與耆色園可頤耆英鄰舍中心(東頭邨)合作,為中心長者提供多元化而又適合長者學習的課程及活動。基協長者學苑歷年曾舉辦的活動包括健康講座、電腦班、乒乓球班、雜耍班、魔術班、智能手機班、卡牌班、鼓樂班、手工班等,每個活動均有長者及學生一同參與,學生的角色既為同樂,亦會於需要時協助長者。

透過不同的課程,長者及學生可以互動交流,促進兩者的溝通、並融。活動一方面可讓長者能學習更多知識,而學生亦有機會服務社群,培養關愛長者的精神,明白到陪伴長者的的重要性,學生可謂獲益良多。

未來,基協長者學苑將會為更多長者提供多元化的學習活動,亦為學生們創造更多機會參與其中,提升他們關心社區的精神。



基協中學張佩嫻校長
為長者學苑開學禮致詞



智能手機班中,學生教導長者使用手機程式



在導師悉心教導下,鼓樂班
的長者們都能愉快學習



結業禮上頒發學習
證書予長者學員

長者學員出席
長者學苑的結業禮



東華三院九龍灣長者學苑

「東華三院九龍灣長者學苑」一直以「長幼共融，不分種族」為辦學宗旨，在過去十年裡，本學院舉辦了不同類型課程及長幼者共融活動，藉此為退休人士及長者提供多元化的課程及持續學習機會，實踐「活到老、學到老」之精神，亦擴闊長者的視野及增加新體驗。透過舉辦長者學苑，讓香港布廠商會朱石麟中學的學生培養「敬老愛老」精神，亦促進不同種族及長幼之間的交流及了解，達致和諧社區及跨代共融。

「東華三院九龍灣長者學苑」於2019年6月29日舉辦了「2018-2019年度畢業典禮」，活動內設有長者國畫及長幼攝影展覽，長者與學生更一同表演長幼共融舞蹈，為典禮加添氣氛。



長幼兩代共同創作出有趣的攝影作品



不同族裔年青人透過舞蹈接觸中國文化，長者亦透過活動，讓年青人感受他們好學和充滿活力的一面



舉辦超過十年的國畫班作品展覽



2018-2019年度「東華三院九龍灣長者學苑」畢業典禮



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於2019年成立並投入運作，目的為促進區內各長者學苑的協作及溝通，並建立資源共享平台，增強協同效應。本聯網於2019年4月13日假仁濟醫院靚次伯紀念中學舉行啟動禮後，立即展開了宣傳及推廣工作，務求在短時間內於區內建構起一個平台。

截至2020年3月，學苑成員的數目已經由開始時的5間，擴大至15間，增長令人鼓舞。本聯網於2019年12月12日更造訪了新成立的「體藝仁愛

長者學苑」，藉著交流之餘，加強本聯網與會員的聯繫，促進互相協作的關係。本聯網籌備多時的專用網頁，快將啟用，對外開放，屆時將為不同的持份者提供本聯網的各種服務資訊，促進本聯網的發展，以達致資源共享的目標。

為了加強學苑間的交流及豐富長者學員的學習體驗，本聯網於2019年8月至12月期間，曾與多個長者學苑合作，舉辦了共10次活動，包括義工服務、參觀及主題講座。參與的長者學員達358人次，累積活動時數為672.6小時。

本聯網致力繼續推廣服務，計劃於2020年內舉行簡介會，讓各學苑可進一步了解本聯網的運作，同時亦可藉此進行分享及交流。本聯網將繼續舉辦不同活動，為長者學員提供機會，繼續活出豐盛人生。

2019 年回顧

6月20日



長者理財講座之退休理財基本功

講座由投資者及理財教育委員會教育計劃及統籌經理蔡淑敏女士(Anny)擔任主講嘉賓。她於講座上分享不少退休理財心得，包括如何制定預算和保障資產等知識。

4月13日



九龍東及新界東長者學苑聯網啟動禮

啟動禮於仁濟醫院靚次伯紀念中學舉行。主禮嘉賓於啟動禮上主持一個簡單而別具意義的啟動儀式：一眾嘉賓手持彩色飛機向天扔出，讓飛機起飛。寓意長者學苑聯網的活動正式啟航。



8月20日



新耆家居導賞團

當日有大約40位老友記參加，到了房協長者安居資料中心參觀，體驗了科技與家居生活結合，了解很多工具都能為長者的生活帶來便利。

9月30日

體能活動及體重管理講座

感謝香港防癆心臟及胸病協會主講，為長者提供健康的資訊，講解了健康飲食的重要性及運動的益處，更一起學習如何做伸展運動。



10月31日

「生前身後財務事」 專題講座

感謝投資者及理財教育委員會當天的分享，講解平安紙及持久授權書的作用，與老友記一起探討如何好好安排自己的財務。



參觀「消防及救護教育中心暨博物館」

由退休的消防員及救護員為長者講解消防及救護的歷史，以及部門的運作及演變，還教了大家急救知識。

11月25日



12月9日

香港公開大學
THE OPEN UNIVERSITY
OF HONG KONG

「提升老年階段幸福感 - 情緒調節作用」專題講座

有幸邀請到來自香港教育大學的助理教授蔣達博士主講，分享心靈上的健康是不能忽視的。



12月12-18日

健康專題講座及 指數測試

感謝一班來自香港公開大學李嘉誠專業進修學院護理服務文憑的老師及同學，為長者講解認識預防泌尿系統疾病、傷口護理及急救的知識，更設健康測試站，即場為長者進行身高體重指數、情緒及睡眠質量等測試。



12月10/16/17日

扶康會 - 義工探訪

有大約24位來自「仁濟醫院靚次伯長者學苑」及「體藝仁愛長者學苑」的長者義工，去了探訪扶康會的學員，內容包括音樂分享、魔術表演及外出散步。





華湘長者學苑

華湘長者學苑成立至今已有十幾年，舉辦活動多元，每年平均有十二次活動，每次活動主題也不同，過往兩年曾舉辦的活動包括「手機拍照課程」、「手機拍片課程」、「西式餐點班」、「手工藝班」、「遙控車班」、「冰壺球班」、「端午糉子班」、「西洋書畫班」、「中國水墨書法班」、「電子飛鏢比賽」、「魔力橋比賽」、「康樂棋比賽」、「身體健康疾病預防課程」、「有趣的統計數字」、「桌遊課程」。

華湘長者學苑有兩大皇牌活動，一是華湘年宵模擬市場，每年農曆新年前，我們都會邀請長者參與由本校學生自主舉辦的模擬年宵市場，一起享受一個熱鬧的節日。而每年暑假的重頭節目則是「暑期長者歌唱大賽」，每年都有近二十隊參賽者，過百名觀眾參加。

所有華湘長者學苑活動都會邀請明愛西貢長者中心會友參加，費用全免，有興趣人士可報名加入成為明愛西貢長者中心成為會員，屆時會有專車接送會友往返中心與王華湘中學。

寶覺耆暉長者學苑

為秉承蓮覺居士「慈悲博愛」的精神，寶覺耆暉長者學苑於2017年成立，與保良局黃祐祥紀念耆暉中心合作，為區內長者提供不同的課程，鼓勵他們終身學習。

於2019-20年度，我們舉行了多元化的課程。為了提升長者更重視身體健康，學苑舉辦了「原穴養生基礎班」及「養生實踐基礎班」，讓長者學習利用穴位按摩、舒展筋骨的保健運動，達致改善人體素質，祛病健身。另外亦有「工筆畫基礎班」及「魔術基礎班」等拓展長者興趣的課程。

為了鼓勵長幼共融，本年度更舉行了學生義工訓練課程，讓學生更掌握有關與長者相處時的態度及義工探訪時的注意事項等。及後同學們到長者家中探訪時都各有得著，老友記也十分友善，與同學們津津樂道的聊起來。





三中耆暉長者學苑

少有所用・老有所長・老少共融・關情永享

為響應香港政府安老事務委員會的呼籲，積極推動社區發展，協助長者學習新事物和新技能，培養學生敬老及服務精神，香港道教聯合會圓玄學院第三中學於二零零八年已與保良局莊啟程耆暉中心合作，成立「三中耆暉長者學苑」，讓區內長者能夠通過貴校設施及學習環境，參與學習及進行一些有益身心的活動。

「三中耆暉長者學苑」至今已開辦達十二年。在這十二年間舉辦過不少活動，包括：「太極班」、「電腦者遊班」、「平板電腦班」、「硬地滾球班」、「乒乓球班」、「油畫班」、「皮草製作班」、「夏威夷小結他班」等等。

本學苑最近的活動則是「玉石鑑賞班」，各老友記除了認識到如何鑑賞玉石，更帶來了不少家中珍藏給導師評價及與其他學員分享。此興趣班反應熱烈，極受老友記歡迎，相信不久將來必會重辦。



體藝仁愛長者學苑



體藝仁愛長者學苑成立於2019年，由仁愛堂香港台山商會長者鄰舍中心與賽馬會體藝中學合辦，為區內長者提供多元化的活動和課程。透過長者學苑的活動，除鼓勵長者終身學習，實踐老有所為外，亦同時培養學生敬老及服務的精神，促進學生與長者交流，相互學習，以達致長幼共融。

本學苑上學期曾舉辦「智能手機應用課程」，內容包括手機WhatsApp應用技巧、個人表情符號設計及天文台與九巴等常用程式的應用，幫助長者與時並進。

農曆年假前，本校家長教師會與學苑合辦了「新春賀年活動」，課程內容包括：製作賀年小食紅棗合桃、蘭花盆栽及賀年掛飾。一眾長者與家長及同學們通力合作，完成各項活動，大家都表現得很滿足。



長者學苑發展基金

2020-21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。2020-21年度第一輪撥款申請的截止日期為2020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
長者學苑發展基金委員會首任主席

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)。

善用金融科技抗疫

在家千日好。在新型肺炎肆虐期間，大家對於這句說話，或會有另一番體會。

抗疫期間，大家需要盡量減少外出。我們可以去社交聚會，可以不出外用膳，也可以不參加娛樂活動，之不過，我們總得張羅日常生活用品、食物及各種抗疫用品，也總得處理自己的個人財務。

香港這個彈丸之地，購物消費很方便，記得以前某便利店廣告就用「總有一間喺左近」這個宣傳口號，至於本港銀行分行及櫃員機的數目亦不少。過去，我們未必會感受到金融科技帶來的便利和好處，然而，當試過四出購買口罩、消毒用品和糧食，但處處撲空；想去銀行分行處理財務，但碰上銀行分行因為防疫而暫停營業，大家或會因而明白到金融科技例如網購和網上理財的重要。

網購在近期非常火紅，很多人不分晝夜，一有時間就到各大小網店和社交媒體，搜購物品。大家可能聽過有些本地購物網站因為

同一時間有太多人登入，出現大塞車。網購的好處是可以足不出戶，廿四小時選購世界各地的貨品，不用頻頻撲撲，省下不少時間和腳骨力。網購新手可能需要適應或接受新的購物模式，例如只看圖片購物，不是一手交錢一手交貨等等。另外，不要以為網上一定可以買到自己所需要的貨品，例如全球口罩供應緊張，無論是實體商店，還是網上商品，都是一罩難求。

不少長者朋友仍會倚賴銀行分行處理個人財務，有些甚至連提款卡也沒有。其實，現時網上和電話銀行服務已可以處理很多個人財務事宜，例如提款、轉賬、繳費和投資。至於公共服務及不少商舖都可以用八達通或手機付款，不用再「現兜兜」付款，而這些電子錢包更可以自動增值，大大減少撇錢的需要。

對於金融科技一詞，老友記或許會覺得很陌生，或者認為事不關己，沒有動力去了解。其實，即使不考慮疫情，老友記們亦要與時並進，學習網購、網上理財及電子錢包等金融科技。大家不妨向家人或朋友了解和學習，科技以人為本，學起來，其實不難上手。

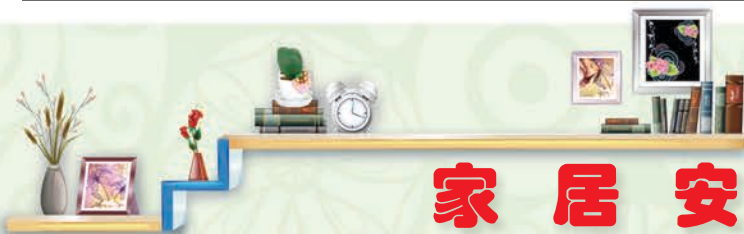
記著，我們不是要完全摒棄沿用的傳統方式，而是要為自己帶來多一個購物和理財方面的選擇。想了解更多有關長者學習金融科技的資料，可以參閱投委會網站的「退休理財」專頁。



【錢家事件簿：飲茶大門法】



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。



家居安全

爆竊帶來的損失

- **金錢方面**：每年因爆竊而損失的財物價值逾千萬港元。
- **心理方面**：家居曾遭受破壞；具有紀念價值或心愛的物件被盜亦令人難過。
- **造成不便**：要修補破壞，重得已失之物，將要耗費大量時間、金錢和心力。

簡單的防盜措施

門

- 前門和後門最少各安裝一把優質防盜門鎖。門鎖應向信譽良好的代理商購買；以及
- 若要加強保安，可安裝優質防盜鍊或閘扣，廣角防盜眼也是不可缺少的。前門和後門切勿選用空心木門。



戶

露台

台

- 確保露台門不能從外面開；
- 適合露台敞門用的門鎖市面有售，而且安裝容易；
- 露台可裝置保護性花籠。



門戶安全守則

- 從廣角防盜眼看清楚訪客是誰；
- 查問訪客身份；
- 開門前先扣上防盜鍊；
- 除非已確定安全，否則切勿隨便開門；以及
- 如有懷疑，切勿讓訪客進入屋內。



窗

戶

- 窗戶是入屋爆竊的主要下手目標；
- 安裝連優質窗框的窗；
- 裝上合適的優質窗鎖；
- 緊記竊匪可以先打破玻璃，然後從內把窗戶打開，但若裝了窗鎖，匪徒便白費心機了；
- 如果你喜歡把窗戶打開，便應安裝窗花或鐵枝；以及
- 窗花或鐵枝須牢固地嵌入牆身；
- 不在家時，切勿保持窗戶敞開。



個人財物

- 如非必要，貴重物品或大額現金不應存放在家裏。如確有必要，請使用優質夾萬(以內部螺絲固定於牆壁)儲存該等財物；
- 考慮使用永久性蝕刻、只在紫外光下顯現的隱形墨水或其他現有方法，為貴重物品刻上標記。利用個人識別號碼，識別屬於自己的財物；
- 記下貴重物品的重要資料，可能的話保留正式收據。從不同角度拍攝物品的照片。如物品體積細小，可在旁擺放間尺以顯示其大小；
- 萬一失竊，上述資料除有助警方尋回你的財物外，亦方便你日後就索償保險；以及
- 將填妥的記錄表格、收據及照片存放在安全的地方，最好存放於家居以外的第二個地點。



「少年警訊和耆樂警訊電子服務網站」網址
<https://www.ces.police.gov.hk/hkpfces/#/tc/login>



基層醫療是個人及家庭在持續醫療過程的第一個接觸點，為市民在居住及工作的社區提供**全面、持續、以人為本、預防性及協調**的護理，透過廣泛的服務，包括**健康推廣、疾病預防、疾病管理及復康支援**等促進市民健康。

《**基層醫療指南**》是一個網上電子資料庫，包含社區內基層醫療服務提供者的執業資料及專業資格，方便市民按診所地址、應診時間、政府基層醫療促進計劃(如長者醫療券計劃、疫苗資助計劃)、所需服務等選項，以搜尋合適的**基層醫療醫生、牙醫和中醫**。

《指南》亦備有於**長假期提供服務**的醫生名單，以便選擇急症室以外的醫療服務。

加入《指南》的基層醫療醫生、牙醫及執業中醫，均承諾參與**延續醫學教育或持續專業發展**，以促進和維持其服務質素。

詳情請瀏覽《**基層醫療指南**》網頁。



《**基層醫療指南**》單張



香港特別行政區政府
食物及衛生局

www.pcdirectory.gov.hk

新界西長者學苑聯網成員列表(72)

大學長者學苑 (3)

嶺大長者學苑

嶺南大學持續進修學院

地址：屯門嶺南大學新教學大樓3樓301室
電話：2616 8068

香港公開大學長者學苑

香港公開大學李嘉誠專業進修學院

地址：葵涌葵昌路51-53號九龍貿易中心2座11樓
電話：2915 2380 (按2字)

珠海學院長者學苑

香港珠海學院

地址：新界青山公路青山灣段80號E105室
電話：2972 7364

葵涌區 (10)

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

「老友書齋」長者學苑

中華基督教會全完中學

地址：葵涌上角街15號
電話：2420 5050

「老友學堂」長者學苑

循道衛理聯合教會李惠利中學

地址：葵涌葵葉街2-4號
電話：2427 9121

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：葵涌祖堯邨敬祖路12號
電話：2741 0326

柏立基教育學院校友會李一譚紀念學校長者學苑

柏立基教育學院校友會李一譚紀念學校

地址：葵涌葵盛圍211號
電話：2429 0452

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

英信長者學苑

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

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 (5)

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：新界青衣長青邨楓樹窩路10號
電話：2433 1282

東華三院茶青長者學苑

東華三院吳祥川紀念中學

地址：青衣清心街7號
電話：2405 1883

保良局長者學苑

保良局陳百強伉儷青衣學校

地址：青衣青芊街2號
電話：2434 9922

荃灣區 (3)

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

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 (27)

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

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

五邑鄧振猷學校

地址：屯門蝴蝶村兆山苑
電話：24671882

南官長者學苑

南屯門官立中學

地址：新界屯門湖山路218號
電話：2404 5506

思賢長者學苑

馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學

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

時暢長者學苑

僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校

地址：屯門建生邨屋邨小學校舍
電話：2454 4122

耆耆長者學苑

興德學校

地址：屯門慶平路1號
電話：2448 2211

新會商會中學長者學苑

新會商會中學

地址：屯門良景邨
電話：2463 2660

瑞芝長者學苑

香港九龍塘基督教中華道會陳瑞芝紀念中學

地址：新界屯門友愛邨友愛路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

道教青松小學長者學苑

道教青松小學

地址：屯門山景邨
電話：2465 1222

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

樂頤長者學苑

宣道中學/寶馬會屯門盲人安老院

地址：屯門良才里11號/屯門青福里8號香港盲人輔導會
電話：2469 2080

龍門長者學苑

中華基督教會何福堂小學

地址：屯門龍門路41號
電話：2459 7156

譚李麗芬長者學苑

中華基督教會譚李麗芬紀念中學

地址：屯門新墟新和里10號
電話：2452 2422

鐘聲長者學苑

鐘聲慈善社胡陳金枝中學

地址：屯門兆麟街20號
電話：2452 4688

元朗區 (14)

「天循童創耆樂」長者學苑

天水圍循道衛理小學

地址：天水圍天榮路天頌苑
電話：2448 0373

元天明愛長者學苑

元朗天主教中學

地址：元朗青山公路201號水邊圍邨
電話：2443 1363

伊利沙伯中學舊生會教育服務中心長者學苑

伊利沙伯中學舊生會中學

地址：天水圍天城路18號
電話：2338 6122

伯裘明愛長者學苑

伯裘書院

地址：天水圍天華路51號
電話：3160 4100

柏崇長者學苑

天主教崇德英文書院

地址：元朗洪水橋洪德路1號
電話：2467 4263

沐靈長者學苑

路德會西門英才中學

地址：元朗公園北路一號
電話：2478 2424

科創長者學苑**香港普通話研習社科技創意小學**

地址：天水圍天秀路25號天富苑

電話：2470 8080

培聖長者學苑**天主教培聖中學**

地址：天水圍天河路9號

電話：2445 0800

基元長者學苑**中華基督教會基元中學**

地址：元朗鳳攸東街

電話：2475 0331

博愛醫院鄧佩瓊紀念中學長者學苑**博愛醫院鄧佩瓊紀念中學**

地址：元朗朗屏邨第三期

電話：2474 1576

齋色園可道長者學苑**齋色園主辦可道中學**

地址：元朗洪水橋洪順路11號

電話：2479 9885

樂善堂梁錫珪(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

毅智長者學苑**賽馬會毅智書院**

地址：天水圍天頌苑

電話：2447 2322

耀道(婦聯)長者學苑**金巴崙長老會耀道小學**

地址：天水圍102區第五期(第三學校)

電話：2617 7926

東涌區(9)**明愛華德中書院長者學苑****明愛華德中書院**

地址：大嶼山東涌松逸街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：新界東涌逸東邨

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

港青基信長者學苑**港青基信書院**

地址：東涌松逸街

電話：2988 8123

溫浩根長者學苑**寶安商會溫浩根小學**

地址：大嶼山東涌順東路

電話：2109 0045

聖公會東涌長者活力學苑 - 馬錦明中學長者學苑**保良局馬錦明夫人章馥仙中學**

地址：東涌富東村

電話：2109 1133

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 (29)**中西區(5)****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

香港聖公會中西區長者學苑**聖公會呂明才紀念小學**

地址：堅尼地城加惠民道31號

電話：2818 3717 / 2817 2981

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(2)**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**軒尼詩道官立上午小學**

地址：灣仔譚臣道169號

電話：2838 6368

東區(14)**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：港筲箕灣愛禮街一號柴灣新慶街330號

電話：8102 2232

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

九龍西長者學苑聯網成員列表 (18)**九龍城區(8)****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

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：2896 7705

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(8)**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

明愛莊月明長者學苑**明愛莊月明中學**

地址：薄扶林華富邨華富道53號

電話：2551 0200

東華三院南區長者學苑**東華三院鶴山學校**

地址：華富邨華林徑5號

電話：2550 6933

活學活用長者學苑**香港真光書院**

地址：鴨脷洲利東邨道1號

電話：2870 3970 / 2871 1214

培坊長者學苑**嘉諾撒培德書院**

地址：香港香港仔貝璐道200號

電話：3550 5520

聖伯多祿明愛長者學苑**聖伯多祿中學**

地址：香港香港仔水塘道21號

電話：2552 0080

「樂齡」長者學苑**香港仔浸信會呂明才書院**

地址：鴨脷洲利東邨道18號

電話：2552 6875 / 2870 3970

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

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)

譜・娟長者學苑

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

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棟珊紀念中學

地址：深水埗南昌街250號
電話：3723 8880 / 3723 8888

銘賢長者學苑

中華基督教會銘賢書院

地址：石硤尾偉智街1號
電話：2784 7440

嶺南大學香港同學會直資小學長者學苑

嶺南大學香港同學會直資小學

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 (14)

黃大仙區 (7)

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：2320 4557

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：2320 0011

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

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：2328 7971

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：2320 3077

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：2626 9930

觀塘區 (7)

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：2796 8323

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：2389 0213

陽光長者學苑

天主教普照中學

地址：油塘普照路1號
電話：2347 9928

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

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

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

東華三院觀塘長者學苑

基督教聖約教會堅樂中學

地址：九龍觀塘曉明街26號
電話：2727 4311

新界東長者學苑聯網 (15)

西貢區 (6)

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

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

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

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

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

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

青華長者學苑

宣道會陳朱素華紀念中學

地址：新界粉嶺輝明路十二號
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 (3)

曾壁山中學長者學苑

曾壁山中學

地址：沙田恆光街12號
電話：2640 4933

體藝仁愛長者學苑

賽馬會體藝中學

地址：沙田樂景街5-7號
電話：2691 7150

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

大埔區 (3)

香港聖公會太和長者學苑

神召會康樂中學

地址：新界大埔寶雅苑
電話：26520698

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

耆樂天地長者學苑

三水同鄉會禪景榮學校

地址：新界大埔富善邨
電話：2661 9383



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



f NTWEAC | q

@ntweac



港島區長者學苑聯網

通訊處：香港基督教女青年會總會所

香港中環麥當勞道1號

電話：2670 0171 傳真：2700 1610

網站：hkicac.edu.hk



f HKIEAC | q



九龍西長者學苑聯網

通訊處：基督教女青年會丘佐榮中學

九龍何文田常和街6號

電話：2670 0171 傳真：2700 1610

網站：kineac.edu.hk



f KLINEAC | q



九龍東長者學苑聯網

通訊處：新界荔景荔景山路201-203號

香港公開大學荔景校園4樓

電話：3460 9817 傳真：2242 0890



f klineac | q



新界東長者學苑聯網

通訊處：新界荔景荔景山路201-203號

香港公開大學荔景校園4樓

電話：3460 9922 傳真：2242 0890



f NTEEAC | q