

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 3 期

二〇二〇年十月



勞工及福利局局長
羅致光博士
GBS JP



「老友記」保持活躍，從事有益身心的活動：
繼續為社會服務
勇於應對疫情下的新常態：
利用互聯網上的資源繼續學習

香港是世界上最長壽的地區，更是舉世知名的「動感之都」、「活力之城」。至於香港能得以享有此美譽，我認為一眾活力充沛的「老友記」亦應記一功。因為不少長者在退休後，都會投放精力和時間來貢獻社會，為香港注入寶貴的動力。

根據統計處於2017年的估算，我們85歲以上的人口在2041年會達到52萬，即是2016年的三倍，至2066年更會增加至77萬，即2016年的四點四倍。從這個趨勢看來，世界最長壽地區這寶座，香港實在當仁不讓。

有不少「老友記」曾對我表示，在退下工作火線的初期，適應優哉悠哉的生活並不容易。有見及此，特區政府一直致力鼓勵「老友記」們，在退休後要保持活躍，從事有益身心的活動。在能力範圍許可下，繼續為社會服務。除了健康裨益，服務人群帶來的滿足感更會帶來莫大歡愉，何樂而不為呢？這一個三贏局面，誠然將「積極樂頤年」的精神發揮得淋漓盡致。在推廣「積極樂頤年」方面，政府推行了多項計劃，包括「長者學苑計劃」、「老有所為活動計劃」和建立「長者友善社區」等。

「長者學苑計劃」是以跨界別合作和跨代共融的模式運作，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，實踐老有所為；同時促進長幼共融，加強公民教育，以及推動跨界別合作。在2019-20學年，全港各區專上院校及中、小學共設立約170間長者學苑，每年提供超過10,000個學習名額。

當中「新界西長者學苑聯網」是政府最堅實的合作伙伴。聯網成員已增至72所，為逾千名「老友記」提供「長青共融」學習機會。課程更是多元化，包括資訊科技、健康教育、藝術等等。

今年是非常不平凡的一年，香港正面對前所未見的疫情。為了讓「老友記」能在家繼續學習，「新界西長者學苑聯網」也作出了靈活安排，特別舉辦網上的視像課程。我在感謝聯網之餘，更希望「老友記」能夠以「新界西長者學苑聯網」為榜樣，勇於應對疫情下的新常態，改變一下生活習慣，盡量利用互聯網上的資源繼續學習，保持活躍。

最後，我謹此祝願各位「同學仔」身體健康、生活愉快、家庭幸福和學業進步！



新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長 MH

新界西長者學苑聯網(下稱「聯網」)進入第4個三年計劃,承蒙勞工及福利局、安老事務委員會及長者學苑發展基金、中、小、特殊學校、NGO及社會人士支持,「聯網」工作得以順利推展。並熱烈歡迎以下6間新成立長者學苑,聯同1間新界西學苑加入「聯網」大家庭,讓區內學苑數目增至79間:

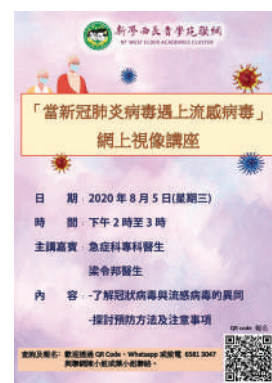
- | | |
|------------------|--------------|
| ① 台山商會學校 | ④ 中華基督教會燕京書院 |
| ② 保良局陳溢小學 | ⑤ 仁愛堂陳淑芳紀念中學 |
| ③ 保良局羅傑承(一九八三)中學 | ⑥ 明愛屯門馬登基金中學 |

疫情期間,「聯網」亦保持各學苑聯繫工作,於2019年11月8日至2020年6月24日,共41次造訪新界西區學校,交流分享學苑運作;4月29日假棉紡會中學以視像形式舉辦第6次簡介及分享會,17個單位、共31位人士參與;7月14日以視像形式進行新界西長者學苑聯網會議,30間學苑、共45位代表參加。「聯網」與應用科技研究院合作「智能平台計劃」,支援長者學苑行政、長者學習及進行數據分析,已向馬會申請撥款,正待進一步消息。

面對學習模式新常態,「聯網」除開辦多個視像課程及講座,更製作學習短片上載網站讓學員停課不停學,善用新科技適應時代步伐。過去一學年課程數目、累積學習人次及時數統計列表如下:

課程類別	課程數目		學習人次		學習時數	
	面授	視像 (由3月開始)	面授	視像 (由3月開始)	面授	視像 (由3月開始)
2019.9-2020.8						
晉階課程	11	ZOOM:1	1,463	240	1,718	360
非晉階課程	24	ZOOM:10	1,457	751	2,545	779
		YOUTUBE:4 - 老子課程 - 義工複修 - 太極小金鐘 - 環保手工藝	- 只能統計ZOOM課程人次及時數 - YOUTUBE未能統計有關數字 - YOUTUBE課程內容敬請瀏覽P.3 二維碼			
講座	11	5	319	209	645.5	660
中樂訓練及表演	4	1	1,181	172	2,362	344
義工服務	15	-	195	-	365.5	-
延伸學習活動	2	-	92	-	287	-
小計	67	21	4,707	1,372	7,923	2,143
總計	88		6,079		10,066	

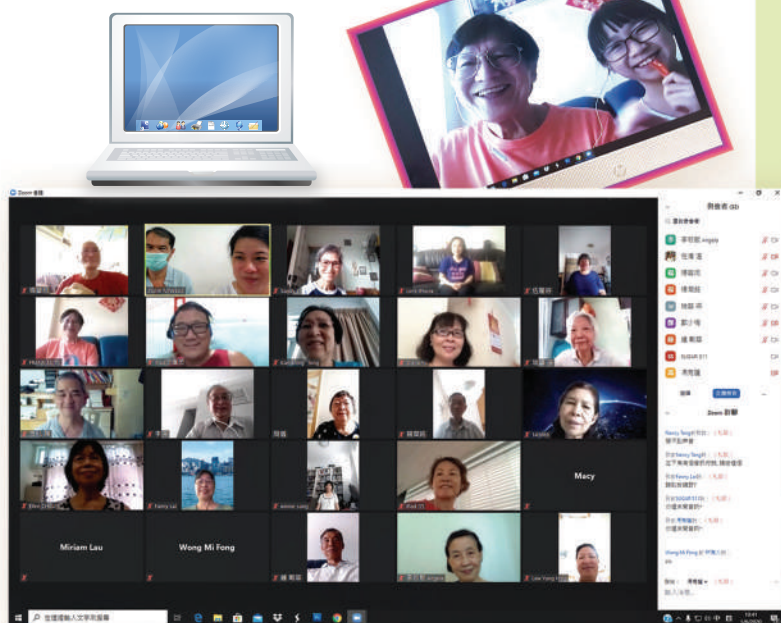
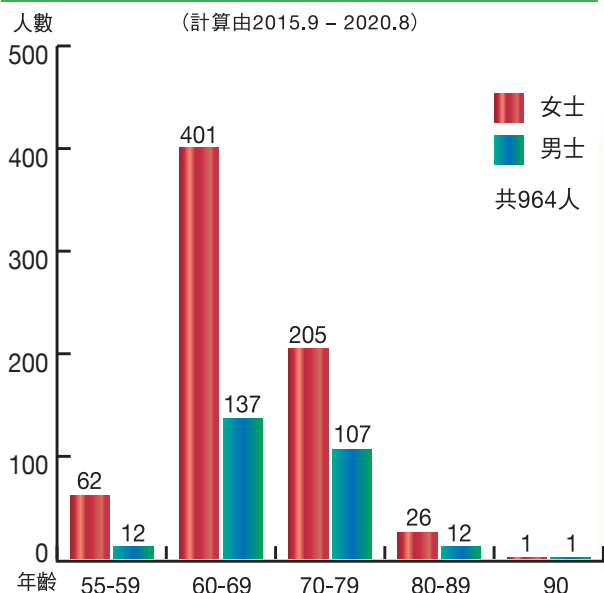
註:每課程約4教師



講座重溫
二維碼



新界西長者學苑聯網學員年齡統計



ZOOM視像課程截圖

與各大專院校及專業團體合辦活動

協作單位	活動名稱	舉辦日期 (2020年)	參與人數
1 香港大學李嘉誠醫學院	賽馬會社區長者急救學堂	5月19日	五區統籌主任
2 嶺南大學 亞太老年學研究中心	賽馬會樂齡科技與智能安老計劃之 「跨境養老及樂齡科技的應用」網上研討會	6月18日	20
3 香港理工大學 康復治療科學系	認知障礙症研究	6月中旬-7月	51
4 香港浸會大學	輔導技巧網上課程	7月15日-16日	75

計劃與專業團體合辦活動

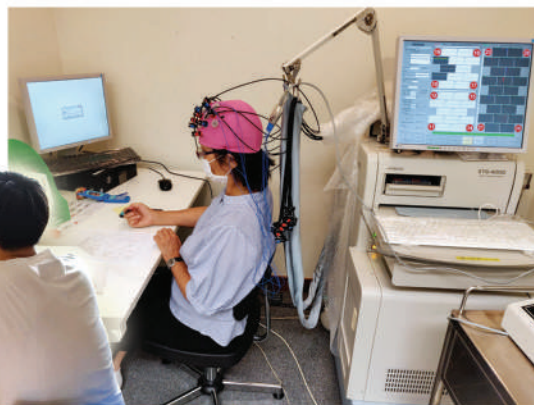
協作單位	活動名稱	計劃舉行日期	計劃參與人數
1 香港電台	「齡・舍・型」體驗大學生活 「15分鐘的約會」閱讀計劃 「長進課程」鼓勵長者終生學習	21年6月 20年9月至21年2月 待定	150 不限 不限
2 存款保障委員會	「存款保障計劃」調查研究	原訂7月舉行因疫情延遲	不限
3 急症科專科梁令邦醫生	免費注射流感疫苗	11月	700-800

協辦理工大學康復治療科學系認知障礙症研究

「聯網」應香港理工大學邀請協辦〈認知障礙症研究計劃〉，透過以下方法評估長者記憶力、定位及控制能力：

- ① 顱直流電刺激
- ② VR虛擬實境測試

「聯網」共24位長者6月中旬到理工大學參加電流刺激；27位長者於6月下旬到仁濟醫院第二中學參與VR測試，為科研出一分力，實踐老有所為精神。



香港大學李嘉誠醫學院 賽馬會社區長者急救學堂

「聯網」應香港大學李嘉誠醫學院急症醫學部邀請協助推廣計劃，提供社區合作夥伴培訓及教導長者管理、應對緊急醫療情況。主要內容包括：

- ① 急性心臟病
- ② 中風
- ③ 跌倒

五區緊密協作，除分享計劃資訊外，各區聯網統籌主任於5月19日(二)一同接受訓練，了解課程內容及緊急護理知識，將稍後協助計劃推展工作。

長者電話輔導熱線

「聯網」與「香港基督教輔導學院」合辦長者電話輔導熱線，由具經驗輔導員提供服務，有意者請向「聯網」報名。



「聯網」宣傳短片
二維碼



老子網上課程
二維碼



義工複修
網上課程二維碼



太極小金鐘
網上課程二維碼



長幼共融
環保小手工
網上課程二維碼



2019年10月 成立學苑簡介



明愛聖若瑟中學長者學苑

・明愛聖若瑟中學

本校與浸信會愛羣社會服務處 - 青衣長者鄰舍中心合作，本著明愛服務宗旨及福音精神，為社會「無靠」、「無依」及「無助」的人士，提供有用和實效的服務。

期望透過長者學苑的成立，能為區內長者提供學習機會，使之成為一個社區支援平台。另一方面，學生在服務長者的活動中，也能體現及發揚明愛寓愛心於個人及社會服務，貫徹「以愛服務・締造希望」的明愛精神。

本苑暫定於2020年9月30日安排第一個活動，內容與中秋團圓有關，當天亦會舉行學苑啟動禮；而第二次活動則計劃於12月進行。本苑擬提供的課程及活動將以「活力人生」、「長幼共融」為主題，暫定的課程包括健體班、音樂及資訊科技班。



ABC學堂



曲棍球班

明愛華德中長者學苑

・明愛華德中書院

學校堅守「以愛服務・締造希望」的精神，期望達到「追求卓越・完善服務」的實踐理想。學校近年積極走進社區，參與社區服務，透過聯繫社區及促進資源共享，有效拉近東涌區內的青少年和長者，並營造出和諧共融的社區氣氛，因此學校與鄰舍輔導會合作舉辦「明愛華德中長者學苑」。

課程於本年度7月開始，包括長者保健運動班、飲食健康講座和自我健康管理講座。透過講座和運動，提升長者的健康意識。亦有「英該點」活動，讓長者在娛樂中學習英文，稍後有更多其他活動，達到長幼共融，互相學習。



保健運動班

觀察到社區內長者日增的需要，希望能藉著學校及教會的合作，利用有限的資源去回饋及服務社區，讓更多長者能受惠持續學習。更重要是讓學生有一平台能與長者共融學習，互相了解，培養學生們有關愛、服務別人的心。

本學苑計劃將於11/10至8/11逢星期日舉行為期4堂的「長者防跌@知足常樂」健康課程，提高長者的安全意識。未來也會接著舉辦「長者簡易繪畫班」興趣課程，讓長者生活更多姿多彩。

沐靈長者學苑

・路德會西門英才中學



浩根長者學院成立於二零二零年初。本學苑將與香港女童軍總會賽馬會東涌中心合作，希望既可以為區內之長者提供多元化之課程，又可以促進學生與長者之溝通、共融。

原定計劃於本年度下學期開辦和諧粉彩班、英語畫班、有關生涯規劃之課程及健康課程。無奈一場突如其來之疫症，令校園生活停頓了多月，課程也只好擱置。希望疫情快點過去，生活回復正常，課程亦可以順利展開。期待着長者和同學可以一起學習；學生亦可以嘗試與長者相處，培養他們的關愛精神。



浩根長者學苑

・寶安商會溫浩根小學



學苑成員花絮

「青苗伴松柏」長者學苑

• 五邑鄒振猷學校

長幼插花及義賣小組

於2019年12月至2020年1月舉行一連4節長幼插花活動，課程由專業插花導師教授。讓長者及學生培養出專注和美感，參與學生更能從中拉近與長者的距離。長幼製作之花藝品更於學校活動中進行義賣，捐助聖雅各福群會(聚膳坊)慈善機構，助人自助。



學生與長者的相處融洽和諧，學生十分喜愛及投入小組及義賣活動，不少學生因自己和長者一起製作的花能出售，表現興奮及投入。

毅智長者學苑

• 賽馬會毅智書院

本校中二及中三同學與長者學員參與錦田壁畫村的壁畫製作，活動目的是希望透過壁畫藝術，令世界變得更美好。得到長者們的協助，同學都用心地協助完成任務，錦田壁畫村也在Facebook中讚賞學生：「街坊大讚學生好乖，學習做義工，放下自己，服務他人。」「唔好睇少呢位同學仔！他也可以一起服務社會！共融、和諧、生活愉快！」「同學又進步了！主動幫忙擺放物資，重重的大油桶，都一手拿起！同學仔成長，就是最好的回報！」



方小長者學苑

• 保良局方王錦全小學

「方小長者學苑」於2019年成立，藉着計劃活動讓學生接觸長者，學習與長者相處，建立長幼共融的校園環境。

我們很高興邀請了博愛醫院王木豐紀念長者健康支援及進修中心合作，透過中心的協助，為活動帶來更多充滿歡欣的老友記，與我校學生一起學習，達致社區長幼共融的文化。

本年度舉辦了「扭氣球課程」、「花藝課程」、「禁煙劇場」及「運動與健康講座」。學生和長者由互不相識，各自學習，直至彼此熟稔，增加了互動性，過程中他們都非常投入，學生從中學會如何尊重長者。每次活動過後，長者們都把製成品帶回家，滿載而歸，快樂無比。我們期望在未來的日子舉辦更多長幼共融的活動，增添長者的生活趣味，也讓孩子的生命變得更有意義！

老友記全神貫注扭氣球

同學與長者合作完成花藝作品



柏立基教育學院校友會 李一諤紀念學校長者學苑

• 柏立基教育學院校友會李一諤紀念學校

陶藝學習班

每件陶藝品的背後，都有一個屬於老友記的故事。活動的參加者大多對陶藝創作有興趣，由於製作陶藝品不算容易，加上第一次接觸陶藝，但製作的過程中她們均顯得雀躍，全心全意投入在搓泥條、壓泥版等工序上。從活動過程中，發現老友記參與活動的熱情不下於年青人，加上導師的細心指導，老友記一步一步製作屬於自己的作品，樂在陶藝世界之中。





港島區長者學苑聯網召集人
潘廣輝先生



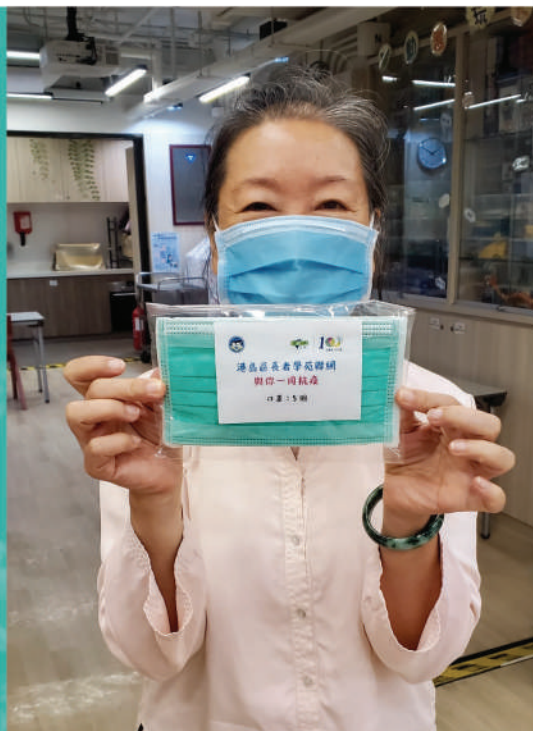
近期，社會受到新冠肺炎疫情影響，聯網為支援缺乏防疫物資的學苑學員，努力搜羅不同的防疫物資，並製作成為防疫包，包括口罩、卷紙、消毒搓手液，分發聯網各長者學苑學員，受惠人數超過500人。聯網亦透過活動、導師培訓、推薦導師給聯網學苑、發展新課程以協助區內各長者學苑之發展，推動各學苑建立新的班組，發展多元化長者之持續學習，尤以資訊科技應用相關的技能，務求讓長者與時並進。

未來，聯網將繼續秉持女青年會「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，設計及提供不同類型的適切服務，以擴闊長者的學習領域。

港島區長者學苑聯網與「你」一同抗疫

港島區長者學苑聯網分別於2020年5月和6月接收到不同團體捐贈的防疫物資，物資分別為口罩、卷裝紙巾和酒精搓手液，同時我們已於2020年7月分發到港島區共19間長者學苑。

在此，聯網感謝各個捐贈團體的支持和幫助。同時亦希望各位長者學苑學員在抗疫期間注意身心靈健康及保持良好和正面的心態去面對疫情。



金齡學堂系列

香港生態學習之旅(大埔坳松仔園)

踏入夏季時段，是很多動植物最活躍的時候。有見及此我們於2020年6月22日舉辦香港生態學習之旅，帶領各位長者學苑學員去探索這個大自然。導賞員向我們介紹各種動植物的生活習性和牠們存在於香港的源由，如黃牛便是從前於內地運送到本港大嶼山協助農民耕種，後來農地減少牠們便野放於大嶼山生活，隨後因大嶼山開始城市化，所以便將部份牛隻轉移到其他地方繼續生活，這裡便是其中一點。



愛華衛理長者學苑

• 衛理中學



新春賀年食品製作坊

新春賀年糕點往往會覺得太甜、太油膩，自家製作便可以控制甜度、份量比例。今次由衛理中學家政老師及學生教導各位學員製作低糖椰汁年糕，既簡單又健康，大家又做又食，樂此不疲。



明儒長者學苑・香港中國婦女會中學

自我健康管理班

明儒長者學苑獲香港中國婦女會中學校友的鼎力支持，邀請了四位非常專業的校友教授「自我健康管理班」。

家庭醫學專科 - 梁樂行醫生主講「從容面對身體機能退化」，講解正常身體機能退化以及長者常見疾病如高血壓、糖尿病及心血管等疾病的成因；也特別深入講解骨骼關節退化如肩頸痛、腰背痛、膝關節及筋膜炎等問題的成因、影響、治療及預防等知識。



老人科專科 - 陳飛醫生主講「智醒老友記」，講解認知障礙症的成因和類別，患者在不同階段如早期、中期及晚期的病徵；異常行為特徵和評估方法；不同診斷方法如素描、眼底檢查及化驗等；現時常用的藥物主治效能；也有介紹非藥物治療，以及預防方法。

物理治療師 - 謝兆翔先生主講「骨質疏鬆與自我運動」，介紹骨骼的結構和骨質疏鬆的情況及成因，骨質疏鬆的診斷方法如超聲波和DEXA，藥物治療的用藥以及效能；運動如撞擊性/負重運動怎樣才有幫助，以及骨質疏鬆與跌倒的風險等等知識。



藥劑師 - 陳嘉鍵先生主講「長者藥物治療及預防」，介紹不同服藥時間的原因，獲得最佳藥效的服用方法；如何減輕藥物的副作用、忘記服藥的解決方法；同一種藥有不同包裝的原因；藥物應怎樣存放才不會影響藥效；可以切開或磨碎的藥物；完成服用抗生素療程的重要性，以及正確使用類固醇的知識等等。

能夠近距離聆聽四位專業講員的講解，也有機會就平日的疑問進行提問，讓學員對課題可以有深入的認識，對自我健康管理有很大的幫助。

皇仁衛理長者學苑・皇仁書院

皇仁衛理長者學苑是由循道衛理灣仔長者服務中心與皇仁書院共同舉辦的長者學苑。透過多元化的課程，倡導長者持續學習、讓長者在增進知識之餘亦可擴闊社交圈子，以保持身心健康實踐老有所為，並活出豐盛人生。另外也透過課程的交流，以促進誇代共融的發展，從而達致長幼共融的實踐。我們在科技電腦、音樂藝術及長幼共融等方面有不同的活動，當中包括：手機班、輕鬆手機剪片班、蝶古巴特拼貼班、素描班、長青木飛機班、長青魔術班、室內哈密瓜種植班、家居用品電池製作班、腦電波玩具體驗日、分子料理體驗班、長青無人機安全駕駛及模擬飛行駕駛體驗日、長青電腦搖控車程式編寫班等等。



香港聖公會聖士提反堂長者學苑・聖士提反堂中學

香港聖公會聖士提反堂長者學苑舉行多元化活動給予長者及學生，其中手工藝班甚受歡迎，如插花班及木藝班。長者與學生都十分投入於過程中，學苑亦能從中提供一個創作的平台，讓長者及學生享受一同創作及相處的時刻。



「衛理軒」長者學苑・軒尼詩道官立小學

為鼓勵長者持續學習及享有豐盛的退休生活，在勞工及福利局和安老事務委員會的資助下循道衛理灣仔長者服務中心與軒尼詩道官立小學於2010年成功舉辦長者學苑，至今已有十餘年。過去我們為著長者各方面的需要而舉辦不同的活動，未來我們會繼續在健康生活、藝術發展、生活技能及長幼共融四個類別中舉辦不同的課程，當中包括：太極養生班、跆拳道入門班、肌肉伸展拉筋班、拇指琴體驗班、趣味水彩畫班、手造花製作班、烘焙工作坊、長幼烘焙班、長幼拇指琴等等。





九龍西長者學苑聯網召集人
萬雪芬女士

九龍區長者學苑聯網自2014年推行至今已有6年。聯網一直以「結連、支援、分享」作為工作目標，與區內不同學苑共同合作，構建長者學苑聯網作為平台，讓一眾退休人士繼續為社會作貢獻；讓他們豐富和寶貴的生活經驗，能夠透過聯網向下一代傳承。

聯網提供不同的生活體驗機會，例如不少會員對生態活動深感興趣，因此聯網早前推出一系列生態遊活動，舉辦「海洋生態學習之旅」、「西貢大網仔生態學習之旅」等新穎創意活動，透過生態導賞讓長者從不同角度認識大自然。反應亦十分踴躍。

近期，社會受到疫情影響，聯網派發防疫包以支援聯網各長者學苑，包括口罩、卷紙，受惠人數超過200人。聯網亦介紹不同網上生活及學習資源予學苑成員，讓長者安坐家中，仍然能夠透過電子書學習及利用網上平台購物。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。

聯網未來將推動多元化、跨專業活動，例用不同導師的專長籌劃活動及發展服務，讓學苑成員得到更多元化及具質素的服務。

九龍西長者學苑聯網 與「你」一同抗疫



九龍西長者學苑聯網分別於2020年5月和6月接收到不同團體捐贈的防疫物資，物資分別為口罩、卷裝紙巾，同時我們已於2020年7月分發到九龍西區共10間長者學苑。

在此，聯網感謝各個捐贈團體的支持和幫助。同時亦希望各位長者學苑學員在抗疫期間留在家中同時要注意個人健康、多做運動和注意飲食。



金齡學堂系列

香港生態學習之旅(西貢大網仔)

遠足行山除了可以強身健體、親近大自然和有益身心外，很多人好像也忽略了身邊事物。其實香港的大自然生態裡也有很多不同的物種在當中，只是我們沒有特別去留意牠們。

聯網於2020年6月29日與長者學苑學員到了西貢大網仔，由生態導賞員帶領各位探索我們香港的大自然生態。活動中我們發現到一款十分漂亮的蝴蝶「巴黎翠鳳蝶」和學習到很多不同植物的歷史、作用和藥用價值。我們希望參加者可從活動中發掘到新的知識和興趣，豐富自己的生活。



退休理財知多D

到底需要多少儲蓄才可以享有安穩的退休生活？我相信每個人心中的答案也不一樣，適當的投資策略對退休人士也是一個很大的幫助。活動當日我們邀請到投資者及理財委員會講員為我們介紹退休人士相關之投資策略和提供意見，讓各位長者學苑學員可有更清晰的投資方向和目標。同時我們提醒各位投資涉及風險，是次活動只提供相關資訊和意見，投資前要想清楚自己需要的投資產品和是否能夠承擔的風險。

海洋生態學習之旅

「優」閒生活系列

2020年7月2日上午我們和各位長者學苑學員到了大嶼山水口海灘尋找地球上的「活化石」馬蹄蟹。導賞員向我們講解了牠的生活習性、歷史和香港現有的保育計劃及活動。經過各位參加者的努力，最後我們亦成功發現了牠的身影。同日下午我們亦到了附近的梅窩，了解這裡的歷史文化及河岸生態。

聯網舉辦是次活動，希望各位能夠增加對海洋生態之認識，學習如何保護海洋和對馬蹄蟹之保育工作，希望參加者能夠將信息帶回與家人兒孫分享，讓更多人知道保育海洋生物的重要性。



青許長者學苑

香港扶幼會許仲繩紀念學校

青許長者學苑設於深水埗區內，由香港基督教女青年會誌寶松柏中心與香港扶幼會許仲繩紀念學校合辦。因學校有提供較多元設施，包括體適能室，支持科創的STEAM Lab，培養學生自立技能的生活技巧室，因此我們舉辦了長者健體器械班及制服圖案創作設計班予本學苑的學員。



體適能室內有完善的健體器材設備包括健身單車、划艇機、太空漫步機、跑步機及拉背機等，課堂讓長者了解到健身器械運動除可按自己身體狀況鍛鍊體魄外，亦能學懂運動安全，感受運動帶來之樂趣。



而制服圖案創作設計班於學校的生活技巧室舉辦，那裡仿如一個現代化衣車間，一邊放置十多台衣車，另一邊放置現代化的成衣噴墨打印機，房間周圍放滿學生的服裝設計作品。長者學員們一入到房間均覺得好似回到當年工作的車衣間一樣，令他們十分投入學習。他們學習以平板電腦應用程式去設計一些圖案後，以打印機印在T恤及環保袋上，令他們覺得很有成就感。



來年，中心與學校將繼續準備更多新穎課程，讓長者更能與時代並進，多學新事物，達致活躍晚年！



譜・婧長者學苑 聖公會蔡功譜中學

行山人士 - 龍脊世界知名之旅

很多人都會約齊三五知己一起遠足郊遊吸收新鮮空氣，欣賞沿途美景。但你們又知道在這條山徑的路上，我們又錯過了多少事和物？由導賞員帶領各位去探索山野上見到的歷史、文化、動植物和教授山野安全的知識。

是次活動我們到達了龍脊，相信平常有行山遠足的你們，對這裡也不會陌生。這裡高高低低起伏的路段，故其名為龍脊。每次我們和參加者一起到達最高點時都會有一種「能看到這裡的風景，辛苦行上去也是值得的」感覺。也許這就是行山的樂趣。

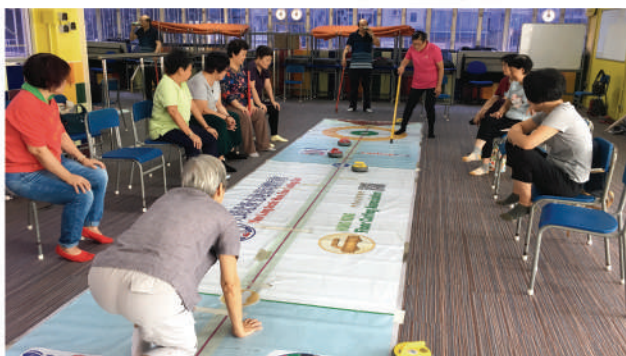


油蔴地街坊會學校長者學苑

油蔴地街坊會學校

地壺球體驗班

緊貼潮流並非年青人的專利，長者學苑鼓勵老友記多接觸新事物，培養不同範疇的興趣。初次接觸地壺球的老友記們，他們的活力絕對不比年青人「輸蝕」，甚至「馴身」落力參與比賽。短短幾堂時間，他們已經能夠掌握箇中的技巧及策略，表現出色，連導師也不得不讚賞他們學習能力！



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

嶺南大學香港同學會小學與鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心合辦長者學苑多年，每年舉辦不同課程及長幼共融活動，學苑一直對中心的長者提供了場地支援、課程學習的機會及多元文化體驗，深受長者歡迎。

學苑的活動包羅萬有，包括藝術、運動、音樂及文化活動。最值得一提是每年由校內六年級生為長者設計「健腦」遊戲攤位，約50位學生製作6-8個遊戲攤位，親手設計符合主題的遊戲內容、遊戲道具、現場主持及指導。因著學生的創意，整個活動都充滿歡樂笑聲，長者更踴躍支持和投入參與，以回應學生的努力和付出，每次報名接近100位長者之多。除此以外，學苑的長幼交流模式，包括安排長者以導師身份分享生活智慧；同樣學生回饋校內所

學知識予長者，過往曾舉辦英文餐飲學習課，及興趣活動如禪繞畫時光、米蘭牌長幼交流等等，充份體現長幼共融，促進不同年齡層的溝通。

長者除了出席學苑課程，也常以義工身份參與學校活動，例如在學校開放日主持手工攤位、在中國文化日教授書法及繩結，以口述歷史戲劇展現昔日香港歷史及人情味故事，並有節日歌曲分享及結他表演等，讓學生感受長者不受年齡所限，終生學習與無私分享的精神，以鼓勵年輕一代繼續努力。

學苑未來將籌辦長幼交流小組，讓兩代增加心靈互動的時光，發揮跨世代的共融力量，讓長者善用社區資源，讓愛老護老的理念，從小植根在學生的成長路上。





九龍東長者學苑聯網召集人
劉振鴻校長

「你、我同享健康生活」

由香港公開大學李嘉誠專業進修學院主辦，九龍東長者學苑聯網及新界東長者學苑聯網協辦的「你、我同享健康生活」已於7月6、8及10日成功舉行。

活動既有資訊性十足的健康講座介紹例如高血壓、糖尿病、認知障礙症等疾病，亦有不同健康檢查令參加者更了解自己身體狀況。當日設有攤位讓參加者藉著遊戲對各健康專題有更深刻印象，當然少不了小禮品提供。



感謝獅子會及晴朗的心基金會捐贈口罩

承蒙「九龍東長者學苑聯網」顧問蘇建霖博士獅兄聯繫，香港特區中央獅子會、香港觀塘獅子會、銅鑼灣獅子會、香港新時代獅子會及晴朗的心基金會聯合捐贈5000個口罩予本聯網。

各捐贈代表更親自拜訪了聯網成員的樂善堂余近卿中學、中華基督教會扶輪中學及中華基督教會基協中學，了解長者學苑的發展。聯網獲捐贈的口罩已陸續分發到區內各長者學苑，希望可以為各長者在抗疫路上出一分力。



福中耆暉長者學苑

福建中學

福中耆暉長者學苑成立於2009年，由福建中學與保良局劉陳小寶耆暉中心合辦，為區內長者提供多元化的活動及課程，鼓勵長者終身學習。

學苑過往開辦了各類型課程，包括：水墨畫班、穴位手力急救課程、小吉他班等等。其中學苑利用福建中學學生放學時間開辦電腦及智能電話應用課程，以一學生一長者的形式教授長者使用電腦及智能電話，促進學生與長者交流，互相學習，達致長幼共融。

本年度因應肺炎疫情，學苑開辦了網上課程：ZOOM應用班、網上中醫常識講座、網上數碼攝影課程，長者回饋非常好。



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

「東華三院基督教聖約教會堅樂第二小學長者學苑」一直致力建立長幼共融的學習環境，推動長者持續進修，並積極推廣、宣傳及舉辦多元化課程及促進長幼共融的活動，迎合不同長者需要。而本學苑亦鼓勵學生成為義工及多參與長幼共融的活動，推廣跨代共融的風氣。

「東華三院基督教聖約教會堅樂第二小學長者學苑」於2019年8月17日舉辦了長幼共融活動之香港懷舊縱橫遊，活動主題是香港懷舊，冀能加深參加者對香港文化的認識和了解。活動內容包括互動工作坊、團體遊戲與參觀香港文化博物館等，參與的長者與學生打成一片，氣氛融洽。活動能讓長者與學生增進彼此間的交流，達致長幼共融，是次活動深受長者和學校歡迎。



東華三院坪石長者學苑

坪石天主教小學

「東華三院坪石長者學苑」成立於2015年9月，由東華三院龐永紹長者鄰舍中心與坪石天主教小學合辦，透過長者學苑的活動，鼓勵長者終身學習，實踐「老有所為」，並促進小學生與長者互動及交流，培育小學生「敬老愛老」精神。

多年來「東華三院坪石長者學苑」為區內長者舉辦多元化的活動和課程，包括電腦班、英語班、普通話、穴位按摩、扭波、魔術、素描及手工藝班等等，其中以手工藝班最受歡迎。另外，學苑每年亦會舉辦長幼聯歡會或長幼旅行等課外活動，拉近彼此距離，達致長幼共融。

黏土玫瑰花



長幼聯歡會



長幼手工藝

長幼共融旅行



如欲了解東華三院坪石長者學苑的活動和課程，可瀏覽以下網址：
http://elderlearning.tungwahcsd.org/ea_courses.php?centerid=psea



新界東長者學苑聯網召集人
曾國勇校長

轉眼間，新界東長者學苑聯網已經成立了一年有多，欣見加入聯網的長者學苑數目亦與日俱增。回想當初擔任召集人一職，本著認同長者學苑是發展長者終身學習的創立宗旨。今天「終身學習」已是社會上一個普及觀念。長者退休後重新開展學習的階段，令生活變得更饒富意義。除了長者，長者學苑也為在學的年青學生提供不少機會，透過長者學苑的活動，促進兩代之間的良性互動交流，學生在長者課堂上充當小導師，或以義工身份探訪長者，從中學生獲益良多。在這個基礎上，長者學苑賦予「長幼共融」的深層意義，既可讓長者充實餘年人生，又可將寶貴的人生閱歷傳承給年青一代。因此，當我知道要於區內成立一個平台，藉此連結不同的長者學苑，便二話不說的答應了擔任召集人一職，期望能為「長幼共融」，略盡綿力！

本人寄望聯網及各長者學苑的會務發展能蒸蒸日上！

在疫情的陰霾下，本人在此祝願各位身體健康，同心抗疫，共渡時艱！

抗疫包派發日

「新界東長者學苑聯網」抗疫包派發日於2020年4月17日圓滿完成。承蒙「新界東長者學苑聯網」顧問蘇建霖博士獅兄聯繫，新界東獅子會、銅鑼灣獅子會、香港壽臣山獅子會及大埔獅子會聯合捐贈5000個口罩予本聯網。我們將口罩連同消毒紙巾包成抗疫包，已全數分發給網內15間長者學苑，期望在艱難的時間能提供一點幫助。



「你、我同享健康生活」

「你、我同享健康生活」由香港公開大學李嘉誠專業進修學院主辦，九龍東長者學苑聯網及新界東長者學苑聯網協辦的「你、我同享健康生活」已於7月6、8及10日成功舉行。活動中除了健康講座外，亦由護理高級文憑的老師、同學統籌健康指數測試及攤位遊戲，讓長者能體驗有趣味及互動的學習。



長者學苑計劃簡介會

為了更積極推廣長者「終身學習」的理念，本聯網盼於區內推動更多中、小學及社福機構成立長者學苑。於2020年7月31日，我們利用Zoom視像形式舉行了「長者學苑計畫簡介會」，當中很榮幸邀請到仁濟醫院陳耀星小學陳碧蘭校長、賽馬會藝藝中學阮紹漢老師及寶林浸信會白普理長者鄰舍中心陳慧英姑娘分享營運長者學苑的經驗及得益。是次簡介會邀請了區內未成立長者學苑的學校及機構參與，以令他們可以對計劃了解更多。



大埔耆「圓」長者學苑

香港道教聯合會圓玄學院第二中學

大埔耆「圓」長者學苑，由香港道教聯合會圓玄學院第二中學及救世軍大埔長者綜合服務合辦。本院開辦的課程特色，以提升長者的生活素質，幫助長者妥善規劃其退休生活，與時並進，增添活力，加強自信為目的。課程包括資訊科技(電腦應用)、瑜伽、音樂、保健、才藝等，發展長者個人不同的興趣及潛能，豐盛人生。此外，透過參加課程，鼓勵長者與青少年學生加強相互了解及接觸，達致互相學習、互相欣賞，跨代共融的目標。



本會成立目的

- ① 推廣終身學習
- ② 維持身心健康
- ③ 實踐老有所為
- ④ 促進長幼共融

長者瑜伽班

長幼共融探訪

電腦班

夏威夷結他班



保良局將軍澳長者學苑 保良局羅氏基金中學



保良局莊啟程耆暉中心聯同保良局羅氏基金中學，自二零零八年起成立「保良局將軍澳長者學苑」，多年來為區內長者提供多元化課程，致力推動「老有所學、老有所為」。學苑課程涵蓋資訊科技、中外語言、保健養生、康體運動、才藝表演及美術創作等，配合學校優良的設備及學習環境，讓長者感受校園學習氣氛。



活學活用英語班

學苑不時了解長者的學習興趣及流行課程，去年本學苑舉辦了兩期深受歡迎的「日本文化趣談班」，在課堂上老友記除了學到基本旅遊日語，亦會認識到不少傳統日本習俗及現代流行文化，大家一起唱着民謠，學習也可以充滿趣味呢！



「日本文化趣談」



「茗茶的藝術」



耆樂天地長者學苑 三水同鄉會禰景榮學校

乾花束工作坊



耆樂天地長者學苑於2015年成立，由三水同鄉會禰景榮學校和基督教香港崇真會福康頤樂天地合辦。

為推動長者終身學習，活出豐盛人生，發揮「積極樂頤年」的精神，本學苑於區內為長者舉辦了多元化的活動，包括香薰工作坊、拍打穴位班、編織班、家居安全班、普通話班、太極班、電腦班、卡通湯圓班、面部彩繪班、插花班、地板冰壺班、粵曲班和中醫講座等等。

此外，為了促進長幼間互相溝通和了解，本學苑亦舉辦了不少長幼共融的活動，其中一項是「社區顯關懷」活動。由2018年開始，本學苑每年都會舉行關懷社區的義工活動，長者義工夥拍學生義工一起到社區關心區內的街坊和向他們派發禮物。參與的義工表示活動十分有意義，而且學習到「施比受更為有福」之道理。

歡迎區內長者參加本學苑的課程，有興趣人士可向基督教香港崇真會福康頤樂天地職員查詢（電話：2651 4082）。



新年感恩社區顯關懷

長幼同樂展關懷



長幼面繪樂繽紛班



長者學苑發展基金

2020-21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年度第二輪撥款申請的截止日期為2020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。

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。

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)。

健康資訊-傳染病

預防2019冠狀病毒病

健康建議

市民應減少外出及避免聚餐或聚會等社交活動，並盡量與他人保持適當的社交距離。

時刻保持個人和環境衛生，對預防個人受感染和防止病毒在社區擴散至為關鍵：

- 病人佩戴外科口罩可以預防傳播呼吸道病毒，因此出現病徵(即使症狀輕微)的人士佩戴外科口罩十分重要；
- 在搭乘交通工具或在人多擠逼的地方逗留時應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生；
- 避免觸摸眼睛、口和鼻；
- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；進食前；如廁後；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後；
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手；
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙弄乾。雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭(例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上)。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法；
- 妥善保養排水渠管和定期(約每星期一次)把約半公升的清水注入每一排水口(U型隔氣口)，以確保環境衛生；
- 所有地台排水口在不使用時應蓋好；
- 如廁時亦要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌；及
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。

外遊預防措施

衛生署強烈呼籲市民應避免所有非必要的外遊計劃。如果不可避免前往香港以外國家／地區，應戴上外科口罩，回港後亦應繼續佩戴14天。市民應注意以下預防措施：

- 前往出現2019冠狀病毒病病毒活躍社區傳播的國家／地區，應避免與發燒或有呼吸道病徵的人士有密切接觸。如果不可避免與他們接觸，應戴上外科口罩，並繼續佩戴直至回港後14天；
- 避免到訪醫院。如有必要到訪醫院，應佩戴外科口罩及時刻注重個人和手部衛生；
- 避免接觸動物(包括野味)、禽鳥或其糞便；
- 避免到濕貨街市、活家禽市場或農場；
- 避免近距離接觸患者，特別是有急性呼吸道感染症狀的患者；
- 切勿進食野味及切勿光顧有提供野味的食肆；
- 注意食物安全和衛生，避免進食或飲用生或未熟透的動物產品，包括奶類、蛋類和肉類，或食用可能被動物分泌物、排泄物(例如尿液)或產品污染的食物，除非已經煮熟、洗淨或妥為去皮；
- 身處外地時，如身體不適，特別是有發燒或咳嗽，應戴上外科口罩，立即通知酒店職員或旅遊領隊，並盡快求診；及
- 從外地回港後，若出現發燒或其他病徵，應立即求診，主動告訴醫生最近曾到訪的地方及有否接觸動物；並佩戴外科口罩，以防傳染他人。
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。

注意：在沒有成人監管下，2歲以下幼兒不應使用口罩。



診所及醫院的資訊



緊急召喚救護服務

二零二零年五月二十五日修訂

關於疫情的理財事

執筆之時，新型肺炎疫情正爆發第三波，戴口罩和減少出街的日子，還未遠離。

疫情對我們的生活帶來種種影響，關於理財和日常消費方面，有幾點可以與大家分享。

金融科技已成生活必須技能

金融科技為我們日常消費和理財帶來很多便利，而在疫情下，更成為一樣必須學習的生活技能。

在無事少出門的日子，我們可以用電腦和智能電話，到網店購物或進入網上銀行戶口，處理例如轉賬、繳費和投資等事宜。近日政府透過現金發放計劃向市民派發一萬元，相信亦令不少人明白網上理財的重要性。該計劃提供不同的電子登記和遞交書面登記方法，當中以用個人網上理財戶口登記最方便快捷，基本上只需要輸入電話號碼和收款賬戶，就完成登記。根據計劃的統計數字(截至7月23日)，登記總數中，約有八成採用電子登記，而採用銀行網上理財服務登記的則約有五成。有沒有需要學習金融科技？今時今日，答案已很明顯。

反思買股收息策略

退休人士的投資組合，通常總會有一兩隻收息股。買股收息，向來是退休理財的選項，然而在疫情下，大家可能需要反思及調整這個策略。

經濟不景氣，包括銀行股和公用股在內，不少上市公司決定保留現金，不派息或削減派息或紅股。在這個大環境下，倚賴股息過活的退休人士記著要分散投資，勿押注一兩隻收息股。由於股息率會隨價格改變，不要只看股息率高低揀選收息股，而要留意公司的盈利前景，以及派息政策會否改變。最後，當買股收息未必可行，我們可能要考慮其他提供穩定收入的金融產品，例如年金產品。



防騙和防疫同樣重要

市民防疫之時，騙徒則利用疫情行騙。除了關於口罩及防疫用品的騙案經常見報之外，電話騙案亦見有上升趨勢，受害人不少是長者。

一如以往，騙徒會扮演不同的人物，例如電訊公司、物流公司、政府部門及內地執法人員，哄騙受害人。近期的電話騙案發現，騙徒會哄騙受害人交出個人資料，包括網上理財戶口的登入資料和密碼，以圖轉走戶口裏的款項。我們要時刻保護自己的個人資料，不要告訴其他人網上銀行戶口的登入資料和密碼。另外，市民防疫心切，我們亦要提防一些涉及銷售防疫用品和保健品的騙案，以免損失金錢，又賠上健康。

疫情之下，需要注意的理財事還有很多，儲備應急錢是其中之一。想了解更多關於退休理財的事情，可以到投委會網站的「退休理財」專頁。



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。



提防電話騙案



在2019年，警方共接獲648宗「電話騙案」舉報，佔整體詐騙案約7.9%，較2018年增加33宗，損失金額為1億5,002萬，較2018年增加8,907萬。而大部份蒙受損失的電話騙案受害人為六十一歲或以上長者(44.2%)，當中最常用手法為「猜猜我是誰」及「假冒官員」是主要電話騙案手法中最盛行的兩種，分別佔整體電話騙案的64.5%及35.2%。

警方高度重視此類電話騙案，而打擊「電話騙案」是處長首要行動項目之一，為加強調查電話騙案的專業能力，東九龍總區重案組為警隊指定「電話騙案專責小組」，統籌全港打擊這類罪案的調查工作、情報收集、宣傳教育、加刑申請及對外合作事宜。我們耆樂警訊亦留意到電話騙案上升，所以在Facebook及Instagram經常發放大量防騙資訊及舉辦不同種類的活動，藉以加強長者們防騙意識。

耆樂警訊提醒長者們， 騙徒曾用以下電話騙案手法：

①「猜猜我是誰」

騙徒會假扮是受害人的親人或朋友，取得受害人信任後，騙徒就會騙取受害人金錢及個人資料。

②「假冒官員」

受害人會收到假扮內地官員，例如公安局及海關等機構的來電，聲稱受害人觸犯內地法律，再誘導受害人匯款到內地戶口，以證清白。

③「虛構綁架」

騙徒會假扮受害人的家人，表示被人綁架，要求贖金。

耆樂警訊呼籲長者收到電話騙案時要小心謹慎， 在接聽過程中須留意以下要點：

- 保持冷靜，不要即時相信騙徒任何說法。
- 切勿隨便透過電話將敏感個人資料給予不知名來電者，例如身份証號碼、銀行戶口號碼及密碼等等，更不應把金錢交給陌生人或轉帳至不知名帳戶。
- 向身邊的親人或朋友求助，並報警。
- 如對騙徒身份有所懷疑，便應立即掛線，致電「防騙易」諮詢熱線18222查詢或向警方報案。

警隊推出「2020年重點交通執法項目」

交通警政旨在減少在交通意外中死亡及嚴重受傷的人數，改變道路使用者阻礙交通的不負責任行為，以及應對社區關注的事宜，尤其針對道路使用者不負責任的行為。警隊採用多機構及「3E」模式，以減少傷亡人數及改善道路交通情況。「3E」是指道路工程(Engineering)、公眾參與(Engagement)及積極執法(Enforcement)。「重點交通執法項目」著重於根據交通意外及相關違例罪行的趨勢而制定的交通執法行動。

耆樂警訊提醒長者們要留意道路安全，切勿違反以下三點：

- 攀越圍欄及胡亂過馬路
- 沒有遵從「紅色人像」燈號及交通標誌
- 在距離行人過路設施15米範圍內橫過馬路

警隊於四月推出的「2020年重點交通執法項目」，新加入打擊非法使用電動可移動工具，以應對電動可移動工具的普及，以及近期涉及電動可移動工具的致命交通意外。根據《道路交通條例》(香港法例第374章)，「汽車」的定義為任何由機械驅動的車輛。小型電單車、電動滑板及電動單輪車等可移動工具，均屬機械驅動，因此都屬於「汽車」。對於非法使用可移動工具人士，執法人員可按情況根據《道路交通條例》或《簡易程序治罪條例》(香港法例第228章)採取執法行動。



新界西長者學苑聯網成員列表(79)

大學長者學苑 (3)

嶺南長者學苑

嶺南大學持續進修學院

地址：屯門嶺南大學新教學大樓3樓301室
電話：2616 8068

香港公開大學長者學苑

香港公開大學李嘉誠專業進修學院

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

珠海學院長者學苑

香港珠海學院

地址：新界青山公路青山灣段80號E105室
電話：2972 7364

葵涌區 (11)

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

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：葵涌葵盛園211號
電話：2429 0452

棉紡會暨保良局長者學苑

棉紡會中學

地址：葵涌葵盛園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

樂善堂長者學苑

樂善堂顧超文中學

地址：葵涌葵盛園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 (8)

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

仁濟醫院趙曾學鑑小學長者學苑

仁濟醫院趙曾學鑑小學

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

東華三院荃青長者學苑

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：青衣青荳街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：青衣牙鷹洲街12號
電話：2387 9988

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

海墘街官立小學

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 (30)

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

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

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

圓玄學院陳國超興德小學

地址：屯門慶平路1號
電話：2448 2211

新會商會中學長者學苑

新會商會中學

地址：屯門良景邨
電話：2463 2660

瑞芝長者學苑

香港九龍塘基督教中華宣道會陳瑞芝紀念中學

地址：屯門友愛邨友愛路7號
電話：2459 1166

錦秋長者學苑

裘錦秋中學(屯門)

地址：屯門楊青路28號
電話：2461 1555

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

陳黃大興長者學苑

仁愛堂陳黃淑芳紀念中學

地址：屯門旺賢街2號
電話：2466 6802

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：天水圍天樂路天頌苑
電話：2448 0373

元天明愛長者學苑

元朗天主教中學

地址：元朗青山公路201號水邊圍邨
電話：2443 1363

伊利沙伯中學舊生會教育服務中心長者學苑

伊利沙伯中學舊生會中學

地址：天水圍天城路18號
電話：2338 6122

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

港島區長者學苑聯網成員列表 (29)

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 (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柴灣新慶街330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：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 (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

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

常樂長者學院

五旬節中學

地址：何文田巴富街14號

電話：2194 6566

聖匠堂長者學苑

聖匠中學

地址：紅磡大環道10號

電話：2362 0301(內線 233)

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活齡學苑-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

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：東涌順東路

電話：2109 0045

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

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・孀長者學苑
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

九龍東長者學苑聯網成員列表 (18)

黃大仙區 (7)

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：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
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：2340 0266
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 (11)

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
 電話：26821315
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：2772 3797

東華三院基督教聖約翰教區堅樂第二小學長者學苑
基督教聖約翰教區堅樂第二小學
 地址：觀塘順安邨邱學第一校舍
 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：2759 4504

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

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 (20)

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
匯知長者學苑
匯知中學
 地址：新界將軍澳學里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：新界粉嶺輝明路十二號
 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：新界上水彩虹邨
 電話：2672 6820

沙田區 (6)

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
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「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：26520698

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	  NTWEAC Q
 港島區耆耆學苑聯網 通訊處：香港基督教女青年會總會 香港中環麥當勞道1號 電話：2670 0171 傳真：2700 1610 網站：hkieac.edu.hk	  HKIEAC Q
 九龍西耆耆學苑聯網 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：klneac.edu.hk	  KLNEAC Q
 九龍東耆耆學苑聯網 通訊處：香港公開大學荔景校園 新界荔景荔景山路201-203號4樓 電話：3460 9817 傳真：2242 0890 網站：keac.edu.hk	  kneac Q
 新界東耆耆學苑聯網 通訊處：香港公開大學荔景校園 新界荔景荔景山路201-203號4樓 電話：3460 9922 傳真：2242 0890 網站：nteac.edu.hk	  NTEAC Q