

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 4 期

二〇二一年四月



安老事務委員會主席
暨行政會議成員

林正財醫生
SBS JP



面對人口高齡化的挑戰，長者不應被視為負擔……
應該構思如何善用他們的人生經驗……
我鼓勵各位老友記踴躍參加「長者學苑計劃」，
一同活到老、學到老

相信大家亦時有聽聞，香港正面對人口高齡化的挑戰，根據政府統計處的資料，2020年年中香港65歲或以上長者的人口有約138萬，預計長者人口將持續增長至2056年272萬人的頂峰，屆時長者人數佔人口的比例將高達百份之三十七，即每五個人就有接近兩位長者。

面對人口高齡化的挑戰，長者不應被視為負擔，反而我們應該構思如何善用他們的人生經驗，令他們過著積極健康的退休生活。隨著社會不斷地發展和進步，現今世代的年老絕對不等於衰老。事實上，大部分的長者依然健康活潑。安老事務委員會和政府一直致力推廣「積極樂頤年」，讓這些充滿活力的長者可以過積極、精彩的銀齡生活。

根據世界衛生組織的定義，「積極樂頤年」是透過各種機會，使年紀漸大的長者得以保持健康、積極參與社會事務並得到保障，以提升長者的生活質素。長者在退休後繼續保持活躍，對他們自身健康及社會整體利益都有莫大好處。我們希望社會各界都能善用各種機會，令長者得以保持健康、積極參與社會事務。

國際經驗顯示，若長者能從各方面積極參與社區，包括參與社交、娛樂、文化和康樂活動、終身學習、義工活動，甚至受薪工作，都對其身心健康有益。透過這些積極樂頤年活動，長者能與社會上其他年齡群組有正面的交流，從而讓不同世代人士互相認識和理解。

安老事務委員會和政府一直透過不同措施推動「積極樂頤年」，例如「長者學苑計劃」和「老有所為活動計劃等」，鼓勵長者走進社區，並積極參與社區活動。目前，「長者學苑計劃」下各中、小學和專上院校共設立了約180間長者學苑，每年提供超過一萬個學習名額。計劃下舉辦的課程包羅萬有，而且越來越多元化，除了電腦、語文等較傳統的課程外，亦有智能手機應用班、草地滾球、天文觀星、水耕種植等。

最後，我鼓勵各位老友記踴躍參加「長者學苑計劃」，一同活到老、學到老，邁向「積極樂頤年」。





新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長 MH

承蒙勞工及福利局、安老事務委員會及長者學苑發展基金、學校及社會各界多年來的支持，讓新界西長者學苑聯網得以穩步發展。在此熱烈歡迎東灣莫羅瑞華學校及郭怡雅神父紀念學校加入「聯網」大家庭，讓「聯網」學苑數目增至81間。

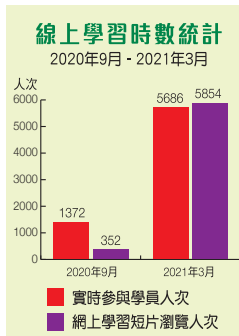
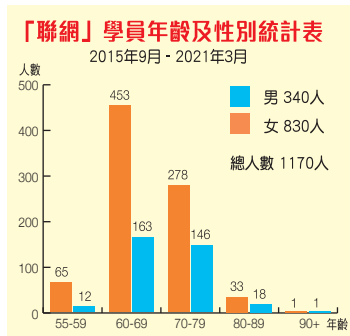
2020年3月 - 2021年3月訪校統計

實體	訪校率	視像	訪校率
76間	93.8%	5間	6.2%
合共81間		達100%訪校率	

2020-2021年疫情為大家生活帶來重大的轉變，但沒有冷卻長者學習的熱誠，「聯網」積極籌備各項線上課程，鼓勵長者在家學習，透過科技聯繫兩代交流，由20年9月至21年3月學習時數高達9,284小時，「聯網」學員人數增至1,170人，老友記勇於適應社會常態，實踐「老有所學、老有所為、積極樂頤年」精神，令人敬佩。面對新常態的轉變，「聯網」步伐未有放緩，除了與專業團體/大學機構

合辦線上課程/講座外，「聯網」亦積極進行跨學苑協作，為長者開辦具學術性及多元化課程活動。學苑成員大會及管治委員會亦以視像形式舉行，逾40間學苑參與，共建溝通平台。由政府資訊科技總監辦公室資助的三年「長者進階培訓計劃」亦完滿結束，惠及多區長者，參與人次多達453人。五區聯網緊密合作，舉辦第二屆「長幼有情攝影比賽」鼓勵跨代共融，共收到368作品，已交由專業評審，將於5月公佈。除大型活動外，五區定期舉行一年2次會議；每2個月合辦線上講座，每次均吸引逾200位長者踴躍參與。

未來發展，「聯網」將與四區聯網及各學苑保持聯繫，繼續與專業機構開辦優質實體及線上課程，邀請更多學校加入，嘉惠長者，深化長者學苑計劃。



課程類別	課程數目		學習人次		學習時數	
	實時視像 ZOOM	錄影片段 YOUTUBE	實時視像 ZOOM	錄影片段 YOUTUBE	實時視像 ZOOM	錄影片段 YOUTUBE
課程	25	14	3,998	3,976	4,932	1,240
講座	13	7	1,609	1,878	1,661	1,325
義工服務	5	--	79	--	126	--
小計	43	21	5,686	5,854	6,719	2,565
總計	64		11,540		9,284	

歡迎瀏覽我們的YOUTUBE頻道



社會認同



「聯網」獲樹仁大學傳理系四年級學生黃曉君邀請接受訪問

香港人口持續老化，在不少世人眼中，長者通常被視為依賴人口，甚至是社會的負累。因此黃同學希望以探討「銀髮族回饋社會」作為其榮譽學位畢業論文題目，藉著訪談，了解長者義工如何發揮老有所為的精神，回饋社會。

記者：黃曉君心聲

本人十分榮幸能夠與兩位資深的長者義工和統籌主任進行專訪，讓我有機會了解長者如何透過長者學苑計劃，實踐終身學習，發揮長幼共融，積極樂頤年精神。

聯日集團有限公司慨捐防疫物資予「聯網」



感謝管治委員會委員林艷玲校長推薦聯日集團有限公司余大偉董事長，慨捐8,800支消毒噴霧、10部霧化機、共40支1公斤及5公斤消毒液予「聯網」學苑成員及長者學員，總值達\$358,800。全數物資已於12月8-10日派發完畢，共41所長者學苑及2,200位長者受惠，「聯網」謹此致謝！

獅子會概捐10,000口罩

感謝管治委員會委員蘇建霖博士推薦獅子會李國勳獅兄慨捐10,000個口罩予「聯網」學員，「聯網」已於12月8日全數派發予500位長者學員，每位獲20個口罩。



資源共享
同心抗疫



健康活動



感謝急症科專科梁令邦醫生於20年8月-21年2月為「聯網」共舉辦4次講座，2次義診服務，共619位長者參與。



「聯網」3次為長者安排免費注射流感疫苗

	日期	協作單位	受惠人次
1	10月12日	急症科專科梁令邦醫生	60
2	11月16日	保良局	39
3	12月18日	急症科專科梁令邦醫生	14

長者義工隊

「聯網」首次以視像方式進行義工探訪活動，安排老友記與救世軍錦田長者之家院友進行聖誕聯歡會，亦籌辦恆常讀報活動，服務體弱院友，長者義工們更在活動前努力練習聲線運用，希望把最佳的效果演繹，在安全的環境中貢獻社會。

長者導師

「聯網」積極發掘長者才能，發揮其老有所為精神。是次邀請學員余穎民及李玉英，製作賀年飾物教學短段，短短兩天已超過200次瀏覽，深受學員歡迎。



老有所為

馬登長者學苑合辦視像長幼課程

- ① 明愛馬登基金中學長者學苑於2020年6月成立長者學苑，11月合辦「長幼民族外語文化交流」課程，26位長者實時參與，由馬登學生講解民族特色語言，讓長者進一步了解不同國家民族情況，進行跨代交流，實踐長幼共融。歡迎掃下面二維碼重溫。
- ② 21年3月合辦長幼共融電腦課程，名額15人，以ZOOM形式上課。



與妙法寺劉金龍中學合辦靜觀課程

「聯網」與金龍長青樹長者學苑於3月3日起合辦靜觀課程，由專業社工教授，一連4堂以視像形式上課，名額20人，於1天內額滿。

仁濟醫院第二中學合辦線上閱讀課程及長幼VR課程

「聯網」與仁濟醫院第二學(屯門長者學苑)於12月18日進行介紹「線上閱讀工具」課程，逾100位學員參加，並於3月6日合辦一連四堂長幼VR網上課程。



博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校合辦視像長幼義工活動

「聯網」與任安長者學院將於4月28日合辦「長幼共融故事分享」義工活動，共20位小學生與4名長者義工參與，向錦田救世軍長者之家院友演繹3個故事。活動前更進行多達4次線上採排，讓學生與長者互相認識及對稿，並進行線上交流，實踐跨代共融。

跨學苑協作

與香港宣教會大興鄰舍長者中心合辦視像烹飪課程

「聯網」與台山商會長者學苑、陳黃大興長者學苑及屯輝長者學苑伙拍機構香港宣教會大興鄰舍長者中心於10月合辦烹飪課程，由「聯網」學員及鄰舍中心職員分享菜式。課程已於10月20日及27日順利完成，「聯網」共30位學員參與。歡迎掃右邊二維碼重溫。



珠海學院合辦視像

「粵劇花旦化妝穿戴工作坊」及「閱讀多樂趣」活動

「聯網」與珠海學院長者學苑10月合辦課程，由粵劇新秀林曉慧小姐介紹粵劇花旦頭飾及戲服，共39位學員參與。亦於12月-2月邀請珠海學院中國文學系與新聞及傳播學系博士拍攝短片推介書籍，2月25日由楊明博士與長者進行其著作讀書會分享。



協作機構

線上課程/講座/活動名稱

舉辦日期

1	香港基督教輔導學院	活出正能量講座	11月11日
2	吸煙與健康委員會	無煙健康講座	11月17日
3	莊子文化協會	<養生主>課程	12月9日-30日
4	浸會大學傳理學院	「分辨真假新聞」講座	12月21日
5	香港基督教輔導學院	正向思維課程	原定1月因疫情延後
6	日本命力	心腦血管營養飲食課程	1月-2月
7	香港存款保障委員會	存款保障計劃講座	1月26日
8	香港大學護理學院	<預防肌少症> 講座	1月21日
9	嶺南大學持續進修學院導師賴頌綺註冊中醫師	中醫網上講座 - 提升體質對抗感冒流感	2月1日
10	鄧寶怡小姐(英國倫敦皇家音樂學院鋼琴演奏碩士、英國皇家音樂學院院士鋼琴演奏文憑)	音樂欣賞講座、與長者小結他隊及長者直笛隊進行賀年歌線上協奏	2月3日
11	雀巢香港有限公司	<健康烹調新煮意> 講座	2月23日
12	香港嶺南大學亞太老年學研究中心	樂齡科技證書課程	3月8日
13	香港大學李嘉誠醫學院	第2期賽馬會社區長者急救學堂	3月9日
14	東華三院陳婉珍躍動適體及健康中心「賽馬會全城起動體適能陪長者計劃」	賽馬會全城起動防衰老計劃講座	3月31日
15	仁安醫院副醫務總監、急症門診中心總監 - 胡詠儀醫生	「輕輕鬆鬆，擊退骨質疏鬆」	4月13日
16	食物及環境衛生署	綠色殯葬講座	4月14日
17	香港公開大學黎廣基教授	趣味文字課程	4月14日
18	香港嶺南大學亞太老年學研究中心	樂齡科技國際會議 - 共創樂齡城市伙伴策略	4月15日
19	投資者及理財教育委員會	「健康生財」退休人士線上理財教育工作坊	5月4日

與大專學院及專業團體或人士協作

2020年6月 成立學苑簡介

八三耆青長者學苑・保良局羅傑承(一九八三)中學

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」,計劃主題為「關愛無限 跨代共融」。我們期望能透過多元化活動,鼓勵長者和年輕一代共同參與。推廣長者終身學習,實踐老有所為。同時,學校亦可善用現有資源,推動跨代共融,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。

疫情下,十月及十一月活動(日本文化知多D、普通話不普通、電子班等)只可網上舉行,幸好,「掌上明珠」課程能讓長者及年輕一代有一次互動機會。希望疫情過後,各活動能如常舉行,讓長者生活更多姿多彩。



「掌上明珠」課程



電子班視像相片



曾辦社區長幼共融活動

仁愛陳黃長者學苑・仁愛堂陳黃淑芳紀念中學

本校與香港宣教會大興老人中心籌辦「仁愛陳黃長者學苑」,期望學生能與長者建立跨代共融的精神,以「仁愛」建設和諧社會。藉學生與長者一同經歷多元化課程,例如園藝種植、長幼手機應用及寫作(筆友計劃)等課程,共建和諧關係。並在兩代相互扶持下,讓校園的資源及學生的活力與長者一同分享,長者可以在校園裏感受學習的氣氛,學生亦能從長者身上獲取寶貴的人生經驗,從而創建自我的生涯規劃。

此外,在計劃過程中,並邀請家長及學生一同參與,令共建和諧信息擴展至社區。整個計劃原本於一月開始,但因疫情關係,學校活動已停了數月,長者學苑活動亦無可避免須順延。現只好期待疫情快過,活動可以重新上路。

台山商會學校長者學苑・台山商會學校

本校於2017年成立「學校及社區關係組」,一向以「關愛」精神教導學生,並於校內成立社區關懷大使,由服務學校的長者開始,延伸至社區的長者,藉此讓學生學懂敬老護老。

有見及此,本校決定與香港宣教會大興長者鄰舍中心合作,於2020年成立長者學苑,希望學生可以服務更多區內的長者,讓他們得到更多的關顧。而本校的長者學苑會以四大範疇來設計合適的活動給與區內的長者參加,例如:健康、文化、運動及藝術。透過以上的安排,本校期望可以為區內長者提供多元化的活動,從而使擴闊他們的視野及生活圈子。

過往台山商會門球相





認識「多元民族和文化」課程

明愛屯門馬登基金中學長者學苑 • 明愛屯門馬登基金中學

本校於2020年6月與明愛李嘉誠護理安老院合作推行「長者學苑計劃」，旨在推廣長者持續教育，推動長幼共融風氣。計劃啟導學生建立正確的價值觀，以認真積極的態度面對人生，勇於承擔社會責任的良好公民，從而回饋社群，實踐及發揚寓愛心於個人及社會服務的精神。

學生透過參與長者學苑的活動，能夠學習與人相處的技巧，培養群體合作的精神，以及發揮學生的領導才能。其中「認識多元民族和文化」課程、「STEAM應用科技」課程及「英文班」等更可發揮本校專長，貢獻社區。此外，長者學苑的活動以本校學生家長及社區內長者為主，因此可讓學生培養孝順父母的美德，與家人融洽相處，以達致長幼共融。

學校製作長者學苑網頁介紹活動



邀請「聯網」長者教授環保小手工，利用ZOOM與學生長幼共融



保良局陳溢・女青長者學苑 • 保良局陳溢小學

保良局陳溢・女青長者學苑在疫境中誕生，由保良局陳溢小學及香港基督教女青年會長青松柏中心合辦。學苑期望藉著彼此在青衣區三十多年的服務經驗，攜手推動長者活躍晚年，建設跨代共融的長者友善社區，以協助長者居家安老。

同時，亦透過長幼共融活動，貫徹學校以「愛、敬、勤、誠」為校訓，為學生提供充實知識，著重培養學生優良的品格，高雅的情操及正確的人生觀，以達致「德、智、體、群、美」五育之均衡發展。



中心曾開辦之長者活動

燕京長者學苑 • 中華基督教會燕京書院

政府在過往日子，提倡積極樂頤年，讓長者踏入人生另一階段時，仍然能發揮潛能，參與投入社會，讓長者的生活活得更豐盛；從而達到「老有所依」、「老有所養」、「老有所為」三個目標。本校舉辦燕京長者學苑的目的，就是達致「老有所為」及邁向長幼共融的方向。

校方以跨部門合作形式推動長幼共融的活動、培養同學尊敬長輩的良好美德，使同學從多元化的活動獲得親身經歷，觸動學生的感覺，從而學習與人分享，幫助和照顧有需要的人。



以往舉辦長幼活動





港島區長者學苑聯網召集人

萬雪芬女士

同時，我們亦繼續向區內長者學苑作出支援，包括捐贈口罩和舉辦地區協作會議，與區內各間長者學苑保持聯繫及幫助。

最後我們希望疫情盡快完結，祝願各位長者學苑學員生活愉快、身體健康。

聯網與各位長者學苑學員也渡過了一個難忘的2020年。疫情期間在家抗疫讓我們減少了與親人和朋友見面的機會，失去了很多四處玩樂的時光。但這並不代表我們每天都會無所事事；相反，我們相信在家抗疫也可以持續學習、過得精彩。

為此，聯網於疫情期間推出了一系列的網上講座，主題包括中醫、山野安全、健康湯水、投資及香港歷史文化等，希望長者學員即使安在家中，也能培養出新興趣，豐富自己的人生。



港島區長者學苑聯網與「你」一同抗疫



防疫由你起你我做得到

本聯網於2020年12月收到由「國際獅子總會中國港澳三零三區銅鑼灣獅子會」捐贈的口罩共10000個。所有口罩已於2021年1月分發到港島區內共13間長者學苑。

感謝「國際獅子總會中國港澳三零三區銅鑼灣獅子會」的捐贈和支持。同時我們希望各位時常謹記，勤洗手、戴口罩及減少外出。



聯網網上講座 Zoom直播

金齡學堂系列

癌症的警號

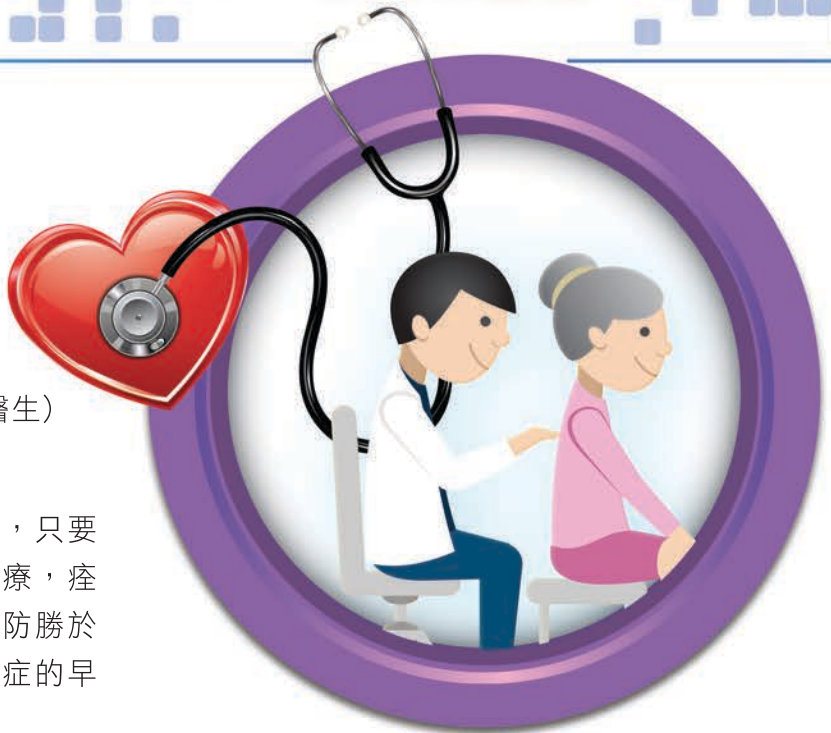
日期：2021年4月23日（星期五）

時間：下午2:00 - 3:00

講者：梁令邦醫生（急症科專科醫生）

名額：90人

內容：癌症並非一定是不治之症，只要及早察覺、診斷和介入治療，痊癒的機會很高，常言道預防勝於治療，若能認識多一些癌症的早期警號，定可助己助人。



香港常見之鳥類

日期：2021年5月6日（星期四）

時間：上午10:00 - 11:15

講者：譚保家先生（生態導賞員）

名額：90人

內容：由生態導賞員帶領各位網上觀鳥，介紹雀鳥種類，認識城市及野外常見的鳥類，雀鳥類和人類的關係以及日常觀鳥需要注意的事項。

以上活動報名及查詢可致電：2670 0171與陳嘉諾先生聯絡



「智・樂齡」數碼技能提昇計劃

在資訊科技如此發達的年代，港島區長者學苑聯網積極提供不同IT相關的課程及活動給予長者們學習。讓長者可以知道最新的科技發展，並且能夠接觸不同類型的產品。其中本聯網得到政府資訊科技總監辦公室「長者進階數碼培訓計劃」的資助，推出「智・樂齡」數碼技能提昇計劃，提升長者在日常生活中應用數碼科技的能力。

在2020年因應疫情擴散，令不少長者未能外出享受正常社交生活。特別原有的面授課程也不可以開放給公眾參與，於是本聯網就與不同長者中心合作，透過網上平台提供給港島區的長者在家中進行網上學習，培養出新興趣，並提升自己對使用資訊科技的知識，再協助其他老友們使用這些科技產品及平台。



聯網導師專訪 -

吳少芬女士

吳少芬導師於2015年參與「香港基督教女青年會師資培訓課程」成為導師，過去她一直在不同學校、社福團體等地方從事教學工作。利用環保物品製作不同盆景、肥皂、裝飾等，尋找自己快樂的第二人生。

利用環保物品製作不同盆景、肥皂、裝飾等，尋找自己快樂的第二人生。

當初為何參與師資培訓課程？

14年前，我於康文署及社福團體進行環保相關的義工工作，通常是短期或一次性。導師認為我對社會服務很有熱誠，所以推介了我參與女青年會的師資培訓課程。

在師資培訓課程中，學到什麼？

讓我對不同階層、不同年齡人士有新的睇法。當時培訓由不同的社工教學，明白到每個人都有不同特性。讓我於日後計劃活動時，也會多留意對象的能力，從而可以針對性設計班組活動。

成為導師後，最難忘的一次上課經歷？

有一次在深水埗的一間長者中心教盆景班。有一位學員如常進入課室，我發現她身上有數處有瘀傷，以為她到中心的路途上被撞到，於是我便立刻上前了解。原來婆婆數天前遇到交通意外被車撞到，需要留院觀察。而當天盆景班正巧婆婆剛出院，她很想參與此課堂，所以休養期間也堅持要到中心參加。當時聽到後十分感動，有參加者喜歡我教授的課堂。



回顧自己在師訓計劃後教授課程，有什麼得著？

透過師訓計劃，學習到教授長者時的注意技巧，例如說話速度大聲及清晰，教授時除口述外需配合示範。

英青長者學苑

• 英皇書院

為響應勞工及福利局和安老事務委員會令長者可以積極樂頤年、活出豐盛人生，香港基督教女青年會西環松柏中心與英皇書院合作，於2012年在中心內成立「英青長者學苑」。

成立即將十年，中心與學校合作愉快，英青長者學苑舉辦過不少興趣班組和跨代義工服務，一方面學校能為中心老友記會員提供充滿年輕人活力及書香氣息的優良上課場地，另一方面，中心能為學生提供特別的學習和義工服務的機會。

本著「終身學習」、「活到老、學到老」的信念，本學苑期望疫情後能繼續為老友記提供高質素課程，促進身心健康、深化退休生活。



張祝珊耆康長者學苑

• 張祝珊英文中學

張祝珊耆康長者學苑於2008年開始運作，由張祝珊英文中學與耆康會東區長者地區中心合辦。本學苑倡導長者和中學生透過不同參觀活動或藝術接觸、環保課程等共同參與、學習和拉近跨代關係。同時，讓中學生擔任小老師，教授老友記數碼科技課程，引導老友記踏入科技世界並與世界接軌。

祈望疫情穩定後，老友記和小老師能再次在學校相遇及學習，透過互相接觸和交流，達至長幼共融。





九龍西長者學苑聯網召集人
劉振鴻校長

九龍區長者學苑服務區內長者和學子多年，致力為一眾長者提供平台，繼續貢獻社會，推廣長幼共融。本人十分榮幸能擔任九龍東長者學苑聯網召集人，由於九龍西長者學苑聯網召集人因工作調動關係，未能在本年度繼續擔任召集人一職，故本人會暫時兼任其崗位，期望新一年度，為籌辦九龍區各項活動出一分力。在此感謝香港基督教女青年會過去為九龍西長者聯網所付出的努力及貢獻！

未來各九龍區長者學苑如有任何需要或查詢，歡迎隨時與本人及聯網同事聯絡。



九龍西長者學苑聯網與「你」一同抗疫

本聯網於
2020年12月收到由「國際
獅子總會中國港澳三零三區銅鑼灣
獅子會」捐贈的口罩共10000個。所有
口罩已於2021年1月分發到九龍西區內共6間
長者學苑。

感謝「國際獅子總會中國港澳三零三區
銅鑼灣獅子會」的捐贈和支持。希望我們小小
的心意能夠幫助各位渡過疫情這段路。



「智・樂齡」數碼技能提昇計劃

自開辦九龍西區「智・樂齡」數碼技能提昇計劃後，反應非常踴躍。因為該項目很受歡迎，內容亦高度專業、知識和趣味性高，不少參與活動後的長者中心都發現原來這類型的課程有極大需求。因此不少長者中心都樂於合作，並且能夠得到大眾支持參加，令我們的負責同工也很喜出望外。

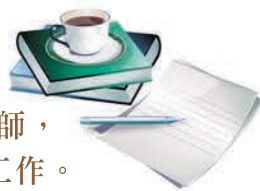
另外，因為資訊及通訊技術是具高度知識性的題材，要令其簡化為老友記可在短短五個課堂上可以了解清楚內容，也是負責同事的一項挑戰。如果能夠讓老友記可以有所得著，定必是給予我們於工作上的一個鼓勵。



因應疫情的陰影下，很多市民大眾都不能夠外出活動。因此這個以往在實體課堂的計劃，需要轉為透過網上平臺學習ICT內容。當中雖然遇到不少困難，但最終我們也尋找到很多解決方法，讓該計劃最終得以成功完成。令老友記在家也可以學習並有所得益。

希望日後老友記可以繼續留意這類課程，同時繼續學習，讓大家都可以善用現今之科技，幫助各位日後在新科技時代上生活也可以游刃有餘，享受科技帶來的好處。

聯網導師專訪・譚保家先生



譚保家導師為2013年「香港基督教女青年會師資培訓課程」畢業導師，常於不同社區中心及辦學團體等地方從事生態導賞、山藝、水上活動等工作。另外，有些合作機構還會與他合作執行一些工作項目，例如有長者中心邀請他一起設計及於當天帶領活動到海邊舉行執垃圾之環保活動。



當初為何參與師資培訓課程？

一次機緣巧合下和拍檔一起教班，發現他的教法有些轉變，於是下課後便問他，他說參加了女青年會的師資培訓課程，學了一些新的教學方法，所以於教學方式有改變。於是我在朋友的介紹下報名參加來年的師資培訓課程。

在師資培訓課程中，學到什麼？

我學到與不同人的相處，例如戶外歷奇活動平常都是以年青人為主要對象，對於怎樣與青少年溝通方面我十分熟悉。但與其他年齡層人士便較為不熟悉。培訓令我接觸到長者，發現他們很有活力，很喜歡參與歷奇活動，只要多一些心思和技巧，他們也願意一同玩樂和學習新事物。

成為導師後，最難忘的一次上課經歷？

有很多經歷也十分難忘，最印象深刻的一次是收到資料本是帶領長者生態遊，但當日到達中心後才發現原來是親子旅遊，於是即時變通用長者活動的工具，例如嘗試用動物模型介紹，發現成效不錯。原來小朋友對模型十分喜歡，又可以吸引他們聽你說話，小朋友與長者也有幾分相似，對於日後個人帶親子活動更有信心。

回顧自己在師訓計劃後教授課程，有什麼得著？

我學懂了「長幼相長」（即不單止參加的長者有得著，我也提升了知識）。還記得有一次以導師身份帶團參觀機場，我做了充足資料準備。剛好有一位參加者是飛機師，他與我分享了很多機場一些鮮為人知的事物，當時我十分感謝他的資料補充，令我也學到好很多新知識。





耆欣長者學苑

耆欣長者學苑由香港盲人輔導會九龍盲人安老院與香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學一同合作開辦，因學員均為視障長者，所以課程設計方面，都會貼心為她們設計。

盆景插花班

「耆欣長者學苑——盆景插花班」於2020年4月開始，老友記們雖然沒有很多種植經驗，但都樂在其中。從毫無頭緒，到悉心照顧及有自己的見解，大家亦對自己的盆栽分外愛惜且充滿期待！



長者3D繪圖工作坊

繪畫雖然難不到視障院友，但他們往往因為難以欣賞到自己的作品而覺得遺憾。隨著3D列印技術的普及，院友們不但可以通過3D列印筆體驗新的繪畫方法，更能在完成繪畫後透過觸摸感知自己的畫作，與他人分享繪畫的樂趣！





九龍東長者學苑聯網召集人
劉振鴻校長

敬老愛老 長幼共融

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。



送暖抗「疫」 關懷永享

除了以上課程外，本校又與「九龍灣長者學苑」一同舉辦長幼共融活動，如於農曆年前探訪獨居長者，並替長者進行家居清潔及派發禮物包，以表達對長者的關懷。

向長者派發
禮物包



探訪後，長幼間儼如朋友



老師、中心姑娘及老友記合照留念





長者學苑畢業典禮

又舉辦長幼共融甜品製作比賽，讓長者發揮所長，促進長幼共融；而學期完結前，又為老友記舉行畢業典禮，讓長者分享學習成果，並體現其孜孜不倦的學習精神。今個

學年，本校原訂於十一月下旬舉行「繽紛學習日」，邀請老友記到校與學生上台作才藝表演，並即席派發賀年包以向長者拜賀新年，惟因疫情緣故，活動被迫取消。

回望過去，學生透過參與「長者學苑」義工服務，不但學會關心別人，亦學會了與長者相處，培養尊敬長輩的精神。期望本校未來可多參與跨代共融活動，讓老友記和學生義工一同上台表演，除了可向社區人士傳遞和諧社會、關懷互諒的信息外，又可讓年青一代從長者的豐富人生閱歷及不屈不撓的精神中得到處世待人的啟示。



長幼一同製作甜品



長幼一起跳開心舞



樂善蓮社創新長者學苑

九龍樂善堂與香海正覺蓮社於二零一五年九月正式成立「樂善蓮社創新長者學苑」，由樂善堂余近卿中學與香海正覺蓮社佛教何黃昌寶長者鄰舍中心合辦各項課程。學苑在2018年8月先後完成了三年的課程，及成功申請(2019-2022年)延續四年的課程。

蚊怕水DIY



「疫」境學習， 締造樂齡健康數碼生活

過去兩年，由於社會運動和疫情關係，學校停課，以致大部份長者學苑活動都要暫時擱置，甚為可惜。在疫情下，我們只有為長者安排健康抗疫講座、天然蚊怕水加濕疹軟膏DIY工作坊和邀請師傅教授長者八式健身功等課程。

另外，本校安排長者進階數碼培訓課程，教授包括：電子政府及智能醫療，與日常生活相關的電子服務及認識最新數碼科技課程。讓長者善用科技提升個人網絡安全意識，通過智慧編程優化樂齡生活。



八式健身功



香海正覺蓮社佛教何黃昌寶長者鄰舍中心

蔡姑娘：線上學習，「疫」境體現科技生活

中心與樂善堂余近卿中學所合辦的『樂善蓮社創新長者學苑』正正讓年輕一代透過協助教授課程，讓他們學習與長輩的相處之道及體現出「老吾老，以及人之老」的道理，愛老護幼。但受疫情反覆拖累，一直未能如常舉辦學苑活動。有見及此，中心職員及老師亦積極探討可行的方法，期盼除嚴格執行防疫措施的同時，更能推動數碼科技應用繼續提供不同課程，把面對面的模式轉變為線上進行，讓長者能在居家抗疫的同時仍能持續學習，做到『老有所學、老有所為』。



理財講座活動



我們期望未來的日子，加強長者學苑科技學習課程，甚至突破面授課堂的界限、開展網上課堂活動，讓長者更能將新科技應用於日常生活之中。我們亦希望能擴闊長者的社交圈子，發揮「積極樂頤年」的精神，達至老有所為。





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自2019年成立至今，已整整兩年，回顧過去一年，部份活動受著疫情影響而未能如期進行，然而聯網的運作並未有停止；反而與時並進：將過往實體的活動改為網上進行，例如以視像方式舉行長者學苑簡介會、與九龍東長者學苑聯網合辦的賽馬會社區長者急救學堂。聯網更收集慈善團體捐贈的防疫物資包括口罩等，透過聯網成員的長者學苑派發予有需要的長者。在此鳴謝新界東獅子會、銅鑼灣獅子會、香港壽臣山獅子會及大埔獅子會慷慨捐出逾一萬五千個口罩。



截至2021年2月，聯網現時有20間長者學苑成員。同時，聯網已建立學分互認機制，目標是利用統一學科成績，鼓勵長者學習和積極參與聯網及學苑成員的活動。成績優異的長者將獲邀參與五區聯網合辦的畢業禮並接受嘉許。

我們常鼓勵長者要終身學習，突如其來的疫情正好提醒我們也要努力和持續進步。在未來的日子，新界東長者學苑聯網會繼續舉辦不同活動，為「樂於學習」的長者服務。聯網將定期舉辦簡介會，以鼓勵更多學校和志願機構成立長者學苑，在此歡迎有興趣的學校和機構與聯網聯繫。

新年伊始，萬象更新，本人祝願聯網及各長者學苑各人身心安泰！



口罩派發

承蒙「新界東長者學苑聯網」顧問蘇建霖博士獅兄聯繫，感謝銅鑼灣獅子會李國勳獅兄捐贈10,000個口罩予本聯網。我們於2020年12月中旬，把口罩連同2021年年曆卡運送至所有網內長者學苑，由學苑代為分派至有需要之長者學員，期望能夠在疫情期間持續抗疫。



銅鑼灣獅子會李國勳獅兄捐贈10,000個口罩予本聯網

耆樂天地
長者學苑

社區長者急救學堂

承蒙長者學苑發展基金贊助，新界東長者學苑聯網與九龍東長者學苑聯網，在2020年12月舉辦了兩次賽馬會社區長者急救學堂，由香港大學急症室醫學部導師主講。

是次活動在網上以Zoom進行課程，共有超過40名長者參加。講者為長者進行中風、心臟病發和跌倒的緊急培訓，長者從中了解常見的緊急醫療情況，日後一旦能遇上此類情況能夠應對。

賽馬會社區長者急救學堂

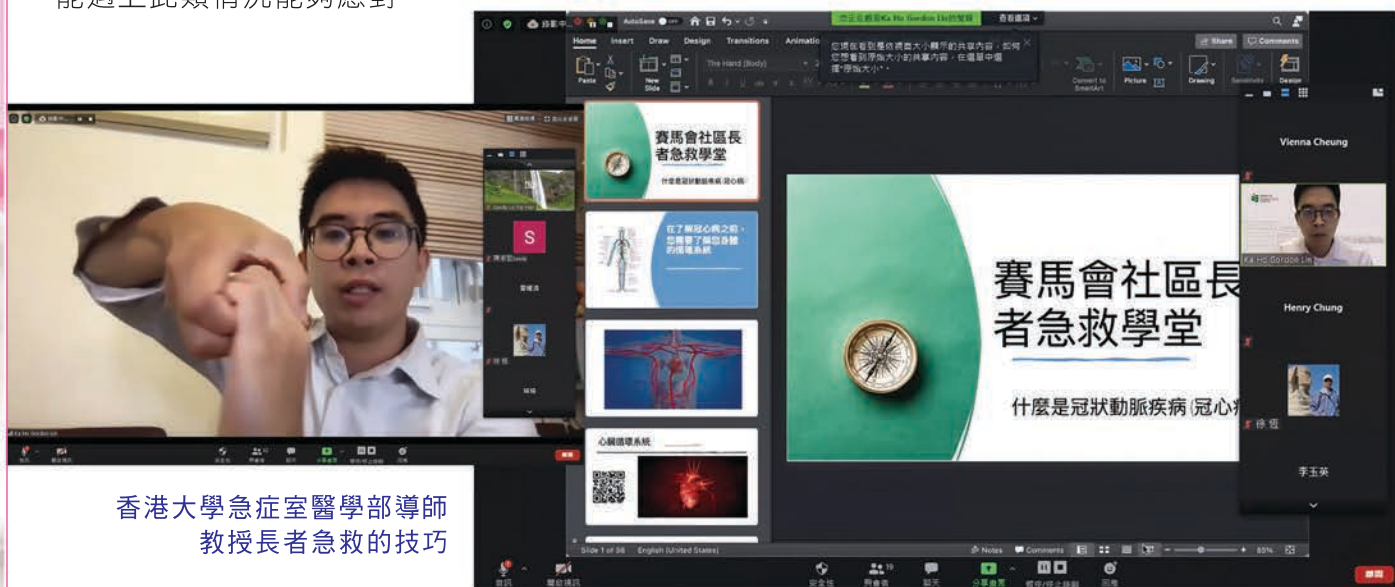
內容：為長者進行中風、心臟病發和跌倒的緊急護理培訓，以加強長者管理常見緊急醫療情況的能力、減輕不良後果的風險，並助他們成為服務提供者或指導者。

主講：香港大學急症室醫學部導師
課程：跌倒
冠狀動脈疾病（冠心病）
心臟驟停（猝死）

日期：時段一 12月2日及12月9日（星期三）或
時段二 12月4日及12月11日（星期五）
時間：2:30 pm - 4:30 pm
形式：Zoom 網上課程
名額：每個時段 20 位（先到先得，額滿即止）
報名：免費報名，請掃描 QR Code 填妥報名表
截止：11月30日

主辦：九龍東長者學苑聯網 新界東長者學苑聯網 長者學苑發展基金贊助 查詢：3460 9817/3460 9922

社區長者急救學堂的活動海報

香港大學急症室醫學部導師
教授長者急救的技巧

香港聖公會太和長者學苑長者學苑

香港聖公會太和長者鄰舍中心聯同神召會康樂中學，成立「香港聖公會太和長者學苑」。本學苑透過多元化的課程，推動長者終身學習，達至「老有所學」。近年我們亦積極推動「老有所為」，期望長者從課程中所學可回饋社區，豐盛人生。本學苑課程包括資訊科技、中醫管理、音樂、藝術等多元化特色課程。另外，本學苑亦會舉辦長幼共融活動，在過程中青少年及長者可互相交流及溝通，進一步達至長幼共融。



長者與導師一同拿著鮮乾花束合照

本年度學苑舉辦了為期五堂的「基本插花班」，長者在課程中嘗試了不同的插花技巧，包括半球型花盆、手捧式圓型花束、小型多肉植物盆栽、鮮乾花束及年花擺設。在課堂上，長者十分享受親手製作屬於自己花藝作品的過程，亦利用所學的知識回家後自行創作其他新作品，可見他們對花藝創作的熱愛。每節課堂後，大家總是不斷拿起相機，為自己所製作的美麗作品留下倩影！

半球型花盆



長者上課時十分認真創作



臨近新年，長者共同製作年花擺設



手捧式圓型花束

青顯、青華長者學苑

香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心於2018年分別與香港道教聯合會鄧顯紀念中學及宣道會陳朱素華紀念中學合辦「青顯長者學苑」及「青華長者學苑」。

為推廣活躍晚年，提升長者的生活質素及活力，兩間長者學苑於區內提供多元化的課程，課程涵蓋瑜珈、音樂、手作及藝術等，讓長者發展潛能及興趣。同時，透過一些活動，增加長者與青少年之間的接觸及交流，達至互相學習，文化傳承，推動長幼共融。並期望透過這些課程及活動，讓大眾改變對長者既有的印象，豐富長者的生活，提升長者的自信心。



長者學苑訓練營



長幼共融——植物共染



端午節包糰活動



長幼共融——黑暗中體驗



長者學苑發展基金

2021-22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。**2021-22年度第一輪撥款申請的截止日期為2021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)。

「2019冠狀病毒病」對精神及心理健康的影響和處理建議

香港正在受著「2019冠狀病毒病」的威脅。不少市民也擔心自己或親人可能會受到感染並出現不同程度的不安、焦慮和精神壓力徵狀。這些都是人們受到威脅而會產生的正常心理及情緒反應。這些不安固然會擾亂我們的日常生活，但也同時令我們提高警覺，執行相應的預防措施去保障自己和親人的健康。

受到疫症威脅的人士若出現一些精神壓力反應(例如呼吸急速、心跳加速、肌肉收緊、口乾、腹部不適、失眠、食慾不振、過度專注負面資料及報導、思想以偏概全等)和負面情緒(例如焦慮、寂寞、抑鬱、內疚、憤怒、埋怨等)並有不信任別人或遷怒他人的行為也是可以理解的。

以下是一些在面對疫症挑戰時有助處理相關負面情緒和心理壓力的建議

我們要避免：

- 怪責自己、孤立自己、自暴自棄，放棄保障健康的有效措施
- 不斷重複瀏覽或轉載一些令自己或他人不安的資訊(尤其是一些未經確認的訊息)
- 思想鑽牛角尖、將事情災難化、令自己及親人更加恐慌(例如一時忘記佩戴口罩便認為已經染病、在街上見到有人咳嗽便認為社區已經有疫症爆發)
- 遷怒他人、引起不必要糾紛(例如怪責有患者傳染他人、斥罵家人偶然的無心之失、埋怨其他人爭先恐後地搶購物資或責備店員未能供應所需)
- 向親人說謊或向醫護人員隱瞞問題



我們可以：

- 承認和接納自己正常的不安反應，不去抑壓或否認負面情緒
- 保障自己，執行相應的預防措施(例如勤洗手、外出時佩戴口罩等)
- 愛護自己，確保基本健康，包括保持均衡飲食、適當運動、充足的睡眠和休息、放鬆的心情都可以增強身體的免疫能力，持續對抗疫情
- 留意疫情發展同時理性分析，查證資訊來源的可信性，避免羊群心態受到危言聳聽，應選擇接受資訊的次數及時間，宜同時留意正面消息
- 與親友定時溝通，接受別人關心，互相支持(例如透過電話、電子視訊等途徑保持聯絡，互相分享有用的物資、表達關懷等)
- 善用時間，令自己生活充實(例如做合適的運動，看書和電影或享受其他合適的個人興趣)
- 做鬆弛練習，放鬆身心
- 建立正面想法，正面理解面對疫症挑戰的經歷(例如我可採取預防措施有效地保障自己、親友和其他人、疫症威脅是暫時性而非無了期、對平日能享有健康或有人關心自己而心存感恩、計劃日後可如何與親人相處，享受天倫之樂)



若情緒困擾持續逾兩周，則需主動尋求專業人士協助
 如因精神困擾需要尋求協助，可查詢：
 衛生防護中心精神健康資訊站
<https://www.chp.gov.hk/mhi/index.html>
 醫院管理局精神健康專線(24小時) 2466 7350
 社會福利署熱綫 2343 2255

欲了解更多關於「2019冠狀病毒病」的最新情況和衛生指引，請訪問：
 2019冠狀病毒病專題網站 <http://www.coronavirus.gov.hk/>

提防社交媒體炒股騙局

近年網上騙案有上升趨勢，如果大家有使用Facebook、Whatsapp和微信等應用程式，應留意一些稱為「唱高散貨」的炒股騙局。

根據警方的數字，2020年詐騙案件顯著上升近九成至約15,500宗，其中無論是傳統的電話騙案，還是網上購物和網上情緣等騙案，都升幅顯著。投資騙案方面，近年有騙徒在一些熱門的社交媒體平台經營「唱高散貨」炒股騙局，令人關注。

所謂「唱高散貨」，是指詐騙團夥在低位收集一些市值和流通量低的股票，炒高股價，然後，再透過社交媒體平台大力推介這些股票，務求在短時間內製造大量需求，引人接貨，從而讓他們高位散貨。待時機成熟，騙徒就會拋售所有股票，令有關股票的價格大跌，而高位接貨的投資者會損失慘重。



騙案手法

騙徒看準社交媒體互動性強和訊息傳播速度快的特點，兜搭和哄騙投資者。以下是常見的手法。

• 開立炒股群組

騙徒會以交流投資股票心得為名，開立炒股群組，為了增加人氣，有騙徒冒充一些公眾人物，例如財經界專家和意見領袖，即KOL，引人上當。騙徒會在群組中提供一些股票建議和推介，為免人們起疑心，他們起初會推介一些較穩陣和「大路」的股票；為了增加說服力，騙徒或會訛稱自己有獨家貼士，甚至內幕消息。在適當時候，騙徒最終會推介那些容易被操控的股票，包括成交量低及股權集中的細價股。

• 「美人計」博取信任

我們主要透過社交媒體平台與朋友通訊，或結識新朋友，至於騙徒卻透過這些平台尋找行騙對象。騙徒會扮成俊男美女、高學歷和專業人士這些容易交友的身分，到處結識朋友。當找到下手對象後，騙徒就會施展「美人計」或大打溫情牌，用甜言蜜語或者訛稱有專家股票貼士、內幕消息等，哄騙行騙對象在高位接貨。

防騙貼士

- 網絡世界真假難分，不要輕信網上專家意見或網上資訊做投資，更不要信有人會有必賺的股票貼士或內幕消息，並願意同人分享。
- 騙徒可以冒充不同人物，包括持牌人士，哄騙我們的信任。當有人向我們作出投資推介，我們須小心核證其身分，分析有關理據。騙徒推介的股票，很多時估值明顯過高，股價升幅欠缺理據支持。
- 多留意一些關於騙案的新聞，而警方的反詐騙協調中心，亦有介紹各種流行的騙案及提供最新的騙案警示。
- 記著，世上沒有穩賺兼回報高的投資。

想了解更多關於騙案的資訊，可以到投委會網站的「騙局」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。

銀行貸款騙案

手法

最近，有受害人收到假冒銀行貸款部職員來電，聲稱可為受害人安排低息貸款。為了提高騙局的可信性，騙徒冒用真實的銀行職員身份，指示受害人將貸款申請文件放入寫上該銀行職員名字的公文袋，然後到銀行分行遞交。其後，騙徒相約受害人前往假律師樓或其他公眾地方見面，誘騙受害人交出款項作貸款的保證金，或誤導受害人向其他財務中介公司借貸，再將所借款項存入指定戶口，隨之失去聯絡。其後受害人向該真實銀行職員查詢，方知該職員從未為其辦理貸款申請。



建議

- 市民可以瀏覽香港銀行公會的網頁，核實銀行來電的真偽；
- 銀行職員絕不會轉介顧客到律師樓辦理借貸手續，或到其他貸款中介公司借貸或簽署文件；
- 銀行職員不會要求顧客到非銀行分行的地方辦理借貸手續或簽署合約；
- 簽署任何合約或文件前必須先清楚了解其內容及細節；
- 如有懷疑，請即致電「防騙易」諮詢熱線18222。

「耆樂警訊」於新春前夕捐贈200個福袋(內附米1包、茶葉2包、藥盒1個，食物盒1個、保暖包1包、消毒搓手液1支)，予200位新界西長者學苑聯網學員，關愛長者。全數福袋已於2月8日派發完畢，由「聯網」協助學員登記，並安排分批領取時間。派發時間共分為8個時段，由下午2時半至5時，長者按登記時間前往，確保社交距離，過程流暢。



當天出席嘉賓包括耆樂警訊中央諮詢委員會主席港島總區指揮官郭柏聰助理處長、警察公共關係科(社區關係)曹宇媛警司、警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組何淦貽總督察、耆樂警訊中央諮詢委員會委員朱俊豪博士、伍燕梅女士、新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈苑長及仁濟醫院第二中學鍾偉成校長，為長者送上祝福。



新界西長者學苑聯網成員列表(81)

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 (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

「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：葵涌葵葉街2-4號
電話：2427 9121

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

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

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

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

仁濟醫院趙曾學韜小學長者學苑

仁濟醫院趙曾學韜小學
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

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 (31)

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：屯門恒貴街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

耆耄長者學苑

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

樂頤長者學苑

宣道中學/賽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：元朗朗屏路第三期
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

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

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活齡學苑-馬錦明中學長者學苑**保良局馬錦明夫人韋馥仙中學**

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

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)**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

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

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

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

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

嶺南衡怡紀念中學長者學苑**嶺南衡怡紀念中學**

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：香港香港仔貝瑤道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)

