

長者學苑聯網通訊



第 10 期

總第25期

二〇二四年四月



勞工及福利局首席助理秘書長(福利)

陳雅詠女士



政府會向長者學苑發展基金額外注資八千萬元……
感謝社會各界對「長者學苑計劃」的鼎力支持！
和多元化的學習體驗！
我們期望能夠繼往開來，為我們的長者提供更豐富

長者是我們的寶貴資產。為了令長者享受健康豐盛的退休生活，勞工及福利局和安老事務委員會聯合推出「長者學苑計劃」，推動「積極樂頤年」(Active Ageing)的理念。計劃的目標是協助長者終身學習、保持正面的生活態度和積極融入社區，從而實踐老有所屬、老有所為的願景。現時各區有200多家長者學苑，遍布全港，是長者學習和交流的好地方。

計劃自推出以來大受歡迎，部分長者學員的年齡更高達90歲以上，充分體現「活到老、學到老」的精神，實在令人敬佩。除了分享知識，長者學苑計劃特別注重增進長者的社會參與。透過多種課程和活動，不僅豐富長者的社交生活，也有助建立跨代共融的環境。長者透過分享自身經驗成為導師，是社會欣賞長者價值的好機會。學員善用本身的專業知識或在學有所成後，在學苑擔任導師，教授歷史、文學、太極、攝影和速描班等，既可擴闊社交圈子，又可服務社區，實在是老有所為的具體體現。

《2023年施政報告》宣布，政府會向長者學苑發展基金額外注資8,000萬元，連同社區慷慨捐款和支持，以持續發展「長者學苑計劃」和鼓勵更多長者終身學習，進一步推動「積極樂頤年」，同時配合政府「居家安老為本，院舍照顧為後援」的政策方針。「長者學苑計劃」獲注資和捐款後，將會支持更多辦學團體和非政府機構合作提供切合長者需要和興趣的課程和活動。我們期待計劃在2024-25年度提供更多學習機會，讓更多長者得益。

現時長者學苑學員以女性佔多數，期望未來有更多男士參與。計劃與時俱進，與不同企業合作，善用他們的專業和支援，推出一系列主題式的新課程，回應長者的最新需要，例如與港鐵公司合辦有關鐵路運作和乘車安全的「樂融鐵路101」課程。

我衷心感謝社會各界對「長者學苑計劃」的鼎力支持。政府將於今年第二季舉辦「長者學苑鳴謝及嘉許典禮」，感謝各界支持機構和表揚傑出長者學員。我們期望「長者學苑計劃」能夠繼往開來，為我們的長者提供更豐富和多元化的學習體驗！



新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長 MH

高齡化社會是世界各地「先進經濟體」面對的挑戰。香港特區政府積極應對，提倡健康老齡化，為銀髮族建立良好生活品質的概念。行政長官於最新《施政報告》，公布向「長者學苑發展基金」額外注資10,000萬元，加上社會賢達響應支持，各界捐款約1,100萬元，匯流成川為近億的可觀經費。

謹此感謝官商各界對「長者學苑計劃」慷慨捐款，支持我們提供充實的課程和活動，鼓勵老友記終身學習，實踐「積極樂頤年」。「聯網」創立以來，一直秉持學分互認、資源共享的精神，提升各學苑服務長者的資源效益。作為各長者學苑、大專院校、公私營機構的橋樑，凝聚各界別的力量，持續拓展長者學苑網絡，為長者豐富學習資源。

價值觀教育是全人發展重要一環，成立長者學苑有助學校實踐多項重要價值教育經歷。欣聞再有四所學校，去年10月已遞交申請，成立長者學苑，包括(按筆劃序)：中華基督教會基真小學、匡智屯門晨曦學校、東華三院郭一葦中學、道教青松小學(湖景邨)。如獲成功審批，新界西學苑數目將增至109所。感謝學校大力支持，提供場地及資源為長者朋友們建構一個豐富、百花齊放的學習平台。

「聯網」會繼續推動長者學習，成為各院校相互交流、分享經驗的平台，與志同道合的老友記一起共同進步，實踐老有所為。

最新「聯網」協作項目

「聯網」與錦秋長者學苑合作成功申請

「民政及青年事務局社區共享基金」(CJIF)獲撥313.3萬元，推展上述由2024為期三年的計劃，目標為：

- 建立康體共享空間
- 設立長幼社區數碼義工解難站
- 組織長幼數碼健康義工家訪隊、長幼健康組及運動隊



「聯網」成功申請「數碼無限『耆』」

「政府資訊科技總監辦公室」資助新一期的計劃(ICT)獲撥87.5萬元，推展上述由2024為期兩年的計劃，目標為：

- 開辦11個長者適用的科技課程類別
- 課程計劃將分為3大部分：數碼政府流動程式、智能生活流動程式及最新ICT發展及應用
- 致力開拓平台讓長者適應科技帶來的便利，並融合數碼的年代，實現終生學習，老有所為

樂齡女童軍第二屆宣誓暨頒發進度章儀式

2024年1月17日



樂齡女童軍正進行宣誓儀式

「聯網」「樂齡女童軍」自2019年4月9日成立，並於2024年1月17日進行第二屆宣誓儀式，本屆共有5位新成員加入，連同舊有8位成員，現全隊共有13名成員。期望更多老友記加入樂齡女童軍，實踐老有所為。



參加周年巡遊大會操



掃二維碼觀看
更多照片

鳴謝

版面	九龍東長者學苑聯網概讓2頁通訊	員蘇建霖博士工程師慨捐一萬元贊助課程費用	新界西長者學苑聯網管治委員會委員
----	-----------------	----------------------	------------------

港鐵青衣攝影展

2024年3月6日

掃二維碼觀看
更多照片



開幕禮剪綵儀式



安全大使宣傳扶手電梯安全資訊

承蒙港鐵鼎力支持，繼開辦「樂融鐵路101」課程之後，借出港鐵青衣站空間，展出五區長者學苑合辦「長幼有情攝影比賽」獲獎作品，是次展期由3月6日開始為期六個月，當天於青衣機鐵站U2樓層舉行了開幕禮。

很榮幸邀請港鐵營運代表出席並主持剪綵儀式，包括：機場鐵路總管王家明先生、營運總管(屯馬線、輕鐵及巴士)陳志雄先生、總對外事務經理勞俊衡先生、總經理(車務安全及品質)謝如玉女士及總車務經理(輕鐵及巴士)關偉麟先生，連同五區「聯網」召集人、統籌主任及各區長者學員52人出席。儀式後長者學員以安全大使身分於青衣站內向乘客宣傳扶手電梯安全資訊。最後港鐵安排學員參觀難得一見的青衣總控制中心，認識港鐵營運知識。整個活動既有實踐知識的效果，更有回饋社群的理念，別具意義，再次感謝港鐵策劃優質課程予長者，共同推動終身學習。



學員到訪青衣總控制中心了解全港列車運作

安全大使準備在車站內宣傳

長者學苑鳴謝及嘉許禮

長者學苑計劃創立至今已十七載，老友記終身學習，堪作後進楷模。勞工及福利局、安老事務委員會及長者學苑發展基金，將於4月30日在政府總部舉行嘉許禮。屆時勞福局孫玉菡局長,JP、常任秘書長劉焱女士,JP、首席助理秘書長陳雅詠女士、首屆安老事務委員會主席梁智鴻醫生等賢達蒞臨見證，藉此推動老有所為，回饋社會，實踐積極樂頤年。





長幼共融

長幼同樂祈願天燈創作及舞動太極扇賀龍年

2024年1月20日

「聯網」與「快樂小天使」、「社創新動力」合辦「長幼同樂祈願天燈創作及舞動太極扇賀龍年」活動，「聯網」太極扇義工長者教授快樂小天使太極扇基本步，而小天使及社創新動力帶來天燈手工材料與長者分享，是次活動氣氛熱烈，長幼互相分享所長。



長幼ICT課程

教聯會黃楚標天地長者學苑與「聯網」舉辦1連5節的手機網絡安全課程，目的是介紹網絡安全概念，令長者認識網上潛藏危機，以及教授如何為手機設保安措施，以保障個人資料及財產安全。

香港基督教服務處培愛學校
新春長幼嘉年華

2024年2月6日

為促進社區共融關懷，「聯網」邀請了中樂團共16位學員到培愛學校表演，讓小朋友認識中國樂器。當天亦招募25名長者義工到培愛學校與小朋友同歡，包括即席寫揮春、中樂體驗及各項攤位活動，希望把愛與關懷帶給培愛學生。



跨學苑交流協作

2024年12月18日

仁濟醫院羅陳楚思小學聖誕表演

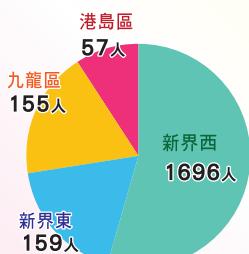


「聯網」出席羅陳楚思小學聖誕表演，演出節目：直笛高班〈奇妙恩典〉、中國笛子〈寒山僧蹤〉、太極扇義工〈鴿子情緣〉，與學生分享中華文化。



終身學習成果

長者居住區域分佈



學員人數

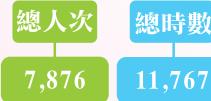


學習時數

1/10-31/3

本期提供逾7,800個學額

人次 時數



老有所為

錦田救世軍長者之家 {每月探訪}



「聯網」太極扇義工隊希望透過定期探訪救世軍長者之家，與院友建立關係，並教授巧手十式及健腦操，鼓勵院友多運動，亦為大家表演太極扇，帶給住院老友記一個愉快下午。

鐵路安全大使

2024年2月6日

學員完成由港鐵舉辦「樂融鐵路101」課程後，成為安全大使，並到達屯門兆康站協助職員宣傳鐵路安全資訊，及派發賀年揮春。



香港與新加坡長者線上交流

2024年2月22日

2月22日，香港都會大學長者學苑與「聯網」的4位學員透過視像與新加坡「樂齡優學堂」長者交流，主題為「健康生活方式」，兩地學員討論樂齡健康的生活方式，包括均衡的營養、運動、社交活動等方面。是次交流能互相啟發，鼓勵大家做出積極的改變，過著更健康愉快的生活。



香港與新加坡長者線上交流 (2)
與朋友建立有意義的關係



跨界別協作

「樂齡科技創新大使」培訓計劃嘉許禮

2023年11月23日

「聯網」共有22名長者義工受訓成為由香港社會服務聯會的「樂齡科技創新大使」，並在「樂齡科技博覽暨高峰會2023」上得到嘉許。推動教育公眾對樂齡科技的認識，令更多長者因科技而改善生活。



長者科技樂繽紛

2024年3月21日

榮幸邀請屯門康健中心、全康情緒治療綜合中心、創智會、平安鐘及雀巢健康科學與「聯網」合辦「長者科技樂繽紛」。邀得210名長者及學生一同了解眾機構的樂齡科技，透過攤位遊戲體驗科技帶來的便利與樂趣。長者與學生相處融洽，氣氛非常熱鬧。



「無煙老友記」計劃

「聯網」共招募32位長者學員成為「無煙老友記」大使，並於「萬壽無煙戒不太遲」宣傳禮上，分享戒煙歷程及得著，鼓勵身邊人遠離煙草。無煙大使並於11-12月進行5次社區攤位活動宣傳，宣揚無煙好處。



剪藝慶新春

2024年2月16-18日



剪新慶藝剪



「剪紙學園」主辦、「聯網」協辦之「剪藝慶新春」師生剪紙聯展於2024年2月16-18日，假尖沙咀文化中心地下大堂舉行，「聯網」共有10名學員展出作品。以「百花齊放·福氣疊來」為主題，獲觀眾好評。



青山醫院精神健康體驗館參觀及體驗館義工大使訓練

2024年2月27日



「聯網」與青山醫院協作，長者學員獲邀參觀青山醫院精神健康體驗館，並得到蘇瑋琳副顧問醫生接待，帶領學員遊覽展館，講解今昔治療方法，亦有VR體驗環節，令學員了解病患情況，學員表示獲益良多。其後共有25名學員接受一連兩節訓練並成為體驗館義工大使，實踐老有所為，向大眾宣揚精神健康並消弭對病患者的誤解。



龍年歡喜唱音樂會

2024年2月23日



2月23日「聯網」與大覺福行中心合辦音樂會，共邀得120名長者參與，大覺福行中心演唱會監製陸寶先生及其合唱團與長者同樂，是日氣氛熱鬧，歡樂迎龍年。



跨族裔交流

參觀一帶一路文化展館

2024年1月30日

當天長者學員連同明愛屯門馬登基金中學共50名人參加，由中學生介紹學校的一帶一路文化展館，他們國家文化特色展品及語言，長者學員亦準備了中國繩結手工，教導中學生編織繩結杯墊，在互動中促成了跨族裔交流。





工作核心

4.2024-9.2024

1 基層醫療教育

- 「聯網」與屯門、元朗、荃灣、葵青地區康健中心保持友好協作
- 未來定期每1-2個月與屯門康健中心協辦課程或活動，加強長者認識健康資訊
- 屯門地區康健中心試行IT義工培訓，招募並培訓了8位義工以將來協助中心使用者以手機報名課程
- 「聯網」繼續作為資訊共享平台，為各學苑聯繫不同醫療教育機構，如港大護理學系及浸大中醫學系共享資源



6 銀盾防騙

- 去年8月至12月共在線上舉行兩次培訓
- 共4名長者義工於12月22日到工展會宣傳防騙
- 未來繼續與商業罪案調查科的「反騙協調中心」協作，為長者義工安排最新的資訊培訓課程。
- 已培訓長者義工將成為「防騙大使」，並在「聯網」所辦課堂上協助發放防騙資訊。



2 港鐵協作計劃

- 去年9-10月完成第2屆「樂融鐵路101」課程，畢業禮已於屯門輕鐵車廠舉行，共36名學員領取証書
- 未來4-5月將舉辦第3屆，預計將有40名學員參加
- 畢業的學員成為港鐵「安全大使」，協助宣傳道路安全資訊



3 環境及生態局

- 去年10及12月完成兩次講座，並於10月到嘉道理農場進行實地考察
- 計劃今年內將繼續舉辦講座及活動，推廣環境保護訊息



4 「民政及青年事務局社區共享基金」資助計劃 長幼共享樂社區2024-2026

- 「聯網」與錦秋長者學苑共同推動長幼關懷社區活動
- 提供課程資源共享並開放校園，逐步成立服務點
- 培訓3組長青義工分別是「健康組」、「營養組」及「科技組」，幫助推廣計劃，紓緩社區及獨居長者隱性健康危機
- 未來半年內平均總活動輸出為570節及培訓75名長青義工



5 「長者進階數碼培訓計劃」2024-2026

- 資訊科技總監辦公室資助新一期的計劃名稱：數碼無限「耆」
- 自2019年開始已獲資料辦支持
- 延續上兩期的目標，為長者提供數碼培訓，消弭數碼鴻溝
- 未來半年平均開辦6-7個課程提供65個課時及800個學額



7 旁聽生課程

- 都會大學已於1月舉辦「樂齡產品與科技」，今期提供5名旁聽生學額給予「聯網」學員，目的促進兩代對設計產品的交流
- 屯門長者學苑開辦「旅遊與款待」「健康管理及社會關懷」，下學期將會繼續開辦予長者參與，實踐跨代共融學習。
- 裘錦秋中學將會開設旁聽生「法文初班」及「西班牙文初班」興趣班學額予「聯網」學員



8 少數族裔協作

- 「聯網」將繼續與明愛屯門馬登基金中學合辦文化交流活動，交流活動，促成族裔融合
- 「聯網」將於5-6月舉辦少數民族食品交流，讓學員加深對少數族裔美食的認識
- 計劃與區內非華裔學校舉辦文化交流活動



9 快樂小天使



- 成為協作伙伴機構，籌備長幼共融活動
- 3月30日與快樂小天使探訪獨居長者
- 未來合作籌劃服務更多長幼探訪活動



10 與大灣區課程交流

- 計劃與廣東老年大學、香港都會大學組成「粵港澳大灣區老年教育聯盟」，共同推進兩地老年學習經驗交流，期望將受惠對象擴展至大灣區長者
- 「聯網」正積極聯繫課程交流渠道，令兩地學長者學習內容更多元化，實現資源共享。





活動花絮（按筆畫排序）

明愛元朗陳震夏中學

元朗震夏長者學苑 長共結良朋 精彩樂齡人生

明愛元朗陳震夏中學長者學苑積極舉辦多元化活動，如甜品製作、才藝表演、智能電話、韓國舞、手綿球、繪畫等，讓長者在樂齡階段活出精彩人生。在活動中，學生義工全程陪伴，積極協助，讓長者順利完成各項學習活動。不少長者學員都稱讚學生活潑可愛，讓他們能充分感受校園生活並學有所成。其中，學員黃少蘭表示：「在陳震夏學生的陪伴下，我們這些銀發族不僅笑逐顏開，還感染了他們的青春氣息，彷彿時光倒流，讓我們的心靈也變得年輕！」學生義工林俊達表示：「我很高興能和長者們一起玩！這讓我能認識他們更多！」未來，元朗震夏長者學苑的學生義工將組織更多以長者需要為本的活動。



香港都會大學長者學苑

香港都會大學長者學苑

由李嘉誠專業及持續教育學院負責運營，專為55歲或以上長者長者學習需要而設的短期課程一「長青活學計劃」，每年1月、5月和9月開學，長者還可以作為旁聽學生參加由香港都會大學提供的遙距學習和面授的本科課程，與年輕一代互動，促進代際和諧。

都大長者學苑於部分特選高級文憑課程開放旁聽名額，包括「實踐健康一體」、「正向心理學與個人成長」、「樂齡產品與科技」、「人工智能：未來世界的通用語言」等。當中「樂齡產品與科技」這個課程，長者作為樂齡科技產品的使用者與年輕學生，雙方在一個真實的環境中學習，激發更多創意火花。



伊利沙伯中學舊生會中學

伊利沙伯中學舊生會 教育服務中心長者學苑



長者合唱團

合唱團與伊中中合唱團在鄰舍輔導會天瑞鄰里康齡中心的「智趣樂耆年·腦幼展姿彩成果分享會暨義工嘉許禮」表演，實踐「跨代共融」。



長幼共融活動

生態遊 - 伊中中同學帶領長者前往香港地質公園考察園內的地質及岩石。

寶安商會溫浩根小學

浩根長者學苑

舉辦了一連五節的長幼小食製作課程，一共招募了14位長者連同14小學生一同上課，長幼合力焗製不同的小食如麪包布甸、鬆餅等等，長者學員傳授煮食心得給小學員，小學員逐步學習如何準備食材，兩代互相交流不同年代的受歡迎的小食，忙碌的課室充滿歡笑聲。



在剛過去的五堂小食製作課程中，在老師的指導下，我們按照老師的指示不斷嘗試，又得到師傅們的幫忙，每一次課堂都成功做出了甜品，那種成就感真是難以言喻。在這幾節的課程中，我明白到只要願意嘗試和付出努力，最後也會成功的。

小學員吳欣瞳分享

同學仔從第一二課的被動，到第三課開始主動與長者談話互動，並自發收拾和清潔，值得讚賞呀！多謝各學員愛學習又積極，又懂得鼓勵和讚賞孩子，很有愛！希望日後有機會再互相學習交流！

浩根長者導師伍太分享



新成立學苑（按筆畫排序）

中華基督教會基真小學

中華基督教會基真小學長者學苑



本校秉承中華基督教會香港區會透過學校「傳道服務」，及「全人教育」的辦學精神，以聖經真理教養孩童，使學生在德、智、體、羣、美、靈，各方面六育並進。為學生提供一個健康和諧，充滿鼓勵和愛的學習園地；並能掌握學習的基本知識與技能，建立積極正向的人生。成立「中華基督教會基真小學長者學苑」令學生能多與區內長者交流，透過長者共融的活動培養敬老、護老的精神，實踐服務他人的基督大愛精神，進而加強愛社會愛國家意識。同時，希望我校學生透過參與服務長者活動，兩者均能真徹體驗「老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼」的大愛。



聖公會白約翰會督中學

白約翰長青長者學苑

本校校訓「明道日新」，希望學生能明白真道，日日心意更新成長，使他們能夠肯定生命的價值，活出有信、有望、有愛的人生。

本校除了關注發揮學生天賦，追求學術上有卓越表現外，亦十分著重學生的生命教育，過去本校亦有透過不同的義工服務，培養學生關愛鄰舍的精神。

本校與所屬牧區元朗的聖馬提亞堂，及天水圍的聖腓力堂牧民中心合作，成立「白約翰長青長者學苑」，讓學生有機會與教會弟兄姊妹一起，服務區內長者，其中包括居住在過渡性房屋同心村內的長者，發揮基督好憐憫的愛人精神。

我們將舉辦一系列關懷長者身心靈健康的活動，例如中醫保健穴位按摩、長者情緒關顧等，教導學生如何與長者相處，促進長幼共融，更希望他們把學到的知識、技能、態度，實踐於關心家中長者及父母，培養他們孝親敬老。



本校學生透過特製的衣服，體驗長者的身體狀況。



本校德育大使帶領聖誕節長者義工活動。



匡智屯門晨曦學校

匡智屯門晨曦長者學苑

本校秉承匡智會「匡扶智障」的精神，為智障學童提供全面教育，幫助他們充分發展潛能，融入社會。同時亦致力加強大眾對智障人士的了解和接納，並推動社會關注智障人士的權益及需要，故希望透過成立「屯曦長者學苑」，讓學童透過學苑所舉辦的長幼活動多接觸不同的事物，豐富其學習經驗、促進社交技能和情感發展，同時長者學苑提供了一個有意義的平台，讓長者認識智障學童需要、接納孩子的獨特性及欣賞他們的天賦，讓大眾更接納及包容他們。另外，長者可透過長幼學習模式，與孩子同行學習，豐富人生亦感受對社區的貢獻和歸屬感。



東華三院郭一葦中學

東華三院郭一葦中學長者學苑

本校校訓為「勤、儉、忠、信」，我們重視學生在學術成就及課外活動的發展，冀能啟發學生不同的潛能。透過多元化的教學策略及豐富的學術活動，提升學生在各科的知識水平、學習信心，以及深化學生正確的價值觀。家長教師會安排學生和家長義工接受訓練，以提升組織及推行義工探訪活動的能力，社工帶領學生和家長義工前往安老院探訪長者，籌辦集體遊戲及工藝工作坊，透過活動令學生能幫助有需要的長者，關心社會，並體驗「老吾老以及人之老」的精神。



道教青松小學(湖景邨)

「松學樂滿FUN長者學苑」

本校秉承「興學育材」的宗旨，以積極進取的態度，為學童提供優質教育，鼓勵學生多元發展、發揮潛能。本校深信「學習」不限年齡，不限對象，希望透過「松學樂滿FUN 長者學苑」，提供不同類型課程，豐富兩代的學習歷程。在長幼共融學習模式下，為學生帶來新的學習體驗，透過服務長者培訓同理心。長者亦可分享經驗，促進兩代溝通，建立正向社交。而長者透過參加與不同的課程，學習新事物，保持主動積極的心態，從而提升個人能力感，加強投入社區的動力，為社區凝聚更多正能量。





感謝前召集人萬雪芬女士由2014年港島區長者學苑聯網成立至今多年的付出，我接任港島區長者學苑聯網召集人一職，將繼續促進港島區長者學苑的連繫及交流功能，加強支援港島區營運長者學苑社福機構及辦學團體推行各項新穎特色的學習項目，促進及鼓勵長者持續學習和長幼共融。

今年，政府向「長者學苑發展基金」額外注資8,000萬元，鼓勵長者終身學習和投入社區。聯網與港島區各長者學苑積極舉辦不同實體課程及活動，以回應長者學習需要。

今期我們將介紹聯網和香港聖公會聖馬太長者學苑的特色學習活動及促進長幼共融活動。未來期盼港島區長者學苑聯網繼續與各長者學苑齊心協力，並肩同行，開辦更多創新又豐富的聯網活動，推動長者持續學習及跨學苑交流。



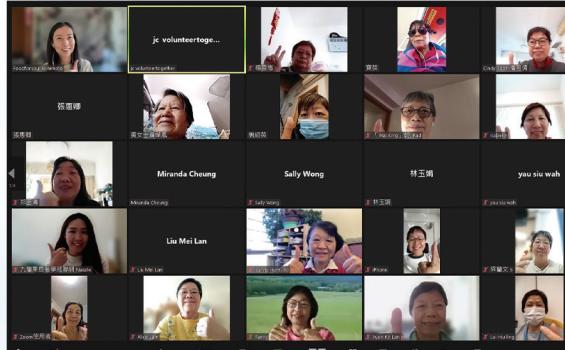
港島區長者學苑聯網召集人
蔡敏茹女士

Book of Life生命之書



聯網與理工大學合作舉辦「Book of Life生命之書」，除了紀錄學員生命，更推動長幼共融。是次計劃讓學生在與學員交流後，一同創作和設計學員的生命之書，今年1月學員率先到理工大學聽簡介會，學員期待日後與學生分享和交流，久未進入大學的學員表示興奮，重拾學習心情。

食養「食養生活」線上講座



港島區長者學苑聯網主辦第19次五區長者學苑聯網合辦「食養生活」線上講座，共200位學員參與。感謝講者在兩課講座中分享食材和醬料與身體的關係，講解食材的陰陽平衡，在第二課更就第一課後學員的嘗試和反饋作講解，讓學員在日常生活更能應用並了解自己身體。



綠色系列：一喜種田

聯網活動

感謝信和集團邀請聯網帶領學員到信和集團單位進行兩次香草種植工作坊和參觀，學員學習香草知識外，活動後亦不斷分享種植狀況，可見學員樂在其中。學員亦首次參觀企業天台農莊，認識城市種植的可能性和不同作物特性，更有機會收割新鮮蔬菜，在美景下的難忘體驗。



綠色系列：冬日農田樂



12月冬天一眾學員一同到上水農田參觀和製作茶粿，學員學習本地農業知識，發現種植對環境和泥土的好處。農田體驗讓學員了解不同生活可能性，更能製作茶粿和親手摘紫蘇和香草，學習生火並製作本地香草茶。最後大家在陽光下品嚐親手製作的茶粿和本地香草茶，其味道讓學員驚喜。



綠色系列：醃漬蘿蔔工作坊

導師教授味道的配搭，讓學員以基礎去了解調味，更能在日常煮食中活用。是次工作坊，學員除了製作港式的醃漬蘿蔔，更有日式的作為新嘗試，認識另一文化的食材運用。





聯網舉辦「水務導賞系列」，與學員參與水務署舉辦的「滴滴遊蹤深導行」參觀活動，以導賞團形式到訪不同的水務設施，了解不同水務設施的歷史背景和重要性，增加對水資源的認識以及增強節約用水的意識。

聯網活動

水務導賞系列： 前深水埗配水庫導賞團

九月聯網帶領學員參觀前深水埗配水庫，在導賞員詳細講解香港供水系統並介紹香港百年間的供水歷史和配水庫的特色下，學員上了一堂生動的歷史與建築課。



水務導賞系列： 大潭水務文物徑導賞團

作為本區的水塘，大潭水塘1888年完成工程，陪伴學員成長，經過今次導賞，除了更細緻欣賞設施，認識不同建築物的作用和變遷，更透過不同石碑了解當時歷史和意義，令平日只路過的學員有另一份體會。



水務導賞系列： 九龍水務文物徑

二月，聯網與學員到九龍水務文物徑參觀，認識百年水塘的變遷，導賞員介紹水塘歷史外，更講解當中水務署職員使用的器材不同，另外沿路更介紹動植物，讓學員更了解當地的「居民」——猴子和其他有趣的原生植物。





長幼共融活動，
一起互相認識及交流



聖公會聖馬太小學 香港聖公會聖馬太長者學苑

香港聖公會聖馬太長者學苑自2008年開始運作至今15年，由香港聖公會聖馬太長者鄰舍中心與聖公會聖馬太小學合辦。學苑一直透過多元化的課程，包括魔術、運動、油粉彩、布偶製作、頌鉢音律、環保手作及興趣手工課程，促進長者持續學習之餘，同時著重增加長幼透過學習達至互相認識及交流，達至長幼共融。



長幼共融課外活動之
「獅」傳手藝





九龍東長者學苑聯網召集人
張齊欣校長

回顧2023年，聯網繼續致力推廣「積極樂頤年」的精神，舉辦了多個涵蓋廣泛主題的課程及活動，讓長者接觸及學習多元化知識，並組織各類型的義工活動，鼓勵長者以不同形式回饋社會。

參觀活動方面，聯網舉辦了「領路法技巧工作坊」，由視障人士帶領長者參觀香港盲人輔導會及學習視障人士領路法技巧，聯網亦舉辦了「M+共融教學-人人共賞：見所未見」活動，由全失明影片創作者帶領一眾長者以互動共賞團的形式同遊M+博物館，以上兩個參觀活動鼓勵長者學習互相欣賞和接納不同需要的社群，推廣「共融」理念。另外，聯網更與香港基督教女青年會合辦「手作傳揚愛」及「節日送暖@家居探訪」義工活動，長者義工透過製作手機電話繩，並轉送給獨居及雙居長者，為社區內不同人士帶來溫暖和關懷。

五區長者學苑聯網十分榮幸獲信和集團邀請，合辦了「一喜種田」工作坊，讓各區長者有機會參觀集團旗下的綜合綠色社區項目，認識不同農作物及市區綠化理念。

未來聯網計劃尋找更多與區內長者學苑合作的機會，一同為長者締造更豐富的學習環境，鼓勵長者學員持續自我增值，終身學習。

九龍東長者學苑聯網活動介紹

「第八屆黃金時代展覽暨高峰會(2023)」參觀

2023年8月11日

在2023年8月，聯網帶領老友記參觀了「第八屆黃金時代展覽暨高峰會（2023）」，老友記在展覽中有機會體驗各種最新的樂齡科技及服務，並參與眾多老齡化議題講座，例如長者膳食、住屋及照護服務等，提升相關認識。



「領路法技巧工作坊」

2023年8月21日

為了讓老友記認識不同需要的社群，聯網舉辦了「領路法技巧工作坊」，由視障人士帶領老友記參觀香港盲人輔導會，其後透過視障人士的分享，讓老友記了解他們的日常生活，最後，由機構職員教授視障人士領路法技巧及讓老友記分組練習，希望老友記之後遇到視障人士需要幫忙時能活學活用，並更關心社區中不同社群。



冰皮月餅工作坊（與基協長者學苑合辦）

2023年9月27日

為了慶祝中秋佳節，聯網與基協長者學苑合辦「冰皮月餅工作坊」，老友記與中華基督教會基協中學的中四級同學一起學習冰皮月餅的製作技巧，並合作製作兩款冰皮月餅，在過程中，同學與老友記積極合作和溝通，其樂融融，實現了「長幼共融」的理念。



九龍東長者學苑聯網



賽馬會社區長者急救學堂

2023年10月16日及20日、12月4日

在2023年10月及12月，九龍東長者學苑聯網舉辦了「賽馬會社區長者急救學堂」，為區內長者進行中風、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，助他們成為服務提供者或指導者。課堂中，先由註冊醫療人員示範進行心外壓及使用AED（自動體外心臟除顫器），老友記再分組使用急救用具練習，並由導師個別指導，老友記都把握機會認真練習，遇到問題即時請教導師，他們都表示課程內容實用，相信遇上緊急情況時能活學活用，助己助人。



「手作傳揚愛」及「節日送暖回家居探訪」

2023年10月25日及26日

聯網與香港基督教女青年會Citywide 50+計劃合辦共兩天的義工活動，先由義工導師教授各老友記製作手機電話繩，並由聯網收集及轉送給獨居及雙居長者。第一天的活動中，各長者義工熱愛手工藝，用心製作了多份精美作品，在第二天，聯網帶領長者義工上門探訪屯門蝴蝶邨的獨居長者，關心長者近況及進行簡單家居環境視察，並透過轉贈手機電話繩將愛傳揚。



「一喜種田」工作坊

2023年11月8日及15日

受信和集團邀請，聯網合辦了「一喜種田」工作坊，由導賞員帶領老友記參觀宏天空中農莊，認識不同農作物及市區



綠化理念，之後老友記有機會品嘗採用農莊出產蔬果製作的關東煮，最後老友記更獲贈有機羅勒盆栽，可以帶回家栽種及延續綠化理念，在活動中，各老友記對耕作及種植非常有興趣呢！



「香港布廠商會朱石麟中學-繽紛學習日」

2023年12月2日

在2023年12月，香港布廠商會朱石麟中學邀請了聯網的老友記參加「繽紛學習日」，老友記有機會透過參加學科攤位遊戲與同學交流，及觀賞同學們精心準備的才藝表演，老友記非常感謝同學們努力準備的節目，讓他們渡過愉快的週末！



「M+共融教學-人人共賞：見所未見」 2023年12月3日

由全失明影片創作者「面包」帶領老友記參觀西九文化區M+博物館，以互動共賞團的形式同遊

「M+希克藏品：別傳」展覽，鼓勵老友記用新鮮的角度重新發現環繞身邊的事物，嘗試以視覺以外的方式欣賞展品，以及認識社區的多樣化，學習互相欣賞和接納不同需要的社群。



「樂齡家居睇真D」導賞團 家

2023年12月21日

九龍東長者學苑聯網與新界東長者學苑聯網合辦了「樂齡家居睇真D」導賞團，帶領老友記參觀房協長者安居資源中心，認識長者友善家居的概念及設計、不同健康狀況的長者的居家需要、長者友善科技產品及輔助工具等，中心更設有兩個示範單位展示樂齡科技與生活融合的真實例子，老友記對新穎的樂齡科技家居產品大感興趣，部分產品更分別按不同自理能力程度的長者需要而設計，令老友記對樂齡科技更有概念及認識。



「新春嘉年華」義工活動 2024年2月21日

聯網帶領了10位長者義工協助鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心舉辦「新春嘉年華」活動，義工們設置了各式各樣的攤位遊戲及派發福袋給患有輕度至中度認知障礙症的長者，讓他們享受並體驗充滿新年氣氛的活動，義工們很開心能夠藉此機會與各參加長者及照顧者互動，參加者快樂的笑容讓義工們非常滿足！



五區聯網第20次線上講座— 「中醫與痛症」

2024年1月31日

在今年1月，九龍東長者學苑聯網與香港社區中醫藥文化促進會合辦了「五區聯網第20次線上講座—中醫與痛症」，邀請了陳麗嫦中醫師以中醫角度講解常見痛症成因、治療及預防方式，老友記反映講座內容實用，不少老友記有痛症問題，是次講座提供不少相關中醫保健知識，期待下次能參與其他中醫主題講座呢！



「飯氣攻心2」電影欣賞會 (與樂善蓮社創新長者學苑合辦)

2024年2月22日

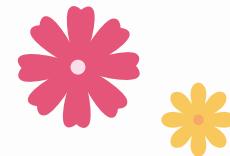
在2024年2月，聯網與樂善蓮社創新長者學苑合辦了「飯氣攻心2」電影欣賞會，承蒙電影公司贊助共150位長者欣賞電影，放映後演員更驚喜現身與各觀眾交流呢！各老友記都喜出望外，積極與演員交流，分享對電影的意見。





聖若瑟長者學苑

聖若瑟英文中學與路德會茜草灣長者中心



聖若瑟長者學苑於2009年由聖若瑟英文中學和非政府機構路德會茜草灣長者中心註冊。在2023-2024新學年的上學期，我們舉辦了盤景設計班，利用鮮苔、網紋葉和小擺設等，拼砌了玻璃瓶小盤景。在十一月，聖若瑟長者學苑舉辦了保鮮花相架班，利用一朵朵美麗的玫瑰保鮮花設計出小擺設。臨近聖誕節，聖誕氣氛濃厚，老友記們參加了聖誕和諧粉彩班。老友記抱著自己親手造的製成品，充滿自信和活力，滿心歡喜。

麗澤長者學苑



循道衛理楊震社會服務處-悠逸軒
與麗澤中學

循道衛理楊震社會服務處-悠逸軒與麗澤中學共同合作，在2022-2025年舉辦麗澤長者學苑，利用學校提供的場地，讓我們可以向長者提供更多元化的活動，例如：新興運動課程，手工文化活動等。

學校除了提供場地外，亦有學生作為義工與長者一同交流和參與活動，長者可以透過學院接觸更多不同類型課程活動，如早前舉辦的「法式滾球運動體驗班」，是由學生義工帶領並教導長者體驗滾球運動。另外，亦有長幼共融的課外活動「長幼共融-共融奇趣日」是長者與中學生一同進行歷奇活動，借此增加雙方的溝通及交流。



鄧鏡波學校長者學苑 鄧鏡波學校



▼橡筋拉伸運動班—同學正協助長者拉伸動作

鄧鏡波學校秉承鮑思高預防教育法的「理智、宗教、仁愛」，致力幫助青少年全人成長。為了訓練學生籌組活動的各種能力，同時讓他們有機會身體力行，回饋社會，本校與進教之佑堂合作，成立「鄧鏡波學校長者學苑」。

本學年，本學苑配合學校的「中五全民義工計劃」，讓學生接受培訓後，參與一次長者學苑義工服務。各項活動有賴各位長者支持，反應良好。學生在過程中擔任義工，從旁協助長者，促進長幼共融。

▼扭氣球體驗班—課堂結束後，長者與同學一同拿着氣球成品合照



▼和諧粉彩體驗班—同學正協助長者繪畫



▼茶文化工作坊—在茶藝師帶領下，同學為長者作泡茶示範



禪繞畫體驗班—在校同學在投影機前作示範



咖啡沖泡與畫花—同學正指導長者在咖啡面上畫上花紋



◀皮革製作班—同學協助長者穿皮革、磨皮等工序



青年會專業書院長者學苑 青年會專業書院



在2024年1月18及19日下午2時至4時，毛筆書法班老師及學生聯同一起寫揮春贈予到訪書院人士，迎接新的一年。



青年會專業書院舉辦之長者學苑約有15年，近期舉辦之課程包括毛筆書法班、工筆國畫班、戲曲身段齊齊學班、長者英文基礎班、國粵語懷舊金曲訓練班、長者英文聆聽與會話（高班）、毛筆書法班及輕鬆唱粵曲班，反應踴躍。



新界東長者學苑聯網召集人
劉世蒼校長

恭賀將軍澳香島中學長者學苑在2024年2月正式成立，為社區長者提供學習平台開放校園，讓社區長者實踐積極樂頤年。聯網呼籲各界繼續支持，期盼更多學校和機構參與，申請成立長者學苑，一同創造和諧社群的社區，鼓勵長者活出精彩人生。

2023年下旬，聯網舉辦了多個活動，並與區內長者學苑緊密合作和聯繫，讓不同地區的長者學員有機會外出參觀和參與義工服務，拓展視野之餘又可以提升學員的自信和價值感。透過聯網的聯繫工作，促進了長者學苑成員間的交流。另外，感謝創智會支持在2月20日派發150個福袋予學員，嘉惠長者，謹此致謝！多謝各界支持，祝福大家身心康泰！

工作分享

防騙案講座 2023年08月03日



聯網與將軍澳區耆樂警訊合作舉行防騙案講座，學員們經常遇到詐欺電話，幸好我們的學員都很精明，會識收線！核實！搵求助！精明的學員更會向身邊好友推廣防騙資訊，提高大家防騙意識！



活動①

活動②

活動④

活動③

活動⑥

管制即棄塑膠線上講座 2023年08月24日

環境及生態局代表帶大家認識了政府規管即棄膠餐具及其他塑膠產品的範圍、不同塑料替代品的特點和優缺點、綠色小貼士等等。



M+藏品遊 2023年09月13日

今次導賞參觀活動有來自不同長者學苑的學員一同參加活動，學員互相認識互相交流氣氛很好。M+專業導賞團隊帶領大家一同欣賞M+博物館中的精彩藏品，有助增進學員們對藝術、文化和設計的了解。



低碳冰皮月餅DIY 2023年09月20日

長者學員和仁濟醫院龍次伯紀念中學生們密切合作共同製作健康美味應節的冰皮月餅，一同揉捏、包裝和裝飾月餅，彼此協助，營造出一片歡樂、溫馨的氛圍。

大家的熱情和參與令活動充滿了愛心和溫暖，部分製成品交給了學校社工贈送給需要多關心的家庭，讓他們感受到節日的氣氛，以及社區的關愛！



低脂肪飲食及烹調講座 2023年09月27日



活動⑤

很高興邀請到衛生署長者健康外展分隊護士為我們介紹低脂肪食物的選擇和烹調方法。大家學習到如何在日常生活中選擇更健康的飲食，並以創新的方式將它們轉化為美味的餐點。

認識社區資源 參觀沙田地區康健站

2023年08月24日

聯網與東華三院沙田第一城長者學苑的學員一同參觀沙田地區康健站。大家深入了解到這個中心所提供的豐富社區資源和健康服務，活動更推動學員關注自己的健康，充分利用康健站所提供的服務和設施。



(18) 第十期・長者學苑聯網通訊



新界東長者學苑聯網

活動⑦

長者學苑一喜種田工作坊

2023年10月18日

感謝黃金海岸酒店熱情接待和專業講解，讓我們對企業綠化的管理模式和設施加深了解之餘，還啟發了我們對於綠色生活的興趣和熱愛，住宿環境多點綠色，真是心曠神怡！



活動⑨

嘉道理農場暨植物園生態之旅 + 盆栽種植工作坊

2023年11月01日

聯網與東華三院沙田馬鞍山長者學苑和東華三院沙田第一城長者學苑攜手合作讓學員們深入了解了本地野生生物的多樣性，以及生態保育的重要性。大家還一同體驗盆栽種植，透過觸覺和嗅覺親近香草的奇妙世界。



活動⑩

樂齡科技博覽暨高峰會參觀

2023年11月24日

聯網與青華長者學苑、青顯長者學苑和九龍東長者學苑聯網合作，在11月24日帶一班長者學苑學員一同參加今次展覽！樂齡科技博覽讓大家體驗到由創新科技塑造的智慧生活，以實踐居家安老和家居復康！



活動⑬

院舍探訪表演活動

2023年12月13日

聯網聯同兩間長者學苑的義工們(仁濟耀星長者學苑和青崇長者學苑)一同探訪女青雲華護理安老院的院友！義工們愛心演出，包括表演中西樂、粵曲和懷舊歌合唱，向院友送上關懷和祝福！仁濟醫院陳耀星小學一班熱心教師和小學生更為院友們預備親手製作的紗染小袋子，我們連同聯網手工班義工製作的精美電話繩，透過今次活動將滿載大家愛心和祝福的小禮物派發贈送給院友！



手作傳揚愛義工活動

2023年11月28日

感謝義工導師耐心指導，讓大家學會了編織精美電話繩的技巧。這些精美的手工作品經由探訪義工贈送給安老院的長者們，傳達我們的關懷和愛心。



賽馬會社區長者急救學堂-體格測試

2023年12月04日及
2023年12月07日

聯網協助招募參與過長者急救學堂課程的學員們進行測試，很多學員仍記得學堂所學，「談笑用兵」幫助中風患者！



活動⑭

房協長者安居資源中心賽馬會「a家」

2023年12月21日



D參觀導賞團。房協同事詳細介紹新穎的樂齡科技家居產品，也帶大家了解按不同自理能力程度的長者需要而設計的家居示範單位。

第三期樂融鐵路101

2024年1月

長者學苑與港鐵合作舉辦一共四堂鐵路課程，最後一課設有頒發證書和禮物鼓勵，更帶學員參觀屯門輕鐵車廠。老友記和中學生一同穿上制服進入模擬駕駛室，一嘗當車長的滋味！大家懷著興奮的心情打卡影相留念，又體驗到VVIP專用輕鐵列車的服務！



活動⑧

賽馬會社區長者急救學堂 (實踐及導師培訓課)

2023年10月26日

今次學堂有幾位經驗豐富的救護員導師和三位曾經上過進階班的義工小導師，將自己的知識和技能分享給學員。他們以小組形式進行學習和練習，引導參加者將所學的急救技能CPR和AED運用出來。



活動⑯

活動⑮

活動
16

新春福袋滿關懷活動

2024年2月20日



聯網與創科智慧共融協會合作舉辦了新春攤位活動，分別是寫揮春攤位、福袋派發攤位和樂齡科技體驗攤位，活動更招募了19位聯網義工幫忙包裝福袋、招待組和書法揮春組，一共派發了150個福袋！今次活動氣氛熱鬧，大家都滿載祝福！



聯網各間學苑動態

仁濟醫院靚次伯長者學苑
仁濟醫院靚次伯紀念中學

疫情過後，長者們都很積極參與學苑課程！今期我們為對藝術畫有興趣的學員舉辦了「和諧粉彩班」，學員對用手指作畫都感到十分新奇有趣，希望可以加開課程！最後共舉辦了兩期和諧粉彩班，讓更多長者有機會參與！

此外亦與聯網合作舉辦了「低碳冰皮月餅DIY」和「樂融鐵路101課程」，長者和學生有共融和交流的機會，一同學習和體驗新事物之餘，留下了許多美好的回憶！

仁濟醫院陳耀星小學
仁濟耀星長者學苑

▲本苑學員擔任義工到老人院舍探訪並進行粵劇表演



▲學生製作紮染布袋並預備送贈給老人院舍長者

仁濟耀星長者學苑為全港首間長者學苑，創苑超過十年，至今已開辦了不同類型的課程。今期我們開辦了二胡、國畫、書法、手機應用及粵曲班，疫情過後，長者重新投入學習活動充實並增值自己，所以報名人數及反應也相當熱烈啊！本苑除了為將軍澳區長者提供一般進修課程之外，本校舉辦的手機應用班，更是由學校資訊科技老師及學生小老師親自教授長者有關智能電話及常用的應用程式，讓他們能善用科技與人溝通及改善生活，十分有意義。另外，本校的長者更擔任義工去老人院進行探訪及表演，我們亦安排學生製作手作小禮物送贈院舍長者，藉以培養學生關愛及同理心。



▲本校學生擔任小老師用心教授長者使用智能電話



▲導師向學員示範寫書法技巧



寶覺耆暉長者學苑 寶覺中學



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。在范醫師、蕭師傅、劉師傅、崔師傅指導下，長者對風池穴、肩井穴、天宗穴等穴位，有基本的認識(照片一)，對調理身體有莫大幫助。活動中，在去年也有參加長者學苑活動的同學，示範健體活動(照片二)，提醒老友記要注意速度，只可慢不能急。同學和長者一齊做運動，相處甚歡。(照片三)

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。本年度的多元藝術中班，在李導師帶領下，同學和老友記動手製作不同的小手工，其中一幅是太陽(旭日)東昇圖(照片四)，喻意各位學員活力充滿。還有以瓦通

紙製作「美食電話繩」，有飯糰、漢堡包、雪糕杯及蟹籽軍艦(照片五)，讓長者扣在電話上，見到電話繩便回想起製作時的歡樂時光。



本年度的活動花絮已上載：
<https://pksse2324.wixsite.com/my-site/blog>，
(或請掃描以下二維碼收看)，
歡迎各位瀏覽指導。

二維碼

將軍澳香島長者學苑 將軍澳香島中學



將軍澳香島中學向來致力推廣關愛文化，傳遞關愛訊息，積極鼓勵學生從生活中實踐愛德。為配合香港政府安老服務發展，鼓勵長者老有所為以及積極樂頤年的服務理念，老友記可學習新事物及新技能，以及培養學生敬老愛老的精神，本校與西貢將軍澳婦女會合作，成立將軍澳香島中學長者學苑，讓區內老友記能夠透過本校設施，持續學習及



進行多元化，而且有益身心的活動。2024年2月3日是將軍澳香島中學長者學苑的啟動禮，感謝主禮嘉賓葉少康榮譽勳章、西貢將軍澳婦女會代表梁鳳瑜主席、劉麗嬪副主席、總幹事譚德開先生及將軍澳香島中學林軍副校長蒞臨啟動禮，亦要感謝一眾老友記和學生們支持。



長者學苑發展基金

2024-25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。2024-25年度第一輪撥款申請的**截止日期為2024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

計劃為在中、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。

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：ea@lwb.gov.hk）。



肩痛不一定是肩周炎： 肩旋轉肌腱炎的護理及復康運動

不少長者都有肩膀疼痛，手舉不高的問題，直覺便以為患上了肩周炎。其實除了肩周炎外，肩旋轉肌腱發炎也是長者肩膀疼痛和提舉困難的常見成因。

肩旋轉肌在那裡？

肩旋轉肌共有四組肌肉：岡上肌、岡下肌、肩胛下肌、小圓肌，像衣袖般包圍肱骨(即上臂骨)的肩膀部分。

肩旋轉肌除了負責協調肩關節的活動(包括內外轉動和向外提起)，也有穩定肩關節的作用。

為甚麼會患上肩旋轉肌腱發炎？

肩旋轉肌腱發炎的成因有多種，除了創傷外，其中一個主要成因是上肢重複在肩膀水平以上活動(即肩關節向上提起至90度以上)，例如提舉重物、清潔家居、曬晾衣服、游泳和打羽毛球等；這些重複舉手過頭的動作，使肩旋轉肌腱在肩峰下的狹窄空間長期受到擠壓勞損，導致肌腱慢性發炎甚至部分撕裂，產生肩膀痛楚的情況。此外，肩旋轉肌腱亦會隨著年紀增長而退化，柔韌度和彈性下降。研究發現50歲或以上、肥胖或糖尿病人士，患上肩旋轉肌腱發炎的風險亦較高。



家居護理

患者應避免重複進行舉手過頭的活動，減少肩旋轉肌腱在肩峰下受到擠壓而引致發炎的頻率，並讓肌腱有休息和修復的機會。不論坐著或站立時，患者應注意姿勢，保持腰背挺直，避免寒背和肩膀向前縮，以改善肩胛骨向前傾和肩旋轉肌短縮的情況，會有助增加肩關節的活動能力。在肩膀患處進行熱敷或冰敷15-20分鐘以紓緩痛楚。如有急性炎症(紅、腫、熱、痛的症狀)，可進行冰敷；如只有微腫或痛，而沒有發紅或發熱的症狀，則可進行熱敷。如對使用熱敷或冰敷有疑問，請向物理治療師或其他醫護人員查詢。

肩旋轉肌腱發炎的症狀有那些？

跟肩周炎有甚麼不同？

肩旋轉肌腱炎發生在主力手居多，患者一般在肩關節的前方或外側感到痛楚，尤其是當進行舉手過頭的活動時更為明顯；晚上如向側睡令患肩受壓，疼痛有可能影響睡眠。患者也會在肩膀外展及向上提舉時感到乏力，日常生活如洗頭、提舉重物、或穿脫衣服(特別是「過頭笠」的上衣)等功能可受影響。

與肩旋轉肌腱炎不同的是，肩周炎主要症狀是肩關節疼痛和病患的中及後期會有關節僵硬，肩部活動幅度和功能受顯著影響，但肩膀乏力的情況並不明顯。醫生和物理治療師可以透過詢問病史、臨床檢查或根據造影，把兩者分辨出來。



復康運動

肩旋轉肌腱發炎患者可依照物理治療師指示，進行以下家居復康運動。建議患者每星期練習兩至三天，每個動作重複10至15次：

- ① 肩關節伸展及改善姿勢運動身體保持挺直，雙手於背後手指相交而合，手肘伸直，盡量向後方伸展，感到肩關節前方及胸口位置有輕微拉緊的感覺，維持10秒，然後放鬆。
- ② 強化肩旋轉肌運動雙手握橡筋帶，手肘保持直角屈曲並緊貼腰部，前臂向外展開，把橡筋帶拉緊，維持10秒，然後放鬆。

注意：橡筋帶備有不同的強度，建議患者選用前先諮詢物理治療師的意見，開始練習時應選用最輕強度的橡筋帶，並以不引起痛楚為原則，循序漸進地練習。

治療肩旋轉肌腱炎引發的疼痛，大多以藥物和物理治療為主。長者如有肩膀疼痛的問題，應盡快諮詢醫生，接受合適的檢查和治療。如有需要，會被轉介物理治療；物理治療師會因應患者的問題，透過適當的護理、緩痛治療、改良姿勢、伸展和強化肩膀肌肉，減輕患者肩膀疼痛，改善他們肩部的活動能力和功能。



長者健康服務
Elderly Health Service



香港特別行政區政府
衛生署 長者健康服務網站
<https://www.elderly.gov.hk>



衛生署
Department of Health





投資騙局

騙案猖獗，不久就會在新聞媒體看到有關騙案的報道，有傳統的電話騙案、有新興的互聯網和社交媒體騙案，還有形形色色的投資騙案。要避免自己成為下一個騙案受害人，我們需要多留意相關的新聞和資訊，從中了解騙徒的犯案手法及防騙貼士，好作防範。

投資騙局名堂甚多，騙徒會借用一些廣受市民大眾歡迎，或備受炒作或關注的投資產品和計劃，營造各種投資騙局，哄騙我們。大家應該聽過涉及投資股票和倫敦金的騙局。其實，除了傳統的投資產品，另類投資也不時成為投資騙局的題材。舉例，名酒、海外物業、黃金和虛擬資產都是近年備受關注的另類投資，相關騙局亦不時出現。

不幸墮入投資騙局，我們可能會失去半生辛勤工作所得的積蓄，嚴重影響往後的退休生活。騙徒經常利用人們的貪念，引誘人們上當，要避免墮入投資騙局，我們一定要謹記世上並沒有「容易賺、回報高和風險低」的投資。

宏觀經濟



宏觀經濟變化會影響金融市場，以及個人投資的表現。經過了兩年的加息周期，相信大家會明白加息怎樣影響理財投資。現時，金融市場關注加息周期何時完結，預期息口走勢將繼續掀動投資者的情緒，令投資市場變得波動。大家需要因應宏觀經濟變化，必要時調整自己的投資組合，並堅守一些投資的基本原則，包括分散投資和避免短線炒作。

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。

可持續投資

氣候變化問題廣受世人重視，亦是近年金融界的一個熱門話題。大家可能會聽過綠色、可持續、ESG（即環境、社會和管治），以及碳中和等等與環境和氣候變化有關的投資題目。

世界各地正落力推動可持續投資，希望促使資金流向低碳、可持續發展、能抵禦氣候變化的投資計劃和產品，以至企業。大家也許覺得投資與環境和氣候變化沒有關係，但事實上，可持續和ESG都屬於一些與財務關係密切的因素，會直接影響企業的財務表現，亦可能會影響我們的投資回報。

現時市場上有愈來愈多與可持續有關的金融產品，例如本港就有超過200隻獲得證監會認可，可以向公眾公開銷售的ESG基金。另外，香港政府也有發行供散戶認購的綠色零售債券，不知道大家有沒有認購。



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。



FAKE NEWS 提防 偽冒政府官員或法定機構人員 推介的投資計劃



推介的投資計劃

手法

日前，網上流傳一段偽冒政府官員推介投資計劃的影片，意圖欺騙市民並誘使他們投資相關計劃。此外，有騙徒偽冒證券及期貨事務監察委員會（證監會）高層人員，向市民發送即時文字訊息，內容含有投資建議。相關部門和機構已作出嚴正澄清（政府新聞公報及證監會新聞稿），並指出影片及有關訊息全屬虛構。

警方呼籲

- 市民可觀察影片中人物的眼神、嘴型、光線等是否不自然，或放大片段並觀察是否有模糊或剪接的痕跡，以分辨影片的真偽；
- 在視訊通話中，市民可要求對方在鏡頭前做某些動作，例如頭部向上下左右移動，或以一隻手指慢慢橫越臉部，然後留意對方在屏幕的影像有否異樣。由於電腦需要根據突如其來的指令重新計算運動，影像很可能出現異常，如手指或五官模糊；



- 切勿隨意點擊超連結，登入任何可疑網站或下載附件；
- 切勿將個人、信用卡資料、三位元數安全碼(CVC/CVV)及一次性密碼輸入不明來歷的應用程式或網站；
- 除了向有關機構查證外，市民也可在守網者網站「防騙視伏器」或「防騙視伏App」手機應用程式輸入可疑網址，以評估其詐騙及網絡安全風險；
- 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「WhatsApp」釣魚式欺詐短訊

手法

近日，有騙徒偽冒 WhatsApp隨機向市民發出釣魚式欺詐短訊(SMS)，訛稱其帳戶涉及虛假註冊及買賣帳號行為，誘使市民點擊內附的不明連結。該連結與WhatsApp的網址極為相似，試圖令市民誤入該偽冒網站以騙取驗證碼。騙徒隨即用另一裝置登入其 WhatsApp 帳號，要求 WhatsApp 終端向用戶發送六位數字「轉移代碼」。如用戶向騙徒透露「轉移代碼」，騙徒便可騎劫用戶的帳戶，假冒用戶並要求親友購買點數卡或轉帳。



警方呼籲

- 切勿隨意點擊電郵、短訊或網頁內的超連結，登入任何可疑網站或下載附件；
- 切勿將個人、信用卡資料、三位元數安全碼(CVC/CVV)及一次性密碼輸入不明來歷的應用程式或網站；

- 除了向有關機構驗證，市民也可在守網者網站「防騙視伏器」或「防騙視伏App」手機應用程式，輸入可疑網址查核；
- 如你的WhatsApp帳戶被盜用，可參考以下網頁：
https://aq.whatsapp.com/1131652977717250/?pref=hc_fnav
- 提醒身邊親友慎防受騙；
- 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(109)

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 (17)

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
佛教林金殿紀念小學長者學苑
佛教林金殿紀念小學
地址：新界葵涌葵芳邨第五期
電話：2422 1747
林護長者學苑
聖公會林護紀念中學
地址：葵涌葵盛圍397號
電話：2420 8893
長幼友館長者學苑
香港四邑商工總會陳南昌紀念中學
地址：葵涌祖堯邨敬祖路12號
電話：2741 0326
長者樂道瑞長者學苑
葵涌循道中學
地址：葵涌麗瑤街麗瑤邨樂瑤樓
電話：2745 0010
東華三院陳兆民中學長者學苑
東華三院陳兆民中學
地址：葵涌葵合街1-5號1-5號
電話：2424 5318
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：葵涌和宜道42號
電話：2427 1641
慈幼會伍少梅中學長者學苑
天主教慈幼會伍少梅中學
地址：葵涌葵合街30號
電話：2425 8223
葵信長者學苑
基督教香港信義會葵盛信義學校
地址：葵涌葵盛東邨
電話：2422 5187
獅子會中學長者學苑
獅子會中學
地址：葵涌興盛路90號
電話：2614 7938
樂善堂長者學苑
樂善堂顧超文中學
地址：葵涌葵盛圍301號
電話：2429 5171
盧光輝紀念學校長者學苑
柏立基教育院校校友會盧光輝紀念學校
地址：葵涌葵盛圍211號
電話：2429 0452
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
中華基督教會基真小學長者學苑
中華基督教會基真小學
地址：新界葵涌華荔徑11號
電話：27419907

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：青山邨第二期
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：青衣青芊街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 (5)

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

城璧長者學苑

保良局李城璧中學

地址：荃灣安賢街12-20號

電話：2498 3393

聖公會長青長者學苑

聖公會李炳中學

地址：荃灣和宜道450號

電話：2423 8806

荃官長者學苑

荃灣官立中學

地址：荃灣海壩街7號

電話：2490 3370

中門區 (37)

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8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

中華基督教會拔臣小學

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

五邑鄉貢獻學校

地址：屯門蝴蝶村兆山苑

電話：2467 1882

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：屯門石排頭路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寶紀念中學

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

道教育松小學

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

耆耋長者學苑

圓玄學院陳國超興德小學

地址：屯門慶平路1號

電話：2446 2211

崇真長者學苑

崇真書院

地址：屯門良才里9號

電話：2463 7373

深培長者學苑

基督教四方福音會深培中學

地址：屯門兆麟街18號

電話：2452 4702

邱子田長者學苑

東華三院邱子田紀念中學

地址：屯門兆康路1號

電話：2465 2205

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

<h3 style="background-color: #008

26 第十期・長者學苑聯網通訊

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

贖青喜動長者學苑

青山天主教小學

地址：屯門鄉事會路2號
電話：2457 4634

屯曠長者學苑

匡智屯門晨暉學校

地址：新界屯門育青里2號
電話：2455 1615

「松學樂滿FUN」長者學苑

道教青松小學(湖景邨)

地址：新界屯門湖景邨湖昌街四號
電話：24652881

元朗區(28)

天水圍香島中學長者學苑

天水圍香島中學

地址：天水圍天暉路8號
電話：2650 0016

「天循童創音樂」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

元朗震夏長者學苑

明愛元朗震夏中學

地址：元朗西裕街66號
電話：2475 5432

伊小長者學苑

伊利沙伯中學舊生會小學

地址：新界天水圍天耀邨第一期
電話：2448 0889

伊分長者學苑

伊利沙伯中學舊生會小學分校

地址：新界天水圍第四期第三區
電話：2447 8686

伊利沙伯中學舊生會教育服務中心長者學苑

伊利沙伯中學舊生會中學

地址：天水圍天城路18號
電話：2338 6122

「伯特利中學」長者學苑

伯特利中學

地址：錦繡花園11號4街F段
電話：2471 2622

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

樂善堂長者學苑(港島區)

樂善堂梁錦琚書院

地址：香港西營盤醫院道26-28號
電話：2573 2270

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

桂祥學苑

香港管理專業協會羅桂祥中學

地址：天水圍天柏路26號
電話：2470 3363

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

湯國華中學長者學苑

伊利沙伯中學舊生會湯國華中學

地址：天水圍天華路57號
電話：2617 5000

嗇色園可道長者學苑

嗇色園主辦可道中學

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：天水圍天榮路5號天頌苑
電話：2447 2322

聖公會白約翰會督中學長者學苑

聖公會白約翰會督中學

地址：元朗鳳攸南街10號
電話：2475 4778

榮根會堂長者學苑

佛教榮根紀念學校

地址：元朗鶴口村路23號
電話：2475 3663

榮茵婦聯長者學苑

佛教榮茵紀念學校

地址：元朗鳳攸南街6號
電話：2475 0433

港島區長者學苑聯網成員列表(34)

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(15)

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

德心長者學苑

獅子會德心小學

地址：新界天水圍第三區天盛苑第二小學
電話：2617 9682

樂善堂梁錦琚學校(分校)長者學苑

樂善堂梁錦琚學校(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

東華三院郭一葦中學家長教師會長者學苑

東華三院郭一葦中學

地址：新界元朗天水圍聚星路三號
電話：2447 1258

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

東天晉幼長者學苑

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馥仙中學

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

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

聖馬可鄰舍長者學苑

聖馬可中學

地址：香港筲箕灣愛秩序灣愛賢街18號
電話：2568 5201

<p>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</p> <p>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</p> <p>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：2563 0187</p> <p>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：2543 3890</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p style="text-align: center;">南 區 (11)</p> <p>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：2777 7033</p> <p>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：2538 7777</p> <p>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：2552 4211</p> <p>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</p> <p>培英長者學苑 培英中學 地址：香港薄扶林華富道55號 電話：2550 6933</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>「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：2870 3970</p> <p>曇朗長者學苑 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</p> <p>聖記長者學苑 聖士提反書院 地址：香港赤柱東頭灣道22號 電話：2523 5187</p>
九龍西長者學苑聯網成員列表 (20)		
九龍城區 (9)		
油尖旺區 (6)		
<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>聖匠堂長者學苑 聖匠中學 地址：紅磡大環道10號 電話：2362 0301</p> <p>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</p> <p>譜·婧長者學苑 聖公會蔡功譜中學 地址：何文田忠孝街101號 電話：2700 1600</p> <p style="text-align: center;">深水埗區 (5)</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>薈欣長者學苑 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</p>	<p>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</p> <p style="text-align: center;">油尖旺區 (6)</p> <p>油麻地街坊會學校長者學苑 油麻地街坊會學校 地址：油麻地眾坊街80號 電話：3149 4123</p> <p>青年會專業書院長者學苑 青年會專業書院 地址：油麻地窩打老道23號 電話：2783 3500 / 2783 3509</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>
九龍東長者學苑聯網成員列表 (22)		
黃大仙區 (9)		
觀塘區 (13)		
<p>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</p> <p>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</p> <p>保良局耆樂長者學苑 保良局何隆棠中學 地址：九龍黃大仙蒲崗村道176號學校校 電話：2242 2827</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p style="text-align: center;">仁濟耆康長者學苑</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>聖若瑟長者學苑 聖若瑟英文中學 地址：九龍新清水灣道46號 電話：3752 4500</p> <p>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</p>

28 第十期・長者學苑聯網通訊



新界東長者學苑聯網成員列表 (26)

西貢區 (9)

三中督暉長者學苑
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

仁濟醫院韻次伯長者學苑
仁濟醫院韻次伯紀念中學
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燈明苑側
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

將軍澳香島長者學苑
將軍澳香島中學
地址：將軍澳調景嶺勤學里4號
電話：2623 3039

景天長者學苑
景林天主教小學
地址：將軍澳景林邨
電話：2703 0499

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

匯知長者學苑
匯知中學
地址：新界將軍澳勤學里2號
電話：2706 6969

寶豐耆暉長者學苑
寶豐中學
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

青華長者學苑
宣道會陳朱素華紀念中學
地址：新界粉嶺禪明路十二號
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 (8)

青崇長者學苑
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：新界沙田瀝源瀝源街3至5號
電話：2691 3738

東華三院沙田馬鞍山長者學苑
東華三院王澤森長者地區中心 及 東華三院黃鳳翎中學合辦
地址：沙田沙角村綠鸞樓1-8號地下 或 沙田馬鞍山路208號
電話：2647 2711

東華三院沙田第一城長者學苑
東華三院邱金元中學
地址：沙田第一城第十四J區
電話：2647 2711

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

沙田得愛長者學苑

天主教郭得勝中學
地址：沙田盛田街
電話：2691 1580

博愛醫院陳楷長者學苑
博愛醫院陳楷紀念中學
地址：沙田隆亨村
電話：2604 4118

體藝仁愛長者學苑
賽馬會體藝中學
地址：沙田火炭樂景街5-7號
電話：2691 7150

大埔區 (6)

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

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：2652 0698

耆樂天地長者學苑
三水同鄉會禦景榮學校
地址：新界大埔富善邨
電話：2661 9383

貴仁長者學苑
香港教師會李興貴中學
地址：新界大埔第六區蓮頭塘村
電話：2631 7556

慈愛長者學苑
香港紅卍字會大埔卍慈中學
地址：大埔富亨邨
電話：2666 6821

十德仁愛長者學苑
孔教學院大成何郭佩珍中學
地址：香港新界大埔富善村
電話：2666 5926

支持機構



勞工及福利局
Labour and Welfare Bureau



匯豐銀行慈善基金
The Hongkong Bank Foundation



孫蔡吐媚女士
Mrs Mary SUEN



九龍樂善堂
The Lok Sin Tong Benevolent Society, Kowloon

Since 1880



NG TENG FONG
CHINESE INVESTMENT
HOLDINGS LIMITED
SINO GROUP
信和集團

香港中華廠商聯合會
The Chinese Manufacturers' Association of Hong Kong

港京 香港北京社團總會
Federation of Hong Kong Beijing Organisations

五區學苑聯網 聯絡方法



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 |



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：hikeac.edu.hk



HKIEAC |



HKIEAC |



九龍西長者學苑聯網
通訊處：香港布廠商會朱石麟中學
九龍灣啟樂街11號
電話：6413 1559
網站：klneac.edu.hk



KLNEAC |



九龍東長者學苑聯網
通訊處：香港布廠商會朱石麟中學
九龍灣啟樂街11號
電話：6413 1559
網站：keeac.edu.hk



KLEEC |



新界東長者學苑聯網
通訊處：仁濟醫院韻次伯紀念中學
新界將軍澳毓雅里十號
電話：5424 4884
網站：nteeac.edu.hk



NTEEC |