



廣東開放大學

劉文清校長

(法學博士、二級研究員、
博/碩士生導師)



“老年教育大有可為，也必將大有作為。”
……
為建設老年友好型社會作出新的更大貢獻。

廣東開放大學是一所以現代資訊技術為支撐、面向社會全體成員開展遠程開放教育並具有學士學位授予權的新型高等學校。近年來，學校深入學習貫徹習近平總書記關於老齡工作重要指示批示精神，主動服務粵港澳大灣區建設及積極應對人口老齡化國家重大戰略，依託開放大學辦學體系優勢，推動老年教育在辦學網絡、資源供給等方面取得系列成果。

2019年5月廣東省教育廳同意廣東開放大學設立廣東老年大學，全省88所基層開放大學全部加掛了老年大學牌子，形成由廣東老年大學、市級老年大學、縣級老年大學、鎮（街）和村居老年教育學習點等構成的老年教育辦學網絡，打通了老年教育的“最後一米”。

去年訪港期間，我們有幸了解到“新界西長者學苑聯網”富有意義的“長者學苑計劃”。計劃充分利用中、小及大專院校的現有資源及基本設施成立“長者學苑”，為長者提供課程及活動，旨在鼓勵長者“終身學習”和投入社會及促進“長幼共融”，推動“積極樂頤年”和“老有所為”。長者得以重返學校體驗校園生活，實踐活到老學到老，配合特區政府的安老政策。

“長者學苑計劃”與廣東老年大學的發展宗旨不謀而合，廣州又是香港優選的退休城市之一。我校致力推動粵港澳大灣區的老年教育，打造優質學習資源供給體系，建設老年教育資源共享平台，支持基層老年大學建設本地學習平台和直播教學，實現老年人“隨時、隨地、隨人”學習，服務粵港澳及海內外城市。此外，我校積極加強老年教育隊伍的培育和建設，開辦老年服務與管理等專業，著力打造粵港澳大灣區涉老人才培養培訓基地。展望未來，我校計劃依託粵港澳大灣區老年教育研究基地、粵港澳大灣區智慧健康養老研究中心等國家級及省級重點平台，以打造廣東省首家國家智慧健康養老示範基地為抓手，矢志成為粵港澳大灣區老年教育的人才培養高地、社會服務創新研發基地和政策研究中心。

期望未來能與香港的長者學苑緊密合作，進一步促進香港及廣州學員之間的課程互動交流，加深兩地文化認識，增加長者的學習機會，並擴展他們的視野。

“老年教育大有可為，也必將大有作為。”新征程上，廣東開放大學將努力為推動粵港澳大灣區老年教育高質量發展、建設老年友好型社會作出新的更大貢獻。



新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長 MH

在勞工及福利局（勞福局）的鼎力支持下，「聯網」及長者學苑得以實踐跨界別協作，豐富長者的學習資源。一般人認為長者在退休後便可以享受安逸生活，但實際上，他們仍面對許多日常生活的挑戰，例如應付日常開支、醫療費用，甚至需要在財政上支持家庭成員。因此，我們過去一直為長者舉辦各種理財講座。在勞福局悉心安排及滙豐銀行慈善基金全力支持下，得以在全港各區長者學苑開辦「頤年智滙理財課程」。為隆重其事，勞福局及安老事務委員會早前舉辦「頤年智滙理財課程啟動禮」，「聯網」學員應邀表演、擔任義工並在典禮上分享對課程的期望。

「頤年智滙理財課程」精心設計且有連貫性的課程內容，涵蓋退休規劃、智慧型消費、網上購物平台及電子支付，以及網上安全與防範詐騙四大範疇，並由具有豐富理財經驗的專業導師授課，使長者學員能夠有系統而且循序漸進地學習，幫助長者建立完整的理財知識觀念，大大提升理財課程的質量，期望課程可以逐步推展至各長者學苑嘉惠更多長者。

欣聞博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德中學透過「聯網」推廣網絡，本年3月已成功成立長者學苑，新界西長者學苑數目增至113所。誠摯感謝各校善用自身資源及優勢，推出多元化的長者課程及活動，讓長者實踐終身學習，促進長幼共融，推動「積極樂頤年」。

「聯網」將持續推廣長者學苑計劃，促進跨界別協作及跨苑校合作，提供不同的學習路徑以滿足不同長者的需求。

頤年智滙理財課程啟動禮

2024年11月5日



（二維碼
政府新聞公報）

為增強長者財務管理知識，協助他們作出與退休生活相關的財務安排，勞工及福利局和安老事務委員會在11月5日假仁濟醫院第二中學舉辦「頤年智滙理財課程啟動禮」，勞工及福利局副局長何啟明先生、安老事務委員會主席李國棟醫生及滙豐亞太區人力資源香港區主管鄭文婷女士在啟動禮上致辭，長者學苑發展基金委員會主席陳美潔女士一同主禮，共有約200人出席。

「聯網」樂齡女童軍及義工協助接待來賓及典禮進行，「聯網」耆樂中國鼓令團及長幼中樂團於啟動禮上獻藝，為大家帶來精彩的表演，氣氛熱烈。啟動禮期間，新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈苑長與3位「聯網」學員分享對課程的期望，希望課程能助長者規劃退休生活的財務方案及認識防範詐騙的技巧。



香港電台《香江暖流》拍攝

2025年1月31日及2月5日

「聯網」邀請香港電台《香江暖流》節目拍攝，介紹仁濟醫院羅陳楚思小學舉辦的「長幼齊學習之我是插班生」活動，長者進入小學成為一日插班生，與小學生一起參與課堂活動，感受時代脈搏，認識當代學習文化及體驗新興設施，實踐長幼共融，促進長者的終生學習。「聯網」林詠恩助理統籌主任亦分享長者學苑計劃理念及「聯網」的工作，節目分為2集分別在2025年1月31日及2月5日播映。



二維碼
（節目重溫：上集）



二維碼
（節目重溫：下集）

第五屆「長幼有情」攝影比賽作品展覽

2024年12月5日



五區聯網合辦的第五屆「長幼有情」攝影比賽已圓滿結束，本屆共收集341幅作品，旨在鼓勵公眾透過鏡頭捕捉長者和學生相處時的喜悅和融洽，表達長幼之間的情誼。五區聯網超過30位學員於12月5日到青衣站參觀「第五屆長幼有情攝影比賽」展覽，開幕禮由港鐵總車務經理關偉麟先生及「聯網」召集人陳孝慈苑長主禮，除了欣賞攝影比賽得獎作品以外，學員更有機會參觀青衣站控制中心並擔任扶手電梯安全大使，向乘客宣揚安全訊息，實踐終生學習及發揮老有所為精神。



二維碼
（攝影比賽得獎作品）



香港電台《瘋Show快活人》分享

2024年12月20日

「聯網」召集人陳孝慈苑長和新界東長者學苑聯網召集人劉世蒼校長於2024年12月20日到香港電台第二台《瘋Show 快活人》接受訪問，以冷知識問答形式介紹長者學苑計劃及聯網工作。



二維碼
（節目重溫）
第二部份 Part 2



《讀書雜誌》專訪中樂團師生

2025年2月15日

教授中樂團古箏班的賴翀郁老師及學習古箏、小阮的梁淑卿學員接受葉曉文作家訪問，賴老師暢談指導長者學員的教學理念，例如強調因材施教和鼓勵學員彼此交流，以提升學習動力。梁學員則分享作為中樂團一分子的豐富演出經驗，這些經歷激發了她持續學習的熱情。訪問突顯了音樂教育對高齡人士生活的積極影響，相關文章將刊登於第15期《讀書雜誌》，歡迎各位閱覽。



五區協作

「港澳獅子服務月《長幼共融 耆樂無窮》」啟動禮

2024年10月5日

五區長者學苑聯網與國際獅子總會中國港澳三〇三區合作，以《長幼共融 耆樂無窮》為主題，鼓勵各屬會為長者舉辦各類型的學習班，鼓勵長者們終身學習。「港澳獅子服務月《長幼共融 耆樂無窮》」啟動禮於10月5日假油麻地天主教小學（海泓道）舉行，由勞工及福利局副局長何啟明先生擔任主禮嘉賓。當天約有700位長者到場參與豐富活動，包括：太極體驗、瑜珈、象棋、足浴、健康檢查等。「聯網」會與獅子會緊密合作，共同促進長幼共融，為長者提供更多學習機會。



理財教育體驗館開放日

2025年2月7日

五區長者學苑聯網於2月7日參加由投委會舉辦的理財教育體驗館開放日，吸引超過50位長者學員參加。體驗館把投資者及理財教育的重點訊息轉化為吸引人的學習內容，為長者設計沉浸式體驗和互動遊戲，認識防範詐騙的技巧和方法，讓長者學員輕鬆寓學理財於娛樂，實踐終生學習。



跨界別合作

屯門大興及山景分區同樂日2024

2024年10月26日

「聯網」耆樂中國鼓令團及長幼中樂團受邀參與由屯門大興及山景分區委員會主辦，民政事務總署贊助，屯門民政事務處、屯門區中學校長會、屯門區小學校長會及屯門區幼稚園校長會協辦的「慶祝中華人民共和國成立75周年——屯門大興及山景分區同樂日2024」中華才藝表演項目，同樂日於2024年10月26日（星期六）假東灣莫羅瑞華學校舉行，長者學員們的精彩表演，讓同樂日生色不少，更實踐了老有所為，回饋社會的精神。此次活動吸引了約200人參與，大家共同慶祝國慶，氣氛熱烈，展現了社區的凝聚力與活力。



「國慶75周年 日行萬步步行挑戰2024」啟動禮

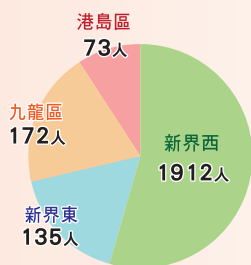
2024年11月1日

醫務衛生局（醫衛局）及衛生署於11月1日舉辦「國慶75周年 日行萬步步行挑戰2024」啟動禮，以推廣步行對健康的益處。適逢中華人民共和國成立75周年，今次挑戰以「健康灣區 攜手同行」為主題，以賀國慶，醫衛局局長盧龍茂教授及衛生署署長林文健醫生主持啟動禮。「聯網」有接近40位長者參與活動，共同體驗步行的樂趣，促進身心健康。

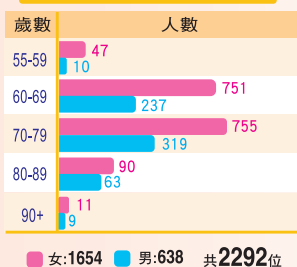


終身學習成果

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7,400個學額

人次 時數

課程 5,553 8,684

講座 904 1,601

活動 978 2,250

(包括參觀及大型活動)

總人次 總時數
7,435 12,535

「一喜種田」活動

2025年1月17日

在勞工及福利局的悉心安排下，「聯網」與信和集團於1月17日合辦「一喜種田」活動，吸引了23位長者學員參與。是次活動在黃金海岸商場的海岸農莊舉行，學員們不僅參觀了農莊，還參與了粉紅蘿蔔和紫蘿蔔的收割。在過程中，長者們不僅學習了農作物的栽培知識，還體會到了農業的樂趣和自然的美好，對可持續發展有進一步認識，實踐終生學習。



「步步顯善心」醫社慈善行暨同樂日2025

2025年2月23日

「聯網」超過50名長者學員於2月23日參與由醫院管理局新界西醫院聯網及善心醫療基金主辦的「『步步顯善心』醫社慈善行暨同樂日2025」大型籌款活動，活動旨在為善心醫療基金籌募善款，支持基金持續運作，資助「聯網」轄下五間醫院的慈善醫療項目，造福更多病人。活動期間，學員有幸與博愛醫院及天水圍醫院行政總監莊義雄醫生合照留念。「聯網」更獲醫社同心慈善行籌備委員會主席湯修齊醫生頒發「最高踴躍參與獎」（團體），表彰學員積極參與社區活動，回饋社會。



「動中禪」活動

2025年3月10日

「聯網」與大覺學苑於3月10日合辦「動中禪」活動，邀請到香港少林寺中心文化創辦人及導師延惠法師向學員教授八段錦，讓他們在實踐中感受禪意。此次活動吸引了近50人參與，大家一起在動中體驗禪的智慧，享受心靈健康生活的樂趣。



老有所為

快樂小天使啟動禮太極扇表演 2024年11月2日

「快樂小天使第六屆啟動禮」於2024年11月2日假鄭任安夫人學校舉行，全康情緒治療綜合中心總監陳達醫生及「聯網」召集人陳孝慈苑長等社會賢達主禮，當天節目豐富有益，包括：小朋友歌唱表演、專家介紹腦部與兒童成長的奧秘及有即玩即學魔術等，「聯網」義工太極扇組受邀表演，在典禮上展示了他們的精湛技藝，為活動增添了不少色彩，典禮氣氛熱烈，長者學員施展所長，積極回饋社會。



「智愛無限耆」友善社區藝術巡禮(開幕禮) 太極扇表演

2024年11月23日

「智愛無限耆」友善社區藝術巡禮旨在提升社區對認知障礙症的認識，並鼓勵長者參與各項活動，展現他們的才華與活力。開幕禮於2024年11月23日在興華二邨平台隆重舉行，為整個藝術巡禮劃下圓滿的句號。「聯網」義工太極扇組受邀進行精彩的表演。他們的表演不僅展示了太極扇技藝，更象徵著對健康生活的追求以及對文化傳承的重視。



跨學苑協作

聖誕繩結班 2024年12月16日

「聯網」3位長者學員於2024年12月16日獲邀到保良局董玉娣長者學苑擔任繩結班導師，教授長者學員及學生製作繩結杯墊，參與者不僅能學會新技藝，在過程中更促進了長幼兩代交流與合作，共有21人參與。長者導師發揮所長，回饋社會，實踐老有所為精神。



「星級IT老友記嘉許計劃」頒獎禮

2024年12月13日

「聯網」長者學員黃潤顏女士獲嘉許為「星級IT老友記」，表揚潤顏積極善用數碼科技，為自己和其他長者及社會帶來正面影響，頒獎典禮於2024年12月13日假樂富廣場舉行，創新科技及工業局局長孫東教授感謝長者學苑對嘉許計劃的支持，並通過有趣及具備科技元素的數碼外展活動和培訓課程，鼓勵長者認識並使用科技。



女童軍宣誓

2025年2月5日

「聯網」樂齡女童軍於2025年2月5日進行宣誓及勳章儀式，本年度有7位新成員加入女童軍的大家庭，並祝賀5位女童軍獲得1年章，12位榮獲5年章。過去一年，女童軍積極參與各種義工服務，發揮所長、回饋社會。去年女童軍在2次大型典禮中擔任禮儀小姐，分別是由孫玉菡局長主禮的「長者學苑鳴謝及嘉許典禮」及由何啟明副局長主禮的「頤年智匯理財課程啟動禮」，兩個典禮各吸引了200人參與，女童軍出色的迎賓表現讓典禮得以順利進行。女童軍亦到訪護老院進行義工探訪，她們各展所長準備了豐富的活動，自行策劃、製作流程表及主持活動，和院友一起摺紙船、做十巧手運動，更以口琴、手語歌及唱歌表演為院友帶來歡樂，充分展現出團隊精神及領導力。「聯網」會持續與樂齡女童軍緊密合作，服務社群。



長幼同歡賀聖誕 2024年12月20日



「聯網」17位中樂團長者學員受屯門羅陳楚思長者學苑邀請於2024年12月20日聖誕聯歡會上表演。小阮班及笛子班的學員們表演了三首精彩的曲目，分別是《紫竹調》、《小酸梅果》及《聖誕歌》。學員以精彩的演出與全校師生一起歡樂地迎接聖誕，充分展現了老有所為的精神，同時促進長幼共融。

我們服務日：樂齡科技嘉年華 2025年1月23日

「聯網」與獅子會蔣翠琼長者學苑於2025年1月23日舉辦「我們服務日：樂齡科技嘉年華」，吸引「聯網」約90名學員參與，透過豐富多彩的攤位遊戲，讓長者進一步認識樂齡科技，倡導跨代數碼共融及長幼共融，實踐終生學習。同時讓學生透過體驗式學習，培育敬老尊賢的美德，提升學生助人的信心與技巧。



工作核心

4. 2025 — 9. 2025

1

基層醫療教育

- 與元朗地區康健中心合辦「運動認知虛擬實境訓練」，訓練學員肌肉運動技能和認知功能，提升其身心狀態
- 繼續與屯門、元朗、荃灣、葵青地區康健中心保持緊密協作，舉辦各類醫療講座及健康課程



2

港鐵「樂融鐵路101」協作計劃

- 「樂融鐵路101」課程畢業的學員積極參與「港鐵扶手電梯安全運動」及「輕鐵及巴士道路交通及長者安全運動」，協助向大眾宣傳乘車安全資訊
- 7月將繼續舉辦「樂融鐵路101」課程，培養更多關注交通安全的學員，從而加強社區的交通安全意識



3

協辦由勞福局悉心安排的 頤年智滙理財課程

- 「頤年智滙理財課程」由滙豐銀行慈善基金全力支持，現時「聯網」已有7間長者學苑完成課程，超過150位學員參與
- 未來將有8間長者學苑開展第二輪課程，讓學員學習財務管理知識，提升他們作出日常財務決策的能力



4

數碼無限「耆」計劃(2024-2026)

- 與數字政策辦公室合辦的「數碼無限『耆』」計劃，邀請了香港網絡安全事故協調中心為學員安排有關流動支付的實用小貼士及防騙資訊的講座，以提升學員的網絡安全知識
- 計劃至今已開辦了13個課程，下半年會繼續舉辦更多課程，為長者提供數碼培訓，減少數碼鴻溝



5

環境及生態局協作

- 24位學員到訪香港首個有機資源回收中心O.PARK1並進行實地考察，了解不同有機資源回收技術及可持續發展的理念
- 為了從源頭減少廚餘，避免浪費食物，「聯網」更舉辦了「惜食、減廢」講座，鼓勵學員身體力行，為環境出一分力



6

「民政及青年事務局社區共享基金」資助計劃(2024-2027)

- 計劃已經開展，劃分為三大範疇：「營養組」、「健康組」和「數碼組」，為學員提供多樣化的培訓和活動，包括香脆紅麴菊花酥健康小食製作、軟彈槍射擊班、太極班及數碼培訓班等
- 已成立「長幼義工隊」，未來將繼續由長者義工與青年義工共同前往屯門區探訪獨居長者，促進跨代交流，增強社會責任感和同理心



7

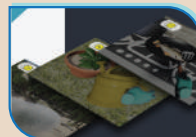
與警務處合作舉辦「耆樂警訊」活動

- 未來將繼續舉辦防罪和防騙的活動，並培訓長者義工成為「防騙大使」，提升他們對現今不同詐騙手法的認識，幫助更多長者識別潛在的詐騙風險

8

與各專上學院協助

- 與香港大學計算及數據科學學院合辦「時間銀行系統」，透過HINCare平台，讓學員將義工時分儲存在個人時間銀行帳戶中，鼓勵學員積極參與社會服務，同時為需要幫助的長者匹配適合的義工
- 香港大學護理學院已於3月與「聯網」合作開展為期三個月的「一心二用小組訓練」，課程融合認知能力及體能的元素，同時進行思維及運動訓練，有效預防認知能力下降
- 由香港浸會大學體育、運動及健康學系推行的「改善長者身體狀況方法研究」將於4月開始，學員會接受為期六個月的體能訓練、桌上遊戲及飲食營養課程，以探討不同訓練組合對長者前期衰老狀態的影響，及觀察他們生活方式的改變
- 將與嶺南大學和港鐵學院協辦一項研究，旨在深入探索長者在港鐵步行環境中的體驗和挑戰，及對長者的健康影響，預計有20位學員參與
- 劉心悅博士與「聯網」持續合作，利用SENSO便攜式多感官遊戲治療系統，為長者設計了一系列具虛擬實境技術、人工智能及多感官刺激的互動遊戲。計劃預計於4月開展，為學員提供緊密訓練，並結合系統的追蹤與監察，以促進長者的身心健康，並針對性地改善他們的認知功能、體能和心理康復



9

與大灣區老年大學課程交流

- 「聯網」與廣東開放大學校長劉文清博士保持緊密聯繫，為學員提供寶貴的意見
- 正積極聯繫不同協作單位，冀促進兩地長者的網上學習



新成立學苑

博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德中學

省德長者學苑

本校為博愛醫院歷屆總理聯誼會屬下中學，秉承「博愛行仁，省善修德」的辦學宗旨，本年度和家校友會合辦「省德長者學苑」，旨在讓學校各持份者共踐「博愛行仁」美德——既為有需要的長者提供多元化學習平台，豐富晚年生活；同時促進學生與長者共處，互動交流，培養年輕人博愛精神與修德之心；進而創建長幼共享的知識共融圈，推動跨代知識、經驗、技能、文化的交流與融合。

本校將開設一系列以長者為對象的興趣班，內容包括社交禮儀、多媒體創作、3D立體打印、中華茶藝及手工藝等，冀望透過活動，招募學生參與服務，增進他們的同理心和關愛心，通過長者與學生之間的跨代交流，增進彼此理解和尊重，共同推動社會和諧進步。



活動花絮（按筆畫排序）

仁濟醫院羅陳楚思小學

屯門羅陳楚思長者學苑

2025年1月16日，仁濟醫院羅陳楚思小學舉辦了「長幼齊學習之我是插班生」活動。

感謝新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈苑長的協助，邀請了仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心的20位老友記到校參與是次活動；同時又聯絡了香港電台電視部拍攝活動精髓。專業的拍攝技巧捕捉了每一位長者的笑臉與難忘時刻，相信這些光影片段將成為老友記們的美好回憶。

當天早上，老友記們與我們的學生一起上課，參與了體育、STEAM、視覺藝術和音樂等課堂。他們既要舉手回答問題，又要完成課業，挺忙呢！長者們的參與，令課堂變得更生動有趣，他們的熱情和活力深深感染了我們的學生，教學相長，呈現了跨世代學習的美麗畫面。

老友記又品嚐學校的午餐盒飯，一邊吃一邊分享他們兒時小學生活的點點滴滴。他們憶述昔日是沒有機會在校午餐的；從前就讀的學校，有些早已結束，成為明日黃花，有些則重新打造，令人煥然一新。而最令他們感到不一樣的便是電子學習。他們從未用過Ipad或使用LED互動電視上課，坐在旁邊的小夥子又比自己年青得多……不過，與同學們一起上課，一點代溝也沒有，反而覺得自己更朝氣勃勃，青春迫人！

兩代共融的學習充滿了笑語歡聲，讓校園洋溢着溫暖的氛圍，也讓同學們體會到尊重和感恩的重要。往後，學校會繼續定期舉行類似活動，做好長幼共融的工作。期待再與長者們見面，聚首一堂。



天水圍香島中學

天水圍香島中學長者學苑

本校一直注重學生對中華文化的傳承及弘揚愛國教育的優良傳統，所以本校長者學苑以傳承文化的精神舉辦「傳統文化技藝」體驗。

「港式奶茶」是富香港特色的地道飲品。「港式奶茶」製作技藝於2017年列入首批香港非物質文化遺產代表作名錄。本校長者學苑安排長者學習如何調配茶葉、沖茶、煲茶、撞茶等不同步驟，並親手沖制「港式奶茶」。長者與學生共同學習，同心合意為傳承非遺文化略盡綿力。

「扎染工藝」於唐朝時已在民間流行，是一種不容忽視的中國文化遺產。本校長者學苑安排長者在學生協助下製作扎染小袋，讓長者發揮創造力及體驗中華文化之美。



和富慈善基金李宗德小學

和富社區共享長者學苑

和富社區共享長者學苑於2022年成立，協助推動長者持續學習，享受豐盛人生。和富社區共享由和富慈善基金李宗德小學與和富社會企業攜手建立，期望透過聯繫不同團體包括學校、商界、非政府組織、義工、宗教團體和政府部門，為社區提供適切支援，透過共享資源建立強大的協作網絡。

2025年2月27日，和富社區共享長者學苑舉辦了「長幼齊齊玩——芬蘭木棋」活動，芬蘭木棋是一項適合男女老少共同參與的新興活動。活動安排和富慈善基金李宗德小學幼童軍參與其中，長幼混合分組進行芬蘭木棋體驗和比賽，提倡長幼共融。長者與幼童軍們在是次活動中渡過充滿挑戰與歡樂的下午。幼童軍們也藉着參與活動，服務長者，豐富個人社交能力。



未來，和富社區共享長者學苑將會繼續透過和富社區共享的協作網絡，為長者帶來更多精彩活動！

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

明愛元朗陳震夏中學長者學苑積極舉辦多元活動，如年宵攤位、曲奇製作、柔力球等，讓長者在過程中體驗豐富多彩的樂齡生活。在活動中，學生義工全程陪伴，積極協助，支援長者，營造和諧融洽的學習氛圍。不少長者都表示，在學生的陪伴下，不僅學到了新技能，更感受到滿滿的關懷與活力。



其中，長者學員黃少蘭擔任柔力球班導師，指導學生與長者一同學習這項結合柔韌與協調的運動。她分享道：「能與學生一同相處，讓我感受到自己的價值，彷彿回到了學生時代！」

學生義工黃詠桐則表示：「在協助長者參與活動的過程中，我充分明白到長幼共融的意義！」未來，長者學苑將繼續舉辦更多活動，為長者與學生搭建更多交流的平台。



保良局李城璧中學

城璧長者學苑

本校成立「城璧長者學苑」，與耆康會合作，邀請長者參加不同的長幼共融活動，期望為參加的長者建立正面情緒及快樂感。學苑旨在發掘、培養和發揮長者的長處和潛能，推動個人發展的正面元素，例如樂觀、愉快和互愛等，讓他們能夠更好地面對生活中的壓力和挑戰。

本學苑專注於推動長幼共融，舉辦多項精彩的課程和活動，例如長者攝影技巧工作坊和咖啡拉花工作坊等，讓長者積極參與其中，學習新知識和新技能。我們還特別邀請本校學生與長者互動，促進兩代之間的深厚情誼，並加深彼此的認識和理解。這種互動不僅增強了長者的自信心，還讓年輕一代更加尊重和珍惜他們的經驗和智慧。

此外，本學苑於2024年2月7日邀請長者出席「中華文化日」，與全校師生共同認識中華傳統文化，欣賞如變臉國粹、即席揮毫寫揮春等精彩表演，體驗長幼共融之美。這些活動不僅讓長者感受到社區的溫暖，也讓年輕人明白傳承文化的重要性，實現兩代之間的和諧共處。



賽馬會萬鈞毅智書院

萬鈞毅智長者學苑

為了加強長者與年輕人的接觸，本長者學苑特意舉辦「高達模型製作班」，透過發展共同興趣，建立長者與年輕人溝通的機會。過程中，長者學員與學生互相協助，共同發揮合作精神，合力拼砌出一組屬於他們的模型及場景。

透過活動，提升年輕人的溝通技巧，與長者學員互相認識，明白大家的需要，更讓學員及年輕人從中學會聆聽、接納及關懷彼此。望長者學員能從活動中建立不同的興趣，學生能學會與人溝通的技巧，互有增益。



浩根長者學苑

寶安商會溫浩根小學



自2020，本校與香港女童軍總會賽馬會東涌活動中心攜手合作，成立了浩根長者學苑。本學苑一直致力推動長幼共融，讓長者與學生一同學習，嘗試不同活動，探索自我。在剛過去之學期，本學苑與山海關一同合作舉辦了一連十節之「草本調心·跨代共融」。長者與學生們以草本為主題進行不同之製作。過程中，他們互相合作、互相幫助，互相溝通，發揮創意完成了不同的作品，包括足浴包、草本蛋糕、杞子種植杯製作、植物圖鑑、種籽紙、植物拓印、草本花環、草本防蟲包、草本香水。長者與同學們每次均帶着期待的心情參與、享受的心情進行、滿足的心情離去。

在最後一節中，本學苑更邀請了東華三院樂融地區支援中心（離島）會員一同參與。同學、長者和會員一同寫揮春、製作花環，共賀新年。經過十節的活動，大家已建立深厚的關係。期待着下一期課程之開展。



今年，我們感謝各方合作，推動長者持續學習。首先，特別感謝滙豐銀行慈善基金全力支持各個長者學苑開辦「頤年智滙理財課程」。這個課程涵蓋了開支管理、理財產品和遺產處理等主題，還教導長者如何智慧消費和防範詐騙，幫助他們學習實用的理財知識，保護自己，並降低金融詐騙的風險。

此外，在2024年10月，我們響應港澳獅子服務月2024，獅子會不僅舉辦同樂日予長者，還有獅子會第13分域屬會（金鐘獅子會、金馬倫山獅子會、銅鑼灣獅子會、半山獅子會和鐵崗獅將會）主辦「港島區長者學苑飛鏢聯賽2024」，吸引12隊長者學苑隊伍參與，更有親子到場體驗飛鏢的樂趣，並與長者對賽。

我們也有幸參與西九文化區M+的「M+創意樂齡先導計劃」，讓長者學員一同參與一場自我發現的藝術之旅，對學員來說實為一個寶貴經驗。

在本期中，我們將介紹聯網和聖公會「明才薈」長者學苑的特色學習活動及促進長幼共融的活動，還會分享學員的參與感受。

未來，我們期待港島區長者學苑聯網能繼續與各長者學苑攜手合作，開展更多創新而豐富的活動，推動長者的持續學習及跨學苑交流。

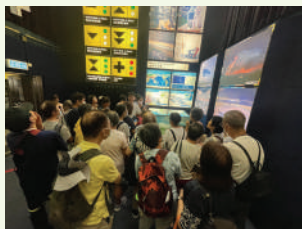


港島區長者學苑聯網召集人
蔡敏茹女士

港島區長者學苑聯網活動花絮

天文台參觀 2024年8月7日

日常會遇到不同天氣狀況，今次參觀天文台，學員了解天文學的基本知識，探索氣象觀測和預報的過程，更可參觀各種設備，了解不同有趣的天文現象，增進對宇宙的認識。



尋香記－中國芳香文化藝術展

2024年8月7日

在「尋香記－中國芳香文化藝術展」中，學員欣賞到各式各樣的香器和香料，了解其歷史與文化背景，探索中國香文化。專業導賞員分享香的製作過程及其在日常生活中的應用，讓參觀者體驗香氣如何影響情緒和健康，增進學員對中國傳統文化的理解。



參觀香港生物多樣性博物館

2024年8月8日

香港生物多樣性博物館備有大量不同生物的標本，讓學員探索香港的生物多樣性，了解各種動植物的生態系統及其重要性。博物館導賞員細心介紹，讓學員深入了解環境保護的意義。



中電鐘樓文化館導賞團

2024年8月13日

專業導遊帶領學員探索這座具有歷史意義的鐘樓，介紹其建築風格及背後的故事，更讓學員了解中電的歷史發展及其對香港的貢獻。活動中，長者們欣賞到各種展覽，並參與互動環節，分享彼此見解和經驗。這不僅能增進長者對香港歷史的認識，更讓學員了解現時電力發展，珍惜資源。



金庸百年誕辰紀念雕塑展

2024年8月21日

導賞員向學員介紹金庸的生平及其經典作品的影響，並帶領學員欣賞各式雕塑，體驗武俠世界的魅力，增進學員對中國文學和的理解。





賽馬會『以藝同行』照顧者社區藝術計劃及工作坊

2024年8月16日

社會上照顧者無償地承擔照顧工作，除了為照顧對象提供生活上的協助外，有時候還需提供情緒上的支援或經濟上的援助，當中所承受的壓力不容忽視。聯網帶領會員參與賽馬會『以藝同行』照顧者社區藝術計劃之成果導賞，透過不同照顧者的版畫作品進入照顧者的藝術世界，欣賞作品之餘，感受他們所釋放的情緒，以及建立幸福感的療愈過程。導賞後，學員在專業藝術導師的指導下體驗版畫活動，釋放創意，學習新技能，讓大家共同享受藝術帶來的快樂與療愈。

樂融鐵路101課程及安全推廣活動

2024年9月及2024年12月4日

港鐵義工隊第二次為聯網舉辦「樂融鐵路101」，並邀請學員到屯門輕鐵車廠參觀。當日學員除了認識輕鐵車廠運作，更可體驗成為車長和站長，用模擬器駕駛輕鐵。最後更一同乘坐舊款輕鐵，在車廂內體驗輕鐵「洗澡」的情景！學員在當中亦問了不少日常使用港鐵服務時的疑問，加深對港鐵和安全乘搭的知識！活動後，港鐵更安排安全推廣活動，邀請學員到港鐵柴灣車廠參觀並午膳，其後在灣仔港鐵站成為安全大使，提醒乘客注意安全。是次課程和推廣活動對學員是種獨特體驗，並會提醒身邊人有關安全資訊。



南豐紗廠導賞

2024年8月22日

學員探索這座歷史悠久的紗廠，深入了解香港紡織歷史和其在香港經濟發展中的重要角色。導賞員介紹紡織技術的演變及工廠的運作過程，讓學員體驗昔日的工藝魅力，學員更參與熱縮膠工作坊，親身體驗編織技術。



戲曲中心導賞

2024年9月2日

學員在導賞員講解下了解中國傳統戲曲文化，並探索戲曲的歷史、演出形式及其背後的藝術價值。活動增加學員對戲曲服裝、道具的認識，並了解不同角色的演繹技巧，更提升學員對戲曲舞台設計的認識，增加日後觀賞體驗。



大坑火龍文化館導賞

2024年9月12日

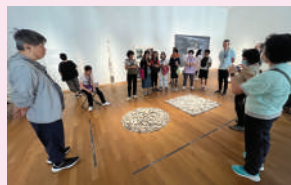
大坑舞火龍這項非物質文化遺產歷史源遠流長，學員在導賞中認識舞火龍的歷史背景及其文化意義。



M+導賞活動

2024年10月9日及2024年10月23日

是次活動感謝M+的導賞員為學員詳細講解貝聿銘的背景和不同的建築特色。當中中銀大廈的構思和組成，以及空間運用，也見貝聿銘的心思。導賞員亦提及貝聿銘在設計和興建羅浮宮的思考和挑戰，其獨到眼光和善於解決問題的能力令人敬佩。導賞後亦有建築工作坊，學員亦各自成為「建築師」，設計並「興建」一個建築物。可見不同學員的建築物有不同特色和想法，有悠閒的，有便利大眾的，有著重通風的，創意無限！另外，學員亦參觀了以「山水裏行」為題的導賞團，導賞員帶領學員一起在展廳中「旅行」，懷著好奇心走進山水之中，嘗試像創作人般，以不同的距離和視角觀察和感受每一個景物，學習欣賞展品。





M+ 創意樂齡先導計劃 2024年11月20日

感謝M+邀請聯網學員參與是次 M+創意樂齡先導計劃，學員對是次活動十分期待！活動中學員除了在展覽和其他學員作品中學習透過不同面向欣賞藝術品外，更有機會發揮創意，使用日常用品，刺激思考，由自身出發，開展創意之路。學員紛紛表示現時生活上未有機會如此創作，如同重回小學，感覺有趣！學員在最後課堂中創作自己的作品，表達自己對人生的感悟，並在 M+學舍展出。

學員分享

談玉娟（東華三院北角長者學苑學員）

從去年11月，我有幸參加了長者學苑的「M+創意樂齡先導計劃工作坊」非常豐富且有意義！這樣的課程不僅能讓我更深入地了解藝術，還能提升我的觀察力和表達能力。以下是我分享的幾個亮點：

- 藝術欣賞的技巧：**透過導師Mia的引導，學會停下來欣賞展品，思考藝術家的意圖，這對於理解藝術作品的深度非常重要。
- 多樣的學習方式：**包含正念靜觀練習、影片欣賞、創作和實地參訪，這樣的多元形式讓學習過程不會單調，能夠激發創造力。
- 創作的驚喜：**使用簡單的材料（如錫紙）創作出作品，讓我感受到藝術的無限可能和創造力。
- 實踐活動的挑戰：**設計調查活動邀請參觀者分享他們的感受，雖然一開始可能感到緊張，但能夠成功地與一對小情侶互動並拍照留念，我和拍檔同學感到這樣的經驗是非常珍貴和開心的。

這樣的經歷不僅拓展了我的藝術視野，也增強了我的社交能力和自信心。希望日後能繼續在藝術的道路上探索，發現更多的美！我的創作「剔撻人生，彩虹人生（滴撻人生）」用鐘聲和色彩來表達珍惜，傳遞了活在當下和追求幸福的理念。鐘面上的彩虹和各種顏色代表著多樣的人生經歷，提醒我們要享受生活的每一刻，並珍惜所擁有的。現階段人生下半場，應捉緊甚麼？應放下甚麼？最後感謝長者學苑和M+提供這活動給我們長者！



馮麗坪（明儒長者學苑學員）

人人都叫我校長，但這是「校長病」的結果。過去幾十年，我忙於家庭、生活和工作，雖然文化藝術並非遙不可及，但對我來說卻像過眼雲煙。我曾參觀過不同的博物館，但多半只是走馬看花，感覺像是水過鴨背。參加這八節課程之初，我有「劉姥姥入大觀園」的感覺，不知從何入手。儘管我在每個課堂前都參與義工服務，趕往M+的路程也頗具挑戰性，但一路上參與的過程卻讓我感到特別和快樂。整個課程的設計精心，每次上課都覺得時間不夠用，十分期待下一堂，因此我從未缺席。此外，我還在活動中重遇了同校的學兄，有喜相逢之感覺！

對我而言，這活動既新鮮又刺激，增進了我對文化的理解，揭開了我對藝術文化的全新一頁，彷彿在藝術層面上「睜大了我隻眼」，讓我從水過鴨背變得更加有興趣。我一直秉持著「做到老，學到老」的學習心態，不但參與肚皮舞班、卡拉OK唱歌班、瑜珈班和長者義工表演活動，更有參加龍獅隊鼓樂部打鑼釵，而這次的學習確實讓我大開眼界。在此過程中，我也認識了一班新朋友，從互不相識到課堂結束時的依依不捨，這次活動帶給我另一種深刻的體會。



呂永福（明儒長者學苑學員）

導師胡姑娘在活動中向大家介紹，如何欣賞藝術作品，欣賞的次序：

- 1) 用眼觀察藝術品的內容、大小、形狀、顏色、表面的感覺，是平滑或粗糙。
- 2) 用腦想，為什麼作品要這樣做？作者想表達什麼？
- 3) 用心感受作品的協調性、顏色、形狀、製作用的物料、展品放置的位置。
- 4) 找同感，想一想，作品所表達的，與我們的過去，有沒有相似的事物發生過。

導師每堂講理論後，帶學員去觀看作品，引導大家用以上方法思考作品所表現的方式、製作題材、用料，展品放置的位置，使大家更深入瞭解作品，獲益不少。

最後，要做結業創作，導師要大家寫出有哪些事物要「抓緊」，哪些要「放下」，再從兩大項中各取一小項，作為題材，製成作品。然後選擇陳列位置，並作解釋。

我在這課程初步學會怎樣欣賞藝術品，嘗試瞭解藝術品的特質，並學習試想作者當時的心情和原因。學員都希望有進階班，使大家可以更深入瞭解及欣賞藝術。

我個人的作品「老有所為」：保持強健的體魄，釋放愛心和能力，幫助有需要的人士，香港長者數目日增，需要大量有心人。



香港大學護理學系一心二用計劃

2024年10月至2025年1月

此計劃招募兩組合共27人參與，由港大訓練的義務導師教授學員進行多節一心二用活動，預防認知能力衰退。

冠軍：

路德會飛鏢隊－嶺南衡衡紀念中心長者學苑
(路德會富欣花園長者中心)



亞軍：

愛華開心組－愛華護理長者學苑
(愛華耆樂中心)

季軍：
樂悠隊－港島區長者
學苑聯網



港島區長者學苑飛鏢聯賽2024 2024年10月27日

響應港澳獅子服務月2024，獅子會第13分域屬會（金鐘獅子會、金馬倫山獅子會、銅鑼灣獅子會、半山獅子會和鐵崗獅將會）主辦，聯網支持，舉辦「港島區長者學苑飛鏢聯賽2024」，吸引12隊長者學苑隊伍參與，更有親子到場體驗飛鏢的樂趣，並與長者對賽。當天活動有過百人參與，各位長者展示飛鏢實力。再次恭賀各得獎隊伍，並感謝國際獅子總會中國港澳303區－第十三分域籌辦是次活動讓長者有機會交流飛鏢運動的心得和樂趣，讓各隊伍享受是次長者飛鏢聯賽，一展所長。



聯網各間學苑動態

聖公會「明才薈」長者學苑 聖公會呂明才中學

聖公會呂明才中學秉承優良的基督教辦學傳統，致力追求卓越，讓學生自主學習，發揮潛能，成為領袖，服務社會，活出學校的校訓：「培育領袖、激發潛能、侍主愛人」。另外，本校尊重並照顧個別差異，發揚基督教價值：關愛、服務及正義，培養同學正直的人格，貢獻社會，故致力提供學生優質教育，以及廣泛而全人發展的機會，以培養學生的身心靈健康、生活素養、成長關係和國際視野。

有見及此，本校與香港聖公會聖路加福群會長者鄰舍中心及香港聖公會聖提摩太堂合作，成立聖公會「明才薈」長者學苑。計劃以正向心理學 (Positive Psychology) 為理論基礎，讓參加者發展個人長處，建立正面情緒和品格，並發掘潛能和防禦能力，建立美好素質，以裝備自己應付未來生活上遇到的挑戰。整個計劃分為「身心管理」、「健康體藝」、「創新科技」及「長青共融」四個部份，促進長者和青少年的學習，建構個人內在的正能量，藉互學過程加強兩代溝通和互動，成為彼此的學習伙伴和支援網絡，體現香港聖公會『共負一軛』的精神。





九龍東長者學苑聯網召集人
金偉明校長

衷心感謝前召集人張齊欣校長在過去兩年對九龍東長者學苑聯網的付出與貢獻，本人深感榮幸能獲得大家支持，接任九龍東長者學苑聯網召集人一職，繼續推廣「積極樂頤年」的精神，鼓勵長者退而不休，持續終身學習，積極參與社區活動，開展多姿多彩的第二人生。

展望未來，我將會加強九龍區內各長者學苑之間的溝通和合作，定期舉辦多樣化的活動、講座及實體課程，並推動更多跨代共融項目，促進長者與年輕一代的交流，讓雙方在互動中共同學習與成長，進一步達致「老有所學」的理想。

在此呼籲社會各界繼續鼎力支持，期盼更多辦學團體與志願機構創立長者學苑，為長者提供豐富多元的學習機會，攜手打造一個充滿活力與關愛的學習社區，實現「老有所屬、老有所為」的美好願景。

九龍東長者學苑聯網活動介紹



「精神健康體驗館」參觀

📅 2024年8月12日

在2024年8月，聯網帶領老友記參觀「精神健康體驗館」。館內展示了青山醫院的發展歷程，讓老友記能夠欣賞各類珍貴文物，並學習各種精神病知識及治療方法。館內設有體驗精神病病徵活動，老友記透過VR及投影等科技，體驗精神病患者面對的困難，並建立同理心。最後由朋輩輔導員（精神病康復者）分享自身經歷，老友記亦積極進行交流，十分有意義。



健康我話事之「足沐心輕」嘉年華會

📅 2024年9月28日

在2024年9月，聯網獲邀參加銀線灣獅子會主辦的健康我話事之「足沐心輕」嘉年華會，一共安排約100位老友記參與是次活動。活動旨在推廣足沐對長者的好處，老友記在足沐期間與義工聊天交流，並學習毛巾操。各老友記獲得足沐套裝回家繼續使用。是次嘉年華更創下SDG「同日最多人足沐紓解心靈」世界紀錄。





頤年智滙理財課程啟動禮

2024年11月5日

為了增強長者的財務管理知識，幫助他們有效規劃退休生活相關的財務安排，勞工及福利局聯同安老事務委員會推出了全新的「頤年智滙理財課程」。



課程的啟動禮於2024年11月5日在仁濟醫院第二中學舉行，由勞工及福利局副局長何啟明、安老事務委員會主席李國棟醫生和滙豐亞太區人力資源香港區主管鄭文婷致辭，並與長者學苑發展基金委員會主席陳美潔共同主禮。聯網邀請了福中耆暉長者學苑的小吉他彈唱班學員進行精彩表演。耆樂中國鼓令團和長幼中樂團也帶來了令人難忘的演出，氣氛非常熱鬧。衷心感謝滙豐銀行慈善基金的大力支持，使「頤年智滙理財課程」得以順利展開。



第5屆五區聯網「長幼有情」攝影比賽青衣站展示牆開幕禮暨 安全宣傳大使服務及參觀

2024年12月5日

感謝港鐵公司安排在青衣站設第5屆「長幼有情」攝影比賽的作品展示牆。在2024年12月5日，五區聯網及港鐵合辦展示牆開幕禮。儀式完結後，老友記到車站大堂擔任「扶手梯安全大使」，向乘客宣傳扶手電梯安全資訊。接着，港鐵安排老友記參觀港鐵交通運輸系統「指揮大腦」——青衣站鐵路控制中心，讓他們具體了解控制中心的運作情況。



港鐵安全推廣活動

2025年1月15日

曾經參與港鐵樂融鐵路101課程的老友記受邀出席「MTR安全推廣活動」，與港鐵職員到九龍灣車廠員工餐廳享用午膳。老友記獲安排參觀九龍灣車務訓練中心，了解軌道交通營運系統，更有機會參觀模擬駕駛室，一嘗當駕駛員的滋味！最後，老友記到黃大仙車站大堂擔任「扶手梯安全大使」，向乘客宣傳扶手電梯安全資訊，並參觀有45年歷史的黃大仙車站控制室。透過站長的詳細講解，老友記認識了控制室的設施和車站的日常運作模式。





「識碳館」參觀

📅 2025年1月23日



透過體驗展館內不同的互動設施，老友記認識了地球所面臨的環境問題，並學習如何從日常生活中實踐低碳生活。導賞員更教導老友記用回收的利是封製作可愛的小金魚掛飾，讓他們體驗循環再造的概念，許多老友記表示十分驚喜！值得一提，識碳館是香港現存歷史最悠久的郵政建築，保留了不少舊郵局的特色。老友記在學習「碳中和」知識的同時，也欣賞了這座歷史古蹟的獨特面貌，可謂收穫滿滿。

長者學苑計劃簡介會

📅 2025年1月17日

在今年1月，聯網聯同新界東和港島區聯網舉辦「長者學苑計劃簡介會」，邀請區內中、小學及社福機構參加。簡介會介紹了長者學苑計劃的特色、課程要求和撥款規定。聯網邀請了彩虹長者學苑負責人分享其長者學苑的活動和計劃對長者和學生的得益，有助讓社會各界了解計劃實際情況。聯網歡迎對長者學苑計劃有興趣的機構和學校與我們聯繫。



滙豐「防騙學府一咁大」防騙教育展覽

📅 2025年2月11日



在今年2月，家福會與五區聯網帶領老友記參觀滙豐「防騙學府一咁大」教育展覽。展覽內設置多個校園場景，如圖書館、課室和美術室，每處介紹不同防騙主題，包括網上交友和AI換臉的陷阱等，並配有趣味展品及拍照區，讓老友記輕鬆學習防騙知識。老友記們還獲得豐富紀念品，拍攝屬於自己的學生照，玩得十分盡興！



鄧鏡波學校長者學苑

鄧鏡波學校

本校秉承鮑思高預防教育法的「理智、宗教、仁愛」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」。由本校價值觀教育組老師帶領學生進行義工培訓及協助策劃活動予長者參與，活動既讓長者能達致終身學習，同時促進長幼共融。

過去一年，本學苑籌辦不同類型活動，如健康課程：「自我健康管理」、運動課程：「橡筋拉伸運動」、藝術課程：「皮革製作工作坊」、「禪繞畫體驗班」、「扭氣球體驗班」、品味課程：「茶與健康」、「咖啡沖泡及畫花工作坊」等。有賴長者支持，各活動均反應良好。同時，每次長者學苑活動均有本校學生擔任義工，從旁協助長者，促進長幼共融。

禪繞畫體驗班：在禪繞畫導師的指導下，學生義工在投影機前作示範，其餘學生從旁與長者一同繪畫。



咖啡沖泡及畫花工作坊：在專業咖啡師指導下，學生義工協助長者用朱古力在咖啡上畫花。



皮革製作工作坊：皮革導師示範製作過程後，學生義工協助長者製作八達通套。



扭氣球體驗班：在專業氣球師指導下，學生義工從旁協助長者扭氣球。



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

「麗澤長者學苑」於22-24年參與長者學苑計劃，由循道衛理楊震社會服務處-悠逸軒與麗澤中學合作舉辦，為55歲或以上的長者提供平台，讓長者可以參與不同類型的課程及活動，保持健康社交圈子，從而享受積極及充實的退休生活，同時，亦提供機會給長者及學生相處及交流，增加長幼之間的溝通。

學苑學員葉女士表示：「學苑活動十分俱有挑戰性，可以讓我們挑戰自我，而且完成活動或課程後，能使我們從中獲得滿足感並建立自信。」而學員鮑女士亦表示：「長者學苑能夠提供一些機會，讓我可以接觸更多新奇有趣的活動及課程，使我的退休生活更為多姿多彩，同時，又可以與時下年輕人有更多的了解，與他們相互認識，交流學習。」未來麗澤長者學苑會組織更多的活動，讓長者豐富其晚年生活。





香港聖公會油尖區長者學苑

香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心

本中心與拔萃女書院合作多年，成立香港聖公會油尖區長者學苑，善用學校的場地、資源、教師及學生，為長者提供持續進修的機會，讓長者保持身心健康，實踐老有所學及老有所為的精神。

同時推廣長幼共融的風氣，學生擔任導師，和長者教學相長；開辦不同類別的課程，讓長者因應其興趣參與，以推動長者終身學習為目標。

我們於2024年7月8日至7月11日期間舉辦了四個不同的課程，

（課程一）形象設計：教授製作衣物配飾及圍巾，活現個人風格

（課程二）視覺藝術：教授西洋書法、手工藝及繪畫藝術

（課程三）環保手作：教授創作環保手工藝品及日用品

（課程四）高科技生活體驗：教授操作無人機及AI 等多元體驗

幾天課程由同學出任導師，讓長者重回昔日的校園生活，享受學習的樂趣。同時突破跨代隔膜，與學生打成一遍，讓課堂滿載笑臉及歡笑聲。



聖若瑟長者學苑

聖若瑟英文中學

聖若瑟長者學苑一向致力舉辦不同元素的課程，切合長者的需要，與時並進。這年度，長者學苑新增了中草藥香囊班。在課程中，學生和長者一同學習製作寧神靜心的中草藥香囊包，舒緩調節緊張心情。

此外，聖若瑟長者學苑今年度更加添了一些簡單中醫學操作課程，其中邀請到中醫師教導老友記簡單耳穴的操作法，與生活結合，學以致用。在課堂上，長者能從中了解辨症取穴，透過耳穴的壓貼法刺激穴位，達致改善失眠、腸胃不適和調節血壓的功效。





新界東長者學苑聯網召集人
劉世蒼校長

恭賀青沙長者學苑和基督教香港信義會沙田長者學苑正式成立，為北區和沙田區的長者開放校舍，提供有趣的課程，惠澤社群。本聯網呼籲各界繼續支持，鼓勵更多學校和機構參與，成立長者學苑，讓長者們有寶貴的機會持續學習，與時並進，積極樂頤年！

2024-2025年度本聯網有幸獲得各界支持和贊助，舉辦了多個大型活動，各個活動圓滿成功！這些活動有效促進多間學苑的交流，讓長者與社區保持連繫，擴展人際網路和視野。長者學員亦從義工服務中獲得很大的滿足感。本年度本聯網將繼續與港鐵合作舉辦「樂融鐵路101及安全推廣活動」，亦會參與西九文化區M+推行的展覽活動。精彩活動陸續推出，期盼各界的參與！

另外，本聯網繼續發揮橋樑的工作，統籌及聯繫區內長者學苑，促進學苑互相溝通與交流，支援學苑推行計劃，鼓勵長者持續學習。感謝各聯網的通力合作為計劃的推動和宣傳出一分力。最後，多謝各界支持本聯網工作，祝福大家身心康泰！

統 籌 及 聯 繫 區 內 長 者 學 苑

隨著長者學苑計劃 - 「頤年智涯理財課程」展開，聯網發揮重要的聯繫角色，在課程開始前期協調各單位的溝通，更探訪了區內4間學苑，確保課程運作順利。

10月19、26日探訪東華三院沙田市中心長者學苑



1月11、25日探訪青沙長者學苑



2月5、12日探訪青崇長者學苑



2月15日探訪大埔書「園」長者學苑



此外，本聯網與青沙長者學苑合作在2024年10月5-6日參與「香港創科展覽@新界智慧社區」合共105人參加。展覽由香港灣仔區各界協會主辦，香港島各界聯合會、仁濟醫院、仁濟醫院靚次伯紀念中學、新界東長者學苑聯網協辦。活動獲得創新科技及工業局的支持和創新科技署的贊助，多個機構透過今次活動設置攤位和分享其創新理念和成功經驗，讓長者和學生能夠認識許多創科的故事，見證創科界美好的成果。



承蒙國際獅子總會中國港澳303區的協助，本聯網有幸獲得五個獅子會屬會包括香港筆架山獅子會、香港沙田獅子會、新界東獅子會、大埔獅子會和九肚山獅子會聯合主辦在10月20日舉行的「2024長幼共融新東五會林村中華歷史文化繽紛嘉年華」參與合作機會。大會透過本聯網邀請區內五間長者學苑(包括仁濟醫院靚次伯長者學苑、保良局耆暉長者學苑、將軍澳青島長者學苑、青沙長者學苑、青華/青顯長者學苑)共300位學員、家人、孫兒、學生義工、中法交流團師生參與今次盛會！

活動還邀請了多位重要嘉賓出席，包括國際獅子總會中國港澳303區第二副總監袁秀齡獅姐、長者學苑發展基金委員會主席陳美潔女士MH和林村鄉公所主席鍾偉強先生MH等為我們致辭。頒發感謝狀後，進行了「展現中國文化及林村色彩繪畫比賽」獎項頒發，比賽由香港沙田獅子會主辦，新界東長者學苑聯網協辦。恭喜各位得獎者！多謝香港沙田獅子會非常貼心地將得獎作品安排印製在紙扇上送給各位參加者，以推廣林村中華歷史文化。



參加者們一同體驗了林村文化生活，活動內容豐富多彩，包括認識林村許願樹、欣賞樂器表演、參觀天后廟、認識林村團結抗敵歷史、與林村麒麟隊互動拍照、參與升旗禮等節目。參加者更有機會品嚐到具特色的圍村盆菜，感受圍村的團圓凝聚氣氛。此外，友伴犬宣傳大使也現身與大家互動，讓人們更了解友伴犬服務，長者們很高興能夠近距離接觸友伴犬，為這一天留下了難忘的回憶！另外，亦要感謝大會安排豐富的禮物，讓參加者滿載而歸！



這次活動不僅拉近了長幼之間的距離，也讓參與者們更深入地了解和體驗了中華歷史文化。感謝大會動員超過50位義工協助今次嘉年華會順利進行，希望這樣的活動能夠為社區帶來更多歡樂和共融，激勵人們對文化傳承的關注和熱愛。期待未來還有更多這樣有意義的活動，為社區帶來更多正能量和快樂！

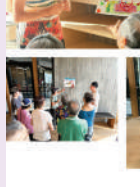
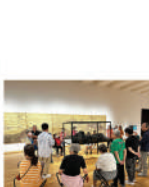


鼓勵長者持續學習

講座與課堂

「M+創意樂齡先導計劃」共8節

2024年08月至10月



導師啟發長者運用五感欣賞M+珍藏品，共同分享感受及生活經驗，引發共鳴。課程中除了欣賞收藏品外，更包括創意工作坊和正念練習，輕鬆啟發創意。學員們透過不同角度欣賞當代藝術，發現沒有固定答案，引發熱烈討論。他們與M+公眾參觀者互動，設計行為藝術，實現構想，展開奇妙旅程。課程結束時，學員們以創作藝術品思考人生重要性，展示作品並建立自信。學員在持續學習中，建立美好友誼，收穫豐富。感謝導師耐心指導，旅程充滿創意與樂趣！

《網路安全知多少》講座及儀式典禮

2024年10月28日

華潤集團智數部、華潤數科主辦講座及典禮活動，得到李浩然、葉文斌議員聯合辦事處及仁濟醫院的大力支持。活動邀請網路安全專家，透過案例分析和專業解說，提高參與者對網路安全和防騙的認識。專家深入淺出介紹資料洩露風險和個人資訊安全保護方法。現場更設攤位，促進參與者與科技專家交流，深化對人工智能的了解。感謝大會提供茶點款待與豐富獎品，使長者們獲益良多！



五區長者學苑聯網 第24次線上講座 | 藥物知識講座

2024年11月29日

聯網邀請到香港藥學服務基金藥劑師莫先生為我們詳細講解保健產品的種類、藥品的材質、保健產品的臨床實驗與功效等等，同時教老友記們保健產品與其他藥物混合時要留意甚麼，內容非常實用和專業，共85人參與。



義工服務活動

本聯網與香港吸煙與健康委員會合作推行2024-2025年度「無煙老友記計劃」。

2024年9月10日眾學員一齊參加「無煙老友大使訓練及戒煙診所參觀」，義工們來到博愛醫院社區健康中心參觀戒煙診所，接著中醫、西醫生和香港吸煙與健康委員會職員介紹計劃和服務，讓義工們了解戒煙最新資訊，裝備和訓練他們成為無煙老友大使。



接著本聯網應邀出動20位醒目的長者義工們分別在11月21日到觀塘裕民坊商場、11月27日到沙田廣場、12月4日到寶琳新都城二期商場、12月9日到油塘大本型商場、1月3日到海麗商場、1月13日到元州村和1月14日到環翠村參與「無煙社區宣傳日」共七次服務日，擔當無煙老友宣傳大使，收集街坊市民的無煙香港意願和向市民講解最新的禁煙措施建議，更與大家一同玩攤位遊戲換取獎品！



12月9日聯網眾義工大馬參與在油塘大本型商場舉行的「全城集氣 無煙未來有耆」活動，大會在台上嘉許一眾老友記義工，更安排義工們分享服務感想，鼓勵市民支持無煙香港。

港鐵安全推廣活動

📅 2024年9月20日

應港鐵邀請，聯網帶同完成鐵路課程的學員到港鐵火炭大樓的員工餐廳共享午餐，然後到大圍站向大眾市民宣傳乘車安全訊息，更安排大家參觀大圍站站長室！氣氛非常熱鬧，大家在宣傳推廣乘車安全時不遺餘力，呼籲乘客乘搭扶手電梯時緊握扶手及兩邊企定！



港鐵扶手電梯安全運動2024

📅 2024年10月09日

本聯網派出4位來自大埔、沙田、將軍澳的長者學員們參與今次的參觀和典禮活動。一同參觀了九龍站的展覽和站長室，又在典禮中了解更多關於扶手電梯安全的最新資訊！



參觀及觀賞活動

參觀嶺南大學樂齡科技體驗館 📅 2024年8月20日



聯網帶22位學員一同到嶺南大學認識醫、食、住、行相關的樂齡科技產品，試玩同了解合適長者居家安老的產品，有助提升長者學員及照顧者的生活質素。大家都讚好有趣！

《愛的教育第二部曲—童心的冬日百頌》舞台劇欣賞

📅 2024年12月12日

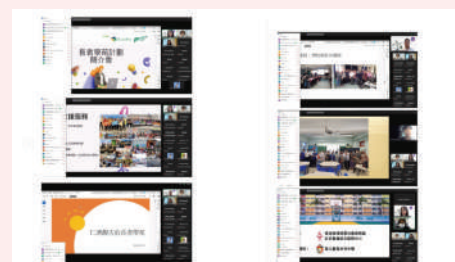
聯網獲得「香港戲劇工程」劇團捐贈舞台劇門票，讓長者學員有機會欣賞精彩的舞台劇！演員們精彩表演讓觀眾感受到勇敢面對困難和承認錯誤的重要性，表演完結後學員與一眾演員合照留念！



推動計劃和宣傳

長者學苑計劃簡介會 📅 2025年1月17日

新界東聯同港島和九龍東聯網一同舉辦線上的「長者學苑計劃簡介會」，共有14間學校或機構參加。聯網同事講解在中、小學成立長者學苑申請須知和撥款項目等資訊，本聯網更邀請仁濟醫院靚次伯長者學苑負責人歐老師分享辦學經驗！簡介會內容豐富，希望區內有更多長者學苑成立，服務社區長者！



長者學苑發展基金

2025-26年度第一輪撥款 現正接受申請



勞工及福利局（勞福局）與安老事務委員會在2007年聯合推出「長者學苑計劃」，協助長者終身學習，從而投入社區及實踐老有所為。《2023年施政報告》宣布政府會為「長者學苑計劃」額外注資8,000萬元，連同社會捐款和支持，進一步推動「積極樂頤年」。

申請撥款

有意開辦長者學苑的中、小學辦學團體和專上院校，以及有意舉辦鼓勵長者學習及促進長幼共融活動的機構可向長者學苑發展基金（基金）委員會提交撥款申請。有關撥款金額如下：

- 每間獲批在中、小學成立的長者學苑將獲撥款122,000元，以推行為期三年的「長者學苑計劃」。已完成首三年計劃的長者學苑則可申請60,000元撥款推行為期兩年的計劃。
- 至於在專上院校提供長者學苑課程及其他類別的申請，基金委員會將視乎個別申請內容而審批及決定撥款額。

基金委員會全年接受撥款申請，並分兩輪審批。兩輪申請的截止日期分別為5月31日及10月31日。

計劃目的

透過終身學習推廣「積極樂頤年」

長者學苑推廣持續學習，讓長者掌握新知識和新技能，與時並進。

改善長者身心健康

長者透過參與社交和體能活動，可以改善身心健康，發掘新興趣和目標，亦可培養成就感和自信心。

實踐老有所為

長者學苑提供平台讓長者分享知識、發揮創意和服務社羣。

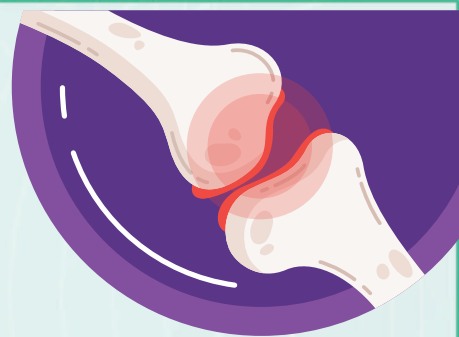
促進長幼和睦及社區共融

長者學苑舉辦耆青一同參與的活動，促進跨代共融、長幼同心。長者學苑同時協助加強學校和專上院校與社區之間的聯繫。

相關申請指引及「撥款規定」可在長者學苑網頁下載
(<https://www.elderacademy.org.hk/tc/application-for-funding/>)

如有查詢，請聯絡基金委員會秘書處（電話：3655 5861 / 2810 2756 或電郵：ea@lwb.gov.hk）

關節保護有妙法



1. 關節炎成因及普遍性

關節是兩根骨頭之間連接的地方，讓身體各個部位能自如地活動。「關節炎」是指關節組織發炎，最常見的類別為「退化性關節炎」。在 2017 年的一項香港人口健康調查顯示，常被提及的關節問題，包括關節痛/腫脹(22.1%)，腰背痛(21.5%)及頸痛(9.8%)。引起關節問題的主要成因包括缺乏運動、不注意姿勢或過度使用某些關節(如長時間低頭用手機、搬重物)等引致關節長期勞損。

2. 保護關節

關節保護法是一種自我管理健康的方法，透過改變生活習慣或做事模式，去處理日常活動，從而改善或維持關節的功能。當我們越早養成保護關節的習慣，就可以越早減低關節進一步受損的機會。

3. 關節保護法的原則和應用性

保護關節有以下四個重點：

一. 採用正確姿勢、避免勞損

在做家務時，應保持腰背挺直及腰椎自然的弧度，避免長時間彎腰；亦應避免跪下或蹲下，引致膝蓋痠痛或勞損。當休息時，應選擇有靠背和扶手的座椅，使背部有足夠承托，並借助扶手起身和坐下，減輕膝部關節的負荷。

二. 留意及正視疲累訊息

及早留意身體發出疲累的訊息，如出現關節僵硬、腫脹、痠痛等，便應休息，切勿勉強完成工作以致體力透支。最好安排間歇的休息時間。

三. 善用輔助器具、簡化工序

選用合適的長柄及輕巧的清潔用具，如長柄掃把及易潔拖把，以提高效率並減少關節負擔；多使用攪拌器、真空焗燒鍋、電焗爐及微波爐等，簡化烹調程序。另外，可使用易潔廚具，方便把油污洗去。

四. 妥善安排活動流程

購物時，應先列出清單；然後再考慮購買的先後次序：先買較輕及細小的物件，然後才買較重的物件以及新鮮的食材，購物後便立即回家。另外，可使用送貨服務減少攜帶重物。

4. 總結

保護關節並不困難，只要在日常生活中，持之以恆地應用，便可以掌握保護關節法則。除了能減慢關節退化外，亦可舒緩關節不適和痛楚，使日常生活更輕鬆和安全。



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





長者理財防騙五式

長者工作多年後累積財富，若不慎遇上騙案，後果可以十分嚴重。因此，掌握防騙技巧非常重要，以下防騙五式能幫助長者更好地保護自己的財富。

第1式：保護個人資料

個人資料的安全至關重要，長者們應特別注意個人財務資料，包括你的銀行帳戶和投資戶口的號碼、密碼及身份證號碼等資訊。不要隨便向他人透露這些重要資料，並定期更新密碼。銀行、經紀行或警方不會主動聯絡你索取戶口密碼，如果接到類似的電話或訊息，應立即提高警覺，並直接聯絡相關機構進行核實。

第2式：設置雙重驗證

許多銀行和金融機構提供雙重驗證功能，這是一種額外的安全措施。長者們應該啟用這一功能，以增加帳戶的安全性。即使有騙徒獲得了你的密碼，在沒有第二步的驗證下，騙徒也無法輕易登入你的帳戶。

第3式：網上交易保安

隨著網上理財和投資的普及，騙徒常常

利用假網站或虛假電郵來騙取你的個人資料。為了降低風險，長者在進行網上交易時，應仔細檢查網址及電郵是否可疑，避免點擊可疑的網址或電郵連結。

第4式：時常警惕騙案

騙徒手法層出不窮，了解最新的騙局和行騙手法，可以提高警覺性。長者們應該定期關注新聞，了解常見的金融騙案。家人也應主動與長者溝通，幫助他們提高警惕，避免長者成為騙徒的目標。

第5式：小心投資騙局

騙徒經常以「高回報」的投資產品吸引受害人，長者們應該謹記所有投資皆有風險，聲稱能在短期內獲得高回報的投資機會，都不應輕易相信。長者應向持牌中介人，如銀行、經紀行及財務顧問，獲取有關投資產品的專業建議，避免墜入投資陷阱和騙局。

透過以上防騙五式，長者可以更好地保障自己的財富。投委會網站亦提供不同的理財教育內容，讓長者學習更多的理財知識，以應對各種財務上的挑戰。



投委會網站



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。

快速分辨500元

市民在收到鈔票時應留意以下六點：



- 假鈔通常在質感、水印、防偽線、顏色、版面設計及印刷質量方面都與真鈔不同。
- 水印及防偽線的位置及清晰度是辨認真假鈔票的關鍵。
- 真鈔的紙質通常比較結實。
- 真鈔的印刷通常非常清晰，文字及圖案邊緣不會有毛邊或模糊不清。
- 騙徒可能會將假鈔夾在真鈔之中，意圖魚目混珠。
- 如果懷疑收到偽鈔，應該立即交給警方或銀行處理，切勿試圖使用。

提防假冒「HKTVmall」刷單賺佣騙案

手法



近日，有騙徒假冒HKTVmall隨機將市民新增至WhatsApp群組。部分騙徒聲稱市民只要收藏產品，再以截圖作證明就可以獲取酬勞。該等騙徒會要求受害人瀏覽偽冒釣魚網站或下載假應用程式，然後作登記，以騙取受害人的個人資料。亦有騙徒要求市民墊支刷單，在HKTVmall將貨品放入購物車後傳送截圖予騙徒，再指示受害人將貨款存入指定個人帳戶。初時，騙徒會兌現承諾，將貨款及佣金匯給受害人，令受害人信以為真。因此，受害人墊支更多金錢，以作更大額的購物，但騙徒在取得款項後已逃之夭夭。

警方呼籲

- HKTVmall及集團旗下所有子公司從未聘請刷單員；
- HKTVmall指定WhatsApp帳戶有藍標認證；
- HKTVmall訂單交易都只會於指定網頁或應用程式內進行，不會以推廣方式邀請客戶撰寫產品評價，亦不會要求客戶收藏產品以提高商戶排名；
- 如果僱主要求你在正式上任前墊支費用或保證金，或以「刷單員」、「下單員」、「點讚員」等作招徠，這極可能是騙案；
- 如有懷疑，應致電「防騙易18222」熱線查詢。

保障自己

市民可在WhatsApp「設定」>「私隱」>「群組」的「誰可將我新增至群組」列表中，選擇「我的聯絡人」，避免被陌生人新增至群組。



耆樂警訊

對象

- 55歲或以上
- 健康狀況良好
- 擁有正直及誠實品格
- 具備良好的溝通技巧和團隊精神
- 願意協助進行「耆樂警訊」之活動及宣揚計劃

有意參加者可以聯絡各區警民關係組，或透過QR Code連結到網頁報名
55歲或以上即可參加，費用全免



耆樂警訊
Facebook

香港警察
Facebook

新界西長者學苑聯網成員列表(113)

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

香港都會大學長者學苑

香港都會大學李嘉誠專業進修學院

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

珠海學院長者學苑

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

長者樂道瑤長者學苑

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

獅子會蔣翠琼中學長者學苑

獅子會蔣翠琼中學

地址：葵涌興盛路90號
電話：2614 7938

樂善堂長者學苑

樂善堂顧顯文中學

地址：葵涌葵盛圍301號
電話：2429 5171

盧光輝紀念學校長者學苑

柏立基教育學院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 (10)

八三耆耆長者學苑

保良局羅傑承(一九八三)中學

地址：青衣長康邨
電話：2497 7110

仁濟醫院趙曾學韞小學長者學苑

仁濟醫院趙曾學韞小學

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：青衣青芋街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：青衣牙蘭洲街12號
電話：2387 9988

聖公會何澤芸小學長者學苑

聖公會何澤芸小學

地址：香港新界青衣長亨邨
電話：2432 2789

荃灣區 (6)

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

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：荃灣和宜合道450號
電話：2423 8806

荃官長者學苑

荃灣官立中學

地址：荃灣海墘街70號
電話：2490 3370

省德長者學苑

博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德中學

地址：荃灣石圍角邨
電話：2414 5151

屯門區 (38)

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

五色鄉振猷學校

地址：屯門蝴蝶邨兆山苑
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

迦密唐寅南紀念中學

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：屯門恒實街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

保良局董玉娉長者學苑

保良局董玉娉中學

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

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
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

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

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

屯曦長者學苑**匡智屯門晨曦學校**

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：2465 2881

蔡章閣長者學苑**廠商會蔡章閣中學**

地址：新界屯門青海圍1號

電話：2452 0681

元朗區 (29)**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

元朗震夏長者學苑**明愛元朗陳震夏中學**

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：新界天水圍天頌邨第三期

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

沐靈長者學苑**路德會西門英才中學**

地址：元朗公園北路1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

薈色園可道長者學苑**薈色園主辦可道中學**

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**佛教陳榮根紀念學校**

地址：元朗橫口村路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

德心長者學苑**獅子會何德心小學**

地址：新界天水圍第三區天盛苑第二小學

電話：2617 9682

樂善堂梁錫琚學校(分校)長者學苑**樂善堂梁錫琚學校(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

東華三院姚達之紀念小學(元朗)長者學苑**東華三院姚達之紀念小學(元朗)**

地址：新界元朗天水圍天瑞邨第一期屋邨小學

電話：2445 1168

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龍仙中學**

地址：東涌富東邨

電話：2109 1133

浩根長者學苑**寶安商會溫浩根小學**

地址：東涌富東邨

電話：2109 0045

港青基信離島婦聯長者學苑**港青基信書院**

地址：東涌松逸街

電話：2988 8123

北大嶼山區 (1)**大澳長者學苑****佛教筏可紀念中學**

地址：大嶼山大澳大澳道99號

電話：2985 5365

港島區長者學苑聯網成員列表 (36)**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)**樂善堂梁錫琚書院**

地址：香港西營盤醫院道26-28號

電話：2573 2270

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：2527 1423

東區 (16)**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

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

香港聖公會東區區長者學苑**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：2563 0187

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

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

東華三院耀東長者學苑
勵志會梁李秀娛紀念小學

地址：香港筲箕灣耀興道25號
電話：2535 4387

南區 (12)

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

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

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

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

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

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

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：2870 3970

曦朗長者學苑

香港仔聖伯多祿天主教小學

地址：香港仔石排灣新村第二期
電話：3550 5520

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

聖公會「明才薈」長者學苑

聖公會呂明才中學

地址：香港華富邨華富道57號
電話：2817 2981

九龍西長者學苑聯網成員列表 (20)

九龍城區 (9)

東華三院九龍城長者學苑

東華三院黃笏南中學

地址：牛津道1號C
電話：2194 6566

東華三院何文田長者學苑

迦密中學

地址：何文田忠孝街55號
電話：2194 6566

香港基督教女青年會長者學苑

基督教女青年會丘佐榮中學

地址：何文田常和街6號
電話：2700 1600

真光・女青長者學苑

九龍真光中學

地址：九龍塘沙福道真光里1號
電話：2700 1600

基道中學長者學苑

中華基督教會基道中學

地址：土瓜灣崇安街28號
電話：2333 0773

常樂長者學院

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

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・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 (6)

油蔴地街坊會學校長者學苑

油蔴地街坊會學校

地址：油蔴地眾坊街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：佐敦敦道1號
電話：2333 1854

香港聖公會諸聖長者學苑

聖公會諸聖中學

地址：旺角白布街11號
電話：2333 1854

銘基長者學苑

中華基督教會銘基書院

地址：大角咀橡樹街16號
電話：2392 3963

麗澤長者學苑

麗澤中學

地址：九龍尖沙咀廣東道180號
電話：3149 4123

九龍東長者學苑聯網成員列表 (22)

黃大仙區 (9)

扶輪長者學苑

中華基督教會扶輪中學

地址：九龍橫頭磡龍翔道157號
電話：2338 1971

保良局耆康長者學苑

保良局第一張永慶中學

地址：慈雲山蒲崗村道173號
電話：2242 2827

保良局耆樂長者學苑

保良局何蔭棠中學

地址：九龍黃大仙蒲崗村道176號學校村
電話：2242 2827

香港聖公會竹園長者學苑

浸信會天虹小學

地址：九龍黃大仙竹園南村
電話：2323 0632

香港聖公會黃大仙長者學苑

聖公會基德小學

地址：九龍黃大仙大成街
電話：2352 3082

恩慈長者學苑

禮賢會恩慈學校

地址：九龍鑽石山鳳德邨硃鳳樓側
電話：2328 0362

基協長者學苑

中華基督教會基協中學

地址：竹園東頭村道161號
電話：2718 7171

彩虹長者學苑

聖公會聖本德中學

地址：彩虹邨藍鐘路11號
電話：2329 6366

樂善蓮社創新長者學苑

樂善堂余近卿中學

地址：橫頭磡富裕街3號
電話：2336 2657

觀塘區 (13)

仁濟耆康長者學苑

仁濟醫院羅陳楚思中學

地址：九龍九龍灣啟禮道10號
電話：2116 1553

青松長者學苑

香港道教聯合會青松中學

地址：九龍觀塘秀茂坪曉徑四號
電話：2727 4315

東華三院九龍灣長者學苑

香港布廠商會朱石麟中學

地址：九龍灣啟樂街11號
電話：2321 4536

東華三院坪石長者學苑

坪石天主教小學

地址：九龍清水灣道10號
電話：2321 4536

東華三院高雷中學STEM長者學苑

高雷中學

地址：九龍觀塘和康徑9號
電話：2811 0055

東華三院秀茂坪長者學苑

路德會聖馬太學校(秀茂坪)

地址：九龍秀茂坪秀明道123號
電話：2811 0055

東華三院基督教聖約翰會堅樂第二小學長者學苑

基督教聖約翰會堅樂第二小學

地址：觀塘順安邨屋邨小學第一校舍
電話：2772 6174

保良局慈敬長者學苑

佛教慈敬學校

地址：九龍灣啟禮道12號
電話：2897 6608

陽光長者學苑

天主教普照中學

地址：油塘普照路1號
電話：2177 6299

福中耆暉長者學苑

福建中學

地址：觀塘振華道83號
電話：2796 1129

東華三院聖公會何明華會督中學長者學苑

香港聖公會何明華會督中學

地址：九龍秀茂坪曉光街82號
電話：2347 9224

聖若瑟長者學苑

聖若瑟英文中學

地址：九龍新清水灣道46號
電話：3752 4500

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 (28)

西貢區 (9)

三書輝長者學苑
香港道教聯合會圓玄學院第三中學
地址：將軍澳唐明街2號尚德邨
電話：2178 3223

仁濟醫院觀次伯長者學苑
仁濟醫院觀次伯紀念中學
地址：新界將軍澳雅里十號
電話：2702 9033

仁濟醫院陳耀星小學
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

將軍澳香島長者學苑
將軍澳香島中學
地址：將軍澳調景嶺學里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：新界將軍澳學里2號
電話：2706 6969

寶覺耆輝長者學苑
寶覺中學
地址：將軍澳彩明街9號彩明苑
電話：2702 2863

北區 (4)

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

青沙長者學苑
沙頭角中心小學
地址：新界沙頭角沙頭角墟第四區
電話：2674 9080

沙田區 (9)

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：新界沙田源源街3至5號
電話：2691 3738

東華三院沙田馬鞍山長者學苑
東華三院王澤森長者地區中心 及 東華三院黃鳳翎中學合辦
地址：沙田沙角村綠蔭樓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

保良局耆輝長者學苑
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

博愛醫院陳樞長者學苑
博愛醫院陳樞紀念中學
地址：沙田隆亨村
電話：2604 4118

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

基督教香港信義會沙田長者學苑
基督教香港信義會禾量信義學校
地址：沙田禾量邨學校第3座
電話：2691 7163

大埔區 (6)

大埔耆「圖」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
三水同鄉會福景學校
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：新界大埔第六區運頭塘村
電話：2631 7556

慈愛長者學苑
香港紅卍字會大埔北慈中學
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

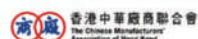
支持機構



勞工及福利局
Labour and Welfare Bureau



孫蔡吐媚女士
Mrs Mary SUEN



五區學苑聯網 聯絡方法



九龍西長者學苑聯網
通訊處：香港聖公會何明華會督中學
九龍秀茂坪曉光街82號
電話：6413 1559
網站：klneac.edu.hk



KLNEAC



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



九龍東長者學苑聯網
通訊處：香港聖公會何明華會督中學
九龍秀茂坪曉光街82號
電話：6413 1559
網站：keec.edu.hk



KLNEAC



港島區長者學苑聯網
通訊處：香港基督教女青年會總會
香港中環麥當勞道1號
電話：2670 0171 傳真：2700 1610
網站：hkiaeac.edu.hk



HKIEAC



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



NTEEAC