

長者學苑聯網通訊



第 11 期

總第26期

二〇二四年十月



國家開放大學（國家老年大學）

劉述研究員



學海浩瀚，知無止境。學習是一種積極且有益的養老方式——願歲月流轉，耆心不老。

在中華傳統文化中，“壽”字富有深厚寓意，被視為吉祥的象徵。“延年益壽”、“壽比南山”等詞語表達了人們對綿延生命的渴望與對健康長壽的祈願。隨著社會經濟的繁榮、醫療技術的進步、生活水準的提高、保障體系的完善，長壽，已從古老的美好願景變為觸手可及的真切現實。長壽時代的來臨，不僅是歲月的饋贈，更是社會進步的標誌和文明發展的成果。

香港，這座融合了東西方文明和多元文化的國際大都市，亦是全球人均壽命最長的地區之一。面對人口老齡化這一全球性議題，香港推出的“長者學苑計劃”，為“積極樂頤年”增添了生動注腳，為長壽文明注入了創新活力。

從機構名稱上看，“苑”字精妙地勾勒出長者學苑的特性，彰顯了長者學苑的深厚文化底蘊、濃郁文化氣息和蓬勃文化生機，讓長者在享受長壽福祉的同時，也能與時俱進、提升自我，獲得心靈的寄託與精神的富足。

長者學苑，作為香港因地制宜為長者量身打造的文化空間，也是促進長者融入社會、保持活力的重要平臺，讓長者通過經驗分享、義工服務等方式回饋社會，實現老有所為；通過與年輕世代深度互動，實現跨代共融。而長者學苑聯網及相關機制的建立，則為區域長者教育協同發展提供了富有創見的思路和切實可行的解決方案。

粵港澳大灣在經濟、文化、交通方面的深度融合和快速發展，將為粵港澳三地長者教育跨區域協同發展帶來更多機遇與資源支持。從老齡化問題治理、終身學習、健康養生、代際融合、文化融通等多領域協同發展視角看，三地長者教育在目標理念上相互契合，在內容形式上能夠相容，在特色優勢上可以互補。結合大灣區的歷史、人文、地域特色，三地在常規長者課程、遊學、長者教育數位化與國際化等方面都具有巨大挖潛空間。通過協同共建和資源分享，將進一步推動大灣區長者教育的高品質發展。在這一進程中，香港的長者學苑也必將發揮獨特且重要的力量。

期待香港的長者學苑與內地的老年教育機構能夠加快探索協同路徑，實現深度合作與共贏發展，進而為長者們創建更廣闊的學習與生活圖景，讓他們在長壽之旅中持續保持對生命的熱愛和美好生活的追求！



新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長 MH

勞工及福利局（勞福局）、安老事務委員會早前舉辦長者學苑鳴謝及嘉許典禮，「聯網」學員應邀表演及擔任義工，獲頒不同獎項，學員的成就及才華榮獲充分肯定。為配合《施政報告》撥款8,000萬元支持長者學苑的持續發展，勞福局早前邀請「聯網」協助拍攝「香港政府新聞網」短片〈終身學習·耆樂無窮〉，亦應邀接受政府總部的媒體訪問，彰顯官方高度重視長者學習。透過各媒體的報道、宣傳，有助鼓舞跨界別、院校、學苑及公私營機構支持，提供更多元化的學習資源，讓更多長者受惠。

欣聞3所學校本年9月已成功成立長者學苑，包括（按筆畫序）聖公會何澤芸小學、東華三院姚達之紀念小學（元朗）及廠商會蔡章閣中學，新界西長者學苑數目增至112所。誠摯感謝各校履行社會責任，開放校園共享資源，善用自身優勢為長者提供適切的學習路徑，同時促進跨代交流，消除代際隔閡。

「聯網」將持續推動長者學苑計劃，積極與各苑校互動、交流，進一步創造學習機遇以滿足長者的需要。

長者學苑鳴謝及嘉許禮

2024年4月30日



掃一維碼觀看
更多照片

勞工及福利局（勞福局）和安老事務委員會於四月三十日假香港政府總部舉行長者學苑鳴謝及嘉許典禮，向支持長者學苑計劃的機構和人士致謝並表揚優秀長者學員，由勞福局孫玉茵局長,JP、常任秘書長劉焯女士,JP、安老事務委員會主席李國棟醫生、前安老事務委員會主席梁智鴻醫生和林正財醫生及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」樂齡女童軍擔任禮儀小姐，學員擔任義工協助招待及攝影工作，中樂團及義工太極扇組更受邀表演。「聯網」四名傑出學員溫柱清、梁滿棠、王玉玲及李玉英分別獲頒「最長參與年資」（17年）、「最年長歲數」（96歲）、「最佳表現」及「最高學分」（168分）獎項。期望在政府的大力支持下，讓計劃得以持續發展，令更多長者受惠。



長幼中樂團演奏



義工太極扇受邀表演

政府新聞網站拍攝及政總媒體訪問

「聯網」召集人陳孝慈苑長及盧冠煌、李玉英學員導師接受《政府新聞網》拍攝，宣揚長者學苑計劃終身學習、老有所為、長幼共融三大宗旨，〈終身學習·耆樂無窮〉短片於2024年6月30日在政府新聞網發佈。

此外，「聯網」學員更受邀出席於2024年6月30日假政府總部舉行的媒體訪問，報導傳媒包括：《明報》、《星島日報》、《大公報》及《商業電台》等。勞工及福利局首席助理秘書長（福利）陳雅詠女士、安老事務委員會主席李國棟醫生、長者學苑發展基金委員會主席陳美潔女士及新界西長者學苑聯網召集人陳孝慈苑長暢談長者學苑宗旨，四位長者學員亦分享參與學苑課程及活動的得益，如增進社交、提升身心健康等。通過媒體報導，可以進一步向大眾推廣長者學苑的理念和成果。



政府新聞網採訪



「聯網」開辦「數碼無限『耆』」

2024年5月24日

「聯網」獲數字政策辦公室撥款，已開辦7個不同類別的資訊及通訊科技課程，共有196人參加，讓長者掌握科技應用技能，實現終生學習。現時已有5所長者學苑參與課程，未來持續將課程推廣至更多長者學苑，讓更多長者受惠。



五區協作

手機攝影概念與基礎線上講座 2024年5月24日

五區聯網合辦手機攝影概念與基礎線上講座，「聯網」學員導師盧冠煌義務講授手機攝影概念與基礎知識、基本構圖、如何控制對焦點及如何上傳攝影比賽參賽作品等，共有262人參加。



導師分享優秀攝影作品

第五屆「長幼有情」攝影比賽

五區聯網舉辦第五屆「長幼有情」攝影比賽，邀請全港中、小學生、全港長者學苑學員及公眾人士參賽，透過鏡頭捕捉長者和學生相處時的喜悅和融洽，宣揚長幼之間關愛共融的訊息，加強推廣「敬老護老」價值觀，共收集341幅作品。



攝影比賽得獎作品

公開組冠軍
姓名：Tse Shun Pun



長者學苑學員組冠軍
姓名：鄧瑞嫻



小學組冠軍 姓名：連洛澄



中學組冠軍 姓名：李昉蓉

獅子會服務月啓動禮

由國際獅子總會中國港澳303區主辦的港澳獅子服務月《長幼共融 耆樂無窮》啓動禮將於2024年10月5日假油麻地天主教小學（海泓道）舉行，五區聯網受邀成為合作夥伴，預計活動當天將有超過700名來自不同地區的長者和青少年參與，推廣長幼共融。活動將為長者提供免費的健康檢查、健康及防騙講座，以及多項豐富多彩的娛樂表演節目。此外，我們計劃在10月份舉行以「長幼共融」為主題的長者服務月，旨在推廣長者服務，鼓勵社會各界關愛長者。

「聯網」與王佐基師傅合辦家居維修共學初階班，共有10人參加。師傅介紹古今維修工具、油漆種類及技巧等，讓長者能學習實用的新知識。學員完成課程後將組成義工隊，到訪富健花園、龍門居及龍逸邨協助貧困家庭進行家居維修，實踐所學、回饋社會。

家居維修義工招募訓練

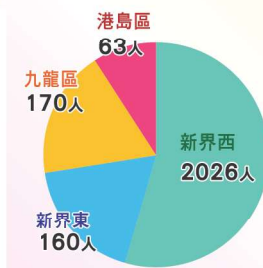
認識維修工具



學員練習批灰

終身學習成果

長者居住區域分佈



學員人數



學習時數

1/10/23-30/9/24

本期提供逾10,000個學額

課程	人次		時數	
	上半年	下半年	上半年	下半年
課程	5,215	4,893	7,639	7,339
講座	1,383	1,298	1,584	1,453
活動	1,278	1,036	2,544	2,072
(包括參觀及大型活動)				
總人次		總時數		
15,103		22,631		

老有所為

筆得了速描班——學員作品展

2024年7月1日至21日

「聯網」自2018年起舉辦「筆得了速描班」讓學員重拾畫筆，經過數年努力，由一支馬克筆開始單線繪畫，到現在給畫作上色，學員畫作初見成績，於2024年7月1日至21日假長沙灣廣場舉行學員作品展，共有12名學員參與，展出共42幅畫作。

速畫班展覽
畫作

文學導賞及寫作班

學員導師葛雋從事教育工作多年，業餘愛好寫作。近年來和本港多家出版社合作出書，頗受讀者歡迎。葛雋發揮所長，成為文學班導師，與聯網學員共賞經典文學作品，還激發了他們的創作激情，寫出優秀的作品。

文學班優秀
作品

學員心聲

交功課是壓力，
也是動力，工多
自然藝熟！

學員鍾妙蓮

這個班給我一些
推動力，重拾寫
作的樂趣。

學員陳美華

跨學苑協作

都會大學旁聽生課程

「聯網」4名學員旁聽香港都會大學「學習與動機的個人發展」課程，課程讓學生理解學習和動機的概念問題以及它們在個人發展中的應用，有機會一圓大學夢。



學員心聲

很榮幸可以到大學上課，圓我大學夢！

學員岑萬全

中華文化小單元 2024年7月9日

「聯網」16名長者義工到匡智屯門晨曦學校進行中華文化小單元活動，長者教授學生太極扇招式及書法，讓學生進一步認識傳統中國文化，同時培養他們的專注力、耐心及協調能力；更讓長者發揮所長，回饋社會。



健腦遊戲工作坊 2024年7月8日

「聯網」與獅子會蔣翠琼中學合辦健腦遊戲工作坊，透過簡單而歡樂的攤位遊戲，如走出迷宮、找相同、記憶卡牌等，幫助長者提升記憶力，提升晚年生活質素，同時促進長幼兩代交流。



跨界別協作

女童軍喜洋洋迎端陽

2024年6月7日

8名女童軍到迎進生活護理院進行義工探訪，她們各展所長準備了豐富的活動，和院友一起摺紙船、做十巧手運動，更表演了口琴、手語歌及唱歌，院友都樂在其中。



義工太極扇組參與健康快車慈善表演

2024年7月20日

「聯網」25名義工太極扇組成員受邀參與健康快車慈善表演，為內地的治盲工作籌募經費，為內地貧困白內障患者提供免費手術治療，讓病人康復後開始新人生，意義非凡。



長幼共融

長幼共融活動日 2024年6月28日

「聯網」8名長者義工到妙法寺劉金龍中學進行長幼共融活動，教授學生太極扇招式及衍紙花，加深學生對中華文化的認識，同時培養他們的手工藝技能，促進長幼交流、互動。



「迎夏日」活動 2024年6月29日

新會商會學校舉行「迎夏日」大型活動，共有150名長者及50名學生、家長參加，聯網5名長者義工協助活動進行，實踐老有所為。



「藥食同源」學習活動 2024年4月26日

「仁軒」到訪仁濟醫院第二中學為師生、家長及「聯網」學員講解中醫藥保健食療，參加者更可試飲即席烹調的保健湯水，進一步認識中華醫藥文化，鼓勵大家實踐健康的飲食習慣。



參與香港大學進行的兩項研究

「聯網」學員參與由香港大學護理學院周珮馨博士負責的「社交衰弱與抑鬱關係」研究及一心二用小組訓練，參與人數達121人，科研成果有助促進長者精神健康及預防社區長者認知能力衰退。



我先生很少外出，今次鼓勵他一起參加，沒想到他挺喜歡和學生聊天。

學員洪春香

學生有耐心地解釋，我喜歡參與這些健康檢查。

學員葉國泉

學員心聲

工作核心

10.2024 — 3. 2025

1

基層醫療教育

- 繼續與屯門、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個月與屯門地區康健中心協辦各類醫療講座及健康課程，如養生講座、伸展班活動等，加強長者健康意識



2

港鐵「樂融鐵路101」協作計劃

- 去年4-5月完成第3屆「樂融鐵路101」課程，畢業的學員成為港鐵同學會義工，協助宣傳道路安全資訊
- 6月24日，40名港鐵安全大使被邀請到荃灣車廠進行參觀及深度培訓，下午乘港鐵到荔景站向乘客進行安全推廣
- 未來12月將舉辦第4屆課程，預計有40名學員參加，畢業禮將於屯門輕鐵車廠舉行



3

協助開辦由勞福局安排的「理財課程」

- 為了加深長者們的理財知識、學習理財規劃及正確的消費觀念，在勞福局的安排及滙豐銀行慈善基金的支持下，得以開辦理財課程
- 「聯網」轄下10所長者學苑將於半年內開辦課程，五區聯網轄下共有30所長者學苑將開辦課程。整個課程共四節，每周一節，每節共兩小時，未來將持續推廣至更多長者學苑



4

數碼無限「耆」計劃(2024-2026)

- 與數字政策辦公室舉辦新一期的「數碼無限『耆』」，延續上期目標，為長者提供數碼培訓，減少數碼鴻溝
- 未來會開辦10個課程，內容涵蓋數碼政府流動程式、智能生活流動程式及最新ICT發展及應用，預計可提供200個學額



5

環境及生態局

- 上年度完成兩次講座及到嘉道理農場進行實地考察
- 計劃今年內將繼續舉辦有關環境保護講座及實地考察活動，並增加氣候變化及愛護野生動物等內容



6

「民政及青年事務局社區共享基金」資助計劃(2024-2027)

- 已招募第一批共35名長幼義工，10月份將進行第一次培訓，預計首半年內可培訓210名義工，完成共26節義工培訓及增值課，並開放社區共享康樂空間共120節
- 鼓勵「聯網」學員投入社區活動，組織長幼義工隊、長幼乒乓隊、營養大使及運動大使，強化社區網絡



7

與警務處合作舉辦「耆樂警訊」活動

- 於本年3月及5月曾舉辦「防騙」講座，為長者提供最新防騙資訊，講解防騙APP使用的方法
- 未來繼續推出防罪、防騙等活動，培訓長者義工成為「防騙大使」，讓他們教授更多長者，提高長者防騙意識



8

旁聽生課程

- 都會大學長者學苑提供4個學額予「聯網」學員，讓他們旁聽為期約10周的「學習與動機的個人發展」課程，每名參加者必須進修累計課時達40小時
- 錦秋長者學苑將開設旁聽生課程，包括「法語班」、「西班牙語班」及「日語班」，讓有興趣修讀的「聯網」學員報讀



9

SENSO便攜式多感官遊戲治療系統

- 隨着長者認知障礙問題不斷增加，劉心悅博士與團隊成功獲創新科技署城市創科大挑戰公開組創新獎，並獲批撥款與新界西長者學苑聯網攜手合作
- 運用最新研發的SENSO系統為長者設計了具備虛擬實境技術、人工智能及多感官刺激
- 為長者提供既趣味盎然又有益身心的VR互動遊戲，並能针对性地改善長者的認知功能、體能及心理健康。長者能在活動中心安全舒適地進行認知訓練、體能活動和社交互動



10

與大灣區老年大學課程交流

- 計劃與廣東開放大學及國家開放大學組成「粵港澳大灣區老年教育聯盟」，共同推進兩地老年網上課程交流
- 「聯網」於7月4日與廣東開放大學校長劉文清博士（圖右三）及尊賢會董事長張瑞霖博士（圖右四）會晤，探討「聯網」與廣東開放大學課程交流的可行性及具體實施方案



活動花絮 (按筆畫排序)

香港基督教服務處培愛學校

香港基督教服務處培愛長者學苑

香港基督教服務處為一所肢體傷殘兒童學校，同學大多不良於行，所以較少機會接觸社區內不同的活動。2024年2月6日，本校舉行了一年一度的新春聯歡攤位遊戲暨華服日，當日蒙聯網中樂團到校表演之餘，還讓同學們有機會親身接觸小阮和揚琴等的樂器。此外，長者義工們還替師生即席揮毫寫揮春，又負責砌拼圖攤位遊戲，令同學們感受到濃厚的節日氣氛。而我們的長者學員和本校部分同學亦合力負責當天的扭氣球攤位，經過兩堂學習後，他們扭出可愛的大吉、小狗和桃花，讓同學們滿載而歸之餘，亦體現了長幼共融之美好。

培愛長者學苑乃本校與路德會友安長者中心合辦，多年來一直透過不同的課程讓老友記們參與。其中花藝班很受學員歡迎，長者們既能學到更多與花卉相關的知識，又能透過插花陶冶性情，藉此自我增值。



新會商會學校

新會商會中學長者學苑

為了讓社區長者退而不休，有終身學習的機會，本學苑提供不同類型活動，讓長者學員可以保持健康的社交生活，並且享受充實和積極的退休生活。本學苑曾為長者學員舉辦桌球班、非洲鼓班和保健運動班，這些活動既能使長者可以接觸不同類型運動，達致強化身體機能和保持健康，亦促進長者之間建立友誼，擴大生活圈子。

此外，本學苑也致力實踐長幼共融，提供平台予長者學員與學生相處互動，增加長幼溝通機會。本學苑亦有邀請學生義工參與長者的園藝班、地壺班和嘉年華等活動。藉著這些活動，促進長者與學生互相了解，互相學習，達致長幼共融。



桌球班

非洲鼓班



獅子會蔣翠琼中學

獅子會蔣翠琼中學長者學苑

本校於2023-2024年度正式正名為獅子會蔣翠琼中學，所以本校長者學苑亦同時正名為獅子會蔣翠琼中學長者學苑。本校大哥姐團隊過往3年為社區長者提供各式有益身心的課程，包括五禽戲、八段錦、和諧粉彩、義工領袖訓練、跨代數位學習計劃等。

本校健康管理與社會關懷科於2023-2024年度7月舉辦「長青共融社會政策交流團」，期間與日本鈴鹿市「一百歲大學」及鈴鹿市政府交流，並獲鈴鹿市副市長杉野浩二接見。日本一百歲大學是供長者於晚年學習保健知識及參加康樂活動的私營院校，類似香港的長者學苑。京都一百歲大學於2024年7月1日接待本校師生一行人。這是日本京都一百歲大學首次接待外國人團體。在交流活動中，百歲大學長者熱情招待本校師生。長者為每一位老師和學生準備好煎茶和日本傳統音樂CD作為禮物。本校學生也送贈紀念品給百歲大學長者。



道教青松小學(湖景邨)

松學樂滿FUN長者學苑

本校於2023/24學年參與長者學苑計劃，與屯門婦聯合作成立「松學樂滿FUN長者學苑」，為區內長者提供平台，讓他們透過參與不同的課程，保持主動積極的心態，同時亦讓本校學生體驗長幼共融，從彼此相處中學習關愛及欣賞文化。

本年度長者學苑舉辦了非洲鼓班，導師教授學員及本校學生打擊非洲鼓的技巧，同時亦教授大家演唱一些簡單的非洲歌謠，好讓學員們感受非洲音樂的魅力。另外，近期亦舉辦了競技疊杯班。學員能夠接觸新興運動，開闊眼界之餘，亦能訓練手眼協調能力和反應速度，促進身心健康。



新成立學苑（按筆畫排序）

聖公會何澤芸小學

聖公會何澤芸小學長者學苑

本校秉持基督教辦學理念，積極進取，建構成一所學習型機構。本校堅持自我完善和持續優化的自評精神，為學生提供優質的基督教全人教育，幫助他們成為持守真理、自信堅毅、守規律己的未來領袖，以生命影響生命，榮神益人。

本校將與香港聖公會麥理浩夫人中心張慶華慈善基金長亨復康中心合作，成立「聖公會何澤芸小學長者學苑」，旨在促進學生與長者的交流，體現長幼共融的美德。

本校學校將推出一系列以長者為主的課程，例如長者講座、互動工作坊及健康促進活動，豐富長者的晚年生活。同時，本校希望這些活動能讓學生學會尊敬和關愛長者，從而增強他們的同理心及社會責任感。



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）

本校為東華三院屬下小學，而本校申請舉辦長者學苑的目的，正是遵循東華三院一貫的辦學精神，為社會提供完善及多元化的教育服務，作育英才，使兒童及青少年成長後能盡展所長，回饋社會。

本校「長者學苑」與仁濟醫院尹成紀念老人中心合辦。期望透過「長者學苑」的設立，將社會服務融入校園學習活動中，為學生提供直接與社區中的長者共處共樂的時間。



參加的長者和本校學生彼此增益。長者可參與不同類型的課程，例如健康課程、STEAM課程等，鞏固長者們與年輕一輩的聯繫，讓生活更添活力和樂趣。另一方面，參與的學生通過不同主題的共同學習和探索，學習如何與長者建立良好關係；通過多樣的學習經歷，培養學生關心社會、國家及放眼世界的態度，發揮老有所為，積極實踐「跨代共融、和諧相處」的理念。

廠商會蔡章閣中學

蔡章閣長者學苑

本校一向致力培養學生同理心，近年更以建立正面人生為關注事項，積極鼓勵學生從生活中實踐關愛文化。為推動社區發展，協助長者學習新事物和新技能，培養學生敬老愛老的精神，本校將與路德會友安長者中心合作，成立「蔡章閣長者學苑」。學苑旨在讓區內長者能夠透過本校設施及課程，持續學習並進行多元化且有益身心的活動。

學苑將致力於提供長者培養興趣的機會，透過提供音樂、視覺藝術及體育活動等不同類型的課程，讓長者掌握新知識，建立健康愉快的豐盛人生。同時，學生可通過協辦學苑活動，增進與長者的溝通，培養公民責任心及服務社會的意識，營造長幼共融的氛圍。



港島區長者學苑聯網今年繼續促進港島區各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4月「長者學苑發展基金」舉辦長者學苑鳴謝嘉許典禮，港島區長者學苑聯網的學員有幸在典禮上獲表揚，獎項包括：明儒長者學苑焦月梅學員獲得狀元學習及服務獎、嶺南衡怡紀念中學長者學苑甄玉屏學員獲得最長學習年資獎、東華三院慈幼長者學苑鄧澤林學員獲得最高齡學習獎和東華三院柴灣長者學苑甘秀芬學員獲最佳表現獎。在此再次恭賀各位得獎學員獲獎，他們積極學習，亦有以近百歲高齡持續參與，體現了終身學習的精神。

今年港島區長者學苑聯網亦繼續舉辦不同活動，合作機構包括港鐵、地區康健站、慈濟、理工大學和香港基督教女青年會梁紹榮度假村，讓來自不同長者學苑的學員認識不同社區資源和議題，並學習不同範疇的知識，開創豐盛第二人生。

藉此機會亦歡迎三間新成立的長者學苑加入港島區長者學苑聯網，包括：聖記長者學苑、樂善堂長者學苑(港島區)和聖馬可鄰舍長者學苑。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

港島區長者學苑聯網活動花絮

2024年3至7月 Book of Life 生命之書

今年港島區長者學苑聯網受理工大學邀請合辦「Book of Life 生命之書」計劃，計劃橫跨5個月，由2位理工大學學生和1位學員配對成1組，學生透過不同活動和收集學員生命故事，集結並設計成具學員特色的生命之書，當中包括有以集郵、多啦A夢、剪貼簿等主題。活動不但紀錄了學員的人生上半場，更讓學生和學員透過活動互相學習，學員經過5個月與學生相處，也紛紛表示感到年輕，亦十分欣賞同學的設計能力。



2024年4月5日 東區地區康健站參觀-伸展工作坊



聯網與東區地區康健站合辦了伸展工作坊，是次活動希望帶領學員了解社區資源，認識地區康健站，加強學員對健康管理的概念。當日更有專業教練伸展工作坊，學員學習到不同伸展方法，期待在家學以致用，保持肌肉協調，減少受傷機會。

2024年4月12日 慈濟環保願行館導賞-綠色生活學習

聯網4月帶領學員到慈濟環保願行館參與導賞團，透過參觀和導賞，學員認識了全球氣候變化對香港的影響，包括不同災害，不同年份香港的溫度變化等。其後導賞員更講解不同物品分解的時期，讓學員了解到即棄物品對地球的破壞性。認識破壞，當然亦要認識如果好好生活，與地球共生息。「今天，是過去的結果。」是進入願行館時投影在地上的一句話，相信學員參與導賞後也銘記於心，並努力實踐綠色生活。



2024年4月17日 手作傳揚愛-養生槌製作工作坊

聯網與香港基督教女青年會眾心行善計劃合辦了「手作傳揚愛-養生槌製作工作坊」，由學員作為義工學習製作養生槌，所製作的養生槌將交由計劃義工送予獨居長者。養生槌對學員和獨居長者也實用，學員希望透過細心製作養生槌將愛傳揚予獨居長者。





2024年4月29日 嘉道理農場暨植物園導賞

聯網與明儒長者學苑合辦嘉道理農場暨植物園導賞，帶領港島區學員進入新界的嘉道理農場暨植物園參加導賞團。導賞團中學員認識不同本地生物和植物，更透過動物護理員講座認識護理員工作和特別物種。學員學習到自己與環境的聯繫，並期望與環境和諧並存，尊重大自然。

2024年6月10及17日 人生畢業禮美麗人生體驗日營

6月聯網學員參加了人生畢業禮美麗人生體驗日營，感謝香港基督教女青年會梁紹榮度假村同工以不同活動帶領學員認識五道人生，道謝、道歉、道諒、道別及道愛，解開心中的結，用平常心面對生死話題，學習坦然面對餘生，珍惜生命，向自己及親友表達愛。

活動中學員感想：

「有關這次由集合地點到各項活動編排得非常好

1. 鏡子活動令我們充滿活力，
2. 慢步大自然令自己重新認識自己，
3. 音樂方面能認識各種樂器合奏成為美妙的音樂，
4. 手作做自己喜歡的圖案，
5. 集體合作畫一幅意想不到的劃真是十分神奇，
6. 最後全體合作每隊改一句歌詞，出來非常之有意義我們所有人都認為這次活動得益不少再一次感受到美麗人生畢業禮。再次多謝各位。」



2024年5月 樂融鐵路101

感謝港鐵義工隊在5月帶領「樂融鐵路101」課程，讓明儒長者學苑、衛理軒長者學苑和聯網學員認識鐵路基礎知識，並了解乘車安全相關資訊，長者在課程中詳細學習到相關知識，對日常生活有很大幫助。最後一課學員到屯門輕鐵車廠參觀及了解輕鐵車廠及列車維修工場，更化身「車長」體驗模擬駕駛，機會難得！期待各位學員學以致用，未來一同化身「關愛大使」，守護乘車安全及推廣智慧出行。



2024年7月25日

五區長者學苑聯網第23次線上講座 — 規劃後事線上講座

是次活動邀請了聖雅各福群會後顧無憂規劃服務職員作講者，與5區聯網200位學員分享生前規劃的重要性及好處、香港最新殯葬資訊、社會服務資源的詳情和轉介方法，學員學習如何和家人討論身後事安排，正面面對生死話題。



2024年7月29日 樂融鐵路101 - 安全推廣活動

聯網與港鐵合辦「樂融鐵路101 - 安全推廣活動」讓早前完成「樂融鐵路101」的學員參與，是次活動感謝港鐵讓學員參與柴灣車廠，認識了大車廠的配備和運作，更透過香港鐵路公司總車務經理(輕鐵及巴士)關偉麟先生親身講解車長一天行程和港鐵不同年代的變更，加深學員對鐵路的認識。其後學員更到筲箕灣站參觀站內控制室並協助安全推廣活動，化身安全推廣大使，在站內不同位置提醒乘客安全資訊。學員都是第一次參觀柴灣車廠和內部控制室，實在難忘，再次感謝港鐵安排，並期待各位學員學以致用，守護乘車安全及推廣智慧出行。

學員心聲

港島區長者學苑聯網學員 - 廖敬雯

我很高興參加了2024年舉辦的Book of Life「生命之書」計劃，期間需要與兩位非常年輕的理工學生面談聚會共十次，這帶給我一個難能可貴的生活經驗。雖然我們年紀相差超過四十載，也不認識對方，但大家每次面談都十分投入，氣氛輕鬆愉快，是我意想不到的。除此之外，我們也一起共同製作版畫，拍攝人像照片，體驗到跨代共融的美好時光。

「生命之書」計劃正好提供了一個好機會讓我慢慢回顧及細味人生過去的一些重要及深刻片段，再由兩位學生善用他們設計的知識及技巧去籌劃製作。我們在過程中坦誠交流意見，同心合力向着目標前進，最終一本屬於我的「生命之書」誕生了！

在此感謝理工導師馮sir帶領完成這個計劃，女青曾姑娘協助義工們參與是次活動，以及兩位理工學生所付出的努力。



聯網各間長者學苑動態

英青長者學苑 英皇書院

香港基督教女青年會-西環松柏中心與英皇書院共同合作，在2024-2026年舉辦英青長者學苑。在剛過去的2024年4月-5月，我們利用學校提供的場地，為長者提供了多元化的活動，如西洋書法班、手工藝班、唱歌課程等。

長者能享受課程的過程之外，他們也十分欣賞學校的場地充滿古典美，覺得這「重返校園」的感覺十分有趣。除了借用場地外，學校更邀請了同學擔任義務小助手，在課堂中協助導師準備物資及與長者一同參與不同的活動，以促進長幼間的溝通及交流。在義務小助手的陪伴和協助下，課堂的運作變得更順暢，氣氛也變得活躍，使長者更能投入在學習之中，充實他們的晚年生活。

樂善堂長者學苑(港島區) 樂善堂梁鈺琚書院

樂善堂陳黎掌嬌敬老鄰舍中心與樂善堂梁鈺琚書院合辦為期三年之「長者學苑計劃」，旨在推動長者持續學習和「積極樂頤年」，並促進跨代共融。透過中心與學校攜手合作，秉承樂善堂的使命及願景之一：安老培幼、興學育才。

透過本中心豐富多彩的活動，讓長者持續學習、發揮潛能、參與群體生活，活出精彩人生。長者與學生的互動和交流，未來的樹苗將與經驗的土壤相連，產生新的化學相互作用和更有趣的活動。同時，我們旨在培養學生的多面向發展和服務社會的精神。

在六月下旬和七月上旬，本中心與學校合作舉辦「退休有辦法」和「相片魔法師」。透過講座和遊戲，讓學生對長者互相有更多的機會，了解和認識他們的生活模式和退休後面對的挑戰，長者也分享自己的經歷和感受。此外，同學們亦化身小導師，教導長者拍照技巧，增進彼此之間的交流。讓長者了解到新技術、新資訊帶來的便利，同時促進了長者終身學習。



聖記長者學苑 聖士提反書院

在六月下旬和七月上旬，本中心與學校合作舉辦「退休有辦法」和「相片魔法師」。透過講座和遊戲，讓學生對長者互相有更多的機會，了解和認識他們的生活模式和退休後面對的挑戰，長者也分享自己的經歷和感受。此外，同學們亦化身小導師，教導長者拍照技巧，增進彼此之間的交流。讓長者了解到新技術、新資訊帶來的便利，同時促進了長者終身學習。

有鑑於香港人口老化及為推動長者終身學習，以發揮「積極樂頤年」的精神及活出豐盛人生，聖士提反書院早前夥拍明愛賽馬會赤柱青少年綜合服務及家教會申辦安老事務委員會及勞工及福利局開展的長者學苑計劃，並於近月獲發成功申請通知，正式成立「聖記長者學苑」。在此計劃下，學校會利用現有資源及設施，為居於附近的長者提供課程，使他們可以在學校的環境進修。學校並安排本校中五學生作義務導師，培養他們的同理心，活動亦讓家長參與其中，促進長幼共融。



聖馬可鄰舍長者學苑 聖馬可中學

樂善堂陳黎掌嬌敬老鄰舍中心與樂善堂梁鈺琚書院合辦為期三年之「長者學苑計劃」，旨在推動長者持續學習和「積極樂頤年」，並促進跨代共融。透過中心與學校攜手合作，秉承樂善堂的使命及願景之一：安老培幼、興學育才。

透過本中心豐富多彩的活動，讓長者持續學習、發揮潛能、參與群體生活，活出精彩人生。長者與學生的互動和交流，未來的樹苗將與經驗的土壤相連，產生新的化學相互作用和更有趣的活動。同時，我們旨在培養學生的多面向發展和服務社會的精神。

在六月下旬和七月上旬，本中心與學校合作舉辦「退休有辦法」和「相片魔法師」。透過講座和遊戲，讓學生對長者互相有更多的機會，了解和認識他們的生活模式和退休後面對的挑戰，長者也分享自己的經歷和感受。此外，同學們亦化身小導師，教導長者拍照技巧，增進彼此之間的交流。讓長者了解到新技術、新資訊帶來的便利，同時促進了長者終身學習。





九龍東長者學苑聯網召集人
張齊欣校長

2024年上旬，聯網與不同界別的機構合辦了多個涵蓋廣泛主題的課程及活動，讓區內長者持續學習，體現「積極樂頤年」的核心精神。

課程方面，聯網與港鐵合辦了「樂融鐵路101」課程，讓長者認識鐵路營運及成為「關愛大使」，最後更由港鐵職員帶領實地考察港鐵屯門車廠，加深認識，另外，聯網亦與M+博物館合辦了「M+創意樂齡先導計劃」，課程包括多個工作坊及參觀，透過導賞藝術品引導長者思考，鼓勵他們發掘自己不同的面向及退休後的可能性。義工活動方面，聯網與香港基督少年軍合辦「我的行動承諾」義工活動，長者義工協助帶領幼稚園兒童及家長製作食品及手工，讓長者與兒童互相交流，氣氛溫馨融洽，推廣「長幼共融」的學習理念。

九龍東聯網於6月與其他聯網合辦了「長者學苑計劃簡介會」，向各學校及機構介紹「長者學苑計劃」的運作模式及撥款需知，向更多界別推廣此計劃。

期望未來有更多學校和志願機構成立長者學苑，一同為長者締造更多元學習環境，實踐「老有所為、積極樂頤年」精神！歡迎有興趣了解長者學苑計劃的學校和機構與聯網聯繫。

九龍東長者學苑聯網活動介紹

「樂融鐵路101」課程

第一期（2024年2月5日、19日、26日及3月4日）
第二期（2024年6月27日、7月4日、15日及24日）



九龍東長者學苑聯網及港鐵合辦了兩期「樂融鐵路101」課程，課程希望讓老友記認識鐵路營運，培養他們成為「關愛大使」。在第一至三堂中，老友記學習使用「關愛共乘」及「友里蹤跡」應用程式，有助提升他們乘車的便利，並了解乘車時遇突發情況的應變方法，在最後一堂，聯網帶領老友記參觀港鐵屯門車廠及進行畢業典禮，老友記能試玩模擬駕駛及穿上港鐵制服拍照，港鐵同事更帶領老友記參觀輕鐵控制中心，最後更特意安排乘坐特別列車遊車河，老友記非常興奮，沿途留心聽車長講解，認識更多輕鐵的小知識！

第4屆五區聯網「長幼有情」攝影比賽 青衣站展示牆開幕禮及「港鐵同學會 扶手電梯安全大使」

2024年3月6日

感謝港鐵公司安排在青衣站設第4屆「長幼有情」攝影比賽的作品展示牆，展出為期半年，在2024年3月6日，五區聯網及港鐵合辦展示牆開幕禮，典禮後港鐵職員帶領老友記到車站大堂擔任「扶手電梯安全大使」，之後參觀青衣站鐵路控制中心，並有機會了解全部重鐵路線的遙距控制系統及緊急應變機制，中心的規模讓老友記大開眼界！



M+「宋懷桂：藝術先鋒與時尚教母」導賞及工作坊

2024年3月16日

在今年3月，聯網帶領了老友記參觀M+博物館的「宋懷桂：藝術先鋒與時尚教母」展覽，由M+教學人員導賞時裝設計師宋懷桂女士的作品及認識其生平，老友記都讚嘆宋女士背景的多元化及其出色的藝術觸覺，在後續的工作坊，透過反思及以不同物料進行創作，老友記發掘討論自己不同的人生角色面向，從中尋找自我身分及價值認同。



「歡樂歌聲滿香江」 音樂會



📅 2024年3月19日

感謝歡樂藝術合唱團指揮冼杏翠老師捐贈70張「歡樂歌聲滿香江」音樂會門票，邀請聯網的老友記欣賞精彩的表演。



「養生槌手作班」義工活動

📅 2024年3月22日

在今年3月，聯網與香港基督教女青年會Citywide 50+計劃合辦了「養生槌手作班」義工活動，長者義工們用心製作了兩個艾草養生槌，並由女青收集並轉送給獨居及雙居長者，透過手作將愛傳揚，義工們對手作非常有興趣呢！



「港鐵同學會—義工活動」

📅 2024年3月22日

早前已完成「樂融鐵路101」課程的老友記加入了「港鐵同學會」成為會員，九龍區的老友記受邀出席「扶手電梯安全大使」活動，首先到九龍灣港鐵總部大樓享用美味的齋宴，港鐵特意安排各職員入席，與各老友記一起午膳及交流，氣氛融洽，之後更帶領大家參觀車務訓練中心，最後眾人到鑽石山站擔任「扶手電梯安全大使」，透過向乘客派發紀念品宣傳安全乘搭扶手電梯的知識，各老友記都應為義工活動很有意義呢！



「家居檢查探訪」義工活動



📅 2024年3月23日

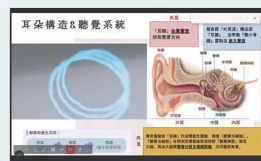
聯網與香港基督教女青年會Citywide 50+計劃亦合辦了「家居檢查探訪」義工活動，帶領長者義工到訪循理會黃大仙耆樂會所，並由中心職員安排分成義工小隊上門探訪竹園南邨的獨居及雙居長者，關心長者及留意家居環境，並送上禮品包，回到中心後各義工分享探訪情況，並從各人經驗中互相學習，中心姑娘大讚聯網的長者義工好認真及細心！



「如何適應聽力退化講座」

📅 2024年4月29日及5月6日

聯網與香港聾人福利促進會合辦兩次「如何適應聽力退化講座」，由機構詳細講解聽力退化成因及應對方法，參加的老友記中，不少自身或其親友正面對聽力退化的問題，講座的知識及支援服務資訊對他們非常實用。



「長者學苑鳴謝及嘉許禮」

2024年4月30日



在4月，勞工及福利局舉辦了「長者學苑鳴謝及嘉許禮」，典禮邀請了各「長者學苑發展基金」的捐款機構及各聯網代表出席，更由勞工及福利局局長孫玉菡先生致辭感謝社會各界對「長者學苑計劃」的支持，典禮亦設有精彩的長者中樂團、太極扇表演及長者學員的分享，並設各獎項嘉許表現出色的長者學苑學員，一眾得獎學員都非常開心呢！



「醫療及社會服務使用對社區長者社交衰弱與抑鬱關係的中介和調節作用」研究

2024年5月22日

研究由港大護理學院主辦，旨在探討長者社交衰弱、抑鬱和醫療及社會服務的雙向關係，有利促進長者精神健康的計劃，聯網協助招募了62位老友記參與研究。



「人生畢業禮」美麗人生體驗日營

2024年2月21日

五區聯網參加了由女青梁紹榮度假村舉辦的「人生畢業禮」美麗人生體驗日營，主題是五道人生（道謝、道歉、道諒、道別、道愛），老友記透過各種工作坊，如森林浴、影子舞、樂歌等，反思自己及身邊的各種關係，學習珍惜生命、活在當下，老友記反映原本擔心生死教育議題會非常沉重，可是這次活動以輕鬆有趣的方式認識此議題，並有機會與其他參加者真誠交流，是一次珍貴的學習體驗！



「M+創意樂齡先導計劃」

2024年5月7日、14日、21日、6月4日、11日、18日、25日及7月2日



M+博物館的「M+創意樂齡先導計劃」包含多類型工作坊及展廳參觀，透過導賞藝術品引導老友記思考，鼓勵他們發掘自己不同的面向及退休後的可能性。八堂主題包括「搜索新奇」、「細看意義」、「感官漫遊」、「與眾不同的我」、「我與世界」、「時間往復」、「內在力量」及「自我對話」，前段課程由教學人員引領老友記多角度思考及多感官感受作品，後段課程則鼓勵老友記突破框架嘗試創作，最後一堂更有機會讓老友記展出自己的作品，並輪流向大家介紹及分享自己的創作，各位老友記都非常用心創作，不少作品非常出色呢！老友記反映「M+創意樂齡先導計劃」課程提供寶貴機會讓他們接觸藝術，教學人員用心設計課程，各參加者亦投入活動，真誠分享對展品的看法，最後更有機會進行創作，非常完滿！期待再有機會參與其他M+舉辦的活動！



「盈愛·笑容基金賽馬會智齒保健講座」（與新界東聯網合辦）

2024年6月20日

九龍東聯網及新界東聯網邀請了盈愛·笑容基金合辦了「盈愛·笑容基金賽馬會智齒保健講座」，講座介紹了「賽馬會智齒保健計劃」（專為早期認知障礙症長者提供免費牙科保健服務）、「易達牙齒保健計劃」（行動不便人士的牙科保健服務）、口腔健康對認知障礙症的重要性和預防口腔問題的方法等。這次講座讓老友記認識正確的口腔保健知識，以及支援老友記牙科保健的資源，講座完結後設分享環節，老友記都積極提問。



「長者學苑計劃簡介會」 2024年6月26日

在6月，聯網與新界東及港島區聯網合辦「長者學苑計劃簡介會」，邀請區內學校及長者服務機構參加，簡介會中介紹了「長者學苑計劃」的運作模式及撥款需知，並邀請了九龍東的聖若瑟長者學苑的代表進行分享，包括長者學苑活動的多元種類及對學生的益處等，讓社會各界別更了解此計劃，聯網隨時歡迎有興趣了解「長者學苑計劃」的學校和機構與我們聯繫。



「我的行動承諾」義工活動 2024年7月3日

聯網帶領長者義工參與由香港基督少年軍及浸信會觀塘幼稚園合辦的「我的行動承諾」活動，長者義工們負責協助帶領幼稚園兒童及家長製作水果鬆餅及紙扇，活動共有三節義工服務，分別讓不同年級的兒童參加，開始前幼稚園更特意安排兒童贈送紀念品給各義工，令各長者義工非常開心！今次活動提供機會讓長者與可愛的兒童互動，令一眾義工樂在其中，紛紛表示希望下次能夠再參與幼稚園義工活動呢！



M+「貝聿銘：人生如建築」x「石漢瑞：化圖為語」參觀 2024年7月15日

在7月，聯網帶領老友記參加M+博物館的「貝聿銘：人生如建築」x「石漢瑞：化圖為語」導賞活動，老友記有機會認識著名建築師-貝聿銘先生的生平及作品，例如設計中銀大廈及羅浮宮的過程，並了解其建築設計的巧思，以及認識平面設計師石漢瑞先生的著名作品，例如設計港幣鈔票及匯豐銀行的標誌，導賞完結後更設有工作坊，讓老友記利用板塊設計建築物，連貫導賞的內容，鼓勵他們進行創作及分享。



九龍城長者學苑及常樂長者學苑

東華三院黃祖棠長者地區中心與 東華三院黃笏南中學及五旬節中學

東華三院黃祖棠長者地區中心致力舉辦九龍城長者學苑及常樂長者學苑，本中心與東華三院黃笏南中學及五旬節中學緊密合作，向長者及學生提供多元化的活動，例如：地壺球體驗活動、頌钵活動及霓虹燈工作坊，關注長者及學生身心靈健康之餘，亦讓長者及學生了解更多香港的傳統文化。除此之外，本苑致力促進長幼共融，故此在長幼共融的課外活動中，舉辦了VR體驗活動，借此機會讓長者能體驗及了解新興活動，增促雙方的溝通及交流。



扶輪長者學苑

中華基督教會扶輪中學

古語有云：「家有一老，如有一寶」，長者曾為社會作出不少貢獻，實在值得我們尊敬！「扶輪長者學苑」成立以來，以服務長者為目標，積極為他們舉辦不同的課程，務求令他們活到老，學到老。

我們以往為區內的長者舉辦了不同類別的課程，有學術性的趣味英語、普通話課程、文藝類的手工藝班、插花班；關注長者健康的保健運動班等等，來年我們更會參觀故宮博物院，讓長者們認識中華文化。

透過長者到學校參加不同的課程，除了讓他們能體會在學校學習的校園生活外，更能讓我們的長者義工同學學習如何跟長者溝通，服務社會，達致長幼共融。

健康課程—「五禽戲班」



輕黏土班



浮游花瓶班

東華三院高雷中學STEM長者學苑

高雷中學



冰壺體驗班



AI人工智能大揭秘



中國武術工作坊詠春



水耕體驗樂工作坊

高雷中學和東華三院邱木城長者鄰舍中心合辦STEM長者學苑，以資訊科技為主軸，為長者提供以現代科技為題的課程，協助長者與時代接軌，並拓闊眼界。此外，學苑亦會提供有關健康及興趣培養的課程，讓長者多方面的需要都能得到滿足。課程內容多元化，如「AI人工智能大揭秘」、「水耕體驗樂工作坊」、「冰壺體驗班」及「中國武術工作坊——詠春」等，當中由高雷中學的學生擔任義工，協助及陪伴長者學習，讓長者能更有效掌握課程內容及相關技巧，亦從中提供長者與年輕一代的接觸機會，增加跨代間的正面認識和了解，達致長幼共融。



新界東長者學苑聯網召集人

劉世蒼校長

恭賀慈愛長者學苑和十德仁愛長者學苑正式成立，為大埔區的長者提供適切的課程，開放校舍，讓社區長者一嘗重返校園學習的樂趣。本聯網呼籲各界繼續支持，期盼更多學校和機構參與，成立長者學苑，鼓勵長者們持續學習，與時並進，活出健康豐盛的人生。

2024年上旬本聯網舉辦了多個活動，包括多樣化的主題學習活動、外出參觀和義工服務。這些活動有效促進不同地區的長者與社區保持連繫，擴展支援網絡。長者學員亦從義工服務中獲得很大的滿足感。

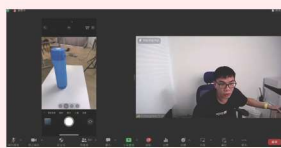
下半年本聯網將與國際獅子總會中國港澳303區各屬會合作舉辦「新界東長幼共融林村文化體驗日」和「展現中國文化及林村色彩繪畫比賽」，為長者和學生創造更多學習及展現才能的機會。此外，本聯網亦會與西九文化區M+合作推行「M+創意樂齡先導計劃」，共8節課，透過欣賞展覽、討論作品和親手創作，讓長者探索自己不同面向和想法。精彩活動陸續推出，期盼各界的參與！另外，本聯網繼續發揮橋樑的工作，向區內長者學苑成員提供支援和促進各方交流。最後，多謝各界支持聯網工作，祝福大家身心康泰！

新界東長者學苑聯網活動花絮

講座與課堂

五區長者學苑聯網第21次線上講座 - 手機拍攝體驗班 2024年03月07日

今年3月新界東長者學苑聯網主辦「五區長者學苑聯網第21次線上講座—手機拍攝體驗班」，邀請了FOTOBEGINNER的導師講解手機拍攝體的技巧，例如學習電話拍攝設置格線、如何處理曝光、控制對焦點和基本構圖技巧等。今次線上講座有172位學員參與，許多學員大讚內容好實用！



臟腑失調與痛症關係講座

2024年03月14日

聯網與香港社區中醫藥文化促進會合作，邀請會內香港註冊中醫師從中醫角度解說身體內臟腑失衡所引起的痛症問題。各位學員踴躍發問，對中醫調理的湯水有很大興趣！



運動與健康-活力長者健康操

2024年04月05日

衛生署西貢區長者健康外展隊資深護士為我們帶來活力長者健康操，學員一同學習由物理治療師設計的連貫地做9式動作，鍛鍊心肺功能！



聽力障礙講座

- 2024年04月26日如何適應長者聽力退化
- 2024年07月25日照顧者與聽障長者溝通技巧
- 2024年08月02日聽障社區資源

聽力障礙影響日常生活和社交。聯網請來香港聾人福利促進會社工為我們講解三個課堂包括長者常見聽覺問題的成因和影響、照顧者與聽障長者溝通技巧和聽障的社區資源。第一課為學員帶來簡單測量表和模擬聽障情況，令學員們對聽障有更深入的了解。第二課讓學員角色扮演照顧者與聽障長者，讓大家明白雙方相處的難處和解決溝通問題的要點。第三課帶學員了解社區資源如何幫助聽障人士。



基礎用電及安全知識工作坊

📅 2024年05月06日

今年家居火災意外頻繁發生，聯網特別請來復修辦館導師教大家用電安全知識和簡單判斷電器狀況，減少家居電器漏電導致意外發生的風險。



義工服務活動

手作傳揚愛

📅 2024年05月08日

學員們專心學習製作養生槌，精美的製成品養生槌交由探訪義工贈送給社區獨居和雙老長者。過程中大家傾注愛心製作，更為他人設想，思考如何令製成品更耐用。完成作品後義工們很有成功感和滿足感呢！



上門探訪社區長者

📅 2024年05月24日

長者學員義工分小組上門探訪社區獨居及雙老長者，了解他們的需要再告知負責的社工。探訪當日義工們展現關懷和愛心，長者收到義工的親切問候和義工送上的手作禮物，感到十分暖心。當日共探訪了9戶獨居和雙老長者。



參觀及觀賞活動

M+特別展覽「宋懷桂：藝術先鋒與時尚教母」導賞及工作坊

📅 2023年11月01日

聯網與青華長者學苑和青顯長者學苑合作到M+參與特別展覽導賞團及工作坊。學員欣賞各式各樣的藝術作品和時尚設計大開眼界之餘，又親自創作屬於自己的作品和分享得著。



欣賞音樂舞台劇 《愛因斯坦與他的小小指南針》

📅 2024年04月13日

聯網獲得「香港戲劇工程」劇團捐贈舞台劇門票。今次舞台劇內容圍繞愛因斯坦小時候的故事，鼓勵人們接受自己負面情緒和特質，從而發掘自身優點。學員們很感觸，認同SEN學生有其獨特之處，在跨代相處和教育上會因材施教。



香港歷史博物館導賞團 | 天地之中—河南夏商周三代文明展

📅 2024年06月14日

學員跟隨導賞員帶領了解中國歷史記載中最早的三個朝代夏、商、周。透過逾150件(套)文物。認識三代的政治、社會、禮制及文化面貌。



參觀中央郵件中心

📅 2024年07月12日

九龍灣中央郵件中心配備先進的設備，包括分揀信件機和系統，更設有機械人協助分揀大型郵件。導賞員帶學員參觀中央郵件中心和九龍灣郵政局，認識香港郵政歷史，還一同在特別名信卡上蓋上紀念印和貼上郵票並寄出。



聯網各間學苑動態

探訪將軍澳香島中學長者學苑 長幼共融-無人機足球工作坊者學苑

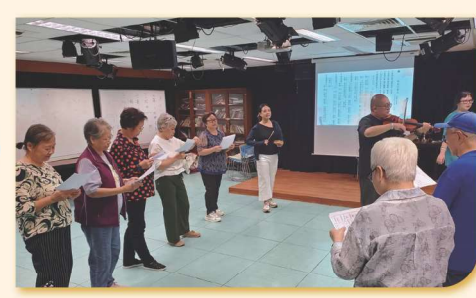
聯網同事在5月11日到訪由將軍澳香島中學主辦、西貢將軍澳婦女會合辦的「將軍澳香島中學長者學苑」。其長者學苑旨在讓長者有機會參與學習及進行有益身心的活動，建立社交關係，促進身心健康和跨代共融。第二季活動課程已圓滿結束，包括「老友記也STEM工作坊」及「長幼共融——無人機足球工作坊」。所有課程由將軍澳香島中學師生設計及教授，令老友記以有趣方式接觸科學、技術、工程及數學四類學科知識。長者學員紛紛表示課程新奇有趣，多舉辦相關課程可以讓長者們與時並進，感受科技帶來的樂趣。



探訪仁濟醫院靚次伯長者學苑 扭氣球班

仁濟醫院靚次伯紀念中學與寶林浸信會白普理長者鄰舍中心合辦的「仁濟醫院靚次伯長者學苑」今期舉辦了兩班「扭氣球班」，以及「粵戲表演班」。

聯網同事探訪時，見到各位學員洋溢著燦爛的笑容，扭氣時又表現得又驚又喜！扭氣球班導師先教授學員們處理和應對氣球漏氣或爆開的情況，再教大家製作可愛的氣球動物。完成作品後，色彩繽紛的造型氣球點綴了整個課室，大家都非常有成功感呢！



探訪寶覺耆暉長者學苑

參與長者學苑結業禮和參觀科學廚房，享用學生精心製作的小點心

聯網同事有幸出席寶覺耆暉長者學苑的結業禮，共同見證學員們在本年度學習旅程中的成長和努力。嘉賓致辭提醒我們在社會中建立和諧、互助關係的重要性。長者和學生共同學習、分享和合作的場景讓人感到溫馨和振奮。結業禮中，嘉賓和副校長頒發證書給學習時數達標且積極參與的學員，長者學員們的臉上洋溢著自豪和喜悅的笑容。

典禮後，長者學員們一同進入科學廚房，品嚐由同學親手製作的糕點、小點心。同時，在家政室中，展示了長者學員本年度在手工藝班製作的作品，有鎖匙扣、粉彩畫、美式捲紙畫等。結業禮回顧了本年度長者學員和同學的活動花絮，也讓到會嘉賓、長者和同學共度一個歡樂的時光。



仁濟耀星長者學苑 認識嶄新樂齡科技

仁濟耀星長者學苑為全港首間長者學苑，創苑超過十年，至今已開辦了很多不同類型的課程。今期我們繼續開辦二胡、國畫、書法、手機應用及粵曲班。另外，今期我們更安排長者到訪房協長者安居資源中心(油麻地)，透過參觀了解嶄新的樂齡科技產品及長者友善輔助工具，令長者之家居環境變得更安全友善，生活便利舒適，以及了解「智友善」家居的理念，認識更多認知障礙症人士的家居設計及生活輔助工具。長者們都表示得著良多，對居家安全的意識亦有所提升。



長者學苑發展基金

2024-25年度第二輪撥款 現正接受申請



勞工及福利局（勞福局）與安老事務委員會在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。去年《施政報告》宣布為「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，並分兩輪於每年年中及年底審批。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 www.elderacademy.org.hk
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）

認知障礙症

認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感覺等方面的變化。根據精神健康檢討報告(2017)，香港患有認知障礙症的患者高達100,000，接近長者人口十分之一。

病因可分為以下幾類：

- 1 阿茲海默病 - 最常見類型，佔香港長者病例約65%
- 2 血管性認知障礙症 - 第二常見類型，佔香港長者病例約30%
- 3 其他(帕金森病型認知障礙症、甲狀腺機能衰退及維他命B12缺乏等)

病情發展和徵狀：

- 1 早期：變得健忘，尤其是忘記剛發生的事情、做複雜家務時有困難、情緒可能有改變，包括感到抑鬱和焦慮
- 2 中期：變得更加健忘，尤其是近期的事件和人名，溝通(說話和理解)愈來愈困難，在沒有相當支援下無法獨自安全生活，漫無目的地徘徊、反覆提問等
- 3 晚期：無法認辨親友、大小便失禁、行為可能變得更加異常，包括襲擊他人和焦躁舉動

認知障礙症十大警告訊號：

- 1 喪失記憶以致影響日常生活
- 2 處理事情和解決問題的能力下降
- 3 對執行熟悉的工作感到困難
- 4 對時間及方位感到混亂
- 5 對視覺影像及空間關係的理解有困難
- 6 說話或書寫選字表達有困難
- 7 隨處亂放物件及不能回顧擺放過程
- 8 判斷力衰退
- 9 失去工作或社交活動的熱誠和主動性
- 10 情緒或個性改變



預防方法：

- 1 保持健康生活模式
 - 多做體能活動
 - 不吸煙、避免飲酒
 - 保持健康飲食
 - 參與健腦及休閒活動
- 2 及早管理及控制慢性疾病，例如：糖尿病、高血壓、中風等

處理方法：

- 1 如有認知障礙症病徵，應儘早請教醫生。
- 2 藥物可改善早期患者記憶力和減輕病徵，一些行為問題亦可通過治療去改善，但暫未有根治的方法。
- 3 非藥物治療如現實導向和懷緬治療都顯示對認知障礙症患者有一定的成效。
- 4 患者家人可以參加認知障礙症家屬支援小組，學習照顧患者技巧，及透過彼此分享經驗，減低因照顧患者的焦慮與壓力。

社區資源：

- 1 聖雅各福群會－健智支援服務中心：dementia.sjs.org.hk/
- 2 香港認知障礙症協會：www.hkada.org.hk/
- 3 賽馬會耆智園：www.jccpa.org.hk/
- 4 全城「認知無障礙」大行動：www.swd.gov.hk/dementiacampaign

文章出處：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/health_information/dementia/



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



通脹對退休生活的影響

通脹，亦即通貨膨脹，是指物價水平上升的現象。當通脹發生時，貨幣的購買力會下降，同樣的錢能買到的商品和服務會變少。這對退休人士特別重要，因為購買力下降會直接影響退休生活質素。假如通脹持續上升，退休人士可能會面臨提早用完退休積蓄的風險。

試想想物價一年升3%，或許看似不多，但若每年如是，十年八載後就會累積成顯著升幅。舉例來說，如果每年通脹率都高達3%，那麼現在價值100港元的東西，十年後就需要134港元才能買到，二十年後更上升至180港元，這分別比現在昂貴了34%和80%！在職人士的薪酬升幅或許能追上通脹，可是退休人士沒有固定工作收入，除了申請長者生活津貼或高齡津貼外，他們必須依靠更多的退休積蓄來應付通脹。

退休生活最具挑戰之處，是退休積蓄在不知不覺中被通脹蠶食購買力。萬一退休人士後知後覺，發現退休積蓄已流失得愈來愈快時，可能已經太遲。因此退休人士應先知

先覺，在計算退休所需的積蓄或每月開支時，應該預先考慮通脹因素，增加更多退休積蓄。假如通脹超出預期，導致實際支出高於預算，我們就需要重新檢視每月的收支，並削減一些非必要的開支，避免長期超出每月預算。

為了保持退休積蓄的購買力，我們需要學習投資來增值。目前，市場上有愈來愈多的退休理財產品，其中包括與通脹掛鈎的投資產品，例如銀髮債券和綠色零售債券，這些產品都有可能幫助減輕通脹壓力。

最後謹記「先求知，後投資」，投委會在荃灣南豐紗廠設立了理財教育體驗館，透過嶄新沉浸式互動的學習體驗，提供免費的投資理財教育活動給市民大眾。各位老友記或團體，可立即到投委會網站報名參與活動，以學習更多關於投資者及理財教育的知識，助你應付退休生活的財務挑戰。如對預約有進一步查詢，請致電2394 7822或電郵至hub@pob.hk。

立即預約



投委會
IFEC

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。

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。





提防假冒WeChat客服叫你轉帳

手法

近日，警方收到市民報案，指收到自稱微信客戶服務人員的騙徒來電，誘騙受害人付款申請「百萬保障」服務；或訛稱其支付帳戶開通了此服務，如不取消，則需要每個月扣費；或訛稱有關服務即將到期，要求事主繳費續保，否則會影響信用評級。

騙徒會誘使受害人下載帶有木馬程式的應用程式，藉機套取受害人的銀行卡號碼、短訊驗證碼等支付資料，用以盜取銀行帳戶資金；或誘使受害人把款項轉帳至指定戶口，令受害人損失金錢。

市民可以參考以下步驟，查閱內地微信支付帳戶或支付寶帳戶的「百萬保障」資訊：
微信支付帳戶：「我」-「服務」-「錢包」-「消費者保護」-「安全保障」-「百萬保障」



WeChat 提提你：百萬保障係免費 客服唔會call你轉帳

注意

- (1) 「百萬保障」完全免費，不存在「到期續保」，任何以「百萬保障」名義的收費都是騙局
- (2) WeChat不會要求用戶轉帳
- (3) WeChat不會主動致電用戶，除非用戶在WeChat App內或者通help.wechat.com表示要與客戶服務對話
- (4) WeChat客戶服務郵箱為 support@wechat.com、support@help.wechat.com
- (5) 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作風險評估
- (6) 有懷疑應致電警方「防騙易18222」熱線查詢

ADCC 防騙易18222

警方呼籲

- 「百萬保障」完全免費，不存在「到期續保」，任何以「百萬保障」名義要求繳費的來電都是騙局；
- WeChat不會要求用戶轉帳；
- WeChat不會主動致電用戶，除非用戶在WeChat應用程式內或help.wechat.com表示要與客戶服務人員通話；
- WeChat的客戶服務電郵地址為support@wechat.com和support@help.wechat.com；
- 公眾不應單憑騙徒提供的電話號碼便相信其身分，應通過機構指定渠道主動向相關機構查證，核實對方身分；
- 如收到自稱任何機構職員的來電，應在機構指定網頁或應用程式搜尋相關的聯絡電話；
- 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，應致電警方反詐騙協調中心「防騙易18222」熱線查詢。

手法

提防假冒短視頻平台客服人員電話騙案

近日，警方收到市民報案，指收到自稱短視頻平台客戶服務人員的騙徒來電，訛稱受害人已開通VIP會員服務，如需取消有關服務，受害人需繳交手續費。騙徒又訛稱受害人戶口會被凍結，指示受害人把戶口存款轉帳至指定戶口，令受害人損失金錢。

提防 假冒短視頻平台 客服電話騙案

真平台客服 一定唔會叫你轉錢嘅!

ADCC 防騙易18222

警方呼籲

- 短視頻平台職員不會以任何理由要求用戶下載第三方軟件或轉帳；
- 公眾不應單憑騙徒提供的電話號碼便相信其身分，應主動向相關機構查證，核實對方身分；
- 如收到自稱任何機構職員的來電，應在機構指定網頁或應用程式搜尋相關的聯絡電話；
- 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，應致電「防騙易18222」熱線查詢。

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(112)

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
- 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：葵涌葵盛路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

葵涌區 (17)

- 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
- 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

青衣區 (10)

- 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

- 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**
迦密唐寶南紀念中學
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：屯門恒真街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
- 善耆長者學苑**
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
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
- 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
- 樂頌長者學苑**
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

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

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

香港聖公會東區長者學苑

聖公會李福慶中學
地址：柴灣翠灣邨翠灣街
電話：2568 5201

培僑TEEN使·長者學苑
培僑中學
地址：北角天后廟道190號
電話：2566 2317

張祝珊耆康長者學苑
張祝珊英文中學
地址：北角雲景道11號
電話：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

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 8970

培坊長者學苑

嘉諾撒培德書院
地址：香港香港仔貝嶼道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

曠朗長者學苑
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樂中學
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

常樂長者學苑
五旬節中學
地址：何文田巴富街14號
電話：2194 6566

聖匠長者學苑
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：長沙灣東沙島街150號
電話：2720 6364

佛教大雄中學暨佛青長者學苑
佛教大雄中學
地址：九龍深水埗赫屋長發街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：佐敦佐敦道1號
電話：2333 1854

香港聖公會諸聖長者學苑
聖公會諸聖中學
地址：旺角白布街11號
電話：2333 1854

銘基長者學苑
中華基督教會銘基書院
地址：大角咀橡樹街16號
電話：2392 8963

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：九龍鑽石山鳳德邨殊鳳樓側
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：九龍觀塘秀茂坪曉育徑四號
電話：2727 4315

東華三院九龍灣長者學苑
香港布廠商會朱石麟中學
地址：九龍灣啟樂街11號
電話：2321 4536

東華三院坪石長者學苑
坪石天主教小學
地址：九龍清水灣道10號
電話：2321 4536

東華三院高雷中學STEM長者學苑
高雷中學
地址：九龍觀塘和康徑9號
電話：2811 0055

東華三院秀茂坪長者學苑
路德會聖馬大學校(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教會堅樂第二小學長者學苑
基督教聖約教會堅樂第二小學
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 (27)

西貢區 (9)

- 三中耆暉長者學苑**
香港道教聯合會圓玄學院第三中學
地址：將軍澳唐明街2號尚德邨
電話：2178 3223
- 仁濟醫院靚次伯長者學苑**
仁濟醫院靚次伯紀念中學
地址：新界將軍澳毓雅里十號
電話：2702 9033
- 仁濟耀星長者學苑**
仁濟醫院陳耀星小學
地址：新界將軍澳第二期三十四區煜明苑側
電話：2706 1932
- 保良局將軍澳長者學苑**
保良局羅氏基金中學
地址：新界將軍澳陶樂路8號
電話：2701 8778
- 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
- 寶覺耆暉長者學苑**
寶覺中學
地址：將軍澳彩明街9號彩明苑
電話：2702 2863

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：新界粉嶺暉明路十二號
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 (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**
東華三院王濤森長者地區中心 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：2693 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**
寶馬會體藝中學
地址：沙田火炭樂景街5-7號
電話：2691 7150

大埔區 (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：新界大埔富雅苑
電話：2652 0698
- 普樂天地長者學苑**
三水同鄉會禱景榮學校
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



安老事務委員會
Elderly Commission



長者學苑發展基金
Elder Academy Development Foundation



滙豐銀行慈善基金
The Hongkong Bank Foundation

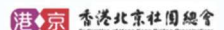


孫蔡吐媚女士
Mrs Mary SUEN



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

Since 1880 成立



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
香港中環麥當勞道1號
電話：2670 0171 傳真：2700 1610
網站：hkieac.edu.hk



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：keaac.edu.hk



KLNEAC



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



NTEAC