



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金



媒體夥伴



編者的話

學海無涯的體現

學海無涯，持續進修有助提高知識和技術水平，發揮個人潛能及發掘更多興趣。此「進修課程巡禮」是為所有好學不倦的人而設，希望能幫助不同年齡人士，包括銀髮一族找到適合自己的學習方向。



2

資助有志進修人士
持續進修基金

6

上大學不是夢
長者學苑

8

為重投職場作準備
僱員再培訓局課程

10

隨時學習
免費網上 / 廣播課程

12

培養嗜好
其他課程
(興趣、生活等)

The New
新耆族
Olds

資助有志進修人士

持續進修基金



持續進修基金
Continuing Education Fund

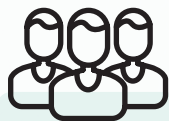
坊間有林林總總的課程，學費不一，你可考慮申請政府的持續進修基金 (CEF)，此基金為有志進修的成年人提供持續教育和培訓資助。

課程內容

可獲發還款項的課程包括語文、設計、商業服務、物流業等，約20多種課程

[按此了解更多](#)

申請條件



申請人的年齡須介乎
18至70歲



報讀的課程在可獲
**發還款項課程
名單**之內，並
已支付全部學費



從未就同一項課程
獲其他公帑或在其他
公帑資助計劃下
獲得任何資助



成功修畢課程，即
課程出席率達70%
或課程所規定的
較高出席要求



整體成績達50%
或者課程規定的
較高百分比



申請所需文件



獲院校 / 培訓機構
蓋印的申請表格



基準試成績單*



身份證副本



繳付基準試考試費用的
證明文件*



繳付課程費用的
證明文件



載有申請人的姓名、
帳戶號碼及銀行名稱 /
銀行編號的銀行存摺
首頁或月結單



成功修畢課程的
證明文件

*修讀語文能力課程的人士適用

最高資助金額

金額為每人最多 **20,000** 港元，可不限次數申領

申請方法

可選擇網上申請或前往辦事處遞交表格

[按此了解更多](#) 



The New
新耆族
Olds

20,000港元資助分為兩部份

第一部份：

佔課程費用的 **80%** 申請者自付 **20%**



第二部份：

佔課程費用的 **60%** 申請者自付 **40%**



第一部份資助額用完，才可開始使用第二部份

資助計算機

可以在持續進修基金網站使用「資助計算機」，預計可獲的資助

點擊「資助計算機」 





計算方法

例子：課程費用是15,000 港元

1

第一部分資助額10,000港元

- 課程費用高於第一部分資助額，資助80%費用
- 費用的首12,500港元為合資格申請

2

第二部分資助額10,000港元

- 剩下的學費納入第二部份資助額，資助60%費用
- 扣除了首部份的學費後為2,500港元

課程費用 **15,000** 港元

第一部分 **12,500** 港元

第二部分 **2,500** 港元

20% 學員自費 **2,500** 港元

40% 學員自費 **1,000** 港元

80% 基金資助 **10,000** 港元

60% 基金資助 **1,500** 港元

基金資助 **11,500** 港元

學員自費 **3,500** 港元

基金帳戶餘額 **8,500** 港元



The New
新耆族
Olds

上大學不是夢

長者學苑

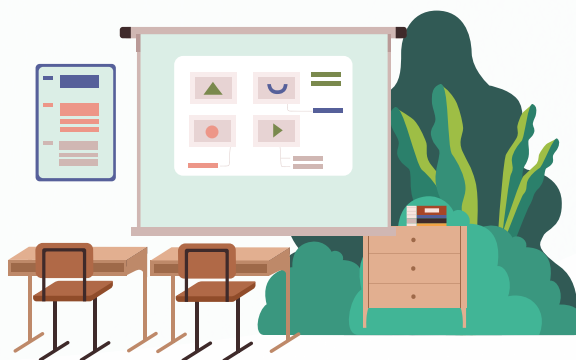
老有所學，老有所為。由2007年起，勞工及福利局和安老事務委員會推行「長者學苑」計劃，旨在以本地學校作為平台，讓長者有機會參與學習及進行一些有益身心的活動，實踐「積極樂頤年」。

課程內容

初期與辦學團體如中、小學合作，利用學校現有的資源和設施，為長者提供課程，亦有安排學生作義務導師，促進跨代共融。後來，計劃推廣至大專院校，長者可以修讀更具學術性和更深入的課程，實現他們「上大學讀書」的夢想。

申請條件

主要對象為年滿60歲的長者，若課程出現剩餘學額時，可接受年齡不少於55歲的人士報讀。



申請方法

可向個別長者學苑查詢

[按此了解更多](#)

在2019-20學年，全港各區專上院校及中、小學共設立約180間長者學苑。

選修科目

範圍相當廣泛，包括學術、藝術、工藝及體育等等。

在畢業後，可獲安老事務委員會頒發獎狀。



長者學院聯網

「長者學苑聯網」旨在聯繫香港五大區(港島區、九龍東、九龍西、新界東及新界西)的長者學苑，構建一個資源共享平台。大家可瀏覽各聯網或Facebook專頁，了解最新動態。

按圖連結至各長者學苑聯網Facebook專頁：



The New
新耆族
Olds

為重投職場作準備

僱員再培訓局課程



僱員再培訓局

Employees Retraining Board

若想重返職場，可以選擇修讀由僱員再培訓局舉辦、與行業相關的課程，也可參加專為「後50」（50歲或以上人士）而設的計劃。當中「專設課程」、「一般人士課程」，能讓他們了解行業知識，為重投就業市場作準備。

[按此了解更多](#)

課程內容

提供約700項課程，涵蓋約30個行業，包括飲食、家居服務、機電、健康護理、酒店、資訊及通訊科技、物業管理及保安等

申請條件

15⁺
歲

15歲或以上



持有副學位或
以下教育程度
人士



較高學歷人士
的申請
將酌情處理



申請方法

[按此了解更多](#)

- 攜帶身份證到辦事處報名
- 利用「課程搜尋」網上報名



一般人士課程



就業掛鈎課程

課程詳情

一般屬全日制課程，學費全免，合資格學員可獲發放再培訓津貼

課程內容

提供3至6個月的就業跟進服務



技能提升課程

一般屬半日或晚間制課程，合資格學員可按其入息水平申請學費豁免或資助

協助學員提升本業技能，發展「一專多能」



通用技能課程

提供跨行業適用的知識及技能訓練



The New
新耆族
Olds

隨時學習

免費網上/廣播課程



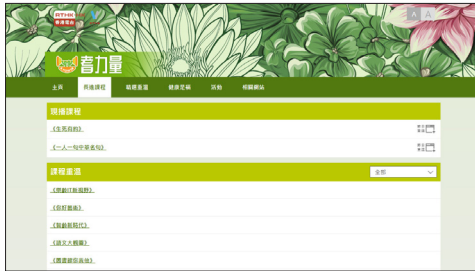
現今學習不受時間與地點所限，不同機構都有提供網上和廣播平台予銀髮族隨時學習，充實自己。



政府資訊科技總監辦公室
— 樂齡IT易學站

[按此了解更多](#)

政府資訊科技總監辦公室設立了「樂齡IT易學站」，透過免費網上課程，向長者傳授科技相關資訊，如相片及影片編輯技巧、電子金融和支付工具等，協助長者擴闊社交圈子和融入數碼化的社會。



香港電台第五台「長進課程」

按此了解更多 

香港電台第五台是全港唯一以長者為主要服務對象的電台頻道，以長者傳統的喜好為基礎，糅合新中年趣味製作不同節目，例如「長進課程」向長者提供不同範疇的資訊，包括較早前與「賽馬會齡活城市計劃」合作的《智齡新時代》、《區區「友」你齊參與》系列廣播課程。「長進課程」每個學期會推出4個不同範疇的節目，涵蓋歷史、藝術以及科技等各種趣味知識。



賽馬會流金頌護老有e道

按此了解更多 

「賽馬會流金頌護老有e道」網上學習系列，由香港中文大學賽馬會老年學研究所推出，免費發放長者生活小知識，例如怎樣解決腸道、睡眠問題等，不但讓長者了解更多慢性病的資訊，也幫助照顧者獲得關於護理原則和實用技能的知識。



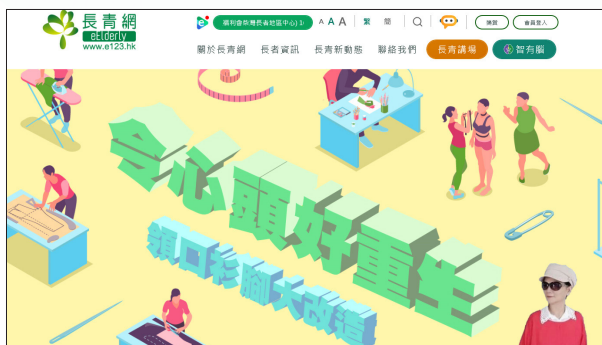
The New
新耆族
Olds

培養嗜好

其他課程(興趣、生活等)



在香港，不同的政府部門(包括康樂及文化事務署)以及非政府組織都有舉辦興趣班予長者參與，題材廣泛。長者可以按自己的興趣及需要到相關機構網頁或中心查詢，亦不妨到「長青網」瀏覽各式學習資訊和課程資料。



長青網

按此了解更多 

坊間為長者舉辦的興趣班



手工藝



書法



語言



運動



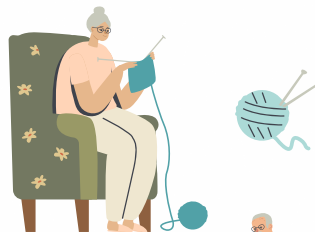
電腦



養生



理財



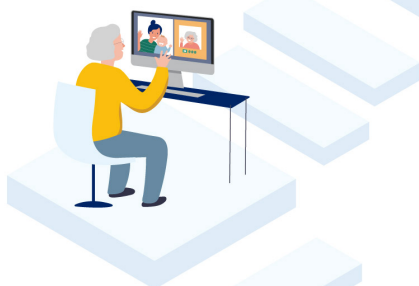
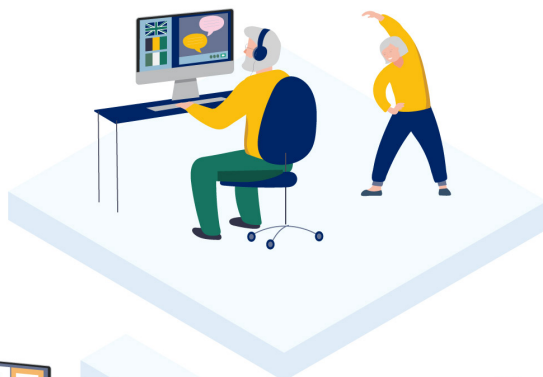
無論甚麼年紀，只要有一顆好學的心，就可以持續學習及進修，以知識來充實自己。只要有心，不同的人生階段都是學習的好時機。



The New
新耆族
Olds



賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City



www.jcafc.hk



www.facebook.com/HKJCAFC

The New
耆族
Olds

www.ctgoodjobs.hk/events/jcafc-thenewolds



耆補習班 進修課程巡禮

出版： Career Times Online Limited (CTgoodjobs)
地址： 香港北角渣華道321號柯達大廈二期10樓1008室
電話： (852) 2156 2626
網址： www.ctgoodjobs.hk

版權所有 不得翻印

製作單位已盡一切所能以確保所刊載的資料正確無誤，惟資料祇供參考用途，對於任何資料錯誤或由此而引致的損失，本公司均不會承擔任何責任。

免責聲明

所有相片有可能經過電腦修飾處理，任何人不應依賴該等照片所提供之資料或觀感作出任何判斷，同時並不構成亦不得詮釋作出任何不論明示或隱含之合約條款、要約、陳述或保證。

有關相片或其相關資料或資訊而引致之任何接、間接、相應或特殊損失或損害，均不作承擔任何責任或負責賠償。