



2023 年 5-6 月 課程/講座/義工服務預告

第 45 期

(一) 健康保健

- 大覺福行「認知障礙你要知」線上講座 P. 5 (22T-017)
- 身心靈全人晉階線上課程 (中班) P. 7 (22GC-304)
- 健康危機全接觸線上課程 P. 8 (22C-038)
- 港大「天氣轉變對長者身體影響」線上講座 P. 13 (22T-023)
- 屯門康健中心合辦精神健康線上課程 P. 12(22C-042)

(二) 資訊科技

- ※ 資科辦老友「智」APP 網購樂 P. 2 (22C-035)
- ※ 虛擬人物 Avatar 設計線上工作坊 P. 5 (22C-039)
- ※ 嶺大合辦樂齡科技長幼共融工作坊 P. 6 (22V-010)
- ※ VR 樂齡安居應用體驗 P. 9 (22V-015)
- ※ 長者導師基礎手機入門工作坊 P. 10 (22C-037)

(三) 語言文學

- 珠海學院合辦佛學與健康線上課程 P. 10 (22C-040)
- 長者導師印度語體驗工作坊 P. 11 (22C-041)

(四) 博雅教育

- ※ 義務工作發展局義工基礎培訓(初班) P. 6 (22GC-303)
- ※ 環境及生態局可持續生態互動話劇 P. 12 (22T-020)
- ※ 嶺大合辦城市規劃長幼共融工作坊 P. 13 (22T-021)

(五) 人文社會

- 培愛長幼種植義工活動 P. 3 (22VT-005)
- 手語義工隊培訓課程 P. 4 (22C-036)
- 錦田「視像讀報」線上義工服務 P. 8 (22VT-016)
- 「齊來拉拉筋、講故事」義工服務 P. 9 (22VT-017)

(六) 藝術文化

- ※ 中樂團 (高級班線上古箏) P. 2 (22GC-101)
- ※ 直笛線上課程 P. 4 (22GC-201)
- ※ 卡通剪紙課程 P. 13 (22C-043)
- ※ 五區聯網攝影比賽成品展覽 P. 12 (2AT-002)

(七) 生活管理

- 五區聯網第 16 次線上講座《生命教育》 P. 3 (22T-022)
- 退休人士理財教育線上課程 P. 11(22T-019)
- 環境及生態局「垃圾徵費知多啲」講座 P. 7 (22T-018)

課程/講座/義工服務時間表

課程按日期排序

1. ICT 全方向數碼新「耆」士 – 老友「智」APP 網購樂

編號：22C-035

政府資訊科技
總監辦公室

日期：2023 年 5 月 4、11、18、25 日 · 逢星期四 (共 4 堂)
2023 年 6 月 1 日 · 逢星期四 (共 1 堂)

時間：下午 2 時正至 4 時正(5 月 4、11 日)
下午 1 時 30 分至 3 時 30 分(5 月 18、25 和 6 月 1 日)

地點：仁濟醫院第二中學 5/F 活動中心

導師：杜匡浚先生 (教育大學畢業生專業導師)

內容：認識網上購物平台、付款方式和網購發展趨勢

名額：15 人*

對象：所有學員

費用：全免



實體課程

2. 中樂團 (高級班線上古箏)

編號：22GC-101

日期：2023 年 5 月 5、12、19 日 · 逢星期五 (共 3 堂)
2023 年 6 月 2、9、16、23 和 30 日 · 逢星期五 (共 5 堂)

時間：上午 10 時至 11 時

導師：朱慧玲導師

內容：教導古箏的技巧、樂理知識、進行訓練、樂曲表達

名額：10 人*

對象：所有學員

費用：5 月-\$75/位 (3 堂)
6 月-\$125/位 (5 堂)

*新參加者請向辦事處查詢



3. 培愛長幼種植活動

編號：22VT-005

合辦 香港基督教服務處培愛長者學苑

日期：2023年5月5、19日(星期五) 及
2023年6月30日(星期五)

時間：下午2時45分至3時45分

地點：香港基督教服務處培愛學校
屯門恆貴街8號(自行前往)

內容：與特殊學生一同享受種植樂趣，實踐長幼共融

名額：每次6人*

對象：合符疫苗通行証之學員

費用：全免

* 如參與學員眾多，將進行電腦抽籤



實體活動

長幼共融



4. 五區聯網第16次線上講座《生命教育》

編號：22T-022

合辦機構 聖雅各福群會

日期：2023年5月5日(星期五)

時間：下午2時30分至4時正

主講：聖雅各福群會陳紹楠服務經理

內容：認識生前規劃的重要性、了解香港殯葬業資訊及講述社會服務資源的轉介方法，為自己和家人打造一個更加美好的未來

對象：所有學員

名額：300人

費用：全免



5. 手語義工隊培訓課程

編號：22C-036

日期：2023年5月6和20日 · 星期六 (共2堂)

2023年6月2和9日 · 星期五 (共2堂)

時間：上午10時30分至11時30分

地點：仁濟醫院第二中學 5/F 活動中心

主講：陳青揚資深手語導師(保良局銀齡展亮學苑、各大專院校、社團及中心)

內容：透過耳熟能詳的經典歌曲，長者練習手語歌詞，為日後於失聰學校/機構/院舍進行義務工作，發揮終身學習的精神

名額：30人*

對象：所有學員

費用：\$40位/4堂

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤



實體活動

6. 直笛線上課程

編號：22GC-201

日期：2023年5月8、15、22、29日 · 逢星期一 (共4堂)

2023年6月5、12、19、26日 · 逢星期一 (共4堂)

時間：上午10時至11時30分

導師：黃永康資深導師

內容：教導長者直笛的技巧，成立長者學苑直笛隊

名額：10人*

對象：所有學員

費用：5月-\$80/位 (4堂)

6月-\$80/位 (4堂)

*新參加者請向辦事處查詢





7. 「認知障礙你要知」線上講座 合辦機構 大覺福行中心

編號：22T-017

大覺福行中心

日期：2023年5月8日（星期一）

時間：上午10時至上午11時

主講：陳裕麗教授(香港中文大學醫學院那打素護理學院副教授) 及
鄰舍輔導會戴健文副主席

內容：認知障礙患者常見的情緒問題和行為
與患者之溝通及相處技巧、身心靈支援服務
照顧者的自我關顧

名額：80人

對象：所有學員

費用：全免



8. AI 虛擬人物 AVATAR 設計線上工作坊

編號：22C-039

日期：2023年5月9日(二)、15日(一) 暫定

時間：上午10時30分至11時30分

主講：學生導師 (待定)

內容：教授元宇宙概念
介紹虛擬人物(AVATAR)設計及應用
實踐製作虛擬人物

名額：20人

對象：已有FACEBOOK社交平台之學員

費用：全免



製作你的虛擬人物



9. 嶺大樂齡科技長幼共融工作坊

合辦 嶺南大學政策研究院

編號：22V-010



日期：2023年5月13日（星期六）
時間：上午10時30分至11時30分
地點：萬鈞匯知中學 禮堂（新界將軍澳勤學里2號） 自行前往
內容：由中學生帶領長者學習樂齡科技工具，讓長者與時並進
名額：10人
對象：所有學員
費用：全免



實體活動

長幼共融



10. 義工基礎培訓(初班)

合作機構 義務工作發展局

編號：22GC-303



日期：2023年5月16日(星期二)、
2023年5月24日(星期三) 及 2023年5月31日(星期三) 共3堂
時間：下午2時正至4時正
地點：仁濟醫院第二中學 5/F 活動中心
主講：義務工作發展局職員
內容：1 認識義務工作的意義和價值，以及義工應有的責任及態度
2 如何與服務對象建立關係，並瞭解服務對象之需要
3 掌握基本的服務技巧及線上服務要訣
名額：30人
對象：有意成為聯網義工的學員
費用：全免



參與課程後可成為義工隊成員
並設義務工作，實踐所學



11. 身心靈全人晉階線上課程 (中班)

編號：22GC-304

日期：2023年5月17、24日 · 逢星期三 (共2堂)

2023年6月7、14、21、28日 · 逢星期三 (共4堂)

時間：上午11時正至12時正

導師：鄒松堅導師(理學碩士、中國營養師、保健諮詢師)

內容：圍繞飲食方式，心智及活力範疇



(一) 飲食方法 - 心智活力

(四) 骨質疏鬆症與飲食

(二) 外食與吃得健康

(五) 如何預防認知障礙症

(三) 認識亞茲海默症與帕金森病

(六) 認識智能電視系統，選購及幫助學習

名額：80人

對象：所有學員

費用：全免



12. 「垃圾徵費知多啲」講座

編號：22T-018

合辦 環境及生態局

環境及生態局

日期：2023年5月23日(星期二)

時間：上午10時30分至11時30分

地點：「綠在屯門」屯門屯義街9號(自行前往)

內容：講解都市固體廢物收費政策，了解回收設施，實踐低碳生活

名額：25人*

對象：所有學員

費用：全免



實體活動

綠在屯門



13. 錦田「視像讀報」線上義工服務

編號：22VT-016



合辦 錦田救世軍長者之家

救世軍 The Salvation Army
錦田長者之家
Kam Tin Residence for Senior Citizens

- 日期：2023年5月23日(星期二) 及
2023年6月20日(星期二)
- 時間：下午2時30分至3時30分
- 內容：義工利用視像探訪向院友送上祝福
體現社區關懷，實踐老有所為精神
- 名額：6人*
- 對象：義工學員
- 費用：全免

* 如參與學員眾多，將進行電腦抽籤



14. 健康危機全接觸線上課程

編號：22C-038

- 日期：2023年5月29日(星期一)(暫定) 及
2023年6月5日(星期一)(暫定)
- 時間：下午2時30分至3時30分
- 主講：泌尿科及心臟科專科醫生(暫定)
- 內容：講解長者常見身體毛病，進行體檢時需要注意的地方
- 名額：80人
- 對象：所有學員
- 費用：全免



注意事項

守護你的健康



15. 「齊來拉拉筋、講故事」義工服務

編號：22VT-017

合辦 循道衛理中心安老院舍外展專業服務試驗計劃

日期：2023年5月30日(星期二)及6月15日(星期四)

時間：下午2時45分至3時30分

地點：待定

內容：透過探訪院舍老友記，與他們進行舒展運動、說故事、表演、遊戲而進行交流互動，讓院友感受關懷

名額：6位*

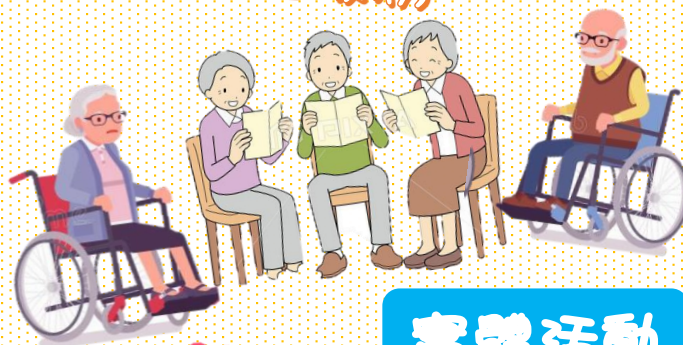
對象：義工學員

費用：全免

* 如參與學員眾多，將進行電腦抽籤



義工服務 說故事



實體活動



16. VR 樂齡安居應用體驗

編號：22V-015

合辦 香港房屋協會長者安居資源中心

活動日期：2023年6月1日(星期四)

活動時間：上午10時30分至中午11時30分

活動地點：九龍油麻地眾坊街3號駿發花園地下A-C舖

集合地點：仁濟醫院第二中學正門

集合時間：上午9時30分

解散時間：約中午12時30分

內容：透過擴增實境(AR)和虛擬實境(VR)遊戲，加深了解樂齡科技的設計及應用，讓長者日後生活更輕鬆。

名額：30人*

對象：所有學員(需具備基本操作電話的技巧)

費用：全免

* 如參與學員眾多，將進行電腦抽籤



實體活動



VR 體驗



17. 佛學與健康線上課程

合辦 珠海學院長者學苑

編號：22C-040



香港珠海學院
HONG KONG
CHU HAI COLLEGE

日期：2023年6月8日、15日（星期二） 暫定

時間：上午10時30分至12時正

地點：珠海學院

主講：香港珠海學院佛學研究中心講師

內容：從佛學經典了解「靜心」

明白心靈健康的重要性

學習靜心的方法

名額：50位

對象：所有學員

費用：全費



18. 基礎手機入門工作坊

編號：22C-037



日期：2023年6月7日（星期三）

時間：下午2時30分至4時正

地點：仁濟醫院第二中學5/F活動中心

主講：長者導師葉鵬威先生(ICT樂齡科技評義務審委員)

內容：學習手機不同社交媒體

(Facebook、Instagram、微信) 的操作和

教授基礎的使用方法

名額：10位

對象：對手機/電腦應用完全不曉學員

費用：\$10

不懂使用
智能手機 ?



長者導師

實體活動

19. 印度語體驗工作坊

編號：22C-041

日期：2023年6月12日(星期一)

時間：上午10時半至中午12時正

地點：待定

主講：溫彩雲學員

內容：教授簡單印度語會話，分享製作咖哩食譜

名額：20人

對象：所有學員

費用：全免



咖哩



長者導師

20. 退休人士理財教育線上講座

編號：22T-019

合辦 投資者及理財教育委員會



投資者及理財教育委員會
Investor and Financial
Education Council

日期：2023年6月13日(星期二) 及
2023年6月29日(星期四)

時間：上午10時半至中午12時正

主講：投委會代表理財講師

內容：1. 生前身後財務事：為晚年失智作預備、為身後事安排做功課
2. 自製長糧享退休：善用年金計劃、透視安老按揭

名額：60人

對象：所有學員

費用：全免

財務事



年金計劃



安老按揭



21. 五區聯網「長幼有情」攝影比賽成品展覽

編號：2AT-002

日期：2023年6月16日(星期五)

時間：上午11時至下午5時正

地點：元朗體育路4號-元朗大會堂(自行前往)

內容：展出所有得獎作品，宣揚長幼之間關愛共融的訊息

對象：所有學員

費用：全免



22. 精神健康線上課程

合辦 屯門地區康健中心

編號：22C-042

日期：2023年6月19日、26日(星期一) 暫定

時間：下午2時至下午3時正

主講：屯門地區康健中心社工

內容：講解精神健康對不同年齡的重要性
認識放鬆情緒的方法

對象：所有學員

費用：全免

精神健康

放鬆



23. 可持續生態互動話劇

《生態密碼之「牠」的多元宇宙》

合辦 環境及生態局

編號：22T-020

環境及生態局

日期：2023年6月27日(星期二)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：嶺南大學李運強教學大樓地下李應林演講廳 (MBG07 室)

內容：喚起長者在日活生活中減少對環境和自然生態的課題
共同協力保護世界和尊重自然資源和生物多樣性

對象：所有學員

名額：100人



保護環境



24. 城市規劃長幼共融工作坊

編號：22T-021

合辦 嶺南大學



日期：2023年6月28日(星期三)

時間：下午2時正至3時正

地點：仁濟醫院第二中學5/F活動中心

內容：認識城市規劃的意義

城市規劃對社區的重要性

與嶺大學生一同為城市發展提供意見，實踐長幼共融

名額：40位*

對象：所有學員

* 如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

長幼共融

城市規劃



25. 「天氣轉變對長者身體影響」線上講座

編號：22T-023

合辦 香港大學護理學系



日期：2023年6月29日(星期四)暫定

時間：下午2時30分至4時正

主講：香港大學護理學院副教授周佩馨博士

內容：認識氣候轉變對身體造成的影響

學習運動及保健的重要性

對象：所有學員

名額：100人

費用：全免



26. 卡通剪紙課程

編號：22C-043

日期：2023年6月30日及7月7日(星期五)

時間：上午10時30分至12時正

地點：待定

主講：陳潔蒙長者學員(持紙品藝術修讀證書)

內容：學習卡通化製作簡單剪紙技巧

對象：所有學員

名額：30人

費用：\$20(連剪紙用紙)



長者導師

5月

2023年5-6月 課程/講座/義工服務時間表

第45期

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

勞動節

1

11:00 循道義工培訓

2

01:30 剪紙
02:45 西洋書法

3

02:00 ICT 網購樂
認識平台 1

4

10:00 古箏高班
02:30 生死教育
02:45 培愛種植

5

10:30 手語義工班

6

10:00 直笛課程
10:00 大覺福行講座

8

10:30 AI 虛擬
人物設計

9

02:30 線上義工練習

10

02:00 ICT 網購樂
認識平台 2

11

10:00 古箏高班

12

10:30 嶺大樂齡科
技長幼工
作坊

13

10:00 直笛課程
10:30 AI 虛擬
人物設計

15

11:00 AVS 義工(初)

16

11:00 身心靈中階(1)

17

02:00 ICT 網購樂
電子支付

18

10:00 古箏高班
02:45 培愛種植

19

10:30 手語義工班

20

10:00 直笛課程

22

10:30 生態局講座
02:30 錦田線上探訪

23

11:00 身心靈中階(2)
02:00 AVS 義工(初)

24

02:00 ICT 網購樂
保安知識

25

佛誕

26



27

10:00 直笛課程
02:30 健康危機課程

29

02:45 循道探訪

30

02:00 AVS 義工(初)

31



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

6月

09:30 VR 樂齡家居
01:30 ICT 網購樂
伸延學習

1

10:00 古箏高班
10:30 手語義工班

2

10:00 直笛課程
02:30 健康危機課程

5

02:30 錦田探訪綵排

6

11:00 身心靈記憶
02:30 手機入門班

7

10:30 珠海佛學與
健康

8

10:00 古箏高班
10:30 手語義工班

9

10:00 直笛課程
10:30 印度語體驗

12

10:30 IFEC 理財課程

13

11:00 身心靈營養

14

10:30 珠海佛學與
健康
02:45 循道探訪

15

10:00 古箏高班
11:00 攝影成品展覽

16

10:00 直笛課程
02:00 屯門康健精神
健康課程

19

02:30 錦田線上探訪

20

11:00 身心靈認知

21



22

10:00 古箏高班

23

10:00 直笛課程
02:00 屯門康健精神
健康課程

26

02:30 生態局話劇

27

11:00 身心靈智能
02:00 嶺大城市規劃

28

10:30 IFEC 理財課程
02:30 港大護理講座

29

10:00 古箏高班
10:30 卡通剪紙課程
02:45 培愛種植

30