



2021年7及8月 網上課程/講座/義工服務

1. <認識電子政府流動應用程式> 課程

編號: 20C-032

合辦機構 屯門長者學苑



仁濟醫院第二中學

日期: 2021年7月2、9、16、23、30日·逢星期五 (共5堂)

時間: 下午2時30分至4時正

導師: 仁濟醫院第二中學沙浩璋老師

內容: -如何搜尋和下載流動應用程式
-分享流動應用程式予朋友
-使用消閒一站通
-使用政府通知你

名額: 30人

對象: 所有學員

費用: 全免



2. 中樂團 (古箏)

編號: 20GC-901

主辦機構 新界西長者學苑聯網

日期: 2021年7月2、9、16、23、30日·逢星期五 (共5堂)

2021年8月6、13、20、27日·逢星期五 (共4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、基本訓練、樂曲表達

名額: 10人

對象: 只限舊學員

費用: 7月-\$125/位 (5堂) 8月-\$100/位 (4堂)



課程由 28/6(一)早上 10:00 開始接受報名, 截止日期為開課前一星期。

學員可透過二維碼/whatsapp/致電 6581 3047 查詢及報名。



3. 「老友記講故事」義工服務

編號: 20VT-009

合辦機構 香港基督教服務處培愛學校



香港基督教服務處培愛學校
Hong Kong Christian Service Pui Oi School

日期: 2021年7月2(星期五)

時間: 下午3時正至4時正

內容: 由長者義工透過視像與培愛學校特殊學生說故事, 並進行交流互動, 為孩童帶來歡樂。

名額: 4位

對象: 長者義工

費用: 全免



4. 直笛課程

編號: 20GC-903

主辦機構 新界西長者學苑聯網

日期: 2021年7月5、12、19、26日·逢星期一 (共4堂)

2021年8月2、9、16、23、30日·逢星期一 (共5堂)

時間: 上午10時至11時

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: 20人

對象: 只限舊學員

費用: 7月-\$80/位 (4堂) 8月-\$100/位 (5堂)



5. <健康及生命科學-營人創健康>

編號: 20C-033

合辦機構 葵涌 IVE



日期: 2021年7月8日(四)

時間: 下午2時正分至3時正

主講: 黃蘊芝博士(IVE(葵涌)應用營養學高級文憑課程主任兼註冊營養師)

內容: 了解個人健狀況, 以營養和科學的角度創有營食譜。

名額: 50人

對象: 所有學員

費用: 全免



課程由 28/6(一)早上 10:00 開始接受報名, 截止日期為開課前一星期。

學員可透過二維碼/whatsapp/致電 6581 3047 查詢及報名。



6. 長者食好啲! 有機食農教育講座 合辦機構 五區聯網及社企「濃作物」

編號: 20T-023

日期: 2021年7月8日(星期四)

時間: 下午2時30分至4時正

主講: 待定

內容: -簡介甚麼是有機, 對環境及身體的好處

-簡介不同蔬果的營養及時令菜, 食用時令蔬果可補充身體所需的營養

名額: 300人

對象: 所有學員

費用: 全免



7. 「視像讀報」義工服務 合辦機構 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

編號: 20VT-008

日期: 2021年7月9(星期五)及19日(星期一)

8月13(星期五)及23日(星期一)

時間: 下午3時正至4時30分

內容: 希望在疫情期間利用視像網絡, 義工們透過閱讀新聞及日常小百科, 讓院友吸收最新資訊, 感受關懷及鼓勵。

名額: 每次6人

對象: 長者義工

費用: 全免

參加義工需預留4天進行練習



8. < 認知障礙症 你我都要知? > 合辦機構 香港大學護理學院



HKU
Med

LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院

編號: 20C-036

日期: 2021年7月13日(星期二)

時間: 下午2時30分至3時30分

導師: 護理學院學生

內容: 以代入情景的形式讓參與講座的老友記們可以對認知障礙症的成因、發展階段、有初步的概念, 學會如何照顧或與患有認知障礙症的人交流。一齊建立共融社會。

名額: 50人

對象: 所有學員

費用: 全免

課程由28/6(一)早上10:00開始接受報名, 截止日期為開課前一星期。

學員可透過二維碼/whatsapp/致電6581 3047查詢及報名。



9. <全城起動防衰老計劃>講座

編號：20T-024

合辦機構 香港大學護理學院東華三院
陳婉珍躍動適體及健康中心



日期: 2021年7月14日(星期三)及8月30日(星期一)
時間: 下午2時30分至3時30分
主講: 周正凱註冊社工
內容: 如何提升社區人士防衰老的意識及建立健康生活模式
名額: 50人
對象: 所有學員
費用: 全免



10. 賽馬會社區長者急救學堂

編號: 20C-035

合辦機構 香港大學李嘉誠醫學院



HKU
Med

LKS Faculty of Medicine
The University of Hong Kong
香港大學李嘉誠醫學院

日期: 2021年7月15、22日·逢星期四(共2堂)

時間: 上午10時30分至12時

導師: 註冊醫療人員

內容: 為長者進行中風、心臟病和跌倒的急救護理培訓, 加強長者對常見緊急情況的能力、減輕不良後果的風險以及對同輩就緊急護理知識和技能教育作出指導, 助他們成為服務提供者或指導者。

名額: 50人

對象: 所有學員

費用: 全免

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



11. <認知障礙症 你我都要知?>

編號: 20C-034

合辦機構 香港大學護理學院



HKU
Med

LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院

日期: 2021年7月20日(星期二)

時間: 下午2時30分至3時30分

導師: 護理學院學生

內容: 介紹常見的關節炎種類、成因、徵狀及治療方案, 配合正確的預防和關節護理方法, 以紓緩痛症及減少患上關節炎的機會, 想要靈活自在輕鬆沒難度。

名額: 60人

對象: 所有學員

費用: 全免



課程由 28/6(一)早上 10:00 開始接受報名, 截止日期為開課前一星期。

學員可透過二維碼/whatsapp/致電 6581 3047 查詢及報名。



12. 「閱讀多樂趣-唐詩三百首詳析」

編號: 20C-037

合辦機構 珠海學院長者學苑

香HONG
港KONG



珠海學院
CHU HAI COLLEGE
OF HIGHER EDUCATION

日期: 2021年7月26日(星期一)

時間: 上午10時至12時正

主講: 珠海學院中國文學系董就雄教授

內容: 透過分享<唐詩三百首詳析>這書籍, 讓初學者掌握創作詩歌的方法
並在線上課堂即時解答學員的問題。

名額: 50人

對象: 所有學員

費用: 全免



13. < 高血壓知多少 >

編號: 20C-038

合辦機構 香港大學護理學院



HKU
Med

LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院

日期: 2021年7月27(星期二) 及 8月12日(星期四) (共2堂)

時間: 下午2時30分至3時30分

導師: 護理學院學生

內容: **第一堂 高血壓知多少**

什麼是高血壓?

你懂得正確量度血壓的方法嗎?

我們還會和大家一起探討高血壓的潛在風險。

第二堂 高血壓管理

你們認識高血壓的藥物嗎?

外出食飯一定不健康?

讓我們一起了解高血壓的藥物和飲食吧!

名額: 50人

對象: 所有學員

費用: 全免



課程由 28/6(一)早上 10:00 開始接受報名, 截止日期為開課前一星期。

學員可透過二維碼/whatsapp/致電 6581 3047 查詢及報名。



14. < 痛症成因及舒緩方法 >

編號: 20C-039

合辦機構 香港大學護理學院



日期: 2021年7月28(星期三) 及8月5日(星期四)(共2堂)

時間: 下午2時30分至3時30分

導師: 護理學院學生

內容: **第一堂 腰背痛**

年紀大就一定腰背痛? 休息一下就可以舒緩到? 腰背痛其實可以有潛在風險, 甚至與脊椎有關, 可大可小!

有腰背痛的你, 不要錯過今次課程啦!

第二堂 肩頸痛

無論男女老幼都難免使用智能電話, 成日做低頭族有機會造成肩頸痛。今次讓我們講解肩頸痛的成因及介紹一些舒緩運動吧!

名額: 50人

對象: 所有學員

費用: 全免



15. < 拆解心律不正與心肌梗塞 >

編號: 20C-040

合辦機構 香港大學護理學院



日期: 2021年8月3及8月10日·逢星期二(共2堂)

時間: 下午2時30分至3時30分

導師: 護理學院學生

內容: **第一堂 心律不正**

什麼是心律不正? 心律不正要不要吃藥? 心律不正的病人有甚麼要注意? 今次讓我們一一拆解!

第二堂 心肌梗塞

心肌梗塞來得突然, 甚至有死亡風險! 究竟要如何預防? 當出現時, 會有甚麼先兆? 原來及早治療, 死亡風險可以大大減低!

讓我們為大家探討吧!

名額: 50人

對象: 所有學員

費用: 全免



課程由28/6(一)早上10:00開始接受報名, 截止日期為開課前一星期。

學員可透過二維碼/whatsapp/致電6581 3047查詢及報名。



16. 糖尿病營養飲食課程

合辦機構 日本命力健康食品

日本命力
日本命力健康食品

編號：20C-041

日期：2021年8月4、11、18、25日·逢星期三(共4堂)

時間：下午2時30分至3時30分

導師：註冊營養師區凱晴小姐和陳沛聰先生

內容：講解糖尿病的健康知識和相關營養飲食建議

第一堂：認識糖尿病的成因與種類

第二堂：糖尿病的飲食建議(認識升糖指數)

第三堂：糖尿病的飲食建議(計算碳水化合物的攝取量)

第四堂：認識糖尿病的併發症和拆解相關謬誤



名額：50人

對象：所有學員

費用：全免

17. 惜食講座

合辦機構 環境保護署「惜食香港運動」



編號：20T-025

環境保護署
Environmental Protection Department

日期：2021年8月17日(星期二)

時間：下午2時30分至3時30分

導師：待定

內容：透過講座推動社區關注香港廚餘管理問題、鼓勵在個人及家居層面改變生活習慣以減少廚餘及避免使用即棄塑膠餐具。

名額：50人

對象：所有學員

費用：全免



課程由28/6(一)早上10:00開始接受報名，截止日期為開課前一星期。

學員可透過二維碼/whatsapp/致電6581 3047查詢及報名。



18. 趣味文字課程 (二)

編號：20C-042

主辦機構 新界西長者學苑聯網

日	日	日	日	日	日
月	月	月	月	月	月
山	山	山	山	山	山
水	水	水	水	水	水
雨	雨	雨	雨	雨	雨
木	木	木	木	木	木

日期： 8月19及8月26日(逢星期四)

時間： 下午2時30分至3時30分

導師： 黎廣基博士(南京師範大學文學士、香港大學中文系哲學碩士及哲學博士、南京大學文學院博士後研究員)

內容： 會簡單介紹漢字的起源與發展。教大家如何由漢字學好中文。從部首、字形及字音領略漢字的趣味，用有趣的角度講解漢字與人們生活的關係。

名額： 50人

對象： 所有學員

費用： 全免

19. 紅十字會公眾急救教育講座

編號：20C-041

合辦機構 香港紅十字會



日期： 2021年8月24日(星期二)

時間： 下午2時30分至4時30分

導師： 待定

內容： 透過講座予服務使用者及公眾人士，增強對急救、CPR及AED的知識，並提高大眾的安全意識。

名額： 50人

對象： 所有學員

費用： 全免

20. 「無障礙生活體驗之旅」視像人士分享講座

編號：20T-026

合辦機構 香港盲人輔導會



日期： 2021年8月31日(星期二)

時間： 下午2時30分至3時30分

主講： 待定

內容： 眾教育活動是為了向公眾人士提倡視障人士平等參與的權利、展示視障人士的能力及加深公眾對殘疾歧視條例認識並推廣無障礙環境的重要性。

名額： 50人

對象： 所有學員

費用： 全免



課程由28/6(一)早上10:00開始接受報名，截止日期為開課前一星期。

學員可透過二維碼/whatsapp/致電6581 3047查詢及報名。

