



2020年1及2月課程及活動預告

1. 長者進階數碼培訓課程(A2)

編號: 19C-022

日期: 2020年1月2日(四)、1月10日(五)、
2月14, 21, 日(五)及3月27日(五)

時間: 下午2時正至4時正

地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師: 計劃統籌主任 甄得有先生

內容: 數碼生活實習運用、教授如何使用政府的應用程式

名額: 40人

費用: 全免



2. <綠色殯葬為未來> 講座

編號: 19T-018

日期: 2020年1月3日(星期五)

時間: 下午2時至3時30分

地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心

主講嘉賓: 食物環境衛生署職員

內容: 政府近年致力推廣綠色殯葬, 包括於紀念花園及海上撒放骨灰, 作為一種較環保及可持續推行處理先人骨灰的方式, 透過講座為加強公眾對綠色殯葬和中央登記名冊的認識。

名額: 60人

費用: 全免



3. 製作蟹爪水仙花課程

編號: 19C-018

日期: 2020年1月4日(星期六)

時間: 上午10時至中午12時

地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師: 資深園藝師(安叔)

內容: 教授切割蟹爪水仙球技巧及種植方法

名額: 25人

費用: \$20/位(另付材料費\$50 包括蟹爪水仙球2個)
(參加者請自備界刀及勞工手套)



4. 中樂團 (二胡、笛子、古箏)

編號：19GC-901

日期：2020年1月4, 11, 18日(星期六)
2月1, 8, 15, 22, 29日(星期六)

時間：二胡初班 早上9時至10時正
二胡中班 早上10時至11時正

古箏中班 早上9時30分至10時30分
古箏初班 早上10時30分至11時30分

小阮班 早上9時至10時正

笛子中班 早上10時至11時正
笛子初班 早上11時至12時正

敲擊/大合奏 早上11時至12時正



地點：仁濟醫院第二中學1樓課室

導師：馮郁強老師(二胡及敲擊)、陳浩城老師(阮、笛子)、朱慧玲老師(古箏)

內容：歡迎有興趣之學員參加，需自備樂器上課
(古箏班暫未有空缺，如有意參加，歡迎聯絡聯網職員)

費用：1月-\$75/位(3堂) 2月-\$125/位(5堂)

5. 夏威夷小結他

編號：19GC-901, 19GC-902

日期：2020年1月4, 11, 18日(星期六)
2月1, 8, 15, 22, 29日(星期六)

初班

時間：上午9時30分至10時30分

進階班

時間：上午10時45分至11時45分

地點：仁濟醫院第二中學1樓音樂室

導師：聯網學員雷永恩導師(曾教授夏威夷小結他課程)

內容：認識夏威夷小結他(UKULELE 烏克麗麗)樂譜，
學習彈奏小結他。

名額：每班20人

費用：1月-\$30/位(3堂) 2月-\$50/位(5堂)



長者學員擔任導師

6. 防跌課程

編號: 19C-019

日期: 2020年1月6、13、20日(逢星期一)

時間: 上午10時半至中午12時正

地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師: 彭灝凌教練

(中國香港健美總會二級健身教練
香港游泳教師總會議冊游泳教師)

內容: 課堂一 金齡健樂測試日

課堂二 伸展帶氧運動

課堂三 健體運動及帶氧運動

名額: 30人

費用: \$30/三堂



7. 直笛課程

編號: 19GC-903

日期: 2020年1月6, 13, 20日
2月3, 10, 17, 24日(逢星期一)

時間: 上午10時至11時半

地點: 仁濟醫院第二中學1樓音樂室

導師: 資深導師黃永康先生

內容: 教導長者直笛的技巧·成立長者學苑直笛隊

名額: 20人

費用: 1月-\$60/位 (3堂) 2月-\$80/位 (4堂)

新學員需要另繳交教材費用 \$250

(包括 1. 高音直笛 MRS-1B, 學員特價 160 元(原價 180 元) 及
2. 直笛教本 <<開開心心吹直笛>> 學員特價 90 元(原價 113 元)



8. 數碼生活易電子錢包篇 B1

編號: 19C-020

日期: 2020年1月6, 13, 20日
2月3, 10日(逢星期一)

時間: 下午2時30分至4時30分

地點: 洪水橋柏雨長者鄰舍中心

導師: 數碼新「耆」士計劃導師

內容: -了解雲端工具原理及常用雲端工具

-交通工具應用程式

-認識旅遊資訊應用程式

-認識網上購物平台及流程

名額: 30人

費用: 全免



9. 「無煙老友記」宣傳活動


香港吸煙與健康委員會
HONG KONG COUNCIL ON SMOKING AND HEALTH

編號: 19T-007

日期：2020年1月7日(星期二)
集合時間：下午12時45分
集合及解散地點：聯網辦事處
開始時間：下午2時至下午4時正
活動地點：油塘大本型商場(油塘高超道38號)
結束時間：約下午5時
內容：為感謝一班義工過去一年為推動無煙信息的成果及努力，邀請大家出席分享喜悅。
對象：聯網無煙老友記宣傳大使
名額：10人
費用：全免



無煙老友記計劃
Elderly Smoking Cessation Promotion Project

10. 門球同樂日

編號: 19C-015

日期：2020年1月7、14及21日及
2月4、11、18、25日(逢星期二)
時間：早上8時至11時
地點：屯門新和里遊樂場(門球場)
內容：透過同樂日推廣門球運動，讓學員練習基本技巧增進學員彼此交流、增加學員對門球的興趣。
對象：聯網學苑成員
名額：20人
費用：全免



長者學員擔任導師

11. 花藝工作坊

編號: 19C-021

日期：2020年1月7日(星期二)
時間：(選購材料) 早上11時30分 旺角東鐵站集合
(上課時間) 下午2時正至4時半
地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心
導師：李月菊學員(草月三級師範証、草月指導者連盟會員)
內容：教授插花的入門知識並指導學員進行插花
名額：10人
費用：\$20/堂
(另需繳交材料費100元正，製成品可取回，並請自備花剪及小刀)



長者學員擔任導師

12. 物理治療養生太極「小金鐘」下學期

編號: 19C-022

日期: 2020年1月8, 15及
2月12、19日(逢星期三)

時間: 上午10時半至12時

地點: 8/1 於裘錦秋中學5樓504室上課及
仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師: 物理治療師羅遠東先生

內容: 教授配合物理治療理念之養生太極, 強身健體

名額: 25人

費用: \$40/四堂



13. 日本新年文化習俗講座

編號: 19T-009

日期: 2020年1月8日(星期三)

時間: 早上10時30分至中午12時正

地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心

主講: 日本領事館職員

內容: 介紹日本新年的傳統文化習俗及風呂敷(日式包布)工作坊

名額: 30人

費用: 全免



14. 古典詩寫作課程(初班)

編號: 19GC-501

日期: 2020年1月10, 17及
2月7、14、21、28日(逢星期五)

時間: 上午10時半至12時

地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心

主講: 黎廣基博士

(南京師範大學古文獻專業文學士、香港大學中文系哲學博士)

內容: 古典詩創作、平仄及格律及工作坊1堂

名額: 25人

費用: \$120/六堂



15.長幼共融和諧彩繪

編號: 19T-010

日期: 2020年1月11日(星期六)
時間: 上午10時30分至12時
地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心
主講: 快樂小天活動導師
內容: 與小學生們一同學習彩繪, 並合力完成作品。
名額: 15人
費用: 全免



16.數碼義工培訓講座

編號: 19VT-010

日期: 2020年1月13日(星期一)
時間: 下午2時30分至3時30分
地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心
主講: 香港老年學會社工、護士、職業治療師
內容: 義工探訪技巧、介紹護老資源手機程式
名額: 30人
費用: 全免



17. 日文課程

編號: 19GC-102D,19GC-103E

上課日期及時間詳列如下:

初班 (下)

日期:	2020年1月15、22及2月5、12、19、26日 (逢星期三)
時間:	中午12時30分至下午1時30分

初班對象: 有興趣學日文學員

中班 (下)

日期:	2020年1月15、22及2月5、12、19、26日 (逢星期三)
時間:	下午1時30分至下午2時30分

中班對象: 已完成初班學員

高班(下)

日期:	2020年1月15、22及2月5、12、19、26日 (逢星期三)
時間:	下午2時30分至下午3時30分

高班對象: 已完成中班學員

地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師: 吉田太太(多年教授日語經驗)

內容: 讓長者以輕鬆互動的進階方式學習日語會話。

名額: 每班20人

費用: \$120/位(6堂)



18. 義工服務 1

編號：19VT-012

信義會安老院舍外展專業服務隊

日期：2020年1月15日(星期三)
時間：下午1時45分至3時30分
地點：輝濤屯門分院
元朗錦田公路103號(自行前往)

集合時間：1:45pm 井財街OK便利店(紅橋)

內容：健康伸展運動、估揮春遊戲、利是封制作、懷舊歌曲欣賞、床邊慰問

對象：聯網義工優先報名

名額：6-8位



19. 賀年飾物製作班

編號: 19T-024

日期：2020年1月16日(星期四)
時間：早上10時至11時30分
地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心
導師：學員石麗霞、李玉英
內容：製作利是封掛飾
名額：30人
費用：\$10/人
(需自備利是封、釘書機、書釘、膠水及雙面膠紙)



長者學員擔任導師

20. 義工複修課程

編號: 19VT-011

日期：2020年1月16日(星期四)
時間：下午2時至4時正
地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心
導師：莫世民先生
聯網管治委員會委員、前高級社會工作主任
內容：
- 義工領袖的執行力
- 提高義工團隊凝聚力
- 分辨義工的狀態及能力
名額：50人
費用：全免



21. 護脊及認識有機食物講座

編號: 19T-011

日期：2020年1月17日(星期五)
時間：早上10時30分至下午1時正
地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心
主講：
內容：了解脊椎的架構及如何保護
有機食物介紹
名額：60人
費用：免費



22. 「做個快樂人」講座

編號: 19T-012

日期：2020年1月17日(星期五)
時間：下午2時30分至4時正
地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心
主講：撒瑪利亞會
內容：
- 提升對情緒健康的知識
- 溝通技巧的知識
- 如何管理情緒
名額：60人
費用：免費



23. 義工服務-2

編號：19VT-013

救世軍錦田長者之家探訪

日期：2020年1月21日(星期二)
時間：下午2時半至4時正
地點：救世軍錦田長者之家
元朗錦田公路103號(自行前往)
內容：由義工教導院友進行拍手操、摺紙、
小手工及唱歌等活動，為院友帶來歡樂。
對象：聯網義工優先報名
名額：15人



24. 顏色素描課程(下)

編號：19C-025

日期：2020年2月3、10、17、24日及
3月2、9、16、23日(逢星期一)

時間：早上11時至12時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心
2/3 裘錦秋中心學5樓504室上課

導師：伍志強導師(資深素描導師)

內容：教授素描入門知識並指導學員素描技巧

名額：30人

費用：\$160/八堂



25. 老子課程

編號：19C-026

日期：2020年2月4、11、18、25日(逢星期二)

時間：早上10時30分至中午12時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：劉老師(退休老師)

內容：深入淺出教授老子學說

名額：30人

費用：\$40/四堂



編號：19C-027

26. 長者進階數碼培訓課程 C1

日期：A班-2020年2月4、11、18、25日及3月3日(逢星期二)

B班-2020年3月10、17、24、31日及4月7日(逢星期二)

時間：下午2時至4時正

地點：裘錦秋中學504室

導師：計劃統籌主任 甄得有先生

內容：培訓老友記有關對網絡保安的知識及
資訊科技素養

名額：30人 / 班

費用：全免



