



2018 年 11 及 12 月課程及活動預告

1. 日語進階課程

10-19-2018
編號: 18GC-207b

上課日期及時間詳列如下:

中上班

日期:	2018 年 10 月 24 日、10 月 31 日、 11 月 7 日、11 月 14 日、11 月 21 日、11 月 28 日、 12 月 5 日、12 月 12 日、12 月 19 日、1 月 2 日(逢星期三)
時間:	下午 2 時正至下午 3 時半

中上班對象: 已完成初下班的學員

初上班

日期:	2018 年 10 月 24 日、10 月 31 日、 11 月 7 日、11 月 14 日、11 月 21 日、11 月 28 日、 12 月 5 日、12 月 12 日、12 月 19 日、1 月 2 日(逢星期三)
時間:	下午 12 時半至下午 2 時正

初上班對象: 已完成入門班的學員

從未報讀但有興趣參與的學員，歡迎與我們聯絡。

地點: 仁濟醫院第二中學 5 樓活動室

導師: 吉田太太(多年教日語經驗)

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: \$200/10 堂



2. 義工複修課程



編號: 18C-003

日期: 2018 年 11 月 2 日 (星期五)

時間: 上午 10 時 30 分至中午 12 時正

地點: 仁濟醫院第二中學 5 樓活動室

導師: 鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心
社會工作員黃彩梅姑娘

內容: 為已接受義務工作發展局訓練的義工提供複修培訓

對象: 聯網義工成員

名額: 30 人

費用: 免費



3. 社交舞課程

編號：18C-016

日期：2018年11月5日、11月12日、11月19日、11月26日（逢星期一）

時間：下午2時半至下午4時正

11月26日-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：外籍導師 Kamila, 多年教學經驗，曾於意大利、捷克、英國及香港教授
（屆時會有學員即時傳譯）

內容：教授社交舞入門，為學員建立社交平台，增進友誼，讓學員達致體、群、美。

名額：20人

費用：\$80/位（4堂）



4. 古典詩歌鑒賞與寫作課程

編號：18C-017

日期：2018年11月6日、11月13日、11月27日、12月4日（逢星期二）

時間：11月6日-上午11時至中午12時半

其他日期-下午2時半至下午4時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師：韓德志老師（畢業於北京大學中文系，古代及現代漢語專家教授）

內容：第一講 平韻格

第二講 仄韻格

第三講 平仄韻轉換格

第四講 平仄韻通 叶格/平仄韻錯 叶格

名額：30人

費用：\$40/位（4堂）



5. 廿四節氣及四季食療講座

長者導師

編號：18C-016

日期：2018年11月8日（星期四）

時間：上午10時正至上午11時半

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師：保良局銀齡展亮學苑「銀老師」陳青揚先生

內容：講解廿四節氣並細說四季相應食療

名額：50人

費用：免費



6. 義工服務

編號：18VT-006/007/008/009

救世軍錦田長者之家

日期： 11月8日、12月6日、1月17日(逢星期四)

時間： 下午2時半至下午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： 義工擔任導師，教導院友扭氣球、坐式運動及手工藝。

對象： 聯網義工

名額： 12 人

費用： 免費



「樂齡科技博覽暨高峰會 2018」

日期： 11月22日至11月25日(星期四-星期日)

時間： 時段1：上午10時至下午2時(9:30集合)，

時段2：下午2時至6時(1:30集合)。

或可選擇全日服務

出席滿4小時可獲義工津貼，大會亦會為出席全日義工提供水及茶點。

地點： 香港會議展覽中心展覽廳 1A&B (自行前往)

內容： 「樂齡科技博覽暨高峰會 2018」由香港特別行政區政府和社聯主辦，香港科技园有限公司協辦，是全港唯一大型樂齡科技展覽。

一連四天的活動需要大量義工人手擔任以下工作：

- 活動登記
- 於大會主題攤位內擔任展品介紹
- 長者團體及學生團體參觀接待
- 人流管理及維持秩序
- 工作坊及講座場內助理
- 協助出席人士填寫問卷及換領紀念品



對象： 聯網義工

名額： 30 人

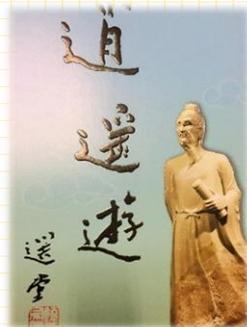
費用： 免費



7. 《莊子-齊物論》之古學今用

編號: 18C-018

- 日期: 2018年11月13日、11月27日、12月4日、12月11日(逢星期二)
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: 莊偉祥先生(香港莊子文化研究會會長)
內容: 透過課程讓學員對莊子加深認識，
並探索莊子養生之道。課程完結後，各學員均獲贈
《逍遙遊》一書。
名額: 30人
費用: \$40/位 4堂



8. 「無煙老友記」宣傳活動

編號: 18T-010

- 日期: 2018年11月14日(三)
集合時間: 下午1時45分
集合及解散地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動室
開始時間: 下午3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: 聯網學苑義工
名額: 50人
費用: 免費



9. 《經典文化系列導讀(中階)-《三字經》

編號: 18GC-303

- 日期: 2018年11月15日(四)、11月19日(一)、11月22日(四)、
11月29日(四)、12月3日(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: 黎曾慶副主席(國際經典文化協會副主席、香港家長協進會
主席、退休水警訓練學校教官、香港大學持續進修學院-
成人教育深造文憑、初級管理人員訓練管理證書)
內容: 教授國學經典之一《三字經》
名額: 30人
費用: \$60/位 6堂



10. 筆得了 - 《馬克筆速畫班》

編號：18C-020

- 日期：2018年11月16日、11月23日、11月30日、12月7日（逢星期五）
時間：下午2時半至下午4時正
地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心
11月16日及11月30日進行戶外寫生，地點待定
主講：袁志明導師
內容：一支筆；素材簡單，去到邊可以畫到邊。
課程以深入淺出方法，講解一幅畫作完成過程，
並有即席示範，及學員堂上實踐。
名額：20人
費用：\$40/人（4堂）



11. 書法班（上學期）

編號：18C-014

- 日期：2018年11月21、28日（三）、
12月5、12（三）、17日（一）
1月2, 9, 16, 23, 30日（星期三）
時間：早上11:45時至1時正
地點：仁濟醫院第二中學1樓視藝室
導師：馮美芳老師（香港書法家協會秘書長及香港國際書法聯盟執行委員，
曾於公開書法比賽獲得冠軍）
內容：教授書法技巧，亦會向個別學員進行指導
名額：30人
費用：\$150/位 10堂（包材料，學員需自備毛筆）

書法

12. 文化文物與香港歷史(上)



編號：18C-021

透過講座及考察，讓學員對香港歷史及文化有更深入的了解及認識。

	講座	考察地點
日期：	11月16日(星期五)	中上環（地點待定） 11月26日(星期一)
集合及解散時間：	下午2:30-下午4:00	下午1:30-下午4:30
集合及解散地點：	珠海學院地下演講廳(二) (自行前往)	自行前往

- 導師：蕭國健教授（珠海學院香港歷史及文化研究中心主任）
名額：講座50人、考察30人
費用：講座免費、考察\$10



13. 詠春進階課程

編號：18GC-502

進修班

日期：	2018年11月21日、11月28日、 12月5日、12月12日、12月19日、 1月9日、1月16日、1月23日（逢星期三）
時間：	上午10時正至上午11時正
對象：	曾參與初班的學員

初班

日期：	2018年11月21日、11月28日、 12月5日、12月12日、11月21日、11月28日、 1月9日、1月16日、1月23日（逢星期三）
時間：	上午11時正至上午12時正
對象：	歡迎所有長者報名

地點：仁濟醫院第二中學五樓活動室

內容：希望長者能夠學習詠春，強身健體，晉階課程更能使學員培養長期鍛煉的習慣，以初班為始，慢慢進階學習。

導師：歐志遠導師（歐志遠詠春拳術體育協會會長、
世界功夫武術段位制總會師範七段）

名額：每班20人

費用：免費



14. 「樂齡科技博覽暨高峰會 2018」 長幼工作坊 3D 印刷工作坊

編號：18V-005

日期：2018年11月23日（星期五）

時間：上午11時正至下午1時正

地點：香港會議展覽中心展覽廳 1A&B（自行前往）

內容：「樂齡科技博覽」設有科技工作坊，讓長者與全港來至不同學校的學生進行交流，一起製作3D印刷，長幼共融。

名額：20人

費用：\$10/位（出席活動後可退回\$10）



查詢及報名：請致電聯網辦事處 2433 8268 與鄭小姐或葉小姐聯絡。

15. 天文台總部參觀

編號：18V-003

- 日期：2018年11月27日(星期二)
集合時間：下午2時正
參觀時間：下午3時正至4時正
集合及解散地點：仁濟醫院第二中學(屯門第31區楊青路)
參觀地點：九龍尖沙咀彌敦道134號A
解散時間：約下午5時正
內容：參觀者可了解現代天氣預報的製作及科技的應用，觀賞古雅的受保護建築，和了解天文台歷史。
名額：30人
費用：\$20/位(包來回車費)



16. 梁智鴻醫生座談分享會

編號：18T-002

- 日期：2018年11月30日(星期五)
時間：中午12時正至下午1時正
地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心
主講：梁智鴻醫生，大紫荊勳賢，GBS，OBE，JP
內容：梁智鴻醫生，親臨為長者學員講述其專作《理性的呼喚 -- 從手術室到社會大舞台》，書中首次回顧自己多年的專業及公共服務生涯，從中反映香港的轉變，分享其心路歷程及經驗。
對象：學校校長、主任、老師、學生、機構同工、社區人士及聯網學苑學員
名額：70人
費用：免費

「聯網」設有借閱書本《理性的呼喚 -- 從手術室到社會大舞台》服務，歡迎各位學員向辦事處詢問詳情。



17. 東涌地區簡介會

編號：18T-009

- 日期：2018年12月3日(星期一)
時間：下午2時半至4時正
地點：東涌天主教學校(新界大嶼山東涌逸東街8號逸東(二)邨)
自行前往
內容：向大眾講解長者學苑理念及運作模式，並有長者學員分享學習心得，老師及聖公會機構代表分享。亦有北大嶼山醫院行政總監黃立己醫生簡介醫院概況。
對象：學校校長、主任、老師、機構代表、社區人士及長者
名額：50人
費用：免費



18. 「認知友善好友」大使培訓工作坊



編號：18C-022

- 日期：2018年12月5日(星期三)
時間：上午10時正至下午5時正
地點：屯門大會堂
內容：希望培訓學員成為「認知友善好友」大使的學員，更深入了解認知障礙症、掌握主持「認知友善好友(Dementia Friends)」分享會的技巧等，以推動更多人認識及關注認知障礙症，令「全城『認知無障礙』大行動」持續推行。
名額：20人
費用：免費



認知友善好友
Dementia Friends
Hong Kong

19. 義工團隊訓練 (高班)



編號：18GC-203

- 日期：2018年12月6日、13日、20日(逢星期四)
時間：下午2時正至4時正
地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心
主講：義務工作發展局職員
內容：透過訓練加強長者義工在服務設計與策劃、帶領團隊策略、建立團隊精神有更深的認識。
對象：已修畢義工中班的學員
名額：30人
費用：免費



20. 「耆力無窮」課程

 香港大學秀圃老年研究中心
Sau Po Centre on Ageing
The University of Hong Kong

編號：18C-024

日期：2018年12月11日(二)、14日(五)、18日(一)、21日(五)

時間：12月11日下午2時半至3時半

其他日期上午十點半至十一時半

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

主講：「耆力無窮」專業導師

內容：由香港大學秀圃老年研究中心主辦
經過訓練的長者導師前來為「聯網」學員提供
體能訓練。

對象：行動需要協助的長者

名額：20人

費用：免費



21. 捲紙花課程

編號：18C-022

日期：2018年12月18日(星期二)

時間：下午2時正至4時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：「聯網」長者學員余穎民及石麗霞

內容：教導未學過的學員捲紙花入門手法，
如有學過的學員可學習高階技巧。

名額：20人

費用：免費



22. 參觀建造業創新及科技應用中心

編號：18V-004

日期：2018年12月13日(星期四)

時間：下午2時半至4時正

地點：香港九龍九龍灣大業街44號

香港建造學院九龍灣院校地下(自行前往)

內容：是次活動期望讓大家認識各種創新科技在
不同的行業的應用，讓大家進一步了解相關科技如何應用在科技及社
會服務中，擴闊視野。

名額：25人

費用：\$10/位 (出席活動後可退回\$10)



23. 到香港電台進行交流學習

編號：18V-006

- 日期：2018年12月14日(星期五)
時間：下午2時半至4時正
地點：香港電台廣播大廈畢架山廣播道30號(自行前往)
內容：長者學苑資深學員與香港電台DJ進行學習及交流，並可在香港電台大樓了解廣播事務。
對象：聯網學苑資深義工學員
名額：15人
費用：免費



24. 壽司入門體驗

編號：17C-033

- 日期：2018年12月15日(星期六)
時間：上午10時正至12時正
地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心
主講：黃渭方導師(元氣壽司師傅導師)
內容：上次黃導師教授長者製作簡易壽司後，課程甚獲好評。是次黃導師將教授製作「手卷」及「軍艦」壽司，讓學員了解製作壽司的技巧。
名額：20人
費用：\$30/人(1堂包材料)



25. 健康工作坊

編號：18T-011

- 日期：2018年12月17日(星期一)
時間：下午2時半至4時正
地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心
主講：香港大學護理學院前助理教授周思女士
內容：透過工作坊為學員提供健康資訊
名額：50人
費用：免費





編號: 18T-008

26. 認識骨質疏鬆症及肌肉減少症

- 日期: 2018年12月(待定)
- 時間: 下午2時半至下午4時正
- 地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動室
- 主持: 雀巢公司專業護士
- 內容: 講解骨質疏鬆與肌肉減少症狀及預防方法
- 名額: 30人
- 費用: 免費

學員可於當日以優惠價訂購瑞士雀巢®營養長者奶粉，分別佳膳益生、佳膳纖維及佳膳適糖。



27. 中樂團 (二胡、笛子、古箏)

- 日期: 2018年11月3, 10, 17, 24 (星期六)
12月1, 8, 22, 29日(星期六)
- 時間: 二胡初班 9:00 am - 10:00 am
二胡中班 10:00 am - 11:00 am
古箏中班 9:30 am - 10:30 am
古箏初班 10:30 am - 11:30 am
阮 9:30 am - 10:30 am
笛子 10:30 am - 11:30 am
敲擊 11:00 am - 12:00 noon



- 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)
- 費用: 11月-\$100/位 (4堂)
12月-\$100/位 (4堂)

「聯網」設有長者太極扇團，並設有定期練習。費用全免。

有興趣的學員，歡迎與辦事處聯絡。