



新界西長者學苑聯網

NT WEST ELDER ACADEMIES CLUSTER

2018 年 9 及 10 月課程及活動預告

8-25-2018

1. 日語課程

編號: 18GC-207A

上課日期及時間詳列如下:

初班(初下)A

日期:	2018 年 9 月 5 日、9 月 12 日、9 月 19 日、9 月 26 日、 10 月 10 日(逢星期三)
時間:	下午 2 時正至下午 3 時半

初班(初下)B

日期:	2018 年 9 月 7 日、9 月 14 日、9 月 21 日、 10 月 5 日、10 月 12 日(逢星期五)
時間:	上午 9 時半至上午 11 時正

初班對象: 已完成初上班的學員

學員可按需要共時報讀 A 班及 B 班課程

入門班

日期:	2018 年 9 月 5 日、9 月 12 日、9 月 19 日、9 月 26 日、 10 月 3 日(逢星期三)
時間:	中午 12 時半至下午 2 時正

入門班對象: 聯網各學苑學員

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: \$100/5 堂

日本語
を学ぶ

2. 義工服務

編號: 18VT-001/ 18VT-002

A 救世軍錦田長者之家

日期: 9月4日(星期二)

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: 院舍先安排簡單護理課程予義工學習, 然後分組照顧體弱院友。

對象: 聯網義工

名額: 10人

費用: 免費



B 中秋關懷探訪獨居長者活動

日期: 9月11日(星期二)

時間: 下午2時至下午4時正

地點: 鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心

2:00 於良景輕鐵站集合

內容: 進行中秋探訪獨居長者活動, 與老友記同賀佳節。

對象: 聯網義工

名額: 12人

費用: 免費



C 中秋送暖行動

日期: 10月6日(星期六)

時間: 上午9時半至中午12時半

地點: 新界婦孺福利會社會服務部柏雨長者鄰舍中心

元朗洪水橋洪福邨洪盛樓地下(自行前往)

內容: 與柏崇長者學苑合作, 聯同新界婦孺福利會柏雨長者鄰舍中心的義工一同進行上門探訪活動, 向長者住戶送上關懷。

對象: 聯網義工

名額: 12人

費用: 免費



D 無煙老友記宣傳活動-「老而離煙宣傳車」

10月27日

時間:	12:00-6:00 (2:30-3:30 乃小休時間, 可帶備乾糧或自行購買食物)		
地點:	北角及旺角(於屯門集合, 有專車前往及接駁兩個地點, 上車地點待定) 活動完結後在旺角解散		

10月28日

活動1	時間:	12:00-2:30	地點:	大埔火車站(自行前往)
活動2	時間:	3:30-6:00	地點:	荃灣眾安街(自行前往)

內容: 派發宣傳單張, 宣揚無煙信息

對象: 無煙老友記義工

名額: 各活動需要8人

費用: 免費



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。

3. 國畫班(上學期)

編號: 18C-003

日期: 2018年9月5日、9月12日、9月19日、9月26日、
10月10日、10月24日、10月31日、11月7日、11月14日(逢星期三)
時間: 上午11時45分至下午1時正
地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動室
導師: 陳慧芬導師
內容: 以深入淺出方法導授國畫技巧
對象: 聯網各學苑學員
名額: 30人
費用: \$160/人 (8堂, 自備國畫材料)



4. 易筋棒十式

編號: 18C-002

日期: 2018年9月14日、9月21日、10月5日、10月12日 (逢星期五)
時間: 上午11時正至中午12時半
地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動室
導師: 鄧松堅導師
內容: 易筋棒是一套能舒緩頸膊及腰背痛的伸展運動, 可預防坐骨神經痛, 血管病, 腕管綜合症, 網球手及五十肩等身體毛病。
學員須自備一支約一寸直徑, 由腋窩至中指指尖長度的木棍作為上課用途。例如以截取地拖木棍或以厚報紙捲成。
對象: 聯網學苑學員
名額: 30人
費用: \$40/位 (4堂)



5. 素描班

長者導師

編號: 18C-001

日期: 2018年9月17日(星期一)、9月20日(星期四)、9月27日(星期四)
10月4日(星期四)、10月11日(星期四)、10月15日(星期一)、
10月18日(星期四)、10月25日(星期四)、10月29日(星期一)
11月1日(星期四)
時間: 下午12時正至1時正
地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心
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
對象: 聯網學苑成員
名額: 20人
費用: \$200/人 (10堂)



6. 流行性感冒講座

編號: 18T-001

日期: 2018 年 9 月 18 日 (星期二)
時間: 下午 2 時半至 4 時正
地點: 仁濟醫院第二中學 1 樓視藝室
導師: 鍾玉意護士 (資深老人科護士)
內容: 講解流行性感冒的成因及預防方法。
對象: 聯網學苑學員
名額: 50 人
費用: 免費



7. 常見的腸胃問題



編號: 18T-004

日期: 2018 年 9 月 27 日 (星期四)
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: 講解常見的腸胃問題, 包括脹氣、胃痛、火燒心、腹瀉、便秘等;
對象: 聯網學苑學員
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。



8. 地壺球入門課程

編號: 18C-004

日期: 2018 年 9 月 29 日 (星期六)
時間: 上午 9 時半至上午 10 時半
地點: 仁濟醫院第二中學 5 樓活動室
導師: 仁濟二中地壺球球隊學生
內容: 由學生教授長者地壺球玩法並一起試玩
對象: 聯網學苑學員
名額: 12 人
費用: 免費



長幼共融

9. 剪紙課程

編號：18C-005

日期：2018年10月4日、10月11日、10月18日、10月25日(逢星期四)

時間：下午1時30分至3時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師：香港版畫協會主席呂慧珠女士(1983年獲香港中文大學教育學院文憑，2006年獲澳洲皇家墨爾本理工大學藝術碩士、新亞中學視覺藝術科主任、曾參與歷屆香港畫壇大匯展及香港中文大學藝術系系友展。作品為廣東美術館、青島市美術館、湖北美術學院美術館、安徽美術家協會及私人收藏。)

內容：認識中國獨有藝術—剪紙，並學習入門技巧

對象：聯網學苑成員

名額：20人

費用：\$80/人 (4堂)

新生：需自購剪紙特製剪刀(約\$40)及

剪紙用紙(約\$5)

舊生：\$5/人 材料費



10. 西洋書法課程

編號：18C-006

日期：2018年10月4日、10月11日、10月18日、10月25日(逢星期四)

時間：下午3時正至4時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師：香港版畫協會主席呂慧珠女士(1983年獲香港中文大學教育學院文憑，2006年獲澳洲皇家墨爾本理工大學藝術碩士、新亞中學視覺藝術科主任、曾參與歷屆香港畫壇大匯展及香港中文大學藝術系系友展。作品為廣東美術館、青島市美術館、湖北美術學院美術館、安徽美術家協會及私人收藏。)

內容：認識西洋書法，並學習入門書寫技巧

對象：聯網學苑成員

名額：20人

費用：\$80/人 (4堂)

材料費：\$20/人 (連墨水)



Give a man a fish
and he can eat for a day
Teach him to fish
and he can eat for a lifetime.

11. 夏威夷小結他交流班

編號：18C-009

日期：2018年10月6日、10月13日、10月20日、10月27日(逢星期六)

時間：上午11時正至12時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

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)，並以彈唱方式與有興趣的學員一同分享練習。

對象：聯網學苑成員

名額：20人

費用：免費(需自備夏威夷小結他)



由「聯網」
長者學員
擔任導師

12. 台灣李爸爸分享會

編號：18T-003

日期：2018年10月12日(星期五)

時間：下午1時半至3時正

地點：香港基督教服務處培愛學校

主講：結他手的李爸女兒患上罕有病「結節性硬化症」，一直用心陪伴女兒，分享相處經過。

對象：聯網學苑學員

名額：30人

費用：免費



長弱共融

13. 數碼敦煌一天上人間的故事

編號：18V-001

日期：2018年10月15日(星期一)、

集合時間：下午1時

集合地點：仁濟醫院第二中學

導賞時間：下午2時至4時正

解散時間：約下午5點正

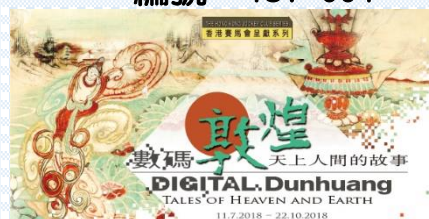
解散地點：仁濟醫院第二中學

內容：2014年香港文化博物館首次與敦煌研究院合辦「敦煌——說不完的故事」展覽，廣受歡迎。這次透過數碼化保護技術的成果，結合敦煌出土文物、石窟藝術和嶄新的多媒體節目體驗，帶領觀眾深入認識敦煌文化的內容，細味佛國世界和平凡眾生的故事。

對象：聯網學苑成員

名額：50人

費用：\$20/人 (包括來回車費)



14. 癌症知多少

編號：18T-007

日期：2018年10月16日（逢星期二）
時間：上午10時至12時半
地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室
導師：退休護士陳淑貞女士
內容：講解癌症的成因及破解對癌症的謬誤
對象：聯網學苑成員
名額：50人
費用：免費



15. 「無名英雄 2017」得獎者余秀珠女士經歷分享

編號：18T-006

日期：2018年10月19日（星期五）
時間：下午2時半至4時正
地點：裘錦秋中學（屯門）錦蘭堂
主講：余秀珠 BBS, MH, JP（香港單親協會總幹事、香港城市大學城賢匯創會會員、香港兒童基金會名譽顧問）
內容：余秀珠總幹事曾是家暴受害者，但身處人生低谷時選擇向着理想奮鬥，後苦讀成為社工，並投身社福事業。她所以能夠跨越重重難關，所抱持的信念就是「自強、自助、再助人」。
對象：聯網學苑學員
名額：50人
費用：免費



16. 押花手工藝工作坊

長者導師

編號：18C-007

日期：2018年10月23日（星期二）
時間：下午1時半至3時半
地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心
主講：陳俊文導師（理工大學活齡學院導師，已開辦過押花及滴膠五十多班）
內容：中國押花源遠流長，更被列入國家非物質文化遺產。天然植物花卉，經乾燥處理，可長久保留觀賞。工作坊會教導如何自製乾花，講述押花歷史，展示各類押花產品及自己創作，於兩小時可完成一幅作品。
對象：聯網學苑學員
名額：20人
費用：\$45/位（材料費）



17. UV, 水晶膠飾品工作坊

日期：2018年10月26日(星期五)

時間：下午1時半至3時半

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

主講：陳俊文導師(理工大學活齡學院導師，已開辦過押花及滴膠五十多班)

內容：以紫外線UV滴膠製作不同款的飾品，加入各種材料設計自己的飾物。
教導如何用AB水晶膠。於兩小時半做兩個飾品。

對象：聯網學苑曾學習日語之學員

名額：30人

費用：\$70/位(材料費)

**18. 長者焦慮講座**

編號：18T-005

日期：2018年10月29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

導師：香港心理衛生會許俊傑註冊社工

內容：講解長者焦慮的起因及預防方法

對象：聯網學苑成員

名額：50人

費用：免費

**19. 非洲鼓課程****錦秋長者學苑
合辦活動**

編號：18C-010

日期：2018年10月(日期待定)

時間：星期六下午3時正至4時正

地點：裘錦秋中學(屯門)音樂室

導師：專業非洲鼓導師

內容：適合對學非洲鼓有興趣的長者報讀，
體驗澎湃的非洲鼓樂

對象：聯網學苑學員

名額：15人

費用：\$60/6節



20. 桌悅會友

編號：18C-010

日期：2018 年 10 月（日期待定）

時間：星期六上午 10 時正至 11 時半

地點：裘錦秋中學（屯門）視藝室

導師：范誠謙老師（裘錦秋中學（屯門）視藝科老師）

內容：讓長者體驗時下年青人的娛樂，透過試玩不同「健腦」、「醒腦」的桌上遊戲，幫助長者鍛鍊腦筋，加強思考及提升記憶力，寓健腦於桌遊。

對象：聯網學苑學員

名額：12 人

費用：免費（共 6 節）



長幼共融

21. 長幼日語會語練習

編號：17T-028

日期：2018 年 10 月（時間待定）

時間：下午 2 時半至 4 時正

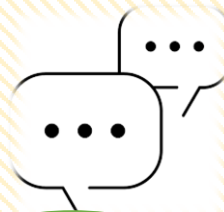
地點：仁濟醫院第二中學 5 樓活動中心

內容：由仁濟二中日語會話學生與長者日語會話學生一同練習，把所學實踐，溫故知新。

對象：聯網學苑曾學習日語之學員

名額：30 人

費用：免費



長幼共融

22. 長幼弱地壺球交流活動

編號：18V-002

日期：2018 年 10 月（時間待定）

時間：上午 10 時半至 12 時半

地點：仁濟醫院第二中學 5 樓活動中心

內容：與仁濟二中學生一起到香港基督教服務處培愛學校與體弱學生進行地壺球交流活動

對象：曾參與地壺球訓練之學員

名額：20 人

費用：免費



長幼弱共融

23. 中樂團（二胡、笛子、古箏）

日期： 2018 年 9 月 1, 8, 15, 22, 29 日(星期六)
10 月 6, 13, 20, 27 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、阮及敲擊）、 陳浩城老師(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)

對象： 聯網各學苑學員

費用： 9 月-\$125/位 (5 堂)
10 月-\$100/位 (4 堂)



初班義工招募

「聯網」將於 11 月有意招募新的義工成員(初班)，有興趣參與的學員可先向辦事處(鄭小姐/葉小姐)報名，接受由義務工作發展局提供的培訓，培訓後會由「聯網」安排服務，讓義工發揮所長。歡迎各位加入義工隊的大家庭，積極參與社會服務，助己助人！



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。