



新界西長者學苑聯網

NT WEST ELDER ACADEMIES CLUSTER

2018 年 3 及 4 月課程及活動預告

1. 參觀「綿亙萬里 —— 世界遺產絲綢之路」展覽

編號：17V-005

日期：2018 年 3 月 2 日 (星期五)

集合時間：下午 2 時 15 分

解散時間：約下午 5 時 30 分

集合地點：仁濟醫院第二中學

行程：

下午 3 時 15 分	到達歷史博物館
下午 3 時 15 分-4 時 15 分	參觀「綿亙萬里 —— 世界遺產絲綢之路」專題展覽 展覽以絲綢之路「長安 — 天山廊道的路網」為核心，該路網跨越中國四省（陝西、河南、甘肅及新疆）、哈薩克斯坦和吉爾吉斯斯坦。展覽將透過來自三國的珍貴文物，展現該路網的歷史及文化價值。展品精選自陝西、河南、甘肅及新疆四省的文物共一百六十多件（套），當中超過一半為一級文物，另超過五十件（套）文物則來自哈薩克斯坦和吉爾吉斯斯坦。展品包括玉器、絲織品、三彩胡人俑、金銀器、青銅器及大型壁畫等。展覽將加入多媒體及互動元素，豐富參觀者的學習體驗。
下午 4 時 20 分-4 時 45 分	自由活動-參觀香港歷史博物館其他展館
下午 4 時 50 分	上車返回仁濟二中
約下午 5 時 30 分	在仁濟二中解散

對象：聯網各學苑學員

名額：60 人

費用：\$20/位（包括來回車費）



2. 「健康生財」課程



錢家有道



編號: 17GC-206

日期: 2018年3月1日、3月15日、3月22日、3月29日(星期四)

時間: 下午2時至下午4時

地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心

主講: 投資者教育中心

內容: 預計明年中香港按揭證券有限公司將首次推出公共終身年金予65歲或以上之長者投資, 為迎合政策舉行分析退休人士的各種理財知識課程

對象: 聯網各學苑學員

名額: 40人

費用: \$40/人(若出席達3堂或以上, 可全數退還)



3. 護理工作訪

編號: 17T-014

日期: 2018年3月5日(星期一)及3月9日(星期五)

時間: 下午2時至下午4時

地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師: 香港大學護理系同學

內容: 3月5日講解高血壓成因, 設計餐單以減低高血壓風險。
3月9日「防跌」講座, 為學員提供「防跌」資訊。

對象: 聯網各學苑學員

名額: 60人

費用: 免費



4. 詩古典詩歌鑑賞及寫作課程 (第五期)

編號: 17C-004

日期: 2018年3月6、13、20、27日(星期二)

時間: 下午1點至下午2時30分

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: I. 楹聯
II. 門聯
III. 詩聯
IV. 揮春

對象: 聯網各學苑學員

名額: 30人

費用: \$40/位



5. 義工探訪活動 A(吃皮大笑團-祖堯邨探訪獨居長者) 編號: 17VT-008b

日期: 2018 年 3 月 5 日(星期一)
時間: 下午 2 時正至 4 時正
地點: 葵涌麗祖路 5 號祖堯邨 (自行前往)
對象: 資深義工優先
名額: 15 人(先到先得)
費用: 免費



義工探訪活動 B

編號: 17VT-010

為了加強義工的組織能力，多方面培訓義工的技能，「聯網」與錦田救世軍長者之家合作，由「聯網」長者義工帶領院友實行為期三個月的小組訓練，並於 6 月分享會上向大家展示成果。

日期: 2018 年 3 月 23 日、4 月 6 日、5 月 11 日、6 月 8 日(星期五)
時間: 下午 2 時 30 分至 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)
對象: 資深義工優先
名額: 15 人(先到先得)
費用: 免費



義工探訪活動 C

編號: 17VT-011

日期: 2018 年 4 月 9 日 (星期一)
時間: 下午 2 時 30 分至 3 時 15 分
地點: 東華三院戴東培護理安老院 (屯門青善街 32 號戴東培服務大樓) (自行前往)
對象: 剛完成初班義工
名額: 15 人(先到先得)
費用: 免費



義工探訪活動 D

編號: 17VT-012

日期: 2018 年 4 月 16 日 (星期一)
時間: 下午 3 時正至 4 時正
地點: 美中浸信會蝴蝶老人中心 (新界屯門蝴蝶社區中心地下) (自行前往)
對象: 剛完成初班義工
名額: 15 人(先到先得)
費用: 免費



義工探訪活動 E

編號: 17VT-013

日期: 2018 年 4 月 17 日 (星期二)
時間: 下午 3 時 15 分至 4 時 15 分
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)
對象: 剛完成初班義工
名額: 15 人(先到先得)
費用: 免費



5. 義工探訪活動 F

編號: 17VT-014

日期: 2018 年 4 月 16 日 (星期一)
時間: 下午 2 時 30 分正至 3 時 30 分
地點: 路德會友安長者中心(新界屯門鄉事會路 2A 號)(自行前往)
對象: 剛完成初班義工
名額: 15 人(先到先得)
費用: 免費



義工探訪活動 G

編號: 17VT-015

日期: 2018 年 3 月 16 日、4 月 20 日、5 月 18 日 (星期五)
時間: 下午 2 時正至 4 時 30 分 (3 月 16 日)
下午 3 時正至 4 時 30 分 (4 月 20 日、5 月 18 日)
地點: 賽馬會屯門盲人安老院(屯門青福里 8 號)(自行前往)
對象: 剛完成中班之義工
名額: 15 人(先到先得)
費用: 免費



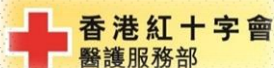
6. 瞓得好，自然精神好-從睡眠質素到身心健康講座

編號: 17T-017

日期: 2018 年 3 月 19 日(星期一)
時間: 下午 2 時正至 3 時 30 分
地點: 仁濟醫院第二中學 5 樓活動中心
導師: 雀巢香港有限公司一註冊護士
內容: 講解睡眠與健康之關係及睡眠之重要性
對象: 聯網義工成員
名額: 40 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。

7. 安健大使



編號: 17C-015

日期: 2018 年 3 月 27 日(星期二)、3 月 29 日(星期四)
時間: 早上 10 時至 12 時
地點: 仁濟醫院第二中學 5 樓活動中心
導師: 紅十字會
內容: 訓練義工作為「安健大使」，希望日後為其他學員或出外服務時為其他人士提供健康檢查及防感染等支援服務，推廣健康信息。
對象: 聯網義工成員
名額: 40 人
費用: \$20/人 (若出席達 2 堂，可全數退還)



8. 國學講座-經典系列之《三字經》

編號：17T-016

日期：2018年3月21日(星期三)、4月18日(星期三)

時間：下午3時半至4時45分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

主講：國際經典文化協會主席溫金海先生

內容：講解《三字經》，提高學員對國學之興趣

對象：聯網各學苑學員

名額：30人

費用：免費



9. STEM 系列 - 智能程式紙飛機課程

日期：2018年3月24日(星期六)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：仁濟醫院第二中學

內容：長者在仁濟二中小老師指導下，利用紙張製作機身，配合現成骨架，利用平板電腦（校方提供）或智能手機（長者自備，非必須），操控飛機持續飛行。倘製作恰當，根據屯門長者學苑課程紀錄，紙飛機可在長者操控下持續空中飛行30秒。現有紀錄保持者為屯門長者學苑老友記吳偉光先生。

對象：聯網各學苑學員

名額：15人

費用：\$10/人

與屯門長者學苑合辦



10. 行義交流好友宿營

編號: 17V-008

日期: 2018 年 3 月 24 日(週六) 至 25 日 (週日)

集合時間: 3 月 24 日 1 時 30 分集合

集合地點: 仁濟二中上車

活動地點: 烏溪沙青年新村

行程:

3 月 24 日(六)	
3:00pm	到達營地
3:30pm-5:30pm	營地活動 A. 參觀營地 B. 伸展運動 C. 愛心外展，向營地其他營友問義
5:30pm-6:00pm	分配房間及小休
6:00pm -7:00pm	晚膳
7:00-9:30	「聯網」義工及義務工作發展局義工交流及分享義工經驗
9:30-10:30	觀星/ 自由時間
3 月 25 日(日)	
07:30am-08:00am	起床梳洗
08:00am-08:30am	太極早操
08:30am-09:30am	早餐及自由時間
9:30am - 11:00am	嘉賓講座 (主題:情緒急救) a. 個人情緒管理 b. 在公眾場所遇上事故如何自處 c. 服務中有受服務者或義工情緒失控如何處理 d. 問答/討論環節
11:00am-12:00noon	感受分享、遊戲及大合照
12:00noon-1:00pm	午餐
1:00pm-1:30pm	收拾/自由活動，預備離開
1:30pm	自行離開營地



對象: 聯網義工成員

名額: 20 人成團，最多 25 人

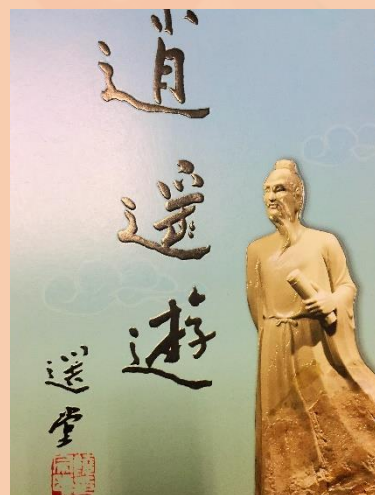
(另有義工局組長及職員約 22 人一同參與)

費用: \$140/人 (包膳食及去程車費)

11. 莊子逍遙遊課程(第三期)

編號: 17C-016

日期: 4月3、10、17、24日(星期二)
時間: 上午10:30至12時正
地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心
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。
對象: 聯網各學苑學員
名額: 30人
費用: \$40/位



12. 「退休長者也可重新就業」講座

編號: 17C-009

近日有問卷調查發現，長者退休後可再找工作的原因，包括讓長者生活得更充實、長者仍然有工作能力、讓長者繼續有收入等，若你，你的朋友或服務對象，年齡介乎60至75歲，希望重新投入工作，不論長工、兼職或散工，歡迎參加以下講座，以了解如何協助退休長者重新就業。

日期: 2018年4月13日(星期五)
時間: 下午2:30至4時正
地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心
導師: 曾文暢先生(聖公會聖匠堂社區中心社會工作員)
對象: 聯網各學苑學員
名額: 30人
費用: 免費



13. 詩詞平仄講座

編號: 17T-015

日期: 2018年4月10日(星期二)
時間: 下午2時30分至4時
地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心
主講: 鄺啟濤博士(大埔梁省德小學創校校長、
新界校長會名譽顧問)
內容: 講解朗讀詩詞之聲調值，提高學員對詩詞
的興趣。
對象: 聯網各學苑學員
名額: 50人
費用: 免費

平	仄		
平聲	上聲	去聲	入聲
江	講	巷	剝濁 角岳

14. 參觀「楊嘉輝的賑災專輯世界巡迴演」展覽

編號：17V-006

日期：2018年4月19(星期四)

時間：下午2時15分至大約下午5時30分

地點：西九文化區管理局 視覺文化博物館 M+
於仁濟二中集合上車及解散

內容：「楊嘉輝的賑災專輯世界巡迴演」承接第57屆威尼斯國際藝術雙年展2017 楊嘉輝個人展覽，由M+客席策展人郭瑛策展，並由M+副總監及總策展人鄭道鍊擔任顧問策展人。跨領域藝術家楊嘉輝特別為是次展覽，創作一系列全新作品：雕塑、錄像、空間和聲音裝置，透過創意誤讀和刻意修改多首1980年代及往後的「慈善單曲」，把似是而非的歷史事件串聯起來，集視覺及聽覺體驗於一體，帶領參觀者進入別具創意的聆聽經驗，再看經典歌曲對社會、政治及美學的隱喻，並重新審視世界大同的可行性。展覽提供約1小時的導賞服務，導賞員將與參加者進入載有不同聲音的場景，了解藝術家如何透過經不同方法改造的賑災歌曲（包括1991年為華東水災籌款的《滔滔千里心》），以及對展覽空間和故事的設計，反思真與假、施與受等概念。參加機構可同時預約即時口述影像或手語傳譯服務，以便參加者了解展覽及展品。

對象：聯網各學苑學員

名額：30人

費用：\$10/人（包括來回車費）
（西九文化區管理局津貼部分車資）



15. 文化文物與香港歷史(下)



編號：17V-001a

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
		上水歷史文化考察：上水圍、 廖萬石堂
日期：	4月23日(星期一)	4月24日(星期二)
集合及解散 時間：	下午2:30-下午4:00	中午12:30-下午5:30
集合及解散 地點：	珠海學院地下演講廳(二) (自行前往)	仁濟二中

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：30人(先到先得)

對象：聯網各學苑學員

費用：\$20/位（包括考察日之來回車費，講座日請自行前往珠海學院）

16. 參觀公開大學



香港公開大學
THE OPEN UNIVERSITY
OF HONG KONG

編號: 17V-007

日期: 2018 年 4 月 25 日 (星期三)

集合時間: 下午 1 時正

解散時間: 約下午 5 時 30 分

集合/解散地點: 仁濟醫院第二中學

行程:

下午 2 時正	到達香港公開大學
下午 2 時 15 分-3 時正	由香港大學導師為學員提供健康講座(內容待定)。
下午 3 時-4 時 30 分	由公開大學職員帶領參觀公開大學教學設施(包括模擬情景教學設施), 並讓學員親自嘗試不同模擬情景的職業扮演, 如機艙服務員、醫務員等。
下午 4 時 35 分	回程
約下午 5 時 30 分	在仁濟二中解散

對象: 聯網各學苑學員

名額: 50 人

費用: \$20/人 (包括來回車費)



17. 中樂團 (二胡、笛子、古箏)

日期: 2018 年 3 月 3, 10, 24 日 (星期六)

4 月 7, 21, 28 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: \$75/位

