



新學西長者學苑聯網

NT WEST ELDER ACADEMIES CLUSTER

## 2017 年 9 及 10 月課程及活動

### 1. 長者健康教育(高上)



編號:17GC-101A

日期: 2017 年 9 月 11(一), 18 日(一)  
 2017 年 10 月 9(一), 16(一), 23(一), 30 日(一)  
 2017 年 11 月 6(一), 13(一), 20(一), 27 日(一)

時間: 上午 10 時至 12 時正

地點: 仁濟醫院第二中學 5 樓活動中心

導師: 潘永昌先生  
 (暨南大學醫學院中醫骨傷科學碩士、保健按摩高級考評員)

對象: 年滿 60 歲或以上長者

名額: 30 人(名額有限、先到先得)

費用: \$100/位\*\* (包括\$30 教材費)

課程內容:



課程獲  
「長青活學計劃」  
助學金資助

|     |     |          |
|-----|-----|----------|
| 單元一 | 生理篇 | 認識神經系統疾病 |
| 單元二 | 生理篇 | 認識呼吸道疾病  |
| 單元三 | 心理篇 | 面對疾病     |
| 單元四 | 心理篇 | 面對負面情緒   |
| 單元五 | 心理篇 | 珍惜眼前     |
| 單元六 | 人際篇 | 禮儀概念     |
| 單元七 | 人際篇 | 個人形象禮儀   |
| 單元八 | 人際篇 | 社交基本禮儀   |

### 2. 了解「情緒病及抑鬱症」講座

日期: 2017 年 9 月 11 日(星期一)

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: 雀巢香港有限公司-註冊護士

對象: 聯網各學苑學員

費用: 全免

編號: 17T-001

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



查詢及報名: 請致電聯網辦事處 2433 8268 與鄭小姐或葉小姐聯

### 3. 流行性感冒講座

編號: 17T-002



日期: 2017年9月4日(星期一)

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: 公開大學講師-林頌恩女士及鍾玉倩女士

內容: 由季節性流感或肺炎球菌所引起的呼吸道感染是常見的疾病，而免疫力低的人和長者一旦染上流感，可能會出現嚴重併發症，甚至死亡。當流感大流行時，繼發性細菌性肺炎是導致患病和死亡的重要原因。接種疫苗是其中一種預防季節性流感、肺炎球菌感染及其併發症的有效方法，亦可減低長者入院和死亡的風險。

對象: 聯網各學苑學員

費用: 全免

### 4. 慶回歸二十周年長者學苑音樂會

日期: 2017年9月27日(星期三)

時間: 下午2時30分至5時

地點: 香港大會堂劇院一樓

對象: 聯網各學苑學員 (若想報名, 請向各學苑查詢)

費用: 全免



### 5. 伸展活動體適能

編號: 17C-001

讓學員體適能的理論，應用伸展運動法則。增加身體的柔軟度，提升活動能力及使伸展牽拉度得到改善。

日期: 2017年9月8, 15, 22, 29 及 10月6, 13日 (逢星期五)

時間: 早上11時至12時30分

地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師: 鄧松堅老師

名額: 25人

對象: 聯網各學苑學員

費用: \$60/位



查詢及報名: 請致電聯網辦事處 2433 8268 與鄭小姐或葉小姐聯

## 6. 「中醫藥養生食療系列－秋冬篇」

編號: 17C-002

「寓醫於食，凡醫於食」，食療保健是中國人的傳統智慧。中醫除了運用各種中草藥方等治病外，還會因應四季氣交替，而善用不同藥材配合食材而製作養生藥膳。

日期: 2017年10月19, 26, 11月2及9日(星期四)

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

導師: 賴旻青醫師(香港大學中醫藥學院中醫全科學系、  
香港醫療管理局註冊執業醫師資格)

名額: 40名

對象: 聯網各學苑學員

費用: \$40/位



## 7. 書法班 (上學期)

編號: 17C-003

日期: 2017年10月4, 11, 18, 25日(星期三)

11月1, 8, 15, 22, 29日(星期三)

12月6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)

名額: 30人

對象: 聯網各學苑學員

費用: \$200/位(包材料, 學員需自備毛筆)



## 8. 義工團隊訓練 (中班)

編號: 17GC-201

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。

日期: 2017年10月17(星期二), 27(星期五)及31日(星期二)

時間: 2017年10月17, 31日(星期二)

下午2時至4時

2017年10月27日(星期五)

下午1時30至3時30分

地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師: 由義務工作發展局導師主講

名額: 50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。



## 9. 表演藝術課程 (初班)

編號: 17GC-301

日期: 2017 年 10 月(待定)

時間: 待定

地點: 仁濟醫院第二中學

導師: 嶺南大學視覺研究系學生

名額: 30 人

對象: 聯網各學苑學員

費用: 待定

課程內容: 導師將介紹表演藝術的歷史、表現形式, 通過作品的導賞、導讀, 而提升學員對表演藝術的鑒賞能力及審美層面。



## 10. 古典詩歌鑒賞及寫作課程

編號:17C-004

日期: 2017 年 11 月(待定)

(原先訂於十月,但老師因健康問題要求更改為十一月進行)

時間: 待定

地點: 仁濟醫院第二中學 5 樓活動中心

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)

名額: 30 人

對象: 聯網各學苑學員

費用: 待定



## 11. 文化文物與香港歷史(上)



珠海學院  
CHU HAI COLLEGE  
OF HIGHER EDUCATION

編號: 17V-001

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。

(原先訂於十月,但珠海學院要求更改為十一月進行)

講座

考察

日期: 11 月 14 日(星期二)

11 月 15 日(星期三)

時間: 2:30-4:00

2:00-5:00

地點: 珠海學院地下演講廳(二)

沙田曾大屋及車公廟

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 (包括來回車費)



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。

## 12. 賣旗活動-圓玄學院新界區賣旗日義工招募

日期：2017年9月6日(六)  
時間：上午10:00-下午12:30  
地點：屯門市中心  
對象：聯網各學苑學員  
名額：30人  
費用：全免



## 13. 義工探訪活動-夏日樂繽紛 FUN

日期：2017年9月5日(二)  
2017年10月12日(四)\*\*\*  
2017年11月7日(二)

\*\*\*10月12日義工團將會聯同鄧寶怡小姐(獲英國倫敦皇家音樂學院鋼琴演奏碩士、英國皇家音樂學院院士鋼琴演奏文憑、英國倫敦聖三一音樂學院高級鋼琴演奏文憑)一起參與, 以音樂溫暖院舍。

時間：下午2:30至4時正  
地點：救世軍錦田長者之家  
名額：20人(先到先得)  
對象：已完成義工訓練中班或以上之義工學員  
費用：全免



## 14. 勤練氣功抗疲勞講座

日期：2017年10月6日(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  
講師：陳雪梅博士(博士後研究員、哲學博士、公共衛生碩士、香港大學社會工作及社會行政學系、香港大學行為健康教研中心、八段錦氣功教練)  
名額：70人  
費用：全免



## 15. 天然艾灸按摩治療痛症講座



日期： 2017 年 10 月 20 日(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

講師： 袁麗萍總監(國際健康養生會主席、國際中醫中藥總會會長、  
香港腫瘤中心榮譽臨床顧問、香港大學行為健康教研中心榮譽臨床顧問)

名額： 70 人

費用： 全免

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。