



新界西長者學苑聯網

NT WEST ELDER ACADEMIES CLUSTER

## 2017年5及6月課程及活動

### 1. 投資理財課程 (高班)



編號: 16GC-403

課程由新界西長者學苑聯網及香港證監會投資者教育中心合辦

日期: 2017年5月4, 11, 18, 25日(逢星期四)

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: 投資者教育中心專業人士

名額: 40人

費用: 全免



### 2. 「莊子逍遙遊」課程

編號: 16C-012

透過課程讓學員對莊子加深認識，並探索莊子養生之道。

日期: 2017年5月5, 12, 26及6月2日(逢星期五)

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

導師: 莊偉祥先生(香港莊子文化研究會會長)

名額: 40人

費用: \$40/位

課程簡介:

課堂 內容

第一堂 認識莊子，莊子是誰，為什麼學莊子

第二堂 介紹《莊子-逍遙遊》

第三堂 從〈逍遙遊〉、〈齊物論〉、〈養生主〉，探索養生之道

第四堂 分組討論，分享對學習莊子前後的體會



### 3. 夏日養生課程

編號：16C-013

希望透過課程讓長者改善個人的飲食和生活習慣，好能順應季節的變化，調養體質，預防病菌入侵。

日期：2017年5月6, 13 (六) 及6月8日 (四)

時間：上午11時至12時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

名額：40人

費用：\$30/位

課程簡介：



日期	講師	講題
5月6日(六)	彭慧心醫師、沈芷淘醫師	夏天飲食宜忌
5月13日(六)	彭慧心醫師、沈芷淘醫師	養生穴位
6月8日(四)	許燕卿 註冊護士	扶正祛邪 養生保健

### 4. 樹脂黏土製作班

編號：16C-014

日期：2017年5月8, 15, 22, 29日(一)

時間：早上10時30至中午12時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：譚杏芳老師

名額：20位 (聯網義工組員優先)

費用：\$50 (包括材料費)



### 5. 退化性關節炎·運動與治療方法講座

編號：16T-016

希望透過講座讓長者們更加了解關節痛的成因及舒緩方法。

日期：2017年5月10日(星期三)

時間：下午3時至4時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

主講嘉賓：楊卓明先生 (香港中醫骨傷學會 理事長)

名額：60人 (名額有限、先到先得)

費用：全免

對象：聯網各學校校長、老師、學生及各學苑學員



## 6. 靜觀自我關懷與身心靈健康講座

編號：16T-017

透過講座讓大家認識自己，保持心境豁達，做個開心快樂人。

日期：2017年5月16日(星期二)

時間：下午2時30至3時45分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

主講嘉賓：梁錦堂先生

(香港大學名譽講師 及 香港教育學大學名譽專業顧問)

名額：60人(名額有限、先到先得)

費用：全免

對象：聯網各學校校長、老師、學生及各學苑學員



## 7. 古典詩歌鑑賞及寫作課程 (第4期)

編號：16C-015

日期：2017年5月18, 23, 25日及6月1日(星期二、四)

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：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：40人

費用：\$40/位



## 8. 「解構 DNA」講座 (暫定)

編號：16T-018

日期：2017年5月24日(星期三)

時間：下午2時45至4時30分

地點：仁濟醫院第二中學1樓禮堂

主講嘉賓：徐立之教授

(香港大學前校長、港科院創院院長)

名額：150人(名額有限、先到先得)

費用：全免

對象：聯網各學校校長、老師、學生及各學苑學員





## 9. 環保 DIY

編號: 16C-016

日期: 2017年6月2, 16, 23及30日(逢星期五)

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: 吳少芬老師

名額: 20人(聯網義工組員優先)

費用: \$65/位(包括材料費)

課程簡介: 製作石膏香磚、薑皂、按摩油及頸紋膏



## 10. 止痛藥的正確使用和謬誤講座

編號: 16T-013

日期: 2017年6月6日(星期二)

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

主講嘉賓: 陳穎琳講師

(香港大學李嘉誠醫學院藥理及藥劑學系)

名額: 60人(名額有限、先到先得)

費用: 全免

對象: 聯網各學校校長、老師、學生及各學苑學員



## 11. 「終老的選擇」生死教育工作坊 2

編號: 16T-019

透過體驗活動、影片播放、分享等，讓長者在輕鬆的氣氛下談生論死，從而提升為晚晴做好準備的動力。

日期: 2017年6月7日(星期四)

時間: 上午10時至11時30分

地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心

主講: 博愛醫院病人資源中心社工及義工

名額: 40人

費用: 全免

對象: 聯網各學苑學員



## 12. 創意掛飾手工藝班

編號: 16C-018

日期: 2017年6月5, 12, 19, 26日 (逢星期一)  
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  
導師: 張玉蓮女士 (聯網義工)  
名額: 20人 (聯網義工組員優先)  
費用: \$50/位 (包括材料費)  
課程簡介: 製作香囊、葫蘆花燈、蓮花掛飾及宮燈

## 13. 糖尿病 — 識飲識食好容易講座

編號: 16T-020

透過講座讓長者們對糖尿病的關注及認識，從飲食方面預防糖尿病。

日期: 2017年6月13日(星期二)  
時間: 下午2時30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: 雀巢香港有限公司-註冊護士  
名額: 50人(名額有限、先到先得)  
費用: 全免  
對象: 聯網各學校校長、老師、學生及各學苑學員



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。

## 14. 書法班 (暑期班)

編號: 16C-017

日期: 2017年6月7, 14, 21, 28及  
7月5, 12, 19, 26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  
費用: \$80/位 (包材料, 學員需自備毛筆)

法書