



新界西長者學苑聯網

NT WEST ELDER ACADEMIES CLUSTER

## 2017 年 3 月及 4 月課程及活動

### 1. 「常見的腸胃問題」講座

編號: 16T-007

認識長者脹氣、胃痛、火燒心、腹瀉及便秘等問題。

日期: 2017 年 3 月 21 日(星期二)  
時間: 下午 2 時至 4 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-註冊護士  
名額: 35 人(名額有限、先到先得)  
費用: 全免  
對象: 聯網各學苑學員



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

### 2. 「保持大腦健康的方法及活動」講座

編號: 16T-008

日期: 2017 年 3 月 23 日(星期四)  
時間: 上午 11 時至 12 時  
地點: 仁濟醫院第二中學 5 樓活動中心  
主講: 香港認知障礙症協會專業導師  
費用: 全免  
名額: 40 人  
對象: 聯網各學苑學員、校長、主任、老師、家長及社區人士

活動獲屯門區議會資助

查詢及報名: 請致電聯網辦事處 2433 8268 與鄭小姐或陳小姐聯絡。

tuwendian.net

### 3. 文化文物與香港歷史(下)

編號: 16V-005

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

日期: 2017 年 3 月 28 日 (星期二)

時間: 上午 10 時 30 分至 12 時

地點: 珠海學院地下演講廳(二)

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)

費用: \$20/位 (包括來回車費)

額滿

#### 考察

2017 年 3 月 29 日 (星期三)

下午 2 時至 4 時 30 分

元朗逢吉鄉 (仁濟二中學集合及解散)



### 4. 「終老的選擇」生死教育工作坊

編號: 16T-009

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 4 月 6 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

費用: 全免

名額: 30 人

對象: 聯網各學苑學員



查詢及報名: 請致電聯網辦事處 2433 8268 與鄭小姐或陳小姐聯絡。



## 5. 跨代樂頤年健康大使

「聯網」與嶺南大學亞太老年學研究中心合作，透過專業義工培訓予長者及青年，裝備他們成為健康大使。受訓後的大使會攜手將健康耆年知識帶進社區，服務屯門及元朗區長者。

日期：2017 年 3 月至 9 月

費用：全免

對象：聯網義工隊成員



| 類別   | 項目                                                                                  | 節數*               |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 義工培訓 | 必修核心義工培訓<br>- 義務工作導論及跨代溝通<br>- 常見長者慢性疾病預防及控制<br>- 義務工作策劃及管理                         | 6 節               |
|      | 自願性選修義工培訓<br>- 養生飲食                      - 園藝治療<br>- 編織 / 手工藝                - 資訊科技 | (義工可根據其興趣而選擇合適培訓) |
| 義工服務 | 啟動典禮                                                                                | 1 節               |
|      | 社區服務                                                                                | 6 節               |
|      | 研討會                                                                                 | 2 節               |

\*每節約 2 小時

## 6. 「關愛·服務·研習 @ 屯門」計劃開幕典禮 暨 長幼共融週攤位遊戲

嶺南大學服務研習處透過互動活動推廣「積極老年生活」及「長幼共融」精神。



### 開幕禮

日期：2017 年 3 月 20 日（星期一）

時間：下午 3 時至 4 時 30 分

地點：嶺南大學天幕

### 攤位遊戲

日期：2017 年 3 月 20-22 日（星期一、二、三）

時間：中午 12 時至下午 3 時

地點：嶺南大學天幕

費用：全免

攤位主題：健康、電子技術、就業及義工、防騙、家居安全、退休財務、跨代共融

## 7. 藝術與社區（初班）



編號: 16GC-301

日期: 2017 年 4 月 28 日、5 月 5, 12, 19 日(逢星期五)及 5 月 27 日(星期六)

時間: 早上 10 時至 11 時 30 分 (5 月 27 日外出活動下午 2 時至 5 時)

地點: 仁濟醫院第二中學

導師: 嶺南大學視覺研究生陸肇欣女士

名額: 30 人

費用: \$60/位

課程內容: 是次課程不只於課室進行, 導師將帶領學員一同走進不同創作空間, 與不同藝術工作者分享與交流。



查詢及報名: 請致電聯網辦事處 2433 8268 與鄭小姐或陳小姐聯絡。