



2017 年 1 月及 2 月課程及活動

1. 伸展運動體適能(二)

編號: 16C-006

課程讓學員認識伸展運動對骨關節保健的重要性，並從正確體適能的概念，掌握合適的運動法則。

日期: 2017 年 1 月 13, 20, 及 2 月 3, 10, 17, 24 日(逢星期五)

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

導師: 鄧松堅先生 (肯特伯雷大學理學碩士、廣東省保健諮詢師及中醫藥膳師資格)

名額: 30 人(名額有限、先到先得)

費用: \$60

2. 健康教育晉階課程(中下)



編號: 16GC-102B

課程由新界西長者學苑聯網及香港公開大學李嘉誠專業進修學院合辦

日期: 2017 年 2 月 8, 15, 22 日、3 月 1, 8, 15, 22, 29 日及
4 月 5, 12 日 (逢星期三) 共 10 堂

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

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: 40 人(名額有限、先到先得)

費用: \$100/位** (包括\$30 教材費)

課程內容:

單元一	生理篇	飲食新理念
單元二	生理篇	食物的性味
單元三	心理篇	生活轉變
單元四	心理篇	生活管理
單元五	心理篇	生命教育
單元六	人際篇	說服的藝術
單元七	人際篇	提出不同意見的藝術
單元八	人際篇	安慰的藝術

課程獲
「長青活學計劃」
助學金資助

3. 蟹爪水仙製作班 2017

編號: 16C-007

日期: 2017 年 1 月 7 日 (星期六)
時間: 早上 9 時至 10 時 30 分
地點: 仁濟醫院第二中學 1 樓視藝室
導師: 資深園藝師 (安叔)
費用: \$40 /位
(包括水仙球 2 個, 參加者請自備界刀及勞工手套)
名額: 30 人



4. 書法班 (下)

編號: 16C-008

日期: 2017 年 2 月 15, 22 日、3 月 1, 8, 15, 22 日 及
4 月 5, 12, 19, 26 日 (逢星期三) 共 10 堂
時間: 上午 11 時 45 分至 13 時 00 分
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、
曾於公開比賽獲得冠軍)
名額: 30 人
費用: \$100/位 (包材料費, 需自備毛筆)

門人隨明月
對遠山多時
立

5. 長者預防流感講座



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

編號: 16T-006

日期: 2017 年 1 月 19 日 (星期四)
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: 楊琳女士 (香港理工大學護理學院助理教授)
費用: 全免
名額: 60 人
對象: 聯網各學苑學員、校長、主任、老師、家長及社區人士

6. 「樂在耆所」體驗團

編號: 16V-003

透過參觀房協長者安居資源中心，提高參加者對「長者友善家居」的認識，並介紹便利生活及提升安全的生活輔助工具及家居設計。

日期: 2017 年 1 月 10 日 (星期二)

集合時間: 下午 1 時 30 分

集合地點: 屯門仁濟醫院第二中學

解散時間: 下午 5 時

解散地點: 屯門仁濟醫院第二中學

名額: 60 人 (先到先得)

費用: \$10

交通: 來回旅遊巴接送

活動獲屯門區議會資助

7. 義工領袖訓練班

編號: 16C-009

日期: 2017 年 2 月 13, 20, 27 日及 3 月 6, 13, 20 日 (逢星期一)

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: 何倩怡小姐 (擁有多管理、導師及義工服務經驗)

對象: 聯網義工隊組長

費用: 全免

內容: 透過訓練課程，培養義工領袖之自立能力。加深了解義工領袖之角色及責任，增強義工領袖與隊員之間合作及溝通之能力。