



## 2016年11月及12月課程及活動

### 1. 愛笑瑜珈班

編號:16C-004

日期: 2016年11月1及8日(星期二)  
時間: 下午2時30分至3時30分  
地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心  
導師: 心身靈笑出正能量香港協會導師  
冼雪瓊女士及陳麗娟女士  
名額: 30人(名額有限、先到先得)  
費用: \$30/位



### 2. 義工團隊訓練 (高班)



編號:16GC-203

透過訓練讓義工們認識義工推廣與招募的理念及方法，了解如何有效維繫及督導義工，學習義務工作風險管理的核心要素。

日期: 2016年11月3,10,24日(星期四)  
時間: 下午2時至4時  
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: 60人  
對象: 完成聯網義工培訓中階義工



### 3. 中國古典詩詞四講

編號: 16C-005

日期: 2016年11月11, 18, 25日及12月2日(逢星期五)  
時間: 上午10時30分至12時正  
地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心  
主講: 黎廣基博士  
費用: \$40/位

課程內容: 通過若干經典名篇，以生動活潑的方式，深入淺出，講授欣賞古典詩詞的方法，藉此提高聽眾的鑑賞力，豐富大眾古典詩詞的常識。

人隨明月多時立  
門對遠山長日開

## 4. 中樂團成果分享會

聯網中樂團成立2年，起初大部份團員都是沒有中樂基礎，經老師的悉心教導及學員的努力練習下，樂團日漸成長，並經常獲不同的機構邀請擔任表演嘉賓。希望透這個表演與大家一同分享這份喜悅。

日期：2016年11月12日(星期六)

時間：下午2時30分至4時正

地點：仁濟醫院第二中學禮堂



## 5. 中醫藥課程

編號:16C-006

課程由聯網與香港浸會大學中醫藥學院臨床部合辦，希望透過課程讓學員認識中醫治療及對自己的體質加深了解。

日期：2016年11月22, 29日及12月6, 13日(逢星期二, 共4堂)

時間：早上10時30分至12時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：香港浸會大學中醫藥學院臨床部講師 周忠亮先生 及 朱冬梅博士

名額：40人

費用：\$40/位

課程內容：

- 第1堂 談談太極拳的作用
- 第2堂 跟痛症的中醫治療體會
- 第3堂 中醫教您認識體質
- 第4堂 常用養生穴位的按摩和艾灸方法

此課程以  
普通話授課

## 6. 「保健品知多少？」講座

編號:16T-003

日期：2016年11月25日(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

主講：香港大學李嘉誠醫學院藥理及藥劑學系講師 陳穎琳女士

費用：全免

名額：60人



## 7. 「改善高血脂從改變生活開始」講座

編號: 16T-004

日期: 2016年12月5日(星期一)  
時間: 下午2時至3時半  
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  
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、佳膳纖維及佳膳適糖。

## 8. 長者防跌講座

編號: 16T-005

日期: 2016年12月17日(星期六)  
時間: 早上10時至12時正  
地點: 馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學 G01 室  
新界屯門石排頭路17號(輕鐵507或751至蔡意橋站)  
主講: 鍾玉意女士(屯門醫院資深老人科註冊護士)  
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



## 9. 義工團隊訓練 (初班)

 義務工作發展局  
AGENCY FOR VOLUNTEER SERVICE

編號: 16GC-201

透過讓學員認識義務工作的意義及價值，以及義工應有的責任和態度、學習不同的技巧及探訪要訣。

日期: 2016年12月15, 22及29日(星期四)  
時間: 下午2時至4時  
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  
對象: 有興趣參與義務工作之長者

