



# 新界西長者學苑聯網

NT WEST ELDER ACADEMIES CLUSTER

## 2016 年 9 月及 10 月課程

### 1. 健康教育晉階課程(中班)



編號: 16GC-101

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: 28/9 (三)、5/10(三)、12/10 (三)、19/10(三)、  
2/11 (三)、10/11(四)、23/11(三)、30/11(三)、7/12(三)

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: 30 人(名額有限、先到先得)

費用: \$80/位\*\* (包括\$30 教材費)

課程內容:

|     |     |            |
|-----|-----|------------|
| 單元一 | 生理篇 | 中醫養生及食療概論  |
| 單元二 | 生理篇 | 食療養生論      |
| 單元三 | 心理篇 | 情緒智商       |
| 單元四 | 心理篇 | 壓力與逆境      |
| 單元五 | 心理篇 | 精神健康       |
| 單元六 | 人際篇 | 初次見面的說話藝術  |
| 單元七 | 人際篇 | 社交聚會時的說話藝術 |
| 單元八 | 人際篇 | 讚美的藝術      |

**額滿**



課程獲  
「長青活學計劃」  
助學金資助

### 2. 認識伸展運動體適能

編號: 16C-001

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: 2016 年 9 月 9, 23, 30 日 及 10 月 14, 21, 28 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: 鄒松堅先生 (理學碩士、中國營養師、保健諮詢師)

名額: 30 人(名額有限、先到先得)

費用: \$60



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。

### 3. 「了解風濕症」講座

編號: 16T-001

日期: 2016 年 9 月 27 日(星期二)  
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。



### 4. 表演藝術課程 (高班)



編號: 16GC-301

日期: 2016 年 9 月 12 日、10 月 3, 17, 24 日 及 11 月 7, 21 日 (逢星期一)  
時間: 早上 10 時至 11 時 30 分  
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  
費用: \$60/位

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。



### 5. 古典詩歌鑒賞及寫作課程

編號: 16C-002

日期: 2016 年 10 月 4, 11, 18 及 25 日 (逢星期二)  
時間: 上午 9 時 30 分至 11 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: 30 人  
費用: \$40/位  
課程內容:

| 課堂  | 講題    |
|-----|-------|
| 第一堂 | 含蓄及直率 |
| 第二堂 | 綺麗和英爽 |
| 第三堂 | 雄奇    |
| 第四堂 | 沉鬱及沉著 |



## 6. 文化文物與香港歷史(上)



珠海學院  
CHU HAI COLLEGE  
OF HIGHER EDUCATION

編號: 16V-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。

### 講座

日期: 2016年10月17日(星期一)

時間: 下午2時至4時

地點: 珠海學院(屯門新校舍)

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)

### 考察

2016年10月18日(星期二)

下午2時至5時

元朗舊墟(仁濟醫院第二中學)

額滿

## 7. 義工團隊訓練(中班)



義務工作發展局  
AGENCY FOR VOLUNTEER SERVICE

編號: 16GC-202

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: 2016年10月6, 13及20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: 完成聯網義工培訓初階義工

VOLUNTEER

## 8. 書法班(上)

編號: 16C-003

日期: 2016年10月12, 19日(逢星期三)

11月2, 9, 23, 30日

12月7, 14日

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: \$80/位(包材料, 需自備毛筆)

樂



額滿

## 9. <一代文豪蘇軾> 講座

編號: 16T-002

日期: 2016年10月26日(三)

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

主講: 馮鄧美玲女士(教育署前中文科高級督學、香港大學文學碩士)

費用: 全免

名額: 60人

