



2025年5-6月

第57期

課程/講座/義工服務預告

(一) 健康保健

- 伸展運動體適能：八段錦 24C-008
- 瑜珈班 24C-032

(二) 資訊科技

- 智購易 24C-030
- 數位素養培訓 24C-041
- 數碼解難站（義工招募） 24VT-009

(三) 語言文學

- 日語課程 24C-021/24GC-002
- 導賞文學及寫作班 24C-027
- 易經淺說：尋求宇宙的奧秘 24C-040
- 易學漫談 24C-042

(四) 博雅教育

- 書法班 24C-002
- 國畫班 24C-001
- 筆得了速描中階班 24GC-001
- 余光中散文選讀 24C-038

(五) 人文社會

- 樂齡女童軍集會 24C-006
- 義工太極扇課程 24C-004
- 青山醫院精神健康義工服務 24CT-014
- 錦田義工探訪 24VT-001

(六) 藝術文化

- 中樂團（二胡、笛子、古箏、
阮、敲擊） 24GC-101
- 口琴課程 24GC-008

(七) 生活管理

- 一心二用小組訓練 24C-009
- 運動、認知和營養訓練之研究 24CT-009
- 緊急應變講座 24T-019
- 維修共學班 24C-039

報名程序

HELLO
SPRING

1. 請點擊或掃描課程右方的二維碼，以瀏覽您感興趣的課程、講座或義工服務預告，手機將自動轉至報名表格頁面。
2. 點擊「打開二維碼」請詳細閱讀報名表格內容並核對活動標題。
3. 請填寫報名表格內所有欄位，確保填寫資料的正確性。填寫後，點擊「提交」。
4. 如您成功入選，我們的工作人員會在課程開始前兩個工作天將您加入課程群組。不獲通知者視為落選。
5. 為完成報名手續，請在第一節課以八達通繳交學費。
6. 如因個人因素退出活動，已繳付的學費恕不退還。

如有任何疑問，可透過whatsapp 6581 3047 或 致電2433 8268查詢



1. 瑜伽課程

24C-032



點擊/掃描報名

日期: 2025年5月14、28日

6月4、18、25日 (逢星期三)

時間: 下午2時至下午3時

地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師: 黃小萍瑜伽教練 (取得國際瑜伽導師訓練證書)

內容: 肩頸放鬆

舒緩背痛

骨盆底筋訓練

療愈膝關節

名額: 25人

費用: \$150 (5堂)

如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

yoga



2. 日語初階課程 24C-021

日期：2025年5月12、26日

6月2、9、23、30日（逢星期一）



點擊/掃描報名

時間：下午3時正至下午4時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：吉田太太

對象：所有學員（需對50音有基礎認識）

內容：教授基礎音階及文法等常用對話技巧

名額：20人

費用：\$120 (6堂)



3. 日語晉階課程 24C-007

日期：2025年5月12、26日

6月2、9、23、30日（逢星期一）



點擊/掃描報名

時間：下午4時正至下午5時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

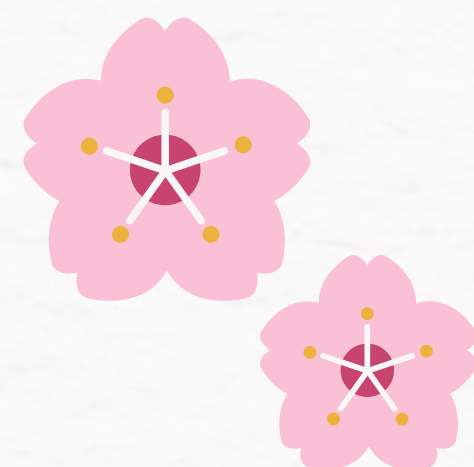
導師：吉田太太

對象：曾報讀日語初階課程的學員

內容：教授進階文法與會話等對話技巧

名額：20人

費用：\$180(6堂)



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤



學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

4. 義工太極扇課程 24C-004

日期：2025年5月3、10、17、24日

6月7、14、21、28日（逢星期六）

時間：上午10時45分至下午12時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：長者學員黃佩珍師傅、李玉英師傅、潘俏銀師傅

對象：合資格義工學員（已完成義務工作局的義工培訓課程）

內容：教授太極扇技巧，排練後當義工到院舍、中心、學校等探訪和表演

名額：30位

費用：全免



本期暫不招生

長者導師

5. 口琴班

24GC-113

日期：2025年5月6、13、20、27日及6月3日（逢星期二）

時間：初階班：下午2時至下午3時

進階班*：下午3時至下午4時

*曾修讀兩期口琴班的同學可考慮報讀進階口琴班

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

對象：所有學員

導師：陳錦樂資深導師（從事口琴演奏及教學多年，曾擔任香港音樂事務統籌處等機構口琴班導師。於2001年及02年分別於德國舉辦的世界口琴節及日本亞太口琴節獲公開組比賽冠軍）

內容：認識及學習半音階口琴演奏技巧

名額：每班8人 *須收取足夠人數才開班

費用：\$250（5堂）

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤



點擊/掃描報名



學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

6.書法班

24C-002



點擊/掃描報名

日期：2025年5月7、14、21、28日

6月4、25日

(逢星期三)

時間：上午9時30分至上午11時正

地點：仁濟醫院第二中學1樓美術室

導師：馮美芳老師 香港書法家協會顧問
香港女子書畫家協會執行委員

對象：所有學員

內容：教授不同書法書體技巧

名額：25人

費用：\$120(6堂)



7.國畫班

24C-001



點擊/掃描報名

日期：2025年5月7、14、21、28日

6月4、25日

(逢星期三)

時間：上午11時15分至下午12時45分

地點：仁濟醫院第二中學1樓美術室

導師：李曼麗老師（自1985年起跟隨羅冠樵老師學習中國書畫，教學經驗豐富，其作品亦常被邀參展各書畫會之聯展。）

對象：所有學員

內容：教授不同國畫技巧，本期學習主題：山水樹石、花鳥蟲魚、工筆、寫意畫

名額：25人

費用：\$120(6堂)



學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

8.伸展運動體適能：八段錦

24C-008



點擊/掃描報名

日期：2025年5月15、22、29日

6月5、12、19日（逢星期四）

時間：下午2時30分至下午3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 理工大學活齡學院導師 理學碩士 MSc

對象：所有學員

內容：認識伸展運動的重要性及應用伸展運動的法則。八段錦有助改善呼吸系統、神經系統及循環系統的功能，並能提高上下肢力量、關節靈活性及平衡能力。

名額：25人

費用：\$120（6節）



9.導賞文學及寫作班 24C-027

日期：2025年5月30日及6月6、13、20、27日（逢星期五）

時間：下午2時至3時

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

對象：所有學員

講師：葛雋先生，從事中小學教育工作三十多年。業餘時間進行文學創作，給報社寫專欄，並且出版七十餘本著作，曾有作品進入「年度暢銷書排行榜」，更被選為「中小學生最喜愛的書籍」

內容：我們都喜歡旅行，也喜歡參與各種各樣的活動。各位有沒有想過，如果把旅遊時的所見所聞，以及活動後的點點滴滴體會，用文字一一詳實表達出來？若干年後，當我們再閱讀自己寫過的文字，往往會有出人意料的驚喜。未來的五節寫作課程，我們將學習如何閱讀和欣賞大師寫的遊記和評論，學習如何從經典中汲取營養，把它們變為自己的技能。

報讀課程的基本要求：愛好閱讀，喜歡寫作，會手機打字

名額：25人

費用：\$100 (5節)



學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

10. 中樂團 (二胡、笛子、古箏、阮、敲擊)



日期：2025年5月3、10、17、24日

6月7、21、28日 (逢星期六)

時間：

二胡初班 09:00 am - 10:00 am

二胡中班 10:00 am - 11:00 am

古箏中班 09:00 am - 10:00 am

古箏初班 10:00 am - 11:00 am

古箏初班 11:00 am - 12:00 am

古箏高班 12:00 noon - 1:00 pm

阮 09:00 am - 10:00 am

笛子中班 10:00 am - 11:00 am

笛子初班 11:00 am - 12:00 pm

敲擊班 12:00 noon - 1:00 pm

大合奏 11:00 am - 12:00 noon

24GC-101-110

如欲報名
請致電2433 8268



地點：仁濟醫院第二中學1樓課室及禮堂

導師：馮郁強老師 (二胡及大合奏)

陳浩城老師 (阮、笛子、敲擊)

賴翀郁老師 (古箏)

內容：歡迎有興趣之學員參加，需自備樂器上課
(古箏除外)

費用：\$175/位 (7堂) 中途加入亦按全期收費*

*上課地點更改，將另行通知參與學員

學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

11.筆得了速描中階班

24GC-001



點擊/掃描報名

日期：2025年5月7*、21、28*日（逢星期三）
6月4、11*、25日（設戶外寫生*）

時間：上午10時至中午12時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師：袁志明導師（資深速描畫家）

對象：曾修讀速畫班之學員優先
或有畫畫基礎的學員

內容：教授速描技巧

名額：20人

費用：\$150 (6堂)



12.余光中散文選讀

24C-038



點擊/掃描報名

日期：2025年5月6、13、20、27日
6月3、24日（逢星期二）

時間：上午10時至11時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

導師：陳道謙博士（曾於香港、新加坡及深圳從事教育工作；其中包括曾於新加坡政府教育部擔任教育官兼軍訓教官、深圳麗中小學校長、香港保良局嚴志教育服務中心校長及中大兼任講師等職位。其後轉往商界工作。目前香港大學兼職工作。）

對象：所有學員

內容：余光中的文學創作光譜的外緣與內因、從創意視角論述余光中的散文、余光中散文的「創意」舉隅及闡述等

名額：40人

費用：全免（特此鳴謝陳博士鼎力支持，免費義助是次課程）



學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

13. 錦田義工探訪

救世軍錦田長者之家合辦

日期：5月21日（三）及6月11日（三）

時間：下午2時30分至下午4時

地點：錦上路救世軍錦田長者之家

對象：義工學員

內容：義工到錦田長者之家探望並安排活動

名額：4-6人

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

We ♥ our
Volunteers

24VT-001

如欲報名
請致電2433 8268



14. 樂齡女童軍集會

24C-006

日期：2025年5月7、21日（逢星期三）

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

時間：下午2時正至下午4時正

對象：樂齡女童軍成員

內容：女童軍步操及團隊交流活動。樂齡女童軍於2019年建立，一直提升成員的知識技能和品格，建立自信。歡迎有意向的學員加入。

名額：20人

費用：\$100（1年會費）

如欲報名
請致電2433 8268



15.智購易

24C-030

課程由數字政策辦公室資助

日期：2025年5月13、20、27、6月3日
及6月10日（逢星期二）

時間：上午10時 至 中午12時

地點：新家園協會

地址：新界天水圍天耀一邨耀盛樓地下1號鋪

對象：60歲以上具備基本資訊及通訊科技知識的長者

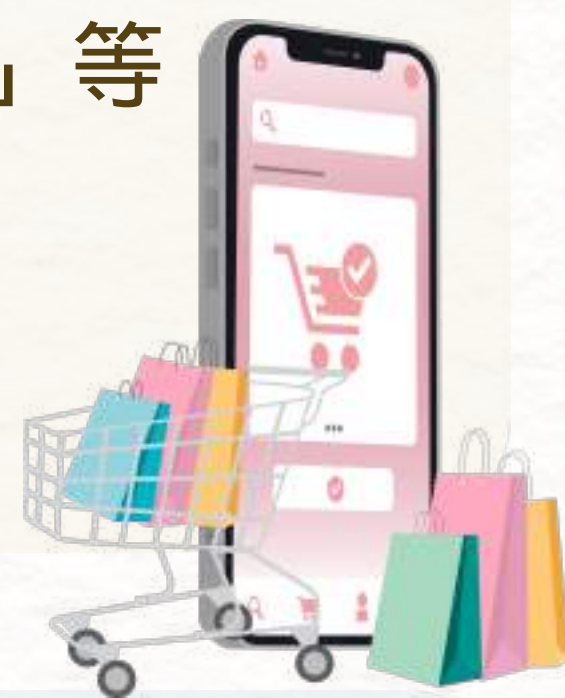
內容：了解不同網絡平台的使用及運作流程、了解網上購物的陷阱及網上付款保安及實踐試用網購平台應用程式，例如「HKTVMALL」、「PNS網購」等

名額：15人

費用：全免



點擊/掃描報名



16.緊急應變講座

24T-019

緊急應變中心合辦

日期：2025年6月24日（星期二）

時間：下午2時30分至4時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室

對象：所有學員

內容：認識家居用電安全、長久使用之小貼士及家居室內外環境之潛在危機

名額：30-40人

費用：全免



點擊/掃描報名



17.維修共學班

24C-039

日期：2025年5月20、27日、6月3、10、17、24日
7月8、15、22、29日（7月1日為國慶日
暫停一節）逢星期二（共十堂）

時間：上午11時至下午12時30分（初階）

下午2時30分至下午4時（進階*）*需曾修讀初階班

地點：屯門青楊街得利工業中心

導師：王佐基師傅

對象：長者學員，立志成為義工

內容：(*理論與實踐結合師傅會按進度增改內容)

進階：

- ✓ 溫故知新
- ✓ 水喉知識
- ✓ 龍頭知識
- ✓ 廁所全面了解
- ✓ 油漆知識
- ✓ 木工技巧認知
- ✓ 石屎剝落認知

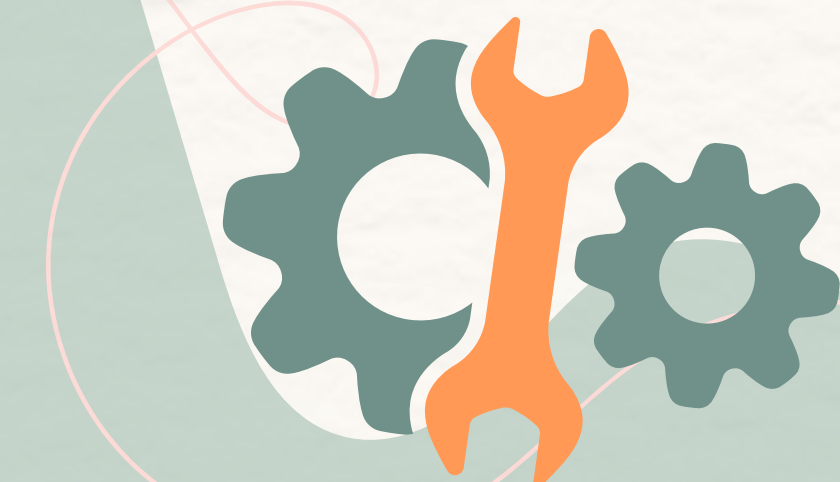
初階：

- ✓ 古今工具介紹
- ✓ 油漆種類及技巧
- ✓ 螺絲認知及技巧
- ✓ 常用鎖的認知
- ✓ 介紹界板、萬能膠、沙紙板等



點擊/掃描報名

名額：每班8-10人 *須收取足夠人數才開班
費用：\$750/十堂 (已包材料費)



學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

18. 易經淺說：尋求宇宙的奧秘

24C-040



點擊/掃描報名

日期：2025年5月14日

時間：上午10時至中午12時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心（不設網課）

講師：鄧美玲女士（香港大學文學碩士、前教育局教育電視製作總監、前教育署中文科督學，現定居加拿大溫哥華，常於溫哥華中文電台中文節目分享）

對象：所有學員

內容：《易經》為群經之首，起源於古人通過圖像符號祈求與天地溝通，從而得到指引，以定人事。《易經》的中心思想在：變。學習《易經》可從象、理、數、通、變五個重點。

名額：50人

費用：全免

截止報名日期：2025年5月5日



19. 數位素養培訓

24C-041



點擊/掃描報名

賽馬會樂齡數碼社區關懷行動

日期：2025年5月3日（星期六）

時間：下午2時至5時

地點：香港義工學院

地址：葵涌敬祖路6號祖堯坊D座1樓 D101-102號

內容：智能手機基本技能（電源開關/充電/觸控螢幕菜單、音量調較）、應用程式使用（例如HAGo及防騙視伏App）、應用程式安裝、移除、搜尋及WhatsApp使用技巧等

名額：20-25人

費用：全免

截止報名日期：2025年4月27日

20. 易學漫談

24C-042

日期：2025年5月28日（星期三）上午10時至中午12時
6月12日（星期四）下午3時45分至5時15分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

講師：毛炳生博士（台灣華梵大學東方人文思想研究所博士，香港新亞研究所文學組碩士。曾任台灣新北市致理大學講師、新亞研究所副研究員、中學教師、主任。主修儒學，泛覽百家。著作：《我所認識的易經》、《周易文本》、《程頤易傳大義探微》等）

對象：所有學員

內容：以漫談方式，兼顧學術性及趣味性，概括性地介紹《周易》

名額：50人

費用：全免

截止報名日期：2025年5月18日



點擊/掃描報名

21. 數碼解難站（義工招募）

24VT-009

日期：2025年5月23日（星期五）

時間：下午3時至7時

地點：荃灣青年空間

地址：新界荃灣海盛路祈德尊新邨商業中心二樓

對象：60歲以上具備基本資訊及通訊科技知識的長者

內容：夥拍青年義工協助區內基層長者及家庭，學習使用手機應用程式查看SMS等

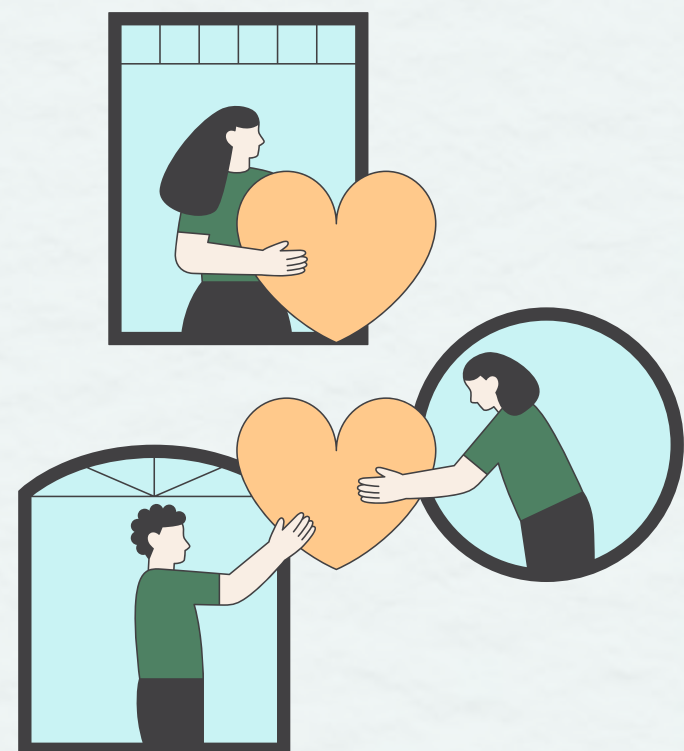
名額：5人（*設有義工津貼）

費用：全免

截止報名日期：2025年5月18日



點擊/掃描報名



學員可透過二維碼報名 或 whatsapp 6581 3047及電話2433 8268查詢

22.運動、認知和營養訓練之研究

24CT-009

香港浸會大學合辦

日期：2025年4-6月（逢星期一、四、五）

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心/ZOOM

對象：所有學員

內容：本研究計畫對前期衰老的長者進行不同組合的運動、社會心理和營養干預，並在九個月的干預和追蹤期間，觀察不同組合的訓練對他們前期衰老狀態的影響，包括生理、心理和社會功能、營養狀況和生活方式的改變。

費用：全免

*此課程已完成招募，謝謝支持！



23.一心二用小組訓練

24C-009

香港大學護理學院合辦

日期：2025年5-6月（逢星期四及六）

時間：星期四（上午10時至11時30分）

星期六（上午9時至10時30分）

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

對象：65歲或以上、沒有溝通問題、明白廣東話指令及沒有任何坐式運動的禁忌症

內容：1.同步訓練 - 認知能力訓練

2.同步訓練 - 椅子運動

3.四肢協調

費用：全免

*此課程已完成招募，謝謝支持！



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
5月			勞動節 1	10:00 浸會大學計劃 2	09:00 中樂團 09:00 一心二用訓練 10:45 太極扇 14:00 數位素養培訓 3
佛誕 5	10:00 余光中散文 10:15 智健康 14:00 口琴班 6	09:30 書法班 10:00 速畫班 (寫生) 11:15 國畫班 14:00 女童軍 7	09:00 一心二用訓練 09:00 浸會大學計劃 10:15 智健康 8	10:00 浸會大學計劃 9	09:00 中樂團 09:00 一心二用訓練 10:45 太極扇 10
10:00 浸會大學計劃 15:00 日語班 12	10:00 余光中散文 10:00 智購易 14:00 口琴班 13	09:30 書法班 10:00 易經淺說 11:15 國畫班 14:00 瑜珈班 14	09:00 智進步 09:00 一心二用訓練 09:00 浸會大學計劃 14:30 八段錦 15	16	09:00 中樂團 09:00 一心二用訓練 10:45 太極扇 17
19	10:00 余光中散文 10:00 智購易 11:00 維修班 14:00 口琴班 20	09:30 書法班 10:00 速畫班 11:15 國畫班 14:00 女童軍 14:30 錦田探訪 21	09:00 智進步 09:00 一心二用訓練 09:00 浸會大學計劃 14:30 八段錦 22	10:00 浸會大學計劃 14:15 港鐵表演 15:00 數碼解難站 23	09:00 中樂團 09:00 一心二用訓練 10:00 剪紙活動 10:45 太極扇 24
10:00 浸會大學計劃 15:00 日語班 26	10:00 余光中散文 10:00 智購易 11:00 維修班 14:00 口琴班 27	09:30 書法班 10:00 速畫班 (寫生) 10:00 易學漫談 11:15 國畫班 14:00 瑜珈班 28	09:00 智進步 09:00 一心二用訓練 09:00 浸會大學計劃 14:30 八段錦 29	10:00 浸會大學計劃 14:00 文學班 30	端午節 31
6月					
10:00 浸會大學計劃 15:00 日語班 2	10:00 余光中散文 10:00 智購易 11:00 維修班 14:00 口琴班 3	09:30 書法班 10:00 速畫班 11:15 國畫班 14:00 瑜珈班 4	09:00 智進步 09:00 一心二用訓練 09:00 浸會大學計劃 14:30 八段錦 5	10:00 浸會大學計劃 14:00 文學班 6	09:00 中樂團 09:00 一心二用訓練 10:45 太極扇 7
10:00 浸會大學計劃 15:00 日語班 9	10:00 智購易 11:00 維修班 10	10:00 速畫班 (寫生) 14:30 錦田探訪 11	09:00 智進步 09:00 浸會大學計劃 14:30 八段錦 15:45 易學漫談 12	14:00 文學班 13	09:00 一心二用訓練 10:45 太極扇 14
10:00 浸會大學計劃 16	10:00 浸會大學計劃 11:00 維修班 17	14:00 瑜珈班 18	09:00 浸會大學計劃 14:30 八段錦 19	14:00 文學班 20	09:00 中樂團 09:00 一心二用訓練 10:45 太極扇 21
10:00 浸會大學計劃 15:00 日語班 23	10:00 余光中散文 11:00 維修班 14:30 緊急應變講座 24	09:30 書法班 10:00 速畫班 11:15 國畫班 14:00 瑜珈班 25	09:00 一心二用訓練 09:00 浸會大學計劃 26	14:00 文學班 27	09:00 中樂團 09:00 一心二用訓練 10:45 太極扇 28
15:00 日語班 30					