



2025年7-8月



第58期

課程/講座/義工服務預告

(一) 健康保健

- 預防肌少症運動 25C-010
- 頌鉢瑜伽 25C-020

(二) 資訊科技

- 中階數碼相機攝影（延續班） 25GC-003
- 數位素養培訓 25CT-003
- 智宇宙 25C-22

(三) 語言文學

- 日語課程（初階） 25C-011
- 日語課程（進階） 25GC-002
- 導賞文學及寫作班 25C-015

(四) 博雅教育

- 書法班 25C-002
- 國畫班 25C-001
- 筆得了速描中階班 25GC-001
- 莊子課程 25C-007

(五) 人文社會

- 樂齡女童軍集會 25C-006
- 義工太極扇課程 25C-004
- 青山醫院精神健康義工服務 25VT-002
- 錦田義工探訪 25VT-001
- 港鐵「樂融鐵路101」課程 25CT-022

(六) 藝術文化

- 中樂團 (二胡、笛子、古箏、阮、敲擊) 25GC-101
- 口琴課程 25GC-113

(七) 生活管理

- 數位素養培訓 25CT-003
- 聽覺講座 25T-001



報名程序

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. 如您已成功報名，我們的工作人員會在活動開始前兩個工作天將您加入學員群組。
5. 為完成報名手續，請在第一節課以八達通繳交報名費。
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 65813047 或 電話2433 8268查詢。

1. 口琴課程 25GC-113

日期： 2025年7月16、23、30日
8月6、13、20、27日（逢星期三）

時間： 下午2時正至下午3時正

地點： 仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師： 李尚澄老師（李尚澄是一位出色的業餘口琴演奏家，曾拜學於口琴演奏家馮安先生。）

對象： 所有學員

內容： 認識及學習半音階口琴演奏技巧

名額： 12-20人 (*須收取12人才可開班)

費用： \$210 (7堂)

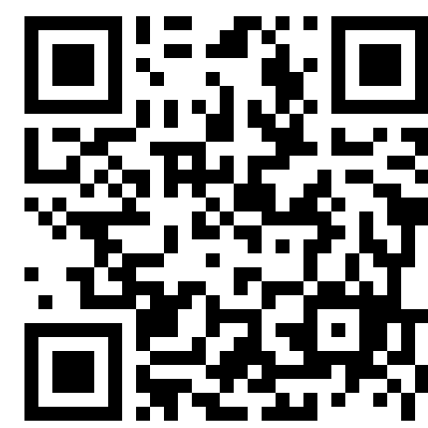
*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤。



點擊/掃描報名



2. 日語初階課程 25C-011



點擊/掃描報名

日期：2025年7月7、14、21、28日
8月4、11、18、25日（逢星期一）

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

內容：教授基礎音階及文法等常用對話技巧

名額：20人

費用：\$160 (8堂)

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤。



3. 日語進階課程 25GC-002



點擊/掃描報名

日期：2025年7月7、14、21、28日
8月4、11、18、25日（逢星期一）

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：\$240 (8堂)

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤。



4. 中階數碼相機攝影（延續班） 25GC-003

日期：2025年7月22、29日

8月5、12、26日（逢星期二）

時間：上午10時至上午11時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：資深攝影師盧冠煌學員

對象：對數碼相機攝影有基礎及自備相機的學員

內容：認識攝影的理論及方法。相機具相有 M、A /AV、S/TV、P、Auto 模式，課堂上會教導上述模式使用，測光模式，白平衡使用，構圖技巧及設外影課堂。（導師會與學員協商外影時間）

名額：20人

費用：\$100 (5堂)

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤。



點擊/掃描報名



5. 《莊子·齊物論》之人生智慧 25C-007

日期：2025年7月8、15、22、29日

8月5、12、26日（逢星期二）

時間：下午2時至4時

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動室 / 網課（ZOOM）

導師：香港莊子文化研究會會長莊偉祥先生

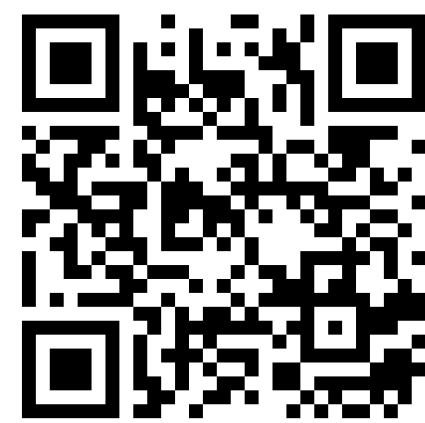
對象：所有學員

內容：〈齊物論〉是《莊子》三十三篇中最重要的一篇，課程透過深入淺出的內容，讓大家悟通《莊子·齊物論》之「道」，看通事物的本質，放下人生的執著，提昇個人的思想境界。

名額：40人

費用：全免

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤。



點擊/掃描報名



6. 書法班 25C-002

日期：2025年7月2、9、16、23、30日（逢星期三）
8月6、13、20、27日



點擊/掃描報名

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：\$180 (9堂)

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤。



7. 國畫班 25C-001

日期：2025年7月2、9、16、23、30日
8月6、13、20、27日（逢星期三）



點擊/掃描報名

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：\$180 (9堂)

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤。



8. 筆得了速描中階班 25GC-001

日期：2025年7月16、23、30日

8月6、13、20、27日（逢星期三）

時間：上午10時至正午12時

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：有畫畫基礎的學員

曾修讀速畫班之學員優先

內容：教授速描技巧，設戶外寫生*

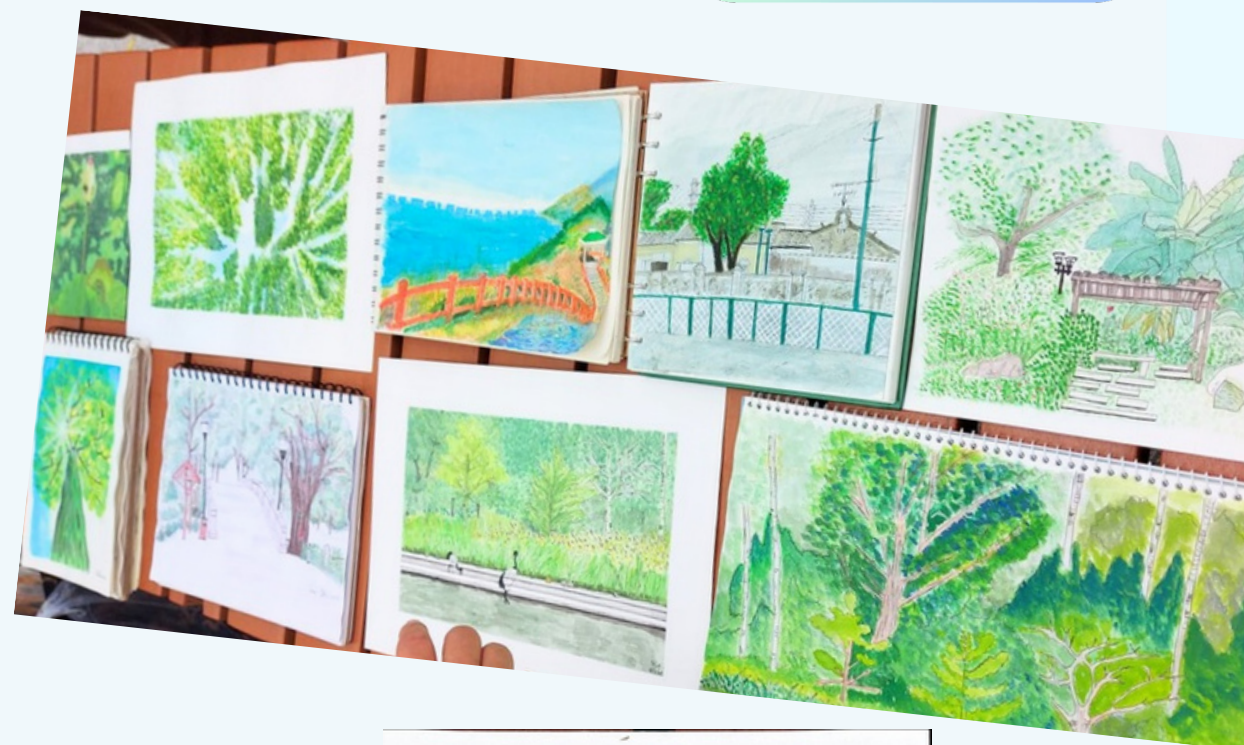
名額：20人

費用：\$175 (7堂)

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤。



點擊/掃描報名



9. 預防肌少症運動 25C-010

日期：2025年7月24、31日

8月7、14、21、28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：隨著年齡漸長，肌肉的流失已成為一個必然情況。課程將透過肌力訓練，預防跌倒，減慢關節骨骼化，延緩肌少症。

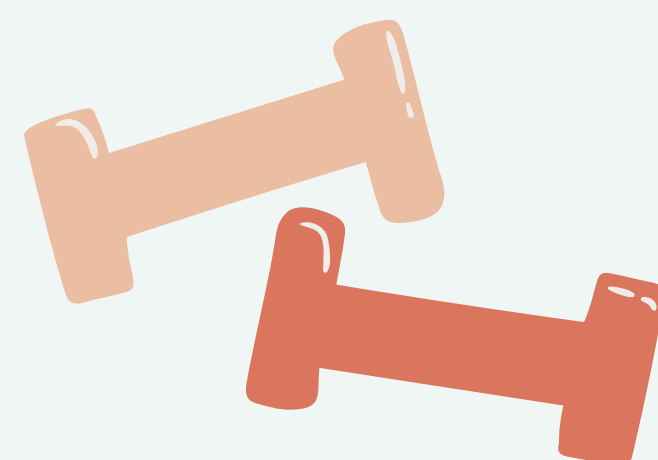
名額：25人

費用：\$120 (6節)

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤。



點擊/掃描報名





長者導師教授

10. 導賞文學及寫作班 25C-015

日期：2025年8月1、8、15、22、29日（逢星期五）

時間：上午10時至11時

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

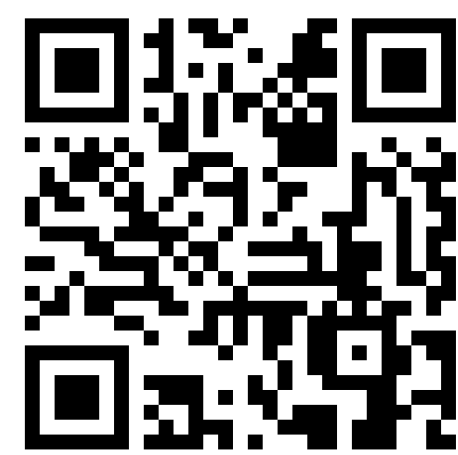
對象：所有學員（愛好閱讀，喜歡寫作，會手機打字。）

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：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。

名額：10-25人（須收取10人才可開班）

費用：\$100（5節）



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤。

11. 義工太極扇課程 25C-004



長者導師教授

日期：2025年7月5、12、19、26日

8月2、9、16、23、30日（逢星期六）

時間：上午10時45分至下午12時15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

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

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

12. 中樂團 (二胡、笛子、古箏、阮、敲擊) 25GC-101

日期: 2025年7月5、12*、19、26日

8月2、9、16、23、30日 (逢星期六)

(*因導師請假, 所以7月12日的二胡及大合奏班將暫停一節)

時間:

二胡初班 09:00 am - 10:00 am (7月12日暫停一節)

二胡中班 10:00 am - 11:00 am (7月12日暫停一節)

古箏中班 09:00 am - 10:00 am

古箏初班 A 10:00 am - 11:00 am

古箏初班 B 11:00 am - 12:00 pm

古箏高班 12:00 pm - 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 pm - 1:00 pm

大合奏 11:00 am - 12:00 pm (7月12日暫停一節)

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)

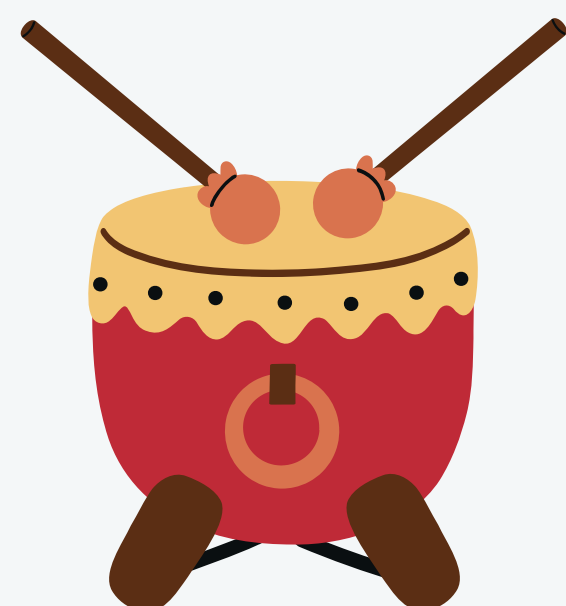
內容: 歡迎有興趣之學員, 需自備樂器上課 (古箏除外)

費用: \$225 (9堂)

\$200 (8堂) 【只適用於二胡班】

備註: 中途加入亦按全期收費*

*如上課地點有更改, 將另行通知參與學員。



13. 頌鉢瑜伽 25C-020

日期：2025年7月11、18日

8月8、15、22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

導師：黃寶珊導師（資歷：瑜伽導師培訓 RYT 200及陰瑜伽（國際瑜伽聯盟認證）、頌鉢聲療認證第一至三級等）

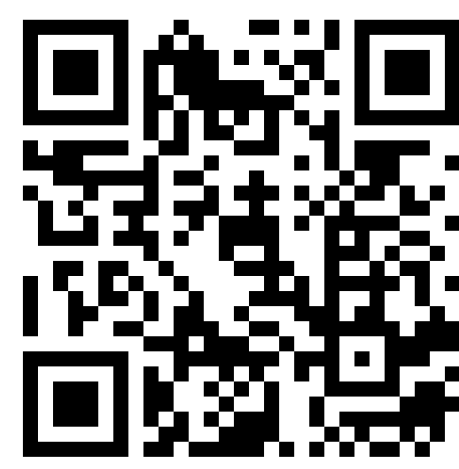
對象：所有學員

內容：呼吸練習、肌肉伸展、關節舒緩及聲頻療癒等，有助提升柔軟度和關節活動幅度，預防受傷、促進情緒療癒及幫助放鬆身心，改善睡眠質素等

名額：25人

費用：\$150（5節）

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤。



點擊/掃描報名

14. 聽覺講座 25T-001

日期：2025年7月2、9日（星期三）

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

內容：7月2日 — 聽力損失與大腦健康的關聯
7月9日 — 應對聽力損失的現行方法與新趨勢

名額：50人

費用：全免

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤。



點擊/掃描報名



15. 錦田義工探訪 25VT-001

救世軍錦田長者之家合辦

日期：2025年7月16日及8月20日（星期三）

時間：下午2時30分至下午4時30分

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：4-8人

*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

如欲報名
請致電2433 8268



16. 樂齡女童軍集會（暫定） 25C-006

日期：2025年8月20日（星期三）

時間：下午2時正至下午4時正

地點：裘錦秋(屯門)中學錦蘭堂

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：20-30人

費用：\$100（1年會費）

如欲報名
請致電2433 8268



17. 數位素養培訓（1） 25CT-003

賽馬會樂齡數碼社區關懷行動

日期：2025年7月19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7月13日



[點擊/掃描報名](#)



18. 數位素養培訓（2） 25CT-003

賽馬會樂齡數碼社區關懷行動

日期：2025年8月16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8月10日

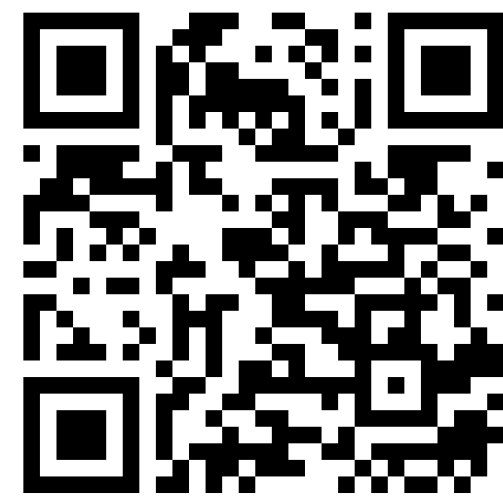


[點擊/掃描報名](#)



19. 智宇宙（ZOOM課程）

25C-022



點擊/掃描報名

課程由數字政策辦公室資助

日期：2025年7月2、9、16、23、30日（逢星期三）

時間：上午10時至中午12時

地點：ZOOM網上課程

內容：課程認識元宇宙的概念，及實現元宇宙的基礎技術；學習元宇宙中的社交型態，如使用虛擬頭像、建立虛擬替身及虛擬人物直播平台等；探討區塊鏈的優勢與局限等。

名額：20-25人

費用：全免

截止報名日期：2025年6月26日



25CT-022

20. 港鐵「樂融鐵路101」課程



點擊/掃描報名

日期：2025年7月14、21、28日（星期一）

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

日期：2025年7月31日（星期四）*

時間：下午2時至4時

地點：屯門輕鐵車廠

內容：鐵路是香港公共交通系統的骨幹，與長者的日常生活息息相關。課程旨在加深長者對鐵路局營運的認識，並培養長者成為「關愛大使」，一同守護乘車安全及推廣智慧出行。

名額：40人

費用：全免

截止報名日期：2025年7月2日



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

2025年7-8月
課程/講座/義工服務時間表

第58期

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7月	回歸紀念日 1	09:30 書法班 10:00 智宇宙 11:15 國畫班 14:00 聽覺講座 2	3	4	09:00 中樂團 10:45 太極扇 5
15:00 日語班(初) 16:00 日語班(進) 7	14:00 莊子齊物論 8	09:30 書法班 10:00 智宇宙 11:15 國畫班 14:00 聽覺講座 9	10	14:00 頌鉢瑜伽 11	09:00 中樂團 10:45 太極扇 12
14:00 鐵路101 15:00 日語班(初) 16:00 日語班(進) 14	14:00 莊子齊物論 15	09:30 書法班 10:00 速畫班 10:00 智宇宙 11:15 國畫班 14:00 口琴班 14:30 錦田探訪 16	17	14:00 頌鉢瑜伽 18	09:00 中樂團 10:45 太極扇 19
14:00 鐵路101 15:00 日語班(初) 16:00 日語班(進) 21	10:00 攝影課程 14:00 莊子齊物論 22	09:30 書法班 10:00 速畫班 10:00 智宇宙 11:15 國畫班 14:00 口琴班 23	14:30 肌少症運動班 24	25	09:00 中樂團 10:45 太極扇 26
14:00 鐵路101 15:00 日語班(初) 16:00 日語班(進) 28	10:00 攝影課程 14:00 莊子齊物論 29	09:30 書法班 10:00 速畫班 10:00 智宇宙 11:15 國畫班 14:00 口琴班 30	14:00 鐵路101參觀 14:30 肌少症運動班 31		
8月				10:00 文學班 1	09:00 中樂團 10:45 太極扇 2
15:00 日語班(初) 16:00 日語班(進) 4	10:00 攝影課程 14:00 莊子齊物論 5	09:30 書法班 10:00 速畫班 11:15 國畫班 14:00 口琴班 6	14:30 肌少症運動班 7	10:00 文學班 14:00 頌鉢瑜伽 8	09:00 中樂團 10:45 太極扇 9
15:00 日語班(初) 16:00 日語班(進) 11	10:00 攝影課程 14:00 莊子齊物論 12	09:30 書法班 10:00 速畫班 11:15 國畫班 14:00 口琴班 13	14:30 肌少症運動班 14	10:00 文學班 14:00 頌鉢瑜伽 15	09:00 中樂團 10:45 太極扇 16
15:00 日語班(初) 16:00 日語班(進) 18	19	09:30 書法班 10:00 速畫班 11:15 國畫班 14:00 女童軍 14:00 口琴班 14:30 錦田探訪 20	14:30 肌少症運動班 21	10:00 文學班 14:00 頌鉢瑜伽 22	09:00 中樂團 10:45 太極扇 23
15:00 日語班(初) 16:00 日語班(進) 25	10:00 攝影課程 14:00 莊子齊物論 26	09:30 書法班 10:00 速畫班 11:15 國畫班 14:00 口琴班 27	14:30 肌少症運動班 28	10:00 文學班 29	09:00 中樂團 10:45 太極扇 30