



2026年11-12月

課程/講座/義工服務預告

第66期

(一) 健康保健

- 截拳道文化(第四期) P.2
- 社聯跌倒風險評估 P.6
- 聽見平靜・頌鉢體驗 P.8
- 筋膜球 A及B班 P.12
- 正位瑜伽課程 P.12
- 頌鉢伸展瑜伽課程 P.13
- 靜觀空手道 P.16
- 一筆一聖誕：禪繞畫靜心工作坊 P.17

(二) 資訊科技

- 中階數碼相機攝影班 P.4
- 賽馬會樂齡體健社區關懷行動數位數碼培訓 P.14
- 賽馬會「a家」樂齡科技講座 P.16

(三) 語言文學

- 日語初階 P.3
- 日語進階 P.3
- 周易漫談 P.9
- 普通話課程(第五期) P.11
- 《莊子哲學》養生智慧 P.17

(四) 博雅教育

- 參觀香港金融管理局資訊中心 P.5
- 參觀民航處航空教育徑 P.15
- 參觀屯門消防局 P.15

(五) 人文社會

- 義工服務-迎進生活院舍探訪 P.7
- 義工服務-救世軍錦田長者之家探訪 P.10
- 手語課程 P.11
- 義工太極扇組(初班及進階班) P.13

(六) 藝術文化

- 筆得了速描初階班 P.4
- 口琴課程 P.6
- 國畫班 P.7
- 空靈鼓 P.8
- 書法班 P.9
- 姆指琴 P.10
- 剪紙研習班 P.18
- 中樂團(二胡、笛子、古箏、阮、敲擊) P.19

(七) 生活管理

- 參觀識「碳」館 P.5
- 元朗排水繞道生態保育人生幾「河」導賞團 P.14

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.所有活動都會於活動開始前2星期進行抽籤。
- 5.如您成功入選，我們的工作人員會在課程開始前最少四個工作天將您加入課程群組。
- 6.為完成報名手續，請在第一節課以八達通繳交學費。
- 7.如因個人因素退出活動，已繳付的學費恕不退還。
- 8.因學校乃義務借用場地，為免影響學生上課，所有學員必須在課程開始前15分鐘才能到校，完結後20分鐘內離開學校。並遵守校內規則，不能打擾學生上課。

1. 截拳道文化(第五期)

日期：2026年11月2、23、30日及
12月14、21、28日（逢星期一）

時間：上午11時30分至下午1時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：張允淳先生 (逾20年截拳道經驗、跟隨台灣截拳道總館首席連峰祥教練、曾於美國洛杉磯伊魯山度武館交流學習、獲李小龍親傳弟子 Jerry Poteet 私人教授)

對象：所有學員

內容：截拳道不僅是格鬥系統，更是一種面對現實、回應當下的生活態度。講解學習身體覺知與控制能力、情緒與壓力下的穩定性，截拳道原則應用於日常生活與人生決策。

名額：20人*

費用：\$120 (6堂)

*如參與人數眾多，將抽籤處理



點擊/掃描報名



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

2. 日語初階課程

日期：2026年11月2、16、23、30日

12月7、14、21、28日（逢星期一）

時間：下午1時至下午2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：25人*

費用：\$240 (8堂)



點擊/掃描報名



3. 日語進階課程

日期：2026年11月2、16、23、30日

12月7、14、21、28日（逢星期一）

時間：下午2時15分至3時15分

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：25人*

費用：\$240 (8堂)



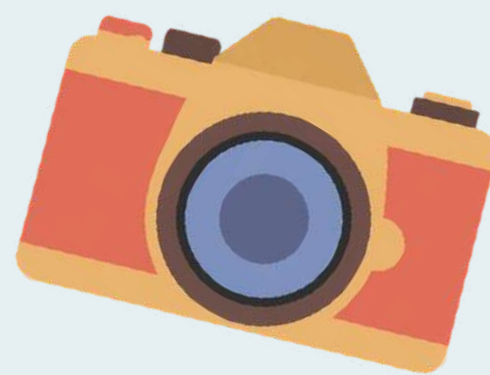
點擊/掃描報名



*如參與學員衆多，將進行電腦抽籤

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

4. 中階數碼相機攝影班



[點擊/掃描報名](#)

日期：11月3、17、24日

12月1、8、15、22、29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樓活動中心

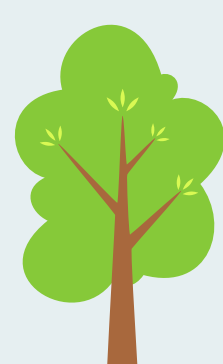
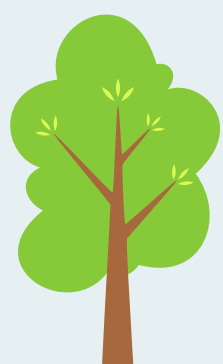
導師：資深攝影師盧冠煌學員

對象：學員對數碼相機攝影有基礎

內容：教導相機內 M、A/AV、S/TV、P、Auto 模式的使用，
以及測光模式，對焦模式，白平衡的使用，構圖技巧
及外影課堂等等

名額：25人*

費用：\$160 (8堂)



5. 筆得了速描初階班

日期：2026年11月4*、11*、18、25日

12月2、9、16、23、30日（逢星期三）

時間：上午10時至下午12時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：袁志明導師（資深速描畫家）

對象：曾修讀速畫班之學員優先

內容：教授速描技巧，設戶外寫生
（*首兩堂會進行戶外寫生）

名額：25人

費用：\$270 (9堂)



[點擊/掃描報名](#)



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

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

6. 參觀香港金融管理局資訊中心

日期：2026年11月4日 (星期三)

參觀時間：上午3時30分至4時30分

集合時間：上午3時15分

集合地點：(自行前往) 香港站A出口

對象：所有學員

內容：設有導賞服務，專責導賞員帶領參觀展覽與圖書館
講解貨幣、銀行業歷史以及金管局的日常職能。另外，可欣賞位處55樓的高空維港景觀

名額：30人*

費用：全免

已滿



7. 參觀識「碳」館

日期：2026年11月10日 (星期二)

參觀時間：中午12時至下午1時30分

集合時間：上午11時45分

地點：(自行前往)香港島灣仔皇后大道東221號
(前身為舊灣仔郵政局)

對象：所有學員

內容：透過多元化的互動體驗和教育元素，增加對碳中和的認識。另外，識「碳」館保留了原灣仔郵政局的原有建築風格及部分富歷史價值的擺設

名額：24人*

費用：全免



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

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

8. 跌倒風險評估

日期：2026年11月6日(星期五)

時間：下午2時30分至5時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

對象：60歲以上及不需使用助行器輔助行走的學員

合辦機構：香港社會服務聯會

內容：以科技配合偵測腰帶作步態分析及平衡力測試，檢測跌倒風險

名額：30位

費用：全免



點擊/掃描報名



9. 口琴課程

日期：2026年11月7、14、21日

12月5、12日 (逢星期六)

時間：11月7、14日 - 上午11:30分至下午1時正

11月21、12月5、12日 - 上午10時至11時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓501室

導師：李尚澄導師(曾拜學於口琴演奏家馮安先生、曾於1967年在德國舉行的世界口琴大賽二重奏項目中贏得銀牌、曾任教香港皇仁書院、何東中學；創立「眾樂樂口琴小組」，並於2018年北京亞太口琴節摘取季軍)

對象：所有學員

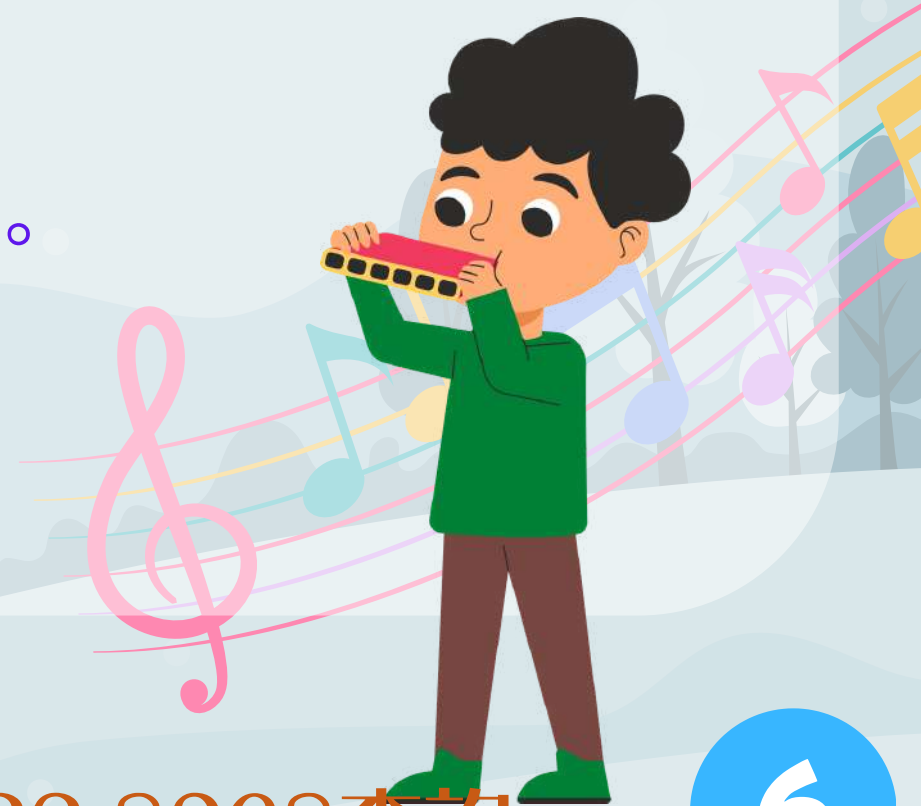
內容：由淺入深，涵蓋口琴結構、基本氣息與運指技巧。

名額：20人*

費用：\$200 (5堂)



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

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

10. 國畫班

日期：2026年11月11、18、25日

12月2、9、16、23、30日（逢星期三）

時間：11月11日 - 下午2時至3時30分

其他日期 - 上午11時15分至下午12時45分



點擊/掃描報名

地點：仁濟醫院第二中學 1樓視藝B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：30人*

費用：\$160 (8堂)



11. 迎進生活院舍探訪

日期：2026年11月11、18、25日

12月2日（逢星期三）

時間：下午3時至4時30分

地點：迎進生活院舍（鄰近嶺南大學）

對象：曾報讀義工初階班及複修班之學員

內容：到長者院舍進行探訪活動

名額：10人

費用：免費



點擊/掃描報名



義工服務

*如參與學員衆多，將進行電腦抽籤

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

12. 聽見平靜・頌鉢體驗

日期：2026年11月13日(星期五)

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：譚漢鈴導師

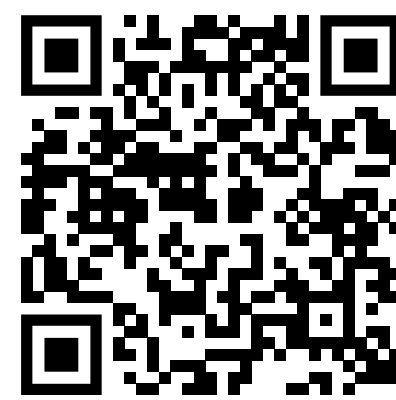
(尼泊爾政府認可頌鉢聲頻療癒師 Level 1& 2，

國際治療師協會 IAOTH 認可頌鉢療癒師-初階及進階)

內容：學習認識頌鉢，聆聽溫暖聲音，體驗放鬆與自在

名額：30人

費用：免費



點擊/掃描報名



13. 空靈鼓

日期：2026年11月14、21日

12月12日(星期六)

時間：上午11時30分至下午1時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓501室

導師：黃蔚琦導師

對象：所有學員(需自備空靈鼓)

內容：教授空靈鼓演奏方法，進行合奏。

名額：20人*

費用：\$90 (3堂)



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

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

14.周易漫談



日期：2026年11月17、24日

12月 1、8 日 (逢星期二)

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：毛炳生導師

對象：所有學員

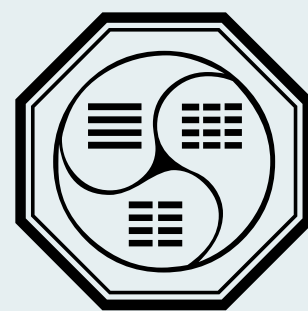
內容：《周易》是周朝的易法，以占卜的形式呈現，內容卻是政治與教化，具有指導人生的作用。課程以趣味性的漫談方式引領學員認識《周易》，並逐卦解說。今期延續上期的課程，從〈屯〉卦開始續講。

[點擊/掃描報名](#)



名額：30人*

費用：\$60 (4堂)



15.書法班

日期：2026年11月18、25日

12月 2、9、16、23、30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樓視藝B室

導師：馮美芳老師 (香港書法家協會秘書長、
香港女子書畫家協會執行委員)

對象：所有學員

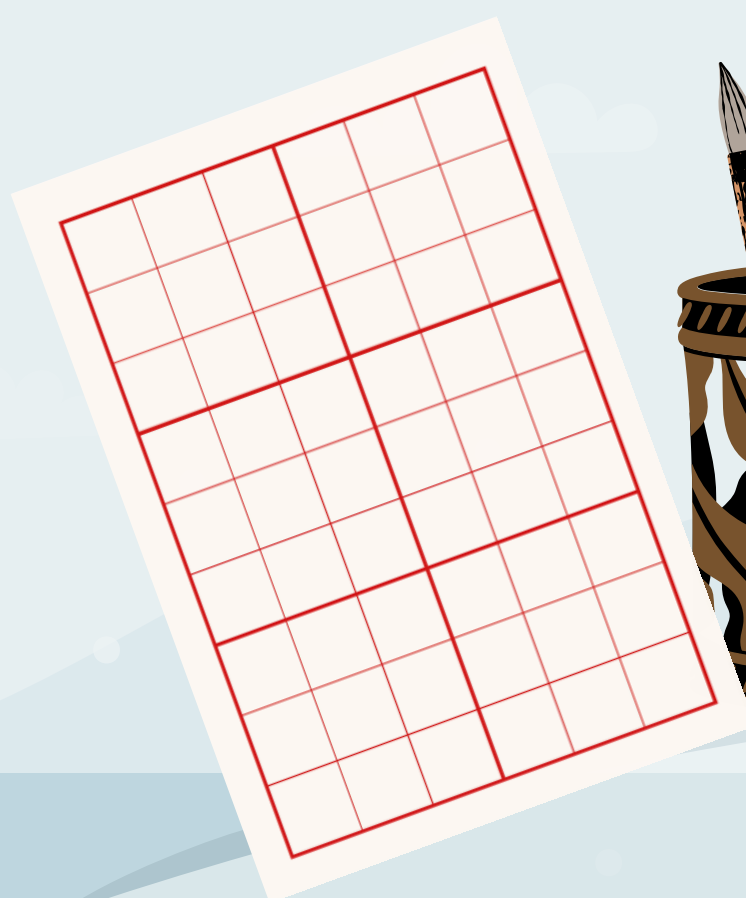
內容：教授不同書法書體技巧

名額：30人*

費用：\$140 (7堂)



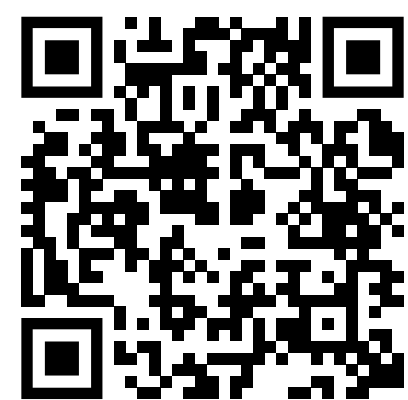
[點擊/掃描報名](#)



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

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

16. 救世軍錦田長者之家探訪

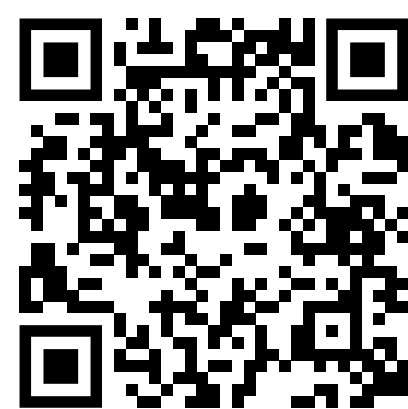


點擊/掃描報名

日期：2026年11月18日及12月9日（星期三）
時間：下午3時至4時正
地點：救世軍錦田長者之家（元朗錦田公路103號）
對象：曾報讀義工初階班及複修班之學員
內容：到長者院舍進行探訪活動
名額：10人
費用：免費

義工服務

17. 姆指琴



點擊/掃描報名

日期：2026年 11月19、26日
12月3、10日(星期四)
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：鄧釗傑導師
對象：所有學員
內容：姆指琴 (又稱卡林巴琴 Kalimba)，了解結構、發聲原理，以 21 琴學習正確持琴與姿態及基本演奏技巧與指法。
名額：15人*
費用：\$100 (4堂)

*如參與學員衆多，將進行電腦抽籤

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

18. 普通話初階課程 (第五期)



日期：2026年11月19、26日

12月 3、10、17、31日 (星期四)

時間：上午11時30分至下午1時正

[點擊/掃描報名](#)

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：薛倍棋導師 (獲普通話水平考試 (PSK) B1資歷)

對象：對聲調，聲母，單韻母和複韻母有基礎認識

內容：學習聲母、韻母、聲調; 多音節詞語; 正確的詞語、
量詞搭配學習簡單的詞彙，日常溝通語句及一般日常情境之
對答

名額：20人*

費用：\$180 (6堂)



19. 手語課程

日期：2026年11月19、26日

12月3、10日 (星期四)

時間：下午2時30分至3時30分



[點擊/掃描報名](#)

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：陳青揚導師

對象：所有學員

內容：由淺入深，教授日常手語運用。

名額：30人*

費用：\$60 (4堂)



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

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

20. 筋膜球 A及B班

已滿

日期：2026年11月20日（星期五）

時間：中午12時至1時30分及下午1時30分至3時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

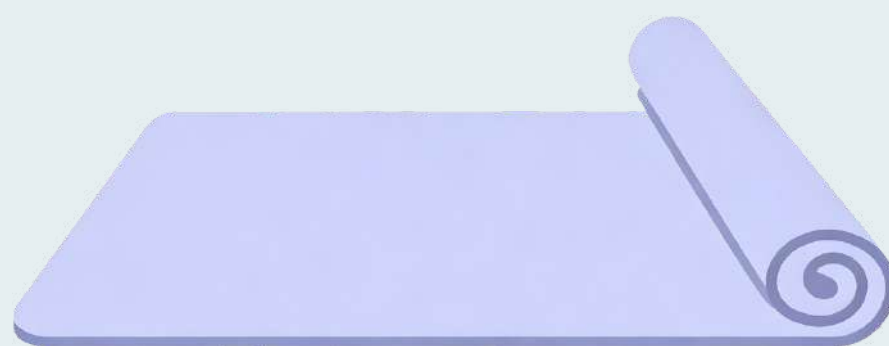
導師：Ivy（註冊護士）

對象：所有學員（需自備瑜伽墊）

內容：透過配合呼吸練習陰瑜珈式子，讓結締組織得到伸展放鬆周圍的筋膜和肌肉群。最後大休息時，安靜躺下，讓頤鉢的聲音頻率與身體共振，達至深層放鬆。

名額：20人

費用：\$20



21. 正位瑜伽課程

日期：2026年11月20日

12月4、11、18日（逢星期五）

時間：上午10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：郭綺雯 Angel（擁有15年以上經驗的瑜伽導師與聲音療癒實踐者）

對象：所有學員

內容：以基礎體位及呼吸法，改善姿勢、放鬆繃緊的身體。課程結合力量與柔軟練習，幫助穩定身體、訓練平衡、改善關節靈活度

名額：25人*

費用：\$120（4堂）



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

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

22. 頌鉢伸展瑜伽課程

日期：2026年11月20日

12月4、11、18日（逢星期五）

時間：上午11時45分至下午12時45分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：郭綺雯 Angel

（擁有15年以上經驗的瑜伽導師與聲音療愈實踐者）

對象：所有學員

內容：透過配合呼吸練習陰瑜珈式子，讓結締組織得到伸展放鬆周圍的筋膜和肌肉群。最後大休息時，安靜躺下，讓頌鉢的聲音頻率與身體共振，達至深層放鬆。

名額：25人*

費用：\$120（4堂）



點擊/掃描報名



23. 義工太極扇課程

日期：2026年11月21日

12月5、12日

時間：上午10時30分至上午11時30分（初班）

上午11時30分至中午12時30分（進階班）

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：長者學員李玉英師傅、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、中心進行服務

費用：免費



本期暫不招生



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

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

24. 元朗排水繞道生態保育人生幾「河」導賞團

日期：2026年11月27日 (星期五)

參觀時間：上午10時30分至中午12時正

集合時間：上午9時45分 (逾時不候)

集合/解散地點：仁濟醫院第二中學

對象：所有學員

內容：參觀新田雨水泵房、元朗排水繞道的旱流抽水站及充氣堤壩、元朗排水繞道人工濕地、錦田河的紅樹林及南生圍錦田河口。

名額：25人*

費用：\$20



點擊/掃描報名



25. 路進會 - 賽馬會樂齡體健社區關懷行動 數位數碼培訓

日期：待定 (約11月下旬)

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：中國移動導師

對象：所有學員

內容：有關手機基本操作、最新科技發展、大笑瑜伽操

費用：免費



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

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

26. 參觀民航處航空教育徑

日期：2026年12月10日 (星期四)

參觀時間：上午10時分至11時30分

集合時間：上午8時45分 (逾時不候)

集合/解散地點：仁濟醫院第二中學

對象：所有學員

內容：由專人帶領導賞香港航空歷史與最新發展及互動
體驗與特色設施等等

名額：50人*

費用：\$20



點擊/掃描報名



27. 參觀屯門消防局

日期：2026年12月11日 (星期五)

參觀時間：下午3時至4時正

集合時間：下午2時45分

集合地點：屯門消防局 (自行前往)

新界屯門杯渡路102號

對象：所有學員

內容：前線人員講解消防員與救護員的日常值勤與工作性質，近距離觀看並認識各類消防車、救護車及救援工具，教授基本的防火安全意識、遇到火警時的逃生方法。

名額：60人*

費用：免費



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

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

28.賽馬會「a家」樂齡科技講座

日期：2026年12月15日 (星期二)

時間：下午2時至3時30分

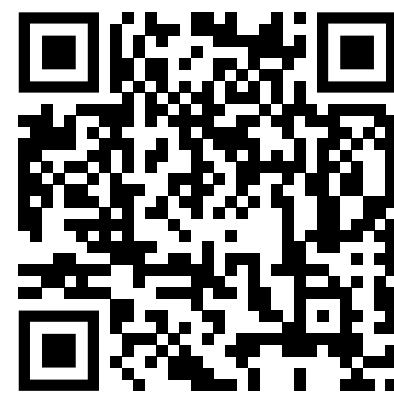
講者：職業治療師

對象：所有學員

內容：講解最新樂齡科技發展及相關服務

名額：50人*

費用：免費



點擊/掃描報名



29.靜觀空手道

日期：2026年12月17、24、31日

2027年1月7日

(逢星期四)



點擊/掃描報名

時間：上午10時至11時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：李志威 (中國香港空手道總會Level 3 教練，香港教練培訓

委員會Level 2 教練，中國健美協會健身指導員國家級)

對象：所有學員

內容：結合「靜觀/正念 Mindfulness」與「空手道 Karate」元素，

注重身心調和與防跌的長者空手道訓練，帶來全方位的身心

健康效益

名額：20人*

費用：\$120 (4堂)



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

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

30. 《莊子哲學》養生智慧

日期：2026年12月17、24、31日（星期四）

時間：下午2時至下午3時30分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：莊偉祥導師

對象：所有學員

內容：《莊子哲學》由北京大學蘇甲榮教授編述，而養生智慧分為兩部份：養生以形(去物欲)及養生以神（致虛靜），今次課程希望透過《莊子哲學》的養生智慧，讓學員領悟養生之道

名額：20人*

費用：\$45 (3堂)



點擊/掃描報名



31. 一筆一聖誕：禪繞畫靜心工作坊

日期：2026年12月17日

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：樂齡女童軍隊長蔡美賢學員

對象：所有學員

內容：以禪繞線條融入聖誕元素，靜心創作節日的小品

名額：20人*

費用：\$10



點擊/掃描報名



*如參與學員眾多，將進行電腦抽籤

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

32. 剪紙研習課程

日期：2026年11月7、14、21日
12月5、12日（逢星期六）

時間：上午10時30分至中午12時正

地點：仁濟醫院第二中學 1樓視藝室



點擊/掃描報名

日期	導師	課題	內容
7/11	（剪紙學園會長） 呂慧珠導師	青花瓷 （國寶級瓷器欣賞及仿作）	花瓶／ 大碗（器形與紋樣研究）
14/11	紀玉憐	聖誕節／喜羊羊	堂課：喜羊羊／ 家課：聖誕節
21/11	（剪紙學園會長） 呂慧珠導師	染色剪紙	花鳥（梅雀爭春）／ 彩蝶（側影）
5/12	王詠詩	動物剪紙	聖誕小鹿／冬日企鵝
12/12	劉倬君	聖誕剪紙	聖誕花／ 聖誕老人（大頭）

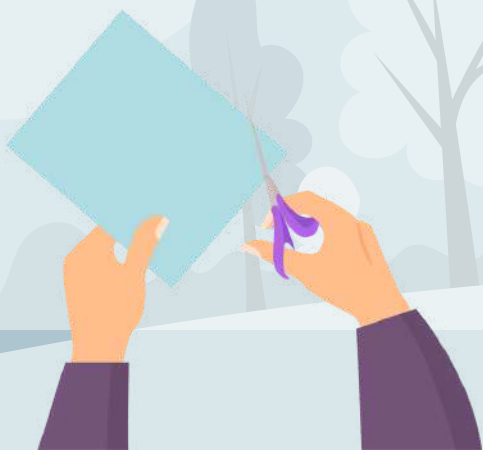
對象：所有學員（有參加過剪紙初班或者有剪紙經驗的朋友報讀）

名額：30人*

費用：\$150 (5堂)

另收材料費 \$20（各式紙料及文具）專用紙及顏料

歡迎新加入剪紙班的同學，星期六第一堂有文具及紙張供應，請自備較剪1把，尖咀為佳。下課後可以代訂專用較剪。



*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

33.中樂團 (二胡、笛子、古箏、阮、敲擊)

日期：2026年10月31日及11月7、14、21日
12月5、12日 (逢星期六)

如需報名
請致電2433 8268

時間：

二胡初班*	早上 9:00 - 早上10:00	(105室)
二胡中班*	早上 10:00 - 早上11:00	(106室)
古箏中班	早上 9:00 - 早上10:00	(101室)
古箏初班A	早上10:00 - 早上11:00	(102室)
古箏初班B	早上11:00 - 中午12:00	(102室)
古箏高班	中午12:00 - 下午1:00	(101室)
阮	早上9:00 - 早上10:00	(103室)
笛子中班	早上10:00 - 早上11:00	(104室)
初班	早上11:00 - 中午12:00	(104室)
敲擊班	中午12:00 - 下午1:00	(104室)
大合奏	上午11:00 - 中午12:00	(106室)

地點：1樓課室

(7/11、14/11、12/12 因學校活動用特別室上課)

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)

對象：舊中樂團學員優先

內容：教授各種中樂樂器，晉階學員可參與大合奏

費用：\$150 (6堂)

* 中途加入亦按全期收費 *





第66期

2026年11-12月

課程/講座/義工服務時間表

十一月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 11:30 截拳道文化 13:00 日語初階 14:15 日語進階	3 10:00 中階攝影班	4 10:00 筆得了 15:00 參觀金融管理局	5 義工訓練	6 14:30 跌倒風險評估	7 09:00 中樂團 10:30 剪紙研習班 11:30 口琴課程
9 義工訓練	10 12:00 參觀識「碳」館	11 10:00 筆得了 11:15 國畫班 15:00 院舍探訪	12 義工訓練	13 14:30 頌鉢體驗	14 09:00 中樂團 10:00 剪紙研習班 11:30 口琴課程 11:30 空靈鼓
16 13:00 日語初階 14:15 日語進階	17 10:00 中階攝影班 14:00 周易漫談	18 09:30 書法班 10:00 筆得了 11:15 國畫班 15:00 院舍探訪	19 10:00 拇指琴 11:30 普通話初階 14:30 手語課程	20 10:30 正位瑜伽 11:45 頌鉢伸展瑜伽 12:00 筋膜球A班 13:30 筋膜球B班	21 09:00 中樂團 10:00 剪紙研習班 10:30 太極扇初階 11:30 太極扇進階 11:30 口琴課程 11:30 空靈鼓
23 11:30 截拳道文化 13:00 日語初階 14:15 日語進階	24 10:00 中階攝影班 14:00 周易漫談	25 09:30 書法班 10:00 筆得了 11:15 國畫班 15:00 院舍探訪	26 10:00 拇指琴 11:30 普通話初階 14:30 手語課程	27 9:00 生態保育導賞團	28 學校活動
30 11:30 截拳道文化 13:00 日語初階 14:15 日語進階					

十二月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 10:00 中階攝影班 14:00 周易漫談	2 09:30 書法班 10:00 筆得了 11:15 國畫班 15:00 院舍探訪	3 10:00 拇指琴 11:30 普通話初階 14:30 手語課程	4 10:30 正位瑜伽 11:45 頌鉢伸展瑜伽	5 09:00 中樂團 10:00 剪紙研習班 10:30 太極扇初階 11:30 太極扇進階 11:30 口琴課程 11:30 空靈鼓
7 13:00 日語初階 14:15 日語進階	8 10:00 中階攝影班 14:00 周易漫談	9 09:30 書法班 10:00 筆得了 11:15 國畫班 15:00 救世軍探訪	10 08:45 參觀民航處 10:00 拇指琴 11:30 普通話初階 14:30 手語課程	11 10:30 正位瑜伽 11:45 頌鉢伸展瑜伽 14:45 參觀消防局	12 09:00 中樂團 10:00 剪紙研習班 10:30 太極扇初階 11:30 太極扇進階 11:30 口琴課程 11:30 空靈鼓
14 11:30 截拳道文化 13:00 日語初階 14:15 日語進階	15 10:00 中階攝影班 14:00 樂齡科技講座	16 09:30 書法班 10:00 筆得了 11:15 國畫班	17 10:00 靜觀空手道 10:00 禪繞畫 11:30 普通話初階 14:00 莊子哲學	18 10:30 正位瑜伽 11:45 頌鉢伸展瑜伽	19 學校活動
21 11:30 截拳道文化 13:00 日語初階 14:15 日語進階	22 10:00 中階攝影班	23 09:30 書法班 10:00 筆得了 11:15 國畫班	24 10:00 靜觀空手道 14:00 莊子哲學	25 聖誕節	26 聖誕節後假期
28 11:30 截拳道文化 13:00 日語初階 14:15 日語進階	29 10:00 中階攝影班	30 09:30 書法班 10:00 筆得了 11:15 國畫班	31 10:00 靜觀空手道 11:30 普通話初階 14:00 莊子哲學		