



新學西長者學苑聯網

NT WEST ELDER ACADEMIES CLUSTER

## 2017年7及8月課程及活動

### 1. 中醫藥養生食療系列-炎夏篇

編號: 16C-020

「寓醫於食，凡醫於食」，食療保健是中國人的傳統智慧。中醫除了運用各種中草藥方等治病外，還會因應四季氣交替，而善用不同藥材配合食材而製作養生藥膳。

日期: 2017年7月7, 14, 21, 28日(逢星期五)

時間: 下午2時30分至4時正

地點: 仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師: 賴旻青醫師

(香港大學中醫藥學院中醫全科學系、香港醫療管理局註冊執業醫師資格)

名額: 40名

費用: \$40/位



### 2. 易筋十段錦

編號: 16C-021

讓學員體適能的理論，應用伸展運動法則。增加身體的柔軟度，提升活動能力及使伸展牽拉度得到改善。

日期: 2017年7月7, 14, 21, 28及8月4, 11日(逢星期五)

時間: 早上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: 鄒松堅老師

名額: 25人

費用: \$60/位



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. 穴位按摩班

編號：16C-022

日期：2017年7月10, 17, 24及31(逢星期一)

時間：上午10時至12時正

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)

名額：40名

費用：\$40/位



### 4. 中國哲學導論

編號：16C-023

透過課程讓學員認識先秦時期與墨家的起源及思想。

日期：2017年7月12, 19及26日(逢星期三)

時間：早上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：趙偉偉博士 (嶺大哲學系助理教授)

名額：40名

費用：\$30/位



### 5. 義工複修課程

編號：16C-024

希望透過課程讓義工們建立自我超越、改善心智模式，建立共同願景，提升團隊精神。

日期：2017年7月13, 20及27日(星期四)

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：莫世民先生 (香港教育大學客席講師)

名額：80人

費用：全免

對象：聯網義工隊隊員



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。

## 6. 國畫班

編號：16C-024

日期：2017年7月13, 20, 27, 8月3 (星期四) 及  
8月16(星期三), 17, 24 及 31 日(星期四)

時間：早上 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：陳慧芬導師

名額：25 人

費用：\$80/位



## 7. 參觀文化博物館

編號：16V-007

文化博物館中的粵劇文物館 展廳陳列本館蒐藏的粵劇文物，包括昔日名伶的表演用品，並透過重構的戲棚和電腦影音媒體，生動又全面地展現粵劇藝術的歷史和特色。

日期：2017年7月17日(星期一)

時間：下午 1 時 30 分至 5 時 15 分

地點：沙田文化博物館

名額：30 人 (名額有限、先到先得)

費用：\$10/位

對象：聯網各學苑學員



## 8. 淺談儒家

編號：16C-026

日期：2017年8月5, 12 及 19 日 (逢星期六)

時間：早上 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：朱重言老師

名額：40 人

費用：\$30/位

## 9. 導師培訓工作坊

編號：16C-027

課程與香港老年學會合辦，希望過課程提昇長者學苑導師在課程設計及授課技巧。

日期：2017年8月18及25日(星期五)

時間：下午2時至4時正

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

導師：香港老年學會導師

名額：15人

費用：全免

對象：聯網各學苑課程導師



導師培訓

## 10. <佛學與心理健康> 講座

編號：16T-021

佛教文化是中華文化重要組成部份，其本質在於淨化心性、慈悲觀、數息觀等方法能促進日常生活的心理健康。

日期：2017年8月23日(星期三)

時間：下午2時30分至4時

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

主講：趙錠華教授(珠海學院佛學研究中心副主任)

名額：60人

費用：全免



佛

## 11. <新一代自然療法— Bye Bye 都市病>講座

編號：16T-022

希望透過講座，讓長者經過專業導師的講解及建議，讓長者們趕走都市病，展開他們的愉快的生活。

日期：2017年8月29日(星期二)

時間：下午2時30分至3時45分

地點：仁濟醫院第二中學5樓活動中心

主講：賴冬妮博士(美國政府認證自然療法醫學博士)

名額：60人

費用：全免



自然療法

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。