



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



東華三院馮黃鳳亭中學 東華三院方潤華長者鄰舍中心 合辦 東華三院沙田市中心長者學苑

長者學苑發展基金 贊助

重返校園 持續學習 豐富人生

上課地點：東華三院馮黃鳳亭中學(沙田瀝源邨瀝源街 3-5 號)

中國書法體驗班

介紹文房四寶及中國宣紙和毛筆關係。從書法基本筆法運筆，認識及實踐漢字的結構。

日期：26/9、3/10、10/10、17/10/2025

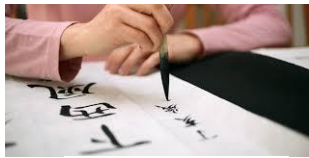
(逢星期五)

時間：下午 4:00- 5:00

堂數：共 4 堂

名額：12 人

費用：\$40 (堂上提供練習書法所需工具)



圖片只供參考

頌鉢體驗工作坊-2

感受頌鉢療癒，透過靜觀活動，專注當下，關顧心靈。

日期：26/9/2025 (星期五)

時間：下午 4:00- 5:30

堂數：共 1 堂

名額：12 人

費用：\$30(包器具)



幸福創意藝術班

教授以樹脂黏土製作玫瑰花玻璃罩。

日期：10/10、17/10/2025

(逢星期五)

時間：下午 4:00- 5:30

堂數：共 2 堂

名額：12 人

費用：\$30 (包材料)



圖片只供參考

伸展運動班

透過進行簡易伸展，增加身體柔軟度與彈性，防止肌肉拉傷，降低焦躁、壓力及疲乏。

日期：27/9、4/10、11/10、18/10/2025 (逢星期六)

時間：上午 9:00-10:00

堂數：共 4 堂

名額：12 人

費用：\$40



西洋水彩畫班

教授水彩畫的繪畫技巧。

日期：27/9、4/10、11/10、18/10/2025 (逢星期六)

時間：上午 10:00-11:30

堂數：共 4 堂

名額：15 人

費用：\$40(包材料)



圖片只供參考

報名詳情

報名日期：2025 年 9 月 2 日(星期二)至
2025 年 9 月 13 日(星期六)

對象：社區人士

(歡迎 55 歲或以上人士報名參加)

報名及查詢電話：2695 0363

報名時間：2025 年 9 月 2 日(星期二)起，在辦公時間上午 9:00 至下午 5:00 期間，透過電話形式接受報名，請於指定時間內致電中心，向職員報名活動。非辦公時間內的電話留言不會當作報名活動之用。

報名方法：請**致電**東華三院方潤華長者鄰舍中心報名，如報名人數超出名額，將會於 **2025 年 9 月 15 日(一)**進行**抽籤**，並由職員於 2025 年 9 月 16 日(二)致電通知中籤者到中心繳付費用。

備註：1. 如收生人數不足，課程將會取消並退款。

2. 中籤者需要親身到東華三院方潤華長者鄰舍中心辦理登記及繳費手續。

中心地址：沙田大圍美田邨美全樓 B 座地下

