




逸夫書院
2022/23 年 (下學期) 學生發展項目

項目分類	活動名稱	重點內容	日期及時間	語言	詳情及報名	截止日期
暑期計劃		內容包括外語及文化學習、禪修、實習及環境可持續發展	2023 年 6 月至 8 月	不適用		已截止報名
新生啟導計劃	“Strengths Profile” 自我探索工作坊	認識自身長處，以助大學規劃及長遠事業發展	1 月 17 日(二) 晚上 6 時 45 分至 9 時 45 分 2 月 17 日(五) 晚上 6 時 45 分至 8 時 45 分	廣東話/英語		已完結
藝術人生系列	「影照我心」攝影工作坊	學習攝影技巧，並發揮創意，通過拍照，將日常生活中經常被人忽略的人/事/物，與人分享	2 月 11 日(六) 下午 3 時至 5 時 2 月 17 日(五) 下午 7 時至 9 時 2 月 18 日(六) 下午 2 時至 4 時 2 月 25 日(六) 下午 2 時至 5 時 3 月 4 日(六) 下午 2 時至 5 時 3 月 10 日(五) 下午 2 時至 5 時	廣東話		已截止報名
社區服務項目	懷仁社區服務項目計劃	資助同學推行社區服務項目	2022/23 暑期及 2023/24 年度上學期項目	不適用		暑期項目: 3 月 8 日(三) 2023/24 上學期項目: 5 月 31 日(三)
	SoF 大使計劃	以腳底練習方法幫助 SEN 學生減少憤怒引致的衝動或激進行為	3 月至 5 月	廣東話/英語輔助		已截止報名


語文提升及文化促進項目	「煮好 D 英文」工作坊	以英語學習烹飪，沒有烹飪基礎的同學也歡迎參加	4 月 6 日(四) 4 月 11 日(二) 4 月 13 日(四) 上午 11 時 30 分至下午 1 時 30 分 同學可參加任何一節或所有節數的課堂	英語		3 月 15 日(三)
	社交及跨文化交流英語工作坊	提升社交英語能力	2 月 20 & 27 日(一) 3 月 13 & 20 日(一) 晚上 7 時至 9 時	英語	已截止報名	
	生活廣東話工作坊	學習日常生活的廣東話用語，並於最後一課走出班房，進行實戰練習	2 月 23 日(四) 3 月 2、16 & 23 日(四) 晚上 7 時至 9 時	英語、廣東話	已截止報名	
	粵語司儀訓練班	司儀訓練及講稿撰寫技巧	2 月 16 & 23 日(四) 3 月 2、16 & 23 日(四) 晚上 7 時至 9 時	廣東話		3 月 12 日(日)
正念活動	禪攝影展覽	展出常霖法師及早前參加禪攝影工作坊學員的作品	1 月 9 日至 20 日 週一至五: 上午 9 時至晚上 10 時 週六: 上午 9 時至下午 6 時	不適用	已完結	
	朱古力.禪工作坊	親手製作及品嚐朱古力，並學習禪修練習	2 月 5 日(日) 上午 10 時至下午 5 時	粵語(可提供英文或普通話翻譯)	已完結	
	電影禪	電影欣賞「深夜加油站」，以及由常霖法師主持映後分享會	3 月 2 日(四) 下午 3 時 30 分至 6 時 30 分	英語 (中英文字幕)	已完結	

	Meditate with Freedom	與院長梁耀堅教授以呼吸、拉筋、冥想等方式來減壓	3月1, 8, 15, 22及29日(三) 4月12及19日(三) 中午12時至下午1時	英語、廣東話		已截止報名
	從死看生	走訪火葬場、撒灰花園及殯儀社企，反思生命價值，學習「從死看生、活好當下」	3月26日(日) 上午10時至下午5時	廣東話		3月13日(一)
工作體驗計劃	領袖培訓課程-高效能人士的7個習慣	學習提升個人效能的7個習慣，為進入職場奠定基礎	2月4日及11日(六) 上午9時30分至下午5時30分	廣東話	已完結	
	一對一就業指導	MBTI® 16型人格 X 你的職業導向	2023年3月 (書院將與成功報名同學進行預約)	廣東話	已截止報名	
圓夢計劃		資助同學實踐夢想及貢獻社區	2022/23 學年	不適用	已截止報名	
文化共融計劃	新年慶祝派對	與來自不同國家及文化背景的同学共同慶祝農曆新年	1月16日(一) 晚上7時至9時	英語	已完結	
	東平洲生態文化之旅	暢遊東平洲，及認識來自不同國家及文化背景的同学	2月12日(日) 上午8時30分至晚上7時	廣東話/英語	已完結	
	孫中山史蹟徑導賞	介紹孫中山史蹟徑的歷史及背景	3月25日(六) 下午2時30分至5時30分	廣東話/英語		3月17日(五)

	荔枝窩生態文化之旅 x [Exercise Well] Hiking with Freedom	與 Freedom 暢遊荔枝窩，深入了解那裡的文化及生態	4 月 1 日(六) 上午 8 時 15 分至下午 5 時	英語		3 月 21 日(二)
資訊科技分享小組	Adobe Photoshop 教學工作坊 (初階)	教授基礎 Adobe Photoshop 技巧	2 月 13, 20 & 27 日 (一) 晚上 7 時至 9 時	廣東話	已完結	
	Adobe Photoshop 教學工作坊 (進階)	教授進階 Adobe Photoshop 技巧	3 月 20 & 27 日 (星期一) 晚上 7 時至 9 時 30 分	廣東話	已截止報名	
	Adobe Illustrator 教學工作坊 (初階)	教授基礎 Adobe Illustrator 技巧	3 月 1 & 8 日 (三) 晚上 7 時至 9 時	廣東話	已截止報名	
	Adobe Illustrator 教學工作坊 (進階)	教授進階 Adobe Illustrator 技巧	3 月 15 & 22 日 (三) 晚上 7 時至 9 時	廣東話	已截止報名	
	Adobe Premiere Pro 教學工作坊 (初階)	教授基礎 Adobe Premiere Pro 技巧	2 月 23 日(四) 晚上 7 時至 9 時	廣東話	已完結	
	Adobe Premiere Pro 教學工作坊 (進階)	教授進階 Adobe Premiere Pro 技巧	3 月 2 & 9 日 (四) 晚上 7 時至 9 時	廣東話	已截止報名	
	Adobe InDesign 教學工作坊	教授基礎 Adobe InDesign 技巧	2 月 6 日 (一) 晚上 7 時至 9 時	廣東話	已完結	

	(初階)				
	Microsoft Excel 教學工作坊 (初階)	教授基礎 Microsoft Excel 技巧	2 月 21 日 (二) 晚上 7 時至 9 時	廣東話	已完結
	Canva 教學工作坊 (初階)	教授基礎 Canva 技巧	3 月 29 日 (三) 晚上 7 時至 9 時	廣東話	已截止報名
康體訓練課程	韓式潮流舞蹈		2 月 21 & 28 日 (二) 3 月 7, 14, 21 & 28 日 (二) 晚上 6 時 30 分至 8 時	廣東話	已截止報名
	泰拳		2 月 9, 16 & 23 日 (四) 3 月 2, 9, 16, 23 & 30 日 (四) 晚上 6 時 30 分至 8 時	廣東話	已截止報名
	普拉提健體班		2 月 16 & 23 日 (四) 3 月 2, 9, 16 & 23 日 (四) 晚上 7 時至 8 時 30 分	廣東話	已截止報名
	網球		2 月 16 & 23 日 (四) 3 月 2, 16, 23, 30 日 (四) 晚上 6 時至 8 時	廣東話	已截止報名
	瑜珈		2 月 20 & 27 日 (一) 3 月 6, 13, 20 & 27 日 (一) 晚上 6 時 30 分至 8 時	廣東話	已截止報名
	高爾夫球初班		2 月 15, 22 & 24 日 3 月 1, 3 & *8 日 (三及五) 下午 5 時 30 分 至 7 時 30 分 *下午 4 時至 6 時	廣東話	已截止報名
	獨木舟 (一星章)		4 月 2 日 (日) 早上 9 時 30 分至下午 5 時	廣東話	

7/3/2023

	獨木舟 (二星章)		4月16日(日) 早上9時30分至下午5時	廣東話			3月17日(五)
	風帆入門訓 練班 (第一級)		4月22&23日(六&日) 早上9時30分至下午5時	廣東話			3月24日(五)