

\ 慶祝中華人民共和國成立 75 周年慶祝活動 /

國慶知識知多 D

為慶祝中華人民共和國成立 75 周年，中心舉辦國慶知識知多 D，讓會員透過回答與國家歷史、文化相關的問題，藉此增加會員對國家的認識，參加者可獲取小禮物一份。

日期：2024 年 9 月 16 日(一)至 2024 年 10 月 4 日(五)

時間：中心開放時段內 地點：本中心

對象：中心會員 名額：50 人 費用：免費

報名日期：9 月 16 日起可親臨中心參與活動。



負責職員：全部職員

國慶好聲音

中心舉辦國慶好聲音活動，讓會員共聚一堂，歌唱節慶歌曲，分享喜悅的氣氛。

日期：2024 年 9 月 24 日(二)

時間：下午 2:30-4:00 地點：本中心

費用：免費 對象：中心會員 名額：20 人

報名日期：8 月 26 日起可致電/親臨中心登記留名



負責職員：全部職員

\ 人事變動 /

實習同學李歡容姑娘由 2024 年 6 月起在中心進行實習，歡迎李姑娘加入本中心大家庭！

大家好！我係李姑娘，係港專的社工學生，好開心黎到中心同大家見面，我會實習到大概 10 月份，即將會舉辦小組同活動，希望大家踴躍支持，有機會可以多啲交流，共同創造美好的回憶。



活動工作員林慧賢姑娘將於 2024 年 8 月 17 日起離開中心，我們祝福林姑娘事事順利，前程似錦！

大家好，我是林姑娘，8 月 16 日是我最後一日在中心工作啦，多謝大家對我的照顧和信任，好榮幸認識到你們，希望大家之後繼續踴躍支持中心的活動。祝各位身體健康，心想事成，謝謝。



★ 會員通訊內資料如有更改，一切以活動海報為準！敬請留意。★

仁愛堂 YAN OI TONG 香港台山商會長者活動中心

電話：2634 6671 傳真：2634 6673

網址：http://se6.yot.org.hk 電郵：se6@yot.org.hk

地址：新界沙田火炭駿景園駿景路一號地下

Facebook



中心網頁



WhatsApp

如欲收取中心資訊，

必須儲存中心手機號碼：5345 3464

2024 年 8 月-
2024 年 9 月
會員通訊

	中心開放時間	接待處服務時間
星期一至五	上午 8:30 – 12:30 下午 1:30 – 5:00	上午 9:00 – 12:15 下午 1:30 – 4:30
星期六	上午 9:00 – 12:00	上午 9:00 – 11:45
星期日及公眾假期休息		

\ 會員大會 /

日期：2024 年 8 月 6 日
2024 年 9 月 3 日
(星期二)

時間：上午 10:00-10:30

形式：會員大會將於本中心舉行，歡迎會員蒞臨中心參與月會。

\ 奶粉銷售 /

加營素 \$200/900 克

低糖加營素 \$210/850 克

怡保康 \$236/850 克

\ 租借服務 /

租借輪椅及助行架 \$5/一天

租借桌上遊戲用品 免費/一天

仁愛堂全港賣旗日 2024 – 義工招募及捐款邀請

仁愛堂全港賣旗日將於 2024 年 8 月 10 日(星期六) 舉行，為本堂長者及弱勢社群服務籌募經費。現誠邀會員以不同形式支持及參與！

賣旗日義工招募

中心現誠邀會員於以下日期及地點協助賣旗：

日期：2024 年 8 月 10 日(星期六)

時間：上午 8:30-11:30 地點：火炭

報名日期：即日起可致電/親臨中心登記留名

捐款及認購金旗

本堂與本地人氣可愛卡通「Din Dong」合作，設計了一套五款精美的旗紙，向大眾介紹仁愛堂服務。捐款滿港幣\$100 可獲贈紀念襟章及全版旗紙一套。

捐款及認購金旗方法：請與中心職員聯絡

懇請會員踴躍支持是次賣旗籌款活動，認購金旗或成為義工，共襄善舉！

負責職員:黃姑娘



★ 會員通訊內資料如有更改，一切以活動海報為準！敬請留意。★

賽馬會e健樂電子健康管理計劃

參加者招募

由香港賽馬會慈善信託基金捐助及策劃推行的「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」，透過應用電子及數碼化健康管理技術，提升長者的健康管理能力及生活質素。計劃亦會透過數據收集及整合，分析長者的健康狀況和模式。

參與本計劃，你可以：

1. 透過「長者健康質素問卷」，了解自己的健康，並提供健康建議
2. 自行或指定時間量度血壓、血糖及體重
3. 參加與計劃相關的健康/減壓活動或班組

誠邀60歲以上中心會員參與本計劃，費用全免！
(完成問卷可獲贈禮物一份!!!)

*「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」伙伴包括香港中文大學賽馬會老年學研究所及賽馬會公共衛生及基層醫療學院，以及多間非政府機構。

**「長者健康質素問卷」每次約30-45分鐘，敬請致電或親臨中心預約問卷時段。



☎ **電話: 2634 6671** 📱 **WHATSAPP: 5345 3464**

中心地址: 火炭駿景園駿景路1號地下

仁愛堂香港台山商會長者活動中心

2024年9月班組及活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 廿九	2 三十 舊生報名日 8:45-9:45 排排舞(入門A班) 10:00-11:00 楊式太極班 11:15-12:30 排排舞(入門B班) 2:00-3:00 痛症處理班(新) 2:30-3:30 流體畫體驗工作坊 3:30-5:00 當代K歌研習普及班	3 八月 8:45-9:45 肌力運動班(A)(新) 10:00-11:00 肌力運動班(B)(新) 10:00-10:30 中心月會 11:15-12:15 體適能運動班(B) 2:30-4:00 肌少症活動小組	4 初二 9:00-10:30 中國舞技巧班 10:00-12:00 低卡冰皮月餅自家製 2:45-4:30 老有所為-手沖咖啡方法及拉花技巧 2:00-3:15 瑜伽入門普及B班 3:30-4:45 瑜伽進階普及A班	5 初三 9:00-10:15 瑜伽入門普及C班 9:00-10:30 普通話互動坊 10:30-11:30 體適能運動班(A) 11:30-12:30 體適能運動班(C) 2:00-3:30 水墨畫進階班 2:00-3:00 英文歌班 3:15-4:45 K歌之王歌唱普及班 3:30-4:45 水墨畫入門班	6 初四 9:00-10:15 瑜伽入門普及A班 9:30-10:30 二胡進階班 10:45-11:45 二胡入門班 11:00-12:15 排排舞進階A班 1:45-3:00 排排舞進階B班 2:00-3:15 書法進階班(行書) 3:30-4:45 書法入門班(楷書) 3:30-5:00 肌少症活動小組	7 白露 9:30-11:00 金曲樂唱坊
8 初六	9 初七 新生報名日(下午2:00) 8:45-9:45 排排舞(入門A班) 10:00-11:00 楊式太極班 11:15-12:30 排排舞(入門B班) 2:00-3:00 痛症處理班 2:30-3:30 流體畫體驗工作坊 3:30-5:00 當代K歌研習普及班	10 初八 8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 11:15-12:15 體適能運動班(B) 2:30-4:00 肌少症活動小組	11 初九 9:00-10:30 中國舞技巧班 9:00-11:00 月餅CHILL人 2:45-4:30 老有所為-手沖咖啡方法及拉花技巧 2:00-3:15 瑜伽入門普及B班 3:30-4:45 瑜伽進階普及A班	12 初十 9:00-10:15 瑜伽入門普及C班 9:00-10:30 普通話互動坊 10:30-11:30 體適能運動班(A) 11:30-12:30 體適能運動班(C) 2:00-3:30 水墨畫進階班 2:00-3:00 英文歌班 3:15-4:45 K歌之王歌唱普及班 3:30-4:45 水墨畫入門班	13 十一 9:00-10:15 瑜伽入門普及A班 9:30-10:30 二胡進階班 10:45-11:45 二胡入門班 2:00-3:15 書法進階班(行書) 3:30-4:45 書法入門班(楷書) 3:30-5:00 肌少症活動小組	14 十二 9:30-11:00 金曲樂唱坊
15 十三	16 十四 8:45-9:45 排排舞(入門A班) 9:30-10:30 衛生署講座-手部退化性關節炎(二) 10:00-11:00 楊式太極班 11:15-12:30 排排舞(入門B班) 2:00-3:00 痛症處理班 2:30-3:30 流體畫體驗工作坊 3:30-5:00 當代K歌研習普及班	17 中秋節 8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 11:15-12:15 體適能運動班(B) 2:30-4:00 肌少症活動小組	18 十六 中秋節翌日 10:00-11:30 老有所為-義務工 作基礎培訓	19 十七 9:00-10:15 瑜伽入門普及C班 9:00-10:30 普通話互動坊(補) 10:30-11:30 體適能運動班(A) 11:30-12:30 體適能運動班(C) 2:00-3:30 水墨畫進階班 2:00-3:00 英文歌班 3:15-4:45 K歌之王歌唱普及班 3:30-4:45 水墨畫入門班	20 十八 9:00-10:15 瑜伽入門普及A班 9:30-10:30 二胡進階班 10:45-11:45 二胡入門班 11:00-12:15 排排舞進階A班 1:45-3:00 排排舞進階B班 3:30-5:00 肌少症活動小組	21 十九 9:30-11:00 金曲樂唱坊
22 秋分	23 廿一 8:45-9:45 排排舞(入門A班) 10:00-11:00 楊式太極班(補) 10:00-11:00 衛生署講座-流感大流行 11:15-12:30 排排舞(入門B班) 2:00-3:00 痛症處理班 2:30-3:30 流體畫體驗工作坊 3:30-5:00 當代K歌研習普及班	24 廿二 8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 11:15-12:15 體適能運動班(B) 2:30-4:30 國慶好聲音	25 廿三 10:00-11:30 老有所為-義務工 作基礎培訓	26 廿四 2:00-3:00 英文歌班(補) 3:15-4:45 K歌之王歌唱普及班(補)	27 廿五 2:00-3:30 肌少症活動小組 3:45-5:00 肌少症後期評估	28 廿六
29 廿七	30 廿八 10:00-11:00 楊式太極班(補) 2:00-3:00 痛症處理班					

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
4 七月	5 初二 8:45-9:45 排排舞(入門 A 班) 10:00-11:00 楊式太極班 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班) 2:00-3:00 痛症處理班(新) 3:30-5:00 當代 K 歌研習普及班	6 初三 8:45-9:45 肌力運動班(A)(新) 10:00-11:00 肌力運動班(B)(新) 10:00-10:30 中心月會 11:15-12:15 體適能運動班(B) 2:30-3:30 「認知健康知多 D」講座 2:30-4:00 肌少症活動小組 3:30-4:30 房協講座-防跌有妙法	7 立秋 9:00-10:30 中國舞技巧班 11:00-12:00 普拉提運動訓練班(新) 2:00-3:15 瑜珈入門普及 B 班 2:30-4:00 Me Time Cafe 3:30-4:45 瑜珈進階普及 A 班	1 廿七 9:00-10:15 瑜珈入門普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊 10:30-11:30 體適能運動班(A) 11:30-12:30 體適能運動班(C) 2:00-3:30 水墨畫進階班 2:00-3:00 英文歌班 3:15-4:45 K 歌之王歌唱普及班 3:30-4:45 水墨畫入門班	2 廿八 9:00-10:15 瑜珈入門普及 A 班 9:30-10:30 二胡進階班 10:45-11:45 二胡入門班 11:00-12:15 排排舞進階 A 班 1:45-3:00 排排舞進階 B 班 2:00-3:15 書法進階班(行書) 3:30-4:45 書法入門班(楷書) 3:30-5:00 肌少症活動小組	3 廿九 9:30-11:00 金曲樂唱坊
11 初八	12 初九 8:45-9:45 排排舞(入門 A 班) 10:00-11:00 楊式太極班 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班) 2:00-3:00 痛症處理班 2:30-3:30 和諧粵彩 3:30-5:00 當代 K 歌研習普及班	13 初十 8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 11:15-12:15 體適能運動班(B) 2:30-4:00 肌少症活動小組	14 十一 9:00-10:30 中國舞技巧班 11:00-12:00 普拉提運動訓練班 2:00-3:15 瑜珈入門普及 B 班 2:30-4:00 Me Time Cafe 3:30-4:45 瑜珈進階普及 A 班	15 十二 9:00-10:15 瑜珈入門普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊 10:30-11:30 體適能運動班(A) 11:30-12:30 體適能運動班(C) 2:00-3:30 水墨畫進階班 2:00-3:00 英文歌班 3:15-4:45 K 歌之王歌唱普及班 3:30-4:45 水墨畫入門班	16 十三 9:00-10:15 瑜珈入門普及 A 班 9:30-10:30 二胡進階班 10:45-11:45 二胡入門班 11:00-12:15 排排舞進階 A 班 1:45-3:00 排排舞進階 B 班 2:00-3:15 書法進階班(行書) 3:30-4:45 書法入門班(楷書) 3:30-5:00 肌少症活動小組	17 十四 9:30-11:00 金曲樂唱坊
18 十五	19 十六 e 健樂活動登記日 8:45-9:45 排排舞(入門 A 班) 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班) 2:00-3:00 痛症處理班 3:00-4:00 新興運動全接觸-飛鏢 3:30-5:00 當代 K 歌研習普及班	20 十七 8:45-9:45 肌力運動班(A) 10:00-11:00 肌力運動班(B) 11:15-12:15 體適能運動班(B) 2:30-4:00 肌少症活動小組	21 十八 9:00-10:30 中國舞技巧班 11:00-12:00 普拉提運動訓練班 2:00-3:15 瑜珈入門普及 B 班 2:45-4:30 老有所為-手沖咖啡方法及拉花技巧 3:30-4:45 瑜珈進階普及 A 班	22 處暑 9:00-10:15 瑜珈入門普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊 10:30-11:30 體適能運動班(A) 11:30-12:30 體適能運動班(C) 2:00-3:30 水墨畫進階班 2:00-3:00 英文歌班 3:15-4:45 K 歌之王歌唱普及班 3:30-4:45 水墨畫入門班	23 二十 9:00-10:15 瑜珈入門普及 A 班 9:30-10:30 二胡進階班 10:45-11:45 二胡入門班 11:00-12:15 排排舞進階 A 班 1:45-3:00 排排舞進階 B 班 2:00-3:15 書法進階班(行書) 3:30-4:45 書法入門班(楷書) 3:30-5:00 肌少症活動小組	24 廿一 9:30-11:00 金曲樂唱坊
25 廿二	26 廿三 8:45-9:45 排排舞(入門 A 班) 10:00-11:00 楊式太極班 11:15-12:30 排排舞(入門 B 班) 2:00-3:00 痛症處理班 2:30-4:00 粵藝 3:30-5:00 當代 K 歌研習普及班	27 廿四 8:45-9:45 肌力運動班(A) 9:30-10:30 衛生署講座-睡眠健康 10:00-11:00 肌力運動班(B) 11:15-12:15 體適能運動班(B) 2:30-4:00 肌少症活動小組	28 廿五 9:00-10:30 中國舞技巧班 11:00-12:00 普拉提運動訓練班 2:00-3:15 瑜珈入門普及 B 班 2:45-4:30 老有所為-手沖咖啡方法及拉花技巧 3:30-4:45 瑜珈進階普及 A 班	29 廿六 9:00-10:15 瑜珈入門普及 C 班 9:00-10:30 普通話互動坊 10:30-11:30 體適能運動班(A) 11:30-12:30 體適能運動班(C) 2:00-3:30 水墨畫進階班 2:00-3:00 英文歌班 3:15-4:45 K 歌之王歌唱普及班 3:30-4:45 水墨畫入門班	30 廿七 9:00-10:15 瑜珈入門普及 A 班 9:30-10:30 二胡進階班 10:45-11:45 二胡入門班 11:00-12:15 排排舞進階 A 班 1:45-3:00 排排舞進階 B 班 2:00-3:15 書法進階班(行書) 3:30-4:45 書法入門班(楷書) 3:30-5:00 肌少症活動小組	31 廿八 9:30-11:00 金曲樂唱坊

★ 會員通訊內資料如有更改，一切以活動海報為準！敬請留意。★

賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃

9 月份班組活動資訊



班組名稱	班組簡介	日期及時間
「e 健樂」 流體畫體驗 工作坊 ** (暫定) **	流體畫技巧是將壓克力顏料混合流動媒介，增加顏料的流動性後在畫板上自由地流動。在流動期間，不同的顏料在畫板上混和、混合及交疊，創作出獨特及豐富多彩的視覺效果，創作出抽象流體畫畫作！	9月2、9、16、23日 (逢星期一) 下午2:30-3:30

報名方法:

- 所有會員可於8月19日(星期一)下午2:00起至8月22日(星期四)下午5:00期間，親臨或致電中心登記 (不設WhatsApp報名)。取錄的先後次序如下:
- 第一優先: 未登記 e 健樂的中心會員 [必須在8月22日(星期四)或之前登記成為 e 健樂會員及完成「長者健康質素問卷」、未曾參與任何 e 健樂班組的 e 健樂會員
- 第二優先: 曾參與任何 e 健樂班組的 e 健樂會員
- 如在8月22日(星期四)後，活動尚有正選名額，正選位置會按登記名單的順序填上。
- 正選參加者需於8月26日(星期一)上午9:00起至8月28日(星期三)下午5:00期間到中心拎取備忘以確認名額。
- 已參與7-9月肌少症小組的會員不能登記9月份班組。



備註:

- 「流體畫體驗工作坊」名額為15位，若有正選參加者退出，中心將另行通知後補填上。
- 活動名額一經確認，不得轉讓。
- 如有任何爭議，本中心保留最終的決定權。

9 月份肌力運動班(A)及(B)班

由持牌專業教練教授大家透過使用橡筋帶及不同器材進行肌肉訓練，增強參加者的肌肉力量，減少肌肉流失，降低跌倒及受傷風險。

日期及時間: (A 班)2024年9月3、10、17、24日(星期二)(共4堂)
上午8:45-9:45(長者會員\$290/先進會員\$310)
(B 班)2024年9月3、10、17、24日(星期二)(共4堂)
上午10:00-11:00(長者會員\$290/先進會員\$310)

地點: 中心活動室1及2 對象: 中心會員 名額: 16人

報名日期: 舊生由8月12日起優先報名，新生由8月19日開始接受報名

負責職員: 黃姑娘



和諧粉彩體驗工作坊

由義務導師教授和諧粉彩的技巧，和大家一起用粉彩筆 DIY 屬於自己的一幅畫，享受放鬆的時刻。

日期：2024年8月12日(星期一)

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：中心活動室 3

對象：中心會員

名額：每場次最多 10 人

費用：長者會員\$10/
先進會員\$20

報名日期：即日起親臨中心報名

負責職員:林姑娘



月餅 CHILL 人

又黎到一年一度的中秋節，想月餅食得健康，當然要自己做！導師將教授大家製作月餅，讓你與家人、朋友一同分享。

日期：2024年9月11日(星期三)

時間：上午 9:00 至 11:00

地點：中心活動室 3

對象：中心會員 名額：13 人

費用：長者會員\$80/ 先進會員\$90

報名日期：舊生由 8 月 12 日起優先報名，

新生由 8 月 19 日開始接受報名

負責職員:黃姑娘



低卡冰皮月餅自家製

黃姑娘又有新煮意,今次教大家做低卡冰皮月餅，材料我地準備好，等你地黎參加啦。

日期：2024年9月4日(星期三)

時間：上午 10:00 至 12:00

地點：中心活動室 3

對象：中心會員

費用：長者會員\$70/
先進會員\$80 名額：8 人

報名日期：8 月 5 日起親臨中心報名

負責職員:黃姑娘



烘焙 CHILL 人

麵包曲奇自己做！導師將教授大家製作特色麵包和曲奇，讓你與家人、朋友一同分享。

日期：2024年10月9、16、30日(三)

時間：上午 9:00-11:00

地點：中心活動室 3

對象：中心會員 名額：13 人

費用：長者會員\$250/先進會員\$265

報名日期：舊生由 9 月 2 日起優先報名，

新生由 9 月 9 日開始接受報名

負責職員:黃姑娘

綠綠無窮慈善嘉年華

中心與各位會員迎接炎炎夏日，中心將與大家一起玩遊戲，進行慈善義賣會，期望帶給會員一個歡樂的上午。

日期：2024年8月31日(星期六)

時間：上午 9:30 至 11:30

地點：中心活動室 3

對象：中心會員 名額：50 人

費用：長者會員/先進會員 免費

報名日期：參加者可於當日直接到中心出席活動

負責姑娘:黃姑娘



2024-25 年度「老有所為活動計劃」

照顧無憂·咖啡達人伴你行

承蒙社會福利署「老有所為活動計劃」資助，中心透過「照顧無憂·咖啡達人伴你行」計劃來鼓勵長者服務社區，並著重關顧照顧者的精神健康。計劃分為以下兩部分：

(1)「咖啡達人義工招募及培訓」

透過訓練長者成為義工，鼓勵長者發掘新興趣，並推動他們參與 Me Time Café 活動，為照顧者及社區人士沖調咖啡，增進彼此交流。

義工小組	日期	星期	時間
手沖咖啡方法及拉花技巧 (4 節)	2024 年 8 月 21 日-8 月 28 日 2024 年 9 月 4 日-9 月 11 日	三	下午 2:45-4:30
義務工作基礎培訓 (2 節)	2024 年 9 月 25 日 2024 年 10 月 2 日	三	上午 10:00-11:30
義工服務 (Me Time Café 密密送)	2024 年 10 月至 2025 年 3 月	待定	待定

** 費用全免，如有興趣參加咖啡達人義工小組，

請由即日起致電/親臨中心登記留名 **

(2)「照顧者鬆一鬆系列」

招募照顧者參加一系列舒展身心的活動，並邀請他們品嚐由長者義工為他們沖調的咖啡，藉由活動促進彼此交流和溝通。

日期	活動
2024 年 10 月至 12 月 ** 報名詳情將於 9 月公佈 **	1.情緒管理及自我關懷培訓 (2 節) 2.禪繞畫(Zentangle) 工作坊 (2 節) 3.減壓運動工作坊 (2 節) 4.樂活旅遊好輕鬆

衛生署講座:睡眠健康

衛生署職員為大家講解長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法，並介紹如何建立健康的睡眠習慣。

日期：2024年8月27日(星期二)

時間：上午9:30至10:30

地點：中心活動室3 費用：免費

對象：中心會員 名額：18人

報名日期：即日起致電或親臨中心報名

負責職員:黃姑娘

衛生署講座:流感大流行

衛生署職員向大家教授流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法，並講解一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用。

日期：2024年9月23日(星期一)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心活動室3 費用：免費

對象：中心會員 名額：18人

報名日期：8月19日起致電或親臨中心報名。

負責職員:黃姑娘

新興運動全接觸-飛鏢

中心推出全新飛鏢活動，歡迎對活動有興趣的會員報名參加！

日期及時間：

(1)飛鏢 2024年8月19日(星期一)

下午3:00至4:00

地點：中心活動室3

名額：每場10人

(會員可自由選擇時段參加活動)

對象：中心會員 費用：免費

報名日期：即日起可親臨或致電中心

留名登記。

負責職員：黃先生

雅培講座:骨骼與肌肉健康

由雅培工作人員講解因年齡增長導致骨骼與肌肉開始流失的問題，同時講述如何保持骨骼與肌肉健康的方法。

日期：2024年10月14日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室3

費用：免費 名額：20人

對象：本中心會員

報名日期：9月16日起可致電或親臨中心報名

負責職員:黃姑娘

10-12月震動治療計劃

承蒙何東爵士慈善基金捐出兩部互動負重震動儀予本中心，透過使用互動負重震動儀，會員能提升骨質密度、肌力和平衡力，從而預防長者跌倒及骨折，改善骨質疏鬆情況。

日期：2024年10-12月(星期一至六)

時間：星期一至五(上午9:00至下午12:00及下午1:30至下午4:00)

星期六(上午9:00至上午11:30)

(可選擇以上時段其中3節，每節20分鐘進行治療)

地點：中心大堂 對象：中心會員 名額：80人 費用：\$100(三個月)

報名日期：舊生可於9月2日(星期一)起，新生請於9月9日(星期一)起報名

備註：1. 如裝有心臟起搏器之人士，建議報名前先行諮詢醫生意見；

2. 每位會員每天只限使用一次；3. 建議每星期使用3次以達致效用

負責職員:黃姑娘



鳴謝:何東爵士慈善基金

班組報名須知 /

班組報名日期：舊生9月2日(一)起 / 新生9月9日(一)下午2時起

報名班組須知：

- 1) 本中心實行會員制，報名時請出示本中心有效會員證；
- 2) 如會員證失效，請先到本中心辦理續證手續；
- 3) 本中心恕不接受港幣1,000元紙幣；
- 4) 在新一季活動/班組首兩天報名日(分舊生及新生報名日)，將以派籌號形式去報名，每位報名人士會獲發一個籌號，一個籌號最多只可報兩個活動/班組，如以新生身份報名2個以上的活動/班組，或需代人報名，則需拿當時最後的籌號，再排隊報名
- 5) 個別活動/班組會有特定報名安排，如抽籤等，請留意屆時公佈。

中心資訊 /

* 由2024年1月開始，如班組或活動於開始前兩小時，天文台懸掛三號以上風球或紅色暴雨以上的警告訊號下，活動將會取消或改期，班組會暫停及改期，敬請注意。

現時颱風及暴雨警告訊號下中心開放及活動班組之安排

天氣狀況	中心開放	室內活動及班組	戶外活動
一號風球 或 黃色暴雨警告訊號	✓	✓	✓
三號風球 或 紅色暴雨警告訊號	✓	*	*
黑色暴雨警告訊號	■	X	X
八號風球或以上訊號	X	X	X
極端天氣訊號	X	X	X

✓:中心開放/活動正常 ×:中心不開放/活動取消

*:如於班組或活動舉行前兩小時天文台正懸掛三號以上風球 或 紅色以上暴雨警告訊號，活動將會取消或改期，班組會暫停及改期。

■:如黑色暴雨訊號在中心開放時間內懸掛，中心將維持有限度服務；如黑色暴雨訊號在上午開放時間前懸掛，中心將停止服務至黑色暴雨訊號除下後兩小時內在情況許可下恢復開放。

新班**10月份痛症處理(B)班**

由專業教練教授不同動作,包括肌力及伸展身體各部位活動,舒緩身體痛症問題及身體疲勞,預防痛症出現,增加精力和身體抵抗力。

日期：2024年10月18、25日(星期五)(共2堂)

時間：下午3:15-4:15 時間：長者會員\$160/先進會員\$170

地點：中心活動室1及2 對象：中心會員 名額：15人

報名日期：中心將優先安排之前已留名參加痛症處理(A)班的會員報名。

其他有興趣之會員由8月5日上午9:00起致電或親臨中心登記留名。負責職員:黃姑娘



班組名稱	開課日期	星期	上課時間	收費(\$)		堂數	名額	導師	課程簡介 ★ 會員通訊內資料如有更改，一切以活動海報為準！★
				長者	先進				
楊式太極班	10 月 7 日至 12 月 16 日	一	10:00-11:00	330	385	11	10	林笑芳	由導師教授正確的「楊式」太極動作(共二十四式)及要點，強身健體。(參加者需對二十四式有基礎認識才可參加)
排排舞入門 A 班	10 月 7 日至 12 月 23 日	一	8:45-9:45	345	400	11	19	關貫慈	資深導師編排舞蹈，教授排排舞的基本步法，配合歌曲的節奏起舞，享受跳舞的樂趣。
排排舞入門 B 班	10 月 7 日至 12 月 23 日	一	11:15-12:30	440	495	11	18	關貫慈	資深導師編排舞蹈，教授排排舞的基本步法，配合歌曲的節奏起舞，享受跳舞的樂趣。
痛症處理 A 班	10 月 7 日至 10 月 28 日 (4 堂)	一	14:00-15:00	280	300	4	15	陳志誠	由專業教練教授不同動作,包括肌力及伸展身體各部位活動,舒緩身體痛症問題及身體疲勞,預防痛症出現,增加精力和身體抵抗力。
當代 K 歌研習普及班	10 月 7 日至 12 月 23 日	一	15:30-17:00	565	565	12	15	關萬華	由資深導師教授呼吸氣息、練聲、拍子、音準及基本樂理；國粵語流行曲之唱法及演繹技巧。每堂亦設有自選歌曲環節，學員可自備歌曲演唱，並由導師給予意見。
肌力運動班(A)	10 月 8 日至 10 月 29 日(4 堂)	二	8:45-9:45	290	310	4	16	莊英強	透過阻力訓練，增強參加者肌肉最大力量及骨骼肌的大小，從而減少肌肉流失，降低跌倒及受傷的風險。
肌力運動班(B)	10 月 8 日至 10 月 29 日(4 堂)	二	10:00-11:00	290	310	4	16	莊英強	透過阻力訓練，增強參加者肌肉最大力量及骨骼肌的大小，從而減少肌肉流失，降低跌倒及受傷的風險。
體適能運動班(B)	10 月 8 日至 12 月 24 日	二	11:15-12:15	400	450	10	16	鄺美玲	由經驗導師教授適合長者的健康運動，提昇心肺耐力、柔軟度，以增強個人健康。
中國舞技巧班	10 月 2 日至 12 月 11 日	三	9:00-10:30	770	825	11	15	何美玲	以音樂節拍配合舞步教授中國舞技巧，既可達纖體效果，也可增強體格及發展興趣。
烘焙 CHILL 人	10 月 9 日至 10 月 30 日	三	9:00-11:00	250	265	3	13	盧瑞嫻	由義務導師教授製作西式飽點，即場烘焙及帶走成品，讓你跟家人、朋友一起分享。
瑜伽入門普及 B 班	10 月 2 日至 12 月 11 日	三	14:00-15:15	465	465	11	15	楊粵斌	配合適當的呼吸方式，平衡及扭轉類的瑜伽動作，強壯筋骨、刺激神經、促進血液循環及整體健康。
瑜伽進階普及 A 班	10 月 2 日至 12 月 11 日	三	15:30-16:45	675	675	11	11	楊粵斌	在入門班的基礎上，式子和呼吸法進一步加強和變化、促進肌肉平衡、令身體、生命力和精神得到培養。 **(參加者需對瑜珈有基礎認識才可參加)**
普通話互動坊	10 月 3 日至 12 月 5 日	四	9:00-10:30	270	320	10	12	盤蘇賢	以活動教學形式教授發聲練習、朗誦、歌唱、對話；並透過互動遊戲，加強學習氣氛及樂趣。
瑜伽入門普及 C 班	10 月 3 日至 12 月 12 日	四	9:00-10:15	465	465	11	15	楊粵斌	配合適當的呼吸方式，平衡及扭轉類的瑜伽動作，強壯筋骨、刺激神經、促進血液循環及整體健康。
體適能運動班(A)	10 月 3 日至 12 月 12 日	四	10:30-11:30	360	405	9	16	鄺美玲	由經驗導師教授適合長者的健康運動，提昇心肺耐力、柔軟度，以增強個人健康。
體適能運動班(C)	10 月 3 日至 12 月 12 日	四	11:30-12:30	360	405	9	16	鄺美玲	由經驗導師教授適合長者的健康運動，提昇心肺耐力、柔軟度，以增強個人健康。
水墨畫進階班	10 月 3 日至 12 月 12 日	四	14:00-15:30	620	675	11	12	周雅賢	由資深導師教授水墨畫的用筆、著色和技巧。(請自備畫紙及用具)
水墨畫入門班	10 月 3 日至 12 月 12 日	四	15:30-16:45	495	550	11	12	周雅賢	由資深導師教授水墨畫的入門技巧。(請自備畫紙及用具)
英文歌班	10 月 3 日至 12 月 12 日	四	14:00-15:00	475	530	11	15	關萬華	由資深導師教授經典英文歌曲之唱法及技巧。(參加者需有英文根基)
K 歌之王歌唱普及班	10 月 3 日至 12 月 12 日	四	15:15-16:45	520	520	11	15	關萬華	由資深導師教授指定歌曲，並會指導呼吸氣息、拍子、音準、基本樂理、唱法及演繹技巧。
瑜伽入門普及 A 班	10 月 4 日至 12 月 20 日	五	9:00-10:15	465	465	11	15	楊粵斌	配合適當的呼吸方式，平衡及扭轉類的瑜伽動作，強壯筋骨，刺激神經、促進血液循環及整體健康。
二胡進階班	10 月 4 日至 12 月 20 日	五	9:30-10:30	640	695	11	7	譚志華	教授拉奏中國小曲的方法及二胡指法運用。 (適合曾學習二胡之人士參加)
二胡入門班	10 月 4 日至 12 月 20 日	五	10:45-11:45	620	675	11	7	譚志華	教授拉奏中國小曲的方法及二胡指法運用。 (適合初學者參加)
排排舞進階 A 班	10 月 18 日至 12 月 20 日	五	11:00-12:15	400	450	10	15	關貫慈	教授排排舞的動作，由導師親自編排的熱門排排舞，配合音樂及歌曲的動感節奏旋律起舞，享受到學習跳舞的樂趣；並透過舞蹈，可鍛鍊肌肉的彈性和身體的靈活度，加強記憶力。(需有排排舞基礎)
排排舞進階 B 班	10 月 18 日至 12 月 20 日	五	13:45-15:00	400	450	10	15	關貫慈	教授排排舞的動作，由導師親自編排的熱門排排舞，配合音樂及歌曲的動感節奏旋律起舞，享受到學習跳舞的樂趣；並透過舞蹈，可鍛鍊肌肉的彈性和身體的靈活度，加強記憶力。(需有排排舞基礎)
書法進階班(行書)	10 月 4 日至 12 月 20 日	五	14:00-15:15	400	455	11	11	陳漢琪	行書：「集字聖教序」唐太宗為了表彰褒讚玄奘取經之勞而作的，并命沙門懷仁從王羲之遺墨，費時二十多年才集字完成。歡迎對書法有興趣的會員參與。(請自備畫紙及用具)
書法入門班(楷書)	10 月 4 日至 12 月 20 日	五	15:30-16:45	400	455	11	11	陳漢琪	楷書：「千字文」是梁武帝教太子學習書法的範本，內容包括天文、地理、歷史、修身、治學等。歡迎對書法有興趣的會員參與。 (適合初學者參加) (請自備畫紙及用具)
塑膠彩畫班	10 月 12 日至 12 月 21 日	六	9:15-10:45	560	610	10	15	李志敏	課程通過寫生，不同之風景描繪，學習掌握塑膠彩不同特性與用法，色彩的運用。導師亦會即堂示範，引領學員探索塑膠彩的基本技巧與技法運用。(請自備畫紙及用具)
金曲樂唱坊	10 月 5 日至 12 月 14 日	六	9:30-11:00	350	400	10	16	曾仲文	教授經典金曲卡拉 OK、歌唱技巧等，歡迎愛好唱卡拉 OK 之會員參加。