

喜「營」綠田園

日期：2024 年 5 月 30 日(星期四)

集合時間：上午 9:00

集合地點：本中心

活動地點：香港傷健協會賽馬會傷健營

時間：上午 10:00 - 下午 4:30

名額：30 人

對象：中心長者會員

費用：\$75/位

內容：1) 有機田園導賞及移植盆栽/香包製作
2) 享用午膳
3) 小食製作

備註：1) 是次活動設有旅遊巴士接送；及
2) 活動由港燈社福機構餐飲資助計劃贊助。

負責職員：方淑嫻姑娘



地址：香港仔華貴邨華貴社區中心地下

電話：3550 5390

傳真：2550 5686

電郵：fwwt@aka.org.hk

機構網址：aka.org.hk

開放時間：	星期一至星期六	上午 8:30 - 下午 6:00
	星期日及公眾假期	休息
	1. 請掃描 QR Code 2. 搜尋「方王換娣長者鄰舍中心」 以瀏覽中心 Facebook 專頁	
	1. 請掃描 QR Code 2. 儲存 4622 9611 以進入 WhatsApp 聯絡本中心	

職員視窗

林潔瑩(中心主任)

方淑嫻(文員)

梁少燕(長者支援助理)

莫志江(庶務員)

鄧龍昌(社會工作員 I)

宮秋琳(計劃主任)

羅家慧(活動助理)

麥容帶(兼職庶務員)

曾燕薇(社會工作員 I)

陳雅婷(程序幹事)

蘇詠琳(兼職活動助理)

陳晰哲(社會工作員 I)

黃碧珊(健康促進工作員)

5 月份中心活動

5 月專題月會

- 日期：第一場 - 2024 年 5 月 2 日(星期四) 及 第二場 - 2024 年 5 月 8 日(星期三)
時間：第一場 - 上午 9:00 - 10:00 及 第二場 - 下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
對象：中心會員
費用：免費
名額：100 名 (每場 50 名)
內容：介紹中心活動及社區資訊。
備註：1. 有意參加專題月會者，請於中心櫃台報名參加；及
2. 出席月會者可優先報名中心活動。
負責職員：宮秋琳姑娘及陳雅婷姑娘



夏日慶生樂續 Fun

- 日期：2024 年 5 月 13 日(星期一)
時間：上午 11:00 - 12:30
地點：本中心
對象：中心會員 (4-6 月生日會員優先)
費用：會員\$20/綜援會員\$16
名額：40 名
內容：為 4-6 月份生日的長者舉辦生日會，舉行互動遊戲及派發生日禮物。
負責職員：宮秋琳姑娘



護老歡聚慶端午 - 水晶粽製作之旅

- 日期：2024 年 5 月 18 日(星期六)
時間：上午 10:00 - 11:00
集合地點：本中心/培英中學
集合時間：本中心：上午 9:30/培英中學：上午 9:45
活動地點：培英中學
對象：護老者及長者 (護老者優先)
費用：免費
名額：10 名
內容：透過端午主題活動，讓護老者聚首一堂慶祝端午。
負責職員：陳雅婷姑娘



所有活動資料以本中心最新公佈為準，如有查詢請與中心職員聯絡

5 月份中心活動

減「廢」減「費」

日期：2024 年 5 月 20 日(星期一)

時間：上午 10：00 - 11：00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：38 名

內容：讓長者認識家居減廢回收與垃圾收費的關係，及早準備以減省日常開支。

負責職員：方淑嫻姑娘及蘇詠琳姑娘



博物館深度遊：河南三代文明

日期：2024 年 5 月 22 日(星期三)

時間：下午 1：30 - 5：00

集合時間：下午 1:15

集合地點：本中心

地點：本中心及香港歷史博物館

對象：中心會員

費用：\$5/位

名額：32 名

內容：活動到香港歷史博物館參觀，其中包括河南夏商周三代文明展粵語導賞及館內錄像觀賞，讓參加者具體地認識中國歷史的發展過程。

備註：是次活動設旅遊巴士接送。

負責職員：宮秋琳姑娘



運動與健康：「郁」得健康

日期：2024 年 5 月 27 日(星期一)

時間：上午 10：00 - 11：00

地點：本中心

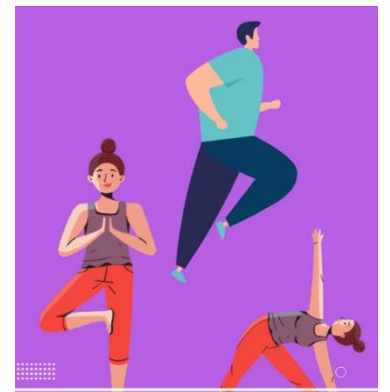
對象：中心會員

費用：免費

名額：15 名

內容：活動邀請衛生署註冊護士講解體能活動的重要性及益處，以及示範運動的基本技巧。

負責職員：宮秋琳姑娘



所有活動資料以本中心最新公佈為準，如有查詢請與中心職員聯絡

5 月份中心活動

保鮮花製作工作坊

日期：2024 年 5 月 29 日(星期三)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：本中心
對象：護老者及長者（護老者優先）
費用：免費
名額：30 名



內容：透過保鮮花製作及五感體驗，讓參加者在過程中學習放鬆減壓及自我關顧的重要性。

負責職員：陳雅婷姑娘

護老樂悠遊

日期：2024 年 5 月 30 日(星期四)
集合時間：上午 9:00
集合地點：本中心
活動地點：香港傷健協會賽馬會傷健營
時間：上午 10:00 - 下午 4:30
地點：本中心
對象：護老者及其照顧長者、中心義工（有需要護老者優先）
費用：\$75/位
名額：20 名
內容：1. 有機田園導賞及移植盆栽/香包製作
2. 享用午膳
3. 小食製作



備註：是次活動設有旅遊巴士接送。

負責職員：曾燕薇姑娘及梁少燕姑娘

單車遊世界

日期：星期一至星期六，公眾假期除外
時間：上午 8:30 - 下午 5:30(15 分鐘/節)
(逢星期一上午 8:30 - 下午 1:00 暫停開放)
地點：本中心
對象：中心會員
費用：免費
內容：參加者可以使用互動腳踏單車，「遊歷」世界各地的風景，仿如置身當地般的體驗。
備註：參加者需到中心櫃台登記。
負責職員：羅家慧姑娘



手機「諮」多 D

日期：逢星期三，公眾假期暫停。
時間：上午 9:30 - 11:30
地點：本中心
對象：中心會員
費用：免費
內容：由負責職員解答參加者日常使用資訊科技產品的問題。
備註：1) 參加者需提前到中心櫃台預約；及
2) 15 分鐘/節，每人每日最多兩節。
負責職員：蘇詠琳姑娘



所有活動資料以本中心最新公佈為準，如有查詢請與中心職員聯絡

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

活動專區

頌鉢減壓小組

日期：2024年5月3日、10日及17日(逢星期五，共三節)

時間：中午12:30 - 下午2:00

地點：本中心

對象：「e健樂」會員

費用：免費

名額：12名

內容：從導師敲打頌鉢所發出的聲音，讓身體透過聲頻，進行天然治療。

負責職員：黃碧珊姑娘



認識糖尿病保健之道 04

日期：2024年5月6日、13日、20日及27日(逢星期一)

時間：上午9:30 - 11:30 (分4個時段進行)

地點：本中心

對象：「e健樂」會員 (糖尿病患者優先)

費用：免費

名額：60名

內容：從保健影片及檢測血糖上，不單加深認識糖尿病，更可調整健康的飲食習慣以控制血糖值。

負責職員：黃碧珊姑娘



心身機能活性運動療法 03

日期：2024年5月8日及13日(星期三及星期一，共兩節)

時間：上午9:00 - 10:00

地點：本中心

對象：「e健樂」會員

費用：免費

名額：8名

內容：此運動療法透過手指棒和健康環等特製器材，並配合一系列特定的訓練程序，以提升腦筋靈活度及心身機能。

負責職員：黃碧珊姑娘



所有活動資料以本中心最新公佈為準，如有查詢請與中心職員聯絡



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project

策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金

參與機構：



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

活動專區

海洋探索鮮味行

日期：2024年5月14日(星期二)

集合時間：上午9:15

集合地點：本中心

上車時間：上午9:30

回程時間：下午3:15

當日行程：荃灣浩海立方·探游館、流浮山海味街、河上鄉美味棧頭抽專門店

對象：「e健樂」會員

費用：免費

名額：34名

內容：活動安排參加者乘旅遊巴，分別參觀香港首個海洋探索體驗館—浩海立方探游館，用膳於流浮山新陶園海鮮酒家(鮑魚海鮮餐)，之後自由遊覽流浮山海味街及近觀后海灣景觀，最後到河上鄉美味棧頭抽專門店。

備註：如留名人數超過活動名額，將於5月8日下午3時進行抽籤，中籤者將獲個別職員通知。

負責職員：黃碧珊姑娘



「愉」快「燒」遙遊

日期：2024年5月21日(星期二)

集合時間：上午9:15

集合地點：本中心

上車時間：上午9:30

回程時間：下午3:30

當日行程：尖沙咀香港藝術館、遊覽愉景灣(三白灣、愉景北商場、心鎖長廊、海旁白色教堂外觀)

對象：「e健樂」會員

費用：免費

名額：38名

內容：活動安排參加者乘旅遊巴，分別遊覽全新開幕尖沙咀香港藝術館，用膳於荃灣校長燒肉(日韓特色豐味燒烤火鍋自助放題)，之後遊覽愉景灣(隱世天然三白灣、愉景北商場、心鎖長廊、海旁白色教堂外觀)。

備註：1. 凡未有參加「海洋探索鮮味行」之「e健樂」會員可優先留名；及
2. 如留名人數超過活動名額，將於5月14日下午5時進行抽籤，中籤者將獲個別職員通知。

負責職員：黃碧珊姑娘



所有活動資料以本中心最新公佈為準，如有查詢請與中心職員聯絡

6 月份中心活動預告

6 月專題月會

日期：第一場 - 2024 年 6 月 5 日(星期三) 及 第二場 - 2024 年 6 月 6 日(星期四)
時間：第一場 - 下午 2:30 - 3:30 及 第二場 - 上午 9:00 - 10:00
地點：本中心
對象：中心會員
費用：免費
名額：100 名 (每場 50 名)
內容：介紹中心活動及社區資訊。
備註：1. 有意參加專題月會者，請於 5 月 15 日起於中心櫃台報名參加，先到先得。
2. 出席月會者可優先報名中心活動。
負責職員：宮秋琳姑娘及陳雅婷姑娘



護老交流室 01

日期：2024 年 6 月 1 日 (星期六)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：本中心
對象：護老者 (有需要護老者優先)
費用：免費
名額：10 名
內容：提供平台讓護老者互相交流，並學習放鬆活動。
負責職員：曾燕薇姑娘



公眾急救教育講座

日期：2024 年 6 月 3 日(星期一)
時間：上午 10:00 - 中午 12:00
地點：本中心
對象：護老者及長者 (護老者優先)
費用：免費
名額：20 名
內容：由聖約翰救護機構派員講解基本的急救常識。
備註：參加者可獲得聽講證書。
負責職員：陳雅婷姑娘



****所有活動資料以本中心最新公佈為準，如有查詢請與中心職員聯絡****

6 月份中心活動預告

健康小「煮」意

日期：2024 年 6 月 8 日、15 日及 22 日(逢星期六，共三節)

時間：上午 11:00 - 12:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：會員\$100/綜援\$95

名額：10 名

內容：讓以健康食材為主，透過食材配搭，教授烹煮過程，分享健康煮食元素。

負責職員：方淑嫻姑娘



港燈「送暖樂社群」地區電力安全講座

日期：2024 年 6 月 13 日 (星期四)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：一樓禮堂(香港仔大道 180 號 B)

對象：60 歲至 84 歲的長者(85 歲或以上長者需簽署免責聲明書)

費用：免費

名額：4 所安老單位合共 135 名(如報名人數超額，最後名單抽籤決定。)

內容：由香港電燈有限公司派員講解減碳生活、家居節能及安全用電知識，並安排表演項目，與眾同樂。

備註：1. 截止報名日期：2024 年 5 月 18 日；及
2. 凡出席者均可獲禮物一份。

負責職員：林潔瑩姑娘

鳴謝：香港電燈有限公司



港燈
HK Electric

130+ 推動永續未來
Powering
for Sustainability



護腦你「智」醒

日期：2024 年 6 月 21 日(星期五)

時間：下午 12:30 - 1:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：20 名

內容：透過短講及短片分享，讓參加者了解更多與認知障礙症相關的知識及健腦方法。

備註：參加者將會得到精美健腦遊戲一份。

負責職員：陳晰哲先生



所有活動資料以本中心最新公佈為準，如有查詢請與中心職員聯絡

齊來關注及融入社區，建立「長者及年齡友善城市」

全球人口正急速老化，世界衛生組織(「世衛」)為促進全球人口在各個階段的健康，在 2005 年推行「全球長者及年齡友善城市及社區」的概念。世界各地城市及社區亦根據「長者角度」、「長者參與」及「適合長者」的原則，按指引內的八大範疇，分析各種影響長者生活的因素，為決策者提供意見，使社區長者設施及服務更切合長者需要。



香港南區由 2009 年起，香港仔坊會社會服務賽馬會黃志強長者地區中心一直牽頭，與區內 10 個安老服務單位和居民互助組織，發展「南區長者友善安全社區小組」至今已有 15 年。曾關注區內多項民生議題，如街市通道、小巴往來醫療設施、長者友善家居設施、瑪麗醫院重建、認知障礙症友善社區、「有賞」義工制度和公共空間及休憩配套等。小組將繼續發掘與長者及年齡友善相關議題，鼓勵長者關注參與社區事務，發揮「由下而上」精神，建構全球長者及年齡友善城市及社區。

南區長者友善安全社區小組現正招募長者友善大使，如果你也想關注自己居住的社區事務，請事不宜遲，向所屬區內的長者服務單位或香港仔坊會社會服務賽馬會黃志強長者地區中心查詢(電話：35505520)。

資料來源：1. 賽馬會齡活城市。

<https://www.jcafc.hk/tc/index.html>

2. 香港人口推算- 政府統計處。

<https://www.censtatd.gov.hk/tc/EIndexbySubject.html?scode=190&pcode=FA100061>

3. 長者及年齡友善社區與健康老齡化行動十年。

<https://ioa.cuhk.edu.hk/zh-tw/research/research-projects/age-friendly-community-and-the-decade-of-healthy-ageing/assessment>

SQS 服務質素標準

本著「持續改善、精益求精」的信念，本中心透過服務質素標準的政策及程序，提昇服務質素水平。中心月訊共分八期，介紹十六條服務質素標準目的，希望大家留意：

服務質素標準（三）運作及活動紀錄-確保收集及存備紀錄的準確性

目的
服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

服務質素標準（四）職務及責任

目的
所有職員管理人員、管理委員會或理事會或其他決策組職的職務及責任均有清楚的界定。

颱風及暴雨活動安排

「颱風及暴雨」情況下，中心活動之安排：



	颱風及暴雨訊號	中心開放	中心內活動 (1 小時前懸掛)	中心以外活動 (2 小時前懸掛)
	雷暴警告訊號	✓	✓	✓✋
	黃色暴雨警告訊號(黃雨)	✓	✓	✓✋
	紅色暴雨警告訊號(紅雨)	✓	✗	✗
	黑色暴雨警告信號(黑雨) 在 6:15a.m.前發出 ✦	✗	✗	✗
	黑色暴雨警告信號(黑雨) 在 6:15a.m.至 8:00a.m.之間發出 ✦	✗	✗	✗
	黑色暴雨警告信號(黑雨) 在 8:00a.m.後發出	✓△	✗	✗
T 1	一號風球	✓	✓	✓
L 3	三號風球	✓	✗	✗
	颱風及暴雨後之「極端情況」 ✦	✗	✗	✗
	八號風球或以上 ✦	✗	✗	✗

備註： ✓ = 照常舉行 ✗ = 活動/課程/服務取消 ✋ = 水上活動暫停，其他中心以外活動則由單位主管視乎天氣情況而決定是否繼續進行。 △ = 如黑雨在 8:00a.m.後懸掛，中心將維持有限度服務。

✦ = 中心運作會於八號或以上風球 / 「極端情況」 / 黑雨除下後兩小時內恢復正常；屆時未達中心正常開放時間者除外。

不欲接受刊物聲明

如 台端不欲繼續收到本中心月訊，請填妥有關資料，寄回或傳真2550 5686至本中心。

機構名稱： _____

聯絡人姓名： _____

聯絡電話： _____

地 址： _____

2024年5月活動/班組時間表

上課地點一般在本中心進行，(華泰)為高頤坊，(珍維)為5樓珍維社區健康促進中心，(培英中學)為華富培英中學

星期日	星期一	星期二	星期三 1 勞動節	星期四 2 廿四	星期五 3 廿五	星期六 4 廿六	
				9:00-10:00 專題月會01 10:00-11:30 絲網花班01 10:00-11:30 徒手運動01D 11:15-12:15 徒手運動01E 12:30-1:30 徒手運動01F 3:15-4:15 肌力運動訓練01	9:30-10:30 健康運動操01 11:00-11:45 愛笑十巧操01 12:30-2:00 「e健樂」頤齡減壓小組 2:30-4:00 卡拉OK班01 	9:30-11:15 社交舞班01 11:30-12:30 忘憂園地 1:30-2:15 Flexi-Bar運動班01A 2:20-3:05 Flexi-Bar運動班01B 3:10-3:55 Flexi-Bar運動班01C 4:00-5:30 長幼醒獅班04	
5 廿七	6 廿八 9:30-11:30 「e健樂」認識糖尿病保健之道04 10:00-11:30 瑜伽01(珍維) 11:00-12:00 中國書法興趣班01 11:30-12:30 拳擊運動班01 2:00-3:00 腦友智趣一小時01 3:15-4:15 活腦健體活動01 	7 廿九 10:00-11:00 椅上運動01 11:15-12:15 樂齡ZUMBA 01A 3:30-4:30 健智小天地01	8 四月 9:00-10:00 「e健樂」心身機能活性運動療法 9:30-11:30 手機「語」多D 9:30-10:30 活力椅子舞01 11:00-1:00 粵曲唱家班01 2:30-3:30 專題月會01	9 初二 10:00-11:30 絲網花班01 10:30-11:30 吳式太極班01(珍維) 10:00-11:00 徒手運動01A 11:15-12:15 徒手運動01B 12:30-1:30 徒手運動01C 2:00-3:00 普通話班01 3:15-4:15 肌力運動訓練01	10 初三 9:30-10:30 健康運動操01 11:00-11:45 愛笑十巧操01 12:30-2:00 「e健樂」頤齡減壓小組 2:30-4:00 卡拉OK班01	11 初四 9:30-11:15 社交舞班01 11:30-12:30 忘憂園地 1:30-2:15 Flexi-Bar運動班01A 2:20-3:05 Flexi-Bar運動班01B 3:10-3:55 Flexi-Bar運動班01C	
12 初五	13 初六 9:00-10:00 「e健樂」心身機能活性運動療法 9:30-11:30 「e健樂」認識糖尿病保健之道04 10:00-11:30 瑜伽01(珍維) 11:00-12:30 夏日慶生樂績Fun 2:00-3:00 腦友智趣一小時01 3:15-4:15 活腦健體活動01 	14 初七 9:15-3:15 「e健樂」海洋探索鮮味行 1:30-3:00 編織班01 3:30-4:30 健智小天地01	 <h3 style="font-size: 24px;">佛誕假期</h3>	15 佛誕 10:00-11:30 絲網花班01 10:30-11:30 吳式太極班01(珍維) 10:00-11:30 徒手運動01D 11:15-12:15 徒手運動01E 12:30-1:30 徒手運動01F 2:00-3:00 普通話班01 3:15-4:15 肌力運動訓練01	16 初九 10:00-11:30 絲網花班01 10:30-11:30 吳式太極班01(珍維) 10:00-11:30 徒手運動01D 11:15-12:15 徒手運動01E 12:30-1:30 徒手運動01F 2:00-3:00 普通話班01 3:15-4:15 肌力運動訓練01	17 初十 9:30-10:30 健康運動操01 11:00-11:45 愛笑十巧操01 12:30-2:00 「e健樂」頤齡減壓小組 2:30-4:00 卡拉OK班01	18 十一 9:30-11:15 社交舞班01 10:00-11:00 護老歡聚慶端午-水晶粽製作之旅(培英中學) 1:30-2:15 Flexi-Bar運動班01A 2:20-3:05 Flexi-Bar運動班01B 3:10-3:55 Flexi-Bar運動班01C 4:00-5:30 長幼醒獅班01
19 十二	20 小滿 9:30-11:30 「e健樂」認識糖尿病保健之道04 10:00-11:30 瑜伽01(珍維) 10:00-11:00 減「廢」減「費」 11:30-12:30 拳擊運動班01 2:00-3:00 腦友智趣一小時01 3:15-4:15 活腦健體活動01	21 十四 9:15-3:30 「e健樂」「愉」快「燒」遙遊 10:00-11:00 椅上運動01 11:15-12:15 樂齡ZUMBA 01B 1:30-3:00 編織班01 3:30-4:30 健智小天地01 	22 十五 9:30-11:30 手機「語」多D 9:30-10:30 活力椅子舞01 11:00-1:00 粵曲唱家班01 1:30-5:00 博物館深度遊:河南三代文明 3:30-4:30 緩痛運動01 - 按摩「自」療	23 十六 10:00-11:30 絲網花班01 10:30-11:30 吳式太極班01(珍維) 10:00-11:30 徒手運動01A 11:15-12:15 徒手運動01B 12:30-1:30 徒手運動01C 2:00-3:00 普通話班01 3:15-4:15 肌力運動訓練01	24 十七 9:30-10:30 健康運動操01 11:00-11:45 愛笑十巧操01 2:30-4:00 卡拉OK班01 	25 十八 9:30-11:15 社交舞班01 	
26 十九	27 二十 9:30-11:30 「e健樂」認識糖尿病保健之道04 10:00-11:30 瑜伽01(珍維) 10:00-11:00 運動與健康:「那」得健康 11:30-12:30 拳擊運動班01 2:00-3:00 腦友智趣一小時01 3:15-4:15 活腦健體活動01 	28 廿一 10:00-11:00 椅上運動01 11:15-12:15 樂齡ZUMBA 01B 1:30-3:00 編織班01 3:30-4:30 健智小天地01	29 廿二 9:30-11:30 手機「語」多D 9:30-10:30 活力椅子舞01 11:00-1:00 粵曲唱家班01 2:00-3:00 保鮮花製作工作坊 3:30-4:30 緩痛運動01 - 按摩「自」療 	30 廿三 9:00-4:30 喜「營」綠田園 9:00-4:30 護老樂悠遊 10:00-11:30 絲網花班01 10:30-11:30 吳式太極班01(珍維) 10:00-11:30 徒手運動01D 11:15-12:15 徒手運動01E 12:30-1:30 徒手運動01F 2:00-3:00 普通話班01 3:15-4:15 肌力運動訓練01	31 廿四 9:30-10:30 健康運動操01 11:00-11:45 愛笑十巧操01 2:30-4:00 卡拉OK班01 		

備註：1. 如活動於每月「專題月會」招募中，當在場會員示意報名人數多於預期名額，則會以先留名後抽籤的安排以示公平；及
 2. 上述服務時段如有任何更改，本中心恕不另行通知。

方王煥娣長者鄰舍中心
2024年4月至6月
再顯驕陽長者進修課程概覽

	課程名稱	上課日期	上課時間	上課地點	課程內容	堂數	導師	費用	名額
1	社交舞班 01 (F3AII24001)	6/4-29/6/2024 (星期六)	上午9:30-11:15	耆趣坊	教授拉丁、森巴等社交舞步。	13	伍銳安先生 陳幼婷女士	會員/驕陽會員 \$130 綜援會員\$125	20
2	普通話班 01 (F3AII24005)	18/4-20/6/2024 (星期四) (2/5、6/6停課)	下午2:00-3:00	耆趣坊	教授普通話日常用語。	8	朱翠嬋女士	會員/驕陽會員\$40 綜援會員\$35	16
3	粵曲唱家班 01 (F3AII24009)	3/4-26/6/2024 (星期三) (10/4,1/5,15/5停課)	上午10:30- 中午12:30	耆趣坊	教授唱粵曲的技巧。	10	朱梅坤女士	會員/驕陽會員 \$180 綜援會員\$175	35
4	絲網花班 01 (F3AII24013)	25/4-27/6/2024 (星期四)	上午10:00-11:30	匯知教室	教授用絲襪物料，製作不同形態的裝飾擺設，如不同種類的花、手果等。 (不包基本材料費，每堂材料費\$10)	10	劉寶屏女士	會員/驕陽會員 \$120 綜援會員\$115	10
5	長幼醒獅班 01 (F3AII24017)	20/4、 4/5、18/5 1/6、15/6/2024 (星期六)	下午4:00-5:30	耆趣坊	傳授傳統中國鼓藝及獅藝運動。	5	梁振明先生	會員/驕陽會員\$25 綜援會員\$20	8






興趣班組

6	卡拉OK班 01 (F3AV23005)	5/4-28/6/2024 (星期五)	下午2:30-4:00	耆趣坊	教授卡拉OK歌唱技巧及參與義務表演。	# 一季	張鄭淑雯女士	會員/驕陽會員\$50 綜援會員\$45	28
7	編織班 01 (F3AV24001)	9/4-25/6/2024 (星期二)	下午1:30-3:00	耆趣坊	指導毛冷編織之技巧及不同私編織法，參加者須略有編織基礎及自備工具。	# 一季	馮麗琼女士	會員/驕陽會員\$50 綜援會員\$45	16
8	中國書法興趣班 01 (F3AII24031)	15/4、22/4、 6/5/2024(星期一)	上午11:00-12:00	匯知教室	由書法導師教授長者楷書之執筆、運筆及構字等基礎技巧。	3	譚佩瓊女士	會員/驕陽會員\$55 綜援會員\$50	12

健體運動

9	肌力運動訓練01 (F3AIV24064)	11/4-20/6/2024 (星期四)	下午3:15-4:15	耆趣坊	透過徒手運動訓練及伸展運動訓練，可 增強肌力及身體柔軟度。	11	郭妙蘭女士	會員/驕陽會員 \$110 綜援會員\$105	15
10	樂齡ZUMBER 1A (F3AI24022) 1B (F3AI24023)	2/4-7/5/2024 14/5-18/6/2024 (星期二)	上午11:15-12:15	耆趣坊	結合健身操和拉丁舞，有效增強心肺功 能及保持心臟健康，亦可訓練不同的肌 肉群，是全身訓練的有氧運動。	01A(6堂) 01B(6堂)	鄭少芳女士	會員\$285 綜援會員\$275	18
11	Flexi-Bar運動班 1A(F3AIV24016) 1B(F3AIV24017) 1C(F3AIV24018)	6/4-18/5/2024 (星期六) (13/4停堂)	1A 下午1:30-2:15 1B 下午2:20-3:05 1C 下午3:10-3:55	耆趣坊	透過不同訓練動作令器械震動，藉此去鍛 鍊全身的深層肌肉。訓練動作十分多元化 ，坐在椅上或站立亦能有效達至訓練效 果。	6	劉保祿先生	會員\$90 綜援會員\$85	22
12	愛笑 十巧操 01 (F3AI24005)	12/4-28/6/2024 (星期五)	上午11:00-11:45	耆趣坊	教授愛笑瑜珈及十巧操。	# 一季	馮麗琮女士	會員\$30 綜援會員\$25	28
13	健康運動操 01 (F3AIV24006)	12/4-28/6/2024 (星期五)	上午9:30-10:30	耆趣坊	於椅子上進行伸展運動、帶氧運動訓練及 四肢協調訓練等，可以舒緩痛症外，有助 增強心肺功能力量。	12	張穎女士	會員\$120 綜援會員\$115	22
14	瑜伽 01 (F3AII24012)	15/4-24/6/2024 (星期一) (10/6停課)	上午10:00-11:30	珍維社區健康 促進中心(5樓)	教授一系列瑜珈式子來鍛鍊身體， 提高柔韌性的運動；學習呼吸方法， 以改善血液循環、肌肉及關節勞損。	10	邱雅麗女士	會員\$550 綜援會員\$540	18
15	拳擊運動班01 (F3AII24022)	6、20、27/5、 17、24/6/2024 (星期一)	上午11:30-12:30	耆趣坊	由拳擊導師教授拳擊技巧及 進行擊打訓練，鍛鍊全身的肌肉。	5	奧地運動 健體會教練	會員\$150 綜援會員\$145	9
16	吳式太極班01 (F3AI24001)	9/5-27/6/2024 (星期四)	上午10:30-11:30	耆趣坊	教授吳家鄭式太極拳。	8	王瑞珊女士	會員\$90 綜援會員\$85	15

颱風及暴雨活動/課程安排

服務運作及 活動安排	 雷暴 Thunderstorm	 Amber 黃	 Red 紅	 Black 黑	颱風及暴雨後之 「極端情況」	T1	L3	
中心內活動 (1小時前懸掛)	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✗
中心以外活動(包括華泰 樓尚頤坊等其他場地) (2小時前懸掛)	✓☞	✓☞	✗	✗	✗	✓	✗	✗

備註：

- 上述課程歡迎年滿50歲或以上人士報名參加；
- # 一季：課程以定額收費季度進行，如遇天氣惡劣或義務導師請假，將不獲補堂或退款；
- 當課程已進行過半堂數或以上，將暫停收生；
- 上述課程如有任何更改，本中心恕不另行通知；及
- 中心活動及課程會按疫情發展，適時作出延期/取消/改以其他形式舉行。

☎：3550 5390

📍：香港仔華貴邨華貴社區中心地下

✓ = 照常上課 ✗ = 活動暫停

☞ = 視乎實際天氣情況而決定是否繼續進行