



明愛麗閣長者中心(長青學院2020年7月至9月份課程)



電話：2729 5858

地址：九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓306-310室 及 麗蘭樓313和315室(近長沙灣港鐵站A1出口)

傳真：2720 1600

電郵：selk@caritassws.org.hk

明愛安老服務網頁：<http://www.caritasse.org.hk>

課程名稱	課程內容	日期	時間	地點	費用		堂數
					長者會員	非會員	

預防 2019 冠狀病毒病 (COVID-19)

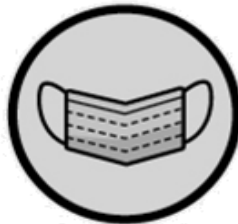
為顧及各長者的安全和健康，避免服務使用者增加互相接觸及感染的風險，及盡力減低疫情在社區擴散的風險，本中心建議以下人士應盡量留在家中休息：

- 有感到不適、發燒、乏力、持續乾咳或上呼吸道感染病徵人士
- 醫院留醫出院後14天內
- 過去14日內曾外遊的人士、過去28日內曾接觸確診個案的人士、及正接受醫學監察的人士



進入本中心時，必須進行以下防疫措施：

- 👍 會員證拍咭
- 👍 佩帶口罩
- 👍 量度體溫
- 👍 使用酒精搓手液清潔雙手
- 👍 保持中心衛生清潔





明愛麗閣長者中心(長青學院2020年7月至9月份課程)




地址：九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓306-310室 及 麗蘭樓313和315室(近長沙灣港鐵站A1出口)

電話：2729 5858

傳真：2720 1600

電郵：selk@caritassws.org.hk

明愛安老服務網頁：<http://www.caritasse.org.hk>

	課程名稱	課程內容	日期	時間	地點	費用		堂數
						長者會員	非會員	
1	P5238 絲襪花製作 (導師：黃英華)	以手工絲襪製作各類精美的作品，包括：花、葉、草等。【課程包基本制作材料】	7月：20、27日 8月：3、10、17、24、31日 9月：7、14日	星期一 上午10:00-11:30	聚賢坊	\$215	\$235	9
2	P5239 手機：支付寶基礎應用班 (導師：Amy Wong)	學習使用電子錢包「支付寶」，包括開啟帳戶、充值、付款及使用優惠方法。 【自備Android/IOS系統運作之智能手機】	8月：10、17、24、31日	星期一 上午10:30-12:00	資訊閣	\$50	\$70	4
3	P5240 乒乓球基礎訓練班 (導師：陳浩然)	學習打乒乓球的技巧，分時段單對單對打。 【自備乒乓球拍及穿著輕便運動裝束】	7月：20、27日 8月：3、10、17、24、31日 9月：7、14日	星期一 上午11:15-12:45	樂韻坊	\$45	\$65	9
4	P5241 易筋棒 (導師：吳木珍)	可舒緩肩、頸、膊痛，特別對50肩有效，靈活關節，放鬆筋腱，改善睡眠質素。 【需自備易筋棒】	7月：20、27日 8月：3、10、17、24、31日 9月：7、14日	星期一 上午11:30-12:30	耆恩堂	\$80	\$100	9
5	P5242 趣味普通話 (導師：李綺雯)	學習普通話的基礎課程，教授基本拼音及句子，導師自訂教材授課。【自備文具】	7月：20、27日 8月：3、10、17、24、31日 9月：7日	星期一 下午1:30-3:00	聚賢坊	\$120	\$140	8
6	P5245 手機：攝影及美化相片 (導師：余永添)	學習運用手機拍攝功能及相關輔助工具，以手機內置應該程式美化相片，發放至不同社交網站。 【自備Android系統運作之智能手機】	8月：10、17、24、31日	星期一 下午3:00-4:30	資訊閣	\$40	\$60	4
7	P5246 手語初體驗  (導師：葉麗琴)	學習生活常用手語字彙、手語文法、及簡單之手語會話。	7月：21、28日 8月：11、18、25日 9月：8、15日	星期二 下午1:15-2:15	資訊閣	\$105	\$125	7
8	P5247 電子鋼琴(進階班) (導師：黃小娟)	進階音程訓練，手勢運用，流行金曲，歌調與音域等，運用電腦教學更清晰。 【提供電子琴於上課使用，需自備4粒2A電池】	7月：21、28日 8月：11、18、25日 9月：8、15日	星期二 下午2:00-3:00	樂韻坊	\$95	\$115	7
9	P5248 日語初班 (導師：葉碧茵)	為學習日語的基礎入門課程，學員能學習基本發音及生字，建立對日語的興趣。	7月：21、28日 8月：11、25日 9月：8、15、22日	星期二 下午3:00-4:00	聚賢坊	\$65	\$85	7
10	P5249 防跌八式太極 (導師：吳木珍)	是為長者而設的，動作簡單易學，而且能舒筋活絡，幫助血液循環，保持身體平衡力，及以八段錦做簡單熱身。	7月：22、29日 8月：12、19、26日 9月：9、16日	星期三 上午9:15-10:15	樂韻坊	\$45	\$65	7



明愛麗閣長者中心(長青學院2020年7月至9月份課程)



地址：九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓306-310室 及 麗蘭樓313和315室(近長沙灣港鐵站A1出口)

電話：2729 5858

傳真：2720 1600

電郵：selk@caritassws.org.hk

明愛安老服務網頁：<http://www.caritasse.org.hk>

	課程名稱	課程內容	日期	時間	地點	費用		堂數
						長者會員	非會員	
11	P5250 聽歌學英文 (導師：蔡立乾)	以英文懷舊金曲學習金曲內生字及句子的發音、含意及意思，隨著音樂學習及掌握歌曲唱法。	7月：22、29日 8月：12、19、26日 9月：9、16日	星期三 上午10:00-11:00	資訊閣	\$35	\$55	7
12	P5160 吳式太極拳(研習班) (導師：吳木珍)	學習吳式太極拳招式及口訣，從而達到防跌及促進康的目的。	7月：22、29日 8月：12、19、26日 9月：9、16日	星期三 上午10:15-11:15	樂韻坊	\$45	\$65	7
13	P5251 蔡李佛武術班 (導師：趙愛蘭)	學習蔡李佛基本動作操作、梅花拳、平拳招式及口訣，以達到強身健體。	7月：22、29日 8月：12、19、26日 9月：9、16日	星期三 上午11:30-1:00	樂韻坊	\$135	\$155	7
14	P5252 活力排排舞 (導師：伍寶芳)	學習有活力的排排舞蹈，讓參加者舒展筋體及陶冶性情，加強身體健康。	7月：22、29日 8月：12、19、26日 9月：9、16日	星期三 下午2:00-3:30	耆恩堂	\$75	\$95	7
15	P5254 書法班(行書) (導師：方圓)	以句子或詩詞學習及認識行書寫法。 【需自備毛筆、畫墊及盛墨碟，及自帶回家清洗】	7月：22、29日 8月：12、19、26日 9月：9、16日	星期三 下午2:00-3:30	樂韻坊	\$120	\$140	7
16	P5254 手機：即時通訊軟件應用班 (導師：莫見容)	學習認識、設定WhatsApp及微信WeChat基本功能、使用通訊錄、增加好友、語音通訊及視像對話。 【自備Android/IOS系統運作之智能手機】	8月：12、19、26日 9月：9、16日	星期三 下午2:00-3:30	資訊閣	\$50	\$70	5
17	P5255 唱歌學日文 (導師：譚淑賢)	以唱歌的方式學習日語，增加學習樂趣。	7月：23、30日 8月：6、13、20、27日	星期四 下午2:00-3:00	資訊閣	\$40	\$60	6
18	P5166 二胡班(入門班) (導師：游麗月)	認識二胡，學習基礎握胡姿勢及指法。 【需自備二胡】	7月：23、30日 8月：6、13、20、27日 9月：3、10日	星期四 下午12:30-2:00	樂韻坊	\$140	\$160	8
19	P5258 楊式太極扇及五步扇 (導師：吳木珍)	學習楊式太極扇18式，增強手、眼、身體、腳步的協調性。 【需自備太極扇，可於上課前向登記購買】	8月：7、14、21、28日 9月：4、11日	星期五 上午9:00-10:00	麗閣社區會堂	\$45	\$65	6



明愛麗閣長者中心(長青學院2020年7月至9月份課程)



電話：2729 5858

傳真：2720 1600

電郵：selk@caritassws.org.hk

明愛安老服務網頁：<http://www.caritasse.org.hk>

	課程名稱	課程內容	日期	時間	地點	費用		堂數
						長者會員	非會員	
20	P5259 輕鬆瑜珈班 (導師：趙佩琮)	瑜珈配合呼吸有助血液循環及身心舒展，加強心肺功能，增強肌肉、靈活、協調及平衡，有助提升身體機能及身心健康。 【需自備瑜珈蓆及除鞋上課】	7月：24、31日 8月：7、14、21、28日 9月：4、11日	星期五 上午9:30-10:30	樂韻坊	\$150	\$170	8
21	P5260 楊式太極拳 (導師：吳木珍)	學習二十四式楊式太極拳及口訣，從而達到防跌及促進身體健康的目的。	8月：7、14、21、28日 9月：4、11日	星期五 下午1:00-2:00	麗閣社區會堂	\$40	\$60	6
22	P5261 健身氣功太醫拳 (導師：吳木珍)	學習6式的太醫拳招式應用及口訣，從而達到防跌及促進健康的目的。	7月：25日 8月：1、8、15、22、29日 9月：5、12日	星期六 上午9:00-10:00	樂韻坊	\$55	\$75	8
23	P5262 摺紙藝術基礎班 (導師：張惠珍)	學習摺紙藝術基礎三角紙摺法，運用摺好的三角，砌成不同的公仔及運用利是封製成飾品。 【需自備白膠漿、色紙、剪刀、鉛筆、間尺】	7月：25日 8月：1、8、15、22、29日 9月：5、12日	星期六 上午10:00-11:30	聚賢坊	\$65	\$85	8

歡迎60歲或以上人士修讀，並登記成為中心會員。

抽籤及繳費時，需出示有效之(明愛麗閣長者中心)會員証。
如未能出示者，一律視作非會員處理。

課程如有變更，
以中心公佈為準。



抽籤日期安排：

- 會員可於2020年6月22日至30日，於辦公時間帶同有效會員証，進行抽籤程序(抽完即止)。
- 於2020年7月9日(星期四)，按中籤號碼之日期及時間，攜會員証到中心繳費報名。
- 如尚有剩餘名額，於2020年7月13日(星期一)，上午9:00開始接受以下3類人仕報名：
 - ① 60歲或以上未抽籤的會員
 - ② 60歲或以上非會員
 - ③ 55歲或以上的服務使用者*
 (*服務使用者包括：光明之友、個案服務使用者及有效之護老者。)

最後更新日期：15/6/2020