

明愛臻藝坊

第三齡人士藝術服務

2020年7-9月

活動概覽

地址：葵涌大連排道132至134號，
TLP132，1樓A室

電話：3106-4400

WHATSAPP：9688-0540

FACEBOOK：明愛臻藝坊
[facebook.com/artcentre.caritas/](https://www.facebook.com/artcentre.caritas/)

INSTAGRAM：@ARTCENTE.CARITAS

50+
LIFE IS ART

會員申請

對象：第三齡人士(50+) 及 護老者

透過藝術與心靈對話，彼此連繫
有別於一般藝術課程，我們重視透過多元化藝術活動
自我探索，紓發情感 及 促進人與人之間的聯繫

年費只需
\$50

入會優惠

第三齡人士及護老者

*入會 即送 \$20 活動優惠券

推介朋友計劃

*推介者 及 新會員 同時獲得 \$20 活動優惠券

積分計劃

*每參加 1 小時活動，
可兌換 1 積分，1 積分 = \$1，
積分可用作扣減日後活動費用



網上報名表格：

← 可手機掃 QR code 或登入以下網址

[https://www.allcounted.com/s?
did=qldmu07p8mtjz&lang=zh_TW](https://www.allcounted.com/s?did=qldmu07p8mtjz&lang=zh_TW)



中心開放時間

星期一至六 : 上午9:00-1:00, 下午2:00-5:30
 星期日及公眾假期 : 休息

颱風及暴雨安排

所有課程以開課前兩小時為論,
 舉例:如上午9時上課,則以當日上午7時為準。



懸掛 **1號風球** 或 **黃色暴雨警告**



→ 所有課程照常舉行

懸掛 **3號風球** 或 **紅色暴雨警告**



→ 所有課程取消(如上課期間懸掛, 課程則繼續進行)

懸掛 **8號或以上風球** 或 **黑色暴雨警告**



→ 所有課程取消(如上課期間懸掛, 課程即時取消)



健康指引

到達本中心時, 請戴上口罩, 並以酒精消毒液消毒雙手。
 如出現發燒及呼吸道感染症狀, 請盡早求醫及留在家中休息。

報名安排

所有活動無須經驗
 也歡迎參與!

1. 參與活動須先登記入會
2. 歡迎親臨、致電或WHATSAPP中心、或網上報名, 並透過以下方式繳費。
3. 繳費方法
 - *現金: 請親身到中心繳費; 或
 - *支票: 需於開課前5天寄至本中心, 支票抬頭請註明「香港明愛」, 支票背面寫上學員姓名及會員編號、報讀課程編號及聯絡電話。

學員須知

1. 學費收據須妥為保存。
2. 除經本中心同意, 參加者不得轉讀其他課程或將名額轉讓他人。若特殊情況更改課程或更改學員者, 經中心同意後, 需每項收取手續費\$40。
3. 所有課程若報讀人數不足, 本中心有權取消或延期開課。
4. 課程如因事故取消, 參加者可憑收據申請退回所繳學費。
5. 除本中心取消或延期之課程外, 已繳之學費, 概不發還。

活動編號: 01

「珍·惜·食」

惜福料理 故事館

「惜福料理」是發揮生活智慧，將剩餘食物或平時不吃的部分（如瓜皮、豆渣等）化腐朽為神奇，變成美味佳餚。

「五柳魚」便是惜福人，在農業社會時，將多款青菜切成絲，搭醬汁起意，與醋祭以五柳菜，將多絲成魚之意，取名「五柳魚」。



通過食物分享

菜式背後的 獨特意義 及 故事

與藝術團體「全人藝動」合作，由藝術工作者或藝術治療師帶領，透過多元化藝術（如畫畫、拍攝、戲劇、唱歌等）分享生活點滴及惜食心得，並製作成一本別具意義的食譜，一同細味百味人生。

- 全年推行，歡迎各社福單位合作
- 同時歡迎個人參與，詳情請與本中心職員了解

活動編號: 02

多元藝術體驗
無須經驗也可參與

「藝 · 聚」

與藝術工作者合辦不同主題的工作坊，
發掘興趣，豐富藝術體驗，認識志同道合的新朋友！

地點: 本中心 (歡迎會員 / 非會員參與)

塑膠彩 (Acrylic) 燦爛星空畫體驗日 (免費)

7月 17日(五) 上午10:30-12:30

-中心將提供30cmx30cm畫板供作畫



Ukulele 小結他 體驗日 (免費)

8月7日(五) 上午10:30-12:30

-可向中心借用或自備小結他



K-Pop 韓國流行舞蹈 體驗日 (免費)

9月11日(五) 下午2:30-3:30

-來緊貼潮流，齊跳韓舞，活力舞動！



活動編號: 03

「自在・做自己」 開放工作室 OPEN STUDIO

提供多元化藝術物資，隨心創作、
一起享受花茶及咖啡、
談天說地，放鬆身心。

可參與 主題工作坊

或

自由畫畫、做手作、寫作、享受音樂、
伸展舞動、閱讀藝術書籍或看片，
感受屬於自己的時間！

當你需要的時候，
會有「藝術伙伴」一起交流及提供協助

逢週五 下午2:30-5:30

7月 17、24、31日

8月 7、14、21、28日

9月 4、11、18、25日

地點：本中心

歡迎會員 / 非會員
免費體驗1次
請先預約

每次 \$30

活動編號: 04

現代舞工作坊

由導師引領，與青少年一同透過舞蹈和其他藝術媒介分享自己的故事和對將來的期盼，互相交流，加深了解和尊重。

對象：所有第三齡人士

(對舞蹈和藝術有興趣，沒有舞蹈基礎或行動能力欠佳的人士亦歡迎參加)

日期：8月11、13、18、20日 (逢週二及四，共4節)

名額：10人

地點：本中心

費用全免 (請珍惜名額，一經報名，請盡可能出席)

本計劃與賽馬會「音語來回」舞蹈教育計劃合作



活動編號: 05

音樂治療 體驗工作坊

由註冊音樂治療師帶領，
透過即興樂器彈奏和聆聽音樂等方式，
在安全自在的環境內，以音樂表達
自己，照顧身心靈需要。

- 日期： 8月26日(三)
地點： 本中心
對象： 第三齡人士或護老者
(無須有音樂經驗)
人數： 10-15位
費用： \$ 80 / 位



活動編號: 06

夏威夷小結他 唱作班 (入門)

夏威夷小結他(UKULELE)小巧易學，
聲音清新悠閒。

- 學習彈奏技巧、簡譜及樂理
- 認識基本作曲概念
- 在導師帶導下自由分享故事及創意，
以互動方式合作完成一首原創歌曲。

逢星期三

9月 2、9、16、23、30日

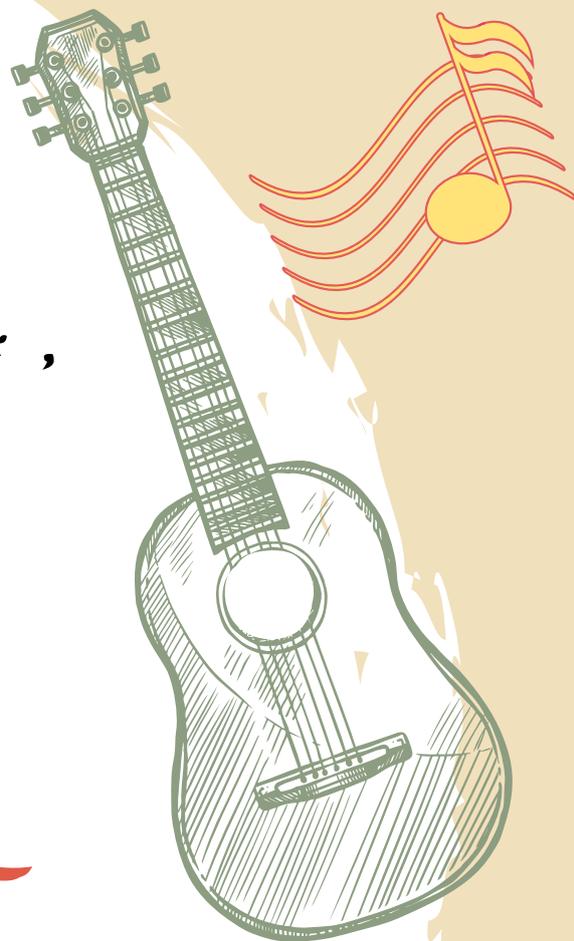
10月 7、14、21、28日

11月 4、11、18日

\$580 (共12堂, 連小結他)

時間: 上午 11:00 - 12:00

地點: 本中心



活動編號: 07

心靈的歌聲

有時候，
我們希望與別人分享一首歌
可是因為旋律動聽，
也可能是歌詞唱進心坎，產生共鳴

讓我們一起分享
一起唱和
抒發情感，以音樂交流

不論你是否歌曲想分享
亦歡迎一同享受
聽與唱的樂趣

逢星期三 下午2:30 - 4:30
7月 15、22、29 日
8月 5、12、19 日
9月 2、9、16、23、30 日

歡迎會員 / 非會員
免費體驗1次
請先預約

每次收費 \$ 20 (包一杯飲品)

*為方便即興交流，
歡迎 即場點播分享 或 自備樂器 一起彈唱

活動編號: 08



藝術與你遊世界

土耳其馬賽克燈 DIY 工作坊

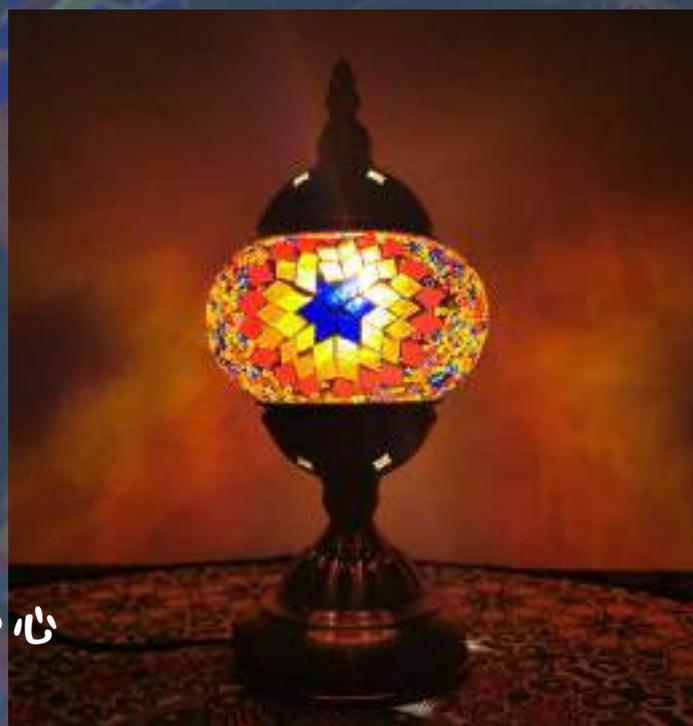
9月21日(一)
下午2:30 - 4:30

地點: 本中心
費用: \$250

*須於8月15日或以前報名

約29cm高,
插電亮燈
將異國風情
帶回家!

建議將成品暫存本中心
待乾透後取回
(9月23日或以後)



活動編號: 09

攤住手機去創作

運用免費應用程式 (APPS)
享受創作的樂趣, 簡單方便!

一齊玩住學!

(*請帶備有網絡服務的智能手機)

地點: 本中心



自製

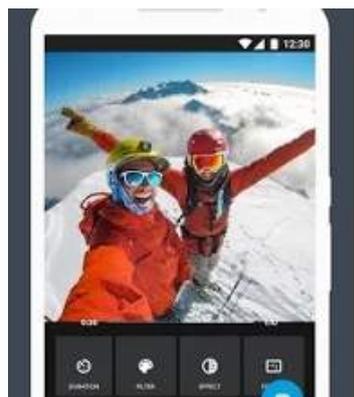
WhatsApp
Stickers (貼圖)
費用: \$10

7月27日(一)
上午11:30-12:30



基本修圖
費用: \$10

8月31日(一)
上午11:30-12:30



簡單影片後製
(如基本剪輯, 加入字幕,
轉場, 背景音樂等)

共三節, 費用: \$30

9月7日(一)
9月14日(一)
9月21日(一)
上午11:30-12:30

活動編號: 10



彩虹匙扣工作坊

親手製作彩虹匙扣，
願大家擁有
雨後彩虹般的心情

日期：8月17日（一）
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
費用全免



畫面直徑約11.5CM



立體刺繡 工作坊

在一針一線之間，
享受慢活，放鬆心情

8月20、27日、
9月3、10、17日（二）
上午10:30-12:30
地點：本中心
費用：\$80 / 共5節

*須於7月27日或以前報名

活動編號: 11

⚡ 腦力 X 藝術桌上遊戲

「猜猜畫畫」Pictionary

估你畫乜! 一起發揮想像力、認識新朋友,
看誰是表達和猜謎高手!

日期: 7月20日(一)、7月27日(一)

時間: 上午 10:00 - 11:00

費用全免



「點心」腦師傅

- 一起用輕黏土製作「點心」, 發揮創意, 訓練手眼協調
- 玩由職業治療師設計的桌上遊戲「富翁點點心」訓練認知功能 (如計算、語言及現實導向等)

對象: 輕至中度認知障礙症長者及照顧者

日期: 8月3、10、17、24日(一)

時間: 上午 10:00 - 11:30

費用: 每位 \$40



活動編號: 12

藝 · 遊



遊覽一級歷史建築古蹟 -

虎豹別墅

(現名:虎豹樂園音樂學院)

參與導賞, 笑談昔日往事,
進行簡單

藝術創作

分享感受及體驗
(將提供基本創作物資)

9月29日 (二)

集合: 上午 10:15

解散: 下午 1:00

集合地點: 銅鑼灣港鐵站 (一起
自費乘坐公共交通工具前往景點)

收費: 25 元

活動編號: 13

「生如夏花」 園藝治療活動

"Let life be beautiful like summer flowers" - Rabindranath Tagore
"使生如夏花之絢爛" - 泰戈爾

讓心靈連繫大自然，透過園藝活動
(如微型森林組合盆栽、乾花、壓花等) 放鬆心情，
促進自我認識、反思與成長

A班: 8月25日、9月1日 (二)

B班: 9月18、15日 (二)

下午2:30 - 4:00

費用: \$50 / 2節

本中心進行



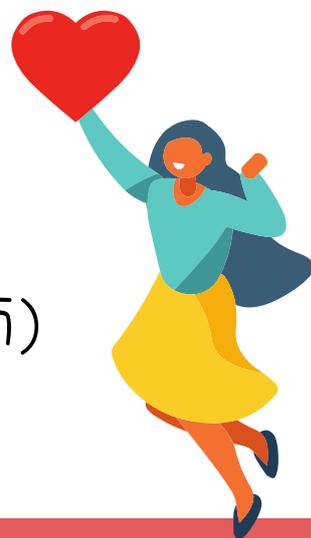
護老者工作坊

認知障礙 與 香薰療法

分享及體驗如何使用香薰精油促進
認知障礙症長者的認知功能及身心靈健康



- 日期：9月26日（星期六）
時間：下午2時30分 至 3時30分
地點：明愛梨木樹長者中心
費用：免費
對象：認知障礙症照顧者及長者
名額：20人
分享者：余宏熹先生（香薰治療師）



智好戲 劇團



演員

2020-21年度(第二屆)
招募及培訓



透過話劇

推廣大眾對認知障礙症的認識

展現藝術才能 共建友善社區!

費用全免

課程內容

- 舞台上的站立、行動、過位、交流
- 聲線訓練
- 學習觀察、模擬、深化、內涵、外化
- 角色的創造過程、想像及角色扮演
- 練習及分析劇本
- 舞台管理初階

課程資料

日期：7/7 (二)、14/7 (二)、
21/7 (二)、28/7 (二)、
4/8 (二)、11/8 (二)

時間：中午12:00-2:00

地點：明愛臻藝坊(葵涌)

星級導師：資深導演 梁日田先生

歡迎 所有 對戲劇有興趣的
50歲或以上人士 或 護老者 參與

查詢及報名，請致電 2479-7383 馬玉霞 或 3106-4400 吳詠欣姑娘

義工招募

有興趣體驗藝術創作，又想做義工服務的朋友，
歡迎加入藝術義工隊！一起服務社區長者。

*無須藝術經驗，本單位將提供培訓

計劃組別

1

駐場藝術義工

在本單位當值、支援各式藝術活動

2

探訪及活動義工

外出活動支援、宣傳或探訪

報名及查詢

歡迎致電 3106-4400 或 whatsapp 9688-0540

社福協作

我們致力推動藝術與社會服務之融合
與各式藝術工作者及藝術治療師保持緊密聯繫

歡迎社福單位及藝術團體與我們合辦
各式藝術活動(包括一次性活動、小組或社群藝術活動)
或 同工培訓工作坊

歡迎致電、 whatsapp 或電郵聯絡吳姑娘

50+ 博覽參展

我們將伙拍 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心 在每年一度的**50+**博覽設置體驗工作坊，透過藝術互動連繫，歡迎到場支持我們！

日期： 9月24至25日 (星期四、五) **10:00 - 18:00**
9月26日 (星期六) **10:00 - 17:00**

地點： 香港會議展覽中心 (展覽廳 5G)

地址： 灣仔博覽道一號

入場費用： **\$20**, 長者咭持有人可免費入場

「場地伙伴計劃」

想安排藝術活動但難以尋覓合適場地？

我們約2000呎的藝術空間及設施
(鏡房、開放式廚房、活動摺、茶座等)

可舉行多元化藝術活動，
歡迎以下單位協商租借場地安排。

對象：

- 藝術導師及藝術工作者
- 社福機構
- 希望與朋友自組藝術活動的第三齡人士
- (如練歌、排舞等)

歡迎致電3106-4400或透過WhatsApp或電郵查詢。

7月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2	3	4
5	6	10:30 智好戲劇團	8	9	10:30 塑膠彩 體驗日 2:30 開放工作室	11
12	13	10:30 智好戲劇團	14	15	16	17 2:30 開放工作室
19	20 10:00 桌遊 猜猜畫畫	10:30 智好戲劇團	21	22	23	24 2:30 開放工作室
26	27 10:00 桌遊 猜猜畫畫 11:00 自製WhatsApp 貼紙	10:30 智好戲劇團	28	29	30	31 2:30 開放工作室

8月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1
2	3 10:00 點心 腦師傅	4 10:30 智好戲劇團	5 2:30 心靈的歌聲	6	7 10:30 小結他 體驗日 2:30 開放工作室	8
9	10 10:00 點心 腦師傅	11 10:30 智好戲劇團 2:30 現代舞 工作坊	12 2:30 心靈的歌聲	13 10:30 立體刺繡 2:30 現代舞 工作坊	14 2:30 開放工作室	15
16	17 10:00 點心 腦師傅 2:30 彩虹 匙扣工作坊	18 2:30 現代舞 工作坊	19 2:30 心靈的歌聲	20 10:30 立體刺繡 2:30 現代舞 工作坊	21 2:30 開放工作室	22
23	24 10:00 點心 腦師傅	25 2:30 園藝治療	26 2:30 音樂治療 體驗日	27 10:30 立體刺繡	28 2:30 開放工作室	29
30	31 11:00 手機修圖					

9月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 10:30 塑膠彩畫班 2:30 園藝治療	2 11:00 小結他唱作班 2:30 心靈的歌聲	3 10:30 立體刺繡	4 2:30 開放工作室	5
6	7 11:30 手機剪片	8 10:30 塑膠彩畫班 2:30 園藝治療	9 11:00 小結他唱作班 2:30 心靈的歌聲	10 10:30 立體刺繡	11 2:30 K-Pop 韓舞體驗日 2:30 開放工作室	12
13	14 11:30 手機剪片	15 2:30 園藝治療	16 11:00 小結他唱作班 2:30 心靈的歌聲	17 10:30 立體刺繡	18 2:30 開放工作室	19
20	21 11:30 手機剪片 2:30 土耳其馬賽克燈	22	23 11:00 小結他唱作班 2:30 心靈的歌聲	24 全日 50+博覽參展	25 2:30 開放工作室	26 全日 50+博覽參展 2:30 香薰療法班
27	28	29 10:15 藝遊 虎豹別墅	30 11:00 小結他唱作班 2:30 心靈的歌聲			

Welcome



網上報名表格：
 ←可手機掃 QR code 或登入以下網址
https://www.allcounted.com/s?did=qldmu07p8mtjz&lang=zh_TW