



# 明愛麗閣長者中心(長青學院2020年10月至12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	

## 預防 2019 冠狀病毒病 (COVID-19)

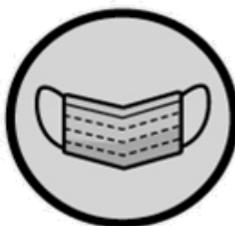
為顧及各長者的安全和健康，避免服務使用者增加互相接觸及感染的風險，及盡力減低疫情在社區擴散的風險，本中心建議以下人士應盡量留在家中休息：

- 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10月至12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	P5384 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。 <b>【課程包基本制作材料】</b>	11月：2、9、16、23、30日	星期一 上午10:30-12:00	聚賢坊	\$125	\$145	5
2	P5385 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。 <b>【自備文具】</b>	11月：2、9、16、23、30日	星期一 下午1:30-3:00	聚賢坊	\$75	\$95	5
5	P5388 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。 <b>【自備Android系統運作之智能手機】</b>	11月：9、16、23、30日	星期一 下午3:00-4:30	資訊閣	\$40	\$60	4
6	P5389 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。 <b>【需自備易筋棒】</b>	10月：27日 11月：10、17、24日	星期二 上午9:00-10:00	麗閣社區會堂	\$35	\$55	4
7	P5390 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。 <b>【自備電子琴及4粒2A電池於上課使用】</b>	10月：27日 11月：10、17、24日	星期二 下午2:00-3:00	樂韻坊	\$55	\$75	4
8	P5391 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。	10月：27日 11月：10、17、24日	星期二 下午3:00-4:00	聚賢坊	\$35	\$55	4
9	P5392 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之目的。	10月：28日 11月：18、25日 12月：9日	星期三 下午1:00-2:00	麗閣社區會堂	\$25	\$45	4



# 明愛麗閣長者中心(長青學院2020年10月至12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	
10	P5393 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】	10月：28日 11月：11、18、25日	星期三 下午2:00-3:30	樂韻坊	\$70	\$90	4
11	P5394 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】	10月：28日 11月：11、18、25日	星期三 上午2:00-3:30	資訊閣	\$50	\$70	4
12	P5395 手機：即時通訊軟件應用班 (導師：莫見容)	學習認識、設定WhatsApp、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】	10月：28日 11月：11、18、25日	星期三 下午3:30-5:00	資訊閣	\$40	\$60	4
14	P5397 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。	10月：29日 11月：5、12、19、26日	星期四 下午1:30-2:30	資訊閣	\$75	\$95	5
17	P5400 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】	10月：30日 11月：6、20、27日	星期五 上午9:00-10:00	麗閣社區會堂	\$30	\$50	4
18	P5401 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】	10月：30日 11月：6、13、20、27日	星期五 上午9:30-10:30	耆恩堂	\$95	\$115	5
19	P5402 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。	10月：31日 11月：7、14、21日	星期六 上午9:00-10:00	麗閣社區會堂	\$40	\$60	6



# 明愛麗閣長者中心(長青學院2020年10月至12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		
20	P5403	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】	11月：7、14、21、28日	星期六 上午10:00-11:30	聚賢坊	\$35	\$55	4

## 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10月5日至10日，於辦公時間帶同有效會員証，進行抽籤程序(抽完即止)。為避免大量人流於中心聚集，務必先致電2729-5858向職員預約，方可進行抽籤，敬希垂注。
- 於2020年10月13日(星期二)，按中籤號碼之時間，攜會員証到中心繳費報名。
- 如尚有剩餘名額，於2020年10月19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：24/9/2020