

姓名： _____
 編號： _____



明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)
 明愛長青學院
 2022年8-9月份
【交費時必須出示會員証】

網上抽籤登記：7月18-21日(只限會員)
 (報名者可自行網上填表或回中心由職員協助填表)
 公佈抽籤名單：7月22日(可留意中心 WHATSAPP 及壁報板)
 優先報名日：7月25-26日(星期一及二)
 公開報名日：7月27日(星期三)或之後
 (**公開報名歡迎年滿50歲或以上，並持有中心有效之護老者或義工証件之服務使用者報讀**)

網上抽籤網址：
<https://forms.gle/hxuyGKfknfiUYE696>

課程編號	課程名稱	課程內容	日期 日/月	時間及地點	名額	會員	服務使用者	堂數
1.	P15230 詠春拳班 導師:黃振僑先生	加強對詠春拳的認識，招式的應用，學習伸展運動及詠春拳，增強平衡力，藉此促進健康。	8月26日 9月2,16,23日	中午12:00至1:00 中心 (逢星期五)	30人	\$35	\$55	4
2.	P15231 醫療保健操班 (八月份)	學習北京著名的回春醫療保健操，以拍打身體各穴位刺激血液循環，促進身體健康，強健體魄。 導師:黃秀英女士	8月15,16,17,18,19,23,24,25,26,30,31日	上午8:15至9:15 中心 (逢星期一至五)	30人	\$95	\$115	11
3.	P15232 醫療保健操班 (九月份)		9月1,2,13,14,15,16,19,20,21,22,23,26,27,28日	上午8:15至9:15 中心 (逢星期一至五)	30人	\$125	\$135	14
4.	新 五十四式楊家太極劍 導師:馮柳娟女士	楊家太極劍為太極總會積極推廣之健體運動，以加強和鍛煉身體的平衡力、手腳協調之效。 【學員需自備太極劍】	8月1,3,8,10,15,17,22,24,29,31日 9月5,7,14,19,21,26,28日	上午8:00至9:00 保安道體育館活動室1號(樓下) (逢星期一至三)	25人	\$150	\$170	17
5.	P15234 二十四式楊家太極拳班 導師:潘偉滔先生	「簡化太極拳」，從楊式大架改編而來。一種內外兼修、柔和、緩慢、輕靈、剛柔相濟的漢族傳統拳術。	8月1,8,15日 9月5,12,19,26日	上午9:30至10:30 中心 (逢星期一)	30人	\$60	\$80	7
6.	P15235 四十八式楊家太極拳班 導師:潘偉滔先生	楊式太極拳的基礎，吸收了其它流派的一些特點和練法編排而成的一套太極拳譜及套路。	8月3,10,17,24,31日 9月7,14,21,28日	上午9:00至10:00 保安道體育館活動室1號(樓下) (逢星期三)	30人	\$75	\$95	9
7.	P15236 太極進階班 導師:歐日和女士	學習專業太極招式，以強身健體，增強平衡力及身體靈活性 【學員須先修畢太極基礎班】	8月2,4,9,11,16,18,23,25,30日	上午8:00至9:00 保安道體育館活動室1號(樓下) (逢星期二、四)	30人	\$150	\$170	17
8.	P15237 太極基礎班 導師:歐日和女士		學習基本太極招式，以強身健體，增強平衡力，預防跌倒	9月6,8,13,15,20,22,27,29日	上午9:00至10:00 保安道體育館活動室1號(樓下) (逢星期二、四)	30人	\$150	\$170
9.	P15238 九式太極扇 導師:吳木珍女士	以八段作為熱身，教授參加者九式太極扇。 【學員需自備太極扇】	9月1,8,15,22,29日	上午8:00至9:00 保安道體育館舞蹈室(大)(樓上) (逢星期四)	30人	\$45	\$65	5
10.	十八式太極扇 導師:吳木珍女士	以八段作為熱身，教授參加者九式太極扇。 【學員需自備太極扇】						
11.	太醫拳養生班 導師:吳木珍女士	動作柔和、緩慢均勻、輕靈鬆靜和易學易練，並有助鬆弛神經改善骨質疏鬆及身體姿勢等。						
12.	綜合集體舞蹈班 導師:梁雪卿女士	學習集體舞、中國舞、民族舞等，讓參加者舒展筋骨及強身健體						
13.	綜合太極柔力球 導師:何儀蘇女士 林麗歡女士 李美英女士	由3位教練教授太極柔力球，課程適合所有程度參加者，分小組初中高教學，以強健身體，達到全身運動舒展筋骨的作用						

待 定

會員於報讀課程時，必須出示有效之會員証。 公開報名日亦歡迎年滿50歲或以上，並持有中心有效之護老者或義工証件之服務使用者報讀。
 地址:九龍深水埗保安道383號麗寶花園商場上層 電話:2729-1211 網址:<http://www.caritas.org.hk/>

姓名： _____
 編號： _____



明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)
 明愛長青學院
 2022年8-9月份
【交費時必須出示會員証】

網上抽籤登記：7月18-21日(只限會員)
 (報名者可自行網上填表或回中心由職員協助填表)
 公佈抽籤名單：7月22日(可留意中心 WHATSAPP 及壁報板)
 優先報名日：7月25-26日(星期一及二)
 公開報名日：7月27日(星期三)或之後
 (**公開報名歡迎年滿50歲或以上，並持有中心有效之護老者或義工証件之服務使用者報讀**)

網上抽籤網址：
<https://forms.gle/hxuyGKfknfiUYE696>

課程編號	課程名稱	課程內容	日期 日/月	時間及地點	名額	會員	服務使用者	堂數	
14.	保 健 P15239 新 健耆瑜伽 (基礎)班 導師:梁綺瓊女士	學習瑜伽多項招式，使學員能進一步鍛鍊身體，改善健康，舒緩壓力。 【學員需自備瑜伽蓆及毛巾】	8月5,12,19,26日	上午9:00至10:00 保安道體育館 活動室1號(樓下) (逢星期五)	20人	\$60	\$80	4	
15.	衛 生 P15240 新 健耆瑜伽 (進階)班 導師:梁綺瓊女士	學習瑜伽多項招式，使學員能進一步鍛鍊身體，改善健康，舒緩壓力。 【學員需自備瑜伽蓆及毛巾】	9月2,9,16,23,30日	上午9:00至11:00 保安道體育館 活動室1號(樓下) (逢星期五)	20人	\$150	\$170	5	
16.	文 P15241 中文趣學班(一) 導師:張玉鈴女士	讓學員掌握句子的認識及運用，簡單文章的閱讀理解。基本日常生活的文字及句子，以香港街名、故事等文章。	8月2,9,16,23,30日 9月13日	上午9:15至10:15 中心 (逢星期二)	12人	\$50	\$70	6	
17.			P15242 中文趣學班(二) 導師:張玉鈴女士	8月3,10,17,24,31日 9月7日	上午9:00至10:00 中心 (逢星期三)	12人	\$50	\$70	6
18.			P15243 新 童謠學中文 導師:張玉鈴女士	9月14,21,28日 10月7日	上午9:00至10:00 中心 (逢星期三)	12人	\$35	\$55	4
19.	化 P15244 開心手語唱遊班 導師:葉麗琴女士	透過不同的主題，讓大家在輕鬆愉快的學習中認識手語。	8月19,26日 9月2,9,16,23日	中午12:30至1:30 中心 (逢星期五)	12人	\$150	\$170	6	
20.			P15245 英文初班(一) 導師: 李佩貞女士	8月1,8,15,22,29日 9月5,12日	上午9:30至10:30 中心 (逢星期一)	12人	\$60	\$80	7
21.			P15246 英文進階班(一) 導師: 李佩貞女士	8月3,10,17,24,31日 9月7,14,21日	下午1:00至2:30 中心 (逢星期三)	12人	\$100	\$120	8
22.			P15247 英文進階班(二) 導師: 李佩貞女士		下午2:45至4:15 中心 (逢星期三)	12人	\$100	\$120	8
23.	術 P15248 書法班 導師:羅彬先生	認識中國書法，訓練學員書寫楷書，並學習書法基本功。如執筆、筆劃次序、基本姿勢等不同技巧。	8月10,17,24,31日 9月14,21,28日	上午9:15至10:45 中心 (逢星期三)	20人	\$85	\$105	7	
24.			P15249 書畫班 導師:羅彬先生	【需自備毛筆、色碟等用具】	上午11:00至12:30 中心 (逢星期三)	20人	\$85	\$105	7
25.			P15250 絲襪花藝術班 導師:劉婉芬女士	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】	8月16,23,30日 9月6,13,27日	上午10:30至12:00 中心 (逢星期二)	12人	\$120	\$140
26.	P15251 十字刺繡班 導師:許思華女士	教授參加者學習十字刺繡的基本技巧，課程教授參加者刺繡工藝品。 【課程包2套制作材料】	8月13,27日 9月10,17,24日	上午9:30至11:30 中心 (逢星期六)	12人	\$100	\$120	5	

只可優先報一科

會員於報讀課程時，必須出示有效之會員証。 公開報名日亦歡迎年滿50歲或以上，並持有中心有效之護老者或義工証件之服務使用者報讀。
 地址:九龍深水埗保安道383號麗寶花園商場上層 電話:2729-1211 網址:<http://www.caritas.org.hk/>

姓名：_____

編號：_____

網上抽籤網址：

<https://forms.gle/hxuyGKfnfiUYE696>



明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

明愛長青學院

2022年8-9月份

【交費時必須出示會員証】

網上抽籤登記：7月18-21日(只限會員)

(報名者可自行網上填表或回中心由職員協助填表)

公佈抽籤名單：7月22日(可留意中心 WHATSAPP 及壁報板)

優先報名日：7月25-26日(星期一及二)

公開報名日：7月27日(星期三)或之後

(**公開報名歡迎年滿50歲或以上，並持有

中心有效之護老者或義工証件之服務使用者報讀**)

課程編號	課程名稱	課程內容	日期 日/月	時間及地點	名額	會員	服務使用者	堂數
27.	文 P15252 雜錦歌曲班 導師:宋繼榮先生	透過學習懷舊國語歌、英文歌、民歌及流行曲，藉此學習歌唱技巧、呼吸吐字及發聲練習等	8月25日 9月1,15,22日	上午11:45至1:15 中心 (逢星期四)	35人	\$50	\$70	4
28.	化 P15253 週五國語歌班 導師:黃美兒女士	透過教唱經典金曲或懷舊國語歌，讓長者學習歌唱技巧、呼吸吐字及發聲練習等。	8月12,26日 9月2,16,23日	上午10:00至11:30 中心 (逢星期五)	35人	\$65	\$85	5
29.	藝 P15254 週六唱家班 導師:黃美兒女士	透過教唱經典金曲，讓長者學習歌唱技巧、呼吸吐字及發聲練習等。	8月6,27日 9月10,17,24日	上午11:30至1:00 中心 (逢星期六)	35人	\$65	\$85	5
30.	術 P15255 福音粵曲班 導師:岑美儀女士	透過粵曲小調學習福音粵曲及粵曲技巧。課程中並會為參加者操曲。	8月10,17,24,31日 9月14,21,28日	下午2:00至4:00 中心 (逢星期三)	20人	\$175	\$195	7
31.	P15256 週二粵曲班 導師:岑美儀女士	學習粵曲技巧，以提昇個人的唱腔及技巧，藉以能提高生活的情操。	8月2,9,16,23,30日 9月6,13,20,27日	下午2:15至4:15 *匯流樂社* 地址：長沙灣元州街334號南廬大廈3樓301室	13人	\$225	\$245	9
32.	P15257 週五粵曲班 導師:岑美儀女士		8月12,19,26日 9月2,9,16,23,30日		13人	\$200	\$220	8
33.	生 P15258 電腦課程： 網上好聲音 導師:梁麗嫻女士	教授 WINDOW 10 系統之電腦瀏覽器使用、網上音樂、影像資源，並錄音教學以製成音樂檔案等實用資訊 目的在培養長者的興趣，發展潛能。	8月9,11,16,18,23,25日	上午9:30-10:45 中心 (逢星期二及四)	5人	\$150	\$170	6
34.	活 P15259 新 電腦課程： 中秋賀卡設計 導師:梁麗嫻女士	教授參加者使用免費程式設計新春賀卡。	8月9,11,16,18,23,25日	上午11:00-12:30 中心 (逢星期二及四)	5人	\$150	\$170	6
35.	及 P15260 實用電腦課程 導師:梁麗嫻女士	教授參加者基本電腦操作技巧，適合電初學者。	9月6,8,13,15,20,22日	上午9:30-10:45 中心 (逢星期二及四)	5人	\$150	\$170	6
36.	科 技 P25261 電腦課程:網上好聲音(進階班) 導師:梁麗嫻女士	教授參加者影片合成、剪輯、特效及修改的技巧。讓參加者剪接成完整影片。 【適合已修讀網上好聲音課程之參加者】	9月6,8,13,15,20,22日	上午11:00-12:30 中心 (逢星期二及四)	5人	\$150	\$170	6

會員於報讀課程時，必須出示有效之會員証。 公開報名日亦歡迎年滿50歲或以上，並持有中心有效之護老者或義工証件之服務使用者報讀。

地址:九龍深水埗保安道383號麗寶花園商場上層

電話:2729-1211

網址:<http://www.caritas.org.hk/>

姓名： _____
 編號： _____



明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)
 明愛長青學院
 2022年8-9月份
【交費時必須出示會員証】

網上抽籤登記：7月18-21日(只限會員)
 (報名者可自行網上填表或回中心由職員協助填表)
 公佈抽籤名單：7月22日(可留意中心 WHATSAPP 及壁報板)
 優先報名日：7月25-26日(星期一及二)
 公開報名日：7月27日(星期三)或之後
 (**公開報名歡迎年滿50歲或以上，並持有中心有效之護老者或義工証件之服務使用者報讀**)

網上抽籤網址：
<https://forms.gle/hxuyGKfknfiUYE696>

課程編號	課程名稱	課程內容	日期 日/月	時間及地點	名額	會員	服務使用者	堂數
37.	P15262 智能手機小組： WHATSAPP 及 SIGNAL 教學	教授參加者手機使用 WhatsApp、SIGNAL 等手 機通訊程式。 【學員必須自備智能手機 上課】導師：黃鳳儀女士	8月1,8日	下午2:00-3:30 中心 (逢星期一)	12人	\$30	\$50	2
38.	P15263 智能手機小組： ZOOM 教學	教授參加者手機使用 ZOOM 手機通訊程式。 【學員必須自備智能手機 上課】導師：黃鳳儀女士	8月1,8日	下午3:30-5:00 中心 (逢星期一)	12人	\$30	\$50	2
39.	P15264 智能手機小組： 基礎教學	介紹 Android 系統介 紹，電話基本設定，程 式下載等等，適合對智 能手機操作欠佳之參加 者。 【學員必須自備智能手機 上課】導師：黃鳳儀女士	8月29日 9月5,26日	下午2:00-3:30 中心 (逢星期一)	12人	\$45	\$65	3
40.	P15265 智能手機小組： 進階教學	深入了解智能手機裝置 操作，分享程式的使 用，適合進階學習。 【學員必須自備智能手機 上課】導師：黃鳳儀女士	8月29日 9月5,26日	下午3:30-5:00 中心 (逢星期一)	12人	\$45	\$65	3
41.	P15266 智能手機小組：實 用 APPS 教學(一)	教授參加者使用手機上網 尋找實用的應用程式 (APPS)。	8月5,12,19,26日	上午9:00至10:30 中心 (逢星期五)	5人	\$60	\$80	4
42.	P15267 智能手機小組：實 用 APPS 教學(二)	【學員必須自備智能手機 上課】導師：黃鳳儀女士	9月2,9,16,23日	上午10:45至12:15 中心 (逢星期五)	5人	\$60	\$80	4
43.	P15268 智能手機小組： FACEBOOK 教學	教授參加者手機使用 FACEBOOK 等手機通訊 程式。 【學員必須自備智能手機 上課】導師：黃鳳儀女士	8月5,12,19,26日	上午10:45至12:15 中心 (逢星期五)	5人	\$60	\$80	4
44.	P15269 智能手機小組： 拍攝技巧	教授參加者使用手機上 拍照技巧、實際示範及圖 片修改等。 【學員必須自備智能手機 上課】導師：黃鳳儀女士	9月2,9,16,23日	上午9:00至10:30 中心 (逢星期五)	5人	\$60	\$80	4
45.	P15270 新 捲捲心意 職員：胡姑娘	用捲紙工具將紙條捲 出、拼合及組合成之作 品貼在卡紙上，在過程 中可鍛鍊手、眼協調， 亦可鍛鍊專注力。本期 以花為主題。	8月25日 9月1,8,15日 **50-59歲參加者** **優先報名**	上午10:00至11:30 中心 (逢星期四)	10人	\$80	\$100	4
46.	P15271 新 禪繞畫 珪藻土杯墊 <明愛臻藝坊>	由導師教授有興趣的參 加者嘗試禪繞畫，並制 成珪藻土杯墊。 【課程包基本制作材料】	9月22,29日 **50-59歲參加者** **優先報名**	上午9:15至10:30 中心 (逢星期四)	12人	\$85	\$105	2

參加者注意：

- 參與體育館或指定場所之參加者，必須使用安心出行及相關規定才可進入場地參與活動。
- 活動期間，參加者必須全程配戴口罩。
- 如身體不適者，請儘量留在家中休息及早就醫，避免互相感染。

2022年7月16日編輯