



姓名：_____

編號：_____

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)
明愛長青學院

2023年10-12月份

【交費時必須出示會員証】

網上抽籤登記：9月4-13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：9月15日(可留意中心 WHATSAPP 及壁報板)
 優先報名日：9月19-20日(星期二及三)
 公開報名日：9月21日(星期四)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/9BxwruC4PjZPslwX8

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	P16340 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。	10月20,27日 11月10,17,24日 12月1,15,22,29日	中午12:00至1:00 中心 (逢星期五)	30人	\$80	\$100	9	
2	P16341 醫療保健操(一)	只可優先報一科 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。	10月16,18,20,25,27日 11月6,8,10,13,15,17,20,22,24,27,29日 12月1,11,13,15,18,20,22,27,29日	上午8:15至9:15 中心 (星期一,三,五)	30人	\$235	\$255	25	
3	P16342 醫療保健操(二)		導師:黃秀英女士	10月17,19,24,26日 11月7,9,14,16,21,23,28,30日 12月12,14,19,21,28日	上午8:15至9:15 中心 (星期二,四)	30人	\$155	\$175	17
4	P16343 武當劍太極劍 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。 【需自備太極劍】	10月9,11,16,18,25,30日 11月1,6,8,13,15,20,22,27,29日 12月4,6,11,13,18,20,27日	上午8:00至9:00 保安道體育館 活動室1號(樓下) (逢星期一及三)	25人	\$195	\$215	22
5	P16344 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,剛柔相濟的傳統拳術。	10月16,30日 11月6,13,20,27日 12月4,11,18日	上午9:30至10:30 中心 (逢星期一)	30人	\$85	\$105	9	
6	P16345 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。	10月4,11,18,25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	\$35	\$55	4	
7	P16346 太極掌班 導師:潘偉滔先生	太極掌柔和舒展、綿延不斷，太極掌以柔克剛、以靜制動、後發先制，是集武術與養身為一體的掌法。	10月10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12,19日	上午11:30至12:30 中心 (逢星期二)	30人	\$105	\$125	11	
8	P16347 太極功夫扇 導師:吳木珍女士	強筋骨，增強手、眼、身體、腳部的協調性，促進血液循環，新陳代謝。 【需自備太極扇】	10月3日 10月10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12,19日	上午8:00至9:00 上午8:00至10:00 保安道體育館 活動室1號(樓下) (逢星期二)	25人	\$200	\$220	12	
9	P16348 楊式太極扇 導師:吳木珍女士	以八段作為熱身，教授參加者太極扇。 【需自備太極扇】	10月12,19,26日 11月2,9,16,23,30日 12月7,14,21,28日	上午8:00至9:00 保安道體育館 活動室1號(樓下) (逢星期四)	25人	\$105	\$125	12	
10	P16349 太醫拳養生班 導師:吳木珍女士	動作柔和、緩慢均勻、輕鬆寧靜和易學易練，並有助鬆弛神經改善骨質疏鬆及身體姿勢等。	10月5,12,19,26日 11月2,9,16,23,30日 12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) (逢星期四)	30人	\$115	\$135	13	

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.caritasse.org.hk/



姓名：_____

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)
明愛長青學院

網上抽籤登記：9月4-13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：9月15日(可留意中心 WHATSAPP 及壁報板)
 優先報名日：9月19-20日(星期二及三)
 公開報名日：9月21日(星期四)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**)

編號：_____

2023年10-12月份

【交費時必須出示會員証】

網上抽籤網址：

<https://forms.gle/9BxwruC4PjZPslwX8>

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	
11	P16350	吳家太極方拳班(一) 導師:葉嬋麗女士	學習吳式119式的太極招式，以強身健體，增強平衡力及身體靈活性。	10月5,12,19,26日 11月2日 12月14日	上午11:00至12:00 長沙灣體育館 (逢星期四)	30人	\$60	\$80	6
12	P16387	吳家太極方拳班(二) 導師:葉嬋麗女士	學習吳式119式的太極招式，以強身健體，增強平衡力及身體靈活性。	10月5,12,19,26日 11月2日 12月14日	中午12:00至1:00 長沙灣體育館 (逢星期四)	30人	\$60	\$80	6
13	P16351	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，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。 【需自備柔力球拍】	10月6,13,20,27日 11月3,10日 12月15,22日	上午8:30至10:00 長沙灣體育館 (逢星期五)	55人	\$120	\$140	8
14	P16352	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。	10月4,11,18,25日 11月1,8日	上午11:00至1:00 長沙灣體育館 (逢星期三)	60人	\$90	\$110	6
15	P16353	舞蹈(進階)班 導師:梁雪卿女士	導師與參加者重溫及進行分享舞蹈的技巧，學習進度提升，適合有舞蹈基礎的參加者。	10月20,27日 11月3,10,17,24日 12月1,8,15,22,29日	上午9:00至10:00 保安道體育館 活動室1號(樓下) (逢星期五)	45人	\$165	\$185	11
16	P16356	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。	11月9,16,23,30日 12月14,21,28日	下午2:45至3:45 中心 (逢星期四)	15人	\$175	\$195	7
17	P16360	英文初班(一) 導師:李佩貞女士	只可優先報一科 學習簡單英文單字及句子，掌握基本的運用，並以英文歌曲輔助教學。	10月9,16,30日 11月6,13,20,27日 12月4日	上午9:30至10:30 中心 (逢星期一)	17人	\$75	\$95	8
18	P16361	英文初班(二) 導師:李佩貞女士		上午10:45至11:45 中心 (逢星期一)	17人	\$75	\$95	8	
19	P16362	英文進階班(一) 導師:李佩貞女士		10月11,18,25日 11月8,15,22,29日 12月6日	下午1:00至2:30 中心 (逢星期三)	17人	\$105	\$125	8
20	P16363	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)	17人	\$105	\$125	8	
21	P16364	普通話班 導師:李綺雯女士	為學習普通話的課程，學員能學習基本拼音及句子，建立對普通話學習的興趣。	11月9,16,23,30日 12月14,21,28日	下午1:00至2:30 中心 (逢星期四)	15人	\$105	\$125	7
22	P16365	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。	10月11,18,25日, 11月8,15,22,29日, 12月13,20,27日	上午9:15至10:45 中心 (逢星期三)	20人	\$130	\$150	10
23	P16366	書畫班 導師:羅彬先生	學習中國書畫的基本技巧，學畫花、鳥、蟲、魚、樹及山水，領悟筆法化色，經練習後完成一幅完整的書畫。	【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	\$130	\$150	10
24	P16367	趣味歇後語 導師:梁君蓮女士	學習認識中國文學趣味之歇後語，分享典故及成因。	10月6,13,20,27日 11月3,10,17,24日	上午9:15至10:15 中心 (逢星期五)	12人	\$65	\$85	8

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.caritasse.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

2023年10-12月份

【交費時必須出示會員証】

網上抽籤登記：9月4-13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：9月15日(可留意中心 WHATSAPP 及壁報板)
 優先報名日：9月19-20日(星期二及三)
 公開報名日：9月21日(星期四)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/9BxwruC4PjZPslwX8

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	
25	P16368 點畫 導師:梁君蓮女士	構圖後用一枝多種顏色的原子筆，以「點」的方式完成畫作。 【課程包畫紙及原子筆】	10月6,13,20,27日 11月3,10,17,24日 【需自備文具，鉛筆，擦子膠等】	上午10:30至12:00 中心 (逢星期五)	12人	\$70	\$90	8	
26	P16369 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】	10月10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12日	上午10:30至12:00 中心 (逢星期二)	15人	\$200	\$220	10	
27	P16370 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。 【課程包套制作材料】	10月21,28日 11月4,11,18,25日 12月2,9,16,23日	上午9:30至11:30 中心 (逢星期六)	12人	\$200	\$220	10	
28	P16371 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，藉此學習樂譜和聲樂、歌唱技巧、呼吸吐字及發聲練習等。	10月12,19,26日 11月9,16,23,30日 12月21,28日	上午11:45至1:15 中心 (逢星期四)	45人	\$115	\$135	9	
29	P16372 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。	10月20,27日 11月10,17,24日 12月15,22,29日	上午10:00至11:30 中心 (逢星期五)	45人	\$105	\$125	8	
30	P16373 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。	10月21,28日 11月11,18,25日 12月9,16日	上午12:00至1:30 中心 (逢星期六)	45人	\$95	\$115	7	
31	P16374 福音粵曲 卡拉OK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。	10月18,25日 11月8,15,22,29日 12月13,20,27日	下午2:00至4:00 中心 (逢星期三)	20人	\$225	\$245	9	
32	P16375 週二粵曲 (上午)班	只可優先報一科 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。 導師:岑美儀女士	10月3,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12,19日	上午10:00至12:00 **麗閣童軍會** (逢星期二)	25人	\$275	\$295	11	
33	P16376 週二粵曲 (下午)班			下午2:00至4:00 **麗閣童軍會** (逢星期二)	25人	\$275	\$295	11	
34	P16377 週五粵曲班			下午2:15-4:15 **匯流樂社** (逢星期五)	15人	\$225	\$245	9	
麗閣童軍會：深水埗麗閣村麗荷樓316-317室(3樓平台)*需行樓梯*					匯流樂社：長沙灣元州街334號南廬大廈3樓301				
35	P16378 秦琴樂繽紛 導師:余富康先生	教授學員彈奏秦琴的方法，鞏固技巧。提升對中樂的認識及興趣。	10月28日 11月11,25日 12月9,16,23日	下午2:00至3:30 中心 (逢星期六)	20人	\$90	\$110	6	
36	P16379 中樂合奏班 導師:余富康先生	此班為中樂合奏，包括秦琴、二胡、高胡及簫琴等，讓學員掌握合奏的技巧。	10月28日 11月11,25日 12月9,16,23日	下午3:30至4:30 中心 (逢星期六)	20人	\$90	\$110	6	
37	P16380 金曲匯知音 導師:甘甘老師	由專業音樂老師教授學員演繹金曲，學習發聲、唱歌技巧等。	10月12,19,26日 11月9,16,23,30日 12月14,21,28日	上午10:00-11:30 中心 (逢星期四)	25人	\$165	\$185	10	

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：_____



明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

明愛長青學院

2023年10-12月份

【交費時必須出示會員証】

網上抽籤登記：9月4-13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：9月15日(可留意中心 WHATSAPP 及壁報板)
 優先報名日：9月19-20日(星期二及三)
 公開報名日：9月21日(星期四)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證件之服務使用者報讀**)

網上抽籤網址：
https://forms.gle/9BxwruC4PjZPslwX8

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	
活 及 科 技	P16381	智能手機小組： 實用 APPS 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。 【需自備智能手機上課】 導師:黃鳳儀女士 助教:馬錦成先生,劉志文先生	10月16,30日 11月6日	下午2:00-3:30 中心 (逢星期一)	15人	\$45	\$65	3
	P16382	智能手機小組： 手機程式小百科	教授參加者手機使用政府及公眾的程式，例如：預約醫生、複診安排等等。 【需自備智能手機上課】 導師:黃鳳儀女士 助教:馬錦成先生,劉志文先生	10月16,30日 11月6日	下午3:30-5:00 中心 (逢星期一)	15人	\$45	\$65	3
	P16383	智能手機小組： 進階教學	教授參加者手機使用 WhatsApp、ZOOM 等手機通訊程式。 【需自備智能手機上課】 導師:黃鳳儀女士 助教:馬錦成先生,劉志文先生	10月13,20,27日 11月3日	上午9:00-10:30 中心 (逢星期五)	8人	\$60	\$80	4
	P16384	智能手機小組： WHATSAPP 及 ZOOM 教學	教授參加者使用手機上網尋找實用的應用程式。 【需自備智能手機上課】 導師:黃鳳儀女士 助教:馬錦成先生,劉志文先生	10月13,20,27日 11月3日	上午10:45至12:15 中心 (逢星期五)	8人	\$60	\$80	4
第三 齡 課 程	P16385	關愛共融 毛冷編織班(一) 導師:岑美儀女士	課程教授參加者基本的毛冷編織方法，花款的編織技巧。可將愛心製成品送給親愛的人，展現愛心。 10月21,28日 11月4,11,18,25日 12月2,9,16,23日 **50-59歲參加者** **優先報名**	下午1:30至3:00 中心 (逢星期六)	15人	\$200	\$220	10	
	P16386	關愛共融 毛冷編織班(二) 導師:岑美儀女士		下午3:00至4:30 中心 (逢星期六)	15人	\$200	\$220	10	

報名須知

網上抽籤登記

2023年9月9日編輯

歡迎會員於指定日期持有效會員證正本參與學院之抽籤程序，以取得課程報名之日期及時間。

會員報名日

歡迎會員按籤號所示日期及時間內，帶備會員證出席報名。如會員未能出席報名，可由他人代為處理。會員未能出示有效之會員證，將不能報名。

公開報名日

未報名之會員或服務使用者可於公開報名日，並出示有效會員證、護老者證、義工證或證明文件到中心報讀長青學院之課程。

(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證件之服務使用者報讀**)**