



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



思睿學苑
Active Mind Hub

專為50歲或以上人士而設
2015年5月-9月課程

「至fit新動力」證書嘉許典禮

「我一向很喜歡做運動，以前亂做，現在知道那些運動適合自己及其功效，我會更努力做運動！」

「我平日很少做運動，但現在我鍾意和一班同學一齊做運動，大家互相鼓勵，我多了信心，又開心！我有興趣再參加這些運動班。」

本薈與香港理工大學護理學院合辦「至fit新動力」體適能工作坊，並於2月28日假座香港理工大學演講廳進行了證書嘉許典禮。除了向一班積極參與的學員頒發修畢課程證書外，亦由他們分享了許多寶貴的體驗以及開心的片段。此外，大會安排了由專人示範本工作坊的一套運動，帶動全場的嘉賓、參加者及其親友一同做運動，宣揚做運動的益處。



本課程學員接受香港理工大學頒發證書。



由專人示範及帶領全場參加者做運動。

商界展關懷致意行動



服務總監（長者照顧）陳鳳雯女士代表悅齡薈出席香港社會服務聯會舉辦的商界展關懷致意行動，感謝 ICON LADY 資助本薈活動。

DIY Ice cream

好玩 好吃 夏季新創意

『雪』出新意(一) PL15/012L

- 日期：2015年7月11日(星期六)
 時間：上午10:00至12:00
 地點：九龍觀塘開源道55號開聯工業中心A座7樓25室(慕茶Te Momento)
 內容：DIY 自製雪糕及脆皮筒工作坊
 可選口味：功夫茶，玫瑰，抹茶(3選1)



『雪』出新意(二) PL15/013L

- 日期：2015年8月11日(星期二)
 時間：上午9:00至11:00
 地點：九龍觀塘開源道55號開聯工業中心A座7樓25室(慕茶Te Momento)
 內容：DIY 自製雪糕及脆皮筒工作坊
 可選口味：CHOCOLATE朱古力，COOKIES & CREAM忌廉曲奇，COFFEE咖啡(3選1)



- 二人一組
 - 親手製作 低脂低糖 創新的雪糕
 - 同場一嘗自己即製的手工脆皮筒
 - 製成品為 250ml自製雪糕一盒
- 收費：會員\$180、非會員\$230
 導師：ELAINE TSE
 負責職員：許淑儀姑娘(2357 9963)



導師簡介：

Elaine Tse---Te Momento (Cafe) 慕茶的創辦人之一，Elaine 對創意雪糕製作特別醉心，雪糕均以茶味為主打，舉辦課程深受歡迎。





MENU



烹飪班(一) 意大利雜菜湯及 鹽焗烏頭魚 PL15/002L

日期：2015年6月15日(星期一)
時間：下午2:00至5:00
地點：九龍觀塘道觀塘工業中心1期1樓G室古典站
收費：會員\$110、非會員\$130
導師：譚詠琪
負責職員：黃金鳳姑娘(2357 9963)



烹飪班(二) 海南雞飯及 香滑牛奶布甸 PL15/003L

日期：2015年7月13日(星期一)
時間：下午2:00至5:00
地點：九龍觀塘道觀塘工業中心1期1樓G室古典站
收費：會員\$110、非會員\$130
導師：譚詠琪
負責職員：黃金鳳姑娘(2357 9963)



烹飪班(三) 鑊仔叉燒及 菜肉包 PL15/004L

日期：2015年8月17日(星期一)
時間：下午2:00至5:00
地點：九龍觀塘道觀塘工業中心1期1樓G室古典站
收費：會員\$110、非會員\$130
導師：譚詠琪
負責職員：黃金鳳姑娘(2357 9963)





烹飪班(四) 俄國牛柳絲 及 芋頭酥 PL15/005L

日期：2015年9月14日(星期一)
時間：下午2:00至5:00
地點：九龍觀塘道觀塘工業中心1期1樓G室古典站
收費：會員\$110、非會員\$130
導師：譚詠琪
負責職員：黃金鳳姑娘(2357 9963)



Health

導師簡介：

譚詠琪·曾於「巴黎藍帶烹飪學院」修讀糕點課程，回港後創立網上餅店Heimao Foods，提供茶點到會和餐飲顧問等服務。譚詠琪亦是2013年Panasonic人氣麵包創作大賽之冠軍，現於不同機構教授成人及兒童烹飪課程。



有機金盞花修護洗面啫喱 及 有機金盞花修護爽膚水

PL15/006L

金盞花其花和葉中含有大量的葉黃素（80%）、玉米黃質（5%）以及貝塔(β)-胡蘿蔔素及水楊酸。金盞花可修護暗瘡疤痕；消炎、殺菌、控油，恢復皮膚彈性。金盞花亦適用於過敏性皮膚及油性皮膚。每位參加者可獲150毫升有機金盞花修護洗面啫喱1枝 及 150毫升有機金盞花修護爽膚水1枝。

日期：2015年6月25日(星期四)
時間：下午3:00至4:00
地點：九龍觀塘道觀塘工業中心1期1樓G室古典站
收費：會員\$60、非會員\$80
導師：陳家儀
負責職員：黃金鳳姑娘(2357 9963)

有機羅勒純素潤唇膏 及 有機羅勒清爽手霜

PL15/007L

羅勒可使乾燥的皮膚感到涼爽及滋潤。

每位參加者可獲10克有機羅勒純素潤唇膏1盒 及 50毫升有機羅勒清爽手霜1盒。

日期：2015年7月30日(星期四)
時間：下午3:00至4:00
地點：九龍觀塘道觀塘工業中心1期1樓G室古典站
收費：會員\$60、非會員\$80
導師：陳家儀
負責職員：黃金鳳姑娘(2357 9963)

艾草止癢洗手液 及 艾草修護手霜

PL15/008L

艾草含有葉綠素，可收縮毛孔，促進皮膚血液循環。洗手後還可感受其獨特的藥草香氣！艾草含有大量的維他命和礦物質，皆是保濕、增進肌膚彈性的重要元素。此外，從中醫角度，艾草可以修復皮膚，改善皮膚乾癢。

每位參加者可獲150毫升艾草止癢洗手液 1枝及50毫升艾草修護手霜 1盒。

日期：2015年8月27日(星期四)
時間：下午3:00至4:00
地點：九龍觀塘道觀塘工業中心1期1樓G室古典站
收費：會員\$60、非會員\$80
導師：陳家儀
負責職員：黃金鳳姑娘(2357 9963)



碌柚醒神洗髮露 及 碌柚清香潤手露 PL15/009L

碌柚皮及碌柚葉含有一種名為類黃酮的化合物，它有助血氣運行，通經活絡，消炎、利濕及鎮痛等功效。
每位參加者可獲150毫升碌柚醒神洗髮露 1枝 及 50毫升碌柚清香潤手露 1枝。

- 日期：2015年9月24日(星期四)
時間：下午3:00至4:00
地點：九龍觀塘道觀塘工業中心1期1樓G室古典站
收費：會員\$60、非會員\$80
導師：陳家儀
負責職員：黃金鳳姑娘(2357 9963)



導師簡介：
陳家儀(Kim)是本土天然護膚品牌kimature的創辦人，修畢中國人力資源和社會保障部監制之中醫藥膳制師課程，致力製作適合港人膚質的天然健康產品。陳家儀秉承傳統草藥學精髓，堅持以最新鮮及有機植物製作天然產品，推廣環保友善。

DIY手造真皮皮革品製作 PL15/010L

日期：2015年6月17日(星期三)
時間：上午10:00至12:00
地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心709室
內容：1) 簡單認識一般皮革、量度方法及等級分別

- 2) 介紹基本工具及一般用法，使學員能了解各樣工具特性
- 3) 透過實物學習皮革工藝
- 4) 教授基本的縫合方法及邊緣處理去完成作品

材料：由本課程提供(精選意大利牛皮)

確保於課堂時間內完成作品，導師會為每位參加者提供部份預製組件
報名時需選取色版及散子包款式(字樣及其內容可於報名後兩日內提供)

可選款式：2選1(報名時選取)

- 1) 手造真皮散子包 (尺寸(約)：6.8 CM X 9.7CM)
- 2) 手造真皮三角散子包 (尺寸(約)：5 CM X 11CM)

可選顏色：12選1(報名時選取)

可選刻字字樣：英文 / 中文

收費：會員\$280、非會員\$330

導師：A-Soulroom 思藝手作導師

負責職員：許淑儀姑娘(2357 9963)



色版

散子包



三角散子包



導師簡介:

A-Soulroom 思藝手作導師，是基督教家庭服務中心轄下一項新計劃各導師是透過專業皮革產品工廠培訓的學員，他們於2013年透過生產CANWATCH手錶，於德國Reddot Award設計大獎中奪得該年Best of the Best大獎。

DIY手造**真皮**皮革品製作 PL15/011L

日期：2015年7月15日(星期三)
時間：下午2:00至5:00 (3小時)
材料：由本課程提供(精選意大利牛皮)

確保於課堂時間內完成作品，導師會為每位參加者提供部份預製組件
報名時需選取色版(字樣及其內容可於報名後兩日內提供)

款式：手造真皮拉鍊款散子包 (9.5cmx14cm)
• 可選顏色：12選1(報名時選取) • 可選刻字字樣：英文 / 中文

收費：會員\$315、非會員\$365
導師：A-Soulroom 思藝手作導師
負責職員：許淑儀姑娘(2357 9963)



色版

生活藝術系列



拉鍊款散子包

A SOUL ROOM

導師簡介:

A-Soulroom 思藝手作導師，是基督教家庭服務中心轄下一項新計劃，各導師是透過專業皮革產品工廠培訓的學員，他們於2013年透過生產CANWATCH手錶，於德國Reddot Award設計大獎中奪得該年Best of the Best大獎。

珠光寶氣—好氣派 PL15/001L

很多人認為「K金」不是「黃金」，那麼兩者又有何分別呢？
珠寶與首飾形影不離，究竟香港人又會鍾情於那類珠寶呢？
以上問題，導師會與你逐一分享。

另外，導師會教授兩款輕巧戒指(圖一)和吊墜製作，主要物料為色彩繽紛的鋁線，簡單易學，為女士們的恩物。

• 第一堂：認識珠光寶氣 • 第二堂：DIY飾物製作

日期：2015年7月6日及13日(逢星期二)
時間：上午9:30至11:30
地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心202室
收費：會員\$100、非會員\$150/2堂 (包材料費)
負責職員：曾美娥姑娘(2727 1234)

導師簡介:

黎洪德 (Sammy) 分別從事珠寶製作及相關教學各逾三十年。
對首飾製作、寶石及相關知識皆有通曉，現為職訓局珠寶導師。



(圖一)

魔術零距離 DL15/014L

由專業魔術師講解魔術的基本原理，並教授多款魔術技巧和道具的運用。

教授內容包括：

- ♣ 交通燈
- ♣ 說話骰
- ♣ 三繩奇術
- ♣ 穿銀奇術
- ♣ 兩繩變一繩
- ♣ IQ M扣
- ♣ 彈弓圈
- ♣ 數字牌

日期：2015年6月8日至6月29日(逢星期一)
時間：下午2:30至3:30
地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心203室
收費：會員\$300、非會員\$350/ 4堂
導師：鄭奕泉先生 (全職福音魔術師)
負責職員：杜俊文先生(2727 1234)

導師簡介：

鄭奕泉先生現為全職福音魔術師，在這十年間到過多間教會、學校及基督教機構等表演福音魔術。2007年12月更於大球場葛福臨佈道大會的親子佈道會中與Harry哥哥同場表演福音魔術。除了表演福音魔術外，鄭先生在這十年間亦在多間中、小學任職魔術導師至今。

「唔怕做電燈胆」手工製作 PL15/004A

利用燈泡加工，將內裡烏絲除掉，放入心意攪作，如：乾花、羽毛、棉花絲等，令燈泡成為另一獨特製作擺設。

日期：2015年8月18日(星期五)
 時間：上午9:30至11:00
 地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心203室
 收費：會員\$120、非會員\$170 (包括材料費)
 導師：白穗盈女士
 負責職員：曾美娥姑娘(2727 1234)

導師簡介：

白穗盈老師熱愛手作生活，創辦了 Myplace 70sworkshop，舉辦各式各樣手工藝課程及提供訂製服務等等。曾參與機構、品牌之產品製作及活動。她本身亦是一位註冊護士，經常到訪安老院舍，曾帶領院友一起製作小手工，樂於與不同人士分享手作之樂。

QQ卡通公仔圈紙藝術 PL15/001A

瓦通紙用途多，可以圈摺成可愛QQ卡通動物公仔，送給至愛親友，簡單易學，怡然自樂。

今期製作三款公仔 包括：● 小熊維尼 ● 驢子eeyore● 啞嘴 ● 小狗

日期：2015年6月13日、7月4日及11日(星期六)
 時間：上午9:30至11:30
 地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心203室
 收費：會員\$140、非會員\$190 73堂 (不包括三堂材料費共\$90，由導師收取)
 導師：孫國才先生(業餘手工藝愛好者)
 負責職員：曾美娥姑娘(2727 1234)



退休人士歌唱技巧班 (C) PL15/005A

文化藝術系列

- ♪ 基本樂理
- ♪ 簡譜視唱練習
- ♪ 正確呼吸及發聲方法
- ♪ 音準及節奏訓練
- ♪ 從單聲部進階至多聲部合唱

日期：2015年6月3日至7月29日(逢星期三)
時間：上午10:30至11:45
地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心4樓活動室
收費：會員\$300、非會員\$350 / 8堂
導師：蘇鶯盈女士
負責職員：盧雙玲姑娘 (2727 1234)

贊助機構：
 BOP STATION



導師簡介：

蘇鶯盈畢業於香港浸會大學及香港教育學院，分別獲頒音樂文學碩士及音樂教育(榮譽)學士學位。蘇氏已考獲英國皇家音樂學院鋼琴高級演奏文憑(LRSM)及英國倫敦聖三一音樂學院鋼琴高級演奏文憑(優異)(LTCL)。

蘇氏教授成年人多年，經驗豐富，除教授鋼琴及聲樂外，亦於社會服務機構擔任合唱團指揮，多次領導團員參與歌唱比賽及匯演，如「全港長者大合唱」、「中國情香港心」等，奪取多個獎項，亦曾帶領團員到不同學校、社區中心交流演出。蘇氏希望以個人的音樂知識回饋社會，向成年人及長者推廣音樂，表達學音樂年齡無分界限的訊息，為音樂普及和社區建設盡一分力。

夏威夷小結他班 PL15/014A

- 4弦夏威夷結他小巧別緻，方便攜帶。
- 較一般結他容易掌握彈奏技巧。
- 一邊彈奏、一邊歌唱...學習起來更輕鬆自在。

日期：2015年9月1日至10月6日(逢星期二)
時間：上午11:00至12:00
地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心203室
收費：會員\$500、非會員\$550/ 6堂
導師：李炳文先生(著名民歌歌手)
負責職員：杜俊文先生(2727 1234)



李炳文先生曾參加香港電台舉辦首屆「城市民歌公開創作比賽」，憑《漁村風光》獲得新曲新詞組第三名。

一曲「昨夜的渡輪上」瘋魔當年香港城市歌壇，時至今日仍為人津津樂道。曾灌唱片包括：《香港青年創作專題—靈芝草》、福音唱片《褪色的心》及《文、清、華》等。於2007年及2012年舉辦個人演唱會。亦參與不同機構邀請作表演及見證嘉賓。現致力於不同的慈善機構、長者中心、音樂中心、中小學、幼稚園擔任教授夏威夷小結他、非洲鼓、結他及民歌詩歌班導師。

水墨畫

中國水墨畫花鳥課程A PL15/002A

日期：2015年5月15日至7月3日(逢星期五)
時間：上午10:00至11:30
地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心203室
(6月26日及7月3日基督教家庭服務中心709室)
收費：會員\$350、非會員\$400 / 8堂
導師：陳玉華女士
負責職員：盧雙玲姑娘 (2727 1234)

中國水墨畫花鳥課程B PL15/003A

日期：2015年7月10日至8月28日(逢星期五)
時間：上午10:00至11:30
地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心205室
收費：會員\$350、非會員\$400 / 8堂
導師：陳玉華女士
負責職員：盧雙玲姑娘 (2727 1234)

導師簡介：

本人陳玉華，自幼喜愛寫畫，師從余元佳老師、吳培福老師、何永祥老師及韋勁敏老師等。2010-2013年在聖公會參加義務導師課程，亦曾在香港大學校外課程修讀工筆花鳥畫。現正修讀香港中文大學專業進修學院中國水墨畫文憑課程。期間亦參加數十次畫展展出，包括韓國亞細亞美術招待展、海峽兩岸名家畫畫巡迴展、深圳方嘉文化產業園畫展、香港美術研究會會員作品展、香港海濤彩墨畫會會員作品展、嶺峰畫畫展及聖公會導師班畢業展等。作品也曾參加比賽，2008年獲香港慈教署「標語創作暨中文書法比賽」亞軍，2011年獲香港工聯會「密港澳女職工書畫攝影比賽」，美術組優秀獎及書法類銅獎。



沙畫

中班：學習沙畫基本技巧，怎樣瞬間萬變，同時也是轉瞬即逝的一種藝術。其中更講解自創藝術的理念及技巧。
 高班：隨著音樂的旋律及內容，透過沙畫瞬間萬變的特色，學習場地轉化技巧，表達作者的意境



日期

- 1) 2015年5月9 日至2015年6月13日(星期六)
 PL 15/009A (第2屆中班)
 PL 15/010A (第1屆高班二)
- 2) 2015年7月4 日至2015年8月15日(星期六)
 PL 15/011A (第2屆高班一)
 PL 15/012A (第1屆高班三)
- 3) 2015年9月5 日至2015年10月10日(星期六)
 PL15/015A (第2屆高班二)
 PL 15/016A (第1屆高班四)

時間

- 第2屆 -- 下午1:30至3:00
 第1屆 -- 下午3:30至5:00

地點

九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心4樓活動室

收費

- 中班-- \$500/ 6堂(只供修畢初班學員)
 高班-- \$550/ 6堂(只供修畢中班學員)

導師

基督教家庭服務中心 U CAN潛能發展中心『沙畫同學會』

負責職員

許淑儀姑娘(2357 9963)

導師簡介:

U CAN潛能發展中心『沙畫同學會』是一班由沙畫師馬穎章先生(馬仔)培育下的藝術人才。現業餘於潛能發展中心開辦成人沙畫班。





靜思繪圖創作 - 中班

Zen Drawing PL 15/006A

課程目的是重新喚醒你與生俱來的創造力，過程中帶來平靜的經驗。

即使你不懂繪畫，兩小時就能讓你掌握到的精蘊新藝術，重複描繪簡單的圖案，在這樣作畫的過程中就可能帶來壓力的減輕：

經常運用，不但增進你藝術情操，更能提升創造力、表達力及集中力，沉澱心靈等種種令人感到放鬆的效果。

- 深化靜思繪圖技術，加強喜悅
- 靜思繪圖融入生活，超越框界，技巧與理念結合生活
- 無限擴展繪圖無邊界的練習

日期：2015年6月1日至6月15日(逢星期一)

時間：下午2:30至4:30

地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心709室

收費：會員\$150、非會員\$200/ 3堂 (學費已包括繪圖工具)

導師：余狄夫先生 (DICK YU)

負責職員：許淑儀姑娘(2357 9963)

導師簡介:

余狄夫老師 (DICK YU) 是『笑出健康協會』創辦人/主席，認可『愛笑瑜伽』領袖及導師，授業於Laughter Yoga始創人Dr. Madan Kataria，他亦是一位註冊催眠治療師。他希望大眾生活充滿正能量，得到互相欣賞，歡樂和諧的人生，靜思繪圖的過程就能領悟到以上的效果。



舞出動力——排排舞Line Dance

排排舞『Line Dance』，是一種集體的舞蹈，亦是一種健康運動，既可鍛鍊體魄，增強身體關節靈活、筋腱的柔軟度及心肺功能外，循著旋律又可減壓鬆弛情緒。



- 日期：1) 2015年6月3日至7月22日(逢星期三) PL 15/007A
 2) 2015年8月5日至9月9日(逢星期三) PL 15/008A
- 時間：上午9:30至11:00
- 地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心709室(跳舞室)
- 收費：會員\$100、非會員\$150/ 5堂
- 導師：R&H GROUP
- 負責職員：許淑儀姑娘(2357 9963)



R&H GROUP 是一班排排舞『Line Dance』的熱愛人士，她們希望藉著教授舞蹈，讓退休朋友們都能樂在其中，如組名R&H GROUP 一樣 RETIRED & HAPPY，享受聚會時大家參與的那份跳躍喜悅。

微電影製作初探課程 PL 15/013A

透過基礎課程了解微電影的製作步驟及方法。
 計畫在8月舉辦，詳情請留意6月悅齡耆FACEBOOK內公佈。
 查詢：許淑儀姑娘(2357 9963)



面部刮痧美容 PL15/004H

面部刮痧美容保健是一種既簡單又天然的美容保健方法。能暢通面部淋巴，增加血液循環，改善面部水腫、令皮膚光滑及幼嫩，對於黑眼圈、眼肚有明顯改善效果。

- 日期：2015年7月13日(星期一)
- 時間：下午2:00至3:30
- 地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心4樓活動室
- 收費：會員\$50、非會員\$80
- 導師：譚亦好女士(資深美容導師)
- 負責職員：杜俊文先生(2727 1234)



經絡保健瘦身 PL15/005H

想保持窈窕身材，瘦身刮痧保健，能促進血液循環，經絡通暢，有助排毒，減低水腫，鬆弛情況，達到瘦身效果。

- 日期：2015年6月29日及7月6日(逢星期一)
- 時間：下午2:00至3:30
- 地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心202室
- 收費：會員\$100、非會員\$150/ 2堂
- 導師：譚亦好女士(資深美容導師)
- 負責職員：杜俊文先生(2727 1234)

導師簡介：

譚亦好女士(Tammy)，超過25年美容教學經驗，曾於美容專業學校任教(美容護理、專業化妝、香薰穴位按摩美容等的專業證書課程)。近年更在不同機構、公司、學校、教會，積極推動個人、家庭及親子保健課程，強調人體的保健可以透過一些簡單的按壓或推刮穴位和反射區，便能增強人體免疫力，激發人體自身的自癒能力等。使血氣失衡或阻塞等不適，得以漸漸減輕及改善，回復健康及平衡狀態。



愛笑瑜珈大使訓練(工作坊) PL 15/003H Laughter Ambassador (LA) Training Workshop



笑出健康，就是以笑引發健康。
笑出健康，就是以笑帶動健康。

施比受更有福，有什麼比分享快樂更能擁有快樂？

學員將會更深入理解『愛笑瑜珈』的核心意義，更靈活演繹將歡笑感染他人的方法。掌握更多『愛笑瑜珈』招式，應用於不同身心狀況的參加者，創作自己的全新『愛笑瑜珈』動作，大大提升個人自信。

學習以笑聲引發正面情緒，將身心調頻，一生受用的課程，不但能令自己進一步提升正能量，更可幫助他人！

日期：2015年6月22日至2015年7月13日(星期一)

時間：下午2:30至4:00

地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心709室及401室

(課程後會安排同學一起參與『開心俱樂部』活動，體現將歡笑感染他人的樂趣。)

收費：會員\$160、非會員\$210/ 4堂 (課程包括一次實習)

導師：余狄夫先生 (DICK YU)

負責職員：許淑儀姑娘(2357 9963)

大笑可有以下各療效：

1. 消除疲勞	6. 提高免疫力
2. 增強肺部	7. 大腦活動增強
3. 增強肌肉	8. 促進血液循環
4. 強化腎臟	9. 消除緊張憂鬱
5. 改善睡眠	10. 心暢體健延壽



導師簡介:

余狄夫老師 (DICK YU) 是『笑出健康協會』創辦人/主席，認可『愛笑瑜珈』領袖及導師，授業於Laughter Yoga 始創人Dr. Madan Kataria，他亦是一位註冊催眠治療師。在全港各區已組織多達20個以上的《香港愛笑俱樂部》！希望大眾得到健康歡樂的人生，生活充滿正能量，推動互相關懷及彼此尊重的友愛精神！DICK的腳印不但踏遍全港，笑聲亦不斷傳遍各社區及工商機構，亦得傳媒廣泛正面報導。

活得健康 不求人 PL15/001H

“預防勝於治療”這句話人人皆知，健康無價，當大病臨頭，才後悔當初掉以輕心，已是太遲了。隨著年紀漸長，各種痛症開始浮現；加上工作壓力大，易心情鬱結，損害儀容。中醫師會深入淺出地講解健康資訊，將養生妙法融入生活中，使我們遠離疾病，活得健康。

第一堂：情緒處理

第二堂：舒緩痛症

第三堂：拍打健身

第四堂：美容健康



日期：2015年7月3日至7月24日(逢星期五)
時間：上午9:30至11:00
地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心203室
收費：會員\$200、非會員\$250/4堂
導師：李婉眉註冊中醫師
負責職員：曾美娥姑娘(2727 1234)



導師簡介：

李婉眉為針灸學士、中醫學士及中藥師，現職天頤方中醫堂主任醫師。在中醫業內，擔任港九中醫師理事長及香港僱員再培訓局導師，早期亦曾任耳穴療法促進會及穴位推拿暨足部按摩協會導師。



「人體 Body Scan」中醫講座 PL 15/006H

近日為什麼脫髮嚴重？
為什麼有黑眼圈？面色蒼白？
手指甲為何有異樣？
從中醫角度，了解不同的病徵？
你會及早正視和處理自己的健康問題嗎？

日期：2015年6月6日（星期六）
時間：下午3:30至5:00
地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心204及205室
收費：會員\$20、非會員\$50
導師：陳洛志註冊中醫師
負責職員：黃金鳳姑娘(2357 9963)

導師簡介：

陳洛志於香港中文大學中醫學士畢業，繼後於中大醫學院取得中風及臨床神經病學碩士學位名銜。現任榮福堂中醫治療中心，擅用針灸處理中風後遺症、各諸頸腰痛症、柏金遜症、針灸戒煙、鼻敏感及失眠等等。陳醫師亦多次出席有關中西醫療結合研討會議，並參與過中大醫學院有關「針灸對中風後吞嚥困難臨床研究」及「針灸對柏金遜症臨床研究」工作。

「平衡身體酸鹼值」講座 PL15/002H

根據香港大學民意調查顯示，97%香港人陷入「亞健康」症狀，其中30-49歲更出現平均9.4個症狀。健康與體液酸鹼度關係密切，港人普遍忽略體質偏酸，身體積聚太多有害酸性物質，加上工作壓力讓體質酸鹼值低於PH7「亞健康酸性人」狀態。

講座重點：
• 平衡酸鹼的方法
• 如何排酸/排毒

日期：2015年8月28日(星期五)
時間：下午4:00至5:30
地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心208室
收費：會員\$40、非會員\$60
導師：Candy Shum Msc.
負責職員：曾美娥姑娘(2727 1234)

導師簡介：

Candy Shum為營養學及食物管理碩士、社會科學學士、國家專業咖啡調製師師資、國家三級配餐師、國家四級中式麵點師、高級營養配餐師專業文憑、營養學及健康管理高級專業文憑、南方醫科大學灸灸按摩證書。曾在公開大學自學計劃「健康飲食」導師、工聯會「營養學文憑」及「中國營養專業培訓證書」導師、Soul Beauty 營養及美容顧問、曾在楊震油尖長者鄰舍中心、卓健護理介紹所等機構進行營養健康講座。



資深營養顧問
Candy Shum

Whatsapp即時通訊 PL15/001T

以Whatsapp發送簡訊、圖片、影片及音效檔案等，與摯愛親朋保持聯繫。

- 日期：2015年7月6日及7月13日 (逢星期一)
 - 時間：上午10:00至11:30
 - 地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心203室
 - 收費：會員\$100、非會員\$150 / 2堂
 - 導師：葉振康先生 (資深電腦導師)
 - 負責職員：杜俊文先生(2727 1234)
- *【學員需自備蘋果(Apple)或Android(例如三星、LG)智能手機】

智能手機拍攝及圖片編輯 PL15/002T

如何活用智能手機的圖片拍攝功能，以及透過手機應用程式將圖片編輯。

- 日期：2015年8月3日及8月10日 (逢星期一)
 - 時間：上午10:00至11:30
 - 地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心202室
 - 收費：會員\$100、非會員\$150 / 2堂
 - 導師：葉振康先生 (資深電腦導師)
 - 負責職員：杜俊文先生(2727 1234)
- *【學員需自備蘋果(Apple)或Android(例如三星、LG)智能手機】



葉振康先生(Warren Yip)於電腦行業工作超過10年，現任香港IT人協會理事長。在培訓範疇上，亦是ERB註冊培訓導師。在資訊科技界內，葉先生亦曾擔任中山市數碼先鋒號技術顧問、中小學中文輸入法比賽委員、網上正氣大聯盟委員及RoboCup Junior Open Competition, HKSAR Judge。

專業航拍分享會

PL15/003T

科技日新月異，航拍技術於世界漸趨普及，不單是攝影界的新發展，航拍更應用到不同工種行業上。航拍能置身一個全新的角度，拍攝出不一樣的感覺。

分享會將會介紹

- 航拍的基礎知識
- 香港的航拍條例
- 分享航拍飛行經驗
- 展示模擬飛行及現時比較普及的航拍工具

日期：2015年8月10日(星期一)

時間：下午2:30至4:30

地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心401室

收費：會員\$40、非會員\$90 (分享會後再組戶外航拍活動)

導師：鄺皓揚先生

負責職員：許淑儀姑娘(2357 9963)



導師簡介：鄺皓揚先生於浸會大學電影學院畢業，曾任職大型機構如TVB, HKTV參與製作工作。2012年開始接觸航拍，擁有豐富航拍及紀錄片、旅遊節目、廣告、MV、電影等拍攝經驗；多次受聘到歐洲、韓國、台灣、泰國、日本等地方參與航拍及影像拍攝工作。

敞篷巴士赤柱遊 PL15/001W

導賞路線：中環7號碼頭、山頂纜車站、海洋公園、淺水灣、赤柱市集及香港仔。
沿途設中途站讓你隨意上落，自由觀光。特設數碼導覽系統，
為你講解香港有趣歷史文化，體驗中西文化。

日期：2015年6月25日(星期四)

集合時間及地點：上午9:45中環7號碼頭

時間：上午9:45至12:00

收費：會員\$60、非會員\$100

負責職員：盧雙玲姑娘 (2727 1234)



參觀政府飛行服務隊 PL15/002W

了解一隊香港專業拯救隊的工作，從而擴闊視野，學習在困難環境中，不同崗位的互動配合，使用各機隊的角色及其獨特性，成功完成任務，為本港市民提供世界級的緊急航空服務。更有機會近距離接觸直升機。

日期：2015年7月3日(星期五)

時間：下午2:00至4:00

地點：香港大嶼山香港國際機場南環路18號政府飛行服務隊

集合時間：下午1:00

集合地點：東涌港鐵站A出口(齊集後再乘搭S 52巴士前往)

費用：會員\$20、非會員\$50(不包括車資)

電話報名日期：2015年6月1日(星期一)開始

(名額有限，先到先得)

負責職員：許淑儀姑娘(2357 9963)



香港特別行政區政府
政府飛行服務隊



理財通通識

PL 15 /O22F

• 估計退休所需之金額

• 各類資產產生現金的能力、安老按揭、年金、與退休人士有關的保險產品

○ 正確投資步驟、資產分佈、良好的投資習慣

○ 股票基本分析、債券、基金基本認識

○ 投資者保障及權益、利用金融中介人服務的須知、各類危及財產的情況、退休人士應考慮的財務安排

日期：2015年7月20日、8月3日、8月17日及8月31日（逢星期一）

時間：下午2:30至4:30

地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心4樓活動室

收費：會員\$ 100、非會員\$ 150 / 4堂

導師：Vincent Poon

負責職員：杜俊文先生(2727 1234)

* 此課程與投資者教育中心合辦



報名表

個人資料聲明：有關報名表上提供的個人資料，將用作處理閣下報讀本營課程／活動的有關事宜，如合辦、協辦課程／活動，該資料將按需要交予有關機構。本營亦會向閣下寄出宣傳資訊，但如獲閣下圖面通知不想再收取此資訊時，則會停止寄出該等資訊。閣下有權要求查閱及更正任何閣下提供的資料。

(* 請刪去不適用項目)

姓名：_____ (中文) _____ (英文)

聯絡電話：_____ 電郵地址：_____

會員：* 是 / 否，如是，會員號碼：_____

編號	課程 / 活動名稱	費用
合計：		

郵寄報名：請填妥此表格連同劃線支票(抬頭註明「基督教家庭服務中心」)，寄回「九龍觀塘翠屏道三號四樓基督教家庭服務中心悅齡樓」。

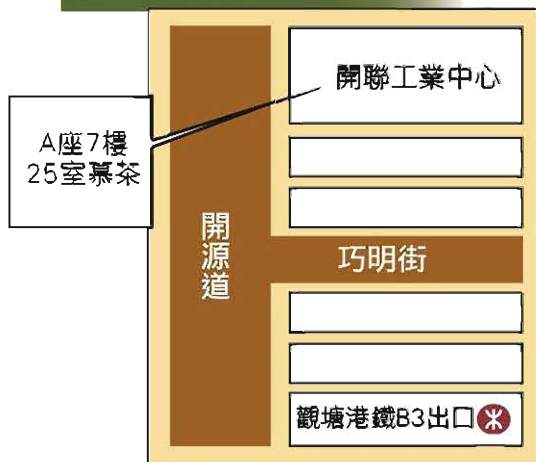
從何途徑取得本課程／活動資料：
 網頁 / facebook 報章 海報 / 單張
 朋友推介 其他：_____

請在 中加

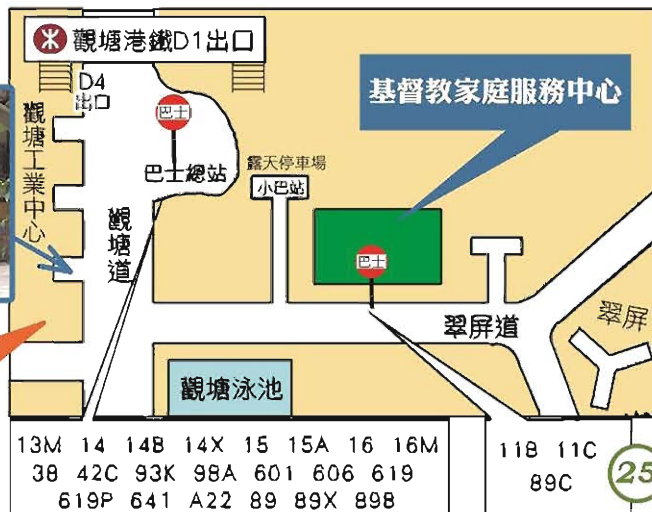
申請人簽署：_____ 日期：_____

如課程或活動報名人數不足，該課程或活動將取消，並會安排退款。

上課地點位置圖



1期1樓
G室古典站





會員申請表

新會員 續會 補發會員証

(請在 中加✓)

會員編號：_____ (由本會填寫)

姓 名：_____ (中文) _____ (英文)

身份證號碼：_____ 性 別：_____

出生日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日 年 齡：_____

居住地址：_____

電郵地址：_____

住宅電話：_____ 手提電話：_____

教育程度：_____ 個人興趣/專長：_____

職 業： 退休：_____ (請填寫退休前最後一份職業) 在職：_____

緊急聯絡人姓名：_____ 關係：_____ 聯絡電話：_____

從何途徑取得本會資料： 網頁/facebook 海報/單張 報章 朋友推介

其他(請註明)：_____

申請人簽署：_____ 日 期：_____

申請須知

1. 入會資格：年滿50歲人士
2. 首年入會費用為\$50，其後續會每年\$30
3. 若遺失會員証，需繳付\$10補領費
4. 會籍不得轉讓他人
5. 申請方法
 - 5.1 親身前往基督教家庭服務中心真光苑或順安長者地區中心，填妥會員申請表連同現金或劃線支票\$50付予「基督教家庭服務中心」或
 - 5.2 郵寄申請表連同劃線支票\$50付予「基督教家庭服務中心」至九龍觀塘翠屏道3號4樓基督教家庭服務中心「悅齡薈」。

6. 會員福利

- 6.1 優先參與悅齡薈活動或報讀思睿學苑
- 6.2 以優惠價錢參與悅齡薈活動或報讀思睿學苑
- 6.3 惠顧觀塘翠屏道 3號 1樓Home Cafe 可享9折優惠
- 6.4 享受會員購物優惠

7. 收集及使用資料聲明

- 本表格收集之個人資料將用作處理及跟進你的會籍申請，發放本薈訊息/通告，收集意見，進行研究分析及紀錄用途。
- 本薈有權將參加者上課或參與活動所拍攝之相片或錄像，用作宣傳及推廣服務之用途。
- 你向本薈提供個人資料純屬自願，若你未能夠提供足夠個人資料，本薈可能無法處理你的申請或提供有關服務。
- 所收集的個人資料絕對保密。
- 如你不想再收取此資訊時，請以書面通知，本薈將停止寄出資訊。
- 你有權要求查閱及更正你所提供的資料。

8. 退出服務程序

- 8.1 任何時間會員有權退會
- 8.2 退會時請交回會員証
- 8.3 於會籍到期後未有辦理續會者，均視為「自動終止」服務論

報名及上課須知

- 如活動兩小時前懸掛3號或以上颱風訊號或紅色暴雨警告訊號，戶外活動將取消而室內活動將照常舉行。如活動前兩小時懸掛8號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告訊號，所有活動及課堂將取消。活動安排將另行通知有關參加者。
- 繳費後，請依照收據所列之日期、時間及地點上課，恕不另行通知；若有更改，本中心才會另行通告。
- 課程只供已付款之申請人參加；若因事缺席者，不能找他人代替出席或攜同親人旁聽。
- 在課堂期間，不可擅自宣傳活動。
- 上課時，請按導師指示進行活動，並尊重他人。
- 一般情況下已繳交之費用，概不退還及不得轉讓。
- 如課程或活動報名人數不足，該課程或活動將取消，將會安排退款。
- 接待處收費時間：早上8:30 至 中午12:00 及 下午12:30 至 5:30



基督教家庭服務中心悅齡薈

報名及查詢：九龍觀塘翠屏道3號4樓 (2357 9963) 或

九龍觀塘順安邨安逸樓地下13-14號 (2727 1234)



: www.facebook.com/cfscprimelink