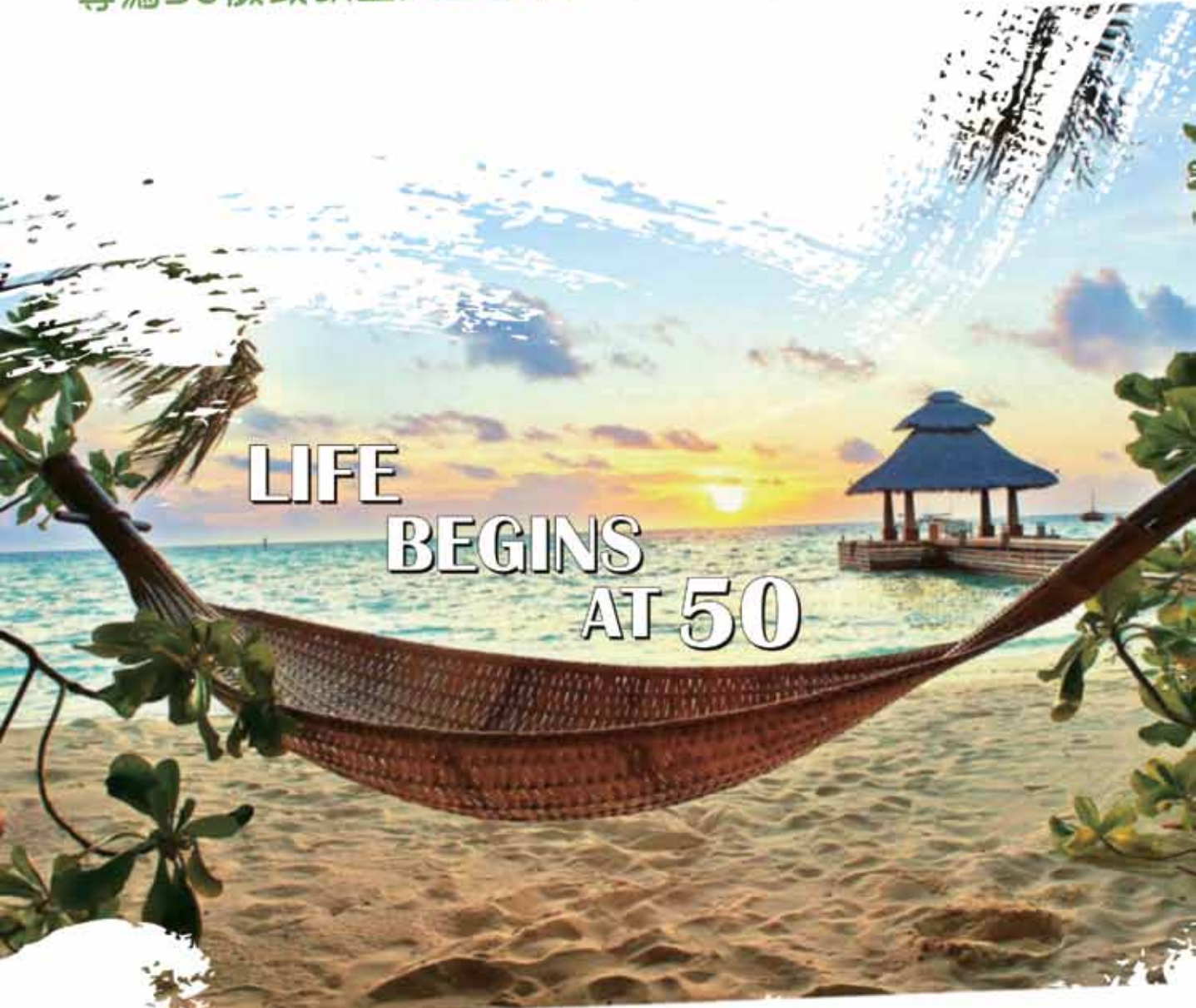


思睿學苑 *Active Mind Hub*

專為50歲或以上人士而設 2017年2月至5月課程



LIFE
BEGINS
AT 50

文化藝術 • 養生健康 • 生活藝術 • 同步間行 • 資訊科技 • 經濟理財



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



課程目錄

課程目錄	頁數
會員資訊天地	
「HK50+Award我最喜愛品牌選舉」頒獎禮 	3
活動/課程推介	
凍齡・逆轉肌齡 	4
電影欣賞及分享會 	5
Smart爸媽智能手機工作坊 	6
天然家居生活:清潔篇 	7
天然家居生活:防蟲篇 	7
健康・財富 	8
搞笑大悲劇之<日暮食堂> 	9
簡易秋葵種植 	10
生活藝術系列	
復活捲紙樂	11
養生健康系列	
耳部穴位保健	12
經絡刮痧保健	12
膝關節水中運動班	13
泳姿改良課程	14
望得到的健康	15
「端午巧用—艾灸保健」	15
世界愛笑日2017 	16

課程目錄	頁數
文化藝術系列	
舞出動力 排排舞	17
舞台劇訓練體驗課程	18
書法初階	19
創意藝術 沙畫樂・聚	20
創意藝術・沙畫	21
中國水墨畫花鳥課程(A及B)	22
木箱鼓基要班	23
資訊科技系列	
Android智能手機進階班	24
攝影入門	25
同步間行系列	
林谷暢行大埔溜 	26
小村風貌鳳坑谷埔 	26

全港首辦「HK 50+ Award我最喜愛品牌選舉」 聚焦50+消費力 鼓勵商界重視50+市場

「HK 50+ Award我最喜愛品牌選舉」頒獎禮在2016年12月8日圓滿舉辦! 並邀得商業及經濟發展局工商及旅遊科常任秘書長容偉雄先生、香港賽馬會慈善事務部主管(長者、復康、醫療、環保及家庭)陳載英女士、基督教家庭服務中心主席趙世存先生及總幹事郭烈東先生擔任主禮嘉賓，並由人氣女主播方健儀出任大會司儀。

是次選舉在共吸引超過20,000人投票參與，當中40%為50-59歲人士。期望透過舉辦是次選舉，展現50+人士購買力，突出此年齡群組在消費市場上的重要性，使商界得悉這個具有代表性和公信力的結果後，更應認真審視50+市場的發展潛力，設計出更滿足此年齡群組的產品和服務，為50+帶來更優質精彩的人生。

HK 50+ Award得獎名單：

Best of the Best及電訊商品牌：csl

成人奶粉品牌：安怡長青高鈣低脂奶粉

商場品牌：apm

快餐店品牌：大家樂

航空公司品牌：國泰航空有限公司

物業代理品牌：中原地產代理有限公司

保險公司品牌：中國人壽保險(海外)股份有限公司

旅行社品牌：康泰旅行社

健身中心品牌：康樂及文化事務署

超級市場品牌：百佳超級市場

私家醫院品牌：聖德肋撒醫院

物業發展品牌：新鴻基地產

銀行品牌：東亞銀行有限公司

公共交通工具品牌及手機應用程式品牌：九龍巴士(一九三三)有限公司

大學品牌：香港理工大學

鐘錶/珠寶品牌：通城鐘錶有限公司

戲院品牌：娛藝(UA)院線

服裝品牌：UNIQLO Hong Kong, Limited

飲料品牌：維他奶國際集團有限公司

網站品牌：雅虎香港



凍齡・逆轉肌齡 PL16/021L

我們每人剛出生時都擁有一樣完美的肌膚，而隨著時間流逝，我們會發現同齡人之間皮膚會存在差異，有人看起來比實際年齡要年輕，有人卻相反。你是屬於哪類？！如你是比實際年輕就要學識如何「凍齡」，相反就要學識如何「逆轉肌齡」。是次工作坊，我們將傳授你護膚秘訣，逆齡彩妝技巧，讓你在什麼場合都能展現最美一面。

日期：2017年2月7日(星期二)
時間：上午10:30至12:30
地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心201室
收費：會員免費、非會員\$50
對象：50歲以上人士
報名及查詢：27271234 盧雙玲姑娘
***參加者有機會獲贈身體護理(試用裝)乙支

導師簡介

玫琳凱(MARY KAY)業務督導林淑明女士
有多年護膚及化妝教學經驗，包括新娘化妝，舞台化妝等等.....
曾與多個機構合作教授美容化妝

電影欣賞及分享會

PL17/003W

欣賞電影「四季人生」分享會

到Sky Deck機場展望台觀賞飛機升降

航空探知館

1. 電影「四季人生」：本港知名導演李力持先生帶領，改編自學校真人真事。在人生的旅途上，每個人的歷程各有不同，要堅持，而不是偏執；有失敗，才能有成功。世界充滿著不同的人生觀，卻沒任何人能夠向你說哪是對或錯。除了你自己。相信它。

片長：100分鐘(廣東話)

演員：陳皓駿、黎淑華、方天保、黃煜傑、李力持、謝雪心、姜大衛、曾志偉、陳百祥、洪卓立、梁詠琪、伍健、朱志光

2. 人生分享會：人生有不同經歷，是次分享會邀請到馬傑偉教授(前中文大學新聞及傳播學院教授) 分享50歲人生及心態的轉變
3. Sky Deck機場展望台觀賞飛機升降(露天環境)<自行參觀>
4. 航空探知館：了解香港航空發展史<自行參觀>

日期：2017年2月26日(星期日)(截止報名日期：2017年2月1日)

集合時間及地點：上午8:00九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心正門

回程時間：下午1:00由機場回程

放映地點：機場UA戲院

費用：會員\$75、非會員\$90

(包原味細爆谷一客及汽水一杯 + Sky Deck機場展望台入場費)

負責職員：黃金鳳姑娘 (2357 9963)

合辦：UA CINEMAS



Smart爸媽智能手機工作坊

PL17/003T

由2012年起，csl每年舉辦精彩工作坊給Smart爸媽，另外每月平均80場智能手機工作坊，至今參與人次超過20,000人。csl專業導師由淺入深教識你用Facebook、煲劇娛樂、投資等Apps，另外更會教你用智能手機影靚相並分享WhatsApp小技巧方便與親友溝通。

日期：2017年2月24日(星期五)
時間：下午4:00至5:00
地點：西洋菜街南 2J-20 新江大樓一樓(csl旺角旗艦店)
收費：全免
導師：csl手機專員
負責職員：杜俊文先生(2727 1234)

合辦：csl.

csl 於基督教家庭服務中心舉辦的首屆「HK 50+ 我最喜愛品牌選舉」中，獲選為「HK 50+ 我最喜愛大賞」及「最喜愛電訊品牌」。



導師簡介

已為超過20,000 人次解答不同手機問題的專業心機導師團隊。

天然家居生活：清潔篇 PL17/002L

家居常見常用的清潔劑，多是化學產品，對我們身體和環境都造成不同的禍害，但其實我們可以有很多較天然的選擇，而且可以自己動手製作！

- 清潔劑類型及用途
- 市面上清潔產品好與壞
- 天然清潔有辦法
- 示範及製作



名稱：天然家居清潔
日期：2017年02月16日(星期四)
時間：下午2:30至3:30
地點：觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心203室
收費：會員\$80、非會員\$130
導師：阮偉霖先生
負責職員：黃金鳳姑娘 (23579963)

**參加者將會即堂製作萬用清潔劑及酵素清潔液，製成品會送給參加者。

天然家居生活：防蟲篇 PL17/003L

潮濕天，是蟲蟲活躍的季節，有時受到牠們的滋擾，想驅趕牠們，但市面上林林總總的驅蟲產品，該如何選擇？又如何以較然的方法驅趕不同昆蟲？是次工作坊為你一一解構。

- 認識各種“害蟲”
- 市面上驅蟲用品好與壞
- 天然驅蟲有辦法
- 示範及製作

*參加者將會即堂製作防蟎噴霧及蚊怕水，製成品會送給參加者。

名稱：天然家居清潔
日期：2017年04月12日(星期三)
時間：下午2:30至3:30
地點：觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心203室
收費：會員\$80、非會員\$130
導師：阮偉霖先生
負責職員：黃金鳳姑娘 (23579963)



導師簡介

修畢ISO14001內部環保管理稽核員課程

為本地生態旅遊團導遊及舉辦多場天然防家居昆蟲防治及清潔工作坊，亦曾為各大機構、企業提供減碳建議、環保產品包裝設計及輔銷品。

健康·財富

PL17/001F

正當你邁向或踏入人生一個重要階段—退休，你是否…

- 正在規劃退休生活，但憂慮財政狀況？
- 擁有一筆退休儲備，卻不懂得如何管理？
- 想了解市場上，那些金融產品適合退休人士？

講座內容：

- 認識基本的財政管理
- 正確的投資步驟
- 針對退休人士的金融產品

日期：2017年4月6日（星期四）

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4樓活動室

收費：全免

負責職員：杜俊文先生(2727 1234)

* 此課程與投資者教育中心合辦

錢家有道
the chin family



錢家有道是個獨立及持平公正的金融理財教育平台，免費提供相關的資訊、教育資源及計劃。我們致力令學習金融理財變得簡單有趣，以協助香港市民計劃及管理個人財務。錢家有道由投資者教育中心管理，並獲教育局及四家金融監管機構支持。

欲了解更多，請登入www.thechinfamily.hk。



搞笑大悲劇之 **日暮食堂**

PL 17/012A

簡 介

一班來自不同地方的長者，在一間即將結業的飯店遇上，他們各有自己的故事，但卻面對同樣的問題，這間飯店會是問題的開始還是終結？

日 期：2017年5月 6 日(星期六)

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賽馬會大樓1樓禮堂

費 用：長者(60歲或以上) (\$10) / 悅齡耆會員(\$20) / 非會員(\$30)

負責職員：許淑儀姑娘(2357 9963)



簡易「秋葵」種植 PL17/004L

秋葵是很有益的蔬果，現在讓我們來一起自家種，看它成長。讓我們看到生命的可貴，自然的力量，踏入種秋葵奇妙體驗中吧！

- 親手種植：自己欣賞從小苗到葉子、花朵、果實的收穫
- 自家種植好處多：每天給秋葵澆水、剪枝、拔草、防蟲及扶植，這些輕微的勞動中，鍛鍊了身體又陶冶性情
- 種植秋葵：一年生植物，我們從中鍛鍊了持久性、耐性、欣賞它生命成長的美妙過程，亦在課程中，同學發揮互相幫助的愛心小農夫精神，產生日日向上的美好心情



課堂包括：移苗入大盆示範講解、導師親身教授扶株、追肥、鬆土、防風防蟲、收摘法、收摘成果法，更會親自視察各人植株，再個別教授。最後，更會一同分享成果收穫、品嚐秋葵。



日期：28/4、26/5、23/6、21/7 (星期五)
時間：上午10:30 至下午12:30 (28/4 11:00至1:00)
地點：九龍觀塘翠屏道3號
收費：會員\$160、非會員\$190/4堂 (包括幼苗、盆泥等材料)
負責職員：黃金鳳姑娘(2357 9963)

*各參加者都可獲贈由導師親手撰寫種植秋葵手冊

*植物生長速度存在不確定性，課堂日期有機會因應需要延後一週

導師簡介

陳錦雲姑娘

本職護士、曾任美國國際救援會幼兒園園長十年。其後，在浸信會醫院區樹洪健康中心，負責健康教育十年。在澳洲生活十多年中，培植多樣各式植物，得到豐富經驗知識。返港後因為地少，用盆栽種植各種、可吃又健康、更具觀賞價值的植物，均甚有成績。十分樂意將經驗介紹給大家，分享到由幼苗到收成的樂趣，並延續植物的生命！





復活節捲紙樂

瓦楞紙用途多，可以捲摺成可愛QQ公仔，
製作講求耐性，並可訓練手、眼、腦協調。
製成品送予致愛親朋，令人喜出望外。

日期：2017年4月8日(星期六)

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

收費：會員\$60、非會員\$110 (另\$20材料費於上堂時交導師)

導師：孫國才先生(業餘手工藝愛好者)

負責職員：黃金鳳姑娘(2357 9963)

**本課程採用優質日本紙





耳部穴位保健 PL17/006H

經絡刮痧美容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：2017年3月21日（星期二）
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203室
收費：會員\$80、非會員\$120
導師：Tammy Tam（譚亦好女士）
負責職員：杜俊文先生(2727 1234)

經絡刮痧保健 PL17/007H

經絡身體刮痧保健能促進血液循環、活血化瘀、舒筋通絡、排毒抗氧作用。手穴、耳穴、頭部按摩更能有效改善體質、提升免疫力、改善皮膚及髮質等問題。善用刮痧板便能達到助人自助的保健，更可提升家人及朋友間的感情、彼此服侍和互相關愛。

日期：2017年2月21日（星期二）
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203室
收費：會員\$80、非會員\$120
導師：Tammy Tam（譚亦好女士）
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。

PL17/003H

膝關節水中運動班

透過水中運動能得到最有效及安全地強化雙腿肌力及平衡力。設10式膝關節動作練習，以舒緩膝痛及膝關節的問題，同時，在水中練習，能讓你得到雙腿力量的改善之外，更能讓你感受到在水中運動的樂趣。



日期：2017年4月12日至26日(星期三)
時間：下午3:00至4:00
地點：九龍藍田復康徑七號地下
(香港復康會藍田適健中心-恆溫暖水治療池)
**藍田港鐵站D1出口步行2分鐘可達
收費：會員\$500、非會員\$550/3堂 (8人一班)
負責職員：黃金鳳姑娘(2357 9963)
導師：KAREN(資深健體教練，擁有各類運動教練證書，
例如：水中健體、水中太極、游泳教練等證書。

水療服務禁忌症，如有下列情況者不適宜接受水療：

1. 傳染病
2. 大小便失禁
3. 嚴重的傷口
4. 正在接受放射性治療之病人
5. 不受控制的腦癲癇症
6. 裝有外固定器之病人
7. 不穩定的高血壓病人
8. 不穩定的糖尿病病人
9. 不穩定的心臟問題病人
10. 曾中風人士
11. 怕水
12. 有精神科問題之病人
13. 行為或認知問題之病人
14. 需輔助步行器人士



泳姿改良課程

了解自己游泳能力，評估自己可以達成的目標

教授內容：教授正確泳姿及培養良好運動習慣，減少對關節及肌肉帶來永久性損害。



胸泳(蛙泳)

第一階段 胸泳身體浮身位置及蹬腿動作

第二階段 胸泳臂部划水動作

第三階段 胸泳划臂動作與蹬腿動作的節奏及換氣配合

(每堂亦包括身體各部份正確熱身運動訓練) (小班教學 6人一班)



捷泳(自由式)

第一階段 捷泳身體浮身位置及腿部打水動作

第二階段 捷泳臂部划水動作

第三階段 捷泳划部動作與腿部打水動作的節奏及換氣配合

(每堂亦包括身體各部份正確熱身運動訓練) (小班教學 6人一班)



日期：2017年4月11日至5月16日(星期二)
時間：上午 9:30至10:30 (胸泳改良班) PL 17/004H
上午 10:45至11:45 (捷泳改良班) PL 17/005H
地點：九龍觀塘翠屏道2號觀塘公眾游泳池(自備入場費)
收費：會員 \$500/ 6堂(2選1：胸泳班或捷泳班)
非會員 \$600/ 6堂(2選1：胸泳班或捷泳班)
導師：Gallant's Sport Society泳會導師
負責職員：黃雪兒姑娘(2357 9963)



導師簡介

Gallant's Sport Society泳會簡介

有鑑於現時大部分游泳人士，使用錯誤游泳姿勢，或未曾接受正式游泳訓練；所以本會以傳授正確的游泳姿勢及提供正規的游泳訓練為成立的主要目的。由於長時間使用錯誤的游泳姿態及不合適的運動習慣，對關節及肌肉會帶來永久性損害。有見及此；本會致力宣揚正確運動概念，提升大眾對游泳的興趣，以運動帶來健康體魄，希望藉此，令習泳者在各生活領域有所提升。

望得到的健康

PL17/001H

“望、聞、問、切”是中醫的診斷的方法，“望而知病”高明的醫師只要看一看，就能知道病人的康健情況。望診重點為望神、望色、望形態、望皮膚毛髮、望五官、望舌質、望舌苔…，大家齊來學習望診，疾病立即無所遁形。

- 第一課：面診觀病
- 第二課：望耳知病
- 第三課：指甲診病
- 第四課：舌診辨病

日期：2017年3月8日至3月29日（星期三）
 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202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：黃金鳳姑娘(2357 9963)



端午巧用 艾灸保健

PL17/002H

有句諺語說：「清明插柳，端午插艾。」

端午到了，家家戶戶會在家門口插上菖蒲、艾草，以防疫去病。

“虛寒者能補，鬱結者能散，有病者能治，無病者灸之可以健身延年”
 艾灸的溫熱能直達深部刺激人體，產生溫煦散寒治療之效用；艾灸療法能使衰弱之機能旺盛，也能使亢進之功能得到抑制，改善消化系統、循環系統、免疫系統等功能。

單元內容：艾灸的原理、特點、類別、禁忌、操作方法和補健配方。



日期：2017年5月12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\$50、非會員\$100
 導師：李婉眉註冊中醫師
 負責職員：黃金鳳姑娘(2357 9963)



導師簡介：

李醫師為針灸學士、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。



PL 17/006H

世界愛笑日2017

愛笑瑜珈大使一年一度 實踐社區服務活動

Laughter Ambassador(LA) Practice 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。

『愛笑瑜珈』Laughter Yoga提倡以歡笑帶動身體及心靈的健康，既可減緩壓力，又可舒展身心，讓大家笑出好心情，活出真健康！

日期：2017年5月7日（星期日）

時間：下午12:00至5:00

地點：啟基學校（九龍界限街71號）

集合時間及地點：九龍觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心4樓集合
（集合時間：下午12時 備有專車接送）

內容：

實踐『愛笑瑜珈』所學的理论，靈活將歡笑感染他人。

協助長者群體參與現場600位參加者慶祝活動及享受歡樂氣氛。

參加資格：曾參加愛笑瑜珈大使訓練工作坊的悅齡耆同學

收費：\$30（名額有限 先到先得）

帶領導師：余狄夫先生 (DICK YU)

負責職員：許淑儀姑娘 / 黃金鳳姑娘 (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『愛笑瑜珈』領袖及導師，授業於Laughter Yoga 始創人Dr. Madan Kataria。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。

PL 17 / 008A (第20期)

PL 17 / 009A (第21期)

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) 2017年2月8日至2017年3月15日(星期三) (第20期)
2) 2017年 4月5日至2017年5月17日(星期三) (第21期)
- 時間：上午9:30至10:45 (A 班) (名額有限 先到先得)
上午11:00至12:15 (B 班) (只收舊生)
- 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)



導師簡介

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。

戲內人生



聞說出色的演員擁有千個面具，一個普通人可能只會擁有一兩個，
通過戲劇訓練，也許會讓你找到潛藏在內心的面具，在劇場中演譯一個全新的自己。

第5期

PL 17/010A

(只收舊生 延續第4期的學習內容)

日期：2017年2月6日至2017年3月13日(星期一)

內容：(1) 圍讀

(2) 甚麼是喜劇

(3) 尋找角色的前設

(4) 練聲音

(5) 甚麼是演員的功課

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4樓活動室



第6期

PL 17/011A

(只收舊生 延續第5期的學習內容)

日期：2017年3月20日至2017年5月8日(星期一)

內容：(1) 演員的操守

(2) 學習走位

(3) 實踐演員間的交流

(4) 預備演出

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7樓709室(跳舞室)



每期收費：會員\$300、非會員\$350/ 6堂

導師：陳綺華小姐

負責職員：許淑儀姑娘(2357 9963)



導師簡介

陳綺華小姐(Angel)《黑白搞作》創作總監，
演出有《久纏》、《天糖戰士》、《約與灰的邂逅》等...
現職自由身編劇、戲劇課程設計及戲劇導師。

書法初階 PL17/001A

日期：2017年3月10日至4月28日(逢星期五)
時間：上午9:00至10:15
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 (共8堂)
對象：初學者
導師：李靜芬女士
負責職員：黃金鳳姑娘 (23579963)

書法初階 PL17/002A

日期：2017年5月12日至6月30日(逢星期五)
時間：上午9:00至10:15
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\$400 (共8堂)
對象：初學者
導師：李靜芬女士
負責職員：黃金鳳姑娘 (23579963)



導師簡介

李靜芬學習書法多年。於2012-2014年參加了由聖雅各福群會延續教育中心主辦的「第一屆中國書法專業文憑課程」，隨陳用博士、禰紹燦老師、任貫中老師、劉紹棠老師學習書法。在老師悉心教導下，不僅認識了篆、隸、楷、行、草等書體，也臨摹過不少碑帖，如石鼓文、泰山刻石、禮器碑、張遷碑、褚遂良聖教序、馮承素蘭亭序、王羲之十七帖等等。現為香港弘雅丹青學會會員。

創意藝術 沙畫樂聚

PL17/O15A

日期：2017年2月18日(星期六)
時間：下午3:30至4:30試班(一)

日期：2017年2月25日(星期六)
時間：下午2:00至3:00試班(二)
下午3:30至4:30試班(三)

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、非會員\$20
負責職員：黃雪兒姑娘/許淑儀姑娘(2357 9963)
導師簡介：悅齡薈第一屆及第二屆「沙畫同學會」



創意藝術・沙畫

PL17/013A

(第4屆初班三)

PL17/014A

(第5屆初班一)

學習8種沙畫基本技巧，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。

日期：2017年3月11、25日・4月1、8、29日・5月13日(星期六)

時間：下午1:30至3:00 (第5屆初班一)

下午3:15至4:45 (第4屆初班二) (只收舊生)

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：(初班) \$500/6堂(會員)、\$600/6堂(非會員)

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：黃雪兒姑娘(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。

創意藝術・沙畫

PL17/013A

(第4屆初班三)

PL17/014A

(第5屆初班一)

學習8種沙畫基本技巧，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。

日期：2017年3月11、25日・4月1、8、29日・5月13日(星期六)

時間：下午1:30至3:00 (第5屆初班一)

下午3:15至4:45 (第4屆初班二) (只收舊生)

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：(初班) \$500/ 6堂(會員)、\$600/6堂(非會員)

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：黃雪兒姑娘(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。

中國水墨畫花鳥課程(A)

	日期及時間	地 點	收 費
PL17/003A	2017年3月10日至 2017年4月28日(逢星期五) 上午9:00-10:15	觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心1004室 (3月10日-3月31日期間)	會員\$300 非會員\$350 (共8堂)
		觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心204-205室 (4月7日-4月28日期間)	
	日期及時間	地 點	收 費
PL17/004A	2017年5月12日至 2017年6月30日(逢星期五) 上午9:00-10:15	觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心204-205室	會員\$300 非會員\$350 (共8堂)

中國水墨畫花鳥課程(B)

	日期及時間	地 點	收 費
PL17/005A	2017年3月10日至 2017年3月31日(逢星期五) 時間：上午11:15-12:45	觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心709室 (3月10日-3月31日期間)	會員\$350 非會員\$400 (共8堂)
	2017年4月7日至 2017年4月28日(逢星期五) 時間：上午10:30-12:00	觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心204-205室 (4月7日-4月28日期間)	
	日期及時間	地 點	收 費
PL17/006A	2017年5月12日至 2017年6月30日(逢星期五) 時間：上午10:30-12:00	觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心204-205室	會員\$350 非會員\$400 (共8堂)

導 師：陳玉華女士

負責職員：黃金鳳姑娘 (23579963)

導師簡介

陳玉華自少喜愛寫畫，師從余元佳老師，吳培疆老師，何永祥老師韋勁敏老師等。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，海峽兩岸名人名家書畫巡迴展，深圳力嘉文化產業圖書畫展，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，嶺峰書畫展及聖公會導師班畢業展等，作品也曾參加比賽，2008年獲香港懲教署「標語創作暨中文書法比賽」亞軍，2011年獲香港工聯會「粵港澳女職工書畫攝影比賽」，美術組優秀獎及書法類銅獎。



PL17/007A

木箱鼓同樂坊

木箱鼓是一種箱狀的木質打擊樂器，演奏時用手拍敲木箱前端薄板發聲，流行於古巴、秘魯等地，近年箱鼓漸漸在世界各地流行起來。由於它可以奏出和爵士鼓相近的音色，而且易於攜帶和使用，因而成為近年來不少敲擊樂手所學習和使用。

- 日期：2017年4月10日(星期一)
時間：下午4:15至5:15
地點：九龍觀塘順安邨安逸樓地下13-14號
(基督教家庭服務中心順安長者地區中心)
內容：認識木箱鼓、欣賞音域效果
收費：會員\$40、非會員\$90 (先到先得，只限12人)
導師：賴SIR (青年音樂愛好者，現職木箱鼓班導師)
負責職員：黃金鳳姑娘(2357 9963)

即場示範・與眾同樂



PL17/002T

Android 智能手機進階班

教授學員常用應用程式，例如網上／離線地圖、即時通訊、
多媒體下載、鈴聲及相片編輯、檔案管理等。
將智能手機各樣實用的功能，盡情發揮。

日期：2017年3月6日至27日（逢星期一）
時間：上午10:30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\$200、非會員\$250/ 4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Android（例如三星、LG）智能手機】

* 本活動由



贊助



導師簡介

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。

攝影入門

PL17/001T

歡迎對攝影有興趣的人士參與，本課程理論與外攝並重，透過實踐增強攝影技巧和器材的運用。

	日期	時間	地點
理論課	2017年4月5日、19日、 5月4日(星期四)	下午 3:00至4:30	九龍觀塘翠屏道3號 基督教家庭服務中心203室
外影課	2017年4月12日及26日 (星期三) 5月10日(星期三)	下午 3:00至4:30或 下午 5:00至6:30	外影課因應導師安排 再決定上課地點

收費：會員\$280、非會員\$320 / 6堂

導師：黃志剛先生

負責職員：杜俊文先生(2727 1234)

【學員需帶備數碼相機，數碼單反／無反更佳】

【外攝期間的車費及膳食費由學員自付】



導師簡介:

黃志剛先生(CK)有超過15年數碼攝影的經驗，現任攝影指導及網絡攝影導師。喜歡生活上各類 的拍攝體驗，閒暇亦與朋友參與航拍活動!

林谷暢行大埔滢



- 路程難度：★☆☆☆☆
- 導賞將以粵語進行。
- 參加者宜穿著輕便衣服、舒適鞋履。
- 帶備食水及晴雨用具。

大埔滢自然護理區，是香港最早的自然保護區之一，區內綠樹成蔭，茂密參天，樹木品種達百多種，生長於不同的層次中，是全港最茂盛和最完整的次生林。河流溪澗孕育了魚類、蛙類，其優越的多樣化生態環境亦是昆蟲、林鳥的天堂（全程約三小時）



日期：2017年3月21日(星期二)

集合時間及地點：上午9:30 / 港鐵大埔墟站A1出口(大堂集合)

收費：會員\$80、非會員\$150（費用不包括公共交通費用）

導師：區顯輝先生(資深導賞員)

負責職員：黃金鳳姑娘（2357 9963）

備註：費用包簡便午餐、車資自付(如需要) *本活動由



贊助



小村風貌鳳坑谷埔

- 路程難度：★☆☆☆☆
- 導賞將以粵語進行。
- 參加者宜穿著輕便衣服、舒適鞋履。
- 帶備食水及晴雨用具。

鳳坑谷埔位處新界東北，前臨沙頭角海，可遠眺對岸的沙頭角及深圳鹽田區。沿路風光，有山、有水、紅樹林、牛群、蘆葦田、破舊小屋、蠔殼灘、小村，充滿了城市所缺乏的鄉郊風味（全程約三小時）



日期：2017年5月16日(星期二)

集合時間及地點：上午9:15 / 港鐵粉嶺站A2出口(大堂集合)

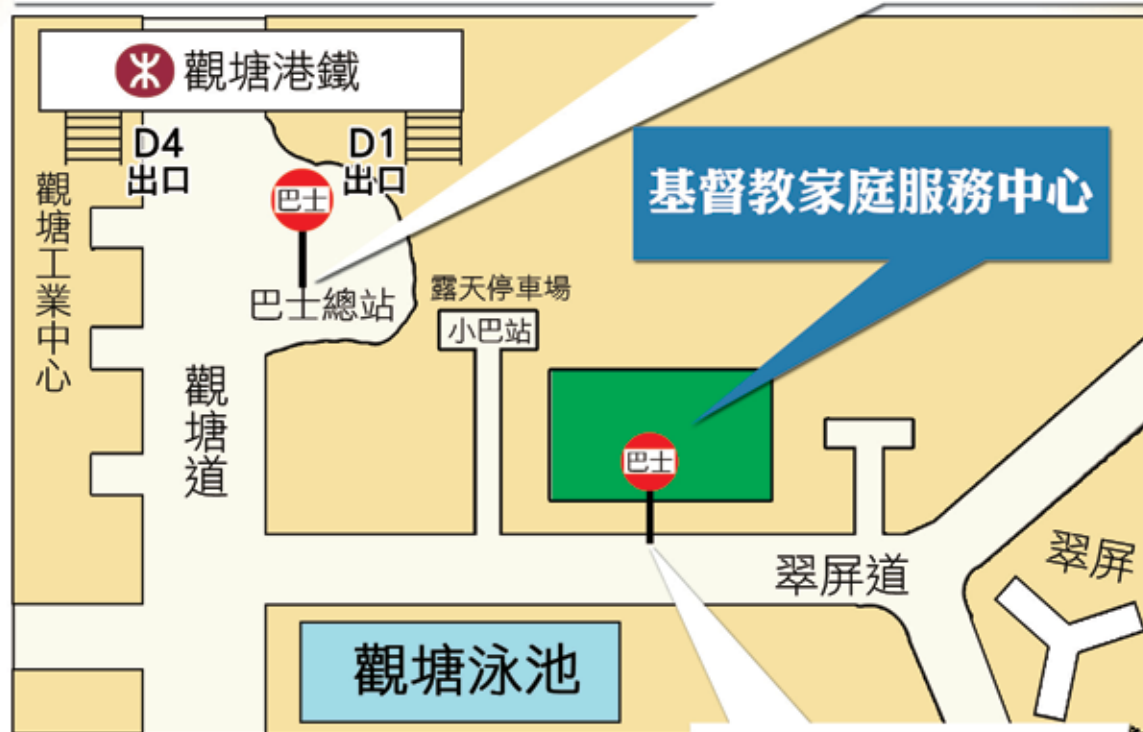
收費：會員\$130、非會員\$150（費用不包括公共交通費用）

導師：區顯輝先生(資深導賞員)

負責職員：黃金鳳姑娘（2357 9963）

備註：費用包簡便午餐、車資自付(如需要)

13M, 14, 14B, 14X, 15, 15A, 16, 16M, 38, 42C, 93K
98A, 601, 606, 619, 619P, 641, A22, 89, 89X, 89B



11B, 11C, 89C

基督教家庭服務中心

觀塘泳池

上課地點位置



基督教家庭服務中心
順安長者地區中心

彩虹港鐵站：54M小巴，54號小巴、26、27號巴士
觀塘港鐵站D1出口：47號小巴



適健中心

紅十字會學校

復康徑

紅十字會
學校宿舍

23M小巴總站



藍田港鐵站
D1出口

茜發道

交通：
• 乘地鐵於藍田站D1出口右轉前行2分鐘
• 於觀塘賽馬會健康院側乘23M專線小巴
到總站下車

適健中心



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



會員申請表

(請在 ☐ 中加✓)

☐ 新會員 ☐ 續會 ☐ 補發會員証

會員編號：_____ (由本薈填寫)

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：_____

從何途徑取得本薈資料： ☐ 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：_____

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，但如獲閣下書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薈」。

從何途徑取得本課程／活動資料：☐ 網頁／facebook ☐ 海報／單張 ☐ 報章 ☐ 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。

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。如活動兩小時前懸掛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，將會取消。本中心會在該課程或活動舉行之7日前通知，並會在稍後安排退款。
- 接待處收費時間：早上8：30至中午12：00及下午12：30至5：30

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 Café 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
 - 8.4 所有已繳款項，不設退款
9. **免責條款**

如有任何異議，本薈保留最終決定權。

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)

facebook : www.facebook.com/cfscprimelink

