



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



LIFE BEGINS AT 50

2018年2月至5月課程

專為50歲以上人士而設



文化藝術



養生健康



資訊科技



生活藝術



同步開行



經濟理財

課程目錄

課程目錄 頁數

會員資訊天地	
「知・音・緣」義工招募	3
『2018世界愛笑日』嘉年華	4
活動/課程推介	
Smart爸媽智能手機工作坊	5
第三屆「50+好生活課程」	6-7
「兩代合拍」紀錄片製作	8
生活藝術系列	
有趣的種瓜得瓜—日本小黃瓜	9
天然家居生活清潔篇	10
天然家居生活防蟲篇—飛走蚊蠅有辦法	10
天然家居生活種植篇	11
天然家居生活防蟲篇—防「蟻」有法	11
卡通捲紙樂	12-13
環保小工藝—紙藤	14
養生健康系列	
強身健體防百病	15
面部撥筋保健法	16
手部穴位按摩保健	16
梳出健康人生	17
水中健體班	18
腰背水中健體班	19

課程目錄 頁數

文化藝術系列	
書法初階(篆書及楷書)	20
中國水墨畫花鳥課程(A及B)	21
舞出動力—排排舞	22
木箱鼓CAJON初階(一)	22
資訊科技系列	
2018香港美景之二	23
Google Map地圖實用教學	24
旅遊應用小百科	24
圖片編輯及個人圖像	25
同步問行系列	
水鄉風情遊大澳	26
海岸景觀鶴咀行	26



「知·音·緣」義工招募

「知·音·緣」由香港理工大學護理學系協助社區應用音樂律動項目，義工將於理大接受訓練，完成訓練後會認可為「音樂律動大使」，整個活動歷時大約一年（暫定：2018年3月底開始）。

內容包括：

- *需接受由音樂治療師及註冊護士提供的專業訓練(連續5週，每週2小時)，成功完成最少75%訓練及通過考核的義工會被認可為「音樂律動大使」
- 協助輕度認知障礙症/早期認知障礙症患者及其照顧者進行音樂活動及家訪
- 為對義工的貢獻作肯定及認同，理工大學會在活動結束後將頒發參加證書予義工
- 訓練課程將於理工大學舉行

義工參加資格：

- 40歲以上
- 健康狀況穩定
- 對長者有愛心，並喜歡團隊工作
- 願意接受培訓，並遵守個人私隱保障條款

為鼓勵本會會員參加此計劃，本會將會為義工提供所需的車馬費。

有興趣的會員可致電2357 9963 向鄧麗琪姑娘報名或查詢。





內 容：三百人齊『笑』HAHAHA、『舞』出動力、藝術畫面、各區愛笑俱樂部表演等

日 期：2018年 5月6 日(星期日)

活動時間：下午開始(開開心心·輕鬆3小時)

活動地點：待定(暫定室內進行)

費 用：免費(如乘搭中心安排旅遊巴士需收費\$25)

負責職員：黃金鳳姑娘(2950 5801)

- 集合時間及地點待定
- 乘搭旅遊巴士接送參加者可獲贈飲品
- 活動大約至下午5時



由2012年起，csl每年舉辦精彩工作坊給Smart爸媽，每月平均60場智能手機工作坊，至今參與人次超過23000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。

Smart 爸媽智能手機工作坊 - iOS初班

- 內 容：
- 1) 手機介面與按鍵初接觸
 - 2) 控制中心及通知
 - 3) 基本功能逐樣識
 - i. 如何使用相機功能
 - ii. 如何打電話及接聽來電
 - iii. 如何把朋友加到電話簿
 - 4) Apple ID介紹及應用(APP Store 及下載程式)
 - 5) WhatsApp 基礎功能使用介紹

日 期：2018年3月14日(星期三)

時 間：下午3:00-4:00

地 點：銅鑼灣怡和街22號1樓・2樓及地下1 & 2號舖(csl銅鑼灣旗艦店)

Smart 爸媽智能手機工作坊 - Android 初班

日 期：2018年4月11日(星期三)

時 間：下午3:00-4:00

地 點：旺角西洋菜街南2J-2Q新江大樓一樓(csl旺角旗艦店)

Smart 爸媽興趣班 - 手機攝影班

- 內 容：
- 1) 拍攝小秘技 點樣影相構圖先最好
 - 2) 相機進階操作
 - 3) 市面上最潮攝影執相App
 - i. Snow 拍攝搞笑特效照片影片
 - ii. 美攝MeiCam 令你成為視頻製作大師
 - 4) 新功能 360度全景相片
 - 5) VR 眼鏡 全景相片盡收眼底
 - 6) Facebook 應用360 相片

日 期：2018年5月9日(星期三)

時 間：下午3:00-4:00

地 點：銅鑼灣怡和街22號1樓・2樓及地下1 & 2號舖(csl銅鑼灣旗艦店)

收 費：全免

負責職員：杜俊文先生

導 師：csl手機專員

導師簡介：已為超過23000人次解答不同智能手機問題的專業手機導師團隊

場地由 **csl.** 提供



csl. csl於基督教家庭服務中心舉辦的「HK50+我最喜愛品牌選舉」中，連續兩屆獲選為「最喜愛電訊品牌」。

更多工作坊可瀏覽csl網站: <https://www.hkcsl.com/tc/smartphone-workshop/>
 如有任何關於應用教室之查詢，歡迎致電應用教室熱線：2888 2393 (後按1 > 3)
 熱線服務時間：星期一至六9:00am-6:00pm, 星期日及公眾假期12:00pm-7:00pm



區美蘭博士
臨床心理學家/
香港理工大學應用社會科學系副教授



伍植麟先生
香港中文大學醫學院遠程醫療師 /
生死教育 Facebook 專頁版主



馬傑偉博士
香港中文大學
新聞及傳播學院退休教授



李欣琪博士
設計學博士 / 啟民創社
共同創辦人



郭烈東先生 JP
基督教家庭服務中心
總幹事



張應明先生
中國香港體協總商會
副主席



第三屆「50+好生活課程」

成功第三齡竅門

與您探討如何開展成功的下半場生活！

運動抗衰老

您必定知道運動對 50+ 健康的重要之處，
但您更要知怎樣做和如何開始做。

好・關係的學問

50+ 面對家庭和職場角色的轉變，也
需要擴闊生活圈子，您準備好了嗎？

好情緒的日常練習

情緒管理方法多，要認識哪個方法
最適合自己。

Work-Play balance 的哲學

50+ 的自主時間增加了，怎樣才算
是自己內心的 Balance？

圓滿說再見

還有幾十年人生，從現在開始思考
如何活好當下。

2018 年 4 月 7 日 - 5 月 19 日（六） | 下午 2:15 - 4:45 | 課程附設一對一 50+ 規劃面談



基督教家庭服務中心 50+ 悅齡服務
Christian Family Service Centre Active Ageing Services



※報名及查詢：

吳先生 / 王小姐 2950 5801



課程得到 50+參加者正面回應，將於 3 月再度開課，繼續與您深入探討 50+關心的主題，協助您裝備自己，迎接人生新階段。好生活，不是偶然，您願意預早規劃，為日後 50+及退休生活帶來色彩嗎？

課程理念

正向心理學家 Martin Seligman 提出「豐盛」是人生的終極追求，要活出「豐盛」的好生活，包含了五個元素：成就、關係、投入生活、正面情緒、生命意義；本課程圍繞以上 50+人生的重要課題，加上「健康」——直接影響第三齡人士的生活品質的主題，作深入探討

課程內容

A. 核心課程部份

全期 7 堂，共 18 小時，內容包括：

成功第三齡竅門 運動抗衰老 好·關係的學問
好情緒的日常練習 Work-Play balance 的哲學 圓滿說再見 創老時刻



B. 免費加推服務：50+好生活規劃面談 (共 2 節，每節約 1.5 小時) [價值：\$500]

認可 Meta-Coach(ISNS)透過個別一對一教練面談，從而按您的人生節奏，達到各種果效，例如：

1. 重新定義人生下半場人生目標
2. 探索 50+好生活的各項生活選項
3. 檢視阻礙達致目標的狀況
4. 發掘內在潛能及可能性
5. 制定可行的行動計劃

有關課程之編排，導師會因應學員狀況及教學流程而作出修訂，敬請留意。50+好生活規劃面談之參加者需先接受電話訪談以確保適合參與規劃面談。

上課詳情

A. 核心課程部份

日期：2018 年 4 月 7 日、4 月 14 日、
4 月 21 日、4 月 28 日、5 月 5 日、5 月 12 日
及 5 月 19 日 (逢星期六)

時間：下午 2:15 至 4:45

地點：九龍觀塘翠屏道 3 號基督教家庭服務
中心 204 及 205 室

B. 50+好生活規劃面談

日期及時間：與 Meta-Coach 商議

地點：基督教家庭服務中心總部大樓

課程形式

授課、體驗式學習活動、小組討論及研習等

對象

50 歲或以上，特別適合希望活得豐盛，開始
思考及重整未來生活的人士

課程費用

\$1,000 (正價)

\$800 (早鳥優惠，2018 年 2 月 26 日或之前
報名及繳費)

\$750 (2 人同行報名)

\$250 (單堂報讀)

課程討論及人生探索部份將由本會持有國際認可 Meta-Coach (ISNS)資歷的職員帶領，透過專業且有效的方法，促進參加學員的深度思考，從各個切入點探索 50+好生活。



META-COACHING® SYSTEM
COACHING AT A HIGHER LEVEL



「兩代合拍」——紀錄片製作 PL18/006T

由年輕紀錄片工作者教授退休人士拍攝紀錄片，包括學習紀錄片攝影和剪接技巧，以及分組製作短片。

日期：2018年4月中至7月中

時間：待定

地點：待定

對象：對紀錄片有興趣的退休人士，懂基本電腦應用，如有拍攝及攝影經驗更佳。

收費：會員\$350、非會員\$400/ 16節

導師：采風電影導師團隊

負責職員：杜俊文先生(2950 5801)



電影有限公司
VISIBLE RECORD LTD.



何鴻毅家族基金
THE ROBERT H. N. HO
FAMILY FOUNDATION

「藝視·改善香港」資助計劃

采風簡介

采風電影於2004年成立，由香港紀錄片導演張虹聯同攝影師林偉鴻及多位電影、文化及教育界朋友創辦。「采風」為非牟利電影藝術團體，致力推動香港紀錄片藝術及文化，其主要之活動包括製作、放映及研討會、訓練課程及發行等。本機構自2008年起，舉辦一年一度的「華語紀錄片節」，為全球首個以華語紀錄片為主的年度影展。采風主辦的其他活動，包括為長者而設的「兩代合拍」紀錄片製作班；專門培訓人才的「青年紀錄片計劃」、「紀錄片製作課程」、「紀錄片大師班」；為教育及社區機構而設的「學校及社區紀錄片巡迴展」、「名家講座」及定期放映紀錄片的「月影——紀錄片有約」等。

◎ 家種植之三：

PL18/013L

有趣的種瓜得瓜 ◎ 本小黃瓜



如育小人兒的種植，瓜清甜爽口，花朵嬌美，蔓如小手
自家盆種：課程由下種籽、育芽、爬蔓、開花、傳粉、結瓜
主人好像看到人生的：出生、成長、教育、拍拖、結婚、生子一樣
是很有趣好玩的過程。

課前準備：學員自備大盆(約20cm-30cm高)及蔬果泥、竹枝、棉布繩
導師分派：種籽及花肥

第一堂

1. 如何育苗
2. 扶株及加泥方法
3. 給水法
4. 傳粉、分辨公母花

第二堂

1. 分享成功例子
2. 吃瓜分享

日期：第一堂2018年3月23日(星期三) 及
第二堂 2018年5月31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709室
收費：會員\$90+材料費\$20、非會員\$140+材料費\$20
導師：陳錦雲姑娘
負責職員：羅傑丰先生



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，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，除種植外，學習插花藝術，作品常在大小學校、社團活動中展出。

天然家居生活清潔篇

PL18/008L

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

*是次工作坊主要會和大家分享天然衣物清潔及存放的方法

- 市面上清潔產品好與壞
- 天然清潔有辦法
- 示範及製作

*每位參加者可帶走課堂製作的天然皮具清潔劑和衣物除味噴霧一支

日期：2018年2月28日(星期三)
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
收費：會員\$90、非會員\$140
導師：阮偉霖
負責職員：羅傑平先生



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，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。

天然家居生活防蟲篇

飛走蚊蠓有辦法

PL18/009L

春夏雨季，蚊子飛舞亂叮令你感到煩擾？當要用到各種驅蚊用品時，卻發覺市面上雖然選擇眾多，但往往含有傷害身體和環境的化學成份，我們該如何選擇？「蠓」患肆虐，原因何在？又會否引致不同的傳染病？是次工作坊，導師教你用最天然、最有效、最便宜快捷的方法，趕走蚊蠓！崇尚綠色生活的你何萬勿錯過。

- 認識蚊、蠓
- 市面上驅蟲產品好與壞
- 天然驅蚊有辦法
- 天然驅蚊用品示範及製作

*每位參加者可帶走課堂製作蚊怕水一支(20ml)

日期：2018年3月14日(星期三)
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
收費：會員\$90、非會員\$140
導師：阮偉霖
負責職員：羅傑平先生



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，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。

天然家居生活

種植篇

PL18/010L

在家居或辦公室加點綠色植物，既可淨化空氣，也可舒緩情緒，不過總是有些朋友說自己是植物剋星，“種乜都唔掂”，但會否其實只是忽略了一些細節？是次工作坊會由淋水、施肥和除蟲等細節，給你一些家居種植小貼士，又如何減少和取締化學種植用品的使用。

1 哪些植物適宜室內種植？

2 如何照料這類植物？

3 天然種植用品使用

*每位參加者可帶走一小盆栽(不高於20cm)

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，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。

日期：2018年4月25日(星期三)

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

收費：會員\$90、非會員\$140

導師：阮偉霖

負責職員：羅傑丰先生



天然家居生活防蟲篇

防「螂」有法

PL18/011L

甲由嘅！

對某些人來說，見到蟑螂簡直如臨大敵，天氣不穩、環境污染，令蟑螂出沒甚至亂飛，對著這種比恐龍歷史更悠久的生物，究竟我們還可以做些甚麼呢？當家裡或房間出現「小強」，該如何處理呢？殺蟲水有效嗎？甲由屋有用嗎？是次工作坊，將同你一一解構各種辦法好與壞，並一同製作簡單且有效的防螂噴霧用品。

1. 蟑螂是甚麼？

2. 殺蟲劑好與壞

3. 天然防「螂」有辦法

4. 甲由藥餌及防螂噴霧示範及製作

*每位參加者可帶走課堂製作的甲由藥餌一份和防螂噴霧一支(20ml)

日期：2018年5月23日(星期三)

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

收費：會員\$90、非會員\$140

導師：阮偉霖

負責職員：羅傑丰先生

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，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。



卡通捲紙樂



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。



趣緻小狗

PL18/002L

日期：2018年3月3日(六)
時間：上午9:30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
費用：會員\$60、非會員\$110
 ((另材料費於上堂時交導師*小狗\$30/小狗連屋\$40)
導師：孫國才先生(業餘手工藝愛好者)
負責職員：黃金鳳姑娘(2950 5801)

Chococat

PL18/003L

日期：2018年3月17日(六)
時間：上午9:30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
費用：會員\$60、非會員\$110(另\$30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(2950 5801)



小熊維尼

PL18/004L



日期：2018年4月7日(六)
時間：上午9:30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
費用：會員\$60、非會員\$110(另\$30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(2950 5801)

驢子Eeyore

PL18/005L

日期：2018年4月21日(六)
 時間：上午9:30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
 費用：會員\$60、非會員\$110(另\$30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(2950 5801)



小丑魚阿Mo

PL18/006L

日期：2018年5月5日(六)
 時間：上午9:30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
 費用：會員\$60、非會員\$110(另\$30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(2950 5801)



多莉

PL18/007L

日期：2018年5月19日(六)
 時間：上午9:30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
 費用：會員\$60、非會員\$110(另\$30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(2950 5801)



本課程採用優質日本紙

環保小工藝 紙藤

利用舊雜誌，製作紙棒，編織成筆筒、花瓶、提籃等，環保之餘，加上發揮創意，美觀又實用。

日期：2018年5月21及28日（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7樓709室

收費：會員\$80、非會員\$130/ 2堂

導師：區顯輝先生

負責職員：杜俊文先生(2950 5801)



導師簡介:

現任：康樂及文化事務署
旅遊匯聚

曾任：基督教家庭服務中心
香港基督教女青年會
嘉道理農場暨植物園
長春社
香港濕地公園
綠田園基金

兼職園藝導師
生態講座導師
綠洲苗圃導師
文化古蹟導賞
環境保育導賞
生態旅遊導賞
濕地生態導賞
有機耕種導師

PL18/001H



強身健體防百病

健康無價寶! 大病是從小病起，我們應該關注自己與家人的健康，學習強身健體的方法，提升身體機能，那麼疾病並不可怕，長生也不是夢想。

課程內容

- 第一課：保健推拿鬆一鬆
- 第二課：拍打療法除百病
- 第三課：中草藥茶保健康
- 第四課：八鍛錦養生長壽



日期：2018年4月3、10、17、24日(逢星期二)

時間：下午2:15至3:45

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\$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(2950 5801)

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。



面部撥筋保健法

PL18/004H

教授如何加速新陳代謝，疏通經絡，暢通氣血，深層排除面部毒素，促進血液循環，美白斑斑，提升面部輪廓，使皮膚從內到外緊實、紅潤通透及有光澤。

日期：2018年3月6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709室
收費：會員\$120、非會員\$170
導師：Tammy Tam (譚亦好女士)
負責職員：杜俊文先生(2950 5801)



PL18/005H

手部穴位按摩保健

手穴反射區穴位按摩能改善胃氣脹痛、頸緊膊痛、頭痛、失眠等症狀。簡單方便，隨手可做。

日期：2018年4月16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\$120、非會員\$170
導師：Tammy Tam (譚亦好女士)
負責職員：杜俊文先生(2950 5801)

梳出健康人生 PL18/006H

頭為「諸陽之首」，經常梳頭能暢通血脈，增加腦細胞的營養供給，延緩大腦衰老，改善失眠，止癢排毒，改善脫髮等功效。

日期：2018年5月14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\$120、非會員\$170

導師：Tammy Tam (譚亦好女士)

負責職員：杜俊文先生(2950 5801)



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。

PL18/ 002H

水中健體班

利用水力的浮力和阻力，配合浮泡器材進行運動，減輕痛楚以改善關節靈活度、肌肉力量及訓練平衡；輕度帶氧運動鍛鍊心肺功能。

運動強度：☆☆☆☆

日期：2018年4月4至18日(逢星期三)

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

負責職員：黃金鳳姑娘(2950 5801)

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。



PL18/ 003H

腰背水中健體班

運動強度：☆☆☆

由美國引入的一套完備水中運動課程，透過水的特性和不同的協調運動，重點練習背腹肌，帶來肌肉的穩定力和良好的姿勢，預防腰背痛症。

日期：2018年4月25至5月9日(逢星期三)

時間：下午4：00至5：00

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

負責職員：黃金鳳姑娘(2950 5801)

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。

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. 不受控制的癲癇痙症
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



PL18/010A

書法初階A 篆書

日期：2018年3月23日至5月18日(逢星期五)
時間：上午9:00至10:15
地點：觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心203室
費用：會員\$300、非會員\$350 (共8堂)
導師：李靜芬女士

負責職員：杜俊文先生 (2950 5801)

*舊生優先報名

*新生由3月12日開始接受報名



PL18/011A

書法初階B 楷書

日期：2018年3月23日至5月18日(逢星期五)
時間：上午10:30至11:45
地點：觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心203室
費用：會員\$300、非會員\$350 (共8堂)
導師：李靜芬女士

負責職員：杜俊文先生 (2950 5801)

*舊生優先報名

*新生由3月12日開始接受報名



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。

中國水墨畫花鳥課程 (A) PL18/011A

日期：2018年4月13日至6月1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204-205室
 收費：會員\$300、非會員\$350 (共8堂)
 導師：陳玉華女士
 負責職員：杜俊文先生(2950 5801)
 *舊生優先報名
 *新生由3月26日開始接受報名



中國水墨畫花鳥課程 (B) PL18/012A

日期：2018年4月13日至6月1日(逢星期五)
 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204-205室
 收費：會員\$350、非會員\$400(共8堂)
 導師：陳玉華女士
 負責職員：杜俊文先生(2950 5801)
 *舊生優先報名
 *新生由3月26日開始接受報名



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，王秋童老師等。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，深圳力嘉文化產業園書畫展，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。

舞出動力・排排舞 Line Dance

PL18/002A
PL18/003A

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) 2018年3月7日至4月18日(逢星期三)(第26期)
2) 2018年5月2日至6月13日(逢星期三)(第27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\$140、非會員\$190/ 7堂
- 導師：R&H GROUP
- 負責職員：黃金鳳姑娘 (2950 5801)



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。

PL18/008A

木箱鼓CAJON初階(一)

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：2018年3月5日至4月16日(逢星期一) *4月2日除外
- 時間：下午2:00至3:00
- 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：學習木箱鼓的基本技巧和節奏，再配合歌曲加以練習，令參加者對木箱鼓有更深的領會。
- 收費：會員\$480、非會員\$530/6堂
- 導師：賴SR (青年音樂愛好者，現職木箱鼓班導師)
- 負責職員：黃金鳳姑娘(2950 5801)



2018香港美景之二

PL18/005T

本課程帶領學員運用不同的拍攝技巧，盡攝香港四季不同的美景。
課程除備有理論課外，亦包含外攝實踐，讓學員能學以致用。

- 日期：2018年3月
時間：按活動地點而定
地點：全外攝活動，地點由導師安排
收費：會員\$330、非會員\$380/ 6堂
導師：黃志剛先生
負責職員：杜俊文先生(2950 5801)
【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！

PL18/002T

Google Map地圖實用教學



講解Google Map之應用包括定位、搜尋目的地及策劃路程等，並推介熱門交通工具Apps。

日期：2018年4月9日及16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709室

收費：會員\$150、非會員\$200/ 2堂

導師：葉振康先生（資深電腦導師）

負責職員：杜俊文先生(2950 5801)

*【學員需自備蘋果(Apple)或Android(例如三星、LG)智能手機】

旅遊應用小百科

PL18/003T

分享旅行必備Apps，包括機票、景點、住宿搜尋及美食推介等。並介紹各種外遊上網的方法及漫遊小貼士。



日期：2018年4月23日及30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709室

收費：會員\$150、非會員\$200/ 2堂

導師：葉振康先生（資深電腦導師）

負責職員：杜俊文先生(2950 5801)

*【學員需自備蘋果(Apple)或Android(例如三星、LG)智能手機】



PL18/004T

圖片編輯及個人圖像

示範如何編輯圖片、製作個人相片簿及個人化手機圖像、相片管理等。

日期：2018年5月7日及14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709室

收費：會員\$150、非會員\$200 /2堂

導師：葉振康先生（資深電腦導師）

負責職員：杜俊文先生(2950 5801)

*【學員需自備蘋果(Apple)或Android(例如三星、LG)智能手機】



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EPB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。

水鄉風情遊大澳 PL18/001W

大澳自然水鄉風貌，包含著密麻的棚屋、岸邊小艇、縱橫交錯的水道與橋樑、土產市場陣陣撲鼻的海產味、古廟、小村等，而另一邊，紅樹林、鷺鳥、招潮蟹及彈塗魚，加上由保育修復而成的文物酒店，自然生態及人文景觀兼備。踏上幽徑，盡享無際的海天景色。



日期：2018年3月15日（星期四）

集合時間：上午09:15

集合地點：港鐵東涌站B出口

活動全程：約三小時

路程難度：★★★★☆

收費：會員\$130、非會員\$150

導師：區顯輝先生（資深導賞員）

負責職員：杜俊文先生（2950 5801）

備註：- 費用不包括公共交通費用。

- 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。
- 費用包簡便午餐



海岸景觀鶴咀行 PL18/002W

鶴咀被劃定為海岸保護區，是本港唯一一個海岸保護區，擁有豐富的海洋生態，除多種魚類外，還包括軟珊瑚、硬珊瑚及柳珊瑚，而岸上的勝景亦豐美，如更樓、雷音洞、蟹洞、古老燈塔、軍事廢堡等。

日期：2018年4月19日（星期四）

集合時間：上午09:15

集合地點：港鐵筲箕灣站A3出口(地面)

活動全程：約三小時

路程難度：★★★★☆

收費：會員\$130、非會員\$150

導師：區顯輝先生（資深導賞員）

負責職員：杜俊文先生（2950 5801）

備註：- 費用不包括公共交通費用。

- 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。
- 費用包簡便午餐



導師簡介

現任：康樂及文化事務署

旅遊匯聚

曾任：基督教家庭服務中心

香港基督教女青年會

嘉道理農場暨植物園

長春社

香港濕地公園

綠田園基金

兼職園藝導師

生態講座導師

綠洲苗圃導師

文化古蹟導賞

環境保育導賞

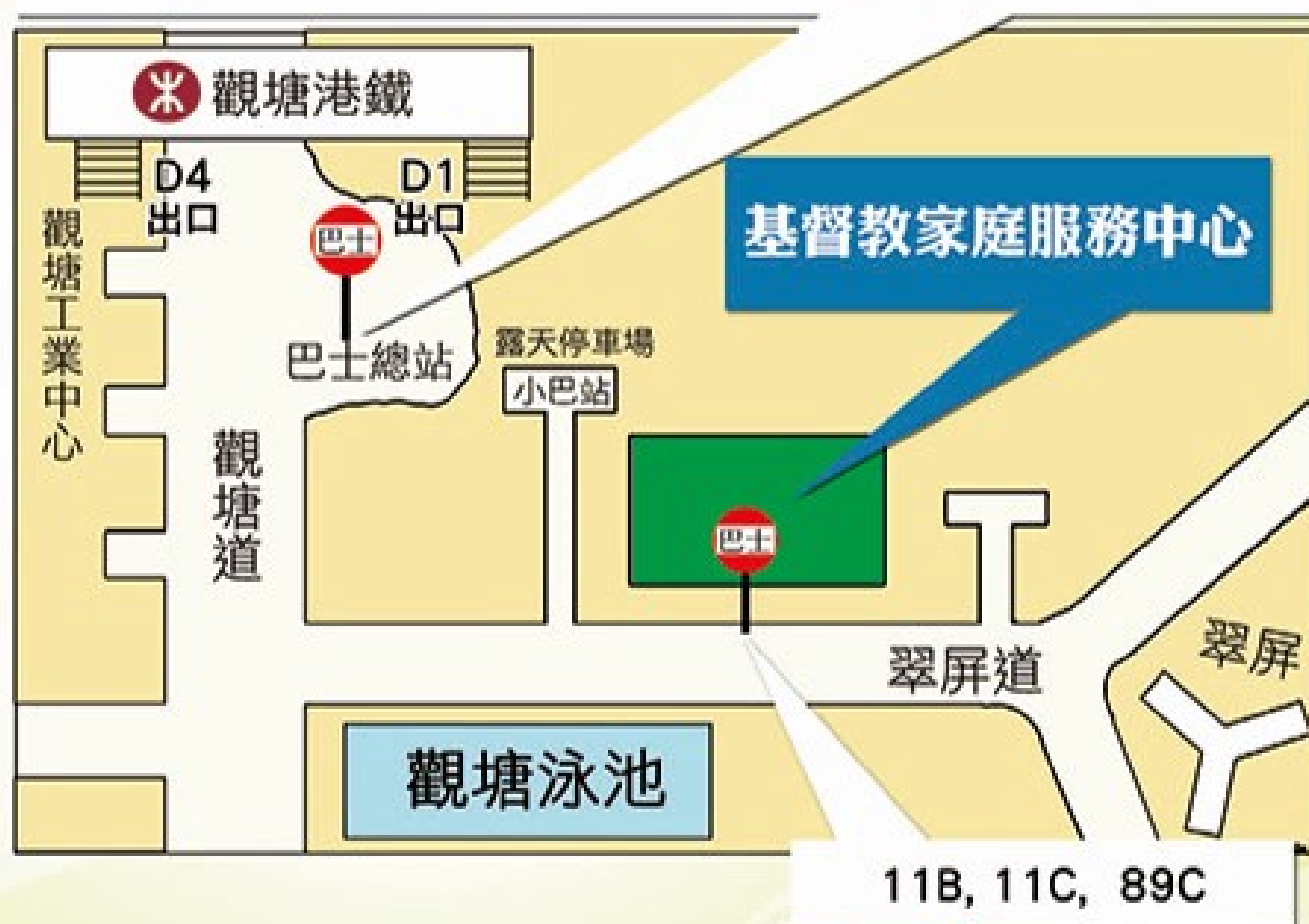
生態旅遊導賞

濕地生態導賞

有機耕種導師



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



上課地點位置





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稅務部」。

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

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。本中心將安排補課而不作退款。
- 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，本中心才會另行通知。
- 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歲或以上人士
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. 歡迎會員成為本會真光苑及順安長者地區中心義工，詳情請致電 23579963 或 27271234與當值職員聯絡

6. 申請方法

- 6.1 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
- 6.2 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」。

7. 會員福利

- 7.1 優先參與悅齡薈活動或報讀課程
- 7.2 以優惠價錢參與悅齡薈活動 或 報讀課程
- 7.3 享受會員購物優惠

8. 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。

9. 退出服務程序

- 9.1 任何時間會員有權退會
- 9.2 退會時請交回會員証
- 9.3 於會籍到期後未有辦理續會者，均視為「自動終止」服務論
- 9.4 所有已繳款項，不設退款

10. 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 及

九龍觀塘順安邨安逸樓地下13-14號

查詢電話：2950 5801 / 2950 5804



: www.facebook.com/cfscprimelink