

# 中心7月至8月 活動及班組推介

## (1) 【歌唱基本功】

日期：2019年7月9日至8月13日（逢星期二）  
時間：上午10:30至11:30  
地點：中心活動室4  
內容：從基本開始學習閱讀簡譜，以及掌握如何運氣和聲調處理  
對象：中心會員及50歲以上人士  
名額：20位（中心會員優先）  
費用：\$200（會員） \$275（非會員） 【6堂】  
導師：潘世華先生（本中心歌唱技巧班導師）

## (2) 【中心影音小組 - 培訓工作坊】

上課日期及時間	課程內容
17/7至7/8（三） 上午10:00至11:00	攝影技巧：認識ISO、曝光、HDR等設定，學習光線運用、構圖及全景拍攝等技巧
14/8至4/9（三） 上午10:00至11:30	短片拍攝：簡單燈光介紹、手機曝光鎖定、鏡頭設計及分鏡、拍攝角度、採光、構圖等
18/9（三） 上午9:00至下午1:00	戶外學習：學習配合戶外環境及光線取材及拍攝
11/9、23/10、16/11 （最少參與其中一節）	學員實習：學員自行於生日會、全港耆英佈道大會、中心周年紀念中實習
27/11至18/12（三） 上午10:00至11:30	後期製作：編輯、剪接、音效設計及程式的使用

地點：中心活動室2  
名額：10位  
導師：黃力行先生（Leader of Photography team Pixsoul）  
對象：中心會員優先  
費用：\$700（20小時）

## (3) 【7月及8月楊姑娘約定你】

日期：2019年7月16日（星期二）	日期：2019年8月20日（星期二）
時間：下午2:30至3:30	時間：下午2:30至3:30
地點：中心活動室2	地點：中心活動室2
內容：分享健康之道及茶聚	內容：分享健康之道及茶聚
對象：中心會員	對象：中心會員
名額：12位 費用：全免	名額：12位 費用：全免

## (4) 【方型踏步運動推廣日】

日期：2019年7月23日（星期二）  
時間：上午11:00至12:30 及 下午2:30至3:30  
地點：中心大堂  
內容：介紹方型踏步運動及示範、健腦攤位及方型踏步運動挑戰站  
對象：中心會員及50歲以上人士  
費用：全免

## (5) 【“全城認知無障礙”大行動分享會】

日期：2019年7月24日（星期三） 時間：上午10:00至11:30  
地點：中心大堂  
內容：(1) 介紹“全城認知無障礙”大行動  
(Dementia Friendly Community Campaign)  
(2) 認識「認知友善好友」五個重要訊息  
對象：中心會員及50歲以上人士 名額：40位  
費用：全免

(6) 【UV 膠飾物工作坊】

日期：2019年7月25日（星期四） 時間：上午10:00至11:00  
地點：中心活動室3  
內容：教授製作UV膠飾物  
對象：2018-19年度之新會員及退休員工  
名額：6位  
費用：\$60（2件製成品）  
導師：林麗雯姑娘

(7) 【大腦健康課程系列之集體鼓樂】

日期：2019年7月26日至8月16日（逢星期五）  
時間：下午1:30至2:30 地點：中心活動室3  
內容：以集體鼓樂（Drum Circle）形式，學習敲擊鼓樂的技巧及掌握節拍，  
訓練協調及專注力  
對象：中心會員及50歲以上人士 名額：12位  
費用：\$240（會員） \$315（非會員）【4堂】  
導師：馬學俊先生  
（導師簡介：於澳洲悉尼完成創意音樂治療碩士課程並註冊成為音樂治療師。）

(8) 【照顧加油站之照顧的地圖】

日期：2019年7月29日（星期一） 時間：下午2:00至3:00  
主題：照顧者的心靈地圖 地點：中心活動室3  
內容：與參加者分享建立愉快照顧的貼士  
對象：照顧者及有興趣人士  
名額：8位  
費用：全免

(9) 【楊姑娘有營飲食】

日期：2019年7月30日（星期二） 時間：下午2:30至3:30  
地點：中心烹飪室  
內容：分享健康食材的烹調方法及示範  
對象：中心會員 名額：6位 費用：全免

(10) 【方型踏步運動小組】

日期：2019年8月6日至8月27日（逢星期二）  
時間：下午2:00至3:00  
地點：中心活動室2  
內容：透過練習方型踏步，訓練手腳協調、平衡力及下肢力量  
對象：中心會員 名額：8位  
費用：\$45（會員） \$120（非會員）【4堂】  
導師：林麗雯姑娘

(11) 【護膚美顏課程】

日期：2019年8月15日至8月29日（逢星期四）  
時間：下午2:00至3:00（8月29日上課時間為下午2:00至4:00）  
地點：中心活動室2  
內容：  
\* 認識皮膚分析理論  
\* 學習保濕及面部清潔的技巧  
\* 製作DIY護膚產品  
對象：中心會員及50歲以上人士  
名額：16位（中心會員優先）（必須13人才開班）  
費用：\$195（會員） \$270（非會員）【3堂】  
備註：課程由「浸信會愛羣社會服務處 - 培訓及就業服務」轄下的美容社企 - 「悅己坊」承辦，並由一位從事美容行業多年的導師授課。

## (12) 【齊來敬拜】

日期：2019年8月23日(星期五) 時間：上午10:00至中午12:30  
地點：香港浸信會醫院D座9樓禮堂  
內容：恩典詩班獻詩、見證分享及愛筵  
對象：中心會員及50歲以上人士  
費用：\$40

## 中心9月至10月活動預告

### (1) 【慶祝生辰 樂在中秋】

中心秋季生日會已訂於2019年9月11日(星期三)上午11時舉行，請大家預留時間參與，詳細內容將於稍後公佈。

### (2) 【全港耆英佈道大會 - 開心快樂人】

日期：2019年10月23日(星期三)  
時間：上午10:00至中午12:00  
地點：九龍城浸信會  
內容：詩歌、見證及信息分享  
對象：中心會員及50歲以上人士

## 人人做義工 生活不一樣 【義工篇】

如有興趣以下義工服務及了解服務詳情，可聯絡中心職員鄧姑娘

### (1) 【3H 健康生活推廣 - 義工外展服務】

日期：2019年8月9日(星期五)  
時間：下午2:30至3:30  
地點：港澳信義會社會服務耆福中心  
內容：推廣綠色生活  
服務對象：耆福中心婦女組  
義工名額：4位

### (2) 【老有所為活動計劃“Smart 零距離” - 長者義工訓練】

日期：2019年7月9日至7月30日(逢星期二) 【4堂】  
時間：上午10:30至11:30  
地點：浸會醫院E座2樓會議室(於中心集合同前往)  
內容：(1) 了解計劃內容及目的  
(2) 認識少數族裔文化及特性  
(3) 商討及設計服務內容，包括：飲食健康、趣味語言及文化藝術  
服務對象：少數族裔長者或婦女  
義工名額：10位

## 7月及8月精彩星期三

日期：逢星期三上午9:15至11:15 地點：大堂  
對象：中心會員及50歲以上有興趣人士  
形式：健腦運動、健康小貼士、焦點主題、清晨甘露

### 7月份焦點

7月3日 健康講座：認知障礙症處理之行為問題  
7月10日 好“食”齊分享  
7月17日 資訊世界 - 生活與科技  
7月24日 “全城認知無障礙”大行動分享會  
7月31日 心靈加油站

### 8月份焦點

8月7日 健康講座：長者常見眼疾及護理之道  
8月14日 好“戲”齊分享  
8月21日 “惜”食齊分享  
8月28日 心靈加油站