

## 2023 年中心主題

# 來吧！Go Smart 出發

經過 3 年的疫情，我們在身體、心理社交方面，或多或少都受到影響，為此，中心特為會員籌辦促進精神健康及應用資訊科技的活動，從而提升大家的健康生活質素。我們將推出以下 5 大範疇的活動：



智·生活 DIY			
活動名稱	日期	時間	內容
HA Go App 工作坊	21/3/2023 (星期二)	下午 2:00 至 3:30	學習使用醫管局流動應用程式內的功能，包括登記成為會員、使用預約服務、繳費服務及健康管理等
費用：全免		負責職員：林姑娘	

健康生活 DIY			
活動名稱	日期	時間	內容
「壓力處理與身心鬆弛技巧」講座	15/3/2023 (星期三)	上午 10:00 至 11:00	壓力來源、處理方法及認識地區康健中心服務
「輕鬆 1 點鐘」小組	13/3 至 3/4/2023 (逢星期一) (20/3 暫停)	下午 1:00 至 2:00	學習舒緩及管理情緒的方法

幸福生活 DIY			
活動名稱	日期	時間	內容
「幸福摩天輪」小組	28/2 至 21/3/2023 (逢星期二)	下午 2:00 至 3:00	學習建立正向思想的方法
學是學非 認識正向心理	6/3 至 31/3/2023	從有趣遊戲認識正向思想及情緒 (詳情留意中心海報及 WhatsApp)	
正向速遞	3 月	透過 WhatsApp 分享勵志故事	

## 2月至3月例會

逢星期三 上午9:30至11:00

內容：運動（上午9:30至10:00）及例會（上午10:00至11:00）

（由3月開始例會運動時間提早10分鐘，上午9:20開始至10:00）

### 2023年2月份主題：

2月1日 中心團拜：花好月圓慶新春

2月8日 主題活動及40周年慶祝活動巡禮：齊來起動40

2月15日 健康講座：滋養幸福快樂人生

2月22日 40周年活動啟動禮：有愛同行@40

### 2023年3月份主題：

3月1日 健康講座：長者常見眼疾及護眼之道

3月8日 春季生日會

3月15日 健康生活DIY講座：壓力處理與身心鬆弛技巧

3月22日 營養師講座

3月29日 復活節慶祝

## 2月至3月特別活動推介

### (1)【春季生日會】

日期：2023年3月8日（星期三） 時間：上午9:45至10:45

地點：大堂 內容：表演、遊戲及賀壽（為1至3月生日會員慶祝）

對象：中心會員 費用：全免

### (2)【喜樂團 - 喜見彩虹】

日期：2023年3月28日（星期二） 時間：下午2:30至3:30

地點：大堂

內容：齊齊畫彩虹數字畫、齊齊收看喜見彩虹信息

對象：中心未信主會員 費用：全免

### (3)【復活節福音活動】

日期：2023年3月29日（星期三） 時間：上午10:00至11:15

地點：大堂

題目：祂不在這裡，祂在那裡？

內容：詩歌敬拜、聖經故事、見證及佈道信息

對象：中心會員

費用：全免

## 3月至5月全新每週視像活動

星期一	上午9:20 - 10:00	伸展運動	費用全免
星期二	上午9:20 - 10:00	健體運動	
星期三	上午9:20 - 10:00	肌力運動	
星期四	上午9:20 - 10:00	活力操	
星期五	上午9:20 - 10:00	毛巾操	
星期六	上午9:20 - 10:00	椅子操	

活動形式：以Zoom視像形式進行

1. 參加者預先致電中心報名

2. 在當天活動前15-30分鐘，已報名參加者將收到中心透過WhatsApp或電郵發送Zoom連結邀請加入活動（若以電郵接收連結，請提供電郵地址）

注意事項：

1. 參加者須自備智能手機 / 平板電腦 / 電腦

2. 參加者需預先在智能手機 / 平板電腦 / 電腦下載Zoom應用程式

3. 建議參加者在家使用Wifi網絡以確保有足夠流動數據

## 2023年2月至3月課程推介

### 【西畫班】

上課日期	堂數	全期學費
2023年2月9日至3月30日 (逢星期四)	8堂	\$680

時間：下午 1:00 至 2:15 地點：活動室 3

對象：中心會員

內容：學習繪畫西洋畫技巧 名額：8位

導師：余國康先生

備註：參加者需要有素描基礎

### 【健體 18 式 2】

上課日期	堂數	全期學費
2023年2月4日至3月25日 (逢星期六)	8堂	\$360

時間：上午 11:00 至中午 12:00 地點：活動室 4

對象：中心會員

內容：學習健體十八式運動 名額：8位

導師：歐蘭珍女士

### 【耆樂天使佈道訓練】

上課日期	堂數	全期學費
2023年2月27日至3月13日 (逢星期一)	3堂	全免

時間：上午 11:00 至下午 12:30 地點：活動室 1

對象：已信主的會員

內容：傳福音裝備訓練 名額：8位

負責職員：麥婉碧院牧

## 中心新服務

### 【手機諮詢站】

日期：2023年3月29日(星期三) 時間：上午 9:30 至 11:30

地點：活動室 1

內容：由資訊科技組義工解答 QR Code 及 WhatsApp 應用上疑問

對象：中心會員 費用：全免

## 2023 年 2 月至 3 月中心每週 (實體) 班組 / 活動時間表

星期/時間	上午		下午	
星期一	粵曲班 1	09:15 - 10:30	橡筋帶運動班	12:30 - 01:30
	義工小組聚會	10:00 - 11:00	書法班 1	12:45 - 02:00
	齊齊唱歌仔	11:00 - 12:00	輕鬆 1 點鐘 (3 月)	01:00 - 02:00
	軟握力球運動班	11:00 - 12:00	智開心小組	01:30 - 02:30
	耆樂天使佈道訓練	11:00 - 12:30	太極扇班	02:00 - 03:00
			書法班 2	02:30 - 03:45
星期二	八段錦班 1	09:30 - 10:30	書法班 3	12:45 - 02:00
	經典金曲班	09:30 - 10:30	幸福摩天輪	02:00 - 03:00
	談天說地	10:15 - 11:15	HA Go App 工作坊 (3 月)	02:00 - 03:30
	查經班 1	10:00 - 11:00	書法班 4	02:30 - 03:45
	五禽戲	10:00 - 11:00		
	八段錦班 2	11:00 - 12:00		
	查經班	11:30 - 12:30		
星期三	肌力運動 (由 3 月開始)	09:20 - 10:00	耆樂相聚	01:00 - 02:00
	例會	10:00 - 11:00	英文金曲分享小組	01:30 - 02:30
	二胡班 1	09:45 - 11:00	讚美操 1	01:30 - 02:30
	二胡班 2	11:30 - 12:45		
星期四	太極初班	09:30 - 10:30	書法班 5	12:45 - 02:00
	活力操	09:30 - 10:30	西畫班	01:00 - 02:15
	智樂趣小組	10:45 - 12:00	SING 動時間	01:45 - 03:00
	太極班 1	11:00 - 12:00	書法班 6	02:30 - 03:45
	活力操 2	11:00 - 12:00	素描班	02:45 - 04:00
星期五	山水國畫班 1	09:30 - 10:45	八段錦班 3	01:00 - 02:00
	排排舞班	11:00 - 12:15	人物小寫意	01:00 - 02:15
	大腦健康動耆	11:00 - 12:00	恩典詩班 1	02:00 - 03:00
	山水國畫班 2	11:15 - 12:30	八段錦班 4	02:30 - 03:30
			恩典詩班 2	03:30 - 04:30
星期六	粵曲班 2	09:30 - 10:45		
	健體 18 式 1	09:30 - 10:30		
	普拉提蓆上運動班	10:30 - 11:30		
	健體 18 式 2	11:00 - 12:00		