

2023 年中心主題

來吧！Go Smart 出發

第二季

智·生活
DIY



【GO SMART 科技體驗一天遊】

日期：2023 年 5 月 24 日（星期三）

集合時間：上午 9:15（活動時間：上午 9:30 至下午 3:30）

集合地點：中心大堂

行程：參觀科學園創科體驗館及 19W 大樓 SPORTLIGHT、
自費午餐及參觀前粉嶺裁判法院

對象：中心會員

名額：25 位

費用：\$40

負責職員：林麗雯姑娘

健康生活
DIY



【抒懷減壓系列】

日期	時間及地點	內容
(1) 花草療癒		
9/5 及 16/5 (逢星期二)	下午 1:30 至 2:30 活動室 2	接觸五感植物劍山 組合及保鮮花擺設
(2) 圓圈及圖案組合畫		
30/5 及 6/6 (逢星期二)	下午 1:30 至 2:30 活動室 2	在紙磚及布袋上創 作圖案畫
(3) 日本和菓子		
20/6 及 27/6 (逢星期二)	下午 1:30 至 2:30 活動室 2	製作春、夏季節造型 和菓子
對象：中心會員 名額：10 位 費用：全免		
負責職員：鄧巧齡姑娘		
備註：每位會員只可以參與其中一個工作坊		



【你是我的設計師】

日期：4 月至 6 月

內容：會員 2 人 1 組共同設計一個活動，發掘開心的方法

對象：中心會員

名額：10 對



海報



報名表格



【步步高升@心靈健康小組】

日期：2023 年 5 月 22 日至 6 月 12 日（逢星期一）

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：活動室 2

內容：分享令自己心靈健康的秘訣

對象：中心會員

名額：8 位

費用：\$120（4 堂）

負責職員：梁蘭芬姑娘

【幸福從何來】活動

日期：2023 年 6 月 21 日及 6 月 28 日（星期三）

時間：上午 11:30 至中午 12:30

地點：大堂

內容：從多方面學習增加幸福快樂指數

對象：中心會員 名額：30 位 費用：全免

講員：蔣慧瑜女士（心理學訓練導師）

【心靈幸福甜點】

在 6 月份透過 WhatsApp 與大家分享生活中的美好事情。

記憶及大腦健康服務

【智識玩】桌上遊戲日

日期：2023年5月3日（星期三） 時間：上午11:30至12:30

地點：活動室3

內容：由義工教授桌上健腦遊戲，一邊玩一邊做記憶訓練

對象：中心會員 費用：全免

【智識食】遊戲日

日期：2023年5月17日（星期三） 時間：上午10:00至11:00

地點：中心大堂

內容：健腦飲食話你知、食物營養對對碰、健腦菜式教室

對象：中心會員 費用：全免

義工培訓及招募

你是否希望加入義工行列？中心現安排以下培訓課程，讓你先裝備自己，然後回饋社會，走入社區服務社群。

【義工培訓課程】

日期：4月至7月(培訓) 8月至11月(外展服務)

對象：有興趣參加義工服務的會員

日期	時間	主題	內容
4月24日(一)	上午10:00至11:00	誰能明白我	學習溝通技巧
5月29日(一)		問誰領風騷	領袖才能訓練
6月26日(一)		勝利雙手創	團隊合作精神
7月31日(一)		仍然記得個一次	帶領健腦運動及遊戲
8月至11月	待定	外展服務	教授社區內的長者健腦運動及遊戲

4月至5月例會

逢星期三上午9:20至11:00

內容：運動（上午9:20至10:00）及例會（上午10:00至11:00）

2023年4月份主題：

4月12日 健康生活DIY之園藝治療
4月19日 健康講座：認識大腸癌
4月26日 健康生活DIY之藝術與生活

2023年5月份主題：

5月3日 健康講座：郁得健康
5月10日 母親節慶祝
5月17日 智識食遊戲日
5月24日 參觀活動（科技體驗一天遊）
5月31日 心靈加油站

2023 年 4 月至 5 月課程推介

【綜合集體舞班】

上課日期	堂數	全期學費
2023 年 4 月 1 日至 5 月 27 日 (逢星期六) (2023 年 4 月 8 日暫停)	8 堂	\$400

時間：上午 10:45 至 12:15

地點：大堂

對象：中心會員

內容：學習民族舞蹈

名額：12 位

導師：歐蘭珍女士

【花鳥國畫基礎班】

上課日期	堂數	全期學費
2023 年 4 月 14 日至 6 月 9 日 (逢星期五) (2023 年 5 月 26 日暫停)	8 堂	\$680

時間：上午 9:30 至 10:45

地點：活動室 3

對象：中心會員

內容：學習繪畫花鳥國畫技巧

名額：12 位

導師：劉濟民先生

備註：參加者需要有繪畫經驗

【手機生活應用班】

上課日期	堂數	全期學費
2023 年 4 月 18 日至 5 月 9 日 (逢星期二)	4 堂	\$140

時間：上午 11:30 至 12:30

地點：活動室 2

對象：中心會員

內容：學習遙距擺位、點餐、填寫內地健康申報、電子錢包、內地支付及
上載旅行相片

名額：8 位

負責職員：林麗雯姑娘

【輕彩繪擴香石】工作坊

上課日期	堂數	全期學費
2023 年 4 月 19 日 (星期三)	1 堂	\$100 (已包材料費)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：活動室 2

對象：中心會員

內容：由豐富經驗導師教導製作擴香石片，並以「輕彩繪」及香味配搭，
與你一起製作獨一無二專屬於你的擴香石片。

名額：12 位

導師：鄭藹芝女士

【大腦健康・樂耆】

上課日期	堂數	全期學費
2023 年 4 月 28 日至 5 月 19 日 (逢星期五)	4 堂	\$220

時間：上午 10:00 至 11:00 地點：活動室 4 對象：中心會員
內容：透過學習節奏敲擊，提升身體的協調能力及增加群體的合作性
名額：12 位 導師：馬學俊先生 (音樂治療師)

【健康美食教室】

上課日期	堂數	全期學費
2023 年 5 月 8 日至 5 月 29 日 (逢星期一)	4 堂	\$200

時間：下午 3:00 至 4:00 地點：烹飪室
對象：中心會員
內容：以「得舒飲食」的飲食方法，製作健康美食
名額：6 位 負責職員：林麗雯姑娘

4至5月每週視像活動

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	

中心課程及小組一覽表



中心報告

5/4、7/4至10/4、1/5、26/5 為公眾假期，中心暫停開放