

## 2023 年中心主題

# 來吧！Go Smart 出發

開心生活  
DIY



### 【心意互傳送】

若果大家仍未報名參加“心意互傳送”活動，現在就不要錯過這個好機會，請儘快掃描以下 QR Code 報名，我們會送你 1 份由中心義工製作的小禮物，你可以將禮物送給你所關心的人，大家切勿錯過。



掃描 QR code 報名



心意互傳送小禮物

禮物數量有限  
送完即止

\*\*\*\*\*

### 【食物《緣》味道】分享

食物 + 有趣往事 = 回味、開心

試想想有什麼食物會令你憶起童年往事？如有，而你又希望與我們分享，你可以掃描以下 QR Code，填上有關資料，便可得到禮物 1 份。

例如：

- 芝麻卷：兒時爸爸帶自己去飲茶必叫的食物
- 牛油曲奇：兒時爸爸親手為自己做的“硬掘掘”曲奇，其實不太好味，但卻裝作食得好味的諧趣情境



掃描 QR code 報名



經參加者同意後，中心會將資料製作成“有趣事件簿”與大家分享。

智 · 生活  
DIY



### 【手機影片製作工作坊】

日期：2023 年 9 月 19 日及 26 日（星期二）

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：活動室 2

內容：學習利用手機應用程式製作影片

對象：中心會員

名額：10 位

費用：全免

負責職員：林姑娘

# 8月至9月課程推介

## 【歌唱演繹班】

| 上課日期                                           | 堂數  | 全期學費  |
|------------------------------------------------|-----|-------|
| 2023年7月19日至9月27日 (逢星期三)<br>(7月26日、8月2日及8月9日暫停) | 8 堂 | \$420 |

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：活動室 4

內容：學習演繹不同年代的金曲

對象：中心會員

名額：16 位

導師：文汝傑先生

## 【二胡基礎班】

| 上課日期                                 | 堂數  | 全期學費  |
|--------------------------------------|-----|-------|
| 2023年7月26日至9月20日 (逢星期三)<br>(8月23日暫停) | 8 堂 | \$560 |

時間：上午 11:00 至中午 12:30

地點：活動室 3

內容：學習二胡拉奏基本技巧，結合簡譜學習樂曲

對象：中心會員

名額：8 位

導師：陳潔儀女士

## 【「養生導引操」工作坊】

| 上課日期                                | 堂數  | 全期學費  |
|-------------------------------------|-----|-------|
| 2023年8月2日至9月27日 (逢星期三)<br>(8月23日暫停) | 8 堂 | \$400 |

時間：上午 11:30 至中午 12:30

地點：大堂

內容：學習導引操十二式運動，增強身體的靈活度

對象：中心會員

名額：8 位

導師：黃愛蓮女士

\*導引操是從多套導引養生功法中精選出的十二式動作，透過鍛練肢體，提升手腳協調、靈活關節及幫助氣血循環，達致強身健體。

## 【手機生活應用班 3】

| 上課日期                   | 堂數  | 全期學費  |
|------------------------|-----|-------|
| 2023年8月17日至9月7日 (逢星期四) | 4 堂 | \$140 |

時間：上午 11:00 至中午 12:00

地點：活動室 2

內容：認識淘寶購物、網上銀行服務及轉數快、手機相片打印

對象：中心會員

名額：8 位

負責職員：林姑娘



## 【福音粵曲同好會 2】

| 上課日期                            | 堂數  | 全期學費 |
|---------------------------------|-----|------|
| 2023 年 9 月 6 日至 9 月 27 日 (逢星期三) | 4 堂 | \$80 |

時間：上午 11:15 至中午 12:15 地點：活動室 2

內容：以卡拉 OK 形式，分享福音粵曲

對象：中心會員 名額：12 位 負責職員：林姑娘

## 【慢性腰膝疼痛支援小組】

| 上課日期                                                                   | 堂數  | 全期學費 |
|------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| 2023 年 9 月 15 日至 10 月 13 日 (逢星期三)<br>及 11 月 10 日 (重聚日)<br>(9 月 29 日暫停) | 5 堂 | \$75 |

時間：上午 10:00 至 11:15 地點：活動室 4

內容：學習如何減低關節不適對生活的影響、建立積極面對的態度

# 記憶及大腦健康服務

## 【智識玩】桌上遊戲日

日期：2023 年 9 月 4 日 (星期一)

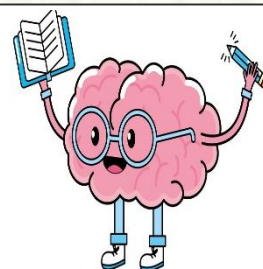
時間：上午 11:00 至中午 12:00

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



# 中心義工登記

中心一直推動會員參與義工服務以回饋社會。若果你希望參與中心對內或對外的義工服務，請掃描以下 QR Code 登記，又或聯絡我們協助你登記。凡登記成為中心義工，均可獲得禮物 1 份，請大家多多支持！



掃描 QR code  
登記成為義工

# 8月至9月特別活動推介

## 【齊來敬拜】

日期：2023年8月18日（星期五） 時間：上午10:00至中午12:00

地點：浸會大學禮拜堂

內容：會員見證、演奏、獻唱及訊息分享

對象：中心會員

費用：全免

## 【7至9月生日會】

日期：2023年9月27日（星期三） 時間：上午10:00至11:00

地點：大堂

內容：遊戲、表演、拍攝生日照及賀壽（為7至9月生日會員慶祝）

對象：中心會員

費用：全免

## 【冰皮月餅工作坊】

日期：2023年9月28日（星期四） 時間：上午11:00至中午12:30

地點：活動室2

內容：學習製作冰皮月餅及餡料

對象：中心會員

名額：8位

費用：\$100（包括製作8個迷你月餅材料）

## 【全港耆英佈道大會 - 親親大自然】

日期：2023年10月31日（星期二） 時間：上午10:00至11:30

地點：九龍城浸信會

內容：詩歌、見證及信息分享

（詳情稍後公佈，請大家預留時間出席）

## 8月至9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）

### 2023年8月份主題：

8月2日 健康講座：  
如何協助他人處理沉溺行為  
8月9日 齊展手藝賀40 - 有你築跡  
8月16日 宗教活動：聖地遊踪  
8月23日 愛心40音樂會  
8月30日 心靈加油站

### 2023年9月份主題：

9月6日 健康講座：認識帕金森病  
9月13日 平安規劃：預設照顧計劃  
9月20日 環保知多D  
9月27日 生日會（7至9月）

## 中心課程及小組一覽表



## 中心報告

30/9至2/10 為公眾假期，中心暫停開放