

豐盛人生

新「喜」點

4 - 8 月份

活動通訊

* 人生「四常法」活出精彩夕陽紅

專訪長者模特兒**陸婉兒**女士

電話：2783 3615

網頁：<http://kln.ymca.org.hk/projectjoy>

豐盛人生由此「喜」!

「豐盛人生•新『喜』點」是香港中華基督教青年會為40歲或以上人士推出的新項目，以九龍會所及新界會所為主要服務點，透過六個不同主題系列的活動，包括：身心成長、興趣發展、運動養生、野外挑戰、社會服務及放眼世界，提供多項訓練班、活動及講座，鼓勵參加者在人生下半場開展更豐盛的退休生活。

社會服務系列：

探討和反思各項社會議題，參與或組織義工服務，學以致用，服務社群，貢獻及回饋社會。

運動養生系列：

持續進行運動鍛鍊，學習養生知識，建立健康生活模式和體魄。

野外挑戰系列：

走進山野進行各種項目，挑戰生命中的可能性。

興趣發展系列：

發掘和培養新興趣，發現和發揮自己的才華。

身心成長系列：

了解不同人生課題，擴闊生命的眼界。

放眼世界系列：

走到世界每一個角落，和各地人民文化交流，讓旅行變得更有深度和意義。

目錄：

- 01 計劃介紹/ 目錄
- 02 人物專訪
- 03 金鉸剪義剪訓練課程
- 04 社會服務系列活動
- 07 運動養生系列活動
- 19 野外挑戰系列活動
- 21 興趣發展系列活動
- 27 身心成長系列活動
- 29 物理治療服務介紹
- 31 報名資料

九龍會所介紹：

九龍會所一直以康體服務為主線，提供多元化的社區服務，重點推展四項服務方針：推廣健康人生、擴闊青少年國際視野、著重品格教育推行、推廣青年會義工及培養青年領袖。透過長期訓練的康健程序（球類、游泳、體藝、武術等活動）、個人成長活動及訓練（興趣班及親子活動），配以多元化之康體設施（舞蹈室、桑拿及蒸氣浴室、健身室、室內恆溫泳池及綜合體育館），會友有機會發展個人潛能，建立健康人生。

1/F 活動室：

共有八個活動室，可舉行興趣班及工作坊。2 號活動室是較大的活動室，可用作舞蹈或瑜伽活動；而3-6 號活動室則可組合成一間大活動室，可用作舉行講座、運動及興趣班，如普拉提健康舞班、花式跳繩班等。7 號房間設有焗爐、雪櫃、洗碗盆等，可舉辦廚藝活動。

2/F 健身中心：

設有健身室、活動室、舞蹈室及物理治療部。健身室設有各類型的健體器械、桑拿室、蒸氣浴、按摩池等。而舞蹈室可進行各項舞蹈活動。另外，物理治療部有兩位一級物理治療師負責提供門診服務，治療傷患痛症，以及提供水中物理治療運動及緩痛課程等。

3/F 多用途室：

多用途室是本會所最大的活動室，最多可容納約200 人，可用作講座聚會、乒乓球室或其他興趣班活動。

4/F 室內溫水泳池：

個別會友除了可以購買單次票或套票使用外，本會亦提供水中健體復康運動班、水中物理治療、水中太極及各項游泳課程。

6/F 綜合體育場館 及 7/F 壁球場及室內攀石場：

設有籃球場、排球場、羽毛球場及乒乓球運動等設施，亦可進行健步足球、手綿球訓練、懷舊舞會、盆菜宴及大型講座等。7/F 壁球場及室內攀石場可進行壁球活動及運動攀登課程。

電話： 2783 3636 地址：九龍油麻地窩打老道23 號

新界會所介紹：

清生花園：

本會所清生花園位於五樓天台，面積達320 坪方米，園內設施包括：清新農莊、魚菜共生、環保水耕及香華走廊等。我們的服務以花園作社基地，運用上述不同的耕作模式向社會大眾宣揚生命教育及環保等訊息。

社會企業「青新駅」：

於2014 年4 月1 日正式投入服務，一直本著「若有人在基督裡、他就是新造的人」之精神，以餐飲服務為弱勢社群提供就業機會，從中服務社區之餘，也為他們重投就業市場前提供適應學習的機會。同時，餐廳亦配合節慶及市場需要推廣服務，期望能吸引不同人士使用餐廳服務。服務包括：託管午膳及茶點、到會服務、團體燒烤、生日派對、賀年糕點推銷、民歌晚餐、退修及團隊會議套餐等服務。

Art Room：

為了更配合繪畫及陶瓷藝術之製作及推廣，於去年尾動工重新裝修，以工業風格作為基調，呼應室外的園林及採光，打造置於大自然的藝術空間。Art Room 設施齊備，有兒童及成人畫桌、洗手潔具、大型塗鴉黑板、燒窯機及6 部拉坯機。置身當中，由靈感觸動，至作品完成，也可不假外求，完全的自我創作藝術空間。

本會所亦有以下設施租借：

課室、會議室、禮堂、泳池、林護堂（可進行球類活動）、兒童歷奇樂園、電腦探索室、舞蹈室及歷奇活動設施。

電話：24200266 地址：葵涌葵盛圍32-40 號

人物專訪

長者模特兒陸婉兒女士 Yvonne Luk

每個人對退休生活或多或少都有些憧憬，但現實又是否能依照理想的退休計劃，順利逐步實行呢？本期的人物專訪主人翁是長者模特兒陸婉兒女士 (Yvonne)。她退休前是一間印刷廠的老闆，老闆通常都沒有硬性規定自己的退休年齡，而她自己也沒有計劃何時退休，所以她一直沒有想過退休問題。不過，在2003年香港經歷沙士 (SARS) 一疫，Yvonne 所經營的印刷廠位於觀塘工業中心，位近當時疫症最嚴重的九龍灣，雖然生意未受影響，但她對生活的看法已不同，並且她預見印刷行業將面臨數碼化的挑戰。另一方面，Yvonne 眼見她丈夫在過去一兩年間，很容易生病，身體越來越差。於是她決定在2004年將生意出售，結束十五年的老闆生涯，回家照顧丈夫。

家人 • 朋友 • 愛相隨

一直視玩樂為人生第一要事的Yvonne，在退休後的兩年，與丈夫到處遊歷玩樂。可惜好景不常，在2006年，她丈夫因白血球過多，證實患上血癌。經過兩年內三次的化療後，病情終於受到控制。「佢 (她丈夫) 好翻後嘅日子，係我哋生活得最開心嘅時間。」Yvonne 流露出滿足和燦爛的笑容說。而她身邊的朋友建議她帶丈夫看中醫調理身體，為此每天打電話給Yvonne 催促。到現在她仍很感激她口中的一班「豬朋狗友」，那些好朋友關心她和她的家人。雖然在球場上彼此互相殺戮毫不留情，但Yvonne 每次提起他們都面露燦爛的笑容。

2012年，她無意中發現丈夫間中手震，想必是大問題的先兆，結果電子素描確診腦部微血管閉塞，這是腦退化 (亦稱認知障礙症) 的前期病變。「當時我好快就接受左，因為都知道喊對件事無幫助。」Yvonne 笑說。Yvonne 憑著積極樂觀和勇於面對困難的態度，一直悉心照顧她的丈夫至今。

人生「四常法」活出精彩夕陽紅

Yvonne 在一次機緣巧合下，被星探發掘成為長者模特兒。起初她曾經懷疑「長者模特兒」只是一個騙局，但後來每次拍照或錄影後都可以收取酬勞，她便一直兼職做長者模特兒至今。「生命嘅際遇係無辦法預期，也無法選擇，有心跳就有生命。但我地自己嘅心態係可以控制嘅，無論遇到幾大嘅困難或者逆境，都要積極樂觀地去面對，要嚟咪嚟囉！」Yvonne 這種隨遇而安的人生態度和積極樂觀的人生觀，令她跨過一個又一個人生的逆境。

現在的Yvonne 在生活上堅守著「四常法」：常玩樂、常運動、常適度消費和常丟掉舊東西。她認為退休人士最大轉變是用錢概念上的改變。她認為有效地消費很重要，要物盡其用才可將金錢用得其所。而且Yvonne很喜歡閱讀，她認為人必須要持續學習，才能緊貼社會生活。因此，即使她生命中遇到大大小小的逆境，仍能從容面對。

【翠玉苦瓜】作者：陸婉兒

它曾靜靜地在藤蔓下守候，
太陽孕育了它的翡翠，
大地給它豐滿的身體，
雨露點綴着它的晶瑩。
在嗜甜的國度裡，
它給我們演示一個亘古的信息...
人生的苦楚是必然的，然而...
苦楚過後就是甘甜。

想親身聽Yvonne 作為照顧者的分享或了解更多關於
認知障礙症的資訊，歡迎參加本會舉辦之「忘了？忘不了。」
工作坊。

社會服務(九龍會所)

探討和反思各項社會議題，參與或組織義工服務，學以致用，服務社群，回饋社會。

特奧義務工作人員培訓

此培訓為有志服務智障運動員的義工而設。從培訓中可了解特殊奧運之背景、特奧運動員之特點、學習與運動員溝通之技巧，更有機會與運動員一同交流打羽毛球技術。完成培訓後，參加者將會於特殊奧運會的比賽中擔任義工，實踐所學，服務特奧運動員。

對象：40 歲或以上人士

名額：25

上課地點：

22/6/18九龍會所1/F 活動室、6/F 主場館

3,13/7/18城門谷游泳池

課程編號：490403286

訓練日

日期：22/6/18 星期五

時間：1200 - 1500

嘉賓講員：香港特殊奧運會區總監

黃嘉儀博士

分組測試日

日期：3/7/18 星期二

時間：0830 - 1700

比賽服務日

日期：待定

時間：0830 — 1700

報名：致電2783 3615 聯絡藍小姐，費用全免!

「金鉸剪」義剪訓練課程第二季

透過發展義剪訓練課程，讓參加者學習基礎剪髮技巧，參與義剪服務，培養出服侍有需要人士之興趣及精神，更可讓弱勢社群能感受到別人的關懷。訓練課程包括課堂、外展實習日、義剪服務日。

對象：40 歲或以上人士

訓練課程費用：全期\$600

(包括課堂，外展實習日，義剪服務日)

備註：訓練課程學員需自備所需器材。表現良好學員將推薦加入義剪隊參與義剪服務。

導師：

鍾穎加Vikki Chung(日本TAYA 美髮學院潮流髮型課程 — 修士證明Italy Alter Ego 國際比賽五強入圍(德國柏林站) 曾為多項國際及香港美髮大賽參加者擔任技術顧問)

查詢：2783 3638盧先生

訓練課程

日期：2 月28 日； 3 月7,14,21 日； 4 月4,11,18,25 日

時間：課堂A 1030 - 1230 (490403284A)； 課堂B 1930 - 2130 (490403284B)

地點：九龍會所

外展實習

日期：28/3/18(三) 時間：1400 - 1630

地點：香港仔區

義剪服務

日期：5/5/18(六) 時間：1200 - 1600

地點：上水區(由導師帶領參與義剪服務)

第一季新喜點「金鉸剪」

義剪訓練課程已圓滿舉行！義剪訓練由一眾星級髮型導師帶領本會會友進行為期十堂的基礎剪髮課程，並一同於賀歲活動中為本會天平長者鄰舍中心之會友進行義剪服務。「金鉸剪」義剪訓練課程本著「學以致用，貢獻社群」的精神，讓學員不但能學習到專業剪髮這新技能，更能「助人自助」。有參與服務的學員覺得「可以幫到人是最高興的事！」，從中所得的喜悅絕對不是能用金錢買來的。另有學員表示從前因剪髮過程很快，未會留意太多，直至參與此課程後，外出時會更留意其他人之髮型，並發現「原來剪髮是一種藝術！」。

「與他人分享快樂，可得到雙倍的快樂」，相信讓課程導師、學員、受眾都享受在活動其中的最大原因，正是感受到人與人之間的愛與關懷，在寒冬中添上了一份溫暖。本會於1 月31 日舉辦了「主愛共聚迎新歲」的賀歲活動，新喜點義剪隊為約三十位長者及活動參加者提供義務剪髮服務。當天很多長者從髮型室走出來時都帶著微笑，並說道：「剪得好靚！」。此活動豐富內容還包括由喜樂福音堂（石門）傳道人劉永強先生分享大喜的福音信息，本會一級物理治療師羅培楷教授使用橡筋帶作運動，並有熱心協助的新喜點義工帶領易筋操運動及自製茶點招待參加者。「金鉸剪」義剪訓練課程接受40 歲或以上人士報名，深盼有興趣、有熱誠、有感動的會友一同來參與，為大家帶來更多喜悅！

運動養生

持續進行運動鍛鍊，學習養生知識，建立健康生活和體魄。

1. AXA 安盛-YMCA 健步足球2018-2020 訓練班

九龍會所

2. 軟式手綿球

3. 水中健體復康運動班

4. 長者「肌」本法健體班

5. 體重管理運動班

6. 健體運動訓練課程

7. 普拉提健康舞

8. 健美修身球班

9. 肌膜球舒緩拉丁健康舞

10. 緩痛伸展運動課程

11. 肌肉增強健康舞班

12. 橡筋帶肌力提升班

13. 瑜伽

14. 瑜伽伸展課程

15. 新興運動DODGEBEE 體驗日

16. 花式跳繩入門班

17. 高疊盤體驗

18. 運動攀登體驗

九龍會所

19. 成人游泳訓練初班

20. 羽毛球班

21. FLYING YOGA 空中瑜伽

22. Bosu Ball 平衡健身球

課程詳細資料見後頁

1. AXA 安盛-YMCA 健步足球2018-2020

起源於英國2011 年初於切斯特菲爾德FC(Chesterfield F.C.)，專為未能參與傳統足球的人士而設，比賽規則以國際足球協會室內五人足球球例為藍本，**與傳統足球比賽最大的不同在於：**

1. 比賽中球員只能「步行」，不能「跑動」
2. 球員能輪流替換
3. 球不得踢高過龍門架高度

青年會即將舉辦全港健步足球聯賽，詳情請留意機本會頁！

導師：劉以薰（擔任足球教練超過30年，現為全港青少年足球推廣計劃青訓教練）

對象：50歲以上人士

九龍會所課程：

名額：24

費用：150

上課地點：6/F 主場館

課程編號：4904.60W.18002

日期：9/4/18 - 28/5/18 逢星期一

時間：1100 - 1230

課程編號：4904.60W.18003

日期：13/4/18 - 1/6/18 逢星期五

時間：0930 - 1100

課程編號：4904.60W.18004

日期：13/4/18 - 1/6/18 逢星期五

時間：1100 — 1230

查詢：2783 3319(鍾先生)

新界會所課程：

名額：24

費用：150

上課地點：2/F 室內運動場

課程編號：WF1804

日期：10/4/18 - 12/6/18 逢星期二

(1/5/18, 22/5/18 除外)

時間：1030 — 1200

查詢：2420 0266(岑先生)

2. 軟式手綿球

起源於1981年日本名古屋YMCA，於2008年引進香港，玩法是以手掌打擊海綿製造的球，技術可增強左右身體協調、平衡力、強化下肢及心肺功能。

導師：盧國昌（手綿球教練）

對象：40歲或以上人士

名額：18

費用：\$440

課程編號：4904.60T.17009

日期：15/3/18 - 10/5/18 逢星期四
(5/4/18 除外)

時間：1000 - 1130

課程編號：4904.60T.17010

日期：15/3/18 - 10/5/18 逢星期四
(5/4/18 除外)

時間：1430 - 1600

課程編號：4904.60T.18001

日期：24/5/18 - 12/7/18 逢星期四

時間：1000 - 1130

課程編號：4904.60T.18002

日期：24/5/18 - 12/7/18 逢星期四

時間：1430 - 1600

查詢：2783 3638（盧先生）

3. 水中健體復康運動班

水中健體復康體驗課程是水中健體及肌肉關節鍛鍊的綜合課程。利用水的特性，進行肌肉關節鍛鍊，強化機能及活動能力，對改善痛症有幫助。

導師：持有「水中健體及復康導師證書」

對象：40歲或以上人士

名額：20

備註：此課程不設補堂

課程編號：4904.60C.18001

日期：2/4/18 - 21/5/18 逢星期一

時間：1200 - 1300

費用：900（8堂）

課程編號：4904.60C.18002

日期：5/4/18 - 24/5/18 逢星期四

時間：1200 - 1300

費用：900（8堂）

課程編號：4904.60C.18003

日期：28/5/18 - 18/6/18 逢星期一

時間：1200 - 1300

費用：450（4堂）

課程編號：4904.60C.18004

日期：31/5/18 - 21/6/18 逢星期四

時間：1200 - 1300

費用：450（4堂）

課程編號：4904.60C.18005

日期：2/7/18 - 20/8/18 逢星期一

時間：1200 - 1300

費用：900（8堂）

課程編號：4904.60C.18006

日期：5/7/18 - 23/8/18 逢星期四

時間：1200 - 1300

費用：900（8堂）

查詢：2783 3636（鄭小姐）

<p>4. 長者「肌」本法健體班</p> <p>成年人的肌肉量於五十歲後每年減少 1 至 2%，而六十歲後的肌肉量流失更達 3%；肌肉與骨骼同出一徹，骨質疏鬆與肌肉流失都需要注意及預防。長者肌力及爆發力因身體機能倒退，有機會出現慢性及股骨折斷風險。因此，踏入五十歲後的朋友，應該更多關注肌肉骨骼健康，及早開始「肌」本法訓練。</p> <p>內容：身體測量、伸展活動及熱身、阻力訓練、集體運動及放鬆練習</p> <p>對象：55 至 70 歲人士</p> <p>名額：10</p> <p>費用：\$620 (8 堂)</p> <p>課程編號：4904.60N.18001</p> <p>日期：3/4/18 - 27/4/18 逢星期二及五</p> <p>時間：1130 - 1300</p> <p>課程編號：4904.60N.18002</p> <p>日期：4/5/18 - 1/6/18 逢星期二及五 (22/5/18 除外)</p> <p>時間：1130 - 1300</p> <p>課程編號：4904.60N.18003</p> <p>日期：5/6/18 - 29/6/18 逢星期二及五</p> <p>時間：1130 - 1300</p> <p>課程編號：4904.60N.18004</p> <p>日期：3/7/18 - 27/7/18 逢星期二及五</p> <p>時間：1130 - 1300</p> <p>課程編號：4904.60N.18005</p> <p>日期：3/8/18 - 28/8/18 逢星期二及五</p> <p>時間：1130 - 1300</p> <p>查詢：2783 3611 (李先生)</p>	<p>5. 體重管理運動班</p> <p>肥胖及超重已是香港的都市病問題，肥胖會增加患上不同慢性疾病的風險，包括高血壓、心臟病、高膽固醇、糖尿病、骨關節炎、睡眠窒息症及部分癌症等。</p> <p>本課程是專為中年人士設計的體重管理課程，因香港有 38.8% 的 18 - 64 歲人士屬於超重或肥胖，而當中 50% 的人士為 55-64 歲。因此盡早預防或面對體重問題，可減低不同的健康風險。</p> <p>對象：40 歲或以上人士</p> <p>名額：15</p> <p>費用：\$640 (8 堂)</p> <p>備註：請穿著運動服</p> <p>課程編號：490403213</p> <p>日期：13/4/18 - 15/5/18 逢星期二及五 (1/5/18, 4/5/18 除外)</p> <p>時間：1000 - 1130</p> <p>課程編號：490403214</p> <p>日期：25/5/18 - 19/6/18 逢星期二及五</p> <p>時間：1000 - 1130</p> <p>課程編號：490403215</p> <p>日期：29/6/18 - 24/7/18 逢星期二及五</p> <p>時間：1000 - 1130</p> <p>課程編號：490403222</p> <p>日期：31/7/18 - 24/8/18 逢星期二及五</p> <p>時間：1000 - 1130</p> <p>查詢：2783 3612 (蔡先生)</p> <p>2783 3620 (梁先生)</p>
--	---

<p>6. 健體運動訓練課程</p> <p>透過恆常健體運動，包括：帶氧運動、伸展運動及負重器械，以達致強身健體之效。</p> <p>導師：陳遠鴻</p> <p>對象：40 歲或以上人士</p> <p>名額：15</p> <p>費用：\$480 (8 堂)</p> <p>備註：每次完堂後另有一小時使用健身室或桑拿室</p> <p>課程編號：4904.60G.18001</p> <p>日期：9/4/18 - 28/5/18 逢星期一</p> <p>時間：1115 - 1215</p> <p>課程編號：4904.60G.18002</p> <p>日期：4/6/18 - 6/8/18 逢星期一 (18/6/18, 2/7/18 除外)</p> <p>時間：1115 - 1215</p> <p>課程編號：4904.60G.18003</p> <p>日期：13/8/18 - 8/10/18 逢星期一 (1/10/18 除外)</p> <p>時間：1115 - 1215</p> <p>查詢：2783 3636 (鍾先生)</p>	<p>7. 普拉提健康舞</p> <p>此乃動靜兼備的體適能運動班組，課堂內先以輕鬆的健體舞步創造出簡單多變及充滿動感的健康舞蹈，隨後再加入普拉提動作，鍛鍊腰腹部的深層肌肉，進行不同程度的伸展及肌肉鍛鍊，提升心肺功能，增強肌肉訓練，減低骨質疏鬆的形成，有助舒緩壓力。</p> <p>導師：李亦愛 (持健康舞及普拉提導師證書)</p> <p>對象：40 歲或以上人士</p> <p>名額：30</p> <p>費用：\$500 (8 堂)</p> <p>課程編號：4904.60P.18001</p> <p>日期：4/5/18 - 22/6/18 逢星期五</p> <p>時間：1915 - 2015</p> <p>課程編號：4904.60P.18002</p> <p>日期：29/6/18 - 17/8/18 逢星期五</p> <p>時間：1915 - 2015</p> <p>課程編號：4904.60P.18003</p> <p>日期：31/8/18 - 19/10/18 逢星期五</p> <p>時間：1915 - 2015</p> <p>查詢：2783 3372 (張小姐)</p>
--	--

8. 健美修身球班

透過坐在 Fit Ball 上時身體背部、臀部、膝部等肌肉仍不斷作出細微的調整，讓身體能平衡坐在球上。這些細微的調整有助脊柱中的椎間盤加速血液循環及強化腰背、肩膊肺部位、盤骨帶及脊椎深層肌肉。能加強耐力與柔軟度，改善專注力和提高自信心。鍛鍊各身體素質，建立良好的肌肉及骨骼發展。此鍛鍊能有效地收緊臀部、大腿、腹肌等部位，從而達到健美身段的效果。

導師：陳倩明（持相關 Fitball 導師證書）

對象：40 歲或以上人士

名額：6

費用：\$440（4 堂）

課程編號：4904.60B.18001

日期：4/4/18 - 25/4/18 逢星期三

時間：1200 - 1300

課程編號：4904.60B.18002

日期：2/5/18 - 23/5/18 逢星期三

時間：1200 - 1300

課程編號：4904.60B.18003

日期：6/6/18 - 27/6/18 逢星期三

時間：1200 - 1300

課程編號：4904.60B.18004

日期：6/7/18 - 25/7/18 逢星期三

時間：1200 - 1300

課程編號：4904.60B.18005

日期：1/8/18 - 22/8/18 逢星期三

時間：1200 - 1300

查詢：2783 3636（鍾先生）

9. 肌膜球舒緩拉丁健康舞

拉丁舞是把時倫巴、桑巴、鬥牛牛仔恰恰等拉丁舞的基本舞步，與優美的健康舞動作巧妙地結合起來動作強調髖部的擺動，舞走脂肪，提升心肺功能塑造身體線條有健康的體態；亦會使用肌膜小健身球，增加身體各關節空間，舒緩身體肌肉及筋肌膜，增加肌肉柔軟度，減低關節痛症及受傷的機會，有舒緩壓力的功效。

導師：李亦愛（持健康舞及普拉提導師證書）

對象：40 歲或以上人士

名額：30

費用：\$500（8 堂）

課程編號：4904.60L.18001

日期：4/5/18 - 22/6/18 逢星期五

時間：2020 - 2120

課程編號：4904.60L.18002

日期：29/6/18 - 17/8/18 逢星期五

時間：2020 - 2120

課程編號：4904.60L.18002

日期：31/8/18 - 19/10/18 逢星期五

時間：2020 - 2120

查詢：2783 3372（張小姐）

<p>10. 緩痛伸展運動課程</p> <p>都市人長時間使用電子產品，容易導致肩、頸、手等各種關節痛症。通過針對性的伸展運動能有效修正過緊的肌肉和肌腱，驅除肌肉疲勞，舒緩關節壓力，改善疼痛及肌肉勞損等問題。</p> <p>導師：梁紫君(伸展運動證書導師、銅級國際專業康體私人教練)</p> <p>對象：40 歲或以上人士</p> <p>名額：8</p> <p>課程編號：4904.60S.18001</p> <p>日期：16/4/18 - 7/5/18 逢星期一</p> <p>時間：1100 - 1200</p> <p>費用：\$235 (4 堂)</p> <p>課程編號：4904.60S.18002</p> <p>日期：10/4/18 - 8/5/18 逢星期二</p> <p>時間：1300 - 1400</p> <p>費用：\$235 (4 堂)</p> <p>課程編號：4904.60S.18003</p> <p>日期：20/4/18 - 11/5/18 逢星期五</p> <p>時間：1300 - 1400</p> <p>費用：\$235 (4 堂)</p> <p>課程編號：4904.60S.18004</p> <p>日期：4/6/18 - 9/7/18 逢星期一 (18/6/18, 2/7/18 除外)</p> <p>時間：1100 - 1200</p> <p>費用：\$235 (4 堂)</p> <p>課程編號：4904.60S.18005</p> <p>日期：5/6/18 - 26/6/18 逢星期二</p> <p>時間：1300 - 1400</p> <p>費用：\$235 (4 堂)</p> <p>課程編號：4904.60S.18006</p> <p>日期：8/6/18 - 29/6/18 逢星期五</p> <p>時間：1300 - 1400</p> <p>費用：\$235 (4 堂)</p> <p>課程編號：4904.60S.18007</p> <p>日期：16/7/18 - 3/9/18 逢星期一</p> <p>時間：1200 - 1300</p> <p>費用：\$470 (8 堂)</p> <p>課程編號：4904.60S.18008</p> <p>日期：10/7/18 - 28/8/18 逢星期二</p> <p>時間：1300 - 1400</p> <p>費用：\$470 (8 堂)</p> <p>課程編號：4904.60S.18009</p> <p>日期：13/7/18 - 31/8/18 逢星期五</p> <p>時間：1300 - 1400</p> <p>費用：\$470 (8 堂)</p> <p>查詢：2783 3636 (鍾先生)</p>	<p>11. 肌肉增強健康舞班</p> <p>透過全身運動和配合音樂節拍，令全身大小肌肉得以鍛鍊，大大增加肌肉力量。筋肌的柔軟度，平衡及協調能力，更有助改善及減低骨質疏鬆症的發生。此有氧運動更有助改善心肺功能及達到消脂目的。</p> <p>導師：陳遠鴻 (持中國香港體適能總會相關訓練證書)</p> <p>對象：40 歲或以上人士</p> <p>名額：25</p> <p>備註：上課時請帶備大小毛巾各一條，並穿著適合的運動服裝及運動鞋。</p> <p>課程編號：4904.60D.17006</p> <p>日期：26/3/18 - 21/5/18 逢星期一 (2/4/18 除外)</p> <p>時間：1000 - 1100</p> <p>費用：\$420 (8 堂)</p> <p>課程編號：4904.60D.18001</p> <p>日期：4/6/18 - 6/8/18 逢星期一 (18/6/18, 2/7/18 除外)</p> <p>時間：1000 - 1100</p> <p>費用：\$450 (8 堂)</p> <p>課程編號：4904.60D.18002</p> <p>日期：13/8/18 - 8/10/18 逢星期一 (1/10/18 除外)</p> <p>時間：1000 - 1100</p> <p>費用：\$450 (8 堂)</p> <p>課程編號：4904.60D.18004</p> <p>日期：5/7/18 - 23/8/18 逢星期四</p> <p>時間：1530 - 1630</p> <p>費用：\$450 (8 堂)</p> <p>查詢：2783 3636 (鍾先生)</p>
--	---

12. 橡筋帶肌力提升班

此運動有利於日常的鍛鍊，由於橡筋帶輕巧及攜帶方便，隨時隨地能做到強化肌肉的效果。而且適合不同年齡及進行康復治療的人士鍛鍊。勤多鍛鍊下能達到增加肌肉，減少關節受壓勞損，幫助身體回復維持正確的姿勢。

導師：陳遠鴻(持中國香港體適能總會健身球及橡筋帶指導員訓練證書)

對象：40歲或以上人士

名額：15

費用：\$480 (4堂)

課程編號：4904.60F.18001

日期：3/5/18 - 21/6/18 逢星期四

時間：1530 - 1630

查詢：2783 3636 (鍾先生)

13. 瑜伽

瑜伽能有效讓身、心、靈都得到健康，由調身(體位法)，調息(呼吸)，調法(生活方式)，調心(放鬆)等綜合而成。本課程根據中年人士身心的特性，精挑細選一些合適以循序漸進來練習瑜伽，從而提升健康、生活和諧快樂的人生。

導師：關靜雯

對象：40歲或以上人士

名額：25

費用：\$460 (8堂)

課程編號：4904.60Y.18001

日期：25/4/18 - 20/6/18 逢星期三
(9/5/18 除外)

時間：1000 - 1100

課程編號：4904.60Y.18002

日期：27/6/18 - 15/8/18 逢星期三

時間：1000 - 1100

課程編號：4904.60Y.18003

日期：22/8/18 - 24/10/18 逢星期三

時間：1000 - 1100

查詢：2783 3618 (劉先生)

<p>14. 瑜伽伸展課程</p> <p>以瑜伽式子配合呼吸法，適度伸展肌肉，提升身體的柔軟度及關節的靈活性，促進血液循環，暢通淋巴，排走毒素，舒緩壓力，回復身體的最佳狀態！</p> <p>導師：高照平（註冊瑜伽老師）</p> <p>對象：40歲或以上人士</p> <p>名額：20</p> <p>費用：\$680（10堂）</p> <p>課程編號：4904.60A.18001</p> <p>日期：9/4/18 - 11/6/18 逢星期一</p> <p>時間：0945 - 1100</p> <p>課程編號：4904.60A.18002</p> <p>日期：9/7/18 - 17/9/18 逢星期一</p> <p>時間：0945 - 1100</p> <p>查詢：2783 3618（劉先生）</p>	<p>15. 新興運動Dodgebee 體驗日</p> <p>由香港躲避盤總會引進推廣，用海錦製之軟身飛盤，配合閃避球玩法，在小小場地內進行攻防比賽，既安全、又好玩刺激！</p> <p>2015年至今已接觸約5萬人，總會更每年派隊出戰日本及台灣。</p> <p>導師：香港躲避盤總會教練</p> <p>對象：40歲或以上人士</p> <p>名額：40</p> <p>費用：\$100</p> <p>地點：九龍會所6/F 主場館</p> <p>課程編號：490403075A</p> <p>日期：12/4/2018 星期四</p> <p>時間：2000 - 2200</p> <p>課程編號：490403075B</p> <p>日期：19/4/2018 星期四</p> <p>時間：2000 - 2200</p> <p>查詢：2783 3615（藍小姐）</p>
---	--

<p>16. 花式跳繩入門班</p> <p>跳繩為全身性的健體運動，能訓練協調性、肌耐力、平衡感等等，簡單而有效。此運動適合不同年齡的人士參與，不論是個人、雙人，還是團隊訓練皆可。亦可按照個人體能情況以調節運動量，節拍可快可慢。</p> <p>導師：鮑詠珩</p> <p>對象：40歲或以上人士</p> <p>名額：12</p> <p>費用：\$500（4堂）</p> <p>地點：九龍會所1/F 活動室</p> <p>備註：參加者須有基本跳繩技術，並自備拍子繩，或由本會代購</p> <p>課程編號：490403288</p> <p>日期：4/5/18 - 25/5/18 逢星期五</p> <p>時間：1600 - 1730</p> <p>查詢：2783 3615（藍小姐）</p>	<p>17. 高疊盤體驗</p> <p>高疊盤為一個參加者需要將「汽水盤」一個一個地穩妥地疊高，期間參加者需要一直在「高塔」之上的活動；過程中非常講究團隊合作，依靠隊友一直扶穩「高塔」，以及將「汽水盤」傳送到攀爬者的手上。齊來挑戰自己、發掘自己更多的可能性！</p> <p>對象：40歲或以上人士</p> <p>名額：20</p> <p>費用：\$250</p> <p>集合及解散地點：樂歷天地（旺角奶路臣街38號麥花臣滙5樓）</p> <p>課程編號：490403076</p> <p>日期：23/7/18 星期一</p> <p>時間：1400 - 1600</p> <p>查詢：2783 3615（藍小姐）</p>	<p>18. 運動攀登挑戰</p> <p>由運動攀登教練介紹室內攀石場地、繩索系統與安全守則、攀爬技巧及體驗運動攀登，從中挑戰自我，與他人建立互信關係。</p> <p>對象：40歲或以上人士</p> <p>名額：8</p> <p>費用：\$60</p> <p>地點：九龍會所7/F 攀石場</p> <p>課程編號：490403291</p> <p>日期：15/6/18 星期五</p> <p>時間：1430 - 1600</p> <p>查詢：2783 3619（霍小姐）</p>
---	---	---

<p>19. 成人游泳訓練初班 (男、女子混合教授)</p> <p>游泳是在水中靠浮力，借不同之肢體動作在水中進行之帶氧運動。初班課程以教授蛙泳及自由泳之基礎動作為主，並按參加者程度作適當的技術指導。</p> <p>對象：40歲或以上人士 名額：10 費用：\$460 (4 堂)</p> <p>課程編號：AWME 401A3-18 日期：4/4/18 - 25/4/18 逢星期三 時間：1100 - 1200</p> <p>課程編號：AWME 401A3-18 日期：6/6/18 - 27/6/18 逢星期三 時間：1100 - 1200 查詢：2420 0266 (劉先生/ 郭小姐)</p>	<p>20. 羽毛球班</p> <p>羽毛球運動是一項鍛練手眼協調的運動，初學者透導師的悉心指導，可容易掌握到基本步法、擊球以及各類的基本功，以享受羽毛球之樂趣。</p> <p>對象：40歲或以上人士 名額：16 費用：\$365 (4 堂)</p> <p>課程編號：HB1804A 日期：12/4/18 - 3/5/18 逢星期四 時間：1030 - 1230</p> <p>課程編號：HB1804B 日期：10/5/18 - 31/5/18 逢星期四 時間：1030 - 1230 查詢：2420 0266 (岑先生)</p>
<p>21.FLYING YOGA 空中瑜伽</p> <p>借助於懸掛於空中的柔軟布幔，將傳統瑜珈與空中技巧完美結合。透過懸掛於空中的布幔協助肢體伸展，刺激表層皮膚、肌肉及底層淋巴等，達至矯正伸展脊椎和釋放關節壓力的效果。</p> <p>對象：40歲或以上人士 名額：6 費用：\$540 (4 堂)</p> <p>課程編號：FY0404A-18 日期：12/4/18 - 3/5/2018 逢星期四 時間：1400 - 1500</p> <p>課程編號：FY0404B-18 日期：10/5/18 - 31/5/2018 逢星期四 時間：1400 - 1500 查詢：2420 0266 (鄭小姐)</p>	<p>22.Bosu Ball 平衡健身球</p> <p>利用Bosu 這個半圓健身工具，可以很有效改善身體的平衡，還可鍛煉到身體各部份的肌肉，甚至有些平時少用的深層肌肉亦可鍛煉到。</p> <p>對象：40歲或以上人士 名額：10 費用：\$472.5 (7 堂)</p> <p>課程編號：SF0704-18 日期：10/4/18 - 29/5/2018 逢星期二 (22/5/18 除外) 時間：1400 - 1500</p> <p>課程編號：SF0704-18 日期：10/4/18 - 29/5/2018 逢星期二 (22/5/18 除外) 時間：1500 - 1600 查詢：2420 0266 (鄭小姐)</p>

野外挑戰

走進山野進行各種項目，挑戰生命中的可能性。

新界會所

<p>運動攀登</p> <p>運動攀登是一種近年比例普及的運動，參加者需要在教練的指導及帶領下完成的一頂挑戰。在挑戰過程中，參加者要克服對高度的恐懼及體力的挑戰，以及需要在同伴的協作下完成，除了能增強團隊合作精神及溝通能力之外，亦能鍛鍊肌肉鍛練、強化機能及活動能力及意志力。</p> <p>對象：40歲或以上人士</p> <p>名額：8</p> <p>地點：新界會所5/F 室外攀石牆</p> <p>課程編號：SCE01-1804</p> <p>日期：6/4/18 - 27/4/18 逢星期五</p> <p>時間：1930 - 2030</p> <p>費用：\$400 (4 堂)</p> <p>課程編號：SCE01-1805</p> <p>日期：4/5/18 - 25/5/18 逢星期五</p> <p>時間：1930 - 2030</p> <p>費用：\$400 (4 堂)</p> <p>課程編號：SCE01-1806</p> <p>日期：1/6/18 - 29/6/18 逢星期五</p> <p>時間：1930-2030</p> <p>費用：\$500 (5 堂)</p> <p>查詢：2420 0266 (徐先生)</p>	<p>繩索挑戰</p> <p>繩索挑戰也是近年冒起的新運動，參加者需要在繩索上學習上攀、下降、繩索系統轉換等等不同的專業技巧，藉繩索挑戰克服對高度的恐懼、判斷能力及自信心，亦能鍛鍊肌肉鍛練、強化機能及活動能力及意志力。</p> <p>對象：40歲或以上人士</p> <p>名額：8</p> <p>地點：新界會所2/F 林護堂</p> <p>課程編號：RAE01-1804</p> <p>日期：6/4/18 - 27/4/18 逢星期五</p> <p>時間：2045 - 2145</p> <p>費用：\$480 (4 堂)</p> <p>課程編號：RAE01-1805</p> <p>日期：4/5/18 - 25/5/18 逢星期五</p> <p>時間：2045 - 2145</p> <p>費用：\$480 (4 堂)</p> <p>課程編號：RAE01-1806</p> <p>日期：1/6/18 - 29/6/18 逢星期五</p> <p>時間：2045 - 2145</p> <p>費用：\$600 (5 堂)</p> <p>查詢：2420 0266 (徐先生)</p>
--	--

九龍會所

<p>海上歷奇自我發現之旅- 獨木舟訓練 透過學習獨木舟技術，培養在大海中 迎風破浪的信心，重新發現自己的潛能和 魄力，再把這份感動帶回日常生活中。 課程編號：490403071 三星訓練證書 日期：18/7, 25/7, 1/8/18 逢星期三 時間：0900 - 1700 島嶼挑戰旅程 日期：8/8/18 (星期三) 時間：0900 - 1700 對象：40 歲或以上人士 名額：8 費用：\$1200 (包四天租艇、導師、 保險及入營之費用，參加者需 自備午膳) 集合及解散地點：水上活動中心 備註：必須能以任何泳式及不依附任何 浮物，於海中連續游泳50 米之 距離。 查詢：2783 3615 (藍小姐)</p>	<p>浮潛一日遊 透過學習浮潛理論及體驗，去探索多姿 多彩的海洋世界，有機會看到色彩繽紛的 魚類以及珊瑚！即使不熟水性，亦可在 導師指導及監督下進行浮潛活動。 活動編號：490403073 日期：29/8/18 星期三 時間：0900 - 1700 對象：40 歲或以上人士 名額：10 費用：600 集合及解散地點：待定 查詢：2783 3615 (藍小姐)</p>
	<p>以龍會友— 龍舟體驗同樂日 透過認識龍舟運動的理論與實踐，一同 感受端午節的氣氛，以及發掘大家對龍 舟運動的興趣。活動將由註冊龍舟教練 任教。 活動編號：490403074 日期：13/6/18 星期三 時間：0900 - 1300 對象：40 歲或以上人士 名額：9 費用：\$200 集合及解散地點：水上活動中心 (待定) 備註：必須能以任何泳式及不依附任何 浮物，於海中連續游泳50 米之 距離。 查詢：2783 3615 (藍小姐)</p>

興趣發展

發掘和培養新興趣，發現和發揮自己的才華。

九龍會所

1. 新喜點魔術教室
2. 穴位痛症自療班
3. 魔術汽球扭扭樂
4. 夏威夷小結他Ukulele 班
5. 「衝上雲霄」- 參觀香港飛行總會
6. 天然產品制作 - 防蚊系列
7. Magic Moment
8. Infographic 系列 - 手機拍攝圖像班
9. Low Event 低結構歷奇
10. 中草藥認識入門

<p>1. 新喜點魔術教室</p> <p>適合初接觸魔術人士，利用隨身物品學習近距離魔術，拉近人與人之間距離及訓練溝通技巧。</p> <p>對象：40歲或以上人士</p> <p>名額：6</p> <p>費用：\$120 (2堂)</p> <p>地點：九龍會所1/F 活動室</p> <p>課程編號：(A期)490403138</p> <p>日期：20/7/18, 27/7/18 (逢星期五)</p> <p>時間：1530 - 1630</p> <p>課程編號：(B期)490403139</p> <p>日期：10/8/18, 17/8/18 (逢星期五)</p> <p>時間：1530 - 1630</p> <p>查詢：2783 3618 (劉先生)</p>	<p>2. 穴位痛症自療班</p> <p>適透過認識身體不同穴位按壓技巧，以達舒緩痛症之效。課堂將會二人一組互相練習。</p> <p>義務導師：談務品 (畢業於嶺南大學持續進修學院《綜合理療師專業文憑》、註冊綜合療法醫學會《綜合運動理療醫學及痛症治療》講師)</p> <p>對象：40歲或以上人士</p> <p>名額：25</p> <p>費用：\$300 (6堂)</p> <p>地點：九龍會所1/F 活動室</p> <p>課程編號：490403077</p> <p>日期：17/4/18 - 5/6/18 (逢星期二)</p> <p>時間：1500 - 1700</p> <p>查詢：2783 3638 (盧先生)</p>
--	--

3. 魔術汽球扭扭樂

嘗試以魔術汽球扭出多種造型，包括動物、卡通以及派對飾物等；盼日後能利用扭汽球帶給別人歡樂！

對象：40歲或以上人士

名額：10

費用：\$50

地點：九龍會所1/F 活動室

課程編號：490403279

日期：9/7/18 星期一

時間：1500 - 1700

查詢：2783 3615 (藍小姐)

4. 夏威夷小結他Ukulele 班

源於夏威夷的4弦小結他，外型別緻，音色清脆，節奏輕快，容易掌握，是學習結他的入門階梯。內容包括演奏Ukulele的基本姿勢及P指之運用、四線譜(Tab)的閱讀技巧、左手按弦和把位技巧、唱弦彈奏練習、合奏技巧。

導師：謝俊雯 (畢業於香港演藝學院音樂系，古典結他系榮譽學生。)

對象：40歲或以上人士

名額：12

費用：\$680 (10堂)

地點：九龍會所3/F 活動室

課程編號：4904.60U.18001

日期：9/4/18 - 11/6/18 逢星期一

時間：1300 - 1400

課程編號：4904.60U.18002

日期：9/4/18 - 11/6/18 逢星期一

時間：1400 - 1500

課程編號：4904.60U.18003

日期：9/7/18 - 10/9/18 逢星期一

時間：1300 - 1400

課程編號：4904.60U.18004

日期：9/7/18 - 10/9/18 逢星期一

時間：1400 - 1500

查詢：2783 3618 (劉先生)

<p>5. 「衝上雲霄」參觀香港飛行總會</p> <p>飛行員會透過講座介紹香港飛行總會的歷史與背景資料；亦有機會帶領大家參觀機庫，欣賞各式各樣的小型飛機！此總會更提供飛行訓練課程，有興趣的會友更多藉機會了解一番。</p> <p>對象：40歲或以上人士</p> <p>名額：30</p> <p>費用：\$50</p> <p>地點：香港飛行總會</p> <p>集合及解散地點：九龍會所</p> <p>備註：費用已包括車資</p> <p>課程編號：490403280</p> <p>日期：22/8/18（星期三）</p> <p>時間：1330 - 1630</p> <p>查詢：2783 3615（藍小姐）</p>	<p>6. 天然產品制作防蚊系列</p> <p>面對蚊患卻怕使用化學品？天然防蚊產品幫到你！透過利用天然香薰油，能自製出有效、健康的驅蚊產品，安心使用。</p> <p>內容：製作防蚊水、防蚊膏及防蚊啫喱，完成後參加者將可帶走三份產品。</p> <p>對象：40歲或以上人士</p> <p>名額：25</p> <p>費用：\$120</p> <p>地點：九龍會所1/F 活動室</p> <p>課程編號：490403083</p> <p>日期：23/5/18（星期三）</p> <p>時間：1500 - 1600</p> <p>查詢：2783 3615（藍小姐）</p>
---	---

<p>7. Magic Moment</p> <p>「MAGIC~」魔術帶給人奇幻與驚喜！透過學習有技巧地使用魔術小道具，甚至是生活中的小物件，來一同將無窮的歡樂傳開去！</p> <p>導師：梁俊傑</p> <p>對象：40歲或以上人士</p> <p>名額：10</p> <p>費用：\$360（4堂）</p> <p>地點：九龍會所1/F 活動室</p> <p>課程編號：490403082</p> <p>日期：6/4/18 - 27/4/18（逢星期五）</p> <p>時間：1600 - 1700</p> <p>查詢：2783 3615（藍小姐）</p>	<p>8. Infographic 系列手機拍攝圖像班</p> <p>攝影為圖像表達之其中一種元素，現在手機及數碼相機大行其道，圖像也變得愈來愈重要，你懂不懂得用圖像去表達自己的一些感覺或故事呢？一張好的圖像勝過千言萬語！</p> <p>義務導師：James（從事圖像創意總監多年，善於用不同圖像元素去表達複雜理念，特別注重參加者體驗(User Experience)，樂於與大家一同分享經驗。）</p> <p>對象：40歲或以上人士</p> <p>名額：12</p> <p>費用：\$200（4堂）</p> <p>地點：九龍會所1/F 活動室</p> <p>課程編號：490403080A</p> <p>日期：29/5/18 - 19/6/18（逢星期二）</p> <p>時間：1030 - 1230</p> <p>課程編號：490403080B</p> <p>日期：26/6/18 - 17/7/18（逢星期二）</p> <p>時間：1030 - 1230</p> <p>查詢：2783 3636（盧先生）</p>
---	---

<p>9. Low Event低結構歷奇</p> <p>低結構歷奇活動體驗，透過任務挑戰，培養自信，發揮潛能，訓練溝通及團隊合作能力。</p> <p>義務導師： James</p> <p>(High Even 一級教練、Low Event 一級教練及Recreational Abseiling 一級教練)</p> <p>對象： 40 歲或以上人士</p> <p>名額： 12</p> <p>費用： \$200 (4 堂)</p> <p>地點： 九龍會所3/F 活動室</p> <p>課程編號：490403079</p> <p>日期： 30/5/18 - 20/6/18 (逢星期三)</p> <p>時間： 1500 - 1700</p> <p>查詢： 2783 3636 (盧先生)</p>	<p>10. 中草藥認識入門</p> <p>義務導師：</p> <p>談務品 (修畢嶺南中醫藥研修系列- 嶺南中草藥與應用(2) 課程)</p> <p>James (修畢可持續生態農業導師培訓課程、「生物多樣在田園」導賞員培訓課程及中藥就業基礎課程)</p> <p>對象： 40 歲或以上人士</p> <p>名額： 12</p> <p>費用： \$300 (6 堂)</p> <p>地點： 九龍會所1/F 活動室</p> <p>課程編號：490403078</p> <p>日期： 19/4/18 - 24/5/18 (逢星期四)</p> <p>時間： 1030 - 1230</p> <p>查詢： 2783 3636 (盧先生)</p>
--	--

身心成長

了解不同人生課題，擴闊生命的眼界。

<p>「人生閱歷」參觀 「賽馬會生命·歷情體驗=館」 九龍會所</p> <p>"We don't stop playing because we grow old; we grow old because we stop playing - George Bernard Shaw"</p> <p>透過參與生命歷程活動，重新思考何謂「年青」、何謂「年老」，回顧並展望自己的生命，肯定自己的價值，更加積極面對人生。</p> <p>對象： 40 歲或以上人士</p> <p>名額： 20</p> <p>費用： \$220</p> <p>集合及解散地點： 賽馬會生命·歷情體驗館</p> <p>備註： 費用已包括入場活動費</p> <p>活動編號：490403281</p> <p>日期： 16/7/18 (逢星期一)</p> <p>時間： 1400 - 1730</p> <p>查詢： 2783 3615 (藍小姐)</p>	<p>忘了？忘不了。</p> <p>從工作坊中去了解「健忘」與「認知障礙」之分別，嘗試從患者的角度去了解他們的行為；亦有記憶法體驗活動——「記性」</p> <p>可以有方法訓練，不用過於擔心「健忘/退化」的問題。</p> <p>對象： 40 歲或以上人士</p> <p>名額： 20</p> <p>費用： \$20</p> <p>地點： 九龍會所1/F 活動室</p> <p>分享嘉賓：長者模特兒陸婉兒女士</p> <p>活動編號：490403079</p> <p>日期： 31/8/18 (星期五)</p> <p>時間： 1500 - 1630</p> <p>查詢： 2783 3615 (藍小姐)</p>	<p>「通識·通通識」</p> <p>參觀「香港醫學博物館」</p> <p>參觀館內的專題展覽及導賞團，以了解香港公共衛生及醫療服務的發展與重要性，</p> <p>相關內容如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> 古往今來公共衛生、撲滅及預防傳染性疾病的發展 香港醫療及衛生服務發展概述 概述和比較傳統中醫學和西醫學 本館建築風格鑒賞及法定古蹟的保育 <p>工作</p> <p>對象： 40 歲或以上人士</p> <p>名額： 20</p> <p>費用： \$60</p> <p>集合及解散地點：香港醫學博物館</p> <p>備註： 費用已包括入場及導賞團之費用</p> <p>活動編號：490403079</p> <p>日期： 13/8/18 (星期一)</p> <p>時間： 1400 - 1600</p> <p>查詢： 2783 3615 (藍小姐)</p>
--	--	--

賽馬會活腦健體計劃

<p>“健體” 之後又有乜好?</p> <ul style="list-style-type: none">- 行得遠咗- 腳步大咗- 行路穩咗- 手袋背心袋擺重咗- 樓梯斜路行多咗- 旺角行街左閃右閃冇難度 <p>“活腦?” 係乜傢伙?</p> <ul style="list-style-type: none">- 啣就係腦袋會記得- 約左乜人幾點去乜茶樓- 鎖匙銀包擺係邊- 舊日足跡去過邊- 電話號碼記多咗- 街市可以買齊所有餸 <p>計劃活動特色</p> <ul style="list-style-type: none">- 簡簡單單玩一餐- 手手腳腳郁唔停- 邊行邊走邊用腦- 遊戲靈活可調較- 可易可難有挑戰- 有傾有講有合作- 嘻嘻哈哈玩足8 星期 <p>活動內容</p> <p>5 個智力遊戲 + 5 個體能活動</p> <ul style="list-style-type: none">- 揀生果 - 打太鼓- 數清楚 - 打電話- 九宮格 - 擊掌- 圍城 - 方塊行- 龍門陣 - 叫外賣	<p>費用全免!</p> <p>參加資格</p> <p>願意接受活動舉辦前的身體狀況測試；測試目的是決定你的體能是否適合參加，以策安全。</p> <p>被接納參加後，願意出席整個共8 個星期，每星期 2 次,每次75 分鐘的活動計劃。願意將活動計劃學到的健康小貼士和家人或朋友分享。</p> <p>報名方法</p> <p>親臨九龍會所1/F 辦事處</p> <p>日期(所有日期務必出席)</p> <p>九龍會所： 5 月7,14,16,21,23,28,30； 6 月4,6,11,13,20,25,27； 7 月4 日 香港浸會大學： 7 月13 日</p> <p>時間: 1430 - 1545 (請預早五分鐘到達活動地點)</p> <p>地點: 九龍會所1/F 活動室及香港浸會大學</p> <p>註：這項計劃獲得香港賽馬會慈善基金捐助，由香港浸會大學許士芬博士體康研究中心推行，參加費用全免。</p>
--	---

追查膝痛成因

追查膝痛成因轉載自2017年6月9日am730「醫理」專欄

當你早上起床或久坐站立時，有沒有感到膝蓋僵硬痠痛？若有的話，有可能你已經出現膝關節退化。

膝關節疼痛問題困擾不少長者及運動愛好者，當蹲下或上落樓梯時，膝蓋關節需要承受相當於體重3至5倍的壓力，久而久之，膝蓋底部的軟骨就會出現磨損。隨著年紀增長，身體製造軟骨的速度比磨損的速度愈來愈慢，所以膝關節軟骨亦會隨之而減少。如果軟骨出現磨損，吸震能力就會大為減弱，令大腿骨及髌骨直接受壓和磨擦，引起疼痛。

膝部的結構非常複雜，除了上述的軟骨外，膝部被多條韌帶、肌肉、筋腱、筋膜、滑囊等組織包圍，膝關節內亦有關節囊、半月板、前後十字韌帶，以上任何一個組織出現問題或病變，也可以對膝關節的穩定性構成影響或引起痛症。不少患者經X光片檢查後，被診斷為膝關節退化，但其實X光診斷多用於檢查骨關節，不能完全追查到涉及軟組織的痛症成因；再加上扁平足、盤骨過闊等也同樣可以構成膝痛。若要成功追查痛症根源，對症下藥，可以向物理治療師求助，透過觸診、動作分析等檢查，讓患者更全面了解膝痛成因。若受膝痛困擾，可到本會物理治療部預約檢查，電話2783 3636。

作者：黃愉豪先生(香港中華基督教)

「衝擊」痛症

轉載自2017年3月3日am730「醫理」專欄

都市人工作忙碌，經常需要長時間使用電腦或手提電話、或者因工作需要進行重複性動作，如工作姿勢不正確、缺乏適當運動和休息，便容易患上各類型的筋腱關節痛症，例如頑固性肩頸背痛、膝關節痛、高爾夫球肘及媽媽手等筋腱勞損，雖然傳統物理治療，如超聲波、電療等可減輕痛楚，但如果情況已引致鈣化性筋腱炎，就可能只可短暫舒緩痛楚，復發機會甚高。

衝擊波治療是近年獲公私營骨科及物理治療中心廣泛採用的痛症治療儀，它可以有效緩解鈣化性筋腱問題。衝擊波是一種極高能量的聲波，透過破壞患處長期發炎的軟組織，增加新血管生長。研究顯示，衝擊波能有效治療鈣化性筋腱炎、打散軟組織黏連，放鬆繃緊之深層肌肉，幫助愈合的骨折、筋膜炎及肌腱炎等，有效縮短康復的療程。其優點是療效快而顯著、非入侵性、無外傷，亦沒有嚴重的副作用。

衝擊波治療適用於頑固性肩頸痛、坐骨神經痛、網球肘及足底筋膜炎，大部分患者在接受四至八次治療以後，疼痛情況均有顯著的改善。本會設有專為頑固痛症患者設立的衝擊波療程，有興趣可致電2783 3636向本會九龍會所查詢。

作者：羅培楷先生（香港中華基督教青年會一級物理治療師）

青年會物理治療服務（九龍會所）

治療傷患痛症，配合復康運動，全面改善體適能

門診治療服務包括：先進治療儀：衝擊波治療、頸腰椎牽引治療、干擾波治療、超聲波治療、電療等

專業治療法：手法治療、針灸、水療、運動治療、運動包紮等

門診服務時間

星期一：13:00 - 19:00

星期二：09:30 - 12:00 & 16:30-17:30

星期三：09:30 - 21:00

星期四：09:30 - 13:00

星期五：10:00 - 12:00 & 16:00-18:00

星期六：09:00 - 18:00

星期日及公眾假期：休息

收費

	會友	非會友
健康評估及檢查	\$100	\$100
一個部位	\$450	\$500
兩個部位	\$567	\$630
個人化水中物理治療	\$405	\$450
足部檢查及製作鞋墊	\$1080	\$1200

* 接受服務者（除評估服務外）必須持有註冊西醫簽發之物理治療轉介文件。

* 本中心之物理治療收據可作保險索償申請。

* 凡年屆 65 歲長者均可使用醫療券支付評估及治療費用。

查詢/ 預約電話：2783 3616

報名安排

- 1.參加者必須為有效會友，請於報名時出示有效會友證。
- 2.所有課程以先到先得形式接受報名。
- 3.課程之詳細資料及收生細則請參閱有關海報或致電查詢。
- 4.本會只接受親臨報名，費用須以現金、易辦事或信用卡繳交。
- 5.報名後請保留收據，以便查核。
- 6.繳費後請依公佈日期上課，不作另行通知。
- 7.所有課程收據，不得轉讓他人。
- 8.如報名不被接受或有關課程取消，已繳學費將予發還，詳情將個別通知，學員需保留收據以作退款憑證。
- 9.如因病患或私人理由未能參與已報課程，請參考課程退款安排。
- 10.請仔細選擇最合適課程、日期及時間，如因個人理由要求轉班，需先聯絡課程負責同工，並需繳交每課程行政費 \$60 元。所有更改必須按名額情況及行政安排許可下才可作實，無論更改接受與否，所繳行政費概不發還。
- 11.參加者如違反本會各項課堂守則，經導師或中心職員勸喻無效後，本會有權終止其上課。所繳費用，概不發還。
- 12.所有課程均以粵語授課。
- 13.學員如需申請出席證明信，需到票務處辦理申請手續，費用 \$20，處理需時約一星期。
- 14.本會所保留刊登參加者活動照片之權利，有關相片或錄像有可能公開展出、刊登或播放，若參加者不希望在活動及興趣課程中被拍攝，可直接向活動負責人反映，讓拍攝時不拍入鏡頭內。
- 15.本會保留一切更改本季刊之細則及資料的權利，如有修改，將不會另行通知。如有需要，可向會所查詢最新詳情。

入會手續須知

永遠會籍

\$5,000

此乃永久會籍，須一筆過繳付會費。

贊助會籍

每年\$1,000

會籍為一年制，不論是否連續五年入會，贊助會友在繳交第五年年費時可自動取得永久會籍。

普通會籍

一年\$30

三年\$80

五年\$130

供18 歲或以上人士申請。

少年會籍

一年\$20

三年\$60

五年\$100

供18 歲以下人士申請。

優惠會籍

一年\$20

三年\$60

五年\$100

年滿60 歲或以上、綜援、殘疾人士可申請此會籍。

家庭會籍

一年\$50

三年\$40

五年\$230

(1) 夫婦二人或 (2) 父或/ 及母，連同不多於四名十八歲以下的子女為一會籍單位。

團體會友/夥伴學校

查詢請致電Enquiry 27833636

九龍會所

電話：2783 3636

傳真：2388 1123

電郵：kc@ymca.org.hk

網頁：http://kln.ymca.org.hk

地址：九龍油麻地窩打老道23號

開放時間

(除農曆新年外，公眾假期照常)

1/F 大堂及會友服務

星期一至六: 09:00 - 22:00

星期日: 09:00 - 21:00

G/F 票務處

星期一至六: 09:00 - 22:00

星期日: 10:00 - 21:00

新界會所

電話：24200266

傳真：26122492

電郵：ntcentre@ymca.org.hk

康樂事工隊：ntsports@ymca.org.hk

地址：葵涌葵盛圍32-40號

開放時間

星期一至六： 08:30 - 22:00

星期日： 08:30 - 17:00

公眾假期： 09:00 - 17:00

收費時間

星期一至六： 08:30 - 21:30

星期日： 08:30 - 16:30

公眾假期： 09:00 - 12:30及

14:00 - 16:30

香港中華基督教青年會

「豐盛人生 • 新『喜』點」

電話：2783 3615

網頁：http://kln.ymca.org.hk/projectjoy

地址：九龍油麻地窩打老道23號