豐盛人生 由此「喜」！

「豐盛人生新『喜』點」由 2015 年 4 月開始推行至今，以九龍會所及新界會所為主要服務點，提供多項課程、工作坊及活動，鼓勵 40 歲以上中年人士，在人生下半場開展更豐盛的生活。

計劃以往提供六大主題活動，包括：運動養生、野外挑戰、興趣發展、社會服務身心成長以及放眼世界。藉以鼓勵及推動會友持續進行運動鍛鍊，建立健康生活模式和體魄，同時發掘和培養新興趣，發揮自己的才華，繼以參與或組織義工服務，貢獻及回饋社會。

2020-2023 年度新喜點將整合為兩大主題活動及兩個社會服務項目，包括：「喜動人生」、「喜樂人生」、「金鉸剪義剪服務課程」及「Cheerleading Show Time」。

【喜動人生】

以多元化運動模式，建立恒常做運動的習慣及鍛鍊身體，推動實踐身體康健，亦能從中凝聚會友，擴闊社交網絡。

【喜樂人生】

培養音樂觸覺，陶冶性情，有助全人發展及訓練多元化認知能力。

【金鉸剪義剪服務課程】

以剪髮為媒介，讓參加者學習基礎剪髮技巧之外，亦以義剪方式關懷社會上的長者及弱智人士，宣揚關愛和正面的訊息，服務人群。

【Cheerleading Show Time】

以啦啦隊表演形式將正能量及快樂推廣到會內單位及社區。

新「喜」點資訊廣播站

透過廣播站可接收有關「豐盛人生．新『喜』點」的最新資訊，亦可以訊息查詢及回應！

加入廣播站程序：
1) 先將 9330 5497 加入電話簿，名稱設定為「喜．訊」廣播站。
2) 開啟 Whatsapp 並刷新聯絡人資料
3) 於 Whatsapp 中傳送您的姓名至「喜．訊」廣播站。
4) 負責同工將會以 Whatsapp 訊息回應

http://kln.ymca.org.hk/projectjoy　http://fb.com/ymcaprojectjoy　2783 3615　9330 5497

喜樂人生 — 以音樂安靜心靈、以玩樂紓解身心

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：1. 演奏 Ukulele 的基本姿勢及 P 指之運用。 2. 四線譜 (Tab) 的閱讀技巧。 3. 左手按弦和把位技巧。 4. 唱弦彈奏練習。 5. 合奏技巧。

對象 Age：40 歲或以上　上課地點 Venue：3/F 活動室　名額 Quota：6-8　備註 Remarks：學員自備 Ukulele

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
4904.60U.20001	2/11/20 - 1/4/21	1400 - 1500	—	10	720

查詢 Enquiry：2783 3620 (劉先生 Eddie)　導師 Tutor： 謝俊雯（畢業於香港演藝學院音樂系）

金鈸剪義剪訓練課程 - 第十一季

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，培養出效法耶穌基督「非以役人，乃役於人」之服務人群精神。而於完成課程並需參與最少兩次義剪服務，方能正式加入「金鈸剪義剪隊」。

對象 Age：40 歲以上人士
導師 Tutor：鍾啟業
上課地點 Venue：九龍會所 1/F 活動室
名額 Quota：15 人
備註 Remarks：參加者需自備口器材

課程編號 Course Code	日期 Date	時間 Time	星期 Day	費用 Fee
單元一 (上午班)IO: 404003932A	24/11 - 22/12/20	1030 - 1230	三 Wed	500
單元一 (晚上班)IO: 490403932B		1900 - 2100		

查詢 Enquiry：2783 3319 (佘權鴻 Mr Sheh)

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 Tutor：盧國昌 (手綿球教練)
名額 Quota：12
對象 Age：40 歲或以上
上課地點 Venue：6/F 主場館

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
4904.60T.20003	10/12/20 - 18/2/21 (24/12/20, 31/12/20, 11/2/20 除外)	1000-1130	四 Thu	8	440
4904.60T.20004		1430-1600			

查詢 Enquiry：2783 3638 (盧國昌 Mr Lo)

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 Tutor：關靜雯　名額 Quota：14　對象 Age：40 歲或以上　上課地點 Venue：1/F 活動室

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
4904.60Y.20001	11/11/20-30/12/20	1000 - 1100	三 Wed	8	500

查詢 Enquiry：2783 3620 (劉先生 Eddie)

體重管理運動班

本課程協助參加者透過運動及營養飲食達至減脂增肌，有效地預防或面對體重問題，從而減低不同的健康風險。
內容 Content：營養飲食資訊、身體測量、阻力訓練、帶氧運動及放鬆練習等

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：10
上課地點 Venue：2/F 健身室　教練 Coach：KingLok

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee
4904.60H.20003	12/10/20 - 22/10/20	一、四 Mon & Thu	1000-1130	4	340
4904.60H.20004	29/10/20 - 9/11/20				
4904.60H.20005	12/11/20 - 23/11/20				
4904.60H.20006	26/11/20 - 7/12/20				
4904.60H.20007	10/12/20 - 21/12/20				
4904.60H.20008	10/11/20 - 20/11/20	二、五 Tue & Fri			
4904.60H.20009	24/11/20 - 4/12/20				
4904.60H.20010	8/12/20 - 18/12/20				

備註 Remarks：請穿著運動服　查詢 Enquiry：2783 3612 (Gloria Ma)

強身健心運動班

本課程運動訓練，協助參加者定立健體目標、認識更多運動知識及正確運動，有效地提升心肺功能及肌力。
內容 Content：阻力訓練、帶氧運動及伸展放鬆

教練 Coach：Gloria　對象 Age：40 歲或以上　備註 Remarks：請穿著運動服

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee	上課地點 Venue	名額 Quota
4904.60G.20002	12/11/20 - 26/11/20	四 Thur	1130-1230	3	187.5	2/F 健身室	10
4904.60G.20003	3/12/20 - 17/12/20						

查詢 Enquiry：2783 3612 (Gloria Ma)

長者「肌」本法健體班

本課程是專為一眾長者設計的專業體適能課程，因為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要注意及預防。另外，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。
內容：課堂前身體測量、伸展活動及熱身、阻力訓練、集體運動及放鬆練習等

對象 Age：55 至 70 歲的長者　上課地點 Venue：二樓健身室　名額 Quota：每班 7 人

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
4904.60N.20101	6/10/20 - 30/10/20	1130 - 1300	二、五 Tue & Fri	8	620
4904.60N.20102	3/11/20 - 13/11/20			4	310
4904.60N.20103	17/11/20 - 27/11/20				
4904.60N.20104	1/12/20 - 11/12/20				
4904.60N.20105	15/12/20 - 29/12/20				

查詢 Enquiry：2783 3618 (梁小姐 Wood)

肌肉增強健康舞班

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。

導師 Tutor：陳遠鴻 (持中國香港體適能總會相關訓練證書)　對象 Age：40 歲或以上

備註 Remarks：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。

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee	上課地點 Venue	名額 Quota
4904.60D.20103	12/10/20 - 9/11/20 (26/10/20)	一 Mon	1000 - 1100	4	240	3/F Studio B	15
4904.60D.20104	16/11/20 - 7/12/20						
4904.60D.20105	14/12/20 - 4/1/2021						
4904.60D.20106	15/10/20 - 5/11/20	四 Thu	1545 - 1645				
4904.60D.20107	12/11/20 - 3/12/20						
4904.60D.20108	10/12/20 - 31/12/20						

查詢 Enquiry：2783 3618 (梁小姐 Wood)

健美修身球班

透過坐在 FitBall 上時身體背部、臀部、膝部等肌肉仍不斷作出細微的調整，有助脊柱中的椎間盤加速血液循環及加強耐力與柔軟度，訓練平衡力，改善專注力和提高自信心。

對象 Age：40 歲以上　導師 Tutor：陳倩明 (持相關 Fitball 導師證書)

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee	上課地點 Venue	名額 Quota
4904.60B.20003	7/10/20 - 28/10/20	三 Wed	1200 - 1300	4	470	3/F 活動室 或 2/F Studio	6
4904.60B.20004	4/11/20 - 25/11/20						
4904.60B.20005	2/12/20 - 23/12/20						

查詢 Enquiry：2783 3618 (梁麗明 Wood)

緩痛伸展運動課程

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。

導師 Tutor：梁紫君 (伸展運動證書導師、銅級國際專業康體私人教練)　對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：8

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee	上課地點 Venue	名額 Quota
4904.60S.20004	24/11/20 - 15/12/20	二 Tue	1300 - 1400	4	270	油麻地彌敦道 523 號 禮基大廈 1 樓 A 及 B 室	8
4904.60S.20005	9/10/20 - 30/10/20	五 Fri					
4904.60S.20006	6/11/20 - 27/11/20						
4904.60S.20007	4/12/20 - 8/1/21						

查詢 Enquiry：2783 3618 (梁麗明 Wood)

肌膜球舒緩拉丁健康舞

對象 Age：40 歲或以上女會友

將拉丁舞的基本舞步，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，塑造健康體態；再配合健身球，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。運動量及舞步難度均適合 40 歲或以上女會友參加。

導師 Tutor：李亦愛 (持健康舞及普拉提導師證書)　名額 Quota：11　上課地點 Venue：1/F 活動室

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
4904.60L.20593	6-17/11/2020	2020 - 2120	五 Fri	4	270

查詢 Enquiry：2783 3626 (張小姐 Karen)