



動

適量參與有氧運動可以增強心肺功能，改善血液循環。
進行肌力訓練以維持肌肉力量，預防肌少症。
此外，柔軟性訓練亦有效促進關節靈活性，預防跌倒。

靜

適當參與靜態活動，可以減輕壓力，提高精神專注力。
進行靜態活動如音樂、手工等，可以培養興趣愛好，放鬆心情，遠離日常生活的煩惱和壓力。

樂

參加一些集體娛樂活動，如唱歌、團隊運動等，可以促進社交，增加歸屬感。
一些充滿樂趣的活動可以增強生活情趣，提高生活品質。
透過養成一些休閒愛好可以豐富業餘生活，從而提高生活自主性。

! 另有其他綠色新喜點標誌  的訓練程序可供報名參加。

金鉸剪 網上報名 Register Online ☎ 2783 3609 (余先生 Mr Sheh)

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「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季課程方能正式加入「金鉸剪義剪隊」。

! 參加者需自備有關器材

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
490405095A	單元一 晚上班	40歲或以上	鍾啟業	28/8 - 25/9 (18/9)	三 Wed	1900 - 2100	1/F	4	\$600	15
490405096A	單元一 晚上班			2/10 - 23/10						

一對一鋼琴班 ☎ 2783 3619 (沈先生 Anthony)

詩歌伴奏：因應學員程度及興趣而定，從淺入深，旋步協助學員彈奏有興趣之詩歌，以及練習更多的演譯方法。
流行音樂伴奏課程：學習和弦伴奏方法、訓練節奏感、協調能力等；學員可自選歌曲。
傳統古典鋼琴課程：根據英國皇家音樂鋼琴級別而學習。

! 每節課程 45 分鐘；此為恆常課程。
課程設有補堂安排：1. 事假必須預早 48 小時前通知 2. 病假必須預早 2 小時前通知 3. 每期只接受一次事假申請

課程編號 Course Code	對象 Target	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee
請與負責同工聯絡	40歲或以上	個別預約	日期, 時間, 請與負責同工聯絡, 個別預約	Negotiable	鋼琴室	4	\$840 初階 \$945 進階

羽毛球訓練班 ☎ 2783 3639 (蕭先生 Thomas)

重溫羽毛球基礎技巧，提升擊球技術。教授步法及體能練習等等

! 1. 請穿著輕便運動服裝及自備球拍。
2. 「*」課程設有舊生優先報名安排

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.60X.24104	40歲或以上	林樂軒教練 鍾銘鴻教練 及合資格教練	7/10 - 28/10	一 Mon	1430 - 1630	6/F 主場館	4	\$440	16
4904.60X.24105			4/11 - 25/11				4	\$440	
4904.60X.24106			2/12 - 30/12				5	\$550	
4904.60X.24204			8/10 - 29/10	二 Tue			4	\$480	10
4904.60X.24205			5/11 - 26/11				4	\$480	
4904.60X.24206			10/12 - 31/12				4	\$480	