

成血生 新喜點

動 靜 樂

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。

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。

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。

成人興趣初級日語 

2783 3618 (湯小姐 Ena)

由資深香港日語導師教授，在課堂中以輕鬆有趣的方法學習日語，課程由淺入深，以提昇學習興趣。

1. 出席率達 80% 可獲頒修讀獎狀 2. 報讀日語課程可獲贈教科書一套 (價值 \$210)

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
4904.38A.24006	興趣初級 (上)	40 歲以上	東亞語言文化學校	7/1 - 1/4 (28/1)	二	1100 - 1200	1/F 活動室	12	\$2000	10
預計下期上課日期	興趣初級 (下)	初學者		8/4 - 24/6	Tue					

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		鋼琴室	4	\$840 初階 \$945 進階

金鉸剪 

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
第 41 季 :490405099A	單元一 晚上班	40 歲或以上	鍾啟業	8/1 - 19/2	三 Wed	1900 - 2100	1/F	4	\$600	15
第 42 季 :490405100A	單元一 晚上班			(22/1, 29/1, 5/2) 26/2 - 19/3						



軟式手綿球 [網上報名 Register Online](#)

 2783 3619 (沈先生 Anthony)

起源於日本名古屋，由青年會發明的一項揉合了技術、體能、智力的多元化運動，手綿球的特色是安全、易學、好玩。玩法是以手掌打擊以海綿製造的球，能有效鍛鍊全身肌肉、關節和韌帶，增強肌肉耐力、爆發力和心肺功能，幫助身體的靈活性、協調性、柔韌性和平衡力都同樣得到良好的訓練。


 訓練班學費將於 2025 年 4 月 1 日起調整。請穿著輕便運動服裝、自備食水。設有網上報名

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
4904.60T.24008	40 歲或以上	手綿球教練	27/2 - 17/4	四 Thu	1000 - 1130	6/F 主場館	8	\$530	20
4904.60T.24009					1430 - 1600				

羽毛球訓練班 [網上報名 Register Online](#)

 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.24107	40 歲或以上	林樂軒教練 鍾銘鴻教練 及合資格教練	6/1 - 27/1	— Mon	1430 - 1630	6/F 主場館	4	\$440	16
4904.60X.24108			3/2 - 24/2				4	\$440	
4904.60X.24109			3/3 - 31/3				5	\$550	
4904.60X.24207			7/1 - 28/1	二 Tue			4	\$480	10
4904.60X.24208			4/2 - 25/2				4	\$480	
4904.60X.24209			4/3 - 25/3				4	\$480	

郭林氣功 紓緩壓力、促進身心靈健康

郭林氣功 [網上報名 Register Online](#)

 2783 3611 (徐小姐 Koey)

郭林老師 (1909-1984) 結合中國古氣功和中國醫學「氣血論」和「經絡論」創編而成，預防兼輔助醫學的運動，也是復健、養生、運動的最佳良伴。

學習掌握放鬆和入靜的能力，「心平氣和、心安神靜」達致三調（調心、調息、調身），疏通經絡，調和氣血氣，血流通和改善循環，強腎固本。長期練習可提高人體的免疫功能，增強抗病和自癒能力，防止腦退化、調節內分泌、穩定情緒、改善食慾、提升睡眠質素等。

導師：鄭銘鳳氣功導師

(世界醫學氣功學會發証氣功導師、國際認可發靜觀導師、香港郭林氣功同學會會長)

「香港郭林氣功同學會」於 2008 年成立，是由一群癌症病患者組成的非牟利組織。它是一個充滿生命力的互助平台，令到面對死亡挑戰的癌症患者或慢性病人可以重燃信心和勇氣，與同路人一起積極地生活下去。1998 年香港大學臨床腫瘤學系和香港瑪麗醫院腫瘤科癌症中心引入郭林新氣功，配合醫院和大學的醫療和研究。

 請穿著輕便運動服裝

	郭林氣功體驗課	恆常班 - 初班
程序編號 Programme IO	490405117A	490405117B
日期 Date	19/1 (日 Sun)	6/2-27/3 (四 Thu)
時間 Time	14:00-17:00	12:15-13:45
地點 Venue	3/F 多用途室 Studio B	3/F 多用途室 Studio B
名額 Quota	100	30
費用 Fee	免費	1080 (8 堂)