



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。

刘文

參<mark>加 一 些 集 體 娛 樂 活 動 , 如 唱 歌 、</mark> 團 隊 運 動 等 , 可 以 促 進 社 交 增加歸屬感 。

一<mark>些充滿樂趣的活動可以增強生活情趣,提高生活品質。</mark> 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。

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	級別 / 班別	對象	導師 / 教練	日期 (除外)	星期	時間	地點	堂數	費用	名額
Course Code	Level/Class	Target	Tutor/Coach	Date(Exception)	Day	Time	Venue	Sessions	Fee	Quota
4904.38A.25003	興趣初級	40 歲以上 初學者	東亞語言文化 學校	8/4 - 24/6	= Tue	1430-1530	1/F 活動 室	12	\$2000	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

請與負責同工聯絡		日期,時間	. 請與負責	· [同工聯絡,個別預約	鋼琴室	4	\$880 初階 / \$984 進階
Course Code	Target	Date(Exception)	Day	Time	Venue	Sessions	Fee
課程編號	對象	日期(除外)	星期	時間	地點	堂數	費用

C 2783 3609 (佘先生 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」。

① 参加者需自備以下器材 (估計市場價值港幣 1300): 練習頭 2 個、練習用支架 1 個、剪髮梳 1 把、無痕 夾 6 隻、理 用剪刀 1 套、鉸剪袋 1 個、理 用電剷 1 把、噴水壺 1 個、 剪髮布 1 塊、工作圍裙 1 件

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
體驗班 (第43季)	40 告示以上		27/3	四 Thu	1900 - 2030		1	免費	10
基礎班 (第 43 季)	40 威以以上								
研習班 (第 43 季)	40 歲或以上及已完成 基礎班之本會會友	鍾啟業	2 - 23/4	≡ Wed	1900 - 2100		4	\$600	10
體驗班 (第 44 季)	40 告書以 L		24/4	四 Thu	1900 - 2030		1	免費	10
基礎班 (第 44 季)	40 威以以上					1/F			
研習班 (第 44 季)	40 歲或以上及已完成 基礎班之本會會友		30/4 - 21/5	≡ Wed	1900 - 2100		4	\$600	10
體驗班 (第 45 季)	40 歲或以上		22/5	四 Thu	1900 - 2030		1	免費	10
基礎班 (第 45 季) 研習班 (第 45 季)	40 歲或以上及已完成 基礎班之本會會友		28/5 - 18/6	≡ Wed	1900 - 2100		4	\$600	10
	體驗班 (第 43 季) 基礎班 (第 43 季) 研習班 (第 43 季) 體驗班 (第 44 季) 基礎班 (第 44 季) 研習班 (第 44 季) 體驗班 (第 45 季) 基礎班 (第 45 季)	Level/Class Target 體驗班(第43季) 40歲或以上 基礎班(第43季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 體驗班(第44季) 40歲或以上 基礎班(第44季) 40歲或以上 研習班(第44季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 體驗班(第45季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 基礎班(第45季) 40歲或以上及已完成 基礎班(第45季) 40歲或以上及已完成	Level/Class Target Tutor/Coach 體驗班(第43季) 40歲或以上 基礎班(第43季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 體驗班(第44季) 40歲或以上 基礎班(第44季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 體驗班(第44季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 體驗班(第45季) 40歲或以上 基礎班(第45季) 40歲或以上及已完成	Level/Class Target Tutor/Coach Date(Exception) 體驗班 (第 43 季) 40 歲或以上 27/3 基礎班 (第 43 季) 40 歲或以上及已完成基礎班之本會會友 2 - 23/4 體驗班 (第 44 季) 40 歲或以上及已完成基礎班之本會會友 24/4 研習班 (第 44 季) 40 歲或以上及已完成基礎班之本會會友 30/4 - 21/5 體驗班 (第 45 季) 40 歲或以上及已完成基礎班之本會會友 22/5 基礎班 (第 45 季) 40 歲或以上及已完成基礎班之本會會友 28/5 - 18/6	Level/Class Target Tutor/Coach Date(Exception) Day 體驗班(第43季) 40歲或以上 27/3 四 Thu 基礎班(第43季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 2 - 23/4 三 Wed 體驗班(第44季) 40歲或以上 24/4 四 Thu 研習班(第44季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 30/4 - 21/5 三 Wed 體驗班(第44季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 22/5 四 Thu 基礎班(第45季) 40歲或以上及已完成 28/5 - 18/6 = Wed	Level/Class Target Tutor/Coach Date(Exception) Day Time 體驗班(第43季) 40歲或以上 27/3 四 Thu 1900 - 2030 研習班(第43季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 2 - 23/4 三 Wed 1900 - 2100 基礎班(第44季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 研習班(第44季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 體驗班(第45季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 體驗班(第45季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 基礎班(第45季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 基礎班(第45季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 基礎班(第45季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 基礎班(第45季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 基礎班(第45季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會全 28/5~18/6 = Wed 1900 - 2100 28/5~18/6 = Wed 1900 - 2100	Level/Class Target Tutor/Coach Date(Exception) Day Time Venue 體驗班(第43季) 40 歲或以上 27/3 四 Thu 1900 - 2030 研習班(第43季) 40 歲或以上及已完成基礎班之本會會友 2 - 23/4 三 Wed 1900 - 2100 基礎班(第44季) 40 歲或以上 24/4 四 Thu 1900 - 2030 基礎班(第44季) 40 歲或以上及已完成基礎班之本會會友 體驗班(第44季) 40 歲或以上及已完成基礎班之本會會友 建設班(第45季) 40 歲或以上 基礎班(第45季) 40 歲或以上及已完成 基礎班(第45季) 40 歲或以上及已完成	Level/Class Target Tutor/Coach Date(Exception) Day Time Venue Sessions 體驗班(第43季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 體驗班(第44季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 研習班(第44季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 研習班(第44季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 體驗班(第44季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 提驗班(第45季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 建設班(第45季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 22/5 四 Thu 1900 - 2030 1/F 28/5 - 18/6 = Wed 1900 - 2100 4	Level/Class Target Tutor/Coach Date(Exception) Day Time Venue Sessions Fee 體驗班(第43季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 27/3 四 Thu 1900 - 2030 1 免費 開驗班(第44季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 24/4 四 Thu 1900 - 2100 1 免費 研習班(第44季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 30/4 - 21/5 三 Wed 1900 - 2100 1/F 4 \$600 體驗班(第45季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 22/5 四 Thu 1900 - 2030 1 免費 基礎班(第45季) 40歲或以上及已完成基礎班之本會會友 22/5 四 Thu 1900 - 2030 1 免費 基礎班(第45季) 40歲或以上及已完成 28/5 - 18/6 = Wed 1900 - 2100 4 \$600

成人粵曲班 ●網上報名 Register Online 🗹

2783 3609 (余先生 Mr Sheh)

學習粵曲基本樂理,叮板,運氣,有樂師及擊彈伴奏。由淺至深,適合初學者及愛好粵曲人士。

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
4904.46A.25001	18 歲或	湯秀娟師傅	3/4 - 29/5 (1/5)	四	1020 - 1220	1/F		\$720	20
4904.46A.25002	以上	杨乃州即得	5/6 - 24/7	Thu	1020 - 1220	1/F	0	\$720	20

78

以輕鬆互動的教學方式進行





2783 3611 (徐小姐 Koev)

「音感訓練」(solfege Training) 、學習節奏 (Beat)、音調 (Tone)、旋律 (Melody) 、音準 (Intonation) 、身體律動 (Body Rhythm)、歌唱技巧 (Vocal techniques) 和咬字及發音技巧 (Articulation)、Speech level singing (SLS)



資深音樂教育及鋼琴家

幼稚園及中學合唱團指揮及音樂總監

黃老師 30 年來一直致力於音樂教育及演奏,是一名資深的音樂教育及鋼琴家,畢業於加拿大亞伯特省大學 作曲和指揮音樂學士及英國文學學士,香港浸會大學音樂系主修鋼琴;擔任貴陽市藝術研究院藝術顧問,曾 任荃灣官立中學合唱團指揮及音樂總監,致力與團隊合力年青樂團,合唱團及音樂文化交流團,放眼世界, 並為青苗琴行合作伙伴。

歌唱小組(40 歲或以上)

節奏、聆聽、多元合唱綜合訓練,基本和弦認識培訓。讓成人感受唱歌及表演的樂趣,延伸為成人自彈自唱班

: *每期2至4首曲目

- 零時十分 喜歡你
- 沉默是金
- 甘心替代你
- 為你鍾情 月半小夜曲

程序編號 Programme IO	490405570A	490405570B	490405570C
日期 Date	13/4 (日 Sun)	15/6 (日 Sun)	27/4-15/6 (日 Sun)
時間 Time	1400-1530	1400-1530	1400-1530
地點 Venue	3/F 活動室		3/F 活動室
名額 Quota	10 - 25		10 - 25
費用 Fee	\$20	\$20	\$640(8堂)

科為功

怒緩壓力 促進身心靈健康

♀ 九龍會所 1/F 3-6號活動室

體驗課

編號: 490405571A

13/4/2025 (日) 14:00-17:00

費用: 免費

編號: 490405571B

5/6/2025-26/6/2025(四)14:00-16:00

費用: \$480(4堂)

查詢:27833611(徐小姐)

🦶 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.25001	40 歲或以上	王伯球教徒	0/5 06/6	四	1000-1130	力等金にも増	0	ΦE 40	20
4904.60T.25002	40 威以以工	手綿球教練	8/5 - 26/6	Thu	1430-1600	九龍會所6樓	8	\$540	20

別毛球訓練班 ●網上報名 Register Online ☑

L 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	對象	導師/教練	日期(除外)	星期	時間	地點	堂數	費用	名額
Course Code	Target	Tutor/Coach	Date(Exception)	Day	Time	Venue	Sessions	Fee	Quota
4904.60X.251 01		林樂軒教練	7/4 - 28/4(21/4)	_ Mon			3	\$360	16
4904.60X.25102			12/5 - 26/5				3	\$360	
4904.60X.25103	40 歲或以上	鍾銘鴻教練	2/6 - 30/6		1430 - 1630 6/F	6/F 主場館	5	\$600	
4904.60X.25201	40 威以以上	及合資格教	1/4 - 29/4			0/Г 土物店	5	\$650	
4904.60X.25202	練	練	6/5 - 27/5	Tue			4	\$520	10
4904.60X.25203			3/6 - 24/6	Tue			4	\$520	