豐盛人生 新「喜」點

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。

成人興趣初級日語

網上報名 Register Online

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.25003	興趣初級	40 歲以上初學者	東亞語言文化學校	8/4 - 24/6	二 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；此為恒常課程。
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	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

金鉸剪

網上報名 Register Online

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」。

參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

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
490405509A	體驗班 (第 43 季)	40 歲或以上	鍾啟業	27/3	四 Thu	1900 - 2030	1/F	1	免費	10
490405509B	基礎班 (第 43 季)			2 - 23/4	三 Wed	1900 - 2100		4	$600	10
490405509C	研習班 (第 43 季)	40 歲或以上及已完成基礎班之本會會友								
490405510A	體驗班 (第 44 季)	40 歲或以上		24/4	四 Thu	1900 - 2030		1	免費	10
490405510B	基礎班 (第 44 季)			30/4 - 21/5	三 Wed	1900 - 2100		4	$600	10
490405510C	研習班 (第 44 季)	40 歲或以上及已完成基礎班之本會會友								
490405511A	體驗班 (第 45 季)	40 歲或以上		22/5	四 Thu	1900 - 2030		1	免費	10
490405511B	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	三 Wed	1900 - 2100		4	$600	10
490405511C	研習班 (第 45 季)									

成人粵曲班

網上報名 Register Online

2783 3609 (佘先生 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 歲或以上	湯秀娟師傅	3/4 - 29/5 (1/5)	四 Thu	1020 - 1220	1/F	8	$720	20
4904.46A.25002			5/6 - 24/7						

合唱團 Choir

以輕鬆互動的教學方式進行

2783 3611 (徐小姐 Koey)

「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。

成人金曲歌唱小組（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

曲目： * 每期 2 至 4 首曲目

- 零時十分
- 喜歡你
- 沉默是金
- 朋友
- 問我
- 偶遇
- 偏偏喜歡你
- 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）

郭林氣功

紓緩壓力 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

初班 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)

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.25001	40 歲或以上	手綿球教練	8/5 - 26/6	四 Thu	1000-1130	九龍會所 6 樓	8	$540	20
4904.60T.25002					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.251 01	40 歲或以上	林樂軒教練 鍾銘鴻教練 及合資格教練	7/4 - 28/4(21/4)	一 Mon	1430 - 1630	6/F 主場館	3	$360	16
4904.60X.25102			12/5 - 26/5				3	$360	
4904.60X.25103			2/6 - 30/6				5	$600	
4904.60X.25201			1/4 - 29/4	二 Tue			5	$650	10
4904.60X.25202			6/5 - 27/5				4	$520	
4904.60X.25203			3/6 - 24/6				4	$520	