

成人活動

興趣班

(歡迎自組興趣班，詳情請向中心協商。) (歡迎插班)

AI 01 厚恩粵曲齊齊唱

目的：為成人及長者提供欣賞及學習中國傳統粵曲文化的機會。

內容：深入淺出地讓參加者輕鬆地學習粵曲。包括：發聲方法、叮板、工尺譜、丹田氣及各種曲牌的結構及樂理等。

日期：逢星期四 (恆常課程) 每期：10 堂

時間：上午 9 時 30 分 至 11 時 30 分

對象：成人及長者 名額：40 人

費用：\$200 / \$250 / \$100 (會員/非會員/綜援會員)

導師：何詠蓆、麥蓮英、麥煒嬋、謝玉琴

(觀華遊樂社導師)



AI 02 成人英語會話進階班

內容：教授日常英語對話的用詞和句式，內容包括生活問候、數字運用和常用詞彙介紹，並有分組練習，讓學員能有信心地於日常生活中使用英語。

日期：22/5/2017 - 3/7/2017 (逢星期一)

時間：上午 11 時 00 分 至 下午 12 時 30 分

對象：有興趣之成人 名額：15 人

堂數：8 堂

費用：\$200 / \$250 / \$100 (會員/非會員/綜援會員)

導師：李天佑



AI 03 皮膚護理及化妝技巧班

內容：教授皮膚護理，保持皮膚水油平衡及清潔；可以避免長暗瘡、黑頭、粉刺及雀斑，因缺水引致皮膚乾燥、發紅、痕癢，甚至引致皮膚發炎；故此，日常的皮膚護理是至為重要的。此外，本課程亦會教授如何消除黑眼圈、眼袋、雀斑、細紋、皮膚鬆弛、面色不均勻等問題。

日期：6/6 至 27/6 (逢星期二) 堂數：6 堂

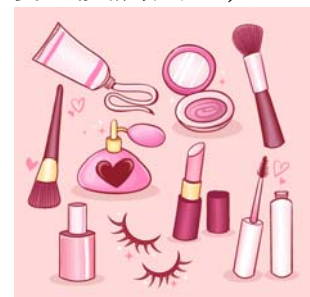
時間：上午 10:30 至 11:30

對象：有興趣之人士 名額：10 人

費用：\$240 / \$290 / \$120 (會員/非會員/綜援會員) (包材料：護理皮膚用品)

導師：葛亦琛

備註：學員需自備化妝鏡及頭夾



老有所為計劃資助之課程

AG02 義工訓練

目的：教授基本義工服務技巧和義工理念，並鼓勵其運用豐富的人生經驗及專長來貢獻社會，實踐助人自助的精神。

日期：6/4/2017 至 27/4/2017 (逢星期四)

時間：下午 2 時 15 分至 3 時 15 分

對象：60 歲或以上長者

名額：15 人

堂數：4 堂

費用：免費

社工：趙濠俊



AI 04 綜合攝影班

目的：透過學習手機和相機攝影及修圖技巧，並會帶領學員到室內及戶外拍攝，讓長者能生活的點滴以簡單拍攝方式記錄下來，與親友分享，增加彼此溝通和互動。同時，長者亦可在中心和嘉年華會內向區內人士展覽作品，從而提昇自信及能力感。

- 內容：
1. 認識相機的按鈕
 2. 認識相機的基本功能
 3. 認識相機的拍攝技巧及列印相片
 4. 認識智能手機的拍攝模式
 5. 認識智能手機的臉部辨識貼圖拍攝
 6. 認識智能手機的修圖功能
 7. 實戰—室內及戶外拍攝

日期：10/5/2017 至 28/6/2017 (逢星期三) (21/6 暫停)

時間：上午 10 時 30 分至 11 時 30 分

對象：60 歲或以上長者

名額：10 人

堂數：7 堂

費用：\$30

導師：梁曉妍

備註：需自備相機及智能手機



以上兩項活動由「老有所為計劃」資助



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

勞工及福利局資助之課程

AI 05 普通話旅遊會話班

目的：教導簡單旅行常用的普通話用語，提供持續學習普通話的機會，維持參加者學習的興趣，讓他們能夠提升自信，增值自己，與時並進。

內容：單元一：拼音及聲調對比練習 (著名景點介紹)
單元二：認識三聲變調及練習 (美食名稱、點餐及付款)
單元三：認識聲母辨正練習(一) (生病時)
單元四：認識聲母辨正練習(二) (溫泉渡假及酒店休息)
單元五：複韻母練習(一) (購物時)
單元六：複韻母練習(二) (電話邀約親友、訂位及訂餐時)
單元七：兒化韻練習 (交通工具的名稱及問路)
單元八：多音字練習 (機場登機、過海關及匯兌)

日期：31/5/2017-19/7/2017 (星期三)

堂數：8 堂

時間：下午 1 時 45 分至 3 時 15 分 (每堂 1.5 小時)

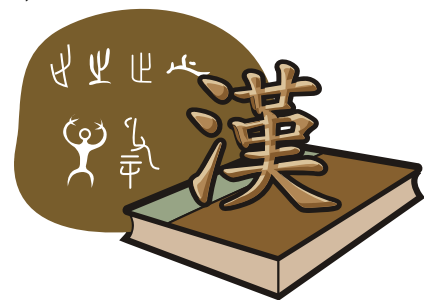
對象：退休及無業人士 名額：15 人

費用：\$40

導師：王一成

備註：參加者出席率需要達致 80%

此活動由「勞工及福利局」資助



PC 01 日常上網應用班

目的：透過專業電腦導師教授長者登入網互聯網、搜尋互聯網資訊、使用網絡通訊平台等技巧，讓長者們了解如何從互聯網獲取更多實用的生產活資訊並與外界保持聯繫；期望藉此優化他們的生活質素並提昇他們對自我價值的肯定。此外，學習使用互聯網亦正正回應了現今社會積極發展網上服務平台的趨勢。

內容：1. 互聯網基本認識 2. 網絡安全認識
3. 網站基本認識(一) 4. 網站基本認識(二)
5. 網站基本認識(三) 6. 互聯網通訊應用 (一)
7. 互聯網通訊應用 (二) 8. 網絡相簿
9. 網上電視台 10. 網上尋方向

日期：5/5/2017 至 14/7/2017 (逢星期五) (23/6 暫停)

時間：下午 1 時 15 分至 3 時 15 分(每堂兩小時)

對象：55 歲或以上長者 名額：15 人

堂數：10 堂

費用：\$40

導師：梁曉妍

備註：1 人 1 機電腦

參加者出席率需要達致 80%

此活動由「勞工及福利局」資助



小組

EG 01 慧賢小組

內容：讓參加者透過分享、祈禱及查經等來認識基督教的信仰。

日期：5/4、19/4、17/5、7/6 及 21/6 (每月第一及第三個星期)

時間：上午 9 時 30 分 至 11 時 30 分

對象：婦女

名額：不限

費用：免費

負責人：陳鳳娟



EG 02 男士小組

內容：讓參加者透過分享、祈禱及查經等來認識基督教的信仰。

日期：13/4、27/4、11/5、25/5、8/6 及 22/6 (每月第二及第四個星期四)

時間：晚上 8 時 至 10 時

對象：男士

名額：不限

費用：免費

負責人：陳家恩先生

EG 03 耆樂無窮

目的：讓長者有開心的學習和交誼的機會，並藉每次的活動，幫助長者建立一個身、心、靈健康快樂的生活。

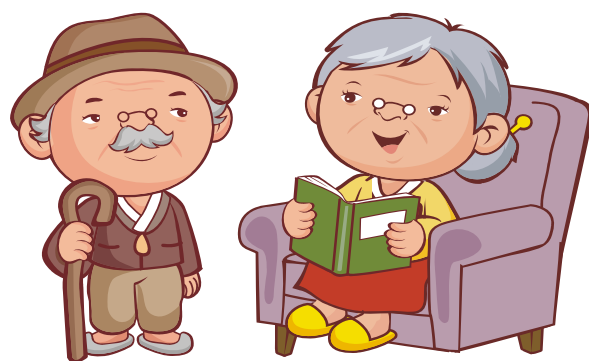
日期：逢星期二

時間：上午 9 時 30 分 至 11 時

對象：60 歲以上人士

費用：免費

負責人：陳家恩先生



AG01 彩虹約會 ----癌症關懷同行小組

目的：提供癌症和患癌者生活的知識，並建立彼此間的支持關係。

為癌症病人及家屬提供支援及輔導服務，讓他們抒發情緒及壓力。

內容：講座、話題討論及分享等。

日期：每月第三個星期日(一般)

時間：下午 2 時 30 分 至 4 時

對象及名額：15 位癌症病人及其家屬

費用：免費

負責人：陳家恩先生

協辦單位 中國基督教播道會厚恩堂

