



姓名：_____

編號：_____

網上抽籤網址：
<https://forms.gle/Xshutuuo8hPLsN148>

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

明愛長青學院

2023年4-6月份

【交費時必須出示會員証】

網上抽籤登記：4月1-12日(只限會員)
 (報名者可自行網上填表或回中心由職員協助填表)
 公佈抽籤名單：4月14日(可留意中心 WHATSAPP 及壁報板)
 優先報名日：4月18-19日(星期二及三)
 公開報名日：4月20日(星期四)或之後
 (**公開報名歡迎年滿50歲或以上，並持有中心有效之護老者或義工証件之服務使用者報讀**)

課程編號	課程名稱	課程內容	日期 日/月	時間及地點	名額	會員	服務使用者	堂數	
1	P15909 詠春拳班 導師:黃振僑先生	加強對詠春拳的認識，招式的應用，學習伸展運動及詠春拳，增強平衡力，藉此促進健康。	4月28日 5月12,19日 6月2,16,23,30日	中午12:00至1:00 中心 (逢星期五)	30人	\$60	\$80	7	
2	P15910 醫療保健操(一)	只可優先報一科 學習北京著名的回春醫療保健操，以拍打身體各穴位刺激血液循環，促進身體健康，強健體魄。	4月24,26,28日 5月8,10,12,15,17,19,22,24,29,31日 6月2,5,12,14,16,19,21,23,26,28,30日	上午8:15至9:15 中心 (星期一,三,五)	30人	\$220	\$240	24	
3	P15911 醫療保健操(二)		導師:黃秀英女士	4月25,27日 5月2,6,9,11,13,16,18,20,23,25,27,30日 6月1,3,6,10,13,15,20,24,27,29日	上午8:15至9:15 中心 (星期二,四,六)	30人	\$220	\$240	24
4	P15912 四十二式楊家太極劍 導師:馮柳娟女士		楊家太極劍為太極總會積極推廣之健體運動，以加強和鍛煉身體的平衡力、手腳協調之效。 【需自備太極劍】	4月24,26日 5月3,8,10,15,17,22,24,29,31日 6月5,7,12,14,19,21,26,28日	上午8:00至9:00 保安道體育館活動室1號(樓下) (逢星期一及三)	25人	\$170	\$190	19
5	P15913 二十四式楊家太極拳班 導師:潘偉滔先生	「簡化太極拳」從楊式大架改編而來，一種內外兼修,柔和,緩慢,輕靈,剛柔相濟的傳統拳術。	4月24日 5月8,15,22,29日 6月5,12,19,26日	上午9:30至10:30 中心 (逢星期一)	30人	\$85	\$105	9	
6	P15914 四十八式楊家太極拳班 導師:潘偉滔先生	楊式太極拳的基礎，吸收了其它流派的一些特點和練法編排而成的一套太極拳譜及套路。	4月26日 5月3,10,17,24,31日 6月7,14,21,28日	上午9:00至10:00 保安道體育館活動室1號(樓下) (逢星期三)	30人	\$90	\$110	10	
7	新 P15915 養生太極掌班(第一套) 導師:潘偉滔先生	養生太極掌柔和舒展、綿延不斷，太極掌以柔克剛、以靜制動、後發先制，是集武術與養身為一體的掌法。	4月25日 5月2,9,16,23,30日 6月6,13,20,27日	上午11:30至12:30 中心 (逢星期二)	30人	\$90	\$110	10	
8	P15916 太極進階班 導師:歐日和女士	只可優先報一科 學習吳式118式的太極招式，以強身健體，增強平衡力及身體靈活性。 【須先修讀太極基礎班】	4月25,27日 5月2,4,9,11,16,18,23,25,30日 6月1,6,8,13,15,20,27,29日	上午8:00至9:00 保安道體育館活動室1號(樓下) (逢星期二、四)	40人	\$170	\$190	19	
9	P15917 太極基礎班 導師:歐日和女士		學習基本太極招式，以強身健體，增強平衡力，預防跌倒	4月25,27日 5月4,9,11,16,18,23,25,30日 6月1,6,8,13,15,20,27,29日	上午9:00至10:00 保安道體育館活動室1號(樓下) (逢星期二、四)	40人	\$160	\$180	18
10	P15918 十八式楊式太極扇 導師:吳木珍女士	以八段作為熱身，教授參加者十八太極扇。 【需自備太極扇】	4月27日 5月4,11,18,25日 6月1,8,15,29日	上午8:00至9:00 保安道體育館舞蹈室(大)(樓上) (逢星期四)	30人	\$80	\$100	9	
11	P15919 太醫拳養生班 導師:吳木珍女士	動作柔和、緩慢均勻、輕鬆寧靜和易學易練，並有助鬆弛神經改善骨質疏鬆及身體姿勢等。	4月24日 5月8,22,29日 6月5,12,19日	中午12:00至1:00 中心 (逢星期一)	20人	\$60	\$80	7	

會員於報讀課程時，必須出示有效之會員証。 公開報名日亦歡迎年滿50歲或以上，並持有中心有效之護老者或義工証件之服務使用者報讀。

地址:九龍深水埗保安道383號麗寶花園商場上層

電話:2729-1211

網址:<http://www.caritasse.org.hk/>



姓名：_____

編號：_____

網上抽籤網址：

<https://forms.gle/Xshutuuo8hPLsN148>

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

明愛長青學院

2023年4-6月份

【交費時必須出示會員証】

網上抽籤登記：4月1-12日(只限會員)

(報名者可自行網上填表或回中心由職員協助填表)

公佈抽籤名單：4月14日(可留意中心 WHATSAPP 及壁報板)

優先報名日：4月18-19日(星期二及三)

公開報名日：4月20日(星期四)或之後

(**公開報名歡迎年滿50歲或以上，並持有中心有效之護老者或義工證件之服務使用者報讀**)

課程編號	課程名稱	課程內容	日期 日/月	時間及地點	名額	會員	服務使用者	堂數
12	P15920 太極功夫扇班 導師:吳木珍女士	強筋骨，增強手、眼、身體、腳部的協調性，促進血液循環，新陳代謝。 【需自備太極扇】	6月1,8日	上午11:00至1:00 長沙灣體育館 (逢星期四)	40人	\$40	\$60	2
13	P15921 綜合太極柔力球 導師:何儀蘇女士 林麗歡女士 李美英女士	由3位教練教授，課程適合所有程度參加者，分小組初中高教學，以強健身體，達到全身運動舒展筋骨的作用。 【需自備柔力球拍】	5月5,12,19日 6月2,9,16,23,30日	上午8:30至10:00 長沙灣體育館 (逢星期五)	50人	\$120	\$140	8
14	P15922 綜合集體舞蹈班 導師:梁雪卿女士	學習集體舞、中國舞、民族舞等，讓參加者舒展筋骨及強身健體。	6月7,14,21,28日	上午11:00至1:00 長沙灣體育館 (逢星期三)	60人	\$60	\$80	4
15	P15923 舞蹈(進階)班 導師:梁雪卿女士	導師與參加者重溫及進行分享舞蹈的技巧，學習進度提升，適合有舞蹈基礎的參加者。	4月28日 5月5,12,19日 6月2,9,16,23,30日	上午9:00至10:00 保安道體育館 活動室1號(樓下) (逢星期五)	60人	\$135	\$155	9
16	新 P15924 社交舞初班 導師:周秀雲女士	教授懷舊雙人倫巴及探戈舞的基本步如：左右轉步，扇型步，探戈走步，直行側步，串步等。男女步法不同，參加者需具備靈活轉身及平衡力。享受與友人共舞樂趣。 【需一組1+1形式報名】	5月8,15,22,29日 6月5,12,19,26日	上午10:45至12:00 中心 (逢星期一)	16人	\$120	\$140	8
17	P15925 中文趣學班(一) 導師:張玉鈴女士	讓學員掌握句子的認識及運用，簡單文章的閱讀理解。基本日常生活的文字及句子，以香港街名、故事等文章。	5月2,9,16,23,30日 6月6,20,27日	上午9:15至10:15 中心 (逢星期二)	15人	\$65	\$85	8
18	P15926 中文趣學班(二) 導師:張玉鈴女士		5月3,10,17,24,31日 6月7,21,28日	上午9:00至10:00 中心 (逢星期三)	15人	\$65	\$85	8
19	P15927 開心手語唱遊班 導師:葉麗琴女士	透過不同的主題，讓大家在輕鬆愉快的學習中認識手語。	4月27日 5月11,18,25日 6月1,15,29日	下午2:45至3:45 中心 (逢星期四)	15人	\$175	\$195	7
20	P15928 英文初班(一) 導師: 李佩貞女士	學習簡單英文單字及句子，掌握基本的運用，並以英文歌曲輔助教學。	4月24日 5月8,15,22,29日 6月12,19,26日	上午9:30至10:30 中心 (逢星期一)	17人	\$70	\$90	8
21	P15929 英文初班(二) 導師: 李佩貞女士		4月24日 5月8,15,22,29日 6月12,19,26日	上午10:45至11:45 中心 (逢星期一)	17人	\$70	\$90	8
22	P15930 英文進階班(一) 導師: 李佩貞女士	學習進階英文語句，掌握語句的運用及文法，並以英文歌曲輔助教學。	4月26日 5月3,10,17,24,31日 6月7,21日	下午1:00至2:30 中心 (逢星期三)	17人	\$105	\$125	8
23	P15931 英文進階班(二) 導師: 李佩貞女士		4月26日 5月3,10,17,24,31日 6月7,21日	下午2:45至4:15 中心 (逢星期三)	17人	\$105	\$125	8
24	P15932 普通話班 導師:李綺雯女士	為學習普通話的課程，學員能學習基本拼音及句子，建立對普通話學習的興趣。	4月27日 5月11,18,25日 6月1,15,29日	下午1:00至2:30 中心 (逢星期四)	15人	\$105	\$125	7
25	P15933 趣味歇後語 導師:梁君蓮女士	學習認識中國文學趣味之歇後語，分享典故及成因。	4月28日 5月5,12,19日 6月2,9,16日	上午9:15至10:15 中心 (逢星期五)	12人	\$55	\$75	7

會員於報讀課程時，必須出示有效之會員証。 公開報名日亦歡迎年滿50歲或以上，並持有中心有效之護老者或義工證件之服務使用者報讀。

地址:九龍深水埗保安道383號麗寶花園商場上層

電話:2729-1211

網址:<http://www.caritasse.org.hk/>



姓名：_____

編號：_____

網上抽籤網址：
<https://forms.gle/Xshutuuo8hPLsN148>

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

明愛長青學院

2023年4-6月份

【交費時必須出示會員証】

網上抽籤登記：4月1-12日(只限會員)
 (報名者可自行網上填表或回中心由職員協助填表)
 公佈抽籤名單：4月14日(可留意中心 WHATSAPP 及壁報板)
 優先報名日：4月18-19日(星期二及三)
 公開報名日：4月20日(星期四)或之後
 (**公開報名歡迎年滿50歲或以上，並持有中心有效之護老者或義工証件之服務使用者報讀**)

課程編號	課程名稱	課程內容	日期 日/月	時間及地點	名額	會員	服務使用者	堂數
26	文 P15934 奇趣撕貼畫 導師:梁君蓮女士	用不同種類和顏色紙張，以撕貼法完成各精美的畫作。	4月28日 5月5,12,19日 6月2,9,16日 【需自備手工紙，雜誌，花紙或顏色紙，鉛筆，剪刀等】	上午10:30至12:00 中心 (逢星期五)	12人	\$55	\$75	7
27	P15935 書法班 導師:羅彬先生	認識中國書法，訓練學員書寫楷書，並學習書法基本功。如執筆、筆劃次序、基本姿勢等不同技巧。	4月26日 5月10,17,24,31日	上午9:15至10:45 中心 (逢星期三)	20人	\$65	\$85	5
28	化 P15936 書畫班 導師:羅彬先生	學習中國書畫的基本技巧，學畫花、鳥、蟲、魚、樹及山水，領悟筆法化色，經練習後完成一幅完整的書畫。	【需自備毛筆、色碟等用具】	上午11:00至12:30 中心 (逢星期三)	20人	\$65	\$85	5
29	P15937 絲襪花藝術班 導師:劉婉芬女士	以手工絲襪製作各類精美的作品，包括:花、葉、草等。 【課程包基本制作材料】	4月25日 5月2,9,16,23,30日 6月6,20,27日	上午10:30至12:00 中心 (逢星期二)	15人	\$180	\$200	9
30	P15938 刺繡班 導師:許思華女士	教授參加者學習十字刺繡的基本技巧，課程教授參加者刺繡工藝品。 【課程包套制作材料】	5月6,13,20,27日 6月3,10,24日	上午9:30至11:30 中心 (逢星期六)	12人	\$140	\$160	7
31	藝 P15939 雜錦歌曲班 導師:宋繼榮先生	透過學習懷舊國語歌、英文歌、民歌及流行曲，藉此學習樂譜和聲樂、歌唱技巧、呼吸吐字及發聲練習等。	4月27日 5月11,18,25日 6月1,15,29日	中午12:00至1:30 上午11:45至1:15 中心 (逢星期四)	45人	\$90	\$110	7
32	P15940 週五國語歌班 導師:黃美兒女士	透過教唱經典金曲或懷舊國語歌，讓長者學習歌唱技巧、呼吸吐字及發聲練習等。	4月28日 5月12,19日 6月2,16,23,30日	上午10:00至11:30 中心 (逢星期五)	45人	\$90	\$110	7
33	P15941 週六唱家班 導師:黃美兒女士	透過教唱經典金曲，讓長者學習歌唱技巧、呼吸吐字及發聲練習等。	5月13,20,27日 6月3,10,24日	上午12:00至1:30 中心 (逢星期六)	45人	\$80	\$100	6
34	術 新 P15942 福音粵曲 卡拉OK班 導師:岑美儀女士	透過粵曲小調學習福音粵曲及粵曲技巧。課程中並會為參加者操曲。	5月10,17,24,31日 6月14,21,28日	下午2:00至4:00 中心 (逢星期三)	20人	\$175	\$195	7
35	P15943 週二粵曲 (上午)班	只可優先報一科 學習粵曲技巧，以提昇個人的唱腔及技巧，藉以能提高生活的情操。 導師:岑美儀女士	4月25日 5月2,16,23,30日 6月6,13,20,27日	上午10:00至12:00 **麗閣童軍會** (逢星期二)	25人	\$225	\$245	9
36	P15944 週二粵曲 (下午)班			下午2:00至4:00 **麗閣童軍會** (逢星期二)	25人	\$225	\$245	9
37	P15945 週五粵曲班			下午2:15-4:15 **匯流樂社** (逢星期五)	15人	\$225	\$245	9

麗閣童軍會：深水埗麗閣村麗荷樓 316-317 室(3樓平台)*需行樓梯* **匯流樂社**：長沙灣元州街 334 號南廬大廈 3樓 301

會員於報讀課程時，必須出示有效之會員証。 公開報名日亦歡迎年滿 50 歲或以上，並持有中心有效之護老者或義工証件之服務使用者報讀。
 地址:九龍深水埗保安道 383 號麗寶花園商場上層 電話:2729-1211 網址:<http://www.caritasse.org.hk/>



姓名：_____

編號：_____

網上抽籤網址：

<https://forms.gle/Xshutuuo8hPLsN148>

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

明愛長青學院

2023年4-6月份

【交費時必須出示會員証】

網上抽籤登記：4月1-12日(只限會員)

(報名者可自行網上填表或回中心由職員協助填表)

公佈抽籤名單：4月14日(可留意中心 WHATSAPP 及壁報板)

優先報名日：4月18-19日(星期二及三)

公開報名日：4月20日(星期四)或之後

(**公開報名歡迎年滿50歲或以上，並持有中心有效之護老者或義工証件之服務使用者報讀**)

課程編號	課程名稱	課程內容	日期 日/月	時間及地點	名額	會員	服務使用者	堂數
38	P15946 秦琴樂繽紛 導師:余富康先生	教授學員彈奏秦琴的方法，鞏固技巧。提升對中樂的認識及興趣。	5月13,27日 6月10,24日	下午2:00至3:30 中心 (逢星期六)	20人	\$60	\$80	4
39	P15947 中樂合奏班 導師:余富康先生	此班為中樂合奏，包括秦琴、二胡、高胡及簫琴等，讓學員掌握合奏的技巧。		下午3:30至4:30 中心 (逢星期六)	20人	\$40	\$60	4
40	P15948 金曲匯知音 導師:甘甘老師	由專業音樂老師教授學員演繹金曲，學習發聲、唱歌技巧等。	5月11,18,25日 6月1,15,29日	上午10:00-11:30 中心 (逢星期四)	20人	\$100	\$120	6
41	P15949 電腦課程： 速成輸入法(一) 導師:梁麗嫻女士	教授參加者速成輸入法的技巧，是免費簡易中文輸入法，內容包括：拆解文字、倉頡碼的首尾兩碼輸入。	5月9,11,16, 18,23,25日	上午9:30-10:45 中心 (逢星期二及四)	8人	\$120	\$140	6
42	P15950 電腦課程： 網上好聲音 導師:梁麗嫻女士	教授 WINDOW 10 系統之電腦瀏覽器使用、網上音樂、影像資源，並錄音教學以製成音樂檔案等實用資訊目的在培養長者的興趣，發展潛能。	5月9,11,16, 18,23,25日	上午11:00-12:15 中心 (逢星期二及四)	8人	\$120	\$140	6
43	P15951 電腦課程： 速成輸入法(二) 導師:梁麗嫻女士	教授參加者速成輸入法的技巧，是免費簡易中文輸入法，內容包括：拆解文字、倉頡碼的首尾兩碼輸入。	6月6,8,15, 20,27,29日	上午9:30-10:45 中心 (逢星期二及四)	8人	\$120	\$140	6
44	P15952 電腦課程： 網上好聲音 (進階班) 導師:梁麗嫻女士	教授參加者影片合成、剪輯、特效及修改的技巧。讓參加者剪接成完整影片。 【適合已修讀網上好聲音課程之參加者】	6月6,8,15, 20,27,29日	上午11:00-12:15 中心 (逢星期二及四)	8人	\$120	\$140	6
45	P15953 智能手機小組： 基礎教學(一)	介紹 Android 系統介紹，電話基本設定，程式下載等等，適合對智能手機操作欠佳之參加者。	5月8,15,22,29日	下午2:00-3:30 中心 (逢星期一)	15人	\$60	\$80	4
46	P15954 智能手機小組： 基礎教學(二)	【需自備智能手機上課】 導師:黃鳳儀女士 助教:馬錦成先生,劉志文先生	6月5,12,19,26日	下午2:00-3:30 中心 (逢星期一)	15人	\$60	\$80	4
47	P15955 智能手機小組： 進階教學(一)	深入了解智能手機裝置操作，分享程式的使用，適合進階學習。	5月8,15,22,29日	下午3:30-5:00 中心 (逢星期一)	15人	\$60	\$80	4
48	P15956 智能手機小組： 進階教學(二)	【需自備智能手機上課】 導師:黃鳳儀女士 助教:馬錦成先生,劉志文先生	6月5,12,19,26日	下午3:30-5:00 中心 (逢星期一)	15人	\$60	\$80	4
49	P15957 智能手機小組： 耆趣拍攝教學	教授參加者利用手機使用不同的指攝程式，拍攝技巧及美圖、改圖編輯效果等。 【需自備智能手機上課】 導師:黃鳳儀女士 助教:馬錦成先生,劉志文先生	5月3,10,17,24日	上午9:00至10:30 中心 (逢星期三)	8人	\$60	\$80	4

會員於報讀課程時，必須出示有效之會員証。 公開報名日亦歡迎年滿50歲或以上，並持有中心有效之護老者或義工証件之服務使用者報讀。

地址:九龍深水埗保安道383號麗寶花園商場上層

電話:2729-1211

網址:<http://www.caritasse.org.hk/>



姓名：_____

編號：_____

網上抽籤網址：
<https://forms.gle/Xshutuuo8hPLsN148>

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)
明愛長青學院
2023年4-6月份
【交費時必須出示會員証】

網上抽籤登記：4月1-12日(只限會員)
(報名者可自行網上填表或回中心由職員協助填表)
公佈抽籤名單：4月14日(可留意中心 WHATSAPP 及壁報板)
優先報名日：4月18-19日(星期二及三)
公開報名日：4月20日(星期四)或之後
(*公開報名歡迎年滿50歲或以上，並持有中心有效之護老者或義工証件之服務使用者報讀*)

課程編號	課程名稱	課程內容	日期 日/月	時間及地點	名額	會員	服務使用者	堂數
50	P15958 智能手機小組：拍攝技巧(一)	教授參加者使用手機上拍照技巧、實際示範及圖片修改等。 【需自備智能手機上課】	5月31日 6月7,21,28日	上午9:00至10:30 中心 (逢星期三)	8人	\$60	\$80	4
51	P15959 智能手機小組：拍攝技巧(二)	導師:黃鳳儀女士 助教:馬錦成先生,劉志文先生	5月5,12,19日 6月2日	上午9:00-10:30 中心 (逢星期五)	8人	\$60	\$80	4
52	P15960 智能手機小組：實用 APPS 教學	教授參加者使用手機上網尋找實用的應用程式。 【需自備智能手機上課】 導師:黃鳳儀女士 助教:馬錦成先生,劉志文先生	6月9,16,23,30日	上午9:00-10:30 中心 (逢星期五)	8人	\$60	\$80	4
53	P15961 智能手機小組：社交通訊軟件教學	教授參加者手機使用 WHATSAPP 和 FACEBOOK 及 ZOOM 等手機通訊程式。 【需自備智能手機上課】 導師:黃鳳儀女士 助教:馬錦成先生,劉志文先生	5月5,12,19日 6月2日	上午10:45-12:15 中心 (逢星期五)	8人	\$60	\$80	4
54	P15962 智能手機小組：手機程式小百科	教授參加者手機使用政府及公眾的程式，例如：預約醫生，複診安排，安心出行等。 【需自備智能手機上課】 導師:黃鳳儀女士 助教:馬錦成先生,劉志文先生	6月9,16,23,30日	上午10:45-12:15 中心 (逢星期五)	8人	\$60	\$80	4
55	P15963 關愛共融毛冷編織班(一) 導師:岑美儀女士	課程教授參加者基本的毛冷編織方法，花款的編織技巧。可將愛心製成品送給親愛的人，展現愛心。	5月6,13,20,27日 6月3,10,24日	下午1:30至3:00 中心 (逢星期六)	15人	\$140	\$160	7
56	P15964 關愛共融毛冷編織班(二) 導師:岑美儀女士		**50-59歲參加者** **優先報名**	下午3:00至4:30 中心 (逢星期六)	15人	\$140	\$160	7

報名須知

2023年3月27日編輯

*先抽籤取報名次序，後按籤號到中心報名。

網上抽籤登記

歡迎會員於指定日期持有效會員證正本參與學院之抽籤程序，以取得課程報名之日期及時間。

會員報名日

歡迎會員按籤號所示日期及時間內，帶備會員證出席報名。如會員未能出席報名，可由他人代為處理。會員未能出示有效之會員證，將不能報名。

公開報名日

未報名之會員或服務使用者可於公開報名日，並出示有效會員證、護老者證、義工證或證明文件到中心報讀長青學院之課程。