



仁愛堂田家炳銅鑼灣長者活動中心

2021年6月會員通訊

中心資料

地址：香港銅鑼灣伊榮街 7-17 號欣榮商業大廈 4 樓

電話：(852) 2882 9936

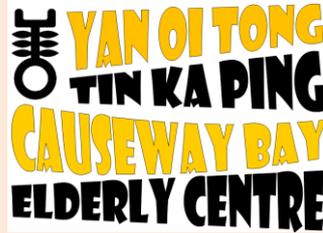
傳真：(852) 2882 9961

WhatsApp 電話：(852) 5649 1330

電郵：se5@yot.org.hk

網址：http://se5.yot.org.hk

面書：https://www.facebook.com/se5cwbyot



Homepage
網址



Facebook
面書

服務內容 (詳情可向職員查詢)

- 健康及積極晚年訊息推廣
- 義工招募及培訓發展
- 教育及發展性活動
- 興趣班組
- 社交及康樂活動
- 轉介及諮詢服務
- 中心遇到服務



辦公時間

- 星期一至星期五：上午 8:30 至中午 12:30
下午 1:30 至下午 5:00
- 星期六 ：上午 9:00 至中午 12:00
- 星期日及公眾假期：休息

公眾假期 (中心暫停開放)

6月14日 (星期一) 端午節



中心隨筆

除了端午節，六月份還有什麼節日？答案係「父親節」，大家知不知道為何出現這個節日？藉此機會談談父親節由來，原來，父親節起源於美國。

1909年，住在華盛頓州士波肯市的杜德夫人，首次提出父親節的想法。那年，當她參加教會母親節禮拜後心想：「世上為什麼沒有一個類似母親節的紀念父親節日？」她希望有一個特別日子，向她的父親威廉斯馬特先生表達敬意，並藉此紀念全天下偉大的父親，於是她提出了設立父親節的建議，並得到各方面支持和響應。

及至1972年，美國總統尼克森簽署正式文件，將每年的六月第三個星期日，訂為全美國的父親節。

今年的父親節為6月20日 (星期日)，在此預祝父親們

節日快樂
身體健康



~ Chi ~

其他事項

- **【仁愛堂消息】**仁愛堂新界區賣旗日於7月21日 (星期三) 舉行，中心現招募賣旗義工，詳情請參閱內頁。
- **【實習消息】**張松齡先生將在6月3日 (星期四) 完成實習工作，在此祝願他生活愉快，工作上發揮助己助人的社工精神。此外，明愛專上學院及香港中文大學專業進修學院分別安排學生到中心進行實習，為期約二個月，有關自我介紹部份請參閱內頁。
- **【興趣班組】**中心將接受2021至2022年度第二季報名，詳情可參閱內頁。
- **【溫馨提示】**如需了解接種新冠肺炎疫苗事宜，請向中心職員查詢。

下次中心例會於7月7日 (星期三) 上午 9:00 進行，並以網上形式發放資訊。

如有任何變動，包括班組和活動舉行時間更改或暫停，將透過 WhatsApp、Facebook 等發放消息，敬請留意。

中心活動（如有興趣，請先致電中心登記）

物資借用服務

物資：益智遊戲、康樂用品、康復用具等
（例如輪椅及助行架）

對象：會員及護老者

程序：→1. 揀選欲借用物資
→2. 登記借用表格
→3. 妥善地使用物資
→4. 歸還物資



費用：全免

備註：物資名單不時更新，請向職員查詢
請小心使用，如有損壞須賠償
部份物資可在中心以外使用

睡眠健康

日期：6月2日（星期三）

時間：上午9:45-10:45

地點：本中心

費用：全免

內容：每月例會時段到中心講解健康講座

鳴謝：衛生署(灣仔長者外展健康服務隊伍)

備註：請於例會當日出席



齊齊玩飛鏢（6月時段）

日期：6月4、11、18日（星期五）

時間：上午11:00-12:30

地點：活動室1

費用：每次\$5

名額：12位

內容：由熟悉電子飛鏢義工教授參加者使用電子飛鏢，讓參加者可投入活動

鳴謝：電子飛鏢義工



網上環保工作坊：足部去疲勞霜

日期：6月22日（星期二）

時間：上午11:00-12:00

形式：以 Google Meet 為是次活動平台

內容：學習製作天然產品及環保知識，於完成網上工作坊後一星期，可聯絡中心領取製成品。

費用：全免

名額：25人

鳴謝：綠在屯門



量出健康人生計劃：驗血糖

日期：6月21日（星期一）

時間：上午9:00-11:00

地點：本中心

名額：20人-分時段進行

內容：本堂護士為長者驗血

糖、量血壓、及了解近期健康情況。



量出健康人生計劃：成果分享會

日期：6月21日（星期一）

時間：上午11:00

地點：本中心

名額：20人（驗血糖參加者優先）

內容：總結參與量出健康人生計劃意見、下期計劃預告、禮物派發。

備註：僅限「量出健康人生計劃」參加者（參加此計劃費用為半年\$150）

如未能出席而希望護士在當天以電話聯絡了解近期健康情況，請預先告知職員以作安排。

愛心之旅

日期：6月8日（星期二）

時間：上午11:45-12:45

形式：以 Zoom 為是次活動平台

內容：遊戲環節、向長者表演和聊天

費用：全免

名額：8位

鳴謝：明愛成長天地-學校支援服務計劃



「Like 爸爸」父親節相片徵集

父親節將至，你會做什麼？

不妨與我們分享啦！

📷請傳送一張慶祝父親節相片，

📄並附上文字介紹（不多於20字），

📧以 WhatsApp 傳送到 5649 1330，

✉或電郵至 se5@yot.org.hk。

🎁凡參加者可獲得禮物乙份，

👉相片或在與會員通訊及 Facebook 分享。

📅截止日期為6月30日（星期三）



免費 65 歲長者中醫體質檢測



中心獲得贊助，安排長者免費進行中醫體質檢測。當日醫師用四診儀為預約人士掃描脈搏，之後會有數據顯示，然後再分析數據從而提供健康護理意見。整個流程約半小時，歡迎六十五歲或以上參加者與職員聯絡，透過中心預約登記。

備註：

1. 必需透過中心預約才可參與活動。
2. 長者需自行前往旺角進行中醫體質檢測（確實地點待成功預約後才告知）。
3. 因參與中醫體質檢測而引起情況，中心恕不負責。

鳴謝：獅子會

香港浸會大學中醫藥慈善基金

健康資訊短片

早前明愛專上學院護理學（榮譽）學士學生為中心製作一系列健康資訊短片，主題包括：戴口罩的正確方法及注意事項、洗手篇、疫情-社交距離的重要性、健康飲食、體能運動、煙與酒。

上述健康資訊短片，將陸續在中心 WhatsApp 和 Facebook 發送播放。



義工招募：仁愛堂新界區賣旗日

日期：7 月 21 日
(星期三)

時間：上午 8:00

地點：待定

費用：全免

名額：不限

內容：與職員/實習工作員進行賣旗活動，參加者可計算義工時數及嘉許，歡迎與家人或朋友一起參加。

備註：除參與義工外，同時歡迎認購「金旗心意貼」以示支持，每套 \$100。



端午飄香粽是情

日期：6 月 11 日（星期五）

時間：上午 9:30 / 10:45
(分 2 場進行)

地點：本中心

費用：全免

名額：每場 10 位

內容：中心節慶活動，透過遊戲認識端午節，並可獲得豐富禮物。



「銀光一閃」電子填色冊體驗日

日期：6 月 25 日（星期五）

時間：上午 9:45 / 10:45
(分 2 場進行)

地點：本中心

費用：全免

名額：每場 6 位

內容：透過拼圖小遊戲，讓長者用家熟習電子填色冊使用方法。

鳴謝：香港青年藝術協會



「活躍銀齡」結網展能計劃

耆舞派對 2021

日期：6 月 13 日（星期日）

集合時間：下午 1:30

集合地點：麥花臣場館門外

(旺角奶路臣街 38 號)

主題：疫情下的愛

費用：全免 名額：10 位

內容：「快樂椅子舞」匯演、耆舞大使表演、銀齡舞台劇等環節

備註：進場人士需以個人或機構代表填寫「健康申報及聲明」後才能進入會場

鳴謝：尊賢會

尚餘少量名額
如額滿可留後備



長者資訊話你知：端午節的由來

每年農曆的五月初五是古老傳統的端午節，因仲夏登高，順陽在上，五月是仲夏，它的第一個午日正是登高順陽的好天氣之日，所以五月初五被稱為端午節、天中節、端陽節、午日節、五月節、龍舟節、浴蘭節等。端午節常有賽龍舟、掛艾草與菖蒲、吃粽子、繫五色絲線、戴香包等習俗。端午節起源於中國，其起源有三種說法。

起源一：紀念屈原

據『史記』「屈原賈生列傳」記載，屈原是春秋時期楚懷王的大臣。他倡導舉賢授能，富國強兵，力主聯齊抗秦，遭到貴族子蘭等人的強烈反對，屈原遭讒去職，被趕出都城，流放到沅、湘流域。流放中，寫下了憂國憂民的『離騷』、『天問』、『九歌』等不朽詩篇，獨具風貌，影響深遠。公元前 278 年，秦軍攻破楚國京都。屈原眼看自己的祖國被侵略，心如刀割，但是始終不忍舍棄自己的祖國，於五月五日，在寫下了絕筆作『懷沙』之後，抱石投汨羅江身死，以自己的生命譜寫了一曲壯麗的愛國樂章。



屈原死後，楚國百姓非常哀痛，紛紛湧到汨羅江邊去憑弔屈原。漁夫們划起船隻，在江上來回打撈他的真身。有位漁夫拿出為屈原準備的飯團、雞蛋等食物丟進江裡，他認為讓魚龍蝦蟹吃飽了，就不會去咬屈原的身體了。人們見後紛紛仿效。一位老醫師拿來一壇雄黃酒倒進江裡，要藥暈蛟龍水獸，以免傷害屈原。後來人們用樹葉包飯，外纏彩絲，發展成粽子。從此，每年的五月初五，就有了龍舟競渡、吃粽子、喝雄黃酒的風俗來紀念愛國詩人屈原。

起源二：古越民族圖騰祭

長江中下遊地區，在新石器時代，有一種幾何印紋陶為特征的文化遺存。該遺存的族屬，是一個崇拜龍圖騰的百越族。他們有斷髮紋身的習俗，生活在水鄉，是龍的子孫。他們的生產工具，大量的還是石器，也有鏟、鑿等小件的青銅器。作為生活用品，燒煮食物的印紋陶鼎是他們所特有的，是他們標誌之一。直到秦漢時代尚有百越人，端午節就是他們創立用於祭祖的節日。



起源三：紀念孝女曹娥

端午節的第三個傳說，是為紀念東漢孝女曹娥救父投江。曹娥是東漢上虞人，父親溺於江中，數日不見屍體，當時孝女曹娥年僅十四歲，晝夜沿江嚎哭。過了十七天，在五月五日也投江，五日後抱出父屍。就此傳為神話，被民間頌揚。後人為紀念曹娥的孝節，在曹娥投江之處興建曹娥廟，她所居住的村鎮改名為曹娥鎮，曹娥殉父之處定名為曹娥江。



資料來源：【端午節知多少】端午節的含義、由來及習俗

(<https://www.skyscanner.com.tw/news/where-does-dragon-boat-festival-come-from-201704>)

長者資訊話你知：春天重養肝！多吃 2 類食物

《黃帝內經》中寫到：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮……」由此可知，春季養生應保健體內的陽氣，讓陽氣處於不間斷、持續旺盛的狀態。傳統中醫注重五行，而春季是草木繁榮、百花齊放之時節，對應五行中的「木」，而五臟中的「肝」又對應「木」，因此才會說：「春季宜養肝」。

台北市中醫師公會名譽理事長陳潮宗表示，肝臟具有藏血的功能，當失血過多或是女性經期的時候，都容易導致氣血不足，進而連帶造成肝血的不足。一旦肝血不足時，就無法提供足夠的養分給肝臟，導致肝臟功能受到損害，就容易出現眼睛痠澀、眼花，女性生理期發生紊亂等情形，因此，在春天的時候，除了養肝之外，補血也是養生的一大重點。

春天對應中醫五色中的「青」色，綜合而論，青色能夠促進肝氣循環與人體的代謝作用，有益於肝臟的排毒、消除身體的疲勞，還有明目、保健視神經以及提升免疫力的效果。

青色對應的味覺是「酸」味，春季養肝應該多吃些青色且帶有酸味的食物，包括奇異果、檸檬、番石榴、白醋、綠豆、毛豆、大黃瓜、小黃瓜、竹筍、花椰菜、菠菜、芹菜、海帶等，能夠照顧肝、膽及眼睛等部位。

以中醫書《本草推陳》的紀錄指出，芹菜主治肝陽頭暈、面紅目赤等症狀。從營養學中也可以知道，芹菜含有豐富的維生素 B 群及維生素 C 與鈉、鉀等礦物質。有平肝清熱、發汗解熱以及降血壓的效果，不過因為芹菜含有高鈉，平均 1 根芹菜，就含有 35mg 的鈉，因此，高血壓患者，不宜食用過多。

而中醫藥學中指出，牡蠣入肝腎兩經，有滋陰補血、消除煩悶以及解除失眠的效果。陳潮宗表示，牡蠣富含 ω -3 脂肪酸、EPA 及 DHA，不但能降低壞的膽固醇含量，還可預防心血管疾病與脂肪肝。但是生吃牡蠣容易遭受到細菌感染，因此，建議連同適量的薑、醋等調味料一同吃下肚，達到殺菌的效果。

此外，菠菜是春天當季的蔬菜，性涼味甘，富含維生素 K、葉酸、草酸、蛋白質以及鐵質，有利於活絡血脈、五脈運行，針對肝氣不順所引起的胃病，有良好的輔助治療效果。不過，陳潮宗提醒，盡量不要跟豆類製品一起吃，否則容易形成草酸鈣，而導致結石的發生。

春天是肝病的好發季節，酒精也被證實對肝細胞會直接造成傷害。陳潮宗強調，對於已經有慢性肝炎症狀的患者來說，飲酒是必須絕對禁止的行為與消遣，以免酒精增加肝臟的負擔。

另外，可能含有黃麴毒素的花生、豆腐乳等過期食物，也是傷害肝臟的兇手，必須特別注意；如果是發霉的生米、花生等食材，千萬不要因為節省就繼續吃，長期下來，將對肝臟造成嚴重的傷害。

雖說春天養生建議吃酸性食物，且酸性物質會讓繃緊的肌肉變得柔軟，幫助分解體內囤積的脂肪，但若是吃太多酸度過高的食物如檸檬等，也容易傷胃，因此，建議留待飯後或是非空腹時食用，較能保護胃部。

資料來源：常春月刊

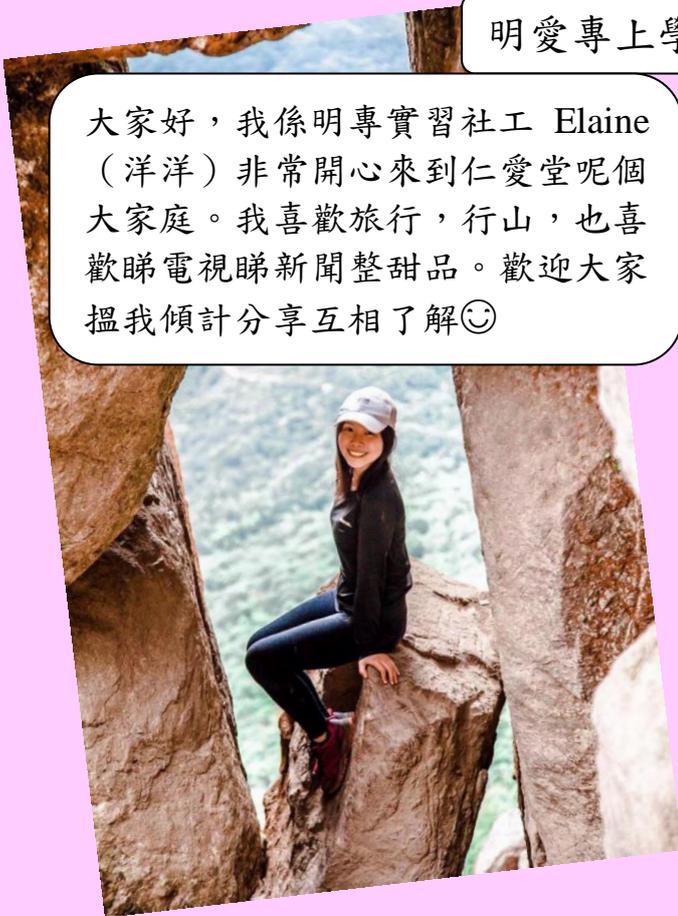


明愛專上學院及香港中文大學專業進修學院分別安排學生到中心進行實習，為期約二個月，以下為同學們的自我介紹。

明愛專上學院

大家好，我係明專實習社工 Elaine (洋洋) 非常開心來到仁愛堂呢個大家庭。我喜歡旅行，行山，也喜歡睇電視睇新聞整甜品。歡迎大家搵我傾計分享互相了解☺

大家好，我是明愛專上學院的實習社工 Bobby，可以叫我波比。平時鍾意四處影相同遠足。黎緊 6 月就會來到仁愛堂同大家一齊玩，一齊傾下計。



香港中文大學專業進修學院

大家好，我係六月至八月中心嘅實習社工！大家可以叫我呀賀，希望可以同大家好好相處及在大家身上學習更多！未來數月請多多指教！

大家好，我是實習社工陳紫霖，可以叫我紫霖；好開心可以能夠在暑假和長者們一齊活動及相處，希望大家多多指教。





新界區賣旗日

2021.7.21 (星期三)

為仁愛堂長者及弱勢社群服務籌款



另設金旗認購，
捐款滿港幣\$100可獲贈
金旗心意貼一套

請即加入
成為義工！



捐款方法

- 1 將善款直接存入仁愛堂以下戶口
滙豐銀行 142-056639-001
恒生銀行 241-073832-001
中國銀行(香港) 012-889-0-002009-9
中國工商銀行(亞洲) (072)-864-502-00016-8
- 2 劃線支票寄交至屯門啟民徑18號仁愛堂7樓
對外事務部(支票抬頭:仁愛堂有限公司)
- 3 登入仁愛堂網頁,以信用卡、銀聯卡、轉數快
或PayMe進行網上捐款

查詢及報名

☎ 2655 7711 / 2655 7788

社會福利署署長已批准三間機構於二零二一年七月二十一日
分別在港島區、九龍區及新界區賣旗,而仁愛堂已獲授權於
當日在新界區賣旗。

www.yot.org.hk



YOT1977



2021年7至9月興趣班組一覽表

編號	班組名稱	開課日期	星期	上課時間	活動室	收費(\$)		堂數	名額	導師
						長者	先進			
1	莊氏國畫班(山水畫)	7月5日至9月27日	一	09:00-10:00	2+3	\$813	\$823	13	20	莊碧芳
2	莊氏書法班	7月5日至9月27日	一	10:10-11:10	2+3	\$520	\$530	13	20	莊碧芳
3	莊氏國畫班(花鳥畫)	7月5日至9月27日	一	11:20-12:20	2+3	\$520	\$530	13	20	莊碧芳
4	聽歌學英文班	7月12日至9月27日	一	14:00-15:30	1	\$300	\$310	12	14	莊斯敦
5	纖體舞A班【滿額留名】	7月5日至9月27日	一	14:30-15:45	2+3	\$260	\$270	13	23	Emily Chan
6	纖體舞B班【滿額留名】	7月5日至9月27日	一	15:45-17:00	2+3	\$260	\$270	13	23	Emily Chan
7	纖體舞C班【滿額留名】	7月6日至9月28日	二	10:00-11:45	2+3	\$312	\$322	13	23	Emily Chan
8	卡拉OK班(A)	6月22日至9月21日	二	12:00-13:30	2+3	\$336	\$346	12	20	Debbie Lok
9	卡拉OK班(B)	6月22日至9月21日	二	13:30-15:00	2+3	\$336	\$346	12	20	Debbie Lok
10	和諧粉彩班	7月13日至9月28日	二	15:00-16:30	1	\$336	\$346	12	12	鄭楚楚
11	二胡班中班	7月21日至9月29日	三	09:30-11:00	1	\$625	\$635	10	10	朱立康
12	二胡班初班	7月21日至9月29日	三	11:15-12:15	1	\$425	\$435	10	10	朱立康
13	活力功太極八式A班	7月7日至9月29日	三	10:00-11:00	2+3	\$288	\$298	12	15	譚漢鈞
14	活力功太極八式B班	7月7日至9月29日	三	11:05-12:05	2+3	\$288	\$298	12	15	譚漢鈞
15	卡拉OK班(C)	7月7日至9月29日	三	13:15-14:45	2+3	\$336	\$346	10	20	Debbie Lok
16	瑜伽A班【滿額留名】	7月14日至9月29日	三	15:00-16:00	2+3	\$385	\$395	11	11	Quail Wong
17	瑜伽B班【滿額留名】	7月14日至9月29日	三	16:10-17:10	2+3	\$385	\$395	11	11	Quail Wong
18	粵曲小曲班	7月15日至9月30日	四	10:00-11:30	2+3	\$300	\$310	12	25	曾潔萍/符筱筠
19	莊氏篆書(B)班	7月8日至9月30日	四	09:00-10:00	1	\$520	\$530	13	12	莊碧芳
20	莊氏國畫班	7月8日至9月30日	四	10:10-11:10	1	\$520	\$530	13	12	莊碧芳
21	莊氏篆書(A)班	7月8日至9月30日	四	11:20-12:20	1	\$520	\$530	13	12	莊碧芳
22	禪繞畫入門班	7月8日至9月30日	四	15:15-16:15	1	\$312	\$322	13	12	鄭楚楚
23	卡拉OK班(D)	7月8日至9月30日	四	15:00-16:30	2+3	\$336	\$346	10	20	Debbie Lok
24	瑜伽C班【滿額留名】	7月8日至9月30日	四	14:00-15:00	2+3	\$455	\$465	13	11	Queenie Yeung
25	梁氏健體運動時段	7月9日至9月24日	五	13:30-14:45	2+3	\$360	\$370	12	23	梁結文
26	鍾氏國畫班	7月16日至9月24日	五	13:30-14:30	1	\$330	\$340	11	16	鍾鳳初
27	鍾氏書法班	7月16日至9月24日	五	14:45-16:15	1	\$330	\$340	11	16	鍾鳳初
28	素描班	7月2日至9月24日	五	15:00-17:00	3	\$683	\$693	13	8	羅國華
29	方氏健體運動時段	7月9日至9月24日	五	15:30-16:30	2	\$300	\$310	12	13	方國輝
30	活力功太極八式班	7月3日至9月25日	六	9:15-10:15	2+3	\$312	\$322	13	15	譚漢鈞
31	羅氏綜合畫班	7月3日至9月25日	六	9:45-11:45	1	\$583	\$593	13	10	羅國華
32	樂在耆中歌唱班	7月10日至9月25日	六	10:30-12:00	2+3	\$330	\$340	12	25	劉孝揚

備註：1.部份興趣班組已經滿額，只可登記後備名單，報名前可向職員了解情況。

2.活力功太極八式班(A)(B)於7月7日、8月4日、9月1日上課時間為11:00-12:15。

3.中心於6月21日(星期一)起，陸續安排2021至2022年度第二季報名，敬請留意。

招募班組導師

只要你有相關教學資歷，

歡迎與我們聯絡，

商討細節。

生活興趣

班組名稱	活動日期/時間	收費	內容	活動名額/備註
<u>健體運動時段</u> 由體適能老師 梁結文女仕教授	7月9日-9月24日 (12堂)(星期五) 上課時間: 下午 1:30-2:45	\$360(長者會員) \$370(先進會員)	教授用不同動作,如少許跳動、站立、再加插象根帶教授不同在家中合適練習健體伸展運動,以增加集中力、專注力。 班組報名日期:6月21日起 如班組開課日期有任何更新, 最遲開課前3至4個工作天聯絡參加者。	25位 (額滿即止)
<u>樂在耆中歌唱班</u> 由聲樂導師 劉孝揚先生教授	7月10日-9月25日 (12堂)(星期六) 上課時間: 上午 10:30-12:00	\$330(長者會員) \$340(先進會員)	如何了解自己對歌曲之掌握,教授世界名曲,中國民歌,電影歌曲懷舊金曲。 班組報名日期:6月23日起 如班組開課日期有任何更新, 最遲開課前3至4個工作天聯絡參加者。	25位 (額滿即止)
<u>粵曲小曲班</u> 由曾潔萍,符筱筠 老師教授	7月15日-9月30日 (12堂)(星期四) 上課時間: 上午 10:00-11:30	\$300(長者會員) \$310(先進會員) (費用已包括 班組付加費)	此班組會教授粵曲小曲,導師會以男女聲來教授適合有興趣人仕 班組報名日期:6月24日起 如班組開課日期有任何更新, 最遲開課前3至4個工作天聯絡參加者。	25位 (額滿即止)
<u>活力功太極八式班</u> 由譚漢鈞先生教授	7月3日-9月25日 (13堂)(星期六) 上課時間: 上午 9:15-10:15	\$312(長者會員) \$322(先進會員)	活力太極功是一系列精簡,易學而有效的功法,籍以增強氣血運行,讓人體上下及前後得到舒展,增強體質,提高運動質量。 班組報名日期:6月21日起 如班組開課日期有任何更新, 最遲開課前3至4個工作天聯絡參加者。	每一班可收 15位 (額滿即止)
	7月7日-9月29日 9月22日公眾假期 (12堂)(星期三) 上課時間: A班: 10:00-11:00 B班: 11:05-12:05	\$288(長者會員) \$298(先進會員)	7月7日、8月4日、9月1日 星期三 A、B 班上課時間 11:00-12:15PM 班組報名日期:6月21日起 如班組開課日期有任何更新, 最遲開課前3至4個工作天聯絡參加者。	

除特別註明外,所有活動皆以會員優先報名。

文化藝術班組

班組名稱	活動日期/時間	收費	內容	活動名額/備註
<p><u>鍾氏國畫/書法班</u> 由鍾鳳初老師教授</p>	<p>7月16日-9月24日 (11堂)(星期五上課)</p> <p style="text-align: center;">上課時間 國畫: 下午1:30-2:30 書法: 下午2:45-4:15</p>	<p>\$330(長者會員) \$340(先進會員)</p> <p style="text-align: center;">每一班收費</p>	<p><國畫>課程適合對山水畫有興趣和基本認識人士,教授山水畫畫法,上顏色,構圖知識和技巧(包括畫山,石,水流技巧)-導師會在堂上試範和更改同學功課 <書法>課程適合對書法有興趣和基本認識人士,老師會循序漸進教授令參加者可以對內容有認識和學習.課程教授行楷,草書書法 -</p> <p style="text-align: center;">班組報名日期:6月21日起</p>	<p style="text-align: center;">每一班 可收 16 位 (額滿即止)</p> <p>如班組開課日期有任何更新,會最遲開課前 3-4 個工作天聯絡參加者.</p>
<p><u>羅氏綜合畫班</u> 由羅國華老師教授</p>	<p>7月3日-9月25日 (13堂)(星期六上課)</p> <p>上課時間: 上午9:45 - 11:45</p>	<p>\$683(長者會員) \$693(先進會員)</p>	<p>教授水墨畫,油粉彩和塑膠彩的畫法</p> <p style="text-align: center;">班組報名日期:6月21日起</p> <p>如班組開課日期有任何更新,會最遲開課前 3-4 個工作天聯絡參加者.</p>	<p style="text-align: center;">10 位 (額滿即止)</p>
<p><u>素描班</u> 由羅國華老師教授</p>	<p>7月2日-9月24日 (13堂)(星期五)</p> <p>上課時間: 下午3:00 - 5:00</p>	<p>\$683 (長者會員) \$693 (先進會員)</p>	<p>適合對素描有基本認識人士參加</p> <p style="text-align: center;">班組報名日期: 6月21日起</p> <p>如班組開課日期有任何更新,會最遲開課前 3-4 個工作天聯絡參加者.</p>	<p style="text-align: center;">8 位 (額滿即止)</p>
<p><u>莊氏國畫/書法班</u> 由莊碧芳老師教授</p>	<p>7月5日-9月27日 (13堂)(星期一上課)</p> <p>上課時間: 上午9:00-10:00-山水畫班</p> <p>收費:\$813(長者會員) \$823(先進會員) 上午10:10-11:10-書法班 上午11:20-12:20 花鳥畫班</p>	<p>10:10AM 書法班 11:20AM 花鳥畫班</p> <p style="text-align: center;">收費</p> <p>\$520(長者會員) \$530(先進會員) (費用已包括班組付加費)</p>	<p><山水畫> 透過課堂學習;可掌握寫樹,瀑布,渲染技巧 <書法>教授行書書法</p> <p><國畫>教授嶺南派的花鳥畫,結合中國畫筆、墨色特點,會用簡單的方法,把花鳥畫的技巧逐一分析,讓學員容易學習</p> <p style="text-align: center;">班組報名日期:6月22日起</p>	<p style="text-align: center;">每一班 可收 20 位 (額滿即止)</p> <p>如班組開課日期有任何更新,會最遲開課前 3-4 個工作天聯絡參加者.</p>

班組名稱	活動日期/時間	收費	內容	活動名額/備註
<u>莊氏篆書/國畫初班</u> 由莊碧芳老師教授	7月8日-9月30日 (13堂)(星期四上課) 上課時間: 上午9:00-10:00-篆書 B班 上午10:10-11:10-國畫班 上午11:20-12:20-篆書 A班	\$520(長者會員) \$530(先進會員) 如班組開課日期有任何更新,會最遲開課前3-4個工作天聯絡參加者.	<國畫>-適合初學入門,教授花鳥畫入門,設色和描法 <篆書>-適合初學者,透過篆書書寫,掌握書法中鋒行筆法,並在字形結構上,了解文字形體均衡要訣- 班組報名日期:6月22日起	每一班 可收13位 (額滿即止)
<u>禪繞畫入門班</u> 由鄭楚楚女仕教授	7月8日-9月30日 (13堂)(星期四上課) 上課時間:下午3:15-4:15 如班組開課日期有任何更新,會最遲開課前3-4個工作天聯絡參加者.	\$312(長者會員) \$322(先進會員)	禪繞畫是用簡單線條重複繪畫,構成完整圖案,只需一枝針筆便可完成一幅畫作,從繪畫中可加強集中力及耐性-適合任何人士參加 班組報名日期:6月22日起	12位 (額滿即止)
<u>健體運動時段</u> 由體適能老師 <u>方國輝先生教授</u>	7月9日-9月24日 (12堂)(星期五上課) 上課時間: 下午3:30-4:30	\$300(長者會員) \$310(先進會員)	於堂上用輕快音樂教授不同伸展動作,同時以椅子,象根帶等其他用具作課堂輔助,讓參加者可在課堂上多做增加專注,手腳協調,健體伸展運動. 班組報名日期:6月22日起	13位 (額滿即止)

除特別註明外,所有活動皆以會員優先報名。

仁愛堂田家炳銅鑼灣長者活動中心：2021年6月份活動一覽表（活動如有更改，一切以中心公佈為準）

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1/6 上午： 退休「樂」悠遊 織體舞班 下午： 卡拉 OK 班 普通話班 和諧粉彩班	2/6 上午： 中心例會 “睡眠健康”講座 活力功太極八式班 二胡班 下午： 卡拉 OK 班 瑜珈班	3/6 上午： 粵曲小曲班 莊氏篆書班 莊氏國畫班 下午： 卡拉 OK 班 瑜珈班 禪繞畫入門班	4/6 上午： 齊齊玩飛鏢 下午： 梁氏健體運動時段 方氏健體運動時段 素描班， 鍾氏國畫班 鍾氏書法班	5/6 上午： 活力功太極八式班 羅氏綜合繪畫班 樂在耆中歌唱班
6/6	7/6 上午： 莊氏書法班 莊氏國畫班（山水/花鳥畫） 下午： 聽歌學英文班 織體舞班	8/6 上午： 愛心之旅 織體舞班 下午： 卡拉 OK 班 普通話班 和諧粉彩班	9/6 上午： 活力功太極八式班 二胡班 下午： 卡拉 OK 班 瑜珈班	10/6 上午： 粵曲小曲班 莊氏篆書班 莊氏國畫班 下午： 卡拉 OK 班 瑜珈班 禪繞畫入門班	11/6 上午： 端午飄香粽是情 齊齊玩飛鏢 下午： 梁氏健體運動時段 方氏健體運動時段 素描班， 鍾氏國畫班 鍾氏書法班	12/6 上午： 活力功太極八式班 羅氏綜合繪畫班 樂在耆中歌唱班
13/6 下午： 耆舞派對 2021	14/6 端午節 公眾假期	15/6 上午： 織體舞班 下午： 卡拉 OK 班 普通話班 和諧粉彩班	16/6 上午： 活力功太極八式班 二胡班 下午： 卡拉 OK 班 瑜珈班	17/6 上午： 粵曲小曲班 莊氏篆書班 莊氏國畫班 下午： 卡拉 OK 班 瑜珈班 禪繞畫入門班	18/6 上午： 中心職員會議 齊齊玩飛鏢 下午： 梁氏健體運動時段 方氏健體運動時段 素描班， 鍾氏國畫班 鍾氏書法班	19/6 上午： 活力功太極八式班 羅氏綜合繪畫班 樂在耆中歌唱班
20/6	21/6 上午： “最美的時光”人生展演計劃 量出健康人生計劃：驗血糖 量出健康人生計劃：成果分享會 莊氏書法班 莊氏國畫班（山水/花鳥畫） 下午： 聽歌學英文班 織體舞班	22/6 上午： 網上環保工作坊 織體舞班 下午： 卡拉 OK 班 普通話班 和諧粉彩班	23/6 上午： 活力功太極八式班 二胡班 下午： 卡拉 OK 班 瑜珈班	24/6 上午： 粵曲小曲班 莊氏篆書班 莊氏國畫班 下午： 瑜珈班 禪繞畫入門班	25/6 上午： 部門協調會議 「銀光一閃」電子填色冊體驗日 下午： 梁氏健體運動時段 方氏健體運動時段 素描班，	26/6 上午： 活力功太極八式班 羅氏綜合繪畫班 樂在耆中歌唱班
27/6	28/6 上午： “最美的時光”人生展演計劃 莊氏書法班 莊氏國畫班（山水/花鳥畫） 下午： 聽歌學英文班 織體舞班	29/6 上午： 織體舞班 下午： 卡拉 OK 班 普通話班 和諧粉彩班	30/6 上午： 活力功太極八式班 二胡班 下午： 卡拉 OK 班 瑜珈班			