

(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 (恆常課程，歡迎插班)

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： 25/4/2019 - 27/6/2019 (逢星期四)

時間：上午 9:30 至 11:30

對象：成人及長者

名額：40 人

堂數：10 堂

費用：每堂\$20 / \$25 / \$10 (會員/非會員/綜援會員)

導師：何詠蓆、麥蓮英、麥煒嬋（觀華遊樂社導師）



AI 02 成人英語會話進階班 (恆常課程)

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：6/5/2019 - 24/6/2019 (逢星期一)

時間：上午 10 時 30 分 至 下午 12 時 00 分

對象：有興趣之成人

名額：10 人

堂數：7 堂

費用：\$175 / \$225 / \$88 (會員/非會員/綜援會員)

導師：李天佑



AI 03 平版電腦應用班 (修圖 APP)

內容：1. 認識修圖基本拍攝操作

2. 認識修圖 APP 內的功能

3. 認識修圖 APP 的功能應用

日期：3/4/2019 至 17/4/2019 (逢星期三) 堂數：3 堂

時間：下午 2:15 至 3:15 (每堂 1 小時)

對象：有興趣之成人

名額：6 人

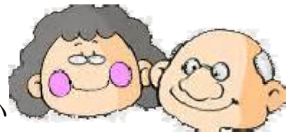
費用：\$60 / \$110 / \$30 (會員/非會員/綜援會員)

導師：梁曉妍

備註：中心提供 1 人 1 機



AG 03「家居急救你要知」小組



目的：提高長者對家居安全的意識及家居意外處理的技巧和信心

內容：認識家居意外發生的原因、影響及預防方法，增加長者危機意識、學習基本急救常識和技巧。

日期：25/3-6/5/2019(逢星期一)(22/4 暫停)

時間：上午 11 時 30 分至 12 時 45 分

地點：厚恩堂家庭活動中心

對象：60 歲或以上長者

名額：8 人

堂數：6 堂

收費：\$20/\$70/\$10(會員/非會員/綜援會員)

職員：甄子佳(實習社工)



實習社工介紹



大家好！我是來自港專的實習社工---甄子佳 **Brian**，可以叫我甄 **Sir**。

平時我鍾意動態的活動，例如：踢足球、打籃球。

此外，我一直都有參與紅十字會的制服團隊，負責籌備社區嘉年華及探訪獨居長者等活動。

好開心可以來到厚恩堂家庭活動中心實習，希望可以帶給大家歡樂，彼此互相認識。

老有所為計劃資助之課程

AG02 慎防跌到小組

內容：由長者分享過往跌倒受傷的經歷、跌倒後對長者的心理及社交方面所帶來的影響、介紹及示範平衡健康操等。從中增加長者保健知識，改善生活能力。同時，長者間亦可透過彼此分享，建立感情和友誼。

日期：1/4/2019(星期一)、11/4/2019(星期四)、
15/5/2019(星期三)、26/6/2019(星期三)

時間：上午 10 時至 11 時

對象：60 歲或以上長者

名額：10 人

堂數：4 節

費用：全免

社工：李嘉進



AG02 綜合攝影班

內容：透過學習手機和相機攝影及修圖技巧，讓長者能把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，作品亦將會在中心和嘉年華會內向區內人士展覽，從而提昇長者自信及能力感。

日期：2/5/2019-6/6/2019 (逢星期四)

時間：下午 2 時 至 3 時 30 分

對象：60 歲或以上長者

名額：10 人

堂數：6 堂

收費：\$40

導師：李天佑



以上活動鳴謝



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

資助

「勞工及福利局」資助課程

AI04 智能電話社交應用班

目的：智能電話實為長者及無業人士學習資訊科技的重要平台，透過專業電腦導師教授學員使用智能電話的社交應用程式，讓學員了解如何從互聯網獲取更多實用的生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。

內容：第一節：認識你的智能手機基本操作
第二節：認識 WhatsApp 的基本設定
第三節：認識 WhatsApp 的使用
第四節：認識保護智能手機
第五節：認識 Facebook 的基本設定
第六節：認識 Facebook 的使用



日期：7/5/2019 - 11/6/2019 (逢星期二) 堂數：6 堂

時間：下午 1 時至下午 3 時

對象：退休或非在職人士、小六或以下 名額：15 人

費用：\$40

導師：梁曉妍



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)

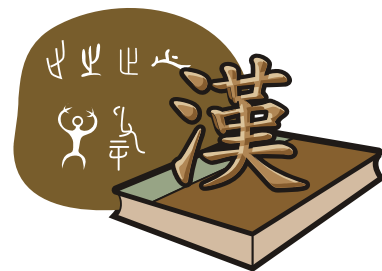
日期：15/5/2019-3/7/2019 (星期三) 堂數：8 堂

時間：上午 1 時 15 分至 2 時 45 分 (每堂 1.5 小時)

對象：退休或非在職人士 名額：15 人

費用：\$40

導師：王一成



備註：以上兩個課程參加者出席率需要達致 80%
及 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：3/4、17/4、15/5、5/6 及 19/6 (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：陳鳳娟社工



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：11/4、25/4、9/5、23/5、13/6 及 27/6 (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。

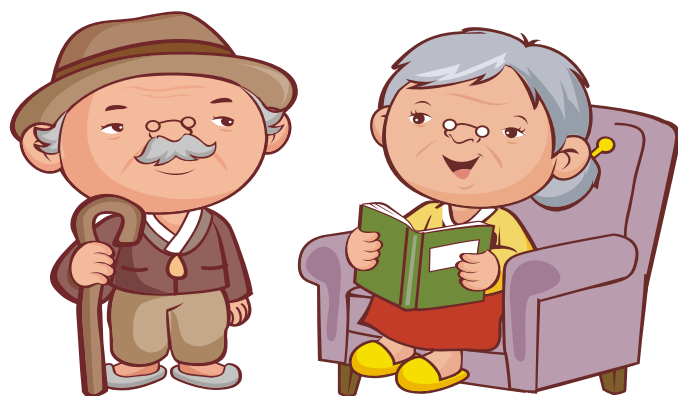
日期：逢星期二

時間：上午 9 時 30 分 至 11 時 30 分

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 ---- 癌關小組

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

