

# 活動通訊

## 2024 年 1-4 月

### 和禧專題

## 大腸癌篩查計劃

根據衛生署衛生防護中心資料顯示，大腸癌是本港第二位最常見的癌症，在 2021 年大腸癌新症有 5,899 宗，在 2022 年，因大腸癌而死亡的人數為 2,270，佔癌症死亡總數 15.4%。事實上，大腸癌早期症狀不明顯，如果能及早發現並接受治療，能有效提升治癒率。

政府自 2016 年起推出了「大腸癌篩查計劃」，資助 50 至 75 歲及沒有大腸癌徵狀的香港居民在私營界別接受篩查服務，預防大腸癌。參加者可先尋找及約見已登記參加計劃的基層醫療醫生，醫生初步評估是否適合參加計劃，再安排進行大便隱血測試，檢驗是否有肉眼都見不到的微量血液。若有，則進一步安排接受大腸鏡檢查及切除有可能出現的大腸瘻肉，避免其演變成癌症。

參與計劃的大腸鏡醫生約有 240 名，在約 680 個診症地點提供大腸鏡檢查，當中超過 70% 的診症地點不會就大腸鏡檢查或若需切除瘻肉收取額外費用。合資格人士如欲參加篩查計劃，須先登記加入電子健康紀錄互通系統。詳情可瀏覽電子健康紀錄互通系統網頁，或致電 3467 6300 向申請及諮詢中心查詢。

(資料來源：香港特別行政區政府衛生署 <https://www.colonscreen.gov.hk>)



# 職員介紹

和禧朋友們，大家好，我是和禧社互蒙子傑，主力負責籌備及舉行中心戶外活動、資訊科技班、技能發展班、運動班、音樂班、健康講座及身體檢查等，大家都以為我多才多藝，其實我都係樣樣識少少，所以都希望同大家交流一下，互相切磋。和禧天地活動十分豐富，詳情記住留意每期通訊，有興趣的話，請快D黎報名啦，等緊你。

社互 蒙子傑 (蒙 Sir)



大家好，我和禧天地是活動幹事何曉鏗姑娘，我已經嚟咗和禧一年幾，我主要負責手藝、書法、烹飪及普拉提伸展運動之類活動。如果大家有興趣的話，請快D搵我報名啦!~

活動幹事 何曉鏗 (何姑娘)



電話: 2677 4511      傳真: 2677 1300      電郵: fl@ttmssd.org

地址: (和禧)新界粉嶺聯和墟和睦路9號海聯廣場地下71號

(福禧)新界粉嶺聯和墟和睦路9號海聯廣場1樓130號

報名方法: 歡迎會員或非會員掃描二維碼 QR Code 或致電本中心報名

會員申請: 申請人(50-59歲人士)須帶同身份證及會員費\$30(年費)於辦公時間內

親臨本中心辦理

辦公時間: 星期一至星期五      9:00-13:00 及 14:00-17:30

星期六      9:00-13:00

星期日及公眾假期      全日休息



可掃描二維碼報名

# 1月至4月會員登記大激賞

於2024年1-4月登記成為「和禧會員」或延續年籍，可免費參加以下2個活動，名額有限，額滿即止，逾期無效。

## 1 飛鏢體驗班

日期: A班: 2024年1月17日(三)

B班: 2024年2月8日(三)

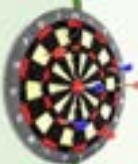
時間: A班: 下午2:30-3:30

B班: 上午10:00-11:00

地點: 和禧中心

內容: 飛鏢是一項趣味十足的活動，現場試玩體驗並進行分組賽。

名額: 10人



## 3 手機支付技巧班

日期: A班: 2024年2月15日(三)

B班: 2024年3月13日(三)

時間: A班: 上午10:00-11:00

B班: 下午2:30-3:30

地點: 和禧中心

內容: 學習解答手機支付技巧，例如: 支付寶(香港)、Google Pay及PayMe。

名額: 10人



## 2 上色之圍-繞線昇達班

日期: A班: 2024年2月21日(三)

B班: 2024年3月28日(三)

時間: A班: 上午10:30-11:30

B班: 下午3:00-4:00

地點: 和禧中心

內容: 學習繞線就能完成非常精美的手作。

名額: 10人



## 4 線畫DIY掛牌

日期: A班: 2024年2月27日(二)

B班: 2024年4月24日(三)

時間: A班: 中午12:00-下午1:00

B班: 下午2:00-3:00

地點: 和禧中心

內容: DIY的線畫DIY掛牌。

名額: 10人



\*可製1個製成品

\*可製2個製成品

# 輕輕鬆鬆行山團 1：城門水塘

城門水塘行山路線非常適合行山新手，近乎平地的路線屬於 h1 級別，當中有不少打卡景點，大約 3 小時已可行畢全程，是無論約朋友或一家大小或行山新手都適合的行山路線！

日期：2024 年 2 月 20 日（二）

集合時間：上午 9:00

解散時間：下午 2:00

集合地點：荃灣港鐵站

解散地點：荃灣港鐵站

費用：\$20

名額：10 人

負責職員：葢子傑先生

備註：1. 敬請自備車資、手機及所需藥物

2. 須自備水（至少 1 公升）、糧食、外套、防曬用品及行山杖

3. 必須跟足職員指示，不可擅自離隊



# 輕輕鬆鬆行山團 2：道風山半日遊

道風山位於香港新界沙田，於 1930 年建成的建築群，現已成為香港二級歷史建築，而其東面屹立著一座高 12 米的十字架，成為該處的地標。

日期：2024 年 4 月 26 日（五）

集合時間：上午 9:00

解散時間：中午 12:30

集合地點：大圍港鐵站

解散地點：沙田港鐵站

費用：\$20

名額：10 人

負責職員：葢子傑先生

備註：1. 敬請自備車資、手機及所需藥物

2. 須自備水（至少 1 公升）、糧食、外套、防曬用品及行山杖

3. 必須跟足職員指示，不可擅自離隊



# 挑戰自我：抱石體驗

抱石運動是在室內進行，在牆下放上軟墊、換上攀石鞋便可進行，並不需繩索或保護者輔助，便能攀爬於數米高的室內石牆。活動開始會進行熱身、教練講解安全、使用守則、教授簡單抱石玩法及技巧體驗抱石，以及基礎攀爬動作。

日期：2024年3月26日（二）

集合時間：上午 11:00

解散時間：下午 3:00

集合/解散地點：粉嶺港鐵站

活動地點：Just Climb

（沙田石門安平街 6 號新貿中心地下 4 室）

費用：\$220（已包括租借攀石鞋、

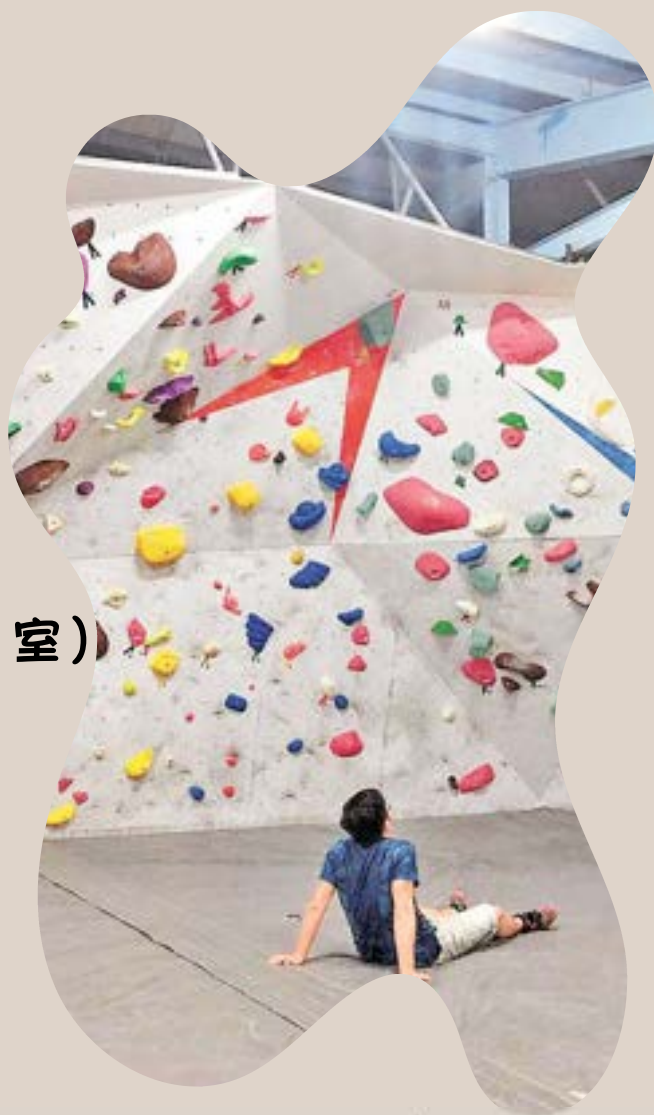
粉袋、場地租用費、教練費

及第三者責任保險費）

名額：10人

負責職員：葳子傑先生

備註：交通及膳食自費



# 情人節特備活動

## 甜蜜派對

仲記唔記得上一次跟你的另一半甜蜜挽手，說「我愛你」是什麼時候呢？昨天？上星期？上年？十年前？或是咸豐年前呢？趁着今年情人節，跟另一伴來參加和禧舉辦的「甜蜜派對」，一齊玩吓促進夫婦溝通的小遊戲，炮製生活驚喜，製造浪漫溫馨的時光。

日期：2024年2月16日（五）

時間：18:00-20:00

地點：福禧頤樂天地禮堂

費用：免費

名額：10對夫婦

負責職員：蒙子傑先生

備註：每對參與夫婦需預備一款20人份量的食品與其他參加者分享。



## 手機班 1 - 手機資料儲存及還原

大家使用手機一段時間後，一定累積了不少相片、影片、訊息等記錄想保存，或者想轉去新手機使用，但無從入手？活動將分享一些方法及應用程式協助你為手機資料進行備份及還原。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-173	A 班: 1 月 24 日 (三)	11:00-12:30	和禧	8 人	\$10 (會員) \$40 (非會員)
PG-2324-174	B 班: 2 月 8 日 (四)	14:30-16:00			\$10 (會員) \$40 (非會員)

\*請自備智能手機上課。

負責職員: 蒙子傑先生

## 手機班 2 - 「智方便」流動應用程式

政府近年推出「智方便」流動應用程式，推動電子化申請服務，「智方便」用戶可以使用其「身份認證」、「數碼簽署」及「填表通」功能，輕鬆登入及使用已支援「智方便」的網上服務，包括「康體通」、「醫健通」、「稅務易」、「非觸式 e-道」、「易通行」、續領車輛牌照、申請國際駕駛許可證及兩電一煤等。活動教授「智方便」安裝及使用。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-175	A 班: 1 月 25 日 (四)	14:30-16:00	和禧	8 人	\$15 (會員) \$45 (非會員)
PG-2324-176	B 班: 2 月 6 日 (二)	11:00-12:30			\$15 (會員) \$45 (非會員)

\*請自備智能手機上課。



負責職員: 蒙子傑先生

## 手機班 3 - 「HA Go 及醫健通」

活動將分享「HA Go」及「醫健通 eHealth」的使用，學懂如何透過「HA Go 及醫健通」預約政府門診、繳費及查閱個人及家人健康紀錄等，使大家在健康管理方面更便利、更有效率，此外更讓你查閱疫苗接種紀錄、敏感或藥物不良反應紀錄及記錄健康數據等。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-177	A 班: 3 月 12 日 (二)	14:30-16:00	和禧	8 人	\$15 (會員) \$45 (非會員)
PG-2324-178	B 班: 4 月 24 日 (三)	11:00-12:30			\$15 (會員) \$45 (非會員)



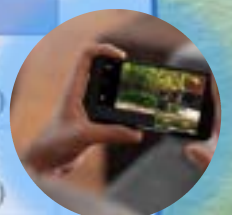
\*請自備智能手機上課。

負責職員: 蒙子傑先生

## 手機班 4 - 「手機都可以剪片？」

活動將分享如何使用手機剪片，將行山、旅行或日常生活中的有趣片段加工剪輯，如相片及短片合併、加入過場、文字、圖案、音樂，特效等，製作專屬於你的回憶影片。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2425-001	A 班: 3 月 6 日 (三)	11:00-12:30	和禧	8 人	\$15 (會員) \$45 (非會員)
PG-2425-002	B 班: 4 月 23 日 (二)	14:30-16:00			\$15 (會員) \$45 (非會員)



\*請自備智能手機上課。

負責職員: 蒙子傑先生

## 「綠幕拍攝」技巧

透過無限創意，大家可以即時上太空、落深海、去南極、往北京。活動運用綠幕特效，就能輕鬆替換不同特殊背景，或與不同人物進行合照，透過合成技巧，就能完美地將動畫與實際拍攝畫面結合在一起，創作意想不到的效果。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-179	A班: 3月19日(二)	11:00-12:30	和禧	8人	\$15 (會員) \$45 (非會員)
PG-2324-180	B班: 4月9日(二)	11:00-12:30			\$15 (會員) \$45 (非會員)

\*請自備智能手機上課。

負責職員: 蒙子傑先生



## 康文署「SmartPlay」租場系統

活動教你使用由康文署最新開發的租場系統「SmartPlay」，用戶只須在每月的首七日遞交電子抽籤申請，即可報名參加由 18 區康樂事務辦事處、水上活動中心、屯門康樂體育中心及綠化運動組舉辦的活動。使用康文署「SmartPlay」，須配合「智方便」作身份認證以即時啟動 SmartPLAY 帳戶。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-227	A班: 3月19日(二)	14:30-16:00	和禧	8人	\$15 (會員) \$45 (非會員)
PG-2425-004	B班: 4月10日(三)	11:00-12:30			\$15 (會員) \$45 (非會員)

\*請自備智能手機上課。

\*參加者需已登記「智方便」流動應用程式

負責職員: 蒙子傑先生



## 美食 DIY

### 賀年食品-薑汁馬蹄糕

傳統糕點「薑汁馬蹄糕」成為不少人的心頭好。馬蹄粉漿加入新鮮馬蹄粒及薑汁大火蒸熟，清甜之餘，添一抹薑的辛香，餘韻不會太單調。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-181	1月9日(二)	11:00-13:00	和禧	6人	\$100 (會員) \$130 (非會員)

\*可製 1 盒薑汁馬蹄糕

負責職員: 何曉鏘姑娘





## 賀年食品-蝴蝶酥

蝴蝶酥是經典的法式甜品，近年成為送禮大熱之一。酥皮經過多次摺疊，層次分明，食落鬆脆可口。牛油香十足，甜而不膩，帶微微焦糖香。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-182	1月30日(二)	11:00-13:00	和禧	6人	\$100 (會員) \$130 (非會員)

\*可製 1 盒蝴蝶酥

負責職員：何曉鏗姑娘

## 香芋酥卷

香芋酥卷是一道經典台菜點心，也可當年菜。用腐皮卷起芋頭茸，經油炸後搭配甜酸汁，口感外酥內軟，絕妙美味。宴客聚餐好選擇！

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-183	2月29日(四)	11:00-13:00	和禧	6人	\$100 (會員) \$130 (非會員)

\*可製 1 盒香芋酥卷

負責職員：何曉鏗姑娘



## 越南春卷

越南米紙主要成分包括樹薯粉、麵粉及米粉，低熱量又飽肚，近年來深受減肥人士的喜愛。越南米紙用水浸軟就可以食用，口感十分煙韌。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-184	3月5日(二)	11:00-13:00	和禧	6人	\$90 (會員) \$120 (非會員)

\*可製 1 盒越南春卷

負責職員：何曉鏗姑娘



## 咖哩餅

南洋風的咖哩酥餅，香辣鹹甜，口感濃郁多層次，是午後搭配清茶或咖啡的特色小點。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2425-005	4月16日(二)	11:00-13:00	和禧	6人	\$100 (會員) \$130 (非會員)

\*可製 1 盒咖哩餅

負責職員：何曉鏗姑娘



## 生活品味與消閒

### 扭扭棒-金桔盆栽

利用扭扭棒及不同的裝飾自製金桔盆栽，為農曆新年做好準備。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-185	1月23日(二)	14:30-17:00	和禧	8人	\$80 (會員) \$110 (非會員)

\*可製 1 個製成品。

負責職員：何曉鏗姑娘



## 重拾衣車的樂趣

從前每家每戶都有人懂針黹，甚至有衣車，活動讓參加者重拾縫紉手藝，由義務導師教授基本的縫紉及車衣技巧之外，參加者更可親自製作一個獨一無二的「手挽袋」，一齊來享受 DIY 縫紉的樂趣！

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-186	1月16日及23日(二)	10:00-11:30	和禧	4人	\$120(會員) \$150(非會員)

\*費用已包括材料費

負責職員：蒙子傑先生



## 鉤織水桶束口鉤織包

萬年不敗的水桶包，看似小小一個卻有大大容量，加上特意選用硬挺的皮革包底，就算把手機、錢包、鑰匙等外出用品都放進去也沒問題，承重力加倍。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-187	1月24日至 2月21日 (逢三，共五堂)	14:30-16:30	和禧	8人	\$200(會員) \$230(非會員)

\*適合對鉤織有基本認識人士

\*可製1個鉤織水桶袋。

負責職員：何曉鏗姑娘



## 浮遊花瓶及水晶乾花蠟燭杯

利用乾燥花及乾果接個人喜愛搭配，自製藝術裝飾瓶及蠟燭台。實用又美觀！

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-188	1月31日(三)	10:30-12:30	和禧	8人	\$120(會員) \$150(非會員)

\*可製1個浮遊花瓶、高腳杯蠟燭台1個及茶蠟4個。

負責職員：何曉鏗姑娘



## 簡易手語初學 I

主要學習基礎的手語、簡短的日常字句及分享手語的基礎特點，學習問候語、稱呼、心情、天氣、交通工具、時間、科技用品、運動、職業等詞語。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-189	2月27日及3月5日(二)	10:00-11:30	和禧	6人	\$30(會員) \$60(非會員)

負責職員：蒙子傑先生



## 簡易手語初學 2

主要學習基礎的手語、簡短的日常字句及分享手語的基礎特點，學習數字、英文字母及簡單句子等。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2425-006	4月2日(二)	11:00-12:30	和禧	6人	\$15 (會員) \$45 (非會員)



負責職員：蒙子傑先生

## 景泰藍掐絲琺瑯互作坊

以金絲勾勒線條，再以礦石釉料點藍，體驗國家級非物質文化遺產景泰藍掐絲琺瑯工藝。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2425-007	4月2日及9日 (逢二，共2堂)	14:00-16:30	和禧	8人	\$100 (會員) \$130 (非會員)

\*可製1幅掐絲琺瑯掛飾。



負責職員：何曉鏗姑娘

## 滴膠永生花字母燈

運用樹脂滴膠及顏色鮮艷嘅乾花，親手做一個專屬你名字的小夜燈。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2425-008	4月3日及17日 (逢三，共2堂)	10:30-12:30	和禧	8人	\$110 (會員) \$140 (非會員)

\*最多可製作6個字母



負責職員：何曉鏗姑娘

## 土耳其燈

利用不同顏色的手工切割玻璃及各種各樣珠仔，製造具自己風格的土耳其燈。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2425-009	4月23日及30日 (逢二，共2堂)	10:00-12:00	和禧	8人	\$100 (會員) \$130 (非會員)

\*可製1個製成品。



負責職員：何曉鏗姑娘

## 簡易普通話拼音初學 A

主要學習基礎的普通話拼音聲母、韻母及簡短的日常字句、詞彙等等。



編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2425-010	4月30日(二)	14:30-16:30	和禧	6人	\$15 (會員) \$45 (非會員)

負責職員：何曉鏗姑娘

## 運動與健康

### 齊跳排排舞



排排舞步法輕鬆簡單而有節奏感，向四週步進，最後循環原位的一種集體舞。本課程簡單易學，適合任何沒有跳舞經驗人士參加。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-190	1月8日-2月26日 (逢一，共7堂)	14:00-16:00	聯和墟 體育館	30人	\$140 (會員) \$170 (非會員)
PG-2324-191	3月4日-4月29日 (逢一，共8堂)				\$160 (會員) \$190 (非會員)

負責職員：蒙子傑先生

### 基礎普拉提伸展運動

結合了東方運動的心靈練習和西方運動的肌肉體能訓練，透過舞蹈和各式動作，以強化身體核心肌群及加強肌肉耐力，從而達至修身目的。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-192	1月3、10、17、24日 (逢三，共4堂)	18:00-19:00	福禧	10人	\$200 (會員) \$230 (非會員)
PG-2324-193	2月21、28日 (逢三，共2堂)				\$100 (會員) \$130 (非會員)
PG-2324-194	3月6、13、20、27日 (逢三，共4堂)				\$200 (會員) \$230 (非會員)
PG-2425-011	4月3、10、17、24日 (逢三，共4堂)				\$200 (會員) \$230 (非會員)

\*活動提供瑜珈墊、瑜珈磚及瑜珈帶。

負責職員：何曉鏗姑娘

### 免費身體檢查及評估

提供簡便的身體檢查及量度血壓，包括身體成份分析（分析身體內的脂肪、蛋白質體內水分、肌肉量等）。



編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-195	1月9日(二)	11:00-12:30	和禧	6人	免費 (只限和禧會員)
PG-2324-196	2月7日(三)	11:30-13:00			
PG-2324-197	2月28日(二)	15:00-16:30			
PG-2324-198	3月12日(二)	11:00-12:30			
PG-2425-012	4月18日(四)	11:00-12:30			

\*參加者可即場獲得報告一份。

負責職員：蒙子傑先生

## 免費講座 - 認識認知障礙症

講座介紹認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-199	1月9日(二)	10:00-11:00	和禧	12人	免費 (只限和禧會員)

\*由衛生署長者健康外展隊派護士主講。

負責職員：蒙子傑先生



## 免費講座 - 識飲識食識購物

講座介紹如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物，及購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-200	2月7日(三)	10:30-11:30	和禧	12人	免費 (只限和禧會員)

\*由衛生署長者健康外展隊派護士主講。

負責職員：蒙子傑先生

## 免費講座 - 膽固醇睇真D

講座介紹膽固醇和健康的關係，及如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-201	2月28日(三)	14:00-15:00	和禧	12人	免費 (只限和禧會員)

\*由衛生署長者健康外展隊派護士主講。

負責職員：蒙子傑先生



## 免費講座 - 睡眠健康

講座介紹長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法及如何建立健康的睡眠習慣。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-202	3月12日(二)	10:00-11:00	和禧	12人	免費 (只限和禧會員)

\*由衛生署長者健康外展隊派護士主講。

負責職員：蒙子傑先生

## 保齡球及桌球體驗樂

保齡球和桌球是一項頗佳的室內消閒活動，並不需要強大體力也能進行，活動將分享基本保齡球和桌球的知識、規則、初學者打球技巧及計分方法等。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-203	1月30日(二)	10:00-13:30	沙田富豪 保齡球場	8人	\$100(會員) \$130(非會員)
PG-2425-013	4月18日(四)				\$100(會員) \$130(非會員)

- \*費用已包括保齡球鞋租
- \*活動場地必須穿著襪及保齡球鞋
- \*交通費及膳食須自費



負責職員：蒙子傑先生

## 飛鏢體驗 A 班

飛鏢是一項甚佳室內運動，所需空間不多、不費時間。飛鏢能鍛煉運動、視覺、神經系統，非常有益。活動將介紹軟式飛鏢構造、姿勢、遊戲玩法及規則等。當中設即場試玩體驗及進行分組賽。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-204	1月12、19、26日 (逢五，共3堂)	11:30-12:30	和禧	8人	\$30(會員) \$60(非會員)
PG-2324-205	2月2、9、23日 (逢五，共3堂)				\$30(會員) \$60(非會員)
PG-2324-206	3月8、15、22日 (逢五，共3堂)				\$30(會員) \$60(非會員)
PG-2425-014	4月5、12、19日 (逢五，共3堂)				\$30(會員) \$60(非會員)



\*活動物資由本中心提供。

負責職員：蒙子傑先生

## 飛鏢體驗 B 班

飛鏢是一項甚佳室內運動，所需空間不多、不費時間。飛鏢能鍛煉運動、視覺、神經系統，非常有益。活動將介紹軟式飛鏢構造、姿勢、遊戲玩法及規則等。當中設即場試玩體驗及進行分組比賽。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-207	1月12、19、26日 (逢五，共3堂)	15:30-16:30	和禧	8人	\$30(會員) \$60(非會員)
PG-2324-208	2月2、9、23日 (逢五，共3堂)				\$30(會員) \$60(非會員)
PG-2324-209	3月8、15、22日 (逢五，共3堂)				\$30(會員) \$60(非會員)
PG-2425-015	4月5、12、19日 (逢五，共3堂)				\$30(會員) \$60(非會員)

\*活動物資由本中心提供。

負責職員：蒙子傑先生

## 心靈健康

## 書法初班

本課程內容包括執筆的方法，基本筆劃的運筆方法及字的結構等。先習楷書，即席示範練習及批改習作。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-210	1月8日-29日 (逢一, 共4堂)	10:15-11:30	和禧	8人	\$40 (會員) \$70 (非會員)
PG-2324-211	2月26日 (逢一, 共1堂)				\$10 (會員) \$40 (非會員)
PG-2324-212	3月4日-25日 (逢一, 共4堂)				\$40 (會員) \$70 (非會員)
PG-2425-016	4月8日-29日 (逢一, 共4堂)				\$40 (會員) \$70 (非會員)

\*書法工具須自備。

負責職員：何曉鏗姑娘



## 書法研習社

讓對書法已有基本認識及經驗，與志同道合者交流練習書法心得，更可陶冶性情，促進心靈健康。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-213	1月8日-29日 (逢一, 共4堂)	11:30-13:30	和禧	8人	\$40 (會員) \$70 (非會員)
PG-2324-214	2月26日 (逢一, 共1堂)				\$10 (會員) \$40 (非會員)
PG-2324-215	3月4日-25日 (逢一, 共4堂)				\$40 (會員) \$70 (非會員)
PG-2425-017	4月8日-29日 (逢一, 共4堂)				\$40 (會員) \$70 (非會員)

\*書法工具須自備。

負責職員：何曉鏗姑娘



## 音樂發展

## 二胡班

活動按參加者不同學習程度而進行小班分組，歡迎初學者及不同學習程度人士參與，活動將學習二胡演奏基本技巧，並結合簡譜學習，拉奏不同二胡曲譜。活動由專業資深導師授教，並具豐富的教學經驗。

編號	日期	地點	名額	組別
PG-2324-222	1月18日、25日、	和禧	6人	10:00-10:45
PG-2324-223	2月1日、22日、29日、			11:00-12:30
PG-2324-224	3月7日			12:45-13:45
PG-2324-236	(逢四, 共6堂)			14:45-15:30
PG-2425-021	4月11日、18日、25日、			(時間只供參考，
PG-2425-022	5月2日、9日、16日			實際情況將按
PG-2425-023	(逢四, 共6堂)	參加者程度而調整)		
PG-2425-025				

\*請帶備二胡上課，中心並沒有提供；

\*活動會因應不同學習進度而進行分組，詳情請向職員查詢。

負責職員：蒙子傑先生



## 夏威夷小結他 A 班

活動以夏威夷小結他(Ukulele)初學者為主要對象，認識小結他的基本彈奏姿勢及技巧、四線譜的閱讀技巧、左手按弦及和弦轉換技巧及右手撥弦的伴唱技巧等，並與大家一起彈奏入門流行曲。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-216	1 月 12、19、26 日 (逢五, 共 3 堂)	09:30-10:30	和禧	6 人	\$60 (會員)
					\$90 (非會員)
PG-2324-217	2 月 2、9、23 日 (逢五, 共 3 堂)				\$60 (會員)
					\$90 (非會員)
PG-2324-218	3 月 8、15、22 日 (逢五, 共 3 堂)	\$60 (會員)			
		\$90 (非會員)			
PG-2425-019	4 月 5、12、19 日 (逢五, 共 3 堂)	\$60 (會員)			
		\$90 (非會員)			

\*小結他、譜架及歌譜由本中心提供。

負責職員：蒙子傑先生

## 夏威夷小結他 B 班

活動以夏威夷小結他(Ukulele)初學者為主要對象，從中認識簡單樂理及彈奏易學的和弦譜及單音譜，當中學員彼此切磋交流，分享音樂樂趣。

編號	日期	時間	地點	名額	收費
PG-2324-219	1 月 12、19、26 日 (逢五, 共 3 堂)	10:30-11:30	和禧	6 人	\$60 (會員)
					\$90 (非會員)
PG-2324-220	2 月 2、9、23 日 (逢五, 共 3 堂)				\$60 (會員)
					\$90 (非會員)
PG-2324-221	3 月 8、15、22 日 (逢五, 共 3 堂)	\$60 (會員)			
		\$90 (非會員)			
PG-2425-020	4 月 5、12、19 日 (逢五, 共 3 堂)	\$60 (會員)			
		\$90 (非會員)			

\*小結他、譜架及歌譜由本中心提供。

負責職員：蒙子傑先生

## 奶粉代購

種類	會員價	非會員價
三花拍齡 800 克	100	110
加營養 900 克	183	193
(低糖) 加營養 850 克	188	198
怡保康 850 克	221	231