

基督教香港浸信教會服務中心

1-3月份

2012

長者及婦女班組活動通訊

香港半山區堅道 50 號地下怡樂坊 2840-2788

教會網址：<http://www.hkbaptistchurch.org.hk/> 電郵：hkbcsc@hkbaptistchurch.org.hk 傳真：2840-2798

『基督教香港浸信教會服務中心』於 1988 年設立「常青部」的會員制度，為長者（50 歲或以上）提供各類型社交、文娛、康樂、教育及認識基督教信仰等活動，促進長者建立一豐盛的退休生活。

『應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。』（新約腓立比書第 4 章 6-7 節）

【康樂集體舞班】

內容：	以輕鬆舞蹈達到運動效益，柔揚樂韻抒減壓力，內容有民族舞、西方舞、PARA PARA 及 新編舞蹈搖鼓舞及扇舞 ，以集體排排舞形式進行。
導師：	鍾慕蓮女士
地點：	教會 504 及 505 室
備註：	請穿著運動或輕便衣飾，並自備飲用水或器皿。
A班 23421	日期：2012年02月07日-02月28日 時間：上午 11:30 - 下午 01:00 (逢週二、共四堂) 費用：會員 160 元 來賓 190 元
A班 23422	日期：2012年03月06日-04月24日 時間：上午 11:30 - 下午 01:00 (逢週二、共八堂) 費用：會員 320 元 來賓 350 元
B班跳舞音樂節拍較慢，適合初學者。	
B班 23423	日期：2012年02月02日-02月23日 時間：上午 11:00 - 中午 12:30 (逢週四、共四堂) 費用：會員 160 元 來賓 190 元
B班 23424	日期：2012年03月01日-04月26日 時間：上午 11:00 - 中午 12:30 (逢週四、共九堂) 費用：會員 360 元 來賓 390 元

【康樂集體舞班】

C班 23425	日期：2012年02月03日-02月24日 時間：上午 10:30 - 中午 12:00 (逢週五、共四堂) 費用：會員 160 元 來賓 190 元
C班 23426	日期：2012年03月02日-04月27日 時間：上午 10:30 - 中午 12:00 (逢週五、共八堂) (06/04 公假暫停) 費用：會員 320 元 來賓 350 元
D班 23427	日期：2012年02月01日-02月29日 時間：上午 10:30 - 12:00 (逢週三、共五堂) 費用：會員 200 元 來賓 230 元
D班 23428	日期：2012年03月07日-04月25日 時間：上午 10:30 - 12:00 (逢週三、共七堂) (04/04 公假暫停) 費用：會員 280 元 來賓 310 元

【賀年食譜- 蘿蔔糕】(21460)

日期：	2012年01月05日(週三)
時間：	上午 09:30 - 11:30
費用：	會員\$80 來賓\$100
內容：	學習蘿蔔糕製作方法，是一家大小及款客過節的尚好菜色。
導師：	林關碩明女士
地點：	本會 13 樓廚房

【賀年食譜-玫瑰露豉油雞】(21007)	
日期：	2012年01月11日(週三)
時間：	上午10:00 - 11:30
費用：	會員\$40 來賓\$50
內容：	掌握如何烹調出甘香惹味、皮爽肉嫩的豉油雞的秘訣，一起品嚐，交流心得。
導師：	楊精地女士
地點：	本會13樓廚房

【賀年食譜- 醃醋骨】(21009)	
日期：	2012年01月18日(週三)
時間：	上午10:00 - 11:30
費用：	會員\$40 來賓\$50
內容：	學習醃醋骨的製作方法，是一家大小及款客過節的尚好菜色。
導師：	楊精地女士
地點：	本會13樓廚房



【活學活用普通話】	
23431	日期：2012年01月03日-02月28日 時間：上午10:30 - 12:00 (逢週二、共六堂) 農曆新年17/01及24/01暫停 費用：會員180元 來賓210元
23432	日期：2012年03月06日-04月24日 時間：上午10:30 - 12:00 (逢週二、共八堂) 費用：會員240元 來賓270元
地點：	教會1102室
內容：	以衣、食、往、行為題，學習日常運用的詞彙，提升會話能力。
導師：	羅璧珍女士

【普通話俱樂部】	
23429	日期：2012年01月05日-02月23日 時間：上午10:30 - 中午12:00 (逢週四、共六堂) 農曆新年19/01及26/01暫停 費用：會員180元 來賓210元
23430	日期：2012年03月01日-04月26日 時間：上午10:30 - 中午12:00 (逢週四、共九堂) 費用：會員270元 來賓310元
地點：	教會1102室
內容：	此課程對象是已有普通話基礎(能聽能講)，從簡易詩詞及時事之課題，致力操練純熟的普通話。
導師：	羅璧珍女士

【週四閒情】	
內容：	透過一起製作食品，一起分享人情世味。
時間：	上午10:00 - 中午12:00
地點：	教會十三樓
導師：	楊精地女士
23434	「士多啤梨綠茶芝士蛋糕」 日期：2012年02月16日(星期四) 費用：會員50元 來賓60元
23435	「Tiramisu」 日期：2012年03月15日(星期四) 費用：會員50元 來賓60元
23436	「朱古力拖肥蛋糕」 日期：2012年04月19日(星期四) 費用：會員40元 來賓50元

【樹脂黏土班-】	
內容：	用樹脂黏土製作各樣盤栽。
時間：	下列日期：(A)上午10:30 - 12:00 (B)下午01:30 - 03:30
地點：	教會1102室
導師：	楊精地女士
費用：	每課程會員25元 來賓35元
備註：	**每課堂都是互相關連，所以參加者務必出席每堂，以免跟不上進度。 **每課程請自備工具及材料 或可由老師代購(23442 / 23443 材料費約200元 / 23444 材料費約250元)
23442	日期：2012年02月01-29日 桃樹盤栽 ：(逢週三、共五堂)
23443	日期：2012年03月07日-04月11日 百合花 ：(逢週三、共五堂)
23444	日期：2012年04月18日-05月16日 大桔盤栽 ：(逢週三、共五堂)

【綜合健體練習班】	
23403	日期：2012年01月04日-02月29日 時間：上午10:30 - 12:00 (逢週三、共七堂) 農曆新年18/01及25/01暫停 費用：會員335元 來賓365元
23404	日期：2012年03月07日-04月25日 時間：上午10:30 - 12:00 (逢週三、共七堂、04/04暫停) 費用：會員335元 來賓365元
地點：	教會九樓
內容：	每次均做拉筋、舒展的熱身運動，練習四時養生、8式及24式健身拳及教授9式扇。
導師：	簡潔霞女士
備註：	請穿著運動或輕便衣飾，並自備飲用水或器皿。

【華武扇】（高階）	
23405	日期：2012年01月04日-02月29日 時間：上午09：30 - 10：30 (逢週三、共七堂) 農曆新年18/01及25/01暫停 費用：會員315元 來賓345元
23406	日期：2012年03月07日-04月25日 時間：上午09：30 - 10：30 (逢週三、共七堂、04/04暫停) 費用：會員315元 來賓345元
地點：	教會九樓
內容：	華武扇吸取了楊、陳、吳、孫各式的特點，動作典雅大方，細膩柔美，形神兼備。集中了華武功夫指導骨干智慧。在太極拳的基礎上融合扇術的特點創編而成，適合已有扇基礎人仕。
導師：	簡潔霞女士
備註：	請穿著運動或輕便衣飾，並自備飲用水或器皿。

【九式健身扇班】（高階）	
23407	日期：2012年01月05日 - 02月23日 時間：上午09：30 - 10：30 (逢週四、共六堂) 農曆新年19/01及26/01暫停 費用：會員270元 來賓300元
23408	日期：2012年03月01日-04月26日 時間：上午09：30 - 10：30 (逢週四、共九堂) 費用：會員405元 來賓435元
地點：	教會九樓
內容：	九式健身扇是在拳的基礎上結合扇術基本方法創編而成，動作優美，簡單易學，更具有養生健身功效。
導師：	簡潔霞女士
備註：	請穿著運動或輕便衣飾，並自備飲用水或器皿。

【四時養生+楊式86式】	
23409	日期：2012年01月05日-02月23日 時間：上午10：30 - 12：00 (逢週四、共七堂) 農曆新年19/01及26/01暫停 費用：會員270元 來賓300元
23410	日期：2012年03月01日-04月26日 時間：上午10：30 - 12：00 (逢週四、共九堂) 費用：會員405元 來賓435元
地點：	教會九樓
內容：	本課程教授兩套拳法，首先因應四時季節循環教授一套養生功法作為熱身運動，之後教

	授楊86式健身拳。其動作外型舒展大方，中正安舒，柔緩連貫，促進氣血運行，疏通經絡，達到健身效果，適合任何人仕學習。
導師：	簡潔霞女士
備註：	請穿著運動或輕便衣飾，並自備飲用水或器皿。

【中國書法研習班】	
23419	日期：2012年01月06日-02月24日 (逢週五、共六堂) 農曆新年20/01及27/01暫停 會員(60歲或以上)60元 其他120元 來賓(60歲或以上)75元 其他150元
23420	日期：2012年03月02日-04月27日 (逢週五、共八堂)(06/04公假暫停) 會員(60歲或以上)80元 其他160元 來賓(60歲或以上)95元 其他190元
時間：	上午11：30 - 12：30
地點：	教會1104室
內容：	教授書寫楷書。
導師：	嚴珊薇女士

【西洋畫研習班】	
23411	日期：2012年01月06日-02月24日 (逢週五、共六堂) 農曆新年20/01及27/01暫停 費用：會員300元 / 來賓330元
23412	日期：2012年03月02日-04月27日 (逢週五、共八堂)(06/04公假暫停) 費用：會員400元 / 來賓430元
時間：	下午01：00 - 02：30
地點：	教會1204
內容：	教授西洋畫(請自備材料)。
導師：	楊慧思女士

【電腦入門】	
內容：	教授基本電腦概念；滑鼠運用、網上瀏覽、電子郵件及認識電腦病毒、倉頡輸入法等。
23437	日期：2012年02月07日-03月27日 (逢週二、共八堂) 時間：上午09：00 - 10：00
23438	日期：2012年04月03日-05月29日 (逢週二、共八堂)(01/05公假暫停) 時間：上午10：00 - 11：00
地點：	教會802室
費用：	會員(60歲或以上)80元 其他160元 來賓(60歲或以上)95元 其他190元
導師：	黎頌英姑娘

【WORD & POWERPOINT】	
23439	日期：2012年02月07日-03月27日 (逢週二、共八堂) 時間：上午10:00 - 11:00
23440	日期：2012年04月03日-05月29日 (逢週二、共八堂)(01/05公假暫停) 時間：上午09:00 - 10:00
內容：	教授 MICROSOFT OFFICE 的 WORD 運用，如檔案、不同的文字效果、表格及段落設定，完成『個人記事簿』等；另學習建立 POWERPOINT 簡報、插入圖片及效果等。
費用：	會員(60歲或以上)80元 其他160元 來賓(60歲或以上)95元 其他190元
地點：	教會 802 室 導師：黎頌英姑娘

【生命成長小組】	
日期：	逢週二『蒙福婦女生命成長小組』 逢週三『快樂媽媽生命成長小組』
內容：	透過查考聖經、分享及交流，認識婦女的角色。
時間：	上午10:00 - 中午12:00
地點：	1203及1204室 導師：尹轉雄傳道

【802電腦室開放供使用電腦】	
日期：	2012年02月07日-03月27日 2012年04月03日-05月29日
內容：	讓使用者實習電腦常識，並在有需要時請教導師
時間：	逢週三下午01:00 - 02:00
費用：	全免，參加23437、23438、23439、23440課程者優先，請往怡樂坊登記。
地點：	教會 802 室 導師：黃漢霖先生

【門球遊戲練習場】	
23417	日期：2012年01月04日 - 02月29日 (逢週三、共六堂) 農曆新年 18/01 及 25/01 暫停 費用：(會員)30元 (來賓)40元
23418	日期：2012年03月07日-04月25日 (逢週三、共七堂)(04/04公假暫停)
費用：	(會員)35元 (來賓)45元
時間：	下午02:00 - 04:00
地點：	教會九樓 內容：門球球賽。

【常青部活動報名辦法】	
(1)	各參加者可用現金或支票繳交所有活動的費用。如用支票付款，請劃線及抬頭寫上：「香港浸信教會」，支票背面請寫上姓名、會員號數(會員適用)及聯絡電話。除活動改期、滿額或取消外，已報名的項目一切費用恕不退還；
(2)	除有特別的活動安排外，所有活動請依照通訊的日期、時間及地點出席，如已報名之參加者因私人理由未能參與活動，將不獲退款；
(3)	如已報名之參加者未能出席活動，不可將名額私自轉讓給予其他人，其空缺將由本中心按輪候報名表內之先後次序安排補上；
(4)	如因活動日期、時間、地點及活動性質與報名時不符合或更改，已報名之參加者如選擇退出，可獲安排按本中心退款程序退款。

【花藝班】	
23413 一月份	日期：01月04日 - 18日 (逢週三、共三堂) 費用：會員480元 來賓510元
23414 二月份	日期：02月01日 - 29日 (逢週三、共五堂) 費用：會員800元 來賓830元
23415 三月份	日期：03月07日 - 28日 (逢週三、共四堂) 費用：會員640元 來賓670元
23416 四月份	日期：04月11日 - 25日 (逢週三、共三堂) 費用：會員480元 來賓510元
時間：	(A班)上午10:00 - 11:30 (B班)下午01:30 - 03:00
地點：	教會 1203 室
內容：	教授基本插花技術，分別教授多種型式，如水平式、L型式及隋圓型等，學員不單可美化家居，同時亦有助個人啟發創意。
導師：	歐陽路得女士
備註：	請自備花剪及圍裙

【暴雨及風暴的安排】			
另如遇有天氣突變或暴雨，各參加者可於活動前2小時致電 2840-2788 查詢有關安排			
颱風及暴雨情況(活動前兩小時仍然懸掛)	恆常服務(怡樂坊、自修室等)	室內活動(各項班組等)	戶外活動(戶外旅行等)
1號風球	✓照常服務	✓照常進行	☎因應情況(先致電查詢)
3號風球	✓照常服務	✗取消	✗取消
8號或以上風球	✗停止服務	✗取消	✗取消
黃色暴雨警告	✓照常服務	✓照常進行	☎因應情況(先致電查詢)
紅色暴雨警告	✓照常服務	✗取消	✗取消
黑色暴雨警告	✗停止服務	✗取消	✗取消

【常青部會員續會及歡迎加入2012年度會員】	
(1) 對象：	50歲或以上的長者。
(2) 手續：	請往本中心「怡樂坊」領取報名表格，填妥後連同相片一張及會員年費辦理入會手續，若會員辦理所有手續後，可於10個工作日後領取會員證。
(3) 會費：	每年\$50元(以每年1-12月計算)
(4) 福利：	4.1 定期收到活動通訊。 4.2 憑會員證可免費申請「香港浸信教會圖書館借書證」(圖書館位於本會八樓808室需另行填寫申請表格)。 4.3 憑會員證可享有「怡樂坊售書服務」購物優惠。 4.4 憑會員證可免費申請「循道衛理書室會員證」，憑證在循道衛理書室享用購物優惠。
(5) 備註：	5.1 凡各會員有效期已屆滿者，需辦理續會手續，方可繼續享有會員之權利。 5.2 凡各會員有效期已屆滿而未有辦理續會手續者作退會論。 5.3 會員費用一經繳交，將不獲退還費用。 5.4 會員若遺失會員證，須重新補領，補領費港幣10元到本中心辦理手續，並可於10個工作日後領取補證。 5.5 會員若有任何個人資料的更改(如搬遷等)，敬請盡早通知本中心。