



基督教  
靈實協會  
HAVEN OF HOPE  
CHRISTIAN SERVICE

靈實白普理景林  
社區健康發展中心

尊重生命 • 改變生命  
RESPECTING LIFE • IMPACTING LIFE

# 活動季刊

2023年7月至9月



# 暑期樂一番!



網上登記：5月16日(星期二)上午10:00至5月24日(星期三)下午5:00  
掃描二維碼，填寫資料登記。  
(會員證有效期需為31/8/2023或以後)



報名表

# 目錄

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| 金句分享、服務宗旨 .....        | P.2            |
| 會員制度及收費 .....          | P.3            |
| 一般活動須知 .....           | P.4-5          |
| 特別天氣下之安排 .....         | P.6            |
| 暑期活動及興趣班報名流程 .....     | P.7            |
| <b>暑期參觀及體驗活動 .....</b> | <b>P.8-10</b>  |
| <b>暑期興趣班</b>           |                |
| ▪ 兒童聖經班 .....          | P.10           |
| ▪ 童心樂畫系列 .....         | P.11-12        |
| ▪ 強心健體系列 .....         | P.13-15        |
| ▪ 開心健腦系列 - 手工藝篇 .....  | P.15-17        |
| ▪ 開心健腦系列 - 演藝魔術篇 ..... | P.18           |
| ▪ 開心健腦系列 - 趣味學術篇 ..... | P.19-21        |
| ▪ 開心健腦系列 - 科學探索篇 ..... | P.22           |
| <b>活動推介 .....</b>      | <b>P.23</b>    |
| <b>兒童恆常班組 .....</b>    | <b>P.24-26</b> |
| <b>成人恆常班組 .....</b>    | <b>P.27-29</b> |
| <b>中心活動 .....</b>      | <b>P.29-30</b> |
| <b>福音事工 .....</b>      | <b>P.30</b>    |

## 金句分享

「世上只有爸媽好，有爸媽疼愛的孩子是個寶！」

父母親節快到了，祝願每位父母親，身心康泰！能常常經驗到子女們「送上的禮物、陪伴、服侍、擁抱、多謝與稱讚！」，而心感滿足！

現今世代，能否找到「無私」的愛？唯有在復活節主角主耶穌基督身上才彰顯出來。祂是天父差派到世間來的獨生愛子，竟為抵擋祂的不信者，釘身十字架上，替世人還清罪債，這偉大的愛，就如聖經所說：「…惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。」

主耶穌愛我們，我們有否被祂的愛所感動，接受主耶穌為你個人救主，經歷主耶穌奇妙的救恩？

## 服務宗旨

透過跨專業團隊，建構全人健康網絡。

## 中心職員

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 俞美雲 (營運總經理)   | 邱穎晴 (活動統籌員)      |
| 唐佩蕙 (營運經理)    | 胡樂瑤 (活動統籌員)      |
| 洪志明 (隊長及社工)   | 楊坤茹 (文員)         |
| 黃雅琦 (註冊護士)    | 陳白莉 (文員)         |
| 曾美玉 (社工)      | 雷寶嫻 (助理)復康服務員    |
| 鍾詠汶 (社工)      | 霍玉明 (助理)復康服務員    |
| 譚敏慧 (資深職業治療師) | 謝文耀 (助理)復康服務員暨司機 |
| 蔡欣穎 (職業治療師)   | 梁敏儀 (服務支援助理)     |
| 劉智盈 (活動統籌主任)  |                  |



## 會員制度及收費

### 1. 申請資格

- 1.1 所有十二歲或以上，持有香港有效身份證明文件的人士，不論種族、膚色、宗教或個人喜好，均可申請成為中心個人會員。
- 1.2 直系親屬只包括同住的直系家庭成員，可以包括多代的父母或子女，但不包括家傭。
- 1.3 會員有效期為由申請日期開始計算 12 個月。
- 1.4 參加者一經辦理入會手續，會員費概不發還。

### 2. 申請方法

於開放時間帶同身份證明文件正本及會費到本中心會址辦理。（不足 18 歲者必須家長於申請表上簽名同意）

### 3. 收費

| 會員制度                               | 收費                      |                        |
|------------------------------------|-------------------------|------------------------|
|                                    | 首次申請（優惠價 <sup>#</sup> ） | 續會*（優惠價 <sup>#</sup> ） |
| 家庭會員<br>（家庭成員最少一位是在申辦會籍時為 18 歲或以上） | \$50 (\$15)             | \$45 (\$10)            |
| 個人會員（12 歲或以上）                      | \$30 (\$10)             | \$25 (\$5)             |

<sup>#</sup> 優惠價只適用於綜援家庭、60 歲以上人士，申請者必須出示有關證明文件。

\* 提早續會會員可由會員證失效後才從新計算新一年會籍。

\* 續會手續必須於會員證到期後一個月內辦理，否則當首次申請及需繳付首次申請費用。

### 4. 退出會籍手續

會籍有效期屆滿後如不更新會籍當自行退出論，另外如欲退出會籍者，請以書面通知本中心，申請者餘下的附屬會籍亦將一併退會處理，有關服務單位會於收得通知後即時接納，惟已交之會費將不獲退還。

## 一般報名須知

- 1 所有報名者必須符合該活動的參加資格，詳情可見活動宣傳資料。
- 2 如活動設有名額限制，篩選過程一般是以先到先得為原則，額滿即止；部分對參加者有特別要求的活動會設有特定的挑選/面見程序，有關程序請參考個別活動的宣傳資料。
- 3 符合活動參加資格之會員可以會員收費報名參加活動，惟會員報名時必須出示有效會員證。其他合資格人士可以非會員收費參加活動，其報名手續與會員無異。部分活動設優惠收費名額(例如：領取綜合社會保障援助人士適用)，詳情可參閱活動宣傳單張或向中心職員查詢。
- 4 參加者於報名後必須保留有關正式收據直至活動完結，並於活動當日/課堂首堂出示收據，以便負責職員核對。
- 5 所有參加運動及健康班人士，必須在上課前填寫健康聲明書交中心存檔，18歲以下參加者需由家長代為填寫。

## 恆常班組報名須知

- 1 所有參加了恆常班組參加者需於每期之最後一堂或之前繳交新一期學費。中心不會為未有繳交學費之參加者預留名額。
- 2 恆常班組活動設後備輪候名單，輪候者在接獲取錄通知後，須於三個工作天內辦理報名及繳交所需費用，逾期將當作棄權。
- 3 部份班組接受插班報名，插班收費將按課堂收費比例收取。
- 4 參加者不可將已報名之活動名額私下轉讓別人。
- 5 兒童班組參加者可由家長代為向中心申請「出席證明」，惟每份申請需繳交行政費港幣三十元正。每份出席證明只會列出申請人最近三年內，及最多六項曾參加之課程項目。
- 6 \* 惡劣天氣活動安排請參考《熱帶氣旋或暴雨訊號之安排》

## 參加活動需知

- 1 參加者需按活動日期、時間及地點準時出席所報名之活動，中心不會個別提服務資訊示參加者出席活動。
- 2 參加者若因私人理由未能出席班組活動，不會作出補堂及退款。
- 3 參加者若因私人理由未能出席班組活動，請於開始課堂前至少兩小時以電話或 WHATSAPP 通知中心同事。
- 4 請家長按時接送子女出席班組活動，本中心未能提供暫託服務。

- 5 課程內容只供參考之用，本中心會因應參加者能力及需要而作出增刪或調節，並保留修訂班組事宜之一切權利。
- 6 本中心於活動進行中，會安排攝錄及拍照，作日後宣傳紀錄用途，如有不同意者，請於活動進行前與活動負責人聯絡。
- 7 參加者如違反中心規則，中心有權取消其參加資格，已繳交之款項亦不獲退還。
- 8 進入中心人士可用消毒酒精搓手，如發現有發燒或呼吸道感染病徵，中心有權拒絕參與活動。

## 活動更改取消及退出申請安排

所有退款申請，已繳交的會員申請費用將不獲發還。

班組活動舉行前，參加者可於以下情況退出活動而獲本中心全數退還已繳交費用：

1. 參加者因私人理由要求退出活動，須於活動舉行前最少十四天帶同正式收據於開放時間親臨本中心提出申請，並需按程序繳交行政費用港幣三十元正，逾期將不獲發還任何款項。
2. 如活動報名人數不足，參加者所繳交之費用，會按程序全數退回。  
參加者可以在接獲中心職員通知後一個月內憑正式收據取回退款，逾期作廢。
3. 因中心行政調動(例如：導師請假、場地維修等)導致活動需作改期或取消，參加者所繳費用，亦可按程序全數退回。參加者可以在接獲中心職員通知後一個月內憑正式收據取回退款，逾期作廢。
4. 本中心保留更改活動及退款決定的權利。

班組活動舉行當日或在進行中，參加者因以下情況退出活動將不獲本中心退還已繳交費用：

1. 如本中心因行政理由未能如期舉行活動，例如：導師請假、停電或場地受阻等，本中心會安排補課或改期，惟本中心不會安排退還已繳交費用予未能出席補堂之參加者。
2. 如遇特別事故影響活動進行，屬非本中心所能控制的情況(例如：颱風、暴雨、自然災禍等)，在一般情況下，本中心不會安排補課、改期及不會退還已繳交費用。
3. 本中心保留更改活動及退款決定的權利。

## 熱帶氣旋或暴雨訊號之安排

| 天氣惡劣指引 | 一號颱風信號                     | 三號颱風信號 | 八號或以上颱風信號 | 黃色暴雨警告                     | 紅色暴雨警告 | 黑色暴雨警告 | 暴雷警告                       |
|--------|----------------------------|--------|-----------|----------------------------|--------|--------|----------------------------|
| 中心開放服務 | ✓                          | ✓      | ✗         | ✓                          | ✓      | ✗      | ✓                          |
| 中心室內活動 | ✓                          | ✓      | ✗         | ✓                          | ✓      | ✗      | ✓                          |
| 戶外活動   | 視乎天氣而定<br>*備註 <sup>2</sup> | ✗      | ✗         | 視乎天氣而定<br>*備註 <sup>2</sup> | ✗      | ✗      | 視乎天氣而定<br>*備註 <sup>2</sup> |

1. 中心會因應天文台在活動前2小時或最新之公佈決定活動之安排。
2. 根據天文台公佈所有熱帶氣旋及暴雨訊號除下三小時後，本中心服務及班組將會恢復正常。
3. 當天文台宣佈未來兩小時內將懸掛八號或以上風球，或將發出黑色暴雨警告訊號，在此期間，所有中心以外的活動全部取消，而中心內活動則照常進行。唯參加者及家長可自行考慮天氣，道路及交通等情況，提早離開中心。
4. 職員將確保已在中心內參加者安全下，始讓他們離開中心。請家長儘快到中心接子女。
5. 恆常班組如因天氣惡劣而須取消，課程將順延一堂舉行。
6. 凡因惡劣天氣而暫停之戶外活動，中心會因應情況將取消或改期。若活動取消，參加者可在接獲職員通知後一個月內憑正式收據到中心安排退款(需扣除已支出的金額)。中心並不會安排退款予因活動改期而未能出席之參加者。

### 備註:

1. 雷暴的發展、移動與消散可以非常迅速，也有可能只影響局部地區，參加者請致電中心查詢最新活動安排。
2. 如預料天氣情況會迅速惡化，活動需要即時終止。

※ 以上資料以本機構最新修訂於2021年5月※

## 暑期活動及興趣班報名流程

本年度暑期活動將以**網上優先登記**。如暑假活動報名人數超出活動名額，將以**先到先得**形式決定活動參加者。

網上登記：5月16日(星期二)上午10:00開始至5月22日(星期一)下午5:00

### 網上登記



(有需要協助的人士，可以致電中心 2701 0602，由職員協助提交報名表。) \* 每個會員編號只能登記一次，如重覆登記，中心有權取消會員之報名資格。

### 確認報名流程

中心會於5月24日(星期三)或之前透過 whatsapp 書面通知確認報名。如5月27日(星期六)或之後未收到中心通知則代表閣下未能獲得活動名額或活動因報名人數不足而取消。

收到確認通知書後需於5月29日(星期一)前以郵寄或親臨中心提交正本付款證明，否則當作放棄活動名額，並由後備補上。

付款方法：銀行入數或親臨本中心繳付現金 / 支票  
(付款詳情資料將在確認通知書中列明)

### 公開報名

6月1日(星期四)起可親臨本中心查詢剩餘活動名額、留位或報名

\*\* 本中心將保留最終決定權

### 暑期活動特別安排

1. 參加者若欲以會員價報名參加暑期班組活動，於報名時須持有本中心有效會員證，而有效期需在2023年8月31日或之後。(申請入會詳情可參閱P.3)
2. 由於暑期活動報名踴躍，部分活動設後備名單，中心會按留名情況考慮增辦相關活動。
3. 參加活動一般須知及其他特別天氣下之安排可參閱P.4-6。



## 參觀益力多公司

**內容** 參觀益力多廠生產線，認識益力多的製作過程及歷史。

**日期** 2023年7月21日(五)

**時間** 上午10:00 - 下午1:00

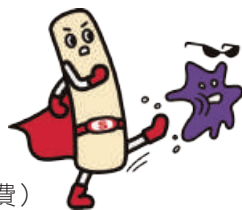
**集合/解散地點** 景林中心

**活動地點** 大埔益力多廠

**對象** 6-12歲兒童

**費用** 會員\$80/非會員\$130(已包入場費及交通費)

**名額** 48人



## 「小小工程師」2023

**內容** 參觀奧的斯電梯公司，認識升降機運作及使用之安全知識及製作升降機模型。

**日期** 2023年7月27日(四)

**時間** 上午9:15 - 下午1:15

**集合/解散地點** 景林中心

**活動地點** 奧的斯電梯公司

**對象** 升小六或以上之兒童

**費用** 會員\$25/非會員\$75(已包交通費)

**名額** 30人

## 親子參觀香港故宮文化博物館

**內容** 參觀位於西九文化區的香港文化新地標—香港故宮文化博物館。

**日期** 2023年7月29日(六)

**時間** 下午2:00 - 5:00

**集合地點** 待定

**解散地點** 香港故宮文化博物館

**活動地點** 香港故宮文化博物館

**對象** 正領取書簿津貼或綜援之家庭會員優先

**費用** 免費(車資自付)

**名額** 30人

## 親子參觀賽馬會氣候變化博物館（申請中）

- 內容** 遊覽中大校園內多個生態景點及環保設施、未圓湖生態行。
- 日期** 2023年8月5日(六)
- 時間** 下午1:00 - 5:00
- 集合/解散地點** 景林中心
- 活動地點** 賽馬會氣候變化博物館
- 對象** 6-12歲兒童及家長  
(11歲或以下兒童需由一位家長陪同)
- 費用** 會員\$80/非會員\$130(已包入場費及交通費)
- 名額** 25人



## 參觀航空教育徑

- 內容** 參觀航空教育徑，瞭解香港的航空歷史及最新發展、國際航空運輸樞紐，亦會進行飛行模擬體驗，讓您仿如機師置身在駕駛艙內體驗客機降落香港國際機場。
- 日期** 2023年8月11日(五)
- 時間** 上午9:00 - 下午12:30
- 集合/解散地點** 景林中心
- 活動地點** 民航處 航空教育徑
- 對象** 6-12歲兒童
- 費用** 會員\$80/非會員\$130(已包入場費及交通費)
- 名額** 38人

## 消防知多D

- 內容** 參觀消防局的設施，由消防局同事分享他們的日常工作。
- 日期** 2023年8月19日(六)
- 時間** 上午11:00 - 下午12:45
- 集合/解散地點** 景林中心
- 活動地點** 寶林消防局
- 對象** 6-12歲兒童及家長(11歲或以下兒童需由一位家長陪同)
- 費用** 會員\$20/非會員\$70
- 名額** 38人

## 親子遊警署 (申請中)

- 內容** 參觀警署的設施，參觀警車結構、參觀犯人房等等(待確認)。
- 日期** 2023年8月12日(六)
- 時間** 上午11:00 - 下午12:45
- 集合/解散地點** 景林中心
- 活動地點** 將軍澳警署
- 對象** 6-12歲兒童及家長(11歲或以下兒童需由一位家長陪同)
- 費用** 會員\$20/非會員\$70
- 名額** 28人

## 兒童聖經班

- 對象** 6-12歲兒童 **名額** 8人
- 日期** 23/7 - 20/8/2023(逢星期日)，共5堂
- 時間** 上午10:00 - 11:30
- 地點** 景林鄰里社區中心 會議室
- 費用** 會員免費
- 內容** 透過兒童詩歌、聖經故事、趣味小手工、遊戲及體驗活動，讓兒童能認識生活意義，建立正確的道德與價值觀、學習以基督的信仰和愛面對日常生活。

迪士尼 Tsum Tsum 畫室

- 對象** 3-6歲兒童 **地點** 景林中心  
**日期** 20/7 - 17/8/2023(逢星期四), 共5堂 **名額** 5-10人  
**時間** 上午10:45 - 11:45  
**費用** 會員\$290/非會員\$340(包括所有材料、畫簿和一套木顏色)  
**內容** 本課程主要以多種卡通人物為主, 吸引並教導小朋友繪畫時留意更多細緻的地方, 學員可在創作中培養耐性之餘, 還可學會一些基本用色和繪畫技巧。

1. 米奇
2. 米妮
3. 唐老鴨
4. 小熊維尼
5. 跳跳虎

幼兒奇趣玻璃畫廊

- 對象** 3-5歲兒童 **地點** 景林中心  
**日期** 20/7 - 17/8/2023(逢星期四), 共5堂 **名額** 5-10人  
**時間** 上午11:55 - 下午12:55  
**費用** 會員\$320/非會員\$370(已包材料費)  
**內容** 這課程主要是利用「玻璃彩」去製作出不同的卡通人物、動物或水果等形狀出來, 從過程中啟發小朋友想像力。

1. 小汽車
2. 小牛牛
3. 小鴨子
4. 肥豬豬
5. 小白兔

Marvel 英雄卡通畫室

- 對象** 7-12歲兒童 **地點** 景林中心  
**日期** 20/7 - 17/8/2023(逢星期四), 共5堂 **名額** 5-10人  
**時間** 下午2:15 - 3:15  
**費用** 會員\$290/非會員\$340(包括所有材料、畫簿和一套木顏色)  
**內容** 本課程主要以畫MARVEL人物為主, 吸引並教導小朋友繪畫時留意更多細緻的地方, 導師會教授學生草圖訂立和繪製、人物線條基本技巧及色彩配置及混色技巧等, 從而讓學員從自己喜愛的故事中慢慢培養出繪畫的技巧和耐性。

1. 鋼鐵俠
2. 美國隊長
3. 蜘蛛俠
4. 綠巨人
5. 雷神奇俠



幻彩雪花噴噴畫

**對象** 4-6歲兒童

**日期** 18/7 - 15/8/2023(逢星期二), 共5堂

**時間** 上午10:45 - 11:45

**費用** 會員\$370/非會員\$420

**內容** 本課程有別於一般繪畫班，特地搜羅了深受小朋友愛戴的創新畫具——噴畫筆，誓要玩轉傳統畫出來的趣味。到時會教授如何使用噴氣裝置的按壓力度、大小及時間長短造成不同效果，然後學生們就可以認識色彩學的基本理論，做到漸變色和混色等富層次感的作品。另外，只要準備好離空了的紙模，就能夠更稱心地製作出各款精美圖案，由此更能培養小朋友的耐心和創造力。

**地點** 景林中心

**名額** 5-10人



立體素描彩繪

**對象** 6-12歲兒童

**日期** 21/7 - 18/8/2023(逢星期五), 共5堂

**時間** 上午10:45 - 11:45

**費用** 會員\$340/非會員\$390

**內容** 本課程可以讓兒童循序漸進學習及掌握基本的素描方法，包括：比例、明暗、排綫、透視等技巧畫法，再配合木顏色填補點綴，使學生能畫出獨特彩色風格的個人作品，亦能提高觀察與表達能力。

**地點** 景林中心

**名額** 5-10人



玻璃畫趣染廊

**對象** 6-12歲兒童

**日期** 18/7 - 15/8/2023(逢星期二), 共5堂

**時間** 下午2:15 - 3:15

**費用** 會員\$370/非會員\$420

**內容** 本課程可以讓兒童循序漸進，從起稿、構圖、顏色配搭開始學習玻璃畫和染畫的創作技巧，使學生能DIY獨特的手工藝品，包括透明繽紛彩杯、特色匙牌、趣染相畫架等。

**地點** 景林中心

**名額** 5-10人



### 兒童 K-POP Dance

- 對象** 7-12 歲兒童 **地點** 景林中心
- 日期** 19/7 - 16/8/2023(逢星期三)，共 5 堂 **名額** 6-10 人
- 時間** 下午 2:15 - 3:15
- 費用** 會員 \$600/ 非會員 \$650
- 內容** 近年，KPOP(韓國流行音樂)在香港掀起一股熱潮。音樂節奏輕快易記，令他們更易、更快掌握舞蹈技巧，大大提高他們的學習興趣。透過舞蹈可以集中強化肢體協調性，培養節奏感，同時亦能訓練孩子的社交能力，增強自信。



### 幼兒 KIDS Dance

- 對象** 4-6 歲兒童 **地點** 景林中心
- 日期** 18/7 - 15/8/2023(逢星期二)，共 5 堂 **名額** 6-10 人
- 時間** 下午 4:45 - 5:45
- 費用** 會員 \$600/ 非會員 \$650
- 內容** 舞蹈是一種非常適合兒童練習的運動，透過舞蹈可以訓練兒童專注、社交、互助的技能，藉此培養孩子運動和保持健康的習慣。



### 幼兒劍擊

- 對象** 4-6 歲兒童 **地點** 景林中心
- 日期** 18/7 - 15/8/2023(逢星期二)，共 5 堂 **名額** 6-8 人
- 時間** 下午 2:15 - 3:15
- 費用** 會員 \$705/ 非會員 \$755
- 內容** 劍擊是一項講求禮儀的運動，課程教授學員劍擊的基本步法、進攻及防守技巧，培養學生身體協調能力。學生在訓練中需不斷觀察思考，透過判斷力選擇合適的攻防策略。此外，劍擊亦注重團隊精神和溝通能力，是一項鍛煉體力和智力的運動。

 兒童劍擊

- 對象** 7-12 歲兒童
- 日期** 18/7 - 15/8/2023(逢星期二)，共 5 堂
- 時間** 下午 3:30 - 4:30
- 費用** 會員 \$705/ 非會員 \$755
- 地點** 景林中心
- 名額** 6-8 人
- 內容** 劍擊是一項講求禮儀的運動，課程教授學員劍擊的基本步法、進攻及防守技巧，培養學生身體協調能力。學生在訓練中需不斷觀察思考，透過判斷力選擇合適的攻防策略。此外，劍擊亦注重團隊精神和溝通能力，是一項鍛煉體力和智力的運動。

 幼兒花式跳繩

- 對象** 4-6 歲兒童
- 日期** 19/7 - 16/8/2023(逢星期三)，共 5 堂
- 時間** 下午 3:30 - 4:30
- 費用** 會員 \$600/ 非會員 \$650
- 地點** 景林中心
- 名額** 6-10 人
- 內容** 花式跳繩運動有別於一般的跳繩運動，它講求節拍感，學生每個動作都要配合音樂，是需要把「人、繩、音」合而為一。跟隨音樂節奏跳動，從中發揮創意，創造不同的花式。導師會因應學生的能力去教授跳繩技術及基礎花式技巧。

 兒童花式跳繩

- 對象** 7-12 歲兒童
- 日期** 19/7 - 16/8/2023(逢星期三)，共 5 堂
- 時間** 下午 4:45 - 5:45
- 費用** 會員 \$600/ 非會員 \$650
- 地點** 景林中心
- 名額** 6-10 人
- 內容** 花式跳繩運動有別於一般的跳繩運動，它講求節拍感，學生每個動作都要配合音樂，是需要把「人、繩、音」合而為一。跟隨音樂節奏跳動，從中發揮創意，創造不同的花式。導師會因應學生的能力去教授跳繩技術及基礎花式技巧。

A A B

## 強心健體系列

備註：參加者須由家長代表簽署健康聲明書，有效期半年。



### 幼兒暑期爵士舞體驗班

導師：盧凱兒女士

- |           |   |           |       |
|-----------|---|-----------|-------|
| <b>對象</b> | 3-6 歲兒童   | <b>地點</b> | 景林中心  |
| <b>日期</b> | 7/7 - 25/8/2023(逢星期五)，共 8 堂                                     | <b>名額</b> | 6-8 人 |
| <b>時間</b> | 下午 4:45 - 5:45  |           |       |
| <b>費用</b> | 會員 \$520/ 非會員 \$570   |           |       |
| <b>內容</b> | 本課程適合幼兒舒展大小肌肉的運動，配合輕快舞步，讓兒童在快樂的氣氛環境下，認識方向及手足的配合以加強肌肉及關節的動力及靈活性。 |           |       |
| <b>備註</b> | 1. 請穿著輕便運動服裝及帶備飲用水上課。<br>2. 參加者須由家長代表簽署健康聲明書，有效期半年。             |           |       |

A A B

## 開心健腦系列 - 手工藝篇



### 夢幻晶球創新景

- |           |   |           |        |
|-----------|---|-----------|--------|
| <b>對象</b> | 4-6 歲兒童   | <b>地點</b> | 景林中心   |
| <b>日期</b> | 18/7 - 15/8/2023(逢星期二)，共 5 堂  | <b>名額</b> | 5-10 人 |
| <b>時間</b> | 上午 09:30 - 10:30  |           |        |
| <b>費用</b> | 會員 \$370/ 非會員 \$420(包材料費)   |           |        |
| <b>內容</b> | 本課程以夢幻動感森林和歡樂童話場景作主題，教授學生利用輕黏土、閃粉、馬賽克等材料，於透明圓球形空心容器上進行 DIY，完成玻璃球擺設，讓學生能訓練耐心及手眼協調。 |           |        |



### 幼兒手作樂繽紛

- |           |  |           |        |
|-----------|--|-----------|--------|
| <b>對象</b> | 4-6 歲兒童  | <b>地點</b> | 景林中心   |
| <b>日期</b> | 18/7 - 15/8/2023(逢星期二)，共 5 堂   | <b>名額</b> | 5-10 人 |
| <b>時間</b> | 下午 3:30 - 4:30   |           |        |
| <b>費用</b> | 會員 \$355/ 非會員 \$405(包材料費)  |           |        |
| <b>內容</b> | 手工藝術創作能讓幼兒手腦並用，啟發創意思維。此課程主要透過導師示範，教授利用多樣的素材，創作不同手工藝品，作品亦實用又能當裝飾用。過程中亦可以增強幼兒思考及手部靈活性。 |           |        |





布藝繽紛彩繪

- 對象** 7-12 歲兒童 **地點** 景林中心
- 日期** 18/7 - 15/8/2023(逢星期二)，共 5 堂 **名額** 5-10 人
- 時間** 上午 11:55 - 下午 12:55
- 費用** 會員 \$370/ 非會員 \$420(包材料費)
- 內容** 本課程主要以衣物、毛巾、布袋等作為繪圖媒介，顏料則選用塑膠彩及布藝塗鴉專用的特製顏料。過程中，學生會利用點綫面去設計構圖，嘗試找出每件作品的黃金比例，亦會學習到色彩學的基礎理論，懂得陪襯顏色。



聽見幸福 DIY 音樂盒

- 對象** 7-12 歲兒童 **地點** 景林中心
- 日期** 18/7 - 15/8/2023(逢星期二)，共 5 堂 **名額** 5-10 人
- 時間** 下午 4:45 - 5:45
- 費用** 會員 \$370/ 非會員 \$420(包材料費)
- 內容** 本課程綜合多元化的手工素材設計創意手作，包括模塑、布藝、拼貼、木藝、閃飾、彩麗皮等等，針對不同手工素材的優點，導師編排教程著重啟發學生的靈活創意思考，教導他們對顏色和觸感的協調，把作品鮮艷立體地呈現出來。主題內容包括環球旋轉嘉年華、深情熏香翠妙園亭、節慶的祝願和典雅妙韻悠閑村。



寵物小精靈 XY 黏土

- 對象** 4-6 歲兒童 **地點** 景林中心
- 日期** 20/7 - 17/8/2023(逢星期四)，共 5 堂 **名額** 5-10 人
- 時間** 上午 9:30 - 10:30
- 費用** 會員 \$320/ 非會員 \$370(包材料費)
- 內容** 本課程主要以《寵物小精靈》為主題，配合彈彈黏土，讓學員從自己喜愛的卡通中慢慢培養出製作黏土的興趣。
1. 比卡超
  2. 呱呱泡蛙
  3. 小火龍
  4. 車厘龜
  5. 奇異種子



### 兒童拼拼熱燙膠珠

- 對象** 6-12歲兒童 **地點** 景林中心  
**日期** 20/7 - 17/8/2023(逢星期四), 共5堂 **名額** 5-10人  
**時間** 下午3:30 - 4:30  
**費用** 會員\$320/非會員\$370(包材料費)  
**內容** 所謂熱燙膠珠, 就是將一顆顆彩色的膠珠, 在盤子上組成圖案, 再以熨斗燙過, 讓膠珠略融化相連, 成為一個作品。本課程透過拼砌過程, 訓練學生各方面的能手。  
**備注** 每名學生可製作兩個完整作品。



### 兒童馬賽克·燈與時鐘

- 對象** 6-12歲兒童 **地點** 景林中心  
**日期** 20/7 - 17/8/2023(逢星期四), 共5堂 **名額** 5-10人  
**時間** 下午4:45 - 5:45  
**費用** 會員\$540/非會員\$590(包材料費)  
**內容** 馬賽克又稱為鑲嵌藝術, 是一種源於歐洲的古代鑲嵌藝術, 以小階磚、玻璃等物料拼嵌成不同的圖案。通常用於鏡架、飾物盒、杯墊等居擺設、建築裝飾、牆壁及地面裝飾等。本課程主要教授馬賽克基本技巧, 如構圖、拼貼、剪磚、上灰, 讓學生能製作出具個人風格的馬賽克家居擺設。  
**備注** 每名學生可製作兩個完整作品



### UV 水晶亮飾設計

- 對象** 6-12歲兒童 **地點** 景林中心  
**日期** 21/7 - 18/8/2023(逢星期五), 共5堂 **名額** 5-10人  
**時間** 上午9:30 - 10:30  
**費用** 會員\$370/非會員\$420(包材料費)  
**內容** UV水晶樹脂飾品是最近新興的流行玩意, 將不同配件搭配在日本流行的UV水晶中, 設計出結合了拼貼立體飾品的手工作品。學生在過程中能發揮個人創意, 從導師的教導中知道不同技巧的UV灌膠方法, 在製作手工時亦可培養耐心和細心。



### 幼兒魔術大師

**對象** 4-7歲兒童

**地點** 景林中心

**日期** 17/7 - 14/8/2023(逢星期一)，共5堂

**名額** 5-10人

**時間** 下午4:45 - 5:45

**費用** 會員\$420/非會員\$470(包材料費)

**內容** 本課程主要教授簡單一學即懂的社交場合的近距離魔術並了解魔術的演繹和手法，使學生能在聚會中帥氣地做到課程中學到的魔術，因而成為朋友、家人的焦點，增強學員的自信及表達能力。

**備注** 費用包括一套魔術工具套裝，其他輔助材料由導師提供。



### STEM 魔術大破解

**對象** 7-12歲兒童

**地點** 景林中心

**日期** 22/7 - 19/8/2023(逢星期六)，共5堂

**名額** 5-10人

**時間** 下午3:30 - 4:30

**費用** 會員\$370/非會員\$420(包材料費)

**內容** 透過生動有趣、引人入勝的故事，解釋如何將魔術應用在科學、心理學、神經學，甚至是數學知識來展示不可思議的奇妙現象，令學生對魔術和STEM方面有更大的興趣。

**備注** 費用包括一本“STEM魔術”書刊，其他輔助材料及用具由導師提供。

開心健腦系列 - 趣味學術篇

劍橋英語拼音班

|           |  |           |        |
|-----------|--|-----------|--------|
| <b>對象</b> | 5-6 歲兒童  | <b>地點</b> | 景林中心   |
| <b>日期</b> | 19/7 - 16/8/2023(逢星期三), 共 5 堂  | <b>名額</b> | 5-10 人 |
| <b>時間</b> | 上午 9:30 - 10:30  |           |        |
| <b>費用</b> | 會員 \$290/ 非會員 \$340(包材料費)  |           |        |
| <b>內容</b> | 課程有助孩子在國際認可的劍橋英語：基礎考試第一級 (Starters) 中的初步認識。課程由專業的資深導師編寫，針對考試的不同範疇，為孩子提供實用的練習及考試所需的技巧。透過具挑戰性及互動的活動，讓他們輕鬆地預備考試，事半功倍。本課程適合具備一定英語基礎的學生。課程內容濃縮精簡，針對應試要點及竅門，讓學生熟習考試模式，並加強模擬考試練習。 |           |        |

幼兒全腦思維訓練

|           |  |           |        |
|-----------|--|-----------|--------|
| <b>對象</b> | 4-6 歲兒童  | <b>地點</b> | 景林中心   |
| <b>日期</b> | 19/7 - 16/8/2023(逢星期三), 共 5 堂  | <b>名額</b> | 5-10 人 |
| <b>時間</b> | 上午 10:45 - 11:45   |           |        |
| <b>費用</b> | 會員 \$280/ 非會員 \$330  |           |        |
| <b>內容</b> | 全腦思維訓練以循序漸進的方式、使幼兒的思維能力都能夠全面提升，令幼兒在以後的學習路上更有幫助。<br>1. 觀察力訓練 - 分類生活用品和圖形<br>2. 邏輯思維訓練 - 找出事物的規律<br>3. 空間知覺訓練 - 圖像與圖形區分概念<br>4. 創造力訓練 - 運用指定材料創作<br>5. 記憶力訓練 - 動物故事記憶力遊戲 |           |        |

英文日常會話班

|           |  |           |        |
|-----------|--|-----------|--------|
| <b>對象</b> | 5-12 歲兒童   | <b>地點</b> | 景林中心   |
| <b>日期</b> | 19/7 - 16/8/2023(逢星期三), 共 5 堂  | <b>名額</b> | 5-10 人 |
| <b>時間</b> | 下午 3:30 - 4:30   |           |        |
| <b>費用</b> | 會員 \$260/ 非會員 \$310  |           |        |
| <b>內容</b> | 本課程透過多方面的培訓，希望小朋友學會基本的英文用語。<br>1. 基本常用字句介紹<br>2. 發音練習<br>3. 掌握英文聽說的能力<br>4. 情景練習 |           |        |



### 兒童專注力訓練班

- |           |  |           |           |
|-----------|--|-----------|-----------|
| <b>對象</b> | 5-12歲兒童  | <b>地點</b> | 景林中心      |
| <b>日期</b> | 19/7 - 16/8/2023(逢星期三), 共5堂                          | <b>名額</b> | 5-10人     |
| <b>時間</b> | 上午 11:55 - 下午 12:55                                  |           |           |
| <b>費用</b> | 會員 \$280/非會員 \$330                                   |           |           |
| <b>內容</b> | 本課程透過不同活動訓練小朋友的集中力, 希望他們在有需要的時候能提升自己的專注力, 從而做好眼前的事情。 |           |           |
|           | 1. 圖片練習  | 3. 思維練習   | 5. 專注力小遊戲 |
|           | 2. 聆聽練習  | 4. 增強集中力  |           |



### 超級童聲大召集

- |           |   |            |         |
|-----------|---|------------|---------|
| <b>對象</b> | 3-6歲兒童  | <b>地點</b>  | 景林中心    |
| <b>日期</b> | 19/7 - 16/8/2023(逢星期三), 共5堂   | <b>名額</b>  | 5-10人   |
| <b>時間</b> | 下午 4:45 - 5:45  |            |         |
| <b>費用</b> | 會員 \$280/非會員 \$330  |            |         |
| <b>內容</b> | 透過練習唱歌和手腳動作的表演, 幼兒可以同時練習語文的咬字和情感表達, 達致多元智能的培訓, 為學習建下穩固的基礎。本課程主要以小樂器, 學習卡和雙語兒歌, 輕鬆引導幼兒學習英語和普通話, 為他們的語言學習打下良好的基礎。 |            |         |
|           | 1. 練習英語歌詞   | 3. 小樂器配合   | 5. 歌曲訓練 |
|           | 2. 歌曲訓練   | 4. 練習普通話歌詞 |         |
| <b>備注</b> | 每名學生附送一個小結他和沙錘, 其他輔助物資如樂器則由導師提供。  |            |         |



### 英語 IPA 拼音班

- |           |   |           |       |
|-----------|---|-----------|-------|
| <b>對象</b> | 小四至小六學生   | <b>地點</b> | 景林中心  |
| <b>日期</b> | 21/7 - 25/8/2023(逢星期五), 共6堂   | <b>名額</b> | 6-12人 |
| <b>時間</b> | 上午 11:55 - 下午 12:55   |           |       |
| <b>費用</b> | 會員 \$465/非會員 \$515 (包教材費)   |           |       |
| <b>內容</b> | 在本課程中, 導師會由淺入深教授學生掌握國際音標(IPA)拼音的規則, 包括母音(Vowels)、雙母音(Diphthongs)及字音(Consonants), 穩固拼音法的根基。導師會以有趣而生動化的遊戲和閱讀材料, 提升學生對學習拼音的興趣, 令學生能快速掌握拼音的基本技巧, 加強會話和溝通技巧。 |           |       |



晴樂拼講普通話

- 對象** K2至K3學生 **地點** 景林中心  
**日期** 21/7 - 25/8/2023(逢星期五), 共6堂 **名額** 6-12人  
**時間** 下午2:15 - 3:15  
**費用** 會員\$450/非會員\$500(包教材費)  
**內容** 本課程中以多元化的互動活動, 包括: 遊戲、手工、戲劇、兒歌、唐詩等, 教授學生普通話韻母及聲母(初階), 激發學生學習普通話的興趣, 導師亦會圍繞生活主題教授學生學會用普通話進行日常交流, 例如自我介紹、家人和學校等, 以提升他們的普通話日常交際能力, 啟發學生在輕鬆愉悅的環境中學會基本的普通話詞句表達, 為他們未來的普通話打好基礎。



數優思考遊戲班 A 班

- 對象** 4-6歲兒童 **地點** 景林中心  
**日期** 21/7 - 18/8/2023(逢星期五), 共5堂 **名額** 6-12人  
**時間** 下午3:30 - 4:30  
**費用** 會員\$450/非會員\$500(包教材費)  
**內容** 透過多元趣味、活潑生動的「思考遊戲」、「桌上遊戲」、「律動遊戲」、「比賽遊戲」等, 帶出教學主題, 以引起學生對數學的學習興趣, 然後教授解題的技巧、訓練閱讀和理解基礎數學等, 啟發學生邏輯思維。學習亦會著重訓練學生的專注力和分析力, 要多細心思考, 從而提升對數學的認知。



數優思考遊戲班 B 班

- 對象** 6-8歲兒童 **地點** 景林中心  
**日期** 21/7 - 18/8/2023(逢星期五), 共5堂 **名額** 6-12人  
**時間** 下午4:45 - 5:45  
**費用** 會員\$450/非會員\$500(包教材費)  
**內容** 透過多元趣味、活潑生動的「思考遊戲」、「桌上遊戲」、「律動遊戲」、「比賽遊戲」等, 帶出教學主題, 以引起學生對數學的學習興趣, 然後教授解題的技巧、訓練閱讀和理解基礎數學等, 啟發學生邏輯思維。學習亦會著重訓練學生的專注力和分析力, 要多細心思考, 從而提升對數學的認知。

### 小小水力實驗家

- 對象** 6-8歲兒童 **地點** 景林中心  
**日期** 17/7 - 14/8/2023(逢星期一), 共5堂 **名額** 6-12人  
**時間** 下午 2:15 - 3:15  
**費用** 會員 \$420/ 非會員 \$470 (包教材費)  
**內容** 科學實驗可以令小朋友深刻體會科學原理, 從小培養思考生活上的科學原理, 充份了解科學背後的理念, 為日後學習建立良好的基礎。本課程以“香港怡高”的十二合一水力實驗套裝, 以專家設計的簡單配件, 讓學員充分了解水力在科技中的應用以及水力有關的生活科學。  
**備注** 每名學生附送 12 合一水力實驗套裝, 其他輔助物資則由導師提供。

### STEM 幼兒創意潛能

- 對象** 4-8歲兒童 **地點** 景林中心  
**日期** 17/7 - 14/8/2023(逢星期一), 共5堂 **名額** 6-12人  
**時間** 下午 3:30 - 4:30  
**費用** 會員 \$355/ 非會員 \$405 (包教材費)  
**內容** 本課程透過STEM教育, 讓小朋友透過課程活動, 理解各種觀念後, 可以提升解決問題的能力, 透過相關創意思維工具, 提升幼兒基本思考技巧, 以培養幼兒在STEM創意思維能力。  
 1. 利用原材料製作實驗工具  
 2. 進行多類型STEM科學實驗  
 3. 學習多種科學知識  
 4. 啟發幼兒的創意能力  
**備注** 費用包括一套實驗工具套裝, 其他輔助物資則由導師提供。

### 小小愛迪生

- 對象** 4-6歲兒童 **地點** 景林中心  
**日期** 22/7 - 19/8/2023(逢星期六), 共5堂 **名額** 5-10人  
**時間** 下午 2:15 - 3:15  
**費用** 會員 \$435/ 非會員 \$485 (包教材費)  
**內容** 本課程以簡單並觸手能作的科學環保物料製作成品, 讓小朋友透過課程提升對科學的興趣, 培養幼兒成為未來科學家, 作品會有:  
 1. 回力車                      3. 萬花筒                      5. 太陽能製作  
 2. 望遠鏡                      4. 潛望鏡

### 躲避特攻隊

- 內容** 躲避盤玩法有趣且安全，以軟式飛盤進行閃避球式競技。由教練教授基本傳接技術、防守訓練、攻擊訓練及戰術運用。
- 對象** 小學生
- 日期** 2023年8月4日(星期五)
- 時間** 上午11:00 - 下午1:00
- 地點** 景林社區會堂
- 名額** 最多12名會員/非會員
- 費用** 會員/非會員每位\$70 (2節)
- 負責職員** 護士黃姑娘 / 邱姑娘

### Let's 躲避~!

- 內容** 躲避盤玩法有趣且安全，以軟式飛盤進行閃避球式競技。由教練教授基本傳接技術、防守訓練、攻擊訓練及戰術運用；亦能借此和家人一起度過一個歡樂的下午，增進彼此的感情。
- 對象** 親子
- 日期** 2023年8月4日(星期六)
- 時間** 下午3:00 - 5:00
- 地點** 景林社區會堂
- 名額** 最多12名會員/非會員
- 費用** 會員/非會員每位\$70 (2節)
- 負責職員** 護士黃姑娘 / 邱姑娘



有興趣人士歡迎透過以下方式向本中心查詢及報名  
電話：2701 0602 Whatapp: 6679 2271



# A B 兒童恆常班組



## 童心樂畫系列

導師：蔡紅姬女士

# 兒童恆常班組

| 幼兒綜合畫 A 班 |  |    |     |    |                   |
|-----------|--|----|-----|----|-------------------|
| 對象        | 3 - 6 歲  | 名額 | 8 人 | 時間 | 上午 9:30-10:30     |
| 日期        | 7月:8/7 - 29/7/2023(逢六), 共4堂, 會員 \$300 / 非會員 \$350<br>8月:5/8 - 26/8/2023(逢六), 共4堂, 會員 \$300 / 非會員 \$350<br>9月:2/9 - 23/9/2023(逢六), 共4堂, 會員 \$300 / 非會員 \$350<br>*7月1日、9月30日公眾假期暫停 |    |     |    |                   |
| 內容        | 導師著重啟發學員不同的繪畫技巧, 從而培養出他們獨立思考能力及對美術的興趣。   |    |     |    |                   |
| 幼兒綜合畫 D 班 |  |    |     |    |                   |
| 對象        | 3 - 6 歲  | 名額 | 8 人 | 時間 | 上午 10:40-11:40    |
| 日期        | 7月:8/7 - 29/7/2023(逢六), 共4堂, 會員 \$300 / 非會員 \$350<br>8月:5/8 - 26/8/2023(逢六), 共4堂, 會員 \$300 / 非會員 \$350<br>9月:2/9 - 23/9/2023(逢六), 共4堂, 會員 \$300 / 非會員 \$350<br>*7月1日、9月30日公眾假期暫停 |    |     |    |                   |
| 內容        | 導師著重啟發學員不同的繪畫技巧, 從而培養出他們獨立思考能力及對美術的興趣。   |    |     |    |                   |
| 兒童開心畫室    |  |    |     |    |                   |
| 對象        | 7 - 12 歲   | 名額 | 8 人 | 時間 | 上午 11:50-下午 12:50 |
| 日期        | 7月:8/7 - 29/7/2023(逢六), 共4堂, 會員 \$300 / 非會員 \$350<br>8月:5/8 - 26/8/2023(逢六), 共4堂, 會員 \$300 / 非會員 \$350<br>9月:2/9 - 23/9/2023(逢六), 共4堂, 會員 \$300 / 非會員 \$350<br>*7月1日、9月30日公眾假期暫停 |    |     |    |                   |
| 內容        | 每堂設有不同的主題, 教授兒童基本繪畫技巧、不同顏料的上色方法及力度的掌握、學光暗的變化和色彩的運用等。   |    |     |    |                   |

### 備註：

1. 費用包括材料費, 請自備鉛筆、擦膠、粉彩、畫簿(約 A3 大小)及圍裙手袖。

\*\* 舊生如欲繼續報讀下一期之課程, 請於每期最後一堂或之前報名及繳交課程費用, 逾期將由輪候生補上。

上課地點：靈實景林中心

有興趣人士歡迎透過以下方式向本中心查詢及報名

電話：2701 0602 Whatapp: 6679 2271

兒童恆常班組

開心健腦系列

| 幼兒非洲鼓 |   |    |     |    |              |
|-------|---|----|-----|----|--------------|
| 對象    | 3 - 6 歲   | 名額 | 8 人 | 時間 | 下午 3:40-4:40 |
| 日期    | 8/7 - 26/8/2023(逢六), 共 8 堂, 會員 \$800 / 非會員 \$850<br>*7 月 1 日公眾假期暫停                              |    |     |    |              |
| 內容    | 非洲鼓的基本節奏、拍子及非洲民謠, 學習非洲鼓不但能提升專注力和個人音樂感, 還能讓兒童學習團隊精神。透過打鼓, 兒童亦可認識不同情緒, 並學習抒發情感, 及驅使兒童嘗試新事物及面對新挑戰。 |    |     |    |              |

強心健體系列

導師：黃文偉先生

| 兒童跆拳道 A |   |    |      |    |              |
|---------|---|----|------|----|--------------|
| 對象      | 4 - 12 歲  | 名額 | 10 人 | 時間 | 晚上 6:30-7:30 |
| 日期      | 7 月: 3/7 - 31/7/2023(逢一), 共 4 堂, 會員 \$180 / 非會員 \$230<br>8 月: 7/8 - 28/8/2023(逢一), 共 4 堂, 會員 \$180 / 非會員 \$230<br>9 月: 4/9 - 25/9/2023(逢一), 共 4 堂, 會員 \$180 / 非會員 \$230<br>* 7 月 10 日暫停 |    |      |    |              |
| 兒童跆拳道 B |   |    |      |    |              |
| 對象      | 4 - 12 歲  | 名額 | 10 人 | 時間 | 晚上 7:40-8:40 |
| 日期      | 7 月: 3/7 - 31/7/2023(逢一), 共 4 堂, 會員 \$180 / 非會員 \$230<br>8 月: 7/8 - 28/8/2023(逢一), 共 4 堂, 會員 \$180 / 非會員 \$230<br>9 月: 4/9 - 25/9/2023(逢一), 共 4 堂, 會員 \$180 / 非會員 \$230<br>* 7 月 10 日暫停 |    |      |    |              |
| 內容      | 學習跆拳道基本招式及動作, 強健體能及鍛鍊身體。經導師推薦可參加公開升帶試及比賽, 增加技術體驗。   |    |      |    |              |

- 備註：1. 參加者於適應期後由教練代購道袍, 費用約 \$400。  
2. 新參加者穿著輕便運動服裝上課。  
3. 參加者須由家長代表簽署健康聲明書, 有效期半年。

\*\* 舊生如欲繼續報讀下一期之課程, 請於每期最後一堂或之前報名及繳交課程費用, 逾期將由輪候生補上。

上課地點：靈實景林中心

有興趣人士歡迎透過以下方式向本中心查詢及報名  
電話：2701 0602 Whatapp: 6679 2271

## 強心健體系列

導師：盧凱兒女士

| 幼兒爵士舞 C 班 |   |    |     |    |                   |
|-----------|---|----|-----|----|-------------------|
| 對象        | 3 - 6 歲   | 名額 | 8 人 | 時間 | 上午 09:45-10:45    |
| 日期        | 7月: 8/7 - 29/7/2023(逢六), 共 4 堂, 會員 \$260 / 非會員 \$310<br>8月: 5/8 - 26/8/2023(逢六), 共 4 堂, 會員 \$260 / 非會員 \$310<br>9月: 2/9 - 23/9/2023(逢六), 共 4 堂, 會員 \$260 / 非會員 \$310<br>*7月 1 日、9月 30 日公眾假期暫停 |    |     |    |                   |
| 幼兒爵士舞 D 班 |   |    |     |    |                   |
| 對象        | 3 - 6 歲   | 名額 | 8 人 | 時間 | 上午 11:55-下午 12:55 |
| 日期        | 7月: 8/7 - 29/7/2023(逢六), 共 4 堂, 會員 \$260 / 非會員 \$310<br>8月: 5/8 - 26/8/2023(逢六), 共 4 堂, 會員 \$260 / 非會員 \$310<br>9月: 2/9 - 23/9/2023(逢六), 共 4 堂, 會員 \$260 / 非會員 \$310<br>*7月 1 日、9月 30 日公眾假期暫停 |    |     |    |                   |
| 兒童爵士舞 E 班 |   |    |     |    |                   |
| 對象        | 只限獲准<br>升班之舊生   | 名額 | 8 人 | 時間 | 上午 10:55-11:55    |
| 日期        | 7月: 8/7 - 29/7/2023(逢六), 共 4 堂, 會員 \$280 / 非會員 \$330<br>8月: 5/8 - 26/8/2023(逢六), 共 4 堂, 會員 \$280 / 非會員 \$330<br>9月: 2/9 - 23/9/2023(逢六), 共 4 堂, 會員 \$280 / 非會員 \$330<br>*7月 1 日、9月 30 日公眾假期暫停 |    |     |    |                   |
| 內容        | 本課程適合幼兒舒展大小肌肉的運動, 配合輕快舞步, 讓兒童在快樂的氣氛環境下, 認識方向及手足的配合以加強肌肉及關節的動力及靈活性。  |    |     |    |                   |

### 備註：

1. 課程採用澳洲 R.A.D 芭蕾舞及 C.S.T.D 爵士舞課程教授。
2. 參加者須由家長代表簽署健康聲明書, 有效期半年。
3. 請穿著輕便運動服裝及帶備飲用水上課。

\*\* 舊生如欲繼續報讀下一期之課程, 請於每期最後一堂或之前報名及繳交課程費用, 逾期將由輪候生補上。

上課地點：靈實景林中心

有興趣人士歡迎透過以下方式向本中心查詢及報名  
 電話：2701 0602    Whatsapp: 6679 2271

| 伸展班星期一 |  |    |     |    |               |
|--------|--|----|-----|----|---------------|
| 對象     | 18歲或以上<br>有興趣人士  | 名額 | 10人 | 時間 | 上午 9:30-11:00 |
| 日期     | 3/7 - 25/9/2023(逢一)，共 13 堂，會員 \$780 / 非會員 \$830            |    |     |    |               |
| 伸展班星期五 |  |    |     |    |               |
| 對象     | 18歲或以上<br>有興趣人士  | 名額 | 10人 | 時間 | 上午 9:30-11:00 |
| 日期     | 7/7 - 29/9/2023(逢五)，共 13 堂，會員 \$780 / 非會員 \$830            |    |     |    |               |
| 內容     | 透過身體各部份的伸展運動，強化肌肉，促進血液循環、消除緊張、消除疲勞，提升集中能力及調整身心健康。運動在地墊上進行。 |    |     |    |               |

備註：1. 需自備地墊上課。  
2. 請穿著舒適運動服，如有需要請自備毛巾及水。  
3. 須簽署健康聲明書，有效期半年。

\*\* 舊生如欲繼續報讀下一期之課程，請於每期最後一堂或之前報名及繳交課程費用，逾期將由輪候生補上。

上課地點：靈實景林中心

導師：李少英女士 (Lisa)

| 集體舞 A 班 |  |    |     |    |                |
|---------|--|----|-----|----|----------------|
| 對象      | 18歲或以上<br>有興趣人士  | 名額 | 10人 | 時間 | 上午 10:00-11:30 |
| 日期      | 7月: 6/7 - 27/7/2023(逢四)，共 4 堂，會員 \$200 / 非會員 \$250<br>8月: 3/8 - 31/8/2023(逢四)，共 5 堂，會員 \$250 / 非會員 \$300<br>9月: 7/9 - 28/9/2023(逢四)，共 4 堂，會員 \$200 / 非會員 \$250 |    |     |    |                |
| 內容      | 在輕快的音樂下，跟隨拍子學習不同的舞步，如：中國舞、山地舞、排排舞、民族舞及拉丁舞等，藉此有助改善心肺功能及舒緩壓力。  |    |     |    |                |

備註：  
1. 請穿著白底運動鞋，舒適運動服，如有需要請自備毛巾及水。  
2. 避免活動前三小時飽食。  
3. 須簽署「健康聲明書」，有效期為半年。

\*\* 舊生如欲繼續報讀下一期之課程，請於每期最後一堂或之前報名及繳交課程費用，逾期將由輪候生補上。

上課地點：靈實景林中心

有興趣人士歡迎透過以下方式向本中心查詢及報名  
電話：2701 0602 Whatapp: 6679 2271

## 強心健體系列

導師：黃約翰師傅 / 助教鄭侃娟

| 太極班 |   |    |      |
|-----|---|----|------|
| 對象  | 16 歲或以上有興趣人士  | 名額 | 10 人 |
| 時間  | 下午 2:15-3:15  |    |      |
| 日期  | 8/7 - 23/9/2023(逢六)，共 12 堂，會員 \$240 / 非會員 \$290<br>*7 月 1 日、9 月 30 日公眾假期暫停                    |    |      |
| 內容  | 太極是一項揉合醫學、養生、技擊、自衛、攻守兼備、剛柔並濟的健康運動。參加者透過學習太極改善血液循環，促進身陳代謝，也可強化身體機能，改善關節靈活性，同時亦有效舒緩壓力。適合任何人士參加。 |    |      |

備註：1. 必須穿運動鞋。  
2. 須簽署「健康聲明書」。

## 摩登長者系列 - 健腦篇

負責職員：劉姑娘

| (ZOOM 網上) 劉姑娘每月 FUN 享 |  |    |                |
|-----------------------|--|----|----------------|
| 對象                    | 60 歲以上有興趣人士  | 時間 | 上午 10:30-11:30 |
| 日期                    | 每月一至兩次，網上舉行  |    |                |
| 內容                    | 參加者透過手機 / 電腦使用 ZOOM，在網路上與街坊分享生活點滴，並由劉姑娘帶大家眼睛去旅行，由古董時物到創科領域刺激大腦活動，更可增強社交能力、溝通技巧及了解周邊生活時事。 |    |                |

| (ZOOM 網上) 網上運動班 |   |    |                   |
|-----------------|---|----|-------------------|
| 對象              | 60 歲以上有興趣人士   | 時間 | 上午 11:30-中午 12:00 |
| 日期              | 每月一至兩次，網上舉行   |    |                   |
| 內容              | 參加者透過手機 / 電腦使用 ZOOM 應用程式，在家亦能學會簡單家中運動，保持健康笑容添活力。(如：毛巾操 / 愛笑健腦操) |    |                   |

備註：

\*\* 此活動需自行在家進行，並需懂得使用 ZOOM 應用程式

| 智能手機班 (初班 / 進階班) |                       |    |       |
|------------------|-----------------------|----|-------|
| 對象               | 有興趣人士                 | 時間 | 不定期舉行 |
| 日期               | 不定期舉行                 | 地點 | 待定    |
| 負責人              | 劉姑娘 (查詢可致電 2701 0602) |    |       |

開心健腦系列 - 趣味學習篇

導師：曾麗嬋女士

(ZOOM 網上) 指語傳愛 - 手語班

|    |  |    |      |    |               |
|----|--|----|------|----|---------------|
| 對象 | 18 歲或以上<br>有興趣人士                                   | 名額 | 12 人 | 時間 | 上午 9:45-11:30 |
| 日期 | 7/7 - 29/9/2023( 逢五), 共 13 堂, 會員 \$325 / 非會員 \$375 |    |      |    |               |
| 內容 | 由經驗導師教授基本手語技巧, 並以歌曲體驗新一種無障礙溝通。                     |    |      |    |               |

備註：

\* 此活動需自行在家進行, 並需懂得使用 ZOOM 應用程式。

\* 如課堂有錄影, 學員可在 7 天內網上重溫該課堂。

負責職員：胡姑娘、社工鍾姑娘

長者剪髮服務

|    |                             |    |        |
|----|-----------------------------|----|--------|
| 對象 | 65 歲或以上長者                   | 名額 | 20 人   |
| 時間 | 下午 1:40 - 3:40              | 地點 | 靈實景林中心 |
| 日期 | 6/9/2023 ( 星期三), 免費 ( 會員優先) |    |        |
| 內容 | 由剪髮義工隊為區內長者提供免費剪髮服務。        |    |        |

負責職員：劉姑娘

樂聚一刻「數字牌」

|    |                                |    |              |
|----|--------------------------------|----|--------------|
| 對象 | 只限會員                           | 時間 | 下午 2:30-4:00 |
| 日期 | 每逢星期二                          | 地點 | 靈實景林中心       |
| 內容 | 透過玩數字牌可以訓練腦筋, 亦可藉此和朋友們共度快樂的下午。 |    |              |

備註：

\*\* 此活動需自行在家進行, 並需懂得使用 ZOOM 應用程式



## 康賢婦女小組

- 內容** 身、心、靈健康活動，本季有信仰探討、參觀及戶外活動等
- 對象** 婦女
- 日期** 11/7、8/8、12/9/2023（每月一次星期二）
- 時間** 上午 10:00 - 11:30
- 地點** 靈實景林中心
- 名額** 12人
- 費用** 會員免費
- 負責人** 社工洪姑娘 / 忠愛堂錢姑娘
- 備註** 此活動與基督教會忠愛堂合辦

## 福音事工

### 基督教會忠愛堂

聚會地點：將軍澳景林邨景榕樓地下二號  
 傳道人：錢慧明姑娘，黃文先生  
 （電話：2274 4716）

#### 聚會時間表

|            |   |
|------------|---|
| 主日祈禱會      | 星期日 上午 9:30 - 9:50                        |
| 主日崇拜/兒童主日學 | 星期日 上午 10:00 - 11:30                      |
| 裝備成長天地     | 星期日 上午 11:45 - 下午 1:00                    |
| 大專生小組      | 星期日 上午 11:45 - 下午 1:00                    |
| 職青小組       | 每月二、四週星期六 晚上                              |
| 男士小組       | 每月第一、三週日 下午 2:00 - 3:30                   |
| 婦女查經班      | 星期六 上午 10:00 - 中午 12:00                   |
| 長青團        | 每月第二、四週四 下午 1:30 - 2:30<br>下午 2:45 - 3:45 |

有興趣人士歡迎透過以下方式向本中心查詢及報名  
 電話：2701 0602 Whatapp: 6679 2271

# 寄

如未能投遞，請退回靈實白普理景林社區健康發展中心  
將軍澳景林邨景榕樓地下2號

500本

## 中心開放時間

| 開放時間              | 星期一 | 星期二 | 星期三               | 星期四 | 星期五 | 星期六                 |
|-------------------|-----|-----|-------------------|-----|-----|---------------------|
| 上午 9:00 - 下午 1:00 |     | ✓   | ✓                 | ✓   | ✓   | ✓                   |
| 下午 2:00 - 下午 6:00 | ✓   | ✓   | ✓                 | ✓   | ✓   | ✓<br>開放至<br>下午 5:00 |
| 晚上 6:00 - 晚上 9:00 | ✓   |     |                   |     |     |                     |
| 星期日及公眾假期休息        |     |     | 午膳時間：下午 1:00-2:00 |     |     |                     |

歡迎大家追蹤以下  
平台接收中心最新資訊！

Facebook  
QRcode

Youtube  
QRcode



靈實白普理景林社區健康發展中心

地址：將軍澳景林邨景榕樓地下2號

電話：2701 0602

傳真：2704 7437

電郵：klchd@hohcs.org.hk

機構網頁：www.hohcs.org.hk

## 中心位置圖



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest