

暴風雨安排

為保障會員安排，如遇有暴風雨及風暴信號懸掛時，中心服務將有以下安排：

天氣情況	中心開放	中心內活動	戶外活動
黃色暴雨或1號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨或3號風球	✓	✗	✗
黑色暴雨、8號風球或極端天氣	✗	✗	✗
黑色暴雨>紅色暴雨 8號風球>3號風球	✓	✗	✗
紅色暴雨>黃色暴雨 3號風球>1號風球	✓	✓	✓

備註：如活動或班組前**2小時**仍懸掛3號風球、紅雨或更高級別的訊號，班組活動將會取消。雷暴警告，戶外活動將會取消、改期或安排退款，敬請留意！



聯絡我們

地址：香港灣仔軒尼詩道36號循道衛理大廈9樓

電話：3106 4322 / Whatsapp：5378 6330

電郵：mcwh@methodist-centre.com

交通：灣仔港鐵站B1出口 / 金鐘港鐵站F出口

Facebook：循道衛理聯合教會智樂軒

智樂軒開放時間

星期一至星期五：

上午九時至十二時

下午一時至五時

星期六、日及公眾假期休息

出版日期：2022年11月

印刷數量：500份

f 智樂軒



知樂軒

2022年

11月

第十期通訊

月至月

2年

2023年

Young Fifty Plus

智慧規劃 · 喜樂人生

「神為愛他的人所預備的是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的。」

哥林多前書2:9

f 智樂軒



循道衛理聯合教會智樂軒





目錄	02
編者的話	02
智樂軒介紹	03
信仰分享專欄	04
循道衛理聯合教會香港堂資訊	05
「融·義樂遊團」	06
長幼共融義工計劃	
藝創好心情計劃 - 精神健康講座	06
心靈課程	07
運動課程	08
藝術課程	09
理財課程	11
養生課程	11
優涯規劃課程	11
IT課程	12
其他課程	12
節慶活動	13
義工招募	14
康雲健康計劃	14
智樂軒新消息	15
會員須知	15

編者的話



健康 4~in~1

先祝願各位會員：平安！

隨著疫情漸見穩定，加上政府逐步放寬入境檢疫安排，相信各位會員都已開始適應與新冠病毒共存，只要繼續做好個人防疫措施、勤洗手、建立健康生活模式，必定能有一個愉快而精彩的人生，而這個正是智樂軒的成立目標。今期通訊與各位金齡朋友分享一個身·心·社·靈·**全人健康「健康4~in~1」秘笈：**

身：每星期做30分鐘帶氧運動 或 嘗試一餐素食
 心：鬆弛運動、呼吸練習、多讚賞自己及別人
 社：參與教會聚會、與家人相聚、參加活動班組
 靈：靈修、讀經、聽詩歌、睇齣好戲

智樂軒特別為大家預備了不同的身心健康活動，期望與你一起建立**全人健康「健康4~in~1」的人生。**

此外，7月16日機構賣旗日順利完成，感謝各界義工朋友不遺餘力，不論出力做賣旗義工，或是出錢捐獻金旗，我們獻上最真誠的由衷感謝。更感謝上帝的供應，今年賣旗善款突破一百萬，實在令人振奮，對我們來說是一份莫大的鼓舞！懇請各位會員繼續支持智樂軒，我們的同工都十分珍惜及愛護每一位，期待與大家同行人生路！

循道衛理中心 部門主管
吳麗君

智樂軒介紹

智樂軒



循道衛理聯合教會智樂軒 「智慧規劃、喜樂人生」

循道衛理中心與循道衛理聯合教會香港堂合作，成立智樂軒。智樂軒於2018年12月中開幕，主要服務50-70歲之金齡人士，我們稱他們為Young Fifty Plus (Y5+)，並會提供退休規劃服務，為退休生活作更美好預備。希望為他們建立一個平台，可以讓他們共享智識、創造人生下半場、完成夢想及服侍社群。

我們的理念

我們關注Y5+的全人健康，包括「身」、「心」、「社」、「靈」四個方面。以六個方向設計班組活動，分別為運動、藝術、養生、理財、心靈及優涯規劃，為他們人生的下半場變得更加完滿。

我們的宗旨

為Y5+退休後的日子重拾他們的興趣以及創造第二人生，透過中心作為一個共享平台讓大家可以「共享」·「創造」·「完夢」·「服侍」。鼓勵Y5+善用餘暇，終身學習，享受一個美滿的退休生活。推廣Y5+建立一個「身」、「心」、「靈」健康及健全的生活模式。

信仰 分享 專欄

智樂軒會員

Grace



退下職場後重遇耶穌

智樂軒會員Grace 一直硬淨堅強，無論工作或家庭事情都一手包辦，每每竭盡所能，務求盡善盡美。直到健康響起警號，最後Grace選擇從職場退下來，努力為自己重拾健康。重整健康的路上，在偶然的機會下，朋友介紹她接觸讚美操(敬拜主耶穌的運動操)，一次當歌聲響起「耶和華是我的牧者」的時候，她心有所觸動，突然淚如雨下。淚水和詩歌沖走了Grace在工作上的勞累和生活壓力，好像內心一直壓抑的辛勞被聆聽了。讓她想起自己曾經在中學都接觸過基督教，在詩歌敬拜中，再次憶起久違的耶穌基督……

「你要專心仰賴耶和華，不可依靠自己的聰明，在你一切所行的路上都要認定他，他必使你的道路平直。」(箴言3:5-6)

透過讚美操傳揚福音

「現在會學懂多依靠主，每當家庭和生活難題浮現，現在都懂得笑著面對，相信主耶穌已為我預備，我只需要做好自己的部份，其他主耶穌已經為我作預備。」有了具體經歷，令Grace信心更堅固。得知智樂軒活動室可以借予會員，Grace就約好幾個朋友，一起到來智樂軒練習讚美操，透過詩歌敬拜，讓人的心思、意念再次回轉歸回主的愛與帶領裡。Grace希望更多未信主的人，透過讚美操認識主耶穌。目前Grace成為一位開朗的人，常常面帶笑容，學懂凡事盡力後就放手交給主，現在每天生活都變得很快樂！

「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」(羅馬書8:28)



連番經歷見證主耶穌的真實

去年家裡裝修，煩得不可開交，搬遷家當、短期暫住，家人共識，不單壓力重臨也苦無對策，她開始學習祈禱把生活重擔和壓力一一交托。在她感覺徬徨無助的時候，一位教會姊妹知悉她正苦惱家事，細聽下恰巧這位姊妹原來認識一位既有耐性做事又細心的裝修師傅，正正符合Grace的需要。不久之後，她在偶然的機會下，找到一間地產公司，又奇妙地讓她租到尋覓已久的短期居所，連事前沒有預計擺放的鋼琴位置問題，都一一迎刃而解，鋼琴安裝師傅也嘖嘖稱奇，她回想一切，見證主耶穌的帶領與恩典。

循道衛理聯合教會 香港堂資訊

一對一信仰

傾談服務

- 了解基督教
- 信仰疑問
- 約見牧者
- 查詢：謝姑娘

循道衛理聯合教會香港堂教會聚會，歡迎智樂軒會員參加，詳情如下：

長者崇拜

- 60歲以上人士參加
- 逢星期五
- 下午2:30至3:30
- 香港堂二樓小禮堂舉行

耆樂團契

- 60歲以上人士參加
- 逢星期二
- 下午2:00至3:00
- 香港堂十樓舉行

優閒一族

- 55歲以上人士參加
- 逢星期四
- 上午10:30至中午12:00
- 香港堂十樓舉行

婦女團契路得組

- 50歲以上女士參加
- 逢星期四
- 下午2:00至3:30
- 香港堂地庫舉行

下班一族

- 40歲至70歲之上班族或退休人士參加
- 隔星期四
- 晚上7:30至9:30
- 香港堂十樓舉行

約書亞團

- 45歲至75歲人士參加
- 每月第三個星期日
- 下午2:00至4:00
- 香港堂十樓舉行

婦女團契多加組

- 50歲以上女士參加
- 第一及第三週星期五
- 晚上8:00至9:30
- 香港堂地庫舉行

尼希米團

- 45-65歲人士參加
- 每月第二個星期日
- 下午2:00至3:30
- 香港堂地庫舉行

歡迎會員投稿，撰寫你的生命故事，見證主耶穌的真實，選中刊登者將會得到智樂軒書券，詳情可向中心職員查詢。

招募 活動義工



長者探訪及親子活動



8月31日計劃啟動禮當日氣氛熱鬧，18位計劃義工構思及協助參加者摺出心型餐巾，代表義工們對服務社區的心志。



社區展覽及短片製作



環保為主題的手作義工培訓

歡迎與智樂軒謝姑娘聯絡

精神健康項目資助計劃 贊助

藝創好心情計劃 — 精神健康講座

樂活熟齡 - 年長人士的潛能與機會

- 日期：**2022年11月23日 (三)
時間：下午2:30-3:30
地點：香港堂2樓小禮堂
內容：不少長者於退休以及步入第三齡人生時需要面對不同程度的轉變與適應。講座將分享積極老年、老有所為的概念，鼓勵年長人士留意自己的身心變化，認識自己的潛能與可能性。
對象：長者、社區人士及社福界同工
名額：現場100位
講員：林一星教授 (香港大學社會工作及社會行政學系、梁顯利基金社會工作及社會行政學教授)
報名及查詢：林芷琪姑娘 (☎2838 6368 / 📞9563 2864)

備註：活動同步提供YouTube線上直播，敬請透過電話/WhatsApp留名。



林一星教授

香港大學社會工作及社會行政學系
梁顯利基金社會工作及社會行政學教授



探索道風山半日遊

01 心靈課程



- 日期：**2022年12月15日 (星期四)
時間：上午10:00-下午12:30
地點：香港新界沙田道風山路33號
對象：智樂軒會員 (50-70歲) 及友誼會員 (45-49及71-75歲)
集合地點：大圍火車站A出口地面等
集合時間：上午9:45
名額：15位
備註：免費參觀·車費自付 (的士)

活動介紹：

參觀道風山內的十字架山、穿過生命門、走明陣迷宮路、觀賞蓮花池，還有很多精彩行程，歡迎加入了解更多基督教叢林的風貌與歷史。

備註：活動當日請穿運動衣及鞋。

婚姻保鮮法

02 心靈課程



- 日期：**2023年1月9及16日 (星期一·共2堂)
時間：下午2:30-3:30
地點：循道衛理大廈8樓 (9樓辦公室內樓梯步行往下一層)
對象：智樂軒會員 (50-70歲) 及友誼會員 (45-49及71-75歲)
導師：陳燕雲女士 (輔導員/家庭治療師·教育大學客席講師)
費用：\$160 (智樂軒會員)
\$180 (友誼會員)
名額：20位

課程介紹：

人到中年，夫妻關係可能會受到衝擊或因時間推移而感情淡去。齊來跟陳老師學習愛情保鮮，為婚姻注入新能量，與另一半繼續同行生命路！

課程內容：

第1堂：愛的關係：愛情鐵三角、說情話，講愛情；維繫感情、化解衝突，經營親密關係
第2堂：愛的賬戶：五種愛之語分享

「有一種情人，是夫妻.....」皮革花製作工作坊

03 心靈課程



- 日期：**2023年2月8及9日 (星期三及四·共2堂)
時間：下午2:30-4:30
地點：循道衛理大廈8樓 (9樓辦公室內樓梯步行往下一層)
對象：智樂軒會員 (50-70歲) 及友誼會員 (45-49及71-75歲)
導師：王嘉莉姑娘 (持續學習及金齡服務副經理·註冊園藝治療師·曾任婚姻輔導及三代家庭服務)
費用：\$120 (智樂軒會員)
\$130 (友誼會員)
名額：20位

活動介紹：

表達愛意不一定99支花或華麗飯局，表達愛意何不如動手做。體驗無縫皮革製作，為情人送上小心思。成品：1支皮革花連裝飾，適合新手體驗

備註：凡參加「婚姻保鮮法」及此工作坊可獲額外小禮物。

Zumba尊巴健體舞

04 運動課程



日期：2023年2月24日及3月3、10、17、24及31日
(星期五, 共6堂)

時間：下午3:00-4:00

地點：循道衛理大廈8樓(9樓辦公室內樓梯步行往下一層)

對象：智樂軒會員(50-70歲)及友誼會員(45-49及71-75歲)

導師：張茵女士(全能舞蹈達人、資深舞蹈導師)

費用：\$500(智樂軒會員)

\$550(友誼會員)

名額：12位

課程介紹：

退休是豐盛人生的開始，有充裕的時間再次重拾興趣與健康。是次活動通過開心和輕鬆的舞步，不但可以強化筋腱、肌肉和骨骼，還可以防跌、防肌肉流失。各種舞蹈有異曲同工之妙，令人聞曲起舞。身心喜樂，病痛都遠離你！大家齊來參加Zumba，齊來共舞吧！

課程內容由淺入深 中西懷舊金曲：

第1堂：Salsa, Merengue

第2堂：Cumbia, Reggaeton

第3堂：Bellydance, Tango

第4堂：Flamenco, Samba

第5堂：Soca, Afrobeat

第6堂：複習課程舞蹈

備註：各會員在報讀運動課程前，宜先考量個人健康狀況。若在運動課程中受傷，本中心一概恕不負責，敬請留意！

普拉提運動班

05 運動課程



日期：2022年11月3、10、17、24日及12月1、8、15、22及29日
及2023年1月5、12、及19日(星期四, 共12堂)

時間：下午2:30-3:30

地點：循道衛理大廈8樓(9樓辦公室內樓梯步行往下一層)

對象：智樂軒會員(50-70歲)及友誼會員(45-49及71-75歲)

導師：卓婉君女士(資深普拉提導師、健身及伸展教練)

費用：\$780

名額：12位

普拉提介紹：

普拉提是一種加強肌肉力量、提高身體柔韌性和協調能力、改善姿態以及促進整體健康的鍛鍊體系，它兼具了力量練習和柔韌性拉伸、協調和平衡能力的發展的鍛鍊效果。

課程內容：

單元1：橫向呼吸法

單元2：普拉提六大基本動作

單元3：脊椎伸展

單元4：腹肌鍛鍊(腹直肌)

單元5：腹肌鍛鍊(側腹)

單元6：大腿及臀部鍛鍊

單元7：背部鍛鍊

單元8：脊柱細肌肉鍛鍊

單元9：手部肌肉鍛鍊

單元10：整體核心肌群訓練

單元11：綜合練習(一)

單元12：綜合練習(二)

備註：各會員在報讀運動課程前，宜先考量個人健康狀況。若在運動課程中受傷，本中心一概恕不負責，敬請留意！

KICKBOXING拳擊運動班

06 運動課程



日期：2022年11月4、11、25日、12月2、9、23、30日及
2023年1月6日(星期五, 共8堂)

時間：下午3:00-4:00

地點：循道衛理大廈8樓(9樓辦公室內樓梯步行往下一層)

對象：智樂軒會員(50-70歲)及友誼會員(45-49及71-75歲)

導師：黃國偉先生(資深拳擊教練)

費用：\$500(智樂軒會員)

\$520(友誼會員)

名額：12位

拳擊運動簡介：

拳擊運動可以刺激腦細胞，加快反應速度，提昇運動協調能力和身體平衡能力，對防摔倒、預防帕金森等有一定的幫助。活動不會有近距離接觸，大家可以玩得更放心！

課程內容：

第1堂：認識拳擊基本步

第2堂：拳擊基礎入門

第3堂：拳擊組合訓練

第4堂：手眼協調+上肢組合練習

第5堂：踢腳基礎練習

第6堂：踢技組合練習

第7堂：下肢協調及組合練習

第8堂：綜合練習

備註：

1.活動以拳擊訓練反應棒作教材，參加者請留意！
2.各會員在報讀運動課程前，宜先考量個人健康狀況。若在運動課程中受傷，本中心一概恕不負責，敬請留意！

徒手運動初階班

07 運動課程



日期：2022年12月21、28日及2023年1月4、11、18日及
2月1、8、15日(星期三, 共8堂)

時間：上午11:00-中午12:00

地點：循道衛理大廈8樓(9樓辦公室內樓梯步行往下一層)

對象：智樂軒會員(50-70歲)及友誼會員(45-49及71-75歲)

導師：徐焯偉先生(徒手運動導師)

費用：\$400(智樂軒會員)

\$440(友誼會員)

名額：12位

課程介紹：

徒手運動訓練即指利用自己身體的重量(Body Weight)去鍛鍊身體每一個部分的肌肉力量。運動者不需借助任何訓練器材，不管於任何地方，均能進行體能訓練，非常方便簡單。讓你可以保持運動健康生活，改善體質及減肥瘦身。

課程內容：

第1堂：徒手運動，伸展運動，緩和運動介紹及練習

第2堂：動態伸展及上肢徒手運動練習

第3堂：動態伸展及下肢徒手運動練習

第4堂：動態伸展及核心肌群練習

第5&6堂：混合形式徒手運動練習

第7&8堂：HIIT高強度間歇訓練(初階)

備註：

各會員在報讀運動課程前，宜先考量個人健康狀況。若在運動課程中受傷，本中心一概恕不負責，敬請留意！

西洋書法Calligraphy初階

08 藝術課程



日期：2022年12月9、16、23、30及2023年1月6及13日
(星期五, 共6堂)

時間：上午10:30-中午12:00

地點：智樂軒(循道衛理大廈9樓)

對象：智樂軒會員(50-70歲)及友誼會員(45-49及71-75歲)

導師：鍾偉昌先生(西洋書法導師)

費用：\$400(智樂軒會員)

\$440(友誼會員)

名額：10位

課程簡介：

西洋美術字是西方歷史悠久的藝術創作，源遠流長。從普通書信，以至經文抄寫，公文制誥等都會應用。課程旨在讓學員認識西洋美術字的工具，基本概念、技巧及應用等。初級班主要教導哥德式書法體和數字的運用。

課程內容：

第1堂：簡介西洋書法的工具和演變，哥德式字體的基本形式和示範

第2堂：哥德式小楷的練習，問題解開

第3堂：小楷的應用加數字的寫法

第4堂：哥德式大楷的寫法和技巧

第5堂：大楷練習和字串

第6堂：綜合大小楷字體的實際應用

好牧羊人D.I.Y.輕黏土製作班

09 藝術課程



日期：2022年11月28及12月5、12及19日（星期一，共4堂）
時間：下午2:00-3:30
地點：智樂軒（循道衛理大廈9樓）
對象：智樂軒會員（50-70歲）及友誼會員（45-49及71-75歲）
導師：陳綺琴女士（藍天創作室課程總監）
費用：\$420（智樂軒會員，已包材料費）
\$460（友誼會員，已包材料費）
名額：12位

課程簡介：

課程運用輕黏土製作牧羊人、小羊及場景，介紹輕黏土工具及特性。學習運用輕黏土混色技巧及捏塑成形。

課程內容：

第1堂：介紹輕黏土特性及學習如何塑型，裝作小羊
第2堂：裝作牧羊人
第3堂：背景製作（果樹）
第4堂：背景製作（花朵）

水墨畫初階班

10 藝術課程



日期：2022年11月28日及12月5、12及19日（星期一，共4堂）
時間：下午4:00-5:30
地點：智樂軒（循道衛理大廈9樓）
對象：智樂軒會員（50-70歲）及友誼會員（45-49及71-75歲）
導師：陳綺琴女士（藍天創作室課程總監）
費用：\$420（智樂軒會員，已包材料費）
\$460（友誼會員，已包材料費）
名額：12位

課程簡介：

課程教授中國傳統的水墨基礎，如何運用筆、墨畫出蔬果，魚類等等，讓學員掌握水墨之乾、濕、濃、淡變化及染色技巧，從繪畫過程中可陶冶性情。

課程內容：

第1堂：認識筆、墨、紙、墨的色調、運墨方法、運筆方法
第2堂：染色、調色技巧
第3堂：繪畫練習
第4堂：繪畫練習

牡丹迎春：繽紛紙花製作班

11 藝術課程



日期：2023年1月5日（星期四）
時間：下午2:00-4:00
地點：智樂軒（循道衛理大廈9樓）
對象：智樂軒會員（50-70歲）及友誼會員（45-49及71-75歲）
導師：鄭佩珊女士（曾在工聯會及ERB修讀花藝課程及曾於花店工作多年）
費用：\$140（智樂軒會員，包材料費）
\$150（友誼會員，包材料費）
名額：12位

課程介紹：

運用一張色彩奪目的皺紋紙，創造出一朵色澤鮮艷的花朵，適合各界人士參與令你生活增添色彩！



荷包收「息」分享

12 理財課程



日期：2022年12月29日（星期四）
時間：下午3:00-4:00
地點：智樂軒（循道衛理大廈9樓）
對象：智樂軒會員（50-70歲）及友誼會員（45-49及71-75歲）
導師：謝遜時先生（資深理財顧問）
名額：15位（免費活動）

退休後再沒有固定收入，若能從投資和利息上製造細水長流的收入，縱使少少，都能集腋成裘，也是自製長糧的不錯選擇！大家不妨抽空來聽聽細水長流的荷包收息方法吧！

講座內容：

- 1.市場上很多收息工具，應如何選擇？
- 2.如何幫自己製造被動收入？
- 3.如何收息最穩妥？

保健食療班

13 養生課程



日期：2023年2月3、10、17、24及3月3及10日（星期五，共6堂）
時間：下午2:30-3:30
地點：智樂軒（循道衛理大廈9樓）
對象：智樂軒會員（50-70歲）及友誼會員（45-49及71-75歲）
導師：任瑞貴女士（高級專業美容師證書、持有中醫藥美容證書、專業化妝證書）
費用：\$420（智樂軒會員）
\$460（友誼會員）
名額：12位

課程內容：

- 第一堂：頭部刮痧，改善頭痛失眠，驅頭風湯水
- 第二堂：八窩拍打，拍出身體廢物，通血管湯水
- 第三堂：去斑療法-重點去斑、改善眼皮下垂+去斑食療
- 第四堂：頸部去皺-按摩、刮痧+氣血食療
- 第五堂：手部護理-按摩、去死皮+養顏甜品
- 第六堂：排毒收腹-腹部按摩、收腰+去脂及去水腫飲品

DISC助你認識身邊人的做事風格

14 優涯規劃課程



日期：2022年11月25日及12月2日（星期五，共2堂）
時間：上午10:30-11:30
地點：智樂軒（循道衛理大廈9樓）
對象：智樂軒會員（50-70歲）及友誼會員（45-49及71-75歲）
導師：謝婷婷姑娘（DISC認可導師）
費用：\$80（智樂軒會員）
\$90（友誼會員）
名額：12位

課程介紹：

DISC是一套行為分析工具，能協助你快速透視身邊人的做事模式，讓你能更精準地拿捏與人相處的竅門。



Lightroom手機相片調色課程

15 IT 課程



日期：2022年11月15、22、29、及12月6、13及20日
(星期二，共6堂)
時間：上午10:30-中午12:00
地點：智樂軒(循道衛理大廈9樓)
對象：智樂軒會員(50-70歲)及友誼會員(45-49及71-75歲)
導師：張偉健先生(資深媒體工作者、精於拍攝、影音工作及媒體操作等)
費用：\$360(智樂軒會員)
\$400(友誼會員)
名額：12位

課程介紹：

Lightroom功能可讓您更輕鬆地美化相片，使其更臻完美。來學習使用手機版Lightroom為你的相片調色吧！

課程內容：

單元1：認識及了解Lightroom手機APP
單元2：使用RAW與JPEG的修圖差異
單元3：基本面板調整的基礎
單元4：Lightroom調色入門
單元5：日系風格設定

腦筋急轉彎@桌上遊

16 其他 課程



日期：2023年1月4及11日(星期三，共2堂)
時間：下午2:30-4:00
地點：智樂軒(循道衛理大廈9樓)
對象：智樂軒會員(50-70歲)及友誼會員(45-49及71-75歲)
導師：麥衛華會史(循道衛理香港堂教牧同工，喜歡以桌上遊戲會友，多年來透過桌遊結識了不同年齡層的朋友)
名額：15位(免費活動)

課程介紹：

與金齡朋友一起學習及試玩兩款桌上遊戲，透過簡單講解，認識桌遊文化，一同來分享桌遊樂趣，同時鍛鍊腦筋，交朋結友。
是次介紹之桌上遊戲包括有以色列麻將之稱的Rummikub，以及獲獎無數的中世紀角色扮演、城市建設策略遊戲「富饒之城」。

戲劇人·戲劇心

17 其他 課程



日期：2022年12月14、21、28日及1月4、11、18日(星期三，共6堂)
時間：下午2:00-3:00
地點：循道衛理大廈8樓(9樓辦公室內樓梯步行往下一層)
對象：智樂軒會員(50-70歲)及友誼會員(45-49及71-75歲)
導師：洪家澤先生(畢業於香港演藝學院，藝術學士(榮譽)學位，主修表演。曾獲區永熙藝術教育獎學金及戲劇學院嘉許信)
費用：\$400(智樂軒會員)
\$420(友誼會員)
名額：12位

課程介紹：

通過劇場遊戲、即興練習、故事創作、聲線訓練等等認識戲劇和舞台。

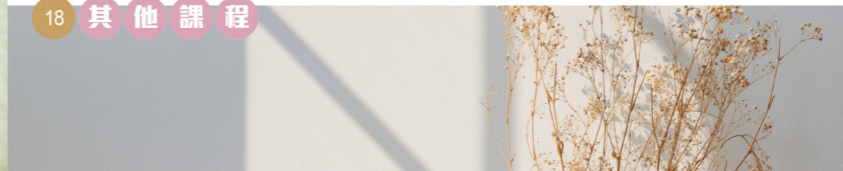
課程內容：

第1堂：認識你與我
第2堂：演員的身體與空間
第3堂：演員即興創作
第4堂：表演流程設定
第5及第6堂：排練體驗

備註：課堂期間請穿着鬆身衣服。

生活斷捨離

18 其他 課程



日期：2023年2月3及10日(星期五，共2堂)
時間：上午11:00-中午12:00
地點：智樂軒(循道衛理大廈9樓)
對象：智樂軒會員(50-70歲)及友誼會員(45-49及71-75歲)
導師：梁翠碧女士(50後茶座身心靈導師，生命教練、原生家庭小導師)
費用：\$100(智樂軒會員)
\$120(友誼會員)
名額：20位

課程介紹：

不少人對斷捨離這行動頗為糾結，甚至深感煩惱，我們可以怎樣消除猶疑的情緒、事事拖延的習慣，進而解開加諸於自身的限制？齊來活動聽聽啦！

課程內容：

1. 如何解構與斷捨離有關的心理層面？
2. 以體驗式學習，交流，互相分享，讓大家藉此反思深入了解自己
3. 將斷捨離變成一場「尋找自己」的旅程
4. 將斷捨離變成一種應用在生活上新諸行動的治療法

備註：請攜帶一件想斷捨離的物品(輕巧並且自己已經用不着)，說說它的小故事，再轉贈給其他人，令其有重用的機會。

聖誕聯歡會

19 節慶 活動



日期：2022年12月23日(星期五)
時間：下午3:00-4:00
地點：智樂軒(循道衛理大廈9樓)
對象：智樂軒會員(50-70歲)及友誼會員(45-49及71-75歲)
名額：12位(免費活動)

活動內容：

聖誕短片，問答遊戲、Party Game、聖誕禮物，讓我們一同歡渡智樂聖誕！

迎新春2023

20 節慶 活動



日期：2023年1月13日(星期五)
時間：下午3:00-4:00
地點：智樂軒(循道衛理大廈9樓)
對象：智樂軒會員(50-70歲)及友誼會員(45-49及71-75歲)
名額：15位(免費活動)

活動內容：

玩遊戲、猜燈謎、唱賀年歌、送新年禮物，讓我們一同迎接2023！

智樂軒金齡義工招募

姓名：_____ 會員編號：_____ 年齡：_____

電話：_____ 退休前職業：_____ 性別：_____

1. 我有興趣的義務工作：(請 你的選擇，選擇可多於一項)

- 專業知識分享 信仰分享 探訪活動 策劃活動 帶領外出活動
 活動義工 文書工作 攝影 櫃台服務
 其他(請註明)：_____

2. 我的專長/技能：_____

3. 其他建議：_____

金齡義工招募 網上表格 QR Code



智樂軒新消息

自組共學共玩

小編比d tips你哋點樣去自組金齡朋友一齊學一齊玩啦！

1. 嘗試搵6-8個金齡朋友自組活動

2. 聯絡謝姑娘 ☎ 3106 4332 / 📞 5378 6330傾傾

3. 我們會為你預備場地及作出其他相關安排

會員須知

會員須知

智樂軒會員制度：

1. 服務對象：50歲至70歲香港居民。
2. 會籍以每年的財政年度計算，即每年4月1日至翌年3月31日。
3. 會籍年期為一至三年，年費為港幣100元。
一年會籍之會費為\$100；兩年會籍之會費為\$150；三年會籍之會費為\$200。
會員可憑中心會員證報讀智樂軒所有活動。
4. 「智樂軒會員」年齡為50-70歲；「友誼會員」年齡為45-49歲及71-75歲。
「友誼會員」均可報讀智樂軒所有課程，惟價錢會比正式會員略貴一點。
5. 「友誼會員」不會獲發中心會員證，但依然須要留下資料，以作中心活動聯絡之用。
6. 已入會之70歲會員，如繼續續會，其會籍可以延伸至75歲。

報名須知

課程及活動範疇

1. 報名方法：
親身報名：請於辦公時間(星期一至五，上午9時至中午12時或下午1時至5時)，親臨本中心接待處辦理報名手續或透過銀行櫃員機(ATM)繳交活動費用，詳情可向中心職員查詢。
2. 報讀課程：
 - i. 會員須帶備會員證連同現金繳付作實，並會獲發收據；
 - ii. 免費課程則可接受會員以電話形式報名。
 - iii. 課程一經繳費報名，不能轉讓他人
3. 課堂更改：
如課程因收生不足、場地安排或導師等因素，本中心有權延期、更改或取消課程。
4. 退款原則：
 - i. 報名人數不足，導致課程或活動取消；
 - ii. 因病入院或覆診，並能提供入院證明文件，可向本會提出退回缺席課堂之費用。

備註：

- i. 免責聲明：
各會員在報讀運動課程前，宜先考量個人健康狀況。若在運動課程中受傷，本會一概恕不負責，敬請留意！
- ii. 有關智樂軒所有班組活動、課程收費、會籍及報名事宜，本中心擁有最終決定權。

康雲健康計劃

康雲健康計劃一向以讓會員能定期監察身體健康狀況及管理個人健康為目標；現推出檢查計劃，加設了不同的量度儀器，並因應各人身體的不同需要，讓會員可以檢測多項常見的慢性疾病之健康指標。如有需要，計劃亦可配合雲端科技，將數據於手機程式中傳送予長者或家人作檢視，以製訂個別的健康方案，詳情可向中心職員查詢。

日期：2022年11月至2023年2月
時間：上午9-12時及下午1-5時
對象：智樂軒會員(50-70歲)及
友誼會員(45-49及71-75歲)
地點：智樂軒(循道衛理大廈9樓)

自助檢查計劃

檢查項目

1. 身高、體重及BMI
2. 脂肪率
3. 體重
4. 肌肉比例
5. 水份比例
6. 內臟脂肪比例
7. 基礎代謝率
8. 身高
9. 腰圍
10. 血氧及脈搏
11. 血壓
12. 動脈硬化
13. 心房顫動