



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

彩虹長者綜合服務－嘉峰臺中心
Choi Hung Community Service for Senior Citizens
Kingsford Terrace Centre

INTEGRATIVE
BODY-MIND-SPIRIT



SOCIALITY,
ART & SPORTS



FUN & CREATIVE OUTDOOR ACTIVITIES

峻傲會通訊

2023年7-9月

服務對象

中心服務範圍內的
50-59歲人士：
駿薈會員資格及
60-64歲人士：
中心會員資格

申請會員方法

申請者帶備身分證，
於中心開放時間內，
親身到中心登記

目的

嘉峰臺中心峻傲會積極
為區內中青年人士提供
新穎及多元化服務，以
創新手法發展人本的多
元創智互動平台，強調
身心社靈健康發展，突
破自我、締結社區關懷
網絡，實踐規劃優越自
在的豐盛人生。

九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺商場地下



2711 0333



2711 3122



5106 4654



LIFE50@YANG.ORG.HK



FACEBOOK.COM/YMMSSKF

峻傲會 精選活動

Sign up now~!!



手工護膚工作坊

由專業香薰治療師(持有英國認可IFPA證書)講解及示範，材料採用天然或植物成分，包括植物底油及純精油製作而成，不含化學成分。地點：嘉峰臺中心
名額：每個工作坊4-10位 負責職員：FISH (楊姑娘)

① 手工調配保濕面霜 (2024245)

課堂包含簡介多款香薰及底油的基礎知識、教授並同步進行製作適合個人需要的保濕面霜一瓶(約30g)。
日期：2023年7月18日(二) 費用：\$220
時間：下午3時45分-5時15分(1.5小時)

② 手工調配按摩油 (2024246)

課堂包含簡介多款有適合按摩的香薰油及底油的基礎知識，具增強循環、放鬆肌肉或止痛等功效。介紹簡單按摩技巧並同步進行製作適合個人需要的按摩油一支(約20ml)。
日期：2023年8月15日(二) 費用：\$180
時間：下午4時-5時(1小時)

③ 手工調配走珠式精油兩款(舒緩腸胃及輕鬆甜睡) (2024247)

課堂包含簡介多款有助消化、舒緩腸胃不適的香薰油，講解有助放鬆情緒及助眠的香薰油，並同步進行製作適合個人需要的腸胃Roll-On 及助眠Roll On 各一支(每支10ml)。
日期：2023年9月19日(二) 費用：\$180
時間：下午4時-5時(1小時)

⑤ 夏日燃脂舞 (2024243)

由專業現代舞導師教授夏日主題的燃脂舞！通過熱身和動作組合，配合強勁的節拍和輕快的節奏，使肢體得到充分舒展。零基礎入門級，強度適中，老少咸宜，動作簡易又燃脂，快樂抓住夏天的尾巴！

日期：2023年7月19、26日及8月2、9日(逢星期三)
時間：中午12時30分-1時30分(共四堂)
地點：嘉峰臺中心
費用：\$70 名額：16位
負責職員：FISH (楊姑娘)

④ 自在藝術舞蹈工作坊2023 (2024244)

以簡單輕鬆的舞蹈藝術，讓你了解自己的身體。透過隨心的舞蹈創作表達自我，重新發掘屬於個人的「自在」氣息。此活動與賽馬會「暮齡自在」舞蹈教育計劃合辦，以舞蹈為主幹，融匯不同藝術範疇，包括建築、視覺藝術、音樂及文字，設計一連串獨特、富藝術創意且可持續的藝術教育活動。

日期：2023年8月17至31日(逢星期四)
時間：下午3時45分-5時45分(共三堂)
地點：嘉峰臺中心
費用：全免 名額：16位
負責職員：FISH (楊姑娘)

⑥ 金夢劇團(二)社區人和事 時間沙漏 (2024226)

由十多位退休人士及長者演出一個充滿人情味且與時間銀行相關的故事。
當時間成為人與人之間的連結.....
生命的故事是開始還是終結?
關係是複雜了還是精彩了?

日期：2023年8月6日(星期日)
時間：(A場)下午3時30分至4時45分
(B場)晚上7時30分至8時45分
地點：石硤尾創意藝術中心
費用：\$60 / 60時分(包車來回，出席者均有紀念品乙份)
旅遊車安排：A場下午2時45分彩虹中心>嘉峰臺中心>藝術中心
B場晚上6時45分彩虹中心>嘉峰臺中心>藝術中心
負責職員：IVAN (馮先生)

登記方法：1) 親臨嘉峰臺中心 或 致電 2711 0333 登記
2) 以手機掃瞄右方 QR Code 或瀏覽 sites.google.com/view/life50 登記



7 健康管理計劃2.0 (2024235)

註冊營養師教授飲食重點，學習不同的健康飲食知識，體適能教練利用InBody分析儀，以專業介入模式設計相應的健康管理建議，讓參加者學習不同的健康管理知識和技巧，更切合個人的健康生活需求。

前期測試

計劃透過InBody身體組成分析儀，測量參加者身體組成分析、骨骼肌、體脂肪率、腰臀脂肪比率、內臟脂肪數、體重評估、肥胖評估、基礎代謝率等...

註冊營養師講座

註冊營養師教授飲食重點，包括均衡/特別需要營養及食物份量，針對如何處理長者常見與飲食有關的問題，例如如何保持肌肉量及處理高血壓及高血膽固醇，學習不同的健康飲食知識。

日期：2023年7月5日(星期三)

時間：下午1時正至2時正

堂數：1堂

地點：嘉峰臺中心



連續性課程

體適能教練設計健康管理課程，提供運動建議，切合參加者需求，讓你學習各式運動，增強身體靈活度及肌力。

日期：2023年7月5日至8月23日

(星期三)

時間：下午2時30分至3時30分

堂數：9堂

地點：嘉峰臺中心

後期測試

體適能教練利用InBody身體組成分析儀，評估參加者前測和後測身體狀況對比，並個別提供改善健康狀況意見，分組每人10分鐘個別諮詢。

日期：2023年8月30日或9月6日(三)

時間：下午2時正至3時30分

地點：嘉峰臺中心



費用：\$280

對象：20-22位

參加辦法：可於即日至2023年6月17日中心登記抽籤，職員會在6月19日聯絡中籤者報名。

負責職員：MAGGIE(易姑娘)

8 哈達瑜伽Hatha Yoga (2024248)

哈達瑜伽著重練習時對於呼吸的控制，通過有規律的深呼吸，達至身體和心靈上的完全放鬆，通過在練習時達到精神集中的狀態，從而達至身體以及精神的和諧和寧靜，釋放壓力。(課堂期間需自備瑜珈墊)

日期：2023年7月10日至2023年8月14日(星期一)

時間：晚上7:30-8:30

地點：嘉峰臺中心

費用：\$180(6堂)

名額：15位

負責職員：MAGGIE(易姑娘)

9 地壺球體驗日

地壺球是由奧運冰壺運動演變而來，是一項鬥智鬥力的團隊運動，現已發展為獨立的一項體育運動，可以在任何9.7x1.6米的平坦且光滑的地面上進行。此體驗日活動由長幼地壺球隊員帶領。

日期：2023年7月7日/8月11日/9月8日*(星期五)

*每月報名，只可報名最新一期活動

時間：下午2:30-4:00

地點：恩潮浸信會402室

費用：免費

名額：12位

負責職員：KELVIN(潘先生)



(每月報名表格)

10 【手捏陶瓷工作坊】(茶杯+蓋)(2024224)

除了按摩、行山、逛咖啡店，近來參加陶瓷班也成了新興的周末放鬆活動。在親手製作陶瓷的過程中靜下心來，放鬆一周下來緊繃煩悶的心情，自己親手創作的陶瓷作品(茶杯+蓋)還可帶回家，美藝及實用兼具，一舉兩得！

日期：2023年8月12日、8月19日和9月2日(星期六)

時間：上午10時至12時

地點：嘉峰臺中心

費用：\$200(已包導師費及款制成品材料)

名額：6-8位

負責職員：MAGGIE(易姑娘)

備註：陶泥由導師代為燒制

11 "Me Time"-和諧粉彩 (2024249)

您有多久沒有"Me Time"，享受香薰精油香味，舒適的課室，體驗和諧粉彩的簡單、專注及平靜，讓心境平和。

日期：2023年7月8日、8月5日和9月2日(星期六)

時間：下午2時30分至4時正

地點：嘉峰臺中心

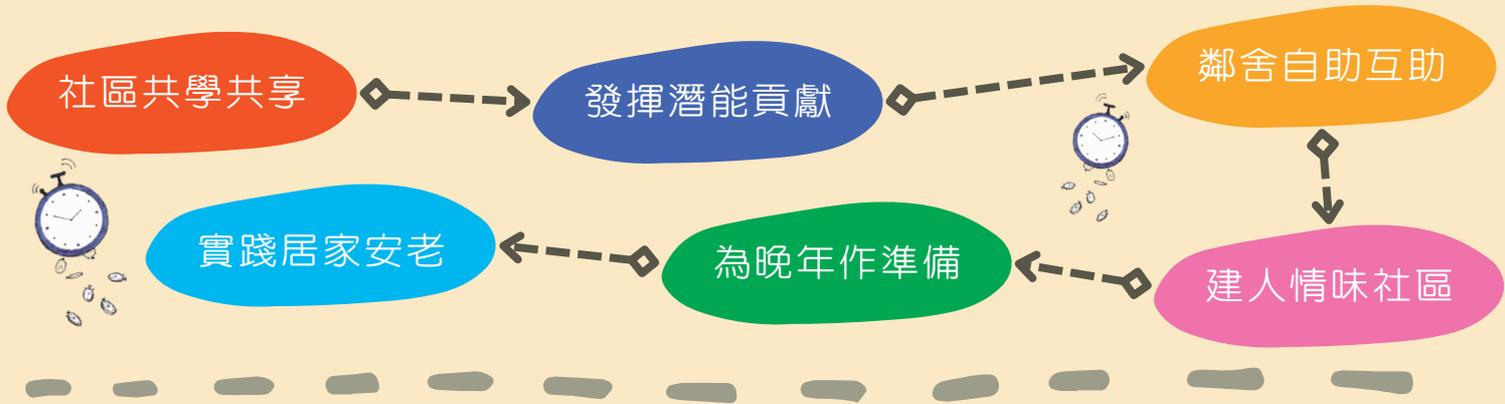
費用：\$10(包材料)

名額：6-10位

負責職員：MAGGIE(易姑娘)

「時時分享」時間銀行簡介會

提倡共享、共學理念，鄰舍互助自助精神，共建富人情味社區，並提升長者居家安老的機會，想了解更多？歡迎參加「時時分享」時間銀行每月簡介會。查詢及登記 ☎ 2711 0333 (陳主任)



迷你Fitness Gym

加入峻傲會，就可以免費預約使用以下健身設備！



BMI體重機

自動量度體高及體重，並計算是否標準。



互動負重運動儀

又稱震震機，可提升肌肉功能，改善平衡力，預防骨質疏鬆，改善血液循環，加速骨折後的愈合。

橢圓機(太空漫步機)

可以鍛鍊上肢和下肢的協調力量，協調四肢。



血壓機

鼓勵養成經常量血壓的習慣，以瞭解自己的血壓值狀況。



InBody身體組成分析儀

分析身體組成、骨骼肌、體脂肪率、腰臀脂肪比率、內臟脂肪數、營養評估、體重評估、肥胖評估、基礎代謝率等。



跑步機

促進心血管健康，增強肌肉力量，增強大腦功能並改善情緒。

更多新設備即將啓用，還有2項健體設備即將啓用，敬請留意中心消息！

迷你Fitness Gym開放時間

星期一至六
09:30-12:00
14:00-17:00

對象

中心會員和駿薈會員

預約方法

1. 打電話到中心預約20分鐘運動設備
2. 帶會員證到接待處登記
3. 搓手消毒
4. 消毒運動設備
5. 做熱身運動
6. 運動完後，消毒運動設備

 嘉峰臺中心

