



亞洲婦女協進會有限公司
ASIA WOMEN'S LEAGUE LIMITED



亞洲婦女協進會 何梁潔庭自負盈虧活動中心



專業護理課程

各專業護理課程會在中心禮堂或小組室舉行

| 工作坊類別 | (A1) 體弱人士居家照顧技巧工作坊 | (A2) 體弱人士居家照顧技巧工作坊 (外籍家務助理) |
|--------------|--|---------------------------------------|
| 對象 | 需要家居照顧體弱長者的照顧者 | 需要家居照顧體弱長者的外籍家務助理 (課程將以粵語配以英語主講) |
| 專業導師 | 註冊護士 | |
| 課堂內容 | 皮膚及排泄護理、護理常識、藥物管理 <ul style="list-style-type: none">• 皮膚及排泄護理• 學會如何觀察生命表徵，並分辨出要進一步尋求支援，例如去醫務所求診• 基本及簡單急救常識• 藥物管理• 吃藥要點及宜忌 | |
| 專業導師 | 註冊物理治療師 | |
| 課堂內容 | 保健運動、家居防跌、輪椅操作 <ul style="list-style-type: none">• 保健運動• 家居防跌要點• 轉身及扶抱技巧示範• 輪椅操作示範及學員小組練習 | |
| 專業導師 | 註冊職業治療師 | |
| 上課時間 | (A1) 及 (A2) 各課時為 6 小時 (最少 6 人開班) | |
| 費用 (港幣 \$) | 會員 | \$930 |
| | 非會員 | \$990 |
| 備註 | 參加者成功修畢課程而出席率達 80% 或以上，可獲頒發由亞洲婦女協進會發出之出席證書。 | |

專業護理課程

各專業護理課程會在中心禮堂或小組室舉行

| 工作坊類別 | (B)中風患者出院照顧工作坊 | (C)痛症保健 | (D)轉移技巧實戰篇 |
|----------|--|---|---|
| 對象 | 中風患者家屬 | 痛症患者或照顧者 | 需要家居照顧體弱長者的照顧者 |
| 課堂內容 | <p>中風後的情緒變化、減低中風風險及後遺症</p> <ul style="list-style-type: none"> • 皮膚及排泄護理 • 觀察情緒的技巧 • 講解後遺症，壓瘡 shoulder subluxation • 如何控制三高 | <p>藥物效用及副作用、均衡飲食</p> <ul style="list-style-type: none"> • 吃藥要點，例如：何為空腹、吃藥忌要、碎藥 • 如何應付藥物副作用 • 何謂均衡飲食 | <p>轉身及扶抱技巧、家居防跌、輪椅操作</p> <ul style="list-style-type: none"> • 家居防跌要點 • 轉身及扶抱技巧 • 輪椅操作示範 • 學員小組練習轉移技巧 • 扶抱時預防受傷要點 |
| 專業導師 | | 註冊護士 | 註冊物理治療師 |
| 課堂內容 | <p>轉身及扶抱技巧、家居防跌、輪椅操作</p> <ul style="list-style-type: none"> • 復康運動 • 家居防跌要點 • 轉身及扶抱技巧 • 輪椅操作示範 | <p>正確姿勢、家居減痛治療、拉筋運動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 何謂正確姿勢 • 家居減痛治療 • 示範拉筋運動 | |
| 專業導師 | | 註冊物理治療師 | |
| 課堂內容 | <p>與患者溝通、輔助工具、進食技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> • 日常自理技巧（進食、梳洗、更衣、如廁、沖涼）及輔助工具 • 借用輔助工具的資源 • 溝通方法注意事項 | <p>日常生活輔助工具、自我放鬆方法</p> <ul style="list-style-type: none"> • 日常自理技巧（進食、梳洗、更衣、如廁、沖涼）及輔助工具 • 借用輔助工具的資源 • 自我放鬆練習 • 輪椅操作示範 | |
| 專業導師 | | 註冊職業治療師 | |
| 上課時間 | 課時6小時 (最少6人開班) | 課時3小時 (最少6人開班) | 課時3小時 (最少6位開班，上限10位) |
| 費用(港幣\$) | 會員 \$930 | \$620 | \$690 |
| 非會員 | \$990 | \$680 | \$750 |
| 備註 | 參加者成功修畢課程而出席率達80%或以上，可獲頒發由亞洲婦女協進會發出之出席證書。 | | |

興趣班

各興趣班會在本中心禮堂或小組室上課

太極班

| | |
|------|-----------------------------|
| 課堂內容 | 教授太極各種動作和技巧，本課程主要教授吳式鄭家太極拳。 |
| 上課時間 | 上午 10:00-11:30 (逢星期一) |
| 課堂導師 | 陳瑞蓮老師 |
| 每期堂數 | 8 堂 |
| 每期費用 | 會員 \$440 非會員 \$500 |
| 課堂備註 | 請穿著輕便運動服上課 |

手工藝班

| | |
|------|--------------------------|
| 課堂內容 | 教授編織及手工藝術 |
| 上課時間 | 上午 10:30-正午 12:00 (逢星期一) |
| 課堂導師 | 陳葉味玲老師 |
| 每期堂數 | 8 堂 |
| 每期費用 | 會員 \$400 非會員 \$480 |

拉筋班

| | |
|------|-----------------------|
| 課堂內容 | 介紹各拉筋技巧以達致強化肌肉，增強平衡力。 |
| 上課時間 | 下午 2:30-4:00 (逢星期三) |
| 課堂導師 | Mr. Dorian Chu |
| 每期堂數 | 4 堂 |
| 每期費用 | 會員 \$650 非會員 \$700 |

排排舞

| | |
|------|---|
| 課堂內容 | 排排舞的意思是齊齊跳的集體舞，起源於美國西部，適合任何年齡人士參加。 |
| 上課時間 | 下午 2:30-4:00 (逢星期一) 或 上午 11:00-下午 12:30 (逢星期三) |
| 課堂導師 | Ms. Jane Wong |
| 每期堂數 | 4 堂 |
| 每期費用 | 會員 \$360 非會員 \$410 |

手機班

| | |
|------|-----------------------|
| 課堂內容 | 以輕鬆易入的手法教授使用智能手機的知識 |
| 上課時間 | 下午 2:30-4:00 (逢星期一) |
| 課堂導師 | 駱挺才老師 |
| 每期堂數 | 4 堂 |
| 每期費用 | 會員 \$600 非會員 \$650 |

手提電子琴班

| | |
|------|-------------------------------|
| 課堂內容 | 課堂教授學員彈奏電子琴為主及配合其強大的功能作課堂即時演奏 |
| 上課時間 | 上午 10:00-11:30 (逢星期三) |
| 課堂導師 | 譚銘濂老師 (導師教導經驗超過 30 年) |
| 每期堂數 | 10 堂 |
| 每期費用 | 會員 \$1,400 非會員 \$1,480 |

興趣班

各興趣班會在本中心禮堂或小組室上課

粵曲班

| | |
|------|------------------------------------|
| 課堂內容 | 以深入淺出方法教授學員練習粵曲唱段，並有鑼鼓、揚琴、二胡和樂師輔導。 |
| 上課時間 | 上午 10:00- 正午 12:00 (逢星期四) |
| 課堂導師 | 譚偉強老師 |
| 每期堂數 | 8 堂 |
| 每期費用 | 會員 \$800 非會員 \$880 |

社交舞班

| | |
|------|--------------------------------------|
| 課堂內容 | 導師以輕鬆易學的手法由淺入深教授社交舞步，讓學員學習不同編排的舞步組合。 |
| 上課時間 | 下午 2:00-3:30 (逢星期四) |
| 課堂導師 | 馮權基老師 |
| 每期堂數 | 8 堂 |
| 每期費用 | 會員 \$640 非會員 \$720 |

書法班

| | |
|------|-----------------------|
| 課堂內容 | 導師由基礎開始教授執筆及寫書法之技巧 |
| 上課時間 | 下午 2:30-4:00 (逢星期五) |
| 課堂導師 | 馮萬如老師 |
| 每期堂數 | 10 堂 |
| 每期費用 | 會員 \$720 非會員 \$800 |

健康舞班

| | |
|------|---|
| 課堂內容 | 教授健體操及長者健體舞 |
| 上課時間 | 上午 10:15-11:15 或 正午 12:00-下午 1:00 (逢星期四) |
| 課堂導師 | 李玉霞老師 |
| 每期堂數 | 4 堂 |
| 每期費用 | 會員 \$280 非會員 \$330 |

瑜伽班

| | |
|------|--|
| 課堂內容 | 透過不同的瑜伽式子和呼吸練習，令身體內外得到適量運動，讓身體放鬆，疲勞紓解。 |
| 上課時間 | 上午 10:15-11:45 (逢星期五) |
| 課堂導師 | 姚樂芝老師 |
| 每期堂數 | 4 堂 |
| 每期費用 | 會員 \$530 非會員 \$580 |

詠春班

| | |
|------|------------------------------|
| 課堂內容 | 以輕鬆易學的方法教授詠春拳法，以達致增強體能及肌腱靈活。 |
| 上課時間 | 上午 10:30- 正午 12:00 (逢星期六) |
| 課堂導師 | 韋季南老師 |
| 每期堂數 | 10 堂 |
| 每期費用 | 會員 \$680 非會員 \$720 |

簡介

何梁潔庭自負盈虧活動中心自1998年起投入服務，並於2003年4月起轉型為非牟利之自負盈虧活動中心，為年滿40歲的人士，提供以推廣文化藝術及健康生活為主的社交康樂活動及社區服務。會員透過參與中心活動除可廣結良朋，擴展社交網路，更可發揮才華，回饋社會達致豐盛人生。

宗旨及目標

本中心乃長者社區支援服務其中之一種，以靈活的手法及創新的模式，協助服務對象在社區過著健康、受尊重及有尊嚴的生活，並鼓勵及協助他們在地區上積極參與；亦提供支援服務予護老者，舒緩他們的壓力。

服務範圍

中心提供多元化的興趣小組，主要以長期班形式上課，以每週一課，每4課或8課為一期。新會員或持有效中心之會員可以單堂試堂費用參與新興趣班組的第一堂。

服務對象

年滿40歲之香港居民（男女均可）

報名方法

入會費：港幣\$250（每年4月1日至翌年3月31日）

入會手續：帶備會費及近照2張到中心接待處辦理入會手續。入會時請出示身份證以便核實資料。

查詢 / 報名

電話：2337 6674，9549 9674（WhatsApp），或親臨本中心報名。

傳真：2337 2750

地址：九龍塘禧福道三號

電郵：hltk@awl.org.hk

星期一至星期六上午9時至下午5時，星期日及公眾假期休息。

備註

- 本機構保留更改此單張內容之權利，恕不另行通知。
- 上述多項服務亦歡迎非會員以非會員費用參與。



位置



交通

* 港九龍塘站：

觀塘線：A2出口

東鐵線：F出口

專線小巴：

九龍塘公共運輸交匯處

（九龍塘沙福道的士站對面）

25A、25B、25M、25MS

巴士路線：

3C、7、22、72X、81C、81S、
87C、87D、87E、103、170、182、
270A、270C、271、271B、271P、
281A、281B、281X