

健康生活系列

Get a healthy life

運動令人身體健康，亦能培養堅毅的精神。社區中心於 10 月至 12 月期間特別推出健康生活系列，讓社區人士各適其適，為健康生活踏出第一步。在參與的同時，大家亦可提供你們的選擇，讓更多人加入健康生活的行列。

三次學會單車

Learn how to bike in 3 lessons

負責人：黃慶禧 / 收費：200

踏單車是一項有益身心的活動，持之以恆還可加強心肺功能，令身體健康。但礙於港島區較為缺乏單車學習場地，令學習機會大減，根據一項調查顯示，港島區的學童懂得踏單車的比居住於新界區及九龍區為少。來一起學習踏單車

形式	日期	次數	時間	地點	集合時間 / 地點	解散時間 / 地點	對象	名額
學單車	10 月 27 日， 11 月 1 日 及 8 日(六)	1	早上 9:00 至下午 1:00	九龍慈雲山 蒲崗村道 公園	早上 9:00 中心	下午 1:00 中心	小四至 中一	12

#活動費用只包括單車租賃及導師費。(交通及飲料等自費)

#如有需要請自備頭盔、護膝及護肘等物品。

IPSC 射擊體驗日

IPSC SHOOTING SPORT

負責人：陸嘉輝 / 收費：50

IPSC 氣槍射擊競技運動是一項流行的射擊運動，因活動注重安全及射擊任務，參加者無需有射擊經驗，內容包括氣槍實習射擊訓練及理論、氣槍射擊安全及小型射擊賽等。

形式	日期	次數	時間	地點	集合時間 / 地點	解散時間 / 地點	對象	名額
體驗日	12 月 27 日 (六)	1	晚上 10:00 至 2:00	氣槍射擊 訓練場	早上 10:00 / 中心	下午 2:00 / 鑽石山 地鐵站	中三或以上 青少年	12

備註：所用訓練裝備由大會提供，參加者只須穿便服上課；車費自備

籃球場上的女生 Girl Basketball Fun Class

負責人：陸嘉輝 / 收費：30

女仔落街打波唔容易，因為成個場都係男仔，有時又遇著比賽日子，想訓練一下都有困難。如果你想做下運動，又想透過籃球認識一班志同道合朋友，咁就一定黎參加我地依個籃球訓練活動啦。

形式	日期	次數	時間	地點	集合時間 /地點	解散時間 /地點	對象	名額
運動日	11月30日 (日)	1	早上 9:30 至 11:00	區內 籃球場	早上 9:30 / 中心	下午 11:00 / 籃球場	中三或以上 青少年(女性)	14

備註：參加者需著運動服飾及自備毛巾。

180CM 籃球隊

180CM BASKETBALL TEAM

負責人：陸嘉輝 / 收費：100

形式	日期	次數	時間	地點	集合時間 / 地點	解散時間 / 地點	對象	名額
訓練	10月3日至 12月19日 (逢五)	12	晚上 7:00 至 10:00	中西區內 戶外 籃球場地	晚上 7:00 / 待定	晚上 10:00 / 待定	中三或 以上青少年	12

備註：參加者需穿著運動服飾及自備水。出席率80%，可退回\$50。

攀上高峰 Climbing up to the top

攀岩是攀山運動之一，可分為競技攀岩與傳統攀岩兩大主流，競技攀岩在香港稱為運動攀登。青少年透過運動攀登，可以培育自覺、自律、自信的良好行為。在攀登過程中，讓青少年自覺地接受考驗，從而認識自己面對逆境的控制能力。青少年參與運動攀登，可以學習到為自己和別人設想，自律地遵守攀登安全守則。從防護者和攀登者的角色扮演，可使青少年勇於承擔保護別人的重任，以及獲得自信解決疑難。運動攀登除對青少年行為有良好發展外，還對青少年的機體有均衡發育的好處。

現在有機會讓你挑戰自己，體驗一下攀石活動的樂趣！

現在有機會讓你挑戰自己，體驗一下攀石活動的樂趣！

活動一：室內攀石

日期：2014年11月22日(星期六)

時間：晚上7時至9時30分

地點：中心一樓禮堂

活動二：戶外攀岩

日期：2014年12月13日(星期六)

時間：早上10時至下午5時

地點：石澳

對象：15歲或以上青年

費用：\$350

查詢：黃夏玲姑娘

跟老友記一起做運動

Work out with the elderly neighbor

負責人：譚安業 / 收費：\$20

能夠自由地走動，對一般人來說是極其簡單，但一些身體機能逐漸老化的獨居長者來說，簡直是何等恩賜呢？中心將邀請專業人士向各位教授一些長者也能做到的健身動作，然後大家走到長者家裡傳授這些健體技巧，讓長者在家也能夠做運動。你願意參與嗎？

形式	日期	時間	地點	對象	名額
課堂學習	10月29日、11月12日、 26日及12月10日 (三)	下午8:00至9:30	中心	婦女	10人
運動日	11月1、15、22日及 12月13日 (六)	自行安排	中西區		

備註：● 參加者需要同時出席課堂學習及長者探訪。

- 參加者將以2至3人一組，每星期最少一次前往長者家，傳授所學的健身動作。
- 參加者可因應長者的作息或習慣，自行與其安排探訪時間。

長者『坐式太極』 Sitting Tai Chi Course

太極剛柔渾然，是一種強身健體的運動，適合長者學習。是次教授「坐式太極」更讓行動不便的長者可以坐在椅上「靜態運動」，由退休人士義工譚美寶女士教授「坐式太極」，讓不同能力的長者均有機會接觸太極，激起長者多做運動的動力。

內容	日期	時間	地點	對象	名額	收費
坐式太極招式	10月9日至 11月27日 (逢四)	下午2:30 至下午3:30	本中心/ 石山街綜合大樓	長者 (65歲以上)	15人	\$20

備註：參加者自備食水及毛巾

瑜珈初探 Yoga Beginner Workshop

適合從未接觸瑜珈運動的朋友學習一些簡單的瑜珈式子和基本理論，導師著重教授透過呼吸調適和伸展運動，以舒緩精神上(Mindful)及身體上(Physical)的壓力，減少及預防肩頸、腰骨及頭痛失眠的毛病。使身心得到平衡的發展。

內容	日期	時間	地點	對象	名額	收費
瑜珈練習	11月17及24日 (逢一)	下午6:30 至7:45	一樓禮堂	婦女	8人	\$20
	11月20及27日 (逢四)	晚上8:00 至9:15	B303跳舞室		8人	\$20
	11月15及22日 (逢六)	上午9:30 至10:45	B305室		8人	\$20

備註：1. 參加者自備瑜珈墊、食水及毛巾

2. 參加者穿著鬆身衣服及於上課前不宜吃得太飽或太餓

3. 參加者如曾經有傷患、長期病或近期做完手術，需報名時填寫健康申報表