

2015 年事工報告

1. 會員統計

永久會員	13
普通會員	29
友誼會員	3
總計	45

2. 工作報告

退休服務

～退休前預備講座

2月9日	活得豐盛 50 後	10 人
7月18日	精采人生下半場講座	6 人
7月21日	華麗轉身 - 退休後心理調適 (香港浸信教會)	80 人
9月18日～10月23日	「榮優路上一準退休人士的身心靈關顧」課程 (與基督教耆福會合辦)	20 人

～ Retirement Options 退休前心理評估

Retirement Success Assessment 及退休前心理諮詢 3 人

康樂／運動

1月28日	水仙班	7 人
1月17日	草地滾球體驗	4 人
5月18日	草地滾球體驗	5 人
7月6日～8月10日	草地滾球初班第 1 期	8 人
8月31日～9月21日	草地滾球初班第 2 期	8 人
11月3日～10月24日	草地滾球初班第 3 期	8 人
12月7日～1月5日	草地滾球中班	10 人
9月18日～10月9日	舒筋活絡八段錦	5 人
10月7日～12月2日	敬虔保健操	12 人

11月18~12月2日	肩背拉筋棒運動	4人
11月~2016年10月	百老匯懷舊樂器訓練計劃 (管弦樂坊提供色土風、單簧管、爵士鼓等學習班)	14人
11月9日~1月4日	快樂集體舞班	20人
12月3日	優悠行：香港大浪灣	8人

義工服務

5月21日	「愛的肖像——留住永恆一刻」紀念照拍攝 (香港房屋協會樂頌居)	義工6人,長者20人
12月5日	愛的禮物長者手工(粉嶺銘恩堂)	義工2人,長者90人

心理輔導服務

3月~4月	個人心理輔導	1人
-------	--------	----

外間信息分享

3月17日	武術人生(香港浸信教會)	80人
3月20日	長者身心靈保健(香港宣教會恩盈堂)	40人
6月19日	當我們老在一起(香港宣教會恩盈堂)	40人
9月17日	園藝心靈活動一(香港浸信會)	25人
11月17日	園藝心靈活動二(香港浸信會)	15人
12月12日	聖誕禮物(基督教銘恩堂)	20人

電視訪問

7月18日	長晉會總幹事陳美瑩接受香港電台"銀齡帥靚正之登六不留痕"節目訪問
-------	----------------------------------

2016 年事工報告

1. 會員統計

永久會員	15
普通會員	64
友誼會員	5
總計	84

2. 工作回顧

退休服務

1. 退休前預備

1月30日	人生下半場免費講座	3人
3月19日	人生下半場免費講座	3人
10月23日	如何準備退休生活（九龍靈糧堂）	45人

2. Retirement Options 退休前心理評估

Retirement Success Assessment 及退休前心理諮詢	1人
--	----

藝文導賞

6月8日	莫奈畫展（沙田文物博物館）	29人
7月19日	嘆盡元創坊	8人
8月22日	「海上雄獅—羅馬海軍與龐貝古城」展覽（歷史博物館）	20人
9月26日	「天子●公民~末代皇帝皇帝」展覽（海防博物館）	7人
10月6日	九龍寨城	8人

優悠行

1月19日	西貢夏威夷徑	18人
3月16日	香港寶馬山	12人
5月5日	長洲行	18人
10月20日	西貢鹽田梓	20人
11月17日	薄扶林水塘	5人
12月29日	灣仔峽公園~香港仔水塘	12人

保健班

1月7-28日	易筋棒班	20人
2月1日	易筋棒班	10
2月18日	長者健康講座（基督教恩盈堂）	40
3月3,10,23,30日	易筋棒班	每次15人

Address 地址：P.O.Box 33133, Sheung Wan Post Office, Hong Kong 香港上環郵政局信箱 33133 號

Telephone 電話：8100 2818 Fax 傳真：2628 5172 Email 電郵：hkawa2013@gmail.com

Website 網頁：www.hkawa.org www.facebook.com/agewellness

4月20日-5月18日	易筋棒班	每次13人
6月27日	養生保健講座	14人
7月21日	健康●養生●美顏講座	10人
7月26日,8月2日	易筋棒班	每次7人
8月9日,16日	易筋棒班	每次9人
9月21,28日	易筋棒班	每次4人
12月28日	易筋棒班	6人

康樂／運動

1月4日-2月25日	草地滾球初班	6人
1月4,5日	草滾訓練中班	8人
2月29日-3月21日	草地滾球初班	6人
10月4-25日	草地滾球初班	6人
12月7日-12月28日	草滾技術改良班	10人
1月-12月逢星期三	草地滾球練習組	每次8人

5月4日	乒乓樂	4人
6月15,22日	乒乓樂	每次4人
7月12,26日	乒乓樂	每次6人
12月5,19日	乒乓樂	每次4人

1月4日	快樂集體舞	10人
3月7日-5月23日	健體土風舞	每次12人
4月11日-5月30日	健體土風舞	每次12人
6月3-24日	健體土風舞	每次9人
8月5-26日	健體土風舞	每次10人
9月2日-10月28日	健體土風舞	每次11人
12月2日-23日	健體土風舞	每次10人

10月14日-11月25日	健體伸展運動班	每次5人
---------------	---------	------

興趣班

1月20日	水仙班	6人
5月17日	水耕工作坊(一)	10人
6月13日	桌上遊戲	3人
7月7日	水耕工作坊(二)	13人
1月-10月	百老匯懷舊樂器訓練計劃 (色土風、單簧管、爵士鼓)	14人

11月-12月 亞加力畫班 2人

義工服務

3月4日 「愛的肖像——留住永恆一刻」紀念照拍攝 義工8人+20名長者
(香港宣教會恩盈堂)

4月29日 「愛的肖像——留住永恆一刻」紀念照拍攝 義工6人+8名長者
(香港宣教會恩盈堂)

會員聚餐

2月23日 長晉同歡新春聚餐 71人

7月15日 夏日涼伴美食薈 11人

9月13日 中秋長晉共團圓(樟木頭老人度假村) 24人

12月13日 真的滋味·聖誕環球美食自助晚餐 33人

長者心理輔導

2月 個人心理輔導 1人

外間活動

1月31日 易筋棒示範(黃金時代展覽暨高峰會) 14人

6月24日 世界舞蹈日 12人

11月5,26日 屯門草地滾球公開賽 8人

12月5日 長晉會對懲教處草地滾球友誼賽 23人

電視媒體合作

8月 教授易筋棒(TVB 快樂長門人) 導師+2位學員

11月 教授健體土風舞(TVB 快樂長門人) 導師+2位學員