

金齡信徒培育課程

科目標題

「留金」歲月體健科 (Keep the “Gold” of the Golden Age)

目標

SMART

S = Sickness Prevention

M = Motivation matters

A = Anti-aging

R = Recreation & Relation

T = Training of body and mind



學習成果

- 1 認識到在金齡期常見的身體病患和家居意外，並懂得如何及早預防。
- 2 培養新的興趣和友伴關係，以提升個人及群體的生活情趣。
- 3 增強個人的均衡飲食和恆常運動的意識和習慣，以保持強健的體魄和精神能快活地享受金齡的新領域。
- 4 引發驅動力和提升活力去探索和運用各種資源來進行上述及日後的活動和學習。

科目內容

1 黃金歲月之動力長「留」

導師：甘冠英牧師

備註：課堂講解、學員經驗分享、分組探討、互動激勵

2 識飲、識食、惜健康

導師：執業營養師屈欣欣女士 (Ms Fanny Wut)

3 金齡常見的疾病及預防

導師：梁福榮醫生

4 「黃金友」之家居安全及預防滑跌

導師：職業治療師錢應剛先生

「黃金友」常見的頸、肩、背、膝等痛症的預防及治療

導師：執業脊醫劉雅可先生

5 活力及體能操練實戰 (自由參加)

導師：執業體能教練 Richard Sanders 及甘冠英牧師

備註：甘冠英牧師及教練贊助三個實戰達標獎項

全體學員分成三組，每組學員約 13 人。每組有課前的四次訓練，每次一小時。在半年或兩個學期後，有中期評核，每組一次，每次一小時。於結業時作最後評核，每組一次，每次一小時。課程開始時設個人體健檔案，以便培養及跟進操練習慣及果效。

於四次基本訓練後，學員可於每季獲提供不同的練習項目，作自行操練。如是者，於畢業時作最後評估。操練課程分初級及中級。初級是為較少或間中運動者而設；中級為平常有運動者而設。

6 黃金活動探奇

導師：甘冠英牧師

備註：學員自我發現計劃，設三個最佳計劃獎項作鼓勵

這一課的學習目標是啟發學員在完成課堂上的學習後，能自我發現及培養一種新的興趣或活動，並把這個探索過程、資源、心得及結果描述記錄下來，於結業前遞交。

科目細節

- 1 時段：6 堂，每堂 2 小時，共 12 小時
- 2 附加課前體能訓練，供學員自由參加，於 7 月至 12 月期間分組進行，參加者可獲免費贈送體操地墊一張。

上課安排

日期：2021 年 10 月 2 日及 16 日、11 月 6 日及 20 日、12 月 4 日及 18 日 (6 個週六)

時間：上午 10 時至中午 12 時

地點：澳神辦公大樓 Suite 2, Level 2, 4 Railway Parade, Burwood NSW 2134

課前體能訓練

日期：2021 年 7 月 3 日及 17 日、8 月 7 日及 21 日、9 月 4 日及 18 日、10 月 2 日及 16 日、11 月 6 日及 20 日、12 月 4 日及 18 日 (分組進行，確實日期有待導師個別安排)

時間：上午 8 時半至 9 時半

地點：澳神辦公大樓 Suite 2, Level 2, 4 Railway Parade, Burwood NSW 2134

科目要求

- 1 學員按個人身體狀況練習健身運動
- 2 檢核個人健康檔案

導師

- 1 甘冠英牧師
- 2 屈欣欣女士 (Ms Fanny Wut)
- 3 梁福榮醫生
- 4 錢應剛先生
- 5 劉雅可先生
- 6 Mr Richard Sanders