

(湖碧) 林貝聿嘉綜合服務中心



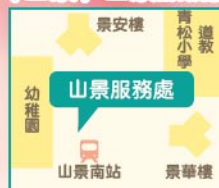
地址：香港新界屯門湖景邨
湖碧樓地下23-29號
電話：2466 5899
傳真：2455 7818
星期一至五 9:00 - 22:00
星期六 9:00 - 18:00
星期日及公眾假期休息

**(湖翠) 香港崇德社湖景綜合服務中心/
家庭及兒童發展中心**



地址：香港新界屯門湖景邨
湖翠樓地下21-27號
電話：2457 3781
傳真：2452 3714
星期一至五 9:00 - 22:00
星期六 9:00 - 18:00
星期日及公眾假期休息

(山景) 山景服務處



地址：香港新界屯門山景邨
山景社區會堂
電話：2467 3867
傳真：2467 3822
星期一至六 9:00 - 22:00
星期日及公眾假期休息

(田景) 良田婦女中心



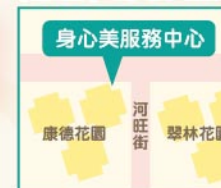
地址：香港新界屯門田景邨
田裕樓地下7-8號
電話：2454 9297
傳真：2462 1946
星期一至五 9:00 - 22:00
星期六 9:00 - 18:00
星期日及公眾假期休息

(蝴蝶) 身心美閱覽室/雷羅慧洪耆康中心



地址：香港新界屯門
蝴蝶邨蝶影樓
地下126-130號
電話：2463 8343
傳真：2463 1781
星期一至六 9:00 - 18:00
星期日及公眾假期休息

(康德) 身心美服務中心



地址：香港新界屯門
石排頭路11號康德花園2座
地下至三樓
電話：2554 2312
傳真：2554 2005
星期一至六 9:00-22:00
星期日及公眾假期休息

(屯門) 身心美跨境服務之家/樂健中心



地址：香港新界屯門海榮路
22號中央廣場27樓08室
電話：2642 2318
傳真：2642 2253
星期一至六 9:00 - 18:00
星期日及公眾假期休息

深港家庭服務之家(南山)



地址：深圳南山區南頭街5號
南山區婦女兒童
活動中心6樓
電話：+86 755 86124243
星期一至六 9:00-18:00
星期日及公眾假期休息

彩園邨互助幼兒中心

地址：香港新界上水彩園邨彩玉樓337 - 344號



屯門婦聯

www.tm-women.org.hk



會員通訊

2019年4至6月

就業及技能培訓課程

專業進修資訊

旅行、茶會

興趣班

優惠商戶

多元化活動

屯門婦聯會員證持有人 專享!

2019 全年商戶優惠!



醫療

農本方中醫診所

*會員到指定農本方中醫診所可享診症全單

9折

新都醫療

1)普通科減收\$20
2)專科減收\$30

李小峰診所

1)診金+2天藥
75折

香港工聯會工人 醫療所屯門西醫、 中醫診所

1)診金優惠

匡信中醫專科診所(安定)
盈柏中醫專科診所(天耀)
盈柏中醫專科診所(良景)
尚然堂(天耀)

1)指定醫師診症,藥費可獲9折
2)治療(包括針灸、拔罐治療及跌打外敷等)可獲9折
*請先致電診所預約
(*只於以下地點提供相關優惠)
匡信中醫專科診所(安定)、盈柏中醫專科診所(天耀)、
盈柏中醫專科診所(良景)、尚然堂(天耀)

9折

生活

屯門良師學校

報讀法文班及韓文班可
原價減\$200

啟豐華都眼鏡公司

1)凡配眼鏡鏡架鏡片半價,
另減收手工\$30,特價
品除外

CMK Electrical Store

購買單一型號之洗衣機、
雪櫃及冷氣機貨品滿
\$2,000或以上,即可獲
贈\$100 CMK禮券

香港屯門 貝爾特酒店

11)於貝爾特酒廊
享餐飲
(*酒精及特價品除外)

75折

源生坊有機功能 食品專門店

1)德國Klar清潔系列
正價2件9折優惠
2)乳酸菌正價2件9折優惠
(只限屯門店)



屯門婦聯會員證持有人 2019全年商戶優惠!

編號	機構	優惠	電話	地址
1	愛輝欣欣髮廊	1)單剪髮\$30;電髮\$160;洗頭\$50	9376 7668	屯門青洲坊2號麗寶大廈1樓17-18號
2	如意護理安老院 (雅麗分院)	1)會員可獲一年內每月減收\$300 之優惠入住	2450 9660	屯門青翠徑11號雅麗商場1樓
3	銀河藝術娛樂	1)所有藝術產品8折優惠 2)氣球產品買滿\$300即享 八五折優惠 3)生日會表演及佈置一律九折	5416 1335	屯門置業青洲坊2號壹號總站60號舖
4	李小峰	1)診金+2天藥, 七五折	2618 3203	屯門悅湖山莊商場8號舖
5	香港工聯會工人 醫療所屯門西醫、 中醫診所	1)診金優惠	2457 0022	屯門鄉事會路132號雅都商場地下63號
6	新都醫療	1)普通科減收\$20 2)專科減收\$30	2458 3332	屯門市利街新都商場214 215,222 224室 屯門屯隆街錦華商場地下102A-103號 天水圍皇湖山莊新北江商場地下G3舖
7	屯門良師學校	報讀法文班及韓文班可原價減\$200	2618 1193 2478 9119	屯門柏蔭廣場1樓138室 元朗泰祥街2-8號大鴻輝商業大廈6樓A室
8	惠民中醫診所	1)第一次到診診金減\$20 2)第三次藥開始每天減\$10 3)針灸每次減\$20	2332 3555	屯門山景商場212號舖(2019年2月中搬遷) 荃灣華都中心2樓8號舖(現已開業)
9	啟豐華都 眼鏡公司	1)凡配眼鏡鏡架鏡片半價,另減收手工\$30,特價品除外	2458 4543	屯門啟豐商場一樓37號舖
10	匡信中醫專科 診所(安定)	1)指定醫師診症,藥費可獲9折 2)治療(包括針灸、拔罐治療及 跌打外敷等)可獲9折 *請先致電診所預約 (*只於以下地點提供相關優惠) 匡信中醫專科診所(安定)、 盈柏中醫專科診所(天耀)、 盈柏中醫專科診所(良景)、 尚然堂(天耀)	9866 9409	屯門安定邨H.A.N.D.S商場3樓N313舖
11	盈柏中醫專科 診所(天耀)		9131 7661	天水圍天耀邨天耀商場1樓L131舖
12	盈柏中醫專科 診所(良景)		5281 1574	屯門良景邨良景商場4樓L422A舖
13	尚然堂(天耀)		9720 7601	天水圍天耀商場1樓L106舖 (聯邦皇宮酒樓對面)
14	農本方中醫診所	會員到指定農本方中醫診所,可享診 症全單9折	2846 6204	屯門 - 蝴蝶診所 新界屯門湖翠路1號蝴蝶廣場地下R115B號舖 屯門 - 屯門友愛邨H.A.N.D.S.診所 新界屯門友愛邨H.A.N.D.S.S.區2樓S218號舖 屯門 - 寶怡花園診所 新界屯門良德街11號寶怡花園1樓12號舖 屯門 - 新屯門中心,診所 新界屯門龍門路5565號新屯門商場3樓151號舖
15	香港屯門 貝爾特酒店	1)於貝爾特酒廊享餐飲75折優惠 (*酒精及特價品除外)	3112 1729	屯門龍崗路八號
16	源生坊有機功能 食品專門店	1)德國Klar清潔系列正價2件9折優惠 2)乳酸菌正價2件9折優惠 (只限屯門店)	8100 0747	屯門湖翠路1號蝴蝶廣場地下R116號舖
17	CMK Electrical Store (張手記)	購買單一型號之洗衣機、雪櫃及冷氣 機貨品滿\$2,000或以上,即可獲贈 \$100CMK禮券	6283 9099	各分店地址可參考CMK網頁 http://www.cmk.hk

條款及細則:

以上優惠資料如有更改,恕不另行通知;由商戶提供之優惠,如有任何爭議,商戶保留最終決定權;本會恕不負責任何由商戶提供之優惠的相關事項或爭議



AVSECO

機場保安有限公司

www.avseco.com.hk

航機搜查
旅客安檢
行李檢查
貨物押運
出入管制
區域巡邏



航空保安督導

AVIATION SECURITY OFFICER

HK\$14,730
to HK\$17,510 (9hrs)

HK\$18,130
to HK\$20,210 (12hrs)

加入我們
為航空安全把關

招募熱線

☎ 2949 8333 📞 6010 5011

hrdrec@avseco.com.hk



入職要求

年滿十八歲
中五程度(或同等學歷)
中三程度(特定工作)
輪班工作
入職及在職培訓

薪酬及福利

12天有薪年假・生日假期及考試假期
13個月薪酬・長期服務獎賞・退休賞金
醫療保險・員工康樂活動
進修資助計劃・子女獎學金



廣告涵蓋人數可達 **50,000人次**

誠邀各大公司

刊登廣告

會員超過51,000名

廣告拓展查詢

2466 5899



屯門婦聯

HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/TMWAF

WhatsApp 2466 5899



微信公眾號

電郵wp06@tm-women.org.hk

經強大派發網絡獲得本會最新的會員通訊，切勿錯失良機！

收益撥入慈善用途！惠澤社群！



屯門婦聯 主辦



身心美 贊助
慈善基金

放心傾計劃



電話支援熱線
2612 2226

肯傾肯講 一定有出路!!

情緒支援熱線
義工大招募

計劃查詢 2554 2312

♥ 電話熱線服務
♥ 鄰里關愛活動

♥ 就業輔導支援
♥ 社區教育服務

目錄

- P. 02-05 商戶優惠/招聘資訊/放心傾
- P. 06 目錄/食物援助計劃/法律諮詢服務
- P. 07 颱風或暴雨警告的安排
活動及興趣班、專業課程報名須知
- P. 08 會員優惠
- P. 09 雷羅慧洪書康中心活動
- P. 10 義工學院義工招募
- P. 11 義工登記表

- P. 12 2019年4-6月活動預告
- P. 13 亮麗人生婦女自強計劃招聘博覽
- P. 14 亮麗護老大使
- P. 15-37 興趣班
- P. 38-41 專業課程
- P. 42-47 樂健中心課程



食物援助計劃

食物銀行



費用全免

為有需要人士
提供短期食物援助

申請及派發地點: (湖翠中心)
地址: 屯門湖景邨湖翠樓23-27號地下
電話: 2457 3781 鍾SIR
網址: <http://www.tm-women.org.hk>

法律諮詢服務



備註:
請先致電安排預約時間(15-20分鐘)

服務點: 香港崇德社湖景綜合服務中心
查詢電話: 2457 3781

地址: 屯門湖景邨湖翠樓地下21-27號

颱風或暴雨警告的安排

颱風訊號或 暴雨訊號	中心活動安排	戶外活動安排
懸掛一號風球或 黃色暴雨警告訊號	照常進行 家長須自行考慮及決定是否前往中心上課, 在此情況下缺席 各課程或活動, 均不獲補堂或退款	照常進行
懸掛三號風球或 紅色暴雨警告訊號	中心將不會開放 · 若天文台早上 7 時或之後仍然繼續懸掛八號風球或黑色暴雨警告, 則暫停上午 8 時至下午 2 時班組或活動 · 若天文台中午 12 時或之後仍然繼續懸掛八號風球或黑色暴雨警告, 則暫停下午 2 時至 6 時班組或活動 · 若天文台下午 5 時或之後仍然繼續懸掛八號風球或黑色暴雨警告, 則暫停晚上 6 時至 10 時班組或活動 如在課堂或活動進行中, 天文台懸掛八號風球或黑色暴雨警告訊號, 中心將關閉及即時停止所有活動, 為保障各會員及參加者的安全, 請仍然留在 中心內, 直至安全情況或有家長陪同才可離開中心。	取消 備註: 如活動舉行前兩小時仍懸掛, 活動則取消

註: 上述之停課均不另行補課。 * 以上有關安排之更新, 於 2018 年 1 月 1 日或之後生效。

活動及興趣班、專業課程報名須知

- 報名時, 請出示有效之會員証, 以核對會員身份, 否則本會有權拒絕以會員資格報名。
- 由於各項課程名額有限, 本中心不設電話留位制度, 以先報先得辦理手續為準。
如欲報名之活動或興趣班已額滿, 各參加者可留下資料作候備。
- 學員請於開課第一堂時, 帶同收據出席, 以便本會職員或導師查核。
- 請把收據妥善保存至有關活動/班組完結。
- 如參加者報名後, 不出席活動或缺課, 均作自動放棄論, 所繳費用一概不得退還。
- 所有課程及活動一經報名, 不得轉讓、更改、調動或退款。
- 參加者須自行記錄已報名的課程/活動之舉行日期、時間、集合地點及其他有關資料等, 本會恕不個別通知。
如因個人理由而延誤上課或活動日期, 恕不退還有關款項。
- 如活動或興趣班取消, 本會均會退回有關款項。請獲得本中心職員通知後, 一個月內攜同收據到本中心辦理退款手續, 逾期或未能出示有關收據者, 恕不能辦理。
- 本會有權修改各項課程之舉辦日期, 並以本中心公佈資料為準; 本會保留開班與否之權利。
- 如因天氣問題而需停課, 除因特別情況外, 否則一概不安排補課。
- 參加者亦需遵從有關活動/班組導師指示; 如對課堂造成任何影響, 本會有權取消有關參加資格及不會退回任何費用並保留追究有關責任之權利。
- 為免在繳交學費事項上出現誤會或爭執, 本會一直不容許導師代收學員學費, 學生須親身或委派家人(本會導師、職員及相關人士除外)到達本會轄下中心櫃位, 包括林貝利康綜合服務中心、香港崇德社湖景綜合服務中心、家庭及兒童發展中心、山景服務處、良田婦女中心、身心美語境服務之家、樂健中心、身心美語境及身心美語境中心或指定上課點, 辦理登記入學手續或繳付續期學費, 並請即取回正式收據, 以保障學員利益。
- 本會已為學員在本會轄下上課中心購買「公眾責任及意外保險」, 任何適用之意外事故, 當可按有關保險條文辦理, 但戶外地方法/及非本會轄下上課中心不在保例之內, 故本會建議學員可自行購買切合本身需要之保險計劃。本會不承擔任何在戶外地方法/及非本會轄下上課中心或/及本會「公眾責任及意外保險」不適用而舉辦之課堂意外責任, 包括但不限於任何直接、間接、附帶、特別、衍生性或懲罰性之賠償。
- 個別專業課程可能有個別報名須知事項, 詳情請向本會職員查詢。
- 非會員報名參加本會班組或/及活動, 本會有權加收港幣100元或以上作行政費用。
- 以上資料如有更改, 恕不另行通知; 以本會公佈為準。

屯門婦聯(「本會」)有關本會「個人資料收集及保障私隱」政策聲明(「本政策」)(2016年2月更新)本會「個人資料收集及保障私隱」政策聲明本會致力保護與私人資料有關的個人資料。因此, 本會確保本會有關收集、使用、保存、轉移及查閱個人資料的政策及慣例符合香港特別行政區政府(「香港政府」)法律(個人資料(私隱)條例(第486章)的規定。本會的私隱政策原則上任何人士向本會提供的一切資料均會加以保護。為此, 本會貫徹以下私隱政策原則:

A 收集個人資料的目的及方式1. 本會只會收集與本會業務及本會認為有關而有助於瞭解閣下及閣下為本會作辦活動而需要的個人資料。2. 本會只會由專責之「主理」或及獲授權之行政支援職員(「授權職員」)按需要向閣下收集個人資料。3. 本會只會以公平、公正及閣下自願之情況下, 向閣下收集個人資料。4. 本會可能向閣下收集之個人資料包括但不限於: 姓名、年齡、出生日期、性別、聯絡資料、居住地址、婚姻狀況、家庭狀況、肖像、參與本會及相關團體活動照片、錄影、錄音、社署綜合保障援助計劃資料、學歷、工作經驗、技能、專業資格、工作意向及健康狀況等。5. 凡屬由香港政府, 包括但不限於: 社會福利署、民政事務署、勞工處、社會福利機構、房屋署或其他團體轉介之個案, 本會將遵守本政策之施行。本會將在活動/計劃中止或完結時, 通知相關團體部門。閣下可向轉介個案之機構查詢其個人資料被轉移及受保護之情況。6. 凡成為本會會員者, 必須同意本會依照本會有關「個人資料收集及保障私隱」政策聲明文件辦理。本會過去已紀錄及使用閣下的個人資料, 作為本會與閣下接續之用。為與閣下保持聯繫, 本會將繼續使用閣下個人資料。若你同意本會於日後使用你在《修訂條例》生效前向本會提供的個人資料(包括其後更新資料)作上述之用, 你毋須就此處理任何事宜。閣下可以隨時查閱、更改或要求本會停止使用你的個人資料作上述用途, 費用全免。若閣下不同意本會繼續使用你的全部或部分個人資料, 請以書面向本會提出。B 拒絕提供個人資料之效果1. 若閣下拒絕或未能提供或提供全部或部分個人資料, 將影響本會正常業務運作, 當中包括但不限於: 為閣下提供之會員福利及服務、參與活動權利、報讀課程權利、獲惠本會或相關團體之個人資料等。2. 其於B1項, 本會將有權在「專責主理」認為需要時中止已進行或尚未進行之服務。C 使用、轉移及披露個人資料之效果1. 本會將適當地及合法地運用閣下的個人資料, 以便向閣下提供最佳的服務。2. 本會將適當地及合法地運用閣下的個人資料, 以便進行與閣下有關的活動。3. 本會可能將閣下的個人資料轉交本會內人事部門, 或經本會核實之僱主, 以進行就業配對及工作介紹, 但會依法進行。4. 本會可能將閣下資料: 活動相片、錄影、錄音作本會活動及宣傳之用。5. 本會可能將閣下的個人資料轉交本會內部及核實之相關教育及培訓機構, 以便為閣下提供適當之課程及培訓等, 但會依法進行。6. 本會可能將閣下的個人資料轉交屯門婦聯其他成員或代理機構, 以便為閣下提供適當之支援服務, 包括但不限於「互助幼兒中心」、「青少年服務機構」、「長者服務機構」、「麗星服務機構」等組織, 但會依法進行。7. 本會可能將閣下的個人資料轉交經本會授權人士、本會核實之社會服務團體或合法市場調查及統計機構, 以便更了解社會需要, 以為閣下提供更適切之服務, 包括但不限於: 課程及活動設計、本會業務行政、公共事務參與、社區設施及服務、資訊/商品及服務推廣等, 但會依法進行。8. 本會可能隨時被要求向政府部門、司法機構或本會的監督機構透露閣下的個人資料, 然而本會只會在此等情況下進行。9. 本會不會向任何與本會業務之外界機構透露閣下的個人資料, 除非已獲閣下同意, 或按法律規定進行, 或事前已通知閣下。D 個人資料的準確性及保留1. 本會會致力保持準確及最新的閣下個人資料記錄。2. 本會實行嚴格的保安系統, 以防止任何人(包括本會職員)未經授權而取得閣下的個人資料, 有關之要求如於: i. 閣下之個人資料, 包括但不限於書面紀錄及自動化系統紀錄, 將只儲存於指定之存儲處。ii. 只有授權職員方可進入存儲處及使用相關資料。iii. 每一授權職員只獲授權查閱及使用其名下負責處理之個人資料。iv. 凡有任何有關閣下個人資料之更正或更新, 必須由授權職員親自處理, 並附上日期及書面記錄。3. 本會明確定所有有關閣下個人資料的資料均會與本會及第三方, 均須遵守本會的保密責任。B 查閱及更新個人資料查詢個人資料紀錄或更正資料, 或查詢本會的資料收集政策及本會保存個人資料的資料管理, 請致函: 香港新界屯門湖景邨湖翠樓20-29號地下屯門婦聯主理(資料保護) 電話: 2466 5899 傳真: 2455 7887 電郵: enquiry@tm-women.org.hk 免費傳真: 2455 7887 閣下於此接受並承諾信賴任何「資料」所生之風險應自行承擔。2. 本會之服務及資料是基於「現況」及「現有」提供, 而且本會明確地表示絕對對「服務」、「資料」給予任何明示或暗示之保證。3. 本會對於因「服務」或「資料」任何部分之錯誤或遺失, 所生之任何直接、間接、附帶的或因此而導致之衍生性損失概不負責。



普通會員 (費用50元)

凡18歲至59歲之男女均可參加。



家庭會員 (費用100元)

包括本人、丈夫及18歲以下子女。



敬老樂園 (費用10元)

年滿60歲或以上之男女均可參加。



學生會員 (費用20元)

持有效全日制學生證；24歲或以下之男女均可參加。

會員類別

會員福利

- 會員參加本會活動可享有優惠。
- 會員可定期收到本會的活動資訊。
- 會員可於本會特約之商舖享有購物優惠。

會期

- 永久 (學生會員24歲或以下及家庭會員之18歲以下子女除外)。

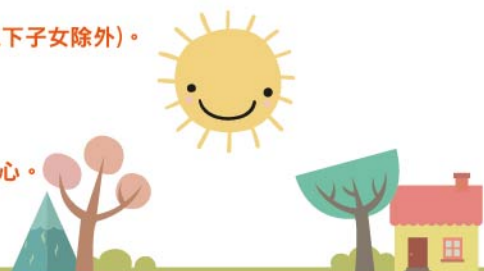
註：已繳交的會員費用一概不獲退還。

入會手續

填妥會員申請表及連同會員費用，交回本會屬下中心。

會員義務

- 報名參加活動或班組時請出示會員證。
- 會員須遵守服務規則及聽從職員的勸喻。
- 會員證不得轉讓他人。
- 補證手續請到詢問處向職員繳交10元。



會員專享優惠

第一賞：入會禮物一份



第二賞：過百種課程任選；課程折扣優惠

第三賞：多種商戶折扣優惠



第四賞：長者關愛活動，
包括：茶會、旅行、免費量血壓、
免費剪頭髮、免費電影欣賞



第五賞：送贈生日咭賀生辰生日優惠

第六賞：使用圖書
免費借閱



第七賞：醫療折扣優惠



*主辦機構保留有關最終決定權。



屯門婦聯

雷羅慧洪耆康中心



健腦·魔力橋天地

4月起
免費開放



年齡增長記憶力會隨之下降，由此引發的腦退化是認知障礙的先兆，現時本港60歲以上人群中平均每10人有1人有認知障礙症狀。及早健腦是有效預防認知障礙的方法。魔力橋遊戲是常見的健腦遊戲，起源於以色列，類似於華人社會的「麻將」，通過記憶力的訓練以及數字遊戲加強思維運算能力，從而達到健腦的效果。

本中心現定期開放課室予老友記，通過玩魔力橋，一齊識朋友。
魔力橋天地由四月起每週四下午開放

開放時間 時段一:14:30-15:30；時段二:16:00-17:00

四月	4月4日	4月11日	4月18日	4月25日
五月	5月2日	5月9日	5月16日	5月30日
六月	6月13日	6月20日	6月27日	

資料來源：房協長者通

服務對象：55歲以上會員

報名方式：

- 1、致電2463 8343，向負責同事提供姓名及電話登記。
- 2、親臨本中心登記（中心地址：屯門蝴蝶邨蝶影樓地下126號）。

登記規則：

- 1、每人可登記1個或多個日期，同一日期只可登記1個時段。
- 2、魔力橋天地開放登記時間為每月第二個星期開放下月登記（例：3月第二星期開放4月登記）
- 3、每個時段最少4人方可開放，如登記人數不足4人將被安排參與其他日期或時段。

* 本中心開放時間為星期一至五9:00-18:00
(13:00-14:00午膳，公眾假期不開放)

*「雷羅慧洪耆康天地」已於2019年3月1日起更名為「雷羅慧洪耆康中心」



義工大募集!



4至6月
未來活動預告:

♥ 內容:

5月義工學院義工退修活動



愛·快樂
走進義工世界

義工招募熱線電話
2554 2312 曾姑娘

招募目標: OK
100人!

屯門婦聯義工學院簡介:

本會於2018年6月起,為提高義務工作的服務水平、發展及管理,特別成立“義工學院”,培養更多有興趣擔任義工的社區人士、家庭、小朋友等藉學習、活動及服務體驗當中,發揮個人潛能,開創更精彩的義工人生,同時把義工生活化這個好玩又別具意義的概念,進一步推廣。

www.tm-women.org.hk

1. 個人資料

姓名: (中文)		(英文)	
性別:	身份證號碼:	年齡:	
出生日期: 年 月 日	電話號碼:	(住宅)	(手提)
住址:		電郵:	
身份: ☐ 在學 ☐ 在職 ☐ 退休 ☐ 家庭主婦		婚姻狀況: ☐ 未婚 ☐ 已婚 ☐ 離婚 ☐ 喪偶	
就讀學校 (如適用):		就讀年級:	
教育程度:		職業 (如適用):	
個人興趣或專長:			

2. 有興趣參與的服務類別: (可選多項, 請✓)

☐ 陪月	☐ 探訪	☐ 家居維修	☐ 接待工作	☐ 功課輔導	☐ 剪髮
☐ 幼兒看管	☐ 陪診	☐ 電腦維修	☐ 文書工作	☐ 活動協助	☐ 煮食
☐ 家務助理	☐ 熱線	☐ 美術設計	☐ 義務導師	☐ 售旗服務	☐ 購物
☐ 社區服務			☐ 其他 (請註明)		

3. 可提供服務的時間: (可選多項, 請✓)

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午							
下午							
晚上							
其他:							

4. 過往曾否參與義務工作: ☐是 ☐否

(若曾參與, 請註明服務種類及主辦機構): _____

5. 備註:

台端填交之個人資料, 本會將保密處理。十四歲以下人士須由家長加蓋此登記表格

根據《個人資料(私隱)條例》, 本人同意屯門婦聯使用我的個人資料 (包括姓名、電話號碼、電郵、地址、居住地址及通訊地址), 作為日後與本人通訊、活動/服務推廣及收集意見之用途。

申請人簽署: _____ 日期: _____ 家長簽署: _____

職員簽署: _____ 中心: _____ 交表日期: _____

2019年4-6月未來活動預告

活動名稱	日期	時間	地點
免費唱歌學普通話	逢星期六	11:30-12:30	湖翠中心
免費量血壓	每月第1個及第3個星期五	11:15-12:15	湖翠中心
木蘭雙扇體驗活動	2019年4月2日及4月9日	2:30-4:00	湖翠中心
復活節派對	2019年4月13日	3:30-5:00	湖翠中心
母親節心意咭製作	2019年5月11日	3:15-4:15	湖翠中心
免費量血壓	每月第二及第四個星期二	9:30-11:30	良田婦女中心
聚賢坊免費量血壓	每月第一及第三個星期四	11:30-13:00	山景服務處
唱歌學普通話	逢星期三	14:30-15:30	山景服務處
喜樂明珠跳舞	逢星期四	17:00-18:00	山景服務處
長者剪髮日	可向中心職員查詢	11:30-13:00	山景服務處
太極柔力球班	逢星期一	14:00-15:00	山景服務處
免費剪髮及量血壓服務	2019年5月10日	10:00-12:00	身心美閱覽室 雷羅慧洪耆康中心
慈山寺、美味棧、海濱公園一天遊	2019年4月9日	09:00-04:30	慈山寺、美味棧、海濱公園
毅群之友社-免費量血壓	逢每月第二及第四個星期六	10:00-12:00	湖碧中心
週六市集	6月9日 (六)	3:00-4:30	康德中心

*尚有其他不同活動，及活動資料以中心最後公佈為準，詳情可致電各中心查詢

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

賽馬會「亮麗人生」 婦女自強計劃

招聘博覽

2019年5月18日(六)

入場免費
查詢電話：2554 2312

地點：**屯門仁愛廣場**
(地址：香港屯門新墟啟民徑18號)

我們邀請來自不同行業的僱主為有需要的公眾人士提供就近及多樣的工作崗位，即場職位申請及面試，機會不容錯過，期待您的參與！

免責聲明：本會將會保留舉辦活動之最後決定權，本宣傳品/刊物/展覽僅代表主辦機構之立場

賽馬會「亮麗人生」 婦女自強計劃

「亮麗護老大使」一起居照顧速成班

本課程由專業導師透過理論、示範、模擬情境處理及經驗分享，使學員充分掌握照顧長者所需的護理知識和技巧，及長者溝通技巧。令參加者掌握長者護理專業技能的同時，了解香港安老服務現狀，發揮個人能力，幫助家中或社區內有需要的長者。

課程內容：

A. 長者層面

- 簡介香港的安老服務行情
- 認識長者身體老化的過程
- 如何量度生命表徵

B. 起居照顧層面

- 起居照顧員的守則及指引
- 餵食及膳食處理
- 扶抱及位置轉移

** 出席滿100%可獲本中心頒發的
起居照顧員證書

招募對象： 25-65歲女性，對照顧長者及義工服務有熱誠者

活動日期： 2019年4月2日至2019年4月18日 (逢星期二、四)

活動時間： 09:30-13:00

活動地點： 屯門婦聯林貝聿嘉綜合服務中心

費用： 全免，須交按金50元，完成活動後可獲退還

名額： 20人

查詢熱線： 2554-2312 蔡Sir

免責聲明：本會將會保留舉辦活動之最後決定權，本宣傳品/刊物/展覽僅代表主辦機構之立場

上課地點：林貝聿嘉綜合服務中心 (屯門湖景邨湖碧樓22-29號地下) 查詢電話：2466 5899

課程	日期	星期	時間	名額	費用	對象	內容
山水畫課程	30/4-2/7/2019 (11,18/6 停)	二	11:00-13:00	8	\$470	有 興趣 人士	請學員自備:畫具，中國畫顏料，墨汁，色碟， 水杯，宣紙，大小衣紋筆各一枝。(一般書局有售，如有需要導師可代購。)課程主要教授筆墨的運用，設色，構圖等技巧。(導師示範及臨摹畫稿)中國傳統意筆山水，包括水墨，淺絳，重彩等(冊頁，中堂，條幅)。
水墨國畫(初階)	16/5-11/7/2019 (13/6 停)	四	11:00-13:00	8	\$470	有 興趣 人士	請學員自備畫具:中國畫顏料，墨汁，色碟， 水杯，宣紙，大小白雲及衣紋筆各一枝。(一般書局有售，如有需要導師可代購。)課程主要教授意筆山水，花鳥，蔬果等(冊頁，扇面)。此外亦會教授筆墨的運用，設色，構圖等技巧。(導師示範及臨摹畫稿)
藝術插花課程(初階)	22/5-10/7/2019	三	20:00-21:30	8	\$450	有 興趣 人士	針對有興趣加入花藝行列而沒有花藝基本認識的朋友，內容包括講解美式花藝基本認識，花材運用及處理須知；並採用新風格花藝教授等等。學員需於首堂繳付2堂花材費共約\$240予導師，包括第一及最後一堂花材費，其後每堂需繳花材費約\$120予導師，另自備花剪。
藝術插花課程(進階)	2/5-20/6/2019 27/6-15/8/2019	四	20:00-21:30	8	\$450	曾修 讀插 花初 階人 士	主題探討、發掘創作意念、花材配襯、靈活中顯新意、空間設計、宴會花、歐洲花藝特色、藝術擺設等等，採用新風格花藝教授。 學員需於首堂繳付2堂花材費共約\$240予導師，包括第一及最後一堂花材費，其後每堂需繳花材費約\$120予導師，另自備花剪。
YOGA瑜伽課程(A1)	20/5-15/7/2019 (1/7 停)	一	09:00-10:15	8	\$380	有 興趣 人士	瑜伽漸漸普及，成為都市人減壓及運動的方法，透過學習多個瑜伽式子、呼吸、休息法、靜坐法等，令身體內外得到適量的運動，及透過練習達致心平氣和，精神得到鬆弛，強化身心。學員需自備毛巾、地氈及穿著運動服及帶備清水。
YOGA瑜伽課程(A3)	6/5-8/7/2019 (13/5, 1/7 停)		10:25-11:40				
YOGA瑜伽課程(N5)	29/4-24/6/2019 (13/5 停)	二	19:00-20:15				
YOGA瑜伽課程(N6)			20:30-21:45				
YOGA瑜伽課程(A5)	23/4-11/6/2019 18/6-6/8/2019	二	09:00-10:15				
YOGA瑜伽課程(A6)			10:25-11:40				
YOGA瑜伽課程(N1)	21/5-9/7/2019	三	19:00-20:15				
YOGA瑜伽課程(N2)			20:30-21:45				
YOGA瑜伽課程(A2)	10/4-5/6/2019 12/6-31/7/2019 (1/5 停)	三	09:00-10:15				
YOGA瑜伽課程(A4)	29/5-17/7/2019		10:25-11:40				
YOGA瑜伽課程(N3)			19:00-20:15				
YOGA瑜伽課程(N4)	22/5-10/7/2019		20:30-21:45				
普拉提健體治療班 A	9/5-27/6/2019	四	18:30-19:30	8	\$380	有 興趣 人士	透過Pilates普拉提運動，助你減輕膝關節疼痛，強化核心肌肉，增強腰、膝、小腿、腳腕部功能，改善O形腳、長短腳等問題。
普拉提健體治療班 B			19:35-20:35		\$380		
好歌會知音-唱歌班	27/4-18/5/2019 25/5-15/6/2019 22/6-13/7/2019	六	14:30-16:00	4	\$150	有 興趣 人士	導師會以電子琴現場教學，訓練歌唱技巧，開聲練習，拍子音色等！教授民歌及經典金曲

本會有權修改各項課程之舉辦日期及時間，並保留最終決定權

上課地點：身心美服務中心 (屯門石排頭路11號康德花園2座地下至3樓) 查詢電話:2554 2312								
課程	開課日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容	
幼兒親親 芭蕾舞A班	29/4-10/6/2019		17:00-18:00	320		K1 - K3	以生動有趣的教學方法，啟發藝術修養，陶冶性情，建立自信心，能令兒童有系統地發展及增進舞蹈技巧，務使兒童能在愉快的氣氛下培育出優美的身段及優雅的儀態。此課程不設報考任何公開舞蹈考試。 備註：自備芭蕾舞裙和技巧鞋	
幼兒親親 芭蕾舞進階班	29/4-10/6/2019	一	18:00-19:00	6	340	曾於本中心學習芭蕾舞1年或6-8歲	本課程為“幼兒親親芭蕾舞”進階，學員須曾於本中心學習芭蕾舞1年。或6-8歲以生動有趣的教學方法，啟發藝術修養，陶冶性情，建立自信心，能令兒童有系統地發展及增進舞蹈技巧，務使兒童能在愉快的氣氛下培育出優美的身段及優雅的儀態。此課程不設報考任何公開舞蹈考試。 備註：自備芭蕾舞裙和技巧鞋	
兒童K-POP 舞蹈班	A:9/5-27/6/2019	四	18:00-19:00	8	360	4 - 10歲	教授時下最流行的韓國舞步，課堂形式有趣好玩，孩子能輕易投入。透過多變的動作，增強孩子的集中力、記憶力。培養孩子對音樂的節奏感，舞步動作涉及全身肌肉發展及身體協調性的鍛鍊，幫助骨骼成長。	
	B:29/4-24/6/2019	一	17:45-18:45					
成人FUNKY DANCE舞蹈班	29/4-24/6/2019	一	11:00-12:00	8	340	有興趣人士	舞步簡單，學習聽拍子，扭腰，身體及手腳協調，是慢慢鍛鍊心肺功能的好開始，增加肌肉彈性及柔軟度，節奏輕鬆，充滿動感，輕鬆好玩，不需要任何舞蹈天分	
晚間普拉提伸展 健體班	15/4-17/6/2019	一	19:15-20:15	8	380	有興趣人士	透過此課程，有助你減輕膝關節疼痛，強化核心肌肉，增強腰、膝、小腿、腳腕部功能，改善O形腳、長短腳等問題【學員需自備地蓆及穿著運動服裝】	
	A: 15/4-17/6/2019 B: 21/3-9/5/2019 C:請向職員查詢	一 四 六	20:30-21:30 20:15-21:15	8	340	有興趣人士	教授指定的拳擊動作，再配合輕快和愉快動感的音樂，可幫助學員從有氧運動中達到不同的修身效果。【學員需穿著運動服裝】	
親子K-POP 舞蹈班	11/5-15/6/2019	六	15:00-16:00	6	450	4 - 10歲	教授韓國K-POP舞，課堂以親子互動形式，促進親子關係。透過活潑舞步及動作，增強孩子的集中力、記憶力。培養孩子對音樂的節奏感，協調肌肉發展及身體協調性，幫助骨骼成長。	
伸展健體班	21/5-9/7/2019	二	A:11:00-12:00 B:12:00-13:00	8	260	有興趣人士	伸展健體班主要針對腰、膝、頸、肩痛、減肥及失眠等。有助促使身體的醒覺性、增強活力、特別是女性擁有優美線條，可以輕鬆並安全地減掉身上贅肉，緩解身體腫脹、骨骼發展，腰背痛和身心疲勞等。 【學員需自備地蓆及穿著運動服裝】	
晚間瑜伽A班	23/4-11/6/2019	二	18:45-20:00	8	380	有興趣人士	【學員需自備大毛巾、地蓆及穿著運動服裝】 瑜伽漸漸普及，成為都市人減壓及運動的方法，透過學習多個瑜伽式子、呼吸、休息法、靜坐法等，令身體內外得到適量的運動，及透過練習達致心平氣和，精神得到鬆弛，強化身心。	
成人K-pop 舞蹈班	9/4-28/5/2019	二	A:19:45-20:45 B:20:45-21:45	8	380	有興趣人士	教授時下最流行的韓國團體(Red Velvet, Blackpink, Twice等)歌曲舞步，透過強勁的節拍，如韓國歌星表演勁歌熱舞。從而也可鍛鍊心肺功能、強化肌肉、增加柔軟度及提升身體各部位的協調能力，能有效提升自信及減壓。	

上課地點：身心美服務中心 (屯門石排頭路11號康德花園2座地下至3樓) 查詢電話:2554 2312								
課程	開課日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容	
小天使畫 彩虹畫H班	9/4-14/5/2019 21/5-27/2019	二	16:45-17:45	6	360	3.5 - 6歲以上	學生自備A3畫簿及24色或以上油粉彩，圍裙及手袖【畫簿及油粉彩可由導師代購，價錢約\$80以內】多種媒體及材料引導學員創作，可介紹參加國際性兒童畫比賽【學員如出席率80%以上可於完班前向本中心申請聽講証\$20】	
小天使畫 彩虹畫C班	27/4-1/6/2019	六	13:30-14:30					
修身瑜伽班	A:9/4-28/5/2019	二	20:15-21:30	8	380	有興趣人士	透過一系列伸展、扭動及呼吸動作，除可改善姿勢，增加血液循環外，達至通淋巴，消水腫，修腰，修肚胸等功效【學員需自備大毛巾、地蓆及穿著運動服裝】 備注：運動一小時前與運動後一小時內請不要進食	
	B:3/4-29/5/2019 5/6-24/7/2019	三	19:00-20:15					
	C:3/4-29/5/2019 5/6-24/7/2019	三	20:20-21:30					
親子幼兒遊樂班	26/4-31/5/2019	五	A:10:00-11:00 B:11:05-12:05	6	570 (材料費 \$40)	1.5歲-2歲及需一位家長或備人陪伴孩子一同上課	學生必須自備：小書包，文件夾，鉛筆，顏色臘筆，毛巾盒，小水壺。(所有物品必須寫上名字)本課堂以全廣東話母語教學，配以每期不同主題，以音樂、律動、及認知學習為主，配合兒歌的體操活動，可鍛煉小肌肉，專注力訓練。透過不同遊戲，互動地學習辨識、分享、規矩、秩序、禮儀、聆聽、跟隨，自理能力訓練等等，增強理解力、邏輯思維。	
幼兒學前遊戲班	請向職員查詢	五	11:05-12:05	6	540 (材料費 \$40)	2歲-3歲(家長不可以陪同，幼兒必須獨立上課)	學生必須自備：小書包，文件夾，鉛筆，顏色臘筆，毛巾盒，小水壺。(所有物品必須寫上名字)內容：課程特別模擬幼稚園生活和上課模式，透過遊戲和活動，提供幼兒常規訓練，讓幼兒經歷「與人合作」、「解決問題」、「與人分享」、「學習聆聽指示」、提升「手眼協調」的能力、發展大小肌肉。課程以不同主題，針對幼兒的發展及認知能力而編排，配合不同階段之發展能力。培養幼稚園與他人相處的技巧。	
靜心瑜伽班	A:29/5-17/7/2019	三	10:30-11:45	8	380	有興趣人士	【學員需自備大毛巾、地蓆及穿著運動服裝】 瑜伽漸漸普及，成為都市人減壓及運動的方法，透過學習多個瑜伽式子、呼吸、休息法、靜坐法等，令身體內外得到適量的運動，及透過練習達致心平氣和，精神得到鬆弛，強化身心。	
	B:31/5-26/7/2019	五	11:30-12:45					
	C:15/4-17/6/2019	一	10:15-11:30					
	D:31/5-26/7/2019	五	10:00-11:15					
輕輕鬆鬆 健體舞班	17/4-12/6/2019	三	09:50-11:20	8	220	有興趣人士	健體舞是一項輕鬆、優美的體育運動，在健身的同時，帶給人們藝術享受，使人心情愉快，減輕了心理壓力，促進身心健康發展，從而更增強了瘦身的效果。	

課程	開課日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
兒童卡通漫畫	10/4-5/6/2019	三	16:45-17:45	8	370	4-9歲曾學畫畫或略懂繪畫優先	學生自備A3畫簿, 24色油粉彩, 圍裙及手袖從臨摹至自由創作個人卡通造型, 利用不同描繪物料繪畫從平面至立體卡通, 不定期卡通導賞, 另每期會有個人集作及評核簡報及證書, 亦會不定期推薦學員參加比賽。
少兒美術進階班	18/4-23/5/2019 30/5-4/7/2019	四	16:45-17:45	6	360	6歲以上兒童	課程著重創意思考, 透過多種媒體及材料引導創作為加強學員立體概念, 將不定期加入手工練習。並可介紹參加國際性兒童繪畫比賽。 -請自備:A3畫簿、36色或以上油粉彩、水彩筆及盒、12色或以上廣告彩, 圍裙及手袖(畫簿及水彩可由導師代購, 價錢約\$120左右)
二胡班	4/4-25/4/2019 2/5-30/5/2019 6/6-27/6/2019	四	19:30-21:00	逐月計	70/1堂	對二胡有基本認識人士	(費用以每月計算) 演奏姿態, 包括: 坐姿、持琴、運弓長、短弓練習, 按指(音程、指距等)練習曲及小調習拉學員需自備樂器。
兒童跆拳道班	4/4-25/4/2019 2/5-30/5/2019 6/6-27/6/2019	四	D:17:30-18:30 C:18:30-19:30	逐月計	200	4-10歲	教授跆拳道禮儀、基本踢法、套拳、自衛術、體能訓練、紀律培養等。備註: 學員上課時穿著運動服裝。(如該月不足4堂或多於4堂, 則按比例收費。)
			A:13:30-14:30 B:14:30-15:30				
	6/4-27/4/2019 4/5-25/5/2019 1/6-29/6/2019	六	A:13:30-14:30 B:14:30-15:30				
			A:13:30-14:30 B:14:30-15:30				
(早上)瑜伽班	24/5-19/7/2019	五	10:00-11:15	8	380	有興趣人士	藉着瑜伽體位法、呼吸法和意念集中練習, 以積極有效的方法影響身體, 強壯肌肉, 骨骼和內臟器官, 得到協調的功能, 激活身體功能, 強化循環系統, 鎮靜心神, 改善呼吸, 能提高意志力和增強信心【學員需自備大毛巾、地席及穿著運動服裝】
健身瑜珈球班	31/5-26/7/2019	五	11:20-12:20	8	360	有興趣人士	健身瑜珈球運動, 有效提昇自身平衡、改善姿勢、瘦身減肥塑型、預防運動帶來之損害, 還具有按摩身體的作用。透過練習可以鍛煉我們的胸、腹、背、臀、腿部肌肉平衡感和靈敏度, 從而減少小腹、手臂、腿部、臀部脂肪; 還可以強化骨盆, 增加血液循環, 排毒養顏, 提高代謝率, 達到維持美好體態身材, 提昇肌肉耐力和打造身體曲線。【學員需自備大毛巾、地席及穿著運動服裝。 工具: 大、小健身球各一個(自備或導師可集體訂購)】
兒童拉丁舞班	26/4-31/5/2019	五	18:00-19:00	6	320	5歲以上兒童	為小童而設的拉丁舞, 教授小童學習拉丁舞的站立姿勢、手位表達, 腳伸直及彎曲配合, 聆聽音樂及身體扭動。可參加拉丁公開比賽作或英國舞蹈教師協會考試。 備註: 自備技巧鞋。

課程	開課日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
成人拉丁舞班	26/4-31/5/2019	五	19:00-20:00	6	400	有興趣人士	拉丁舞是國際標準舞的一種, 國際拉丁舞又分五種, 包括倫巴舞、恰恰舞、森巴舞、捷舞、鬥牛舞。備註: 自備技巧鞋。
時代流行曲歌唱班	請向職員查詢	五	14:30-16:00	4	300	有興趣人士	教授流行曲唱歌技巧, 如音準、節拍等。(如該月不足4堂或多於4堂, 則按比例收費。)
健體瑜伽班	24/5-19/7/2019	五	20:15-21:30	8	380	有興趣人士	教授瑜伽各類動作, 使身體每一部份都得到運動。首先, 熱身部份主要是伸展動作, 好處是通經脈, 通淋巴。再以串連動作令你大量出汗, 達至減肥修身及鍛練心肺功能。當中亦包括一些平衡動作, 鍛練意志及集中力。最後, 結尾舒緩部份有助你完全放鬆, 釋放所有煩躁與憂慮。 【學員需自備大毛巾、地席及穿著運動服裝】
木蘭武扇-桃花幽香	27/4-15/6/2019	六	9:45-10:45	8	200	有興趣人士	木蘭拳系列其中一套武術扇-桃花幽香是把剛健武術動作和優美的舞曲融合一起。而且對腰、腿、關節、血管、肥胖、健忘、神經衰弱、荷爾蒙失調等疾病有治療和預防作用, 並減少老人跌傷和發生脊椎畸形的機會
木蘭-研習班	4/5-22/6/2019		12:00-13:00			曾學習木蘭之人士	
木蘭-華武劍、三十二式劍	13/4-8/6/2019		10:50-11:50			有興趣人士	
成人HIIT高強度間歇訓練班	6/4-18/5/2019 25/5-29/6/2019	六	A:19:00-20:00	6	320	有興趣人士(備註: 心臟病等心血管疾病人士、孕婦除外)	高強度間歇訓練(High Intensity Interval Training, 簡稱HIIT)是結合了高強度訓練及間歇訓練而成運動類型。這類型運動是透過短時間的高耗能運動加上短暫休息的方式來降低體脂防率, 身體在停止運動後, 還繼續消耗氧氣, 因此可持續消耗熱量 【學員需穿著運動服裝和自備瑜珈墊】
	請向職員查詢	一	B:19:15-20:15				
日本語I:初班	31/5-26/7/2019	五	19:30-21:00	8	440	13歲或以上有興趣人士	課程以生動、活潑的教學方法讓學生在輕鬆的氣氛下學習日語。課程教授日語基本發音, 日常簡單會話、文法。導師會利用日常生活、旅遊、流行等元素提高學員對日語的學習興趣。(學員或有需要購買課本)
幼兒芭蕾舞基礎班	3/5-14/6/2019 21/6-26/7/2019	五	17:00-18:00	6	320	N班-K3	透過輕鬆音樂及兒歌學習芭蕾舞技巧。培養兒童的音樂感和對芭蕾舞的興趣, 培養優雅氣質。此課程不設報考任何公開舞蹈考試。備註: 學員必須購買指定校服芭蕾舞衫:\$150/件及鞋(皮質)及絲襪:\$160
澳洲舞蹈教師協會芭蕾舞幼兒課程	12/4-10/5/2019 17/5-14/6/2019 21/6-12/7/2019		18:00-19:00	4	560	3-5歲	透過輕鬆音樂及兒歌學習芭蕾舞技巧。培養兒童的音樂感和對芭蕾舞的興趣, 培養優雅氣質。達到水平之學員可於每年4月參加國際及香港認可之澳洲舞蹈教師協會(ATOD)芭蕾舞考試。(備註: 學員必須購買指定校服芭蕾舞衫:\$150/件及鞋(皮質)及絲襪:\$160

上課地點：良田婦女中心 (屯門田景邨田裕樓地下7-8號)/*良田體育館/#山景社區會堂 查詢電話:2454 9297									
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容		
課餘托管班A	1/4-30/4/2019 2/5-31/5/2019 3/6-28/6/2019	一至五	16:00-17:30	月計	570	小一至小三	小組形式、督促溫習功課、預默、測驗、考試溫習等。(不包講義)		
600					小四至小六				
課餘托管班B			17:30-19:00		570	小一至小三			
					600	小四至小六			
成人識字班	11/4-27/5/2019 30/5-4/7/2019	一、四	09:00-10:00	10	80	有興趣人士	由淺入深教授識字及書寫生字，詩詞欣賞等。從小學二年級程度開始，重拾讀書的樂趣。自備筆、格仔簿。		
#太極智捶	2/4-7/5/2019 9/5-11/6/2019 13/6-16/7/2019	二、四	09:00-10:00	8	160	有興趣人士	能舒筋活絡、使腰腿靈活、精神充沛。 上課地點:山景社區會堂		
*輕鬆集體舞	13/4-11/5/2019 18/5-13/6/2019 20/6-13/7/2019	四、六	09:00-10:00	8	140	有興趣人士	教授各種輕快、活潑的集體舞。 上課地點:良田體育館		
英文金曲歌唱班	1/4-29/4/2019 6/5-3/6/2019 10/6-8/7/2019	一	20:00-21:30	4	200	有興趣人士	訓練學員認識簡譜，柏子、符號、運氣、歌唱技巧亦可以學習英語。		
明珠國語金曲班	15/4-20/5/2019 27/5-17/6/2019 24/6-22/7/2019	一	14:00-15:30	4	130	有興趣人士	透過學習練習掌握普通話、提昇普通話能力。配合卡拉OK影音器材進行練習,提高學員興趣及演唱技巧。		
粵曲唱家-初班	8/4-6/5/2019	一	10:15-12:15	120	90	有興趣人士	教授粵曲基本知識，包括粵曲理論、正確使用嗓音、各種唱腔等。		
粵曲唱家-初班(長者優惠)	20/5-10/6/2019 17/6-15/7/2019								
國、粵語時代曲/金曲B	16/4-7/5/2019 14/5-4/6/2019 11/6-2/7/2019	二	10:00-11:30	130	4	有興趣人士	教授發聲練習,簡普視唱技巧，從基本著手改善唱腔、音色及音準拍子等。每課均教唱熱門中文時代金曲，講解感情台風處理及聲音控制等演繹方法。配合卡拉OK影音器材進行練習，提高學員興趣及演唱技巧。		
國、粵語時代曲/金曲B-(長者優惠)									
足部反射按摩基礎班	30/4-2/7/2019	二	10:00-12:00	10	720	有興趣人士	學習足部反射區基本原理及反射區圖解基本認識，基本手法運，腳底按摩歷史起源及腳底按摩常見的疑難及反射區適用症個案示範及按摩有關反射區須知。		
創意皮革DIY	9/4-30/4/2019 7/5-28/5/2019 4/6-25/6/2019	二	09:30-12:30	4	240	有興趣人士	使用皮革製作手袋，八達通套，散紙包，鎖匙包及信封包。包括材料費\$250		
日語初班	7/5-11/6/2019 18/6-23/7/2019	二	19:30-20:30	6	300	有興趣人士	本課程特為初學者而設，教授字母書寫、發音、日語基本文法，句子結構等。讓同學了解和掌握日語句子結構法則，從而提高同學在日語基本能力。		
成人書法班	2/4-21/5/2019 28/5-16/7/2019	二	14:00-15:30	8	320	有興趣人士	內容:教授楷書、行書,由楷書開始,其後行書及其他各體書法。須自備：毛筆、兼豪中號、墨、墨盒、宣紙。		
*健體瑜珈班C	16/4-4/6/2019 11/6-30/7/2019	二	13:00-15:00	8	420	有興趣人士	藉著學習瑜珈調節身體機能，強化內臟、鬆弛精神緊張及工作壓力、增加身體柔軟度、以達致纖體修身之效。備註：需穿著鬆身衣服及自備毛巾、地氈，上課前兩小時不可進食過飽。 上課地點：良田體育館		
*綜合瑜珈班A	15/4-8/7/2019	一	20:00-22:00						
*綜合瑜珈班B	26/4-28/6/2019	五	09:00-11:00						
*健體瑜珈A班	21/5-9/7/2019	二	20:00-22:00						
*健體瑜珈B班	24/4-19/6/2019 26/6-14/8/2019	三	20:00-22:00						
*靜心瑜珈班	4/4-23/5/2019 30/5-18/7/2019	四	10:00-12:00						

本會有權修改各項課程之舉辦日期及時間，並保留最終決定權

上課地點：良田婦女中心(屯門田景邨田裕樓地下7-8號)/*良田體育館/#山景社區會堂 查詢電話:2454 9297							
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
精靈學前預備班A班 (適應班)	24/4-5/6/2019	三	09:30-10:30	6	500	2 至 3 歲	學前預備班是針對幼兒在發展中的需要而設，透過模擬幼稚園課程模式，配以不同主題小班教學活動，孩子在沒有家長陪同下自行上課，學習獨立自理，社交溝通訓練，大小肌肉鍛鍊，提升語言及表達能力。讓孩子投入群體生活，體會學習的樂趣，輕鬆迎接校園生活，把握幼兒學習黃金時機課程內容：導師會透過主題教學活動、英語學習坊、音樂唱遊分享、故事分享、數理、常識、看圖認字、繪畫、小手工製作、集體遊戲等活動。材料費\$40
精靈學前預備班B班 (適應班)			10:40-11:40				
精靈學前親子班	24/4-5/6/2019	三	11:50-12:50	6	560	2 至 3 歲	精靈學前親子班是針對幼兒在發展中的需要而設，透過模擬幼稚園課程模式，配以不同主題小班教學活動，孩子在沒有家長陪同下自行上課，學習獨立自理，社交溝通訓練，大小肌肉鍛鍊，提升語言及表達能力。讓孩子投入群體生活，體會學習的樂趣，輕鬆迎接校園生活，把握幼兒學習黃金時機課程內容：導師會透過主題教學活動、英語學習坊、音樂唱遊分享、故事分享、數理、常識、看圖認字、繪畫、小手工製作、集體遊戲等活動。【一位家長陪同】。材料費\$40
小天使畫彩虹班	8/5-19/6/2019 26/6-31/7/2019	三	16:45-17:45	6	360		著重創意思考，透過多種媒體及材料引導學員創作，並可介紹參加國際性兒童畫比賽【學生自備A3開畫簿36色或以上油粉彩，價錢約\$50或可由導師代購】[學員如出席率80%以上可於完班前向本中心申請聽講証書\$20]
書法興趣班	23/5-11/7/2019	四	10:30-11:45	8	320	有 興趣 人士	授課內容與方式：1.根據學員情況，設定學習方向，制定學習計劃； 2.傳授經典碑帖解讀方法與臨習要領； 3.現場示範講解； 4.現場點評作品。文房**四寶自備或老師代購\$150/套
國、粵語時代曲/ 金曲	18/4-9/5/2019 16/5-6/6/2019 13/6-4/7/2019	四	20:00-21:30	130	4	有 興趣 人士	教授發聲練習，簡普視唱技巧，從基本著手改善唱腔、音色及音準拍子等。每課均教唱熱門中文時代金曲，講解感情台風處理及聲音控制等演繹方法。配合卡拉OK影音器材進行練習，提高學員興趣及演唱技巧。
國、粵語時代曲/ 金曲-(長者優惠)				110			
幼兒識字班	3/5-24/5/2019 31/5-28/6/2019	五	14:30-15:30	4	200	K1 - K3	帶領幼兒將認字、字音同實物聯繫記憶，並透過模擬聲音認字，更讓他們從閱讀中認識中文字。
*空手道A班	3/5-24/5/2019 14/6-28/6/2019	五	18:00-19:00	月計	200	4 - 12 歲	教授空手道之基本理論、腳踢、手擊攻防法、實用自衛術、空手道比賽技巧。備註：學員上課時穿著運動服裝，必須為長運動褲動褲【師資：陳澤衡教練~香港空手道總會註冊教練及考獲教練培訓委員會認可之第一級教練資格。 上課地點:良田體育館
*空手道D班		五	19:00-20:00	月計	200	4 - 12 歲	
智能手機應用班	17/5-21/6/2019	五	10:30-12:30	5	100	有 興趣 人士	教授手機基本設定，撥打及接收電話，時鐘應用，相機應用，相片管理，Whatsapp應用，WeChat應用，上網，地圖，熱門應用程式APPS

本會有權修改各項課程之舉辦日期及時間，並保留最終決定權

P.21

上課地點: 良田婦女中心(屯門田景邨田裕樓地下7-8號)/良田體育館/山景社區會堂 查詢電話:2454 9297							
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
LIVE唱歌班	12/4-14/6/2019 21/6-9/8/2019	五	20:00-22:00	8	480	有興趣人士	本課程每課選唱中外懷舊金曲，導師為學員進行精心分析及示範，引導學員在音色控制感情演繹甚至台風造型等方面，去達到所需要的技巧，務求學員能即時應用，加深對演唱懷舊金曲之興趣及技巧。
兒童多元創作畫室A班	27/4-1/6/2019	六	10:20-11:20	6	360	5-8歲	本課程以發揮小孩的創意和想像力為主題。導師會利用不同數字、英文字、圖形、顏色、形狀、以及不同材料:如粉彩畫、拼貼畫、水彩粉彩混色等塑材，帶領幼兒在愉快的環境中啟發創作。在畫畫的同時，教導小朋友英文詞彙及增強學習英文的自信心。學生自備:A3畫簿、紙巾、油粉彩(12色以上)、水彩(8色以上)、毛巾連盒及小童圍裙(所有物品必須寫上姓名)
兒童多元創作畫室B班			11:25-12:25				
兒童多元創作畫室C班			09:15-10:15				
*跆拳道訓練A班	6/4-27/4/2019 4/5-25/5/2019 1/6-22/6/2019	六	10:00-11:00	月計	200	9歲或以上	教授跆拳道之基本理論、腳踢、手擊攻防法、實用自衛術、跆拳道比賽技巧。備註：學員上課時穿著運動服裝，必須為長運動褲動褲。師資：梁雪儀教練 上課地點:良田體育館
*跆拳道訓練B班			11:00-12:00			4-8歲	
英文數學精補課程	11/5-1/6/2019 8/6-29/6/2019	六	14:00-15:30	4	220	P1-P6	針對學生學習英文和數學的困難，透過補充練習，有系統地幫助學生掌握學習英文的要訣。課程按各人進度情況，因材施教。(包講義)
*兒童空手道	6/4-27/4/2019 4/5-25/5/2019 1/6-22/6/2019	六	15:00-16:00	月計	150	4-10歲	教授空手道之基本理論、腳踢、手擊攻防法、實用自衛術、空手道比賽技巧。備註：學員上課時穿著運動服裝。 上課地點:良田體育館
活學PHONICS拼讀樂園	27/4-1/6/2019	六	14:15-15:15	6	440	3至6歲幼兒(K1-K3)	材料費\$40本課程以拼音(Phonics)方法教授，導師透過有系統及具趣味性的拼音遊戲，讓幼兒輕鬆地學習拼讀英文生字的技巧，以銜接小學課程。目的是讓幼兒把字音及字母聯繫，讓幼兒有信心地讀出英文，並從朗讀的過程中加強成就感。每節均採用電腦光碟輔助教學，透過豐富的影音刺激，加強學習效果。
兒童卡通畫班	6/4-18/5/2019 25/5-29/6/2019	六	10:30-11:30	6	360	4歲	基礎入門、構思及繪畫方法、利用各種顏色材料出各種不同趣味圖畫。【自備顏色(木顏色或蠟筆)及A3畫簿】
升小學英文文法基礎樂園班	27/4-1/6/2019	六	15:25-16:25	6	440	5-7歲(升K3至升小一的幼兒)	導師以趣味靈活的手法，帶領幼兒學習日常英文文法、詞彙、組合詞語及簡短句子。在愉快的學習過程中，學生自然地吸收有關主題英語詞彙、作短句子，提升英語學習興趣，從小培養正確英文文法基礎，為升小學打好良好英文基礎。材料費\$50
OXFORD英語故事樂園			16:35-17:35			4-7歲(升K2至小一的幼兒)	導師會以故事幽默有趣，貼近兒童的生活體驗，提高閱讀興趣。上課時導師會用簡單句子，拼讀生字，提問，故事介紹形式幫助學員建立閱讀理解的能力，建立學習英語的信心，入讀小一打好良好英文基礎。每節設一個生活體驗主題教學：活動包括師生會話/遊戲/唱歌/角色扮演/完成工作紙.....等。材料費\$50

本會有權修改各項課程之舉辦日期及時間，並保留最終決定權

上課地點: 山景服務處(屯門山景邨山景社區會堂) 查詢電話:2467 3867							
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
課餘輔導課程A	1/4-30/4/2019 2/5-31/5/2019 3/6-28/6/2019	一至五	16:00-17:30	月計	570	p1-p3	* 教授及核對每天功課 * 預默、測驗、考試，加強溫習和重點強化 * 小組形式補習，教授補充作業 * 學習進度評估(不包講義)
課餘輔導課程B			17:30-19:00		600	P4-P6	
輕鬆健體瑜伽課程A	15/4-17/6/2019 24/6-19/8/2019	一	9:15-10:30	8	380	興趣人士 舊生優先	教授瑜伽各類動作，使身體每一部份都得到運動。首先，熱身部份主要是伸展動作，好處是通經脈，通淋巴。再以串連動作令你大量出汗，達至減肥修身及鍛鍊心肺功能。當中亦包括一些平衡動作，鍛鍊意志及集中力。最後，結尾紓緩部份有助你完全放鬆，釋放所有煩躁與憂慮。
輕鬆健體瑜伽課程N	27/5-22/7/2019	一	10:30-11:45	8	380		
輕鬆健體瑜伽課程K	3/6-29/7/2019	一	19:15-20:30	8	380		
輕鬆健體瑜伽課程G	15/4-17/6/2019 24/6-19/8/2019	一	20:30-21:45	8	380		
輕鬆健體瑜伽課程J	21/5-9/7/2019	二	08:45-10:00	8	380		
輕鬆健體瑜伽課程I	14/5-2/7/2019	二	19:15-20:30	8	380		
輕鬆健體瑜伽課程F	16/4-11/6/2019 18/6-6/8/2019	二	20:30-21:45	8	380		
輕鬆健體瑜伽課程L	8/5-26/6/2019	三	9:00-10:15	8	380		
輕鬆健體瑜伽課程B	15/5-3/7/2019	三	19:15-20:30	8	380		
輕鬆健體瑜伽課程E	15/5-3/7/2019	三	20:30-21:45	8	380		
輕鬆健體瑜伽課程Q	13/6-12/9/2019	四	09:15-10:30	8	380		
輕鬆健體瑜伽課程H	30/5-18/7/2019	四	19:15-20:30	8	380		
輕鬆健體瑜伽課程D	30/5-18/7/2019	四	20:30-21:45	8	380		
輕鬆健體瑜伽課程C	17/5-12/7/2019	五	09:15-10:30	8	380		
輕鬆健體瑜伽課程P	24/5-19/7/2019	五	10:30-11:45	8	380		
輕鬆健體瑜伽課程O	3/5-28/6/2019	五	19:15-20:30	8	380		
輕鬆健體瑜伽課程M	14/6-2/8/2019	五	20:30-21:45	8	380		
CPL偏光濾鏡運用	1/4-29/4/2019	一	19:30-21:30	4	380	有興趣或在職人士	課程大綱： 1. 介紹CPL偏光鏡原理 2. CPL偏光鏡的運用 3. 外影實習，日期及地點待定 4. 學員作品欣賞及分析每堂均有實習時間，導師從旁指導 (學員可上完第一堂後才買濾鏡) 所收費用已包括外影實習之人生意外保險費
妙韻粵曲班	8/4-6/5/2019 20/5-10/6/2019 17/6-15/7/2019	一	15:00-17:00	4	120	初學/曾學粵曲人士	教授粵曲基本知識，包括粵曲理論、正確使用嗓音、各種唱腔等。
親子英語創意手工樂園	20/5-24/6/2019	一	12:00-13:00	6	560	2-3歲(只限1名家長陪同幼兒上課)	須另收材料費\$40。 本課程以多元化的創意和想像力為主題。導師會以不同的類型的手工藝或遊戲，以淺至深的形式，以不同物料帶領家長和小朋友一起發揮創意。父母和幼兒一起創作的過程，培養親子間和諧的感情和溝通，玩樂同時訓練小朋友小肌肉發展、觀察力、想像力和專注力，使小朋友能在有趣和愉快的環境中學習並啟發創意，讓孩子共聚開心時刻。課程內容:手指畫、輕黏土製作、創意手工、扭氣球.....等 ※學員自備小童手袖、圍裙1條、毛巾盒+濕毛巾1條(抹手用)(敬請各家長為學生帶備小書包/小背包以放置私人物品並寫上姓名，多謝合作！)

本會有權修改各項課程之舉辦日期及時間，並保留最終決定權

上課地點: 山景服務處 (屯門山景邨山景社區會堂) 查詢電話: 2467 3867							
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
幼兒輕黏土 DIY手工樂園班	20/5-24/6/2019	一	14:30-15:30	6	420	K1-K3	須另收材料費 \$80。 本課程以發揮小孩的創意和想像力為主題。導師會利用輕黏土形式創作, 以訓練小朋友的小指頭肌肉發展, 能培養他們專注力、觀察力、創造和創新思維能力, 帶領幼兒在愉快的環境中啟發創作力。 學生自備: 蠟筆或油粉彩 (12色)、小量文具: 鉛筆、間尺、橡皮擦(學員所有物品必須寫上姓名)
幼兒英語啟發畫班	20/5-24/6/2019	一	16:00-17:00	6	360	K1-K3	本課程以發揮小孩的創意和想像力為主題。導師會利用不同數字, 英文字, 圖形, 顏色, 形狀。在畫畫的同時, 教導小朋友英文詞彙及增強學習英文的自信心。 學生自備: A3畫簿、紙巾、油粉彩(12色或以上)、廣告彩或水彩(12色或以上)、毛巾盒(連濕毛巾)及小童圍裙和手袖 (學員所有物品必須寫上姓名)
I LOVE PHONICS A	20/5-24/6/2019	一	17:15-18:15	6	440	K1-K3	另收\$40材料費。 本課程以拼音(Phonics)方法教授, 導師透過有系統及具趣味性的拼音遊戲, 讓幼兒輕鬆地學習拼讀英文生字的技巧, 以銜接小學課程。目的是讓幼兒把字音及字母聯繫, 讓幼兒有信心地讀出英文, 並從朗讀的過程中加強成就感。每節均採用電腦光碟輔助教學, 透過豐富的影音刺激, 加強學習效果。 學生自備: 蠟筆或油粉彩 (12色)、小量文具: 鉛筆、間尺、橡皮擦。(學員所有物品必須寫上姓名)
伸展健體課程	1/4-24/6/2019	一	11:30-12:30	11	330	興趣人士	學習伸展好處: 有助促使身體的醒覺性、增強活力、特別是女性擁有優美線條, 以輕鬆並安全地減掉身上贅肉, 緩解身體腫脹、骨骼發展, 腰背痛和身心疲勞等。 (自備瑜珈席)
伸展健體課程A	6/4-29/6/2019	六	08:00-9:00	12	360		
伸展健體課程B			09:00-10:00				
導引氣功健體班-養生八段錦(長者)	2/4-7/5/2019 14/5-18/6/2019 25/6-30/7/2019	二	15:00-16:00	6	160	只限60歲以上康復人士	教授八段錦氣功功法, 簡單易學, 功效顯著。 學員自備: 地氈一張
導引氣功健體班-養生八段錦					180	只限康復人士	
養生佛掌拳班(長者)	23/4-25/6/2019	二	08:00-09:00	10	180	60歲以上	36式養生佛掌拳, 有別於南拳的勁度及太極的柔, 但卻又柔合了兩者的拳式及內勁, 是一套非常合適任務年齡人士而又容易學習的拳式。
養生佛掌拳班					200	興趣人士	
新型生態盆栽(設計和製作)	向職員查詢	二	16:30-17:30	1	60	8歲以上	教學目的: 1. 增長植物的生長知識; 2. 發揮無限想像力和創意空間; 3. 鍛鍊專注力和思維能力; 4. 培養學生的責任心和愛心。 【自備工具: 鉗、掃、噴壺】材料費: \$130
(親子)新型生態盆栽(設計和製作)				1	60	3-7歲親子班	
中國水墨畫	23/4-11/6/2019 18/6-6/8/2019	二	10:00-11:30	8	250	興趣人士	教授國畫寫意用筆、用墨、用色技巧, 描繪動、靜物、山水及加深對中國畫的認識, 提高個人氣質。
成人拉丁舞	9/4-28/5/2019 4/6-23/7/2019	二	20:30-21:45	8	360	興趣人士	教授各式各樣的社交舞、牛仔、恰恰、森巴、鬥牛等。

本會有權修改各項課程之舉辦日期及時間, 並保留最終決定權

上課地點: 山景服務處 (屯門山景邨山景社區會堂) 查詢電話: 2467 3867							
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
樂兒英語升小學 生字、生詞拼讀班	7/5-11/6/2019 18/6-23/7/2019	二	17:00-18:00	6	500	五歲或以上小學生	本班採用英國劍橋大學的幼兒英文生字庫為藍本, 配合香港教科書的內容, 以風趣的教學手法, 協同同學輕鬆地掌握英文生字的正確讀音、速效的串字方法, 並牢記常用字詞的解釋等, 令學習過程更暢順, 更見成效。
楊式太極基礎班(長者)	28/5-30/7/2019	二	14:00-15:00	10	220	有興趣或在職人仕	教授24式太極拳, 是一套非常合適任何年齡人士而又容易學習的拳式。
楊式太極基礎班					240		
K-POP流行舞班	16/4-21/5/2019 28/5-2/7/2019	二	17:30-18:30	6	320	4-12歲	課程以韓國流行音樂為主題, 並結合韓國舞曲去教授小朋友認識K-Pop
	27/4-1/6/2019 8/6-13/6/2019	六	13:30-14:30				
楊式太極班(長者)	2/4-4/6/2019 11/6-13/8/2019	二	19:00-20:00	10	220	有興趣或在職人仕	教授24式太極拳, 是一套非常合適任何年齡人士而又容易學習的拳式。
楊式太極班			19:00-20:00		240		
中華乾隆扇(長者)	30/5-2/8/2019	四、五	15:30-16:45	20	340	60歲以上	通過對功夫扇的練習, 提高全身筋骨的柔軟性和堅固性, 增強指力、腕力、握力及臂力。
中華乾隆扇					440	興趣人士	
成人K-pop流行舞(新班)	向職員查詢	三	11:30-13:00	8	360	有興趣人士	教授時下最流行的韓國團體歌曲舞步, 透過強勁的節拍。從而也可鍛鍊心肺功能、強化肌肉、增加柔軟度及提升身體各部位的協調能力, 能有效提升自信及減壓。
鉛筆素描	17/4-3/7/2019	三	10:30-12:30	10	350	興趣人士	以鉛筆為主, 教授寫生及照相寫實方式的素描技巧。附美學培養、名作欣賞、美術史等知識。
綜合瑜珈班A(新班)	3/4-29/5/2019 5/6-24/7/2019	三	14:00-15:15	8	380	有興趣人士	具十年教學經驗, 指導亞斯坦加(Astanga)、陰(Yin)及哈達(Hatha)三種瑜珈。每節課將有一個主題如肩頸位、髖關節、排毒、兩人式子等。可解決如失眠、肩痛、肥胖等都市病, 亦藉著拉筋使身心更輕鬆。適合初學者及較有經驗的男女學員。
綜合瑜珈班B(新班)	3/4-29/5/2019 5/6-24/7/2019	三	15:15-16:30	8	380	有興趣人士	具十年教學經驗, 指導亞斯坦加(Astanga)、陰(Yin)及哈達(Hatha)三種瑜珈。每節課將有一個主題如肩頸位、髖關節、排毒、兩人式子等。可解決如失眠、肩痛、肥胖等都市病, 亦藉著拉筋使身心更輕鬆。適合初學者及較有經驗的男女學員。
輕輕鬆鬆集體舞	3/4-12/6/2019 19/6-21/8/2019	三	19:30-21:00	10	200	興趣人士	教授各式各樣的集體舞、民俗舞、排舞及DISCO等舞蹈。
樹脂黏土 美食PARTY	17/4-15/5/2019 22/5-12/6/2019 19/6-10/7/2019	三	17:00-18:00	4	260	5-9歲	教授用樹脂黏土製作各式各樣的黏土作品。 須另收材料費 \$120
開心楊式太極拳(長者)	16/5-18/7/2019	四	14:00-15:00	10	220	60歲以上	教授楊式太極拳, 是一套非常合適任務年齡人士而又容易學習的拳式。
開心楊式太極拳					240	興趣人士	

本會有權修改各項課程之舉辦日期及時間, 並保留最終決定權

上課地點: 山景服務處 (屯門山景邨山景社區會堂)							查詢電話: 2467 3867
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
精靈學前預備班C (新班)	9/5-13/6/2019	四	14:15-15:15	6	500	2-3歲	學前預備班是針對幼兒在發展中的需要而設，透過模擬幼稚園課程模式，配以不同主題小班教學活動，孩子在沒有家長陪同下自行上課，學習獨立自理，社交溝通訓練，大小肌肉鍛鍊，提升語言及表達能力。讓孩子投入群體生活，體會學習的樂趣，輕鬆迎接校園生活，把握幼兒學習黃金時機課程內容： 導師會透過主題教學活動、英語學習坊、音樂唱遊分享、故事分享、數理、常識、看圖認字、繪畫、小手工製作、集體遊戲等活動。學員自備小背包、粗型蠟筆、濕毛巾、紙巾、水。所有私人物品，家長必須為子女填上姓名。 ＜＜請家長在課堂完結後準時到達本會接貴子女放學＞＞須另收材料費 \$40
I LOVE PHONICS B	9/5-13/6/2019	四	16:45-17:45	6	440	K1-K3	另收\$40材料費。 本課程以拼音(Phonics)方法教授，導師透過有系統及具趣味性的拼音遊戲，讓幼兒輕鬆地學習拼讀英文生字技巧，以銜接小學課程。目的是讓幼兒把字音及字母聯繫，讓幼兒有信心地讀出英文，並從朗讀的過程中加強成功感。 每節均採用電腦光碟輔助教學，透過豐富的影音刺激，加強學習效果。 學生自備：蠟筆或油粉彩 (12色)、小量文具：鉛筆、閹尺、橡皮擦。(學員所有物品必須寫上姓名)
成人標準社交舞蹈課程	2/5-20/6/2019 27/6-15/8/2019	四	20:00-22:00	8	360	有興趣人士	教授慢三(Waltz)、探戈(Tango)、快三(Skeda)、胡步(Foxtrot)、快四(Quick Step)。
普拉提健體治療班	12/4-14/6/2019 21/6-9/8/2019	五	18:15-19:15	8	380	有興趣人士	透過Pilates普拉提運動，助你減輕關節疼痛，強化核心肌肉，增強腰、膝、小腿、腳腕部功能，改善O形腳、長短腳等問題。 【學員需自備大毛巾、地席及穿著運動服裝】
集體Disco	10/4-19/6/2019 26/6-28/8/2019	三	11:30-12:30	10	180	興趣人士	教授各式各樣的集體舞、民俗舞、排排舞。
懷舊國語金曲班	14/6-16/8/2019	五	14:30-16:00	10	230	興趣人士	透過學習練習掌握普通話，提昇普通話能力。
成人毛筆書法班	17/5-12/7/2019	五	10:45-12:00	8	320	興趣人士	1.根據學員情況，設定學習方向，制定學習計劃； 2.傳授經典碑帖解讀方法與臨習要領； 3.現場示范講解； 4.現場點評作品。 教學語言：普通話，粵語 自備文房四寶或沈老師代購\$150/套
肚皮舞班 (新班)	3/5-28/6/2019	五	17:30-18:30	8	400	適合任何人士 毋須具備舞蹈經驗	源於中東的肚皮舞擁有二千多年的歷史，是一種既複雜又多姿多彩的舞蹈。 肚皮舞講求身體及肌肉的控制及協調。 學習肚皮舞除可享受舞蹈的樂趣外，更有助改善身體的線條。導師教授學員基本組合動作、肌控及身體協調，以提升學員學習能力。學員需穿著一般運動服裝上課。 【學員可穿輕便服裝】
親子瑜珈班 (新班)	3/5-24/5/2019	五	17:30-18:30	4	360	3至12歲小朋友及1位家長	小朋友學瑜珈，不僅可以幫助骨骼成長發育，有利於血液循環和大腦發育。親子瑜珈透過父母跟著小朋友互動，更可以增進孩子心靈的安定、安全感，還能同時提高學習力、建立自信心。 【請自備瑜珈席】

本會有權修改各項課程之舉辦日期及時間，並保留最終決定權

上課地點: 山景服務處 (屯門山景邨山景社區會堂)							查詢電話: 2467 3867
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
瘦身纖體瑜珈 Slim Yoga (新班)	3/5-28/6/2019	五	18:30-19:30	8	400	適合任何初學者及減肥人士	瘦身纖體瑜珈課堂的節奏較快，配合呼吸法去活動我們的身體，保持動作的時間較一般的短，強調呼吸的節奏與動作的配合，再加上針對腹部、練習不同核心肌肉和扭動動作，能令阻塞的淋巴管道得以暢通，脂肪及水分在體內得以正常運作，同時有效按摩五臟六腑，刺激體內分泌腺體，將原來失調的荷爾蒙分泌回復正常，從而提高新陳代謝，加快體內脂肪的燃燒。 【請自備瑜珈席】
YOGA DANCE (新班)	3/5-24/5/2019	五	18:30-19:30	4	320	適合任何人士	YOGA DANCE！舞蹈與瑜珈之間的結合，透過瑜珈式子組合成流暢的舞步，利用瑜珈姿勢，平衡及舞步上的重心轉移，同時可練習核心力量，身體靈活性及節奏感。【請自備瑜珈席】
跆拳道班(A)	12/4-26/4/2019 3/5-31/5/2019 14/6-28/6/2019	五	19:30-20:30	4	200	4歲-8歲兒童	教授跆拳道禮儀、基本踢法、套拳、自衛術、體能訓練、紀律培養等。(可中途插班，並可代購跆拳道袍及安排考帶)
跆拳道班(B)			20:30-21:30	4	200	6歲-12歲兒童	備註：\$200/4堂(不足4堂或多於4堂按比例收費,按月付款)
跆拳道班(C)	1/4-29/4/2019 6/5-27/5/2019 3/6-24/6/2019	一	17:00-18:00	4	200	K1 - K3	
兒童武術班 (新班)	12/4-24/5/2019 31/5-12/7/2019	五	16:30-17:30	6	200	4至11歲	教授中國傳統功夫，武術、長拳、劍術、棍術及基本功能鍛鍊。強身健體，促進兒童身心成長。 備註：學員上課時穿著運動服裝，必須為長運動褲動褲
普拉提健體瑜珈課程	18/5-6/7/2019	六	19:00-20:00	8	380	有興趣或在職人士	教授瑜珈各類動作，使身體每一部份都得到運動。首先，熱身部份主要是伸展動作，好處是通經脈，通淋巴。再以串連動作令你大量出汗，達至減肥修身及鍛練心肺功能。當中亦包括一些平衡動作，鍛練意志及集中力。最後，結尾舒緩部份有助你完全放鬆，釋放所有煩躁與憂慮。 (自備瑜珈席)
幼兒畫班A	1/6-20/7/2019		09:00-10:00			3-6歲	基礎入門、構思及繪畫方法、利用各種顏色材料畫出各種不同趣味圖畫，自備A3畫簿、25色油粉彩。
兒童畫班A		六	10:00-11:00	8	300	6-12歲	
幼兒畫班C	6/4-1/6/2019 8/6-27/7/2019		11:00-12:00			3-6歲	
兒童拉丁舞課程	11/5-15/6/2019 22/6-27/7/2019	六	16:30-17:30	6	320	4-12歲	教授各式各樣的社交舞、牛仔、恰恰、森巴、鬥牛等。
英數輔導課程A	27/4-18/5/2019 25/5-15/6/2019	六	09:30-11:00	4	220	小一至小六	針對學生學習英文或數學的困難，透過補充練習，有系統地幫助學生掌握學習英文或數學的要訣。課程按各人進度情況，因材施教。(包講義)
英數輔導課程B		六	11:00-12:30	4	220		
幼兒芭蕾舞	4/5-8/6/2019 15/6-20/7/2019	六	10:15-11:15	6	320	3-6歲	將傳統古典芭蕾舞基本技巧，融合基本步法簡易的現代的元素，授以活躍的教學方法，啟發藝術修養，陶冶性情，建立自信心，務使兒童能在愉快的氣氛下培育出優雅的儀態。 **服裝由導師代買。 芭蕾舞裙約\$150皮質技巧鞋連襪約\$160。 上課地點:山景社區會堂 / 身心美服務中心

本會有權修改各項課程之舉辦日期及時間，並保留最終決定權

上課地點: 山景服務處 (屯門山景邨山景社區會堂)							查詢電話: 2467 3867
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
澳洲舞蹈教師協會 芭蕾舞幼兒 證書課程 (新班)	4/5-25/5/2019 1/6-22/6/2019 29/6-20/7/2019	六	11:15-12:15	4	560	3-6歲	透過輕鬆音樂及兒歌學習芭蕾舞技巧。培養兒童的音樂感和對芭蕾舞的興趣，培養優雅氣質。達到水平之學員可於每年10月參加英國皇家舞蹈學院(RAD)芭蕾舞考試/4月參加國際及香港認可之澳洲舞蹈教師協會(ATOD)芭蕾舞考試。 **考試費另計，服裝由導師代買。 芭蕾舞裙約\$150皮質技巧鞋連襪約\$160。 上課地點: 山景社區會堂 / 身心美服務中心
英國皇家芭蕾舞 幼兒證書課程 RAD Ballet(新班)	4/5-25/5/2019 1/6-22/6/2019 29/6-20/7/2019	六	15:00-16:00	4	600	5-7歲	透過輕鬆音樂及兒歌學習芭蕾舞技巧。培養兒童的音樂感和對芭蕾舞的興趣，培養優雅氣質。達到水平之學員可於每年5-6月參加英國皇家舞蹈學院(RAD)芭蕾舞考試。 **考試費另計，服裝由導師代買。 芭蕾舞裙約\$150皮質技巧鞋連襪約\$160。 上課地點: 山景社區會堂
LOVE English Phonics A(初級)	4/5-8/6/2019	六	14:30-15:30	6	440	K2 - 小一	課程針對小朋友對英語缺乏興趣，以遊戲方式幫助小朋友認識英文字母的發音及一些常用單字，從而引發學習英語的興趣，打破隔膜，並透過小組互動學習模式幫助小朋友加深記憶。課程又會按進度加強學生英語詞彙。此課程分為4個級別: 初、中、高、精進，每級別為6堂，共4期。 持續完成4個級別及出席率達80%將獲發聽講證書乙張。
童畫舞蹈話劇班 (新班)	6/4-11/5/2019 18/5-15/6/2019 22/6-20/7/2019	六	15:30-16:30	5	350	4-11歲	從家傳戶曉的童話為題材開始，結局由學員自行按導師指引，以積極、樂觀、正面品德及個人對事故的應變能力來決定。
街舞舞蹈班Hip Hop	4/5-8/6/2019 15/6-20/7/2019	六	12:30-13:30	6	320	4-12歲	街舞Hip Hop是一種文化運動，最為人熟知Rap、R&B音樂風格相同。這種嘻哈文化已經從一個地下活動，推廣到世界各地，並已很藝術化，特別是在美國。四大傳統支柱嘻哈是：DJ音樂，說唱，街舞，塗鴉藝術和MC。街舞是一種很個人化舞蹈。 上課地點: 山景社區會堂
			9:00-10:00				街舞Hip Hop是一種文化運動，最為人熟知Rap、R&B音樂風格相同。這種嘻哈文化已經從一個地下活動，推廣到世界各地，並已很藝術化，特別是在美國。四大傳統支柱嘻哈是：DJ音樂，說唱，街舞，塗鴉藝術和MC。街舞是一種很個人化舞蹈。 上課地點: 身心美服務中心
兒童舞獅班(新班)	13/4-4/5/2019 11/5-1/6/2019 8/6-29/6/2019	六	15:00-16:00	4	320	4-10歲	舞獅是一種團體運動，每位學員都要互相幫助，互相合作才能發揮到最好表現，希望透過訓練培養小朋友的合作性和獨立性。
親子卷紙花(新班)	1/6-8/6/2019 15/6-22/6/2019	六	14:00 - 15:00 (A) 15:30 - 16:30 (B)	2	120	4-12歲 (只限1 名家長 /親屬 陪同上 課)	捲紙花以花卉造型為主，它獨特之處是由人手製作的小花每朵都各有特色，可算是獨一無二的創作。捲紙花是一項容易掌握的手工，捲紙花既可製作平面圖案，亦可製成立體擺設；不單可拼貼花卉植物，又可隨意創作小動物或物件。 須另收材料費 \$60
爵士舞(初階)	13/4-25/5/2019 1/6-6/7/2019	六	18:30-19:30	6	320	5歲 以上	教授爵士舞基本動作，以加強肌肉及關節的動力及靈活性，以動作配合流行音樂，而編成舞蹈。

本會有權修改各項課程之舉辦日期及時間，並保留最終決定權

上課地點: 山景服務處 (屯門山景邨山景社區會堂)							查詢電話: 2467 3867
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
幼兒初階珠心算 (新班)	13/4-11/5/2019 18/5-8/6/2019 15/6-6/7/2019	六	14:00-15:00	4	360	K2-K3	讓學齡(幼稚園)前兒童熟悉雙手撥影像珠算及心算的概念和基本的算術公式(減法和加法)；完成課程後，能夠進行簡單的一系列數的加法和減法運算。 完成3個月之初階課程後可升讀中階課程
兒童珠心算(新班)	13/4-11/5/2019 18/5-8/6/2019 15/6-6/7/2019	六	15:15-16:15	4	360	5-12歲	透過基本珠心算的入門教學，幫助小朋友掌握算術的概念，結合校內的數學課程，提昇小朋友的心算能力，加強小朋友的數學能力。
幼兒初級 奧林匹克數學(新班)	13/4-11/5/2019 18/5-8/6/2019 15/6-6/7/2019	六	16:30-17:30	4	360	K2-K3	主要透過經典例題，讓小朋友深入分析歸納及總結，並學會以不同角度去分析及解決難題的辦法。
親子 毛筆硬筆書法班	6/4-1/6/2019 8/6-27/7/2019	六	19:00-20:15	8	320 (每 人)	中小學 生、成 人	1.根據學員情況，設定學習方向，制定學習計劃； 2.傳授經典碑帖解讀方法與臨習要領； 3.現場示范講解； 4.現場點評作品。 教學語言：普通話，粵語 自備文房四寶或沈老師代購\$150/套
柔道班	6/4-29/6/2019	六	19:30-21:00	13	325	6歲 以上	課程簡介：六級白帶至四級橙帶為初級階段，學一般柔道知識、技巧及保護動作。三級綠帶至一級啡帶為高級階段，除學習柔道技巧外還會教授搏擊及自衛術學習柔道技巧 (可中途插班，並可代購柔道袍及考帶)。
兒童卡通漫畫班	28/4-26/5/2019 2/6-23/6/2019 30/6-21/7/2019	日	12:30-13:30	4	200	5-10 歲 兒童	教導學員利用不同線條及色彩繪畫出造型有趣、生動之卡通人物。 [學員如出席率80%以上可於完班前向本中心申請聽講證書\$20]
幼兒畫班B	28/4-19/5/2019 26/5-16/6/2019 23/6-14/7/2019	日	10:00-11:00	4	160	3-6歲	以線條、色彩、卡通公仔為主要訓練項目，藉此訓練小朋友手、眼之協調及想像力。 (以油性粉彩為主要描繪工具)
兒童畫班B	28/4-19/5/2019 26/5-16/6/2019 23/6-14/7/2019	日	11:00-12:30	4	230	6-11歲	適合A班晉升之學員、舊學員或有初步繪畫基礎之男女兒童，課程以教導寫實及設計構圖為主，引導學員寫實的描繪能力及設計畫作的方法。 (按每期所教的主題使用繪畫顏料，主要以水彩為主再配合其他繪畫顏料如：木顏色、Sign Pen 及油溶性粉彩設計及繪畫。)
成人合唱團(新班)	7/4-5/5/2019 19/5-9/6/2019 16/6-7/7/2019	日	14:00-15:00	4	200	有 興趣 人士	教授腹腔共鳴歌唱法、歌唱呼吸法、咬字吐字法、合唱技巧、和音處理等。
鋼琴演奏班(新班)	7/4-5/5/2019 19/5-9/6/2019 16/6-7/7/2019	日	15:45-16:45	4	320	9歲 或以上 有興趣 人士	鋼琴發聲的原理、演奏的姿勢、高低音的控制、拉奏音階練習、基礎歌曲練習。
裱畫入門班	2/6-30/6/2019	日	16:30-18:30	5	380	有 興趣 人士	備註:材料自備，亦可經導師購買，材料費\$150 書畫裝裱是我國特有的一種保護和美化書畫的傳統藝術，經過裝裱的書畫，牢固、美觀，便於收藏和佈置觀賞。本課程以傳統方法，按部就班教授學員相關步驟，使學員能自行製作壓鏡作品。 [學員如出席率80%以上可於完班前向本中心申請聽講證書\$20]

本會有權修改各項課程之舉辦日期及時間，並保留最終決定權

課程	日期	星期	時間	需	費用	對象	內容
暖笠笠編織班	11/3-6/5/2019 (22/4停)	一	10:00-11:30	8	280	興趣人士	教授基本編織技巧,從而織出有心思創意不同款式的毛冷、毛線製品。例如:頸巾、冷帽、背心、新穎線衫。【自備毛冷、冷針】
迷你麵粉花班	3/5-28/6/2019 (7/6停)	五	10:00-11:30	8	340	興趣人士	本課程教授製作麵粉花的方法,費用不包括材料費(約\$250)及自備工具。[導師:許靜賢]
時代曲班	15/4-20/5/2019 (22/4、13/5停) 27/5-17/6/2019 24/6-22/7/2019 (1/7停)	一	(A班) 10:00-11:30 (B班) 14:00-15:30	130			從基本著手,發聲練習,簡譜視唱技巧,改善音色及音準拍子,及教授經典國、粵語金曲(導師:叻姐)
明珠國語金曲班	23/4-14/5/2019 21/5-11/6/2019 18/6-9/7/2019	二	11:00-12:30	4		興趣人士	從發聲練習,簡譜視唱技巧,改善音色及音準拍子。教授經典國語金曲 [導師:紀明珠女士]
流行粵語金曲班	17/4-15/5/2019 (1/5停) 22/5-12/6/2019 19/6-10/7/2019	三	19:15-21:45	320			教授流行經典粵語歌唱技巧,適合對想學唱歌、學習舞台表現、提升唱歌技巧的人士報讀。[導師:莎莉老師]
天鳥粵曲唱家班 C	10/4-8/5/2019 (1/5停)	三	14:30-16:00	150		興趣人士	教授粵曲基本知識,包括粵曲理論、正確使用嗓音、各種唱腔等
天鳥粵曲唱家班 (長者特惠) C	15/5-5/6/2019 12/6-3/7/2019			130		60歲以上	
天鳥粵曲唱家班A				170		興趣人士	
天鳥粵曲唱家班 (長者特惠) A	11/4-2/5/2019 9/5-30/5/2019 6/6-27/6/2019	四	10:30-12:30	4	120	60歲以上	
天鳥粵曲唱家班B				150		興趣人士	
天鳥粵曲唱家班 (長者特惠) B				100		60歲以上	
經典金曲班 A			14:30-16:00	130		興趣人士	從基本著手,發聲練習,簡譜視唱技巧,改善音色及音準拍子,及教授經典國、粵語金曲(導師:吳嘉萍)
經典金曲班A (長者特惠)	29/3-3/5/2019 (5/4、19/4停)			110		60歲以上	
經典金曲班 B	10/5-31/5/2019 14/6-5/7/2019	五		130		興趣人士	
經典金曲班B (長者特惠)			20:00-21:30	110		60歲以上	

課程	日期	星期	時間	需	費用	對象	內容
書法班初班 (B)	14/5-2/7/2019	二	10:00-11:15	8	340	興趣人士	教學內容:由隸書開始教授書寫技巧,五指執筆法、運用及漢字的結構美,講解書法源流歷史,分析及臨摹歷代經典法帖及欣賞古代大師的書法作品【學員需自備:宣紙、毛筆(一枝白雲)墨:趙占霞]
寫意水墨畫班 (B)	14/5-2/7/2019	二	11:20-12:50	8	400	興趣人士	課程主要教授花鳥題材畫作,以輕鬆的筆觸,寫意的筆法帶出花之嬌媚,鳥之靈動,題上契合畫意的詩句,意境悠遠,賞心悅目。山水畫從傳統山水之皴法,到現代之淋漓流暢,體會行雲流水,超然物外的曠達。【學員需自備:宣紙、毛筆(一枝白雲,一枝兼毫)、墨、調色碟、國畫顏料、紙巾枱墊或報紙、洗筆用容器】或由導師代購,費用約\$150 [導師:趙占霞]
山水畫班	22/5-10/7/2019	二	14:00-15:15	8	400	興趣人士	由傳統基本山石,草木,行雲流水,點景人物教起,直到全景構圖。由淺入深的教授各種山水皴法,配合貼切意境的詩詞,掌握傳統山水精髓。【學員需自備:宣紙、毛筆(一枝兼毫筆,一枝勾線筆)、墨、調色碟、(國畫顏料:花青、硃磬、赭石、藤黃)、紙巾枱墊或報紙、毛毡、筆架、筆帘、洗筆用容器】 [導師:趙占霞]
山水畫(晚間)	請向職員查詢	二	19:00-21:00	8	420	興趣人士	適合初學人士,教授樹、石、山、雲、瀑布的畫法及匠師摹名家的作品【學員需自備:宣紙、毛筆、墨、調色碟、國畫顏料、紙巾枱墊或報紙、洗筆用容器】 [導師:余松發]
二胡班A - 初	3/4-24/4/2019 8/5-29/5/2019 (1/5停)	三	18:00-19:30	每月計	70/堂	興趣人士	演奏姿態,包括:坐姿、持琴、運弓-長、短弓練習,按指(音程、指距等)練習曲及小調習拉-學員需自備樂器(費用以每月計算) [導師:劉森]
二胡班B - 中	5/6-26/6/2019		19:30-21:00				
晚間書法班D	請向職員查詢	三	19:30-21:00	8	340	興趣人士	適合初學人士,由篆書開始,其後學習各體書法【學員需自備:字帖、宣紙、毛筆、墨汁、碟仔、枱墊或報紙、洗筆用容器】 [導師:余松發]
寫意水墨畫班 (A)	25/4-13/6/2019	四	10:00-11:30	8	400	興趣人士	課程主要教授花鳥題材畫作,以輕鬆的筆觸,寫意的筆法帶出花之嬌媚,鳥之靈動,題上契合畫意的詩句,意境悠遠,賞心悅目。山水畫從傳統山水之皴法,到現代之淋漓流暢,體會行雲流水,超然物外的曠達。【學員需自備:宣紙、毛筆(一枝白雲,一枝兼毫)、墨、調色碟、國畫顏料、紙巾枱墊或報紙、洗筆用容器】或由導師代購,費用約\$150 [導師:趙占霞]
書法班初班 (A)	14/5-2/7/2019	四	11:40-12:55	8	340	興趣人士	教學內容:由隸書開始教授書寫技巧,五指執筆法、運用及漢字的結構美,講解書法源流歷史,分析及臨摹歷代經典法帖及欣賞古代大師的書法作品【學員需自備:宣紙、毛筆(一枝白雲)墨、調色碟、紙巾枱墊或報紙、洗筆用容器】 [導師:趙占霞]
中國篆刻班	請向職員查詢	四	19:30-21:00	8	400	18歲以上 興趣人士	1.由漢印入手(朱文及白文),旁及秦印及歷代名家。 2.學習刻邊款及如何欣賞各名家的風格。 3.文字歷代之演變(甲骨、大篆、小篆、隸書等)。【工具:石(青田、壽山)、刻刀大小各一、筆(小圭筆、衣紋)學員自備或於首堂向導師查詢。】(包括:篆刻刀、石章、砂紙、印床、筆) [導師:余松發]
書法班A	請向職員查詢	五	12:10-13:40	8	340	興趣人士	教授草書及書法理論。學員需自備:字帖、宣紙、毛筆、墨汁、碟仔、枱墊或報紙、洗筆用容器 [導師:余松發]
書法班B	請向職員查詢	五	13:40-15:10				
書法班C	請向職員查詢	六	16:15-17:45				適合初學人士,由篆書開始,其後學習各體書法【學員需自備:字帖、宣紙、毛筆、墨汁、碟仔、枱墊或報紙、洗筆用容器】 [導師:余松發]

課程	日期	星期	時間	節數	費用	對象	內容
瑜珈班A	15/4-17/6/2019 (22/4、13/5停)	一	9:15-10:30	8	380	興趣人士	瑜珈漸漸普及，成為都市人減壓及運動的方法，透過學習多個瑜珈式子、呼吸、休息法、靜坐法等，令身體內外得到適量的運動，及透過練習達致心平氣和，精神得到鬆弛，強化身心。學員需自備大毛巾、地席及穿著運動服。亦可帶備清水。
瑜珈班D	3/6-29/7/2019		19:00-20:15				
瑜珈班E	(1/7停)		20:30-21:45				
瑜珈班L	21/5-9/7/2019	二	19:00-20:15	8	380	興趣人士	專為減輕或預防一般都市病（如頭痛、失眠、便秘、肩膊、脊骨僵硬、坐骨神經痛等）而設計，多款式子令動作更到位，效果更顯著；排毒修身~透過收腹練習徹底按摩內臟，排出體內毒素，加上伸展扭轉動作以通淋巴，拉散脂肪，極有效排宿便減肚脹去水腫。讓學生在痛苦中放鬆，盡享拉感，樂趣，體會瑜珈氣感，達到收手臂、腰、臀、大腿之功效。
瑜珈班K			20:15-21:30				
都市病治療瑜珈課程Q	3/4-29/5/2019 (1/5停)	三	9:15-10:30	8	380	興趣人士	
都市病治療瑜珈課程T	5/6-24/7/2019		10:40-11:55				
瑜珈班C	10/4-5/6/2019 (1/5停)	三	19:15-20:30	8	380	興趣人士	瑜珈漸漸普及，成為都市人減壓及運動的方法，透過學習多個瑜珈式子、呼吸、休息法、靜坐法等，令身體內外得到適量的運動，及透過練習達致心平氣和，精神得到鬆弛，強化身心。學員需自備大毛巾、地席及穿著運動服。亦可帶備清水。
瑜珈班U			20:35-21:50				
瑜珈班F	9/5-27/6/2019	四	19:00-20:15				
瑜珈班G			20:30-21:45				
瑜珈班B	18/4-6/6/2019	13:45-15:00					
瑜珈班J	26/4-21/6/2019 (7/6停)	五	19:00-20:15				
瑜珈班I	17/5-12/7/2019 (7/6停)		20:30-21:45				
瑜珈班R	3/5-28/6/2019 (7/6停)	六	9:00-10:15				
瑜珈班S			10:25-11:40				
瑜珈班H	25/5-13/7/2019	六	09:00-10:15				
瑜珈班M			10:25-11:40				
輕鬆健康舞蹈班	29/4-24/6/2019 (13/5停)	一	11:00-12:30	8	160	興趣人士	輕鬆學習舞步，維持健康身體。
輕輕鬆鬆健體舞	7/5-25/6/2019	二	11:45-13:15	8	260	興趣人士	健體舞作為一項有氧運動，具有所有帶氧運動的健身功能，如全面提高身體素質、促進肌體各組織器官的協調運作，使人體達到最佳機能狀態。此外，健體舞還是一項輕鬆、優美的體育運動，在健身的同時，帶給人們藝術享受，使人心情愉快，減輕了心理壓力，促進身心健康發展，從而更增強了瘦身的效果。
清晨太極班	2/4-25/4/2019 30/4-23/5/2019 28/5-20/6/2019	二、四	08:00-09:00	8	180	興趣人士	能舒筋活絡、使腰腿靈活、精神充沛。【導師：王汎文女士】
普拉提健體治療班	請向中心職員查詢	二	9:00-10:00	8	380	興趣人士	透過Pilates普拉提運動，助你減輕膝關節疼痛，強化核心肌肉，增強腰、膝、小腿、腳腕部功能，改善O形腳、長短腳等問題透過
木蘭拳-雙扇	7/5-25/6/2019	二	10:10-11:40	8	240	興趣人士	木蘭拳是吸取部分太極拳、體操、舞蹈等動作而形成的一種武術健身項目，它的動作既符合太極拳柔而不軟、鬆而不懈的技術特點，又具有體操、舞蹈那樣健美舒展的動作和優美多姿的造型。教授木蘭拳中的28式拳，24式扇(單雙扇)，徒手操等【導師：梁錦璇女士】
* 伸展筋骨健體班	8/5-26/6/2019	三	08:00-09:00	8	260	興趣人士	筋骨運動有助促使身體的醒覺性、使身體產生活力、呈現生氣蓬勃的狀態等。[導師：王汎文女士]

課程	日期	星期	時間	節數	費用	對象	內容
普拉提深層伸展纖體班	25/5-13/7/2019	六	11:45-12:45	8	480	興趣人士	糅合了東方和西方運動概念而成，西方著重於身體肌肉能力的訓練，如腰、腹、背、胸；而東方就著重於呼吸和心靈集中的訓練，如冥想，瑜伽和太極。伸展是普拉提中主要訓練之一，其特殊之處就是不會經運動後導致肌肉發達，通過對身體核心部位的鍛鍊，使脊柱變得更為穩定且有柔韌性。以普拉提深層伸展不但改善了身體線條，還對矯正頸部和脊髓起到好的效果。【自備瑜伽席】**每位新報名學員包瑜伽拉力帶一條**
幼兒劍橋英語Kids box starters [新班]	11/4-16/5/2019	四	17:00-18:00	6	500	2.5 - 4歲幼兒	KidsBox 主張輕鬆學習，以書本主角一家人的日常生活展開主題，配以有趣和生動的故事和活動，培養「聽、說、讀、寫」的技能，為小朋友創造一個自信英語的起點。本課程用由《劍橋大學出版社》出版之“Kid's sBox”為主要教材，專為K1 - P6的小朋友學習英語而編制。老師以生動有趣的方式教學，而且課程內容的編制讓小朋友更有信心地學習英語，從而培養對英文的興趣。除了生動有趣的內容外，課程內容的編制更包含劍橋小學英語考試(YLE)，以加強英語聆聽、會話、閱讀和寫作方面的能力，為將來進階學習或考試作全面準備。 ~~另付教材費:\$240
樂兒英文生字拼讀班	11/4-16/5/2019 23/5-27/6/2019	四	16:00-17:00	6	500	7 - 9歲	本班採用英國劍橋大學的幼兒英文生字庫 (movers) 為藍本，配合香港教科書的內容，以風趣的教學手法，協助同學輕鬆地掌握英文文字的正确讀音、速效的串字方法，並牢記常用字詞的解釋等，令學習過程更暢順，更見成效(資深師：冼德星)
日本語課程-旅遊篇	請向中心職員查詢	四	19:30-21:00	6	320	13歲以上	以生動、活潑而又實用的教學方法以讓學生能於輕鬆的氣氛下學習常用旅遊日本語，[課程包講義]
婦女識字班	21/6-23/8/2019	五	9:30-11:00	10	60	興趣人士	由義務導師輕鬆教授中文
Jolly Phonics 兒童英文拼音課程 (全新一期)	8/6-13/7/2019	六	14:00-15:00	6	500	K2 或以上	Jolly Phonics以輕鬆有趣的手法，讓孩子利用多元感官，學習使用字母發音來閱讀及寫作。孩子熟習字母發音後，可以辨識單字的各個發音，拼合串字，更有信心使用英語。<完成整個Jolly Phonics課程共8期，可獲頒本會證書>
跆拳道訓練班A	每月計算	六	14:45-16:00	每月計	200	4 - 12歲	跆拳道之基本理論、腳踢、手擊攻防法、實用自衛術、跆拳道比賽技巧。備註：學員上課時穿著運動服裝，必須為長運動褲。
跆拳道訓練班B			16:00-17:15				
空手道A	每月計算	六	13:15-14:30	每月計	220	4 - 12歲	教授空手道之基本理論、腳踢、手擊攻防法、實用自衛術、空手道比賽技巧。備註：學員上課時穿著運動服裝，必須為長運動褲。
幼兒畫班A	25/5-13/7/2019	六	14:00-15:00	8	300	4 - 6歲	基礎入門、構思及繪畫技巧、透過繪畫培養幼兒的觀察、空間思維及創作能力(自備顏色(木顏色或蠟筆)及A3畫簿) 經驗資深導師：Jenny姐姐(曾任幼稚園老師，多間機構導師豐富教學)
幼兒畫班B			15:00-16:00				
幼兒畫班C			13:00-14:00				
兒童綜合繪畫班	13/4-25/5/2019 (20/4停) 1/6-20/7/2019 (8/6、15/6停)	六	9:30-10:30	6	340	6 - 12歲	著重創意思考，透過多種媒體及材料引導學員創作，並可介紹參加國際性兒童畫比賽【學生自備8開畫簿36色或以上粉彩，12或以上廣告彩，價錢約\$60-100或可由導師代購】
小天使畫彩虹—A	13/4-25/5/2019 (20/4停) 1/6-20/7/2019 (8/6、15/6停)	六	10:30-11:30	6	340	3.5 - 6歲	【宏宇畫室合辦】
小天使畫彩虹—B	11:30-12:30						

課程	日期	星期	時間	名額	費用	對象	內容
成人國畫班A班 (基礎班)	20/5-15/7/2019	—	9:30-11:00	8	380	有 興趣 人士	教授國畫的基本用墨用色手法及技巧,了解工筆與寫意畫的分別與筆法,山水畫與花鳥畫等由淺入深掌握中國畫的趣味。***學生自備:畫紙(生宣,熟宣),毛筆,調色盤等繪畫工具可向導師代購。
成人國畫班B班 (進階班)	20/5-15/7/2019	—	11:15-12:45	8	380	有 興趣 人士	教授國畫的基本用墨用色手法及技巧,了解工筆與寫意畫的分別與筆法,山水畫與花鳥畫等由淺入深掌握中國畫的趣味。***學生自備:畫紙(生宣,熟宣),毛筆,調色盤等繪畫工具可向導師代購。
懷舊金曲 Live班	15/4/17/6/2019	—	10:30-12:30	8	480	有 興趣 人士	本課程每課選唱中外懷舊金曲,導師為學員進行精心分析及示範,引導學員在音色控制感情演繹甚至台風造型等方面,去達到所需要的技巧,務求學員能即時應用,加深對演唱懷舊金曲之興趣及技巧。
靜心瑜伽 課程P	29/4-24/6/2019	—	14:05-15:20	8	380	有 興趣 人士	瑜伽漸漸普及,成為都市人減壓及運動的方法,透過學習多個瑜伽式子、吸、休息法、靜坐法等,令身體內外得到適量的運動,及透過練習達致心平氣和,精神得到鬆弛,強化身心。【學員需自備毛巾、地席及穿著運動服裝】
普拉提班	1/4-3/6/2019	—	15:30-16:30	8	380	有 興趣 人士	透過拉筋和加強伸展動作,達至強化肌肉,對脊骨及關節有整合的作用,練習普拉提,配合正確的呼吸,能有效地減低精神壓力,增加身體柔軟度。由於肌肉調節得宜,可預防肌肉受傷,同時可改善坐骨神經痛等都市痛症。更重要的是長期練習可發展一定矯正身體的作用。【學員需自備毛巾、地席及穿著運動
瑜伽輪 肩背伸展 瑜伽班	7/5-25/6/2019	二	14:10-15:40	8	500	有 興趣 人士	瑜伽輪是專門設計來配合人體脊柱弧度,用作肩背伸展瑜伽的輔助工具。學習如何安全地使用瑜伽輪,使腰、背部、胸部和肩膀放鬆,有助改善寒背、腰背僵硬及矯正不良的身體姿態等問題。*本課程不適合急性腰痛痛症人士練習。*【學員需自備毛巾、地席及穿著運動服裝】【上課時中心提供瑜伽輪】
幼兒繪本 藝術音樂班	16/4-21/5/2019 28/5-2/7/2019	二	14:30-15:30	6	480	2.5-5歲 (家長不可陪同上課)	本課程以德國作曲家及教育家奧福的教育理念,藉創意、活潑、輕鬆、趣味的音樂律動,帶領小朋友以身體感受音樂。透過音樂遊戲、開心舞步、繪本故事、環保創意手工、兒歌唱遊、節拍等...讓幼兒感受基本音樂元素。啟發他們的才能和天份,致力發展幼兒的音感,引發音樂的興趣,家長便為子女將來學習樂器奠定良好基礎。令孩子在幼兒階段接受有系統的音樂訓練。本中心配備有數碼鋼琴提供幼兒良好音樂學習環境。*另付材料費\$20*
親子幼兒 遊樂園	16/4-21/5/2019 28/5-2/7/2019	二	10:00-11:00	6	500	適合 1.5歲 至2.5 歲	通過一系列富創意和趣味的課程包括故事、唱歌、律動、美勞及日常認知學習為主。配合兒歌的體操活動,透過不同集體遊戲,鍛煉大小肌肉、官感訓練、社會科學和數學知識等,讓幼兒能互動地學習辨識、分享、規矩、聆聽、跟隨等,致力令孩子增強自信心,對日後報考幼稚園作最佳之預備。 *必須由家長或成人陪同上課學童需自備:小書包,濕毛巾,小水壺,小型食物盒(請自備小量小食)(所有個人物品必須寫上學童姓名)* *另付材料費\$40*
童玩幼兒 預備班	16/4-21/5/2019 28/5-2/7/2019	二	11:05-12:05	6	420	適合 2-3歲	課堂專為即將入讀幼稚園的幼兒而設,透過感知遊戲,大小肌肉訓練,音樂、圖工等多元化趣味活動,讓小朋友學習不同範疇的知識,提高幼兒自理能力、主動性、獨立性及紀律性。讓幼兒輕鬆融入課堂之餘,也可寓學於樂,愉快地迎接校園生活。本課程特別適合曾報讀本中心舉辦之「親子幼兒學前班」作為延續。學生自備:小書包,小水壺,濕毛巾(抹手用),小型食物盒(請自備小量小食)【另付教材費: \$40】

課程	日期	星期	時間	名額	費用	對象	內容
時尚化妝 技巧入門	2/4-7/5/2019 14/5-18/6/2019	二	14:30-15:30	4	200	適合 年滿 16歲 或以上 女士	化妝技巧亦如科技知識一樣,日新月異,造型、色彩運用、工具的使用也層出不窮。此課程旨在介紹各種時尚化妝手法、技巧、工具及化妝品的運用。課程內容包括:時尚眉型設計、唇型設計、色彩運用、上班化妝。*各學員上課時請帶備化妝品*
趣味啟蒙 Playgroup班	3/4-15/5/2019 22/5-26/6/2018	三	10:00-11:00	6	490	適合 2-4歲	此課程能啟發幼兒智能發展,讓孩子熟習群體生活及明白相處技巧,建立自信心,更容易投入幼稚園的學習及生活。***請自備茶點及水。
手工藝十字繡	10/4及24/4/2019 8/5及22/5/2019 2/6及19/6/2019	三	10:00-12:00	2	100	有 興趣 人士	本課程教授十字繡手工藝基礎知識,通過學習能培養耐性及專注力。製造作品期間,可令自己修心養性、追求完美。作品完成後,亦會增加自信心和成就感。 (材料及工具費另計,約\$60),材料包括:圖紙、可在上課第一堂向導師購買。
幼兒啟發畫班 (A班)	17/4-29/5/2019 5/6-10/7/2019	三	14:30-15:30	6	360	適合 K1- K3	***本課程以發揮小孩的創意和想像力為主題。導師會利用不同數字,英文字,圖形,顏色,形狀,以及不同材料:如粉彩畫、拼貼畫、水彩粉彩混色……等塑材帶領幼兒在愉快的環境中啟發創作。在畫畫的同時,教導小朋友英文詞彙及增強學習英文的自信心。 ***學生自備:A3畫簿、8色水彩、12色油粉彩、小童圍裙和手袖(所有物品必須寫上姓名)
幼兒英語故事 森林樂園		三	15:40-16:40	6	400	K1 - K3	閱讀是小朋友掌握知識的重要工具。本課程按照小朋友不同程度精選趣味性英語故事,以故事/話劇形式教懂小孩子解難、判斷及獨立思考能力。學員在導師帶領下提升閱讀興趣和能力,學習過程中加入各類活動,包括:師生會話、唱歌、角色扮演、遊戲、唱歌、手工製作、工作紙等,重點提升小朋友英語詞彙能力以及閱讀興趣,為就讀小一打好良好英文基礎。
幼兒啟發畫班 (B班)		三	16:45-17:45	6	360	K1 - K3	***本課程以發揮小孩的創意和想像力為主題。導師會利用不同數字,英文字,圖形,顏色,形狀,以及不同材料:如粉彩畫、拼貼畫、水彩粉彩混色……等塑材帶領幼兒在愉快的環境中啟發創作。在畫畫的同時,教導小朋友英文詞彙及增強學習英文的自信心。 ***學生自備:A3畫簿、8色水彩、12色油粉彩、小童圍裙和手袖(所有物品必須寫上姓名)
靜心瑜伽 課程M	22/5-10/7/2019	三	18:30-19:45	8	380	有 興趣 人士	瑜伽漸漸普及,成為都市人減壓及運動的方法,透過學習多個瑜伽式子、吸、休息法、靜坐法等,令身體內外得到適量的運動,及透過練習達致心平氣和,精神得到鬆弛,強化身心。【學員需自備毛巾、地席及穿著運動服裝】
靜心瑜伽 課程O			20:00-21:15				
懷舊金曲 Live班	8/5-26/6/2019	三	19:30-21:30	8	480	有 興趣 人士	本課程每課選唱中外懷舊金曲,導師為學員進行精心分析及示範,引導學員在音色控制感情演繹甚至台風造型等方面,去達到所需要的技巧,務求學員能即時應用,加深對演唱懷舊金曲之興趣及技巧。
秀身 美體肚皮舞班	9/5-27/6/2019	四	10:00-11:30	8	645	有 興趣 人士	肚皮舞專針對收腹部、腰部、臀部、大腿及手臂的條,適合任何體形及年齡,訓練深層肌肉運動,塑造出葫蘆身形,黃蜂腰及豐盈體態,迅速燃燒脂肪,加強新陳代謝,有助減壓,對女性身體有效保健作用。
民間小食 實習班	4/4-27/6/2019	四	19:15-20:45	1	70	有 興趣 人士	教授各式各樣民間小食,每款/二款為一堂,例如素乳豬叉燒、馬蹄糕等等,本課程為實習課程,由導師講解及示範後,學員可在堂上親自烹調及品嚐自己之製成品(另付材料費)

課程	日期	星期	時間	名額	費用	對象	內容
導引氣功 健體班--八段錦	2/5-6/6/2019 13/6-18/7/2019	四	12:00-13:00	6	180	有興趣人士男女均可	教授八段錦氣功功法,簡單易學,功效顯著
導引氣功 健體班--八段錦 (長者)					160	適合60歲或以上有興趣人士	教授八段錦氣功功法,簡單易學,功效顯著
英文生字 「萬花筒」	11/4-16/5/2019 23/5-27/6/2019	四	17:15-18:15	6	380	適合4-8歲	不同英文字母配搭,產生如「萬花筒」般多樣的讀音。Phonics有助兒童掌握基本竅門,但一字多譯、多解、變音又往往令學生大惑不解。非英藉學生必須通過實際運用,才能得心應手。此班借鑒英國劍橋大學英語能力測試水平試starters和movers內的生詞字庫,由淺入深地向學員教授同年齡學生應需學會的各詞彙,正確讀音、異變和潛在的不同字義。
成人拉丁舞 基礎班 (夜間)	4/4-9/5/2019 16/5-20/6/2019	四	20:10-21:10	6	400	16歲以上 有 興趣 人士	教授各式各樣的社交舞、牛仔、恰恰、森巴、鬥牛等。
成人標準舞 (夜間)	4/4-9/5/2019 16/5-20/6/2019	四	19:00-20:00	6	400		教授狐步、快三、慢三、探戈、快四等社交舞,務使參加者完成課程後,提高社交舞技巧並能擴闊社交活動範圍,進而豐盛人生。本課程以國際標準教授。
書法班	26/4-31/5/2019 14/6-19/7/2019	五	09:30-10:30	6	320	有興趣人士	適合初學人士,由階書開始,其後學習各體書法 **【學員需自備:九宮格紙、毛筆、墨汁、碟仔、枱墊或報紙、洗筆用容器】
成人國畫班 C班(基礎班)	26/4-31/5/2019 14/6-19/7/2019	五	10:30-11:30	6	320	有 興趣 人士	水墨畫又稱國畫,為我國傳統藝術的重要部份,通過此課程,可了解水墨畫的技法,毛筆、色彩的運用,以小寫意筆法,描繪花鳥、山水的基本技法。從水墨、色彩的變化,體會氣韻生動和國畫的趣味性。
成人國畫班 D班(進階班)	26/4-31/5/2019 14/6-19/7/2019	五	11:30-12:30	6	380		**自備墨汁,毛筆,宣紙,顏料,中及大白雲毛筆
學前英文唱遊班	4/1-15/2/201 22/2-29/3/2019	五		6	390	適合2-4歲	課堂透過音樂節奏,輕鬆學習,加強大小肌訓練及教導幼兒學習英語增加學前興趣。
牡丹曲藝社- 粵曲班	10/5-31/5/2019 14/6-5/7/2019	五	14:30-16:30	4	220	有興趣人士	教授粵曲基本知識,包括粵曲理論、正確使用嗓音、各種唱腔等。**現場樂器伴奏**
成人油畫班 (基礎班)	24/6-19/7/2019	五	14:30-17:00	8	640	有興趣人士	本課程通過靜物寫生,向學員介紹有關的工具及材料,講授色彩學基本理論,色彩的調配,寫作油畫的方法、步驟和技巧,讓學生掌握色彩寫生正確的方法。課堂內導師講授油畫理論及示範,並按學員不同程度所需作個別指導。
幼兒敲擊樂初班	13/4-25/5/2019 1/6-6/7/2019	六	9:30-10:30	6	400	適合3-6歲	本課程透過學習敲擊樂的基本技巧,將讓幼兒聆聽簡單樂曲感受快、中和慢的節奏,從中認識各種各樣的聲音,並鼓勵利用嗓子模仿。配合使用提供的兒童敲擊樂器,先學習部分簡易的樂器,循序漸進地教授節奏樂的基本認識,讓幼兒對音樂產生興趣(另付材料費\$100)

課程	日期	星期	時間	名額	費用	對象	內容
幼兒小結他初班	6/4-18/5/2019 25/5-29/6/2019	六	10:35-11:35	6	380	適合6-10歲	夏威夷小結他外型小,可愛,聲音悅耳動聽,最適合彈奏一些輕鬆愉悅的歌曲,夏威夷小結他體積較小,方便攜帶。朋友可以一邊彈奏,一邊唱歌,不但樂趣無窮,更可啟發小朋友的音樂天份。(另付材料費\$180)
爵士舞- 幼兒班A班	27/4-1/6/2019 8/6-13/7/2019	六	09:25-10:25	6	360	適合3-5歲	爵士舞即美國現代舞,是一種急促又富動感的節奏型舞蹈,是屬於一種外放性的舞蹈,主要是充滿動感的多元化節奏型舞蹈,舞步揉合著剛與柔的特性。課程主要分為三部份:熱身,技巧訓練基本舞步組合。*備註:請自備技巧鞋*
爵士舞- 幼兒班B班						適合3-5歲	爵士舞即美國現代舞,是一種急促又富動感的節奏型舞蹈,是屬於一種外放性的舞蹈,主要是充滿動感的多元化節奏型舞蹈,舞步揉合著剛與柔的特性。課程主要分為三部份:熱身,技巧訓練基本舞步組合。*備註:請自備技巧鞋*
幼兒芭蕾舞班	13/4-25/5/2019 1/6-6/7/2019	六	11:35-12:35	6	340	適合3-5歲	芭蕾舞是歐洲古典舞蹈,用音樂、舞蹈手法來表演戲劇情節。芭蕾舞最重要的一個特征是舞蹈員以腳尖點地,故又稱腳尖舞。著名的作品有《天鵝湖》、《仙女》、《胡桃夾子》等。*自備芭蕾舞裙及芭蕾舞鞋;
幼兒英文拼音 (初班)	13/4-25/5/2019 1/6-6/7/2019	六	12:10-13:10 10:00-11:00	6	310	適合4-6歲 幼童	本課程專為初學英語拼音(Phonics)的小朋友而設,共分為初、中、高三級。以遊戲、有趣圖畫及字母拼讀動畫,讓小朋友能輕鬆愉快地身地學習純正的英語拼音。 **講義及材料費\$15**
幼兒英文拼音 (高C班)	25/5-29/6/2019	六	10:00-11:00	6	330	適合4-6歲 完成 拼音 中班之 幼兒	本課程專為初學英語拼音(Phonics)的小朋友而設,共分為初、中、高三級。以遊戲、有趣圖畫及字母拼讀動畫,讓小朋友能輕鬆愉快地身地學習純正的英語拼音。 **講義及材料費\$15**
幼兒英文拼音 (高B班)	6/4-18/5/2019		11:05-12:05			適合4-6歲	本課程專為初學英語拼音(Phonics)的小朋友而設,共分為3級。以歌謠、遊戲、有趣的圖畫練習、字母拼讀動畫,讓小朋友能輕鬆愉快地身地學習純正的英語拼音。講義及材料費\$15
童「畫」 世界美藝坊	6/4-18/5/2019 25/5-29/6/2019	六	11:45-12:45	6	380	適合4-6歲	由美術基本概念:點、線、面、圓、方、角開始,一步步代領學童認識色彩學、透視學、空間處理、排比、變異等美學元素。分階段地使用不同的顏料包括:木顏色、鉛筆、蠟筆、水彩、粉彩、廣告彩等。給兒童在不同的物料上,充分地表現他們的童真世界,以圖像抒發及記錄眼前世界的感覺,分享個人及群體創作經驗,提升對事物的觀察能力,增強左右腦的健康發展。成績優異者可安排參加國際公開比賽及公展活動。
幼兒指心算 (二) 幼兒指心算 (一)	13/4-25/5/2019 1/6-6/7/2019	六	14:15-15:15	6	380	適合4-6歲	本課程分兩期學習,第一期-學習個位與十位以內的加、減法。第二期學習百位以內的加、減法。指心算是根據貝爾獎獲得者美國佩斯理博士的「左右腦分工理論」,運用左右手指代替算盤,令幼兒更易掌握數值的代表方法,學會個位與十位的概念,學習個位與十位以內的加、減法。
兒童拉丁舞 (進階)	27/4-1/6/2019 8/6-13/7/2019	六	14:15-15:15	6	320	適合5歲以上	適合已經完成幼兒拉丁舞班進級,教授各式各樣的社交舞、牛仔、恰恰、森巴、鬥牛等。
幼兒拉丁舞	11/5-15/6/2019 22/6-27/7/2019		A 15:20-16:20 B 16:25-17:25			適合3-5歲	教授各式各樣的社交舞、牛仔、恰恰、森巴、鬥牛等。

GAPSK

普通話水平考試證書課程

GAPSK普通話水平考試由北大語文教育研究所研發，幼兒可以通過考試的方式，測試小朋友在普通話方面的聽、說、讀的能力，為幼稚園升小學，打好中文及普通話基礎。

課程以輕鬆手法，透過遊戲及活動等不同方式，讓幼兒在快樂及愉快的環境中學習，逐步提升幼兒運用普通話的自信及能力。

*由「國家語委會普通話水平測試」證書的導師任教

學員可透過本會報考GAPSK考試

所有應考高級組考試的考生必須先應考初級或中級組的考試（其中一個級別），並且須達到基準級別或以上（60分或以上）



不設分組收費
本會保留最終決定權，最後以中心公佈為準

山景服務處

開課日期：12/4、31/5
(逢星期五)

時間：下午5:00-6:00(初班)
晚上6:00-7:00(初班)

費用：\$840/6堂

對象：幼稚園學生

查詢電話：2467 3867

湖翠中心

開課日期：6/4、25/5
(逢星期六)

時間：下午4:00-5:00(中班)
下午3:00-4:00(高班)

費用：\$840/6堂

對象：幼稚園學生

查詢電話：2457 3781



本會學員於考試中取得
卓越級成績

劍橋英語課程

Cambridge English

導師簡介：

冼老師從事教育工作逾20年，畢業於加拿大York University。
他於1996年回港，現職英文科導師，並擁有英文專科學位。

冼老師教學經驗豐富，深切明白學生於學習英文時最常遇到的困難，教學靈活有序，並透過課程內容及小組練習，從而增加學員對英語的興趣及自信心，提升英語能力。

劍橋英語基礎考試(YLE)是專為評估四歲至十二歲學童的英語能力而設的權威考試，家長可自由選擇報考「劍橋小學英語考試」，以便更準確了解小朋友的國際英語水平。

<如通過校內考試，可獲本會頒發修業證明>

適合K2至小一學生，
打好英文根基

查詢電話：2457 3781

Starters

日期：2019年3月30日、5月18日、6月29日
(逢星期六)

時間：(A)下午1:00-2:00
(B)上午10:15-11:15

費用：\$540/6堂

對象：K2至小一學生

地點：湖翠中心

- 為劍橋英語考試作準備
- 互動學習，輕鬆學習英文
- 全面提升聽、講、讀、寫四大英文核心技巧
- 建議連續修讀及經過評估後，可報考British Council考試
- 本會可代報相關考試
- 師生比例1:7

ENG

屯門婦聯

RICA REHAB

第43期、第44期
現正招生

復康治療助理綜合證書課程

課程由香港註冊物理治療師及職業治療師等專業人士教授，為有意投身或正從事護理服務及復康治療行業人士而設。
課程設計理論與實習並重，透過課堂即場示範輔助教學，使學員易於掌握職業治療及物理治療助理所需知識及技巧，學以致用！學員更有機會到院舍進行參觀及實習！

增設實習機會
及就業支援資訊服務
1個課程 3張證書
名額有限 報名從速

課程內容：

- 復康治療基本理論及長者心理及需要
- 人體基本結構
- 失智症及其訓練
- 被動運動及拉筋
- 步態訓練及運動治療學
- 痛症的處理
- 輪椅的應用及維修概念
- 職業安健概念

查詢電話：2457 3781

會員\$3,800

時間：晚上7:30-9:30 (時數35小時)

屯門班(第43期)

開課日期：16/5/2019 (逢星期二、四)
上課地址：屯門湖景邨湖碧樓22-29號地下

九龍班(第44期)

開課日期：4/6/2019 (逢星期二、四)
上課地址：九龍東京街31號恒邦人廈(場地租用)

物理治療助理 / 職業治療助理
證書課程(時數21小時)
會員\$1,980

*觀課於星期六舉行
*觀課及實習時間安排，中心最後公佈為準

如有任何爭議，上訴機構保留最終決定權。
(非官官元\$100)不設任何擔保

精神健康急救 基礎證書課程



課程目的

精神健康急救 Mental Health First Aid 由澳洲引入，讓大眾學習如何幫助面臨情緒困擾或危機人士，在未得到專業協助前，為其提供適當支援及即時的精神健康急救。其中目的有：

- 及早識別精神健康問題及評估
- 選擇適當情況介入
- 即時協助及情緒支援
- 協助患者尋求專業治療服務及社區資源

課程內容

- 精神健康急救的概念及原則
- 認識精神病：抑鬱症、焦慮症、重性精神病及物質濫用
- 精神問題及危機出現的成因及徵狀
- 評估患者的情緒壓力及聆聽技巧
- 精神問題及危機出現的介入方法及急救處理

對象

醫護人員、社工、教師、曾學急救人士、從事護理、治療行業及有興趣認識精神健康的人士

講師資歷

課程由香港心理衛生會認可導師主講。導師持有護理學碩士，曾擔任精神科護士長/資深護師職務，擁有超過三十年豐富臨床及教學經驗。

不設折扣優惠。本會保留最終決定權

澳洲精神健康急救 國際認可

參加者完成12小時課程後，可獲得「精神健康急救手冊：香港版」、「精神健康急救社區資源小冊子」及由「香港心理衛生會」頒發的課程證書。

MENTAL
HEALTH
FIRST
AID



課程資料

日期：3月30日及4月6日(星期六)
時間：上午10時至1時；下午2時至5時
地點：屯門湖景邨湖碧樓地下21-27號
費用：\$900(會員價)
查詢電話：2457 3781



屯門婦聯
2457 3781

報名地點：

屯門湖景邨湖碧樓20-29號地下 (電話：2466 5899) 屯門山景邨山景社區會堂 (電話：2467 3867)
屯門湖景邨湖翠樓21-27號地下 (電話：2457 3781) 屯門田景邨田裕樓7-8號地下 (電話：2454 9297)
屯門湖景邨湖蝶樓地下126-130號 (電話：2463 8343) 屯門石排路11號康德花園地下至三樓 (電話：2554 2312)
屯門海榮路22號中央廣場東翼27樓08室 (電話：2642 2318)



急救證書課程

會員\$580/30小時

內容：

本課程為香港特別行政區政府認可之急救證書訓練課程，內容旨在灌輸基本急救知識和技術予學員，使他們能於需要時為傷病者進行急救。

開課日期：27/4/2019 (逢星期六)

考試日期：25/5/2019

時間：早上9:30至下午6:00

上課地點：湖碧中心

對象：年滿16歲或以上人士

不設折扣優惠

學員須自備或購買

急救手冊 \$88

繃帶包 \$50

-3條三角巾 -1卷2吋彈性繃帶
-1塊敷料 -1卷3吋彈性繃帶

報名地點：

湖碧：屯門湖景邨湖碧樓20-29號地下 2466 5899
湖翠：屯門湖景邨湖翠樓21-27號地下 2457 3781
湖蝶：屯門湖景邨湖蝶樓地下126-130號 2463 8343
山景：屯門山景邨山景社區會堂 2467 3867
田景：屯門田景邨田裕樓7-8號地下 2454 9297
康德：屯門石排路11號康德花園地下至三樓 2554 2312
中央：屯門海榮路22號中央廣場東翼27樓08室 2642 2318

查詢電話：2457 3781

一日重溫急救證書課程

會員\$450

內容：

本課程旨在為持有有效急救證書人士提供最新之急救知識、急救理論及技術。

開課日期：1/6/2019 (逢星期六)

考試日期：8/6/2019

時間：早上9:00至下午6:00

上課地點：湖碧中心

對象：持有效急救證書逾期不超過6個月，報名時請帶備急救卡副本



課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
Sing之歌	3/4-12/6/2019 (1/5 除外)	三	14:00-15:30	10	450	有 興趣 人士	內容:教授節拍,呼吸,咬字,口型,丹田運氣、節奏、動態、表情,唱歌技巧,不同共鳴腔修飾音色、轉換真聲、混聲和假聲,懷舊金曲、時代曲,快、慢歌,小調,草原歌等,學生有機會Live演出。(1/5 除外) 歡迎插班
Sing之歌(A)	24/5-2/8/2019 (7/6 除外)	五					內容:教授節拍,呼吸,咬字,口型,丹田運氣、節奏、動態、表情,唱歌技巧,不同共鳴腔修飾音色、轉換真聲、混聲和假聲,懷舊金曲、時代曲,快、慢歌,小調,草原歌等,學生有機會Live演出。(7/6 除外) 歡迎插班
同心同唱計劃 (Green Top)	10/4-19/4/2019 (1/5 除外)	三	15:45-17:45	10	500	參與 義工 優先	經驗豐富專業導師程Sir,教授流行歌唱及聲樂提升唱歌技巧的義工報讀,學員可以有機會Live演出。內容:訓練歌唱、發聲技巧、咬字吐詞、丹田、呼吸方法、演唱風格、感情表達,從而演繹流行經典歌曲等。 備註:此班為GreenTop義工小組,會協助本中心推廣及統籌策劃表演項目,致報讀前必須經楊姑娘先評估。(1/5 除外)
樂健好聲音 (歌唱課程)	24/5-2/8/2019 (7/6 除外)	五	16:00-17:30	10	500	有 興趣 人士	經驗豐富專業導師程Sir,教授流行歌唱及聲樂提升唱歌技巧的義工報讀,學員可以有機會Live演出。內容:訓練歌唱、發聲技巧、咬字吐詞、丹田、呼吸方法、演唱風格、感情表達,從而演繹流行經典歌曲等。備註:(1/5 除外)
輕輕鬆鬆唱不停	30/5-1/8/2019	四	10:30-12:00	10	280	有 興趣 人士	經驗豐富導師Joe Sir,教授時代經典金曲、流行歌唱技巧、適合你想學唱歌、聲樂提升唱歌技巧的人士報讀。內容:訓練歌唱、發聲技巧、咬字吐詞、丹田、呼吸方法,演繹美妙流行旋律歌曲等。
動感瑜伽系列-E班:竹動瑜伽	28/05 - 16/07/2019	二	15:00-16:15	8	520	有 興趣 人士	引入瑜伽潮流的修身帶氣健康運動,以天然"竹"作瑜伽修行工具,配合強勁節拍音樂,將瑜伽體式,融合HIIT元素;從而達至最快捷的健體及瘦身果效。【學員需自備瑜伽墊】歡迎插班。 注意:此課程並不適合患有心血管病/長期病患人士及孕婦。(13/5、1/7 除外)
動感瑜伽系列-I班:竹動瑜伽	8/6-21/9/2019 (15/6、29/6、1 3/7、27/7、10/ 8、24/8、7/9、 14/9 除外)	六	13:00-14:15	8	520	有 興趣 人士	引入瑜伽潮流的修身帶氣健康運動,以天然"竹"作瑜伽修行工具,配合強勁節拍音樂,將瑜伽體式,融合HIIT元素;從而達至最快捷的健體及瘦身果效。【學員需自備瑜伽墊】歡迎插班。 注意:此課程並不適合患有心血管病/長期病患人士及孕婦。上課日期:8/6、22/6、6/7、20/7、3/8、17/8、31/8、21/9。備註:約隔一個星期上一次。(15/6、29/6、13/7、27/7、10/8、24/8、7/9、14/9 除外)。
暑期-竹動瑜伽 體驗班	23/07- 27/08/2019	二	15:00-16:15	6	400	有 興趣 人士	引入瑜伽潮流的修身帶氣健康運動,以天然"竹"作瑜伽修行工具,配合強勁節拍音樂,將瑜伽體式,融合HIIT元素;從而達至最快捷的健體及瘦身果效。【學員需自備瑜伽墊】歡迎插班。 注意:此課程並不適合患有心血管病/長期病患人士及孕婦。(13/5、1/7除外)
動感瑜伽系列-F班:竹動瑜伽	4/4-23/5/2019 或 30/5-18/7/2019	四	18:00-19:15	8	550	有 興趣 人士	引入瑜伽潮流的修身帶氣健康運動,以天然"竹"作瑜伽修行工具,配合強勁節拍音樂,將瑜伽體式,融合HIIT元素;從而達至最快捷的健體及瘦身果效。【學員需自備瑜伽墊】歡迎插班。
動感瑜伽系列-G班:竹動瑜伽	23/4-11/6/2019	二	10:00-11:15		520		注意:此課程並不適合患有心血管病/長期病患人士及孕婦。

課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
H班:哈達瑜伽	3/6-29/7/2019 (1/7 除外)	一	19:45-21:00	8	520	有 興趣 人士	哈達瑜伽:運用各種體位法,及瑜伽呼吸,達到平衡身、心,能修飾全身曲線均勻線條,還有明顯的收臀作用,可以改善久坐造成的梨形身材問題。另外,身體上任何部位出了毛病都與血液循環不正常,瑜伽體位法卻幫助血液循環,把血液供應至身體的不同部分,消除體內的毛病,有助我們預防疾病,及保持身體年輕健康。【學員需自備瑜伽墊】歡迎插班。
A班:香薰伸展瑜伽	31/5-26/7/2019 (7/6 除外)	五	10:15-11:30	8	520	有 興趣 人士	香薰伸展瑜伽:教授瑜伽式子,配上香薰治療的自然療法,讓植物精油經鼻腔或皮膚吸收到體內,從而影響腦部及身體各器官,達至治療及舒緩情緒的果效。而香氣再加上呼吸法,及配合伸展動作,令肌肉及情緒放鬆,從而減輕生活節奏的緊張和壓力。課程更針對淋巴位置,幫助大家去水腫,提升免疫力。【學員需自備瑜伽墊】。(7/6 除外)
中東纖腰肚皮舞	30/4-18/6/2019	二	11:15-12:15	8	650	有 興趣 人士	教授肚皮舞技巧,舞動主要集中在盆骨和腰部扭動與震動,從舞蹈中可以訓練腹部、臀肌肉,從而改善線條作修身之效。讓你初探肚皮舞獨有的攝人魅力,增加女性自信美。《歡迎插班》
暑期- 兒童中東肚皮舞	22/7-26/8/2019	一	10:00-11:00	6	360	5 - 10 歲	兒童中東肚皮舞以小組教學,讓小朋友的肚皮舞裙隨著音樂擺動,發出悅耳聲音,鍛煉兒童的節奏感、肌肉協調和反應,訓練兒童擁有更靈活、敏捷的身手,以及神經與肌肉的協調能力。<<請家長在課堂完結後準時到連本會接貴子女放學學線條作修身之效。
A班:跆拳道	6/4-4/5/2019 (20/4除外) 11/5-1/6/2019 8/6-29/6/2019	六	9:00-10:00	4	240	3 - 12 歲	由香港智道跆拳道總會,導師教授跆拳道禮儀、基本踢法、套拳、自衛術、體能訓練、紀律培養等。(可代購跆拳道袍及安排考帶)。請家長在課堂完結後準時到連本會接貴子女放學。(20/4/2019除外)歡迎插班。
舒緩痛症 伸展運動課程	29/3-21/ 6/2019(5/4、 19/4、7/6 除外)	五	9:30-11:00	10	620	有 興趣 人士	學習伸展課程有助鍛鍊肌力,介紹正確而安全的伸展運動技巧及方法,舒緩及預防痛症問題等。【學員需自備瑜伽墊】由職業治療師教授(5/4、19/4、7/6 除外)
兒童伸展運動 (初級)	27/4-1/6/2019	六	9:30-10:30	6	480	6 - 12 歲	學習伸展運動可以改善個人姿勢,對增高、預防脊椎側彎及強化肌肉、練習平衡有一定幫助。更可舒緩兒童學習的壓力,改善寒背、筋骨僵硬現象及減輕長期伏案學習造成的頸椎和背部疲勞。【學員需自備瑜伽墊】由職業治療師教授
英國皇家芭蕾舞 課程A班(LEVEL 1) 每月4堂計	23/03- 13/04/2019 27/04- 18/05/2019 25/05- 15/06/2019 22/06- 13/07/2019	六	10:00-10:45	4	620	(3歲) 2015 年或 之前 出生 人士	由莊沛珩舞蹈團,英國皇家芭蕾舞學院專業導師親自教授,附設"RAD"考試,給學員達標者考取不同級別的"RAD"證書。 *免費試堂
英國皇家芭蕾舞 課程B班(LEVEL 2) 每月4堂計						(4歲) 2014 年或 之前 出生 人士	*新報讀學員,若一次繳交4個月學費,可獲贈跳舞服裝(價值\$250)

課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
英國皇家芭蕾舞課程C班 (Pre-Primary) 每月4堂計	23/03-13/04/2019 27/04-18/05/2019 25/05-15/06/2019 22/05-13/07/2019	四 / 六	10:00-10:45	4	700	(5歲) 2013年或之前出生人士	由莊沛珩舞蹈團, 英國皇家芭蕾舞學院專業導師親自教授, 附設"RAD"考試, 給學員達標者考取不同級別的"RAD"證書。 *免費試堂 *新報讀學員, 若一次繳交 4 個月學費, 可獲贈跳舞服裝 (價值\$250)
英國皇家芭蕾舞課程D班(Primary) 每月4堂計			11:00-12:00	4	800	(6歲) 2012年或之前出生人士	
英國皇家芭蕾舞課程E班(Grade1) 每月4堂計 (共5小時)			11:00-12:00	4 (共5小時)	900	(7歲) 2011年或之前出生人士	
英國皇家芭蕾舞課程A1班(LEVEL1) 每月8堂計					930	(3歲) 2015年或之前出生人士	
英國皇家芭蕾舞課程B1班(LEVEL2) 每月8堂計		六	10:00-10:45 17:00-17:45	8	960	(4歲) 2014年或之前出生人士	
英國皇家芭蕾舞課程C1班 (Pre-Primary) 每月8堂計					1050	(5歲) 2013年或之前出生人士	
英國皇家芭蕾舞課程D1班 (Pre-Primary) 每月8堂計			18:00-19:00 11:00-12:00		1200	(6歲) 2012年或之前出生人士	
英國皇家芭蕾舞課程E1班(Grade1) 每月8堂計 (共10小時)				8 (共10小時)	1350	(7歲) 2011年或之前出生人士	
幼兒芭蕾舞爵士舞證書課程 每月4堂計		六	12:00-13:00	4	650	3-5歲	課程採用英國皇家芭蕾舞學院 RAD 及澳洲聯邦舞蹈教師協會 CSTD 課程教授透過角色扮演形式及遊戲, 讓學員領略節奏感等。完班後更可參加考核 領取證書

課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
舞蹈班 Relax Show Dancing	3/4-29/05/2019 (1/5 除外)	三	10:30-12:00	10	650	有興趣人士	專業導師教授舞台表演的舞步, 並以演唱會歌曲或音樂形式上課教授歌星演唱會舞步技巧, 學後導師會推薦學員常常上台表演。學習完成後, 舞台表演實有難度。(1/5 除外)
兒童4Q係列-小小萌網美列 單元一: 小小麻豆 Model Baby	8/6/2019	六				4-6歲兒童	教導兒童外表雖然重要, 但是內涵更加不能忽視, 由細到大培訓小孩的儀態, 學習待人接物技巧是人生必需的, 課程內容會簡單教授基本美姿儀態, 與人接物的基本禮貌。 單元一, 導師會在堂上為每一名參加者拍攝一張萌照, 讓參加者可以靈活運用課堂學習的知識, 家長可以於一星期後, 到中心提取成品。 師資: 註冊社工、兒童教育工作達十年以上經驗導師及擁有美髮和新婚化妝證書
兒童4Q係列-小小萌網美列 單元二: 小小演說家-Orator Baby	15/6/2019		14:00-15:30	1	280		兒童透過演說訓練, 著重正音、正字、說話組織和態度; 透過生活故事、會話, 鼓勵孩子積極發言及樂於回應, 成為自信有禮、說話得體、活潑主動的小小演說家。師資: 註冊社工、兒童教育工作達十年以上經驗導師及擁有美髮和新婚化妝證書
兒童4Q係列-小小萌網美列 單元三: 小小冒險家-AQ Baby	22/6/2019						兒童透過(Adverse Quotient)逆境智能訓練: 冒險進取的逆境智能, 培養有勇氣的孩子! 教出自信、堅強、耐挫、負責的好孩子, 課程以戲劇形式進行, 兒童參與不同的角色扮演, 在處境劇中訓練出逆境智商。師資: 註冊社工、兒童教育工作達十年以上經驗導師及擁有美髮和新婚化妝證書
兒童4Q係列-小小萌網美列 單元四: 小小藝術家-CQ Baby	29/6/2019						兒童透過(Creativity Quotient)創意智能訓練: 持續進步的創意智能, 培養有競爭力的孩子! 課程以藝術為主, 給予孩子空間, 發揮想象力, 刺激孩子提升學習效率, 增加孩子大腦靈活思考。師資: 註冊社工、兒童教育工作達十年以上經驗導師及擁有美髮和新婚化妝證書報讀及完成四個單元的參加者, 導師將會把孩子的參加課程內容剪輯, 讓家長可以與孩子分享課程的樂趣, 以及作教育參考之用。家長可以於一星期後, 到中心提取成品。
「Do it Yourself」 - Moisturizing skin care 香薰護膚課程	30/5/2019	四	11:00-12:30	1	380	有興趣人士	外國早已掀起自製護膚品的風氣, 現在教大家以純天然素材製作無添加護膚品, 由內至外活得綠色又健康。課堂由香薰治療師教授基本保濕護膚品組合, 如爽膚水、保濕霜及洗面奶。每名參加者可以製作100G的護膚品, 已包材料費! 師資: 註冊社工、香薰治療師 備註: 孕婦、樟腦敏感 (G6PD)、癲癇症及長期病患者, 不宜上課。
(職、康、物) 復康治療助理 綜合專業課程	3/6-5/8/2019	一 / 四	9:30-11:30	18	3900	有興趣人士	學習內容: 職康復物理治療概念及基本技巧、治療常用儀器的使用方法及保養事項基本護理知識和人體力學及輪椅操作、長者常見問題 - 柏金遜症的復康智障與職業治療中風後康復運動等。認知障礙症治療活動訓練讓學員掌握康復治療的相關知識及技巧, 以擔任物理治療助理, 協助物理治療師為傷病者進行康復治療、提高就業能力, 以投身物理治療助理行業備註: (證書課程) - 時數 36 小時
(職、康、物) 復康治療助理 綜合專業課程			19:15-21:15				學習內容: 職康復物理治療概念及基本技巧、治療常用儀器的使用方法及保養事項基本護理知識和人體力學及輪椅操作、長者常見問題 - 柏金遜症的復康智障與職業治療中風後康復運動等。認知障礙症治療活動訓練讓學員掌握康復治療的相關知識及技巧, 以擔任物理治療助理, 協助物理治療師為傷病者進行康復治療、提高就業能力, 以投身物理治療助理行業備註: (證書課程) - 時數36小時(4/2、7/2、11/2、14/2 除外)

瑜伽

為生活抓緊平衡多一點！

竹動瑜伽、哈達瑜伽、
香薰伸展瑜伽、塑身美肌瑜珈

逢星期一、二、四、五、六，
上午10時至下午9時



樂健中心
(屯門中央廣場
27樓08室)



2642 2318

動感消脂 好玩課程



活力、高效消脂、
帶氧健體、動感舞蹈

中東纖腰肚皮舞
成人K pop
成人funky dance
成人Body combat

星期二 上午11:15-12:15	會員 \$650 (8堂)
星期二 下午1400-1500	會員 \$520 (8堂)
星期四 下午1400-1500	會員 \$520 (8堂)
星期六 下午16:30-17:30	會員 \$520 (8堂)

地點：樂健中心（屯門中央廣場27樓08室）
查詢電話：2642 2318