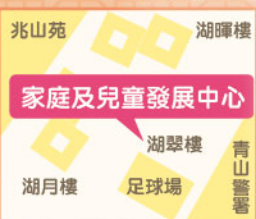


(湖碧) 林貝聿嘉綜合服務中心



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

雷羅慧洪耆康中心 專線：2403 6800

(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

深港家庭服務之家(深圳南山)



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

會員通訊

2020年1-3月

最新興趣班及活動 Show
就業培訓，專業進修資訊
多種商戶折扣優惠
旅行茶會多囉囉
過百課程任你揀



<http://www.tm-women.org.hk>





國泰航空飲食服務(香港)有限公司

員工福利

本公司提供完善的員工福利計劃，包括(視乎職位而定)：

新人獎金\$8,000

免費膳食
有薪年假
機場員工乘車優惠

醫療及牙科福利
夜班及通宵班工作津貼
優惠機票

超時工作津貼
酌情性花紅及獎金
良好晉升階梯

歡迎加入 航膳服務團隊

廚務助理

- 負責擺盤或擺餐工作
- 無須相關工作經驗及學歷

大車司機

- 負責點核及運送飛機餐及航機用品
- 持18或19號駕駛執照

包裝員

- 負責包裝及運送航機用品(如報紙、毛氈和飲品等)
- 無須相關工作經驗及學歷

廚師

- 負責中、西或員工飯堂食物處理及烹調
- 具三年或以上相關工作經驗

*所有職位均需輪班輪休

有意應徵者可透過以下途徑遞交履歷及預約面試

E-mail: recruitment@cpcs.com.hk

Tel: 2116 2253

WhatsApp: 6162 7900

Website: www.cpcs.com.hk



機場保安有限公司

唯一在香港國際機場執行航空安檢機構

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

全年招募

薪酬可達

9小時

HK\$16,690
至 HK\$18,230

12小時

HK\$19,550
至 HK\$21,100

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

優厚福利

12天有薪年假・13個月薪酬
醫療福利・交通津貼及優惠
專業培訓・子女獎學金
長期服務獎賞・退休賞金
生日假期・員工康樂活動

葵芳招募中心

新都會廣場一期
18樓1801及1825室

辦公時間：星期一至星期日
上午9時至晚上7時



☎ 2949 8333
☎ 6010 5011

hrdrec@avseco.com.hk

另有文職崗位，歡迎查詢



商界展誠信
caring company
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service
香港社會服務發展局



ERB年度頒獎禮2018-19
傑出雇主獎



積金好僱主
Good MPF Employer

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
新年掛飾工作坊	2020年1月10日(星期五)	11:00-12:00	湖翠中心
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
關愛滿社區SUN力量嘉年華	2020年3月14日(星期六)	14:00-17:00	湖月樓七人足球場
聚賢坊免費量血壓	每月第二及第四個星期四	11:30-13:00(四)	山景服務處
太極柔力球班	逢星期一	14:00-15:00(一)	山景服務處
蘇州鼓	逢星期二	11:30-12:45(二)	山景服務處
嗩吶	逢星期二	14:00-15:00(二)	山景服務處
養生詠春拳	逢星期三	11:30-13:00(三)	山景服務處
唱歌學普通話	逢星期三	13:00-14:00(三)	山景服務處
喜樂明珠跳舞	逢星期四	17:00-18:00(四)	山景服務處
長者剪髮日	可向中心職員查詢	11:00-13:00(四)	山景服務處
耆愛慶生生日會	可向中心職員查詢	14:30-17:30(六)	山景服務處
免費量血壓	每月第二及第四個星期二	09:30-11:30(二)	良田婦女中心
免費寫揮春活動	1月10日	14:00-16:00	良田婦女中心
慈山寺、流浮山海味街、朗屏士多啤梨園一天遊	2020年1月2日(星期四)	8:30-16:30	慈山寺、流浮山海味街、朗屏士多啤梨園
蝴蝶關愛社區同樂嘉年華	2020年2月15日(星期六)	14:00-17:00	蝴蝶邨五人足球場
毅群同樂日	2020年2月23日(星期六)	09:00-17:00	寶蓮寺、昂坪市集、大澳
毅群茶聚日	2020年3月10日(星期二)	11:00-14:00	區內酒樓
蝴蝶關愛社區同樂嘉年華暨愛心探訪	18,19,20/3/2020	10:00-4:00	蝴蝶邨

*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

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 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 6 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，直至較安全情況或有家長陪同下才可離開中心。	照常進行
懸掛三號風球或紅色暴雨警告訊號		照常進行
懸掛八號以上風球或黑色暴雨警告訊號		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後備生。
- 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。
- 參加者亦需要遵從有關活動 / 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。
- 為免在繳交學費事情上出現誤會或爭拗，本會一直不容許導師代收學員學費，學生須親身或委派朋友家人(本會導師、職員及相關人士除外)到達本會轄下中心櫃位，包括林貝畢綜合服務中心、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、身心美境服務之家、樂健中心、身心美境園及身心美服務中心或指定上課點，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，但戶外地方或 / 及非本會轄下上課中心不在俱列之內，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或 / 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注意事項，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。

中門婦聯(「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、保有、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任何人士向本會提供的一切資料均會嚴加保密。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相關而有助於瞭解閣下參加本會活動或及閣下為本會合作舉辦活動而需要的個人資料。2. 本會只會由專責之「主管」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、工作意向及健康情况等。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，本會將恪守本政策之施行。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。本會過去已記錄及使用閣下的個人資料，作為本會與閣下接觸之用。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後果1. 若閣下拒絕或未能提供或錯誤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：為閣下提供之會員應享福利、參與活動權利、報讀課程權利、憑證本會或相關團體資訊福利等。2. 其於B1項，本會將有權在「專責主管」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1. 本會將適當及合法地運用閣下的個人資料，以便向閣下提供更好的服務。2. 本會將適當及合法地運用閣下的個人資料，以便進行與閣下有關係的活動。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經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中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」、「鄰里支援機構」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，以便更了解社區需要，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，然而本會只會於適當權限下進行。9. 本會不會向任何無關於本會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，有關之要求如下：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，將只會存放於指定之存儲處。ii. 只有授權職員方可進入存儲處及使用相關資料。iii. 每一授權職員只授權查閱及使用其名下所負責個案之個人資料。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，並附以日期及書面紀錄。3. 本會明確規定所有獲准使用閣下個人資料的本會職員及第三方，均須遵守本會的保密責任。E查閱及更新個人資料欲查詢個人資料記錄或更正資料，或查詢本會的資料收集政策及實務及本會保存的資料類別，請致函：香港新界中門湖景邨湖碧樓20-29號地下中門婦聯主管(資料保護)電話：2466 5899 傳真：2455 7887 電郵：enquiry@tm-women.org.hk 免費條款1. 閣下於此接受並承認信賴任何「資料」所生之風險應自行承擔。2. 本會之服務與資料是基於「現況」及「現有」提供，而且本會明確地表示拒絕對於「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」任何部分之錯誤或缺失，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。



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 主辦



身心美 贊助

放心傾計劃

電話支援熱線
2612 2226

電話熱線服務
社區教育服務

就業輔導支援
社區教育服務



情緒支援熱線
義工大招募

計劃查詢 2554 2312

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

廣告涵蓋人數可達 50,000人次

誠邀各大公司

刊登廣告

廣告拓展查詢
2466 5899

會員超過51,000名



https://www.facebook.com/TMW.org.hk

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！

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

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，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：_____

登記表可交各中心

目錄

- P. 02 國泰招聘資訊
- P. 03 機場保安招聘資訊
- P. 04 2020年1至3月未來活動
- P. 05 天氣安排，報名需知
- P. 06 會員類別
- P. 07 放心傾/食物援助計劃/法律諮詢服務/廣告
- P. 08 義工登記表
- P. 09 目錄
- P. 10-36 興趣班
- P. 37-38 賽馬會亮麗人生活動
- P. 39-45 專業課程
- P. 46-47 賽馬會亮麗人生活動

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:24665899							
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
山水畫課程	14/1/20-10/3/20 17/3/20-5/5/20	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)	16/1/20-26/3/20 2/4/20-28/5/20	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)	4/12/19-12/2/20 19/2/20-8/4/20	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)	16/1/20-12/3/20 19/3/20-14/5/20	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)	20/1/20-16/3/20 23/3/20-18/5/20	一	09:00-10:15	8		有 興趣 人士	
YOGA瑜伽課程 (A3)	13/1/20-9/3/20 16/3/20-11/5/20		10:25-11:40				
YOGA瑜伽課程 (N5)	13/1/20-9/3/20 16/3/20-11/5/20		19:00-20:15				
YOGA瑜伽課程 (N6)	13/1/20-9/3/20 16/3/20-11/5/20		20:30-21:45				
YOGA瑜伽課程 (A5)	10/12/19-4/2/20 11/2/20-31/3/20	二	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、地蓆及穿著運動服及帶備清水。
YOGA瑜伽課程 (A6)	10/12/19-4/2/20 11/2/20-31/3/20		10:25-11:40				
YOGA瑜伽課程 (N1)	21/1/20-17/3/20 24/3/20-12/5/20		19:00-20:15				
YOGA瑜伽課程 (N2)	21/1/20-17/3/20 24/3/20-12/5/20		20:30-21:45				
YOGA瑜伽課程 (A2)	12/2/20-1/4/20 8/4/20-27/5/20	三	09:00-10:15	8		有 興趣 人士	
YOGA瑜伽課程 (A4)	22/1/20-18/3/20 25/3/20-13/5/20		10:25-11:40				
YOGA瑜伽課程 (N3)	5/2/20-25/3/20 1/4/20-20/5/20		19:00-20:15				
YOGA瑜伽課程 (N4)	22/1/20-18/3/20 25/3/20-13/5/20		20:30-21:45				

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:24665899							
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
健體塑身YOGA (A7)	待定	四	9:00-10:15	8	380	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、加上明快的瑜珈式子練習、以達致纖體修身之效。
健體塑身YOGA (A8)	待定		10:20-11:35				
健體塑身YOGA (A9)	待定		11:45-12:55				
普拉提健體治療 班 A	2/1/20-27/2/20 5/3/20-23/4/20	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	2/1/20-27/2/20 5/3/20-23/4/20		19:35-20:35				
形體舞(三)	22/1/20-18/3/20 25/3/20-13/5/20	三	15:30-16:30	8	360	有 興趣 人士	透過音樂和不同舞蹈組合而成，配合芭蕾舞，古典舞，現代舞，瑜伽舞，達到修腰，健胸，美腿作用，並可修身塑形，培養內在和外氣質，擺脫緊張情緒，在優美的旋律中美化身心，陶冶性情。
形體舞(五)	10/1/20-13/3/20 20/3/20-22/5/20	五	19:00-20:00				
瑜伽治療(三)	27/11/19-5/2/20 12/2/20-1/4/20	三	16:45-18:00	8	380	有 興趣 人士	利用簡單輔助工具進行練習，如瑜伽磚，繩等。輔助學員調整動作的正位及準確度，並配合呼吸法，藉以達到療效的效果。學員亦可透過動作按摩內臟，改善便秘，幫助消化，排胃氣，坐骨神經痛，膊頭僵硬，肩周炎，五十肩，頭痛及失眠。經常練習更可矯正不良姿勢。學員需自備毛巾、地蓆及穿著運動服裝
瑜伽治療(五)	10/1/20-13/3/20 20/3/20-22/5/20	五	20:15-21:30				
好歌會知音- 唱歌班	14/12/19-4/1/20 11/1/20-15/2/20	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。
幼兒芭蕾舞	28/12/19- 15/2/20 22/2/20-28/3/20	六	14:30-15:30	6	340	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。 【學員自備:芭蕾舞鞋、襪褲、舞衣】
幼兒爵士舞	28/12/19- 15/2/20 22/2/20-28/3/20	六	15:35-16:35	6	340	3 - 6 歲	教授爵士舞基本動作，增強手足協調能力，肢體對音樂產生韻律感同時改善體質，使身體更健康。 【學員自備:爵士舞鞋、襪褲、舞衣】
成人泰拳班	19/12/19- 16/1/20 23/1/20-13/2/20 20/2/20-12/3/20	四	20:45-21:45	4	360	15歲 或以上 初學者	近年愈來愈多人喜歡泰拳，除了運動量夠，還可以健身減肥，塑造體態，難怪都愈來愈多人喜歡打泰拳。泰拳訓練屬於有氧運動，不論男女，獨特之體都可以磨練意志，提升肢體協調、肌耐力、肺活量，保持良好身形線條。課程包括基本禮儀、伸展、各種泰拳攻防姿勢（拳、腳、膝、肘、絆）、連打組合及變化及防禦技巧。
竹動瑜伽	23/1/20-12/3/20 19/3/20-14/5/20	四	18:30-19:45	8	520	有 興趣 人士	最新引入潮流的修身健康運動，以天然"竹"作瑜伽修行工具，配合強勁節拍音樂，將瑜伽體式配合拉力帶，融合HIIT元素，達至最快捷的健體及瘦身效果【學員需自備瑜伽墊】注意：此課程並不適合患有心血管病/長期病患人士及孕婦。

 上課地點: 香港崇德社湖景綜合服務中心(屯門湖景邨湖翠樓23-27號地下)*蝴蝶灣體育館 查詢電話: 2457 3781 							
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
中醫物理治療入門	2/3-27/4/20 (13/4/20停)	—	19:00-20:30	8	420	有興趣之成人人士	教授及實習刮痧(砭法)、拔罐、溫灸(艾灸)、手腳穴位按摩。註冊中醫師教授
暖笠笠編織班	6/1-2/3/20 (27/1/20停)	—	10:00-11:30	8	280	有興趣之成人人士	教授基本編織技巧，從而織出有心思創意不同款式的毛冷、毛線製成品。例如：頸巾、冷帽、背心、新穎線衫。【自備毛冷、冷針】
迷你麵粉花班	7/2-27/3/20	五	10:00-11:30	8	320	有興趣之成人人士	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	13/1-10/2/20 (27/1/20停) 17/2-9/3/20 16/3-6/4/20	—	(A班) 10:00-11:30 (B班) 14:00-15:30	4	130	有興趣之成人人士	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：叻姐)
明珠國語金曲班	7/1-18/2/20 (21/1、28/1、4/2/20停) 25/2-17/3/20 24/3-14/4/20	二	11:00-12:30	4	130	有興趣之成人人士	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	8/1-5/2/20 (29/1/20停) 12/2-4/3/20 11/3-1/4/20	三	19:15-21:45	4	320	有興趣之成人人士	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	15/1/20-4/3/20 (22/1、29/1、5/2、12/2/20停)	三	14:30-16:00	4	150	有興趣之成人人士	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	11/3-1/4/20				130	60歲以上	
天鳥粵曲唱家班A	9/1-27/2/20 (23/1、30/1、6/2、13/2/20停)	四	10:30-12:30	4	170	有興趣之成人人士	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)A	5/3-26/3/20				120	60歲或以上	
天鳥粵曲唱家班B	9/1-27/2/20 (23/1、30/1、6/2、13/2/20停)	四	14:30-16:00	4	150	有興趣之成人人士	
天鳥粵曲唱家班(長者特惠)B	5/3-26/3/20				100	60歲或以上	
經典金曲班A	3/1-7/2/20 (24/1、31/1/20停)	五	14:30-16:00	4	130	有興趣之成人人士	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)	14/2-6/3/20 13/3-3/4/20	五	14:30-16:00	4	110	60歲或以上	
經典金曲班---晚間B	17/1-21/2/20 (24/1、31/1/20停)	五	20:00-21:30	4	130	有興趣之成人人士	
經典金曲班---晚間B(長者特惠)	28/2-20/3/20 27/3-24/4/20 (10/4/20停)	五	20:00-21:30	4	110	60歲或以上	

上課地點: 香港崇德社湖景綜合服務中心(屯門湖景邨湖翠樓23-27號地下)*蝴蝶灣體育館 查詢電話: 2457 3781							
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
書法班初班(B)	14/1-10/3/20 (28/1/20停)	二	10:00-11:15	8	340	有興趣之成人人士	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)
寫意水墨畫班(B)			11:20-12:50			有興趣之成人人士	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(晚間)			19:00-21:00			有興趣之成人人士	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	8/1-22/1/20 (1/1、29/1停)	三	18:00-19:30	每月計	70/堂	有興趣之成人人士	適合各種程度的二胡愛好者。可報名考級(1-8級~上海音樂學院、中國音樂學院)學員需自備樂器或可於首堂向導師查詢。(費用以每月計算)(導師：劉森(為前國內民族歌舞團樂手，教授學生曾獲香港校際音樂節二胡深造組冠軍))
二胡班B	5/2-26/2/20 4/3-25/3/20		19:30-21:00				
晚間書法班D	19/2-8/4/20	三	19:30-21:00	8	340	有興趣之成人人士	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)	2/1-20/2/20 27/2-16/4/20	四	10:00-11:30	8	400	有興趣之成人人士	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)	2/1-20/2/20 27/2-16/4/20	四	11:40-12:55	8	340	有興趣之成人人士	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)
書法班A	31/1-20/3/20	五	12:10-13:40	8	340	有興趣之成人人士	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			13:40-15:10				
書法班C	8/2-28/3/20	六	16:15-17:45	8	340	有興趣之成人人士	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)
瑜珈班A	20/1-16/3/20 (27/1/20停)	一	9:15-10:30	8	380	有興趣之成人人士	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、地氈及穿著運動服。亦可帶備清水。
瑜珈班D	24/2-20/4/20 (13/4/20停)		19:00-20:15				
瑜珈班E			20:30-21:45				
瑜珈班L	11/2-31/3/20	二	19:00-20:15				
瑜珈班K			20:15-21:30				

上課地點: 香港崇德社湖景綜合服務中心(屯門湖景邨湖翠樓23-27號地下)*蝴蝶灣體育館 查詢電話: 2457 3781							
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
都市病治療瑜伽課程Q	22/1-18/3/20 (29/1/20停)	三	9:15-10:30	8	380	有興趣之成人人士	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，體會瑜伽氣感，達到收手臂、腰、臀、大腿之功效。
都市病治療瑜伽課程T			10:40-11:55				
瑜伽班C	26/2-15/4/20	三	19:15-20:30	8	380	有興趣之成人人士	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。學員需自備大毛巾、地席及穿著運動服。亦可帶備清水。
瑜伽班U			20:35-21:50				
瑜伽班N	30/1-19/3/20	四	9:00-10:15				
瑜伽班P			10:25-11:40				
瑜伽班F	5/3-23/4/20	四	19:00-20:15				
瑜伽班G			20:30-21:45				
瑜伽班B	6/2-26/3/20		13:45-15:00				
瑜伽班J	6/3-8/5/20 (10/4、1/5/20停)	五	19:00-20:15				
瑜伽班I	17/1-20/3/20 (24/1、31/1/20停)		20:30-21:45				
瑜伽班R	28/2-24/4/20 (10/4/20停)		9:00-10:15				
瑜伽班S			10:25-11:40				
瑜伽班H	8/2-28/3/20	六	09:00-10:15				
瑜伽班M			10:25-11:40				
普拉提深層伸展纖體班	8/2-28/3/20	六	11:45-12:45	8	480	有興趣之成人人士	糅合了東方和西方運動概念而成，西方着重於身體肌肉能力的訓練，如腰、腹、背、胸；而東方就着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**
輕輕鬆鬆健體舞	11/2-31/3/20	二	11:45-13:15	8	260	有興趣之成人人士	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。 。【導師：梁錦璇】
木蘭拳-雙棍(花棍)	11/2-31/3/20	二	10:10-11:40	8	240	有興趣之成人人士	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(紛飛彩扇)、徒手操等**基本初班教授木蘭拳基本拳式及28式套路**【導師：梁錦璇】
木蘭基本初班(28式木蘭拳)	25/2-14/4/20		14:30-16:00				
婦女識字班	14/2-24/4/20 (10/4/20停)	五	9:30-11:00	10	80	有興趣之成人人士	由義務導師輕鬆教授中文
兒童水墨彩畫班 (新班)	歡迎留名查詢	一	16:50-17:50	8	360	6-12歲	教授毛筆執筆運用，學習中國墨彩繪畫構圖，以水墨塑形，以色彩造型，體驗濃淡相宜、水色交融的技巧，表現出瞬息變化莫測的詩情畫意，發展藝術創意，培養小朋友自律和專注力。學員自備:A4畫簿、毛筆2支，調色碟，小毛巾，中國畫水彩顏料6色盒裝。

上課地點: 香港崇德社湖景綜合服務中心(屯門湖景邨湖翠樓23-27號地下)*蝴蝶灣體育館 查詢電話: 2457 3781							
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
珠心算中班	5/2-11/3/20	三	16:45-17:45	6	500	5歲或以上	本課程分為初、中、高三班，每班六堂*由有經驗導師任教，透過珠心算的學習，幫助小朋友掌握算術概念，有效提升小朋友的計算及數學能力。學員達到檢定試水平後，可自行報考每年1月及7月舉行的國際珠心算能力鑑定公開試。[學員自備算盤或以\$40代購]* (會讀及寫數字)
樂兒英文生字拼讀班	7/2-13/3/20	五	17:00-18:00	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(資深導師：冼德星)
指心算初班	7/2-13/3/20	五	16:45-17:45	6	500	5歲或以上	本課程分為初、中、高三班，每班六堂*由經驗導師任教，手指快算法根據左右腦分工理論，結合兒童好動、好奇之心理特點，採用形象化的思維方式，可大大提高少年兒童運算加減乘數的速度，讓學員處理算術時更有信心。配以指法的算術可以激發學員發學習興趣，增強記憶力，更能促進大腦左右邊的發育。使少兒經過有系統的訓練，使手指靈活，計算準確迅速。堅持練習，手算變心算，速度可超過計算機。 *(會讀及寫數字)
跆拳道訓練班A	4/1-18/1/20 (25/1/20停)	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	8/2-29/2/20 (1/2/20停) 7/3-28/3/20		16:00-17:15				
空手道A	4/1-18/1/20 (25/1/20停) 8/2-29/2/20 (29/2/20停) 7/3-28/3/20	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，必須為長運動褲動褲
課餘輔導課程A	每月計算	一至五	16:00-17:30	月計	1000 / 1200	小一至小三 / 小四至小六	*教授及核對每天功課 *預默，加強及重點培訓 *小組形式輔導，教授補充作業
課餘輔導課程B			17:30-19:00				
幼兒英語 Kid's Box(第一級)	2/1-6/2/20 13/2-19/3/20	四	16:45-17:45	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。(Kids Box 1-6級，6堂為一期，每級共36堂)。~~另付教材費:\$180
幼兒英語 Kid's Box(第二級)	4/1-15/2/20 (25/1/20停)	六	11:50-12:50			5-6歲幼兒	
幼兒畫班A	18/1-14/3/20 (25/1/20停)	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（粉彩或蠟筆）及A3畫簿)
幼兒畫班B			15:00-16:00				
幼兒畫班C			13:00-14:00				
幼兒畫班D(新班)	2/3-27/4/20 (13/4/20停)	一	15:45-16:45				

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
課餘托管A	2/1-31/1/20 3/2-28/2/20 2/3-31/3/20	一至五	16:00-17:30	月計	780	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)
					810	P4 - P6	
課餘托管B			17:45-19:15		780	p1 - p3	
					810	P4 - P6	
輕鬆健體瑜伽課程A	3/2-23/3/20 30/3-25/5/20	—	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，結尾紓緩部份有助你完全放鬆，釋放所有煩躁與憂慮。，停下腳步，轉過身，完全正對著我。
輕鬆健體瑜伽課程N	2/3-27/4/20		10:30-11:45				
輕鬆健體瑜伽課程K	13/1-16/3/20 23/3-18/5/20		19:15-20:30				
輕鬆健體瑜伽課程G	24/2-20/4/20		20:30-21:45				
輕鬆健體瑜伽課程J	4/2-24/3/20 31/3-19/5/20	二	08:45-10:00				
輕鬆健體瑜伽課程I	11/2-31/3/2020		19:15-20:30				
輕鬆健體瑜伽課程F	7/1-10/3/20 17/3-5/5/20		20:30-21:45				
輕鬆健體瑜伽課程L	8/1-11/3/20 18/3-6/5/20	三	9:00-10:15				
輕鬆健體瑜伽課程B	12/2-1/4/20		19:15-20:30				
輕鬆健體瑜伽課程E			20:30-21:45				
輕鬆健體瑜伽課程Q	6/2-2/4/20	四	09:15-10:30				
輕鬆健體瑜伽課程H	20/2-16/4/20		19:15-20:30				
輕鬆健體瑜伽課程D	20/2-16/4/20		20:30-21:45				
輕鬆健體瑜伽課程C	20/3-17/7/20	五(大清日除外)	09:15-10:30				
輕鬆健體瑜伽課程P			10:30-11:45				
輕鬆健體瑜伽課程O	7/2-3/4/20	五	19:15-20:30				
輕鬆健體瑜伽課程M	20/3-22/5/20		20:30-21:45				
妙韻粵曲班	6/1-3/2/20 10/2-2/3/20 9/3-30/3/20	—	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。

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
人像攝影 (新班)	6/1-3/2/20 10/2-2/3/20 9/3-30/3/20	—	19:30-21:30	4	380	有興趣人士	第一節 介紹人像攝影的種類 1. 肖像照片 2. 性格人物 3. 造型人物 第二節 介紹人像攝影與光源 1. 自然光的人像拍攝2. 人像的照明佈局 3. 現場光的人像拍攝 第三節 介紹人像攝影的基本技巧 1. 視點2. 面部拍攝 3. 照片的人物取位 4. 照片的身體比例 5. 身體語言 第四節 學員作品欣賞及分析 每堂均有實習時間，導師從旁指導（學員自備相機或電話）
精靈學前預備班C(新班)	6/2-12/3/20 19/3-7/5/20	四	15:15-16:15	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 \$50 (同一學員同時報讀第二個精靈學前班，學費即減\$50)
精靈學前預備班D(新班)	20/1-2/3/20 9/3-27/4/20	—	14:45-15:45				
幼兒英語啟發畫班A	17/2-23/3/20 30/3-18/5/20	—	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	10/2-16/3/20 23/3-11/5/20	—	17:15-18:15	6	440	K1-K3	另收\$50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、間尺、橡皮擦。(學員所有物品必須寫上姓名)
I LOVE PHONICSC (新班)	3/1-21/2/20 28/2-3/4/20	五	16:30-17:30	6	440		
升小學 Grammar 英文文法樂園	14/2-20/3/20	五	17:40-18:40	6	480	5-7歲	另收\$50材料費。 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。 學員帶備：文具（鉛筆，間尺，橡皮膠，蠟筆8色以上），請家長幫子女把所有個人物品填上姓名 *（升K3至升小二之幼兒）
伸展健體課程	6/1-30/3/20	—	11:30-12:30	12	360	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。 (自備瑜珈蓆)
伸展健體課程A	4/1-28/3/20	六	08:00-09:00	12	360		
伸展健體課程B			09:00-10:00				
復康八段錦 (長者)	11/2-17/3/20	二	14:00-15:00	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。上課地點：山景社區會堂/體育館 學員自備：地蓆一張
復康八段錦					180		
健體八段錦 (長者)(新班)	7/2-13/3/20	五	14:00-15:00	6	160	只限康復人士	

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		
健體八段錦 (新班)	7/2-13/3/20	五	14:00-15:00	6	180	只限康復人士	教授八段錦氣功功法,簡單易學,功效顯著。上課地點：山景社區會堂/體育館 學員自備：地蓆一張		
養生佛掌拳班 (長者)	11/2-31/3/20	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)						3-7歲親子班			
中國水墨畫	18/2-7/4/20	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	4/2-24/3/20	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。		
樂兒英文生字拼讀班	11/2-17/3/20	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，協助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)	17/3-19/5/20	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				
楊式太極班 (長者)	4/2-7/4/20		19:00-20:00		220				
楊式太極班					240				
元極德貫乾坤 (長者)	26/2-6/5/20	三、四	15:30-16:45	20	340	60歲以上	通過對功夫扇的練習, 提高全身筋骨的柔韌性和堅固性, 增強指力、腕力、握力及臀力。		
元極德貫乾坤					440	興趣人士			
鉛筆素描	18/3-20/5/20	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)	8/1-4/3/20	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(Hat ha)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)			15:15-16:30						
親子瑜珈班 (新班)	7/2-28/2/20	五	17:30-18:30	4	360	3至1	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】*(2歲小朋友及1位家長)		
瘦身纖體瑜珈 Slim Yoga (新班)	向職員查詢	三	16:30-17:30	8	400	適合任何初學者及減肥人仕	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，能令閉塞的淋巴管導得以暢通，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】		

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
肚皮舞班 (新班)	5/2-25/3/20	三	17:15-18:15	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，以提升學員習舞能力。學員需穿著一般運動服裝上課。 【學員可穿輕便服裝】
YOGA DANCE (新班)	5/2-26/2/20 4/3-25/3/20	三	17:30-18:30	4	320	適合任何人仕	YOGADANCE！舞蹈與瑜伽之間的結合，透過瑜伽式子組合成流暢的舞步，利用瑜伽姿勢，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】
兒童爵士舞 (新班)	22/1-4/3/20 11/3-15/4/20	三	18:30-19:30	6	320	K2-小六	教授爵士舞基本動作，增強手足協調能力,肢體對音樂產生韻律感同時改善體質, 使身體更健康。
輕輕鬆鬆集體舞	26/2-29/4/20	三	19:30-21:00	10	230	興趣人士	教授各式各樣的集體舞、民俗舞、排排舞及DISCO等舞蹈。
成人泰拳班 (新班)	5/2-26/2/20	三	21:00-22:00	4	380	適合初學者	泰拳屬於有氧運動，講求力量，爆發力，及身體協調，可直接燃燒脂肪，從而達到修身效果，又可增強心肺功能，易學又輕鬆。
樹脂黏土美食 PARTY	5/2-26/2/20 4/3-25/3/20	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)	2/1-12/3/20	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	
陳式太極拳 (新班)	5/3-23/4/20	四	20:30-21:45	8	240	有興趣人士	陳式太極拳發源於中國河南溫縣陳家溝，歷史悠久，風格獨特以鬆活、彈抖、躍、跳、跳躍、纏旋勁、纏絲功為基礎，學員通過學習，精神放鬆，得予減壓，健體，內外兼收，雙得益，改善身體素質。 導師資歷:導師是香港中國國術龍獅總會內加權裁判。已獲取導師資格，曾教授過陳式、楊式、趙堡太極拳，在香港太極錦標公開比賽中多次獲獎。
陳式太極拳-長者(新班)					220	60歲以上	
I LOVE PHONICS B	20/2-26/3/20 2/4-21/5/20	四	16:30-17:30	6	440	K1-K3	另收\$50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: 臘筆或油粉彩 (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)
OXFORD牛津英語故事班	20/2-26/3/20 2/4-21/5/20	四	17:40-18:40	6	440	4-7歲	另收\$50材料費。 本課程以故事幽默有趣，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，為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。 學員帶備：文具（鉛筆，間尺，橡皮膠，蠟筆8色以上等），請家長幫子女把所有個人物品填上姓名 *（升K2至升小一之幼兒）
成人標準社交舞蹈課程	6/2-26/3/20	四	19:00-20:15	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)。

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
兒童標準舞蹈課程	16/1-20/2/20	四	20:30-21:45	5	320	6歲以上	教授標準舞入門。
成人普通話班	16/1-13/2/20 20/2-12/3/20 19/3-9/4/20	四	20:30-21:30	4	200	有興趣人士	全面地由淺入深教授訓練學員掌握普通話的運用技巧,讓學員有效地以普通話進行各種溝通。
普拉提健體治療班	7/2-27/3/20	五	18:15-19:15	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。【學員需自備大毛巾、地氈及穿著運動服裝】
集體Disco	10/3-12/5/20	二	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	13/3-29/5/20	五	15:00-16:30	10	230	興趣人士	透過學習練習唱掌握普通話,提昇普通話能力。
成人毛筆書法班	7/2-27/3/20	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
跆拳道班(A)	3/1-17/1/20 7/2-28/2/20 6/3-27/3/20	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) 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(B)			20:30-21:30			6歲-12歲兒童	
跆拳道班(C)	6/1-20/1/20 3/2-24/2/20 2/3-30/3/20	一	17:00-18:00	4	200	K1 - K3	
普拉提健體瑜伽課程	1/2-21/3/20 28/3-30/5/20	六	19:30-20:30	8	380	有興趣或在職人士	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。(自備瑜伽帶)
幼兒畫班A	22/2-25/4/20	六	09:00-10:00	8	300	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			10:00-11:00			6歲-12歲	
幼兒畫班C			11:00-12:00			3-6歲	
兒童拉丁舞課程	8/2-14/3/20 21/3-9/5/20	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	8/2-29/2/20 7/3-28/3/20	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			11:00-12:30				

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
幼兒芭蕾舞	11/1-22/2/20 29/2-18/4/20	六	13:00-14:00	6	340	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
澳洲舞蹈教師協會芭蕾舞幼兒證書課程(新班)	4/1-1/2/20 8/2-29/2/20 7/3-28/3/20	六	17:30-18:30	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
樂兒英文字詞、句子拼讀班	18/1-29/2/20 7/3-25/4/20	六	15:30-16:30	6	500	6歲或以上	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單字、句子的正確讀音、速效的串字方法,並牢記常用字詞的正反義等,令學習過程更暢順,默書成績立見成效。(報名學員應具備英文基本拼音能力或建議接受學習英文拼音精讀課。精讀課為期6星期,並溶入於本課內,同學不需另行報名參加。)
LOVE English Phonics A(初級)	18/1-29/2/20 7/3-25/4/20	六	16:30-17:30	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。
童話舞蹈話劇班(新班)	18/1-29/2/20 7/3-25/4/20	六	16:30-17:30	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。
親子卷紙花(新班)	向職員查詢	六	14:00 - 15:00 (A) 15:30 - 16:30 (B)	2	120	4 - 12歲	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 *(只限1名家長/親屬陪同上課)
爵士舞(初階)	4/1-15/2/20 22/2-28/3/20	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。
幼兒珠心算(新班)	4/1-8/2/20 15/2-7/3/20 14/3-18/4/20	六	12:00-13:00	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。
兒童珠心算(新班)		六	13:00-14:00	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。
親子毛筆硬筆書法班	1/2-21/3/20 28/3-30/5/20	六	19:00-20:15	8	320	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

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
空手道班	4/1-1/2/20 8/2-29/2/20 7/3-28/3/20	六	10:00-11:00	4	200	4歲以上	傳揚和道流精神，空手道禮儀，基本拳腳技巧，型及組手練習，體能及自衛術。訓練沉穩及忍耐，學識尊師重道及責任，建立自信心
			17:30-19:00				
柔道班	4/1-28/3/20	六	19:30-21:00	12	300	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)。
幼兒英語合唱團B班(新班)	1/2-7/3/20 14/3-2/5/20	六	15:00-16:00	6	480	已入學之K1-K3學員	課程以音樂作主軸，導師會帶領小朋友以樂器伴唱、學習英文字、做趣味小手工和工作紙。增強他們對周遭事物的認知，從而提升他們的專注力和社交能力，幼兒透過台上表演的過程建立自信心。 須另收材料費 \$80
幼兒音樂劇團A班(新班)			16:15-17:15			K2-小一幼兒	戲劇有助培育兒童的自信心、專注力及責任心，更可透過演戲和角色扮演，提升團隊合作精神，幼兒透過台上表演的過程建立自信心。 須另收材料費 \$80
幼兒畫班B	12/1-9/2/20 16/2-8/3/20 15/3-5/4/20	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		日	11:00-12:30		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及油炒性粉彩設計及繪畫。)
成人合唱團(新班)	12/1-20 16/2-8/3/20 15/3-5/4/20	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。
鋸琴演奏班(新班)		日	15:45-16:45	4	320	9歲或以上有興趣人士	鋸琴發聲的原理、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	12/1-16/2/20 23/2-22/3/20	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証書\$20]
肚皮舞技巧班	17/1-14/2/20 21/2-13/3/20 20/3-17/4/20	五	14:30-15:45	4	500	有興趣人士	肚皮舞是一種強調肩膀，腹部，腰鼓和臀部運動的舞蹈，它富有東方情調，又有西洋的誘惑，加上美艷絕倫的服飾，隨著帶有神秘感而輕快的音樂舞動身軀，達至修身和塑造美秀身段。上課地點:屯門大會堂
肚皮舞表演班			15:45-17:00				透過表演，學員會加深肚皮舞技巧及舞藝上的進步，增加自信和自我表達。上課地點:屯門大會堂

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
纖體瘦身舞班 Slim Funky Dance	7/2-4/2/20 11/2-3/3/20 10/3-31/3/20	二	10:00-11:00	4	400	有興趣人士	藉著強勁的音樂節拍及充滿動感的帶氧韻律舞步，能加強心肺功能，增加肌肉彈性及柔軟度，透過大量排汗更可排出毒素，燃燒體內多餘脂肪，加強血液循環及新陳代謝，有美膚之效，令人保持青春。上課地點:屯門大會堂
型體索身伸展班	2/2-23/20 6/2-27/2/20 5/3-26/3/20	四	14:00-15:00	4	400	有興趣人士	型體索身伸展是一種適度的運動，不但強化內臟功能，還有助身體血液循環，舒展四肢，鍛煉肌肉回復靈活性和彈性。從而獲得一個更加年輕的外貌，維持您的良好身型。另一功效是放鬆心情，幫助減壓。上課地點:屯門大會堂
韓潮Jazz FUNK表演班	7/2-6/3/20 6/3-27/3/20	五	16:30-17:30	4	400	有興趣人士	配合基本舞蹈技巧和強勁節奏音樂，跳出一連串有組織、圖案的舞步。學員除可培養音樂感、改善體格與身型外，更可速進身體的柔軟度、四肢靈活和身體平衡。透過表演增加自信，自我表達和團隊合作精神。上課地點:屯門大會堂
成人芭蕾舞班	4/2-25/2/20 3/3-24/3/20	二	20:00-22:00	4	1040	有興趣人士	分別採用俄國及英國芭蕾舞的方法授課。課程不但有地上練習，包括一些拉筋動作和地上把桿練習，以一些簡單之中間動作進行。課堂以慢速度、清楚解釋為藍本，適合所有初學及中級者，學生可以學懂優雅的儀態之餘，更可同時保持身體健美，增強柔軟度及鍛煉肌肉。上課地點:屯門大會堂
攝影（基礎）班證書課程	7/2-17/4/20	五	14:00-16:00	10	2500	11歲或以上學員	理論與實踐並重，課程以實踐為最終目的。攝影技巧包括風景、花卉、人像、內置閃光燈運用、黃昏與夜景、煙火和光影塗鴉等等。備註1.學員需攜帶個人裝備上堂-任何可換鏡頭的數碼單鏡反光相機及常用的鏡頭（套裝鏡、廣角、長焦也可）或半專業級數碼相機（必須備有手動曝光模式）+腳架（如有）+快門線（如有）2.課程期內，導師會協助學員自組外影，戶外實習。所收費用已包括外影實習之人生意外保險費
			19:00-21:00				
舞蹈技巧班證書課程	5/2-8/4/20	三	10:00-12:00	10	2000	有興趣人士	a.認識音樂與韻律 b.肢體的運動 c.熱身；拉筋，旋轉；踢腿技巧等 上課地點:屯門大會堂
瑜伽式子深度解析證書工作坊	2/2-9/2/20 16/2-23/2/20 1/3-8/3/20	日	16:00-18:30	2	1100	有興趣人士	1、胸腔打開瑜伽姿式 2、前彎瑜伽姿式3、髖關節開放瑜伽姿式4、核心瑜伽姿式 5、手臂平衡瑜伽姿式 6、倒立瑜伽姿式 一次報6個單元\$6000 上課地點:屯門大會堂
纖體瘦身舞導師證書課程	5/1-29/3/20	日	10:00-12:00	12	4000	有興趣人士	1.認識如何成為導師及應有態度 2.認識音樂、韻律 3.熱身及舞蹈動作教授 4.肢體與舞步的運用 5.如何將動作與音樂合體 6.教授技巧 7.場地的運用 上課地點:屯門大會堂
型體索身伸展導師證書課程	5/1-29/3/20	日	12:00-14:00	12	4000	有興趣人士	型體索身伸展是一種適度的運動，不但強化內臟功能，還有助身體血液循環，舒展四肢，鍛煉肌肉回復靈活性和彈性。從而獲得一個更加年輕的外貌，維持您的良好身型。認識如何成為導師及應有態度，熱身及舞蹈動作教授，如何將動作與音樂合體，教授技巧，場地的運用。上課地點:屯門大會堂
舒緩減壓伸展導師證書課程	7/1-31/3/20	二	14:00-16:00	12	4000	有興趣人士	認識如何成為導師及應有態度，熱身及舞蹈動作教授，如何將動作與音樂合體，教授技巧，場地的運用。上課地點:屯門大會堂

課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
課餘托管班A	2/1-22/1/20 3/2-28/2/20 2/3-31/3/20	一至五	16:00-17:30	月計	780	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)
810					小四至小六		
課餘托管班B			17:30-19:00		780	小一至小三	
					810	小四至小六	
成人識字班	3/2-6/3/20 9/3-14/4/20	一、五	09:15-10:15	10	100	有興趣人士	由淺入深教授讀及書寫生字，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。
*太極四十八式	7/1-13/2/20 18/2-24/3/20 26/3-28/4/20	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)
粵曲唱家-初班	13/1-10/2/20 17/2-9/3/20 16/3-6/4/20	一	10:15-12:15	4	120	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-長者					100		
明珠國語金曲班	13/1-23/3/20 30/3-25/5/20	一	14:00-15:30	8	260	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。
英文金曲歌唱班	3/2-24/2/20 2/3-23/3/20 30/3-27/4/20	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。
*綜合瑜伽班A	10/2-30/3/20	一	20:00-22:00	8	420	有興趣人士	藉著學習瑜伽調節身體機能，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、地蓆，上課前兩小時不可進食過飽。 (上課地點: 良田體育館)
*綜合瑜伽班B	3/1-28/2/20	五	09:00-11:00				

課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
國、粵語時代曲/金曲B	14/1-11/2/20 18/2-10/3/20 17/3-7/4/20	二	10:00-11:30	4	130	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)					110		
國、粵語時代曲/金曲C	7/1-11/2/20 18/2-10/3/20 17/3-7/4/20		20:00-21:30		130		
國、粵語時代曲/金曲C(長者)					110		
創意皮革DIY	3/2-24/2/20 3/3-24/3/20 31/3-21/4/20	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
成人日語中班	7/1-18/2/20 25/2-31/3/20	二	20:00-21:00	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。
兒童日語初班	21/1-3/3/20 10/3-14/4/20		19:00-20:00				
成人書法班	向職員查詢	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。
*健體瑜伽班A	4/2-24/3/20	二	20:00-22:00	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、地蓆,上課前兩小時不可進食過飽。 (上課地點: 良田體育館)
*健體瑜伽班B	12/2-1/4/20	三	20:00-22:00				
精靈學前預備班A班(適應班)	12/2-18/3/20 25/3-6/5/20	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。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。材料費\$50。 同一學員如報讀同一日連續2個學前班,可享第二個學前班學費減\$50。
精靈學前預備班B班(適應班)			10:40-11:40				
精靈學前親子班A班	12/2-18/3/20 25/3-6/5/20	三	11:50-12:50	6	560	2-3歲未入學幼兒	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\$50。 同一學員如報讀同一日連續2個學前班,可享第二個學前班學費減\$50。

課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
書法興趣班	向職員查詢	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
精靈學前 預備班E班	9/1-27/2/20 5/3-16/4/20	四	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。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。 材料費\$50。 同一學員如報讀同一日連續2個學前班，可享第二個學前班學費減\$50。
學前精靈唱 遊樂園A班	9/1-27/2/20 5/3-16/4/20	四	10:40-11:40	6	500	2 至 3 歲	資深導師透過不同的主題活動，讓幼兒在一個愉快的環境學習，教導幼兒基本課室常規、自理及表達技巧，提升幼兒全面發展，為學前作好準備。 課程內容： 1) 英語拼音 2) 音樂律動 3) 集體遊戲 4) 視覺藝術 5) 大小肌肉活動 *每月均設有不同主題，啟發幼兒無限潛能及各種興趣。 材料費\$50
精靈學前 親子班B班	9/1-27/2/20 5/3-16/4/20	四	11:50-12:50	6	560	2 - 3 歲未 入學 幼兒	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\$50。 同一學員如報讀同一日連續2個學前班，可享第二個學前班學費減\$50。
*靜心瑜珈班	5/3-23/4/20	四	10:00-12:00	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、地蓆，上課前兩小時不可進食過飽。(上課地點：良田體育館)
國、粵語時代曲 /金曲A	9/1-13/2/20 20/2-12/3/20 20/3-17/4/20	四	20:00-21:30	4	130	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A(長者)					110		
*輕鬆集體舞	9/1-13/2/20 15/2-12/3/20 14/3-16/4/20	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)

課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
電腦操作入門	6/3-3/4/20	五	10:30-12:30	5	100	有 興趣 人士	資訊科技於現今社會不可缺少的技能，良好的電腦基礎有助提升學習效率和適應科技發展。
倉頡輸入法	10/1-21/2/20	五	10:30-12:30	5	100	有 興趣 人士	教授內容:教授倉頡輸入法之正確使用技巧，認識中文字分拆字根先後、取碼原則、倉頡字母定義及分類、連體字及分體字之取碼、特徵及省略碼原則、複合字及難字等。
幼兒識字班	14/2-6/3/20 13/3-3/4/20	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	3/1-24/1/20 7/2-28/2/20 6/3-27/3/20	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			19:00-20:00				
LIVE唱歌班	14/2-3/4/20	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。
進階兒童多元畫 班A班	1/2-22/2/20 29/2-21/3/20 28/3-2/5/20	六	09:00-10:30	4	360	小二 至 小六	導師會教導學生認識不同顏料特性和實用畫畫技巧，讓學生能夠在平日畫作中，學以致用。學生自備:50色油粉彩、12色廣告彩、A3畫簿、水彩碟、廣告彩筆2,4,6,10,12號各1支、小童圍裙和手袖(所有物品必須寫上姓名)
進階兒童多元 畫班B班	1/2-22/2/20 29/2-21/3/20 28/3-2/5/20	六	10:30-12:00	4	360	小二 至 小六	導師會教導學生認識不同顏料特性和實用畫畫技巧，讓學生能夠在平日畫作中，學以致用。學生自備:50色油粉彩、12色廣告彩、A3畫簿、水彩碟、廣告彩筆2,4,6,10,12號各1支、小童圍裙和手袖(所有物品必須寫上姓名)
幼兒英語合唱團 A班	8/2-14/3/20 21/3-9/5/20	六	12:00-13:00	6	480	K1 - K3 幼兒	材料費\$80。課程以音樂作主軸，導師會帶領小朋友以樂器伴唱、學習英文字、做趣味小手工和工作紙。增強他們對周遭事物的認知，從而提升他們的專注力和社交能力，幼兒透過台上表演的過程建立自信心。
兒童多元創作 畫室A班	15/2-21/3/20 28/3-16/5/20	六	10:20-11:20	6	360	3 - 6 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)
幼兒多元創作 畫室B班			11:25-12:25				
幼兒多元創作 畫室C班			09:15-10:15				

課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
*跆拳道訓練A	4/1-18/4/20 1/2-22/22/20 7/3-28/3/20	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/大興體育館)
*跆拳道訓練B			11:00-12:00			4 - 8歲	
英文數學精補課程A	11/1-15/2/20 22/2-14/3/20 21/3-25/4/20	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)
英文數學精補課程B			16:30-18:00				
英文文法精讀班	11/1-15/2/20 22/2-14/3/20 21/3-25/4/20	六	15:30-16:30	4	240	P1 - P6	對基本文法概念和各種文法規則，作了簡明扼要的講解，同時提供大量例句，由淺入深、循序漸進地鞏固學生的英語文法基礎。
*兒童空手道	4/1-18/4/20 1/2-22/22/20 7/3-28/3/20	六	15:00-16:00	月計	200	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/大興體育館)
I Love Phonics D班	15/2-21/3/20 28/3-16/5/20	六	14:15-15:15	6	440	3至6歲幼兒(K1-K3)	材料費\$50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。
OXFORD牛津英語樂園A班	15/2-21/3/20 28/3-16/5/20	六	15:30-16:30	6	440	4 - 7歲	材料費\$50。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。 學員帶備：文具（鉛筆， 間尺， 橡皮膠， 蠟筆8色以上...等），請家長幫子女把個人物品填上姓名。 *（升K2至小一的幼兒）
幼兒輕黏土DIY手工樂園班	15/2-21/3/20 28/3-16/5/20	六	16:45-17:45	6	420	5 - 7歲	材料費\$80。本課程導師會利用輕黏土形式教授,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,創造力和創新思維能力,帶領幼兒在愉快的環境下創作。學員帶備：大型有蓋膠盒(方便帶回作品用),請家長幫子女把個人物品填上姓名。 *（升K3至升小一的幼兒）

課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
黏土王國	13/01-10/02/20 17/02-09/03/20 16/03-06/04/20	一	10:00-10:45	4	320	3 - 6歲	透過揉、拍、打、捏、切、刮等技巧及立體觀念，讓孩子獨立創作，增強他們對立體形狀的認識，並訓練到小手肌的肉的訓練及力度控制。
兒童創意藝術班	16/01-6/02/20 13/02-05/03/20 12/03-02/04/20	四	11:00-11:45	4	280	3 - 6歲	透過幼兒接觸不同的藝術技能，發展個人創意及小手肌肉，促進頭腦思考靈活。
講講故事畫一畫	5/2-26/2/20 4/3-25/3/20	三	11:00-11:45	4	280	3 - 6歲	以故事形式引發幼兒思考及發問，再用圖像令印象更加深刻，培養小朋友閱讀和學習的興趣。
兒童K-POP舞蹈班	15/2-25/4/20	六	9:15-10:15	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。
成人FUNKY DANCE舞蹈班	3/2-23/3/20	一	14:15-15:15	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	2/3-27/4/20	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 【學員需自備地席及穿著運動服裝】
成人動感 KICKBOXING班	A:10/2-30/3/20	一	20:30-21:30	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】
	B: 16/1-26/3/20	四					
	C:請向職員查詢	六	20:15-21:15				
親子K-POP舞蹈班	8/2-14/3/19	六	15:00-16:00	6	450	2.5歲 - 5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。*(及一位家長)
成人HIIT高強度間歇訓練班	A:18/1-14/3/20	六	19:00-20:00	6	320	有興趣人士	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我運動類型。這類型運動是透過短時間的高耗能運動加上短暫歇息的方式來降低體脂肪率,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伽墊】 (備注: 心臟病等心血管疾病人士、孕婦除外)
	B:請向職員查詢	一	19:15-20:15				
伸展健體班	14/1-10/3/20 17/3-15/5/20	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。【學員需自備地席及穿著運動服裝】

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	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
晚間瑜伽A班	3/3-14/4/20	二	18:45-20:00	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。【學員需自備大毛巾、地席及穿著運動服裝】
成人K-pop 舞蹈班	7/1-3/3/20 10/3-28/4/20	二	A: 19:45-20:45	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。從而也可鍛煉心肺功能、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。
			B: 20:45-21:45				
小天使創意畫班	A: 7/1-18/2/20 25/3-31/3/20	二	16:45-17:45	6	360	3.5 - 6 歲以 上	透過多種媒體及材料引導學員創作，培養兒童的觀察力和想像力。 【學生自備A3畫簿及24色或以上油粉彩,圍裙及手袖】
	B: 15/2- 21/3/20 28/3-16/5/20	六	13:30-14:30				
修身瑜伽班	A:18/2-7/4/20	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,修肚臍等功效 【學員需自備大毛巾、地席及穿著運動服裝】 備註:運動一小時前與運動後一小時內請不要進食
	B:12/2-8/4/20	三	19:00-20:15				
	C:12/2-8/4/20	三	20:20-21:30				
	D:33-14/4/20	二	18:45-20:00				
形體舞	10/1-13/3/20 20/3-22/5/20	五	11:30-12:30	8	360	有 興趣 人士	透過音樂和不同舞蹈組合而成，配合芭蕾舞、古典舞、現代舞、瑜伽舞，達到收腰、健胸、美腿作用，並可修身塑形，培養內在和外質，擺脫緊張情緒，在優美的旋律中美化身心、陶冶性情。【
幼兒學前遊戲班	10/1-31/1/20 7/2-28/2/20 6/2-27/3/20	五	11:00-12:00	4	320	26 - 40 個月 幼兒	內容:透過小班主題學習，以遊戲、英文唱遊音樂、美術、茶點等有趣學習方式，幫助孩子啟發學習潛能及適應群體生活，培養自理能力。 備 註：1. 幼兒獨立上課 2. 幼兒需自行帶備小食及水,小書包,文件夾,鉛筆,顏色臘筆,毛巾盒。(所有物品必須寫上名字) (家長不可以陪同,幼兒必須可獨立上課)
靜心瑜珈班	A:19/2-8/4/20	三	10:30-11:45	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、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、地席及穿著運動服裝】
	B:7/2-27/3/20	五	11:30-12:45				
	C:19/2-8/4/20	一	10:00-11:15				
	D:7/2-27/3/20	五	10:00-11:15				
輕輕鬆鬆 健體舞班	26/2-15/4/20	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.
兒童卡通漫畫	11/3-29/4/20	三	16:45-17:45	8	370	4 - 9 歲	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。*(曾學畫畫或略懂繪畫優先)

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	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
二胡班	2/1-16/1/20 7/2-28/2/20 6/3-27/3/20	四	19:30-21:00	逐 月 計	70/每 堂 (費 用以 每月 計算)	有 興趣 人士	適合各種程度的二胡愛好者。可報名考級(1-8級~上海音樂學院,中國音樂學院)-學員需自備樂器或可於首堂向導師查詢導師：劉森（為前國內民族歌舞團樂手，教授學生曾獲香港校際音樂節二胡深造組冠軍） (費用以每月計算)
兒童跆拳道班	2/1-16/1/20 6/2-27/2/20 5/3-26/3/20	四	D: 17:30-18:30	逐 月 計	200 (如該 月不 足4堂 或多 於4堂 ,則按 比例 收費 。)	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。)
			C: 18:30-19:30				
	4/1-18/1/20 8/2-29/2/20 7/3-28/3/20	六	A: 13:30-14:30				
			B: 14:30-15:30				
靚靚跆拳道班	6/1-20/1/20 3/2-24/2/20 2/3-30/3/20	一	10:30-11:30	逐 月 計	360 (如該 月不 足4堂 或多 於4堂 ,則按 比例 收費 。)	有興 趣成 年女 士	集修身、減肥、自衛於一身的跆拳道不但能令你變得充滿自信，通過現代跆拳的正確訓練讓你建立目標，使你變成一個與別不同的人。不用担心導師會因材施教，按不同程度分配教學。 (如該月不足4堂或多於4堂,則按比例收費。) 備註：第一堂學員可與導師訂購道袍:\$350
(早上)瑜珈班	10/1-13/3/20 20/3-22/5/20	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】
兒童詠春基礎班	6/1-20/1/20 3/2-24/2/20 2/3-30/3/20	一	17:00-18:30	逐 月 計	200 (如該 月不 足4堂 或多 於4堂 ,則按 比例 收費 。)	5歲 以上 兒童	詠春拳強調守中用中、以柔制剛，短橋寸勁；其技法雖簡明，應用時卻變化萬端。詠春拳講求反應敏捷，注重技巧而非力量取勝。由淺入深。套路由小念頭開始。小朋友可透過學習詠春拳改善體質、心肺功能、協調能力及反應，並增強自衛能力，提升應變能力，亦能趁學習詠春拳增加專注力、集中力。 (如該月不足4堂或多於4堂,則按比例收費。)
成人素描班	2/1-16/1/20 6/2-27/2/20 5/3-26/3/20	四	10:30-12:00	逐 月 計	200 (如該 月不 足4堂 或多 於4堂 ,則按 比例 收費 。)	有 興趣 人士	現今社會生活緊張和急速，大家可於平靜及舒適的空間裡，渡過一個愉悅的早上。學員通過學習素描，學會如何觀察。通過觀察，可訓練對動植物及物體的明暗、立體、空間、質感、構圖的表現，提高觀察與表達能力。導師因應學生進度循序漸進，打好素描基礎，課程較著重趣味性，會以不同媒體進行繪畫創作，發揮素描能力，希望藉此引起學員對學習素描的興趣與持續性。(如該月不足4堂或多於4堂,則按比例收費。) 備註：自備素描筆及擦膠。
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。)

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	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
健體瑜珈班	7/2-27/3/20	五	A: 20:15-21:30	8	380	有 興趣 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，結尾紓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】
			B: 18:45-20:00				
木蘭-花棍 (雙棍)	18/1-21/3/20	六	9:45-10:45	8	200	有 興趣 人士	木蘭拳系列武術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	8/2-28/3/20		12:00-13:00			曾學 習木 蘭之 人士	
木蘭-華武劍， 四十二式劍	11/1-14/3/20		10:50-11:50			有 興趣 人士	
成人HIIT高強度 間歇訓練班	18/1-7/3/20 14/3-2/5/20	六	A: 19:00-20:00	6	320	有 興趣 人士	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肪率,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加墊】 *(備注: 心臟病等心血管疾病人士、孕婦除外)
	請向職員查詢	一	B: 19:15-20:15				
日本語I:初班	28/2-24/4/20	五	19:30-21:00	8	440	13歲 或以 上有 興趣 人仕	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)
日本語II:中班	8/5-26/6/20	五	19:30-21:00	8	480	13歲 或以 上	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) *(對基本日語有認識人仕或已完成初班學生)
日本語III:高班	20/12/2019- 21/2/20	五	19:30-21:00	8	520		
幼兒芭蕾舞 基礎班	4/1-22/2/20 29/2-18/3/20	六	16:30-17:30	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	請向職員查詢		17:30-18:30	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
日本和諧粉彩 體驗工作坊	請向職員查詢	三	19:15-21:15	1	400	15歲 以上 有興 趣人 士	日本和諧粉彩Pastel Nagomi Art®是由細谷典克先生(Hosoya Noorikatsu)創辦，是一種用手指頭和粉彩的獨特繪畫方式，源自日本的一門指繪藝術。本課程將會創作一至兩幅15*15公分的畫作(視乎學生進度)。此體驗工作坊每兩個月更換題材，可循環報名參加。 *(無需具備任何繪畫基礎) (((包堂上所需材料、工具及畫框一個)))
竹動瑜珈班	14/1-10/3/20 17/3-5/5/20	二	10:00-11:15	8	520	有 興趣 人士	"竹療瑜珈的伸展運動，可以釋放全身壓力，更針對身體僵硬的治療、骨架正位、肌肉伸展、調整姿勢、訓練核心功能性的基本練習，利用瑜珈工具修行，配合節奏動作呼吸，達到最佳舒緩治療及深層性筋膜放鬆效果。 【學員需自備大毛巾、地席及穿著運動服裝】
纖體瘦身瑜珈班	2/1-27/2/20 5/3-23/4/20	四	16:00-17:15	8	380	有 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。 【學員需自備大毛巾、地席及穿著運動服裝】

上課地點：身心美閱覽室 (屯門蝴蝶邨蝶影樓地下126-130號) 查詢電話:2463 8343							
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
成人國畫班A班 (基礎班)	10/2/20- 30/3/20	一	09:30-11:00	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)			11:15-12:45				
懷舊金曲 Live班	13/1/20-23/3/20	一	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。
靜心瑜珈 課程P	9/3/20-4/5/20	一	14:05-15:20	8	380	有 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】
親子幼兒 遊樂園	7/1/20-25/2/20 3/3/20-7/4/20	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	7/1/20-25/2/20 3/3/20-7/4/20	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，可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】
手工藝 十字繡	8/1/20及22/1/20 5/2/20及19/2/20 4/3/20及18/3/20	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)	19/2/20-25/3/20	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)
幼兒啟發 畫班 (B班)			16:45-17:45			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			15:40- 16:40			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。

上課地點: 身心美閱覽室 (屯門蝴蝶邨蝶影樓地下126-130號) 查詢電話:2463 8343							
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
靜心瑜伽課程M	5/2/20-25/3/20	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、地蓆及穿著運動服裝】
靜心瑜伽課程O			20:00-21:15				
懷舊金曲Live班	26/2/20-15/4/20	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	20/2/20-9/4/20	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。
輕輕鬆鬆 唱不停	16/1/20-19/3/20	四	11:00-12:30	8	280	有 興趣 人士	經驗豐富導師JoeSir，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。
導引氣功 健體班--八段錦	6/2/20-12/3/20 19/3/20-23/4/20	四	12:00-13:00	6	200	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)					180	適合 60歲 或以上 有興 趣人 士	
幼兒劍橋 英語 「入門班」	9/1/20-27/2/20 5/3/20-9/4/20	四	17:05-18:05	6	500	適合 4- 8歲	主張輕鬆學習，以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。 (另付材料費\$50)(劍橋英語課程導師)
拉丁舞 考試班	6/2/20-12/3/20 19/3/20-23/4/20	四	17:40-18:40	6	500	適合 參加 比賽 人士	(國家級高級拉丁及標準舞裁判、香港標準舞總會裁判、英國及澳洲國家舞蹈教師協會最優級會員)內容：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。專為參加拉丁舞公開比賽作出指導及訓練。
成人拉丁舞 基礎班（夜間）	6/2/20-12/3/20 19/3/20-23/4/20	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）	6/2/20-12/3/20 19/3/20-23/4/20	四	19:00-20:00	6	400	16歲 以上 有興 趣人 士	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。
民間小食實習班	9/2/20-26/3/20	四	19:15-20:45	1	80	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)
全方位塑身瑜伽 (早A)	20/12/19- 21/2/20 28/2/20- 24/4/20	五	09:15-10:30	8	400	有 興趣 人士	瑜伽漸漸普及，成為都市人減壓及運動的方法、課程有纖體，拉感、動力、全方位塑身等等…本課程除可精神得到鬆弛，強化身心,亦可紓緩頭痛及失眠。【學員需自備毛巾、地蓆及穿著運動服裝】

上課地點: 身心美閱覽室 (屯門蝴蝶邨蝶影樓地下126-130號) 查詢電話:2463 8343							
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
書法班	10/1/20-28/2/20 6/3/20-17/4/20	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)	10/1/20-28/2/20 6/3/20-17/4/20	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。 **自備墨汁,毛筆,宣紙,顏料,中及大白雲毛筆
成人國畫 班 D班 (進階班)					380		
牡丹曲 藝社 -粵曲班	10/1/20-14/2/20 21/2/20-13/3/20 20/3/20-17/4/20	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)	7/2/20-27/3/20	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。
劍橋英語 Starters班	4/1/20-22/2/20 29/2/20-18/4/20	六	09:05-10:05	6	500	K2- 6歲 之幼 童	本班採用英國劍橋大學的幼兒英文生字庫(starters)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。(劍橋英語課程導師)
幼兒敲擊樂 初班	8/2/20-14/3/20 21/3/20-9/5/20	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）
幼兒小結他 初班			10:35-11:35			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\$170)
兒童葫蘆絲 基礎班	8/2/20-14/3/20 21/3/20-9/5/20	六	10:50-11:50	6	420	適合 6歲 以上	葫蘆絲，是雲南少數民族樂器，用天然的葫蘆和竹管製作而成，富有濃郁的地方色彩，其音色獨特、柔美、優雅、飄逸，外觀古樸，典雅，簡單易學，小巧易攜帶，受到廣大音樂愛好者的喜愛。另付材料費\$280
爵士舞-幼兒班 A班	28/12/20- 15/2/20 22/2/20-28/3/20	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							
幼兒 芭蕾舞班	21/12/19-8/2/20 15/2/20-21/3/20	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*

上課地點: 身心美閣寶室 (屯門蝴蝶邨蝶影樓地下126-130號) 查詢電話: 2463 8343							
課程	日期	星期	時間	堂數	費用	對象	內容
幼兒英文拼音 (高C班)	8/2/20-14/3/20	六	10:00-11:00	6	330	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** *(完成拼音高B班之幼兒)
幼兒英文拼音 (初班)			11:05-12:05		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 (中班)	21/3/20-9/5/20				320	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** *(完成拼音初班之幼兒)
童「畫」世界 美藝坊	4/1/20-22/2/20 29/2/20-18/4/20	六	11:45-12:45	6	380	適合4-6歲	由美術基本概念: 點、線、面、圖、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心世界, 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 (一) 幼兒指心算 (二)	14/12/19-18/1/20 21/3/20-9/5/20 8/2/20-14/3/20	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。指心算是根據諾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。
靜心瑜伽 課程S班	7/12/19-8/2/20 15/2/20-18/4/20	六	14:45-16:00	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、地氈及穿著運動服裝】
瑜伽輪肩背 伸展瑜伽班	7/12/19-8/2/20 15/2/20-18/4/20	六	16:10-17:25	8	420	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背痛症人士練習。*【學員需自備毛巾、地氈及穿著運動服裝】 【上課時中心提供瑜伽輪】
幼兒拉丁舞 A,B班	18/1/20-7/3/20 14/3/20-2/5/20	六	A15:20-16:20 B16:25-17:25	6	380	適合3-5歲	此課程專為3-5歲的小童而設的拉丁舞, 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。
幼兒拉丁舞 (進階班)	4/1/20-22/2/20 29/2/20-18/4/20	六	14:15-15:15	6	400	適合5歲以上兒童	此課程專為5歲以上的小童而設的拉丁舞, 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。
字畫裝裱深造 (捲軸)課程	7/1/20-21/1/20	二	14:00-17:00	3	760	有興趣人士	每位學員須自備一套捲軸裱畫工具及材料(包括一幅14吋X27吋字畫)堂上做實習, 導師可以代購部份工具及材料(首堂須登記)。*學員完成課程,可向本會申請聽講証(\$20)*

主辦機構

屯門婦聯

捐助機構

香港賽馬會慈善信託基金
同心 同步 同進

賽馬會「亮麗人生」新春賀歲·配對探訪

透過定期探訪活動, 讓屯門成為一個充滿關懷及關愛的社區。培育參加者發揚助人自助的精神、個人才能及培養良好的公民意識, 建立共融、和諧的社會。

日期: 1月18日(星期六)
時間: 09:30-13:00
集合地點: 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)
探訪地點: 屯門大興邨

活動安排

9:30	於中心集合
9:30-10:00	探訪須知及活動簡介
10:00-12:30	兩兩結伴探訪, 發掘有潛在需要的長者
12:30-13:00	參加者反饋及交流

對象: 25歲及以上女性 (第一次參加本計劃活動需面見職員) **查詢:** 2554 2312

婦女生活分享- 亮「藝」衍紙工作坊

為迎接鼠年, 我們的手工藝達人導師將教大家利用衍紙製作可愛小老鼠, 快D報名參加啦!

活動詳情:
A班 — 2020年1月6日, 星期一, 14:30-16:30
B班 — 2020年1月7日, 星期二, 14:30-16:30
活動名額: 每班10人
活動費用: 全免 (*不包材料, 材料費\$10, 由導師收取*), 需交按金20元, 完成活動後可獲退還。

活動對象: 25-65歲女性
 (第一次參加本計劃活動需要面見職員)
活動地點: 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)

查詢熱線: 2554 2312

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
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.37

賽馬會「亮麗人生」 婦女自強計劃

~招募亮麗護老大使~

認識長者的心身轉變，學習護老專業知識及技巧，發揮婦女個人能力。
 透過提供不同的服務，關懷區內有需要的長者，提供定期上門探訪、
 個人照顧等配對服務，增加社會關愛弱勢社群的意識。

招募對象：

25-65歲女性、想學習照顧長者、
 有興趣做義工服務

報名方式：

親臨本會任何一間中心填寫報名表，
 再與計劃職員約見。



學習各種類型的扶抱
及推輪椅技巧



協助長者前往醫院、診所、
護理中心等



定期社區探訪
傾談及教授簡單運動



協助長者進行簡單家居清潔，
如收拾、清潔廚房浴室等。

查詢電話：2554 2312  WhatsApp：9798 5710

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

第7期 PLAYGROUP 幼兒學前班導師培訓證書課程



第7期
現正招生



「幼兒學前班導師培訓
證書課程」為有志向從事幼兒
Playgroup工作及對幼兒教育有興趣人
士提供Playgroup教育的培訓課程：

- (一). 幼兒成長及需要
- (二). 成長各階段體適能要求及遊戲訓練及設計
- (三). 七大感覺系統的訓練
- (四). 藝術學習及認識
- (五). 課堂管理及營運
- (六). 教案設計及上課實習

課程特色：為你多角度介紹幼兒的成長與發
展，透過理論與實踐、認識兒童學習動機及
通過各項遊戲設計及訓練，協助學員掌
握所學及應用於真實環境！

查詢電話：2457 3781

出席率達8成及考試合格之學員
可頒發證書

成績優異之學員有機會
獲聘成為本會的導師或助教

日期：2020年2月7日(逢星期五)
 時間：晚上7:30-9:30
 地點：屯門湖景邨湖翠樓地下21-27號
 對象：有興趣於幼兒發展、
 有志成為Playgroup導師之人士
 費用：\$2500/8堂 (包括實習和考試)
 上課日期：
 1. 理論課(逢星期五)：7/2、14/2、21/2、28/2、6/3
 2. 觀課及實習(星期日早上)：8/3、15/3、22/3

課程導師

由資深幼兒PLAYGROUP導師-梁校長任教，
 熟悉幼兒發展及學習需要，培訓無數幼兒，經驗豐富

- 曾擔任幼稚園園長及教師
- 修讀社會福利署幼兒工作員訓練課程並註冊為幼兒工作員
- 曾教授2-4歲發展課程及學童情緒智能教師培訓課程
- 於香港教育學院完成校長證書課程



註：不設折扣優惠。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

報名地點：

屯門湖景邨湖翠樓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)
屯門蝴蝶邨蝶影樓地下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)

劍橋英語課程

Cambridge English

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。

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見的困難，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。

- 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
- 學員報名前須預約評估，評定水平

適合K2至小四學生，
打好英文根基

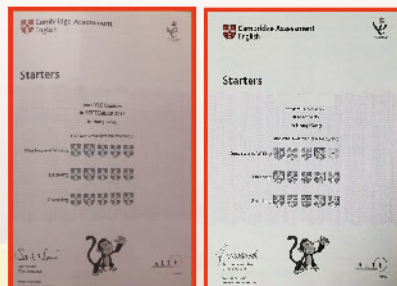
Starters

日期：2019年12月28日 日期：2019年12月21日
2020年2月15日 2020年2月8日
(逢星期六) (逢星期六)
時間：下午1:00-2:00 時間：下午2:30-3:30
費用：\$600/6堂 費用：\$600/6堂
對象：K2至小一學生 對象：K2至小一學生
地點：湖碧中心 地點：山景中心

Movers

日期：2019年12月28日
2020年2月15日
(逢星期六)
時間：上午10:15-11:15
費用：\$680/6堂
對象：小二至小四學生
地點：湖碧中心

本會學員於考試中取得
滿分及優異成績



如有任何爭議，主辦機構保留最終決定權
本課程不設任何折扣優惠

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)
屯門蝴蝶邨蝶影樓地下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)

查詢電話：
24573781(湖碧)
24673867(山景)

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。

*由持「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）

山景服務處

開課日期：1月8日、2月26日
(逢星期三)

時間：下午5:30-6:30(初級)

費用：\$840/6堂

對象：幼稚園學生

查詢電話：2467 3867

WhatsApp 2467 3867

湖翠中心

開課日期：2月1日、3月14日
(逢星期六)

時間：下午3:00-4:00(初級)

下午4:00-5:00(高級)

費用：\$840/6堂

對象：幼稚園學生

查詢電話：2457 3781

WhatsApp 2457 3781



本會學員屢次考獲卓越級，成績優異



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
蝴蝶：屯門蝴蝶邨蝶影樓地下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

不設生日折扣優惠，本會保留最終決定權。



屯門婦聯

香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

急救證書課程

會員\$580/30小時

保證
成班

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：8/2/2020 (逢星期六)

考試日期：7/3/2020

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



2457 3781

報名地點：

湖碧：屯門湖景邨湖碧樓20-29號地下

湖翠：屯門湖景邨湖翠樓21-27號地下

蝴蝶：屯門蝴蝶邨蝶影樓地下126-130號

山景：屯門山景邨山景社區會堂

田景：屯門田景邨田裕樓7-8號地下

康德：屯門石排路11號康德花園地下至三樓

2466 5899

2457 3781

2463 8343

2467 3867

2454 9297

2554 2312

學員須自備或購買

急救手冊

繃帶包

-3條三角巾 -1卷2吋彈性繃帶卷

-1塊敷料 -1卷3吋彈性繃帶卷

大毛巾(包紮時使用)

一日重溫急救證書課程

會員\$480

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：21/3/2020(逢星期六)

考試日期：28/3/2020

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



查詢電話：2457 3781



屯門婦聯



陪月不求人



內容簡介：

希望讓新手爸媽或家人，簡單而有效地學懂現今正確照顧初生BB、孕婦的技巧，例如產後坐月補身、如何照顧初生嬰兒等，務求令每位「生手」在短時間內學習地照料BB及產後媽媽的需要！

課程由註冊護士及註冊中醫師教授，有豐富教學經驗，著重實用技巧，讓您學懂每一細節！



課程特色：

1. 導師經驗豐富，多年臨床實戰及教學經驗
2. 著重技巧及親身體驗
3. 使用獨立BB及護理工具作實習，務求讓學員掌握每一細節

查詢電話：2457 3781

湊孫樂篇

開課日期：15/2/2020 (逢星期六)

時間：下午2:15-4:45

地點：湖碧中心

費用：\$880/5堂

對象：婆婆奶奶/ 公公爺爺/
BB照顧者

原價\$1760

2人同行88折\$1550

增加湊BB共識

新手爸媽篇

開課日期：20/3/2020 (逢星期五)

時間：晚上7:30-9:30

地點：湖碧中心

費用：\$880/6堂

對象：新手爸媽

機構保留最終決定權，最後以中心公佈為準
不設生日折扣優惠



新手爸媽常見問題：

- BB喊唔停，點算好？
- BB點解唔食奶？
- BB點解會“吐奶”？
- BB飲奶後，點解要“拍背脊”？
- BB經常打嗝，正常嗎？
- BB皮膚的好與壞？
- 按摩技巧？
- 清洗臍帶技巧？
- 沐浴/換尿片都要有技巧？



課程內容：

1. 產前準備、初生嬰兒照顧技巧及坐月知識
2. 如何成功餵哺母乳及奶瓶餵哺
3. 嬰兒發展、衛生護理及照顧技巧
4. 何謂坐月？(產後護理-身體及心理狀況)
5. 坐月健體食療《由中醫師講解》



原價\$1760

2人同行88折\$1550

增加湊BB共識

新手爸媽篇

開課日期：20/3/2020 (逢星期五)

時間：晚上7:30-9:30

地點：湖碧中心

費用：\$880/6堂

對象：新手爸媽

機構保留最終決定權，最後以中心公佈為準
不設生日折扣優惠

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

早鳥優惠\$3,800
(原價\$4,000)

(以上均為會員價，
早鳥優惠詳情：
第48期於2020年1月21日或之前付款；
第49期於2020年2月20日或之前付款)

時間：晚上7:30-9:30 (時數35小時)

九龍班(第48期)

開課日期：11/2/2020 (逢星期二、四)
上課地址：九龍東京街31號恒邦大廈(場地租用)

屯門班(第49期)

開課日期：12/3/2020(逢星期二、四)
上課地址：屯門湖景邨湖碧樓22-29號地下

物理治療助理 / 職業治療助理
證書課程(時數21小時)
會員\$2,200

*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，主辦機構保留最終決定權。
(非會員加\$100)不設折扣優惠

學前班

幼兒遊樂學前班

小朋友能獨立於日常照顧者，對幼兒成長非常重要。當幼兒開始進入成長新階段時，父母可讓他們到幼兒遊樂學前班獨立上課。中心提供1小時或2小時的適應班，讓孩子透過不同的遊戲及活動，促進幼兒多元智能，熟習群體學習生活，為幼稚園生活作好準備。

日期及時間：
逢星期一 11:00-13:00
逢星期三 9:30-11:30
逢星期四 9:30-11:30、11:45-13:45
逢星期六 9:45-10:45
對象：2-3歲未上幼稚園的小朋友
每班名額：4-10名
地點：湖翠中心
費用：\$1100/8堂

學前親子Playgroup

學前親子Playgroup透過不同活動，例如音樂(樂器、聆聽、模仿)、語言(能說、會說、主動說)、動作(大肌肉、小肌肉鍛煉)，協助幼兒發展及成長。導師在課堂中，會結合日常生活主題，如季節、身體部位、食物、動物、節日等，循序漸進提升幼兒認知能力，為未來成長打好重要基礎。每一位小朋友都可以在有趣、歡樂的環境下，與家長一起探索周圍的世界。

日期及時間：
逢星期一 9:45-10:45
逢星期三 11:45-12:45
對象：足14個月至未滿24個月幼兒及其家長
每班名額：4-8對親子
地點：湖翠中心
費用：\$720/8堂

3大理念

注重幼兒一般成長及發展需要，
欣賞每位幼兒獨特之處

強調循序漸進，穩固基礎，
不走馬看花

培養幼兒主動探索的興趣



報名地點：
屯門湖景邨湖碧樓20-29號地下 (電話：2457 3781) 屯門湖景邨湖翠樓21-27號地下 (電話：2457 3781) 屯門湖景邨湖翠樓28-29號地下 (電話：2457 3781)
屯門湖景邨湖翠樓21-27號地下 (電話：2457 3781) 屯門湖景邨湖翠樓28-29號地下 (電話：2457 3781) 屯門湖景邨湖翠樓21-27號地下 (電話：2457 3781)

賽馬會「亮麗人生」 婦女自強計劃

~亮麗舞台 多樣人生~

婦女資源是社會的寶藏，本計劃旨在通過系列技能提升課程、趣味分享活動及義工培訓發掘女性自身天賦才能，鼓勵女性參與社區事務，利用自身才能幫助區內弱勢長者，在提升女性個人能力的同時豐富其社會生活，達至女性充權的目的。

計劃內容：

1. 社區學堂：

系列技能提升課程，
如陪診、家居護理、
資訊科技、妝髮美甲等

2. 生活分享：

婦女互助、生活分享活動，
如手工藝工作坊、法律/健康/
教育講座、戶外活動等

3. 社會參與：

義工培訓、社區探訪、
配對關懷

4. 就業服務：

招聘博覽，行業諮詢，
職位招聘信息分享等

本計劃所有活動均為

免費

服務對象：

25-65歲女性家庭照顧者，退休婦女，
低收入婦女，新來港婦女等



計劃查詢：

2554 2312 / 9798 5710

吳姑娘、玲姑娘

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

賽馬會「亮麗人生」 婦女自強計劃

活動對象：
25-65歲女性
(第一次參加本計劃活動
需要面見職員)

活動內容：

- 攝影構圖美學概念
- 手機拍攝技巧
- 手機後期修圖技巧

社區學堂「亮影人生」
手機攝影速成班

活動時間：2020年2月17日至3月4日，
逢星期一、三，14:00-16:30

活動地點：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）

活動名額：20人

活動費用：全免（參加者需自備智能手機，不論型號）需交按金50元，
出席率8成或以上即可退還。

查詢熱線：2554 2312

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

婦女生活分享 手語及聾人文化工作坊

活動時間：

2020年3月9日，星期一：15:00-16:30及
2020年3月11日，星期三：15:00-16:30

活動名額：15人

活動費用：全免

活動對象：25-65歲女性（第一次參加本計劃活動需要面見職員）

活動地點：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）

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

體驗和了解聾人社群的生活文化，學習簡單的日常手語，增進對不同社群的理解和共融。

查詢熱線：2554 2312