

### 7-9 月瑜伽課程



上課地點:山景服務處(屯門山景邨山景社區會堂) 電話:2467 3867

### 歡迎自組課程

	······		. 四 目 主 / 电 叫 . 2 4 (			PLV 1.	. 14	
課程	日期	星期	時間	堂數	學費	對象	※內容※	
輕鬆健體瑜伽 課程 A	12/7-2/8 9/8-27/9		09:15-10:30					
輕鬆健體瑜伽 課程 N	2/8-20/9 27/9-15/11		09:00-10:00					
輕鬆健體瑜伽 課程 K	30/8-18/10	_	19:15-20:30					
輕鬆健體瑜伽 課程 G	2/8-20/9 27/9-15/11		20:30-21:45					
輕鬆健體瑜伽 課程 J	3/8-21/9		08:45-10:00					
輕鬆健體瑜伽 課程 I	13/7-31/8 7/9-26/10	=	19:15-20:30					
輕鬆健體瑜伽 課程 F	20/7-7/9 14/9-2/11		20:30-21:45				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	
輕鬆健體瑜伽 課程 L	21/7-8/9 15/9-10/11		9:00-10:15	_			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	
輕鬆健體瑜伽 課程 B	4/8-29/9	Ξ	B 400 有興趣人士 19:15-20:30		400	有興趣人士	│ 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,	
輕鬆健體瑜伽 課程 E	4/8-29/9		20:00-21:30				結尾紓緩部份有助你完全 放鬆,釋放所有煩躁與憂 慮。<自備瑜伽蓆、大毛巾	
輕鬆健體瑜伽 課程 Q	5/8-23/9		09:15-10:30				及水>	
輕鬆健體瑜伽   課程 H	19/8-7/10	四	19:15-20:30					
輕鬆健體瑜伽   課程 D	5/8-23/9		20:30-21:45					
輕鬆健體瑜伽 課程 C	30/7-5/11	五	09:15-10:30					
輕鬆健體瑜伽 課程 P	16/7-29/10	(大清日除外)	10:30-11:45					
輕鬆健體瑜伽 課程 O	20/8-15/10	五	19:15-20:30					
輕鬆健體瑜伽 課程 M	20/8-15/10	ТТ	20:30-21:45					
綜合瑜伽班 A ( <mark>新班</mark> )	1/9-27/10	Ш	A:14:00-15:15 B:15:20-16:35	8	400	有興趣人士	深入探討每一個動作(體位法)Alignment以清楚明確的資訊傳達正確的身體Alignment順位的觀念,進而建立身體每個部位的力量與矛軟度,,與獨者專注身心連結,是升覺知,心(heart)靈(mind)身(body)的連繫以及穩定性。這類課程將帶給練習者,喜悅,滿足,收獲的體驗,讓人身心燥發,並達到淨化,放鬆,排壓的感覺。	

#### 報名地點:

中門湖景邨湖碧樓 20-29 號地下 (電話: 2466 5899) 中門山景邨山景社區會堂 (電話: 2467 3867) 中門湖景邨湖翠樓 21-27 號地下 (電話: 2457 3781) 中門田景邨田裕樓 7-8 號地下 (電話: 2454 9297) 中門蝴蝶邨蝶影樓地下 126-130 號 (電話: 2463 1663) 中門建發里 4 號 5 樓 506 室 (電話: 2180 2358 )

參考網址 : http://www.tm-women.org.hk/



### 7-9 月份兒童課程





#### 上課地點:山景服務處(屯門山景邨山景社區會堂) 電話:2467 3867

# 歡迎自組課程

課程	日期	星期	時間	堂數	學費	對象	※内容※
≡⊞ ≙△+√ △△⊤iT	1/0 00/0	カナ	A:16:00-17:30	_=T	1300	小一至小三	小組形式、督促溫習功課、預默、
課餘托管班	1/9-30/9	一至五	B:17:30-19:00	月計	1500	小四至小六	測驗、考試溫習等。(不包講義)
升小一全科預 備 C 班 (新班)	9/9-21/10		14:30-15:30	6	480	K2-K3	全科教授小朋友(中\英和數理),幫助學生適應小學課堂生活。-提升學習的能力-由淺入深的教導,讓學生打好良好基礎銜接小一課程-教材練習覆蓋小一課程中文。 另\$50材料費。
I love Phonics C 班(初班) (新班)		四	15:45-16:45	6	480	K2 至小二	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效成。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。另\$50材料費。
I love Phonics B 班(中班)			17:00-18:00	6	530	кз 至小三	資深導師教導學生由 26 個字母拼音+短元音/長元音,再拼寫出簡單的四字短/長元音單詞。學生擁有穩固的拼音基礎,發音正確,讓他們可以獨立且流暢地朗讀詞語/句子/短篇文章,以鞏固小學英文基礎。 另\$50 材料費
兒童韓國 K-Pop 流行舞蹈	1/9-27/10	Ξ	17:15-18:15	5	590	6-12 歲	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【學員可穿輕便服裝】
樂兒英文字 詞、句子拼讀班	24/7-28/8	六	15:30-16:30	6	500	6歲或以	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)		六	16:30-17:30	6	440	LCO do	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
LOVE English Phonics B(精進)	10/7-14/8	/\	14:30-15:30	6	440	K2-/J\—	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)	23/7-20/8 27/8-24/9	五	16:45-17:45	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。

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 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 屯門蝴蝶邨蝶影樓地下 126-130 號 (電話:2463 1663) 屯門建發里 4號 5樓 506室

參考網址 : http://www.tm-women.org.hk/

\*本會有權修改各項課程資料、舉辦日期並保留最終決定權\*

(電話:2467 3867)

(電話:2454 9297)

(電話:2180 2358)



## 7-9 月份成人課程





## 歡迎自組課程

#### 上課地點:山景服務處(屯門山景邨山景社區會堂) 電話:2467 3867

					ı	T	T			
課程	日期	星期	時間	堂數	學費	對象	※内容※			
妙韻粵曲班	12/7-2/8 9/8-30/8 8/9-27/9	_	15:00-17:00	4	120	初學/曾學粵	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。			
粤曲研習班	3/8-24/8 31/8-21/9	=	15:00-17:00	4	120	曲人士	內容:教授粵曲基本知識包括:嗓音發聲,五音混用,唱腔技巧, 口鉗,吐字,威情投入等等。			
集體 Disco			11:30-12:30	10	200		教授各式各樣的集體舞、民俗 舞、排排舞。			
健體 DISCO (新班	24/8-26/10		19:00-20:00	10	250	有興趣人士	教授各式各樣的運動步伐,伸展 及拉筋運動。			
新型生態盆栽 (設計和製作)	 	_				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			
(親子)新型 生態盆栽 (設計和製作)	查詢	<u> </u>	16:00-17:00	1	100	3-7 歲 親子班	意。 養學生的責任心和愛心。 【自備工具:鉗、掃、噴壺】材料 費:\$130			
健體八段錦 (長者)(新班)	20/7-24/8	_	14:00-15:00	6	180	60 歲或以上	   教授八段錦氣功功法,簡單易學,   功效顯著。			
健體八段錦 (新班)	31/8-5/10	_	14:00-15:00	6	200	有興趣人士	功效顯著。   學員自備地蓆 			
養生佛掌 拳班	7/0 0/11		00 00 00 00	10	200	60 歲或以上	教授 36 式養生佛掌拳,有別於南拳的勁度及太極的柔,但卻又柔			
養生佛掌 拳班(長者)	7/9-9/11	_	08:00-09:00	10	220	有興趣人士	合了兩者的拳式及 勁,是一套 非常合適任何年齡人士而又容易 學習的拳式。			
伸展健體課程	2/8-27/9	_	11:30-12:30	9	315		學習伸展好處:有助促使身體的			
伸展健體課程 A	7/0 05/0		08:00-09:00		000	有興趣人士	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			
伸展健體課程 B	7/8-25/9	六	09:00-10:00	8	280		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。			
伸展健體課程 D	2/7-24/9	五	14:00-15:00	13	455		(自備瑜伽蓆)			
人像攝影 <del>(新班</del> )	19/7-9/8 16/8-6/9 13/9-4/10	-	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。照片的人物取位。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)			
開心楊式太極拳 (長者)	31/8-2/11		21/0 0/11	01/0 0/11	/1.1	1400 4500		220	60 歲或以上	_
開心楊式太極拳		14:00-15:00	4.0	240	有興趣人士	教授 24 式太極拳,是一套非常合				
楊式太極班 (長者)	0/0 =/: 0	_	40.00.00.00	10	220	60 歲或以上	· 適任何年齡人士而又容易學習的   拳式。 			
楊式太極班	3/8-5/10		19:00-20:00		240	有興趣人士				

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 1663) 屯門建發里 4 號 5 樓 506 室 (電話: 2180 2358 )

參考網址: http://www.tm-women.org.hk/

\*本會有權修改各項課程資料、舉辦日期並保留最終決定權\*



### 7-9 月份成人課程





# 歡迎自組課程

#### 上課地點:山景服務處(屯門山景邨山景社區會堂) 電話:2467 3867

課程	日期	星期	時間	堂數	學費	對象	※內容※
標準社交舞	3/8-21/9 28/9-16/11	_	10:10-11:25	8	360	有興趣人士	教授慢三(Waltz)、探戈(Tango)、快三 (Quick Waltz)、狐步(Foxtrot)、快四(Quick Step)、
成人標準社交 舞蹈課程	15/7-2/9 9/9-4/11	_	19:00-20:15	8	360	有興趣人士	教授幔三(Waltz)、探戈(Tango)、快三 (Skeda)、胡步(Foxtrot)、快四(Quick Step)。
中國水墨畫	10/8-28/9	=	10:00-11:30	8	280	有興趣人士	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。自備畫具
成人拉丁舞			20:30-21:45	8	360	興趣人士	教授各式各樣的社交舞、牛仔、喳喳、 森巴、鬥牛等。自備拉丁舞鞋
拉丁舞單人編舞班	13/7-31/8 7/9-26/10	=	19:00-20:30	8	480	16歲以上有	單人套路作媒介,訓練腳型、重心、核心肌肉、形體、音樂性等等。提高身體協調能力及塑造舞蹈效果為目標。編舞班:* 將以每 8 堂為單位,編排一隻舞; 8 堂過後將轉新舞。舞步將較為淺顯,易記易練易實戰,也非常適合初學者。(不需要舞伴)
成人泰拳班 (新班)	4/8-25/8 1/9-29/9	=	20:00-21:00	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。
鉛筆素描	11/8-20/9		10:30-12:30	10	380	有興趣人士	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。
養生武舞 功夫扇(長者)	1010 07110	<b>—</b> —	15.00.10.15	0.0	340	60歲或以上	結合人體十二竅穴和十二經脈,奇經八
養生武舞 功夫扇	12/8-27/10	三四	15:30-16:45	20	440	有興趣人士	脈的運化規律,通過學練,使人暢通網絡,活血開竅,強身健體,延年益智。
養生詠春拳班	7/7-25/8 1/9-27/10	Ξ	11:30-13:00	8	80	· 有类型人工	該春拳是近代新興及流行的武術。通過 本課程教授詠春拳的基本技巧,讓學員 認識詠春拳。
陳式太極拳	5/8-23/9	四	20.20 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、 躥、蹦、跳躍、縲旋勁、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
陳式太極拳 (長者)	30/9-25/11	KA	20:30-21:45	0	220	60歲或以上	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。
懷舊國語 金曲班	10/9-19/11	五	15:00-16:30	10	230	有興趣人士	透過學習練唱掌握普通話,提昇普通話能力。
成人合唱團	25/7-15/8 22/8-12/9	В	14:00-15:30	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。

#### 報名地點:

中門湖景邨湖碧樓 20-29 號地下 (電話: 2466 5899) 中門山景邨山景社區會堂 (電話: 2467 3867) 中門湖景邨湖翠樓 21-27 號地下 (電話: 2457 3781) 中門田景邨田裕樓 7-8 號地下 (電話: 2454 9297) 中門蝴蝶邨蝶影樓地下 126-130 號 (電話: 2463 1663) 中門建發里 4 號 5 樓 506 室 (電話: 2180 2358 )

參考網址: http://www.tm-women.org.hk/



## 7-9 月份兒童課程





上課地點:山景服務處(屯門山景邨山景社區會堂) 電話:2467 3867

#### 歡迎自組課程

課程	日期	星期	時間	堂數	學費	對象	※内容※
劍橋英語課程	24/8-28/9	_	17:00-18:00	6	600	K2 或以上	課程由資深導師精心編寫,他們對考 試均具豐富經驗及深厚認識。內容與 孩子現時修讀的英語課程相輔相成, 透過具挑戰性及互動的活動,讓孩子 可以輕鬆地預備考試。
樹脂黏土美食 PARTY	向職員查詢	三	15:00-16:00	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
親子瑜伽班(新班)	6/8-27/8 3/9-24/9	五	17:30-18:30	4	480	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。【請自備瑜伽席】
跆拳道班(C)	2/8-30/8 6/9-27/9	_	17:00-18:00	4	200	K1-K3	
跆拳道 A(日)			9:00-10:00		200	4 歲-8 歲兒童	教授跆拳道禮儀、基本踢法、套拳、
跆拳道 B(日)			10:00-11:00	-	200	6 歲-12 歲兒 童	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
跆拳道 F(日)	4/7-25/7 1/8-29/8		11:00-12:00	4	200	3 歲-7 歲	考帶)   備註:\$200/4堂(不足4堂或多於4堂按
跆拳道 G(日)	5/9-26/9		12:00-13:00	]	200	8 歲-14 歲	比例收費,按月付款)
跆拳道 D(日)			14:00-15:00			3 歲-7 歲	
跆拳道 E(日)			15:00-16:00		200	8 歲-14 歲	
空手道(新班)	7/8-28/8 4/9-25/9	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 備註:\$200/4 堂(不足 4 堂或多於 4 堂按 比例收費,按月付款)
幼兒畫班 A			09:00-10:00			3-6 歲	
兒童畫班 A	14/8-2/10		10:00-11:00	8	390	6 歲-12 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書, 自備 A3 畫簿、25 色油粉彩。
幼兒畫班 C			11:00-12:00			3-6 歲	
幼兒芭蕾舞 A	17/7-21/8 28/8-2/10	六	12:00-13:00	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。
幼兒芭蕾舞證 書課程	4/9-25/9		11:00-12:00	5	780	3-6 歲	
兒童拉丁舞 課程	10/7-4/9		16:30-17:30	6	320	4-12 歲	教授各式各樣的社交舞、牛仔、喳喳、 森巴、鬥牛等。

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 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 屯門蝴蝶邨蝶影樓地下 126-130 號

(電話:2463 1663) 屯門建發里 4號 5樓 506室

參考網址 : http://www.tm-women.org.hk/

\*本會有權修改各項課程資料、舉辦日期並保留最終決定

(電話:2467 3867)

(電話:2454 9297)

(電話:2180 2358)



# 7-9 月份兒童課程



上課地點:山景服務處(屯門山景邨山景社區會堂) 電話:2467 3867

# 歡迎自組課程

課程	日期	星期	時間	堂數	學費	對象	※内容※
英數輔導課程 A/B	4/9-25/9	六	09:30-11:00/ 11:00-12:30	4	240	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)
親子巻紙花 A/B (新班)	向職員查詢		14:00 - 15:00/ 15:30 - 16:30	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
兒童珠心算 A	24/7-21/8	六	13:00-14:00	5	450	0 5-9 歲	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(滅法和加法);完成課程
兒童珠心算 B			14:00-15:00		130		後,能夠進行簡單的一系列數的加法和減法運算。
柔道班	3/7-25/9		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)。
親子巻紙花 (新班)	向職員查詢	六	14:00 - 15:00 (A) 15:30 - 16:30 (B)	2	120	4-12 歲 (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
進階幼兒多元 畫室	4/9-25/9	日	9:30-11:00	4	400	K3-P1	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。 *學員自行帶備油粉彩(50色)、巨人牌 A3畫簿、廣告彩(12色或以上f)、梅花型調色碟(大)、紙巾/濕紙巾、廣告彩筆#4、8、16各1支、小童圍裙和手袖(所有物品必須寫上姓名)
STEAM 小小科 學發明家	4/9-2/10	日	11:00-1200	5	360	6-12 歳	【另收\$120 材料費】培養學生的關鍵能力:人際關係、數理邏輯、視覺空間等,建立自信之餘更使他們的潛能得以發揮

#### 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 1663)
屯門建發里 4 號 5 樓 506 室
(電話: 2180 2358)

參考網址 : http://www.tm-women.org.hk/

\*本會有權修改各項課程資料、舉辦日期並保留最終決定



