



宣道會錦繡堂
黃振輝社區中心
2022年10-12月
活動通訊



▶ 中心簡介

黃振輝社區中心是一所非牟利的機構，隸屬於宣道會錦繡堂，於2001年12月落成啟用，所有經費及有關服務的運作，均由宣道會錦繡堂承擔。

▶ 使命

為本著基督愛人的精神，致力服務人群、協助個人履行每個發展階段的不同需要，並提升及鞏固家庭的功能。

▶ 服務目標

- 提倡「全人關顧」，以照顧區內各階層的身、心、靈需要。
- 促進區內家庭融洽相處，並鞏固家庭成員間的團結功能。
- 協助區內不同年齡的發揮所長，提升個人的潛能。
- 促進社區內全人關顧的和諧氣氛。

▶ 服務內容

- 提供社區資源及服務資料
- 轉介服務
- 義工訓練及服務
- 因應不同年齡組別人士的需要，而舉辦各類活動。

現有舊生優先報名日期：2022年9月6-8日

公開報名日期：2022年9月9日

截止報名日期：2022年9月23日

活動報名須知

1. 若參加中心班組，必需登記成為中心會員，方可報名。
2. 各項班組及活動以先到先得的方式報名，並不設留位或來電報名，額滿即止
3. 報名時請以現金或支票繳交費用，抬頭請寫「宣道會錦繡堂有限公司」或「Fairview Park Alliance Church Limited」。
4. 每完成一年課程者，可向本中心申請證書，每張證書的行政費為港幣30元。
5. 所有中心班組及活動，一經繳費，不設退款。如未能出席者，所有已繳費用，恕不退回。
6. 課程只供報讀學員本人上課，不能由別人代替或帶家長親友旁聽及觀課。
7. 如因個人理由未能出席班組及活動，不設補課及轉班。學員若有特殊情況，請於上課前三日主動提出書面申請，並提供相關證明文件，中心會按個別情況再作考慮，本中心保留最後批核權。
8. 凡參加活動的參與者有責任出席全季的活動。參加者請按時出席班組或活動，除了本中心所更改或取消之活動外，恕不另行通知。
9. 通知退款後一個月內須帶同有關收據到本中心辦理退款手續，凡逾時者將作自動放棄論。
10. 出席第一課時，請帶同收據參與活動，以便核實。
11. 除課程或活動有特別安排外，家長務請準時接送。（幼兒及兒童課程）
12. 學員不可在未得到中心批准前在課堂上進行錄影及拍攝活動。
13. 中心班組需要符合最低收生人數才可開班，如未能開班，中心會安排退款手續。
14. 本中心已購買公眾責任保險，而戶外參觀活動會購買個人意外保險。
15. 本中心保留課程與開班之修訂及為活動進行攝錄之權利。
16. 如因天氣影響而被取消之班組活動，將不獲補課或退款。戶外活動則視乎該參觀/活動機構是否退款予本中心而定。

更新版本：2021年12月1日

目錄

- P.05-07 ▶ 幼兒課程
- P.08-12 ▶ 兒童課程
- P.12 ▶ 青少年課程
- P.13-15 ▶ 成人課程
- P.16-17 ▶ 樂器班

幼兒課程



▶ 導師：博研多元智能課外活動中心有限公司

主要為各小學、幼稚園及社區中心提供多類型課外活動及一站式配套服務，以配合學校及機構的課外活動發展，為學生提供優質的課外活動，讓他們能在學業及活動上有均衡發展，並找到自己適合的興趣，發展獨有專長。

幼兒創意 手工藝 DIY課程 (YC01A/B)

透過各類型手工藝創作，讓同學運用不同類型的物料及手工技巧，創作充滿個人風格的作品。不但能學習各類型的手工技巧，更可加強同學對運用平面和立體物件組合的思維發展，提高自我創作能力，擴闊思考空間，肯定自我創作的成果。

\$90/堂
10堂

日期：10月10、17、24、31日；11月7、14、21、28日；12月5、12日（周一）
時間：(A班)11:15-12:15；(B班)14:00-15:00
名額：每班8-12人 對象：4-6歲

幼兒小小 科學家 課程 (YC02A/B)

同學們將親手完成每一項實驗，從中觀察及發現各科學原理，提高對科學探索及自我尋求知識的樂趣。課程亦以生活科學為藍本，加強同學對周邊事物的理解和認知，啟發同學的邏輯思維，提升同學的右腦發展能力，培育出未來的科學家。

\$100/堂
10堂

日期：10月10、17、24、31日；11月7、14、21、28日；12月5、12日（周一）
時間：(A班)11:15-12:15；(B班)14:00-15:00
名額：每班8-12人 對象：4-6歲

幼兒 珠心算 課程 (YC03A/B)

以訓練算盤計算為基礎，繼而讓同學把算珠的影像投射在腦中，並進行高速的心算。過程中把抽象的數字轉化成形象記憶，以具體形象進行混算，從而提高計算的速度及準確性。不但能增強同學的計算能力，更能有效地刺激左右腦，鍛鍊全腦思維，促進智力發展。

\$100/堂
10堂

日期：10月10、17、24、31日；11月7、14、21、28日；12月5、12日（周一）
時間：(A班)11:15-12:15；(B班)14:00-15:00
名額：每班8-12人 對象：4-6歲

幼兒英語 拼音課程 (YC04A/B)

以學習英文字母的不同發音為基礎。先教授較常見的音位，繼而學習較罕見及複習的音位。讓同學掌握英文詞彙的正確發音，並矯正發音上的錯誤。利用不同活動、故事書及遊戲讓同學能更有效掌握英文的正確發音，對英語聆聽及默寫英文詞語有顯著幫助。

\$100/堂
10堂

日期：10月10、17、24、31日；11月7、14、21、28日；12月5、12日（周一）
時間：(A班)11:15-12:15；(B班)14:00-15:00
名額：每班8-12人 對象：4-6歲



幼兒 爵士舞 課程 (YC05)

教授同學基本的爵士舞技巧，混合兒童舞蹈元素，以加強舞蹈的趣味性。包括舞蹈歷史、基本舞蹈、平衡技巧、重心轉移、步法、組合動作等，加強同學的節奏感、身體協調性及團隊表演技巧，更可以讓同學置身自由及愉快之課堂中，鍛鍊身體及發揮無限創意。

\$100/堂
10堂

日期：10月10、17、24、31日；11月7、14、21、28日；12月5、12日（周一）
時間：16:30-17:30
名額：8-12人
對象：4-6歲

幼兒 HipHop/ Kpop 舞蹈課程 (YC06A/B)

Hip Hop起源於美國，約有二十多年的歷史，由於活力十足且表演性高，深受年青人歡迎。課程教授同學各種走、跑、跳等HipHop舞組合動作，讓同學隨著強勁的音樂節拍，創造出令人驚訝的舞步。不僅從中加強節奏感，更可提升肢體的協調及身體平衡，增強體魄。

\$100/堂
10堂

日期：10月11、18、25日；11月1、8、15、22、29日；12月6、13日（周二）
時間：(A班)11:15-12:15；(B班)14:00-15:00
名額：每班8-12人
對象：4-6歲

幼兒 奧林匹克 數學課程 (YC08A/B)

主要訓練同學的邏輯推理及數學解難能力，要求同學多動腦筋，掌握不同的計算技巧，提升同學對數字的敏感度和邏輯思維能力。同學思考不同類型的數學遊戲及邏輯問題，鞏固對數學概念及邏輯推理的掌握，並提高對數學學習的動機及興趣，增強學習效能。

\$100/堂
10堂

日期：10月12、19、26日；11月2、9、16、23、30日；12月7、14日（周三）
時間：(A班)11:15-12:15；(B班)14:00-15:00
名額：每班8-12人
對象：4-6歲

幼兒 卡通人物 繪畫課程 (YC10A/B)

主要訓練同學掌握基本的繪畫技巧，以及對比例、線條與造型能力的掌握，輔以水彩、木顏色、麥克筆、粉彩等著色。加上背景創作訓練、人物繪畫及情節安排等學習，全面提升同學的繪畫技巧。同學可藉創作發揮無限想像力，並啟發創意思維。

\$90/堂
10堂

日期：10月11、18、25日；11月1、8、15、22、29日；12月6、13日（周二）
時間：(A班)11:15-12:15；(B班)14:00-15:00
名額：每班8-12人
對象：4-6歲

幼兒日式 和諧粉彩 繪畫課程 (YC11A/B)

和諧粉彩（Pastel Nagomi Art）由日本的細谷典克先生創立，透過柔和的粉彩藝術，用簡單而獨特的手指繪畫，得到和諧及快樂的感受。課程教授如何利用溫暖的粉彩色調，配合指頭或其他工具繪畫優美的圖畫，達致和諧融合的放鬆狀態，帶來和諧、寧靜和喜悅。

\$90/堂
10堂

日期：10月13、20、27日；11月3、10、17、24日；12月1、8、15日（周四）
時間：(A班)11:15-12:15；(B班)14:00-15:00
名額：每班8-12人
對象：4-6歲

幼兒漫畫 創作課程 (YC12A/B)

課程主要訓練同學創作四格漫畫的基本技巧，如人物繪畫、分鏡設計、背景、對白設計等。同學在學習過程中可訓練人物造型、線條及色彩控制的能力，並以簡單的線條畫出異想天開的世界，以及屬於自己的四格漫畫。

\$90/堂
10堂

日期：10月14、21、28日；11月4、11、18、25日；12月2、9、16日（周五）
時間：(A班)11:15-12:15；(B班)14:00-15:00
名額：每班8-12人 對象：4-6歲

▶ 導師：香港花式跳繩會有限公司

成立於2009年，透過推廣活動、訓練班、教練課程、工作坊、講座、研討會及延續教育課程等，致力提供優質跳繩運動培訓，將此運動普及化。

幼兒花式 跳繩班 (YC09)

花式跳繩千變萬化，趣味無窮，能在短時間有效地鍛鍊身體，加強心肺功能，增強抵抗力，也可燃燒身體多餘脂肪，改善及預防肥胖問題。亦可提升小童的合群意識，改善溝通技巧及學習相處之道。

\$130/堂
10堂
(拍子繩\$100)

日期：10月12、19、26日；11月2、9、16、23、30日；12月7、14日（周三）
時間：11:15-12:15
名額：每班8-10人 對象：4-6歲

▶ 導師：Dance in Attitude Limited

成立於2018年，教學及行政團隊均考獲英國皇家舞蹈學院1-8分級證書，由芭蕾舞高級證書暨院士(ARAD)註冊導師(Registered Teacher)任教，可保送學生應考專業舞蹈考試。

幼兒 芭蕾舞班 (YC07A/B)

訓練小朋友的音樂節奏感，身體協調性，身體柔軟度及演出技巧，培養小朋友對芭蕾舞之興趣學生表現優異可獲本校邀請，代表Dance in attitude 參加比賽或表演。

\$100/堂
10堂
(跳舞鞋\$260)

日期：10月11、18、25日；11月1、8、15、22、29日；12月6、13日（周二）
時間：(A班)16:20-17:20；(B班)17:25-18:25
名額：4-10人 對象：4-7歲



兒童課程



▶ **導師：博研多元智能課外活動中心有限公司**

主要為各小學、幼稚園及社區中心提供多類型課外活動及一站式配套服務，以配合學校及機構的課外活動發展，為學生提供優質的課外活動，讓他們能在學業及活動上有均衡發展，並找到自己適合的興趣，發展獨有專長。

創意機械發明家課程 (C01)

「創意機械發明家」課程將教授同學基本的機械科技知識及簡易的機械運作原理，如太陽能板、紅外線、電路、齒輪組、車輪軸等。同學更可從學習過程中提高對科學探究的興趣，加強科學及科技範疇的能力，以配合STEM教育的需要。

\$100/堂
10堂

日期：10月10、17、24、31日；11月7、14、21、28日；12月5、12日（周一）
時間：17:00-18:00
名額：8-12人 對象：6-12歲

兒童卡通人物繪畫課程 (C02)

主要訓練同學掌握基本的繪畫技巧，以及對比例、線條與造型能力的掌握，輔以水彩、木顏色、麥克筆、粉彩等著色。加上背景創作訓練、人物繪畫及情節安排等學習，全面提升同學的繪畫技巧。同學可藉創作發揮無限想像力，並啟發創意思維。

\$90/堂
10堂

日期：10月10、17、24、31日；11月7、14、21、28日；12月5、12日（周一）
時間：17:00-18:00
名額：8-12人 對象：7-12歲

兒童日式和諧粉彩繪畫課程 (C03)

和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art) 由日本的細谷典克先生創立，透過柔和的粉彩藝術，用簡單而獨特的手指繪畫，得到和諧及快樂的感受。課程教授如何利用溫暖的粉彩色調，配合指頭或其他工具繪畫優美的圖畫，達致和諧融合的放鬆狀態，帶來和諧、寧靜和喜悅。

\$90/堂
10堂

日期：10月10、17、24、31日；11月7、14、21、28日；12月5、12日（周一）
時間：17:00-18:00
名額：8-12人 對象：7-12歲

兒童創意手工藝DIY課程 (C07)

透過各類型手工藝創作，讓同學運用不同類型的物料及手工技巧，創作充滿個人風格的作品。不但能學習各類型的手工技巧，更可加強同學對運用平面和立體物件組合的思維發展，提高自我創作能力，擴闊思考空間，肯定自我創作的成果。

\$90/堂
10堂

日期：10月11、18、25日；11月1、8、15、22、29日；12月6、13日（周二）
時間：17:00-18:00
名額：8-12人 對象：7-12歲



Scratch 遊戲程式 工程師課程 (C08)

Scratch是美國麻省理工大學媒體實驗室開發的電腦程序開發平台，可透過它的程式編寫平台製作各種卡通動畫及遊戲，更可在網上平台分享作品及與人交流。此操控平台簡單易學，以拼圖及圖像代替繁複及沉悶的文字編碼，更能享受編碼的樂趣。

\$100/堂
10堂

日期：10月11、18、25日；11月1、8、15、
22、29日；12月6、13日（周二）
時間：17:00-18:00
名額：8-12人 對象：6-12歲

兒童 HipHop/ Kpop 舞蹈課程 (C09)

Hip Hop起源於美國，約有二十多年的歷史，由於活力十足且表演性高，深受年青人歡迎。課程教授同學各種走、跑、跳等HipHop舞組合動作，讓同學隨著強勁的音樂節拍，創造出令人驚訝的舞步。不僅從中加強節奏感，更可提升肢體的協調及身體平衡，增強體魄。

\$100/堂
10堂

日期：10月11、18、25日；11月1、8、15、
22、29日；12月6、13日（周二）
時間：15:15-16:15
名額：8-12人 對象：7-12歲

兒童小小 科學家 課程 (C11)

同學們將親手完成每項實驗，從中觀察及發現各科學原理，提高對科學探索及自我尋求知識的樂趣。課程亦以生活科學為藍本，加強同學對周邊事物的理解和認知，啟發同學的邏輯思維，提升同學的右腦發展能力，培育出未來的科學家。

\$100/堂
10堂

日期：10月12、19、26日；11月2、9、16、
23、30日；12月7、14日（周三）
時間：17:00-18:00
名額：8-12人 對象：7-12歲

兒童英語 拼音課程 (C14)

以學習英文字母的不同發音為基礎。先教授較常見的音位，繼而學習較罕見及複習的音位。讓同學掌握英文詞彙的正確發音，並矯正發音上的錯誤。利用不同活動、故事書及遊戲讓同學能更有效掌握英文的正確發音，對英語聆聽及默寫英文詞語有顯著幫助。

\$100/堂
10堂

日期：10月13、20、27日；11月3、10、17、
24日；12月1、8、15日（周四）
時間：17:00-18:00
名額：8-12人 對象：7-12歲





兒童漫畫 創作課程 (C15)

課程主要訓練同學創作四格漫畫的基本技巧，如人物繪畫、分鏡設計、背景、對白設計等。同學在學習過程中可訓練人物造型、線條及色彩控制的能力，並以簡單的線條畫出異想天開的世界，以及屬於自己的四格漫畫。

\$90/堂
10堂

日期：10月13、20、27日；11月3、10、17、
24日；12月1、8、15日（周四）
時間：17:00-18:00
名額：8-12人 對象：7-12歲

劍橋英語 課程 (C16)

劍橋小學英語考試為國際認可之英語能力評核試，亦是學界評估學生英語能力的重要指標。課程以輕鬆有趣的教學方法進行英語練習，減低對英語學習的抗拒，加強應試技巧，為劍橋英語考試作好準備，並幫助同學更能掌握英語，於日常生活中能學以致用。

\$100/堂
10堂

日期：10月13、20、27日；11月3、10、17、
24日；12月1、8、15日（周四）
時間：17:00-18:00
名額：8-12人 對象：6-12歲

兒童 奧林匹克 數學課程 (C17)

主要訓練同學的邏輯推理及數學解難能力，要求同學多動腦筋，掌握不同的計算技巧，提升同學對數字的敏感度和邏輯思維能力。同學思考不同類型的數學遊戲及邏輯問題，鞏固對數學概念及邏輯推理的掌握，並提高對數學學習的動機及興趣，增強學習效能。

\$100/堂
10堂

日期：10月14、21、28日；11月4、11、18、
25日；12月2、9、16日（周五）
時間：17:00-18:00
名額：8-12人 對象：7-12歲

兒童 珠心算 課程 (C20)

以訓練算盤計算為基礎，繼而讓同學把算珠的影像投射在腦中，並進行高速的心算。過程中把抽象的數字轉化成形象記憶，以具體形象進行混算，從而提高計算的速度及準確性。不但能增強同學的計算能力，更能有效地刺激左右腦，鍛鍊全腦思維，促進智力發展。

\$100/堂
10堂

日期：10月14、21、28日；11月4、11、18、
25日；12月2、9、16日（周五）
時間：17:00-18:00
名額：8-12人 對象：7-12歲



▶ 導師：香港棋藝教育有限公司

由吳震熙象棋大師創辦。吳大師累積十多年棋藝教學經驗，組成具質素的教學團隊。目標是以輕鬆有趣的教學模式，讓學生愉快學習的同時，也用棋藝培養良好品格和習慣，真正做到「棋藝教育」。

課堂分兩部份：先由導師教導學生新的知識點和技巧；再由學生實戰練習，導師從旁指點，令他們學以致用。學生因而更易掌握課堂內容，對棋藝產生興趣，並能培養耐力與專注，鍛練腦筋。

兒童中國象棋班 (C04)

\$160/堂
10堂

日期：10月10、17、24、31日；11月7、14、21、28日；12月5、12日（周一）
時間：15:45-16:45
名額：2-8人 對象：5-12歲

兒童國際象棋班 (C05)

\$160/堂
10堂

日期：10月10、17、24、31日；11月7、14、21、28日；12月5、12日（周一）
時間：17:00-18:00
名額：2-8人 對象：5-12歲

兒童圍棋班 (C06)

\$160/堂
10堂

日期：10月10、17、24、31日；11月7、14、21、28日；12月5、12日（周一）
時間：18:00-19:00
名額：2-8人 對象：5-12歲

▶ 導師：李志威



中國香港空手道總會榮譽六段、香港剛柔流空手道空友會 支部長及六段鍊士、2019-2022中國香港空手道總會第一副秘書長、2015年及2019年東亞空手道賽事籌委會主席、現任香港空手道代表隊教練。

體適能空手道培訓計劃 (C19)

課程內容包括熱身運動及基本體能訓練、協調訓練、平衡訓練及訓練反應。

\$150/堂
13堂

日期：10月7、14、21、28日；11月4、11、18、25日；12月2、9、16、23、30日（周五）
時間：19:00-20:30
名額：6-20人 對象：5歲以上

(道袍\$350-600；搏擊用品\$350-1800)



▶ 導師：許志彬（香港胡氏跆拳道會）

跆拳道黑帶六段、香港跆拳道協會中級教練、香港跆拳道協會註冊搏擊裁判、香港跆拳道協會青少年搏擊隊訓練（2019-2021）。



基本動作、連環腿法運用、對拆、自衛術、擊碎、比賽訓練和表演動作等。訓練過程中，除了重視學員的紀律、禮貌及安全外，更會以趣味性手法訓練學員的意志。

跆拳道 A班 (C13A)

\$100/堂
13堂

(需購買道袍及防護用品)

日期：10月5、12、19、26日；11月2、9、16、23、30日；12月7、14、21、28日（周三）

時間：17:00-18:00

名額：5-15人

對象：4歲以上

跆拳道 B班 (C13B)

\$100/堂
11堂

(需購買道袍及防護用品)

日期：10月8、15、22、29日；11月5、12、19、26日；12月3、10、17日（周六）

時間：10:30-11:30

名額：5-15人

對象：4歲以上

跆拳道 C班 (C13C)

\$100/堂
11堂

(需購買道袍及防護用品)

日期：10月8、15、22、29日；11月5、12、19、26日；12月3、10、17日（周六）

時間：11:30-12:30

名額：5-15人

對象：4歲以上

青少年課程



▶ 導師：黃咏靜

獲香港中文大學頒授中學學位教師教育文憑（主修視覺藝術）。2005年起任教社區中心畫班至今。

青少年 水彩畫班 (Y02)

學習西洋繪畫中的素描、水彩、針筆淡彩、粉彩及塑膠彩；認識黑白及彩色素描的基本原理；學習幾何、靜物、花卉、動物及人像素描。導師將因應不同學員的程度及興趣，輔以水彩、塑膠彩等不同媒介進行繪畫訓練。

\$165/堂
10堂

(教材費\$50)

日期：10月20、27日；11月3、10、17、24日；12月1、8、15、22日（周四）

時間：17:30-18:30

名額：4-6人

對象：10-18歲



成人課程



▶ 導師：黃咏靜

獲香港中文大學頒授中學學位教師教育文憑（主修視覺藝術）。2005年起任教社區中心畫班至今。

成人 西洋畫班 (A01)

內容為西洋繪畫中的素描、水彩、粉彩及塑膠彩。因應每位學員的不同興趣和程度，選擇不用媒介作個別教授，以進行繪畫訓練。

\$165/堂
9堂
(教材費\$50)

日期：10月18、25日；11月1、8、15、22、29日；12月6、13日（周二）
時間：14:00-15:30
名額：3-8人 對象：成人

成人 水彩畫班 (A07)

繪畫內容為水彩。因應每位學員的不同興趣和程度，選擇不用媒介作個別教授，以進行繪畫訓練。

\$150/堂
8堂
(教材費\$50)

日期：10月20、27日；11月3、10、17、24日；12月1、8日（周四）
時間：16:00-17:15
名額：3-8人 對象：成人



▶ 導師：尤漢力

資深時花栽種愛好者，擁有30年種植時花經驗，在錦綉花園居住30年，每年都會在秋冬季種植大量時花美化家居花園。

美化家居 園藝栽種 初班 (A02)

1. 推廣錦綉花園住戶栽種時花美化家居花園。
2. 基本時花栽種知識及實習。
3. 盡量以環保方式栽種。
4. 學員會獲得花種、苗盆及花泥實習。

\$110/堂
8堂

日期：10月13、20、27日；11月3、10、17、24日；12月1日（周四）
時間：11:15-12:15
名額：8-14人 對象：成人





導師：歐笑霞

香港中文大學專業進修學院取得「中國水墨畫」山水畫文憑、「中國水墨畫」高等文憑。現為香港書藝會理事、中國書協香港分會會員。

課程主要是教授行書，並會介紹書法的歷史。

書法班 (A03A/B)

\$120/堂
11堂
(影印費\$20)

日期：10月11、18、25日；11月1、8、15、
22、29日；12月6、13、20日（周二）
時間：(A班)14:00-15:30；(B班)16:00-17:30
名額：最多12人 對象：成人



導師：張芷鈴 (Music Wishes音樂願望)

張老師擁有豐富音樂教育經驗，熱心鑽研鋼琴、聲樂、幼兒音樂教學等範疇，務求讓學生得到啟發性的音樂教育。現為唱歌及鋼琴工作坊導師、錦繡兒童合唱團導師、詩班指揮與司琴。

成人歌唱 工作坊 (A04)

歌唱令人心情愉快，忘記煩惱。藉著歌唱讓人重新得力，以面對生活及工作壓力，使生活充滿歌聲與快樂！內容包括歌唱技巧及樂理知識（選唱中外歌曲）。本期最後一課為小型音樂會，讓學員發揮所學的歌唱技巧，予人欣賞。

\$140/堂
12堂

日期：10月5、12、19、26日；11月2、9、16、
23、30日；12月7、14、21日（周三）
時間：11:00-12:00
名額：4-8人 對象：成人



導師：鄧秋萍／梁惠清

教授粵曲18年，隸屬八和粵劇演員組。

成人 粵曲班 (A05)

教授叮板知識、吊聲、粵曲唱腔、運氣。兩位導師分別教授。

\$70/堂
12堂
(影印費\$20)

日期：10月5、12、19、26日；11月2、9、16、
30日；12月7、14、21、28日（周三）
時間：16:00-17:30
名額：8-15人 對象：成人



導師：樊東保

國畫師從王昶老師20多年。具20多年教學經驗。

成人 國畫班 (A08A/B)

傳承中華文化，透過學習國畫認識源遠流長的國畫藝術，以致修心養性，陶冶性情。

\$110/堂
13堂
(影印費\$20)

日期：10月6、13、20、27日；11月3、10、17、
24日；12月1、8、15、22、29日（周四）
時間：(A班)10:00-11:30；(B班)14:30-16:00
名額：6-16人 對象：成人

▶ 導師：李碧琛

- Sport teacher in High School (DSE)
- Sport teacher (High Diploma)
- Stretch Instructor



舒緩痛症
伸展班
(A06A/B)

伸展在人體健康與功能上扮演重要角色！本課程專為受痛症困擾及希望改善身體狀況之人士而設。導師將教授最安全而有效的伸展及放鬆技巧，幫助學員改善柔軟度及舒緩常見痛症。

\$90/堂
13堂

日期：10月5、12、19、26日；11月2、9、16、23、30日；12月7、14、21、28日（周三）
時間：(A班)19:30-20:30；(B班)20:35-21:35
名額：6-10人 對象：16歲以上

肌耐力
訓練班
(A09A/B)

藉本課程增強肌肉力量，改善平衡力、敏捷度及靈活性，有助穩定關節，對減少痛症、身體錯位、脊柱側彎、坐骨神經痛、肩頸痛、膝頭痛、腳腕扭傷及肩周炎。亦有效增加身體基礎代謝率，更有效瘦身。增進骨質密度，使骨骼強壯，並延緩老化，使生活更輕鬆。

\$90/堂
12堂

日期：10月3、10、17、24、31日；11月7、14、21、28日；12月5、12、19日（周一）
時間：(A班)19:30-20:30；(B班)20:35-21:35
名額：6-10人 對象：16歲以上



▶ 導師：陳美華

學習瑜伽及普拉提多年，並有10多年相關教學經驗。期望透過教學與學生分享運動與健康的心得。

普拉提班
(A10)

練習普拉提可訓練肌肉深層的肌肉群，令內外腹肌得到平衡鍛煉，同時可訓練個人脊骨的穩健性，以改善都市人各種不良姿勢、腰背痛症，及提升運動時的表現。

\$120/堂
13堂

日期：10月7、14、21、28日；11月4、11、18、25日；12月2、9、16、23、30日（周五）
時間：19:15-20:15
名額：3-10人 對象：成人

音樂
伸展班
(A11)

伸展能改善關節活動度、減輕肌肉及關節壓力、運動前熱身從而減低受傷機會、誘發神經系統、放鬆、有治療作用、增加血液循環、促進新陳代謝、加強肌肉彈性、增加肌肉線條、通淋巴、改善身體姿勢、保持合理身高、青春及心情開朗。

\$120/堂
13堂

日期：10月7、14、21、28日；11月4、11、18、25日；12月2、9、16、23、30日（周五）
時間：18:00-19:00
名額：3-10人 對象：成人

樂器班



▶ 導師：張靜怡

曾任職不同琴行及私人授課，學生年齡分佈廣泛，包括幼稚園至金齡退休人士。根據每位學生程度制定合適教材，並為有意報考國際公開試的考生規劃時間表，活學活用，歷來合格率高於八成。課堂以愉快形式，加上深入淺出的鋼琴技巧和樂理，體驗音樂藝術的美妙之處。

課程內容包括：認識鋼琴彈奏的正確姿勢，提升學習音樂的興趣；認識拍子、音準及五線譜；為學生安排報考級別試。



鋼琴班
(1級)
(M01)

\$140/堂
(30分鐘)



日期：星期三、四
時間：導師與學生自行商訂
名額：一對一上課

對象：4歲以上

鋼琴班
(1級)
(M01)

\$210/堂
(45分鐘)



日期：星期三、四
時間：導師與學生自行商訂
名額：一對一上課

對象：4歲以上

鋼琴班
(2級)
(M01)

\$150/堂
(30分鐘)



日期：星期三、四
時間：導師與學生自行商訂
名額：一對一上課

對象：4歲以上

鋼琴班
(2級)
(M01)

\$220/堂
(45分鐘)



日期：星期三、四
時間：導師與學生自行商訂
名額：一對一上課

對象：4歲以上

鋼琴班
(3級)
(M01)

\$160/堂
(30分鐘)



日期：星期三、四
時間：導師與學生自行商訂
名額：一對一上課

對象：4歲以上

鋼琴班
(3級)
(M01)

\$230/堂
(45分鐘)



日期：星期三、四
時間：導師與學生自行商訂
名額：一對一上課

對象：4歲以上



鋼琴班
(4級)
(M01)

\$240/堂
(45分鐘)



日期：星期三、四
時間：導師與學生自行商訂
名額：一對一上課

對象：4歲以上

鋼琴班
(5級)
(M01)

\$250/堂
(45分鐘)



日期：星期三、四
時間：導師與學生自行商訂
名額：一對一上課

對象：4歲以上

鋼琴班
(6級)
(M01)

\$310/堂
(45分鐘)



日期：星期三、四
時間：導師與學生自行商訂
名額：一對一上課

對象：4歲以上

鋼琴班
(7級)
(M01)

\$345/堂
(45分鐘)



日期：星期三、四
時間：導師與學生自行商訂
名額：一對一上課

對象：4歲以上

鋼琴班
(8級)
(M01)

\$390/堂
(45分鐘)



日期：星期三、四
時間：導師與學生自行商訂
名額：一對一上課

對象：4歲以上





宣道會錦繡堂

黃振輝社區中心

地址：新界元朗錦綉花園金竹北路32號(湖畔)

32 Golden Bamboo Road North, Fairview Park, Yuen Long, N.T.

電話：2482 0343 傳真：2471 4636

網址：<http://www.churchfairview.com>

電郵：info@churchfairview.com

