



# 宣道會錦繡堂 黃振輝社區中心

2024年1-3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。

# 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。

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。

**\$900(10堂)**  
**(每堂\$90)**

日期：1月8、15、22、29日；2月5、19、26日；  
3月4、11、18日（周一）  
時間：10:00-11:00(A班)；14:30-15:30(B班)  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

幼兒創意  
手工藝  
DIY課程  
(YC01A/B)

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。

**\$1000(10堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：1月8、15、22、29日；2月5、19、26日；  
3月4、11、18日（周一）  
時間：10:00-11:00(A班)；14:30-15:30(B班)  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

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。

**\$1000(10堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：1月8、15、22、29日；2月5、19、26日；  
3月4、11、18日（周一）  
時間：10:00-11:00(A班)；14:30-15:30(B班)  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

幼兒  
珠心算  
課程  
(YC03A/B)

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。

**\$1000(10堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：1月8、15、22、29日；2月5、19、26日；  
3月4、11、18日（周一）  
時間：10:00-11:00(A班)；16:45-17:45(B班)  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

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。

日期：(A班)1月9、16、23、30日；  
2月6、20、27日；3月5、12、19日(周二)  
(B班)1月11、18、25日；2月1、8、15、22、  
29日；3月7、14日(周四)  
時間：11:00-12:00(A班)；16:45-17:45(B班)  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

**\$1000(10堂)**  
**(每堂\$100)**

幼兒  
HipHop/  
Kpop  
舞蹈課程  
(YC06A/B)

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。

**\$1000(10堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：1月10、17、24、31日；2月7、21、28日  
；3月6、13、20日(周三)  
時間：10:00-11:00(A班)；16:45-17:45(B班)  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

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。

**\$900(10堂)**  
**(每堂\$90)**

日期：(A班)1月9、16、23、30日；  
2月6、20、27日；3月5、12、19日(周二)  
(B班)1月12、19、26日；2月2、9、  
16、23日；3月1、8、15日(周五)  
時間：10:00-11:00(A班)；16:45-17:45(B班)  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

幼兒  
卡通人物  
繪畫課程  
(YC10A/B)

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。

**\$900(10堂)**  
**(每堂\$90)**

日期：(A班)1月12、19、26日；2月2、9、  
16、23日；3月1、8、15日(周五)  
(B班)1月13、20、27日；2月3、17、  
24日；3月2、9、16、23日(周六)  
時間：10:00-11:00(A班)；11:30-12:30(B班)  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

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。

**\$900(10堂)**  
**(每堂\$90)**

日期：1月13、20、27日；2月3、17、24日；  
3月2、9、16、23日(周六)  
時間：9:30-10:30  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

幼兒漫畫  
創作課程  
(YC12)

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。

## 幼兒 爵士舞 課程 (YC05)

**\$1000(10堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：1月22、29日；2月5、19、26日；  
3月4、11、18、25日；4月8日(周一)  
時間：16:45-17:45  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲



**導師：Dance in Attitude Limited**

公司成立於2018年，課程由資深的爵士舞老師及芭蕾舞老師任教。

## 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。由芭蕾舞高級證書暨院士(ARAD)註冊導師(Registered Teacher)任教。

**A班：\$1000(10堂)**  
**B班：\$1500(10堂)**  
**(跳舞鞋\$320)**

日期：1月9、16、23、30日；2月6、20、  
27日；3月5、12、19日(周二)  
時間：16:20-17:20(A班)；17:25-18:25(B班-考試班)  
名額：每班4-10人 對象：3.5-7歲



**導師：Angel Wong**

聖荷西州立大學畢業，在美國擔任PlayGroup導師多年，也是一位英文科老師，教學以英文為主。

著重以「幼兒為主體」，關注幼兒身心所需。從音樂律動、趣味遊戲、益智多元化的活動、小肌肉訓練等。讓幼兒在認知能力、語言、創意與藝術、社群等方面得到均衡的發展。

**\$800(8堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：1月11、18、25日；2月1、8、15、22、29日(周四)  
時間：10:10-11:10(A班)；11:15-12:15(B班)  
名額：每班6-8人 對象：12-24個月

## 親子學前 訓練班 (YC13A/B)



**導師：黃莉**

曾於20多間中、小學任教畫班，擁有豐富教學經驗。

## 幼兒 綜合畫班 (YC14A/B)

**\$900(10堂)**  
**(每堂\$90)**

繪畫不同的作品，學習顏色的認知。逐步示範構圖，令小朋友可以從觀察中學習及對不同形狀有基本概念。運用不同物料，令整個畫作更豐富及具創意，同時訓練小朋友小手肌及控制力度，建立自信。

日期：(A班)1月9、16、23、30日；2月6、20、  
27日；3月5、12、19日(周二)  
(B班)1月12、19、26日；2月2、9、  
16、23日；3月1、8、15日(周五)  
時間：16:45-17:45(A、B班)  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

課程透過有趣及多元化的活動如簡單的舞蹈、兒歌、音樂和故事，配以不同的道具，讓同學在輕鬆有趣的學習氣氛下一邊唱歌一邊學習英語。

**\$1000(10堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：1月9、16、23、30日；2月6、20、  
27日；3月5、12、19日(周二)  
時間：11:00-12:00(A班)；16:45-17:45(B班)  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

## 跳跳唱唱 學英文 (YC15A/B)

「黏土樂」課程 將運用輕黏土及其他手工材料，製成各種精緻的立體小擺設。同學們 在製 作黏土的過程中 不但能鍛鍊小肌肉及雙手的協調性，更可發揮無限創意，啟發創意思維。

## 幼兒 黏土樂 課程 (YC16 A/B)

**\$1000(10堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：1月9、16、23、30日；2月6、20、  
27日；3月5、12、19日(周二)  
時間：11:00-12:00(A班)；14:00-15:00(B班)  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

## 中國民間 藝術課程 (YC17A/B)

課程內容主要教授同學各種不同的民間藝術，如剪紙、皮影戲、扇面書法、花燈製作等。課程希望同學透過學習各種中國民間藝術，培養出欣賞藝術的情操，並從創作過程中，體驗各種民間手工的特色，加深對我國文化藝術的認知。

**\$1000(10堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：1月9、16、23、30日；2月6、20、  
27日；3月5、12、19日 (周二)  
時間：11:00-12:00(A班)；15:00-16:00(B班)  
名額：每班4-10人 對象：3.5-6歲

課程的特點主要是混合了繪畫及手工兩大美術元素，創作媒體充滿自由度，作品常以立體畫作為主。課程將訓練同學繪畫的基本技巧如畫筆運用、設計構圖、顏料運用及顏色配襯等技巧。

## 創意思維 繪畫課程 (YC18 A/B)

**\$1000(10堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：1月10、17、24、31日；2月7、21、28日；3月6、  
13、20日 (周三)  
時間：10:00-11:00(A班)；16:00-17:00(B班)  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

## 中國舞 課程 (YC19A/B)

中國舞是現時學界流行的舞蹈之一，課程主要教授同學的基本中國舞技巧，如各種手部動作、跳步及身體動作等。同學從學習過程中 不但能增強肢體的協調性及鍛鍊體魄，更可從中體會中國傳統的藝術文化。

**\$1200(10堂)**  
**(每堂\$120)**

日期：(A班)1月10、17、24、31日；2月7、21、28日；  
3月6、13、20日 (周三)  
(B班)1月11、18、25日；2月1、8、15、22、  
29日；3月7、14日 (周四)  
時間：11:00-12:00(A班)；15:00-16:00(B班)  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

課程內包括了多種魔術的範疇，如基本魔術手法、錢幣、紙牌、心靈及道具魔術等。課程不但 讓同學 了解魔術的原理，還要求同學 作出個人表演示範，從訓練及嘗試過程中學習，增強同學的自信心 及表達能力。

## 小小 魔術師 課程 (YC20 A/B)

**\$1000(10堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：1月12、19、26日；2月2、9、  
16、23日；3月1、8、15日 (周五)  
時間：11:00-12:00(A班)；15:30-16:30(B班)  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

## 非洲鼓 課程 (YC21)

課程主要教授基礎 非洲鼓拍打手法、節拍訓練、聲音控制等。課程將採用輕鬆有趣的上課方式，加強兒童學習非洲鼓的興趣。透過不同形式的非洲鼓樂演奏，不但能啟發 兒童內心的自然節奏， 增強 音樂節奏感。

**\$1200(10堂)**  
**(每堂\$120)**

日期：1月12、19、26日；2月2、9、  
16、23日；3月1、8、15日 (周五)  
時間：17:30-18:30  
名額：每班8-12人 對象：3.5-6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。

**創意機械  
發明家  
課程  
(C01)**

**\$1000(10堂)  
(每堂\$100)**

日期：1月8、15、22、29日；2月5、19、26日；  
3月4、11、18日（周一）

時間：17:00-18:00

名額：每班8-12人

對象：6-12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。

**\$900(10堂)  
(每堂\$90)**

日期：1月8、15、22、29日；2月5、19、26日；  
3月4、11、18日（周一）

時間：17:00-18:00

名額：每班8-12人

對象：7-12歲

課程主要透過閱讀多元化及有趣的文章素材，提高同學的閱讀興趣，並從學習過程中，增加認識的詞彙數量，熟習句子結構，加強閱讀能力。另外，各素材亦設有相應的題目，訓練同學理解文章及答題的技巧。

**\$1000(10堂)  
(每堂\$100)**

日期：(A班)1月8、15、22、29日；2月5、19、26日；  
3月4、11、18日（周一）(B班)1月9、16、23、30日；  
2月6、20、27日；3月5、12、19日（周二）

時間：16:45-17:45(A班)；17:00-18:00(B班)

名額：每班8-12人

對象：6-12歲以上

**英文閱讀  
及寫作  
課程  
(C20A/B)**

**中文創意  
寫作課程  
(C21A/B)**

課程以增強修辭技巧及句子結構為重點，讓同學掌握寫作的竅門，達致「我手寫我心」的效果。利用多元化的主題創作及有趣的寫作練習，鼓勵同學以多角度聯想，加強同學寫作內容的趣味性及創意。

**\$1000(10堂)  
(每堂\$100)**

日期：(A班)1月10、17、24、31日；2月7、21、28日；  
3月6、13、20日（周三）(B班)1月12、19、26日；  
2月2、9、16、23日；3月1、8、15日（周五）

時間：17:00-18:00(A班)；17:00-18:00(B班)

名額：每班8-12人

對象：6-12歲以上



課程將以探險旅程為主題，把邏輯推理遊戲以故事型式貫穿起來，大大加強課程的連貫性及趣味性。有趣及益智的推理遊戲能有效地提高同學的邏輯思維，並能鼓勵同學在日常生活中應用不同的推理技巧。

## 邏輯思維 訓練課程 (C22A/B)

**\$1000(10堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：(A班)1月9、16、23、30日；2月6、20、27日；3月5、12、19日(周二)(B班)1月10、17、24、31日；2月7、21、28日；3月6、13、20日(周三)  
時間：17:00-18:00(A班)；17:00-18:00(B班)  
名額：每班8-12人 對象：6-12歲以上

## 中文閱讀 能力提升 課程 (C23A/B)

課程將透過閱讀生動有趣的文章，引導同學剖析文章的結構、文章主旨、認識關鍵字眼、段落重點、中文語法及修辭技巧，加強同學的中文閱讀理解能力，提高同學對閱讀的興趣，培養閱讀習慣。

**\$1000(10堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：(A班)1月9、16、23、30日；2月6、20、27日；3月5、12、19日(周二)(B班)1月12、19、26日；2月2、9、16、23日；3月1、8、15日(周五)  
時間：18:00-19:00(A班)；18:00-19:00(B班)  
名額：每班8-12人 對象：6-12歲以上

課程不但有趣好玩，還對兒童的自信心、思考力、創造力和專注力有顯著的幫助。課程由淺入深，教授同學扭氣球的技巧，如氣球種類、吹氣和打結手法及基本氣球造型等。同學從訓練及嘗試過程中，能增強手腦靈活性，建立個人自信，啟發創意思維。

## 趣味 扭氣球 課程 (C24)

**\$900(10堂)**  
**(每堂\$90)**

日期：1月10、17、24、31日；2月7、21、28日；3月6、13、20日(周三)  
時間：17:00-18:00  
名額：每班8-12人 對象：6-12歲

## 英語Yummy 小廚師課程 (C25)

課程將教授同學利用無火煮食如焗爐、電磁爐或微波爐等，製作各種特色小食。由材料準備、食物製作、烹調及清洗用具都由同學一手一腳完成，從而訓練同學的獨立處事能力。

**\$1000(10堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：1月13、20、27日；2月3、17、24日；3月2、9、16、23日(周六)  
時間：10:30-11:30  
名額：每班8-12人 對象：7-12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。

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。

**\$1800(12堂)**  
**(每堂\$150)**

日期：1月5、12、19、26日；2月2、9、16、23日；3月1、8、15、22日(周五)  
時間：19:00-20:30  
名額：每班6-20人 對象：5歲以上

## 體適能 空手道 培訓計劃 (C19)

(道袍\$350-600；搏擊用品\$350-1800)



## 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，並能培養耐性與專注，鍛練腦筋。

**\$1600(10堂)**  
**(每堂\$160)**

日期：1月8、15、22、29日；2月5、19、26日；  
3月4、11、18日（周一）  
時間：16:00-17:00(A班)；17:00-18:00(B班)  
名額：每班2-8人 對象：5-12歲

兒童國際  
象棋班  
(C05A/B)

兒童  
圍棋班  
(C06)

**\$1600(10堂)**  
**(每堂\$160)**

日期：1月8、15、22、29日；2月5、19、26日；  
3月4、11、18日（周一）  
時間：18:00-19:00  
名額：每班2-8人 對象：5-12歲



## 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和禮貌之外，更會以趣味性手法訓練學員的意志和毅力。

**\$1200(12堂)**  
**(每堂\$100)**

(需購買道袍及防護用品)

日期：1月3、10、17、24、31日；2月7、21、  
28日；3月6、13、20、27日（周三）  
時間：17:00-18:00  
名額：每班5-15人 對象：4歲以上

跆拳道  
A班  
(C13A)

跆拳道  
B班  
(C13B)

**\$1100(11堂)**  
**(每堂\$100)**

(需購買道袍及防護用品)

日期：1月6、13、20、27日；2月3、17、  
24日；3月2、9、16、23日（周六）  
時間：10:30-11:30  
名額：每班5-15人 對象：4歲以上

**\$1100(11堂)**  
**(每堂\$100)**

(需購買道袍及防護用品)

日期：1月6、13、20、27日；2月3、17、  
24日；3月2、9、16、23日（周六）  
時間：11:30-12:30  
名額：每班5-15人 對象：4歲以上

跆拳道  
C班  
(C13C)

# 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。

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。

**\$1650(10堂)**

**(每堂\$165)**

(教材費\$50)

日期：1月9、16、23、30日；2月6、20、27日；

3月5、12、19日（周二）

時間：14:00-15:30

名額：每班3-8人

對象：成人

成人  
西洋畫班  
(A01)

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。

**\$1650(11堂)**

**(每堂\$150)**

(教材費\$50)

日期：1月11、18、25日；2月1、8、15、22、29日；3月7、14、21日（周四）

時間：16:00-17:15

名額：每班3-8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。

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。

**\$1400(10堂)**

**(每堂\$140)**

日期：1月3、10、17、24日；2月21、28日；

3月6、13、20、27日（周三）

時間：11:00-12:00

名額：每班4-8人

對象：成人

成人歌唱  
工作坊  
(A04)



**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)

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

**\$880(8堂)**

**(每堂\$110)**

日期：2月20、27日；3月5、12、19、26日；4月9、16日（周四）

時間：11:00-12:00

名額：每班8-14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。

**\$800(10堂)**  
**(每堂\$80)**  
(影印費\$20)

日期：1月3、10、24、31日；2月7、21、28日；  
3月6、13、20日（周三）  
時間：16:00-17:30  
名額：每班8-15人 對象：成人



**導師：樊東保**

師從王昶老師20多年，具豐富國畫教學經驗。

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。

**\$1210(11堂)**  
**(每堂\$110)**  
(影印費\$20)

日期：1月4、11、18、25日；2月1、8、15、  
22、29日；3月7、14日（周四）  
時間：10:00-11:30(A班)；14:00-15:30(B班)  
名額：每班6-16人 對象：成人

成人  
國畫班  
(A08A/B)



**導師：龍舒文**

「日本粉彩希望藝術協會」（簡稱JPHAA）準指及正指導師，曾多次教授小朋友、青少年及成人工作坊，並具有超過10年教學經驗及多項藝術教學資格證書。

成人和諧  
粉彩畫班  
(A12)

日本和諧粉彩是一種源自日本的獨特繪畫方式，是繪療癒藝術之一。以簡單的繪畫方法，運用粉彩和手指來彩繪，即使沒有任何繪畫經驗，都可創作，為繁忙都市人帶來和諧寧靜和舒緩壓力。

**\$900(6堂)**  
**(每堂\$150)**  
(包材料費)

日期：1月12、19、26日；2月2、9、16日（周五）  
時間：10:15-11:45  
名額：每班6-8人 對象：成人



**導師：李碧琛**

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

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。

**舒緩痛症  
伸展班  
(A06A/B)**

**\$1080(12堂)  
(每堂\$90)**

日期：1月4、11、18、25日；2月1、8、22、29日；  
3月7、14、21、28日（周四）  
時間：19:30-20:30(A班)；20:35-21:35(B班)  
名額：每班6-10人 對象：16歲以上

**肌耐力  
訓練班  
(A09)**

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。

**\$1080(12堂)  
(每堂\$90)**

日期：1月3、10、17、24、31日；2月7、21、  
28日；3月6、13、20、27日（周三）  
時間：20:35-21:35  
名額：每班6-10人 對象：16歲以上

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。課堂也會加入瑜伽輪，可以幫助改善身體的柔軟性、姿勢、核心力量和平衡性。

**座椅  
伸展班  
(A11)**

**\$1080(12堂)  
(每堂\$90)**

日期：1月3、10、17、24、31日；2月7、21、  
28日；3月6、13、20、27日（周三）  
時間：19:30-20:30  
名額：每班6-10人 對象：16歲以上

**養生心肺  
耐力訓練班  
(A15)**

利用簡單運動（不跳躍）提升心肺耐力，免疫力，抗衰老，增強大腦皮層的工作效率和心肺功能，增加脂肪消耗，防止動脈硬化，降低心腦血管疾病的發病率。

**\$900(10堂)  
(每堂\$90)**

日期：1月9、16、23、30日；2月6、20、  
27日；3月5、12、19日（周二）  
時間：10:00-11:00  
名額：每班6-10人 對象：16歲以上

課程著重訓練心肺功能、肌力肌耐力、柔軟度及平衡力。經過2-3個月的鍛鍊，期望心肺功能得以提昇、走路喘氣情況會改善；四肢肌肉力量增強，站立或步行都更見耐力；柔軟度和平衡力提昇，會減少跌倒和肌肉拉傷問題、腰酸背痛都因持續的伸展運動而得到舒緩。

**養生基礎  
體適能  
訓練班  
(A16)**

**\$900(10堂)  
(每堂\$90)**

日期：1月9、16、23、30日；2月6、20、  
27日；3月5、12、19日（周二）  
時間：11:00-12:00  
名額：每班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。

**\$1320(11堂)**  
**(每堂\$120)**

日期：1月19、26日；2月2、9、16、23日；  
3月1、8、15、22、29日（周五）

時間：19:15-20:15

名額：每班3-10人

對象：成人



## 導師：黃穎前先生

伸展導師 / 伸展治療師 / 專業體適能導師 / 英國皇家公共衛生協會院士。  
曾於紀律部隊教授相關專業課程，擁有豐富教學經驗。

教授緩跑技術，包括：正確姿勢、呼吸、冷卻、伸展、飲食、體力恢復，預防腿部關節受傷等，讓學員能充分享受緩跑帶來的樂趣和益處。

**\$400(4堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：1月5、12、19、26日（周五）

時間：20:00-21:00

名額：每班8-12人

對象：成人

### 跑步及姿勢 改良課程 (A14)



## 導師：方鄧靄佩女士

美國花藝學院金牌教授（國際認可）  
草月流師範級教師  
中國高級花藝師認證

### 成人插花班 (A17A/B)

課程由基本插花開始，介紹大家認識花材的特性，從花店買花回來如何處理，一盆完成作品的擺放位置，花泥的處理等，希望大家能從插花中找到樂趣，美化家居。

**\$550(5堂)**  
**(每堂\$110)**  
**花材費另計**

日期：2月22、29日、3月7、14、21日(周四)

時間：14:00-15:30(A班)；19:15-20:30(B班)

名額：每班8-12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。

**\$160/堂  
(30分鐘)**

日期：星期二、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)  
(MO1)**

**鋼琴班  
(1級)  
(MO1)**

**\$240/堂  
(45分鐘)**

日期：星期二、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

**\$170/堂  
(30分鐘)**

日期：星期二、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)  
(MO1)**

**鋼琴班  
(2級)  
(MO1)**

**\$255/堂  
(45分鐘)**

日期：星期二、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

**\$180/堂  
(30分鐘)**

日期：星期二、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)  
(MO1)**

**鋼琴班  
(3級)  
(MO1)**

**\$270/堂  
(45分鐘)**

日期：星期二、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



**\$285/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)**

**鋼琴班**  
**(5級)**  
**(M01)**

**\$300/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

**\$320/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)**

**鋼琴班**  
**(7級)**  
**(M01)**

**\$360/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

**\$400/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)**

**現正接受報名**  
**名額有限、額滿即止**

## ▶ 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



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](mailto:info@churchfairview.com)

