



宣道會錦繡堂 黃振輝社區中心

2024年7-9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。

\$900(10堂)
(每堂\$90)

日期：7月8、15、29日；8月5、12、19、26日；9月2、9、16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

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：7月8、15、29日；8月5、12、19、26日；9月2、9、16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

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：7月8、15、29日；8月5、12、19、26日；9月2、9、16日（周一）
時間：10:00-11:00(A班)；17:45-18:45(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：7月8、15、29日；8月5、12、19、26日；9月2、9、16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。

\$1000(10堂)
(每堂\$100)

日期：(A班) 7月9、16、30日；8月6、13、20、27日；9月3、10、17日 (周二)
(B班) 7月11、18日；8月1、8、15、22、29日；9月5、12、19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

幼兒
HipHop/
Kpop
舞蹈課程
(YC06A/B)

幼兒
奧林匹克
數學課程
(YC08A/B)

\$1000(10堂)
(每堂\$100)

日期：7月10、17、31日；8月7、14、21、28日；9月4、11、25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。

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) 7月9、16、30日；8月6、13、20、27日；9月3、10、17日 (周二)
(B班) 7月12、19日；8月2、9、16、23、30日；9月6、13、20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)

\$900(10堂)
(每堂\$90)

日期：(A班) 7月12、19日；8月2、9、16、23、30日；9月6、13、20日 (周五)
(B班) 7月13、20日；8月3、10、17、24、31日；9月7、14、21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

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。

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：7月13、20日；8月3、10、17、24、31日；9月7、14、21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)

\$1000(10堂)
(每堂\$100)

日期：7月8、15、29日；8月5、12、19、26日；9月

2、9、16日（周一）

時間：16:45-17:45

名額：每班8-12人

對象：3.5-6歲

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)

導師：Dance in Attitude Limited

公司成立於2018年，課程由芭蕾舞老師任教。

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)

日期：7月9、16、30日；8月6、13、20、

27日；9月3、10、17日（周二）

B班：\$1500(10堂)

時間：16:30-17:30(A班)；17:35-18:35(B班-考試班)

(跳舞鞋\$320)

名額：每班4-10人

對象：3-6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：7月4、11、28日；8月29日；

9月5、12、19、26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)

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。

\$1080(12堂)
(每堂\$90)

日期：(A班) 7月2、9、16、30日；8月6、13、20、

27日；9月3、10、17、24日（周二）

(B班) 7月5、12、19日；8月2、9、16、23、

30日；9月6、13、20、27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：7月9、16、30日；8月6、13、20、

27日；9月3、10、17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：7月9、16、30日；8月6、13、20、
27日；9月3、10、17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

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。

中國民間 藝術課程 (YC17A/B)

\$1000(10堂)
(每堂\$100)

日期：7月9、16、30日；8月6、13、20、
27日；9月3、10、17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。

\$1000(10堂)
(每堂\$100)

日期：7月10、17、31日；8月7、14、21、28日；9月
4、11、25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

創意思維 繪畫課程 (YC18 A/B)

中國舞 課程 (YC19A/B)

\$1200(10堂)
(每堂\$120)

日期：(A班) 7月10、17、31日；8月7、14、21、
28日；9月4、11、25日（周三）
(B班) 7月11、18日；8月1、8、15、22、
29日；9月5、12、19日（周四）
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

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。

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。

\$1000(10堂)
(每堂\$100)

日期：7月12、19日；8月2、9、16、23、
30日；9月6、13、20日（周五）
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

小小 魔術師 課程 (YC20 A/B)

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：7月12、19日；8月2、9、16、23、
30日；9月6、13、20日（周五）
時間：17:00-18:00
名額：每班8-12人 對象：3.5-6歲

非洲鼓 課程 (YC21)



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：7月8、15、29日；8月5、12、19、26日；9月2、9、16日（周一）

時間：17:30-18:30

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：7月8、15、29日；8月5、12、19、26日；9月2、9、16日（周一）

時間：17:30-18:30

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)7月8、15、29日；8月5、12、19、26日；9月2、9、16日（周一）(B班)7月9、16、30日；8月6、13、20、27日；9月3、10、17日（周二）

時間：16:45-17:45(A班)；17:30-18:30(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)7月10、17、31日；8月7、14、21、28日；9月4、11、25日（周三）

(B班)7月12、19日；8月2、9、16、23、30日；9月6、13、20日（周五）

時間：17:30-18:30(A班)；17:30-18:30(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。

\$1000(10堂)
(每堂\$100)

日期：(A班) 7月9、16、30日；8月6、13、20、27日；9月3、10、17日 (周二) (B班) 7月10、17、31日；8月7、14、21、28日；9月4、11、25日 (周三)
時間：17:30-18:30(A班)；17:30-18:30(B班)
名額：每班8-12人 對象：6-12歲以上

邏輯思維
訓練課程
(C22A/B)

中文閱讀
能力提升
課程
(C23A/B)

\$1000(10堂)
(每堂\$100)

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。

日期：(A班) 7月9、16、30日；8月6、13、20、27日；9月3、10、17日 (周二) (B班) 7月12、19日；8月2、9、16、23、30日；9月6、13、20日 (周五)
時間：17:30-18:30(A班)；17:30-18:30(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。

\$900(10堂)
(每堂\$90)

日期：7月10、17、31日；8月7、14、21、28日；9月4、11、25日 (周三)
時間：17:00-18:00
名額：每班8-12人 對象：6-12歲

趣味
扭氣球
課程
(C24)

英語Yummy
小廚師課程
(C25)

\$1200(10堂)
(每堂\$120)

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。

日期：7月13、20日；8月3、10、17、24、31日；9月7、14、21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：7月5、12、19日；8月2、9、16、23、30日；9月6、13、20、27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。

\$1760(11堂)
(每堂\$160)

日期：7月8、15、29日；8月5、12、19、26日；9月
2、9、16、23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)

\$1760(11堂)
(每堂\$160)

日期：7月8、15、29日；8月5、12、19、26日；9月
2、9、16、23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。

\$1100(11堂)
(每堂\$100)

(需購買道袍及防護用品)

日期：7月3、10、17、31日；8月7、14、21、28日；
9月4、11、25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/C 班
(C13B/C)

\$1200(12堂)
(每堂\$100)

(需購買道袍及防護用品)

日期：7月6、13、20日；8月3、10、17、
24、31日；9月7、14、21、28日（周六）
時間：9:30-10:30(B班) 10:30-11:30(C班)
名額：每班5-15人 對象：4歲以上

\$1200(12堂)
(每堂\$100)

(需購買道袍及防護用品)

日期：7月6、13、20日；8月3、10、17、
24、31日；9月7、14、21、28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
D班
(C13D)

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：7月2、9、16、30日；8月6、13、20、27日；9月3、10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。

\$1500(10堂)
(每堂\$150)

(教材費\$50)

日期：7月4、11、18日；8月1、8、22、29日；9月5、12、19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。

\$1540(11堂)
(每堂\$140)

日期：7月3、10、17、31日；8月7、14、21、28日；9月4、11、25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：林耀中

林導師擁有資深教授書法經驗，曾是香港硬筆書畫會顧問、亦是書法篆刻研究社及草書藝術研究社創辦人之一。現任香港國際書法聯盟榮譽顧問和國際書法收藏家藝術交流協會顧問。

成人
書法班
(A02)

書法有各種字體，如篆，隸，楷，行，草等。一般學書法的，應先由基礎學起，就是先學楷書，然後行書；之後才能根據興趣再學草書，隸書和篆書。導師會根據不同水平的學員個別指導。

\$1210(11堂)
(每堂\$110)

日期：7月2、9、16、30日；8月6、13、20、27日；9月3、10、17日（周二）

時間：10:30-11:45

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。

\$720(9堂)
(每堂\$80)

(影印費\$20)

日期：7月3、10、17日；8月14、21、28日；

9月4、11、25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。

\$440(4堂)
(每堂\$110)

(影印費\$20)

日期：9月5、12、19、26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。

\$1040(8堂)
(每堂\$130)
(包材料費)

日期：7月11、18日；8月1、8、15、22、

29日；9月5日(周四)

時間：16:00-17:15

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。

\$990(11堂)
(每堂\$90)

日期：7月4、11、18日；8月1、8、22、29日；
9月5、12、19、26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

**舒緩痛症
伸展班
(A06A/B)**

**肌耐力
訓練班
(A09)**

\$900(10堂)
(每堂\$90)

日期：7月3、10、17、31日；8月7、21、28日；9月
4、11、25日（周三）
時間：20:35-21:35
名額：每班6-10人 對象：16歲以上

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。

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。

\$900(10堂)
(每堂\$90)

日期：7月3、10、17、31日；8月7、21、28日；9月
4、11、25日（周三）
時間：19:30-20:30
名額：每班6-10人 對象：16歲以上

**座椅
伸展班
(A11)**

**養生心肺
耐力訓練班
(A15)**

\$700(10堂)
(每堂\$70)

日期：7月2、9、16、30日；8月6、20、
27日；9月3、10、17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。

\$700(10堂)
(每堂\$70)

日期：7月2、9、16、30日；8月6、20、
27日；9月3、10、17日（周二）
時間：11:00-12:00
名額：每班6-10人 對象：16歲以上

**養生基礎
體適能
訓練班
(A16)**



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。

\$1440(12堂)
(每堂\$120)

日期：7月5、12、19日；8月2、9、16、23、30日；9月6、13、20、27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：正確步姿、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：7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

跑步班 (A14)

伸展痛症 治療班 (A17)

課程是針對身體常見的痛患而設，透過伸展運動，能舒緩過緊的肌肉、肌腱，和關節，去除痛患；回復關節的活動能力，速進身體柔軟度及舒適感，活化肌肉和肌腱，提高生活質素。

\$400(4堂)
(每堂\$100)

日期：7月8、15、29日；8月5日（周一）

時間：20:00-21:00

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

