



宣道會錦繡堂加恩樓



加州花園 社區中心

2022年1-3月 活動通訊

地址：元朗和生圍加州花園商場1/F 101至120舖
電話：2482 0773 傳真：2471 4636
網址：<https://www.churchfairview.com/>
電郵：info@churchfairview.com



所有課程將於**2021年12月14日**開始接受報名
截止報名日期：2021年12月28日

活動報名須知

- 1.會員報名時請出示有效之會員證，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

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

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：1月13、20、27日；2月17、24日；3月3、10、17、24、31日
時間：下午12:45-13:45 名額：8-12人 對象：4-6歲

幼兒小小 科學家 課程

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，加強同學對周遭事物的理解和認知，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：1月13、20、27日；2月17、24日；3月3、10、17、24、31日
時間：下午12:45-13:45 名額：8-12人 對象：4-6歲

幼兒小小 魔術師 課程

課程包括多種魔術範疇，如基本魔術手法、錢幣、紙牌、心靈及道具魔術等。不但讓同學了解魔術的原理，還要求同學作個人表演示範，從訓練及嘗試過程中學習，增強同學的自信心及表達能力。

\$90/堂(10堂)

日期：1月11、18、25日；2月15、22日；3月1、8、15、22、29日
時間：下午12:45-13:45 名額：8-12人 對象：4-6歲

幼兒 卡通人物 繪畫課程

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、木蘭色、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：1月11、18、25日；2月15、22日；3月1、8、15、22、29日
時間：下午12:45-13:45 名額：8-12人 對象：4-6歲

幼兒日式 和諧粉彩 繪畫課程

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：1月14、21、28日；2月11、18、25日；3月4、11、18、25日
時間：下午12:45-13:45 名額：8-12人 對象：4-6歲

幼兒漫畫 創作課程

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：1月14、21、28日；2月11、18、25日；3月4、11、18、25日
時間：下午12:45-13:45 名額：8-12人 對象：4-6歲

幼兒英語 拼音課程

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：1月12、19、26日；2月16、23日；3月2、9、16、23、30日
時間：下午12:45-13:45 名額：8-12人 對象：4-6歲

幼兒 奧林匹克 數學課程

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：1月12、19、26日；2月16、23日；3月2、9、16、23、30日
時間：下午12:45-13:45 名額：8-12人 對象：4-6歲

幼兒 珠心算 課程

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：1月11、18、25日；2月15、22日；3月1、8、15、22、29日
時間：下午12:45-13:45 名額：8-12人 對象：4-6歲

幼兒 爵士舞 課程

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：1月12、19、26日；2月16、23日；3月2、9、16、23、30日
時間：下午2:00-3:00 名額：8-12人 對象：4-6歲

幼兒 HipHop/ Kpop 舞蹈課程

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：1月14、21、28日；2月11、18、25日；3月4、11、18、25日
時間：下午2:00-3:00 名額：8-12人 對象：4-6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。

Scratch 遊戲程式 工程師 課程

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：1月11、18、25日；2月15、22日；3月1、8、15、22、29日
時間：下午3:15-4:15 名額：8-12人 對象：6-12歲

兒童創意 手工藝 DIY課程

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：1月13、20、27日；2月17、24日；3月3、10、17、24、31日
時間：下午2:00-3:00 名額：8-12人 對象：7-12歲

創意機械 發明家 課程

「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：1月11、18、25日；2月15、22日；3月1、8、15、22、29日
時間：下午4:30-5:30 名額：8-12人 對象：6-12歲

兒童小小 科學家 課程

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，加強同學對周遭事物的理解和認知，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：1月13、20、27日；2月17、24日；3月3、10、17、24、31日
時間：下午2:00-3:00 名額：8-12人 對象：7-12歲

兒童小小 魔術師 課程

課程包括多種魔術範疇，如基本魔術手法、錢幣、紙牌、心靈及道具魔術等。不但讓同學了解魔術的原理，還要求同學作個人表演示範，從訓練及嘗試過程中學習，增強同學的自信心及表達能力。

\$90/堂(10堂)

日期：1月11、18、25日；2月15、22日；3月1、8、15、22、29日
時間：下午2:00-3:00 名額：8-12人 對象：7-12歲

兒童趣味 扭氣球 課程

「趣味扭氣球」課程有趣好玩，內容由淺入深，教授同學扭氣球的技巧，如氣球種類、吹氣和打結手法、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，還能提升專注力。

\$90/堂(10堂)



日期：1月11、18、25日；2月15、22日；3月1、8、15、22、29日
時間：下午3:15-4:15 名額：8-12人 對象：6-12歲

兒童 卡通人物 繪畫課程

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：1月11、18、25日；2月15、22日；3月1、8、15、22、29日
時間：下午2:00-3:00 名額：8-12人 對象：7-12歲

兒童日式 和諧粉彩 繪畫課程

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：1月14、21、28日；2月11、18、25日；3月4、11、18、25日
時間：下午2:00-3:00 名額：8-12人 對象：7-12歲

兒童漫畫 創作課程

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：1月14、21、28日；2月11、18、25日；3月4、11、18、25日
時間：下午2:00-3:00 名額：8-12人 對象：7-12歲

兒童英語 拼音課程

以學習英文字母的不同發音為基礎。先教授較常見的音位，繼而學習較罕見及復習的音位。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：1月12、19、26日；2月16、23日；3月2、9、16、23、30日
時間：下午2:00-3:00 名額：8-12人 對象：7-12歲

劍橋英語 課程

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：1月11、18、25日；2月15、22日；3月1、8、15、22、29日
時間：下午4:30-5:30 名額：8-12人 對象：6-12歲

兒童 奧林匹克 數學課程

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：1月12、19、26日；2月16、23日；3月2、9、16、23、30日
時間：下午2:00-3:00 名額：8-12人 對象：7-12歲

兒童 珠心算 課程

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：1月11、18、25日；2月15、22日；3月1、8、15、22、29日
時間：下午2:00-3:00 名額：8-12人 對象：7-12歲

兒童 爵士舞 課程

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：1月12、19、26日；2月16、23日；3月2、9、16、23、30日
時間：下午3:15-4:15 名額：8-12人 對象：7-12歲

兒童 HipHop/ Kpop 舞蹈課程

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：1月14、21、28日；2月11、18、25日；3月4、11、18、25日
時間：下午3:15-4:15 名額：8-12人 對象：7-12歲

導師：黃曉彤 (ArtPark Limited課程總監)

澳洲皇家墨爾本理工大學藝術系碩士、日本Aibon株式會社兒童黏土講師證書、日本相田銀黏土講師級證書、荷蘭皇家台夫特藍Royal Delft陶瓷彩繪證書、日本Padico株式會社氣仙甜品輕黏土講師證書、日本Padico黏土證書

趣味 輕黏土班

「趣味扭氣球」課程有趣好玩，內容由淺入深，教授同學扭氣球的技巧，如氣球種類、吹氣和打結手法、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，還能提升專注力。

\$90/堂(10堂)
(材料費\$600)

日期：1月8、15、22、29日；2月19、26日；3月5、12、19、26日
時間：下午3:15-4:15 名額：8-15人 對象：6-12歲

幼兒及兒童課程

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

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(10堂)

日期：1月8、15、22、29日；2月12、19、26日；3月5、12、19、26日
時間：下午2:00-3:30 名額：6-20人 對象：5歲以上

青少年課程

導師：楊麗詩

(Act Training and Production凝動制作)

香港演藝學院戲劇學院畢業，主修表演。

青少年 戲劇課程

透過劇場遊戲、即興戲劇練習、生活環境探索、戲劇小品練習等，在輕鬆有趣的環境下學習了解人性，認識自己，發掘個人潛能，建立自信心，提升表達技巧，加強人與人之間的溝通和協作能力。課程會因應學生的年齡、能力和進度調節每堂內容。

\$150/堂(10堂)

日期：1月6、13、20、27日；2月17、24日；3月3、10、17、24日
時間：晚上7:00-8:00 名額：8-25人 對象：11-18歲

導師：張曉寧

(Act Training and Production凝動制作)

I.D.T.A英國國際舞蹈教師協會文憑、天藝舞蹈藝術學會社交舞導師、柏斯琴行拉丁舞導師

青少年 社交舞 課程

社交舞源於西方，簡單、容易上手，有餘力和舞友產生言語交流及互動，英文叫做Social Dance，既達到運動強身效果，又可增進人際關係。種類包括華爾滋、探戈、恰恰等。老師會教導基本舞步，讓學生容易掌握，再透過花式變化，享受跳舞樂趣。

\$150/堂(10堂)

日期：1月4、11、18、25日；2月15、22日；3月1、8、15、22日
時間：晚上7:00-8:00 名額：4-25人 對象：11-18歲

成人課程

導師：張曉寧

(Act Training and Production凝動制作)

I.D.T.A英國國際舞蹈教師協會文憑、天藝舞蹈藝術學會社交舞導師、柏斯琴行拉丁舞導師

成人
社交舞
課程

社交舞源於西方，簡單、容易上手，有餘力和舞者產生言語交流及互動，英文叫做Social Dance，既達到運動強身效果，又可增進人際關係。種類包括華爾滋、探戈、恰恰等。老師會教導基本舞步，讓學生容易掌握，再透過花式變化，享受跳舞樂趣。

\$170/堂(10堂)

日期：1月4、11、18、25日；2月15、22日；3月1、8、15、22日
時間：晚上8:15-9:15 名額：4-25人 對象：18-40歲

導師：楊麗詩

(Act Training and Production凝動制作)

香港演藝學院戲劇學院畢業，主修表演。

成人
戲劇課程

透過劇場遊戲、即興戲劇練習、生活環境探索、戲劇小品練習等，在輕鬆有趣的環境下學習了解人性，認識自己，發掘個人潛能，建立自信心，提升表達技巧，加強人與人之間的溝通和協作能力。課程會因應學生的年齡、能力和進度調節每堂內容。

\$170/堂(10堂)

日期：1月6、13、20、27日；2月17、24日；3月3、10、17、24日
時間：晚上8:15-9:15 名額：8-25人 對象：18-40歲

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

教授叮板知識、吊聲、粵曲唱腔、運氣。兩位導師分別教授。

\$70/堂(11堂)

日期：1月4、11、18、25日；2月8、15、22日；3月1、8、15、22日
時間：上午10:30-12:00 名額：8-15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

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(11堂)

日期：1月5、12、19、26日；2月16、23日；3月2、9、16、23、30日
時間：上午10:00-11:10 名額：2-8人 對象：成人

\$140/堂(11堂)

日期：1月5、12、19、26日；2月16、23日；3月2、9、16、23、30日
時間：上午11:15-12:25 名額：2-8人 對象：成人

鋼琴
工作坊

課程曲目包括古典音樂選段、流行金曲、詩歌、民歌。教材包括教學琴書、網上支援、音樂伴奏、筆記及作業。

\$70/堂(11堂)

日期：1月7、14、21、28日；2月18、25日；3月4、11、18、25日
時間：上午11:00-12:10 名額：5-6人 對象：成人

導師：駱婉儀

師承資深流行聲樂老師連俊雄。星願學習中心外展課程導師、金曲歌班導師、排舞班導師。

金曲歌唱 技巧班

以流行聲樂訓練方法教授如何掌握音準、拍子、氣息控制、感情演繹等歌唱技巧。電子琴練聲，卡拉OK或電腦音樂伴奏，教授中西流行曲。

\$85/堂(11堂)



日期：1月5、12、19日；2月9、16、23日；3月2、9、16、23、30日
時間：下午2:00-3:30 名額：5-12人 對象：成人

導師：香茵茵、李麗娟、孫玉容、鄭瑞芬、黃靄琪、熊愛儀、黃瑋、駱婉儀

所有導師均獲香港西方舞總會頒發排舞導師文憑

排排舞是一種集體舞，不需舞伴，步法簡單，不同程度的學員可配合不同速度的流行音樂，由淺入深地學習。課程教授排排舞的基本舞步及技巧，包括 Cha Cha、Waltz、Tango 及 Rumba等，亦是一種輕鬆的帶氧運動，有助增強心肺功能及舒緩壓力。

排排舞班

初中班：\$37.5/堂(8堂)



日期：1月20、27日；2月10、17、24日；3月3、10、17日
時間：上午11:00-12:30 名額：18-20人 對象：成人

中大班：\$37.5/堂(8堂)



日期：1月21、28日；2月11、18、25日；3月4、11、18日
時間：上午11:00-12:30 名額：18-20人 對象：成人

導師：Rose

具豐富東方舞演出及編舞經驗，曾教授拉筋及東方舞達八年。定期跟從歐亞各地名師進修，並應邀在國際舞台作客席演出，能以粵語及英語授課。

內容包括：利用不同音樂伸展肌腱，學習全身鬆弛，提升對身體的醒覺和專注。增強核心肌力，幫助學習和工作；糾正不良姿勢，改善體型，令上肢、肩膊、雙臂、下半腰及盤骨更靈活有力；提升全身運動量，令體態更優美自然。

音樂 拉筋班

\$120/堂(10堂)



日期：2月8、15、22日；3月1、8、15、22、29日
時間：上午10:45-12:00 名額：12-15人 對象：成人

\$120/堂(10堂)



日期：2月10、17、24日；3月3、10、17、24、31日
時間：上午9:30-10:45 名額：12-15人 對象：成人

導師：Ms Lee Pik Sum

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

舒緩痛症 伸展班

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(10堂)



日期：1月11、18、25日；2月8、15、22日；3月1、8、15、22日
時間：晚上8:15-9:15 名額：6-10人 對象：16歲以上

心肺 體適能 訓練班

帶氧運動可增加體內的高密度脂蛋白（好膽固醇），並降低低密度脂蛋白（壞膽固醇），有助減少動脈積聚斑塊，從而降低心血管等慢性疾病的風險。

\$90/堂(10堂)



日期：1月11、18、25日；2月8、15、22日；3月1、8、15、22日
時間：晚上7:00-8:00 名額：6-10人 對象：16歲以上