



宣道會錦繡堂加恩樓
加州花園社區中心

2023年1-3月 各類課程現正招生

現有舊生優先報名：2022年12月6-8日

公開報名日期：2022年12月9日

截止報名日期：2022年12月21日

查詢電話：2482 0773

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HipHop/
Kpop
舞蹈課程
(YC03-GS)

Hip Hop起源於美國，約有二十多年歷史。由於活力十足且表演性高，深受年輕人歡迎。課程教授各種走、跑、跳等HipHop舞組合動作，讓同學隨著強勁的音樂節拍，創作令人驚訝的舞步。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11、18日；2月1、8、15、22日；3月1、8、15、22日(三)
時間：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
(YC06A-GS)
(YC06B-GS)

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13、20日；2月3、10、17、24日；3月3、10、17、24日(五)
時間：(A班)11:30-12:30；(B班)12:45-13:45
名額：8-12人 對象：4-6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)。

跆拳道班
(YC08-GS)

\$100/堂(12堂)

(需購買道袍及防護用品)

日期：1月3、10、17、31日；2月7、14、21、28日；
3月7、14、21、28/3(二)
時間：17:00-18:00
名額：5-15人 對象：4歲以上

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
(YC09-GS)

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(11堂)

(道袍\$350-600；搏擊用品\$350-1800)

日期：1月7、14、21日；2月4、11、18、25日；
3月4、11、18、25日(六)
時間：14:30-16:00 名額：6-20人 對象：5歲以上

成人課程

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
(A01-GS)

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：1月3、10、17、31日；2月7、14、21、28日；
3月7、14、21、28日(二)
時間：10:30-12:00 名額：8-15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、肩膀、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
(A02A-GS)
(A02B-GS)

\$120/堂(6堂)



日期：(前6堂)1月3、10、17、31日；2月7、14日(二)
(後6堂)2月21、28日；3月7、14、21、28日(二)
時間：(A班)10:45-12:00 名額：12-15人 對象：成人/金齡

\$120/堂(6堂)



日期：(前6堂)1月5、12、19日；2月2、9、16日(四)
(後6堂)2月23日；3月2、9、16、23、30日(四)
時間：(B班)9:30-10:45 名額：12-15人 對象：成人/金齡

基本舞蹈
技巧及應用
(A011-GS)

課程目的：改善身型、改善肢體協調、提升上肢肌力、增加全身柔軟度及提升音樂感。

\$1600/6堂



日期：(前6堂)1月4、11、18日；2月1、8、15日(三)
(後6堂)2月22日；3月1、8、15、22、29日(三)
時間：11:00-12:15 名額：12-15人 對象：成人/金齡

▶ 導師：李碧琛

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

舒緩痛症
伸展班
(A03-GS)

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(12堂)



日期：1月3、10、17、31日；2月7、14、21、28日；
3月7、14、21、28日(二)
時間：20:15-21:15 名額：6-10人 對象：16歲以上

▶ 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
(A04-GS)

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(12堂)



日期：1月4、11、18日；2月1、8、15、22日；
3月1、8、15、22、29日(三)
時間：14:00-15:30 名額：4-10人 對象：成人/金齡

▶ 導師：香茵茵、李麗娟、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
(A05-GS)
(A06-GS)

初及中：\$300/8堂



日期：2月2、9、16、23日；3月2、9、16、23日(四)
時間：11:00-12:30 名額：18-20人 對象：成人/金齡

中及高：\$300/8堂



日期：2月3、10、17、24日；3月3、10、17、24日(五)
時間：11:00-12:30 名額：18-20人 對象：成人/金齡

▶ 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 (A07-GS)

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：1月5、12、19日；2月2、9、16、23日；
3月2、9、16、23、30日(四)
時間：11:15-12:25 名額：4-8人 對象：成人

鋼琴工作坊 (A08A-GS)

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。

\$300/堂(12堂)

日期：1月6、13、20日；2月3、10、17、24日；
3月3、10、17、24、31日(五)
時間：(A班)10:00-11:10
名額：5-6人 對象：成人/金齡

▶ 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 水彩畫班 (A09-GS)

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。

\$165/堂(10堂)

日期：1月6、13、20日；2月3、10、17、24日；3月3、10、17日(五)
時間：15:30-16:45 名額：3-8人 對象：成人

▶ 導師：黃德華

2014年考取200小時瑜珈導師執照，同年考取瑜珈輪同空中瑜珈執照，已執教八年與拉筋相關的行業，有多年任教經驗。

成人拉筋班 (A10-GS)

拉筋不僅是肢體運動，更是連結身心和諧的紐帶，為我們帶來健康、和諧和平靜。拉筋練習藉由身體的伸展、呼吸的控制和注意力的集中，塑造出柔軟與輕鬆的身體，幫助預防和治療疾病、紓緩壓力、改善睡眠品質、塑身修型及抗衰老。

\$100/堂(12堂)

日期：1月4、11、18日；2月1、8、15、22日；
3月1、8、15、22、29/3(三)
時間：16:00-17:00 名額：6-10人 對象：成人

