



# 宣道會加恩堂 加州花園社區中心

## 2024年7-9月課程

### 現正接受報名

地址：元朗加州花園商場一樓101-120號舖  
電話：24820773 | WhatsApp：68597440



網上報名



# 幼兒課程



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教練（2019-2021）。

跆拳道班  
(YC08-GS)

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。

**\$1300(13堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：7月2、9、16、23、30日；8月6、13、20、27日；  
9月3、10、17、24日（二）

時間：17:00-18:00

(需購買道袍及防護用品)

名額：每班5-15人

對象：4歲以上



導師：博研多元智能課外活動中心有限公司

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。

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。

**\$600(4堂)**  
**(每堂\$150)**

日期：8月28日；9月4、11、25日（三）

時間：17:00-18:00

名額：每班8-12人

對象：3.5-6歲

幼兒HipHop/  
Kpop  
舞蹈課程  
(YC03-GS)



# 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。

教授叮板知識、吊聲、粵曲唱腔、運氣。兩位導師分別教授。

**\$740(9堂)**  
**(每堂\$80)**  
**(影印費\$20)**

日期：7月2、9、16日；8月13、20、27日；9月3、10、24日（二）

時間：10:30-12:00

名額：每班8-15人

對象：成人

成人  
粵曲班  
(A01-GS)



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  
(A02A-GS)  
(A02B-GS)

**A班：\$720(6堂)**  
**(每堂\$120)**

日期：(前6堂) 7月2、9、16、23、30日；8月6日（二）  
(後6堂) 8月13、20、27日；9月3、10、17日（二）

時間：10:45-12:00

名額：每班12-15人

對象：成人/金齡

**B班：\$720(6堂)**  
**(每堂\$120)**

日期：(前6堂) 7月4、11、18、25日；8月1、8日（四）  
(後6堂) 8月15、22、29日；9月5、12、19日（四）

時間：9:30-10:45

名額：每班12-15人

對象：成人/金齡



導師：李碧琛

應用學習中學體育老師、伸展導師

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。

**\$1080(12堂)**  
**(每堂\$90)**

日期：7月5、12、19、26日；8月2、9、16、23、30日；  
9月6、13、20日（五）  
時間：20:15-21:15  
名額：每班6-10人 對象：16歲以上

舒緩痛症  
伸展班  
(A03-GS)



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、金曲歌唱班導師、排舞班導師。

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。

**\$1200(12堂)**  
**(每堂\$100)**

日期：7月17、24、31日；8月7、14、21、28日；  
9月4、11、25日；10月2、9日（三）  
時間：14:00-15:30(A班)；11:00-12:30(B班)  
名額：每班4-10人 對象：成人/金齡

金曲歌唱  
技巧班  
(A04-GSA)  
(A04-GSB)



導師：（初中班）鄭瑞芬、香茵茵、李麗娟、黃靄琪  
（中高班）熊愛儀、林秀卿、駱婉儀、黃璋

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。

拉丁排排舞班  
(A05-GS)  
(A06-GS)

**初至中：\$500(10堂)**  
**(每堂\$50)**

日期：7月11、18、25日；8月1、8、15、22、29日；  
9月5、12日（四）  
時間：11:00-12:30  
名額：每班18-20人 對象：成人/金齡

**中至高：\$500(10堂)**  
**(每堂\$50)**

日期：7月12、19、26日；8月2、9、16、23、30日；  
9月6、13日（五）  
時間：11:00-12:30  
名額：每班18-20人 對象：成人/金齡  
#新人試堂費\$50，只限一次，學員不可試堂#



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。

**\$1680(12堂)**  
**(每堂\$140)**

日期：7月4、11、18、25日；8月1、8、15、22、29日；  
9月5、12、19日（四）  
時間：11:15-12:25  
名額：每班4-8人 對象：成人

成人歌唱  
工作坊  
(A07-GS)

鋼琴工作坊  
(A08A-GS)

**\$2400(12堂)**  
**(每堂\$200)**

日期：7月5、12、19、26日；8月2、9、16、23、30日；  
9月6、13、20日（五）  
時間：11:00-12:10  
名額：每班5-6人 對象：成人/金齡（只收舊生）

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。



導師：張燕Sophia Cheung

經驗健身中心及私人會所教練，獲RYT500 Certification高級導師認證，有豐富教授經驗及專業教授資格。

活力拉筋班  
(A09-GS)

增加肢體活動的柔軟度和靈活度，促進流向肌肉的血液，舒緩及預防肩膊背痛，有助穩定情緒及讓大腦平靜

**\$600(4堂)**  
**(每堂\$150)**

日期：7月6、13、20、27日(六)

時間：10:00-11:00

名額：每班3-20人

對象：12歲以上



導師：Annie

加恩堂敬拜隊隊員及自由創作人

唱出我的風采  
(A10A-GS)  
(A10B-GS)

**A班：\$600(4堂)**  
**(每堂\$150)**

日期：逢星期四，每月首4週，一期共4堂

時間：15:00-17:00

名額：每班4-8人

**B班：\$600(4堂)**  
**(每堂\$150)**

日期：逢星期五，每月首4週，一期共4堂

時間：10:30-12:30

名額：每班4-8人

對象：成人



導師：Kelvin Lui & Johnny Kwong

課程內容：握桿·站姿·全揮桿·重心轉移·擊球原理·推桿訓練·高球禮儀

**\$1800(8堂)**  
**(每堂\$225)**

日期：8月2、6、9、13、16、20、23、27日(逢星期二、五)

時間：A班16:30-17:30

B班17:30-18:30

名額：每班4人

對象：11-16歲

2024高爾夫球  
暑期班  
(A11A-GS)  
(A11B-GS)



導師：讚美操小組

讚美操  
(A12-GS)

讚美操始於2003年，為台灣資深音樂人吳美雲老師創作的韻律體操，配以聖經的話語和優美的旋律，操中有舞，舞中有操，屬老少咸宜的活動。讚美操每首歌長約3-6分鐘，每集共12首詩歌，至今已完成8集。

**費用全免**

日期：逢星期二及星期五早上

時間：9:30-10:30

對象：年齡不限



宣道會加恩堂

加州花園社區中心

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 WhatsApp：68597440

網址：<https://www.churchfairview.com/>

電郵：[gracespringsbuilding@fvpac.onmicrosoft.com](mailto:gracespringsbuilding@fvpac.onmicrosoft.com)

