



基督教宣道會加恩堂 加州花園社區中心

2026年
1-3月課程
現正接受報名



網上報名

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

成人課程



導師：鄧秋萍／梁惠清

兩位資深導師，已教授粵曲20多年，分別以平喉、子喉教授叮板知識、吊聲、運氣、粵曲人物唱腔、感情等等。導師亦隸屬八和粵劇演員組。

成人
粵曲班
(A01-GS)

\$1000(10堂)
(每堂\$100)
(影印費\$20)

日期：1月13、20、27 及 2月3、10、24 及
3月3、10、17、24 (二)
時間：10:30-12:00
名額：每班6-20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十年。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。

音樂
拉筋班
(A02A-GS)
(A02B-GS)

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。

A班：\$900(6堂)
\$750(5堂)
(每堂\$150)

日期：(前6堂) 1月6、13、20、27 及 2月3、10 (二)
(後5堂) 3月3、10、17、24、31 (二)
時間：10:45-12:00
名額：每班12-15人

對象：成人/金齡

B班：\$900(6堂)
\$750(5堂)
(每堂\$150)

日期：(前6堂) 1月8、15、22、29 及 2月5、12 (四)
(後5堂) 2月26 及 3月5、12、19、26 (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

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。

\$1210(11堂)
(每堂\$110)

日期：1月6、13、20、27 及 2月3、24 及 3月3、10、17、24、31 (二)
時間：20:15-21:15
名額：每班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。

\$150 / 堂
(收費按當月
堂數計算)

日期：1月7、14、21、28 (\$600) 及 2月11、25 (\$300) 及
3月4、11、18、25 (\$600) (三)
時間：14:00-16:00
名額：每班4-10人

對象：成人/金齡

金曲歌唱
技巧班
(A04-GS)

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

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：\$600(10堂)
(每堂\$60)

日期：1月8、15、22、29 及 2月5、26 及 3月5、12、19、26(四)
時間：11:00-12:30
名額：每班18-20人

對象：成人/金齡

中至高：\$600(10堂)
(每堂\$60)

日期：1月9、16、23、30 及 2月 6、27 及
3月6、13、20、27 (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\$60，只限一次，學員不可試堂#



導師：張芷鈴 (Music Wishes音樂願望)

張老師擁有超過三十年的音樂教育經驗，深知成人學習者面對的挑戰，並致力於提供啟發性的課程。在輕鬆愉快的氛圍中，她幫助學生克服困難、發揮潛能，實現音樂夢想。作為鋼琴及唱歌課程的導師、詩班指揮與司琴，張老師的教學成效顯著，讓學生享受音樂的樂趣，生活充滿旋律與快樂。（網站：與芷鈴老師學鋼琴 / musicwishespiano）

成人全方位 唱歌課程 (A07-GS)

以中外經典流行金曲和藝術歌曲為主線，教授正確的唱歌技巧，並融合有趣的樂理知識。旨在幫助學生發揮歌唱潛能，享受唱歌的樂趣，讓生活充滿歌聲與快樂。

每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。

**\$1350(9堂)
(每堂\$150)**

日期：1月8、15、22、29 及 2月 26 及 3月5、12、19、26(四)
時間：11:15-12:25
名額：每班4-10人

對象：成人

成人全方位 鋼琴課程 (A08-GS)

這套獨特的鋼琴教學系統是芷鈴老師近年專為成人設計，以經典流行金曲與古典獨奏曲為主線，融合有趣的樂理知識、基礎唱歌訓練及彈奏放鬆技巧，旨在幫助學生彈奏出優美的樂章，享受音樂，並持續激發學習動力。

**中級\$2000(10堂)
(每堂\$200)**

日期：1月2、9、16、23、30 及 2月 27 及
3月6、13、20、27(五)
時間：11:00-12:10
名額：每班4-6人

對象：成人 (舊生/鋼琴三級程度)



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。

**\$150 / 堂
(收費按當月
堂數計算)**

日期：2月7、14、28 (\$450)
及 3月7、14、21、28 (\$600) (六)
時間：10:00-11:00
名額：每班3-20人

對象：12歲或以上



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)

**\$150 / 堂
(收費按當月
堂數計算)**

日期：1月2、9、16、23、30 (\$750) 及 2月 6、13、
27 (\$450) 及 3月6、13、20、27 (\$600) (五)
時間：10:30-12:30
名額：每班4-8人

對象：成人/金齡



導師：讚美操小組

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10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



導師：范肇新 Eric Fan

野蜂飛舞管風琴腳鍵盤速度 世界記錄保持者、深圳市基督教兩會鋼琴培訓總負責人、香港爵士音樂協會董事

流行鼓班 (C/A13-GS) 鋼琴即興班 (A14-GS)

**\$240 / 堂
(收費按當月
堂數計算)**

名額：每班3-6人
對象：(鼓班) 兒童 / 成人
(琴班) 成人
各班組上課日期及時間，請向職員查詢。

其他樂器班

**費用及詳情
請向職員查詢**

- 1.色士風
- 2.木結他

幼兒/兒童課程



導師：邁高英語教育中心

中心的宗旨是以專業精神幫助每個學生實現自己的目標。我們的教學方法能鞏固學生基礎，有助於學生快速學習語言，並在不同的實際生活環境中輕鬆運用。

初級日本語
(YC01-GS)

本課程由認識字母發音及日常生活上的問候語開始，通過學習基本文法句型，訓練學員基本的聽、講、讀、寫的能力。

\$180 / 堂
(收費按當月
堂數計算)

日期：1月3、10、17、24、31 (\$900) 及 2月7、14、28 (\$540)
及 3月7、14、21、28 (\$720) (六)
時間：12:30-13:30
名額：每班3-8人
對象：6-12歲

NEW!
幼兒綜合畫班
(YC02A-GS)

課堂中將會讓同學繪畫創作不同的作品，學習顏色的認知，令小朋友可以從中學習及對不同形狀有基本概念。運用不同物料，令整個畫作更多元豐富及具創意，同時訓練小朋友小手肌及控制力度，建立自信以及成就感。

\$1210(11堂)
(每堂\$110)

日期：1月7、14、21、28 及 2月4、11、25
及 3月4、11、18、25(三)
時間：15:30-16:30
名額：每班6-20人
對象：3-6歲

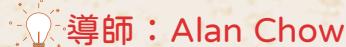
NEW!
兒童綜合畫班
(YC02B-GS)

綜合繪畫技巧課程，幫助兒童提升美術創作和繪畫表達能力，學習色彩配搭、構圖大小比例、結構及透視，熟習各種顏料的運用。課程會接觸到素描畫、水彩繪畫、粉彩畫、塑膠彩畫、和諧粉彩、油粉彩畫等。

\$1210(11堂)
(每堂\$110)

日期：1月7、14、21、28 及 2月4、11、25
及 3月4、11、18、25(三)
時間：16:30-17:30
名額：每班6-20人
對象：7-12歲

特別推介



導師：Alan Chow
先後任職多間五星級酒店，並開設烘焙工作坊。自少喜歡甜品製作。曾修畢及擁有多個西式包餅、糕餅證書及教育學士學位。他的信念是希望能把自己熱愛的所長，帶到不同的地方與大家分享。

烘焙工作坊

\$320 / 堂

日期：1月7日(三) 真。蝴蝶酥
1月14日(三) 栗米冬菇饅頭
1月21日(三) 韓式蒜蓉芝士包
1月28日(三) 北海道牛奶吉士粟米撻
2月4日(三) 杜拜開心果朱古力
2月11日(三) 玫瑰朱古力蛋糕

時間：14:00-16:00
名額：每班4-10人
對象：16歲以上
(16歲以下參加者需由家長陪同)

