

仁愛堂香港台山商會長者活動中心  
2017年10月至12月班組推介

地址：沙田火炭駿景園駿景路一號地下  
電話：26346671

課程名稱	開課日期	星期	上課時間	收費		堂數	導師	報名日期	課程內容
				長者會員	第三齡會員				
楊式太極拳班	9/10/17-21/12/17	一四	上午 10:00-11:00	\$ 290	\$ 360	22	陳漢琪	即 日 起	由太極總會持牌教練教授楊家八十八式太極拳的拳法及招式技巧並溫習二十四式。 (中心外空地上課, 課程進度導師編排)
粵曲班	9/10/17-11/12/17	一	上午 10:15-12:00	\$ 400	\$ 500	10	鄭潔儀		由香港八和粵劇學院修業資深導師蒞臨, 用二胡伴奏教授粵曲的叮板、拍子、唱腔、演譯方法和曲藝技巧等。
趣味英文班	9/10/17-11/12/17	一	上午 10:30-11:30	\$ 150	\$ 190	10	關炳權		主要教授英語會話及簡單句子運用, 使學員能輕鬆地學習到日常應用的英語。
流行歌普及班	9/10/17-11/12/17	一	下午 3:30-5:00	\$ 350	\$ 350	10	關萬華		每期教授約3-4首歌, 視乎堂數而定, 並會教授練氣、歌唱的技巧; 亦會安排時間給學員自行帶碟輪唱自選歌曲, 由導師指導不足之地方。 (學員選歌範圍: 國粵語及英文時代曲)
外強內通健體班	17/10/17-12/12/17	二	上午 10:30-11:45	\$ 245	\$ 310	7	蕭紫萍		教授徒手運動, 穴位拍打及按摩, 配合一套簡單的氣功, 運動時以氣溶合運動, 可暢通身體, 強健體魄。
花藝坊	14/11/17-12/12/17	二	下午 2:30-4:00	\$ 320	\$ 350	2	關貫慈		以西、歐、日式花藝作為主要題材, 利用不同主題, 插出特色花藝, 可點綴家居, 六可舒緩情緒, 達到怡情養性之效果。
				收費已包括: 花材費 \$ 200					
中文班	12/10/17-21/12/17	三	上午 9:30-10:30	\$ 110	\$ 140	11	黃樹麗		以故事形式授課, 配合生動的活動教學, 使學員能容易吸收及理解, 提高學習興趣。
舞蹈技巧班	4/10/17-20/12/17	三	上午 9:15-10:30	\$ 460	\$ 570	12	何美玲		教授舞蹈的基本步法, 走位、台步、身韻、造手及舞蹈的技巧等。
普通話互動坊	12/10/17-21/12/17	四	上午 9:15-10:45	\$ 220	\$ 275	11	盤蘇賢		以活動教學形式教授, 發聲練習、朗誦、歌唱、對話; 並透過互動遊戲, 加強學習氣氛及樂趣。
養生保健操	12/10/17-21/12/17	四	上午 11:00-12:00	\$ 165	\$ 210	11	譚麗容	配歌曲合做 25 式關節操、教授針對穴位保健之 8 式舒心平血功, 加強人體微血環, 強健體質。	

工筆花卉畫班	12/10/17-21/12/17	四	下午 2:00-3:30	\$ 330	\$ 415	11	羅偉琦	即日起	由中文大學水墨畫文憑修業之導師教授工筆花卉畫之概括造型、筆法、用墨、用色之運用方法及技巧。(請自備紙、筆、墨)
英文歌班	12/10/17-21/12/17	四	下午 2:15-3:15	\$ 275	\$ 345	11	關萬華		教授經典英文歌曲之唱法及演繹技巧。 註：參加者需有英文根基。
二胡班	6/10/17-22/12/17	五	上午 9:30-10:30	\$ 600	\$ 750	12	譚志華		教授拉奏中國小曲的方法及二胡指法運用。 (此班供曾習二胡或對樂器有所認識的人士參加)
書法班	6/10/17-22/12/17	五	下午 1:45-3:00	\$ 300	\$ 375	12	陳漢琪		由中文大學書法文憑修業之導師教授王羲之七世孫智永禪師流傳的『智永楷書』；主要基礎寫法、筆法技巧，由淺入深。(請自備紙、筆、墨)

🎉🎉🎉🎉 新 班 推 介 🎉🎉🎉🎉

字畫燙裱入門	16/10/17-30/10/17	一	下午 2:00-4:00	\$ 300	\$ 375	3	何東理	即日起	由導師示範如何修補損壞及清洗字畫霉點；教授字畫之快速燙裱技法和壓鏡裝裱方法及技巧。(參加者需自携書法或國畫之宣紙作品供裝裱時使用)
水彩畫體驗坊	17/10/17-28/11/17	二	上午 10:45-12:00	\$ 120	\$ 130	6	莫秀霞	3/10/17起長者優先報名	由信義會「見習無限期」實習學員教授學習使用透明水彩繪畫蔬果花卉等靜物。 (適合初學者)
十巧手健體操	18/10/17-22/11/17	三	下午 2:00-3:00	\$ 60	\$ 70	6	梁碧嫻	9/10/17起第三齡會員報名	由信義會「見習無限期」實習學員教授可使身體血液循環暢通的簡易養生『十巧手』運動。
輕鬆樂聚一小時	6/11/17-27/11/17	一	下午 2:00-3:00	\$ 40	\$ 50	4	梁碧嫻		由信義會「見習無限期」實習學員教授如何品嚐花茶及健康小食，一齊學習智能手機或平板電腦遊戲技巧，也會在遊戲後教授美容護膚方法，舒緩緊張神經。



活動晒相



活動名稱	晒相日期	取相日期
長者盆菜宴 2017、謝師聯歡晚宴 2017	29/9/2017 - 14/10/2017	23/10/2017
安 ❤️ 愛 ❤️ 賀中秋	16/10/2017 - 27/10/2017	31/10/2017

**注意事項：**需要晒相之會員請於上述日期自行到中心挑選相片，晒相或複製相片費用為每張\$2元(複製相片者需自携USB、SD咭或提供電郵作傳輸之用)；晒相期以外之晒相服務，每張晒相或複製需繳費\$6元；晒相日期超逾三個月或以上，本中心不會提供服務。

