



圓玄學院社會服務部

圓玄軒婦女中心

活動通訊

2008年6-9月

電腦操作訓練課程

特別推介 兒童全日及半日托管服務

兒童多元智多FUN暑期班

六月份起 全新開放時間

天下美食兩天團

悠閒有機有營遊

夏日精選可樂遊

全新瑜伽課程系列

免費就業 轉介服務

DS就業再培訓課程

更可獲全日津貼



圓玄軒婦女中心

西營盤西邊街 36 號 A

西區社區中心 2 樓

電話：2559 8472

傳真：2559 8473

目錄 中心簡介	P.1
設施簡介	P.2
DS 就業掛鈎課程	P.3-4
再培訓課程	P.5
瑜伽課程系列	P.6
旅遊系列	P.7-8
2008 兒童多元智多 FUN 暑期班	P.9-11
運動課程迎奧運	P.12
優惠按摩保健樂	P.13
報名及參加活動須知	P.14
中心位置及開放時間	P.15



中心簡介

蒼草（英文譯名為 Yarrow），是群種植物，然而亦能單一生長，夏秋間盛放著白色小花，深秋枯槁，春天又再生，茂盛明媚。我們深信婦女有著不一樣的潛能，就如蒼草一樣，茂盛明媚，開展姿采人生。

服務宗旨

本中心旨為團結婦女，關心社會事務，讓婦女發揮助人自助的精神；支援婦女生活上的需要，協助發展個人潛能；提倡婦女個人成長，推動終身學習以建立多姿多采生活。

服務目標

- 建立社區網絡
- 推動社會企業
- 發展婦女及兒童服務
- 推動婦女參與社會及社區活動

入會手續

填妥入會表格，連同身份證明文件，親臨本中心申請

- 個人會員：港幣\$20 一年
- 家庭會員：港幣\$40 一年（以最多 4 人計算）

服務對象

婦女、兒童及社會人士

會員義務

- 報名參加活動或班組時請出示會員證。
- 會員須遵守服務規則及聽從員的勸喻。
- 會員證不得轉讓他人。

續會方法

- 每年續會一次，會籍有效期為一年。
- 補領會員證每張二十元。

地址

香港西營盤西邊街 36 號 A 西區社區中心 2 樓
電話 2559 8472 傳真 2559 8473

圓玄優閒茶座

圓玄茶座提供一個舒適、
清雅的休閒空間。
讓您在忙碌的一天，
來一杯怡神的花茶；
實在是賞心樂事。

現已投入服務

健康花茶系列 玫瑰花茶

含豐富維他命 C
調節內分泌系統
使皮膚光澤照人



原價 \$15

推廣試飲價
(影印本無效)

\$6

憑券可以優惠試飲價換領花茶乙杯。
換領時間：逢星期一至五 下午 2:30-4:30
有效日期：2008 年 6 月 2 日至 2006 年 8 月 30 日
此券不可兌換現金 圓玄軒婦女中心享有最終決定權。



自由禮堂

自由禮堂可用作舉辦活動、講座等，亦可當作舞蹈及瑜伽練習室。

我們的中心

進入中心，便可直達詢問處，方便隨時查詢。



活動室

中心設有多個不同大小的活動室，可作課程、小組討論及會議使用。



優閒茶座

忙裏偷閒，於清雅的環境來一杯怡神的花茶，確是賞心樂事。



設施簡介

兒童王國

以舉辦兒童有關的課程及活動。



經過簡單介紹後，相信大家對我們的新中心有了基本的認識。想有進一步的了解，歡迎於開放時間，到來本中心參觀及享用設施。

惠氏「倍力加」

全面均衡營養奶粉

不單提供豐富鈣質，強化骨骼健康

更加保護心血管健康

- 豐富大豆蛋白及單元不飽和脂肪酸，有助降低膽固醇
- 全植物油，符合美國心臟協會建議指引

更加有助腸道健康

- 豐富乳清蛋白，容易消化吸收

更加提升免疫力

- 多種抗氧化元素(胡蘿蔔、維他命 C 及 E)

更加有助滿足人體全面的營養需要

- 25 種維他命及礦物質，營養全面均衡

更加能避免由牛奶乳糖所引起的腸胃不適

- 不含乳糖

更加有 2 款可口味道

- 原味及雲呢嚕味

原價：\$135

會員優惠價

\$100



原味

雲呢嚕味

Wyeth

惠氏力人生加分！

DS 免費課程 且有津貼 就業掛鈎課程

適合15歲以上及學歷在副學位程度以下
之待業或失業人士報讀

費用全免出席率達 80%以上可獲

全日津貼

\$153.8



學以致用
發揮潛能

助理美容師再培訓課程

課程編號：KA036DS

訓練期：6 天全日及 6 天半日

入學條件：小六程度，能閱讀及理解中文。

陪月員再培訓課程

課程編號：KA032DS

訓練期：8 天全日及 5 天半日

入學條件：初中程度；能閱讀中文及具良好理解能力，懂基本烹飪技巧，並須為法例(幼兒服務條例 15A 條)規定的可擔任幼兒托管人之人士。

嬰幼兒照顧員再培訓課程

課程編號：KA030DS

訓練期：7 天全日及 4 天半日

入學條件：初中程度；能閱讀中文及具良好理解能力，並須為法例(幼兒服務條例 15A 條)規定的可擔任幼兒托管人之人士。

起居照顧員再培訓課程

課程編號：KA033DS

訓練期：10 天全日及 7 天半日

入學條件：小六或以上學歷程度；體格強健、有耐性及愛心；能操流利廣東話及懂書寫中文。

家居長者照顧員再培訓課程

課程編號：KA031DS

訓練期：11 天全日及 10 天半日

入學條件：初中程度；能閱讀中文及具良好理解能力，懂基本家居清潔及烹飪技巧；有耐心及愛心照顧長者。



Employees Retraining Board
僱員再培訓局

葵涌居民協會再培訓中心

聯合舉辦



圖玄學院社會服務部

圖玄軒婦女中心
港島區服務處

免費就業
轉介服務

大量課程相關職位
請即登記!

中西區

唯一上課地點



關懷愛護

回饋社會

培訓專業人才 創造美好將來

初級簿記訓練課程

課程編號：KA019DS

訓練期：15 天全日及 5 天半日

入學條件：具備中三或以上學歷程度，須通過英語及電腦入學測試
或於過去 3 年內修畢再培訓局基本電腦及進階就業英語訓練課程。

酒店房務員再培訓課程

課程編號：KA034DS

訓練期：8 天全日及 5 天半日

入學條件：初中程度；能閱讀簡單中、英文；
須通過入學測試。

標準保安及物業管理再培訓課程

課程編號：KA010DS

訓練期：8 天全日及 5 天半日

入學條件：學歷程度不拘，須符合發牌要求的人士（一般要求無犯罪紀錄，但發牌部門亦會按個別申請人的情況考慮。

高級保安及物業管理再培訓課程

課程編號：KA012DS

訓練期：10 天全日及 6 天半日

入學條件：具備中三或以上學歷程度，須符合發牌要求的人士（一般要求無犯罪紀錄，但發牌部門亦會按個別申請人的情況考慮。



轉職時機

就在此刻

初級行政助理訓練課程

課程編號：KA018DS

訓練期：15 天全日及 5 天半日

入學條件：等同於中三或以上學歷程度，須通過英語及電腦入學測試或於過去 3 年內修畢再培訓局基本電腦及進階就業英語訓練課程。

上班時間
配合生活



DS課程須通過面試及入學試

家務助理訓練課程

課程編號：KA011DS

訓練期：8 天全日及 5 天半日

入學條件：學歷程度不拘；以能閱讀中文人士為佳。

保健按摩再培訓課程

課程編號：KA040DS

訓練期：15 天全日及 20 天半日

入學條件：小六或以上程度，能閱讀及理解中文。

保健推拿補充課程

課程編號：KA038DS

訓練期：6 天全日

入學條件：小六或以上程度，能閱讀及理解中文。適合成「保健按摩再培訓課程」的畢業學員修讀。

備註：此課程沒有津貼。

保健推拿自僱創業課程

課程編號：KA039DS

訓練期：6 天全日及 3 天半日

入學條件：小六或以上程度，能閱讀及理解中文；須通過入學測試。適合成「保健按摩再培訓課程」的畢業學員及有個月相關工作人士修讀。

備註：此課程沒有津貼。

按摩手法實操補充課程

課程編號：KA041DS

訓練期：6 天全日及 4 天半日

入學條件：小六或以上程度，能閱讀及理解中文。適合成「保健按摩再培訓課程」的畢業學員修讀。

備註：此課程沒有津貼。

再培訓課程

適合15歲以上及
學歷在副學位程度以下
之失業人士報讀

凡失業或月薪低於 6,333
而出席率達 80%者可申請

• 每年可豁免 2 次 •

豁免學費



Employees Retraining Board
僱員再培訓局

葵涌居民協會再培訓中心

聯合舉辦



圓玄學院社會服務部

圓玄軒婦女中心

港島區服務處

基本電腦概念和鍵盤操作訓練課程

初學者必讀!

課程編號: KA004EG / KA002HG

堂數: 共 8 堂 學費: \$150

上課時間: 每週兩課

上午9:00-12:00 / 下午2:00-5:00 / 晚上7:00-10:00

文書處理訓練課程

課程編號: KA006EG / KA004HG

堂數: 共 9 堂 學費: \$250

文書處理進階訓練課程

課程編號: KA008EG

堂數: 共 11 堂 學費: \$250

互聯網應用訓練課程

課程編號: KA010EG / KA006HG

堂數: 共 10 堂 學費: \$250

試算表訓練課程

課程編號: KA007EG / KA005HG

堂數: 共 10 堂 學費: \$250

試算表進階訓練課程

課程編號: KA009EG

堂數: 共 10 堂 學費: \$250

演示軟件應用訓練課程

課程編號: KA011EG

堂數: 共 8 堂 學費: \$150

倉頡輸入法訓練課程

課程編號: KA005EG / KA003HG

堂數: 共 10 堂 學費: \$250

自我增值

創新領域

語文再培訓課程

基本就業英語訓練課程

課程編號: KA013EG

堂數: 共 16 堂 學費: \$250

進階就業英語訓練課程

課程編號: KA012EG

堂數: 共 16 堂 學費: \$250

初階就業普通語訓練課程

課程編號: KA014EG

堂數: 共 12 堂 學費: \$250

進階就業普通語訓練課程

課程編號: KA015EG

堂數: 共 12 堂 學費: \$250

鐵體瑜伽班

瑜伽可鍛鍊體魄、強健脊骨及身體各部份，改善體內機能、強化肌肉、收緊線條、更可減輕壓力、舒緩緊張的神經，達到健康纖體的效果。

- 73班：** 08/7/08-12/8/08逢星期二 上午 09:30-10:30 共 6 堂
74班： 27/6/08-01/8/08逢星期五 下午 02:30-03:30 共 6 堂
75班： 19/8/08-23/9/08逢星期二 上午 09:30-10:30 共 6 堂
76班： 08/8/08-12/9/08逢星期五 下午 02:30-03:30 共 6 堂
77班： 11/7/08-15/8/08逢星期五 晚上 19:00-20:00 共 6 堂
78班： 22/8/08-26/9/08逢星期五 晚上 19:00-20:00 共 6 堂

對 象： 有興趣人士
每班名額： 12 人
費 用： \$240(會員) \$260(非會員)

茶薰瑜伽班

養心、養神與調息、增強呼吸系統、促進新陳代謝、舒緩身心、美顏健體良方。
 茶薰對於皮膚有滋潤作用，可使毛孔通透，排出體內毒素，可減緩皮膚衰老的作用。
 預防感冒，使大腦更清醒，茶薰可幫助呼吸道暢通，增加濕度。

- P67班：** 11/6/08-16/7/08 逢星期三 上午 09:15-10:45 共 6 堂
P68班： 11/6/08-16/7/08 逢星期三 下午 02:15-03:45 共 6 堂
P69班： 12/7/08-17/8/08 逢星期四 上午 09:15-10:45 共 6 堂*
P70班： 14/6/08-19/8/08 逢星期六 上午 09:15-10:45 共 6 堂

對 象： 有興趣人士
每班名額： 6*-10 人
費 用： \$300(會員) \$320(非會員)

香薰瑜伽班

增強呼吸功能、加速新陳代謝、增進內分泌功能、
 活化細胞、放鬆精神、使心靈獲得平衡。

- P71班：** 12/7/08-17/8/08 逢星期四 上午 11:00-12:00 共 6 堂
對 象： 有興趣人士
名 額： 10 人
費 用： \$300(會員) \$320(非會員)



親子瑜伽班

瑜伽運動可令身體放鬆、減輕壓力，亦可改善體內機能，強化肌肉、收緊線條，
 達到瘦身纖體的效果。而親子瑜伽更能加強兩代之關係，一舉兩得

- C74班：** 21/7/08-25/8/08 逢星期一 上午 10:00-11:00 共 6 堂
對 象： 有興趣親子活動人士
名 額： 6 對
費 用： \$440(會員) \$460(非會員) 包括瑜伽毯一張

備 註： 以上班組請自備大毛巾及飲用水 中心只備有少量瑜伽毯借用(先到先得)

悠閒有機有營遊

玩得有型 食得有營



活動編號：AZ6

名額：60名

費用：成人 會員\$128 非會員\$148

長者 會員\$118 非會員\$138

小童 會員\$108 非會員\$128

日期：2008年8月22日(星期四)

集合時間：上午9:00

集合地點：西營盤七號警署

行程：喜道理農場(包入場費)

精美午餐

寶生蜂場

有機靈芝場遊覽菇菌及靈芝溫室

嶺南大學嶺南軒自助餐菜譜

湯	粟米忌廉湯配牛油餐飽
沙律	西生菜 菠蘿碎 粟米粒
冷盤及熱盤	芝麻西樺雞 菠蘿茄汁腸仔 鮮茄焗豬扒 蠔皇鮮魷時蔬 粟米石斑塊 雜菌意大利粉 生炒雞絲飯 乾燒伊麵
甜品	椰汁馬蹄糕 椰絲啫喱糖
飲品	紅茶 咖啡 檸檬茶 檸檬水

(以上菜譜只供參考，菜式以當日為準)

暑期精選可樂遊

休閒玩樂

各旅行團團費已包括司機及導遊小費、
冷氣旅遊巴士、
餐費及十萬元旅遊平安保險
旅行社牌照號碼：352932

又想增廣見聞

推介精品市集

讓你盡興而歸

活動編號：A25

名額：50名

費用：成人 會員\$128 非會員\$148

長者 會員\$118 非會員\$138

小童 會員\$108 非會員\$128

日期：2008年7月24日(星期四)

集合時間：上午9:00

集合地點：西營盤七號警署

行程：薰衣草香薰園(包入場費)

參觀可口可樂汽水廠

精美午餐 恆香製餅場

幸運抽獎 錦上路全新跳蚤市場

名額有限
報名從速

森城海鮮酒家海鮮餐菜譜

生果盆	絲苗白飯	田園靚油菜	蒜茸蒸茄子	翡翠鴛鴦片	玫瑰鼓油雞	橙花焗肉排	果皮蒸鮑魚	金粟燴蘇眉	白灼生海蝦球
-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

天下美食二天團

五代同堂宴

五代同堂宴
大戶人家私房菜
脆皮靚燒鴨
五代同堂湯
攪香黃魚嘴
和味炆豬手
竹笙扒菜膽
鐵板燒茄子
煎貴妃豆腐
金沙皇南瓜
炒農家時蔬
沙灣羅蔔糕
絲苗靚米飯
合時生果盤



廣州毋米粥

廣州毋米粥
水庫大頭臘魚
煎焗大魚頭腩
魚腸煎蛋角
小瓜炒上肉
醬爆靚豆角
秘制豬肉丸
爽滑鯪魚丸
走地雞
撈菜葉
煎雞餅
牛展、海蜆
博餐
炒陳村粉
三絲炒麵
薑蔥蛋炒飯



蔡瀾欽點【黃媽媽私房菜】

蔡瀾欽點
《黃媽媽私房菜》
補腦魚頭煲
八寶釀鰻魚
蜜味四杯雞
仙姑抱明月
家鄉靚扣肉
糖醋松子魚
家鄉釀三蔬
自家靚油菜
秘制蒜香骨
可口點心
適時生果

全程香港直巴
入住最新廣州
【歐亞大酒店】

輕鬆優閒 純粹遊玩 盡情吃喝

活動編號： 27

名額： 45 人

費用： 成人 會員 \$638 非會員 \$668

長者 會員 \$618 非會員 \$648

小童 會員 \$558 非會員 \$588 (9 歲以下不佔床)

日期： 2008 年 9 月 24 日(星期三) - 2008 年 9 月 25 日(星期四)

集合時間： 上午 7:00

集合地點： 西營盤七號警署

團費包括： 冷氣旅遊巴士、膳食、酒店、門票、領隊小費、十萬元平安保險(75 歲以上除外)。

行程： 第 1 天 香港集合出發

番禺南沙天后宮

寶墨新園

晚餐 廣州毋米粥

第 2 天 順德小周莊

午餐 黃媽媽私房菜

全程香港直巴

全程香港直巴(不用轉國內旅遊巴士)

午餐 五代同堂宴

番禺環球傢俱博覽城

入住酒店

逢簡水鄉

順德絲綢博物館

返回集合地點



2008 兒童多元智多FUN 暑期班



個人成長系列

藝術系列

學術系列

親子系列

活動系列



藝術系列

多元智能托管服務 (全日/半日)

編號	活動名稱	對象	日期	時間	堂數	小時	會員	非會員	活動內容	備註
C65	幼兒畫班	3-6 歲	24/7-28/8 (四)	09:00-10:00	6	6	\$240	\$260	運用鉛筆、粉彩、木顏色等工具，透過多元化的繪畫方式，以深入淺出的方法正確教授小朋友繪畫概念、手勢及技巧等等。	請自備畫簿及顏色筆
C66	兒童畫班	7-12 歲	24/7-28/8 (四)	10:00-11:00	6	6	\$240	\$260		
C67	DIY 手工製作班	3-7 歲	21/7-25/8 (一)	10:00-11:00	6	6	\$240	\$260	透過製作各類烈小手工，灌輸「廢物利用，愛惜地球」的環保意識。	材料費\$50
C68	硬筆、毛筆書法班	5-12 歲	22/7-26/8 (二)	14:00-15:00	6	6	\$240	\$260	(硬筆)美化字體，並學習成語；(毛筆)教授毛筆技巧、筆法、坐姿、臨摹碑帖。	
C69	生果籃製作班	6-14 歲	25/7-29/8 (五)	10:00-11:00	6	6	\$240	\$260	透過麵粉製作創作不同程度的精緻生果造型，從而發掘小朋友的創作潛能。	材料費\$50
C70	珠飾製作班	6-12 歲	21/7-25/8 (一)	14:00-15:00	6	6	\$240	\$260	以小珠子製作出之工藝品及飾物，結合創造力，並把它化作逗人喜愛的花藝擺設。	材料費\$50
C71	伶俐口才訓練班	6-12 歲	22/7-26/8 (二)	09:00-10:00	6	6	\$240	\$260	一個口齒伶俐的小朋友會予人活潑可愛，聰明動人的感覺。這些孩子都比較容易建立自信，而這份自信	材料費\$50

親子系列



編號	活動名稱	對象	日期	時間	堂數	小時	會員	非會員	活動內容	備註
C72	親子廚師班	家長及 5-14 歲	23/7 - 27/8 (三)	14:00-15:00	6	6	\$360	\$380	家長與子女一同製作食物，能嘗試自製精美食品，樂趣無窮！如：沙律潛艇、兔仔樂園等。	材料費\$60
C73	親子日文班	家長及 5-14 歲	24/7 - 28/8 (四)	14:00-15:00	6	6	\$360	\$380	本課程希望透過各種親子遊戲和歡唱，輕鬆自在地引導家長及兒童進入快樂的日語世界。	
C74	親子瑜珈班	家長及 5-14 歲	21/7-25/8 (一)	10:00-11:00	6	6	\$440	\$460	瑜珈運動可令身體放鬆、減輕壓力，亦可改善體內機能，強化肌肉，收緊線條，達到瘦身纖體的效果。	費用包括瑜珈墊、大毛巾及水果。

C75	親子生果 籃製作班	家長及 5-14 歲	25/7-29/8 (五)	14:00- 15:00	6	6	\$360	\$380	透過麵粉製作創作不同程度的 精緻生果造型,從而發掘小朋 友的創作潛能,及增加親子的 溝通機會。	材料費\$60
-----	--------------	---------------	------------------	-----------------	---	---	-------	-------	--	---------



學術系列

編號	活動名稱	對象	日期	時間	堂數	小節	會員	非會員	活動內容	備註
C76	兒童 英語拼音班	6-12 歲	25/7-29/8 (五)	09:00- 10:00	6	6	\$240	\$260	教授簡易的讀音方法為主,並強調 正確發音及語調,協助小朋友對語 音醒覺,提昇讀寫英語的基礎。	
C77	幼兒 英語拼音班	3-6 歲	25/7-29/8 (五)	10:00- 11:00	6	6	\$270	\$290		
C78	奧林匹克 數學訓練班	1-3 年級	19/7-30/8 (六)	09:00- 10:00	7	7	\$480	\$500	本課程有助兒童在學習階段中掌 握解決數學問題及增強記憶力等 技巧,更讓他們主動地學習數學和 靈活地思考。	已包習作費
C79	唱遊普通話班	5-12 歲	23/7-27/8 (三)	14:00- 15:00	6	6	\$240	\$260	以輕鬆手法透過唱遊活動教授普 通話詞語的正確發音及聲母韻母 系列。	
C80	兒童日文班	5-12 歲	24/7-28/8 (四)	09:00- 10:00	6	6	\$240	\$260	透過遊戲及活動,帶領小朋友學習 日語發音、簡單文法及會話;平假 名、漢語之寫法及一般日常用語 等。	
C81	幼兒 英語故事班	3-6 歲	21/7-25/8 (一)	09:00- 10:00	6	6	\$240	\$260	以生動英語講述有趣兒童故事,鼓 勵小朋友積極參與課堂活動,如角 色扮演、遊戲等。	
C82	幼兒劍橋英語 考試課程	K2-K3	17/7-28/8 (四)	14:00- 15:00	7	7	\$480	\$500	透過有趣而生動的教材及輕鬆活 動和遊戲,提高學童的聽、讀、寫、 講能力,經導師評審,可獲推薦參 加『劍橋小學英語考試』。	
C83	兒童劍橋英語 考試課程	1-3 年級	17/7-28/8 (四)	15:00- 16:00	7	7	\$480	\$500		
C84	弟子規	2-6 歲	22/7-26/8 (二)	09:00- 10:00	6	6	\$350	\$370	以唱遊形式輕鬆學習唐詩、論語、 千字文等並藉著古書的哲學對兒 童潛移默化,提高兒童對語文的敏 感度,培養他們的修養及氣質,幫 助打好語文基礎。	費用 已包括課本
C85	三字經	2-6 歲	25/7-29/8 (五)	09:00- 10:00	6	6	\$360	\$380		
C87	唐詩	7-12 歲	21/7-25/8 (一)	14:00- 15:00	6	6	\$300	\$320		
C88	兒童全腦英文 生字記憶訓練	7-11 歲	19/7-30/8 (六)	10:00- 11:00	7	7	\$480	\$500	提高兒童學習英文生字記憶力,協 助小朋友運用英文字詞能力。	已包習作費



活動系列

編號	活動名稱	對象	日期	時間	堂數	小節	會員	非會員	活動內容	備註
C89	小廚師班	6 歲 以上	23/7-27/8 (三)	10:00- 11:00	6	6	\$240	\$260	讓小朋友嘗試煮食之樂趣,如製作糯米 糍、沙律雞仔等,以增強兒童之靈活性 及創意,亦能從中體會「珍惜食物」。	材料費 \$60
C90	小小 科學家	5 歲 以上	22/7-26/8 (二)	10:00- 11:00	6	6	\$240	\$260	利用日常生活收集之材料,透過科學實 驗,教導小朋友科學知識,啟發思考。 如製作火山爆發、望遠鏡等。	材料費 \$20
C91	幼兒綜合 舞蹈班	3 歲 以上	23/7-27/8 (三)	09:00- 10:00	6	6	\$240	\$260	本課程教授多種舞蹈,訓練學生掌握 手、腰部及腳位的變化。透過音樂和動 作組合,引導學生懂得在跳舞時靈活地 運用手、眼、身和步伐的配合。	
C92	小小魔術 師	6 歲 以上	21/7-25/8 (一)	09:00- 10:00	6	6	\$240	\$260	由專業魔術師教授,利用不同道具學習 各類型小把戲及破解大型魔術方法。	



個人成長系列

編號	活動名稱	對象	日期	時間	堂數	小 時	會員	非 會員	活動內容	備註
C93	社交禮儀訓練班	3歲以上	25/7-29/8 (五)	14:00-15:00	6	6	\$240	\$260	透過遊戲和角色扮演讓孩子學習各項社交禮儀。課程包括：教導孩子在公眾場所應有的表現、餐桌禮儀及如何減少孩子在公眾場所做出不雅的行為等。	
C94	EQ 情緒訓練班	7-12歲	23/7-27/8 (三)	09:00-10:00	6	6	\$240	\$260	由專業社工帶領，讓小朋友透過多元智能認識自我價值，表達內心情緒，從而建立自信和友誼。	



多元智能托管系列

編號	活動名稱	對象	日期	時間	堂數	小 時	會員	非會員	活動內容	備註
C95	暑期多元智能托管服務(全日)	5-14歲	21/7-30/8 (一至五)	09:00-18:00	30天	270	\$2980	\$3000	每天設定學習時間表，令同學更有效地利用學習時間。內容包括暑期作業督導、中英數溫修、繪畫、手工藝、運動、小組遊戲及成長心理輔導等。	包午膳
C96	暑期多元智能托管服務(上午)	5-14歲	18/7-30/8 (一至五)	09:00-13:00	30天	120	\$1500	\$1520		
C97	暑期多元智能托管服務(下午)	5-14歲	18/7-30/8 (一至五)	13:00-17:00	30天	150	\$1980	\$2000		包午膳
C98	小學英文溫修計劃	小一至小六	4/8 - 29/8 (一、三、五)	15:00-17:00	12天	24	\$580	\$600	按成績分班，重溫過去學年的已有知識(特別是成績未如理想的同學)及預備新學年的課程(特別是成績優良的同學)，為新學年打好基礎。	
C99	小學數學溫修計劃	小一至小六	5/8 - 28/8 (二、四)	15:00-17:00	8天	16	\$380	\$400		



兒童課程系列

Happy Phonics 拼音班系列

以趣味教學方法，提升兒童朗讀英語的能力及自信，並建立英語拼讀之良好基礎。課堂應用遊戲加強小朋友的興趣並幫助記憶。認識發音器官，音階的組織及串字和詞組，既可學習音標，又可學習生字。

班別	日期	時間	星期	名額	對象	收費	備註
C100 初班 1	28/6/08-02/8/08	下午 2:00-3:00 (6 堂)	逢星期六	7	3歲或以上	\$290	
C101 初班 2	09/8/08-13/9/08	下午 2:00-3:00 (6 堂)	逢星期六	7	3歲或以上	\$290	必須修畢初班 1
C102 初班 3	12/7/08-16/8/08	下午 3:30-4:30 (7 堂)	逢星期六	7	3歲或以上	\$340	必須修畢初班 2
C103 初班 4	23/8/08-27/9/08	下午 3:30-4:30 (7 堂)	逢星期六	7	3歲或以上	\$340	必須修畢初班 3
C104 中班 1	28/6/08-02/8/08	下午 2:00-3:00 (6 堂)	逢星期六	7	小一至小三	\$320	
C105 中班 2	09/8/08-13/9/08	下午 2:00-3:00 (6 堂)	逢星期六	7	小一至小三	\$320	必須修畢中班 1
C106 高班 1	28/6/08-02/8/08	下午 3:30-4:30 (6 堂)	逢星期六	7	小四至小六	\$350	
C107 高班 2	09/8/08-28/6/08	下午 3:30-4:30 (6 堂)	逢星期六	7	小四至小六	\$350	必須修畢高班 1

開課入學面試班

以模擬、遊戲、實習的形式，讓兒童在愉快的氣氛中學習，輕鬆自在地應付入學面試。

班別	日期	時間	星期	名額	對象	收費	備註
C108A 班	19/7/08-09/8/08	上午 11:00-12:00 (4 堂)	逢星期六	7	適齡入學幼童	\$320	
C109B 班	11/7/08-01/8/08	下午 02:30-03:30 (4 堂)	逢星期六	7	適齡入學幼童	\$320	

兒童課程會員均可獲\$20折扣優惠

運動課程迎奧運



圓玄學院社會服務部

圓玄軒婦女中心



香港游泳學會

Hong Kong Swimming Academy

暑期游泳訓練證書班

課程：	初學自由式班	C112	17/7/08-02/8/08	逢星期二、四、六	上午 10:25-11:40	共 6 堂
	初學自由式班	C113	17/7/08-02/8/08	逢星期二、四、六	下午 02:00-03:15	共 6 堂
	初學自由式班	C114	17/7/08-02/8/08	逢星期二、四、六	下午 03:30-04:45	共 6 堂
	初學蛙式班	C115	08/8/08-25/8/08	逢星期二、四、六	上午 10:25-11:40	共 6 堂
	初學蛙式班	C116	08/8/08-25/8/08	逢星期二、四、六	下午 02:00-03:15	共 6 堂
	初學蛙式班	C117	08/8/08-25/8/08	逢星期二、四、六	下午 03:30-04:45	共 6 堂
	改良班	C118	08/8/08-25/8/08	逢星期二、四、六	上午 10:25-11:40	共 6 堂
	改良班	C119	08/8/08-25/8/08	逢星期二、四、六	下午 02:00-03:15	共 6 堂
	改良班	C120	08/8/08-25/8/08	逢星期二、四、六	下午 03:30-04:45	共 6 堂

費用：每名學費。會員\$450 非會員\$470 (學員須自備泳池入場費)
費用已包括泳鏡、泳帽、游泳安全保險、及畢業証書

跆拳道訓練證書班

課程編號：C121

課程內容：套拳，對拆，伸展動作，基本踢腿動作，體能鍛練，自由搏擊訓練，培養學員紀律及團體精神

日期：19/7/08-23/9/08 共 6 堂

時間：下午 6:00-7:30

費用：會員\$450 非會員\$470

姿采百貨

會員專享額外

9折 優惠

以服務大眾為軸心·集合婦女力量共同訂購以爭取更合理價格，令你享受購物新樂趣。

我們的貨品種類包括：

文具、玩具、日常用品、健康食品、運動用品等。



優惠按摩保健樂



請早預約!

正宗的手勢，正確的穴位，
才令您舒活根骨，疲勞盡消。

我們的技師受過本港認可機構訓練，及已考取資格。

而且態度誠懇，試過您就知安心又放心！

由 2008 年 6 月 7 日起，逢星期二、六 上午 09:30-下午 01:00

項目	時數	會員價	非會員價
頭、肩、頸按摩 一級技師	30 分鐘	HK\$45	HK\$50
頭、肩、頸按摩 二級技師	30 分鐘	HK\$30	HK\$40
腳底按摩 一級技師	45 分鐘	HK\$55	HK\$65
腳底按摩 二級技師	45 分鐘	HK\$35	HK\$45

頭、肩、頸按摩 優惠套票 10 次 \$450 (多送頭、肩、頸按摩優惠券 1 張)
腳底按摩 優惠套票 10 次 \$550 (多送腳底按摩優惠券 1 張)

成人畫班系列

素描畫班

學習掌握形體輪廓、明暗調子、結構比例、透視空間、素描寫生等技巧。

費用：(會員)\$450 (非會員)\$470 (已包括\$50 基本顏料及工具費用)

入讀條件：歡迎任何有興趣之人士參加 每班名額：10 人。

72 班：05/7/08-09/8/08 逢星期六 下午 02:30-04:00 共 6 堂

73 班：16/8/08-20/9/08 逢星期六 下午 02:30-04:00 共 6 堂



水彩畫班

透過靜態寫生、風景描繪，以掌握水彩特性，並學習調色運用、顏料配搭等。

費用：(會員)\$450 (非會員)\$470 (已包括\$50 基本顏料及工具費用)

入讀條件：歡迎任何有興趣之人士參加 每班名額：10 人。

74 班：15/8/08-19/9/08 逢星期五 晚上 07:30-09:00 共 6 堂

油畫班

透過靜態寫生、風景描繪，以掌握油畫特性，並學習調色運用、顏料配搭等。

費用：(會員)\$450 (非會員)\$470 (已包括\$50 基本顏料及工具費用)

入讀條件：歡迎任何有興趣之人士參加 每班名額：10 人。

76 班：03/7/08-06/8/08 逢星期三 下午 02:00-03:30 共 6 堂

77 班：13/8/08-17/9/08 逢星期三 下午 02:00-03:30 共 6 堂



報名及參加活動須知

繳款及退款

1. 本中心會員能享用會員價優惠，請於報名時出示有效之會員證
2. 已繳費的參加者，可於課程舉行前六個工作天或以前申請轉換課程/活動；如申請成功，參加者須付手續費十元。
3. 各參加者需留意課程/活動之舉行日期，本中心將不會作個別通知。如因個人理由而延誤上課日期，本中心恕不退款或補課。
4. 所有課程/活動若報名人數不足，本中心有權延期或取消該課程/活動。而參加者可於十二個工作天內憑收據申請退款。(退款不包括會員費及手續費)
5. 如因個人理由缺席或退出課堂/活動，本中心將不會安排退款。
6. 如因颱風或暴雨訊號而取消課程/活動，本中心將順延有關課程/活動，詳情請留意本中心公佈。
7. 所有收費均以港幣計算，交款須為現金或支票繳付。(抬頭：圓玄學院社會服務部)
8. 以上內容只供參考之用，如有任何更改，以本中心接待處資料為準，恕不另行通知。

注意事項

1. 各課程/活動只供已報名之參加者，名額不得轉讓。
2. 參加者需於第一堂時帶備活動收據，以便本中心職員核對。參加者需保留有關收據，直至課程完結。
3. 參加者需小心保管私人財物，如有遺失，本中心恕不負責。
4. 如參加者不小心損壞本中心器材或物品，請即知會本中心職員，本中心有權保留合理賠償權利。
5. 如參加者需更改個人資料，請與本中心職員聯絡。
6. 各課程/活動只供已報名之參加者，名額不得轉讓。
7. 參加者需於第一堂時帶備活動收據，以便本中心職員核對。參加者需保留有關收據，直至課程完結。
8. 參加者需小心保管私人財物，如有遺失，本中心恕不負責。
9. 如參加者不小心損壞本中心器材或物品，請即知會本中心職員，本中心有權保留合理賠償權利。
10. 如參加者需更改個人資料，請與本中心職員聯絡。

意見及申訴

參加者如欲對本中心提供意見，歡迎透過以下途徑：

活動意見檢討表、意見箱、致函予本中心或致電 2559-8472 與中心職員聯絡。

場地租用

每小時 **\$40** 起

承接各類場地租用，包括：活動室、電腦室、禮堂、舞蹈及運動場地、商品展覽、社團會議、生日派對等。

本中心備有各款大小場地，可供多種不同用途使用。

由 6 人至可容 60 人的個別房間，配合各種不同活動。

詳情請與本中心職員查詢。

fresland foods
菲仕蘭(香港)有限公司

鈣美健 高鈣奶粉 提供 **免費骨質密度測試**



為響應世界骨質疏亡，增加大家對骨質疏鬆症的認識及關注，鈣美健高鈣低脂奶粉 特為圓玄軒婦女中心的長者會員提供 **免費超聲波骨質密度測試** (名額 60 名)，同場更有鈣美健高鈣早餐/茶點供應，透過日常簡單高鈣飲食，長者已可獲得足夠鈣質以強健骨骼；即場更會安排鈣美健高鈣低脂奶粉特價發售。

名額有限 請早預約！

盈康 50+歲

100%天然乳鈣質
香濃滋味 唯有鈣美健



✧ 下午 1:00-2:00 爲午膳時間；下午 5:00-6:00 爲晚膳時間，中心不作開放