

優閒生活

消閒・活動・資訊

VOL. 2

全新

第2號

免費贈閱

2009年9月-12月

2人腳底按摩只需\$98?
全新豪玩旅遊精選
肇興・惠東・佛崗・紫金

MAGGIE美甲課題
茶の氣瑜伽
Clear & Wellness

拍手大笑的驚人力量
2010庚寅年太歲講座
兒童興趣班大巡禮

CONTENTS

02	目錄 優質生活百貨
03	優惠按摩保健網
04	Clear & Wellness 美麗內外全面體優質人生講座
05	冰皮月餅製作班 成人編織課程系列
06	運動課程系列
07	養生瑜伽 茶の氣瑜伽
08	2010 庚寅年太歲講座 玄空飛星風水初班
09	健康講座 中醫義診
10	拍手大笑的驚人力量 趣味口風琴・口琴・牧童笛班
11	Maggie 美甲課題 馬賽克工藝製作班
12-13	僱員再培訓課程
14-15	2009 兒童興趣班大巡禮
16-17	Happy holiday 純玩旅遊精選
18	Happy holiday 超值旅遊精選
19	學校支援服務

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

1. 個人會員：港幣\$20 一年
2. 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

1. 報名參加活動或班組時請出示會員證。
2. 會員須遵守服務規則及聽從中心職員的勸喻。
3. 會員證不得轉讓他人。

續會方法

1. 每年續會一次，會籍有效期為一年。
2. 補領會員證每張二十元。
3. 交款須為現金或支票繳付。（抬頭：圓玄學院社會服務部）

鈺龍 精選保健湯包系列

一律九折



漁人金絲 萬應膏



原價 \$20

現售 \$8

Jim Beam 型格便裝袋

特價
\$28



圓玄軒婦女中心 Yuen Yuen Yarrow Yeeam Women Centre 圓玄新社區服務中心 YLEARN Yarrow Yeeam Centre



優質生活百貨

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：健康食品、文具、玩具、日常用品、運動用品等。



逢星期一至五 [\$98]
2 人同行 合共收費

絕對超值! FOOT MASSAGE

45分鐘完美鬆弛腳部每個部位

優惠

按摩保健樂

平均每位只需\$49

逢星期五
西營盤服務至
晚上10:00

價格相宜

以優惠價錢，提供優質服務

Refresh
鬆弛神經

質素保證

技師均通過嚴格考核，服務質素有保證

Recharge
消除疲勞

Relax
舒緩壓力

保證足鐘



服務項目	時數	會員價	非會員價	10次套票	2人同行*
全身推拿 按摩	60 分鐘	\$ 110	\$ 120	\$ 1050	\$ 188
腳底 按摩	45 分鐘	\$ 68	\$ 78	\$ 650	\$ 98
頭、肩、頸 按摩	30 分鐘	\$ 48	\$ 58	\$ 460	\$ 82

*2 人同行需 2 人均為本中心之會員並同時消費，不可與其他優惠共同使用，此優惠有效期至 2009 年 10 月 30 日止。

圓玄軒婦女中心

星期一至六 上午 09:30-晚上 08:00

西營盤西邊街 36 號 A 西區社區中心 2 樓

查詢及預約：2559 8472

圓玄軒兒童教育中心

星期一至五 上午 10:30-晚上 07:00

星期六 上午 09:30-下午 05:00

旺角洗衣街 22 號漢文師範同學會地下

查詢及預約：2770 4966

BEAUTY **美麗新體驗**
CLEAR & WELLNESS

圓玄軒婦女中心

Clear & Wellness

星期六 中午 12:00-晚上 8:00 (公眾假期除外)

香港西營盤西邊街 36 號 A 西區社區中心 2 樓

查詢電話: 2559 8472

為了能提供更好的服務
請先來電預約

Saturday
My Beautiful Day

絕非一般貨色
令您靚得出色

美麗內外全面體

追求美麗人生·當然需要心靈健康·均衡飲食·強壯身體並保持體態。

本中心於 2009 年 10 月 17 日星期六下午 3:00-4:00 舉辦「美麗內外全面體」優質人生講座·介時由專業瑜伽運動導師及美容顧問為你講解保持身心美麗的正确方法·認識自我需要·分享美麗箇中心得。

名額有限 請早報名

WELLNESS 線條改善按摩

- 人手護理表層及深層筋膜
- 矯正肌肉不平均的位置
- 改善線條效果

非會員價 \$428

會員價 \$380



NEW! EAR 耳燭舒緩瘦面療程

- 鬆弛神經
- 改善偏頭痛
- 清除耳內細菌
- 令血液循環通暢
- 改善水腫
- 舒緩頭痛壓力
- 瘦臉型、踢走包包面

非會員價 \$328

會員價 \$288



CLEAR 針清修眉肩頸按摩

- 深層清潔
- 清理黑頭暗瘡
- 皮膚護理
- 滋潤面膜
- 精修眉型
- 肩頸按摩



非會員價 \$228

會員價 \$198

NEW! LYMPH 淋巴引流按摩

- 幫助淋巴液循環
- 有效排出毒素
- 增進人體免疫系統
- 舒緩壓力

非會員價 \$228

會員價 \$300

優質人生
講座

憑此券首次惠顧
WELLNESS 服務·均可
獲\$30 折扣優惠

\$30

(影印本恕不受理)

憑此券首次惠顧
CLEAR·EAR 或 LYMPH
服務·均可獲\$20 折
扣優惠

\$20

(影印本恕不受理)



中秋佳節為家人親自製作芒果·綠茶·香芋·朱古力等多款口味冰皮月餅，精心美意，倍感溫馨。

A 班 9月19日 星期六 下午2:30-4:00

B 班 9月23日 星期三 下午2:30-4:00

會員：\$80 非會員：\$100

親子會員：\$120 (其中一位需12歲或以上)

名額：20位 額滿即止

備註：自備圍裙、食物盒。

冰皮月餅製作班

中秋節
快樂!



· 成人編織課程系列 ·

NEW!

可愛公仔鉤織編

A 班-\$300 4堂 逢星期三，上午10:00-11:30

B 班-\$300 4堂 逢星期四，下午02:30-04:00

*學員需自備織針上課 (包材料)

嬰兒帽及鞋仔鉤織編

逢星期三，上午10:00-11:30 \$300 4堂

*學員需自備織針上課 (包材料)



課程內容:-

- 教授鉤針基本針法
- 鉤針與線之拿法
- 豎立起
- 鎖針、短針
- 圓形編及環編
- 閱讀編織圖

- 平編的起針
- 加針、減針
- 縫合技巧

不織布蛋糕編

逢星期四，上午10:00-11:30 \$280 4堂

教授縫紉技巧，針法，解讀製作圖 (包材料)



SPORT

運動課程系列

普拉提課程

PILATES

在墊上進行的普拉提動作適合任何年齡人士參加，無論是上班族、婦女、退休人士都甚為合適。參與其中可明白怎樣正確及有效地運用肌肉，保持身體姿勢、身體協調及平衡。至於集中的腰腹背部鍛鍊、腿臀肌肉的運動，有助改善體態、塑造身體線條，能達到修身纖體效果。

西營盤

逢星期四 上午 10:00-11:00 *

*公眾假期將暫停班組活動

4堂

\$240



纖體瑜伽班

YOGA

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。

西營盤

逢星期一 晚上 07:30-08:30 *

逢星期二 早上 09:30-10:30 *

*公眾假期將暫停班組活動

潔淨心靈 活力無限。

6堂

\$240



太極氣功班

TAIJI

輕鬆導引養生功・舒筋壯骨功・
八段錦・太極操

輕鬆易學導引養生功，舒展筋骨，
促使週身血液循環。疏導臟腑氣機，
動作舒展、柔和、緩慢、圓活。
促使經絡，氣血和調，臟腑陰陽平衡。
心肺氣機平和，神經系統寧靜等。

4堂

\$150

西營盤

逢星期六 上午 10:30-12:00 *

*公眾假期將暫停班組活動



輕鬆集體舞蹈班

GROUP DANCING

教授輕鬆簡易舞步為主，配合基礎熱身訓練，能改善體態，提昇身體柔軟度及自信心，使之舞出健康人生。
課程包括：民族舞、爵士舞、排排舞等。

服 飾：以舒適為主

年 齡：不限

西營盤

逢星期二 上午 10:30-12:00 *

*公眾假期將暫停班組活動

4堂

\$80



養生 瑜伽

養生
之道

能使身體健康、延緩老化、放鬆心情、
減低壓力、排除毒素、增長智慧！

它會產生許多不可思議身體內在的變化，
當身心進入止、定的寂靜境界時，
自然心平定安穩。

而身體中的負面能量、
不良的分泌與疾病產生的原因、
疾病的現象，都會停止作用。

我們的身心自然能快速恢復健康、
身心平衡、增強體內免疫能力、
達到長春自在的力量。

60歲
以上人士
免費

適合任何年齡人士參加者 (小孩啟發智慧、青年保青春活力、老年延年益壽)

養生瑜伽

星期一 早上 09:30-10:30 (免費) 60 歲或以上人士

星期一 早上 10:45-11:45 適合任何年齡人士

全期 10 堂 \$500 (自備坐墊)

報名處 圓玄軒婦女中心
春秋書樓

西營盤西邊街 36 號 A 西區社區中心 2 樓

中環砵甸乍街 30 號 3 字樓 302 室

歡迎預約或組團私人教授

Tel : 2559 8472

Tel : 2869 0618

<http://teayoga.diytrade.com>



茶の氣瑜伽

集合了中國文化與
印度瑜伽箇中精髓

益處： 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

茶の氣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，
茶の氣可幫助呼吸道暢通，增加濕度。

茶熏得氣 身心自在
瑜伽冥想 淨化心靈

- 緩解工作疲勞
- 修養身心
- 開發智慧的養生新法
- 精神意識的訓練
- 身體姿勢和精神冥想並重
才能達到養身之道
- 身、氣、心，三位一體的傳統瑜伽
- 健康、美麗、高雅、智慧
這是茶の氣瑜伽所要塑造的人生
- 從感官物質世界轉移到靈性的內在專注
- 透過體位法、加速新陳代謝、
促進血液循環、
減少脂肪積聚使體形更為緊湊、健美

茶の氣瑜伽

星期三 早上 09:30-10:45

星期三 晚上 07:45-9:00

星期五 晚上 07:15-08:30

星期五 晚上 08:45-10:00

全期 10 堂 \$550

茶包 \$8 (全期) 茶碗 \$5 (自備毛巾)



圓方風水命理學會

2010年(庚寅年)太歲講座



中國民間認為，每年上蒼都會位派一位神明，來掌管當年人間禍福，這位神明便是「值年太歲」，假如所屬生肖沖犯了「值年太歲」便是「犯太歲」了。據稱，犯太歲者會流年不利，諸事不順。為求能夠化解，一般人都會在年頭，到供奉太歲的廟宇，參拜祈福，以求順利平安。

為推廣正統的中華玄學文化，本中心將聯同「圓方風水命理學會」舉辦 2010 年(庚寅年)太歲講座。「圓方風水命理學會」一直以研究及發揚「正統風水玄學」為目標，並致力提倡風水在社會上的應用。是次講座主要會介紹坊間拜太歲的方法，並從風俗習慣及玄學風水兩個範疇，分別講解自身及風水上的犯太歲，如何化解犯太歲等，歡迎有興趣的人士報名參與。

日期：2009 年 9 月 16 日 星期三

時間：晚上 7:00-8:00

地點：西營盤西區社區中心 2 樓

名額：15 名

費用：會員(費用全免) 非會員 \$20

登記熱線：2559 8472



圓方風水命理學會 玄空飛星風水初班



風水又稱堪輿，在我國歷史中源遠流長，由於古代的風水術，都是帝王所御用的，故此民間根本難以接觸，時至今日，這個資訊發達的年代，運用風水的層面變得更為廣泛，市民能夠接觸風水的機會增加，對風水的認識亦似乎不斷豐富，可是從部分傳媒及受訪的風水師吹捧之下，風水變得古怪迷信，當中牽涉到多少的真偽，一般市民卻是難以分辨。

「玄空飛星」是近年在東南亞非常流行的一門風水學問。「玄空飛星風水」是以不同時間的飛星組合來推斷吉凶，並以適時佈局，達至趨吉避凶的效用。本課程主要教授「玄空飛星」的基礎知識，如何運用飛星效應識設置室內佈局，計算家居流年運程等...

- 風水基本概念 (一般坊間風水佈局錯與對)
- 玄空飛星的排盤方法 (上)
- 玄空飛星的排盤方法 (下)
- 三元九運對風水的影響
- 流年風水對宅運的影響 流年風水佈局基本法
- 陰陽二宅的定坐立向
- 使用羅盤的正確方法
- 何謂入囚
- 何謂化囚
- 正確的文昌位及財位
- 化煞方法及應用
- 巒頭的基本概念

日期：逢星期二晚上 7:30-9:00 (全期 18 小時)

12課

\$480

中醫健康講座 糖尿病預防講座

日期：2009年9月15日 星期二 下午2:30-3:30

地點：西營盤西區社區中心2樓

費用：會員（費用全免）非會員 \$20 請早登記

糖尿病主人翁：遺傳 肥胖 曾經生產過重嬰兒的母親 年齡超過四十歲以上
糖尿病成因探討

誰易得糖尿病

1. 家族有得糖尿病的人
研究指出，糖尿病人的家屬罹患糖尿病的機會比一般人高出5倍以上。
2. 上了年紀的中、老年人
40歲以後，100人中約有10人會罹患糖尿病，因此步入中前後應特別留意。
3. 體型肥胖的人
糖尿病的初發病例中約有60%是肥胖的人。

高血壓與健康講座

日期：2009年11月11日 星期三 下午2:30-3:30

地點：西營盤西區社區中心2樓

費用：會員（費用全免）非會員 \$20 請早登記

什麼是高血壓

高血壓是指動脈血壓持續偏高，懷疑有高血壓時，需另行監測二次以上，不同時間內測得的血壓都有升高時，才能夠診斷為高血壓。

1. 定期量血壓，隨時注意血壓之變化，至少兩星期一次最好於早上起床空腹且心情放鬆時測量。
2. 避免遺傳：應考慮優生結婚。
3. 凡事勿過：對於飲食、煙、酒、茶、咖啡等刺激物都應節制，避免身體過勞，運動過度及精神緊張。
4. 養成良好的生活習慣，要有充份的睡眠與休息，每日排便，預防便秘，三餐定食定量，勿暴飲暴食，保持營養之均衡。
5. 勵行飲食的治療，戒煙、戒酒，限制茶、咖啡之飲用，養成淡食習慣，少食過咸之食物，少吃油膩、脂肪，膽固醇高之食物，多吃新鮮之蔬菜、水果。
6. 避免用太冷，太熱的水洗澡或浸浴。
7. 配合良好之娛樂，保持精神之輕鬆愉快，避免精神緊張，生氣，憂慮或過度興奮。
8. 保持理想體重，過胖者應減輕體重。

中醫義診

會員尊享

費用全免

每次15位（請先登記）

服務內容：

由香港註冊中醫師註診，各種痛症、頸肩痛、腰背痛、膝關節痛、失眠、胃脹痛、頭暈、皮膚病、暗瘡等均可透過中醫方法來減輕或治理。

其他服務：

診症、中草藥及顆粒沖劑、針灸、照燈推拿、敷藥（酒）

9月18日

全新啟動

西營盤

逢星期五 下午

02:30-05:00*

*如有更改請留意公告



齊齊發現「不需理由的笑」引發驚人能量和奧妙！

開懷大笑一向被視為強身健體的良方妙藥，而最近科學家又發現，大笑是保持身材苗條的最佳方法。據德國研究人員表示，大笑1分鐘相當於運動了45分鐘，可令你容光煥發。德國柏林大學笑容學教授解釋道：「大笑對身體會有80組肌肉抽動，是一種非常健康和有益的運動。」



拍拍手、笑笑口雖然是人類的本能！
是近年全球重新發現的超級養生智慧習慣、是豐盛人生的武器、
全人發展的捷徑、一個學校沒有的教材學問、
人人必須由淺入深學習的求生技能！

「拍手大笑的驚人力量」工作坊

圖玄軒婦女中心（西營盤） 超級寶寶母嬰健康集團（旺角）
星期六 下午2:30 - 4:00 星期三 晚上7:00 - 8:30
電話：2559 8472 電話：2770 4977
課程費用：\$120.00 [2 人同行優惠 - 每位\$100.00]

成長的天空 開啟潛能的新領域

趣味口琴・口風琴・牧童笛班

10課 \$800



我們即將推出一系列口琴、口風琴及牧童笛課程，輕巧的樂器，優美的旋律，用趣味的教學，讓學生能抒緩平時功課及考試的壓力，也能掌握各樣吹奏技巧，學習音樂節奏，啟發他們新的潛能。

然而，課程開辦人張家誠先生曾擔任於無線電視劇集「西關大少」、「非常外父」口琴配音，有二十多年教授口風琴、牧童笛、口琴經驗，帶領學生遠赴東南亞不同地方參與表演及進行比賽，希望今次課程能夠幫助到您們，啟發新的音樂潛能。請湧躍報名！



	圖玄軒婦女中心(西營盤)	超級寶寶母嬰健康集團(旺角)
牧童笛	星期六 下午 04:00-04:45	星期六 上午 11:15-12:00
口琴	星期六 下午 04:50-05:35	星期六 下午 12:05-12:50
口風琴	星期六 下午 05:40-06:25	星期六 下午 12:55-01:40
	電話：2559 8472	電話：2770 4977

NEW!

Maggie美甲課題

美甲導師
Maggie Tam
策劃教授

課程內容

- 認識指甲結構
- 修剪死皮
- 法式指甲
- 水染指甲
- 甲形修護技巧
- 指甲拋光
- 塗擦技巧
- 彩繪

費用：會員 \$350 非會員 \$380
日期：A 班 逢星期三 下午 3:00-4:15
B 班 逢星期四 晚上 7:30-8:45

全期4課

贈

上課所需材料

專業修甲用品1套



Nails



馬賽克工藝製作班

讓學員可發揮創意，製作出具個人風格的馬賽克擺設。

製作品包括： 相架，門牌，信插，飾物盒

-色彩的搭配

-運用不同材料組合圖案，如：磁磚、玻璃、珠仔等

費用：\$400(包上課所需材料) 4 堂 逢星期 2，上午 10:30-12:00



場地租用

每小時

\$40 起

圓玄軒婦女中心 · 圓玄軒兒童教育中心

備有各款大小場地，供會員作多種不同用途租用，

由 6 人至可容 60 人的個別房間，配合各種不同活動。

用途包括： 活動室、音樂室、禮堂、舞蹈及運動場地、
商品展覽、社團會議、私人聚會、生日派對等。
詳情請與本中心職員查詢。



ERB 僱員再培訓局已擴大服務對象至涵蓋 15 歲或以上、具副學位或以下教育程度的人士；為配合不同服務對象及市場需求，現提供更多具事業前景的課程，涵蓋主要行業。所有就業掛鈎課程同時引入「個人素養」及「求職技巧」兩項全新內容，重點包括工作態度、溝通技巧、情緒管理、時間管理、創新思維、團隊精神及應變技巧等通才訓練，全面提升學員的競爭力。

報名及上課地點：西營盤西邊街36號A西區社區中心2樓 查詢請電：2559 8479

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

免費課程
且有津貼

出席率達80%以上可獲津貼

·熱門課程·

免費就業
轉介服務

標準保安及物業管理證書課程 KA010DR

須年滿 18 歲或以上；及具小六學歷程度，須符合發牌要求的人士。
(一般要求無犯罪紀錄，發牌部門亦會按個別申請人的情況考慮。)

訓練期：12 天全日及 8 天半日 (128 小時)

課程內容：保安及管理員的工作、職責，巡邏及甄別訪客程序，法律責任及有關法例的認識，防火及處理緊急事故訓練，職業安全，認識一般保安系統及器材的基本操作，認識與工作崗位有關的文件類別，用途、收發及工作記錄，認識一般證件(如住戶証、裝修証等)申請，顧客服務技巧，基本電腦操作，應用英語及普通話，個人素養及求職技巧。



課餘託管導師證書課程 KA044DS

·熱門課程·

具中五學歷程度；及具良好中文及英文溝通能力。

訓練期：11 天全日及 8 天半日 (120 小時)

課程內容：課餘託管導師的責任及角色，兒童心理、生理發展，處理兒童情緒及輔導方法，與有自閉症及學習障礙的兒童相處技巧，兒童活動的安全守則，課室秩序及管理技巧，基本的教學/功課輔導技巧，籌備及舉行小組活動的技巧，兒童營養知識及均衡飲食，急救常識，個人素養及求職技巧。



免費就業
轉介服務



陪月員證書課程 KA032DR

·熱門課程·

具中一學歷程度；及能閱讀一般中文；及具良好理解能力；及懂基本烹飪技巧；及須為法例(幼兒服務條例 15A 條)規定的可擔任幼兒托管人士；及未曾修讀本局的任何「陪月服務」或「陪月及嬰幼兒照顧」等類型的家務助理單元、嬰幼兒照顧員證書課程或相關就業掛鈎課程。

訓練期：12 天全日及 8 天半日 (128 小時)

課程內容：產前準備，產後護理，產婦心理特性，產婦坐月食療，禮節習俗，認識嬰幼兒發展，初生嬰兒餵食技巧，個人素養及求職技巧。

免費就業
轉介服務

報名及上課地點：西營盤西邊街36號A西區社區中心2樓

查詢請電：2559 8479

職業語文應用課程

上課時間：09:30-12:30 / 14:00-17:00 / 19:00-22:00

失業或月入低於

\$7,000

可申請

申請者月入

\$7,001-\$15,000

繳交資助學費

申請者月入

\$15,000 或以上

繳交資助學費

常用基本英語單元證書課程

KA026EG

豁免學費

\$675

\$2,250

訓練期：20 堂 (60 小時)

基礎英語單元證書課程

KA011HG / KA016EG

豁免學費

\$525

\$1,750

訓練期：15 堂 (45 小時)

職業英語(聽力及會話)單元證書課程 I

KA012HG / KA017EG

豁免學費

\$675

\$2,250

訓練期：20 堂 (60 小時)

職業英語(聽力及會話)單元證書課程 II

KA018EG

豁免學費

\$675

\$2,250

訓練期：20 堂 (60 小時)

職業英語(閱讀及寫作)單元證書課程 I

KA013HG / KA019EG

豁免學費

\$675

\$2,250

訓練期：20 堂 (60 小時)

職業英語(閱讀及寫作)單元證書課程 II

KA020EG

豁免學費

\$675

\$2,250

訓練期：20 堂 (60 小時)

商業中文寫作單元證書課程 I

KA014HG / KA021EG

豁免學費

\$525

\$1,750

訓練期：15 堂 (45 小時)

商業中文寫作單元證書課程 II

KA015HG / KA022EG

豁免學費

\$525

\$1,750

訓練期：15 堂 (45 小時)

葵涌居民協會 委任培訓中心

課程查詢電話：2780 9293

就業掛鈎課程

- 初級簿記證書課程 KA019DR
- 初級行政助理證書課程 KA018DR
- 辦公室技術支援人員證書課程 KA042DS
- 高級保安及物業管理證書課程 KA012DR
- 初級美容師證書課程 KA045DS
- 保健按摩證書課程 KA040DR
- 按摩手法實操補充單元證書課程 KA041DS
- 保健按摩業自僱創業單元證書課程 KA039DS

- 旅遊顧問證書課程 KA048DS
- 酒店房務員證書課程 KA034DR
- 酒店公眾地方清潔員證書課程 KA035DR
- 家居長者照顧員證書課程 KA031DR
- 嬰幼兒照顧員證書課程 KA030DR
- 起居照顧員證書課程 KA033DR
- 家務助理證書課程 KA011DR



資訊科技應用課程

- 基本電腦概念和鍵盤操作單元證書課程
- 互聯網應用單元證書課程
- 試算表單元證書課程
- 試算表單元進階證書課程
- 電腦硬件裝嵌單元證書課程
- 電腦操作系統單元證書課程
- 倉頡輸入法單元證書課程
- 文書處理單元證書課程
- 文書處理進階單元證書課程
- 演示軟件應用單元證書課程
- 網絡系統保安及防火牆單元證書課程
- Module Certificate in Employment Set Sail

2009 兒童興趣班 大巡禮



參加3個班組
或以上可獲
9折優惠

ENGLISH PLAYGROUP

3-6 歲

西營盤 (A 班) 星期一 上午 10:00-11:00

西營盤 (B 班) 星期五 下午 02:15-03:15

西營盤 (C 班) 星期六 上午 09:15-10:15

旺角 (A 班) 星期二 下午 05:00-06:00

旺角 (B 班) 星期四 下午 05:00-06:00

旺角 (C 班) 星期六 下午 05:00-06:00

2 位或以上歡迎自訂上課時間



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，在學前或幼稚園學生於升小前作好準備，提高英語及學習條件，令幼童於愉快的學習環境，增強應付入讀的競爭力。

4 sessions

\$480

幼兒英語故事班

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，藉此培養兒童對英語興趣，提升語言和語文技巧。本課程由外籍導師主理。

西營盤 (星期六) 上午 10:30-11:30

旺角 (星期一) 上午 10:30-11:30

旺角 (星期六) 下午 02:00-03:00

3-6 歲 全期 8 課 月費 \$520

兒童普通話訓練課程

透過以暢談、遊戲的形式，讓兒童在輕鬆愉快的氣氛中學習普通話，以教授詞語的正確發音及聲母、韻母的讀音及拼音法，令小朋友對注音法有更深認識。本課程附設英語教學班，歡迎查詢。

西營盤 (星期六) 下午 02:30-3:30

西營盤 (星期六) 下午 04:00-5:00

旺角 (星期二) 下午 02:30-03:30

5 歲或以上 全期 12 課 月費 \$480

兒童才藝舞劇組

建立兒童自信、合群、團結力量，透過歌唱、舞蹈、話劇形式，讓兒童盡展所長，並從中學到人生道理，言語表達，創作能力，互助互愛，發揮合作精神，是小朋友於課餘的健康活動之選。

舞劇組將不定期作各類型場合表演。

西營盤 (星期六) 上午 10:30-12:00

旺角 (星期六) 下午 02:30-04:00

4 歲或以上 月費 \$320

幼兒弟子規

3-6 歲

西營盤 (A 班) 星期六 上午 10:30-11:15

旺角 (A 班) 星期一 下午 05:30-06:15

旺角 (B 班) 星期五 上午 10:00-10:45

2 位或以上歡迎自訂上課時間

幼兒三字經

3-6 歲

西營盤 (A 班) 星期六 上午 09:30-10:15

旺角 (A 班) 星期二 下午 10:45-11:30

旺角 (B 班) 星期三 上午 10:00-10:45

2 位或以上歡迎自訂上課時間

提高兒童對文學及普通話的興趣

輕鬆唱遊形式如遊戲、音樂、小老師表演等，趣味與學習兼備，從而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。



4堂

\$380

2009 兒童興趣班 大巡禮



參加3個班組
或以上可獲
9折優惠

兒童功課輔導班

小一至小六

逢星期一至五 (公眾假期除外)

下午 03:30 - 下午 06:30 月費: \$720

輔導各科功課、核對家課、

溫習默書及測驗考試，更可額外提供補充練習。

認可經驗導師主理

信心可靠

平均每小時只需\$12

**新學期！
新準備！**



兒童多元美勞班

運用水彩、粉彩、木顏色筆、油彩、畫紙、紙黏土、木材、布料等等。每次用不同的材料，以不同的題目，發揮小朋友的創意與幻想力，做出各式各樣，令您意想不到，得意可愛的美勞作品。讓小朋友更容易去吸收學到的藝術知識，培養對繪畫及勞作的興趣，每期教授內容不同。

西營盤 (星期六) 下午 02:00-04:00

旺角 (星期六) 下午 03:00-05:00

5-8 歲 全期 6 課 全期 \$630

幼兒水彩畫班

運用水彩、鉛筆等工具，以深入淺出的方法正確教授小朋友繪畫的概念，例如對顏色辨別，勾畫物體輪廓、手勢等等。在一個互動、氣氛歡愉及優良的環境中學習，讓小朋友更容易去吸收到藝術知識及培養對繪畫興趣。每期教授不同內容。

西營盤 (星期六) 下午 04:00-5:00

旺角 (星期三) 下午 04:00-05:00

3-6 歲 全期 6 課 月費 \$320

兒童硬筆書法班

透過教授正確的中文書寫技巧，讓小朋友從少學習書法的重要性，學習耐性和集中力，改正姿勢、筆順、美觀等。

西營盤 (星期六) 下午 02:00-03:00

旺角 (星期六) 下午 09:00-10:00

4 歲或以上 全期 4 課 \$320

ENGLISH GRAMMER

溫習英文文法，以輕鬆互動的形式讓學生透徹理解文法。包括：詞類、時態、基本句型、句子種類及結構，為學習打好基礎。

西營盤 (星期六) 下午 03:00-04:00

旺角 (星期六) 下午 05:00-06:00

4 歲或以上 全期 4 課 \$360

手製香皂興趣班

香皂除了可以當作擺設，也可以用來沐浴；用自己製作的香皂沐浴，滿足感絕對滿分。特別為小朋友設計的創意手製香皂班，讓小朋友了解手製香皂對環保好處，更可訓練兒童對色彩的美感和創意及享受到製皂的樂趣，完成品可送給親友長輩的禮物。內容包括：**水晶皂 幻彩果凍杯** 製作別出心裁的幻彩果凍杯！

西營盤 (星期六) 下午 05:00-06:00

旺角 (星期六) 下午 04:00-05:00

5 歲以上 全期 2 課 \$150

兒童紙黏土製作班

利用紙黏土製作各種可愛、得意有趣的仿真物品，啟發小朋友的幻想力，藝術感，專注力，培養耐性及手部協調。

西營盤 (星期六) 下午 05:00-06:00

旺角 (星期六) 下午 02:00-03:00

4-8 歲 全期 4 課 全期 \$320



尚有其他課程

歡迎查詢

國際超6星級 ★★★★★★

肇慶奧威斯酒店豪華二天團

全程香港直巴

日期：2009年10月20日(星期二) - 21日(星期三)

集合時間：上午 7:00

名額：45 名

集合地點：西營盤七號警署

費用：成人 會員 \$1038 非會員 \$1068

長者 會員 \$1008 非會員 \$1038

小孩 會員 \$698 非會員 \$728 (9歲以下不佔床)

團費包括：行程內之交通費、膳食、酒店、門票、小費、
十萬元平安保險(85歲以上之長者除外)



令你意想不到的...

超豪華享受

重點推介



- 第1天 香港・四會・【古法造紙廠】：參觀人手造紙過程・
午餐：【西江河鮮風味宴】・千年古剎《梅庵》・
宋代古城牆・肇慶・入住【奧威斯酒店】園景房
(湖景房每位另加\$60/人)・晚餐：酒店內品嚐自助晚餐
- 第2天 酒店早餐・享受酒店設施(自備泳衣暢泳或自費溫泉)・
體驗皇家貴族生活・午餐：【冰花燉燕窩風味宴】・
【肇慶裹蒸粽作坊】・高要・葛神算奇村【明朝八卦村】・
晚餐：聚緣風味宴・



惠東雙月灣天下美景二天團

全新行程

- 第1天 香港・惠東平海・午餐：平海古城風味宴・【平海古城】・【港口市集】・
【雙月灣】(團友可攜帶足球、排球、沙灘球、拔河繩等、於沙灘娛樂)・
晚餐：雙月灣海鮮風味宴・沙灘卡拉OK【篝火晚會】・燃放孔明燈(包費用)・
入住惠東雙月灣海景雙人房

- 第2天 中式早餐・【雙月灣觀景台】可登上觀景台鳥瞰雙月灣全景・
【乘船出海觀光1小時，撒網捕魚所得歸遊客，加工費用自理】・
精美午餐：巽寮灣風味宴・【巽寮灣海濱旅遊區】沿海岸公路
觀賞“金海翡翠”“美女照鏡”“天后紅樹林”等景觀・
【海源漁產海味特產店】・晚餐：深圳風味宴・返回集合點

全程
香港直巴



日期：2009年9月26日(星期六) - 27日(星期日)

集合時間：上午 7:00

名額：45 名

集合地點：西營盤七號警署

費用：成人 會員 \$758 非會員 \$788

長者 會員 \$738 非會員 \$768

團費包括：行程之交通費、膳食、酒店、門票、小費、
十萬元平安保險(85歲以上之長者除外)

東南亞風情・5星級★★★★★

聚龍灣溫泉二天團

全程香港直巴



休閒之旅

第1天 香港・從化・【北回歸線標誌塔】・午餐：華景美食宴・歐陽修後裔聚居地【鐘樓古村】・佛崗・入住【聚龍灣天然溫泉渡假村】《絕無同級》・晚餐：【酒店自助晚餐】・享受無限次溫泉及各項設施

第2天 酒店自助早餐・繼續溫泉樂・清遠・(包遊船)暢遊【北江廣東小三峽】・船至【飛來寺】・參拜上香祈求安康・午餐：船上《地道海鮮宴》・【濱江公園】・【清遠特產店】・深圳・晚餐：深圳風味宴・返回集合點

歐陽修後裔【鐘樓古村】

清遠【北江小三峽】

【飛來寺】領略【溫泉】真樂趣2天休閒之旅

日期：2009年11月17日(星期二)-18日(星期三)

集合時間：上午7:00

名額：45名

集合地點：西營盤七號警署

費用：成人 會員 \$758 非會員 \$788

長者 會員 \$738 非會員 \$768

團費包括：行程內之交通費、膳食、酒店、門票、小費、十萬元平安保險(85歲以上之長者除外)

峇里風情・5星級★★★★★

禦臨門溫泉酒店渡假村二天團



第1天 香港集合・中國版畫第一村

【觀瀾版畫村】・深圳最美的一個鄉村【大水田客家古村落】・惠州・梅菜街・商業步行街・午餐：惠州梅菜風味宴・河源・紫金・【禦臨門溫泉度假村】・【無限次自由泡溫泉】・晚餐：溫泉風味宴・酒店自由活動

第2天

酒店自助早餐・【自由泡溫泉】・午餐：越王山珍盤菜宴・廣東武夷山【越王山】・深圳・晚餐：深圳風味宴・返回集合點

全程直巴・河源【禦臨門】溫泉渡假酒店・廣東武夷山【越王山】



日期：2009年12月15日(星期二)-16日(星期三)

集合時間：上午7:00

名額：45名

集合地點：西營盤七號警署

費用：成人 會員 \$808 非會員 \$838

長者 會員 \$788 非會員 \$818

團費包括：行程內之交通費、膳食、酒店、門票、小費、十萬元平安保險(85歲以上之長者除外)

歷軸之旅

南澳購物樂

兩餐超值一天團

全程香港直巴

日期：2009年9月7日(星期一)

集合時間：上午7:00

名額：45名

集合地點：西營盤七號警署

費用：大小同價 會員 \$99 非會員 \$129

團費包括：行程之交通費、膳食、酒店、門票、小費、
十萬元平安保險(85歲以上之長者除外)

本期推介



行程簡介：集合地點・全程香港直巴・【綠色生態館】・【西麗特產店】・【水雲軒】・午餐：【客家風味宴】・【甜蜜王國】・南澳・【南澳海味一條街】・晚餐：【南澳海鮮餐】・過關・全程香港直巴・集合地點解散

一口價

\$99



客家風味宴

明火煲靚湯/馳名鹽焗雞/白灼基圍蝦/
樟菜肉絲豆角/俾哥靚豬手/紅燒豆腐/
粵海蒸鯪魚/小瓜炒爽肉/蒜茸炒時蔬/
絲苗白飯/合時生果

名額有限 報名從速

南澳海鮮宴

什魚芥菜豆腐湯/清蒸海連魚/白切雞/
豉油皇炒蝦/蒜茸粉絲蒸扇貝/
家鄉蒸滑雞/黃金煎蠔餅/上湯時蔬/
海鮮大集會/銀魚炒豆角/絲苗白飯/水果



中醫藥博物館

抵玩一天遊

健康本地遊
節目超精彩

集合地點：【中醫藥博物館】・午餐：荳灣粵菜風味宴・

【荳荊樂園】・【大埔舊墟】・返回集合地點

日期：2009年11月6日(星期五)

集合時間：上午9:15

名額：60名

集合地點：西營盤七號警署

費用：大小同價 會員 \$79 非會員 \$99

團費包括：行程之交通費、膳食、小費、

十萬元平安保險(85歲以上之長者除外)

一口價

\$79



消閒之選



荳灣粵菜風味宴

鴻運燒味拼盤 / 粟米雞茸羹 / 彩芹雙鳳片 /
蒜茸炒田園蔬 / 紅燒豆腐 / 豉椒味菜炒斑腩 /
蘇菇蒸滑雞 / 鳳梨咕嚕肉 / 絲苗白飯



圓玄學院社會服務部 學校支援服務

每位家長都希望子女健康快樂成長，將來有理想的成就及發展。但兒童成長的同時，家長也要一起成長，因為小朋友在不同成長階段，家長也要面對不同難題，每天都有各種各樣的擔憂與壓力，如子女的學業成績、社交圈子、健康狀況，也恐怕子女會染上不良嗜好、情緒問題等。有些家長往往都因此而感到力不從心，尤其需要出外工作的家長，更加沒有足夠的時間照顧及了解子女。

有鑑於此，本機構的學校社會服務部為家長提供不同的輔導工作及講座，主要關於子女升學、相處之道。此外也配合學校需要，為學童提供訓練活動，如成長的天空、校內課後支援、新來港學童計劃，透過遊戲學習教導學童情緒管理、人際關係、團隊合作等；以提昇他們的自信心，及處理面對逆境的能力。另外本機構亦特別照顧有特殊學習障礙的學童，及有需要的家庭，為他們提供支援活動及興趣小組。

**本學校支援服務隊由跨界別、跨專業的人士組成，
旨在善用社區資源，為學生提供更優質和廣闊的成長空間。**

目標：

與家校共建積極的成長空間，培養學生以樂觀及堅毅精神面對人生挑戰。

協助家長掌握兒童心理，提供親子溝通平台，建立良好親子關係。

協助教師有效支援學生的學習及成長，共同建立關愛文化校園。

服務包括

1. 成長的天空計劃
2. 小學全方位輔導服務計劃
3. 家長及教育支援系列

幼稚園、小學、中學活動推介

活動名稱	對象
『適體能』大小肌肉訓練	幼稚園學生
升中 / 小面試技巧, 升 / 中小適應講座	K3 學生・小一至・小六學生・中一學生
大哥哥大姐姐及領袖生訓練計劃	小四至小六學校・中三至中六學生・領袖生
畢業營・	幼稚園、小、中學畢業生
親子有法・家長電腦課程・家長興趣班(包括瑜珈班・婦女英語・中醫保健食療・親子穴位推拿)・義工訓練計劃	幼稚園、小、中學學生家長
創意話劇訓練・語言治療服務	幼稚園、小學生
園藝情緒治療服務	幼稚園、小、中學生
綠化校園計劃	幼稚園、小、中學校

註：

1. 可協助學校申請校外 / 政府資源以舉辦部份項目。
2. 以上活動及服務可因應各校特定要求而作出修改及協調。
3. 活動及服務費用查詢，歡迎致電 2493 4611 與本部鍾小姐聯絡。



圓玄軒婦女中心 香港西營盤西邊街 36 號 A 西區社區中心 2 樓

電話：2559 8472

傳真號碼：2559 8473



颱風及暴雨警告的安排

颱風訊號或暴雨訊號	中心內活動安排	中心戶外活動安排
懸掛一號風球或黃色暴雨警告訊號	照常進行 (家長須自行決定是否前往中心上課, 在此情況下缺席各課程或活動, 均不獲補堂或退款)	照常進行
懸掛三號風球或紅色暴雨警告訊號	照常進行 (家長須自行決定是否前往中心上課, 在此情況下缺席各課程或活動, 均不獲補堂或退款)	活動取消 備註: 如活動舉行前兩小時仍懸掛, 活動則取消。
懸掛八號或以上風球或黑色暴雨警告訊號	<p>中心將不會開放</p> <ol style="list-style-type: none"> 早上 7 時或之後, 如天文台仍懸掛八號風球或黑色暴雨警告, 上午班組及活動將取消。 中午 12 時或之後, 如天文台仍懸掛八號風球或黑色暴雨警告, 下午班組及活動將取消。 下午 6 時或之後, 如天文台仍懸掛八號風球或黑色暴雨警告, 下午班組及活動將取消。 <p>如在課堂或活動進行中, 天文台懸掛八號風球或黑色暴雨警告訊號, 中心將關閉及即時停止所有活動、為保障各會員及參加者的安全, 請仍然留在中心內, 直至較安全情況或有家長陪同下才可離開中心。</p>	活動取消 備註: 如活動舉行前兩小時仍懸掛, 活動則取消。



圓玄軒兒童教育中心 九龍旺角洗衣街 22 號香港漢文師範同學會地下

電話：2770 4966

傳真號碼：2770 4844