

# 優閒生活

消閒 · 活動 · 資訊

VOL. 3

全新

第3號

免費贈閱

2010年1月-4月

全新運動系列

旅遊精選 · 南海一號

優閒健美增值計劃

減重挑戰賽  
時尚美甲服務  
瑜伽導師文憑課程

免費美容師 · 化妝師課程  
三花健康大使服務健康講座  
兒童興趣班

### CONTENTS

02	目錄 優質生活百貨
03	三花健康大使服務健康講座
04	優閒健美增值計劃
05	Clear & Wellness
06	優惠按摩保健樂
07	時尚美甲服務
08-09	運動課程系列
10	養生瑜伽 茶の氣瑜伽
11	瑜伽導師文憑課程(初級)
12	營部革 減重挑戰賽
13	圓玄軒同樂日 中醫診療室
14	躍昇 Kick Off
15	圓方風水命理學會
16	旅遊精選
17	本地遊 興趣班
18-19	僱員再培訓課程
20-21	旺角 兒童學術・藝術課程
22	西營盤 兒童學術・藝術課程
23	學校支援服務
24	中心地圖

### 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



精選貨品

\$1起

### Jim Beam 型格旅行袋

特價 每款  
\$10



## 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。



# 三花高鈣脫脂 健康美新方程式

要達到最佳健康效果，健康同美麗必須取得平衡。

現代人往往只用偏面的方法去追求健與美，而忽略了內在的健康，如腸道及皮膚健康等。因此，維他命及鈣質營養的吸收是非常的重要健康關鍵。



## 腸道健康

都市人多有各種腸道問題，根據醫學研究顯示\*，如每天能攝取充足的水溶性纖維，有助腸道蠕動及排走體內積存的廢物，減低腹脹及便秘等問題，達至自然健康窈窕身型。



## 健康鈣念

骨質疏鬆症並非長者的專利，要保持健康的骨骼及促進牙齒健康，就應在年青時攝取足夠的鈣質，為骨骼儲備足夠的營養。基本上，每日兩杯高鈣奶粉，已經可以攝取每日成人的鈣質所需。醫學研究顯示，吸收足夠的鈣質還可以平衡體重。



## 皮膚健康

多種維他命的吸收，特別是維他命 C 及 E，提供抗氧化保護，促進皮膚健康。



free

由即日起，  
凡新申請或續會之會員，  
均可獲贈  
由雀巢公司送出之  
三花高鈣脫脂飲品  
兩杯裝試飲禮品包乙份，  
數量有限，  
送完即止。



Nestlé  
**Carnation**  
三花高鈣

## 營養一身 健康一生

全新100%澳洲奶源



有效改善腸胃健康  
適合30歲以上及體弱人士

有助維持骨質及心臟健康  
適合30歲以上及體弱人士



三花健康大使服務健康講座

## 認識高血壓 及其生活與飲食

日期：2010年2月4日  
時間：上午11時半至12時半  
地點：西營盤西邊街36號A  
西區社區中心2樓  
內容：高血壓的種類及徵狀  
高血壓併發症及診斷  
飲食須知及注意事項  
報名電話：2559 8472  
請早登記，額滿即止



NEW

# 優閒健美 增值計劃

BEAUTY PROJECT!

今天起，活得健康・活得美麗。

月費 \$228

1

優惠一：

每月可享以下服務一次：

針清修眉肩頸按摩服務

腳底按摩服務 45 分鐘

纖體瑜伽 1 小時課程

中醫纖體顧問服務

優質生活百貨 \$10 優惠券

2

優惠二：

每月無限次享用：

美容服務 \$20 優惠券

纖體服務 \$30 優惠券

美甲服務 9 折優惠

運動課程 9 折優惠

保健滋補湯包 8 折優惠

COSMETOLOGY  
NAIL TECHNICIAN  
IN-BODY ANALYZER

經驗

美容師・美甲師・纖體師

## 大招募

創出美麗人生路

年齡不拘

查詢請電：2559 8472

譚小姐聯絡





## 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

會員價 \$198

體驗價 \$178

## 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

會員價 \$288

體驗價 \$250



## 美麗新體驗 CLEAR & WELLNESS

### 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

會員價 \$380

體驗價 \$350

### 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

會員價 \$300

體驗價 \$280



### LEVEL UP 塑形緊緻胸部療程

- 淨化乳房淋巴系統清除淋巴管堵塞
- 加強纖維節締組織伸張，  
使下垂的乳房回復堅挺
- 可引發乳腺小葉膨滿，  
平衡性腺激素分泌，  
促進平胸乳房再度發育
- 活躍胸部細胞內的生長因子及強化乳房組織，  
有效激發乳房再度發育，  
令胸部變得更豐滿
- 促進皮膚膠質活性化

會員價 \$320

體驗價 \$300

**2** 逢星期一至五  
人同行 合共收費

**[\$118]**

**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

**價格相宜**

以優惠價錢，提供優質服務

**質素保證**

技師均通過嚴格考核，服務質素有保證

**Refresh**  
鬆弛神經

**Recharge**  
消除疲勞

**Relax**  
舒緩壓力

西營盤服務至  
晚上10:00  
逢星期五



**2人同行**  
平均每位只需\$59

服務項目	時數	會員價	非會員價	10次套票	2人同行*
推油	60分鐘	\$140	\$150	\$1320	\$248
全身推拿 按摩	60分鐘	\$110	\$120	\$1050	\$188
腳底 按摩	45分鐘	\$ 68	\$ 78	\$ 650	\$118
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。

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



## 時尚美甲服務 **NEW**

精工修甲	\$ 45
光療樹脂甲 延長 (單色/閃粉)	\$150
光療樹脂甲 法式延長	\$200
雕花 / 貼石	另議

請早預約 電話：2559 8472

**NEW**

## 光療樹脂美甲課程

- 指甲構造及病學講解
- 美甲工具應用知識
- 修甲技巧及法式去死皮方法
- 甲托運用及延長美甲技巧
- 教授如何運用閃粉修飾美甲

課程：全期 6 節，共 9 小時

日期：逢星期三 下午 2:00-3:30

晚上 7:30-9:00

名額：8-10 人

課程費用

**\$520**

(已包括課程用材料及工具)



## 光療樹脂美甲綜合課程

- 指甲構造及病學講解
- 美甲工具應用知識
- 法式去死皮技巧及甲銼修飾運用
- 如何使用甲托及延長美甲技巧
- 教授如何做出法式美甲及閃粉、閃石來修飾效果
- 由導師示範基本圖案繪畫技巧 (雪人、草莓、花朵等...)

課程費用

**\$780**

課程：全期 6 節，共 12 小時

日期：逢星期二、五 晚上 7:30-9:00

名額：8-10 人

(已包括課程用材料及工具)





## 消脂健康舞 NEW

AEROBIC DANCE

都市人經常於辦公室面對電腦工作較少有運動時間。

久而久之，身體積存過量脂肪，

加上缺乏飲食均衡，引致肥胖及其他毛病；

消脂健體舞之舞步著重針對減少身體脂肪，

及塑造健美的身型，令你擁有健康及美麗的身段。

裝備：舒適運動服、毛巾、運動鞋、水

西營盤 逢星期四 上午 09:00-10:00 \*

旺角 逢星期六 上午 09:30-10:30 \*

\*公眾假期將暫停班組活動

4堂

\$240

## 爵士舞 NEW

JAZZ

爵士舞是一種不拘一格的流行舞，

以節奏明快的動律，

由淺至深去增強身體關節的靈活性、

協調性及流暢感，透過舞蹈舒緩心神、

增強自信心及改善身體線條美；

享受跳舞的樂趣和釋放思維。

裝備：舒適運動服、毛巾、運動鞋、水

西營盤 逢星期五 上午 09:30-10:30 \*

旺角 逢星期五 晚上 08:00-09:00 \*

\*公眾假期將暫停班組活動

4堂

\$240

## 瑜伽班 NEW

YOGA

旺角 逢星期五 上午 09:30-10:30 \*

旺角 逢星期六 下午 02:30-03:30 \*

\*公眾假期將暫停班組活動

4堂

\$240

## 舒緩伸展班 NEW

STRETCH OUT

工作壓力、生活緊張；

令筋骨關節變得僵硬，

腰酸背痛隨此而生，

舒緩伸展班有助舒展筋骨，

強化柔軟度，提高關節之活動能力，

尤其作有氧運動後；

更可舒緩肌肉酸痛及疲勞，

令肌肉放鬆促進養份吸收，排走毒素。

裝備：舒適運動服及毛巾舒適為主

西營盤 逢星期五 上午 10:45-11:45 \*

\*公眾假期將暫停班組活動

4堂

\$240

## 肚皮舞 NEW

BELLY DANCE

肚皮舞是一種古老而又神秘的中東舞蹈，

其著重腹部，骨盆，臀部，胸部和手臂的旋轉運動，

舞姿一時激情，又有時優美，呈現女性之嫵媚，

塑造出優雅性感柔美的舞蹈語言，

充分發揮出女性身體的優柔之美。

它是一種全身的運動，

可以令身體每一部位都得到充分的活動，

從而提高身體的彈性和柔軟性，更可減肥，塑身。

裝備：舒適運動服、毛巾、肚皮舞腰帶、水

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 \*

西營盤 逢星期二 上午 09:30-10:30 \*

\*公眾假期將暫停班組活動

4堂

\$160



## 跆拳道訓練班

TAI QUAN DAO

跆拳道是一種富有趣味性，有益身心的武術運動，跆拳道訓練不但可強身健體，臨危自衛，在精神上，可以鍛鍊意志、忍耐力、紀律、自信心及合群精神。

旺角 逢星期四 晚上 07:00-08:30 \*

\*公眾假期將暫停班組活動

4堂

\$350



## 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 10:45-12:15 \*

\*公眾假期將暫停班組活動

10堂

\$200

## 太極氣功班

TAI JI

由淺至深，基本功鍛鍊，強化筋骨，增加血液循環。

西營盤 逢星期六 上午 10:00-11:00 \*

旺角 逢星期三 晚上 08:30-09:30 \*

\*公眾假期將暫停班組活動

4堂

\$120

## 太極廿四式

TAI JI

輕鬆導引養生功・八段錦・太極操・舒筋壯骨功

舒展筋骨，暢通經絡，增強氣自運行，防治肩週病痛，減慢骨質疏鬆，動作舒展易學、柔和，以達到正氣充足，心肺氣機平和，臟腑陰陽平衡，抗病祛邪，增強體質，使身體更健康。

西營盤 逢星期六 上午 11:00-12:00 \*

\*公眾假期將暫停班組活動

4堂

\$120

SPORT

運動課程系列

# 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。

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

適合任何年齡人士 (自備坐墊)

星期一 早上 09:30-10:30

星期一 早上 10:45-11:45

全期 10 堂 \$400

60歲  
以上人士  
\$250  
10堂



## 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

茶的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，  
茶的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  
這是茶的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 07:45-09:00

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)

西營盤西邊街 36 號 A 西區社區中心 2 樓

Tel: 2559 8472

歡迎預約或社團私人教授 <http://teayoga.diytrade.com>

# 瑜伽導師文憑課程(初級)



## 具體學習要點內容：

### 式子體驗

透過瑜伽式子的了解，學員能深入淺出地了解各式子之基礎技巧，各肌肉之運用及協調，並可強健骨骼及關節。

### 調息法體驗

學員藉此學習呼吸的控制，明白調息法之真諦，平靜自我情緒，思維清晰。

### 冥想體驗

學習的過程中，從簡易之冥想學懂專注、集中、並學習如何放鬆身體及精神。

### 教學體驗

領略教學技巧，建立自信，提升言語表達能力。

## 課程內容

- 了解簡易瑜伽式子(姿勢)之體位技巧
- 各式子(姿勢)之好處及治療
- 糾正技巧
- 基礎人體解剖學
- 初級冥想之要領
- 模擬教學練習
- 教授技巧
- 常見之錯誤體位
- 基礎瑜伽哲理
- 初級調息法之要領
- 經絡認知

## 預期成果

- 藉著正確了解簡易之各種瑜伽式子進行鍛鍊，可加強身體之靈活及柔軟性，強化骨骼及治療骨骼毛病。
- 當修習瑜伽時，可幫助調整內分泌系統、神經系統、消化系統等，幫助系統正常地發揮功能，使我們更健康。
- 正確了解冥想之真諦並加以修練，有助調整內分泌腺體的激素，令行為、情緒、甚至心理狀態都可以得到改善。
- 調息法之了解，有助訓練心肺功能，強化呼吸系統，提升免疫力，促進血液循環。
- 建立自信，開創事業，擴闊社交圈子

## 計劃成效

工作壓力，疾病...令人們對健康之道的重視加強，開始尋覓各種運動鍛鍊身、心，由於瑜伽不限年齡及體能，日漸普及，又可強身；也可治療，是一項保健運動，可作自我修練之用，也可創業。

歡迎任何人仕參加 全期 30 小時 \$6,000 另加考試費\$500 (完成課程並考試合格者可獲頒瑜伽導師文憑)



## 瑜之諦 瑜伽講座

- 講座內容：
- |          |                |
|----------|----------------|
| 1 認識瑜伽   | 3 體位法之常見錯誤及其技巧 |
| 2 體位法之作用 | 4 錯誤利用肌肉對身體之創傷 |

講座主旨： 瑜伽在香港日漸普及，也被視為一種保健運動，透過市講座深入淺出地介紹瑜伽之體位法要訣，並糾正式子之錯誤，令你更能享受瑜伽之真諦。

西營盤 2010年1月19日 星期二 上午 10:30-11:30  
旺角 2010年1月28日 星期四 晚上 07:30-08:30 名額有限，請早登記

費用  
全免



# 投資營養、儲蓄健康 你的貼身營養師

飲食  
新潮流

- 食物不等於營養
- 營養不等於熱量
- 抗衡壓力、不健康的飲食習慣
- 嚴選食物免致肥、瘦、病、癌

## 免費試飲 一杯營養蛋白素相等於

優質蛋白質  
(細胞元素)  
5 錢燕窩

抗氧化物  
(對抗衰老)  
1 份水果

鈣質  
(維持骨骼健康)  
1/2 杯鮮奶



+



+



+

鐵質  
(預防貧血)  
1 塊牛扒

纖維素  
(促進腸道健康)  
2 份蔬菜



+



## 營部革

德輔道西 329F (水街萬怡酒店旁 970 巴士站對面)  
電話 6136 9389 (特約廣告)

## 減重挑戰賽

都市人都會為美食而大開胃口，  
但又會為自身健康而擔憂。

透過 12 週的訓練，讓你可認識及了解  
飲食對自己及身邊親朋的影響。

參賽者可以運用自己喜愛的減重方法，  
及採用每週的建議方法進行減重，  
每週有專人為你作測量體重。

每週體重下跌最多的參賽者，  
均可獲得精美禮物一份。

完成 12 週訓練後，  
減重成績最優越的參賽者，  
將會獲得終極大獎一份。

日期：A 組：逢星期二 B 組：逢星期四  
時間：下午 4:30-6:00 或 晚上 7:00-8:30  
費用：\$299 全期 12 課 (包全期飲品)  
報名查詢：營部革 6136 9389  
德輔道西 329F  
圓玄軒婦女中心 2559 8472  
西邊街 36 號 A 西區社區中心 2 樓

### 課程內容：

1. 認識蛋白質
2. 飲食計劃、零食、水份
3. 瞭解新陳代謝
4. 碳水化合物、採購及烹調、細胞營養
5. 營養標籤、脂肪、份量控制
6. 消化系統的健康
7. 外出用膳
8. 纖維
9. 糖
10. 運動
11. 心臟健康
12. 維持長期健康 及 畢業禮

## 圓玄軒同樂日

會員尊享 費用全免

### 養生氣功同樂日

益氣養肺功，增強心肺及呼吸管道功能，防治傷風敏感，暢通臟腑氣機，培養及疏導人體內的氣，以達到正氣充足，抗病祛邪，增強體質，舒緩心臟，平調血液的經絡導引功。

西營盤 2010年01月18日 星期一 上午11:00-12:00 (請先登記)

### 風水講座

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。

為推廣正統的中華玄學文化，本中心特意邀請了「圓方風水命理學會」擔任今次講座演講嘉賓，「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。而今次講座主要是探討風水的能量、應用層面與應用方法，務求讓研究成果與各位愛好者分享，歡迎對風水學有興趣的人士報名參與。

西營盤 2010年01月16日 星期六 下午03:00-04:00 (請先登記)

旺角 2010年01月20日 星期三 下午07:30-08:30 (請先登記)

### 茶之氣瑜珈同樂日

養心、養神與調息、增強呼吸系統、促進新層代謝、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。

西營盤 2010年03月27日 星期六 上午11:00-12:15 (請先登記)

西營盤 2010年03月27日 星期六 下午02:15-03:45 (請先登記)

參加者須自備茶包及8吋直徑之茶碗1個 或 付\$6購買 (每位會員只限參加1班)

### 會員茶聚

為答謝各會員對本中心的支持，及希望能在日後之服務上精益求精。

本中心特設精美茶點聚會，盼各會員能抽空出席，並對本中心之各類活動、旅行、課程及服務等提出寶貴意見。同時亦舉行幸運抽獎，出席者均可獲紀念品乙份。

西營盤 2010年04月17日 星期六 上午11:00-12:15 (請先登記)

旺角 2010年04月22日 星期四 下午04:30-05:45 (請先登記)

參加者須於登記時繳交\$10之報名費，出席者可於當日獲全額發還。



## 圓玄軒中醫診療室 李碩 註冊女中醫師 (004972)

河北醫科大學中醫院本科學士學位

服務內容：由香港註冊女中醫李碩女士主診，主治痛症包括：頸肩痛、腰背痛、膝關節痛、失眠、胃脹痛、頭暈、皮膚病、暗瘡、減肥、修身、去水腫、口氣、脫髮等，均可透過中醫方法來減輕或根治。

其他服務：小方治病、中草藥及顆粒沖劑、針灸、整脊、耳穴等。

服務時間：西營盤 逢星期二、五 下午2:00-6:00 每次診金\$20 公眾假期將暫停應診

60歲以上  
\$10  
診金優惠

# 躍昇 Kickoff

躍動的生命 昇華的境界

## 全面啟動生命的能量—全方位智能開發

大多數人都可能會察覺到自己在應付許多未曾經歷過的事件層面方面都會顯得心有餘，而力不足仍有很多提升的空間，卻找不到一個準確有效的方法來改善自己，以致浪費青春，白走了不少“冤枉路”！

本訓練著重從理論（全方位智能）到實踐（真實用途）的結合，是一套完整的互相配合的而易於運用的思維系統，包括 **五個 Q**，讓大家可以真真正正徹底地了解自己獨特的生命意義開發更豐富的創造力，全面開發自己的才華，為家人和社會作出更大的貢獻，造福人類！

透過運用「**全方位智能**」系統的功能一定能助你提升分析和推理能力，機靈應變、控制自我、令腦袋更冷靜清醒，在不利處境中仍充滿希望，突破僵化的習慣，打開創意無限的天空，創作新意思，而有所進步，出奇制勝，在浩瀚的宇宙之間活得更有意義，活出真我的風采，閃亮生命的光輝！

星級  
創辦人

陳沛然博士乃國際級哲學大師牟宗三教授的晚年弟子。名門正派，大師級的弟子，學問有師承新亞學風之傳統，具備承擔精神（於新亞研究所教授碩、博士班之哲學課程，及在香港大學教授哲學與智慧之通識及文化課程）。

學歷：1985 年新亞研究所哲學碩士

1992 年中山大學工商管理碩士學位

1996 年新亞研究所哲學博士

1998 年中山大學哲學博士

陳博士多年來曾獲多間大型機構邀請提供訓練：包括香港地鐵職工培訓中心、青山醫院文化部、沙田威爾斯醫院、中華電力、香港中小型企業商會、香港中小企貿易促進會、香港理工大學、香港電台第一台、商務書局、保良書北角教育服務中心、合俊集團（控股）有限公司等等！

專業  
教練

高年青先生現職金融保險營業經理，亦擁有中國企業培訓師資格，過去 16 年亦於某大培訓機構擔任導師，培訓經驗豐富，參加機構包括大化妝品公司、大地產代理、政府機構、飲食集團、貿易公司及專業團體等。

### 查詢及報名：

Mr. Angus Ko 高年青先生

聯絡電話：(852) 9026 1980

電 郵：angusnc\_ko@yahoo.com.hk

Web-site: www.fotop.net/angus\_ko

### 上課及報名地點：

Mr. Tommy Yeung

地 址：旺角洗衣街 22 號地下

電 話：(852) 2770 4966

開課日期：每月開班 歡迎來電查詢



# TRADITION 傳統智慧



## 圓方風水命理學會



### 祭祀習俗文化班 (過年篇)

尚餘好幾個星期，就是農曆新年了，一般市民都會於年尾還神，酬謝神明在過去一年的眷顧，另外亦會在年頭向神明祈福，祈求神明庇佑。本課程將會介紹有關拜太歲、還太歲，謝灶及觀音借庫、還庫的方法，並會講解傳統以來的正統祭祀方式及有關衣紙的疊賣方法，歡迎有興趣人士報名參加。

課程內容：

- 常用衣紙的認識
- 拜太歲、還太歲的方法及太歲衣的摺疊
- 謝灶的方法及灶君衣的摺疊
- 觀音借庫、還庫的方法及觀音衣的摺疊

西營盤 2010年1月14、21、28日 逢星期四 晚上 07:30-09:00 查詢：2559 8472  
旺角 2010年1月15、22、29日 逢星期五 晚上 07:30-09:00 查詢：2770 4966  
費用：\$300 全期3課

### 紫微斗數初班

紫微斗數源遠流長，在中國的術數中，佔著一個重要的席位，是一門博大精深的推算命術，透過紫微斗數中的十四主星、八吉星、六煞星與及四化星等星曜，安置於命盤中的十二宮內，便能推算一生之得失禍福，從而及早裝備自己或尋求對策。

本課程將教授紫微斗數的基本知識與操作法則，並會詳細分析十四主星、八吉星、六煞星等星曜的特性，務求令學員修畢課程後，能夠掌握正確的推算知情，歡迎有興趣人士參加。

課程內容：

- 紫微斗數與八字的分別
- 「斗」與「數」的分別與基本知識
- 紫微斗數簡易排盤方法
- 十四主星的基本特性
- 八吉六煞對命盤的影響
- 四化星的認識
- 斷事的基本法則及注意事項
- 紫微斗數命分析

西營盤 2010年02月04日-04月29日 逢星期四 晚上 07:30-09:00 查詢：2559 8472  
旺角 2010年02月02日-05月04日 逢星期二 晚上 07:30-09:00 查詢：2770 4966  
費用：\$480 全期12課

### 玄空飛星風水初班

風水又稱堪輿，在我國的文化歷史中，佔著一個重要的席位，亦記載了古人從生活當中發掘出的一些文明智慧。風水主要是透過時間、空間的變化，配合周遭之環境，從而推斷出一宅之吉凶休咎。

本課程將教授風水的基本知識與操作法則，更將坊間誤人的迷信部份一一拆解，務求令學員修畢課程後，能夠掌握正確的風水知識，避免購入破財屋，達致趨吉避凶等。

• 風水的基本概念與坊間風水佈局錯與對

• 河圖、洛書、先後天八卦

• 玄空飛星風水的排盤方法

• 流年風水佈局

• 三元九運

• 定坐立向的各種方式

• 羅盤的認識及應用

• 人凶的基本認識

• 財位及文昌位的基本概念

• 各類形煞的認識

• 巒頭的的基本概念等等



旺角 2010年02月04日-04月29日 逢星期四 晚上 07:30-09:00 查詢：2770 4966  
費用：\$480 全期12課

快樂迎新春 開心辦年貨

# 新春年貨美食二天團



全程香港直巴

日期：2010年1月28日(星期四)-29日(星期五)

集合時間：上午7:00 名額：44人

集合地點：西營盤七號警署 旺角洗衣街22號地下

費用：大小同價 會員 \$498 非會員 \$528

長者優惠 會員 \$488 非會員 \$518

團費包括：行程內之交通費、膳食、門票、領隊小費、十萬元平安保險(85歲以上除外)。

## 滋味水牛奶特色宴

水牛奶燉竹絲雞湯/芝士伊麵焗羅氏蝦/豉油走地雞/  
豉汁蒸本志鮑/香麻順德均安魚皮/香芋木瓜燜貝肉/  
椒鹽淡水魚仔/濃香鹹魚燜茄子/甘竹鹹魚炒涼瓜/  
郊外靚油菜/精美點心/時令生果

第一天：香港·深圳過關·【桑果園】(購物點)·午餐：滋味水牛奶特色宴·【神奇植物園】(購物點)·【李禧記手信店】(購物點)·一德路年貨批發一條街(自由選購過年用品)·晚餐：五穀豐登風味宴·酒店：三星級標準廣州怡凱酒店 或 同級

第二天：酒店早餐·【天語礦物館】(購物點)·維多利亞購物廣場·午餐：食太郎和風日式料理自助餐(日式壽司/牛扒/海鮮/巧手點心等你大飽口福)·【碧桃園】(購物點)·【靈芝展銷中心】(購物點)·晚餐：客家風味宴·返回集合地點

## 海上絲綢之路博物館

### 漢唐料理食神宴

天麻川弓燉魚(無線電視五邑美食之行推介)/

天下第一盅(獲五邑美食「金獎」作品)/

飄香料理:禾杆草菜肉(五邑「家鄉特色美食獎」)/

豉汁杜阮涼瓜皮(唯五邑杜阮獨有涼瓜品種)/

棠下特色蒸走地雞/生灼游水鮮蝦/佛手香齋/

冬瓜燜海蜆/蒜茸蒸洋白/絲苗白飯/

時令生果盤/手磨芝麻糊

## 南海一號三天團

### 飯中之王

金香黃膳飯/鑄骨老火湯/酥鹽山坑魚/

古法燜鵝/五邑花肉王/鄉村豉味大腸/

沙薑雞煲/農家芋苗煲/豬腳燜蓮藕/

沙蜆羅蔔煲/白灼涼瓜皮/上湯時蔬



全程香港直巴

日期：2010年4月20日(星期二)-22日(星期四)

集合時間：上午7:00 名額：44人

集合地點：西營盤七號警署 旺角洗衣街22號地下

費用：大小同價 會員 \$999 非會員 \$1039

長者優惠 會員 \$988 非會員 \$1028

團費包括：行程內之交通費、膳食、門票、領隊小費、十萬元平安保險(85歲以上除外)。

第一天：香港·深圳過關·恩平·午餐：香港食神肥溜推薦【飯中之王】·明朝古村【石頭村】·金山溫泉·晚餐：溫泉風味宴·夜泡溫泉·酒店：金山溫泉渡假村 或 同級

第二天：酒店早餐·開坡·廣東海上絲綢之路博物館-南宋商船【南海一號】·午餐：海鮮風味宴·中國好望角【望海亭】·十裏銀灘·媽祖廟·十八子刀具展示中心·江門·晚餐：五邑河鮮宴·酒店：江門5星級碧桂園酒店·夜可(自費¥88)觀看金凱怡歌劇看大型主題綜藝歌舞show《奇幻之旅》或自費按摩

第三天：酒店早餐·五邑華僑博物館·院士星光大道·午餐：漢唐食神料理宴·新會·千年學宮·圭峰勝景·周總理像·勞動大學·新會陳皮展示中心·深圳·晚飯：深圳風味宴·返回集合地點



### 金山溫泉

尋找失落的感覺 恩平石頭村



# 開心果肥肥專題展覽

## 九龍展貿豐富自助餐一天遊

消閒之選

集合地點：【開心果肥肥專題展覽】· 午餐【九龍展貿豐富自助午餐】·  
【玫瑰園】·【文物探知館】· 集合地點

日期：2010年1月13日 星期三

集合時間：上午9:15 名額：60名

集合地點：西營盤七號警署 旺角洗衣街22號地下

費用：大小同價 會員 \$135 非會員 \$155

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



## 冬季課程 · 巧手精心



## 輕黏土甜點飾品

用輕黏土做甜品造型飾物和擺設，美觀實用、  
幾可亂真。玩紙黏土沒有年齡限制，不需燒烤，  
能搭配各種素材變化，是非常方便的一項創作材料。

西營盤

日期：逢星期二 下午 2:30-4:00

費用：4堂 \$400 (包材料費)

名額：6位

## 新年糕點製作班

新春佳節為家人親自製作煎堆·年糕·蘿  
蔔糕等多款糕點，精心美意，倍感溫馨。

西營盤 2月06日 星期六 下午 2:30-4:00

旺角 2月05日 星期五 下午 2:30-4:00

會員：\$80 非會員：\$100

親子會員：\$120 (其中一位需12歲或以下)

名額：20位 額滿即止

備註：自備圍裙、食物盒。



新年  
快樂!





**報名及上課地點：**西營盤西邊街36號A西區社區中心2樓  
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  
**出席率達80%以上可獲津貼**

查詢請電：2559 8479

**免費課程  
且有津貼**

## 社區活動助理證書課程

·熱門課程·

**課程內容：**社福政策介紹、活動策劃的概念、撰寫活動流程技巧、活動宣傳製作技巧、個人演說技巧、活動帶領技術、時間控制技巧、帶領活動時的注意事項、撰寫活動計劃書之技巧。

**入讀資格：**具中五學歷程度，能閱讀及書寫一般中文及英文；須通過面試

**訓練期：**17天全日及11天半日(180小時)

免費就業  
轉介服務



## 課餘託管導師證書課程

·熱門課程·

**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。

**入讀資格：**具中五學歷程度，具良好中文及英文溝通能力；及須通過面試

**訓練期：**11天全日及8天半日(120小時)

免費就業  
轉介服務



## 化妝助理證書課程

·熱門課程·

**課程內容：**基本護膚、面膜護理及皮膚分析、化妝品及工具的應用技巧、標準化妝程序、粉底及遮瑕基本技巧、日、晚、宴會妝技巧、髮型設計技巧。

**入讀資格：**具中三學歷程度，或具小六學歷程度及2年或以上工作經驗；及須通過面試

**訓練期：**10天全日及8天半日(112小時)

免費就業  
轉介服務



## 專業美甲師證書課程

·熱門課程·

**課程內容：**指甲、手、足部的生理結構、修甲工具及護理用品的認識、修甲及護甲程序、巴拿芬蠟護理及倒模、藝術花甲設計、光療樹脂指甲技術、水晶甲製作技巧。

**入讀資格：**具中三學歷程度，或具小六學歷程度及2年或以上工作經驗；能閱讀及書寫一般中文；及須通過面試

**訓練期：**11天全日及8天半日(120小時)

免費就業  
轉介服務



**熱門課程包括：**標準保安及物業管理證書課程 訓練期：12天全日及8天半日  
陪月員證書課程 訓練期：12天全日及8天半日

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

## 長者護理單元證書課程 · 熱門課程 ·



課程內容：長者個人衛生、長者營養、餵食技巧、吞嚥困難處理、協助長者處理私人事務、量度氏命表徵、長者常見疾病、一般藥物認識及須知。

入讀資格：具中三學歷程度及具工作經驗；或具小六學歷程度及兩年或以上工作經驗；及能閱讀及書寫一般中文及英文；及須未曾傷讀本局的「家庭長者照顧員證書」或「起居照顧員證書」

訓練期：(68小時)

## 長者照顧單元證書課程 · 熱門課程 ·



課程內容：長者精神狀態、情緒及心智轉變、社區服務概況及社區支援服務、長者自動運動、被動運動、復康運動及腦力活動、安全扶抱、轉移技巧及有關輔助器材、一般家居清潔、洗滌技巧、急救常識簡介。

入讀資格：具中三學歷程度及具工作經驗；或具小六學歷程度及兩年或以上工作經驗；及能閱讀及書寫一般中文及英文；及須未曾傷讀本局的「家庭長者照顧員證書」或「起居照顧員證書」

訓練期：(62小時)

失業或月入少於\$7,000	豁免學費
月入\$7,001-\$15,000	\$ 675
月入\$15,001或以上	\$ 2,250

## 保安培訓課程認可計劃 質素保證系統單元證書課程 (QAS)

課程目標：讓學員能提升保安及物業管理的知識，專為有意考取保安人員許可證的保安及物業管理在職人士而設。

課程內容：讓學員認識保安人員的一般職責、操守及行為；了解法律責任及有關法例；掌握防火須知及應變程序的知識；掌握應付緊急事故的技巧；掌握訪客管制及巡邏的技巧；認識有關報告及紀錄；認識職業安全知識及待客之道。

入讀資格：根據《保安及護衛服務條例》規定，申請保安人員許可證必須年滿 18 歲或以上；及符合保安人員許可證發證要求的人士。

訓練期：(18小時)



失業或月入少於\$7,000	豁免學費
月入\$7,001-\$15,000	\$ 225
月入\$15,001或以上	\$ 750

### 職業語文應用課程

上課時間：09:30-12:30 / 19:00-22:00

#### 英語初探單元證書課程

訓練期：10 堂 (30 小時)

KA012HG

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

豁免學費

\$375

\$1,250

#### 常用基本英語單元證書課程

訓練期：20 堂 (60 小時)

KA026EG

豁免學費

\$675

\$2,250

#### 職業英語(聽力及會話)單元證書課程

訓練期：20 堂 (60 小時)

KA012HG / KA017EG

豁免學費

\$675

\$2,250

# 圓玄軒兒童教育中心 旺角

## 兒童功課輔導班

輔導學生各科功課、核對家課、  
溫習默書及測驗考試，更可額外提供補充練習。  
逢星期一至五 下午 3:30-6:30

服務對象：小一至小六學生

月費 \$720



## 兒童卡通漫畫班

4歲或以上



卡通及漫畫一向是小朋友的寵兒，  
如迪士尼動畫、多啦 A 夢、麥兜等卡通人物深入民心，  
為求學生們畫得形神俱備，故先教授學生先以草稿構圖，  
再細心修正至完美造型，讓學生掌握準確之繪畫人物技能。  
並以小朋友最喜歡的漫畫人物作主題，  
讓他們於學習上獲得更多滿足感。  
星期一 上午 10:00-11:00

4課 \$240

## English Playgroup 3-6歲

透過有趣而生動的教材及輕鬆活動及遊戲，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，  
在愉快的學習環境，增強應付入讀的競爭力。

星期二 下午 5:30-6:30

星期六 下午 4:00-5:00

4課 \$480



## 兒童硬筆/毛筆書法班

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，  
學習耐性和集聚力，  
改正姿勢、筆順、美觀等。  
星期六 上午 9:30-10:30

4歲或以上

4課 \$320



## 兒童國畫班

讓小朋友認識中國國畫藝術，  
及掌握基本繪畫技巧，  
先學中國山水畫石樹松竹，  
再可以學習工筆畫和花鳥蟲魚等。

星期六 上午 10:30-11:30

\*另加材料費\$30

5歲或以上

4課 \$380



## 幼兒弟子規/幼兒三字經 3-6歲

以輕鬆唱遊形式如遊戲、音樂、小老師、表演等，趣味與學習兼備，從而提高兒童對文學及普通話的興趣和敏感度，培養他們的修養及氣質，幫助打好語文基礎。

逢星期五 下午 5:00-5:45

逢星期六 下午 2:00-2:45

4課

\$380



## 唱遊普通話

5歲或以上

4課

\$380

透過輕鬆唱遊形式如遊戲、音樂、小老師表演等，趣味與學習兼備，從而提高兒童對普通話的興趣。

星期三 下午 5:00- 5:45

星期五 上午 10:00-10:45



## 開學面試班 2歲或以上

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。

備 註：由專業學校社工設計課程。

星期六 下午 3:00-4:00

4課

\$300

## 兒童跆拳道訓練班

跆拳道是一種富有趣味性，有益身心的武術運動，跆拳道訓練不但可強身健體，臨危自衛，在精神上，可以鍛鍊意志、忍耐力、紀律、自信心及合群精神。

星期五 晚上 7:00-8:00

4歲或以上

4課

\$250



## 兒童武術班

教授小朋友中國傳統功夫，訓練小朋友忍耐力、紀律、自信心，也可強身健體、臨危自衛。

星期五 下午 5:00-6:00

4歲或以上

4課

\$320

## "Row" Phonics 拼音班 服務對象：3-6歲兒童及家長

為了協助有特殊學習困難學童學習英文語音以加強他們學習英語的效能，教育局製作了 **Rebuilding Our Word-planet (ROW)** 互動教材。

**ROW** 提供互動和興趣味性的文字遊戲配合導師悉心教學，以協助他們掌握英文語音技巧和拼寫方法。

逢星期六 上午 11:30-12:30

4課

\$320

Rebuilding  
Our  
Word-planet  
"ROW"

## 幼兒畫班

3-6歲



運用鉛筆、水彩、木顏色、蠟筆等工具，透過多元化的繪畫方式，以深入淺出的方法，教授小朋友繪畫概念、手勢及技巧等。

星期六 下午 2:00-3:00

6課

\$320

## 兒童黏土班

3-6歲

透過黏土製作創作各種不巧得意的精品，如小動物、生果、蔬菜等造型，加上七彩鮮艷的顏色，引發手部的靈活性，從而發掘小朋友的創作潛能。

星期六 下午 3:15-4:15

4課

\$240



## 幼兒弟子規 3-6歲

以輕鬆唱遊形式如遊戲、小老師、表演等，趣味與學習兼備，從而提高兒童對文學及普通話的興趣和敏感度，培養他們的修養及氣質，幫助打好語文基礎。

逢星期六 下午 2:15-3:15

4課

\$380



## 兒童普通話班

讓小朋友認識普通話詞語，正確發音及聲母韻母系列，籍著課程教導中文用詞，內容適合日常生活應用。

星期六 下午 3:30-4:30

3歲或以上

4課

\$380



## 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



## 颶風及暴雨警告的安排

颶風訊號或暴雨訊號	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"> <li>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，下午班組及活動將取消。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <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>	<p>活動取消</p> <p>備註： 如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消。</p>



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