

# 優閒生活

消閒 · 活動 · 資訊

NEW!  
第6號  
免費贈閱

2011年1月-4月

旅遊精選 · 賞心悅目 · 水舞間

重點推介：五星級美食之旅

東涌購物1天遊\$88起



親親家庭

兒童繪畫比賽

免費

美容師 · 保健按摩師課程  
陪月員 · 專業美甲師課程

招募活動

圓玄愛心大使大招募

成人教育資助計劃

兒童課程系列

學術 · 藝術 · 學前 · 音樂 · 體育

# 優閒生活

2011年1月-4月

## CONTENTS

目錄 格仔舖 場地租用	02
旅遊精選·水舞間 生活美麗之誌	03
成人教育資助計劃	04
圓玄愛心慈善券籌活動	05
僱員再培訓課程 (全日制)	06
僱員再培訓課程 (半日制)	09
圓玄按摩護理服務	10
運動課程系列	12
旅遊精選	14
傳統智慧	16
林櫻古箏藝術團	17
圓玄兒童課程系列·親親家庭繪畫比賽	18
Baby Intelligence Gym	19
聰怡教育中心課程系列	20
學校支援服務	22
博藝教育中心·免費功課輔導小組	23
中心地圖	24

今期印量 8,000 本

每小時

**\$50**起

場地租用。

圓玄軒婦女中心 及  
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 4 人至可容 80 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。



歡迎參觀 請早登記!

第6號

## 圓玄軒。 格仔舖



獨立門鎖  
每格光管

圓玄軒婦女中心是圓玄學院社會服務部轄下機構，  
會員人數近 2000 名，定期舉辦學術、運動、  
藝術、保健及旅遊等不同類型的活動。  
更是僱員再培訓局的再培訓中心港島區服務處，  
人流有保證，不用擔心店舖結業，而血本無歸。

格仔舖數量有限，想選用最佳位置，  
就快來登記啦!

月費 **\$80**起

### 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
- 發展婦女及兒童服務
- 推動社會企業
- 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)

# 水舞間·兩天精華遊

【水舞間】水上匯演·

【海心沙】亞運開幕閉幕場地·

【新濠天地】加勒比海風情自助餐 ...

- 全程香港直巴·澳門旅遊巴·新濠天地專車接送
- 澳門新八景遊·官也街·
- 全球最嶄新壯觀的水上匯演【水舞間】C區門票·
- 亞運開幕閉幕場地【海心沙】·芳村茶葉塔·
- 66層高盡覽廣州全市景色【廣州新電視塔】·
- 漫步廣州新中軸線【花城廣場】·花鳥蟲魚市場
- 住 宿：珠海全新4星級君怡國際大酒店 或 同級
- 膳 食：第1天 (午)橫琴風味宴·(晚)新濠天地自助晚餐  
第2天 (早)酒店自助早餐·  
(午)招牌燒鵝風味宴·(晚)片皮鴨乳鴿風味宴

出發日期：2011年1月19日(星期三)上午7時正

費 用：大小同價 \$1288·(非會員每位加\$40)

團費包括：行程之交通費、膳食、酒店、小費、水舞間門票、廣州新電視塔門票 及  
十萬元旅遊平安保險(1-85歲)

二十億港元全球最大水上匯演

## 生活美麗之誼

- 手袋內放兩、三個拉鍊小袋，找東西時會更方便。
- 放小包的防潮劑或吸濕小香包於手袋內，令手袋清新耐用。
- 偶爾以短訊代替通電話，溫馨的幾句有時更勝千言萬語。
- 穿新鞋前，記得撕去鞋底的價錢貼紙。
- 乘公共交通時，讓坐給長者或有需要人士，幫人開心，人都靚啲。



## 營養一身 健康一生

free

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



全新100%澳洲奶源



有效改善腸道機能  
適合20歲以上體質弱需配方

有助維持骨骼及心臟健康  
適合50歲以上體質弱需配方





2010/2011

# 成人教育資助計劃

歡迎長者及婦女報讀，

學出豐盛人生！

名額有限  
請早報名

名額有限  
請早報名！

全期課程

\$10

長者課程系列 適合年滿 55 歲或以上人士報讀 (男女均可)

報名及上課地點：圓玄軒婦女中心 西營盤西邊街 36 號 A 西區社區中心 2 樓 查詢電話：2559 8472

## 長者 EQ 訓練班

上課日期：2011 年 2 月 18 日-4 月 8 日

上課時間：逢星期五 上午 9:30-11:30 (全 8 課)

- 協助長者改善自己的情緒
- 轉變自己的消極思想
- 使長者能夠釋放自己的情緒及壓力
- 協助長者提高 EQ

## 長者退休生活適應課程

上課日期：2011 年 2 月 15 日-3 月 22 日

上課時間：逢星期二 上午 9:30-11:30 (全 6 課)

- 增進克服生活轉變的能力
- 擴闊長者對退休生活的眼界
- 繼續保持活躍及恰當積極的態度面對；享受豐盛人生
- 提昇學習興趣及理解能力

## 長者人際相處及溝通

上課日期：2011 年 4 月 1 日-5 月 27 日

上課時間：逢星期五 上午 9:30-11:30 (全 8 課)

- 協助長者認識何謂人際溝通技巧
- 提升自信心及建立同理心
- 改善或加強與親人及朋友之間的關係
- 學習了解自己及別人的情緒

## 長者基礎識字班

上課日期：2011 年 3 月 29 日-4 月 26 日

上課時間：逢星期二、四 上午 9:30-11:30 (全 8 課)

- 學習基本中文字
- 教授正確的執筆手法
- 學習中文書寫

婦女課程系列 適合年滿 18 歲或以上婦女報讀

報名及上課地點：圓玄軒兒童教育中心 旺角洗衣街 22 號香港漢文師範同學會地下 查詢電話：2770 4966

## 求職技巧課程

上課日期：2011 年 5 月 11 日-5 月 27 日

上課時間：逢星期三、五 上午 9:30-11:30 (全 6 課)

- 改善求職技巧
- 學習如何轉變自己的負面思想
- 講解求職時注意的事項
- 分析市場上的求職實況

## 婦女如何處理情緒

上課日期：2011 年 2 月 23 日-4 月 13 日

上課時間：逢星期三 上午 9:30-11:30 (全 8 課)

- 認識常見婦女的處境及壓力
- 學習如何面對逆境
- 改善與別人的溝通技巧
- 協助婦女認識自我

為有需要的人士

伸出援手，

請踴躍捐款！

**售賣日期 On Sale**

2011. 1. 29 ~ 2011. 2. 28

**慈 善 券**  
Charity Ticket



**HK\$10**

# 圓玄愛心慈善券 籌款活動

## 圓玄愛心大使 大招募

招募大使 50 人  
活動地點 圓玄學院  
集合地點 西營盤 及 旺角  
活動名稱 愛心大使 - 愛心券義賣  
活動日期 2011 年 2 月 19 日 (星期六)  
活動時間 上午 9:45 - 下午 3:45  
活動內容 協助義賣愛心獎券 每張\$10  
服務聯絡 西營盤 關姑娘 2559 8478  
旺 角 楊先生 2770 4966

每位愛心大使均可獲  
紀念品 1 份。  
精美竊宴。  
義工證書



可以樂己助人  
立即登記啦！

圓玄學院於一九七四年開始為長者提供安老服務，至今轄下設有護理安老院、安老院、老人中心、護養院、日間護理中心及西醫診療所等服務單位。除了為長者提供適切服務外，圓玄學院亦致力發展中小學之社會工作、援助弱勢社群之社會企業，望能令更多有需要人士獲益。

2011 年，圓玄學院向社會福利署成功申請舉辦「圓玄愛心慈善券」籌款，將於 1 月 29 日至 2 月 28 日期間在全港各區舉行，所籌得之善款將用作強化長者、學校及弱勢社群的支援網絡工作。此活動主要是以義賣慈善券的形式，向社會各界人士義賣每張定價港幣\$10 的「慈善券」，籌募所得之收益將會用於所需要的項目及服務，造福耄耋。

**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**

**查詢請電：2559 8479**

**掌握技能 · 豐盛人生**

**免費課程  
且有津貼**

**中三或以上程度**

**課餘託管導師證書課程 · 熱門課程 ·**

具中五學歷程度，具良好中英文溝通能力。

訓練期：11天全日及8天半日

課程內容：課餘託管導師的角色及責任，兒童的生理、心理發展，處理兒童情緒及輔導方法，與有學習障礙的兒童之相處技巧，籌備及舉行小組活動的技巧，基本的教學/功課輔導的技巧，與兒童及家長溝通技巧，兒童營養知識、餐單編排及均衡飲食，個人素養及求職技巧。

**出席率達80%以上可獲津貼**

**社福活動助理證書課程 · 熱門課程 ·**

具中五學歷程度，具良好中英文溝通能力。

訓練期：17天全日及11天半日

課程內容：社會服務概況，社福政策介紹、活動策劃技巧，個人演說技巧，撰寫計劃書/報告技巧；影音及文儀器材使用，急救常識及環境安全，籌辦活動實習，職業英語及普通話訓練，個人素養及求職技巧。

**高級保安及物業管理證書課程**

年滿18歲或以上的人士；具備中三或以上學歷程度，符合保安人員許可證發證要求的人士。

訓練期：15天全日及9天半日

課程內容：保安的工作、職責、工作記錄，儀容、操守、制服、配備及看守地的基本認識，巡邏及甄別訪客程序，參觀有關屋苑、認識各類器材設備，法律責任及有關法例的認識，大廈公共契約及業主立案法團、互助委員會之認知，執行日常前線業戶管理服務，應用英語及普通話，個人素養及求職技巧。

**求職面試小貼士**

一般來說，面試前一天，先了解該公司的背景、乘車路線、地圖。

面試當天預早十五分鐘到達面試場地，並且穿着整齊衣服，女士可化個淡妝，神采飛揚，以最佳狀態去求職。

忌：濃厚妝容、波鞋、涼鞋、T恤、短褲、牛仔褲、遲到





**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**

## 中一至中三程度

### 初級美容師證書課程 · 熱門課程 ·

具中三學歷程度。

訓練期：17天全日及11天半日

課程內容：美容師的入職條件、職責及晉升路程，分析不同種類之皮膚特質、基本皮膚清潔技巧，護膚品的認識及選擇，面膜與倒膜之應用及技巧，肩、頸、膊及基本面部按摩技巧，基礎化妝技巧(日妝及晚妝)，電眼睫毛及修眉技巧，基本脫毛技巧，基本纖體技巧，美容儀器認識，職業英語及普通話，個人素養及求職技巧。

### 專業美甲師證書課程 · 熱門課程 ·

具中三學歷程度/或具小六學歷程度及兩年或以上工作經驗。

訓練期：11天全日及8天半日

課程內容：美甲師之工作範圍及職責，手、足部及指甲的結構與護理，修甲工具及護理用品的認識，巴拿芬蠟護理及倒模，藝術花甲及光療樹脂指甲技術，水晶甲製作技巧，個人衛生及美甲行業的衛生常識，職業英語，個人素養及求職技巧。

### 陪月員證書課程 · 熱門課程 ·

具中一學歷程度；(如學歷程度未達中一者，須通過入學試)。

並須為法例(幼兒服務條例 15A 條)規定的可擔任幼兒托管之人士；及未曾修讀本局的「嬰兒護理單元證書課程」及「產婦護理單元證書課程」。

訓練期：14天全日及10天半日

課程內容：陪月員的工作範圍及責任，產前準備，傳統產後觀察及注意事項，產婦坐月食療及飲食營養和禁忌，雞酒、薑醋、酸薑、紅雞蛋製作方及實習，禮節習俗，認識嬰兒發展、嬰兒照顧技巧，初生嬰兒餵食技巧，急救常識技巧，個人素養及求職技巧。

### 培訓課程的基本申請資格

1. 香港合資格僱員(即合法在香港居留並可無條件自由受僱或工作的人士，包括香港永久性居民及新來港人士)；及
2. 年齡在15歲或以上；及
3. 學歷在副學位程度或以下；及
4. 具備個別課程所要求的入學資格；及
5. 報讀全日制就業掛鉤課程的申請人必須是失業、待業或失學人士，並須具備就業意欲，及
6. 所有全日制就業掛鉤課程須通過面試；及
7. 部份課程須通過入學測試。

**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  
**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**

**查詢請電：2559 8479**

## 小六或以下程度

### 家務助理證書課程 · 熱門課程 ·

學歷程度不拘；以能閱讀中文人士為佳。

訓練期：12天全日及8天半日

課程內容：行業概況，清潔原理，家居清潔及整理的程序和技巧，衣物處理方法及洗熨技巧，各類人士的基本照顧技巧，常見疾病及飲食常識，家居及職業安全，專業操守及形象，個人素養及求職技巧。

**免費就業  
轉介服務**

### 標準保安及物業管理證書課程

須年滿18歲或以上；具備小六學歷程度，符合保安人員許可證發證要求的人士。  
(申請人如未達小六程度，則按申請人之面試表現而決定取錄與否)。

訓練期：12天全日及8天半日

課程內容：保安的工作、職責、工作記錄，儀容、操守、制服、配備及看守地的基本認識，巡邏及甄別訪客程序，參觀有關屋苑、認識各類器材設備，法律責任及有關法例的認識，執行日常前線業戶管理服務，應用英語及普通話，個人素養及求職技巧。

### 保健按摩證書課程 · 熱門課程 ·

具小六學歷程度；申請人須未曾修讀本局的足部按摩再培訓課程、保健推拿再培訓課程或相關就業掛鉤課程。

訓練期：21天全日及14天半日

課程內容：人體解剖學和生理學基本概念，骨骼、肌肉及筋腱的本概念，認識陰陽、五行基礎概念，中醫傷筋學及骨傷學基礎概念，經絡穴位簡介，身體按摩推拿程序，推拿及足部按摩禁忌，推拿按摩基礎理論及手法臨床實習，足部反射區理論，程序推拿及足部按摩手法，個人素養及求職技巧。



### 按摩手法實操補充單元證書課程

必須完成保健按摩再培訓課程；及出示有關課程的畢業證書。

訓練期：6天全日及4天半日 (此課程沒有津貼)

課程內容：美容按摩常用手法及服務程序，推油、通淋巴簡介，頭肩頸按摩，足部按摩手法實操。

**為失業人士注入正能量**



**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**

## 通用技能課程/新技能提升計劃

### 自我增值・創新領域

- 失業或月薪低於\$7,000 而出席率達 80%人士，可豁免繳交學費。
- 每月收入為\$7,001-\$15,000 人士，可申請學費資助。
- 每月收入為\$15,001 或以上人士，須交 100%學費。

**職業英語課程**

**上課時間：上午9:30-12:30 或 晚上7:00-10:00**

#### 英語初探單元證書課程 10 堂 (30 小時) **・熱門課程・**

**入讀資格：** 任何有興趣學習基本英語的人士 (尤其適合新來港人士)

**課程內容：** 認識基礎的英語知識，認識英文字母的正確發音，認識基本的字詞及字句。

**全期學費：** 免費 / 資助學費\$360 / 全費\$1,190

#### 基礎英語單元證書課程 15 堂 (45 小時) **・熱門課程・**

**入讀資格：** 具小六學歷程度及至少兩年工作經驗；及基本英文知識；或

完成僱員再培訓局「常用基本英語單元證書課程」；或通過入學測試。

**課程內容：** 自我介紹，認識日常生活及職業字詞，學習填寫表格。

**全期學費：** 免費 / 資助學費\$520 / 全費\$1,730



#### 職業英語 (聽力及會話) I 單元證書課程 20 堂 (60 小時)

**入讀資格：** 具有中三學歷程度；或完成僱員再培訓局「基礎英語單元證書課程」(須出示有關的學歷證明) 須通過入學測試

**課程內容：** 簡單的介紹、問候及電話談話技巧，日常生活的聆聽重點和演說技巧。

**全期學費：** 免費 / 資助學費\$720 / 全費\$2,390

### 新技能提升計劃 SUS PLUS

#### 保安培訓課程認可計劃-質素保證系統單元證書課程 2 天 (18 小時) **・熱門課程・**

**入讀資格：** 年滿 18 歲或以上及具工作經驗，符合保安人員許可證發證要求的人士。

**課程內容：** 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，應付緊急事故時的技巧，訪客管制及巡邏技巧，認識有關報告及紀錄，認識職業安全知識及待客之道。

**全期學費：** 免費 / 資助學費\$210 / 全費\$690

#### 幼兒照顧單元證書課程 15 堂 (58 小時)

**入讀資格：** 具有中一學歷程度及具工作經驗 (如學歷程度未達中一者，須通過入學試)；或「家務助理證書課程」畢業學員 (須出示有關的資歷證明) 及懂基本烹飪技巧，及須為法例 (幼兒服務條例 15A 條) 規定的可擔任幼兒託管人士；及須未修讀本局的「嬰幼兒照顧員證書課程」

**課程內容：** 認識幼兒生理及心理發展、幼兒照顧及餵食技巧、幼兒營養認識、環境安全及急救常識 (幼兒)。

**全期學費：** 免費 / 資助學費\$680 / 全費\$2,270



#### 體重管理 (營養學) 單元證書課程 **NEW 全新課程** 4 堂 (15 小時) **・熱門課程・**

**入讀資格：** 2 年或以上工作經驗之美容業從業員；或有意轉職美容業的人士；

並具中五學歷程度及工作經驗；或有意轉職美容業的人士，並具中三學歷及 2 年或以上工作經驗。

**課程內容：** 職業道德及守則基本知識、服務顧客及解答查詢技巧、人類生理學簡介、營養生化學及食物標籤認識、現代營養 (基因改造及有機食物) 剖析。

**全期學費：** 免費 / 資助學費\$160 / 全費\$550



## 重點推介

### 草本精油護理 Aromatherapy

期間  
限定

在日常充滿壓力煩擾的世界中，  
為您提供一個清新的作息空間；  
輕柔舒緩的樂章，  
歐洲進口的草本精油；  
配合手勢純熟的按摩技師，  
品嚐怡神之優質花茶；  
助您驅走疲勞重新灌注活力。

#### 身體護理 Aroma Body

- 60 分鐘歐洲精油按摩
- 歐洲進口花茶

\$ 168

#### 足部護理 Aroma Foot

- 45 分鐘歐洲精油按摩
- 玫瑰花瓣足浴
- 歐洲進口花茶

\$ 88

服務項目	時 數	會 員 價	11 次套票
玫瑰香薰推油	60 分鐘	\$140	\$1400
全身推拿 按摩	60 分鐘	\$110	\$1100
腳底 按摩	45 分鐘	\$ 68	\$ 680
頭、肩、頸 按摩	30 分鐘	\$ 58	\$ 580

非會員按每次費用加收\$10，非會員不設 11 次套票優惠



腳底按摩  
45分鐘

\$68

年齡一到 65 優惠按摩 1&5

由即日起，逢星期一及星期五，  
上午 9:30-12:00，  
年滿 55 歲或以上會員；  
可享長者按摩優惠，  
每日名額有限，請早登記！

腳底按摩 \$48  
45分鐘

全身推拿 \$78  
60分鐘

頭 肩 頸按摩 \$38  
30分鐘

長者按摩優惠



\*長者按摩優惠不設指定技師預約



### 玫瑰花

玫瑰花代表高貴、典雅，  
有助調理血氣、促進血液循環、暢通腸臟、美容養顏、消除疲勞。

### 薰衣草

薰衣草代表純潔、和諧，  
具有改善失眠、增強記憶力、抗憂鬱、止痛、消毒及排毒之功效。

### 洋甘菊

洋甘菊代表堅強、毅力，  
舒解敏感症狀、改善失眠、抗氧化、清肝明目、減輕眼睛疲倦。

### 茉莉花

茉莉花代表優雅、清新，  
調理腸胃不適、舒緩神經痛、通便利尿、抗血脂和動脈硬化。

## 會員尊享 草本精油護理組合

1. 身體護理 Aroma Body

+

plus

2. 足部護理 Aroma Foot

- 105 分鐘歐洲精油按摩
- 消毒推油浴衣
- 玫瑰花瓣足浴
- 歐洲進口花茶



原價 \$256

會員優惠

\$228

## 香薰淋巴引流課程 Aromatherapy Lymph Drainage

香薰精華油是植物的‘精粹’。選自花朵、果實、樹皮等等...含各種療效，如杜松可利尿減肥，絲柏速進血液循環，青檸紓解情緒焦慮，甜橙可改善便秘煩惱....

香薰治療按摩是藉各種精華油的療效，針對個別配方，施以一套獨特的淋巴引流按摩手法，使體內淋巴引流增強，從而提升香薰油的吸收，得以改善精神沮喪、分泌失調、促進皮膚再生。而淋巴引流學在歐洲多個國家裡早已盛行多年，是美容院按摩師最基本的手技之一。

**每月開課!**

費用：會員 \$1,380 非會員 \$1,500

每月開課：A 班 逢星期一、三 上午 9:30-12:30 (全期 12 小時)

B 班 逢星期一、三 晚上 7:00-10:00 (全期 12 小時)

學員自備：小毛巾(面巾)x2，大毛巾(浴巾)x2，圍巾 x1。

註：學員必須要輪流做示範實習，上課當天不可穿著肚貼褲。

課堂教授學員認識香薰精油的基本特性，及怎樣搭配精油，運用在淋巴引流手法來改善不同在身體上、肌膚上之毛病。(女性常見在身體、肌膚出現毛病。)





## 健身球保健舞 NEW

### HEALTH BALL DANCE 4堂

健身球保健舞為一以音樂及舞姿帶動，  
配合人體穴位按摩之輕鬆舞蹈；  
能促進血液循環、調節五臟六腑、  
改善和提高全身各器官系統的生理機能，  
增強四肢活動能力；作為日常保健運動，  
可達至身心康泰之效，男女老幼皆宜。  
裝 備：舒適運動服、毛巾、運動鞋、水

\$160

西營盤 逢星期六 上午 09:30-11:00 \*



## 茶の氣瑜珈班 HOT

### TEA YOGA 10堂

集合了中國文化與印度瑜珈箇中精髓，  
養心、養神與調息、  
增強呼吸系統、加促新陳代謝、  
促進血液循環、排出體內毒素、  
減少脂肪積聚使體形更為緊湊、  
健美，使人體機能維持正常。

\$550

### 附設 水晶寶石靜坐 - 凝聚念力、寶石療法

宇宙星等的引力足以對人類體態構成正面或負面的影響，  
而水晶寶石則可以平衡這些現象。

天然水晶寶石各有穩定的震動頻率，

能帶來正面而凝聚念力、健康、智慧、財富、幸運而來 ...

西營盤 逢星期三 上午 09:30-10:45 \*

西營盤 逢星期三 晚上 07:30-08:45 \*

茶包 \$10 (全期) 茶碗 \$5 (自備毛巾)

## 養生治療瑜珈班

### RESTORATIVE THERAPY YOGA 4堂

很多人有一個誤解，

就是要有強健體魄或柔軟度較佳的人，  
練習養生治療瑜珈才可獲得箇中益處。

\$200

任何有頸痛、肩膀痛、腰痛、工作疲勞、焦累、輕微情緒低落、  
壓力、失眠、便秘、偏頭痛及消化系統問題之人士，  
均可透過此課堂得到舒緩及放鬆；養生治療瑜珈令人體器官、  
神經系統及知覺回復原來的狀況。

西營盤 逢星期五 晚上 07:15-08:15 \*

## 消脂健體流行舞 NEW

### MODERN AEROBIC DANCE 4堂

消脂健體流行舞是一種不拘一格的流行舞，  
以節奏明快的動律，  
由淺至深去強學員身體關節的靈活性、  
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。

\$240

西營盤 逢星期五 上午 10:00-11:00 \*

## 肚皮舞 HOT

### BELLY DANCE 4堂

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，  
充分發揮出女性身體的優柔之美。  
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

\$240

西營盤 逢星期二 上午 10:45-11:45 \*

西營盤 逢星期五 晚上 08:30-09:30 \*



## 瑜伽普拉提

YOGILATES 4堂

Yogilates 瑜伽普拉提是美國一種新起的運動，它揉合了東方瑜伽與西方普拉提運動技巧精粹概念而成，Yogilates 瑜伽普拉提將兩種運動相輔相成，並互相平衡後，集合普拉提的塑造完美線條、訓練身體的軸心力量、肌肉協調性和瑜伽的柔軟性、心靈和身體的平衡、耐力的鍛鍊等，是近期新興的養生健體運動。

\$240

西營盤 逢星期五 上午 09:00-10:00 \*

## 輕鬆集體舞蹈班

GROUP DANCING 10堂

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

\$250

西營盤 逢星期一 上午 09:15-10:45 \*



## 纖體瑜伽班

YOGA 4堂

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。

\$160

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 \*

旺 角 逢星期六 上午 09:30-10:30 \*

## 太極氣功班

TAI JI 4堂

由淺至深，基本功鍛鍊，強化筋骨，增加血液循環。

\$120

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 \*



## 跆拳道訓練班

TAI QUAN DAO 4堂

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。

\$300

旺 角 逢星期六 上午 11:00-12:30 \*



## 太極廿四式

TAI JI 4堂

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。

\$120

(初班) 西營盤 逢星期六 上午 09:00-10:00 \*

(中班) 西營盤 逢星期六 上午 11:00-12:00 \*

# 旅遊精選

## 客家土樓群・雁南飛茶園・惠來世鏗院 千佛塔・初溪土樓文化村・客家土特產店

- 【世鏗院】林世鏗先生獨資建成的私人博物館
- 【千佛塔】千多年歷史・塔高 36 米，全用花崗岩石砌築而成，高聳雲天，雄偉壯觀
- 【客家土樓群】世界文化遺產・聯合國文物保護古蹟
- 【初溪土樓文化村】近 600 年歷史的更樓樓・及共 72 個樓梯的吉慶樓
- 【雁南飛茶園】參觀國家 AAAA 級旅遊度假村
- 【客家土特產店】自由購買鹽焗雞、五指毛桃、金柚銀絲、梅菜干、客家娘酒等
- 住 宿：梅州最新准 4 星嘉信酒店 或同級
- 自費活動：第 1 天 乘人力三輪車夜遊梅江，聽客家山歌，品嚐客家宵夜 (¥60)
- 第 2 天 消除疲勞・中式按摩
- 膳 食：第 1 天 (午) 鉅門海鮮風味宴・(晚) 客都風味宴
- 第 2 天 (早) 客家式早餐・(午) 永定風味宴・(晚) 圍屋風味宴
- 第 3 天 (早) 客家式早餐・(午) 客家釀豆腐風味宴・(晚) 深圳風味宴

出發日期：2011 年 3 月 15 日 (星期二) 上午 7 時正

大小同價 \$1088・(非會員每位加\$40)



## 客家土樓 3日2夜團

**\$1,088** 起



## 盤龍峽 3日2夜團

## 德慶盤龍峽・薰衣草花田・金林水鄉・ 佛山民間藝術館・石灣公園・馬桶瀑布・裹蒸粽製作坊

- 【德慶盤龍峽生態旅遊風景區】重本包入場・薰衣草花田・亞洲最大型瀑布群・黃道婆織布村・傳統水車群等
- 【金林水鄉】包乘小竹筏觀賞兩岸風光及享用山水豆腐花 1 碗・酒糟花生 1 包・位於廣東肇慶市德慶市德慶官圩鎮，擁有 1700 歷史，文化底蘊深厚・古色古香・自然景觀豐富・充滿神話色彩的古村落
- 住 宿：第 1 晚 4 星級標準德慶新麗都酒店・第 2 晚 5 星級標準南海悅大酒店
- 膳 食：第 1 天 (午) 德慶農家宴・(晚) 首烏養顏宴
- 第 2 天 (早) 酒店中式早餐・(午) 西江河鮮宴・(晚) 豐富自助晚餐
- 第 3 天 (早) 酒店自助早餐・(午) 佛山柱候宴・(晚) 深圳風味宴
- 購 物 點：蘆薈大世界・冬堂草

出發日期：2011 年 5 月 18 日 (星期三) 上午 7 時正

大小同價 \$1088・(非會員每位加\$40)

**\$1,088** 起

## 晒草灣環保公園・風車發電廊・鯉魚門市集・天后古廟・ 風之塔公園・漁業展覽廊・淺水灣・望海觀音・摸財神

・NEW! 全新景點・

- 【風之塔公園】全港第一個以傳統漁港風貌為概的主題公園
- 【淺水灣】新春行大運摸財神
- 鯉魚門海鮮宴：白灼海生蝦・清蒸海上鮮・炒雞柳菜翅・上湯菜膽雞・波蘿咕嚕肉・豉油王豆腐・海鮮豆腐湯・郊外油菜

出發日期：2011 年 2 月 15 日 (星期二) 上午 9 時 15 分

成人 \$109・長者 \$99・(非會員每位加\$20)



## 財神行大運 1日遊

**\$99** 起



## 東涌購物遊 1日遊

## 東薈城名店倉 Citygateoutlets・ 東涌古炮台・迪士尼酒店花園・迪士尼精品廊

・HOT! 精選推介・

- 【東薈城名店倉】全港唯一名店折扣商場，80 個國際品牌全年三至七折折扣優惠
- 【迪士尼酒店花園】童話世界園林美景，休閒拍照皆宜
- 粵菜午宴：白灼蝦・炭爐焗味・金牌鹽焗雞・海三寶蒸茄子・椒鹽豆腐・波蘿生炒骨・古法蒸海上鮮・北菇扒時蔬・絲苗白飯

出發日期：2011 年 4 月 15 日 (星期五) 上午 9 時 15 分

成人 \$98・長者 \$88・(非會員每位加\$20)

**\$88** 起



# 五星級高明碧桂園鳳凰城酒店 美食之旅 3日2夜團

廣州南洋長勝羅浮宮・瀛洲小周莊・九江雙蒸酒廠博物館・奎福古寺・  
五星級高明鳳凰城酒店・薑汁撞奶製作坊・天河城購物中心・  
銀記腸粉店・李小龍紀念館・歡樂天地

- 全程香港直巴
- 【廣州老牌餅店生產基地】瞭解傳統中式餅製作過程
- 【銀記腸粉店】羨瀾極力推介：免費品嚐廣州美食之最“以腸為王”牛肉腸一碟  
白如玉、薄如紙、爽滑微韌、味道鮮美的銀絲腸粉
- 【薑汁撞奶製作坊】免費品嚐番禺馳名薑汁撞奶一碗
- 【奎福古寺】順德八景之一
- 【李小龍樂園】欣賞全國最高 18 米李小龍銅像
- 【李小龍紀念館】參觀展示國際武打巨星李小龍生平、武藝、演藝史
- 【歡樂天地】碰碰車、叢林飛鼠、自控飛機等 8 種不同項目
- 住 宿：第1天 保證入住 五星享受廣州南洋長勝羅浮宮 絕無同級  
第2天 保證入住 白金五星高明鳳凰城大酒店 絕無同級
- 膳 食：第1天(午)滋補鴿皇宴・(晚)金香臺山黃鱔私房菜  
第2天(早)酒店中西式自助早餐・(午)極品鴨嘴魚為食宴・(晚)正宗三洲黑鵝風味宴  
第3天(早)酒店中西式自助早餐・(午)均安廚房喻家私房宴・(晚)鵬城風味宴
- 極品鴨嘴魚為食宴：山泉水粥底、環環保鴨嘴魚、煎焗鴨嘴魚頭腩尾、生猛海沙蝦・  
深海鮮白貝、走地清遠雞、美國靚肥牛、手打鮮肉丸、自製鮮牛丸・  
義大利生菜、本地靚時菜、順德炸面、梅菜拉腸、招牌蘿蔔糕、香蔥蔥油餅

出發日期：2011 年 4 月 27 日(星期三) 上午 7 時

大小同價 \$1,328・長者 \$1,288・(非會員每位加\$40)



\*全程入住五星級酒店

・ SPOT LIGHT! 重點推介・

**\$1,288 起**

寶蓮寺・天壇大佛・昂坪市集・大澳

- 【寶蓮寺】天壇大佛・大雄寶殿・心經簡林・昂坪市集
- 【大澳】參觀：水鄉・棚屋 購物：雞屎藤、蝦糕、咸魚、茶果
- 寶蓮寺齋宴：冬菇扒時菜、古法老火湯、脆皮炸春卷、碧綠素雞片、山水蒸豆腐・  
香煎腐皮卷、佛門羅漢齋、五柳香芋魚、菠蘿燴蝦球、絲苗靚白飯

出發日期：2011 年 5 月 10 日(星期二) 上午 9 時正

成人 \$109・長者 \$99・(非會員每位加\$20) 不適用於旺角集合



寶蓮寺大澳 1日遊

**\$99 起**



衣食住行 1日遊

洗衣文化館・前水警總部・荳新天地

- 【洗衣文化館】包入場、每人贈送洗衣粉乙包
- 【荳新天地】荳灣新地標商場屋苑
- 美味雞風味宴：美味雞・四寶羹・翡翠臘味鴨胸肉・肉焗炆茄子豆腐・甜菜蒸肉餅・  
蒜蓉炒田園蔬・菠蘿生炒骨・豉汁味菜炒班腩・絲苗靚白飯

出發日期：2011 年 3 月 24 日(星期四) 上午 9 時 15 分

成人 \$109・長者 \$99・(非會員每位加\$20)

・ NEW! 新概念遊・

**\$99 起**

# TRADITION 傳統智慧

## 賀年糕點班~蘿蔔糕編

新春佳節為家人親自製作賀年糕點，第一編是蘿蔔糕製作班。

導師以傳統做法，加上蘿蔔、臘味、蝦米等材料，精心泡製過年必備的應節食品。

本課程之學員均以小組形式製作出屬於自己的蘿蔔糕。

西營盤 2011年1月8日 星期六 下午2:30-4:30

費用：會員 \$100 非會員 \$120 (費用已包括材料費)

參加者須自備圍裙、食物盒。



## 賀年糕點班~芋頭糕編

賀年糕點班的第二編是芋頭糕製作班。

導師教授製作芋頭糕的要點，購買食材注意事項等。

本課程之學員均以小組形式製作出屬於自己的芋頭糕。

西營盤 2011年1月15日 星期六 下午2:30-4:30

費用：會員 \$100 非會員 \$120 (費用已包括材料費)

參加者須自備圍裙、食物盒。



## 成人水墨國畫班

國畫以教授人物、花、鳥、魚之工筆及意筆之繪畫方法。

老師按不同的主題，根據學生的個別程度教授毛筆的運用，以描繪國畫、山水花鳥、雲煙風雨等。

以簡煉的筆法，概括地表現形態。

本課程透過訓練，學習集中精神、用筆技巧、構圖、對比、墨彩運用、線條運用等。

西營盤 A班 逢星期二 下午2:30-4:00 每月4課

B班 逢星期三 晚上7:30-9:00 每月4課

費用：會員 \$360 非會員 \$400 (包括每堂用之畫紙)

首次報名另須繳付\$60代購毛筆、顏料等費用



## 圓方風水命理學會

### 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
  - 紫微斗數命分折

西營盤 2011年02月21日-04月11日 逢星期一 晚上07:30-09:00

查詢：2559 8472

旺角 2011年03月01日-04月26日 逢星期二 晚上07:30-09:00

查詢：2770 4966

費用：\$480 全期8課

# 林櫻古箏藝術團

## Eugenia Lam Zheng Ensemble

林櫻古箏藝術團於 2005 年成立。  
樂團由林櫻小姐擔任音樂總監，而  
團員均出自林氏門下。成立至今多次  
獲邀作公開演出。2006 年 4 月 2 日首  
次舉辦以中國敲擊為題的【2006 箏情  
流露】音樂會。同年 12 月樂團參加由  
香港文化總會主辦的「中華國際音樂藝  
術大賽」，獲得古箏團銀獎，更被評為：  
「有發展前景的古箏團」。



樂團每年均舉辦不同主題的【箏情流露】音樂會。2009 年 8 月參加由明愛青少年及社區服務主辦【青少年全情 show 之才藝比賽】獲得才藝組優異獎。2010 年 5 月樂團參加「第三屆香港青年藝術節」奪得多個項目金獎，同年 8 月更遠赴哈爾濱參加《哈夏杯》國際青少年大賽及哈爾濱之夏音樂會，亦獲得多個最高級別金獎。

除樂團演出外，當中的團員更經常以獨奏身份參與公開表演，並於多個本地及國際音樂比賽中屢獲冠、亞、季軍等多個獎項，及在中央音樂學院考試中取得最高級別的優異成績。

有意成為林櫻老師的學生，並加入這個大家庭的大小朋友，  
可於辦公時間與圓玄軒婦女中心職員聯絡。





## ・ 熱門課程 ・

### 幼兒畫班 \$240 4課

運用鉛筆、水彩、木顏色、蠟筆等繪畫方式，以深入淺出教授繪畫概念、手勢及技巧等。

(旺 角) 星期六 下午 02:00-03:00 (3-7 歲)

(西營盤) 星期六 下午 04:00-05:00 (3-7 歲)

### 兒童拉丁舞蹈班 \$240 4課

教授拉丁舞包括：Cha Cha、Rumba、Samba 等。強勁音樂，加上輕快節奏，可令學生精神鼓舞一振。

表現優異者可保送考試及比賽

(旺 角) 星期三 下午 05:00-06:00 (4 歲或以上)

(西營盤) 星期二 下午 05:15-06:15 (4 歲或以上)

### 幼兒弟子規 / 幼兒三字經 \$380 4課

以唱遊、遊戲、音樂、表演等趣味教學，提高兒童對文學及普通話的興趣；培養氣質及語文基礎。

(旺 角) 星期六 下午 04:00-04:45 (3-6 歲)

(西營盤) 星期六 下午 12:30-01:15 (3-6 歲)

### 兒童硬筆書法班 \$240 4課

教授正確中文書寫技巧的重要性，學習耐性和集中力，改正姿勢、筆順、美觀等。

(旺 角) 星期六 上午 09:30-10:30 (4 歲或以上)

(西營盤) 星期四 下午 04:00-05:00 (4 歲或以上)

### English Playgroup \$480 4課

有趣的教材、活動及遊戲，提高聽、讀、寫、講的能力；在愉快的學習環境，增強入學的英語及學習能力及條件，應付入讀的競爭力。

(旺 角) 星期六 下午 03:00-04:30 (2-5 歲)

### 兒童英文拼音班 \$280 4課

教授基本之拼音知識，讓小朋友掌握拼音方法，培養正確的朗讀會話習慣，提高口語水平。

(旺 角) 星期三 下午 04:00-05:00 (3-7 歲)

(西營盤) 星期六 下午 03:00-04:00 (3-7 歲)

### 兒童跆拳道訓練班 \$250 4堂

富有趣味、有益身心的武術運動，不但可強身健體，臨危自衛、鍛鍊意志，更可訓練小朋友的忍耐力、紀律、自信心及合群精神。

(旺 角) 星期六 上午 10:00-11:00 (4 歲或以上)

### 兒童武術班 \$320 4課

教授小朋友中國傳統功夫嶺南洪拳及太極螳螂拳為主；旨於訓練小朋友的忍耐力、紀律及自信心，亦可強健身體、臨危自衛。

(旺 角) 星期五 下午 05:00-06:00 (4 歲或以上)

(西營盤) 星期六 上午 10:00-11:00 (4 歲或以上)

## 圓玄軒兒童課程系列

3 個或以上  
小朋友可自選  
班組時間!



## ・ 全新課程 ・

### 兒童輕黏土製作班 \$280 4課

利用輕黏土製作各種得意有趣的仿真物品，每期不同主題，包括：生果籃編、動物園編、玩具王國編、植物花園編、日常用品編等；可訓練小朋友的專注力，培養耐性，發揮豐富的幻想象力。(材料費\$20)

(旺 角) 星期六 下午 02:30-03:30 (3-7 歲)

(西營盤) 星期六 下午 02:30-03:30 (3-7 歲)

### 兒童普通話唱家班 \$320 4課

以廣東話及普通話教學歌詞的文化意義，輕快的樂曲及旋律，令兒童易於理解，配合有趣的動作及舞蹈，對抗拒絕普通話的小朋友變成開心吸引的課堂了。

(旺 角) 星期六 下午 05:00-05:45 (3 歲或以上)

(西營盤) 星期六 下午 02:00-02:45 (3 歲或以上)



## 親親家庭

## 兒童繪畫比賽



優異獎及優良獎作品  
有機會獲刊登在  
《優閒生活》5-8月號

今年兒童繪畫比賽是

以「親親家庭」為主題，鼓勵小朋友以繪畫，運用不同的點、線及色彩去表達事與物，是一種藝術創造。是項繪畫比賽的目的，是希望小朋友一方面可透過繪畫，自由發揮創意及想像力，同時從中建立正面的人生觀及價值觀，熱愛生活。

優異獎 (1 名) 可獲多啦 A 夢禮品包 及 獎狀

優良獎 (10 名) 可獲精美玩具紀念品 及 獎狀

參加表格可於圓玄軒婦女中心或圓玄軒兒童教育中心索取 或 瀏覽以下網頁下載

<http://vlearn.hk>

歡迎 3-8 歲小朋友參加

截止日期

2011年2月28日

比賽規則及辦法詳情請參閱參加表格



# 多謝媽咪

送給我第一份  
終生受用的禮物！

啓發寶寶潛能的黃金機會

## 豈能錯過

### 0-3歲

## 智能提升訓練

Baby Intelligence Gym



### 三大關鍵培育

右腦圖像記憶學習法，透過  
音樂、故事、遊戲協助發展語言智能

語言能力



運動助長肌肉發展，增強  
視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺，平衡力，協調能力

體格及感覺  
系統發展



互動遊戲訓練常規紀律，提高社交能力

EQ 與人際智能



0-3歲

智能提升訓練  
Baby Intelligence Gym

### 六大顯著成效

✓ 誘發學習動機

✓ 激活右腦記憶

✓ 建立社交自信

✓ 開發多元智能

✓ 促進語言發展

✓ 培育優良品格

### 訓練時間表：

● 旺角：

樹熊組 - Sat-10:00-11:15am

白兔組 - Sat-11:30-12:45am

布穀鳥組 - Sat-1:45-3:00pm

● 西營盤：

樹熊組 - Sat-10:00-11:15am

Sun-11:00-12:15am

白兔組 - Sat-11:30-12:45am

Sun-1:15-2:30pm

布穀鳥組 - Sat-1:45-3:00pm

Sun-2:45-4:00pm

### 訓練收費表：

樹熊組 - 6個月至12個月 / 每節 \$320

白兔組 - 13個月至24個月 / 每節 \$280

布穀鳥組 - 2歲至3歲 / 每節 \$280

\*收費每4節起計算

所有報讀的BB均可獲贈  
醒目訓練班T乙件



查詢熱線：2686 1357

\*\* 本課程由資深幼教專家與國際認可  
職業治療師擔任設計與編寫

Facebook: <http://www.facebook.com/BIGym> 網頁: [www.bigym.com.hk](http://www.bigym.com.hk)

# 童心樂韻 語言藝術班

由大學幼兒教育學講師 Ken Yu 及星加坡籍英語教育專家 Sanchia Chow 設計課程，內容包括：

- ✦ 中、英語及普通話故事
- ✦ 德國奧福音樂及律動課堂
- ✦ 德國華德福式藝術活動
- ✦ 美國哈佛式多元智能遊戲
- ✦ 丹麥樂高教育科學探究活動

課程費用：

- ✦ \$1,800/每月 (每星期上課 5 天，另材料費\$80)
- ✦ \$1,500/每月 (每星期上課 4 天，另材料費\$60)
- ✦ \$1,200/每月 (每星期上課 3 天，另材料費\$40)

課程特色：

- ◎ 涵蓋語文、數學、音樂、藝術及科學科技各學習範疇
- ◎ 逢星期三及五為英語及普通話學習日，  
課堂由經驗英語老師及內地普通話老師帶領

上課地點：

**旺 角：** 圖玄軒兒童教育中心 (旺角洗衣街 22 號)

**西營盤：** 圖玄軒婦女中心 (西營盤西邊街 36A 西區社區中心 2 樓)

上課時間：

- ✦ 09:00am - 10:30am (適合 2 至 3½ 歲學童)
- ✦ 10:45am - 12:15pm (適合 1½ - 2½ 歲學童及家長/家傭一同上課)
- ✦ 02:00pm - 03:30pm (適合 3 至 6 歲學童)



## 聰怡教育中心

## U-SMART LEARNING CENTRE

### 悠悠樂韻音樂班

本課程採用德國奧福兒童音樂及律動教學理念作為藍本，透過唱歌、語言、律動和舞蹈練習及打奏多種的敲擊樂器，讓孩童直接參與奏樂，從而學習各種音樂概念及知識—這就是奧福認為小朋友習樂最有效的渠道。

對象：4 至 6 歲學生

上課日期：**旺 角** 星期二 2:30-3:30; 3:45-4:45

**NEW!**



### 國際珠心算

**NEW!**

### 啟迪訓練課程(初級)

珠心算乃現時最先進及流行之心算方式，能提高學習者計算能力及整體綜合學習素質，課程由國際學校教師任教，教學**語言以英文為主**，輔以粵語。

訓練期：初級 24 課(每期 8 課、分 3 期進行)

訓練對象：4½-5½歲 (A 班)

6-7½歲 (B 班)

8-9 歲 (C 班)

課程費用：\$700 另初級課程教材費用\$100 (包括：算盤一個、入門課本 1 本及手冊 1 本)，考試費\$120 (於第 2/3 期收取)

上課時間：**西營盤** 星期一 下午 3:00-4:00; 4:00-5:00

**旺 角** 星期四 下午 3:00-4:00; 4:00-5:00



## 劍橋小學英語課程

- ☑ 提升英語讀、寫、聽、說能力
- ☑ 考取 Cambridge YLE 及 Cambridge ESOL 世界性認可資歷
- ☑ 由外籍英語教師教授，配合歐洲最先進之 Little Bridge 網上英語及立體動畫平台作教學
- ☑ 每個學期均設「英語能力評估考試」，讓家長了解學生進度

上課地點：西營盤及旺角

上課日期及時間：

Starters (適合 5-7 歲)：

A 班：逢星期二 4:30pm - 5:30pm

B 班：逢星期二 5:45pm - 6:45pm

Movers (適合 8-9 歲)：

A 班：逢星期三 4:30pm - 5:30pm

B 班：逢星期三 5:45pm - 6:45pm

Flyers (適合 10-12 歲)：

A 班：逢星期四 4:30pm - 5:30pm

B 班：逢星期四 5:45pm - 6:45pm

費用：\$360 / 每月 (四堂計)

(首半年之書本及網上平台費為\$100)



## 聖三一幼兒英語 話劇表演課程

- ☑ 學習詩歌朗讀及 / 或散文、演繹故事、唱歌、彈樂器、動作或舞蹈、默劇
- ☑ 利用服裝、道具、木偶及 / 或面具表演
- ☑ Trinity 和 Guildhall 為兩所英國最具權威的認證機構，分別已超過一百年歷史，其證書可幫助小學入學，廣受學術界推崇，這項證書是為七歲或以下的小孩而設
- ☑ 訓練小孩之社交能力、合作精神及自信心
- ☑ 本課程由經驗外籍老師教授及 / 或華語老師一同教授

上課地點：西營盤及旺角

對象：3-7 歲學童

上課日期及時間：

A 班(銅章)：逢星期五 4:30pm - 5:30pm

B 班(銅章)：逢星期五 5:45pm - 6:45pm

費用：\$440 / 每月

(四堂計，銅章課程約需 4 個月)



## NEW! 升讀小一英文先修班

課程以 PLPR 小學英文閱讀課(Primary Literacy Programme Reading) 及 PLPRW 小學英文閱讀寫作課程(Primary Literacy Programme Reading And Writing) 作藍本，讓學生更早適應小學課程，領略學習英語的樂趣。內容及形式包括詩歌閱讀(Reading chant / poem)、唱歌(Singing songs)、分享及指導閱讀(Shared & Guided reading)、三步訪問(Three-step-interview)及聽說讀寫訓練(Receptive & Productive Skills Training)

導師：由國際學校英語教師任教

費用：\$900/10 堂 每堂 1 小時(另書本費\$70)

上課日期：星期五 3:30pm - 4:30pm 西營盤  
星期四 5:00pm - 6:00pm 旺角



## 普通話唱遊班

- ☑ 為幼兒提供一個生動有趣的學習環境
- ☑ 透過主題遊戲及假想活動，讓小孩子在互動的環境中愉快地學習和靈活運用普通話，為學習普通話奠定良好的基礎
- ☑ 讓幼兒輕鬆地學習和掌握普通話，從而加強其普通話的聽、講和讀的能力
- ☑ 課程以全普通話授課、讓孩子活學活用

師資：由考獲國家語委普通話水平測試二級甲等及豐富教學經驗導師任教

費用：\$320 / 4 堂

日期：星期六 10:30 - 11:30am 西營盤  
NEW! 星期二 3:30-4:30pm 旺角  
星期二 4:45-5:45pm 旺角

## 升中面試班

NEW!

為配合孩子自行報考中學之需要，讓學生了解升中面試的情況及要求，提早作出最佳準備。

- ★ 針對不同的面試題目作精密練習
- ★ 提高說話技巧
- ★ 表情和動作的運用技巧
- ★ 強化中英文表達能力
- ★ 掌握升中面試策略
- ★ 製作個人資料厘

共四節 (每節一小時三十分鐘) 費用：\$600 / 4 堂

上課日期：星期六 09:30-11:00 及 11:00-12:30am 西營盤  
星期六 02:00-03:30 及 03:30-5:00pm 旺角



### 課程查詢

電話：2256 1190

傳真：2256 1090

地址：新界粉嶺牽晴間商場地下 17 鋪

電郵：usmartlc@yahoo.com.hk

網誌：[http://hk.myblog.yahoo.com/u\\_smartcentre](http://hk.myblog.yahoo.com/u_smartcentre)

網頁：<http://www.school-portal.co.uk/GroupHomepage.asp?GroupID=864267>





# 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(包括瑜伽班・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。



## 學在社區 - 區本課後學習支援計劃

# 愉快學習坊

### 服務對象

- 領取綜援社會保障援助(綜援)的小一至小六學生
- 學生資助計劃全額津貼(學生資助)的小一至小六學生

### 活動內容

專人教授中、英、數，為學生核對功課及預備默書及考試，每星期三堂，每堂 1.5 小時的功課輔導。

### 師生比例

1 名導師教導 6 名學生

### 舉辦日期、時間：

由 2010 年 12 月至 2011 年 5 月，共 60 節。

### 上課地點及查詢

圖文軒婦女中心 西營盤西邊街 36 街 A 西區社區中心 2 樓 羅先生 2559 8472

圖文軒兒童教育中心 旺角洗衣街 22 號漢文師範同學會地下 楊先生 2770 4966

### 獎賞天地

凡學生出席率超過 90%，均可獲發證書乙張及書券\$50 作獎勵



## 免費功課輔導小組

名額有限  
**18名**



### 導師高SIR

擁藝術及國際市場營銷學位，在北美與歐洲鑽研國際象棋超過 25 年，經驗豐富。

### 國際象棋

### 課程特色

1. 以電腦輔助教學
2. 學員有機會參加公開比賽
3. 課堂可以廣東話或英文進行
4. 加強數學及語言能力
5. 提升英語詞彙
6. 提升EQ至為重要

### 時間表及收費

星期二：4:30pm-5:30pm 西營盤  
星期六：11am- 12pm/  
2pm-3pm 西營盤

學生\$380/月費(四堂)，學生和家長一同參加，家長只需\$200。

### 時間表及收費

星期六：11am- 12pm/  
西營盤

學生\$440/月(四堂)，學生和家長一同參加，家長只需\$200。



### 跆拳道

### 課程特色

輕鬆愉快的環境使學童在不知不覺間大大提高聽、讀、寫講能力。小童吸收能力高，若能透過互動、角色扮演、朗誦遊戲，定能增強競爭力。

### 導師楊SIR

1. 2009年東亞運動會跆拳道比賽裁判
2. 香港跆拳道協會黑帶七段
3. 國際導師
4. 香港跆拳道協會裁判委員
5. 香港跆拳道協會高級教練
6. 香港教練評審委員會三級教練
7. 國技館黑帶六段
8. 擁有超過20年教學經驗

### 時間表及收費

星期六 10am-11am  
西營盤

\$400/月費(四堂)

### 課程特色

1. 官方認證色帶證書課程
2. 由得到跆拳道協會授權七段以上的監考官負責監考
3. 本中心之跆拳道課程得政府及香港跆拳道協會承認
4. 完成課程並通過考試的學生將獲授予色帶
5. 課堂可以廣東話、英文或普通話進行
6. 改善健康及姿勢，增強力量及平衡感
7. 強化精神力，建立自信、意志力及紀律

PRO KIDS LEARNING CENTRE

博藝教育中心

## 普通話朗誦戲劇班(年齡：4-8)

聯盟人：梁小姐 9635 6638

高生 9654 9065



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 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, 上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>	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