

10 月至 11 月班組推介

班組推介



運動

【太極扇班】逢星期一

上課日期	堂數	全期學費
2021 年 11 月 29 日至 12 月 20 日	4 堂	\$180
2022 年 1 月 3 日至 2 月 28 日 (2022 年 1 月 31 日暫停)	8 堂	\$360

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：大堂

內容：學習太極扇招式

對象：中心會員 名額：8 位

負責導師：葉惠瓊女士

【五禽戲】逢星期二

上課日期	堂數	全期學費
2022 年 1 月 4 日至 3 月 8 日 (2022 年 2 月 1 日及 2 月 8 日暫停)	8 堂	\$240

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：活動室 2

內容：學習健身運動 “五禽戲”

對象：中心會員 名額：8 位

負責職員：梁蘭芬姑娘

【活力操】逢星期四

上課日期	堂數	全期學費
2021 年 12 月 2 日至 12 月 30 日 (12 月 23 日暫停)	4 堂	\$120
2022 年 1 月 6 日至 3 月 10 日 (2022 年 2 月 3 日及 10 日暫停)	8 堂	\$240

時間：上午 9:30 至 10:30

地點：活動室 2

內容：教授簡單健身運動

對象：中心會員 名額：8 位

負責職員：黃嘉榮先生



【太極初班】逢星期四

上課日期	堂數	全期學費
2021年12月2日至12月30日	5堂	\$225
2022年1月6日至3月3日 (2022年2月3日暫停)	8堂	\$360

時間：上午 9:30 至 10:30

地點：大堂

內容：從基礎開始學習“顧式”二十八式太極拳

對象：中心會員 名額：8位 導師：葉惠瓊女士

【太極班 1】逢星期四

上課日期	堂數	全期學費
2021年12月2日至12月30日	5堂	\$225
2022年1月6日至3月3日 (2022年2月3日暫停)	8堂	\$360

時間：上午 11:00 至中午 12:00

地點：大堂

內容：學習“顧式”二十八式太極拳

對象：中心會員 名額：8位 導師：葉惠瓊女士

【排排舞班】逢星期五

上課日期	堂數	全期學費
2022年1月14日至3月18日 (2022年1月28日及2月4日暫停)	8堂	\$520

時間：上午 11:00 至中午 12:15

地點：大堂

內容：學習排排舞

對象：中心會員 名額：8位 導師：黃笑珍女士

【普拉提蓆上運動班】逢星期六

上課日期	堂數	全期學費
2021年11月27日至12月18日	4堂	\$400
2022年1月8日至2月26日 (2022年1月29日及2月5日暫停)	6堂	\$600

時間：上午 11:00 至中午 12:00

地點：活動室 2

內容：透過普拉提蓆上運動鍛鍊核心肌肉

對象：中心會員 名額：8位 導師：周少峰先生



【粵曲班 1】逢星期一

上課日期	堂數	全期學費
2022年1月3日至2月28日 (2022年1月31日暫停)	8堂	\$560

時間：上午 9:15 至 10:30

地點：大堂

內容：教授粵曲常識、聲拍、運腔、吐字、感情演繹技巧

對象：中心會員 名額：8位 導師：李芷伶女士

【大集繪體驗工作坊】逢星期一

上課日期	堂數	全期學費
2021年12月13日至12月20日	2堂	\$100

時間：上午 11:00 至 12:15

地點：活動室 3

內容：配合大集繪的卡牌，在導師指導下，創作獨特的作品

對象：中心會員 名額：8位 義務導師：陳天恩先生

【齊齊唱歌仔】逢星期一

上課日期	堂數	全期學費
2022年1月3日至2月28日 (2022年1月31日暫停)	8堂	\$240

時間：上午 11:00 至中午 12:00

地點：活動室 4

內容：學習不同年代的粵語流行曲

對象：中心會員 名額：8位 負責職員：林麗雯姑娘

【畫出精彩年】逢星期一

上課日期	堂數	全期學費
2022年1月17日至1月24日	2堂	\$100

時間：下午 2:30 至 3:45

地點：活動室 2

內容：以塑膠彩創作年畫，迎接虎年

對象：中心會員 名額：8位 義務導師：黃啟璋女士



班組推介



藝術及音樂

【經典金曲班】逢星期二

上課日期	堂數	全期學費
2022年1月4日至3月1日 (2022年2月1日暫停)	8堂	\$360

時間：上午 9:30 至 10:30

地點：活動室 4

內容：學習不同年代的經典金曲

對象：中心會員 名額：8 位

導師：李炳文先生

【英文金曲分享小組】逢星期三

上課日期	堂數	全期學費
2022年1月5日至3月2日 (2022年2月2日暫停)	8堂	\$240

時間：下午 1:30 至 2:30

地點：活動室 4

內容：分享懷舊英文金曲

對象：中心會員 名額：8 位

負責職員：林麗雯姑娘

【“SING”動時間】逢星期四

上課日期	堂數	全期學費
2021年12月2日至12月23日	4堂	\$80
2022年1月6日至3月3日 (2022年2月3日暫停)	8堂	\$160

時間：下午 1:45 至 3:00

地點：大堂

內容：輕鬆運動及卡拉 OK

對象：中心會員 名額：8 位

負責職員：李燕兒姑娘

班組推介



心理及精神健康

【耆樂相聚】逢星期三

上課日期	堂數	全期學費
2022年1月5日至3月9日 (2022年2月2日及9日暫停)	8堂	\$240

時間：下午 1:00 至 2:00

地點：活動室 2

內容：分享生活、新聞資訊及生活趣聞

對象：中心會員 名額：8 位

負責職員：梁蘭芬姑娘

班組推介



大腦健康及記憶訓練

【智開心小組】逢星期一

上課日期	堂數	全期學費
2022年1月3日至2月28日 (2022年1月31日暫停)	8堂	\$240

時間：下午 1:30 至 2:30

地點：活動室 3

內容：教授防跌運動、音樂遊戲及藝術創作訓練大腦思維及記憶

對象：中心會員 名額：8位

負責職員：黃嘉榮先生、鄧巧齡姑娘

【智趣小組】逢星期五

上課日期	堂數	全期學費
2021年12月10日至12月31日	4堂	\$120
2022年1月7日至3月11日 (2022年1月28日及2月4日暫停)	8堂	\$240

時間：上午 11:00 至 中午 12:00

地點：活動室 2

內容：學習方型踏步、桌上遊戲、懷舊歌曲分享等健腦活動

對象：中心會員 名額：6位

負責職員：梁蘭芬姑娘、林麗雯姑娘

班組推介



資訊科技及應用

【手機攝影班】逢星期三

上課日期	堂數	全期學費
2022年1月5日至1月19日	3堂	\$105

時間：上午 11:00 至 12:00

地點：活動室 2

內容：教授手機拍攝技巧，編輯相片及簡單短片製作

對象：中心會員 名額：6位

負責職員：林麗雯姑娘