



# 阡陌中心1-2月份恆常興趣課程

《現暫定以下開課時間，如課程因應情況修訂，將以報名時為準。》

## 成人西洋畫班 (Acrylic)

內容：塑膠彩是近年興起的美術素材，其特性是水性顏料可做出水彩或油彩效果，顏料乾透後有如一層防水膜，不會脫色，故深受初學者喜愛。本課程通過導師親自示範，讓學員掌握顏料不同特性與用法，並讓學員按個人能力完成創作作品。

導師：陳麗貞女士



課程編號	日期/時間	班別	對象	費用	堂數	名額	上課日期
2601168	星期三 / 14:00-16:00 (2小時)	A 班	18 歲以上	\$760	4	8	7/1, 14/1, 21/1, 28/1
2602168				\$570	3		4/2, 11/2, 25/2 (18/2 暫停)
2601169				\$760	4		7/1, 14/1, 21/1, 28/1
2602169				\$570	3		4/2, 11/2, 25/2 (18/2 暫停)

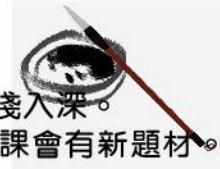
備註：#費用已包括顏料 自備專用畫筆套裝及圍裙手袖。報名時可一併訂購畫筆套裝，每套:\$60/7 枝。

## 中國書法(行書) / 水墨畫班

內容：**書法班**-導師示範課堂題材(如蘭亭序、千字文、聖教序等)講解筆法技巧由淺入深。

**水墨畫班**-導師示範課堂新題材，講解筆法技巧，由淺入深。視乎作品大小，每課會有新題材。

導師：朱婉儀老師 (資深書法畫導師及公開賽評判)



課程編號	日期/時間	班別	對象	費用	堂數	名額	上課日期
2601161	星期一 / 9:30-11:00	書法(A 班)	18 歲以上	\$450	5	16	5/1, 12/1, 19/1, 26/1, 2/2 (9/2, 16/2, 23/2 暫停)
2601162		水墨畫(A 班)					
2601163		水墨畫(B 班)					
2601164		書法(B 班)					
2601165		書法(C 班)					
2601166		水墨畫(C 班)					
2601167		書法(D 班)					

備註：自備毛筆及宣紙

## 書法水墨畫班

內容：本課程由淺入深，在導師悉心指導下學習各種花鳥魚蟲、風景等簡單繪畫。



同時，學習毛筆之運用技巧於書法及國畫藝術上，藉以陶冶優雅性情。

並按照個別學員進度教學內容。

導師：陳天錚先生 (現任設計師及資深美術導師)

課程編號	星期/時間	對象	費用	堂數	名額	上課日期
招生中	星期五 / 15:00-16:30	18 歲以上	\$640	8	8	待定

備註：自備毛筆(狼毫或純羊毛)及宣紙

✿資料如有任何改動或增減，將以屆時公佈為準，敬請留意。✿

中心地址：九龍長沙灣道681號貿易廣場地下4號舖 檢查電話：2433 2525 網址：[www.ccbc.org.hk](http://www.ccbc.org.hk)

## PILATES 普拉提健體班

內容：講求身體穩定性，鍛鍊腹、背、臀部肌肉，平衡四肢，使脊椎變得柔軟，改善腰背痛和不良姿勢以及身體線條。

導師：Mendy Hung (持澳洲專業普拉提教練證書)

備註：自備瑜伽墊



課程編號	日期/時間	班別	對象	費用	堂數	名額	上課日期
2601141	星期一 / 17:15-18:45	A 班	18 歲以上	\$360	4	20	5/1, 12/1, 19/1, 26/1
2602141	星期一 / 17:15-18:45	A 班		\$360	4	20	2/2, 9/2, 16/2, 23/2

## 動感柔力球

內容：集合了太極、羽毛球、網球等而創編之球類運動。動作輕鬆自然，柔和緩慢，不易疲倦，長時間持續運動出汗而不氣喘，達到全身運動舒展筋骨的作用。

導師：馮慧萍女士 (考獲國家體育局教練證書)



課程編號	日期/時間	對象	費用	堂數	名額	上課日期
2601145	星期四 / 11:00-12:30	18 歲以上	\$420(初級) \$540(進階)	6	13	8/1, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 26/2 (1/1, 12/2, 19/2 暫停)

備註：上課時必須備有柔力球套裝，報名時可一併訂購。每套:\$300

## 舒痛伸展運動班

內容：透過坐式和站式身心伸展，強化身體主要肌肉及關節。改善柔韌度及平衡力，舒緩及預防慢性痛症及促進血液循環，增加身體靈活性。

導師：黃燕萍女士 (中國香港體適能總會認可教練)



課程編號	日期/時間	班別	對象	費用	堂數	名額	上課日期
2601149	星期四 / 10:30-11:30	A 班	中年人士及長者	\$455	7	15	8/1, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 26/2 (1/1, 19/2 暫停)
2601150	星期四 / 9:30-10:30	B 班					

備註：1. 需穿著鬆身運動便服及運動鞋。 2. 部分練習如需以輔助工具配合，可向導師查詢。

✿資料如有任何改動或增減，將以屆時公佈為準，敬請留意。✿

中心地址：九龍長沙灣道681號貿易廣場地下4號舖 檯查電話：2433 2525 網址：[www.ccbc.org.hk](http://www.ccbc.org.hk)

## 排舞成人班

內容：透過學習基本步法、動作，鍛鍊強健體魄。  
Cha Cha、Waltz、Tango、Samba、Latin等內容。



導師：方豔霞（資深舞蹈導師）

課程編號	日期/時間	班別	對象	費用	堂數	名額	上課日期
2601147	星期一 / 10:00-11:30	A 班	18 歲以上	\$330	6	18	5/1, 12/1, 19/1, 26/1, 2/2, 9/2 (16/2, 23/2 暫停)
2601148	星期五 / 10:00-11:30	B 班	18 歲以上	\$385	7	18	2/1, 9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, 27/2 (13/2, 20/2 暫停)

備註：請穿著鬆身運動服裝

## SING SING 歌唱班

協辦機構：星願學習中心

內容：學習發聲、運氣、共鳴、閱譜及樂理，從基本著手改善音色及拍子等。



認識及學習歌手演繹技巧，讓學員從唱歌中抒發情緒，音樂可以紓解身心的緊張，使人放鬆，可達某程度的心靈治療。

主要教授「中外流行曲」樂章。課程共分 4 級別(初、中、高、進階)

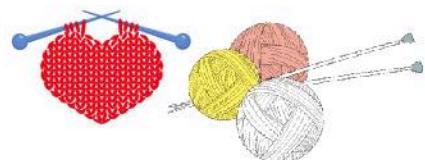
課程編號	日期/時間	班別	對象	費用	堂數	名額	上課日期
2511151	星期一 / 10:45-12:15	中級班	18 歲以上	\$1280 *嗎哪會員 \$130	10	33	24/11, 1/12, 8/12, 15/12, 22/12, 29/12, 5/1, 12/1, 19/1, 26/1
2512152	星期一 / 13:15-14:45	高級班					1/12, 8/12, 15/12, 22/12, 29/12, 5/1, 12/1, 19/1, 26/1, 2/2
2601153	星期五 / 11:00-12:30	初級班					16/1, 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 (20/2 暫停)

# 嗡哪之家參加者需出席率達 80% 以上方可持續參與。

## 創意編織班

內容：教授編織技巧，並可自由選擇作品款式，如帽、背心、外套等。

導師：許梁燕萍女士 / 黎志芬女士



課程編號	日期/時間	班別	對象	費用	堂數	名額	上課日期
2601170	星期五 / 9:45-11:15	A 班	18 歲以上 婦女	\$360 *嗎哪會員 \$280	8	10	2/1, 9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 27/2 (20/2 暫停)
招生中	星期五 / 11:30-13:00	B 班					待定

備註：自備織針及毛冷

◆資料如有任何改動或增減，將以屆時公佈為準，敬請留意。◆

中心地址：九龍長沙灣道681號貿易廣場地下4號舖 檯查詢電話：2433 2525 網址：[www.ccbc.org.hk](http://www.ccbc.org.hk)



# 成人西洋畫班

塑膠彩(Arylic)是近年興起的美術素材，其特性是水性顏料可做出水彩或油彩效果，顏料乾透後有如一層防水膜，不會脫色，故深受初學者喜愛。本課程通過導師親自示範，讓學員掌握顏料不同特性與用法，並讓學員按個人能力完成創作作品。



尚餘少量名額

時間：(A 班) 星期三 / 下午 2:00 - 4:00  
(B 班) 星期三 / 上午 11:00 - 1:00

對象：18 歲以上人士

費用：\$760 (4 堂) \*費用已包括顏料

導師：陳麗貞女士（資深繪畫導師及設計師）

備註：- 每幅作品尺寸約 30 x 40cm

- 需自備圍裙及手袖
- 上課時必須備有豬鬃毛畫筆套裝或可於報名時一併訂購。每套：\$60(7 支)

◆資料如有任何改動或增減，將以屆時公佈為準，敬請留意。◆

中心地址：九龍長沙灣道681號貿易廣場地下4號舖 檯查詢電話：2433 2525 網址：[www.ccbc.org.hk](http://www.ccbc.org.hk)