

明愛沙田長者中心附屬中心(文禮路)
(2018 年 01 月 至 2018 年 03 月 第三齡學苑班組課程)

(21-11-2017 更新)

星期	班別名稱	名額	50 歲以上	堂數	上課時間	上課日期	上課地點	內容
星期一	草地滾球班	15	\$70	10	9:00-11:00	08/01/2018 - 19/03/2018	小瀝源草地滾球場 / 圓洲角室內運動場	教授草地滾球的玩法及技巧。
	復康活力操班	30	\$60	10	9:30-10:15	08/01/2018 - 19/03/2018	本中心	教授學員復康活力操(拉筋)，幫助舒展筋骨，調理關節疼痛及舒緩大部份慢性疾病。
	康福舞班	25	\$60	10	10:30-12:00	08/01/2018 - 19/03/2018	本中心	教授元極康福舞，讓學員以太極形式學習。
	書法班 (楷書) 公開大學「長青活學計劃」	20	\$400(非資助) \$150(資助)	20	2:00 - 4:15	15/01/2018 - 16/03/2018	本中心	教授楷書基本筆劃，字型結構，作品章法。
	Android 手機入門班	8	\$30	4	2:00 - 4:00	08/01/2017 - 29/01/2018	本中心	教授 Android 手機的基本操作。
星期二	活力舞	25	\$60	10	9:15-10:45	02/01/2018 - 06/03/2018	本中心	學習活力舞。
	雅麗粵韻軒	50	\$90	10	10:50-12:20	03/10/2017 - 05/12/2017	本中心	教授粵曲技巧。
	心聲橋 - 初班 (第三齡服務支援網絡)	20	\$450	15	2:00 - 5:00	12/12/2017-29/03/2018	本中心	課程深入淺出教授紀錄片製作，包括說故事方法、攝影和剪接技巧。
星期三	柔力柔樂球初班	15	\$80	10	9:15-10:30	04/10/2017 - 06/12/2017	本中心	柔力球第一套及柔樂球技巧。
	柔力球高班	15	\$70	10	10:45-11:45	04/10/2017 - 06/12/2017	本中心	柔力球第二套。
	開心金曲班	50	\$60	10	1:45-3:15	04/10/2017 - 06/12/2017	本中心	以卡拉 ok 形式，讓學員與其他會員一起唱時代曲。
星期四	水墨畫 A 班 (進階班 D) (第三齡服務支援網絡)	18	\$200 (影印費\$10)	10	9:00-10:10	12/10/2017 - 14/12/2017	本中心	教授水墨畫技巧(進階班 D)。
	水墨畫 B 班 (進階班 D) (第三齡服務支援網絡)	18	\$200 (影印費\$10)	10	10:15-11:25	12/10/2017 - 14/12/2017	本中心	教授水墨畫技巧(進階班 D)。
	水墨畫初班 (第三齡服務支援網絡)	18	\$180 (材料費\$120)	10	11:30-12:40	12/10/2017 - 14/12/2017	本中心	教授水墨畫基礎技巧。
	*乒乓球練習班	25	\$72	12	2:00-6:00	12/10/2017 - 28/12/2017	新田圍社區會堂	本班組讓對乒乓球有一定認識的會員訓練及切磋。
星期五	素描班	17	\$80	10	9:10-10:10	06/10/2017 - 08/12/2017	本中心	學習鉛筆素描基礎，包括造型。
	剪紙班	17	\$80	10	10:15-11:15	06/10/2017 - 08/12/2017	本中心	學習中國傳統剪紙技巧，剪出不同的特色圖案。
	素描初班	18	\$80	10	11:20-12:20	06/10/2017 - 08/12/2017	本中心	學習鉛筆素描基礎，包括造型。
星期六	氣功十八式	30	\$70	10	9:10-10:40	23,30/9,21/10,	本中心	讓初學者認識氣功及練習運氣。
	新生可於接待處查詢及報名。部份班組因場地及節數問題，上課日期及時間方面會有所調整，敬請留意。 班組開始前 2 小時，如天文台發出紅色、黑色暴雨、三號風球警告訊號或以上，課堂將會延期。						本中心	讓學員學習以流行曲配合拍子的舞蹈。