

澳門繁榮促進會綜合服務中心 成人進修中心

2015年 12月 課程上堂時間表

持續進修課程編號	課程名稱	逢周	時間	課時	堂數	學費	材料費	名額	課程內容	
1504070238	肚皮舞12月	六	12月5日 - 2月6日	晚 6:00-7:30	15	10	\$680	-	20	肚皮舞有助於心血管健康。使舞者塑造出健康優美形體。它還具有顯著的減肥、塑身效果,身體的所有組織都能獲得大量氧氣。肚皮舞能有效的收緊腰部,腹部及臀部的肌肉線條,對肩周炎坐骨神經痛內分泌失調及痛經有明顯的治療作用。調節女性內分泌系統,擺脫經前期綜合症的困擾。學習肚皮舞更做到健體,美顏,肌肉均勻,身材窈窕,富有彈性的漂亮身姿。
1504070243	瑜珈班12月	六	12月5日 - 2月6日	晚 7:45-9:15	15	10	\$680	-	20	本課程專為成年人而設。根據其身體的特性,精挑細選一些適合學習的呼吸法和瑜珈體位法。同時,亦針對某個身體的部位進行特定的練習,以達到舒展筋骨、提升個人的健康質素。透過循序漸進的動作練習,令學業和工作緊張的學生和上班一族,能舒緩壓力,放鬆身心;並且幫助消化,強化免疫系統,提高身體抵抗力;改善身體的協調功能和脊椎的柔軟度,鍛煉中樞神經系統,達到幫助減肥,健身操能有效改善生理機能,心理感覺和體態美,保持有氧代謝,增進血液循環。健美操動作具時代感、動律感、節奏感、力度感,通過明快強勁的音樂伴奏下練習,心情更添愉快。
1507090032	活力健身操12月 導師: 許雪郎	四	12月10日 - 2月18日	早 10:00-11:30	15	10	\$430	-	25	課程教授Microsoft Office Word, Excel 相關的基本操作技巧,通過學習課程的同學俱能力備製能獨自完成 獎狀、申請表格、通告、樓宇租賃合約、個人簡歷、客戶資訊管理、紀錄表、交易清單、工作時間表、成績表 等等的相關工作及任務。
1504070152	文書處理初12月 導師: 林弼	四	12月10日 - 3月3日	晚 7:30-9:00	15	10	\$860	-	18	排排舞是一種集體的舞蹈,透過教授排排舞的基本舞步,配以節奏輕快的音樂,讓學員從舞蹈中舒展身心及強健身體。
1507090031	排排舞12月 導師: 隋玉潔	六	12月12日 - 2月20日	早 10:00-11:30	15	10	\$550	-	20	本課程教授一) 歌唱發聲的方法。二)歌唱的咬字和吐字的處理方法。三) 聲音和共鳴。四) 歌唱的表現和歌曲之處理。歌手應表現歌曲之思想內容,那就是利用聲音上的音階,強弱,剛柔,收放,旋律節奏,由此表達了歌曲內之思想感情和精神境界,如能正確掌握內容和形式的關係,即“情”和“聲”,便得到了統一。
1504090186	歌唱技巧進階12月 導師: 麥樹基	二	12月15日 - 3月1日	早 10:30-12:00	15	10	\$450	-	20	本課程主要講解晚妝髮型的知識及技巧,適合對髮型設計有興趣的初學人士。課程中,導師將理論與實踐並重,由淺入深,講解晚妝髮型的基本結構、頭型與髮型之搭配,了解傳統晚妝和時尚晚妝的分別及特點。並向學員介紹各種晚妝髮型所需的工具、造型產品等。
1507220137	美髮造型設計12月 導師: 林紫玲	三	12月23日 - 2月17日	晚 7:30-9:30	16	8	\$800	\$300	18	適合任何有興趣之人士,課程涵蓋楊家太極傳統拳械,由淺入深,強調正確的形、功、法,並配以武術應用串連的解釋,務求為習者打基礎和灌輸正確的概念,促身心健康。
1504070248	楊家太極班12月 導師: 隋玉潔	一	12月28日 - 3月7日	早 10:00-11:30	15	10	\$530	-	25	從中醫的角度,認識我們日常經常接觸的食物,介紹其寒涼溫熱性質、與我們臟腑的關係,介紹其功能、禁忌,學員在課程中簡單瞭解自己的體質,在日常生活中,落實食療養生,懂得怎樣選擇適合自己體質的食物調理自己身體,才能真正不熟悉電腦硬體的您,是否希望可以自行去選購自己真正需要的硬體呢?還有您可以自己檢查電腦哪裡出問題,而不要花大筆大筆的維修費?如果您想要更清楚明白電腦軟件性能優化、電腦硬體選購及組裝、操作系統的安裝及備份、電腦安全基本概念,這門課就是您最需要的!
1507160002	中醫飲食調理12 導師: 陳會珍	三	12月30日 - 3月2日	早 9:45-11:45	18	9	\$800	-	25	
1507160028	電腦組裝12月	三	12月30日 - 3月2日	晚 7:30-9:30	18	9	\$860	-	18	

學員需知:

- 如有特殊情況不能參加該課程,可在(開課前5個工作日)取消報讀,開課後不接受取消。
- 課程只允許學員本人上課,不得由他人代替及帶親友旁聽。
- 請愛護公物,如有損壞,照價賠償。
- 上課時請將手提電話調為靜音,以免影響及騷擾在課堂內同學。
- 如遇本澳氣象局懸掛8號或以上風球,中心將停課,所缺課時將另行補上或按原定時順延。
- 出席率達 7成或以上的學員,可於課程完結後6個月內申請出席證明書,證書行政費用為MOP\$10一張,逾期將不接受申請。

※ 本中心可能按實際情況,調整上課時間,學員不得異議。

地址:黑沙環看台街261號威龍花園A舖地下

網址:www.aprodem.org.mo

辦公時間:星期一至星期六, 9:30AM-9:30PM(公眾假期除外)

查詢電話:28422411