

# 繁榮促進會綜合服務中心-成人進修中心課程簡章（2017年11月-2018年3月）

## 所有課程參加政府持續進修計劃（澳門幣6000資助）

課程編號	課程名稱	導師姓名	課程內容	開課日期	結課日期	課時	學費	收生名額	上課時間
1707060141-0	長者英文生字	劉芷蕙	對於有興趣學習英語的人士而設，教材內容由基礎的英文單字開始，提供有效率輕鬆的理念，以生活化、活潑化練習，加強聽、說、讀的能力。為有興趣人士打下重要的基礎。學員必需懂得ABC英語基礎為佳。	2017-12-11	2018-03-05	10	380.00	18	逢星期一 09:45-10:45
1707060141-1	長者英文生字	劉芷蕙		2018-03-12	2018-05-14	10	380.00	18	逢星期一 09:45-10:45
1707060142-0	長者英文會話	劉芷蕙	課程內容取材於日常生活會話，配合所學的程度融入衣、食、住、行與旅行，自然開口說英文，在短期內發揮最大的學習成效。展現信心！學員必需曾修讀英語生字基礎為佳。	2017-12-04	2018-02-19	10	380.00	18	逢星期一 11:00-12:00
1707060142-1	長者英文會話	劉芷蕙		2018-03-05	2018-05-07	10	380.00	18	逢星期一 11:00-12:00
1707060143-1	長者電腦入門與倉頡	高勝源	本課程特別為長者而設，適合從沒接觸電腦而有興趣認識電腦操作者參加。學習全無壓力純為消閒用腦。教授倉頡輸入法之正確使用技巧，學員可在每節課後回家再自行練習，務求令學員可以在充裕的時間下掌握倉頡輸入法之竅門。	2018-01-22	2018-04-02	15	380.00	18	逢星期一 10:00-11:30
1707070079-0	楊家太極班	隋玉潔	適合任何有興趣之人士:由於愈來愈多科學研究顯示練習太極對健康有益，本中心透過簡化的太極課程，將這項有數百年歷史的傳統運動介紹給更多市民。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。	2017-12-11	2018-02-26	15	550.00	20	逢星期一 10:00-11:30
1707070079-1	楊家太極班	隋玉潔		2018-03-05	2018-05-07	15	550.00	20	逢星期一 10:00-11:30
1707070083-0	周一通經絡瑜珈	袁美琪	本課程透過循序漸進的簡單瑜珈體位法，刺激穴位，激發身體內在的各個能量點，預先打開身體的相關經脈，使每一個瑜珈體位都能由表及里，達到身體內在能量的平衡。這樣的瑜珈練習會更直接更有效，無論是體表的脂肪，還是體內的毒素，或是各腺體失衡所造成的失眠、痛經、焦慮等各種亞健康狀況，經絡瑜珈都能快速、準確而行之有效。	2017-11-27	2018-02-12	15	700.00	24	逢星期一 14:30-16:00
1707070083-1	周一通經絡瑜珈	袁美琪		2018-02-26	2018-04-30	15	700.00	24	逢星期一 14:30-16:00
1707060149-0	長者電腦進階	高勝源	本課程專為有基礎智識長者長時間學識電腦而設。課程內容主要教授基本電腦之操作，透過直接操作實習，務使學員們能在學習時間內了解有關軟件應用範圍及基本操作技巧。適合一些經已購置電腦而又從未受過訓練人士或而需要接觸電腦最宜修讀。	2017-11-07	2018-01-09	15	380.00	18	逢星期二 10:00-11:30
1707060149-1	長者電腦進階	高勝源		2018-01-16	2018-03-20	15	380.00	18	逢星期二 10:00-11:30
1707070097-1	歌唱技巧進階 (每節課90分鐘)	麥樹基	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	2018-01-09	2018-03-13	15	480.00	20	逢星期二 10:00-11:30

1707070098-0	養生健體調理	陳會珍	現代人工作壓力既大，家庭責任又重，若沒有充足的體力及精神，則事事也做不來。如何達到補充體力精神的膳食，是一門學問，也是我們增強自己競爭力的基本條件。而經常外出進食的人士，亦要懂得挑選那些食品能夠增加體力及精神，達到熬夜也不會太疲累的情況。	2017-11-14	2017-12-19	9	480.00	18	逢星期二 14:00-15:30
1707070098-1	養生健體調理	陳會珍		2018-01-09	2018-02-13	9	480.00	18	逢星期二 14:00-15:30
1707060146-0	長者週三智能手機進階	高勝源	本課程內容乃「長者手機初班」之延續，進一步了解手機功能，亦可利用手機與家中電腦互動，融合現時科技發展。令到手機不只是用來通話，亦可物盡其用。 註：同學們必須自攜手機上課，本中心不會提供有關器材實習。	2017-11-01	2017-12-06	9	380.00	12	逢星期三 10:00-11:30
1707060146-1	長者週三智能手機進階	高勝源		2018-01-03	2018-02-07	9	380.00	12	逢星期三 10:00-11:30
1707060480-0	長者經穴按摩D.I.Y.	陳會珍	本課程旨在教授經穴按摩健身法。這方法簡便，不需借助藥物器械，只靠自己雙手在體表某些腧穴或部位進行推拿，並結合肢體運動，以達到全身氣血暢通，緩解緊張和疲勞，更能提高抗菌、抗毒能力，鬆解肌肉韌帶，減少運動損傷、強健身體。	2017-11-08	2017-12-13	9	380.00	18	逢星期三 10:00-11:30
1707060480-1	長者經穴按摩D.I.Y.	陳會珍		2018-01-03	2018-02-07	9	380.00	18	逢星期三 10:00-11:30
1707060495-0	長者放鬆拉筋健體班	歐振鴻	體表的肌肉皮膚久缺彈性等都是較普遍的問題。為了避免身體各種機能出現過早或過快衰退，此操特為長者而設計，以鼓勵長者積極參與運動。利用傳統拉筋法以及身體運動，針對鍛煉身體柔韌性和關節靈活性，令有形的筋骨與無形的精氣神相輔培養。本課程會選取簡單運動來進行鍛煉，恆常練習，可提升各項身體機能，保持血液循環，精神暢通。	2017-11-22	2018-01-31	15	380.00	20	逢星期三 10:00-11:30
1707070240-1	淘寶網精明購物技巧	李兆賢	近年網上購物已成潮流，「淘寶」這個名字更已是無人不曉。由於澳門鄰近內地，慣例在購物前必定上網找「淘寶」。「淘寶」的貨品數之不盡，但網購不似在門市可以先看清楚才購買。到底如何從眾多貨品當中挑選優質的貨品、付款方法、運送方式和購買流程等，種種疑難成為不敢「淘寶」的原因。本課程除教授以上資訊外，導師更會分享購物經驗和注意事項，令你從此能安坐家中「淘」盡天下「寶貝」。	2018-01-03	2018-02-07	9	490.00	18	逢星期三 19:30-21:00
1707070273-0	巧手髮型設計(潮流晚宴班)	林紫羚	髮型工具的認識及運用不同辮髮的技巧晚裝髮型入門基本手法晚裝的髮型設計	2017-11-08	2017-12-13	12	680.00	16	逢星期三 19:30-21:30
1707110298-0	社交舞班	羅雄翹	根據IDSF英國體育總會編制套路，教授國際標準舞蹈。由淺入深，循序漸進，培養學員興趣，多參與、多練習，希望能成為日後終生活動。學習基本舞步，配合音樂練習，對技術掌握得比較好的同學會教授花步或創作舞步，自由創作培養學員興趣，提升學員之間合作性，增強社交能力。	2017-11-22	2018-01-31	15	600.00	25	逢星期三 14:30-16:00
1707060148-0	長者Facebook網上學習	高勝源	學員已可接觸這種新的事物，把自己的照片和個人資訊放於Facebook了。在自己的設計下將主頁盡展個人的風采、興趣愛好等，以便結交志趣相同的朋友。	2017-11-09	2018-01-11	15	380.00	18	逢星期四 10:00-11:30
1707070281-0	活力健身操	許雪郎	體操化 舞蹈化之組合動作 改善體型音樂配合達到藝術對比表現，如 高低層次，快與慢結合之動作先原型動作再組合完整動作練習各種步伐組合跑跳組合 技術之正確性：重心位置 身體控制 腿部彈動 手臂操作等	2017-12-07	2018-02-08	15	480.00	20	逢星期四 10:00-11:30

1707070281-1	活力健身操	許雪郎	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,增添心情愉快以有規律的彈動控制技術完成動作。	2018-03-01	2018-05-10	15	480.00	20	逢星期四 10:00-11:30
1707070295-1	八段錦	林彩珠	通過三焦經,促進血液循環,改善慢性病的癥狀。教授八式八段錦	2018-01-04	2018-03-08	15	550.00	20	逢星期四 14:30-16:00
1707080080-0	文書處理初班	李兆賢	文書處理課程教授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、客戶信息管理、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。以下練習及課程安排比較豐富,實際上課會按學生需能力會稍作難度調整	2017-11-16	2017-12-14	10	550.00	18	逢星期四 19:30-21:30
1707060144-0	長者智能手機拍攝技巧及相片編輯	高勝源	現時長者都可學習新穎而有趣的課題。本課程會教授流行的數碼相機運用,讓長者學習自行編輯或設計有趣照片,使生活更加充滿樂趣。	2017-12-15	2018-01-26	9	380.00	18	逢星期五 10:00-11:30
1707070246-0	變靚D化妝班	林紫羚, 李玉司	認識基礎保養流程、基礎保養產品之功能與特性、妝前保養、化妝順序、化妝工具之功能及產品之特性、個人輪廓特性分析,從而選擇適合自己美妝產品;局部彩妝技巧教授(底、眉、眼、唇),再應該個人風格特色加以指導,從而學習基礎日常妝(簡潔上班妝、甜美約會妝)、晚宴妝等。	2017-11-10	2017-12-15	10	585.00	16	逢星期五 19:30-21:30
1707070322-1	球瑜珈	梁綺雯, 姜淑華	球瑜珈,也稱為健身球或瑜珈健身球,是一種配合運動健身的球類運動工具。本課程以哈達瑜珈為主軸,課程編排深入淺出,針對腹部、背部、腰等主要部位,利用瑜珈球以及配合緩慢、有節奏的呼吸去進行伸展、擠壓等動作,籍此開發學員的肢體律動潛能和深層能量訓練。同時,在練習的過程中,瑜珈球會均勻地撫摸人體的接觸部位從而產生按摩作用,使學員得到放鬆、減壓、消脂等功效。此外,球瑜珈練習對提高學員的專注力亦是相當有幫助。	2018-01-12	2018-03-23	15	700.00	24	逢星期五 10:00-11:30
1707060477-0	長者週六智能手機進階	李兆賢	本課程內容乃「長者手機初班」之延續,進一步了解手機功能,亦可利用手機與家中電腦互動,融合現時科技發展。令到手機不只是用來通話,亦可物盡其用。	2017-11-18	2017-12-23	9	380.00	12	逢星期六 10:00-11:30
1707060477-1	長者週六智能手機進階	李兆賢	註:同學們必須自攜手機上課,本中心不會提供有關器材實習。	2018-01-06	2018-02-10	9	380.00	12	逢星期六 10:00-11:30
1707060478-1	長者週六智能手機初班	孫慧雯	本課程的目標是讓長者認識並掌握智能手機的基本操作,瞭解智能手機的資訊安全保護,豐富多彩的通信軟件、遊戲、多媒體信息等。	2018-01-06	2018-02-10	9	380.00	12	逢星期六 14:30-16:00
1707110256-0	中醫藥膳調理	黃嘉華	(1)介紹九種中醫體質及分辨之有關知識;(2)認識相關體質食用之中藥食療的忌宜,推薦相關調養食品,(3)介紹相關體質易發病的知識,如何預防疾病,以達到保健養生之道;(4)介紹中醫經絡系統,認識經絡的功效分佈,以及如何適時調養相關臟腑(5)介紹各經脈常用穴位,功用及一些常見病的穴位按壓。	2017-11-25	2018-01-27	15	860.00	18	逢星期六 10:00-11:30

1707110274-1	排排舞	隋玉潔	排排舞基本步法、動作，排排舞是一種集體的舞蹈，不需要舞伴，一群人整齊的排成一行一行向著同一方向，每人整齊地跳著相同的舞步，每一款舞有一組特定數目的舞步，每款舞會伴以指定的歌曲，舞步循環至歌曲完結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。	2018-01-06	2018-03-17	15	550.00	25	逢星期六 10:05-11:35
1707110275-0	周六通經絡瑜珈	莫燕飛, 施萍萍, 黃玉瑤	本課程透過循序漸進的簡單瑜珈體位法，刺激穴位，激發身體內在的各個能量點，預先打開身體的相關經脈，使每一個瑜珈體位都能由表及里，達到身體內在能量的平衡。這樣的瑜珈練習會更直接更有效，無論是體表的脂肪，還是體內的毒素，或是各腺體失衡所造成的失眠、痛經、焦慮等各種亞健康狀況，經絡瑜珈都能快速、準確而行之有效。	2017-12-02	2018-02-03	15	700.00	24	逢星期六 11:45-13:15
1707110275-1	周六通經絡瑜珈	莫燕飛, 施萍萍, 黃玉瑤	根據現代都市人生活模式而造成的亞健康,如失眠、消化不良、腰腿痛、肩頸痛等,作針對性改善,有著顯著的作用。運用特別的穴位呼吸法及六字養生法,先將體內內臟器官調順,再將之毒素排出,並配合簡單的瑜珈體位法,令身體的經絡疏通,逐步達到身體的任督二脈的暢通。 該課程特別適合體弱多病、辦公室一族及少做運動人士。	2018-02-24	2018-05-05	15	700.00	24	逢星期六 11:45-13:15
1707110276-0	肚皮舞	呂燕萍, 陳慧仙	肚皮舞是一種古老而神秘的中東舞蹈，也是一種上天賜予女性的舞蹈，它不同於其他舞蹈，最顯注的特點是腹部的獨立運動，隨著變化萬千的鼓點和快速的節奏，擺動胯部、滾動腹部、搖動臀部、顫動胸部、抖動肩部、腹部…跳肚皮舞時，背部肌肉和胸部、腹部肌肉的波浪形動作，可以增強全身的柔軟性，發揮女性陰柔之美，舞蹈時而激烈熱情，時而優雅柔美，適合所有年齡所有體型的女性，老師會一步步透過感官和女性特有的自然律動，慢慢帶領你進入自我表現的旅程。	2017-12-02	2018-02-03	15	700.00	24	逢星期六 17:30-19:00
1707110276-1	肚皮舞	呂燕萍, 陳慧仙	肚皮舞在澳門，發展得很蓬勃，漸趨普遍，越來越多人認識到肚皮舞對健康的重要，事實上，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。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。	2018-02-24	2018-05-05	15	700.00	24	逢星期六 17:30-19:00
1707110278-0	瑜珈班	黎筱欣, 謝柳霞	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，體態健美等效果。	2017-12-02	2018-02-03	15	700.00	24	逢星期六 19:15-20:45
1707110278-1	瑜珈班	黎筱欣, 謝柳霞		2018-02-24	2018-05-05	15	700.00	24	逢星期六 19:15-20:45

1707110280-0	生活葡語會話班	陳美玲	本課程則重於葡語語音與會話的訓練，內容方面以日常生活話題為主，以切合交際溝通的實際需要為目標。課程由十個生活專題組成，包括1問候，2自我介紹，3打電話與聊天，4用餐與聚會，5銀行與郵局，6醫院與健康，7食品，體育，健身，8旅遊與購物，9動植物與大自然，10求職	2018-01-06	2018-03-17	15	860.00	18	逢星期六 14:30-16:00
--------------	---------	-----	--	------------	------------	----	--------	----	---------------------

#### 學員需知:

- 如有特殊情況不能參加該課程,可在(開課前7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鋪地下**

**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**