



阡陌中心 11-12 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
2411168	星期三 / 14:00-16:00 (2 小時)	A 班	18 歲以上	\$720	4	8	6/11, 13/11, 20/11, 27/11
2412168				\$540	3		4/12, 11/12, 18/12 (25/12 暫停)
2411169	星期三 / 11:00-13:00 (2 小時)			\$900	5		30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11
2412169		B 班		\$540	3		4/12, 11/12, 18/12 (25/12 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
2411161	星期一 / 9:30-11:00	書法(A 班)	18 歲以上	\$480	6	16	4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 16/12, 30/12 (2/12, 9/12, 23/12 暫停)
2411162	星期一 / 11:00-12:30	水墨畫(A 班)					
2411163	星期一 / 13:45-15:15	水墨畫(B 班)					
2411164	星期一 / 15:15-16:45	書法(B 班)		\$400	5	16	6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 18/12 (4/12, 11/12, 25/12 暫停)
2411165	星期三 / 9:30-11:00	書法(C 班)					
2411166	星期三 / 11:15-12:45	水墨畫(C 班)					
2411167	星期三 / 14:00-15:30	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 查詢電話：2433 2525 網址：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，使脊椎變得柔和韌，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：自備瑜珈墊



課程編號	日期/時間	班別	對象	費用	堂數	名額	上課日期
2411141	星期一 / 17:15-18:45	A 班	18 歲以上	\$180	2	20	4/11, 25/11 (11/11, 18/11 暫停)
2412141	星期一 / 17:15-18:45	A 班		\$450	5	20	2/12, 9/12, 16/12, 23/12, 30/12
招生中	星期四 / 14:30-16:00	B 班		\$360	4	20	待定
招生中	星期四 / 14:30-16:00	B 班		\$360	4	20	待定

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
2411145	星期四 / 11:00-12:30	18 歲以上	\$420(初級) \$560(進階)	7	12	7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12 (26/12 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
2411149	星期四 / 10:30-11:30	A 班	中年人士及 長者	\$440	8	15	24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 12/12, 19/12 (5/12, 26/12 暫停)
2411150	星期四 / 9:30-10:30	B 班		\$385	7		31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 12/12, 19/12 (5/12, 26/12 暫停)

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 查詢電話：2433 2525 網址：www.ccbc.org.hk

排排舞成人班

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
2411147	星期一 / 10:00-11:30	A 班	18 歲以上	\$495	9	18	4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12, 23/12, 30/12
2411148	星期五 / 10:00-11:30	B 班	18 歲以上	\$440	8	15	8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12, 27/12

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，讓學員從唱歌中舒發情緒，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）



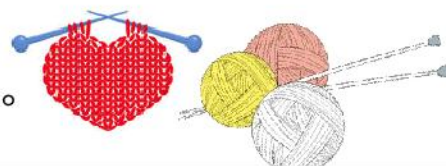
課程編號	日期/時間	班別	對象	費用	堂數	名額	上課日期
2412151	星期一 / 10:45-12:15	中級班	18 歲以上	\$1100 *嗎哪會員 \$110	10	33	18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12, 23/12, 30/12, 6/1, 13/1, 20/1/2025
2412152	星期一 / 13:15-14:45	高級班					25/11, 2/12, 9/12, 16/12, 23/12, 30/12, 6/1, 13/1, 20/1, 27/1/2025
2411153	星期五 / 11:00-12:30	初級班					8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12, 27/12, 3/1, 10/1/2025

嗎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
2411170	星期五 / 9:45-11:15	A 班	18 歲以上 婦女	\$240 *嗎哪會員 \$180	6	10	15/11, 22/11, 29/11, 13/12, 20/12, 27/12 (1/11, 8/11, 6/12 暫停)
招生中	星期五 / 11:30-13:00	B 班		\$320 *嗎哪會員 \$240	8		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 查詢電話：2433 2525 網址：www.cdbc.org.hk

2024/11-12

- 3 -

成人西洋畫班

塑膠彩(Acrylic)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。



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：\$720 (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 查詢電話：2433 2525 網址：www.cdbc.org.hk