

## 私房甜品

自製西式甜品

對象：16 歲以上人士

7/4 周四 晚上 8:00 – 9:30

天使蛋糕

費用 :\$130 會員 \$150 非會員  
(包材料、可取走 6 吋蛋糕)

26/5 周四 晚上 8:00 – 9:30

藍莓芝士蛋糕

費用 :\$130 會員 \$150 非會員  
(包材料、可取走 6 吋蛋糕)



## 設施：

- 視聽、上網
- 聊天室、茶水吧
- 圖書閣
- 玩具閣
- 棋類、康樂棋

免費 只限中心會員使用



## 讚美律美心讚美

- 1.(6/4、13/4、11/5)讚美操：結合優雅的舞蹈及呼吸使全身的筋骨舒展
- 2.(4/5)手穴保健：在延緩身體退化及止痛上效果明顯，方法簡單易掌握
- 3.(20/4、27/4)面部護理及按摩：促進面部的血液循環，使你的皮膚更健康

對象：婦女

逢周三 (6/4, 13/4, 20/4, 27/4, 4/5, 11/5)  
(共六堂)

上午 9:30-11:00

費用 :\$60 會員 \$80 非會員

## 基礎攝影

對象：16 歲以上人士

內容：

- 1)時下相機的種類繁多，應該如何選購？
- 2)DC/DLS 那一種適合自己？
- 3)曝光、聚焦、構圖

## 攝影入門 I& II

7/4 及 26/5 周四 晚上 8:00 – 9:30  
(共 2 堂)

費用 :\$60(會員) \$80(非會員)

學員自携常用之相機



## 笑療操

透過邊笑、邊唱、邊運動，獲取身心靈健康妙法

對象:有興趣人士

12/5 及 19/5 周四 晚上 8:00-9:30  
(共 2 堂)

主講：周家誠先生

費用 :\$30 會員 \$50 非會員



## 「頌雅廊」 愛家氏學堂

### 大埔家 添關愛 II

1. 督導兒童功課及溫習，並提供茶點
2. 舉辦各項多元智能活動
3. 不定期為學生及家長舉辦各類交流活動

對象：小一至小三學童

四月至六月

逢周一至五 下午 3:30 – 6:00

費用：\$200 4月(復活節假期暫停)  
\$300 5月  
\$300 6月

與鄰舍輔導會合辦

**\*\*詳情請看「愛家氏學堂」**

**(頌雅廊) 單張\*\***



## 樂器初班

木結他、色士風、流行鼓、低音結他、低音大提琴

對象：青少年、成年人

逢周四 第一期(7/4, 14/4, 21/4, 28/4) (共 4 堂)

第二期(5 月)

第三期(6 月)

木結他、大提琴 下午 4:30- 5:30

流行鼓、低音結他 下午 5:30-6:30

色士風 下午 7:45-8:45

每期費用: 二人班 \$400 會員 \$420 非會員

三人班 \$350 會員 \$370 非會員

四人班 \$300 會員 \$320 非會員

統籌導師: 何順明先生 (何順明先生擁有十多年教授樂器經驗, 曾替不同團體和組織訓練樂隊)



## 輕鬆鬆鬆偏七呎英語班

1. 基本拼音原理
2. 基本英文文法
3. 日常生活會話

對象：婦女, 具小學或以上程度

逢周二 (12/4, 19/4, 26/4, 3/5, 17/5, 24/5, 31/5)  
(共 7 堂)

上午 10:00-11:30

費用: \$250 會員 \$270 非會員

\*\*導師為本港政府註冊老師, 曾任教中學各級(中一至中七)英文科十多年。



## 工作坊

### 主題：家庭溝通有妙法

主講：撒瑪利亞會

對象：任何家庭成員

(一) 積極聆聽法

28/4(四) 晚上 8:00-9:30

內容：解決家人間溝通的障礙, 如何積極聆聽, 以同理心粉碎隔膜高牆

(二) 情緒解讀法

5/5(四)晚上 8:00-9:30

內容：積極聆聽法, 情緒的解讀, 溝通誤區

會員費用全免, 但須登記, 非會員 \$20

## 手穴保健

在延緩身體退化及止痛上效果明顯, 方法簡單易掌握, 只需擦熱幾分鐘, 就能為患處施救, 改善疾患不適。

包括：腰痛、夜尿、頭痛、肩周炎等。

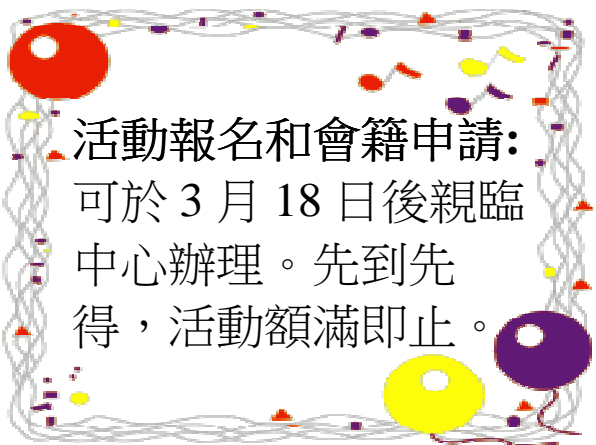
14/4 及 21/4 周四 晚上 8:00-9:30

(共 2 堂)

主講：梁恩慈女士

對象：有興趣人士

費用：\$30(會員) \$50(非會員)



## 活動報名和會籍申請:

可於 3 月 18 日後親臨

中心辦理。先到先得,

活動額滿即止。