

澳門繁榮促進會綜合服務中心 成人進修中心

2015年7-9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
1504070146	活力健身操7月 導師:許雪郎	四	7月2日 - 9月3日	早 10:00-11:30	15	10	\$390	-	20	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、動感感、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。
1504070149	文書處理初7月 導師:李兆賢	四	7月2日 - 9月3日	晚 7:30-9:00	15	10	\$860	-	18	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。
1504130067	歌唱技巧初階(每節課90分鐘)7月 導師:麥樹基	五	7月3日 - 9月4日	午 2:30-4:00	15	10	\$450	-	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,合中年人士報讀。
1504130062	化妝技巧7月 導師:勞穎妍	五	7月9日 - 8月21日	晚 7:30-9:30	16	8	\$720	-	16	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。
1504070223	排舞7月 導師:隋玉潔	六	7月4日 - 9月5日	早 10:00-11:30	15	10	\$530	-	20	排舞是一種集體的舞蹈,透過教授排舞的基本舞步,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。
1504110127	葡語初階7月 導師:陳美玲	六	7月4日 - 9月5日	午 4:30-6:00	15	10	\$860	-	20	課程適合沒有葡語基礎之人士就讀,通過學習日常生活各種簡單基礎用語,逐步培養學員的聆聽、發音、會話能力,幫助學員在較短時間內掌握較為流暢和自然的會話應對方式,以學員能使用簡單葡語進行會話交流為目的。課程內容主要如下:通過簡短對話,從中學習葡語字彙,葡語生字;再針對對話進行角色扮演,配合活動教學法讓學員在有限時間內快速記憶及掌握。
1504210134	扭扭氣球造型7月 導師:歐家健	六	7月4日 - 8月22日	晚 7:30-9:00	12	8	\$690	-	16	本課程以深入淺出的方式,教授學員掌握氣球技巧。透過簡易的扭氣球技巧,令大家容易從適合自己程度的造型開始練習。提供多款氣球造型教學(如:將教授:小狗、鸚鵡、大眼魚、八爪魚、皇冠、恐龍帽、花[宋]、蝴蝶等,或按學員程度有所調整)。學習以扭氣球,樂意與他人分享,例如嘉年華會,小朋友活動上發揮作用。藉著扭氣球增強你的思考力、創造力和專注力等。
1504070236	肚皮舞7月 導師:周健茵 朱泳欣	六	7月4日 - 9月5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康,美顏,肌肉均勻,身材窈窕,富有彈性的漂亮身姿。
1504070239	瑜珈班7月 導師:顧慈航 陳皇嬌	六	7月4日 - 9月5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。
1504070244	楊家太極班7月 導師:隋玉潔	一	7月6日 - 9月7日	早 10:00-11:30	15	10	\$530	-	25	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。
1504080185	成人會讀7月 導師:林弼	一	7月6日 - 8月31日	晚 7:30-9:30	18	9	\$860	-	18	本課程講解拆字取碼的方法,記憶輔助字形的秘訣、簡易、字首及字身、複合字、特殊字、難字及包含替代等。使學員可以輕鬆掌握中文打字技能,並介紹中文視窗下的環境設定,加強參加者在日常工作的應用範圍,實際應用於工作中。
1504150144	天然護膚品製作7月 導師:陳欣儀	一	7月6日 - 8月10日	晚 7:30-9:00	9	6	\$580	\$270	16	在天然護膚品的使用上如能再減少刺激性物質及過多的人工化合物質接觸,利用天然成分幫助肌膚自由呼吸,正常代謝,使用起來舒適溫和。因此透過一連六堂的手製保養品來把以上理念傳授給學員,讓他們認識天然製作對皮膚的好處。
1504150154	中醫體質認知7月 導師:楊俊良	二	7月7日 - 9月8日	早 9:45-11:45	20	10	\$900	-	24	從中醫角度,介紹人體的體質有寒涼溫熱及其與我們臟腑關係,瞭解怎樣保養身體。
1504090184	歌唱技巧進階7月(每節課90分鐘) 導師:麥樹基	二	7月7日 - 9月8日	早 10:30-12:00	15	10	\$450	-	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,合中年人士報讀。
1504150146	夏威夷小結他初階(每節課90分鐘)7月 導師:高悅威	二	7月7日 - 9月8日	晚 7:30-9:00	15	10	\$800	-	16	Ukulele又稱烏克麗麗,來自夏威夷的簡單易學易上手的手製樂器。課程將教授基礎樂理、音階、和絃分解及常用節奏實踐應用。完成課程後學員將會掌握基本彈唱技巧,並懂得靈活運用。課程將會教授經典兒歌,詩歌,流行曲。帶自備夏威夷小結他
1504130366	體適能訓練班7月 導師:歐振鴻	三	7月8日 - 9月2日	早 11:30-12:30	9	9	\$390	-	20	現代人因常坐辦公室而缺少運動,容易腰酸背痛,走樓梯容易氣喘等,這些現象都是體適能下降的表現。透過基礎體適能訓練會大大改善這些問題。課程中循序漸進,先進行簡單的伸展、肌力訓練後建立良好的基礎,後再進行較高強度的循環訓練,達到增加肌力、減重、身體重塑等目標。
1504090189	電腦組裝7月 導師:李兆賢	三	7月8日 - 9月23日	晚 7:30-9:00	18	12	\$860	-	18	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!
1504090210	英語會話初7月 導師:吳子山	四	7月9日 - 9月24日	晚 7:30-9:00	18	12	\$860	-	27	課程適合具中一英文程度之人士就讀,通過學習日常生活各種簡單基礎用語,逐步培養學員的聆聽、發音、會話能力,幫助學員在較短時間內掌握較為流暢和自然的會話應對方式,以學員能使用簡單英語進行會話交流為目的。課程內容主要如下:通過簡短對話,從中學習英文字彙,英文生字;再針對對話進行角色扮演,配合活動教學法讓學員在有限時間內快速記憶及掌握。
1504090212	電腦入門7月 導師:林弼	二	7月14日 - 9月29日	晚 7:30-9:30	24	12	\$1,150	-	18	本課程教授電腦的基本應用以及在網絡世界搜尋資訊的技巧,如滑鼠的使用、資料夾和文檔關係,IE及GOOGLE的使用、電腦基本操作練習、常用軟件的介绍和使用等。
1504090214	中醫藥膳調理7月 導師:黃嘉華	六	7月18日 - 10月3日	早 10:00-11:30	18	12	\$800	-	25	(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,認識經絡的功効分佈,以及如何適時調養相關臟腑(5)介紹各經脈常用穴位,功用及主治疾病,以及一些常見病的穴位按摩治療。
1504150158	天然護膚品製作8月 導師:陳欣儀	一	8月24日 - 10月5日	晚 7:30-9:00	9	6	\$580	\$270	16	在天然護膚品的使用上如能再減少刺激性物質及過多的人工化合物質接觸,利用天然成分幫助肌膚自由呼吸,正常代謝,使用起來舒適溫和。因此透過一連六堂的手製保養品來把以上理念傳授給學員,讓他們認識天然製作對皮膚的好處。
1504090216	八段錦8月 導師:林彩珠	四	8月27日 - 11月5日	午 2:30-4:00	15	10	\$450	-	18	練習八段錦能緩解疲勞,放鬆身心,提高身體免疫力,增強身體機能,通過三焦經,促進血液循環,改善慢性病的癥狀。本課程教授八式八段錦及楊家太極8式拳。

學員需知:
 ●如有特殊情况不能參加該課程,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。
 ●如遇天氣緊急局勢掛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間順延。
 ●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:黑沙環新街261號威龍花園A舖地下
 網址:www.crcodem.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