

澳門繁榮促進會綜合服務中心 成人進修中心

2016年 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	
1507160003	中醫藥膳調理1月 導師: 黃嘉華	六	1月2日 - 3月5日	早 10:00-12:00	18	9	\$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,功用及主治疾病,以及一些常見病的穴位按壓治療。
1510290168	1月 通經絡瑜珈	一	1月4日 - 3月14日	午 2:30-4:30	15	10	\$680	-	20	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。
1507160006	職場英語會話1月 導師: 吳子山	四	1月6日 - 3月9日	晚 7:30-9:30	18	9	\$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。
1507160009	扭扭氣球造型1月 導師: 歐家健	六	1月16日 - 2月20日	晚 7:30-9:30	12	6	\$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(束)、蝴蝶等等,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。
1507160010	韓式水潤化妝班2月	五	2月5日 - 4月8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。
1510280390	2月 8051 微控制器入門與應用(上) 導師: 羅景懷	六	2月20日 - 4月30日	午 2:30-4:30	20	10	\$1,150	\$200	18	8051微控制器不僅大量使用在日常家電及器材中,同時亦可DIY各式有趣的電子小系統。本課程將以輕鬆的手法介紹微控制器(Microcontroller)的歷史、架構、功能及特性,同時透過隨堂動手操作8051開發板,連接各電子元,組成各式電子電路,逐步引領學員進入電子世界。
1507160001	天然護膚品製作2月 導師: 陳欣儀	一	2月22日 - 3月28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。
1507160011	電腦入門2 導師: 林弼	二、五	2月23日 - 4月5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、常用軟件的介紹和使用等。
1507160013	八段錦2月 導師: 林彩珠	四	2月25日 - 4月28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。
1507160014	排排舞2月 導師: 隋玉潔	六	2月27日 - 5月7日	早 10:00-11:30	15	10	\$550	-	20	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。

1507160015	葡語初階2月 導師: 陳美玲	六	2月27日 - 5月7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。
1507160016	肚皮舞2月	六	2月27日 - 5月7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。
1507160017	瑜珈班2月	六	2月27日 - 5月7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，體態健美等效果。
1507160018	成人倉頡2月 導師: 林弼	一	2月29日 - 5月2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。

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內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:黑沙環看臺街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