

澳門繁榮促進會綜合服務中心 成人進修中心

2017年 課程上堂時間表 以下課程已參加教育局持續進修計劃

持續進修課程編號	課程名稱	時間		課時	學費	名額	課程內容
1704132128-0	八段錦 導師:林彩珠	5月11日 - 7月13日	逢週四午 2:30-4:00	15課 時 10堂	\$480	20	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。
1704132265-0	排排舞 導師: 隋玉潔	5月13日 - 7月15日	逢週六早 10:05-11:35	15課 時 10堂	\$550	25	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。
1704131960-0	歌唱技巧進階(每節 課90分鐘) 導師: 麥樹基	5月16日 - 7月25日	逢週二早 10:00-11:30	15課 時 10堂	\$480	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。
1704132101-0	活力健身操 導師: 許雪郎	6月1日 - 8月3日	逢週四早 10:00-11:30	15課 時 10堂	\$480	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、動律感、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。
1704132150-0	文書處理初 導師: 李兆賢	6月8日 - 7月6日	逢週四晚 7:30-9:30	10課 時 5堂	\$550	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。
1704132201-0	韓式水潤化妝班	6月9日 - 7月7日	逢週五晚 7:30-9:30	10課 時 5堂	\$480	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。按導師指引,自備課程材料(如眼影、眉筆、化妝掃等)。
1704132237-0	中醫藥膳調理進階 導師: 黃嘉華	6月10日 - 8月12日	逢週六早 10:00-11:30	15課 時 10堂	\$860	18	(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。
1704132314-0	周六通經絡瑜珈 導師: 莫燕飛 / 施萍萍 / 黃玉瑤	6月10日 - 8月12日	逢週六早 11:45-13:15	15課 時 10堂	\$700	24	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。
1704132379-0	生活葡語會話班 導師: 陳美玲	6月10日 - 8月12日	逢週六午 2:30-4:00	15課 時 10堂	\$860	16	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
1704132374-0	葡語初階 導師: 陳美玲	6月10日 - 8月12日	逢週六午 4:30-6:00	15課 時 10堂	\$860	18	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。

1704132352-0	肚皮舞	6月10日 - 8月12日	逢週六晚 5:30-7:00	15課 時 10堂	\$700	24	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。
1704132366-0	瑜珈班	6月10日 - 8月12日	逢週六晚 7:15-8:45	15課 時 10堂	\$700	24	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。
1704131815-0	楊家太極班 導師: 隋玉潔	6月12日 - 8月14日	逢週一早 10:00-11:30	15課 時 10堂	\$550	20	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。
1704131820-0	周一通經絡瑜珈 袁銀平 / 袁美琪	6月12日 - 8月14日	逢週一午 2:30-4:00	15課 時 10堂	\$700	24	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。
1704131888-0	成人倉頡 導師: 李兆賢	6月12日 - 8月7日	逢週一晚 7:30-9:30	18課 時 9堂	\$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。
1704132079-0	電腦組裝 導師: 李兆賢	6月21日 - 7月19日	逢週三晚 7:30-9:30	10課 時 5堂	\$550	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!
1704132180-0	職場英語會話 導師: 吳子山	6月22日 - 7月27日	逢週四晚 7:30-9:00	9課時 6堂	\$550	20	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。
1704132014-0	夏威夷小結他 初階(每節課90分鐘) 導師: 高悅威	6月27日 - 8月1日	逢週二晚 7:30-9:00	9課時 6堂	\$550	16	Ukulele又稱烏克麗麗,來自夏威夷的簡單易學易上手的彈唱樂器。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。 需自備夏威夷小結他
1704131982-0	電腦入門 導師: 李兆賢	6月27日 - 8月4日	逢週二、 五晚 7:30-9:30	24課 時 12堂	\$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。
1704132033-1	養生健體調理 導師: 陳會珍	7月4日 - 1月0日	逢週二午 2:00-3:30	9課時 6堂	\$480	18	從中醫的角度,認識我們日常經常接觸的食物,介紹其寒涼溫熱性質、與我們臟腑的關係,介紹其功能、禁忌,學員在課程中簡單了解自己的體質,在日常生活中,落實食療養生,懂得怎樣選擇適合自己體質的食物調理自己身體,才能真正達到養生治未病的效果。

1704131919-0	天然護膚品製作	7月17日 - 8月14日	逢週一晚 7:30-9:30	10課 時 5堂	\$580 <i>另自費 材料費 \$450</i>	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。
1704132054-0	美髮造型設計 導師: 林紫羚	7月26日 - 8月23日	逢週三晚 7:30-9:30	10課 時 5堂	\$480	16	本課程主要講解晚妝髮型的知識及技巧，適合對髮型設計有興趣的初學人士。課程中，導師將理論與實踐並重，由淺入深，講解晚妝髮型的基本結構、頭型與髮型之搭配，了解傳統晚妝和時尚晚妝的分別及特點。並向學員介紹各種晚妝髮型所需的工具、造型產品等。按導師指引，自備課程材料(如梳,髮夾,橡皮筋等)。

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:黑沙環看臺街261號威龍花園A鋪地下

網址:www.apodem.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