

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
1704132314-1	周六通經絡瑜珈 導師: 莫燕飛 / 施萍萍 / 黃玉瑤	9月2日 - 11月11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。
1704132352-1	肚皮舞	9月2日 - 11月11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。
1704132366-1	瑜珈班	9月2日 - 11月11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。
1704131820-1	周一通經絡瑜珈 袁銀平 / 袁美琪	9月4日 - 11月13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。
1704132079-0	電腦組裝 導師: 李兆賢	9月6日 - 10月4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!
1704132101-0	活力健身操 導師: 許雪郎	9月7日 - 11月23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。
1704131815-1	楊家太極班 導師: 隋玉潔	9月18日 - 11月20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。
1704240363-1	穴位保健養生操	9月26日 - 11月28日	逢週二午 2:30-4:00	15課時 10堂	\$480	16	穴位養生保健功是在人體經絡上進行拍、打、搓、揉、掐、切等手法, 作用於全身14經脈環行走向, 促進經穴功能旺盛, 從而提升人體抗病能力, 得以延年益壽。更可激發人體正氣, 促進氣血運行, 進行鍛鍊, 如能持之以恆, 定能收到健身之效。 本操法精簡易學, 不論對經絡穴位有否認識者皆可學習。
1704132237-1	中醫藥膳調理進階 導師: 黃嘉華	9月30日 - 12月9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壓治療。

1707070230-0	派對喪屍造型妝	10月10日 - 10月18日	逢週 二,三,五晚 7:30-9:30	10課時 5堂	\$585 <i>另自費 材料費 \$300</i>	10	西洋的節慶氣息越來越濃厚，萬一年一度的萬聖節將至，為了迎合節日氣氛，派對當中，化妝及造型設計師可大顯身手，可以用低廉物資隨就可以塑造出一個個趣怪造型。課程讓學員認識不同的特技化妝技巧及運用有關的特別用具，從而學習不同類型的化妝技術。
1707070240-0	淘寶網精明購物技巧 導師: 李兆賢	10月11日 - 11月15日	逢週三晚 7:30-9:00	9課時 6堂	\$490	18	近年網上購物已成潮流，「淘寶」這個名字更已是無人不知。由於澳門鄰近內地，慣例在購物前必定上網找「淘寶」。「淘寶」的貨品數之不盡，但網購不似在門市可以先看清楚才購買。到底如何從眾多貨品當中挑選優質的貨品、付款方法、運送方式和購買流程等，種種疑難成為不敢「淘寶」的原因。本課程除教授以上資訊外，導師更會分享購物經驗和注意事項，令你從此能安坐家中「淘」盡天下「寶貝」。
1707110298-0	社交舞班 導師: 羅雄翹	10月11日 - 12月13日	逢週三午 2:30-4:00	15課時 10堂	\$600	20	根據IDSF英國體育總會編制套路，教授國際標準舞蹈，有CHACHA, RAMBA, SAMBA, WALTZ. 等多種舞蹈給學員，由淺入深，循序漸進，培養學員興趣，多參與、多練習，希望能成為日後終生活動。學習基本舞步，配合音樂練習，對技術掌握得比較好的同學會教授花步或創作舞步，自由創作培養學員興趣，提升學員之間合作性，增強社交能力。
1707070295-0	八段錦 導師: 林彩珠	10月12日 - 12月21日	逢週四午 2:30-4:00	15課時 10堂	\$550	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。
1707070236-0	消脂營養班	10月13日 - 12月15日	逢週五午 2:30-4:00	15課時 10堂	\$480	20	本課程為塑造健美身型而設，並會在課堂中傳授運動配合飲食的一些重要事項。鍛練身體各部份的訓練，目標是減退手臂（拜拜肉）、背部、腰、臀、大腿等贅肉。同時運用適量負重阻力運動，提升關節柔軟度，加強骨骼保健，使能有效預防骨質疏鬆症，維持健康水平。
1707110274-0	排排舞 導師: 隋玉潔	10月14日 - 12月16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。
1707070096-0	瘋狂手飾製作	10月16日 - 11月13日	逢週一晚 7:30-9:30	10課時 5堂	\$650 <i>另自費 材料費 \$250</i>	13	手作，讓忙碌的上班族在假日或閒暇之餘有了釋放壓力的出口。小心翼翼地進行每個步驟，看著作品在自己手上誕生，心裡不禁覺得好感動。但您一定也有這種經驗，礙於手作技巧不足，導致做出來的成品和心中的草圖落差很大；當你的手追不上你的心，天馬行空地創意就這麼給白白浪費了。手作溫度可以療癒人心，親手做一件有溫度的美麗飾品，送人自用兩相
1707070098-0	養生健體調理 導師: 陳會珍	10月17日 - 11月21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。
1707070223-0	資訊科技安全 (初階) 導師: 李兆賢	10月17日 - 11月14日	逢二晚 7:30-9:30	10課時 5堂	\$550	18	你有聽過[勒索軟體]嗎？隨著資訊科技日新月異地發展，影響力表現在社會各層面，科技不再只是增加生活便利性的工具，而是徹底改變了現代人生活、思考、互動等基本行為。對目前e世代學生來說，資訊科技的應用已如電力，自來水等，已是必需品了。在無數優點之外，也有令人不得不認真思考的負面影響，這就是資訊的安全問題。
1707110232-0	職場英語會話 導師: 吳子山	10月19日 - 11月30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
1707070232-0	仿真傷效妝初	10月20日 - 10月31日	逢週 二,三,五晚 7:30-9:30	10課時 5堂	\$585 <i>另自費 材料費 \$300</i>	10	膚蠟是特效化妝中最易取得的材料。課堂中將運用膚蠟柔軟易塑的特性，做出刀傷及疤痕等傷妝，並學習使用油彩為傷妝增添逼真效果，是十分適合初學者接觸特效彩妝的入門課程。靈活運用範疇包含了各類殭屍活動、萬聖節最佳造型、不想工作時的好藉口...等。 學員必須有派對喪屍造型妝基礎

1707110279-0	葡語初階 導師: 陳美玲	10月21日 - 12月30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
1707070093-0	電腦DIY與 雲端應用 導師: 李兆賢	10月23日 - 12月4日	逢週一晚 7:30-9:30	14課時 7堂	\$760	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、電腦硬件選購及組裝、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
1707070097-0	歌唱技巧進階 (每節課90分鐘) 導師: 麥樹基	10月24日 - 12月26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。
1707080080-0	文書處理初 導師: 李兆賢	10月26日 - 11月23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。
1707070234-0	HENNA TATTOO印 度彩繪班	11月7日 - 12月5日	逢週二晚 7:30-9:30	10課時 5堂	\$585 另自費 材料費 \$300	16	Henna文化來自印度，他們認為henna圖騰可帶來祝福，在喜慶日子會畫henna在皮膚上。本課程會帶大家更深入了解此文化：Henna 的歷史及文化影響、圖騰結構及技巧、自製天然Henna 染料。除此之外，畫henna 可訓練專注力及放鬆情緒，適合生活在都市的我們。
1707070273-0	巧手髮型設計(潮流 晚宴班)	11月8日 - 12月13日	逢週三晚 7:30-9:30	12課時 6堂	\$680	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(如公仔頭連支架，梳等)，費用約澳門幣500元。
1707070246-0	變靚D化妝班	11月10日 - 12月8日	逢週五晚 7:30-9:30	10課時 5堂	\$585	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)。
1707070322-0	球瑜伽	10月20日 - 1月5日	逢週五早 10:00-11:30	15課時 10堂	\$700	24	球瑜伽極有趣味性，讓你在好玩的小球瑜伽同時，輕鬆有效達到修身塑形，完美更漂亮的線條！瑜伽球對人體經絡、肌肉接觸與按摩，協助鍛鍊身體的平衡感，增強肌肉的控制能力，提高身體的柔韌性和協調性，促進血液循環，更有助於改善肩頸酸痛、脊椎損傷。
1707110248-0	電腦入門與倉頡 導師: 李兆賢	10月20日 - 1月5日	逢週五晚 7:30-9:30	20課時 10堂	\$1,080	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。倉頡輸入法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。
1707070083-0	周一通經絡瑜伽 袁銀平 / 袁美琪	11月27日 - 2月5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伽體位法，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，使每一個瑜伽體位都能由表及里，達到身體內在能量的平衡。這樣的瑜伽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，經絡瑜伽都能快速、準確而行之有效。

1707110275-0	周六通經絡瑜珈 導師: 莫燕飛 / 施萍萍 / 黃玉瑤	12月2日 - 2月3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。
1707110276-0	肚皮舞	12月2日 - 2月3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。
1707110278-0	瑜珈班	12月2日 - 2月3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。
1707070079-0	楊家太極班 導師: 隋玉潔	12月4日 - 2月19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。
1707070281-0	活力健身操 導師: 許雪郎	12月7日 - 2月8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。
1707110256-0	中醫藥膳調理進階 導師: 黃嘉華	12月23日 - 2月24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。
1707110280-0	生活葡語會話班 導師: 陳美玲	1月13日 - 3月17日	逢週六午 4:30-6:00	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,
1707260258-0	韓式大荳蠟裱花製作班	3月24日 - 4月14日	逢週六晚 1:30-5:00	14課時 4堂	\$800 另自費 材料費 \$200	24	大豆蠟Soy Wax為全天然材料, 從天然的大豆中提煉出來, 沒有一般蠟燭含有的毒素, 屬植物蠟, 物料亦不傷皮膚。我們將從基礎知識教授, 讓大家由如何製作豆蠟到如何以豆蠟印花也能一一掌握!

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