



# 中華宣道會大坑東堂家庭成長中心 2020年7月至8月課程及工作坊

健康家庭

助人自助

7月6日至8月17日  
(逢星期一早上10:00-11:30)

## 家長茶座

導師：花老師

透過學習手語故事、親子舞蹈及製作手作等，親子有演出機會之餘，學習助人自助，組織親子義工團隊。

對象：家長/親子小學生  
(共20人)

費用：\$150

7月3日至8月21日  
(逢星期二及五早上10:00-11:30) <每周一課兩次>

## 潤展拉筋運動班

導師：潤展香港有限公司 (Debbie老師)

對象：16歲以上成人 (共15人)

費用：\$150 (共15堂)

7月8日至8月12日  
(逢星期三早上10:00-11:30)

## 表達藝術治療 <自我認識小組>

導師：葉彬華女士

(壹彩全人關懷總幹事)

由表達藝術治療師透過視覺藝術、身體律動、音樂、戲劇、文字創作等，提升家長對身體的感官知覺，以達致情感表達及轉化情緒狀態。建立自我形象，促進親子家庭關係。

對象：家長 (共8人)，同步設兒童活動

費用：免費

7月8日至8月26日  
(逢星期三下午2:00-3:00)

## 親子手工藝班

導師：蕭老師

對象：親子 (共八堂) (共12人)

費用：\$160 (1大1小)

7月2日至8月20日  
(逢星期四早上9:30-11:30)

## 運動日/ 談天說地小組

持續運動，保持家長身心健康。人生路上有不同的際遇，我們透過聖經話語及信仰見證，讓我們找到人生的指南針。

對象：家長/親子 (共8人)

費用：免費

8月6日開始  
(逢星期四下午1:30-2:30) <開學後時間再調整>

## WIN Phonics 英文拼音班

(為期一年共30堂)

導師：包愛玲姑娘

對象：升小五及升小六 (共12人)

費用：\$2500(15堂)(包課本材料費)

同步有家長興趣學習小組

7月10日至8月14日 (逢星期五下午3:00-4:00) 或  
7月11日至8月15日 (逢星期六上午10:00-11:00)

## 執行技巧訓練班

課程幫助子女提昇學習專注力、社交情緒和日常生活能力。

導師：陳雪婷姑娘

對象：親子(家長及小學生/每班分別共4對) (共六堂)

費用：免費(報名時會分合適班別)

8月8日(星期六上午9:30出發-下午4:00回程)

## 小白兔音樂農莊

<與基督少年軍 063 分隊合辦>

親親大自然，享受親子樂

地點：元朗錦田

對象：親子 (共50人)

費用：家長\$50, 3-11歲\$50, 2歲以下免費 (優惠價)

(包入場費、工作坊、來回車費。請自備午餐)

7月11日至8月29日  
(逢星期六中午12:00-下午1:00)

## 結他班

導師：超傑老師

對象：升小五至升中一 (共8人)

費用：免費(共八堂)

8月15日  
(星期六下午2:30-4:00)

其後每一個月舉行一次

## 家長/親子保健

### 工作坊

導師：譚亦好女士  
(具超過30年專業化妝、  
穴位按摩美容等專業資格)

利用簡單按摩工具，可以親子互相按摩，增進親子感情，還可以改善孩子體質、睡眠質素、專注力、安靜情緒，令他們更聰明伶俐。

對象：家長/親子小學生

費用：\$40(每堂)

(共20人)

所有課程只接受中心會員報名，開課前三天或額滿即止，如有任何爭議，本中心保留最終的決定權。  
本中心設永久會員制，18-59歲收費\$30、3-18歲及60歲以上收費\$15、綜援人士免費，請索取表格。  
課程報名及查詢：請致電本中心 22970993 或 WhatsApp 96627054。報名後通知上課地點。

九龍青山道63號名人商業中心八樓  
802及803室

大坑東堂家庭成長中心

