

悠閒空間 先進文娛課程 YMCA Leisure Programmes for Masters

對象 Target : 60 歲或以上人士 Ages 60 or above

學員注意事項 Reminders for Participants :

1. 提早報名 9 折優惠 **不適用**於先進文娛課程。Early bird discount is **NOT** applicable to Leisure Programmes for Masters.
2. 另有課程適合先進人士報讀，詳情請參閱「悠閒空間 文娛課程」其他系列、「專業進修課程」部分、「適能及健康課程」部分及「游泳課程」部分。For more programmes suitable for Masters, please refer to other "YMCA Leisure Programmes", "YMCA Continuing Education Programmes" section, "Fitness & Wellness Programmes" section, and "Aquatics Programmes" section.

經典金曲電子琴彈奏初班 Golden Oldies E-Piano — Beginners

語言 Language : 粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English
地點 : 尖沙咀總部 6 樓 610 室
導師 : 趙嘉欣老師 — 英國皇家音樂學院鋼琴演奏高級文憑 (LRSM)、英國倫敦聖三一學院音樂理論文憑 (AMusTCL)

本課程採用易學易明之琴譜作教材，免除學習繁複樂理及指法，讓學員能於短時間內掌握彈奏的技巧，享受箇中樂趣。課堂內導師將會示範及分享 50 至 80 年代華語及英語經典金曲。



編號	日期	時間	堂數	先進會員 (每位)	先進非會員 (每位)
17TLM 20201E	11/4-20/6 (Tue) 不用上課 : 30/5	12:30-14:00	10	\$2,200	\$2,400

備註 : 2 至 4 人一班，每人一部電子琴上課用

數碼攝影入門班 Digital Photography Course for Beginners

語言 Language : 粵語 Cantonese
地點 : 港青總部 6 樓及戶外



想為美好時光留下影像作紀念？掌握數碼攝影絕對不是年青一代的專利！課程最後兩堂為戶外實習堂，讓學員一起實習及分享攝影作品，切磋攝影技術。

- 課程內容 :
1. 認識及操作數碼攝影器材
 2. PSAM 模式轉換功能
 3. 人物攝影技巧 — 擺拍、寫實抓拍及自拍
 4. 景深、光影效果運用
 5. 室內及室外攝影技巧 — 沙龍、日落、花卉等
 6. 寵物攝影

編號	日期	時間	堂數	先進會員 (每位)	先進非會員 (每位)
17TLP 20201E	11/5-1/6 (Thu) 及 戶外實習堂 : 3/6-10/6 (Sat)	11:00-13:00	6	\$960	\$1,020

備註 : 1. 請帶備具有 PSAM 模式轉換功能的數碼相機
2. 課程最後兩堂為戶外實習堂，地點為尖沙咀海旁及九龍公園 (待定)，詳情於課堂公佈

流行曲 MV 舞 Pop Music MV Dance

語言 Language : 粵語 Cantonese
地點 : 尖沙咀總部 6 樓 610 室

想學經典英美流行曲 MV (Music Video) 舞步？本課程因應先進人士的體適能狀況調節舞蹈程度，讓學員跟著流行曲旋律，一邊學習綜合舞步，一邊加強肌肉及關節的動力及靈活性。

編號	日期	時間	堂數	先進會員 (每位)	先進非會員 (每位)
17TLD 20501E	13/4-15/6 (Thu)	16:45-18:00	10	\$1,220	\$1,440

備註 : 1. 參加者需穿著合適的運動服及運動鞋
2. 本課程可能涉及較劇烈的舞蹈動作，本會建議在參與前先諮詢家庭醫生，特別是平常較少運動及曾患有心臟病或關節毛病之人士



全人發展計劃

www.ymcahk.org.hk/sole
Tel. 22687711

專業服務 活動由註冊社工設計和監督，並由專業導師培養小朋友成長；

全人發展 活動多樣化，個人成長、義工服務、團隊合作等方面都照顧得到；

營養食物 每天的午餐、茶點都務求新鮮、富營養、美味、多樣化；

趣味學習 透過活潑的教學，以多媒體全面接觸，提升小朋友的學習樂趣和動機；

小班教學 透過每班不多於16人的小組活動，鼓勵小朋友主動參與，加強導師與學員間的互動；

全面照顧 分為全日或半日活動，照顧不同需要。同時參加同一星期的上午及下午工作坊更可免費享用午餐；

於6月3日或之前
報名
每個工作坊可
減\$110

*請於填報報名時，自行填去
提前報名優惠費用

過往參加者/家長心聲

4. What do you like most about the workshop?
我最喜歡本工作坊的其中一個部份?
返家後，四格老師非常用心

4. What do you like most about the workshop?
你在本工作坊學會了什麼?
處理小會袖和夥伴之間的關係。

4. What do you like most about the workshop?
你在本工作坊學會了什麼?
學會了如何照顧自己

4. What do you like most about the workshop?
你在本工作坊學會了什麼?
學會了獨立處理

4. What do you like most about the workshop?
你在本工作坊學會了什麼?
學會了如何處理棘手日子

4. What have you learnt from this workshop?
你在本工作坊學會了什麼?
I think this workshop is very fun
YMCA thank you @ I miss you

6. What have you learnt from this workshop?
你在本工作坊學會了什麼?
學會摺衣服、洗杯、再身浴