



九龍城浸信會成年部
成年發展中心

2023年

1-3月份活動



SPO-093
競步技巧
初探



SPO-094
伸展—
健康愉快班

REC-160
DIY禮品製作班
《花燈泡、水晶蠟燭杯》



REC-158
和諧粉彩
初體驗



REC-159
手縫布藝
工作坊

REC-157
花藝設計
工作坊



REC-161
輕鬆手機
學砌圖



課程詳情

康體篇

SPO-093 競步技巧初探

導師: 周鋒全先生

(競步公開賽冠軍)

活動日期: 2月2日至3月23日

(逢禮拜四)

活動時間: 晚上7:30至9:30

活動次數: 8

名額: 12



活動地點: 斧山運動場

收費: \$300.00

活動特式:

競步的好處: 競步動作不同於跑步, 不能騰空, 可減少膝蓋磨損; 有效燃燒卡路里, 保持健康體重; 增加身體柔軟度, 協調性, 耐力及心肺功能; 用全身90%肌肉, 較跑步70%為多, 適合男女老幼參與。

SPO-094 伸展-健康愉快班

導師: 彭麗君姊妹

(香港伸展運動學會伸展導師)

活動日期: 1月5日, 12日

2月2日至3月16日

3月30日 (逢禮拜四)

活動時間: 晚上7:30至8:30

活動次數: 10

名額: 18



活動地點: 外展中心 A05-07室

收費: \$500.00

特式:

透過伸展達致預防及減輕痛症, 伸展柔化過緊肌肉, 提高活動能力, 速進血液循環, 改善身段美態, 讓你保持青春及心情開朗。

備註: (須自備軟墊)

消閒篇

REC-157 花藝設計工作坊

導師: 馮家輝弟兄

(荷蘭花藝導師)

活動日期: 1月9日, 16日

2月6日, 20日

3月6日, 20日 (逢禮拜一)

活動時間: 晚上7:30至9:30

活動次數: 6

名額: 16

活動地點: 九龍城浸信會地庫 B01

收費: \$300.00

內容: 認識、學習插作農曆新年及春天植生式花藝作品。

備註:

- 1) 請自備工具, 如花剪等。
- 2) 參加者必須經導師甄選, 一領一帶未信主朋友, 會優先考慮取錄。

每次活動收費: 約\$250元 (包括所需花材及物料)



REC-158 和諧粉彩初體驗

導師: 梁少恩姊妹

活動日期: 1月20日, 27日

2月17日, 24日

3月3日至3月24日 (禮拜五)

活動時間: 晚上7:30至9:30

活動次數: 8

名額: 15

活動地點: 外展中心禮堂

收費: \$320.00

對象: 未接觸過或對和諧粉彩有興趣人士, 學員無需有繪畫經驗。

內容: 認識和諧粉彩基本工具, 學習構圖技巧。作品題目: 喜樂, 平安, 自由創作。

備註: 學員上堂須繳交材料包費用\$60元給導師



消閒篇



REC-159 手縫布藝工作坊

導師: 鍾淑儀姊妹

(手縫拼布高級導師)

活動日期: 1月17日, 31日

2月14日, 28日

3月14日, 28日 (逢禮拜二)

活動時間: 早上10:00至 12:00

活動次數: 6

名額: 10

活動地點: 外展中心禮堂

收費: \$350.00

內容: 工作坊主要從基礎開始學習紙樣制作、布料配色、剪布、手縫技巧、不同針法, 將不同形狀的布塊拼縫成多種的制成品, 例如零錢包、布袋、掛飾等。六堂課程大約可制作兩件作品。「學員可自備布料(純棉布), 也可向老師購買」

備註: 學員請自備剪紙和剪布較剪、縫針、線軸、珠針、2B鉛筆、尺等縫紉工具(也可向老師訂購)

REC-160 DIY禮品製作班 《花燈泡、水晶蠟燭杯》

導師: 小物館

活動日期: 1月12日, 2月23日

(禮拜四)

活動時間: 晚上7:30至9:30

活動次數: 2

名額: 20

活動地點: 外展中心禮堂

收費: \$100.00

特式:

放學放工, 不如一齊放空, 享受寧靜的空檔, 學一點自己喜歡的東西。沒有壓力, 無須計分, 只希望你看見成品, 覺得很驕傲。

(有福音信息分享, 歡迎未信主朋友參加)

備註: 學員上堂須繳交材料包費用給導師, 按不同作品有不同材料費用, 約在\$300元內。



REC-161 輕鬆手機學砌圖

導師: 譚偉新弟兄 (I.T從業員)

活動日期: 1月9日, 16日, 30日

2月6日 (禮拜一)

活動時間: 晚上7:30至9:00

活動次數: 4

名額: 15



活動地點: 九龍城浸信會 704-707室

收費: \$160.00

簡介:

透過課程讓學員們學習利用手機app修改及編輯圖片, 並建立屬於自己的Whatsapp靜態和動態Sticker。

備註: 學員們必須帶備iPhone或Android手機上課, 手機需要可有Wi-Fi安排, 可用教會Wi-Fi, 並且預備足夠空間(最少3G)以便安裝手機app及教學之用。

注意事項

1. 報名日期/地點/時間:

所有課程及講座由2022年12月10日(六)起開始接受報名。

2. 如欲報讀課程者，崇拜時段可親身前往九龍城浸信會會友服務處，或於辦公時間到教育大樓五樓辦公室由同工辦理報名及繳交費用。

3. 報名費只收現金 / 支票。

4. 請勿郵寄現金、現金支票或期票。請在支票背後寫上報讀課程名稱、學生姓名及電話號碼，支票最後以收訖方能作準。請於報名日期後十四個工作天內完成繳費，逾期報名作廢。

5. 本教會將不另發收據，請自行保留支票存根。若支票遭退回，本教會有權對你追回退票手續費。

6. 凡城浸會友 (年齡介乎35-54歲) 的成年人，並已參加成年部成長班及合乎年齡的本會會友均可優先報讀課程 / 講座(親子活動及特別邀請者除外)。

7. 凡符合上述資格人士可帶領最多2位未信親友，並可優先報讀課程。

8. 所有課程額滿即止或於舉行前七天截止報名。

9. 課程如於截止報名時，報名人數未達有關名額的六成，該課程將予以取消。

10. 如天文台於課程 / 講座舉行前兩小時仍發出八號或以上熱帶氣旋警告訊號、或發出黑色暴雨警告訊號，該節課程 / 講座將取消。

11. 本中心保留一切開辦課程及收生的權利。

12. 如有查詢，歡迎致電27135111聯絡何笑馨姊妹。