



基督教宣道會加恩堂

C&M ALLIANCE GRACESPRINGS CHURCH

加州花園社區中心

PALM SPRINGS COMMUNITY CENTER

2026年7-9月 課程

Jul - Sep Courses

現正接受報名

Now Enrolling



網上報名

元朗加州花園商場一樓101-120號舖
Shop No 101-120, 1/F, Palm Springs Commercial Centre, Yuen Long



24820773



68597440



成人課程



導師：鄧秋萍／梁惠清

兩位資深導師，已教授粵曲20多年，分別以平喉、子喉教授叮板知識、吊聲、運氣、粵曲人物唱腔、感情等等。導師亦隸屬八和粵劇演員組。

成人
粵曲班
(A01-GS)

\$1100(11堂)
(每堂\$100)
(影印費\$30)

日期：7月7、14及8月4、11、18、25及9月1、8、15、22、29(二)
時間：10:30-12:00
名額：每班6-20人 對象：成人/金齡



導師：Rose

具豐富東方舞演出及編舞經驗，曾教授拉筋及東方舞達十年。定期跟從歐亞各地名師進修，並應邀在國際舞台作客席演出，能以粵語及英語授課。

配合音樂伸展放鬆，提升身體覺察與專注。強化核心肌力，改善姿勢體態，增強上下肢靈活度，塑造優美身形。

A班：\$1050(7堂)
\$900(6堂)
(每堂\$150)

日期：(前7堂) 7月7、14、21、28及8月4、11、18(二)
(後6堂) 8月25及9月1、8、15、22、29(二)
時間：10:45-12:00
名額：每班12-15人 對象：成人/金齡

B班：\$1050(7堂)
\$900(6堂)
(每堂\$150)

日期：(前7堂) 7月2、9、16、23、30及8月6、13(四)
(後6堂) 8月20、27及9月3、10、17、24(四)
時間：9:30-10:45
名額：每班12-15人 對象：成人/金齡

音樂
拉筋班
(A02A-GS)
(A02B-GS)



導師：李碧琛

應用學習中學體育老師、伸展導師

舒緩痛症
伸展班
(A03-GS)

伸展在人體健康與功能上扮演重要角色！本課程專為受痛症困擾及希望改善身體狀況之人士而設。導師將教授最安全而有效的伸展及放鬆技巧，幫助學員改善柔軟度及舒緩常見痛症。

\$1320(12堂)
(每堂\$110)

日期：7月7、14、21、28及8月4、11、18、25及9月1、15、22、29(二)
時間：20:15-21:15
名額：每班6-10人 對象：16歲以上



導師：駱婉儀

師承資深流行聲樂老師連俊雄。星願學習中心外展課程導師、金曲歌唱班導師、排舞班導師。

以流行聲樂訓練方法教授如何掌握音準、拍子、氣息控制、感情演繹等歌唱技巧。電子琴練聲，卡拉OK或電腦音樂伴奏，教授中西流行曲。

\$150 / 堂
(按當月堂數計算)

日期：7月8、15、22、29(\$600)及8月5、12、19、26(\$600)
及9月2、9、16、23、30(\$750)(三)
時間：14:00-16:00
名額：每班4-10人 對象：成人/金齡

聲願
金曲歌唱
技巧班
(A04-GS)



導師：(週四班) 鄭瑞芬、香茵茵、李麗娟、黃靄琪、孫玉容
(週五班) 熊愛儀、林秀卿、駱婉儀、黃瑋

排排舞無需舞伴，步法簡單易學，配合流行音樂由淺入深。教授 Cha Cha、Waltz、Tango、Rumba 等舞步，兼具帶氧運動效果，增強心肺功能，舒緩壓力。

拉丁排排舞班
(A05-GS)
(A06-GS)

週四班：\$700(10堂)
(每堂\$70)

日期：7月16、23、30及8月6、13、20、27及9月3、10、17(四)
時間：11:00-12:30
名額：每班15-20人 對象：成人/金齡

週五班：\$700(10堂)
(每堂\$70)

日期：7月17、24、31及8月7、14、21、28及9月4、11、18(五)
時間：11:00-12:30
名額：每班15-20人 對象：成人/金齡

#新人試堂費\$70，只限一次，學員不可試堂#



導師：Annie

加恩堂敬拜隊隊員及自由創作人

\$150 / 堂
(按當月堂數計算)

日期：7月3、10、17、24、31(\$750)及8月7、14、21、28(\$600)
及9月4、11、18、25(\$600)(五)
時間：10:30-12:30
名額：每班4-8人 對象：成人/金齡

唱出我的風采
(A10A-GS)



導師：張芷鈴 (Music Wishes音樂願望)

張老師擁有逾三十年音樂教育經驗，深諳成人學習需要。她以輕鬆教學方式，幫助學生克服困難、發揮潛能。作為鋼琴及唱歌導師、詩班指揮與司琴，教學成效顯著，讓學生享受音樂，生活充滿旋律與快樂。(網站：與芷鈴老師學鋼琴 / musicwishespiano)

成人全方位 唱歌課程 (A07-GS)

教授中外經典金曲及藝術歌曲，融合唱歌技巧與樂理知識。助學生發揮潛能，享受歌唱樂趣。每期設小型音樂會，展示學習成果。

\$1800(12堂)
(每堂\$150)

日期：7月2、9、16、23、30及8月6、13、20
及9月3、10、17、24(四)
時間：11:15-12:25
名額：每班4-10人 對象：成人/金齡

芷鈴老師專為成人設計的鋼琴教學系統，教授經典流行金曲與古典曲目，融合樂理、唱歌訓練及放鬆技巧，助學生彈奏優美樂章，享受音樂，激發學習動力。

成人全方位 鋼琴課程 (A08-GS)

中級\$2400(12堂)
(每堂\$200)

日期：7月3、10、17、24、31及8月7、14、28
及9月4、11、18、25(五)
時間：11:00-12:10
名額：每班4-6人 對象：成人/金齡(舊生/鋼琴三級程度)



導師：張燕Sophia Cheung

經驗健身中心及私人會所教練，獲RYT500 Certification高級導師認證，有豐富教授經驗及專業教授資格。

活力拉筋班 (A09-GS)

\$150 / 堂
(按當月堂數計算)

增加肢體活動的柔軟度和靈活度，促進流向肌肉的血液，舒緩及預防肩膊背痛，有助穩定情緒及讓大腦平靜。

日期：7月11、18(\$300)及8月1、8、15、22、29(\$750)
及9月5、12、19(\$450)(六)
時間：10:00-11:00
名額：每班3-20人 對象：12歲或以上



導師：讚美操小組

讚美操由台灣音樂人吳美雲老師於2003年創作，結合聖經話語與優美旋律，操舞合一，老少咸宜。每首3-6分鐘，每集12首詩歌，已完成10集。

費用全免

日期：逢星期二及星期五早上
時間：9:30-10:30
對象：年齡不限

讚美操 (A12-GS)



導師：范肇新 Eric Fan

野蜂飛舞管風琴腳鍵盤速度世界記錄保持者、深圳市基督教兩會鋼琴培訓總負責人、香港爵士音樂協會董事

流行鼓班 (C/A13-GS) 鋼琴即興班 (A14-GS)

\$270 / 堂
(按當月堂數計算)

名額：每班3-6人 對象：(鼓班) 兒童 / 成人
(琴班) 成人
各班組上課日期及時間，請向職員查詢。



導師：Kelvin Lui

香港伸展運動學會伸展導師及彈力帶導師 / 2023 SK Cup高球比賽最遠距離獎 / 2023 第15屆錦宣盃高球比賽冠軍及最遠距離獎

主要針對高球運動的發力點有關之肌肉伸展及鍛鍊；提升軀幹肌力以至高球運動的表現。

\$200 / 堂
(按當月堂數計算)

日期：7月9、16、23、30(\$800)及8月6、13、20、27(\$800)
及9月3、10、17、24(\$800)(四)
時間：20:45-22:00
名額：每班3-8人 對象：成人

伸展及彈力 帶肌耐力 訓練課程 (A17-GS)



導師：Peggy Lo

Certified Gyrokinesis® and Gyrotonic® instructor

嬋柔(墊上) (A19-GS)

\$170 / 堂
(按當月堂數計算)

以「脊椎螺旋運動」為核心，透過流暢、弧圓的多面向動作，配合呼吸，活化脊椎及筋膜，有助改善身體僵硬、增強關節空間、提升體態與身心平衡。

日期：8月3、10、17、31(\$680)及9月7、14、21、28(\$680)(一)
時間：10:30-11:45
名額：每班4-10人 對象：成人

**費用及詳情
請向職員查詢**

1.色士風

2.木結他

3.高爾夫球

其他班組



導師：謝勇強

葉問詠春第三代弟子，擁有20年以上教學經驗。

由葉問宗師第三代弟子親授，傳承正統套路與聽勁反射。課堂讓你掌握小念頭要點、實戰步法與防身技巧，快速理解中線原理並強化體能與自我保護。

\$1280(8堂)
(每堂\$160)

日期：8月1、8、15、22、29及9月5、12、19(六)
時間：12:30-13:45
名額：每班4-12人

對象：15歲或以上

NEW!

葉問詠春
精修班
(A20-GS)



幼兒/兒童課程



導師：邁高英語教育中心

中心以專業精神幫助每個學生實現目標。我們的教學方法能鞏固學生基礎，助其快速學習語言，並在實際生活中輕鬆運用。

本課程由認識字母發音及日常生活上的問候語開始，通過學習基本文法句型，訓練學員基本的聽、講、讀、寫的能力。

初級日本語
(YC01-GS)

\$180 / 堂
(按當月堂數計算)

日期：7月4、11、18 (\$540) 及 8月1、8 (\$360)
及 9月5、12、19 (\$540) (六)
時間：12:30-13:30
名額：每班3-8人

對象：6-12歲



導師：馬華娟

曾於全港各區多間中小學及幼稚園、會所和社區中心任教畫班及非洲鼓，擁有豐富教學經驗。

課堂中讓同學繪畫創作不同作品，學習顏色認知及形狀概念。運用不同物料，令畫作更豐富具創意，同時訓練小手肌及控制力度，建立自信與成就感。

\$600(5堂)
(每堂\$120)

日期：9月2、9、16、23、30(三)
時間：15:30-16:30
名額：每班4-15人

對象：4-12歲

兒童綜合畫班
(YC02-GS)

NEW!

非洲鼓班
(YC03-GS)

\$600(5堂)
(每堂\$120)

日期：9月2、9、16、23、30(三)
時間：16:30-17:30
名額：每班4-15人

對象：4-12歲

#請自備非洲鼓上課，
可代購或向社區中心
付租用非洲鼓費用

課程教授基本手法到合奏配合，讓您在鼓聲中釋放壓力、提升專注力。無需音樂基礎，一起感受非洲鼓的熱情與活力！



導師：馬華娟

馬教練擁有逾十年花式跳繩教學經驗，教學遍及全港學校、會所及社區中心，並進行表演排練及公開賽指導。近年擔任「強心跳繩」比賽裁判，協助創「橫排跳」世界紀錄，持有「香港花式跳繩總會」技術認可證。

初級班核心能力：正確握繩、調整長度；基礎雙腳跳、單腳跳、節奏感訓練；連續跳躍多次以上不中斷。課堂尾會加入簡單花式（交叉跳、開合跳）與小組競賽。

\$650(5堂)
(每堂\$130)

日期：9月2、9、16、23、30(三)
時間：17:30-18:30
名額：每班4-15人

對象：5-12歲

#上課需購買拍子繩 \$70

花式跳繩班
(YC04-GS)

NEW!



導師：謝勇強

剛柔流空手道黑帶五段，擁有20年以上教學經驗。

黑帶五段導師親自指導，融合傳統正剛館型與體能訓練，強化爆發力與協調性，並在練習中培養紀律、自信與堅定意志。

剛柔流
空手道
(YC05-GS)

\$1280(8堂)
(每堂\$160)

日期：8月1、8、15、22、29及9月5、12、19(六)
時間：11:15-12:30
名額：每班4-12人

對象：6-15歲

#需穿道袍上課

暑期課程
7月開課
報名從速

暑期課程報名
QR CODE



特別活動呈獻

MUSIC CAFE
2026年6月27日(六)
下午4:00-6:00
免費入場 自由奉獻

中藥食療養生系列
2026年7月11日(六)
上午10:30-下午1:00
費用：\$70(包午餐)



基督教宣道會加恩堂
加州花園社區中心

地址：元朗和生圍加州花園商場1/F 101至120舖
電話：2482 0773 WhatsApp：6859 7440

網址：<https://www.churchfairview.com/>
電郵：gracespringsbuilding@fvpac.onmicrosoft.com

網頁
介紹

