



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10-12月課程

Oct - Dec Courses

特別活動

加家團圓 慶中秋晚會

日期：26/9/2026(六)

時間：晚上7:00-9:30

地點：加州花園社區中心

費用全免
歡迎參加

現正接受報名
Now Enrolling



課程報名

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)

日期：10月6、13、20、27及11月3、17、24及12月1、8、15、29(二)

時間：10:30-12:00

(另影印費\$30)

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。

\$900(6堂)

A班：

日期：(前6堂) 10月6、27及11月3、10、17、24(二)

(後5堂) 12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

\$750(5堂)

B班：

日期：(前6堂) 10月8、29及11月5、12、19、26(四)

(後5堂) 12月3、10、17、24、31(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)

日期：10月6、13、27及11月3、10、17、24及12月1、8、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。

10月\$600(4堂)

日期：10月7、14、21、28及11月4、11、18、25

及12月2、9、16、23、30(三)

11月\$600(4堂)

時間：14:00-16:00

12月\$750(5堂)

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)

\$700(10堂)

週四班：

日期：10月8、15、22、29及11月5、12、19、26及12月3、10(四)

時間：11:00-12:30

名額：每班15-20人

對象：成人/金齡

週五班：

日期：10月9、16、23、30及11月6、13、20、27及12月4、11(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

10月\$750(5堂)

日期：10月2、9、16、23、30及11月6、13、20、27

及12月4、11、18(五)

11月\$600(4堂)

時間：10:30-12:30

12月\$450(3堂)

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。

\$1500(10堂)

日期：10月8、15、22、29 及 11月12、19、26 及 12月3、10、17 (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。

中級\$2200(11堂)

日期：10月2、9、16、23、30 及 11月13、20、27 及 12月4、11、18 (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)

成人全方位 鋼琴課程 (A08-GS)



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)

10月\$600(4堂)

11月\$600(4堂)

12月\$450(3堂)

日期：10月3、10、24、31 及 11月7、14、21、28
及 12月5、12、19 (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。

10月\$800(4堂)

11月\$600(3堂)

12月\$800(4堂)

日期：10月8、15、22、29 及 11月5、19、26

及 12月3、10、17、24 (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)

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。

10月\$340(2堂)

11月\$680(4堂)

12月\$680(4堂)

日期：10月5、26 及 11月2、9、16、30
及 12月7、14、21、28 (一)

時間：10:30-11:45

名額：每班4-10人

對象：成人

其他班組

**費用及詳情
請向職員查詢**

1.色士風

2.木結他

3.高爾夫球



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。

10月\$800(5堂)

11月\$640(4堂)

12月\$480(3堂)

日期：10月3、10、17、24、31 及 11月7、14、21、28
及 12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)



導師：Jane Cheung

曾任英文科老師、語言治療師及教育局首席督學，擁有豐富的教學經驗。

NEW!

輕歌樂韻學
英文
(A21-GS)

輕鬆好玩唱歌學英文，運用流行英文金曲或詩歌做教材，跟著旋律唱和，不知不覺學懂英文單詞、句子、發音和語感，好玩不沈悶。

10月\$400(4堂)

11月\$300(3堂)

12月\$300(3堂)

日期：10月2、9、16、23 及 11月13、20、27
及 12月4、11、18 (五)

時間：14:00-15:00

名額：每班4-10人

對象：成人

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。

初級日本語
(YC01-GS)

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。

10月\$900(5堂)

11月\$720(4堂)

12月\$540(3堂)

日期：10月3、10、17、24、31 及 11月7、14、21、28
及 12月5、12、19 (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。

\$1560(13堂)

日期：10月7、14、21、28 及 11月4、11、18、25
及 12月2、9、16、23、30 (三)

時間：16:00-17:00

名額：每班4-15人

對象：4-12歲

兒童綜合畫班
(YC02-GS)



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。

NEW!

花式跳繩班
(YC03-GS)

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。

\$1690(13堂)

日期：10月7、14、21、28 及 11月4、11、18、25
及 12月2、9、16、23、30 (三)

時間：17:00-18:00

名額：每班4-15人

對象：4-12歲

#上課需購買拍子繩 \$70



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。

10月\$800(5堂)

11月\$640(4堂)

12月\$480(3堂)

日期：10月3、10、17、24、31 及 11月7、14、21、28
及 12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

NEW!

剛柔流
空手道
(YC04-GS)



基督教宣道會加恩堂
加州花園社區中心

地址：元朗和生園加州花園商場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

