



# 北角官立小學家長教師會

NORTH POINT GOVERNMENT PRIMARY SCHOOL PARENT-TEACHER ASSOCIATION

香港北角英皇道 888 號 888 KING'S ROAD, NORTH POINT, HONG KONG

電話(TEL): 2561 7130 傳真(FAX): 2562 8814

2017-18 年度通告第 P003 號

親愛的家長：

## 家長課程 (第一期)

本會誠邀全校家長參加家長課程，包括太極班、髮型造型班、都市痛症伸展瑜伽班及水墨畫班，既可充實餘暇，亦可藉此與家長聯誼。各個課程資料及導師簡介詳見附件。

煩請家長於 10 月 9 日(星期一)或以前在網上 eclass 系統覆示，逾期恕不受理，敬請垂注。若各課程的報名人數少於 15 人，則會取消。本會將會透過 eclass 系統通知已報名的家長，落實課程是否開辦及繳費方式，請各家長確保已下載 eclass apps，以便接收有關家長課程之跟進訊息。

主席 黃海宇



二零一七年十月四日



### 回 條 (2017-18 年度通告第 P003 號) 家長課程(第一期)

班別\_\_\_\_\_ 學號 \_\_\_\_\_  
註冊編號 P-\_\_\_\_\_

本人已經詳細閱讀通告第 P003 號，並清楚明白其內容。

本人擬參與以下家長課程：(參加課程者可選多於一項)

家長太極班

家長髮型造型班

家長都市痛症伸展瑜伽班  並請代購瑜伽墊

家長水墨畫班

本人不擬參與任何家長課程。

請在適當的  加

此覆

北角官立小學家長教師會

主席黃海宇

學生姓名：\_\_\_\_\_ 家長姓名：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

(如不參加則毋需填寫電話)

二零一七年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日



# 北角官立小學家長教師會

NORTH POINT GOVERNMENT PRIMARY SCHOOL PARENT-TEACHER ASSOCIATION

香港北角英皇道 888 號 888 KING'S ROAD, NORTH POINT, HONG KONG

電話(TEL): 2561 7130 傳真(FAX): 2562 8814

## 家長課程

附件

項目	太極班	髮型造型班	都市痛症伸展瑜伽班	水墨畫班
課程簡介 及 導師	<p>今期課程：太極十三勢</p> <p>“十三勢”是太極拳的入門手法，以：棚、捋、擠、按、采、列、肘、靠，為八式，又以進、退、顧、盼、定，為五步。五步和八式分別應對五行和八卦，五行和八卦在相輔相成下，演變成相對平穩而又變化無窮的太極拳模式。</p> <p>(導師資歷見背頁)</p>	<p>介紹各類髮型用品，電器及常用工具，馬尾造型技巧，示範手捲鬚髮及掌握髮型固定技巧 (Fishbone、2手辮、Twist &amp; Pins)；紮各式各樣的辮子及鬚髮，營造創意和層次感；浪漫卷曲至狂野爆炸技巧。教授各類電器用法：夾直髮、玉米髮的技巧及塑造潮流自然曲髮效果，短髮新娘及假短髮造型技巧；運用削髮技巧及曲髮器塑造經典法式鬚髮造型；教授捲髮器的技術及日式鬚髮造型技巧，2017年年輕一代的潮流髮型，以FASHION SHOW造型。每堂教授3款髮型造型，由淺至深，獨特教學秘訣。(導師資歷見背頁)</p>	<p>日常工作繁忙，常有肩緊膊痛的情況出現。大都是因為姿勢不良令肌肉，關節過勞，肌肉繃緊或穩定肌力弱及對自己的身體認知不足。課程利用關節活動，肌肉伸展及強化，讓你重拾身體每部分的掌控權，循序漸進地改善身體質素。課程式子療效；透過扭腰動作，可以按摩內臟，改善便秘，幫助消化及排出胃氣。而後顧式子可以改善坐骨神經痛。肩膊式子能改善膊頭僵硬，肩周炎，五十肩等病痛。而前彎式子可以把血液帶上腦部，改善頭痛及失眠。經常練習更可矯正長期於辦公室工作養成的不良姿勢。特別適合柔軟度關節交叉的學員及長期坐立人士(具有治療及復健效果)。(導師資歷見背頁)</p>	<p>學習畫畫的過程能夠培養一個人的高尚情操和健康的審美觀念，也能提高我們的情緒智商。愛好中國水墨畫的家長有機會學習和接觸這傳統藝術。學員由點線面刻畫最簡煉的山水畫，學習畫法及用筆用墨技巧。每堂亦加插寫大字教學。此課程由藝穗中心韋勁敏導師任教。</p> <p>(導師資歷見背頁)</p>
上課日期	<p>2017年10月16日至 2017年12月18日 逢星期一 10月：16, 23, 30 11月：20, 27 12月：4, 18 (共7堂)</p>	<p>2017年10月19日至 2017年11月16日 逢星期四 10月：19, 26 11月：2, 16 (共4堂)</p>	<p>2017年10月18日至 2018年1月24日 逢星期三 10月：18, 25 11月：1, 8, 15, 22, 29 12月：13, 20 1月：10, 17, 24 (共12堂)</p>	<p>2017年10月20日至 2018年2月2日 逢星期五 10月：20 11月：3, 17 12月：1 1月：5, 12, 19, 26 2月：2 (共9堂)</p>
上課時間	上午8時 - 9時15分	上午8時10分 - 10時10分	上午8時10分 - 9時10分	上午8時10分 - 9時10分
地點	本校新翼二樓活動室	本校新翼二樓活動室	本校新翼二樓活動室	本校新翼二樓活動室
全期學費	\$100 (學費)	<p>\$240 (學費)</p> <p>學費已包括學員上課時所需的工具及用品 (兩人一組)</p>	<p>\$660 (學費)</p> <p>\$120 (代購瑜伽墊一張)</p>	<p>\$700 (學費)</p> <p>須自備畫具包括：筆2支、墨1支、中國顏料1盒及調色碟、筆簾1張、宣紙10張。</p>



## 北角官立小學家長教師會

NORTH POINT GOVERNMENT PRIMARY SCHOOL PARENT-TEACHER ASSOCIATION

香港北角英皇道 888 號 888 KING'S ROAD, NORTH POINT, HONG KONG

電話(TEL): 2561 7130 傳真(FAX): 2562 8814

### 導師簡歷

#### 太極班導師：

朱少蓮導師於 2006 年考取中國木蘭拳國際執教證書；同年獲得第八屆上海國際武術博覽會木蘭拳比賽之個人規定劍一等獎、個人自選劍二等獎、個人規定扇二等獎。朱女士於 2006 年 10 月開始，歷年為本校家長組織家長太極班。

#### 髮型造型班導師：

黃少群導師，從事髮型工作 23 年，教授剪髮及**髮型造型**經驗超過 12 年，過往曾於青雲社、慈恩基金會有限公司義教剪髮課程，更自立 FACEBOOK 快剪黨。

#### 都市痛症伸展瑜伽班導師：

Cynthia Chan 導師 瑜伽·空中瑜伽·舞蹈

Dance in the Sky --- Yoga in my Mind

熱愛舞蹈，尤其印度舞的外表華麗，動作細緻，由眼睛到腳尖均表達出豐富情感，整個身·心·靈均投於旋律中『當下』。

瑜伽，由拉筋課堂，走進瑜伽世界，將自己帶進不一樣的身·心·靈的『改變』及『進程』。

從地上舞至半空中，廿年舞蹈生涯，帶給身體多處傷害，傷患累累，但割捨不了這份情。一次泰國行，初嘗空中瑜伽，從此深深愛上空中舞動的感覺，繼而考取空中瑜伽導師證書。讓舞蹈生命繼續，但停止了傷害。

療癒之旅，十年瑜伽歷程，多次旅居瑜伽發源地——「印度」，由北而上至喜瑪拉雅山，其間於瑜伽聖地 Rishikesh 取得 2 0 0 小時之導師證書，跟從不同之瑜伽大師學習，且多次到泰國，越南，台灣，新加坡等地研習。除正確體位法外，過程中，更大的學習乃自我認識，從每個動作或靜止中，認識到身體的強與弱，認識到心靈與情緒，慢慢走進『身·心·靈』的療癒之旅。

於香港不同會所，舞蹈，運動，瑜伽中心，私人機構任教。每天，無論身內或身外，總有或多或少的傷害帶給自己，不單心靈需要打開，身體筋絡同樣需要，藉由瑜伽，回歸平衡的狀態，享受祥和的喜樂，驚喜身體的變化。

#### 水墨畫班導師：

韋勁敏老師畢業於廣西玉林師範專科學校美術專業，師從石齊先生，現為香港文化藝術交流協會主席，中國石齊先生藝術研究會副會長，世界華人藝術家協會副秘書長。