豐盛人生 新 喜 點

豐盛人生 由此「喜」！

「豐盛人生新『喜』點」由 2015 年 4 月開始推行至今，以九龍會所及新界會所為主要服務點，提供多項課程、工作坊及活動，鼓勵 40 歲以上中年人士，在人生下半場開展更豐盛的生活。

最新活動資訊可參閱 Facebook 專頁：
https://www.facebook.com/YMCAProjectJoy

喜動人生 - 恆常運動班

體重管理運動班

查詢 Enquiry：2783 3612 (Gloria Ma)

本課程協助參加者透過運動及營養飲食達至減脂增肌，有效地預防或面對體重問題，從而減低不同的健康風險。
內容 Content：營養飲食資訊、身體測量、阻力訓練、帶氧運動及放鬆練習等

教練 Coach：KingLok
上課地點 Venue：2/F Studio
對象 Age：40 歲或以上
備註 Remarks：請穿著運動服

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee	名額 Quota
4904.60H.21013	5/7/21 - 29/7/21	一、四 Mon & Thu	1000 - 1130	8	720	9
4904.60H.21014	2/8/21 - 26/8/21					
4904.60H.21015	6/7/21 - 30/7/21	二、五 Tue & Fri				
4904.60H.21016	3/8/21 - 27/8/21					

強身健心運動班

查詢 Enquiry：2783 3612 (Gloria Ma)

本課程運動訓練，協助參加者定立健體目標、認識更多運動知識及正確運動，有效地提升心肺功能及肌力。
內容 Content：阻力訓練、帶氧運動及伸展放鬆

教練 Coach：Gloria
對象 Age：40 歲或以上
備註 Remarks：請穿著運動服
上課地點 Venue：2/F 健身室

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee	名額 Quota
4904.60G.21004	8/7/21 - 29/7/21	四 Thu	1130 - 1245	4	260	7
4904.60G.21005	5/8/21 - 26/8/21					

長者「肌」本法健體班

查詢 Enquiry：2783 3618 (梁小姐)

本課程是專為一眾長者設計的專業體適能課程，肌肉與骨骼同出一徹，骨質疏鬆與肌肉流失都要注意及預防。
內容 Content：身體測量、伸展活動及熱身、阻力訓練、集體運動及放鬆練習等。

教練 Coach：陳遠鴻 Neville
對象 Age：55 至 70 歲的長者
上課地點 Venue：2/F Studio

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee	名額 Quota
4904.60N.21007	6/7/21 - 30/7/21	二、五 Tue & Fri	1130 - 1300	8	660	9
4904.60N.21008	3/8/21 - 27/8/21					

普拉提健康舞

以輕鬆的健體舞步進行低撞擊性的運動，創造出簡單多變及充滿動感的健康舞蹈，再加入普拉提動作，主要鍛鍊腰腹部的深層肌肉，使腰腹肌肉更結實，強化背部及全身肌肉，進行不同程度的伸展及肌肉鍛鍊。運動量及舞步難度均適合 40 歲或以上女會友參加。

導師 Tutor：李亦愛 (持健康舞及普拉提導師證書)　名額 Quota：12　對象 Age：40 歲或以上女會友

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee	名額 Quota
4904.60P.21502	28/5/21 - 9/7/21 (11/6/21)	五 Fri	1900 - 2000	6	400	12
4904.60P.21503	16/7/21 - 20/8/21					

查詢 Enquiry：2783 3626 (張小姐 Karen)　上課地點 Venue：1/F 活動室

肌膜球舒緩拉丁健康舞

對象 Age：40 歲或以上女會友

將拉丁舞的基本舞步，與優美的健康舞動作巧妙地結合起來，動作強調髖部的擺動，舞走脂肪，提升心肺功能，塑造健康體態；再配合健身球，舒緩身體肌肉及筋肌膜，增加肌肉柔軟度，減低關節痛症及受傷的機會。運動量及舞步難度均適合 40 歲或以上女會友參加。

導師 Tutor：李亦愛 (持健康舞及普拉提導師證書)　名額 Quota：12　上課地點 Venue：1/F 活動室

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee	名額 Quota
4904.60L.21512	28/5/21 - 9/7/21 (11/6/21)	五 Fri	2005 - 2105	6	400	12
4904.60L.21513	16/7/21 - 20/8/21					

查詢 Enquiry：2783 3626 (張小姐 Karen)

瑜伽

查詢 Enquiry：2783 3612 (Gloria Ma)

瑜伽能有效讓身、心、靈都得到健康，由調身（體位法），調息（呼吸），調法（生活方式），調心（放鬆）等綜合而成。本課程根據中年人士身心的特性，精挑細選一些合適以循序漸進來練習瑜伽，從而提升健康、生活和諧快樂的人生。

導師 Tutor：關靜雯　對象 Age：40 歲或以上　上課地點 Venue：1/F 3-6 號活動室

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee	名額 Quota
4904.60Y.21001	14/7/21 - 28/7/21	三 Wed	1000 - 1100	3	210	14
4904.60Y.21002	4/8/21 - 25/8/21			4	280	

肌肉增強健康舞班

查詢 Enquiry：2783 3618 (梁小姐)

透過全身運動和配合音樂節拍，令全身大小肌肉得以鍛鍊，大大增加肌肉力量。筋肌的柔軟度，平衡及協調能力，更有助改善及減低骨質疏鬆症的發生。此有氧運動更有助改善心肺功能及達到消脂目的。

導師 Tutor：陳遠鴻 (持中國香港體適能總會相關訓練證書)　對象 Age：40 歲或以上

備註 Remarks：上課時請帶備大小毛巾各一條，並穿著適合的運動服裝及運動鞋。

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee	上課地點 Venue	名額 Quota
7 月							
4904.60D.21101	19/7/21 - 26/7/21	一 Mon	0930 - 1030	2	120	2/F 舞蹈室	15
4904.60D.21102			1030 - 1130				
4904.60D.21201	8/7/21 - 29/7/21	四 Thur	1545 - 1645	4	240	3/F Studio B	
4904.60D.21202			1645 - 1745				
8 月							
4904.60D.21103	2/8/21 - 30/8/21	一 Mon	0930 - 1030	5	300	2/F 舞蹈室	15
4904.60D.21104			1030 - 1130				
4904.60D.21203	5/8/21 - 26/8/21	四 Thur	1545 - 1645	4	240	3/F Studio B	
4904.60D.21204			1645 - 1745				

健美修身球班

查詢 Enquiry：2783 3618 (梁小姐 Wood)

透過坐在 FitBall 上時身體背部、臀部、膝部等肌肉仍不斷作出細微的調整，讓身體能保持平衡坐在球上有助加速血液循環及強化腰背，建立良好的肌肉及骨骼發展，有效地收緊臀部、大腿、腹肌等部位。

對象 Age：40 歲以上　上課地點 Venue：3/F 活動室　導師 Tutor：陳倩明 (持相關 Fitball 導師證書)

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee	名額 Quota
4904.60B.21004	7/7/21 - 28/7/21	三 Wed	1200 - 1300	4	480	6
4904.60B.21005	4/8/21 - 25/8/21					

運動攀登體驗日

講解室內攀石場地、繩索系統與安全守則、攀爬技巧及體驗運動攀登。從中挑戰自我，與他人建立互信關係。

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：6　上課地點 Venue：九龍會所 7/F

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490404214A	24/7/21	0900 - 1030	六 Sat	1	70
490404214B		1030 - 1200			

查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)

健體泰拳課程

查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)

將泰拳之元素融入體能鍛鍊中，既輕鬆亦有效鍛鍊心肺功能，達至修身效果。

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：6　上課地點 Venue：九龍會所 7/F　導師 Tutor： Peter Chu

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490404225	5/8/21 - 26/8/21	2000 - 2100	四 Thu	4	300

預防痛症伸展班

肌肉繃緊或太弱都會容易引起痛症。針對常見肩頸、背或膝痛等而進行訓練或伸展，以減輕痛症對日常生活的影響。

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：8

上課地點 Venue：九龍會所 / 禮基大廈　導師 Tutor： 本會運動治療師 Derick Chan

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490404272A	19/7/21 - 9/8/21	1630 - 1730	一 Mon	4	480
490404272B	16/8/21 - 6/9/21				

查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)

水中健體復康運動班

水中健體復康體驗課程是水中健體及肌肉關節鍛鍊的綜合課程。利用水的特性，進行肌肉關節鍛鍊，強化機能及活動能力，對改善痛症有幫助。

導師 Tutor:持有「水中健體及復康導師證書」　名額 Quota：6　對象 Age：40 歲或以上

備註 Remarks： 1. 此課程不設補堂　2. 費用已包括儲物櫃，會友可於上課期間使用　上課地點 Venue：4/F 游泳池

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
4904.60C.21003	5/7/2021-23/8/2021	1200 - 1300	一 Mon	8	1020
4904.60C.21004	8/7/2021-26/8/2021		四 Thu		

查詢：27833625 (陳先生 Mr Chan)

羽毛球同樂日

重溫羽毛球基礎技巧、提升擊球技術、教授步法及體能鍛鍊等。

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：10　上課地點 Venue：九龍會所 6/F　導師 Tutor：梁瑞恆及合資格教練

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490404237	6/7/21	1430 - 1600	二 Tue	1	90

查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)　備註 Remarks： 如有球拍，建議自備

新興運動體驗 — 三人羽毛球

單打、雙打羽毛球都聽得多！三人一隊又有另一番樂趣！此活動又稱為家庭羽毛球，考驗團隊合作，玩法像排球，同一場區可接球兩次。

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：12　上課地點 Venue：九龍會所 6/F

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490404238	5/7/21	1430 - 1630	一 Mon	1	90

查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)　備註 Remarks： 6 人成班

喜樂人生

和諧粉彩

對象 Age：40 歲或以上

和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art) 源自日本，日文 Nagomi 有「和諧」之意。透過利用指頭沾上乾粉彩，於畫紙上將色彩緩緩推開，從中安靜心靈，啟發創作力，舒緩壓力。

名額 Quota： 4 - 8　上課地點 Venue：九龍會所　導師 Tutor：Steven Tsang(和諧粉彩正指導師)

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
公開班 490404234A	3/7/21	1000 - 1230	六 Sat	1	90
公開班 490403234B	16/7/21	1430 - 1700			
舊生班 490403234C	14/8/21	1000 - 1230			
舊生班 490403234D	28/8/21				

查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)　備註 Remarks：公開班將提供較多和諧粉彩的背景資訊，曾上體驗班者可報讀舊生班

齊畫禪繞畫體驗班

認識禪繞畫方法及體驗畫禪繞畫的過程，從而加深了解自己，達到穩定情緒，平靜心靈的效果。

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：6

上課地點 Venue：九龍會所 1 樓　導師 Tutor：譚嘉儀 (禪繞認證教師)　備註 Remarks：課程費用已包上課材料及茶點

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490404283B	27/8 ; 3,10,17/9/21	1930 - 2100	一	4	320

查詢 Enquiry：2783 3372 (譚小姐 Kay)

造型氣球扭扭樂 — 迪士尼系列

內容 Content：(A) 公主系列 ; (B) 反斗奇兵 ; (C) MARVEL　上課地點 Venue：九龍會所

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490404241A	3/7/21	1430 - 1630	六 Sat	1	70
490404241B	14/8/21				
490404241C	28/8/21				

查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)　名額 Quota：6　對象 Age：40 歲或以上

小結他義工培訓班【第二期】

「以小結他結伴同行！」課程將教授夏威夷小結他速成技巧，主要學習 6 個和弦的彈奏方法與相關樂理，配至不同樂曲：如喜歡你、真的愛你等。練習至一定程度後，一同將所學的傳授與九龍會所的會友，以及組織到不同單位 / 活動進行義務表演，藉音樂走進社區。

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：5　上課地點 Venue：九龍會所

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490404287A	12/7/21 - 30/8/21	1430-1530	一 Mon	8	240
490404287B		1530-1630			

查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)　備註 Remarks：如有興趣參與此項目，必須出席簡介會，參加者名單將由同工落實。

手作工房

內容：(A) 蝶古巴特 ; (B)Fotomo ; (C) Ink art ; (D) 紮染 ; (E) 花環 ; (F) 流體畫 ; (G) 和式摺紙

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：4-6　上課地點 Venue：九龍會所　查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
A1 家品篇：490404228A	7/7/2021	1030 - 1230	三	1	150
B：490404260	10/7/2021		六	1	150
C1：490404262A	14/7/2021		三	1	150
D：490404261	31/7/2021		六	1	150
E：490404246	7/8/2021		六	1	150
C2：490404262B	11/8/2021		三	1	150
F：490404263	19/8/2021		四	1	150
G：490404247	21/8/2021		六	1	70
A2- 茶具篇：490404228B	25/8/2021		三	1	150

速成輸入法初階班

備註 Remarks：參加者需自備手提電腦/ 平板電腦或智能電話上課

教授速成輸入法輔助字型、取碼原則、拆碼技巧、指導學員進行網上打字練習遊戲。

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：6　上課地點 Venue：九龍會所　查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490404258	3 - 24/8/21	1430 - 1630	二 Tue	4	220

鋼琴課程

一對一鋼琴課程

時間：視各學員而定　**名額：個別與導師配對**　**收費：視各導師而定**　**對象：40 歲或以上人士**
上課地點：九龍會所　**查詢及報名：2783-3615 (藍小姐)**

詩歌鋼琴伴奏

因應學員程度及興趣而定，從淺入深，旋步協助學員彈奏有興趣之詩歌，以及練習更多的演譯方法。

傳統古典鋼琴課程

根據英國皇家音樂鋼琴級別而學習

流行音樂伴奏課程

學習和弦伴奏方法、訓練節奏感、協調能力等；學員可自選歌曲

數碼鋼琴租借服務 (只限新喜點學員)

借用編號：490404291
費用：$25/ 小時　地點：九龍會所一樓一號活動室 / 六樓琴室
預約流程：
1) 請個別與藍小姐聯絡 (2783-3615)
2) 於九龍會所地下票務處繳費
3) 使用前到九龍會所 1 樓詢問處告知當值同工

詩歌鋼琴伴奏 - 小組課程

導師 Tutor： Tracy
查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐)

琴聲樂韻悠揚，既能讓你抒情達意，更能讓你有個安靜與自己相處的時間。學習音樂總不太晚！彈奏鋼琴亦講究手眼協調、左右手協調，以及聆聽技巧，從而提升專注力、記憶力、思考力，達至健腦之效用！

對象 Age：40 歲或以上人士　上課地點 Venue：1/F 活動室　名額 Quota：6 人 (理論班); 4 人 (練習班)

課程編號 Course Code	日期 Date	時間 Time	星期 Day	堂數 Session	費用 Fee
節奏重溫班 重溫及整理各種所學之節奏，並以不同歌曲作練習 (名額 Quota：4)					
490404244F	11,18/8/21	1430 - 1630	三	2	300
樂理重溫班 重溫樂理 (拍子、和弦、移調、閱譜技巧、歌曲結構)(名額 Quota：6)					
490404244G	25/8, 1/9/21	1430 - 1630	三	2	300
小組練習班 提供機會予參加者向導師查詢個別練習時的難處，以改善彈奏技巧。(名額 Quota：4)					
490404244E3	14/7/21	1430 - 1630	三	1	60
490404244E4	21/7/21				
490404244E5	28/7/21				

會友分享　愛達

童年我有一個夢想，我希望能有一天「自彈自唱」。偶然看到香港中華基督教青年會《詩歌鋼琴伴奏》課程，懷着即管一試心情，原來不是那麼困難，其實相比傳統鋼琴是較容易上手，最重要是常常練習彈琴。

首先，課程開始是學習基本樂理及和弦彈法。認識鋼琴鍵盤、拍子、節奏、常用和弦、音階 (大調和小調) 、彈奏方式、移調方法、五線譜上的標記 …等等。完成三堂基礎班，跟着再上樂理重溫班，這更加增加我們的深刻印象。除了在課堂有彈琴練習，還有導師很有責任心和細心，課堂之後，給我們錄音或影片，讓我們逐句逐句跟着練習。這裏不得不讚導師預備給我們的樂理 Notes 很精簡，容易明白，真的好的開始是成功的一半。

完成基礎樂理，跟着可參加鋼琴伴奏練習班，課堂時導師的笑容，很有親和力，我感受很愉快地學習。導師用心瞭解我在學習所遇到的困難，她用不同方法、耐心地教導。當我衝破和克服難關，她毫不吝嗇讚美，有時甚至拍掌，好似啦啦隊長。除了給我很大的鼓舞，也給我好的動力繼續學好彈琴。

疫情期間，導師也有用 Zoom 網上教學彈琴，因她溝通能力高，又用心解釋，也幫助到五音不全的我，一路彈琴，一路唱歌，因此我很期待每次上堂。

回想起當我第一次可以很暢順用和弦彈到一首詩歌時，我不單很輕奮，喜悅，也有成功感。為了向目標繼續向前學習，我會選我喜歡的彈的歌，為了彈得好，很自然會經常練琴，當中除了滿足感，更加得著安靜心靈的空間。如果你都想有我這體驗，當開新的課程快 D 報名參加。

我好感謝香港中華基督教青年會提供 「豐盛人生．新喜點 - 詩歌鋼琴伴奏課程」，也衷心感謝導師帶領我，陪伴我走這躺音樂的旅程，並能幫助我實踐人生這個「夢」想！

電子樂隊體驗課程

導師 Tutor： Tracy
查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐)

音樂元素能增添歡愉感，使人放鬆，亦能從中抒發情感，有助調節情緒、達減壓之效用。此外，於操作電子樂器軟件中，可訓練協調及認知能力，提升自信心與滿足感。
內容：使用電子應用程式，進行鋼琴、結他及電子鼓合奏，完成課程後可進行自彈自唱流行金曲：如月亮代表我的心。

對象 Age：40 歲或以上人士　上課地點 Venue：1/F 活動室　名額 Quota：6

課程編號 Course Code	日期 Date	時間 Time	星期 Day	堂數 Session	費用 Fee
490404250	6/7 - 27/7/21	1430 - 1600	二	4	240

備註 Remarks：參加者需自備平板電腦或智能電話上課

Cheerleading Show Time

普及體操義工訓練計劃

提供普及體操恆常訓練，以基本的體操動作編排團體韻律表演，將正能量及快樂推廣到會內單位及社區。普及體操集合了多項體操項目的特質，簡單而多樣化，藉團員間之肢體動作及配搭，可拼湊多款圖形以表達相關意念。

日期：2/7 - 27/8/2021(逢星期五)

時間：1300-1500 / 1700-1815

對象：40 歲或以上、有志成為本會義工之人士

備註：此計劃現正進行當中，暫不收新生。

活動回顧

因受疫情影響，本課程在二月先於網上開展，主要在家中進行全身拉筋及伸展運動，讓大家為普及體操訓練作預備。三月份實體恢課後，導師指導團員進行舞步練習，共逐步加入音樂。除集體排舞外，導師安排了雙人體操姿態練習、加入藝術體操絲帶舞步及舞台走位等部份。

團員享受課程，彼此間能互相配合，逐步建立團隊關係，現已大致排練出一首以「彩虹」為題的樂曲，大家均感到歡愉及滿足！

學員的話

十分欣賞此計劃！

這是健康及充滿活力的運動！

感謝導師非常有耐心！

未有舞蹈基礎的我也能成功排舞呢 ~

2783 3615 (藍小姐 Tracy)

9330 5497

香港中華基督教青年會 Chinese YMCA of Hong Kong 天水圍天澤會所 Tin Shui Wai Tin Chak Centre
香港中華基督教青年會 Chinese YMCA of Hong Kong 輔導組 Counselling Unit
香港中華基督教青年會 Chinese YMCA of Hong Kong 九龍會所 Kowloon Centre
新喜點
婦女事務委員會 Women's Commission

心靈手巧

三年計劃簡介：費用全免!

資助婦女發展計劃—由婦女事務委員會贊助

第一年(2021)

內容
- 認識和諧粉彩的歷史和理念
- 掌握和諧粉彩的作畫技巧

節數
8節

日期(星期五)
4,18/6；2,16,30/7；13,27/8；10/9/2021

時間
19:00-20:30

第二年(2022)

內容
- 義工培訓及籌備義工服務
- 教授和諧粉彩的技巧
- 透過和諧粉彩創作向社區推廣身心靈健康

節數
4節訓練及籌備服務、4節服務、5節**靜觀活動及同理心學堂**

日期
籌備及服務日期待定
靜觀活動及同理心學堂：
18/1, 25/1,15/2, 22/2, 8/3/2022(星期二, 共5節)

時間
待定

第三年(2023)

內容
- 規劃及舉辦市集活動、小型畫展及攤位遊戲
- 同理心學堂 (進階篇)

節數
10節籌備、1節市集、3節**同理心學堂**

日期
同理心學堂(進階篇)：
21/2, 28/2 , 14/3/2023
(星期二,共3節)

時間
待定

和諧粉彩Pastel Nagomi Art

日文Nagomi有「和諧」之意。
透過利用指頭沾上乾粉彩，於畫紙上將色彩緩緩推開，
從中安靜心靈，啟發創作靈感，舒緩壓力。

第一年上課地點：香港中華基督教青年會九龍會所
(油麻地窩打老道23號活動樓)
名額：15人
對象：40歲或以上女士 (必須成為本會會友)
備註：參加者必須能出席7成課堂或以上；
課程會提供繪畫和諧粉彩的基本物資。

報名方法

1. 請於19/5或之前Whatsapp 9330-5497 / 致電2783-3615 聯絡藍小姐
2. 進行簡單電話訪談，由同工揀選合適的參加者
3. 合適的參加者將獲個別通知