

## 花店運作及花藝設計入門 Introduction to Flower Shop Operation & Floral Design

語言 Language：粵語 Cantonese  
地點：港青總部 6 樓 607 室



本課程由花店經營者擔任導師，專為對花藝設計及花店運作有興趣，或希望初步了解花店經營模式的人士而設。此課程學習與實踐並重，一方面教授花店業內知識和營運技巧，另一方面讓學員掌握花藝設計及製作常見的花店產品。

- 課程內容：
1. 第一堂：日常花店運作及銷售技巧
  2. 第二堂：花藝設計技巧 — 製作花束
  3. 第三堂：鮮花保養及花材存貨管理
  4. 第四堂：花藝設計技巧 — 製作花籃
  5. 第五堂：訂貨及成本控制技巧
  6. 第六堂：花藝設計技巧 — 製作婚禮花飾，包括新娘花束及新郎襟花

編號	同時報名人數	日期	時間	堂數	先進會員 (每位)	會員 (每位)	非會員 (每位)
18TLF 10901	1 位	3/2-17/3 (Sat)	16:00-19:00	6	\$1,300	\$1,530	\$1,800
18TLF 10902	2 位或以上	不用上課： 17/2			\$1,300	\$1,450	\$1,740

備註：1. 第二堂、第四堂及第六堂為花藝製作實習堂，職員將於首堂收取共 \$600(每堂 \$200) 材料費，請以現金付款。  
2. 請於實習室時帶備剪刀

## 自我舒緩痛症系列 Self-Help Pain Relief Programmes

對象 Target：15 歲或以上人士 Ages 15 or above

### 自我舒緩痛症入門 Introduction to Self-Help Pain Relief

對象 Target：受痛症困擾或希望預防痛症之人士及其家人  
語言 Language：粵語 Cantonese  
地點 Venue：港青總部 6 樓課室  
導師 Instructor：香港註冊脊骨神經科醫生  
(畢業於美國脊骨神經科醫學院脊科醫學博士)

都市人生活勞碌，普遍缺乏運動，導致各種痛症纏身，而很多身體部位的痛症原來和脊科問題有關。本課程由專業脊骨神經科醫生教授，旨在提昇學員對各種痛症的基本認識，包括成因及改善方法。課程以小班教學，醫生每堂均會講解及示範正確護脊與減痛運動，邀請部分學員進行簡單健康檢查，以全面協助學員保持健康狀態，增強保健意識。

- 課程內容：
1. 痛症成因
  2. 相關疾病講解
  3. 痛症和脊科的關係
  4. 病例
  5. 建議舒緩方法
  6. 簡單運動示範

星期三

編號	內容	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
18QLL 10501	頭痛	17/1 (Wed)	20:00-21:30	1	\$200	\$240
18QLL 10502	頸痛	24/1 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 10503	肩膊痛	31/1 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 10504	手肘痛	7/2 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 10505	手腕痛	28/2 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 10506	成人腰背痛	7/3 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 10507	兒童及青少年腰背痛	14/3 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 10508	坐骨神經痛	28/3 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 20501	膝蓋痛	4/4 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 20502	足踝及腳痛	11/4 (Wed)		1	\$200	\$240

星期日

編號	內容	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
18TLL 10504	頭痛	14/1 (Sun)	16:00-17:30	1	\$200	\$240
18TLL 10505	頸痛	21/1 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10506	肩膊痛	28/1 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10507	手肘痛	4/2 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10508	手腕痛	11/2 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10509	成人腰背痛	25/2 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10510	兒童及青少年腰背痛	4/3 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10511	坐骨神經痛	11/3 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10512	膝蓋痛	18/3 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10513	足踝及腳痛	25/3 (Sun)		1	\$200	\$240

### 「自我舒緩痛症入門」報名優惠

編號	同時報名堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
18QLL 10511	2 堂	\$380(折實 \$190 一堂)	\$456(折實 \$228 一堂)
18QLL 10512	4 堂	\$680(折實 \$170 一堂)	\$816(折實 \$204 一堂)
18QLL 10513	10 堂	\$1,000(折實 \$100 一堂)	\$1,200(折實 \$120 一堂)

備註：

1. 提早報名 9 折優惠及先進會員收費優惠不適用於「自我舒緩痛症入門」課程
2. 使用「自我舒緩痛症入門」報名優惠的學員，須於開課一星期前繳交學費後，致電 2268 7799 / 2268 7733 向本會職員留位，並由職員安排作實。如需要更改已留位的課室，必須於上課日一個工作天前知會職員以作安排，否則當放棄上課課，並不會獲安排補課及退款。
3. 「自我舒緩痛症入門」報名優惠只適用於 2018 年 1 月至 2018 年 4 月期間的上述課程。學員不論任何理由缺席課堂或未有為上述期間的「自我舒緩痛症入門」課程留位，將不會獲安排補課及退款。

## 音樂系列 Music Programmes

對象 Target：15 歲或以上人士 Ages 15 or above

……導師：趙嘉欣老師……

趙老師精通鋼琴彈奏、電子琴彈奏及音樂理論，並擁有多個音樂相關專業資格，包括：英國皇家音樂學院鋼琴演奏高級文憑 (LRSM)，英國皇家音樂學院鋼琴演奏文憑 (DipABRSM)，以及英國倫敦聖三一學院音樂理論文憑 (AMusTCL)。

### 流行曲電子琴彈奏 — 初班 Pop Style E-Piano — Beginners

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English  
地點 Venue：港青總部 6 樓

本課程採用易學易明之琴譜作教材，免除學習繁複樂譜及指法，讓學員能於短時間內掌握彈奏的技巧，享受箇中樂趣。課室內導師將會示範及與學員分享多首華語及英語流行曲。課程以小班教學，每人一部電子琴上課用。流行曲電子琴彈奏班共分為初、中、高班，完成初班之學員及曾習電子琴或鋼琴者（對高音譜表音符彈奏及和弦有基本認識）可報讀中班。

