



政府人員協會

Government Employees Association

油麻地會所

九龍油麻地廟街 47-57 號正康大樓 2 字樓

尖沙咀會所

九龍尖沙咀柯士甸道 118-120 號業廣商業大廈 3 字樓

政府人員協會一向致力維護員工權益，為會員提供福利及服務。可透過會訊得到最新資訊外，亦可透過電郵、本會網頁及 Facebook 專頁獲得最新資訊。

網頁：www.geahk.net

Facebook 專頁： **政府人員協會** 

歡迎向本會提供電郵地址，請致電：**2770 3676**



香港工會發展及服務中心

HKTU DEVELOPMENT AND SERVICE CENTRE

香港工會發展及服務中心成立於 2005 年，是香港工會聯合會 - 政府人員協會屬下機構。多年來，本中心以“愛國、團結、權益、福利、參與”為指導方針，致力維護員工權益。近年來，中心更加大力度促進發展成立政府外判僱員工會及政府非公務員合約工會，以保障僱員利益，避免同工不同酬現象，並呼籲政府考慮把非公務員合約僱員轉為公務員職位。中心現有會員 4 千多人，屬會共 12 間。

『香港工會發展及服務中心』康樂組，致力推廣舞蹈文化，為有興趣之人士提供舞蹈訓練，積極為學員提供舞蹈演出，藝術交流平台。定期保送參加等級考試班，定期甄選學員加入舞蹈團隊，讓其更全面發展，共同宣揚文藝文化。

暑期推介

中國舞/民族舞/瑜伽

成人中國舞課程

中國古典舞研習班

北京舞蹈學院中國舞 11 級

考試課程

秀身瑜伽班

芭蕾舞/集體舞

芭蕾舞課程

特色集體舞班

星星小舞者訓練班

學以致用課程

夏季護膚秘笈

夏季時尚化妝課程

家居維修喉管

家居門鎖的認識

推拿按摩手法研習班

健體功與推拿八法

大型舞劇《花木蘭》會員優惠

香港舞蹈團大型舞劇《花木蘭》 網址瀏覽：<http://www.hkdance.com/>

榮獲香港舞蹈年獎 2014「最值得表揚舞蹈製作」及「最值得表揚群舞演出演出」

日期：2015 年 6 月 12-14 (星期五至日) 時間：晚上 7 時 45 分開始

2015 年 6 月 13-14 (星期六至日) 時間：下午 3 時開始

地點：香港文化中心大劇院

費用：\$320 \$250 \$180 \$100(會員/團員優惠 **7 折** 30%off，歡迎致電中心訂購)



慶回歸—中心凝舞薈影舞蹈團首演！

中心凝舞薈影舞蹈團將於「政府人員協會慶祝香港回歸 18 週年暨第 13 屆執行委員就職典禮聯歡晚會」隆重登場，團員將傾力首演如下節目：**優美芭蕾舞、中國古典舞、傣族民間舞、風情肚皮舞。**

如有興趣參加晚宴請與秘書處購票！



中心課程亦可到以下網址瀏覽：<http://hktudasc.weebly.com/>

課程報名/查詢電話：**2392 3323**

辦公時間：星期一至五 下午 12 時至晚上 7 時

會所地址：九龍深水埗長沙灣道 43-45 號長興大廈 2 字樓 A、B 室(太子地鐵站 E 出口)

* 課程接受劃線支票付款，抬頭請寫「香港工會發展及服務中心」郵寄到會所地址，支票背後請填上中文姓名，電話號碼及報讀課程開課日期，以便跟進！

* 所有報名及交費後，除所報讀課程取消外，均不退回所繳費用，敬請垂注！

敬請先電話登記

2015年5月



任教師：持有英國皇家芭蕾舞專業證書、西方排舞導師證書及中國舞蹈專業證書，中國舞等級考試教師，北京舞院芭蕾舞等級教師，中國民族民間舞考級教師，澳洲體適能瑜珈導師。具備多年的幼兒及成人教學經驗，於社團、救世軍及芭蕾舞學校教授兒童及成人芭蕾舞、集體舞排舞、及爵士舞等。擁有排舞經驗，負責機構及學校的舞蹈表演排舞工作。曾參與多個大型演出如：賀年花車巡遊、萬人青年音樂會等。

舞蹈室地址：中心會所3樓C室

中國舞蹈身韻課程

(基訓/身韻/
民族民間舞/
小品組合)

(適合 16 歲或以上，初學者或對中國舞有興趣之人士)

初班：6月9日至8月11日(逢星期二，共10堂)
時間：晚上7時至8時30分

扶把練習、訓練身體軟度；配合身韻優雅秀美，著重身韻，身法技巧配合眼神訓練而舞出有內涵，活靈活現的舞蹈。透過組合小品實習，掌握民族民間舞蹈，突顯俏麗、活潑，動感舞蹈風格。課程亦會使用如扇，八角巾，綢等道具應用。

會員/家屬\$430
非會員\$530

**上課時請穿
[技巧鞋](#)
和
[練功褲](#)

中國古典舞(基礎) 研習班

(適合 16 歲或以上，初學者或對中國舞有興趣之人士)



日期：7月8日至9月9日(逢星期三，共10堂)
7月17日至9月18日(逢星期五，共10堂)
時間：晚上7時30分至9時30分

本課程主要以古典身韻元素為主。透過不同的舞蹈小品，使學員能接觸及感受到不同舞種的特性與風格。
(定期甄選學員加入排舞演出班，讓其更全面發展提升舞蹈水平)
研習過程亦著重提升學員對身體綜合的運用及協調性：如身法動勢連接上的變化，節奏上快、慢、輕、重、緩、急的處理及控制等訓練。從而進一步提升對作品的表演力及感染力的層次，突出肢體的魅力。

導師：林真娜(香港舞蹈團舞資深蹈員)

2005年於香港演藝學院畢業。在校其間曾獲成龍慈善基金獎學金及匯豐銀行獎學金赴四川參加第七屆桃李杯青年組群舞比賽，獲表演及創作二等獎。亦赴英國及布拉格等作交流演出。

2007年加入香港舞蹈團。演出包括《塵埃落定》《天禪地儺》《金曲蛻變顧嘉輝》《木蘭》《舞韻天地》《梁祝傳說》等。並於《舞韻尋源》-「長歌長情」中擔任獨舞；《八樓平台-舞飛揚》編跳「七年」。

2013及14年《澳門賞識舞蹈唯美演出》飾演木蘭《夢西遊》重演中分飾白骨精及鐵扇公主兩角。現為香港舞蹈團晚間課程、兒童團導師及本中心舞蹈團顧問導師。

會員/家屬\$850

非會員\$950

中心舞蹈團員\$750

**上課時請穿
[技巧鞋](#)
和
[練功褲](#)

北京舞蹈學院中國舞 11 級考試課程

(二年或以上舞蹈基礎)

日期：7月4日至8月29日(逢星期六，共8堂)
時間：晚上7時至9時

以「北京舞蹈學院中國舞等級考試」(簡稱：「北京級試」)的課程內容所編製。11級課程內容包括中國舞基本功訓練、身體的協調性和靈活性、以身韻及民族舞為主，著關表演技巧。所有導師為合資格教授「北京級試」的導師，導師每年保送學員參加「北京級試」。本中心舞蹈團更為「北京級試」的學員推薦各大演出。

會員/家屬\$1600

非會員\$1800

**上課時請穿
[技巧鞋](#)
和
[練功褲](#)

優美芭蕾舞課程

(適合 16 歲或以上，對芭蕾舞有興趣之人士)

(初班)日期：7月3日至8月21日(逢星期五，共8堂)
時間：晚上7時至8時

課程以輕鬆及創新的教學方式，讓成人學員從優美的芭蕾舞及音樂裡舒展身心，緩減工作及繁忙生活的壓力，並且實現童年夢想，一嘗跳芭蕾舞的滋味。課程深入淺出教授芭蕾舞技巧。通過藝術與運動結合，增加肢體的靈活運用，認識正確體態，從而改善動作協調及身體線條。





會員/家屬\$450

非會員\$530

**上課時請穿
[芭蕾舞技巧鞋](#)和
[緊身練功褲](#)

(表演班)日期：4月13日至6月29日(逢星期一，共10堂)
時間：晚上6時45分至8時

定期舉辦表演班訓練，詳情可向本中心查詢。

<p>秀身瑜伽班 (適合 16 歲或以上有 興趣之人士)</p>	<p>(晚)日期：8 月 14 日至 10 月 30 日(逢星期五，共 12 堂) 時間：晚上 8 時 15 分至 9 時 45 分</p> <p>(日)日期：8 月 15 日至 10 月 31 日(逢星期六，共 12 堂) 時間：下午 2 時至 3 時 30 分</p> <p>藉著細長柔和的呼吸以及提高身體柔軟度，靈活度以至鍛鍊肌肉的各種式子。適合任何人士長期練習尤其缺乏運動及長期於冷氣環境工作的人士。</p> 	<p>會員/家屬\$400 非會員\$500</p> <p>**上課時需穿 運動服裝 及帶備 大毛巾一條</p>
<p>特色集體舞 (適合 16 歲或以上，初 學者或有興趣之人士)</p> 	<p>日期：7 月 6 日至 9 月 7 日(逢星期一，共 10 堂) 時間：晚上 6 時 45 分至 8 時</p> <p>集體舞是群體演譯舞蹈的統稱，特點是不需舞伴，以個人為單位，在群體中一起跳出各種不同類型的舞蹈。除了可作為舞蹈藝術自娛外，更可當作運動，增強身體關節及心肺功能；更可改善手腳不協調及方向感，增強記憶，輕鬆減壓。</p> <p>課程內幾乎任何舞蹈種類都可接觸得到，如民族舞、中國舞、爵士舞、Para Para、排排舞、Cha Cha、牛仔等等。對舞蹈有興趣的初學者都可以在此課程內，在輕快的音樂下，跟隨拍子學習上述各種舞蹈，藉此有助改善心肺功能及舒緩壓力。本課程簡單易學，任何人士，毋需任何經驗均可參加。</p>	<p>會員/家屬\$360 非會員\$460</p> <p>**上課時請穿 有踭技巧鞋 和運動襪</p>

☆☆☆☆ 星星小舞者 ☆☆☆☆

<p>暑期課程推介</p>   	<p>星星小舞者訓練過程讓各類舞蹈技巧能學以致用，專注訓練提升表演質素和能力，目標培訓至小舞者水準。課程將為小舞者作出定期評估，並推薦加入舞蹈團隊，參加各大演出。</p>	
	<p>訓練班(適合 4-6 歲兒童) 日期：7 月 11 日至 9 月 12 日(逢星期六，共 10 堂) 時間：下午 3 時 45 分至 4 時 45 分 內容: 以唱遊形式使兒童認識舞蹈及產生興趣。學習舞蹈動作的過程中使其認識身體的部位和動作名稱。利用兒歌訓練兒童邊跳邊唱的能力。</p>	<p>會員/家屬\$400</p>
	<p>中國舞班(適合 6-9 歲兒童) 日期：7 月 11 日至 9 月 12 日(逢星期六，共 10 堂) 時間：下午 5 時至 6 時 內容: 課程將教導小朋友的中國舞基礎舞蹈技巧，訓練身體的協調及靈活性，透過舞步指導小朋友的節奏感。</p>	<p>會員/家屬\$400</p>
	<p>兒童芭蕾舞初班 舞蹈是現代生活的一項活動，芭蕾舞不僅能鍛鍊兒童優美的身段、健康的體魄，更培養高雅的儀態及團隊的精神。</p>	
	<p>幼兒班(年滿 4 至 7 歲之兒童) 日期：7 月 31 日至 8 月 31 日(逢星期一及五，共 10 堂) 時間：下午 4 時 30 分至 5 時 30 分(每週 2 節)</p>	<p>會員/家屬\$400</p>
	<p>兒童班(年滿 8 至 11 歲之兒童) 日期：7 月 31 日至 8 月 31 日(逢星期一及五，共 10 堂) 時間：下午 4 時 30 分至 5 時 30 分(每週 2 節)</p>	<p>會員/家屬\$400</p>
<p>青年芭蕾舞初班(適合 12 歲以上的初學者或對芭蕾舞有興趣的青年) 課程深入淺出教授芭蕾舞技巧。通過藝術與運動結合，增加肢體的靈活運用，認識正確體態，從而改善動作協調及身體線條。</p> <p>日期：7 月 31 日至 8 月 31 日(逢星期一及五，共 10 堂) 時間：下午 5 時 30 分至 6 時 30 分(每週 2 節) 內容: 基本芭蕾舞舞步、地板肌肉訓練、重心轉移、簡單的跳躍及旋轉動作</p>	<p>會員/家屬\$450</p>	

推拿按摩手法研習班

講師：曹玉嬌(資深推拿理療師)

日期：8月10日至10月19日

(逢星期一，共10堂)

時間：晚上7:00-9:00

費用：會員：\$600 非會員：\$650



內容：在繁忙都市生活中，怎樣才能使體力恢復，精神充沛工作暢快生活順意呢？最直接及得益方法之一是先要保持好身心輕鬆，經絡無阻、氣魄長存。後要借按摩推拿等手法作保健。
講解經絡理論、推按手法技巧、刮沙美容保健、拔、推罐法運作及艾炙功能。手法簡單易學，直接有效，令身體自保能力加強，免疫提高，開心安心地生活！

保健工作坊 健體功與推拿八法

講師：李文信(正骨推拿師)

日期：7月20、27日

(逢星期一，共2堂)

時間：晚上7:30-9:00

費用：會員：\$150 非會員：\$200



內容：1. 八段錦；
2. 推拿八法及應用及個案討論
(注：每期討論一個個案)

目的：1. 提升保健知識、關注健康及運動的重要性
2. 共同分享推拿療理健康保健

實用家居維修講座

『實用家居維修』對“家居維修、黏貼牆紙、拆門換鎖、修理水喉”既可及時解決家居煩憂，又可有一份成功感。(*出席率達100%可向中心申請聽講證書)

導師：潘錦鈴先生『註冊小型工程承辦商(個人及獲授權簽署人)僱員協會』會務主任

家居維修喉管

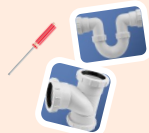
日期：6月17、24日

(逢星期三，共2堂)(少量名額)

時間：晚上7:00-10:00

會員/家屬\$200

非會員\$250



詳情：

1. 水喉/膠喉及銅喉壓接配件及方法/直間接供水的分別等；
2. 熱水爐/水龍頭、格氣維修法/浴缸和洗衣機去水等認識/廁所和水箱安裝及維修法

窗戶的檢驗、修葺及保養

日期：7月8、15日

(逢星期三，共2堂)

時間：晚上7:00-10:00

會員/家屬\$200

非會員\$250



詳情：

1. 鋁窗的結構；
2. 修葺工具的應用；
3. 窗戶的檢驗程序及保養

家居門鎖的認識

日期：8月5、12日(逢星期三，共2堂)

時間：晚上7:00-10:00

會員/家屬\$200

非會員\$250



詳情：玄關是家居之守護神，而與它日久相對的門鉸、門鎖亦同樣肩負起重責，保護我們的生命及財產。但時間長久，難免有力不從心，引致開關時會有刮門框及拖地的感覺，另門鎖亦難以開啟。探究其原因，大多是缺乏維修及保養，所以本課程將講解各類門鉸、門鎖的認識及簡易裝配方法。

護膚秘笈

夏季(補深美白淡斑+眼部護理)

日期：7月31日、8月7日

(逢星期五，共2堂)

時間：晚上7:00-9:00

會員\$60

非會員\$80



內容：

1. 護膚五步曲、膚質及皮膚的分析，牛骨瘦面排毒美容；
2. 手、身體護理
3. 眼部護理
4. 介紹滋潤湯水調理內在。

夏季(控油+速成化妝)

日期：7月10、17日

(逢星期五，共2堂)

時間：晚上7:00-9:30

會員\$95

非會員\$115



內容：

1. 控油：夏天來臨前如何讓肌膚補水、美白，繼而深層清潔、改善毛孔、緊緻肌膚，水療、面部SPA、面膜加減法，達致控油效果。
2. 速成化妝：化眉，如何劃出上下眼線等，夏天日妝及簡介宴會化妝。

秋季(凍齡肌膚+面部水療 SPA)

日期：8月21、28日

(逢星期五，共2堂)

時間：晚上7:00-9:00

會員\$60

非會員\$80



內容：

- 學習正確護膚方式，教授補充膠原蛋白，讓保持肌膚幼嫩。
避免出現溶妝，浮粉等問題。從內裏調理、從外使用正確面部護理方法，補充水份，讓肌膚光澤。

秋季(眼部 SPA+白滑雞蛋肌)

日期：9月11、18日

(逢星期五，共2堂)

時間：晚上7:00-9:00

會員\$60

非會員\$80



內容：

- 認識正確的眼部塗抹方法及按摩手法，做好眼部保養。改善黑眼圈等問題。學習將不健康細胞快速代謝掉，讓基底層長出健康細胞，令肌膚又白又滑，美如雞蛋。

化妝教室

時尚化妝課程

*課堂產品免費試用，如需購買可在課堂以後另外查詢

基礎班(秋季)

日期：7月22日至8月26日

(逢星期三，共6堂)

時間：晚上7:00-8:30

會員\$300

非會員\$380



內容：

- 面型分析/眉型配搭/修眉/腮紅與面型配搭/眼線類型/基本日妝/晚妝/宴會妝

特色專題班(秋季)

日期：9月9日 11月4日

(逢星期三，共8堂)

時間：晚上7:00-8:30

會員\$400

非會員\$480



內容：

- 職業妝/面試妝/新娘妝/攝影化妝/假睫毛運用/舞台妝/特技妝(需自行準備產品或代購)