

# 護膚秘笈

夏季

(水療 SPA+快速輕透裸妝)

日期: 7月8、15日  
(逢星期五,共2堂)  
時間: 晚上7:00-9:00  
會員\$80 非會員\$100

內容:夏日炎炎長期在冷氣室工作,皮膚容易缺水乾燥,起皺紋。夏日幫肌膚做足spa補足水份,以免秋冬皮膚乾燥敏感。帶你緊追韓流,讓其體驗於短時間內打造快而輕透嘅裸妝。



夏季(防曬+快速美白+淡斑去印)

日期: 7月29日、8月5日  
(逢星期五,共2堂)  
時間: 晚上7:00-9:00  
會員\$80  
非會員\$100

內容:夏日紫外線強烈,導致肌膚易出油出斑,教你如何做好肌膚防禦,加強美白及保護,學習防曬知識及如何選擇防曬。



夏季(女性魅力保養課程)

日期: 8月19、26日  
(逢星期五,共2堂)  
時間: 晚上7:00-9:00  
會員\$80 非會員\$100

內容:1.學習保護乳房的措施,預防乳腺癌、維瘤增生等病症  
2.預防胸部下墜、鬆弛,增強乳房保護知識  
3.面部水腫排毒法,帶走積聚的水份和廢物,達致消除面部水腫的效果



夏季(控油+古法牛骨瘦面+速成化妝)

日期: 9月9、23日  
(逢星期五,共2堂)  
時間: 晚上7:00-9:00  
會員\$80 非會員\$100

內容:1.如何讓肌膚補水、美白,繼而深層清潔、改善毛孔、緊緻肌膚。面膜加減法,達致控油效果。  
2.教你通過古法牛骨瘦面,在家也可幫肌膚排水腫,令肌膚提升。  
3.速成化妝:化眉,如何劃出上下眼線等日妝及簡介宴會晚妝。

## 化妝編髮教室 個人時尚課程

\*課堂產品免費試用,如需購買可在課堂以後另外查詢

特式時尚化妝班(夏季)

日期: 7月6日至20日  
(逢星期三,共3堂)  
時間: 晚上7:00-8:30  
會員\$300 非會員\$360

內容:眉型配搭/修眉/基本上班日妝/攝影妝/簡單宴會妝



特式髮型編織初班

日期: 8月3日至10日  
(逢星期三,共2堂)  
時間: 晚上7:00-8:30  
會員\$160 非會員\$200

內容:簡單實用基本日常髮型,編髮變化造型,自然披散的飄逸捲髮



凝舞薈影舞蹈團 舞台化妝師主教授

特式髮型編織進階班

日期: 8月24日至9月7日  
(逢星期三,共3堂)  
時間: 晚上7:00-8:30  
會員\$180 非會員\$240

內容:高貴大方的宴會髮型,美麗動人的新娘姊妹髮型



香港整脊治療師及護理人員協會 主辦

推拿按摩手法研習班

講師: 曹玉嬌(資深推拿治療師)  
日期: 7月11日至9月12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,透過練習手法和自身體驗以實踐和理解課堂上的知識理論,用簡單易學的手法調節身體,使身體回復平衡,自保能力加強,免疫提高,直接有效,開心安心地生活!



保健工作坊 八段錦與特色推拿(第3期)

講師: 李文信(正骨推拿師)(逢星期二,共2堂)  
初班A: 7月12、19日(滿)  
初班B: 8月23、30日  
進階班: 8月2、9日  
時間: 晚上7:00-9:00  
費用: 會員: \$150 非會員: \$200

內容: 1. 八段錦;  
2. 特色推拿  
(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. 共同分享可在家中也能可以致用的推拿手法  
八段錦健康保健知識



## 實用家居維修課程

『實用家居維修』對“家居維修、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』宣教主任

家居電力基本應用

日期: 7月6、13日  
(逢星期三,共2堂)  
時間: 晚上7:00-10:00  
會員\$200 非會員\$250  
詳情:  
1. 電力條例簡介  
2. 電業承辦商及電力工程人員牌照  
3. 交流電、直流電及各類型插座  
4. 家居電力裝置的基本目視檢查  
\* 插座極性測試器展示



家居排水系統及隔氣的基本知識

日期: 7月27日、8月3日  
(逢星期三,共2堂)  
時間: 晚上7:00-10:00  
會員\$200 非會員\$250  
詳情:  
1. 排水系統  
2. 污水系統、臭水系統、雨水系統  
3. 各類隔氣  
4. 樽型隔氣、防虹吸隔氣、S型隔氣  
\* 各類隔氣展示



家居門鎖探究認識

日期: 8月17、24日  
(逢星期三,共2堂)  
時間: 晚上7:00-10:00  
會員\$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。  
\* 門鎖零件展示



家居強制性驗窗認識

日期: 9月7、14日  
(逢星期三,共2堂)  
時間: 晚上7:00-10:00  
會員\$200 非會員\$250  
詳情:  
1. 強制驗窗計劃程序  
2. 驗窗計劃認可人士及職責  
3. 業主驗窗的法律責任  
4. 窗戶的檢查程序及保養







# 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

網頁: [www.geahk.net](http://www.geahk.net)

Facebook 專頁: 政府人員協會



## 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 11 間。



### 課程推介



#### 中國舞/民族舞

中國古典舞基訓課程  
中國民族民間舞課程  
北京舞蹈學院中國舞  
11 級考試課程(定期保送考試)  
中國舞排演課程

#### 芭蕾舞/瑜伽

優美芭蕾舞基訓課程  
優雅芭蕾舞排演課程  
秀身瑜伽課程

#### 學以致用課程

夏季護膚秘笈課程  
夏季時尚化妝課程  
特式髮型編織課程  
實用家居維修課程  
推拿按摩手法研習班  
保健工作坊

### 歡迎插班

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 敬請先致電報名

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！

## 2016年6月



# 政府人員協會凝舞蒼影舞蹈團 簡介

凝舞蒼影舞蹈團於 2015 年 5 月成立，為政府人員協會屬下的非牟利團體。舞蹈團致力推廣舞蹈文化，為團員提供良好的舞蹈訓練。同時透過參與不同的舞蹈表演及比賽，以提供平台給予團員提升舞蹈技巧和進行藝術交流。本團更定期保送團員參加等級考試，讓其更全面發展，共同宣揚文藝文化。舞蹈團亦榮幸邀請具有豐富舞蹈排演及教學經驗的導師為駐團顧問及編舞導師。

舞蹈團現誠意邀請對舞蹈有濃厚興趣的你，踴躍報名加入凝舞蒼影的大家庭，你也可以在舞臺上，在賽場上，在閃亮的鎂光燈下呈現自己用汗水彙聚成的魅力。舞蹈團更能夠為你帶來一個快樂自由及具創意的舞蹈藝術空間。

## 本團現正招募團員一同參與各大演出活動

### 參加資格

45 歲以下及具 3 年以上舞蹈經驗，對舞蹈有濃厚興趣及團體精神，均可申請加入本團 (\*將會由專人安排面試)

### 參加辦法

請填妥入團表格連同正面相片一張交回本團，表格可於 <http://www.geahk.net/committee/dance.html> 下載，或與本團索取。

查詢電話：2392 3323 傳真號碼：2392 3273 電郵：dancegea@gmail.com

郵寄：九龍深水埗長沙灣道 43-45 號長興大廈 2 字樓 A、B 室「凝舞蒼影舞蹈團」收。

**舞蹈團中國舞排演班** (逢星期四晚上 8 時至 10 時)

(逢星期五晚上 7 時 30 分至 9 時 30 分)

**舞蹈團芭蕾舞排演班** (逢星期一晚上 8 時 15 分至 9 時 45 分)



## 榮獲以下團體邀請參與演出

政府人員協會(慶回歸第十三屆理事會就職典禮) 2015

香港青年動力協會(第三屆董事會就職典禮、義工加許禮) 2015

香港海關人員總會(成立二十周年暨第十一屆理事會就職典禮聯歡晚會) 2015

香港公務員團體(慶祝中華人民共和國成立六十六周年國慶晚會) 2015

參加舞聯盃中國民族民間舞蹈比賽(榮獲金獎) 2015



《舞聯盃》中國民族民間舞蹈比賽 (榮獲金獎)

## 即將隆重參與【工聯會舞動 2016 中國舞林盛會】蒼演

工聯會將於 2016 年 8 月 7 日舉辦「舞動 2016 - 中國舞林盛會」，並首次與福建省舞蹈團及澳門工會聯合總會聯演，務求將三地的舞蹈由會員推廣至廣大市民，加強觀眾對舞蹈的認識及熱愛。

「政府人員協會 - 凝舞蒼影舞蹈團」將隆重參與演出，並很榮幸邀請中國民族民間舞蹈專家陳磊老師為本團編排「漢族民間舞」。

### 陳磊老師簡介

北京舞蹈學院藝術學碩士(2014年)、藝術學士(2001年)，中國民族民間舞編導以及教學研究方向；陳氏執教經驗豐富，於內地專業期刊上發表多篇學術論文；收集、整理及編排。

實踐方面亦屢獲殊榮，包括 2013 年北京舞蹈學院「學院杯」編舞金獎；2012 年第十屆桃李杯原創教學劇目二等獎；2009 年「小荷風采」全國少兒舞蹈大賽創作金獎，三次大賽指導的學生亦獲同等佳績；2001 年第五屆全國舞蹈比賽優秀創作及表演雙項獎；第七屆北京市暨首屆華北五省區舞蹈比賽專業組創作及表演雙項二等獎；2000 年第六屆桃李杯男子青年組優秀表演獎；本地創作方面，分別於 2009 年及 2006 年兩度獲得香港舞蹈年獎。

陳氏熟識內地及本港專業及業餘市場；曾任北京舞蹈學院中國民族民間舞系劇目課程導師；香港演藝學院中國舞系客席導師；香港中文大學專業進修學院課程統籌及導師；香港舞蹈團演員以及該團少年團、青年團藝術統籌兼導師等。於 2011-13 年度獲得香港賽馬會音樂及舞蹈基金會贊助其碩士學位研讀的全額獎學金；多次獲邀出訪歐洲、東南亞、內地各專業院校等文化交流及授課；2012 年 2 月獲香港舞蹈團邀約，編排重演當代中國舞蹈作品《風水行》。2014 年底獲香港舞蹈總會邀請，配合香港文化博物館創作編排《舞出敦煌》教育系列專場；同年 12 月更獲北京舞蹈學院 60 週年大慶特聘，為中國民族民間舞系最年輕的海外專家。



## 政府人員協會 凝舞蒼影舞蹈團

### 會員優先預訂門票

日期：2016 年 8 月 7 日 (星期日)

時間：晚上 7 時 30 分

地點：荃灣大會堂演奏廳

票價：\$40 \$60 \$80 (座位有限，售完即止)

預訂電話：2392 3323 或 2770 3676

(星期一至五下午 12 時至 7 時 星期六及

公眾假期休息)

取票地點：九龍深水埗長沙灣道 43-45 號長興大廈 2 字樓 A、B 室

工聯會舞動 2016

<p><b>中國漢唐古典舞</b></p>	<p>日期：9 月 22 日-12 月 1 日 (逢星期四，共 10 堂) 時間：晚上 8 時至 10 時</p>	<p><b>\$2500</b></p>
<p><b>掛演課程</b> 舞蹈團訓練課程 (團員) (歡迎 16 歲至 45 歲具 3 年或以上中國舞蹈經驗的人士申請加入本團)</p>	<p>舞蹈作品取材中國古典漢唐舞蹈風格及元素動態，以大幅輕紗羅袖為道具，借唐朝詩聖杜甫之樂府名篇 *代表本團參與演出及比賽</p>	<p>*學員須穿舞蹈服裝及舞鞋或指定服裝</p>

2016





**2016 推出  
新優惠!!**

(一) 考試獎學金：開設不同級別的舞蹈考試班，學生經中心參加考試(如北京舞蹈學院中國舞等級考試)並獲取優異成績，將可獲取考試獎學金\$500 以作鼓勵。

(二) 結伴同行優惠：學生每介紹一位新朋友(/親友)報讀舞蹈課程，將可獲取減免優惠\$100。

(三) 折扣優惠：憑報讀本會課程的收據，再報讀本會舞蹈課程，將可獲取減免優惠\$50。

# 舞蹈課程

\* 學生只可享用優惠(二)或(三)的其中一項優惠，如對優惠詳情有任何疑問，請致電 2392 3323 查詢。

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。導師均具有豐富舞蹈表演及教學經驗。



## 中國古典舞基訓課程

(適合 16 歲或以上，舞蹈初學者參加)

日期：7 月 19 日-9 月 6 日 (逢星期二，每期 8 堂)  
日期：7 月 20 日-9 月 7 日 (逢星期三，每期 8 堂)  
日期：7 月 22 日-9 月 9 日 (逢星期五，每期 8 堂)  
時間：晚上 7 時 30 分至 9 時



會員/家屬\$900  
非會員\$1000

主要訓練肢體協調性及動作呼吸的连接，加強學員肌肉能力，軟開度，舞姿及動勢規律，提升肢體魅力。

(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)

\*學員須穿舞蹈服裝或運動服裝及舞鞋

## 中國舞排演課程

舞蹈團訓練課程 (團員/專屬學員)

(適合 16 歲或以上，具兩年或以上舞蹈經驗的人士參加)

日期：7 月 15 日-9 月 2 日 (逢星期五，每期 8 堂)  
時間：晚上 7 時 30 分至 9 時 30 分

課程包括基本訓練及進一步提升學員對作品的表演力及感染力的層次，突出肢體的魅力。體現舞蹈的情感、景象、意境交融於一體的重要性。

本期主題：「傣族」  
(\*完成課程表演良好的學員會被挑選代表本團參與演出及比賽)



\$2000

\*學員須穿舞蹈服裝及舞鞋或指定服裝

## 北京舞蹈學院中國舞 11 級考試課程

(二年或以上舞蹈基礎)  
學員可自由參加考試

日期：逢星期六，每期 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，導師每年定期保送學員參加「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\$1900  
非會員\$2200

\*學員須穿舞蹈服裝及舞鞋或指定服裝

## 優美芭蕾舞基訓課程

(適合 16 歲或以上，初學者或有興趣之人士)

日期：7 月 25 日-9 月 12 日 (逢星期一 每期 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\$600  
非會員\$700

\*學員須穿芭蕾舞服裝及舞鞋或緊身上衣緊身練功褲

## 芭蕾舞排演課程

(適合 16 歲或以上，有芭蕾舞經驗之人士參加)



日期：7 月 25 日-9 月 26 日 (逢星期一 每期 10 堂)  
時間：晚上 8 時 15 分至 9 時 45 分



本課程在學員掌握了芭蕾舞的基本技巧後，將會為學員編排合適的舞蹈，讓其有機會參與演出。通過表演增強自信心，使之學用貫通。

(\*完成課程表演良好的學員會被挑選代表本團參與演出及比賽)

\$1250

\*學員須穿芭蕾舞服裝及舞鞋或指定服裝

## 秀身瑜珈班

(適合 16 歲或以上初學者或有興趣之人士參加)



日期：7 月 8 日至 9 月 9 日 (逢星期五，共 10 堂)  
A：時間：晚上 7 時 30 分至 9 時 (滿)  
B：時間：晚上 9 時 05 分至 10 時 35 分  
C：日期：10 月 7 日至 12 月 9 日 (逢星期五，共 10 堂)  
時間：晚上 7 時 30 分至 9 時

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方式。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。

會員/家屬\$600  
非會員\$650

\* 學員需穿瑜珈或運動服裝及帶備大毛巾一條

(所有課程均由舞蹈團駐團導師任教)