

## 参加报名

您可以选择下列方式预约报名所有的课程活动及缴付学费

1. 在办公时间内亲到柜台或透通过电话进行。我们接受现金或 Credit Card 信用卡/Debit Card 借记卡(使用 EFTPOS 电子转账系统)。
2. 线上付费: <http://www.mackierdnh.org.au/classes-and-courses/>

报名表可向办公室索取或直接从网站上下载。

### 报名条款与细则

- 学费/参加费用需在预约报名时与开学之前全额付清。
- \*\*必须在报名时同时出示优惠卡 Concession cards (限用养老金·残疾补助优惠卡 Pensioner, 或社保卡 Health Care Cards), 以减免学费。并非所有课程皆适用学费减免优惠。
- 每学期, 因假期或其他因素而造成的缺课, 可扣除的学费**不得超过**两堂次(认证课程先修班不适用此学费扣除条款)。
- 退费条款**不适用**于学生自行终止课程、缺课、或未在开课前一周取消报名等情况。
- 若在开课 7 天前提出取消报名, 可申请退费(需酌收\$15.00 手续费)。
- 全额退费适用于因人数不足或其它因素, 由社区中心取消的课程。

## 办公时间

办公室与 e-Cafe 在中小学学期期间(除公众假日)  
对外开放时间如下:

周一: 9.30am - 5.00pm  
周二: 9.30am - 3.00pm  
周三: 9.30am - 5.00pm  
周四: 1.30pm - 5.00pm  
周五: 9.30am - 1.30pm



太平绅士服务每周三接受预约认证文件。



Mackie Rd 社区中心主要入口

您可在 Wellington Reserve 内找到我们。

36-42 Mackie Rd, Mulgrave 3170

(在游戏场后方)

电话: 9548 3311

Email: [info@mackierdnh.org.au](mailto:info@mackierdnh.org.au)

# 2019 第一学期课程表

[www.mackierdnh.org.au](http://www.mackierdnh.org.au)



## 社会支援团体

Mackie Rd 社区中心是许多社会支援团体的活动据点。

要不，今天就参加？  
我们竭诚期待各位的到来！

### 多元文化救生员讲座

这是一个由维州救生协会（Life Saving Victoria）专为戏水安全教育所而开办互动式座谈会。座谈会将由持照救生员所主持，内容针对各文化、语言团体的需要所设计。议题包括旗帜、在离岸流及潮流中游泳，和如何求救等。

2019年2月19日周二中午 12.30 - 13.30

免费，需预约。

### 社区早茶

欢迎各位每周二（学期期间）上午 10:30 前来参加社区早茶，与您的邻居交流互动，熟悉社区中心的工作人员。

费用：免费

### 手工艺社团

本团体在学期期间每周一上午 10-12 点聚会，制作各式手工艺品（串珠、簿本剪贴、钩针及棒针编织）。欢迎您带着最近的作品加入我们，分享与同好交流的乐趣。我们欢迎新成员加入。

费用：\$3/次

### MRNH 游戏小组

我们的游戏小组提供孩子们一个安全无虞的环境，藉由游戏与同侪互动，相互学习。各次活动皆包含各种游戏，和充满欢乐与活力的音乐律动时间。我们在学期期间每周五上午 9.30 - 11.30 聚会一次（音乐律动时间 10 点左右开始）

第四学期日期：2月1日 - 4月5日

费用：\$60/学期

### 健走社团

您是否在寻找同好，期待每周能藉由中度健走达到适度运动量？我们的健走团体在学期期间，每周二上午 9.30 在中心柜台集合。全程约费时 45 分钟，在早茶时间开始前返回社区中心，方便大家茶叙。

费用：免费

### TAT & CHAT 社团（蕾丝编织&闲话家常）

本团体每月第一周一上午 10 - 12 点相聚，在闲话家常中编织作品。欢迎您带着作品前来，享受与友好的伙伴一同创作的乐趣。我们随时欢迎新成员加入。

聚会时间：2月4日、3月4日、4月1日

费用：\$3/次

### 拼布社团

本社团每周三下午 1-3 点聚会（学期期间），进行各自的作品。将你正在进行的作品带来，享受跟同好一起创作的美好时光。我们随时欢迎新成员加入。

第一学期聚会期间：1月30日 - 4月3日

费用：3/次

## 孩童课程

### 儿童艺术

\*报名从速\*

本课程启发孩童的创造力，促使孩童探索接触各种媒体与技巧。学员将一系列的作品中使用彩笔（软式/油性），涂料（水彩/压克力）及铅笔。在课堂中，他们会在友善且互助的环境中获得发展绘图技巧的机会。

日期	时间	全费	优惠价**
2月4日 - 4月1日 *3月11日休息	周一下午 4 - 5 点 (5-7 岁) 周一下午 5 - 6 点 (7+岁)	\$85	\$75
1月30日 - 4月3日	周三下午 4 - 5 点 (5-7 岁) 周三下午 5 - 6 点 (7+岁)	\$110	\$100
1月31日 - 4月4日	周四下午 4 - 5 点 (5-7 岁) 周四下午 5 - 6 点 (7+岁)	\$110	\$100

初次参加学生需在首次开课购买前购买备妥画具组。本画具组可持续使用数学期之久。

费用：\$30.00

### 音乐剧场(7+岁)

您的孩子喜欢唱歌、跳舞或表演吗？这个有趣且内容充实的课程是最适合他/她。孩子们会热衷学习由我们的指导老师所挑选的一系列歌曲（内容包含舞蹈编排）。我们才华洋溢的指导老师拥有丰富的澳洲海内外电影及舞台表演经验。孩子们将会从她那分享对音乐戏剧的热忱，并从内容宽泛戏剧、跳舞训练中受益良多。

日期	时间	全费	优惠价**
1月31日 - 4月4日	周四下午 4.30 - 5.30	\$110	\$100

### 家庭作业俱乐部

您是否在寻找一个友善且不受干扰（如游戏机）的环境，让您家中在读小学的孩子在家庭教师的辅导下完成学校作业？我们的家庭作业辅导班提供健康的课后点心，督导孩子使用图书馆和电脑，帮助孩子养成积极完成他们的家庭作业的习惯。家长/监护人必须帮学生签到/退。\*家庭作业俱乐部在本学期中将会持续 10 整周。

日期	时间	全费	优惠价**
2月5日 - 4月2日	周四下午 4 点 - 5.30	\$75 每家庭	\$70 每家庭

### 亲子 Zumba 舞蹈

幼儿托育补助（childcare/babysitting credit）全用在工作或其他项目上了？找不到时间出门锻炼自己吗？欢迎您带着宝宝来参加我们欢乐，且动力十足的亲子 Zumba 舞蹈课。这是个绝佳的方法，在轻松且互助的环境中健身。我们欢迎祖父母也来参加！

（课程在大礼堂中进行，孩子们可以加入活动或在一旁自由嬉戏）

日期	时间	全费	优惠价**
1月29日 - 4月2日	周二上午 10 点 - 10.45	\$110	\$100

## 续 · 成人教育【证照课程先修班】



### 职场数位化技能

本课程提供学员在办公室，或其他工作环境工作时所需要的各项技能，适合需要建立信心，以准备取得三级或四级工商管理证照之人士。内容着重于增进电脑技能及使用办公设备，如打印机、复印机及 EFTPOS 终端机（刷卡机）。也包含提升 Office 软体，如 Word、Excel、PowerPoint 及搜寻引擎之基础知识，并协助训练盲打技巧。

日期	时间	全费	优惠价**
2月12日 - 4月4日	周二&周四 上午 9.30 - 12.30	\$180	\$80

### 就业进修用英文

本课程专为英语非母语者所设计，让寻求增进英语能力的学员获得信心，得以准备进修或就业。本课程专注于提高学员的英文口语表达信心，根据口头及书面指示，使用正确语法，标点符号及词汇，完成写作课题。本课程亦包含面试技巧及撰写履历。

日期	时间	全费	优惠价**
2月4日 - 4月1日 *3月11日休息	周一&周二 上午 9.30 - 12.30	\$180	\$80

### 英语会话

本课程专为多元语言、文化（CALD）居民所设计，帮助学员建立英文口语信心，以便之后的就职进修计划。课程内容专注于提升学员口语能力，透过各种课题，习得理解对话内容指示，表达自己。

日期	时间	全费	优惠价*
2月13日 - 4月3日	周三上午 9.30 - 12.30	\$120	\$50

\* 所有澳洲公民或永久居民之成人学员皆符合优惠价资格。每学期优惠价仅适用一课程。费用会在下学期参加同一课程时调回全费。

### MRNH 幸福女子社团

让我们在舒适、包容的环境中，跟志同道合的女性朋友们，透过冥想习得正面肯定的思考及呼吸技巧。我们在学期期间每周午间 11-12 点聚会一次（3月11日周一休息）。

第一学期聚会日期：2月4日 - 4月1日

费用：\$3/次

### 中文祖父母俱乐部

这是一个交朋友、分享在墨尔本见闻及玩乐的新社团。宽阔的空间及多样的游乐让大人小孩都能同乐。活动内容包括麻将、广场舞、桥牌等。我们每周二早上 9.30 - 12.30 聚会一次。

第一学期聚会日期：2月5日 - 4月2日

费用：\$3/次

## 身心灵健康

### 银发族轻度锻炼

这是个专为老年人设计的课程，促进训练平衡感、肌力、行动力及整体健身。本课程适合所有程度的健康状况及行动能力。必要时可使用椅子辅助课程进行。

日期	时间	全费	优惠价**
1月29日 - 2月26日	周二上午 10 - 11 点	\$55	\$50
3月5日 - 4月12日	周二上午 10 - 11 点	\$55	\$50

### Nia 舞蹈 - 为疗愈而舞动

充满灵性的音乐、容易跟随的舞步，加上相互支持的氛围，鼓励学员自觉性的融入，舞出个人的律动，获得乐趣的同时并达到自我疗愈的效果。

日期	时间	全费	优惠价**
2月4日 - 2月25日	周一上午 11 - 12 点	\$45	\$40
3月4日 - 4月1日 *3月11日休息	周一上午 11 - 12 点	\$45	\$40

### 普拉提（初级/中级）

本课程为低负荷且专为促进柔软度，强健肌力，增进控制及身体的耐力。着重呼吸，强化核心力并改善平衡感。内容适合初/中级者，包括站立及软垫运动。可自备软垫或使用本中心提供之软垫。

日期	时间	全费	优惠价**
2月4日 - 2月25日	周一傍晚 6.30 - 7.30	\$45	\$40
3月4日 - 4月1日 *3月11日休息	周一傍晚 6.30 - 7.30	\$45	\$40
2月7日 - 2月28日	周四傍晚 6 - 7 点	\$45	\$40
3月7日 - 4月4日	周四傍晚 6 - 7 点	\$55	\$50

## 续 · 身心灵健康

### 肌力训练

本课程发展肌肉强度及平衡感，促进整体身心健康，适合各个年龄层及活动能力的男女。

日期	时间	全费	优惠价**
2月1日 - 3月1日	周五午间 11 - 12 点	\$55	\$50
3月8日 - 4月5日	周五午间 11 - 12 点	\$55	\$50

### 伸展与平衡

本课程协助各个年龄层、体能程度人士增进肌力及柔软度，借重于一系列的律动及姿势，促进平衡感及对自身健康的认知。内容包含软垫运动。会有地板坐立姿势。请自备软垫。

日期	时间	全费	优惠价**
1月29日 - 2月26日	周二午间 11 - 12 点	\$55	\$50
3月5日 - 4月2日	周二午间 11 - 12 点	\$55	\$50

### 太极

本课程着重于心解、呼吸、行功且招式显浅易懂。欢迎前来与我们注册讲师，分享这项历史悠久运动的效益。

日期	时间	全费	优惠价**
2月4日 - 2月25日	周一上午 9.55 - 10.55	\$45	\$40
3月4日 - 4月1日	周一上午 9.55 - 10.55	\$45	\$40
*3月11日休息			

### 初级太极

本课程着重于心解、呼吸、行功且招式显浅易懂。我们注册讲师，在分享这项历史悠久运动的效益时，将着重于引导初学者入门。

日期	时间	全费	优惠价**
2月4日 - 2月25日	周一午间 12.30 - 1.30	\$45	\$40
3月4日 - 4月1日	周一午间 12.30 - 1.30	\$45	\$40
*3月11日休息			

## 特别兴趣

### 大家的意大利语

老想着学意大利语？计划出游意大利或学习意大利文化？我们的意语课程将是您最佳选择。我们的意语老师 Luciano Pirrottina 生长于意大利。他将指导现代日常通俗意大利语，让您马上能在购物，餐厅，市集中与友人交谈。

日期	时间	全费	优惠价**
2月14日 - 4月4日	周四上午 10.30 - 12.30	\$135	\$120

### 数位摄影

欢迎前来跟着我们经验丰富且善于呈现的讲师，学习善用自己相机上的功能，拍摄美丽的照片。课程中你也会学到基本的编辑技巧。请自备相机。

日期	时间	全费	优惠价**
3月13日 - 4月3日	周三上午 10.30 - 12.30	\$80	\$75

### 银发族电脑入门

这个六周课程适合初学者及初级者，内容涵盖储存文件与照片、操控电脑，设定及使用电子邮件。课程讲习中也提供一般的疑难解答与技术支持

日期	时间	全费	优惠价**
2月27日 - 4月3日	周三上午 9.30 - 10.30	\$65	\$60

### 园艺入门

您是否想要尝试园艺的乐趣却不知道如何开始？在这个四周亲手操作的课程中，我们经验丰富的园艺师，将会指导你熟悉植物、了解如何培植，控制杂草和基本的园艺设计。

日期	时间	全费	优惠价**
2月13日 - 3月6日	周三午间 12.30 - 1.30	\$45	\$40

### 生活写作

我们的合格讲师将会带领学员体验生活的乐趣，让大家的生活体验故事跃然纸上。课程内容包含呈现回忆、简易写作技巧、叙事的起承转合、出版和推广您的作品。

日期	时间	全费	优惠价**
3月13日 - 4月3日	周三午间 12.30 - 1.30	\$45	\$40

## 成人教育【证照课程先修班】



### 簿记入门

本课程设计提供学员簿记导读，适合想从事簿记相关工作（包括在小企业内就职），或计划取得4级簿记或4级会计证照等人士。导读内容包含总账分类、试算表、应收支付账款及薪资单。

日期	时间	全费	优惠价**
2月4日 - 4月1日	周一晚间 6 - 9 点	\$120	\$50
*11月5日休息			

\* 所有澳洲公民或永久居民之成人学员皆符合优惠价资格。每学期优惠价仅适用一课程。费用会在下学期参加同一课程时调回全费。