

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。
- **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\$10 手续费)。
- 全额退费适用于因人教不足或其它因素而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
Neighbourhood
House

learn • share • belong



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

ABN: 15192371415

2019 第二学期课程表

4月23日-6月28日

www.mackierdnh.org.au



社交与支援团体

Mackie Rd 社区中心是许多社交支援团体的活动据点。

要不，今天就来参加？

我们竭诚期待您的到来！

社区早茶

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

费用：免费

手工艺社团

本团体在每周一（学期期间）上午 10 点到 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）。欢迎您带着最新的作品加入我们，享受与同好交流的乐趣。我们随时欢迎新成员加入。

费用：\$3/次

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？我们的团体健走于每周一（学期期间）上午 10 点到 11 点在不同的场所进行，全程约费时一小时。更多关于见面地点的详细信息请向办公室咨询。

费用：免费

TAT & CHAT 社团（蕾丝编织&闲话家常）

该社团每月的第一个周一上午 10 点到 12 点聚会，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：5 月 6 日，6 月 3 日

费用：\$3/次

拼布社团

该社团每周三（学期期间）下午 1 点到 3 点聚会，并完成各自作品。将你最新的作品带来，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。

第二学期聚会时间：4 月 24 日至 6 月 26 日

费用：\$3/次

MRNH 快乐女性小组

在这里您可以享受舒适温馨的环境，结识志同道合的女士，学习积极思维方式和呼吸技巧，并练习冥想。聚会于每周一上午 11 点到 12 点（6 月 10 日除外）举行。

第二学期聚会时间：4 月 29 日至 6 月 24 日

费用：\$3/次

积极生活小组

该小组欢迎所有人的加入。在这里您可以享受舒适温馨的环境，结识志同道合的朋友，学习积极思维方式和呼吸技巧，并练习冥想。聚会于每周四傍晚 7.05 到 8.05 举行。

第二学期聚会时间：5 月 2 日至 6 月 27 日

费用：\$3/次

续·成人教育（证照课程先修班）

小企业的财务技能课

考虑创办小企业？该课程旨在为您提供培养成功所需的金融技能的机会。课程内容包括业务规划，预算，现金管理，财务管理和风险分析的介绍。

日期	时间	全费	优惠价**
5 月 7 日 - 6 月 25 日	周二傍晚 6 - 9 点	\$120	50

儿童课程

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。学员将在一系列的作品中使用彩笔（软式/油性），涂料（水彩/压力）及铅笔。这些课程能帮助小孩在友善和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**
4 月 29 日 - 6 月 24 日 *6 月 10 日休息	周一下午 4 - 5 点 (5-7 岁) 周一下午 5 - 6 点 (7+ 岁)	\$85	\$75
4 月 24 日 - 6 月 26 日	周三下午 4 - 5 点 (5-7 岁) 周三下午 5 - 6 点 (7+ 岁)	\$110	\$100
5 月 2 日 - 6 月 27 日	周四下午 4 - 5 点 (5-7 岁) 周四下午 5 - 6 点 (7+ 岁)	\$100	\$90

初次参加的学生需在首次开课前购买备妥画具包。该画具包可持续使用数学期。费用：\$30.00

家庭作业俱乐部

您是否在寻找一个友善且不受干扰（如游戏设备）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？我们的家庭作业指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运行 10 周。

日期	时间	全费	优惠价**
4 月 30 日 - 6 月 25 日	周四下午 4 点 - 5 点 30 分	\$75 每家庭	\$70 每家庭

MRNH 游戏小组

我们的游戏小组为儿童提供安全可靠的环境，让他们通过游戏和社交互动来学习。每次课程都包括充满乐趣和活力的音乐和舞蹈时间，以及自主游戏时间。（音乐时间在上午十点左右开始）

日期	时间	全费	优惠价**
4 月 26 日 - 6 月 28 日	周五上午 9 点 30 分 - 12 点	\$60 每家庭	\$55 每家庭

生活写作

我们的导师将带领您踏上愉快的写作之旅，在纸上讲述您（或亲人）的故事。本课程的主题包括如何激活记忆，使用简单的写作技巧，以及如何创作您的故事线。导师拥有从业资格和丰富经验，并会在每周向参与者提供关于其练习作业的个性化反馈。

日期	时间	全费	优惠价**
5月13日 - 6月3日	周一下午2 - 3点	\$45	\$40

成人教育（证照课程先修班）

工作准备课程

您是否希望获得在澳大利亚就业的信心和能力？本课程帮助学习者准备简历，练习撰写申请书，完成主要选择标准的填写，并为申请工作提供支持。该课程还包括面试技巧和求职技巧的培训。

日期	时间	全费	优惠价**
5月7日 - 6月27日	周二&周四 上午9点30 - 12点30	\$180	\$80

就业进修用英文

本课程专为英语非母语者所设计，旨在提高他们使用英语语言技能信心，从而为进一步学习和/或就业做好准备。该课程侧重于培养学习者用英语交谈和展示的能力，遵循口头/书面指示，并使用适当的语法，标点符号和词汇完成书面任务。该课程还包括面试技巧和简历写作的培训。

日期	时间	全费	优惠价**
4月29日 - 6月24日 *6月10日休息	周一&周二 上午9点30 - 12点30	\$180	\$80

英语会话

本课程专为多元语言、文化（CALD）背景的居民所设计，帮助学员建立使用英文口语的信心，从而为之后的就职进修计划做好准备。课程内容专注于提升学员在各种话题上用英语自信表达的能力，以及其遵循和给出口头说明的能力。

日期	时间	全费	优惠价*
5月8日 - 6月26日	周三上午9.30 - 12.30	\$120	\$50

* 成年学生如果是澳大利亚公民或永久居民，则有资格享受优惠价格。优惠价仅适用于每个班级的一个学期，即。如果在后续学期中学习同一课程，参与者将支付全部费用。

中文祖父母俱乐部/游戏小组

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戏器具让大人小孩都能同乐。我们每周日早上10点到12点聚会。

第二学期聚会时间：4月23日至6月25日

费用：免

费

身心灵健康项目

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**
5月7日 - 5月28日	周二上午10 - 11点	\$45	\$40
6月4日 - 6月25日	周二上午10 - 11点	\$45	\$40

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**
4月29日 - 5月20日	周一上午11 - 12点	\$45	\$40
5月27日 - 6月24日 *6月10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所设计。该课程着重呼吸，强化核心力并改善平衡感。其内容适合初/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**
4月29日 - 5月20日	周一傍晚6.30 - 7.30	\$45	\$40
5月27日 - 6月24日 *6月10日休息	周一傍晚6.30 - 7.30	\$45	\$40
5月2日 - 5月23日	周四傍晚6 - 7点	\$45	\$40
5月30日 - 6月27日	周四傍晚6 - 7点	\$55	\$50

肌力训练

本课程帮助锻炼肌肉强度及平衡感，促进整体身心健康，适合各年龄层及活动能力的男女。

日期	时间	全费	优惠价**
5月7日 - 5月28日	周二上午9 - 10点	\$45	\$40
6月4日 - 6月25日	周二上午9 - 10点	\$45	\$40
5月10日 - 5月31日	周五午间11 - 12点	\$45	\$40
6月7日 - 6月28日	周五午间11 - 12点	\$45	\$40

续·身心灵健康

拉伸与平衡

本课程协助各个年龄层和体能程度的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，并会有地板坐立姿势。请自备软垫。

日期	时间	全费	优惠价**
5月7日 - 5月28日	周二午间 11 - 12点	\$45	\$40
6月4日 - 6月25日	周二午间 11 - 12点	\$45	\$40

太极

本课程着重于心解、呼吸和行功，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**
4月29日 - 5月20日	周一上午 9.55 - 10.55	\$45	\$40
5月27日 - 6月24日	周一上午 9.55 - 10.55	\$45	\$40
*6月10日休息			

初级太极

本课程着重于心解、呼吸和行功，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**
4月29日 - 5月20日	周一午间 12.30 - 1.30	\$45	\$40
5月27日 - 6月24日	周一午间 12.30 - 1.30	\$45	\$40
*3月11日休息			

瑜伽

瑜伽是一门古老的艺术，专注于平衡身体，心灵和精神。瑜伽练习将带给您健康和平和的感觉，并有助于改善平衡和灵活性。它还可以改善呼吸系统，循环系统和消化系统的功能。本课程适合所有级别。

日期	时间	全费	优惠价**
5月8日 - 5月29日	周三上午 10点 - 11点	\$45	\$40
5月5日 - 6月26日	周三上午 10点 - 11点	\$45	\$40

特别兴趣小组

法语初级入门 *新

一直想学法语？计划前往法国旅行或学习法语文化？如果是这样，我们的法语课程非常适合您！我们的导师 Isabelle 在法国出生长大，能够为您提高自信地使用法语进行日常对话的技能。

日期	时间	全费	优惠价**
5月15日 - 6月26日	周三午间 11点 - 1点	\$125	\$115

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**
5月22日 - 6月26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，将会指导您熟悉植物、了解培植，控制杂草和基本的园艺设计。

日期	时间	全费	优惠价**
5月8日 - 5月29日	周三午间 12.30 - 1.30	\$45	\$40

回忆录编辑 *新

该课程将带您进入生活写作的下一步。专业作家导师 Lisa Habermann 会提供循序渐进的指导，将记忆写作塑造成一个整体。该课程适合学习过生活写作课程或有大量作品的人。每个课时将涵盖实用和系统的编辑作业。个性化的反馈每周会提供给两位写作者。出版选项等信息将在课程结束时提供。

日期	时间	全费	优惠价**
5月15日 - 6月19日	周三午间 12点 - 1.30	\$75	\$70

蛋糕装饰

来参加我们奇妙的蛋糕装饰项目（2小时 x 4周）吧！这是一个有趣的互动课程，您将跟随一位有资质的糕点师学习蛋糕装饰。该课程适合喜欢烘焙并希望学习一些基本的蛋糕装饰技术的初学者。*参与者需要携带围裙。

日期	时间	全费	优惠价**
6月6日 - 6月27日	周四上午 10.30 - 12.30	\$80	\$70

在首次开课之前，您需要购买材料包。该套件将持续使用数学期。费用：\$35

大家的意大利语

一直想学习意大利语？计划去意大利旅行或学习意大利文化？如果是这样，我们的意大利语课程非常适合您！我们的导师 Luciano Pirrottina 在意大利出生和长大，他将教授口语化、现代化的日常用语，可供您在商店，餐馆和市场中使用，并与朋友和熟人进行交流。

日期	时间	全费	优惠价**
5月9日 - 6月27日	周四上午 10.30 - 12.30	\$140	\$125
5月8日 - 6月26日	周三傍晚 6.30 - 8.30	\$140	\$125