

参加报名

您可以选择下列方式预约课程、报名活动，及缴付学费：

1. 您可在办公时间内亲至前台或通过电话进行操作。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. 在线报名及支付：
<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或开学之前全额付清。
- **如您需要减免学费，请在报名时出示优惠卡 **Concession cards** (限用养老金•残疾补助优惠卡 **Pensioner**，或社保卡 **Health Care Cards**)。并非所有课程皆适用学费减免优惠。
- 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天前取消报名，可申请退费(需酌收\$10 手续费)。
- 全额退费适用于 **Mackie Rd** 邻里中心因人数不足或其它因素取消的课程。

开放时间

办公室与电子阅览室在中小学学期期间(除公众假日)开放时间如下：

- 周一：上午 9.30 – 下午 4 点
周二：上午 9.30 – 下午 4 点
周三：上午 9.30 – 下午 4 点
周四：上午 9.30 – 下午 4 点
周五：上午 9.30 – 下午 2.30



太平绅士服务每周三提供文件认证服务，须提前预约。



**Mackie Rd
Neighbourhood
House**

learn • share • belong



Mackie Rd 邻里中心主入口

您可在 **Wellington Reserve** 社区中心内找到我们

36-42 Mackie Rd, Mulgrave 3170

(在游戏场后方)

电话: 9548 3311

电邮: info@mackierdnh.org.au

ABN: 15192371415

2019 年第四学期

10月7日-12月13日

www.mackierdnh.org.au



社交与支援团体

Mackie Rd 邻里中心是许多社交支援团体的活动据点。

赶快来体验一下吧...

我们竭诚期待各位的到来!

社区早茶

欢迎各位每周二（学期期间）上午 10 点 30 分前来加入社区早茶，在享用茶点的同时，与您的邻居和邻里中心的工作人员交流互动。

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：10 月 7 日，12 月 2 日**

费用：\$3/次

拼布社团

该社团**每周三**（学期期间）下午 1 点 30 分到 3 点 30 分聚会，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。

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**举行。***11 月 4 日无聚会。**

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**每三傍晚 7 点到 8 点**举行。***11 月 6 日无聚会。**

费用：\$3/次

中文祖父母游戏小组

您可以在这里结识新朋友，分享见闻和欢乐。宽阔的空间及多样的游戏设备让家长和孩子都能同乐。我们**每周二上午 10 点到 12 点**相聚。***11 月 5 日无聚会。**

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/压克力）及铅笔。这些课程能为孩子提供在友善和互助的环境中发展绘图技巧的机会。

日期	时间	全费	优惠价**
10 月 7 日 - 12 月 9 日 *11 月 4 日无课程	周一下午 4 - 5 点 (5-7 岁) 周一下午 5 - 6 点 (7+岁)	\$105	\$95
10 月 9 日 - 12 月 11 日	周三下午 4 - 5 点 (5-7 岁) 周三下午 5 - 6 点 (7+岁)	\$115	\$105
10 月 10 日 - 12 月 12 日	周四下午 4 - 5 点 (5-7 岁) 周四下午 5 - 6 点 (7+岁)	\$115	\$105

初次参加的学生需在首次开课前购买画具包，该设备可持续使用数学期。费用：\$35.00。

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**
10 月 15 日 - 12 月 10 日 *11 月 5 日无课程	周二下午 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**
10 月 11 日 - 12 月 13 日	周五上午 9 点 30 - 12 点	\$60 每家庭	\$55 每家庭

儿童工艺俱乐部

学生可在为期三周的工艺俱乐部制作多样作品，并尝试各种活动。费用涵盖所有材料。

日期	时间	全费	须携带
11 月 12 日 - 11 月 26 日	周二下午 4 点 30 - 5 点 30	\$45	工作服

儿童圣诞工艺俱乐部

该一次性俱乐部将在假期前开展有趣的圣诞活动！

日期	时间	全费	须携带
12 月 3 日	周二下午 4 点 30 - 5 点 30	\$20	工作服

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**
10月15日 - 11月12日 *11月5日无课程	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的信心，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	全费-资格*
10月14日 - 12月10日 *11月4日及5日无课程	周一&周二 上午9点30分 - 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，从而为之后的求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	全费-资格*
10月23日 - 12月11日	周三上午9点30 - 12点30	\$120	\$50

簿记基础知识

本课程旨在为学习者提供簿记知识介绍，适合有志从事簿记 (包括小企业) 工作的学员，或是希望建立信心和提高能力以申请簿记或会计四级证书的学员。该课程内容包括总帐，试算表，应付账款/应收账款和工资单。

日期	时间	全费	全费-资格*
10月14日 - 12月9日 11月4日无课程	周一晚上6点 - 9点	\$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。

身心灵健康课程

老年轻度锻炼

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**
10月8日-29日 *11月5日无课程	周一上午10-11点	\$45	\$40
11月12日 - 12月10日	周一上午10-11点	\$55	\$50

Nia 柔和舞蹈

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**
10月7日-10月28日*11月4日无课程	周一上午11-12点	\$45	\$40
11月11日 - 12月9日	周一上午11-12点	\$55	\$50

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的软垫。

日期	时间	全费	优惠价**
10月7日-28日 *11月4日无课程	周一下午6.30-7.30	\$45	\$40
11月11日 - 12月9日	周一下午6.30-7.30	\$55	\$50
10月10日 - 11月7日	周四下午6.05-7.05	\$55	\$50
11月14日 - 12月12日	周四下午6.05-7.05	\$55	\$50

力量训练

本课程帮助锻炼肌肉强度及平衡感，促进身心健康，适合各年龄段及活动能力的男女。

日期	时间	全费	优惠价**
10月8日-29日 *11月5日无课程	周二上午9-10点	\$45	\$40
11月12日 - 12月10日	周二上午9-10点	\$55	\$50
10月11日 - 11月8日	周五上午11-12点	\$55	\$50
11月15日 - 12月13日	周五上午11-12点	\$55	\$50

拉伸与平衡

本课程协助各类年龄层和体能的学员增进肌力及柔软度，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**
10月8日-29日 *11月5日无课程	周二上午11-12点	\$45	\$40
11月12日 - 12月10日	周二上午11-12点	\$55	\$50

*诚邀您于10月8日周二中午12点前来参与维多利亚老年人节“拉伸与平衡”特别活动-请联系我们获取更多详情或进行预订!

续·身心灵健康

太极

本课程着重于心解、呼吸和行功，招式显浅易懂。欢迎前来在我们注册导师的指导下进行练习，从这项历史悠久的运动中获取身心灵的健康。

日期	时间	全费	优惠价**
10月7日-10月28日 *11月4日无课程	周一上午9.55 - 10.55	\$45	\$40
11月11日-12月9日	周一上午9.55 - 10.55	\$55	\$50

初级太极

本课程着重于心解、呼吸和行功，且招式显浅易懂。我们注册导师，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**
10月7日-10月28日 *11月4日无课程	周一下午12.30 - 1.30	\$45	\$40
11月11日-12月9日	周一下午12.30 - 1.30	\$55	\$50

*诚邀您于10月7日周一中午12点30分前来参与维多利亚老年人节“初级太极”特别活动--请联系我们获取更多详情或进行预订!

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**
10月9日 - 11月6日	周三上午10点 - 11点	\$55	\$50
11月13日 - 12月11日	周三上午10点 - 11点	\$55	\$50

特别兴趣小组

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**
11月13日 - 12月4日	周三上午11点-12点	\$45	\$40

老年电脑入门

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**
11月6日 - 12月11日	周三上午9.30 - 10.30	\$65	\$60

续·特别兴趣小组

成人艺术

与我们才华横溢的导师 Maria 一同参加这个为期4周的研讨会，她将指导您完成基础知识的学习。我们鼓励学生携带素描本和其他所需的任何材料来完成他们选择的项目。Maria 将随时协助并提供基本的材料。

日期	时间	全费	优惠价**
11月11日 - 12月2日	周一下午1点 - 3点	\$80	\$75

回忆录编辑

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**
10月30日 - 12月4日	周三下午12点 - 1点30	\$75	\$70

数码摄影与编辑

您将在我们经验丰富的参展摄影师的指导下，学习如何设置您的相机并拍摄精美的照片。同时，您还将学习一些基本的编辑技巧。相机自带。

日期	时间	全费	优惠价**
11月14日 - 12月5日	周四晚上7点-9点	\$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

大众意大利语

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**
10月9日 - 10月30日	周三下午6.30 - 8.30	\$70	\$65
10月10日 - 10月31日	周四上午10.30 - 12.30	\$70	\$65

法语初级入门

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**
10月9日 - 12月4日	周三上午11点-1点	\$150	\$135