

## 报名参加

您可以选择下列方式报名参加课程或活动以及缴付学费：

1. 您可在办公时间内亲至前台或通过电话报名缴费。我们接受现金或信用卡/借记卡刷卡。
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

- 学费需在报名时开学前全额付清以确保名额。
- 享受学费减免得在报名时出示优惠卡 Concession cards (仅限于养老金/残疾补助优惠卡 Pensioner Card, 或社保卡 Health Care Cards)。有些课程没有学费减免优惠。
- 本中心不接受逐周或逐日缴费。
- 学员因故缺席不退款。如有特殊情况可与负责人商讨。因特殊原因准予退款一年中限于一个学期。
- 学员停止出席不退款，开学这一周取消注册不退款。
- 最迟在开课 7 天前取消报名可退费(酌收\$10 以内手续费)。
- 如本中心因人不足等原因取消课程则全额退费。

## 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 4:00  
周二：上午 9:30 - 下午 4:00  
周三：上午 9:30 - 下午 4:00  
周四：上午 9:30 - 下午 4:00  
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

36-42 Mackie Rd, Mulgrave 3170

您可在 Wellington Reserve  
社区中心内找到我们  
(在游戏场后方)

电话: 9548 3311

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

**第三学期**

7月13日 - 9月18日

[www.mackierdnh.org.au](http://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地点。  
赶快来体验一下吧... 我们竭诚期待各位的到来!

### 社区早茶

每周二（学期期间）上午 10:30 举办社区早茶，欢迎各位参与。在享用茶点的同时，您可以与邻居和邻里中心的工作人员交流互动。  
免费

### 手工艺社团

本团体在每周一（学期期间）上午 10:00-12:00 聚会，制作各式手工艺品（串珠、簿本剪贴、钩针及棒针编织）。欢迎您带着正在制作或已完成的工艺品来加入我们，享受与同好交流的乐趣。也欢迎新成员加盟。  
费用：\$3/次

### 健走社团

您是否在寻找同好，期待达到温和适度的健走运动量？我们的团体健走定于每周一（学期期间）上午 10:00-11:00，全程约一小时。每周行走路线都不同，更多关于见面地点的详细信息请向办公室咨询。  
免费

### 梭织加闲聊

该社团每月的第一个周一上午 10:00-12:00 活动，在闲话家常中编织作品。欢迎您带着正在制作的梭织作品前来，享受与友好的伙伴一同创作的乐趣。随时欢迎新成员加入。  
聚会时间：8月3日，9月7日  
费用：\$3/次

### 亚美尼亚游戏小组

该小组每周四（学期期间）上午 10:00-12:00 聚会，结交新朋友，共享欢乐！随时欢迎新成员加入（以亚美尼亚为母语的人士）。  
免费

### 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 11:00-12:00 举行。  
费用：\$3/次  
\* 3月9日无活动

### 积极生活小组

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。聚会于每周三晚上 7:00-8:00 举行。  
费用：\$3/次

### 华人祖父母游戏小组

您可以在这里结识新朋友，分享在墨尔本的见闻感想。宽裕的空间及多样的游戏设备能让家长和孩子尽情同乐。相聚时间为每周二上午 10:00-12:00。  
免费

## 准备就业

您想提高自信和能力以增加在澳洲就业的机会吗？本课程讲解如何准备求职简历、写申请信以及如何针对雇佣者要求来推荐自己，并为实际申请提供帮助。本课程还包括面试技巧及寻工途径。

日期	时间	全费	全费合格减免*
7月28日 - 9月15日	星期二 6:00 - 9:00	\$120	\$50

## 儿童项目

### 儿童艺术班

本课程启发孩童独特的创造力，促使孩童探索接触各种媒体与技巧。学员将在一系列的习作中使用彩笔（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**
7月13日 - 9月14日	周一 下午 4:00-5:00 (5-7岁) 周一 下午 5:00-6:00 (7+岁)	\$115	\$105
7月15日 - 9月16日	周三 下午 4:00-5:00 (5-7岁) 周三 下午 5:00-6:00 (7+岁)	\$115	\$105
7月16日 - 9月17日	周四 下午 4:00-5:00 (5-7岁) 周四 下午 5:00-6:00 (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而无干扰（如游戏器具）的环境，让您上小学的孩子在家庭教师的辅导下完成学校作业？我们的家庭作业俱乐部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8周。

日期	时间	全费	优惠价**
7月21日 - 9月15日	周二 下午 4:00-5:30	\$75 一个家庭	\$70 一个家庭

### 游戏小组

我们的游戏小组为儿童提供安全的环境，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，以及很多自主游戏时间。（音乐活动在上午大约十点左右开始）

日期	时间	全费	优惠价**
7月17日 - 9月18日	周五 上午 9:30-12:00	\$60 一个家庭	\$55 一个家庭

## 中华保健

您有兴趣进一步了解中华文化，尤其是中华传统保健吗？这些每周一次的活动包含自我穴位按摩，松身功（全身性锻炼），以及各种文化欣赏与问答。

日期	时间	全费	优惠价**
8月27日 - 9月17日	周四 上午 11:30-12:30	\$40	\$35

## 成人教育（证照课程先修班）

### 工作所需数码常识

本课程提供在办公室或其他工作场所任职所需技能，也帮助准备学证照课程诸如 Cert III or IV in Business Administration. Content 的学员提升自信心与工作能力。课程着重教授如何操作办公室常用设备，如电脑、打印机、复印机及 EFTPOS 等设备。

日期	时间	全费	优惠价**
7月28日 - 9月17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设计，旨在提高学员使用英语的信心与能力，为进一步学习和/或就业做好准备。该课程侧重于培养学员用英语交谈和展示的能力，亦教授如何遵循口头/书面指示，并使用适当的语法，标点符号和词汇完成书写任务。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**
7月27日 - 9月14日	周一&周二 上午 9:30-12:30	\$180	\$80

### 英语会话

本课程专为英语非母语者设计，旨在帮助学员提升使用英文口语的信心，从而为求职或进一步学习做好准备。课程着重培养学员用英语谈论各种话题的自信与能力，同时培训遵循和给与口头说明的技能。

日期	时间	全费	优惠价**
7月29日 - 9月16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。

## 身心健康项目

### 拉伸与平衡

本活动适合所有年龄段和体能状况的学员。着重增进肌力及柔软度，并以一系列的律动及姿势，促进平衡能力及对身心健康的感受。内容包含软垫运动，请自备软垫。

日期	时间	全费	优惠价**
7月15日 - 9月15日	周二 上午 11:00-12:00	\$115	\$105

### 老年轻度锻炼

这是个专为老年人设计的活动，帮助增强平衡能力、体能和灵活性以及整体健康水平。适合所有程度的健康状况及行动能力的人士。必要时可以坐着做锻炼。

日期	时间	全费	优惠价**
7月14日 - 9月15日	周二 上午 11:00-12:00	\$115	\$105

### 尼雅舞

充满灵性的音乐、容易跟随的舞步，加上相互支持的氛围，鼓励学员持续融入，舞出个人特点，在获得乐趣的同时达到自我疗愈的效果。

日期	时间	全费	优惠价**
7月13日 - 9月14日	周一 上午 11:45-12:45	\$115	\$105

### 普拉提（初级/中级）

这个低负荷健身活动的目标为提高柔软度，强健肌力，增进对身体的控制力及耐力。该项目同时注重呼吸，强健核心肌肉并提升平衡能力。内容包括站立及软垫运动，程度适合初/中级习者。自带软垫，或使用本中心提供的软垫。

日期	时间	全费	优惠价**
7月13日 - 9月14日	周一 下午 5:30 - 6:30	\$115	\$105
7月13日 - 9月14日	周一 下午 6:30 - 7:30	\$115	\$105
7月16日 - 9月17日	周四 下午 6:05 - 7:05	\$115	\$105

### 力量训练

本活动锻炼并增进肌肉强度及平衡能力，促进身心健康，适合各年龄段及活动能力的男士与女士。

日期	时间	全费	优惠价**
7月14日 - 9月15日	周二 上午 9:00-10:00	\$115	\$105
7月17日 - 9月18日	周五 上午 11:00-12:00	\$115	\$105

## 身心健康项目 (续)

### 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，从这项古老的运动中增进身心健康。

日期	时间	全费	优惠价**
7月13日 - 9月14日	周一 上午 10:25-11:25	\$115	\$105

### 初级太极

本课程着重于心解、呼吸和行功，且招式显浅易懂。我们的注册导师在传授这项古老运动时将着重引导初学者入门。

日期	时间	全费	优惠价**
7月13日 - 9月14日	周一 下午 1:00-2:00	\$115	\$105

### 瑜伽

瑜伽是一门古老的艺术，专注于平衡身体，头脑和心灵。瑜伽练习将带给您健康平和的感觉，并有助于改善平衡和灵活性。它还可以增强呼吸系统，循环系统和消化系统的功能。本课程适合所有级别的练习者。

日期	时间	全费	优惠价**
7月15日 - 9月16日	周三 上午 9:30-10:30	\$115	\$105

## 特别兴趣小组

### 老年电脑入门

这个为期六周的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技术咨询与疑难解答。

日期	时间	全费	优惠价**
8月12日 - 9月16日	周三 上午 9:30-10:30	\$65	\$60

### 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！导师 Luciano Pirrottina 在意大利出生长大，他将教授地道的、现代化的日常用语，您可以马上在商店，餐馆和市场中使用，也可以用来与朋友和熟人交流。

日期	时间	全费	优惠价**
7月15日 - 9月16日	周三 下午 6:30-8:30	\$170	\$155
7月16日 - 9月17日	周四 上午 10:30-12:30	\$170	\$155

\*教科书：‘Ci Siamo’ (需另行购买)。

## 特别兴趣小组 (续)

### 法语初级入门

一直想学法语？计划前往法国旅行或学习法国文化？如果是这样，我们的法语课程非常适合您！导师 Isabelle 在法国出生长大，能够教会您自信地用法语进行日常会话的技能。

日期	时间	全费	优惠价**
7月15日 - 9月16日	周三 上午 11:00-1:00	\$170	\$155

### 生活写作

我们的持证导师将带领您踏上愉快的写作之旅，在纸上讲述您（或您所爱的人）的故事。本课程的主题包括如何激活记忆、简单的写作技巧以及如何使故事叙述流畅。

日期	时间	全费	优惠价**
7月29日 - 9月16日	周三 上午 10:30-11:30	\$90	\$80

### 汉语入门

欢迎参加为期五周的汉语初学班。该课程专为有兴趣但毫无华语基础的人士设计，我们的华人导师将引领学员入门这个拥有最多使用者的语言。

日期	时间	全费	优惠价**
7月30日 - 9月17日	周四 下午 1:00-3:00	\$136	\$122

### 回忆录编辑

该课程将带您进入生活写作的下一步。授课人是专业作家，会提供循序渐进的指导，把回忆录片段打造成一个连贯的整体。该课程最适合学习过生活写作课程或已有一些作品的人士。

日期	时间	全费	优惠价**
8月12日 - 9月16日	周三 下午 12:00-1:30	\$75	\$70