



香港佛教聯合會主辦 **佛教葉紀南紀念中學**
BUDDHIST YIP KEI NAM MEMORIAL COLLEGE

Sponsored by The Hong Kong Buddhist Association

香港新界青衣長青邨 CHEUNG CHING ESTATE, TSING YI ISLAND, NEW TERRITORIES

TEL: 2495 3363

FAX: 2433 9009

E-mail: ykn-mail@byknmc.edu.hk

WEB: <http://www.byknmc.edu.hk/>

敬啟者：

中五級 全方位學習課程

為讓學生在真實情境中學習，豐富其學習經歷，助他們實現全人發展，並培養他們終身學習的能力，本校提供以下全方位學習課程。詳情如下：

日期：22/9、29/9、20/10、27/10 (星期五)

時間：下午 3:00 - 4:30

課程簡介：

1. 體適能・我至叻 (機械健身)	
目的	機械健身指通過使用各種健身器械和設備來進行鍛煉和體能訓練。這些健身器械和設備通常設計用於訓練特定的肌肉群，有助人們進行針對性的鍛煉，從而增強身體力量、耐力和靈活性。
內容	<ul style="list-style-type: none">✧ 啞鈴和杠鈴：用於增加肌肉力量和體力的常見自由重量器械。通過不同重量的啞鈴和杠鈴練習，可以鍛煉身體的各個部位。✧ 健身器械：包括坐姿推胸器、腿部延伸器、划船器等，這些器械通常通過調整座位和重量來進行特定肌肉群的鍛煉。✧ 身體懸掛器材：如 TRX 懸掛訓練，可以進行全身的功能性訓練，增強核心肌肉和穩定性。

2. 微電影・大創作	
目的	了解微電影的概念和特點；培養團隊合作精神和創造力。
內容	<ul style="list-style-type: none">✧ 學習基本的故事結構和劇本撰寫技巧。✧ 掌握攝影和拍攝技巧。✧ 學習基本的剪輯和後期製作技能。

3. 日語興趣班			
目的	課程由淺入深，先教授基本日語發音、文法、書寫乃至會話，內容與日常生活相關，當中亦會以角色扮演方式導入課程，助同學建立學習日語的信心。		
內容	<table border="0" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 50%; vertical-align: top;"><ul style="list-style-type: none">✧ 認識日語發音和拼音✧ 認識日語文法✧ 提升日語學習興趣✧ 學習書寫和朗讀數字、日期、時間和地點等常用日語</td><td style="width: 50%; vertical-align: top;"><ul style="list-style-type: none">✧ 建立良好日語基礎為目標✧ 學習日語日常對話用語✧ 了解和認識日本文化</td></tr></table>	<ul style="list-style-type: none">✧ 認識日語發音和拼音✧ 認識日語文法✧ 提升日語學習興趣✧ 學習書寫和朗讀數字、日期、時間和地點等常用日語	<ul style="list-style-type: none">✧ 建立良好日語基礎為目標✧ 學習日語日常對話用語✧ 了解和認識日本文化
<ul style="list-style-type: none">✧ 認識日語發音和拼音✧ 認識日語文法✧ 提升日語學習興趣✧ 學習書寫和朗讀數字、日期、時間和地點等常用日語	<ul style="list-style-type: none">✧ 建立良好日語基礎為目標✧ 學習日語日常對話用語✧ 了解和認識日本文化		

4. 紙黏土班	
目的	旨在透過輕鬆而富趣味的創作，讓孩子充分發揮內在的創造力和想像力，透過作品表達他們的內心世界。課程將訓練學生手部的靈活性，以及其創造力和觀察力。
內容	<ul style="list-style-type: none">✧ 立體雕塑 / 擺設裝飾 / 日常用品 / 飾物玩具 / 小動物 / 景觀模型✧ 朱古力 / 小動物 / 啤啤熊 / 壽司 / 麵包 / 生果✧ 蛋糕 / 蔬菜 / 壽飽 / 煲仔菜 / 點心 / 各式花卉

5. 化妝班	
目的	針對化妝初學者而設，為有機會加入專業化妝師行列的人士做好準備，課程有助初學者打好根基及決定未來發展路向。
內容	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 化妝用品介紹、化妝工具的運用 ✧ 臉型和眉型的關係 ✧ 修眉及基本妝前準備 ✧ 學習修飾立體輪廓的技巧 ✧ 粉底分類認識、自然底妝的技巧與不同媒體的應用

6. 形象指導髮型設計班	
目的	想獲得社交禮儀指導，助你散發個人魅力？想提升個人形象，令自己變得溫文有禮、儀容得體？本課程內容涵蓋化妝、髮型設計、衣服配搭、談吐魅力和社交儀態等範疇，能助你建立專業形象。
內容	<p>個人形象儀態課程涵蓋個人形象及社交禮儀（禮儀培訓）兩方面。</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 形象設計理論 ✧ 為學生提供實際經驗，幫助他們改善交際手腕，提升個人形象 ✧ 學習化妝技巧、髮飾及服飾配襯 ✧ 身形保養、社交禮儀、人際關係及說話藝術等

7. 咖啡拉花興趣班	
目的	本課程為有興趣深入了解咖啡知識者而設，透過介紹咖啡及不同沖泡方法，讓學生了解相關原理、設備以及影響咖啡質量的因素。
內容	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 意式咖啡及咖啡拉花簡介 ✧ 認識奶泡原理、奶泡打法介紹 ✧ 示範咖啡拉花與原理 ✧ 趣味咖啡劃花圖案示範 ✧ 簡單介紹牛奶成分比例 ✧ 學員實戰體驗 ✧ 拉花圖案及技巧示範 ✧ 講解完美鮮奶咖啡的定義

- 備註：1. 導師將於課程期間觀察學生表現，學生在完成課程後將獲發證書。
 2. 獲安排課程後，學生必須完成整個課程，不設退修，亦不得轉至其他課程。
 3. 請於 **8/9/2023(星期五)下午一時**前將選科表交回班主任，逾時者將由校方安排選修課程。

此致
 貴家長

佛 教 葉 紀 南 紀 念 中 學

校 長



謹 啟

2023年9月6日