



Mitcham
Community House

课程手册

2022 年第 1~2 学期
(一月至六月)

电话 9873 4587

电邮 info@mitchamcommunityhouse.org

网址 www.mitchamcommunityhouse.org



MitchamCommunityHouse

MITCHAM 社区之家就是您身边的家

欢迎来到 Mitcham 社区之家！我们为您提供多种不同的优质且价格合理的课程，均由具有资质且经验丰富的教师进行授课。社区之家由志愿者管理委员会进行管理，并竭诚欢迎每一位新会员的加入。志愿者有机会参与办公室、小组委员会、儿童保育、英语作为附加语言（EAL）课程以及各种社区活动。如果您对新课程或我们可以改进的方面有任何建议，请告知办公室的工作人员。

无障碍性

社区之家有轮椅通道和无障碍停车。

年费

为了保持各种设备、桌椅等设施符合标准，Mitcham 社区之家委员会设定了每人 5 澳元的年费。该费用是正常课程费用之外的附加费，适用于所有人，包括参与研讨会者。无论您参加多少项活动，年费每年仅收取一次。

临时单次费用

如果您要试课，单次费用是 15 澳元，部分项目可能可使用优惠卡，具体请与办公室联系。

如何报名

您可通过电话、来办公室或在我们的网站上报名。每名参与者都必须填写一份报名表。如果您的联系方式发生改变，请通知我们。

报名时须缴费。

付款方式：电子支付（EFT）、现金、支票或直接入账。

退款/其他政策

我们的所有政策，包括我们的行为准则、隐私政策以及课程和活动政策，都可以在我们的网站上查看或联系办公室获取纸质版本。

教师

我们的教师资质过硬且经验丰富，我们提供小班化定制课程。我们十分乐意增加新的课程和活动。如果您想与我们分享您的技能，请联系办公室。

请注意：3 月 12 和 14 日、4 月 25 日以及 6 月 11 和 13 日没有课程安排

成人教育

ACFE 预认证培训课程

Auslan 初级

周四 晚上 7:00-9:00

全费\$60或优惠卡\$50 (共16周)

第1学期 2月17日-4月7日 (8周)

第2学期 4月28日-6月16日 (8周)

从我们经验丰富的教师那里学习澳大利亚手语 (Auslan) 的基础知识。

移民英语 (EAL)

周四 上午 9:30-下午 12:30 及

周五 上午 9:30-下午 3:00

全费\$100或优惠卡\$50 (共18周)

第1学期 2月10日-4月8日 (9周)

第2学期 4月28日-6月24日 (9周)

费用涵盖18周, 学生一周上课两天。

成人教育信息课程

成为更明智的司机 免费

周三 下午 1:00-3:00

第1学期 3月9、16、23及30日

第2学期 6月1、8、15及22日

在这个由维州路局和白马市议会提供的为期4周的免费课程中, 您可了解最新的道路规则、驾驶员健康、安全驾驶技巧以及购车和保养汽车知识。

请注意: 3月12和14日、4月25日以及6月11和13日没有课程安排

艺术、手工艺及音乐

艺术 - 多种媒体

周四 上午 10:00 - 中午 12:00

第1学期 2月3日-4月7日 (10周) \$130

第2学期 4月28日-6月23日 (9周) \$120

使用各种媒体, 通过创造力从日常生活的压力中寻求解脱。

艺术 - 您的风格

周三 下午 1:00 - 3:00

第1学期 2月2日-4月6日 (10周) \$130

第2学期 4月27日-6月22日 (9周) \$120

通过观察、感知和探索颜色、色调和纹理来学习艺术。发现您特有的风格。

蛋糕装饰

周二 晚上 7:00-9:30

第1学期 3月1日-4月5日 (6周) \$125

第2学期 5月17日-6月21日 (6周) \$125

掌握蛋糕装饰基础知识。从专家那里获得建议和技巧。欢迎新老学生参与。材料是额外的, 可从办公室获得清单。

卡片制作 - 每月一次

周二 上午 9:30 - 下午 12:30

每节课 \$30

第1学期 2月15日及3月15日

第2学期 5月17日及6月14日

材料需额外支付10澳元, 请在上课当天支付给授课教师。

计算机及信息技术

更好地使用智能手机及平板电脑

周三 上午10:30-下午 12:30

第1学期 3月2日-3月30日 (5周) \$85

从我们经验丰富的教师那里学习有用的建议和技巧，并充分利用您的设备。

自带设备

网上购物

周二 下午 1:00-3:00

第1学期 3月29日 \$30

学习如何聪明地在线购物。自带设备

Windows 10 变得更简单

周三 上午 10:30 - 下午 12:30

第2学期 5月25日-6月22日 (5周) \$85

在友好的小班课程中学习使用

Windows 10 来掌控您的笔记本电脑或台式机。自带设备

健康与健身

身体平衡 – 力量和防止跌倒

周五 下午 1:30 - 2:30

第1学期 2月4日-4月8日 (10周) \$115

第2学期 4月29日-6月24日 (9周) \$105

在这个舒缓的课程中，改善平衡并增强力量，以降低因跌倒而受伤的风险。

椅子瑜伽

周一 上午 10:30 - 11:30

第1学期 1月31日-4月4日 (9周) \$105

第2学期 5月2日-6月20日 (7周) \$80

在这个舒缓的课程中，按照您自己的节奏和水平取得进步。非常适合受伤或手术后恢复锻炼的人。

椅子健身操

周三 下午 1:00 - 2:00

第1学期 2月2日-4月6日 (10周) \$115

第2学期 4月27日-6月22日 (9周) \$105

伸展和平衡您的整个身体。非常适合那些在地面锻炼中上下运动有困难的人。

星期一漫步 (步行小组)

(在东郊不同的地点步行)

周一 上午 10:00 – 中午 12:00

第1学期 2月7日-4月4日 (8周)

第2学期 5月2日-6月20日 (7周)

每半年 4 澳元

普拉提

周一 下午 5:30 或 6:30

第1学期 1月31日-4月4日 (9周) \$105

第2学期 5月2日-6月20日 (7周) \$80

周二 上午 9:00-10:00

第1学期 2月1日-4月5日 (10周) \$115

第2学期 4月26日-6月21日 (9周) \$105

周四 下午 6:15 – 7:15

第1学期 2月3日-4月7日 (10周) \$115

第2学期 4月28日-6月23日 (9周) \$105

请注意：3月12日和14日、4月25日以及6月11日和13日没有课程安排

健康与健身 (续前页)

气功-移动的冥想

周一 下午 2:30-3:30

第1学期 1月31日-4月4日 (9周) \$105

第2学期 5月2日-6月20日 (7周) \$80

气功简单易学。通过一系列舒缓优雅的动作获得宁静。放松身心，并改善体质。适合初学者。不知道气功是什么？请点击下方链接观看短视频：

<https://youtu.be/1SBqSImuVFU>

气功

不适合初学者。

周一 中午 12:00 – 下午 1:00

第1学期 1月31日-4月4日 (9周) \$105

第2学期 5月2日-6月20日 (7周) \$80

在这个气功进阶课程中改善身体健康，减轻压力并增强能量。

放松和冥想

放下杂念，进入您自己放松和心灵清晰的世界。通过引导式观想、呼吸、舒缓的伸展和冥想，体验减压和内心平静的幸福

周一 晚上 8:15 - 9:15

第1学期 1月31日-4月4日 (9周) \$105

第2学期 5月2日-6月20日 (7周) \$80

力量训练

减轻体重，强健骨骼和肌肉，或改善心脏健康。您将使用一套较轻的杠铃来增加肌肉张力并提高您的力量水平。欢迎初学者！每节课为 75 分钟。

周一 上午 8:50

第1学期 1月31日-4月4日 (9周) \$105

第2学期 5月2日-6月20日 (7周) \$80

周二 上午 10:15

第1学期 2月1日-4月5日 (10周) \$115

第2学期 4月26日-6月21日 (9周) \$105

周五 上午 9:30 或 11:00

第1学期 2月4日-4月8日 (10周) \$115

第2学期 4月29日-6月24日 (9周) \$105

太极 (零基础班)

周二 上午 11:45 – 下午 12:45

第1学期 2月1日-4月5日 (10周) \$115

第2学期 4月26日-6月21日 (9周) \$105

太极 (高级班)

周一 下午 1:15 - 2:15

第1学期 1月31日-4月4日 (9周) \$105

第2学期 5月2日-6月20日 (7周) \$80

边走边聊 (步行小组)

周三 上午 9:30 - 10:30

第1学期 2月2日-4月6日 (10周)

第2学期 4月27日-6月22日 (9周)

每半年 15 澳元

请注意：3月12日和14日、4月25日以及6月11日和13日没有课程安排

健康与健身 (续前页)

瑜伽

周一 晚上 7:00 - 8:00
第1学期 1月31日 - 4月4日 (9周) \$105
第2学期 5月2日 - 6月20日 (7周) \$80

周二 晚上 7:00 - 8:00
或晚上 8:15 - 9:15
第1学期 2月1日 - 4月5日 (10周) \$115
第2学期 4月26日 - 6月21日 (9周) \$105

周三 下午 5:50 - 6:50
或晚上 7:00 - 8:00
第1学期 2月2日 - 4月6日 (10周) \$115
第2学期 4月27日 - 6月22日 (9周) \$105

周四 下午 1:00 - 2:00
或下午 2:10 - 3:10
第1学期 2月3日 - 4月7日 (10周) \$115
第2学期 4月28日 - 6月23日 (9周) \$105

语言学习

法语 (零基础班)

在友好的小班课程中, 在经验丰富的
教师指导下学习法语。

周六 上午 10:00 - 中午 12:00
第1学期 2月12日 - 4月9日 (8周) \$120
第2学期 4月30日 - 6月25日 (8周) \$120

法语 (预备中级班)

周三 晚上 6:30 - 8:30
第1学期 2月16日 - 4月6日 (8周) \$120
第2学期 5月4日 - 6月22日 (8周) \$120

法语 (中级班 1) Zoom 网课

周二 晚上 6:30 - 8:30
第1学期 2月15日 - 4月5日 (8周) \$120
第2学期 5月3日 - 6月21日 (8周) \$120
本课程通过 zoom 在线授课。

法语 (中级班 2)

周二 上午 9:30 - 11:30
第1学期 2月15日 - 4月5日 (8周) \$120
第2学期 5月3日 - 6月21日 (8周) \$120

法语 (高级班)

周五 上午 10:00 - 中午 12:00
第1学期 2月18日 - 4月8日 (8周) \$120
第2学期 5月6日 - 6月24日 (8周) \$120

意大利语 (适合所有级别的学生)

周一 上午 10:00 - 中午 12:00
第1学期 2月7日 - 4月4日 (8周) \$120
第2学期 5月2日 - 6月20日 (7周) \$105
从我们经验丰富的母语教师那里学习
意大利语。为您下一站的意大利假期
做好准备, 并了解意大利文化。

西班牙语 (Zoom 网课)

周一 晚上 7:00 - 9:00
第1学期 2月7日 - 4月4日 (8周) \$120
第2学期 5月2日 - 6月20日 (7周) \$105
一直想学习西班牙语? 计划去西班牙
旅行? 授课教师的母语为西班牙语,
并且具有丰富的西班牙语教学经验。
本课程通过 zoom 在线授课。

请注意: 3月12日和14日、4月25日以及6月11日和13日没有课程安排

SOCIAL ACTIVITIES & SPECIAL INTERESTS

图书俱乐部

每年 55 澳元（不含图书费用）

周一 晚上 7:30 - 9:00

第1学期 2月7日、3月7日及4月4日

第2学期 5月2日及6月6日

创意写作小组

（自主式学习）

周四 上午 10:00 - 中午 12:00

第1学期 2月3日-4月7日（10周）\$50

第2学期 4月28日-6月23日（9周）\$50

外出就餐俱乐部

周一 晚上 6:30

3月21日及6月20日

与 Mitcham 社区之家的朋友们在

Mitcham Hotel 用餐，费用自理。

请联系办公室确认您的席位，可在聚会日期前一周进行预订。

慈善针织小组

费用：捐赠（1~2 澳元硬币）

周一 下午 1:00 - 3:00

第1学期 1月31日-4月4日（9周）

第2学期 5月2日-6月20日（7周）

Mitcham 社区之家家具修复小组

请拨打 9878 0046 向 Ed 进行查询。

周一晚上在 Vermont Men's Shed 集合。

本活动是针对那些想要学习法式抛光、室内装潢和家具修复的人。该项目是收费的。

缝补小组

（自主式学习）

周一 上午 10:00 - 中午 12:00

第1学期 1月31日-4月4日（9周）\$50

第2学期 5月2日-6月20日（7周）\$50

相关的社区团体

AA（嗜酒者互戒协会）

1300 222 222

aa.org.au

Anglicare（家庭援助组织）

9735 6190

anglicarevic.org.au

Laughter Club（爱笑俱乐部）

0421 335 197

letsllaugh.com.au

Multiple Birth Playgroup - EAMBA

（多胞胎游戏小组-东区多胞胎协会）

eamba.amba.org.au

VALID（维多利亚残疾人权益倡导联盟）

9416 4003

office@valid.org.au

请注意：3月12日和14日、4月25日以及6月11日和13日没有课程安排

教学 teaching

联系 connecting

支持 supporting

游戏小组 – 有游乐设施的

(按每个家庭收费)

周一 上午 9:30 - 11:30

第1学期 1月31日-4月4日 (9周) \$100

第2学期 5月2日-6月20日 (7周) \$80

周三 上午 9:30 - 11:30

第1学期 2月2日-4月6日 (10周) \$110

第2学期 4月27日-6月22日 (9周) \$100

新 祖父母游戏小组

(每两周一次)

周二 上午 9:30 - 11:30

第1学期 2月8日-4月5日 (5周) \$55

第2学期 4月26日-6月21日 (5周) \$55

儿童保育

周三 上午 9:00 - 下午 2:00

周四 上午 9:00 - 中午 12:00

周五 上午 9:00 - 下午 2:00

每年开放 48 周。

请致电办公室了解费用和是否有名额。可点击下方链接观看我们托儿中心的虚拟导览:

<https://youtu.be/1SBqSlmuVFU>

聚会租用/房间出租

需要预订, 并视房间是否可供而定。

如有任何查询, 请联络办公室。

学龄前儿童派对室租用

周末中午 12:30 至下午 4:30。

房间出租 - 您是否正在寻找地方举办会议或进行小组教学?

我们的地址

19 Brunswick Rd, Mitcham, 3132.

从社区之家出发, 步行就可到达 Mitcham 火车站 (Belgrave/Lilydale 线)。740 路巴士站就在我们前门。

办公时间

周一至周五

上午 9:30 至下午 4:00

办公室在学校假期、公共假期和长周末关闭。

致谢

本着尊重的精神, Mitcham 社区之家承认澳大利亚原住民是我们居住、工作和旅行的土地的传统守护者。



我们由衷感谢以下这些资助机构和行业协会所提供的支持。



请注意: 3月12日和14日、4月25日以及6月11日和13日没有课程安排

教学 teaching

联系 connecting

支持 supporting