



明愛青少年及社區服務
明愛荃灣社區中心
Caritas Youth & Community Service
Caritas Community Centre - Tsuen Wan

會員通訊
Newsletter
4-6月 April to June 2022

疫情

疫症無情 人間有愛

SARS

SARS-CoV-2 (Covid-19)



目錄

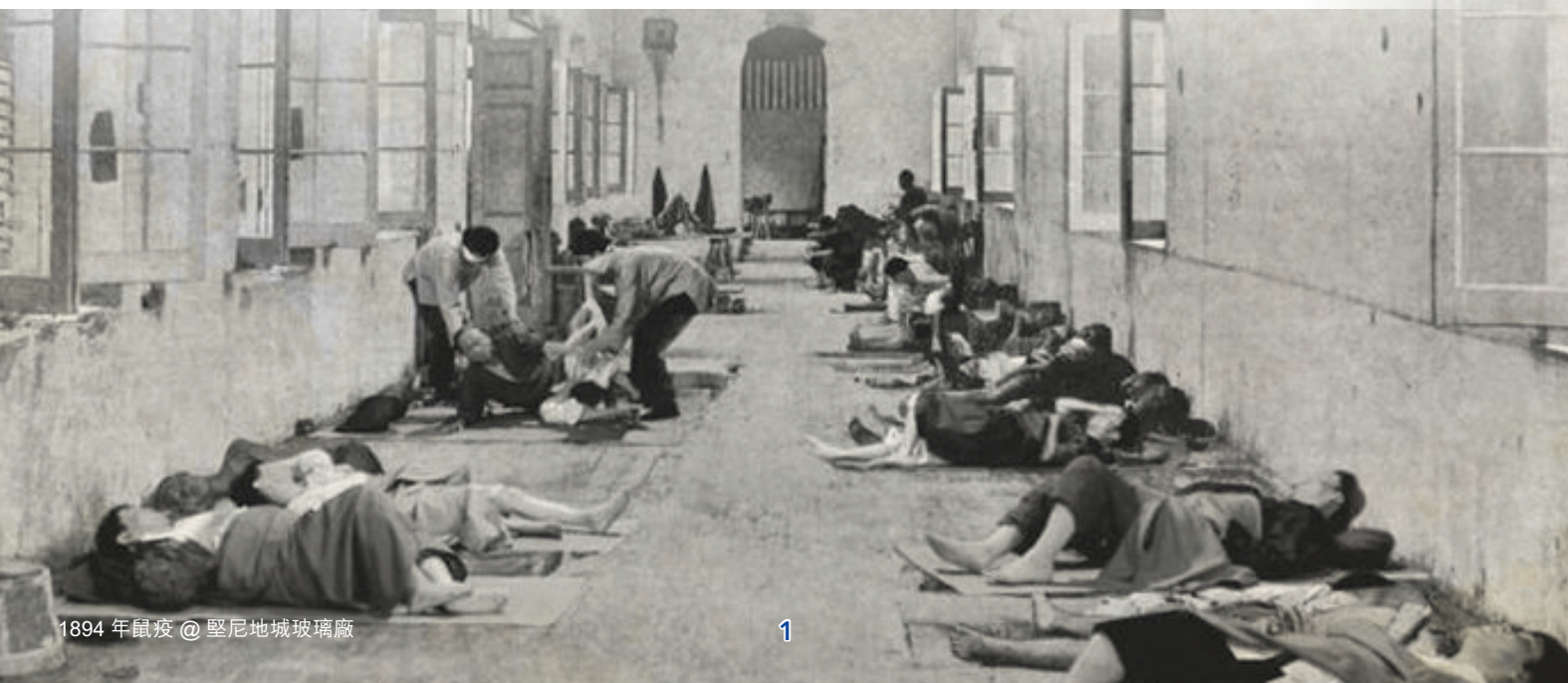
目錄	1
中心絮語	2
最爆新聞 WHAT'S HOT?	
2021 年明愛出色義工獎勵計劃	3
最新消息 WHAT'S NEW?	
病向淺中醫	4
明愛荃灣圖書館 + 新書推薦	5-6
最好推介 WHAT'S NEXT?	
「歡樂園地」課餘託管計畫	7
明愛荃灣互助幼兒中心	8
社交及技能發展課程 SOCIAL SKILLS DEVELOPMENT PROGRAMMES	9-19
基本資料 GENERAL INFORMATION	20-22



唐·柳宗元：「南方多疫，勞者先死。」道出了瘟疫對基層市民的威脅。

1894 年，香港曾經發生鼠疫，其後 30 年，有 2 萬人因鼠疫喪生。這次鼠疫懷疑始於雲南，在廣東傳播後再傳入香港。下圖是當年位於堅尼地城的「隔離設施」。

今日，香港同樣面對無情的瘟疫，但有情的善心人施以援手，讓「勞者不死」，盡顯人間有愛。而明愛荃灣社區中心的職員更在疫症肆虐期間，向居家隔离的感染者送贈食物和生活物資。



1894 年鼠疫 @ 堅尼地城玻璃廠

中心絮語

寫《絮語》時，正懷著沉重的心情；聽到有病者因來不及救治而過身，對病者、家屬、照顧者的打擊不言而喻。疫情進入第五波，每日有萬計的受感染者，正如醫生專家呼籲，如不幸受到感染而未能立即入住隔離設施，應盡量與家人在家裏分開生活。

「盡量與家人在家裏分開生活」？對於居住在不適切居所（如劏房、板間房和工廠大廈劏房）的家庭來說，簡直是不切實際的呼籲。劏房已經是狹小的空間，哪來有地方讓家人隔離生活？有感染者為免傳染家人，戴上口罩呆在公園、天台，他們根本無退路。有家庭全家染疫後，等了六、七天，救援還未到，家中的糧食、藥物已絕，打了數十、甚至過百個電話，一是打不通，通的就叫你等。他們說：成年人還可以捱，但眼見小孩發燒，身為家長，那種熱鍋上的焦慮恐慌，大家可以想象到？部份打來求助時，已心亂到辭不達意，說不清自己的情況，崩塌的情緒隨之而來。

感恩社區中心一班同事的熱誠及對基層街坊的關顧，膽粗粗把緊急援助物資以「非接觸式」送到「初陽」或「確診」的家庭門前。緊急援助包內有成人兒童退燒成藥、喉糖、罐頭食物、米糧、消毒用品等，覺得同事最窩心的是他們會額外再買蔬菜生果，甚至新鮮肉送上去，每位受感染又受困的街坊，見到物資包後無不驚喜萬分。中心第一次出動支援受感染家庭，已經是 2 月 15 日晚的事。無可否認，送物資到受感染的家庭，具有一定的風險；事實上，中心亦有同事確診，當然，我們無從猜測其關係。身為主管，真感恩有這團隊，就算知道有風險，仍不忍再見到街坊的焦慮、恐慌和無奈，繼續堅持每天的支援工作。

執筆時，中心同事好像接聽籌款活動的熱線電話一樣，電話響個不停。來電的街坊只期盼有互動的對話，感受別人的關懷，確定自己的存在，和詢問應對的辦法。在資訊泛濫和疫情急促變化下，勞動階層和弱勢社群更感無奈，他們擔心自己的處理是否適當，從而產生了很多憂慮。同工們覺得關懷和肯定街坊是最需要的，當然物資（如藥物）也是重要的。在混亂中，心定才是重要。

除了一群同事，容許筆者不厭其煩感謝背後默默捐獻支持的人：余小姐主動致電詢問有什麼可幫忙，不數日已運來 500 個食物福袋，最珍貴的是幼兒口罩；南瞻佛學中心經一晚瞭解情況，就捐來 80 份米糧和罐頭食品；華懋集團捐贈 4000 個福袋，內有 10 套政府認可的 Covid-19 檢測棒；海港扶輪社、記者朋友的親人梁小姐捐贈了檢測棒；葛達二聖堂教友捐贈了嬰幼兒奶粉…等。要繼續細數感恩的人，篇幅將大增。筆者一定要感謝一位朋友，他是荃威藥房的黃先生，我跟他素未遇上，他得知我們需要大量成藥支援受感染家庭，立即捐助藥物，使我們更有效支援弱勢家庭。相信一切的美善，乃來自於天主。感謝、感激、感恩是我的總結。感謝荃灣區有您、你、妳為弱勢出力！

願天主繼續保守大家！

明愛荃灣社區中心
高級督導主任
彭智聰
二零二二年三月

明愛出色義工獎勵計畫

2021年共有47位義工獲頒發獎章



評選準則：每年服務時數達 30 小時或以上，首年可獲頒「紅」章；次年可獲頒「橙」章；第十年可獲頒「金」章；如此類推，20 年可獲頒「雙金」章。

2021 年出色義工獎勵計劃已經進入第 25 個年頭，在此我們衷心致謝，更祝賀各位義工百尺竿頭，更進一步，繼續服務社區，發揮義工精神。

過去兩年瘟疫肆虐，在限聚令下，我們無法舉辦戶外活動，而室內活動的規模亦縮小了。活動數量少了，參與人數減少，義工參與服務的機會亦少了。很多義工的服務時數未達 30 小時，所以未能獲得獎章。我們希望疫情儘快過去，我們的生活儘快回復日常。

1 年紅章		9 年 銀星章	
葉倩彤	潘玉馨	黃嘉旋	
陳玉卿	陳妹妹		
倫少萍	唐美嫻	13 年 金黃章	
潘妙有	唐娟嫻	鄭建威	葉志光
林芳云	黃惠娟	15 年 金青章	
余佩玲		吳和來	梁頌榮
		張天保	李月芬
		許祖昇	馮彥群
2 年 橙章		17 年 金紫章	
趙仲娟	吳計諱	李雅麗	
譚婉玲	李艷明	18 年 金銀章	
楊曉光	唐愛齊	華玉霞	
傅惠嫻	張 燕	19 年 金銀星章	
黃靜彤		朱寶蓮	
3 年 黃章		23 年 長期服務	
賴惠儀		陳亞轉	范美嬌
4 年 綠章		阮麗卿	
歐啟聰	溫木芽	24 年 長期服務	
5 年 青章		劉杏妍	李愛蓮
甄金蓮		華姚貝	潘妙玲
7 年 紫章			
王珍珠	鄭燕飛		
容浩恩	楊 雯		

「荃」人家庭醫療支援計畫



「有病就梗係要睇醫生啦！」這句說話人人皆知，人人皆會說。
又有人會說：「小病啫，買啲藥食吓咪得囉，要返工㗎。」

「基層醫療」、「醫社合作」是現今醫療發展的趨勢，在本港是起步的初階段，改變了「冇病返工、有病先醫」的想法，期望在發病最初期，辨別出健康的問題，避免病情惡化。

健康是平等的，人人都有權利擁有健康的身體；患了病，人人都有權利獲得適當的治療。但又有人會反駁：「講就容易！睇醫生係錢，買藥係錢，身體檢查係錢，專科係錢……」，「冇錢就『病向淺中醫』，冇錢就『末期冇得醫』。」

冇錢就「末期冇得醫」？

我們抱着「醫療平等」的想法，認為每個人生了病，都有「睇醫生的權利」，不應因為缺錢而無法獲得治療。不過，我們亦應尊重「病人自主權」，這包括選擇權和決定權，病人有權決定是否去睇醫生、接受治療、打針和食藥。

我們亦相信「及早識別」、「及早治療」才能「病向淺中醫」，但基層市民普遍為了節省金錢，錯過了發病初期的檢查機會，結果延誤就醫；亦有基層市民苦等公立醫院的檢查多年，以確認是否需要手術治療，期間心情忐忑，坐立不安，若可以安排在私營醫療機構檢查，就不會延醫太久，錯過康復的機會。

明愛荃灣社區中心將試行「『荃』人家庭醫療支援計畫」，向低收入的基層家庭派發指定金額的「醫療現金券」，用於註冊中、西醫的治療費，和經註冊醫生轉介的身體檢查和化驗費用。計畫初期，派出的醫療現金券數量有限，唯半年後將檢討計畫成效。

我們希望這少少醫療現金券，可以令基層市民「有病就醫」，「及早就醫」。「冇錢，都可以『早期冇得醫』」。



圖書館活動



第一季活動

- 輕輕鬆鬆三點鐘（1月）
- 新年迎春接福圖書推廣活動（1月）
 - 迎春刷刷卡
 - 接福福袋
- 阿虎同你過新年（1月）

全年活動

- 悅讀越多 Fun（全年）
- YouTube 頻道：《和諧一刻》（全年）
 - 《和諧一刻》設有不同單元系列，分別是具有教育意義的講故事 (Storytelling) 系列、和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art) 系列和摺紙 (Origami) 系列等。在疫症期間，市民和小朋友都可以藉著觀看頻道，在家中培養出各種興趣。例如：和諧粉彩不看重你的年齡和畫畫技巧，只要立刻動手，和諧粉彩都可以使你放鬆心情，抒緩生活上和學業上的壓力。



請 Scan 以上 QR Code，觀看 Youtube 《和諧一刻》影片



新書介紹

無傷跑法



作者：戴劍松、鄭家軒
 出版社：天地圖書

這本書適合入門和進階跑者閱讀，以簡單易明的語言加上照片，深入淺出地講解專業可靠的跑步知識與技能。例如跑前熱身、跑後拉伸的正確姿勢；何謂合理跑姿；力量訓練方法；跑後如何恢復；跑者營養方案等不一而足，還提供詳細的馬拉松全流程參賽指導。

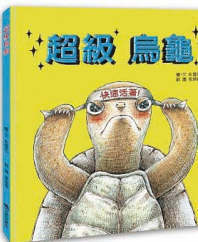
撕下標籤，別讓世界看扁你：我們都值得被看見！技職老師與學生的追夢故事



作者：楊弘意
 出版社：三采

這本書適合想鼓勵、幫助自己的孩子或學生的家長、教師閱讀。書中記錄曾經偷錢的少年，如今成為十大傑出青年、資歷最菜（指年資淺）的師鐸獎得主的勵志故事。他憑藉熱情與堅持，不僅改變了自己，更影響了學生。他們的故事不僅感動許多人，也鼓舞著許多失去信心、懷疑自己的人們。

超級烏龜



作者：俞雪花
 譯者：張琪惠
 繪者：俞雪花
 出版社：三之三

這本繪本適合小朋友和大人閱讀。這是龜兔賽跑延伸故事的另一個篇章。在「龜兔賽跑」比賽中僥倖獲勝的烏龜，開始面臨冠軍的壓力。為了成為真正的冠軍，烏龜展開一連串魔鬼般的自我操練。當兔子提議再比一次時，實力堅強的烏龜這次會再次光榮戰勝兔子嗎？

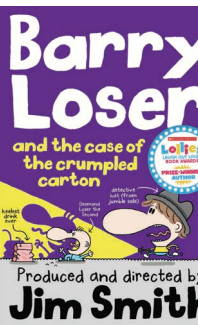
貓樣人生 2：如果我們不過在世上流浪



作者：蚊張
 出版社：亮光文化

這本繪本適合所有人看。在瘟疫期間，人們生活都與以前截然不同，靜下來時，觀察一下貓的生活，原來牠們一直都給予我們不同的提示；從貓角度取經學習生活，也希望大家關注流浪動物的事情。書中包含很多治癒人的句子，在生活上任何時候都可以用上。例如：First never give up! Second never never give up!! Third never never never give up!!! (邱吉爾 英國歷任首相)。

Barry Loser and the case of the crumpled cartoon



作者：Smith, Jim
 原文出版社：Egmont UK Ltd

Barry Loser 系列是 Roald Dahl Funny Prize 的獲獎作品，推薦給 7-10 歲兒童。如果小朋友喜歡 Wimpy Kid 或 Horrid Henry，這本書絕對適合小朋友的口味！故事題材生活化，背景以校園為主，內容趣怪幽默，文字簡潔，還加入不少卡通插圖，讓小朋友在輕鬆愉快中閱讀！故事概要：Barry Loser 的爸媽正忙著照顧剛出生的弟弟 Desmond Loser，Barry Loser 覺得被忽略了。Barry Loser 唯一感到有趣的是 Feeko's 超級市場的新飲料。但隨後災難襲來，Barry 更成為了偵探，並解開世紀之謎：皺巴巴的紙箱案！

明愛荃灣社區中心

「歡樂園地」課餘託管計劃

目的：為在職家長的子女提供課餘託管服務，避免學童獨留在家，發生意外

日期
全年接受申請

時間
逢星期一至五
1:00pm-7:00pm
*時間會按疫情有所調整

地點
本中心
304室

對象
小一至小六學生

內容
功課輔導、
活動、茶點

費用
每月\$1290
*若需午膳，另收\$700
午餐費用
*有需要家庭可申請
社署費用減免

*向社署申請本年10月至翌年3月費用減免者，可於本年9月遞交減免申請表格；
申請本年4月至9月費用減免者，可於本年3月遞交減免申請表格

遞交足夠文件之申請者將於申請後7個工作天獲通知審批結果

報名方法：即日起接受申請，申請人可到本中心接待處索取報名表格並填妥交回，負責職員會個別約見家長和學生。

負責職員：潘紀如姑娘

備註：1) 在職低收入家庭將獲優先考慮
2) 因天氣惡劣取消之課節，將不獲補課或退款
3) 公眾假期不設託管服務



地址：荃灣城門道九號二樓 電話：37072012

明愛荃灣互助幼兒中心 服務簡章

宗旨

本中心提供全日、半日或時段方式的短暫日間託兒服務，讓家長可安心外出辦事，避免兒童獨留家中，發生意外。

服務對象

六歲以下兒童，惟患病需服用藥物或有傳染病者將不被接納。

目標

運用社區資源，為有需要的家長暫時照顧兒童。

服務提供

安排參與小組活動，包括遊戲、益智圖書、故事時間、生活起居照顧、電影及電視放映、和幼兒午睡時間等。

服務時間及收費 (由2018年2月1日起生效)

一般暫託服務	星期一至五	上午九時至下午六時	每小時 \$ 15
	星期六	上午九時至下午五時	每小時 \$ 15
延長暫託服務	以上時間以外		每小時 \$ 20
假日暫託服務	星期日及公眾假期 (視乎人手安排)	任何時間	每小時 \$ 20
注意事項	1. 服務以兩小時起計； 2. 超過十五分鐘，作另一小時計算		

申請手續

1. 家長需要一天前預約；
2. 可於中心開放時間親臨 / 來電預約；
3. 家長需攜帶身分證及受託兒童之出生證明副本登記。

中心地址

荃灣石圍角邨石荷樓平台 229-230 室

開放時間：

星期一至五 上午 9 時至下午 7 時
星期六 上午 9 時至下午 5 時

查詢電話：

2493 9064 (由當值萬能褓姆接聽)

成人瑜伽、柔力球

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
6273	週一瑜伽班	所有課程 的日期待定	一	2:30pm-4:00pm	滿 15 歲 初學者	8	\$440	瑜伽活動能鍛鍊體魄、強健脊骨體各部，亦可舒緩緊張的神經。教授瑜伽基本招式及呼吸方法等。自備大毛巾及穿著輕便衣物，歡迎參加者可自攜瑜伽墊。	池鳳萍
6020	週二瑜伽班		二	7:30pm-9:00pm		8	\$440		
6263	早晨週四瑜伽班		四	10:30am-12:00nn		8	\$440		
6245	早晨週五瑜伽班		五	10:30am-12:00nn		8	\$440		
6010	週五瑜伽班		五	7:30pm-9:00pm		8	\$440		
6279	午間瑜伽班		三	1:30pm-3:00pm	滿 15 歲 初學者	8	\$440	瑜伽活動能鍛鍊體魄、強健脊骨體各部，亦可舒緩緊張的神經。教授瑜伽基本招式及呼吸方法等。自備大毛巾及穿著輕便衣物，歡迎參加者可自攜瑜伽墊。	鄭瑞琮
6011	週六瑜伽進階班		六	9:00am-10:30am		8	\$440		
6254	週六瑜伽初班		六	10:45am-12:15pm		8	\$440		
6278	柔力球訓練班		一	10:30am-12:00nn	滿 16 歲 初學者	8	\$480	柔力球適合男女老幼練習，動作輕鬆自然、柔和緩慢、趣味性強、不易疲勞，長時間持續運動出汗而無氣喘，達到全身運動舒展筋骨的作用。	
6261	柔力球訓練班		四	10:30am-12:00nn		8	\$480		

成人太極

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容 / 備註	導師
6267	廿四式太極扇	所有課程 的日期待定	二	9:00am-10:30am	滿 15 歲 初學者	12	\$840	陳式養生 (廿四式太極扇) 是依據陰陽平衡、和諧自然，養神養氣的太極拳和扇法動作為基礎，創編而成的陳氏太極養生扇法。外型優美，剛柔並重。被喜歡扇的朋友喻為最佳樂趣運動。適合初學或有太極基礎人士。	馮玉蓮
6240	廿四式太極拳班		五	10:00am-11:30am	滿 15 歲 初學者	12	\$720	廿四太極拳又名簡化太極拳，是國家體委於 1956 年組織專家，按照由簡到繁，由易到難的原則，對楊式太極拳進行整理改編而成的套路。方便群眾和初學者掌握，達到易懂、易學、易練。本套路的動作，是一套基礎，便於教學。練一套只需 5-6 分鐘，是學習太極拳的入門套路。	馮玉蓮
6255	四十八式太極拳班		五	11:45am-1:15pm	滿 15 歲 初學者	12	\$840	四十八式太極拳是國家體育總局為推廣太極而編制的，考評套路。它以楊式太極拳為主體，並少量引入了孫式、武式、陳式、吳式的風格特點和拳法要領，共有 48 組動作，可鞏固拳術要領、技能和技法，鍛鍊下肢穩定和靈活性，進一步熟練姿勢動作，深入理解拳理和拳法，能提高太極拳術的重要台階，適合初學式有基礎者。	馮玉蓮

成人意拳、六合八法拳、八卦掌

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容 / 備註	導師
6001	晚間太極拳班 A	所有課程 的日期待定	一	6:45pm-8:15pm	滿 15 歲 初學者	8	\$640	吳家 [鄭式] 太極拳是一套內家拳法，功能保健養生、卻病延年、能舒壓力、適合男女老幼練習；動作柔和、體用兼備、進而刀、劍、推手等，循序漸進。(進階課程必須完成方拳或經由導師指定方可參加)	徐煥光太極學
6003	晚間太極拳班 B		一	8:30pm-10:00pm					
6005	週三太極拳		三	8:15pm-9:45pm		8	\$640		
6006	早晨太極拳初班 1		五	9:00am-10:30am		8	\$640		
6007	早晨太極拳初班 2		五	10:45am-12:15pm					
	意拳健身技擊班		三	6:30pm-8:00pm		8	\$720		姚氏意拳紀念研 究學會
6259	意拳是中國近代新興的拳法，乃上世紀二十年代中期由我國著名武術家王薌齋先生所創，透過站樁的假借意念，把人體潛能發掘並加以培養，功能保健養生，卻病延年，從而步入技擊之境界。本課程從樁法開始 (分健身樁及技擊樁) 到試力、發力、走步、進而練習推手、拳法、試聲等。意拳的特色是沒有套路練習，透過基本的訓練，因應個人的體質及條件加以發揮，適合任何年齡及體格人士學習。 * 學習穿著輕便舒適服務較適宜 *								
6274	六合八法拳	所有課程 的日期待定	四	9:00am-10:30am	滿 15 歲 初學者	8	\$720		徐耀邦
	六合八法拳乃我國精妙拳術之一，始創於宋代陳希夷，近代由鐵嶺吳翼翬先生傳出，發揚光大。陳亦人先生更遍傳港九星馬南洋一帶。本門拳法體用兼備，最能活動氣血，暢通脈絡，調和陰陽。對臟腑疾患，風濕及關節炎，筋骨硬化等，倘能持之以恆練習，必收預期之效，達至卻病延年。								
6275	八卦掌	所有課程 的日期待定	四	10:45am-12:15pm	滿 15 歲 初學者	8	\$720		
	1. 兩儀掌法練習 2. 八卦先天掌法 3. 八卦後天六十四掌 4. 八卦連環掌法 [然而階及刀劍棒的練習，循序漸進。] 八卦掌源出於道家，是一門男女老幼皆宜的內家武術。演練時注意步法、身法、腰法的運動、內外兼收、剛柔並重。功能舒展筋骨，促進血液循環及身體之新陳代謝作用，強化臟腑機能。								

健體運動

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
6265	舒痛伸展運動初班	所有課程 的日期待定	一	10:00am-11:00am	滿 15 歲 初學者	8	\$480	伸展身體各部分的肌肉，得到放鬆從而改善血液循環，以及緩解因疲勞所帶來的肌肉酸痛及關節痛，再配合適當的肌群訓練，提升肌肉質量穩固骨骼關節，改善不良姿態。	鄭鳳儀
6297	伸展運動及強化肌肉訓練班 -B		二	10:00am-11:00am	15-79 歲	8	\$680	伸展身體各部分的肌肉，改善血液循環，緩解肌肉酸痛及關節痛，再配合適當的肌群訓練，強壯肌肉穩固骨骼關節，改善不良姿。* 課程還教授處理壓力與鬆弛技巧法，放鬆肌肉同時亦放鬆神經系統，經過持續訓練，能夠減輕肌肉痛症及精神壓力，令人心身舒。	
6292	伸展運動及強化肌肉訓練班 -A		三	10:30am-12:00nn	15-79 歲	8	\$680		
6280	消脂塑身 踏板舞班 A		二	10:30am-12:00nn	滿 15 歲 初學者	8	\$520	踏板舞是一種綜合舞蹈的帶氧運動。學員運用一塊踏板再配合節奏強勁的音樂，跳出多款花式舞步，使身體達到消脂瘦身，強化心肺功能，手腳靈活協調的效果，娛樂性非常之高！ [學員自備水，穿著波鞋，切勿穿長袖衫]	
6281	消脂塑身 踏板舞班 B		五	10:00am-12:00nn		8	\$520		
6293	消脂塑身 踏板舞班 C		三	10:00am-12:00nn		8	\$520		

備註：參加者自行攜帶瑜珈墊及面巾一條，穿著鬆身褲。

導師資歷：* 康文署註冊教練 * 壓力處理鬆弛

成人舞蹈 — 集體舞、社交舞、標準舞、肚皮舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
6012	日間社交舞初階 A	所有課程的日期待定	一	10:30am-12:00nn	滿 15 歲初學者	8	\$300	課程輪流教授慢三、喳喳、探戈、牛仔、狐步、倫巴、快三、森巴、鬥牛、快四等基本舞步。	黃毅成
6016	日間社交舞初階 B		三	10:30am-12:00nn		8	\$300		
6276	肚皮舞班		一	2:00pm-3:30pm		8	\$240	美藉導師張白蘭由樂陶演藝中心提供	蕭志雄
6015	周二社交舞花步班		二	6:45pm-8:15pm		8	\$320	教授基本入門舞步，適合初學者。	
6014	標準舞技巧班		二	8:30pm-10:00pm		8	\$420	輪流教授慢三、探戈、狐步、快三 / 快四。以技巧為主，每期教授一款舞蹈，及快步舞，均以步法為主。	
6017	午間綜合集體舞 [初班]		三	2:00pm-3:30pm		8	\$260	教授綜合集體舞蹈之步法，掌握音樂快慢旋律，搖擺身體不同部位之協調性，從而達至輕鬆地學習。[要求學員曾學習舞蹈最少一年經驗]	袁柳眉 (包包)
6277	午間綜合集體舞 [入門班]		三	3:45pm-5:15pm		8	\$260	導師會詳細講解及練習基本舞蹈步法，配合音樂跳動一些較簡單嘅舞蹈！ [適合未接觸過舞蹈的人士]	
6018	晚間綜合集體舞研習班		三	7:00pm-9:00pm		8	\$280	綜合集體舞蹈之步法簡單，輕鬆而有節奏感。將綜合爵士舞、社交舞、中國舞及西方民族舞編成輕鬆易學舞蹈。 [適合有兩年或以上舞蹈根底人士]	

兒童及成人古箏

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
6022	古箏中班	所有課程的日期待定	一	6:00pm-7:00pm	7-70 歲	8	\$430	教授古箏彈奏法，讀譜方法、指法、演奏及考試技巧、樂曲分析等。成績優異者可由導師推薦投考中央音樂學院或上海音樂學院各級考試 [古箏專業等級考試] (上課時古箏由中心提供) 初學者須向導師購買古箏指甲一套約 \$18 及古箏專用膠布約 \$12	八音琴行 何鑑君
6021	古箏初班		一	7:00pm-8:00pm		8	\$400		
6023	古箏高 I 班		一	8:00pm-9:00pm		8	\$460		
7505	古箏班 4 級		一	4:30pm-6:00pm	需經導師推薦	3	\$750	考試班：需由導師推薦報名 初班：只收舊生 (新生請留表格) 中班：須完成初班 高 I 班：須完成中班 高 II 班：須完成高 I 班	

成人歌唱

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
6260	輕歌妙韻歌唱班 A	所有課程的日期待定	三	1:45pm-3:15pm	滿 8 歲初學者	4	\$320	本課程教授國粵語懷舊及流行歌曲。以卡拉 OK 型式配合簡譜、輕鬆教授簡易樂理、發聲、共鳴、呼吸及演繹方法等歌唱技巧。每位學員在課堂上都有演唱機會，導師即時加以指導及糾正。亦會適時安排舞台演出機會，令各學員能學以致用，享受唱歌的樂趣。 每堂 \$80	浩天樂韻軒 何潔雲
6290	輕歌妙韻歌唱班 C		三	3:30pm-5:00pm		4	\$320		
6269	輕歌妙韻歌唱班 B		四	1:45pm-3:15pm		5	\$400		
6291	輕歌妙韻歌唱班 D		四	3:30pm-5:00pm		5	\$400		
6271	中文金曲歌唱班 B		四	8:00pm-9:30pm		4	\$1000	本課程探討掌握國粵語流行曲的發聲、呼吸、拍子、音準、台風、情感及選曲技巧等，分享導師多年豐富專業舞台表演經驗，有助提升學員歌唱演繹技巧水平。 導師資歷： *1988 年新秀歌唱大賽銀獎得主 *1998 年無線盃卡拉之 sing 歌唱大賽冠軍 *歷年擔任本機構多間中心歌唱班導師工作	何國星演藝教室

成人國畫、書法

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
6262	成人書法班	所有課程的日期待定	五	1:45pm-3:15pm	滿 18 歲初學者	10	\$600 另材料費 \$20	參加者由楷書開始，學習正確執筆和基本筆劃、臨摹顏、柳等前人碑帖。會跟據個別學員的進度而進級學習行書或隸書。 [學員需自備紙、筆、墨於堂上練習。]	謝愛玲
6266	嶺南花鳥畫班		五	3:30pm-5:00pm		10	\$800 另材料費 \$20	教授嶺南畫派最特色的花鳥蟲魚，由淺入深，以簡單構圖營造出豐富悅目畫作。讓初學者也能認識嶺南畫派這個折衷中外、融匯古今的特色。上課形式主要是觀察導師對幅畫的示範和批改學員功課，不作堂上練習。	謝愛玲
6288	水墨畫入門班		一	6:30pm-8:00pm		10	\$800	藉着教授基本山水、樹木、石頭的勾皴擦染，乾濕濃淡之基礎運筆使用於畫動物，以兼工帶意的筆法去表達動物的神態，循序漸進漸進使學員領略水墨畫中奧妙。	周彩燕

成人攝影

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
6272	數碼攝影後期處理課程	所有課程的日期待定	二	7:30pm-9:30pm	滿 15 歲初學者	10	\$980	本課程是提供數碼攝影愛好者，特別後期設計處理入門課程，全部使用實踐形式教學，使學員在學習中能更易理解 GIMP 軟體特色和巧能。內容包括基本 GIMP 安裝與及入門應用和概念：從單張相片，修飾技巧到多張相片合成全景圖，和 HDR(高動態) 等範圍特殊效果應用。	香港藝群攝影學會 吳益勝
6294	日間基礎攝影課程		三	10:30-12:30pm		4	\$320	1. 數碼與傳統相機介紹之基礎攝影認識、數碼與傳統相機鏡頭分別介紹與應用； 2. 數碼與傳統攝影光圈與快門之配合景深； 3. 光源與測光認識、建築物 and 風光攝影介紹； 4. 作品欣賞與分析；	
6187	晚間基礎攝影課程			7:30pm-9:30pm		4	\$360	5. 景深攝影探討與景物配合； 6. 色彩管理基礎、黑白攝影應用； 7. 實踐靜態與擺設攝影介紹、燈光人像拍攝技巧； 8. 作品欣賞與分析；	
6295	日間延續攝影課程		三	10:30-12:30pm		4	\$420	9. 人物與旅遊攝影技巧； 10. 動態與舞台攝影技巧； 11. 專業團體與婚禮攝影技巧； 12. 攝影作品分享與鑑賞。	
6188	晚間延續攝影課程			7:30pm-9:30pm		4	\$420		
6296	日間專業攝影技術課程		三	10:30-12:30pm		4	\$420		
6189	晚間專業攝影技術課程			7:30pm-9:30pm		4	\$420		

成人黏土工藝坊

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
6284	成人迷你花	所有課程的日期待定	一	10:30am-12:00nn	滿 15 歲初學者	4	\$580	利用黏土做出各種各樣的花卉；每期約完成 3 款：今期馬蹄蘭、鈴蘭，風信子三款。每期沒有規定完成作品數量，視乎作品難度而定。	卓少琼
7536	兒童輕黏土迷你花		二	3:00pm-4:30pm	6-8 歲	4	\$480 另收取材料費	利用黏土做出各種各樣的花朵、盆栽、製作途中亦可訓練手眼的協調。 (每期學 3 款花朵) 如：馬蹄蘭、鈴蘭、紅掌顏料、膠水會導師供應外，工具及材料需自行購買或向導師代購。	
6286	成人黏土班 [盆菜]		三	3:00pm-4:30pm	滿 15 歲初學者	10	\$580 另收取材料費	用黏土做出一個豐富的火鍋有各式各樣的食材；肥牛、金菇、生蠔、牛丸、蝦丸、蝦、冬菇、雲吞、雞子、紅腸、生菜及公仔麵等。	

成人 / 幼兒 / 兒童 英語交流點 (網上課程)

編號	課程	日期	星期	時間	對象	收費	內容
6282	職業英語課程 	學習時段需要與導師商議 [1 對 1]			15 歲或以上	每半小時 \$99	1. 英文見工特訓班 2. 英文開會簡報加強班 3. 活用英語班 * 教你有效運用英文見工，開會，做簡報及交際！ 課程由跨國企業管理級人員及資深英文導師共同設計
7525	英該咁樣學 	學習時段需要與導師商議 [1 對 1]			4-14 歲	每小時 \$240	老師每堂都會給家長一份學習簡報，方便家長知道子女學習進度和之後課程安排。由經驗豐富的英國老師授課，又有機會與英國當地兒童練習英語，安在家中，網上學習
7526	英該咁樣學 	學習時段需要與導師商議 [小組形式] (最少 3 人小組)			4-14 歲	每小時 \$190-\$240	老師每堂都會給家長一份學習簡報，方便家長知道子女學習進度和之後課程安排。由經驗豐富的英國老師授課，又有機會與英國當地兒童練習英語，安在家中，網上學習

以上課程均由 :Code Balloons 協辦

兒童及青少年跆拳道、柔道、空手道、居合道 (適合初學者！)

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7001	兒童及青年跆拳道班	所有課程的日期待定	二	7:30pm-9:00pm	3 歲或以上人士	4	\$300	由香港跆拳道協會認可導師主教，要赤腳上堂。需由導師代購道袍。平均每堂 \$75，按該月堂數收費 導師由精英跆拳道會提供	周永全
7002	跆拳道 B 班		五	5:30pm-7:00pm		4	\$300		趙煥娜
7003	跆拳道 C 班		六	2:30pm-4:00pm		4	\$300		
7004	跆拳道 D 班		六	4:15pm-5:45pm		4	\$300		
7005	青年柔道		四、六	8:00pm-10:00pm	滿 12 歲	8	\$400	由中國香港柔道總會認可導師主教，需由導師代購道袍。 青年平均每堂 \$50；兒童平均每堂 \$80，按該月堂數收費 導師由浩然柔道會提供	嚴啟山
7006	兒童柔道		六	6:00pm-7:45pm	4-11 歲	3	\$240		嚴宇和
7321	週六兒童空手道		六	4:00pm-5:45pm	5-13 歲	3	\$210	由正武館認可教練任教，由導師代購道袍。以年齡分組教授。平均每堂 \$70；按該月堂數收費	顏志銘
7322	週六青年空手道		六	6:00pm-7:45pm	滿 14 歲	3	\$210		
7429	居合道課程		六	2:00pm-3:45pm	滿 8 歲	5	\$475	1) 居合道歷史源流簡說 2) 居合道衣裝穿著方法及源流 3) 居合力、劍、各部位名稱及用途 4) 技術基本姿勢及目付 [眼廊神]b. 推握刀手法 c. 呼吸及準備運動 d. 心態精神及禮法 e. 座法、立法、足法 f. 拔刀法、納刀法、血振法、手刀內、氣合、殘心參加者必需的物品 1. 服裝：居合衣、居合袴、居合劍帶或角帶、有墊護膝 (護腕練者自定) 黑或白色、足袋 2. 居合劍、木刀帶鞘及下緒 (鞘帶)3. 上課時不可戴任何首飾及下必需品佩 4. 因安全關係，上課時需絕對聽從指導者指示練習平均每堂 \$95；按該月堂數收費	鄭敏澄
7272	青年空手道		日	10:00am-12:00nn	12 歲或以上	3	\$210	由正武館認可教練任教，由導師代購道袍。以年齡分組教授。平均每堂 \$70；按該月堂數收費導師由正武館提供	陳清龍 黃達輝
7273	兒童空手道		日	10:00am-12:00nn	5-12 歲				

幼兒及兒童感知動作和感覺統合訓練

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容 / 備註
7276	大肌肉及感知動作訓練班	所有課程的日期待定	四	3:45pm-4:45pm	2-6 歲	5	\$850	平均每堂 \$170；按該月堂數收費
孩子成長快，2 至 6 歲大肌肉發展尤其重要。這個課程運用了體適能訓練元素去鍛鍊 [大肌肉]。大肌肉能力包括基礎移動能力，包括：行、跳、跑、單腳跳、跨步、馬躍跳、踏跳等；穩定性能力，包括轉、彎身、搖、扭等動作及操作性技能，包括：拋、擲、接、推、攜等。導師會按兒童的體能發展階段，利用專業器材及精心設計的 [感知動作] 遊戲，讓兒童探索視、聽、觸、本體及前庭等感官刺激，從而促進兒童的感官肌能及自我身體認知的發展、建立基礎動作協調能力。								
7471	中西合璧感覺統合訓練 [幼兒班]	所有課程的日期待定	六	1:30pm-2:30pm	3-5 歲	3	\$765	平均每堂 \$255；按該月堂數收費
7472	中西合璧感覺統合訓練 [兒童班]		六	2:45pm-3:45pm	6-12 歲	3	\$765	
這個課程運用了「破壞重建原理」去設計感覺統合訓練及各種遊戲，並以按壓技巧及透過各種刺激使大腦皮質區做出適當的調節。訓練重點在透過遊戲、活動給予孩童適當的感覺刺激及活動目標，引導其大腦去整合接收到的刺激，做出適當的反應，進而提升其腦部的感覺整合功能。幫助孩子獲得適度的安全感、舒適感，從中建立自信心，接受環境挑戰，達到自我滿足及成就感。另外，這個課程會加入健腦操元素改善人腦與身體之間的溝通功能，促進腦神經與身體感官系統之間的聯繫，增加本體感成效。								
課程介紹：「感覺統合」理論是由美國職能治療師艾爾絲博士提出。我們都是藉由感覺神經系統來蒐集外界訊息，這些要傳送到大腦的訊息必須在腦幹部位做適當的組織整合，大腦必須有效率地處理這些訊息，進而產生有義意且適當的行為表現，使個體能順利與環境接觸，有良好的適應性並獲得滿足，這就是「感覺統合」。「感覺統合」是大腦的功能，感覺統合失調即為大腦功能失調的一種。這個系統不能正常運作時，就會導致某種感覺在大腦整合系統中不協調，表現出種種心理和行為問題和障礙，著就是感覺統合失調。台灣陳文德教授特別著重幼兒身體的學習、感官的接觸、數學科學觀念的建構、生態環境的接觸，並以生物醫學的角度配合幼兒學習，以「破壞重建原理」去調節人類平衡系統，增加了中樞神經能量，改善感覺失調。								
備註：1. 請學員穿著輕便服出席。2. 如有需要 1 位家長可陪同小朋友參與。								

兒童及青少年藝術體操

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7473	藝術體操訓練 [兒童初班]	所有課程 的日期待定	五	5:30pm-6:30pm	6-12 歲	4	\$520	平均每堂 \$130；按該月堂數收費	
7474	藝術體操訓練 [青少年初班]		五	6:45pm-7:45pm	13-17 歲	4	\$520		
課程介紹：藝術體操是一項徒手或手持輕巧用具在音樂伴奏下進行的體育運動項目。課程會以教授基本體操及教授球、圈、繩、棒及絲帶各樣花式動作，並教授連接動作及簡單套路。教練會因學員的程度以分組，教練並會定期甄選學員升級，希望早日達致最佳效果。為學員有充足的時間練習及達致理想效果。優點：加強集中力、平衡力、體能、柔軟度、身體協調能力、節奏感等。功效：可有效幫助兒童身心得到均衡發展及提升學員對藝術體操之認識。 備註：請學員穿著運動服出席及可自備技巧鞋 [教練由香港青年體育會提供]									

週四兒童及青少年體操 與 彈網

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7497	週四幼兒體操初班 B	所有課程的日期待定	四	3:45pm-4:45pm	3-5 歲	5	\$550	幼兒體操：本課程以簡單的自由體操包括一些靜止姿勢，地墊動作、翻滾和騰空的動作，平衡木和跳馬是用以訓練幼兒身體的協調性反應。 體操：以競技體操為主，包括自由體操、跳馬、平衡木和雙槓等。 彈網：教授彈網的安全玩法和依學員進度而教授不同程度動作：包括直彈、背彈、手膝彈、轉體和翻騰等動作。 參加者的年齡必須合乎條件 所有課程適合初學者（「幼兒體操中班」和「體操中班」除外） 「幼兒體操中班」和「體操中班」的參加者須經體育會考核晉升 課程按該月份堂數收費	香港青年體育會提供
7260	週四幼兒體操初班		四	5:00pm-6:00pm	3-5 歲	5	\$550		
7262	週四幼兒體操中班		四	6:15pm-7:15pm	3-5 歲	5	\$600		
7379	週四彈網班 A		四	5:00pm-6:00pm	6-18 歲	5	\$775		
7380	週四彈網班 B		四	6:15pm-7:15pm	6-18 歲	5	\$775		
7381	週四成人彈網班		四	7:30pm-9:00pm	18 歲或以上	5	\$1200		
7382	週四兒童體操初班		四	6:15pm-7:45pm	6-12 歲	5	\$900		
7383	週四青年及成人體操班		四	8:00pm-9:30pm	15 歲或以上	5	\$975		

週六兒童及青少年體操 與 彈網

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7265	週六幼兒體操初班	所有課程的日期待定	六	10:00am-11:00am	3-5 歲	3	\$330	幼兒體操：本課程以簡單的自由體操包括一些靜止姿勢，地墊動作、翻滾和騰空的動作，平衡木和跳馬是用以訓練幼兒身體的協調性反應。 體操：以競技體操為主，包括自由體操、跳馬、平衡木和雙槓等。 彈網：教授彈網的安全玩法和依學員進度而教授不同程度動作：包括直彈、背彈、手膝彈、轉體和翻騰等動作。 參加者的年齡必須合乎條件 所有課程適合初學者（「幼兒體操中班」和「體操中班」除外） 「幼兒體操中班」和「體操中班」的參加者須經體育會考核晉升 課程按該月份堂數收費	香港青年體育會提供
7266	週六幼兒體操中班		六	11:15am-12:15pm	3-5 歲	3	\$360		
7267	週六體操中班		六	12:30pm-2:30pm	6-18 歲	3	\$705		
7268	週六兒童體操初班		六	12:30pm-2:00pm	6-18 歲	3	\$540		
7384	週六彈網班 A		六	10:00am-11:00am	6-18 歲	3	\$465		
7385	週六彈網班 B		六	11:15am-12:15pm	6-18 歲	3	\$465		

幼兒及兒童運動訓練課程

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7487	室內小型網球入門班 B [幼兒班]		六	10:45am-11:45am	4-6 歲	6	\$650	網球是一項心理素質需求不錯的運動，它不但能鍛鍊學生的反應，亦能提高專注及集中能力。加強學員的身體協調及判斷能力，透過參加網球訓練能和不同對手切磋，藉以提升球技，為將來學習更高層次的技術而打好基礎。參加者必需著上運動鞋，小型網球拍均有 19 吋、21 吋、23 吋，購買價格每塊 \$120	銳生體協會提供
7488	劍擊入門班 A [幼兒班]		六	12:00nn-1:00pm	4-6 歲	6	\$650	劍擊是一項講求禮儀的運動，教授學員劍擊基本步法，進攻及防守技巧，培養學員身體協調能力，透過不斷觀察思考，運用合適的攻防策略，是一項鍛鍊體力與智力的運動。	
7489	劍擊入門班 B [兒童班]		六	1:15pm-2:15pm	6-8 歲	6	\$650	入門班學員建議先使用膠劍，器材由該會提供，參加者需著上運動鞋	
7498	兒童室內足球體適能 - 課程體驗班		所有課程 的日期待定	日	9:30am-10:30am	3-4 歲	1	\$140	由荃灣足球會教練執教，於室內進行，培養兒童對足球的興趣，啟發潛能，鍛鍊大小肌肉操控性，移動性及穩定性，用遊戲作為主導，促進運動表現及技能有關的體適能特質，當中包括靈敏度，平衡，爆發力，協調，速度。養成良好運動態度，自理能力，溝通.. 等，每堂均有小型足球比賽
7498		日		10:45am-11:45am	4-5 歲	1	\$140		
7491	兒童室內足球體適能 A 班	日		9:30am-10:30am	3-4 歲	6	\$840		
7492	兒童室內足球體適能 B 班	日		10:45am-11:45am	4-5 歲	6	\$840		
7498	兒童室內足球體適能 - 體驗班	四		4:30pm-5:30pm	3-4 歲	1	\$140		
7498		四		5:45pm-6:45pm	4-5 歲	1	\$140		
7557	兒童室內足球體適能 C 班	四		4:30pm-5:30pm	3-4 歲	6	\$840		
7558	兒童室內足球體適能 D 班	四		5:45pm-6:45pm	4-5 歲	6	\$840		



兒童及青少年繪畫、素描

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7457	幼兒塗鴉天地 B 班	所有課程 的日期待定	六	10:45am-11:45am	4-6 歲	8	\$360	街頭塗鴉文化是很有個人風格！本課程以混合的顏料，再加上一些有趣的題材和不同的物料，給小朋友一個無限可能的塗鴉空間，發展他們創作的潛能。 * 參加者需要攜帶鉛筆、擦膠、木顏色或蠟筆。	雷文傑
7204	幼兒塗鴉天地 A 班			1:15pm-2:15pm					
7458	彩色素描初級班 B		六	12:00nn-1:00pm	6-15 歲	8	\$360	用木顏色教授描繪的技巧，以不同形狀的立體，配合光線，加上影子的運用，以一些漸變技巧，混合配色技巧，加深了解色彩學的明、灰、暗。 * 參加者需要攜帶鉛筆、擦膠、木顏色。	
7143	彩色素描初級班 A			2:30pm-3:30pm					
7053	彩色素描中級班		六	3:45pm-4:45pm	6-15 歲	8	\$360	用木顏色教授描繪的技巧，以不同形狀，配不同的光線，再加上質感及影子的運用，描繪物件的真實感，掌握色彩的明、灰、暗、立體和透視的技巧。 * [此課程需由導師推薦才可報讀]	
7054	兒童素描基礎班		六	5:00pm-6:00pm	6-15 歲	8	\$360	以不同深淺的鉛筆、炭筆來源及影子，掌握明灰暗、立體和透視，由一點透視至三點透視的描繪法，令兒童更清楚物件的距離和空間感。 * 參加者需要攜帶鉛筆、擦膠。	



兒童水墨畫

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7527	兒童書法班 A	所有課程的日期待定	六	10:15am-11:15am	7-12 歲	10	\$800	主要教授中文書法，正確執筆，基本筆劃和坐姿。學員先練習楷書。由臨摹顏真卿碑帖開始。	周彩燕
7528	兒童書法班 B		六	11:30am-12:30pm	7-12 歲	10	\$800		
7529	兒童書法及水墨畫班		六	10:15am-12:30pm	7-12 歲	10	\$1440	藉着簡單筆法繪畫蔬果花鳥蟲魚，使兒童领略水墨畫乾濕濃淡，聚散和呼應的特性。	

幼兒珠心算課程

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7521	珠心算綜合班 C	所有課程的日期待定	四	10:30am-11:30am	小一至小三	6	\$660	教授珠心算基本計算方法，以心算配珠算運珠大法，可增進學員運算能力，加強及養成對數學的觀念和興趣，幫助培養兒童思考力及邏輯發展。所有課程只收舊生 註：K2 學童以懂書寫 1-10 數目亦可考慮備註：基礎班的新生需預備課程材料費用 \$180(包括課本及算盤)	鄭麗霜
7537	珠心算綜合班 D		四	1：00pm-2：00pm	K3- 小一	6	\$660		
7483	珠心算基礎班 A		四	2:15pm-3:15pm	K2-K3	6	\$660		
7551	珠心算進階班 A		四	3:30pm-4:30pm	K3- 小一	6	\$660		
7522	珠心算綜合班 A		四	4:45pm-5:45pm	K3- 小一	6	\$660		
7523	珠心算綜合班 B		四	6:00pm-7:00pm	小一至小三	6	\$660		

兒童拉丁舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7344	兒童拉丁舞初班	所有課程的日期待定	五	4:45pm-5:45pm	4-6 歲	8	\$640		李玲
7345	兒童拉丁舞中班		五	6:00pm-7:00pm	7-10 歲	8	\$640		

所有拉丁舞課程及考試課程均依照英國 < 國際舞蹈教師學會 > 的考試課程所編排。經老師推薦成績合格的學員可報考舞蹈級別試。考試級別合格後，可晉升另一級班別。每年都會由英國、澳洲委派考試官監考。合格的學員可獲發香港政府及全世界認可的證書及紀念章，以幫助同學升讀本地名校及於出國留學時提升面試分數。每年都會舉辦多次校際比賽及青少年大賽，經過比賽可讓學員增強自信心、在鍛鍊中提高藝術情操及毅力。

備註：要穿著學會指定拉丁舞制服，第一堂由導師幫助學員度身，制服都由導師代購。
（女生衣裙各一件共 \$160，女生鞋一對 \$160。男生衣褲各一件共 \$200，男生鞋一對 \$200）

週三、週五、週六、週日兒童芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7530	週三芭蕾舞 Beginner	所有課程的日期待定	三	4:30pm-5:30pm	滿 3-4 歲初學者	7	\$910	課程參照英國皇家芭蕾舞學院兒童考試課程為本，適合初學者或對芭蕾舞有興趣之人士報讀。除教授正統芭蕾舞技巧外，內容還包括創造性的身體動作、音樂節奏遊戲、集體舞蹈組合及練習。課程將遊戲形式作啟發性的訓練，從而發掘出小朋友的創造潛能，發展出四肢的協調性，增加身體的柔軟度，增加節奏感及培養藝術氣質。* 透過輕鬆活潑的教學方式，配合正統芭蕾舞技巧，啟發小朋友的想像力和記憶力。 每兩個月繳費一次，收費按該兩個月課堂數目計算，不接受逐堂繳費。 學員欲參與考試必須購買合適的考試服裝，由導師幫助學員度身，制服都由導師代購。	嘉瑩芭蕾舞學校
7533	週三芭蕾舞 Primary		三	5:30pm-6:30pm	5-6 歲	7	\$1015		
7391	週五芭蕾舞 Pre-Primary		五	4:30pm-5:30pm	4-5 歲	8	\$1120		
7393	週五芭蕾舞 G1		五	5:30pm-6:30pm	6 歲或以上	8	\$1240		
7506	週五芭蕾舞 G3		五	6:30pm-7:30pm	8 歲或以上	8	\$1440		
7507	週五芭蕾舞 G4		五	7:30pm-8:30pm	9 歲或以上	8	\$1560		
7508	週五芭蕾舞 IF		五	8:30pm-10:00pm	11 歲或以上	8	\$2000		
7462	早晨週六芭蕾舞 Beginner 2		六	10:00am-11:00am	滿 3-4 歲初學者	8	\$1040		
7463	早晨週六芭蕾舞 -A Pre.Primary		六	11:00am-12:00nn	5-6 歲	8	\$1120		
7535	早晨週六芭蕾舞 IF		六	12:00nn-1:00pm	11 歲或以上	8	\$1720		
7451	早晨週六芭蕾舞 -B Pre Primary		六	1:00pm-2:00pm	4-5 歲	8	\$1120		
7351	週六芭蕾舞 Pre.School Dance		六	2:00pm-3:00pm	滿 3-4 歲初學者	8	\$1080		
7513	週六芭蕾舞 G2		六	3:00pm-4:00pm	7 歲或以上	8	\$1360		
7514	週六芭蕾舞 G3		六	4:00pm-5:00pm	8 歲或以上	8	\$1440		
7358	週六芭蕾舞 G1		六	5:00pm-6:00pm	6 歲或以上	8	\$1240		
7403	週日芭蕾舞班 G4		日	9:00am-10:00am	9 歲或以上	9	\$1755		
7397	週日芭蕾舞班 Pre.School Dance		日	10:00am-11:00am	滿 3-4 歲初學者	9	\$1215		
7402	週日芭蕾舞班 Primary		日	11:00am-12:00nn	5-6 歲	9	\$1305		
7400	週日芭蕾舞班 G 2		日	12:00nn-1:00pm	7 歲或以上	9	\$1530		

芭蕾舞學費，視乎程度收取費用，每兩個月收取學費一次

等級	Beginner	Pre. School dance	Pre. Primary	Primary	G1	G2	G3	G4	G5	Inter Foundation	Inter Foundation	G6	G7
\$ 價格 [每堂]	\$130 [1 小時]	\$135 [1 小時]	\$140 [1 小時]	\$145 [1 小時]	\$155 [1 小時]	\$170 [1 小時]	\$180 [1 小時]	\$195 [1 小時]	\$205 [1 小時]	\$215 [1 小時]	\$250 [1.5 小時]	\$285 [1.5 小時]	\$350 [1.5 小時]

兒童及青少年鋼琴

編號	課程	日期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7032A	鋼琴初班	所有課程的日期待定	30 分鐘	5 歲或以上	4	\$500	跟據英國皇家音樂學院，個別教授鋼琴分級試課程，成績優異者可推薦考試。 [不設綜援 / 職津位] 備註：學員需每月月尾或之前到接待處繳交學費，遲交或欠交者，導師及中心職員有權中止課程。 [新學員請先填寫姓名及聯絡電話交回接待處，並等候職員回覆] [個別教授]	吳柏慧 黃可欣 陳文俐
7033A	鋼琴 1 級		30 分鐘		4	\$530		
7034A	鋼琴 2 級		30 分鐘		4	\$560		
7035A	鋼琴 3 級		30 分鐘		4	\$610		
7036A	鋼琴 4 級		30 分鐘		4	\$660		
7037A	鋼琴 5 級		30 分鐘		4	\$768		
7038A	鋼琴 6 級		30 分鐘		4	\$850		
7039A	鋼琴 7 級		30 分鐘		4	\$930		
7032B	鋼琴初班		45 分鐘		4	\$750		
7033B	鋼琴 1 級		45 分鐘		4	\$795		
7034B	鋼琴 2 級		45 分鐘		4	\$840		
7035B	鋼琴 3 級		45 分鐘		4	\$915		
7036B	鋼琴 4 級		45 分鐘		4	\$990		
7037B	鋼琴 5 級		45 分鐘		4	\$1140		
7038B	鋼琴 6 級		45 分鐘		4	\$1275		
7039B	鋼琴 7 級		45 分鐘		4	\$1395		



古箏課程

編號	課程	日期	時間	對象	堂數	收費	內容
7497	古箏班課程 1 級	所有課程的日期待定	45 分鐘	7 歲或以上	4	\$840	教授古箏彈奏法，讀譜方法、指法、演奏及考試技巧、樂曲分析等。成績優異者可由導師推薦投考中央音樂學院或上海音樂學院各級考試 [古箏專業等級考試] (上課時古箏由中心提供) 初學者須向導師購買古箏指甲一套約 \$18 及古箏專用膠布約 \$12 考試班：需由導師推薦報名 初班：只收舊生 (新生請留表格) 中班：須完成初班 高 I 班：須完成中班 高 II 班：須完成高 I 班 深造班：須完成高 II 班 [請新學員先填寫姓名及聯絡電話交回接待處，等候職員回覆] [個別教授] · [不設綜援 / 職津位] 備註：學員需每月月尾或之前到接待處繳交學費，遲交或欠交者，導師及中心職員有權中止課程。 * 中心所有課程不設家長觀課 *
7498	古箏班課程 2 級		45 分鐘		4	\$920	
7499	古箏班課程 3 級		45 分鐘		4	\$1000	
7500	古箏班課程 4 級		45 分鐘		4	\$1140	
7501	古箏班課程 5 級		45 分鐘		4	\$1200	

兒童及青少年小提琴

編號	課程	日期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7403A	小提琴初班	所有課程的日期待定	45 分鐘	滿 6 歲	4	\$780	培養同學對小提琴的認識及興趣培養，增強自信心及培養耐性、堅定意志和訓練團隊精神。 [不設綜援 / 職津位] 備註：學員需每月月尾或之前到接待處繳交學費，遲交或欠交者，導師及中心職員有權中止課程。 [新學員請先填寫姓名及聯絡電話交回接待處，等候職員回覆] [個別教授] 導師由弦·族 NationalStrings 提供	
7404A	小提琴 1 級		45 分鐘		4	\$820		
7405A	小提琴 2 級		45 分鐘		4	\$860		
7406A	小提琴 3 級		45 分鐘		4	\$920		
7407A	小提琴 4 級		45 分鐘		4	\$980		
7408A	小提琴 5 級		45 分鐘		4	\$1040		
7409A	小提琴 6 級		45 分鐘			\$/		
7410A	小提琴 7 級		45 分鐘			\$/		
7411A	小提琴八班		45 分鐘			\$/		
7403B	小提琴初班		60 分鐘			\$/		
7404B	小提琴 1 級		60 分鐘			\$/		
7405B	小提琴 2 級		60 分鐘			\$/		
7406B	小提琴 3 級		60 分鐘			\$/		
7407B	小提琴 4 級		60 分鐘		4	\$1220		
7408B	小提琴 5 級		60 分鐘		4	\$1300		
7409B	小提琴 6 級		60 分鐘		4	\$1380		
7410B	小提琴 7 級		60 分鐘		4	\$1480		
7411B	小提琴八班		60 分鐘		4	\$1680		

兒童及青少年樂理

編號	課程	日期	日期及時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7340	5 級樂理班	所有課程的日期待定	需與導師協商	5 歲或以上人士	4	\$1020	跟據英國皇家音樂學院，個別教授鋼琴分級試課程，成績優異者可推薦考試。[不設綜援 / 職津位]	吳柏慧 黃可欣

兒童及青少年長笛

編號	課程	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7420	長笛初級（個別教授） （請新學員先填寫姓名及聯絡電話交回待處，等候職員回覆）	45 分鐘	8 歲或以上	4	\$1000	根據初級長笛教本或英國皇家音樂學院課程教授長笛（須視乎學生程度），可以個人或小組形式上課，成績優異者可推薦考試。	劉佩珊
7421	長笛 1 級（個別教授） （請新學員先填寫姓名及聯絡電話交回待處，等候職員回覆）	45 分鐘	8 歲或以上	4	\$1040	學員需自備長笛、課本及五線譜簿上課。有關長笛型號及課本名稱，會由導師提供。	
7422	長笛 2 級（個別教授） （請新學員先填寫姓名及聯絡電話交回待處，等候職員回覆）	45 分鐘	8 歲或以上	4	\$1080	[不設綜援 / 職津位]	
7423	長笛 3 級（個別教授） （請新學員先填寫姓名及聯絡電話交回待處，等候職員回覆）	45 分鐘	8 歲或以上	4	\$1120	長笛 1-3 級課程只收完成初級之學員	

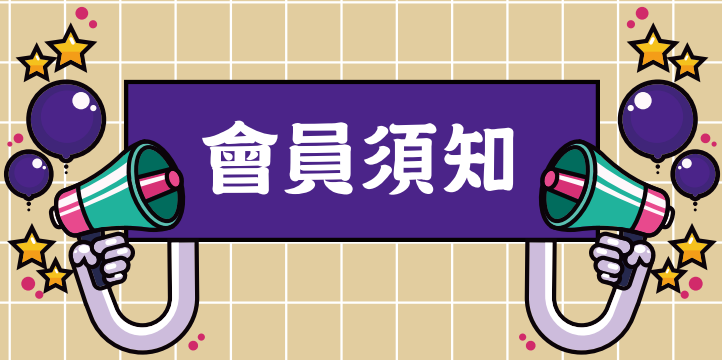
幼兒合唱團

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7388	明愛荃灣童聲 合唱團 A 班 — 預備組	所有課程 的日期待定	日	9:00am-10:00am	3-4 歲	雙月	\$800	聲樂、聽音、視唱及舞台表演技巧訓練；發展兒童歌唱技巧，加強個人自信心。教授中外語歌曲、百老匯音樂劇名曲、古典藝術歌曲及世界著名民歌等。按團員學習樂趣及潛能，推薦及安排個別優異團員參加各類型聲樂考試及比賽。 課程每兩個月收費一次，不接受逐堂收費。 團服由中心指定購買 必須經導師面試合格才可報讀 A 班、B 班、C 班、D 班、F 班 曾習樂器者優先	胡凱珊
7389	明愛荃灣童聲 合唱團 B 班 — 幼兒組		日	10:00am-11:00am	4-5 歲		\$800		
7203	明愛荃灣童聲 合唱團 C 班 — 兒童組		日	10:15am-11:15am	6-9 歲	雙月	\$990		謝笑容
7045	明愛荃灣童聲 合唱團 D 班 — 中童組		日	11:30am-1:00pm	10-12 歲		\$1125		
7461	明愛荃灣童聲 合唱團 F 班 — 幼兒組		六	11:00am-12:00nn	3-6 歲	雙月	\$800		

幼兒及兒童合唱團

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7044F	明愛荃灣童聲合唱團（試堂）	所有課程 的日期待定	六	11:00am-12:00nn	3-5 歲	1	\$100	凡參與者需經導師面試及嘗試適應課堂模式，體驗合唱練習樂趣，認識新朋友。導師根據學員上課表現及程度，評核是否適合參加合唱團訓練。 [參加者均需按年齡進行面試]	謝笑容
7044C	明愛荃灣童聲合唱團（試堂）		日	10:15am-11:15am	6-8 歲	1	\$110		
7044D	明愛荃灣童聲合唱團（試堂）		日	11:30am-1:00pm	9-14 歲	1	\$125		

* 缺席者絕不退回費用 *
* 凡參加上述試堂課程之學員，如成功通過評核者只可以報讀緊接新一期的合唱團課程。絕不延期！



入會須知及收費

- 1. 填妥申請表格
- 2. 個人會員年費：三十元
- 3. 家庭會員年費：六十元
- 4. 60 歲或以上長者：二十四元
- 5. 綜援人士免費（須出示證明文件，如醫療豁免證明書）

出席證明書申請須知

- 1. 須於課程完畢後半年內到本中心接待處申請，逾期恕不受理。
- 2. 可於繳費兩星期後，到本中心領取證書。如經核實出席率不足 80% 者，恕不簽發證書，已繳交費用亦不獲發還。
- 3. 申請證書費用每張三十元，每張證書只可證明一項不超過 6 個月之課程。

課程報名須知

- 1. 只接受會員報名，報名時須出示有效會員證；同時可替另一位持有效會員證的會員報名（只限直系親屬）。
- 2. 敬請各位會員留意會籍是否逾期，逾期者必須預先辦理續證。
- 3. 部份課程設有開始報名日期，敬請留意。
- 4. 一經報名，除該課程有任何更改事項，參加者如要求退出，請依據「服務退出手續」辦理及支付額外費用。
- 5. 已繳費的參加者，在情況許可下，可於課程開班前六個工作天前申請轉班或轉名；惟須繳付手續費 \$30 正。
- 6. 若課程的報名人數不足，本中心有權決定取消或延期。若課程取消，參加者可獲退款；若課程延期，參加者可選擇繼續參加課程或退款。不論課程取消或延期，退款不包括會員費。
- 7. 所有課程可以用現金、信用卡（只限匯財卡和萬事達卡）或支票繳付。【支票抬頭：「香港明愛」或“Caritas - Hong Kong (S.W.D.)”】
- 8. 此須知只供參考之用，若有任何更改，恕不另行通知，請以報名時接待處資料作實。
- 9. 長者 60 歲或以上及領取綜援人士可獲優惠，惟名額有限，請向接待處查詢。
- 10. 綜援優惠不包括材料費。

已報名的服務退出

- 1. 已報名及繳費者（以下簡稱參加者）可以知會本單位想退出服務的意願，但是不能少於服務舉行前六個工作天提出申請，若本單位於有關活動已有候補者等候，則會安排由候補者補上，退出服務者需要繳交手續費卅元正，本單位亦安排在十二個工作天內退回已繳交之費用，退出服務者需在一個月內領取退款，逾期作放棄論；
- 2. 若本單位於有關活動沒有候補者，則參加者可以推薦符合該服務參加者資格的人士補上，本單位保留接納該候補人士的權利，若獲接納，則參加者需要繳交手續費卅元正；
- 3. 若沒有任何候補者，則參加者不能退出服務及取回已繳交之費用；
- 4. 若果本單位因應環境轉變而需要調動服務，因而引致參加者所參加的服務不能如期舉行，參加者可選擇參加其他服務，並將已繳交之費用轉到新的服務，參加者亦可選擇退回已繳交之費用，本單位安排在十二個工作天內退回已繳交之費用，惟參加者需在活動日起計一個月內領取退款，逾期作放棄論；
- 5. 在下列情況下，本單位可以取消參加者參加服務的資格，已繳交的費用概不發還：
 - i. 在報名後被本單位發現不符合參加服務的資格；
 - ii. 在服務進行期間參加者不遵從本單位服務負責職員就其言論、行為的勸喻；
- 6. 督導主任 / 高級督導主任可就申請退出服務的人士申述之理由，作出酌情處理。



明愛青少年及社區服務

「領取綜合社會保障援助人士」課程及活動優惠制度

背景

為讓更多領取「綜合社會保障援助」(以下簡稱「綜援」)人士享用本服務，明愛青少年及社區服務(以下簡稱「本服務」)將試以減費形式提供優惠，詳情

優惠制度條款及細則

- 每位領取「綜援」人士每年可享用活動優惠減費額不超過港幣二千元，每半年上限壹千元，上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日。每段期間完結當日，剩餘之減費額自動取消。減費額不能累積或轉移。
- 每位領取「綜援」人士只能向本服務其中一個單位申請減費額，但減費額卻適用於本服務屬下所有單位。若發現有使用者向超過一個單位申請，其減費優惠將立刻中止，並只能於來年4月1日重新申請。
- 領取「綜援」人士在參加本服務設有減費優惠之活動或課程時，每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠卡。工作員會將減費額登記在優惠卡上和輸入電腦系統內以計算總累積額。
- 綜援會員課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
- 此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
- 每個興趣班或活動提供十分之一之減費名額，先到先得。
- 持卡人士之優惠減費額如在指定之期間用罄，在下一段期間開始前，將不可再享用減費優惠。
- 優惠卡由單位發出。優惠卡需有單位主管簽署及中心蓋印方為有效。
- 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
- 如遺失優惠卡，將不獲補發及使用優惠餘額。申請人可在下一段期間再申請。
- 明愛青少年及社區服務保留限制及拒絕接受報名的權利，亦可不時酌情修訂上述條款。

註：「課程及活動」是指社交及技能發展課程及中心其他活動。

明愛青少年及社區服務
修訂於2018年7月5日

領取「在職家庭津貼」人士課程及活動優惠試行計劃

背景

為讓更多領取「在職家庭津貼」(以下簡稱「職津」)人士享用本服務，明愛青少年及社區服務(以下簡稱「本服務」)將試以減費形式提供優惠，詳情如下：

優惠制度條款及細則

- 領取職津人士可享本服務之免費會籍一年及全年活動優惠減費額不超過港幣壹千元，每半年上限五百元，上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日。每段期間完結當日，剩餘之減費額自動取消。減費額不能累積或轉移。
- 領取職津人士只能向本服務其中一個單位申請會籍及減費額，但減費額卻適用於本服務屬下所有單位。若發現有使用者向超過一個單位申請，其減費優惠將立刻中止。
- 申請時，領取職津人士需出示過去十二個月內曾領取職津之文件以證明其申請資格，不論是領取全額、四份三額或半額津貼均符合資格。
- 領取職津人士在參加本服務設有減費優惠之社交及技能發展課程及中心其他活動(以下簡稱「活動或課程」)時，每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠卡。工作員會將減費額登記在優惠卡上以計算總累積額。
- 此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
- 每個興趣班或活動將最高提供百分之二十之減費名額，與本服務「領取綜合社會保障援助人士課程及活動優惠制度」合併使用，先到先得。
- 持卡人士之優惠減費額如在指定之期間用罄，在下一段期間開始前，將不可再享用減費優惠。
- 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
- 優惠卡由單位發出。優惠卡需有單位主管簽署及中心蓋印方為有效。
- 有關課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
- 如遺失優惠卡，優惠卡將不獲補發及使用優惠餘額。申請人可在下一段期間再作申請。
- 明愛青少年及社區服務保留權利可不時酌情修訂上述條款。

服務質素標準

「服務質素標準」乃依據以下四項原則釐定，而這些原則列出了福利服務的核心價值：

- 明確界定服務的宗旨和目標，運作形式應予公開；
- 有效管理資源，管理方法應靈活變通、不斷創新及持續改善服務質素；
- 鑑定並滿足服務使用者的特定需要；
- 尊重服務使用者的權利。

明愛青少年及社區服務就各政策及程序文件持續作更新。最新資料可在下列網址瀏覽。大家如有任何意見，歡迎與我們聯絡。

明愛青少年及社區服務「服務質素標準」網址：<http://yccs.caritas.org.hk/SQS/index.htm>

- **標準 1：**服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
- **標準 2：**服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
- **標準 3：**服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。
- **標準 4：**所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
- **標準 5：**服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
- **標準 6：**服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。
- **標準 7：**服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
- **標準 8：**服務單位遵守一切有關的法律責任政策。
- **標準 9：**服務單位採取一切合理步驟，以確保職員及服務使用者處身於安全環境。
- **標準 10：**服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
- **標準 11：**服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。
- **標準 12：**服務單位盡量尊重服務使用者使用知情下作出服務選擇的權利。
- **標準 13：**服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
- **標準 14：**服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
- **標準 15：**每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
- **標準 16：**服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

惡劣天氣下活動安排

天氣情況	雨天	雷暴警告	黃色暴雨警告	紅色暴雨警告	黑色暴雨警告	三號風球	八號風球
室內	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗
戶外	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗

✓ 如常舉行 ✗ 活動取消

1. 雷暴警告生效

→ 所有水上活動必須取消或中止，其他室內/室外活動如常進行。

2. 黃色暴雨警告懸掛時

→ 除非有特別指示，各項室內/室外活動如常進行。

3. 紅色暴雨警告懸掛時

→ 除非有特別指示，各項室內活動如常進行。

→ 所有戶外活動取消或中止，兒童須留在安全地方，並在成人護送下，始可離去。

4. 黑色暴雨警告懸掛時

→ 各項進行之室內興趣班/活動可以繼續。

→ 各項進行之戶外活動必須中止，兒童須留在安全地方，並在成人護送下，始可離去。

5. 三號風球懸掛時

→ 除非有特別指示，各項興趣班/室內活動應如常進行。

→ 所有戶外活動則取消。

6. 八號風球懸掛時

→ 各項興趣班/活動中止，兒童留在安全地方，並在成人護送下，始可離去。

7. 卸下八號風球或黑色暴雨警告

→ 如在興趣班/活動集合時間前三小時卸下八號風球或黑色暴雨警告，所有室內興趣班/活動應回復正常。

→ 如在興趣班/活動集合時間前少於三小時卸下八號風球或黑色暴雨警告，所有興趣班/活動應仍舊取消。





明愛青少年及社區服務

明愛荃灣社區中心

Caritas Youth & Community Service

Caritas Community Centre - Tsuen Wan

開放時間		
	二樓接待處	三樓圖書館
星期一至星期五	10:00am — 10:00pm (9:30pm 後不接受報名或借書)	
星期六	10:00am — 10:00pm (9:30pm 後不接受報名)	10:00am — 6:00pm (5:30pm 後不接受借書)
星期日	9:00am — 1:00pm (12:30pm 後不接受報名)	9:00am — 1:00pm (12:30pm 後不接受借書)
特別日子	17/4 (星期日) 復活節 休息 1/5 (星期日) 勞動節 休息 8/5 (星期日) 佛誕 休息	
公眾假期	休息	



步行路徑

	地鐵	巴士	小巴
交通提示	大窩口站 B 出口	大窩口地鐵站 30, 31, 32M, 38A, 40, 42C, 48X, 57M, 58M, 59A, 61M, 67M, 68A, 69M, 73X, 235, 265M, 269M, 278X, 290, 290A, E31	大窩口地鐵站 312, 302, 409, 86M, 83A, 401
	荃灣站 B 或 C 出口	蕙荃路 32H, 32M, 36, 39A, 43X, 49X	

地址：荃灣城門道九號二樓

電話：3707 2012

傳真：2416 5828

網址：<http://twcc.caritas.org.hk>

電郵：ycstwcc@caritassws.org.hk

面書：<http://facebook.com/ycstwcc>

印刷數量：1,000 本

督印人：彭智聰

出版日期：2022 年 4 月