



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

2023年1月至3月January to March 2023

關心社區 小店篇

2023 年1-3月會員通訊目錄

目錄	1
迎接新同事	
中心絮語	2
「關心社區」之小店篇	3-5
荃灣舊區租客行動	6-7
媽媽 DAY	8
明愛籌款活動 2022	9
明愛荃灣圖書館 + 新書推薦	10-11
「歡樂園地」課餘託管計畫	12
2023 年 1 至 3 月課程單張版	13-27
入會須知、報名須知 和 已報名的服務退出手續 「綜援人士」課程和活動優惠制度 和 領取「在職家庭津貼」人士課程及活動優惠試行計劃	28-29
惡劣天氣安排 和 服務質素標準	30
地址、開放時間、出版資料、地圖及巴士路線	31

迎接新同事

大家好，我是新來的職員周湑皓，或可以叫我 Manho。雖然大家都常說我個人好文靜，但是私底下是一個好動和喜歡戶外的人。平常都會去健身或打籃球。希望未來在中心可以多點和大家見面。

周湑皓 先生



中心絮語



經歷過中心年度退修，同事們努力檢視荃灣區居民的需要、社區特色及中心的定位後，更確信基層住屋權益團隊及基層社群發展團隊工作的意義，從荃灣基層街坊的居住環境、宜居質素、生活尊嚴，到基層家庭關係、家庭照顧者的壓力也是中心各同工關注的重點。在討論中提及政府有意探討荃灣區重建的可能性 (2021 施政報告曾提及探討其可行性)，這議題當然明白不只是基層街坊的事，是全個荃灣人的事。

有見及此，中心將設立兩個工作小組，分別是關注重建工作小組及凝造社區文化工作小組。從過往重建的經驗中，本土地區的社會文化很容易被遺忘，從而被淹沒在地區重建項目中。此兩個工作小組將籌劃不同策略去讓荃灣居民理解、參與及發表自己意見，讓重建與保存荃灣起碼六十年的文化作平衡。有時跟隨荃灣的老街坊行區，在他們聲音導航下，總發現社區每處也有其故事。就算是一間殘舊老店，其中隱藏了不同的故事，與荃灣社區一起成長著。

除了重建保育外，與居民生活息息相關的議題仍是我們的關注。兩電下年開始大幅增加電費、多種交通工具也正申請加價，使基層街坊根本透不過氣來。中心仍秉持著中心定下來的使命『團結基層市民 改善民生困境 組織弱勢社群 爭取合理權益 關注社會政策 建立公義社會 推動社區參與 共建社區願景』，與基層、弱勢同行之心不變。

我們期盼著大家共建社區之外，中心服務也須要大家共建，中心於 2023 年 3 月 5 日恢復舉行明愛荃灣社區中心會員大會，期盼當日見到你們每一位，給予寶貴意見，讓中心能提供更優質服務。

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
二零二二年十二月



「關心社區」之小店篇

「大家都係荃灣人，無話分邊個幫邊個！」

清潔工友在疫情期間站在抗疫最前線，為街道及大廈衛生整潔辛勤工作。在善心人的捐助下，中心為區內垃圾站的外判清潔工友及舊區倒樓工友提供愛心飯券，而李奧廚房為其中一間願意合作的兩餸飯小店。



「若果要佢哋排隊等派飯，等於要佢哋將尊嚴擺喺屋企，俾人標籤」

從最初傾談合作的過程中，已感受到店主陳小姐對社區的關心，更照顧到受惠者的感受。「若果受惠者要在店舖門外排隊，等候領飯，其他人容易標籤他們，亦等於要他們將尊嚴放下，所以我們會準備飯券讓任何人士、公司或社福機構購買，再派發予有需要人士，而其他人不會因此對使用飯券的街坊有任何標籤，只會認為是普通的優惠券。」陳小姐說道。傾談間，小編透露曾有區內店舖願意合作，但只容許清潔工友外賣，不准堂食，陳小姐感到無奈。「清潔工在疫情前後一直為街道衛生辛勤工作，他們只是普通人，為何要將他們當成病毒一樣看待？我們更應該要感恩他們的默默付出。」陳小姐甚至曾表達額外贊助飯券的意願，只為讓更多清潔工友受惠。

「我連鑊創都唔識揸，全靠班員工願意相信我」

不論對社區，還是店舖內，陳小姐都希望能夠締造更平等、尊重及包容的環境，而她對每位員工的故事，她都非常了解。「我相信店內每位員工都比我更有經驗、更能幹，有以往於區內其他兩餸飯店工作的店面員工，也有在米芝蓮餐廳工作的廚房團隊，而我則從未經營過食肆，更加不諳廚藝，有時他們反過來會教授我各種經營食肆的小知識，例如從一般訂貨到與客人溝通，又或店位的擺設或推廣及宣傳等，他們都會把將其「強項」與我分享。我相信每個人背後都有不同故事，但能夠一同工作，我就當成是一家人了！我很自豪在接手的一年多時間內，在流失率極高的飲食業中，能保持一個極低的流失率，更要多謝他們願意相信，並與我一同冒險，創作一些與坊間其他兩餸飯店截然不同的營銷方法，這個，才是最令我感恩的事情。」就是這份上下一心的團隊精神，將滿腔熱血化成計劃，再將滿腹大計一一實踐，為社區帶來一點點改變。

「我要確保店內嘅飯餸係我嘅子女都食得落，我先會俾其他人嘅子女食」

近日，由於荃灣區內有商場需要裝修，附近就讀的學生午膳選擇大大減少，在某所學校的家教會聯絡下，李奧廚房便與學校合作，為學生提供新鮮的飯菜，過程中，即使要花更多時間和精神作預備，例如：需要處理包裝及解決保溫等問題，但陳小姐說，只要能夠讓學生有溫飽，不介意自己的團隊多走一步，在成本的計算下，她更特別給學界更便宜的價格。陳小姐補充：「除了定價，我對食物的質素也很重視，好像要確保自己子女也會對食物感到滿意，才會讓其他父母的子女進食，這是對社會的責任，也是顧客對我們信心的由來！」

其實陳小姐對年輕人的愛，源於兒子的成長經歷。「兒子自小被診斷有不同的特殊學習需要，但感恩他在充滿愛護的環境中長大，才能夠一步步走到現在，我知道不是每個人都如他般好運，所以能幫的，就盡量幫，現在他也即將從大學畢業，我也會時刻提醒他只要有能力，必定要回饋社區。」

「寧願賺少啲，都希望幫到社區內更多有需要嘅人」

兩餸飯價錢相宜，不乏基層家庭光顧，而陳小姐亦分享所見所聞。

「曾經有媽媽帶同兩位小朋友一同光顧，但他們只購買了一盒兩餸飯在店內堂食，這個份量明顯地並不足夠，可能是種種原因吧，相信只能勉強充饑，為此，陳小姐特別借故送上一碟炸雞翼，然後說道：『小妹妹，姨姨啱啱炸好咗碟雞翼，你幫姨姨試吓味好無呀？』語畢，看著他們洋溢喜悅和感恩的表情並報以答謝，陳小姐補充道，她的心就樂了！對於某些人來說，可能只是小事一椿，但在能夠令他們一家人獲得一餐溫飽，也算是舉手之勞！而對這家人來說，更重要是在感到無助時，得到窩心的支援。

或許，有時只時一個小舉動，便可以讓別人感受到關心，我們何不由自己開始，多一點留意身邊的人和事呢？



街坊眼中的米芝蓮

站於荃灣熙來攘往的路口，不少街坊最常於紅綠燈過路處等候時會嗅到的氣味，當然是汽車的廢氣味。不過當你路過熊貓酒店對面的餅店路口，會發現麵包蛋糕的新鮮香氣洋溢在空中，讓人忘記街邊那些廢氣味。而這間麵包店便是參與「小鮮肉計劃」，更是街坊口中相傳的「街坊米芝蓮餅店」- 貝嘉餅店。

幸福感麵包

貝嘉餅店有別於其他麵包店，街坊形容小店的員工相當熱情，讓他們感覺員工也是全情投入工作中。這種工作氣氛以及店員的熱情，讓他們會重回小時候各種小店的溫馨與人情味。而除了員工的熱情外，最吸引街坊回頭光顧的原因，還是麵包蛋糕各種製品的味道齒頰留香。現時很多連鎖餅店質素參差，街坊表示不時會買到「空氣麵包」，而貝嘉餅店的麵包是相當飽滿，遇上新鮮出爐麵包更是芬香撲鼻，咬下去盡是幸福感。街坊提到餅店的產品種類繁多，由傳統的老婆餅、腸仔包以至西式蛋糕應有盡有；不過讓街坊最廣為推介的，還是他們新鮮出爐的「葡撻」。



「我每次經過都一定會買葡撻返去比小朋友食」



貼近街坊需要的麵包店

另外對於荃灣基層街坊來說，味道滿分之外仍有另一個原因讓他們對貝嘉餅店讚不絕口：價格相宜。現時不少餅店買麵包動輒便要 \$10 元一個，一個不小心更會買到「空氣麵包」。而貝嘉餅店的價格相宜，貼近基層街坊的需要，街坊更表示可以多買幾個給小孩作早餐。因此對於能夠在貝嘉餅店以相宜的價錢能夠買到高質素的麵包，街坊實在相當滿足。不少受訪街坊均想向計劃表達謝意，同時也謝謝貝嘉餅店老闆願意參與小鮮肉計劃，讓街坊們可以利用小店券享用米芝蓮級數的麵包。

「好想推介比更加多街坊知道荃灣有有心的麵包店」

計劃外的小故事

曾經有街坊乘搭電梯回家途中，遇見一名男士手提住一袋袋貝嘉餅店的麵包，然後男士看見小朋友望著麵包，便分了數個麵包給他吃。街坊當然立刻道謝，並指：「這間麵包店的麵包很好吃的，謝謝你！」男士隨後才回應：「謝謝，那個麵包店是我開的。」

註：麵包僅得丁點餡料，形容裏面空曠如防空洞



小店的深情 - 街坊篇

小鮮肉計劃的成功，除了需要多謝善長既慷慨贊助，我們亦都需要多謝區內的小店的鼎力支持，發揮區內守望相助既力量，亦都展現了區內的人情味。我們訪問了其中一位參與計劃的街坊——阿紅（化名），分享了在這個計劃當中感受到的人情味。

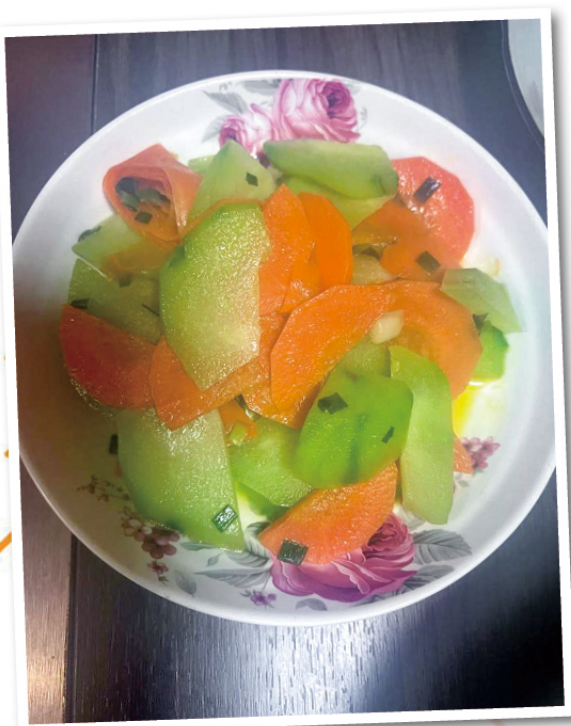
「佢哋冇睇唔起我哋，對我哋好似一般客人咁，令我好安心」

是次計劃其中一個目的是希望可以促進社區間互相幫助的力量，展現社區的「情」。在訪問的最初，阿紅就已經分享了她對於參與計劃小店的喜愛。在一開始的時候，她到小店選購貨品時他都會感到戰戰兢兢，生怕店主會用一些奇怪的目光看他，但後來他發現原來所有店主的態度都很友善，令她感到安心「我幫襯生果店果陣，一開始嗰陣我都有啲驚揀佢哋嘅生果，但店主同我講你可以慢慢揀，揀咗先買」阿紅分享了他其中一次在香港街買生果的經驗，當中店主的態度友善，令她感到安心。



「平時我好少買牛扒比個仔食，因為貴呀嘛，但今次計劃我可以買俾佢食」

是次計劃另外一個提倡是基層街坊都應該能夠吃到新鮮又健康的食物。阿紅跟我們分享到她在這個計劃當中令她能夠享受較新鮮的食物。「平時我買餸既時候多數都會選擇係黃昏買，因為果陣買係最平既，但就無咁新鮮，依家我可以買到新鮮既食材俾我個仔，好開心」。阿紅在訪問當中不斷提及計劃可以幫助她買一些新鮮的食物給她的家人，她非常感謝計劃中小店的幫忙，令她能夠為家人提供健康的食物。



後記：

除了訪問阿紅外，早前社會福利署亦邀請了參與計劃的街坊與小店進行訪問，當中其中一間參與凍肉店的老闆分享到他們的理念是希望每一個家庭都能夠開心心吃一餐家常便飯，他參與我們的計劃亦都是希望能夠為基層家庭提供開心而滿足的一餐，這些都展現出社區小店都非常關心區內的有需要家庭。

簡約公屋唔係公屋

(7/11/2022)

傳統公屋唔好走數

適逢立法會房屋事務委員會舉行施政報告簡報會，荃灣舊區租客行動參與關注基層住屋聯席及全港關注劏房平台的聯合行動，亦有街坊代表特別就簡約公屋提出意見。

《施政報告》提出未來5年興建約3萬個簡約公屋單位，為改善市民上公屋前面對惡劣居住環境。政府目標在5年內興建3萬伙「簡約公屋」作供應，以滿足更多等上樓人士的住屋需要，讓現正輪候公屋人士「雙排隊」，期望在4年內將輪候時間降至約4年半。

荃灣舊區租客行動就簡約公屋於11月4日至5日，短短24小時向荃灣舊區的居民收集得合共251份問卷！居民關注包括選址配套或考慮居住

關鍵、租期完結仍未獲派公屋、入住或被取消「現金津貼」、綜合輪候指數不足反映實況等。

政府早前向外界發表簡約公屋之選址以新界為主，以基層家庭為例，家長首要關注兒童上學狀況，地區的偏遠程度會大大影響居民申請意欲。與此同時，社區配套亦同為重要，尤其交通網絡、政府街市及購買日常生活用品最為基本。租用年期方面，簡約公屋營運年期預計為5年，政府預期首批入住單位的人士大部份能夠輪候至遷入傳統公屋，居民擔心租期完結仍未能入住傳統公屋時，是否需要搬遷至其他簡約公屋，或需重新返回劏房單位居住。以南昌街過渡性房屋為例，當初承諾至少居住二至三年，最後整個計劃提早完結，前車可鑒，居民需再次面對搬屋的各種壓力。「行動」質疑簡約公屋亦會重蹈覆轍。

荃灣舊區租客行動



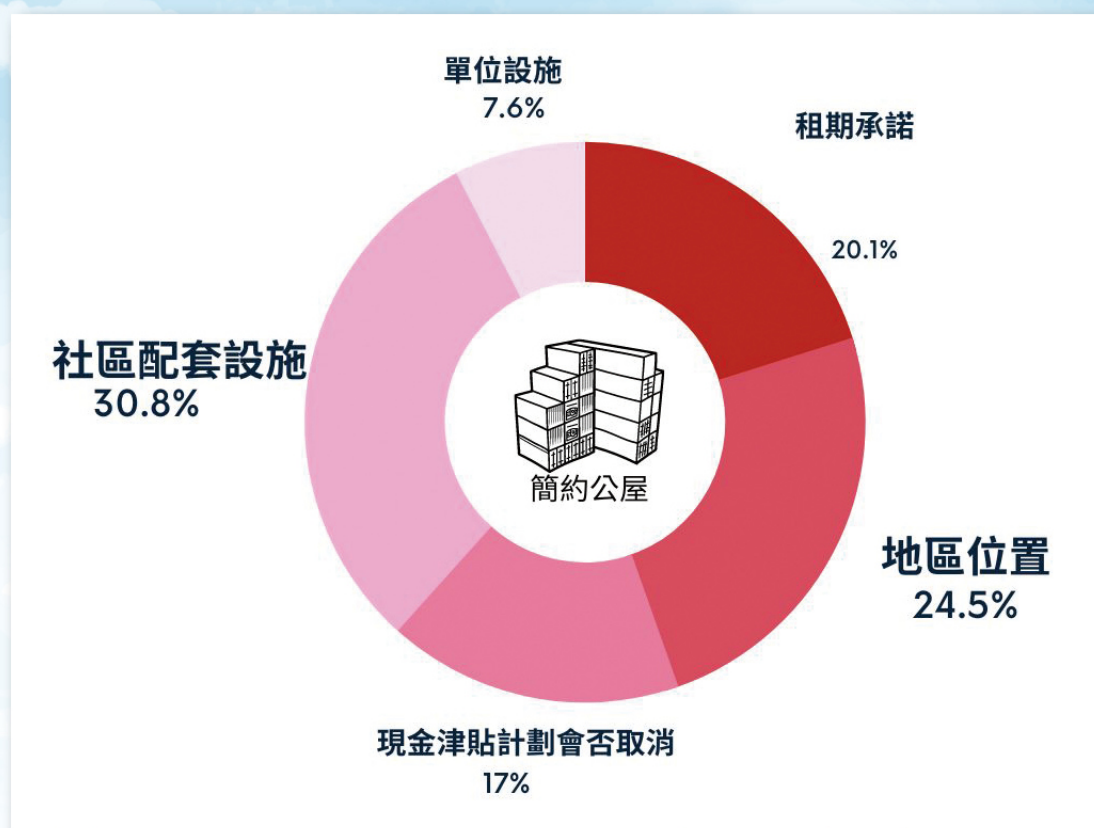
施政報告提到未來五年建公共房屋數量為158000，（其中包括30000個簡約公屋及預留出售公屋亦計算在內）公屋輪候時間目標減至四年半，公屋綜合輪候指數（即公屋輪候時間）似乎把簡約公屋當作已上樓計算。我們必須強調簡約公屋非傳統公屋，居民亦無法視暫住居所（簡約公屋）為「家」，擔心所謂保留輪候位置會令他們實際輪候傳統時間而有所延長。若傳統公屋的供應量不足，居民便要在簡約公屋間輪迴，遲遲未獲派穩定的住所，綜合輪候指數根本不能反映輪候實況。

有街坊亦提出租屋津貼會被取消。由房屋署推行的「現金津貼試行計劃」旨為舒緩基層家庭因長時間輪候公屋而面對的各項生活困難，居民擔心

日後搬到簡約公屋居住會被取消申領資格。然而，簡約公屋非傳統公屋，「行動」憂慮政府會否日後把兩者視之為一，擔心日後遷往簡約公屋會失去津貼。

就以上關注，荃灣舊區租客行動已把大家的意見撰寫成意見書，並由街坊代表黃先生於行動當日遞交到房屋局局長何永賢女士。

在此再次重申，居民雖認同簡約公屋能夠短暫舒緩輪候公屋人士，尤其租住不適切居所人士的困境，然而更期望政府能履行承諾，加快興建傳統公屋，讓居民居住穩定、安心的「家」，而非建設臨時性的暫住居所。



「媽媽 DAY」- 婦女社區參與的互助平台

致各位媽媽們

妳們每天的時間都在忙什麼？

妳們有自己的朋友嗎？

妳們都會定期和朋友約見面，聊聊天、逛逛街嗎？

妳會有屬於自己的時間嗎？

妳對上一次買禮物給自己是什麼時候？

妳對自己好嗎？

歡迎加入我們的聚會

負責同事：徐曉秋姑娘、譚穎潼姑娘

在這個世代的社會，無償的家務工作多數由女性負擔，婦女個人時間匱乏、沒有喘息空間。有研究指出，香港基層家庭照顧者以女性為主，普遍重視生育，視照顧家庭為「與生俱來」、「必須」及「不能選擇」的責任。面對二十四小時無休止的照顧工作，女性面對的壓力是難以讓人理解的。

「媽媽 DAY」是一婦女社區參與的互助平台。平台成立的目標是讓各位媽媽可以暫時放下媽媽、照顧者的角色，關注自己需要和感受以及自主參與，繼而再關心社區，發揮才能，展現婦女自主多元的一面。



自主學習・分享技術

由其中一位姊妹分享鉤冷技術，大家在兩小時中全情投入在學習。過程中幾乎沒有人理會手機訊息及來電，姊妹間互相交流，努力做好作品。

自主選擇

所有活動內容由姊妹動議，再由其他姊妹和議，自主決定。是次活動由幾位姊妹動議行山再飲茶。記得當日大家在地面看到要挑戰 866 級樓梯，大家都會有一思質疑自己的能力，但最後跨越第 866 級梯級時，大家都好興奮！高眺荃灣景色，空氣都特別清新！



靜觀休息

照顧者每日生活營營役役，透過靜觀練習，學習放鬆自己，減低焦慮感。放鬆練習過後，姊妹們互相分享在生活中面對的壓力，互相鼓勵和接納，學習擁抱不安感。

明愛慈善抽獎券

一年一度的「明愛慈善抽獎券」於2022年10月7日至12月1日期間公開發售籌得善款將用作香港明愛各項服務（包括教育、醫療及社會工作）的經費。適逢10月9日堂區感恩祭，一班荃灣街坊到葛達二聖堂協助售賣獎券。感謝一班街坊熱心公益，支持明愛服務！期望我們繼續一起散播愛與希望的種子，助人自助，讓社會上不同階層的朋友都能活出生命的光彩。



賣物會

明愛慈善賣物會今年終於復辦喇，今日荃灣區賣物會改於寶血會思源學校舉行。11月20日活動當日人流非常多，雖然天氣回暖，義工們都汗流浹背，大家都相當落力參與！各小組組員相當捧場，製作手作產品義賣及特色遊戲攤位。手作產品包括手作布袋及頭巾、環保皂、環保清潔酵素等等。感謝各位到來支持！



最後在此感謝各小組參與！（排名不分先後）

藝群攝影學會、第八旅童軍、蔥頭社、荃心衣紡、惺惺相惜環保隊、男人吾義造、一群積極參與的義工

明愛荃灣圖書館

圖書館活動

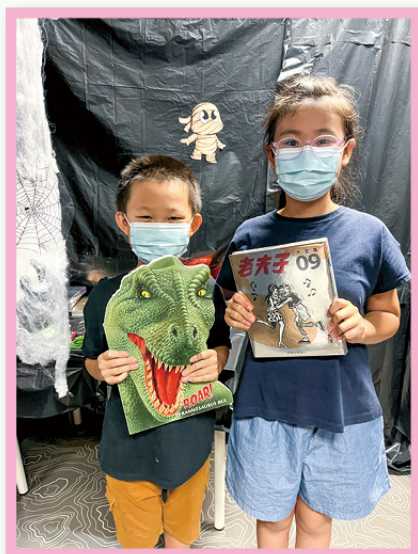
本館為培養小朋友的閱讀習慣和發掘小朋友多方面的興趣，舉辦了不同類型的活動，使圖書館為小朋友帶來歡樂。

悅讀越多 FUN (2022 年 10 月至 2023 年 8 月)

JOKE 謎藏 (9 月)

懷舊遊戲一分鐘 (10 月)

暗黑森林 - 密室尋寶 (10 月)



圖書館新書推薦



書名：Miss，別煩我

作者：君比

適合年齡：青少年

本書收集了四個發生在校園的故事，作家君比以她一顆誠摯之心，關注著那些身處或曾遇困境的學生，寫出他們少為人知的故事和心聲，並藉故事啟迪他們重新振作前行，也啟迪生活幸福的學生要學習感恩，關愛他人。



書名：生命邊緣的守護者：急症醫護最前線

作者：香港急症醫學會

適合年齡：成人

本書由香港急症醫學會集合救護員、醫科學生、病人家屬寫成。讓讀者有系統而多角度地了解香港急症室內救治、戶外急症、災難事故等的工作實況。解說不同的醫學常識、謬誤、急症專科的發展，並道出病榻間或奇趣或觸動的心情故事。



書名：想看冬天的燕子

作者：Philip Giordano

適合年齡：6歲以上的兒童

夏天過去了，燕子們將要離開森林，飛往溫暖的南方……但是年輕的燕子艾瑞絲很好奇，當自己不在時，森林裡會變成什麼模樣？於是這隻小燕子做了不同的決定：她決定留在北方看看冬天的樣子。



書名：鼻屎大冒險

作者：許禎允

適合年齡：3-7歲兒童

本書用孩子們一聽就會笑出聲的鼻屎當作主人公，敘述了鼻屎想逃出去而展開的一系列冒險。我的鼻孔裡是否也住著像摺吉一樣的鼻屎？他是怎麼在我的鼻孔中生活的？離開鼻孔的鼻屎會怎樣……這些都激發了孩子們的想像力！

✱ 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



社交及技能發展課程

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	報名	導師
6273-0123	週一瑜伽班	30/1 至 3/4	一	2:30pm-4:00pm	滿 15 歲 初 學 者	10	\$600	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。	19/12 起	池 鳳 平
6273-0423	週一瑜伽班	17/4 至 26/6 [1/5 停課]	一	2:30pm-4:00pm		10	\$600		20/3 起	
6020-0223	週二瑜伽班	21/2 至 25/4	二	7:30pm-9:00pm		10	\$600		31/1 起	
6020-0523	週二瑜伽班	2/5 至 4/7	二	7:30pm-9:00pm		10	\$600		11/4 起	
6263-0223	早晨週四瑜伽班	2/2 至 6/4	四	10:30am-12:00nn		10	\$600		5/1 起	
6263-0423	早晨週四瑜伽班	13/4 至 15/6	四	10:30am-12:00nn		10	\$600		23/3 起	
6245-0223	早晨週五瑜伽班	3/2 至 14/4 [7/4 停課]	五	10:30am-12:00nn		10	\$600		6/1 起	
6245-0423	早晨週五瑜伽班	21/4 至 30/6 [26/5 停課]	五	10:30am-12:00nn		10	\$600		24/3 起	
6010-0223	週五瑜伽班	3/2 至 14/4 [7/4 停課]	五	7:30pm-9:00pm		10	\$600		6/1 起	
6010-0423	週五瑜伽班	21/4 至 30/6 [26/5 停課]	五	7:30pm-9:00pm		10	\$600		24/3 起	
6279	午間瑜伽班	興趣者請留聯絡資料		三	1:30pm-3:00pm	15 歲初學者	8	\$480	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
6011-0123	週六瑜伽進階班	28/1 至 1/4	六	9:00am-10:30am	需經導師推薦	10	\$600	24/12 起		
6254-0123	週六瑜伽初班		六	10:45am-12:15pm	15 歲初學者	10	\$600			
6011-0423	週六瑜伽進階班	15/4 至 17/6	六	9:00am-10:30am	需經導師推薦	10	\$600	18/3 起		
6254-0423	週六瑜伽進階班		六	10:45am-12:15pm	15 歲初學者	10	\$600			
6278	柔力球訓練班	興趣者請留聯絡資料		一	10:30am-12:00nn	滿 15 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	興趣者請留聯絡資料		四	10:30am-12:00nn		8	\$480		

* 中心所有課程不設家長觀課 *

成人太極、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	報名	導師
6267-1122	廿四式太極扇 A 班	29/11 至 28/2/23 [27/12 及 24/1 停課]	二	9:00am-10:30am	滿 15 歲初學者	12	\$940	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。	8/11 起	香港一太極
6282-0223	廿四式太極扇 B 班	24/2 至 19/5 [7/4 停課]	五	11:45am-1:15pm		12	\$940		3/2 起	
6298-0323	太極綜合課程 [扇 + 拳術]	7/3 至 23/5	二	9:00am-10:30am		12	\$940		3/1 起	
6240-1222	廿四式太極拳班	16/12 至 10/3/23 [27/1 停課]	五	10:00am-11:30am	滿 15 歲初學者	12	\$820	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。	25/11 起	
6240-0323	廿四式太極拳班	17/3 至 16/6 [7/4 及 26/5 停課]	五	10:00am-11:30am		12	\$820		24/2 起	
6240-1222	四十八式太極拳班	30/12 至 24/3/23 [27/1 停課]	五	11:45am-1:15pm	滿 15 歲初學者	12	\$940	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。	9/12 起	香港一太極
6240-1222	四十八式太極拳班	31/3 至 30/6 [7/4 及 26/5 停課]	五	11:45am-1:15pm		12	\$940		10/3 起	

社交及技能發展課程

成人太極、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	報名	導師
6001-1222	晚間太極拳班 A	5/12 至 30/1/23 [26/12 及 2/1 及 23/1 停課]	—	6:45pm-8:15pm	滿 15 歲初學者	6	\$570	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)	4/11 起	徐煥光太極學會
6003	晚間太極拳班 B	興趣者請留聯絡資料	—	8:30pm-10:00pm		8	\$760		9/1 起	
6001-0223	晚間太極拳班 A	6/2 至 27/3	—	6:45pm-8:15pm		7	\$665		13/3 起	
6003	晚間太極拳班 B	興趣者請留聯絡資料	—	8:15pm-9:45pm		6	\$570		16/11 起	
6001-0423	晚間太極拳班 A	3/4 至 29/5 [10/4 及 1/5 停課]	—	6:45pm-8:15pm		8	\$760		4/1 起	
6003	晚間太極拳班 B	興趣者請留聯絡資料	—	8:15pm-9:45pm		9	\$855		14/3 起	
6005-1222	週三太極拳	14/12 至 18/1	三	8:15pm-9:45pm		8	\$760		11/11 起	
6005-0223	週二太極拳	7/2 至 28/3	二	8:15pm-9:45pm		9	\$855		6/1 起	
6005-0423	週二太極拳	4/4 至 30/5	二	8:15pm-9:45pm		6	\$570		17/3 起	
6006	早晨太極拳初班 1	興趣者請留聯絡資料	五	9:00am-10:30am		8	\$760			
6007-1222	早晨太極拳初班 2	2/12 至 20/1/23	五	10:45am-12:15pm		9	\$855			
6006	早晨太極拳初班 1	興趣者請留聯絡資料	五	9:00am-10:30am		6	\$570			
6007-0223	早晨太極拳初班 2	3/2 至 31/3	五	10:45am-12:15pm						
6006	早晨太極拳初班 1	興趣者請留聯絡資料	五	9:00am-10:30am						
6007-0423	早晨太極拳初班 2	14/4 至 19/5	五	10:45am-12:15pm						
6259-0223	意拳健身技擊班	7/2 至 28/3	二	6:45pm-8:15pm	滿 15 歲初學者	9	\$945	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、試擊等。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 *	4/1 起	姚氏意拳紀念研究學會
6274	六合八法拳	興趣者請留聯絡資料	四	9:00am-10:30am	滿 15 歲初學者	9	\$945	六合八法拳乃我國精妙拳術之一，始創於宋代陳希夷，近代由鐵嶺吳翼軍先生傳出，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。		徐耀邦
6275	八卦掌	興趣者請留聯絡資料	四	10:45am-12:15pm	滿 15 歲初學者	8	\$840	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。		徐耀邦

* 中心所有課程不設家長觀課 *

成人健體運動

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
6265-0123	舒痛伸展運動初班	30/1 至 20/3/23	—	10:00am-11:00am	滿 15 歲初學者	8	\$510	伸展身體各部分的肌肉，得到放鬆從而改 27/6 起善血液循環，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。	19/12 起	鄭鳳儀
6265-0323	舒痛伸展運動初班	27/3 至 29/5 [10/4 及 1/5 停課]	—	10:00am-11:00am		8	\$510		6/3 起	
6297-0123	伸展運動及強化肌肉訓練班 B	10/1 至 7/3/23[24/1 停課]	二	10:30am-12:00nn	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，改善不良姿態。* 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。	13/3 起	
6297-0322	伸展運動及強化肌肉訓練班 B	14/3 至 2/5	二	10:30am-12:00nn		8	\$680		21/2 起	
6292-0123	伸展運動及強化肌肉訓練班 A	4/1 至 1/3/23[25/1 停課]	—	6:45pm-8:15pm	15-79 歲	8	\$680	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]	14/12 起	
6292-0323	伸展運動及強化肌肉訓練班 A	8/3 至 3/5[5/4 停課]	—	8:15pm-9:45pm		8	\$680		15/2 起	
6280-0123	消脂塑身踏板舞班 A	10/1 至 7/3/23[24/1 停課]	二	12:15pm-1:15pm	15-65 歲	8	\$540	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]	13/12 起	
6280-0323	消脂塑身踏板舞班 A	14/3 至 2/5	二	12:15pm-1:15pm		8	\$540		21/2 起	
6281-0123	消脂塑身踏板舞班 B	6/1 至 3/3[27/1 停課]	五	2:30pm-3:30pm		8	\$540		16/12 起	
6281-0323	消脂塑身踏板舞班 B	10/3 至 5/5[7/4 停課]	五	2:30pm-3:30pm		8	\$540		17/12 起	
6293-0123	消脂塑身踏板舞班 C	11/1 至 8/3/23[25/1 停課]	三	12:15pm-1:15pm		8	\$540		14/12 起	
6293-0323	消脂塑身踏板舞班 C	15/3 至 10/5[5/4 停課]	三	12:15pm-1:15pm		8	\$540		22/2 起	

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

* 中心所有課程不設家長觀課 *

社交及技能發展課程

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	報名	導師
6012-0123	日間社交舞初階 A	16/1 至 20/3/23 [23/1 及 6/2 停課]	一	10:30am-12:00nn	滿 15 歲初學者	8	\$340	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。	12/12 起	黃毅成
6012-0323	日間社交舞初階 A	27/3 至 29/5 [10/4 及 1/5 停課]	一	10:30am-12:00nn		8	\$340		6/3 起	
6016-0223	日間社交舞初階 B	22/2 至 19/4/23 [5/4 停課]	三	10:30am-12:00nn		8	\$340		1/2 起	
6016-0423	日間社交舞初階 B	26/4 至 14/6	三	10:30am-12:00nn		8	\$340		29/3 起	
6276-0123	肚皮舞班	16/1 至 13/3 [23/1 停課]	一	2:00pm-3:30pm	滿 15 歲初學者	8	\$320	美籍導師張白蘭由樂陶演藝中心提供	12/12 起	張白蘭
6276-0323	肚皮舞班	20/3 至 22/5 [10/4 及 1/5 停課]	一	2:00pm-3:30pm		8	\$320		27/2 起	
6015-0922	周二社交舞花步班	27/9 至 3/1/23 [27/12 停課]	二	6:45pm-8:15pm	滿 15 歲初學者	8	\$320	教授基本入門舞步，適合初學者。	17/12 起	蕭志雄
6014-0922	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。		
6015-0123	周二社交舞花步班	10/1 至 7/3 [24/1 停課]	二	6:45pm-8:15pm		8	\$320	教授基本入門舞步，適合初學者。	8/11 起	蕭志雄
6014-0123	標準舞技巧班		二	8:15pm-9:45pm		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。		
6015-0323	周二社交舞花步班	14/3 至 2/5	二	6:45pm-8:15pm		8	\$320	教授基本入門舞步，適合初學者。	21/2 起	蕭志雄
6014-0323	標準舞技巧班		二	8:15pm-9:45pm		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。		
6017-0123	午間綜合集體舞 [初班]	18/1 至 15/3 [25/1 停課]	三	2:00pm-3:30pm	滿 15 歲初學者	8	\$300	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]	14/12 起	袁柳眉 (包包)
6277-0123	午間綜合集體舞 [入門班]	18/1 至 15/3 [25/1 停課]	三	3:30pm-5:00pm				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]		
6018-0123	晚間綜合集體舞研習班	18/1 至 15/3 [25/1 停課]	三	7:00pm-9:00pm	滿 15 歲初學者	8	\$320	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]	14/12 起	
6017-0323	午間綜合集體舞 [初班]	22/3 至 17/5 [5/4 停課]	三	2:00pm-3:30pm	滿 15 歲初學者	8	\$300	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]	1/3 起	
6277-0323	午間綜合集體舞 [入門班]	22/3 至 17/5 [5/4 停課]	三	3:30pm-5:00pm				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]		
6018-0323	晚間綜合集體舞研習班	22/3 至 17/5 [5/4 停課]	三	7:00pm-9:00pm	滿 15 歲初學者	8	\$320	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]	1/3 起	

* 中心所有課程不設家長觀課 *

社交及技能發展課程

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	報名	導師
6022-1122	古箏中班	21/11 至 6/2/23 [26/12 及 2/1 及 23/1 及 30/1 停課]	—	6:00pm-7:00pm	7-70 歲	8	\$630	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	31/10 起	八音琴行 何鑑君
6021-1122	古箏初班		—	7:00pm-8:00pm		8	\$600			
6023-1122	古箏高 I 班		—	8:00pm-9:00pm		8	\$860			
6022-0223	古箏中班	13/2 至 3/4	—	6:00pm-7:00pm	7-70 歲	8	\$630		9/1 起	
6021-0223	古箏初班		—	7:00pm-8:00pm		8	\$600			
6023-0223	古箏高 I 班		—	8:00pm-9:00pm		8	\$860			
6022-0423	古箏中班	17/4 至 12/6 [10/4 及 1/5 停課]	—	6:00pm-7:00pm	7-70 歲	8	\$630		20/3 起	
6021-0423	古箏初班		—	7:00pm-8:00pm		8	\$600			
6023-0423	古箏高 I 班		—	8:00pm-9:00pm		8	\$860			
7502-0123	古箏班 6 級 [個別教授]	9/1 至 30/1 [12/1 停課]	—	4:30pm-6:00pm	需經導師推薦	3	\$1035	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	19/12 起	
7502-0223	古箏班 6 級 [個別教授]	6/2 至 27/2	—	4:30pm-6:00pm	需經導師推薦	4	\$1380		30/1 起	
7502-0323	古箏班 6 級 [個別教授]	6/3 至 27/3	—	4:30pm-6:00pm	需經導師推薦	4	\$1380		27/2 起	
7502-0423	古箏班 6 級 [個別教授]	3/4 至 24/4 [10/4 停課]	—	4:30pm-6:00pm	需經導師推薦	3	\$1035		27/3 起	

成人歌唱

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
6260-0123	輕歌妙韻歌唱班 A	4/1 至 22/2 [25/1 停課]	三	1:45pm-3:15pm	滿 18 歲初學者	7	\$595	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 \$85	28/12 起	八音琴行 何鑑君
6290-0123	輕歌妙韻歌唱班 C		三	3:30pm-5:00pm		7	\$595			
6260-0323	輕歌妙韻歌唱班 A	1/3 至 26/4 [5/4 停課]	三	1:45pm-3:15pm		8	\$680		8/2 起	
6290-0323	輕歌妙韻歌唱班 C		三	3:30pm-5:00pm		8	\$680			
6260-0523	輕歌妙韻歌唱班 A	3/5 至 28/6	三	1:45pm-3:15pm		9	\$765		12/4 起	
6290-0523	輕歌妙韻歌唱班 C		三	3:30pm-5:00pm		9	\$765			
6269-0123	輕歌妙韻歌唱班 B	5/1 至 23/2 [26/1 停課]	四	1:45pm-3:15pm	滿 18 歲初學者	7	\$595	19/12 起		
6291-0123	輕歌妙韻歌唱班 D		四	3:30pm-5:00pm		7	\$595			
6269-0323	輕歌妙韻歌唱班 B	2/3 至 27/4	四	1:45pm-3:15pm		9	\$765	9/2 起		
6291-0323	輕歌妙韻歌唱班 D		四	3:30pm-5:00pm		9	\$765			
6269-0523	輕歌妙韻歌唱班 B	4/5 至 29/6 [22/6 停課]	四	1:45pm-3:15pm		8	\$680	13/4 起		
6291-0523	輕歌妙韻歌唱班 D		四	3:30pm-5:00pm		8	\$680			
6271	中文金曲歌唱班 B	興趣者請留聯絡資料	四	8:00pm-9:30pm	滿 18 歲初學者	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

社交及技能發展課程

成人國畫、書法

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
6262-0323	成人書法班	24/3 至 9/6/23 [7/4 及 26/5 停課]	五	1:45pm-3:15pm	滿18歲初學者	10	\$700 另影印費 \$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。]	3/3 起	謝愛玲
6266-0323	嶺南花鳥畫班	24/3 至 9/6/23 [7/4 及 26/5 停課]	五	3:30pm-5:00pm		10	\$900 另影印費 \$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。	3/3 起	
6288	水墨畫入門班	興趣者請 留聯絡資料	一	7:30pm-9:00pm		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	報名	導師
6272-0223	數碼攝影 後期處理課程	21/2 至 25/4	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。	3/1 起	香 港 藝 群 攝 影 學 會 吳 益 勝
6294-0223	日間基礎 攝影課程	1/2 至 22/2	三	10:30am-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、建築物和風光攝影介紹； 4. 作品欣賞與分析；	3/1 起	
6187-0223	晚間基礎 攝影課程			7:30pm-9:30pm						
6295-0323	日間延續 攝影課程	1/3 至 22/3	三	10:30am-12:30pm		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；	22/2 起	
6188-0323	晚間延續 攝影課程			7:30pm-9:30pm						
6296-0323A	日間專業攝影 技術課程	29/3 至 26/4 [5/4 停課]	三	10:30am-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。	22/3 起	
6189-0323A	晚間專業攝影 技術課程			7:30pm-9:30pm						

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	報名	導師
6284	成人迷你花	興趣者請 留聯絡資料	一	10:30am-12:00nn	滿15歲初學者	10	\$480	利用黏土做出各種各樣的花卉；每期約完成3款：視乎作品難度而定。今期的花卉有五代同堂、盆桔。材料可自行購買。 每期沒有規定完成作品數量，視乎作品難度而定。		卓少琼
6286	新款特飲	興趣者請 留聯絡資料	三	3:30pm-5:00pm		6	\$530 [已包材費]	用黏土做多種生果；士多啤利、藍莓、桃、奇異果等。做成一杯特別的特飲！	3/1 起	

* 中心所有課程不設家長觀課 *

社交及技能發展課程

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	報名	導師
6282	職業英語課程 需網上登記		學習時段需要 與導師商議 [1 對 1]		15 歲或以上	每 30 分鐘 \$140	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	職業英語課程 需網上登記		學習時段需要 與導師商議 [1 對 1]		4-14 歲	每小時 \$300	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	職業英語課程 需網上登記		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 \$250	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：富士琴行協辦

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	報名	導師
7001-0123	兒童 跆拳道班	3/1 至 28/2 [24/1 停課]	二	7:30pm-9:00pm	3 歲至 14 歲	8	\$680	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。 導師由精英跆拳道會提供 每堂 \$85	20/12 起	周永全
7001-0323		7/3 至 25/4	二	7:30pm-9:00pm		8	\$680		14/2 起	
7001-0523		2/5 至 27/6	二	7:30pm-9:00pm		9	\$765		11/4 起	
6289-0123	成人 跆拳道班	3/1 至 28/2 [24/1 停課]	二	7:30pm-9:30pm	15 歲或以上人士	8	\$880	跆拳道為韓國國技, 亦是軍隊的必要訓練基礎, 奠定了跆拳道之實用性。而坊間通常學習的是運動型跆拳道, 所以予人感覺跆拳道缺乏實用性。本班除學習跆拳道的基礎鍛鍊及腿法外, 亦包含拳法, 自衛術及自由搏擊, 提高學習跆拳道之實用性。 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。導師由精英跆拳道會提供。每堂 \$110	20/12 起	周永全
6289-0323		7/3 至 25/4	二	7:30pm-9:30pm		8	\$880		14/2 起	
6289-0523		2/5 至 27/6	二	7:30pm-9:30pm		9	\$990		11/4 起	
7002-0123	跆拳道 B 班	6/1 至 24/2	五	5:30pm-7:00pm	3 歲或以上人士	8	\$680	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。 導師由精英跆拳道會提供 每堂 \$85	30/12 起	趙煥娜
7002-0323		3/3 至 28/4 [7/4 停課]	五	5:30pm-7:00pm		8	\$680		10/2 起	
7002-0523		5/5 至 30/6 [26/5 停課]	五	5:30pm-7:00pm		8	\$680		14/4 起	
7003-0123	跆拳道 C 班	7/1 至 25/2 [21/1 停課]	六	2:30pm-4:00pm		7	\$595		31/12 起	
7003-0323		4/3 至 29/4 [8/4 停課]	六	2:30pm-4:00pm		8	\$680		11/2 起	
7003-0523		6/5 至 24/6	六	2:30pm-4:00pm		8	\$680		15/4 起	
7004-0123	跆拳道 D 班	7/1 至 25/2 [21/1 停課]	六	4:00pm-5:30pm		7	\$595		31/12 起	
7004-0323		4/3 至 29/4 [8/4 停課]	六	4:00pm-5:30pm		8	\$680		11/2 起	
7004-0523		6/5 至 24/6	六	4:00pm-5:30pm		8	\$680		15/4 起	
7565-0123	跆拳道 F 班	6/1 至 24/2	五	4:00pm-5:30pm		8	\$680		30/12 起	
7565-0323		3/3 至 28/4 [7/4 停課]	五	4:00pm-5:30pm		8	\$680		10/2 起	
7565-0523		5/5 至 30/6 [26/5 停課]	五	4:00pm-5:30pm		8	\$680		14/4 起	

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	報名	導師
7005-0123	青年柔道	5/1 至 28/1 [26/1 停課]	四 / 六	7:45pm-9:45pm	滿 12 歲或以上	7	\$420	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 \$60; 兒童平均每堂 \$90, 按該月堂數收費 導師由浩然柔道會提供	31/12 起	嚴啟山
7006-0123	兒童柔道	7/1 至 28/1	六	5:45pm-7:45pm	滿 4-11 歲	4	\$360			嚴宇和
7005-0223	青年柔道	2/2 至 25/2	四 / 六	7:45pm-9:45pm	滿 12 歲或以上	7	\$420		28/1 起	嚴啟山
7006-0223	兒童柔道	4/2 至 25/2	六	5:45pm-7:45pm	滿 4-11 歲	3	\$270			嚴宇和
7005-0323	青年柔道	2/3 至 30/3	四 / 六	7:45pm-9:45pm	滿 12 歲或以上	9	\$540		25/2 起	嚴啟山
7006-0323	兒童柔道	4/3 至 25/3	六	5:45pm-7:45pm	滿 4-11 歲	4	\$360			嚴宇和
7005-0423	青年柔道	1/4 至 29/4 [8/4 停課]	四 / 六	7:45pm-9:45pm	滿 12 歲或以上	8	\$480		30/3 起	嚴啟山
7006-0423	兒童柔道	1/4 至 29/4 [8/4 停課]	六	5:45pm-7:45pm	滿 4-11 歲	4	\$360		25/3 起	嚴宇和

* 中心所有課程不設家長觀課 *

社交及技能發展課程

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	報名	導師
7321-0123	週六兒童 / 青少年空手道班	7/1 至 28/1	六	4:00pm-6:00pm	滿 6-17 歲	3	\$240	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 \$80；按該月堂數收費	31/12 起	顏志銘
7322-0123	週六成人空手道班	[21/1 停課]	六	6:00pm-8:00pm	滿 18 歲以上	3	\$240			
7321-0223	週六兒童 / 青少年空手道班	4/2 至 25/2	六	4:00pm-6:00pm	滿 6-17 歲	4	\$320		28/1 起	
7322-0223	週六成人空手道班		六	6:00pm-8:00pm	滿 18 歲以上	4	\$320			
7321-0323	週六兒童 / 青少年空手道班	4/3 至 25/3	六	4:00pm-6:00pm	滿 6-17 歲	4	\$320		25/2 起	
7322-0323	週六成人空手道班		六	6:00pm-8:00pm	滿 18 歲以上	4	\$320			
7321-0423	週六兒童 / 青少年空手道班	1/4 至 29/4	六	4:00pm-6:00pm	滿 6-17 歲	4	\$320		25/3 起	
7322-0423	週六成人空手道班	[8/4 停課]	六	6:00pm-8:00pm	滿 18 歲以上	4	\$320			
7429	居合道課程	興趣者請留聯絡資料	六	2:00pm-4:00pm	滿 8 歲以上	5	\$475	教練：鄭敏澄		

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

a. 姿勢及目付[眼廊神]b. 握握刀手法 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要品佩 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

7272-0123	青年空手道	15/1 至 29/1	日	10:00am-12:00nn	12 歲或以上	2	\$160	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 \$80；按該月堂數收費導師由正武館提供	18/12 起	陳清龍及黃達輝
7273-0123	兒童空手道	[22/1 停課]	日	10:00am-12:00nn	滿 5-12 歲					
7272-0223	青年空手道	5/2 至 26/2	日	10:00am-12:00nn	12 歲或以上	4	\$320		29/1 起	
7273-0223	兒童空手道		日	10:00am-12:00nn	滿 5-12 歲					
7272-0323	青年空手道	5/3 至 26/3	日	10:00am-12:00nn	12 歲或以上	4	\$320		26/2 起	
7273-0323	兒童空手道		日	10:00am-12:00nn	滿 5-12 歲					
7272-0423	青年空手道	2/4 至 30/4	日	10:00am-12:00nn	12 歲或以上	4	\$320		26/3 起	
7273-0423	兒童空手道	[9/4 停課]	日	10:00am-12:00nn	滿 5-12 歲					
7272-0523	青年空手道	7/5 至 28/5	日	10:00am-12:00nn	12 歲或以上	4	\$320		30/4 起	
7273-0523	兒童空手道		日	10:00am-12:00nn	滿 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	報名	導師
7276-0123	大肌肉及感知動作訓練班	5/1 至 19/1	四	5:30pm-6:30pm	2-6 歲	3	\$510	平均每堂 \$170；按該月堂數收費	29/12 起	
7276-0223	大肌肉及感知動作訓練班	2/2 至 23/2	四	5:30pm-6:30pm	2-6 歲	4	\$680		19/1 起	
7276-0323	大肌肉及感知動作訓練班	2/3 至 30/3	四	5:30pm-6:30pm	2-6 歲	5	\$850		23/2 起	
7276-0423	大肌肉及感知動作訓練班	6/4 至 27/4	四	5:30pm-6:30pm	2-6 歲	4	\$680		30/3 起	

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。

7471-0123	中西合璧感覺統合訓練[幼兒班]	7/1 至 28/1/2023	六	1:30pm-2:30pm	3-5 歲	3	\$765	平均每堂 \$255；按該月堂數收費	31/12 起	
7472-0123	中西合璧感覺統合訓練[兒童班]	[21/1 停課]	六	2:45pm-3:45pm	6-12 歲	3	\$765			
7471-0223	中西合璧感覺統合訓練[幼兒班]	4/2 至 25/2	六	1:30pm-2:30pm	3-5 歲	4	\$1020		28/1 起	
7472-0223	中西合璧感覺統合訓練[兒童班]		六	2:45pm-3:45pm	6-12 歲	4	\$1020			
7471-0323	中西合璧感覺統合訓練[幼兒班]	4/3 至 25/3	六	1:30pm-2:30pm	3-5 歲	4	\$1020		25/2 起	
7472-0323	中西合璧感覺統合訓練[兒童班]		六	2:45pm-3:45pm	6-12 歲	4	\$1020			
7471-0423	中西合璧感覺統合訓練[幼兒班]	1/4 至 29/4	六	1:30pm-2:30pm	3-5 歲	4	\$1020		25/3 起	
7472-0423	中西合璧感覺統合訓練[兒童班]	[8/4 停課]	六	2:45pm-3:45pm	6-12 歲	4	\$1020			

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，大腦必須有效率的處理這些訊息，進而產生有意義且適當的行為表現，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。

* 中心所有課程不設家長觀課 *

社交及技能發展課程

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	報名	導師
7473	藝術體操訓練 [兒童初班]	興趣者請留聯絡資料	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]

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	報名	導師
7497-0123	週四幼兒體操初班 B	5/1 至 19/1	四	3:45pm-4:45pm	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	29/12 起	香港青年體育會提供
7260-0123	週四幼兒體操初班		四	5:00pm-6:00pm	3-5 歲	3	\$330			
7262-0123	週四幼兒體操中班		四	6:15pm-7:15pm	3-5 歲	3	\$360			
7379	週四彈網班 A	興趣者請留聯絡資料	四	5:00pm-6:00pm	6-18 歲	3	\$465			
7380	週四彈網班 B		四	6:15pm-7:15pm	6-18 歲	3	\$465			
7381-0123	週四成人彈網班	5/1 至 12/1	四	7:30pm-9:00pm	18 歲或以上	2	\$480			
7497-0223	週四幼兒體操初班 B	2/2 至 23/2	四	3:45pm-4:45pm	3-5 歲	4	\$440	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	19/1 起	
7260-0223	週四幼兒體操初班		四	5:00pm-6:00pm	3-5 歲	4	\$440			
7262-0223	週四幼兒體操中班		四	6:15pm-7:15pm	3-5 歲	4	\$480			
7379	週四彈網班 A	興趣者留下表格	四	5:00pm-6:00pm	6-18 歲	4	\$620			
7380	週四彈網班 B		四	6:15pm-7:15pm	6-18 歲	4	\$620			
7381-0223	週四成人彈網班	2/2 至 23/2	四	7:30pm-9:00pm	18 歲或以上	4	\$960			
7497-0323	週四幼兒體操初班 B	2/3 至 30/3	四	3:45pm-4:45pm	3-5 歲	5	\$550	23/2 起		
7260-0323	週四幼兒體操初班		四	5:00pm-6:00pm	3-5 歲	5	\$550			
7262-0323	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	興趣者留下表格	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			
7381-0323	週四成人彈網班	2/3 至 30/3	四	7:30pm-9:00pm	18 歲或以上	5	\$1200			
7497-0423	週四幼兒體操初班 B	6/4 至 27/4	四	3:45pm-4:45pm	3-5 歲	4	\$440	30/3 起		
7260-0423	週四幼兒體操初班		四	5:00pm-6:00pm	3-5 歲	4	\$440			
7262-0423	週四幼兒體操中班		四	6:15pm-7:15pm	3-5 歲	4	\$480			
7379	週四彈網班 A	興趣者留下表格	四	5:00pm-6:00pm	6-18 歲	4	\$620			
7380	週四彈網班 B		四	6:15pm-7:15pm	6-18 歲	4	\$620			
7381-0423	週四成人彈網班	6/4 至 27/4	四	7:30pm-9:00pm	18 歲或以上	4	\$960			

* 中心所有課程不設家長觀課 *

社交及技能發展課程

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	報名	導師
7265-0123	週六幼兒體操初班	7/1 至 28/1 [21/1 停課]	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	31/12 起	香港青年體育會提供
7266-0123	週六幼兒體操中班		六	11:15am-12:15pm	3-5 歲	3	\$360			
7267-0123	週六體操中班		六	12:30pm-2:30pm	6-18 歲	3	\$705			
7268-0123	週六兒童體操初班		六	12:30pm-2:00pm	6-18 歲	3	\$540			
7384-0123	週六彈網班 A		六	10:00am-11:00am	6-18 歲	3	\$465			
7385-0123	週六彈網班 B		六	11:15am-12:15pm	6-18 歲	3	\$465			
7265-0223	週六幼兒體操初班	4/2 至 25/2	六	10:00am-11:00am	3-5 歲	4	\$440		28/1 起	
7266-0223	週六幼兒體操中班		六	11:15am-12:15pm	3-5 歲	4	\$480			
7267-0223	週六體操中班		六	12:30pm-2:30pm	6-18 歲	4	\$940			
7268-0223	週六兒童體操初班		六	12:30pm-2:00pm	6-18 歲	4	\$720			
7384-0223	週六彈網班 A		六	10:00am-11:00am	6-18 歲	4	\$620			
7385-0223	週六彈網班 B		六	11:15am-12:15pm	6-18 歲	4	\$620			
7265-0323	週六幼兒體操初班	4/3 至 25/3	六	10:00am-11:00am	3-5 歲	4	\$440		25/2 起	
7266-0323	週六幼兒體操中班		六	11:15am-12:15pm	3-5 歲	4	\$480			
7267-0323	週六體操中班		六	12:30pm-2:30pm	6-18 歲	4	\$940			
7268-0323	週六兒童體操初班		六	12:30pm-2:00pm	6-18 歲	4	\$720			
7384-0323	週六彈網班 A		六	10:00am-11:00am	6-18 歲	4	\$620			
7385-0323	週六彈網班 B		六	11:15am-12:15pm	6-18 歲	4	\$620			
7265-0423	週六幼兒體操初班	1/4 至 29/4 [8/4 停課]	六	10:00am-11:00am	3-5 歲	4	\$440	25/3 起		
7266-0423	週六幼兒體操中班		六	11:15am-12:15pm	3-5 歲	4	\$480			
7267-0423	週六體操中班		六	12:30pm-2:30pm	6-18 歲	4	\$940			
7268-0423	週六兒童體操初班		六	12:30pm-2:00pm	6-18 歲	4	\$720			
7384-0423	週六彈網班 A		六	10:00am-11:00am	6-18 歲	4	\$620			
7385-0423	週六彈網班 B		六	11:15am-12:15pm	6-18 歲	4	\$620			

兒童及青少年運動系列

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
7553-0123	消防小隊長 A-Team [簡易版]	07-01-2023	六	3:00pm-5:00pm	3-5 歲	1	\$550	1. 穿著制服模擬工作（自理能力） 2. 破門救人（解難能力） 3. 入火場情境救人（體能訓練） 4. 搜索拯救小公主（槓桿原理） 5. 消防體能訓練（體能訓練） [因應參加者能力而選擇 4-5 個遊戲]	29/11 起	
7555-0123	消防小隊長 C-Team [簡易版]	14-01-2023	六	3:00pm-5:00pm	6-9 歲	1	\$550			

透過認識消防員的工作，從小培養孩子治理能力，面對難題時，嘗試思考問題，學習克服問題，從而建立自信。

治理能力：自我照顧自己，建立生活技能。

解難能力：面對困難時，勇於面對和克服。

體能訓練：建立大小肌肉，提高身體靈活度。

備註

- 請學員穿著或帶備緊身 T-Shirt 及緊身褲，自備水鞋 / 水靴。
- 學費包括消防制服及工具（不能取走）。
- 可加 HK\$300 購買消防制服。
- 如需購買消防制服，必須在活動日前 14 天訂購。
- 礙於運輸各種因素，不能保證活動當日取貨。

導師由香港青年體育會提供



* 中心所有課程不設家長觀課 *

社交及技能發展課程

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	報名	導師
7487	室內小型網球入門班 B [幼兒班]	興趣者 留下表格	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]	興趣者 留下表格	六	12:00nn-1:00pm	6-8 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	4-6 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		

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	報名	導師	
7561-0223A	兒童室內足球體驗班 [試堂]	2 月份內 只選一次	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	4/12 起	荃 灣 足 球 會	
7562-0223B			日	9:30am-10:30am	3-4 歲	1	\$140				
7491-0123	兒童室內足球體驗班 [試堂]	15/1 至 26/2/23 [22/1 停課]	日	10:45am-11:45am	4-5 歲	6	\$840		12/2 起		
7492-0123	兒童室內足球體適能 B 班		六	12:00nn-1:00pm	6-8 歲	6	\$840				
7561-0423A	兒童室內足球體驗班 [試堂]	4 月份內只選一次 [9/4 停課]	日	9:30am-10:30am	3-4 歲	1	\$140				
7562-0423B			日	10:45am-11:45am	4-5 歲	1	\$140				
7491-0323	兒童室內足球體適能 A 班	5/3 至 30/4 [9/4 停課]	日	9:30am-10:30am	3-4 歲	8	\$1120				
792-0323	兒童室內足球體適能 B 班		日	10:45am-11:45am	4-5 歲	8	\$1120				

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	報名	導師
7457-0223	幼兒塗鴉天地 B 班	4/2 至 25/3	六	10:45am-11:45am	4-6 歲	8	\$600	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、木顏色或臘筆。	31/12 起	雷文傑
7204-0223	幼兒塗鴉天地 A 班	4/2 至 25/3		1:15pm-2:15pm						
7458-0223	彩色素描初級班 B	4/2 至 25/3	六	12:00nn-1:00pm	6-15 歲	8	\$600	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。	31/12 起	
7143-0223	彩色素描初級班 A	4/2 至 25/3		2:30pm-3:30pm						
7053-0223	彩色素描中級班	4/2 至 25/3	六	3:45pm-4:45pm	6-15 歲	8	\$600	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]	31/12 起	
7054-0223	兒童素描基礎班	4/2 至 25/3	六	5:00pm-6:00pm	6-15 歲	8	\$600	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。	31/12 起	
7457-0423	幼兒塗鴉天地 B 班	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	六	10:45am-11:45am	4-6 歲	8	\$600	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、木顏色或臘筆。	11/3 起	
7204-0423	幼兒塗鴉天地 A 班	1/4 至 27/5 [8/4 停課]		1:15pm-2:15pm						
7458-0423	彩色素描初級班 B	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	六	12:00nn-1:00pm	6-15 歲	8	\$600	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。	11/3 起	
7143-0423	彩色素描初級班 A	1/4 至 27/5 [8/4 停課]		2:30pm-3:30pm						
7053-0423	彩色素描中級班	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	六	3:45pm-4:45pm	6-15 歲	8	\$600	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]	11/3 起	
7054-0423	兒童素描基礎班	1/4 至 27/5 [8/4 停課]		5:00pm-6:00pm						

* 中心所有課程不設家長觀課 *

社交及技能發展課程

兒童水墨畫

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
7527-0123	兒童書法班 A	7/1 至 18/3 [21/1 停課]	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。由臨摹顏真卿碑帖始。	17/12 起	周 彩 燕
7528-0123	兒童書法班 B		六	11:30am-12:30pm	7-12 歲	10	\$800			
7527-0323	兒童書法班 A	25/3 至 3/6 [8/4 停課]	六	10:15am-11:15am	7-12 歲	10	\$800		4/3 起	
7528-0323	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	興趣者請 留聯絡資料	六	10:15am-12:30pm	7-12 歲	10	\$1440	藉著簡單筆法繪畫蔬果花鳥蟲魚，使兒童領略水墨畫乾濕濃淡，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	報名	導師
7521-0223	珠心算綜合班 C	2/2 至 9/3	四	10:30am-11:30am	K3- 小一	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)	15/12 起	鄭麗霜
7523-0223	珠心算綜合班 B		四	1:15pm-2:15pm	K3- 小一	6	\$660			
7483-0223	珠心算綜合班 A		四	2:30pm-3:30pm	K2-K3	6	\$660			
7551-0223	珠心算綜合班 A		四	3:45pm-4:45pm	K3- 小一	6	\$660			
7522-0223	珠心算綜合班 A		四	5:00pm-6:00pm	K3- 小一	6	\$660			
7521-0323	珠心算綜合班 C	16/3 至 20/4	四	10:30am-11:30am	K3- 小一	6	\$660		23/2 起	
7523-0323	珠心算綜合班 B		四	1:15pm-2:15pm	K3- 小一	6	\$660			
7483-0323	珠心算綜合班 A		四	2:30pm-3:30pm	K2-K3	6	\$660			
7551-0323	珠心算綜合班 A		四	3:45pm-4:45pm	K3- 小一	6	\$660			
7522-0323	珠心算綜合班 A		四	5:00pm-6:00pm	K3- 小一	6	\$660			
7521-0423	珠心算綜合班 C	27/4 至 1/6	四	10:30am-11:30am	K3- 小一	6	\$660		6/4 起	
7523-0423	珠心算綜合班 B		四	1:15pm-2:15pm	K3- 小一	6	\$660			
7483-0423	珠心算綜合班 A		四	2:30pm-3:30pm	K2-K3	6	\$660			
7551-0423	珠心算綜合班 A		四	3:45pm-4:45pm	K3- 小一	6	\$660			
7522-0423	珠心算綜合班 A		四	5:00pm-6:00pm	K3- 小一	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	報名	導師
7344-0223	兒童拉丁舞初班	17/2 至 14/4 [7/4 停課]	五	4:45pm-5:45pm	4-6 歲	8	\$720	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。	20/1 起	李玲
7345-0223	兒童拉丁舞中班	17/2 至 14/4 [7/4 停課]	五	6:00pm-7:00pm	7-10 歲	8	\$800			
7344-0423	兒童拉丁舞初班	21/4 至 16/6 [26/5 停課]	五	4:45pm-5:45pm	4-6 歲	8	\$720		24/3 起	李玲
7345-0423	兒童拉丁舞中班	21/4 至 16/6 [26/5 停課]	五	6:00pm-7:00pm	7-10 歲	8	\$800			

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)

* 中心所有課程不設家長觀課 *

社交及技能發展課程

週三兒童芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
7530-0223	週三芭蕾舞 Beginner	1/2 至 29/3	三	3:30pm-4:30pm	滿 3-4 歲	9	\$1170	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。	4/1 起	嘉瑩 芭 蕾 舞 學 校
7531-0223	週三芭蕾舞 Pre.School Dance	1/2 至 29/3	三	4:30pm-5:30pm	4-5 歲	9	\$1215			
7538-0223	週三芭蕾舞 G 1	1/2 至 29/3	三	5:30pm-6:30pm	7-8 歲	9	\$1395			
7530-0423	週三芭蕾舞 Beginner	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	三	3:30pm-4:30pm	滿 3-4 歲	8	\$1040	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。	15/3 起	
7531-0423	週三芭蕾舞 Pre.School Dance	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	三	4:30pm-5:30pm	4-5 歲	8	\$1080			
7538-0423	週三芭蕾舞 G 1	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	三	5:30pm-6:30pm	7-8 歲	8	\$1240			

芭蕾舞班學費，每兩個月收取一次，按不同等級和該兩個月課堂數目收取費用。

等級	Beginner	Pre. Schooldance	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]
年齡	3-4 歲	4-5 歲	5-6 歲	6-7 歲	7-8 歲	8 歲 ≥	9 歲 ≥	10 歲 ≥	11 歲 ≥	13 歲 ≥	13 歲 ≥	12 歲 ≥	13 歲 ≥

週五兒童芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
7392-0223	週五芭蕾舞 Primary	3/2 至 31/3	五	4:15pm-5:15pm	6-7 歲	9	\$1305	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。	13/1 起	嘉瑩芭蕾舞學校
7394-0223	週五芭蕾舞 G 2	3/2 至 31/3	五	5:15pm-6:15pm	8 歲以上	9	\$1530			
7506-0223	週五芭蕾舞 G 3	3/2 至 31/3	五	6:15pm-7:15pm	9 歲以上	9	\$1620			
7408-0223	週五芭蕾舞 G 5	3/2 至 31/3	五	7:15pm-8:15pm	11 歲以上	9	\$1845			
7405-0223	週五芭蕾舞 G 6	3/2 至 31/3	五	8:15pm-9:45pm	12 歲以上	9	\$2565			
7392-0423	週五芭蕾舞 Primary	14/4 至 19/5	五	4:15pm-5:15pm	6-7 歲	6	\$870	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。	17/3 起	
7394-0423	週五芭蕾舞 G 2	14/4 至 19/5	五	5:15pm-6:15pm	8 歲以上	6	\$1020			
7506-0423	週五芭蕾舞 G 3	14/4 至 19/5	五	6:15pm-7:15pm	9 歲以上	6	\$1080			
7408-0423	週五芭蕾舞 G 5	14/4 至 19/5	五	7:15pm-8:15pm	11 歲以上	6	\$1230			
7405-0423	週五芭蕾舞 G 6	14/4 至 19/5	五	8:15pm-9:45pm	12 歲以上	6	\$1710			
								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。		

芭蕾舞班學費，每兩個月收取一次，按不同等級和該兩個月課堂數目收取費用。

等級	Beginner	Pre. Schooldance	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]
年齡	3-4 歲	4-5 歲	5-6 歲	6-7 歲	7-8 歲	8 歲 ≥	9 歲 ≥	10 歲 ≥	11 歲 ≥	13 歲 ≥	13 歲 ≥	12 歲 ≥	13 歲 ≥

* 中心所有課程不設家長觀課 *

社交及技能發展課程

週六兒童芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
7462-0223	早晨週六芭蕾舞 Beginner 2	4/2 至 25/3	五	4:15pm-5:15pm	滿 3-4 歲	8	\$1040	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。	7/1 起	嘉瑩芭蕾舞學校
7452-0223	早晨週六芭蕾舞 -A Primary	4/2 至 25/3	五	5:15pm-6:15pm	5-6 歲	8	\$1160			
7464-0223	早晨週六芭蕾舞 Pre. Schooldance	4/2 至 25/3	五	6:15pm-7:15pm	4-5 歲	8	\$1080			
7453-0223	早晨週六芭蕾舞 -B Primary	4/2 至 25/3	五	7:15pm-8:15pm	5-6 歲	8	\$1160			
7352-0223	早晨週六芭蕾舞 Pre. Schooldance	4/2 至 25/3	五	8:15pm-9:45pm	5-6 歲	8	\$1120			
7514-0223	週五芭蕾舞 G 3	4/2 至 25/3	五	4:15pm-5:15pm	9 歲以上	8	\$1440			
7358-0223	週五芭蕾舞 G1	4/2 至 25/3	五	5:15pm-6:15pm	7-8 歲	8	\$1240			
7513-0223	週五芭蕾舞 G 2	4/2 至 25/3	五	6:15pm-7:15pm	8 歲以上	8	\$1360			
7462-0423	早晨週六芭蕾舞 Beginner 2	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	五	7:15pm-8:15pm	滿 3-4 歲	8	\$1040	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。	11/3 起	
7452-0423	早晨週六芭蕾舞 -A Primary	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	五	8:15pm-9:45pm	5-6 歲	8	\$1160			
7464-0423	早晨週六芭蕾舞 Pre. Schooldance	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	五	8:15pm-9:45pm	4-5 歲	8	\$1080			
7453-0423	早晨週六芭蕾舞 -B Primary	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	五	4:15pm-5:15pm	5-6 歲	8	\$1160			
7352-0423	早晨週六芭蕾舞 Pre. Schooldance	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	五	5:15pm-6:15pm	5-6 歲	8	\$1120			
7514-0423	週五芭蕾舞 G 3	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	五	6:15pm-7:15pm	9 歲以上	8	\$1440			
7358-0423	週五芭蕾舞 G1	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	五	7:15pm-8:15pm	7-8 歲	8	\$1240			
7513-0423	週五芭蕾舞 G 2	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	五	8:15pm-9:45pm	8 歲以上	8	\$1360			

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	報名	導師
7404-0223	週日芭蕾舞班 G 5	5/2 至 26/3/23	日	9:00am-10:00am	11 歲以上	8	\$1640	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。	8/1 起	嘉瑩芭蕾舞學校
7398-0223	週日芭蕾舞班 Pre.Primary	5/2 至 26/3/23	日	10:00am-11:00am	5-6 歲	8	\$1120			
7511-0223	週日芭蕾舞班 G 6	5/2 至 26/3/23	日	11:00am-12:30pm	12 歲以上	8	\$2280			
7404-0423	週日芭蕾舞班 G 5	2/4 至 28/5 [9/4 停課]	日	9:00am-10:00am	11 歲以上	8	\$1640	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。	12/3 起	
7398-0423	週日芭蕾舞班 Pre.Primary	2/4 至 28/5 [9/4 停課]	日	10:00am-11:00am	5-6 歲	8	\$1120			
7511-0423	週日芭蕾舞班 G 6	2/4 至 28/5 [9/4 停課]	日	11:00am-12:30pm	12 歲以上	8	\$2280			

芭蕾舞班學費，每兩個月收取一次，按不同等級和該兩個月課堂數目收取費用。

等級	Beginner	Pre. Schooldance	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]
年齡	3-4 歲	4-5 歲	5-6 歲	6-7 歲	7-8 歲	8 歲 ≥	9 歲 ≥	10 歲 ≥	11 歲 ≥	13 歲 ≥	13 歲 ≥	12 歲 ≥	13 歲 ≥

* 中心所有課程不設家長觀課 *

社交及技能發展課程

兒童及青少年鋼琴

編號	課程	時間	收費	堂數	對象	課室	內容	導師
7032A	鋼琴初班	30 分鐘	\$500	4	5 歲或以上	305 室 或 807 室	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]	陳文俐 鄧媛婷
7033A	鋼琴 1 級	30 分鐘	\$530	4				
7034A	鋼琴 2 級	30 分鐘	\$560	4				
7035A	鋼琴 3 級	30 分鐘	\$610	4				
7036A	鋼琴 4 級	30 分鐘	\$660	4				
7037A	鋼琴 5 級	30 分鐘	\$768	4				
7038A	鋼琴 6 級	30 分鐘	\$850	4				
7039A	鋼琴 7 級	30 分鐘	\$930	4				
7032B	鋼琴初班	45 分鐘	\$750	4				
7033B	鋼琴 1 級	45 分鐘	\$795	4				
7034B	鋼琴 2 級	45 分鐘	\$840	4				
7035B	鋼琴 3 級	45 分鐘	\$915	4				
7036B	鋼琴 4 級	45 分鐘	\$990	4				
7037B	鋼琴 5 級	45 分鐘	\$1140	4				
7038B	鋼琴 6 級	45 分鐘	\$1275	4				
7039B	鋼琴 7 級	45 分鐘	\$1395	4				

古箏課程

編號	課程	時間	收費	堂數	對象	課室	內容	導師
7497	古箏班課程 1 級	45 分鐘	\$840	4	7 歲或以上	207 室	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 [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] [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 * [個別教授]	八音琴行
7498	古箏班課程 2 級	45 分鐘	\$920	4				
7499	古箏班課程 3 級	45 分鐘	\$1000	4				
7500	古箏班課程 4 級	45 分鐘	\$1140	4				
7501	古箏班課程 5 級	45 分鐘	\$1200	4				
7502	古箏班課程 6 級	45 分鐘	\$1380	4				

兒童及青少年小提琴

編號	課程	時間	收費	堂數	對象	內容	導師
7403A	小提琴初班	45 分鐘	\$780	4	滿 6 歲	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，並等候職員回覆] [個別教授] 導師由弦·族 NationalStrings 提供	
7404A	小提琴 1 級	45 分鐘	\$820	4			
7405A	小提琴 2 級	45 分鐘	\$860	4			
7406A	小提琴 3 級	45 分鐘	\$920	4			
7407A	小提琴 4 級	45 分鐘	\$980	4			
7408A	小提琴 5 級	45 分鐘	\$1040	4			
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	\$1220	4			
7408B	小提琴 5 級	60 分鐘	\$1300	4			
7409B	小提琴 6 級	60 分鐘	\$1380	4			
7410B	小提琴 7 級	60 分鐘	\$1480	4			
7411B	小提琴八班	60 分鐘	\$1680	4			

* 中心所有課程不設家長觀課 *

社交及技能發展課程

兒童及青少年樂理

編號	課程	時間	對象	堂數	收費	內容	導師
7340	5 級樂理班	需與導師協商	5 歲或以上人士	4	\$1020	根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

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) (新學員請先填寫姓名及聯絡電話交回待處，並等候職員回覆)	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。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。 [不設綜援/職津位]	劉佩珊
7421	長笛 1 級 (個別教授) (新學員請先填寫姓名及聯絡電話交回待處，並等候職員回覆)	45 分鐘	8 歲或以上	4	\$1040		
7422	長笛 2 級 (個別教授) (新學員請先填寫姓名及聯絡電話交回待處，並等候職員回覆)	45 分鐘	8 歲或以上	4	\$1080		
7423	長笛 3 級 (個別教授) (新學員請先填寫姓名及聯絡電話交回待處，並等候職員回覆)	45 分鐘	8 歲或以上	4	\$1120		

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	報名	導師
7461-0123	明愛荃灣童聲合唱團 F 班 — 幼兒組	7/1 至 25/2 [21/1 停課]	六	10:45am-11:45am	3-6 歲	雙月一期 [7 堂]	\$700	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。按團員學習興趣及潛能，推薦及安排個別優異團員參加各類型聲樂考試及比賽。	10/12 起	謝笑容
7203-0123	明愛荃灣童聲合唱團 C 班 — 兒童組	8/1 至 26/2 [22/1 停課]	日	10:25am-11:25am	6-9 歲		\$770		4/12 起	
7045-0123	明愛荃灣童聲合唱團 D 班 — 中童組		日	11:30am-1:00pm	10-12 歲		\$875			
7461-0323	明愛荃灣童聲合唱團 F 班 — 幼兒組	4/3 至 29/4 [8/4 停課]	六	10:45am-11:45am	3-6 歲	雙月一期 [8 堂]	\$770	課程每兩個月收費一次，不接受逐堂收費。	11/2 起	
7203-0323	明愛荃灣童聲合唱團 C 班 — 兒童組	5/3 至 30/4 [9/4 停課]	日	10:25am-11:25am	6-9 歲		\$875		12/2 起	
7045-0323	明愛荃灣童聲合唱團 D 班 — 中童組		日	11:30am-1:00pm	10-12 歲		\$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	材料費	課室	內容	報名	導師	
7044F-0223	明愛荃灣童聲合唱團 - 面試 (試堂)	25-02-2023	六	10:45am-11:45am	3-5 歲	1	\$100	\$/	207 室	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]	7/1 起	謝笑容	
7044C-0223	明愛荃灣童聲合唱團 - 面試 (試堂)	26-02-2023	日	10:25am-11:25am	6-8 歲	1	\$110	\$/	201 室		8/1 起	謝笑容	
7044D-0223	明愛荃灣童聲合唱團 - 面試 (試堂)		日	11:30am-1:00pm	9-14 歲	1	\$125	\$/	201 室				
7044F-0423	明愛荃灣童聲合唱團 - 面試 (試堂)	29-04-2023	六	10:45am-11:45am	3-5 歲	1	\$100	\$/	207 室		4/3 起	謝笑容	
7044C-0423	明愛荃灣童聲合唱團 - 面試 (試堂)	30-04-2023	日	10:25am-11:25am	6-8 歲	1	\$110	\$/	201 室		5/3 起		謝笑容
7044D-0423	明愛荃灣童聲合唱團 - 面試 (試堂)		日	11:30am-1:00pm	9-14 歲	1	\$125	\$/	201 室				

* 缺席者絕不退還費用 *

* 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！

* 中心所有課程不設家長觀課 *

社交及技能發展課程搜尋 → <https://www.facebook.com/Ycstwc>

查詢地址及電話：荃灣城門道 9 號三樓

電話：3707 2012 負責職員－林文佳姑娘

會員須知

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）

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，在特殊情況許下，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】
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。

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。

已報名的服務退出手續：

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：
 - (1) 在報名後被本單位發現不符合參加服務的資格；
 - (2) 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「在職家庭津貼」人士 課程及活動優惠計劃

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：

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 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。工作人員會將減費額登記在優惠卡上以計算總累積額。
- (五) 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。
- (六) 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。
- (七) 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。
- (八) 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
- (九) 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。
- (十) 有關課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
- (十一) 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。
- (十二) 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。

「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」)以減費形式提供優惠，詳情如下：

優惠制度條款及細則：

1. 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。
2. 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。
3. 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。工作人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。
4. 綜援會員課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
5. 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。
6. 每個興趣班或活動提供十分之一之減費名額，先到先得。
7. 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。
8. 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。
9. 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
10. 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。
11. 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

服務質素標準 Service Quality Standards (SQSs)

「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://ycc.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 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 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 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 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。 | 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 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 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。 |
| 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 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。 |
| 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 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 7：服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。 | 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。 |
| 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。 | |

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

✗ 水上活動取消或中止，其他室內/室外活動如常進行

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： 1 月 21 日 (農曆年三十晚)	10:00am — 1:00pm (12:30pm 後不接受報名)	10:00am — 1:00pm (12:30pm 後不接受借書)
公眾假期：	1 月 2 日 (元旦日翌日) 休息 1 月 23 日至 25 日 (農曆初二至年初四) 休息 4 月 5 日 (清明節) 休息	

交通提示

地鐵	巴士	小巴
大窩口站 B 出口 荃灣站 B 或 C 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, 蕙荃路 32H, 32M, 36, 39A, 43X, 49X	大窩口地鐵站 312, 302, 409, 86M, 83A, 401



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：1500 本

督印人：彭智聰

出版日期：2023 年 1 月