



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 2023

Home

「割·家是...」展覽!

明愛青少年及社區服務  
明愛荃灣廳堂

# 會員通訊

「割·家是...」展覽回顧

暑期活動 / 暑期興趣班預告!

## 報名時間表

網上入籤

暑期特刊出版日\* 至 2023年5月18日(星期四)下午6:00

抽籤日

2023年5月20日(星期六)下午3:00

公布抽籤結果

2023年5月21日(星期日)上午10:00

會員(中籤者)優先報名日

2023年5月26日(星期五)早上10:00至晚上7:00

首天公開報名日

2023年5月27日(星期六)早上10:00至晚上7:00

\*按暑期活動特刊實際出版日子為準

割·家是...

| 家 | 人 | 社區 | 展覽 | 工作坊



# 目錄

目錄 / 暑期活動 及興趣班預告	1
中心絮語	2
明愛青少年及社區服務 X 明愛荃灣廳堂 《劏·家是...》展覽	3-5
<hr/>	
最新消息 WHAT'S NEW?	
明愛荃灣圖書館 + 新書推薦	6-7
<hr/>	
最好推介 WHAT'S NEXT?	
「歡樂園地」課餘託管計畫	8
暑期課餘託管計劃 2023	9
<hr/>	
社交及技能發展課程 SOCIAL SKILLS DEVELOPMENT PROGRAMMES	10-24
<hr/>	
基本資料 GENERAL INFORMATION	25-26
<hr/>	
惡劣天氣安排 和 服務質素標準	27
<hr/>	
地址、開放時間、出版資料、地圖及巴士路線	28
<hr/>	

## 66 中心絮語

中心剛接獲好消息，期待已久座落荃灣街市四樓，為劏房住戶設立的延展生活空間即將從建築署中收樓，意味著這空間在不日可以服務荃灣劏房住戶，希望趕及在暑假嚴夏來臨前為他她們帶來宜居宜生活的空間。

為了讓坊眾了解延展生活空間的概念，荃灣廳堂於2月24-26日於南豐紗廠舉行了『劏...家是』展覽，透過展覽去讓公眾人士思考人、家及社區的關係，如何運用社區內的閒置土地、公眾空間去為劏房住戶創造更有利提昇生活質素及尊嚴的空間。那劏房住戶的延展生活空間就可以有不同的聯想，及產生無限的可能性。感恩展覽得到很多關心劏房住戶的地區領袖、社區人士、社福的同濟們支持，使延展生活空間的概念在地區內繼續萌芽。

今年也是香港明愛成立七十週年，不同服務將有一連串的慶祝活動。其中是4月22日下午將於荃灣愉景新城舉行大型展覽及舞台表演，詳細分享香港明愛在過去在荃葵青區的服務發展，還有攤位遊戲及工作坊，與荃灣街坊同樂，更重要是把明愛多元化的服務讓社區人士認識，從而能以愛服務，締造希望。

疫情後復常，中心正連繫不同組織、團體籌謀合作，盼望為荃灣不同的弱勢社群服務，期盼在不同場合聽取大家的建議，共建社區。

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

二零二三年三月



# 割·家是...

| 家 | 人 | 社區 | 展覽 | 工作坊 |

主辦：明愛青少年及社區服務 X 明愛荃灣廳堂

贊助機構：明愛基金會  
Mandarin Foundation Limited



## 明愛青少年及社區服務 X 明愛荃灣廳堂 《割·家是...》展覽

為期三天的「割·家是...」展覽已於2023年2月24至26日，於南豐紗廠順利完成。感謝各位蒞臨支持，將人、家、社區三者連結起來，重新構想「家」的不同可能性。

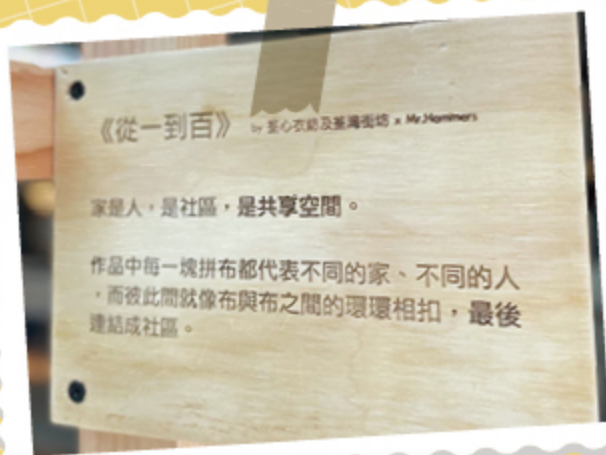
### 展覽回顧：

三日的展覽，吸引約千人到臨參觀，亦有不少好友到來支持。展覽中展出的四個作品，包括 <home...>、<家的量度>、<延續...> 及 <從一到百>。四個均以連繫「家」為主題的展品，將「家」由私人領域延伸到公共空間。



作品 <home...> 及 <家的量度> 邀請本地藝術家 Jason Tommy 及練黑龍為我們製作，以藝術及文字表達「家是」什麼。





<從一到百> 由荃心衣紡婦女合力，以一星期趕工製作超過兩米長的百家布，配上家的形狀。每片布代表每一個家，而合起來的每一個家就成了社區，表示社區由每個家、每個人組成。

最後的作品 <延續...>，由本地藝術家 Mr. Hammer 及各蒞臨的人士合作而成，每一條線連結了個人、社區到鄰里關係。作品亦於 3 月 17 日劏房住戶延展生活空間服務模式研討會暨展覽內再度展出，讓業界人士再度欣賞公眾人士合力的成品。



## 「家是...」

「家」對每個人是什麼？對很多人來說，建立「家」是人生必做的事項，由於土地稀缺和人口密集，房價和租金都很高，也看到有人在劏房中建立了自己的家。

「家是避難所」

「家是有自己愛的人的地方」

「家是可以休養生息的地方...」

家是在心靈上的歸屬感和情感寄託所，它可以給人帶來溫馨、愛和關懷。在家裡，一個人可以與親人共度美好時光，開展各種活動、交流思想和情感，建立親密的關係。

然而，家的概念已經不再局限於一個人的私人生活空間，而是擴展到社區和鄰里關係中。一個和諧的社區可以讓鄰里之間建立起互相幫助、各種形式的互動和交流，建立起一個更加緊密和友善的社區關係。

當談到社區和鄰里關係時，延展生活空間的概念是非常重要的。



## 「割·家」

不適切居所是指不符合基本居住條件、缺乏基礎設施、不安全或不衛生的住房空間。這類居所可能違法或未經充分驗證，缺乏必要的建築許可或政府監管，或者經濟上不可負擔。不適切居所可能會對居民的身體健康、安全和福祉造成威脅，因此需要採取相應的措施予以改善。不適切居所的例子包括板間房、劏房、居工廈劏房、舊屋、甚至是一些私人租用的地下室，這些住所通常缺乏必要的基礎設施，例如洗手間、廚房等，且空間狹小擁擠、不通風，安全性和衛生狀況也比較差，對居住者的健康和安全的造成威脅。

空間局限對不同年齡的人都有所影響。狹小的住房空間可能會限制兒童和青少年的運動和活動空間，影響他們的學習和發展；對他們的就業和生活方式造成影響；老年人可能需要更多的空間和設施來滿足他們的生活需要。有限空間限制人的選擇，人們可能無法擁有自己的私人空間，無法擁有足夠的個人空間或自由度。

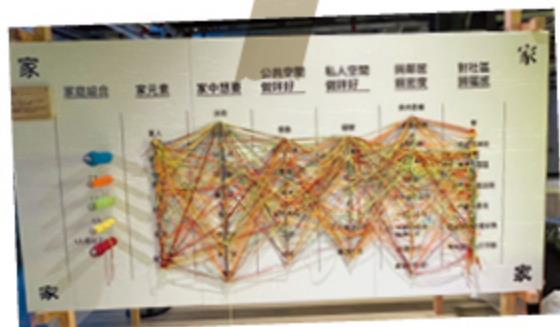
劏房有著硬件上的限制，難以以功能劃分各個空間。那麼公共空間又有怎樣的可能？



## 家的「延展...」

延展生活空間指的是社區的公共空間和私人空間之間的交匯處，例如社區公園、社區廣場、社區健身房、社區圖書館等等。空間提供共享廚房、共享客廳，應對私人生活空間硬件上的限制，除此以外亦是建立社區和鄰里關係的地方，讓居民進行交流和互動。

籌備接近2年，明愛荃灣廳堂——延展生活空間計劃，終於會在2023年中投入服務！計劃利用政府閒置空間，為劏房街坊建立社區平台，延展生活空間。場地內設有社區廚房、自助洗衣乾衣、學習空間等實際生活支援，亦有共享空間讓街坊自主活動，建立社區關係。





## 2023 年圖書館新書推薦

### 從畫畫覺察孩子情緒



作者：賴育立（皮皮老師）  
適合年齡：成人

身為家長的你，常常不知道自己的孩子到底在想什麼嗎？想拉近跟孩子之間的距離，卻不知道該怎麼做嗎？在本書裡提到，其實可以透過「孩子的畫」來瞭解孩子，因為孩子會畫出來的內容，通常就是孩子近期心中最有感覺、最重視、最喜歡或最期待的人事物，分別可以從四個重點看出孩子心中重要性的高低。

### 牛言蜚語



作者：奇偉  
適合年齡：3 歲 ~ 8 歲

書中從一場傳話遊戲開始，每一頁，不斷累加農場動物妄自揣想的對話旁白，誇大了流言不實，令人驚見話語扭曲的殺傷力。剪影式的圖畫，上下互為倒影的故事軸線，呈現出「造謠」與「闢謠」的比對過程，一個事件，兩種不同結果，告訴讀者，面對流言漫天飛，應該做的不是隨之起舞，而是認清分辨流言的真偽，哪些可信，哪些是誤傳或捏造，試著找出真相，讓謠言止於智者，這也正是網路世代，人人需要學習的判斷和智慧。



## STEAM 趣味科學好好玩



作者：陳曉宏  
適合年齡：7歲~12歲

本書集科學性、趣味性、實踐性為一體，共有200多個有趣的科學遊戲，助讀者尋找光學、熱能、電力、動植物界生長的原型和真相。每個實驗都附上步驟、準備器材和解答背後真相、補充知識點，令人知其然，更知其所以然。書中圖文並茂的方式營造出快樂的學習環境，讓孩子在動手參與的過程中，體驗到科學的神奇，對於激發探索精神、提升獨立思考能力、培養想像力和創造力都有極大幫助。

## The 65-Storey Treehouse



作者：Andy Griffiths  
適合年齡：7歲~12歲

這本書是澳洲最暢銷的童書作家安迪·格里菲斯 Threehouse 系列作品。系列至今已經有超過五百萬冊的銷量，得到超過五十項兒童選書獎。書中內容豐富並含大量插畫，令閱讀過程變得有趣。安迪和泰瑞的樹屋因為是「違章建築」面臨拆房子。拯救樹屋的唯一方法，就是搭乘時光機回到六年半以前申請「建築許可證」。沒想到，時光機竟帶著他們來到六億五千萬年前植物和動物都還沒出現的古生代，於是他們就展開了一場跨越時空的奇妙旅程。



# 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  
3:30pm-7:00pm

地點  
本中心  
304室

對象  
小一至小六  
學生

內容  
功課輔導、活動

費用  
每月\$1290  
\*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、趙嘉豪先生

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



# 暑期課餘託管計劃 2023

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**  
7月17日  
至  
8月29日

**星期一至五**

**時間**  
上午9時  
至  
下午6時

**費用**

一般家庭  
**\$5840**

獲全額、3/4額在職家庭津貼  
或  
全額學校書簿津貼家庭  
**\$3264**

報名方法：即日起申請人可透過網上申請或親身到中心填寫表格，負責職員潘姑娘、趙先生將會約見家長和學生。截止申請日期為4月14日。

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



網上申請連結

## 戶外活動(逢星期五)

\*如因天氣影響，活動將取消，但參加者仍可照常返回本中心接受託管服務



21/7  
秘密任務

28/7  
四圍遊



11/8  
Running Kids

25/8  
自由行

4/8  
水世界

18/8  
自由行

29/8  
上午：功課輔導  
下午：準備結業禮  
晚上：結業禮  
(6:30pm-8:30pm)  
誠邀家長出席

## 時間表



戶外活動

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:00am-10:00am		自由活動及安頓			戶外活動
10:00am-12:00nn		功課輔導時間			
12:00nn - 1:30pm		午膳及清潔課室			
1:30pm - 2:15pm		圖書館			
2:15pm - 3:15pm	日語體驗	蔥頭姨姨	運動同樂	職業體驗	
3:15pm - 3:45pm		茶點時間			
3:45pm - 5:45pm	桌上遊戲	電影欣賞	社區遊蹤	DIY	
5:45pm - 6:00pm		總結及執拾			



## 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
6273-0423	週一瑜伽班	17/4 至 3/7 [24/4 及 1/5 停課]	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。	20/3 起	池鳳萍
6273-0723	週一瑜伽班	10/7 至 11/9	一	2:30pm-4:00pm		10	\$600		19/6 起	
6020-0523	週二瑜伽班	9/5 至 11/7	二	7:30pm-9:00pm		10	\$600		11/4 起	
6020-0723	週二瑜伽班	18/7 至 19/9	二	7:30pm-9:00pm		10	\$600		27/6 起	
6263-0423	早晨週四 瑜伽班	13/4 至 29/6 [20/4 及 22/6 停課]	四	10:30am-12:00nn		10	\$600		23/3 起	
6263-0723	早晨週四 瑜伽班	6/7 至 7/9	四	10:30am-12:00nn		10	\$600		8/6 起	
6245-0423	早晨週五 瑜伽班	28/4 至 7/7 [26/5 停課]	五	10:30am-12:00nn		10	\$600		24/3 起	
6245-0723	早晨週五 瑜伽班	14/7 至 15/9	五	10:30am-12:00nn		10	\$600		23/6 起	
6010-0423	週五瑜伽班	28/4 至 7/7 [26/5 停課]	五	7:30pm-9:00pm		10	\$600		24/3 起	
6010-0723	週五瑜伽班	14/7 至 15/9	五	7:30pm-9:00pm		10	\$600		23/6 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			鄭瑞琮
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	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。	18/3 起	
6254-0423	週六瑜伽初班		六	10:45am- 12:15pm	15 歲 初學者	10	\$600			
6011-0623	週六瑜伽 進階班	24/6 至 2/9 [1/7 停課]	六	9:00am-10:30am	需經 導師推薦	10	\$600		3/6 起	
6254-0623	週六瑜伽初班		六	10:45am- 12:15pm	15 歲 初學者	10	\$600			

## 太極拳及太極扇

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容 / 備註	報名	導師
6298-0523	太極綜合 課程 [ 扇 + 拳術 ]	30/5 至 15/8	二	9:00am-10:30am	滿 15 歲 初學者	12	\$940	<b>[ 陳式 24 扇 + 陳式 36 拳 ]</b> 陳式 36 拳組成順暢、緊湊、有變化，有難度，適合太極提高者，個人與集體的表演與比賽。 特點：套路式式不同，變化無痕，舒適流暢，柔中寓剛，一氣呵成。	9/5 起	香港一太極
6240-0623	廿四式 太極拳班	23/6 至 8/9	五	10:00am-11:30am		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。	2/6 起	
6255-0323	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	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。	10/3 起	
6255-0723	四十八式 太極拳班	7/7 至 22/9	五	11:45am-1:15pm	滿 15 歲 初學者	12	\$940		16/6 起	



## 成人太極拳

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
6001-0423	晚間太極拳班 A	3/4 至 29/5	一	6:45pm-8:15pm	滿 15 歲 初學者	7	\$665	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)	13/3 起	徐煥光太極學會
6001-0623	晚間太極拳班 A	5/6 至 31/7	一	6:45pm-8:15pm		9	\$855		15/5 起	
6003	晚間太極拳班 B	興趣者請留聯絡資料	一	8:30pm-10:00pm		9	\$855		14/3 起	
6005-0423	週二太極拳	4/4 至 30/5	二	8:15pm-9:45pm		8	\$760		16/5 起	
6005-0623	週二太極拳	6/6 至 25/7	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		9	\$855		5/5 起	
6007-0423	早晨太極拳初班 2	14/4 至 19/5	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						
6007-0623	早晨太極拳初班 2	2/6 至 28/7	五	10:45am-12:15pm						

## 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	報名	導師
6259-0423	意拳健身技擊班	4/4 至 30/5	二	6:45pm-8:15pm	滿 15 歲 初學者	9	\$855	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，把人體潛能發揮並加以培養，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*	14/3 起	姚氏意拳紀念研究學會
6259-0623		6/6 至 25/7	二	6:45pm-8:15pm		8	\$760		16/5 起	
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	\$840	六合八法拳乃我國精妙拳術之一，始創於宋代陳希夷，近代由鐵嶺吳翼輩先生傳出，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，尚能持之以恆練習，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

## 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
6265-0323	舒痛伸展運動初班	27/3 至 29/5	一	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節關節，改善不良姿態。	6/3 起	鄭鳳儀
6265-0623	舒痛伸展運動初班	5/6 至 24/7	一	10:00am-11:00am	滿 15 歲 初學者	8	\$510		15/5 起	
6297-0523	伸展運動及強化肌肉訓練班 -B	9/5 至 27/6	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，強壯肌肉穩固骨節關節，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，令人身心舒。	18/4 起	
6297-0723	伸展運動及強化肌肉訓練班 -B	4/7 至 22/8	二	10:30am-12:00nn		8	\$680		13/6 起	
6292-0523	伸展運動及強化肌肉訓練班 -A	10/5 至 28/6	三	10:30am-12:00nn	15-79 歲	8	\$680		19/4 起	
6292-0723	伸展運動及強化肌肉訓練班 -A	5/7 至 30/8	三	10:30am-12:00nn		9	\$765		14/6 起	



## 成人健體運動

6280-0523	消脂塑身 踏板舞班 A	9/5 至 27/6	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，娛樂性非常高！ [學員自備水，穿著波鞋，切勿穿長袖衫]	18/4 起	鄭鳳儀
6297-0723	消脂塑身 踏板舞班 A	4/7 至 22/8	二	12:15pm-1:15pm		8	\$540		13/6 起	
6293-0523	消脂塑身 踏板舞班 C	17/5 至 5/7	三	12:15pm-1:15pm	15-65 歲	8	\$540		26/4 起	
6293-0723	消脂塑身 踏板舞班 C	12/7 至 30/8	三	12:15pm-1:15pm		8	\$540		21/6 起	
6281-0523	消脂塑身 踏板舞班 B	19/5 至 14/7 [26/5 停課]	五	2:30pm-3:30pm	15-65 歲	8	\$540		21/4 起	
6281-0723	消脂塑身 踏板舞班 B	21/7 至 8/9	五	2:30pm-3:30pm		8	\$540		30/6 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



## 成人舞蹈 — 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
6012-0623	日間社交舞初階 A	12/6 至 31/7	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。	22/5 起	黃毅成
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	
6016-0623	日間社交舞初階 B	21/6 至 9/8	三	10:30am-12:00nn		8	\$340		31/5 起	
6276-0523	肚皮舞班	29/5 至 17/7	一	2:00pm-3:30pm	滿 15 歲 初學者	8	\$320	肚皮舞，是一種帶有阿拉伯風情的舞蹈形式，起源於中東地區，並在印度和巴基斯坦、土耳其、伊朗等地區取得長足發展，成為一種較為知名的國際性舞蹈。肚皮舞是較為女性的舞蹈，其特色是舞者隨著變化萬千的快速節奏擺動臀部和腹部，舞姿優美，變化多端，而且多張顯阿拉伯風情，以神秘著稱。近些年，肚皮舞也作為一種深受女士喜愛的減肥方式在世界各地廣為流行。美籍導師張白蘭由樂陶演藝中心提供	8/5 起	張白蘭
6015-0523	周二社交舞花步班	9/5 至 27/6	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。	18/4 起	蕭志雄
6014-0523	標準舞技巧班		二	8:30pm-10:00pm		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。				
6015-0723	周二社交舞花步班	4/7 至 22/8	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。	13/6 起	蕭志雄
6014-0723	標準舞技巧班		二	8:15pm-9:45pm		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。				

## 成人舞蹈 — 集體舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
6017-0523	午間綜合 集體舞 [初班]	24/5 至 12/7	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]	3/5 起	袁柳眉(包色)
6277-0523	午間綜合 集體舞 [入門班]	24/5 至 12/7	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]		

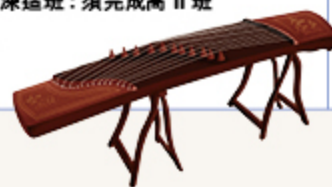


## 成人舞蹈 — 集體舞

6018-0523	晚間綜合集體舞研習班	24/5 至 12/7	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基人士]	3/5 起	袁柳霞 (包色)
6017-0723	午間綜合集體舞 [初班]	19/7 至 6/9	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]	28/6 起	
6277-0723	午間綜合集體舞 [入門班]	19/7 至 6/9	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感舞蹈！ [適合未接觸過舞蹈的人士]		
6018-0723	晚間綜合集體舞研習班	19/7 至 6/9	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基人士]	28/6 起	

## 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
6022-0423	古箏中班	24/4 至 19/6 [1/5 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 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	20/3 起	八音琴行 何潔雲
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			
6022-0623	古箏中班	26/6 至 14/8	—	6:00pm-7:00pm	7-70 歲	8	\$630			
6021-0623	古箏初班		—	7:00pm-8:00pm		8	\$600			
6023-0623	古箏高 I 班		—	8:00pm-9:00pm		8	\$860			
7502-0423	古箏班 5 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	
7502-0523	古箏班 5 級 [個別教授]	8/5 至 29/5	—	4:30pm-6:00pm	需經導師推薦	4	\$1380		24/4 起	
7502-0623	古箏班 5 級 [個別教授]	5/6 至 26/6	—	4:30pm-6:00pm	需經導師推薦	4	\$1380		29/5 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
6260-0523	輕歌妙韻歌唱班 A	3/5 至 31/5	三	1:45pm-3:15pm	滿 18 歲 初學者	5	\$425	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。	12/4 起	浩天樂韻軒 何潔雲
6290-0523	輕歌妙韻歌唱班 C		三	3:30pm-5:00pm		5	\$425			
6260-0623	輕歌妙韻歌唱班 A	7/6 至 28/6	三	1:45pm-3:15pm	滿 18 歲 初學者	4	\$340	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	17/5 起	浩天樂韻軒 何潔雲
6290-0623	輕歌妙韻歌唱班 C		三	3:30pm-5:00pm		4	\$340			
6269-0523	輕歌妙韻歌唱班 B	4/5 至 25/5	四	1:45pm-3:15pm	滿 18 歲 初學者	4	\$340	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	13/4 起	
6291-0523	輕歌妙韻歌唱班 D		四	3:30pm-5:00pm		4	\$340			
6269-0623	輕歌妙韻歌唱班 B	1/6 至 29/6 [22/6 停課]	四	1:45pm-3:15pm	滿 18 歲 初學者	4	\$340		11/5 起	
6291-0623	輕歌妙韻歌唱班 D		四	3:30pm-5:00pm		4	\$340			



成人歌唱

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
------	-----------	---------------	---	---------------	---------------	---	--------	--	---------

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 16/6 [7/4 及 14/4 及 26/5 停課]	五	1:45pm-3:15pm	滿 18 歲 初學者	10	\$700 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。]	3/3 起	謝愛玲
6266-0323	嶺南花鳥畫班	24/3 至 16/6 [7/4 及 14/4 及 26/5 停課]	五	3:30pm-5:00pm		10	\$900 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。	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、石頭的勾線渲染，乾濕濃淡之基礎運筆使用於畫動物，以兼工帶寫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	數碼攝影後期處理課程	25/4 至 27/6	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。	1/4 起	香港藝群攝影學會吳益勝
6294	日間基礎攝影課程	12/4 至 3/5	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、建築物和風光攝影介紹； 4. 作品欣賞與分析；	1/4 起	
6187	晚間基礎攝影課程			7:30pm-9:30pm	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	10/5 至 31/5	三	10:30-12:30pm	滿 15 歲 初學者	4	\$360	9. 人物與旅遊攝影技巧； 10. 動態與舞台攝影技巧；	3/5 起	香港藝群攝影學會吳益勝
6188	晚間延續攝影課程			7:30pm-9:30pm				11. 專業團體與婚禮攝影技巧； 12. 攝影作品分享與鑑賞。		
6296	日間專業攝影技術課程	7/6 至 26/6	三	10:30-12:30pm	4	\$420		31/5 起		
6189	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	導師
6284	成人迷你花	興趣者請 留聯絡資料	—	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；每期的完成 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。 <b>每期沒有規定完成作品數量，視乎作品難度而定。</b>	卓少琼
6286	新款特飲	興趣者請 留聯絡資料	三	3:30pm-5:00pm	滿 6-8 歲 初學者	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！	

## 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  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 <b>* 教你有效運用英文見工，開會，做簡報及交際！</b> 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  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	英該咁樣學  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

## 兒童及成人跆拳道 (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
7001-0523	兒童跆拳道班	2/5 至 27/6	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。 <b>每堂 \$85</b>	11/4 起	周永全
6289-0523	成人 跆拳道班	2/5 至 27/6	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，奠定了跆拳道的實用性。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，提高學習跆拳道的實用性。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。 <b>每堂 \$110</b>	11/4 起	
7565-0523	跆拳道 F 班	5/5 至 30/6 [26/5 停課]	五	4:00pm-5:30pm	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 <b>每堂 \$85</b>	14/4 起	趙煥娜
7002-0523	跆拳道 B 班	5/5 至 30/6 [26/5 停課]	五	5:30pm-7:00pm	3 歲或 以上人士	8	\$680		14/4 起	
7003-0523	跆拳道 C 班	6/5 至 24/6	六	2:30pm-4:00pm	3 歲或 以上人士	7	\$595		15/4 起	
7004-0523	跆拳道 D 班	6/5 至 24/6	六	4:00pm-5:30pm	3 歲或 以上人士	7	\$595		15/4 起	



## 兒童及青少年柔道 (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
7005-0423	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	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	30/3 起	嚴啟山 / 嚴宇和
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	
7005-0523	青年柔道	4/5 至 27/5	四 / 六	7:45pm-9:45pm	滿 12 歲或以上	8	\$480		29/4 起	
7006-0523	兒童柔道	6/5 至 27/5	六	5:45pm-7:45pm	滿 4-11 歲	4	\$360			
7005-0623	青年柔道	1/6 至 29/6 [22/6 停課]	四 / 六	7:45pm-9:45pm	滿 12 歲或以上	8	\$480		20/5 起	
7006-0623	兒童柔道	3/6 至 24/6	六	5:45pm-7:45pm	滿 4-11 歲	4	\$360			

## 兒童及青少年空手道、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
7321-0423	兒童 / 青少年空手道班	1/4 至 29/4 [8/4 停課]	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	25/3 起	顏志銘
7322-0423	成人空手道班	1/4 至 29/4 [8/4 停課]	六	6:00pm-8:00pm	滿 18 歲以上	3	\$240			
7321-0523	兒童 / 青少年空手道班	6/5 至 27/5	六	4:00pm-6:00pm	滿 6-17 歲	4	\$320		29/4 起	
7322-0523	成人空手道班	6/5 至 27/5	六	6:00pm-8:00pm	滿 18 歲以上	4	\$320			
7321-0623	兒童 / 青少年空手道班	3/6 至 24/6	六	4:00pm-6:00pm	滿 6-17 歲	4	\$320		20/5 起	
7322-0623	成人空手道班	3/6 至 24/6	六	6:00pm-8:00pm	滿 18 歲以上	4	\$320			
7429-0523	居合道課程	6/5 至 27/5	六	2:00pm-4:00pm	滿 8 歲以上	4	\$380	平均每堂 \$95；按該月堂數收費	1/4 起	鄭敬澄
7429-0623	居合道課程	3/6 至 24/6	六	2:00pm-4:00pm	滿 8 歲以上	4	\$380		20/5 起	
7429-0723	居合道課程	8/7 至 29/7	六	2:00pm-4:00pm	滿 8 歲以上	4	\$380		24/6 起	

- 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 [ 眼腳神 ] 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. 上課時不可帶任何首飾及下必需品 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

## 兒童及青少年空手道 (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
7272-0423	青年空手道	2/4 至 30/4 [9/4 停課]	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	26/3 起	陳清龍 及 黃達輝
7273-0423	兒童空手道		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					
7272-0623	青年空手道	4/6 至 25/6	日	10:00am-12:00nn	12 歲或以上	4	\$320		28/5 起	
7273-0623	兒童空手道		日	10:00am-12:00nn	滿 5-12 歲					





## 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
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	\$560	平均每堂 \$140 ; 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	\$560	

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 ]

## 幼兒大肌肉及感知動作知動作訓練

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容 / 備註	報名
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	\$720	平均每堂 \$180 ; 按該月堂數收費	30/3 起
7276-0523	大肌肉及感知動作訓練班	4/5 至 18/5	四	5:30pm-6:30pm	2-6 歲	3	\$540		27/4 起
7276-0623	大肌肉及感知動作訓練班	1/6 至 29/6 [22/6 暫停]	四	5:30pm-6:30pm	2-6 歲	4	\$720		18/5 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、馬蹄跳、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、携等。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。

## 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	報名
7471-0423	中西合璧感覺統合訓練 [ 幼兒班 ]	1/4 至 6/5 [8/4 停課]	六	1:30pm-2:30pm	3-5 歲	5	\$1325	平均每堂 \$265 ; 按該月堂數收費	25/3 起
7472-0423	中西合璧感覺統合訓練 [ 兒童班 ]		六	2:45pm-3:45pm	6-12 歲	5	\$1325		
7471-0623	中西合璧感覺統合訓練 [ 幼兒班 ]	3/6 至 24/6	六	1:30pm-2:30pm	3-5 歲	4	\$1060	平均每堂 \$265 ; 按該月堂數收費	6/5 起
7472-0623	中西合璧感覺統合訓練 [ 兒童班 ]		六	2:45pm-3:45pm	6-12 歲	4	\$1060		

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，並以按摩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，這就是「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。

## 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	報名	導師
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	\$480	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。	30/3 起	香港青年體育會提供
7260-0423	週四幼兒體操初班		四	5:00pm-6:00pm	3-5 歲	4	\$480			
7262-0423	週四幼兒體操中班		四	6:15pm-7:15pm	3-5 歲	4	\$520			
7379	週四彈網班 A	興趣者 留下表格	四	5:00pm-6:00pm	6-18 歲	4	\$660			
7380	週四彈網班 B		四	6:15pm-7:15pm	6-18 歲	4	\$660			
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	\$1000			



### 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	報名	導師		
7497-0523	週四幼兒體操初班 B	4/5 至 18/5	四	3:45pm-4:45pm	3-5 歲	3	\$360	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 幼兒初體平均每堂 \$120； 幼兒中體平均每堂 \$130； 兒童初體平均每堂 \$190； 兒童中體平均每堂 \$245； 彈網班平均每堂 \$165 成人彈網班平均每堂 \$250 [所有課程按該月份堂數收費]	27/4 起	香港青年體育會提供		
7260-0523	週四幼兒體操初班		四	5:00pm-6:00pm	3-5 歲	3	\$360					
7262-0523	週四幼兒體操中班		四	6:15pm-7:15pm	3-5 歲	3	\$390					
7379	週四彈網班 A	興趣者 留下表格	四	5:00pm-6:00pm	6-18 歲	3	\$495					
7380	週四彈網班 B		四	6:15pm-7:15pm	6-18 歲	3	\$495					
7381-0523	週四成人彈網班	4/5 至 18/5	四	7:30pm-9:00pm	18 歲或以上	3	\$750					
7497-0623	週四幼兒體操初班 B	1/6 至 29/6 [22/6 暫停]	四	3:45pm-4:45pm	3-5 歲	4	\$480		幼兒初體平均每堂 \$120； 幼兒中體平均每堂 \$130； 兒童初體平均每堂 \$190； 兒童中體平均每堂 \$245； 彈網班平均每堂 \$165 成人彈網班平均每堂 \$250 [所有課程按該月份堂數收費]		18/5 起	香港青年體育會提供
7260-0623	週四幼兒體操初班		四	5:00pm-6:00pm	3-5 歲	4	\$480					
7262-0623	週四幼兒體操中班		四	6:15pm-7:15pm	3-5 歲	4	\$520					
7379	週四彈網班 A	興趣者 留下表格	四	5:00pm-6:00pm	6-18 歲	4	\$660					
7380	週四彈網班 B		四	6:15pm-7:15pm	6-18 歲	4	\$660					
7381-0623	週四成人彈網班	1/6 至 29/6 [22/6 暫停]	四	7:30pm-9:00pm	18 歲或以上	4	\$1000					

### 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	報名	導師		
7265-0423	週六幼兒體操初班	1/4 至 6/5 [8/4 停課]	六	10:00am-11:00am	3-5 歲	5	\$600	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 幼兒初體平均每堂 \$120； 幼兒中體平均每堂 \$130； 兒童初體平均每堂 \$190； 兒童中體平均每堂 \$245； 彈網班平均每堂 \$165 成人彈網班平均每堂 \$250 [所有課程按該月份堂數收費]	25/3 起	香港青年體育會提供		
7266-0423	週六幼兒體操中班		六	11:15am-12:15pm	3-5 歲	5	\$650					
7267-0423	週六體操中班		六	12:30pm-2:30pm	6-18 歲	5	\$1225					
7268-0423	週六兒童體操初班		六	12:30pm-2:00pm	6-18 歲	5	\$950					
7384-0423	週六彈網班 A		六	10:00am-11:00am	6-18 歲	5	\$825					
7385-0423	週六彈網班 B		六	11:15am-12:15pm	6-18 歲	5	\$825					
7265-0623	週六幼兒體操初班	3/6 至 24/6	六	10:00am-11:00am	3-5 歲	4	\$480		幼兒初體平均每堂 \$120； 幼兒中體平均每堂 \$130； 兒童初體平均每堂 \$190； 兒童中體平均每堂 \$245； 彈網班平均每堂 \$165 成人彈網班平均每堂 \$250 [所有課程按該月份堂數收費]		6/5 起	香港青年體育會提供
7266-0623	週六幼兒體操中班		六	11:15am-12:15pm	3-5 歲	4	\$520					
7267-0623	週六體操中班		六	12:30pm-2:30pm	6-18 歲	4	\$980					
7268-0623	週六兒童體操初班		六	12:30pm-2:00pm	6-18 歲	4	\$760					
7384-0623	週六彈網班 A		六	10:00am-11:00am	6-18 歲	4	\$660					
7385-0623	週六彈網班 B		六	11:15am-12:15pm	6-18 歲	4	\$660					





## 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
7561-0423A	兒童室內足球體驗班 [試堂]	02-04-2023	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	12/2 起	荃灣足球會
7561-0423B		16-04-2023	日	9:30am-10:30am		1	\$140			
7561-0423C		23-04-2023	日	9:30am-10:30am		1	\$140			
7561-0423D		30-04-2023	日	9:30am-10:30am		1	\$140			
7562-0423A		02-04-2023	日	10:45am-11:45am	4-5 歲	1	\$140			
7562-0423B		16-04-2023	日	10:45am-11:45am		1	\$140			
7562-0423C		23-04-2023	日	10:45am-11:45am		1	\$140			
7562-0423D		30-04-2023	日	10:45am-11:45am		1	\$140			
7491-0323	兒童室內足球體適能 A 班	5/3 至 30/4 [9/4 停課]	四	5:45pm-6:45pm	3-4 歲	8	\$1120	每堂均有小型足球比賽		
7492-0323	兒童室內足球體適能 B 班		四	4:30pm-5:30pm	4-5 歲	8	\$1120			
7561-0623A	兒童室內足球體驗班 [試堂]	04-06-2023	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	2/4 起	荃灣足球會
7561-0623B		11-06-2023	日	9:30am-10:30am		1	\$140			
7561-0623C		18-06-2023	日	9:30am-10:30am		1	\$140			
7561-0623D		25-06-2023	日	9:30am-10:30am		1	\$140			
7562-0623A		04-06-2023	日	10:45am-11:45am	4-5 歲	1	\$140			
7562-0623B		11-06-2023	日	10:45am-11:45am		1	\$140			
7562-0623C		18-06-2023	日	10:45am-11:45am		1	\$140			
7562-0623D		25-06-2023	日	10:45am-11:45am		1	\$140			
7491-0523	兒童室內足球體適能 A 班	7/5 至 25/6	日	9:30am-10:45am	3-4 歲	8	\$1120	每堂均有小型足球比賽		
7492-0523	兒童室內足球體適能 B 班			10:45am-11:45am	4-5 歲	8	\$1120			

## 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
7527-0423	兒童書法班 A	29/4 至 8/7	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。	4/3 起	周彩燕
7528-0423	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	藉着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。		

## 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
7457-0623	幼兒塗鴉天地 B 班	10/6 至 19/8 [1/7 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、木顏色或蠟筆。	13/5 起	雷文傑
7204-0623	幼兒塗鴉天地 A 班			1:15pm-2:15pm						
7458-0623	彩色素描初級班 B	10/6 至 19/8 [1/7 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。	13/5 起	
7143-0623	彩色素描初級班 A			2:30pm-3:30pm						



## 兒童及青少年繪畫、素描

7053-0623	彩色素描中級班	10/6 至 19/8 [1/7 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。 <b>* [ 此課程需由導師推薦才可報讀 ]</b>	13/5 起	雷文傑
7054-0623	兒童素描基礎班	10/6 至 19/8 [1/7 停課]	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。 <b>* 參加者需要攜帶鉛筆、擦膠。</b>	13/5 起	

## 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
7570-0523	週一珠心算進階班 C	15/5 至 19/6	一	3:45pm-4:45pm	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。 <b>所有課程只收舊生</b>  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)  	17/4 起	鄭麗霜
7571-0523	週一珠心算綜合班 E		一	5:00pm-6:00pm	K3- 小一	6	\$660		6/4 起	
7521-0423	珠心算綜合班 C	27/4 至 1/6	四	10:30am-11:30am	K3- 小一	6	\$660		5/6 起	
7523-0423	珠心算綜合班 B		四	1:15pm-2:15pm	K3 至小一	6	\$660		18/5 起	
7483-0423	珠心算基礎班 A		四	2:30pm-3:30pm	K2-K3	6	\$660			
7551-0423	珠心算進階班 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			
7570-0623	週一珠心算進階班 C		26/6 至 31/7	一	3:45pm-4:45pm	K3- 小一	6		\$660	
7571-0623	週一珠心算綜合班 E			5:00pm-6:00pm	K3- 小一	6	\$660			
7521-0623	珠心算綜合班 C	8/6 至 20/7 [22/6 停課]	四	10:30am-11:30am	K3- 小一	6	\$660			
7523-0623	珠心算綜合班 B		四	1:15pm-2:15pm	K3 至小一	6	\$660			
7483-0623	珠心算基礎班 A		四	2:30pm-3:30pm	K2-K3	6	\$660			
7551-0623	珠心算進階班 A		四	3:45pm-4:45pm	K3- 小一	6	\$660			
7522-0623	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
7344-0423	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	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。	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		2/6 起	
7344-0623	兒童拉丁舞初班	23/6 至 11/8	五	4:45pm-5:45pm	4-6 歲	8	\$720			
7345-0623	兒童拉丁舞中班	23/6 至 11/8	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)



## 週三芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
7530-0423	週三芭蕾舞 Beginner	12/4 至 31/5	三	3:30pm-4:30pm	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。	15/3 起	嘉堡芭蕾舞學校
7531-0423	週三芭蕾舞 Pre.School Dance	12/4 至 31/5	三	4:30pm-5:30pm	4-5 歲	8	\$1080			
7538-0423	週三芭蕾舞 G 1	12/4 至 31/5	三	5:30pm-6:30pm	7-8 歲	8	\$1240			
7530-0623	週三芭蕾舞 Beginner	7/6 至 26/7	三	3:30pm-4:30pm	滿 3-4 歲	8	\$1040	* 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。	17/5 起	嘉堡芭蕾舞學校
7531-0623	週三芭蕾舞 Pre.School Dance	7/6 至 26/7	三	4:30pm-5:30pm	4-5 歲	8	\$1080			
7538-0623	週三芭蕾舞 G 1	7/6 至 26/7	三	5:30pm-6:30pm	7-8 歲	8	\$1240			

## 週五芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
7392-0423	週五芭蕾舞 Primary	14/4 至 19/5	五	4:15pm-5:15pm	6-7 歲	6	\$870	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。	17/3 起	嘉堡芭蕾舞學校
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			
7392-0623	週五芭蕾舞 Primary	2/6 至 28/7	五	4:15pm-5:15pm	6-7 歲	9	\$1305			
7394-0623	週五芭蕾舞 G 2	2/6 至 28/7	五	5:15pm-6:15pm	8 歲以上	9	\$1530	5/5 起	嘉堡芭蕾舞學校	
7506-0623	週五芭蕾舞 G 3	2/6 至 28/7	五	6:15pm-7:15pm	9 歲以上	9	\$1620			
7408-0623	週五芭蕾舞 G 5	2/6 至 28/7	五	7:15pm-8:15pm	11 歲以上	9	\$1845			
7405-0623	週五芭蕾舞 G 6	2/6 至 28/7	五	8:15pm-9:45pm	12 歲以上	9	\$2565			

## 週六芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
7462-0423	早晨週六芭蕾舞 Beginner 2	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	六	10:00am-11:00am	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。	11/3 起	嘉堡芭蕾舞學校
7452-0423	早晨週六芭蕾舞 -A Primary	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	六	11:00am-12:00nn	5-6 歲	8	\$1160			
7464-0423	早晨週六芭蕾舞 Pre.School Dance	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	六	12:00nn-1:00pm	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]	六	1:00pm-2:00pm	5-6 歲	8	\$1160			
7352-0423	週六芭蕾舞 Pre.Primary	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	六	2:00pm-3:00pm	5-6 歲	8	\$1120			
7514-0423	週六芭蕾舞 G 3	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	六	3:00pm-4:00pm	9 歲以上	8	\$1440			
7358-0423	週六芭蕾舞 G 1	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	六	4:00pm-5:00pm	7-8 歲	8	\$1240			
7513-0423	週六芭蕾舞 G 2	1/4 至 27/5 [8/4 停課]	六	5:00pm-6:00pm	8 歲以上	8	\$1360			



## 週六芭蕾舞

7462-0623	早晨週六芭蕾舞 Beginner 2	3/6 至 29/7 [1/7 停課]	六	10:00am-11:00am	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。	13/5 起	嘉樂芭蕾舞學校
7452-0623	早晨週六芭蕾舞 -A Primary	3/6 至 29/7 [1/7 停課]	六	11:00am-12:00nn	5-6 歲	8	\$1160			
7464-0623	早晨週六芭蕾舞 Pre.School Dance	3/6 至 29/7 [1/7 停課]	六	12:00nn-1:00pm	4-5 歲	8	\$1080			
7453-0623	早晨週六芭蕾舞 -B Primary	3/6 至 29/7 [1/7 停課]	六	1:00pm-2:00pm	5-6 歲	8	\$1160			
7352-0623	週六芭蕾舞 Pre.Primary	3/6 至 29/7 [1/7 停課]	六	2:00pm-3:00pm	5-6 歲	8	\$1120			
7514-0623	週六芭蕾舞 G 3	3/6 至 29/7 [1/7 停課]	六	3:00pm-4:00pm	9 歲以上	8	\$1440			
7358-0623	週六芭蕾舞 G 1	3/6 至 29/7 [1/7 停課]	六	4:00pm-5:00pm	7-8 歲	8	\$1240			
7513-0623	週六芭蕾舞 G 2	3/6 至 29/7 [1/7 停課]	六	5:00pm-6:00pm	8 歲以上	8	\$1360			



## 週日芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
7404-0423	週日芭蕾舞班 G 5	2/4 至 28/5 [9/4 停課]	日	9:00am-10:00am	滿 3-4 歲	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。	12/3 起	嘉樂芭蕾舞學校
7398-0423	週日芭蕾舞班 Pre.Primary	2/4 至 28/5 [9/4 停課]	日	10:00am-11:00am	4-5 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	7-8 歲	8	\$2280			
7404-0623	週日芭蕾舞班 G 5	4/6 至 30/7	日	9:00am-10:00am	滿 3-4 歲	8	\$1845	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。	14/5 起	嘉樂芭蕾舞學校
7398-0623	週日芭蕾舞班 Pre.Primary	4/6 至 30/7	日	10:00am-11:00am	4-5 歲	8	\$1260			
7511-0623	週日芭蕾舞班 G 6	4/6 至 30/7	日	11:00am-12:30pm	7-8 歲	8	\$2565			

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. 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]
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 ≥

## 兒童及青少年鋼琴

編號	課程	時間	收費	堂數	對象	課堂	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]	黃可欣 陳文剛 鄧潔婷
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	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	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	7 歲或以上	207 室	<b>考試班：需由導師推薦報名</b> <b>初班：只收舊生（新生請留表格）</b> <b>中班：須完成初班</b> <b>高 I 班：須完成中班</b> <b>高 II 班：須完成高 I 班</b> <b>深造班：須完成高 II 班</b> [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]	
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	\$/	4			
7410A	小提琴 7 級	45 分鐘	\$/	4			
7411A	小提琴八班	45 分鐘	\$/	4			
7403B	小提琴初班	60 分鐘	\$/	4			
7404B	小提琴 1 級	60 分鐘	\$/	4			
7405B	小提琴 2 級	60 分鐘	\$/	4			
7406B	小提琴 3 級	60 分鐘	\$/	4			
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			





## 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	\$1080	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。  [不設錄取 / 職津位] 長笛 1-3 級課程只收完成初級之學員	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	\$1160		
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	\$1200		
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	\$1280		

## 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
7461-0323	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	\$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。 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 C 班、D 班、F 班曾習樂器者優先	11/2 起	謝笑容
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		\$880		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	\$1000	15/4 起			
7461-0523	明愛荃灣童聲合唱團 F 班 - 幼兒組	13/5 至 24/6	六	10:45am-11:45am	3-6 歲	雙月一期 7 堂	\$770		15/4 起	
7203-0523	明愛荃灣童聲合唱團 C 班 - 兒童組	14/5 至 25/6	日	10:25am-11:25am	6-9 歲		\$875		15/4 起	
7045-0523	明愛荃灣童聲合唱團 D 班 - 中童組		日	11:30am-1:00pm	10-12 歲		\$875		15/4 起	

## 幼兒及兒童合唱團

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	課室	內容	報名	導師
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	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]	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	
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		6/5 起	
7044F-0623	明愛荃灣童聲合唱團 - 面試 (試堂)	24-06-2023	六	10:45am-11:45am	3-5 歲	1	\$100	207 室		6/5 起	
7044C-0623	明愛荃灣童聲合唱團 - 面試 (試堂)	25-06-2023	日	10:25am-11:25am	6-8 歲	1	\$110	201 室			
7044D-0623	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!







# 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。

## 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：
  - 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

## 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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
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。
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. 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
9. 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。
10. 有關課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
11. 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。
12. 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://yca.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

✗ 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	4月5日(清明節)休息 4月7日至10日(復活節)休息 5月1日(勞動節)休息 5月26日(佛誕)休息 6月22日(端午節)休息	
公眾假期	休息	



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](mailto:ycstwcc@caritassws.org.hk)

面書：<http://facebook.com/ycstwcc>

印刷數量：2,000 本

督印人：彭智聰

出版日期：2023 年 4 月

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