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

9-12 月 September-December 2023

荃灣人情味

封面故事

一間荃灣小店默默支援基層家庭的故事

目錄

目錄 / 中心絮語 1
離別感言、歡迎新同事 2

封面故事 Cover Story
荃灣人情溫習食堂 3-5

最爆新聞 What's Hot?
荃灣重建 6-8
明愛荃灣廳堂 9

最爽話題 What's Cool?
暑期活動花絮 10-11

最新消息 What's New?
明愛荃灣圖書館 + 新書推薦 12-13

最好推介 What's Next?
「歡樂園地」課餘託管計劃 2023 14

社交及技能發展課程
Social Skills Development Programmes
2023 年 9 至 12 月課程 15-31

基本資料 General Information

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 32-33

惡劣天氣安排 和 服務質素標準 34

地址、開放時間、出版資料、
地圖及巴士路線 35

中心絮語

剛過去的七月是香港最高溫紀錄的月份，在外一刻已汗流浹背，想像不到每天住在空氣不流通、缺乏窗口的劏房裡，住戶的生活該是如何？

腦裡總盤算著遇天氣悶熱，當然是啟動空調，以調節室內溫度濕度。可惜是在燃料費高昂的生活下，劏房住戶慳得一元便是一元，節能是他們的想法。中心同工除了鼓勵住戶來中心作休息，亦鼓勵他們善用社區設施外，亦積極與不同的學者研究透過創新的方法減低他們在家的不適切的生活環境。

稍後期待已久座落荃灣街市四樓 (計劃名稱 : 荃灣廳堂)，為劏房住戶設立的延展生活空間對居於劏房的住戶絕對是一個好的共享空間。希望在惡劣的環境裡以外為他們提供一個安全、活得有尊嚴的地方。

當延展生活空間的概念逐漸在社區被介紹，讓社區人士對劏房住戶的困境感痛心，紛紛聯絡中心，看看能否出一分力。其中一幕尤印象深刻，一間港式茶餐廳表示計劃暫停兩晚堂食，專做外賣；從而留出空間，讓基層的學童特別是居於不適切居所的，有地方讓他們專心做功課及溫習。在溫習期間，還可享用茶餐、晚餐。在香港這個地租寸金尺土的地方，竟然有人置利潤而不顧，用其資源協助基層兒童，怎令人會不感動？

與老闆傾談中發現自己也是基層出身，他感恩自己有能力協助基層學童，他自謙這只是略盡綿力。同事見到學童非常享受在愛心飯堂的生活、老闆更會不定時買雪糕、禮物去獎勵有好表現的小朋友。社區的情、對基層小孩的愛由此可見。

期盼透過社區情的故事，讓一些對弱勢社群有心、有情的人，站出來連結社區、把社區的不可能變得可能。

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
二零二三年八月

離別感言

時間過得好快，我已經喺明愛荃灣社區中心工作咗 2 年。而呢短短 2 年，除咗負責入校服務之外，亦都認識咗唔少街坊，見證住大家疫情前後嘅轉變，變得更加互相幫忙和支持。

嚟緊我會調職到其他單位發展，會將喺荃明嘅經驗，服務其他有需要嘅人士。

最後，再次感謝街坊及同事嘅支持同鼓勵，謝謝！

周曦童姑娘

唔經唔覺已經係中心工作 6 年了，呢幾年係荃灣生活令我見識增長了不少。

體重都增長了不少。(誤)

係呢段日子入面，我係荃灣睇到好多社區人情味、係大家身上睇到好多長處，亦係大家身上學到如何理解和關心社區入面每一個人。

我永遠唔會忘記中心重建，大家一齊落力參與；疫情嚴重時，大家一齊眾志成城抗疫同包裝防疫包；參與大大小小社區事務，大家一齊為我哋嘅社區出謀獻策。呢種種參與，都好需要大家走出社區。好開心見到大家咁投入。

嚟緊我會去觀塘區劏房服務，希望將我呢幾年喺荃灣嘅得著，帶到過去同有需要的朋友一齊成長。

荃灣係個好地方！

好感激可以係呢度遇見大家，陪伴大家走過。

最後祝大家身體健康，生活安好。

有緣再見 ~~~

黃家俊

歡迎新同事

大家好，我是新來的中心職員邵錦偉，或者叫我 Ricky。

很高興我可加入這個大家庭，我非常喜愛這份工作，它讓我接觸很多小朋友，這是我熱愛的事情。平日的我喜歡戶外活動和打籃球，它們讓我健康和快樂。

期待著在接下來的日子裡與大家見面。

Ricky

大家好，我係名蔚姑娘！

感恩來到明愛荃灣社區中心，認識大家！

桌上遊戲、文青創意小手作、野外體驗，驚險刺激的歷奇遊戲，我都為大家準備好！

歡迎與大家見面！

最後送贈大家一句説話：「及時行樂，快樂人生」

名蔚姑娘

Hello 大家好，我的名字是曾慧芬，大家可以叫我 Denise/阿釘，我於 2023 年 7 月份加入明愛荃灣社區中心這個大家庭!

我最愛是貓貓，如果大家都喜歡貓貓的話，

希望未來在中心大家可以交流一下心得和樂趣。

曾慧芬

荃灣人情溫習食堂

圖左至右是林姑娘、店長 BoBo、戴老闆、彭 sir

荃灣人情溫習食堂緣起

荃灣港鐵站附近有一間有很多綠色及懷舊木色裝潢既茶餐廳味珍閣，它於 1998 年已在荃灣扎根開業。或許你我從未經過或幫襯過，機緣巧合下由同事穿針引線，我們於 4 月時認識了笑咪咪的戴老闆及好親切的 Dicky 老闆，我們也看到荃灣區居於不適切住屋的孩子需要更多、更大的空間去學習；所以決定展開為期三個月，每星期 2 至 3 天「荃灣人情溫習食堂」試驗計劃，為有需要學童提供晚餐及學習的地方！

兩位老闆於 80 年代由內地來到香港荃灣區居住，當時他倆都是與家裡 5、6 個人擠在小房間內居住；小時候放學經常溜到附近的青少年中心玩耍。他們小時候家境普通，二人也很早出來工作，長大後總笑著說「書到用時方恨少」；到現在他們擁有能力、也有地方可以幫助區內貧困的家庭，與他們恩師商量後，決定夥拍明愛荃灣社區中心，於每星期 2-3 個晚上不開舖，並提供 20-30 個座位及晚餐予有需要的學童在店內自修學習。

『荃灣人情溫習食堂』計劃內容

第一期：（計劃雛型）

- 推行時期：6 月中至 7 月初
- 目的：接連考試季節，讓學童可以有足夠時間及空間準備考試
- 每星期 3 個晚上整間舖頭讓學生溫習
- 提供晚餐一份
- 參加者為小學四年級至中五學生
- 大部份參加者為居於不適切住所或基層家庭
- 共 29 人報名

第二期：（補底 1 對 3）

- 推行時期：7 月中至 8 月底
- 目的：透過大哥哥大姐姐的義務幫助，善用暑假教授有需要學童的中、英、數功課，同時鞏固英數基礎
- 每星期 2 個晚上整間舖頭讓中學生教授小學生功課
- 大部份參加者為居於不適切住所或基層家庭
- 共 16 名小學生報名
- 有 7 名中學生報名協助義教 (全部為第 1 期參加者)

計劃溫暖小故事

生命影響著生命，讓茶客不止是顧客，更變成支援社區計劃的實踐者

有位多年幫襯的茶客陳 sir(化名)，他是一位教師，一星期總有幾個晚上到小店買外賣回家吃。他看到小店辦溫情食堂，總會回家晚飯後再到食堂義教中學生；受教的中學生由嚴謹的陳 sir 身上學到按計算機秘技及堅持練習，成績也有一點點進步。除了陳 sir，還有為小朋友送贈文具的人、更有位錶叔叔想小朋友更有時間觀念，所以送了每人一隻手錶。

幾個中學生最初是為了有個舒適空間一同溫書，後來被食堂的溫暖感染到繼續留下來義教！他們每晚鍥而不捨陪小朋友完成功課、一晚重覆 10 次教授小朋友 A 至 Z 的順序，小朋友累了便陪他們畫畫。年輕人說起這些片段時都只能苦笑，卻仍堅持來食堂繼續教小朋友功課及讀書。

是食堂的關懷行動感染了身邊的人，也因為大家都分享自己能做的，成就了社區更多美好良善的事！

照顧者的笑臉

小明 (化名) 自從參加了計劃到食堂溫習及做功課後，我們便見到媽媽如春天花開綻放的笑容！媽媽說小明終於不用屈於床上做功課，在餐廳可以擁有整張桌子讀書；也不用每晚在狹小的房間內不斷追罵小明完成功課！

因為食堂的出現，每星期有三晚媽媽也獲得了珍貴的 MeTime，可以一個人安靜在家抖抖氣，那便是她感覺最輕鬆、最快樂的時刻，笑容自然多了起來！

老闆店長們溫柔的堅持

我們都會定期檢視學生們的投入程度及學習需要，曾提出過較難專注及常找其他人玩耍的學生都不讓他們參與與第二期計劃，以免影響其他人學習。

最後和老闆們及店長們商議後，他們認為還是再給予機會這一兩個學生，更邀請我們一同以「愛」感化他們，相信他們一定會有改變的！這個看似微小的堅持，可能就是讓參加者感受到包容及溫暖的原因；也在提醒著我們做「人」的工作時，除了管理之外，也要保有相信人會透過愛及教育總會改變的信念！

社區小店與延展生活空間

劏房戶的生活大小事，例如煮飯、吃飯、做功課、睡覺和玩遊戲都在一個狹窄的空間進行，生活空間實在太小。政府在早前的扶貧政策上，表示將會推動「社區客廳」，在社區設立「客廳」，拓展劏房生活空間，讓劏房家庭的小朋友在「客廳」做功課、吃飯、社交，讓劏房戶不用屈在家中。

「延展生活空間」的意思是透過利用社區中的閒置空間，幫助居民解決生活上的限制和不便，社區中的小店也可以透過不同的方式實現這個目標，例如利用餐廳落場時間，讓居民可以利用空間休息、做功課等。

參考韓國的「空間共享計劃」，這個計劃鼓勵社區中的小店在閒置時間開放店內空間，例如咖啡店可以在下午關門後開放空間讓居民使用。這個計劃不僅提供了居民額外的休息空間，也增加了小店的客流量。社區中的閒置空間得到更有效的利用，同時也增加了社區居民的互動和交流。這個計劃不僅提高了社區居民生活的品質和社區可持續性，也符合了延展生活空間的概念。「荃灣人情溫習食堂」正正是一個實例，完美示範了空間共享的可能性。

結語

當我們真誠關心社區裡面的事情時，總會發現社區有好多可愛可親的人和地方；食堂這兩個多月的示範，讓我們看見了愛及溫情可以締造改變及希望！

後記

當你看到這篇文章時味珍閣因未獲大商場續約，已於 8 月 20 日與街坊説再見了！我們會想念廚師獨有的美味炒菜、足料靚湯及滿瀉的人情味！

感激你們為社區播下良善的種子，總會在社區有開花結果的一天，約定你，未來再見！

待續 ... 未完

溫習食堂暫別後，緊接著的「明愛荃灣廳堂 — 劏房戶延展生活空間計劃」將於 10 月中投入服務，為居於劏房的居民提供社區廚房、自助洗衣乾衣服務、社區學習空間等生活支援，讓大家來開檯食飯又可以開檯做功課、溫習。

我們也歡迎有意成為義教的哥哥姐姐與我們聯絡，一同為社區出力！

負責同事：林姑娘、羅姑娘、David Sir、軒 sir

荃灣重建

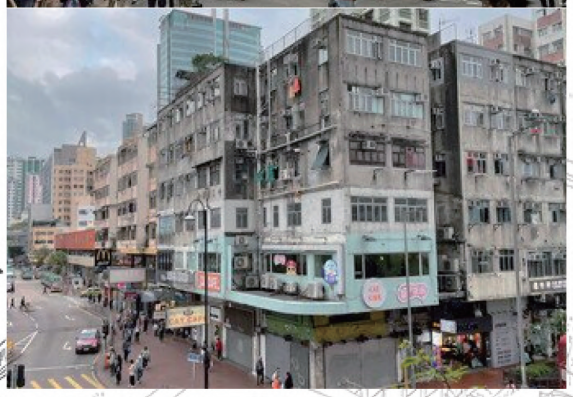
【cyun4 waan1】

is coming to town

繼展開油旺和深水埗地區規劃研究後，隨即宣佈荃灣地區規劃研究啓動。根據市區重建局一篇網誌內文提及，荃灣區內有不少在早年落成的公共和社區設施，包括街市、政府診所、社區中心和運動場等，但屬於低密度及單一建築。隨著城市發展和人口增長，區內的社區設施和配套已不合時宜和不敷應用。

我們將會在未來時間繼續講有關「荃灣重建」的資訊給大家，大家要留意住呀！

荃灣是香港第一代新市鎮之一，從1970年代開始發展至今已經超過半個世紀。



荃灣市中心舊區的不少建築只有四、五層高，樓齡一般超過50年，普遍出現老化及失修的問題。然而，該區的住用地積比率一般較市區低7.5倍，最高住用地積比率僅為5倍，缺乏吸引市場參與重建的誘因，因此重建步伐非常緩慢。

在過去20年中，荃灣區只有7個重建項目，其中包括由市建局前身和前土地發展公司啓動的荃灣市中心計劃（萬景峯）。相比之下，在荃灣西鐵站上蓋和海濱沿岸，過去10多年的新住宅和商業發展與荃灣市中心舊區已經形成鮮明的對比。

研究區域

規劃研究將荃灣分為「核心區域」和「機遇區域」，前者是舊樓為主，有約790幢私人樓宇，當中超過8成是樓齡超過50年的樓宇。「核心區域」範圍涉及大約79公頃，涵蓋荃灣市中心一帶舊區，東至德士古道、南至楊屋道、西至大涌道，以及北至西樓角路。「機遇區域」範圍涵蓋荃灣東工廠區、荃灣海濱長廊，荃景圍和柴灣角工業區一帶。

香車街街市（51年歷史）
荃灣現存最古老街市，1972年建成，地下為街市，2、3樓為具40 個熟食檔位熱鬧非常的熟食中心。

荃灣街市（42年歷史）
1981年建成，樓高3層的低矮立體長方形建築，頂樓為兒童遊樂場，與圍繞街市的街道形成獨特的舊區市集群。

一地多用

根據立法會文件資料顯示，政府為了更有效地滿足社會對「政府、機構或社區」設施日趨殷切的需求，已加強在政府用地落實「一地多用」的多層發展模式，以善用有限的土地資源。政府已制訂一套措施，加強內部統籌及監察多用途「政府、機構或社區」大樓項目的推展。政府會收緊預留及取消預留政府用地的安排，並建議更高的參考地積比率。政府產業署會負責推動落實涉及跨局設施的「政府、機構或社區」多層大樓項目，並釐定最佳的「政府、機構或社區」用地組合。政府已實施整合荃灣市中心數幅政府用地的設施。

未來市建局和發展商的重建計劃會以「一地多用」的發展模式，可能拆卸舊有大量戰後早期公共建築。這些計劃可能對荃灣的公共地標設施建築造成影響，包括荃灣街市、香車街街市、戴麟趾夫人分科診療所、雅麗珊社區中心和荃灣多層停車場大廈等。此外，已決定重建的荃灣大會堂和荃灣裁判法院，也意味著荃灣市鎮舊區核心仍保留著上世紀公共地景，也可能即將變天。

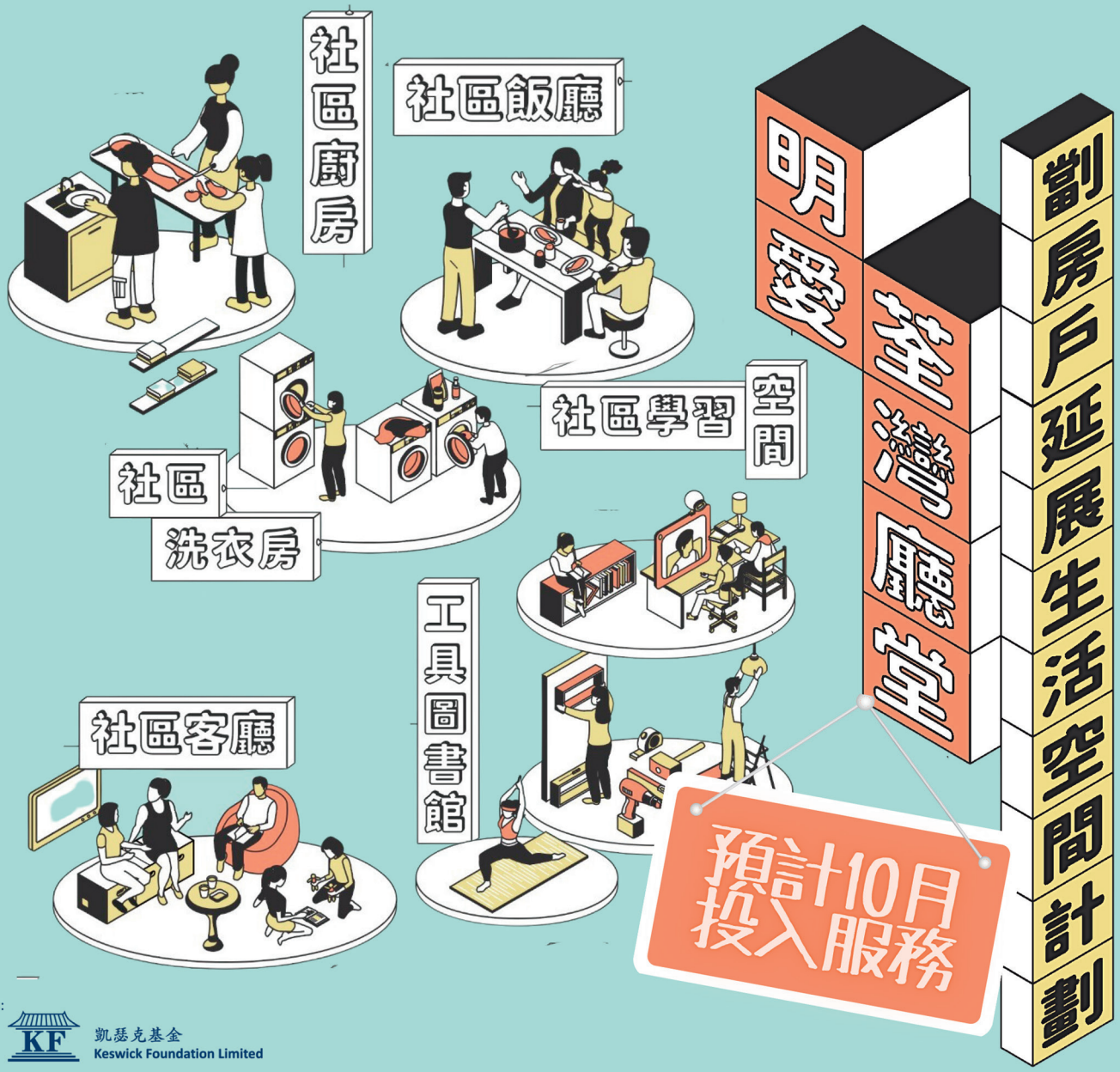
需要注意的是，這些公共建築大部分已超過50年歷史，但未曾進行歷史建築評級。

荃灣多層停車場大廈（41年歷史）
於荃灣地鐵站旁的白色標誌大廈，類近風格的油麻地多層停車場大廈、美利道停車場大廈和中間道多層停車場近年都已陸續拆卸。

戴麟趾夫人分科診療所（57年歷史）
1966年啓用，在港督戴麟趾任內命名興建的公共服務設施，由曾設計明華大廈及中大多座重要建築的知名華人建築師司徒惠一手設計，當年耗資225萬巨額興建，並邀得戴麟趾夫人親自揭幕。數年前食衛局曾指診所因「服務需求殷切」並無重建計劃。

想知更多關於荃灣重建資訊，就要留意住我哋！
誠邀大家加入關注小組，一同關注荃灣事！

資料來源：立法會 CB(1)15/18-19(01)號文件、本土研究社



捐助機構:
凱瑟克基金
Keswick Foundation Limited

明愛荃灣廳堂-劏房戶延展生活空間計劃
理念是使用大樓空間，為荃灣地區不適切住所的居民提供延展生活空間（包括提供烹飪、洗衣、學習和其他社區活動等），從而減少因劏房空間狹窄而衍生的家庭功能障礙。

徵小型傢私、電器等

*必須電器功能健全

如有物品捐出:

- 請影低捐出之物品,包括正面、背面、兩側、內外(如有)
- 列明物品使用狀況、新舊程度
- 收到訊息後我們會盡快回覆是否接收物資
- 請待收到訊息回覆後再送往指定收集處

訊息傳送門

荃灣眾安街25號荃灣街市4樓全層

92697562 / 90156871

負責職員：黃曉君姑娘/譚穎潼姑娘

暑期活動花絮

與浩然柔道會合辦 - 柔道夏令營，與同學仔開心渡過兩日一夜的宿舍活動

暑期課餘託管計劃 2023

零食迷宮大挑戰 2.0

暑期活動花絮

親子手工皂工作坊

小朋友創意無限

手工皂襯色很美

聆聽是最好的陪伴

蔥頭社 義工主理

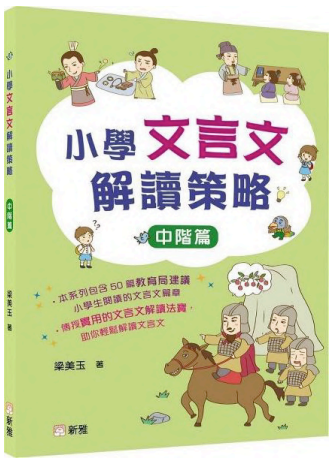
圖書館新書推薦

分享椅

作者：香山美子 / 邱瓊慧（譯）
適合年齡：3-7 歲

這本書關於小兔子做了一把小椅子，放在草原上，還在椅子旁放了一面「請」的立牌。有一天，正要回家的小驢子剛好經過，他把裝滿橡實的籃子放在椅子上，自己坐在大樹下睡著了，沒想到，就這樣展開了一連串溫馨的故事……

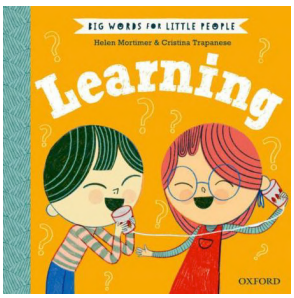
小學文言文解讀策略 中階篇



作者：梁美玉
適合年齡：6-12 歲

本系列包含 50 篇由香港教育局建議小學生閱讀的文言文，並按內容主題及深淺程度分成 4 冊：初階篇、中階篇、高階篇 1、高階篇 2。全系列由古文知識豐富的近鳥類恐龍趣趣博士和兩位小主角的故事串連，帶着讀者一起穿越時空，破解文言文任務，讓閱讀更添趣味。每篇文言文均設有注釋、語譯，文言知識要點、延伸知識和內容反思等欄目，讓孩子學習語文的同時，獲得豐富的文化知識。每一章後面設「任務總結」練習，考核內容理解能力及文言解讀能力，助孩子鞏固所學。

Big Words for Little People: Learning



作者：Helen Mortimer
適合年齡：6-12 歲

這本精裝小書創造了一個專注於學習的時刻。書中介紹了有關嘗試新事物、提出問題和探索的詞彙，讓孩子們感覺良好並培養自信。引人入勝的藝術風格、人物形象和圖畫書的感覺使它非常適合與人分享，它還蘊含著幫助兒童成長的教育意義。

我的存在本來就值得青睞

作者：吳姍儒
適合年齡：成人

吳姍儒自 21 歲大學畢業後頂著美國高學歷回台，卻因身分證上的父母名求職受阻。人説她是星二代。辭去英文老師一職後，拾起主持棒表現亮眼。人説那是靠爸。憑藉聰慧反應，六年內二度獲頒金鐘獎，成為史上最年輕主持人得獎者。人説那是靠前輩。全書 16 則故事，吳姍儒寫下關於自己，關於女人的受傷與重生。在她們的故事裡，你能找到一部分困惑的自己、憤怒的自己、挫折的自己。

小組宣傳

『荃賴有您』

食安健番黎啦！！

疫情過後，『食安健』復常開組啦，現改名叫做『荃賴有您』，每月一次聚會，逢周四上午，討論荃灣區歷史及故事等等所見所聞，如有興趣一齊討論，可以致電 37072012 聯絡蕉姑娘了解詳情。

課餘託管計劃

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

內容: 功課輔導、活動

對象: 小一至小六學生

費用: *每月$1500

報名方法：
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(潘紀如姑娘、趙嘉豪先生)會個別約見家長和學生

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

*有需要家庭可申請社署費用減免

*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

明愛荃灣社區中心
地址：荃灣城門道九號二樓
電話：37072012

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
6273-1023	週一瑜伽班	9/10 至 18/12 [23/10 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。	28/8 起	池鳳平
6273-0124	週一瑜伽班	8/1 至 18/3 [12/2 停課]	一	2:30pm-4:00pm		10	$600		4/12 起	
6020-1023	週二瑜伽班	10/10 至 12/12	二	7:30pm-9:00pm		10	$600		5/9 起	
6020-1223	週二瑜伽班	19/12 至 5/3 [26/12 及 3/2 停課]	二	7:30pm-9:00pm		10	$600		28/11 起	
6263-0923	早晨週四瑜伽班	21/9 至 23/11	四	10:30am-12:00nn		10	$600		24/8 起	
6263-1123	早晨週四瑜伽班	30/11 至 1/2	四	10:30am-12:00nn		10	$600		9/11 起	
6245-1023	早晨週五瑜伽班	6/10 至 8/12	五	10:30am-12:00nn		10	$600		1/9 起	
6245-1223	早晨週五瑜伽班	15/12 至 1/3 [22/12 及 16/2 停課]	五	10:30am-12:00nn		10	$600		24/11 起	
6010-1023	週五瑜伽班	6/10 至 8/12	五	7:30pm-9:00pm		10	$600		1/9 起	
6010-1223	週五瑜伽班	15/12 至 1/3 [22/12 及 16/2 停課]	五	7:30pm-9:00pm		10	$600		24/11 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。	19/8 起	鄺瑞琼
6011-0923	週六瑜伽進階班	9/9 至 18/11 [30/9 停課]	六	9:00am-10:30am	需經導師推薦	10	$600			
6254-0923	週六瑜伽初班		六	10:45am-12:15pm	15 歲初學者	10	$600			
6011-1123	週六瑜伽進階班	25/11 至 27/1	六	9:00am-10:30am	需經導師推薦	10	$600		4/11 起	
6254-1123	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
6298-0823	陳式傳統太極 36 式	22/8 至 7/11	二	9:00am-10:30am	滿 15 歲初學者	12	$940	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。 練習基本功 ; 腳法、身法和手法 .	1/8 起	香港一太極
6298-1123	陳式傳統太極 36 式	14/11 至 6/2 [26/12 停課]	二	9:00am-10:30am		12	$940		24/10 起	
6301-0923	四十八式楊式綜合太極拳班	15/9 至 8/12 [29/9 停課]	五	9:30am-11:00am	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。	25/8 起	
6301-1223	四十八式楊式綜合太極拳班	15/12 至 8/3 [22/12 停課]	五	9:30am-11:00am		12	$940		24/11 起	
6282-0923	廿四式陳式太極扇	15/9 至 8/12 [29/9 停課]	五	11:00am-12:30pm	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。	25/8 起	
6282-1223	廿四式陳式太極扇	15/12 至 8/3 [22/12 停課]	五	11:00am-12:30pm		12	$940		24/11 起	

* 中心所有課程不設家長觀課 *

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
6001-0823	晚間太極拳班 A	21/8 至 25/9	一	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)	17/7 起	徐煥光太極學會
6001-1023	晚間太極拳班 A	9/10 至 27/11 [23/10 停課]	一	6:45pm-8:15pm		7	$665		11/9 起	
6001-1223	晚間太極拳班 A	4/12 至 29/1/24 [25/12 及 1/1 停課]	一	6:45pm-8:15pm		7	$665		13/11 起	
6003	晚間太極拳班 B	興趣者請留聯絡資料	一	8:30pm-10:00pm						
6005-0823	週二太極拳	1/8 至 26/9	二	8:15pm-9:45pm		9	$855		11/7 起	
6005-1023	週二太極拳	3/10 至 28/11	二	8:15pm-9:45pm		9	$855		12/9 起	
6005-1223	週二太極拳	5/12 至 30/1/24 [26/12 停課]	二	8:15pm-9:45pm		8	$760		14/11 起	
6006	早晨太極拳初班 1	興趣者請留聯絡資料	五	9:00am-10:30am		7	$665		14/7 起	
6007-0823	早晨太極拳初班 2	11/8 至 22/9	五	10:45am-12:15pm		7	$665		14/7 起	
6007-1023	早晨太極拳初班 2	6/10 至 24/11 [3/11 停課]	五	10:45am-12:15pm		7	$665		8/9 起	
6007-1223	早晨太極拳初班 2	1/12 至 26/1/24 [22/12 停課]	五	10:45am-12:15pm		8	$760		10/11 起	

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	報名	導師
6259-1023	意拳健身技擊班	3/10 至 28/11	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 *	1/9 起	姚氏意拳紀念研究學會
6259-1223		5/12 至 30/1/24 [26/12 停課]	二	6:45pm-8:15pm		8	$760		14/11 起	
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	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。		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
6265-1023	舒痛伸展運動初班	16/10 至 11/12 [23/10 停課]	一	10:00am-11:00am	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。	11/9 起	鄭鳳儀
6265-1223	舒痛伸展運動初班	18/12 至 26/2/24 [26/12 及 1/1 停課]	一	10:00am-11:00am		8	$510		27/11 起	
6297-1023	伸展運動及強化肌肉訓練班 -B	31/10 至 19/12	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。* 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。	10/10 起	
6297-0124	伸展運動及強化肌肉訓練班 -B	2/1 至 27/2/24 [13/2 停課]	二	10:30am-12:00nn		8	$680		5/12 起	
6292-1123	伸展運動及強化肌肉訓練班 -A	1/11 至 20/12	三	10:30am-12:00nn	15-79歲	8	$680		11/10 起	
6292-1223	伸展運動及強化肌肉訓練班 -A	27/12 至 20/12	三	10:30am-12:00nn		8	$680		6/12 起	
6280-1023	消脂塑身踏板舞班 A	31/10 至 19/12	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]	10/10 起	
6280-0124	消脂塑身踏板舞班 A	2/1 至 27/2/24 [13/2 停課]	二	12:15pm-1:15pm		8	$540		5/12 起	
6293-1123	消脂塑身踏板舞班 C	1/11 至 20/12	三	12:15pm-1:15pm	15-65歲	8	$540		11/10 起	
6293-1223	消脂塑身踏板舞班 C	27/12 至 20/12	三	12:15pm-1:15pm		8	$540		6/12 起	
6281-1023	消脂塑身踏板舞班 B	6/10 至 24/11	五	2:30pm-3:30pm	15-65歲	8	$540		25/8 起	
6281-1223	消脂塑身踏板舞班 B	1/12 至 26/1/24 [22/12 停課]	五	2:30pm-3:30pm		8	$540		10/11 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
6012-0823	日間社交舞初階 A	21/8 至 16/10 [2/10 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。	17/7 起	黃毅成
6012-1123	日間社交舞初階 A	6/11 至 8/1/24 [25/12 及 1/1 停課]	一	10:30am-12:00nn		8	$340		25/9 起	
6016-0823	日間社交舞初階 B	16/8 至 4/10	三	10:30am-12:00nn		8	$340		26/7 起	
6016-1023	日間社交舞初階 B	11/10 至 29/11	三	10:30am-12:00nn		8	$340		20/9 起	
6276-0923	肚皮舞班	25/9 至 27/11 [2/10 及 23/10 停課]	一	2:00pm-3:30pm		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。 美藉導師張白蘭由樂陶演藝中心提供	28/8 起	張白蘭
6276-1223	肚皮舞班	4/12 至 5/2/24 [25/12 及 1/1 停課]	一	2:00pm-3:30pm		8	$320		13/11 起	
6015-0823	周二社交舞花步班	29/8 至 31/10 [10/10 及 17/10 停課]	二	6:45pm-8:15pm		8	$320	教授基本入門舞步，適合初學者。	8/8 起	蕭志雄
6014-0823	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。		

* 中心所有課程不設家長觀課 *

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
6015-1123	周二社交舞花步班	7/11 至 2/1/24 [26/12 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。	3/10 起	蕭志雄
6014-1123	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。		

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
6017-0923	午間綜合集體舞 [初班]	20/9 至 8/11	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]	23/8 起	袁柳眉〔包包〕
6277-0923	午間綜合集體舞 [入門班]	20/9 至 8/11	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]		
6018-0923	晚間綜合集體舞研習班	20/9 至 8/11	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]	23/8 起	
6017-1123	午間綜合集體舞 [初班]	15/11 至 3/1/24	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]	25/10 起	
6277-1123	午間綜合集體舞 [入門班]	15/11 至 3/1/24	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]		
6018-1123	晚間綜合集體舞研習班	15/11 至 3/1/24	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]	25/10 起	

新班推介

武術及運動系列 Wu Shu & Sports Courses

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
6300-1023	青少年健體詠春課程 Wing Chun	6/10 至 24/11	五	7:30pm-9:00pm	滿 15 歲初學者	8	$800	詠春拳的基本心法、手法、步法和套路外，還有散招的防身技術應用和中國武術段位等內容，練就武術堅韌不拔和自強不息的精神應用於的學習上，使學員透過理論及互動練習，懂得如何集中精神、改善體質及提升應變能力，並能放鬆身心消除壓力，面對各樣的考試及社會的挑戰。透過集體演練、中國武術段位等訓練項目增強自信和上進心，學習如何與人相處，訓練出團隊的精神。詠春樓國術會是本港首間以國術會名義舉辦傳統詠春拳教練文憑課程的機構，該文憑課程於 2012-2016 獲香港學術及職業資歷評審局認可為第三級資歷級別。	1/9 起	詠春樓國術會
6300-1223		1/12 至 26/1/24 [22/12 停課]	五	7:30pm-9:00pm		8	$800		10/11 起	

梁沛賢師傅簡介：研究詠拳逾 50 年，從 1985 年起教授詠春拳，至今經驗超過 30 年。持有香港詠春體育會認可的高級教練資格及中國武術協會段位第六段，具中國武術協會認可詠春拳指導員及考評員委員，現時卞任詠春樓國術會高級教練及考試委員會委員，於各大團體出任詠春拳班導師，統籌各級教練的考核和培訓各級社區教練工作，並負責教練考核和比賽裁判事務。

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
6022-0923	古箏中班	4/9 至 13/11 [11/9 及 2/10 及 23/10 停課]	一	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	7/8 起	八音琴行 何鎧君
6021-0923	古箏初班		一	7:00pm-8:00pm		8	$600			
6023-0923	古箏高 I 班		一	8:00pm-9:00pm		8	$860			
6022-1123	古箏中班	20/11 至 22/1/24 [25/12 及 1/1 停課]	一	6:00pm-7:00pm	7-70 歲	8	$630		30/10 起	
6021-1123	古箏初班		一	7:00pm-8:00pm		8	$600			
6023-1123	古箏高 I 班		一	8:00pm-9:00pm		8	$860			
7502-0923	古箏班 6 級 [個別教授]	4/9 至 25/9	一	4:30pm-6:00pm	需經導師推薦	4	$1380		28/8 起	
7503-0923	古箏班 7 級 [個別教授]					4	$1540			
7502-1023	古箏班 6 級 [個別教授]	9/10 至 30/10 [23/10 停課]	一	4:30pm-6:00pm	需經導師推薦	3	$1035		25/9 起	
7503-1023	古箏班 7 級 [個別教授]					3	$1155			
7502-1123	古箏班 6 級 [個別教授]	6/11 至 27/11	一	4:30pm-6:00pm	需經導師推薦	4	$1380		30/10 起	
7503-1123	古箏班 7 級 [個別教授]					4	$1540			
7502-1223	古箏班 6 級 [個別教授]	4/12 至 18/12	一	4:30pm-6:00pm	需經導師推薦	3	$1035		27/11 起	
7503-1223	古箏班 7 級 [個別教授]					3	$1155			

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
6260-0923	輕歌妙韻歌唱班 A	6/9 至 27/9	三	1:45pm-3:15pm	滿 18 歲初學者	4	$340	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	16/8 起	浩天樂韻軒 何潔雲
6290-0923	輕歌妙韻歌唱班 C		三	3:30pm-5:00pm		4	$340			
6260-1023	輕歌妙韻歌唱班 A	4/10 至 25/10	三	1:45pm-3:15pm		4	$340		13/9 起	
6290-1023	輕歌妙韻歌唱班 C		三	3:30pm-5:00pm		4	$340			
6260-1123	輕歌妙韻歌唱班 A	1/11 至 29/11	三	1:45pm-3:15pm		5	$425		11/10 起	
6290-1123	輕歌妙韻歌唱班 C		三	3:30pm-5:00pm		5	$425			
6260-1223	輕歌妙韻歌唱班 A	6/12 至 27/12	三	1:45pm-3:15pm		4	$340		15/11 起	
6290-1223	輕歌妙韻歌唱班 C		三	3:30pm-5:00pm		4	$340			
6269-0923	輕歌妙韻歌唱班 B	7/9 至 28/9	四	1:45pm-3:15pm	滿 18 歲初學者	4	$340		17/8 起	
6291-0923	輕歌妙韻歌唱班 D		四	3:30pm-5:00pm		4	$340			
6269-1023	輕歌妙韻歌唱班 B	5/10 至 26/10	四	1:45pm-3:15pm		4	$340		14/9 起	
6291-1023	輕歌妙韻歌唱班 D		四	3:30pm-5:00pm		4	$340			
6269-1123	輕歌妙韻歌唱班 B	2/11 至 30/11	四	1:45pm-3:15pm		5	$425		12/10 起	
6291-1123	輕歌妙韻歌唱班 D		四	3:30pm-5:00pm		5	$425			
6269-1223	輕歌妙韻歌唱班 B	7/12 至 28/11	四	1:45pm-3:15pm		4	$340		16/11 起	
6291-1223	輕歌妙韻歌唱班 D		四	3:30pm-5:00pm		4	$340			
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

* 中心所有課程不設家長觀課 *

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
6262-0923	成人書法班	22/9 至 1/12 [29/9 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。]	11/8 起	謝愛玲
6262-1223	成人書法班	15/12 至 1/3/24 [22/12 及 16/1 停課]	五	1:45pm-3:15pm					17/11 起	
6266-0923	嶺南花鳥畫班	22/9 至 1/12 [29/9 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的示範和批改學員功課，不作堂上練習。	11/8 起	
6266-1223	嶺南花鳥畫班	15/12 至 1/3/24 [22/12 及 16/1 停課]	五	3:30pm-5:00pm					17/11 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
6304	閒情基礎攝影課程	興趣者請留聯絡資料	三	2:00-4:00pm	滿 15 歲初學者	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；	香港藝群攝影學會 吳益勝
6187	晚間基礎攝影課程			7:30pm-9:30pm					
6305	閒情延續攝影課程		三	2:00-4:00pm		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；	
6188	晚間延續攝影課程			7:30pm-9:30pm					
6306	閒情專業攝影技術課程		三	2:00-4:00pm		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。	
6189	晚間專業攝影技術課程			7:30pm-9:30pm					
6272	數碼攝影後期處理課程		二	7:30pm-9:30pm		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。	

成人 / 幼兒 / 兒童 英語交流點 (網上課程)

編號	課程	日期 / 時間	對象	時間 / 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 * 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 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
7001-0923	兒童跆拳道班	5/9 至 31/10	二	7:30pm-9:00pm	3 歲至 14 歲	9	$765	由香港跆拳協會認可導師主教，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	15/8 起	周永全
7001-1123		7/11 至 19/12	二	7:30pm-9:00pm		7	$595		17/10 起	
6289-0923	成人跆拳道班	5/9 至 31/10	二	7:30pm-9:30pm	15 歲或以上人士	9	$990	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練及腿法外，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	15/8 起	
6289-1123		7/11 至 19/12	二	7:30pm-9:30pm		7	$770		17/10 起	
7565-0923	跆拳道 F 班	1/9 至 27/10 [29/9 停課]	五	4:00pm-5:30pm	3 歲或以上人士	8	$680	由香港跆拳協會認可導師主教，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	11/8 起	趙煥娜
7565-1123		3/11 至 29/12 [22/12 停課]	五	4:00pm-5:30pm		8	$680		13/10 起	
7002-0923	跆拳道 B 班	1/9 至 27/10 [29/9 停課]	五	5:30pm-7:00pm	3 歲或以上人士	8	$680		11/8 起	
7002-1123		3/11 至 29/12 [22/12 停課]	五	5:30pm-7:00pm		8	$680		13/10 起	
7003-0923	跆拳道 C 班	2/9 至 28/10 [30/9 停課]	六	2:30pm-4:00pm	3 歲或以上人士	8	$680		12/8 起	
7003-1123		4/11 至 30/12	六	2:30pm-4:00pm		9	$765		14/10 起	
7004-0923	跆拳道 D 班	2/9 至 28/10 [30/9 停課]	六	4:00pm-5:30pm	3 歲或以上人士	8	$680		12/8 起	
7004-1123		4/11 至 30/12	六	4:00pm-5:30pm		9	$765		14/10 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
7005-0923	青年柔道	2/9 至 28/9	四 / 六	7:45pm-9:45pm	滿 12 歲或以上	8	$480	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	26/8 起	嚴啟山
7006-0923	兒童柔道	2/9 至 23/9	六	5:45pm-7:45pm	滿 4-11 歲	4	$360			嚴宇和
7005-1023	青年柔道	5/10 至 28/10	四 / 六	7:45pm-9:45pm	滿 12 歲或以上	8	$480		23/9 起	嚴 啟山
7006-1023	兒童柔道	5/10 至 28/10	六	5:45pm-7:45pm	滿 4-11 歲	4	$360			嚴宇和
7005-1123	青年柔道	2/11 至 30/11	四 / 六	7:45pm-9:45pm	滿 12 歲或以上	9	$540		28/10 起	嚴 啟山
7006-1123	兒童柔道	4/11 至 25/11	六	5:45pm-7:45pm	滿 4-11 歲	4	$360			嚴宇和
7005-1223	青年柔道	2/12 至 30/12	四 / 六	7:45pm-9:45pm	滿 12 歲或以上	9	$540		25/11 起	嚴 啟山
7006-1223	兒童柔道	2/10 至 30/12	六	5:45pm-7:45pm	滿 4-11 歲	5	$450			嚴宇和

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
7321-0923	週六 兒童 / 青少年空手道班	2/9 至 23/9	六	4:00pm-6:00pm	滿 6-17 歲	4	$320	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	26/8 起	顏志銘
7322-0923	週六成人空手道班		六	6:00pm-8:00pm	滿 18 歲以上	4	$320			
7321-1023	週六 兒童 / 青少年空手道班	7/10 至 28/10	六	4:00pm-6:00pm	滿 6-17 歲	4	$320		23/9 起	
7322-1023	週六成人空手道班		六	6:00pm-8:00pm	滿 18 歲以上	4	$320			
7321-1123	週六 兒童 / 青少年空手道班	4/11 至 25/11	六	4:00pm-6:00pm	滿 6-17 歲	4	$320		28/10 起	
7322-1123	週六成人空手道班		六	6:00pm-8:00pm	滿 18 歲以上	4	$320			
7321-1223	週六 兒童 / 青少年空手道班	2/12 至 30/12	六	4:00pm-6:00pm	滿 6-17 歲	5	$400		25/11 起	
7322-1223	週六成人空手道班		六	6:00pm-8:00pm	滿 18 歲以上	5	$400			

* 中心所有課程不設家長觀課 *

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
7429-0923	居合道課程	2/9 至 23/9	六	2:00pm-4:00pm	滿 8 歲以上	4	$380	平均每堂 $95；按該月堂數收費	26/8 起	鄭敏澄
7429-1023	居合道課程	7/10 至 28/10	六	2:00pm-4:00pm	滿 8 歲以上	4	$380		23/9 起	
7429-1123	居合道課程	4/11 至 25/11	六	2:00pm-4:00pm	滿 8 歲以上	4	$380		28/10 起	
7429-1223	居合道課程	2/12 至 30/12	六	2:00pm-4:00pm	滿 8 歲以上	5	$475		25/11 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、殘心參加者必需要的物品 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. 上課時不可脅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。								

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
7272-0923	青年空手道	3/9 至 24/9	日	10:00am-12:00nn	12 歲或以上	4	$320	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	27/8 起	陳清龍及黃達輝
7273-0923	兒童空手道		日	10:00am-12:00nn	滿 5-12 歲					
7272-1023	青年空手道	8/10 至 29/10	日	10:00am-12:00nn	12 歲或以上	4	$320		24/9 起	
7273-1023	兒童空手道		日	10:00am-12:00nn	滿 5-12 歲					
7272-1123	青年空手道	5/11 至 26/11	日	10:00am-12:00nn	12 歲或以上	4	$320		29/10 起	
7273-1123	兒童空手道		日	10:00am-12:00nn	滿 5-12 歲					
7272-1223	青年空手道	3/12 至 31/12[24/12 停課]	日	10:00am-12:00nn	12 歲或以上	4	$320		26/11 起	
7273-1223	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]
7474	藝術體操訓練 [青少年初班]		五	6:45pm-7:45pm	13-17 歲	4	$560	

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
7276	大肌肉及感知動作訓練班	興趣者請留聯絡資料	四	5:30pm-6:30pm	2-6 歲	4	$720	平均每堂 $180；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。

* 中心所有課程不設家長觀課 *

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
7471-0923	中西合璧感覺統合訓練 [幼兒班]	2/9 至 23/9	六	1:30pm-2:30pm	3-5 歲	4	$1060	平均每堂 $265；按該月堂數收費這個課程運用了「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，大腦必須有效率的處理這些訊息，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。	26/8 起
7472-0923	中西合璧感覺統合訓練 [兒童班]		六	2:45pm-3:45pm	6-12 歲	4	$1060		
7471-1023	中西合璧感覺統合訓練 [幼兒班]	21/10 至 25/11	六	1:30pm-2:30pm	3-5 歲	6	$1590		23/9 起
7472-1023	中西合璧感覺統合訓練 [兒童班]		六	2:45pm-3:45pm	6-12 歲	6	$1590		
7471-1223	中西合璧感覺統合訓練 [幼兒班]	2/12 至 30/12	六	1:30pm-2:30pm	3-5 歲	5	$1325		25/11 起
7472-1223	中西合璧感覺統合訓練 [兒童班]		六	2:45pm-3:45pm	6-12 歲	5	$1325		

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
7497-0923	週四幼兒體操初班 B	7/9 至 28/9	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。 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]	31/8 起	香港青年體育會提供
7260-0923	週四幼兒體操初班		四	5:00pm-6:00pm	3-5 歲	4	$480			
7262-0923	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			
7381-0923	週四成人彈網班	7/9 至 28/9	四	7:30pm-9:00pm	18 歲或以上	4	$1000			
7497-1023	週四幼兒體操初班 B	5/10 至 26/10	四	3:45pm-4:45pm	3-5 歲	4	$480		28/9 起	
7260-1023	週四幼兒體操初班		四	5:00pm-6:00pm	3-5 歲	4	$480			
7262-1023	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			
7381-1023	週四成人彈網班	5/10 至 26/10	四	7:30pm-9:00pm	18 歲或以上	4	$1000			
7497-1123	週四幼兒體操初班 B	2/11 至 30/11	四	3:45pm-4:45pm	3-5 歲	5	$600		26/10 起	
7260-1123	週四幼兒體操初班		四	5:00pm-6:00pm	3-5 歲	5	$600			
7262-1123	週四幼兒體操中班		四	6:15pm-7:15pm	3-5 歲	5	$650			
7379	週四彈網班 A	興趣者留下表格	四	5:00pm-6:00pm	6-18 歲	5	$825			
7380	週四彈網班 B		四	6:15pm-7:15pm	6-18 歲	5	$825			
7381-1123	週四成人彈網班	2/11 至 30/11	四	7:30pm-9:00pm	18 歲或以上	5	$1250			
7497-1223	週四幼兒體操初班 B	7/12 至 28/12	四	3:45pm-4:45pm	3-5 歲	4	$480		30/11 起	
7260-1223	週四幼兒體操初班		四	5:00pm-6:00pm	3-5 歲	4	$480			
7262-1223	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			
7381-1223	週四成人彈網班	7/12 至 28/12	四	7:30pm-9:00pm	18 歲或以上	4	$1000			

* 中心所有課程不設家長觀課 *

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
7265-0923	週六幼兒體操初班	2/9 至 23/9	六	10:00am-11:00am	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。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]	26/8 起	香港青年體育會提供
7266-0923	週六幼兒體操中班		六	11:15am-12:15pm	3-5 歲	4	$520			
7267-0923	週六體操中班		六	12:30pm-2:30pm	6-18 歲	4	$980			
7268-0923	週六兒童體操初班		六	12:30pm-2:00pm	6-18 歲	4	$760			
7384-0923	週六彈網班 A		六	10:00am-11:00am	6-18 歲	4	$660			
7385-0923	週六彈網班 B		六	11:15am-12:15pm	6-18 歲	4	$660			
7265-1023	週六幼兒體操初班	21/10 至 25/11	六	10:00am-11:00am	3-5 歲	6	$720		23/9 起	
7266-1023	週六幼兒體操中班		六	11:15am-12:15pm	3-5 歲	6	$780			
7267-1023	週六體操中班		六	12:30pm-2:30pm	6-18 歲	6	$1470			
7268-1023	週六兒童體操初班		六	12:30pm-2:00pm	6-18 歲	6	$1140			
7384-1023	週六彈網班 A		六	10:00am-11:00am	6-18 歲	6	$990			
7385-1023	週六彈網班 B		六	11:15am-12:15pm	6-18 歲	6	$990			
7265-1223	週六幼兒體操初班	2/12 至 30/12	六	10:00am-11:00am	3-5 歲	5	$600		25/11 起	
7266-1223	週六幼兒體操中班		六	11:15am-12:15pm	3-5 歲	5	$650			
7267-1223	週六體操中班		六	12:30pm-2:30pm	6-18 歲	5	$1225			
7268-1223	週六兒童體操初班		六	12:30pm-2:00pm	6-18 歲	5	$950			
7384-1223	週六彈網班 A		六	10:00am-11:00am	6-18 歲	5	$825			
7385-1223	週六彈網班 B		六	11:15am-12:15pm	6-18 歲	5	$825			

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
7561-0823A	兒童室內足球體驗班 [試堂]	06-08-2023	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	2/7 起	荃灣足球會
7561-0823B		13-08-2023	日	9:30am-10:30am		1	$140			
7561-0823C		20-08-2023	日	9:30am-10:30am		1	$140			
7561-0823D		27-08-2023	日	9:30am-10:30am		1	$140			
7562-0823A		06-08-2023	日	10:45am-11:45am	4-5 歲	1	$140			
7562-0823B		13-08-2023	日	10:45am-11:45am		1	$140			
7562-0823C		20-08-2023	日	10:45am-11:45am		1	$140			
7562-0823D		27-08-2023	日	10:45am-11:45am		1	$140			
7491-0923	兒童室內足球體適能 A 班	3/9 至 29/10 [1/10 停課]	日	9:30am-10:30am	4-5 歲	9	$1260		13/8 起	
7492-0923	兒童室內足球體適能 B 班		日	10:45am-11:45am	3-4 歲	9	$1260			
7561-1023A	兒童室內足球體驗班 [試堂]	08-10-2023	日	9:30am-10:30am	4-5 歲	1	$140		3/9 起	
7561-1023B		15-10-2023	日	9:30am-10:30am		1	$140			
7561-1023C		22-10-2023	日	9:30am-10:30am		1	$140			
7561-1023D		29-10-2023	日	9:30am-10:30am		1	$140			
7562-1023A		08-10-2023	日	10:45am-11:45am	3-4 歲	1	$140			
7562-1023B		15-10-2023	日	10:45am-11:45am		1	$140			
7562-1023C		22-10-2023	日	10:45am-11:45am		1	$140			
7562-1023D		29-10-2023	日	10:45am-11:45am		1	$140			
7491-1123	兒童室內足球體適能 A 班	5/11 至 31/12 [24/12 停課]	日	9:30am-10:45am	4-5 歲	8	$1120		10/12 起	
7492-1123	兒童室內足球體適能 B 班		日	10:45am-11:45am	3-4 歲	8	$1120			

* 中心所有課程不設家長觀課 *

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
7527-0723	兒童書法班 A	29/7 至 7/10	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．	17/6 起	周彩燕
7528-0723	兒童書法班 B		六	11:30am-12:30pm	7-12 歲	10	$800			
7527-1023	兒童書法班 A	14/10 至 16/12	六	10:15am-11:15am	7-12 歲	10	$800		16/9 起	
7528-1023	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
7457-1023	幼兒塗鴉天地 B 班	21/10 至 9/12	六	11:00am-12:00nm	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。	23/9 起	雷文傑
7204-1023	幼兒塗鴉天地 A 班			12:00nn-1:00pm						
7458-1023	彩色素描初級班 B	21/10 至 9/12	六	1:15pm-2:15pm	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。	23/9 起	
7143-1023	彩色素描初級班 A			2:15pm-3:15pm						
7053-1023	彩色素描中級班	21/10 至 9/12	六	3:15pm-4:15pm	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]	23/9 起	
7054-1023	兒童素描基礎班	21/10 至 9/12	六	4:15pm-5:15pm	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。	23/9 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
7570-0923	週一珠心算進階班 C	25/9 至 13/11	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。 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)	4/9 起	鄭麗霜
7571-0923	週一珠心算綜合班 E		一	5:00pm-6:00pm	K3- 小一	6	$660			
7521-0923	珠心算綜合班 C	28/9 至 2/11	四	10:30am-11:30am	K3- 小一	6	$660		7/9 起	
7523-0923	珠心算綜合班 B		四	1:15pm-2:15pm	K3 至小一	6	$660			
7483-0923	珠心算基礎班 A		四	2:30pm-3:30pm	K2-K3	6	$660			
7551-0923	珠心算進階班 A		四	3:45pm-4:45pm	K3- 小一	6	$660			
7522-0923	珠心算綜合班 A		四	5:00pm-6:00pm	K3- 小一	6	$660			
7570-1123	週一珠心算進階班 C	20/11 至 8/1 [25/12 及 1/1 停課]	一	3:45pm-4:45pm	K3- 小一	6	$660		30/10 起	
7571-1123	週一珠心算綜合班 E		一	5:00pm-6:00pm	K3- 小一	6	$660			
7521-1123	珠心算綜合班 C	9/11 至 14/12	四	10:30am-11:30am	K3- 小一	6	$660		19/10 起	
7523-1123	珠心算綜合班 B		四	1:15pm-2:15pm	K3 至小一	6	$660			
7483-1123	珠心算基礎班 A		四	2:30pm-3:30pm	K2-K3	6	$660			
7551-1123	珠心算進階班 A		四	3:45pm-4:45pm	K3- 小一	6	$660			
7522-1123	珠心算綜合班 A		四	5:00pm-6:00pm	K3- 小一	6	$660			

* 中心所有課程不設家長觀課 *

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
7344-0823	兒童拉丁舞初班	18/8 至 13/10 [29/9 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。	14/7 起	李玲
7345-0823	兒童拉丁舞中班	18/8 至 13/10 [29/9 停課]	五	5:45pm-6:45pm	7-10 歲	8	$800		28/7 起	
7344-0923	兒童拉丁舞初班	20/10 至 8/12	五	4:45pm-5:45pm	4-6 歲	8	$720		22/9 起	
7345-0923	兒童拉丁舞中班	20/10 至 8/12	五	5:45pm-6:45pm	7-10 歲	8	$800		22/9 起	

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）

新班推介

幼兒音樂課程

編號	課程	日期	星期	時間	對象	收費	堂數	內容	導師
7590	幼兒鋼琴啟蒙班	[興趣者請填寫個人資料]	每堂 45 分鐘	3 至 5 歲	$720	4	每堂 $180	透過遊戲學習彈兒歌，自彈自唱發展手指靈活性及提升發聲讀譜能力。祈望可達至加強幼兒音感及節奏感，懂得適當表達及抒發情緒、培養音樂興趣及想像力、提升社交能力。	譚曉晴

備註：課程均而二至三人小組進行

週三芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名	導師
7530-0923	週三芭蕾舞 Beginner	6/9 至 27/9	三	3:30pm-4:30pm	滿 3-4 歲	4	$520	16/8 起	嘉瑩芭蕾舞學校
7531-0923	週三芭蕾舞 Pre.School Dance	6/9 至 27/9	三	4:30pm-5:30pm	4-5 歲	4	$540		
7538-0923	週三芭蕾舞 G 1	6/9 至 27/9	三	5:30pm-6:30pm	7-8 歲	4	$620		
7530-1023	週三芭蕾舞 Beginner	4/10 至 29/11	三	3:30pm-4:30pm	滿 3-4 歲	9	$1170	13/9 起	
7532-1023	週三芭蕾舞 Pre.Primary	4/10 至 29/11	三	4:30pm-5:30pm	5-6 歲	9	$1260		
7531-1023	週三芭蕾舞 Pre.School Dance	4/10 至 29/11	三	5:30pm-6:30pm	4-5 歲	9	$1215		
7530-1223	週三芭蕾舞 Beginner	6/12 至 31/1/24	三	3:30pm-4:30pm	滿 3-4 歲	9	$1170	15/11 起	
7532-1223	週三芭蕾舞 Pre.Primary	6/12 至 31/1/24	三	4:30pm-5:30pm	5-6 歲	9	$1260		
7531-1223	週三芭蕾舞 Pre.School Dance	6/12 至 31/1/24	三	5:30pm-6:30pm	4-5 歲	9	$1215		

內容

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。

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 Foundatiom			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]	$230 [1 小時 15 分]	$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 ≥	13 歲 ≥	12 歲 ≥	13 歲 ≥

* 中心所有課程不設家長觀課 *

週五芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名	導師
7392-0923	週五芭蕾舞 Primary	1/9 至 22/9	五	4:15pm-5:15pm	6-7 歲	4	$580	11/8 起	嘉瑩芭蕾舞學校
7394-0923	週五芭蕾舞 G 2	1/9 至 22/9	五	5:15pm-6:15pm	8 歲以上	4	$680		
7506-0923	週五芭蕾舞 G 3	1/9 至 22/9	五	6:15pm-7:15pm	9 歲以上	4	$720		
7408-0923	週五芭蕾舞 G 5	1/9 至 22/9	五	7:15pm-8:15pm	11 歲以上	4	$820		
7405-0923	週五芭蕾舞 G 6	1/9 至 22/9	五	8:15pm-9:45pm	12 歲以上	4	$1140		
7393-1023	週五芭蕾舞 G 1	6/10 至 24/11	五	4:15pm-5:15pm	7-8 歲	8	$1240	8/9 起	
7506-1023	週五芭蕾舞 G 3	6/10 至 24/11	五	5:15pm-6:15pm	9 歲以上	8	$1440		
7507-1023	週五芭蕾舞 G 4	6/10 至 24/11	五	6:15pm-7:15pm	10 歲以上	8	$1560		
7508-1023	週五芭蕾舞 I F	6/10 至 24/11	五	7:15pm-8:15pm	13 歲以上	8	$1720		
7509-1023	週五芭蕾舞 G 7	6/10 至 24/11	五	8:15pm-9:45pm	13 歲以上	8	$2800		
7393-1223	週五芭蕾舞 G 1	7/12 至 26/1/24[22/12 停課]	五	4:15pm-5:15pm	7-8 歲	8	$1240	10/11 起	
7506-1223	週五芭蕾舞 G 3	7/12 至 26/1/24[22/12 停課]	五	5:15pm-6:15pm	9 歲以上	8	$1440		
7507-1223	週五芭蕾舞 G 4	7/12 至 26/1/24[22/12 停課]	五	6:15pm-7:15pm	10 歲以上	8	$1560		
7508-1223	週五芭蕾舞 I F	7/12 至 26/1/24[22/12 停課]	五	7:15pm-8:15pm	13 歲以上	8	$1720		
7509-1223	週五芭蕾舞 G 7	7/12 至 26/1/24[22/12 停課]	五	8:15pm-9:45pm	13 歲以上	8	$2800		

內容

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。

週六芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名	導師
7462-0923	早晨週六芭蕾舞 Beginner 2	2/9 至 23/9	六	10:00am-11:00am	滿 3-4 歲	4	$520	12/8 起	嘉瑩芭蕾舞學校
7452-0923	早晨週六芭蕾舞 -APrimary	2/9 至 23/9	六	11:00am-12:00nn	5-6 歲	4	$580		
7464-0923	早晨週六芭蕾舞 Pre.School Dance	2/9 至 23/9	六	12:00nn-1:00pm	4-5 歲	4	$540		
7453-0923	早晨週六芭蕾舞 -BPrimary	2/9 至 23/9	六	1:00pm-2:00pm	5-6 歲	4	$580		
7352-0923	週六芭蕾舞 Pre.Primary	2/9 至 23/9	六	2:00pm-3:00pm	5-6 歲	4	$560		
7514-0923	週六芭蕾舞 G 3	2/9 至 23/9	六	3:00pm-4:00pm	9 歲以上	4	$720		
7358-0923	週六芭蕾舞 G 1	2/9 至 23/9	六	4:00pm-5:00pm	7-8 歲	4	$620		
7513-0923	週六芭蕾舞 G 2	2/9 至 23/9	六	5:00pm-6:00pm	8 歲以上	4	$680		
7462-1023	早晨週六芭蕾舞 Beginner	7/10 至 25/11	六	10:00am-11:00am	滿 3-4 歲	8	$1040	9/9 起	
7464-1023	早晨週六芭蕾舞 Pre.School Dance	7/10 至 25/11	六	11:00am-12:00nn	4-5 歲	8	$1080		
7463-1023	早晨週六芭蕾舞 Pre.Primary	7/10 至 25/11	六	12:00nn-1:00pm	5-6 歲	8	$1120		
7467-1023	早晨週六芭蕾舞 G 1	7/10 至 25/11	六	1:00pm-2:00pm	7-8 歲	8	$1240		
7452-1023	週六芭蕾舞 Primary	7/10 至 25/11	六	2:00pm-3:00pm	6-7 歲	8	$1160		
7515-1023	週六芭蕾舞 G 4	7/10 至 25/11	六	3:00pm-4:00pm	10 歲以上	8	$1560		
7513-1023	週六芭蕾舞 G 2	7/10 至 25/11	六	4:00pm-5:00pm	8 歲以上	8	$1360		
7514-1023	週六芭蕾舞 G 3	7/10 至 25/11	六	5:00pm-6:00pm	9 歲以上	8	$1440		
7462-1223	早晨週六芭蕾舞 Beginner	2/12 至 27/1/24	六	10:00am-11:00am	滿 3-4 歲	9	$1170	11/11 起	
7464-1223	早晨週六芭蕾舞 Pre.School Dance	2/12 至 27/1/24	六	11:00am-12:00nn	4-5 歲	9	$1215		
7463-1223	早晨週六芭蕾舞 Pre.Primary	2/12 至 27/1/24	六	12:00nn-1:00pm	5-6 歲	9	$1260		
7467-1223	早晨週六芭蕾舞 G 1	2/12 至 27/1/24	六	1:00pm-2:00pm	7-8 歲	9	$1395		
7452-1223	週六芭蕾舞 Primary	2/12 至 27/1/24	六	2:00pm-3:00pm	6-7 歲	9	$1305		
7515-1223	週六芭蕾舞 G 4	2/12 至 27/1/24	六	3:00pm-4:00pm	10 歲以上	9	$1755		
7513-1223	週六芭蕾舞 G 2	2/12 至 27/1/24	六	4:00pm-5:00pm	8 歲以上	9	$1530		
7514-1223	週六芭蕾舞 G 3	2/12 至 27/1/24	六	5:00pm-6:00pm	9 歲以上	9	$1620		

內容

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。

* 中心所有課程不設家長觀課 *

週日芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名	導師
7404-0923	週日芭蕾舞班 G 5	3/9 至 24/9	日	9:00am-10:00am	11 歲以上	4	$850	13/8 起	嘉瑩芭蕾舞學校
7398-0923	週日芭蕾舞班 Pre.Primary	3/9 至 24/9	日	10:00am-11:00am	5-6 歲	4	$560		
7511-0923	週日芭蕾舞班 G 6	3/9 至 24/9	日	11:00am-12:30pm	12 歲以上	4	$1140		
7510-1023	週日芭蕾舞班 I F	8/10 至 26/11	日	9:00am-10:15am	13 歲以上	8	$1840	10/9 起	
7402-1023	週日芭蕾舞班 Primary	8/10 至 26/11	日	10:15am-11:15am	6-7 歲	8	$1160		
7512-1023	週日芭蕾舞班 G 7	8/10 至 26/11	日	11:15am-12:45pm	13 歲以上	8	$2800		
7510-1023	週日芭蕾舞班 I F	8/10 至 26/11	日	9:00am-10:15am	13 歲以上	8	$1840	12/11 起	
7402-1023	週日芭蕾舞班 Primary	8/10 至 26/11	日	10:15am-11:15am	6-7 歲	8	$1160		
7512-1023	週日芭蕾舞班 G 7	8/10 至 26/11	日	11:15am-12:45pm	13 歲以上	8	$2800		
內容	· 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。								

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 Foundatiom			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]	$230 [1 小時 15 分]	$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 ≥	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]	黃可欣 陳文俐 譚曉晴
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。[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				
7503	古箏班課程 7 級	45 分鐘	$1540	4				

* 中心所有課程不設家長觀課 *

兒童及青少年小提琴

編號	課程	時間	收費	堂數	對象	內容
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		

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	$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。 [不設綜援 / 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） （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）			4	$1160		
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）			4	$1200		
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）			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
7461-1023	明愛荃灣童聲合唱團 F 班 — 幼兒組	4/11 至 30/12	六	10:45am-11:45am	3-6 歲	雙月 [9 堂]	$990	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 C 班、D 班、F 班 曾習樂器者優先	14/10 起	謝笑容
7045-1023	明愛荃灣童聲合唱團 D 班 — 中童組	5/11 至 31/12 [24/12 停課]	日	9:00am-10:30am	7-8 歲	雙月 [8 堂]	$1260			
7203-1023	明愛荃灣童聲合唱團 C 班 — 兒童組	5/11 至 31/12 [24/12 停課]	日	10:30am-11:30am	6-9 歲		$1080			
7582-1023	明愛荃灣童聲合唱團 B 班 — 幼兒組	5/11 至 31/12 [24/12 停課]	日	11:30am-12:15pm	5-6 歲		$900			
7583-1023	明愛荃灣童聲合唱團 A 班 — 幼兒組	5/11 至 31/12 [24/12 停課]	日	12:15pm-1:00pm	3-4 歲		$900			
7461-0124	明愛荃灣童聲合唱團 F 班 — 幼兒組	6/1 至 24/2/24 [10/2 停課]	六	10:45am-11:45am	3-6 歲	雙月 [7 堂]	$770		16/12 起	
7045-0124	明愛荃灣童聲合唱團 D 班 — 中童組	7/1 至 25/2/24 [11/2 停課]	日	9:00am-10:30am	7-8 歲		$980			
7203-0124	明愛荃灣童聲合唱團 C 班 — 兒童組	7/1 至 25/2/24 [11/2 停課]	日	10:30am-11:30am	6-9 歲		$840			
7582-0124	明愛荃灣童聲合唱團 B 班 — 幼兒組	7/1 至 25/2/24 [11/2 停課]	日	11:30am-12:15pm	5-6 歲		$700			
7583-0124	明愛荃灣童聲合唱團 A 班 — 幼兒組	7/1 至 25/2/24 [11/2 停課]	日	12:15pm-1:00pm	3-4 歲		$700			

* 中心所有課程不設家長觀課 *

幼兒及兒童合唱團

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]

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	課室	報名	導師
7044F-1023	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童 F 班)	28-10-2023	六	10:45am-11:45am	3-6 歲	1	$110	207 室	2/9 起	謝笑容
7044D-1023	明愛荃灣童聲合唱團面試 (中童 D 班)	29-10-2023	日	9:00am-10:30am	9-14 歲	1	$140	201 室		
7044C-1023	明愛荃灣童聲合唱團面試 (兒童 C 班)	29-10-2023	日	10:30am-11:30am	6-8 歲	1	$120	201 室		
7044B-1023	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童 B 班)	29-10-2023	日	11:30am-12:15pm	5-6 歲	1	$100	201 室		
7044A-1023	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童 A 班)	29-10-2023	日	12:15pm-1:00pm	3-4 歲	1	$100	201 室		
7044F-1223	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童 F 班)	30-12-2023	六	10:45am-11:45am	3-5 歲	1	$110	207 室	4/11 起	謝笑容
7044D-1223	明愛荃灣童聲合唱團面試 (中童 D 班)	31-12-2023	日	9:00am-10:30am	9-14 歲	1	$140	201 室		
7044C-1223	明愛荃灣童聲合唱團面試 (兒童 C 班)	31-12-2023	日	10:30am-11:30am	6-8 歲	1	$120	201 室		
7044B-1223	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童 B 班)	31-12-2023	日	11:30am-12:15pm	5-6 歲	1	$100	201 室		
7044A-1223	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童 A 班)	31-12-2023	日	12:15pm-1:00pm	3-4 歲	1	$100	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！

明愛荃灣童聲合唱團 9/2022-8/2023 演出回顧

10/2022	紅磡體育館・與星夢傳奇歌手：炎明熹、姚焯菲、鐘柔美、冼靖峰 等合唱
9/2022-8/2023	TVB 兒童節目 Handsup 獨唱及合唱
11/2022	歲寒三友・音樂會
12/2022	音樂劇・海島奇緣
12/2022	聖誕節表演
3/2023	第 75 屆香港學校音樂節
6/2023	灣仔會議展覽中心大會堂
7/2023	中環聖約翰座堂
7/2023	IMA 國際聲樂節

明愛荃灣童聲合唱團
熱烈祝賀合唱團及學生
於 2023 年第 75 屆校際音樂節 取得美滿成績
所有團員也合格有證書

2023 第 75 屆香港學校音樂節：聲樂及木笛共獲 19 獎項 / 金獎

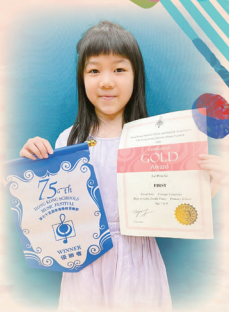
組別 E10 童聲英文獨唱 10 歲以下亞軍：Kiki K

組別 E10 童聲英文獨唱 10 歲以下季軍：Arie B

組別 W11 童聲英文獨唱 7-8 歲 冠軍： Natalie L

組別 W22 幼童英文獨唱 5 至 6 歲 (不設冠亞季，金獎為最高榮譽)

8 位金獎：KWOK, LAM, NAM, LEE, SIT, CHUNG, KO & FU



組別 E26 女聲英文二重唱 14 歲或以下亞軍：Chloe C & Flora C

組別 E328 木笛二重奏 10 歲以下冠軍：Suni W & Hubert W

組別 E328 木笛二重奏 10 歲以下亞軍：Katie C & Kiki K

組別 W328 木笛二重奏 10 歲以下冠軍：Tiffany C & Hilda C

組別 W333 木笛獨奏 10 歲以下冠軍：Katie C

N804 獨唱公開組中文 (普通話) 女高音 25 歲以下季軍：Iris L

N805 獨唱公開組中文 (廣東話) 女中音 / 假聲男高音 25 歲以下亞軍：Chole C

N809 獨唱公開組外文 (拉丁文) 女中音 / 假聲男高音 25 歲以下季軍：Elaine L

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. 綜援人士或領取職津人士免費（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 / 職津優惠不包括材料費。

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：
6. 在報名後被本單位發現不符合參加服務的資格；
7. 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；
8. 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」)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，剩餘之減費額自動被取消。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被終止，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，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。
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

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://ycs.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　✓* 水上活動取消或終止 / 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

➔ 各項進行中之室內興趣班 / 活動可以繼續。

➔ 各項進行中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	9 月 30 日 中秋節翌日 休息 10 月 2 日 國慶日翌日 休息 10 月 23 日 重陽節　休息 12 月 25，26 日 聖誕節假期 休息	
公眾假期	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：荃灣城門道九號三樓
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：2,000 本
督印人：彭智聰
出版日期：2023 年 8 月