

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



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by the Social Welfare Department

會員通訊  
**Newsletter**  
2025年1月至3月 January to March 2025

# 留住荃灣







中心絮語	2
離別感言/歡迎新同事	3

## 封面故事 Cover Story

社區營造工作小組-留住荃灣	4-6
---------------	-----

## 最爆新聞 What's Hot?

基層住屋權益工作團隊-活動花絮	7
-----------------	---

## 最好推介 What's Next?

愛荃家SEN計劃	8
「歡樂園地」課餘託管計劃2025	9
明愛荃灣圖書館+新書推薦	10-11

## 社交及技能發展課程

### Social Skills Development Programmes

2025年1至3月課程單張版	12-30
----------------	-------

## 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	31
---	----

惡劣天氣安排 和 服務質素標準	32
-----------------	----

地址、開放時間、出版資料、地圖及巴士路線	33
----------------------	----



中心社交及技能發展課程可謂歷史猶久，相信陪伴著很多小朋友成長，不難聽到成年人會員分享自己童年時在課程學習中的點滴。其實社區中心的社交及技能發展課程 (Social Skill Developmental Program)有其清晰定位的。與時並進，相信現時社區或坊間已有很多不同的興趣班、補習班等讓小朋友參加。但為何明愛仍堅持這些課程呢，容讓我與大家分享。

首先是我們服務的理念，明愛不能接受一個小朋友因缺乏資源而得不到學習的機會。知道未必每一個基層家庭能有足夠的資源支援小朋友去培養自身的興趣，所以中心選擇以較相宜的價錢舉辦課程，而且因應家庭的困難去提供優惠，為的是在天主面前每一位小朋友也是瑰寶，每一位也需加以培養。當然中心有幸擁有一班高質善心的導師。感恩他們清楚知道我們服務的理念，願意跟我們同行。當然，為了保存高質的導師，課程收費的釐定便是一門學問，絕不能高於坊間的課程又須要留住這群高質導師。

同時間，課程的其中一個持份者便是學員，他們的意見對於改進課程很重要。故明愛荃灣社區中心在2024年10月進行了一項對課程的意見調查，透過問卷及學員面談，了解學員面對的困難，從而去改進課程，以達到課程與時並進。

在檢視中發現部份課程規則、包括報名程序是否利民及部份課程守則是否合時及執行。最後有十三項建議提出，中心的管理團隊正逐一去研究建議的落實執行情況。坦白來說，部份與硬件設置有關，未必短期內達標。但這份建議項目清單肯定長期放在我工作目標中。讓我簡單分享已落實執行的方向：

- 一) 中心正與導師研究增加部份長期求過於供的課程，增加課程於不同時間進行，以避免排隊報名的情況。在增加課程時間後，會試行舊生優先報名制度，使新舊生也能參與在課程中。
- 二) 部份會員反映往往未掌握課程內容是否合適自己，從而卻步。故中心會嚴選部份課程，以試班的形式進行，使學員可以考慮其情況，從而考慮是否長期學習。
- 三) 中心每年須檢視課程費用，以保持導師的優良質素。再一次確立是明愛荃灣社區中心的價格與坊間比較，讓每一個小朋友也有學習機會這原則。
- 四) 與導師們研究不同的表演機會，因課程學習不僅是技巧上改進，更重要是學習做人態度及透過表演建立自信。
- 五) 中心將加強與導師、學員及家長的溝通

可能大家正見証中心課程內容推廣已有不同的改革，使課程更多元化及滿足每一位荃灣居民的需要。感恩每位曾表達意見的會員、學員、導師，使服務不斷推進。

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  
二零二四年十二月

## 離別感言



時光流逝，從不停歇；萬物更新，我們成長。過去兩年多的工作旅程中，感謝有緣認識到的每位街坊、學生老師們、合作夥伴、贊助者等等，謝謝大家陪伴我一起成長，一起創造了很多美好的事情和回憶，

迎來新一頁的我，會將您們的祝福帶到新生活裡，祝願大家也能常在無窮的轉變中得到幸福，得到快樂。

羅迪姑娘

## 歡迎新同事

大家好我係nelson，明愛荃灣廳堂嘅新同事，如果有興趣行山都可以叫我呀！

大家好，我係Vivian，好開心加入明愛荃灣社區中心的大家庭。期待日後有更多機會同大家見面互相認識。

Hello, 大家好！我係許姑娘，好高興入到荃灣明愛呢個大家庭，我平時一有假期很喜歡去旅行，期待大家過嚟接待處或圖書館找我，大家互相分享及交流旅遊的心得



對荃灣社區有感情，藉「社區導賞」介紹荃灣「人、文、地、產、景」。不想眼見社區因「純 / 被」經濟發展、社會冷漠等壞東西，將社區原本擁有的美好價值逐漸消失？！除在親友生活圈說句「可惜」、網上緬懷「社區消失影像」一番外，邀請大家參與導賞員，傳承社區價值。

# 識式有賞—荃灣名勝人肉老虎機

當年因在大嶼山興建水塘而整條村遷移至荃灣的城中村。近日因城中討論「取締劏房」而引發劏房居民對安置安排的疑惑，不知道如他們翻開石碧新村的安置歷史，劏房居民又作何感想呢？



香港為外國人稱道城市相當接近鄉郊大自然。而川龍除馳名西洋菜外，其實村落較為閒適的生活，也值得住在城市的人參考。



留住荃灣@川龍

除是荃灣第一座落成的公共屋邨外，邨內的長者可以告訴你當年荃灣衛星城市的發展，她們在工廠工作的歲月，以及邨內為何可以有各式各樣的店舖仍屹立不倒？



路德圍是荃灣的美食天堂外，如大家再深入逛內裏的商場，只要您不嫌棄她的裝修不是冠冕堂皇，你會發現，商場各有特色，例如力生廣場，店舖不少售賣南亞特產及衣飾，荃灣仍見聚集不同國籍文化的痕跡。



荃賴有您識惜賞於11月17日荃灣沙咀道球場明愛賣物會進行一個別開生面的攤位遊戲「識式有賞—荃灣名勝人肉老虎機」，小組成員扮鬼扮馬，除協助明愛籌款外，同時也透過遊戲增進街坊對荃灣的認識。他們介紹了幾個富有荃灣特色的景點：



歡迎加入荃賴有您識惜賞成為社區導賞員行列。查詢：王昭雅姑娘、陳偉雄先生電話：3707 2012

# 留住荃灣計劃：

想要留住有個性、富有人情味嘅荃灣，居民參與、有效規劃、價值傳承、文化保育，皆不可少。

## 2025年1至3月活動預告：

### 社區營造(1)新春街站

日期：2025年1月23日 (四)

時間：下午3:00-6:00

地點：荃灣眾安街街市

- 內容：  
1) 派發揮春  
2) 繪畫DIY 獨一無二揮春

\*招募街頭書法家：當天為街坊寫上滿滿的祝福  
有意者可聯絡田嘉信先生 電話：37072012



### 社區營造(2)「荃灣導賞x速畫體驗」

活動日期：2025年3月開始

活動對象：8歲或以上人士

活動時長：下午2:00-4:00 (待定)

集合及解散地點：荃灣

語言：廣東話

名額：每團10人

內容：1) 荃灣特色導賞2) 學習速畫的基本技巧

備註：1) 活動報名方法稍後在明愛荃灣社區中心

Facebook公布及張貼在中心大堂位置

2) 所有速畫作品會展覽於「荃灣友情人活動」

有意者可聯絡陳偉雄先生或王昭雅姑娘 電話：37072012



### 社區營造(3)「荃灣友情人」x約定你

活動日期：2025年3月16日 (日)

活動對象：社區人士

活動時間：下午2:00-5:00

活動地點：荃灣海濱公園 (待定)

- 內容：  
1) 荃灣小店及人物故事展覽 2) 攤位遊戲 3) 派發小店  
食物 4) 荃灣特色匙扣工作坊 5) 荃灣特色打卡點



# 徵圖活動-荃灣代表圖

**作品：**參加者需選擇一個具有代表性的荃灣理念及文化元素，並以此為基礎創作藝術作品。

**作品形式：**作品形式不限，如電腦繪圖可電郵至ycstwcc@caritassws.org.hk。

**參加辦法：**完成作品後交回「明愛荃灣社區中心」（地址：荃灣城門道9號2樓）。

**收集截止日期：**2025年2月15日前

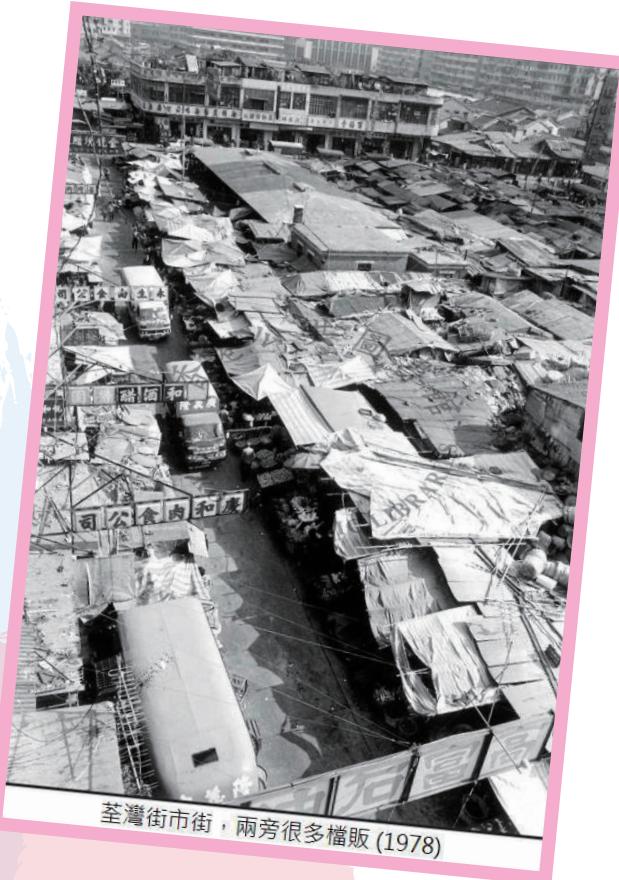
## 參加守則：

每人只可提交一張作品。

參賽者提交參賽作品即表示同意主辦單位將參賽作品及資料編輯、複製、存檔、傳輸、發布、宣傳、展覽及印刷，無需事先徵求參賽者同意及支付任何費用。主辦單位保留採用作品之最終決定權。

所有作品將會被審查，不可包含涉及色情、暴力、不道德或違反法律及法規的內容。如作品被發現違反上述規定，主辦單位將取消其參加資格並保留追究法律責任的權利。

參賽者必須擔保參賽作品為其原創作品及擁有其版權，並保證其作品不侵犯任何第三方的版權、專利、商標、營業機密或其他知識產權。如有任何侵權行為，參賽者須承擔一切法律責任，主辦單位不承擔任何法律責任。



荃灣街市街，兩旁很多檔販 (1978)

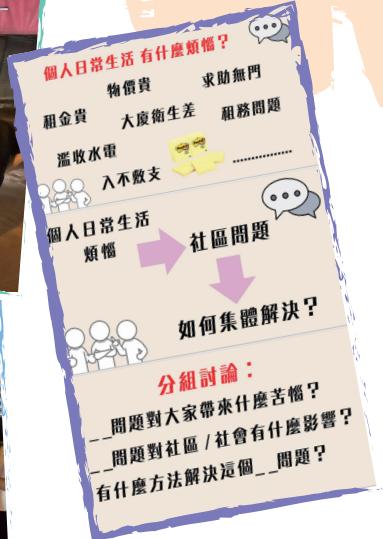


(參考圖片)

# 最爆新聞 What's Hot? 荃灣西副房服務—自由坊

荃灣西自由坊居民會於2024年11月28日進行，居民選出三項他們在社區遇到的苦惱事情，依次為：租金、電錶及衛生。工作員鼓勵他們發揮社會學的想像，將個人煩惱，變成眾人之事，再試下放在社會脈絡去傾下他們個人的煩惱，到底同個社會有無關係？另外，在討論到扶貧政策中，有婦女提出社區客廳是德政，唯一美中不足是吸引不到她的老公(男士)享用，這個觀點確實好現實，男士好似好弱勢(在使用社會服務方面)，但再深一層，這些男士可能平時唔聲唔聲，是沉默的大多數，但有事起來，他們就像stormy，對家庭的影響，真係唔講得笑。

社工 / 工作員：陳偉雄、徐曉秋、江頌軒  
電話：3707 2012 Whatsapp: 6356 9473



## 古洞(即將遷拆而成新發展區) 東涌考察遊



荃灣舊區租客行動成員聯同葵涌、大角咀、觀塘、港島東區等居民小組聯合組成的全港副房居民大聯盟於2024年10月20日進行古洞東涌考察遊。街坊在經過考察及與村民交流後，體會了受影響居民除關注賠償安置外，也明白「原」居民對原本生活方式被迫放棄而感無奈。同時，也感謝古洞街坊鼓勵我們為自己權益要自己爭取。工作員也藉此舉例花墟重建模式(將政府公共設施交給市區重建局)是否影響當地居民原有的福祉，尤其進行研究中的荃灣及深水埗項目要拭目以待。

全港副房居民大聯盟社工：田嘉信、陳偉雄



## SEN解碼工作坊

TW12114-0125

## 意荃SEN計劃

兒童組  
TW5577-0125

家長組  
TW5578-0125

日期: 2025年1月10日(星期五)  
時間: 晚上7時30分至9時30分  
地點: 本中心202室  
費用: \$20 (每人)

對象: 有興趣的幼稚園或小學家長

名額: 8人

名額有限!  
名額滿即止!



### 內容:

- 1) 讓家長了解更多有關學習障礙的成因
- 2) SEN兒童的症狀及行為
- 3) 探討家長如何幫助孩子在成長學習及情緒方面的成長
- 4) 介紹社區上為SEN兒童而設的支援服務

負責職員: 陳先生, 孔姑娘  
地址: 荃灣城門道九號二樓 電話: 37072012

日期: 2025年1月17日, 2月7日, 2月21日,  
3月14日, 3月28日(逢星期五)

時間: 晚上7時45分至9時15分

地點: 本中心

費用: \$60 (每人)

對象: 懷疑/已評估有需要學習特殊需求的小孩和家長

參加方法: 把聯絡資料WhatsApp至56683341, 負責同事會約見家長和小孩, 活動需

負責職員: 陳先生, 孔姑娘, 潘姑娘  
地址: 荃灣城門道九號二樓  
電話: 37072012



# 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：居住/就讀於荃灣區的小一至小六學生

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後，再決定是否取錄

## 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/非中心開放時間不設託管服務

\*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：荃灣城門道九號三樓

電話：37072012

# 圖書館新書推薦

## Book: Baby-sitters Club, The #15 Graphic

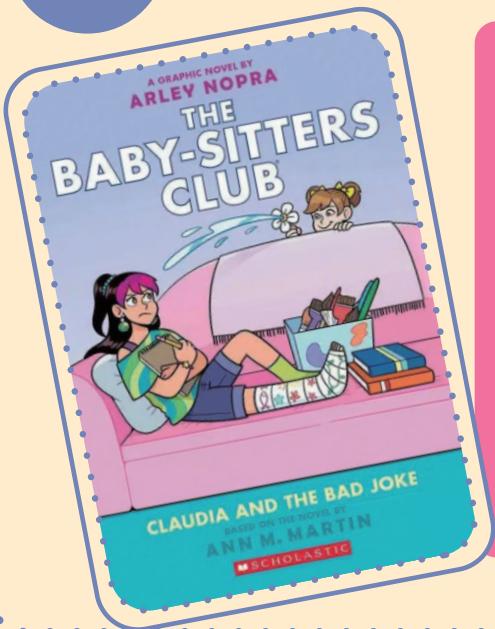


Novel: Claudia and The Bad Joke Age: 8-11

Author: Ann M. Martin

Publication date: 04 Jan, 2024

### Description



A Baby-sitters Club graphic novel adapted by newcomer Arley Nopra!

Claudia isn't worried when she hears her newest baby-sitting charge, Betsy Sobak, is a big practical joker. After all, how much harm can one little girl do?

Plenty. Claudia breaks her leg as a result of one of Betsy's jokes. Now Claudia is feeling like baby-sitting might be too dangerous and she's talking about quitting the club. Kristy thinks Betsy needs to be taught a lesson, and that the baby-sitters are just the ones to do it.

Watch out, Betsy Sobak. The joke war is on!

## 書名: 假面飯店 — 假面遊戲

作者: 東野圭吾 適合年齡: 18 歲以上

出版: 2023年12月29日

### 簡介



「犯人是誰？用了什麼樣的殺人詭計—這當然是作品中必須存在的謎團。但是，我還想再創造出其他形式的意外性。我最鍾情的意外性，要發生在故事的最後一行。」——引用至《宿命》前言。

稱霸文學界近40年，東野圭吾依舊揭示了「所有的故事，不看到最後一行，永遠沒有真相」的高峰反轉，迎來新一波推理高峰，改為三人一組的搜查體系！

面具下的世界，除了算計、真相，更多的是眼淚。

別錯過任何線索，因為所有人都戴著假面——

撕下每個客人的面具，都有一顆受傷的心。

以愛為名的復仇究竟是對還是錯？

沒有破案線索的三起殺人事件。

共通點除了殺人手法外，三位被害人生前都曾是其他案件的加害人。

隨著搜查進度發現，那些被害人的遺族們都將入住東京柯迪希亞飯店。

成為警部的新田浩介，即使對再度臥底進入東京柯迪希亞飯店一事猶豫，卻還是接下了任務。

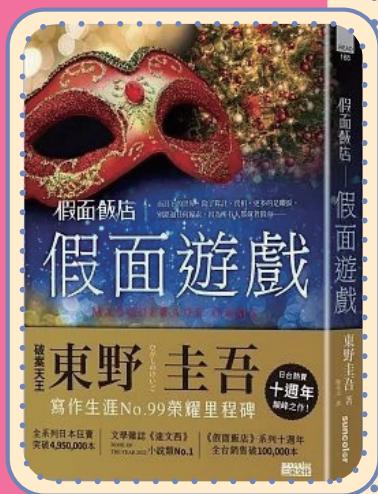
曾經為了抓到犯人不擇手段的他，經過兩次的臥底搜查後，學會秉持「客人第一」的原則。

這次將與新角色梓警部聯手緝凶。

遠在洛杉磯柯迪希亞飯店的山岸尚美，為了協助新田也祕密返日。

每個人都有可能兇手、被害者，甚至成為遺族……

東野圭吾打破從被害者視角去緝凶的王道情節，遺族視角看見的真相又是什麼？



## 生活素養小學堂2 小學生的生活禮儀課

作者: 佐藤夕 適合年齡: 7~12歲 出版: 2023年12月29日

### 簡介

凱琳立志要成為一名受人歡迎的孩子，但是毒舌管家春樹卻潑了凱琳冷水，因為想要讓大家喜歡自己，就必須注重「禮貌」跟「日常儀態」！

於是凱琳下定決心，開始學習生活禮儀、學校禮儀、外出禮儀和溝通禮儀！

快來跟凱琳一起學習，成為有禮貌的快樂小學生吧！

★只要懂得將心比心，為周遭的人著想，生活必會更出色！

本書以「禮儀」為主題，透過四大課程的禮儀規則與溝通，幫助孩子學習對禮儀的基本概念，讓他們可以了解居家生活、學校禮儀、外出禮儀與溝通禮儀，同時培養良好的生活習慣，懂得為周遭的人著想，就能成為處處受歡迎的孩子。

書中以可愛的漫畫和插圖，說明學習禮儀和禮節規則的樂趣，引領小朋友建立美好生活的基礎。本書從如何保持規律的生活方式和個人形象、在學校如何與老師同學相處、公共場所的交通規則和禮儀、如何進行良好的溝通等方面，介紹幸福美好生活所必需的禮儀和規則。



預告: 圖書館12月份活動，請見圖書館的報名及詳細內容：

### 自我催眠工作坊之讓我好眠

日期: 30-12-2024

時間: 19:00-21:00PM

地點: 圖書館307室

對象: 18歲以上成人(會員優先)

名額: 6人

甚麼是壓力？讓我睡眠困擾？

長期受到失眠的困擾，很難入眠，或半夜就被噩夢嚇醒，不能入睡。

睡眠在我們日常生活中扮演著重要的角色，如果缺乏睡眠，您的工作能力和專注力都會下降  
催眠與睡眠 - 解析當中的奧秘



### 圖書館圖書分類大比拼 (小遊戲)



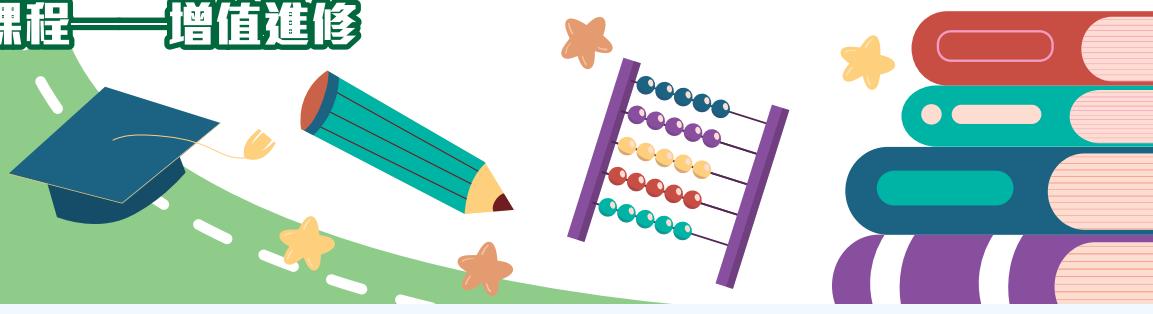
2024年12月18日至2025年1月12日

每借書3本以上即可參加遊戲一次，猜中題可得到小禮物乙份

獲獎方法：分類正確 4-6個 (安慰獎)、分類正確 7-9個 (細獎)

# 社交及技能發展課程——增值進修

## 學術



### 兒童珠心算課程

導師:鄭麗霜

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(基礎班除外)

註:K2學童已懂書寫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)

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7570-1224	週一珠心算進階班C	16/12至27/1/2025	一	3:45pm - 4:45pm	K3或以上	7	\$770	25/11起	5
7570-0225	週一珠心算進階班C	10/2至31/3	一	3:45pm - 4:45pm	K3或以上	8	\$1000	13/1起	6
7572-1224	週一珠心算綜合班E	16/12至27/1/2025	一	5:00pm - 6:00pm	K3或以上	7	\$770	25/11起	5
7572-0225	週一珠心算綜合班E	10/2至31/3	一	5:00pm - 6:00pm	K3或以上	8	\$1000	13/1起	6
7521-0125	珠心算綜合班C	2/1至13/2 [30/1及6/2停課]	四	10:30am - 11:30am	K3或以上	5	\$550	28/11起	5
7521-0225	珠心算綜合班C	20/2至27/3	四	10:30am - 11:30am	K3或以上	6	\$750	9/1起	6
7483-1224	珠心算基礎班A	19/12至23/1/2025 [26/12停課]	四	2:30pm - 3:30pm	K3或以上	5	\$550	28/11起	5
7483-0225	珠心算基礎班A	13/2至27/3	四	2:30pm - 3:30pm	K3或以上	7	\$875	9/1起	6
7551-1224	珠心算進階班A	19/12至23/1/2025 [26/12停課]	四	3:45pm - 4:45pm	K3或以上	5	\$550	28/11起	5
7551-0225	珠心算進階班A	13/2至27/3	四	3:45pm - 4:45pm	K3或以上	7	\$875	9/1起	6
7522-1224	珠心算綜合班A	19/12至23/1/2025 [26/12停課]	四	5:00pm - 6:00pm	K3或以上	5	\$550	28/11起	5
7522-0225	珠心算綜合班A	13/2至27/3	四	5:00pm - 6:00pm	K3或以上	7	\$875	9/1起	6

### 兒童口才訓練課程

導師:童趣才藝發展中心

本課程將以提升兒童的說話能力及表達能力為目標,透過多元化的活動,如講故事、訪問、詩歌朗誦、個人演說、辯論等,從不同方向訓練同學口才,提升同學口語表達能力,令說話內容言之有物,提升溝通技巧。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7601-0125	兒童口才訓練課程A班	18/1至8/3	六	12:30pm - 1:30pm	6-8歲	8	\$560	5/12起	15
7602-0125	兒童口才訓練課程B班	18/1至8/3	六	1:45pm - 2:45pm	9-11歲	8	\$560	5/12起	15

### 小記者訓練課程

導師:童趣才藝發展中心

本課程將教授兒童記者的基本採訪技巧、記錄方法、報導及編輯技巧等。在學習過程中,兒童不但可以透過採訪活動中訓練應對技巧、提升個人觀察及理解能力,更可提高新聞觸角,讓兒童進一步了解記者的工作及特質。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7603-0125	小記者訓練課程A班	18/1至8/3	六	1:00pm - 2:00pm	6-8歲	8	\$560	5/12起	15
7604-0125	小記者訓練課程B班	18/1至8/3	六	2:00pm - 3:00pm	9-11歲	8	\$560	5/12起	15

## 新來港兒童適應課程

導師:童趣才藝發展中心

課程將針對新來港兒童而設，並因應兒童的不同能力及學習需要，提供適當的支援，幫助他們有效地學習中英文。課程設計將以日常生活為主題讓同學在較輕鬆的環境進行學習，藉此提升兒童的學習興趣和動機。透過各種不同的課堂練習，訓練同學中英文聽、寫、讀、講四大基礎能力，鞏固學習根基，糾正常犯的錯誤，從而全面提升同學的中英文運用能力，提高同學運用語文信心。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7605-0125	新來港兒童適應課程A班	18/1 至 8/3	六	3:00pm - 4:00pm	6-8歲	8	\$560	5/12 起	15
7606-0125	新來港兒童適應課程B班	18/1 至 8/3	六	4:00pm - 5:00pm	9-11歲	8	\$560	5/12 起	15

## 中文硬筆書法班

導師:黃誠業

本課程導師具有數十年教學經驗，指導學生對硬筆的正確執筆方法，針對現時不良習慣。硬筆字先學正統楷書，認識字型結構，使學生在功課上有標準規範及改善。依據香港教育學院頒布標準楷書，注重分析標準至錯別字及異體字，加強學生認識漢字正確筆順，糾正錯誤慣用筆順方式。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7607-0225	兒童中文硬筆字書法A班	7/2 至 28/3	五	4:30pm - 5:30pm	5歲或以上兒童	8	\$1120	2/1 起	12
7608-0225	兒童中文硬筆字書法B班	7/2 至 28/3	五	5:45pm - 6:45pm	5歲或以上兒童	8	\$1120	2/1 起	12

本課程導師具有數十年教學經驗，指導學生對硬筆的正確執筆方法，針對現時不良習慣。硬筆字先學正統楷書，認識字型結構。依據香港教育學院頒布標準楷書，注重分析標準至錯別字及異體字，加強學生認識漢字正確筆順，糾正錯誤慣用筆順方式。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6313-0225	成人中文硬筆字書法班	7/2 至 28/3	五	7:30pm - 8:30pm	15歲或以上	8	\$1200	2/1 起	12

## 智能手機應用班

導師:滙材軒

整個課程共5堂，教授有關實際應用智能手機的知識，讓學員能夠利用智能電話享受現今科技帶來的方便，課程內容包括：QR Code落單、WhatsApp及微信應用等。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6314-0125	智能手機應用班	2/1 至 6/2[30/1停課]	四	11:00am - 12:00pm	50歲或以上	5	\$600	2/1 起	15
6314-0225	智能手機應用班	13/2 至 13/3	四	11:00am - 12:00pm	50歲或以上	5	\$600	2/1 起	15

## 成人 / 幼兒 / 兒童 英語交流點(網上課程)

以下課程均由富士琴行協辦

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



編號	課程	日期	星期	時間	對象	收費	名額
6287	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

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



編號	課程	日期	星期	時間	對象	收費	名額
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30分鐘\$300	1

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



編號	課程	日期	星期	時間	對象	收費	名額
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30分鐘\$250	1

# 藝術



## 幼兒及兒童合唱團

導師: 謝笑容

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7583-0125	明愛荃灣童聲合唱團A班 (幼童組)	4/1 至 22/2	六	10:45am - 11:45am	3-6歲K1至小一	8	\$880	7/12 起	20

學生程度: 聲樂5級程度以上

7597-0125	明愛荃灣童聲合唱團E班 (少年組)	5/1 至 23/2	日	9:00am - 10:00am	12歲或以上中學生	8	\$1120	7/12 起	20
-----------	-------------------	------------	---	------------------	-----------	---	--------	--------	----

學生程度: 聲樂3-4級程度以上

7045-0125	明愛荃灣童聲合唱團D班 (中童組)	5/1 至 23/2	日	10:00am - 11:00am	9-12歲四至六年級	8	\$1040	7/12 起	20
-----------	-------------------	------------	---	-------------------	------------	---	--------	--------	----

學生程度: 聲樂1-2級程度以上

7203-0125	明愛荃灣童聲合唱團C班 (兒童組)	5/1 至 23/2	日	11:00am - 12:00pm	7-8歲二至三年級	8	\$960	7/12 起	20
7582-0125	明愛荃灣童聲合唱團B班 (幼兒組)	5/1 至 23/2	日	12:00pm - 1:00pm	3-6歲K1至小一	8	\$880	7/12 起	20

## 幼兒合唱團

導師: 石瑩瑩

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7600-0125	明愛荃灣童聲合唱團N班 (幼兒組)	5/1 至 23/2	日	11:45am - 12:45pm	2-3歲N至K1	8	\$800	7/12起	20

## 幼兒及兒童合唱團面試

導師: 謝笑容

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	報名日期	名額
7044A-0225	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童A班)	22/2/2025	六	10:45am - 11:45am	3-6歲K1至小一	1	\$110	4/1 起	20
7044E-0225	明愛荃灣童聲合唱團面試 (少年E班)	23/2/2025	日	9:00am - 10:00am	12歲或以上中學生	1	\$140	4/1 起	20
7044D-0225	明愛荃灣童聲合唱團面試 (中童D班)	23/2/2025	日	10:00am - 11:00am	9-12歲四至六年級	1	\$130	4/1 起	20
7044C-0225	明愛荃灣童聲合唱團面試 (兒童C班)	23/2/2025	日	11:00am - 12:00pm	7-8歲二至三年級	1	\$120	4/1 起	20
7044B-0225	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童B班)	23/2/2025	日	12:00pm - 1:00pm	3-6歲K1至小一	1	\$110	4/1 起	20

導師: 石瑩瑩

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7044N-0225	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼兒N班)	23/2/2025	日	11:45am - 12:45pm	2-3歲N至K1	1	\$100	4/1 起	20



## 幼兒及兒童合唱團

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、E班曾習樂器者優先

明愛荃灣童聲合唱團獲邀為DJ 歐信希新歌「家傳之寶」作和音部份歌曲講述父母的愛歐信希曾為香港19區歌唱大賽冠軍歷屆冠軍得主有張學友、李克勤等等

## 導師簡介

明愛荃灣童聲合唱團 2005年成立,歷年團員在本港及海外,參與個人、二人或團體比賽項目,屢獲佳績。部份優秀團員亦考獲聲樂八級 及 演唱文憑。合唱團曾獲邀請於香港體育館、香港會議中心、香港聖約翰座堂、大會堂、酒店、大型商場、婚宴、電視節目及商品廣告等獻唱,亦為本港流行歌手演唱和音部份,能力備受肯定。

### 謝笑容 老師

教學逾三十年,謝氏為香港浸會大學(榮譽)學士及碩士,兩學年獲大學文學院傑出學生嘉許。後修畢香港中文大學學位教師教育文憑(主修音樂及副修視覺藝術)及英國皇家音樂學院(鋼琴)教學證書。並先後獲英國皇家音樂學院、倫敦音樂學院及倫敦聖三一音樂學院頒發(鋼琴)演奏證書、演奏文憑、執業文憑及(聲樂)演唱文憑。

2018年暑假,謝氏遠赴英國牛津大學進修合唱課程;2019年10月,謝氏亦前往維也納音樂學院出席鋼琴教學國際研討會。

作為一個經驗教育者,謝氏學生屢在比賽及考試獲得優異的表現,歷年獲取數百獎項。除了音樂教學,謝氏曾為大學音樂系研究助理,現為英國皇家音樂學院考試委員會成員。2005年,謝氏創辦明愛童聲合唱團及並為該合唱團指揮至今。

### 石瑩瑩 老師

幼兒教學逾二十年,早年考獲英國皇家音樂學院五級樂理及八級鋼琴,及後修讀幼兒護理證書。幼兒教學經驗豐富的石老師,三名子女也同為多張演奏文憑的音樂教育者。

## 2024 合唱團大事回顧

- 1-2月:第76屆香港校際音樂節個人及二人項目錄影
- 2月25日:沙咀道大球場·新年農曆新年合唱表演
- 3月:第76屆香港校際音樂節個人項目實體比賽
- 3月3日:迎春合唱表演
- 3月24日:合唱團成立19周年聯歡會
- 4月12日:香港大會堂劇院·一追再追哥曲音樂會
- 5月5日:兒童節目Handsup 幼兒合唱表演
- 5月19日:慈善馬拉松表演
- 7月18日:兒童節目Handsup 幼兒合唱表演
- 8月4日:DJ 歐信希 歌曲「家傳之寶」和音演唱錄音

- 8月18日:將軍澳廣場兒童合唱表演
- 8-9月:英國皇家音樂學院1-8級聲樂考試錄影
- 9月17日:香港文化中心·合唱表演
- 9月22日:兒童節目Handsup 三位團員獨唱表演
- 10月5日:Snowman 選角活動
- 10月15日:情懷荃國心. 合唱表演
- 10月26日:DJ 歐信希 歌曲「家傳之寶」發佈會演唱
- 11月17日:明愛賣物會. 獨唱及合唱表演
- 12月8日:海洋公園合唱表演

## 古箏

導師:八音琴行/何鎧君

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

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6022-1224	古箏中班	16/12 至 3/2/2025	—	6:00pm - 7:00pm	7-70歲	8	\$630	25/11 起	10
6022-0225	古箏中班	10/2 至 31/3	—	6:00pm - 7:00pm	7-70歲	8	\$630	20/1 起	10
6021-1224	古箏初班	16/12 至 3/2/2025	—	7:00pm - 8:00pm	7-70歲	8	\$600	25/11 起	10
6021-0225	古箏初班	10/2 至 31/3	—	7:00pm - 8:00pm	7-70歲	8	\$600	20/1 起	10
7504-1224	古箏班8級 [個別教授]	9/12 至 30/12	—	5:15pm - 6:00pm	需經導師推薦	4	\$1680	25/11 起	1
7504-0125	古箏班8級 [個別教授]	6/1 至 27/1/2025	—	5:15pm - 6:00pm	需經導師推薦	4	\$1680	30/12 起	1
7504-0225	古箏班8級 [個別教授]	3/2 至 24/2	—	5:15pm - 6:00pm	需經導師推薦	4	\$1680	27/1 起	1

古箏課程 收費明細	課程	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	堂數
	時間	45分鐘								4
	收費	\$840	\$920	\$1,000	\$1,140	\$1,200	\$1,380	\$1,540	\$1,680	

## 鋼琴

導師:黃可欣 / 石瑩瑩

根據英國皇家音樂學院,個別教授鋼琴分級試課程,成績優異者可推薦考試。

[個別教授][不設綜援/職津位]

備註:學員需每月月尾或之前到接待處繳交學費,遲交或欠交者,導師及中心職員有權中止課程。

[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]

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7032	鋼琴 (初班至七級)	有興趣之學員請留下個人資料		30分鐘	5歲或以上	4	\$500 起 [按級別計算]	/	1
7032	鋼琴 (初班至七級)	有興趣之學員請留下個人資料		45分鐘	5歲或以上	4	\$750 起 [按級別計算]	/	1

鋼琴 收費明細	課程	初班	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	堂數	
	時間	30分鐘								4	
	收費	\$500	\$530	\$560	\$610	\$660	\$768	\$850	\$930		
	時間	45分鐘									
	收費	\$750	\$795	\$840	\$915	\$990	\$1140	\$1275	\$1395		

## 小提琴

導師:弦.族 National Strings

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。

個別教授[不設綜援 / 職津位]

備註：學員需每月月尾或之前到接待處繳交學費，遲交或欠交者，導師及中心職員有權中止課程。

[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]

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7409	小提琴 初班 [個別教授]	有興趣之學員請留下個人聯絡資料		45分鐘	滿6歲或以上	4	\$780	/	1
7418	小提琴 初班 [小組形式教授]	有興趣之學員請留下個人聯絡資料		45分鐘	滿6歲或以上	6	\$750	/	6

小提琴 收費明細	課程	初班	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	堂數		
	時間	45分鐘											
	收費	\$780	\$820	\$860	\$920	\$980	\$1040	-	-	-	4		
	時間	60分鐘											
	收費	-	-	-	-	\$1220	\$1300	\$1380	\$1480	\$1680			

## 長笛

導師:劉佩珊

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]

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6022-1224	長笛初級	有興趣之學員請留下個人聯絡資料		45分鐘	8歲或以上	4	\$1080	/	1

長笛 收費明細	課程	初級	1級	2級	3級	堂數
	時間	45分鐘				
	收費	\$1080	\$1160	\$1200	\$1280	4





## 芭蕾舞

導師:嘉瑩芭蕾舞學校

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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7531-0225	週三芭蕾舞 Pre.School Dance	5/2 至 26/3	三	4:30pm - 5:30pm	4-5歲	8	\$1080	8/1 起	12
7532-0225	週三芭蕾舞Pre.Primary	5/2 至 26/3	三	5:30pm - 6:30pm	5-6歲	8	\$1120	8/1 起	12
7543-0225	週三芭蕾舞G6	5/2 至 26/3	三	6:30pm - 8:00pm	12歲以上	8	\$2280	8/1 起	12
7394-0225	週五芭蕾舞G2	7/2 至 28/3	五	4:15pm - 5:15pm	8歲以上	8	\$1360	10/1 起	12
7507-0225	週五芭蕾舞G4	7/2 至 28/3	五	5:15pm - 6:15pm	10歲以上	8	\$1560	10/1 起	12
7408-0225	週五芭蕾舞G5	7/2 至 28/3	五	6:15pm - 7:15pm	11歲以上	8	\$1800	10/1 起	12
7545-0225	週五芭蕾舞G8	7/2 至 28/3	五	7:45pm - 9:15pm	14歲以上	8	\$2800	10/1 起	12
7462-0225	早晨週六芭蕾舞Beginner	8/2 至 29/3	六	10:00am - 11:00am	滿3-4歲	8	\$1040	11/1 起	12
7463-0225	早晨週六芭蕾舞 Pre.Primary	8/2 至 29/3	六	11:00am - 12:00pm	5-6歲	8	\$1120	11/1 起	12
7468-0225	早晨週六芭蕾舞G2	8/2 至 29/3	六	1:00pm - 2:00pm	8歲以上	8	\$1360	11/1 起	12
7358-0225	週六芭蕾舞G1	8/2 至 29/3	六	2:00pm - 3:00pm	7-8歲	8	\$1240	11/1 起	12
7515-0225	週六芭蕾舞G4	8/2 至 29/3	六	3:00pm - 4:00pm	10歲以上	8	\$1560	11/1 起	12
7516-0225	週六芭蕾舞G5	8/2 至 29/3	六	4:00pm - 5:30pm	11歲以上	8	\$1800	11/1 起	12
7511-0225	週日芭蕾舞G6	9/2 至 30/3	日	9:00am - 10:15am	12歲以上	8	\$2160	12/1 起	12
7399-0225	週日芭蕾舞G1	9/2 至 30/3	日	10:15am - 11:15am	7-8歲	8	\$1240	12/1 起	12
7546-0225	週日芭蕾舞班G8	9/2 至 30/3	日	11:15am - 12:45pm	14歲以上	8	\$2800	12/1 起	12

芭蕾舞學費，就住不同程度的級數收費，平均已兩個月收取學費。

等級	Beginner	Pre.Schooldance	P.P	P	G1	G2	G3	G4	G5	G5	IF	G6	G6	G6	G7	G8
\$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 [1.5小時]	\$225 [1.5小時]	\$250 [1小時]	\$255 [1小時15分]	\$270 [1.5小時]	\$285 [1.5小時]	\$335 [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≥	11歲≥	11歲≥	12歲≥	11歲≥	12歲≥	13歲≥	14歲≥

# 體能



## 兒童 Kpop

導師：童趣才藝發展中心

K Pop 即韓國流行音樂，音樂節奏輕快易記，近年在香港掀起一股熱潮，深受小朋友歡迎。本課程將教授兒童 Kpop 舞蹈，讓兒童在耳熟能詳的 Kpop 歌曲中，配合節拍強勁的舞步，學習舞步及肢體動作技巧，增強手強協調，發掘同學對舞蹈表演的興趣。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7609-0125	兒童Kpop舞蹈課程A班	18/1 至 8/3	六	6:00pm - 7:00pm	6-8歲	8	\$720	5/12 起	15
7610-0125	兒童Kpop舞蹈課程B班	18/1 至 8/3	六	7:15pm - 8:15pm	9-11歲	8	\$720	5/12 起	15

## 幼兒及兒童室內足球

導師：荃灣足球會

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、協調及速度。養成良好運動態度、自理能力及溝通等。每堂均有小型足球比賽

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7491-0125	兒童室內足球體適能A班	5/1 至 23/2[2/2 停課]	日	9:30am - 10:30am	4-5歲	7	\$980	15/12起	16
7491-0225	兒童室內足球體適能A班	9/2 至 23/2	日	9:30am - 10:30am	4-5歲	3	\$420	5/1 起	10
7491-0325	兒童室內足球體適能A班	2/3 至 27/4[20/4 停課]	日	9:30am - 10:30am	4-5歲	8	\$1120	2/2 起	16
7491-0425	兒童室內足球體適能A班	6/4 至 27/4[20/4 停課]	日	9:30am - 10:30am	4-5歲	3	\$420	2/3 起	10
7492-0125	兒童室內足球體適能B班	5/1 至 23/2[2/2 停課]	日	10:30am - 11:30am	3-4歲	7	\$980	5/12 起	16
7492-0225	兒童室內足球體適能B班	9/2 至 23/2	日	10:30am - 11:30am	3-4歲	3	\$420	5/1 起	10
7492-0325	兒童室內足球體適能B班	2/3 至 27/4[20/4 停課]	日	10:30am - 11:30am	3-4歲	8	\$1120	2/2 起	16
7492-0425	兒童室內足球體適能B班	6/4 至 27/4[20/4 停課]	日	10:30am - 11:30am	3-4歲	3	\$420	2/3 起	10
7461-0125	兒童室內足球體驗班 [試堂]	2025/1/5	日	9:30am - 10:30am	4-5歲	1	\$160	15/12 起	10
7461-0325	兒童室內足球體驗班 [試堂]	2025/3/2	日	9:30am - 10:30am	4-5歲	1	\$160	2/2 起	10
7462-0125	兒童室內足球體驗班 [試堂]	2025/1/5	日	10:30am - 11:30am	3-4歲	1	\$160	15/12 起	10
7462-0125	兒童室內足球體驗班 [試堂]	2025/3/2	日	10:30am - 11:30am	3-4歲	1	\$160	2/2 起	10

**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。

參加者的年齡必須合乎條件所有課程適合初學者（「幼兒體操初班」和「體操初班」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\$125

幼兒 中 體平均每堂\$135

兒童 初 體平均每堂\$195

兒童 中 體平均每堂\$250

[所有課程按該月份堂數收費]

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7260-0125	週四幼兒體操初班	2/1 至 23/1	四	5:00pm - 6:00pm	3-5歲	4	\$500	5/12 起	16
7260-0225	週四幼兒體操初班	6/2 至 27/2	四	5:00pm - 6:00pm	3-5歲	4	\$500	11/1 起	16
7260-0325	週四幼兒體操初班	6/3 至 27/3	四	5:00pm - 6:00pm	3-5歲	4	\$500	13/2 起	16
7260-0425	週四幼兒體操初班	3/4 至 24/4	四	5:00pm - 6:00pm	3-5歲	4	\$500	13/3 起	16
7382-0125	週四體操初班	2/1 至 23/1	四	6:15pm - 7:45pm	6-18歲	4	\$780	5/12 起	16
7382-0225	週四體操初班	6/2 至 27/2	四	6:15pm - 7:45pm	6-18歲	4	\$780	11/1 起	16
7382-0325	週四體操初班	6/3 至 27/3	四	6:15pm - 7:45pm	6-18歲	4	\$780	13/2 起	16
7382-0425	週四體操初班	3/4 至 24/4	四	6:15pm - 7:45pm	6-18歲	4	\$780	13/3 起	16
7265-0125	週六幼兒體操初班	4/1 至 25/1 [11/1 停課]	六	10:00am - 11:00am	3-5歲	3	\$375	7/12 起	16
7265-0225	週六幼兒體操初班	8/2 至 22/2	六	10:00am - 11:00am	3-5歲	3	\$375	4/1 起	16
7265-0325	週六幼兒體操初班	1/3 至 29/3	六	10:00am - 11:00am	3-5歲	5	\$625	8/2 起	16
7266-0125	週六幼兒體操中班	4/1 至 25/1 [11/1 停課]	六	11:15am - 12:15pm	3-5歲	3	\$405	7/12 起	16
7266-0225	週六幼兒體操中班	8/2 至 22/2	六	11:15am - 12:15pm	3-5歲	3	\$405	4/1 起	16
7266-0325	週六幼兒體操中班	1/3 至 29/3	六	11:15am - 12:15pm	3-5歲	5	\$675	8/2 起	16
7267-0125	週六體操中班	4/1 至 25/1 [11/1 停課]	六	12:30pm - 2:30pm	6-18歲	3	\$750	7/12 起	16
7267-0225	週六體操中班	8/2 至 22/2	六	12:30pm - 2:30pm	6-18歲	3	\$750	4/1 起	16
7267-0325	週六體操中班	1/3 至 29/3	六	12:30pm - 2:30pm	6-18歲	5	\$1250	8/2 起	16
7268-0125	週六體操初班	4/1 至 25/1 [11/1 停課]	六	12:30pm - 2:00pm	6-18歲	3	\$585	7/12 起	16
7268-0225	週六體操初班	8/2 至 22/2	六	12:30pm - 2:00pm	6-18歲	3	\$585	4/1 起	16
7268-0325	週六體操初班	1/3 至 29/3	六	12:30pm - 2:00pm	6-18歲	5	\$975	8/2 起	16

## 兒童及成人彈網

導師:香港青年體育會

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。

彈網班平均每堂\$170

成人彈網班平均每堂\$255

[所有課程按該月份堂數收費]

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7381-0125	週四成人彈網班	2/1 至 23/1	四	7:30pm - 9:00pm	18歲或以上	4	\$1020	5/12 起	16
7381-0225	週四成人彈網班	6/2 至 27/2	四	7:30pm - 9:00pm	18歲或以上	4	\$1020	11/1 起	16
7381-0325	週四成人彈網班	6/3 至 27/3	四	7:30pm - 9:00pm	18歲或以上	4	\$1020	13/2 起	16
7381-0425	週四成人彈網班	3/4 至 24/4	四	7:30pm - 9:00pm	18歲或以上	4	\$1020	13/3 起	16
7384-0125	週六彈網班A	4/1 至 25/1 [11/1 停課]	六	10:00am - 11:00am	6-18歲	3	\$510	7/12 起	16
7384-0225	週六彈網班A	8/2 至 22/2	六	10:00am - 11:00am	6-18歲	3	\$510	4/1 起	16
7384-0325	週六彈網班A	1/3 至 29/3	六	10:00am - 11:00am	6-18歲	5	\$850	8/2 起	16
7385-0125	週六彈網班B	4/1 至 25/1 [11/1 停課]	六	11:15am - 12:15pm	6-18歲	3	\$510	7/12 起	16
7385-0225	週六彈網班B	8/2 至 22/2	六	11:15am - 12:15pm	6-18歲	3	\$510	4/1 起	16
7385-0325	週六彈網班B	1/3 至 29/3	六	11:15am - 12:15pm	6-18歲	5	\$850	8/2 起	16

## 兒童及青少年柔道

青年柔道導師:嚴啟山/兒童柔道導師:嚴宇和

由中國香港柔道總會認可導師主教,需由導師代購道袍。

按該月堂數收費導師由浩然柔道會提供

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7005-0125	青年柔道	2/1 至 25/1	四及六	7:45pm - 9:45pm	滿12歲或以上	8	\$480	7/12 起	24
7005-0225	青年柔道	1/2 至 27/2	四及六	7:45pm - 9:45pm	滿12歲或以上	8	\$480	11/1 起	24
7005-0325	青年柔道	1/3 至 29/3	四及六	7:45pm - 9:45pm	滿12歲或以上	9	\$540	8/2 起	24
7005-0425	青年柔道	5/4 至 26/4 [19/4 停課]	四及六	7:45pm - 9:45pm	滿12歲或以上	7	\$420	15/3 起	24
7006-0125	兒童柔道	4/1 至 25/1	六	5:45pm - 7.45pm	滿4-11歲	4	\$360	7/12 起	24
7006-0225	兒童柔道	1/2 至 22/2	六	5:45pm - 7.45pm	滿4-11歲	4	\$360	11/1 起	24
7006-0325	兒童柔道	1/3 至 29/3	六	5:45pm - 7.45pm	滿4-11歲	5	\$450	8/2 起	24
7006-0425	兒童柔道	3/4 至 26/4 [19/4 停課]	六	5:45pm - 7.45pm	滿4-11歲	3	\$270	15/3 起	24

## 兒童跆拳道

導師:周永全

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。

初級組:由白帶至綠藍帶

高級組:由藍帶至紅黑帶

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7001-0125	兒童跆拳道班	7/1 至 25/2 [28/1 停課]	二	7:30pm - 9:00pm	3-14歲	7	\$595	10/12 起	24
7001-0325	兒童跆拳道初級班	4/3 至 29/4	二	7:30pm - 9:00pm	3-14歲	9	\$900	11/2 起	24
7611-0325	兒童跆拳道高級班	4/3 至 29/4	二	7:30pm - 9:00pm	3-14歲	9	\$1170	11/2 起	24

導師:趙煥娜

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7565-0125	跆拳道F班	3/1 至 28/2 [31/1 停課]	五	4:00pm - 5:30pm	3-14歲	8	\$680	13/12 起	24
7565-0325	跆拳道F班	7/3 至 25/4 [4/4 及 18/4 停課]	五	4:00pm - 5:30pm	3-14歲	6	\$510	14/2 起	24
7002-0125	跆拳道B班	3/1 至 28/2 [31/1 停課]	五	5:30pm - 7:00pm	3-14歲	8	\$680	13/12 起	24
7002-0325	跆拳道B班	7/3 至 25/4 [4/4 及 18/4 停課]	五	5:30pm - 7:00pm	3-14歲	6	\$510	14/2 起	24
7003-0125	跆拳道C班	4/1 至 22/2	六	2:30pm - 4:00pm	3-14歲	8	\$680	7/12 起	24
7003-0325	跆拳道C班	1/3 至 26/4 [19/4 停課]	六	2:30pm - 4:00pm	3-14歲	8	\$680	8/2 起	24
7003-0125	跆拳道D班	4/1 至 22/2	六	4:00pm - 5:30pm	3-14歲	8	\$680	7/12 起	24
7003-0325	跆拳道D班	1/3 至 26/4 [19/4 停課]	六	4:00pm - 5:30pm	3-14歲	8	\$680	8/2 起	24

## 兒童及青少年空手道

導師:顏志銘

由正武館認可教練任教,由導師代購道袍。以年齡分組教授。

導師由正武館提供

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7321-0125	週六兒童 / 青少年 空手道班	4/1 至 25/1	六	4:00pm - 6:00pm	滿6-17歲	4	\$320	7/12 起	16
7321-0225	週六兒童 / 青少年 空手道班	8/2 至 22/2	六	4:00pm - 6:00pm	滿6-17歲	3	\$240	11/1 起	16
7321-0325	週六兒童 / 青少年 空手道班	1/3 至 29/3	六	4:00pm - 6:00pm	滿6-17歲	4	\$400	8/2 起	16
7321-0425	週六兒童 / 青少年 空手道班	5/4 至 26/4 [19/4 停課]	六	4:00pm - 6:00pm	滿6-17歲	3	\$240	15/3起	16
7595-0125	週日空手道課程	5/1 至 26/1	日	10:00am - 12:00pm	滿5-29歲	4	\$320	15/12 起	16
7595-0225	週日空手道課程	9/2 至 23/2	日	10:00am - 12:00pm	滿5-29歲	3	\$240	11/1 起	16
7595-0325	週日空手道課程	2/3 至 30/3	日	10:00am - 12:00pm	滿5-29歲	5	\$400	8/2 起	16
7595-0425	週日空手道課程	6/4 至 27/4 [20/4 停課]	日	10:00am - 12:00pm	滿5-29歲	3	\$240	15/3起	16

# 社交及技能發展課程——悠閒康樂

## 藝術

### 成人歌唱

導師:浩天樂韻軒 何潔雲

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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6260-0125	輕歌妙韻歌唱班(A)	8/1 至 22/1	三	1:45pm - 3:15pm	滿18歲初學者	3	\$255	4/12 起	14
6260-0225	輕歌妙韻歌唱班(A)	5/2 至 26/2	三	1:45pm - 3:15pm	滿18歲初學者	4	\$340	8/1 起	14
6260-0325	輕歌妙韻歌唱班(A)	5/3 至 26/3	三	1:45pm - 3:15pm	滿18歲初學者	4	\$340	12/2 起	14
6260-0425	輕歌妙韻歌唱班(A)	2/4 至 30/4	三	1:45pm - 3:15pm	滿18歲初學者	5	\$425	12/3 起	14
6290-0125	輕歌妙韻歌唱班(C)	8/1 至 22/1	三	3:30pm - 5:00pm	滿18歲初學者	3	\$255	4/12 起	14
6290-0225	輕歌妙韻歌唱班(C)	5/2 至 26/2	三	3:30pm - 5:00pm	滿18歲初學者	4	\$340	8/1 起	14
6290-0325	輕歌妙韻歌唱班(C)	5/3 至 26/3	三	3:30pm - 5:00pm	滿18歲初學者	4	\$340	12/2 起	14
6290-0425	輕歌妙韻歌唱班(C)	2/4 至 30/4	三	3:30pm - 5:00pm	滿18歲初學者	5	\$425	12/3 起	14
6269-0125	輕歌妙韻歌唱班(B)	2/1 至 23/1	四	1:45pm - 3:15pm	滿18歲初學者	4	\$340	5/12 起	14
6269-0225	輕歌妙韻歌唱班(B)	6/2 至 27/2	四	1:45pm - 3:15pm	滿18歲初學者	4	\$340	9/1 起	14
6269-0325	輕歌妙韻歌唱班(B)	6/3 至 27/3	四	1:45pm - 3:15pm	滿18歲初學者	4	\$340	13/2 起	14
6269-0425	輕歌妙韻歌唱班(B)	3/4 至 24/4	四	1:45pm - 3:15pm	滿18歲初學者	4	\$340	13/3 起	14
6291-0125	輕歌妙韻歌唱班(D)	2/1 至 23/1	四	3:30pm - 5:00pm	滿18歲初學者	4	\$340	5/12 起	14
6291-0225	輕歌妙韻歌唱班(D)	6/2 至 27/2	四	3:30pm - 5:00pm	滿18歲初學者	4	\$340	9/1 起	14
6291-0325	輕歌妙韻歌唱班(D)	6/3 至 27/3	四	3:30pm - 5:00pm	滿18歲初學者	4	\$340	13/2 起	14
6291-0425	輕歌妙韻歌唱班(D)	3/4 至 24/4	四	3:30pm - 5:00pm	滿18歲初學者	4	\$340	13/3 起	14

### 幼兒及兒童繪畫 / 素描

導師:雷文傑

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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7204-0125	幼兒塗鴉天地A班	11/1 至 15/3 [25/1及1/2停課]	六	12:00pm - 1:00pm	4-6歲	8	\$600	14/12 起	12
7204-0325	幼兒塗鴉天地A班	22/3 至 17/5 [19/4停課]	六	12:00pm - 1:00pm	4-6歲	8	\$600	22/2 起	12

## 幼兒及兒童繪畫 / 素描

導師:雷文傑

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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7143-0125	彩色素描初級班A	11/1至15/3 [25/1及1/2停課]	六	2:15pm - 3:15pm	6-15歲	8	\$600	14/12起	12
7143-0325	彩色素描初級班A	22/3至17/5 [19/4停課]	六	2:15pm - 3:15pm	6-15歲	8	\$600	22/2起	12

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]

7053-0125	彩色素描中級班	11/1至15/3 [25/1及1/2停課]	六	3:15pm - 4:15pm	6-15歲	8	\$600	14/12起	12
7053-0325	彩色素描中級班	22/3至17/5 [19/4停課]	六	3:15pm - 4:15pm	6-15歲	8	\$600	22/2起	12

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。

7054-0125	兒童素描基礎班	11/1至15/3 [25/1及1/2停課]	六	4:15pm - 5:15pm	6-15歲	8	\$600	14/12起	12
7054-0325	兒童素描基礎班	22/3至17/5 [19/4停課]	六	4:15pm - 5:15pm	6-15歲	8	\$600	22/2起	12

## 成人國畫及書法

導師:謝愛玲

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。]

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6262-1224	成人書法班	13/12至14/3/2025 [27/12, 31/1及7/2停課]	五	1:45pm - 3:15pm	滿18歲初學者	10	\$700 另影印費\$20	25/10起	17
6262-0325	成人書法班	21/3至6/6 [4/5及18/5停課]	五	1:45pm - 3:15pm	滿18歲初學者	10	\$700 另影印費\$20	21/2起	17

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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6266-1224	嶺南花鳥畫班	13/12至14/3/2025 [27/12, 31/1及7/2停課]	五	3:30pm - 5:00pm	滿18歲初學者	10	\$900 另影印費\$20	25/10起	17
6266-0325	嶺南花鳥畫班	21/3至6/6 [4/5及18/5停課]	五	3:30pm - 5:00pm	滿18歲初學者	10	\$900 另影印費\$20	21/2起	17

## 成人社交舞及標準舞

導師:黃毅成

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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6012-1224	日間社交舞初階A	30/12至17/2/2025	一	10:30am - 12:00pm	滿15歲初學者	8	\$340	9/12起	25
6012-0325	日間社交舞初階A	24/2至14/4	一	10:30am - 12:00pm	滿15歲初學者	8	\$340	3/2起	25
6016-1224	日間社交舞初階B	27/11至5/2/2025 [25/12, 1/1及29/1停課]	三	10:30am - 12:00pm	滿15歲初學者	8	\$340	6/11起	25
6016-0325	日間社交舞初階B	12/2至2/4	三	10:30am - 12:00pm	滿15歲初學者	8	\$340	15/1起	25

## 成人社交舞及標準舞

導師:蕭志雄

教授基本入門舞步，適合初學者。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6015-0225	周二社交舞花步班	18/2 至 8/4	二	6:45pm - 8:15pm	滿15歲初學者	8	\$320	7/1 起	25
6015-0425	周二社交舞花步班	15/4 至 3/6	二	6:45pm - 8:15pm	滿15歲初學者	8	\$320	20/5 起	25

導師:蕭志雄

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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6014-0225	標準舞技巧班	18/2 至 8/4	二	8:15pm - 9:45pm	滿15歲初學者	8	\$420	7/1 起	25
6014-0425	標準舞技巧班	15/4 至 3/6	二	8:15pm - 9:45pm	滿15歲初學者	8	\$420	20/5 起	25

## 成人肚皮舞

導師:張白蘭

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

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6276-0225	肚皮舞班	30/12 至 3/3/2025 [27/1 及 3/2 停課]	一	2:00pm - 3:30pm	滿15歲初學者	8	\$320	9/12 起	25
6276-0425	肚皮舞班	10/3 至 12/5 [21/4 及 5/5 停課]	一	2:00pm - 3:30pm	滿15歲初學者	8	\$320	17/2 起	25

## 兒童拉丁舞

導師:李玲

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

備註:要穿著學會指定拉丁舞制服，第一堂由導師幫助學員度身，制服都由導師代購。

(女生衣裙各一件共\$160，女生鞋一對\$160。男生衣褲各一件共\$200，男生鞋一對\$200)

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7344-0125	兒童拉丁舞初班	03/01 至 28/02 [31/1 停課]	五	4:45pm - 5:45pm	4-6歲	8	\$720	6/12 起	12
7344-0225	兒童拉丁舞初班	7/3 至 9/5 [4/4 及 18/4 停課]	五	4:45pm - 5:45pm	4-6歲	8	\$720	14/2 起	12
7345-0125	兒童拉丁舞中班	03/01 至 28/02 [31/1 停課]	五	5:45pm - 6:45pm	7-10歲	8	\$800	6/12 起	12
7345-0225	兒童拉丁舞中班	7/3 至 9/5 [4/4 及 18/4 停課]	五	5:45pm - 6:45pm	7-10歲	8	\$800	14/2 起	12

# 體能



## 成人集體舞

導師:袁柳眉(包包)

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2年經驗]

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6017-0225	午間綜合集體舞(中班)	19/2至9/4	三	2:00pm -3:30pm	滿15歲人士	8	\$360	22/1起	25
6017-0425	午間綜合集體舞(中班)	16/4至4/6	三	2:00pm -3:30pm	滿15歲人士	8	\$360	26/3起	25

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1年經驗]

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6277-0225	午間綜合集體舞(初班)	19/2至9/4	三	3:30pm -5:00pm	滿15歲初學者	8	\$360	22/1起	25
6277-0425	午間綜合集體舞(初班)	16/4至4/6	三	3:30pm -5:00pm	滿15歲初學者	8	\$360	26/3起	25

綜合集體舞蹈,輕鬆而有節奏感。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3年或以上舞蹈根底人士]

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6018-0225	晚間綜合集體舞研習班	19/2至9/4	三	7:00pm -9:00pm	滿15歲人士	8	\$380	22/1起	25
6018-0425	晚間綜合集體舞研習班	16/4至4/6	三	7:00pm -9:00pm	滿15歲人士	8	\$380	26/3起	25

## 成人健體運動

導師:鄭鳳儀

強化肌肉減慢關節勞損。訓練平衡力及協調能力預防跌倒。主要透過科學性伸展運動來舒緩肌肉痛症。全程在瑜伽墊進行。

備註:學員請自備水,帶毛巾作輔助工具,穿著鬆身褲。

導師資歷: \*康文署註冊教練

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6265-1224	舒痛伸展運動初班B	2/12至20/1/2025	一	10:15am - 11:15am	15歲以上	8	\$510	11/11起	17
6265-0125	舒痛伸展運動初班B	27/1至17/3	一	10:15am - 11:15am	15歲以上	8	\$540	6/1起	18
6307-1224	舒痛伸展運動初班A	2/12至20/1/2025	一	11:15am - 12:15pm	15歲以上	8	\$510	11/11起	17

利用按摩工具來按摩肌筋膜及透過科學性伸展動作來徹底放鬆深層肌肉,改善關節活動度及肌肉柔軟度,從而舒緩痛症。

備註:學員請自備水,帶毛巾作輔助工具,穿著鬆身褲。

導師資歷: \*康文署註冊教練

6321-0125	伸展肌肉筋膜運動班A	27/1至17/3	一	11:15am - 12:15pm	15-65歲	8	\$600	6/1起	18
6322-0125	伸展肌肉筋膜運動班B	23/1至20/3 [30/1停課]	四	6.15pm - 7:15pm	15-65歲	8	\$600	2/1起	18

## 成人健體運動

導師：鄭鳳儀

運用練力帶及HIIT來強化肌肉，增加骨質密度，保護骨骼關節。還會利用按摩工具來按摩肌筋膜及透過科學性伸展動作來徹底放鬆深層肌肉，改善關節活動度及肋肉柔軟度，從而舒緩痛症。

備註：學員請自備水，帶毛巾作輔助工具，穿著鬆身褲。

導師資歷：\*康文署註冊教練

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6297-0125	伸展運動及強化肌肉訓練班B	14/1至4/3	二	10:30am - 12:00pm	15-65歲	8	\$720	17/12起	18
6297-0325	伸展運動及強化肌肉訓練班B	11/3至29/4	二	10:30am - 12:00pm	15-65歲	8	\$720	18/2起	18
6292-0125	伸展運動及強化肌肉訓練班A	22/1至12/3 [29/1停課]	三	10:30am - 12:00pm	15-65歲	7	\$630	18/12起	18
6292-0325	伸展運動及強化肌肉訓練班A	19/3至7/5	三	10:30am - 12:00pm	15-65歲	8	\$720	26/2起	18

訓練心肺耐力消脂練氣，強化肌肉減慢關節勞損。訓練平衡力及協調能力預防跌倒。透過科學性伸展運動舒緩肌肉痛症。大部份時間坐著椅子進行。

備註：學員請自備水，帶毛巾作輔助工具，穿著鬆身褲。

導師資歷：\*康文署註冊教練

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6309-0125	座椅式伸展及肌力訓練班	23/1至20/3 [30/1停課]	四	10:00am - 11:00am	15歲以上	8	\$540	2/1起	20
6309-0325	座椅式伸展及肌力訓練班	27/3至22/5 [1/5停課]	四	10:00am - 11:00am	15歲以上	8	\$540	6/3起	20

運用練力帶及HIIT來強化肌肉，增加骨質密度，保護骨骼關節。還會利用按摩工具來按摩肌筋膜及透過科學性伸展動作來徹底放鬆深層肌肉，改善關節活動度及肋肉柔軟度，從而舒緩痛症。

備註：學員請自備水，帶毛巾作輔助工具，穿著鬆身褲。

導師資歷：\*康文署註冊教練

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6303-0125	強化肌力及伸展運動班	23/1至20/3 [30/1停課]	四	7:15pm - 8:30pm	15-65歲	8	\$720	2/1起	18
6303-0325	強化肌力及伸展運動班	27/3至22/5 [1/5停課]	四	7:15pm - 8:30pm	15-65歲	8	\$720	6/3起	18

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]

導師資歷：\*康文署註冊教練

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6280-0125	消脂塑身踏板舞班A	14/1至4/3	二	12:15pm - 1:15pm	15-65歲	8	\$540	17/12起	13
6280-0325	消脂塑身踏板舞班A	11/3至29/4	二	12:15pm - 1:15pm	15-65歲	8	\$540	18/2起	13
6293-0125	消脂塑身踏板舞班C	15/1至12/3 [29/1停課]	三	12:15pm - 1:15pm	15-65歲	8	\$540	11/12起	13
6293-0325	消脂塑身踏板舞班C	19/3至7/5	三	12:15pm - 1:15pm	15-65歲	8	\$540	26/2起	13
6302-0125	消脂塑身踏板舞班D	23/1至20/3 [30/1停課]	四	3:00pm - 4:00pm	15-65歲	8	\$540	2/1起	13
6302-0325	消脂塑身踏板舞班D	27/3至22/5 [1/5停課]	四	3:00pm - 4:00pm	15-65歲	8	\$540	6/3起	13

## 成人瑜伽

導師:鍾沛紋

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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6308-1124	週四瑜伽班	7/11至23/1/2025 [14/11及26/12停課]	四	10:30am - 12:00pm	滿15歲初學者	10	\$600	26/10起	15
6308-0325	週四瑜伽班	6/2至10/4 [20/2及27/2停課]	四	10:30am - 12:00pm	滿15歲初學者	8	\$480	2/1起	15

導師:譚詩慧

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6011-1224	週六瑜伽進階班	28/12至15/3/2025 [1/2及1/3停課]	六	9:00am - 10:30am	滿15歲初學者	10	\$600	7/12起	15
6011-0325	週六瑜伽進階班	22/3至7/6 [19/4及31/5停課]	六	9:00am - 10:30am	滿15歲初學者	10	\$600	22/2起	15
6254-1224	週六瑜伽初班	28/12至15/3/2025 [1/2及1/3停課]	六	10:45am - 12:15pm	滿15歲初學者	10	\$600	7/12起	15
6254-0325	週六瑜伽初班	22/3至7/6 [19/4及31/5停課]	六	10:45am - 12:15pm	滿15歲初學者	10	\$600	22/2起	15

導師:Sakala Yoga (Kylie)

以瑜伽式子為基礎，配合經絡作伸展，有助疏通經絡、調節神經系統，改善身心。自備大毛巾及穿著輕便衣物，歡迎參加者自攜瑜伽墊。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6315-0225	經絡瑜伽	10/2至31/3	一	10:00am - 11:00am	滿15歲初學者	8	\$720	2/1起	16

透過瑜伽式子及利用按摩球按摩，放鬆和紓緩繃緊的肌肉和筋膜，提升其彈性及功能，更可改善痛症問題。自備大毛巾及穿著輕便衣物，歡迎參加者自攜瑜伽墊。

\*首次參與此課程者可於首堂免費獲贈筋膜按摩球乙個，其後課堂均需自攜按摩球

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6316-0225	肌筋膜修復瑜伽	10/2至31/3	一	11:15am - 12:15pm	滿15歲初學者	8	\$720	2/1起	16

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，歡迎參加者自攜瑜伽墊。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6317-1224	週五瑜伽班	6/12至24/1/2025 [20/12停課]	五	10:30am - 12:00pm	滿15歲初學者	7	\$420	25/11起	16

透過練習不同的瑜伽式子及呼吸，從而更認識自己的身體。過程中亦能提升肌肉力量及柔軟度，改善身體姿勢，達至各方面的平衡。自備大毛巾及穿著輕便衣物，歡迎參加者自攜瑜伽墊。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6317-0225	週五瑜伽班	14/2至21/3	五	10:30am - 12:00pm	滿15歲初學者	6	\$480	10/1起	16

陰瑜伽節奏較慢，每個式子停留約3-5分鐘。有別於一般只伸展肌肉的練習，陰瑜伽更着重於延展肌腱、韌帶、肌筋膜等軟組織，令身體深層放鬆。

同時以呼吸及冥想練習，以及聆聽導師演奏頌鉢等樂器，帶領大家在不斷變化、急速的城市生活中放慢腳步，遠離煩囂，尋找內在的平靜。

自備大毛巾及穿著輕便衣物，有需要請帶備保暖衣物，歡迎參加者自攜瑜伽墊。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6318-0225	聲音療癒及陰瑜伽	14/2至21/3	五	12:15pm - 1:15pm	滿15歲初學者	6	\$540	2/1起	18

## 太極拳及太極扇

導師:香港一太極 砵仔糕

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

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6298-1124	陳式傳統太極36式	19/11至4/2/2025	二	9:00am - 10:30am	滿15歲初學者	12	\$1140	22/10起	15
6298-0225	陳式傳統太極36式	11/2至29/4	二	9:00am - 10:30am	滿15歲初學者	10	\$1140	14/1起	15

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，適合初學者有基礎者。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6301-0125	四十八式楊式綜合 太極拳班	10/1至25/4 [31/1, 28/2, 4/4及18/4停課]	五	9:30am - 11:00am	滿15歲初學者	12	\$1140	20/12起	15

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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6320-0125	太極扇工作	2025/1/24	五	11:00am - 12:30pm	滿15歲初學者	1	\$/	2/12起	10

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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6282-0225	廿四式陳式太極扇	7/2至9/5 [4/4, 18/4及1/5停課]	五	11:00am - 12:30pm	滿15歲初學者	12	\$600	20/12起	15

## 爆笑瑜伽領袖訓練

導師: 砵仔糕

- 課程由國際愛笑瑜伽首席訓練師:砵仔糕GOGOGO教授
- 自我訓練笑的帶氧運動改善心情放鬆自在活出精彩
- 深入認識及學習帶領爆笑瑜伽運動
- 詳述理論及提升帶回技巧
- 課程歷史，理論，發展，基本招式，程序，放鬆休息，肢體表達，說話技巧，獨立復練，團練，活像小孩，推廣，義工服務，專業全職等等
- 完成課程後獲發國際認可證書

國際認可"爆笑領袖"訓練課程 Certified Laughter Leader training (CLL)

課程費用：

每位\$2,500

(開課前14天，早鳥每位\$2,300)[即是21/2/2025或之前]

(二人同行每位\$2,300)

(早鳥+2人同行，每位\$2,100)[即是21/2/2025或之前]

舊生重讀:\$1,750[即是21/2/2025或之前]

備註:收費已包括爆笑証書、手册、爆笑團服、登記註冊費、茶點及3次酒樓午餐用膳

### 對象

各界有意健康娛樂生活人士，社工安老同工，照顧者，退休朋友，家庭主婦，適合自我提升身心靈，減壓，改善睡眠質素，啟發創意。

編號	課程	日期	星期	時間	堂數	收費	報名日期	名額
6298-1124	爆笑瑜伽領袖訓練	7/3, 14/3及11/4	五	10:00am - 2:00pm	3	\$2500	4/1起	12

## 成人太極拳

導師：徐煥光太極學會

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)

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6001-1224	晚間太極拳班A	2/12 至 20/1/2025	一	6:45pm - 8:15pm	滿15歲初學者	8	\$840	11/11 起	20
6001-0225	晚間太極拳班A	3/2 至 31/3	一	6:45pm - 8:15pm	滿15歲初學者	9	\$945	6/1 起	20
6005-0425	週二太極拳	1/4 至 27/5	二	7:15pm - 8:45pm	滿15歲初學者	9	\$945	2/1 起	20
6007-1224	早晨太極拳初班2	6/12 至 24/1/2025	五	10:45am - 12:15pm	滿15歲初學者	8	\$840	15/11 起	20
6007-0225	早晨太極拳初班2	7/2 至 28/3	五	10:45am - 12:15pm	滿15歲初學者	8	\$840	10/1 起	20

## 詠春

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。

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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
6300-0225	健體詠春課程 Wing Chun	7/2 至 28/3	五	7:30pm - 9:00pm	滿15歲初學者	8	\$800	27/12 起	10
6300-0425	健體詠春課程 Wing Chun	11/4 至 6/6 [18/4 停課]	五	7:30pm - 9:00pm	滿15歲初學者	8	\$800	14/3 起	10

## 居合道

導師：鄭敏澄

- 1.居合道歷史源流簡說
- 2.居合道衣裝穿著方法及源流
- 3.居合力、劍、各部位名稱及用途。

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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額
7429-1224	居合道課程	28/12 至 25/1/2025	六	2:00pm - 4:00pm	滿8歲或以上	5	\$475	16/11 起	12
7429-0225	居合道課程	8/2 至 22/2	六	2:00pm - 4:00pm	滿8歲或以上	3	\$285	11/1 起	12
7429-0325	居合道課程	1/3 至 29/3	六	2:00pm - 4:00pm	滿8歲或以上	5	\$475	8/2 起	12
7429-0425	居合道課程	5/4 至 26/4[19/4 停課]	六	2:00pm - 4:00pm	滿8歲或以上	3	\$285	15/3 起	12

## 會員須知

### 入會須知及收費

填妥申請表格

個人會員年費:二十九元

家庭會員年費:五十八元

60歲或以上長者:二十四元

綜援人士或領取職津人士免費(須出示證明文件,如醫療豁免證明書正本)

### 課程報名須知

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。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。

部份課程設有開始報名日期,敬請留意。

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。

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。

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。

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”】

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。

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。

綜援/職津優惠不包括材料費。

### 出席證明書申請須知

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。

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。

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:

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;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;

若沒有任何候補者,則參加者不能退出服務及收回已繳交之費用;

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;

在下列情況下,本單位可以取消參加者參加服務的資格,已繳交的費用概不發還:(1)在報名後被本單位發現不符合參加服務的資格;(2)在服務進行期間參加者不遵從本單位服務負責職員就其言論、行為的勸喻;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。

# 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/SOS/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。

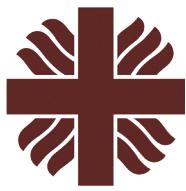
### 7. 卸下八號風球或黑色暴雨警告

→ 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。







開放時間		
	二樓接待處	三樓圖書館
星期一至星期五	10:00am — 10:00pm (9:30pm 後不接受報名或借書)	
星期六	10:00am — 10:00pm (9:30pm 後不接受報名)	10:00am — 6:00pm (5:30pm 後不接受借書)
星期日	9:00am — 1:00pm (12:30pm 後不接受報名)	9:00am — 1:00pm (12:30pm 後不接受借書)
特別日子		1月1日 元旦日 — 休息 1月28日 農曆新年前夕 — 10 : 00am-1:00pm 1月29至31日 農曆年初一至初三 - 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	30, 31, 32M, 38A, 40, 42C, 48X, 57M, 58M, 59A, 61M, 67M, 68A, 69M, 73X, 235, 265M, 269M, 278X, 290, 290A, E31, 蕉荃路, 32H, 32M, 36, 39A, 43X, 49X	大窩口地鐵站 312, 302, 409, 86M, 83A, 401

地址：荃灣城門道九號二樓  
電話：3707 2012  
傳真：2416 5828  
網址：<http://twcc.caritas.org.hk>  
電郵：[ycstwcc@caritassws.org.hk](mailto:ycstwcc@caritassws.org.hk)  
面書：<http://facebook.com/ycstwcc>

