



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7月至9月 July to September 2025



照顧者的惋惜

目錄

中心絮語	2
封面故事 Cover Story	
標題：照顧者的惋惜	3-4
最爆新聞 What's Hot?	
基層住屋團隊工作團隊	5-6
離別感言/ 歡迎新同事	7
最新消息 What's New?	
明愛荃灣圖書館+新書推薦	8-9
最好推介 What's Next?	
「歡樂園地」課餘託管計劃2025	10
和諧家庭-親子時光系列	11-13
我的快樂時光- 熱縮膠牌鎖匙扣製作	14
社交及技能發展課程 Social Skills Development Programmes	
2025年7至9月課程	15-35
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	36-37
「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	
惡劣天氣安排 和 服務質素標準	38
地址、開放時間、出版資料、地圖及巴士路線	39

中心絮語

又到暑假了，各位同學終於完成了一個學年，終可鬆一口氣，相信學習不只是在書本上，從不同的暑期活動、與不同的人相處也是一種學習。記得年少暑假時會去做暑期工，其中一年去了洗頭水工廠做包裝工作，在工廠裡工作，我一定是全廠年紀最少的一個，全廠都是媽媽級的姐姐，面對陌生環境、面對一群陌生的人，總是有一份畏懼，戰戰兢兢的工作。但殊不知她們總把我好好關顧，那份關心慢慢地使我很快適應新的環境。重要是我學習到如何在一大群人中生活，每個姐姐也有其性格、群組內的互動，甚至如何跟不同性情的姐姐溝通相處合作，是我在這份暑期工中最珍貴的學習，也是我一生受用的學習。

所以學習不只在課堂上、不只用成績來反映，參與不同類型的活動、小組，跟不同的人互動、關心社區上的變化，也是另類的學習。當然想向大家推介是今年中心的暑期活動及往後的小組、義工服務等。記得『參加』與『參與』的分別嗎？希望大家踴躍參加中心不同類型的小組、活動，從而慢慢地投入參與中心的服務。

今年經年度檢討後，暫定了幾個方向，第一如何提昇中心會員的參與度；第二如何更有效利用中心設施有目的地去服務居民，例如地區照顧者等。討論還未完結，歡迎大家繼續給予意見支持。

最後，想與會員分享一個好消息！明愛荃灣廳堂競逐由香港社會服務聯會舉辦的至善獎，經歷三階段輪選後，奪得社區凝造系列金獎。最興奮是由遴選，與評審訪談，以至領獎也是由劏房戶的居民一起參與的，這成長的興奮則非筆墨能形容。感謝街坊把廳堂成為她們的家，這頭家才有溫暖。

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
二零二五年六月

封面故事

照顧者的惋惜

於本年五月，香港樂華北邨女童伴母屍事件引起了社會的廣泛關注與反思。事件中，女童的母親因為健康問題去世，女童卻在母親的屍體旁獨自生活了四天。這不僅是家庭的悲劇，也是社會的悲劇。許多人開始質疑，為什麼沒有親友或社會服務機構及時介入，幫助這個家庭？這突顯了社會對弱勢群體的忽視和支持系統的缺失。

這次事件反映出社會支持系統的不足。一般大眾亦較少會關心或聯想起弱勢家庭的需要，以及照顧者和兒童的精神面貌狀態等，這類家庭當遭遇困難時，彷彿很難獲得及時的幫助。事件也引發對社會工作者、社區支援組織及政府部門的思考，如何能夠更有效地識別和幫助有需要的家庭。

本中心從前年開始，便開始接觸和關心區內居住劏房的基層家庭照顧者，並成立「媽媽Day基層照顧者互助平台」。這群照顧者就著這次事件，倍感痛心和憂心，痛心並非只因為這位離世母親，更痛心這孩子當時的無助與驚慌，同時擔憂自己有事，孩子如何是好。有婦女照顧者分享自己數年前心臟突然發痛不適，由於沒有親友幫助，自己帶同兩名子女前往公立急症室求醫，最後醫生建議婦女需要留院檢查及觀察，但因小孩不適宜一同留院，無親友幫忙情況下，婦女放心不下，於是忍痛和冒著生命危險帶同子女回家。重提仍感驚心動魄，同時仍感到對子女有所愧疚，因覺得自己做得不夠好。

對於許多基層婦女照顧者來說，生病不僅意味著身體的不適，還意味著照顧孩子的壓力無法減輕。她們常常感到內疚，因為無法像平常一樣全心全意地照顧孩子。即使身體不適，她們仍然需要面對日常的挑戰，如準備餐食、接送孩子上學等，這對她們的身心健康都是一種考驗。

在這種情況下，許多照顧者會感到孤單，缺乏支援，有些單親背景的婦女照顧者，連朋友和家人也可能無法長期提供幫助，或甚不願向他人透露單親狀態，因在社會上，對於某些家庭背景的偏見依然存在，對人欠缺信心，這使她們在面對疾病時更加無助，這種困惑，並非是單親媽媽自身責任，人在環境中，社會的氣氛的確影響單親媽媽的情緒，目前社會對於單親的理解和支持仍顯不足，使這些照顧者在困難時期感到不被重視。

雖然社會上有一些針對照顧者的支援服務，但婦女反映其實際效果常常不如人意。荃灣婦女照顧者表示許多服務未能考慮到婦女生病的特殊情況，缺乏針對性的方案。例如，缺乏靈活的兒童照顧服務，讓生病的母親無法得到休息，因此服務是否到位需要再重新審視。

另外，香港社會較為關注的，是正在照顧有特殊需要的長者、殘疾人士或長期病患人士的無酬照顧者，而現時香港討論的照顧者政策亦以這類人士為對象，以事件中的媽媽，及本中心恆常接觸的兒童照顧者則不被現時社會關注，政策和服務上未能幫助到這班照顧者，政府和社會大眾的確需要重新審視，將兒童照顧者納入相關支援政策的對象內，並如政府所指，同時需要檢視「高危照顧者」的類別，納入事件中這類家庭的照顧者，以識別提供適切的服務。

照顧者在面對生病時的挑戰是多方面的，既包括身體上的不適，也包括心理上的壓力。社會需要更加重視這些家庭的需求，提供更具體和有效的支持措施，而建立照顧者社區支援網絡非常重要，怎樣的服務才能有效幫助得到這些有需要的基層家庭，必定需要這班單親受眾一同參與諮詢和討論，希望未來能有更多的資源和友善政策，讓照顧者更好地照顧自己和孩子，改善這些家庭的生活質量，同時減低脆弱性。

樂華北邨的事件不僅是悲劇，它揭示了社會運作中的漏洞，突顯了基層家庭在危機時刻的脆弱性，以及社會支援系統的不足，許多類似家庭可能面臨困難卻缺乏有效的支援渠道。未來，中心會繼續關心區內基層家庭，繼續發展照顧者互助網絡，同時提升社區人士對這些弱勢群體的關注，讓照顧者能夠有健康的身心靈，希望為孩子創造一個安全、健康的成長環境。

婦女照顧者，歡迎妳加入「媽媽Day荃灣照顧者互助平台」，每月有定期聚會、主題活動、關心照顧者政策。

負責職員：徐曉秋、趙合芳、王昭雅、陳偉雄、陳子健
查詢及報名：徐曉秋姑娘 (Tel: 3707 2012)

最爆新聞

基層住屋團隊工作團隊

「理工大學設計學院同學X荃灣劏房街坊」碰面會

在施政報告提及「簡樸房」政策之前，理大設計學院社會設計學生與明愛荃灣社區中心合作，想就劏房問題，從政策、資源、社區生態、服務、鄰里，以至住戶日常各方面，以更整全的系統視野設計一套跨尺度的介入策略。過程中，同學發現劏房空間雖小，物質似乎匱乏，但居於其中的街坊所體驗到的小宇宙卻遠比想像大得多。由2025年2-5月期間，同學經同工協助，透過訪談、實地考察、研究與設計，發掘大小故事，並將故事以專題形式在媒體發佈。

<https://www.facebook.com/share/p/14GC7NbDay7/> facebook連結



明報專題報導



荃灣劏房街坊迎新日+生日會

荃灣劏房街坊迎新日+生日會於2025年04月27日舉行，出席人數有29人，目的為4-6月荃灣劏房街坊慶祝生日及為居住在荃灣1年或以下舉行迎新活動。活動邀請小組代表作小組介紹、集體遊戲、分享初來荃灣生活面對的挑戰，送贈生日禮物及「求新三寶」，藉此讓參與街坊對本中心及社區服務有更深入的了解。



各關注組成員向新朋友介紹小組活動內容，鼓勵加入居民網絡，彰顯互助精神。

與4-6月生日街坊一起切蛋糕、送紅雞蛋，感受歡樂。



離別言

於荃灣明愛社區中心工作的3年日子，很感恩能與社區上的街坊及會員互動，讓我感受到彼此的連結與支持。街坊及會員的每一個笑容、每一份感謝，讓我感受到工作的意義。

雖然即將離開，但我會好好珍惜這些經歷，期待未來能繼續為社區服務。

田嘉信



呢段時間好高興認識大家，祝各位生活美滿，有緣再見！

Vivian



歡迎 新同事

大家好，我係小雲姑娘，新加入荃灣明愛大家庭，我平時最喜歡行超市和家品店，格價買到性價比高的物品最開心，好期待同荃灣街坊們交換生活心得。

小雲姑娘





圖書館新書推薦



書名: 吃錯了，當然會生病！3發炎，並不是件壞事

作者: 陳俊旭

【簡介】

1. 作者鄭重發表：「吃錯了，當然會發炎、會生病！」健康話題新暢銷健康書作者陳俊旭博士指出，許多人喜歡吃熟食、飲食錯誤百出、生活習慣越來越違反自然……，變得沒辦法該發炎就發炎，讓身體長期處在慢性發炎之下，必然面臨疾病威脅，身心重創。作者引證醫學權威的創新研究指出，「心血管疾病的罪魁禍首，不是膽固醇，而是血管發病了！」這項前所未有的重大發現，開啟了醫學界對於慢性疾病的全新見解。然而對於一般民眾，甚至許多醫學專家和第一線的醫護人員還不知道，其實大多數心肌梗塞、腦中風、老年失智症、糖尿病、肥胖、過敏，甚至可怕的癌症等現代文明病，都和發炎關係密切。

2. 顛覆傳統的健康飲食新常識：熟食，竟然和疾病劃上等號？！

熟食有一個非常致病且致命的壞處，就是會破壞食物裡的抗氧化劑與酵素（攝氏55度以上就破壞）。也就是說，人類飲食的原罪在於熟食，加上偏食和飲食污染，讓很多人體內的抗氧化劑含量少得可憐，況且對抗發炎、擊退疾病的抗氧化營養素，體內絕大都數無法自行製造，必須從食物中取得。作者詳細分析熟食的六大問題，包括：營養素流失、油脂氧化、蛋白質變性、梅納反應、裂解反應、焦化反應，並提供解決熟食困境的飲食法，兼顧「美食」與「健康」。

3. 自然醫學第一本對症治療處方全公開，治病不再靠吃藥和打針

現代文明病，幾乎是慢性發炎失控的不同表現，因此抗發炎療法可說是預防與恢復健康的最根本方法。除此之外，作者針對心肌梗塞、腦中風、癌症、過敏、男女不孕、過勞等疾病的獨特性，分享自然醫學的疾病觀與治病處方，首次公開他為這些疾病量身訂做的特殊治療方針，分享給深受難病折磨、關心親友健康的人參考，甚至希望帶給醫護人員另一種治病新視野。

4. 掌控發炎，天天抗疾病、抗衰老、抗癌症！

第一招：實施抗發炎飲食。改變錯誤飲食習慣、遵行「飲食最高機密：食物四分法」、落實「健康最底限：生熟1比1」、生機飲食、現榨有機蔬果汁。第二招：補充抗發炎營養素。抗氧化劑、酵素、二十碳酸、天然藥物、秘密武器、抗氧化水。第三招：貫徹抗發炎作息與運動。黃金四小時、三八策略、身心運動。

5. 隨書提供性發炎檢測法！

3分鐘慢性發炎指數調查表、簡易的抗發炎能力檢測（例如【自由基尿液檢測】、【唾液酸鹼值測試】、【二十碳酸的血液檢查】）、醫學上常用的發炎程度檢測（【血液常規檢查】、【CRP和hsCRP抽血檢測】、【AST、ALT抽血檢測】、【RF抽血檢測】）



書名：校園療心室 劃出未來・點燃學習

作者：心小姐

圖書分類：心靈勵志

【簡介】

父母急著問：「要他讀書，為何總像拉牛上樹？」

孩子反問：「上學為了甚麼？」

他們需要聊的，是「未來」。

若學習能力是走向未來的橋，親子關係便是橋墩，對未來的憧憬則是建橋的動力。

不少學生都有自己的「學習困難」：缺乏動力和學習技巧、智力問題、讀寫障礙、注意力或自制力弱……究竟孩子有沒有特殊教育需要（SEN）？種種「學習問題」，不時讓一家人迴避、否認、不知對策……家庭充滿著成長疑惑及親子角力的苦澀味！

教育及兒童心理學家心小姐，將十年來在前線評估及輔導學生的反思，貫注在《校園療心室》，以孩子一句句發人深省的剖白帶領，啟發讀者，找到支援自己或子女的方向。第一冊《劃出未來・點燃學習》探討如何讓學習動機早點報到，化解困難；第二冊，潛入孩子的情緒之海，建立讓他們「好好成長」的基石。



書名：蛤蟆先生去看心理師

作者：羅伯·狄保德

出版社：三采文化

【簡介】

這本老少咸宜、令人愉悅的作品，角色取材自英國經典童話《柳林中的風聲》，作者將心理治療過程運用在動物主角們身上：主角蛤蟆先生因為憂鬱症而離群索居，好友河鼠、鼩鼯和老獾擔憂他可能會做傻事，大力慫恿他去找心理諮商師蒼鷺。蒼鷺運用溝通分析（Transactional Analysis）協助蛤蟆先生面對內在小孩和成人，學會分析自己的感覺，發展情緒智商。到了書末，他恢復了以前的開朗，展開全新的旅程。

故事中涵蓋憤怒、潛意識、自我審判、兒童的自我狀態、父母的自我狀態、成人的自我狀態、適應性兒童、挑剔型父母、共謀、情商等心理學理論。將心理知識巧妙融入故事情節，解析20多個心理學專業名詞，可說是展現心理諮商療程的標準範本。



網上申請連結

(全年接受申請)

課餘託管♥



逢星期一至五
3:30PM 至 7PM

功課輔導、
茶點、活動

對象:

居住/就讀於
荃灣區的小一
至小六學生

每月 \$1620

*有需要家庭可申
請社署費用減免

申請方法:

可透過網上申請或親身
到中心填寫表格，負責
職員潘姑娘、趙先生將
會約見家長和學生。



 政府資助計劃
Government-funded programme

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

*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



TW2120-0725

TW2119-0725

Happy Birthday

歡迎7月生日之星報名

齊齊玩遊戲!! 齊齊慶祝生日!

日期: 12/17/2025(六)

時間: 下午4:30-6:00

地點: 本中心2樓

收費: \$10/位(6-12歲)

報名/查詢方式: 於本中心二樓報名 負責同事: 孔姑娘

地址: 荃灣城門道九號二樓 電話: 37072012



一齊體驗桌上遊戲的樂趣，加強父母和子女的

溝通，促進親子關係。

活動日期: 24/7/2025 (四)

時間: 晚上7:30-9:00 中心2樓

收費: 家庭會員\$10 (一位成人及一位兒童)

額外每位\$10 地點: 本中心

對象: 小一至小六學童及其家長

名額: 7對親子 (14人)

報名/查詢方式: 於本中心二樓報名 負責同事: 孔姑娘

地址: 荃灣城門道九號二樓 電話: 37072012



BIRTHDAY PARTY

日期: 09/8/2025(六)

時間: 下午5:00-6:30

地點: 本中心2樓

收費: \$10/位(6-12歲)

歡迎8月生日之星報名

齊齊玩遊戲!!

齊齊慶祝生日!

報名/查詢方式: 於本中心二樓報名 負責同事: 孔姑娘

地址: 荃灣城門道九號二樓 電話: 37072012

親子時光 伴讀繪本故事會

透過繪本，與孩子互動分享故事，培養孩子的閱讀興趣，帶領家長也享受以不同的方式與孩子演繹故事的樂趣！

日期: 2025年8月16日(星期六)

時間: 下午4:30-5:30

地點: 明愛荃灣社區中心2樓

收費: 家庭會員\$10 (每組家庭一大一小) /

非會員每位\$10

對象: K1-K3學童及其家長

名額: 5對親子

負責職員: 陳子建先生

報名: 請到中心2樓接待處



電話: 3707 2012

地址: 荃灣城門道9號2樓



TW2122-0825

「SMART KIDS.挑戰與成長」 家長講座



讓家長了解子女的需要及要面對的挑戰，為孩子升小作好準備，讓家長與孩子一起輕鬆踏上升小路。



日期: 09/8/2025 (六)

時間: 晚上 7:00-8:30

地點: 本中心2樓

收費: \$10/位 (K3升小之家長會員)

報名/查詢方式: 於本中心二樓報名 負責同事: 孔姑娘

地址: 荃灣城門道九號二樓 電話: 3707-2012

TW2106-0925

親子時光. 童行玩樂 (9月)

從親子的互動遊戲，建立和諧的親子關係。



活動日期: 26/9/2025 (五)

時間: 晚上 7:30-9:00

收費: 家庭會員每人 \$10 / 非會員 \$60

地點: 本中心304室

對象: 小一至小六學童及其家長

名額: 6對 (12人)

報名/查詢方式: 於本中心二樓報名

地址: 荃灣城門道九號二樓 電話: 37072012

負責同事: 潘姑娘

我的快樂時光 熱縮膠牌鎖匙扣製作

日期:

16/7/2025 (星期三) 及 21/7/2025 (星期一)

時段一: 10:30 - 12:00

時段二: 15:00-16:30

地點: 明愛荃灣社區中心

活動內容:

製作熱縮膠牌鎖匙扣,

1. 主題為「你最快樂的時光」

2. 每人製作2個鎖匙扣, 其中1個將被選取作

8月份開學祭活動展覽之用

對象: 4歲或以上

收費: 會員全免、非會員: \$30

報名方法: 請預先填寫 google form 作登記

成功登記後, 工作人員會再聯絡

查詢: 37072012



表達兒童及青少年聲音工作小組
成員: 趙嘉豪、吳仲衡、黎舜軒、
林文佳、郭小琴、楊宇文

登記
連結

與孩童情緒共舞 -家長講座-

1) 認識情緒 2) 情緒回應

3) 正面管教

日期: 05/19/2025 (五)

時間: 晚上 7:30-9:00

地點: 本中心2樓 收費: 免費

(育有18歲以下子女的家長會員)

勝就出手打入+控制唔到!

情緒化...玻璃心...喊...逃避...
只會唔想..唔要



網上報名

TW 2123-0925

負責同事: 孔姑娘 地址: 荃灣城門道九號二樓 電話: 3707-2012



兒童珠心算課程

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名日期	名額	導師
7572-0625	週一珠心算綜合班E	2/6至28/7	—	5:00pm-6:00pm	K3或以上	9	\$1,125	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	17/4起	6	鄭麗霜
7521-0625	珠心算綜合班C	5/6至31/7	四	10:30am-11:30am	K3或以上	9	\$1,125	備註：基礎班的新生需預備課程材料費用\$180(包括課本及算盤)	17/4起	6	
7483-0625	珠心算基礎班A	5/6至31/7	四	2:30pm-3:30pm	K2-K3	9	\$1,125	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	17/4起	6	
7551-0625	珠心算進階班A	5/6至31/7	四	3:45pm-4:45pm	K3或以上	9	\$1,125	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	17/4起	6	
7522-0625	珠心算綜合班A	5/6至31/7	四	5:00pm-6:00pm	K3或以上	9	\$1,125	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	17/4起	6	
7572-0825	週一珠心算綜合班E	4/8至29/9	—	5:00pm-6:00pm	K3或以上	9	\$1,125	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	16/6起	6	
7521-0825	珠心算綜合班C	7/8至25/9	四	10:30am-11:30am	K3或以上	8	\$1,000	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)	19/6起	6	
7483-0825	珠心算基礎班A	7/8至25/9	四	2:30pm-3:30pm	K2-K3	8	\$1,000	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	19/6起	6	
7551-0825	珠心算進階班A	7/8至25/9	四	3:45pm-4:45pm	K3或以上	8	\$1,000	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	19/6起	6	
7522-0825	珠心算綜合班A	7/8至25/9	四	5:00pm-6:00pm	K3或以上	8	\$1,000	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	19/6起	6	
7552-0725	暑期珠心算基礎班	17/8至28/8	四	11:45am-12:45pm	K3或4-5歲初學者	7	\$875	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	1/6起	6	

成人 / 幼兒 / 兒童 英語交流點 (網上課程)

編號	課程	日期	星期	時間	對象	收費	內容	名額	導師
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.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。	1	富士琴行 協辦
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。		



幼兒及兒童合唱團 面試

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	導師
7044A-0825	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童A班)	30/8/2025	六	10:45am-11:45am	6月3日 K1至小一	1	\$110	5/7起	10	謝笑容
7044E-0825	明愛荃灣童聲合唱團面試 (少年E班)	31/8/2025	日	9:00am-10:00am	12歲或以上 中學生	1	\$140	5/7起	10	
7044D-0825	明愛荃灣童聲合唱團面試 (中童D班)	31/8/2025	日	10:00am-11:00am	9-12歲 四-六年級	1	\$130	5/7起	10	
7044C-0825	明愛荃灣童聲合唱團面試 (兒童C班)	31/8/2025	日	11:00am-12:00pm	8月7歲 二-三年級	1	\$120	5/7起	10	
7044B-0825	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童B班)	31/8/2025	日	12:00pm-1:00pm	6月3日 K1至小一	1	\$110	5/7起	10	
7044N-0825	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童B班)	31/8/2025	日	11:45am-12:45pm	3月2日 N至K1	1	\$100	5/7起	10	石瑩瑩

兒童及青少年長笛

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]

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。

編號	課程	日期	時間	對象	堂數	收費	名額	導師
7420	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	\$1,080		劉佩珊

兒童及青少年鋼琴

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]

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。

編號	課程	日期	時間	對象	堂數	收費	名額	導師
7032	鋼琴初班	有興趣之學員請留下個人聯絡資料	30/45分鐘	8歲或以上	4	\$500 / \$750		黃可欣 / 石瑩瑩

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	報名日期	名額	導師
7583-0925	明愛荃灣童聲合唱團A班—幼童組	6/9至25/10	六	10:45am-11:45am	6月3歲K1至小一	8	\$880		5/7起	20	謝笑容
7597-0925	明愛荃灣童聲合唱團E班—少年組	7/9至26/10	日	9:00am-10:00am	12歲或以上中學生	8	\$1,120	學生程度:聲樂5級程度以上	5/7起	20	
7045-0925	明愛荃灣童聲合唱團D班—中童組	7/9至26/10	日	10:00am-11:00am	9-12歲四-六年級	8	\$1,040	學生程度:聲樂3-4級程度以上	5/7起	20	
7203-0925	明愛荃灣童聲合唱團C班—兒童組	7/9至26/10	日	11:00am-12:00nm	8-7歲二-三年級	8	\$960	學生程度:聲樂1-2級程度以上	5/7起	20	
7582-0925	明愛荃灣童聲合唱團B班—幼兒組	7/9至26/10	日	12:00nm-1:00pm	6-3歲K1至小一	8	\$880		5/7起	20	
7600-0925	明愛荃灣童聲合唱團N班—幼兒組	7/9至26/10	日	11:45am-12:45pm	3-2歲	8	\$800		5/7起	20	石瑩瑩

聲樂、聽音、視唱及舞台表演技巧訓練;發展兒童歌唱技巧,加強個人自信心。教授中外語歌曲、百老匯音樂劇名曲、古典藝術歌曲及世界著名民歌等。按團員學習興趣及潛能,推薦及安排個別優異團員參加各類聲樂考試及比賽。

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班普習樂器者優先。

合唱團簡介

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

兒童及成人古箏

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	導師
6022-0625	古箏中班	30/6至25/8 [28/7停課]	—	6:00pm-7:00pm	7-70歲	8	\$720	12/5起	10	八音琴行 何鑑君
6021-0625	古箏初班		—	7:00pm-8:00pm		8	\$680		10	
6022-0925	古箏中班	1/9至20/10	—	6:00pm-7:00pm	7-70歲	8	\$720	14/7起	10	
6021-0925	古箏初班		—	7:00pm-8:00pm		8	\$680		10	
6022-1025	古箏中班	27/10至15/12	—	6:00pm-7:00pm	7-70歲	8	\$720	15/9起	10	
6021-1025	古箏初班		—	7:00pm-8:00pm		8	\$680		10	

兒童及青少年小提琴

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]

導師由弦族NationalStrings提供

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。

編號	課程	日期	時間	對象	堂數	收費	名額	導師
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		
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		\$750		

兒童拉丁舞

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	導師
7344-0725	兒童拉丁舞 初班	11/7至29/8	五	4:45pm-5:45pm	4-6歲	8	\$720	30/5起	12	李玲
7345-0725	兒童拉丁舞 中班	11/7至29/8	五	5:45pm-6:45pm	7-10歲	8	\$800	30/5起	12	
7344-0925	兒童拉丁舞 初班	5/9至24/10	五	4:45pm-5:45pm	4-6歲	8	\$720	25/7起	12	
7345-0925	兒童拉丁舞 中班	5/9至24/10	五	5:45pm-6:45pm	7-10歲	8	\$800	25/7起	12	
7344-1025	兒童拉丁舞 初班	31/10至19/12	五	4:45pm-5:45pm	4-6歲	8	\$720	19/9起	12	
7345-1025	兒童拉丁舞 中班	31/10至19/12	五	5:45pm-6:45pm	7-10歲	8	\$800	19/9起	12	

週三芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
7531-0625	週三芭蕾舞 Pre.School Dance	4/6至30/7	三	4:30pm-5:30pm	4-5歲	9	\$1,305	16/4起	12	嘉瑩芭蕾舞學校
7533-0625	週三芭蕾舞 Primary	4/6至30/7	三	5:30pm-6:30pm	6-7歲	9	\$1,395	16/4起	12	
7544-0625	週三芭蕾舞 G 7	4/6至30/7	三	6:30pm-8:00pm	13歲 以上	9	\$2,880	16/4起	12	
7531-0825	週三芭蕾舞 Pre.School Dance	6/8至24/9	三	4:30pm-5:30pm	4-5歲	8	\$1,160	18/6起	12	
7533-0825	週三芭蕾舞 Primary	6/8至24/9	三	5:30pm-6:30pm	6-7歲	8	\$1,240	18/6起	12	
7544-0825	週三芭蕾舞 G 7	6/8至24/9	三	6:30pm-8:00pm	13歲 以上	8	\$2,560	18/6起	12	

週五芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
7506-0625	週五芭蕾舞 G 3	6/6至25/7	五	4:15pm-5:15pm	9歲 以上	8	\$1,480	2/5起	12	嘉瑩芭蕾舞學校
7408-0625	週五芭蕾舞 G 5	6/6至25/7	五	5:15pm-6:45pm	11歲 以上	8	\$2,000	2/5起	12	
7508-0625	週五芭蕾舞 I F	6/6至25/7	五	6:45pm-8:15pm	13歲 以上	8	\$2,000	2/5起	12	
7406-0625	週五芭蕾舞 INT	6/6至25/7	五	8:15pm-9:45pm	15歲 以上	8	\$2,400	2/5起	12	
7506-0825	週五芭蕾舞 G 3	1/8至26/9	五	4:15pm-5:15pm	9歲 以上	9	\$1,665	20/6起	12	
7408-0825	週五芭蕾舞 G 5	1/8至26/9	五	5:15pm-6:45pm	11歲 以上	9	\$2,250	20/6起	12	
7508-0825	週五芭蕾舞 I F	1/8至26/9	五	6:45pm-8:15pm	13歲 以上	9	\$2,250	20/6起	12	
7406-0825	週五芭蕾舞 INT	1/8至26/9	五	8:15pm-9:45pm	15歲 以上	9	\$2,700	20/6起	12	

週六芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
7462-0625	早晨週六 芭蕾舞 Beginner	7/6至26/7	六	10:00am-11:00am	滿3-4歲	8	\$1,120	26/4起	12	嘉瑩芭蕾舞學校
7452-0625	早晨週六 芭蕾舞 Primary	7/6至26/7	六	11:00am-12:00nn	7月6日歲	8	\$1,240	26/4起	12	
7464-0625	早晨週六 芭蕾舞 Pre.School Dance	7/6至26/7	六	12:00nm-1:00pm	5月4日歲	8	\$1,160	26/4起	12	
7469-0625	早晨週六 芭蕾舞 G 3	7/6至26/7	六	1:00pm-2:00pm	9歲 以上	8	\$1,480	26/4起	12	
7513-0625	週六芭蕾舞 G 2	7/6至26/7	六	2:00pm-3:00pm	8歲 以上	8	\$1,400	26/4起	12	
7516-0625	週六芭蕾舞 G 5	7/6至26/7	六	3:00pm-4:30pm	11歲 以上	8	\$2,000	26/4起	12	
7547-0625	週六芭蕾舞 I F	7/6至26/7	六	4:30pm-6:00pm	13歲 以上	8	\$2,000	26/4起	12	
7462-0825	早晨週六 芭蕾舞 Beginner	2/8至27/9	六	10:00am-11:00am	滿3-4歲	9	\$1,260	21/6起	12	
7452-0825	早晨週六 芭蕾舞 Primary	2/8至27/9	六	11:00am-12:00nn	7月6日歲	9	\$1,395	21/6起	12	
7464-0825	早晨週六 芭蕾舞 Pre.School Dance	2/8至27/9	六	12:00nm-1:00pm	5月4日歲	9	\$1,305	21/6起	12	
7469-0825	早晨週六 芭蕾舞 G 3	2/8至27/9	六	1:00pm-2:00pm	9歲 以上	9	\$1,665	21/6起	12	
7513-0825	週六芭蕾舞 G 2	2/8至27/9	六	2:00pm-3:00pm	8歲 以上	9	\$1,575	21/6起	12	
7516-0825	週六芭蕾舞 G 5	2/8至27/9	六	3:00pm-4:30pm	11歲 以上	9	\$2,250	21/6起	12	
7547-0825	週六芭蕾舞 I F	2/8至27/9	六	4:30pm-6:00pm	13歲 以上	9	\$2,250	21/6起	12	

週日芭蕾舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
7548-0625	週日 蕾舞班 G 7	1/6至27/7	日	9:00am-10:15am	13歲以上	9	\$2,790	27/4起	12	嘉瑩芭蕾舞學校
7400-0625	週日 芭蕾舞班 G 2	1/6至27/7	日	10:15am-11:15am	8歲以上	9	\$1,575	27/4起	12	
7549-0625	週日 芭蕾舞班 INT	1/6至27/7	日	11:15am-12:45pm	15歲 以上	9	\$2,700	27/4起	12	
7548-0825	週日 蕾舞班 G 7	3/8至28/9	日	9:00am-10:15am	13歲以上	9	\$2,790	15/6起	12	
7400-0825	週日 芭蕾舞班 G 2	3/8至28/9	日	10:15am-11:15am	8歲以上	9	\$1,575	15/6起	12	
7549-0825	週日 芭蕾舞班 INT	3/8至28/9	日	11:15am-12:45pm	15歲 以上	9	\$2,700	15/6起	12	

兒童及青少年彈網

彈網介紹-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。
教練由香港青年體育會提供。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	導師
7580-0725A	彈網體驗同樂日A	5/7/2025	六	10:00-11:00am	6-18歲	1	\$60	1/6起	香港青年體育會提供
7580-0725B	彈網體驗同樂日B	5/7/2025	六	11:00-12:00nm	6-18歲	1	\$60	1/6起	
7580-0725C	彈網體驗同樂日C	19/7/2025	六	10:00-11:00am	6-18歲	1	\$60	1/6起	
7580-0725D	彈網體驗1同樂日D	19/7/2025	六	11:00-12:00nm	6-18歲	1	\$60	1/6起	
7580-0725E	彈網體驗同樂日E	26/7/2025	六	10:00-11:00am	6-18歲	1	\$60	1/6起	
7580-0725F	彈網體驗同樂日F	26/7/2025	六	11:00-12:00nm	6-18歲	1	\$60	1/6起	

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	報名日期	名額	導師
7260-0625	週四幼兒體操初班	5/6至26/6	四	5:00pm-6:00pm	3-5歲	4	\$500	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。	22/5起	16	香港青年體育會提供
7382-0625	週四體操初班	5/6至26/6	四	6:15pm-7:45pm	6-18歲	4	\$780		22/5起	16	
7381-0625	週四成人彈網班	5/6至26/6	四	7:30pm-9:00pm	18歲或以上	4	\$1,020		22/5起	16	
7260-0725	週四幼兒體操初班	3/7至31/7	四	5:00pm-6:00pm	3-5歲	5	\$625	體操：以競技體操為主，包括自由體操、跳馬、平衡木和雙槓等。	19/6起	16	
7382-0725	週四體操初班	3/7至31/7	四	6:15pm-7:45pm	6-18歲	5	\$975		19/6起	16	
7381-0725	週四成人彈網班	3/7至31/7	四	7:30pm-9:00pm	18歲或以上	5	\$1,275		19/6起	16	
7260-0825	週四幼兒體操初班	7/8至28/8	四	5:00pm-6:00pm	3-5歲	4	\$500	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。	17/7起	16	
7382-0825	週四體操初班	7/8至28/8	四	6:15pm-7:45pm	6-18歲	4	\$780		17/7起	16	
7381-0825	週四成人彈網班	7/8至28/8	四	7:30pm-9:00pm	18歲或以上	4	\$1,020		17/7起	16	
7260-0925	週四幼兒體操初班	4/9至25/9	四	5:00pm-6:00pm	3-5歲	4	\$500	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	21/8起	16	
7382-0925	週四體操初班	4/9至25/9	四	6:15pm-7:45pm	6-18歲	4	\$780		21/8起	16	
7381-0925	週四成人彈網班	4/9至25/9	四	7:30pm-9:00pm	18歲或以上	4	\$1,020		21/8起	16	
7260-1025	週四幼兒體操初班	2/10至30/10	四	5:00pm-6:00pm	3-5歲	5	\$625	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 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]	18/9起	16	
7382-1025	週四體操初班	2/10至30/10	四	6:15pm-7:45pm	6-18歲	5	\$975		18/9起	16	
7381-1025	週四成人彈網班	2/10至30/10	四	7:30pm-9:00pm	18歲或以上	5	\$1,275		18/9起	16	

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	報名日期	名額	導師
7265-0625	週六幼兒體操初班	7/6至28/6	六	10:00am-11:00am	3-5歲	4	\$500	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。	17/5起	16	香港青年體育會提供
7266-0625	週六幼兒體操中班	7/6至28/6	六	11:15am-12:15pm	3-5歲	4	\$540		17/5起	16	
7267-0625	週六體操中班	7/6至28/6	六	12:30pm-2:30pm	6-18歲	4	\$1,000		17/5起	16	
7268-0625	週六體操初班	7/6至28/6	六	12:30pm-2:00pm	6-18歲	4	\$780		17/5起	16	
7384-0625	週六彈網班A	7/6至28/6	六	10:00am-11:00am	6-18歲	4	\$680		17/5起	16	
7385-0625	週六彈網班B	7/6至28/6	六	11:15am-12:15pm	6-18歲	4	\$680	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\$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 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]	17/5起	16	
7265-0725	週六幼兒體操初班	5/7至26/7	六	10:00am-11:00am	3-5歲	4	\$500		21/6起	16	
7266-0725	週六幼兒體操中班	5/7至26/7	六	11:15am-12:15pm	3-5歲	4	\$540		21/6起	16	
7267-0725	週六體操中班	5/7至26/7	六	12:30pm-2:30pm	6-18歲	4	\$1,000		21/6起	16	
7268-0725	週六體操初班	5/7至26/7	六	12:30pm-2:00pm	6-18歲	4	\$780		21/6起	16	

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	報名日期	名額	導師
7265-0825	週六幼兒體操初班	2/8至30/8	六	10:00am-11:00am	3-5歲	5	\$625	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。	19/7起	16	香港青年體育會提供
7266-0825	週六幼兒體操中班	2/8至30/8	六	11:15am-12:15pm	3-5歲	5	\$675		19/7起	16	
7267-0825	週六體操中班	2/8至30/8	六	12:30pm-2:30pm	6-18歲	5	\$1,250		19/7起	16	
7268-0825	週六體操初班	2/8至30/8	六	12:30pm-2:00pm	6-18歲	5	\$975		19/7起	16	
7384-0825	週六彈網班A	2/8至30/8	六	10:00am-11:00am	6-18歲	5	\$850		19/7起	16	
7385-0825	週六彈網班B	2/8至30/8	六	11:15am-12:15pm	6-18歲	5	\$850	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\$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 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]	19/7起	16	
7265-0925	週六幼兒體操初班	6/9至27/9	六	10:00am-11:00am	3-5歲	4	\$500		16/8起	16	
7266-0925	週六幼兒體操中班	6/9至27/9	六	11:15am-12:15pm	3-5歲	4	\$540		16/8起	16	
7267-0925	週六體操中班	6/9至27/9	六	12:30pm-2:30pm	6-18歲	4	\$1,000		16/8起	16	
7268-0925	週六體操初班	6/9至27/9	六	12:30pm-2:00pm	6-18歲	4	\$780		16/8起	16	
7384-0925	週六彈網班A	6/9至27/9	六	10:00am-11:00am	6-18歲	4	\$680	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]	16/8起	16	
7385-0925	週六彈網班B	6/9至27/9	六	11:15am-12:15pm	6-18歲	4	\$680		16/8起	16	

兒童跆拳道

初級組:由白帶至綠藍帶
高級組:由藍帶至紅黑帶
由香港跆拳道協會認可導師主教,要赤腳上堂。需由導師代購道袍。導師由精英跆拳道會提供。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
7001-0725	兒童跆拳道 初級班	8/7至26/8	二	7:30pm-9:00pm	3歲至14歲	8	\$800	20/5起	24	教練： 周永全
7611-0725	兒童跆拳道高級班	8/7至26/8	二	7:30pm-9:30pm	3歲至14歲	8	\$1,040			
7001-0925	兒童跆拳道 初級班	2/9至28/10 [7/10停課]	二	7:30pm-9:00pm	3歲至14歲	8	\$800	22/7起	24	
7611-0925	兒童跆拳道高級班 [7/10停課]	2/9至28/10	二	7:30pm-9:30pm	3歲至14歲	8	\$1,040			
7001-1125	兒童跆拳道 初級班	4/11至30/12	二	7:30pm-9:00pm	3歲至14歲	9	\$900	16/9起	24	
7611-1125	兒童跆拳道高級班	4/11至30/12	二	7:30pm-9:30pm	3歲至14歲	9	\$1,170			

兒童跆拳道

由香港跆拳道協會認可導師主教,要赤腳上堂。
需由導師代購道袍。導師由精英跆拳道會提供。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
7565-0725	跆拳道F班	4/7至29/8	五	4:00pm-5:30pm	3歲至14歲	9	\$900	16/5起	24	教練: 趙煥娜
7565-0925	跆拳道F班	5/9至31/10	五	4:00pm-5:30pm	3歲至14歲	9	\$900	18/7起	24	
7565-1125	跆拳道F班	7/11至19/12	五	4:00pm-5:30pm	3歲至14歲	7	\$700	19/9起	24	
7002-0725	跆拳道B班	4/7至29/8	五	5:30pm-7:00pm	3歲至14歲	9	\$900	16/5起	24	
7002-0925	跆拳道B班	5/9至31/10	五	5:30pm-7:00pm	3歲至14歲	9	\$900	18/7起	24	
7002-1125	跆拳道B班	7/11至19/12	五	5:30pm-7:00pm	3歲至14歲	7	\$700	19/9起	24	
7003-0725	跆拳道C班	5/7至30/8	六	2:30pm-4:00pm	3歲至14歲	9	\$900	17/5起	24	
7003-0925	跆拳道C班	6/9至25/10	六	2:30pm-4:00pm	3歲至14歲	8	\$800	19/7起	24	
7003-1125	跆拳道C班	1/11至27/12	六	2:30pm-4:00pm	3歲至14歲	9	\$900	20/9起	24	
7004-0725	跆拳道D班	5/7至30/8	六	4:00pm-5:30pm	3歲至14歲	9	\$900	17/5起	24	
7004-0925	跆拳道D班	6/9至25/10	六	4:00pm-5:30pm	3歲至14歲	8	\$800	19/7起	24	
7004-1125	跆拳道D班	1/11至27/12	六	4:00pm-5:30pm	3歲至14歲	9	\$900	20/9起	24	

兒童及青少年柔道

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	導師
7005-0625	青年柔道	5/6至28/6	四及六	7:45pm-9:45pm	滿12歲或以上	8	\$560	10/5起	24	青年柔道教練: 嚴啟山 兒童柔道教練: 嚴宇和
7006-0625	兒童柔道	7/6至28/6	六	5:45pm-7:45pm	滿4-11歲	4	\$400	10/5起	24	
7005-0725	青年柔道	3/7至31/7	四及六	7:45pm-9:45pm	滿12歲或以上	9	\$630	19/6起	24	
7006-0725	兒童柔道	5/7至26/7	六	5:45pm-7:45pm	滿4-11歲	4	\$400	21/6起	24	
7005-0825	青年柔道	2/8至30/8	四及六	7:45pm-9:45pm	滿12歲或以上	9	\$630	16/7起	24	
7006-0825	兒童柔道	2/8至20/8	六	5:45pm-7:45pm	滿4-11歲	5	\$500	19/7起	24	
7005-0925	青年柔道	4/9至27/9	四及六	7:45pm-9:45pm	滿12歲或以上	8	\$560	16/8起	24	
7006-0925	兒童柔道	6/9至27/9	六	5:45pm-7:45pm	滿4-11歲	4	\$400	16/8起	24	

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	報名日期	導師
7471-0625	中西合璧感覺統合訓練 [幼兒班]	7/6至28/6	六	1:30pm-2:30pm	3-5歲	4	\$1,080	10/5起	
7472-0625	中西合璧感覺統合訓練 [兒童班]		六	2:45pm-3:45pm	6-12歲	4	\$1,080		
7471-0725	中西合璧感覺統合訓練 [幼兒班]	5/7至26/7	六	1:30pm-2:30pm	3-5歲	4	\$1,080	21/6起	
7472-0725	中西合璧感覺統合訓練 [兒童班]		六	2:45pm-3:45pm	6-12歲	4	\$1,080		
7471-0825	中西合璧感覺統合訓練 [幼兒班]	2/8至30/8	六	1:30pm-2:30pm	3-5歲	5	\$1,350	19/7起	
7472-0825	中西合璧感覺統合訓練 [兒童班]		六	2:45pm-3:45pm	6-12歲	5	\$1,350		
7471-0925	中西合璧感覺統合訓練 [幼兒班]	6/9至27/9	六	1:30pm-2:30pm	3-5歲	4	\$1,080	16/8起	
7472-0925	中西合璧感覺統合訓練 [兒童班]		六	2:45pm-3:45pm	6-12歲	4	\$1,080		
7471-1025	中西合璧感覺統合訓練 [幼兒班]	4/10至25/10	六	1:30pm-2:30pm	3-5歲	4	\$1,080	20/9起	
7472-1025	中西合璧感覺統合訓練 [兒童班]		六	2:45pm-3:45pm	6-12歲	4	\$1,080		

這個課程運用了「破壞重建原理」去設計感覺統合訓練及各種遊戲，並以按壓技巧及透過各種刺激使大腦皮質區做出適當的調節。訓練重點在透過遊戲、活動給予孩童適當的感覺刺激及活動目標，引導其大腦去整合接收到的刺激，做出適當的反應，進而提升其腦部的感覺整合功能。幫助孩子獲得適度的安全感、舒適感，從中建立自信心，接受環境挑戰，達到自我滿足及成就感。另外，這個課程會加入健腦操元素改善人腦與身體之間的溝通功能，促進腦神經與身體感官系統之間的聯繫，增加本體感成效。

課程介紹：「感覺統合」理論是由美國職能治療師艾爾絲博士提出。我們都是藉由感覺神經系統來蒐集外界訊息，這些要傳送到大腦的訊息必須在腦幹部位做適當的組織整合，大腦必須有效率地處理這些訊息，進而產生有意義且適當的行為表現，使個體能順利與環境接觸，有良好的適應性並獲得滿足，這就是「感覺統合」。「感覺統合」是大腦的功能，感覺統合失調即為大腦功能失調的一種。這個系統不能正常運作時，就會導致某種感覺在大腦整合系統中不協調，表現出種種心理和行為問題和障礙，這就是感覺統合失調。台灣陳文德教授特別著重幼兒身體的學習、感官的接觸、數學科學觀念的建構、生態環境的接觸，並以生物醫學的角度配合幼兒學習，以「破壞重建原理」去調節人類平衡系統，增加了中樞神經能量，改善感覺失調。

備註：1.請學員穿著輕便服出席。2.如有需要1位家長可陪同小朋友參與。

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	報名日期	名額	導師
7561-0725	兒童室內足球體驗班[試堂]	6/7/2025	日	9:30am-10:30am	4-5歲	1	\$160	1/6起	10	荃灣足球會
7562-0725	兒童室內足球體驗班[試堂]	6/7/2025	日	10:30am-11:30am	3-4歲	1	\$160	1/6起	10	
7491-0725	兒童室內足球體適能A班	6/7至31/8	日	9:30am-10:30am	4-5歲	9	\$1,260	1/6起	16	
		3/8至31/8	日	9:30am-10:30am	4-5歲	5	\$700	1/6起	16	
7492-0725	兒童室內足球體適能B班	6/7至31/8	日	10:30am-11:30am	3-4歲	9	\$1,260	1/6起	16	
		3/8至31/8	日	10:30am-11:30am	3-4歲	5	\$700	1/6起	10	
7561-0925	兒童室內足球體驗班[試堂]	7/9/2025	日	9:30am-10:30am	4-5歲	1	\$160	6/7起	10	
7562-0925	兒童室內足球體驗班[試堂]	7/9/2025	日	10:30am-11:30am	3-4歲	1	\$160	6/7起	10	
7491-0925	兒童室內足球體適能A班	7/9至26/10	日	9:30am-10:30am	4-5歲	8	\$1,120	20/7起	16	
		5/10至26/10	日	9:30am-10:30am	4-5歲	4	\$560	20/7起	16	
7492-0925	兒童室內足球體適能B班	7/9至26/10	日	10:30am-11:30am	3-4歲	8	\$1,120	20/7起	16	
		5/10至26/10	日	10:30am-11:30am	3-4歲	4	\$560	20/7起	16	
7561-1125	兒童室內足球體驗班[試堂]	2/11/2025	日	9:30am-10:30am	4-5歲	1	\$160	7/9起	10	
7562-1125	兒童室內足球體驗班[試堂]	2/11/2025	日	10:30am-11:30am	3-4歲	1	\$160	7/9起	10	
7491-1125	兒童室內足球體適能A班	2-11至28/12	日	9:30am-10:30am	4-5歲	9	\$1,260	21/9起	16	
		7/12至28/12	日	9:30am-10:30am	4-5歲	4	\$560	21/9起	16	
7492-1125	兒童室內足球體適能B班	2-11至28/12	日	10:30am-11:30am	3-4歲	9	\$1,260	21/9起	16	
		7/12至28/12	日	10:30am-11:30am	3-4歲	4	\$560	21/9起	16	

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。

週六兒童及青少年空手道

由正武館認可教練任教，由導師代購道袍。以年齡分組教授。
按該月堂數收費導師由正武館提供

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
7321-0625	週六 兒童/青少年空手道班	7/6至28/6	六	4:00pm-6:00pm	滿6-17歲	4	\$360	17/5起	16	顏志銘
7321-0735	週六 兒童/青少年空手道班	5/7至26/7	六	4:00pm-6:00pm	滿6-17歲	4	\$360	14/6起	16	
7321-0835	週六 兒童/青少年空手道班	2/8至30/8	六	4:00pm-6:00pm	滿6-17歲	5	\$450	19/7起	16	
7321-0925	週六 兒童/青少年空手道班	6/9至27/9	六	4:00pm-6:00pm	滿6-17歲	4	\$360	16/8起	16	
7321-1025	週六 兒童/青少年空手道班	4/10至25/10	六	4:00pm-6:00pm	滿6-17歲	4	\$360	20/9起	16	

週日兒童及青少年空手道

由正武館認可教練任教，由導師代購道袍。以年齡分組教授。
按該月堂數收費導師由正武館提供

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
7595-0625	週日 空手道課程	8/6至6/7	日	10:00am-12:00nn	滿5-29歲	5	\$450	11/5起	16	顏志銘
7595-0725	週日 空手道課程	13/7至27/7	日	10:00am-12:00nn	滿5-29歲	3	\$270	15/6起	16	
7595-0825	週日 空手道課程	3/8至31/8	日	10:00am-12:00nn	滿5-29歲	5	\$450	13/7起	16	
7595-0925	週日 空手道課程	7/9至28/9	日	10:00am-12:00nn	滿5-29歲	4	\$360	17/8起	16	
7595-1025	週日 空手道課程	5/10至26/10	日	10:00am-12:00nn	滿5-29歲	4	\$360	21/9起	16	

兒童及青少年居合道

- 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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
7429-0625	居合道 課程	14/6至5/7	六	2:00pm-4:00pm	滿8歲以上	4	\$380	17/5起	12	鄭敏澄
7429-0725	居合道 課程	12/7至2/8	六	2:00pm-4:00pm	滿8歲以上	4	\$420	21/6起	12	
7429-0825	居合道 課程	9/8至30/8	六	2:00pm-4:00pm	滿8歲以上	4	\$420	19/7起	12	
7429-0925	居合道 課程	6/9至27/9	六	2:00pm-4:00pm	滿8歲以上	4	\$420	16/8起	12	
7429-1025	居合道 課程	4/10至25/10	六	2:00pm-4:00pm	滿8歲以上	4	\$420	20/9起	12	

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、殘心參加者必需的物品

- 1.服裝:居合衣、居合袴、居合劍帶或角帶、有墊護膝(護腕練者自定)黑或白色、足袋
- 2.居合劍、木刀帶鞘及下緒(鞘帶)
- 3.上課時不可帶任何首飾及下必要品佩
- 4.因安全關係，上課時需絕對聽從指導者指示練習。



兒童 中國書法及水墨畫班

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名	導師
7527-0725	兒童書法班 A	19/7至20/9	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。 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。	1/6起	周彩燕
7528-0725	兒童書法班 B		六	11:30am-12:30pm	7-12歲	10	\$800			
7529-0725	兒童書法及水墨畫班	19/7至20/9	六	10:15am-12:30pm	7-12歲	10	\$1,440			
7527-0925	兒童書法班 A	27/9至29/11	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。 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。	19/7起	周彩燕
7528-0925	兒童書法班 B		六	11:30am-12:30pm	7-12歲	10	\$800			
7529-0925	兒童書法及水墨畫班	22/9至29/11	六	10:15am-12:30pm	7-12歲	10	\$1,440			

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	報名日期	名額	導師
7614-0725	卡通動畫 A班	12/7至2/8	六	11:15am-12:15pm	6-15歲	4	\$340	本課程重視對卡通技巧的掌握，主要描繪卡通人物，加上基本美術理論的傳授與運用，學員可學到及掌握較全面的基本美術知識及技巧。 以我們教學多年之經驗，對於不喜歡繪畫的兒童，可藉著卡通漫畫的描繪而引發他們對繪畫的興趣，效果顯著。 *參加者需要攜帶鉛筆、擦膠、木顏色或蠟筆。	24/5起	12	雷文傑
7615-0725	卡通動畫 B班	12/7至2/8	六	4:00pm-5:00pm	6-15歲	4	\$340				
7204-0525	幼兒塗鴉天地班	24/5至26/7 [31/5停課] 及28/6停課	六	12:15pm-1:15pm	4-6歲	8	\$680	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。	5/4起	12	
7143-0525	彩色素描初級班	24/5至26/7 [31/5停課] 及28/6停課	六	2:00pm-3:00pm	6-15歲	8	\$680	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。	5/4起	12	
7613-0525	彩色素描高級班	24/5至26/7 [31/5停課] 及28/6停課	六	3:00pm-4:00pm	6-15歲	8	\$680	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]	5/4起	12	

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名日期	名額	導師
7614-0825	卡通動畫 A班	9/8至30/8	六	11:15am- 12:15pm	6-15歲	4	\$340	本課程重視對卡通技巧的掌握，主要描繪卡通人物，加上基本美術理論的傳授與運用，學員可學到及掌握較全面的基礎美術知識及技巧。	26/7起	12	雷文傑
7615-0825	卡通動畫 B班	9/8至30/8	六	4:00pm- 5:00pm	6-15歲	4	\$340	以我們教學多年之經驗，對於不喜歡繪畫的兒童，可藉著卡通漫畫的描繪而引發他們對繪畫的興趣，效果顯著。 *參加者需要攜帶鉛筆、擦膠、木顏色或蠟筆。	26/7起	12	
7204-0825	幼兒塗鴉 天地班	2/8至20/9	六	12:15pm- 1:15pm	4-6歲	8	\$680	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。	14/6起	12	
7143-0825	彩色素描 初級班	2/8至20/9	六	2:00pm- 3:00pm	6-15歲	8	\$680	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。	14/6起	12	
7613-0825	彩色素描 高級班	2/8至20/9	六	3:00pm- 4:00pm	6-15歲	8	\$680	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]	14/6起	12	雷文傑
7614-0925	卡通動畫 A班	6/9至27/9	六	11:15am- 12:15pm	6-15歲	4	\$340	本課程重視對卡通技巧的掌握，主要描繪卡通人物，加上基本美術理論的傳授與運用，學員可學到及掌握較全面的基礎美術知識及技巧。	16/8起	12	
7615-0925	卡通動畫 B班	6/9至27/9	六	4:00pm- 5:00pm	6-15歲	4	\$340	以我們教學多年之經驗，對於不喜歡繪畫的兒童，可藉著卡通漫畫的描繪而引發他們對繪畫的興趣，效果顯著。 *參加者需要攜帶鉛筆、擦膠、木顏色或蠟筆。	16/8起	12	
7204-0925	幼兒塗鴉 天地班	27/9至15/11	六	12:15pm- 1:15pm	4-6歲	8	\$680	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。	16/8起	12	
7143-0925	彩色素描 初級班	27/9至15/11	六	2:00pm- 3:00pm	6-15歲	8	\$680	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。	16/8起	12	
7613-0925	彩色素描 高級班	27/9至15/11	六	3:00pm- 4:00pm	6-15歲	8	\$680	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]	16/8起	12	

成人歌唱

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	導師
6260-0625	輕歌妙韻 歌唱班A	4/6至25/6	三	1:45pm-3:15pm	滿18歲初學者	4	\$400	21/5起	14	浩天樂韻軒— 何潔雲
6290-0625	輕歌妙韻 歌唱班C		三	3:30pm-5:00pm		4	\$400	21/5起	14	
6260-0725	輕歌妙韻 歌唱班A	2/7至30/7	三	1:45pm-3:15pm	滿18歲初學者	5	\$500	18/6起	14	
6290-0725	輕歌妙韻 歌唱班C		三	3:30pm-5:00pm		5	\$500	18/6起	14	
6260-0825	輕歌妙韻 歌唱班A	6/8至27/8	三	1:45pm-3:15pm	滿18歲初學者	4	\$400	16/7起	14	
6290-0825	輕歌妙韻 歌唱班C		三	3:30pm-5:00pm		4	\$400	16/7起	14	
6260-0925	輕歌妙韻 歌唱班A	3/9至24/9	三	1:45pm-3:15pm	滿18歲初學者	4	\$400	20/8起	14	
6290-0925	輕歌妙韻 歌唱班C		三	3:30pm-5:00pm		4	\$400	20/8起	14	
6260-1025	輕歌妙韻 歌唱班A	8/10至22/10	三	1:45pm-3:15pm	滿18歲初學者	3	\$300	17/9起	14	
6290-1025	輕歌妙韻 歌唱班C		三	3:30pm-5:00pm		3	\$300	17/9起	14	
6269-0625	輕歌妙韻 歌唱班B	5/6至26/6	四	1:45pm-3:15pm	滿18歲初學者	4	\$400	22/5起	14	
6291-0625	輕歌妙韻 歌唱班D		四	3:30pm-5:00pm		4	\$400	22/5起	14	
6269-0725	輕歌妙韻 歌唱班B	3/7至31/7	四	1:45pm-3:15pm	x 滿18歲初學者	5	\$500	19/6起	14	
6291-0725	輕歌妙韻 歌唱班D		四	3:30pm-5:00pm		5	\$500	19/6起	14	
6269-0825	輕歌妙韻 歌唱班B	7/8至28/8	四	1:45pm-3:15pm	滿18歲初學者	4	\$400	17/7起	14	
6291-0825	輕歌妙韻 歌唱班D		四	3:30pm-5:00pm		4	\$400	17/7起	14	
6269-0925	輕歌妙韻 歌唱班B	4/9至25/9	四	1:45pm-3:15pm	滿18歲初學者	4	\$400	21/8起	14	
6291-0925	輕歌妙韻 歌唱班D		四	3:30pm-5:00pm		4	\$400	21/8起	14	
6269-1025	輕歌妙韻 歌唱班B	2/10至30/10	四	1:45pm-3:15pm	滿18歲初學者	5	\$500	18/9起	14	
6291-1025	輕歌妙韻 歌唱班D		四	3:30pm-5:00pm		5	\$500	18/9起	14	

學術

藝術
(1)

體能
(1)

藝術
(2)

體能
(2)

成人國畫、書法

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名日期	名額	導師
6262-0725	成人書法班	18/7至19/9	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。]	23/5起	17	謝愛玲
6266-0725	嶺南花鳥畫班	18/7至19/9	五	3:30pm-5:00pm	滿18歲初學者	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。	23/5起	17	
6262-1025	成人書法班	3/10至5/12	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。]	1/8起	17	
6266-1025	嶺南花鳥畫班	3/10至5/12	五	3:30pm-5:00pm	滿18歲初學者	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。	1/8起	17	

成人智能科技課程

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名日期	名額	導師
6314	智能手機應用班	有興趣之學員請留下個人聯絡資	四	11:00am-12:00nn	50歲或以上	5	\$600	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。		15	匯材軒



成人-武術及運動系列

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名日期	名額	導師
6300-0625	青少年健體詠春課程 Wing Chun	13/6至1/8	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心和上進心，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。	2/6起	10	梁沛賢
6300-0825	青少年健體詠春課程 Wing Chun	8/8至26/9	五	7:30pm-9:00pm	滿15歲初學者	8	\$800		27/6起	10	
6300-1025	青少年健體詠春課程 Wing Chun	3/10至21/11	五	7:30pm-9:00pm	滿15歲初學者	8	\$800		22/8起	10	

梁沛賢師傅簡介

研究詠春逾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。

成人健體運動

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。全程在瑜珈墊進行。學員請自備水，帶毛巾作輔助工具，穿著鬆身褲。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
6265-0625	舒痛伸展運動初班B	2/6至21/7	一	10:15am-11:15am	15歲初學者	8	\$540	7/4起	18	鄭鳳儀
6265-0725	舒痛伸展運動初班B	28/7至15/9	一	10:15am-11:15am	15歲初學者	8	\$540	16/6起	18	
6265-0925	舒痛伸展運動初班B	22/9至24/11 [6/10及13/10停課]	一	10:15am-11:15am	15歲初學者	8	\$540	11/8起	18	

利用按摩工具來按摩肌肉筋膜及透過科學性伸展動作來徹底放鬆深層肌，改善關節活動及肌肉柔軟度，從而舒緩痛症。學員請自備水，帶毛巾作輔助工具，穿著鬆身褲。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
6321-0625	伸展肌肉筋膜運動班A	2/6至21/7	一	11:15am-12:15pm	15-65歲	8	\$600	7/4起	18	鄭鳳儀
6321-0725	伸展肌肉筋膜運動班A	28/7至15/9	一	11:15am-12:15pm	15-65歲	8	\$600	16/6起	18	
6321-0925	伸展肌肉筋膜運動班A	22/9至24/11 [6/10及13/10停課]	一	11:15am-12:15pm	15-65歲	8	\$600	11/8起	18	

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肉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。學員請自備水，帶毛巾作輔助工具，穿著鬆身褲。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
6297-0525	伸展運動及強化肌肉訓練班-B	6/5至24/6	二	10:30am-12:00nn	15-65歲	8	\$720	25/3起	18	鄭鳳儀
6297-0725	伸展運動及強化肌肉訓練班-B	8/7至26/8	二	10:30am-12:00nn	15-65歲	8	\$720	20/5起	18	
6297-0925	伸展運動及強化肌肉訓練班-B	2/9至4/11 [7/10及14/10停課]	二	10:30am-12:00nn	15-65歲	8	\$720	22/7起	18	
6292-0525	伸展運動及強化肌肉訓練班-A	14/5至2/7	三	10:30am-12:00nn	15-65歲	8	\$720	2/4起	18	
6292-0725	伸展運動及強化肌肉訓練班-A	9/7至27/8	三	10:30am-12:00nn	15-65歲	8	\$720	28/5起	18	
6292-0925	伸展運動及強化肌肉訓練班-A	3/9至12/11 [1/10及8/10及29/10停課]	三	10:30am-12:00nn	15-65歲	8	\$720	23/7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。學員請自備，帶毛巾輔助工具，穿著鬆身褲。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
6309-0525	座椅式伸展及肌力訓練班	29/5至17/7	四	10:00am-11:00am	15歲初學者	8	\$540	10/4起	2	鄭鳳儀
6309-0725	座椅式伸展及肌力訓練班	24/7至11/9	四	10:00am-11:00am	15歲初學者	8	\$540	12/6起	20	
6309-0925	座椅式伸展及	18/9至13/11 [9/10停課]	四	10:00am-11:00am	15歲初學者	8	\$540	7/8起	20	
6309-1125	座椅式伸展及肌力訓練班	13/11至15/1/26 [26/12及1/1停課]	四	10:00am-11:00am	15歲初學者	8	\$540	2/10起	20	

利用按摩工具來按摩肌肉筋膜及透過科學性伸展動作來徹底放鬆深層肌，改善關節活動及肌肉柔軟度，從而舒緩痛症。學員請自備水，帶毛巾作輔助工具，穿著鬆身褲。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
6322-0525	伸展肌肉筋膜運動班B	29/5至17/7	四	6:15pm-7:15pm	15歲初學者	8	\$600	10/4起	17	鄭鳳儀
6322-0725	伸展肌肉筋膜運動班B	24/7至11/9	四	6:15pm-7:15pm	15歲初學者	8	\$600	12/6起	17	
6322-0925	伸展肌肉筋膜運動班B	18/9至13/11 [9/10停課]	四	6:15pm-7:15pm	15歲初學者	8	\$600	7/8起	17	
6322-1125	伸展肌肉筋膜運動班B	13/11至15/1/26 [26/12及1/1停課]	四	6:15pm-7:15pm	15歲初學者	8	\$600	2/10起	17	

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肉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。學員請自備水，帶毛巾作輔助工具，穿著鬆身褲。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
6303-0525	強化肌力及伸展運動班	29/5至17/7	四	7:15pm-8:30pm	15-65歲	8	\$720	10/4起	18	鄭鳳儀
6303-0725	強化肌力及伸展運動班	24/7至11/9	四	7:15pm-8:30pm	15-65歲	8	\$720	12/6起	18	
6303-0925	強化肌力及伸展運動班	18/9至13/11 [9/10停課]	四	7:15pm-8:30pm	15-65歲	8	\$720	7/8起	18	
6303-1125	強化肌力及伸展運動班	13/11至15/1/26 [26/12及1/1停課]	四	7:15pm-8:30pm	15-65歲	8	\$720	2/10起	18	

備註：參加者自行攜帶瑜珈墊及毛巾一條，穿著鬆身褲。導師資歷：*康文署註冊教練

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]

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	報名日期	名額	導師
6293-0625	消脂塑身踏板舞班C	4/6至23/7	三	12:15pm-1:15pm	15-65歲	8	\$540	23/4起	13	鄭鳳儀
6293-0725	消脂塑身踏板舞班C	30/7至17/9	三	12:15pm-1:15pm	15-65歲	8	\$540	18/6起	13	
6293-0925	消脂塑身踏板舞班C	24/9至3/12 [1/10及8/10及 29/10停課]	三	12:15pm-1:15pm	15-65歲	8	\$540	13/8起	13	

備註：參加者自行攜帶瑜珈墊及毛巾一條，穿著鬆身褲。導師資歷：*康文署註冊教練

成人瑜伽課程

瑜伽活動能鍛鍊體魄、強健骨體各部，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	導師
6308-0625	週四瑜伽班	19/6至7/8	四	10:30am-12:00nn	15歲初學者	8	\$560	8/5起	18	鍾沛紋
6308-0825	週四瑜伽班	14/8至2/10	四	10:30am-12:00nn	15歲初學者	8	\$560	3/7起	18	
6308-1025	週四瑜伽班	9/10至27/11	四	10:30am-12:00nn	15歲初學者	8	\$560	28/8起	18	
6323-0625	週二晚間 瑜伽班	17/6至26/8 [1/7停課]	二	8:00pm-9:30pm	15歲初學者	10	\$700	20/5起	16	譚詩慧
6323-0925	週二晚間 瑜伽班	2/9至11/11 [7/10停課]	二	8:00pm-9:30pm	15歲初學者	10	\$700	2/7起	16	
6323-1125	週二晚間 瑜伽班	18/11至20/1/26	二	8:00pm-9:30pm	15歲初學者	10	\$700	16/9起	16	
6324-0625	週五晚間 瑜伽班	27/6至29/8	五	8:00pm-9:30pm	15歲初學者	10	\$700	2/5起	16	
6324-0925	週五晚間 瑜伽班	5/9至7/11	五	8:00pm-9:30pm	15歲初學者	10	\$700	11/7起	16	
6324-1125	週五晚間 瑜伽班	14/11至23/1/26 [26/12停課]	五	8:00pm-9:30pm	15歲初學者	10	\$700	19/9起	16	
6011-0625	週六瑜伽 進階班	14/6至16/8	六	9:00am-10:30am	需經導師推薦	10	\$700	5/4起	16	
6254-0625	週六瑜伽 初班		六	10:45am-12:15pm	15歲初學者	10	\$700		16	
6011-0825	週六瑜伽 進階班	23/8至25/10	六	9:00am-10:30am	需經導師推薦	10	\$700	28/6起	16	
6254-0825	週六瑜伽 初班		六	10:45am-12:15pm	15歲初學者	10	\$700		16	
6011-1125	週六瑜伽 進階班	1/11至3/1/26	六	9:00am-10:30am	需經導師推薦	10	\$700	6/9起	16	
6254-1125	週六瑜伽 初班		六	10:45am-12:15pm	15歲初學者	10	\$700		16	

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名日期	名額	導師
6317-0625	週五瑜伽	13/6至15/8 [18/7及25/7停課]	五	10:30-12:00nm	15歲初學者	8	\$640	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。	14/3起	16	Sakala Yoga Kylie
6317-0825	週五瑜伽	22/8至17/10 [19/9停課]	五	10:30-12:00nm	15歲初學者	8	\$640		27/6起	16	
6317-1025	週五瑜伽	24/10至12/12	五	10:30-12:00nm	15歲初學者	8	\$640		5/9起	16	
6318-0625	聲音療愈及 陰瑜伽	13/6至15/8 [18/7及25/7停課]	五	12:15-1:15pm	15歲初學者	8	\$720	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，陰瑜伽更著重於延展肌腱、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。	2/5起	18	Sakala Yoga Kylie
6318-0825	聲音療愈及 陰瑜伽	22/8至17/10 [19/9停課]	五	12:15-1:15pm	15歲初學者	8	\$720		27/6起	18	
6318-1025	聲音療愈及 陰瑜伽	24/10至12/12	五	12:15-1:15pm	15歲初學者	8	\$720	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。	5/9起	18	
6315-0625	經絡瑜伽	16/6至18/8 [21/7及28/7停課]	一	10:00-11:00am	15歲初學者	8	\$720	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。	28/4起	16	Sakala Yoga Kylie
6315-0825	經絡瑜伽	25/8至20/10 [22/9停課]	一	10:15-11:15am	15歲初學者	8	\$720		30/6起	16	
6315-1025	經絡瑜伽	27/10至15/12	一	10:15-11:15am	15歲初學者	8	\$720		8/9起	16	

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名日期	名額	導師
6316-0625	肌筋膜修復瑜伽	16/6至18/8 [21/7及28/7停課]	—	11:30-12:30pm	15歲初學者	8	\$720	透過瑜伽式及利用按摩球按摩，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。	28/4起	16	Sakala Yoga Kylie
6316-0825	肌筋膜修復瑜伽	25/8至20/10 [22/9停課]	—	11:30-12:30pm	15歲初學者	8	\$720		30/6起	16	
6316-1025	肌筋膜修復瑜伽	27/10至15/12	—	11:30-12:30pm	15歲初學者	8	\$720		8/9起	16	

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	報名日期	名額	導師
6298-0825	陳式傳統太極36式	12/8至4/11 [7/10停課]	二	9:00am-10:30am	滿15歲初學者	12	\$1,140	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。	27/5起	15	香港一 太極 - 砵仔糕
6298-1125	陳式傳統太極36式	11/11至 27/1/2026	二	9:00am-10:30am	滿15歲初學者	12	\$1,140		26/8起	15	
6301-0525	四十八式楊式綜合太極拳班	16/5至22/8 [4/7及18/7及1/8停課]	五	9:30am-11:00am	滿15歲初學者	12	\$1,140	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。	28/3起	15	
6301-0825	四十八式楊式綜合太極拳班	29/8至28/11 [7/11及21/11停課]	五	9:30am-11:00am	滿15歲初學者	12	\$1,140		30/5起	15	
6282-0625	廿四式陳式太極扇	6/6至5/9 [4/7及18/7停課]	五	11:00am-12:30pm	滿15歲初學者	12	\$600	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。	2/5起	15	
6282-0925	廿四式陳式太極扇	12/9至19/12 [7/11及21/11及5/12停課]	五	11:00am-12:30pm	滿15歲初學者	12	\$600		20/6起	15	

成人太極拳

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	導師
6001-0625	晚間太極拳班A	2/6至28/7	—	6:45pm-8:15pm	滿15歲初學者	9	\$945	28/4起	20	徐煥光 太極學會
6001-0825	晚間太極拳班A	4/8至29/9	—	6:45pm-8:15pm	滿15歲初學者	9	\$945	16/6起	20	
6001-1025	晚間太極拳班A	6/10至24/11	—	6:45pm-8:15pm	滿15歲初學者	8	\$840	18/8起	20	
6005-0825	週二太極拳	5/8至30/9	二	7:15pm-8:45pm	滿15歲初學者	9	\$945	2/7起	20	
6005-1025	週二太極拳	14/10至25/11 [7/10停課]	二	7:15pm-8:45pm	滿15歲初學者	7	\$735	19/8起	20	
6007-0625	早晨太極拳初班2	6/6至25/7	五	10:45am-12:15pm	滿15歲初學者	8	\$840	2/5起	20	
6007-0825	早晨太極拳初班2	1/8至26/9	五	10:45am-12:15pm	滿15歲初學者	9	\$945	20/6起	20	
6007-1025	早晨太極拳初班2	3/10至28/11	五	10:45am-12:15pm	滿15歲初學者	9	\$945	15/8起	20	

成人舞蹈—社交舞、標準舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名日期	名額	導師
6012-0625	日間社交舞 初階A	30/6至18/8	—	10:30am- 12:00nn	滿15歲 初學者	8	\$420	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。	19/5起	25	黃毅成
6012-0825	日間社交舞 初階A	25/8至13/10	—	10:30am- 12:00nn	滿15歲 初學者	8	\$420		14/7起	25	
6012-1025	日間社交舞 初階A	20/10至8/12	—	10:30am- 12:00nn	滿15歲 初學者	8	\$420		8/9起	25	
6016-0625	日間社交舞 初階B	4/6至23/7	三	10:30am- 12:00nn	滿15歲 初學者	8	\$420	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。	14/5起	25	
6016-0725	日間社交舞 初階B	30/7至17/9	三	10:30am- 12:00nn	滿15歲 初學者	8	\$420		18/6起	25	
6016-0925	日間社交舞 初階B	24/9至26/11 [1/10及29/10停課]	三	10:30am- 12:00nn	滿15歲 初學者	8	NT\$420		13/8起	25	

成人舞蹈—社交舞、標準舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名日期	名額	導師
6015-0625	周二社交舞 花步班	10/6至5/8 [1/7停課]	—	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。	29/4起	25	蕭志雄
6014-0625	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。	29/4起	25	
6015-0825	周二社交舞 花步班	12/8至30/9	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。	24/6起	25	
6014-0825	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。	24/6日	25	
6015-1025	周二社交舞 花步班	14/10至2/12	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。	26/8起	25	
6014-1025	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。	26/8起	25	

學術

藝術
(1)

體能
(1)

藝術
(2)

體能
(2)

成人舞蹈—肚皮舞

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	報名日期	名額	導師
6276-0525	肚皮舞班	19/5至14/7 [9/6停課]	—	2:00pm-3:30pm	滿15歲 初學者	8	\$390	肚皮舞，是一種帶有阿拉伯風情的舞蹈形式，起源於中東地區，並在印度和巴基斯坦、土耳其、伊朗等地區取得長足發展，成為一種較為知名的國際性舞蹈。 肚皮舞是較為女性的舞蹈，其特色是舞者隨著變化萬千的快速節奏擺動臀部和腹部，舞姿優美，變化多端，而且多張顯阿拉伯風情，以神秘著稱。近些年，肚皮舞也作為一種深受女士喜愛的減肥方式在世界各地廣為流行。 美籍導師張白蘭由樂陶演藝中心提供	14/4起	25	張白蘭
6276-0725	肚皮舞班	21/7至8/9	—	2:00pm-3:30pm	滿15歲 初學者	8	\$390		2/6起	25	
6276-0925	肚皮舞班	15/9至31/11	—	2:00pm-3:30pm	滿15歲 初學者	8	\$390		4/8起	25	
6276-1125	肚皮舞班	10/11至29/12	—	2:00pm-3:30pm	滿15歲 初學者	8	\$390		29/9起	25	

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	報名日期	名額	導師
6017-0625	午間綜合 集體舞 [中班]	11/6至30/7	三	2:00pm-3:30pm	滿15歲 人士	8	\$360	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]	30/4起	25	袁柳眉 【包包】
6277-0625	午間綜合 集體舞 [初班]	11/6至30/7	三	3:30pm-5:00pm	滿15歲 初學者	8	\$360	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]	30/4起	25	
6018-0625	晚間綜合 集體舞 研習班	11/6至30/7	三	7:00pm-9:00pm	滿15歲 人士	8	\$380	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年或以上舞蹈根基人士]	30/4起	25	
6017-0825	午間綜合 集體舞 [中班]	6/8至24/9	三	2:00pm-3:30pm	滿15歲 人士	8	\$360	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]	25/6起	25	
6277-0825	午間綜合 集體舞 [初班]	6/8至24/9	三	3:30pm-5:00pm	滿15歲 初學者	8	\$360	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]	25/6起	25	
6018-0825	晚間綜合 集體舞 研習班	6/8至24/9	三	7:00pm-9:00pm	滿15歲 人士	8	\$380	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年或以上舞蹈根基人士]	25/6起	25	
6017-1025	午間綜合 集體舞 [中班]	8/10至3/12 [29/10停課]	三	2:00pm-3:30pm	滿15歲 人士	8	\$360	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]	20/8起	25	
6277-1025	午間綜合 集體舞 [初班]	8/10至3/12 [29/10停課]	三	3:30pm-5:00pm	滿15歲 初學者	8	\$360	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]	20/8起	25	
6018-1025	晚間綜合 集體舞 研習班	8/10至3/12 [29/10停課]	三	7:00pm-9:00pm	滿15歲 人士	8	\$380	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年或以上舞蹈根基人士]	20/8起	25	

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：二十九元
3. 家庭會員年費：五十八元
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/ 職津批核信 正本）

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”】
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：
 - (1) 在報名後被本單位發現不符合參加服務的資格；
 - (2) 在服務進行期間參加者不遵從本單位服務負責職員就其言論、行為的勸喻；
6. 督導主任/ 高級督導主任可就申請退出服務的人士申述之理由，作出酌情處理。

明愛青少年及社區服務

「領取綜合社會保障援助人士」課程及活動優惠制度

背景：

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

優惠制度條款及細則：

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

註：「課程及活動」是指社交及技能發展課程及中心其他活動。

明愛青少年及社區服務

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：

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

服務質素標準

Service Quality Standards (SQSs)

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

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

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

明愛青少年及社區服務「服務質素標準」

網址：<https://ycs.caritas.org.hk/sqs2/>

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：服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8：服務單位遵守一切有關的法律責任政策。

標準9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員及服務使用者處身於安全環境。

標準10：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準11：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

標準12：服務單位盡量尊重服務使用者使用知情下作出服務選擇的權利。

標準13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

惡劣天氣下活動安排

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

✓ 如常舉行 ✗ 活動取消 ✗ 水上活動取消或中止/室外活動如常進行

1. 雷暴警告生效

- 所有水上活動必須取消或中止，其他室內 / 室外活動如常進行。

2. 黃色暴雨警告懸掛時

- 除非有特別指示，各項室內 / 室外活動如常進行。

3. 紅色暴雨警告懸掛時

- 除非有特別指示，各項室內活動如常進行。
- 所有戶外活動取消或中止，兒童須留在安全地方，並在成人護送下，始可離去。

4. 黑色暴雨警告懸掛時

- 各項進行之室內興趣班 / 活動可以繼續。
- 各項進行之戶外活動必須中止，兒童須留在安全地方，並在成人護送下，始可離去。

5. 三號風球懸掛時

- 除非有特別指示，各項興趣班 / 室內活動應如常進行。
- 所有戶外活動則取消。

6. 八號風球懸掛時

- 各項興趣班 / 活動中止，兒童留在安全地方，並在成人護送下，始可離去。

7. 卸下八號風球或黑色暴雨警告

- 如在興趣班 / 活動集合時間前三小時卸下八號風球或黑色暴雨警告，所有室內興趣班 / 活動應回復正常。
- 如在興趣班 / 活動集合時間前少於三小時卸下八號風球或黑色暴雨警告，所有興趣班 / 活動應仍舊取消。



明愛青少年及社區服務

明愛荃灣社區中心

Caritas Youth & Community Service

Caritas Community Centre – Tsuen Wan

開放時間

	二樓接待處	三樓圖書館
星期一至星期五	10:00am — 10:00pm (9:30pm後不接受報名或借書)	
星期六	10:00am — 10:00pm (9:30pm後不接受報名)	10:00am — 6:00pm (5:30pm後不接受借書)
星期日	9:00am — 1:00pm (12:30pm後不接受報名)	9:00am — 1:00pm (12:30pm後不接受借書)
特別日子	7月1日 香港特別行政區成立紀念日 10月1日 國慶	
公眾假期	休息	

交通提示

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



地址：荃灣城門道九號二樓

電話：3707 2012

傳真：2416 5828

網址：<http://twcc.caritas.org.hk>

電郵：ycstwcc@caritassws.org.hk

面書：<http://facebook.com/ycstwcc>

印刷數量：1500本

督印人：彭智聰

出版日期：2025年7月

