



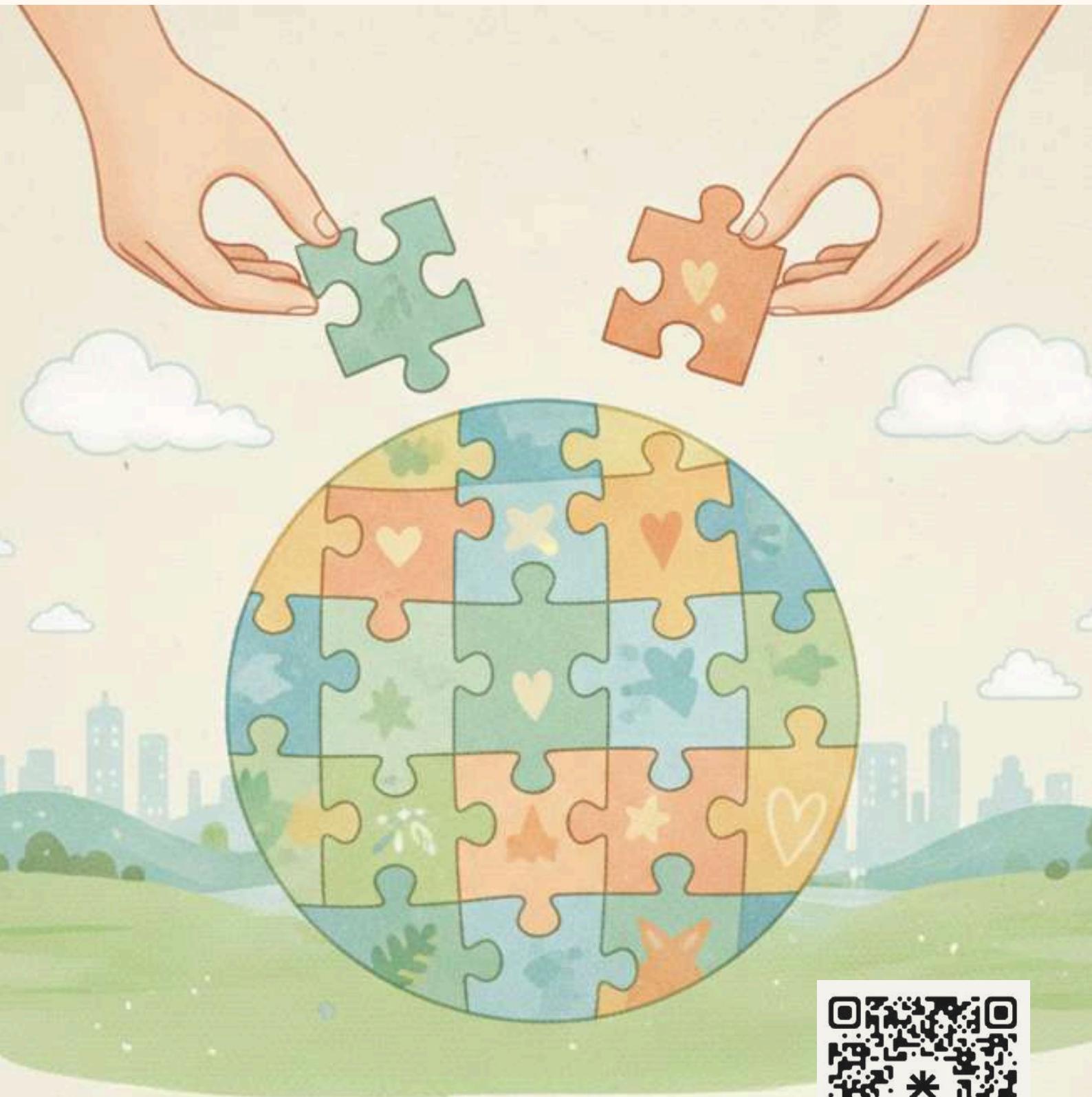
明愛青少年及社區服務
明愛荃灣社區中心
Caritas Youth & Community Service
Caritas Community Centre - Tsuen Wan



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

會員通訊 Newsletter

2026年1月至3月 January to March 2026



更多中心資訊，請掃瞄QR CODE 加入中心FB,IG！



目錄

中心絮語	3
離別感言/歡迎新同事	4
封面故事 Cover Story	
「月滿中秋·情繫明愛」荃灣中秋燈會	5
最爆新聞 What's Hot?	
<一期一會> 住屋社工角落	7-9
最新消息What's New?	
中心活動介紹	10-18
最好推介 What's Next?	
「歡樂園地」課餘託管計劃2025	19
明愛荃灣圖書館+新書推薦	20-22
社交及技能發展課程 Social Skills Development Programmes	
2026年1至3月課程單張版	23-39
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	40-41
「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	42-43
地址、開放時間、出版資料、地圖及巴士路線	44



中心絮語

親愛的會員及荃灣區居民：

每次經歷不幸事件，總讓人有不同反思反省。大埔的災難使每一位香港人痛心、難過。感受到一方有難，八方支援的意義。

明愛電腦工場呼籲捐贈閒置電腦予大埔受災居民，明愛荃灣社區中心是其中一個收集閒置電腦的回收店，近日不斷收到熱心居民的捐助，見證著人間有愛。

同時社區中心亦提供不同類型的輔導服務，希望減輕居民面對災難後的不同的心理反應。相信每一位香港人也會關心每一位身邊人，如有任何需要也可找中心的同事協助與你們同行渡過艱難。

另外災難也帶給我們不同的啓示及反思，如何去感恩珍惜，關懷身邊每一個人。這也是中心近年積極推廣社區互助，共建社區關係的原因，相信只要鄰里間、社區裡有愛有情，任何困難總會在互相支援下共同渡過。之前舉辦的中秋燈會也是想希望透過節慶活動令荃灣區的居民凝聚在一起。

最後，知道近日區內也有火警發生，特別針對舊區舊式樓宇的危機更大，中心希望加強居民的防災意識。稍後有一系列的活動將會進行。

願天主繼續保守大家平安！主佑

明愛荃灣社區中心
高級督導主任
彭智聰
二零二五年十二月

離別感言



江頌軒 Sir

感謝大家一直的支持與信任。能與社區同行，是我難忘而珍貴的經歷。願未來的日子，大家都能繼續在這裡找到力量與連結。後會有期。



郭小琴姑娘

轉眼間已加入荃明大家庭一段時間，感恩可以認識到好多小朋友，家長，以及一眾荃灣街坊。深深感受到大家既關懷與熱情，收藏了很多珍貴回憶，有緣再見。



歡迎新同事

傑sir

大家好，我係傑sir！好開心可以加入明愛大家庭，我主要會係明愛荃灣廳堂當值～見到我可以一齊傾下計，多多指教！

Bobo

大家好，我係Bobo，有幸加入荃灣明愛呢個大家庭。期待日後有更多機會同各位街坊認識。

姚姑娘

大家好！我係新入職嘅姚姑娘。今年上半年一直以實習社工身份與大家同行。完成學業之後，我好開心能夠再次加入明愛荃灣社區中心，希望將來嘅日子能夠多啲係荃灣同埋中心見到大家。

Connie

Hello，大家好！我係新同事鄧姑娘/Connie姑娘，好開心可以加入明愛荃灣社區中心呢個大家庭，我工作主要負責在校課後託管，期待日後同大家見面互相認識！



Yami

Hello 我係新入職嘅員工，可以叫我做Yami 姑娘或者劉姑娘，我主要負責在校託管，如果有機會同我見到面可以同我打招呼㗎！





「月滿中秋・情繫明愛」

荃灣中秋燈會

「中秋佳節，月圓人聚」，荃灣街市二樓平台於2025年10月3日至7日舉辦了一場凝聚鄰里、文化傳承的中秋燈會，活動不僅點亮節慶喜氣，更著力於社區營造。透過多元參與、親手創作、老少共樂，編織了充滿人情味的團圓畫面。

亮燈儀式，光影社區

10月3日晚，亮燈儀式為活動揭開序幕，嘉賓與居民攜手點亮花燈，映照著街市平台上一張張期盼的笑臉。街坊扶老攜幼，笑語不斷，瞬間點燃佳節暖意，也照亮了社區共融的心。

手作傳情，創意連結鄰里



燈會體現荃灣居民的參與和創意交融，現場懸掛的300個花燈，皆出自荃灣街坊手筆，一筆一畫勾出對傳統節日的情懷，互動攤位更成為社區協作的舞台：

- 「華服體驗館」中，居民穿越古今，感受服飾之美，也連結文化身份認同；
- 「彩繪攤位」上，青年細心為孩童繪臉，創意洋溢中傳承關懷；
- 「月球燈製作」攤位吸引親子攜手創作，映照家的溫馨。



一連三晚的青少年音樂表演，為活動注入活力，展現跨代共樂的社區生命力。



相片左起：

- 1.荃灣區議會區議員 曾大先生
- 2.明愛荃灣社區中心督導主任 林文佳女士
- 3.明愛展晴中心 伍淑萍女士
- 4.明愛荃灣綜合家庭服務中心（東荃灣）高級督導主任 林綺霞女士
- 5.天佑小學校長 李喜森先生
- 6.荃灣區撲滅罪行委員會主席羅少傑先生，MH
- 7.社會福利署 荃灣及葵青區助理福利專員陳淑瑛女士
- 8.荃灣民政事務助理專員 張澤豪先生
- 9.社會福利署 荃灣及葵青區福利專員 陳倩儀 女士
- 10.明愛荃灣社區中心高級督導主任 彭智聰先生
- 11.荃灣區議會區議員 葛兆源先生，MH
- 12.荃灣區議會區議員 華美玲女士

人情相聚，社區織憶

這五天的活動，街市平台人潮不斷，賞燈和互動的歡笑，居民在此重拾鄰里情，長者和兒童同樂，其他區的街坊也到訪嘗燈，讓節日更添色彩，街坊流連忘返，彼此約定：「明年再見！」



月圓·情長·社區常在

「月滿中秋·情繫明愛」燈會已在歡笑中圓滿落幕，但那份由居民共同編織的溫暖記憶，已深深印在社區中。這場活動證明，節慶的真正光芒，不在燈月，而在人與人之間真摯的互動與牽繫。明年見！

活動回顧片段：



SCAN HERE



《一期一會》

基層住屋權益工作團隊

住屋社工角落

青年視角看社區

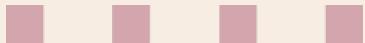
住屋社工除了關注居民住屋情況，也會連結街坊與不同階層人士交流。今次很高興可以與香港理工大學設計學院 (PolyU School of Design) 社會及服務設計系老師和學生合作，以青年視角，深入探討住屋問題。這次合作中，社會設計的學生們分組探訪了八位街坊，其中包括單身人士、單親家庭以及完整家庭等不同背景的街坊，透過實地接觸，深入了解他們的生活點滴。



政策認知落差與民間生活智慧

在探訪過程中，學生們不僅親身感受到這些街坊的生活日常，更對現行的房屋政策有了深刻的反思與理解。他們發現，許多居住在不適切居所，如劏房，的街坊，不僅面臨空間狹小、環境惡劣等問題，更對政府推出的「簡樸房」政策缺乏了解，許多街坊表示不清楚政策的具體內容及對自己的影響。

令人敬佩的是，這些街坊在有限的資源，展現出令人驚嘆的生活智慧，例如，他們巧妙地利用每一寸空間，通過創意的收納方式或傢具擺設，讓狹小的居所變得更加實用和舒適。這種在困境中激發的創造力，不僅體現了他們的韌性，也為社會設計提供了豐富的靈感。



然而，學生們也注意到，在這些生活智慧的背後，隱藏著不少安全隱患，尤其是劏房環境中，空間有限，電線和電掣往往過多且雜亂無章，大大增加了家居意外的風險。電線過載、插座過度使用等問題，都可能引發火災或其他安全事故，這些發現讓學生們意識到，居住問題不僅僅是空間不足，還涉及基本的安全與生活尊嚴。

通過這次探訪，住屋社工帶領學生進行反思，政策的推行不能只停留在制定層面，更重要的是要加強社區的宣傳與推廣，相關部門應以更貼近民生的方式，例如透過社區講座、宣傳單張或街站諮詢等，讓居民充分理解政策細則。

總的來說，這次合作不僅是一次學術與社區的結合，更是一次對不適切居所的深刻探討，期望未來能有更多這樣的合作，讓設計的力量與政策的推廣相輔相成，為更多有需要的人帶來改變。



香港理工大學設計學院學生、老師與住屋團隊同事合照

住屋團隊工作範疇：

住屋諮詢/支援：

- 業主收樓
- 屋宇署清拆
- 公屋申請諮詢
- 社會房屋申請
- 唐樓火災支援
- 情緒支援

申請/生活支援：

- 在職家庭津貼計劃
- 經濟援助基金
- 兒童學習支援
- 家居改造
- 三無大廈安全衛生
- 各項社區疑難

查詢之報料專線



Whatsapp:

6356 9473

改善基層房屋政策公屋政策

- 剷房租務管制
- 生活津貼政策
- 清拆安置
- 簡約公屋
- 過渡性房屋

小組互助

- 荃灣舊區租客行動
- 荃灣天台平台工廈居民聯盟
- 一室夜話:荃灣基層單親家庭互助組
- 媽媽DAY、荃心衣紡
- 單身人士小組
- 男人「吾」「義」「造」

社區關注

剷房獨居或單身人士共助小組

統計處發表報告顯示，2021 年全港有超過 21 萬人住在剷房，當中更有近 19 萬名獨居長者，佔整體人口 13.6%，其中女性佔多數。狹小空間中，容易增加跌傷、慢性病情的反覆和孤獨感的危機。此小組「預防性支援」，並非補救性，為獨居或單身人士建立支援網。

時段：每兩星期一次聚會

對象：50 歲或以上剷房的獨居或單身人士

地點：明愛荃灣廳堂/ 明愛荃灣社區中心

內容：湯水飯局、中醫服務、娛樂活動及家居改善等

報名方法 Whatsapp : 5162 0094 (小雲姑娘)

加入我們 社群

立即加入右邊有興趣關注組別，即可不定期收到最新資訊，每入一個組別即可獲贈一個代幣以夾取心愛禮物。



明愛荃灣社區中心

WhatsApp 社群



立
即
掃
描

✓ 親子情報站（兒童及家庭）

Diversity Club (Ethnic Minorities) ✓

中學/大專生

義工力量

✓ 樂齡生活圈（長者）

職場新動力（在職青年） ✓

工友加油站

街坊搵工團

2026年1月至3月期間



提供物資支援、求職技巧、履歷填寫、職業博覽等工作坊，
協助荃灣區年齡介乎30至59歲失業人士轉變心態，提升就業
技能、推動技能轉型

履歷填寫工作坊



街坊搵工團



面試技巧工作坊

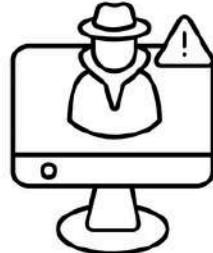
報名連結



就業博覽



教你慎防搵工騙案



微光市集



3707 2012 (軒Sir, 林姑娘, David Sir, 楊姑娘)



荃灣城門道9號2樓



TW5934-0126

家長放鬆

讓家長有自己的時間休息，透過美食和藝術創作
放下急促的生活節奏，找回自己！

日期: 2026年1月13日、27日、2月3日、10日、
3月17日、24日(逢星期二)

時間: 早上10:00 - 11:00

地點: 本中心304、309室

名額: 6人 費用: \$200

對象: 育有18歲以下子女的家長會員

負責同事: 孔姑娘、潘姑娘

地址: 荃灣城門道九號二樓 電話: 37072012

ME
TIME

親子時光 葡式蛋撻DIY



費用：每人\$25 (1月23日或3月7日)

對象：5歲或以上兒童及其家長

名額：4對親子(中心會員)



TW2255-0126

2026年1月23日(五)

晚上7:45-8:45

本中心309室

或



TW2256-0126

2026年1月24日(六)

下午4:30-5:30

本中心309室

負責同事：潘姑娘

地址：荃灣城門道九號二樓 電話：37072012

主辦:



荃灣民政事務處

籌辦:



明愛荃灣社區中心

計劃贊助:



荃城 地區為本 種族融合計劃 共融一家親

District-based Programmes for
Racial Harmony 2025-26

社區共融體驗嘉年華 TSUEN WAN HARMONY CARNIVAL

JUL 17

日期: 2026年2月8日 (星期日)

Date: 8-02-2026 (Sunday)

L

時間: 下午 2:30 - 4:30

Time: 2:30p.m. - 4:30p.m.

!

地點: 荃灣區

Place: Tsuen Wan District

費用: 免費入場(Free of Charge)



Registration LINK

表演

Performance :



Hip-hop、音樂演奏、武術表演, etc
Hip-hop, Music Performance, Martial Arts Performance, etc



攤位體驗:

Henna繪畫、清真食物文化分享、服裝文化體驗



Booth Activities

Henna Drawing, Halal Food Culture Sharing, Ethnic Minority Clothing Experience



運動體驗

Sports Activities

板球及新興運動體驗
Cricket and Emerging Sports Experiences



資訊站:

少數族裔支援資源
Support Resources for Ethnic Minorities



打卡位 Photo Spot:

「支持共融」即影即有
inclusion Instant Photo Booth

如有任何查詢，歡迎致電 37072012 與吳生/林姑娘聯絡

For any inquiries, please feel free to contact David /Ms. Lam at 37072012

happy BIRTHDAY

生日派對

TW2267-0226

2026年2月13日(五)

晚上7:30-9:00 地點:本中心

收費:\$25/位(6-12歲) 名額:12人

歡迎1至2月生日之星報名
邀請朋友一齊參加!
非生日都可以報名

負責同事:孔姑娘、潘姑娘

地址:荃灣城門道九號二樓 電話:37072012



推薦

荃灣一人一店



目的：發掘社區不同的面貌以及故事，增加居民對荃灣的認識，
欣賞荃灣的獨特性，從而提升社區的凝聚力

大家可按下列 10 個類別推薦心目中的小店，並
填寫推薦原因/店舖故事



推薦連結

2026年
2月13日

截止日期

食店

衣履

士多

家品雜貨

其他

寵物（包括寵物美容、寵物用品、寵物售賣）

文教（包括文具店、影印店、二手書店）

保健醫療（包括涼茶店、藥房、中西醫診所）

食材店（包括凍肉、茶葉）

五金維修（包括配鎖匙、維修鐘錶/電視）



負責同事：黎先生、潘姑娘

地址：荃灣城門道九號二樓 電話：37072012

TW2270-0326



親子時光： 運動夜

透過運動，增進親子默契，創造活力親子時光！

日期：2026年3月13日(星期五)

時間：晚上7:30-9:00

地點：明愛荃灣社區中心2樓

內容：親子羽毛球及躲避盤

對象：9-12歲學童及其家長

名額：6對親子

負責職員：陳先生，孔姑娘

報名：請到中心2樓接待處

費用全免

電話：3707 2012

地址：荃灣城門道9號2樓

愛荃家SEN計劃

家長組
TW5933-0126

讓家長彼此分享經驗、
建立互助網絡

兒童組
TW5932-0126

透過多元化的活動，幫助孩子逐步
建立社交技巧與溝通能力

參加方法：把聯絡資料WhatsApp
至56683341，同事會約見家長和小孩，
活動需面見再決定取錄

日期：2026年1月9日、16日、30日、
2月6日、3月6日、20日（逢星期五）

晚上7:45-9:15 本中心

收費：\$60/位

對象：9-13歲懷疑/已評估有特殊學習需要的兒童及其家長

負責同事：陳先生、孔姑娘、潘姑娘

地址：荃灣城門道九號二樓 電話：37072012



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
職員潘姑娘將會約見家
長和學生。



備註：

- 1) 在職低收入家庭將獲優先考慮
- 2) 因天氣惡劣取消之課節，將不獲補課或退款
- 3) 公眾假期/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

圖書館新書推薦



圖書分類：心靈勵志



書名：別對每件事都有反應 作者：枡野俊明，黃薇嬪

入選「世界最值得尊敬的100名日本人」之百萬暢銷作家，
突破20萬冊超強新作！

以禪學教會我們「舒適地度過人生」！

該放下，就放下，也放過自己

工作也好，人際關係也罷，沒有什麼不能捨棄。

世界變遷快速，環境動盪不安

網路資訊、社群言論等，令人喜憂參半，

找不回心靈的平靜，也擺不平情緒的波動，

人與人之間物理及心理的距離，也變得更

禪語「放下著」，意指捨去一切的執著。

這世上有許多事情，光靠自己的力量是無法控制的，

正因為人與人之間不可能完全相互理解：

以及再怎麼努力，也不可能看透未來、改寫過去，

不如把這些都放下吧，別再浪費心力和能量，

集中在「此刻正在進行的事」、「現在能做的事」。

本書透過「人際關係」、「擺脫負面情緒」、「停止磨耗心靈」、「不自討苦吃」、「活出快意人生」五大分類，介紹能讓你的心重獲自由的99個準則。

當疲憊於生活上各種事物，以及與他人的關係時，

閱讀本書，必定能讓你成為——

不受人際關係擺佈的人。

對工作態度積極的人。

每天都過得愉快的人。

書名：成長沒那麼難搞：青春期成長指南 作者：香港家庭計劃指導會

認識自己，了解身體！進入青春期，就是你健康成長的印證！

在你情緒高低起伏或百感交集之時，本書可為你帶來一點指引和慰藉，在經歷成長的蛻變後，成為更自信更愛自己的你！

卷一 作者

工作簡介：

我們是一群性教育工作者，服務由0至18歲以上的小朋友及大朋友，希望各人都能學習到適切的性知識、培養正面的性態度。我們相信，全面的性教育會帶來更健康及愉快的人生。



圖書分類：家庭教育

書名：醫生媽媽的親子教養術——12個教養策略X28個小學生溫習秘笈
作者：許嫣



圖書分類: 家庭教育

「良好的親子關係，永遠比成績分數重要。」

作者許嫣醫生的兩位女兒就讀傳統名校，但從不需要補習。每次考試前的溫習，就是三母女充滿創意樂趣的親子時間。

讀者朋友經常問：「你如何兼顧工作、育兒、寫作，還能快樂地與孩子讀書？」於是撰寫此書分享經驗，希望給各位家長一點鼓勵！協助孩子建立自己的溫習方法，最終能夠獨立學習

提升孩子的學習動機與專注力

培養閱讀習慣，是成績好的最大關鍵

中英數各科溫習攻略

三種類型的孩子溫習方式：視覺型、聽覺型、動覺型

考試時期的日常生活注意

沒有考試的平日生活準備

父母要「為自己好」，管理好自己的生活、情緒、誠信、進步，這才是對孩子最好！

本書特色

想叫孩子溫習卻總是衝突不斷？許嫣醫生教你如何把考試溫習變成最好的親子時間！

自幼便是學霸的醫生媽媽，列出12個常見教養難題的處理方法！

考試前兩週才開始溫習？學習，不是時間越長就越好。溫習的時間是「愈短、愈專注」！

本書是考試時期父母的急救箱，教你各種辦法和技巧



書名：童話夢工場 之 錯別字Hide-and-Seek 作者：盛傑、貓十字

錯別字藏起來了，快把它們一一找出來！

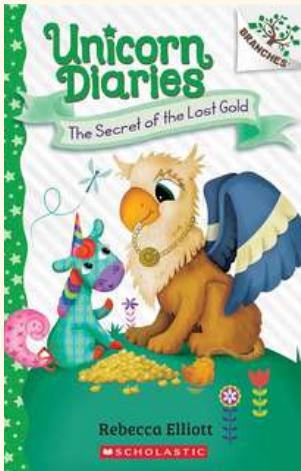
在《童話夢工場》的故事世界裡，不少配角們的性格獨特、造型別出心裁，他們心底裡都有股慾望：很想再次登場啊！機會來了，在這本書中，大家可以了解他們更多！來，閱讀他們的故事並找出當中的錯別字 - 錯別字有時就像這些配角們，不起眼地隱藏起來了。

- 全書共分4章節：音近錯別字/形近錯別字/形音近錯別字/部件錯別字，分析各種寫錯因由。每章均設複習測驗，回顧用字，加強鍛煉。
- 一共20篇小故事，每篇均是小測驗，故事中故意寫錯了數個錯別字，需要你全部圈出。
- 答案頁分析每組字詞，包括字義、詞義、字的來源、造句範例。
- 列出文中其他常見易犯錯別字，全書收錄超過200個詞彙。



圖書分類：工具書，童話，語文運用

書名 : **Unicorn Diaries #11: The Secret of the Lost Gold**
作者 : **Rebecca Elliott**



圖書分類：
**CHILDREN'S
BOOKS (7-12)**

Bo and the unicorns meet a majestic griffin who is guarding an ancient secret in this early chapter book from the New York Times bestselling author-illustrator of Owl Diaries!

Pick a book. Grow a Reader!

This series is part of Scholastic's early chapter book line, Branches, aimed at newly independent readers. With easy-to-read text, high-interest content, fast-paced plots, and illustrations on every page, these books will boost reading confidence and stamina. Branches books help readers grow!

In this eleventh book in the USA Today bestselling Unicorn Diaries series, a terrible storm ruins homes all across Sparklegrove Forest. Bo and the unicorns go to the castle to seek help from Queen Juniper. They learn there is an ancient spell that can restore everyone's homes. But in order to perform that spell, they need to find a cave of ancient gold that is guarded by a mythical creature. Will Bo and the other unicorns be able to save the forest? With full-color artwork throughout and plenty of smiles, your young reader won't be able to put this book down!

《獨角獸日記》系列以其迷人的故事和精美的插圖，為孩子們打開了一扇通往奇幻世界的大門。在《失落的黃金之謎》中，跟隨主角們一同展開驚險刺激的冒險，探索隱藏的寶藏。這本書不僅能激發孩子們的閱讀興趣，還能培養他們的想像力和創造力。簡單易懂的文字和生動的角色，讓孩子們在輕鬆愉快的氛圍中學習和成長。適合各個年齡層的兒童閱讀，是親子共讀的絕佳選擇

音樂及文化藝術課程

兒童及青少年 小提琴

導師由弦.族NationalStrings提供

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。

*有興趣之學員請留下個人聯絡資料

編號	課程	時間	對象	堂數	收費 [不設綜援/職津位]
7409	小提琴初班 [個別教授]	45分鐘	滿6歲或以上	4	\$ 780
7418	小提琴初班 [小組形式教授]				\$ 750

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。

兒童及青少年 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。

*有興趣之學員請留下個人聯絡資料

編號	課程	時間	對象	堂數	收費 [不設綜援/職津位]
7420	長笛初級	45分鐘	8歲或以上	4	\$ 1,080

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。

兒童及青少年 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]

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]

*有興趣之學員請留下個人聯絡資料

編號	課程	時間	對象	堂數	收費 [不設綜援/職津位]
7032	鋼琴初級	30/45分鐘	8歲或以上	4	\$ 500/\$ 750

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。

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

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	公開報名 日期	名額	導師
7597-0126	明愛荃灣童聲合唱團E班-少年組	4/1至22/2	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	23/11起	20	謝笑容
7597-0326		1/3至29/3				5	\$ 700		18/1起		

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	公開報名日期	名額	導師
7045-0126	明愛荃灣童聲合唱團D班-中童組	4/1至22/2	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	23/11起	20	謝笑容
7045-0326		1/3至29/3				5	\$ 650		18/1起		
7203-0126	明愛荃灣童聲合唱團C班-兒童組	4/1至22/2	日	11:00am-12:00nm	7-8歲 二-三年級	8	\$960	學生程度: 聲樂1-2級程度以上	23/11起	18/1起	20
7203-0326		1/3至29/3				5	\$600				
7582-0126	明愛荃灣童聲合唱團B班-幼兒組	4/1至22/2	日	12:00nm-1:00pm	3-6歲 K1至小一	8	\$880	/	23/11起	18/1起	石瑩瑩
7582-0326		1/3至29/3				5	\$550				
7600-0126	明愛荃灣童聲合唱團N班-幼兒組	4/1至22/2	日	11:45am-12:45pm	2-3歲	8	\$800	/	23/11起	18/1起	石瑩瑩
7600-0326		1/3至29/3				5	\$500				

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	內容	報名日期	名額	導師
7044E-1026	明愛荃灣童聲合唱團面試 (少年E班)	2026/2/15	日	9:00am-10:00am	12歲或以上中學生	1	\$ 140	[參加者均需按年齡進行面試]	有興趣請與中心聯絡及留資料。	10	謝笑容
7044E-0326		2026/3/22									
7044D-1026	明愛荃灣童聲合唱團面試 (中童D班)	2026/2/15	日	10:00am-11:00am	9-12歲 四-六年級	1	\$ 130				
7044D-0326		2026/3/22									
7044C-1026	明愛荃灣童聲合唱團面試 (兒童C班)	2026/2/15	日	11:00am-12:00nm	7-8歲 二-三年級	1	\$120	[參加者均需按年齡進行面試]	有興趣請與中心聯絡及留資料。	10	謝笑容
7044C-0326		2026/3/22									
7044B-1026	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童B班)	2026/2/15	日	12:00nm-1:00pm	3-6歲 K1至小一	1	\$110	[參加者均需按年齡進行面試]	有興趣請與中心聯絡及留資料。	10	石瑩瑩
7044B-0326		2026/3/22									
7044N-1026	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童B班)	2026/2/15	日	11:45am-12:45pm	2-3歲 N班至K1	1	\$100	[參加者均需按年齡進行面試]	有興趣請與中心聯絡及留資料。	10	石瑩瑩
7044N-0326		2026/3/22									

兒童及成人 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) 高I班：須完成中班 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	公開報名日期	名額
6022-0126	古箏 中班	5/1至23/2/2026 [16/2停課]	—	6:00pm- 7:00pm	7-70歲	7	\$ 630	24/11起	10
6022-0326		2/3至30/3				5	\$ 450	19/1起	
6021-0126	古箏 初班	5/1至23/2/2026 [16/2停課]	—	7:00pm- 8:00pm		7	\$ 595	24/11起	
6021-0326		2/3至30/3				5	\$ 425	19/1起	

成人 歌唱

導師：浩天樂韻軒

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	公開報名日期	名額
6260-0126	輕歌妙韻歌唱班A	7/1至28/1	三	1:45pm- 3:15pm	滿 18 歲 初 學 者	4	\$ 400	17/12起	14
6260-0226		4/2至25/2 [18/2 停課]				3	\$ 300	21/1起	
6260-0326		4/3至25/3				4	\$ 400	25/2起	
6290-0126	輕歌妙韻歌唱班C	7/1至28/1	四	3:30pm- 5:00pm		4	\$ 400	17/12起	15
6290-0226		4/2至25/2 [18/2 停課]				3	\$ 300	21/1起	
6290-0326		4/3至25/3				4	\$ 400	25/2起	
6269-0126	輕歌妙韻歌唱班B	8/1至29/1	四	1:45pm- 3:15pm		4	\$ 400	18/12起	14
6269-0226		5/2至26/2 [19/2停課]				3	\$ 300	22/1起	
6269-0326		5/3至26/3				4	\$ 400	26/2起	
6291-0126	輕歌妙韻歌唱班D	8/1至29/1		3:30pm- 5:00pm		4	\$ 400	18/12起	15
6291-0226		5/2至26/2 [19/2停課]				3	\$ 300	22/1起	
6291-0326		5/3至26/3				4	\$ 400	26/2起	

兒童 中國書法及水墨畫班

導師：周彩燕

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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期
7527-1225	兒童書法班A	13/12至14/2/2026	六	10:15am-11:15am	7-12歲	10	\$ 800	11/10起
7527-0226		21/2至28/3/2026		11:30am-12:30pm		6	\$ 480	27/12起
7528-1225	兒童書法班B	13/12至14/2/2026	六	10:15am-12:30pm		10	\$ 800	11/10起
7528-0226		21/2至28/3/2026		10:15am-12:30pm		6	\$ 480	27/12起
7529-1225	兒童書法及水墨畫班	13/12至14/2/2026	六	10:15am-12:30pm		10	\$ 1,440	11/10起
7529-0226		21/2至28/3/2026		10:15am-12:30pm		6	\$ 864	27/12起

兒童及青少年 繪畫、素描

導師：雷文傑

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、木顏色或臘筆。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7614-1225	卡通動畫A班	06/12/25至24/01/26 [20/12, 24/1停課]	六	11:30am-12:30pm	6-15歲	6	\$ 510	18/10起	12
7614-0126		31/01至28/03/2026[21/2停課]		4:00pm-5:00pm		8	\$ 680	20/12起	
7615-1225	卡通動畫B班	06/12/25至24/01/26 [20/12, 24/1停課]		12:15pm-1:15pm		6	\$ 510	18/10起	
7615-0126		31/01至28/03/2026[21/2停課]		12:15pm-1:15pm		8	\$ 680	20/12起	

街頭塗鴉文化是很有個人風格！本課程以混合的顏料，再加上一些有趣的題材和不同的物料，給小朋友一個無限可能的塗鴉空間，發展他們創作的潛能。*參加者需要攜帶鉛筆、擦膠、木顏色或臘筆。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7204-1125	幼兒塗鴉天地班	06/12/25至24/01/26 [20/12, 24/1停課]	六	12:15pm-1:15pm	4-6歲	6	\$ 510	18/10起	12
7204-0126		31/01至28/03/2026[21/2停課]		12:15pm-1:15pm		8	\$ 680	20/12起	

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	公開報名日期	名額
7143-1125	彩色素描初級班	06/12/25至24/01/26 [20/12, 24/1停課]	六	2:00pm-3:00pm	6-15歲	6	\$ 510	18/10起	12
7143-0126		31/01至28/03/2026[21/2停課]		3:00pm-4:00pm		8	\$ 680	20/12起	
7613-1125	彩色素描高級班	06/12/25至24/01/26 [20/12, 24/1停課]		2:00pm-3:00pm		6	\$ 510	18/10起	
7613-0126		31/01至28/03/2026[21/2停課]		2:00pm-3:00pm		8	\$ 680	20/12起	

成人 國畫、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	公開報名日期	名額
6262-1225	成人書法班	2/1至6/3/2026 [20/2,27/2 停課]	五	1:45pm- 3:15pm	滿18歲 初學者	8	\$560 另影印費\$20	24/10起	18
6262-0326		13/3至27/3 [27/3停課]				2	\$140 另影印費\$20	16/1起	

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	公開報名日期	名額
6266-1225	嶺南花鳥畫班	2/1至6/3/2026 [20/2,27/2 停課]	五	3:30pm- 5:00pm	滿18歲 初學者	8	\$720 另影印費\$20	24/10起	19
6266-0326		13/3至27/3 [27/3停課]				2	\$180 另影印費\$20	16/1起	

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	時間	對象	收費
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

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	時間	對象	收費
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
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

兒童 珠心算

導師：鄭麗霜

珠心算的基本課程是透過學習實體算盤及五珠盤口訣，熟練運算 $+$ $-$ \times \div ，並訓練心法熟記珠影運算數學之結果，循序漸進學習由一位至多位數學；建立小孩子從小對數學學習的興趣，培養其敏銳觀念和思考邏輯。

*基礎班以新生為主，須備\$180向導師購買課程材料，包括課本、五珠盤及補充練習，對象以K2-K3能自行寫1-10數目字更佳。

*進階班及綜合班，為舊生延伸課程，須經導師推薦。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7521-1225	珠心算綜合班B	4/12至29/1/2026 [25/12, 1/1/2026, 停課]		10:30am-11:30am	K3或以上		\$875	23/10起	
7521-0226		05/02 至 26/03/2026 [19/2 停課]							
7483-1225	珠心算基礎班A	4/12至29/1/2026 [25/12, 1/1/2026, 停課]	四	2:30pm-3:30pm	K2-K3	7	\$875	23/10起	6
7483-0226		05/02 至 26/03/2026 [19/2 停課]							
7551-1225	珠心算進階班A	4/12至29/1/2026 [25/12, 1/1/2026, 停課]		3:45pm-4:45pm	K3或以上		\$875	23/10起	
7551-0226		05/02 至 26/03/2026 [19/2 停課]							
7522-1225	珠心算綜合班A	4/12至29/1/2026 [25/12, 1/1/2026, 停課]		5pm-6pm	K3或以上		\$875	23/10起	
7522-0226		05/02 至 26/03/2026 [19/2 停課]							

運動健體課程

幼兒及兒童 感知動作和感覺統合訓練

導師：香港青年體育會

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

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

備註: 1.請學員穿著輕便服出席。2. 如有需要1位家長可陪同小朋友參與。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7471-1026	中西合璧感覺統合訓練 [幼兒班]	3/1至31/1	六	1:30pm- 2:30pm	3-5歲	5	\$1,350	13/12起	6
7471-0226		7/2至28/2				4	\$1,080	17/1起	
7471-0326		7/3至28/3				4	\$1,080	21/2起	
7472-1026	中西合璧感覺統合訓練 [兒童班]	3/1至31/1		2:45pm- 3:45pm	6-12歲	5	\$1,350	13/12起	
7472-0226		7/2至28/2				4	\$1,080	17/1起	
7472-0326		7/3至28/3				4	\$1,080	21/2起	

兒童及青少年 體操與彈網 (週四)

導師：香港青年體育會

幼兒體操：本課程以簡單的自由體操包括一些靜止姿勢，地墊動作、翻滾和騰空的動作，平衡木和跳馬是用以訓練幼兒身體的協調性反應。體操：以競技體操為主，包括自由體操、跳馬、平衡木和雙槓等。

彈網：教授彈網的安全玩法和依學員進度而教授不同程度動作：包括直彈、背彈、手膝彈、轉體和翻騰等動作。參加者的年齡必須合乎條件。所有課程適合初學者（「幼兒體操中班」和「體操中班」除外）「幼兒體操中班」和「體操中班」的參加者須經體育會考核晉升。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7260-1026	週四幼兒體操初班	8/1至29/1	四	5:00pm- 6:00pm	3-5歲	4	\$500	18/12起	16
7260-0226		7/2至28/2 [19/2停課]				3	\$375	17/1起	
7260-0326		7/3至28/3				4	\$500	12/2起	

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7381-0126	週四成人彈網班	8/1至29/1	四	7:30pm-9:00pm	18歲或以上	5	\$1,020	18/12起	16
7381-0226		7/2至28/2 [19/2停課]				4	\$765	17/1起	
7381-0326		7/3至28/3				3	\$1,020	12/2起	
7382-0126	週四體操初班	8/1至29/1		6:15pm-7:45pm	6-18歲	5	\$780	18/12起	
7382-0226		7/2至28/2 [19/2停課]				4	\$585	17/1起	
7382-0326		7/3至28/3				3	\$780	12/2起	

兒童及青少年 體操與彈網 (週六)

導師：香港青年體育會

幼兒體操:本課程以簡單的自由體操包括一些靜止姿勢，地墊動作、翻滾和騰空的動作，平衡木和跳馬是用以訓練幼兒身體的協調性反應。**體操:**以競技體操為主，包括自由體操、跳馬、平衡木和雙槓等。
彈網:教授彈網的安全玩法和依學員進度而教授不同程度動作:包括直彈、背彈、手膝彈、轉體和翻騰等動作。參加者的年齡必須合乎條件. 所有課程適合初學者(「幼兒體操中班」和「體操中班」除外)「幼兒體操中班」和「體操中班」的參加者須經體育會考核晉升.

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7265-0126	週六幼兒體操初班	3/1至31/1	六	10:00am-11:00am	3-5歲	5	\$625	13/12起	16
7265-0226		7/2至28/2				4	\$500	17/1起	
7265-0326		7/3至28/3				4	\$500	21/2起	
7266-0126	週六幼兒體操中班	3/1至31/1		11:15pm-12:15pm		5	\$675	13/12起	
7266-0226		7/2至28/2				4	\$540	17/1起	
7266-0326		7/3至28/3				4	\$540	21/2起	
7267-1025	週六體操中班	3/1至31/1	六	12:30pm-2:30pm	6-18歲	5	\$1,250	13/12起	
7267-1125		7/2至28/2				4	\$1,000	17/1起	
7267-1225		7/3至28/3				4	\$1,000	21/2起	
7268-1025	週六體操初班	3/1至31/1		12:30pm-2:00pm		5	\$975	13/12起	
7268-1125		7/2至28/2				4	\$780	17/1起	
7268-1225		7/3至28/3				4	\$780	21/2起	
7384-1025	週六彈網班A	3/1至31/1	六	10:00pm-11:00am		5	\$850	13/12起	
7384-1125		7/2至28/2				4	\$680	17/1起	
7384-1225		7/3至28/3				4	\$680	21/2起	
7385-1025	週六彈網班B	3/1至31/1		11:15am-12:15pm		5	\$850	13/12起	
7385-1125		7/2至28/2				4	\$680	17/1起	
7385-1225		7/3至28/3				4	\$680	21/2起	

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	公開報名日期	名額
7001-0126	兒童跆拳道初級班	6/1至24/2 [17/2停課]	二	7:30pm-9:00pm	3歲至16歲	7	\$700	25/11起	24
7001-0326		3/3至31/3				5	\$500	20/1起	
7611-0126		6/1至24/2 [17/2停課]		11:15pm-12:15pm		7	\$910	25/11起	
7611-0326		3/3至31/3				5	\$650	20/1起	

導師：趙煥娜

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7756-0126	跆拳道F班	2/1/2026至27/2/2026	五	4:00pm-5:30pm	3歲至16歲	9	\$900	21/11起	24
7565-0326		6/3至27/3				4	\$400	16/1起	
7002-0126	跆拳道B班	2/1/2026至27/2/2026		5:30pm-7:00pm		9	\$900	21/11起	
7002-0326		6/3至27/3				4	\$400	16/1起	
7003-0126	跆拳道C班	2/1/2026至27/2/2026	六	2:30pm-4:00pm	3歲至16歲	9	\$900	21/11起	26
7003-0326		6/3至27/3				4	\$400	16/1起	
7004-0126	跆拳道D班	2/1/2026至27/2/2026		4:00pm-5:30pm		9	\$900	21/11起	24
7004-0326		6/3至27/3				4	\$400	16/1起	

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。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	公開報名日期	名額
7321-0126	週六 兒童/青少年 空手道班	03/01 至 31/1/2026	六	4:00pm-6:00pm	滿6-17歲	5	\$450	13/12起	16
7321-0226		2/2至23/2				4	\$360	10/1起	
7321-0326		7/3至28/3				4	\$360	14/2起	

兒童及青少年 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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7429-0126	居合道課程	10/1至31/1/2026	六	2:00pm-4:00pm	滿8歲以上	4	\$420	20/12起	12
7429-0226		7/2至28/2/2026				4	\$420	17/01起	
7429-0326		7/3至28/3/2026				4	\$420	21/01起	

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.上課時不可脣任何首飾及下必要品佩4.因安全關係，上課時需絕對聽從指導者指示練習。

兒童及青少年 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

導師：嚴啓山

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7005-0126	青年柔道	3/1至31/1	四及六	7:45pm-9:45pm	滿12歲或以上	9	\$630	11/12起	24
7005-0226		5/2至28/2 [19/2停課]				7	\$490	10/1起	
7005-0326		5/3至28/3				8	\$560	11/2起	

導師：嚴宇和

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7006-0126	兒童柔道	3/1至31/1	六	5:45pm-7:45pm	滿4-11歲	5	\$500	19/12起	24
7006-0226		7/2至28/2				4	\$400	16/1起	
7006-0326		7/3至28/3				4	\$400	20/2起	

瑜伽班

瑜伽活動能鍛鍊體魄，強健脊骨體各部，亦會舒緩緊張的神經「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。

導師：鍾沛紋

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
6308-0226	週四瑜伽班	12/2至2/4 [19/2停課]	四	10:30am-12:00pm	15歲或以上初學者	7	\$490	22/1起	18

導師：譚詩慧

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
6323-0226	週二晚間瑜伽班	10/2至31/3/26 [17/2停課]	二	8:00pm-9:30pm	15歲或以上	7	\$490	1/12起	16
6324-0126	週五晚間瑜伽班	30/1至27/3/26	五	8:00pm-9:30pm		9	\$630	28/11起	
6254-0126	週六瑜伽初班	24/1至28/3	六	10:45am-12:15pm		10	\$700	22/11起	
6011-0126	週六瑜伽進階班	17/1至21/3		9:00am-10:30am					

導師 : Sakala yoga kylie

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	公開報名日期	名額	
6317-1225	週五瑜伽	19/12至13/2/2026 [26/12停課]	五	10:30am-12:00nm	滿15歲 初學者	8	\$640	7/11起	18	
6317-0226		20/2至 20/3/2026 [13/3停課]				4	\$320	2/1/2026起	18	
6304-1225		19/12至13/2/2026 [26/12停課]		2:15-3:45pm		8	\$640	7/11起	16	
6304-0226		20/2至 20/3/2026				5	\$400	2/1/2026起	18	

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	公開報名日期	名額
6318-1225	聲音療癒及陰瑜伽	19/12至13/2/2026 [26/12停課]	五	12:15-1:15pm	滿15歲 初學者	8	\$720	27/6起	18
6318-0226		20/2至 20/3/2026 [13/3停課]				4	\$360	2/1/2026起	

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	公開報名日期	名額
6315-1225	經絡瑜伽	5/1至2/3/2026 [23/2停課]	—	10:15-11:15am	滿15歲 初學者	8	\$720	10/11起	16
6315-0325		9/3至23/3/2026				3	\$270	18/1起	

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	公開報名日期	名額
6316-0825	肌筋膜修復瑜伽	5/1至2/3/2026 [23/2停課]	—	11:30-12:30pm	滿15歲 初學者	8	\$720	10/11起	16
6316-1025		9/3至23/3/2026				3	\$270	18/1起	

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。

*****若有意參加每年5月舉行之英國皇家芭蕾舞考試，學員必須持續每星期上兩節課，直至該考試課程完結，學員出席率亦應達八成或以上方合資格參加。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7531-0226	週三芭蕾舞 Pre.School Dance *歡迎初學者	4/2至25/3 [18/2停課]	三	4:30pm-5:30pm	4-5歲	7	\$1,015	17/12起	12
7533-0226	週三芭蕾舞 Primary	4/2至25/3 [18/2停課]		5:30pm-6:30pm	6-7歲		\$1,085		
7544-0226	週三芭蕾舞 G 7	4/2至25/3 [18/2停課]		6:30pm-8:00pm	13歲以上		\$2,240		
7506-0226	週五芭蕾舞 G 3	6/2至27/3	五	4:15pm-5:15pm	9歲以上	8	\$1,480	19/12起	12
7408-0226	週五芭蕾舞 G 5	6/2至27/3		5:15pm-6:45pm	11歲以上		\$2,000		
7508-0226	週五芭蕾舞 1 F	6/2至27/3		6:45pm-8:15pm	13歲以上		\$2,000		
7406-0226	週五芭蕾舞 INT	6/2至27/3		8:15pm-9:45pm	15歲以上		\$2,400		
7462-0226	早晨週六芭蕾舞 Beginner *歡迎初學者	7/2至28/3	六	10:00am-11:00am	滿3-4歲	8	\$1,120	27/12起	12
7452-0226	早晨週六芭蕾舞 Primary	7/2至28/3		11:00am-12:00nn	6-7歲		\$1,240		
7464-0226	早晨週六芭蕾舞 Pre.School Dance *歡迎初學者	7/2至28/3		12:00nm-1:00pm	5-6歲		\$1,160		
7469-0226	早晨週六芭蕾舞 G 3	7/2至28/3		1:00pm-2:00pm	9歲以上		\$1,480		
7513-0226	週六芭蕾舞 G 2	7/2至28/3		2:00pm-3:00pm	8歲以上		\$1,400		
7516-0226	週六芭蕾舞 G 5	7/2至28/3		3:00pm-4:30pm	11歲以上		\$2,000		
7547-0226	週六芭蕾舞 1 F	7/2至28/3		4:30pm-6:00pm	13歲以上		\$2,000		
7548-0226	週日芭蕾舞班 G 7	12/10至30/11	日	9:00am-10:15am	13歲以上	9	\$2,790	21/12起	12
7400-0226	週日芭蕾舞班 G 2	12/10至30/11		10:15am-11:15am	8歲以上		\$1,575		
7549-0226	週日芭蕾舞班 INT	12/10至30/11		11:15am-12:45pm	15歲以上		\$2,700		

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。

有興趣可致電中心留資料

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	名額
7344-0226	拉丁舞初班	6/2至27/3	五	4:45pm-5:45pm	4-6歲	8	\$720	12
7345-0226	拉丁舞中班	6/2至27/3		5:45pm-6:45pm	7-10歲	8	\$800	12

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)

兒童及青少年 運動訓練課程

導師：荃灣足球會

由*輔智足球學院*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

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額	
7561	兒童室內足球 體驗班[試堂]	每月最後的星期日	日	9:30am-10:30am	4-5歲	1	\$160	請致電中心查詢 及留資料	10	
7562				10:30am-11:30am	3-4歲					
7491-0126	兒童室內足球 體適能A班 [須先試堂]	4/1至22/2	日	9:30am-10:30am	3-4歲	8	\$1,120	16/11起	16	
		1/2至22/2				4	\$560			
7491-0326		1/3至29/3	日	10:30am-11:30am	4-5歲	5	\$700	18/1起		
7492-0925	兒童室內足球 體適能B班 [須先試堂]	4/1至22/2				8	\$1,120	16/11起		
		1/2至22/2				4	\$560			
7492-0326		1/3至29/3				5	\$700	18/1起		

成人 健體運動

導師：鄭鳳儀

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	公開報名日期	名額
6265-1225	舒痛伸展運動初班B	8/12至26/1/2026	—	10:15am-11:15am	15歲初學者	8	\$ 540	13/10起	18
6265-0126		2/2至30/3 [16/2停課]						22/12起	
6321-1225	伸展肌肉筋膜運動班A	8/12至26/1/2026	—	11:15am-12:15pm	15-65歲	8	\$600	27/10起	18
6321-0126		2/2至30/3 [16/2停課]						22/12起	

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,改善關節活動度及肋肉柔軟度,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	公開報名日期	名額
6297-1225	伸展運動及強化肌肉訓練班-B	2/12至20/1/2026	—	10:30am-12:00nn	15-65歲	8	\$720	21/10起	18
6297-0126		27/1至31/3 [17/2停課]						16/12起	
6292-1225	伸展運動及強化肌肉訓練班-A	26/11-21/1/2026 [24/12停課]	三	10:30am-12:00nn	15-65歲	8	\$720	24/9起	18
6292-0126		28/1-25/3/2026 [18/2停課]						24/9起	

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
6309-1125	座椅式伸展及肌力訓練班	4/12/25至5/2/26 [25/12, 1/1/2026停課]	四	10:00am-11:00am	15歲以上	8	\$540	2/10起	20
6309-0226		12/2至26/3 [19/2停課]						18/12起	
6322-1125	強化肌力及伸展運動班A	27/11至29/1/2026 [25/12, 1/1/2026停課]	四	6:00pm-7:15pm	15-65歲	8	\$720	16/10起	17
6322-0226		5/2至26/3 [19/2停課]						11/12起	
6322-1125	強化肌力及伸展運動班B	27/11至29/1/26 [25/12, 1/1/2026停課]	四	7:15pm-8:30pm	15-65歲	8	\$720	2/10起	18
6303-0226		5/2至26/3 [19/2停課]						11/12起	
6293-1125	消脂塑身踏板舞班	26/11-21/1/2026 [24/12停課]	三	12:15pm-1:15pm		8	\$540	5/11起	13
6293-0226		28/1-25/3/2026 [18/2停課]						7/1起	

備註：參加者自行攜帶瑜珈墊及毛巾一條,穿著鬆身褲。

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	公開報名日期	名額
6001-0226	晚間太極拳班A	2/2至30/3 [16/2停課]	一	6:45pm-8:15pm	滿15歲 初學者	8	\$840	15/12起	20
6005-0226	週二太極拳	3/2至31/3 [17/2停課]	二	7:15pm-8:45pm		8	\$840	15/12起	
6007-0226	早晨太極拳初班2	6/2至27/3 [20/2停課]	五	10:45am-12:15pm		7	\$735	19/12起	

成人 太極拳

導師：香港一太極 碗仔糕

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。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	公開報名日期	名額
6298-0225	陳式傳統太極36式	3/2至31/3/2026 [17/2停課]	一	9:00am-10:30am	滿15歲 初學者	8	\$ 760	27/12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	公開報名日期	名額
6301-1225	四十八式楊式 綜合太極拳班	19/12/2025 至37/3/2026 [26/12,20/2,6/3,20/3停課]	五	9:30am-11:00am	滿15歲 初學者	12	\$1,140	24/10起	15

成人 太極扇

導師：香港一太極 碗仔糕

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	公開報名日期	名額
6282-0126	廿四式陳式太極扇	16/1至27/3 [20/2,20/3停課]	五	11:00am-12:30pm	滿15歲 初學者	9	\$450	20/6起	15

成人 武術及運動系列

導師：梁沛賢

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	公開報名日期	名額
6300-0226	青少年健體 詠春課程	6/2至27/3/2026 [26/12停課]	五	7:30pm- 9:00pm	滿15歲 初學者	8	\$800	請致電中心 留資料	10

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。

舞蹈-社交舞、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	公開報名日期	名額
6015-1225	周二社交舞 花步班	16/12至3/2/2026	二	6:45pm- 8:15pm	滿15歲 初學者	8	\$320	4/11起	25
6015-0226		10/2至31/3 [17/2停課]				7	\$280	31/12起	

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	公開報名日期	名額
6014-1225	標準舞 技巧班	16/12至3/2/2026	二	8:15pm- 9:45pm	滿15歲 初學者	8	\$420	4/11起	25
6014-0226		10/2至31/3 [17/2停課]				8	\$367.5	31/12起	

社交舞

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	公開報名日期	名額
6012-1225	日間社交舞 初階A	22/12至9/2/2026	一	10:30am- 12:00nn	滿15歲 初學者	8	\$420	3/11起	25
6012-0226		23/2至30/3				6		5/1/2026起	
6016-1225	日間社交舞 初階B	3/12至28/1/2026 [24/12停課]	三	10:30am- 12:00nn	滿15歲 初學者	7	\$420	8/10起	25
6016-0226		4/2至25/3 [18/2停課]				7		1/1/2026起	

成人 舞蹈-集體舞

導師：袁柳眉

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	公開報名日期	名額
6017-0226	午間綜合集體舞[中班]	4/2至25/3 [18/2停課]	三	2:00pm-3:30pm	滿15歲人士	7	\$315	7/1起	25

[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	公開報名日期	名額
6277-0226	午間綜合集體舞[初班]	4/2至25/3 [18/2停課]	三	3:30pm-5:00pm	滿15歲人士	7	\$315	7/1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	公開報名日期	名額
6018-0226	晚間綜合集體舞研習班	4/2至25/3 [18/2停課]	三	7:00pm-9:00pm	滿15歲人士	7	\$332.5	7/1起	25

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	公開報名日期	名額
6276-0126	肚皮舞班	5/1至23/2 [16/2停課]	—	2:00pm-3:30pm	滿15歲初學者	5	\$292.5	24/11起	25
6276-0326		2/3至30/3					\$243.8	27/1起	

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. 紹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)

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。

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歲或以上及領取紹援人士可獲優惠, 惟名額有限, 請向接待處查詢。
10. 紹援/職津優惠不包括材料費。

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收回已繳交之費用;
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、行為的勸告;
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

- 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。
- 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。
- 領取「綜援」人士在參加本服務設有減費優惠之活動或課程時，每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠卡。工作員會將減費額登記在優惠卡上和輸入電腦系統內以計算總累積額。
- 綜援會員課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
- 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。
- 每個興趣班或活動提供十分一之減費名額，先到先得。
- 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。
- 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。
- 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
- 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。
- 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。

領取「在職家庭津貼」人士課程及活動優惠計劃

背景

為讓更多領取「在職家庭津貼」(以下簡稱「職津」)人士享用本服務，明愛青少年及社區服務(以下簡稱「本服務」)將試以減費形式提供優惠，詳情如下：

優惠制度條款及細則

- 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。
- 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。
- 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。
- 領取職津人士在參加本服務設有減費優惠之社交及技能發展課程及中心其他活動(以下簡稱「活動或課程」)時，每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠卡。工作員會將減費額登記在優惠卡上以計算總累積額。
- 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。
- 每個興趣班或活動將最高提供百分二十之減費名額，與本服務「領取綜合社會保障援助人士課程及活動優惠制度」合併使用，先到先得。
- 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。
- 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
- 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。
- 有關課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
- 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。
- 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。



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。



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：<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）。

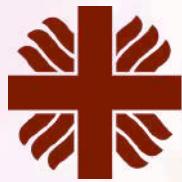
標準12：服務單位盡量尊重服務使用者使用知情下作出服務選擇的權利。

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



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	2月16日 年廿九 早上 10時至下午1時 2月17至19日 農曆新年 暫停開放	
公眾假期：	休息	

交通提示

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



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：ucstwcc@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：2026年1月