



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4月至6月 April to June 2026

暑期活動

2026

會員優先報名流程



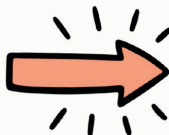
暑期活動網上入籤時段

2026年4月22日至28日

1. 由4月22日早上10:00至4月28日中午12:00，開始接受GOOGLE FORM報名
2. 報名詳情請密切留意中心FACEBOOK的最新資訊。



f 明愛荃灣社區中心



30/4或之後
開始陸續
收到短訊



短訊內容
為已配對的
專屬報名時段

會員優先報名日

5月17日(日)

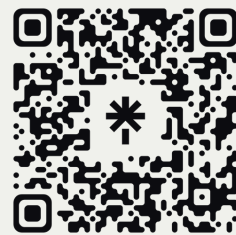
公開報名日

5月18日(一)

暑期活動開幕禮

8月30日(日)

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	
身心健康1小時	5
最爆新聞 What's Hot?	
一期一會-基層住屋權益工作團隊	7-9
中秋節慶籌備委員會招募	10
最爆新聞 What's Hot?	
親子活動推介	11
最新消息 What's New?	
社區精神健康和幸福感	12-13
Self Care	14-17
兒童活動	18-20
最好推介 What's Next?	
親子時光	21-22
課餘託管	23
會員講場	24
明愛荃灣圖書館+新書推薦	25-28
社交及技能發展課程 Social Skills Development Programmes	
2026年4至6月課程單張版	29-47
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	48
「綜援人士」課程和活動優惠制度 和	49
領取「在職家庭津貼」人士課程及活動優惠試行計劃	49
惡劣天氣安排 和 服務質素標準	50-51
地址、開放時間、出版資料、地圖及巴士路線	52

中心絮語



親愛的會員及荃灣區居民：

踏入三月，荃灣的街道開始蒙上一層薄薄的煙雨。潮濕的天氣正說著春天慢慢來臨。這個季節雖然潮濕多雨，卻也象徵着滋潤與生長。就像我們的社區生活，即使偶爾遇到風雨挑戰，只要大家並肩而行，總能迎來雨後的清爽與彩虹。

這幾個月走在社區中心、明愛荃灣廳堂，社區，我最常感受到的不是天氣的溫度，而是那股濃濃的人情味。我看見街坊鄰里會員社區們在走廊互相問候，看見義工們在冷風中仍堅持探訪獨居長者。這些看似微不足道的點滴，正是明愛荃灣社區中心最珍視的寶藏。

在即將到來的第二季度，我們將焦點放在幾方面，第一方面是中心服務的檢討與計劃。在這個過程中，每位會員街坊的參與是何其重要，透過會員意見調查、不同對象的聚焦小組及會員大會去思考中心如何更優質的服務。其中一項就是如何支援區內照顧者身心靈的需要。

第二項就是中心內社交技能課程的改革，其實在以往的日子裡也斷斷續續收到學員們的意見，為了優化課程系統及留住有心有教學熱誠及質素的導師，由2026年4月1日起，課程亦有不同的優化改革，縱然改革未必盡善盡美，但希望大家能理解社區中心刻意製造優質的環境，讓所有學員能開心學習，甚至可待將來好好展現在不同平台上。

我們常說，中心不只是一棟建築物，它是大家的「第二個家」。無論窗外是烈日還是暴雨，這裡永遠有一盞為您點亮的燈，有一份真誠的關懷。在這個春夏交替的日子裡，願我們都能保持熱誠，溫暖自己，也照亮他人。

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

二零二六年三月



離別感言

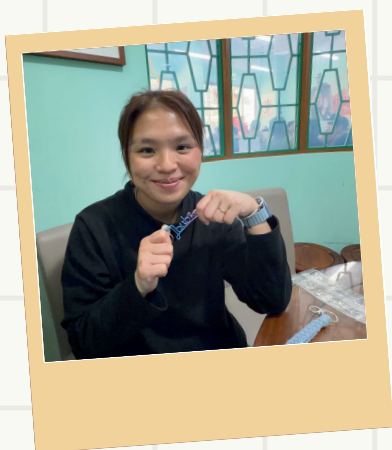


陳子建(陳sir)

感恩在荃明的日子裡，能與小朋友，家長和一眾街坊相遇，並感受到滿滿的關懷與熱忱。這段同行的經歷確實珍貴難忘，願大家在這裡繼續找到那份溫暖與力量，有緣再見！

歡迎新同事

大家好！我叫Cobe，很開心可以成為荃灣明愛社區中心嘅一份子！我主要會負責興趣班日常運作，希望大家可以透過興趣班令自己在忙碌生活內放鬆一下。日後如果你哋咩新想法或建議，都可以隨時找我！遲D見！



Hello, 大家好！
我係新黎的文書同事，我叫呀Bi。
很高興認識大家

Hello! 我叫做Edison,
係新加入嘅同事,
請大家多多指教!



身心健康 1 小時

大家平常有留意到街道上一位位穿著綠色衣服、配有反光帶的身影嗎？他們不論晴天、陰天、雨天都每天出現，並大多年過半百，部份更年逾七十，身型不如年輕人般矯健，臉上亦伴隨著歲月構成的皺紋，但他們承擔著照顧城市的重任，他們正是今期主題文章的主角——清潔工。



根據食環署資料，街道潔淨服務的工作人數達13,000人，當中8成為外判服務承辦商聘請，工友每日都日以繼夜，夜以繼日，以荃灣區為例，早更工友需要由清晨七時起開始工作，直至下午四時，而夜更工友的工作時間則由下午四時工作至晚上十一時，而在現時勞工制度下未有定明「飯鐘」安排，故不少工友在工作期間只好躲藏於後巷盡快進食，以免被誤以為正在躲懶。不論炎夏還是寒冬，強風還是暴雨，工友依然需要緊守崗位，但有時可能連一頓飯都只能匆匆忙忙吃完，就繼續為街道潔淨而努力。

此外，清潔工友在日常工作中需要搬運家居垃圾，平日累積不少勞損，膊頭、手臂、腰部及膝頭都有不少傷患，加上未有注意飲食習慣，身體負擔愈來愈大，除了影響工作表現外，更會影響日常生活。在現時勞工法例下，病假需連續多於四天才可享有病假津貼，故不少工友為著生計而長期強忍痛楚、服用止痛藥或以跌打方式以舒緩痛症。

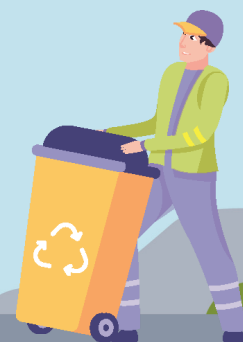


清潔工每天辛勤清潔街道，我們有何方法去表達對他們的關顧？

因應以上工作所面對的勞損狀況，2025年12月至2026年2月期間，明愛荃灣社區中心聯同明愛勞動友善社區計劃得到富城集團的支持及參與，為服務荃威花園的員工進行身體檢查，當中部份工友參與後續「身心健康一小時」計劃，希望透過與企業合作，於工作期間的一小時內，參與健康相關的講座及拉筋放鬆課程，藉此改善工友的身心健康，營造勞動友善文化，確保前線職工在一個更健康、安全且備受尊重的環境中工作。在此亦特別感謝香港理工大學護理學院 (PolyU School of Nursing) 及臻善評估中心，共同提供專業研究支援，設計出以實證為基礎的「身心健康一小時」方案。



中心一直持續關注荃灣區內基層勞工，希望能透過教育，促進工友健康水平的提升。過去亦有與兒童、青年、親子進行義工活動，讓社區人士了解工友的工作內容及表達對清潔工友的關懷。中心在今年稍後亦將會為受痛症困擾的工友進行治療服務，協助舒痛及康復治療。中心來年亦會發展荃灣區內年長工友服務，主要涵蓋清潔工、保安及飲食業等。





《一期一會》 住屋社工角落



《簡樸房條例》下的劏房住戶困境與住屋社工的支援

今年三月，香港《簡樸房條例》即將實施規管不適切居所，大家在新聞中看見長沙灣義華大廈等約150戶面臨逼遷的劏房居民而言，新例為他們帶來住屋壓力。這些基層街坊，正面臨租金上升、安置的不確定性、搬遷成本上漲及資訊不足等多重情況，令自己生活充滿了不確定性。

條例實施的現實衝擊



根據新聞報道，受影響居民多為經濟弱勢群體，有居民表示，現時月租約2,600元的劏房雖環境不佳，但尚可負擔；而市場類似單位租金已達4,000元以上，難以承受。政府提供的過渡性房屋選址多位於偏遠地區，不僅遠離他們原有的工作地點、醫療網絡與社區支援，部分更缺乏升降機等基本設施，對長者及行動不便者構成障礙。更有居民表示，對條例具體內容及實施時間並未有深入了解，在短時間內接到搬遷通知感到徬徨無助，形容“像被人趕出街”。



住屋社工的關鍵支援角色

在此危機中，住屋社工的介入尤其至關重要，可從多層面提供支援：

1. 資訊傳達：向劏房街坊解釋新條例內容、實施時間表及其權益，協助他們理解安置政策與申請資格，當中也讓他們了解自己的租務權益，有信心與業主商討。
2. 資源連結與申請協助：協助居民申請各類適用的資源，包括過渡性房屋、簡約公屋、搬遷津貼，以及綜援、各項基金等經濟援助，減輕他們的財務壓力。
3. 情緒支援與充權：組織居民互助小組，提供心理支援，減低他們的焦慮與無力感。同時，協助居民梳理共同需要（如要求合理的搬遷寬限期、搬遷費補貼、就近安置等），並支援他們向有關部門作出理性反映。
4. 社區網絡維繫：協助遷往偏遠安置點的居民連結當地社區資源，幫助他們盡快適應新環境，減少因遷移造成的社會孤立。



街坊如收到搬遷通知，記得這八句真言：

- 1 驚惶失控，六神無主。
- 2 嘗試鎮定，社工幫手。
- 3 詢問鄰里，求證互助。
- 4 研究法例，免被欺騙。
- 5 居民大會，尋求去向。
- 6 傳媒報導，八方支援。
- 7 政府幫手，搵盤安居。
- 8 討價還價，業主守法。



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

- 劏房租務管制
- 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

劏房獨居人士共助小組

統計處發表報告顯示，2021 年全港有超過 21 萬人住在劏房，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，為獨居成年人建立支援網。

時段：每月/隔月一次聚會

對象：30歲或以上劏房的獨居人士

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

負責同事：陳先生、秋姑娘、小雲姑娘

報名方法： Whatsapp 5162 0094 (小雲姑娘)



義工招募

荃灣中秋慶典籌備委員

由「參與者」變成「創造者」

居民主導，連結你我他

2025年，我們與荃灣街坊手繪300個燈籠，在荃灣街市平台打造隱世花燈點，今年2026，手繪花燈將高掛荃灣不同的角落，繪出花燈地圖。誠邀你加入籌備，一齊策劃、選址、掛燈籠，齊心打造荃灣中秋燈海！

4-5月 義工委會 開會	5-6月 策劃、荃灣嘗燈 必去點的選址、 安排工作坊等	7-9月 手繪花燈 工作坊	9月 花燈會
---------------------------	---	----------------------------	------------------

人數：10人

對象：18歲或以上居住荃灣青年、職青及街坊等

負責同事：小雲姑娘

報名方法：whatsapp 5162 0094 與小雲姑娘報名。

活動完結後，獲頒發嘉許證書及紀念品。



《逆轉勝》

特殊教育需要親子體育班

InspiringHK! Sports TRYiump Project

由凝動香港體育基金主辦，周六福慈善基金及攜手扶弱基金共同捐助嘅《逆轉勝》特殊教育需要親子體育班，一齊為有特殊教育需要 (SEN) 嘅學童及其家人提供一齊運動嘅機會♥!

12小時運動班

兒童及照顧者在同一時間分別學習不同運動



家長運動班



兒童運動班

4小時親子運動班
攻防戰+瑜伽

K-POP

跨區聯合結業禮
5月上旬

日期: 27/3、10/4、17/4、24/4、

8/5、15/5、22/5、29/5/2026 (星期五)

時間: 晚上7:30-9:00

4小時親子體育課: 11/4及23/5 (星期六)

(時間: 晚上7:30-9:30)

地點: 明愛荃灣社區中心

對象: 6至12歲(來自基層家庭或有特殊教育需要的學童及其照顧者)

名額: 12對

收費: 全免

負責職員/查詢: 孔姑娘及潘姑娘

掃碼報名



請先填妥報名表格
稍後有工作人員聯絡確實報名。

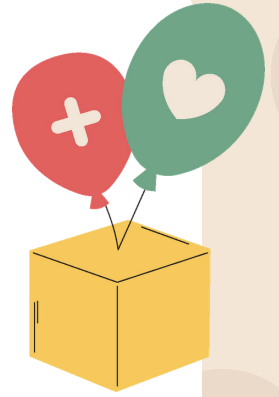
地址: 荃灣城門道9號2樓

電話: 3707 2012

社區精神健康和幸福感

安頓自己，溫暖社區

面對大埔火災等無常事件，社區中充斥著不安與無奈。我們深信，經歷創傷後，身心靈的溫柔照顧是重建個人平靜與社區幸福感的起點，唯有先穩住自己，才能將安定的力量傳遞給他人，從而在社區建立支持網絡。有見及此，中心舉辦了拼貼、睡眠和諧粉彩工作坊，提供一個安全空間，讓大家「停一停」，學習自我關懷。



和諧粉彩和拼貼療癒工作坊

參加者透過藝術表達梳理情緒，透過創作自己的情緒的容器，將紛亂的感受化為具體的「內心資源圖」，從而看見自己的韌性。除之之外，當中的「五感接地練習 (grounding)」，讓自己找回穩定。參加者表達，這份專注當下的安全感，讓他們更有能量與耐心去聆聽自己和身邊人的需要。

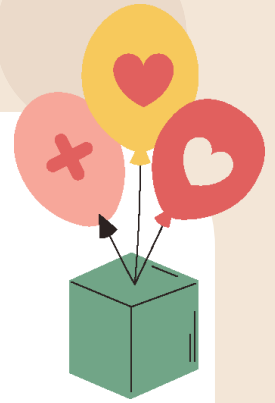
失眠工作坊

從神經科學角度，重新理解睡眠困擾。除了破除迷思，學習以呼吸法「安撫神經系統」，也提供實用的「壓力緩衝」的知識和建立睡眠衛生。

整個活動雖然只有短短幾節時間，但當大家發現學會自我關懷，不僅內在更踏實，更願意敞開心扉，主動問候身邊人。所以，先照顧好自己，就是我們為社區帶來幸福感重要的第一步。



社區精神健康和幸福感 小組推介



「心程空間」 一起進入社區心靈療癒旅程

目標：

透過每月相聚，以溫柔方式自我關懷，一起共修，為生活注入寧靜與幸福感，重建與自己和社區的連結。

內容：

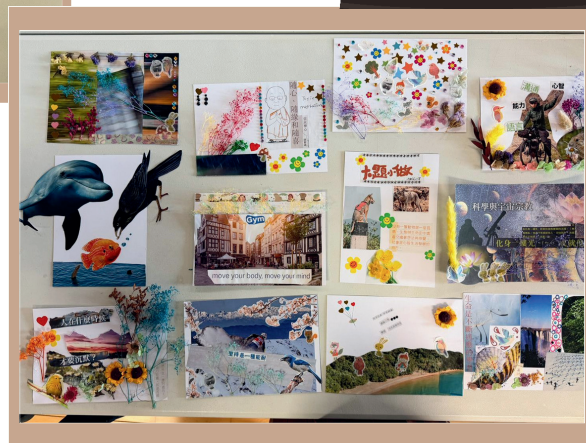
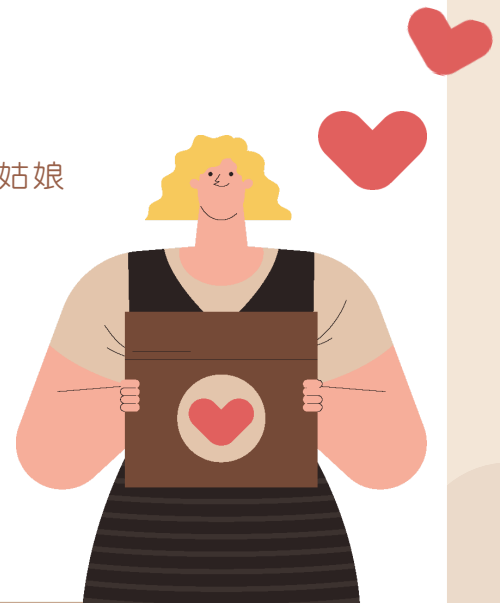
在大自然漫步中放鬆、藝術創作表達、五感練習、頌鉢活動及社區推廣及義務工作。

對象：18歲或上職青及或成年人

名額：10-15人

負責同事：小雲姑娘

報名方法：whatsapp  5162 0094 小雲姑娘





TW5004-0426

SELF CARE

家長再忙也好，自我照顧
很重要！簡單由運動開始



日期:15/4,22/4及29/4/2026(三)

時間:早上9:00-10:00

地點:本中心 名額:6人 收費:\$20

對象:育有8-12歲子女的家長會員

負責同事: 孔姑娘 地址: 荃灣城門道九號二樓 電話: 3707-2012



TW5001-0426

家長放鬆 (26年4至5月)



UV膠匙扣



爆谷



桌上遊戲



毛線手工編織



蛋糕仔



玻璃蝕刻

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4月14日、21日、28日

5月5日、12日、19日(逢星期二)

時間：早上9:30 - 10:30

地點：本中心302、309室

名額：8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

街坊搵工團

中年就業困難，想轉換跑道但唔知
可以點做？不如參加「街坊搵工團」！
同你一齊搵工，嘗試轉換跑道，進修
增值，走出職涯

新篇章！

報名連結



活動編號：TW2339-0226

外出搵工團

日期：2026年4月24日(五)

時間：上午10:00-下午1:00

地點：荃灣區

內容：探索區內就業中心、社
區書院及再培訓課程、
區內不同店舖招聘廣告

職涯下一站？

日期：2026年4月17日(五)

時間：上午10:00-中午12:00

地點：僱員再培訓發展中心(葵涌)

內容：了解僱員再培訓課程及新來港就業
技能基礎證書課程，探索不同行業的實際
就業狀況

 3707 2012 (軒Sir, 林姑娘, David Sir, 楊姑娘)

 荃灣城門道9號2樓

義工招募 **GIVE SUPPORT**

如果你有時間...可以同我地一齊玩住去認識社會!

愛心送暖行動:透過 煲湯,煮糖水,包糰去關懷社區不同人士的需要,實踐愛德「關愛」精神。



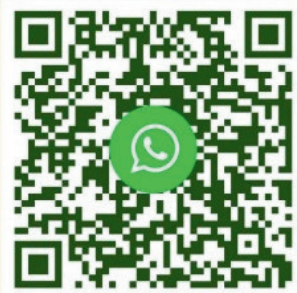
7-9/5/2026

12-13/6/2026

亦可統籌不同形式的義工服務!!

一齊構思+參與,共建美好的社區。

Whatsapp社群



負責同事: 孔姑娘/林姑娘/黎先生/姚姑娘/曾姑娘

地址: 荃灣城門道9號2樓

電話: 3707 2012



TW2409-0426

獵奇兵

感受節日氣氛奇妙尋蛋+手繪復活蛋

01-4-2026(三)

5:00-6:00P.M.

地點：本中心 名額：8人

收費：\$10(6-12歲之會員)

負責同事：孔姑娘 地址：荃灣城門道九號二樓 電話：3707-2012



TW2410-0526

SPECIAL
LOVE



Mother's Day

為母親送上獨一無二的小禮物{精心製作}

日期:02-5-2026(六)

時間:下午4:00-5:00

地點:本中心 名額:8人

收費:\$10(6-12歲之會員)



負責同事: 孔姑娘 地址: 荃灣城門道九號二樓 電話: 3707-2012



TW2404-0526

YOU ARE INVITED TO

4-6月 Birthday Party

5月23日

下午:5:00-6:00 地點:本中心
收費:\$25/位(6-12歲) 名額:12人

Come and Celebrate with Us!

負責同事：孔姑娘、潘姑娘

地址：荃灣城門道九號二樓 電話：37072012

TW2406-0526



媽媽限定 親子匙扣

日期：2026年5月2日（六）

時間：晚上7:00-8:00

地點：本中心

名額：6對親子 費用：\$25(每人)

內容：親手為對方製作匙扣，掛在心上

對象：育有8-12歲子女的媽媽和其子女



負責同事：孔姑娘、潘姑娘

地址：荃灣城門道九號二樓 電話：37072012



TW2405-0626

親子廚房



透過共同體驗煮食過程，
增進感情及加強親子關係。

日期：2026年6月12日（六）

時間：晚上7:30-8:30

地點：本中心309室

名額：6對 費用：\$50(每對親子)

對象：育有18歲以下子女的家長會員及其子女

負責同事：孔姑娘、潘姑娘

地址：荃灣城門道九號二樓 電話：37072012

暑期課餘託管2026

2026年7月13日
至8月31日

星期一至五 9am 至 6pm

申請方法：申請人可透過網上申請或親身到中心填寫表格，負責職員潘姑娘將會約見家長和學生，5月初公佈取錄結果。



網上申請連結

對象：居住/就讀於荃灣區的小一至小六學生

費用：一般家庭 \$7200
獲全額在職家庭津貼或全額書簿津貼家庭 \$5420

已包所有費用，唯戶外活動需自備八達通支付車資

功課輔導

茶點、午膳

戶外活動
(星期五)



地址：荃灣城門道九號二樓 電話：37072012

課餘託管



網上申請連結
(全年接受申請)



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。

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
請社署費用減免

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



地址：荃灣城門道九號二樓 電話：37072012

會員講場

感謝服務使用者的寶貴意見，中心同工用心聆聽也積極回應，
以為大家提供更優質服務 ☺

- 1) 收到不少會員的建議及查詢，希望中心可以多舉辦提升身心靈健康的社交及技能發展課程例如：瑜伽等熱門課程。所以本中心於2026年1月晚上開始已加開了瑜伽班及早上為大家增肌的座椅班;希望為會員加開新班，期望使新舊同學都能受益，一起踏上身心靈的療癒旅程
- 2) 去年於會員大會上，有會員希望中心能舉辦不同類型的體育活動予社區人士。過去一年，中心舉辦了一個種族共融跑步團，當中包括了少數族裔年輕人及本地家庭一同參與。另外，中心在校課餘託管的學生及荃灣廳堂的家庭分別參加了本地的「熊本跑」跑步比賽及於2月時參加由明愛之友首度舉辦「“Run With Love”——明愛之友慈善跑2026」。未來中心會加入更多不同類型的運動項目，讓大家一同建立持續運動的習慣。

如對本中心社交及技能發展課程有任何查詢，
歡迎與負責職員游姑娘聯絡！

同時，會員 / 服務使用者對中心有任何意見及欣賞，
歡迎於中心辦公時間與當值同工聯絡，暢所欲言！
表達意見！一齊讓中心服務變得更好！



如果想知道中心仲有什麼活動參加，歡迎掃以下QR code
可以找到我地的網站，Facebook了解更多詳情，仲可以搵
到我地的whatsapp! 只要入左我地的whatsapp電話落電
話簿，將來有最新消息都會即刻send俾你，咁就唔好錯
過！

最後溫馨提示，記得做會員呀！



SCAN ME





圖書館新書推薦



書名：童話夢工場 - 睡公主勇闖仙子族

作者：耿啟文

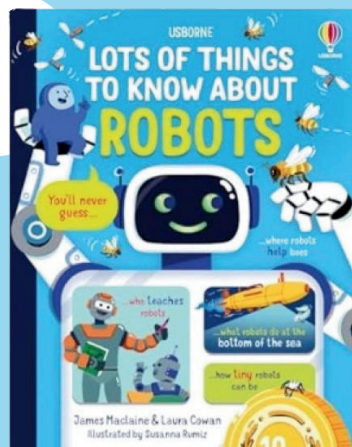
適合年齡：兒童讀物

引發孩子幽默感，培養閱讀好習慣！

故事大綱：

塔利亞公主蘇醒後，邪惡仙子卡拉波斯卻在夢境世界裡興風作浪，令人苦不堪言。

勇勇王子和塔利亞公主決定親自送昏睡中的卡拉波斯回家，三個人經歷了緊張刺激的旅程，最後還遇上了仙子族的一場危機，他們該怎麼辦？



書名：Lots of Things to Know About Robots

作者：James Maclaine , Laura Cowan

適合年齡：CHILDREN'S BOOKS (7-12)

You'll never guess how tiny robots are helping bees, where giant robots are stopping traffic, what kinds of intrepid robots are exploring outer space and how clever robots learn to beat chess champions. Discover all this and lots more things to know about what robots can do, how they are designed and programmed and the part they will play in our future.

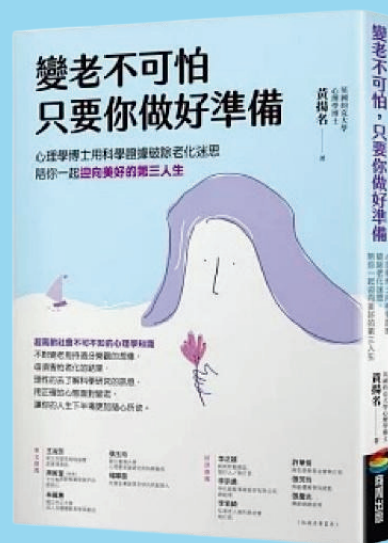
你絕對想不到微型機器人是如何幫助蜜蜂的，巨型機器人又是如何疏導交通的，那些勇敢的機器人正在探索外太空，以及聰明的機器人是如何戰勝國際象棋冠軍的。來探索這一切，以及更多關於機器人的功能、設計和程式設計方式，以及它們將在未來所扮演的角色。



書名：變老不可怕，只要你做好準備 作者：黃揚名 適合年齡：成人

超高齡社會不可不知的心理學知識從認知、人際、情緒和價值觀四大領域，以每個領域中最常見的七個問題，破除老化的迷思，用科學研究和科學證據，消除對老人的刻板印象與誤解。不對變老抱持過分樂觀的想像，毋須害怕老化的結果，理性解讀科學證據中的訊息，用正確的心態面對變老！

每個人的人生只有一次，在邁入熟齡時，因為生理和心理、生活與職場的大幅改變，往往導致了各種對人生的質疑與不安。「生活中的心理學博士」黃揚名，以他專研多年的老人心理學，用科學證據來解答大眾對於「老人」、「銀髮」、「熟齡」與「高齡」的種種疑惑，提醒大家用理性的態度去破除迷思，希望能讓大家更加認識變老這件事，用正確的心態面對變老，迎向美好的人生下半場。



超高齡社會不可不知的心理學知識從認知、人際、情緒和價值觀四大領域，以每個領域中最常見的七個問題，破除老化的迷思，用科學研究和科學證據，消除對老人的刻板印象與誤解。不對變老抱持過分樂觀的想像，毋須害怕老化的結果，理性解讀科學證據中的訊息，用正確的心態面對變老！

每個人的人生只有一次，在邁入熟齡時，因為生理和心理、生活與職場的大幅改變，往往導致了各種對人生的質疑與不安。「生活中的心理學博士」黃揚名，以他專研多年的老人心理學，用科學證據來解答大眾對於「老人」、「銀髮」、「熟齡」與「高齡」的種種疑惑，提醒大家用理性的態度去破除迷思，希望能讓大家更加認識變老這件事，用正確的心態面對變老，迎向美好的人生下半場。

本書內容針對以下四大領域提出科學研究結果和分析來說明實情：

【認知篇】

生理上的變化，比較容易讓人有自己變老的感覺，不論是比較容易腰酸背痛，或是感覺體力大不如前等等。在心理變化中，最容易讓我們有變老的感覺，通常跟認知能力退化有關，其中又以記性不好，最容易被提及。其實，除了記憶變差之外，變老過程中，很多認知功能都有了變化。但是，作者特別提醒大家，有變化不代表就一定是退化。我們需要了解自己的變化，才能找出新的平衡。當然，我們也要認清自己有部分的能力大不如前，除了透過刻意訓練來維持之外，也可以透過使用輔助工具，降低能力退化對我們所造成的影響。



【人際篇】

在臺灣，除了高齡人口快速增加之外，單身人口也逐年攀升。雖然單身的人不一定就會孤老，但因為沒有一個預設會陪自己到老的另一半，很多事需要刻意的自己做安排。有配偶的人，也可能遇上愛錯人，或是喪偶的狀況，若遇到這樣的情況，到底該維持單身，還是找新的伴侶呢？此外，現在的社交環境有不少變革，像是網路社交日益普及，還有跨世代交友的倡議等，都為老人的社交生活帶來一些新契機。雖然想到變老的影響，我們不一定會連結到人際的改變。但若一個老人有好的人際互動，那麼對他在生活各層面都會很有幫助！

【情緒篇】

近年來，老人自殺率逐年攀升，且有越來越多老年照護者因不堪長期照護的壓力而釀成憾事的社會新聞，而這些都和不能妥善處理自己的情緒有關。只是，我們對於老人情緒能力的見解，往往都是錯誤、帶有刻板印象的。研究其實發現，老人情緒處理的能力，整體而言是比年輕人好的。但是，老人在生活中，較有機會面臨生離死別，而這類事件往往會對人們的情緒處理造成威脅。此外，老人的大腦退化，也會對情緒處理帶來一些挑戰，若能夠進一步認識這些變化，就更能夠知道如何和情緒共處。

【價值篇】

前三個部分討論的，比較是個人層面的，而在這個部分談的，雖然也是從個人層面出發，但對於群體層面有更多影響。因此，價值觀這部分所討論的內容，反倒對個人影響最大，比如不少家庭都會遇到的，老人不願意改變、不願意就醫的困擾。因為老人除了年齡和年輕人不同之外，成長的時代背景也都不同，這些都會影響他們的價值觀。所以，重點不該只放在老人和年輕人有什麼不同，而是要問為什麼會有這樣的不同。倘若我們能夠了解這些為什麼，或許就可以降低很多跨世代的衝突，讓社會更和諧。面對快速老化的社會，我們沒有選擇，必須要共老、共好！

此外，在篇章中，作者也特別以「科普小教室」和「不要被誤導了」兩大單元，說明心理學與科學研究相關的小知識，以及容易受到誤導的研究結果解釋。每一篇文章的最後，也有貼心的三問三答。快速整理出該知道的篇章重點。





書名：筋膜拉提美顏
作者：佐藤由美子,林佑純
圖書分類：美容健身

眼睛周圍的肌肉越來越鬆，整個人看起來很沒精神。

- 左右臉不對襯，法令紋、木偶紋越來越明顯...
- 肌膚暗沉，還出現斑點，就算上了妝也遮不住
- 「手機頸」讓我越來越難抬起頭，脖子不見了，肩膀也緊繃

這些問題，都是因為妳的筋膜 – 覆蓋在肌肉和內臟等身體組織上的一層薄膜偏移，也變鬆了。

有人覺得自己的臉型跟以前不太一樣，部分原因就是因為筋膜鬆弛所致。

本書作者佐藤由美子，今年53歲，是日本知名保健食品芝麻明的代言人。當她跟其他二十幾歲的女性一起拍宣傳廣告時，完全看不出年齡差異，因此被譽為「奇蹟53歲」。



年輕時她跟多數女性一樣，在「家庭主婦、母親」等身分下，辛勞與壓力漸漸影響了外貌，肥胖、皺紋、身體變僵硬... 直到她開始接觸筋膜，並開發美顏護理法，天天拉提臉部10分鐘，奇蹟就出現了：皺紋變淡、肌肉變緊緻、恢復光澤。

目前作者開設的線上課程，學員人數超過38,000人。

受益者遍布日本、美、英、德、澳等國家，學員親自體驗過後紛紛表示：

「才一個月，我的臉就看起來不一樣了！」「效果好到朋友問我是不是有整形。」

「這是我人生中，眼睛最大的時候。」

拉提的基本概念：

首要原則是妳得按壓，而非摩擦，否則會引起皺紋，但力道太輕或太用力都不行，以「有點痛但滿舒服」為標準。

疏通筋膜，排出老廢物質：

臉要變小，關鍵在疏通從耳朵後方連接到鎖骨的胸鎖乳突肌，只要讓那條因姿勢不良而變硬的筋膜恢復彈性、排出老廢物質，臉部線條就會緊緻、清爽。

妳最在意的部位，按一按都可以變美雙手緊緊托住臉部側面，能修正臉部不對稱，五官更立體；指腹放在眼睛上下兩側，張大嘴說「啊嗚啊嗚」，能消浮腫；捏住鼻根處，手指左右移動，打造自然挺立的鼻梁，還有想去除法令紋、木偶紋、跟雙下巴說掰掰...

只要筋膜拉提就能做到。

每天按壓10分鐘，消皺紋、塑小臉、除法令紋、木偶紋與黑眼圈，上妝容易，效果好到朋友懷疑妳偷偷去醫美。



通告

親愛的學員及家長們：

我們誠摯感謝您一直以來對明愛荃灣社區中心的支持與厚愛。我們一直秉持服務會員，希望所有會員不會因經濟狀況而窒礙會員們在社交技能上的發展。故在課程上傾向採取較優惠的學費取向，但同時為了維持良好的教學質素及保持導師的穩定性以及為了因應社會通脹及其它運營需求上升；而且，檢視過往課程的一些問題後，我們將進行以下行政調整的安排，以優化課程的體驗：

1. 課程學費調整：因應近期生活成本不論是電費、導師費等營運開支上升，我們需將所有課程價格上調，以繼續提供舒適的學習環境及學習體驗。
2. 課程安排調整：為了更靈活地滿足學員需求，大部份課程將調整為雙月制，以矯正過往以堂數作計算，令會員須花精神去牢記報名的時間，課程制度統一希望減少誤會，讓會員有更輕鬆的報名程序。
3. 舊生優先報名：舊生優先報名：我們很重視每位舊生的持續學習，因此制定的舊生優先報名制度。詳情請見附件例子講解。
4. 增設報名截止日期：增設報名截止日期：我們將設立課程截止報名日期，為現進行課程系列最後上課日，敬請留意，逾期報名將無法參加下期課程。

我們理解這些變動可能會給您短期帶來少許不便，感謝您的體諒與支持。如您有任何疑問或需進一步了解，請隨時與游姑娘聯絡（電話: 3707 2012 或以 WhatsApp聯絡: 9080 7247），我們樂意提供幫助。

祝您一切安好，

明愛荃灣社區中心
4/2/2026

2026年4月						
一	二	三	四	五	六	日
		1	2	3	4	5
				耶穌受難節	耶穌受難節翌日	清明節
6	7	8	9	10	11	12
清明節翌日	復活節星期一翌日					
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2026年5月						
一	二	三	四	五	六	日
				1	2	3
				勞動節		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
						佛誕
25	26	27	28	29	30	31
佛誕翌日						

例子1：

以星期一課堂為例13/4至18/5(共6堂)

第一堂	13/4/2026
最尾一堂	18/5/2026
舊生優先報名日	由第一堂至第二堂(13/4至20/4)期間，中心會保留舊生名額，直至公開報名日，舊生可以自行安排時間報名。
公開報名日	21/4/2026開始所有中心會員均可報名。
截止報名	18/5/2026(最後上課日)

例子2.

以星期三課堂為例1/4至27/5(共9堂)

第一堂	1/4/2026
最尾一堂	27/5/2026
舊生優先報名日	由第一堂至第二堂(1/4至8/4)期間，中心會保留舊生名額，直至公開報名日，舊生可以自行安排時間報名。
公開報名日	9/4/2026開始所有中心會員均可報名。
截止報名	27/5/2026(最後上課日)

例子3.

以星期五課堂為例10/4至29/5(共7堂)

第一堂	10/4/2026
最尾一堂	29/5/2026
舊生優先報名日	由第一堂至第二堂(10/4至17/4)期間，中心會保留舊生名額，直至公開報名日，舊生可以自行安排時間報名。
公開報名日	18/4/2026開始所有中心會員均可報名。
截止報名	29/5/2026(最後上課日)

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。

[新學員請致電中心留名，了解報名詳情。]

*有興趣之學員請留下個人聯絡資料

編號	課程	30mins (單堂)	45mins (單堂)	對象	堂數
7032	初級	\$ 140	\$ 210	8歲或以上	以該月份的上課星期計算 (每期學費必須以整月收費)
7033	1級	\$ 145	\$ 220		
7034	2級	\$ 150	\$ 225		
7035	3級	\$ 165	\$ 245		
7036	4級	/	\$ 260		
7037	5級	/	\$ 290		
致電查詢	6級	/	\$ 320		
致電查詢	7級	/	\$ 350		
致電查詢	8級	/	\$ 400		

備註：[個別教授][不設綜援/職津位]

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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	內容	公開報名日期	截止報名日期	名額	導師
7597	明愛荃灣童聲合唱團E班-少年組	12/4 至31/5 (24/5 停課)	日	9:00am-10:00am	12歲或以上中學生	7	\$1001	學生程度:聲樂5級程度式以上	新生必須經試堂並由導師面試後,合格才可報讀課程。	29/3	20	謝笑容
		7/6 至19/7				7	\$1001			31/5		
7045	明愛荃灣童聲合唱團D班-中童組	12/4 至31/5 (24/5 停課)	日	10:00am-11:00am	9-12歲四-六年級	7	\$931	學生程度:聲樂3-4級程度以上		29/3		
		7/6 至19/7				7	\$931			31/5		
7203	明愛荃灣童聲合唱團C班-兒童組	12/4 至31/5 (24/5 停課)	日	11:00am-12:00nm	7-8歲二-三年級	7	\$861	學生程度:聲樂1-2級程度以上		29/3		
		7/6 至19/7				7	\$861			31/5		
7582	明愛荃灣童聲合唱團B班-幼兒組	12/4 至31/5 (24/5 停課)	日	12:00nm-1:00pm	3-6歲	7	\$791	/		29/3		
		7/6 至19/7			K1至小一	7	\$791			31/5		
7600	明愛荃灣童聲合唱團N班-幼兒組	12/4 至31/5 (24/5 停課)	日	11:45am-12:45pm	2-3歲	7	\$714	/		29/3		
		7/6 至26/7				8	\$816			31/5		

幼兒及兒童 合唱團面試

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	明愛荃灣童聲合唱團E班面試-少年組	有興趣請與中心聯絡及留資料	日	9:00am-10:00am	12歲或以上中學生	1	\$ 143	學生程度:聲樂5級程度式以上	有興趣請與中心聯絡及留資料。	10	謝笑容
7044D	明愛荃灣童聲合唱團D班面試-中童組		日	10:00am-11:00am	9-12歲四-六年級	1	\$ 133	學生程度:聲樂3-4級程度以上			
7044C	明愛荃灣童聲合唱團C班面試-兒童組		日	11:00am-12:00nm	7-8歲二-三年級	1	\$123	學生程度:聲樂1-2級程度以上			
7044B	明愛荃灣童聲合唱團B班面試-幼兒組		日	12:00nm-1:00pm	3-6歲K1至小一	1	\$113	/			
7044N	明愛荃灣童聲合唱團N班面試-幼兒組		日	11:45am-12:45pm	2-3歲N班至K1	1	\$102	/			

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)

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	截止報名日期	名額
6022	古箏中班	13/4至18/5	—	6:00pm-7:00pm	7-75歲	6	\$ 570	新學員請致電中心留名，了解報名詳情。	30/3	10
		8/6至27/7				8	\$ 760		18/5	
6021	古箏初班	13/4至18/5	—	7:00pm-8:00pm		6	\$ 540	10/3	30/3	
		8/6至27/7				8	\$ 760	21/4	18/5	

備註：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 中/高班：有經驗者可報但由老師評核確實水平 深造班:須完成高II班

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	截止報名日期	名額
6260	輕歌妙韻歌唱班A	1/4至29/4	三	1:45pm-3:15pm	滿18-75歲 (歡迎初學者)	5	\$525	17/12起	25/3	15
		6/5至27/5				4	\$420	21/1起	29/4	
		3/6至24/6				4	\$420	25/2起	27/5	
6290	輕歌妙韻歌唱班C	1/4至29/4	三	3:30pm-5:00pm		5	\$525	17/12起	25/3	
		6/5至27/5				4	\$420	21/1起	29/4	
		3/6至24/6				4	\$420	25/2起	27/5	
6269	輕歌妙韻歌唱班B	2/4至30/4	四	1:45pm-3:15pm		5	\$525	18/12起	26/3	
		7/5至28/5				4	\$420	22/1起	30/4	
		4/6至25/6				4	\$420	26/2起	28/5	
6291	輕歌妙韻歌唱班D	2/4至30/4	四	3:30pm-5:00pm	5	\$525	18/12起	26/3		
		7/5至28/5			4	\$420	22/1起	30/4		
		4/6至25/6			4	\$420	26/2起	28/5		

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.

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7527	兒童書法班A	11/4至30/5	六	10:15am-11:15am	7-12歲	8	\$ 656	新學員請致電中心留名,了解報名詳情	6
		6/6至25/7					\$ 656		
7528	兒童書法班B	11/4至30/5		11:30am-12:30pm			\$ 656		
		6/6至25/7					\$ 656		

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	名額
7529	兒童書法及水墨畫班	11/4至30/5	六	10:15am-12:30pm	7-12歲	8	\$ 1184	新學員請致電中心留名,了解報名詳情	6
		6/6至25/7							

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	卡通動畫A班	11/4至30/5	六	11:15am-12:15pm	6-15歲	8	\$ 704	新學員請致電中心留名,了解報名詳情	12
		13/6至25/7				7	\$ 616		
7615	卡通動畫B班	11/4至30/5		4:00pm-5:00pm		8	\$ 704		
		13/6至25/7				7	\$ 616		

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	截止報名日期	名額
7204	幼兒塗鴉天地班	11/4至30/5	六	12:30pm-13:30pm	4-6歲	8	\$ 704	8/3	28/3	12
		13/6至25/7				7	\$ 616	19/4	30/5	

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	截止報名日期	名額
7143	彩色素描初級班	11/4至30/5	六	2:00m-3:00pm	6-15歲	8	\$ 704	8/3	28/3	12
		13/6至25/7				7	\$ 616	19/4	30/5	
7613	彩色素描高級班	11/4至30/5		3:00m-4:00pm		8	\$ 704	8/3	28/3	
		13/6至25/7				7	\$ 616	19/4	30/5	

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	截止報名日期	名額
6265	成人書法班	10/4至29/5 (1/5 停課)	五	1:45pm-3:15pm	滿18歲初學者	7	\$ 525 另影印費\$17.5	18/4	27/3	18
		5/6至31/6 (12/6, 19/6 停課)					\$ 525 另影印費\$17.5	29/5	29/5	

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	截止報名日期	名額
6266	嶺南花鳥畫班	10/4至29/5 (1/5 停課)	五	3:30pm-5:00pm	滿18歲初學者	7	\$ 665 另影印費\$17.5	18/4	27/3	19
		5/6至31/6 (12/6, 19/6 停課)					\$ 665 另影印費\$17.5	29/5	29/5	

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	截止報名日期	名額	
7521	珠心算綜合班 B	2/4至28/5	四	10:15am- 11:15am	K3或以上	9	\$1152	新學員請致電中心留名， 了解報名詳情。	26/3	6	
		4/6至30/7							28/5		
7483	珠心算基礎班 A	2/4至28/5		2:15pm- 3:15pm	K2-K3				27/2		26/3
		4/6至30/7							10/4		28/5
7551	珠心算進階班 A	2/4至28/5		3:30pm- 4:30pm	K3或以上			新學員請致電中心留名， 了解報名詳情。	26/3		
		4/6至30/7							28/5		
7522	珠心算綜合班 A	2/4至28/5		4:45pm- 5:45pm	K3或以上				26/3		
		4/6至30/7							28/5		

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

「感覺統合」理論是由美國職能治療師艾爾絲博士提出。課程由專業設計，運用「破壞重建原理」搭配按壓技巧與多感官遊戲，刺激大腦皮質做出有效調節。透過遊戲式訓練，孩子在歡樂中接受感覺刺激、練習目標導向活動，逐步改善感覺整合能力、專注力與身體協調。同時結合健腦操，促進腦神經與感官系統的連結，強化本體感，讓孩子更有安全感與自信，願意嘗試新事物並享受成長的成就感。

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	截止報名日期	名額
7471	中西合璧感覺統合訓練 [幼兒班]	11/4至25/4	六	1:30pm- 2:30pm	3-5歲	3	\$828	新學員請致電 中心留名，了 解報名詳情。	28/3	6
		2/5至30/5				5	\$1380		25/4	
		6/6至27/6 (13/6停課)				3	\$828		30/5	
7472	中西合璧感覺統合訓練 [兒童班]	11/4至25/4		2:45pm- 3:45pm	6-12歲	3	\$828		28/3	
		2/5至30/5				5	\$1380		25/4	
		6/6至27/6 (13/6停課)				3	\$828		30/5	

兒童及青少年 體操與彈網

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	截止報名日期	名額	
7260	週四幼兒體操初班	2/4至30/4	四	5:00pm- 6:00pm	3-5歲	5	\$ 512	19/3	26/3	16	
		7/5至28/5				4	\$ 512	10/4	30/4		
		4/6至25/6				4	\$ 800	15/5	28/5		
7382	週四體操初班	2/4至30/4	四	6:15pm- 7:45pm	6-18歲	5	\$ 1000	19/3	26/3	16	
		7/5至28/5				4	\$ 800	10/4	30/4		
		4/6至25/6				4	\$ 800	15/5	28/5		
7381	週四成人彈網班	2/4至30/4		7:30pm- 9:00pm	18歲或 以上	5	\$ 1300	新學員請致電 中心留名，了 解報名詳情。	26/3		16
		7/5至28/5				4	\$ 1040		30/4		
		4/6至25/6				4	\$ 1040		28/5		

導師：香港青年體育會

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	截止報名日期	名額
7265	週六幼兒體操初班	11/4至25/4	六	10:00am-11:00am	3-5歲	3	\$384	15/3	28/3	16
		2/5至30/5				5	\$640	12/4	25/4	
		6/6至27/6 (13/6停課)				3	\$384	10/5	30/5	
7266	週六幼兒體操中班	11/4至25/4		3		\$414	15/3	28/3		
		2/5至30/5		5		\$690	12/4	25/4		
		6/6至27/6 (13/6停課)		3		\$414	10/5	30/5		
7267	週六體操中班	11/4至25/4	六	12:30pm-2:30pm	6-18歲	3	\$765	15/3	28/3	
		2/5至30/5				5	\$1275	12/4	25/4	
		6/6至27/6 (13/6停課)				3	\$765	10/5	30/5	
7268	週六體操初班	11/4至25/4		3		\$600	10/5	28/3		
		2/5至30/5		5		\$1000	12/4	25/4		
		6/6至27/6 (13/6停課)		4		\$800	10/5	30/5		
7384	週六彈網班A	11/4至25/4	六	10:00pm-11:00am	新學員請致電中心留名，了解報名詳情。	3	\$522		28/3	
		2/5至30/5				5	\$870		25/4	
		6/6至27/6 (13/6停課)				3	\$522		30/5	
7385	週六彈網班B	11/4至25/4		3		\$522	28/3			
		2/5至30/5		5		\$870	25/4			
		6/6至27/6 (13/6停課)		3		\$522	30/5			

彈網特別班

導師：香港青年體育會

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	公開報名日期	截止報名日期	收費	名額
7355	彈網特別班	請致電中心留名，了解報名詳情。							\$ 1836	1

兒童 跆拳道

導師：周永全

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。

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	截止報名日期	名額
7001	兒童跆拳道初級班	14/4至26/5	二	7:30pm-9:00pm	3歲至16歲	7	\$735	4/3	31/3	24
		9				\$945	22/4	26/5		
7611	兒童跆拳道高級班	14/4至26/5		7:30pm-9:30pm		7	\$945	4/3	31/3	
		2/6至28/7				9	\$1215	22/4	26/5	
致電中心查詢	青年/成人跆拳道	14/4至26/5	二	7:30pm-9:30pm	17-75歲	7	\$1050	新學員請致電中心留名，了解報名詳情。		
		2/6至28/7				9	\$1350			

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	截止報名日期	名額
7565	跆拳道F班	10/4至29/5 (1/5停課)	五	4:00pm-5:30pm	3歲至16歲	7	\$735	21/11起	27/3	26
		8				\$840	16/1起	29/5		
7002	跆拳道B班	10/4至29/5 (1/5停課)		5:30pm-7:00pm		7	\$735	21/11起	27/3	
		8				\$840	16/1起	29/5		
7003	跆拳道C班	10/4至29/5 (1/5停課)	六	2:30pm-4:00pm	3歲至16歲	8	\$840	21/11起	27/3	
		8				\$840	16/1起	29/5		
7004	跆拳道D班	10/4至29/5 (1/5停課)		4:00pm-5:30pm		8	\$840	21/11起	27/3	
		8				\$840	16/1起	29/5		

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	截止報名日期	名額
7321	週六 兒童/青少年空手道班	11/4 至25/4	六	4:00pm-6:00pm	滿6-17歲	3	\$276	15/3	28/3	16
		2/5 至30/5				5	\$460	19/4	25/4	
		6/6 至27/6				4	\$368	10/5	30/5	

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	截止報名日期	名額
7429	居合道課程	11/4 至25/4	六	2:00pm-4:00pm	滿8歲以上	4	\$420	15/3	28/3	12
		2/5 至30/5				4	\$420	19/4	25/4	
		6/6 至27/6				4	\$420	10/5	30/5	

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.上課時不可戴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	截止報名日期	名額
7005	青年柔道	2/4至30/4 (4/4停課)	四 及 六	7:45pm- 9:45pm	滿12歲 或以上	8	\$576	15/3	28/3	24
		9				\$648	10/4	30/4		
		8				\$576	8/5	30/5		

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	截止報名日期	名額
7006	兒童柔道	11/4至25/4	四 及 六	5:45pm- 7:45pm	滿4-11歲	3	\$306	15/3	28/3	24
		5				\$510	19/4	25/4		
		4				\$408	10/5	30/5		

瑜珈班

瑜珈活動能鍛鍊體魄，強健脊骨體各部，亦會舒緩緊張的神經「教授瑜珈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珈墊。

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	截止報名日期	名額
6308	週四瑜珈A班	2/4至28/5	四	10:30am- 12:00pm	15-75歲	8	\$640	27/2	26/3	18
		4/6至30/7						10/4	28/5	
6311	週四瑜珈B班	2/4至28/5		12:15pm- 13:45pm				新學員請致電 中心留名，了 解報名詳情。	26/3	
		4/6至30/7							28/5	

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	截止報名日期	名額
6323	週二晚間 瑜珈班	14/4至26/5	二	7:00pm- 8:15pm	15-75歲	7	\$490	4/3	24/3	18
		2/6至28/7				9	\$630	22/4	26/5	
6324	週五晚間 瑜珈班	10/4至29/5 (1/5停課)	五	7:00pm- 8:15pm		7	\$490	7/3	27/3	
		5/6至31/7 (19/6停課)				8	\$560	18/4	29/5	
6302	週五晚間 瑜珈B班	10/4至29/5 (1/5停課)		8:15pm- 9:30pm		7	\$490	7/3	27/3	
		5/6至31/7 (19/6停課)				8	\$560	18/4	29/5	
6011	週六瑜珈 進階班	11/4至30/5	六	9:00am- 10:30am		8	\$560	8/3	28/3	
		6/6至25/7						19/4	30/5	
6254	週六瑜珈 初班	11/4至30/5		10:45am- 12:15pm				8/3	28/3	
		6/6至25/7						19/4	30/5	

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	公開報名日期	截止報名日期	名額
6315	經絡瑜伽	13/4至18/5	—	10:15-11:15am	15-75歲	6	\$552	30/3	30/8	18
		1/6至27/7 (22/6停課)				8	\$736	21/4	18/5	

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	截止報名日期	名額
6316	肌筋膜修復瑜伽	13/4至18/5	—	11:30-12:30pm	15-75歲	6	\$552	10/3	30/3	18
		1/6至27/7 (22/6停課)				8	\$736	21/4	18/5	

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	截止報名日期	名額
6317	週五瑜伽	10/4至29/5 (24/4,1/5停課)	五	10:30am-12:00nm	15-75歲	6	\$552	7/3	27/3	18
		12/6至31/7 (19/6停課)				7	\$644	18/4	29/5	
6304	週五瑜伽 下午班	10/4至29/5 (24/4,1/5停課)		2:15-3:45pm		6	\$552	7/3	27/3	
		12/6至31/7 (19/6停課)				7	\$644	18/4	29/5	

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	截止報名日期	名額
6318	聲音療愈及陰瑜伽	10/4至29/5 (24/4,1/5停課)	五	12:15-1:15pm	15-75歲	6	\$552	7/3	27/3	18
		12/6至31/7 (19/6停課)				7	\$644	18/4	29/5	

芭蕾舞

導師：嘉瑩芭蕾舞學校

*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	截止報名日期	名額
7532	週三芭蕾舞 Pre.Primary	1/4至27/5	三	4:30pm- 5:30pm	4-5歲	9	\$1,395	新學員請致電 中心留名， 了解報名詳情	25/3	12
7533	週三芭蕾舞 Primary			5:30pm- 6:30pm	6-7歲		\$1,440			
7544	週三芭蕾舞 G 7			6:30pm- 8:00pm	13歲以上		\$2,925			
7506	週五芭蕾舞 G 3	10/4至29/5 (1/5停課)	五	4:15pm- 5:15pm	9歲以上	7	\$1,330		27/3	
7408	週五芭蕾舞 G 5			5:15pm- 6:45pm	11歲以上		\$1,785			
7508	週五芭蕾舞 I F			6:45pm- 8:15pm	13歲以上		\$1,820			
7406	週五芭蕾舞 INT			8:15pm- 9:45pm	15歲以上		\$2,135			
7462	早晨週六芭蕾舞 Beginner *歡迎初學者	11/4至30/5	六	10:00am- 11:00am	滿3-4歲	8	\$1,160		28/3	
7452	早晨週六芭蕾舞 Primary			11:00am- 12:00nn	6-7歲		\$1,280			
7464	早晨週六芭蕾舞 Pre.School Dance *歡迎初學者			12:00nm- 1:00pm	4-5歲		\$1,240			
7469	早晨週六芭蕾舞G 3			1:00pm- 2:00pm	9歲以上		\$1,520			
7513	週六芭蕾舞G 2			2:00pm- 3:00pm	8歲以上		\$1,440			
7516	週六芭蕾舞G 5			3:00pm- 4:30pm	11歲以上		\$2,040			
7547	週六芭蕾舞 I F			4:30pm- 6:00pm	13歲以上		\$2,080			
7548	週日芭蕾舞班G 7			12/4至31/5 (24/5停課)	日		9:00am- 10:15am	13歲以上		7
7400	週日芭蕾舞班G 2	10:15am- 11:15am	8歲以上			\$1,260				
7549	週日芭蕾舞班INT	11:15am- 12:45pm	15歲以上			\$2,135				

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。

學員必須穿著整齊服飾及保持儀容整潔；家長可向導師訂購跳舞服裝及技巧鞋。

所有團體班若因個人理由或病假而缺席，均不作補堂或退款。

若學員未能在截止報名日前或內繳交下期學費，將未能安排報名該期課堂。

由於6月的課堂會因5月的升級試而更改課堂時間，如欲查詢6月後芭蕾舞課堂，請致電中心查詢。

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。

新學員請致電中心留名，了解報名詳情。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	截止報名日期	名額
7344	拉丁舞初班	10/4至29/5 (1/5 停課)	五	10:15am-11:15am	4-6歲	7	\$665	新學員請致電中心留名，了解報名詳情。		12
		8				\$760				
7345	拉丁舞中班	10/4至29/5 (1/5 停課)		11:30am-12:30pm	7-10歲	7	\$735			
		8				\$840				
		5/6至31/6 (19/6 停課)								
		5/6至31/6 (19/6 停課)								

備註:首次報名送拉丁舞衫/鞋(價值\$400)

兒童及青少年 運動訓練課程

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，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	截止報名日期	名額
7491	兒童室內足球體適能A班 [須先試堂]	12/4 至31/5 (24/5 停課)	日	9:30am-10:30am	3-4歲	7	\$1,015	新生必須經試堂並由導師面試後，合格才可報讀課程。	29/3	16
		8				\$1,160	31/5			
7492	兒童室內足球體適能B班[須先試堂]	12/4 至31/5 (24/5 停課)		10:30am-11:30am	4-5歲	7	\$1,015		29/3	
		8				\$1,160	31/5			
		7/6 至26/7								
		7/6 至26/7								

兒童室內足球體驗班[試堂]

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	截止報名日期	名額
7561	兒童室內足球體適能A班 [須先試堂]	致電中心查詢	日	9:30am-10:30am	3-4歲	1	\$165		有興趣請與中心聯絡及留資料。	10
7562	兒童室內足球體適能B班[須先試堂]			10:30am-11:30am	4-5歲					

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	截止報名日期	名額
6001	晚間太極拳班A	13/4至18/5	一	6:45pm-8:15pm	滿15歲 初學者	6	\$660	3/3	30/3	20
		1/6至27/7				9	\$990	21/4	18/5	
6005	週二太極拳	14/4至26/5	二	7:15pm-8:45pm		7	\$770	新學員請致電中心留名，了解報名詳情。		
		2/6至28/7				9	\$990			
6007	早晨太極拳初班2	10/4至29/5 (1/5停課)	五	10:45am-12:15pm		7	\$770	7/3	27/3	
		5/6至31/7 (19/6停課)				8	\$880	13/3	29/5	

成人 太極拳

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。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	截止報名日期	名額
6298	陳式傳統太極36式	14/4至20/6	二	9:30am-11:00am	15-75歲	12	\$1200	6/3	31/3	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，適合初學式有基礎者。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	截止報名日期	名額
6301	四十八式楊式綜合太極拳班	10/4至26/6 (1/5, 19/6停課)	五	9:30am-11:00am	15-75歲	10	\$1000	6/3	27/3	15

成人 太極扇

導師：香港一太極 砵仔糕

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	截止報名日期	名額
6282	廿四式陳式太極扇	10/4至26/6 (1/5, 19/6停課)	五	9:30am-11:00am	15-75歲	10	\$550	6/3	27/3	15

成人 健體運動

導師：鄭鳳儀

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	截止報名日期	名額	
6265	伸展肌肉筋膜運動班 初班	13/4至18/5	—	10:15am-11:15am	15-75歲	6	\$450	3/3	25/3	18	
		1/6至27/7				9	\$675	21/4	18/5		
6321	伸展肌肉筋膜運動班 進階班	13/4至18/5	—	11:15am-12:15am	15-70歲	6	\$450	3/3	25/3		
		1/6至27/7				9	\$675	21/4	18/5		
6297	強化肌力及伸展運動班 周二班	14/4至19/5	二	10:45am-12:00	15-65歲	6	\$540	4/3	31/3		
		26/5至28/7				10	\$900	22/4	19/5		
6292	強化肌力及伸展運動班 周三班	1/4至27/5	三	10:45am-12:00	15-65歲	9	\$810	5/3	25/3		
		3/6至29/7 (1/7停課)				8	\$720	9/4	27/5		
6293	消脂塑身踏板舞班	1/4至27/5	三	12:15pm-13:15pm	15-65歲	9	\$675	5/3	25/3		13
		3/6至29/7 (1/7停課)				8	\$600	9/4	27/5		
6309	座椅式伸展及體能訓練班初班	2/4至28/5	四	10:15am-11:15am	50-75歲	9	\$675	6/3	26/3		20
		4/6至30/7				9	\$675	10/4	28/5		
6310	座椅式伸展及體能訓練班進階班	2/4至28/5	四	11:15am-12:15am	50-70歲	9	\$675	6/3	1/4		
		4/6至30/7				9	\$675	10/4	28/5		
6322	強化肌力及伸展運動班 A	2/4至28/5	四	18:00pm-19:15pm	15-65歲	9	\$810	27/2	26/3		18
		4/6至30/7				9	\$810	10/4	28/5		
6303	強化肌力及伸展運動班 B	2/4至28/5	四	19:15pm-20:30pm	15-65歲	9	\$810	27/2	26/3		
		4/6至30/7				9	\$810	10/4	28/5		

備註：參加者自行攜帶瑜珈墊及毛巾一條，穿著鬆身褲。

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	截止報名日期	名額
6015	周二社交舞花步班	14/4至26/5	二	6:45pm -8:15pm	15-75歲 初學者	7	\$315	4/3	31/3	25
		8				\$360	22/4	26/5		

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	截止報名日期	名額
6014	標準舞技巧班	14/4至26/5	二	8:15pm -9:45pm	15-75歲 初學者	7	\$385	4/3	31/3	25
		8				\$440	22/4	26/5		

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	截止報名日期	名額
6012	日間社交舞初階A	13/4至18/5	—	10:30am- 12:00nn	滿15 歲初 學者	6	\$330	10/3	30/3	25
		9				\$495	21/4	18/5		
6016	日間社交舞初階B	1/4至27/5	三			9	\$495	5/3	25/3	
		3/6至29/7 (1/7停課)				8	\$440	9/4	27/5	

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。

美籍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	截止報名日期	名額
6012	肚皮舞班	13/4至18/5	—	2:00pm -3:30pm	滿15歲初 學者	6	330	10/3	30/3	25
		9				495	21/4	18/5		

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。

編號	課程	日期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	截止報名日期	名額
6017	午間綜合集體舞 [中班]	1/4至27/5	2:00pm- 3:30pm	滿15歲人士 [要求學員曾學 習舞蹈最少2 年經驗]	9	\$427.5	5/3	25/3	25
		3/6至29/7 (1/7停課)			8	\$380	9/4	27/5	
6277	午間綜合集體舞 [初班]	1/4至27/5	3:30pm- 5:00pm	滿15歲人士 [要求學員曾學 習舞蹈最少1 年經驗]	9	\$427.5	5/3	25/3	
		3/6至29/7 (1/7停課)			8	\$380	9/4	27/5	

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。

編號	課程	日期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	截止報名日期	名額
6018	晚間綜合集體舞 研習班	1/4至27/5	7:00pm- 9:00pm	滿15歲人士 [適合有3年或 以上舞蹈根底 人士]	9	\$450	5/3	25/3	25
		3/6至29/7 (1/7停課)			8	\$400	9/4	27/5	

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)

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歲或以上及領取綜援人士可獲優惠, 惟名額有限, 請向接待處☎詢。
10. 綜援/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☎;
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。

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

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



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。



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値:

- 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



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

開放時間

	二樓接待處	三樓圖書館
星期一至星期五	10:00am – 10:00pm (9:30pm後不接受報名或借書)	
星期六	10:00am – 10:00pm (9:30pm後不接受報名)	10:00am – 6:00pm (5:30pm後不接受借書)
星期日	9:00am – 1:00pm (12:30pm後不接受報名)	9:00am – 1:00pm (12:30pm後不接受借書)
特別日子	4月3至7日 復活節及清明節 暫停開放 5月1日 勞動節 暫停開放 5月24至25日 佛誕 暫停開放 6月19日 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 荃灣站 B或C出口	大窩口地鐵站 30, 31, 32M, 38A, 40, 42C, 48X, 57M, 58M, 59A, 61M, 67M, 68A, 69M, 73X, 235, 265M, 269M, 278X, 290, 290A, E31 蕙荃路 32H, 32M, 36, 39A, 43X, 49X	大窩口地鐵站 312, 302, 409, 86M, 83A, 401



地址：荃灣城門道九號二樓
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：2026年3月