



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



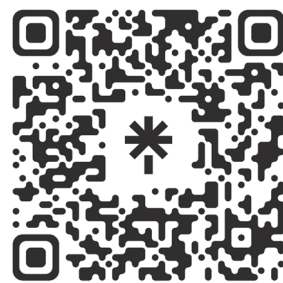
社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

會員通訊 Newsletter

2026 年 7 月至 9 月 July to September 2026



更多中心資訊，請掃描 QR CODE 加入中心 FB, IG





明愛荃灣社區中心

2026 年 7-9 月會員通訊目錄

中心絮語

歡迎新同事 03

封面故事

Cover Story

住屋社工角落 04

最爆新聞

What's Hot?

社區美食導賞團 06

宣傳荃賴有您識惜賞 08

最爽話題

What's Cool?

社區精神健康和幸福感 10

最好推介

What's Next?

課餘託管 11

社區藝術義工隊 12

圖書館新書推薦 13

社交及技能發展課程

Social Skills Development Programmes

2026 年 7 至 9 月課程單張版 15

社交及技能發展廣場 30

基本資料

General Information

入會須知、報名須知 和 已報名的服務退出手續

「綜援人士」課程和活動優惠制度和領取「在職家庭津貼」
人士課程及活動優惠試行計劃 33

服務質素標準 和 惡劣天氣安排 35

中心絮語

告別了炎夏的燠熱，踏入九月，微涼的秋風為荃灣的街道帶來了幾分清爽。秋天是收穫的季節，也是感恩的時節。回望今年四月推行的課程與服務優化改革，轉眼已過了大半年。這段日子裡，看見學員們在更優質的環境中展現歡笑與自信，導師們熱誠投入，這份得來不易的成果，全賴每位街坊會員的包容、理解與同行。知道課程改革總會改變會員學員們的習慣，但期望這些改變總希望與時並進，給大家帶來方便。以課程舊生為例，從中心的角度不想見到學員們晨早來排隊報名，故推出舊生優先報名，希望確保舊生能持續進修學習的狀態，事實仍見舊學員擔心課程爆滿而提早排隊，可能中心需考慮如何突破大家的慣性。

這個季度，我們的焦點將落在「社區營造」上。中心一直深信，社區的生命力源於人與人之間的連結。我們將推出一系列深耕社區的計劃，走入荃灣的每個角落，發掘街坊們隱藏的才能。我們不單希望大家是服務的接收者，更期待大家成為社區的共同創造者，一起為我們生活的環境注入更多人情味。談到人情味，最能體現團圓與關愛的「中秋晚會」亦將在九月溫馨登場。這將是我們今年一項重要的社區凝聚活動。我們正密鑼緊鼓地籌備，當晚除了有豐富的攤位遊戲和精彩表演外，更期待街坊鄰里能扶老攜幼一同前來，在月色下聚首一堂，分享節日的喜悅。不論您是新朋友還是老街坊，這裡都有一份專屬於您的節日溫暖。

隨著年末將至，天氣漸涼，中心亦會持續關注區內照顧者的身心靈健康，並透過不同的義工服務，將這份暖意送到區內弱勢社群的心中。中心不只是一棟建築物，它是大家的「第二個家」。無論季節如何更替，這裡永遠有一盞為您點亮的燈。願我們在接下來的秋冬季節裡，繼續並肩而行，用愛凝造更美好的荃灣。

願天主繼續保守大家平安！

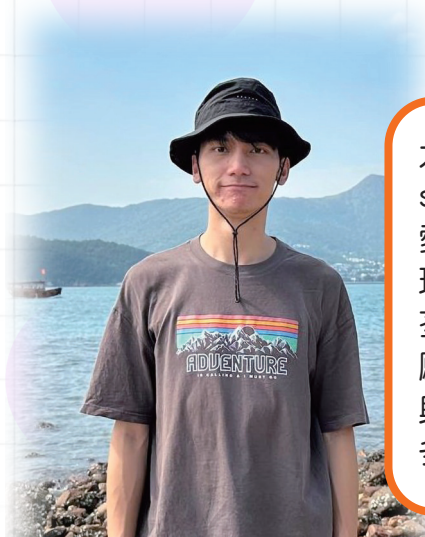
明愛荃灣社區中心
高級督導主任
彭智聰

二零二六年六月廿五日

歡迎新同事



大家好，我係許姑娘！好高興認識大家，雖然替假只有短短3個月，但非常期待係暑假可以認識到你地每一位！



大家好，我係傑sir！我本來於明愛荃灣廳堂工作，現已調職到明愛荃灣社區中心，願未來日子繼續與大家同行，多多指教！

一期一會



基層住屋權益工作團隊

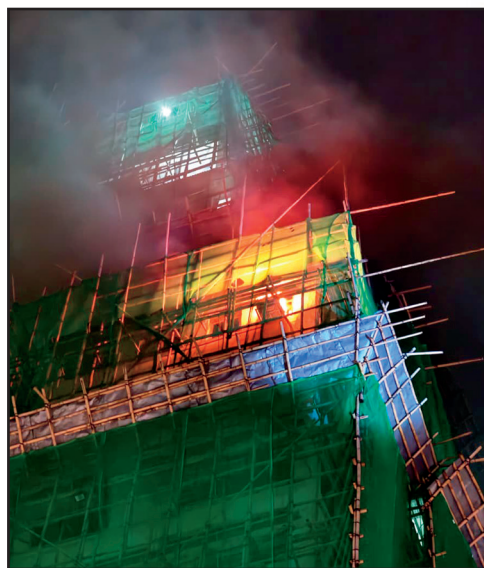
住屋社工角落

從佐敦渡船街文苑樓奪命火警 看香港住屋困境

劊房隱患：狹窄環境與消防漏洞

佐敦文苑樓 5 月 21 日發生奪命火警，造成 1 死 4 傷，約 300 人疏散。據了解，起火單位為「一劊九」劊房，室內走廊僅闊 0.75 米，狹窄環境阻礙逃生。一名 69 歲行動不便的男住客疑未能及時逃生，最終葬身火海。

這場悲劇暴露了香港住屋問題的深層痛點，公屋綜合輪候時間雖已降至 4.7 年，創 8 年新低，但基層家庭的住屋壓力依然嚴峻。劊房不僅是居住質素問題，更是嚴重的公共安全隱患：通道狹窄、通風欠佳、電線亂駁、消防設備不足，一旦起火，濃煙迅速攻入多個分間單位，消防難以施救，住戶亦不易逃生，威脅整座大廈安全。



圖片來源：互聯網（星島頭條）

簡樸房規管與社工支援並行

為解決劣質劊房困局，《簡樸房條例》於今年 3 月 1 日生效，引入規管制度，規定每個分間單位面積不得少於約 86 平方呎（8 平方米），並須設獨立窗戶和獨立水電錶。政府採取「先登記、後執法」的務實策略，提供 48 個月過渡安排，讓業主逐步改造不合規單位。然而，在政策實施期間，住屋社工的角色至關重要，透過家訪、街站和講座接觸住戶，協助處理搬遷問題，轉介申請簡約公屋或過渡性房屋，甚至在受災後提供情緒和生活支援。

我們也在荃灣區定期探訪街坊，及早辨識高危個案，協助住戶處理身心健康、子女管教等問題，更可促進鄰里互助，建立社區支援網絡，大大減輕基層家庭的精神壓力和生活負擔。

文苑樓的火災再次讓社會敲響警鐘，提醒我們淘汰不合規劊房的逼切性，但改造工程與執法行動絕不能讓基層街坊流離失所。簡樸房的制度與社工的支援須同步到位，才能在規管與安全之間，為基層市民找到安居之路。

圖片來源：互聯網（明報）



住居團隊工作範疇

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
- 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

查詢及個案支援：

Whatsapp 

6356 9473

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
- 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
- 獨居人士小組
- 男人「吾」「義」「造」

報名方法：

Whatsapp 

5162 0094

(小雲姑娘)

劏房獨居人士 互助小組

社區關注

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：秋姑娘、小雲姑娘

社區美食導賞團

今年5月份，我們根據大家在「荃灣一人一店」推薦名單中精選設計的「社區美食導賞團」正式出發了！

此行我們一邊品嚐地道美食，一邊與店主及店員閒聊，訪問他們的營商心得與創業故事。非常感謝各位小店老闆和店員，在百忙之中抽空接受我們的訪問！

活動結束後，團友們分享最深切的感受，不僅僅是食物的美味，更是小店之間那份濃厚的人情味：



- ♥ 原來平時店舖之間會互相幫忙。有小店因為午膳時間客量太多，在與對面店舖商量後，友好鄰店樂意分享自己餐廳的座位，希望讓一眾學生、上班族及長者在有限的午餐時間內，能坐得舒適、吃得安心。
- ♥ 其中一間小店與我們分享，他們平時會向基層街坊「免費派飯」，是以「飯券」形式發放，背後的心思非常溫暖，是因為希望基層街坊能更有尊嚴地受惠，避免傳統排隊輪候的方式令受惠者感到難堪。



荃安街李奧廚房



三陂坊開心美食



四陂坊雲米家

- ♥ 三間小店均異口同聲地表示，店內九成以上的食物都不是預製的，只為讓顧客吃得安全放心。
- ♥ 小店目前面臨的最大挑戰是租金壓力。有店主苦笑指，自己的努力間接幫業主提升了地舖物業價值超過一倍，結果反而要變相承受加租的壓力。
- ♥ 導賞員亦分享荃灣區的地舖業權相對分散，造就了荃灣至今仍能保留「小店天堂」。

路德圍阿玉豆腐花



在此，我們要再次感謝所有參與提名及推薦「一人一店」的街坊！多得大家的熱心支持，我們才能尋覓到這麼多隱藏在荃灣的寶藏小店。

活動結束時大家都意猶未盡，紛紛詢問何時會再次組團。想第一時間發掘社區小店美食、聆聽動人故事的街坊，記得密切留意我們中心 Facebook 及通訊的最新消息！



荃賴有您識惜賞

社區導賞員招募

今年3月份邀請了「腹語精靈聯盟」又燒sir，教授腹語技巧初體驗，反應熱烈。

接著幾個月邀請又燒sir來中心教授腹語，由零開始到懂得用腹語說故事！

同時間您對荃灣社區有感情的社區人士或是居住幾年荃灣想更認識的您們，藉「社區導賞」介紹荃灣「人、文、地、產、景」。不想眼見社區因「純 / 被」經濟發展、社會冷漠等壞東西，將社區原本擁有的美好價值逐漸消失？！除在親友生活圈說句「可惜」、網上恤懷「社區消失影像」一番外，邀請大家參與導賞員，傳承社區價值。

如對認識荃灣區文化的活動有興趣，誠邀
您加入小組活動齊齊討論！

開組時間每月一次聚會（星期四 / 六）

上午 10:30-12:30

查詢報名：3707 2012 / 5373 0256

王昭雅姑娘、陳偉雄先生



腹語表演訓練班

內容：

學習腹語及演出技巧、控制手偶的動作及寫荃灣有關故事作演出劇本

您細個有冇扮過公仔聲音？

今年3月份特定節目一

腹語，反應熱烈！

今次特以邀請「腹語精靈

聯盟」又燒sir教授腹語

技巧！



活動日期：20/6, 27/6, 4/7, 11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8
(共8節，逢星期六)

活動時間：上午10:00 - 11:30

活動地點：本中心303室（荃灣城門道9號3樓）

對象：居住荃灣區社區人士（優先升中一至中六學生、大專至在職的青少年）

名額：12人

費用：\$30（用作購買手偶公仔）



報名連結

腹語介紹



腹語是甚麼？腹語術是人的口部看似完全沒有動作，但可發出清楚說話，甚至唱歌。你了解腹語的秘密嗎？腹語師會講解腹語的原理及作出示範，並會教導如何練習腹語，及手偶操控的基本方法。

備註：出席率如未滿 60%，報名資格可能需要再作商榷。

查詢電話：3707 2012/5373 0256 王昭雅姑娘 陳偉雄先生

社區精神健康和幸福感

一起玩、一起食、一起照顧自己

在四月與五月，「心程空間」與大家一同度過了兩個既放鬆又好玩的上午。首先是4月18日的「天使信息手工蠟燭」工作坊，小組成員齊聚二樓，親手製作出屬於自己的蠟燭。過程中專注又減壓，還認識了新朋友，整個房間充滿了歡樂笑聲。

接著是5月16日的「週六牛扒Brunch」！大家在3樓廚房一起煎牛扒、享用飲品，邊吃邊聊，「原來煮食物也可以很療癒」。透過專注於當下、用味覺去感受，為自己充電。

兩場活動反應非常熱烈～感謝大家的支持！未來會繼續舉辦更多好玩又放鬆的活動，讓我們一起學習「自我照顧」，把療癒帶入日常生活。



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)



課餘託管

 政府資助計劃
Government-funded programme

逢星期一至五
3:30PM 至 7PM
功課輔導、
茶點、活動

每月\$1670
(2026年9月起)

*有需要家庭可申
請社署費用減免

對象：
居住/就讀於
荃灣區的小一
至小六學生

申請方法：

可透過網上申請或親身
到中心填寫表格，負責
職員潘姑娘和傑SIR將
會約見家長和學生。



網上申請連結
(全年接受申請)

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14個工作天
獲通知審批結果

社區藝術義工隊

由7月至9月加入藝術義工團隊，會有兩個階的義務工作。當中包括

第一階段：探訪荃灣區不同的地方小店，與店主探訪和了解小店故事，往後製作作品會親自送給小店及中秋祝福。

第二階段：到訪區內的老人院、智障人士中心、商場等，成為藝術義工，與不同人士一齊畫燈籠，作品會於區內或荃灣街市二樓平台中秋燈會懸掛。（日期及時間待定）



TW 2419-0726A

第一階段藝術義工：升小四至升中三組別

日期及時間：28/7，4/8，11/8（逢二）3:30PM-5:30PM

活動地點：本中心2樓202室

內容：先製作手工小夜燈和燈串，稍後安排日期及時間小店探訪。

名額：10 名



參加者須完成
第一及二階段

TW 2419-0726B

第一階段藝術義工：升中四至29歲組別

日期及時間：30/7，6/8，13/8（逢四）7:00PM-9:00PM

活動地點：本中心2樓208室

內容：先製作銅線花工藝和燈串，稍後安排日期及時間小店探訪。

名額：10 名

費用：全免

負責職員：小雲姑娘（註冊社工）、BOBO姑娘

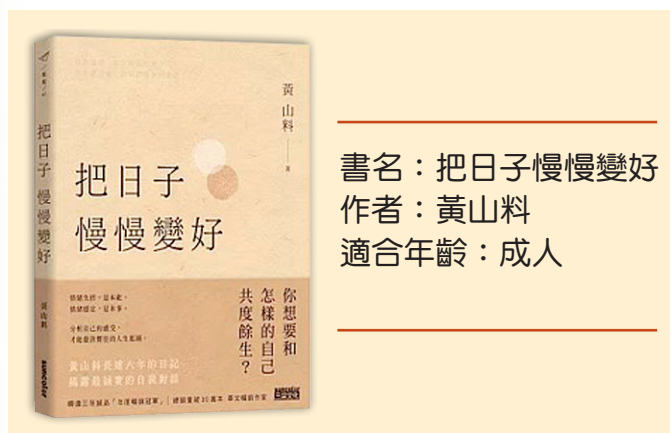


每位義工會有一份作品給自己

查詢：3 7 0 7 2 0 1 2

地址：荃灣城門道 9 號 2 樓

圖書館新書推薦



書名：把日子慢慢變好
作者：黃山料
適合年齡：成人

情緒失控，是本能。 情緒穩定，是本事。

本書以一段挫敗的愛情為開端，
你的情緒，想告訴你什麼？
你的潛意識，如何影響你的命運？
作者多年前發現自己內心有兩種聲音、兩個身分、兩種人格。

其一，是本能的我、本我（無助的小孩）

其二，是客觀且理智的我（具備思維、洞察力的少年）

透過身體裡「兩種人格」的互相探問，練習「覺察情緒」，進而提升「個體黃山料」在人際關係中的生存能力。內在的「少年」協助「本我」進行自我覺察、與自身情緒連結。建立健全的三觀——愛情觀、價值觀、人生觀。



明白「情緒」：找出情緒的來源、隨時確保和自己的情緒做連結。

明白「自我」：分析自己的感受，才能釐清自己嚮往的人生藍圖。

明白「愛情」：相愛是本能的吸引，但幸福與否，卻是理智的選擇。

本書分享了深陷負面情緒時，可以如何自救，藉由體內「另一個人格」哲學般的引導，了解負面情緒從何而來？如何化解？而終於能「看清局勢、為人生做最好的選擇」。

【為什麼我沒有安全感？】

先成為能帶給別人幸福的人，
才有本事留住能讓你幸福的人。

【為何我控制不了我的情緒？】

可以表達你的憤怒，
但不要帶著憤怒表達。

【如何培養真正的自信？】

我用客觀的事實來評價自己，
而非用他人的主觀看法定義自己。

【該和怎樣的伴侶，共度餘生？】

正因為伴侶能夠最深度的參與彼此「建構自我」的過程，所以，「你要選擇和怎樣的人共度餘生？」其實是在選擇「你想要跟怎樣的自己共度餘生？」





書名：天堂旅行團
作者：張嘉佳
適合年齡：

故事從這裡開始

人生如果只剩一次旅行，你想和誰，去哪裡？

在生命的終章，女孩與大叔，開著破爛的麵包車，穿越幾十座城市，撕開雨天，潛入他鄉，一生一次的公路旅行，終點是——

①世界盡頭 ②偶像演唱會 ③彼此的心 ④以上皆是

宋一鯉，一個外表普通、內在也普通的平凡男子，與母親合力經營著家裡的小飯館。命運不知對他是好是壞，給了他摯愛，又讓她狠心離開，於是他不得不，偽裝一場假車禍求她

回來。然而，人生就是不依他的期待，摯愛回來了，卻帶來更確鑿的離開。

「如果以後妳再也見不到我，這世上再沒有宋一鯉這個人，妳捨得嗎？」他問。

「捨得。」她答。

賣了飯館，賣了房子，用全部錢送癱瘓的母親住進療養院，保證母親後半生生活無虞。他開著僅剩的最後財產：一台小麵包車，準備來場真車禍向世界 say goodbye。這時，命運再次出手，擁有一雙黑亮大眼的小女孩從車後座探出頭問：

「叔叔，如果你要死了，有什麼地方一定要去的嗎？」

他想起摯愛口中的世界盡頭，在南方洋流的末端，冰山漂浮，雲和水一起凍結。那裡有一座燈塔，只要走到燈塔底下，就能忘記所有經歷過的苦痛。

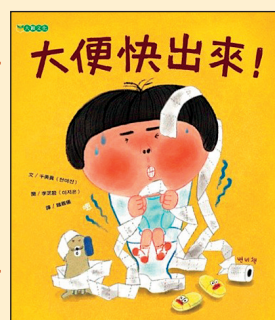
不過，燈塔是去不了了，他載著小女孩的夢，開啟這段大叔與蘿莉的突發旅程，中途停靠站有：分手擂台、婚紗大盜、鬼屋驚魂……其中第一站，是七八個小時車程外的一場演唱會。演唱會的歌手，意外地是他的大學同學。他還欠她一首未完成的歌。他想，不妨就將這首歌命名為——〈天堂旅行團〉。在沿途風景與人物的碰撞中，逐漸找回愛與重生的勇氣。

小孩挑食、不愛喝水，在馬桶上蹲半天，大便還是出不來……

看看主角如何克服便秘，順利上出大號！阿雄已經好幾天沒有上大號了。他躺在家裡的地板上，凸凸的肚子鼓得跟氣球一樣大，蹲在馬桶上的他，因為用力脹得臉紅脖子粗，肛門雖然發生撲撲撲的聲音，卻沒有任何進展。接二連三放了好幾個屁，哇，好臭呀！大便依舊出不來。阿雄的眼睛這時說話了，眼睛說，他有看到阿雄挑食，只吃肉，不吃蔬菜；嘴巴也開口了，他說阿雄不吃水果，只吃冰淇淋；

耳朵也附和，他有聽到媽媽說，要多喝水，大便才會變軟，如果水喝太少，大便就會太硬，就不容易出來了。最後，媽媽遞了一杯水給阿雄，再將自己的手掌覆蓋在阿雄肚子上，一邊輕輕的按摩。突然間，阿雄有了便意，奔向廁所，終於如釋重負的上出大號了。現代兒童鬧便秘、排便不順暢的比率上升。飲食不均衡，對青菜水果興趣缺缺，卻愛吃高熱量、高蛋白的食物，加上愛喝飲料、不愛喝水的習慣，容易造成纖維攝取不足，腸道環境不夠優質，導致孩子久久不上大號，排便困難費力，肛門甚至因為乾硬的大便而流血，成為不愉快的生活經驗。繼《哈啾！我感冒了》作者千美真再度攜手繪者李芝殷，以貼近孩童的敘述方式，搭配故事主角誇張生動的傳神表情，以轉換各器官的視角來傳達便秘的症狀，以及造成便秘的生活習慣。從眼睛的視角、耳朵的視角、屁股的視角、鼻子的視角，甚至是大便的視角，再到阿雄的視角。讓孩子隨著書中的主角歷經一次痛苦的便秘經驗，回想自己平時是否也有與阿雄相同的習慣，了解飲食與排泄之間的關係，建立初步的消化系統概念。

書名：大便快出來！
作者：千美真
適合年齡：
學齡前～低年級



為什麼
值得
閱讀

將孩子常見的「偏食、少喝水、便秘」轉為可討論、可練習的生活主題。

以幽默橋接「身體知識 x 生活習慣」，降低抗拒、提升閱讀動機。

提供家長可立即實踐的溫柔策略（補充水分、輕柔腹部按摩、耐心陪伴）。

是衛教、生活教育與親子溝通的友善敲門磚，幫助建立長久的良好習慣

★從正確的飲食習慣開始，從小就讓便秘遠離孩子！

音樂及文化藝術課程

兒童及成人古箏

導師：八音琴行 何鑑君

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	8/6 至 27/7	—	6:00pm-7:00pm	7-75 歲	8	\$760	新學員請致電中心留名，了解報名詳情。	18/5	10
		3/8 至 28/9				9	\$855		27/7	
6021	古箏初班	8/6 至 27/7	—	7:00pm-8:00pm	7-75 歲	8	\$720	14/4	18/5	
		3/8 至 28/9				9	\$810	16/6	27/7	

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

兒童及青少年小提琴

編號	課程	日期	時間	對象	內容
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	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〕
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	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。

兒童及青少年長笛

導師：劉佩珊

編號	課程	日期	時間	對象	內容
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	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。

兒童及青少年鋼琴

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。

編號		30mins (單堂)	45mins (單堂)	對象	堂數	導師	報名
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)	黃可欣 / 石瑩瑩	新學員請致電 中心留名，了解 報名詳情。
7033	1 級	\$145	\$220			黃可欣	
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。

〔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〕

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。按團員學習興趣及潛能，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	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	7/6 至 19/7	日	9:00am-10:00am	12 歲或以上 中學生	7	\$1001	新生必須經試堂並由導師面試後，合格才可報讀課程。	31/5	20	謝笑容
		2/8 至 27/9			聲樂 5 級程度式以上	9	\$1287		19/7		
7045	明愛荃灣童聲合唱團 D 班 - 中童組	7/6 至 19/7		10:00am-11:00am	9-12 歲 四 - 六年級	7	\$931		31/5		
		2/8 至 27/9			聲樂 3-4 級程度以上	9	\$1197		19/7		
7203	明愛荃灣童聲合唱團 C 班 - 兒童組	7/6 至 19/7		11:00am-12:00nm	7-8 歲 二 - 三年級	7	\$861		31/5		
		2/8 至 27/9			聲樂 1-2 級程度以上	9	\$1107		19/7		
7582	明愛荃灣童聲合唱團 B 班 - 幼兒組	7/6 至 19/7		12:00nm-1:00pm	3-6 歲	7	\$791		31/5		
		2/8 至 27/9			K1 至小一	9	\$1017		19/7		
7600	明愛荃灣童聲合唱團 N 班 - 幼兒組	7/6 至 26/7		11:45am-12:45pm	2-3 歲	8	\$816		31/5		石瑩瑩
		2/8 至 27/9				9	\$918		26/7		

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	公開報名日期	截止報名日期	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	有興趣請與中心聯絡及留資料。		10	謝笑容
					聲樂 5 級程度式以上						
7044D	明愛荃灣童聲合唱團 D 班面試 - 中童組			10:00am-11:00am	9-12 歲 四 - 六年級		\$133				
					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			11:00am-12:00nm	7-8 歲 二 - 三年級		\$123				
					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			12:00nm-1:00pm	3-6 歲		\$113				
					K1 至小一						
7044N	明愛荃灣童聲合唱團 N 班面試 - 幼兒組			11:45am-12:45pm	2-3 歲		\$102				石瑩瑩

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。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	公開報名日期	截止報名日期	名額
7344	兒童拉丁舞初班	5/6 至 31/7 (19/6 停課)	五	10:15am-11:15am	4-6 歲	新學員請致電中心留名，了解報名詳情。		12
		7/8 至 25/9						
7345	兒童拉丁舞中班	5/6 至 31/7 (19/6 停課)		11:30am-12:30pm	7-10 歲			
		7/8 至 25/9						

備註：首次報名送拉丁舞衫／鞋（價值 \$400）

成人歌唱

課程由浩天樂韻軒提供

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	8/7 至 29/7	三	1:45pm-3:15pm	滿 18-75 歲 (歡迎初學者)	4	\$420	11/6	24/6	15
		5/8 至 26/8				4	\$420	16/7	29/7	
		2/9 至 30/9				5	\$525	13/8	26/8	
6290	輕歌妙韻歌唱班 C	8/7 至 29/7		3:30pm-5:00pm		4	\$420	11/6	24/6	
		5/8 至 26/8				4	\$420	16/7	29/7	
		2/9 至 30/9				5	\$525	13/8	26/8	
6269	輕歌妙韻歌唱班 B	2/7 至 30/7	四	1:45pm-3:15pm		5	\$525	15/5	28/5	
		6/8 至 27/8				4	\$420	12/6	25/6	
		3/9 至 24/9				4	\$420	14/8	27/8	
6291	輕歌妙韻歌唱班 D	2/7 至 30/7		3:30pm-5:00pm		5	\$525	15/5	28/5	
		6/8 至 27/8				4	\$420	12/6	25/6	
		3/9 至 24/9				4	\$420	14/8	27/8	

成人國畫、書法

導師：謝愛玲

[學員需自備紙、筆、墨於堂上練習。] 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。

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
6262	成人書法班	5/6 至 31/7 (12/6, 19/6, 26/6 停課)	五	1:45pm-3:15pm	滿 18 歲 初學者	6	\$450, 另 影印費 \$15	29/5	29/5	19
		14/8 至 25/9 (25/9 停課)				6	\$450, 另 影印費 \$15	4/7	31/7	

嶺南花鳥畫班

導師：謝愛玲

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	5/6 至 31/7 (12/6, 19/6, 26/6 停課)	五	3:30pm-5:00pm	滿 18 歲 初學者	6	\$570, 另 影印費 \$15	29/5	29/5	19
		14/8 至 25/9 (25/9 停課)				6	\$570, 另 影印費 \$15	4/7	31/7	

兒童 中國書法班

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	截止報名日期	名額
7527	兒童書法班 A	新學員請致電中心留名，了解報名詳情。	六	10:15am-11:15am	7-12 歲	按雙月制收費，每堂 \$82。			新學員請致電中心留名，了解報名詳情。	6
7528	兒童書法班 B			11:30am-12:30pm						

兒童 中國書法及水墨畫班

導師：周彩燕

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。

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
7529	兒童書法及水墨畫班	新學員請致電中心留名，了解報名詳情。	六	10:15am-12:30pm	7-12 歲	按雙月制收費，每堂 \$148。			新學員請致電中心留名，了解報名詳情。	6

兒童及青少年繪畫 – 卡通動畫 A 班

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、木顏色或蠟筆。

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
7614	卡通動畫 A 班	13/6 至 25/7	六	11:15am-12:15pm	6-15 歲	7	\$616	新學員請致電中心留名， 了解報名詳情。		12
		1/8 至 19/9 (29/8 停課)				7	\$616			
7615	卡通動畫 B 班	13/6 至 25/7		4:00pm-5:00pm		7	\$616			
		1/8 至 19/9 (29/8 停課)				7	\$616			

幼兒塗鴉天地班

導師：雷文傑

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

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	截止報名日期	名額
7204	幼兒塗鴉天地班	13/6 至 25/7	六	1:00pm-2:00pm	4-6 歲	7	\$616	19/4	30/5	12
		1/8 至 19/9 (29/8 停課)				7	\$616	21/6	25/7	

彩色素描

導師：雷文傑

用木顏色教授描繪的技巧，以不同形狀的立體，配合光線，加上影子的運用，以一些漸變技巧，混合配色技巧，加深了解色彩學的明、灰、暗。* 參加者需要攜帶鉛筆、擦膠、木顏色。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	截止報名日期	名額
7143	彩色素描初級班	13/6 至 25/7	六	2:00m-3:00pm	6-15 歲	7	\$616	19/4	30/5	12
		1/8 至 19/9 (29/8 停課)				7	\$616	21/6	25/7	
7613	彩色素描高級班	13/6 至 25/7		3:00m-4:00pm		7	\$616	19/4	30/5	
		1/8 至 19/9 (29/8 停課)				7	\$616	21/6	25/7	

成人 / 幼兒 / 兒童 英語交流點 (網上 1 對 1 課程)

為方便家長知道子女學習進度和之後課程安排。課程由經驗豐富的英國老師授課，同時亦有機會與英國當地兒童練習英語，安在家中，網上學習。(老師每堂都會給家長一份學習簡報)

編號	課程	日期	星期	時間	對象	收費
7525	英該咁樣學	新學員請致電中心留名， 了解報名詳情。		60mins	4-18 歲	每堂 \$300 (按月收費)

以上課程均由：富士琴行協辦

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。

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	4/6 至 30/7	四	10:15am-11:15am	K3 或以上	9	\$1152	新學員請致中心留名，了解報名詳情。	28/5	6
		6/8 至 24/9				8	\$1024		30/7	
7483	珠心算基礎班 A	4/6 至 30/7		2:15pm-3:15pm	K2-K3	9	\$1152	10/4	28/5	
		6/8 至 24/9				8	\$1024	12/6	30/7	
7551	珠心算進階班 A	4/6 至 30/7		3:30pm-4:30pm	K3 或以上	9	\$1152	新學員請致電中心留名，了解報名詳情。	28/5	
		6/8 至 24/9				8	\$1024		30/7	
7522	珠心算綜合班 A	4/6 至 30/7		4:45pm-5:45pm		9	\$1152		28/5	
		6/8 至 24/9				8	\$1024		30/7	

* 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。

運動健體課程

成人健體運動 – 伸展肌肉筋膜運動班

導師：鄭鳳儀

利用按摩工具來按摩肌筋膜及透過科學性伸展動作來徹底放鬆深層肌肉，改善關節活動度及肌肉柔軟度，從而舒緩痛症。全程在瑜伽墊進行。學員請自備毛巾作輔助工具，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	截止報名日期	名額
6265	伸展肌肉筋膜運動班 初班	1/6 至 27/7 (6/7 停課)	—	10:15am- 11:15am	15-75 歲	8	\$600	21/4	18/5	18
		3/8 至 28/9				9	\$675	9/6	27/7	
6321	伸展肌肉筋膜運動班 進階班	1/6 至 27/7 (6/7 停課)	—	11:15am- 12:15am	15-70 歲	8	\$600	3/3	25/3	
		3/8 至 28/9				9	\$675	9/6	27/7	
6310	伸展肌肉筋膜運動班 初班 (周四班)	6/8 至 24/9	四	11:15am- 12:15am	15-75 歲	8	\$600	12/6	30/7	

成人健體運動 – 強化肌力及伸展運動班

導師：鄭鳳儀

運用練力帶及 HIIT 來強化肌肉，增加骨質密度，保護骨骼關節。還會利用按摩工具來按摩肌筋膜及透過科學性伸展動作來徹底放鬆深層肌肉，改善關節活動度及肌肉柔軟度，從而舒緩痛症。全程在瑜伽墊進行。學員請自備毛巾作輔助工具，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	截止報名日期	名額
6297	強化肌力及伸展運動班 周二班	2/6 至 28/7 (7/7 停課)	二	10:45am- 12:00noon	15-65 歲	8	\$720	22/4	26/5	18
		4/8 至 29/9				9	\$810	10/6	28/7	
6292	強化肌力及伸展運動班 周三班	3/6 至 29/7 (1/7,8/7 停課)	三	10:45am- 12:00noon	15-65 歲	7	\$630	9/4	27/5	
		5/8 至 30/9				9	\$810	11/6	29/7	
6322	強化肌力及伸展運動班 A	4/6 至 30/7 (9/7 停課)	四	18:00pm- 19:15pm	15-65 歲	8	\$720	10/4	28/5	
		6/8 至 24/9				8	\$720	12/6	30/7	
6303	強化肌力及伸展運動班 B	4/6 至 30/7 (9/7 停課)		19:15pm- 20:30pm		8	\$720	10/4	28/5	
		6/8 至 24/9				8	\$720	12/6	30/7	

消脂塑身踏板舞班

導師：鄭鳳儀

本課程結合高強度間歇 (HIIT) 與階梯踏板原理，透過專業漸進式編排，在低衝擊、護膝的原則下全方位激活核心與下半身肌群。課程能高效燃脂並啟動課後「後燃效應」，助您突破減脂停滯期，精準雕塑緊實線條，是兼顧心肺耐力與體態管理的專業首選。

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
6293	消脂塑身踏板舞班	3/6 至 29/7 (1/7, 8/7 停課)	三	12:15pm- 13:15pm	15-65 歲	7	\$525	9/4	27/5	13
		5/8 至 30/9				9	\$675	11/6	29/7	

座椅式伸展及體能訓練班

導師：鄭鳳儀

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	截止報名日期	名額
6309	座椅式伸展及體能訓練班初班	4/6 至 30/7 (9/7 停課)	四	10:15am- 11:15am	50-75 歲	8	\$600	10/4	28/5	20
		6/8 至 24/9				8	\$600	12/6	30/7	
6310	座椅式伸展及體能訓練班進階班	4/6 至 30/7 (9/7 停課)		11:15am- 12:15am	50-70 歲	8	\$600	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。

日間社交舞

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	1/6 至 27/7	一	10:30am- 12:00nn	滿 15 歲 初學者	9	\$495	21/4	18/5	25
		3/8 至 28/9				9	\$495	9/6	27/7	
6016	日間社交舞初階 B	3/6 至 29/7 (1/7 停課)	三			8	\$440	9/4	27/5	
		5/8 至 30/9				9	\$495	11/6	29/7	

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。

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	1/6 至 27/7	一	2:00pm- 3:30pm	滿 15 歲 初學者	9	\$495	21/4	18/5	25
		3/8 至 28/9				9	\$495	16/6	27/7	

備註：美籍導師張白蘭由樂陶演藝中心提供

成人舞蹈 — 標準舞

導師：蕭志雄

輪流教授慢三、探戈、狐步、快三 / 快四。以技巧為主，每期教授一款舞蹈，及快步舞，均以步法為主。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	截止報名日期	名額
6014	標準舞技巧班	9/6 至 28/7	二	8:15pm- 9:45pm	15-75 歲 初學者	8	\$440	4/3	31/3	25
		4/8 至 29/9				9	\$495	10/6	28/7	

成人舞蹈 — 社交舞

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	9/6 至 28/7	二	6:45pm- 8:15pm	15-75 歲 初學者	8	\$360	22/4	26/5	25
		4/8 至 29/9				9	\$405	10/6	28/7	

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	星期	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]	3/6 至 29/7 (1/7 停課)	三	2:00pm- 3:30pm	滿 15 歲 人 士 [要求學員曾學 習舞蹈最少 2 年經驗]	8	\$380	9/4	27/5	25
		5/8 至 30/9				9	\$427.5	18/6	29/7	
6277	午間綜合集體舞 [初班]	3/6 至 29/7 (1/7 停課)		3:30pm- 5:00pm	滿 15 歲 人 士 [要求學員曾學 習舞蹈最少 1 年經驗]	8	\$380	9/4	27/5	
		5/8 至 30/9				9	\$427.5	18/6	29/7	

晚間綜合集體舞研習班

導師：袁柳眉

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	星期	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	3/6 至 29/7 (1/7 停課)	星期	7:00pm- 9:00pm	滿 15 歲 人 士 [適合有 3 年 或以上舞蹈根 底人士]	8	\$400	9/4	27/5	25
		5/8 至 30/9	三			9	\$450	18/6	29/7	

週四瑜伽班

導師：鍾沛紋

瑜伽活動能鍛鍊體魄，強健脊骨體各部，亦能舒緩緊張的神經「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	公開報名日期	截止報名日期	名額	
6308	週四瑜伽 A 班	4/6 至 30/7	四	10:30am-12:00pm	15-75 歲	9	\$720	10/4	28/5	18	
		6/8 至 24/9				8	\$640	12/6	30/7		
6311	週四瑜伽 B 班	4/6 至 30/7		12:15pm-13:45pm		9	\$720	新學員請致電中心留名， 了解報名詳情。			
		6/8 至 24/9				8	\$640				

瑜伽班

導師：譚詩慧

瑜伽活動能鍛鍊體魄，強健脊骨體各部，亦能舒緩緊張的神經「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	公開報名日期	截止報名日期	名額	
6323	週二晚間瑜珈班	2/6 至 28/7	二	7:00pm-8:15pm	15-75 歲	9	\$630	22/4	26/5	18	
		4/8 至 29/9				9	\$630	10/6	28/7		
6324	週五晚間瑜珈班	5/6 至 31/7 (19/6 停課)	五	7:00pm-8:15pm		8	\$560	18/4	29/5		
		7/8 至 18/9				7	\$490	13/6	31/7		
6302	週五晚間瑜珈 B 班	5/6 至 31/7 (19/6 停課)		8:15pm-9:30pm		8	\$560	新學員請致電中心留名，了解報名詳情。			
		7/8 至 18/9				7	\$490				
6011	週六瑜珈進階班	6/6 至 25/7	六	9:15am-10:30am		8	\$560	19/4	30/5		
		1/8 至 29/8				8	\$560	14/6	25/7		
6254	週六瑜珈初班	6/6 至 25/7		10:45am-12:00noon		8	\$560	19/4	30/5		
		1/8 至 29/8				8	\$560	14/6	25/7		

經絡瑜伽

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	1/6 至 27/7 (22/6 停課)	—	10:15- 11:15am	15-75 歲	8	\$736	21/4	18/5	18
		3/8 至 28/9 (24/8 停課)				8	\$736	9/6	27/7	

肌筋膜修復瑜伽

導師：Sakala Yoga Kylie

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	1/6 至 27/7 (22/6 停課)	—	11:30- 12:30pm	15-75 歲	8	\$736	21/4	18/5	18
		3/8 至 28/9 (24/8 停課)				8	\$736	9/6	27/7	

週五瑜伽

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	截止報名日期	名額
6317	週五瑜伽	12/6 至 31/7 (19/6 停課)	五	10:30-12:00 noon	15-75 歲	7	\$644	18/4	29/5	18
		7/8 至 18/9 (19/6 停課)				7	\$644	27/6	31/7	
6304	週五瑜伽下午班	12/6 至 31/7 (19/6 停課)		2:15-3:45pm		7	\$644	18/4	29/5	
		7/8 至 18/9 (19/6 停課)				7	\$644	27/6	31/7	

聲音療愈及陰瑜伽

導師：Sakala Yoga Kylie

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	7	\$644	18/4	29/5	18
		12/6 至 31/7 (19/6 停課)				7	\$644	27/6	31/7	

芭蕾舞

導師：嘉瑩芭蕾舞學校有限公司

課程參照英國皇家芭蕾舞學院 (RAD) 考試課程為本，適合初學者或對芭蕾舞有興趣之人士報讀。由資深導師教授正統芭蕾舞技巧、集體舞蹈組合及練習、身體協調及律動，培養學生的節奏感及藝術氣息、身體協調性及柔軟度等。

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
7533	週三芭蕾舞 Primary	3/6 至 29/7 (1/7 停課)	三	4:30pm- 5:30pm	6-7 歲	8	\$1280	新學員 請致電中心 留名，了解 報名詳情。	27/05	12
		5/8 至 30/9				9	\$1440		29/07	
7376	週三芭蕾舞 G2	3/6 至 29/7 (1/7 停課)		5:30pm- 6:30pm	8 歲以上	8	\$1440		27/05	
		5/8 至 30/9				9	\$1620		29/07	
7377	週三芭蕾舞 G8	3/6 至 29/7 (1/7 停課)		6:30pm- 8:00pm	14 歲以上	8	\$2760		27/05	
		5/8 至 30/9				9	\$3105		29/07	
7378	週五芭蕾舞 G4	5/6 至 31/7 (19/6 停課)	五	4:30pm- 5:30pm	10 歲以上	8	\$1640	新學員 請致電中心 留名，了解 報名詳情。	29/05	12
		7/8 至 18/9				7	\$1435		31/07	
7379	週五芭蕾舞 IF	5/6 至 31/7 (19/6 停課)		5:30pm- 7:00pm	13 歲以上	8	\$2080		29/05	
		7/8 至 18/9				7	\$1820		31/07	
7380	週五芭蕾舞 G6	5/6 至 31/7 (19/6 停課)		7:00pm- 8:30pm	12 歲以上	8	\$2200		29/05	
		7/8 至 18/9				7	\$1925		31/07	
7381	週六芭蕾舞 Pre. SchoolDance (歡迎初學者)	6/6 至 25/7 1/8 至 19/9 (29/8 停課)	六	10:00am- 11:00am	滿 4-5 歲	8	\$1200	新學員 請致電中心 留名，了解 報名詳情。	30/05	12
						7	\$1050		25/07	
7513	週六芭蕾舞 G2	6/6 至 25/7 1/8 至 19/9 (29/8 停課)		11:00am- 12:00nn	8 歲以上	8	\$1440		30/05	
						7	\$1260		25/07	
7390	週六芭蕾舞 Primary	6/6 至 25/7 1/8 至 19/9 (29/8 停課)		12:00nm- 1:00pm	6-7 歲	8	\$1280		30/05	
						7	\$1120		25/07	
7383	週六芭蕾舞 G4	6/6 至 25/7 1/8 至 19/9 (29/8 停課)		1:00pm- 2:00pm	10 歲以上	8	\$1640		30/05	
						7	\$1435		25/07	
7384	週六芭蕾舞 G3	6/6 至 25/7 1/8 至 19/9 (29/8 停課)		2:00pm- 3:00pm	9 歲以上	8	\$1520		30/05	
						7	\$1330		25/07	
7389	週六芭蕾舞 IF	6/6 至 25/7 1/8 至 19/9 (29/8 停課)		3:15pm- 4:45pm	13 歲以上	8	\$2080		30/05	
						7	\$1820		25/07	
7392	週六芭蕾舞 G6	6/6 至 25/7 1/8 至 19/9 (29/8 停課)		4:45pm- 6:15pm	12 歲以上	8	\$2200		30/05	
						7	\$1925		25/07	
7386	週日芭蕾舞 G8	7/6 至 26/7 2/8 至 27/9 (30/8 停課)	日	9:00am- 10:30am	14 歲以上	8	\$2760	新學員 請致電中心 留名，了解 報名詳情。	31/05	12
						9	\$3105		26/07	
7387	週日芭蕾舞班 G3	7/6 至 26/7 2/8 至 27/9 (30/8 停課)		10:30am- 11:30am	8 歲以上	8	\$1520		31/05	
						8	\$1520		26/07	
7388	週日芭蕾舞 Pre. SchoolDance (歡迎初學者)	7/6 至 26/7 2/8 至 27/9 (30/8 停課)		11:30am- 12:30pm	滿 4-5 歲	8	\$1200		31/05	
						8	\$1200		26/07	

備註：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。

所有升級調配均以任教導師對學員的上課表現、學習態度及個人能力等安排。

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。

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

陳式傳統太極 36 式

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	7/7 至 29/9	二	9:30am-11:00am	15-75 歲	13	\$1300	22/4	30/6	15

四十八式楊式綜合太極拳班

導師：香港一太極砵仔糕

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	3/7 至 25/9	五	9:30am-11:00am	15-75 歲	13	\$1300	18/4	26/6	15

廿四式陳式太極扇

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	3/7 至 25/9	五	11:00am-12:30pm	15-75 歲	13	\$715	18/4	26/6	15

跆拳道

導師：周永全

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	2/6 至 28/7	二	7:30pm-9:00pm	3 歲至 16 歲	9	\$945	22/4	26/5	24
		4/8 至 29/9				9	\$945	10/6	28/7	
7611	兒童跆拳道高級組班	7/7 至 28/7		7:30pm-9:30pm		4	\$540	10/6	30/6	
		4/8 至 25/8				4	\$540	15/7	28/7	
		1/9 至 29/9				5	\$675	12/8	25/8	
6319	青年 / 成人跆拳道	2/6 至 28/7		7:30pm-9:30pm	17-75 歲	9	\$1350	22/4	26/5	10
		4/8 至 29/9				9	\$1350	10/6	28/7	

備註：

初級組：由白帶至綠藍帶

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。

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。

兒童跆拳道

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	5/6 至 31/7 (19/6 停課)	五	4:00pm- 5:30pm	3 歲至 16 歲	8	\$840	18/4	29/5	26
		7/8 至 18/9 (25/9 停課)				7	\$735	13/6	31/7	
7002	跆拳道 B 班	5/6 至 31/7 (19/6 停課)		5:30pm- 7:00pm		8	\$840	18/4	29/5	
		7/8 至 18/9 (25/9 停課)				7	\$735	13/6	31/7	
7003	跆拳道 C 班	6/6 至 25/7	六	2:30pm- 4:00pm		8	\$840	19/4	30/5	
		1/8 至 19/9				8	\$840	14/6	25/7	
7004	跆拳道 D 班	6/6 至 25/7		4:00pm- 5:30pm		8	\$840	19/4	30/5	
		1/8 至 19/9				8	\$840	14/6	25/7	

備註：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。

兒童及青少年柔道

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	導師
7005	青年柔道	2/7 至 30/7	四及六	7:45pm-9:45pm	滿 12 歲或以上	9	\$648	7/6	25/6	24	青年柔道教練 嚴啟山
		1/8 至 29/8				9	\$648	5/7	30/7		
		3/9 至 24/9				7	\$504	7/8	29/8		
7006	兒童柔道	4/7 至 25/7	六	5:45pm-7:45pm	滿 4-11 歲	4	\$408	14/6	27/6	24	兒童柔道教練 嚴宇和
		1/8 至 29/8				5	\$510	12/7	25/7		
		5/9 至 19/9				3	\$306	9/8	29/8		

備註：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。

週六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	4/7 至 25/7	六	4:00pm-6:00pm	滿 6-17 歲	4	\$368	14/6	27/6	16
		1/8 至 29/8				5	\$460	12/7	25/7	
		5/9 至 19/9				3	\$276	9/8	29/8	

幼兒及兒童運動訓練課程

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〕	7/6 至 26/7	日	9:30am-10:30am	3-5 歲	8	\$1160	新生必須經試堂並由導師面試後，合格才可報讀課程。	31/5	16
		2/8 至 27/9				9	\$1305		26/7	
7492	兒童室內足球體適能 B 班 〔須先試堂〕	7/6 至 26/7		10:30am-11:30am		8	\$1160		31/5	
		2/8 至 27/9				9	\$1305		26/7	

兒童室內足球體驗班 [試堂]

導師：荃灣足球會

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
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					

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	4/7 至 25/7	六	2:00pm-4:00pm	滿 8 歲以上	4	\$432	14/6	27/6	12
		1/8 至 29/8				5	\$540	12/7	25/7	
		5/9 至 19/9				3	\$324	9/8	29/8	

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。

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。

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]	4/7 至 25/7	六	1:30pm- 2:30pm	3-5 歲	4	\$1104	新學員請致電 中心留名，了解 報名詳情。	27/6	6
		1/8 至 22/8				4	\$1104		25/7	
		5/9 至 19/9				3	\$828		22/8	
7472	中西合璧感覺統合訓練 [兒童班]	4/7 至 25/7		2:45pm- 3:45pm	6-12 歲	4	\$1104		27/6	6
		1/8 至 22/8				4	\$1104		25/7	
		5/9 至 19/9				3	\$828		22/8	

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。

兒童及青少年體操與彈網

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	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	2/7 至 30/7	四	5:00pm-6:00pm	3-5 歲	5	\$640	12/6	25/6	16	
		6/8 至 27/8				4	\$512	10/7	30/7		
		3/9 至 24/9				4	\$512	14/8	27/8		
7382	週四體操初班	2/7 至 30/7		6:15pm-7:45pm	6-18 歲	5	\$1000	12/6	25/6		
		6/8 至 27/8				4	\$800	10/7	30/7		
		3/9 至 24/9				4	\$800	14/8	27/8		
7381	週四成人彈網班	2/7 至 30/7		7:30pm-9:00pm	18 歲或以上	新學員請致電中心留名，了解報名詳情。 (\$260 一堂按月收入)					
		6/8 至 27/8									
		3/9 至 24/9									

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	4/7 至 25/7	六	10:00am- 11:00am	3-5 歲	4	\$512	21/6	27/6	16
		1/8 至 22/8				4	\$512	12/7	25/7	
		5/9 至 19/9				3	\$384	9/8	22/8	
7266	週六幼兒體操中班	4/7 至 25/7		11:15pm- 12:15pm	3-5 歲	4	\$552	21/6	27/6	
		1/8 至 22/8				4	\$552	12/7	25/7	
		5/9 至 19/9				3	\$414	9/8	22/8	

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。

兒童及青少年體操與彈網

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
7267	週六體操中班	4/7 至 25/7	六	12:30pm-2:30pm	6-18 歲	4	\$1020	21/6	27/6	16
		1/8 至 22/8				4	\$1020	12/7	25/7	
		5/9 至 19/9				3	\$765	9/8	22/8	
7268	週六體操初班	4/7 至 25/7		12:30pm-2:00pm		4	\$800	21/6	27/6	
		1/8 至 22/8				4	\$800	12/7	25/7	
		5/9 至 19/9				3	\$600	9/8	22/8	
7384	週六彈網班 A	4/7 至 25/7		10:00pm-11:00am		4	\$696	新學員請致電中心留名，了解報名詳情。	27/6	
		1/8 至 22/8				4	\$696		25/7	
		5/9 至 19/9				3	\$522		22/8	
7385	週六彈網班 B	4/7 至 25/7		11:15am-12:15pm		4	\$696		27/6	
		1/8 至 22/8				4	\$696		25/7	
		5/9 至 19/9				3	\$522		22/8	

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。

彈網特別班

導師：香港青年體育會

編號	課程	日期	時間	對象	堂數	公開報名日期	截止報名日期	名額	收費
7355	彈網特別班	請致電中心留名，了解報名詳情。						1	\$918 (1 堂)



社交及技能發展課程 廣場

柔道班（浩然柔道會）

[4 月份中山集訓]

趁著 4 月份復活節假期，教練帶領部份學員們熱血前往中山進行集訓！



這幾天大家完全沉浸在柔道的道場中，雖然訓練過程汗水淋漓、體力備受考驗，但每位學員都展現出努力不懈的韌性。

===== 賽事成績宣佈 =====

[2026 年馬來西亞檳城柔道邀請賽]

Children Below 11 yrs -36kg 1st Runner-up 亞軍	HKG 香港 MO SUM YIN 莫沁妍
Children Below 13yrs +55kg 1st Runner-up 亞軍	HKG 香港 MO BING LAM KENNY 莫秉林
Youth -63kg 1st Runner-up 亞軍	HKG 香港 WONG SZE YIU EDEN 黃僊堯
Cadet -66kg 1st Runner-up 亞軍	HKG 香港 LO MAN POK 羅文博
Youth -60kg 2nd Runner-up 季軍	HKG 香港 LI OWEN 李珮緯

[2026 港澳上半年度季賽]

女子 -50kg 冠軍 Champion	黃凱穎
男子 -65kg 亞軍 1st Runner-up	羅文博
男女混合 -23kg 季軍 2nd Runner-up	關智昊
女子 -40kg 季軍 2nd Runner-up	莫沁妍
女子 Open 季軍 2nd Runner-up	梁艷
男青 +83kg 季軍 2nd Runner-up	陳家邦

[第 34 屆大專盃柔道]

女子高級組 Female Senior -63kg 冠軍 Champion	鄭汐銳
男子舊生 Men Alumni -90kg 季軍 2nd Runner-up	吳威恩



相片由浩然柔道會提供

明愛荃灣童聲合唱團 (導師：謝笑容)

為慶祝富城物業管理 45 周年，小朋友們早早就開始閉關苦練，就為了在晚宴舞台上大顯身手！看到他們從練習時的認真模樣，到正式演出時的自信歌聲，真的非常感動。



當晚大家特別繫上富城物業的制服領帶，瞬間變身「迷你版」專業團隊，可愛程度直接破表，成為全場捕捉的焦點！這場熱鬧又溫馨的表演，不僅展現了勤學苦練的成果，更要感謝富城物業提供這個難忘的演出機會，讓孩子們在閃光燈下留下最棒的回憶！

===== 賽事成績宣佈 =====

2026 年第 78 屆香港校際音樂節成績 (截至 2026 年 5 月 10 日)

16 歲以下中學女聲普通話獨唱	
季軍：Chloe TSO	
13 歲以下小學童聲英文獨唱	
季軍：Abigail WONG	
10 歲以下小學童聲英文獨唱	
季軍：Sean CHUNG	
季軍：Ocean LAM	
季軍：Rachel LAU *	
10 歲以下小學童聲普通話獨唱	
冠軍：Ocean LAM	
亞軍：Sean CHUNG	
季軍：Rachel LAU	
季軍：Valarie WONG	
7-8 歲以下小學童聲英文獨唱	
冠軍：Bella LAY	
亞軍：Anna PO	
季軍：Szesze CHENG	
5-6 歲童聲英文獨唱	
GOLD：Chloe CHAN GOLD：Jonas FU GOLD：Patricia MAK	GOLD：Charlotte CHONG GOLD：Natalie MAK GOLD：Carlie POON
10 歲以下小學木笛獨奏	
亞軍：Louis LAM	
8 歲以下小學木笛獨奏	
冠軍：Ellie FU	



明愛荃灣社區中心

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。

「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。

修訂於 2018 年 7 月 5 日

領取「在職家庭津貼」人士課程及活動優惠 試行計劃

背景

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

優惠制度條款及細則

1. 領取職津人士可享本服務之免費會籍一年及全年活動優惠減費額不超過港幣壹千元，每半年上限五百元，上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日。每段期間完結當日，剩餘之減費額自動取消。減費額不能累積或轉移。
2. 領取職津人士只能向本服務其中一個單位申請會籍及減費額，但減費額卻適用於本服務屬下所有單位。若發現有使用者向超過一個單位申請，其減費優惠將立刻中止。
3. 申請時，領取職津人士需出示過去十二個月內曾領取職津之文件以證明其申請資格，不論是領取全額、四份三額或半額津貼均符合資格。
4. 領取職津人士在參加本服務設有減費優惠之社交及技能發展課程及中心其他活動（以下簡稱「活動或課程」）時，每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠卡。工作員會將減費額登記在優惠卡上以計算總累積額。
5. 此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
6. 每個興趣班或活動將最高提供百分之二十之減費名額，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。

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	✓	✗ 一剔一點	✓	✗	✗	✗	✗

✓ 如常舉行 ✗ 活動取消 ✗ 一剔一點：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。

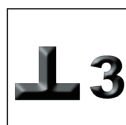
所有戶外活動取消或中止，兒童須留在安全地方，並在成人護送下，始可離去。



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 暫停開放 9月25日 中秋節 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	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,	大窩口地鐵站 312, 302, 409, 86M, 83A, 401
荃灣站 B 或 C 出口	蕙荃路 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：2026 年 6 月