



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



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

會員通訊
Newsletter

2025年10月至12月 October to December 2025

『一起以行動守護藍天』



《藍天計劃》

目錄



中心絮語	3
封面故事 Cover Story	
藍天計劃	4
最爆新聞 What's Hot?	
會員講場/ 荃明同行計劃	5
最爽話題 What's Cool?	
基層住屋權益工作團隊	6-9
最新消息 What's New?	
荃承義出色義工獎勵計劃	10
荃城共融一家親	11
最好推介 What's Next?	
和諧家庭活動推介	12-15
「歡樂園地」課餘託管計劃2025	15
明愛荃灣圖書館+新書推薦	16-17
慶祝國慶七十六周年- 問答小遊戲	18
社交及技能發展課程 Social Skills Development Programmes	
2025年10至12月課程單張版	19-35
基本資料 General Information	
入會須知、報名須知 和 已報名的服務退出手續	36-37
「綜援人士」課程和活動優惠制度 和 領取「在職家庭津貼」人士課程及活動優惠試行計劃	
惡劣天氣安排 和 服務質素標準	38
地址、開放時間、出版資料、地圖及巴士路線	40

中心絮語

親愛的會員及荃灣區居民：

您好！隨著暑假的結束，學生們已重返校園，展開新的學習旅程。明愛荃灣社區中心衷心感謝各位在過去暑期對我們活動的熱情支持。雖然頻繁的暴雨天氣令部分活動（如乘船體驗漁民生活的出海活動）因安全考慮而取消，難免讓小朋友感到失望，但我們始終以會員的安全為首要考量。感謝大家的理解與支持，我們期待下次能為大家帶來更精彩的體驗！

今年夏天的酷熱天氣也提醒我們，保護環境刻不容緩。作為地球的一份子，明愛荃灣社區中心積極參與「藍天計劃」，包括7月25日的「熄燈一小時」、9月25日的「低碳午餐日」及11月3日的「日行一萬步」活動。中心亦將中央冷氣溫度設定為24°C，並僅在環境溫度達26°C或以上時開啟冷氣。為減輕此措施帶來的不便，我們已全面檢視室內濕度與溫度，部分場地增設風扇以改善空氣流通。希望大家繼續支持我們的環保措施，攜手教育下一代珍惜地球資源，共建綠色未來！

最後，想與會員分享一個好消息！在明愛荃灣廳堂及社區中心的「家人」的討論及參與下，今年10月3日至10月7日在荃灣街市2樓舉行屬於他們自己籌辦的中秋晚會。這個晚會不是純欣賞花燈的晚會，而是每個花燈是街坊們一筆一筆畫上去，總共有360-400燈籠懸掛，有不同的攤位及打卡位，讓居民可以享受佳節。希望荃灣的居民也來分享街坊們的努力，重要是街坊們參與的成果。大家不妨來打卡，分享給你的親朋戚友吧！

願天主繼續保守大家！

明愛荃灣社區中心
高級督導主任
彭智聰
二零二五年九月

明愛青少年及社區服務 《藍天計劃》

節能環保的重要性不容忽視！透過更有效率的能源使用方式，我們可以減少能源的消耗和浪費。這不僅能夠提升生活品質，還能保護我們的地球家園，促進可持續發展。藉由選擇節能設備、控制能源使用量以及開發可再生能源等方式，我們每個人都能實踐節能，從關一盞燈、吃一餐飯、走一段路開始，你都可以將節能環保理念，以行動融入我的日常生活之中，守護未來的藍天。



SDGs 永續發展目標是什麼？

由於氣候變遷、經濟成長、社會平權、貧富差距等難題如重兵壓境，2015年，聯合國宣布了「2030永續發展目標」(Sustainable Development Goals, SDGs)，

包含消除貧窮、減緩氣候變遷、建構具包容、安全、韌性及永續特質的城市與鄉村、確保及促進各年齡層健康生活與福祉等17項 SDGs 目標，指引全球共同努力、邁向永續。當時，有193個國家同意在2030年前，努力達成 SDGs 17項目標。

7月時見到各單位咁多同事響應「關燈一小時」去推動可持續發展，藍天計劃連同各單位嘅藍天達人都覺得好surprised！事隔兩個月後，我哋推出

藍天計劃第二擊：「低碳午餐日」

邀請大家係9月26日(五)用另一個方式同大家一齊推動SDGS！

「低碳午餐日」鼓勵同事及街坊減少購買外賣午餐（大家可以考慮相約朋友家人一齊出街食/自帶飯盒在單位食），從而推動走塑膠餐具、走即棄用品的環保生活方式。關於選擇午餐食物，我哋向大家推薦「低碳排飲食」。「低碳排飲食」旨在慎選食品來源，減少購買和食用碳排放量較高的食材。根據研究，大部分動物性食物的碳排放量比植物性食物高10至50倍。簡單來說，低碳排飲食就是以植物性食材為主的飲食選擇，用「吃」減緩氣候變遷。

『一起以行動守護藍天』



會員講場

感謝服務使用者寶貴意見，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.為響應保護環境及節約能源的目標，本中心冷氣於7月5日起已自動調節至恆溫24度！

- 
- 會員及諮詢委員會普遍都支持中心此保護環境及節約能源的目標，更對中心冷氣溫度調節給予不少寶貴意見。
 - 現時幾個中大型運動房間已加裝風扇、也會提前於課程30分鐘開冷氣及鮮風機等。同時已更頻密深層清潔隔層網及加放空氣清新機以純淨空氣。
 - 如果你有更多『環保節能』的方法，歡迎向我們提供，一起實踐！

2.另外，中心不少社交及技能興趣課程，例如：瑜珈班、歌唱班及不少藝術文化課程都大受歡迎。社區人士普遍覺得中心設備齊全、導師細心教導職員也耐心回應，所以都希望我們可加開不同的課程以讓新朋友可以參加！

我們陸續檢視不同課程的受歡迎程度，再配合導師及中心場地的空間，承諾2026年4月1日開始課程將會以全新面貌與大家見面；如對以上課程有任何意見或查詢，歡迎與中心趙先生或林姑娘聯絡！

《一期一會》

住屋社工角落



學校有駐校社工、醫院有醫務社工、家事有家庭社工，那面對房屋困境時，誰在場？答案是：住屋社工（Housing Social Worker）。我們穿梭於狹窄劏房、陰暗的樓梯間、天台屋等不適切住所，在「安居」這基本卻艱難的課題上，與街坊並肩同行。

從危機到陪伴的每一天

早上，鈴.... 鈴.... 鈴.... 「陳生，我收到信被勒令要遷出單位...」或「秋姑娘，我俾人cut 電了。」我們立刻行動：聯繫不同機構找緊急住宿、陪伴無家者尋找暫時住所，時間對居住危機者而言，是奢侈品。

午後，深入舊區探訪，在漏水的劏房裡，街坊控訴業主不理；我們教導街坊記錄證據、保障租權的同時，也提供情緒支援，讓街坊感安心。我們還會充權街坊為自己所面對的住屋困境在社區表達自己的需要和心聲，讓徬徨的街坊在不確定中尋找集體力量，互相幫助。

日與夜同行

住屋問題常糾纏於繁複的政策：公屋輪候進度、起始租金、過渡性房屋事宜... 我們協助街坊在表格與條文中理出頭緒，解釋權利與資源，一個清晰的指引，一次有效的轉介，可能為家庭打開希望之窗。

傍晚處理文書、跟進進度、籌備社區教育、街站，深夜時分手機或仍響起，應對突發危機。我們的工作，是即時介入，是長期倡導，更是細水長流的陪伴——見證街坊在「住」的難題中，努力重建生活的秩序與尊嚴。

住屋社工的日常，關乎最根本的安身立命。在漏水屋頂下、迫遷通知前、漫長輪候隊伍裡，我們努力成為支柱，撐起遮風擋雨的空間，與街坊一起朝著「安居」這平凡珍貴的目標前行。家不只是四面牆壁，更是代表愛、平安和未來。

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

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

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：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」

查詢之報料專線



Whatsapp:

6356 9473

社區關注

劏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歲或以上劏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)



「自我補給情緒價值」 精神健康課程

無論在職場上、家庭上或人際關係的互動中，能夠保持冷靜，不被對方的負面情緒影響，不但能提供別人情緒價值，更令能夠幫助他人和自己認識和管理情緒，助人自助。課程和活動採用小班互動教學及實際應用，不但長知識，更能讓自己乏味的生活變得有意義和價值。

日期：10月下旬至12月期間

人數：12人

對象：24歲或以上之職青

收費：\$ 750 (包括課堂和藝術體驗費用)

負責職員：小雲姑娘

(註冊社工，香港註冊性治療師、體感療癒師SEP。小雲姑娘從事社會福利和輔導工作超過10多年，致力推廣青少年、成年人和家庭精神健康，為案主提供情緒支援、促進個人成長，發掘自身的優勢，以面對生活不同的挑戰，從而改善人際關係。她擅長處理情緒困擾如抑鬱症、焦慮症、驚恐症、成長及關係創傷、性困擾等。)

不能不知的情緒課 (2堂)

認識情緒類型、影響、辨識和應對的方法，提升情緒敏感度和常見的情緒病，例如：抑鬱症、焦慮症、鬱躁症等。

25/10/2025 (六) & 1/11/2025 (六)

10:30am-12:30pm

明愛荃灣社區中心二樓



覺知·藝術體驗 - 陶藝

陶土本身是一個媒介，表達自己的另一種語言，把無法被釋放的能量，都在探索陶土裡呈現出來。

15/11/2025 (六)

10:00am - 1:00pm

葵涌



覺知·藝術體驗 - 皮革

放空，才懂得思考。結合創意與手工技巧的工藝，享受皮革製作「心流」Flow 狀態。

13/12/2025(六)

1:00pm - 3:00pm

明愛荃灣社區中心二樓



社區情緒遊樂園

(1-2節活動統籌和預備+ 1 節服務日)

分2-3組，彼此在社區共建不同的活動，將精神健康議題帶入社區。

11月至12月期間

時間待定

荃灣區



社區小編

TW 5874-1025

思維模式影響學習效果，學會解決問題和提升溝通技巧，可以讓你更容易在學習上得心應手。透過做討論新聞、電影，出走社區文化遊，嘗試做小編。

日期：10月下旬至11月期間

人數：8人

對象：12歲或以上青少年

收費：\$ 20

負責職員：小雲姑娘

透過電影或劇集，
學習聆聽和寫作技巧。

23/10/2025 (四)

4:30 PM -6:30PM

明愛荃灣社區中心二樓



由參加者決定行程，出走
荃灣區，發掘有趣人和事。

1/11/2025 (六)

3:00PM-5:00PM

荃灣區



01



02

透過新聞討論，
訓練邏輯思維技巧。

30/10/2025 (四)

4:30 PM -6:30PM

明愛荃灣社區中心二樓

03



04

整理資料和相片，
統整成文章。

6/11/2025 (四)

4:30 PM -6:30PM

明愛荃灣社區中心二樓

全承義出色義工獎勵計劃

基層食得好

義工計劃

高中義工招募



接受營養師訓練，解鎖健康飲食秘笈，學識點樣煮得好味又有「營」！

專業技能 Get!

日期：11/10
10:00-12:00

社區關懷 in!

親子烹調兩餐予基層家庭，一齊用膳互相交流。

日期：17/10
17:00-20:00

日期：18/10
10:00-13:00



登記

合辦：

荃灣區青年發展及公民教育委員會

明愛荃灣社區中心
Caritas Community Centre-Tsuen Wan

鳴謝：



合辦：荃灣區青年發展及公民教育委員會 鳴謝：



明愛荃灣社區中心
Caritas Community Centre-Tsuen Wan

全承義出色義工



獎勵計劃



初中義工招募



有無諗過可以透過接觸貓狗，成為義工，了解佢哋嘅故事？同時亦都可以了解動物相關行業發展？過程中，你亦都可以同時了解自己？



參加對象：荃灣區中一至中三學生

訓練：10/10、17/10 下午6:30至8:00

寵物Cafe：19/10 下午12:30至2:30 或 3:00至5:00

生命抉擇劇場：24/10 或 31/10 下午6:30至9:00

貓場狗場訓練及服務：2/11 下午2:00至5:00

報名連結



參加計劃後，荃灣區青年發展及公民教育委員會將會在2025年11月底進行面試，選出3位「傑出」及5位「優秀」義工

地址：荃灣城門道9號2樓

查詢：37072012（林姑娘/軒Sir）



荃城一家親 HOME

地區為本種族融和計劃2025-26

District-based Programmes for Racial Harmony 2025-26

2025年9-12月

胃覺藝文交流活動

計劃目標

- 促進少數族裔人士與本地人士之間的生活及飲食文化認識、交流
- 促進社區人士與少數族裔人士彼此尊重、並能於社區和諧共處，快樂生活

對象

臺灣少數族裔家庭及本地家庭

內容

TW 5878-1125



荃城街跑

加入我們的共融街跑隊！與少數族裔朋友一同跑遍臺灣的大街小巷，鍛鍊身體的同時，發掘區內不同的公共設施，並在汗水中建立友誼，認識彼此的文化。

日期：2025年11月7日至12月19日（逢星期五）

時間：晚上5:30 - 7:00

地點：臺灣區內運動場及街道（例如城門谷運動場、臺灣體育館等）

名額：10人

荃城一家親 HOME

地區為本種族融和計劃2025-26

District-based Programmes for Racial Harmony 2025-26

2025年9-12月

飲食文化認識交流活動

計劃目標

- 促進少數族裔人士與本地人士之間的生活及飲食文化認識、交流
- 促進社區人士與少數族裔人士彼此尊重、並能於社區和諧共處，快樂生活

對象

臺灣少數族裔家庭及本地家庭

內容

TW2225-1125



街坊導賞團

活動簡介：參加我們的社區導賞團，深入探索臺灣的多元文化，遊走社區及本地餐廳，透過味蕾和故事體驗文化風情。

日期：2025年11月15日（星期六）

時間：下午2:00 - 5:00

地點：臺灣區（將到訪素食餐廳，詳細地點待定）

名額：10人

TW2226-1225



街坊文化導賞團(二)

活動簡介：探索社區故事並造訪港島區素食餐廳，從另一角度體驗飲食文化與社區的連結。

日期：2025年12月6日（星期六）

時間：下午2:00 - 5:00

地點：港島區（將造訪少數族裔餐廳，具體地點待定）

名額：10人

親子時光

甜品製作

自製拿破崙酥餅

日期: 2025年10月11日
(星期六)

時間: 下午3時30分至
5時30分

地點: 本中心309室

名額: 5對親子

費用: 中心會員 \$25 (每人)

對象: 6-12歲兒童及其家長



TW2178-1025



TW2191-1025

BIRTHDAY PARTY



日期: 11/10/2025(六)

時間: 上午10:30-12:00

地點: 本中心309室

收費: \$25/位(6-12歲)

歡迎9至10月

生日之星報名

齊齊玩遊戲!!

齊齊慶祝生日!

邀請朋友一齊參加!

非生日都可以報名

報名/查詢方式: 於本中心二樓報名

負責同事: 潘姑娘, 陳先生

地址: 荃灣城門道九號二樓 電話: 37072012

TW2194-1125

November December

生日之星可邀請朋友一齊參加!

Birthday Party

2025年11月15日

下午12:00-1:30地點:本中心

收費:\$25/位(6-12歲) 名額:12人

報名/查詢方式:於本中心二樓報名 負責同事:孔姑娘

地址:荃灣城門道九號二樓 電話:37072012

親子時光

TW2109-1125

親子拼豆

日期:2025年11月21日(星期五)

時間:晚上7時30分至9時

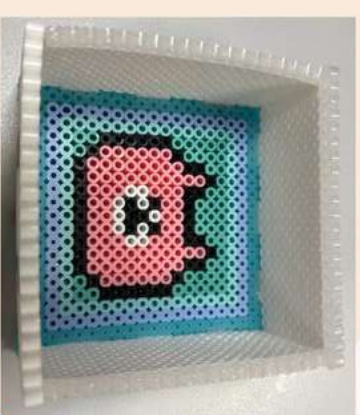
地點:本中心304室

費用:中心會員 \$20 (每人)

對象:6-12歲兒童及其家長

內容:自製拼豆盒子

名額:6對親子



負責同事:潘姑娘 地址:荃灣城門道九號二樓 電話:3707-2012

社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處資助

親子時光 感恩生日派對

日期: 2025年12月13日(六)

時間: 上午10:00-下午2:00

地點: 本中心302-3室及荃灣餐廳

內容: 親子遊戲和於荃灣餐廳享用午餐

收費: \$30/位 (6-12歲兒童及其家長)

名額: 30人



報名/查詢方式: 於本中心二樓報名

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

家長放鬆系列 土耳其賽克燈工作坊



日期: 09-12-2025(二)

時間: 早上10:00-12:00

地點: 中心2樓 收費\$20

對象: 育有18歲以下子女的家長會員

報名/查詢方式: 於本中心二樓報名 負責同事: 孔姑娘

地址: 荃灣城門道九號二樓 電話: 37072012

家長放鬆系列

TW2198-1225

沙畫蠟燭工作坊

Let Yourself REST

ME TIME

日期:16-12-2025(二)

時間:早上10:00-12:00

地點:中心2樓 收費\$10

對象:育有18歲以下子女的家長會員

報名/查詢方式:於本中心二樓報名 負責同事:孔姑娘

地址:荃灣城門道九號二樓 電話:3707-2012

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、江先生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

圖書館新書推薦



書名：工作細胞 作者：清水茜, 牧村久實

人類的身體裡總共有數十兆細胞，儘管它們是維繫生命不可或缺的存在，但因為眼睛看不見，平時我們很難對細胞產生好奇，但如果.....細胞和我們一樣，會哭會笑會害怕，還需要吃飯、學習和「工作」呢？

「繪本工作細胞」延續原作漫畫「工作細胞」的發想和故事內容，但情節與作畫更適宜兒童閱讀，孩子可以在紅血球、白血球、血小板等超人氣角色的陪伴下，認識身體的免疫機制，並學習照顧自己的身體，才不會讓工作細胞「過勞」唷！

適合年齡：小學生

- ★醫學知識專欄幫助孩子了解細胞的作用、疾病的原因，學習照顧自己。
- ★每篇皆為獨立故事，就算沒看過原作漫畫或動畫，可以享受閱讀樂趣！

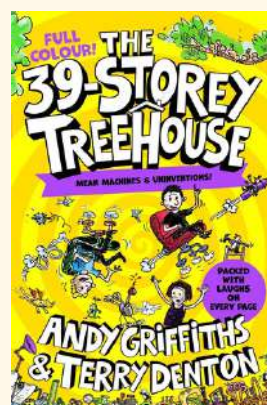
書名：THE 30-STOREY TREEHOUSE MEAN MACHINES & UN-INVENTIONS!
作者：Andy Griffiths

從 13 層變成 26 層，現在又新增 13 個全新樓層，變成超狂的 39 層樹屋！

這次，他們新增了：能游泳的巧克力瀑布、烤棉花糖專用火山、推土機大對決戰場、嬰兒恐龍互動動物園、一點都不快樂的旋轉木馬、X光透視房、會發光的舞池迪斯可、世界上最恐怖的雲霄飛車，以及還沒完工的 39 層頂級機密區域！

而且，這次泰瑞發明了他人生中（甚至可能是全世界）最厲害的發明——「從前從前機器」，可以幫他們自動寫出一本書，還會自動畫插圖！

還等什麼呢？快來爬上樹屋，展開瘋狂冒險吧！



適合年齡：3-7歲兒童

Andy and Terry's amazing treehouse has thirteen new levels (it used to be 13 stories, then 26, but they keep expanding!)

They've added a chocolate waterfall you can swim in, a volcano for toasting marshmallows, a bulldozer-battling level, a baby-dinosaur-petting zoo, a not-very-merry merry-go-round, a boxing elephant called the Trunkinator, an X-ray room, a disco with light-up dance floor, the world's scariest roller coaster and a top-secret thirty-ninth level which hasn't even been finished yet!

And this year Terry has created the greatest invention that he – or anyone else – has ever invented... a Once-upon-a-time machine that will write and illustrate their entire book for them!

Well, what are you waiting for? Come on up!



書名：快思慢想 作者：康納曼

「快思」與「慢想」是我們腦中的兩位主角。它們大部分時候是朋友，有時是敵人，更常一起並肩打仗！

我們何時要相信直覺？何時要對抗直覺與偏見，召喚所有理性出來打仗？我們總以為能駕馭自己的思考，事實上，人們的行為常常受到未知因素所影響。我們對思考的機制充滿假設與誤解，又很依賴直覺的感知和記憶，常常做出因個人偏見導致的錯誤決策。

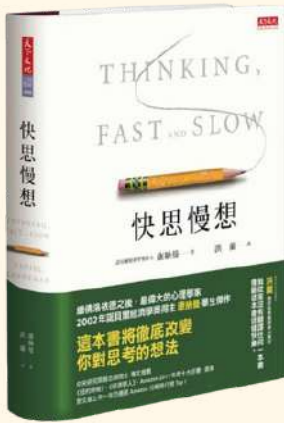
如果你希望自己更聰明、更冷靜，就要學會掌握「快思」與「慢想」的遊戲規則。

康納曼介紹了很多有趣的經典行為實驗，披露思考的捷徑、替代、偏好、框架、錨點等效應。不僅讓我們對大腦的複雜與非理性恍然大悟，也指出我們在什麼情況下該相信靈光乍現，什麼時候該三思而行，該運用哪些技巧來避免常常使我們陷入麻煩的思考偏誤，以及如何在商場、職場和個人生活中做出更好的選擇。

閱讀本書就像是一趟心智突破之旅，康納曼有如一位稱職的導遊，沿途為我們解說思考到底是怎麼一回事，系統1（直覺式思考）和系統2（邏輯式思考）這兩個主角在各種心理劇碼中如何搭配分工。

「這是快思的系統1，它很情緒化，依賴直覺，見多識廣又很會聯想，擅長編故事，系統1能迅速對眼前的情況做出反應。但它很容易上當，以為親眼所見就是事情的全貌，任由損失厭惡和樂觀偏見之類的錯覺引導我們做出錯誤的選擇。」

「這是慢想的系統二，它動作比較慢、擅長邏輯分析，系統1無力解決的問題，都丟給系統二處理。它雖然不易出錯卻很懶惰，經常走捷徑，直接採納系統1的判斷結果。」



適合年齡：成人



書名：你怎樣過一天，就怎樣過一生 作者：梁爽

你每天的生活都像是複製貼上、原地踏步嗎？梁爽說，好奇心和求知欲是人生的獎勵機制，那些熱中於「試試看」的人，容易被幸運之神眷顧；而吃過虧、受過傷、流過淚之後，更懂得對生活溫柔以待。走自己的花路，勇於冒險，不畏跨界，將幫助你活出升級版的自己。

你怎樣過一天，就怎樣過一生；用心生活的每一天，就是人生中最美好的年華。



適合年齡：成人

慶祝中華人民共和國 成立 76 周年

參加辦法：

請到本中心二樓詢問處領取答題紙，填寫答案後交回。

如答對4題或以上，即可獲贈禮物乙份！數量有限，送完即止。

1. 基礎題：

中華人民共和國於那一年那一月那一日正式成立？

2. 國情題：

中華人民共和國的國歌名稱是什麼？

3. 標誌題：

中華人民共和國國旗的名稱是什麼？

它的紅色和五顆五角星分別象徵什麼？

4. 文化題：

那裡是中華人民共和國的首都？

5. 經濟題：

這項由中國提出的重要國際合作，目的在促進沿線國家的基礎設施聯通和經濟合作，它的名稱是什麼？



音樂及文化藝術課程

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
6022-0825	古箏 中 班	8/9至10/11 [22/9,6/10 停課]	—	6:00pm- 7:00pm	7-70歲	8	\$ 720	14/7起	10
6022-1125		17/11至29/12				7	\$ 630	22/9起	
6022-0126		5/1至23/2/2026 [16/2停課]				7	\$ 630	24/11起	
6021-0825	古箏 初 班	8/9至10/11 [22/9,6/10 停課]	—	7:00pm- 8:00pm		8	\$ 680	14/7起	
6021-1125		17/11至29/12				7	\$ 595	22/9起	
6021-0126		5/1至23/2/2026 [16/2停課]				7	\$ 595	24/11起	

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	鋼琴初班	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。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
7583-0925	明愛荃灣童聲合唱團A班-幼童組	6/9至25/10	六	10:45am-11:45am	3-6歲	8	\$ 880	/	5/7起	20	謝笑容
7583-1125		1/11至27/12			K1至小一	9	\$ 990		20/9起		
7597-0925	明愛荃灣童聲合唱團E班-少年組	7/9至2/11	日	9:00am-10:00am	12歲或以上	9	\$ 1,260	學生程度: 聲樂5級程度式以上	5/7起		
7597-1125		9/11至28/12			中學生	8	\$ 1,120		21/9起		
7045-0925	明愛荃灣童聲合唱團D班-中童組	7/9至2/11	日	10:00am-11:00am	9-12歲	9	\$1,170	學生程度: 聲樂3-4級程度以上	5/7起		
7045-1125		9/11至28/12			四-六年級	8	\$1,040		21/9起		
7203-0925	明愛荃灣童聲合唱團C班-兒童組	7/9至2/11	日	11:00am-12:00nm	7-8歲	9	\$1,080	學生程度: 聲樂1-2級程度以上	5/7起		
7203-1125		9/11至28/12			二-三年級	8	\$960		21/9起		
7582-0925	明愛荃灣童聲合唱團B班-幼兒組	7/9至2/11	日	12:00nm-1:00pm	3-6歲	9	\$990	/	5/7起		
7582-1125		9/11至28/12			K1至小一	8	\$880		21/9起		
7600-0925	明愛荃灣童聲合唱團N班-幼兒組	7/9至2/11	日	11:45am-12:45pm	2-3歲	9	\$900	/	5/7起		石瑩瑩
7600-1125		9/11至28/12				8	\$800		21/9起		

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	公開報名日期	名額	導師
7044A-1025	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童A班)	2025/10/25	六	10:45am-11:45am	3-6歲 K1至小一	1	\$ 110	/	23/9起	10	謝笑容
7044A-1225		2025/12/20							22/11起		
7044E-1025	明愛荃灣童聲合唱團面試 (少年E班)	2025/10/26	日	9:00am-10:00am	12歲或以上中學生	1	\$ 140	學生程度： 聲樂5級程度式以上	23/9起		
7044E-1225		2025/12/21							22/11起		
7044D-1025	明愛荃灣童聲合唱團面試 (中童D班)	2025/10/26	日	10:00am-11:00am	9-12歲 四-六年級	1	\$ 130	學生程度： 聲樂3-4級程度以上	23/9起		
7044D-1225		2025/12/21							22/11起		
7044C-1025	明愛荃灣童聲合唱團面試 (兒童C班)	2025/10/26	日	11:00am-12:00nm	7-8歲 二-三年級	1	\$ 120	學生程度： 聲樂1-2級程度以上	23/9起		
7044C-1225		2025/12/21							22/11起		
7044B-1025	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童B班)	2025/10/26	日	12:00nm-1:00pm	3-6歲 K1至小一	1	\$ 110	/	23/9起		
7044B-1225		2025/12/21							22/11起		
7044N-1025	明愛荃灣童聲合唱團面試 (幼童B班)	2025/10/26	日	11:45am-12:45pm	2-3歲 N班至K1	1	\$ 100	/	23/9起		石瑩瑩
7044N-1225		2025/12/21							22/11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
7527-0925	兒童書法班A	27/9至29/11 [18/10停課]	六	10:15am-11:15am	7-12歲	9	\$ 720	19/7起
7527-1225		13/12至14/2/2026				10	\$ 800	11/10起
7528-0925	兒童書法班B	27/9至29/11 [18/10停課]		11:30am-12:30pm		9	\$ 720	19/7起
7528-1225		13/12至14/2/2026				10	\$ 800	11/10起
7529-0925	兒童書法及水墨畫班	27/9至29/11 [18/10停課]		10:15am-12:30pm		9	\$ 1,296	19/7起
7529-1225		13/12至14/2/2026				10	\$ 1,440	11/10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
7614-1025	卡通動畫A班	4/10至29/11 [25/10停課]	六	11:30am-12:30pm	6-15歲	8	\$ 680	16/8起	12
7614-1225		06/12至24/01/2026						18/10起	
7615-1025	卡通動畫B班	4/10至29/11 [25/10停課]		4:00pm-5:00pm				16/8起	
7615-1225		06/12至24/01/2026						18/10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
7204-0925	幼兒塗鴉天地班	4/10至29/11 [25/10停課]	六	12:30pm-1:30pm	4-6歲	8	\$ 680	16/8起	12
7204-1125		06/12至24/01/2026						18/10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
7143-0925	彩色素描初級班	4/10至29/11 [25/10停課]	六	2:00m-3:00pm	6-15歲	8	\$ 680	16/8起	12
7143-1125		06/12至24/01/2026						18/10起	
7613-0925	彩色素描高級班	4/10至29/11 [25/10停課]		3:00m-4:00pm				16/8起	
7613-1125		06/12至24/01/2026						18/10起	

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
7521-1025	珠心算綜合班B	9/10至27/11	四	10:30am-11:30am	K3或以上	8	\$ 1,000	21/8起	6
7521-1225		4/12至29/1/2026 [25/12,1/1/2026,停課]				7	\$875	23/10起	
7483-1025	珠心算基礎班A	2/10至27/11		2:30pm-3:30pm	K2-K3	9	\$1,125	21/8起	
7483-1225		4/12至29/1/2026 [25/12,1/1/2026,停課]				7	\$875	23/10起	
7551-1025	珠心算進階班A	2/10至27/11		3:45pm-4:45pm	K3或以上	9	\$1,125	21/8起	
7551-1225		4/12至29/1/2026 [25/12,1/1/2026,停課]				7	\$875	23/10起	
7522-1025	珠心算綜合班A	2/10至27/11		5pm-6pm	K3或以上	9	\$1,125	21/8起	
7522-1225		4/12至29/1/2026 [25/12,1/1/2026,停課]				7	\$875	23/10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 有興趣請與中心聯絡 及留資料 [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
6287	英該咁樣學 (需網上登記)	學習時段需要與導師商議 有興趣請與中心聯絡 及留資料 [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 有興趣請與中心聯絡 及留資料 [小組形式](最少3人小組)		4-14歲	每小時\$250

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
6260-1025	輕歌妙韻歌唱班A	8/10至22/10 [29/10停課]	三	1:45pm-3:15pm	滿18歲初學者	3	\$300	17/9起	14
6260-1125		5/11至26/11				4	\$400	22/10起	
6260-1225		3/12至31/12[24/12 停課]				4	\$400	19/11起	
6290-1025	輕歌妙韻歌唱班C	8/10至22/10 [29/10停課]		3:30pm-5:00pm		3	\$300	17/9起	15
6290-1125		5/11至26/11				4	\$400	22/10起	
6290-1225		3/12至31/12[24/12 停課]				4	\$400	19/11起	
6269-1025	輕歌妙韻歌唱班B	2/10至30/10	四	1:45pm-3:15pm		5	\$500	18/9起	14
6269-1125		6/11至27/11				4	\$400	16/10起	
6269-1225		4/12至18/12 [25/12,1/1停課]				3	\$300	20/11起	
6291-1025	輕歌妙韻歌唱班D	2/10至30/10		3:30pm-5:00pm		5	\$500	18/9起	15
6291-1125		6/11至27/11				4	\$400	16/10起	
6291-1225		4/12至18/12 [25/12,1/1停課]				3	\$300	20/11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
6262-1025	成人書法班	3/10至2/1/2026 [17/10,31/10停課]	五	1:45pm-3:15pm	滿18歲初學者	10	\$700 另影印費\$20	1/8起	18
6262-1225		9/1至27/2/2026				8	\$560 另影印費\$20	24/10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
6266-1025	嶺南花鳥畫班	3/10至2/1/2026 [17/10,31/10停課]	五	3:30pm-5:00pm	滿18歲初學者	10	\$900 另影印費\$20	1/8起	19
6266-1225		9/1至27/2/2026				8	\$720 另影印費\$20	24/10起	

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，進而產生有義意且適當的行為表現，使個體能順利與環境接觸，有良好的適應性並獲得滿足，這就是「感覺統合」。「感覺統合」是大腦的功能，感覺統合失調即為大腦功能失調的一種。這個系統不能正常運作時，就會導致某種感覺在大腦整合系統中不協調，表現出種種心理和行為問題和障礙，這就是感覺統合失調。台灣陳文德教授特別著重幼兒身體的學習、感官的接觸、數學科學觀念的建構、生態環境的接觸，並以生物醫學的角度配合幼兒學習，以「破壞重建原理」去調節人類平衡系統，增加了中樞神經能量，改善感覺失調。

備註：1.請學員穿著輕便服出席。2. 如有需要1 位家長可陪同小朋友參與。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7471-1025	中西合璧感覺統合訓練 [幼兒班]	4/10至25/10	六	1:30pm-2:30pm	3-5歲	4	\$1,080	20/9起	
7471-1125		1/11至29/11				5	\$1,350	18/10起	
7471-1225		13/12至27/12				3	\$810	15/11起	
7472-1025	中西合璧感覺統合訓練 [兒童班]	4/10至25/10		2:45pm-3:45pm	6-12歲	4	\$1,080	20/9起	
7472-1125		1/11至29/11				5	\$1,350	18/10起	
7472-1225		13/12至27/12				3	\$810	15/11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
7260-1025	週四幼兒體操初班	2/10至30/10	四	5:00pm-6:00pm	3-5歲	5	\$625	18/9起	16
7260-1125		6/11至27/11				4	\$500	16/10起	
7260-1225		4/12至18/12				3	\$375	20/11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
7381-1025	週四成人彈網班	2/10至30/10	四	7:30pm-9:00pm	18歲或以上	5	\$1,275	18/9起	16
7381-1125		6/11至27/11				4	\$1,020	16/10起	
7381-1225		4/12至18/12				3	\$765	20/11起	
7382-1025	週四體操初班	2/10至30/10		6:15pm-7:45pm	6-12歲	5	\$975	18/9起	
7382-1125		6/11至27/11				4	\$780	16/10起	
7382-1225		4/12至18/12				3	\$585	20/11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
7265-1025	週六幼兒體操初班	4/10至25/10	六	10:00am-11:00am	3-5歲	4	\$500	20/9起	16
7265-1125		1/11至29/11				5	\$625	18/10起	
7265-1225		13/12至27/12				3	\$375	15/11起	
7266-1025	週六幼兒體操中班	4/10至25/10		11:15pm-12:15pm		4	\$540	20/9起	
7266-1125		1/11至29/11				5	\$675	18/10起	
7266-1225		13/12至27/12				3	\$405	15/11起	
7267-1025	週六體操中班	4/10至25/10	六	12:30pm-2:30pm	6-12歲	4	\$1,000	20/9起	
7267-1125		1/11至29/11				5	\$1,250	18/10起	
7267-1225		13/12至27/12				3	\$750	15/11起	
7268-1025	週六體操初班	4/10至25/10		12:30pm-2:00pm		4	\$780	20/9起	
7268-1125		1/11至29/11				5	\$975	18/10起	
7268-1225		13/12至27/12				3	\$585	15/11起	
7384-1025	週六彈網班A	4/10至25/10	六	10:00pm-11:00am	6-18歲	4	\$680	20/9起	
7384-1125		1/11至29/11				5	\$850	18/10起	
7384-1225		13/12至27/12				3	\$510	15/11起	
7385-1025	週六彈網班B	4/10至25/10		11:15am-12:15pm		4	\$680	20/9起	
7385-1125		1/11至29/11				5	\$850	18/10起	
7385-1225		13/12至27/12				3	\$510	15/11起	

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	名額
7001-0925	兒童跆拳道初級班	9/9至28/10 [7/10停課]	六	7:30pm-9:00pm	3歲至14歲	7	\$700	22/7起	24
7001-1125		1/11至29/11				9	\$900	23/9起	
7001-0126		6/12至27/12				7	\$700	18/11起	
7611-0925	週六幼兒體操中班	4/10至25/10		11:15pm-12:15pm		7	\$910	22/7起	
7611-1125		1/11至29/11				9	\$1,170	23/9起	
7611-0126		6/12至27/12				7	\$910	18/11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
7565-0925	跆拳道F班	5/9至31/10	五	4:00pm-5:30pm	3歲至14歲	9	\$900	22/7起	24
7565-1125		7/11至19/12				7	\$700	23/9起	
7756-0126		2/1/2026至27/2/2026				9	\$900	18/11起	
7002-0925	跆拳道B班	5/9至31/10		5:30pm-7:00pm		9	\$900	22/7起	
7002-1125		7/11至19/12				7	\$700	23/9起	
7002-0126		2/1/2026至27/2/2026				9	\$900	18/11起	
7003-0925	跆拳道C班	6/9至25/10	六	2:30pm-4:00pm		8	\$800	19/7起	26
7003-1125		1/11至27/12				9	\$900	20/9起	
7003-0126		3/1至28/2/2026				9	\$900	15/11起	
7004-0925	跆拳道D班	6/9至25/10		4:00pm-5:30pm	8	\$800	19/7起	24	
7004-1125		1/11至27/12			9	\$900	20/9起		
7004-0126		3/1至28/2/2026			9	\$900	15/11起		

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
6001-1025	晚間太極拳班A	13/10至24/11	一	6:45pm-8:15pm	滿15歲 初學者	7	\$735	18/8起	20
6001-1225		1/12至26/1/2026				9	\$945	27/10起	
6005-1025	週二太極拳	14/10至25/11 [7/10停課]	二	7:15pm-8:45pm		7	\$735	19/8起	
6005-1225		2/12至27/1/2026				9	\$945	28/10起	
6007-1025	早晨太極拳初班2	3/10至28/11	五	10:45am-12:15pm		9	\$945	15/8起	
6007-1225		5/12至30/1/2026				8	\$840	17/10起	

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	名額
6298-0825	陳式傳統太極36式	19/8至11/11 [7/10停課]	二	9:00am-10:30am	滿15歲 初學者	12	\$1,140	27/5起	15
6298-1125		18/11至3/2/2026						2/9起	

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	名額
6301-0925	四十八式楊式 綜合太極拳班	5/9至12/12 [3/10,17/10,31/10停課]	五	9:30am-11:00am	滿15歲 初學者	12	\$1,140	20/6起	15
6301-1225		19/12至20/3/2026 [26/12, 20/2停課]						19/9起	

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	名額
6282-0925	廿四式陳式 太極扇	26/9至9/1/2026 [3/10,17/10,31/10,26/12,停課]	五	11:00am-12:30pm	滿15歲 初學者	12	\$600	20/6起	15
6282-0226		2026年2月至3月 詳細資料請聯絡查詢						/	

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
6300-1025	青少年健體	3/10至21/11	五	7:30pm-9:00pm	滿15歲 初學者	8	\$800	22/8起	10
6300-1125	詠春課程	28/11至23/1/2026 [26/12停課]						17/10起	

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，現時兼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。

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
7321-1025	週六 兒童/青少年 空手道班	4/10至25/10	六	4:00pm-6:00pm	滿6-17歲	4	\$360	20/9起	16
7321-1125		1/11至29/11				5	\$450	18/10起	
7321-1225		6/12至27/12				4	\$360	15/11起	
7595-1025	週日 空手道課程	5/10至26/10	日	10:00am-12:00nn	滿6-17歲	4	\$360	21/9起	
7595-1125		2/11至30/11				5	\$450	19/10起	
7595-1225		7/12至28/12				4	\$360	16/11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
7429-1025	居合道課程	18/10至8/11	六	2:00pm-4:00pm	滿8歲以上	4	\$420	20/9起	12
7429-1125		15/11至6/12						1/11起	
7429-1225		13/12至3/1/2026						29/11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.上課時不可帶任何首飾及下必要品佩4.因安全關係，上課時需絕對聽從指導者指示練習。

兒童及青少年 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
7005-1025	青年柔道	2/10至30/10	四及六	7:45pm-9:45pm	滿12歲或以上	9	\$630	11/9起	24
7005-1125		1/11至29/11				9	\$630	9/10起	
7005-1225		4/12至27/12[25/12停課]				7	\$490	8/11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
7006-1025	兒童柔道	4/10至25/10	六	5:45pm-7:45pm	滿4-11歲	4	\$400	20/9起	24
7006-1125		1/11至29/11				5	\$500	18/10起	
7006-1225		6/12至27/12				4	\$400	15/11起	

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	名額
6308-0825	週四瑜珈班	14/8至2/10	四	10:30am-12:00pm	15歲或以上初學者	8	\$560	3/7起	18
6308-1025		16/10至27/11				7	\$490	28/8起	
6308-1225		4/12至5/2/2026 [25/12及1/1/2026停課]				8	\$560	30/10起	

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
6323-0925	週二晚間 瑜 伽 班	2/9至18/11 [7/10停課]	二	8:00pm- 9:30pm	15歲或 以上	10	\$700	2/7起	16
6323-1125		25/11至27/1/26						16/9起	
6324-0925	週五晚間 瑜 伽 班	5/9至7/11	五	8:00pm- 9:30pm				11/7起	
6324-1125		14/11至23/1/26 [26/12停課]						19/9起	
6254-0825	週六瑜 伽 初 班	30/8至1/11	六	10:45am- 12:15pm				28/6起	
6254-1125		8/11至10/1/26						13/9起	
6011-0825	週六瑜 伽 進 階 班	23/8至25/10		9:00am- 10:30am				28/6起	
6011-1125		1/11至3/1/26						6/9起	

導師：Sakala yoga kylie

透過練習不同的瑜珈式子及呼吸，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，歡迎參加者自攜瑜珈墊。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
6317-0825	週五瑜伽	22/8至17/10 [19/9停課]	五	10:30am-12:00nm	滿15歲初學者	8	\$640	27/6起	16
6317-1025		24/10至12/12						5/9起	
6317-1225		19/12至13/2/2026 [26/12停課]						7/11起	
6304-1025	週五瑜伽	24/10至12/12		2:15-3:45pm				3/10起	
6304-1225	下午班	2026年1月至2月[待定]						7/11起	

陰瑜珈節奏較慢，每個式子停留約3-5分鐘。有別於一般只伸展肌肉的練習，陰瑜珈更着重於延展肌腱、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，歡迎參加者自攜瑜珈墊。

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
6318-0825	聲音療愈及陰瑜珈	22/8至17/10 [19/9停課]	五	12:15-1:15pm	滿15歲初學者	8	\$720	27/6起	18
6318-1025		24/10至12/12						5/9起	
6318-1225		19/12至13/2/2026 [26/12停課]						7/11起	

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	名額
6315-0825	經絡瑜伽	25/8至27/10 [22/9停課]	—	10:15-11:15am	滿15歲初學者	8	\$720	30/6起	16
6315-1025		03/11至29/12 [22/12停課]						8/9起	
6315-0126		2026年1月至2月[待定]						10/11起	

透過瑜伽式子及利用按摩球按摩，放鬆和舒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	25/8至27/10 [22/9停課]	—	11:30-12:30pm	滿15歲初學者	8	\$720	30/6起	16
6316-1025		03/11至29/12 [22/12停課]						8/9起	
6316-0126		2026年1月至2月[待定]						10/11起	

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
7561-1125	兒童室內足球 體驗班[試堂]	2025/11/2	日	9:30am- 10:30am	4-5歲	1	\$160	7/9起	10
7562-1125				10:30am- 11:30am	3-4歲				
7491-0925	兒童室內足球 體適能A班	7/9至26/10		9:30am- 10:30am	3-4歲	8	\$1,120	20/7起	16
		5/10至26/10				4	\$560		
7491-1125		2/11至28/12				9	\$1,120	21/9起	
		7/12至28/12				4	\$560		
7492-0925	兒童室內足球 體適能B班	7/9至26/10		10:30am- 11:30am	4-5歲	8	\$1,120	20/7起	
		5/10至26/10				4	\$560		
7492-1125		2/11至28/12				9	\$1,120	21/9起	
		7/12至28/12				4	\$560		

芭蕾舞

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。

導師：嘉瑩芭蕾舞學校

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7531-1025	週三芭蕾舞	15/10至26/11[29/10停課]	三	4:30pm-5:30pm	4-5歲	6	\$870	20/8起	12
7531-1225	Pre.School Dance *歡迎初學者	3/12至28/1/2026 [24/12停課]				8	\$1,160	5/11起	
7532-1025	週三芭蕾舞	15/10至26/11[29/10停課]		4:30pm-5:30pm	5-6歲	6	\$900	20/8起	
7532-1225	Pre.Primary *歡迎初學者	3/12至28/1/2026 [24/12停課]				8	\$1,200	5/11起	
7533-1025	週三芭蕾舞 Primary	15/10至26/11[29/10停課]		5:30pm-6:30pm	6-7歲	6	\$930	20/8起	
7533-1225		3/12至28/1/2026 [24/12停課]				8	\$1,240	5/11起	
7544-1025	週三芭蕾舞 G 7	15/10至26/11[29/10停課]		6:30pm-8:00pm	13歲以上	6	\$1,920	20/8起	
7544-1225		3/12至28/1/2026 [24/12停課]				8	\$2,560	5/11起	
7506-1025	週五芭蕾舞 G 3	3/10至28/11	五	4:15pm-5:15pm	9歲以上	9	\$1,665	15/8起	
7506-1225		5/12至30/1/2026 [26/12 停課]				8	\$1,480	17/10起	
7408-1025	週五芭蕾舞 G 5	3/10至28/11		5:15pm-6:45pm	11歲以上	9	\$2,250	15/8起	
7408-1225		5/12至30/1/2026 [26/12 停課]				8	\$2,000	17/10起	
7508-1025	週五芭蕾舞 1 F	3/10至28/11		6:45pm-8:15pm	13歲以上	9	\$2,250	15/8起	
7508-1225		5/12至30/1/2026 [26/12 停課]				8	\$2,000	17/10起	
7406-1025	週五芭蕾舞 INT	3/10至28/11		8:15pm-9:45pm	15歲以上	9	\$2,700	15/8起	
7406-1225		5/12至30/1/2026 [26/12 停課]				8	\$2,400	17/10起	
7462-1025	早晨週六芭蕾舞 Beginner	4/10至29/11	六	10:00am-11:00am	滿3-4歲	9	\$1,260	23/8起	
7462-1225	*歡迎初學者	6/12至31/1/2026						18/10起	
7452-1025	早晨週六芭蕾舞	4/10至29/11		11:00am-12:00nn	6-7歲		\$1,395	23/8起	
7452-1225	Primary	6/12至31/1/2026						18/10起	
7463-1025	早晨週六芭蕾舞 Pre.Primary	4/10至29/11		12:00nm-1:00pm	5-6歲		\$1,350	23/8起	
7463-1225	*歡迎初學者	6/12至31/1/2026						18/10起	
7469-1025	早晨週六芭蕾舞G 3	4/10至29/11		1:00pm-2:00pm	9歲以上		\$1,665	23/8起	
7469-1225		6/12至31/1/2026						18/10起	
7513-1025	週六芭蕾舞G 2	4/10至29/11		2:00pm-3:00pm	8歲以上		\$1,575	23/8起	
7513-1225		6/12至31/1/2026						18/10起	
7516-1025	週六芭蕾舞G 5	4/10至29/11		3:00pm-4:30pm	11歲以上		\$2,250	23/8起	
7516-1225		6/12至31/1/2026						18/10起	
7547-1025	週六芭蕾舞 IF	4/10至29/11		4:30pm-6:00pm	13歲以上		\$2,250	23/8起	
7547-1225		6/12至31/1/2026						18/10起	

芭蕾舞

導師：嘉瑩芭蕾舞學校

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
7548-1025	週日芭蕾舞班G 7	12/10至30/11	日	9:00am-10:15am	13歲以上		\$2,480	31/8起	12
7548-1225		7/12至25/1/2026						26/10起	
7400-1025	週日芭蕾舞班G 2	12/10至30/11		10:15am-11:15am	8歲以上	8	\$1,400	31/8起	
7400-1225		7/12至25/1/2026						26/10起	
7549-1025	週日芭蕾舞班INT	12/10至30/11		11:15am-12:45pm	15歲以上		\$2,400	31/8起	
7549-1225		7/12至25/1/2026						26/10起	

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
7344-0925	拉丁舞初班	10月~11月[待定]	六	待定	4-6歲	8	\$720	12
7344-1025		11月~12月[待定]				7	\$630	
7345-0925	拉丁舞中班	10月~11月[待定]			7-10歲	8	\$800	12
7345-1025		11月~12月[待定]				7	\$700	

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)

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
6015-1025	周二社交舞	21/10至9/12	二	6:45pm-8:15pm	滿15歲初學者	8	\$320	26/8起	25
6015-1225	花步班	16/12至3/2/2026						4/11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
6014-1025	標準舞技巧班	21/10至9/12	二	8:15pm-9:45pm	滿15歲初學者	8	\$320	26/8起	25
6014-1225		16/12至3/2/2026						4/11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
6017-1025	午間綜合 集體舞[中班]	8/10至3/12 [29/10停課]	三	2:00pm- 3:30pm	滿15歲 人士	8	\$360	20/8起	25
6017-1225		10/12至28/1/2026				7	\$315	22/10起	

[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
6277-1025	午間綜合 集體舞[初班]	8/10至3/12 [29/10停課]	三	3:30pm- 5:00pm	滿15歲 人士	8	\$360	20/8起	25
6277-1225		10/12至28/1/2026				7	\$315	22/10起	

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
6018-1025	晚間綜合集體 舞研習班	8/10至3/12 [29/10停課]	三	7:00pm- 9:00pm	滿15歲 人士	8	\$380	20/8起	25
6018-1225		10/12至28/1/2026				7	\$332.5	22/10起	

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	名額
6276-0925	肚皮舞班	22/9至10/11	一	2:00pm- 3:30pm	滿15歲 初學者	8	\$390	4/8起	25
6276-1125		17/11至5/1/2026						29/9起	
6276-0126		12/1/2026至2/3/2026 [暫定]						24/11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
6012-0825	日間社交舞 初階A	25/8至20/10	一	2:00pm- 3:30pm	滿15歲 初學者	8	\$420	14/7起	25
6012-1025		27/10至15/12						8/9起	
6012-1225		22/12至9/2/2026						9/11起	
6016-0925	日間社交舞 初階B	24/9至26/11 [1/10及29/10停課]	三	10:30am- 12:00nn	滿15歲 初學者			13/8起	
6016-1225		3/12至28/1/2026 [24/12停課]						8/10起	

成人 健體運動

導師：鄭鳳儀(康文署註冊教練)

強化肌肉減慢關節勞損,訓練平衡力及協調能力預防跌倒.主要透過科學性伸展運動來舒緩肌肉痛症.全程在瑜珈墊進行.學員請自備水,帶毛巾作輔助工具,穿著鬆身褲.

編號	課程	日期	星期	時間	對象	堂數	收費	公開報名日期	名額
6265-0925	舒痛伸展運動初班B	29/9至1/12 [6/10及13/10停課]	—	10:15am-11:15am	15歲初學者	8	\$ 540	11/8起	18
6265-1225		8/12至26/1/2026						27/10起	

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
6321-0925	伸展肌肉筋膜運動班A	29/9至1/12 [6/10及13/10停課]	—	11:15am-12:15pm	15-65歲	8	\$600	11/8起	18
6321-1225		8/12至26/1/2026						27/10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
6297-0925	伸展運動及 強化肌肉訓 練班-B	23/9至25/11 [7/10及14/10停課]	二	10:30am- 12:00nn	15-65歲	8	\$720	22/7起	18
6297-1225		2/12至20/1/2026						21/10起	
6292-0925	伸展運動及 強化肌肉訓 練班-A	3/9至19/11 [10/9及1/10及 8/10及29/10停課]	三	10:30am- 12:00nn				23/7起	
6292-1125		26/11至21/1 [24/12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
6309-0925	座椅式伸展及肌力訓練班	2/10至27/11 [9/10停課]	四	10:00am-11:00am	15歲初學者	8	\$540	7/8起	20
6309-1225		27/11至5/2/26 [25/12, 1/1/2026停課]			2/10起				
6322-0925	伸展肌肉筋膜運動班B	25/9至20/11 [9/10停課]		6:15pm-7:15pm	15-65歲		\$600	7/8起	18
6322-1125	強化肌力及伸展運動班	27/11至29/1/26 [25/12, 1/1/2026停課]		6:00pm-7:15pm			\$720	16/10起	
6303-0925		25/9至20/11 [9/10停課]		7:15pm-8:30pm			\$720	7/8起	18
6303-1125		27/11至29/1/26 [25/12, 1/1/2026停課]						2/10起	
6293-0925	消脂塑身踏板舞班C	15/10至10/12 [1/10及29/10停課]	三	12:15pm-1:15pm			\$540	13/7起	13
6293-1225		17/12至11/2/2026 [24/12停課]						5/11起	

備註：參加者自行攜帶瑜珈墊及毛巾一條,穿著鬆身褲。

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. 持卡人土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. 持卡人土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://yccs.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	10月1日 國慶 暫停開放 10月6日 中秋節 早上10時至下午6時 開放 10月7日 中秋節翌日 暫停開放 10月29日 重陽節 暫停開放 12月24日 平安夜 早上9時至下午1時 12月25至26日 聖誕節假期 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：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：2025年