



香港明愛青少年及社區服務-
九龍社區中心

『社交及技能發展課程』(恆常班)章程 (2022 年 9 月 - 2022 年 11 月)

地址：九龍太子道西 256A 一樓

電郵：ycsklnccssdp@caritassws.org.hk

電話：2339 3713

傳真：2794 3667

網頁：<http://klncc.caritas.org.hk>

由即日起，本中心安排新生及舊生報讀課程如下：舊生於每期課程開課後即可報名下一期之課程及繳費，直至該期課程下一期開課前一個月，會公開給新生報名。敬請留意。

為確保課程延續性，所有舊生不得插班。

歡迎網上登記
及
到中心報名

更新日期：11/10/2022

本中心所有課程及活動只限中心會員參加

明愛九龍社區中心
Caritas Community Centre - Kowloon

開放時間Opening Hour

B座	社區中心	Block B	Community Centre
星期一至五	上午九時至晚上十時	Monday to Friday	9:00am -10:00pm
星期六	上午九時至下午六時	Saturday	9:00am -6:00pm
星期日	上午九時半至下午一時	Sunday	9:30am -1:00pm

公眾假期休息Public holiday Closed

本中心於關門前半小時停止收費。

A座	圖書館	自修室	Block A	Library	Study Room
星期一至五	上午十時至晚上八時	上午十時至晚上八時	Monday to Friday	10:00am -8:00pm	10:00am -8:00pm
星期六	上午十時至下午六時	上午十時至下午六時	Saturday	10:00am -6:00pm	10:00am -6:00pm
星期日	上午九時半至下午一時	不開放	Sunday	9:30am -1:00pm	Closed

公眾假期休息Public holiday Closed

聖誕節課程推介

科學/運動

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
9001	2022 聖誕節 自製 科學玩具 (A)	29/12/2022 (四)	10:45pm- 12:45pm	B104	\$280	5-8 歲	12 人	ITECH	課堂分別教導下，孩子可親自透過原材料進行裁剪創造設計，體操自行組裝。 寓制行及探索趣味玩具中學習科技原理知識，啟發科技創造思維，豐富自信。 1. 自制聖誕老人電動車(學習電動馬達原理) 2. 自制歡樂電動泡泡槍
9002	2022 聖誕節 自製 科學玩具 (B)	29/12/2022 (四)	2:00pm- 4:00pm	B104	\$280	5-8 歲	12 人	ITECH	課堂分別教導下，孩子可親自透過原材料進行裁剪創造設計，體操自行組裝。 寓制行及探索趣味玩具中學習科技原理知識，啟發科技創造思維，豐富自信。 1. 拍掌前進小跑車(學習光控電子科學) 2. 生物接近警報器(學習紅外線電子科學)
9003	聖誕劍擊班 (A)	28/12/2022- 29/12/2022 (三至四)	9:30am- 11:00pm	B111	\$390 (2 堂)	4-6 歲	10 人	啟才 智能 發展 中心	劍擊是以劍攻擊和防禦的技術，是古代歐洲軍人用以對付敵人的格鬥技。 隨著時代的進步，劍擊演變為一種體育運動。 而這項運動除了單純的攻防的技巧外，更能促進腦部思維，鍛練集中力、訓練手腳協調能力、加強自信心以及認識禮儀及紀律。
9004	聖誕劍擊班 (B)	28/12/2022- 29/12/2022 (三至四)	11:15am- 12:45pm	B111	\$390 (2 堂)	7-10 歲	10 人	啟才 智能 發展 中心	內容：劍擊步法、基本攻防技巧及綜合體能訓練。

聖誕節課程推介

電腦									
現已開始接受報名									
課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
9005	LEGO® education 機械恐龍編程日營 (A)	28/12/2022 (三)	9:45am-12:45pm	B204	\$460	5-10 歲	12 人	啟才智能發展中心	LEGO® education WEDO 2.0 機械恐龍編程日營會創建全新的高階模型。恐龍主題模型配合進階編程，讓學員可從動手製作過程中提升對機械及編程的興趣，自行思考編寫電腦程式控制自己創建的機械人。 課程亦會介紹不同動物和機械的運動原理。 除了訓練獨立思考、解難能力和邏輯推理演算能力，透過合作任務更可讓孩子建立團隊合作精神。 製作完成後可以和同學進行比賽，讓小朋友思考如何改進模型及編程而取勝，啟發小朋友的創意及培養他們獨立思考的能力。 課程內容：暴走暴龍、三角龍、劍龍等模型搭建；進階編程教學及機械理論。 (A) 暴走暴龍及長頸龍搭建；機械理論及進階編程教學 (B) 三角龍及翼龍搭建；機械理論及進階編程教學 (C) 劍龍及異齒龍搭建；機械理論及進階編程教學
9006	LEGO® education 機械恐龍編程日營 (B)	29/12/2022 (四)	9:45am-12:45pm	B204	\$460	5-10 歲	12 人		
9007	LEGO® education 機械恐龍編程日營 (C)	30/12/2022 (五)	9:45am-12:45pm	B204	\$460	5-10 歲	12 人		

聖誕節課程推介

電腦/魔術

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
9008	聖誕遊戲程式編寫日營(A)	28/12/2022 (三)	2:00pm-5:00pm	B204	\$360	6-10 歲	12 人	啟才智能發展中心	Scratch 是由美國麻省理工學院媒體實驗室 MIT Media Lab 開發的程式語言 (Programming Language), 專為幼兒、兒童及青少年所設計學習編程 (Coding) 的軟件。 小朋友可以從中學到重要的數學和電腦的概念, 同時也學到如何做創意思考、系統化推理、以及訓練小朋友邏輯思考。 Scratch 聖誕遊戲程式編寫日營會讓小朋友編寫聖誕遊戲。 在老師的協助下, 小朋友亦可自行加入不同元素, 創作獨一無二的遊戲!
9009	聖誕遊戲程式編寫日營(B)	29/12/2022 (四)	2:00pm-5:00pm	B204	\$360	6-10 歲	12 人		
9010	魔術王國日營(A)	28/12/2022 (三)	10:00am-12:30pm	B205	\$320	5-7 歲	12 人		
9011	魔術王國日營(B)	28/12/2022 (三)	2:00pm-4:30pm	B205	\$320	8-10 歲	12 人		

聖誕節課程推介

烹飪									
現已開始接受報名									
課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
9012 FULL	聖誕節美食班 (A)	23/12/2022 (五)	9:30am-11:00am	B109	\$130	6-12 歲	10	I.F.	課程內容：檸檬 cupcake 備註： 1. 學員需自備餐盒及圍裙，中心將不會提供膠袋 / 食物盒 2. 如學員有食物敏感，請自行作出風險評估 3. 如導師於上課當日未能購買到課程內容的相關食材，食材相會作出適量的調整。
9013 FULL	聖誕節美食班 (B)	23/12/2022 (五)	11:30am-1:00pm	B109	\$130	6-12 歲			課程內容：大理石曲奇 備註： 1. 學員需自備餐盒及圍裙，中心將不會提供膠袋 / 食物盒 2. 如學員有食物敏感，請自行作出風險評估 3. 如導師於上課當日未能購買到課程內容的相關食材，食材相會作出適量的調整。
9014 FULL	聖誕節美食班 (C)	23/12/2022 (五)	2:00pm-3:30pm	B109	\$130	6-12 歲			課程內容：朱古力鬆餅 備註： 1. 學員需自備餐盒及圍裙，中心將不會提供膠袋 / 食物盒 2. 如學員有食物敏感，請自行作出風險評估 3. 如導師於上課當日未能購買到課程內容的相關食材，食材相會作出適量的調整。

烹飪

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
9015 FULL	聖誕節 美食班 (D)	23/12/2022 (五)	4:00pm- 5:30pm	B109	\$130	6-12 歲	10		課程內容：水蜜桃果撻 備註： 1. 學員需自備餐盒及圍裙，中心將不會提供膠袋 / 食物盒 2. 如學員有食物敏感，請自行作出風險評估 3. 如導師於上課當日未能購買到課程內容的相關食材，食材相會作出適量的調整。
9016 FULL	派對 美食巡禮	28/12/2022- 29/12/2022 (三至四)	10:00am- 11:00am	B109	\$240 (2 堂)	4-6 歲			課程內容： 1. 雜果撻 2. 香橙杯子蛋糕 備註： 1. 學員需自備餐盒及圍裙，中心將不會提供膠袋 / 食物盒 2. 如學員有食物敏感，請自行作出風險評估 3. 如導師於上課當日未能購買到課程內容的相關食材，食材相會作出適量的調整。
9017 FULL	小廚師甜品 烘焙	28/12/2022- 29/12/2022 (三至四)	11:30am- 12:30pm	B109	\$240 (2 堂)	6-12 歲			課程內容： 1. 草莓杯子蛋糕 2. 朱古力 brownie 備註： 1. 學員需自備餐盒及圍裙，中心將不會提供膠袋 / 食物盒 2. 如學員有食物敏感，請自行作出風險評估 3. 如導師於上課當日未能購買到課程內容的相關食材，食材相會作出適量的調整。

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
9018	聖誕 甜絲絲班 (A)	30/12/2022 (五)	9:30am- 10:30am	B109	\$130	4-6 歲	10		課程內容：柚子蜜 cupcake 備註： 1. 學員需自備餐盒及圍裙，中心將不會提供膠袋 / 食物盒 2. 如學員有食物敏感，請自行作出風險評估 3. 如導師於上課當日未能購買到課程內容的相關食材，食材相會作出適量的調整。
9019	聖誕 甜絲絲班 (B)	30/12/2022 (五)	11:45am- 12:45pm	B109	\$130	6-12 歲			課程內容：雜莓木糠布甸 備註： 1. 學員需自備餐盒及圍裙，中心將不會提供膠袋 / 食物盒 2. 如學員有食物敏感，請自行作出風險評估 3. 如導師於上課當日未能購買到課程內容的相關食材，食材相會作出適量的調整。
9020	聖誕 甜絲絲班 (C)	30/12/2022 (五)	1:00pm- 2:00pm	B109	\$130	4-6 歲			課程內容：水果麵包布甸 備註： 1. 學員需自備餐盒及圍裙，中心將不會提供膠袋 / 食物盒 2. 如學員有食物敏感，請自行作出風險評估 3. 如導師於上課當日未能購買到課程內容的相關食材，食材相會作出適量的調整。

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
9021	聖誕甜絲絲班(D)	30/12/2022 (五)	2:30pm-3:30pm	B109	\$130	6-12 歲	10		課程內容：雙色曲奇 備註： 1. 學員需自備餐盒及圍裙，中心將不會提供膠袋 / 食物盒 2. 如學員有食物敏感，請自行作出風險評估 3. 如導師於上課當日未能購買到課程內容的相關食材，食材相會作出適量的調整。
9022	聖誕甜絲絲班(E)	30/12/2022 (五)	3:45pm-4:45pm	B109	\$130	4-6 歲			課程內容：果醬曲奇 備註： 1. 學員需自備餐盒及圍裙，中心將不會提供膠袋 / 食物盒 2. 如學員有食物敏感，請自行作出風險評估 3. 如導師於上課當日未能購買到課程內容的相關食材，食材相會作出適量的調整。
9023	聖誕甜絲絲班(F)	30/12/2022 (五)	5:00pm-6:00pm	B109	\$130	6-12 歲			課程內容：雜果撻 備註： 1. 學員需自備餐盒及圍裙，中心將不會提供膠袋 / 食物盒 2. 如學員有食物敏感，請自行作出風險評估 3. 如導師於上課當日未能購買到課程內容的相關食材，食材相會作出適量的調整。

新課程推介

運動

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1631	羽毛球班	3/11/2022-29/12/2022 (四)	(A) 4:15pm-5:15pm	8	GYM	\$140 (每堂)	4-6 歲	18 人	啟才智能發展中心	學員可透過學習羽毛球技巧，有助鍛練學員思考身手。 課程會以循序漸進的教學方式及系統地教授球藝技術如球例、握拍、接發球技巧及步法等，能有效訓練個人反應及身體協調能力；從運動當中學會體育精神，令其身心得到均衡的發展。 備註：師生比例為 1:10 22/12/2022(四)停課
1632			(B) 5:15pm-6:15pm			\$140 (每堂)	7-11 歲			

新課程推介

中醫

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
2102	中醫養生系列： 實用推拿按穴班	10/11/2022- 5/1/2023 (四)	7:15pm- 8:45pm	8	B105	\$1200	16- 80 歲	8-12 人	草研 醫療 及 保健 中心	透過學習推拿按穴改善都市人的常見不適，例如頭痛、精神緊張、胃痛、便秘、頸肩背痛、四肢勞損、失眠、月經不調等。 8 堂內分別教授相關穴位及推拿手法，課堂理論與實踐並重，簡單安全，自助助人。
2103	中醫養生系列： 養生藥膳食療班	14/11/2022- 5/12/2022 (一)	7:15pm- 8:45pm	4		\$800	16- 80 歲			教授常見家常藥材湯料，認識如何合理配想食材，介紹提升體力精神膳食烹調法、減壓安神食物、虛補提神食物之配搭及烹調法、養血養陰食物之配搭及烹調法。 提供簡易湯、粥及菜餚食譜

幼兒及兒童課程

舞蹈										
現已開始接受報名										
課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1109	韓國 K-pop 流行舞蹈	(I) 1/9/2022-27/10/2022 (II) 3/11/2022-29/12/2022 (四)	6:00pm-7:00pm	(I) 9 (II) 8	B110	\$100 (每堂)	6-12 歲	12 人	星兒教育有限公司	K-Pop 已經在亞洲成為主流音樂，其中 PSY 的《江南 style》、wonder Girls 的《Nobody》、Super Junior 的《Sorry, Sorry》已經是無人不識，而《江南 style》更在網絡影片網站 YouTube 把 K-Pop 熱潮推至新的高峰，並在歐美主流樂壇引起震動，而且引起了全球性的模仿熱潮。這個課程會以韓國流行音樂為主題，並結合韓國舞曲去教授小朋友認識 K-pop。 備註：22/12/2022(四)停課
1110	Mirror Dance HK-Pop 舞蹈	3/11/2022-29/12/2022 (四)	7:00pm-8:00pm	8	B110		6-12 歲			Mirror 是近年本土人氣組合，歌曲以堅守愛的宣言和自己無所不能的信念為主題，更引起了香港久違的樂壇熱潮。 本課程已 Mirror 的舞曲為藍本，學習舞曲中不同元素的舞蹈技巧，透過觀察和模仿偶像在舞臺上的舞姿和神態，讓小朋友增強自信心、訓練他們身體協調能力，同時更容易掌握舞蹈和鞏固基本功。 備註：導師最少兩年教舞經驗 備註：22/12/2022(四)停課

舞蹈

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1115	爵士舞 (PTPA)	7/10/2022-25/11/2022 (五)	4:30pm-5:15pm	8	B111	\$120 (每堂)	3 歲或以上	16 人	憲舞臺 (陳煒琳導師)	課堂會以爵士舞為基礎訓練，配合動感的音樂，訓練小朋友對音樂的節奏感，讓小朋友在輕鬆的過程中認識舞蹈的動律及身體的控制，表現達到水平的學員可獲導師推薦參加每年於七月及十二月份舉辦的澳/洲聯邦舞蹈教師協會(CSTD)香港區考試。 備註:學員的服飾可向導師查詢
1116	爵士舞 (TPAA)		5:15pm-6:00pm			\$125 (每堂)	4 歲或以上			

陳煒琳導師簡介

Ms Chan Wai Lam

學習舞蹈多年，已有六年教學經驗。

任教於多間中、小學、幼稚園及舞蹈學校，教學經驗豐富。

過去多年曾參加全港多項公開舞蹈比賽及各區區際比賽均獲得金獎成績，成績優異。

已考獲澳洲聯邦舞蹈教師協會 **CSTD** 爵士舞及北京舞蹈學院中國舞教師証書。

舞蹈

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1101	芭蕾舞 Pre-School Lv. 2	(I) 3/9/2022- 29/10/2022 (II) 5/11/2022- 31/12/2022 (六)	9:15am – 10:00am	(I) 8 (II) 8	B110	\$135 (每堂)	3.5 歲 或以上 (需足齡)	16 人	憲舞臺 (Fiona 導師)	課堂會以故事唱遊的形式，教授芭蕾舞的基礎舞步，在輕鬆活潑的氣氛下，培育小朋友的音樂節奏感，及對舞蹈藝術的興趣，同時亦訓練其肢體協調的能力。 備註: 1/10/2022、24/12/2022 停課
1102	芭蕾舞 Grade 2		10:00am– 11:00am			\$170 (每堂)	7 歲 或以上 (需足齡)			本課堂採用英國皇家芭蕾舞學院(RAD)的課程為藍本，等級主要分為初級及專業級兩大程度，針對不同年齡學員的能力，課程由淺入深，表現達到水平的學員可獲導師推薦參加每年舉辦的 RAD 香港區考試。 備註:學員的服飾可向導師查詢 1/10/2022、24/12/2022 停課
1103	Pre-Primary		11:00am – 11:45am			\$140 (每堂)	4 歲 或以上 (需足齡)			
1104	Primary		12:00nn- 1:00pm			\$150 (每堂)	5 歲 或以上 (需足齡)			
1105	舞蹈精英 排練課		1:00pm- 2:00pm			\$200 (每堂)	由導師挑選			
1108	芭蕾舞 Pre-School Lv. 1		2:00pm- 2:45pm			\$135 (每堂)	3 歲 或以上 (需足齡)			課堂會以故事唱遊的形式，教授芭蕾舞的基礎舞步，在輕鬆活潑的氣氛下，培育小朋友的音樂節奏感，及對舞蹈藝術的興趣，同時亦訓練其肢體協調的能力。 備註: 學員的服飾可向導師查詢 1/10/2022、24/12/2022 停課

莫嘉欣老師簡介

Miss Mok Ka Yan Fiona

- 超過十五年教授社區中心，中小學，幼稚園及舞蹈學校經驗
- 畢業於香港演藝學院現代舞系
- 英國皇家舞蹈學院註冊教師
- 澳洲聯邦舞蹈教師協會註冊教師
- 豐富編舞及排演經驗，歷年海內外得獎作品逾三十個
- 編舞作品曾受邀出席香港原創舞蹈大賞，香港青年藝術節，德福聖誕音樂會，栢禮大道嘉年華等等盛事

舞蹈

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1145	中國舞 第 7 級	3/9/2022- 29/10/2022 (六)	3:15pm- 4:45pm	8	B110	\$210 (每堂)	10 歲 或以上	16 人	Hi Dance Workshop (Coness 導師)	教授中國民族舞基本舞步，提高小朋友對中國文化的興趣。學員邊唱普通話兒歌，邊學習有趣的舞蹈，同時訓練肢體的協調。 學員請穿著中國舞衣及粉紅色舞鞋。 2020 年 3 月前足 10 歲或以上 備註:1/10/2022、24/12/2022 停課
	中國舞 第 8 級	5/11/2022- 31/12/2022 (六)		8		\$255 (每堂)				

各芭蕾舞，中國舞及爵士舞學員請注意：

- 1) 插班生會由老師根據學員的學習程度及年齡編配班別
- 2) 英國皇家芭蕾舞考試(Pre-school、Pre-Primary、Primary) 一年考一次試，會安排在每年的五月份舉行
- 3) 英國皇家芭蕾舞考試(Grade1 或以上) 一年考一次試，會安排在每年的五月份或九月份舉行
- 4) 北京舞蹈學院中國舞等級考試會在每年三月尾至四月初及每年十月尾十一月初舉行。
- 5) 澳洲聯邦舞蹈教師協會爵士舞考試會在每年七月及十二月舉行

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1203	畫藝天地 (A)	8/10/2022- 26/11/2022 (六)	9:15am- 10:15am	8	B109	\$93 (每堂)	6-10 歲	12 人	愛藝畫室 (由富美術 教學經驗專 職導師任 教)	1. 此課程為繪畫和手工藝創作。 2. 繪畫方面透過不同顏料作畫讓兒童學習繪畫技巧和方法，如水彩畫、水墨畫、粉彩畫及其他畫類。 3. 手工藝創作方面運用多種手工材料於作品中如立體手工、黏土作品、摺紙畫和木藝作品等，從而發揮兒童的創意及對藝術的興趣。 (備註：費用已包括材料及用具，自備濕毛巾、圍裙及手袖) 1/10/2022 停課
1204	繽紛 綜合畫 (A)		10:30am- 11:30am			\$91 (每堂)	4-8 歲 (須足齡)			1. 教授兒童多種不同的繪畫形式及技巧、如粉彩畫、水彩畫、蠟筆畫、顏色鉛筆畫及水墨畫等。 2. 透過運用這些不同藝術媒介及素材，引導兒童從線條、構圖和色彩中學習，表達自己的感受，啟發他們的創意，提升其對視覺藝術的了解及興趣。 (備註：費用已包括材料及用具，自備濕毛巾、圍裙及手袖) 1/10/2022 停課
1216	多元畫藝 (A)		11:45am- 12:45pm			\$93 (每堂)				1. 通過不同種類的繪畫和手工藝創作，教授兒童繪畫技巧及如何手、眼的協調。 2. 繪畫有：簡易水墨畫、水彩畫，顏色鉛筆畫和粉彩畫等。 3. 手工藝創作有：摺紙畫、黏土作品和立體手工藝等。 4. 透過上述畫藝的學習，讓兒童發揮其創意思維和組織能力。 (備註：費用已包括材料及用具，自備濕毛巾、圍裙及手袖) 1/10/2022 停課

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1208	幼兒畫藝	8/10/2022-26/11/2022 (六)	1:45pm-2:45pm	8	B109	\$93 (每堂)	3-4 歲 (需足齡)	12 人	愛藝畫室 (由富美術 教學經驗專 職導師 任教)	1. 通過由淺入深的過程，教導幼兒粉彩畫、蠟筆畫、水彩畫等。 2. 繪畫內容如：水果、食物、植物、動物、交通工具和建築物等。 3. 讓幼兒學習繪圖的方法和着色的技巧，從而訓練他們手部的小肌肉活動，啟發創意思維及愛好藝術的興趣。 (備註：費用已包括材料及用具，自備濕毛巾、圍裙及手袖) 1/10/2022 停課
1209	多元畫藝 (B)		3:00pm-4:00pm				4-8 歲 (需足齡)			1. 通過不同種類的繪畫和手工藝創作，教授兒童繪畫技巧及如何手、眼的協調。 2. 繪畫有：簡易水墨畫、水彩畫，顏色鉛筆畫和粉彩畫等。 3. 手工藝創作有：摺紙畫、黏土作品和立體手工藝等。 4. 透過上述畫藝的學習，讓兒童發揮其創意思維和組織能力。 (備註：費用已包括材料及用具，自備濕毛巾、圍裙及手袖) 1/10/2022 停課
1210	繽紛 綜合畫 (B)		4:15pm-5:15pm			\$91 (每堂)	4-8 歲			1. 教授兒童多種不同的繪畫形式及技巧、如粉彩畫、水彩畫、蠟筆畫、顏色鉛筆畫及水墨畫等。 2. 透過運用這些不同藝術媒介及素材，引導兒童從線條、構圖和色彩中學習，表達自己的感受，啟發他們的創意，提升其對視覺藝術的了解及興趣。 (備註：費用已包括材料及用具，自備濕毛巾、圍裙及手袖) 1/10/2022 停課

美藝

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1212	初級水彩畫班	(I) 2/9/2022-28/10/2022	4:45pm-5:45pm	(II) 9	B105	\$83 (每堂)	(4-5 或以上及已有基本自理能力) 幼兒，對繪畫有興趣或培養興趣，但手部肌肉比較柔弱的學童(用較少力度完成畫作)	10 人	筆在畫下 (魏文君導師)	學習如何起稿及透過幾何圖案、線條一步一步簡單地畫出各類不同的生活事物。並教導學童認識和運用紅、橙、黃、綠、青、藍、紫、黑、白等顏色，學習各種水彩上色基本技巧及調色，從而豐富圖畫視覺效果同時又能從畫內表現出童真又具美感一面。 需自備物件： - 12 色或以上廣告彩(勿購買鋁質支裝) - 水彩/廣告彩”長方形”調色盒 - 四開畫簿(編號: 3004A) - 畫筆一共五支(編號: 2 圓頭, 4, 8, 14, 20) - 鉛筆及擦紙膠 - 一套圍裙
1213	進階水彩畫班	(II) 4/11/2022-30/12/2022 (五)	6:00pm-7:00pm	(II) 9			7-12 歲			已有穩定的基礎水彩上色能力，想進一級學習更多各式水彩上色方法，從而豐富構圖的內容性及色彩，增加視覺的吸引力及表達能力 注意：一般須要一至兩堂完成一幅作品，視乎深淺程度 需自備物件： - 15 色或以上廣告彩(勿購買鋁質支裝) - 水彩/廣告彩”長方形”調色盒 - 四開畫簿(編號: 3004A) - 畫筆一共五支(編號:00/ 0 圓頭, 2 圓頭,4, 8, 14, 20 其他平頭) - 鉛筆及擦紙膠 - 一套圍裙 - 毛巾

魏文君老師曾於比利時美術學校學習美術及設計，畢業於正形設計學校，求學時期授學校推薦參加各類大小歐洲及全港九公開美術比賽並得到獎項。現不斷學習各類藝術及手工藝，於幼稚園、小學、各類機構開辦教授美術及興趣班，希望帶領學生透過輕鬆愉快互動活學的氣氛底下，學習及培養美術興趣，亦鼓勵及欣賞學生多展現創意

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1215	毛筆、硬筆字書法班 (鋼筆、原子筆或鉛筆及毛筆)	2/10/2022-27/11/2022 (日)	(A) 10:45am-12:15pm	9	B104	\$130 (每堂)	6 歲 或 以上 兒童	12 人	黃誠業（資深書法教師）一九六八年毛筆及硬筆書法比賽總冠軍	1. 指導學生對硬筆及毛筆的正確執筆方法，針對現時不良習慣 2. 硬筆字及毛筆字先學正統楷書，認識字型結構，使學生在功課上有標準規範及改善 3. 依據香港教育學院頒佈標準楷書，注重分析標準字錯別字及異體字 4. 加強學生認識漢字正確筆順，糾正錯誤慣用筆順方式 5. 導師具有數十年教學經驗，課程富有趣味性和認知性 6. 如課程將近農曆年期間、導師會加學揮春 備註：所需購買文具資料詳情可向詢問處職員索取或導師代購亦可約\$160，筆記簿及鉛筆需自備。 <u>學生於上課時一定要遵照紀律及專心聆聽。</u> 1/10/2022(六)停課
1220		8/10/2022-26/11/2022 (六)	(B) 9:15am-10:45am	8						
1217			(C) 11:00am-12:30pm							
1224			(D) 2:00pm-3:30pm							
1221		7/10/2022-26/11/2022 (五)	(E) 4:00pm-5:30pm	8						
1222		(I)2/9/2022-28/10/2022 (II)4/11/2022-30/12/2022 (五)	(F) 5:45pm-7:15pm	(I) 9 (II) 9						

珠心算

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1501	珠心算	(I) 3/9/2022- 29/10/2022 (II) 5/11/2022- 31/12/2022 (六)	(A) 9:30am- 10:30am	(I) 8 (II) 9	B201	\$120 (每堂)	K.2-P.1	8 人	香港 兒童 活學 中心	珠算是中國傳統的計算方法。以珠算的方法提高心算的速度，現在本港、日本、新加坡、台灣都得到很成功的推廣。小朋友通過耳聽眼看。手撥。腦算。珠心算的訓練夠掌握一種快速的計算方法，用以培養靈敏的思想力、增強記憶力和集中力。 (一)水平班共分 10 期，第一期為 7-8 級，第二期為 6-7 級，第三期為 5-6 級，第四期為 4-5 級，第五期為 3-4 級，第六期為 2-3 級,第七至十一期為操練方式為主. (二) 珠算班書簿費需堂上交導師，費用約 \$100。 備註:1/10/2022 停課
1502			(B) 10:30am- 11:30am							
1509			(C) 11:30am- 12:30pm							
1517			(D) 12:30pm- 1:30pm							

健體

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1601	體操班	(I) 7/9/2022-26/10/2022	(A) 4:15pm-5:15pm	(I) 8	健身室	\$125 (每堂)	3-8 歲 (需足齡)	20 人	The Gymnastics Club	本課程內容於開啟和建立基礎動作技術，透過靈活多變的教學方式，讓學員們能循序漸進及開心愉快地去接受體操訓練。目的除令小朋友在課餘時得到適當的舒展身心機會外，更能有效地發掘及提高他們在體操運動方面的潛質與興趣。學習體操的基本知識，包括：墊上前、後滾翻、拱橋、燕式平衡，一字馬，手倒立，手翻，空翻，小彈網及各種跳躍動作。 備註：學員請穿著運動服裝、水及帶備毛巾 師生比例約 1:10 12/9/2022(一)、 4/10/2022(二)、 26/12/2022(一)、 27/12/2022(二)停課
1602		(II) 2/11/2022-28/12/2022	(B) 5:15pm-6:15pm	(II) 9						
1604		(I)2/9/2022-28/10/2022 (II)4/11/2022-30/12/2022	(C) 4:00pm-5:00pm	(I) 9 (II) 9						
1920		(I) 6/9/2022-25/10/2022	(D) 4:00pm-5:00pm	(I) 8						
1618		(II) 1/11/2022-20/12/2022	(E) 5:00pm-6:00pm	(II) 8						
1606		(I) 5/9/2022-31/10/2022	(F) 4:30pm-5:30pm	(I) 8						
1603		(II) 7/11/2022-19/12/2022	(G) 5:30pm-6:30pm	(II) 7						
1619	體操 進階班	(I)6/9/2022-25/10/2022 (II)1/11/2022-20/12/2022	6:00pm-7:30pm	(I) 8 (II) 8		\$168 (每堂)	7-15 歲			

健體

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1621	兒童跆拳道	(I) 5/9/2022-31/10/2022 (II) 7/11/2022-19/12/2022 (一)	(A) 7:30pm-9:00pm	(I) 8 (II) 7	B110	\$80 (每堂)	4-14歲	12人	國際跆拳道香港總會	推廣跆拳道及培訓優秀運動員，跆拳道是一種富有趣味性有益身心的武術運動，跆拳道訓練不但可以強身健體臨危自衛，更可以鍛鍊人的意志，忍耐力，紀律，自信心及合作精神。 備註：12/9/2022(一)、26/12/2022(一)停課
1610		5/10/2022-30/11/2022 (三)	(B) 6:30pm-8:00pm	9	GYM			20人		
1625		6/10/2022-24/11/2022 (四)	(C) 6:30pm-8:00pm	8						
1615		7/10/2022-25/11/2022 (五)	(D) 6:30pm-7:30pm	8	B110	\$56 (每堂)		12人		
1613			(E) 7:30pm-8:30pm							
1614	兒童跆拳道(進階)		(F) 8:30pm-9:30pm							

健體
現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1616	兒童跆拳道	8/10/2022-26/11/2022 (六)	(G) 10:00am-11:30am	8	B111	\$80 (每堂)	4-14 歲	12 人	國際 跆拳道 香港 總會	推廣跆拳道及培訓優秀運動員，跆拳道是一種富有趣味性有益身心的武術運動，跆拳道訓練不但可以強身健體臨危自衛，更可以鍛鍊人的意志，忍耐力，紀律，自信心及合作精神。 備註:1/10/2022 停課
1617			(H) 11:30am-1:00pm							
1626			(I) 2:00pm-3:30pm							
1627			(J) 3:30pm-5:00pm							

健體

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1609	劍擊班	(I) 6/9/2022- 25/10/2022 (II) 1/11/2022- 20/12/2022 (二)	(A) 4:00pm- 5:00pm	(I) 8 (II) 8	B111	\$150 (每堂)	7-10 歲	12 人	啟才 智能 發展 中心	劍擊是以劍攻擊和防禦的技術，是古代歐洲軍人用以對付敵人的格鬥技。 隨著時代的進步，劍擊便由武技演變為一種體育運動。 劍擊除了單純的攻防的技巧外，更能促進腦部思維，鍛鍊集中力、訓練手腳協調能力、加強自信心以及認識禮儀及紀律。 課程教授基本步法、劍術、劍擊規則、攻擊及防守意識。 備註：幼兒劍擊班所使用之練習劍是於歐洲引入的軟膠劍以增強安全度，導師亦會因應情況使用正規練習劍。 4/10/2022、27/12/2022 停課
1611			(B) 5:00pm- 6:00pm				4-6 歲			
1612			(C) 6:00pm- 7:00pm				7-10 歲			
1628	醒獅班	(I) 2/9/2022- 28/10/2022 (II) 4/11/2022- 30/12/2022 (五)	6:45pm- 7:45pm	(I) 9 (II) 9	B111	\$90 (每堂)	4-10 歲	12 人	朝英 國術 龍獅 總會	醒獅能提供一個機會給學生認識傳統國粹文化及體驗，而且也是一項鍛鍊體能的有益身心運動及講求極高度的團體合作精神，當中包括音樂、體育、藝術三合為一的運動。 自 1993-2019 年榮獲多項香港及國際武術錦標賽及獅藝賽獎項。

幼兒及兒童課程

現已開始接受報名										
課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1629	兒童空手道入門班 (A)	3/10/2022-28/11/2022 (一)	4:30pm-5:30pm	9	B111	\$110 (每堂)	4- 8 歲	12	睿廷體藝	多項研究顯示，正統的運動訓練（包括空手道）能促進人體腦細胞的增長及強化神經的連結；空手道運動動作多變，左右腦需同時作快速反應，能提高兒童及青少年的專注力、記憶力，從而提升其在學術上的學習能力。 由前港隊青苗教練、九龍空手道剛柔會五段-馮臯衡師範及教練團教授主流剛柔流空手道運動技巧，包括：基本動作 腿、出拳、馬步，套拳及搏擊等；還有相關的肌力和體能訓練。同時著重培養學員學懂謙卑及尊師重道的武德。也引領小朋友發展興趣，參與不同大小的活動及比賽。
1630	兒童空手道入門班 (B)	3/10/2022-28/11/2022 (一)	5:30pm-6:30pm	9	B111	\$110 (每堂)	9- 11 歲	12		備註： 1. 學員須穿著空手道衣，詳情可向導師查詢購買空手道衣事宜，學生仍未有空手道衣時，可穿著輕便運動服練習。 2. 定期為學員提供升級(色帶)評估考核。 3. 日後可推薦學員參加不同的賽事，以提升他們的學習興趣及信心。

寫作

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1704	中國語文運用及寫作	(I) 17/9/2022-29/10/2022 (II) 5/11/2022-31/12/2022 (六)	(A) 12:00nn-1:00pm	(I) 6 (II) 8	B204	\$95 (每堂)	P.1	12 人	Miss Lau 語文教室	1. 助鞏固語文知識，如標點、病句修訂、語感更正等範疇糾錯 2. 提升學生篇章文意理解及各種題形答題處理，避免「得文意而失分數」 3. 豐富學生寫作邏輯，訓練思維與學習提出文意與內文建立過程及，突出中心思想 4. 各項預備升中所需，讓學生妥善銜接 *星期六為雙月收費 備註：1/10/2022、24/12/2022 停課
1705			(B) 1:00pm-2:00pm			\$100 (每堂)	P.2			
1706			(C) 2:00pm-3:00pm			\$105 (每堂)	P.3			
1707			(D) 3:00pm-4:00pm			\$110 (每堂)	P.4			
1708			(E) 4:00pm-5:00pm			\$112 (每堂)	P.5			
1709			(F) 5:00pm-6:00pm			\$115 (每堂)	P.6			

寫作

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1715	英文 作文班	(I)20/9/2022-27/9/2022 (II)11/10/2022-25/10/2022 (二)	(A) 5:00pm-6:15pm	(I) 2 (II) 3	B205	\$209 (每堂)	P.5	11 人	Miss Lau 語文 教室	Learning English in Primary schools is busy and demanding. Pupils always study English by doing worksheets rather than understanding the usages. We aim to nurture the pupils with different levels to practise English in a profound way. Explanation and illustration will be made regarding to their levels. Practice will be aimed for knowledge but not for marking. We hope to equip the pupils with solid foundation on Grammar, Sentence Structures, Reading Skills and Writing, enhance their skills to self study for further gradings. 大多數的小學課程一向以題目練習作為英語學習基礎，學生忙於作各式各樣的樣板習作來學習英語，久而久之缺乏靈活運用，對日後寫作表達難進一步。導師將會向各級別的小學學員提供實用的英語學術訓練，透過文法練習，學員討論，故事閱讀，創意寫作等來提昇學員的聽，講，讀，寫的能力，並希望引發學員自發性學習英語。 課程包括：英語文法訓練如時式，動，名詞，詞語概念等來鞏固英語語文基礎。還有指導學員建立詞語，組織思維進行寫作，加強創意寫作技能；我們希望能加深學員對學校英語課程的認識和瞭解；透過指導和恆常練習，讓學員習熟學校要求，能有進取的學術成績。 *星期一至五為單月收費，星期六為雙月收費 備註：1/10/2022(六)、4/10/2022(二)、24/12/2022(六)停課
1733		(I)22/9/2022-29/9/2022 (II)6/10/2022-27/10/2022 (四)	(B) 5:30pm-6:45pm	(I) 2 (II) 4		\$209 (每堂)	P.6			
1726		(I) 17/9/2022-29/10/2022 (II) 5/11/2022-31/12/2022 (六)	(C) 12:00nn-1:00pm	(I) 6 (II) 8		\$129 (每堂)	P.2			
1719			(D) 1:00pm-2:00pm			\$120 (每堂)	P.1			
1720			(E) 2:00pm-3:00pm			\$148 (每堂)	P.4			
1721			(F) 3:00pm-4:00pm			\$142 (每堂)	P.3			
1716			(G) 4:00pm-5:00pm			\$167 (每堂)	P.6			
1724			(H) 5:00pm-6:00pm			\$156 (每堂)	P.5			

寫作

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1728	英文 作文班	(I) 19/9/2022- 26/9/2022	(A) 3:30pm- 5:00pm	(I) 2 (II) 5	B205	\$280 (每堂)	F.6	6 人	Miss Lau 語文 教室	Learning English in Primary schools is busy and demanding. Pupils always study English by doing worksheets rather than understanding the usages. We aim to nurture the pupils with different levels to practise English in a profound way. Explanation and illustration will be made regarding to their levels. Practice will be aimed for knowledge but not for marking. We hope to equip the pupils with solid foundation on Grammar, Sentence Structures, Reading Skills and Writing, enhance their skills to self study for further gradings. 大多數的中學課程一向以題目練習作為英語學習基礎，學生忙於作各式各樣的樣板習作來學習英語，久而久之缺乏靈活運用，對日後寫作表達難進一步。導師將會向各級別的小學學員提供實用的英語學術訓練，透過文法練習，學員討論，故事閱讀，創意寫作等來提昇學員的聽，講，讀，寫的能力，並希望引發學員自發性學習英語地。 課程包括：英語文法訓練如時式，動，名詞，詞語概念等來鞏固英語語文基礎。還有指導學員建立詞語，組織思維進行寫作，加強創意寫作技能；我們希望能加深學員對學校英語課程的認識和瞭解；透過指導和恆常練習，讓學員習熟習學校要求，能有進取的學術成績。 備註：4/10/2022(二)停課
1737		(II) 3/10/2022- 31/10/2022 (一)	(B) 5:00pm- 6:30pm				F.5			
1722		(I)20/9/2022- 27/9/2022 (II)11/10/2022- 25/10/2022 (二)	(C) 5:00pm- 6:15pm	(I) 2 (II) 3	B204	F.1				
1711		(I) 23/9/2022- 30/9/2022 (II) 7/10/2022- 28/10/2022 (五)	(D) 4:00pm- 5:15pm	(I) 2 (II) 4	B205	\$265 (每堂)	F.2			
1718			(E) 5:30pm- 6:45pm				F.4			
1713		(I)17/9/2022- 29/10/2022 (II)5/11/2022- 31/12/2022 (六)	(F) 2:00pm- 3:30pm	(I) 6 (II) 8	B105	\$280 (每堂)	F.3			

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
1714	試卷 研習室	(I) 20/9/2022- 27/9/2022 (II) 11/10/2022- 25/10/2022 (二)	(A) 4:00pm-5:00pm	(I) 2 (II) 3	B204	\$238 (每堂)	P.5	5 人	Miss Lau 語文 教室	此課程專為小五、小六呈分準備而設，協助學員應付英文語文運用及寫作，為呈分試打好準備，學員將每堂練習有關試卷，增益學員英語技能， 得到更佳表現。 備註：4/10/2022(二)停課
1734		(I) 22/9/2022- 29/9/2022 (II) 6/10/2022- 27/10/2022 (四)	(B) 4:00pm-5:00pm	(I) 2 (II) 4			P.6			

青年及成人課程

歌唱										現已開始接受報名
課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
2901	中文流行曲歌唱班	(I) 7/9/2022-28/9/2022 (II) 5/10/2022-26/10/2022 (三)	10:30am-12:00nn	(I) 4 (II) 5	B104	\$250 (每堂)	18-90 歲	8 人	何國星 演藝教室	探討掌握國粵語流行曲的發聲、呼吸、拍子、音準、台風、糾正懶音及選曲技巧等，有助提升學員歌唱演繹技巧水平。
2905	成人歌唱技巧訓練班	(I) 6/9/2022-27/9/2022 (II) 11/10/2022-25/10/2022 (二)	8:00pm-9:30pm	(I) 4 (II) 3						本課程教授國粵語中文流行的拍子、音準、吐字、呼吸、台風、感情和選曲技巧等，有助提升學員歌唱的演繹技巧水平。 導師資歷： 1988 年第七屆新秀歌唱大賽銀獎得主 1998 年無線盃卡拉 OK 歌唱大賽冠軍 1994 年無線電視台粵語配音藝員訓練班畢業 2001 年考獲香港中文大學中國語文及文學系粵語水平測試 A 級證書 2005 年榮獲粵語正音推廣協會委任為粵語正音評核專員 備註：4/10/2022(二)停課

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
2101	中國水墨畫	11/10/2022-29/11/2022 (二)	9:30am-11:30am	8	B104	\$165 (每堂)	16-80 歲	10 人	心源藝苑 區穎琪 導師 (畫家、資深山水畫導師)	[進階班] 目的：本課程是為修畢水墨畫（山水）初班或具有同等水墨畫基礎的同學而設。從臨摹多位古代名師作品開始，逐漸認識及掌握各種獨特的風格及不同的技巧，進而嘗試以個人風格創作自己的作品。 內容：（一）積墨法（二）沒骨法 （三）水墨山水畫法（四）淺絳山水畫法 （五）題款及題鈴印之應用 導師資歷： 1.2014 年度上海國際書畫大賽金獎 2.香港中文大學專業進修學院中國水墨畫文憑(成績良好)畢業 收生：最好具備毛筆法或水墨畫基礎為佳 備註：4/10/2022 停課
1223	成人 毛筆、硬筆字 書法班 (鋼筆、原子筆 或鉛筆及毛筆)	7/10/2022-25/11/2022 (五)	7:30pm-9:00pm	9	B104	\$140 (每堂)	16-80 歲	12 人	黃誠業（資深書法教師）一九六八年毛筆及硬筆書法比賽總冠軍	1. 指導學生對硬筆及毛筆的正確執筆方法，針對現時不良習慣 2. 硬筆字及毛筆字先學正統楷書，認識字型結構，使學生在功課上有標準規範及改善 3. 依據香港教育學院頒佈標準楷書，注重分析標準字錯別字及異體字 4. 加強學生認識漢字正確筆順，糾正錯誤慣用筆順方式 5. 導師具有數十年教學經驗，課程富有趣味性和認知性 6. 如課程將近農曆年期間、導師會加學揮春 備註：所需購買文具資料詳情可向詢問處職員索取或導師代購亦可約\$145，筆記簿及鉛筆需自備。

舞 蹈

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費(每堂)	對象	名額	導師	內容／備註
2402	集體舞	(I) 5/9/2022-31/10/2022 (II) 7/11/2022-19/12/2022 (一)	11:00am-12:30pm	(I) 8 (II) 7	健身室	\$55 (每堂)	16-80 歲	25 人	馬佩芬	集體舞包含不同種類的舞蹈，有中國舞和西方舞。跳舞可以強化筋骨，促進心肺功能，改善關節的靈活性，增強體質，令人容光煥發，保持年輕及身心健康。長期跳舞能令人時刻精神充沛，適合不同年齡人士參加。 備註：12/9/2022、26/12/2022 停課
2403		3/11/2022-29/12/2022 (四)	2:30pm-4:00pm	9						
2406	集體舞	(I) 2/9/2022-28/10/2022 (II) 4/11/2022-30/12/2022 (五)	9:30am-11:00am	(I) 9 (II) 9	健身室	\$63 (每堂)	16-80 歲	25 人	茵茵舞軒	集體舞是包含拉丁舞、中國舞、爵士舞及土風舞等，是一項既開心又可纖體的帶氧運動，有助於手腳協調、消脂和瘦身。歡迎任何年齡，不分男女，絕對適合初學人任參加！
2407			11:00am-12:30pm							

舞 蹈

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費(每堂)	對象	名額	導師	內容／備註
2401	拉丁舞	(I) 7/9/2022- 26/10/2022 (II) 2/11/2022- 28/12/2022 (三)	11:00am- 12:15pm	(I) 8 (II) 9	健身室	\$75 (每堂)	16-80 歲	25 人	妙漫 舞蹈 學院 (fanny fan)	拉丁舞的優點，能強身健體，改善關節的靈活性 拉丁舞屬於體力訓練或帶氧運動，可以增強心臟的強度和耐力。藉著全身的肌肉和關節一起參與，使這些關節都得到了很好的鍛煉，提升了靈活性 <u>改善姿勢，使形態優美</u> 能有效預防脊椎疾病，改善身體姿勢，塑造美好身材，使形態優美 <u>增強自信，開拓社交能力</u> 從拉丁舞的鍛鍊中，得到了滿足，增強自信，也能藉著活動認識朋友，擴闊社交圈子

健體										現已開始接受報名
課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
2210	瑜珈	5/10/2022-30/11/2022 (三)	(A) 9:15am-10:45am	9	B110	\$120 (每堂)	16-65 歲	12 人	銳生 體協會 (Woody Tse)	瑜珈班以身體伸展為主，配合基礎的體位法，簡單的練習方式，漸進式增進肌力與柔軟度，紓解肌肉僵硬和痠痛的問題，並且增加身體的靈活性同時提供身心所需的休息。
2211			(B) 10:45am-12:15pm							
2205	瑜珈	(I) 6/9/2022-25/10/2022 (II) 1/11/2022-20/12/2022 (二)	(A) 10:45am-12:15pm	(I) 8 (II) 8	B110	\$120 (每堂)	16-65 歲	12 人	銳生 體協會 (Bonnie Chiu)	Hatha Yoga(哈達瑜珈)在梵語裏'哈'是代表太陽，有剛強、力量的意思，'達'是代表月亮，有陰柔、靜態的意思，故此哈達是陰陽結合的瑜珈。 課程會由呼吸練習開始，再由動態伸展慢慢進入屬於有氧運動的'Hatha Flow Yoga'(配合呼吸的一連串流暢動作)，從而增加我們的心肺功能，並減少血管和血壓問題引起的心臟疾病，當然其中也會有輕度至中度的力量練習來強化我們全身的肌肉，避勉因肌肉力量流失導致脊椎移位或關節受到太大壓力造成的疼痛，如肩膊、手腕、盤骨、膝蓋和腳腕等。 最後會進行靜態伸展來放鬆肌肉，減少肌肉酸痛或收縮以至受傷的機會，更可以全方位增加關節的活動能力，把一個或一系列關節產生最大活動幅度來減少關節炎的問題或改善姿勢不良帶來的圓肩、圓背、高低盤骨等…所以哈達瑜珈可以稱為全面瑜珈，適合大部分人練習。 備註：4/10/2022(二)、27/12/2022(二)停課
2209		(I) 1/9/2022-27/10/2022 (II) 3/11/2022-29/12/2022 (四)	(B) 9:15am-10:45am	(I) 9 (II) 9						
2217			(C) 10:45am-12:15pm							
2207		(I) 2/9/2022-28/10/2022 (II) 4/11/2022-30/12/2022 (五)	(D) 9:15am-10:45am	(I) 9 (II) 9						
2208			(E) 10:45am-12:15pm							

健體

現已開始接受報名

課程編號	課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	上課地點	學費	對象	名額	導師	內容／備註
2302	太極班	11/10/2022-29/11/2022 (二) 早	(A) 9:15am-10:45am	8	健身室	\$105 (每堂)	15-95 歲	25 人	徐煥光 太極學會	吳家(鄭氏)太極拳是一套內家拳法，功能保健養生，卻病延年，能舒緩緊張情緒，有助減輕壓力，適合男女老幼練習；動作柔和完美，體用兼備，新生先練習方拳、圓拳，進而刀及劍、推手等，循序漸進。 星期二 B 班、 星期三 C 班可收新生 備註：4/10/2022(二)停課
2303			(B) 10:45am-12:15pm							
2306		5/10/2022-30/11/2022 (三) 早	(C) 9:15am-10:45am	9						
2307		6/10/2022-24/11/2022 (四) 早	(D) 9:30am-11:00am	8						
2305		6/10/2022-24/11/2022 (四) 晚	(E) 8:15pm-9:45pm	8						
2501	青年 跆拳道	11/10/2022-29/11/2022 (二)	7:45pm-9:45pm	8	B111	\$80 (每堂)	14-25 歲	12 人	國際 跆拳道 香港 總會	推廣跆拳道及培訓優秀運動員，跆拳道是一種富有趣味性有益身心的武術運動，跆拳道訓練不但可以，強身健體、臨危自衛，更可以鍛鍊人的意志，忍耐力，紀律，自信心及合作精神。 備註：4/10/2022(二)停課

鋼琴班收費：

30 分鐘班	收費	45 分鐘班	收費	45 分鐘班	收費	60 分鐘班	收費	樂理	收費
1001 初 級	\$140	1005 初 級	\$210	1009 4 級	\$270	1014 4 級	\$360	1019 五級	45min \$250
1002 1 級	\$150	1006 1 級	\$220	1010 5 級	\$280	1015 5 級	\$380		
1003 2 級	\$160	1007 2 級	\$240	1011 6 級	\$300	1016 6 級	\$400	1020 五級	60min \$330
1004 3 級	\$170	1008 3 級	\$250	1012 7 級	\$320	1017 7 級	\$420		
				1013 8 級	\$340	1018 8 級	\$440		

中心琴室租借服務

收費(每半小時)：

本中心之鋼琴學員**\$25**、非本中心之鋼琴學員**\$30**(須持有效會員証)

租用琴室服務須知：

1. 練琴者須準時離開及交還鎖匙。
2. 租用本中心琴室，一經交費，均不能退款。
3. 租用者有責任檢查琴室之設施是否完備，若發現任何損壞，請立即通知中心職員。
4. 琴室只提供練習用途，嚴格禁止在室內接受任何私人授課。一經發現，日後將取消租用資格。
5. 請保持琴室內之清潔衛生，不得在琴室內吸煙或飲食，離開琴室前請放下琴蓋，並隨手關燈及冷氣。
6. 為安全著想，8 歲或以下必須由家人或成年人陪同。另外，請勿以海報或紙張遮蓋琴室門上之玻璃窗。

「網上報名」方法

各位會員，請：	中心職員，會：
登入本中心網頁： http://klccc.caritas.org.hk ，按「報名網頁」，查閱課程及活動詳情，在選擇課程的方格按「✓」，(可選多班)後，按右方的「留位」，輸入所需資料，再按核對資料，即按「提交表格」便可。	1. 即日或在第二個工作天聯絡報名人士； 2. 確實所報課程 / 活動是否仍有空缺； 1. 若有，請在三天內寄回支票 (抬頭「香港明愛」) 或親臨本中心交費作實。逾期者，將由後備名單補上。
註：參加課程者必需持有有效會籍之會員	

備註：1. 証書申請~如申請「出席証明」每期收費**\$30**(出席率達 **80%**或以上)，並需於課程結束後一年內提出申請。

2. 如學員患有傳染性疾病 如 呼吸道感染、出水痘、感冒等，請儘量留於家中休息，以免傳染他人。

會員須知：

- 一． 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，但不能少於服務舉行前六個工作天或以前提出申請，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；
- 二． 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；
- 三． 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；
- 四． 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。
- 五． 為確保課程延續性，所有舊生不得插班。

颱風、暴風怎樣安排？		
	室內活動	戶外活動
3 號風球	✓	✗
8 號或以上風球	✗	✗
雨天或黃色暴雨警告	✓ ♥	📞
紅色暴雨警告	✓ ♥	✗
黑色暴雨警告	✗	✗

除下 8 號風球至 3 號風球、除下黑色暴雨警告至紅色暴雨警告要留意！				
室內活動			戶外活動	
上午	3 小時前	✓ ♥	上午	✗
下午	3 小時前	✓ ♥	下午	✗
晚上	3 小時前	✓ ♥	晚上	✗

除下 3 號或以下風球、除下紅色或黃色暴雨警告要留意！				
	室內活動		戶外活動	
上午	照常	✓	3 小時前	📞
下午	照常	✓	3 小時前	📞
晚上	照常	✓	3 小時前	📞

✓：如常舉行 ✗：取消 ♥：自行決定 📞：請致電中心查詢

如遇豪雨，本中心所有室內課程及活動繼續進行。
但家長應視乎環境，決定是否適宜帶子弟回中心上課。
各缺席課堂，均不獲補堂。