

 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



## 2025年9-12月課程

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。

**歡迎網上登記留位及親臨中心報名**

**\*本中心所有課程及活動只限中心會員參加\***

地址：九龍太子道西256A一樓

網頁：<http://klncc.caritas.org.hk>

電郵：[ycsklnccssdp@caritassws.org.hk](mailto:ycsklnccssdp@caritassws.org.hk)

電話：2339 3713

傳真：2794 3667

更新日期：19/8/2025



**明愛九龍社區中心**

**Caritas Community Centre - Kowloon**

## 開放時間 Opening Hour

**B座**

**Block B**

**社區中心**

**Community Centre**

**A座**

**Block A**

**圖書館**

**Library**

**自修室**

**Study Room**

**星期一至五**

**Monday to Friday**

**上午九時至晚上十時**

**9:00am - 10:00pm**

**上午十時至晚上八時**

**10:00am - 8:00pm**

**上午十時至晚上八時**

**10:00am - 8:00pm**

**星期六**

**Saturday**

**上午九時至下午六時**

**9:00am - 6:00pm**

**上午十時至下午六時**

**10:00am - 6:00pm**

**上午十時至下午六時**

**10:00am - 6:00pm**

**星期日**

**Sunday**

**上午九時半至下午一時**

**9:30am - 1:00pm**

**上午九時半至下午一時**

**9:30am - 1:00pm**

**不開放**

**Closed**

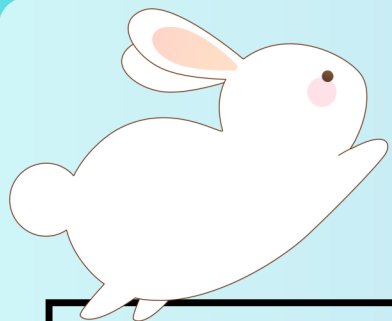
**本中心於關門前半小時停止收費**

**This center will stop charging half an hour before closing**

**公眾假期休息 Public holiday Closed**







# 公眾假期服務時間通告

October

## Notice of service in public holiday

| 日期<br>Date                                       | B座社區中心<br>Community Centre<br>(Block B)    | A座圖書館 / 自修室<br>Library & Study Room<br>(Block A) | 備註<br>Remarks                                         |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1 October 2025<br>(Wed)<br>2025年10月1日<br>(星期三)   | 不設預約及不開放<br>No appointment<br>& No Service | 不設預約及不開放<br>No appointment<br>& No Service       | 課程暫停<br>All courses are<br>suspended                  |
| 6 October 2025<br>(Mon)<br>2025年10月6日<br>(星期一)   | 9:00am-6:00pm<br>上午9時至下午6時                 | 9:00am-6:00pm<br>上午9時至下午6時                       | 晚間課程暫停<br>All courses in the<br>evening are suspended |
| 7 October 2025<br>(Tue)<br>2025年10月7日<br>(星期二)   | 不設預約及不開放<br>No appointment<br>& No Service | 不設預約及不開放<br>No appointment<br>& No Service       | 課程暫停<br>All courses are<br>suspended                  |
| 29 October 2025<br>(Wed)<br>2025年10月29日<br>(星期三) | 不設預約及不開放<br>No appointment<br>& No Service | 不設預約及不開放<br>No appointment<br>& No Service       | 課程暫停<br>All courses are<br>suspended                  |

# 公眾假期服務時間通告

## Notice of service in public holiday

# December



| 日期<br>Date                                                    | B座社區中心<br>Community Centre<br>(Block B)    | A座圖書館 / 自修室<br>Library & Study Room<br>(Block A) | 備註<br>Remarks                                                       |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 24 December 2025<br>(Wed)<br>2025年12月24日<br>(星期三)             | 9:00am-1:00pm<br>上午9時至下午1時                 | 9:00am-1:00pm<br>上午9時至下午1時                       | 下午、晚間課程暫停<br>All courses in the afternoon and evening are suspended |
| 25-26 December 2025<br>(Thu-Fri)<br>2025年12月25-26日<br>(星期四至五) | 不設預約及不開放<br>No appointment<br>& No Service | 不設預約及不開放<br>No appointment<br>& No Service       | 課程暫停<br>All courses are suspended                                   |





# 新課程推介

## ● 幼兒K-pop流行舞蹈 ×

code : 1109

日期 : (I)4/10/2025-29/11/2025  
(II)6/12/2025-31/1/2026(六)

時間 : 3:30pm-4:30pm

堂數 : (I)9 (II)8

上課地點 : B110

費用 : \$110(每堂)

對象 : 3-6歲

名額 : 12人

導師 : 星兒教育有限公司

課程內容 :

K-Pop已經在亞洲成為主流音樂，其中BLACKPINK、BIGBANG、防彈少年團已經是無人不識，K-pop的特色是音樂感染力非常強大，簡單易上口的歌詞和洗腦旋律，搭配精心設計的舞蹈，年輕人非常喜歡，是全世界具有指標性的重要流行音樂。

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。



## ● K-pop流行舞蹈 ×

code : 1110

日期 : (I)4/10/2025-29/11/2025  
(II)6/12/2025-31/1/2026(六)

時間 : 4:30pm-5:30pm

堂數 : (I)9 (II)8

上課地點 : B110

費用 : \$110(每堂)

對象 : 6-12歲

名額 : 12人

導師 : 星兒教育有限公司

課程內容 :

K-Pop已經在亞洲成為主流音樂，其中BLACKPINK、BIGBANG、防彈少年團已經是無人不識，K-pop的特色是音樂感染力非常強大，簡單易上口的歌詞和洗腦旋律，搭配精心設計的舞蹈，年輕人非常喜歡，是全世界具有指標性的重要流行音樂。

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：27/12/2025停課

# 劍擊班

ooo

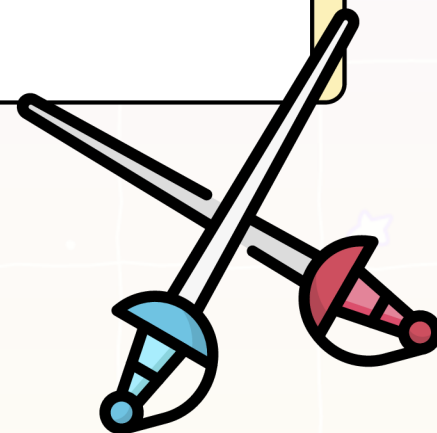
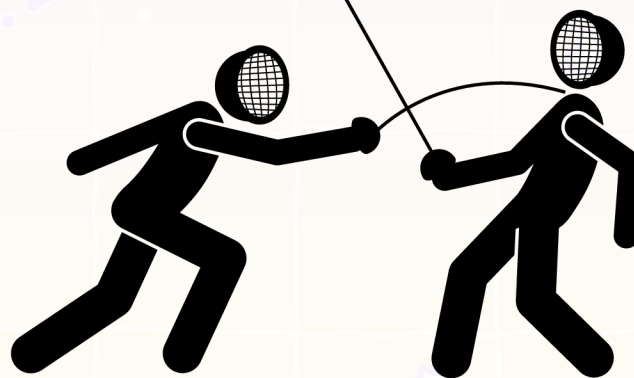
< > 🔍 code : 1609 ↻

日期 : (I)14/10/2025-25/11/2025  
(II)2/12/2025-27/1/2026(二)  
時間 : 4:15pm-5:15pm  
堂數 : (I)7 (II)9  
對象 : 7-10歲

ooo

< > 🔍 code : 1611 ↻

日期 : (I)14/10/2025-25/11/2025  
(II)2/12/2025-27/1/2026(二)  
時間 : 5:15pm-6:15pm  
堂數 : (I)7 (II)9  
對象 : 4-6歲



上課地點 : B209

費用 : \$150(每堂)

名額 : 12人

導師 : 啟才智能發展中心

課程內容 :

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。

課程教授基本步法、劍術、劍擊規則、攻擊及防守意識。

備註：7/10/2025停課



# LEGO® WEDO2.0 (Education) 機械編程

ooo

< > 🔍 code : 1901 ↻

日期：4/10/2025-25/10/2025(六)

時間：10:30am-11:30am

堂數：4

對象：6-10歲

上課地點：B209

費用：\$680(4堂)

名額：12人

導師：啟才智能發展中心

內容：LEGO® WEDO 2.0 (Education) 讓學員循序漸進地了解到STEM的基礎知識，配合電腦操控模型活動，開發小孩子的空間認知，邏輯智慧及專注力等多元能力，體驗探索科技的樂趣。

課程內容：偵測機械人、探索機械車、F1賽車、救援直升機等模型搭建及編程教學。



ooo

< > 🔍 code : 1902 ↻

日期：1/11/2025-22/11/2025(六)

時間：10:30am-11:30am

堂數：4

對象：6-10歲

上課地點：B209

費用：\$680(4堂)

名額：12人

導師：啟才智能發展中心

內容：LEGO® WEDO 2.0 (Education) 讓學員循序漸進地了解到STEM的基礎知識，配合電腦操控模型活動，開發小孩子的空間認知，邏輯智慧及專注力等多元能力，體驗探索科技的樂趣。

課程內容：避障車、機械手臂、水壩大閘及鯊魚等模型搭建及編程教學。



備註：1人一部電腦

# 兒童Minecraft (Education Edition)編程課程

ooo

< > 🔍 code : 1903 ↻

日期：4/10/2025-25/10/2025(六)

時間：11:45am-12:45pm

堂數：4

對象：6-10歲

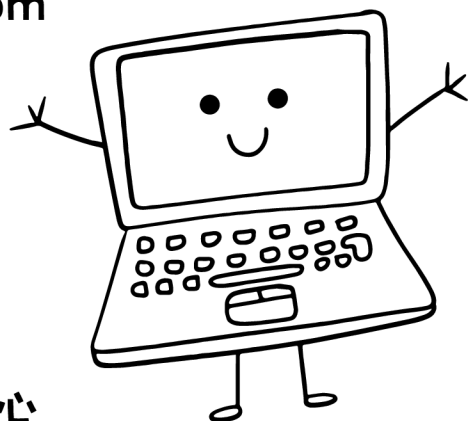
上課地點：B209

費用：\$680(4堂)

名額：12人

導師：啟才智能發展中心

課程內容：Minecraft Education 透過 Minecraft 遊戲，教授電腦程寫編寫的概念和技巧，讓學生對數學及編碼皆有顯著的幫助。玩家必須維持生命並開采資源以打造自己的世界。



ooo

< > 🔍 code : 1904 ↻

日期：1/11/2025-22/11/2025(六)

時間：11:45am-12:45pm

堂數：4

對象：6-10歲

上課地點：B209

費用：\$680(4堂)

名額：12人

導師：啟才智能發展中心

課程內容：Minecraft Education 透過 Minecraft 遊戲，教授電腦程寫編寫的概念和技巧，讓學生對數學及編碼皆有顯著的幫助。玩家必須維持生命並開采資源以打造自己的世界。



備註：1人一部電腦

# 幼兒及兒童課程

## ♥♥♥ 芭蕾舞Primary ☐ ✕

code : 1101

日期 : (I)6/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)

時間 : 9:15am-10:15am

堂數 : (I)8 (II)8

費用 : \$160(每堂)

對象 : 5歲或以上(須足齡)

## ♥ 芭蕾舞Pre-School Lv. 1 ☐ ✕

code : 1107

日期 : (I)6/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)

時間 : 10:15am-11:00am

堂數 : (I)8 (II)8

費用 : \$145(每堂)

對象 : 3歲或以上(須足齡)

## ♥♥ 芭蕾舞Pre-Primary ☐ ✕

code : 1103

日期 : (I)6/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)

時間 : 11:00am-11:45am

堂數 : (I)8 (II)8

費用 : \$150(每堂)

對象 : 4歲或以上(須足齡)

## ♥♥♥ 芭蕾舞Grade 2 ☐ ✕

code : 1104

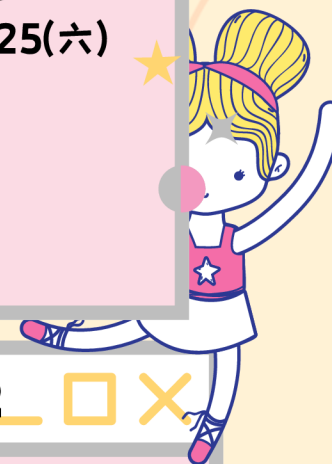
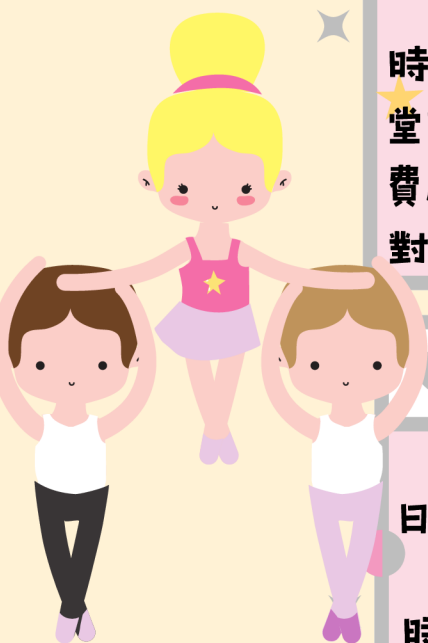
日期 : (I)6/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)

時間 : 12:00nn-1:30pm(1.5小時)

堂數 : (I)8 (II)8

費用 : \$270(每堂)

對象 : 7歲或以上(須足齡)



上課地點 : B110

名額 : 16人

導師 : 熹舞臺

課程內容 :

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

27/12/2025停課



# 舞蹈精英排練課

code : 1105

日期 : (I)6/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)

時間 : 1:30pm-2:30pm

堂數 : (I)8 (II)8

上課地點 : B110

費用 : \$210(每堂)

名額 : 16人

導師 : 熹舞臺

課程內容 :

課堂會以芭蕾舞群舞舞蹈排練為主，本課堂會定期參加全港各大、小型公開舞蹈比賽，從而增加學員的舞台表演經驗，加強自信心及團隊間的合作精神。

備註:學員的服飾可向導師查詢

27/12/2025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



## 畫藝天地

code : 1203

日期 : (I)4/10/2025-29/11/2025  
(II)6/12/2025-31/1/2026(六)

時間 : 9:15am-10:15am

堂數 : (I)9 (II)8

上課地點 : B109

費用 : \$107(每堂)

對象 : 6-10歲

名額 : 12人

導師 : 愛藝畫室

(由富美術教學經驗專職導師任教)



課程內容 :

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。

## 繽紛綜合畫

code : 1204

日期 : (I)4/10/2025-29/11/2025  
(II)6/12/2025-31/1/2026(六)

時間 : 10:30am-11:30am

堂數 : (I)9 (II)8

上課地點 : B109

費用 : \$105(每堂)

對象 : 4-8歲(須足齡)

名額 : 12人

導師 : 愛藝畫室

(由富美術教學經驗專職導師任教)



課程內容 :

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**  
**27/12/2025停課**



## 多元畫藝(A)

日期：(I)4/10/2025-29/11/2025 code：1216  
(II)6/12/2025-31/1/2026(六)

時間：11:45am-12:45pm

堂數：(I)9 (II)8

上課地點：B109

費用：\$107(每堂)

對象：4-8歲(須足齡)

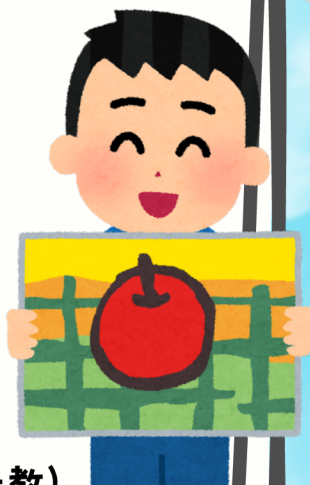
名額：12人

導師：愛藝畫室

(由富美術教學經驗專職導師任教)

課程內容：

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。



## 幼兒畫藝

code：1208

日期：(I)4/10/2025-29/11/2025  
(II)6/12/2025-31/1/2026(六)

時間：1:45pm-2:45pm

堂數：(I)9 (II)8

上課地點：B109

費用：\$107(每堂)

對象：3-4歲(須足齡)

名額：12人

導師：愛藝畫室

(由富美術教學經驗專職導師任教)

課程內容：

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**  
**27/12/2025停課**



## 多元畫藝(B)

code : 1209

日期：(I)4/10/2025-29/11/2025  
(II)6/12/2025-31/1/2026(六)

時間：3:00pm-4:00pm

堂數：(I)9 (II)8

上課地點：B109

費用：\$107(每堂)

對象：4-8歲(須足齡)

名額：12人

導師：愛藝畫室

(由富美術教學經驗專職導師任教)

課程內容：

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。



## 水墨、水彩畫

code : 1210

日期：(I)4/10/2025-29/11/2025  
(II)6/12/2025-31/1/2026(六)

時間：4:15pm-5:15pm

堂數：(I)9 (II)8

上課地點：B109

費用：\$105(每堂)

對象：5-10歲

名額：12人

導師：愛藝畫室

(由富美術教學經驗專職導師任教)

課程內容：

1. 教授兒童水彩的運用及繪畫水彩畫的技巧；並讓兒童利用水彩進行創作。
2. 透過色彩豐富的畫像，引發兒童對繪畫的興趣，發揮創意，並掌握水彩的運用。
3. 透過水墨及彩墨的教授，讓兒童繪畫出有趣及生動的水墨畫，從而培養他們對中國藝術的興趣和愛好。



**備註：費用已包括材料及用具，自備濕毛巾、圍裙及手袖**  
**27/12/2025停課**

## 初級水彩畫班

code : 1212

日期 : (I)19/9/2025-31/10/2025

(II)7/11/2025-19/12/2025(五)

時間 : 4:45pm-5:45pm

堂數 : (I)7 (II)7

對象 : (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)

課程內容 :

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。

費用 : \$89(每堂)

上課地點 : B105

名額 : 10人

導師 : 筆在畫下

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、擦紙膠及一套圍裙

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, 求學時期獲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

備註 : 27/12/2025停課

## 進階水彩畫班

code : 1213

日期 : (I)19/9/2025-31/10/2025

(II)7/11/2025-19/12/2025(五)

時間 : 6:00pm- 7:00pm

堂數 : (I)7 (II)7

對象 : 7-12歲

課程內容 : 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





# 毛筆、硬筆字書法班(鋼筆、原子筆或鉛筆及毛筆)

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| code : 1215                                                |
| 日期 : (I)5/10/2025-30/11/2025<br>(II)7/12/2025-25/1/2026(日) |
| 時間 : 10:45am-12:15pm                                       |
| 堂數 : (I)9 (II)8                                            |

|                              |
|------------------------------|
| code : 1222                  |
| 日期 : 7/11/2025-19/12/2025(五) |
| 時間 : 5:45pm-7:15pm           |
| 堂數 : 7                       |

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| code : 1217                                                |
| 日期 : (I)4/10/2025-29/11/2025<br>(II)6/12/2025-31/1/2026(六) |
| 時間 : 11:15am-12:45pm                                       |
| 堂數 : (I)9 (II)8                                            |

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| code : 1220                                                |
| 日期 : (I)4/10/2025-29/11/2025<br>(II)6/12/2025-31/1/2026(六) |
| 時間 : 9:30am-11:00am                                        |
| 堂數 : (I)9 (II)8                                            |

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| code : 1224                                                |
| 日期 : (I)4/10/2025-29/11/2025<br>(II)6/12/2025-31/1/2026(六) |
| 時間 : 1:30pm-3:00pm                                         |
| 堂數 : (I)9 (II)8                                            |

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| code : 1221                                                |
| 日期 : (I)4/10/2025-29/11/2025<br>(II)6/12/2025-31/1/2026(六) |
| 時間 : 3:15pm-4:45pm                                         |
| 堂數 : (I)9 (II)8                                            |

上課地點 : B104

對象 : 6歲或以上兒童

費用 : \$140(每堂)

名額 : 12人

導師 : 黃誠業顧問 (香港) 公司

一九六八年毛筆及硬筆書法比賽總冠軍

課程內容 :

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\$170筆記簿及鉛筆需自備

26/12/2025(五)、27/12/2025(六)停課

**學生於上課時請遵照紀律及專心聆聽。**



# 珠心算



code : 1501 ☐ ☐ ☐

日期 : (I)6/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)

時間 : 9:30am-10:30am

堂數 : (I)8 (II)8

code : 1502 ☐ ☐ ☐

日期 : (I)6/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)

時間 : 10:30am-11:30am

堂數 : (I)8 (II)8

code : 1509 ☐ ☐ ☐

日期 : (I)6/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)

時間 : 11:30am-12:30pm

堂數 : (I)8 (II)8

code : 1517 ☐ ☐ ☐

日期 : (I)6/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)

時間 : 12:30pm-1:30pm

堂數 : (I)8 (II)8



上課地點 : B201

費用 : \$125(每堂)

對象 : K.2-P.1

名額 : 8人

導師 : 香港兒童活學中心

課程內容 :

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 : 27/12/2025停課

# 體操班

code : 1603

日期 : (I)1/9/2025-27/10/2025  
(II)3/11/2025-29/12/2025(一)  
時間 : 5:30pm-6:30pm  
堂數 : (I)8 (II)9

code : 1618

日期 : (I)2/9/2025-28/10/2025  
(II)4/11/2025-30/12/2025(二)  
時間 : 5:00pm-6:00pm  
堂數 : (I)8 (II)9

code : 1920

日期 : (I)2/9/2025-28/10/2025  
(II)4/11/2025-30/12/2025(二)  
時間 : 4:00pm-5:00pm  
堂數 : (I)8 (II)9

進階

code : 1619

日期 : (I)2/9/2025-28/10/2025  
(II)4/11/2025-30/12/2025(二)  
時間 : 6:00pm-7:30pm  
堂數 : (I)8 (II)9

對象 : 3-8歲(需足齡)、進階 : 7-15歲

上課地點 : 健身室 費用 : \$130(每堂)、進階 : \$175(每堂) 名額 : 20人

導師 : The Gymnastics Club

課程內容 :

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  
6/10/2025(一)、7/10/2025(二)停課

# 體操班

code : 1601

日期 : (I)3/9/2025-22/10/2025  
(II)5/11/2025-31/12/2025(三)  
時間 : 4:15pm-5:15pm  
堂數 : (I)7 (II)8

code : 1602

日期 : (I)3/9/2025-22/10/2025  
(II)5/11/2025-31/12/2025(三)  
時間 : 5:15pm-6:15pm  
堂數 : (I)7 (II)8

code : 1604

日期 : (I)5/9/2025-31/10/2025  
(II)7/11/2025-19/12/2025(五)  
時間 : 4:00pm-5:00pm  
堂數 : (I)9 (II)7

對象 : 3-8歲(需足齡)、進階 : 7-15歲

上課地點 : 健身室

費用 : \$130(每堂)

名額 : 20人

導師 : The Gymnastics Club

課程內容 :

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

1/10/2025(三)、29/10/2025(三)、24/12/2025(三)、26/12/2025(五)停課



# 兒童跆拳道

code : 1610

日期 : (I)8/10/2025-26/11/2025  
(II)3/12/2025-28/1/2026(三)  
時間 : 6:30pm-8:00pm  
堂數 : (I)7 (II)8

code : 1625

日期 : (I)2/10/2025-27/11/2025  
(II)4/12/2025-29/1/2026(四)  
時間 : 6:30pm-8:00pm  
堂數 : (I)9 (II)7

code : 1613

日期 : (I)3/10/2025-28/11/2025  
(II)5/12/2025-30/1/2026(五)  
時間 : 7:30pm-8:30pm  
堂數 : (I)9 (II)8

code : 1615

日期 : (I)3/10/2025-28/11/2025  
(II)5/12/2025-30/1/2026(五)  
時間 : 6:30pm-7:30pm  
堂數 : (I)9 (II)8

code : 1614

日期 : (I)3/10/2025-28/11/2025  
(II)5/12/2025-30/1/2026(五)  
時間 : 8:30pm-9:30pm  
堂數 : (I)9 (II)8

進階

對象 : 4-14歲

上課地點 : (三、四)健身室、(一、五)B110

費用 : (一、三、四)\$94(1.5小時/每堂)、(五)\$66(1小時/每堂)

名額 : (三、四)25人、(一、五)12人

導師 : 國際跆拳道香港總會

課程內容 :

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:1/10/2025(三)、6/10/2025(一)、29/10/2025(三)、24/12/2025(三)、25/12/2025(四)、26/12/2025(五)、1/1/2026(四)停課

# 兒童跆拳道

code : 1616

日期 : (I)4/10/2025-29/11/2025

(II)6/12/2025-31/1/2026(六)

時間 : 10:00am-11:30am

堂數 : (I)9 (II)8

code : 1626

日期 : (I)4/10/2025-29/11/2025

(II)6/12/2025-31/1/2026(六)

時間 : 2:00pm-3:30pm

堂數 : (I)9 (II)8

code : 1617

日期 : (I)4/10/2025-29/11/2025

(II)6/12/2025-31/1/2026(六)

時間 : 11:30am-1:00pm

堂數 : (I)9 (II)8

code : 1627

日期 : (I)4/10/2025-29/11/2025

(II)6/12/2025-31/1/2026(六)

時間 : 3:30pm-5:00pm

堂數 : (I)9 (II)8

對象 : 4-14歲

上課地點 : B111

費用 : \$94(1.5小時/每堂)

名額 : 12人

導師 : 國際跆拳道香港總會

課程內容 :

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 : 27/12/2025停課

# 跆拳道





## 兒童空手道入門班 (初階)

code : 1629

日期 : (I)6/10/2025-24/11/2025

(II)1/12/2025-26/1/2026(一)

時間 : 4:30pm-5:30pm

堂數 : (I)7 (II)9

對象 : 4-12歲

上課地點 : B111

費用 : \$120(每堂)

導師 : 睿廷體藝

名額 : 12人

課程內容 :

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-馮梟蘅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。

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。

6/10/2025停課



## 兒童空手道入門班 (進階)

code : 1630

日期 : (I)6/10/2025-24/11/2025

(II)1/12/2025-26/1/2026(一)

時間 : 5:30pm-6:30pm

堂數 : (I)7 (II)9





# 羽毛球班

code : 1631

日期 : (I)18/9/2025-30/10/2025  
(II)6/11/2025-18/12/2025(四)

時間 : 4:15pm-5:15pm

堂數 : (I)7 (II)7

對象 : 4-6歲



code : 1632

日期 : (I)18/9/2025-30/10/2025  
(II)6/11/2025-18/12/2025(四)

時間 : 5:15pm-6:15pm

堂數 : (I)7 (II)7

對象 : 7-11歲



上課地點 : 健身室

費用 : \$140(每堂)

名額 : 18人

導師 : 啟才智能發展中心

課程內容 :

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，令其身心得得到均衡的發展。

備註 : 師生比例為1:10

25/12/2025停課



# 中國語文運用及寫作(小學)

code : 1704

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)  
時間 : 12:00nn-1:00pm  
堂數 : (I)6 (II)8  
費用 : \$100(每堂)  
對象 : P.1

code : 1705

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)  
時間 : 1:00pm-2:00pm  
堂數 : (I)6 (II)8  
費用 : \$105(每堂)  
對象 : P.2

code : 1706

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)  
時間 : 2:00pm-3:00pm  
堂數 : (I)6 (II)8  
費用 : \$110(每堂)  
對象 : P.3

code : 1707

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)  
時間 : 3:00pm-4:00pm  
堂數 : (I)6 (II)8  
費用 : \$115(每堂)  
對象 : P.4

code : 1708

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)  
時間 : 4:00pm-5:00pm  
堂數 : (I)6 (II)8  
費用 : \$117(每堂)  
對象 : P.5

code : 1709

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)  
時間 : 5:00pm-6:00pm  
堂數 : (I)6 (II)8  
費用 : \$120(每堂)  
對象 : P.6

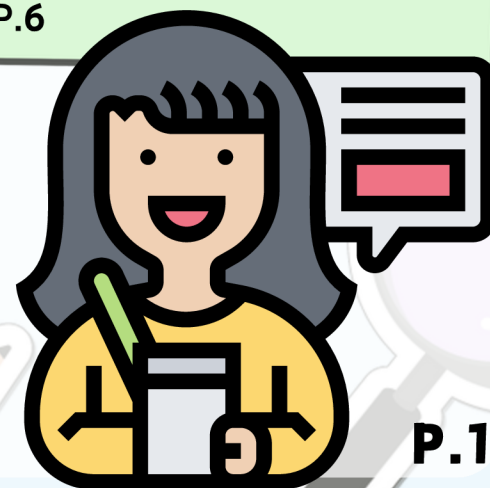
上課地點 : B204 名額 : 12人 導師 : Miss Lau語文教室

課程內容 :

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

備註 : 27/12/2025停課

\*星期六為2個月收費



# 中國語文運用及寫作(中學)

code : 1701

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025

(II)1/11/2025-20/12/2025(六)

時間 : 9:00am-10:30am

堂數 : (I)6 (II)8

費用 : \$280(每堂)

對象 : F.6

code : 1702

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025

(II)1/11/2025-20/12/2025(六)

時間 : 10:30am-12:00nn

堂數 : (I)6 (II)8

費用 : \$280(每堂)

對象 : F.5

上課地點 : B204

名額 : 6人

導師 : Miss Lau語文教室

課程內容 :

中國語文恆常課程的學習內容，可概括為閱讀、寫作、文學、中華文化、品德情意、思維和語文自學等範疇。專為初中生設計的初中全方位中文課程覆蓋閱讀（白話文及文言文）說話訓練及寫作、全方位協助初中生適應中學的中文課程，紮穩語文根基。

高中課程篇章選自教育局《中學中國語文學習參考篇章600篇》及部分DSE必讀篇章，並涵蓋公開試常見題型，訓練答題技巧，部份課題更設比較閱讀，讓學生適應公開試考核模式。

寫作方面，老師定期訓練學生例如短文實用文類寫作、材料挪用及拓展，仔細講解文句昇華與文化提升的技巧。

備註 : 27/12/2025停課

\*星期六為2個月收費







# 英文作文班(小學)

code : 1726

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)  
時間 : 12:00nn-1:00pm  
堂數 : (I)6 (II)8  
費用 : \$129(每堂)  
對象 : P.2

code : 1719

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)  
時間 : 1:00pm-2:00pm  
堂數 : (I)6 (II)8  
費用 : \$120(每堂)  
對象 : P.1

code : 1720

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)  
時間 : 2:00pm-3:00pm  
堂數 : (I)6 (II)8  
費用 : \$148(每堂)  
對象 : P.4

code : 1721

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)  
時間 : 3:00pm-4:00pm  
堂數 : (I)6 (II)8  
費用 : \$142(每堂)  
對象 : P.3

code : 1716

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)  
時間 : 4:00pm-5:00pm  
堂數 : (I)6 (II)8  
費用 : \$167(每堂)  
對象 : P.6

code : 1724

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)  
時間 : 5:00pm-6:00pm  
堂數 : (I)6 (II)8  
費用 : \$156(每堂)  
對象 : P.5



名額 : 11人 上課地點 : B205 導師 : Miss Lau 語文教室

課程內容 :

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，讓學員習熟習學校要求，能有進取的學術成績。

備註 : 27/12/2025停課

**\*星期六為2個月收費**

## 英文作文班(中學)

**code : 1711**

日期 : (I)16/9/2025-30/9/2025  
(II)14/10/2025-28/10/2025  
(III)4/11/2025-25/11/2025  
(IV)2/12/2025-30/12/2025(二)

時間 : 5:00pm-6:30pm

堂數 : (I)3 (II)3 (III) 4 (IV)5

費用 : \$280(每堂)

對象 : F.4

**code : 1715**

日期 : (I)17/9/2025-24/9/2025  
(II)8/10/2025-22/10/2025  
(III)5/11/2025-26/11/2025  
(IV)3/12/2025-31/12/2025(三)

時間 : 5:00pm-6:30pm

堂數 : (I)2 (II)3 (III)4 (IV)4

費用 : \$280(每堂)

對象 : F.5

**code : 1737**

日期 : (I)18/9/2025-25/9/2025  
(II)2/10/2025-30/10/2025  
(III)6/11/2025-27/11/2025  
(IV)4/12/2025-18/12/2025(四)

時間 : 4:15pm-5:30pm

堂數 : (I)2 (II)5 (III)4 (IV)3

費用 : \$265(每堂)

對象 : F.1

**code : 1718**

日期 : (I)18/9/2025-25/9/2025  
(II)2/10/2025-30/10/2025  
(III)6/11/2025-27/11/2025  
(IV)4/12/2025-18/12/2025(四)

時間 : 5:30pm-6:45pm

堂數 : (I)2 (II)5 (III)4 (IV)3

費用 : \$265(每堂)

對象 : F.2

名額 : 6人

上課地點 : B205

導師 : Miss Lau 語文教室

課程內容 :

本教室一向累積本區英中Band 1 和直資中學學生, 由S.1 至S.6各級學生努力不懈, 保持恆常班學習, 努力增值。

初中全方位增潤文法、拓展文體和詞彙、模擬考核以應付校內評核; 高中圍繞DSE 各Papers 反覆練習, 準備公開試。

小班教授。

備註 : 1/10/2025(三)、7/10/2025(二)、29/10/2025(三)、24/12/2025(三)、25/12/2025(四)停課



The courses targets at junior Secondary students who need to further and enhance the Usage of English and Writing. Covering the common grammar items and various genres of writing tested during the whole academic years. Strengthening the students' abilities to perform well at schools and lay down the foundation for DSE training in the higher forms.

For the seniors, practices and training will be done based on DSE Paper 1, Paper 2, Paper 3 and Paper 4. The more practice, the more understanding and techniques they can be acquired. Small class and seatings are limited.

**\*星期二至四為每個月收費**

# 英文作文班(中學)

code : 1725

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)  
時間 : 9:00am-10:30am  
堂數 : (I)6 (II)8  
費用 : \$280(每堂)  
對象 : F.5  
上課地點 : B205

code : 1722

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)  
時間 : 10:30am-12:00nn  
堂數 : (I)6 (II)8  
費用 : \$280(每堂)  
對象 : F.6  
上課地點 : B205

code : 1723

日期 : (I)20/9/2025-25/10/2025  
(II)1/11/2025-20/12/2025(六)  
時間 : 12:00nn-1:30pm  
堂數 : (I)6 (II)8  
費用 : \$280(每堂)  
對象 : F.3  
上課地點 : B206



名額 : 6人

導師 : Miss Lau語文教室

課程內容 :

本教室一向累積本區英中Band 1 和直資中學學生, 由S.1 至S.6各級學生努力不懈, 保持恆常班學習, 努力增值。初中全方位增潤文法、拓展文體和詞彙、模擬考核以應付校內評核; 高中圍繞DSE 各Papers 反覆練習, 準備公開試。

小班教授。

The courses targets at junior Secondary students who need to further and enhance the Usage of English and Writing.

Covering the common grammar items and various genres of writing tested during the whole academic years. Strengthening the students' abilities to perform well at schools and lay down the foundation for DSE training in the higher forms.

For the seniors, practices and training will be done based on DSE Paper 1, Paper 2, Paper 3 and Paper 4. The more practice, the more understanding and techniques they can be acquired.

Small class and seatings are limited.

備註 : 27/12/2025停課

\*星期六為2個月收費



# 試卷研習室

code : 1736

日期 : (I)15/9/2025-29/9/2025

(II)6/10/2025-27/10/2025

(III)3/11/2025-24/11/2025

(IV)1/12/2025-29/12/2025(一)

時間 : 4:15pm-5:15pm

堂數 : (I)3 (II)3 (III)4 (IV)5

費用 : \$245(每堂)

對象 : P.5

名額 : 6人

上課地點 : B205

導師 : Miss Lau語文教室

\*星期一為每個月收費

課程內容 :

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 : 6/10/2025停課

code : 1734

日期 : (I)15/9/2025-29/9/2025

(II)6/10/2025-27/10/2025

(III)3/11/2025-24/11/2025

(IV)1/12/2025-29/12/2025(一)

時間 : 5:15pm-6:15pm

堂數 : (I)3 (II)3 (III)4 (IV)5

費用 : \$245(每堂)

對象 : P.6



# 青年及成人課程

## 中文流行曲歌唱班

code : 2901

日期 : (I)3/9/2025-24/9/2025  
(II)8/10/2025-22/10/2025  
(III)5/11/2025-26/11/2025  
(IV)3/12/2025-31/12/2025(三)

時間 : 10:30am-12:00nn

堂數 : (I)4 (II)3 (III)4 (IV)4

上課地點 : B104

費用 : \$250(每堂)

對象 : 18-90歲

名額 : 8人

導師 : 何國星演藝教室

課程內容 :

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。

## 成人歌唱技巧訓練班

code : 2905

日期 : (I)2/9/2025-30/9/2025  
(II)14/10/2025-28/10/2025  
(III)4/11/2025-25/11/2025  
(IV)2/12/2025-30/12/2025(二)

時間 : 8:00pm-9:30pm

堂數 : (I)5 (II)3 (III)4 (IV)5

上課地點 : B104

費用 : \$250(每堂)

對象 : 18-90歲

名額 : 8人

導師 : 何國星演藝教室

課程內容 :

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 : 1/10/2025(三)、7/10/2025(二)、29/10/2025(三)、24/12/2025(三)停課



# 集體舞

**code : 2402**

**日期 :** (I)1/9/2025-27/10/2025  
(II)3/11/2025-29/12/2025(一)

**時間 :** 11:00am-12:30pm

**堂數 :** (I)9 (II)9

**code : 2403**

**日期 :** (I)18/9/2025-30/10/2025  
(II)6/11/2025-18/12/2025(四)

**時間 :** 11:15am-12:45pm

**堂數 :** (I)7 (II)7

**上課地點 :** 健身室

**費用 :** \$63(每堂)

**對象 :** 16-80歲

**導師 :** 舞動坊

**課程內容 :**

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 :** 25/12/2025(四)停課



# 集體舞

**code : 2406**

**日期 :** (I)5/9/2025-31/10/2025  
(II)7/11/2025-19/12/2025(五)

**時間 :** 9:30am-11:00am

**堂數 :** (I)9 (II)7

**code : 2407**

**日期 :** (I)5/9/2025-31/10/2025  
(II)7/11/2025-19/12/2025(五)

**時間 :** 11:00am-12:30pm

**堂數 :** (I)9 (II)7

**上課地點 :** 健身室

**費用 :** \$75(每堂)

**對象 :** 16-80歲

**名額 :** 25人

**導師 :** 茵茵舞軒

**課程內容 :**

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！

**備註 :** 26/12/2025停課

# 拉丁舞

code : 2401

日期：(I)3/9/2025-22/10/2025

(II)5/11/2025-31/12/2025(三)

時間：10:50am-12:35pm(1小時45分鐘)

堂數：(I)7 (II)9

上課地點：健身室

費用：\$129(每堂)

對象：16-80歲

名額：25人

導師：妙漫舞蹈學院

課程內容：

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

改善姿勢，使形態優美

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

增強自信，開拓社交能力

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



# 瑜珈

code : 2205

日期 : (I)2/9/2025-28/10/2025  
(II)4/11/2025-30/12/2025(二)

時間 : 10:45am-12:15pm

堂數 : (I)8 (II)9

上課地點 : B110

費用 : \$120(每堂)

對象 : 16-65歲

名額 : 11人

導師 : Bonnie Chiu Siu Mei

課程內容 :

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, 避免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甚至受傷的機會, 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 : 1/10/2025(三)、7/10/2025(二)、29/10/2025(三)、25/12/2025(四)停課

code : 2208

日期 : (I)4/9/2025-30/10/2025  
(II)6/11/2025-18/12/2025(四)

時間 : 10:45am-12:15pm

堂數 : (I)9 (II)7

code : 2209

日期 : (I)3/9/2025-22/10/2025  
(II)5/11/2025-31/12/2025(三)

時間 : 9:15am-10:45am

堂數 : (I)7 (II)9



# 太極

**星期二10:45am - 12:15pm可收新生**  
**其餘時間暫時不收新生**

**上課地點：健身室**  
**費用：\$120(每堂)**  
**對象：15-95歲**  
**名額：25人**

**導師：徐煥光太極學會**

**課程內容：**

**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。**

code : 2303

日期：(I)14/10/2025-25/11/2025  
(II)2/12/2025-27/1/2026(二)  
時間：10:45am-12:15pm  
堂數：(I)7 (II)9

code : 2307

日期：(I)2/10/2025-27/11/2025  
(II)4/12/2025-29/1/2026(四)  
時間：9:30am-11:00am  
堂數：(I)9 (II)7

code : 2306

日期：(I)8/10/2025-26/11/2025  
(II)3/12/2025-28/1/2026(三)  
時間：9:15am-10:45am  
堂數：(I)7 (II)9

code : 2305

日期：(I)2/10/2025-27/11/2025  
(II)4/12/2025-29/1/2026(四)  
時間：8:15pm-9:45pm  
堂數：(I)9 (II)7

# 親子跆拳道

code : 2501

日期 : (I)14/10/2025-25/11/2025  
(II)2/12/2025-27/1/2026(二)

時間 : 7:45pm-9:45pm

堂數 : (I)7 (II)9

上課地點 : B111

費用 :

成人 : \$94(每堂)

兒童 : \$65(每堂)

對象 : 4-65歲

名額 : 16人

導師 : 國際跆拳道香港總會

課程內容 :

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。

跆拳道

## 鋼琴班收費：

| 30分鐘       | 收費    | 45分鐘       | 收費    | 45分鐘       | 收費    | 60分鐘       | 收費    | 樂理         | 收費              |
|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-----------------|
| 1001<br>初級 | \$150 | 1005<br>初級 | \$220 | 1009<br>4級 | \$280 | 1014<br>4級 | \$370 | 1019<br>五級 | \$260<br>45mins |
| 1002<br>1級 | \$160 | 1006<br>1級 | \$230 | 1010<br>5級 | \$290 | 1015<br>5級 | \$390 | 1020<br>五級 | \$340<br>60mins |
| 1003<br>2級 | \$170 | 1007<br>2級 | \$250 | 1011<br>6級 | \$310 | 1016<br>6級 | \$410 |            |                 |
| 1003<br>3級 | \$180 | 1008<br>3級 | \$260 | 1012<br>7級 | \$330 | 1017<br>7級 | \$430 |            |                 |
|            |       |            |       | 1013<br>8級 | \$350 | 1018<br>8級 | \$450 |            |                 |

**對象：5歲或以上**

**上課地點：B107**

**備註：由於鋼琴班為1對1教授，查詢請與中心詢問處聯絡。**





# 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：

登入本中心網頁：<http://klbcc.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，按「提交表格」便可。

## 中心職員，會：

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；
3. 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。

### 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. 証明信申請~如申請「出席証明」每張收\$10(出席率達80%或以上)，可一張出全年(中間不可斷)，並需於課程結束後一年內提出申請。
3. 証書及証明信申請需時十二個工作天，如有需要，可到詢問處查詢。
4. 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

|           |     |   |
|-----------|-----|---|
| 1號風球      | ✓ ♥ | ✓ |
| 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 | ☎ |



=請致電中心查詢



=自行決定



=取消



=如常舉行

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。