香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited

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

2026年7-9月 暑期活動及課程特刊

「暑期活動優先報名」
詳情請參閱內頁

總部
地址：葵涌和宜合道22號
電話：2423 5265
傳真：2481 5671

青衣邨社區會堂
地址：青衣青衣邨第二期
電話：2435 9342 / 2435 9677
傳真：2435 8660

青衣綜合服務中心
地址：青衣長安邨安濤樓地下127-144號
電話：2436 2977
傳真：2436 1771

梨木樹綜合服務中心
地址：荃灣梨木樹邨榕樹樓地下101-104及108號
電話：2423 2993
傳真：2423 1080

機構網址：http://www.skhlmc.org.hk

*活動報名時須出示有效之會員証

不要浪費，請把本課程指南給您身邊的朋友傳閱，謝謝！

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited

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

2026暑期活動
優先報名安排

現已接受登記

第一步：網上登記「優先報名」

即日 至 4/5（星期一）晚上9時

編號：26CS060010
費用：免費
資格：只限會員

非會員 / 已逾期者，可即時入會或續會

報名系統

第二步：查核結果

7/5（星期四）上午10時

已登記「優先報名」會員將被隨機抽出指定日子作報名暑期活動 / 課程

結果於本機構網站公佈，可直接掃描 QR Code 查看

最新消息

第三步：網上優先報名

11/5（星期一） 至 15/5（星期五）

已登記「優先報名」會員
於指定日子網上優先報名

登記優先報名資格？

只限會員登記
請使用小朋友會籍作登記

未成爲本中心會員或會籍已過期，請先入會 / 續會

報名範圍？

課程 / 活動編號：
26XX050XXX
其他課程現已公開接受報名

是否登記了就一定可獲安排日子報名？

是的，參加者一定可獲安排於優先報名時段進行網上報名

* 暑期活動 / 課程報名成功與否，則視乎名額而定

合併登記？

最多可爲4名合資格會員合併以獲得同一報名時段

* 如參加者屬「家庭會籍」，我們會安排小朋友於同一日子報名

程序：
各自網上登記後，再 Whatsapp 9444 2346 聯絡職員安排

登記時需選定課程？

不需要。於指定之優先報名當日才需選定課程及繳費作實，當天報名課程數量不限

未能於指定日子網上報名？

可於 **公開報名日：16/5(星期六)**
上午 9 時起 爲小朋友報名暑期活動 / 課程

** 網上報名系統只接受信用卡作支付方式，一經繳費報名將不獲更改或退還費用。**

課程 / 活動報名辦法

活動 / 課程報名及上課注意事項

- 所有課程 / 活動必須爲本中心之會員方可報名參加，其會員証有效日期必須涵蓋至活動完結日；
- 報名地點：本中心總部 / 青衣邨社區會堂 / 青衣綜合服務中心 / 梨木樹綜合服務中心 (*個別活動/課程特別註明除外，各報名地點詳細資料可參閱封底內頁之位置圖及交通方法)
  報名方法：親臨中心 / 郵寄已填妥之表格及支票予本中心 (*參加者/家長報名前可先向活動 / 課程負責部門查詢名額狀況及詳細資料)
  繳費方法：現金 / 劃線支票 / 易辦事 (交易金額滿100元或以上，只限總部及青衣邨社區會堂) / 八達通 (只限總部)
- 如以支票報名，本機構只接受英文名稱的支票抬頭，名稱如下:
  * 1.「HKSKH Lady MacLehose Centre」或
  * 2.「H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre」
  * 上述「1」及「2」爲銀行可接受之支票抬頭縮寫，其全寫爲：「H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre, wholly owned By Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited」
- 除因本中心取消課程 / 活動外，所有已收取之費用一概不獲發還；
- 本中心就課程 / 活動之報名及安排有最終決定權。

網上報名系統
可直接入會或續會

申請成爲 / 續會會員須知

本中心入會費及須知

- 個人會員年費：每位$29
- 家庭會員年費：兩位$58，三或四位$87，第五位或以上每位另加$29
- 綜援 / 職津 / 書津 (全額) 會員：每個家庭$29 (必須經社工審核)

凡申請入會或續會時，必須出示以下文件以供查核：

- 11歲以下人士：出世證明文件 / 旅遊證件 / 學生手冊 (需具身份証號碼)
- 11歲或以上人士：身份證明文件

按社會福利署對本中心受津助服務目標對象的理解，本中心只接受持有「香港居民身份証」或「前往港澳通行證」(俗稱單程証) 人士申請成爲本社區中心成爲會員又或進行續會，如申請家庭會籍，則所有成員均需符合上述條件；申請人士並須於進行申請時出示有關証件，以供查核。

參加課程 / 活動須知

1. 參加者須出示其有效之中心會員証參加有關課程 / 活動，非會員可在報名時一併登記成爲會員。
2. 參加者須於參加課程 / 活動的第一課時帶備收據，以方便導師或職員查閱。
3. 如遇上三號風球或紅色暴雨警告訊號於活動期間懸掛，所有室內課程 / 活動將繼續進行，參加者可按天氣及實際情況自行決定上課與否，唯本中心將不會就此作出補課或退款，而室外課程 / 活動則延期或取消。如遇上八號風球或黑色暴雨警告訊號，本中心當日之所有課程 / 活動將暫停進行，補課及事後安排則另行通知。（以開課前兩小時的天氣情況作準）如參加者未能出席補課，有關之課程款項將不會退還。
4. 課程 / 活動只供已報名之人士參加（特別註明除外），參加者身份不可更改，家長或其他人士不得進入上課場地 / 課室。所有已收取之費用概不獲發還。**參加者因任何私人理由（包括生病、學校活動、工作需要等）缺席將不會安排任何補課、更改上課時間或退款。**唯因課程/ 活動取消或延期（天氣關係除外）而引致參加者未能出席，本中心將安排按比例退回未能出席之課堂款項。因參加課程 / 活動而成爲本中心會員的費用則不會退還。
5. 課程 / 活動之取消或延期，將於開課前三天由負責職員致電通知參加者，而需要退還之款項則會**約三至四星期後以支票形式發還**，屆時參加者將接獲職員通知，並需連同課程 / 活動收據前往本中心索取退款。如參加者簽收並確認發還支票後，因個人原因（如遺失、損毀、過期或須要更改支票內容）而須向機構申請重發該支票，機構將按每次申請收取 手續費港幣$160。
6. 上課時，請各參加者帶備所指定之物資。
7. 課程 / 活動日期及資料等若有臨時變動，則以本中心詢問處的資料為準。

機構簡介

香港聖公會麥理浩夫人中心自一九七三年十一月起，本著「非以役人，乃役於人」的基督精神，以「社區建設、社區照顧、社區健康、建立社會資本」服務設計綱領，爲不同年齡居民提供多元化社會服務。

宗旨

爲發揚基督的大愛，提供機會以增強社區及區內人士在個人、社會意識、道德、精神等各方面的成長及發展。

目標

一、提供各類的小組及社區活動，促進區內居民及工友的成長。
二、因應社區需求及配合社區發展，鼓勵居民參與社區事務及訓練領袖人材。
三、研究社會需求，探究不同服務策略並提供解決需求的服務。
四、推行宗教活動，給予靈性的培植和介紹基督予機構內各會員。

目錄

「2026年暑期活動優先報名」安排 ..... 封面內頁
課程／活動報名辦法及參加課程／活動須知 1
登記「2026年暑期活動優先報名」步驟 2-3
會員優惠資訊 4
暑期前哨站 5
暑期課程時間表（全人發展服務部） 6-7

暑期活動

重點推介 8
語文及智能系列 9
文化藝術系列 21
音樂系列 28
運動系列 30
課餘託管系列 39
總部 - 暑期活動 46
青衣綜合服務中心 48
青衣邨社區會堂 - 暑期活動 50

青少年及成人課程

中心位置圖及交通 81
青年及成人增值系列 80
社區健康促進系列 75
家庭爲本服務系列 73
就業發展綜合服務系列 71
青衣邨社區會堂 62

登記「2026年暑期活動優先報名」教學:

網上報名系統

1. 進入「網上報名系統」(https://enroll.skhlmc.org)

2. 按「會員登入/登記」

3. 輸入資料登入 或 按「會員登記」成為本中心會員

必須以小朋友會藉登入/登記

4. 活動編號輸入「26CS060010」
搜索「2026年暑期活動優先報名」，並按「 」

5. 按「加入購物車」

6. 按「查看購物車」

7. 於「購物車」版面按「結賬/完成報名」進入信用卡付款版面

8. 參加者請下載及保留已報名活動/課程之收據

如就報名事宜有任何查詢，
請致電2426 6075 或 WhatsApp 9444 2346。

會員優惠資訊

各會員可出示本機構有效的會員證到下列商號享用所提供之優惠（有效期至2026年9月30日）。

商號	地址	優惠
香港聖公會麥理浩夫人中心 牙科診所有限公司 聖公會荊冕堂 傑德牙科醫務所有限公司	葵涌和宜合道 22 號 5 樓 電話：2619 1903 荃灣德士古道 67 號荊冕堂地下 電話：2614 5333	口腔檢查 $100， 洗牙 $700（敬請預約）
賽馬會葵華健樂中心	葵涌大隴街 11 號葵華大廈地下 電話：2619 0848	1. 中醫服務 - 診金：長者 5 折，會員 63 折 藥費：長者及會員：85-9 折 2. 慈惠社區藥房 - 可用優惠價錢購買營養補充品及配藥 3. 物理治療服務 - 評估：$150 治療：長者 7 折，會員 95 折 4. 營養師服務 - 長者及會員：9 折 5. 言語治療服務 - 長者及會員：9 折
建業坊	葵涌青山公路 412-416 號 葵星中心地庫 55 號舖 （即本中心葵涌總部對面） 電話：2423 5120	美容及美甲服務，正價 95 折 推拿、全身按摩 及足底按摩 95 折，貨品除外
健樂坊	荃灣西鐵路站 10 號舖 電話：2405 5919	全部貨品 95 折， 推廣價貨品除外
京都公司	葵涌石蔭商場 G15 號舖 電話：2401 1988	購物滿 $50 可獲 95 折

惡劣天氣課堂安排

（適用於26CS050XXX之暑假課程/活動）

暴雨警告信號 / 颱風信號	室內課程 / 活動	戶外課程 / 活動	中心安排
Amber 黃 / 雷暴 Thunderstorm / T1	**如常進行**	**如常進行** ***籃球課程街場班除外***	參加者可按天氣及實際情況自行決定上課與否，唯本中心將不會就此作出補課或退款。
3 / Red 紅	**如常進行**	**取消** （如活動舉行前 2 小時仍懸掛，活動則取消。） ***游泳課程除外***	
T8 / +10 / 9 / Black 黑	**取消** （如活動舉行前 2 小時仍懸掛，活動則取消。）	**取消** （如活動舉行前 2 小時仍懸掛，活動則取消。）	本中心當日之所有課程 / 活動將暫停進行，並將安排補課。

補課安排

- 如遇停課課程/活動會**順延一週**。
- 如因 **不可抗力因素（例如：颱風、暴雨等）**導致課程/活動無法如期舉行，而參加者未能於指定補課日期出席補課，有關之課程款項將不會退還。
- 如因 **導師請假** 導致課程/活動無法如期舉行，而參加者未能於指定補課日期出席補課，本中心將安排按比例退回未能出席之課堂款項。

暑期前哨站(總部)

13/7 (星期一)

水豚扑扑蛋糕 (4-6歲)
編號： 26CS050150
時間： 10:30am - 1:00pm

水豚扑扑蛋糕 (7-12歲)
編號： 26CS050151
時間： 1:15 - 3:45pm

費用： $420/1節
導師： 婷婷Miss@ Floresco Bakery

Tufting 簇絨萌系鏡子 - Usagi(烏薩奇) (12至17歲)
編號： 26CS050256
時間： 11:00am-1:30pm

Tufting 簇絨萌系鏡子- Chiikawa(吉伊) (12至17歲)
編號： 26CS050257
時間： 2:30-5:00pm

費用： $550/1節
導師： 黃思娜小姐 (Cilla)

14/7 (星期二)

匹克球體驗 (4-6歲)
編號： 26CS050186
時間： 2:30 - 3:30pm

匹克球體驗 (7-12歲)
編號： 26CS050187
時間： 3:30 - 4:30pm

費用： $120/1節
導師： 鄭諾文先生

彈弓車工作坊 (8-10歲)
編號： 26CS010481
時間： 2:00 - 3:15pm

彈弓車工作坊 (5-7歲)
編號： 26CS010442
時間： 3:30 - 4:45pm

費用： $300/1節
導師： Hagen Creative

軟式飛鏢體驗 (7-12歲)
編號： 26CS050185
時間： 2:00 - 3:30pm
費用： $170/1節
導師： Ms Cat Ip

流體熊錢罐 (7-12歲)
編號： 26CS010484
時間： 2:00 - 3:15pm

流體鐘 (4-6歲小朋友及其一名家長)
編號： 26CS010482
時間： 3:30 - 4:45pm

費用： $250/1節
導師： 邱彩紅小姐 (Rainbow)

小小寵物美容師 (7-12歲)
編號： 26CS050260
時間： 2:00 - 5:30pm　**費用：** $380/1節
活動地點： 寵愛軒培訓及實踐中心
集合及解散地點： 總部

15/7 (星期三)

偶遇英語 (升幼稚園K3及小一)
編號： 26CS050176
時間： 3:00 - 4:30pm
費用： $170/1節
導師： Miss Lu Lu

流體鐘 (4-6歲小朋友及其一名家長)
編號： 26CS010483
時間： 2:00 - 3:15pm

流體熊錢罐 (12至17歲)
編號： 26CS010485
時間： 3:30 - 4:45pm

費用： $250/1節
導師： 邱彩紅小姐 (Rainbow)

親子舞動體驗工作坊 (2-3歲小朋友及其一名家長)
編號： 26CS010544　**時間：** 3:00 - 4:00pm

親子伸展運動工作坊 (4-6歲小朋友及其一名家長)
編號： 26CS010545　**時間：** 4:10 - 5:10pm

費用： $110/1節　**導師：** 伍麗瑩小姐

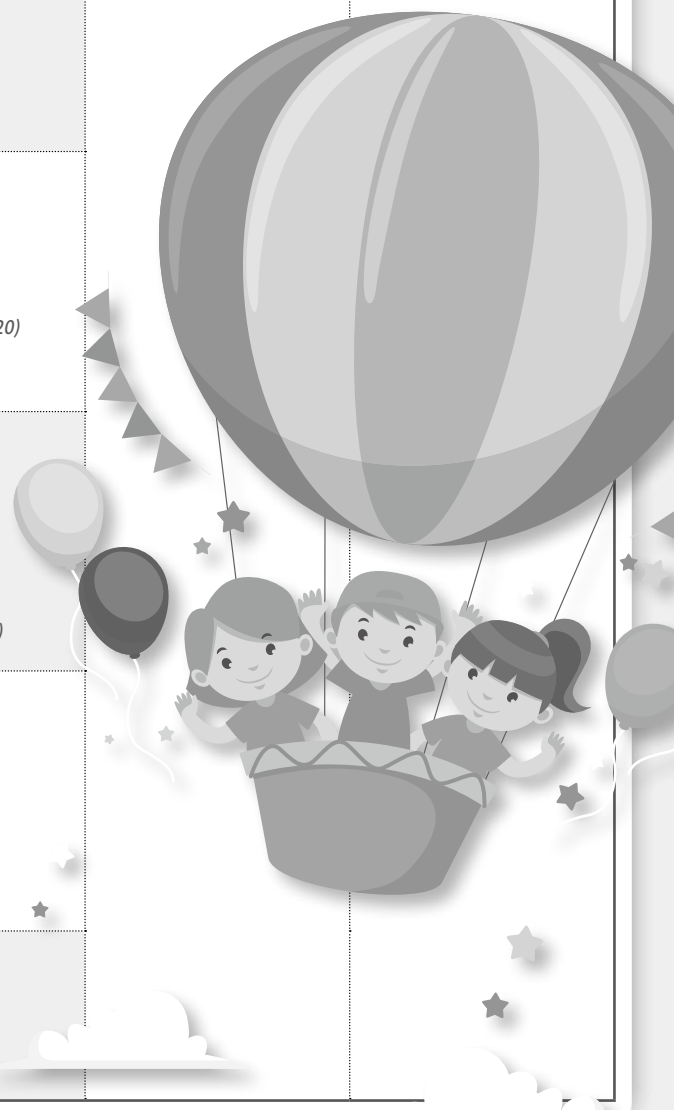
水豚扑扑蛋糕： 每人可擁有扑扑蛋糕1個(直徑15cm)，費用包材料費及精美蛋糕盒及小鎚1個；請自備圍裙。
Tufting 簇絨萌系鏡子： 每位學員可完成簇絨鏡子1塊(尺寸約30x30cm)；成品需由導師作後期加工，預計約一星期後可到中心取回。
彈弓車工作坊： 工作坊讓學員在趣味中學習，提昇解難能力和邏輯思維。
小小寵物美容師： 活動將會帶領小朋友前往社企「寵愛軒」，讓他們親身體驗犬隻美容師的工作，包括剪毛、梳洗等，認識寵物美容行業，並學習愛護動物及尊重生命。
偶遇英語： 活動主要以英語並輔以少量中文進行，學員透過DIY製作襪子手偶認識物料、工具及製作步驟的英語詞彙；同時讓他們發揮創意創作故事，提升學員對英語的興趣。(每位參加者可製作手偶乙隻)

星期 / 時間	星期一	星期二	星期三
9:10-10:10am	▶專注社交小達人 *(4-6歲，P.18)* ▶黏土甜品屋 - 幼兒組 *(4-6歲，P.27)* ▶兒童跆拳道-A班 *(4-6歲，P.32)* ▶法語課程 *(7-14歲，P.10)*	▶黏土日式小食堂 - 幼兒組 *(4-6歲，P.27)* ▶數學思維訓練課程 *(升K2，P.12)* ▶Dr. Magic 社交情緒小組 - A班 *(升K2至升小一, P.16)* ▶未來之星：AI創作啟蒙班 - A班 *(7-12歲，P.19)* ▶兒童Hip Hop 舞蹈課程 - 週二A班 *(7-12歲，P.35)*	▶幼兒職業體驗(A班) *(3-6歲，P.14)* ▶幼兒繪本手工藝創作 *(4-6歲，P.14)* ▶中文寫作訓練課程 *(升小一至升小二，P.11)* ▶兒童素描課程 *(6-14歲，P.25)*
10:20-11:20am	▶Smart Kids體能遊戲訓練 *(3-5歲，P.18)* ▶兒童跆拳道 - B班 *(4-6歲，P.32)* ▶# 夏日烘焙教室 - 幼兒A組 *(4-6歲，P.8)* ▶E-Blocks 電子積木路拼裝科學實驗 - 幼兒組 *(4-6歲，P.20)* ▶全腦數學邏輯智能提升班 *(升K3至升小一，P.13)* ▶黏土甜品屋 - 兒童組 *(7-12歲，P.27)* ▶暑期英語拼音班 - 進階班 *(升小二至升小三，P.10)*	▶兒童Hip Hop 舞蹈課程 - 週二B班 *(4-6歲，P.35)* ▶StarMap 專注力及執行功能訓練小組 - A班 *(升K2至升小一，P.16)* ▶快速影像英文生字記憶班 *(升K3至升小一，P.14)* ▶初小奧數入門訓練 *(升小一，P.12)* ▶未來之星：AI創作啟蒙班 - B班 *(7-12歲，P.19)* ▶動漫角色繪畫班 *(7-12歲，P.26)* ▶黏土日式小食堂 - 兒童組 *(7-12歲，P.27)*	▶幼兒職業體驗(B班) *(3-6歲，P.14)* ▶小小音樂家 *(4-6歲，P.28)* ▶兒童夏威夷小結他課程 - A班 *(5-7歲，P.28)* ▶暑期滾軸溜冰訓練班 - C班 *(6-12歲，P.31)* ▶硬筆書法班(A組) *(升小一至升小三，P.25)* ▶多元中文學習訓練課程 *(升小一至升小二，P.11)*
11:30am-12:30pm	▶小肌視覺感知班 *(4-6歲，P.18)* ▶LEGO小小工程師 *(4-6歲，P.20)* ▶卡通人物繪畫 - 幼兒組 *(4-6歲，P.27)* ▶暑期英語拼音班 - 基礎班 *(升K3至升小一，P.10)* ▶專注及記憶力訓練班 *(升K3至升小一，P.13)* ▶少年跆拳道 *(7-12歲，P.32)*	▶# 暑期游泳幼兒組 - A班 *(4-5.5歲，P.35)* ▶社交情緒小組 -「快快樂樂學社交」*(4-6歲，P.18)* ▶兒童Hip Hop 舞蹈課程週二C班 *(4-6歲，P.35)* ▶快速影像中文生字記憶班 *(升K3至升小一，P.14)* ▶# 暑期游泳兒童組 - A班 *(6-12歲，P.35)* ▶兒童卡通黏土課程 *(7-12歲，P.26)* ▶卡通黏土甜品店 - 兒童組 *(7-12歲，P.27)* ▶StarMap 專注力及執行功能訓練小組 - B班 *(升小二至升小四，P.16)* ▶暑期中文辨論課程 - A班 *(升小三至升小四，P.12)*	▶# 暑期游泳幼兒組 - B班 *(4-5.5歲，P.35)* ▶英語Cookery *(4-6歲，P.14)* ▶#趣味鋼琴課程 *(4-12歲，P.29)* ▶升小中文預備班 *(升小一，P.11)* ▶# 暑期游泳兒童組 - B班*(6-12歲，P.35)* ▶暑期滾軸溜冰訓練班 - D班 *(6-12歲，P.31)* ▶智力玩具小博士 *(7-12歲，P.21)* ▶兒童夏威夷小結他課程 - B班 *(8-12歲，P.28)* ▶兒童創意戲劇班 *(升小二至升小六，P.17)* ▶硬筆書法班(B組) *(升小四至升小六，P.25)*
12:40-1:40pm	▶匹克球訓練 - 幼兒A班 *(4-6歲，P.35)* ▶肌理畫課程 *(4-7歲，P.23)* ▶升小面試班 - A班 *(升K3，P.10)* ▶# 夏日烘焙教室 - 兒童A組 *(7-12歲，P.8)* ▶E-Blocks 電子積木路拼裝科學實驗 - 兒童組 *(7-12歲，P.20)* ▶卡通人物繪畫 - 兒童組 *(7-12歲，P.27)* ▶兒童及青少年結他課程 *(10-18歲，P.28)* ▶社交及解難能力提升小組 *(升小一及升小二，P.18)* ▶快速影像中文生字記憶班 *(升小二至升小四，P.14)*	▶社交發展小組 -「輕輕鬆鬆交朋友」*(2-3歲，P.18)* ▶卡通黏土甜品店-幼兒組 *(4-6歲，P.27)* ▶兒童塑膠彩課程 *(7-12歲，P.26)* ▶快速影像英文生字記憶班 *(升小二至升小四，P.14)* ▶Dr. Magic 社交情緒小組 -B班 *(升小二至升小四，P.16)* ▶暑期中文辯論課程 - B班 *(升小五至升小六，P.12)*	▶幼兒戲劇表達班 *(升K3至升小一，P.17)* ▶暑期滾軸溜冰訓練班 - 進階班*(6-12歲，P.31)* ▶英語Cookery *(7-12歲，P.14)* ▶電路設計工程師 *(7-12歲，P.21)* ▶兒童水彩畫班 *(7-14歲，P.25)*
1:50-2:50pm	▶兒童手球樂 - 幼兒組 *(3-6歲，P.34)* ▶# 夏日烘焙教室 - 幼兒B組 *(4-6歲，P.8)* ▶《恆常》有趣中文字 *(升K2，P.15)* ▶《恆常》繪本學中文-A班 *(升K3，P.15)* ▶升小面試班 - B班 *(升K3，P.10)* ▶故事數概班 *(升小一及升小二，P.18)* ▶粵語兒童故事廣播劇班 *(6-9歲，P.17)* ▶萌寵和諧粉彩繪畫課程 *(6-12歲，P. 22)* ▶暑期拇指琴課程 *(6-12歲，P.28)* ▶Micro:bit開發板創意編程 *(7-12歲，P.20)* ▶匹克球訓練 - 兒童A班 *(7-12歲，P.35)*	▶語言發展小組 -「溝通小達人」*(2-3歲，P.18)* ▶幼兒籃球樂 - 幼兒組B班 *(3-6歲，P.33)* ▶兒童圍棋 - 初班A班 *(4-6歲，P.21)* ▶黏土課程 - Sanrio夏日樂園 *(5-12歲，P.22)* ▶幼兒普通話唱遊課程 *(升K3，P.12)* ▶兒童水彩畫課程 *(6-12歲，P. 23)* ▶兒童廣告彩課程 *(7-12歲，P.26)* ▶軟式飛鏢體驗 - 兒童組 *(7-12歲，P.35)*	▶暑期幼兒舞動課程 *(3-4歲，P.36)* ▶幼兒籃球樂 - 幼兒組C班 *(3-6歲，P.33)* ▶卡通人物閃石畫班 *(7-12歲，P.26)* ▶黏土奇幻遊戲世界 - 兒童組 *(7-12歲，P.27)*
3:00-4:00pm	▶幼兒科學初探 - A班 *(4-6歲，P.20)* ▶幼兒音樂遊戲體驗 *(4-6歲，P.29)* ▶暑期陶笛琴課程-A班 *(5-7歲，P.28)* ▶黏土課程-寶可夢小精靈 *(5-12歲，P.22)* ▶中文邏輯解讀班 *(升小一及升小二，P.18)* ▶《恆常》繪本學中文 - B班 *(升小一，P.15)* ▶兒童手球樂 - 兒童組 *(7-10歲，P.34)* ▶小記者訓練班 *(10-12歲，P.17)* ▶全腦數學邏輯智能提升班 *(升小二至升小四，P.13)*	▶語言發展小組 -「溝通小博士」*(4-6歲，P.18)* ▶繽紛卡通繪畫課程 *(4-6歲，P.23)* ▶黏土課程 - 超人奧特曼 *(5-10歲，P.22)* ▶升小一中文預習班 *(升小一，P.12)* ▶幼兒籃球樂 - 兒童組A班 *(7-10歲，P.33)* ▶兒童圍棋 - 初班B班 *(7-12歲，P.21)* ▶軟式飛鏢體驗 - 青少年組 *(13-17歲，P.79)* ▶#「英默記憶法」— 初小全腦英文生字拼寫班 *(升小二至升小四，P.13)*	▶黏土奇幻遊戲世界 - 幼兒組 *(4-6歲，P.27)* ▶暑期創意爵士舞 *(4-6歲，P.36)* ▶兒童社交禮儀訓練 (A組) *(升K3至升小一，P.14)* ▶暑期藝術體操圈舞課程 *(6-12歲，P.30)* ▶幼兒籃球樂 - 兒童組B班 *(7-10歲，P.33)* ▶日式卡通黏土課程 *(7-12歲，P.26)* ▶霓虹燈DIY *(9-12歲，P.27)*
4:10-5:10pm	▶《恆常》幼兒創意畫 *(3-5歲，P.24)* ▶操控技能及移動技能訓練 - 幼兒組 *(3-6歲，P.32)* ▶幼兒籃球樂 - 幼兒組A班 *(3-6歲，P.33)* ▶幼兒科學初探 - B班 *(4-6歲，P.20)* ▶玻璃畫DIY - 幼兒組 *(4-6歲，P.27)* ▶黏土課程 - 迪士尼公主 *(5-10歲，P. 22)* ▶暑期陶笛琴課程 - B班 *(6-12歲，P.28)* ▶# 夏日烘焙教室 - 兒童B組 *(7-12歲，P.8)* ▶專注及記憶力訓練班 *(升小二至升小四，P.13)*	▶繽紛塗鴉世界 *(3-5歲，P.23)* ▶小鱒魚兒童合唱團 *(3-6歲，P.28)* ▶《恆常》幼兒籃球樂 - 幼兒組B班 *(3-6歲，P.33)* ▶《恆常》兒童珠心算課程 - 週二初班 *(4-6歲，P.13)* ▶社交遊戲王 *(4-6歲，P.16)* ▶中國象棋課程 *(6-12歲，P.21)* ▶Huntrix獵魔女團繪畫及手工藝主題 *(6-12歲，P. 22)* ▶暑期滾軸溜冰訓練班 - A班 *(6-12歲，P.31)* ▶中文閱讀理解訓練課程 *(升小二至升小三，P.12)* ▶#高小全腦記憶力訓練班 *(升小五至升中一，P.13)*	▶《恆常》繽紛塗鴉世界 - A班 *(3-5歲，P.23)* ▶《恆常》兒童英語體操健體班 - C班 *(3-5歲，P.30)* ▶《恆常》幼兒籃球樂 - 幼兒組E班 *(3-6歲，P.33)* ▶音樂小奇兵 *(4-6歲，P.16)* ▶卡通黏土小房間-幼兒組 *(4-6歲，P.27)* ▶《恆常》兒童爵士舞課程 - A班 *(4-6歲，P.37)* ▶擴香石卡通彩繪課程 *(7-12歲，P.26)* ▶手繪藝術DIY *(7-12歲，P.27)* ▶兒童社交禮儀訓練 (B組) *(升小二至升小三，P.14)*
5:20-6:20pm	▶生活科學探索 *(7-12歲，P.20)* ▶玻璃畫DIY - 兒童組 *(7-12歲，P.27)* ▶操控技能及移動技能訓練 - 兒童組 *(7-12歲，P.32)* ▶非遺文化手工藝 *(7-14歲，P.22)*	▶《恆常》幼兒籃球樂 - 幼兒組C班 *(3-6歲，P.33)* ▶科學實驗室 *(4-6歲，P.16)* ▶# 小鱒魚兒童音樂劇 *(6-9歲，P.28)* ▶國際象棋課程 *(6-12歲，P. 21)* ▶暑期滾軸溜冰訓練班 - B班 *(6-12歲，P.31)* ▶兒童繪畫課程 - 丙烯顏料 *(6-12歲，P.23)*	▶《恆常》幼兒籃球樂-幼兒組F班 *(3-6歲，P.33)* ▶創意感官圖工班 *(4-6歲，P.16)* ▶《恆常》繽紛塗鴉世界-B班 *(5-8歲，P.23)* ▶《恆常》翻滾及拉筋訓練課程 *(6-9歲，P.31)* ▶卡通黏土小房間 - 兒童組 *(7-12歲，P.27)* ▶中式飾物製作課程 *(9-12歲，P.26)* ▶童夢服裝設計館 *(9-12歲，P.27)*

暑期班時間表

* (# /《恆常》請看內頁該課程之上課時間)

星期四	星期五	星期六	星期日
▶太陽學:「情緒EQ及逆境智能AQ」提升班幼兒組 *(3-5歲，P.17)* ▶氣球扭扭樂-幼兒組 *(4-6歲，P.19)* ▶中文閱讀認字 - A班 *(升K3，P.15)* ▶花式跳繩訓練 - A班 *(6-8歲，P.34)* ▶兒童躲避盤訓練 - A班 *(7-12歲，P.34)* ▶西班牙語課程 *(7-14歲，P.10)* ▶英語文法 *(升小三至升小四，P.9)*	▶兒童律動舞蹈入門班(週五) *(3-5.5歲，P.38)* ▶幼兒奧數啟蒙訓練 *(升K3，P.12)* ▶奔Fun籃球樂 - 兒童組 *(7-13歲，P.33)*	▶和諧粉彩體驗工作坊 *10:00am-12:00pm* *(6-12歲，P. 21)* ▶(幼兒組)夏日烘焙教室 - 特色蛋糕篇 *10:30am-12:30pm* *(4-6歲，P.8)*	▶(週日幼兒組)夏日烘焙教室 *11:00am-12:30pm* *(4-6歲，P.8)* ▶(週日兒童組)夏日烘焙教室 *12:45-2:15pm* *(7-12歲，P.8)*
▶太陽學:「口才及正向思維」提升班幼兒組 *(3-5歲，P.17)* ▶魔法學堂 - 幼兒組 (4-6歲，P.19) ▶中文閱讀認字 - B班 *(升K2，P.15)* ▶全腦數學邏輯智能提升班 *(升K3至升小一，P.13)* ▶兒童躲避盤訓練 - B班 *(7-12歲，P.34)* ▶花式跳繩訓練 - B班 *(9-17歲，P.34)* ▶暑期英語拼音班 - 進階班 *(升小二至升小三，P.10)* ▶英語寫作 + 閱讀 *(升小三至升小四，P.9)*	▶奔Fun籃球樂 - 幼兒組 *(3-6歲，P.33)* ▶暑期兒童中國舞基本功訓練班 *(4-7歲，P.38)* ▶數學思維訓練課程 *(升K2，P.12)* ▶快速影像英文生字記憶班 *(升K3至升小一，P.14)* ▶日語課程 - 旅遊篇 *(6-12歲，P.11)* ▶STEAM教學 - CoSpace Edu VR/AR課程 *(7-12歲，P.19)*	▶「我的專屬布袋」手工創意工作坊 *11:00am-12:15pm* *(8-17歲，P.26)* ▶Tufting簇絨萌系鏡子工作坊 造型主題:小八 *11:00am-1:30pm* *(12-17歲，P.26)*	
▶太陽學：「愉快學習及自律管理法」幼兒組 *(3-5歲，P.17)* ▶# 暑期游泳幼兒組 - A班 *(4-5.5歲，P.35)* ▶兒童K-Pop韓風舞動課程 - 幼兒A班 *(4-6歲，P.37)* ▶說話技巧訓練 - 故事創作 *(5-8歲，P.19)* ▶有趣中文字 *(升K1，P.15)* ▶暑期英語拼音班 - 基礎班 *(升K3至升小一，P.10)* ▶專注及記憶力訓練班 *(升K3至升小一，P.13)* ▶英語文法 - A班 *(升小一至升小二，P.9)* ▶# 暑期游泳兒童組 - A班 *(6-12歲，P.35)* ▶兒童芬蘭木柱 *(7-12歲，P.34)*	▶幼兒手工藝 - A班 *(3-5歲，P.22)* ▶親子舞動課程 *(3-5歲，P.38)* ▶# 暑期游泳幼兒組 - B班 *(4-5.5歲，P.35)* ▶幼兒日語唱遊班 *(4-6歲，P.11)* ▶體適能課程 - 幼兒組 *(4-6歲，P.33)* ▶快速影像中文生字記憶班 *(升K3至升小一，P.14)* ▶認字好好玩 - 教具篇 *(升小一至升小二，P.16)* ▶# 暑期游泳兒童組-B班 *(6-12歲，P.35)* ▶STEAM教學 - Microsoft Arcade *(7-12歲，P.19)* ▶兒童電繪基礎及AI課程 *(7-12歲，P.19)* ▶暑期中文辨論課程 - A班 *(升小三至升小四，P.12)*	▶(兒童A組)夏日烘焙教室 - 特色蛋糕篇 *12:45-2:45pm* *(7-12歲，P.8)* ▶Tufting簇絨萌系鏡子工作坊 造型主題:小桃 *2:30-5:00pm* *(12-17歲，P.26)* ▶(兒童B組)夏日烘焙教室- 特色蛋糕篇 *3:00-5:00pm* *(7-12歲，P.8)*	
▶暑期絲帶舞課程 *(3-5歲，P.30)* ▶Fun Fun Stem 體驗班 *(4-6歲，P.15)* ▶匹克球訓練 - 幼兒B班 *(4-6歲，P.35)* ▶兒童K-Pop韓風舞動課程 - 幼兒B班 *(4-6歲，P.37)* ▶升小面試班 - C班 *(升K3，P.10)* ▶英語寫作 + 閱讀A班 *(升小一至升小二，P.9)* ▶快速影像中文生字記憶班 *(升小二至升小四，P.14)*	▶兒童K-Pop韓風舞動課程-A班 *(3-4歲，P.37)* ▶幼兒手工藝 - B班 *(3-5歲，P.22)* ▶STEAM教學 - Scratch 3.0 *(4-6歲，P.19)* ▶認字好好玩 - 創意藝術篇 *(升小一至升小二，P.16)* ▶# 日語小博士 *(6-12歲，P.11)* ▶中國古風舞蹈課程 *(6-12歲，P.38)* ▶兒童初階插畫電繪課程 *(7-12歲，P.19)* ▶體適能課程 - 兒童組 *(7-12歲，P.33)* ▶快速影像英文生字記憶班 *(升小二至升小四，P.14)* ▶暑期中文辯論課程B班 *(升小五至升小六，P.12)*		
▶體適能遊戲訓練班 - 幼兒組 *(3-6歲，P.32)* ▶升小面試班 - D班 *(升K3，P.10)* ▶英語寫作 + 閱讀B班 *(升小一至升小二，P.9)* ▶太陽學:「口才及正向思維」提升班兒童組 *(6-9歲，P.17)* ▶暑期絲帶舞課程 *(6-12歲，P.30)* ▶兒童K-Pop韓風舞動課程-兒童組 *(7-10歲，P.37)* ▶匹克球訓練 - 兒童B班 *(7-12歲，P.35)* ▶魔法學堂 - 兒童組 *(7-12歲，P.19)*	▶兒童K-Pop韓風舞動課程-B班 *(3-4歲，P.37)* ▶幼兒手工藝 - C班 *(3-5歲，P.22)* ▶暑期幼兒劍擊訓練課程 *(6-8歲，P.31)* ▶卡通黏土王國 - 幼兒組 *(4-6歲，P.27)* ▶幼兒英語樂FUN FUN-A班 *(升K2，P.9)* ▶幼兒普通話唱遊課程 *(升K3，P.12)* ▶暑期快樂繪畫班(素描) *(6-12歲，P.24)* ▶STEAM教學 - LEGO SPIKE Essential *(7-12歲，P.20)*		
▶暑期翻滾及拉筋課程 *(3-5歲，P.31)* ▶《恆常》童畫童樂 - C班 *(4-6歲，P.22)* ▶《恆常》幼兒英語樂FUN FUN *(升K2，P.9)* ▶英語文法 - B班 *(升小一至升小二，P.9)* ▶太陽學:「情緒EQ及逆境智能AQ」提升班兒童組 *(6-9歲，P.17)* ▶體適能遊戲訓練班 - 兒童組 *(7-12歲，P.32)* ▶氣球扭扭樂 - 兒童組 *(7-12歲，P.19)* ▶全腦數學邏輯智能提升班 *(升小二至升小四，P.13)*	▶暑期快樂繪畫班(廣告彩) *(4-6歲，P.24)* ▶《恆常》兒童K-Pop韓風舞動課程 *(4-6歲, P.37)* ▶幼兒英語樂FUN FUN-C班 *(升K3，P.9)* ▶升小一中文預習班 *(升小一，P.12)* ▶暑期幼兒劍擊訓練課程 *(3-5歲, P.31)* ▶卡通黏土王國 - 兒童組 *(7-12歲, P.27)* ▶STEAM教學 - LEGO SPIKE Prime *(7-12歲, P.20)* ▶#「英默記憶法」— 初小全腦英文生字拼寫班 *(升小二至升小四，P.13)* ▶兒童藝術創作-情緒小法寶 *(升小二至升小四，P.21)* ▶# 日語基礎文法速成班 *(13-18歲，P.11)*		
▶《恆常》兒童英語體操健體班 - B班 *(3-5歲，P.30)* ▶《恆常》兒童芭蕾舞課程Pre-School (週四-A班) *(3-5歲，P.36)* ▶《恆常》兒童芭蕾舞課程Pre-School (週四-B班) *(3-5歲，P.36)* ▶小鱒魚兒童合唱團 *(3-6歲，P.28)* ▶《恆常》幼兒英語樂FUN FUN *(升K3，P.9)* ▶太陽學：「愉快學習及自律管理法」兒童組 *(6-9歲，P.17)* ▶氣球扭扭樂 - 進階班 *(7-12歲，P.19)* ▶專注及記憶力訓練班 *(升小二至升小四，P.13)* ▶英語寫作 + 閱讀 *(升小五至升小六，P.9)*	▶《恆常》幼兒職業體驗 *(3-6歲，P.14)* ▶暑期快樂繪畫班(幼兒) *(4-6歲，P.24)* ▶《恆常》兒童珠心算課程 - 週五初班 *(4-6歲，P.13)* ▶《恆常》兒童爵士舞課程 - 週五A班 *(5-7歲，P.37)* ▶幼兒英語樂FUN FUN-B班 *(升K2，P.9)* ▶中文認字小偵探 *(升K2至K3，P.16)* ▶STEAM教學 - Procreate 數碼繪圖 *(7-12歲，P.20)* ▶兒童水彩畫班 *(7-14歲，P.25)* ▶中文閱讀理解訓練課程 *(升小二至升小三，P.12)* ▶創意金屬水彩畫 *(升小二至升小四，P.21)* ▶# 高小全腦記憶力訓練班 *(升小五至升中一，P.13)*		
▶# 小鱒魚兒童音樂劇 *(6-9歲, P.28)* ▶英語文法 *(升小五至升小六，P.9)*	▶幼兒英語樂FUN FUN - D班 *(升K3，P.9)* ▶暑期快樂繪畫班(塑膠彩) *(6-12歲，P.24)*		



重點推介

小精英夏令營

小精英夏令營將學術、體能、手工藝、科學和音樂等多元元素融合，旨在爲小朋友創造一個身心發展和探索潛能的空間。透過豐富多樣的活動體驗，孩子們不僅能吸收新知識，還能發揮創意。同時，這些機會也讓小朋友能與同齡夥伴互動、學習，充分利用暑期生活。

活動內容包括：

- ⭐手作DIY
- ⭐體適能訓練
- ⭐科學初探
- ⭐創意繪畫
- ⭐黏土創作
- ⭐魔術世界
- ⭐語文初階
- ⭐數理認知

*** 實際上堂內容及時間表將於課程一週前Whatsapp予家長。**

7月夏令營時間表

編號	日期
20/7 - 24/7（逢星期一至五）	
26CS050072	上午班 9:10am - 12:30pm
26CS050073	下午班 1:50pm - 5:10pm
27/7-31/7（逢星期一至五）	
26CS050074	上午班 9:10am - 12:30pm
26CS050075	下午班 1:50pm - 5:10pm

8月夏令營時間表

編號	日期
3/8 - 7/8（逢星期一至五）	
26CS050076	上午班 9:10am - 12:30pm
26CS050077	下午班 1:50pm - 5:10pm
10/8 - 14/8（逢星期一至五）	
26CS050078	上午班 9:10am - 12:30pm
26CS050079	下午班 1:50pm - 5:10pm
17/8 - 21/8（逢星期一至五）	
26CS050080	上午班 9:10am - 12:30pm
26CS050081	下午班 1:50pm - 5:10pm

*** 上午班與下午班活動內容均不相同**

對象： 幼兒組(4-6歲)；兒童組(7-9歲)
地點： 中心總部
費用： $2,250 / 1期（共5次上午班 / 下午班）

*** 優惠詳情 (任擇其一)：**
- **早鳥優惠：於31/5/2026前報名，可享八五折優惠。**
- **多報優惠：同一位學員參加兩期享$500優惠扣減；三期享$800優惠扣減；四期或以上享$1200優惠扣減。**
- **同行優惠：二人同行或以上可享九折優惠。**

***如使用以上任何優惠，需於報名前致電2426 6075 / WhatsApp 9444 2346與職員聯絡。**

備註：
- 參加者出席率達八成或以上，將獲頒發夏令營出席證書；
- 如同時報名上午班及下午班，午膳時間可安排於本中心進行，參加者可自備午餐或經中心協助購買；
- 惡劣天氣安排：如遇上八號風球或黑色暴雨警告訊號或以上，當天夏令營課堂將會順延一星期同一天舉行，參加者因私人理由缺席將不會安排任何補課或退款。

夏日烘焙教室

在店舖買的各種烘焙食品好看又好吃，今個暑假你也可以動手做！課程教授小朋友製作各款烘焙食品，藉以學習烘焙的技巧及基本清潔，精緻可口的製成品送禮自用皆宜！

1) 脆薯餅 (4件)
2) 朱古力夾心手指曲奇 (8件)
3) 士多啤梨達克瓦茲* (4件)
4) 卡通花生造型鳳梨酥 (4件)
5) 水豚棒棒戚風蛋糕 (6件)

* 小知識：達克瓦茲(Dacquoise)是源自法國的經典甜點，又被稱爲「馬卡龍姊妹」，它外層酥脆、內層柔軟(夾心多爲英式奶醬、甘納許等)，是近年人氣急升的甜點。

對象：4-6歲	編號	時間
週日幼兒組	26CS050004	11:00am - 12:30pm
週一幼兒A組	26CS050006	11:00am - 12:30pm
週一幼兒B組	26CS050008	2:30 - 4:00pm

對象：7-12歲	編號	時間
週日兒童組	26CS050005	12:45 - 2:15pm
週一兒童A組	26CS050007	12:45 - 2:15pm
週一兒童B組	26CS050149	4:15 - 5:45pm

日期：（週日組）19/7 - 16/8（逢星期日）；
（週一組）20/7 - 17/8（逢星期一）
地點：總部（無火烹飪室）
費用：$800/5節（已包括材料費）
導師：婷婷Miss@Floresco Bakery
備註：1）需自備食物盒（建議尺寸爲17cmX12cmX5.5cm）；學員亦可於課堂另加$10購買單次性食物盒一個。
2）附送小廚神帽及圍裙一套

夏日烘焙教室 - 特色蛋糕篇

今個夏天，婷婷MISS再次帶來不同款式的蛋糕，讓小朋友學習不同蛋糕的烘焙技巧及基本清潔，齊來製作出一系列的特色蛋糕吧!

1) 小熊造型瑪德蓮 (9件)
2) 古典忌廉蛋糕（1個，直徑10cm）
3) 藍莓無麩質米粉蛋糕（1個，直徑10cm）
4) 焦糖餅乾芝士蛋糕（1個，直徑10cm）
5) 動物立體蛋糕（1個，直徑10cm）

對象：4-6歲	編號	時間
幼兒組	26CS050009	10:30am - 12:30pm

對象：7-12歲	編號	時間
兒童A組	26CS050010	12:45 - 2:45pm
兒童B組	26CS050011	3:00 - 5:00pm

日期：18/7 - 15/8（逢星期六）
地點：總部（無火烹飪室）
費用：$980/5節（已包括材料費及精美蛋糕盒）
導師：婷婷Miss@Floresco Bakery
備註：附送小廚神帽及圍裙一套

導師簡介

Miss Jessie
- Experienced special child worker and kindergarten teacher
- Tutoring English Language using fun and engaging methods
- Major in Early Childhood Education

幼兒英語啟蒙樂園 (全英語授課)

課程旨在提供一個英語的學習環境予學員，參與的學員於課程中以英語溝通，學習正確的英語發音及不同主題的詞彙。課堂以不同的活動包括歌唱、勞作、說故事及精細動作技能等訓練，讓學員更多方面接觸英語。

***每期導師會爲學生撰寫進度報告**

9月升幼稚園K2 - A班 (時間：12:00 - 1:00pm)	
編號	日期
26CS010523	13/6 - 18/7 (逢星期六)
26CS010524	25/7 - 29/8 (逢星期六)

9月升幼稚園K2 - B班 (時間：1:00 - 2:00pm)	
編號	日期
26CS010525	13/6 - 18/7 (逢星期六)
26CS010526	25/7 - 29/8 (逢星期六)

9月升幼稚園K3 - A班 (時間：3:00 - 4:00pm)	
編號	日期
26CS010527	13/6 - 18/7 (逢星期六)
26CS010528	25/7 - 29/8 (逢星期六)

9月升小一 - A班 (時間：2:00 - 3:00pm)	
編號	日期
26CS010529	13/6 - 18/7 (逢星期六)
26CS010530	25/7 - 29/8 (逢星期六)

地點：總部　　**費用**：$720/6 節
導師：Miss Jessie
備註：如有需要，可聯絡職員以$405報名參加半期課程 (第1至3堂或第4至6堂)

導師簡介

Miss Lu Lu
- 香港都會大學語言研究 (英語) 學士
- 擁有豐富任教英語拼音，英語活動課程經驗
- 於多個機構任教，及輔助中小學生英語
- 善於用活潑有趣的遊戲方式提升學生學習英語的興趣

幼兒英語樂FUN FUN - 幼稚園各級別 (全英語授課)

課程以聽說先行爲原則，更著重學員聽講英語的訓練，學員通過利用手偶或DIY手偶演說故事，發揮他們的創意，提升他們用英語表達，團隊合作和解決問題的能力；學員製作手偶時可訓練手眼協調，提升精細動作技巧。

活動：故事 / 與布偶對話 / 遊戲活動 / 兒歌輪流交替
主題：環繞日常生活的詞彙及句子

***每期導師會爲學生撰寫進度報告**

暑期+加開

升幼稚園K2 (A班：時間：1:50 - 2:50pm)	
編號	日期
26CS050172	17/7 - 21/8 (逢星期五) *7/8停課

升幼稚園K2 (B班：時間：4:10 - 5:10pm)	
編號	日期
26CS050173	17/7 - 21/8 (逢星期五) *7/8停課

升幼稚園K3 (C班：時間：3:00 - 4:00pm)	
編號	日期
26CS050174	17/7 - 21/8 (逢星期五) *7/8停課

升幼稚園K3 (D班：時間：5:20 - 6:20pm)	
編號	日期
26CS050175	17/7 - 21/8 (逢星期五) *7/8停課

地點：總部　　**費用**：$575/5 節
導師：Miss Lu Lu

恒常時段班 — 升幼稚園K2 (時間：3:50 - 4:50pm)		
編號	日期	費用
26CS010540	18/6 - 9/7 (逢星期四) *2/7停課	$345 / 3節
26CS010541	16/7 - 27/8 (逢星期四) *6/8停課	$690 / 6節

恒常時段班 — 升幼稚園K3 (時間：5:00 - 6:00pm)		
編號	日期	費用
26CS010542	18/6 - 9/7 (逢星期四) *2/7停課	$345 / 3節
26CS010543	16/7 - 27/8 (逢星期四) *6/8停課	$690 / 6節

地點：總部
導師：Miss Lu Lu

導師簡介

Miss Kaman
- Graduated in Bachelor of Arts in English Communication in UK
- Work at school and teach English
- have been a TSA oral examiner
- Pass in LPAT (Language Proficiency Assessment for Teachers)

英語寫作(Writing)+閱讀(Reading)訓練課程 (全英語授課)

本課程將融入電子教學，並以活動式體驗，讓學生親身以不同方法實踐學習主題，讓學生樂在其中。導師將透過講故事理解句子結構，並培養不同的語言技巧，以改善寫作，使學員能夠建立起作品集，繼續成爲作家的旅程。本課程將教授及給予學員詞彙、句式結構，以及作文技巧。

(A班) 對象：升小一至升小二
編號：26CS050261
時間：12:40 - 1:40pm

(B班) 對象：升小一至升小二
編號：26CS050262
時間：1:50 - 2:50pm

對象：升小三至升小四
編號：26CS050263
時間：10:20 - 11:20am

對象：升小五至升小六
編號：26CS050264
時間：4:10 - 5:10pm

日期：16/7 - 13/8 (逢星期四)
費用：$600/5節　　**地點**：總部
導師：Miss Kaman
備註：自備基本文具上課

英語文法(Grammar)訓練課程 (全英語授課)

本課程將以活動式教學及體驗式學習爲主題，學生將知識融會貫通於活動上。導師將教授學員詞彙及給予英語應用的機會。課程將透過不同主題的筆記、教授學生表達及文法的技巧，糾正他們常犯的錯誤，從而改善他們的英語表達能力。小組形式的教學亦給予機會學員練習，以達到「多讀多講」的目標。

對象：升小一至升小二 (A班)
編號：26CS050268
時間：11:30am - 12:30pm

對象：升小一至升小二 (B班)
編號：26CS050267
時間：3:00 - 4:00pm

對象：升小三至升小四
編號：26CS050266
時間：9:10 - 10:10am

對象：升小五至升小六
編號：26CS050265
時間：5:20 - 6:20pm

日期：16/7 - 13/8 (逢星期四)
費用：$600/5節　　**地點**：總部
導師：Miss Kaman
備註：自備基本文具上課

優先報名

(課程編號26CS050XXX) 爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

語文及智能系列

導師簡介

Miss Lam

- Fluent in English
- Been to Switzerland for study
- Experienced in teaching children in English language (3-12 years old)
- Bachelor of arts (Honours) and BEd (Honours)

小學英語提升訓練課程
(全英語授課．設小學各年級對象)

本課程爲持續性的英語訓練課程，旨在提高學員英語各部分的能力。課程將針對學員學校英語課的課程大而安排針對性的準備及訓練。除各類型的寫作、閱讀理解及文法訓練外，課堂亦會安排不同的活動，提高學員的學習興趣。

寫作　文法　聆聽　朗讀　閱讀　遊戲　全英語

對象：9月升小學二年級 (時間：9:15 - 10:15am)	
編號	日期
26CS010531	20/6 - 25/7 (逢星期六)
26CS010532	1/8 - 5/9 (逢星期六)

對象：9月升小學三年級 (時間：10:15 - 11:15am)	
編號	日期
26CS010533	27/6 - 1/8 (逢星期六)
26CS010534	8/8 - 12/9 (逢星期六)

對象：9月升小學四年級 (時間：11:30am - 12:30pm)	
編號	日期
26CS010535	27/6 - 1/8 (逢星期六)
26CS010536	8/8 - 12/9 (逢星期六)

對象：9月升小學五年級 (時間：12:30 - 1:30pm)	
編號	日期
26CS010537	27/6 - 1/8 (逢星期六)
26CS010538	8/8 - 12/9 (逢星期六)

對象：9月升小學六年級 (時間：1:30 - 2:30pm)	
編號	日期
26CS010539	20/6 - 25/7 (逢星期六)
26CS010540	1/8 - 5/9 (逢星期六)

地點：總部　　**費用**：$690/6 節
導師：Miss Lam
備註：如有需要，可聯絡職員以$390報名參加半期課程 (第1至3堂或第4至6堂)

優先報名

(課程編號26CS050XXX) 爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

導師簡介

阮詠欣小姐 (Miss Tasha)

具豐富教授外語經驗，懂得多國語言，包括英語、法語、西班牙語等，當中特別擅長法語及法國文化，對教授法語甚有心得，且對西班牙語及西班牙文化特有研究，學生遍及各個年齡層。導師豐富的教學經驗能有效提起學員的興趣及學習動機，更能協助學員循序漸進掌握學習法語及西班牙語的竅門。

- ◆ 修畢歐洲研究 (法語系) 社會科學學士學位
- ◆ 於法國修畢歐洲管理學文憑證書
- ◆ 持有Commission Nationale du DELF et du DALF B2程度證書
- ◆ 修畢認可西班牙語課程，並獲取A級

暑期英語拼音班 - 基礎班

課程教授學員英語的基礎拼音技巧，
內容包括：

1. 掌握母音的發音和基本組合 (aeiou+ bd/ f/g/m/n/p, k/l/m/n/s/t/x)
2. 掌握子音發音
3. 聆聽練習學習辨認不同子音和母音，辨識單字裡的各個發音
4. 掌握劃分單字不同部份以協助串字
5. 透過混音拼出單字，掌握CVC合拼發音
6. 學習子音組合 (l-blend R-blend: bl fl cl gl pl sl , br cr fr gr pr sr…)
7. 掌握ccvc 組合 (e例如: Flat)

***課程內容及進度會視乎學員程度作調節**

對象：適合升幼稚園K3至升小一 (時間：11:30am - 12:30pm)	
編號	日期
26CS050164	16/7 - 24/8 (逢星期一、四)

地點：總部　　**費用**：$1,440 / 12堂
導師：阮詠欣小姐
備註：自備基本文具上課

暑期英語拼音班 - 進階班

課程教授學員英語的進階拼音技巧，讓學員拼讀英語更加得心應手，內容包括:

1. 複習magic E、分辨長短母音
2. 複習l blend, R blend，掌握辨識兩者技巧
3. 學習 s blend (sc, sk, sl, sm, sn, sp, st, sw)
4. 訓練聆聽能力，l blend / R blend / S blend + VC , 如 flat, slow, snap, grip…
5. 訓練聆聽能力，l blend /R blend/ S blend + magic e , 如 scare, slide,
6. 學習長母音組合： ay, ai / ee / ie/ ow / oo
7. 訓練聆聽能力，l blend / R blend / S blend / consonant + 長母音，如slow, stay, play

***課程內容及進度會視乎學員程度作調節**

對象：適合升小二及小三 或 基礎班內容掌握之學生 (時間：10:20 - 11:20am)	
編號	日期
26CS050165	16/7 - 24/8 (逢星期一、四)

地點：總部　　**費用**：$1,440 / 12堂
導師：阮詠欣小姐
備註：自備基本文具上課

法語課程
(適合初學者參加)

本課程著重法文基本發音及文法句型概念之訓練，選取常用單字和短句，不但可以學習正確發音和寫法，讓學員接觸法文基礎，培養法文聽、說、寫的能力。課程涵蓋發音、文法、會話、造句練習及基本會話，導師亦會於課堂採用互動形式教學法，讓每位學生都能開口說簡易法文，加強學員對掌握法文的能力之餘亦提升學習興趣。

對象：7-14歲 (時間：9:10 - 10:10am)	
編號	日期
26CS050166	20/7 - 24/8 (逢星期一)

西班牙語課程
(適合初學者參加)

西班牙語的詞彙大多由拉丁文而來，與英語相似，較易掌握，且有助日後學習其他由拉丁文衍生的語言。而本課程由基礎教起，學習內容包含文法、發音、字彙及句子結構，更會融入各種生活情境的對話及簡單實用短句等，以深入淺出的方法授課，不但能讓學員能學習西班牙語的基礎，也可瞭解西班牙及拉丁美洲等地的文化，擴闊視野。

對象：7-14歲 (時間：9:10 - 10:10am)	
編號	日期
26CS050167	16/7 - 20/8 (逢星期四)

地點：總部　　**費用**：$720/6 節
導師：阮詠欣小姐
備註：自備基本文具上課

升小面試班

課程讓學員認知面試的內容及形式，令面試更可得心應手，課程內容重點包括:

1. 教授面試禮儀， 讓幼兒熟悉面試模式；
2. 掌握面試技巧，以互動形式進行對答；
3. 小組學習，讓學員互相學習，在小組活動中訓練自信，如自我介紹等；
4. 以遊戲和互動教學模式提升學員的創意和邏輯，以應付面試時的開放性題目。

A班 - 對象：9月升K3之幼稚園學生 (時間：12:40-1:40pm)	
編號	日期
26CS050168	20/7 - 24/8 (逢星期一)

B班 - 對象：9月升K3之幼稚園學生 (時間：1:50-2:50pm)	
編號	日期
26CS050169	20/7 - 24/8 (逢星期一)

C班 - 對象：9月升K3之幼稚園學生 (時間：12:40-1:40pm)	
編號	日期
26CS050170	16/7 - 20/8 (逢星期四)

D班 - 對象：9月升K3之幼稚園學生 (時間：1:50-2:50pm)	
編號	日期
26CS050171	16/7 - 20/8 (逢星期四)

地點：總部　　**費用**：$720/6 節
導師：阮詠欣小姐
- 持牌幼稚園老師，曾於幼稚園任教
- 擔任教育中心升小面試班導師

導師簡介

周靄儀小姐
(Ms Davan Chau)
- 香港理工大學翻譯及傳譯文學碩士
- 持日本語文能力試一級證書
- 於香港大專院校、中學、非牟利機構等教任日語課程
- 兼任翻譯及傳譯工作

日語課程 - 旅遊篇

日本是其中一個受歡迎的旅遊地點，本課程教授學員到日本旅行時會接觸到的實用及常用日語，爲出發前做好準備!

對象：6-12歲
(時間：10:20 - 11:20am)

編號	日期
26CS050115	17/7 - 21/8 (逢星期五)

導師：周靄儀小姐　　**地點：**總部
費用：$540/6節

幼兒日語唱遊班

本課程以活學方式教授小朋友基本日語知識，並配合唱歌、遊戲、摺紙等教學方式，提升小朋友對日語及日本文化的興趣。

對象：4-6歲
(時間：11:30am - 12:30pm)

編號	日期
26CS050114	17/7 - 21/8 (逢星期五)

導師：周靄儀小姐　　**地點：**總部
費用：$540/6節

日語小博士

本課程由日文基礎發音(五十音)開始，認識及書寫組成日語的仮名、片仮名、相關日語主題及生字、日常簡單會話等，並從中了解日本文化及禮儀。

對象：6-12歲
時間：12:40 - 2:50pm(每堂2小時)

編號	日期
26CS050116	17/7 - 21/8 (逢星期五)

導師：周靄儀小姐　　**地點：**總部
費用：$1080/6節(共12小時)
備註：每堂設10分鐘休息時間，學員可自備零食及清水。

日語基礎文法速成班

課堂上會精簡學習日語基礎文法，如名詞句，動作動詞，移動動詞句，數量，表示狀態，渴望的事物等，爲進階學習快速打穩基礎。

對象：13-18歲
時間：3:00 - 4:30pm(每堂1.5小時)

編號	日期
26CS050211	17/7 - 21/8 (逢星期五)

導師：周靄儀小姐　　**地點：**總部
費用：$810/6節

日語基礎班

完成整個課程後學員會懂得自我介紹、陳述職業、國藉、年紀、判斷物件遠近、詢問物件名稱、價錢、產地、牌子、問路、簡單介紹日程、活動、陳述個人喜好、個人能力程度、描述物件、表達感想、點菜、購物時的件數、人數等。同時會學到日本文化特色，日常生活慣用句。

兒童組 (時間：4:30 - 5:30pm)

單元	編號	日期
Jr11	26CS010438	17/7 - 21/8 (逢星期五)

基礎延續班 (時間：4:30 - 5:30pm)

單元	編號	日期
S1	26CS010439	4/9 - 9/10 (逢星期五) *28/8停課

導師：周靄儀小姐　　**地點：**總部
費用：$540/6節　　**對象：**8-15歲

兒童進階班 (時間：5:30 - 6:30pm)
***此課程爲進階班，懂得分類動詞 I グループ(五段動詞)、II グループ(上一段、下一段動詞)、III グループ(変格活用動詞)，以及動詞「て形」的學員可聯絡中心職員報名**

編號	日期
26CS010440	17/7 - 21/8 (逢星期五)
26CS010441	4/9 - 9/10 (逢星期五) *28/8停課

導師：周靄儀小姐　　**地點：**總部
費用：$540/6節　　**對象：**8-15歲

導師簡介

羅小燕小姐
- 修畢中國語言及文學文學士學位
- 持有普通話水平測試(國家語委)一級乙等證書
- 曾於多間幼稚園及小學教授普通話課程之經驗導師

兒童中文閱讀理解及寫作課程

課程以全普通話教學，重點教授學生理解文章及答題的技巧；課程將教授學生各種寫作類型，包括看圖寫作、語法、詞彙、修辭技巧、詞語運用及文字邏輯等技巧，從而全面提高學生的中文水平。

A 班 (10:00-11:00 am)
對象：9月升小六學生

編號	日期
26CS010324	26/7 - 6/9 (逢星期日) *30/8停課
26CS010325	13/9 - 18/10 (逢星期日)

B 班 (11:00am-12:00 pm)
對象：9月升小二學生

編號	日期
26CS010326	28/6 - 2/8 (逢星期日)
26CS010327	9/8 - 20/9 (逢星期日) *30/8停課

C 班 (12:00-1:00 pm)
對象：9月升小四至升小五學生

編號	日期
26CS010330	12/7 - 16/8 (逢星期日)
26CS010331	23/8 - 4/10 (逢星期日) *30/8停課

費用：$600/6節　　**地點：**總部
導師：羅小燕小姐

兒童中文寫作課程

課程以全普通話教學，透過豐富的內容重點教授學生各種寫作類型，包括看圖寫作、語法、修辭技巧、詞語運用及文字邏輯等技巧。透過課堂中實踐練習，使他們全面提升寫作能力。

(時間：1:00 - 2:00 pm)
對象：9月升小四至升小五學生

編號	日期
26CS010321	12/7 - 16/8 (逢星期日)
26CS010322	23/8 - 4/10 (逢星期日) *30/8停課

費用：$600/6節　　**地點：**總部
導師：羅小燕小姐

中文寫作訓練課程

傳統單向的教學模式，有礙小朋友學習中文的興趣。本課程透過互動的教學方法及有趣的故事，提高學生對中文閱讀及寫作的能力。課程內容包括：
(1) 字、詞組、詞性的掌握；
(2) 聯想力訓練；
(3) 基本語理邏輯；
(4) 基礎修辭技巧；
標點符號的正確使用。

編號：26CS050192
日期：22/7 - 26/8 (逢星期三)
對象：升小一至小二學生
時間：9:10 - 10:10am
費用：$600/6節　　**地點：**總部
導師：具相關資歷之經驗導師
備註：請自備簡單文具

多元中文學習訓練課程

過小組活動形式學習中文，提升學生中文聆聽、朗讀、閱讀和寫作等不同範疇的能力，以應付學校學習及日常生活所需，從而培養及提升學生的自信心。

編號：26CS050191
日期：22/7 - 26/8 (逢星期三)
對象：升小一至小二學生
時間：10:20 - 11:20am
費用：$600/6節　　**地點：**總部
導師：具相關資歷之經驗導師
備註：請自備簡單文具

升小中文預備班

由幼稚園升上小學，課程系統截然不同。課程主要教授筆劃順序、標點符號、提升詞彙量及造句成段能力等，讓學生更有效適應小學中文課程，及早作好準備。

編號：26CS050190
日期：22/7 - 26/8 (逢星期三)
對象：升小一學生
時間：11:30am - 12:30pm
費用：$600/6節　　**地點：**總部
導師：具相關資歷之經驗導師
備註：請自備簡單文具

語文及智能系列

暑期幼兒普通話唱遊課程

課程以全普通話教學，並透過小遊戲、對話等互動環節讓幼兒在輕鬆愉快環境下學習，從而令他們對學習普通話的興趣和積極性提高。

對象：9月升幼稚園K3學生
時間：1:50 - 2:50pm

編號	日期
26CS050213	21/7 - 14/8 (逢星期二、五)

暑期升小一中文預習班

升讀小一，代表著進入另一個新學習階段。課程以雙語教學(普通話、粵語)，有助他們適應「普教中」的教學模式，課程內容教授語文認識、標點運用、閱讀理解等技巧，可爲他們在新學年內做好準備。

對象：9月升小一學生
時間：3:00 - 4:00pm

編號	日期
26CS050214	21/7 - 14/8 (逢星期二、五)

暑期中文閱讀理解訓練課程

課程以普通話教學，透過多元化及具豐富的課程內容，重點教授學生的文章理解能力與答題技巧。課程旨在提升他們處理閱讀理解答題的自信與應對能力，從而全面提高他們對閱讀理解的掌握與認知。

對象：9月升小二至升小三學生
時間：4:10 - 5:10pm

編號	日期
26CS050215	21/7 - 14/8 (逢星期二、五)

費用：$800 / 8節　　**地點：**總部
導師：具相關資歷之經驗導師
備註：學員需自備文具

導師簡介

黃潔慧策略溝通工作室簡介

- 工作室創辦人黃潔慧女士爲資深傳媒人、《快樂辯論》作者，擁有 25年辯論培訓經驗，培訓學生過千人，涵蓋小、中、大學生；旗下導師均曾獲得演講比賽獎項/擔任辯論隊長/賽事「最佳辯論員」；
- 具豐富學界及公商界教授或合作經驗。

暑期中文辯論課程

本課程專爲初學者設計，內容涵蓋演說技巧、辯論稿寫作及各崗位職責。透過教授立論入門，包括「PEEC」結構與「八步論述法」，並讓學生認識不同類型的辯題要求、學習從持份者角度分析利弊與衡量標準，訓練他們的口語表達與多角度思考能力，打下辯論基礎。

A班 (升小三至升小四)
時間：11:30am - 12:30pm

編號	日期
26CS050272	17/7 - 18/8 (逢星期二、五)

B班 (升小五至升小六)
時間：12:40 - 1:40pm

編號	日期
26CS050273	17/7 - 18/8 (逢星期二、五)

費用：$1,400/ 10節　　**地點：**總部
導師：黃潔慧策略溝通工作室委派之導師
備註：課程最後一節爲模擬辯論比賽，以總結過去課堂所學。

數學思維訓練課程

課程旨在鞏固基礎數學概念，幫助幼兒理解數與量、數字組合及加減概念。課程設計透過互動遊戲和有趣的課堂活動，訓練幼兒的邏輯思維和空間思維，激發他們對數學的興趣。學生將在輕鬆愉快的氛圍中學習，爲未來的數學學習打下堅實基礎。

暑期加開 - 週二班
(時間：9:10 - 10:10am)
對象：升K2學生

編號	日期
26CS050125	21/7 - 25/8 (逢星期二)

暑期加開 - 週五班
(時間：10:20 - 11:20am)
對象：升K2學生

編號	日期
26CS050227	17/7 - 21/8 (逢星期五)

週六班 (時間：1:00-2:00pm)
對象：升K2學生

編號	日期
26CS010287	18/7 - 22/8 (逢星期六)
26CS010288	29/8 - 10/10 (逢星期六) *26/9停課

地點：總部　　**費用：**$600/6節
導師：梁晶小姐 (教育局註冊教員及社會福利署註冊幼兒工作員，具相關教學經驗)
備註：請學員自備簡單文具

幼兒奧數啟蒙訓練

課程以初小奧數爲學習基礎，將複雜的概念簡單化，包括計算、圖形、推理、換算、比較等各種不同範疇。課程會讓幼兒在輕鬆的環境下學習，從而引起幼兒對數學的興趣!

暑期加開 - 週五班
(時間：9:10 - 10:10am)
對象：升K3學生

編號	日期
26CS050126	17/7 - 21/8 (逢星期五)

週六班 (時間：2:00 - 3:00pm)
對象：升K3學生

編號	日期
26CS010291	1/8 - 5/9 (逢星期六)
26CS010292	12/9 - 24/10 (逢星期六) *26/9停課

週日班 (時間：1:45 - 2:45pm)
對象：升K3學生

編號	日期
26CS010289	19/7 - 23/8 (逢星期日)
26CS010290	30/8 - 4/10 (逢星期日)

地點：總部　　**費用：**$600/6節
導師：梁晶小姐 (教育局註冊教員及社會福利署註冊幼兒工作員，具相關教學經驗)
備註：請學員自備簡單文具

初小奧數入門訓練

奧林匹克數學(奧數)是一種鍛鍊學員思維的活動，透過推理分析，可將複雜的題目有條理地簡化，繼而剖析、解決問題。本課程將由淺入深，以生動有趣的方式，訓練學員的「解題思路」，包括刺激推理及分析、對文字題的理解及審題、培養邏輯思考等，協助學員深入理解及鞏固數學知識，從此學習數學也變得有趣味！

暑期加開 - 週二班
(時間：10:20 - 11:20am)
對象：升小一學生

編號	日期
26CS050127	21/7 - 25/8 (逢星期二)

週日升小一班
(時間：11:45am - 12:45pm)

編號	日期
26CS010293	12/7 - 16/8 (逢星期日)
26CS010294	23/8 - 27/9 (逢星期日)

週六升小一班
(時間：3:00 - 4:00pm)

編號	日期
26CS010546	1/8 - 5/9 (逢星期六)
26CS010547	12/9 - 24/10 (逢星期六) *26/9停課

升小四班
(時間：10:45 - 11:45am)

編號	日期
26CS010240	5/7 - 9/8 (逢星期日)
26CS010295	16/8 - 20/9 (逢星期日)
26CS010296	27/9 - 1/11 (逢星期日)

升小三班
(時間：9:45 - 10:45am)

編號	日期
26CS010297	12/7 - 16/8 (逢星期日)
26CS010298	23/8 - 27/9 (逢星期日)

升小二班
(時間：12:45 - 1:45pm)

編號	日期
26CS010299	5/7 - 9/8 (逢星期日)
26CS010300	16/8 - 20/9 (逢星期日)
26CS010301	27/9 - 1/11 (逢星期日)

地點：總部　　**費用：**$600/6節
導師：梁晶小姐 (教育局註冊教員及社會福利署註冊幼兒工作員，具相關教學經驗)
備註：請學員自備簡單文具

優先報名

(課程編號26CS050XXX) 爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

兒童珠心算課程

珠心算有助開發兒童左右腦的思維，透過耳聽、眼看、手撥、腦算方式，激發他們的腦部潛能!學會珠算式的心算，可增強記憶力、運算能力、思維和反應速度，從而更可培養出兒童的想像力和集中力。*** 表現優異者，更可獲保送參加珠算和心算國際考試及能力鑑定考試，考試由13級至1級，1級後升1段至10段。**

週二初班 - B班 (5:00 - 6:00pm)
對象：4-6歲

編號	日期	費用
26CS010260	7/7 - 14/7 (逢星期二)	$200/2節
26CS010261	21/7 - 25/8 (逢星期二)	$600/6節
26CS010262	1/9 - 6/10 (逢星期二)	

週二中班 - A班 (6:00 - 7:00pm)
對象：5-7歲

編號	日期	費用
26CS010263	7/7 - 14/7 (逢星期二)	$210/2節
26CS010264	21/7 - 25/8 (逢星期二)	$630/6節
26CS010265	1/9 - 6/10 (逢星期二)	

週五初班 (5:00 - 6:00pm)
對象：4-6歲

編號	日期	費用
26CS010266	24/7 - 28/8 (逢星期五)	$600/6節
26CS010267	4/9 - 16/10 (逢星期五) *25/9停課	

週五高班 (6:00 - 7:00pm)
對象：6-18歲

編號	日期	費用
26CS010268	17/7 - 21/8 (逢星期五)	$690/6節
26CS010269	28/8 - 2/10 (逢星期五) *25/9停課	

週六初班 - A班 (2:00 - 3:00pm)
對象：4-6歲

編號	日期	費用
26CS010270	11/7 - 15/8 (逢星期六)	$600/6節
26CS010271	22/8 - 3/10 (逢星期六) *26/9 停課	

週六初班 - B班 (3:00 - 4:00pm)
對象：4-6歲

編號	日期	費用
26CS010272	11/7 - 15/8 (逢星期六)	$600/6節
26CS010273	22/8 - 3/10 (逢星期六) *26/9 停課	

週日初班 (10:15 - 11:15am)
對象：4-6歲

編號	日期	費用
26CS010274	12/7 - 16/8 (逢星期日)	$600/6節
26CS010275	23/8 - 27/9 (逢星期日)	

週日中班 (12:15 - 1:15pm)
對象：5-7歲

編號	日期	費用
26CS010276	12/7 - 16/8 (逢星期日)	$630/6節
26CS010277	23/8 - 27/9 (逢星期日)	

週日高班 (11:15am - 12:15pm)
對象：6-18歲

編號	日期	費用
26CS010278	5/7 - 9/8 (逢星期日)	$690/6節
26CS010279	16/8 - 20/9 (逢星期日)	
26CS010280	27/9 - 1/11 (逢星期日)	

地點： 總部
導師： 甘佩珊小姐 (具豐富教授幼兒及兒童珠心算課程經驗之導師)
備註：
1. 學員需購買五珠算盤 (約$50)，可自行購買或於第一堂向導師代購
2. 參加者需能書寫阿拉伯數目字0-9
3. 請自備簡單文具上課
4. 中班及高班爲進階班，必須經由導師推薦方可報讀
5. 初班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試11級；中班報考珠心算能力鑑定考試10級、國際考試11級；高級報考能力鑑定考試8至1級、國際考試10至1級

導師簡介

「精憶教室」由葉錦熙先生於2010年創立，致力於人才培訓及推動大腦智慧發展。曾爲多間小學、中學、大專院校以及社福機構提供多元培訓與活動支援，範疇涵蓋社會服務管理、團隊建設、義工訓練、情緒管理、記憶力提升及家長教育等。

課程設計及總監：
葉錦熙先生 (Yip Sir)

- 社會工作學士、文學碩士、註冊社工
- 30多年社會工作及教學經驗
- 曾任多間大學兼任講師
- 現負責統籌多間中小學的課後支援課程 (包括中英文讀寫、專注及執行力、英語記憶法及記憶課程)

全腦數學邏輯智能提升班

本課程以建構概念爲首, 不重反覆性操練, 培養學生對數字的感覺和敏銳度, 令小朋友掌握數字、數量、字與量關係、數字推理、圖形空間、逆向思考, 進而提升較複雜的加減運算法的能力。

課程並會配合現時學校的課程而衍生出來的一套理論與操作兼備的數學課程，能快速提升學生的學習興趣、自信和能力。

幼兒組 (對象：升K3至升小一)
編號：26CS050133
時間：10:20 - 11:20am

初小組 (對象：升小二至升小四)
編號：26CS050134
時間：3:00 - 4:00pm

日期：16/7 - 17/8 (逢星期一、四)
費用：$1,120/10節 (包彩印筆記及習作紙)
地點：總部
導師：精憶教室委派之導師
備註：請帶備鉛筆及擦膠上課

專注及記憶力訓練班

本課程將會透過一連串視覺、聽覺、觸覺等記憶活動，訓練兒童的專注力、觀察力及記憶力，並掌握多元記憶方法和技巧，從而有效地儲存所學的知識，增強在學習上的信心和興趣。

課程內容包括：
- 記憶基本功：集中力、專注力及觀察力訓練
- 3種專注力訓練：視覺、聽覺、動覺專注力

幼兒組 (對象：升K3至升小一)
編號：26CS050135
時間：11:30am - 12:30pm

初小組 (對象：升小二至升小四)
編號：26CS050136
時間：4:10 - 5:10pm

日期：16/7 - 17/8 (逢星期一、四)
費用：$1,120/10節 (包溫習軟件及彩圖筆記)
地點：總部
導師：精憶教室委派之導師
備註：請帶備鉛筆、擦膠及紅原子筆上課

高小全腦記憶力訓練班

課程將透過新鮮、生動、「好玩」的活動和練習，讓兒童掌握高效能的記憶方法，靈活地記下課本常識。

學習重點和內容如下：

超強記憶法
- 影像法、串連法、諧音法、諧物法、物件掛鈎法、地點掛鈎法及代碼法

編號：26CS050142
日期：17/7 - 18/8 (逢星期二、五)
時間：4:30 - 5:45pm
對象：升小五至升中一
費用：$1,380/10節 (共12.5小時，包彩印筆記及習作紙)
地點：總部
導師：精憶教室委派之導師
備註：請帶備鉛筆、擦膠及木顏色筆上課

「英默記憶法」— 初小全腦英文生字拼寫班

本課程吸收了語音學、記憶學、教育學等學科的精髓而發展出一套系統的訓練，透過音樂、遊戲、歌訣、圖片、故事、動作及大量的線索 (cues) 和記憶鈎 (pegs)；讓學員能於短時間內掌握英文生字的語音規律，從而建立「看字拼讀」及「聽聲拼寫」的能力，日後再不用「死記」英文字的讀音和串法。

編號：26CS050141
日期：17/7 - 18/8 (逢星期二、五)
時間：3:00 - 4:15pm
對象：升小二至升小四
費用：$1,380/10節 (共12.5小時，包彩印筆記、習作紙及家中溫習檔案)
地點：總部
導師：精憶教室委派之導師
備註：請帶備鉛筆、擦膠及木顏色筆上課

語文及智能系列

快速影像中文生字記憶班

本課程將會透過遊戲、繪畫、故事、練習等，讓兒童體驗學習中文生字的樂趣和掌握多元記憶方法和技巧，從而增強其學習興趣和信心。

幼兒組（對象：升K3至升小一）
編號：26CS050137
日期：17/7 - 18/8（逢星期二、五）
時間：11:30am - 12:30pm

初小組（對象：升小二至升小四）
編號：26CS050138
日期：16/7 - 17/8（逢星期一、四）
時間：12:40 - 1:40pm

費用：$1,120/10節（包溫習軟件及彩圖筆記）
地點：總部
導師：精憶教室委派之導師
備註：請帶備鉛筆、擦膠及顏色筆上課

快速影像英文生字記憶班

課程透過圖像、故事、動作、諧音、練習、短測、遊戲、音樂活動等，讓小學生體驗到學習英文生字的樂趣和掌握到英文生字解釋的識辨技巧。課程內容包括右腦圖像法、拆字法、諧音法、加字法、減字法、換字法、字母形象法、動感記憶法、字面拼音法及閃示法等；每節均採用電腦光碟輔助教學，透過豐富的影音刺激，加強學習效果。

幼兒組（對象：升K3至升小一）
編號：26CS050139
時間：10:20 - 11:20am

初小組（對象：升小二至升小四）
編號：26CS050140
時間：12:40 - 1:40pm

日期：17/7 - 18/8（逢星期二、五）
費用：$1,120/10節（包彩印筆記及習作紙）
地點：總部
導師：精憶教室委派之導師
備註：請帶備鉛筆、擦膠及顏色筆上課

導師簡介

羅慧賢老師
- 香港教育學院幼兒教育榮譽學士課程
- 教育局註冊教員、社會福利署註冊幼兒工作員及幼兒中心主管
- 資深Playgroup及幼稚園導師
- 熟悉及掌握幼兒各階段的發展和需要

親子幼兒 Playgroup樂園

幼兒充滿好奇心，透過由富經驗之專業幼稚園教師為他們度身設計的課程內容，包括各種大小肌肉活動、音樂遊戲、美勞創作等，引導幼兒接觸世界，加強他們大小肌肉及手眼協調，培養觀察力，提升其專注力及自信心，並讓幼兒學習與同學相處，適應群體生活，為他們將來的學習做好準備。

A班（時間：9:00 - 10:00am）	
編號	日期
26CS010118	8/5 - 12/6（逢星期五）
26CS010119	26/6 - 31/7（逢星期五）
26CS010357	7/8 - 11/9（逢星期五）
26CS010358	18/9 - 23/10（逢星期五）

B班（時間：10:00 - 11:00am）	
編號	日期
26CS010120	8/5 - 12/6（逢星期五）
26CS010121	26/6 - 31/7（逢星期五）
26CS010359	7/8 - 11/9（逢星期五）
26CS010360	18/9 - 23/10（逢星期五）

對象：18至24個月小朋友及其一名家長
地點：總部
費用：$660/6節
導師：羅慧賢老師
備註：請小朋友及家長穿著襪子上課

兒童社交禮儀訓練

課程以集體遊戲、話劇表演等形式，學習社交禮儀及與他人相處之導，提升小朋友待人接物的技巧。

A組 - 對象：升K3至升小一學生（時間：3:00 - 4:00pm）	
編號	日期
26CS050147	22/7 - 26/8（逢星期三）

B組 - 對象：升小二至升小三學生（時間：4:10 - 5:10pm）	
編號	日期
26CS050148	22/7 - 26/8（逢星期三）

地點：總部　　**費用：**$540/6節
導師：林穎茵小姐（修畢香港教育大學幼兒教育高級文憑及具豐富教學經驗）

幼兒繪本手工藝創作

透過閱讀繪本故事的內容及情節，讓學員發揮想像力，創作不同的手工藝作品。

對象：4-6歲（時間：9:10 - 10:10am）	
編號	日期
26CS050146	22/7 - 26/8（逢星期三）

地點：總部　　**費用：**$540/6節
導師：林穎茵小姐（修畢香港教育大學幼兒教育高級文憑及具豐富教學經驗）

幼兒職業體驗

課程讓幼兒穿上服裝及配合不同道具，體驗不同的職業。小朋友亦會動動小手，製作與職業相關的勞作，並透過閱讀故事及字卡，讓小朋友學習生字。
第一期：消防員、警察、育嬰護士、考古學家
第二期：Pizza店店員、建築工人、快餐店店員、昆蟲學家、韓式燒烤店店員、科學家
第三期：保姆、足球員、中醫師、飛機師、園丁、火鍋店店員

對象：3-6歲（時間：5:00-6:00pm）		
	編號	日期
第一期	26CS010397	12/6 - 10/7（逢星期五）*19/6停課
第二期	26CS010398	17/7-21/8（逢星期五）
第三期	26CS010399	28/8-2/10（逢星期五）

費用：第一期：$480/4節
第二、三期：$720/6節

暑期班：Pizza店店員、建築工人、快餐店店員、昆蟲學家、韓式燒烤店店員、科學家

暑期+加開

暑期A班（對象：3-6歲）時間：9:10 - 10:10am	
編號	日期
26CS050082	22/7 - 26/8（逢星期三）

暑期B班（對象：3-6歲）時間：10:20 - 11:20am	
編號	日期
26CS050083	22/7 - 26/8（逢星期三）

地點：總部　　**費用：**$720/6節
導師：Akidamy委派之導師

英語Cookery

小朋友在輕鬆愉快的環境中製作美味的點心和簡餐，導師會用簡單易懂的英文指導，幫助小朋友們增強語言能力，同時培養他們的創造力和團隊合作精神。讓我們一起享受烹飪的樂趣吧！

幼兒組（對象：4-6歲）時間：11:30am-12:30pm	
編號	日期
26CS050084	22/7 - 26/8（逢星期三）

兒童組（對象：7-12歲）時間：12:40-1:40pm	
編號	日期
26CS050085	22/7-26/8（逢星期三）

地點：總部　　**費用：**$780/6節
導師：Akidamy委派之導師
備註：請自備食物盒

優先報名

(課程編號26CS050XXX)為暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則為恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

導師簡介

秦家恩老師
- 香港教育學院幼兒教育榮譽學士課程
- 多年幼兒教育經驗
- 教育局註冊教員、社會福利署註冊幼兒工作員及幼兒中心主管
- 主張以遊戲爲策略，讓幼兒在輕鬆及尊重的氣氛下學習
- 於不同機構及小學任教各類型課程

幼兒學前預備班

爲了讓幼兒準備及適應入讀幼稚園，並更有效地過渡幼稚園的學習生活，課程模擬了幼稚園的上課模式，在多方面提升幼兒的聆聽、表達、理解、自理、專注及社交能力，培養幼兒的常規及協助他們建立獨自上課的能力，讓他們輕鬆迎接幼稚園的生活！

週一班 - A班（時間：9:30 - 11:00am）		
編號	日期	費用
26CS010151	22/6 - 27/7 (逢星期一)	$960 / 6堂
26CS010365	3/8 - 17/8 (逢星期一)	$480 / 3堂
26CS010366	21/9 - 2/11 (逢星期一) *19/10停課	$960 / 6堂

週一班 - B班（時間：11:00am - 12:30pm）		
編號	日期	費用
26CS010155	22/6 - 27/7 (逢星期一)	$960 / 6堂
26CS010367	3/8 - 17/8 (逢星期一)	$480 / 3堂
26CS010368	21/9 - 2/11 (逢星期一) *19/10停課	$960 / 6堂

週二班 - C班（時間：9:30 - 11:00am）		
編號	日期	費用
26CS010159	23/6 - 28/7 (逢星期二)	$960 / 6堂
26CS010369	4/8 - 18/8 (逢星期二)	$480 / 3堂
26CS010370	22/9 - 27/10 (逢星期二)	$960 / 6堂

週二班 - D班（時間：11:00am - 12:30pm）		
編號	日期	費用
26CS010161	23/6 - 28/7 (逢星期二)	$960 / 6堂
26CS010371	4/8 - 18/8 (逢星期二)	$480 / 3堂
26CS010372	22/9 - 27/10 (逢星期二)	$960 / 6堂

對象：2-3歲　　**地點：**總部
導師：秦家恩老師
備註：請家長爲幼兒準備小書包、外套、水杯、食物盒及毛巾盒

優先報名

(課程編號26CS050XXX)爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

有趣中文字

讓幼兒學習簡單中文字，如：水、火、大，等等，再學習配詞，從而提升幼兒對文字的敏感度。

暑期+加開

暑期班 對象：9月升幼稚園K1學生 (時間：11:30am - 12:30pm)		
編號	日期	費用
26CS050064	16/7 - 20/8 (逢星期四)	$600 / 6堂

課程通過不同的遊戲及活動讓幼兒學習基本字詞外，亦會學習相關的配詞及簡單的成語，讓幼兒可以輕輕鬆鬆學中文。

對象：9月升幼稚園K2學生 (時間：1:45 - 2:45pm)		
編號	日期	費用
26CS010163	15/6 - 13/7 (逢星期一)	$500 / 5堂
26CS010373	20/7-24/8 (逢星期一)	$600 / 6堂

對象：9月升幼稚園K1學生 (時間：1:45 - 2:45pm)		
編號	日期	費用
26CS010374	14/9 - 26/10 (逢星期一) *19/10停課	$600 / 6堂

地點：總部　　**導師：**秦家恩老師

繪本學中文

小朋友愛聽故事，故事中的主角及情節最能引發他們的共鳴。老師藉着每星期不同的繪本主題，與幼兒閱讀及聆聽故事，引發幼兒對閱讀學習的興趣。過程中幼兒能學習到常見的部首、不同的詞彙、句子結構等等，加深幼兒對字詞及句子的認識及理解，從繪本學習促進幼兒語文能力。

A班（時間：2:45 - 3:45pm） 對象：9月升幼稚園K3學生		
編號	日期	費用
26CS010165	15/6 - 13/7 (逢星期一)	$500 / 5堂
26CS010375	20/7-24/8 (逢星期一)	$600 / 6堂

A班（時間：2:45 - 3:45pm） 對象：9月升幼稚園K2學生		
編號	日期	費用
26CS010376	14/9 - 26/10 (逢星期一) *19/10停課	$600 / 6堂

B班（時間：3:45 - 4:45pm） 對象：9月升小學一年級學生		
編號	日期	費用
26CS010166	8/6 - 13/7 (逢星期一)	$600 / 6堂
26CS010377	20/7-24/8 (逢星期一)	

B班（時間：3:45 - 4:45pm） 對象：9月升幼稚園K3學生		
編號	日期	費用
26CS010378	14/9 - 26/10 (逢星期一) *19/10停課	$600 / 6堂

地點：總部　　**導師：**秦家恩老師

升小一中文預備班

旨在協助幼兒銜接小學課程，課程內容包括基礎閱讀理解與造句練習，從而培養學生的語文能力及學習興趣。透過循序漸進的教學設計，學生能夠在愉快的學習氛圍中建立良好的語文基礎，爲升讀小一作好充分準備。

對象：9月升小學一年級學生 (時間：4:45 - 5:45pm)	
編號	日期
26CS010167	8/6 - 13/7 (逢星期一)
26CS010379	20/7-24/8 (逢星期一)

對象：9月升幼稚園K3學生 (時間：4:45 - 5:45pm)	
編號	日期
26CS010380	14/9 - 26/10 (逢星期一) *19/10停課

地點：總部　　**費用：**$600/6節
導師：秦家恩老師

中文閱讀認字A班

老師藉着每星期不同的繪本主題，運用「對話式閱讀」中提問、回應、擴展及複述的四個步驟，引導幼兒理解繪本的內容。過程中幼兒能學習在繪本出現的詞語、句子結構(四素句)等，加深幼兒對字詞的認識及理解，從繪本學習促進幼兒語文能力。

對象：9月升幼稚園K3學生 (時間：9:10 - 10:10am)	
編號	日期
26CS050061	16/7 - 20/8 (逢星期四)

地點：總部　　**費用：**$600/6節
導師：秦家恩老師

中文閱讀認字B班

運用趣味的故事內容培養幼兒閱讀及學習的興趣，讓幼兒養成讀字的習慣，從而打好語文基礎。

對象：9月升幼稚園K2學生 (時間：10:20 - 11:20am)	
編號	日期
26CS050062	16/7 - 20/8 (逢星期四)

地點：總部　　**費用：**$600/6節
導師：秦家恩老師

Fun Fun Stem 體驗班

每個星期通過製作不同的教具，讓幼兒初步學習科學知識，如鏡子反射原理、槓桿原理等等。

對象：4-6歲 (時間：12:40 - 1:40pm)	
編號	日期
26CS050063	16/7 - 20/8 (逢星期四)

地點：總部　　**費用：**$600/6節
導師：秦家恩老師

語文及智能系列

導師簡介

羅鳳娟小姐
- 修畢幼兒教育(榮譽)學士學位
- 教育局註冊教員及社署註冊幼兒工作員
- 修畢語常會-幼兒中文及英文專業發展課程
- 持奧福音樂證書
- 具20年豐富幼兒教育經驗

中文認字小偵探

家長是否擔心小朋友認字「過目即忘」，或者對密密麻麻的文字感到抗拒？課程透過故事與遊戲，讓小朋友從「怕認字」變成「愛識字」，訓練其觀察力及掌握文字規律，爲升學做好準備。

編號：26CS050202
日期：17/7 - 21/8 (逢星期五)
時間：4:10 - 5:10pm
對象：升K2至K3學生
費用：$660/6節　　**地點：**總部
導師：羅鳳娟小姐

音樂小奇兵

音樂不只是「聽」，更是全身的律動與想像。課程透過趣味遊戲帶領小朋友進入音樂世界，課程不只是學習節奏與旋律，更透過樂器與創意律動，學習與人合奏，從中建立自信與團隊合作精神。

編號：26CS050203
日期：22/7 - 26/8 (逢星期三)
時間：4:10 - 5:10pm
對象：4-6歲
費用：$660/6節　　**地點：**總部
導師：羅鳳娟小姐

社交遊戲王

小朋友剛進入群體生活，總是難以適應規則，或不懂得如何與人分享嗎？課程透過趣味團體遊戲與情境模擬，帶領小朋友在互動中學習。我們不只教小朋友遵守規則，更引導他們學會尊重他人、主動分享，學習成爲受歡迎的「好隊友」!

編號：26CS050204
日期：21/7 - 25/8 (逢星期二)
時間：4:10 - 5:10pm
對象：4-6歲
費用：$660/6節　　**地點：**總部
導師：羅鳳娟小姐

科學實驗室

課程將枯燥的科學原理轉化爲一個個互動小實驗。讓小朋友親自動手「玩」科學!在安全有趣的活動中，激發小朋友探索的動力，培養觀察力與邏輯思考。

編號：26CS050207
日期：21/7 - 25/8 (逢星期二)
時間：5:20 - 6:20pm
對象：4-6歲
費用：$660/6節　　**地點：**總部
導師：羅鳳娟小姐

創意感官圖工班

課程不追求「畫得像」，而是著重讓小朋友透過多種不同素材進行感官探索。課程會根據小朋友的手部小肌肉發展，引導他們完成獨一無二的作品。

編號：26CS050241
日期：22/7 - 26/8 (逢星期三)
時間：5:20 - 6:20pm
對象：4-6歲
費用：$660/6節　　**地點：**總部
導師：羅鳳娟小姐

認字好好玩 - 教具篇

課程幫助小朋友提升中文學習動機，告別死記硬背的痛苦!課堂以「高互動、零抄寫」爲核心，運用豐富的多元化教具(如：型尺積木、字咭配對遊戲等)，將抽象的中文字結構立體化。讓孩子在輕鬆好玩的遊戲中掌握拆字與認字策略，增強學習動機，輕鬆打好中文基礎!

編號：26CS050236
日期：17/7 - 21/8 (逢星期五)
時間：11:30am - 12:30pm
對象：升小一至升小二學生
費用：$720 / 6節　　**地點：**總部
導師：Rainbow老師（具豐富經驗之前線讀寫小組及特殊教育導師）
備註：學員每堂均可獲贈實用「認字小教具」(如：字型尺、部首轉盤等)

認字好好玩 - 創意藝術篇

課程適合喜歡手作、圖像記憶的小朋友。學習中文字也可以充滿藝術氣息!課程將「視覺藝術」與「認字策略」結合，帶領孩子動手製作精美又實用的藝術作品。透過豐富的色彩、形狀渲染與繪本故事，將中文字的部首與部件轉化爲具體的圖像記憶。讓孩子在無壓力的藝術創作中激發對文字的興趣，同時訓練專注力及小肌肉發展。

編號：26CS050239
日期：17/7 - 21/8 (逢星期五)
時間：12:40 - 1:40pm
對象：升小一至升小二學生
費用：$720 / 6節
地點：中心活動室 / 總部
導師：Rainbow老師（具豐富經驗之前線讀寫小組及特殊教育導師）
備註：學員每堂均會完成藝術作品（如、彩染部首轉盤、象形圖海綿吊飾）

優先報名

(課程編號26CS050XXX)爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

導師簡介

深聆輔導及全人發展中心
深聆輔導及全人發展中心爲一群熱心服務社區的輔導心理學家所創立，致力於本港推廣精神健康。專業團隊以臨床經驗及科學化的心理治療方法，提供有效且適切的個人及小組輔導。

StarMap 專注力及執行功能訓練小組

課程是專門訓練專注行爲及執行能力的小組，目標是改善兒童控制衝動、抵抗誘惑、整理物品、時間控制等能力。這套訓練內容由專業心理學家設計，在十多年間已於不同學校及中心推行，小組包括以下內容：

- 通過原創的太空主題故事，與兒童探討甚麼是正確行爲，爲甚麼要專心等等；
- 學習可轉移日常生活的執行技巧，例如停-想-做策略、以自我對話等方法抑制衝動；
- 透過遊戲練習執行技巧及相關能力；
- 小組中兒童的行爲會與獎勵計劃連繫，鼓勵他們透過控制自己的行爲贏取獎品。

A班 -（對象：升K2至小一學生）
編號：26CS050152
時間：10:20 - 11:20am

B班 -（對象：升小二至小四學生）
編號：26CS050153
時間：11:30am - 12:30pm

日期：21/7 - 25/8 (逢星期二)
費用：$1,200/6節　　**地點：**總部
導師：深聆輔導及全人發展中心委派之註冊輔導心理學家

Dr. Magic 社交情緒小組

D這是專門提升兒童社交及情緒能力的小組，內容涵蓋結交朋友、表達不滿、衝突管理、執著勝負等常見情況。小組會以原創的魔法社交故事爲主題，最大特色是故事會加入魔術效果，在神奇的魔法氣氛中學習與人相處，提升情緒智商，小組包括以下內容：

- 通過原創的魔法主題故事，與兒童探討不同做法的利弊，及同理不同角色的感受；
- 大量角色扮演，練習正向的社交情緒行爲；
- 與其他參加者眞實互動及遊戲，導師從旁提示正面的社交方式；
- **每節獲贈一套小魔術道具**，鼓勵日常表演以強化表達。

A班 -（對象：升K2至小一學生）
編號：26CS050154
時間：9:10 - 10:10am

B班 -（對象：升小二至小四學生）
編號：26CS050155
時間：12:40 - 1:40pm

日期：21/7 - 25/8 (逢星期二)
費用：$1,250/6節　　**地點：**總部
導師：深聆輔導及全人發展中心委派之註冊輔導心理學家

太陽學系列課程

miniU.hk 共享知識 承傳智慧

課程顧問

黃潔盈博士 Dr. Carol WONG
- 教育博士(管理學)、輔導學碩士、心理學學士、註冊社工，具備逾二十年之前線教學經驗
- 專長教授幼兒童及青少年潛能啟發

太陽學：「情緒EQ及逆境智能AQ」提升班

本課程透過「正向心理」及「遊戲啟導」技巧，以遊戲、故事、角色扮演和解難小練習等，讓學童認識及學懂調整情緒，明白到"想做好事情，先管好心情"。

EQ元素內容：EQ情緒智能、調節心情小技巧、自我激勵動力、正面思想平常心

AQ元素內容：AQ逆境智能、挑戰正面睇、自信建立小技巧、舒壓小習作、解難活動

幼兒組(3-5歲)
編號：26CS050028
時間：9:10 - 10:10 am

兒童組(6-9歲)
編號：26CS050029
時間：3:00 - 4:00pm

日期：16/7 - 20/8 (逢星期四)
費用：$780/6節　　**地點：**總部
導師：由MiniU 教育機構所派出「專業認可指導」導師任教

太陽學：「口才及正向思維」提升班

本課程爲一個專攻自信心、說話組織能力及加強思考訓練的課程，透過「正向心理」及「人際溝通」的技巧，以口才傳意訓練爲基礎，加上一系列好玩而具啟發性的遊戲，讓學童認識精準傳意，明白到"我口講我心是能力"，讓學童可以成爲口才與信心兼備的人。

內容：口才訓練、正向思想訓練、小司儀基本功、有趣急口令、改掉自己的懶音、「快不如表達精準」小習作、好故事齊分享及演繹等; 另加入創意思維應用，綜合提升「思考能力及組織表達力」。

幼兒組(3-5歲)
編號：26CS050030
時間：10:20 - 11:20 am

兒童組(6-9歲)
編號：26CS050031
時間：1:50 - 2:50pm

日期：16/7 - 20/8 (逢星期四)
費用：$780/6節　　**地點：**總部
導師：由MiniU 教育機構所派出「專業認可指導」導師任教

太陽學：「愉快學習及自律管理法」

研究發現：「自律比智商更能預測孩子的學業表現」。讓孩子將來更爲理性，更專心、善於計劃，如何協助及教導孩子從小建立自我管理的習慣呢？

在這課程中，教導孩子自我管理能力，學會自律，讓他們不只是一直拖、一直等，而是主動學習，避免做事半途而廢，並把自己的事情管理得更好。

課程內容：
- 學習自我管理能力的技巧，減少拖延的壞習慣，並學習主動地完成自己要做的事
- 自決做優先次序的選擇
- 自律檢查表
- 時間計劃鐘：訓練孩子自律、建立時間的概念
- 培養自律的學習方法
- 愉快學習方法及計劃管理

幼兒組(3-5歲)
編號：26CS050032
時間：11:30am - 12:30 pm

兒童組(6-9歲)
編號：26CS050033
時間：4:10 - 5:10pm

日期：16/7 - 20/8 (逢星期四)
費用：$780/6節　　**地點：**總部
導師：由MiniU 教育機構所派出「專業認可指導」導師任教

導師簡介

EDVOLUTION Limited (樂SIR)
- 戲劇教育碩士
- 大學戲劇科講師
- 豐富兒童戲劇教育經驗，當中包括幼/小/中/大學校和社福機構計劃的課程設計、導師培訓、戲劇工作坊及大型演出製作

兒童創意戲劇班

學習戲劇不但可以提升溝通能力，更能發揮創意，增強團隊協作能力，對兒童全面的心智成長和人際發展至關重要。他們更可因今次班上同學來自不同年齡而互相學習，增進更多不同的同儕相處模式，擴展社交能力。創意戲劇班將以編作劇場的方式，與學員一同探索生活主題，將天馬行空的想像力，化爲實在的執行力，以戲劇故事的方式，表達他們的所思所想，有趣又好玩!

編號：26CS050054
日期：22/7 - 26/8 (逢星期三)
時間：11:30 - 12:30pm
對象：升小二至升小六
費用：$990/6節
導師：樂Sir

幼兒戲劇表達班

幼兒階段孩子已經適應課堂學習，但是內心想法有時仍未能好好表達，遇上陌生人和環境時更易有怯場。

今次戲劇表達班正希望通過戲劇教育的理念，以遊戲和訓練方式，培育孩子能夠更加懂得容易表達自己，藉戲劇訓練語言、肢體及表情等方面的表達和理解，輕鬆提升溝通能力，增強自信心和理解力，爲新學年做好準備。

編號：26CS050096
日期：22/7 - 26/8 (逢星期三)
時間：12:40 - 1:40pm
對象：升K3至升小一
費用：$990/6節
導師：樂Sir

粵語兒童故事廣播劇班

學習運用您與生俱來的聲線，以有趣又動人聲音去講故事吸引聽衆，就是兒童故事廣播劇單獨有的魅力。

通過學習咬字吐詞、語氣情感、節奏掌握及聲線質感等表達技巧，乃至基本掌握角色性格及說話應用，不單能演繹有趣故事，更可輕鬆又愉快地讓孩子從中提升說話技巧和表達能力，開心又有成功感!

編號：26CS050097
日期：20/7 - 24/8 (逢星期一)
時間：1:50 - 2:50pm
對象：6-9歲
費用：$990/6節
導師：樂Sir

小記者訓練班

學學習成爲小記者，不單止是學習如何面對現場採訪環境需要反應好，應變快；背後更是構思主題、資料搜集、思維訓練、訪問技巧和團隊合作等的大考驗。

透過小記者訓練班，讓學員完成小小的採訪製作，體會成爲小記者的思維，用別出心裁的角度，表達他們所想探索的主題和世界。增進多角度理解事情的能力，與及和同伴間溝通與合作的技巧。

編號：26CS050113
日期：20/7 - 24/8 (逢星期一)
時間：3:00 - 4:00pm
對象：10-12歲
費用：$990/6節　　**導師：**樂Sir

優先報名

(課程編號26CS050XXX)爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

語文及智能系列

導師簡介

I Can啟迪教育中心

I Can啟迪教育中心是一間兒童成長發展中心，團隊包括親職教育顧問、臨床心理學家、職業治療師、社工及特殊教育導師。提供專業及多元化課程，目標發展學童潛能及提升其學習能力。

言語治療師系列

社交發展小組 - 「輕輕鬆鬆交朋友」

課程由專業言語治療師親自授課，透過遊戲化學習，針對 2-3 歲幼兒的語言發展與社交關鍵期，建立良好的溝通基礎。

小組目的：

社交啟蒙：學習主動打招呼及認識新朋友。

規則建立：實踐「輪流」與「等待」，培養耐性。

協作體驗：透過小組活動，初步建立「合作完成任務」的概念。

溝通表達：在自然情境下提升口語表達及指令理解能力

編號：26CS050234
日期：21/7 - 25/8 (逢星期二)
對象：2-3歲 (懷疑或確診言語發展遲緩兒童)
時間：12:40 - 1:40pm
費用：$1,380/6節　**地點：**總部
導師：由I Can Education Limited委派之專業言語治療師任教

社交發展小組 - 「快快樂樂學社交」

課程由專業言語治療師親自授課，針對 4-6 歲學前及升小兒童設計。此階段是社交技巧發展的黃金期，透過結構化的情境模擬與遊戲，幫助小朋友從「自我中心」過渡到「同輩互動」，提升解決問題的能力。

課程目標：

自信表達：掌握得體的自我介紹及社交禮儀。

同理心訓練：學習解讀他人情緒，理解別人的想法與感受。

社交靈活性：在互動中練習規則遵守、協商與輪流。

團隊合作：透過共同任務（如拼砌LEGO），提升分工與合作意識。

編號：26CS050235
日期：21/7 - 25/8 (逢星期二)
對象：4-6歲 (懷疑或確診言語發展遲緩兒童)
時間：11:30am - 12:30pm
費用：$1,380/6節　**地點：**總部
導師：由I Can Education Limited委派之專業言語治療師任教

優先報名

(課程編號26CS050XXX) 爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

語言發展小組 - 「溝通小達人」

課程由專業言語治療師親自授課，針對 2-3 歲幼兒語言發展黃金期，設計多元化的感官及互動遊戲。重點在於豐富幼兒的詞彙庫，並加強他們對日常指令的理解，讓孩子從「聽得懂」進步到「自信說」。

課程目標：

指令理解：透過指令遊戲，提升幼兒聽從多步驟指令的能力。

詞彙擴張：認識不同類別的日常詞彙 (如動物、交通工具、動作詞等)。

認知概念：學習基本方位、顏色及大小等重要概念。

聽說互動：培養專注聽故事的習慣，並練習回答簡單問題 (如：是誰？在做什麼？)。

編號：26CS050237
日期：21/7 - 25/8 (逢星期二)
對象：2-3歲 (懷疑或確診言語發展遲緩兒童)
時間：1:50 - 2:50pm
費用：$1,380/6節　**地點：**總部
導師：由I Can Education Limited委派之專業言語治療師任教

語言發展小組 - 「溝通小博士」

課程由專業言語治療師親自授課，此課程旨在將語言能力由「簡單溝通」提升至「邏輯敍述」，加強小朋友對複雜指令的執行力及說故事的組織力。

課程目標：

高階聽解：準確理解含多項元素 (如顏色、方位、次序) 的長指令。

敍事能力：學習有條理地描述故事情節，提升語句的完整性與邏輯性。

詞彙精準度：豐富形容詞、連接詞及抽象概念詞彙的運用。

口語表達：培養孩子在群體中自信發言，清晰回應問題。

編號：26CS050238
日期：21/7 - 25/8 (逢星期二)
對象：4-6歲懷疑或確診言語發展遲緩兒童)
時間：3:00 - 4:00pm
費用：$1,380/6節　**地點：**總部
導師：由I Can Education Limited委派之專業言語治療師任教

小肌視覺感知班

課程透過多感官遊戲活動，重點改善小朋友的手部小肌功能及訓練其視覺空間感，從而強化其書寫能力。

編號：26CS050198
日期：20/7 - 24/8 (逢星期一)
對象：4-6歲
時間：11:30am - 12:30pm
費用：$660/6節　**地點：**總部
導師：由I Can Education Limited委派之專業資深幼兒工作者及特殊幼兒工作者任教

專注社交小達人

課程主要訓練小朋友五感專注力，透過同玩互動活動，學習與他人溝通和合作的技巧。從而強化他們的組織力及表達力，提升其社交能力及自信心。

編號：26CS050197
日期：20/7 - 24/8 (逢星期一)
時間：9:10 - 10:10am　**對象：**4-6歲
費用：$780/6節　**地點：**總部
導師：由I Can Education Limited委派之專業資深幼兒工作者及特殊幼兒工作者任教

社交及解難能力提升小組

課程旨在提升學生的解難能力，幫助他們較輕鬆地面對學習及生活所遇到的挑戰，亦有助提升學習效能及與人溝通、合作及解難應變能力。

編號：26CS050199
日期：20/7 - 24/8 (逢星期一)
對象：升小一及升小二學生
時間：12:40 - 1:40pm
費用：$780/6節　**地點：**總部
導師：由I Can Education Limited委派之專業資深幼兒工作者及特殊幼兒工作者任教

中文邏輯解讀班

透過學習主題Mind-map (腦圖)，培訓學生創意聯想思維及詞彙組織表達力，從而加強中文認字閱讀。

編號：26CS050200
日期：20/7 - 24/8 (逢星期一)
對象：升小一及升小二學生
時間：3:00 - 4:00pm
費用：$660/6節　**地點：**總部
導師：由I Can Education Limited委派之專業資深幼兒工作者及特殊幼兒工作者任教

故事數概班

課程透過學習組織故事結構、分析及描述情景，從而訓練邏輯學生力、表達能力及專注力。

編號：26CS050201
日期：20/7 - 24/8 (逢星期一)
對象：升小一及升小二學生
時間：1:50 - 2:50pm
費用：$660/6節　**地點：**總部
導師：由I Can Education Limited委派之專業資深幼兒工作者及特殊幼兒工作者任教

Smart Kids體能遊戲訓練

課程主要透過運用不同工具，訓練小朋友的大小肌肉，學習不同肢體動作，從而提升小朋友整體靈活性、協調性及活動量，達至強健體魄。

編號：26CS050189
日期：20/7 - 24/8 (逢星期一)
對象：3-5歲
時間：10:20 - 11:20am
費用：$600/6節　**地點：**總部
導師：由I Can Education Limited委派之專業資深幼兒工作者及特殊幼兒工作者任教

說話技巧訓練- 故事創作

教授看圖講故事技巧，從故事發展連繫到生活事物，加強小朋友聯想及表達能力，透過聆聽及模仿老師講故事，認識更多詞語。 並發揮小朋友的想像力，創作新的情節或結局。

編號：26CS050024
日期：16/7 - 20/8 (逢星期四)
時間：11:30am - 12:30pm
對象：5-8歲
費用：$570/6節　　**地點：**總部
導師：梁志豪先生

魔法學堂

小朋友對魔術往往都抱有極大好奇心，我們會教授魔術守則、手法理論，透過實踐表演訓練，提升他們的自信心及表達技巧!

***每位學生可學懂最少6款魔術**

幼兒組：如四色絲巾、斷繩還原、魔術棒變花
兒童組：如ET螺絲、彩虹預言磚、情緒骰子

幼兒組(4-6歲)
編號：26CS050019
時間：10:20 - 11:20am

兒童組(7-12歲)
編號：26CS050020
時間：1:50 - 2:50pm

日期：16/7 - 20/8 (逢星期四)
費用：$540/6節　　**地點：**總部
導師：梁志豪先生

氣球扭扭樂

課程教授基本的扭氣球技巧， 讓小朋友挑戰各種不同難易程度的氣球造型外， 更可培養出他們的創造力和聯想力。

幼兒組(4-6歲)
編號：26CS050021
時間：9:10 - 10:10am

兒童組(7-12歲)
編號：26CS050022
時間：3:00 - 4:00pm

進階班(對象：過往曾參加氣球課程之學員)
***已懂得泵氣、打結、基本手法**
編號：26CS050023
時間：4:10 - 5:10pm

日期：16/7 - 20/8 (逢星期四)
費用：$540/6節　　**地點：**總部
導師：梁志豪先生

優先報名

(課程編號26CS050XXX)為暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則為恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

導師簡介

劉燦裕先生 (Steve Sir)
- 修畢香港中文大學經濟系
- 曾爲香港國際獅子會開發AI應用
- 獲亞馬遜認證人工智慧從業人員證書
- 獲Canva All in School 證書
- 曾爲成人及兒童設計和教導AI課程

未來之星：AI創作啟蒙班

課程教導不同AI工具，透過遊戲和創作引發兒童對AI的興趣！學會使用精準Prompting，生成AI圖片、影片、音樂，除了學習AI概念外，更激發想像力、訓練邏輯表達。最終創作專屬故事集，並自信分享，開啟科技未來之星之路！

A班 (時間：9:10 - 10:10 am) (對象：7-12歲)

編號	日期
26CS050274	21/7 - 25/8 (逢星期二)

B班 (時間：10:20 - 11:20 am) (對象：7-12歲)

編號	日期
26CS050275	21/7 - 25/8 (逢星期二)

地點：總部　　**費用：**$ 660 / 6節
導師：劉燦裕先生 (Steve Sir)
備註：學員需自備iPad / 平板電腦於上課時使用

導師簡介

伍尚豪先生 (Peter Sir)
- 資深兒童繪畫及插畫課程導師
- 曾任香港插畫師協會會長 (2016-2018)
- 曾參與商業電台節目《芝see菇bi Family》中「苦榮」和「小苦妹」的人物設計及漫畫創作
- 憑《三文魚先生》及《蒲公英》奪得ifva動畫組金獎及銀獎

兒童電繪基礎及AI課程

爲初學者打開基礎及迎接AI新世代，本課程透過學習生成式人工智慧 (Generative AI) 繪畫工具，使初學者能夠有效理解及掌握未來新科技。

對象：26CS050210
日期：17/7 - 21/8 (逢星期五)
時間：11:30am - 12:30pm
地點：總部　　**對象：**7 - 12歲
費用：$570/6節 (包括1枝電繪筆)
導師：伍尚豪先生 (Peter Sir)
備註：學員請自備i Pad於上課時使用

兒童初階插畫電繪課程

本課程採用Stetchbook/Tayasui Sketches軟件教授多種電繪技巧，有助學員把手繪技能再提升，迎接數碼新世紀，畫作包括電繪粉彩畫、數碼風景水彩畫及電子油畫。

對象：26CS050212
日期：17/7 - 21/8 (逢星期五)
時間：12:40 - 1:40pm
地點：總部　　**對象：**7 - 12歲
費用：$570/6節 (包括1枝電繪筆)
導師：伍尚豪先生 (Peter Sir)
備註：學員請自備i Pad於上課時使用

STEAM教學

CoSpace Edu VR/AR課程

無需複習代碼，用3D建模打造虛擬世界，結合AR互動與VR沉浸體驗，創作屬於自己的夢幻樂園，作品可直接匯出展示!

編號：26CS050038
日期：17/7 - 21/8 (逢星期五)
時間：10:20 - 11:20am
對象：7-12歲
地點：總部　　**費用：**$1200/6節
導師：Hagen Creative委派之導師
備註：學員需自備iPad於上課時使用

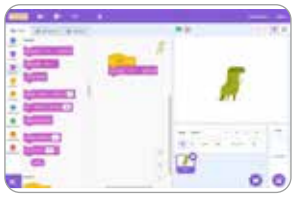
Microsoft Arcade

零基礎變身遊戲設計師！學習積木式編程開發經典2D遊戲，從迷宮逃脫到射擊對戰，可帶走自製遊戲程式，激發創意與邏輯雙技能!

編號：26CS050039
日期：17/7 - 21/8 (逢星期五)
時間：11:30am-12:30 pm
對象：7-12歲
地點：總部　　**費用：**$1200/6節
導師：Hagen Creative委派之導師
備註：學員需自備iPad於上課時使用

Scratch 3.0

小朋友們，想不想自己設計會說話的機器人、製作闖關遊戲，或是讓恐龍在螢幕上跳舞？MIT最新Scratch 3.0就像數位樂高積木，讓你用拖拖拉拉就能指揮電腦！我們把科學實驗變成魔法遊戲、數學公式化身通關密碼，還有工程師的秘密武器等你來破解!



編號：26CS050040
日期：17/7 - 21/8 (逢星期五)
時間：12:40-1:40pm
對象：4-6歲
地點：總部　　**費用：**$1200/6節
導師：Hagen Creative委派之導師
備註：學員需自備iPad於上課時使用

語文及智能系列

LEGO SPIKE Essential

開啟小朋友的積木與編程啟蒙之旅!結合色彩繽紛的LEGO積木、馬達與感測器，透過簡單有趣的圖形化編程，讓積木神奇地動起來。我們將透過生動的故事引導小朋友探索齒輪與機械原理，輕鬆提升解難能力與邏輯思維，打造專屬的智能小發明!

編號：26CS050041
日期：17/7 - 21/8 (逢星期五)
時間：1:50 - 2:50 pm
對象：7-12歲
地點：總部　　**費用：**$1600/6節
導師：Hagen Creative委派之導師
備註：學員需自備iPad於上課時使用

LEGO SPIKE Prime

挑戰進階機械與編程!專爲喜歡動手做的小朋友設計，結合強大的主機、馬達、多功能感測器與積木編程，打造各種智能機械人。從自動避障車到靈活的機械手臂，讓小朋友動手解決現實世界的工程難題，全面激發創客精神!

編號：26CS050042
日期：17/7 - 21/8 (逢星期五)
時間：3:00 - 4:00pm
對象：7-12歲
地點：總部　　**費用：**$1800/6節
導師：Hagen Creative委派之導師
備註：學員需自備iPad於上課時使用

Procreate 數碼繪圖

零基礎化身小小插畫師!學習使用最受歡迎的強大繪圖App—Procreate，掌握筆刷應用、圖層管理與色彩配搭技巧。從趣味塗鴉、特效繪製到簡單的動畫製作，讓小朋友輕鬆創作出獨一無二的數碼藝術作品，盡情釋放無邊際的想像力!

編號：26CS050043
日期：17/7 - 21/8 (逢星期五)
時間：4:10 - 5:10pm
對象：7-12歲
地點：總部　　**費用：**$1200/6節
導師：Hagen Creative委派之導師
備註：學員需自備iPad及Apple Pen於上課時使用

E-Blocks Programming 電子積木路拼裝科學實驗之旅

幼兒組(4-6歲)

混合蒙特梭利教學方針和Programming & Coding (程式編寫) 的教具。只要設計好聲光效果和編排好程序，按下相關按鍵作輸入就可以控制設備按照指令執行程式；幼兒還可以一邊閱讀故事，一邊編寫程式來配合主題故事內容產生不同效果。無需借助螢幕或者文字，就能把抽象的程式編寫立體化，讓幼兒體驗程式設計的樂趣，在遊戲中培養邏輯思維及解難能力。

編號：26CS050046
日期：20/7 - 24/8 (逢星期一)
時間：10:20-11:20am
地點：總部　　**費用：**$800/5節
導師：卓師教育所派之導師
備註：每位學員可獲E-Blocks Mini 電子積木乙套

兒童組(7-12歲)

課程從認識基本電路元件入手，利用電子積木瞭解電子電路的基本概念及工作原理，配上電池、開關、馬達、感測器等組件，創作出各種有趣的電子組合。主要內容包括：電子元件簡介、常見電路原理介紹、實用電路的設計及搭建等。

編號：26CS050047
日期：20/7 - 24/8 (逢星期一)
時間：12:40 - 1:40pm
地點：總部　　**費用：**$980/5節
導師：卓師教育所派之導師
備註：每位學員可獲E-Blocks 電子積木乙套

LEGO小小工程師

課程利用LEGO 積木作爲教具，配合生動有趣的故事，以圖解方式引導孩子進入有趣的奇幻世界，讓孩子一邊發揮創意，拼砌積木，一邊學習如何解決故事中的難題。

主要內容包括：海底世界、星空探索、神秘遺跡等。

幼兒組(4-6歲)

編號：26CS050044
日期：20/7 - 24/8 (逢星期一)
時間：11:30am - 12:30pm
地點：總部　　**費用：**$800/5節
導師：卓師教育所派之導師
備註：專屬LEGO教材只供課堂使用

Micro:bit開發板創意編程

micro:bit開發板以ARM Cortex M0處理器爲基礎,擁有由25顆紅色LED構成的陣列、兩顆可編程按鈕，內建加速度計與磁力計，該開發板適合青少年用於學習編程，學員透過遊戲及活動，輕鬆掌握編程技巧並進行創作，從而提升思維及創造力。

兒童組 (7-12歲)

編號：26CS050045
日期：20/7 - 24/8 (逢星期一)
時間：1:50 - 2:50pm
地點：總部　　**費用：**$950/5節
導師：卓師教育所派之導師
備註：學員需自備iPad於上課時使用

幼兒科學初探

小朋友親手完成科學實驗小玩意，從中學習簡單科學原理，激發他們的好奇心!
***每位學生可做出科學小玩意6款，如：小豬下樓梯、釣魚遊戲、手搖動畫**

A班(4-6歲)

編號：26CS050025
時間：3:00 -4:00pm

B班(4-6歲)

編號：26CS050026
時間：4:10 -5:10pm

日期：20/7 -24/8 (逢星期一)
費用：$600/6節　　**地點：**總部
導師：具教授經驗之導師

生活科學探索

課程透過假設、推測、提問,以實驗活動讓學生從生活中出發, 用科學角度分析，培養他們的好奇心和求知欲。 增強小朋友獨立思考及解決問題的能力,進一步提升自信心。
*每位學生可做出科學探索作品6款，如：保齡球、手持風扇、鋼珠滑道

編號：26CS050027
日期：20/7 -24/8 (逢星期一)
時間：5:20-6:20pm
對象：7-12歲
費用：$600/6節　　**地點：**總部
導師：具教授經驗之導師

優先報名

(課程編號26CS050XXX)爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

智力玩具小博士

寓學習於遊戲能增強小朋友的學習動機，自己製作益智玩具，完成後可獨自遊戲享受成果，更可與同伴進行比賽，既充滿成功感又能從中學習知識（圖片只供參考）。

***每位學生可學懂製作最少6款智力玩具**

對象：7-12歲 (時間：11:30am - 12:30pm)	
編號	日期
26CS050269	22/7 - 26/8 (逢星期三)

地點：總部　　**費用：**$510/6節
導師：具教授經驗之導師

電路設計工程師

課程透過安全的紙電路設計，從基礎的電路學起，學習電路的接駁及設計，讓學員製作發光、發聲及旋轉的各項作品，激發他們科學及創意思維。當中作品包括：平面燈飾、祝賀卡、立體風車等（圖片只供參考）。

***每位學生可學懂製作最少6款作品**

對象：7-12歲 (時間：12:40 - 1:40pm)	
編號	日期
26CS050270	22/7 - 26/8 (逢星期三)

地點：總部　　**費用：**$510/6節
導師：具教授經驗之導師

香港兒童棋院® HONG KONG CHILDREN'S GO COLLEGE

中國象棋課程

象棋是中國傳統的二人對弈棋藝遊戲。小朋友學習中國象棋有助發展數埋邏輯能力，啟迪思考，培養小朋友的耐性。

(時間：4:10 - 5:10pm) 對象：6 -12歲	
編號	日期
26CS050036	21/7 - 25/8 (逢星期二)

地點：總部　　**費用：**$ 630 / 6節
導師：香港兒童棋院所委派之導師
備註：中心提供上課時使用的中國象棋棋具

國際象棋課程

使學生對國際象棋的規則、各子之運用有基本認識，能夠獨自完成對局及判定勝負。在導師引導下，改善小朋友專注力、並培養獨立解難的信心。

(時間：5:20 - 6:20pm) 對象：6 -12歲	
編號	日期
26CS050037	21/7 - 25/8 (逢星期二)

地點：總部　　**費用：**$ 630 / 6節
導師：香港兒童棋院所委派之導師
備註：中心提供上課時使用的國際象棋棋具

兒童圍棋課程

圍棋乃國粹之一，特色在於規則簡單易明，卻千變萬化，讓學員有更廣之發揮空間。研習圍棋不但能夠啓迪思考、培養孩子謙和有禮的品格，更可讓孩子經受勝負成敗的歷練，調適心性，培養堅強的意志。

暑期+加開

兒童圍棋-初班A班 (時間：1:50 - 2:50pm) 對象：4 - 6歲及無經驗者	
編號	日期
26CS050034	21/7 - 25/8 (逢星期二)

兒童圍棋-初班B班 (時間：3:00 - 4:00pm) 對象：7 - 12歲及無經驗者	
編號	日期
26CS050035	21/7 - 25/8 (逢星期二)

(週六) 兒童圍棋-A班 (時間：4:00 - 5:00pm) 對象：4-12歲及無經驗者	
編號	日期
26CS010310	4/7 - 8/8 (逢星期六)
26CS010311	15/8 - 19/9 (逢星期六)

(週六) 兒童圍棋-B班 (時間：3:00 - 4:00pm) 對象：6 - 12歲	
編號	日期
26CS010312	4/7 - 8/8 (逢星期六)
26CS010313	15/8 - 19/9 (逢星期六)

(週六) 兒童圍棋-C班 (時間：5:00-6:00pm) 對象：6 - 12歲	
編號	日期
26CS010314	4/7 - 8/8 (逢星期六)
26CS010315	15/8 - 19/9 (逢星期六)

(週六) 兒童圍棋-D班 (時間：2:00-3:00pm) *此爲深造課程，需由導師推薦才可報讀* 對象：8-15歲及導師推薦之學員	
編號	日期
26CS010316	4/7 - 8/8 (逢星期六)
26CS010317	15/8 - 19/9 (逢星期六)

費用：$630/6節　　**地點：**總部
導師：香港兒童棋院所委派之導師
備註：
- 中心提供上課時使用的圍棋棋具
- 導師會定期爲學生評估進度
- 表演優異之學員將獲推薦參加棋院所舉辦的比賽

優先報名

(課程編號26CS050XXX) 爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

導師簡介

邱彩紅小姐
(Rainbow / 彩紅老師)
- 兒童藝術治療證書
- 日本和諧粉彩正指及準指導師
- 流體藝術認證導師
- 台灣繪本協會繪本師資老師
- 香港中文大學校外進修學院素描及繪畫證書

兒童藝術創作-情緒小法寶

孩子有時會像噴火龍一樣生氣？課程結合經典繪本故事與趣味藝術創作，讓學童在安全及不被批判的氛圍中認識及接納不同情緒，並透過製作減壓壓力球、星空冷靜瓶及泡泡水彩等豐富活動，引導孩子爲情緒命名，並掌握冷靜與「有話好好說」的表達技巧，輕鬆化解情緒危機。

對象：26CS050240
日期：17/7 - 21/8 (逢星期五)
時間：3:00 - 4:00pm　　**地點：**總部
對象：升小二至小四學生
費用：$600 / 6節
導師：Rainbow老師 (具豐富經驗之前線讀寫小組及特殊教育導師)

創意金屬水彩畫

想讓作品像星空一樣閃閃發光嗎？本課程跳出傳統水彩的框架，帶領孩子走進「金屬色」的奇幻世界。課程將教授疊色技巧與多種混合媒介運用，如撒鹽製造結晶、吹泡泡疊加層次、用氣泡紙印壓紋理，以及運用金銀色油漆筆勾勒細節。透過這些豐富的感官實驗，激發無限想像力，從中建立藝術審美與創作自信，體驗動手製作的樂趣。

對象：26CS050255
日期：17/7 - 21/8 (逢星期五)
時間：4:10-5:10pm　　**地點：**總部
對象：升小二至小四學生
費用：$600 / 6節
導師：Rainbow老師 (具豐富經驗之前線讀寫小組及特殊教育導師)

和諧粉彩體驗工作坊

在輕鬆的氛圍中，透過粉彩的柔和色彩與指觸技巧，喚醒你的藝術創意。過程中無需經驗，適合初學者。
第一堂：星空主題木鐘
第二堂：趣緻熊仔杯墊
第三堂：吐司主題畫作

對象：6-12 歲 (時間：10:00am - 12:00pm)	
編號	日期
26CS010400	11/7-25/7 (逢星期六)

地點：總部
費用：$570 / 3節 (每堂2小時；費用已包材料)
導師：Miss Wing @Chaiwawa Studio

文化藝術系列

幼兒手工藝班

課程結合多種手工創作，包括水彩畫、輕黏土、摺紙等。透過接觸並學習運用不同的物料和素材，不但可培養幼兒的藝術觸覺及刺激他們右腦的創意思維的發展，更進一步啟發及訓練幼兒的手、腦、眼協調，幫助全腦發展，培養專注力等。幼兒透過揉、搓、捏、貼、桿、壓等動作反覆練習，令幼兒的大小肌肉充份活動，這也對握筆寫字有明顯的幫助。

A班（時間：11:30am - 12:30pm）	
編號	日期
26CS050059	17/7 - 21/8（逢星期五）

B班（時間：12:40 - 1:40pm）	
編號	日期
26CS050060	17/7 - 21/8（逢星期五）

C班（時間：1:50 - 2:50pm）	
編號	日期
26CS050119	17/7 - 21/8（逢星期五）

費用：$660/6節　　**地點：**總部
對象：3-5歲（需能獨立上課）
導師：羅慧賢老師(教育局註冊教員、社會福利署註冊幼兒工作員及幼兒中心主管、資深幼稚園導師)

導師簡介

譚穎祺小姐(Vicky)
- 修畢香港理工大學學士學位(主修設計學)
- 具豐富教授兒童繪畫課程經驗

童「畫」童「樂」

課程以互動形式引發小朋友對繪畫的興趣，鼓勵小朋友想像與主題有關的事物，而導師透過簡單幾何形態、線條形狀及色彩，以培養他們的藝術創作能力。

週四C班(時間：3:45 - 4:45pm) 對象：4-6歲		
編號	日期	費用
26CS010033	11/6 - 9/7 (逢星期四)	$375/5堂
26CS010419	16/7 - 20/8 (逢星期四)	$450/6堂
26CS010420	27/8 - 8/10 (逢星期四) *1/10停課	

週四A班(時間：4:45 - 5:45pm) 對象：5-8歲		
編號	日期	費用
26CS010393	16/7 - 20/8 (逢星期四)	$450/6堂
26CS010394	27/8 - 8/10 (逢星期四) *1/10停課	

週四B班(時間：5:45 - 6:45pm) 對象：7-12歲		
編號	日期	費用
26CS010395	16/7 - 20/8 (逢星期四)	$450/6堂
26CS010396	27/8 - 8/10 (逢星期四) *1/10停課	

地點：總部
導師：譚穎祺小姐(Miss Vicky)
備註：請自備A3尺寸畫簿、油粉彩、圍裙及手袖。

非遺文化手工藝 暑期體驗課程

透過課程認識傳統非物質文化遺產工藝，會精選六項獨特手工：**竹扇編織、掐絲琺瑯、鈿螺胸針、牛仔布仿蠟染掛飾、仿鏨刻工藝錫紙畫及充滿趣味的版畫拓印**。讓你親身感受傳統工藝之美，創造獨一無二的夏日回憶！

對象：7-14歲（時間：5:20 - 6:20pm）	
編號	日期
26CS050070	20/7-24/8（逢星期一）

地點：總部
費用：$570 / 6節（已包材料）
導師：譚穎祺小姐(Miss Vicky)

萌寵和諧粉彩繪畫課程

和諧粉彩是一項無需特別繪畫基礎也可繪畫美麗作品的藝術。學員容易上手，能在輕鬆愉快氛圍中學習。課程內容包含認識各種粉彩工具和材料，掌握粉彩的基本畫法，如漸層、混色等技巧；每堂一幅作品主題包括可愛的水豚，熊貓，小貓等等~**(*每位學員可擁有一套獨立顏色工具及一個相框錶起畫作)**

對象：6-12 歲（時間：1:50 - 2:50pm）	
編號	日期
26CS050065	20/7-24/8（逢星期一）

地點：總部
費用：$570 / 6節（已包材料）
導師：譚穎祺小姐(Miss Vicky)
備註：學員需帶備鉛筆、擦膠、剪刀。

暑期課程-Huntrix獵魔女團繪畫及手工藝主題

你將親手打造專屬的人氣女團周邊：黏土創作獨一無二的相架，繪製可愛又帥氣的立牌、手工磁貼，更以馬克筆細膩描繪女團成員的肖像畫等。完成一系列充滿個性的作品，讓獵魔女團的炫酷魅力躍然於指尖！
(*費用已包一盒馬克筆顏色)

對象：6-12 歲（時間：4:10 - 5 :10pm）	
編號	日期
26CS050071	21/7-25/8（逢星期二）

地點：總部　　**費用：**$540 / 6節
導師：譚穎祺小姐(Miss Vicky)
備註：學員需自備膠盒

暑期黏土課

寶可夢小精靈主題

召喚小精靈訓練員~動手捏出你的寶可夢夥伴!用輕黏土創造屬於你的寶可夢世界！ 課程內容包括學習基礎黏土塑形技巧，輕鬆捏出超萌比卡超和卡比獸等人氣精靈，成爲獨一無二的寶可夢收藏。

對象：5-12 歲（時間：3:00 - 4:00pm）	
編號	日期
26CS050067	20/7-24/8（逢星期一）

地點：總部　　**費用：**$540 / 6節
導師：譚穎祺小姐(Miss Vicky)
備註：學員需自備膠盒

迪士尼公主主題

親愛的小公主們，準備好進入童話世界了嗎?在這個充滿魔法的課堂，將用雙手捏出你最愛的迪士尼公主，包括灰姑娘、長髮公主、Elsa公主等。每堂完成1位公主作品，帶回家佈置專屬你的童話王國 。

對象：5-10 歲（時間：4:10 - 5:10pm）	
編號	日期
26CS050066	20/7-24/8（逢星期一）

地點：總部　　**費用：**$540 / 6節
導師：譚穎祺小姐(Miss Vicky)
備註：學員需自備膠盒

Sanrio夏日樂園主題

將帶領學員以黏土製作最受歡迎的三麗鷗角色：Hello Kitty、Kuromi、人魚漢頓、玉桂狗等。每堂課會完成一件獨立的小作品，最後把整期的作品拼湊一起，打造一個充滿夏日氛圍的夏日派對。快來一起體驗創意黏土手作的樂趣，動手做出專屬於你的夢幻明星角色吧!

對象：5-12 歲（時間：1:50 - 2:50pm）	
編號	日期
26CS050068	21/7-25/8（逢星期二）

地點：總部　　**費用：**$540 / 6節
導師：譚穎祺小姐(Miss Vicky)
備註：學員需自備膠盒

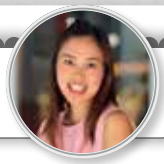
超人奧特曼主題

學員將以黏土打造熱血奧特曼對戰小場景、體黏土畫；也會製作實用的超人主題生活小物如冰箱貼、筆筒等，把創意變成日常可用的作品。歡迎喜愛冒險與英雄故事的孩子們一起創造專屬你的奧特曼宇宙!

對象：5-10 歲（時間：3:00 - 4:00pm）	
編號	日期
26CS050069	21/7-25/8（逢星期二）

地點：總部　　**費用：**$540 / 6節
導師：譚穎祺小姐(Miss Vicky)
備註：學員需自備膠盒

導師簡介



施天樂小姐(施老師)
· 考獲視像傳意高級文憑及具豐富教學經驗

繽紛塗鴉世界

課程以簡單幾何形態之事物及主題，訓練小朋友「小手指」的活動能力，同時刺激其觀察與想像，從而達至眼、腦、手的協調，啟動右腦創作能力之發展；再配合不同美術素材之運用，以培養兒童對繪畫的興趣。

暑期週二班 (時間：4:10 - 5:10pm) 暑期+加開
對象：3-5歲

編號	日期	費用
26CS050048	21/7 - 25/8 (逢星期二)	$450/6堂

週三A班 (時間：4:30 - 5:30pm)
對象：3-5歲

編號	日期	費用
26CS010051	10/6-15/7 (逢星期三) *1/7停課	$375/5堂
26CS010381	22/7 - 26/8 (逢星期三)	$450/6堂
26CS010382	2/9 - 7/10 (逢星期三)	

週三B班 (時間：5:30 - 6:30pm)
對象：5-8歲

編號	日期	費用
26CS010053	10/6-15/7 (逢星期三) *1/7停課	$375/5堂
26CS010383	22/7 - 26/8 (逢星期三)	$450/6堂
26CS010384	2/9 - 7/10 (逢星期三)	

週六A班 (時間：10:00 - 11:00am)
對象：3-5歲

編號	日期	費用
26CS010055	6/6 - 11/7 (逢星期六)	$450/6堂
26CS010385	18/7 - 22/8 (逢星期六)	
26CS010386	29/8 - 10/10(逢星期六) *26/9停課	

週六B班 (時間：11:00am - 12:00pm)
對象：3-5歲

編號	日期	費用
26CS010057	6/6 - 11/7 (逢星期六)	$450/6堂
26CS010387	18/7 - 22/8 (逢星期六)	
26CS010388	29/8 - 10/10(逢星期六) *26/9停課	

地點：總部　**導師：**施天樂小姐(施老師)
備註：請自備A3尺寸畫簿、油粉彩、圍裙及手袖

暑期繽紛卡通繪畫課程

各位卡通人物陪伴小朋友渡過愉快時刻~現時可在課程中透過提供一個有趣的氛圍教授基本繪畫技巧而畫出不同卡通人物，從而培養出繪畫興趣。

時間：3:00 - 4:00pm (對象：4-6歲)

編號	日期
26CS050049	21/7 - 25/8 (逢星期二)

費用：$450/6節　**地點：**總部
導師：施天樂小姐 (施老師)
備註：請自備A3尺寸畫簿、油粉彩、圍裙及手袖

趣味輕黏土班

透過輕黏土容易掌握的特性，讓小朋友學習基本塑型技巧搓揉、壓平、貼拍和調色等。配合不同素材的搭配及主題製作，創作出各式各樣的作品。

時間：9:00 - 10:00am
對象：4-8歲

編號	日期
26CS010059	6/6 - 11/7 (逢星期六)
26CS010389	18/7 - 22/8 (逢星期六)
26CS010390	29/8 - 10/10 (逢星期六) *26/9停課

費用：$540/6節　**地點：**總部
導師：施天樂小姐 (施老師)
備註：自備膠盒存放作品

兒童多元繪畫課程

課程透過不同的繪畫主題，教授學員點、綫、面 、光暗及色彩的關係，同時利用木顏色、廣告彩、乾粉彩及鉛筆素描不同素材，學習基本構圖及繪畫技巧，讓他們嘗試到不同的繪畫風格。

時間：12:00 - 1:00pm
對象：6-13歲

編號	日期
26CS010061	6/6 - 11/7 (逢星期六)
26CS010391	18/7 - 22/8 (逢星期六)
26CS010392	29/8 - 10/10 (逢星期六) *26/9停課

費用：$450/6節　**地點：**總部
導師：施天樂小姐 (施老師)
備註：自備A3尺寸畫簿及木顏色

暑期兒童水彩畫課程

課程透過不同的繪畫主題，教授學員基本的水彩技巧，如混色拼配、構圖等。同時激發他們的創造力之外，也能讓他們在輕鬆愉快的氛圍中探索水彩畫的樂趣。

時間：1:50 - 2:50pm
對象：6-12歲
***學員會完成二至三幅畫作，視乎進度**

編號	日期
26CS050050	21/7 - 25/8 (逢星期二)

費用：$570/6節　**地點：**總部
導師：施天樂小姐 (施老師)

暑期兒童繪畫課程 - 丙烯顏料

課程透過提供一個有趣又富有創造性的氛圍當中，教導丙烯顏料的基本技巧與應用。從而幫助他們發揮藝術表達，最終能夠在畫板上繪畫出自己的作品。

時間：5:20 - 6:20pm
對象：6-12歲
***學員會完成二至三幅畫作，視乎進度**

編號	日期
26CS050051	21/7 - 25/8 (逢星期二)

費用：$570/6節　**地點：**總部
導師：施天樂小姐 (施老師)

導師簡介

馬淑姿小姐
(Bunny老師)
★ 香港藝術大使成員
★ 修畢香港浸會大學視覺藝術科
★ 曾於幼稚園及畫室教授繪畫及手工課程

小跳豆・愛畫畫

小朋友透過五顏六色的顏色、線條及圖像去抒發自己內心的情感，表達與別不同的想法，繪畫像是啟迪兒童心靈的遊樂場。課程透過教授小朋友以熟識的幾何圖形，配合各種主題，鼓勵他們多思考及想像與主題有關的事物，誘導他們發揮創意，藉此提高他們的創造力和觀察力，亦可訓練他們的手、眼、腦協調及肌肉發展。

週六B班 (對象：4-6歲)
時間：10:30 - 11:30am

編號	日期
26CS010302	4/7 - 8/8 (逢星期六)
26CS010303	15/8 - 19/9 (逢星期六)

週六C班 (對象：4-6歲)
時間：11:30am - 12:30pm

編號	日期
26CS010304	4/7 - 8/8 (逢星期六)
26CS010305	15/8 - 19/9 (逢星期六)

兒童組 (對象：7-10歲)
時間：12:30 - 1:30pm

編號	日期
26CS010306	11/7 - 15/8 (逢星期六)
26CS010307	22/8 - 3/10 (逢星期六) *26/9停課

導師：馬淑姿小姐 (Bunny老師)
地點：總部　**費用：**$450/6節
備註：自備畫簿、油粉彩、圍裙及手袖

肌理畫課程- 週一班

肌理畫是一種藝術創作技法，通常用於創作具有立體感和質感的作品，可以讓作品更加生動和具有觸感。
肌理畫是通過在畫布或其他創作媒介上塗抹不同材料，例如油漆、膠、石灰等，或者使用刷子、刮刀等工具，在表面上創造出凹凸不平，粗糙平滑效果。
肌理畫的創作過程需要一定的時間和耐心，可鍛鍊小朋友嘅耐性，因爲它通常需要多次疊加和調整，才能達到理想的效果。

週一班 (時間 ：12:40pm - 1:40pm)
***學員會完成二至三幅作品。(視乎學員進度)**

編號	日期	費用
26CS050159	20/7 - 24/8 (逢星期一)	$600/6堂

地點：總部　**對象：**4-7歲
導師：Ms Persie Chan (陳佩詩導師)
備註：自備圍裙及手袖。課程包括材料費。

*圖片作品只供參考

文化藝術系列

導師簡介

馬青蔚小姐(青姐姐)
★ 修畢香港教育大學視覺藝術教育學士
★ 從事藝術創作和教育
★ 曾在不同中小學、畫室教授繪畫、設計、手工藝

暑期快樂繪畫班(幼兒)

以「夏日」爲主題帶領小朋友進入藝術世界。鼓勵自由探索與大膽表達，從中激發無限創意，建立創作自信並培養對繪畫的興趣。

週五班(時間：4:10 - 5:10pm)	
編號	日期
26CS050177	17/7 - 21/8(逢星期五)

對象：4 - 6歲　　**地點：**總部
費用：$450/6節
備註：請自備畫簿、油粉彩、圍裙。
導師：馬青蔚小姐(青姐姐)

暑期快樂繪畫班(廣告彩)

專爲喜歡大膽用色的小朋友設計!學習廣告彩鮮艷平塗的特性及基礎混色概念，完成色彩繽紛的創意作品。

週五班(時間：3:00 - 4:00pm)	
編號	日期
26CS050178	17/7-21/8(逢星期五)

對象：4 - 6歲　　**地點：**總部
費用：$450/6節
備註：請自備畫簿、油粉彩、12色廣告彩顏料、圍裙及手袖。
導師：馬青蔚小姐(青姐姐)

暑期快樂繪畫班(素描)

從細心觀察開始，學習立體與光影概念。課程涵蓋排線技巧、靜物造型、明暗調子、比例大小等內容。

週五班(時間：1:50 - 2:50pm) *學員會完成3-4幅作品。(視乎學員進度)	
編號	日期
26CS050179	17/7 - 21/8(逢星期五)

對象：6-12歲　　**地點：**總部
費用：$450/6節
備註：請自備畫簿、素描鉛筆(2B, 4B, 6B)、普通擦膠及素描專用擦膠。
導師：馬青蔚小姐(青姐姐)

暑期快樂繪畫班(塑膠彩)

塑膠彩具備油畫般的厚實質感且覆蓋力強，容易建立藝術創作的成就感。學習疊色技巧與筆觸運用，創作出獨一無二的風景和動物主題畫作。

週五班(時間：5:20 - 6:20pm) *學員會完成2-3幅作品。(視乎學員進度)	
編號	日期
26CS050180	17/7 - 21/8(逢星期五)

對象：6-12歲　　**地點：**總部
費用：$570/6節(已包括畫板及塑膠彩等材料)
導師：馬青蔚小姐(青姐姐)
備註：自備鉛筆、擦膠、圍裙及手袖。

* 圖片作品只供參考

兒童黏土課程

課程以黏土作媒界教授小朋友製作不同主題的作品，如卡通人物、食物、動物等作品。在學習黏土的過程可加強訓練小朋友觀察力和鍛鍊手部小肌肉，並創作出一件獨一無二的作品。

編號	日期
26CS010093	31/5 - 5/7(逢星期日)
26CS010510	12/7 - 16/8(逢星期日)
26CS010511	23/8 - 27/9(逢星期日)

時間：1:00 - 2:00pm　　**對象：**5-12歲
費用：$540/6節　　**地點：**總部
導師：馬青蔚小姐(青姐姐)
備註：請自備膠盒存放作品

Happy Drawing 快樂繪畫班

從認識形狀、顏色、線條、立體開始，著重培養小朋友藝術創作能力!
課程透過活動教學法，由淺入深，逐步讓小朋友接觸不同的藝術媒體。在學習繪畫的過程中加入以手工勞作、立體拼貼及不同的美術素材，激發小朋友的聯想及創作，從以培養他們對繪畫的興趣。

A班 - 對象：4-6歲 (週日班，10:00 - 11:00am)	
編號	日期
26CS010085	14/6 - 19/7(逢星期日)
26CS010501	26/7 - 30/8(逢星期日)
26CS010502	6/9 - 11/10(逢星期日)

B班 - 對象：4-6歲 (週日班，11:00am - 12:00pm)	
編號	日期
26CS010087	31/5 - 5/7(逢星期日)
26CS010503	12/7 - 16/8(逢星期日)
26CS010504	23/8 - 27/9(逢星期日)

C班進階班 (週日班，12:00 - 1:00pm) (對象：7-12歲；5-6歲需經由導師推薦方可報讀)	
編號	日期
26CS010089	31/5 - 5/7(逢星期日)
26CS010505	12/7 - 16/8(逢星期日)
26CS010506	23/8 - 27/9(逢星期日)

D班 - 對象：4-6歲 (週日班，2:15 - 3:15pm)	
編號	日期
26CS010091	31/5 - 5/7(逢星期日)
26CS010507	12/7 - 16/8(逢星期日)
26CS010508	23/8 - 27/9(逢星期日)

費用：$450/6節　　**地點：**總部
導師：馬青蔚小姐(青姐姐)
備註：A、B及D班請自備畫簿、油粉彩、圍裙。
C班請自備畫簿、木顏色、圍裙。

* 圖片作品只參考

導師簡介

胡雅麗小姐 (Alice)
★ 修畢浸會大學美術系
★ 資深幼兒及畫班課程導師
★ 具小學任教興趣班及任職特殊教育工作經驗
★ 任教畫班課程超過二十年經驗
★ 2023年九龍城及油尖旺區標誌設計比賽任專業評審
★ 曾帶領學生在油尖旺區繪畫比賽獲得冠軍及季軍(小學高小組)、在喇沙小學「我的家」繪畫比賽獲得季軍、在竹園區特殊教育30周年繪畫比賽獲得優異獎

幼兒創意畫

本課程由淺至深教授繪畫技巧,老師在白板每一筆指導生構圖，令幼兒增加對繪畫產生興趣，愉快學習繪畫。

週一班(時間：4:00 - 5:00pm) (對象：3-5歲)	
編號	日期
26CS010135	8/6 - 13/7 (逢星期一)
26CS010493	20/7 - 24/8 (逢星期一)
26CS010494	31/8 - 5/10 (逢星期一)

週日班(時間：10:15 - 11:15am) (對象：3-6歲)	
編號	日期
26CS010137	7/6 - 12/7(逢星期日)
26CS010495	19/7 - 23/8(逢星期日)
26CS010496	30/8 - 4/10(逢星期日)

地點：總部　　**費用：**$450/6節
導師：胡雅麗小姐(Alice)
・具豐富教授兒童繪畫課程經驗
備註：1. 參加者需獨立上課。
2. 自備畫簿、油粉彩、圍裙及手袖。

混合畫(黏土+油粉彩)

油粉彩顏色艷麗，能做出結實色面，易於掌握，再配合黏土，令效果變得更美，同時也有助提升學員的小手肌運用。

週一A班(時間：3:00 - 4:00pm) (對象：3-6歲)	
編號	日期
26CS010101	1/6 - 6/7 (逢星期一) *25/5停課
26CS010430	13/7 - 17/8 (逢星期一)
26CS010431	24/8 - 28/9 (逢星期一)

週一B班(時間：6:00 - 7:00pm) (對象：3-6歲)	
編號	日期
26CS010103	29/6 - 3/8 (逢星期一)
26CS010432	10/8 - 14/9 (逢星期一)
26CS010433	21/9 - 2/11 (逢星期一) *19/10停課

週日班(時間：11:15 am - 12:15pm) (對象：3-6歲)	
編號	日期
26CS010133	7/6 - 12/7(逢星期日)
26CS010491	19/7 - 23/8(逢星期日)
26CS010492	30/8 - 4/10(逢星期日)

地點：總部　　**費用：**$450/6節
導師：胡雅麗小姐(Alice)
・具豐富教授兒童繪畫課程經驗
備註：1. 參加者需獨立上課。
2. 自備畫簿、油粉彩、圍裙及手袖。

混合畫(油粉彩+廣告彩)

老師因應個別學生水平教授運用水彩技巧，由構圖、執筆、塗色技巧等，由淺入深教授，在繪畫過程中建立興趣，從而尋找快樂。

幼兒組-週日班(時間：12:15 - 1:15pm) (對象：3-6歲)	
編號	日期
26CS010095	14/6 - 19/7 (逢星期日)
26CS010425	26/7 - 30/8 (逢星期日)
26CS010426	6/9 - 11/10 (逢星期日)

兒童組-週日班(時間：1:15 - 2:15pm) (對象：6-12歲)	
編號	日期
26CS010097	31/5 - 5/7 (逢星期日)
26CS010428	12/7 - 16/8 (逢星期日)
26CS010429	23/8 - 27/9 (逢星期日)

地點：總部　　**費用：**$450/6節
導師：胡雅麗小姐 (Alice)
備註：請自備畫簿、水彩12色、油粉彩24色、圍裙及手袖。

*圖片作品只參考

趣味卡通畫

針對兒童喜愛卡通之特性，通過卡通描繪，進而學習繪畫的基本技巧，對比例、線條及造型能力掌握。這課程會以學生喜愛的卡通人物作繪畫作主題，令學生能讓從中學習繪畫技巧及獲得樂趣。

週一班(時間：5:00 - 6:00pm) (對象：3-6歲)	
編號	日期
26CS010139	15/6 - 20/7 (逢星期一)
26CS010497	27/7 - 31/8 (逢星期一)
26CS010498	7/9 - 12/10 (逢星期一)

地點：總部　　**費用：**$450/6節
對象：6 - 12歲
導師：胡雅麗小姐 (Alice)
・具豐富教授兒童繪畫課程經驗
備註：1. 參加者需獨立上課。
2. 自備畫簿、油粉彩、圍裙及手袖。

兒童素描班

本課程教授素描技巧，如造型、輪廓、明暗調子、質感光線、比例大小，教授不同類的素描技巧。

週日班(時間：2:30 - 3:30pm) (對象：6-12歲)	
編號	日期
26CS010099	31/5 - 5/7 (逢星期日)
26CS010499	12/7 - 16/8 (逢星期日)
26CS010500	23/8 - 27/9 (逢星期日)

地點：總部　　**費用：**$450/6節
對象：6 - 12歲
導師：胡雅麗小姐 (Alice)
備註：自備畫簿，素描筆2B、3B、4B及素描擦膠。

導師簡介

文程遠先生 (文 Sir)
- 逾四十多年教畫經驗，曾於多間學校及機構教授繪畫課程
- 資深素描導師藝術家
- 曾於灣仔藝術中心以個人名義舉辦作品展

兒童素描課程

素描是繪畫的基礎，只要學好素描不論畫插畫或漫畫亦能得心應手，事半功倍。而本課程教授素描技巧，如造型輪廓、明暗調子、質感光線、比例大小、透視應用及構圖美學等等。此為長期課程，會依學員進度教授不同的素材及不同類別的素描。
***課程第一堂為理論課堂。**

週六A班(時間：11:30am - 12:30pm)	
編號	日期
26CS010079	20/6 - 25/7 (逢星期六)
26CS010474	1/8 - 5/9 (逢星期六)
26CS010475	12/9 - 24/10 (逢星期六) *26/9停課

週六B班(時間：12:30 - 1:30pm)	
編號	日期
26CS010081	20/6 - 25/7 (逢星期六)
26CS010476	1/8 - 5/9 (逢星期六)
26CS010477	12/9 - 24/10 (逢星期六) *26/9停課

週六C班(時間：9:30 - 10:30am)	
編號	日期
26CS010083	20/6 - 25/7 (逢星期六)
26CS010478	1/8 - 5/9 (逢星期六)
26CS010479	12/9 - 24/10 (逢星期六) *26/9停課

暑期加開班 時間：9:10 - 10:10am	
編號	日期
26CS050128	22/7 - 26/8 (逢星期三)

地點：總部　　**對象：**6-14歲
費用：$450 / 6節
導師：文程遠先生
備註：自備素描鉛筆 (6B)、橡皮擦及畫簿

兒童水彩畫班

課程透過實物寫生，教授水彩畫、調色混色及基本描繪等技巧，運用水及顏料在畫紙上的變化，讓學員認識到水彩畫吸引之處，並發揮其無限的藝術潛能。

週三班 (時間：12:40 - 1:40pm)	
編號	日期
26CS050131	22/7 - 26/8 (逢星期三)

週五班 (時間：4:10 - 5:10pm)	
編號	日期
26CS050133	17/7 - 21/8 (逢星期五)

對象：7 - 14歲　　**費用：**$450 / 6節
地點：總部　　**導師：**文程遠先生
備註：自備鉛筆、水彩顏料、畫筆 (一粗一幼)、色碟、吸水毛巾、塑膠水杯一個及畫簿

兒童綜合繪畫課程
(如素描、水彩畫等)

本課程主要教授兒童描繪及著色技巧，並學習如何混合使用乾性及水性顏料。當中更會讓學員接觸到不同的繪畫方法，如素描、水彩畫及多種特殊繪畫技巧等，令兒童可作多方面嘗試及感受不同繪畫風格。
***課程第一堂為理論課堂。**

週五班(時間：5:30 - 6:30pm)	
編號	日期
26CS010075	29/5 - 10/7 (逢星期五) *19/6停課
26CS010470	17/7 - 21/8 (逢星期五)
26CS010471	28/8 - 9/10 (逢星期五) *25/9停課

地點：總部　　**對象：**7-12歲
費用：$450 / 6節　　**導師：**文程遠先生
備註：自備素描鉛筆 (6B)、畫簿及木顏色

兒童毛筆書法訓練課程

「整齊有緻的字體，可表現出個人的性格及修養!」毛筆書法是中國傳統的藝術，而本課程會以教授正統書法為主、執筆的方法、一般字體介紹及練習等。除了讓小朋友寫得一手好字，還可以練習耐性。*課程適合初學者，課程第一堂為理論課堂。

對象：8-12歲 (時間：10:30 - 11:30am)	
編號	日期
26CS010077	13/6 - 18/7 (逢星期六)
26CS010472	25/7 - 29/8 (逢星期六)
26CS010473	5/9 - 17/10 (逢星期六) *26/9停課

地點：總部　　**費用：**$450 / 6節
導師：文程遠先生
備註：自備毛筆及墨盒

硬筆書法班

字體是個人的一種代表、一種藝術，需要從小訓練。整齊有緻的字體，可表現出個人的個性及修養。本課程教授正確執筆方法、基本的筆劃、漢字結構及正階寫法外，還根據不同年齡，不同程度給予輔導(包括鉛筆及原子筆)，著重培養小朋友的耐性及自我追求。

A組 (時間:10:20 - 11:20am) 對象：升小一至升小三學生	
編號	日期
26CS050129	22/7 - 26/8 (逢星期三)

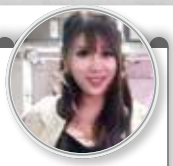
B組 (時間:11:30am - 12:30pm) 對象：升小四至升小六學生	
編號	日期
26CS050130	22/7 - 26/8 (逢星期三)

地點：總部　　**費用：**$450 / 6節
導師：文程遠先生
備註：自備鉛筆、原子筆及橡皮擦

文化藝術系列

SUMMER

導師簡介



吳芷欣小姐
- 日本和諧粉彩認證導師
- 日本酒精墨水認定講師
- 心靈插畫師
- 美國 IAPC 繪畫心理分析師
- 美國佛羅里達大學藝術證書
- 澳洲昆士蘭大學臨床心理學證書

卡通人物閃石畫班

課程教授小朋友運用不同顏料繪畫，如：日本人氣卡通角色(鬼滅之刃、Chiikawa、星之卡比、布丁狗、鯊魚貓)等等，再配上不同的亮片的閃石裝飾，創作出獨一無二的閃石畫。

對象：26CS050217
日期：22/7 - 19/8 (逢星期三)
時間：1:50 - 2:50pm
地點：總部　　**對象：**7-12歲
費用：$450 / 5節　　**導師：**吳芷欣小姐

日式卡通黏土課程

透過熟悉的日式卡通人物及輕黏土容易掌握的特性，讓小朋友學習基本塑型技巧搓揉、壓平、貼拍和調色等。配合不同素材的搭配及主題製作(Chiikawa、比卡超、星之卡比等)，創作出各式各樣的作品。

對象：26CS050216
日期：22/7 - 19/8 (逢星期三)
時間：3:00 - 4:00pm
地點：總部　　**對象：**7-12歲
費用：$450 / 5節　　**導師：**吳芷欣小姐

擴香石卡通彩繪課程

課程教授小朋友學習調配石膏粉比例，加入天然精油，再配以裝飾及珠片創作出獨特的圖案。這是一個結合藝術與香氛的課程，創意啟發小朋友的創造一同時又可學習如何設計獨一無二的擴香石。

對象：26CS050218
日期：22/7 - 19/8 (逢星期三)
時間：4:10 - 5:10pm
地點：總部　　**對象：**7-12歲
費用：$450 / 5節　　**導師：**吳芷欣小姐

中式飾物製作課程

課程教授小朋友製作中式螺鈿飾物，從中學習非遺產的螺鈿工藝，使用螺殼、海貝鑲嵌在物品表面製作各種飾品。

對象：26CS050219
日期：22/7 - 19/8 (逢星期三)
時間：5:20 - 6:20pm
地點：總部　　**對象：**9-12歲
費用：$450 / 5節　　**導師：**吳芷欣小姐

動漫角色繪畫班

從了解漫畫的特色，嘗試繪畫自己喜愛的人物，到創造屬於自己的角色！本課程適合對動漫人物設計有興趣的小朋友。先學習基本的人物繪畫方法，由淺入深地掌握人物設計和角色的動態要點，從而設計出有特色的角色做型。

對象：26CS050220
日期：21/7 - 18/8 (逢星期二)
時間：10:20 - 11:20am
地點：總部　　**對象：**7-12歲
費用：$400 / 5節
導師：陳紀彤小姐 (具豐富教授小朋友繪畫及手工藝經驗)

兒童卡通黏土課程

透過熟悉的卡通人物及輕黏土容易掌握的特性，讓小朋友學習基本塑型技巧(搓、揉、捏、壓)等基礎塑形。配合不同素材的搭配、工具使用及色彩混合，創作出各式各樣的作品。

對象：26CS050221
日期：21/7 - 18/8 (逢星期二)
時間：11:30am - 12:30pm
地點：總部　　**對象：**7-12歲
費用：$450 / 5節
導師：陳紀彤小姐 (具豐富教授小朋友繪畫及手工藝經驗)

兒童塑膠彩課程

讓小朋友透過運用塑膠彩在畫板上繪畫，學習色彩混色與調色、顏料厚塗與薄塗技法、筆觸運用及畫面構圖與背景處理，啟發創意思維，同時亦提升小朋友對繪畫的興趣。

對象：26CS050222
日期：21/7 - 18/8 (逢星期二)
時間：12:40 - 1:40pm
地點：總部　　**對象：**7-12歲
費用：$400 / 5節
導師：陳紀彤小姐 (具豐富教授小朋友繪畫及手工藝經驗)

兒童廣告彩課程

廣告彩又稱水粉顏料，色彩厚實飽滿，透過控制水分，便能呈現深淺不一的層次變化，當中蘊含豐富的色彩概念。本課程教授小朋友學習水分控制與乾濕畫法、了解色彩明度和彩度的調配及漸層與渲染技巧。

對象：26CS050223
日期：21/7 - 18/8 (逢星期二)
時間：1:50 - 2:50pm
地點：總部　　**對象：**7-12歲
費用：$400 / 5節
導師：陳紀彤小姐 (具豐富教授小朋友繪畫及手工藝經驗)

導師簡介

黃思娜小姐 (Cilla)
- Lookout Studio創辦人
- 具豐富Tufting、藝術製作及銀飾教授經驗
- 曾舉辦藝術展覽<浮華三千·雙人展>
- 曾參與不同藝人宣傳品製作，包括樂隊The Hertz、陳明憙等

Tufting 簇絨萌系鏡子工作坊

拿起簇絨槍，體驗毛線穿透畫布的療癒感! 工作坊將教授學員製作毛絨絨的萌系造型鏡子，各款超人氣 Chiikawa 造型，都可由你親手打出最柔軟的觸感! 屆時將由導師指導操作簇絨槍，過程療癒減壓，亦能訓練其專注力。

造型主題：小八 (時間：11:00am - 1:30pm)	
編號	日期
26CS050258	1/8 (星期六)

造型主題：小桃 (時間：2:30 - 5:00pm)	
編號	日期
26CS050259	1/8 (星期六)

地點：總部　　**對象：**12至17歲
費用：$550/1節 (共2.5小時，已包括材料費)
導師：黃思娜小姐 (Cilla)
備註：1) 每位學員可完成簇絨鏡子1塊 (尺寸約30x30cm)；
2) 成品需由導師作後期加工，預計約一星期後可到中心取回。

「我的專屬布袋」手工創意工作坊

想擁有一個獨一無二的 Tote Bag?在這個兩堂的工作坊中，你可以由零開始，將自己的手繪創作變成實體圖案，親手燙印在布袋上!課堂可以學習構圖技巧及色彩搭配、學習熱轉印工具的安全使用方法。

對象：26CS050271
日期：8/8 - 15/8 (逢星期六，共2節)
時間：11:00am - 12:15pm
地點：總部　　**對象：**8-17歲
費用：$350/2節 (共2.5小時，已包括材料費)
導師：黃思娜小姐 (Cilla)
備註：每位學員可完成1個Tote Bag (米白色，尺寸約36x40cm) 連同3至6個圖案。
- 主圖案 (最多1個)： 10cm x 10cm 以內
- 文字/名字： 高度約 3cm - 5cm
- 裝飾小圖： 約 2cm - 4cm

玻璃畫DIY

課程教授小朋友使用丙稀馬克筆或玻璃顏料在亞克板、水波紋板上繪畫，再製成相框、小燈等作品。**(*每位學生可完成6款作品，款式或會因應參加者程度作調節)**

幼兒組 - 對象：4-6歲 (時間：4:10 - 5:10pm)	
編號	日期
26CS050228	20/7 - 24/8 (逢星期一)

兒童組 - 對象：7-12歲 (時間：5:20 - 6:20pm)	
編號	日期
26CS050229	20/7 - 24/8 (逢星期一)

地點：總部　　**費用：**$510 / 6節
導師：具教授經驗之導師

卡通人物繪畫

透過簡單線條、幾何圖案學習繪畫不同卡通、圖像比例、表情等，又可設計獨特場景及造型，畫出具個人風格的卡通人物！**(*每位學生可完成6款作品，款式或會因應參加者程度作調節)**

幼兒組 - 對象：4-6歲 (時間：11:30am - 12:30pm)	
編號	日期
26CS050230	20/7 - 24/8 (逢星期一)

兒童組 - 對象：7-12歲 (時間：12:40 - 1:40pm)	
編號	日期
26CS050231	20/7 - 24/8 (逢星期一)

地點：總部　　**費用：**$510 / 6節
導師：具教授經驗之導師

童夢服裝設計館

利用不同款式及質料的布款，讓同學自行剪裁、設計出不同服裝設計圖及立體服裝模型，讓小朋友體驗到服裝設計的樂趣！**(*每位學生可擁有服裝設計圖2款及立體服裝設計模型4款)**

對象：9-12歲 (時間：5:20 - 6:20pm)	
編號	日期
26CS050232	22/7 - 26/8 (逢星期三)

地點：總部　　**費用：**$510 / 6節
導師：具教授經驗之導師

霓虹燈DIY

課程利用冷光燈把線條圖案製作成發光燈牌，小朋友可發揮創意，創作出獨一無二的霓虹燈牌！**(*每位學生可完成6款作品，款式或會因應參加者程度作調節)**

對象：9-12歲 (時間：3:00 - 4:00pm)	
編號	日期
26CS050233	22/7 - 26/8 (逢星期三)

地點：總部　　**費用：**$510 / 6節
導師：具教授經驗之導師

手繪藝術DIY

透過繪畫技巧和發揮美術創意，在不同素材上融入個人特色創作出與別不同的作品!
如：奇趣磁石貼、扇風塗鴉等。**(*每位學生可完成6款作品，款式或會因應參加者程度作調節)**

對象：7-12歲 (時間：4:10 - 5:10pm)	
編號	日期
26CS050248	22/7 - 26/8 (逢星期三)

地點：總部　　**費用：**$510 / 6節
導師：具教授經驗之導師

黏土甜品屋

課程教授小朋友以輕黏土製作曲奇、杯子蛋糕及甜品杯成品，讓他們一起做個小小甜品師。**(*每位學生可擁有輕黏土甜品5款 (曲奇成品約爲3x3cm；杯子蛋糕及甜品杯成品約爲8x6cm)**

幼兒組 - 4-6歲 (時間：9:10 - 10:10am)	
編號	日期
26CS050242	20/7 - 24/8 (逢星期一)

兒童組 - 7-12歲 (時間：10:20 - 11:20am)	
編號	日期
26CS050243	20/7 - 24/8 (逢星期一)

地點：總部　　**費用：**$510 / 6節
導師：具教授經驗之導師

黏土日式小食堂

本課程教小朋友以輕黏土製作各式日式食品，包括便當、壽司、燒肉等，小朋友透過親身動手製作不同的食品模型，感受創作的樂趣。***每位學生可擁有輕黏土日式食品5盒 (盒子尺寸約爲10x7x4cm)**

幼兒組 - 4-6歲 (時間：9:10 - 10:10am)	
編號	日期
26CS050244	21/7 - 25/8 (逢星期二)

兒童組 - 7-12歲 (時間：10:20 - 11:20am)	
編號	日期
26CS050245	21/7 - 25/8 (逢星期二)

地點：總部　　**費用：**$510 / 6節
導師：具教授經驗之導師

卡通黏土小房間 (袖珍系列)

課程教授小朋友以輕黏土將現實擺設及場景透過搓塑，變造成擬幻像眞的小房間 。***每位小朋友可擁有輕黏土製成品6款 (每件約3cm x 3cm)**

幼兒組 - 4-6歲 (時間：4:10 - 5:10pm)	
編號	日期
26CS050249	22/7 - 26/8 (逢星期三)

兒童組 -7-12歲 (時間：5:20 - 6:20pm)	
編號	日期
26CS050250	22/7 - 26/8 (逢星期三)

地點：總部　　**費用：**$510 / 6節
導師：具教授經驗之導師
備註：需自備膠盒存放作品

黏土奇幻遊戲世界

本課程讓小朋友以輕黏土創作奇幻遊戲主題作品，透過導師引導親手製作角色與場景，培養創意、色彩感與立體構成能力。***每位學生可擁有木製燈掣裝飾1個 (尺寸約爲15x21cm) 連輕黏土作品6款**

幼兒組 - 對象：4-6歲 (時間：3:00 - 4:00pm)	
編號	日期
26CS050246	22/7 - 26/8 (逢星期三)

兒童組 - 對象：7-12歲 (時間：1:50 - 2:50pm)	
編號	日期
26CS050247	22/7 - 26/8 (逢星期三)

地點：總部　　**費用：**$510 / 6節
導師：具教授經驗之導師
備註：需自備膠盒存放作品

卡通黏土甜品店 (袖珍系列)

課程教授小朋友以輕黏土製作各款以卡通人物造型的甜品，如甜甜圈、馬卡龍等，讓小朋友打造自己的卡通甜品店。***每位小朋友可擁有輕黏土製成品6款 (每件約3cm x 3cm)**

幼兒組 - 對象：4-6歲 (時間：12:40 - 1:40pm)	
編號	日期
26CS050251	21/7 - 25/8 (逢星期二)

兒童組 對象：7-12歲 (時間：11:30am - 12:30pm)	
編號	日期
26CS050252	21/7 - 25/8 (逢星期二)

地點：總部　　**費用：**$510 / 6節
導師：具教授經驗之導師
備註：需自備膠盒存放作品

卡通黏土王國 (袖珍系列)

課程教授小朋友輕黏土的基本技巧，製作各款卡通人物，建立小朋友心目中的卡通王國。***每位小朋友可擁有輕黏土製成品6款 (每件約3cm x 3cm)**

幼兒組 - 對象：4-6歲 (時間：1:50 - 2:50pm)	
編號	日期
26CS050253	17/7 - 21/8 (逢星期五)

兒童組 - 對象：7-12歲 (時間：3:00 - 4:00pm)	
編號	日期
26CS050254	17/7 - 21/8 (逢星期五)

地點：總部　　**費用：**$510 / 6節
導師：具教授經驗之導師
備註：需自備膠盒存放作品

音樂系列

導師簡介

小鱒魚兒童合唱團
藉着正規音樂會傳揚藝術訊息，擴闊團員舞台上之演唱領域。用不同歌曲範疇、不同表演形式及內容，追尋眞善美的境界。

小鱒魚兒童合唱團

✅ 課程透過多元化的歌曲訓練，選擇適合孩子的粵語、普通話及英語歌曲，教授唱歌技巧及音樂概念、配合律動加強學習興趣。培養良好品德及群體精神，建立自信並提升表達能力。

(對象：3-6歲) 時間：4:10 - 5:10pm	
編號	日期
26CS050052	16/7 - 18/8 (逢星期二、四)

地點：總部　　**費用：**$1800 / 10節
導師：小鱒魚兒童合唱團委派之富經驗導師
備註：新生需於第一堂時購買團服 ($140)

小鱒魚兒童音樂劇

✅ 透過特別爲小朋友撰寫的原創戲劇及音樂唱遊，讓小朋友學習以趣味形式提升表達能力並建立自信，培養良好品德及群體精神

(對象：6-9歲) 時間：5:20 - 6:50pm (1.5小時)	
編號	日期
26CS050053	16/7 - 18/8 (逢星期二、四)

地點：總部　　**費用：**$2700 /10節
導師：小鱒魚兒童合唱團委派之富經驗導師
備註：新生須於第一堂購買團服 ($140)

結業演出
《童聲童戲騷 - SHOW 2026》

演出日期：2026年8月22日 或 8月23日 (星期六或日)
演出時間：待定
演出地點：荃灣大會堂文娛廳
演出費用：合唱團學員：$650，音樂劇學員：$800，費用已包括演出者座席及兩張家長門票。如需額外門票每張$200，可於開課後訂購。

***完成課程、出席率達80%及參與演出者，將獲發證書。**

小小音樂家

以不同敲擊樂器爲主，教授學員基本拍子、音符、樂器使用方法等，讓小朋友跟隨音樂進行合奏。

對象：26CS050144
日期：22/7 - 26/8 (逢星期三)
時間：10:20 - 11:20am　　**地點：**總部
費用：$540/6節　　**對象：**4-6歲
導師：林穎茵小姐 (修畢香港教育大學幼兒教育高級文憑及具豐富教學經驗)

導師簡介

關金偉先生 (Wilson sir)
- 持有英國倫敦聖三一音樂學院結他八級文憑
- 具多年教學經驗

兒童及青少年結他課程

結他常用於彈奏各種音樂風格，從流行音樂到古典音樂都適用。它易於學習，可以在短時間內彈奏出一些簡單的和弦和旋律。結他也可以幫助發展協調能力和手指靈活性。學習結他享受音樂的美妙吧！

暑期+加開

對象：10-18歲 時間：12:40 - 1:40pm	
編號	日期
26CS050224	20/7 - 24/8 (逢星期一)

地點：總部　　**費用：**$570/6節

對象：10-18歲 時間：3:30 - 4:30pm	
編號	日期
26CS010449	1/8 - 5/9 (逢星期六)
26CS010450	12/9 - 24/10 (逢星期六) *26/9停課

地點：總部　　**費用：**$570/6節
導師：關金偉先生 (Wilson Sir)
備註：學員需自備結他

暑期陶笛琴課程

陶笛課程專爲初學者設計，從零基礎開始，帶領你快速掌握這項簡單易學的迷人樂器。課程涵蓋正確持笛姿勢、呼吸方法、基礎樂理與指法技巧，並透過《小星星》等經典曲目實戰演練。無需音樂底子，輕鬆就能吹奏出空靈悠揚的旋律，在療癒的陶笛聲中釋放壓力、享受演奏樂趣。

暑期+加開

A班 (對象：5-7歲) 時間：3:00 - 4:00pm	
編號	日期
26CS050225	20/7 - 24/8 (逢星期一)

B班 (對象：6-12歲) 時間：4:10 - 5:10pm	
編號	日期
26CS050226	20/7 - 24/8 (逢星期一)

地點：總部
費用：$570/6節 (費用已包陶笛一支)
導師：關金偉先生 (Wilson Sir)

暑期拇指琴課程

拇指琴是一種小巧可愛的樂器，非常容易上手，即使從未學過樂器，也能輕鬆地開始彈奏。拇指琴非常方便攜帶，可以隨時隨地彈奏。學習拇指琴還能幫助發展手指的靈活性和協調能力，對以後學習其他樂器也會很有幫助！

暑期+加開

對象：6-12歲 時間：1:50 - 2:50pm	
編號	日期
26CS050123	20/7 - 24/8 (逢星期一)

地點：總部
費用：$570/6節 (費用已包拇指琴一部)
導師：關金偉先生 (Wilson Sir)

夏威夷小結他課程

夏威夷小結他是一種像吉他一樣的樂器，但是它的大小比吉他小很多，對小朋友來說非常適合。烏克麗麗的聲音非常明亮而愉悅，彈奏起來簡單又好玩，可以彈奏一些快樂的歌曲。學習彈奏烏克麗麗可以幫助培養音樂感，提高手指的靈活性，還可以在家中或者與朋友一起玩樂！

歡迎新生

A班 (對象：5-7歲) 時間：1:30 - 2:30pm	
編號	日期
26CS010443	8/8 - 12/9 (逢星期六)
26CS010444	19/9 - 31/10 (逢星期六) *26/9停課

歡迎新生

B班 (對象：8-12歲) 時間：2:30 - 3:30pm	
編號	日期
26CS010445	1/8 - 5/9 (逢星期六)
26CS010446	12/9 - 24/10 (逢星期六) *26/9停課

地點：總部　　**費用：**$570/6節
導師：關金偉先生 (Wilson Sir)
備註：1. 新生可免費租借夏威夷小結他一期
2. 學員可自備夏威夷小結他或可租用21吋的夏威夷小結他 (費用:$100一期，需另交按金$200)

暑期+加開

A班 (對象：5-7歲) 時間：10:20 - 11:20am	
編號	日期
26CS050124	22/7 - 26/8 (逢星期三)

B班 (對象：8-12歲) 時間：11:30am - 12:30pm	
編號	日期
26CS050209	22/7 - 26/8 (逢星期三)

地點：總部　　**費用：**$570/6節
導師：吳栺僑小姐 (具豐富教授幼兒及兒童夏威夷小結他課程經驗之導師)
備註：學員可自備夏威夷小結他或可租用21吋的夏威夷小結他 (費用:$100一期，需另交按金$200)

鋼琴課程

凡參與鋼琴課程之學員，於已報名的課程期內可免費獲贈3節租用鋼琴服務，每節半小時，先到先得，詳情將於課堂派發或請致電2426 6075與職員聯絡。

課程旨在培養學員對鋼琴的興趣和認識，教學內容根據英國皇家音樂學院考試範圍而編排，由淺入深，以一對一形式進行，學員可自由選擇上課時間。

對象：4 - 65歲　　**地點：**總部

備註：新生報名前請先致電2426 6075與負責職員聯絡以安排上課時間

****因病或個人因素而缺席，均不設順延、補堂及退款****

週一班(時間：4:00 - 7:00pm)	
編號	日期
26CS020034	29/6 - 20/7 (逢星期一)
26CS020240	27/7 - 17/8 (逢星期一)
26CS020240	24/8 - 14/9 (逢星期一)
26CS020241	21/9 - 12/10 (逢星期一)

導師：張詠詩小姐
- 考獲英國皇家音樂學院鋼琴八級
- 具豐富教學經驗

週四班(時間：3:00 - 7:00pm)	
編號	日期
26CS020035	4/6 - 25/6 (逢星期四)
26CS020035	2/7- 23/7 (逢星期四)
26CS020036	30/7- 20/8 (逢星期四)
26CS020036	27/8- 17/9 (逢星期四)

導師：劉恩寧小姐
- 考獲英國皇家音樂學院鋼琴八級
- 考獲英國倫敦聖三一音樂學院鋼琴演奏文憑
- 考獲英國倫敦普通教育音樂文憑及具豐富教學經驗

週五班(時間：4:30 - 8:00pm)	
編號	日期
26CS020038	12/6 - 10/7 (逢星期五) *19/6停課
26CS020245	17/7 - 7/8 (逢星期五)
26CS020245	14/8 - 4/9 (逢星期五)
26CS020246	11/9 - 9/10 (逢星期五) *25/9停課

週日班(時間：10:00am - 2:00pm)	
編號	日期
26CS020247	28/6 - 19/7 (逢星期日)
26CS020247	26/7 - 16/8 (逢星期日)
26CS020248	23/8 - 13/9 (逢星期日)
26CS020248	20/9 - 11/10 (逢星期日)

導師：劉恩寧小姐
- 考獲英國倫敦聖三一音樂學院鋼琴演奏文憑(優異)
- 考獲英國皇家音樂學院鋼琴教學文憑
- 考獲英國皇家音樂學院敲擊樂八級及具豐富教學經驗

費用：30分鐘：初級$480；一級$540；二級$700；三級$740；四級$800
45分鐘：初級$620；一級$680；二級$900；三級$980；四級$1,060；五級面議

節數：4節

週六班(時間：9:30am - 7:00pm)	
編號	日期
26CS020042	6/6 - 27/6 (逢星期六)
26CS020249	4/7 - 25/7 (逢星期六)
26CS020250	1/8 - 22/8 (逢星期六)
26CS020251	29/8 - 19/9 (逢星期六)

導師：鄧靜儀小姐
- 考獲英國皇家音樂學院鋼琴八級及逾二十年教學經驗

費用：初級$560；一級$600；二級$760；三級$820；四級$860；五級面議

節數：4節(每半小時一位參加者)

****因病或個人因素而缺席，均不設順延、補堂及退款****

週二班(時間：3:00 - 5:45pm)	
編號	日期
26CS020044	16/6 - 21/7 (逢星期二)
26CS020253	28/7 - 1/9 (逢星期二)
26CS020254	8/9 - 13/10 (逢星期二)

週三班(時間：3:00 - 4:30pm)	
編號	日期
26CS020255	24/6 - 5/8 (逢星期三) *1/7停課
26CS020256	12/8 - 16/9 (逢星期三)
26CS020257	23/9 - 28/10 (逢星期三)

導師：陳盈南小姐
- 考獲英國皇家音樂學院鋼琴八級
- 具豐富教學經驗

費用：30分鐘：初級$720；一級$810；二級$1050；三級$1110；四級$1200
45分鐘：初級$930；一級$1020；二級$1350；三級$1470；四級$1590；
五級面議

節數：6節

夜間鋼琴課程

週二班(時間：6:00 - 9:00pm)	
編號	日期
26CS020260	8/9 - 13/10 (逢星期二)

導師：鄺穎妍小姐
- 考獲英國皇家音樂學院鋼琴八級
- 具豐富教學經驗

週三班(時間：5:00 - 9:00pm)	
編號	日期
26CS020052	3/6 - 15/7 (逢星期三) *1/7停課
26CS020258	22/7 - 26/8 (逢星期三)
26CS020259	2/9 - 7/10 (逢星期三)

導師：具豐富教學經驗及考獲英國皇家音樂學院鋼琴八級之導師

費用：30分鐘：初級$720；一級$810；二級$1050；三級$1110；四級$1200
45分鐘：初級$930；一級$1020；二級$1350；三級$1470；四級$1590；
五級面議

節數：6節

租用鋼琴室服務

位於總部二樓的鋼琴室，設有完善的隔音設備，使學員能於一個寧靜及設備齊全的環境下專心練習。機構亦會每年爲鋼琴作四次調音，以確保學員能在一台音律準確及清晰的鋼琴上練習。

開放時間：

星期一、二、三及四	10:00am - 2:30pm 及 8:00pm - 9:30pm
星期五	10:00am - 4:00pm 及 8:30pm - 9:30pm
星期六	7:30pm - 9:30pm

鋼琴室設有多項租用計劃，以配合不同學員之需要：

收費：

單次	$25 (半小時租用時間)
月費(A)	$120 (3小時租用時間)
月費(B)	$180 (6小時租用時間)
月費(C)	$240 (10小時租用時間)
月費(D)	$480 (20小時租用時間)

* 月費(A) - (C)須由繳費日開始一個月內完成
* 月費(D)須由繳費日開始兩個月內完成

備註：
(1) 學員繳費前，請先確定可租用時間
(2) 如欲取消或更改已預約之時間，請必須於前一天致電2426 6075與職員聯絡，恕不接受即日取消或更改

趣味鋼琴課程

當小孩子要學習音樂，「鋼琴」很多時候是家長選擇的第一步，但怎樣才知道孩子是否真的有興趣呢?本課程以輕鬆形式教授小朋友彈奏鋼琴，旨在啟發他們對鋼琴的興趣。

暑期+加開

編號	日期
26CS050143	22/7 - 26/8 (逢星期三)

時間：11:30am - 2:30pm
地點：總部
對象：4-12歲從未學過鋼琴之兒童
費用：$720/6節 (每30分鐘一位參加者)
導師：林穎茵小姐 (考獲英國皇家音樂學院鋼琴八級)
備註：報名前請先致電 2426 6075 與負責職員聯絡以安排上課時間

幼兒音樂遊戲體驗

課程透過以音樂遊戲、樂器製作及唱遊等方面，讓學員增進音樂知識及提升對音樂創作興趣。

對象：26CS050144
日期：20/7 - 24/8 (逢星期一)
時間：3:00 - 4:00pm　　**地點：**總部
費用：$540/6節　　**對象：**4-6歲
導師：張詠詩小姐

導師簡介

佩儀體操舞蹈學校
AS Chloe School of Gymnastics & Dance 由專業及經驗豐富的體操教練及舞蹈教師成立，以「培育體操及舞蹈精英，推廣體操舞蹈藝術」爲目標，爲社會各界人士提供體操及舞蹈相關的多元化課程。

兒童英語體操健體班 Kids Gym

此課程由專業體操教練特別爲3歲至5歲的兒童設計，並以全英語教授。課程內容包括各項體操的基礎，特別是藝術體操和健美體操。以兒童間的合作組合、不同的肢體動作、跳躍、遊戲及器械用等形式配合指定的音樂進行，並分爲12個階段。導師指導兒童進行各種大小肌肉訓練和伸展訓練等，提升兒童的柔軟度、靈活性及協調技巧。

* 完成了12個階段（即滿一年）的學員，可獲得証書一張，並可報讀「藝術體操健美體操課程 RGABG」，作進階的體操訓練。

A班（時間：11:00am - 12:00pm）	
編號	日期
26CS010064	3/5 - 7/6 (逢星期日)
26CS010065	14/6 - 19/7 (逢星期日)
26CS010319	26/7 - 30/8 (逢星期日)
26CS010334	6/9 - 11/10 (逢星期日)

費用：$930/ 6堂

B班（時間：4:45 - 5:45pm）		
編號	日期	費用
26CS010066	7/5 - 11/6 (逢星期四)	$930 / 6堂
26CS010067	18/6 - 9/7 (逢星期四)	$620/ 4堂
26CS010320	16/7 - 20/8 (逢星期四)	$930 / 6堂
26CS010329	27/8 - 8/10 (逢星期四) *1/10停課	

C班（時間：4:00 - 5:00pm）		
編號	日期	費用
26CS010447	6/5 - 10/6 (逢星期三)	$930 / 6堂
26CS010448	17/6 - 15/7 (逢星期三) *1/7停課	$620/ 4堂
26CS010548	22/7 - 26/8 (逢星期三)	$930 / 6堂
26CS010549	2/9 - 7/10 (逢星期三)	

費用：$930/ 6堂

地點：總部　　**對象：**3-5歲兒童
導師：佩儀體操舞蹈學校委派之專業導師
備註：
- 需於第一堂課時購買體操球($140)
- 首次參加之學員可於第一期穿著輕便服裝，續報第二期起則需穿著指定體操服及體操鞋（費用$395）

優先報名

(課程編號26CS050XXX)爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

藝術體操健美體操課程 RGABG

藝術體操是一項徒手或手持輕器械（球、圈、繩、棒或絲帶）在音樂伴奏下進行的體育運動項目，運動優雅而具韻律性，使身體各種關節得到充分的活動，各部肌肉得到均衡發展，並改善身體協調。而健美體操是一種結合了有氧運動、基本步伐及難度動作的運動，運動員可使用不同風格，配合富有節奏的音樂，跳出有個人特色的套路。健美體操對加強肌肉力量及改善心肺功能有顯著的幫助。課程爲兒童提供藝術體操及健美體操的初級訓練，讓他們對兩項的體操都有初步的認識和基礎，日後可選擇最合適的項目作進階的訓練。

達到水平及完成指定課程階段的學生可獲保送中國香港體操總會的章別計劃考核，參加大小型的表演或全港公開的體操比賽，表現優異者更有機會參加香港精英隊或香港代表隊選拔。

A班：Level 1（時間：12:00 - 1:00pm）	
編號	日期
26CS010069	7/6 - 12/7 (逢星期日)
26CS010335	19/7 - 23/8 (逢星期日)
26CS010336	30/8 - 4/10 (逢星期日)

對象：5-8歲或已完成1年Kids Gym課程的學員
費用：$1020/6堂

B班：Level 1-2 (時間：Level 1：1:15 - 2:15pm / Level 2：1:15 - 2:45pm)	
編號	日期
26CS010071	7/6 - 12/7 (逢星期日)
26CS010338	19/7 - 23/8 (逢星期日)
26CS010339	30/8 - 4/10 (逢星期日)

對象：Level 1：5-8歲或已完成1年Kids Gym課程的學員
Level 2：6歲或以上，需已完成L1，或由老師推薦
費用：Level 1：$1020/6堂（1小時）；
Level 2：$1620/6堂（1.5小時）

C班：Level 3-6 (時間：5:45 - 7:15pm) (1.5小時)	
編號	日期
26CS010340	30/7 - 3/9 (逢星期四)
26CS010341	10/9 - 22/10 (逢星期四) *1/10停課

對象：8歲或以上，每級學生需已完成前一級的考試
費用：Level 3：$1692/6堂
Level 4：$1800/6堂
Level 5：$1830/6堂
Level 6：$1890/6堂
地點：總部
導師：佩儀體操舞蹈學校委派之專業導師
備註：
- 需於第一堂課時購買體操球($140)及藝術體操繩($150)
- 首次參加之學員可於第一期穿著輕便服裝，續報第二期起則需穿著指定體操服及體操鞋(費用$395)
- Level 3 學員需購買絲帶($140)
- Level 4 學員需購買體操棒($100)
- Level 5 學員需購買體操圈($100-120)及絲帶($140)

幼兒英語體操唱遊班 Baby Gym

課程由專業的體操教練爲1歲至3歲的幼兒設計，以英語教授，內容生動有趣，讓幼兒在愉快的環境下，接受各種肌肉訓練、協調訓練及伸展訓練。課堂上亦會提供音樂及不同的小工具，協助幼兒學習，以培養他們的音樂感、耐性及社交技巧，讓幼兒在各方面都達致均衡的發展。

* 爲了讓幼兒得到最理想的學習後果，課程會以2個月(1-2月、3-4月、5-6月、7-8月、9-10月、11-12月)爲一個階段，以循環的教學模式進行，於同一階段內完成7堂或以上的學員可獲得証書一張。

對象：1-2.5歲幼兒及1位家長 (時間：2:45 - 3:45pm)	
編號	日期
26CS010333	2/9 - 7/10 (逢星期三)

地點：總部
費用：$930/ 6堂
導師：佩儀體操舞蹈學校委派之專業導師
備註：小朋友及家長請穿著襪子上課

暑期絲帶舞課程

絲帶舞是藝術體操的一種，是在音樂伴奏下進行的體育運動項目。絲帶舞以自然性、韻律動作爲基礎，展現優雅的女性美態，是一門精深細緻的藝術。絲帶舞不僅令身體各種關節得到充分的活動，更使各部分的肌肉得到均衡的發展，因此可以說是最優雅動人的運動。在課堂之中，學生除了可學習操弄絲帶的正確方法和方式外，更會學習一套完整的絲帶操。

幼兒組（3-5歲）
編號：26CS050120
時間：12:40pm - 1:40pm

兒童組（6-12歲）
編號：26CS050121
時間：1:50pm - 2:50pm

日期：16/7 - 20/8（逢星期四）
費用：$1020 / 6節　　**地點：**總部
導師：佩儀體操舞蹈學校委派之專業導師
備註：
- 需要購買體操絲帶於上課時使用（費用：$140）
- 參加者請穿著輕便及較貼身的衣服

暑期藝術體操圈舞課程

藝術體操起源於歐洲，是一項由自由體操、芭蕾舞及現代舞逐步演變而成的體育運動項目。以徒手或手持輕器械在音樂伴奏下進行，現時正式比賽有五種器械，分別爲球、圈、繩、棒及絲帶。在課堂之中，學生將會學習藝術體操圈的運用技巧，並配合舞蹈及音樂成一個完整的舞蹈。

編號：26CS050122
日期：22/7 - 26/8（逢星期三）
時間：3:00 - 4:00pm
對象：6 - 12 歲
費用：$1020 / 6節　　**地點：**總部
導師：佩儀體操舞蹈學校委派之專業導師
備註：
- 參加者請穿著輕便及較貼身的衣服
- 中心將提供體操圈予學員於堂上使用

Acrobatic & Stretching 翻滾及拉筋訓練課程

課程將爲學生改善身體的柔軟度，如手、肩、腿及腰等，同時亦教授不同的翻滾技巧，讓小朋友更勇於挑戰自己，並鍛鍊身體。教授的翻滾內容包括：各種側手翻、前滾翻、後滾翻、枱橋等技巧動作。 **表現理想的學生可升至中階課程，學習更高難度的技巧。**

(時間：5:00 - 6:00pm) 對象：6-9歲		
編號	日期	費用
26CS010434	6/5 - 10/6 (逢星期三)	$900 / 6節
26CS010435	17/6 - 15/7 (逢星期三) *1/7停課	$600/ 4節
26CS010436	22/7 - 26/8 (逢星期三)	$900/ 6節
26CS010437	2/9 - 7/10 (逢星期三)	

地點：總部
導師：佩儀體操舞蹈學校委派之專業導師
備註：參加者可選擇赤腳或購買半截體操鞋 ($95) 上課

暑期+加開

暑期加開 - 幼兒組 (時間：3:00 - 4:00pm) 對象：3-5歲	
編號	日期
26CS050117	16/7 - 20/8 (逢星期四)

地點：總部　　費用：$900 / 6節
導師：佩儀體操舞蹈學校委派之專業導師
備註：參加者請穿著輕便及較貼身的衣服

暑期滾軸溜冰訓練班

課程教授單線滾軸溜冰之基本技巧，如前溜蹲下、前溜平衡轉彎、前溜左右腳滑行等等，令學員掌握溜冰鞋的控制方法，並教授不同種類之技術。

A班 (時間：4:10 - 5:10pm)	
編號	日期
26CS050193	21/7 - 25/8 (逢星期二)

B班 (時間：5:20 - 6:20pm)	
編號	日期
26CS050188	21/7 - 25/8 (逢星期二)

C班 (時間：10:20 - 11:20am)	
編號	日期
26CS050194	22/7 - 26/8 (逢星期三)

D班 (時間：11:30am - 12:30pm)	
編號	日期
26CS050195	22/7 - 26/8 (逢星期三)

進階班 (時間：12:40 - 1:40 pm) *進階班學員必須爲過住曾於本中心參與暑期滾軸溜冰班學員	
編號	日期
26CS050196	22/7 - 26/8 (逢星期三)

地點：總部　　**對象：**6-12歲
費用：$660/6節
導師：高允恒 – 持香港滾軸運動總會一級註冊教練資格，具豐富教授兒童滾軸溜冰的經驗，培訓多名代表香港參加中國及海外比賽的學員，並勇奪多個獎項。
備註：
1. 請穿著輕便服裝及長襪上課
2. 中心將提供上課期間所使用之一切滾軸溜冰裝備 (包括滾軸溜冰鞋、頭盔、護手及護膝用具)，學員亦可自備有關裝備。

導師簡介

黃思惠教練
· 具備香港劍擊總會教練證書或同等資歷;
· 具備10年或以上劍擊比賽經驗;
· 具豐富教學經驗

幼兒劍擊訓練課程

課程以劍擊以獨特的優點爲中心，並以遊戲及活動形式授課，讓小朋友更投入課堂! 課程訓練小朋友的手眼協調、手腳協調、手腕運用及學懂基本步法；並加強幼兒的自信心、果斷的判決能力、耐性及紀律等心理素質。課程更會使用幼兒專用的膠劍和面罩等用具，以確保安全。

對象：3-5歲 (時間：12:00-1:00pm)	
編號	日期
26CS010281	19/7 - 23/8 (逢星期日)
26CS010282	30/8 - 4/10 (逢星期日)

地點：總部　　**費用：**$630/6節
導師：黃思惠教練
備註：中心將提供上課期間所使用之一切劍擊器材 (包括面罩、幼兒專用膠劍、劍擊服等裝備)

兒童佩劍課程

劍擊講求手眼協調，須動用全身肌肉，屬強身健體及鍛鍊意志的運動，而劍擊的戰術亦千變萬化，極具觀賞性及挑戰性。從小學習劍擊能令小朋友身體更協調，更爲專注及明白紀律的必要。

A班 (10:00-11:00am) 對象：6-8歲 或經導師推薦之學員	
編號	日期
26CS010283	9/8 - 13/9 (逢星期日)
26CS010284	20/9 - 25/10 (逢星期日)

B班 (11:00-12:00pm) 對象：5-8歲 或經導師推薦之學員	
編號	日期
26CS010285	2/8 - 6/9 (逢星期日)
26CS010286	13/9 - 18/10 (逢星期日)

地點：總部　　**費用：**$630/6節
導師：黃思惠教練
備註：中心將提供上課期間所使用之一切劍擊器材 (包括面罩、劍擊服及金屬劍等裝備)

暑期幼兒劍擊訓練課程

課程以遊戲及活動形式授課，讓小朋友更投入課堂! 課程訓練小朋友的手眼協調、手腳協調、手腕運用及學懂基本步法。

編號：26CS050205
日期：17/7 - 21/8 (逢星期五)
時間：3:00 - 4:00pm　　**對象：**3-5歲
費用：$690 / 6節　　**地點：**總部
導師：劍擊全方位所委派之導師(當中包括退役香港劍擊隊成員或香港劍擊總會教練)
備註：中心將提供上課期間所使用之一切劍擊器材 (包括面罩、劍擊服及幼兒劍等裝備)

暑期兒童劍擊訓練課程

課程教授劍擊基本技巧及動作，當中包括步法、握劍、進攻及防守動作。此外，更會透過練習及實戰讓學員了解劍擊比賽的賽例，讓從未接觸過劍擊的學員可以對這項運動有初步的認識!

編號：26CS050206
日期：17/7 - 21/8 (逢星期五)
時間：1:50 - 2:50pm　　**對象：**6-8歲
費用：$690 / 6節　　**地點：**總部
導師：劍擊全方位所委派之導師(當中包括退役香港劍擊隊成員或香港劍擊總會教練)
備註：中心將提供上課期間所使用之一切劍擊器材 (包括面罩、劍擊服及幼兒劍等裝備)

優先報名

(課程編號26CS050XXX) 爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

兒童跆拳道

跆拳道是一種富趣味性而又有益身心的運動。它以拳擊及踢腳爲主，既可強健體魄，亦可培養恭敬謙讓的精神，兒童或少年都適合參加！

暑期加開

暑期加開A班（4-6歲） 時間: 9:10 - 10:10am	
編號	日期
26CS050001	20/7 - 24/8（逢星期一）

暑期加開B班（4-6歲） 時間: 10:20 - 11:20am	
編號	日期
26CS050002	20/7 - 24/8（逢星期一）

備註： 1) 暑期班適合初次接觸跆拳道之學員，於上課時穿著輕便運動服便可，毋須購買道袍
2) 暑期班新生可優先參加恆常班（兒童組：C班或G班），以作長期學習

C班（時間：9:45-10:45am）	
編號	日期
26CS010018	7/6 - 12/7（逢星期日）
26CS010480	19/7 - 23/8（逢星期日）
26CS010486	30/8 - 4/10（逢星期日）

F班（時間：11:30am-12:30pm）*進階班*	
編號	日期
26CS010016	20/6 - 25/7（逢星期六）
26CS010487	1/8 - 5/9（逢星期六）
26CS010489	12/9 - 24/10（逢星期六） *26/9停課

F班爲進階班，必須經導師推薦方可報讀

G班（時間：12:30-1:30pm）	
編號	日期
26CS010017	27/6 - 1/8（逢星期六）
26CS010488	8/8 - 12/9（逢星期六）
26CS010490	19/9 - 31/10（逢星期六） *26/9停課

爲使學員有機會長期學習，C班及G班之舊生可優先報名，新學員必須經職員批核方可報名。

地點：總部　　**對象：**4-6歲
費用：$390 / 6節
備註：未有道袍之學員，可於上課時穿著輕便運動服；日後如參加升帶試，則必須穿著整齊道袍。表現良好之學員將由導師推薦參加升帶試
導師：香港跆拳道振武館教練

優先報名

(課程編號26CS050XXX)爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

少年跆拳道

除了一般的熱身運動、鬆筋和體能訓練外，學員亦會由淺入深地學習自衛術及對拆，並訓練參加者之品德及服從精神。
地點：總部

暑期加開

暑期加開（7-12歲） 時間: 11:30am - 12:30pm	
編號	日期
26CS050003	20/7 - 24/8（逢星期一）

費用：$390 / 6節
備註：1) 暑期班適合初次接觸跆拳道之學員，於上課時穿著輕便運動服便可，毋須購買道袍
2) 暑期班新生可優先參加恆常班（少年組：週五 / 週日初班），以作長期學習

*** 本課程爲長期性班組，每期教授內容不同 ***

週五班（時間：7:00-8:30pm）	
編號	日期
26CS020024	22/5 - 3/7（逢星期五） *19/6停課
26CS020267	10/7 - 14/8（逢星期五）
26CS020268	21/8 - 2/10（逢星期五） *25/9停課

週六D班（時間：9:30-10:30am） *進階班*	
編號	日期
26CS020019	13/6 - 18/7（逢星期六）
26CS020269	25/7 - 29/8（逢星期六）
26CS020271	5/9 - 17/10（逢星期六） *26/9停課

週六E班（時間：10:30-11:30am） *進階班*	
編號	日期
26CS020020	20/6 - 25/7（逢星期六）
26CS020270	1/8 - 5/9（逢星期六）
26CS020272	12/9 - 24/10（逢星期六） *26/9停課

週日A班（時間：11:00am-12:00pm） *進階班*	
編號	日期
26CS020021	7/6 - 12/7（逢星期日）
26CS020261	19/7 - 23/8（逢星期日）
26CS020264	30/8 - 4/10（逢星期日）

週日B班（時間：12:15-1:15pm） *進階班*	
編號	日期
26CS020022	7/6 - 12/7（逢星期日）
26CS020262	19/7 - 23/8（逢星期日）
26CS020265	30/8 - 4/10（逢星期日）

週日初班（時間：1:15 - 2:15pm） *特別加開*	
編號	日期
26CS020023	7/6 - 12/7（逢星期日）
26CS020263	19/7 - 23/8（逢星期日）
26CS020266	30/8 - 4/10（逢星期日）

* 週六D、E及週日A、B均爲進階班，必須經導師推薦方可參加
* 爲使學員有機會長期學習，週五及週日初班之舊生可優先報名，新學員必須經職員批核方可報名。

對象：7-12歲　　**費用：**$390/6節
導師：香港跆拳道振武館資深教練
備註：道袍可由導師代購，並於第一堂穿著輕便運動服；日後如參加升帶試，則必須穿著整齊道袍。表現良好之學員將由導師推薦參加升帶試。

導師簡介

王之陽教練（王SIR）
- 從事體適能健康教育接近20年，服務機構及學校超過100間，爲機構學員提供體適能訓練服務，教學經驗豐富
- 持多項國際認可專業體適能導師證書
- 現職任教體育及兒童身體發展課程管理
- PFA中國香港體適能總會 - 橡根帶，Fitball及TRX懸掛式阻抗訓練證書

操控技能及移動技能訓練班

針對幼兒及兒童發展需要，訓練基本操控技能(如拋、接、拉、推、踢)及移動技能(如跑、跳、爬，併步、跑馬步)。透過多樣化器材及活動，促進大小肌肉發展，提升身體協調與空間感，爲日後運動學習打好基礎。

幼兒組(3-6歲) (週一班)時間：4:10 - 5:10pm	
編號	日期
26CS050160	20/7 - 24/8(逢星期一)

兒童組(7-12歲) (週一班)時間：5:20 - 6:20pm	
編號	日期
26CS050161	20/7 - 24/8(逢星期一)

地點：總部　　**費用：**$570/6節
導師：王之陽教練(王SIR)
備註：學員請穿著輕便運動服及運動鞋。

體適能遊戲訓練班

透過趣味遊戲及團隊活動，提升兒童心肺功能、肌力、協調及反應能力。課程設計活潑多元，讓孩子在輕鬆愉快的氣氛中培養運動習慣，增強自信心與合作精神。

幼兒組(3-6歲) (週四班)時間：1:50 - 2:50pm	
編號	日期
26CS050162	16/7 - 20/8(逢星期四)

兒童組(7-12歲) (週四班)時間：3:00 - 4:00pm	
編號	日期
26CS050163	16/7 - 20/8(逢星期四)

地點：總部　　**費用：**$600/6節
導師：王之陽教練(王SIR)
備註：學員請穿著輕便運動服及運動鞋。

導師簡介

邱廣華先生 (牛Sir)
- 香港甲一籃球隊球員
- 於中小學、機構擔任籃球隊教練
- 前學界粵港澳代表隊成員
- 前中文大學、教育大學籃球隊成員
- 具豐富教授經驗

暑期體適能課程

主要以兒童體適能爲主，配合不同工具令小朋友得到多方向的技能發展機會。課堂會以遊戲方式進行，希望藉此讓小朋友能夠鍛鍊不同運動能力，例如速度、爆發力、平衡、身體協調、靈活性及專注力，令他們產生做運動的興趣，從而培養他們恆常運動的習慣。

幼兒組 (對象：4-6歲)
時間：11:30am - 12:30pm

編號	日期
26CS050089	17/7 - 21/8 (逢星期五)

兒童組 (對象：7-12歲)
時間：12:40 - 1:40pm

編號	日期
26CS050090	17/7 - 21/8 (逢星期五)

地點：總部　　**費用：**$600/6節
導師：邱廣華先生
備註：穿著運動服裝及運動鞋

籃球課程

籃球是一項團體合作的運動，除可訓練體能、手腳協調外，更可提高與其他學員的默契及合作，適合好動的小朋友。課程透過小遊戲，加上小型比賽讓學員加強認識籃球的比賽規則及基本技術。

對象：7-17歲
時間：9:30 - 11:00am (每堂1.5小時)
地點：石籬(二)邨有蓋籃球場/石排街公園籃球場

編號	日期
26CS010188	30/5 - 4/7 (逢星期六)
26CS010401	11/7 - 15/8 (逢星期六)
26CS010402	22/8 - 3/10 (逢星期六)

導師：邱廣華先生
費用：$810/6節(共9小時)
備註：1) 請自備籃球及自行到籃球場集合
2) 請自備清水及穿著輕便運動服
3) 如未能租借石籬(二)邨有蓋籃球場，會更改於石排街公園籃球場上課 (如因天氣關係未能於室外籃球場上課，課堂會順延一星期)

暑期體育館班 (對象：7-17歲)
時間：待定 (每堂2小時)
地點：待定

編號	日期
26CS050088	待定

導師：邱廣華先生
費用：$990/6節 (共12小時)
備註：1) 請自備籃球及自行到體育館集合
2) 請自備清水及穿著輕便運動服
3) 課程將安排同時於1個籃球場進行
4) 師生比例最多1:15

奔Fun籃球樂

課程利用不同遊戲及器材教授小朋友基本技巧，包括投籃、傳接球、運球、球感及步法，打好籃球技術的基礎。並藉著籃球運動提升身體協調及反應力，同時加強小朋友對運動的興趣。

兒童組 (對象：7-13歲)
時間：9:10 - 10:10am

編號	日期
26CS050086	17/7 - 21/8 (逢星期五)

地點：大隴街遊樂場硬地籃球場
費用：$600/6節
導師：邱廣華先生
備註：1) 請自備籃球及自行到籃球場集合
2) 請自備清水及穿著輕便運動服
3) 如遇下雨，當日會改於總部上堂

幼兒組 (對象：3-6歲)
時間：10:20 - 11:20am

編號	日期
26CS050087	17/7 - 21/8 (逢星期五)

地點：總部　　**費用：**$600/6節
導師：邱廣華先生
備註：請自備清水及穿著輕便運動服

幼兒籃球樂

小朋友可從學習籃球運球及拍球技巧時，培養手眼的協調性，促進大肌肉發展，亦能從小培養團結合作的精神。課程主要教授基本姿勢、帶球、前進、傳球、射球等，訓練幼兒單手、雙手運球及球感，加上籃框使小朋友有身歷其境的打球感覺。

週日兒童組 (對象：7-10歲)
時間：1:15 - 2:15pm

編號	日期
26CS010173	21/6 - 26/7 (逢星期日)
26CS010403	2/8 - 6/9 (逢星期日)
26CS010404	13/9 - 18/10 (逢星期日)

費用：$600/6節
地點：大隴街遊樂場硬地籃球場
導師：林嘉莉小姐
備註：1) 請自備籃球及自行到籃球場集合
2) 請自備清水及穿著輕便運動服
3) 如遇下雨，當日會改於總部上堂 (時間: 1:30-2:30pm)

暑期兒童組A班 (對象：7-13歲)
時間：3:00 - 4:00pm

編號	日期
26CS050091	21/7 - 25/8 (逢星期二)

暑期兒童組B班 (對象：7-13歲)
時間：3:00 - 4:00pm

編號	日期
26CS050092	22/7 - 26/8 (逢星期三)

地點：大隴街遊樂場(二號硬地籃球場)
導師：林嘉莉小姐
費用：$600/6節
備註：1) 請自備籃球及自行到籃球場集合
2) 請自備清水及穿著輕便運動服
3) 如遇下雨，當日會改於總部上堂

週日幼兒組A班 (對象：3-6歲)
時間：2:30 - 3:30pm

編號	日期	費用
26CS010175	21/6 - 26/7 (逢星期日)	$600/6節
26CS010405	2/8 - 6/9 (逢星期日)	
26CS010406	13/9 - 18/10 (逢星期日)	

週二幼兒組B班 (對象：3-6歲)
時間：4:15 - 5:15pm

編號	日期	費用
26CS010179	30/6 - 14/7 (逢星期二)	$300/3節
26CS010409	21/7 - 25/8 (逢星期二)	$600/6節
26CS010410	1/9 - 6/10 (逢星期二)	

週二幼兒組C班 (對象：3-6歲)
時間：5:15 - 6:15pm

編號	日期	費用
26CS010181	30/6 - 14/7 (逢星期二)	$300/3節
26CS010411	21/7 - 25/8 (逢星期二)	$600/6節
26CS010412	1/9 - 6/10 (逢星期二)	

週三幼兒組E班 (對象：3-6歲)
時間：4:30 - 5:30pm

編號	日期	費用
26CS010413	8/7 - 15/7 (逢星期三)	$200/2節
26CS010414	22/7 - 26/8 (逢星期三)	$600/6節
26CS010415	2/9 - 7/10 (逢星期三)	

週三幼兒組F班 (對象：3-6歲)
時間：5:30 - 6:30pm

編號	日期	費用
26CS010416	8/7 - 15/7 (逢星期三)	$200/2節
26CS010417	22/7 - 26/8 (逢星期三)	$600/6節
26CS010418	2/9 - 7/10 (逢星期三)	

暑期幼兒組A班 (對象：3-6歲)
時間： 4:10 - 5:10pm

編號	日期
26CS050093	20/7 - 24/8 (逢星期一)

暑期幼兒組B班 (對象：3-6歲)
時間：1:50 - 2:50pm

編號	日期
26CS050094	21/7 - 25/8 (逢星期二)

暑期幼兒組C班 (對象：3-6歲)
時間：1:50 - :50pm

編號	日期
26CS050095	22/7 - 26/8 (逢星期三)

導師：林嘉莉小姐　　**地點：**總部
費用：$600/6節
備註：請自備清水及穿著輕便運動服

運動系列

暑期籃球課程

籃球是一項團體合作的運動，除可訓練體能、手腳協調外，更可提高與其他學員的默契及合作，適合好動的小朋友。課程透過小遊戲，加上小型比賽讓學員加強認識籃球的比賽規則及基本技術。

對象：8-15歲
時間：待定 (每堂2小時)
地點：待定

編號	日期
26CS050112	待定

導師：林嘉莉小姐
費用：$990/6節 (共12小時)
備註： 1) 請自備籃球及自行到體育館集合
2) 請自備清水及穿著輕便運動服
3) 課程將安排同時於1個籃球場進行
4) 師生比例: 1:15

暑期羽毛球課程

羽毛球是一項有益身心的活動，長期練習可鍛鍊小朋友的體格。羽毛球訓練除可提昇小朋友的反應外，亦可培養個人的心理素質。因爲除了體能訓練外，他們必須於比賽及練習中保持冷靜及清醒的頭腦，發揮自己的技術。課程會按學員的能力、實戰經驗等安排合適的訓練。

A班 (對象：6-13歲)
時間：待定 (每堂2小時)
地點：待定

編號	日期
26CS050110	待定

B班 (對象：6-13歲)
時間：待定 (每堂2小時)
地點：待定

編號	日期
26CS050111	待定

導師：林嘉莉小姐
費用：$990/6節 (共12小時)
備註： 1) 請自備羽毛球拍及自行到體育館集合
2) 請自備清水及穿著輕便運動服
3) 課程將安排同時於2個羽毛球場進行
4) 師生比例: 1:12

優先報名

(課程編號26CS050XXX) 爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

兒童手球樂

小朋友可從學習手球運球及技巧時，培養手眼的協調性，促進大肌肉發展，亦能從小培養團結合作的精神。課程於室內進行，主要教授傳球、接球、防守陣式、射門技巧、進攻模式、比賽規則等，使小朋友體驗手球的樂趣。

(對象：4-10歲)
時間：1:30 - 2:30pm

編號	日期
26CS010177	21/6 - 26/7 (逢星期日)
26CS010407	2/8 - 6/9 (逢星期日)
26CS010408	13/9 - 18/10 (逢星期日)

暑期幼兒組 (對象：3-6歲)
時間：1:50 - 2:50pm

編號	日期
26CS050098	20/7 - 24/8 (逢星期一)

暑期兒童組 (對象：7-12歲)
時間：3:00 - 4:00pm

編號	日期
26CS050099	20/7 - 24/8 (逢星期一)

導師：林嘉莉小姐　　**地點：**總部
費用：$600/6節
備註：穿著運動服裝及運動鞋

花式跳繩訓練

花式跳繩動作多變，學員可由淺入深學習不同難度的花式，亦可發揮創意自創獨特花式，與其他小朋友互相切磋，樂趣無窮。跳繩有助訓練手腳協調，亦可增強心肺功能，讓學員可以在富趣味的環境下促進身體健康！

週日A班 (對象：6-8歲)
時間：9:00 - 10:00am

編號	日期
26CS010190	14/6 - 19/7 (逢星期日)
26CS010421	26/7 - 30/8 (逢星期日)
26CS010422	6/9 - 11/10 (逢星期日)

週日B班 (對象：9-17歲)
時間：10:00 - 11:00am

編號	日期
26CS010193	14/6 - 19/7 (逢星期日)
26CS010423	26/7 - 30/8 (逢星期日)
26CS010424	6/9 - 11/10 (逢星期日)

暑期A班 (對象：6-8歲)
時間：9:10 - 10:10am

編號	日期
26CS050100	16/7 - 20/8 (逢星期四)

暑期B班 (對象：9-17歲)
時間：10:20 - 11:20am

編號	日期
26CS050101	16/7 - 20/8 (逢星期四)

導師：黃鎮威先生　　**地點：**總部
費用：$600/6節
備註： 1) 穿著輕便運動服裝及運動鞋上課
2) 中心將提供拍子繩

芬蘭木柱

芬蘭木柱是一款極富趣味性的遊戲，結合了技巧和策略，需要精準地預測投擲的力量和角度。芬蘭木柱不僅僅是一個有趣的遊戲，還能夠提升玩家的專注力、手眼協調能力和策略思考能力。

對象：7-12歲
時間：11:30am - 12:30pm

編號	日期
26CS050102	16/7 - 20/8 (逢星期四)

地點：總部　　**費用：**$600/6節
導師：黃鎮威先生
備註：請穿著輕便運動服裝及運動鞋上課

導師簡介

張浩銓先生
- 躲避盤註冊一級教練及C級裁判
- 現役香港躲避盤男子代表隊成員
- 多間中學躲避盤校隊教練
- 2024年全港躲避盤錦標賽公開組 亞軍
- 2024年愛知縣躲避盤春季盃 季軍

兒童躲避盤訓練

躲避盤是一個非常刺激而且充滿活力的遊戲，它可以讓和朋友們一起玩耍。躲避盤必須用快速的反應和靈活的身體來避開對方的投擲。躲避盤不僅僅是一個有趣的遊戲，還能練習反應能力、協調性和團隊合作!

A班 (對象：7-12歲)
時間：9:10 - 10:10am

編號	日期
26CS050103	16/7 - 20/8 (逢星期四)

B班 (對象：7-12歲)
時間：10:20 - 11:20am

編號	日期
26CS050104	16/7 - 20/8 (逢星期四)

地點：總部　　**費用：**$600/6節
導師：張浩銓先生
備註：請穿著輕便運動服裝及運動鞋上課

導師簡介

Ms Cat Ip
- 世界飛鏢總會世界盃(WDF World Cup)香港女子代表隊成員
- 參與飛鏢比賽10年，現爲Mind Desig，Imagine Darts及L-style的合約飛鏢選手
- 具豐富教授經驗

軟式飛鏢體驗

軟式飛鏢的鏢針用塑膠做，整支飛鏢重量比硬式飛鏢較輕，安全性較高。鏢靶一般是由塑膠製成的蜂巢狀電子鏢靶，玩法多樣化，可訓練小朋友的技術、穩定性、思考及臨場應變能力。

兒童組（對象：7-12歲）
時間：1:50 - 2:50pm

編號	日期
26CS050105	21/7 - 25/8 (逢星期二)

導師：Ms Cat Ip　　**地點：**總部
費用：$720/6節
備註：另有軟式飛鏢體驗青少年組(26CS020165)，詳情請參閱P.79

匹克球訓練

匹克球(Pickleball)爲近年熱門的新興運動，結合了網球、羽毛球和乒乓球元素的球類運動。匹克球的場地與羽毛球場地大小一樣，打法接近網球。由於特製的中空球及球拍重量較輕，球的彈力較小，速度也較慢，較容易上手。匹克球強度適中，適合各年齡層，有亦助於提高心肺功能和協調性。

幼兒組A班（對象：4-6歲）
時間：12:40 - 1:40pm

編號	日期
26CS050106	20/7 - 24/8 (逢星期一)

幼兒組B班（對象：4-6歲）
時間：12:40 - 1:40pm

編號	日期
26CS050107	16/7 - 20/8 (逢星期四)

兒童組A班（對象：7-12歲）
時間：1:50 - 2:50pm

編號	日期
26CS050108	20/7 - 24/8 (逢星期一)

兒童組B班（對象：7-12歲）
時間：1:50 - 2:50pm

編號	日期
26CS050109	16/7 - 20/8 (逢星期四)

導師：鄭諾文先生　　**地點：**總部
費用：$600/6節
備註：1. 請穿著輕便運動服裝及運動鞋
2. 中心將提供課程用物資

導師簡介

海藝體育會
- 於2001年成立，發展游泳運動已邁向25年
- 爲康樂及文化事務署社區體育會計劃成員、香港業餘游泳總會屬會、香港中華業餘游泳聯會屬會、香港三項鐵人總會屬會、香港拯溺總會屬會
- 現時爲不同的中學、小學及幼稚園統籌全年各級體育課、習泳班及學校泳隊訓練。

暑期游泳班

課程主要教授小朋友在游泳時呼吸技巧、浮身、簡單背浮及自由泳手部及腿部動作。

地點：荃灣城門谷游泳池
**** 課程於專用線道時段進行 ****

幼兒組 A班（對象：4-5.5歲）
編號：26CS050015
日期：14/7 - 20/8(逢星期二及四)
時間：12:00 - 1:00pm
費用：$2,820/12節
導師：海藝體育會教練
備註：
- 學費已包括學員入場費、泳帽一頂
- 本課程適合初學者參加
- 師生比例 1:3
- 請學員每次上提早15分鐘到達泳池

因天氣問題未能上課，
補課日期爲25/8(二)、27/8(四)

幼兒組 B班（對象：4-5.5歲）
編號：26CS050016
日期：15/7 - 21/8(逢星期三及五)
時間：12:00 - 1:00pm
費用：$2,820/12節
導師：海藝體育會教練
備註：
- 學費已包括學員入場費、泳帽一頂
- 本課程適合初學者參加
- 師生比例 1:3
- 請學員每次上提早15分鐘到達泳池

因天氣問題未能上課，
補課日期爲26/8(三)、28/8(五)

兒童組A班（對象：6-12歲）
編號：26CS050017
日期：14/7 - 20/8(逢星期二及四)
時間：12:00 - 1:00pm
費用：$2,820/12節
導師：海藝體育會教練
備註：
- 學費已包括學員入場費、泳帽一頂
- 本課程適合初學者參加
- 師生比例 1:4
- 請學員每次上提早15分鐘到達泳池

因天氣問題未能上課，
補課日期爲25/8(二)、27/8(四)

兒童組B班（對象：6-12歲）
編號：26CS050018
日期：15/7 - 21/8(逢星期三及五)
時間：12:00 - 1:00pm
費用：$2,820/12節
導師：海藝體育會教練
備註：
- 學費已包括學員入場費、泳帽一頂
- 本課程適合初學者參加
- 師生比例 1:4
- 請學員每次上提早15分鐘到達泳池

因天氣問題未能上課，
補課日期爲26/8(三)、28/8(五)

導師簡介

張佩雯 (Maggie老師)
- 擅長Hip Hop、K-Pop、Jazz fund等舞蹈
- 曾在多個不同的機構教授舞蹈，教學經驗豐富
- 善於根據不同的環境和學生的需求，調整教學方式，讓每位學生都能在舞蹈中找到樂趣和成就感。

兒童Hip Hop 舞蹈課程

課程主要透過節奏強勁的流行音樂，學習Hip Hop的基礎技巧，培養孩子對音樂的節奏感和對舞蹈觸覺，同時有助他們增加腦部及身體的協調性。透過音樂和舞步讓孩子進入快樂舞蹈領域，進一步了解孩子們的表達能力。

暑期週二A班：7-12歲 *
(時間：9:10 - 10:10am)

編號	日期
26CS050156	21/7 - 25/8 (逢星期二)

暑期週二B班：4-6歲 *
(時間：10:20 - 11:20am)

編號	日期
26CS050157	21/7 - 25/8 (逢星期二)

暑期週二C班：4-6歲 *
(時間：11:30am - 12:30pm)

編號	日期
26CS050158	21/7 - 25/8 (逢星期二)

週六A班：4-6歲
(時間：11:30am - 12:30pm)

編號	日期
26CS010140	23/5 - 27/6 (逢星期六)
26CS010141	4/7 - 8/8 (逢星期六)
26CS010512	15/8 - 19/9 (逢星期六)

週六B班：4-6歲
(時間：12:30pm - 1:30pm)

編號	日期
26CS010142	23/5 - 27/6 (逢星期六)
26CS010143	4/7 - 8/8 (逢星期六)
26CS010513	15/8 - 19/9 (逢星期六)

週六C班：7-10歲 *
(時間：1:30pm - 2:30pm)

編號	日期
26CS010144	23/5 - 27/6 (逢星期六)
26CS010145	4/7 - 8/8 (逢星期六)
26CS010514	15/8 - 19/9 (逢星期六)

地點：總部　　**費用：**$450/6節
導師：張佩雯(Maggie老師)
備註：請帶水，穿著輕便服飾及運動鞋

優先報名

(課程編號26CS050XXX)爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

導師簡介

優悅舞蹈藝術中心

辦學宗旨以輕鬆活潑的教學方法，使學生通過健康，正統的芭蕾舞訓練，學習紀律、合群，以至發揮個人的潛能。

兒童芭蕾舞課程

本課程致力啟發小朋友對舞蹈的興趣，增進他們對舞蹈藝術的認識。課程以英國皇家舞蹈學院(RAD)的芭蕾舞課程爲藍本，並加上各方面的訓練， 配合指定的音樂。學生可獲保送英國皇家舞蹈學院的古典芭蕾舞考試。

歡迎新生

Pre-School (週四-B班)
(時間：4:00 - 4:45pm, 45mins)
對象：3-5歲　費用：$660 / 6節

編號	日期	費用
26CS010026	14/5 - 18/6 (逢星期四)	$660/6節
26CS010027	25/6 - 9/7 (逢星期四)	$330/3節
26CS010451	16/7 - 20/8 (逢星期四)	$660/6節
26CS010452	27/8 - 8/10 (逢星期四) *1/10停課	

Pre-School (週四-A班)
(時間：4:45 - 5:30pm, 45mins)
對象：3-5歲　費用：$660 / 6節

編號	日期	費用
26CS010028	14/5 - 18/6 (逢星期四)	$660/6節
26CS010029	25/6 - 9/7 (逢星期四)	$330/3節
26CS010453	16/7 - 20/8 (逢星期四)	$660/6節
26CS010454	27/8 - 8/10 (逢星期四) *1/10停課	

Pre- Primary & Primary (週四)
(時間：5:30 - 6:30pm)
費用：$750 / 6節

編號	日期
26CS010039	18/6 - 23/7 (逢星期四)
26CS010455	30/7 - 3/9 (逢星期四)
26CS010456	10/9 - 22/10 (逢星期四) *1/10停課

對象：適合5-8歲 或 已完成 Pre-School / Pre Primary 課程之學員參與。

Grade 1
(時間：週四6:30 - 7:30pm 及 週六 3:00 - 4:00pm)
費用：$1,350 / 10節

編號	日期
26CS010041	6/6 - 9/7 (逢星期四及六)
26CS010457	11/7 - 13/8 (逢星期四及六)
26CS010458	15/8 - 17/9 (逢星期四及六)

對象：適合7-10歲及已完成 Primary 課程之學員參與。

Grade 2
(時間：週四6:30 - 7:30pm 及 週六 4:00 - 5:00pm)
費用：$1,350 / 10節

編號	日期
26CS010043	13/6 - 16/7 (逢星期四及六)
26CS010459	18/7 - 20/8 (逢星期四及六)
26CS010460	22/8 - 24/9 (逢星期四及六)

對象：適合8-11歲及已完成 Grade 1 課程之學員參與。

Grade 3
(時間：週四6:30 - 7:30pm 及 週六 12:15 - 1:15pm)
費用：$1,350 / 10節

編號	日期
26CS010461	13/6 - 16/7 (逢星期四及六)
26CS010462	18/7 - 20/8 (逢星期四及六)
26CS010463	22/8 - 24/9 (逢星期四及六)

對象：適合8-11歲及已完成 Grade 2 課程之學員參與。

Pre-School (週六-A班)
(時間：1:15 - 2:00pm, 45mins)
費用：$660 / 6節

編號	日期
26CS010044	16/5 - 20/6 (逢星期六)
26CS010045	27/6 - 1/8 (逢星期六)
26CS010464	8/8 - 12/9 (逢星期六)
26CS010465	19/9 - 31/10 (逢星期六) *26/9停課

對象：適合3-5歲

Pre Primary & Primary (週六)
(時間：2:00 - 3:00pm) 費用：$750 / 6節

編號	日期
26CS010049	20/6 - 25/7 (逢星期六)
26CS010468	1/8 - 5/9 (逢星期六)
26CS010469	12/9 - 24/10 (逢星期六) *26/9停課

對象：適合5-8歲 或 已完成 Pre-School / Pre Primary 課程之學員參與。

備註： 首次參加之學員可於第一期穿著輕便服裝，續報第二期起需穿著指定跳舞服及跳舞鞋 (費用約 $500)

導師簡介

激姿舞蹈
導師：鄺芷蔚小姐 (Miss Ariel)

- 考獲澳洲聯邦舞蹈教師協會(CSTD)現代爵士舞考試證書
- 考獲澳洲聯邦舞蹈教師協會(CSTD ETC)教師證書
- 考獲英國皇家芭蕾舞考試課程(RAD)證書
- 擅長Jazz、K-Pop、Hip Hop等，具豐富教授經驗

暑期創意爵士舞

課程以小朋友耳熟能詳的動畫曲目做教材，在舞蹈中加入爵士舞基本技巧外，亦融合了小朋友的想像力，從而訓練小朋友的肌肉協調、身體表現力及音樂感。

編號：26CS050058
日期：22/7 - 26/8 (逢星期三)
時間：3:00 - 4:00pm　**對象：**4-6歲
費用：$600/6節
導師：激姿舞蹈所委派之導師鄺芷蔚小姐 (Miss Ariel)

暑期幼兒舞動課程

課程讓小朋友在輕鬆愉快的音樂環境下學習不同的舞蹈動作，有助小朋友大小肌肉的發展及身體協調，更可訓練小朋友的節奏感，爲日後學習音樂或舞蹈建立基礎。

編號：26CS050057
日期：22/7 - 26/8 (逢星期三)
時間：1:50 - 2:50pm　**對象：**3-4歲
費用：$600/6節
導師：激姿舞蹈所委派之導師鄺芷蔚小姐 (Miss Ariel)

優先報名

(課程編號26CS050XXX)爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

兒童爵士舞課程

課程根據澳洲聯邦舞蹈教師協會(CSTD)舞蹈考試課程而教授，讓兒童在輕鬆愉快的學習氣氛下學習舞蹈舞步，可訓練兒童的音樂感及身體肌肉協調，更藉表演舞蹈才藝增強自信心。***表現優異之同學可獲保送參加澳洲聯邦舞蹈教師協會(CSTD)考試或參加各舞蹈比賽/表演。**

週三A班（TPAA / TPAB） 對象：4 - 6歲
時間：4:45 - 5:45pm

編號	日期
26CS010105	3/6 - 15/7 (逢星期三) *1/7停課
26CS010342	22/7 - 26/8 (逢星期三)
26CS010349	2/9–7/10 (逢星期三)

費用：$600/6節

週三B班（PMJ） 對象：6 - 8歲
時間：5:45 - 6:45pm

編號	日期
26CS010107	20/5 - 24/6 (逢星期三)
26CS010343	8/7 - 12/8 (逢星期三)
26CS010344	19/8 - 23/9 (逢星期三)
26CS010350	30/9 - 4/11 (逢星期三)

費用：$690/6節

週五A班（TPAA/TPAB） 對象：5-7歲
時間：4:45 - 5:45pm

編號	日期	費用
26CS010109	12/6 - 10/7 (逢星期五) *19/6停課	$400/4節
26CS010345	17/7 - 21/8 (逢星期五)	$600/6節
26CS010346	28/8 - 2/10 (逢星期五)	

週五B班（JMJ/Modern Jazz - Grade 1）
對象：7 - 10歲
時間：5:45 - 7:00pm (1.25小時)

編號	日期
26CS010111	12/6 - 10/7 (逢星期五) *19/6停課
26CS010347	17/7 - 21/8 (逢星期五)
26CS010348	28/8 - 2/10 (逢星期五)

費用：JMJ : $576 / 4節 / G.1 : $620 / 4節

費用：JMJ : $864 / 6節 / G.1 : $930 / 6節

導師：澈姿舞蹈所委派之導師鄺芷蔚小姐 (Miss Ariel)
備註：首次參加之學員可於第一期穿著輕便服裝，續報第二期起則須穿著爵士舞鞋上課 (中心代購費用：$200)

兒童K -Pop韓風舞動課程

K-Pop Dance以韓國流行音樂爲基礎，音樂節奏輕快易記，大大提高小朋友的學習興趣及更易掌握舞蹈技巧，更可提升身體各部位的協調能力，增強孩子的集中力、記憶力。
備註：參加者請穿著輕便服飾及運動鞋

週五暑期A班 - 對象：3-4歲
時間：12:40 - 1:40pm

編號	日期
26CS050055	17/7 - 21/8 (逢星期五)

週五暑期B班 - 對象：3-4歲
時間：1:50 - 2:50pm

編號	日期
26CS050056	17/7 - 21/8 (逢星期五)

備註：小朋友需能獨立上課

週五班 - 對象：4-6歲
時間：3:30 - 4:30pm

編號	日期	
26CS010113	12/6 - 10/7 (逢星期五) *19/6停課	$300/4節
26CS010351	17/7 - 21/8 (逢星期五)	$450/6節
26CS010352	28/8 - 2/10 (逢星期五)	

週六A班 - 對象：4-6歲
時間：1:45 - 2:45pm

編號	日期
26CS010115	6/6 - 11/7 (逢星期六)
26CS010353	18/7 - 22/8 (逢星期六)
26CS010354	29/8 - 10/10 (逢星期六) *26/9停課

週六B班 - 對象：6-12歲
時間：3:00 - 4:00pm

編號	日期
26CS010117	6/6 - 11/7 (逢星期六)
26CS010355	18/7 - 22/8 (逢星期六)
26CS010356	29/8 - 10/10 (逢星期六) *26/9停課

週六C班 - 對象：6-12歲
時間：4:15 - 5:15pm

編號	日期
26CS010362	6/6 - 11/7 (逢星期六)
26CS010363	18/7 - 22/8 (逢星期六)
26CS010364	29/8 - 10/10 (逢星期六) *26/9停課

費用：$450/6節 **地點：**總部
導師：澈姿舞蹈委派之導師鄺芷蔚小姐 (Miss Ariel) 擅長Jazz、K-Pop、Hip Hop等舞蹈，具豐富教授經驗

暑期+加開

幼兒組A班（4-6歲）
時間：11:30am - 12:30pm

編號	日期
26CS050012	16/7 - 20/8 (逢星期四)

幼兒組B班（4-6歲）
時間：12:40 - 1:40pm

編號	日期
26CS050013	16/7 - 20/8 (逢星期四)

兒童組(7-10歲)
時間：1:50 - 2:50pm

編號	日期
26CS050014	16/7 - 20/8 (逢星期四)

費用：$450/6節 **地點：**總部
導師：Seline周彩玲小姐（擅長 K-pop、Jazz Funk、 Hip Hop ，豐富任教經驗）

週日班-幼兒組：4-6歲
(時間：11:15am - 12:15pm)

編號	日期
26CS010003	7/6 - 12/7 (逢星期日)
26CS010258	19/7 - 23/8 (逢星期日)
26CS010259	30/8 - 4/10 (逢星期日)

週日班-兒童組：7-12歲
(時間：12:15 - 1:15pm

編號	日期
26CS010005	7/6 - 12/7 (逢星期日)
26CS010308	19/7 - 23/8 (逢星期日)
26CS010309	30/8 - 4/10 (逢星期日)

費用：$450/6節 **地點：**總部
導師：Priscilla YU
備註：參加者請穿著輕便服飾及運動鞋

優先報名

(課程編號26CS050XXX)爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

導師簡介

伍麗瑩小姐
(Miss Rebecca)

- 畢業於香港演藝學院舞蹈學院，擅長中國舞及芭蕾舞
- 考獲北京舞蹈學院中國舞等級考試十三級A表演級證書及英國皇家舞蹈學院(RAD)古典芭蕾舞專業級試證書
- 爲北京舞蹈學院中國舞等級考試課程及中國民族民間舞等級考試課程之認可保送教師
- 於海內外的國際比賽屢獲殊榮，對於現代舞、爵士舞、街舞等均有涉獵，具豐富教學經驗

兒童律動舞蹈入門班

兒童律動舞蹈入門班目標是讓每個小朋友都能享受舞蹈的樂趣。導師會用生動有趣的方式引導小朋友舞動身體, 從而加強節奏感、方向感、訓練小肌肉及協調能力。課堂一起伸展，一起學習不同舞蹈技巧，從而培養小朋友對舞蹈的興趣。我們相信小朋友能透過跳舞學習靈活控制自己的身體，培養耐心、聽從指令、學習如何和其他小朋友相處。

暑期班（週五）
對象：3-5.5歲(需能獨立上課)
(時間：9:10 - 10:10am)

編號	日期
26CS050181	17/7 - 21/8 (逢星期五)

週日班
對象：3-5.5歲(需能獨立上課)
(時間：3:00 - 4:00pm)

編號	日期
26CS010157	14/6 - 19/7 (逢星期日)
26CS010521	26/7 - 30/8 (逢星期日)
26CS010522	6/9 - 11/10 (逢星期日)

地點：總部　　**費用：**$450/6節
導師：伍麗瑩小姐 (Miss Rebecca)
備註：1. 請穿着輕便衣物上課。
2. 請帶備飲用水。

暑期兒童中國舞基本功訓練班

基本功訓練是舞蹈學習中至關重要的一環。本課程旨在培養兒童的舞蹈基礎和藝術素養，通過專業的教學和有趣的活動，讓孩子們在輕鬆愉快的環境中打下扎實的中國舞舞蹈基礎。

課程目標

✔打好舞蹈基礎：系統的基本功訓練幫助孩子們掌握中國舞的基本動作和姿勢，爲進一步的舞蹈學習打下堅實基礎。
✔提升身體綜合能力：通過基本功訓練，增強孩子的柔韌性、平衡感和協調能力。
✔培養藝術素養：學習中國舞不僅是技術上的訓練，還可以增強孩子們的藝術感受力和審美能力。

(時間 :10:20am - 11:20am)

編號	日期
26CS050182	17/7 - 21/8 (逢星期五)

對象：4-7歲　　**地點：**總部
費用：$540/6節
導師：伍麗瑩小姐 (Miss Rebecca)
備註：學員需於第一堂購買指定舞蹈鞋於上課時使用 (費用$80)。

兒童中國舞初班

課程內容參考北京舞蹈學院中國舞等級考試課程的大綱所編制，由淺入深，以基本功訓練爲課程軸心，旨在開發身體的靈活性和提升肌肉能力，打好舞蹈基礎，並培養小朋友的體態美，課程同時亦會透過教授簡單的舞蹈組合，提升學員的舞姿感、節奏感、表現力及自娛感等。

週日班 (時間：2:00-3:00pm)

編號	日期
26CS010153	14/6-19/7 (逢星期日)
26CS010519	26/7-30/8 (逢星期日)
26CS010520	6/9-11/10 (逢星期日)

對象：3.5-5.5歲 (需能獨立上課)
地點：總部　　**費用：**$540/6節
導師：伍麗瑩小姐 (Miss Rebecca)
備註：1. 學員需於一堂購買指定舞蹈鞋於上課時使用 (費用$80)，
2. 請穿着輕便和較貼身的衣物上課，第二期課程開始穿著指定跳舞服 ($150)
3. 請帶備飲用水

親子舞動課程

在六節主題式的舞動課程中，親子將學習簡單的舞步，並體驗親子創意舞蹈和舞動遊戲，在輕鬆愉快的氛圍中，增進親子間的肢體互動與情感連結，促進親子正向關係。

對象：3-5歲及其一名家長
(時間：11:30am - 12:30pm)

編號	日期
26CS050184	17/7 - 21/8 (逢星期五)

地點：總部　　**費用：**$660/6節
導師：伍麗瑩小姐 (Miss Rebecca)
備註：請穿着舒適及方便活動衣物上課。

中國古風舞蹈課程

教學內容遵循古典舞教學體系，進行「提、沉、沖、靠、含、腆、移」等基礎身韻及中國舞基本功訓練，優化呼吸與肢體的協調性，讓孩子從小感受中華古典藝術的獨特魅力，培養由內而外的優雅氣質 。透過規範化的訓練，學員將完成一段糅合流行風格的古風舞蹈，體驗穿越時空的樂舞之美 。

對象：6-12歲
(時間：12:40 - 1:40pm)

編號	日期
26CS050183	17/7 - 21/8 (逢星期五)

地點：總部　　**費用：**$540/6節
導師：伍麗瑩小姐 (Miss Rebecca)
備註：學員需於第一堂購買指定舞蹈鞋於上課時使用 (費用$80)。

北京舞蹈學院中國舞等級考試課程

本課程是根據北京舞蹈學院中國舞等級考試的課程內容所編製，由淺入深教授舞蹈技巧之餘，並培養學員的體態美。課程內容包括中國舞基本功訓練、身體協調性和靈活性、關節柔軟度及音樂節拍感等訓練，配合編排舞蹈片段及組合。

*學員達到相關考試資格，可獲導師保送北京舞蹈學院中國舞等級考試。

(一級)週六班(時間：10:15 - 11:15am)
對象：4-7歲　　費用：$600/6堂

編號	日期
26CS010146	9/5 - 13/6 (逢星期六)
26CS010147	20/6 - 25/7 (逢星期六)
26CS010515	1/8 - 5/9 (逢星期六)
26CS010516	12/9 - 24/10 (逢星期六) *26/9停課

(二級)週六班(時間： 9:15 - 10:15am)
對象：6-8歲　　費用：$630/6堂

編號	日期
26CS010517	9/5 - 13/6 (逢星期六)
26CS010518	20/6 - 25/7 (逢星期六)
26CS010550	1/8 - 5/9 (逢星期六)

地點：總部
導師：伍麗瑩小姐 (Miss Rebecca)
備註：1. 學員需於一堂購買指定舞蹈鞋於上課時使用 (費用$80)，
2. 請穿着輕便和較貼身的衣物上課，第二期課程開始穿著指定跳舞服 ($150)
3. 請帶備飲用水

優先報名

(課程編號26CS050XXX)爲暑期活動/課程，會員可於4/5或之前參加「暑期活動優先報名」(詳情可參閱封面內頁)，或於16/5起公開報名。其他則爲恆常課程，現可向職員查詢名額及報名。

香港聖公會麥理浩夫人中心
學童課餘託管服務部

地址: 葵涌和宜合道22號2樓202室
電話: 2487 3980

託管服務

課餘託管系列

組別	時間	基本月費 (2026年9月起，以下費用將稍作調整)	
C2	星期一至五 (4:00pm - 7:00pm)	**$2062**	此組別**不適用**於 社會福利署： 課餘託管收費減免計劃
C4	星期一至五 (4:00pm - 7:00pm) 星期六 (9:00am - 5:00pm)	**$2749**	

社會福利署：課餘託管收費減免計劃 （申請名額有限，額滿即止。）					
組別	**時間**	**正價**	**全免**	**半免**	**1/3免**
			減免後繳交		
B2	星期一至五 (3:00pm - 7:00pm)	**$2749**	**$1415**	**$2082**	**$2304**

內容	(1) 導師悉心指導學童完成家課及作業，解答疑難及監督改正。 (2) 完成功課後，協助同學預備中文及英文默書。 (3) 提供測驗及考試前之溫習。 (4) 多元智能培訓服務: 電腦課程、書法藝術、繪畫勞作、烹飪班、科學實驗等。 (5) 個人心智成長發展: 野外鍛鍊、領袖訓練、參觀活動、成長小組等。 (6) 配套服務：學童獎勵計劃、學生輔導、家長支援工作、親子活動等。 (7) 照顧服務：另可加配午膳服務、接送服務、延長加託服務。
備註	(1) 學童可「免費」參加專科基礎提升服務 (2) 考試前一日，可「免費」於下午2時至4時，使用考試支援服務。 (3) 教導學生運用「多媒體」協助學習。例如：查字典、網上閱讀等。 (4) 家長如有經濟困難，可向部門查詢社會福利署：「課餘託管服務收費減免計劃」的資助，名額有限，額滿即止。
服務對象	小一至小六學童
查詢時間	- 逢星期一至五，上午10:00至下午6:00及星期六，上午9:00至下午1:00。 - 星期日及公眾假期休息。
負責職員	葵涌 - 學童課餘託管服務部 (阮姑娘) (查詢電話：2487 3980)

小學託管-加配照顧服務

課餘託管系列

延長加時服務

費用：每小時 $36

月費之恆常託管學童如需延長使用時數，一般最少兩個工作天前通知部門，辦理手續及繳交費用。

(只適用於月費計劃之學童)

暫託服務

費用：每小時 $48 / 全日 $380

- 對象：小一至小六學生
- 內容：一般看管及功課指導
- 上午 10:00 至下午 6:00
- 可訂購午膳 ($44)

(必須事前面見及預約)

午膳服務

費用：每次 $44

必須最少兩個工作天前通知訂購午膳，否則家長須負擔額外之行政費用。

接送服務

費用：每月 $500

由校車處(大隴街榮華)接往中心

學前兒童課餘託管中心(荃灣)

服務時間：星期一至五 上午 9:30 至晚上 8:00 (分 3 節)

對象：3-6 歲或就讀 K1-K3 幼稚園幼兒

服務內容：

1) 託管服務
   - 功課輔導 - 主題活動
   - 茶點及膳食
   - 按需要及人手提供接送服務
2) 家長教育
3) 親子活動

～～服務收費～～

	按雙週收費	按節收費
每節 2 小時	$250	$30
每節 3 小時	$375	$45
每節 4 小時	$500	$60

地址：荃灣楊屋道 88 號荃灣 88 25 樓 M 室
電話：3104 2622 手機／ Whatsapp：5394 2409

加強課餘託管服務收費減免計劃

宗旨

加強課餘託管(課託)服務旨在爲父母因工作或其他原因而未能在課餘時間給予適當照顧的兒童提供照顧及支援服務。

服務對象

小學學生(包括已被確診或懷疑有特殊教育需要者)、香港居民、其父母有工作或其他原因及來自以下不利環境 –

(1) 受惠於「學生資助處資助計劃」(「學校書簿津貼計劃」/「學生車船津貼計劃」/「上網費津貼計劃」)、「在職家庭津貼計劃」及/ 或 綜合社會保障援助(綜援)計劃受助人;

(2) 家庭收入相等於或低於「家庭住戶每月入息中位數」(家庭入息中位數)的100%

加強課餘託管服務收費減免計劃 (收費減免計劃)

收費減免計劃下,社署爲有需要的低收入家庭提供豁免全費、減免半費或減免3分1費用,讓其使用課託服務。

收費資助種類

加強課託服務下收費資助的種類如下 –

正價費用	課託服務	家庭入息中位數	學生資助處資助計劃	在職家庭津貼計劃	綜援計劃
$36 (每小時)	豁免全費	≤55%	豁免全費	豁免全費	豁免全費
	減免半費	>55% 但≤75%	減免半費	減免3/4 或 一半	-
	減免3分1費用	>75% 但≤100%	-	-	-

服務時間

星期一至五 : 下午3:00至晚上9:00
星期六、日 : 8小時日間服務(一般情形下服務時間:上午9:00至下午5:00)
學校假期 : 10小時日間服務 (一般情形下服務時間:上午9:00至下午7:00)

申請手續

可直接向提供收費減免計劃的服務單位申請,有關服務單位會根據申請人的家庭狀況而決定批核減免與否。

查詢申請詳情,請致電 2487 3980 與(學童課餘託管服務部 - 阮姑娘)聯絡。
地址:葵涌和宜合道22號2樓202室

「精英學堂」- 暑期託管照顧及多元成長訓練計劃

6月13日或之前報讀
勁減$500

課餘託管系列

活動編號	組別	日期	時間	對象	名額	地點	費用
26AS070001	上午組 (一至五)	16/7/2026 (四) 至 31/8/2026 (一)	上午 8:30 至 下午 2:00	升小一至 升中一	20	葵涌 203 室	**上午組/下午組：$5775** **全日組：$7656** ***訂購午膳：每餐$44*** 如遇八號或以上颱風訊號， 黑色暴雨, 服務暫停, **不作補堂或退款，** 敬請留意。
26AS070002	下午組 (一至五)	16/7/2026 (四) 至 31/8/2026 (一)	下午 1:00 至 下午 6:00	升小一至 升中一	20	葵涌 203 室	
26AS070003	全日組 (一至五)	16/7/2026 (四) 至 31/8/2026 (一)	上午 8:30 至 下午 6:00	升小一至 升中一	20	葵涌 203 室	

日程表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:30am - 9:15am ▶ **集合及圖書時間**	閱讀樂	閱讀樂	閱讀樂	閱讀樂	閱讀樂
9:15am - 11:30am ▶ **趣味學習** 	➡ **升小一至升小三：專科基礎提升服務** *內容包括 (共40堂)：* 「英文基礎文法預備班」、「英語運用及寫作實戰班」 「數學理解及運算預備班」、「中國語文運用及寫作實戰班」 ▶ 課程備有**先導**內容，除鞏固基礎，更預早學習到新學年之課程內容，有助提升學習信心及表現。 ▶ 提供**家課**練習，以鞏固及強化學生對課堂的掌握。 ▶ 特設**獎勵**計劃，以培養學生積極的勤學態度。 ▶ 課堂**評核**，讓家長了解子女的學習態度及課堂掌握。 ➡ **升小四至升中一：全科功課輔導服務**				➡ **功課輔導** (9:15am - 10:30am) ➡ **「友理」樂同行** (10:30am - 12:00pm) ▶ 智力鬥一番 ▶ 棋牌挑戰賽 ▶ 集體遊戲 ▶ 創意小遊戲
11:30am - 12:00pm ▶ **夏日「喜動」健體運動訓練**	➡ **每天進行30分鐘健體運動訓練，強化學童心肺功能、手眼協調力、左右腦訓練及專注力訓練。**				
12:00pm - 1:00pm ▶ **多元潛能發展**	福音小戰士	STEM 科學世界	玩具借用	我係小廚神	玩具借用
1:00pm - 2:00pm ▶ **學童午膳**	➡ 午膳及休息時間 (可訂購或自備午膳) ➡ 上午組學童放學時間最遲爲2:00pm				
2:15pm - 4:30pm ▶ **趣味學習** 	➡ **升小四至升小六：專科基礎提升服務** *內容包括 (共40堂)：* 「英文基礎文法預備班」、「英語運用及寫作實戰班」 「數學理解及運算預備班」、「中國語文運用及寫作實戰班」 (*課程特色，詳見上文*) ➡ **升小一至升小三及升中一：全科功課輔導服務**				➡ **功課輔導** (2:15pm - 3:30pm) ➡ **「友理」樂同行** (3:30pm - 5:00pm) ▶ 智力鬥一番 ▶ 棋牌挑戰賽 ▶ 集體遊戲 ▶ 創意小遊戲
4:30pm - 5:00pm ▶ **夏日「喜動」健體運動訓練**	➡ **每天進行30分鐘健體運動訓練，強化學童心肺功能、手眼協調力、左右腦訓練及專注力訓練。**				
5:00pm - 5:45pm ▶ **玩具借用**	玩具借用	玩具借用	玩具借用	玩具借用	玩具借用
	另備多元智能活動，可額外選報，詳見後頁				
5:45pm - 6:00pm	下午組或全日組學童放學時間最遲爲6:00pm				

負責職員：葵涌和宜合道2樓202室 - 學童課餘託管服務部 (阮姑娘)　查詢電話：2487 3980
名額有限，有興趣可致電本部門查詢名額，或預約報名。

『英文基礎文法預備班』

活動編號	對象	日期	時間	堂數	名額	地點	費用
26AS050001	升小一	20/7-19/8/2026 (逢一及三)	9:15-10:15a.m	10	20	葵涌202室查詢	$950
26AS050002	升小二	20/7-19/8/2026 (逢一及三)	9:15-10:15a.m	10	20		
26AS050003	升小三	20/7-19/8/2026 (逢一及三)	9:15-10:15a.m	10	20		
26AS050004	升小四	20/7-19/8/2026 (逢一及三)	2:15-3:15pm	10	20		
26AS050005	升小五	20/7-19/8/2026 (逢一及三)	2:15-3:15pm	10	20		
26AS050006	升小六	20/7-19/8/2026 (逢一及三)	2:15-3:15pm	10	20		
如遇黑色暴雨，八號或以上颱風訊號， 服務暫停， 課堂將順延一堂，以作補堂。							

『中國語文運用及寫作實戰班』

活動編號	對象	日期	時間	堂數	名額	地點	費用
26AS050007	升小一	20/7-19/8/2026 (逢一及三)	10:30-11:30a.m	10	20	葵涌202室查詢	$950
26AS050008	升小二	20/7-19/8/2026 (逢一及三)	10:30-11:30a.m	10	20		
26AS050009	升小三	20/7-19/8/2026 (逢一及三)	10:30-11:30a.m	10	20		
26AS050010	升小四	20/7-19/8/2026 (逢一及三)	3:30-4:30pm	10	20		
26AS050011	升小五	20/7-19/8/2026 (逢一及三)	3:30-4:30pm	10	20		
26AS050012	升小六	20/7-19/8/2026 (逢一及三)	3:30-4:30pm	10	20		
如遇黑色暴雨，八號或以上颱風訊號， 服務暫停， 課堂將順延一堂，以作補堂。							

內　容：	a) 課程備有**先導**內容，除鞏固基礎外，更讓學童預早學習到新學年之課程內容，有助提升學童在校內的學習信心及表現。 b) 提供**家課**練習，以鞏固及強化學生對課堂的掌握。 c) 特設**獎勵計劃**，以培養學生積極的勤學態度。 d) 另備**課堂評核**，讓家長對學生的學習態度及課堂掌握，有更充分的了解。
加配優惠	**溫馨提醒：參加者必須於報讀時同時加配及辦理** 課程當日，可以優惠價每小時$36加配**暫託照顧服務**，內容如下(視乎選報的時間): a) 看管及功課指導 b) 集體活動：彩虹時光及玩具借用 c) 午膳服務每餐需另繳 $44

負責職員：葵涌和宜合道2樓202室 - 學童課餘託管服務部 (阮姑娘)　查詢電話：2487 3980
名額有限，有興趣可致電本部門查詢名額，或預約報名。

課餘託管系列

『數學理解及運算預備班』

活動編號	對象	日期	時間	堂數	名額	地點	費用
26AS050013	升小一	16/7-18/8/2026 (逢二及四)	9:15-10:15a.m	10	20	葵涌202室查詢	$950
26AS050014	升小二	16/7-18/8/2026 (逢二及四)	9:15-10:15a.m	10	20		
26AS050015	升小三	16/7-18/8/2026 (逢二及四)	9:15-10:15a.m	10	20		
26AS050016	升小四	16/7-18/8/2026 (逢二及四)	2:15-3:15pm	10	20		
26AS050017	升小五	16/7-18/8/2026 (逢二及四)	2:15-3:15pm	10	20		
26AS050018	升小六	16/7-18/8/2026 (逢二及四)	2:15-3:15pm	10	20		
如遇黑色暴雨，八號或以上颱風訊號， 服務暫停， 課堂將順延一堂，以作補堂。							

『英語運用及寫作實戰班』

活動編號	對象	日期	時間	堂數	名額	地點	費用
26AS050019	升小一	16/7-18/8/2026 (逢二及四)	10:30-11:30a.m	10	20	葵涌202室查詢	$950
26AS050020	升小二	16/7-18/8/2026 (逢二及四)	10:30-11:30a.m	10	20		
26AS050021	升小三	16/7-18/8/2026 (逢二及四)	10:30-11:30a.m	10	20		
26AS050022	升小四	16/7-18/8/2026 (逢二及四)	3:30-4:30pm	10	20		
26AS050023	升小五	16/7-18/8/2026 (逢二及四)	3:30-4:30pm	10	20		
26AS050024	升小六	16/7-18/8/2026 (逢二及四)	3:30-4:30pm	10	20		
如遇黑色暴雨，八號或以上颱風訊號， 服務暫停， 課堂將順延一堂，以作補堂。							

內　容：	a) 課程備有**先導**內容，除鞏固基礎外，更讓學童預早學習到新學年之課程內容，有助提升學童在校內的學習信心及表現。 b) 提供**家課**練習，以鞏固及強化學生對課堂的掌握。 c) 特設**獎勵計劃**，以培養學生積極的勤學態度。 d) 另備**課堂評核**，讓家長對學生的學習態度及課堂掌握，有更充分的了解。
加配優惠	**溫馨提醒：參加者必須於報讀時同時加配及辦理** 課程當日，可以優惠價每小時$36加配**暫託照顧服務**，內容如下(視乎選報的時間): a) 看管及功課指導 b) 集體活動：彩虹時光及玩具借用 c) 午膳服務每餐需另繳 $44

負責職員：葵涌和宜合道2樓202室 - 學童課餘託管服務部 (阮姑娘)　查詢電話：2487 3980
名額有限，有興趣可致電本部門查詢名額，或預約報名。

「STEM創科學園」

目　標：	香港近年大力推廣創意科技應用的範疇，並於全港中小學引進STEM科技科學的課堂，讓學生從小學階段便接觸創科的知識。本活動包括一系列生動及有趣的創科課程，配合STEM的概念，訓練孩子的邏輯思維、創造力和解難能力，開發無窮創意。

活動編號	內容 (包每人一套製成品)	日期	時間	對象	名額	費用
26AS050025	**彈珠神射手** ***(Marble Shooter)*** 學習**槓桿原理**，製作出勁度十足的彈珠神器，從中訓練小朋友的手眼協調能力，提升專注能力。	22/7/2026 (星期三)	4:45pm 至 6:15pm	升小一 至 升中一 學童	10	$200
26AS050026	**海洋守衛者** ***(Ocean Shark Guardian)*** 學習**齒輪轉動原理**製成「海洋守衛者」，小鯊魚會產生強大推動力，參加者將運用小鯊魚進行清理海洋垃圾，以爭奪「最強海洋守衛者」的殊榮。	29/7/2026 (星期三)	4:45pm 至 6:15pm	升小一 至 升中一 學童	10	$200
26AS050027	**紙飛機電動發射器** ***(Electric Airplane Launcher)*** 學習**空氣動力與機械原理**：利用電動馬達驅動轉輪，透過摩擦力將紙飛機高速彈射出去的裝置！ 參加者同時需研究不同類型的紙飛機，以提升發射器的威力。	5/8/2026 (星期三)	4:45pm 至 6:15pm	升小一 至 升中一 學童	10	$200
26AS050028	**感測避險機械獸** ***(Sensor-based Risk Avoidance Robot)*** 學習感測器與機械運作結合原理，製作出可避開障礙物的機械獸。 「機械獸」需接受不同場境的障礙賽，成功脫險，將成爲「**機械森林之王**」。	12/8/2026 (星期三)	4:45pm 至 6:15pm	升小一 至 升中一 學童	10	$200
26AS050029	**聲控感應機械人** ***(Voice-Controlled Sensor Robot)*** 學習**智能聲控感應及機械齒輪傳動原理**，製作出可分辨簡單語音指令的機械人(如前進、後退)。 參加者需學習與機械人建立有效的溝通，準確地完成挑戰任務。	19/8/2026 (星期三)	4:45pm 至 6:15pm	升小二 至 升中一 學童	10	$200
地　點：	葵涌總部二樓203室查詢					
備　註：	→完成兩項或以上課程，可獲頒嘉許狀，以示鼓勵。					

負責職員：葵涌和宜合道2樓202室 - 學童課餘託管服務部 (阮姑娘)　查詢電話：2487 3980

兒童服務：義務導師招募計劃

【我們誠意向大家作出邀請】

只要你能獻出少少的時間，就能為一群基層家庭兒童 帶來希望!
帶來喜悅! 帶來正能量! 帶來豐盛的生活體驗!

【對象：15歲或以上的熱心人士】

【請即與我們聯絡　電話：2487 3980 】

分享你懂得的 知識 或 技能（例如:科學、電腦、美術勞作、音樂、運動、舞蹈、學科指導等。）

為了答謝大家，參與的朋友可獲【義工證書】

家長休息日
暑期全日主題活動（升小一至小六）

暑假係小朋友最期待的長假期，但對要返工、又要諗活動俾仔女嘅家長嚟講，往往變成最忙碌嘅日子。每日都要諗：「今日帶佢去邊度玩？成日捧住電話又唔安心，自己又冇時間休息。」辛苦晒你哋。
家長不妨爲自己安排幾日「休息日」，將孩子放心交俾我哋照顧。喺中心入面，小朋友可以放低手機，參與多元、有計劃嘅活動，既玩得開心，又學識與人相處，保持有規律嘅生活。

活動特色：

- ★ **全日照顧：** 早上8:30至下午6:00，讓家長安心返工或處理自己嘅事情。
- ★ **多元主題活動：** 戶外遊歷、運動日、烹飪日、藝術活動、電影欣賞日，以及功課、閱讀、桌遊時間，照顧到小朋友「玩」同「學」兩方面。
- ★ **減少螢幕時間：** 以實體活動同小組遊戲爲主，鼓勵孩子放低手機，多活動、多社交。
- ★ **小班照顧：** 每天名額只限12人，可以更留心照顧每位孩子嘅需要。
- ★ **彈性報名：** 暑假期間逢星期一至五每日都有不同主題，家長可按返工安排和子女興趣，自由揀選日子參加。

SUMMER 總部 - 暑期活動

	8:30am - 6:00pm	
	上午	下午
星期一	功課／閱讀／桌遊時間 (1:00 - 2:00 午餐)	電影欣賞日
星期二	功課／閱讀／桌遊時間 (1:00 - 2:00 午餐)	烹飪自理日
星期三	功課／閱讀／桌遊時間 (1:00 - 2:00 午餐)	運動探索日
星期四	戶外活動日（自備交通費） * 如天氣情況不佳，會改爲中心 / 室內活動	
星期五	功課／閱讀／桌遊時間 (1:00 - 2:00 午餐)	藝術療癒日

日　　期：7月13日至8月31日 (星期一至五)
時　　間：8:30am – 6:00pm
費　　用：$180/天 (同時報名五天或以上：$150／天)
對　　象：升小一至升小六學生
名　　額：每天12人 (名額有限，先到先得)
活動地點：施彭年家庭互助中心 (石籬邨石偉樓地下)
備　　註：1. 如有需要，可安排接送服務至本機構總部參與其他部門舉辦之活動，詳情請向職員查詢。
2. 學生需自備午餐，或由家長預備金錢讓子女自行購買午餐。
查　　詢：2486 1223 蔡Sir / 金姑娘
報名方法：掃描下方 QR Code，填寫聯絡資料及報名日期。名額確認後，職員將聯絡您繳費報名。

電影欣賞日	烹飪自理日	運動探索日	戶外活動日	藝術療癒日
13/7 (一) ● 中心電影播放	**14/7 (二)** ● 牛角包窩夫	**15/7 (三)** ● 籃球 ● 感統遊戲	**16/7 (四)** ● 鐵路遊大西北	**17/7 (五)** ● 雪條棍手工 ● 情緒藝術 - 火山
20/7 (一) ● 戲院： Toy Story 5	**21/7 (二)** ● 韓式紫菜包飯	**22/7 (三)** ● 反應燈 ● 團體遊戲	**23/7 (四)** ● 小朋友港島自由行： 東區	**24/7 (五)** ● 自然拼貼畫 ● 刮刮畫
27/7 (一) ● 中心電影播放	**28/7 (二)** ● 香蕉班戟	**29/7 (三)** ● K-POP ● 節奏遊戲	**30/7 (四)** ● 小島歷險記 梅窩	**31/7 (五)** ● 石頭彩繪 ● 手指畫
3/8 (一) ● 戲院： Minions 3	**4/8 (二)** ● 芝士火腿卷	**5/8 (三)** ● 身體協調訓練 ● 運動競技賽	**6/8 (四)** ● 小朋友港島自由行： 灣仔區	**7/8 (五)** ● 故事繪本創作 ● 發泡肌理畫
10/8 (一) ● 中心電影播放	**11/8 (二)** ● 夏日特飲	**12/8 (三)** ● 芬蘭木棋 ● 布袋球	**13/8 (四)** ● 小島歷險記 長洲	**14/8 (五)** ● 衍紙 ● 動手做玩具
17/8 (一) ● 戲院： Moana 眞人版	**18/8 (二)** ● 芝士通心粉杯	**19/8 (三)** ● 滾軸溜冰 ● 公園試驗官	**20/8 (四)** ● 小朋友港島自由行： 中西區	**21/8 (五)** ● 沙畫 ● 紙上遊戲
24/8 (一) ● 中心電影播放	**25/8 (二)** ● 薯仔沙律撻	**26/8 (三)** ● 社區探索 ● 定向	**27/8 (四)** ● 小島歷險記 坪洲	**28/8 (五)** ● 藝術盲盒 ● 摺紙
31/8 (一) ● 戲院：待定				

細路仔女同樂遊

踏出葵涌區，參觀港島或九龍區的指定地方。小朋友學習以個人視角接觸新地方和事物，同時鼓勵家長陪伴一起遊覽。

活動編號	日期	時間	地點
26SH050002	1/8/2026(星期六)	10:00am-5:00pm	赤柱
26SH050003	15/8/2026(星期六)		九龍城及啟德

名額：40人/1節
對象：升讀小二至小六學童
費用：$140/1位學童(1節活動：已包括輕便午餐及來回旅遊巴)
$70/1位隨行家長(1節活動：已包括來回旅遊巴)
集合地點：總部地下002室
備註：1. 每1位報名學童，可附加1位隨行家長的報名。
2. 此活動學童亦可選擇沒有隨行家長情況下報名。
負責職員：Benny Sir(查詢：5432 1398)

夏日兒童電影劇場

漫長的暑假，試試讓子女避免使用電子器材觀看電視節目。體驗和其他小朋友舒適地看電影，一起笑一起傾談故事劇情，認識電影角色的美好生活態度。

活動編號：26SH050001

日期	時間	卡通電影（生活主題）
27/7/2026（星期一）	2:00am-5:00pm	海底奇兵 Finding Nemo(友情篇)
10/8/2026（星期一）		獅子王The Lion King(勇者篇)
24/8/2026(星期一)		五星級大鼠 Ratatouille(夢想篇)

名額：8人
對象：升讀小一至小四學童
費用：$160/3節(已包括茶點、遊戲及活動材料)
地點：石籬邨石偉樓地下 施彭年家庭互助中心
負責職員：Benny Sir(查詢：5432 1398)

幼童軍

對象：7歲半 - 11歲（男女均可）
日期：逢星期六
時間：6:00pm - 7:30pm
地點：葵涌總部104室
內容：戶外活動如露營、學習技能及個人興趣，並可考取活動徽章如電腦章、運動章、公園定向章、游泳章等。
費用：機構會員費 $29 及每次集會$20團費
備註：於地下詢問處索取白色「童軍申請表」，填妥並交回詢問處，等候電話通知面試
負責職員：黎智倫
查詢電話：2423 5064

海童軍

對象：11 - 15歲（男女均可）
日期：逢星期六
時間：6:00pm - 8:00pm
地點：葵涌總部104室
內容：水上活動、步操、繩結、先鋒工程、露營、遠足等
費用：機構會員費 $29 及每次集會$20團費
備註：於地下詢問處索取白色「童軍申請表」，填妥並交回詢問處，等候電話通知面試
負責職員：黎智倫
查詢電話：2423 5064

暑期託管成長營

活動編號	活動名稱	日期	組別	時間	對象	費用（包午膳）
26TC050001	暑期託管 2026	13/7/2026 - 21/8/2026 (逢一至五) (6 週)	全日組	上午 9:00 – 下午 6:00	升小一 至 升中一	$7900 全期優惠 (30 節)
			半日組	上午 9:00 – 下午 2:00 / 下午 1:00 – 下午 6:00		$5300 全期優惠 (30 節)
26TC050002	暑期託管 2026 (A) 班	13/7/2026 - 31/7/2026 (逢一至五) (3 週)	全日組	上午 9:00 – 下午 6:00		$4400 (半期 / 15 節)
			半日組	上午 9:00 – 下午 2:00 / 下午 1:00 – 下午 6:00		$2900 (半期 / 15 節)
26TC050003	暑期託管 2026 (B) 班	3/8/2026 - 21/8/2026 (逢一至五) (3 週)	全日組	上午 9:00 – 下午 6:00		$4400 (半期 / 15 節)
			半日組	上午 9:00 – 下午 2:00 / 下午 1:00 – 下午 6:00		$2900 (半期 / 15 節)

暑期託管成長營全日組已包括下列課程：暑期精英功課輔導 及 多元智能成長系列

暑期精英功課輔導

活動編號	活動名稱	日期	對象 (組別)	時間	費用
26TC050004	暑期精英班2026 (中、英、數)	13/7/2026 - 21/8/2026 (逢一至五) (6週)	升小一至升小二	上午9:15 – 上午11:00	$3100 全期優惠 (30節)
			升小三	上午11:15 – 下午1:00	
			升小四	上午9:15 – 上午11:00	
			升小五	上午11:15 – 下午1:00	
			升小六	上午9:15 – 上午11:00	
			升中一預備小組	上午11:15 – 下午1:00	
26TC050005	暑期精英A班2026 (中、英、數)	13/7/2026 - 31/7/2026 (逢一至五) (3週)	升小一至升小二	上午9:15 – 上午11:00	$1700 (半期 / 15 節)
			升小三	上午11:15 – 下午1:00	
			升小四	上午9:15 – 上午11:00	
			升小五	上午11:15 – 下午1:00	
			升小六	上午9:15 – 上午11:00	
			升中一預備小組	上午11:15 – 下午1:00	
26TC050006	暑期精英B 班2026 (中、英、數)	3/8/2026 - 21/8/2026 (逢一至五) (3週)	升小一至升小二	上午9:15 – 上午11:00	$1700 (半期 / 15 節)
			升小三	上午11:15 – 下午1:00	
			升小四	上午9:15 – 上午11:00	
			升小五	上午11:15 – 下午1:00	
			升小六	上午9:15 – 上午11:00	
			升中一預備小組	上午11:15 – 下午1:00	

多元智能成長系列

活動編號	活動名稱	日期	對象（組別）	時間	費用
26TC050007	多元智能 成長系列2026	13/7/2026 - 14/8/2026 (逢一至五) (6週)	週一：中文閱讀及寫作技巧	下午2:00-3:15	$2900 全期優惠 (25節)
			週二：Sweet Heart 甜品工房	下午2:00-3:30	
			週三：英文閱讀及寫作技巧	下午2:00-3:15	
			週四：小指頭大製作	下午2:00-3:30	
			週五：小廚神學堂	下午2:00-3:30	
26TC050008	多元智能 成長系列2026 (A) 班	13/7/2026 - 31/7/2026 (逢一至五) (3週)	週一：中文閱讀及寫作技巧	下午2:00-3:15	$1780 (半期 / 15節)
			週二：Sweet Heart 甜品工房	下午2:00-3:30	
			週三：英文閱讀及寫作技巧	下午2:00-3:15	
			週四：小指頭大製作	下午2:00-3:30	
			週五：小廚神學堂	下午2:00-3:30	
26TC050009	多元智能 成長系列2026 (B) 班	3/8/2026 - 14//8/2026 (逢一至五) (2週)	週一：中文閱讀及寫作技巧	下午2:00-3:15	$1190 (半期 / 10節)
			週二：Sweet Heart 甜品工房	下午2:00-3:30	
			週三：英文閱讀及寫作技巧	下午2:00-3:15	
			週四：小指頭大製作	下午2:00-3:30	
			週五：小廚神學堂	下午2:00-3:30	

Monday

中文閱讀及寫作技巧 (活動編號：26TC050010)

提升及強化「寫作技巧」、「閱讀」方面的能力，從而改善其中文學習能力及興趣。

課程內容：改善書寫、閱讀及理解困難
日期：13/7 - 10/8 (逢星期一)
名額：8人
對象：6-12歲
時間：2:00 - 3:15pm
費用：$590/5節(包課堂材料)
備註：學員需自備文具

Tuesdays

Sweet Heart 甜品工房 (活動編號：26TC050011)

課程教授製作中、西式甜品中要注意的技巧及知識，小朋友親自製作，享受烹飪的樂趣，製成品可帶回家與家人分享。

課程內容：八爪魚寶寶小丸子、菠蘿彩虹脆脆豬
日期：14/7 - 11/8 (逢星期二)
名額：8人
對象：6-12歲
時間：2:00 - 3:30pm
費用：$620/5節(包課堂材料)
備註：學員需自備圍裙及食物盒 (每課堂完成一作品)

Wednesday

英文閱讀及寫作技巧 (活動編號：26TC050012)

鞏固閱讀及寫作技巧，提升英文學習能力及興趣。

課程內容：改善書寫、閱讀及理解困難
日期：15/7 - 12/8 (逢星期三)
名額：8人
對象：6-12歲
時間：2:00 - 3:15pm
費用：$590/5節(包課堂材料)
備註：學員需自備文具

Thursday

小指頭大製作 (活動編號：26TC050013)

兒童在愉快的氣氛下創作手工藝術，提昇藝術智能及手眼協調能力，讓兒童發揮創造力及藝術潛能。

課程內容：扭扭棒盆栽、奶油膠花環吊飾
日期：16/7 - 13/8 (逢星期四)
時間：2:00 - 3:30pm
名額：8人
費用：$550/5節(包課堂材料)
對象：6-12歲
備註：每課堂完成一作品

Friday

小廚神學堂 (活動編號：26TC050014)

課程教授製作中西式食物要注意的技巧及知識，小朋友親自製作，享受烹飪的樂趣，製成品可帶回家與家人分享。

課程內容：玫瑰仙子蘋果批、圓碌碌麻糬糯米糍
日期：17/7 - 14/8 (逢星期五)
時間：2:00 - 3:30pm
名額：8人
費用：$620/5節(包課堂材料)
對象：6-12歲
備註：學員需自備圍裙及食物盒 (每課堂完成一作品)

SUMMER 青衣綜合服務中心

2026繽紛暑期展潛能-上午及下午課程精選

*凡報讀上午 / 下午繽紛暑期展潛能課程 每班活動可獲減 $50

透過每次連續3小時的上午時段或下午時段進行多元興趣課程綜合學習，培養及提升學童的多元興趣智能發展，有效提昇學童的學習興趣及創意空間！讓學童可善用暑期餘暇，不再沉迷打機遊戲中，亦可方便家長有充足的時間接送學童！

兒童半日學系列

兒童A班(週一)

透過多元化興趣課程：**趣味英文遊戲、奧林匹克數學訓練、魔術手工及表演** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共16小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050001	13/7-10/8 (逢一)	10:00am-1:00pm	6人	$1710 ~~($1760)~~	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：*其中奧林匹克數學13/7-17/8逢星期一上課，共6課時。

兒童B班(週一)

透過多元化興趣課程：**兒童專注力訓練、我是至叻小司儀、科學探險DIY** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050002	13/7-10/8 (逢一)	2:00-5:00pm	6人	$1640 ~~($1690)~~	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂

兒童C班(週二)

透過多元化興趣課程：**我愛我畫卡通人物、奧林匹克數學訓練、我是至叻小司儀** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共16小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050003	14/7-11/8 (逢二)	10:00am-1:00pm	6人	$1700 ~~($1750)~~	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：*其中奧林匹克數學14/7-18/8逢星期二上課，共6課時。

兒童D班(週二)

透過多元化興趣課程：**至叻小畫家-和諧粉彩畫、快樂遊戲記憶法訓練、小小科學發明家** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050004	14/7-11/8 (逢二)	2:00-5:00pm	6人	$1670 ~~($1720)~~	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂

兒童E班(週三)

透過多元化興趣課程：**數學思維逆挑戰、黏土- Chikawa x角落生物、小小英語演說家** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050005	15/7-12/8 (逢三)	10:00am-1:00pm	6人	$1670 ~~($1720)~~	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂

兒童F班(週三)

透過多元化興趣課程：**趣味英語樂Fun Fun、我是小小魔術師、兒童鉛筆書法A** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050006	15/7-12/8 (逢三)	2:00-5:00pm	6人	$1640 ~~($1690)~~	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂

兒童G班(週四)

透過多元化興趣課程：**兒童文學故事創作、趣味英語小劇場、偵探推理邏輯遊戲** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050007	16/7-13/8 (逢四)	10:00am-1:00pm	6人	$1640 ~~($1690)~~	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂

兒童H班(週四)

透過多元化興趣課程：**Chikawa x寵物小精靈畫廊、Phonics英文拼音班、機械動作科學小製作** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050008	16/7-13/8 (逢四)	2:00-5:00pm	6人	$1670 ~~($1720)~~	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂

兒童I班(週五)

透過多元化興趣課程：**趣味卡通人物繪畫室、科學實驗王、「英」該知多D** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050009	17/7-14/8 (逢五)	10:00am-1:00pm	6人	$1670 ~~($1720)~~	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂

兒童J班(週五)

透過多元化興趣課程：**電路設計工程師、英語話劇樂Fun Fun、智力玩具小博士** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050010	17/7-14/8 (逢五)	2:00-5:00pm	6人	$1670 ~~($1720)~~	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂

兒童K班(週六)

透過多元化興趣課程：**多元素材創藝畫、暑期英語訓練營、2026奇趣綜藝室** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050011	18/7-15/8 (逢六)	10:00am-1:00pm	6人	$1670 ~~($1720)~~	6-12歲

地點：青衣邨社區會堂　　堂數：5堂

SUMMER 青衣邨社區會堂 - 暑期活動

幼童半日學系列

幼童A班(週一)

透過多元化興趣課程：**優質珠心算證書課程、趣味英語小話劇、創意黏土小製作** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共22小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050012	13/7-10/8 (逢一)	10:00am-1:00pm	4人	$2330 ~~($2380)~~	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：*其中珠心算班13/7-19/8逢星期一、三上課，學時爲12小時

幼童B班(週一)

透過多元化興趣課程：**《我愛講故事》故事演說、幼童Phonics樂Fun Fun、唱遊英語樂園** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050013	13/7-10/8 (逢一)	2:00-5:00pm	6人	$1610 ~~($1660)~~	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂

幼童C班(週二)

透過多元化興趣課程：**手指速算證書課程、綜合視藝小天才、幼兒記憶力及創意思維訓練** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共22小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050014	14/7-11/8 (逢二)	10:00am-1:00pm	4人	$2330 ~~($2380)~~	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：*其中手指速算班14/7-20/8逢星期二、四上課，學時爲12小時

幼童D班(週二)

透過多元化興趣課程：**我是至叻小司儀、幼兒趣味數學啟蒙、趣味立體畫創作** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050015	14/7-11/8 (逢二)	2:00-5:00pm	6人	$1630 ~~($1680)~~	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂

幼童E班(週三)

透過多元化興趣課程：**優質珠心算證書課程、小熊熊英語故事角、幼兒社交禮儀訓練** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共22小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050016	15/7-12/8 (逢三)	10:00am-1:00pm	4人	$2300 ~~($2350)~~	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：*其中珠心算班13/7-19/8逢星期一、三上課，學時爲12小時

幼童F班(週三)

透過多元化興趣課程：**幼兒奧數邏輯訓練、英語智多Kids、快樂文字建築師** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050017	15/7-12/8 (逢三)	2:00-5:00pm	6人	$1640 ~~($1690)~~	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂

幼童G班(週四)

透過多元化興趣課程：**手指速算證書課程、可愛小動物黏土製作、至叻學習小天才Playgroup** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050018	16/7-13/8 (逢四)	10:00am-1:00pm	4人	$2320 ~~($2370)~~	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：*其中手指速算班14/7-20/8逢星期二、四上課，學時爲12小時

幼童H班(週四)

透過多元化興趣課程：**幼兒黏土棒棒堂、幼兒奧數邏輯、幼兒創意繪畫啟蒙** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050019	16/7-13/8 (逢四)	2:00-5:00pm	6人	$1660 ~~($1710)~~	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂

幼童I班(週五)

透過多元化興趣課程：**小小故事演說家、幼兒趣味綜合學術、幼兒趣味小魔術** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050020	17/7-14/8 (逢五)	10:00am-1:00pm	6人	$1630 ~~($1680)~~	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂

幼童J班(週五)

透過多元化興趣課程：**幼童專注力遊戲訓練、卡通黏土甜品店、Fun Fun Phonics圖像拼音** 的三項學習，培養及提昇學童多元學習潛能，爲日後學習奠定良好基礎。(全期課程共15小時)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050021	17/7-14/8 (逢五)	2:00-5:00pm	6人	$1650 ~~($1700)~~	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂

星期一 • Monday

優質珠心算證書課程(幼童)

經由科學證明，愈早學習珠心算，便能讓孩子的智力潛能快速開啟。本課程透過優質的珠心算教學方法提昇學童心算的速度、開拓腦部思維。學童在手腦並用學習的同時亦增強了專注力、記憶力，令思維變得更加敏捷，進而開發智慧潛能、激發想像力，培養學童的邏輯理念，爲未來任何學科奠定良好學習基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050022	13/7-19/8 (逢一、三)	10:00-11:00am	4人	$1240	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：12堂
備註：*包算盤及練習簿 *適合初學者參加 *由香港(國際)珠心算學會資深導師任教 *學員出席率達80%或以上可獲得由香港(國際)珠心算學會頒發之證書。

趣味英語小話劇(幼童)

本課程透過有趣的The little Red Riding Hood故事，讓孩子透過輕鬆愉快的互動小遊戲，閱讀簡單劇本、學習故事內容中的生字並投入故事角色，加強群體社交活動，培養學童的膽量與自信心!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050023	13/7-10/8 (逢一)	11:00am-12:00n	6人	$560	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Ms Leung任教。*包筆記

創意黏土小製作(幼童)

本課程利用黏土學習製作5款可愛有趣的卡通動物造型如：多啦A夢、Hello Kitty等，強化幼兒小手指肌肉發展、培養學童耐性專注力、學習色彩配搭及物件比例的運用，讓學童親手製作出自己喜愛的專屬黏土作品。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050024	13/7-10/8(逢一)	12:00n-1:00pm	6人	$580	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Ms Leung任教。*包材料費

趣味英文遊戲班(Let's have fun)

本課程透過多元化和生動有趣的英語遊戲，由淺入深訓練學生讀、寫及聆聽英文的能力，進一步鞏固日常英文詞庫，引導學童記憶英文生字的方法，提升學童學習英文的興趣。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050025	13/7-10/8(逢一)	10:00-11:00am	6人	$560	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Ms Leung任教。*包筆記

奧林匹克數學訓練 (小一、二)

幫助學童深入理解和鞏固數學的基礎知識，開拓思路、訓練思維、提昇學童的分析和解決問題的能力，激發學生對學習數學的興趣。本課程由淺入深開發思維，培養學生嚴謹的推理層次和步驟分明的解析及邏輯。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050026	13/7-17/8(逢一)	11:00am-12:00n	6人	$620	6-9歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：6堂
備註：由香港(國際)珠心算學會資深導師任教 *包筆記

魔術手工及表演訓練 (兒童)

在導師帶領下教授學童製作各式相關魔術的手工藝道具，同時亦透過魔術表演的訓練，加強學童學習魔術的趣味性，在每堂的學習過程中增強自信心、改善溝通及提昇個人的表演技巧。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050027	13/7-10/8(逢一)	12:00n-1:00pm	6人	$580	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由滙材軒Access Universe導師任教 *包材料

兒童專注力訓練

專注力是學習中不可或缺的能力，專注力不足會對兒童的學業、課外活動、才能發展及人際社交等方面都有不同程度的影響。本課程將透過一系列趣味互動教學和專注力訓練遊戲，培養學童的專注力及提升學習能力。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050028	13/7-10/8(逢一)	2:00-3:00pm	6人	$560	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由滙材軒Access Universe導師任教 *包筆記

我是至叻小司儀 (兒童A)

在老師的指導下，教授學童演說技巧、演說時應有態度、情感及應變方法。內容主要圍繞演說時運用的眼神、語氣及身體語言、如何在演說時製造良好氣氛，達至震撼衆人心靈的效果。透過訓練過程，培養學童的自信心、增強膽量和勇氣、學習語言溝通的技巧，成爲一個充滿自信的小司儀!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050029	13/7-10/8(逢一)	3:00-4:00pm	6人	$550	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由滙材軒Access Universe導師任教

科學探險DIY

探索孩子的學習潛能，課程透過深入淺出的方式，讓學童輕鬆掌握及學習有趣的科學原理，在遊戲中學習，樂此不疲愉快的探索自然科學的奧秘。提升兒童的腦部思維及科學創作力，建立自信心和成功感，成爲快樂的小科學家！(全期製作4或5款玩具)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050030	13/7-10/8(逢一)	4:00-5:00pm	6人	$580	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由滙材軒Access Universe導師任教 *包材料費

《我愛講故事》故事演說課程

耳熟能詳的故事，也能生動有趣地演繹!課程透過有趣的故事演說，讓戲劇爲孩子施展魔法，在講故事時加上自創的聲音、表情及動作，投入角色，生動演繹!開啟幼童思維智慧及創作空間，亦培養學童的膽量與自信心!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050031	13/7-10/8(逢一)	2:00-3:00pm	6人	$550	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師任教 *包筆記

幼童Phonics樂Fun Fun

把握小朋友學習英語的最佳時機，爲日後學習奠定良好基礎!本課程以輕鬆愉快的互動教學方式來幫助學童認識及學習正確的英文發音、培養學童對英文學習的興趣、提升會話語言技能，爲日後學習奠定良好基礎!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050032	13/7-10/8(逢一)	3:00-4:00pm	6人	$560	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師任教 *包筆記

唱遊英語樂園 (幼童)

在一個以英語爲主的互動環境下，讓幼童更容易吸收及建立語文概念。課程大部份時間會以英語進行，並透過一系列愉快輕鬆的互動遊戲，讓小朋友輕鬆學習基礎英語的對答與交流，開心唱遊英語樂園!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050033	13/7-10/8(逢一)	4:00-5:00pm	6人	$550	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師任教。*包筆記

羽毛球及籃球訓練班 (幼童)

本課程專爲愛好羽毛球及籃球運動的幼童而設，在室內運動場進行訓練。訓練內容包括：學習步法、發球、擊球、守球、控球等，並講授比賽規則等。讓學童在暑假中強身健體的同時亦可培養他們做運動的興趣!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050034	13/7-17/8 (逢一)	羽毛球：待定 (6堂)	16人 (每班)	$500	5-7歲
26TH050035		籃球：待定 (6堂)			

地點：青衣區內體育館　　堂數：6堂(暑期班)
備註：由資深教練任教(兩位) *參加者需自備羽毛球球拍 *籃球由教練提供

足球小將訓練

透過足球訓練可培養學童對運動的興趣，增強學童的意志力、反應力及身體協調能力、提昇自信心、學習合作精神及與人｜相處技巧。內容：體能訓練、運動裝備及安全守則、基本技術如控球、盤球及轉身、傳球、射球、頭球、過人｜及假動作技巧、防守及守門技巧等。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050036	13/7-17/8 (逢一)	A班: 4:10-5:10pm	12人	$500	5-7歲
26TH050037		B班: 5:10-6:10pm			7-12歲

地點：青衣邨社區會堂　　堂數：6堂
備註：由資深教練任教 *足球由中心提供

星期二 • Tuesday

神奇手指速算證書課程 (幼童)

課程教授學童有系統的對數字進行整理與歸類，用快速巧算的學習方法引領學童手腦巧算的方法和技巧、加強計算理念，擴闊學童數學知識領域，有效幫助學童提高學習成績、培養學習數學的興趣，爲未來學科奠定基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050038	14/7-20/8 (逢二、四)	10:00-11:00am	4人	$1240	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：12堂
備註：由香港(國際)珠心算學會資深導師任教 *包課本、手冊*出席率滿80%或以上之學員可獲學會頒發證書。

奧林匹克數學訓練(小三、四)

幫助學童深入理解和鞏固數學的基礎知識、開拓思路、訓練思維、提昇學童的分析和解決問題的能力，激發學生對學習數學的興趣。本課程由淺入深開發思維，培養學生嚴謹的推理層次和步驟分明的解析及邏輯。爲未來學習奠定良好基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050039	14/7-18/8(逢二)	11:00am-12:00n	6人	$620	8-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：6堂
備註：由香港(國際)珠心算學會資深導師任教 *包筆記

我愛我畫卡通人物

卡通人物的繪畫不僅是一種藝術，更是一種創造力的展現。課程將帶領小朋友一起探索如何繪製一個充滿智慧又可愛的卡通天才角色。透過簡單的步驟和技巧，即使是初學者也能輕鬆上手，繪畫出令人印象深刻的角色。內容主題：美國英雄人物、sanrio及Disnry角色。跟隨學習提升學童的創意，一起成爲卡通小畫家!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050040	14/7-11/8(逢二)	10:00-11:00am	6人	$580	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Stella Chan任教*包上課用材料

綜合視藝小天才(幼兒)

本課程集繪畫、手工及黏土創作於一身,帶領幼童接觸及學習多元化的藝術創作技巧,啟發幼兒的創意和想像力,透過多元化的視藝學習,培養對藝術學習的興趣、建立成功感和自信心!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050041	14/7-11/8(逢二)	11:00am-12:00n	6人	$580	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Stella Chan任教*包上課用材料

幼兒記憶力及創意思維訓練

把握孩子3至6歲學習的黃金時期，本課程以數學教具中的大小、長短、寬窄及數字的規律性培養幼兒獨立、專注、協調及秩序的能力。透過教具系統來引導幼兒進行圖像記憶，鍛鍊觀察的敏捷性及準確性；從實物觀察中提高識記及配對能力；透過記憶力及創意思維訓練，從而啓發孩子右腦的學習潛能及培養對學習的興趣。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050042	14/7-11/8(逢二)	12:00n-1:00pm	6人	$560	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Stella Chan任教*包筆記

我是至叻小司儀 (兒童B)

在老師的指導下，教授學童演說技巧、演說時應有態度、情感及應變方法。內容主要圍繞演說時運用的眼神、語氣及身體語言、如何在演說時製造良好氣氛，達至震撼衆人｜心靈的效果。透過訓練過程，培養學童的自信心、增強膽量和勇氣、學習語言溝通的技巧，成爲一個充滿自信的小司儀!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050043	14/7-11/8(逢二)	12:00n-1:00pm	6人	$550	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由滙材軒Access Universe導師任教

我是至叻小司儀 (幼童)

在老師的指導下，教授學童演說技巧、演說時應有態度、情感及應變方法。內容主要圍繞演說時運用的眼神、語氣及身體語言、如何在演說時製造良好氣氛，達至震撼衆人｜心靈的效果。透過訓練過程，培養學童的自信心、增強膽量和勇氣、學習語言溝通的技巧，成爲一個充滿自信的小司儀!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050044	14/7-11/8(逢二)	2:00-3:00pm	6人	$550	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由滙材軒Access Universe導師任教

至叻小畫家-和諧粉彩畫

日本和諧粉彩(Pastel Nagomi Art)源自日本，運用獨特彩繪方式，發掘學童的創作力，爲心靈帶來和諧、寧靜和喜樂。繪畫和諧粉彩亦有助於學童提升學習專注力、釋放情緒壓力及減輕學習焦慮，提升兒童藝術創作興趣。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050045	14/7-11/8(逢二)	2:00-3:00pm	6人	$580	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Stella Chan任教*包材料

幼兒趣味數學啟蒙

課程以遊戲形式進行，讓小朋友輕鬆愉快的接觸及學習數學知識。加深對數字、圖形、次序、規律等數學概念的認識，特別是數學的思維能力，建立有系統的邏輯思維和解決數學難題的訓練，藉以提升幼童的數學能力。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050046	14/7-11/8(逢二)	3:00-4:00pm	6人	$550	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Stella Chan任教 *包筆記

趣味立體畫創作(幼童)

本課程教授幼童利用不同元素物料及繪畫方法，創作出既獨特又有趣的藝術作品，提升幼童繪畫的興趣及繪畫技巧，啟發小朋友的無限創意。* 學員需自備圍裙、手袖

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050047	14/7-11/8(逢二)	4:00-5:00pm	6人	$580	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Stella Chan任教 *包上課用材料

快樂遊戲記憶法訓練 (兒童)

知識學習都需要記憶，但記憶往往給學童的感覺很機械化、枯燥無趣味，加重兒童的學習壓力、對學習失去興趣。本課程採用新穎的啟發教學模式，透過趣味的互動遊戲及學習工具引導學童掌握高效能的記憶方法。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050048	14/7-11/8(逢二)	3:00-4:00pm	6人	$560	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由滙材軒Access Universe導師任教 *包筆記

小小科學發明家

透過新奇有趣的科學原理,引發小朋友的科學創作，製作多款迷你小家電。以深入淺出的方式，讓學員可以從遊戲中學習，輕鬆愉快的掌握基礎科學的原理，爲日後深入學習科學知識奠定良好基礎。(全期製作4或5款小家電)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050049	14/7-11/8 (逢二)	4:00-5:00pm	6人	$580	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由滙材軒Access Universe導師任教 *包材料

兒童羽毛球訓練(週二)

本課程於室內運動場進行，透過資深教練悉心教授，令學童掌握打球步法、發球、擊球、守球、控球及比賽規則等，令學童在暑假期間強身健體、舒緩讀書帶來的壓力，能夠度過一個輕鬆愉快的假期!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050050	14/7-18/8 (逢二)	A班 : 4:00-5:00pm	16人	$500	6-9歲
26TH050051		B班 : 5:00-6:00pm	16人	$500	7-12歲

地點：楓樹窩體育館 (主場)　　堂數：6堂
備註：由資深教練任教*學員需自備羽毛球拍

韓風K-Pop流行舞

上年暑假最受歡迎的舞蹈課程，課程以韓國舞蹈K-Pop爲基礎，再揉合時下流行歌曲編排，打破各種舞蹈技巧的規範，充份發揮舞蹈自由創作模式及多元化技巧的運用。透過基本的舞步技巧訓練，培養學員對舞蹈的興趣、增強自信心並加強肌肉及關節的動力及靈活性。*學員需穿著輕便運動服裝、薄底布鞋上課。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050052	14/7-18/8 (逢二)	2:00-3:00pm	15人	$600	6-12歲

地點：楓樹窩體育館 (活動室)　　堂數：6堂
備註：由資深舞蹈老師任教

Move Your Body幼兒舞蹈

上年暑假最受歡迎的舞蹈課程，十分適合幼童學習，在舞蹈訓練中可以增強小朋友身體肌肉及四肢協調，使他們能於舞蹈中尋找自我、提升自信心及表演欲，訓練音樂節奏感，讓學童對舞蹈產生興趣，並透過舞蹈表達內心情感、培養個人｜情操及鍛練優雅的體態和氣質!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050053	14/7-18/8 (逢二)	3:00-4:00pm	15人	$600	4-6歲

地點：楓樹窩體育館 (活動室)　　堂數：6堂
備註：由資深舞蹈老師任教*學員需穿著輕便運動服裝上課。

星期三 • Wednesday

優質珠心算證書課程(幼童)

經由科學證明，愈早學習珠心算，便能讓孩子的智力潛能快速開啟。本課程透過優質的珠心算教學方法提昇學童心算的速度、開拓腦部思維。學童在手腦並用學習的同時亦增強了專注力、記憶力，令思維變得更加敏捷，進而開發智慧潛能、激發想像力，培養學童的邏輯理念，爲未來任何學科奠定良好學習基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050022	13/7-19/8 (逢一、三)	10:00-11:00am	4人	$1240	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：12堂
備註：*包算盤及練習簿 *適合初學者參加 *由香港(國際)珠心算學會資深導師任教 *學員出席率達80%或以上可獲得由香港(國際)珠心算學會頒發之證書。

數學思維逆挑戰「兒童篇」

如果小朋友對數學感到害怕，自認爲對數學缺乏天賦，本課程將改變他們的看法。課程以直覺思維、定向思維、發散思維、歸納思維和系統思維五大訓練爲重點，激發小朋友的數學思維，取代死記硬背的學習方式，幫助他們提升學習能力，重建對數學的信心。學習內容：數學冷知識、數學圖像IQ題、 數學文字解難及邏輯推理題。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050054	15/7-12/8 (逢三)	10:00-11:00am	6人	$580	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Ms Leung任教。 *包筆記

黏土製作- Chikawa x角落生物

超級可愛的吉伊卡哇及角落生物深受大、小朋友們的喜愛!現在小朋友便可利用五彩繽紛的黏土，製作出可愛有趣的吉伊卡哇及角落生物公仔，擁有5款屬於自己親手製作的小寵物。在製作過程中亦能夠訓練小朋友手指的靈活性、提升學習集中力。*學生需自備膠盒盛放作品

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050055	15/7-12/8 (逢三)	11:00am-12:00n	6人	$580	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Ms Leung任教。*包材料

幼兒社交禮儀訓練

本課程透過一系列的有趣互動，讓學童了解自己的特長與不足、明白情緒起伏的來源，透過互動小遊戲訓練學童如何控制好自己的情緒變化，學會在社交場所應有的態度和行爲。主要內容包括：教導多種社交禮儀、學會情緒管理、相關小故事分享、禮儀小活動及情景模擬。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050056	15/7-12/8 (逢三)	12:00n-1:00pm	6人	$550	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Ms Leung任教。*包材料

小熊熊英語故事角

此課程透過向小朋友用英語大故事書(Big Book)說故事，讓圖畫引發孩子對英文的興趣，學習英語詞語及發音，同時導師更會以英語帶領孩子玩遊戲、唱遊及小手工等，從而培養幼童語言能力，令孩子輕鬆愉快地學習英語。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050057	15/7-12/8 (逢三)	11:00am-12:00n	6人	$560	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師任教。*包筆記

小小英語演說家

本課程教授學童如何用流暢的英語表達自己，如何組織一份演講辭提升自己的語言技能並充滿信心的與人進行社交及溝通。在學習過程中會培養學童的自信心和膽量，鼓勵學童勇於表達自己，透過學習提升學習英文的興趣，爲未來學科奠定良好基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050058	15/7-12/8 (逢三)	12:00n-1:00pm	6人	$560	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師任教。 *包筆記

幼兒奧數邏輯訓練 (A)

本班特別爲4-6歲的幼童而設，教授學童認識數字，明白數字與數值之間的關係、運用不同的運算技巧，認識及鞏固幼兒掌握多元化的數學概念，訓練學童多動腦筋、留意小細節、啟發大腦邏輯思維，掌握奧數的學習理念。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050059	15/7-12/8 (逢三)	2:00-3:00pm	6人	$550	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Ms Leung任教。*包筆記

我是小小魔術師

本課程主要教授在社交場合近距離魔術。透過了解魔術的演繹技巧和手法，使小朋友能在聚會中帥氣地做到神奇變幻的小魔術，因而成爲朋友、家人追捧的焦點。內容包括：心靈感應、速算能力、透視眼及絲巾消失等。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050060	15/7-12/8(逢三)	3:00-4:00pm	6人	$580	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Ms Leung任教。 *包材料

快樂文字建築師(幼兒)

課程透過小遊戲及多元化的趣味練習，引導及訓練幼兒讀寫、聆聽及說話表達能力。內容包括：運筆練習、學習筆順和字形結構、朗讀文字及句式表達等，幫助學童提升寫字及認字能力，爲中文學習奠定良好基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050061	15/7-12/8(逢三)	4:00-5:00pm	6人	$550	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Ms Leung任教。*包筆記

趣味英語樂Fun Fun

本課程透過不同主題的互動英語遊戲、故事分享、英語聽和說等訓練，讓學童在輕鬆愉快的環境下學習英語。有助提升學童的學習興趣、提升英語讀寫能力、培養學童的自信心，爲日後學習奠定良好基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050062	15/7-12/8(逢三)	2:00-3:00pm	6人	$560	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師任教 *包筆記

英語智多Kids

透過不同主題，在導師帶領下與學生進行互動對答、唱歌、講故事及玩遊戲等，訓練幼童的英語聽講能力及學習更多的詞彙，讓小朋友在輕鬆愉快的氣氛下學好英語。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050063	15/7-12/8(逢三)	3:00-4:00pm	6人	$560	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由滙由資深導師任教 *包筆記

寫一手好字 - 兒童鉛筆書法

寫一手好字，能夠培養學童專注力和耐性，亦能提升個人修養、給人留下良好的感官印象。本課程教授學童正確執筆方法、基本筆劃、漢字結構及正楷寫法，幫助學童提升寫字及認字能力，爲中文學習奠定良好基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050064	15/7-12/8(逢三)	4:00-5:00pm	6人	$550	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師任教 *包筆記 *學員需自備鉛筆及擦膠

夏日體操彈彈樂（暑期班）

透過一系列安全有趣的彈網和地面體操基本動作學習，訓練學童身體柔韌度、增強肌力，提升學童肢體與大腦協調能力，讓學童身體肌能得到良好的鍛鍊，強身健體的同時亦陶冶美的情操。*本班適合初學者參加

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050065	15/7-19/8 (逢三)	幼童班4:10-5:10pm	18人	$600	4-6歲
26TH050066		兒童班5:10-6:10pm	18人	$600	7-12歲

地點：青衣邨社區會堂　　堂數：6堂
備註：由資深教練蔡Sir及張Sir任教*學員需穿著鬆身衫褲及技巧鞋

羽毛球訓練班（週三）

本課程於室內運動場進行，透過資深教練悉心教授，令學童掌握打球步法、發球、擊球、守球、控球及比賽規則等，令學童在暑假期間強身健體、舒緩讀書帶來的壓力，能夠度過一個輕鬆愉快的假期!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050067	15/7-19/8 (逢三)	幼童 : 待定	16人	$500	5-7歲
26TH050068		兒童 : 待定	16人	$500	7-12歲

地點：青衣區內體育館　　堂數：6堂
備註：由資深教練任教 *學員需自備球拍，羽毛球由中心提供

籃球訓練班（週三）

本課程於室內運動場進行，透過資深教練悉心教授，令學童掌握打球步法、發球、擊球、守球、控球及比賽規則等，令學童在暑假期間強身健體、舒緩讀書帶來的壓力，能夠度過一個輕鬆愉快的假期!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050069	15/7-19/8(逢三)	待定	16人	$500	6-12歲

地點：青衣區內體育館　　堂數：6堂
備註：由資深教練任教 *籃球由中心提供

星期四 • Thursday

神奇手指速算證書課程（幼童）

課程教授學童有系統的對數字進行整理與歸類，用快速巧算的學習方法引領學童手腦巧算的方法和技巧、加強計算理念，擴闊學童數學知識領域，有效幫助學童提高學習成績、培養學習數學的興趣，爲未來學科奠定基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050038	14/7-20/8 (逢二、四)	10:00-11:00am	4人	$1240	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：12堂
備註：由香港(國際)珠心算學會資深導師任教 *包課本、手冊* 出席率滿80%或以上之學員可獲學會頒發證書。

趣味英語小劇場（兒童）

課程以趣味互動的教學形式，透過角色扮演、語言表達、動作表情及英文正音等去啟發學童的創意和想像力，提升英語溝通及社交能力、培養獨立及自信心，讓幼童在輕鬆愉快的環境下學習，爲日後學習奠定良好基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050070	16/7-13/8(逢四)	11:00am-12:00n	6人	$560	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師任教 *包筆記

至叻學習小天才Playgroup

課程以生動趣味的互動形式培養幼童讀、寫、聽、說能力及自信心。圖文並茂加深幼童對中文字的認識，透過整合詞語發揮學童想像力，藉以提升學童的語言表達能力，爲日後學習奠定良好基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050071	16/7-13/8(逢四)	12:00n-1:00pm	6人	$550	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師任教*包筆記

兒童文學故事創作室

透過閱讀文章、語句及寫作方法等學習，提升學童的中文閱讀理解、語彙的運用、修辭及創意寫作技巧，幫助學童增強中文知識，訓練語言表達及組織能力，進一步培養學童寫作興趣，爲日後中文學習奠定良好的基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050072	16/7-13/8 (逢四)	10:00-11:00am	6人	$550	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師任教 *包筆記 *學員需自備鉛筆及擦膠

可愛小動物黏土製作

暑期深受小朋友喜愛的黏土製作又嚟啦!小朋友們可透過五彩繽紛的黏土製作出可愛有趣的各式小動物，在製作過程中不但可以訓練小朋友手指的靈活性亦可提升學童的集中力及創作空間。
*學生自備膠盒以便盛放黏土作品

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050073	16/7-13/8 (逢四)	11:00am-12:00n	6人	$580	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Stella Chan任教 *包材料費

偵探推理邏輯遊戲

培養靈活聰明的頭腦，遇到再多的問題和困難都能夠解決!本課程主要透過不同的偵探題目、IQ題及邏輯題等等有趣的疑難問題，帶領小朋友模擬偵探遊戲訓來一一解決，訓練及提升學童的應變和解決能力!課程內容包括：偵探故事、IQ推理題、邏輯推理題、解迷機關及互動推理遊戲。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050074	16/7-13/8 (逢四)	12:00n-1:00pm	6人	$580	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Stella Chan任教

幼兒黏土棒棒堂

英國 BBC Mister Maker 誠意推介之幼童活動–利用彈性超輕黏土配合棉棒，製作出各式各樣趣緻的動物主題。造型得意又有趣，深受小朋友喜愛。(每堂製作一款作品，學童需自備圍裙及手袖，並自備保鮮盒一個以便保存作品)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050075	16/7-13/8 (逢四)	2:00-3:00pm	6人	$580	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由滙材軒Access Universe導師任教 *包材料及課堂用具

兒童Phonics英文拼音班

把握小朋友學習英語的最佳時機，爲日後學習奠定良好基礎!本課程以輕鬆愉快的互動教學方式來幫助學童認識及學習正確的英文發音、培養學童對英文學習的興趣、提升會話語言技能、建立自信心!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050076	16/7-13/8 (逢四)	3:00-4:00pm	6人	$560	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由滙材軒Access Universe導師任教*包筆記

機械動物科學小製作

課程以深入淺出的方式，帶領學員學習及製作多款有趣的機械動物，讓學員可以簡單地明白到不同的科學原理，輕鬆掌握及提升學習技能，樂此不疲一起揭開自然科學的奧秘。(全期製作4或5款機械動物)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050098	16/7-13/8 (逢四)	4:00-5:00pm	6人	$580	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由滙材軒Access Universe導師任教 *包筆記

兒童畫廊- Chikawa x寵物小精靈

本班會教授學童繪畫一系列生動有趣的日本卡通人物：Chikawa、奇異種子、小火龍、車厘龜及卡比獸，藉以提升小朋友對繪畫的興趣。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050078	16/7-13/8 (逢四)	2:00-3:00pm	6人	$580	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Stella Chan任教 *包畫簿、木顏色及其他輔助物資

幼兒奧數邏輯訓練 (B)

特別爲4-6歲的幼童而設，教授學童認識數字，明白數字與數值之間的關係，並教授不同的運算技巧，讓孩子掌握不同的數學概念，並要求學生多動腦筋、留意小細節、從中啟發幼兒大腦邏輯思維，掌握奧數的學習理念。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050079	16/7-13/8 (逢四)	3:00-4:00pm	6人	$550	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Stella Chan任教*包筆記

幼兒創意繪畫啟蒙

課程由基本幾何體入手、透過不同的繪畫主題教授學童掌握圖案的結構、色彩的配搭、空間的運用等，學習繪畫的同時亦會提升幼兒手腦協調能力、專注力及對事物的觀察力，培養幼兒繪畫興趣及繪畫創作。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050080	16/7-13/8 (逢四)	4:00-5:00pm	6人	$580	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師Stella Chan任教 *包材料

兒童羽毛球訓練(週四)

本課程專爲愛好羽毛球運動的兒童而設，訓練在室內運動場進行。羽毛球訓練包括：學習步法、發球、擊球、守球、控球技巧及講授比賽規則等。讓學童在暑假中強身健體、培養做運動的興趣!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050081	16/7-20/8 (逢四)	3:00-4:00pm	16人	$500	7-12歲

地點：楓樹窩體育館(主場)　　堂數：6堂
備註：由資深教練任教 *參加者需自備球拍，羽毛球由中心提供

兒童籃球訓練(週四)

本課程專爲愛好籃球運動的兒童而設，訓練在室內運動場進行。教授學童學習及掌握正確的步法，隊員互相之間配合及投球技巧等，讓學童在暑假中既可強身健體亦可培養做運動的興趣!*(籃球由中心提供)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050082	16/7-20/8 (逢四)	4:00-5:00pm	16人	$500	7-12歲

地點：楓樹窩體育館(主場)　　堂數：6堂
備註：由資深教練任教*籃球由中心提供

暑期跆拳道訓練 (幼童)

由淺入深的教授學童單招式練習、自衛術對拆、自由搏擊、套拳等跆拳招式，培養及提昇學童品德、毅力、紀律服從、團體精神及身心健康。 * 只限首次參加者報名；上課可著鬆身衫褲或由導師代購道袍，暑期班後可報名參加恆常班。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050083	16/7-20/8 (逢四)	4:00-5:00pm	15人	$500	4-7歲

地點：青衣邨社區會堂 / 區內體育館　　堂數：6堂
備註：由振武館資深教練任教

跆拳道訓練 (恆常班)

由淺入深的教授學童單招式練習、自衛術對拆、自由搏擊、套拳等跆拳招式，培養及提昇學童品德、毅力、紀律服從、團體精神及身心健康。* 舊生優先報名。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH010012	16/7-3/9 (逢四)	5:00-6:00pm (幼童班)	18人	$520	4-7歲
26TH010014		6:00-7:00pm (兒童班)	18人	$520	8-16歲

地點：青衣邨社區會堂 / 區內體育館　堂數：8堂(恆常班)
備註：由振武館資深教練任教

星期五 • Friday

趣味卡通人物繪畫室

本課程帶領小朋友透過簡單線條、幾何圖案、圖案比例及表情繪畫等，畫出一幅幅具有個人風格的可愛卡通人物，培養及提升兒童的繪畫興趣及技巧。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050084	17/7-14/8(逢五)	10:00-11:00am	6人	$580	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　堂數：5堂
備註：由兒童創意王國之導師任教*包材料

科學實驗王

透過各種趣味小實驗如：地心吸力、槓桿原理、磁力及齒輪等主題，帶領學童進行科學小製作，培養學童多動腦筋、明白不同的科學原理，在愉快的學習中一同揭開科學的奧秘!(每位學員可製作並擁有5款科學小製作品)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050085	17/7-14/8(逢五)	11:00am-12:00n	6人	$580	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　堂數：5堂
備註：由兒童創意王國之導師任教*包材料

幼兒趣味小魔術

小朋友對魔術往往都抱有極大的好奇心，本課程教授魔術守則及手法理論，學習後並透過表演實踐訓練表演如：小丑變色、火柴飄浮等5款趣味小魔術滿足學童的好奇心、啟發大腦思維、手腦協調、提升表達能力培養自信心!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050086	17/7-14/8(逢五)	12:00n-1:00pm	6人	$580	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　堂數：5堂
備註：由兒童創意王國之導師任教*包材料

小小故事演說家(幼兒)

課程以互動趣味的形式進行，透過生動有趣的小故事增強幼兒對閱讀的興趣，培養演說能力及加強詞彙記憶，亦會帶領學童學習排列圖卡並依照圖片說出故事，在加強自信心及膽量的同時，亦發掘出自己的專長和興趣。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050087	17/7-14/8(逢五)	10:00-11:00am	6人	$550	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　堂數：5堂
備註：由匯材軒Access Universe導師任教

幼兒趣味綜合學術

老師帶領幼童在輕鬆愉快的環境下學習多元學術知識,內容包括：奧數啟蒙、記憶力訓練法及趣味英語等多元化學術學習,培養及提升學員學習能力及學習技巧。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050088	17/7-14/8(逢五)	11:00am-12:00n	6人	$550	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　堂數：5堂
備註：由匯材軒Access Universe導師任教

「英」該知多D

不少父母都爲孩子的英語學習傷透腦筋，與其強迫孩子死記硬背，不如用有趣的方式讓他們主動愛上英文。本課程教授學員常用英語諺語、歇後語、繞口令、名人名言等等，讓兒童掌握及靈活地記下相關英文字詞再加以理解及運用，輕鬆愉快的學習英文!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050089	17/7-14/8(逢五)	12:00n-1:00pm	6人	$560	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　堂數：5堂
備註：由匯材軒Access Universe導師任教*包材料

電路設計工程師

課程透過安全的紙電路設計，由淺入深學習電路的接駁及設計，讓學員製作出能發光、發聲及可以旋轉的趣味作品如：平面燈飾、賀卡、立體小風車等5款小製作，滿足學童的好奇心、激發及培養學童的科學創意思維!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050090	17/7-14/8(逢五)	2:00-3:00pm	6人	$580	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　堂數：5堂
備註：由兒童創意王國之導師任教*包材料

卡通黏土甜品店

小朋友在老師的帶領下，利用色彩繽紛的黏土製作出極具特色、獨一無二的卡通黏土甜品店!在製作過程中既能訓練幼童的小手指的靈活性、手腦協調性，同時亦啟發學童的創意潛能。(學生需自備保鮮盒以便攜帶手工作品)

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050091	17/7-14/8(逢五)	3:00-4:00pm	6人	$580	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　堂數：5堂
備註：由兒童創意王國之導師任教*包材料

智力玩具小博士

在老師的指導下，教授學童自己動手製作益智玩具，讓小朋友不再沉迷於手機和網絡遊戲中。透過益智玩具的製作過程，讓學童從中學習多元化的科學知識，同時亦在創作中獲得滿足感，增強了學習動機和對新鮮事物的學習興趣!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050092	17/7-14/8(逢五)	4:00-5:00pm	6人	$580	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　堂數：5堂
備註：由兒童創意王國之導師任教*包材料

英語話劇樂Fun Fun

本課程以輕鬆互動的方式教授兒童學習英語，在學習過程中透過角色扮演、故事創作及話劇欣賞等，都能夠讓學童輕鬆學習英語、提升學童的英語水平，同時亦增強學童自信心及說話表演膽量，發掘自己的專長和興趣。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050093	17/7-14/8(逢五)	3:00-4:00pm	6人	$560	6-12歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　堂數：5堂
備註：由資深導師任教。

幼童專注力遊戲訓練

專注力是學習中不可缺少的重要元素，從小培養孩子的專注力更是非常重要。課程透過輕鬆有趣的多元化遊戲活動訓練學童的專注力，提升學童的持續性、選擇性及轉換性專注力並以改善，令學童在愉快和自信中學習專注能力，奠定未來學習基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050094	17/7-14/8(逢五)	2:00-3:00pm	6人	$560	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　堂數：5堂
備註：由資深導師任教。

Fun Fun Phonics圖像拼音班

透過小遊戲，運用圖像及故事，幫助小朋友輕鬆掌握英文字母在生字中的正確發音，訓練幼童的英語聽講能力及學習更多的詞彙，增進英文記憶力的同時亦進一步提升學童學習英文的興趣，爲日後學習奠定良好基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050095	17/7-14/8 (逢五)	4:00-5:00pm	6人	$560	4-6歲

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學　　堂數：5堂
備註：由資深導師任教*包筆記

幼童羽毛球訓練(週五)

本課程專爲愛好羽毛球運動的幼童而設，並在室內運動場進行。訓練內容包括：學習步法、發球、擊球、守球、控球等，並講授比賽規則等。讓學童在暑假中可強身健體之餘亦可培養他們做運動的興趣!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050096	17/7-21/8 (逢五)	2:00-3:00pm	16人	$500	5-7歲

地點：楓樹窩體育館(主場)　　堂數：6堂
備註：由資深教練任教*參加者需自備球拍，羽毛球由中心提供

幼童籃球訓練(週五)

本課程專爲愛好籃球運動的幼童而設，並在室內運動場進行。訓練內容包括：學習步法、發球、擊球、守球、控球等，並講授比賽規則等。讓學童在暑假中可強身健體之餘亦可培養他們做運動的興趣!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050097	17/7-21/8 (逢五)	3:00-4:00pm	16人	$500	5-7歲

地點：楓樹窩體育館(主場)　　堂數：6堂
備註：由資深教練任教 *籃球由中心提供。

體操彈網訓練班(恆常班)

透過體操及彈網運動，培養兒童運動及體藝技能，提升學童肢體的柔韌度、肢體與大腦的協調性，增強肌力與體能。課程以循序漸進的方式進行，令學童在安全的環境下進行體操及彈網訓練，經過一定時期的訓練，學童亦可經教練推荐報考香港體操總會之體操彈網章別考試，進一步提升運動技能!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH010016	3/7-21/8 (逢五)	幼童：4:30-5:30pm	18人	$720	4-7歲
26TH010018		兒童：5:40-6:40pm	18人	$720	8歲或以上
26TH010017	28/8-16/10 (逢五)	幼童：4:30-5:30pm	18人	$720	4-7歲
26TH010019		兒童：5:40-6:40pm	18人	$720	8歲或以上

地點：青衣邨社區會堂　　堂數：8堂
備註：由資深教練徐Sir任教*參加者需穿著鬆身衫褲及技巧鞋。

星期六 • Saturday

幼童優質珠心算課程(週六恆常班)

經由科學證明，愈早學習珠心算，便能讓孩子的智力潛能快速開啟。本課程爲兒童高增值課程，透過優質的珠心算教學方法提昇學童心算的速度、開拓腦部思維。學童在手腦並用學習的同時亦增強了專注力、記憶力，令思維變得更加敏捷，進而開發智慧潛能、激發想像力，培養學童的邏輯理念，爲未來任何學科奠定良好學習基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH010020	4/7-8/8 (逢六)	10:00-11:00am	10人	$680	4-8歲
26TH010021	15/8-19/9 (逢六)				

地點：青衣邨社區會堂　　堂數：6堂
備註：由香港(國際)珠心算學會資深導師任教*初學者包算盤及練習簿；舊生優先報名

朗朗上口-幼兒普通話

幼童腦部發育的關鍵時期，也是攝取知識及學習語言的最佳時機。本課程專爲學童的語言發展設計了一系列教學內容，包括拼音、詞語、短句及情景對話等，讓孩子在輕鬆的氣氛中愉快學習，鍛鍊普通話聽、說、讀的能力，爲未來學習奠定基礎。 *學員需帶備鉛筆及擦膠

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH010022	4/7-8/8 (逢六)	11:00am-12:00n	10人	$550	4-7歲
26TH010023	15/8-19/9 (逢六)				

地點：青衣邨社區會堂　　堂數：6堂
備註：由資深導師任教*包材料

畫出未來新天地 (幼童)

藝術課程不但能提升幼童的創作力，還能改善專注力、記憶力和解決問題的能力。課程採用不同顏料及工具，由淺入深培養學童對構圖、線條運用及色彩配搭技巧等，發掘學童藝術觸覺和繪畫創作的興趣。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH010024	4/7-8/8 (逢六)	12:00n-1:00pm	10人	$600	4-7歲
26TH010025	15/8-19/9 (逢六)				

地點：青衣邨社區會堂　　堂數：6堂
備註：由匯材軒Access Universe導師任教*包材料

兒童多元素材創藝畫

課程將教授學生混合不同種類的素材，如木顏色、水彩、乾粉彩及麥克筆等繪畫出具不同題材的作品。在培養學童藝術創作興趣的同時亦可爲日後設計創作奠定良好基礎。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050077	18/7-15/8 (逢六)	10:00-11:00am	6人	$580	6-12歲

地點：青衣邨社區會堂　　堂數：5堂
備註：由匯材軒Access Universe導師任教*包材料

Primary Plus暑期英語訓練營

本課程透過各種有趣的專題學習，令學童的口語及寫作更加流暢、指導學童練習辨識字母、發音及句子重音，讓學童奠定良好的口語基礎、能夠更清晰地表達自己的想法並輕鬆面對學校的英語課程!主要學習：語感建構熟悉活用、語言技巧之聽說讀寫重點訓練、眞實生活知識理解及實用生活技能強化!

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050099	18/7-15/8 (逢六)	11:00am-12:00n	6人	$560	6-12歲

地點：青衣邨社區會堂　　堂數：5堂
備註：由匯材軒Access Universe導師任教*包筆記

2026奇趣綜藝室 (兒童)

本課程專爲幼童而設，透過有趣而實用的手工藝，引發學童的藝術創作，更可提昇個人 EQ、手腦協調及靈活性。課程內容包括趣味魔術小手工、科學啟蒙手工、創意紙模型、科學手工及和諧粉彩畫。

活動編號	日期	時間	名額	費用	對象
26TH050100	18/7-15/8 (逢六)	12:00n-1:00pm	6人	$580	6-12歲

地點：青衣邨社區會堂　　堂數：5堂
備註：由匯材軒Access Universe導師任教*包筆記

兒童暑期趣意繽紛營 (2026年)

對象：小學生
地點：青衣邨社區會堂
查詢：2435 9342 (MISS江)

宗 旨： 爲協助家長於暑假間照顧子女，我們透過多姿多彩暑期活動；讓同學善用暑期，增加其他學習經歷。

日期／時間：13/7(星期一) 至 21/8/2026(星期五) 上午9時 至 下午6時30分期間。

目 的： 協助家長於暑期間督促子女完成學校功課、溫故知新、鞏固學術基礎及預習；安排興趣活動。

內 容：
① 暑期作業指導及升班預習(週一, 二, 四, 五 上午9:00 - 12:00 或 下午3:30 - 6:30)
② 興趣活動(週一, 二, 四, 五 下午2:00-3:30)(每天進行不同活動：數字油畫/環保手工/砌模型/摺紙等)
③ 參觀活動(週三 上午9:00 –下午1:00)(暫定：科學館 / 太空館 / 文物探知館 / 中環摩天輪 / 海事博物館 / 大館)

日 期： 13/7 (星期一) 至 21/8(星期五) 按每週報名。

導 師： **經驗導師、註冊社工**

備 註：
① 名額有限，參加者須先報名登記，經導師約見並取錄通知才繳費報名。
② 週三半天參觀活動地點可能因場地安排而更改，如參加者缺席所繳付的費用不會退款。
③ 如因惡劣天氣教育局宣佈停課或參加者缺席，中心不設補課或退費安排。
④ 參加者可先選擇以下課堂週次及時間。**(請在方格上☑ 剔選日期及時段)**
⑤ 中心可協助學生使用微波爐或帶同學生於快餐店自行購買。

☐ **13/7 - 17/7** (26TH070007)	☐ **20/7 - 24/7** (26TH070008)	☐ **29/7 - 31/7** (26TH070009)
☐ 9:00am-12:00pm ($720) 功課輔導及升班預習	☐ 9:00am-12:00pm ($720) 功課輔導及升班預習	☐ 9:00am-12:00pm ($720) 功課輔導及升班預習
☐ 12:00pm-2:00pm (免費) 午餐暫託服務 **(學生自備或家長預訂外賣)**	☐ 12:00pm-2:00pm (免費) 午餐暫託服務 **(學生自備或家長預訂外賣)**	☐ 12:00pm-2:00pm (免費) 午餐暫託服務 **(學生自備或家長預訂外賣)**
☐ 2:00pm-3:30pm ($470) 興趣活動	☐ 2:00pm-3:30pm ($470) 興趣活動	☐ 2:00pm-3:30pm ($470) 興趣活動
☐ 3:30pm-6:30pm ($720) 功課輔導及升班預習	☐ 3:30pm-6:30pm ($720) 功課輔導及升班預習	☐ 3:30pm-6:30pm ($720) 功課輔導及升班預習
☐ 9:30am-1:00pm ($60) 週三參觀活動 - **科學館**	☐ 9:30am-1:00pm ($60) 週三參觀活動 - **太空館**	☐ 9:30am-1:00pm ($60) 週三參觀活動 – **展城館及中環摩天輪**

☐ **3/8 - 7/8** (26TH070010)	☐ **10/8 - 14/8** (26TH070011)	☐ **17/8 - 21/8** (26TH070012)
☐ 9:00am-12:00pm ($720) 功課輔導及升班預習	☐ 9:00am-12:00pm ($720) 功課輔導及升班預習	☐ 9:00am-12:00pm ($720) 功課輔導及升班預習
☐ 12:00pm-2:00pm (免費) 午餐暫託服務 **(學生自備或家長預訂外賣)**	☐ 12:00pm-2:00pm (免費) 午餐暫託服務 **(學生自備或家長預訂外賣)**	☐ 12:00pm-2:00pm (免費) 午餐暫託服務 **(學生自備或家長預訂外賣)**
☐ 2:00pm-3:30pm ($470) 興趣活動	☐ 2:00pm-3:30pm ($470) 興趣活動	☐ 2:00pm-3:30pm ($470) 興趣活動
☐ 3:30pm-6:30pm ($720) 功課輔導及升班預習	☐ 3:30pm-6:30pm ($720) 功課輔導及升班預習	☐ 3:30pm-6:30pm ($720) 功課輔導及升班預習
☐ 9:30am-1:00pm ($60) 週三參觀活動 - **文物探知館**	☐ 9:30am-1:00pm ($60) 週三參觀活動 - **海事博物館**	☐ 9:30am-1:00pm ($60) 週三參觀活動 - **大館**

愛心功課輔導服務

2026年9月(新學年)

服務及報名地點：青衣邨社區會堂

服務對象： 以小一至小六學生為主

服務內容： **・小學全科功輔服務：**

優次為：1）功課指導、檢查功課；

2）默書測考前溫習；

3）基礎補教、補充習作。

日期時間：逢星期一至五下午恆常提供，人數足夠始開班；

- 公眾假期休息；
- 黑雨、八號風球及公眾假期服務停開。

費　　用：按月收費，不設假期、請假或停課扣減安排：

學童年級	高小（小四至小六）月費			初小（小一至小三） 月費		
功輔天數 / 功輔時數	每週5天	每週4天	每週3天	每週5天	每週4天	每週3天
每天3小時 (3:30-6:30pm)	$2250	$2050	$1850	$2200	$2000	$1800
單次功輔服務	每堂2小時起，提供全科/功課輔導，需經導師評估後預約參加。按學生級別收費如下：高小$140/小時；初小$120/小時					

導　　師：具功課輔導及補習班教學經驗導師

備　　註：1）師生比例不超於1：8。每時段人數足夠始開班。

2）學生需在每學期首堂參加前及學校測驗考試後提交試卷或成績表副本，以供導師跟進指導。

3）參加辦法：家長需預先登記，等待導師通知約見。

4）繳費及預約：家長須在每期第一堂前為學童繳交學費。

5）所有費用一經繳交將不能退還、延期或轉換。

招 聘 **兼職功輔導師、導師組長及興趣技能導師　查詢電話：2435 9342**

青衣邨社區會堂・暑期活動

晚間瑜伽 A、B 班(週二)

課程編號	日期	時間	地點	費用 / 堂數	備註
26TH020054	30/6 - 25/8 (二)	(A 班) 7:00 - 8:15pm	楓樹窩體育館 (活動室)	$520 / 8 堂	資深導師：鄧心梅女士 *** 舊生優先報名** *** 14/7、8/9 停課**
26TH020056		(B 班) 8:30 - 9:45pm			
26TH020055	1/9 – 27/10 (二)	(A 班) 7:00 - 8:15pm			
26TH020057		(B 班) 8:30 - 9:45pm			

晚間瑜伽 C、D 班(週五)

26TH020018	26/6 - 14/8 (五)	(C 班) 7:00 - 8:25pm	青衣邨社區會堂	$500 / 8 堂	資深導師：謝彩麗女士 ***25/9 停課**
26TH020020		(D 班) 8:30 - 9:55pm			
26TH020058	21/8 - 16/10 (五)	(C 班) 7:00 - 8:25pm			
26TH020059		(D 班) 8:30 - 9:55pm			

晚間瑜伽 E 班(週三)

26TH020022	10/6 - 5/8(三)	7:00-8:30pm	青衣邨社區會堂	$500 / 8 堂	資深導師：鄧心梅女士 ***1/7 停課**
26TH020060	12/8 - 30/9(三)				

瑜伽參加者需知： ① 每班名額15至30人不等，視乎課室大小而定。持續參加課程之舊生可優先報讀下一期課程，新生可致電查詢課程餘額及留位；
② 所有瑜伽班別之上課地點、任教導師有機會因應場地及人力資源情況作出變動或調整，有機會於區內不同場地(體育館或會堂)上課，
③ 學員在報名前需知悉、明白及接受下列瑜伽課程有機會出現上述之情況，一經報名後將不獲轉班 / 退費；
④ 課程日期及相關資料以中心詢問處電腦報名系統資料爲準，若有變動將另行通知。(*參加瑜伽課程之學員需穿著運動衫褲上課)

★★★

2435 9342
6418 6466
青衣邨社區會堂
@tyech.ty

瑜伽課程總覽

2026年7-9月

在老師帶領下，從肩、頸、腰、背、盤骨、腳等部位開始，透過瑜伽式子由淺至深進行全方位伸展運動，從而增強肌力、提升身體柔軟度，調整身體機能促進血液循環，預防及減輕常見的都市疾病，保持青春活力並有效舒緩工作及生活中帶來的壓力！

清晨瑜伽 A 班(週一)

課程編號	日期	時間	地點	費用 / 堂數	備註
26TH020036	27/7 - 14/9 (一)	9:15 - 10:45pm	青衣邨社區會堂	$480 / 8 堂	資深導師：黃櫻兒女士 ***19/10 停課**
26TH020037	21/9 - 16/11 (一)				

瑜伽球 (Fitball) 訓練班(週二)

26TH020038	14/7 - 18/8 (二)	9:15 - 10:55am	青衣邨社區會堂	$480 / 6 堂	資深導師：陳瑞雲女士
26TH020039	25/8 - 29/9 (二)				

清晨瑜伽 C 班(週三)

26TH020040	29/7 - 16/9 (三)	9:15 - 10:45am	楓樹窩體育館 (活動室)	$480/8 堂	資深導師：謝彩麗女士 *** 舊生優先報名**
26TH020041	23/9 - 11/11 (三)				

坐瑜喜行(週三)

26TH020042	22/7 - 26/8 (三)	9:15 - 10:45am	青衣邨社區會堂	$480 / 6 堂	資深導師：陳瑞雲女士
26TH020043	2/9 - 7/10 (三)				

拉伸減壓瑜伽訓練(週三)

26TH020045	24/6 - 5/8 (三)	9:15 - 10:45am	青衣西南體育館	$360 / 6 堂	資深導師：梁詩偉女士 ***1/7 停課**
26TH020046	12/8 - 16/9 (三)				

普拉提瑜伽訓練班(週四)

26TH020007	18/6 - 6/8 (四)	9:15 - 10:45am	青衣邨社區會堂 / 區內體育館	$500 / 8 堂	資深導師：許嘉朗小姐 ***1/10 停課**
26TH020044	13/8 - 8/10 (四)				

清晨瑜伽 E 班(週五)

26TH020008	26/6 - 14/8 (五)	9:15 - 10:45am	青衣西南體育館	$480 / 8 堂	資深導師：謝彩麗女士 ***25/9 停課**
26TH020047	21/8 - 16/10 (五)				

清晨瑜伽 F 班(週五)

26TH020048	10/7 - 28/8 (五)	9:15-10:45am	楓樹窩體育館 (活動室)	$480 / 8 堂	資深導師：鄧心梅女士
26TH020049	4/9 - 23/10 (五)				

健康活力清晨瑜伽(週五)

26TH020050	24/7 - 11/9 (五)	9:15-10:45am	青衣邨社區會堂 / 區內體育館	$480 / 8 堂	資深導師：黃櫻兒女士
26TH020051	18/9 - 6/11 (五)				

清晨瑜伽 G 班(週六)

26TH020012	27/6 - 15/8 (六)	9:15-10:45am	楓樹窩體育館 (活動室)	$520 / 8 堂	資深導師：梁詩偉女士 ***26/9 停課**
26TH020052	22/8 - 17/10 (六)				

身心靈清晨瑜伽 I 班(週六)

26TH020014	27/6 –15/8 (六)	9:15-10:45am	區內體育館 / 青衣邨社區會堂	$520 / 8 堂	資深導師：許嘉朗小姐 *** 舊生優先報名 *26/9 停課**
26TH020053	22/8 - 17 /10 (六)				

「課程日期及資料若有臨時變動，將以中心詢問處電腦報名系統資料為準」

報名地址及查詢：青衣邨第二期楓樹窩路10號 青衣邨社區會堂（青衣邨宜逸樓側）

香港聖公會麥理浩夫人中心 H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

起動於此麥理浩 培訓・發展・就業

掃 QR code 查閱更多課程/活動

韓式嫁接睫毛技術課程

- ✓ 美睫顧客需求大，低成本！高回報！
- ✓ 短時間學識專業技能成為美睫師
- ✓ 可考取韓國國際證書，認受性高
- ✓ 沒有化妝行業經驗，也可成為獨門美睫師
- ✓ 美甲師/化妝師/美容師增加技能提升競爭力

課程內容

- ✧ 嫁接睫毛原理及禁忌
- ✧ 嫁接睫毛產品及工具運用
- ✧ 睫毛款式基礎設計
- ✧ 單根及多根嫁接真人訓練
- ✧ 嫁接前後注意事項及護理
- ✧ 卸睫毛技巧

課後 whatsapp 解答功課練習疑難

導師師資

- ✱APHCA 專業化妝師文憑
- ✱英國 ITEC 專業美容師文憑
- ✱英國 ITEC 專業美容電學文憑
- ✱FR 國際專業美學院 Eyelash Extension 嫁接睫毛證書
- ✱APHCA 專業化妝師執照技能師鑑定(亞軍)
- ✱FR 國際專業培訓師專業獎
- ✱具 18 年化妝美容師及形象設計經驗

包送全套嫁接睫毛產品及開工工具

堂數：4 堂，共 14 小時

日期：詳細上課日子時間請向職員查詢

學費：會員$3,900；非會員$4,620 (原價$5,188) (登記本機構入會費一年為$29)

地點：葵涌和宜合道 22 號 4 樓 (香港聖公會麥理浩夫人中心-葵涌總部)

報名電話：2423 2993 / 9173 2864 (馮姑娘)

★完成課程及實操訓練，可另付費參加考試考取「韓國國際專業嫁接睫毛證書」

★出席率 100%可獲頒發機構修畢證書乙張

❖名額有限，請先致電留位及親臨本中心報名

香港聖公會麥理浩夫人中心 H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

起動於此麥理浩 培訓・發展・就業

作為照顧者/復康助理，你係咪面對緊以下困擾？

✕腰酸背痛：長期扶抱長者令到自己條腰痛?

✕有心無力：想協助患者做運動，但怕用錯方法整傷佢?

✕資源不足：醫院排期太耐，在家中唔知點樣延續復康訓練?

長者復康運動治療法 初階課程

- ✅ 扶助能力：學識人體力學及自身訓練，輕鬆扶抱病人，保護你的腰骨
- ✅ 實戰主導：唔只講理論！課堂設有實習環節，導師手把手教你正確手勢與力度
- ✅ 居家應用：教你善用屋企環境及簡單工具做復康，無需昂貴器材

課程內容

- 照顧者自身力量訓練
- 協助病人伸展拉筋技巧
- 應用環境及工具訓練
- 病人被動與主動復康運動技巧
- 協助臥床/坐輪椅/支架病人活動關節
- 各種病患/痛症在不同時期的處理方法

上課時間及地點：

- 共5堂，詳細上課日期時間請向職員查詢
- 梨木樹邨榕樹樓地下 (香港聖公會麥理浩夫人中心-梨木樹中心)

學費：會員$1,920 (登記入會費為$29) / 非會員$2,550

出席率100%可獲頒發機構修畢證書乙張

查詢電話：2423 2993 (馮姑娘)

WhatsApp 9173 2864

即刻掃 QR CODE 入嚟了解更多課程

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited

起動於此麥理浩
培訓．發展．就業

掃QR code查閱
更多課程/活動

藝術治療應用及酒精墨水畫課程

酒精墨水畫課程結合了藝術創作與身心療癒，透過酒精與墨水的流動特性，創造出獨一無二的抽象畫作，有助於紓解壓力、釋放情緒並提升專注力。並可能連結藝術治療，在創作過程中達到身心靈平靜。

「日本酒精墨水畫」課程內容

墨水與專用紙的特性與應用
工具運用創造各種紋理效果
繪畫技法如圓形、玫瑰、年輪、花瓣朵等
進階技巧混色、直線、波點、金色線條設計

「藝術治療」體驗內容

藝術治療介紹及應用
透過酒精墨水畫過程體驗藝術治療
何謂心理投射
不同顏色與潛意識影響
如何將聯想把內在世界轉化為畫面
帶領小組及引導技巧

學員作品

堂數：半日制 3 堂，共 10 小時
日期：詳細上課日期時間請與職員查詢
學費：會員$4,800；非會員$5,700 (原價$6,380)　(登記本機構入會年費為$29)
地點：(1)梨木樹中心　或　(2) 青衣中心
報名電話：2423 2993 / 9173 2864 (馮姑娘)

完成後獲日本協會頒發電子版「日本Alcohol Ink TUA plus one酒精墨水畫導師認證」證書，日後可自行開班授課。

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited

YETP展翅 青年就業計劃

YETP展翅
青年就業計劃

對象：15至29歲學歷在副學士或以下的離校青年

培訓津貼

合資格學員經計劃入讀和修畢僱員再培訓局或展翅青年就業計劃的培訓課程，並於該課程出席率達80%或以上，可申領培訓津貼。
修畢僱員再培訓局青年培育計劃課程的學員培訓津貼額為每天167元，其他僱員再培訓局課程及展翅青見計劃課程的培訓津貼額則為每天333元(即每節有效出席節數為166.5元)。

全年招生
費用全免

查詢及報名方法

1.親身到葵涌和宜合道22號4樓報名
電話：2423 5042（麥慧儀、楊思賢）
2.展翅青年就業計劃網頁申請(適用於18或以上)
www.yes.labour.gov.hk

本機構為勞工處「展翅青年就業計劃」委任服務機構

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

融藝工房 In-Art WorkStation

服飾布藝製作 & 加工服務

宗教服飾及用品
(包括宗教儀式袍,牧師袍)、團體及表演服飾

特式布藝產品
(包括:餐具套,椅套,咕咂,寵物布藝用品等)

衣飾起辦

本工房承接布藝服飾製作及加工，如宗教服飾及用品、團體及表演服飾。衣飾起辦、寵物布藝、編勾織服飾製作，個人布藝製作，專業改衣服務及其他布藝製作等。另本工房亦製作特色自家布藝產品，歡迎來電查詢。

青衣長安邨安濤樓地下127至144號
青衣綜合服務中心 融藝工房

2409 2380 (陳小姐)

www.facebook.com/InArtWorkStation

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

專業度身訂造

公仔畢業袍/特式服飾/制服

hand made

公仔畢業袍包括：
- 袍身,領襟兜帽,畢業帽,手卷證書及英文/中文繡字服務

(最多18英文字母/中文6字[任擇其一])
- 繡字數量多少要視乎公仔身型

製作期:12-15工作天(以一至五計)

備註:
少於12個工作天需收取全單費用約20%作為趕工費，歡迎來電查詢費用

歡迎來電查詢製作特別服飾如浸禮袍、結婚禮服、制服團隊或手鉤公仔連服飾等

SALE %

製作公仔畢業袍限時優惠：
- 7月1日至9月30日：全單9折
- 10月1日至翌年6月30日：全單95折

備註:
客戶須提供製作資料，如本地大專院校,學系/學位及繡字內容

- 領襟及兜帽彩帶配上學系顏色
- 英文繡字內容會應顧客要求加減
- 客戶可要求加上花束或恤衫(需另收費)

青衣長安邨安濤樓地下127至144號 青衣綜合服務中心 融藝工房
港鐵南昌站D出口S5舖 融藝坊

2409 2380 (陳小姐)

www.facebook.com/InArtWorkStation

融藝工房 In-Art WorkStation

自家創意布藝車縫及手藝製作系列

車縫基礎班

- 本課程適合 16 歲或以上對車縫製作有興趣及不懂工業車衣操作人士；
- 課程教授認識工業用平車原理及運用、鈒骨車用途及操作等；
- 教授基礎車縫技術，讓學員有效地掌握衣車速度及技術；
- 導師會以布藝用品作實習目標，如、零錢包，環保布袋連帶等
- 學員需一起製作，達致學以至用。

下午班 (第 35 班)
編號：26IA070005
日期：7 月 10 日至 8 月 28 日 (逢星期五)
時間：下午 2 時 30 分至 4 時

晚間班 (第 49 班)
編號：26IA070006
日期：7 月 10 日至 8 月 28 日 (逢星期五)
時間：晚上 7 時 15 分至 8 時 45 分

費用：會員$950 元　非會員 $ 1050 元

車縫刺繡基礎班

- 教授工業用平車原理及運用、鈒骨車用途及操作等
- 導師教授基礎車縫技術，讓學員掌握衣車速度及操作
- 導師會以人手刺繡圖案運用在布藝上作實習目標，會以基本布藝製作如繡圖環保布袋、索繩袋等；
- 學員需一起製作，達致學以至用

編號：26IN070011
日期：7 月 16 日至 9 月 3 日 (逢星期四)
時間：上午 10 時 30 分至 12 時 30 分
費用：會員 $1250　非會員 $1300

堂數：每班 8 堂　**名額：**5 人
地點：青衣長安邨安濤樓 127~144 號地下 青衣綜合服務中心
備註：(1) 包堂上用料及布料，學員亦可自備布料裁剪
(2) 首課請備收據
(3) 課程中參加者如不聽從導師指導不適當使用本工房衣車或工具導致損壞，本工房會向參加者保留追究權利。
查詢：2409 2380/2436 2977 陳小姐

自家製天然系列 (藥用手工皂 X 紫膏雲 & 香茅驅蚊膏 X 驅蟲磚)

- 課程適合 15 歲以上人士；
- 認識用中藥及草本材料的功效，了解製作程序；
- 教授製作具藥性療效及護膚作用之藥膏潤唇膏及手工皂（柴草雲膏及柴草根皂）；
- 另教授製作有驅蟲功效的驅蚊膏，驅蟑螂磚等
- 學員一起製作，完成製作後學員可嘗試在家自行製作。

編號：26IN0700016
日期：8 月 13 日及 8 月 20 日 (逢星期四)
時間：晚上 7 時 30 分至 9 時
堂數：2 堂　**名額：**8 人
地點：青衣長安邨安濤樓 127~144 號地下 青衣綜合服務中心
費用：會員 $480　非會員 $540 (包課堂用料)
查詢：2409 2380 陳小姐

“扭”出靚靚 - 扭扭捧寵物 / 花卉製作班

- 課程適合 15 歲以上對手工製作有興趣人士；
- 利用色彩鮮艷的扭扭棒，發揮個人特色，製作可愛寵物 (擺設 / 掛飾或靚靚花卉 (支或盆), 爲個人 / 家居增加創意及色彩。

編號：26IA070008
日期：8 月 8 日及 8 月 15 日 (逢星期六)
時間：下午 2 時 30 分至 4 時 30 分
堂數：2 堂　**名額：**5 人
地點：港鐵南昌站 D 出口 (閘外) NAC 5 舖 < 融藝坊 >

編號：26IN070009
日期：7 月 21 日及 7 月 28 日 (逢星期二)
時間：晚上 7 時 30 分至 9 時 30 分
堂數：2 堂　**名額：**8 人
地點：青衣長安邨安濤樓 127 至 144 號地下 青衣綜合服務中心

費用：會員 $ 350　非會員 $450

自家製羊毛毡寵物製作班 (南昌 / 青衣)

- 課程適合 15 歲以上對手工製作有興趣人士，
- 了解及認識羊毛氈原理及要求
- 羊毛氈的工具認識及針戳技巧
- 製作可愛動物掛飾 / 鎖匙扣

編號：26IA070007
日期：7 月 18 日及 7 月 25 日 (逢星期六)
時間：下午 2 時 30 分至 4 時 30 分
堂數：2 堂　**名額：**5 人
地點：港鐵南昌站 D 出口 (閘外) NAC 5 舖 < 融藝坊 >

編號：26IN070008
日期：8 月 4 日及 8 月 11 日 (逢星期二)
時間：晚上 7 時 30 分至 9 時 30 分
堂數：2 堂　**名額：**8 人
地點：青衣長安邨安濤樓地下 127 至 144 號青衣綜合服務中心

費用：會員 $ 380　非會員 $450

備註：(1) 包堂上用料及布料，學員亦可自備布料裁剪
(2) 首課請備收據
查詢：2409 2380/2436 2977 陳小姐

古法線面及皮膚護理班

- 認識皮膚類別，如何分辨及了解自我皮膚狀況，觀察及分折狀況
- 不同季節皮膚護理基本原則，認識線面特性及好處，提線手勢及技巧
- 如何運用線除去面上毛髮、修眉、汗毛等，令皮膚毛孔暢通。
- 線面完後的皮膚護理
- 學員一起實習，完成後學員可嘗試在家自行實習。

(第一班) 編號：26IN070012
日期：7 月 21 日至 8 月 4 日　(逢星期二)
(第二班) 編號：26IN070013
日期：9 月 8 日至 9 月 22 日 (逢星期二)

時間：晚上 7 時 30 分至 9 時
堂數：每班 3 堂　**名額：**8 人 (每班)
地點：青衣長安邨安濤樓 127~144 號地下 青衣綜合服務中心
費用：會員 $620(每班) 非會員 $680(每班) (包線面用品及課堂用料)
查詢：2409 2380 陳小姐

剪出基本髮 (初班及進階)

- 本課程適合 15 歲或以上初學人士；
- 認識剪髮工具及運用，較剪正確手勢及個人職業安全，個人髮質認識；
- 導師示範剪髮技巧如一層次剪法 (One Length)、長層次剪法 (Long Layer) 及短層次剪法等 (Short-Layer)，電剪運用及如何，剪短髮注意之處，導師示範剪髮技巧如邊沿層次剪法 (Graduation)，前傾剪法 (Forward)、滑剪剪法 (Slide)、自我設計髮型等及造型創造等；
- 學員以假頭實習；於最後一課學員可帶同 1 位朋友作眞人實習，導師作從旁指導及跟進完成 (自願性質) 學員需以假頭實習。

編號：25TC070010
日期：7 月 14 日至 9 月 29 日 (逢星期二)
時間：晚上 7 時 30 分至 9 時 30 分
堂數：12 堂　**名額：**8 人
費用：會員 $2050 ／非會員 $2150 (贈送剪髮工具 1 套)
會員 $1850(每班) ／非會員 $1950 (只包假頭連夾座，不連剪髮工具)
地點：青衣長安邨安濤樓 127~144 號地下 青衣綜合服務中心
備註：費用 $2050/$2150 贈送剪髮工具包括：長髮假頭連夾枱座 1 套，剪髮較剪、牙剪、剪髮梳 (大 / 小)、圍裙及長夾 6 隻等)
查詢：2409 2380 陳小姐

傳統經絡刮痧、紓緩精油及面霜製作班

- 本課程適合 15 歲以上人士
- 認識及了解傳統經絡刮痧原理、功效及禁忌
- 刮痧板正確手勢及刮痧順序，面、頸、肩，背等，刮拭至出現痧點或微紫紅斑點爲止
- 調配刮痧用合適精油，讓皮膚得以舒緩
- 用餘下材料製作天然潤膚霜，學員一起製作，完成製作後學員可嘗試在家自行製作。

(第一班)
編號：26IN070014
日期：7 月 30 日 (星期四)

(第二班)
編號：26IN070015
日期：9 月 10 日 (星期四)

時間：晚上 7 時 30 分至 9 時
堂數：每班 1 堂　**名額：**8 人 (每班)
地點：青衣長安邨安濤樓 127~144 號地下 青衣綜合服務中心
費用：· 會員 $240(每班) 非會員 $300(每班) (包牛骨刮痧板 1 塊，油瓶連精油 2 樽及課堂用料)
· 會員 $220(每班) 非會員 $280(包油瓶連精油各 2 樽及課堂用料，但不包牛骨刮痧板)
備註：首課請備收據
查詢：2409 2380 陳小姐

*** 上述課程爲恆常課程，可隨時親臨各中心及網上報名**

就業發展綜合服務

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited

建業坊 Career Station

NAIL

敬請預約 2423 5120

美甲服務

手部	SOAKOFFGEL	$250	單色
	HARDGEL	$300	
足部	SOAKOFFGEL	$300	
	HARDGEL	$350	

閃粉漸變+$50
延長+$10（隻）
法式+$50
款式 價格不定

美容服務	時間	收費
A.普通皮膚護理	60分鐘	$188
B.深層滋潤皮膚護理	75分鐘	$258
C.專業美白精華皮膚護理	90分鐘	$338
D.自然修眉護理	–	$110
E.肩頸按摩（美容附設項目）	15分鐘	$68
F.眼部護理（美容附設項目）	20分鐘	$78

*此價格於2025年10月1日起生效

營業時間
星期二至日：早上11時至晚上8時
星期一及公眾假期休息

* 持有本機構有效會員證或職員證惠顧，可享95折優惠

店鋪地址：葵涌青山公路416號（葵涌段）葵星中心地下低下層48及55號鋪

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited

建業坊 Career Station

敬請預約 2423 5120

保健按摩服務

	時間	收費
A. 頭肩頸按摩	15分鐘	$88
	30分鐘	$128
B. 足部按摩	45分鐘	$158
C. 頭肩頸按摩（15分鐘） + 足部按摩（45分鐘）	60分鐘	$188
D. 全身穴位按摩	45分鐘	$188
E. 香薰推油（只限女賓）	45分鐘	$200
F. 人手淋巴引流（只限女賓）	60分鐘	$250
H. 胸部護理（優惠價）	45分鐘	$250

*此價格於2025年10月1日起生效

營業時間
星期二至日：早上11時至晚上8時
星期一及公眾假期休息

* 持有本機構有效會員證或職員證惠顧，可享95折優惠

店鋪地址：葵涌青山公路416號（葵涌段）葵星中心地下低下層48及55號鋪

香港聖公會麥理浩夫人中心 H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

起動於此麥理浩 培訓・發展・就業

掃 QR code 查閱更多課程/活動

「筋膜」遍佈全身包繞着肌肉、肌群、血管、神經、內臟。長期坐姿站姿勢不良、低頭族、不做伸展運動，精神壓力、睡眠質素差，令肌肉變得僵硬出現肌筋膜炎，引致身體慢性疼痛與退化疾病。用推拿按摩法能快速鬆解筋膜，能改善疲勞及肌肉痛症。

肌筋膜痛症按摩

初階課程(第7期)

是否有……
關節痛、肩周炎、腰痛、肩頸膊痛、網球手等問題?

想學正宗推按手法

想幫家人舒緩痛症

改善運動肌肉勞損

⌘ 郭醫師 資歷 ⌘

廣州南方醫科大學 博士
北京中醫藥大學 碩士
香港針灸學會 名譽會長及講師
曾任經絡醫學會 理事長
香港中醫藥管理委員會 註冊中醫師
從事中醫方劑,針灸,推拿工作超過三十年

⌘ 課程內容 ⌘

- 認識筋膜作用及人體骨骼結構
- 認識表層及最易接觸的肌肉
- 肌筋膜推按法的起源及發展歷史
- 推拿按摩禁忌及注意事項
- 推拿按摩操作程序、手法實習

堂數：11 堂，共 33 小時
日期：詳細上課日期請向職員查詢
時間：晚上 7:00 - 晚上 10:00
學費：會員$2,700；非會員$3,380 (原價$4,199)　(登記本機構入會年費為$29)
地點：梨木樹邨榕樹樓地下 (香港聖公會麥理浩夫人中心-梨木樹中心)
報名電話：2423 2993 (馮姑娘) / 9173 2864 名額有限，請先致電留位，後親臨本中心報名

★出席率 80%可獲頒發機構修畢證書乙張

Specialty Coffee Association

香港聖公會麥理浩夫人中心 H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

完成課程後有機會於本中心社企餐廳，體驗咖啡餐飲服務流程

咖啡烘焙師 綜合基礎課程

精品咖啡協會Specialty Coffee Association (SCA) 是專業、權威、創新並致力於培訓教育的國際精品咖啡組織。SCA課程讓學員有系統化學習烘焙理論、實務操作、生豆辨識、風味控管與感官訓練。完成課程後能提升技術水平，及增強咖啡行業的全面理解。
適合對咖啡充滿熱情、喜歡不斷嘗試之人士投身烘焙師之路。

SCA Roasting Foundation
烘焙(基礎)
7小時課時+額外1小時實習

從花香到堅果調，每一秒烘焙都在變化

烘焙機基礎原理　烘焙過程　防火安全與維護

認識烘焙機的運作與流程，理解咖啡豆在加熱中的物理變化，並掌握從淺焙到深焙帶來的風味差異。

SCA Sensory Foundation
感官品鑑(基礎)
7小時課時+額外1小時實習

建立你的品鑑語言，不再單一形容'好香'

感官評估的描述　生理與感官屬性　辨別咖啡中的風味　杯測標準

學習客觀描述風味與口感，辨識香氣、酸質、甜感、醇厚與餘韻，了解杯測步驟與衛生規範，練習分級評分與判讀，提升一致性與盲測判斷力。

SCA Green Coffee Foundation
咖啡生豆(基礎)
7小時課時+額外1小時實習

生豆，是從產地到杯中風味的第一步

植物學　世界生產　咖啡種植　採收及處理　貿易市場　儲存和運輸　相關認證　去除咖啡因　設備和維護

認識咖啡生豆全流程，從產地到烘焙商的咖啡供應鏈，了解咖啡種植、採收、處理、乾燥、運輸、儲存與配送，以及培養對生豆品質分級的評估能力。

課程由SCA認可培訓導師授課，具標準知識和實踐操作，超過10年培育新晉咖啡師之教學經驗

堂數：三天全日制，共24小時 (星期六/日)
日期：詳細上課日期請與職員查詢
時間：9:00am - 6:00pm
學費：會員及本中心咖啡畢業生$7,300；會員$7,500；非會員$8,099
已包課堂內材料、及SCA三個證書費用包括：註冊費、考試費、國際證書費。
地點：葵涌和宜合道22號4樓 (香港聖公會麥理浩夫人中心-葵涌總部)
報名電話：2423 2993(馮姑娘)/ 2423 5042 (蔡先生)/ 9173 2864
完成及合格之學員將獲「SCA精品咖啡協會」頒發SCA國際認可證書。

就業發展綜合服務

成人心肺復甦法及自動體外心臟去纖維性顫動法證書課程 (CPRAED)

課程由本中心與香港聖約翰救護機構合辦，課程教授：

- **認識及練習成人心肺復甦法**
- **認識心臟生理及心律**
- **認識心臟去纖維性顫動法原理**
- **認識並練習使用自動體外心臟去纖維性顫動器**
- **在一些特殊的情境下，應用去顫器拯救傷病者**
- **認識如何保養去顫器**

學員必須出席率 100% 才可參加考試，取得合格後可獲由香港聖約翰救護機構頒發「成人心肺復蘇法證書和自動體外心臟去纖維性顫動法證書」，證書有效期為**三年**。

學識用 AED 機，黃金 5 分鐘救人一命

掃 QR code 查閱
更多課程/活動

課程時數：6 小時 (一日課堂連考試)
日期時間：星期六 (詳細日期請向職員查詢)，上午 10:00 –下午 5:00
上課地點：梨木樹邨榕樹樓地下 (香港聖公會麥理浩夫人中心-梨木樹中心)
授課語言：廣東話
報讀資格：年滿 18 歲或以上之人士
學費：已包考試及證書費，會員$400；非會員$460
報名電話：2423 2993 (馮姑娘) / 9173 2864

* 名額有限，欲報從速！請先致電留位及後親臨本中心報名 *

SUMMER 就業發展綜合服務

掃QR code查閱更多課程/活動

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

手語初級證書課程

手語課程由「香港聾人協進會」的專業導師教授，初階課程教授手語基礎第一步，讓學員學習與聽障人士溝通，提升學員對多元文化的認識與包容力，發揮互助精神。

課程內容

- 基本手語詞彙、
- 句子結構、
- 簡短之日常用語、
- 手語文化及應用場景、
- 通過手語及表情觀察討論、
- 分組形式實習

日期：2026年3月24日 至 4月22日 (逢星期二、三)　堂數：共 8 堂
時間：晚上7:30 - 9:30 (詳細上課日子請向職員查詢)
學費：會員$780；非會員$929 (登記本機構入會年費為$29)
地點：葵涌和宜合道22號4樓 (香港聖公會麥理浩夫人中心-葵涌總部)
報名電話：2423 2993 (馮姑娘) / 2423 5042 (蔡生) / 9173 2864

*出席率達80%或以上及考試合格者，可獲「香港聾人協進會」頒發證書。

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

資歷架構
Qualifications Framework

單剪剪髮技巧證書課程

(資歷架構第二級)

登記號碼：24/000005/L2
登記有效期：1/3/2026 至 28/2/2029

✓本課程已加入「持續進修基金」可獲發還款項課程名單內
✓本課程在資歷架構下獲得認可(資歷架構第二級)

課程內容：

- ✂ 單剪髮廊的營運模式
- ✂ 工作環境及衛生守則
- ✂ 剪髮工具認識及運用
- ✂ 單剪剪髮技巧訓練：(髮量分析及打薄技巧、角度運用變化、高低層次長短髮造型、分區與頭型結構、乾髮與濕髮剪髮、長頭髮輕重及質感線條設計、牙剪正確運用方法、電鏟原理及操作)
- ✂ 真人單剪實習 (可自帶模特兒)

(已包課堂訓練工具及假頭髮)

導師資歷
具 21 年美髮課程教學經驗
City & Guilds 國際專業導師文憑
Vidal Sassoon Hair Cut 全球教育証書

課程堂數：19 堂 (15 堂平日+4 堂週六)
日期：詳細上課日子請向職員查詢
時間：逢星期一、二 (7pm – 10pm)；星期六 (2pm – 5pm)
總學費：$5,700 (分三期付費 > $1,900 x 三期)
最高 80%資助 $4,560，
獲成功申請最高資助及發還部分學費後實際只需 $1,140#

報名：2423 2993 (馮姑娘) / 9173 2864 荃灣梨木樹邨榕樹樓地下

學員須總出席率達 80%；及 必須於持續評估及期末實務試分別考獲合格分 50%。
繳付金額以「持續進修基金」最高資助上限$25,000 計算。

香港聖公會麥理浩夫人中心 梨木樹綜合服務中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre Lei Muk Shue Integrated Service Centre
起動於此麥理浩 培訓・發展・就業

掃 QR code 查閱更多課程/活動

身心放鬆綜合瑜伽班

使用瑜伽工具輔助做各種瑜伽動作，能增強身體的柔軟度和平衡力、舒緩疼痛和壓力、改善情緒和睡眠，提升整體身心靈健康。

瑜伽工具

- ✡ **瑜伽輪**：改善背部、骨盆或肩膀僵硬、協助進一步肌力平衡；
- ✡ **瑜伽枕**：深呼吸訓練達至深層放鬆、改善肩頸痛；
- ✡ **瑜伽繩**：伸展拉筋的輔助器材，改善身體柔軟度；
- ✡ **瑜伽棒**：改善關節活動及靈活性、深層肌筋膜伸展等。

✡ Daily 教練資歷 ✡

超過 13 年健身及瑜伽教學經驗
國際認可瑜伽導師 RYT-200 證書
4D Pro Bungee Fitness 健身證書
ZenRing 瑜伽證書等

早/晚堂 四選一

朝早堂：A 班 10:00AM – 11:15AM 或 B 班 11:20AM – 12:35AM
夜晚堂：C 班 7:30PM – 8:45PM 或 D 班 8:45PM – 10:00PM
上課地點：梨木樹邨榕樹樓地下 (香港聖公會麥理浩夫人中心-梨木樹中心)
報讀資格：年滿 18 歲或以上之人士
學費：會員$520/五堂；非會員$680/五堂
報名電話：2423 2993 (馮姑娘) / 9173 2864

* 名額有限，欲報從速！請先致電留位及後親臨本中心報名 *

就業發展綜合服務 SUNKEN

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

香港「融合教育」下，教師面對大班教學與個別差異的挑戰，例如教書、改簿、處理學生情緒等。本課程將提供落地的支援方向及策略，減低教師 Burnout (職業倦怠)的機會。
適合中小學及幼稚園教師、統籌主任、助教、課托導師、青少年入校導師、課程統籌主任等。

從課室管理到情緒輔導

SEN特殊教育需要學童
教育支援策略技巧課程

- **認識六大發展範疇對學童成長之重要性**
  大肌、小肌、認知、語言、自理及社交
- **教學調適與差異化**
  針對不同 SEN 類別的教學調適技巧，讀寫障礙學生面對的困難
- **課室管理與環境設置**
  ADHD 與自閉症學生的課室管理策略
- **情緒行為處理**
  學生情緒「爆發」的危機處理，當下如何辨識先兆及溝通
- **個別學習計劃與行政支援**
  高效撰寫 IEP 及考試調適安排、認識教育局資源
- **家長學校溝通與合作**
  與 SEN 家長的溝通藝術、建立互信、定期回饋

查詢電話：2423 2993 (馮姑娘) / 9173 2864

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
起動於此麥理浩 培訓 發展 就業

應用 AI 課程

將重複又費時嘅工作交俾 AI，讓你有更多時間去發揮創意、提升價值！

工作文書處理

圖像影音創作

知識探索學習

無論你係朝九晚五嘅打工仔，定係日理萬機嘅老闆，AI 已經唔再係未來科技，而係你手邊最強嘅「神隊友」！不同職業例如行銷人員、創作者/KOL、教育工作者/學生 、研究人員、企業主管、一人工作室..... 甚之乎生活旅遊都應用到。

唔想俾人哋爬頭？即刻掃 QR CODE 入嚟課程網站了解 AI 課程資料

查詢電話：2423 2993 (馮姑娘) / WhatsApp 9173 2864

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

政府資助計劃 Government-funded programme

內地新來港兒童適應課程

對象：6-18歲內地來港不足一年
或在本港接受教育不足一年之學童
課程人數：10-15人(額滿開班)
時間：上／下午或傍晚(每班爲期60小時)
費用：免費(本課程由教育局資助)
預計開班日期：(1) 3-5月；(2) 7-8月
(實際開班日期視乎報名人數而定)

報名：請帶備學童之單程證到中心114室報名
查詢：請致電 2423-5062／2423-5064
備註：爲確保資源適當運用，開班前每位確認參加的學童需要交$200按金，如學童於課程的出席率達80%或以上，課程結束後將全數退還按金。

此課程由團體及社區工作部及全人發展服務部 合辦

1 基礎語文課程
聘請基礎語文課程如英文班、繁體字班等讓參加者認識基本語文知識。

2 社區適應活動
進行不同的社區適應活動，包括社區導賞、戶外參觀等，讓參加者認識香港環境。

3 個人成長訓練
提供多方面的訓練如功課指導、學習技巧等，讓參加者了解各種技巧，促進成長。

4 家長支援服務
協助家長了解參加者的學習進度及情況，安排家長會及提供家長指導服務。

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

成為會員,費用全免

年滿六歲或以上, 於葵青區工作/上學/居住, 即可申請成為會員使用

自修室

開放時間:逢星期一至六
上午10時至晚上10時
(星期日及公眾假期休息)

*會員申請,歡迎親臨本中心地下詢問處/一樓114室
(*未滿六歲需由家長/監護人陪同使用)

室內提供
WIFI及
電子學習器材
充電位置

本中心111室(葵涌和宜合道22號)
查詢電話:24235062

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

閱覽室

歡迎任何社區人士使用!

- 歡迎任何社區人士於開放時間內瀏覽資訊或閱讀；
- 室內提供Wifi及上網電腦；
- 毋須入會及費用全免；
- 6歲以下人士須由家長/監護人陪同使用。

地址：香港聖公會麥理浩夫人中心一樓 112室
查詢電話：2423 5064 / 2423 5062

陽光啡媽媽
SUNSHINE COFFEE MAMA

啡媽媽產品

咖啡掛耳包

由炒豆、揀豆、磨豆，包裝，每個步驟均由啡媽媽全人手共同精心製作有不同烘焙度（淺焙、深焙）的咖啡掛耳包可供選擇。單買、套裝均可，歡迎訂購。

咖啡渣手工梘

由啡媽媽全人手、純天然製作，不含化學成份，每款手工皂各有不同的味道及功效，適合不同人士的需要。

番梘花手工花束

啡媽媽以不同乾花和番梘花製作花束，可以精心為不同需要的客戶製作花束。畢業、節日慶祝送禮皆宜。歡迎顧客預訂。

學啡 啡聚 啡享 售啡

學習製作咖啡
發展基層劏房婦女自身能力

學有所成的啡媽媽成為工作坊導師教授社區人士學沖咖啡，在強化自信心及使能感之同時促進婦女參與社區及其經濟能力的發展。

促進照顧者與社區交流
增強社區人士對劏房照顧者之認識
讓婦女於社區發揮所長

與咖啡店合作舉行社區聚會活動，例如音樂會、美食分享會及真人圖書館等，為區內基層照顧者及社區人士提供一個舒適及可互相認識的空間和機會。

主理社區咖啡喘息站
開拓社區共享空間，
打造社區劏房照顧者抖氣站

與區內咖啡店合作，透過善用店舖非繁忙時間及空間，為區內基層照顧者提供喘息空間，並可於特定時間享用咖啡，放鬆身心，尋回平衡。

咖啡產品寄賣
連結社區潛在資本和空間，
參與社區經濟，創造經濟收入

劏房婦女於社區店舖寄賣不同產品以創造收入，包括手作咖啡包及咖啡渣環保肥皂產品，讓無法長時間外出工作的劏房婦女以自身手藝賺取收入；同時推動她們參與市集，成為攤檔檔主，宣傳及銷售產品，增強自務能力。

啡媽媽工作坊

手沖咖啡靜觀工作坊

由啡媽媽導師示範及講解手沖咖啡，參加者能學習如何調製一壺屬於自己的咖啡；特設靜觀環節讓參加者探索自身五觀感受，聆聽身體需要，釋放身心。

泡泡3D拉花工作坊

由啡媽媽導師教授拉花的理論、用具和材料，讓參加者掌握基礎知識，並學習打奶拉花技巧及運用奶泡製作可愛3D圖型，即場品嚐自家沖泡的咖啡。

手工皂工作坊

由啡媽媽導師教授製作純天然手工皂的技巧及介紹各種原材料。參加者能按個人需要，製作獨一無二、環保又天然的手工皂。

聯絡我們

陽光啡媽媽

香港聖公會麥理浩夫人中心
團體及社區工作部

香港聖公會麥理浩夫人中心
團體及社區工作部

社區互惠銀行
PEOPLE'S TALENTS BANK

鼓勵個人、家庭及社區運用自身時間、潛能、優勢以獲取時分。
累積的時分可換取由他人或社區所提供的物品、服務或活動，
以達致促進社區時分互助經濟為目標。

獲取
- 時分崗位
- 社區服務
- 社區參與

發掘及建立個人潛能
互相配對支援
發展潛能
發揮才能互助

由下而上
共策共議
自助自務

以時間作交易貨幣
1小時＝60時分
促進
社區互助經濟

換取
- 技能學習
- 互助服務
- 物品換領

以時分換取所需
包括：服務、物品
物盡其用
各取所需

查詢及聯絡
- 中心地址：葵涌和宜合道22號1樓114室
- 電話：24235062
- 傳真：24947786
- 電郵：gcptbpd@skhlmc.org.hk
- 社區互惠銀行 People's Talents Bank

鳴謝：「儲存易送你倉集團」贊助迷你倉之旅

香港聖公會麥理浩夫人中心
團體及社區工作部

新民互助社

成為互助社會員後，可享有以下服務：
- 定期收到互助社的資訊
- 互助社舉辦之活動

適時支援

服務對象：
來港少於7年的內地新來港人士
(包括內地來港定居不足7年/持雙程證來港照顧家人的人士)

成為社員手續：
1.到本中心114室找負責職員
2.填寫新民互助社-社員登記表
3.儲存本服務之工作電話(61307619)

社區適應

自助互助

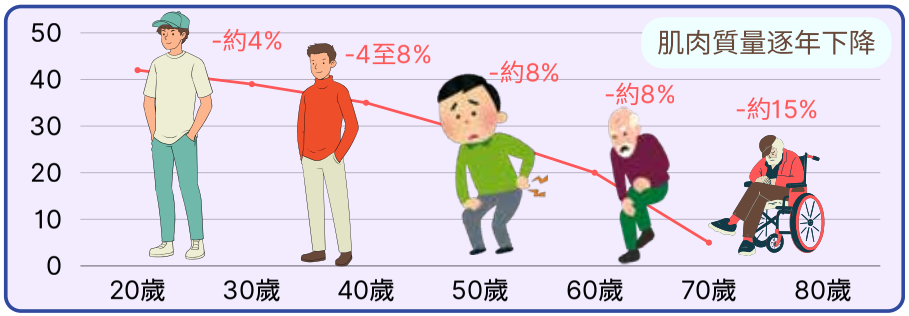
社區共融

查詢

2423 5062 / 6130 7619(手提電話/Whatsapp)

葵涌和宜合道22號1樓114室

什麼是「骨骼肌衰老症」或「老年性骨骼肌減少症」？
40歲後肌肉加快流失 如何延緩[肌少症]?



肌少症徵兆及導致問題:

「肌少症＝跌倒」？ 不只!!
除增加跌倒機率外還對身體構成多種危害!!

飲食營養均衡　維持優質休息
肌力訓練運動

遠離「肌少症」班組報名開始喇!

導師: 資深營養師
專業運動教練
註冊中醫師

隨年齡增長肌肉量不斷減少,導致活動能力下降、跌倒及增加疾病風險,無藥物可治療,但飲食和運動可幫助延緩或預防肌少症。

香港聖公會麥理浩夫人中心
賽馬會葵華健樂中心
Hong Kong Sheng Kung Hui Lady MacLehose Centre
Jockey Club Kwai Wah Health and Wellbeing Centre

恆常班
越練越有肌
預防肌少症運動班

肌少症透過運動訓練，能顯著減低肌肉流失，提升肌力與肌耐力，降低跌倒、骨折風險，改善代謝功能，增加骨質密度、促進肌肉蛋白合成，提升日常如：步行、提舉、起坐能力，維持良好的生活質素。

課程特色
由營養師為參加者提供個人飲食建議，再配合運動訓練讓效果更顯著。

導師:營養師
資深健體教練~蘇Sir

歡迎聯絡我們
電話:2619 0848

新界葵涌大隴街11號葵華大廈地下

香港聖公會麥理浩夫人中心
賽馬會葵華健樂中心
Hong Kong Sheng Kung Hui Lady MacLehose Centre
Jockey Club Kwai Wah Health and Wellbeing Centre

恆常班

人工智能健身室體驗班

駐場教練指導

個人化智能健身器械
針對鍛鍊不同肌肉

內容：
1.教授基本運動理論
2.認識正確安全使用健身器材

導師：資深健體教練

歡迎聯絡我們
電話:2619 0848

新界葵涌大隴街11號葵華大廈地下

香港聖公會麥理浩夫人中心
賽馬會葵華健樂中心
Hong Kong Sheng Kung Hui Lady MacLehose Centre
Jockey Club Kwai Wah Health and Wellbeing Centre

物理治療服務/工作坊

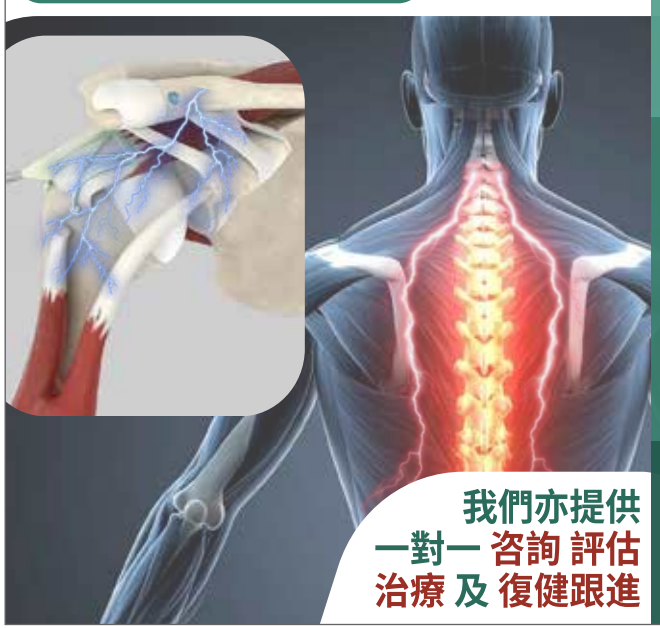
咨詢 評估 治療 復健

痛症及肌肉扭傷（運動傷害、背痛/頸痛、扭傷、關節炎）
神經系統疾病（中風、帕金森氏症、神經損傷、關節攣縮）
術後復康 （關節置換、骨折、韌帶或肌腱修補)

報名電話: 26190848

- 改善活動度
- 增強核心肌群與骨盆穩定性
- 恢復功能性動作能力
- 預防再次受傷風險

由經驗註冊一級物理治療師提供



我們亦提供
一對一 咨詢 評估
治療 及 復健跟進

01.
講解典型症狀
危險因素
不同康復階段
及物理治療的幫助

02.
示範關節鬆動、軟組織鬆懈、伸展與肌力訓練、平衡及步態訓練等核心技術，講解如何幫助止痛、改善活動度及功能

03.
介紹常見物理治療儀器、功能及針對情況

導師簡介

Ms Glory Ng
- 已修讀香港瑜伽導師學會初級及中級導師証書課程
- 已獲取香港瑜伽導師學會導師資格
- 逾二十年以上教授瑜伽中心，會所及社區中心教授經驗

備註：1) 如懷孕/患高血壓/心臟病/關節疾病等，參與前請先向職員查詢。
2) 請穿著運動衫及攜帶大毛巾,於上課前請盡量少吃食物。
3) 基於個人衛生考慮，建議學員自備貼身的課堂用品，如瑜伽墊上課。

伸展·治療·瑜伽入門課程

本課程配合伸展及瑜伽動作以改善關節僵硬及病症，達致舒緩壓力及改善都市病等問題，從而得到身心靈的放鬆，讓身體回復平衡狀態。

夜間A班（時間：7:15-8:30pm）	
編號	日期
26CS020047	12/6 - 24/7 (逢星期五) *19/6停課
26CS020168	31/7- 4/9 (逢星期五)
26CS020169	11/9 - 23/10 (逢星期五) *25/9停課

夜間B班（時間：8:30-9:45pm）	
編號	日期
26CS020048	12/6 - 24/7 (逢星期五) *19/6停課
26CS020170	31/7- 4/9 (逢星期五)
26CS020171	11/9 - 23/10 (逢星期五) *25/9停課

對象：16 - 55歲　　地點：總部
費用：$450/6節
導師：Ms Glory Ng (伍涓涓導師)

週二夜間瑜伽課程

夜間A班（時間：6:45-8:15pm）	
編號：	日期：
26CS020049	16/6 - 1/9 (逢星期二)
26CS020172	8/9 - 24/11 (逢星期二)

夜間B班（時間：8:15-9:45pm）	
編號：	日期：
26CS020050	16/6 - 1/9 (逢星期二)
26CS020173	8/9 - 24/11 (逢星期二)

對象：16 - 55歲　　名額：15人
地點：總部　　費用：$780 / 12節
導師：Ms Glory Ng (伍涓涓導師)

節奏瑜伽班Kryoga

動作流暢及簡易，搭配柔和美妙的音樂旋律，整體動作流暢，讓人感覺練習節奏瑜伽就像跳舞一樣有趣，在連貫的動作中舒展身體，增強身體的柔韌性，塑造優美體型，喚醒身心靈，且動作簡單易學，適合各種年齡層的學員。

（週五） 時間：10:45am - 12:15pm	
編號	日期
26CS020008	29/5 - 10/7 (逢星期五) *19/6停課
26CS020184	17/7 - 21/8 (逢星期五)
26CS020185	28/8 - 9/10 (逢星期五) *25/9停課

費用：$540/6節　　地點：總部
對象：16-55歲
導師：Shirley (許立小姐)

導師簡介

Ms Queenie Tsang
- 已修讀香港瑜伽導師學會初級及中級導師証書課程
- 已獲取香港瑜伽導師學會導師資格
- 已修讀亞洲運動及體式能專業學院證書課程
- 曾參與瑜伽馬拉松証書活動
- 超過十年以上教授瑜伽中心，會所及社區中心教授經驗

音樂·伸展·瑜伽入門課

本課程以輕音樂配合瑜伽運動可消除疲勞外，更達致減壓效果，從中舒緩工作壓力及增強身體健康。本課程由淺入深，教授瑜伽式子，並多利用伸展運作達致增強肌肉的柔軟度。

夜間A班・週一（時間：6:45 - 8:00pm）	
編號	日期
26CS020063	22/6 - 27/7 (逢星期一)
26CS020190	3/8 - 7/9 (逢星期一)
26CS020191	14/9 - 26/10 (逢星期一) *19/10停課

夜間B班・週一（時間：8:00 - 9:15pm）	
編號	日期
26CS020065	22/6 - 27/7 (逢星期一)
26CS020192	3/8 - 7/9 (逢星期一)
26CS020193	14/9 - 26/10 (逢星期一) *19/10停課

對象：16-55歲　　費用：$390/6節
地點：總部
導師：Ms Queenie Tsang (曾敏晴導師)
備註：1) 請穿著鬆身運動衫及攜帶大毛巾，於上課前請盡量少吃食物。
2) 基於個人衛生考慮，建議學員自備貼身的課堂用品如瑜伽墊上課。

導師簡介

Ms Canny Lai（賴慧敏導師）
- 有九年教授瑜伽經驗
- 深耕於地面瑜伽、空中瑜伽、長者及兒童瑜伽等領域
- 教學核心以人爲本，風格細膩而親和
- 擅長觀察並順應每位學員的身體狀況，給予最適切的引導

週日午間瑜伽班

忙碌的你是否一直盼望有適合自己上瑜伽堂嘅時間呢? 週日午間瑜伽班讓你不趕不忙地讓身體好好伸展，並可以預防肩周炎、坐骨神經痛等都市病。

對象：16-55歲　　名額：15人　　地點：總部
導師：Ms Canny Lai (賴慧敏導師)
備註：1) 請穿著鬆身運動衫及攜帶大毛巾，於上課前請盡量少吃食物。
2) 基於個人衛生考慮，建議學員自備貼身的課堂用品如瑜伽墊上課。

週日午間瑜伽班（時間：12:15 - 1:30pm）		
編號	日期	費用
26CS020144	14/6 - 19/7 (逢星期日)	$390 / 6節
26CS020145	26/7 - 30/8 (逢星期日)	
26CS020146	6/9 - 11/10 (逢星期日)	

清晨瑜伽課程

對象：18-55歲　　名額：18人　　地點：總部
導師：Ms Canny Lai (賴慧敏導師)

中班（時間：9:00 - 10:30am）《中班課程必須由導師推薦方可報讀》		
編號	日期	費用
26CS020129	16/7 - 24/8 (逢星期一四)	$720 / 12節
26CS020130	27/8 - 8/10 (逢星期一四) *1/10停課	

B班（時間：9:00 - 10:30am）		
編號	日期	費用
26CS020131	21/7 - 28/8 (逢星期二五)	$720 / 12節
26CS020132	1/9 - 9/10 (逢星期二五)	

C班（時間：10:30am - 12:00pm）		
編號	日期	費用
26CS020133	16/7 - 24/8 (逢星期一四)	$720 / 12節
26CS020134	27/8 - 8/10 (逢星期一四) *1/10停課	

D班（時間：10:30am - 12:00pm）		
編號	日期	費用
26CS020059	9/6 - 25/8 (逢星期二)	$720 / 12節
26CS020135	1/9 - 17/11 (逢星期二)	

E班（時間：9:00 - 10:30am）		
編號	日期	費用
26CS020060	16/5 - 1/8 (逢星期六)	$780 / 12節
26CS020136	8/8 - 31/10 (逢星期六) *26/9停課	

F班（時間：10:30am - 12:00pm）		
編號	日期	費用
26CS020061	16/5 - 1/8 (逢星期六)	$780 / 12節
26CS020137	8/8 - 31/10 (逢星期六) *26/9停課	

週日哈達瑜伽班 (Hatha Yoga)

哈達瑜伽 (Hatha Yoga) 是最古老的的瑜伽，由體位法、呼吸法和冥想法三者結合，配合瑜伽的呼吸技巧，鍛練身體力量、平衡集中力及柔軟度，爲課後帶來身、心、靈的和諧，課程適合男女老少，尤其忙碌壓力大的上班一族練習。

對象：16-55歲　　名額：15人　　地點：總部
導師：Ms Canny Lai (賴慧敏導師)

A班（時間：9:30 - 10:45am）		
編號	日期	費用
26CS020138	21/6 - 26/7 (逢星期日)	$390 / 6節
26CS020139	2/8 - 6/9 (逢星期日)	
26CS020140	13/9 - 18/10 (逢星期日)	

B班（時間：10:45 - 12:00nn）		
編號	日期	費用
26CS020141	21/6 - 26/7 (逢星期日)	$390 / 6節
26CS020142	2/8 - 6/9 (逢星期日)	
26CS020143	13/9 - 18/10 (逢星期日)	

備註：1) 如懷孕/患高血壓/心臟病/關節疾病等，參與前請先向職員查詢。
2) 請穿著鬆身運動衫及攜帶大毛巾，於上課前請盡量少吃食物。
3) 現已參加之學員可獲優先報名。
4) 基於個人衛生考慮，建議學員自備貼身的課堂用品如瑜伽墊上課。

青少年及成人增值系列

導師簡介

Ms Persie Chan（陳佩詩導師）

- 已獲取香港瑜伽協會導師資格
- 現現修讀香港瑜伽協會高級導師証書課程
- 已修畢國際認可瑜伽導師證書課程（Yoga AllianceRYT-200）
- 曾於印度修讀古印度療法基本理論課程
- 已修畢亞洲運動及體適能專業學院－運動科學及體適能課程
- 已修畢艾爾國際醫療復康中心（香港）證書課程（15-hour Physio-Yoga Certificate Course）
- 已修畢備孕產前產後瑜伽導師培訓

備註：1) 如懷孕/患高血壓/心臟病/關節疾病等，參與前請先向職員查詢。
2) 建議自行帶瑜伽蓆、請穿著運動鞋、運動衫及帶大毛巾，於上課前請盡量少吃食物。
3) 現已參加之學員可獲優先報名。

塑身普拉提

針對強化身體深層的小肌肉，腹部，背部核心肌肉，腰部的穩定性。以減低腰部受傷風險，更可改善錯誤姿勢，兼備修腰與臀部線條，踢走腋下「鬼祟肉」及大肚腩等功效。包含收腹運動、脊柱伸長運動、脊柱旋轉及側屈曲動作等。維持和改善外觀正常活動動姿勢，强調對核心肌群的控制、加强人類腦部對肢體及骨骼肌肉組織的神經感應及支配，再配合正確的呼吸方法而進行的一項全身協調運動。

週一日間班　時間：10:00 - 11:15am（1小時15分鐘/堂）費用：$510/6節	
編號	日期
26CS020071	22/6 - 27/7（逢星期一）
26CS020198	3/8 - 7/9（逢星期一）
26CS020199	14/9 - 26/10（逢星期一）*19/10停課

週一夜間班　時間：8:45 - 9:45pm（1小時/堂）費用：$510/6節	
編號	日期
26CS020123	8/6 - 13/7（逢星期一）
26CS020200	20/7 - 24/8（逢星期一）
26CS020201	31/8 - 5/10（逢星期一）

對象：15-65歲　　地點：總部
導師：Ms Persie Chan（陳佩詩導師）

週末減壓瑜伽班

週末減壓瑜伽班專爲有興趣但被忙碌生活壓迫的都市人而設，透過週末忙裡偷閒，伸展一下自己。課程透過練習不同的瑜伽式子，舒緩緊張的肌肉，消除疲勞，爲忙碌的生活減壓。

時間：5:30 - 6:45pm（對象：16-65歲）	
編號	日期
26CS020076	27/6- 1/8（逢星期六）
26CS020204	8/8 - 12/9（逢星期六）
26CS020205	19/9 - 31/10（逢星期六）*26/9停課

費用：$420/6節　　地點：總部
導師：Ms Persie Chan（陳佩詩導師）

排毒塑身瑜伽班

排毒塑身瑜伽班會透過一連串瑜伽式子，減少腹腫，改善便秘，暢通淋巴改善水腫，改善手臂、腰腹、大腿小腿及臀部線條，達修身的效用。

A班 - 時間：6:45 - 8:00pm（對象：16-65歲）	
編號	日期
26CS020078	13/6 - 18/7（逢星期六）
26CS020206	25/7 - 29/8（逢星期六）
26CS020273	5/9 - 17/10逢星期六）*26/9停課

費用：$420/6節　　地點：總部
導師：Ms Persie Chan（陳佩詩導師）

都市病治療瑜伽

有效治療和舒緩一般都市人遇到的問題。 頭痛失眠、駝背、五十肩、腰痠背痛、肌肉僵硬、神經緊張、精神壓力、便秘 。有助排清體內毒素、強化身體免疫力，保持青春、延緩老化，改善體質，預防骨質疏鬆功效。

週一班　時間：11:15am - 12:30pm（1小時15分鐘/堂）	
編號	日期
26CS020067	29/6 - 3/8（逢星期一）
26CS020196	10/8 - 14/9（逢星期一）
26CS020197	21/9 - 2/11（逢星期一）*19/10停課

費用：$510/6節　　對象：15-65歲
導師：Ms Persie Chan（陳佩詩導師）

導師簡介

Ms Sylvia Leung（梁詩偉導師）

- 已修畢國際認可200小時瑜伽導師課程（Yoga Alliance RYT 200 hours）
- 已修畢普拉提導師培訓及瑜伽輪導師培訓
- 有多年在私人機構、社區中心、學校及私人會所教授瑜伽經驗

週五夜間瑜伽課程

對象：16 - 55歲　　名額：18人　　地點：總部
導師：Ms Sylvia Leung（梁詩偉導師）
備註：1) 請穿著鬆身運動衫及攜帶大毛巾，於上課前請盡量少吃食物。
2) 基於個人衛生考慮，建議學員自備貼身的課堂用品如瑜伽墊上課。

夜間A班・週五（時間：6:45 - 8:15pm）		
編號	日期	費用
26CS020081	12/6 - 4/9（逢星期五）*19/6停課	$780 / 12節
26CS020147	11/9 - 4/12（逢星期五）*25/9停課	

夜間B班・週五（時間：8:15 - 9:45pm）		
編號	日期	費用
26CS020082	12/6 - 4/9（逢星期五）*19/6停課	$780 / 12節
26CS020148	11/9 - 4/12（逢星期五）*25/9停課	

夜間C班・週五（時間：5:15 - 6:45pm）新增時段		
編號	日期	費用
26CS020280	22/5 - 5/6（逢星期五）	$195 / 3節
26CS020194	12/6 - 4/9（逢星期五）*19/6停課	$780 / 12節
26CS020195	11/9 - 4/12（逢星期五）*25/9停課	

導師簡介

李少萍導師 (Ms Veronica Lee)

- 已修畢國際認可200小時瑜伽導師課程(Yoga Alliance RYT 200hrs)
- 於Yinspiration修畢國際認可30小時「陰」瑜珈導師課程 (Yoga Alliance RYT 30hrs)
- 於AntiGravity® Fitness修畢反重力空中瑜伽導師基本課程一及二

輕鬆・減壓・瑜伽班

我們生活於繁榮的都市，人人每天也活在繁忙的工作下，個個正忙碌地處理日常的繁瑣事務。若要使身心靈重新啟動大家也可初嘗瑜伽運動，透過瑜伽式子的運動能舒緩緊張的肌肉並且可將緊張的心情慢慢調和達致減壓作用。

（日間）週三 A班（時間：9:15 - 10:30am）		
編號	日期	費用
26CS020149	22/7 - 26/8（逢星期三）	$360 / 6節
26CS020150	2/9 - 7/10（逢星期三）	

（日間）週三 B班（時間：10:30 - 11:45am）		
編號	日期	費用
26CS020151	22/7 - 26/8（逢星期三）	$360 / 6節
26CS020152	2/9 - 7/10（逢星期三）	

（夜間）週三 A班（時間：7:00 - 8:15PM）		
編號	日期	費用
26CS020153	22/7 - 26/8（逢星期三）	$390 / 6節
26CS020154	2/9 - 7/10（逢星期三）	

（夜間）週三 B班（時間：8:15 - 9:30PM）		
編號	日期	費用
26CS020155	15/7 - 19/8（逢星期三）	$390 / 6節
26CS020156	26/8 - 30/9（逢星期三）	

（夜間）週四 A班（時間：6:45 - 8:00PM）		
編號	日期	費用
26CS020157	30/7 - 3/9（逢星期四）	$390 / 6節
26CS020158	10/9 - 22/10（逢星期四）*1/10停課	

（夜間）週四 B班（時間：8:00 - 9:15PM）		
編號	日期	費用
26CS020159	30/7 - 3/9（逢星期四）	$390 / 6節
26CS020160	10/9 - 22/10（逢星期四）*1/10停課	

對象：16-55歲　　名額：18人
地點：總部
導師：Ms Veronica Lee（李少萍導師）
備註：1) 請穿著鬆身運動衫及攜帶大毛巾，於上課前請盡量少吃食物。
2) 現已參加之學員可獲優先報名。

導師簡介

覃偉邦先生（Angus Sir）

- 持有TRX懸垂塑身帶教練訓練課程及TRX GTC小組訓練課程證書
- 持有香港攀山總會之高級山藝訓練證書及修畢韓國冬季登攀課程
- Muay Thai Level 7（British Thai Boxing Council）

Tabata間歇訓練課程

Tabata是源自日本、結合「肌力」及「有氧」的全身運動，屬於高強度間歇運動（HIIT）的一種，以20秒的動作、休息10秒爲一組、合共8組（共4分鐘），它提倡在運動時，盡可能使用更多的肌肉群，以利於有效消耗熱量，並提升心肺功能及肌肉量。同時進行「肌力」及「有氧」運動，能產生後燃效果（After burn），幫助身體於運動後繼續燃燒熱量，有助燃燒脂肪。

此課堂除了有基本Tabata 動作之外（跳躍及修腹動作），還加入了大量 Kick Boxing 之動作及 TRX 之修腰（Core）重點訓練，有助修腰和改善大腿線條。

對象：16-55歲（時間：7:20 - 8:20PM）	
編號	日期
26CS020013	13/5 - 24/6（逢星期三）*17/6停課
26CS020015	8/7 - 12/8（逢星期三）
26CS020242	19/8 - 30/9（逢星期三）*26/8停課

FLEXI-BAR健身棒運動訓練

FLEXI-BAR 健身棒是由德國物理治療師研發， 目前廣泛應用於歐美的健身房和物理治療；它不但輕巧、容易擺放更集合多功能：

◆ 減少肩膀、頸部和軀幹的不適
◆ 改善橫腹肌肉，負責塑造腰部線條
◆ 提高新陳代謝，增加脂肪燃燒和基礎代謝率、平衡肌肉失衡
◆ 有助於對抗多種關節炎並預防背部疼痛

課堂會使用FLEXI-BAR配合傳統Cardio不同運動動作進行訓練，透過它的兩端震盪頻率刺激表層和深層的肌肉運動促進身體的血液循環，並能刺激全身的肌肉，增強全身體的核心或隨意肌令身體更協調靈活。

對象：16-55歲（時間：8:30 - 9:30PM）	
編號	日期
26CS020014	13/5 - 24/6（逢星期三）*17/6停課
26CS020016	8/7 - 12/8（逢星期三）
26CS020243	19/8 - 30/9（逢星期三）*26/8停課

地點：總部　　費用：$480 / 6節
導師：覃偉邦先生
備註：1）孕婦、產後一個月、高血壓、心臟病、關節疾病、長期病患者不能參與
2）請穿著運動服裝、運動鞋、帶備大毛巾及飲用水，並於上課前盡量少吃食物

導師簡介

吳偉銓教練（銓Sir）

- 現於香港科技專上書院任教體育及運動管理課程
- 持國際認可專業體適能導師證書，服務機構及中小學達50多間，教學經驗十分豐富
- 獲多項國際運動導師資歷，包括：亞洲一級田徑教練、亞洲足協C級教練導師

痛症伸展運動班（教授拉筋運動及技巧）

經常做「低頭族」使用手提電話、長期坐在辦公室使用電腦、做家務、或用肩膊背負重物，均有機會令各組肌肉過度疲勞，令身體出現不同類型的痛症。爲了有效針對解決手、肩、頸、膊、腰、背、膝蓋等部位形成的痛症，導師會於課堂講解各痛症的成因，教授相應的拉筋方法以舒緩及保養，並透過「無器械」運動，讓參加者能夠在任何地方輕鬆運動，強化肌肉，避免肌肉再次因過勞而受傷。

A班（時間：7:30 - 8:30pm）	
編號	日期
26CS020234	9/7 - 13/8（逢星期四）
26CS020235	20/8 - 24/9（逢星期四）

B班（時間：8:30 - 9:30pm）	
編號	日期
26CS020236	9/7 - 13/8（逢星期四）
26CS020237	20/8 - 24/9（逢星期四）

對象：25至65歲　　地點：總部
費用：$450/6節
導師：吳偉銓教練（銓Sir）
備註：學員請穿著輕便運動服及運動鞋。

導師簡介

王之陽教練（王Sir）

- 從事體適能健康教育接近20年，服務機構及學校超過100間，爲機構學員提供體適能訓練服務，教學經驗豐富
- 持多項國際認可專業體適能導師證書
- 現職任教體育及兒童身體發展課程管理
- PFA中國香港體適能總會 - 橡根帶，Fitball及TRX懸掛式阻抗訓練證書

輕阻力塑形強身班

結合徒手訓練與輕量器材（如彈力帶、小啞鈴、水瓶等），循序漸進地提升肌肉力量與基礎代謝。課程簡單易學，能在家重複練習，特別適合一般家庭主婦與少運動人士。

（週二班） 時間：3:00 - 4:00pm	
編號	日期
26CS020220	7/7 - 11/8（逢星期二）
26CS020221	18/8 - 22/9（逢星期二）
26CS020222	29/9 - 3/11（逢星期二）

對象：15至65歲　　地點：總部
費用：$480/6節
導師：王之陽教練（王SIR）
備註：學員請穿著輕便運動服及運動鞋。

Fitball新生優惠：(優惠二選一)

優 惠 1： 凡參加1節「體驗堂」並且報名1期「Fitball 核心平衡訓練班」，將於開班的首堂獲贈健身球1個。

或優惠2： 新生二人同行報名1期「Fitball 核心平衡訓練班」，將於開班的首堂各獲贈健身球1個。

名額有限，先報先得

Fitball 健身球 - 體驗堂

玩Fitball健身球的好處：#增強核心穩定性#改善姿勢#增強柔韌性#提升平衡能力

編號	日期	時間
26CS020274	12/5（星期二）	3:00 - 4:00pm
26CS020275	14/5（星期四）	7:30 - 8:30pm
26CS020276	14/5（星期四）	8:30 - 9:30pm
26CS020277	13/7（星期一）	2:00 - 3:00pm
26CS020278	13/7（星期一）	3:10 - 4:10pm
26CS020279	13/7（星期一）	4:20 - 5:20pm

費用：$80/1節
對象：15至65歲　　地點：總部
導師：王之陽教練（王SIR）
備註：1.學員請穿著輕便運動服及運動鞋。
2. 每學員只可參加1節體驗堂。

Fitball 核心平衡訓練班

以健身球爲主要工具，透過穩定與平衡動作，加強核心肌群力量與姿勢控制。課程設計溫和、安全，特別適合運動初學者與久坐上班族，幫助改善體態與腰背健康。

（週二班）時間：2:00 - 3:00pm	
編號	日期
26CS020207	7/7 - 11/8（逢星期二）
26CS020208	18/8 - 22/9（逢星期二）
26CS020209	29/9 - 3/11（逢星期二）

（週四A班）時間：7:30 - 8:30pm	
編號	日期
26CS020211	2/7 - 6/8（逢星期四）
26CS020212	13/8 - 17/9（逢星期四）
26CS020213	24/9 - 5/11（逢星期四）*1/10停課

（週四B班）時間：8:30 - 9:30pm	
編號	日期
26CS020214	2/7 - 6/8（逢星期四）
26CS020215	13/8 - 17/9（逢星期四）
26CS020216	24/9 - 5/11（逢星期四）*1/10停課

暑期班時段，歡迎家長/會員參加

（週一 A 班）時間：12:40 - 1:40pm	
編號	日期
26CS020219	20/7 - 24/8（逢星期一）

（週一 B 班）時間：3:00 - 4:00pm	
編號	日期
26CS020217	20/7- 24/8（逢星期一）

對象：15至65歲　　地點：總部
費用：$480/6節
導師：王之陽教練（王SIR）
備註：1. 學員需購買健身球（約$45），可自行購買或於第一堂向中心代購；
2. 學員請穿著輕便運動服及運動鞋。

青少年及成人增值系列

素描入門課程

課程主要教授素描技巧，如造型輪廓、明暗調子、質感光線、比例大小、透視應用以及構圖美學等等。不論你是素描初哥或是想改進個人素描技巧，此課程都十分適合，因導師會按學員不同程度作個別指導。此課程乃長期班組，會按學生程度教授不同的素材。

*** 課程第一堂為理論課堂。**

對象：13歲或以上（時間：7:30 - 9:00pm）	
編號	日期
26CS020033	9/6 - 14/7（逢星期二）
26CS020166	21/7 - 25/8（逢星期二）
26CS020167	1/9 - 6/10（逢星期二）

地點：總部　　費用：$390/6節
導師：文程遠先生（逾四十多年教畫經驗，曾於多間學校及機構教授繪畫課程）
備註：自備素描鉛筆（6B）、橡皮擦及畫簿

跆拳道

課程包括熱身運動、鬆筋、體能訓練、單招式練習、踢腿訓練、自衛術對拆、自由搏擊、套拳訓練等，並訓練參加者之品德及服從精神。

對象：13-55歲 （時間：8:30 - 10:00pm）	
編號	日期
26CS020012	19/5 - 14/7（逢星期二、五）*19/6停課
26CS020238	17/7 - 8/9（逢星期二、五）
26CS020239	11/9 - 6/11（逢星期二、五）*25/9停課

費用：$400/16節　　地點：總部
導師：香港跆拳道振武館資深教練
備註：道袍可由導師代購，並於第一堂穿著輕便運動服；日後如參加升帶試，則必須穿著整齊道袍。表現良好之學員將由導師推薦參加升帶試。

課程設計

向柏榮先生
- 中國香港綜合搏擊運動總會技術總監
- 榮拳館 總教練
- WMC 洲際金腰帶拳王

技擊訓練課程 - 綜合搏擊及泰拳

搏擊運動於近幾年成爲熱潮，學拳已經再不是男士的專利，不論男女老幼，學拳已經成爲大家的健康運動。 泰拳具清脆的招式及強大的爆炸力，綜合搏擊集變化多樣的特質，令身體每部分都能靈活協調。
搏擊運動課程非常富有挑戰性，除了基本體能訓練外，還教授多變化的拳、腿、肘、膝及鎖技的運用，令學員增強身體的協調及機能，從而改善他們的身體質素及靈敏度，達到宣洩情緒、舒解壓力及纖體功效。

對象：14-55歲（時間：7:30 - 9:00pm）	
編號	日期
26CS020028	15/6 - 20/7（逢星期一）
26CS020223	27/7 - 31/8（逢星期一）
26CS020224	7/9 - 12/10（逢星期一）

費用：$570/6節（共9小時）
地點：總部
導師：榮拳館專業泰拳及綜合搏擊教練（中國香港綜合搏擊運動總會·註冊教練）
備註：請穿著輕便服裝上課。

修身肚皮舞

肚皮舞是扭動腰部的修身運動，隨著音樂及配帶肚皮舞腰帶可助容易掌握節奏及跳出不同優美的舞蹈，明顯地達致修身效果。

晚間A班（週二）45min（時間：6:45- 7:30pm）		
編號	日期	費用
26CS020124	23/6 - 28/7（逢星期二）	$380 / 6節
26CS020178	4/8 - 8/9（逢星期二）	
26CS020179	15/9 - 20/10（逢星期二）	

晚間B班（週二）60min（時間：7:30-8:30pm）		
編號	日期	費用
26CS020125	23/6 - 28/7（逢星期二）	$450 / 6節
26CS020180	4/8 - 8/9（逢星期二）	
26CS020181	15/9 - 20/10（逢星期二）	

晚間C班（週二）60min（時間：8:30-9:30pm）※此為進階課程，必須由導師推薦方可報讀※		
編號	日期	費用
26CS020126	23/6 - 28/7（逢星期二）	$450 / 6節
26CS020182	4/8 - 8/9（逢星期二）	
26CS020183	15/9 - 20/10（逢星期二）	

對象：16-55歲　　地點：總部
導師：Miss Zoe Chan
備註：參加者請穿著運動服

導師簡介

Priscilla YU
- 畢業於加拿大約克大學藝術學士學位舞蹈系
- 擅長芭蕾舞, 現代舞 , Jazz Funk, K Pop, Hip Hop
- 超過20年大型舞台演出經驗
- 逾15年豐富教學經驗-曾於學校、社區中心、舞蹈室及私人工作室任教兒童及成人課程

成人K -Pop舞蹈

課程爲有意學習流行韓國舞蹈的成年人設計，融合嘻哈、爵士 Funk 等風格。課程涵蓋基本功、協調性訓練、節拍感，並透過模仿偶像舞步達到運動和娛樂效果，是很好的健身和減壓方式。

對象：16-55歲（時間：8:00 - 9:00pm）費用：$450/6節	
編號	日期
26CS020118	10/6 - 22/7（逢星期三）*1/7停課
26CS020188	29/7 - 2/9（逢星期三）
26CS020189	9/9 - 14/10（逢星期三）

地點：總部　　導師：Priscilla YU

成人運動拉筋課程

柔軟度是體適能元素之一， 我們會透過一系列正確伸展運動，改善肌腱柔軟度、 調整身體姿態、 達致舒壓並提升生活質素。

對象：16-55歲（時間：7:00 - 8:00pm）費用：$450/6節	
編號	日期
26CS020116	10/6 - 22/7（逢星期三）*1/7停課
26CS020186	29/7 - 2/9（逢星期三）
26CS020187	9/9 - 14/10（逢星期三）

地點：總部　　導師：Priscilla YU

Funky健身舞

此課程是柔合Funky Dance舞步及健康舞的功能而改善身體條線塑造纖型效果。Funky Dance是柔合流行舞（如：Hip Hop、Jazz、Disco等）的一種舞步，隨著節拍強勁的音樂再配合健康舞的帶氧功能及持續性的拉筋動作，可助收緊肌肉及踢走脂肪締造纖型線條。

A班（時間：7:15 - 8:15pm）	
編號	日期
26CS020029	11/6 - 16/7（逢星期四）
26CS020226	23/7 - 27/8（逢星期四）
26CS020227	3/9 - 15/10（逢星期四）*1/10停課

B班（時間：8:15 - 9:15pm）	
編號	日期
26CS020030	11/6 - 16/7（逢星期四）
26CS020228	23/7 - 27/8（逢星期四）
26CS020229	3/9 - 15/10（逢星期四）*1/10停課

時間：18-55歲　　費用：$420/6節
地點：總部
導師：Ms Priscilla Cheung
備註：參加者請穿著運動服及氣墊運動鞋。

軟式飛鏢體驗

軟式飛鏢的鏢針用塑膠做，整支飛鏢重量比硬式飛鏢較輕，安全性較高。鏢靶一般是由塑膠製成的蜂巢狀電子鏢靶，玩法多樣化，可訓練小朋友的技術、穩定性、思考及臨場應變能力。

青少年組（對象：13-17歲）時間：3:00 - 4:00pm	
編號	日期
26CS020165	21/7-25/8（逢星期二）

地點：總部　　費用：$660/6節
導師：Ms Cat Ip
- 世界飛鏢總會世界盃（WDF World Cup）香港女子代表隊成員
- 參與飛鏢比賽10年，現爲Mind Desig，Imagine Darts 及L-style 的合約飛鏢選手
- 具豐富教授經驗

匹克球訓練

匹克球（Pickleball）爲近年熱門的新興運動，結合了網球、羽毛球和乒乓球元素的球類運動。匹克球的場地與羽毛球場地大小一樣，打法接近網球。由於特製的中空球及球拍重量較輕，球的彈力較小，速度也較慢，較容易上手。匹克球強度適中，適合各年齡層，有亦助於提高心肺功能和協調性。

A班（對象：13-55歲）時間：7:15 - 8:30pm	
編號	日期
26CS020102	10/6 - 22/7（逢星期三）*1/7停課
26CS020161	29/7 - 2/9（逢星期三）
26CS020162	9/9 - 14/10（逢星期三）

B班（對象：13-55歲）時間：8:30 - 9:45pm	
編號	日期
26CS020104	10/6 - 22/7（逢星期三）*1/7停課
26CS020163	29/7 - 2/9（逢星期三）
26CS020164	9/9 - 14/10（逢星期三）

導師：鄭諾文先生　　地點：總部
費用：$600/6節
備註：1. 請穿著輕便運動服裝及運動鞋
2. 中心將提供課程用物資

「輕鬆。自由Join」計劃

「輕鬆。自由 Join」計劃針對生活忙碌或不定時工作的參加者，既想嘗試及參與不同的運動訓練，但又安排不到穩定的時間上堂。計劃可讓你隨時隨地彈性選擇課堂，亦可試一下課堂是否適合自己，令自己有更自由、更健康的生活。計劃以購買套票 (Credit) 形式，在指定期限內預約使用 Credit 自由參與課堂。

編　　號：26CS020031　　**上課地點：**本中心總部　　**對　　象：**16-55歲

課程內容：自由選擇指定的週一至週日各課程：普拉提/瑜伽/技擊訓練 - 綜合搏擊及泰拳/肚皮舞/Funky 健身舞/痛症伸展運動/Fitball等運動及武術課程 **(詳情請參閱QR Code)**

套票費用：4 Credits (2 個月內使用，以報名日起計算) $480
8 Credits (4 個月內使用，以報名日起計算) $880

預約三步曲：
1. 一經報名後， Whatsapp (9444 2346)「我們：「預約輕鬆自由Join」；
2. 職員與會員落實參與的課堂；
3. 會員依時到中心出席課堂

課程不定期更新！

備　　註：
1. 「輕鬆。自由 Join」名額需課程成班及有餘額方可加入，名額資料以聯絡中心職員預約時作準。本中心有機會不定時推出可參加的新課程或取消現有課程，不會因課程增減而退款或延期；
2. 預約下午/晚間課程課堂可於最遲上課日:當天1:00PM 前預約；上午課程則最遲可於上課日前一天本中心辦公時間內預約，每次課堂會扣除一個 Credit，如確認後需要更改或取消，可最遲於上課前一天 (10pm前) 聯絡中心安排。
3. 請學員穿著輕便運動服上課。課堂會爲學員提供物資 (如瑜伽蓆、瑜伽磚、拳套等) 於課堂期間使用；
4. 套票任何理由下不設轉讓及退款。所有套票需於指定日期內使用，逾期未用則當作自 動放棄論，不設退款。

課程設計

「精憶教室」由葉錦熙先生於2010年創立，致力於人才培訓及推動大腦智慧發展。曾為多間小學、中學、大專院校以及社福機構提供多元培訓與活動支援，範疇涵蓋社會服務管理、團隊建設、義工訓練、情緒管理、記憶力提升及家長教育等。

葉錦熙先生(Yip sir)
- 社會工作學士、文學碩士、註冊社工
- 30多年社會工作及教學經驗
- 曾任多間大學兼任講師
- 現負責統籌多間中小學的課後支援課程 (包括中英文讀寫、專注及執行力、英語記憶法及記憶課程)

中學生全腦記憶力訓練班

風靡全球的全腦訓練 (whole-brain training)，對提高個人的記憶力、思考力及專注力、極大化左右腦的潛能有著立竿見影的效用。
全腦記憶法吸收了心理學、教育學、信息學、腦神經科學等學科的學理而發展出的一套系統的訓練，是利左右腦對不同信息的識別優勢，進行高效記憶的方法，能倍速地使短暫記憶資料轉化爲長期記憶。

課程內容
超強記憶法
- 影像法、串連法、諧音法、諧物法、部位法、地點法、代碼法及省略法
- 記憶大量英文單字，動詞片語、詩詞古文、中西史資料、生物科重點、化學及數學方程式、圖表、填充問答等
- 學員亦可提供其學習上需記憶的資料，導師可即場示範有關記憶技巧

編號	日期
26CS020252	17/7 - 18/8 (逢星期二、五)

時間：3:15 - 4:45pm
對象：升中二至升中六學生
費用：$1,680/10節 (包彩印筆記及習作紙)
地點：總部
導師：精憶教室委派之導師

導師簡介

周靄儀小姐 (Ms Davan Chau)
- 香港理工大學翻譯及傳譯文學碩士
- 持日本語文能力試一級證書
- 於香港大專院校、中學、非牟利機構等教任日語課程
- 兼任翻譯及傳譯工作

日語課程

課程配合書寫及活動形式，學習進階日語及日本文化。

N4級別日語班 (時間：6:30 - 8:00pm) *參加者需已熟悉日語「丁寧体」、「普通体」知識；動詞、名詞、い形容詞及 な形容詞「普通形」的學員可聯絡中心職員報名	
編號	日期
26CS020232	7/8 - 18/9 (逢星期五) *28/8停課
26CS020233	25/9 - 30/10 (逢星期五)

地點：總部　　對象：13歲或以上
導師：周靄儀小姐　　費用：$810 / 6節

N3級別日語班 (時間：8:15 - 9:45pm) *已有N4基礎，熟悉日語「丁寧体」、「普通体」知識；動詞、名詞、い形容詞及 な形容詞「普通形」的學員可聯絡中心職員報名	
編號	日期
26CS020230	7/8 - 18/9 (逢星期五) *28/8停課
26CS020231	25/9 - 30/10 (逢星期五)

地點：總部　　對象：13歲或以上
導師：周靄儀小姐　　費用：$900 / 6節

導師簡介

梁俊偉先生
- 中央音樂學院演奏級證書
- 中國民族管弦樂學會九級證書
- 皇家音樂學院樂理五級證書
- 中央音樂學院樂理二級證書
- 現爲城市大學二胡班導師及城市大學中樂團二胡首席
- 具豐富教學經驗

成人二胡課程

二胡除了獨立演出，更可以聯同三五知己一同合奏!另外，二胡不受局限於民間小調，更可以另一種風格拉奏出現代流行曲。本課程教授二胡正確的拉奏姿勢，如持琴及運弓；導師更會深入淺出教授各學員不同的演奏技巧。

A班 (時間：7:00 - 8:00pm) **此課程必須由導師推薦方可報讀**	
編號	日期
26CS020174	8/6 - 6/7 (逢星期一)
26CS020175	13/7 - 10/8 (逢星期一)
26CS020202	17/8 - 14/9 (逢星期一)

B班 (時間：8:00 - 9:00pm)	
編號	日期
26CS020176	8/6 - 6/7 (逢星期一)
26CS020177	13/7 - 10/8 (逢星期一)
26CS020203	17/8 - 14/9 (逢星期一)

地點：總部　　費用：$410/5節
對象：13-65 歲　　導師：梁俊偉先生
備註：導師可代購二胡 (費用約$700 - $800) 或可向職員查詢有關二胡租用事宜

中心位置圖及交通

總部位置圖

地址：葵涌和宜合道22號
電話：2423 5265　傳真：2481 5671

（總部）開放時間

星期一至五: 9:00am - 10:00pm
星期六: 9:00am - 6:00pm
(12:00 - 1:00pm午膳時間收費暫定)
星期日及公眾假期休息
(註：中心休息前30分鐘停止接受報名)

到達本中心方法：

巴士：31、31B、31M、32、35A、36B、38、40P、42C、43A、A30
小巴：83A、86、86M、94、401、403、403X、410
港鐵：由葵興港鐵站步行10分鐘即可到達

青衣邨社區會堂位置圖

地址：青衣青衣邨第二期青衣社區會堂
電話：2435 9342／2435 9677　傳真：2435 8660

開放時間

星期一至五：9:00am-10:00pm
星期六：　9:00am-1:00pm
（星期六下午、週日及公眾假期開放予已訂場團體）

報名收費服務時間

星期一至五：
9:00am-1:00pm, 2:00pm-6:00pm及
星期一至五晚上：7:00pm-9:00pm
星期六：9:00am-12:30pm

到達本中心方法：

巴士：41, 41A, 41M, 42C, 43B, 44M, 49X, 243M
小巴：88, 88A, 88F, 401, 409
港鐵：步行15分鐘可到達

青衣綜合服務中心位置圖

地址：青衣長安邨安濤樓地下127-144號
電話：2436 2977　傳真：2436 1771

開放時間

星期一至五：9:00am-10:00pm
星期六：9:00am-6:00pm
星期日及公眾假期休息

到達本中心方法：

巴士：41, 41A, 41M, 42C, 42M, 43B, 44M, 49X, 243M
小巴：88A, 312, 401, 409
港鐵：步行10分鐘可到達

梨木樹綜合服務中心位置圖

地址：荃灣梨木樹邨榕樹樓地下101-104及108舖
電話：2423 2993　傳真：2423 1080

開放時間

星期一至五：9:30am-9:30pm
星期六：9:30am-5:30pm
星期日及公眾假期休息

到達本中心方法：

巴士：32, 36, 36A, 36B, 36M, 40X, 46X, 47X, 48X, 278X
小巴：94, 312, 403, 403A
（紅色小巴：荃新天地）

本機構位處巴士及小巴路線的中樞地帶，由以下地區出發都能輕鬆在15分鐘左右車程到達本機構總部。

歡迎查閱合適的車程，由您所在的地區出發！

葵盛、葵興 (包括葵盛東邨、葵盛西邨、新葵興花園、葵興邨)

- **94小巴**　於葵盛東小巴總站開出，途經林士德室體育館，於打磚坪街站下車。
- **38九巴**　於葵盛東巴士站開出，途經葵興鐵路站，於石英徑站下車。

葵芳 (包括新葵芳花園、葵芳邨、葵聯邨)

- **31M九巴**　於葵芳鐵路巴士總站開出，於打磚坪街站下車。
- **43A九巴**　於葵涌運動場站 / 智芳街站上車，途經林士德室體育館、光輝圍，於打磚坪街站下車。

梨木樹 (包括梨木樹邨、和宜合道運動場)

- **36B九巴**　於梨木樹巴士總站開出約10分鐘後於石英徑站下車。

荃灣 (包括環宇海灣、映日灣、海之戀、祈德尊新邨、名逸居、大窩口鐵路站)

- **83A小巴**　於川龍街「協和廣場」總站開出，途徑戴麟趾夫人診所、鹹田街、尚翠苑、河背村，於打磚坪街站下車。
- **86小巴**　於荃灣西鐵站開出(鄰近海之戀、祈德尊新邨、全城匯)，途經衆安街、河背村、石蔭東邨、於石籬商場下車再步行約5分鐘即達。
- **86M小巴**　於川龍街「協和廣場」總站開出，途經寧峰苑、石蔭東邨、安蔭邨，於石籬邨石偉樓 (近石籬商場) 下車再步行約5分鐘即達。
- **401小巴**　開往石蔭方向，途經環宇海灣、映日灣、寶石大廈、大窩口鐵路站B出口，於打磚坪街站下車。
- **31九巴**　於荃灣西鐵站開出，途徑戴麟趾夫人診所、名逸居、荃富街公園、大窩口鐵路站B出口，於石英徑站下車。

青衣 (包括綠悠雅苑、青怡花園、翠怡花園、海悅花園、長康邨)

- **401小巴**　由青衣碼頭開出(鄰近海悅花園、海欣花園、翠怡花園)，途經綠悠雅苑、大王下村、長發邨，於打磚坪街站下車。
- **42C九巴**　由長亨邨開出，途經長康邨、綠悠雅苑、青衣邨、長發邨，於石英徑站下車。
- **43A九巴**　長宏邨開出、途經長宏邨、青盛苑及長青邨，於打磚坪街站下車。

荔景 (包括祖堯邨、悅麗苑、華員邨)

- **410小巴**　於瑪嘉烈醫院開出，途經祖堯邨、悅麗苑及浩景臺，於打磚坪街站下車。

美孚、荔枝角 (包括美孚新邨、昇悅居、泓景臺、宇晴軒、碧海藍天、海麗邨)

- **31B、32、35A或36B九巴**　於饒宗頤文化館、鐘山台、荔枝角鐵路站A出口上車，於打磚坪街站下車。

沙田 (包括沙田大會堂、沙田市中心)

- **403小巴**　於沙田大會堂開出約20分鐘於石籬商場下車，步行約5分鐘即達。

大圍 (大圍鐵路站)

- **403X小巴**　於大圍鐵路站開出約30分鐘於雍雅軒下車。

黃大仙 (包括黃大仙上邨及下邨、畢架山花園、橫頭磡邨)

- **38、40P、42C九巴**　途經天馬苑、豐力樓，分別於打磚坪街站及石英徑站下車，車程約15分鐘。

如對上述路線有任何垂詢，歡迎致電 2426 6075 / 2423 5264 與本機構職員聯絡。

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited

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

青少年及成人

2026年 7-9月

課程及活動指南

SUMMER

總部
地址：葵涌和宜合道22號
電話：2423 5265
傳真：2481 5671

青衣邨社區會堂
地址：青衣青衣邨第三期
電話：2435 9342 / 2435 9677
傳真：2435 8660

青衣綜合服務中心
地址：青衣長安邨安濤樓地下127-144號
電話：2436 2977
傳真：2436 1771

梨木樹綜合服務中心
地址：荃灣梨木樹邨榕樹樓地下101-104及108號
電話：2423 2993
傳真：2423 1080

機構網址：http://www.skhlmc.org.hk

*活動報名時須出示有效之會員証

不要浪費，請把本課程指南給您身邊的朋友傳閱，謝謝！