



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
10-12 月

課程及活動指南



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：青衣長安邨安瀾樓地下
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>

*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！

目錄

課程／活動報名辦法及參加課程／活動須知	1
會員優惠資訊	2
重點推介	3
語文及智能系列	5
文化藝術系列	12
音樂系列	17
運動系列	20
武術系列	32
社區健康促進系列	34
課餘託管系列	38
家庭為本服務系列	41
就業發展綜合服務系列	54
青衣社區會堂活動及課程	69
中心位置圖及交通方法	73

機構簡介

香港聖公會麥理浩夫人中心自1973年11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、建立社區資本和社區融和」服務設計綱領，為不同年齡居民提供多元化社會服務，並於2017年4月開始由香港聖公會福利協會有限公司擁有。機構設有照顧及教育綜合服務、家庭及社區綜合服務、就業發展綜合服務、長者綜合服務和社區健康綜合服務等五大綜合服務，轄下常設共20個服務部門。

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 / 活動必須為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」為銀行可接受之支票抬頭縮寫，其全寫為：「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。

申請成為 / 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）人士申請成為本社區中心成為會員又或進行續會，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證件，以供查核。



網上報名系統
可直接入會或續會

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為會員。
2. 參加者須於參加課程 / 活動的第一課時帶備收據，以便導師或職員查閱。
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、黑色暴雨警告或極端情況訊號，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為準）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 / 活動而成為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，則以本中心詢問處及網上報名系統的資料為準。

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（優惠有效期至2026年12月31日）。

商號	地址	優惠
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 6 折，會員 75-8 折，慈惠價 半價 藥費：長者 88 折，會員 88 折，慈惠價 88 折 治療：長者 82-88 折，會員 88-91 折，慈惠價 75-83 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：長者 85 折，會員 9 折，慈惠價 8 折 治療：長者 88 折，會員 93 折，慈惠價 81 折 4. 營養師服務 - 長者 88-91 折，會員 91-93 折，慈惠價 85-88 折 5. 私人教練健體運動 - 因應不同次數而獲 75-93 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

「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：26CS020127 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/匹克球/Tabata等運動及武術課程（詳情請參閱QR Code）

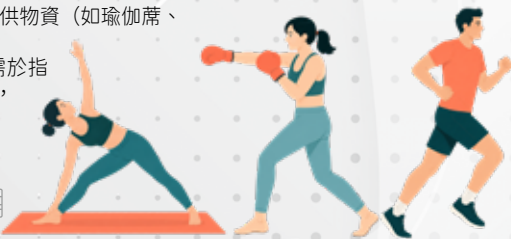
套票費用：4 Credits （2個月內使用，以報名日起計算） \$480
8 Credits （4個月內使用，以報名日起計算） \$880

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

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。課堂會為學員提供物資（如瑜伽席、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。



課程不定期更新！



精彩週末天

如果家長要番工，又或者想要Me Time，可有方法嗎？

「精彩週末天」可為家長解決問題，服務主要針對幼兒(3-6歲)的家長，於星期六及/或星期日的時間，由中心為小朋友安排不同的活動及訓練，既可讓小朋友學習新知識及技能，亦為家長分擔照顧小朋友的負擔，及讓家長騰出寶貴的時間，處理自己的工作及事務。家長可彈性選擇服務時段，我們將就所選時段為小朋友安排課程或特設的訓練，讓他們享受樂趣的時刻！



編 號: 26CS010804
期 間: 10至12月份的任何星期六或日
(*26/12除外)
時 間: 9:00am - 5:00pm期間任何時段
對 象: 3-6歲
地 點: 本中心總部
費 用: (以每次報名計算)
每小時\$120;
連續兩小時或以上，每小時\$100
備 註: 如有需要，參加者可備膳食/茶點於服務時段期間食用或經中心訂購午膳
報名方法: 請先聯絡職員 (Whatsapp 9444 2346 / 致電2426 6075) 預約日期及時間，再於網上或到本中心繳費報名



最新推介



導師簡介

關麗婷小姐 (婷婷Miss)

- Floresco Bakery負責人
- 曾修畢英國 Squires Kitchen International School 證書課程
- 曾為多個知名品牌活動製作不同曲奇及糕點，包括誠品書店、Longchamp、M.A.C.、AIA保險等
- 具豐富教授經驗

烘焙教室 - 聖誕下午茶篇

去年大受歡迎的聖誕下午茶再次推出! 你想親手準備屬於你的下午茶嗎? 婷婷Miss會教大家製作各種下午茶甜點，連同精美下午茶層架，讓你與親友有個充滿儀式感的聖誕！

幼兒組 - 對象: 4 - 6歲 (時間: 10:30am - 1:00pm)

編號 日期

26CS010678 19/12/2026 (星期六)

兒童組 - 對象: 7 - 13歲 (時間: 1:15 - 3:45pm)

編號 日期

26CS010679 19/12/2026 (星期六)

費用: \$400 / 1節 (2.5小時，包材料費及精美下午茶層架)

導師: 婷婷Miss@Floresco Bakery

地點: 總部 (無火烹飪室)

備註: 1. 請自備圍裙

2. 每人可擁有以下聖誕下午茶食品:

時令鮮果杯杯蛋糕2杯、粟米芝士司康2件、聖誕小熊瑪德蓮2件、抹茶波波曲奇6粒、Oreo朱古力撻2件、聖誕樹薯餅2塊



烘焙教室 - 瑪德蓮聖誕樹

聖誕將至，你想親手製作「叮咭able」的聖誕甜品嗎? 今次婷婷Miss為大家帶來瑪德蓮聖誕樹，由36粒迷你瑪德蓮組成超搶fo的聖誕樹，既好食又適合親友聚會打咭，儀式感滿滿!



編號: 26CS020420

日期: 19/12/2026 (星期六)

時間: 4:15 - 6:45pm

對象: 16歲或以上

費用: \$450 / 1節 (2.5小時，包材料費及精美蛋糕盒)

導師: 婷婷Miss@Floresco Bakery

地點: 總部 (無火烹飪室)

備註: 1) 請自備圍裙

2) 每人可擁有36件迷你瑪德蓮 (抹茶、朱古力味各18件，配以白朱古力外殼)



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhimccds
香港聯合書院書院老人中心
新人發展部敬啟



Instagram
skhimccds



3

編織體驗工作坊： 花花手腕掛繩

動動雙手做小手工~ 學員可透過工作坊學習不同技巧的花邊結，另自由配搭不同的顏色繩條，編織獨一無二的花花造型掛繩。

時間：2:00 - 4:00pm 對象：9-15歲

編號 日期

26CS010880 12/12/2026 (星期六)

價錢：\$120/1節 (兩小時)

地點：總部

導師：Miss Wing @

Chaiwawa Studio

備註：費用已包材料



導師簡介

趙詩穎老師 (Sandy老師)

- 教育局註冊教員、社會福利署註冊幼兒工作員，具多年幼兒教育經驗
- 於課堂上強調遊戲中學習，並配合各種教學法，如蒙特梭利教學法及螺旋式教學法等

親子創意手作

活動教授親子一起完成不同手工藝作品，在手作的溫度中，凝聚親子的親密時光。

南瓜小夜燈 (費用：\$200/節)

編號 日期

26CS010870 4/10/2026 (星期日)



奶油膠儲物盒 (費用：\$250/節)

編號 日期

26CS010871 8/11/2026 (星期日)

國風小木盒 (費用：\$250/節)

編號 日期

26CS010872 29/11/2026 (星期日)

聖誕小花環 (費用：\$200/節)

編號 日期

26CS010873 13/12/2026 (星期日)



時間：9:30 - 11:00am

對象：4-7歲及其一位家長

導師：趙詩穎老師 (Sandy老師)

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。

(時間：10:00 - 11:00am) 對象：7-12歲

編號 日期

26CS010741 4/10 - 8/11 (逢星期日)

26CS010742 15/11 - 20/12 (逢星期日)

費用：\$480 / 6節

地點：總部

導師：陳紀彤小姐 (具豐教授小朋友繪畫及手工藝經驗)

備註：請自備A3尺寸畫簿及木顏色

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。

(時間：11:00am - 12:00pm) 對象：7-12歲

編號 日期

26CS010743 4/10 - 8/11 (逢星期日)

26CS010744 15/11 - 20/12 (逢星期日)

費用：\$540 / 6節

地點：總部

導師：陳紀彤小姐 (具豐教授小朋友繪畫及手工藝經驗)

備註：請自備膠盒存放作品



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。***每期導師會為學生撰寫進度報告**



幼稚園K1 - A班 (時間: 1:00 - 2:00pm)	
編號	日期
26CS010857	17/10 - 5/12 (逢星期六) *21/11及28/11停課
26CS010858	12/12/2026 - 23/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

幼稚園K2 - A班 (時間: 12:00 - 1:00pm)	
編號	日期
26CS010851	24/10 - 12/12 (逢星期六) *21/11及28/11停課
26CS010852	19/12/2026 - 30/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

幼稚園K3 - A班 (時間: 3:00 - 4:00pm)	
編號	日期
26CS010853	24/10 - 12/12 (逢星期六) *21/11、28/11停課
26CS010854	19/12/2026 - 30/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

小一班 - A班 (時間: 2:00 - 3:00pm)	
編號	日期
26CS010855	24/10 - 12/12 (逢星期六) *21/11及8/11停課
26CS010856	19/12/2026 - 30/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

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)

課程以聽說先行為原則, 通過聽故事和遊戲發展聆聽和理解英語的能力, 並透過與布偶對話和互動讓學員嘗試以口頭方式運用簡單的英文字詞表達意思, 從而培養學員對英語的興趣, 樂於運用英語表達和溝通。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

***每期導師會為學生撰寫進度報告**

幼稚園K2 (時間: 3:50 - 4:50pm)	
編號	日期
26CS010564	3/9 - 22/10 (逢星期四) *17/9、1/10停課
26CS010565	29/10 - 3/12 (逢星期四)
26CS010860	10/12/2026 - 14/1/2027 (逢星期四)

幼稚園K3 (時間: 5:00 - 6:00pm)	
編號	日期
26CS010566	3/9 - 22/10 (逢星期四) *17/9、1/10停課
26CS010567	29/10 - 3/12 (逢星期四)
26CS010862	10/12/2026 - 14/1/2027 (逢星期四)

地點: 總部 費用: \$690/6 節

導師: Miss Lu Lu

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)



語文及智能系列



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhimccds
香港聯合公署管理老人中心
老人發展服務部



Instagram
skhimccds



導師簡介

Miss Tasha

- 曾任職小學英語專科補習社導師，熟悉小學各級英語課程大綱
- 補習社英文呈分試課程導師，及專責編寫練習和筆記
- 香港中學文憑考試 (DSE) 英國語文科獲5*
- 多年小學入校英語課程導師經驗



小學英語提升訓練課程

(全英語授課。設小學各年級對象)

本課程為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。



對象：小學二年級 (時間：9:15 - 10:15am)

編號	日期
26CS010881	19/9 - 31/10 (逢星期六) *26/9停課
26CS010882	7/11 - 19/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS010883	2/1/2027 - 20/2/2027 (逢星期六) *6/2及13/2停課

對象：小學三年級 (時間：2:00 - 3:00pm)

編號	日期
26CS010893	7/11 - 19/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS010894	2/1/2027 - 20/2/2027 (逢星期六) *6/2及13/2停課

對象：小學四年級 (時間：11:30am - 12:30pm)

編號	日期
26CS010888	3/10 - 7/11 (逢星期六)
26CS010889	14/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期六) *28/11及26/12停課
26CS010890	9/1/2027 - 27/2/2027 (逢星期六) *6/2及13/2停課

對象：小學六年級 (時間：10:15 - 11:15am)

編號	日期
26CS010884	3/10 - 7/11 (逢星期六)
26CS010885	14/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期六) *28/11及26/12停課
26CS010887	9/1/2027 - 27/2/2027 (逢星期六) *6/2及13/2停課

如有參加者有其他年級，或欲參加其他時段，可致電 2426 6075 / whatsapp 9444 2346聯絡職員查詢。

地點：總部 費用：\$690/6 節

導師：Miss Tasha

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)



英語拼音課程 - 基礎班

(適合幼稚園K3至小一)

課程教授學員英語的基礎拼音技巧，內容包括：

- 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)
- 掌握子音發音
- 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
- 掌握劃分單字不同部份以協助串字
- 透過混音拼出單字，掌握CVC合併發音
- 學習子音組合 (l-blend R-blend: bl fl cl gl pl sl, br cr fr gr pr sr...)
- 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：幼稚園K3至小一
(時間：12:30 - 1:30pm)**

編號	日期
26CS010891	7/11/2026 - 20/2/2027 (逢星期六) *28/11、6/2及13/2停課

地點：總部

費用：\$1,440 / 12堂

導師：Miss Tasha

備註：自備基本文具上課



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。

時間：3:00 - 4:00pm

編號	日期
26CS010892	7/11/2026 - 20/2/2027 (逢星期六) *28/11、6/2及13/2停課

如曾參加過暑期班或對西班牙語有基本認識者，可聯絡職員以\$720報名第7-12堂

地點：總部

費用：\$1,440 / 12堂

導師：Miss Tasha - 具豐富教授外語經驗，懂得多國語言，包括英語、西班牙語、法語等，當中對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

備註：自備基本文具上課



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhimccds
香港警察公共關係處
青少年發展處



Instagram
skhimccds

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: 小四至小五學生	
編號	日期
26CS010322	6/9 - 11/10 (逢星期日)
26CS010323	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS010667	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

地點: 總部
導師: 羅小燕小姐

費用: \$600/6節



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 (時間: 10:00 - 11:00 am) 對象: 小五至小六學生	
編號	日期
26CS010325	6/9 - 11/10 (逢星期日)
26CS010668	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS010669	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

B 班 (時間: 11:00am - 12:00 pm) 對象: 小二學生	
編號	日期
26CS010328	4/10 - 8/11 (逢星期日)
26CS010670	15/11 - 20/12 (逢星期日)

C 班 (時間: 12:00 - 1:00 pm) 對象: 小四學生	
編號	日期
26CS010331	6/9 - 11/10 (逢星期日)
26CS010332	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS010673	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

地點: 總部
導師: 羅小燕小姐

費用: \$600/6節

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
- 兼任翻譯及傳譯工作
- 於香港大專院校、中學、非牟利機構等教任日語課程



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、國籍、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。

兒童基礎延續班 (時間: 4:30 - 5:30pm) *此課程為基礎延續班，懂得日語動詞（非過去+過去式）肯定句，否定句，名詞、い形容詞、な形容詞（非過去）肯定句，否定句的學員可聯絡中心職員報名		
單元	編號	日期
S2	26CS010551	16/10-20/11 (逢星期五)
S3	26CS010552	27/11-15/1/2027 (逢星期五) *25/12/2026、1/1/2027停課

費用: \$540/6節

對象: 8-15歲

地點: 總部

導師: 周靄儀小姐

兒童進階班 (時間: 5:30-6:30pm) *此課程為進階班，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（變格活用動詞），以及動詞「て形」的學員可聯絡中心職員報名	
編號	日期
26CS010553	16/10-20/11 (逢星期五)
26CS010554	27/11-15/1/2027 (逢星期五) *25/12/2026、1/1/2027停課

費用: \$540/6節

對象: 8-15歲

地點: 總部

導師: 周靄儀小姐



語文及智能系列



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhimccds
香港聯合國際管理進修中心
新入籍廣東粵語班



Instagram
skhimccds





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」

編號	日期
26CS020284	6/11 - 11/12 (逢星期五)
26CS020285	18/12/2026 - 19/2/2027 (逢星期五) *25/12, 1/1, 5/2, 12/2停課

費用: \$810/6節 對象: 13歲或以上
地點: 總部 導師: 周靄儀小姐

N3級別日語班 (時間: 8:15-9:45pm)

*參加者已有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」

編號	日期
26CS020282	6/11-11/12 (逢星期五)
26CS020283	18/12/2026 - 19/2/2027 (逢星期五) *25/12, 1/1, 5/2, 12/2停課

費用: \$900/6節 對象: 13歲或以上
地點: 總部 導師: 周靄儀小姐



語文及智能系列



導師簡介

梁晶小姐

- 教育局註冊教員
- 社會福利署註冊幼兒工作員
- 具豐富教學經驗



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，為未來的數學學習打下堅實基礎。

週六班 (時間: 1:00-2:00pm)

對象: K2學生

編號	日期
26CS010652	31/10 - 12/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS010653	19/12/2026 - 30/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

週日班 (時間: 9:45-10:45am)

對象: K2學生

編號	日期
26CS010654	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS010655	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

地點: 總部 費用: \$ 600/6節
導師: 梁晶小姐 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！

週六小一班 (時間: 3:00-4:00pm) 對象: 小一學生

編號	日期
26CS010547	10/10 - 14/11 (逢星期六)
26CS010895	21/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

週日小一班 (時間: 11:45am-12:45pm) 對象: 小一學生

編號	日期
26CS010658	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS010659	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

小四班 (時間: 10:45-11:45am) 對象: 小四學生

編號	日期
26CS010296	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS010660	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

小三班 (時間: 1:45-2:45pm) 對象: 小三學生

編號	日期
26CS010661	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS010662	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

小二班 (時間: 12:45-1:45pm) 對象: 小二學生

編號	日期
26CS010301	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS010663	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

地點: 總部 費用: \$600/6節
導師: 梁晶小姐 備註: 請學員自備簡單文具



幼兒奧數啟蒙訓練

課程以初小奧數為學習基礎，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！

週六班 (時間: 2:00-3:00pm) 對象: K3學生

編號	日期
26CS010292	10/10 - 14/11 (逢星期六)
26CS010656	21/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

地點: 總部 費用: \$600/6節
導師: 梁晶小姐 備註: 請學員自備簡單文具





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 (時間: 5:00 - 6:00pm)

備註：初班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試11級

編號	日期
26CS010629	13/10 - 17/11 (逢星期二)
26CS010630	24/11/2026 - 5/1/2027 (逢星期二) *22/12停課

對象：4-6歲 費用：\$600/6節

週二中班 - A班 (時間: 6:00 - 7:00pm)

備註：中班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試10級；國際考試 11級 (11級只適合就讀幼稚園學生報考)

編號	日期
26CS010631	13/10 - 17/11 (逢星期二)
26CS010632	24/11/2026 - 5/1/2027 (逢星期二) *22/12停課

對象：5-7歲 費用：\$630/6節

週五初班 (時間: 5:00 - 6:00pm)

備註：初班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試11級

編號	日期
26CS010633	23/10 - 27/11 (逢星期五)
26CS010634	4/12/2026 - 22/1/2027 (逢星期五) *25/12、1/1停課

對象：4-6歲 費用：\$600/6節

週五高班 (時間: 6:00 - 7:00pm)

備註：高班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試8級至6級；國際考試 10級 至 9 級

編號	日期
26CS010635	23/10 - 27/11 (逢星期五)
26CS010636	4/12/2026 - 22/1/2027 (逢星期五) *25/12、1/1停課

對象：6-18歲 費用：\$690/6節

週六初班 - A班 (時間: 2:00 - 3:00pm)

備註：初班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試11級

編號	日期
26CS010637	24/10 - 5/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS010638	12/12/2026 - 23/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

對象：4-6歲 費用：\$600/6節

週六初班 - B班 (時間: 3:00 - 4:00pm)

備註：初班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試11級

編號	日期
26CS010639	24/10 - 5/12 (逢星期六)
26CS010640	12/12/2026 - 23/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

對象：4-6歲 費用：\$600/6節

週日初班 (時間: 10:15 - 11:15am)

備註：初班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試11級

編號	日期
26CS010641	25/10 - 29/11 (逢星期日)
26CS010642	6/12/2026 - 17/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

對象：4-6歲 費用：\$600/6節

週日中班 (時間: 12:15 - 1:15pm)

備註：中班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試10級；國際考試11級 (11級只適合就讀幼稚園學生報考)

編號	日期
26CS010643	25/10 - 29/11 (逢星期日)
26CS010644	6/12/2026 - 17/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

對象：5-7歲 費用：\$630/6節

週日高班 (時間: 11:15am - 12:15pm)

備註：高班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試8級至6級；國際考試 10級 至 9 級

編號	日期
26CS010280	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS010645	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

對象：6-18歲 費用：\$690/6節

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. 中班及高班為進階班，必須經由導師推薦方可報讀



語文及智能系列



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhimccds
香港聯合公證署港地老人中心
新人發展服務部



Instagram
skhimccds

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。

週五A班（時間：9:00 - 10:00am）

編號	日期
26CS010360	18/9 - 23/10 (逢星期五)
26CS010798	30/10 - 4/12 (逢星期五)
26CS010799	11/12/2026 - 29/1/2027 (逢星期五) *25/12/2026、1/1/2027停課

週五B班（時間：11:15 - 12:15pm）

編號	日期
26CS010865	18/9 - 23/10 (逢星期五)
26CS010800	30/10 - 4/12 (逢星期五)
26CS010801	11/12/2026 - 29/1/2027 (逢星期五) *25/12/2026、1/1/2027停課

週六A班（時間：10:00 - 11:00am）

編號	日期
26CS010866	3/10 - 7/11 (逢星期六)
26CS010867	14/11 - 19/12 (逢星期六)

週六B班（時間：11:15 - 12:15pm）

編號	日期
26CS010868	3/10 - 7/11 (逢星期六)
26CS010869	14/11 - 19/12 (逢星期六)

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



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：保姆、足球員、中醫師、飛機師、園丁、火鍋店店員

第二期：小廚師、藝術家、籃球員、餐廳服務員、中式點心師傅、串燒店師傅

對象：3-6歲（時間：5:00 - 6:00pm）

單元	編號	日期
第一期	26CS010721	9/10-13/11 (逢星期五)
第二期	26CS010722	20/11/2026-8/1/2027 (逢星期五) *25/12/2026、1/1/2027停課

地點：總部

費用：\$720/6節

導師：Akidamy委派之導師



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
- 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
- 多年教育經驗
- 於不同機構及小學任教各類課程
- 主張以遊戲為策略，讓幼兒在輕鬆及尊重的氣氛下學習



幼兒學前預備班

為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
26CS010366	21/9 - 2/11 (逢星期一) *19/10停課
26CS010613	9/11 - 14/12 (逢星期一)
26CS010614	21/12/2026 - 25/1/2027 (逢星期一)

週一班 - B班 (時間: 11:00am - 12:30pm)	
編號	日期
26CS010368	21/9 - 2/11 (逢星期一) *19/10停課
26CS010615	9/11 - 14/12 (逢星期一)
26CS010616	21/12/2026 - 25/1/2027 (逢星期一)

週二班 - C班 (時間: 9:30 - 11:00am)	
編號	日期
26CS010370	22/9 - 27/10 (逢星期二)
26CS010617	3/11 - 8/12 (逢星期二)
26CS010618	15/12/2026 - 19/1/2027 (逢星期二)

週二班 - D班 (時間: 11:00am - 12:30pm)	
編號	日期
26CS010372	22/9 - 27/10 (逢星期二)
26CS010619	3/11 - 8/12 (逢星期二)
26CS010620	15/12/2026 - 19/1/2027 (逢星期二)

對象: 2-3歲 費用: \$960/6節
地點: 總部 導師: 秦家恩老師
備註: 請家長為幼兒準備小書包、外套、水杯、食物盒及毛巾盒

有趣中文字

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，讓幼兒可以輕鬆鬆學中文。

對象: 幼稚園K1學生 (時間: 1:45 - 2:45pm)	
編號	日期
26CS010374	14/9 - 26/10 (逢星期一) *19/10停課
26CS010621	2/11 - 7/12 (逢星期一)
26CS010622	14/12/2026 - 18/1/2027 (逢星期一)

地點: 總部 費用: \$600 / 6節

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: 幼稚園K2學生	
編號	日期
26CS010376	14/9 - 26/10 (逢星期一) *19/10停課
26CS010623	2/11 - 7/12 (逢星期一)
26CS010624	14/12/2026 - 18/1/2027 (逢星期一)

B班 (時間: 3:45 - 4:45pm) 對象: 幼稚園K3學生	
編號	日期
26CS010378	14/9 - 26/10 (逢星期一) *19/10停課
26CS010625	2/11 - 7/12 (逢星期一)
26CS010626	14/12/2026 - 18/1/2027 (逢星期一)

地點: 總部 費用: \$600 / 6節

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，為升讀小一作好充分準備。

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
26CS010627	2/11 - 7/12 (逢星期一)
26CS010628	14/12/2026 - 18/1/2027 (逢星期一)

地點: 總部 費用: \$600 / 6節

導師: 秦家恩老師



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhimccds
香港聯合書院香港中文大學
新入學發展部



Instagram
skhimccds

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。研習圍棋不但能夠啟迪思考、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。

(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
26CS010591	3/10 - 7/11 (逢星期六)
26CS010594	14/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期六) *28/11, 26/12停課

(週六) 兒童圍棋 - B班 (時間: 3:00 - 4:00pm)

對象: 4-12歲及無經驗者

編號	日期
26CS010595	3/10 - 7/11 (逢星期六)
26CS010596	14/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期六) *28/11, 26/12停課

(週六) 兒童圍棋 - C班 (時間: 2:00-3:00pm)

此為深造課程，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
26CS010597	24/10 - 5/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS010600	12/12/2026 - 23/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

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

- 導師會按學員進度安排學員升班
- 導師會定期為學生評估進度
- 表演優異之學員將獲推薦參加棋院所舉辦的比賽



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
26CS010680	22/10 - 26/11 (逢星期四)
26CS010681	3/12/2026 - 14/1/2027 (逢星期四) *24/12停課

週四A班 (時間: 4:45 - 5:45pm)

對象: 5-8歲

編號	日期
26CS010394	10/9 - 22/10 (逢星期四) *1/10停課
26CS010682	29/10 - 3/12 (逢星期四)
26CS010683	10/12/2026 - 21/1/2027 (逢星期四) *24/12停課

週四B班 (時間: 5:45 - 6:45pm)

對象: 7-12歲

編號	日期
26CS010396	10/9 - 22/10 (逢星期四) *1/10停課
26CS010684	29/10 - 3/12 (逢星期四)
26CS010685	10/12/2026 - 21/1/2027 (逢星期四) *24/12停課

地點: 總部

費用: \$450/6節

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。

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，激活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。

週三A班 (時間: 4:30 - 5:30pm)

對象: 3-5歲

編號	日期
26CS010686	21/10 - 25/11 (逢星期三)
26CS010687	2/12/2026 - 6/1/2027 (逢星期三)

週三B班 (時間: 5:30 - 6:30pm)

對象: 5-8歲

編號	日期
26CS010688	21/10 - 25/11 (逢星期三)
26CS010689	2/12/2026 - 6/1/2027 (逢星期三)

週六A班 (時間: 10:00 - 11:00am)

對象: 3-5歲

編號	日期
26CS010386	5/9 - 17/10 (逢星期六) *26/9停課
26CS010690	24/10 - 5/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS010691	12/12/2026 - 23/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

週六B班 (時間: 11:00am - 12:00pm)

對象: 3-5歲

編號	日期
26CS010388	5/9 - 17/10 (逢星期六) *26/9停課
26CS010692	24/10 - 5/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS010693	12/12/2026 - 23/1/2027 (逢星期六) *26/12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、油粉彩、圍裙及手袖。



兒童水彩繪畫課程

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: 9:00 - 10:00am

對象: 6-13歲

編號	日期
26CS010696	3/10 - 7/11 (逢星期六)
26CS010697	14/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期六) *28/11, 26/12停課

費用: \$570/6節

地點: 總部

導師: 施天樂小姐 (施老師)

備註: 費用已包含課堂材料



* 圖片作品只參考



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
26CS010392	5/9 - 17/10 (逢星期六) *26/9停課
26CS010694	24/10 - 5/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS010695	12/12/2026 - 23/1/2027 (逢星期六) *26/12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



文化藝術系列



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhimccds
香港聯合公署管理處夫人中心
新人發展部敬啟



Instagram
skhimccds

13

導師簡介

馬淑姿小姐
(Bunny老師)

- 修畢香港浸會大學視覺藝術科
- 香港藝術大使成員
- 曾於幼稚園及畫室教授繪畫及手工課程



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



文化藝術系列



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

歡迎新生

編號	日期
26CS010745	3/10 - 14/11 (逢星期六) *17/10停課
26CS010746	21/11/2026 - 9/1/2027 (逢星期六) *28/11, 26/12停課

週六C班 (對象：4-6歲)

時間：11:30am - 12:30pm

編號	日期
26CS010747	3/10 - 14/11 (逢星期六) *17/10停課
26CS010748	21/11/2026 - 9/1/2027 (逢星期六) *28/11, 26/12停課

兒童組 (對象：7-10歲)

時間：12:30 - 1:30pm

編號	日期
26CS010749	10/10 - 21/11 (逢星期六) *17/10停課
26CS010750	5/12/2026 - 16/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

地點：總部 費用：\$450/6節

導師：馬淑姿小姐 (Bunny老師)

備註：自備畫簿、油粉彩、圍裙及手袖



* 圖片作品只參考



Happy Drawing 快樂繪畫班

從觀察開始，認識事物的形狀、線條、顏色、立體，提升小朋友的觀察力。透過接觸不同藝術媒介，讓小朋友自由探索和表達，激發創意和想像，從以培養他們對繪畫的興趣和創作的自信心。

A班 (週日班, 10:00 - 11:00am) 對象：4-6歲

編號	日期
26CS010502	13/9 - 18/10 (逢星期日)
26CS010820	25/10 - 29/11 (逢星期日)
26CS010821	6/12/2026 - 17/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

B班 (週日班, 11:00am - 12:00pm) 對象：4-6歲

編號	日期
26CS010822	11/10 - 15/11 (逢星期日)
26CS010823	22/11/2026 - 3/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

C班進階班 (木顏色) (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
26CS010824	11/10 - 15/11 (逢星期日)
26CS010825	22/11/2026 - 3/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

D班進階班 (素描) (週日班, 2:15 - 3:15pm)
(對象：7-12歲；5-6歲需經由導師推薦方可報讀)

編號	日期
26CS010827	11/10 - 15/11 (逢星期日)
26CS010828	22/11/2026 - 3/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

費用：\$450/6節 地點：總部

備註：A、B班請自備畫簿、油粉彩、圍裙。

C班請自備畫簿、木顏色、圍裙。

D班請自備畫簿、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)



* 圖片作品只參考





兒童黏土課程

課程以黏土作媒介教授小朋友製作不同主題的作品，如食物、動物、場景等作品。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。

時間：1:00 - 2:00pm 對象：5-12歲	
編號	日期
26CS010829	11/10 - 15/11 (逢星期日)
26CS010830	22/11/2026 - 3/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

歡迎新生

地點：總部

費用：\$540/6節

備註：請自備膠盒存放作品

導師：馬青蔚小姐 (青姐姐)



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
- 任教畫班課程超過二十年經驗
- 具小學任教興趣班及任職特殊教育工作經驗
- 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
- 具豐富教授兒童繪畫課程經驗



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
26CS010426	11/10 - 29/11 (逢星期日) *18/10, 25/10停課
26CS010807	6/12/2026 - 17/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

兒童組 - 週日班 (時間：1:15 - 2:15pm) (對象：6-12歲)	
編號	日期
26CS010429	11/10 - 29/11 (逢星期日) *18/10, 25/10停課
26CS010808	6/12/2026 - 17/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

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



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
26CS010809	5/10 - 16/11 (逢星期一) *19/10停課
26CS010810	23/11 - 28/12 (逢星期一)

週一B班 (時間：6:00 - 7:00pm) (對象：3-6歲)	
編號	日期
26CS010811	5/10 - 16/11 (逢星期一) *19/10停課
26CS010863	23/11 - 28/12 (逢星期一)

週日班 (時間：11:15 am - 12:15pm) (對象：3-6歲)	
編號	日期
26CS010812	4/10 - 8/11 (逢星期日)
26CS010813	15/11 - 20/12 (逢星期日) *27/12停課

地點：總部

費用：\$450/6節

導師：胡雅麗小姐 (Alice)

備註：1. 參加者需獨立上課
2. 請自備畫簿、油粉彩、圍裙及手袖



* 圖片作品只參考



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
26CS010814	5/10 - 16/11 (逢星期一) *19/10停課
26CS010815	23/11 - 28/12 (逢星期一)

週日班 (時間：10:15 - 11:15am) (對象：3-6歲)	
編號	日期
26CS010816	11/10 - 29/11 (逢星期日) *18/10, 25/10停課
26CS010817	6/12/2026 - 17/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

地點：總部

費用：\$450/6節

導師：胡雅麗小姐 (Alice)



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhimccds
香港聯合書院書院老人中心
新人發展服務部



Instagram
skhimccds



15



文化藝術系列





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
26CS010498	5/10 - 16/11 (逢星期一) *19/10停課
26CS010818	23/11 - 28/12 (逢星期一)

地點: 總部 費用: \$450/6節

導師: 胡雅麗小姐 (Alice)

備註: 1. 參加者需獨立上課。

2. 請自備畫簿、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
26CS010500	11/10 - 29/11 (逢星期日) *28/10, 25/10停課
26CS010819	6/12/2026 - 17/1/2027 (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、素描筆2B、3B、4B及素描擦膠。



導師簡介

文程遠先生 (文 Sir)

- 逾四十多年教學經驗，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
26CS010751	30/10 - 4/12 (逢星期五)
26CS010752	11/12/2026 - 29/1/2027 (逢星期五) *25/12、1/1停課

週六班 (時間: 9:30 - 10:30am)

編號	日期
26CS010753	3/10 - 7/11 (逢星期六)
26CS010754	14/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期六) *28/11、26/12停課

對象: 7-12歲

費用: \$450 / 6節

地點: 總部

導師: 文程遠先生

備註: 自備素描鉛筆 (6B)、畫簿及橡皮擦



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
26CS010475	3/10 - 7/11 (逢星期六)
26CS010755	14/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期六) *28/11、26/12停課

週六B班 (時間: 12:30-1:30pm)

編號	日期
26CS010477	3/10 - 7/11 (逢星期六)
26CS010756	14/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期六) *28/11、26/12停課

地點: 總部

費用: \$450 / 6節

對象: 6-14歲

導師: 文程遠先生

備註: 自備素描鉛筆 (6B)、橡皮擦及畫簿



文化藝術系列





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，還可以練習耐力。*課程適合初學者，課程第一堂為理論課堂。

時間：10:30-11:30am

(對象：8-12歲)

編號	日期
26CS010757	7/11 - 19/12 (逢星期六) *28/11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

歡迎新生



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。

(時間：7:30 - 9:00pm)

對象：13歲或以上

編號	日期
26CS020378	20/10 - 24/11 (逢星期二)
26CS020379	1/12/2026 - 12/1/2027 (逢星期二) *22/12停課

地點：總部 費用：\$390 / 6節
導師：文程遠先生 (逾四十多年教書經驗，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



兒童綜合創意課程

本課程主要由淺入深，培養兒童藝術美感觸覺，課程將透過水彩畫、素描、粉彩、手工藝等元素，讓學員發揮創意空間及自由繪畫。

A班 (時間：4:00-5:00pm)

編號	日期
26CS010759	13/10 - 17/11 (逢星期二)
26CS010760	24/11 - 29/12 (逢星期二)

B班 (時間：5:00-6:00pm)

編號	日期
26CS010761	13/10 - 17/11 (逢星期二)
26CS010762	24/11 - 29/12 (逢星期二)

地點：總部 費用：\$450 / 6節
導師：具豐富教學經驗之導師
備註：自備畫簿、圍裙及手袖



導師簡介

小鱒魚兒童合唱團

通過音樂藝術教育，啟發孩子心靈、智慧和天賦。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，追尋真善美的境界。



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。

**參加兩期或以上的學員將有機會參加演出

對象：3-6歲 (時間：4:10 - 5:10pm)

編號	日期
26CS010802	22/9 - 27/10 (逢星期二)
26CS010803	3/11 - 8/12 (逢星期二)

地點：總部 費用：\$1080 / 6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

- ☑ 透過特別為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

**參加兩期或以上的學員將有機會參加演出

對象：6-9歲 (時間：5:20 - 6:20pm)

編號	日期
26CS010805	22/9 - 27/10 (逢星期二)
26CS010806	3/11 - 8/12 (逢星期二)

地點：總部 費用：\$1320 / 6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)



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhimccds
香港聯合國際管理培訓中心
新人發展服務部



Instagram
skhimccds



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
- 現為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



音樂系列



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
26CS020175	5/10 - 9/11 (逢星期一) *19/10停課
26CS020202	16/11 - 14/12 (逢星期一)
26CS020294	21/12/2026 - 18/1/2027 (逢星期一)

B班 (時間: 8:00 - 9:00pm)

編號	日期
26CS020177	5/10 - 9/11 (逢星期一) *19/10停課
26CS020203	16/11 - 14/12 (逢星期一)
26CS020295	21/12/2026 - 18/1/2027 (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

兒童夏威夷小結他課程

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和愉悅，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！

A班 (對象: 4-6歲) 時間: 9:10 - 10:10am

編號	日期
26CS010874	3/10 - 7/11 (逢星期六)
26CS010877	14/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期六) *28/11, 26/12停課

B班 (對象: 7-12歲)

時間: 10:20 - 11:20am

編號	日期
26CS010875	3/10 - 7/11 (逢星期六)
26CS010878	14/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期六) *28/11, 26/12停課

C班 (對象: 4-6歲)

時間: 11:30am - 12:30pm

編號	日期
26CS010876	3/10 - 7/11 (逢星期六)
26CS010879	14/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期六) *28/11, 26/12停課

地點: 總部 費用: \$570/6節
 導師: 吳裙僑小姐

D班 (對象: 4-6歲) 時間: 1:30 - 2:30pm

編號	日期	費用
26CS010444	12/9 - 19/9 - 3/10 (逢星期六) *26/9停課	\$285/3節
26CS010557	10/10 - 14/11 (逢星期六)	\$570/6節
26CS010558	21/11 - 9/1/2027 (逢星期六) *28/11, 26/12停課	\$570/6節

E班 (對象: 7-12歲) 時間: 2:30 - 3:30pm

編號	日期	費用
26CS010446	10/10 - 17/10 - 24/10 (逢星期六)	\$285/3節
26CS010559	31/10 - 12/12 (逢星期六) *28/11停課	\$570/6節
26CS010560	19/12 - 30/1/2027 (逢星期六) *26/12停課	\$570/6節

地點: 總部
 導師: 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
 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)



鋼琴課程

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****

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。

週一班 (時間：4:00 - 7:00pm)

編號	日期
26CS020241	5/10 - 2/11 (逢星期一) *19/10停課
26CS020386	9/11 - 30/11 (逢星期一)
26CS020387	7/12 - 28/12 (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
26CS020389	22/10 - 12/11 (逢星期四)
26CS020390	19/11 - 10/12 (逢星期四)
26CS020391	17/12/2026 - 21/1/2027 (逢星期四) *24/12、31/12停課

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
26CS020392	16/10 - 6/11 (逢星期五)
26CS020393	13/11 - 4/12 (逢星期五)
26CS020394	11/12/2026 - 15/1/2027 (逢星期五) *25/12、1/1停課

週日班 (時間：10:00am - 2:00pm)

編號	日期
26CS020248	27/9 - 18/10 (逢星期日)
26CS020395	25/10 - 15/11 (逢星期日)
26CS020396	22/11 - 13/12 (逢星期日)
26CS020397	20/12/2026 - 10/1/2027 (逢星期日)

導師：梁寶儀小姐

- 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
26CS020290	3/10 - 24/10 (逢星期六)
26CS020399	31/10 - 5/12 (逢星期六) *14/11, 28/11停課
26CS020400	12/12/2026 - 9/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

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
26CS020401	20/10 - 24/11 (逢星期二)
26CS020402	1/12/2026 - 5/1/2027 (逢星期二)

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

週三班 (時間：2:00 - 8:30pm)

編號	日期
26CS020403	4/11 - 9/12 (逢星期三)
26CS020404	16/12/2026 - 20/1/2027 (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



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhimccds
香港聯合公證署香港中文大學
新入籍輔導服務



Instagram
skhimccds



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。機構亦會每年為鋼琴作四次調音，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



運動系列



青少年及成人結他課程

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！



A班 - 時間：6:30 - 7:30pm

歡迎新生

編號	日期
26CS020414	2/10 - 6/11 (逢星期五)
26CS020417	13/11 - 18/12 (逢星期五)

B班 - 時間：7:30 - 8:30pm

編號	日期
26CS020415	2/10 - 6/11 (逢星期五)
26CS020416	13/11 - 18/12 (逢星期五)

對象：13-55歲

導師：吳裙僑小姐

C班 - 時間：3:30 - 4:30pm

編號	日期
26CS010450	3/10 - 7/11 (逢星期六) *26/9停課
26CS020292	14/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期六) *28/11, 26/12停課

對象：10-25歲

導師：關金偉先生 (Wilson Sir)

地點：總部

費用：\$570/6節

備註：學員需自備結他



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」為目標，為社會各

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為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，並分為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
26CS010334	13/9 - 18/10 (逢星期日)
26CS010766	25/10 - 29/11 (逢星期日)
26CS010767	6/12/2026 - 17/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

B班 (時間：4:45 - 5:45pm)

編號	日期
26CS010768	22/10 - 26/11 (逢星期四)
26CS010769	3/12/2026 - 21/1/2027 (逢星期四) *24/12、31/12停課

C班 (時間：4:00 - 5:00pm)

編號	日期
26CS010770	14/10 - 18/11 (逢星期三)
26CS010771	25/11 - 30/12 (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：- 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)





幼兒英語體操唱遊班 Baby Gym

課程由專業的體操教練為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。***為了讓幼兒得到最理想的學習後果，課程會以2個月（12月、3-4月、5-6月、7-8月、9-10月、11-12月）為一個階段，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。**

時間：2:45 - 3:45pm (對象：1-2.5歲幼兒及1位家長/照顧者)	
編號	日期
26CS010764	14/10 - 18/11 (逢星期三)
26CS010765	25/11 - 30/12 (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



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。

課程為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
26CS010772	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS010773	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

B班：Level 1 (時間：6:00-7:00pm)	
編號	日期
26CS010774	14/10 - 18/11 (逢星期三)
26CS010775	25/11 - 30/12 (逢星期三)

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

全新時段



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhimccds
香港聯合書院香港中文大學
新入學課程



Instagram
skhimccds



21

C班：Level 2 (時間：1:15 - 2:45pm) (1.5小時)

編號	日期
26CS010776	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS010777	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

對象：6歲或以上，需已完成L1，或由老師推薦
費用：\$1620/6堂 (1.5小時)

D班：Level 4-6 (時間：5:45-7:15pm) (1.5小時)

編號	日期
26CS010778	5/11 - 10/12 (逢星期四)
26CS010779	17/12/2026 - 4/2/2027 (逢星期四) *24/12-31/12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 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：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 1學員需購買體操球（\$140）及藝術體操繩（\$150）
- Level 2學員需購買體操圈（\$100-120）
- 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）



Acrobatic & Stretching 翻滾及拉筋訓練課程

課程將為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、拱橋等技巧動作。***表現理想的學生可升至中階課程，學習更高難度的技巧。**

對象：6-9歲 (時間：5:00 - 6:00pm)

編號	日期
26CS010780	14/10 - 18/11 (逢星期三)
26CS010781	25/11 - 30/12 (逢星期三)

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：參加者可選擇赤腳或購買半截體操鞋（\$95）上課



運動系列





幼兒劍擊訓練課程

課程以劍擊以獨特的優點為中心，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。

(時間: 12:00-1:00pm) 對象: 3-5歲

編號	日期
26CS010646	1/11 - 6/12 (逢星期日)
26CS010647	13/12/2026 - 24/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

地點: 總部

費用: \$630/6節

導師: 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

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，更為專注及明白紀律的必要。

A班 (時間: 10:00-11:00am)

對象: 6-8歲 或經導師推薦之學員

編號	日期
26CS010284	11/10 - 15/11 (逢星期日)
26CS010648	22/11/2026 - 3/1/2027 (逢星期日) *27/12停課。

B班 (時間: 11:00-12:00pm)

對象: 5-8歲 或經導師推薦之學員

編號	日期
26CS010286	4/10 - 8/11 (逢星期日)
26CS010650	15/11 - 20/12 (逢星期日)

地點: 總部

費用: \$630/6節

導師: 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;

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)



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
26CS010422	27/9 - 1/11 (逢星期日)
26CS010717	8/11 - 13/12 (逢星期日)
26CS010718	20/12/2026 - 31/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

週日B班 (對象: 9-16歲) 時間: 10:00 - 11:00am

編號	日期
26CS010424	27/9 - 1/11 (逢星期日)
26CS010719	8/11 - 13/12 (逢星期日)
26CS010720	20/12/2026 - 31/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

導師: 黃鎮威先生

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上課
2. 中心將提供拍子繩



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



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。課程以訓練個人技術為主，包括運球、射球、傳球等，並配以透過小型比賽讓學員加強認識籃球的比賽規則及運用技術。

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 / 大隴街遊樂場硬地籃球場

編號	日期
26CS010402	3/10 - 7/11 (逢星期六)
26CS010715	14/11 - 19/12 (逢星期六)

對象: 7歲-17歲

費用: \$810/6節 (共9小時)

導師: 邱廣華先生 (牛Sir)

備註: 1) 請自備籃球及自行到球場集合

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 / 大隴街遊樂場硬地籃球場上課 (如因天氣關係未能於室外籃球場上課，課堂會順延一星期)





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：7-13歲） 時間：3:45 - 4:45pm	
編號	日期
26CS010404	20/9 - 25/10（逢星期日）
26CS010699	1/11 - 6/12（逢星期日）
26CS010700	13/12/2026 - 24/1/2027（逢星期日） *27/12停課

導師：林嘉莉小姐 費用：\$600/6節

地點：大隴街遊樂場硬地籃球場

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：3:30-4:30pm)

週日幼兒組A班（對象：3-6歲） 時間：2:30 - 3:30pm	
編號	日期
26CS010406	20/9 - 25/10（逢星期日）
26CS010701	1/11 - 6/12（逢星期日）
26CS010702	13/12/2026 - 24/1/2027（逢星期日） *27/12停課

週二幼兒組B班（對象：3-6歲） 時間：4:15 - 5:15pm	
編號	日期
26CS010705	13/10 - 17/11（逢星期二）
26CS010706	24/11 - 29/12（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
26CS010707	13/10 - 17/11（逢星期二）
26CS010708	24/11 - 29/12（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
26CS010709	14/10 - 18/11（逢星期三）
26CS010710	25/11 - 30/12（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
26CS010711	14/10 - 18/11（逢星期三）
26CS010712	25/11 - 30/12（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



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。

時間：1:30-2:30pm 對象：5-12歲	
編號	日期
26CS010703	25/10 - 29/11（逢星期日）
26CS010704	6/12/2026 - 17/1/2027（逢星期日） *27/12停課

地點：總部

費用：\$600/6節

導師：林嘉莉小姐

備註：穿著運動服裝及運動鞋



匹克球訓練

匹克球 (Pickleball) 為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。

青少年及成人組A班（對象：13-55歲） 時間：7:15 - 8:30pm	
編號	日期
26CS020355	28/10 - 2/12（逢星期三）
26CS020356	9/12/2026 - 13/1/2027（逢星期三）

青少年及成人組B班（對象：13-55歲） 時間：8:30 - 9:45pm	
編號	日期
26CS020357	28/10 - 2/12（逢星期三）
26CS020358	9/12/2026 - 13/1/2027（逢星期三）

幼兒組（對象：4-6歲） 時間：4:30 - 5:30pm	
編號	日期
26CS010723	2/10 - 6/11（逢星期一）
26CS010724	13/11 - 18/12（逢星期一）

兒童組（對象：7-12歲） 時間：5:30 - 6:30pm	
編號	日期
26CS010726	2/10 - 6/11（逢星期一）
26CS010727	13/11 - 18/12（逢星期一）

地點：總部

費用：\$600/6節

導師：鄭諾文先生 (Alfie Sir)

- RacketPro Pickleball Level 1 Instructor

- ATPCA Professional Tennis Coach

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



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhimccds
香港聯合公眾管理處老人中心
老人發展服務部



Instagram
skhimccds



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表演級證書、中國民族民間舞等級考試課程教師證書及英國皇家舞蹈學院 (RAD) 古典芭蕾舞專業級證書，並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。



中國舞系列課程

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

如有需要，可聯絡職員以\$345報名參加半期課程
(第1至3堂或第4至6堂)

編號	日期
26CS010516	12/9 - 24/10 (逢星期六) *26/9停課
26CS010837	31/10 - 12/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS010838	19/12/2026 - 30/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

(二級) 週六班 (時間: 9:15-10:15am)

對象: 6-8歲 費用: \$630/6堂

如有需要，可聯絡職員以\$360報名參加半期課程
(第1至3堂或第4至6堂)

編號	日期
26CS010556	12/9 - 24/10 (逢星期六) *26/9停課
26CS010839	31/10 - 12/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS010840	19/12/2026 - 30/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

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. 請穿著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 (一級\$150)，(二級\$220)
3. 請帶備飲用水



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，以基本功訓練為課程軸心，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)

對象: 3.5-5.5歲 (需能獨立上課)

編號	日期
26CS010520	13/9 - 18/10 (逢星期日)
26CS010841	25/10 - 29/11 (逢星期日)
26CS010842	6/12/2026 - 17/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

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. 請穿著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



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。

週日班 (時間: 3:00-4:00pm)

對象: 3.5-5.5歲 (需能獨立上課)

編號	日期
26CS010522	13/9 - 18/10 (逢星期日)
26CS010843	25/10 - 29/11 (逢星期日)
26CS010844	6/12/2026 - 17/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

地點: 總部

費用: \$450/6節

導師: 伍麗瑩小姐 (Miss Rebecca)

備註: 1. 請穿著輕便衣物上課
2. 請帶備飲用水



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) 的芭蕾舞課程為藍本，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
26CS010713	22/10 - 26/11 (逢星期四)
26CS010714	3/12/2026 - 7/1/2027 (逢星期四)

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
26CS010729	22/10 - 26/11 (逢星期四)
26CS010730	3/12/2026 - 7/1/2027 (逢星期四)

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

編號	日期
26CS010731	5/11 - 10/12 (逢星期四)
26CS010732	17/12/2026 - 21/1/2027 (逢星期四)

對象: 適合5-7歲或已完成 Pre-School / Pre-Primary課程之學員參與。

Grade 1 & Grade 2
(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
26CS010733	22/10 - 21/11 (逢星期四,六)
26CS010734	26/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期四,六) *28/11, 26/12停課

對象: 適合7-10歲及已完成 Primary / 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
26CS010735	22/10 - 21/11 (逢星期四,六)
26CS010736	26/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期四,六) *28/11, 26/12停課

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
26CS010465	19/9 - 31/10 (逢星期六) *26/9停課
26CS010739	7/11 - 19/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS010740	2/1 - 20/2/2027 (逢星期六) *6/2,13/2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
26CS010737	31/10 - 12/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS010738	19/12/2026 - 30/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

對象: 適合5-7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)

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。

週六A班: 4-6歲
(時間: 11:30am-12:30pm)

編號	日期
26CS010831	10/10 - 14/11 (逢星期六)
26CS010832	21/11/2026 - 9/1/2027 (逢星期六) *28/11, 26/12停課

週六B班: 4-6歲
(時間: 12:30pm-1:30pm)

編號	日期
26CS010833	10/10 - 14/11 (逢星期六)
26CS010834	21/11/2026 - 9/1/2027 (逢星期六) *28/11, 26/12停課

週六C班: 7-10歲*
(時間: 1:45 - 2:45pm)

編號	日期
26CS010835	10/10 - 14/11 (逢星期六)
26CS010836	21/11/2026 - 9/1/2027 (逢星期六) *28/11, 26/12停課

地點: 總部 費用: \$450/6節

導師: 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。

備註: 參加者請帶水，穿著輕便服飾及運動鞋



運動系列



導師簡介

激姿舞蹈

導師：鄭芷蔚小姐 (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

激姿



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 費用：\$600/6節

編號	日期
26CS010782	21/10 - 25/11 (逢星期三)
26CS010783	2/12/26 - 6/1/27 (逢星期三)

週三B班 (PMJ) 對象：6-8歲

時間：5:45 - 6:45pm 費用：\$690/6節

編號	日期
26CS010350	7/10 - 11/11 (逢星期三)
26CS010784	18/11 - 23/12 (逢星期三)
26CS010785	30/12/2026 - 3/2/2027 (逢星期三)

週五A班 (TPAA/TPAB) 對象：5-7歲

時間：4:45 - 5:45pm 費用：\$600/6節

編號	日期
26CS010786	9/10 - 13/11 (逢星期五)
26CS010787	20/11/2026 - 8/1/2027 (逢星期五) *25/12、1/1停課

週五B班 (JMJ/Modern Jazz - Grade 1)

對象：7-10歲 時間：5:45 - 7:00pm (1.25小時)

費用：JMJ：\$864/6節 / MJ - G.1：\$930/6節

編號	日期
26CS010788	9/10 - 13/11 (逢星期五)
26CS010789	20/11/2026 - 8/1/2027 (逢星期五) *25/12、1/1停課

導師：激姿舞蹈所委派之導師鄭芷蔚小姐 (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以韓國流行音樂為基礎，近年在香港掀起一股熱潮，亦受大人小朋友歡迎。音樂節奏輕快易記，可讓小朋友透過耳熟能詳的K-Pop 音樂學習舞蹈，大大提高小朋友的學習興趣及令他們更易、更快地掌握舞蹈技巧。藉此提升身體各部位的協調能力，透過多變的動作，增強孩子的集中力、記憶力。

週五班 (對象：4-6歲) 時間：3:30 - 4:30pm

編號	日期
26CS010790	9/10 - 13/11 (逢星期五)
26CS010791	20/11/2026 - 8/1/2027 (逢星期五) *27/12, 1/1停課

週六A班 (對象：4-6歲) 時間：1:45 - 2:45pm

編號	日期
26CS010792	17/10 - 21/11 (逢星期六)
26CS010793	5/12/2026 - 16/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

週六B班 (對象：6-12歲) 時間：3:00 - 4:00pm

編號	日期
26CS010794	17/10 - 21/11 (逢星期六)
26CS010795	5/12/2026 - 16/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

週六C班 (對象：6-12歲) 時間：4:15 - 5:15pm

編號	日期
26CS010796	17/10 - 21/11 (逢星期六)
26CS010797	5/12/2026 - 16/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

地點：總部 費用：\$450/6節
導師：激姿舞蹈委派之導師鄭芷蔚小姐 (Miss Ariel) 擅長 Jazz、K-Pop、Hip Hop 等舞蹈，具豐富教授經驗

週日班 (幼兒組：4-6歲) 時間：11:15am-12:15pm

編號	日期
26CS010584	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS010585	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

週日班 (兒童組：7-12歲) 時間：12:15 - 1:15pm

編號	日期
26CS010587	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS010588	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

地點：總部 費用：\$450/6節
導師：Priscilla YU
備註：參加者請穿著輕便服飾及運動鞋



運動系列



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

課程為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	
編號	日期
26CS020306	28/10 - 2/12 (逢星期三)
26CS020307	9/12/2026 - 13/1/2027 (逢星期三)

地點: 總部

費用: \$450/6節

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	
編號	日期
26CS020304	28/10 - 2/12 (逢星期三)
26CS020305	9/12/2026 - 13/1/2027 (逢星期三)

地點: 總部

費用: \$450/6節

Funky健身舞

此課程是融合Funky Dance舞步及健康舞的功能而改善身體線條塑造纖型效果。Funky Dance是融合流行舞(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
26CS020351	29/10 - 3/12 (逢星期四)
26CS020352	10/12/2026 - 28/1/2027 (逢星期四) 24/12, 31/12停課

B班 (時間: 8:15 - 9:15pm)	
編號	日期
26CS020353	29/10 - 3/12 (逢星期四)
26CS020354	10/12/2026 - 28/1/2027 (逢星期四) 24/12, 31/12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。

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步，明顯地達致修身效果。

晚間A班 (週二) 45min (時間: 6:45 - 7:30pm) 費用: \$380 / 6節 ※此為初階課程，歡迎新生※	
編號	日期
26CS020179	15/9 - 20/10 (逢星期二)
26CS020296	27/10 - 1/12 (逢星期二)
26CS020297	8/12/2026 - 19/1/2027 (逢星期二) *22/12停課

晚間B班 (週二) 60min (時間: 7:30 - 8:30pm) 費用: \$450 / 6節 ※此為中階課程，必須由導師推薦方可報讀※	
編號	日期
26CS020181	15/9 - 20/10 (逢星期二)
26CS020298	27/10 - 1/12 (逢星期二)
26CS020299	8/12/2026 - 19/1/2027 (逢星期二) *22/12停課

晚間C班 (週二) 60min (時間: 8:30 - 9:30pm) 費用: \$450 / 6節 ※此為進階課程，必須由導師推薦方可報讀※	
編號	日期
26CS020183	15/9 - 20/10 (逢星期二)
26CS020300	27/10 - 1/12 (逢星期二)
26CS020301	8/12/2026 - 19/1/2027 (逢星期二) *22/12停課

地點: 總部

導師: 具相關教學經驗之導師

對象: 16-55歲

備註: 參加者請穿著運動服

備註: 以下三項課程針對肚皮舞的技巧而設，導師的深入淺出的教導可讓學員容易地掌握重點，建議初學者由初班開始訓練，而**中階及進階課程**必須由導師推薦方可報名。



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhimccds
香港聯合公證署及港大中心
新人發展部敬啟



Instagram
skhimccds

導師簡介

韋偉邦先生 (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
- 持有香港拳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)



運動系列



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秒為一組、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，以利于有效消耗熱量，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（跳躍及修復動作），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。

時間：7:20 - 8:20PM	
編號	日期
26CS020330	14/10 - 18/11 (逢星期三)
26CS020332	25/11/2026 - 6/1/2027 (逢星期三) *2/12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、頸部及軀幹的不適
- ◆ 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。

時間：8:30 - 9:30PM	
編號	日期
26CS020331	14/10 - 18/11 (逢星期三)
26CS020333	25/11/2026 - 6/1/2027 (逢星期三) *2/12停課

地點：總部 對象：16-55歲
費用：\$480 / 6節 導師：韋偉邦先生 (Angus Sir)
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

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，為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



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，為日後運動學習打好基礎。

幼兒組 (3-6歲) (週二班) 時間：2:00 - 3:00pm	
編號	日期
26CS010845	13/10 - 17/11 (逢星期二)
26CS010846	24/11 - 29/12 (逢星期二)

兒童組 (7-12歲) (週四班) 時間：7:30 - 8:30pm	
編號	日期
26CS010847	15/10 - 19/11 (逢星期四)
26CS010848	26/11/2026 - 14/1/2027 (逢星期四) *2/12, 31/12停課

地點：總部

費用：\$570/6節

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) (週二班) 時間：03:00 - 04:00pm	
編號	日期
26CS010849	13/10 - 17/11 (逢星期二)
26CS010850	24/11 - 29/12 (逢星期二)

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。

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。

週四班 - 對象：15至65歲 (時間：8:30 - 9:30pm)	
編號	日期
26CS020418	15/10 - 19/11 (逢星期四)
26CS020419	26/11/2026 - 14/1/2027 (逢星期四) *2/12, 31/12停課

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。



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、做家务、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。為了有效針對解決手、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

導師簡介

Ms Persie Chan (陳佩詩導師)

- 現現修讀香港瑜伽協會高級導師證書課程
- 已獲香港瑜伽協會導師資格
- 已修畢國際認可瑜伽導師證書課程 (Yoga Alliance RYT-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



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「鬼崇肉」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姿勢，強調對核心肌群的控制和、加強人類腰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 (費用: \$510/6節)

時間: 10:00 - 11:15am (1小時15分鐘/堂)

編號	日期
26CS020199	14/9 - 26/10 (逢星期一) *19/10停課
26CS020407	2/11 - 7/12 (逢星期一)
26CS020408	14/12/2026 - 25/1/2027 (逢星期一) *11/1停課

週一夜間班 (費用: \$510/6節)

時間: 8:45 - 9:45pm (1小時/堂)

編號	日期
26CS020410	26/10 - 30/11 (逢星期一) *19/10停課
26CS020411	7/12/2026 - 18/1/2027 (逢星期一) *11/1停課

對象: 15-65歲

導師: Ms Persie Chan (陳佩詩導師)



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346

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。



歡迎新生

A班 (時間: 7:30 - 8:30pm)

編號	日期
26CS020286	8/10 - 12/11 (逢星期四) *1/10停課
26CS020287	19/11/2026 - 7/1/2027 (逢星期四) *24/12, 31/12停課

B班 (時間: 8:30 - 9:30pm)

編號	日期
26CS020288	12/11 - 17/12 (逢星期四)
26CS020289	7/1/2027 - 18/2/2027 (逢星期四) *24/12, 31/12/2026, 11/2/2027停課

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。



運動系列



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。



歡迎新生

週一班

時間: 11:15am - 12:30pm (1小時15分鐘/堂)

編號	日期
26CS020197	21/9 - 2/11 (逢星期一) *19/10停課
26CS020405	9/11 - 14/12 (逢星期一)
26CS020406	21/12/2026 - 1/2/2027 (逢星期一) *11/1, 8/2停課

費用: \$510/6節

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

週末減壓瑜伽班專為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，為忙碌的生活減壓。

時間: 5:30 - 6:45pm

編號	日期
26CS020205	17/10 - 28/11 (逢星期六) *21/11, 28/11停課
26CS020412	5/12/2026 - 23/1/2027 (逢星期六) *26/12, 9/1停課

費用: \$420/6節

對象: 16-65歲

地點: 總部

導師: Ms Persie Chan (陳佩詩導師)

- 備註:
- 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。
 - 建議自行帶瑜珈席，穿著運動鞋、運動衫及攜帶大毛巾，於上課前請盡量少吃食物。
 - 現已參加之學員可獲優先報名。



skhimccds
香港聯合國際管理大學中心
新人發展服務部



Instagram
skhimccds



排毒塑身瑜伽班

排毒塑身瑜伽班會透過一連串瑜伽式子，減少腹脹，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。

歡迎新生

A班 - 時間: 6:45 - 8:00pm

編號	日期
26CS020272	3/10 - 7/11(逢星期六) *26/9停課
26CS020413	14/11/2026 - 2/1/2027 (逢星期六) *21/11, 26/12停課

費用: \$420/6節 對象: 16-65歲 地點: 總部

導師: Ms Persie Chan (陳佩詩導師)



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證書課程
- 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



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
26CS020380	30/10 - 4/12 (逢星期五)
26CS020381	11/12/2026 - 29/1/2027 (逢星期五) *25/12、1/1停課

夜間B班 (時間: 8:30 - 9:45pm)

編號	日期
26CS020382	30/10 - 4/12 (逢星期五)
26CS020383	11/12/2026 - 29/1/2027 (逢星期五) *25/12、1/1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
26CS020384	1/12/2026 - 2/3/2027 (逢星期二) *22/12、9/2停課

夜間B班 (時間: 8:15 - 9:45pm)

編號	日期
26CS020385	1/12/2026 - 2/3/2027 (逢星期二) *22/12、9/2停課

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)

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。

- 建議自行帶瑜伽席，穿著運動鞋、運動衫及攜帶大毛巾，於上課前請盡量少吃食物。
- 現已參加之學員可獲優先報名。



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證書課程
- 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
- 曾參與瑜伽馬拉松證書活動
- 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·瑜伽入門課程

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
26CS020191	21/9 - 2/11 (逢星期一) *19/10停課
26CS020308	9/11 - 14/12 (逢星期一)
26CS020309	21/12/2026 - 25/1/2027 (逢星期一)

夜間B班·週一 (時間: 8:00 - 9:15pm)

編號	日期
26CS020193	21/9 - 2/11 (逢星期一) *19/10停課
26CS020310	9/11 - 14/12 (逢星期一)
26CS020311	21/12/2026 - 25/1/2027 (逢星期一)

對象: 16 - 55歲 地點: 總部

費用: \$390 / 6節 導師: Ms Queenie Tsang

- 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。



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，增強身體的柔軟性，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。

時間: 10:45am - 12:15pm

編號	日期
26CS020302	16/10 - 20/11 (逢星期五)
26CS020303	27/11/2026 - 15/1/2027 (逢星期五) * 25/12, 1/1 停課

費用: \$540/6節 地點: 總部

對象: 16-55歲 導師: Shirley (許立小姐)

- 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) 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
- 教學核心以人為本，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



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)

- 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。



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
26CS020359	12/10 - 23/11 (逢星期一至四) *19/10停課
26CS020360	26/11/2026 - 4/1/2027 (逢星期一至四)

B班 (時間：9:00 - 10:30am)	
編號	日期
26CS020361	13/10 - 20/11 (逢星期二五)
26CS020362	24/11/2026 - 8/1/2027 (逢星期二五) *25/12 & 1/1停課

C班 (時間：10:30am - 12:00pm)	
編號	日期
26CS020363	12/10 - 23/11 (逢星期一至四) *19/10停課
26CS020364	26/11/2026 - 4/1/2027 (逢星期一至四)

D班 (時間：10:30am - 12:00pm)	
編號	日期
26CS020135	1/9 - 17/11 (逢星期二)
26CS020365	24/11/2026 - 16/2/2027 (逢星期二) *9/2/2027停課

費用：\$720 / 12節

E班 (時間：9:00 - 10:30am)	
編號	日期
26CS020367	7/11/2026 - 20/2/2027 (逢星期六) *28/11, 26/12 & 13/2停課

F班 (時間：10:30am - 12:00pm)	
編號	日期
26CS020368	7/11/2026 - 20/2/2027 (逢星期六) *28/11, 26/12 & 13/2停課

費用：\$780 / 12節



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346

週日哈達瑜伽班 (Hatha Yoga)

哈達瑜伽 (Hatha Yoga) 是最古老的瑜伽，由體位法、呼吸法和冥想三者結合，配合瑜伽的呼吸技巧，鍛鍊身體力量、平衡集中力及柔軟度，為課後帶來身、心、靈的和諧，課程適合男女老少，尤其忙碌壓力大的上班族一族練習。

A班 時間：9:30 - 10:45am	
編號	日期
26CS020369	1/11 - 6/12 (逢星期日)
26CS020370	13/12/2026 - 17/1/2027 (逢星期日)

B班 時間：10:45am - 12:00noon	
編號	日期
26CS020371	1/11 - 6/12 (逢星期日)
26CS020372	13/12/2026 - 17/1/2027 (逢星期日)

費用：\$390/6節

地點：總部

對象：16-55歲

導師：Ms Canny Lai (賴慧敏導師)



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趕不忙地讓身體好好舒展，並可以預防肩周炎、坐骨神經痛等都市病。

週日午間瑜伽班 (時間：12:15 - 1:30pm)	
編號	日期
26CS020373	25/10 - 29/11 (逢星期日)
26CS020374	6/12/2026 - 10/1/2027 (逢星期日)

費用：\$390/6節

地點：總部

對象：16-55歲

導師：Ms Canny Lai (賴慧敏導師)



週五夜間瑜伽課程

對象：16-55歲

名額：18人

地點：總部

費用：\$780 / 12節

夜間A班・週五 (時間：6:45-8:15pm)	
編號	日期
26CS020147	18/9 - 11/12 (逢星期五) *25/9停課
26CS020375	18/12/2026 - 19/4/2027 (逢星期五) *25/12, 1/1, 5/2, 12/2 & 26/3停課

夜間B班・週五 (時間：8:15-9:45pm)	
編號	日期
26CS020148	18/9 - 11/12 (逢星期五) *25/9停課
26CS020376	18/12/2026 - 19/4/2027 (逢星期五) *25/12, 1/1, 5/2, 12/2 & 26/3停課

導師：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
- 多年在私人機構、社區中心、學校及私人會所教授瑜伽經驗

- 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。



運動系列



skhimccds
香港聯合書院書院老人中心
私人發展部敬啟



Instagram
skhimccds

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」瑜伽導師課程 (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・瑜珈班

我們生活在繁榮的都市，人人每天也活在繁忙的工作中，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珈運動，透過瑜珈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
26CS020336	14/10 - 18/11 (逢星期三)
26CS020337	25/11 - 30/12 (逢星期三)

(日間) 週三 B班 (時間: 10:30-11:45am)

編號	日期
26CS020338	14/10 - 18/11 (逢星期三)
26CS020339	25/11 - 30/12 (逢星期三)

費用: \$360 / 6節

(夜間) 週三 A班 (時間: 7:00 - 8:15PM)

編號	日期
26CS020340	14/10 - 18/11 (逢星期三)
26CS020341	25/11 - 30/12 (逢星期三)

(夜間) 週三 B班 (時間: 8:15 - 9:30PM)

編號	日期
26CS020342	7/10 - 11/11 (逢星期三)
26CS020343	18/11 - 23/12 (逢星期三)

(夜間) 週四 A班 (時間: 6:45 - 8:00PM)

編號	日期
26CS020345	5/11 - 10/12 (逢星期四)
26CS020346	17/12/2026 - 4/2/2027 (逢星期四) *24/12、31/12停課

(夜間) 週四 B班 (時間: 8:00 - 9:15PM)

編號	日期
26CS020347	5/11-10/12 (逢星期四)
26CS020348	17/12/2026 - 4/2/2027 (逢星期四) *24/12、31/12停課

費用: \$390 / 6節

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

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為熱潮，學拳已經不再是男士的專利，不論男女老幼，學拳已經成為大家的健康運動。泰拳具備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。搏擊運動非常富有挑戰性，對身心同相帶來好處：對於體重控制及脂肪燃燒有極大的良好效果，對肌肉及骨骼帶來好處，培養忍耐自信，對舒緩壓力有很大的幫助，而且對心理同樣受到鍛鍊。

搏擊運動課程非常富有挑戰性，除了基本體能訓練外和還教授多變化的拳、腿、肘、膝及鎖技的運用，令學員增強身體協調及機能，改善學員身體素質及靈敏度，達到宣洩情緒、舒緩壓力及纖體功效。

編號	日期
26CS020225	26/10 - 30/11 (逢星期一)
26CS020349	7/12/2026 - 11/1/2027 (逢星期一)
26CS020350	18/1/2027 - 1/3/2027 (逢星期一) *8/2停課

時間: 7:30-9:00pm

對象: 14-55歲

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: 參加者請穿著輕便服裝上課。



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。

(時間: 8:30-10:00pm) 對象: 13-55歲	
編號	日期
26CS020239	11/9 - 6/11 (逢星期二、五) *25/9停課
26CS020312	10/11/2026 - 12/1/2027 (逢星期二、五) *22/12、25/12、1/1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。





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。

* 本課程為長期性班組，每期教授內容不同*

週五班 (時間: 7:00-8:30pm)	
編號	日期
26CS020323	9/10 - 13/11 (逢星期五)
26CS020324	20/11/2026 - 8/1/2027 (逢星期五) *25/12、1/1停課

週六D班 (時間: 9:30-10:30am) *進階班*	
編號	日期
26CS020271	5/9 - 17/10 (逢星期六) *26/9停課
26CS020326	24/10 - 5/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS020328	12/12/2026 - 23/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

週六E班 (時間: 10:30-11:30am) *進階班*	
編號	日期
26CS020272	12/9 - 24/10 (逢星期六) *26/9停課
26CS020327	31/10 - 12/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS020329	19/12/2026 - 30/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

週日A班 (時間: 11:00am-12:00pm) *進階班*	
編號	日期
26CS020264	6/9 - 11/10 (逢星期日)
26CS020314	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS020317	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

週日B班 (時間: 12:15-1:15pm) *進階班*	
編號	日期
26CS020265	6/9 - 11/10 (逢星期日)
26CS020315	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS020318	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

週日初班 (時間: 1:15-2:15pm) *特別加開*	
編號	日期
26CS020266	6/9 - 11/10 (逢星期日)
26CS020316	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS020319	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

* 週六D、E及週日A、B均為進階班，必須經導師推薦方可參加

* 為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 地點: 總部

費用: \$390/6節

導師: 香港跆拳道振武館資深教練



兒童跆拳道

跆拳道是一種富趣味性而又有益身心的運動。它以拳擊及踢腳為主，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！

C班 (時間: 9:45 - 10:45am)	
編號	日期
26CS010486	6/9 - 11/10 (逢星期日)
26CS010664	18/10 - 22/11 (逢星期日)
26CS010665	29/11/2026 - 10/1/2027 (逢星期日) *27/12停課

F班 (時間: 11:30am - 12:30pm) *進階班*	
編號	日期
26CS010489	12/9 - 24/10 (逢星期六) *26/9停課
26CS010674	31/10 - 12/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS010676	19/12/2026 - 30/1/2027 (逢星期六) *26/12停課

F班為進階班，必須經導師推薦方可報讀

G班 (時間: 12:30 - 1:30pm)	
編號	日期
26CS010490	19/9 - 31/10 (逢星期六) *26/9停課
26CS010675	7/11 - 19/12 (逢星期六) *28/11停課
26CS010677	2/1/2027 - 20/2/2027 (逢星期六) *6/2, 13/2停課

為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

導師: 香港跆拳道振武館教練

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



武術系列



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhimccds
香港跆拳道振武館
新人發展部



Instagram
skhimccds



香港聖公會麥理浩夫人中心
葵馬會葵華健康中心
Hong Kong Chinese Medicine Association
Jockey Club Macau Anti-Human Trafficking Centre



全面照顧您和
您家庭的
「家庭健康規劃師」



中醫
服務



中醫服務 | 社區藥房 | 物理治療 | 營養諮詢 | 運動健體 | 保健服務



歡迎使用醫療券

中醫藥服務

服務由註冊中醫師提供

(中心採用農本方中藥顆粒)

- | | | |
|------|---------|----------|
| ✓ 內科 | ✓ 骨傷科 | ✓ 皮膚科 |
| ✓ 婦科 | ✓ 情志病 | ✓ 心臟科 |
| ✓ 兒科 | ✓ 腫瘤科 | ✓ 養生調理 |
| ✓ 痛症 | ✓ 針灸科 | ✓ 改善體質 |
| ✓ 正骨 | ✓ 腸胃科 | ✓ 壓力焦慮 |
| ✓ 失眠 | ✓ 慢性疾病 | ✓ 預防保健 |
| ✓ 三高 | ✓ 增強免疫力 | ✓ 長者健康管理 |

針灸治療 | 拔罐治療 | 手法治療 | 刺血治療 |
耳穴治療 | 天灸治療 | 激痛點治療

星期一至五：上午9:00 - 下午8:00

星期六：上午9:00 - 下午6:00

星期日及公眾假期休息



新界葵涌大隴街11號葵華大廈地下



2619 0848





香港聖公會麥理浩夫人中心
黃馬會葵華健康中心
Hong Kong St. Vincent's Hospital Health and Well-being Centre
Jockey Club Kwai Shing Health and Well-being Centre



全面照顧您和
您家庭的
「家庭健康規劃師」



物理
治療



中醫服務 | 社區藥房 | 物理治療 | 營養諮詢 | 運動健體 | 保健服務

物理治療師 專職醫療服務

服務範疇

關節退化
勞損
五十肩

腰背痛
脊椎炎
脊柱側彎

足底筋膜炎
強直性脊椎炎
膝關節痛

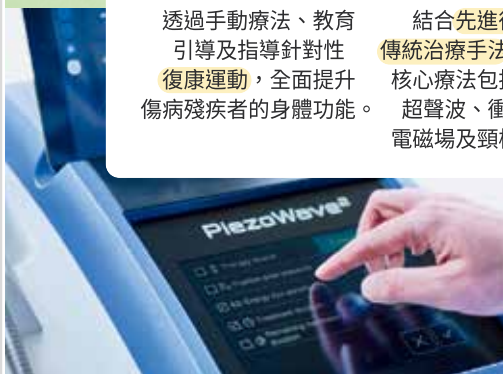
哥爾夫球肘
類風濕關節炎
彈弓指



透過手動療法、教育
引導及指導針對性
復康運動，全面提升
傷病殘疾者的身體功能。

結合先進復康儀器與
傳統治療手法以舒緩痛症。
核心療法包括：干擾波、
超聲波、衝擊波、脈衝
電磁場及頸椎牽拉治療。

除物理治療及專業
運動教練外，我們還有
註冊中醫師，為患者同
步進行中西協調治療，
加快治療痛症效果。



📍 新界葵涌大隴街11號葵華大廈地下

☎ 2619 0848



社區健康促進系列





香港聖公會護理濟濟夫人中心
葵馬會葵華健康中心
Hong Kong Chinese Nursing Association
Jockey Club Ma Kwai Health and Well-being Center



全面照顧您和
您家庭的
「家庭健康規劃師」



營養
飲食



中醫服務 | 社區藥房 | 物理治療 | 營養諮詢 | 運動健體 | 保健服務

智能身體組織 分析服務

專業營養師透過智能身體組織分析數據，
評估個人營養需求，深入了解身體狀況後，
為患者提供 **簡單飲食建議**。

透過飲食管理，協助患者改善病情、
增強免疫力，全面提升健康與生活品質。

內臟脂肪指數 | 體脂肪率 | 肌肉量 | 基礎代謝量 | 骨質量



TANITA
Monitoring Your Health



新界葵涌大隴街11號葵華大廈地下



2619 0848





香港聖公會姜理浩夫人中心
賽馬會葵華健康中心
Hong Kong St. Vincent's Health and The Hong Kong Jockey Club Kwai Chung Health and Well-being Center



全面照顧您和
您家庭的
「家庭健康規劃師」



社區
藥房



中醫服務 | 社區藥房 | 物理治療 | 營養諮詢 | 運動健體 | 保健服務

慈惠社區藥房服務介紹

註冊藥劑師駐場

配藥

服務宗旨 提供高品質且價格相宜的藥物，以減輕患者經濟負擔，確保其獲得適切治療。

受惠對象 公眾人士

服務需知 出示有效醫生處方
(平安藥除外)

時間 **星期一至五**
上午9:00 至 下午1:00
下午2:00 至 下午4:00

星期六
上午9:00 至 中午12:00

其他日期及時間(請致電查詢)

費用 按慈惠藥房實惠價收費
(合資格人士可獲藥費減免*)
*詳情請向藥劑師或職員查詢



便利社區

簡化配藥流程

對症用藥

📍 新界葵涌大隴街11號葵華大廈地下

☎ 2619 0848



社區健康促進系列





組別	時間	基本月費 (2026年9月起)	
C2	星期一至五 (4:00p.m.-7:00p.m.)	\$2165	此組別 不適用 於 社會福利署： 「課餘託管服務收費減免計劃」
C4	星期一至五 (4:00p.m.-7:00p.m.) 星期六 (9:00a.m.-5:00p.m.)	\$2821	

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。)

		正價	全免	半免	1/3免
			減免後繳交		
B2	星期一至五 (3:00p.m. - 7:00p.m.)	\$2886	\$1532	\$2209	\$2435

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：另可加配午餐服務、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
服務地點	葵涌和宜合道22號2樓203室
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	葵涌總部 - 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



延長加時服務

費用：每小時 \$38

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 (\$46)

(必須事前面見及預約)

午膳服務

費用：每次 \$46

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 \$550

由校車處(大隴街榮華)接往中心



課餘託管系列



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)服務旨在為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，社署為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
\$38 (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

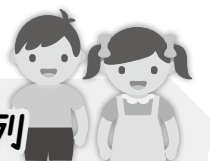
可直接向提供收費減免計劃的服務單位申請，有關服務單位會根據申請人的家庭狀況而決定批核減免與否。

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



幼兒及兒童 服務系列

(查詢電話：24235045)



玻璃畫匙扣班

活動編號：26FA060174
 日期：31/10/2026 (星期六)
 時間：10:30am-11:30am 名額：10人
 地點：總部地下002室 對象：6-12歲
 堂數：1堂 費用：\$40
 內容：從創作玻璃畫過程能令小朋友開發空間思維及增加對色彩搭配的信心，製作獨一無二匙扣作品
 負責職員：思韻姐姐

玻璃畫相架班

活動編號：26FA060175
 日期：31/10/2026 (星期六)
 時間：11:45am-12:45pm 名額：10人
 地點：總部地下002室 對象：6-12歲
 堂數：1堂 費用：\$40
 內容：從創作玻璃畫過程能令小朋友開發空間思維及增加對色彩搭配的信心，製作獨一無二相架作品
 負責職員：思韻姐姐

彩色火柴枝畫

活動編號：26FA060176
 日期：19/12/2026 (星期六)
 時間：11:00am-12:00nn 名額：10人
 地點：總部地下002室 對象：5-12歲
 堂數：1堂 費用：\$30
 內容：在課堂中兒童能學習條型和圓點為基礎。以放射線和點的聚散為設計原素，小朋友可以創作獨有的製成品，建立他們對藝術的美感。
 負責職員：思韻姐姐

樹皮木盒設計班

活動編號：26FA060177
 日期：11/12/2026 (星期五)
 時間：4:15pm-5:15pm 名額：10人
 地點：總部地下002室 對象：5-12歲
 堂數：1堂 費用：\$30
 內容：在活動中，參加者將設計獨一無二的樹皮木盒，既可提升參加者的創意思維，又可擺放小飾物！
 負責職員：思韻姐姐



家庭為本服務系列



玉米黏土班

活動編號：26FA060179
日期：21/11/2026（星期六）
時間：11:00am-12:00nn 名額：10人
地點：總部地下002室 對象：5-12歲
堂數：1堂 費用：\$30
內容：玉米黏土是一種安全、環保的素材，是用天然玉米澱粉與食用色素製成，可發展孩子手部大小肌肉，創造從簡單到高難度的玉米黏土作品
負責職員：思韻姐姐

聖誕禮物靴設計班

活動編號：26FA060180
日期：21/12/2026（星期一）
時間：4:15pm-5:15pm 名額：10人
地點：總部地下002室 對象：5-12歲
堂數：1堂 費用：\$30
內容：在聖誕節，我們親手設計獨一無二的聖誕靴，無論是用作節日家居佈置，還是承載心意送給親友的精緻禮物都非常適合。
負責職員：思韻姐姐

聖誕開心Board Games之旅

活動編號：26FA060184
日期：19/12/2026（星期六）
時間：3:00pm-4:00pm 名額：10人
地點：總部地下002室 對象：6-12歲
堂數：1堂 費用：\$20
內容：活動會玩不同Board Games遊戲，讓小朋友透過Board Games遊戲提昇社交能力，改善人際關係，增強自信心，和其他小朋友建立美好的友誼，發揮互助互愛精神。
負責職員：思韻姐姐

洗玩具義工團

活動編號：26FA060186
日期：02/10，09/10，16/10，21/10，30/10，06/11，13/11，20/11，27/11，04/12，11/12，18/12，24/12及31/12/2026
時間：10:00am-12:30pm
名額：每日最多4人 對象：成人
地點：總部地下002室 堂數：14堂
費用：免費
內容：現誠意邀請各位社區人士成為義工，協助清潔本中心家庭部玩具閣的玩具，認識權利與義務，過程中義工之間可以互相認識，互相鼓勵，互相支持，達至互助互愛關係，進一步關愛社區。
負責職員：思韻姐姐

鐳射刮畫班

活動編號：26FA060178
日期：21/11/2026（星期六）
時間：3:00pm-4:00pm 名額：10人
地點：總部地下002室 對象：5-12歲
堂數：1堂 費用：\$30
內容：這活動會用竹筆在刮紙上進行繪畫創作，刮去上層的黑色顏料，便露出下面的鐳射色層，色彩艷麗，造成對比強烈的視覺效果。
負責職員：思韻姐姐

豆豆拼畫班

活動編號：26FA060185
日期：27/11/2026（星期五）
時間：4:15am-5:15pm 名額：10人
地點：總部地下002室 對象：5-12歲
堂數：1堂 費用：\$20
內容：用各種豆豆作為材料，通過拼貼的方式，組成各種圖案，構成一幅完整的作品！
負責職員：思韻姐姐

仿玻璃畫窗飾品

活動編號：26FA060181
日期：21/11/2026（星期六）
時間：4:15pm-5:15pm 名額：10人
地點：總部地下002室 對象：6-12歲
堂數：1堂 費用：40元
內容：在光線底下有玻璃畫的效果，配上立體窗框，可雙面觀賞，令人眼前一亮的仿玻璃透色畫
負責職員：思韻姐姐

開心串手鏈班

活動編號：26FA060182
日期：7/11/2026（星期六）
時間：2:30pm-3:30pm 名額：10人
地點：總部地下002室 對象：5-12歲
堂數：1堂 費用：\$30
內容：這活動是讓孩子製作手鏈和項鏈等飾物，鍛鍊動手能力和設計能力！
負責職員：思韻姐姐

樹皮木畫吊飾

活動編號：26FA060183
日期：18/12/2026（星期五）
時間：4:15pm-5:15pm 名額：10人
地點：總部地下002室 對象：5-12歲
堂數：1堂 費用：\$30
內容：自然木皮素材加上童真的繪畫能宣傳環保信息的題目，能掛在門口或窗口，充滿美感
負責職員：思韻姐姐



Board Game開放日

活動編號：26FA060231

日期：30/10，27/11及18/12/2026（星期五）

時間：4:00pm-5:30pm

對象：4歲以上學童及其家長 名額：10人

地點：總部地下002室親子玩具閣 費用：免費

內容：本中心玩具閣設有大量桌上遊戲（Board Game），我們將每月定一天為Board Game開放日，讓親子們一同感受桌遊的魅力，透過桌遊學習如何與他人合作、溝通和協作，培養合作精神、團隊意識和社交技巧，通過桌遊激發了他們解決問題和思考能力，同時訓練參與者的專注力與耐心，促進參與者的全面發展。

負責職員：胡清瑜姑娘

我的情緒小火山

活動編號：26FA060252

日期：07/11/2026（星期六）

時間：12:00pm-1:00pm

地點：總部地下002C室 名額：8人

堂數：1堂 對象：4-10歲

費用：\$30

內容：「情緒小火山」是一個融合表達性藝術治療（Expressive Arts Therapy）的基本原理與兒童發展心理學，將抽象的情緒概念轉化為兒童可感知、可操作、可掌控的具體意象——「火山」。以「藝術」為橋樑，以「遊戲」為語言，帶領兒童認識自己的情緒、安全地釋放情緒、溫柔地安撫情緒，讓兒童建立健康的情緒表達模式。

負責職員：胡清瑜姑娘

童心童畫

活動編號：26FA070038

日期：31/10，07/11及14/11/2026（逢星期六）

時間：4:00pm-5:00pm 名額：8人

地點：總部地下002C室 對象：5-9歲

堂數：3堂 費用：\$120

內容：透過小組形式的藝術創作，運用不同顏料去繪畫不同題材，如食物、節日和動物畫等，從中加入生活的元素，讓兒童展現出其內心世界，不自覺地從藝術創作中表達自己的想法、情緒及態度等，將心中的感受毫無保留地表現出來。透過藝術創作，兒童更能發揮創意，訓練思維和表達能力，可以進一步提高兒童的自我形象及自我價值，從而提高他們的自信，從中能了解自我及與人際的關係，促進兒童成長。另外，兒童小組結束後，職員會嘗試在兒童的藝術創作中，分析及反映兒童的心底話，讓家長理解子女的情況，加強親子關係，促進親子溝通，有助家庭和諧，共同成長。

負責職員：胡清瑜姑娘（繪畫心理投射分析師）

童書漂流·小講台

活動編號：26FA060242

日期：12/12/2026（星期六）

時間：11:30am-1:00pm

對象：6-12歲兒童 名額：8人

地點：總部地下002C室 堂數：1堂

費用：每位\$10

內容：喜愛閱讀的孩子，是否曾渴望與他人分享自己心目中的好書？「童書漂流·小講台」正是為6至12歲兒童量身打造的「說書舞台」。這不是競賽，沒有評審，只需攜帶一本自己讀完的舊書，用3分鐘時間介紹書中的精彩內容，之後即可自由與其他參加者交換書本。藉由說書、聽書、換書的過程，孩子能訓練口語表達與邏輯組織，結識更多愛書的同儕，同時讓舊書重獲新生，實踐環保惜物的理念。

負責職員：胡清瑜姑娘

童來遊玩

活動編號：26FA060236

日期：12/12/2026（星期六）

時間：2:00pm-3:30pm

地點：總部地下002室 對象：5-10歲

費用：\$30 名額：10人

內容：現今社會大多數家庭都只養育獨生子女，在管教上容易造成事事遷就孩子，導致小朋友較自我中心，社交能力較弱，因此，此活動將透過團體合作的遊戲，幫助小朋友突破自我中心的表現，學習人際互動的技巧，加強小朋友的表達能力，同時讓小朋友體會團體合作遊戲的樂趣。

負責職員：胡清瑜姑娘

竹夢工程師

活動編號：26FA060230

日期：29/12/2026（星期二）

時間：9:00am-6:00pm

地點：上水河上鄉進優鄉村俱樂部（旅遊巴來回）

名額：20人 費用：\$80

內容：這個週末，讓孩子走進上水河上鄉的綠色天地，用一雙手玩轉竹的百變可能。上午先親手削竹、製作傳統竹蜻蜓，在田野間比試誰的蜻蜓飛得最高最遠；中午由導師帶領，散步至望原自然生態公園，在草地展開自備的簡素野餐；下午則化身「小棚匠」，學習香港非物質文化遺產——竹棚搭建技術，合力用竹竿和篾帶綁紮出一座真正可玩的竹製遊樂設施。活動全程由經驗導師帶領，兒童獨立參與，在工藝、科學與自然中，搭建屬於自己的快樂和自信。

備註：（1）參加者需穿着運動裝束及運動鞋。

（2）請參加者自備簡單素食，如生果、蛋、麵包、粉麵、干果等。

負責職員：胡清瑜姑娘



塋原冬日賞鳥地圖

活動編號：26FA060232

日期：30/12/2026（星期三）

時間：9:00am-6:00pm 對象：5-15歲

地點：上水塋原濕地（旅遊巴來回）

名額：20人 費用：\$80

內容：冬季時分，塋原濕地迎來一批遠道而來的候鳥。稻田金黃，天空中可見黑臉琵鷺、彩鷺等冬日訪客翩然降臨。兒童將透過望遠鏡觀察這些珍貴的候鳥，認識塋原獨特的農耕濕地生態。除了鳥類觀察，我們還會引導兒童感受冬日田野的靜謐氛圍，體驗人與自然在寒冬中依然和諧共生的動人景象。

備註：（1）參加者需穿着運動裝束及運動鞋。

（2）請參加者自備簡單素食，如生果、蛋、麵包、粉麵、干果等。

負責職員：胡清瑜姑娘

親子幼兒藝術廊

活動編號：26FA060237

日期：08/10/2026（星期四）

時間：10:00am-11:30am

名額：16人（8對親子）

對象：2-3歲兒童及其家長 堂數：1堂

地點：總部地下002室

費用：每位\$20（需親子一同報名）

內容：0-6歲是幼兒發展的黃金時間，而刺激幼兒的五感發展尤其重要。此活動是讓幼兒透過藝術刺激五感，加強感官發展，讓家長學習用不同藝術方法訓練幼兒，從而促進親子間的互動與溝通。

負責職員：胡清瑜姑娘及思韻姐姐

親子定向大作戰

活動編號：26FA060268

日期：24/12/2026（星期四）

時間：9:30am-1:00pm

名額：30個家庭（2-5人家庭為1組）

對象：4-12歲兒童及其家長 堂數：1堂

地點：上葵涌地區（石籬、石蔭、安蔭）

費用：每位\$10（需親子一同報名）

內容：現代都市家庭生活節奏急促，親子之間的優質相處時間往往被電子產品和繁忙日程所侵蝕。本活動以「社區定向」為載體，將社區變成一座大型戶外教室，讓家長與孩子攜手走進社區的每個角落，鍛鍊身體，激發思考，強化親子溝通，培養合作精神，重新認識自己生活的社區，透過3小時的親密協作，家長能親眼見證孩子的成長與潛能，孩子亦能感受到父母的陪伴與支持，共同創造一段值得回味一輩子的珍貴回憶。

負責職員：胡清瑜姑娘

親子幼兒故事交換所

活動編號：26FA060241

日期：14/11/2026（星期六）

時間：10:00am-11:30am

名額：16人（8對親子）

對象：4-6歲兒童及其家長

地點：總部地下002室 堂數：1堂

費用：每位\$10（需親子一同報名）

內容：家中是否有一些繪本，孩子讀完後便放下，捨不得丟掉卻又不再翻閱？歡迎一起參加我們的「親子故事交換所」。這不是一場比賽，而是一個專為4至6歲幼兒及家長設計的閱讀派對。每組親子將有3分鐘的時間，由親子介紹自己最喜愛的一本繪本，可以朗讀最喜歡的一頁、講述故事大意，或分享喜歡的原因。介紹完畢後，即可自由與其他家庭交換書本。這是一個讓孩子練習表達、結交朋友，同時不用花錢就能讀到「新書」的好機會，更能促進親子間的互動與溝通。

負責職員：胡清瑜姑娘

親子日本和諧粉彩藝術體驗班

活動編號：26FA060258

日期：28/12/2026（星期一）

時間：2:00pm-3:30pm

名額：12人（6對親子）

對象：6-12歲兒童及其家長

地點：總部地下002室 堂數：1堂

費用：每位\$10（需親子一同報名）

內容：日本和諧粉彩（Pastel Nagomi Art）是由日本細谷典克先生所創立，參加者透過簡單而獨特的手指繪畫技巧，表達出創作者內心的色彩，為參加者的心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。參加者不需要有任何繪畫經驗，都可透過創作發現自己，客觀地看待自己，與自己的心靈交流，藉此對自己作出反思，從而接納自己的不完美，並重新燃起希望。由於每個人對作品的感受各不相同，參加者可以彼此交流分享，讓我們產生不同的想法，不單放鬆心情，更可以互相勉勵、稱讚創作，從而達至正向思維。

負責職員：胡清瑜姑娘（JPFAA日本和諧粉彩指導師認證）

魔法禮儀教室

活動編號：26FA060257

日期：19/12/2026（星期六）

時間：4:00pm-5:00pm

名額：8人

對象：4-8歲

堂數：1堂

地點：總部地下002C室

費用：\$30

內容：透過互動體驗，用故事、角色扮演與實境模擬，讓禮儀自然內化，學習禮儀，輕鬆建立好品格、好人緣！

負責職員：胡清瑜姑娘



親子齊齊砌

活動編號: 26FA060251

日期: 14/11/2026 (星期六)

時間: 11:30am-1:00pm

名額: 12人 (6對親子)

對象: 4-8歲兒童及其家長

地點: 總部地下002室 堂數: 1堂

費用: 每位\$10 (需親子一同報名)

內容: LEGO®積木是深受大人小朋友喜愛的玩具, 但LEGO®積木除了可以砌成模型外, 更可以有其他的活動及玩法, 利用積木作活動, 不但提升活動的趣味, 亦有助孩子提升認知和抽象概念, 培養大小肌肉運動、創造力及短期記憶力等多元發展, 而親子進行更可以培養親子間的溝通技巧, 協助言語的表達, 促進親子互動與溝通。

負責職員: 胡清瑜姑娘 (Six bricks Lv1&2及 DUPLO Play & Learn Lv1&2導師認證)



兒童石黏土磁石創作A/B班

活動編號: A班: 26FA060197

B班: 26FA060198

日期: A班: 2/12/2026 (星期三)

B班: 9/12/2026 (星期三)

時間: 10:30am-12:00pm 名額: 8人

對象: 5-12歲 堂數: 1堂

地點: 總部地下002C室 費用: \$40

內容: 課程以石黏土創作磁石再用顏料上色, 過程可訓練兒童手部大小肌的運動、有助智力發展及手眼協調, 亦可激發兒童的想像力與創造力。

負責職員: 魚姐姐



「有您真好」

家庭感恩計劃系列



「有您真好」家庭感恩計劃系列

親子小心意製作工作坊

活動編號: 26FA060267

日期: 21/11/2026 (星期六)

時間: 2:30pm-4:00pm 名額: 30人

對象: 家長及其5歲以上子女 堂數: 1堂

地點: 總部地下002C室 費用: 免費

內容: 透過本工作坊親子一同製作小小心意, 彼此互相送贈, 提升親子關係, 親子間共同付出心思, 表達謝意, 從而宣揚家庭感恩文化, 鼓勵家庭成員感謝對家人所付出的努力, 並促進參加者彼此表達欣賞和建立同理心。

備註: 活動由社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處資助。

負責職員: 胡清瑜姑娘及陳舒慧姑娘



「有您真好」家庭感恩計劃系列

「共建家庭動力」日營

活動編號: 26FA060266

日期: 15/11/2026 (星期日)

時間: 8:45am-5:00pm (包午膳)

名額: 46人 堂數: 1堂

對象: 家長及其5歲以上子女

地點: 大埔YHA白普理賽馬會大美督青年旅舍 (旅遊巴來回)

內容: 為宣揚家庭感恩文化, 是次活動將前往大埔YHA白普理賽馬會大美督青年旅舍舉辦日營, 透過一連串的活動加強家庭感恩的概念, 認識情緒表達及對家人的同理心建立, 下午更會透過製作小食, 創造親子間互相合作的機會, 從中學習以正向溝通表達情緒, 擁抱家庭挑戰, 並學習欣賞自我, 帶動參加者反思家庭生活中的成長契機, 嘗試在家庭關係中引入感恩心和同理心, 讓子女明白欣賞自己和欣賞家人、嘗試設身處地體諒家人、理解照顧者為家庭付出的努力, 提升家庭正向心理素質, 一同感受家庭樂。

備註: 1. 活動由社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處資助。
2. 參加此工作坊的家長可帶同住家庭成員參與15/11/2026 (星期日) 舉行的「共建家庭動力」日營。

負責職員: 胡清瑜姑娘及陳舒慧姑娘



「有您真好」家庭感恩計劃系列

「同『理』欣賞共享愛」家長互助小組

活動編號: 26FA060265

日期: 29/10/2026 (星期四)

時間: 10:00am-11:45am 名額: 15人

對象: 家長 堂數: 1堂

地點: 總部地下002C室 費用: 免費

內容: 透過本工作坊引領參加者重溫感恩概念, 以心理投射繪畫手法探索自我特質, 促進自我認識, 介紹「同理心」的概念及如何引用家庭關係中, 分享如何表達同理心, 以改善親子溝通, 介紹服務資訊及社區資源, 從而宣揚家庭感恩文化, 鼓勵家庭成員感謝對家人所付出的努力, 並促進參加者彼此表達欣賞和建立同理心。

備註: 1. 活動由社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處資助。
2. 參加此工作坊的家長可帶同住家庭成員參與15/11/2026 (星期日) 舉行的「共建家庭動力」日營。

負責職員: 胡清瑜姑娘及陳舒慧姑娘



家庭為本服務系列





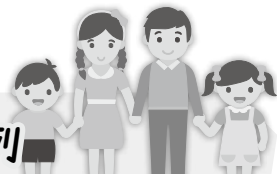
「有您真好」家庭感恩計劃系列

「愛與感恩」家庭溝通工作坊

活動編號：26FA060264
 日期：15/10/2026（星期四）
 時間：10:00am-11:45am
 對象：家長 名額：15人
 地點：總部地下002C室 堂數：1堂
 費用：免費
 內容：透過本工作坊引領參加者認識實踐感恩心的概念，認識如何透過溝通表達感恩，介紹家課練習學習向家人表達感恩，從而宣揚家庭感恩文化，鼓勵家庭成員感謝對家人所付出的努力，並促進參加者彼此表達欣賞和建立同理心。

備註：1. 活動由社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處資助。
 2. 參加此工作坊的家長可帶同同住家庭成員參與15/11/2026（星期日）舉行的「共建家庭動力」日營。
 負責職員：胡清瑜姑娘及陳舒謨姑娘

家庭為本服務系列



（查詢電話：24235045）



腦力重啟：命懸一線

活動編號：26FA060247
 日期：05/11/2026（星期四）
 時間：2:00pm-3:30pm
 對象：家長 名額：8人
 地點：總部地下002C室 費用：免費
 內容：桌上遊戲（Board Game）並不是兒童的專利，我們將與家長一同感受桌遊的魅力，透過命懸一線（Ito）遊戲過程激發解決問題和思考能力，同時訓練參與者的專注力與耐心，促進參與者的全面發展。
 負責職員：胡清瑜姑娘



腦力重啟：七大奇蹟

活動編號：26FA060248
 日期：12/11/2026（星期四）
 時間：2:00pm-3:30pm
 對象：家長 名額：7人
 地點：總部地下002C室 費用：免費
 內容：桌上遊戲（Board Game）並不是兒童的專利，我們將與家長一同感受桌遊的魅力，透過七大奇蹟（7 Wonders）遊戲過程激發解決問題和思考能力，同時訓練參與者的專注力與耐心，促進參與者的全面發展。
 負責職員：胡清瑜姑娘



腦力重啟：巧言繪色

活動編號：26FA060249
 日期：19/11/2026（星期四）
 時間：2:00pm-3:30pm
 對象：家長 名額：8人
 地點：總部地下002C室 費用：免費
 內容：桌上遊戲（Board Game）並不是兒童的專利，我們將與家長一同感受桌遊的魅力，透過巧言繪色（Hues and Cues）遊戲過程激發解決問題和思考能力，同時訓練參與者的專注力與耐心，促進參與者的全面發展。
 負責職員：胡清瑜姑娘



聲音療癒鬆鬆鬆

活動編號：26FA060229
 日期：02/12/2026（星期三）
 時間：11:15am-12:15am（以免影響療癒質素，敬請準時，逾時不候）
 名額：15人 對象：家長
 地點：總部209-211室 堂數：1堂
 費用：\$30
 內容：近年來社會開始關注身心靈健康，而聲音療癒（Sound Healing）就是其中一項運用自然療法去紓緩精神壓力的常見手法。本活動將會運用不同的療癒樂器，更會使用頌鉢（Singing bowl）作為主要工具，參加者只需聆聽與感受，讓身心平衡與放鬆，使參加者提升專注力之餘，身心得以療癒，達至平衡身心靈的效果。
 備註：參加者需穿着鬆身衣服，避免身上有鈕扣、拉鍊，亦可自備毛巾作保暖及墊腰用。
 負責職員：胡清瑜姑娘（二級頌鉢療癒師）



靜·鉢

活動編號：26FA060228
 日期：02/12/2026（星期三）
 時間：9:30am-11:00am
 名額：10人 對象：家長
 地點：總部209-211室 堂數：1堂
 費用：\$30
 內容：都市人壓力大，精神緊張的情況偶有出現，而近年來香港就漸漸冒起聲音治療（Sound Healing），運用自然療法去紓緩精神壓力。本活動將會介紹聲音治療之一的頌鉢治療（Singing bowl），簡單介紹頌鉢的歷史由來及使用方法，讓參加者對頌鉢、靜心的方法有基本的初步認識。另外更可即場體驗頌鉢療癒的聲音，讓我們於煩囂生活中抽離一下，使參加者紓緩壓力之餘，身心得以療癒，達至平衡身心靈的效果。
 備註：參加者需穿着鬆身衣服，避免身上有鈕扣、拉鍊，亦可自備毛巾作保暖及墊腰用。
 負責職員：胡清瑜姑娘（二級頌鉢療癒師）



頤鉢療癒陰瑜伽

活動編號：26FA060227

日期：07/10/2026（星期三）

時間：10:00am-11:30am

名額：15人

地點：總部209-211室

對象：家長

堂數：1堂

費用：\$30

內容：陰瑜伽（Yin yoga）是一種結合中國經絡理論所發展出來的瑜伽體式。身體會透過深度的式子，長時間保持特定姿勢，透過地心吸力柔軟和滋養結締組織，調節神經系統，鍛鍊筋膜，讓身體柔軟度提升，並刺激氣的流動，從而放鬆身體及肌肉，讓身體自癒能力提升。而活動中亦會配合呼吸調息法（Pranayama），學習透過控制呼吸節奏和積極思考來減少壓力和焦慮，靜心冥想，清空一切雜念，嘗試與內我連結，以達至身心合一。而在大休息（Savasana）時段將會透過頤鉢療癒（Singing bowl），運用頤鉢的震頻及聲音，使身心達至深層放鬆，舒緩神經系統緊繃，情緒糾結，增加覺知，療癒身心靈，從而煥發身心。

備註：參加者需穿著鬆身衣服，避免身上有鈕扣、拉鍊，亦可自備毛巾作保暖及墊腰用。

負責職員：胡清瑜姑娘（二級頤鉢療癒師，頤鉢陰瑜伽導師）



悠遊樂：石澳樂

活動編號：26FA060233

日期：09/10/2026（星期五）

時間：9:45am-1:30pm

名額：8人

對象：家長

地點：石澳

集合地點：筲箕灣鐵路站 A3 出口（自備交通費）

堂數：1堂

費用：免費

內容：作為家長，每天都有各種瑣碎事務需要處理，要協助家庭中的大小事務，您有多久沒聽到自己內心的呼喚呢？讓我們一起放下煩惱，提起輕鬆的心情，一同暢快享受悠遊樂。

備註：請參加者穿著舒適衣服，帶備食水及防蚊、防曬用品。

負責職員：胡清瑜姑娘



悠遊樂：紅香爐樂

活動編號：26FA060234

日期：06/11/2026（星期五）

時間：9:45am-1:00pm

名額：8人

對象：家長

地點：紅香爐峰

集合地點：炮台山鐵路站A出口（自備交通費）

堂數：1堂

費用：免費

內容：作為家長，每天都有各種瑣碎事務需要處理，要協助家庭中的大小事務，您有多久沒聽到自己內心的呼喚呢？讓我們一起放下煩惱，提起輕鬆的心情，一同暢快享受悠遊樂。

備註：請參加者穿著舒適衣服，帶備食水及防蚊、防曬用品。

負責職員：胡清瑜姑娘



悠遊樂：春坎角樂

活動編號：26FA060235

日期：04/12/2026（星期五）

時間：9:30am-1:00pm

名額：8人

對象：家長

地點：春坎角炮台

集合地點：中環交易廣場6X巴士站（自備交通費）

堂數：1堂

費用：免費

內容：作為家長，每天都有各種瑣碎事務需要處理，要協助家庭中的大小事務，您有多久沒聽到自己內心的呼喚呢？讓我們一起放下煩惱，提起輕鬆的心情，一同暢快享受悠遊樂。

備註：請參加者穿著舒適衣服，帶備食水及防蚊、防曬用品。

負責職員：胡清瑜姑娘



家長請閉眼—撲克狼人殺

活動編號：26FA060238

日期：05/11/2026（星期四）

時間：10:00am-11:30am

對象：家長

名額：8人

地點：總部地下002C室

費用：免費

內容：這是一場專為家長設計的微型推理遊戲體驗，帶家長們走進撲克狼人殺的歡樂推理世界。用最簡單的規則、最快的上手方式，讓大家在遊戲中體驗信任與懷疑、發言、聆聽與觀察的樂趣，引導出這些與家庭教育連結的微妙瞬間，讓大家帶著輕鬆的心情探討親子溝通。

負責職員：胡清瑜姑娘



色水之間

活動編號：26FA060250

日期：26/11/2026（星期四）

時間：2:00pm-3:30pm

對象：家長

名額：8人

地點：總部地下002C室

費用：\$30

內容：成人生活中充滿「目標」與「效率」，繪畫反而是少數容許「失控」與「意外」的時刻。水的流動性無法完全預測，顏料的擴散帶有隨機美——這正是水彩最療癒的本質。本活動不定位為「繪畫課」，而是一場陪伴式的創作體驗。參加者是來和自己相處的，活動將引導參與者觀察水的走向、顏色的交融，從中體驗「放下控制」的鬆弛感，讓家長重新連結兒時塗鴉時那種純粹的快樂，讓水帶領顏料，讓顏料帶領你在紙上遇見意料之外的驚喜。

負責職員：胡清瑜姑娘



家庭為本服務系列





Board Board Game

活動編號：26FA060239

日期：12/11/2026（星期四）

時間：10:00am-11:30am

對象：家長

名額：8人

地點：總部地下002C室

費用：免費

內容：桌上遊戲（Board Game）並不是兒童的專利，我們將與家長一同感受桌遊的魅力，透過桌遊學習如何與他人合作、溝通和協作，培養合作精神、團隊意識和社交技巧，通過桌遊激發解決問題和思考能力，同時訓練參與者的專注力與耐心，促進參與者的全面發展。

負責職員：胡清瑜姑娘



我是我的療癒師

活動編號：26FA060246

日期：03/12/2026（星期四）

時間：10:00am-11:30am

名額：8人

對象：家長

堂數：1堂

地點：總部地下002室

費用：\$30

內容：世界未有文字之前，人類依靠圖像傳遞訊息，到後期才由圖像演化為甲骨文，可見圖像可以傳遞各式各樣的訊息，甚至遠超文字可以表達的內容。是次活動我們將透過圖卡去表達自己，運用圖卡的聯想、探索、啟發及揭示自己的潛意識及價值觀，透過圖像、情境及字詞走進自己的內心世界，從中了解自己，一起探索、聆聽、享受，嘗試表達自己的情緒、思想、願望，藉此成為自己的療癒師，幫助自己成長與進步。

負責職員：胡清瑜姑娘



拾光·拼貼

活動編號：26FA060255

日期：17/12/2026（星期四）

時間：2:00pm-3:30pm

對象：家長

名額：8人

地點：總部地下002C室

費用：\$30

內容：生活總是填滿了工作與家庭的待辦事項，你有多久沒有好好坐下來，專注地為自己做一件事了？這次，我們不趕時間。邀請你來挑選喜愛的馬賽克磚顏色，在小小的杯墊上，拼貼出屬於你的故事。無論是幾何的簡約、海洋的漸層，或是童趣的繽紛，這裡沒有標準答案，只有你喜歡的樣子。親手製作一個獨一無二的手工杯墊，它會是餐桌上最美的風景，也是送給自己最有溫度的禮物。

負責職員：胡清瑜姑娘



家長互助工作坊 - 柚香身體磨沙膏

活動編號：26FA060277

日期：19/11/2026（星期四）

時間：10:00am-11:00am

對象：家長

地點：總部地下002室

名額：15人

費用：免費

內容：與「綠在葵青」合作，透過家長合力製作天然產品及手作，讓家長互助互勉，從中亦認識和體驗環保概念，培養家長的環保綠色生活態度和習慣，建立綠惜生活。

備註：參加者需自備約30-40g左右寬口容器

負責職員：胡清瑜姑娘



家長互助工作坊-秋冬乳木果潤手霜

活動編號：26FA060278

日期：19/11/2026（星期四）

時間：11:00am-12:00am

對象：家長

地點：總部地下002室

名額：15人

費用：免費

內容：與「綠在葵青」合作，透過家長合力製作天然產品及手作，讓家長互助互勉，從中亦認識和體驗環保概念，培養家長的環保綠色生活態度和習慣，建立綠惜生活。

備註：參加者需自備約30-40g左右寬口容器

負責職員：胡清瑜姑娘



親子松木塞植物小精靈工作坊

活動編號：26FA060276

日期：10/10/2026（星期六）

時間：03:30pm-04:30pm

對象：5歲兒童及其家長

名額：15人

地點：總部地下002室

費用：免費

內容：與「綠在葵青」合作，透過親子合力製作天然產品及手作，讓親子互助互勉，從中亦認識和體驗環保概念，培養親子的環保綠色生活態度和習慣，建立綠惜生活。

備註：參加者需自備一個外賣兜裝走製成品

負責職員：胡清瑜姑娘



親子金盞花舒敏膏工作坊

活動編號：26FA060275

日期：10/10/2026（星期六）

時間：2:30pm-3:30pm

對象：5歲兒童及其家長

名額：15人

地點：總部地下002室

費用：免費

內容：與「綠在葵青」合作，透過親子合力製作天然產品及手作，讓親子互助互勉，從中亦認識和體驗環保概念，培養親子的環保綠色生活態度和習慣，建立綠惜生活。

備註：參加者需自備10g左右寬口容器

負責職員：胡清瑜姑娘



以牌會友

活動編號：26FA060245

日期：26/11/2026（星期四）

時間：10:00am-11:30am

對象：家長

名額：8人

地點：總部地下002C室

費用：免費

內容：橋牌是一項集邏輯思維、團隊協作與策略決策於一體的智力運動，被譽為「思維體操」。本次活動以「輕鬆入門、快樂體驗」為宗旨，從零基礎起步，運用橋牌分組實戰，讓家長感受橋牌的樂趣與挑戰。透過實際體驗，家長不僅能獲得一項有益身心的休閒嗜好，更能理解橋牌對於子女邏輯思維、專注力與人際互動的培養價值。

負責職員：胡清瑜姑娘



我的少女時代

活動編號：26FA060254

日期：10/12/2026（星期四）

時間：10:00am-11:30am

名額：10人

對象：家長

堂數：1堂

地點：總部地下002室

費用：免費

內容：集體遊戲只是小朋友的玩意？婦女成為照顧者後，往往會把心力、時間全部投放於照顧家人、伴侶甚至子女身上，因而忽略了自我，因此，此活動將透過不同的集體遊戲，讓婦女重拾童真，一同感覺兒時的樂趣，透過不同的集體遊戲抒發內在的情感，提升個人表達、與人合作及協商之能力，重建社交網絡，幫助婦女們尋回自己。

負責職員：胡清瑜姑娘



情緒小火山

活動編號：26FA060240

日期：08/10/2026（星期四）

時間：02:00pm-03:30pm

名額：8人

地點：總部地下002室

對象：家長

堂數：1堂

費用：\$20

內容：「情緒小火山」是一個情緒療癒與自我照顧活動，結合「情緒認知」與「藝術創作」，以「火山爆發」作為隱喻，將長期積累壓力、疲憊與無助感透過引導式放鬆練習、表達性藝術創作及家長互助等多元方式，為家長創造一個安全、不具批判性的空間，讓他們得以暫時卸下照顧者的角色包袱，正視並抒發內在積壓已久的情緒，重新連結自身的身心需求。

負責職員：胡清瑜姑娘



閃避球大作戰

活動編號：26FA060256

日期：17/12/2026（星期四）

時間：10:00am-11:30am

名額：10人

對象：家長

堂數：1堂

地點：大龍街籃球場

費用：免費

內容：各位家長，您有多久沒有盡情跑動、開懷大笑了？本次活動將透過閃避球，提供一個安全且合法的宣洩出口，將日常瑣事的煩悶隨著球丟出去，透過競賽，結交「戰友」，建立社區家長的支援網絡，引導家長暫時忘記身份，回歸單純「玩樂」的本質，體會遊戲帶來的純粹快樂。

負責職員：胡清瑜姑娘



指尖上的色彩

活動編號：26FA060253

日期：10/12/2026（星期四）

時間：2:00pm-3:30pm

對象：家長

名額：8人

地點：總部地下002C室

費用：\$30

內容：灑上彩沙，給自己一場色彩冥想。是次活動將透過沙畫拼貼讓大腦自然進入放空冥想狀態，感受沙粒灑落的觸感，灑上喜歡的彩沙，填滿畫面，抹平，參加者只需專注於「選色」與「填滿」，將思緒拉回「當下」，達到類似正念冥想的效果。

負責職員：胡清瑜姑娘



Cardio Dance 帶氧舞蹈

活動編號：（A班）26FA060166 /

（B班）26FA060167

日期：（A班）02/10/2026（星期五） /

（B班）09/10/2026（星期五）

時間：10:30 a.m.-11:30 a.m.

名額：15人

地點：總部105-106室

堂數：1堂

對象：18-60歲家長

費用：\$20

內容：透過簡易重複的舞蹈動作，搭配節拍強勁的音樂，讓你輕鬆爆汗、燃燒全身脂肪、提升心肺功能。舞蹈動作簡單容易，適合任何程度的人士，初學者亦能輕鬆掌握。

備註：1. 請穿著方便運動衣物及運動鞋，另自備飲用水。
2. 請親身到總部地下002室家庭活動及資源中心填表報名。

負責同事：Rita 姐姐



家庭為本服務系列



成人或 婦女服務系列

(查詢電話：24235045)



減壓油畫Art jamming成人班

活動編號：26FA060199

日期：6/11/2026、20/11/2026 (星期五)

時間：10:00am-12:30pm (2.5小時)

對象：18歲以上社區人士 名額：8人

地點：總部地下002C室 堂數：2堂

費用：\$120 (已包畫板及顏料)

內容：以油畫顏料或塑膠彩創作自由畫 (art jamming) 讓參加者抒發情感、想法及意見，在創作中了解自己的長處、發掘才能及舒緩生活壓力。

負責職員：魚姐姐



瑜加上肢拉伸班

活動編號：(A班) 26FA060170 /

(B班) 26FA060171

日期：(A班) 02/11/2026 (星期一) /

(B班) 09/11/2026 (星期一)

時間：10:30am -11:30am 名額：15人

地點：總部209-211室 堂數：1堂

對象：18-60歲婦女 費用：\$20

內容：課堂會以初階瑜伽動作為主，主要拉伸肩頸背等的身體上半部位，希望能透過簡單輕鬆動作令參加者身心靈得以放鬆，改善上半身的靈活性和力量。

備註：1. 請穿著方便活動及具彈性衣物，可自備長毛巾作輔助

2. 請親身到總部地下002室家庭活動及資源中心填表報名。

負責同事：Rita 姐姐



瑜伽下肢拉伸班

活動編號：(A班) 26FA060172 /

(B班) 26FA060173

日期：(A班) 16/11/2026 (星期一) /

(B班) 23/11/2026 (星期一)

時間：10:30am -11:30am 名額：15人

地點：總部209-211室 堂數：1堂

對象：18-60歲婦女 費用：\$20

內容：課堂會以初階瑜伽動作為主，主要拉伸大腿、小腿、髖關節等的身體下半部位，希望能透過簡單輕鬆動作令參加者身心靈得以放鬆，改善下半身的靈活性和力量。

備註：1. 請穿著方便活動及具彈性衣物，可自備長毛巾作輔助

2. 請親身到總部地下002室家庭活動及資源中心填表報名。

負責同事：Rita 姐姐



婦女K-Pop體驗班

活動編號：(A班) 26FA060168 /

(B班) 26FA060169

日期：(A班) 16/10/2026 (星期五) /

(B班) 23/10/2026 (星期五)

時間：10:00am-11:30am 名額：15人

地點：總部105-106室 堂數：1堂

對象：18-60歲婦女 費用：\$20

內容：喜歡K-Pop 女團的歌曲，想嘗試一下自己跳跳，但又怕未跳過舞，唔敢輕易嘗試？可以參加這個體驗班，感受K-Pop女團舞蹈魅力的同時，又可活動身體，讓自己更充滿活力。

備註：1. 請穿著方便活動及具彈性衣物，可自備長毛巾作輔助

2. 請親身到總部地下002室家庭活動及資源中心填表報名。

負責同事：Rita 姐姐

社區服務 系列



(查詢電話：24235064)



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：賴卓峰

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：賴卓峰

查詢電話：2423 5064

社區婦女乳癌篩查資助計劃

本計劃由香港乳癌基金會提供服務，
並獲維拉律敦治・荻茜慈善基金及淨緣慈善基金資助
為弱勢婦女提供免費或資助的乳癌篩查服務，鼓勵她們建立定期檢查的習慣，提升社區整體乳房健康意識及早期偵測率。

服務內容：

申請獲批後，可免費或半額資助下(\$750)接受以下服務：

1. 乳房自我檢查指導
2. 臨床乳房檢查
3. 乳房 X 光造影檢查 (2D)

**(此計劃將根據醫生轉介及個別情況提供超聲波檢查資助，或需自費作進一步檢查)*



申請資格：

- ☒ 40-74歲女士
- ☒ 持有香港永久性居民身份證
- ☒ 從未接受「乳房X光造影檢查」
- ☒ 綜援人士/長者生活津貼/傷殘津貼受惠人(全額資助)
- ☒ 低收入人士(半額資助)

低收入人士 (以家庭為單位)

家庭成員	每月家庭總入息 不超過 (港幣HK\$)
1人	\$12,000
2人	\$18,300
3人	\$23,700
4人	\$29,000
5人	\$33,000

申請人需提供證明文件用作批核

名額：80位

檢查地點：牛池灣

申請方法：**致電預約時間**，工作人員將安排與申請人會面辦理登記及填寫表格，並包括查閱申請人的入息證明

注意：若已發現乳癌狀況異常或病變徵狀(如乳頭出血或變形等)，便不適宜申請本計劃；應立即求診，以免耽誤病情。

負責職員：思韻姐姐



24235045



家庭為本服務系列



香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

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



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(聯滿額班)
時間：上/下午或傍晚(每週兩期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：為確保課程適當運用，開班前每位確認參加的學童需
備交\$200押金，如學童於課程的出席率達80%或以上，課程
結束後將全數退還接受。

此課程由南區及社區工作部及私人發展部提供

基礎語文課程
應用基礎語文課程如英文
語、粵語及國語等，讓學童
了解基本語文知識。



個人成長訓練
提供多方面知識如情緒
管理、學習技巧等，讓學童
了解自我成長。



1

社區適應活動
進行有趣的社區適應活動，
包括社區導賞、戶外遊戲等，
讓學童認識社區環境。



2

3

家長支援服務
協助家長了解參加課程的學
童情況及需求，提供家長
支援及輔導服務。



4

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

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

通時支援

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

社區共融

自助互助



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經營，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）。

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

**全年招生
費用全免**

本機構為勞工處「展翅青年就業計劃」委任服務機構



就業發展綜合服務



NAIL

敬請預約 2423 5120

美甲服務

手部 SOAKOFFGEL	\$250	閃粉漸變+\$50
HARDGEL	\$300	延長+\$10 (一隻)
足部 SOAKOFFGEL	\$300	單色
HARDGEL	\$350	法式+\$50
		款式 價格不定



美容服務

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：星期一至五：早上11時至晚上8時
星期六、日及公眾假期休息

*持有本機構有效會員證或職員證惠顧，可享95折優惠

店舖地址：葵涌青山公路416號（葵涌段）葵星中心地下下層4B及55號舖

敬請預約 2423 5120

保健按摩服務

保健按摩服務	時間	收費
A 頸肩頭按摩	15分鐘	\$88
B 足部按摩	30分鐘	\$128
C 頸肩頸按摩 + 足部按摩 (15分鐘)	45分鐘	\$158
D 全身穴位按摩	60分鐘	\$188
	45分鐘	\$188

E 香薰精油 (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：星期一至五：早上11時至晚上8時
星期六、日及公眾假期休息

*持有本機構有效會員證或職員證惠顧，可享95折優惠

店舖地址：葵涌青山公路416號（葵涌段）葵星中心地下下層4B及55號舖

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 Skills 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：三天全日製，共24小時

日期：詳細上課日期請與職員查詢

時間：9:00am - 6:00pm

學費：本中心咖啡畢業生會員\$7,300；會員\$7,800；非會員\$8,599

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 / 2423 5042 / 9173 2864 (馮姑娘)

**完成及合格之學員將獲「SCA精品咖啡協會」頒發國際認可證書

掃QR code查詢
更多課程/活動



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、電鍍原理及操作)
- ✂ 真人單剪實習(可自帶模特兒)



(已包課堂訓練工具及假頭髮)

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 #

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

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。



就業發展綜合服務





「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



是否有.....

關節痛、肩周炎、腰痛、
肩頸膊痛、網球手等問題？

初階課程(第8期)

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 (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\$2,800；非會員\$3,500 (原價\$4,339) (登記本機構入會年費為\$29)

地點：香港聖公會麥理浩夫人中心(總部/梨木樹/青衣)

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



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



掃QR code查閱
更多課程/活動



手語初級 證書課程

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

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。



日期：共 8 堂（詳細上課日子請向職員查詢）

時間：晚上7:30 - 9:30

學費：會員\$840；非會員\$990（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。



就業發展綜合服務





作為照顧者/復康助理，會面對以下困擾：

- ✗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？

居家復康運動治療法 基礎課程



課程內容

- 照顧者自身力量訓練
- 家居環境及工具應用復康
- 病人被動與主動復康運動
- 協助病人伸展拉筋技巧
- 各種病患例如中風或術後的處理方法
- 協助臥床/坐輪椅/支架長者活動關節

伸展運動

防僵硬

訓練平衡力

防跌倒

肌力強化

防萎縮

- ✓ 學識人體力學及自身訓練，輕鬆扶抱病人，保護腰骨
- ✓ 課堂大部份實習環節，導師手把手教正確手勢與力度
- ✓ 善用屋企環境及簡單工具做復康，無需昂貴器材



上課時間及地點：

- 共5堂，晚間制 7:00PM - 10:00PM
- 詳細上課日子請向職員查詢
- 香港聖公會麥理浩夫人中心 (總部/梨木樹/青衣)

學費：會員\$2,000 / 非會員\$2,750

查詢電話：2423 2993 (馮姑娘)

WhatsApp 9173 2864



就業發展綜合服務





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。



就業發展綜合服務





韓式嫁接及角蛋白睫毛課程

嫁接睫毛內容

- ◇ 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
- ◇ 嫁接前後注意事項及護理
- ◇ 單根及多根嫁接真人訓練
- ◇ 卸睫毛技巧

角蛋白翹睫內容

- ◇ 角蛋白技術講解
- ◇ 角蛋白材料及工具認識
- ◇ 角蛋白眼形判斷
- ◇ 電睫毛與角蛋白的分別
- ◇ 角蛋白翹睫真人訓練

- ✓ 美睫顧客需求大，低成本！高回報！
- ✓ 短時間考取韓國國際證書，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
- ★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)
- ★具 18 年化妝美容師及形象設計經驗

送全套嫁接睫毛
產品及開工用具

堂數：晚間制 5 堂

日期時間：15/9、22/9、29/9、6/10、13/10，晚上 7:00 - 10:30

學費：非會員\$8,299；資助後會員\$6,000 (登記本機構入會年費\$29)

地點：荃灣梨木樹邨裕樹樓地下 (香港聖公會麥理浩夫人中心-梨木樹綜合服務)

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%可獲頒發本機構修畢證書乙張



◇名額有限，請先致電留位及親臨本中心報名



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



融融於教育
融融 - 融融 - 融融



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



就業發展綜合服務



查詢電話：2423 2993 (馮姑娘) / 9173 2864

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、鉸骨車用途及操作等
- 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36班）】

編號：26IA070007

日期：10月9日至11月27日（逢星期五）

時間：下午2時30分至4時

【晚間班（第50班）】

編號：26IA070008

日期：10月9日至11月27日（逢星期五）

時間：晚上7時15分至8時45分

堂數：每班8堂 名額：5人

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、鉸骨車用途及操作等
- 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
- 導師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：26IN070016

日期：10月9日至11月27日（逢星期五）

時間：上午10時30分至12時30分

堂數：8堂 名額：5人

費用：會員\$1250 / 非會員\$1300



羊毛氈及

扭扭棒寵物 / 物件製作班

- 本課程適合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
- 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），為個人家居增加創意及色彩。

編號：26IA070003

日期：10月10日至10月24日（逢星期六）

時間：下午2時30分至4時30分

堂數：3堂 名額：5人

地點：港鐵南昌站D出口 NAC 5 鋪 <融藝坊>

費用：會員\$620 / 非會員\$680

備註：1) 費用包堂上基本用料及配料，學員亦可自備用料及配料
2) 首課請備收據

地點：青衣長安邨安濤樓地下127至144號
青衣綜合服務中心

查詢：2409 2380 / 2436 2977 陳小姐

- 備註：1) 包堂上用料及基本布料，學員亦可自備布料裁剪
2) 首課請備收據
3) 部份車縫課程不會教授工業衣車操作，請參加者留意
4) 課程中參加者如不聽從導師指導不適當使用本工房衣車、工具導致損壞，本工房會向參加者保留追究權利。



剪出基本髮(初階及進階)

- 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位朋友作真人實習，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：26IN070007

日期：10月13日至12月15日(逢星期二)

時間：晚上7時30分至9時30分

堂數：10堂 名額：8人

費用：

- 會員\$1850 / 非會員\$1950 (贈送剪髮工具1套) 或
- 會員\$1650 / 非會員\$1750 (只包假頭連夾座，不連剪髮工具)

備註：繳付費用\$1850 / \$1950贈送剪髮工具1套包括：長髮假頭連夾座1套，剪髮較剪、牙剪、剪髮梳(大 / 小)、圍裙各1個及長夾6隻等



“耆”才剪髮班

此課程專為60+及有意成為長者剪髮義工而設

- 認識剪髮工具及運用
- 剪刀正確手勢，職業安全，髮質認識
- 剪髮技巧(一層次、長層次及短層次....等)
- 長髮/短髮修剪注意之處
- 進階剪髮(邊沿層次、前傾、滑剪....等)
- 電剪及操作運用(如時間許可會教授)

編號：26TC070044

日期：2026年10月至12月

時間：上午10時30分至12時

堂數：10堂(每堂2小時)

名額：8人

費用：會員\$780 / 非會員\$880 (包括：長髮假頭連夾座1套、剪髮剪刀及剪髮梳、圍裙、牙剪及長夾6隻)

備註：1) 參加者必須年滿60歲或以上
2) 學員出席全部課堂及出席1次長者義剪服務，本中心會退還\$100費用*



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，觀察及分析狀況
- 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
- 一起實習，完成後學員可嘗試在家自行實習。

編號：26IN070008

日期：第1班：10月13日至10月27日(逢星期二)

編號：26IN070009

日期：第2班：12月1日至12月15日(逢星期二)

時間：晚上7時30分至9時30分

堂數：2堂(每班) 名額：8人(每班)

費用：會員\$620 / 非會員\$720 (包個人線面用品及課堂用料)



傳統經絡刮痧、 紓緩精油、潤膚霜及 中藥草球棒製作班

- 本課程適合15歲以上人士
- 認識及了解經絡刮痧原理、功效及禁忌
- 刮痧板正確手勢及刮痧順序，面、頸、肩、背等
- 面部撥筋及學習
- 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。
- 認識中藥 / 草本材料，使用及保養，製作具功效的草球棒

編號：26IN070042 (第一班)

日期：第一班：10月15日至11月5日(星期四)

編號：26IN070043 (第二班)

日期：第二班：12月3日至12月17日(星期四)

時間：晚上7時30分至9時

堂數：3堂 名額：8人

費用：

- 會員\$680 / 非會員\$780 (包牛骨刮痧板1塊，油瓶連精油2樽及課堂用料) 或
- 會員\$650 / 非會員\$750 (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



地點：青衣長安邨安濤樓127~144號地下
青衣綜合服務中心

查詢：2409 2380 / 24362977 陳小姐



就業發展綜合服務



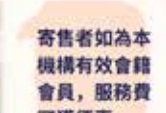
自家製布藝產品製作 個人/團體手作寄售服務

融藝坊服務:

- 提供個人/團體手工藝/手作寄售服務
- 按照顧客/團體委託製作布藝產品
- 承接改衣服務

位於港鐵南昌站D出口《融藝坊》
主要售賣由社企《融藝工房》製作
布藝產品，款式實用及獨一無二

寄售者如為本
機構有效會籍
會員，服務費
可獲優惠



融藝坊

港鐵南昌站D出口S5舖

2409 2380 (辦事處) / 2958 1376 (融藝坊)

www.facebook.com/InArtWorkStation

專業改衣及服飾加工服務

衫款

修窄普通衫身/恤衫身	\$40起(包費+\$50)
放闊普通衫身/恤衫身	\$50起(包費+\$60)
修改普通衫/恤衫袖長短	\$35起
(改普通寬身+\$30, 改T側/三尖側袖+\$30)	
修窄袖身連夾位	\$45起(包費+\$50)
放闊袖身連夾位	\$50起(包費+\$40)
修改加衫轉連夾位	\$75起(包費+\$60)
換外衣拉鍊	\$80起(內裡+\$40)
換羽絨被/防水被/風褸拉鍊	\$120起(內裡+\$60)
其他衫款改袖長(放長/改短)	\$50起
修窄夾圍位連身	\$50起(內裡+\$30)
放闊夾圍位連身	\$65起(內裡+\$50)
修窄褲款身	\$100起(內裡+\$50)
放闊褲款身	\$130起(內裡+\$50)
褲款身改短/放長	\$95起(內裡+\$50)
褲款改袖長/放長	\$90起(內裡+\$40)
修窄褲袖身連夾	\$95起(內裡+\$50)
放闊褲袖身連夾	\$115起(內裡+\$50)
褲款修改腰頭	\$210起(內裡+\$50)
西裝褲改腰頭	\$280起
其他褲款位置修改	面議

裙/褲款

改牛仔褲褲腳	\$40起(普通)\$65起(原裝)
換褲/裙拉鍊	\$60起
(隱形拉鍊加 \$10; 長裙隱形拉鍊+\$50)	
修窄牛仔褲腰	\$45起(雙骨\$85)
修窄牛仔褲腰連坐圍	\$55起
放闊牛仔褲腰連坐圍	\$75起(客戶自帶布)
換一般拉鍊腰	\$25起(牛仔褲加\$20)
改短或放長褲腳/裙腳	\$40起(熱腳+\$30)
修窄西褲/裙腰連坐圍	\$60起(內裡+\$30)
放闊西褲/裙腰連坐圍	\$75起(內裡+\$30)
修窄褲管/裙身	\$50起(內裡或蒸腳+\$30)
放闊褲管/裙身	\$75起(內裡或蒸腳+\$30)
修窄西褲滾位	\$65起(內裡+\$30)
放闊西褲滾位	\$75起(內裡+\$35)
修改長裙褲連夾位	\$100起(內裡+\$60)
其他褲款位置修改	面議

其他

一般銀骨(每件)	\$20起
維修袋款/背囊	\$100起
(視乎損壞程度: 皮革/膠皮除外)	
修改窗簾(放長/改短)(每幅計)	\$70起
修改窗簾(修窄/放闊)(每幅計)	\$95起
製作窗簾(每幅計, 不連布料)	\$200起
製作/修改晚裝/婚紗/其他	面議
其他服飾布藝製作(起樣酬勞另議)	面議
公司制服修改	面議
製作公仔服飾/畢業袍	面議
(客戶需帶備公仔)	

上述價錢僅供參考，一切以收衣後報價為準。

本機構為配合本機構與社會各界之交流，特設優惠計劃，凡在本機構消費滿 \$95 元以上，即送交銀券一張，此券可於下次消費時抵用，數量有限，送完即止。

SALE

顧客決定委託本社修改服飾，需繳付訂金(每件\$50)。
本社收到客戶服飾後會聯絡客戶及報價作實，客戶可作最後決定。
完成後請客戶自行驗收或退回多收款項，謝謝！



交收地點
- 青衣長安邨安濟樓地下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 (辦事處) / 2958 1376 (融藝坊)

www.facebook.com/InArtWorkStation

2026年10-12月

☎ 2435 9342
☎ 6418 6466
📍 青衣邨社區會堂
@tyech.ty



兒童運動及學術課程(10至12月)

★上課地點：青衣邨社區會堂★

跆拳道訓練班(週四)

由淺入深教授跆拳道單招式練習、自衛術對拆、自由搏擊、套拳等招式，培養及訓練學員品德、毅力、紀律服從及團隊精神。*首次參加者可著鬆身衫褲或於第一課由導師代購道袍+手靶(約\$450元/套)。

課程編號	日期	時間	對象	名額	費用/堂數	備註
26TH010013	17/9 - 12/11 (逢星期四)	5:00-6:00pm (幼童)	4-7歲	16人	\$520 / 8堂	由振武館資深教練任教 *持續進修舊生優先報名 *1/10、24/12停課
26TH010015		6:00-7:00pm (兒童)	8歲或以上			
26TH010026	19/11 - 14/1/2027 (逢星期四)	5:00-6:00pm (幼童)	4-7歲			
26TH010037		6:00-7:00pm (兒童)	8歲或以上			

體操彈網訓練班(週五)

透過彈網及體操運動，培養兒童運動及體藝方面的技能，提昇肢體柔韌度、肢體及大腦協調、增強肌力與體能。課程以循序漸進方式進行，令學童在安全環境下進行彈網及體操訓練，經過一定時期的訓練，學員亦可經教練推薦報考香港體操總會之體操彈網章別考試(證書及考章)進一步提升運動技能。*學童需著運動衫褲及技巧鞋上課

課程編號	日期	時間	對象	名額	費用/堂數	備註
26TH010028	23/10 - 11/12 (逢星期五)	4:30-5:30pm (幼童)	4-7歲	18人	\$720 / 8堂	由資深教練徐勇堅任教 *持續進修舊生優先報名
26TH010029		5:40-6:40pm (兒童)	8歲或以上			

優質珠心算課程(週六)

透過系列珠心算的優質教學方法提昇學童心算的速度，經由科學證明，愈早學習珠心算，便能讓您的孩子智力潛能快速開啟。使其手腦並用、增強集中力、記憶力，並使學童思維更加敏捷，進而開發智慧潛能，激發想像力，令學童具有豐富的創造力及邏輯理念，奠定未來任何學科的學習基礎。

*學員需自備筆袋(鉛筆及擦膠)，首次參加者遊學會派發算盤及練習簿。

課程編號	日期	時間	對象	名額	費用/堂數	備註
26TH010030	3/10 - 7/11 (六)	10:00-11:00am	4-8歲	10人	\$680 / 6堂	由香港(國際)珠心算學會資深導師任教
26TH010031	14/11 - 19/12 (六)					

幼童繪畫啟蒙班

由點、線、面的基本繪畫元素及色彩、空間的運用，再結合幼童心理發展，由淺至深帶領學童體驗及學習不同元素的繪畫技巧和創作，鼓勵孩子自由發揮創作及想像空間，繪畫出一幅幅具有個人風格的特色畫作! *包上課用材料

課程編號	日期	時間	對象	名額	費用/堂數	備註
26TH010032	3/10 - 7/11 (六)	11:00am-12:00n	4-6歲	8人	\$600 / 6堂	由資深導師任教
26TH010033	14/11 - 19/12 (六)					

畫出未來新天地(兒童)

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。

*包畫簿及上堂用顏料 *學員自備圍裙及手袖

課程編號	日期	時間	對象	名額	費用/堂數	備註
26TH010034	3/10 - 7/11 (六)	12:00n-1:00pm	7-10歲	8人	\$600 / 6堂	由資深導師任教
26TH010035	14/11 - 19/12 (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(青衣邨逸樓側)



瑜珈課程總覽(10至12月)

在老師帶領下，從肩、頸、腰、背、盤骨、腳等部位開始，透過瑜珈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！

2435 9342

6418 6466

青衣邨社區會堂
@tyech.ty



清晨瑜珈A班(週一)

課程編號	日期	時間	地點	費用/堂數	備註
25TH020037	21/9 - 16/11 (一)	9:15-10:45am	青衣邨社區會堂	\$480 / 8堂	資深導師：黃櫻兒女士 * 19/10 停課
26TH020071	23/11 - 11/1/2027 (一)				

瑜珈球(Fitball)訓練班(週二)

26TH020072	6/10 - 10/11 (二)	9:15-10:45am	青衣邨社區會堂 / 區內體育館	\$480 / 6堂	資深導師：陳瑞雲女士
26TH020073	17/11 - 22/12 (二)				

清晨瑜珈C班(週三)

26TH020041	23/9 - 11/11 (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
26TH020074	18/11 - 6/1/2027 (三)				

坐瑜喜行(週三)

26TH020075	21/10 - 25/11 (三)	9:15-10:45am	青衣邨社區會堂	\$480 / 6堂	資深導師：陳瑞雲女士
26TH020083	2/12 - 6/1/2027 (三)				

拉伸減壓瑜珈訓練(週三)

26TH020076	30/9 - 4/11 (三)	9:15-10:45am	青衣西南體育館	\$360 / 6堂	資深導師：梁詩偉女士
26TH020077	11/11 - 16/12 (三)				

普拉提瑜珈訓練班(週四)

26TH020078	15/10 - 3/12 (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 *舊生優先報名
26TH020079	10/12 - 28/1/2027 (四)				

清晨瑜珈E班(週五)

26TH020080	16/10 - 4/12 (五)	9:15-10:45am	青衣西南體育館	\$480 / 8堂	資深導師：謝彩麗女士 *25/12 停課
26TH020085	11/12 - 12/2/2027 (五)				

清晨瑜珈F班(週五)

26TH020081	30/10 - 18/12 (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
------------	-------------------	--------------	-----------------	------------	------------

健康活力清晨瑜珈(週五)

26TH020051	18/9 - 6/11 (五)	9:15-10:45am	青衣邨社區會堂	\$480 / 8堂	資深導師：黃櫻兒女士
26TH020082	13/11 - 15/1/2027 (五)				

清晨瑜珈G班(週六)

26TH020084	7/11 - 2/1/2027 (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 *26/12 停課
------------	---------------------	--------------	-----------------	------------	-------------------------

身心靈清晨瑜珈I班(週六)

26TH020086	24/10 - 12/12 (六)	9:15-10:45am	青衣區內體育館 / 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
------------	-------------------	--------------	----------------------	------------	-----------------------

「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）



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
26TH020055	1/9 - 27/10 (二)	7:00-8:15pm (A班)	楓樹窩體育館 (活動室)	\$520 / 8堂	資深導師: 鄧心梅女士 *10/11、22/12 停課 *舊生優先報名
26TH020057					
26TH020087	3/11 - 5/1/2027 (二)	8:30-9:45pm (B班)			
26TH020088					

晚間瑜伽C、D班(週五)

26TH020089 (C班)	23/10 - 11/12 (五)	7:00-8:25pm (C班)	青衣邨社區會堂	\$500 / 8堂	資深導師: 謝彩麗女士
26TH020090 (D班)		8:30-9:55pm (D班)			

晚間瑜伽E班(週三)

26TH020091	7/10 - 25/11 (三)	7:00-8:30pm	青衣邨社區會堂	\$500 / 8堂	資深導師: 鄧心梅女士
26TH020092	2/12 - 20/1/2027 (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為準, 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)

新班推介: 北歐式健走

北歐式健走是甚麼?

北歐式健走最初是越野滑雪運動員在無雪季節, 透過模擬雙杖推進動作來維持上肢與核心參與的訓練方式。後來經研究發現, 這種行走模式既能提升心肺負荷, 又能分散膝關節與髖關節壓力, 逐漸演變成一種適合大眾的運動。近年更被應用於帕金森症、中風後患者等步態訓練, 透過規律而對稱的雙側擺動, 改善步幅縮短與步態不穩。

本課程教授正確的推桿發力、姿勢矯正及核心協調。

*激活全身90%肌肉 *減輕膝蓋與關節26%衝力 *比普通散步多消耗20%至46%熱量

- 師資: ONWF芬蘭北歐健步金章教練陳啟良先生 任教
- 推廣試堂期: 9月23日及9月30日(兩堂) (活動編號: 26TH020104)
- 時間及費用: 4:00 - 5:30pm 每位\$140(包堂上健走杖使用)
- 正式開班期: 7/10 - 28/10(逢星期三) (活動編號: 26TH020105)
- 上課時間: 4:00 - 5:30pm
- 費用: \$400 (4堂) *參加者可自備健走杖或向教練租用健走杖(每期租用費: \$80)

中國水墨畫班、書法班

本課程由淺入深, 在導師悉心指導下學習各種日常接觸之動物、花鳥魚蟲、風景等簡單繪畫及書法, 培養藝術創作興趣。 ** 墨汁由中心提供, 學員需自備其他用具, 或於第一課向導師購置。 (*學習楷書\$580, 隸書或行書\$680)

課程編號	日期	時間	地點	名額	費用/堂數	備註
(A班) 26TH020093	7/10-25/11 (逢三)	水墨畫班 9:15-10:45am	青衣邨 社區會堂	10人 (每班)	\$580 / 8堂	資深導師： 周雅賢女士
(A班) 26TH020094	2/12-20/1/2027 (逢三)					
(B班) 26TH020095	8/10-26/11 (逢四)					
(B班) 26TH020096	3/12-21/1/2027 (逢四)	書法班 10:45am-12:15pm				
(A班) 26TH020097	7/10-25/11 (逢三)					
(A班) 26TH020098	2/12-20/1/2027 (逢三)					
(B班) 26TH020099	8/10-26/11 (逢四)					
(B班) 26TH020100	3/12-21/1/2027 (逢四)					

「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 (青衣邨逸逸樓側)



吳家太極（拳、劍）課程

練習太極拳可鍛鍊身心協調、刺激認知力、提高專注力、舒緩緊張情緒及擴闊社交圈子等，同時亦可強健體魄、祛病延年、有助提升肌肉力量及平衡力。

課程編號	日期	時間	地點	名額	費用/堂數	備註
26TH020066	23/9 - 11/11	星期三	青衣西南體育館	15人	\$520 / 8堂	資深導師：黃國龍先生
26TH020101	18/11 - 6/1/2027	2:00-3:30pm				

健康活力綜合舞（初班）

課程融合了中國舞、民族舞、絲巾舞、扇舞、西方排排舞、爵士舞等，無需舞伴。

*導師持有香港專業教舞導師證書資格

課程編號	日期	時間	地點	名額	費用/堂數	備註
26TH020070	30/9 - 18/11 (週三)	11:15am-1:00pm	長發體育館 (活動室)	15人	\$380 / 8堂	資深導師： 方活良先生 *24/9 - 1/10 停課
26TH020102	25/11-13/1/2027 (週三)					
26TH020069	17/9 - 19/11 (週四)					
26TH020103	26/11-14/1/2027 (週四)					



愛心功課輔導服務

查詢電話：

2435 9342

(江Ms / 黃Sir)

2026年10-12月

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：· 小學全科功課輔導：

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：基本月費按時間、每週次數及級別收費如下：



學童年級	高小（小四至小六）月費			初小（小一至小三）月費		
功輔每週天數 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
2026年10月至12月 每天3小時 (3:30-6:30pm)	\$2250	\$2050	\$1850	\$2200	\$2000	\$1800
單次功輔服務	高小\$140/小時；初小\$120/小時 每堂2小時起，提供全科 / 功課輔導，需經導師評估及預約。					

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

兼職功課導師、導師組長及興趣技能導師

查詢電話：2435 9342

「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）



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。

歡迎查閱以下的交通方法，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、光輝園，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。

傳真：2481 5671

星期日及公眾假期休息

港鐵：由葵興港鐵站A出口步行10分鐘即可到達

傳真：2435 8660

星期六：9:00am-12:30pm

港鐵：由青衣港鐵站C出口步行15分鐘可到達

[illegible]

傳直：2436 1771

港鐵：步行10分鐘可到達

傳真：2423 1080

(紅色小巴：荃新天地)