

本中心興趣發展課程負責職員：何嘉燕姑娘

幼兒課程系列 Infant Courses

幼兒活動興趣英語班 English Smartkids

機構：迦南創意教育

本課程目的是讓小孩子在輕鬆的氣氛下學習日常的英語。每堂課都有不同的主題，透過外籍英語導師與學生的互動對答、講故事、唱遊及各種遊等，訓練他們的英語聽、講和溝通能力。課程皆由以英語為母語，受過專業訓練，並有兒童教育經驗的外籍導師任教。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
601-1910	10月26日至11月16日	六	下午3:15至4:15	4	3至5歲	\$500	10
601-1911	11月23日至12月21日(12月14日除外)	六	下午3:15至4:15	4	3至5歲	\$500	10
601-1912	12月28日至1月18日	六	下午3:15至4:15	4	3至5歲	\$500	10

芭蕾舞入門 Ballet Beginner

導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞入門程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿1年課程才可於7月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
602-1911	11月3日至12月22日(12月29日除外)	日	上午10:00至11:00	8	4至5歲	\$440	15

芭蕾舞 pre-primary Ballet pre-primary

導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Pre-Primary 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿1年課程才可於7月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
603-1911	11月2日至12月21日(12月28日除外)	六	中午12:00至1:00	8	5歲已完成入門班之學生	\$490	15

幼兒 HIP HOP HIP HOP

機構：專才教育

本課程藉由流行舞蹈基本律動的練習，加強訓練肢體的協調性，並配合流行音樂編排舞蹈，提高學習興趣。初學階段著重基礎訓練，包括肌肉、靈敏度、舞感等...，進而展現肢體的柔韌性、協調性與流暢性。亦同時培養流行藝術美感和知識，激發思維啟發身體多元化的律動。* 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
604-1910	10月31日至11月28日	四	下午5:00至6:00	5	4至6歲	\$460	10
604-1912	12月5日至1月9日(12月26日除外)	四	下午5:00至6:00	5	4至6歲	\$460	10

週四幼兒體操初班 Thursday Gymnastics beginner

機構：香港青年體育會

本課程以教授簡單的自由體操為主，自由體操包括一些姿勢，地墊動作、翻滾以及騰空的動作，訓練幼兒身體的協調性反應。

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋。* 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
605-1910	10月24日至11月14日	四	下午4:30至5:30	4	3.5至5歲	\$320	14
605-1911	11月21日至12月12日	四	下午4:30至5:30	4	3.5至5歲	\$320	14
605-1912	12月19日至1月16日(12月26日除外)	四	下午4:30至5:30	4	3.5至5歲	\$320	14

週四幼兒體操中班 Thursday Gymnastics Intermediate

機構：香港青年體育會

本課程以教授簡單的自由體操為主，自由體操包括一些姿勢，地墊動作、翻滾以及騰空的動作，訓練幼兒身體的協調性反應。

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋。* 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
606-1910	10月24日至11月14日	四	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$320	14
606-1911	11月21日至12月12日	四	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$320	14
606-1912	12月19日至1月16日(12月26日除外)	四	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$320	14

週五幼兒體操初班 Friday Gymnastics beginner

機構：專才教育

本課程以教授簡單的自由體操為主，自由體操包括一些姿勢，地墊動作、翻滾以及騰空的動作，訓練幼兒身體的協調性反應。

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋。* 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
607-1910	10月4日至10月25日	五	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$320	12
607-1911A	11月1日至11月22日	五	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$320	12
607-1911B	11月29日至12月20日	五	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$320	12
607-1912	12月27日至1月17日	五	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$320	12

週五幼兒體操進階班 Friday Gymnastics Intermediate

機構：專才教育

本課程以教授簡單的自由體操為主，自由體操包括一些姿勢，地墊動作、翻滾以及騰空的動作，訓練幼兒身體的協調性反應。

** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。* 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
608-1910	10月4日至10月25日	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$320	12
608-1911A	11月1日至11月22日	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$320	12
608-1911B	11月29日至12月20日	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$320	12
608-1912	12月27日至1月17日	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$320	12

週六幼兒體操初班 Saturday Gymnastics beginner

本課程以教授簡單的自由體操為主，自由體操包括一些姿勢，地墊動作、翻滾以及騰空的動作，訓練幼兒身體的協調性反應。

** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。* 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
609-1910	10月19日至11月9日	六	上午10:15至11:15	4	3至5歲	\$320	14
609-1911	11月16日至12月7日	六	上午10:15至11:15	4	3至5歲	\$320	14
609-1912	12月14日至1月4日	六	上午10:15至11:15	4	3至5歲	\$320	14

幼兒 KICK BOXING KICK BOXING

機構：J fitness association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。* 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
610-1910	10月29日至11月19日	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$320	12
610-1911	11月26日至12月17日(12月24日除外)	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$320	12
610-1912	12月31日至1月21日	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$320	12

幼兒小型網球入門 Mini Tennis

機構：銳生體協會

網球是體育運動中職業化水準最高的運動之一，這項運動需要迅速的反應及手眼的協調。而小型網球是為兒童及初學者而設的正規網球的前身項目，於面積較小的球場，使用輕巧的球拍、球速較慢的海綿球。讓學員了解網運動，學習擊球、網前截擊、挑高球及發球等技巧。* 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。* 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
611-1911	11月18日至1月6日	一	下午5:30至6:30	8	4至6歲	\$780	10

幼兒小型網球 Grade 1 Mini Tennis Grade 1

機構：銳生體協會

網球是體育運動中職業化水準最高的運動之一，這項運動需要迅速的反應及手眼的協調。而小型網球是為兒童及初學者而設的正規網球的前身項目，於面積較小的球場，使用輕巧的球拍、球速較慢的海綿球。讓學員了解網運動，學習擊球、網前截擊、挑高球及發球等技巧。* 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。* 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
612-1911	11月6日至1月8日 (12月25日及1月1日除外)	三	下午5:30至6:30	8	4至6歲已完成入門班學生	\$720	10

幼兒劍擊入門 Fencing

機構：銳生體協會

劍擊是一項講求禮儀的運動，課程教授學員劍擊基本步法，進攻及防守技巧，培養學員身體協調能力。學員不但需要靈活敏捷身手、判斷力，巧妙地在攻防之間的策略，還要迅速判斷對方的動機，同時亦注重團隊精神和溝通能力，是一項鍛鍊體力與智力的運動。本課程用發泡膠劍或膠劍。* 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
613-1911	11月13日至1月15日(12月25日及1月1日除外)	三	下午5:30至6:30	8	4至6歲	\$800	10

週四繪畫課程 A Thursday Drawing A

導師：李秀芬

透過課程教導學員如何運用木顏色或油粉彩或廣告彩作繪畫不同物件、人物或風景等圖畫，主要希望學員掌握繪畫的基本功配色或運色或構圖使學員的繪畫技巧，便進一步。上課地點：西營盤常豐里2號怡豐閣地下7號舖明愛一刻社區設計館

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
614-1910	10月31日至11月28日	四	下午5:00至6:00	5	4至7歲	\$500	8
614-1912	12月5日至1月9日(12月26日除外)	四	下午5:00至6:00	5	4至7歲	\$500	8

週四繪畫課程 B Thursday Drawing B

導師：李秀芬

過課程教導學員如何運用木顏色或油粉彩或廣告彩作繪畫不同物件、人物或風景等圖畫，主要希望學員掌握繪畫的基本功配色或運色或構圖使學員的繪畫技巧，便進一步。上課地點：西營盤常豐里2號怡豐閣地下7號舖明愛一刻社區設計館

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
615-1910	10月31日至11月28日	四	下午6:15至7:15	5	4至7歲	\$500	8
615-1912	12月5日至1月9日(12月26日除外)	四	下午6:15至7:15	5	4至7歲	\$500	8

週六繪畫課程 Saturday Drawing

導師：李秀芬

透過課程教導學員如何運用木顏色或油粉彩或廣告彩作繪畫不同物件、人物或風景等圖畫，主要希望學員掌握繪畫的基本功配色或運色或構圖使學員的繪畫技巧，便進一步。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
616-1910	10月26日至11月23日	六	下午2:00至3:00	5	4至7歲	\$500	10
616-1911	11月30日至1月5日(12月14日除外)	六	下午2:00至3:00	5	4至7歲	\$500	10

週日繪畫課程 A Sunday Drawing A

導師：李秀芬

透過課程教導學員如何運用木顏色或油粉彩或廣告彩作繪畫不同物件、人物或風景等圖畫，主要希望學員掌握繪畫的基本功配色或運色或構圖使學員的繪畫技巧，便進一步。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
617-1910	10月20日至11月17日	日	上午10:30至11:30	5	4至7歲	\$500	10
617-1911	11月24日至12月22日	日	上午10:30至11:30	5	4至7歲	\$500	10
617-1912	12月29日至2月2日(1月26日除外)	日	上午10:30至11:30	5	4至7歲	\$500	10

週日繪畫課程 B Sunday Drawing B

導師：李秀芬

透過課程教導學員如何運用木顏色或油粉彩或廣告彩作繪畫不同物件、人物或風景等圖畫，主要希望學員掌握繪畫的基本功配色或運色或構圖使學員的繪畫技巧，便進一步。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
618-1910	10月20日至11月17日	日	上午11:45至12:45	5	4至7歲	\$500	10
618-1911	11月24日至12月22日	日	上午11:45至12:45	5	4至7歲	\$500	10
618-1912	12月29日至2月2日(1月26日除外)	日	上午11:45至12:45	5	4至7歲	\$500	10

合唱團預備組 Choir

機構：香港交響樂協會

唱歌，是有益身心的音樂活動：歌詞，可助孩子擴闊詞句及助其舒發情感，持續的合唱訓練，讓小朋友明白團結的力量及遵守紀律的重要性。透過培養孩子對音樂的興趣，增進藝術的認識，同時培育他們的品格，是無容置疑的生命教育。

課程內容：1. 基礎的歌唱訓練，包括：拍子、音準、唱歌技巧、演繹歌曲的技巧

2. 正統的音樂訓練，包括：視唱訓練、聲樂、節奏、音樂知識、音樂

* 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
619-1911	11月2日至11月23日	六	下午5:00至5:45	4	3至5歲	\$350	30
619-1912	11月30日至1月4日(12月14日及12月28日除外)	六	下午5:00至5:45	4	3至5歲	\$350	30

兒童興趣課程系列 Children Courses

Junior STEM 英語課 Junior STEM

機構：迦南創意教育

本課程是一個結合科學(S)、科技(T)、工程(E)和數學(M)等元素的STEM課程，教授幼兒初級STEM原理，啟發他們對STEM學科的學習興趣。外籍導師透過生動活潑、互動又具創意的教學方式，帶領學生動手參與各項有趣小實驗。除了學到有關的英文詞彙外，亦激發幼兒對世界事物的好奇心，為銜接未來STEM課程打好穩固基礎。課程皆由以英語為母語，受過專業訓練，並有兒童教育經驗的外籍導師任教。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
620-1910	10月26日至11月16日	六	下午2:00至3:00	4	6至7歲	\$540	10
620-1911	11月23日至12月21日(12月14日除外)	六	下午2:00至3:00	4	6至7歲	\$540	10
620-1912	12月28日至1月18日	六	下午2:00至3:00	4	6至7歲	\$540	10

活動興趣英語寫作班 English Smartkids Writing Group

機構：迦南創意教育

活動興趣英語寫作班是一個以“活動興趣英語班”的主題為基礎，再加上創新元素，來提升小朋友英語會話和寫作能力的英語課程。透過外籍導師與小朋友的互動對答、寫作、唱歌、講故事及各種遊戲等去教導及訓練小朋友的英語聽、講及簡單寫作能力，讓小朋友在輕鬆的氣氛下學好英語。課程皆由以英語為母語，受過專業訓練，並有兒童教育經驗的外籍導師任教。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
621-1910	10月26日至11月16日	六	下午4:30至5:30	4	6至7歲	\$500	10
621-1911	11月23日至12月21日(12月14日除外)	六	下午4:30至5:30	4	6至7歲	\$500	10
621-1912	12月28日至1月18日	六	下午4:30至5:30	4	6至7歲	\$500	10

芭蕾舞 Primary Ballet Primary

導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Primary 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 7 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
622-1911	11 月 2 日至 12 月 21 日 (12 月 28 日除外)	六	上午 10:00 至 11:00	8	6 歲已完成 Pre-Primary 之學生	\$540	15

芭蕾舞 Primary 考試班 Ballet Primary Exam Class

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 primary 考試程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
623-1911	11 月 3 日至 12 月 22 日 (12 月 29 日除外)	日	上午 9:00 至 10:00	8	6 歲 Primary 之學生	\$690	15

芭蕾舞 Grade1 Ballet Grade 1

導師：林俊彥

課芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Grade1 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 7 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
624-1911	11 月 1 日至 12 月 20 日 (12 月 27 日除外)	五	下午 4:45 至 5:45	8	7 歲已完成 Primary 之學生	\$610	15

芭蕾舞 Grade 1 考試班 A Ballet Grade 1 Exam Class A

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade1 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
625-1911	11 月 1 日至 12 月 20 日 (12 月 27 日除外)	五	下午 3:45 至 4:45	8	7 歲 Grade 1 之學生	\$760	15

芭蕾舞 Grade 1 考試班 B Ballet Grade 1 Exam Class B

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade1 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
626-1911	11 月 3 日至 12 月 22 日 (12 月 29 日除外)	日	上午 10:00 至 11:00	8	7 歲 Grade 1 之學生	\$760	15

芭蕾舞 Grade2 Ballet Grade 2

導師：林俊彥

課芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Grade2 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 7 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
627-1911	11 月 2 日至 12 月 21 日 (12 月 28 日除外)	六	下午 2:00 至 3:00	8	8 歲已完成 Grade 1 之學生	\$660	15

芭蕾舞 Grade 2 考試班 Ballet Grade 2 Exam Class

導師：林俊彥

課芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Grade2 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 7 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
628-1911	11 月 3 日至 12 月 22 日 (12 月 29 日除外)	日	中午 12:00 至下午 1:00	8	8 歲 Grade 2 之學生	\$780	15

芭蕾舞 Grade3 Ballet Grade 3

導師：林俊彥

課芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Grade3 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 7 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
629-1911	11 月 2 日至 12 月 21 日 (12 月 28 日除外)	六	下午 1:00 至 2:00	8	9 歲已完成 Grade 2 之學生	\$710	15

芭蕾舞 Grade 3 考試班 Ballet Grade 3 Exam Class

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade3 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
630-1911	11 月 3 日至 12 月 22 日 (12 月 29 日除外)	日	上午 11:00 至 12:00	8	9 歲 Grade 3 之學生	\$880	15

芭蕾舞 Grade4 Ballet Grade 4

導師：林俊彥

課芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Grade4 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 7 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
631-1911	11月1日至12月20日 (12月27日除外)	五	下午 5:45 至 6:45	8	10 歲已完成 Grade 3 之學生	\$760	15

芭蕾舞 Grade 4 考試班 Ballet Grade 4 Exam Class

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade4 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
632-1911	11月1日至12月20日 (12月27日除外)	五	下午 6:45 至 7:30	8	10 歲 Grade 5 之學生	\$690	15

芭蕾舞 Grade5 Ballet Grade 5

導師：林俊彥

課芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Grade5 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 7 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
633-1911	11月2日至12月21日 (12月28日除外)	六	上午 11:00 至 12:00	8	11 歲已完成 Grade 4 之學生	\$810	15

芭蕾舞 Grade 5 考試班 Ballet Grade 5 Exam Class

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade5 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
634-1911	11月3日至12月22日 (12月29日除外)	日	上午 11:00 至 12:00	8	11 歲 Grade 5 之學生	\$1000	15

芭蕾舞 Grade6 Ballet Grade 6

導師：林俊彥

課芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Grade6 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 7 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
635-1911	11月2日至12月21日 (12月28日除外)	六	下午 3:00 至 4:00	8	12 歲已完成 Grade5 之學生	\$860	15

芭蕾舞 Grade 6 考試班 Ballet Grade 6 Exam Class

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade6 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 7 月升班。學員必需穿著整齊舞衣

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
636-1911	11月3日至12月22日 (12月29日除外)	日	上午 9:00 至 10:00	8	12 歲 Grade 6 之學生	\$1080	15

芭蕾舞 IF Intermediate foundation Ballet

導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Intermediate foundation 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 7 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
637-1911	11月2日至12月21日 (12月28日除外)	六	下午 4:00 至 5:30	8	13 歲已完成 Grade6 之學生	\$1450	15

芭蕾舞 AF Advanced foundation Ballet

導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Advanced foundation 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 7 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
638-1911	11月1日至12月20日 (12月27日除外)	五	下午 7:30 至 8:30	8	16 歲以上已完成 Intermediate 之學生	\$1450	15

兒童 HIP HOP HIP HOP

機構：專才教育

本課程藉由流行舞蹈基本律動的練習，加強訓練肢體的協調性，並配合流行音樂編排舞蹈，提高學習興趣。初學階段著重基礎訓練，包括肌肉、靈敏度、舞感等...，進而展現肢體的柔韌性、協調性與流暢性。亦同時培養流行藝術美感和知識，激發思維啟發身體多元化的律動。
** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
639-1910	10月31日至11月28日	四	下午 6:00 至 7:00	5	7 至 10 歲	\$460	10
639-1912	12月5日至1月9日 (12月26日除外)	四	下午 6:00 至 7:00	5	7 至 10 歲	\$460	10

兒童 KICK BOXING KICK BOXING

機構：J fitness association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練
 ** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。 ** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
640-1910	10月29日至11月19日	二	下午6:00至7:00	4	6至12歲	\$320	12
640-1911	11月26日至12月17日(12月24日除外)	二	下午6:00至7:00	4	6至12歲	\$320	12
640-1912	12月31日至1月21日	二	下午6:00至7:00	4	6至12歲	\$320	12

週四兒童體操班 Thursday Gymnastics

機構：香港青年體育會

按程度分組教授，初級程度教授體操基本動作，包括前滾翻、後滾翻、跳馬、平衡木等。中級程度主要教授體操進階動作，例如前滾翻分腿企、後滾翻分腿企、側手翻跳馬及平衡木等。
 ** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。 ** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
641-1910	10月24日至11月14日	四	下午6:30至7:30	4	6至16歲	\$320	16
641-1911	11月21日至12月12日	四	下午6:30至7:30	4	6至16歲	\$320	16
641-1912	12月19日至1月16日(12月26日除外)	四	下午6:30至7:30	4	6至16歲	\$320	16

週六兒童體操高班 Saturday Gymnastics

按程度分組教授，初級程度教授體操基本動作，包括前滾翻、後滾翻、跳馬、平衡木等。中級程度主要教授體操進階動作，例如前滾翻分腿企、後滾翻分腿企、側手翻跳馬及平衡木等。
 ** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。 ** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
642-1910	10月19日至11月9日	六	上午11:15至12:45	4	6至16歲	\$480	14
642-1911	11月16日至12月7日	六	上午11:15至12:45	4	6至16歲	\$480	14
642-1912	12月14日至1月4日	六	上午11:15至12:45	4	6至16歲	\$480	14

兒童小型網球入門 Mini Tennis

機構：銳生體協會

網球是體育運動中職業化水準最高的運動之一，這項運動需要迅速的反應及手眼的協調。而小型網球是為兒童及初學者而設的正規網球的前身項目，於面積較小的球場，使用輕巧的球拍、球速較慢的海綿球。讓學員了解網運動，學習擊球、網前截擊、挑高球及發球等技巧。
 ** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。 ** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
643-1911	11月18日至1月6日	一	下午6:30至7:30	8	7至9歲	\$780	12

兒童小型網球 Grade1 Mini Tennis Grade 1

機構：銳生體協會

網球是體育運動中職業化水準最高的運動之一，這項運動需要迅速的反應及手眼的協調。而小型網球是為兒童及初學者而設的正規網球的前身項目，於面積較小的球場，使用輕巧的球拍、球速較慢的海綿球。讓學員了解網運動，學習擊球、網前截擊、挑高球及發球等技巧。
 ** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。 ** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
644-1911	11月6日至1月8日 (12月25日及1月1日除外)	三	下午6:30至7:30	8	7至9歲已完成入門班學生	\$720	12

兒童劍擊入門 Fencing

機構：銳生體協會

劍擊是一項講求禮儀的運動，課程教授學員劍擊基本步法，進攻及防守技巧，培養學員身體協調能力。學員不但需要靈活敏捷身手、判斷力，巧妙地在攻防之間的策略，還要迅速判斷對方的動機，同時亦注重團隊精神和溝通能力，是一項鍛鍊體力與智力的運動。本課程用發泡膠劍或膠劍。
 ** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。 **

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
645-1911	11月13日至1月15日 (12月25日及1月1日除外)	三	下午6:30至7:30	8	7至9歲	\$800	12

兒童空手道初階 Children Karate

導師：陳華昌

教授基本空手道、硬式空手道技術、拳套、空手道精神修養。
 ** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。 ** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
646-1910	10月4日至10月25日	五	下午6:00至7:30	4	6至12歲	\$200	12
646-1911A	11月1日至11月22日	五	下午6:00至7:30	4	6至12歲	\$200	12
646-1911B	11月29日至12月20日	五	下午6:00至7:30	4	6至12歲	\$200	12
646-1912	12月27日至1月17日	五	下午6:00至7:30	4	6至12歲	\$200	12

兒童空手道進階 Children Karate

導師：陳華昌

教授基本空手道、硬式空手道技術、拳套、空手道精神修養。

** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
647-1910	10月4日至10月25日	五	下午7:30至9:00	4	6至12歲綠帶以上	\$200	12
647-1911A	11月1日至11月22日	五	下午7:30至9:00	4	6至12歲綠帶以上	\$200	12
647-1911B	11月29日至12月20日	五	下午7:30至9:00	4	6至12歲綠帶以上	\$200	12
647-1912	12月27日至1月17日	五	下午7:30至9:00	4	6至12歲綠帶以上	\$200	12

兒童跆拳道 Taekwondo

機構：莫氏跆拳道綜合自衛術

教授基本跆拳道動作、套拳、對拆及自衛術、自由搏擊及腿拳等。

** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
648-1911	11月16日至2月1日 (12月14日及1月25日除外)	六	下午2:00至3:00	10	4至12歲	\$360	35

國術 Martial arts

導師：梁文發

本課程教授蔡李佛、自衛技擊、兵器及醒獅的基本知識、步法及鼓樂技術，藉此培養對國術的興趣、並透過練習培養團隊精神。

** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
649-1911	11月24日至1月19日 (12月22日除外)	日	上午10:00至11:30	8	8歲以上	\$300	15

小提琴班 Violin Pre-Grade

機構：香港交響樂協會

本課程旨在培育兒童對小提琴之興趣。此乃持續課程，由香港交響樂協會之團員任教。

初班基礎包括：教授小提琴的正確持琴姿勢、運弓及指法；拍子、讀譜、基本樂理、音樂知識、音樂欣賞及演繹歌曲的技巧等。導師會每半年對學員之進度及級數作評估，如學員之學習態度及進度良好，可安排報名考試。

學員需自備樂譜、文具、小提琴（連弓、松香、微調及小提琴盒）。以上用品可自行準備或請導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
650-1910	10月19日至11月9日	六	下午3:30至4:30	4	4.5歲至8歲	\$680	8
650-1911	11月16日至12月7日	六	下午3:30至4:30	4	4.5歲至8歲	\$680	8
650-1912	12月21日至1月18日 (12月28日除外)	六	下午3:30至4:30	4	4.5歲至8歲	\$680	8

合唱團 Choir

機構：香港交響樂協會

唱歌，是有益身心的音樂活動：歌詞，可助孩子擴闊詞句及助其舒發情感，持續的合唱訓練，讓小朋友明白團結的力量及遵守紀念律的重要性。透過培養孩子對音樂的興趣，增進藝術的認識，同時培育他們的品格，是無容置疑的生命教育。

課程內容：1. 基礎的歌唱訓練，包括：拍子、音準、唱歌技巧、演繹歌曲的技巧

2. 正統的音樂訓練，包括：視唱訓練、聲樂、節奏、音樂知識、音樂

** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
651-1911	11月2日至11月23日	六	下午3:45至4:45	4	6至12歲	\$350	30
651-1912	11月30日至1月4日 (12月14日、12月28日除外)	六	下午3:45至4:45	4	6至12歲	\$350	30



青年及成人課程 Youth And Adult Courses

週三集體舞 Wednesday Dancing

導師：袁柳眉

教授集體舞之步法、步伐、輕鬆而有節奏感。服飾以舒適隨便為主，是一種消耗體力而不劇烈的理想運動。

參加者必需學習跳舞有2年以上

** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
652-1911	11月13日至1月15日(12月25日及1月1日除外)	三	上午10:00至12:00	8	16歲以上	\$390	40

排排舞 line Dance

導師：林玉薇

排排舞是一項適合普羅大眾的健康活動，更有機會認識新朋友，擴闊生活圈子。舞蹈起源於美國西部，在美、英、加、澳、紐西蘭及歐洲已流行了數十年。有明顯的節奏感，舞步簡單輕鬆易學，每個舞蹈各自獨立，各有特色，運動量適，服飾隨便，無需舞伴，適合任何性別年齡人士。長期學習排排舞，有助頭腦靈活，動作敏捷，並可陶冶性情，有益身心。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
653-1910	10月14日至12月16日	一	上午11:30至下午1:00	10	16歲以上	\$600	14

舒痛伸展運動班 Stretching exercises

導師：林玉薇

因為常低頭做家務、打電腦、打機及睇片令肌肉過勞、受傷或長坐辦公室缺乏運動等等，令肌肉內含有的酸性提高，導致激痛點的產生，破壞肌肉組織，使肌肉繃緊、脊椎或關節移位、骨刺、甚至神經線受壓，對身體造成嚴重損害！本課程教授正確而安全的伸展運動及肌力鍛鍊技巧方法，增加肌肉柔韌度，改善血液循環，放鬆繃緊的肌肉，舒緩及預防痛症問題。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
654-1910	10月14日至12月16日	一	下午2:00至3:30	10	16歲以上	\$600	14

長者 KICK BOXING KICK BOXING

機構：J fitness association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
655-1910	10月29日至11月19日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$320	12
655-1911	11月26日至12月17日(12月24日除外)	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$320	12
655-1912	12月31日至1月21日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$320	12

成人 KICK BOXING A KICK BOXING A

機構：J fitness association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
656-1910	10月29日至11月19日	二	下午7:00至8:00	4	16至59歲	\$320	12
656-1911	11月26日至12月17日(12月24日除外)	二	下午7:00至8:00	4	16至59歲	\$320	12
656-1912	12月31日至1月21日	二	下午7:00至8:00	4	16至59歲	\$320	12

成人 KICK BOXING B KICK BOXING B

機構：J fitness association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
657-1910	10月29日至11月19日	二	下午8:15至9:15	4	16至59歲	\$320	12
657-1911	11月26日至12月17日(12月24日除外)	二	下午8:15至9:15	4	16至59歲	\$320	12
657-1912	12月31日至1月21日	二	下午8:15至9:15	4	16至59歲	\$320	12

週一晚間瑜珈 A Monday Evening Yoga A

導師：劉英

透過練習瑜珈式子，以達至身體內部機能自動調節，減少及預防都市病，例如：頭痛、便秘、脊骨及腰骨毛病等，舒緩緊張生活或沉重工作引致之精神緊張，使參加者在身心兩方面均能得到平衡，從而提高工作效率。參加者需穿著鬆身衣服、自備大毛巾、及於上課前不宜吃得過飽。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
658-1911	11月18日至1月6日	一	晚上6:15至7:15	8	15歲以上	\$280	14

週一晚間瑜珈 B Monday Evening Yoga B

導師：劉英

透過練習瑜珈式子，以達至身體內部機能自動調節，減少及預防都市病，例如：頭痛、便秘、脊骨及腰骨毛病等，舒緩緊張生活或沉重工作引致之精神緊張，使參加者在身心兩方面均能得到平衡，從而提高工作效率。參加者需穿著鬆身衣服、自備大毛巾、及於上課前不宜吃得過飽。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
659-1911	11月18日至11月6日	一	晚上7:30至8:30	8	15歲以上	\$280	14

週三晚間瑜珈 Wednesday Evening Yoga

導師：張啟源

透過練習瑜珈式子，以達至身體內部機能自動調節，減少及預防都市病，例如：頭痛、便秘、脊骨及腰骨毛病等，舒緩緊張生活或沉重工作引致之精神緊張，使參加者在身心兩方面均能得到平衡，從而提高工作效率。參加者需穿著鬆身衣服、自備大毛巾、及於上課前不宜吃得過飽。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
660-1910	10月30日至1月15日 (12月25日及1月1日除外)	三	晚上8:20至9:50	10	15歲以上	\$380	14

週二太極研習班 Tuesday Tai Chi

導師：李麗君

綜合楊家、吳家及氣功精華，24式動作柔和均勻，具有保健和醫療效果，而且是強身健體，益壽延年，保持青春的優秀運動。
** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
661-1910	10月8日至11月26日	二	上午10:30至11:45	8	30歲以上舊生	\$240	20
661-1912	12月3日至2月4日 (12月24日及1月28日除外)	二	上午10:30至11:45	8	30歲以上舊生	\$240	20

週三太極進階班 Wednesday Tai Chi

導師：李麗君

綜合楊家、吳家及氣功精華，24式動作柔和均勻，具有保健和醫療效果，而且是強身健體，益壽延年，保持青春的優秀運動。
** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽風系統

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
662-1910	10月16日至12月4日	三	下午3:30至4:45	8	30歲	\$240	20
662-1912	12月11日至2月19日 (12月25日及1月29日除外)	三	下午3:30至4:45	8	以上	\$240	20

空手道 karate

導師：鄭志新

教授基本空手道，硬式空手道技術、套拳、空手道精神修養等。可代訂道袍。
** 本中心禮堂冷氣損壞，現提供冷風機及抽氣系統。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
663-1910	10月29日至11月21日	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$290	15
663-1911	11月26日至12月19日 (12月24日及12月26日除外)	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$290	15

書法班

學習書法既可怡情養性，亦因多寫多讀而提升中文水準。學員可透過課堂的練習，從姿勢及執筆入手，再而學習到正確運用指力、腕力、臂力的方法。並透過臨習碑帖，吸取名家的風格。
** 學生自備毛筆及碟仔

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
664-1910	11月7日至1月2日 (12月26日除外)	四	上午10:30至12:30	8	30歲以上	\$320	12

粵曲班 Chinese Opera

教授粵曲之基本知識，打板學習及練板方法，曲、獨唱及對唱之唱腔運用。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
665-1910	10月3日至12月5日	四	上午10:45至12:45	10	30歲以上	\$350	30
665-1912	12月12日至2月20日 (12月26日除外)	四	上午10:45至12:45	10	30歲以上	\$350	30

本會的人會申請須知、活動報名及退出服務須知，請參閱本中心網頁 <http://mcskcc.caritas.org.hk/>

活動相片安排

本中心所舉辦之活動相片將有機會在宣傳品、網頁、Facebook 公開刊登，謹此通告，敬請留意。