

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

合辦機構：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、唱遊及各種遊戲等，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
602-1711	11月11日至12月2日	六	下午3:10至4:10	4	3至5歲	\$460	10
602-1712	12月9日至12月30日	六	下午3:10至4:10	4	3至5歲	\$460	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
603-1711	11月11日至12月30日	六	上午10:00至11:00	8	4.5歲至5歲	\$400	15

芭蕾舞 pre-primary Ballet Pre-primary

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 pre-primary 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
604-1711	11月3日至12月29日 (12月22日除外)	五	下午4:30至5:30	8	5歲完成入門班之學生	\$440	15

幼兒 HIP HOP Hip Hop

合辦機構：專才教育服務中心

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
7012	10月11日至11月8日	三	下午4:30至5:30	5	4至6歲	\$450	10
605-1711	11月15日至12月13日	三	下午4:30至5:30	5	4至6歲	\$450	10
605-1712	12月20日至1月17日	三	下午4:30至5:30	5	4至6歲	\$450	10

幼兒 KICK BOXING KICK BOXING

合辦機構：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
606-1710A	10月3日至10月24日	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$260	15
606-1710B	10月31日至11月21日	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$260	15
606-1711	11月28日至12月19日 (12月26日除外)	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$260	15



幼兒體操班 Gymnastics

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。**

週一幼兒體操初班 Monday Gymnastics

合辦機構：青年體育會

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
607-1710	10月16日至11月6日	一	下午5:00至6:00	4	3.5至5歲	\$280	14
607-1711	11月13日至12月4日	一	下午5:00至6:00	4	3.5至5歲	\$280	14
607-1712	12月11日至1月15日 (12月25日及1月1日除外)	一	下午5:00至6:00	4	3.5至5歲	\$280	14

週一幼兒體操中班 Thursday Gymnastics

合辦機構：青年體育會

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
608-1710	10月16日至11月6日	一	下午6:00至7:00	4	3.5至5歲	\$280	14
608-1711	11月13日至12月4日	一	下午6:00至7:00	4	3.5至5歲	\$280	14
608-1712	12月11日至1月15日 (12月25日及1月1日除外)	一	下午6:00至7:00	4	3.5至5歲	\$280	14

週四幼兒體操中班 Thursday Gymnastics A

合辦機構：專才教育服務中心

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
609-1710	10月19日至11月9日	四	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	14
609-1711	11月16日至12月7日	四	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	14
609-1712	12月14日至1月4日 (12月22日除外)	四	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	14

週五幼兒體操 A Friday Gymnastics A

合辦機構：專才教育服務中心

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
610-1710	10月20日至11月10日	五	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	12
610-1711	11月17日至12月8日	五	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	12
610-1712	12月15日至1月12日 (12月22日除外)	五	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	12

週五幼兒體操 B Friday Gymnastics B

合辦機構：專才教育服務中心

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
611-1710	10月20日至11月10日	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$280	12
611-1711	11月17日至12月8日	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$280	12
611-1712	12月15日至1月12日 (12月22日除外)	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$280	12

幼兒小型網球初班 Mini Tennis

合辦機構：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。讓學員了解網球運動，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
612-1711	11月15日至1月3日	三	下午5:30至6:30	8	4至5歲	\$720	10

幼兒小型非撞式檯球 Touch

合辦機構：銳生體協會

檯球是一項具紀律、自信及團體的運動。他們將在一個安全、有趣及結構化的環境中學習這項運動。迷你檯球初學者由淺入深，以簡化的檯球技術開始練習，使他們認識及享受檯球的樂趣。*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
613-1711	11月18日至1月6日	六	上午10:00至11:00	8	4至5歲	\$800	10

幼兒劍擊 Fencing

合辦機構：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
614-1711	11月4日至12月9日	六	上午11:00至12:00	6	4至5歲	\$720	10
614-1712	12月16日至1月20日	六	上午11:00至12:00	6	4至5歲	\$720	10

週日幼兒黏土班 Sunday clay

導師：區美瑛

透過黏土可訓練小朋友肌肉活動，增加專注，有助手眼協調。*請自備圍裙、濕毛巾及膠盒

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
615-1710	10月15日至11月12日 (10月22日除外)	日	上午10:30至11:30	4	4至6歲	\$280	10
615-1711	11月19日至12月10日	日	上午10:30至11:30	4	4至6歲	\$280	10
615-1712	12月17日至1月14日 (12月24日除外)	日	上午10:30至11:30	4	4至6歲	\$280	10

週日幼兒畫班 Sunday drawing

導師：區美瑛

每堂以不同的主題，由淺入深，學員繪畫基本技巧，顏色運用，認識材料創作。*請自備圍裙

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
616-1710	10月15日至11月12日 (10月22日除外)	日	上午11:45至12:45	4	4至6歲	\$250	10
616-1711	11月19日至12月10日	日	上午11:45至12:45	4	4至6歲	\$250	10
616-1712	12月17日至1月14日 (12月24日除外)	日	上午11:45至12:45	4	4至6歲	\$250	10

合唱團預備組 Choir

合辦機構：香港交響樂團兒童合唱團

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：拍子、音準、聲樂及演繹歌曲的技巧 2. 正統的音樂訓練：視唱訓練、節奏、音樂知識與欣賞等

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
7100	10月7日至11月11日 (10月21日及10月28日除外)	六	下午5:00至5:45	4	3至5歲	\$330	30
617-1711	11月18日至12月9日	六	下午5:00至5:45	4	3至5歲	\$330	30
617-1712	12月16日至1月6日	六	下午5:00至5:45	4	3至5歲	\$330	30



兒童課程系列 Children Courses

兒童活動興趣英語班 English Smartkids

合辦機構：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、唱遊及各種遊戲等，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
618-1711	11月11日至12月2日	六	下午2:00至至3:00	4	6至7歲	\$460	10
618-1712	12月9日至12月30日	六	下午2:00至至3:00	4	6至7歲	\$460	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
619-1711	11月11日至12月30日	六	下午2:00至3:00	8	6歲完成 pre-primary 之學生	\$470	15

芭蕾舞 Primary 考試班 Ballet Primary

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
620-1711	11月5日至12月31日 (12月24日除外)	日	上午9:00至10:00	8	6歲完成 pre-primary 之學生	\$630	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
621-1711	11月11日至12月30日	六	下午1:00至2:00	8	7歲完成 primary 之學生	\$530	15

芭蕾舞 Grade1 考試班 Ballet Grade 1

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
622-1711	11月5日至12月31日 (12月24日除外)	日	上午9:00至10:00	8	7歲完成 primary 之學生	\$700	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
623-1711	11月3日至12月29日 (12月22日除外)	五	下午5:30至6:30	8	8歲已完成 Grade 1 之學生	\$560	15

芭蕾舞 Grade2 考試班 Ballet Grade 2

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade2 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿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
624-1711	11月3日至12月29日	五	下午6:30至7:30	8	9歲完成Grade1之學生	\$720	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
625-1711	11月11日至12月30日	六	上午11:00至12:00	8	9歲已完成Grade2之學生	\$590	15

芭蕾舞 Grade3 考試班 Ballet Grade 3

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
626-1711	11月5日至12月31日 (12月24日除外)	日	上午10:00至11:00	8	9歲完成Grade2之學生	\$790	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
627-1711	11月11日至12月30日	六	下午3:00至4:00	8	10歲已完成Grade3之學生	\$640	15

芭蕾舞 Grade4 考試班 Ballet Grade 4

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
628-1711	11月5日至12月31日 (12月24日除外)	日	上午11:00至12:00	8	10歲完成Grade3之學生	\$840	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
629-1711	11月11日至12月30日	六	中午12:00至下午1:00	8	11歲已完成Grade4之學生	\$690	15

芭蕾舞 Grade5 考試班 Ballet Grade 5

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
630-1711	11月5日至12月31日 (12月24日除外)	日	中午12:00至下午1:00	8	11歲已完成Grade4之學生	\$890	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 Grade 6 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
631-1711	11 月 11 日至 12 月 30 日	六	下午 4:00 至 5:00	8	12 歲已完成 Grade 5 之學生	\$740	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
633-1711	11 月 3 日至 12 月 29 日 (12 月 22 日除外)	五	下午 7:30 至 8:30	8	14 歲以上已完成 Grade 8 之學生	\$1250	15

兒童 HIP HOP HIP HOP

合辦機構：專才教育服務中心

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
7107	10 月 11 日至 11 月 8 日	三	下午 5:45 至 6:45	5	7 至 10 歲	\$450	10
634-1711	11 月 15 日至 12 月 13 日	三	下午 5:45 至 6:45	5	7 至 10 歲	\$450	10
634-1712	12 月 20 日至 1 月 17 日	三	下午 5:45 至 6:45	5	7 至 10 歲	\$450	10

兒童 KICK BOXING Kick Boxing

合辦機構：J fitness association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈武術於一身的運動。**學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋。

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

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
635-1710A	10 月 3 日至 10 月 24 日	二	下午 6:00 至 7:00	4	6 至 12 歲	\$260	12
635-1710B	10 月 31 日至 11 月 21 日	二	下午 6:00 至 7:00	4	6 至 12 歲	\$260	12
635-1711	11 月 28 日至 12 月 19 日 (12 月 26 日除外)	二	下午 6:00 至 7:00	4	6 至 12 歲	\$260	12

週一兒童體操 Monday Gymnastics

合辦機構：青年體育會

按程度分組教授，初級程度教授體操基本動作，亦包括「體操章別獎勵計劃」的初級銅章動作，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，亦包括「體操章別獎勵計劃」的初級銀章動作。例如前滾翻分腿企、後滾翻分腿企、側手翻跳馬及平衡木等。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
636-1710	10 月 16 日至 11 月 6 日	一	下午 7:00 至 8:00	4	6 至 16 歲	\$280	16
636-1711	11 月 13 日至 12 月 4 日	一	下午 7:00 至 8:00	4	6 至 16 歲	\$280	16
636-1712	12 月 11 日至 1 月 15 日 (12 月 25 日及 1 月 1 日除外)	一	下午 7:00 至 8:00	4	6 至 16 歲	\$280	16

興趣發展課程 Interest Development Courses

週四兒童體操 Thursday Gymnastics

合辦機構：青年體育會

按程度分組教授，初級程度教授體操基本動作，亦包括「體操章別獎勵計劃」的初級銅章動作，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，亦包括「體操章別獎勵計劃」的初級銀章動作。例如前滾翻分腿企、後滾翻分腿企、側手翻跳馬及平衡木等。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
637-1710	10月19日至11月9日	四	下午6:30至7:30	4	6至16歲	\$280	16
637-1711	11月16日至12月7日	四	下午6:30至7:30	4	6至16歲	\$280	16
637-1712	12月14日至1月4日	四	下午6:30至7:30	4	6至16歲	\$280	16

小型網球初班 Mini Tennis

合辦機構：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。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
638-1711	11月15日至1月3日	三	下午6:30至7:30	8	6至8歲	\$720	12

兒童劍擊 Fencing

合辦機構：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
639-1711	11月4日至12月9日	六	中午12:00至1:00	6	6至8歲	\$720	12
639-1712	12月16日至1月20日	六	中午12:00至1:00	6	6至8歲	\$720	12

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。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
640-1711	12月3日至1月28日 (12月24日除外)	日	上午10:00至11:30	8	8歲以上	\$290	15

兒童詠春 Wing Chun

導師：陳志忠

兒童詠春主要是針對5歲至15歲的小朋友，訓練他們各種詠春的手法。從攻擊及防守動作中，訓練保護自己的意識。課程會有各種訓練方法，例如：詠春籐手，雙人對練，套路。在課程中更會重點訓練小朋友的紀律，禮儀，禮貌，堅忍，專注力，勇氣。希望達致以武修德的效果。本課程以持續訓練計劃，之後有考試晉升制度。*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
641-1710	10月10日至10月31日	二	下午5:30至6:45	4	6至15歲	\$540	15
641-1711	11月7日至11月28日	二	下午5:30至6:45	4	6至15歲	\$540	15
641-1712	12月5日至1月2日 (12月26日除外)	二	下午5:30至6:45	4	6至15歲	\$540	15

柔道 Judo

導師：張小蓮

推廣及發揚柔道，追求「精力善用、自他共榮」的柔道精神、課程主要教授柔道精神及柔道技巧。教練於課堂期間按參加者能力、分組教授。*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
642-1711	11月8日至12月27日	三	晚上8:00至9:30	8	6歲以上	\$500	18



兒童空手道初階班 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。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
643-1710	10月27日至11月17日	五	下午6:00至7:30	4	6至12歲	\$170	12
643-1711	11月24日至12月15日	五	下午6:00至7:30	4	6至12歲	\$170	12
643-1712	12月29日至1月19日 (12月22日除外)	五	下午6:00至7:30	4	6至12歲	\$170	12

兒童空手道進階班 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。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
644-1710	10月27日至11月17日	五	下午7:30至9:00	4	6至12歲綠帶以上	\$170	12
644-1711	11月24日至12月15日	五	下午7:30至9:00	4	6至12歲綠帶以上	\$170	12
644-1712	12月29日至1月19日 (12月22日除外)	五	下午7:30至9:00	4	6至12歲綠帶以上	\$170	12

兒童跆拳道 Taekwondo

合辦機構：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。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
645-1709	9月30日至12月16日 (10月21日及10月28日除外)	六	下午2:00至至3:00	10	4至12歲	\$300	30
645-1712	12月23日至3月10日 (1月27日及2月17日除外)	六	下午2:00至至3:00	10	4至12歲	\$300	30

週日兒童畫班 Sunday Drawing

導師：區美瑛

透過不同物料之藝術創作，認識色彩學、材料學之運用及繪畫技巧，從而培養其美思維。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
646-1710	10月15日至11月12日 (10月22日除外)	日	上午9:15至10:15	4	6至10歲	\$250	10
646-1711	11月19日至12月10日	日	上午9:15至10:15	4	6至10歲	\$250	10
646-1712	12月17日至1月14日 (12月24日除外)	日	上午9:15至10:15	4	6至10歲	\$250	10

合唱團 Choir

合辦機構：香港交響樂團兒童合唱團

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：拍子、音準、聲樂及演繹歌曲的技巧
2. 正統的音樂訓練：視唱訓練、節奏、音樂知識與欣賞等

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
7240	10月7日至11月11日 (10月21日及10月28日除外)	六	下午3:45至4:45	4	6至12歲	\$330	30
647-1711	11月18日至12月9日	六	下午3:45至4:45	4	6至12歲	\$330	30
647-1712	12月16日至1月6日	六	下午3:45至4:45	4	6至12歲	\$330	30

青少年及成人課程 Youth and Adult Courses

週一集體舞 Monday Dancing

合辦機構：愛飛舞軒

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

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
648-1711	11月20日至1月22日 (12月25日及1月1日除外)	一	上午10:00至11:30	8	16歲以上	\$290	40

綜合集體中國舞 Monday Chinese Dancing

合辦機構：愛飛舞軒

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

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
649-1711	11月20日至1月22日 (12月25日及1月1日除外)	一	上午11:30至1:00	8	16歲以上	\$290	40

週三集體舞 Wednesday Dancing

合辦機構：愛飛舞軒

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

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
650-1711	11月22日至1月10日	三	上午10:00至12:00	8	16歲以上	\$370	40

長者 KICK BOXING Kick Boxing

合辦機構：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

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
651-1710A	10月3日至10月24日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$260	12
651-1710B	10月31日至11月21日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$260	12
651-1711	11月28日至12月19日 (12月26日除外)	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$260	12

成人 KICK BOXING Kick Boxing

合辦機構：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

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
652-1710A	10月3日至10月24日	二	下午7:00至8:00	4	16至59歲	\$260	12
652-1710B	10月31日至11月21日	二	下午7:00至8:00	4	16至59歲	\$260	12
652-1711	11月28日至12月19日 (12月26日除外)	二	下午7:00至8:00	4	16至59歲	\$260	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太飽。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
653-1711	11月6日至1月8日 (12月25日及1月1日除外)	一	晚上6:15至7:15	8	15歲以上	\$260	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太飽。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
654-1711	11月6日至1月8日 (12月25日及1月1日除外)	一	晚上7:30至8:30	8	15歲以上	\$260	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太飽。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
655-1712	12月13日至2月14日	三	晚上8:20至9:50	10	15歲以上	\$360	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

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
656-1711	11月21日至1月16日 (12月26日除外)	二	上午10:30至11:45	8	30歲以上舊生	\$220	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

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
657-1712	12月6日至1月31日 (12月27日除外)	三	下午3:30至4:45	8	30歲以上舊生	\$220	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。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
658-1710	10月3日至10月31日 (10月5日除外)	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$270	15
658-1711A	11月2日至11月28日	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$270	15
658-1711B	11月30日至12月28日 (12月26日除外)	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$270	15

成人詠春 Wing Chun

導師：陳志忠

詠春拳是一種以柔制剛為主的拳術，已柔性發勁。是一種不以體力取勝的武術。通過躡手的練習，雙人對練，可令學員從套路中學到的手法轉變成一種自然反應，不需經過思考，而可直接運用在實戰中。練習過程既帶樂趣亦需要思考，不只能自衛防身，亦能達到強身健體的效果。在課程中更會重點訓練小朋友的紀律，禮儀，禮貌，堅忍，專注力，勇氣。希望達致以武修德的效果。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
659-1710	10月10日至10月31日	二	下午7:00至8:30	4	16歲以上	\$580	15
659-1711	11月7日至11月28日	二	下午7:00至8:30	4	16歲以上	\$580	15
659-1712	12月5日至1月2日 (12月26日除外)	二	下午7:00至8:30	4	16歲以上	\$580	15

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
660-1710	10月16日至11月13日	一	下午2:00至3:30	5	16歲以上	\$290	10
660-1711	11月20日至12月18日	一	下午2:00至3:30	5	16歲以上	\$290	10

粵曲研習班 Chinese Opera

導師：欣暉曲藝苑

教授粵曲之基本知識、打板學習及練板方法，曲、獨唱及對唱腔運用。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
661-1711	11月16日至1月18日	四	上午11:00至下午1:00	10	30歲以上	\$290	30

本會の入會申請須知、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。