

興趣發展課程

全方位英語遊戲班 All-Round English Playgroup

合辦機構：迦南創意教育

全方位英語遊戲班是一個配合兒童成長發展需要而設計的英語親子課程。課程圍繞各樣有趣的主题，外籍英語導師帶領小朋友和家長透過不同的趣味親子活動，如創意手工、兒歌、手指謔等，輕鬆地學習英語詞彙，數數和配對活動讓小朋友掌握簡單的數學概念及培養邏輯思維能力，拼圖遊戲則可以鍛煉他們的感官能力。課程還融入了簡單的自然科学探索和身體運動小遊戲，全面提升小朋友對英語學習的興趣和信心，為他們日後的英語學習打下堅實的基礎。

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。每一位學生只限一位家長陪同上課。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
601-1704	4月22日至5月20日(5月13日除外)	六	下午4:20至5:50	4	1.5至2歲	\$780	10
601-1706	6月3日至6月24日	六	下午4:20至5:50	4	1.5至2歲	\$780	10

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的英語。每堂課都有不同的主题，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
602-1704	4月22日至5月20日(5月13日除外)	六	下午3:10至4:10	4	3至5歲	\$460	10
602-1706	6月3日至6月24日	六	下午3:10至4:10	4	3至5歲	\$460	10

幼兒芭蕾舞入門 Ballet Beginner

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Beginner 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。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
603-1706	3月31日至6月23日 (4月14日、5月12日、5月26日、 6月2日及6月9日除外)	五	下午4:30至5:30	8	4.5歲至5歲 之舊生	\$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
604-1704	4月1日至6月24日 (4月15日、5月13日、5月27日、 6月3日及6月10日除外)	六	下午2:00至3:00	8	5歲完成入門 班之學生	\$440	15

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

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
606-1704	4月11日至5月2日(4月4日除外)	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$260	15
606-1705	5月9日至6月6日(5月30日除外)	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$260	15
606-1706	6月13日至7月4日	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。

週四幼兒體操班 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
607-1704	4月20日至5月18日(5月11日除外)	四	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	14
607-1705	5月25日至6月15日	四	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	14
607-1706	6月22日至7月13日	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
608-1704	4月28日至5月26日(5月12日除外)	五	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	12
608-1706A	6月2日至6月23日	五	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	12
608-1706B	6月30日至7月21日	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
609-1704	4月28日至5月26日(5月12日除外)	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$280	12
609-1706A	6月2日至6月23日	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$280	12
609-1706B	6月30日至7月21日	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$280	12

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*

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
612-1704	4月2日至4月30日(4月16日除外)	日	上午10:30至11:30	4	4至6歲	\$280	10
612-1705	5月7日至6月4日(5月14日除外)	日	上午10:30至11:30	4	4至6歲	\$280	10
612-1706	6月11日至7月2日	日	上午10:30至11:30	4	4至6歲	\$280	10

週日幼兒畫室 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
613-1704	4月2日至4月30日(4月16日除外)	日	上午11:45至下午12:45	4	4至6歲	\$250	10
613-1705	5月7日至6月4日(5月14日除外)	日	上午11:45至下午12:45	4	4至6歲	\$250	10
613-1706	6月11日至7月2日	日	上午11:45至下午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

在課堂中學習自我表達與情緒抒發、陶冶性情、自我控制能力；幫助孩子建立自信、改善挫折容忍度及自律精神；藉此結識興趣相近的朋友、享受與朋友的合作的樂趣、增強學員的合群性；學習認同、合作和欣賞別人；培育團隊精神；發掘具潛質的兒童，發揮其音樂才華、提昇自信心、帶來成功感；吸收舞台經驗，推動音樂教育及有關活動；推廣區內音樂氣氛，增添音樂藝術文化氣息；建立本區歸屬感。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、唱歌的吸呼方法；2. 正統的音樂訓練，包括：視唱訓練、聲樂、節奏、音樂知識、音樂

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
614-1704	4月29日至5月27日(5月13日除外)	六	下午5:00至5:45	4	3至5歲	\$330	30
614-1706	6月3日至6月24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

導師：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
615-1704	4月22日至5月20日(5月13日除外)	六	下午2:00至3:00	4	6至7歲	\$460	10
615-1706	6月3日至6月24日	六	下午2:00至3:00	4	6至7歲	\$460	10

芭蕾舞 primary Ballet Primary

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 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
616-1704	4 月 1 日至 6 月 24 日 (4 月 15 日、5 月 13 日、5 月 27 日、 6 月 3 日及 6 月 10 日除外)	六	下午 1:00 至 2:00	8	6 歲完成 pre-primary 之學生	\$470	15

芭蕾舞 Grade1 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
618-1703	3 月 31 日至 6 月 23 日 (4 月 14 日、5 月 12 日、 5 月 26 日、6 月 2 日及 6 月 9 日除外)	五	下午 5:30 至 6:30	8	7 歲完成 primary 之學生	\$530	15

芭蕾舞 Grade2 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
620-1704	4 月 1 日至 6 月 24 日 (4 月 15 日、5 月 13 日、 5 月 27 日、6 月 3 日及 6 月 10 日除外)	六	上午 11:00 至中午 12:00	8	8 歲完 Grade1 之學生	\$560	15

芭蕾舞 Grade3 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
622-1704	4 月 1 日至 6 月 24 日 (4 月 15 日、5 月 13 日、 5 月 27 日、6 月 3 日及 6 月 10 日除外)	六	下午 3:00 至 4:00	8	9 歲完成 Grade2 之學生	\$590	15

芭蕾舞 Grade4 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
624-1704	4 月 1 日至 6 月 24 日 (4 月 15 日、5 月 13 日、 5 月 27 日、6 月 3 日及 6 月 10 日除外)	六	中午 12:00 至下午 1:00	8	10 歲完成 Grade3 之學生	\$640	15

芭蕾舞 Grade5 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
626-1704	4 月 1 日至 6 月 24 日 (4 月 15 日、5 月 13 日、 5 月 27 日、6 月 3 日及 6 月 10 日除外)	六	下午 4:00 至 5:00	8	11 歲完成 Grade4 之學生	\$690	15

芭蕾舞 IF 班 Ballet Intermediate foundation

導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade8 考試班程度之舞步，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
628-1703	3 月 31 日至 6 月 23 日 (4 月 14 日、5 月 12 日、 5 月 26 日、6 月 2 日及 6 月 9 日除外)	五	下午 7:00 至 8:00	8	15 歲完成 Grade8 之學生	\$1250	8

兒童 KICK BOXING KICK BOXING

導師：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
629-1704	4月11日至5月2日(4月4日除外)	二	下午6:00至7:00	4	6至12歲	\$260	15
629-1705	5月9日至6月6日(5月30日除外)	二	下午6:00至7:00	4	6至12歲	\$260	15
629-1706	6月13日至7月4日	二	下午6:00至7:00	4	6至12歲	\$260	15

週四兒童體操 Thursday Gymnastics

導師：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
630-1704	4月20日至5月18日(5月11日除外)	四	下午6:30至7:30	4	6至14歲	\$280	16
630-1705	5月25日至6月15日	四	下午6:30至7:30	4	6至14歲	\$280	16
630-1706	6月22日至7月13日	四	下午6:30至7:30	4	6至14歲	\$280	16

兒童跆拳道 Taekwondo

導師：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。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
631-1704	4月29日至7月15日 (5月13日及7月1日除外)	六	下午2:00至3:00	10	4至12歲	\$300	30

兒童空手道初班 Children Karate

導師：陳華昌

教授基本空手道、硬式空手道技術、拳套、空手道精神修養等。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
632-1705	5月5日至6月2日(5月12日除外)	五	下午6:30至8:00	4	6至12歲	\$170	12
632-1706	6月9日至6月30日	五	下午6:30至8:00	4	6至12歲	\$170	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、空手道精神修養等。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
633-1705	5月5日至6月2日(5月12日除外)	五	晚上8:00至9:45	4	6至12歲綠帶以上	\$170	12
633-1706	6月9日至6月30日	五	晚上8:00至9:45	4	6至12歲綠帶以上	\$170	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
634-1705	5月21日至7月9日(5月14日除外)	日	上午10:00至11:30	8	8歲以上	\$290	15

兒童柔道班 Children Judo

導師：張小選

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，會按參加者能力，分組教授

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
653-1704	4月26日至6月21日 (5月3日及6月28日除外)	三	晚上8:00至9:30	8	6歲以上	\$500	18

週日兒童畫室 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，從而培養其美學思維。"請自備圍裙"

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
635-1704	4月2日至4月30日(4月16日除外)	日	上午9:15至10:15	4	6至10歲	\$250	10
635-1705	5月7日至6月4日(5月14日除外)	日	上午9:15至10:15	4	6至10歲	\$250	10
635-1706	6月11日至7月2日	日	上午9:15至10:15	4	6至10歲	\$250	10

合唱團 Choir

導師：香港交響樂團兒童合唱團

在課堂中學習自我表達與情緒抒發、陶冶性情、自我控制能力；幫助孩子建立自信、改善挫折容忍度及自律精神；藉此結識興趣相近的朋友、享受與朋友的合作的樂趣、增強學員的合群性；學習認同、合作和欣賞別人；培育團隊精神；發掘具潛質的兒童，發揮其音樂才華、提昇自信心、帶來成功感；吸收舞台經驗，推動音樂教育及有關活動；推廣區內音樂氣氛，增添音樂藝術文化氣息；建立本區歸屬感。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、唱歌的吸呼方法；2. 正統的音樂訓練，包括：視唱訓練、聲樂、節奏、音樂知識、音樂

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
636-1704	4月29日至5月27日(5月13日除外)	六	下午3:45至4:45	4	6至10歲	\$330	30
636-1706	6月3日至6月24日	六	下午3:45至4:45	4	6至10歲	\$330	30

小三及小四英文功輔班 English Tutorial for P3 & P4

為學員提供英文的功課輔導，提升英文能力。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
681-1704	4月3日至4月28日 (4月14日及4月17日除外)	一、三、五	下午5:00至6:30	10	小三及小四之學生	\$600	8
681-1705	5月5日至5月31日 (5月1日及5月3日除外)	一、三、五	下午5:00至6:30	12	小三及小四之學生	\$720	8
681-1706	6月2日至6月30日	一、三、五	下午5:00至6:30	13	小三及小四之學生	\$780	8

小三及小四數學功輔班 Mathematics Tutorial for P3 & P4

為學員提供數學的功課輔導，提升英文能力。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
682-1704	4月6日至4月27日(4月4日除外)	二、四	下午5:00至6:30	7	小三及小四之學生	\$420	8
682-1705	5月2日至5月25日(5月30日除外)	二、四	下午5:00至6:30	8	小三及小四之學生	\$480	8
682-1706	6月1日至6月29日	二、四	下午5:00至6:30	9	小三及小四之學生	\$540	8

青年及成人課程 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
637-1705	5月29日至7月17日	一	上午10:00至11:30	8	16歲以上	\$290	60

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
638-1705	5月29日至7月17日	一	上午11:30至下午1:00	8	16歲以上	\$290	60

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
639-1705	5月24日至7月12日	三	上午10:00至中午12:00	8	16歲以上	\$370	60

週一晚間集體舞初階 Monday Evening Dancing

導師：黃美碧

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
640-1705	5月8日至6月26日	一	晚上7:30至9:30	8	16歲以上	\$370	25

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
641-1704	4月11日至5月2日(4月4日除外)	二	晚上7:00至8:00	4	16歲以上	\$260	15
641-1705	5月9日至6月6日(5月30日除外)	二	晚上7:00至8:00	4	16歲以上	\$260	15
641-1706	6月13日至7月4日	二	晚上7:00至8:00	4	16歲以上	\$260	15

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
642-1704	4月11日至5月2日(4月4日除外)	二	下午4:00至5:00	4	55歲以上	\$260	15
642-1705	5月9日至6月6日(5月30日除外)	二	下午4:00至5:00	4	55歲以上	\$260	15
642-1706	6月13日至7月4日	二	下午4:00至5:00	4	55歲以上	\$260	15

週一晚間瑜珈 A Monday Evening yoga

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
643-1704	4月24日至6月19日(5月1日除外)	一	晚上6:15至7:15	8	15歲以上	\$260	14
643-1706	6月26日至8月14日	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

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
644-1704	4月24日至6月19日(5月1日除外)	一	晚上7:30至8:30	8	15歲以上之舊生	\$260	14
644-1706	6月26日至8月14日	一	晚上7:30至8:30	8	15歲以上之舊生	\$260	14

週三晚間瑜珈班 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
645-1704	4月26日至7月5日(5月3日除外)	三	晚上8:20至9:50	10	15歲以上	\$360	14

週二太極班研習班 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
646-1703	3 月 28 日至 5 月 23 日 (4 月 4 日及 5 月 30 日除外)	二	上午 10:30 至 11:45	8	30 歲以上之舊生	\$220	20
646-1705	6 月 6 日至 7 月 25 日	二	上午 10:30 至 11:45	8	30 歲以上之舊生	\$220	20

週三太極班進階班 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
647-1703	3 月 29 日至 5 月 24 日 (5 月 3 日除外)	三	下午 3:30 至 4:45	8	30 歲以上之舊生	\$220	20
647-1705	5 月 31 日至 7 月 19 日	三	下午 3:30 至 4:45	8	30 歲以上之舊生	\$220	20

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
634-1705	5 月 21 日至 7 月 9 日 (5 月 14 日除外)	日	上午 10:00 至 11:30	8	8 歲以上	\$290	15

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
648-1704	4 月 11 日至 5 月 4 日	二、四	晚上 8:00 至 9:45	8	15 歲以上	\$270	20
648-1705	5 月 9 日至 6 月 8 日 (5 月 11 日及 5 月 30 日除外)	二、四	晚上 8:00 至 9:45	8	15 歲以上	\$270	20
648-1706	6 月 13 日至 7 月 6 日	二、四	晚上 8:00 至 9:45	8	15 歲以上	\$270	20

舒痛伸展運動班 Stretching Exercise

導師：林玉微

因為常低頭做家務、打電腦、打機令肌肉過勞、受傷或長期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
649-1704	4 月 3 日至 5 月 15 日 (4 月 17 日及 5 月 1 日除外)	一	下午 2:00 至 3:30	5	16 歲以上	\$290	14
649-1705	5 月 22 日至 6 月 19 日	一	下午 2:00 至 3:30	5	16 歲以上	\$290	14

粵曲研習班 Chinese Opera

合辦機構：欣暉曲藝苑

教授粵曲之基本知識，打板學習及練板方法，曲、獨唱及對唱之唱腔運用。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
650-1704	4 月 13 日至 6 月 15 日	四	上午 11:00 至下午 1:00	10	30 歲以上	\$290	20
650-1706	6 月 22 日至 8 月 24 日	四	上午 11:00 至下午 1:00	10	30 歲以上	\$290	20