

本中心興趣發展課程負責職員：鄭淑芝姑娘

幼兒課程系列 Infant Courses

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，拼圖遊戲則可以鍛鍊他們的感官能力。課程還融入了簡單的自然科學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。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
601-1801	1月6日至1月27日	六	下午4:20至5:50	4	2歲及	\$780 親子 二人價	8對
601-1802	2月3日至3月3日(2月17日除外)	六	下午4:20至5:50	4	一位		8對
601-1803	3月10日4月7日(3月31日除外)	六	下午4:20至5:50	4	家長		8對

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
602-1801	1月6日至1月27日	六	下午3:10至4:10	4	3至5歲	\$460	10
602-1802	2月3日至3月3日(2月17日除外)	六	下午3:10至4:10	4			10
602-1803	3月10日4月7日(3月31日除外)	六	下午3:10至4:10	4			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
603-1801	1月6日至3月3日(2月17日除外)	六	上午10:00至11:00	8	4.5歲至	\$400	15
603-1803	3月10日5月5日(3月31日除外)	六	上午10:00至11:00	8	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
604-1801	1月5日至3月2日(2月16日除外)	五	下午4:45至5:45	8	5歲完成入門 班之學生	\$440	15
604-1803	3月9日至5月4日(3月30日除外)	五	下午4:45至5:45	8		\$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
605-1801	1月24日至2月21日	三	下午5:00至6:00	5	4至6歲	\$450	10
605-1802	2月28日至3月28日	三	下午5:00至6:00	5	4至6歲	\$450	10

興趣發展課程 Interest Development Courses

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
606-1801A	1月2日至1月23日	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$260	15
606-1801B	1月30日至2月20日	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$260	15
606-1802	2月27日至3月20日	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$260	15
606-1803	3月27日至4月17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。**學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

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
607-1801	1月22日至2月12日(2月19日除外)	一	下午5:00至6:00	4	3.5至5歲	\$280	14
607-1802	2月26日至3月19日	一	下午5:00至6:00	4	3.5至5歲	\$280	14
607-1803	3月26日至4月23日(4月2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
608-1801	1月22日至2月12日(2月19日除外)	一	下午6:00至7:00	4	3.5至5歲	\$280	14
608-1802	2月26日至3月19日	一	下午6:00至7:00	4	3.5至5歲	\$280	14
608-1803	3月26日至4月23日(4月2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
609-1801	1月11日至2月1日	四	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	14
609-1802	2月8日至3月8日(2月15日除外)	四	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	14
609-1803	3月15日至4月12日(4月5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
610-1801	1月23日至2月19日(2月16日除外)	五	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	12
610-1802	2月23日至3月16日	五	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	12
610-1803	3月23日至4月20日(3月30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
611-1801	1月19日至2月9日(2月16日除外)	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$280	12
611-1802	2月23日至3月16日	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$280	12
611-1803	3月23日至4月20日(3月30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
612-1801	1月10日至3月7日(2月21日除外)	三	下午5:00至6:00	8	4至5歲	\$720	10
612-1803	3月14日至5月2日	三	下午5:00至6:00	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
613-1801	1月13日至3月17日(2月10日及2月17日除外)	六	上午10:00至11:00	8	4至5歲	\$800	10
613-1803	3月24日至5月26日(3月31日及5月15日除外)	六	上午10:00至11:00	8	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
614-1801	1月27日至3月17日(2月17日除外)	六	上午11:00至12:00	6	4至5歲	\$720	10
614-1803	3月24日至5月5日(3月31日及5月12日除外)	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
615-1801	1月7日至1月28日	日	上午10:30至11:30	4	4至6歲	\$280	10
615-1802	2月4日至3月4日(2月18日除外)	日	上午10:30至11:30	4	4至6歲	\$280	10
615-1803	3月11日至4月8日(4月1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
616-1801	1月7日至1月28日	日	上午11:45至12:45	4	4至6歲	\$250	10
616-1802	2月4日至3月4日(2月18日除外)	日	上午11:45至12:45	4	4至6歲	\$250	10
616-1803	3月11日至4月8日(4月1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

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
617-1801	1月13日至2月10日(1月27日及2月17日除外)	六	下午5:00至5:45	4	3至5歲	\$330	30
617-1802	2月24日至3月10日	六	下午5:00至5:45	4		\$330	30
617-1803	3月24日至4月21日(3月31日除外)	六	下午5:00至5:45	4		\$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
618-1801	1月6日至1月27日	六	下午2:00至3:00	4	6至7歲	\$460	10
618-1802	2月3日至3月3日(2月17日除外)	六	下午2:00至3:00	4	6至7歲	\$460	10
618-1803	3月10日4月7日(3月31日除外)	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

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
619-1801	1月6日至3月3日(2月17日除外)	六	下午2:00至3:00	8	6歲完成 pre-primary 之學生	\$470	15
619-1803	3月10日至5月5日(3月31日除外)	六	下午2:00至3:00	8		\$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
620-1801	1月7日至3月4日(2月18日除外)	日	上午9:00至10:00	8	6歲完成 pre-primary 之學生	\$630	15
620-1803	3月11日至5月6日(4月1日除外)	日	上午9:00至10:00	8		\$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
621-1801	1月6日至3月3日(2月17日除外)	六	下午1:00至2:00	8	7歲完成 primary 之學生	\$530	15
621-1803	3月10日至5月5日(3月31日除外)	六	下午1:00至2:00	8		\$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
622-1801	1月7日至3月4日(2月18日除外)	日	上午9:00至10:00	8	7歲完成 primary 之學生	\$700	15
622-1803	3月11日至5月6日(4月1日除外)	日	上午9:00至10:00	8		\$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
623-1801	1月5日至3月2日(2月16日除外)	五	下午5:45至6:45	8	8歲已完成 Grade 1 之學生	\$560	15
623-1803	3月9日至5月4日(3月30日除外)	五	下午5:45至6:45	8		\$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
624-1801	1 月 5 日至 3 月 2 日 (2 月 16 日除外)	五	下午 6:45 至 7:30	8	9 歲完成	\$540	15
624-1803	3 月 9 日至 5 月 4 日 (3 月 30 日除外)	五	下午 6:45 至 7:30	8	Grade1 之學生	\$540	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
625-1801	1 月 6 日至 3 月 3 日 (2 月 17 日除外)	六	上午 11:00 至 12:00	8	9 歲已完成	\$590	15
625-1803	3 月 10 日 5 月 5 日 (3 月 31 日除外)	六	上午 11:00 至 12:00	8	Grade 2 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
626-1801	1 月 7 日至 3 月 4 日 (2 月 18 日除外)	日	上午 10:00 至 11:00	8	9 歲完成 Grade2	\$790	15
626-1803	3 月 11 日至 5 月 6 日 (4 月 1 日除外)	日	上午 10:00 至 11:00	8	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
627-1801	1 月 6 日至 3 月 3 日 (2 月 17 日除外)	六	下午 3:00 至 4:00	8	10 歲已完成	\$640	15
627-1803	3 月 10 日 5 月 5 日 (3 月 31 日除外)	六	下午 3:00 至 4:00	8	Grade 3 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
628-1801	1 月 7 日至 3 月 4 日 (2 月 18 日除外)	日	上午 11:00 至 12:00	8	10 歲完成	\$840	15
628-1803	3 月 11 日至 5 月 6 日 (4 月 1 日除外)	日	上午 11:00 至 12:00	8	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
629-1801	1 月 6 日至 3 月 3 日 (2 月 17 日除外)	六	中午 12:00 至 下午 1:00	8	11 歲已完成	\$690	15
629-1803	3 月 10 日 5 月 5 日 (3 月 31 日除外)	六	中午 12:00 至 下午 1:00	8	Grade 4 之學生	\$690	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
631-1801	1 月 6 日至 3 月 3 日 (2 月 17 日除外)	六	下午 4:00 至 5:00	8	12 歲已完成	\$740	15
631-1803	3 月 10 日 5 月 5 日 (3 月 31 日除外)	六	下午 4:00 至 5:00	8	Grade 5 之學生	\$740	15

興趣發展課程 Interest Development Courses

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
633-1801	1月5日至3月2日(2月16日除外)	五	下午 7:30 至 8:30	8	14 歲以上已完成	\$1250	15
633-1803	3月9日至5月4日(3月30日除外)	五	下午 7:30 至 8:30	8	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
634-1801	1月24日至2月21日	三	下午 6:15 至 7:15	5	7 至 10 歲	\$450	10
634-1803	2月28日至3月28日	三	下午 6:15 至 7:15	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
635-1801A	1月2日至1月23日	二	下午 6:00 至 7:00	4	6 至 12 歲	\$260	12
635-1801B	1月30日至2月20日	二	下午 6:00 至 7:00	4	6 至 12 歲	\$260	12
635-1801	2月27日至3月20日	二	下午 6:00 至 7:00	4	6 至 12 歲	\$260	12
635-1803	3月27日至4月17日	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，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
636-1801	1月22日至2月12日(2月19日除外)	一	下午 7:00 至 8:00	4	6 至 16 歲	\$280	16
636-1802	2月26日至3月19日	一	下午 7:00 至 8:00	4	6 至 16 歲	\$280	16
636-1803	3月26日至4月23日(4月2日除外)	一	下午 7:00 至 8:00	4	6 至 16 歲	\$280	16

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，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
637-1801	1月11日至2月1日	四	下午 6:30 至 7:30	4	6 至 16 歲	\$280	16
637-1802	2月8日至3月8日(2月15日除外)	四	下午 6:30 至 7:30	4	6 至 16 歲	\$280	16
637-1803	3月15日至4月12日(4月5日除外)	四	下午 6:30 至 7:30	4	6 至 16 歲	\$280	16

Interest Development Courses 興趣發展課程

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
638-1801	1月10日至3月7日(2月21日除外)	三	下午6:30至7:30	8	6至8歲	\$720	12
638-1803	3月14日至5月2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
639-1801	1月27日至3月10日	六	中午12:00至1:00	6	6至8歲	\$720	12
639-1803	3月17日至4月28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、白衛技擊、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。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
640-1802	2月11日至4月29日(2月18日、2月25日、3月4日及4月1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：詠春擒手，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。*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
641-1801	1月16日至2月6日	二	下午5:30至6:45	4	6至15歲	\$440	15
641-1802	2月13日至3月13日(2月20日除外)	二	下午5:30至6:45	4	6至15歲	\$440	15
641-1803	3月20日至4月17日(4月3日除外)	二	下午5:30至6:45	4	6至15歲	\$440	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
642-1801	1月3日至2月28日(2月21日除外)	三	晚上8:00至9:30	8	6歲以上	\$500	18
642-1802	3月7日至4月25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
643-1801	1月26日至2月23日(2月16日除外)	五	下午6:00至7:30	4	6至12歲	\$170	12
643-1803	3月2日至3月23日(3月30日除外)	五	下午6:00至7:30	4	6至12歲	\$170	12

興趣發展課程 Interest Development Courses

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
644-1801	1月26日至2月23日(2月16日除外)	五	下午7:30至9:00	4	6至12歲	\$170	12
644-1803	3月2日至3月23日(3月30日除外)	五	下午7:30至9:00	4	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
645-1803	3月17日至6月2日(3月31日及5月12日除外)	六	下午2:00至3:00	10	4至12歲	\$350	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
646-1801	1月7日至1月28日	日	上午9:15至10:15	4	6至10歲	\$250	10
646-1802	2月4日至3月4日(2月18日除外)	日	上午9:15至10:15	4	6至10歲	\$250	10
646-1803	3月11日至4月8日(4月1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
647-1801	1月13日至2月10日(1月27日及2月17日除外)	六	下午3:45至4:45	4	6至12歲	\$330	30
647-1802	2月24日至3月10日	六	下午3:45至4:45	4	6至12歲	\$330	30
647-1803	3月24日至4月21日(3月31日除外)	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
648-1801	1月29日至3月26日(2月19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
649-1801	1月29日至3月26日(2月19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
650-1801	1 月 17 日至 3 月 7 日	三	上午 10:00 至 12:00	8	16 歲以上	\$370	40
650-1803	3 月 14 日至 5 月 2 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
651-1801A	1 月 2 日至 1 月 23 日	二	下午 4:00 至 5:00	4	60 歲以上	\$260	12
651-1801B	1 月 30 日至 2 月 20 日	二	下午 4:00 至 5:00	4	60 歲以上	\$260	12
651-1802	2 月 27 日至 3 月 20 日	二	下午 4:00 至 5:00	4	60 歲以上	\$260	12
651-1803	3 月 27 日至 4 月 17 日	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
652-1801A	1 月 2 日至 1 月 23 日	二	下午 7:00 至 8:00	4	16 至 59 歲	\$260	12
652-1801B	1 月 30 日至 2 月 20 日	二	下午 7:00 至 8:00	4	16 至 59 歲	\$260	12
652-1802	2 月 27 日至 3 月 20 日	二	下午 7:00 至 8:00	4	16 至 59 歲	\$260	12
652-1803	3 月 27 日至 4 月 17 日	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
653-1801	1 月 15 日至 3 月 12 日 (2 月 19 日除外)	一	晚上 6:15 至 7:15	8	15 歲以上	\$260	14
653-1803	3 月 19 日至 5 月 14 日 (4 月 2 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
654-1801	1 月 15 日至 3 月 12 日 (2 月 19 日除外)	一	晚上 7:30 至 8:30	8	15 歲以上	\$260	14
654-1803	3 月 19 日至 5 月 14 日 (4 月 2 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
655-1802	2 月 28 日至 5 月 2 日 (2 月 21 日除外)	三	晚上 8:20 至 9:50	10	15 歲以上	\$360	14

興趣發展課程 Interest Development Courses

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
656-1801	1月23日至3月20日(2月20日除外)	二	上午10:30至11:45	8	30歲以	\$220	20
656-1803	3月27日至5月29日(5月1日及5月22日除外)	二	上午10:30至11:45	8	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
657-1802	2月7日至4月4日(2月21日除外)	三	下午3:30至4:45	8	30歲以上	\$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
658-1801	1月4日至1月30日	二	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$270	15
658-1802	2月1日至3月6日(2月15日及2月20日除外)	、	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$270	15
658-1803	3月8日至4月3日	四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$270	15

成人詠春 Wing Chun

導師：陳志遠

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。通過竊手的練習，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
659-1801	1月16日至2月6日	二	下午7:00至8:30	4	16歲以上	\$580	15
659-1802	2月13日至3月13日(2月20日除外)	二	下午7:00至8:30	4	16歲以上	\$580	15
659-1803	3月20日至4月17日(4月3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
660-1801	1月8日至3月19日(2月19日除外)	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
661-1801	1月25日至4月12日(2月15日及4月5日除外)	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。