

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
601-1804	4月14日至5月5日	六	下午4:20至5:50	4	2歲及一位家長	\$780 親子二人價	8對
601-1805	5月12日至6月2日	六	下午4:20至5:50	4			8對
601-1806	6月9日6月30日	六	下午4:20至5:50	4			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
602-1804	4月14日至5月5日	六	下午3:10至4:10	4	3至5歲	\$460	10
602-1805	5月12日至6月2日	六	下午3:10至4:10	4			10
602-1806	6月9日6月30日	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
603-1805	5月19日至6月30日 (5月12日、6月2日及6月9日除外)	六	上午10:00至11:00	5	4.5歲至5歲	\$250	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
604-1805	5月18日至6月29日 (5月11日、6月1日及6月8日除外)	五	下午4:45至5:45	5	5歲完成入門班之學生	\$275	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
605-1804	4月4日至5月2日	三	下午5:00至6:00	5	4至6歲	\$450	10
605-1805	5月9日至6月6日	三	下午5:00至6:00	5	4至6歲	\$450	10
605-1806	6月13日至7月11日	三	下午5:00至6:00	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
606-1804	4月24日至5月29日 (5月1日及5月22日除外)	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$280	15
606-1806	6月5日至6月26日	二	下午5:00至6:00	4	3至6歲	\$280	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
607-1804	4月30日至5月28日(5月14日除外)	一	下午5:00至6:00	4	3.5至5歲	\$280	14
607-1806	6月4日至7月9日(6月18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
608-1804	4月30日至5月28日(5月14日除外)	一	下午6:00至7:00	4	3.5至5歲	\$280	14
608-1806	6月4日至7月9日(6月18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：青年體育會

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
609-1804	4月19日至5月10日	四	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	14
609-1805	5月17日至6月7日	四	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	14
609-1806	6月14日至7月5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：青年體育會

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
610-1804	4月27日至5月25日(5月11日除外)	五	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	12
610-1806A	6月1日至6月22日	五	下午5:30至6:30	4	3.5至5歲	\$280	12
610-1806B	6月29日至7月20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：青年體育會

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
611-1804	4月27日至5月25日(5月11日除外)	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$280	12
611-1805	6月1日至6月22日	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$280	12
611-1806	6月29日至7月20日	五	下午6:30至7:30	4	3.5至5歲	\$280	12

幼兒小型網球中班 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
612-1805	5月9日至6月27日	三	下午 5:30 至 6:30	8	4至5歲	\$720	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
614-1805	5月5日至6月16日(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
615-1804	5月6日至5月27日	日	上午 10:30 至 11:30	4	4至6歲	\$280	10
615-1805	6月3日至6月24日	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
616-1804	5月6日至5月27日	日	上午 11:45 至 12:45	4	4至6歲	\$250	10
616-1805	6月3日至6月24日	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
617-1805	4月28日至5月26日(5月12日除外)	六	下午 5:00 至 5:45	4	3至5歲	\$330	30
617-1806	6月2日至6月23日	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
618-1804	4月14日至5月5日	六	下午2:00至3:00	4	6至7歲	\$460	10
618-1805	5月12日至6月2日	六	下午2:00至3:00	4	6至7歲	\$460	10
618-1806	6月9日至6月30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

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
619-1804	5月19日至6月30日 (5月12日、6月2及6月9日除外)	六	下午2:00至3:00	5	6歲完成 pre-primary 之學生	\$293	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
621-1805	5月19日至6月30日 (5月12日、6月2及6月9日除外)	六	下午1:00至2:00	5	7歲完成 primary 之學生	\$331	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
623-1805	5月18日至6月29日 (5月11日、6月1及6月8日除外)	五	下午5:45至6:45	5	8歲已完成 Grade 1 之學生	\$350	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
625-1805	5月19日至6月30日 (5月12日、6月2及6月9日除外)	六	上午11:00至12:00	5	9歲已完成 Grade 2 之學生	\$368	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
627-1805	5月19日至6月30日 (5月12日、6月2及6月9日除外)	六	下午3:00至4:00	5	10歲已完成 Grade 3 之學生	\$400	15



興趣發展課程 Interest Development Courses

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
629-1805	5 月 19 日至 6 月 30 日 (5 月 12 日、6 月 2 日及 6 月 9 日除外)	六	中午 12:00 至下午 1:00	5	11 歲已完成 Grade 4 之學生	\$431	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
631-1805	5 月 19 日至 6 月 30 日 (5 月 12 日、6 月 2 日及 6 月 9 日除外)	六	下午 4:00 至 5:00	5	12 歲已完成 Grade 5 之學生	\$462	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
633-1805	5 月 18 日至 6 月 29 日 (5 月 11 日、6 月 1 日及 6 月 8 日除外)	五	下午 7:30 至 8:30	5	14 歲以上已完成 Grade 8 之學生	\$781	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
634-1804	4 月 4 日至 5 月 2 日	三	下午 6:15 至 7:15	5	7 至 10 歲	\$450	10
634-1805	5 月 9 日至 6 月 6 日	三	下午 6:15 至 7:15	5	7 至 10 歲	\$450	10
634-1806	6 月 13 日至 7 月 11 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
635-1804	4 月 24 日至 5 月 29 日 (5 月 1 日及 5 月 22 日除外)	二	下午 6:00 至 7:00	4	6 至 12 歲	\$280	12
635-1806	6 月 5 日至 6 月 26 日	二	下午 6:00 至 7:00	4	6 至 12 歲	\$280	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
636-1804	4 月 30 日至 5 月 28 日 (5 月 14 日除外)	一	下午 7:00 至 8:00	4	6 至 16 歲	\$280	16
636-1805	6 月 4 日至 7 月 9 日 (6 月 18 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
637-1804	4月19日至5月10日	四	下午6:30至7:30	4	6至16歲	\$280	16
637-1805	5月17日至6月7日	四	下午6:30至7:30	4	6至16歲	\$280	16
637-1806	6月14日至7月5日	四	下午6:30至7:30	4	6至16歲	\$280	16

小型網球中班 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
638-1805	5月9日至6月27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
639-1805	5月5日至6月16日(5月12日除外)	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。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
640-1805	5月27日至7月22日(7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。課程會有多種訓練方法，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
641-1805	5月15日至6月12日(5月22日除外)	二	下午5:30至6:45	4	6至15歲	\$440	15
641-1806	6月19日至7月10日	二	下午5:30至6:45	4	6至15歲	\$440	15

柔道 Judo

導師：張小遷

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
642-1805	5月9日至6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
643-1804	4月6日至4月27日	五	下午6:00至7:30	4	6至12歲	\$170	12
643-1805	5月4日至6月1日(5月11日除外)	五	下午6:00至7:30	4	6至12歲	\$170	12
643-1806	6月8日至6月29日	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
644-1804	4月6日至4月27日	五	下午7:30至9:00	4	6至12歲 綠帶以上	\$170	12
644-1805	5月4日至6月1日(5月11日除外)	五	下午7:30至9:00	4		\$170	12
644-1806	6月8日至6月29日	五	下午7:30至9:00	4		\$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
645-1806	6月9日至8月11日	六	下午2:00至3:00	10	4至12歲	\$350	30

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
647-1804	4月28日至5月26日(5月12日除外)	六	下午3:45至4:45	4	6至12歲	\$330	30
647-1806	6月2日至6月23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

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
651-1804	4月24日至5月29日 (5月1日及5月22日除外)	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$280	12
651-1806	6月5日至6月26日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$280	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
652-1804	4月24日至5月29日 (5月1日及5月22日除外)	二	下午7:00至8:00	4	16至59歲	\$280	12
652-1806	6月5日至6月26日	二	下午7:00至8:00	4	16至59歲	\$280	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
653-1805	5月21日至7月23日 (6月18日及7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過飽。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
654-1804	5月21日至7月23日 (6月18日及7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過飽。

編號	日期	星期	時間	堂數	對象	會員收費	名額
655-1805	5月9日至7月11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
656-1806	6月5日至7月24日	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
657-1805	4月18日至6月6日	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
658-1804	4月10日至5月8日(5月1日除外)	二	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$270	15
658-1805	5月10日至6月7日(5月22日除外)	、	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$270	15
658-1806	6月12日至7月5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
659-1805	5月15日至6月12日(5月22日除外)	二	下午7:00至8:30	4	16歲以上	\$440	15
659-1806	6月19日至7月10日	二	下午7:00至8:30	4	16歲以上	\$440	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
660-1804	4月9日至6月11日	一	下午2:00至3:30	10	16歲以上	\$600	10

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。