



香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

由香港聖公會福利協會有限公司擁有 Wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited



社會福利署資助服務
Subsidised Services by the Social Welfare Department

2026年

4-6月

課程及活動指南



總部

地址：葵涌和宜合道22號
電話：2423 5265
傳真：2481 5671

青衣邨社區會堂

地址：青衣青衣邨第二期
電話：2435 9342 / 2435 9677
傳真：2435 8660

青衣綜合服務中心

地址：青衣長安邨安濤樓地下
127-144號
電話：2436 2977
傳真：2436 1771

梨木樹綜合服務中心

地址：荃灣梨木樹邨榕樹樓地下
101-104及108號
電話：2423 2993
傳真：2423 1080

機構網址：<http://www.skhlmc.org.hk>

*活動報名時須出示有效之會員証

不要浪費，請把本課程指南給您身邊的朋友傳閱，謝謝！

目錄

課程／活動報名辦法及參加課程／活動須知	1
會員優惠資訊	2
重點推介	3
語文及智能系列	5
文化藝術系列	12
音樂系列	17
運動系列	19
武術系列	30
社區健康促進系列	32
課餘託管系列	36
家庭為本服務系列	39
就業發展綜合服務系列	54
青衣社區會堂活動及課程	69
中心位置圖及交通方法	73

機構簡介

香港聖公會麥理浩夫人中心自1973年11月起，本著「非以役人，乃役於人」的基督精神，以「社區建設、社區照顧、社區健康、建立社區資本和社區融和」服務設計綱領，為不同年齡居民提供多元化社會服務，並於2017年4月開始由香港聖公會福利協會有限公司擁有。機構設有照顧及教育綜合服務、家庭及社區綜合服務、就業發展綜合服務、長者綜合服務和社區健康綜合服務等五大綜合服務，轄下常設共20個服務部門。

課程 / 活動報名辦法

活動 / 課程報名及上課注意事項

- 所有課程 / 活動必須為本中心之會員方可報名參加，其會員証有效日期必須涵蓋至活動完結日；
- 報名地點：本中心總部 / 青衣邨社區會堂 / 青衣綜合服務中心 / 梨木樹綜合服務中心 (*個別活動/課程特別註明除外，各報名地點詳細資料可參閱封底內頁之位置圖及交通方法)
- 報名方法：親臨中心 / 郵寄已填妥之表格及支票予本中心 (*參加者/家長報名前可先向活動 / 課程負責部門查詢名額狀況及詳細資料)
- 繳費方法：現金 / 劃線支票 / 易辦事 (交易金額滿100元或以上，只限總部及青衣邨社區會堂) / 八達通 (只限總部)
- 如以支票報名，本機構只接受英文名稱的支票抬頭，名稱如下：
 - * 1. 「HKSKH Lady MacLehose Centre」或
 - * 2. 「H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre」
 - * 上述「1」及「2」為銀行可接受之支票抬頭縮寫，其全寫為：「H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre, wholly owned By Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited」
- 除因本中心取消課程 / 活動外，所有已收取之費用一概不獲發還；
- 本中心就課程 / 活動之報名及安排有最終決定權。

申請成為 / 續會會員須知

本中心入會費及須知

- 個人會員年費：每位\$29
- 家庭會員年費：兩位\$58，三或四位\$87，第五位或以上每位另加\$29
- 綜援 / 職津 / 書津 (全額) 會員：每個家庭\$29 (必須經社工審核)

凡申請入會或續會時，必須出示以下文件以供查核：

- 11歲以下人士：出世證明文件 / 旅遊證件 / 學生手冊 (需具身份証號碼)
- 11歲或以上人士：身份證明文件

按社會福利署對本中心受津助服務目標對象的理解，本中心只接受持有「香港居民身份証」或「前往港澳通行證」(俗稱單程証)人士申請成為本社區中心成為會員又或進行續會，如申請家庭會籍，則所有成員均需符合上述條件；申請人士並須於進行申請時出示有關證件，以供查核。

參加課程 / 活動須知

1. 參加者須出示其有效之中心會員証參加有關課程 / 活動，非會員可在報名時一併登記成為會員。
2. 參加者須於參加課程 / 活動的第一課時帶備收據，以方便導師或職員查閱。
3. 如遇上三號風球或紅色暴雨警告訊號於活動期間懸掛，所有室內課程 / 活動將繼續進行，參加者可按天氣及實際情況自行決定上課與否，唯本中心將不會就此作出補課或退款，而室外課程 / 活動則延期或取消。如遇上八號風球、黑色暴雨警告或極端情況訊號，本中心當日之所有課程 / 活動將暫停進行，補課及事後安排則另行通知。(以開課前兩小時的天氣情況為準)如參加者未能出席補課，有關之課程款項將不會退還。
4. 課程 / 活動只供已報名之人士參加 (特別註明除外)，參加者身份不可更改，家長或其他人士不得進入上課場地 / 課室。所有已收取之費用概不獲發還。**參加者因任何私人理由 (包括生病、學校活動、工作需要等) 缺席將不會安排任何補課、更改上課時間或退款。**唯因課程 / 活動取消或延期 (天氣關係除外) 而引致參加者未能出席，本中心將安排按比例退回未能出席之課堂款項。因參加課程 / 活動而成為本中心會員的費用則不會退還。
5. 課程 / 活動之取消或延期，將於開課前三天由負責職員致電通知參加者，而需要退還之款項則會約**三至四星期後以支票形式發還**，屆時參加者將獲獲職員通知，並需連同課程 / 活動收據前往本中心索取退款。如參加者簽收並確認發還支票後，因個人原因 (如遺失、損毀、過期或須要更改支票內容) 而須向機構申請重發該支票，機構將按每次申請收取手續費港幣\$160。
6. 上課時，請各參加者帶備所指定之物資。
7. 課程 / 活動日期及資料等若有臨時變動，則以本中心詢問處及網上報名系統的資料為準。



網上報名系統
可直接入會或續會

會員優惠資訊

各會員可出示本機構有效的會員證到下列商號享用所提供之優惠 (優惠有效期至2026年6月30日)。

商號	地址	優惠
香港聖公會麥理浩夫人中心 牙科診所有限公司 聖公會荊冕堂 傑德牙科醫務所有限公司	葵涌和宜合道 22 號 5 樓 電話: 2619 1903 荃灣德士古道 67 號荊冕堂地下 電話: 2614 5333	口腔檢查 \$100, 洗牙 \$700 (敬請預約)
賽馬會葵華健樂中心	葵涌大隴街 11 號葵華大廈地下 電話: 2619 0848	1. 中醫服務 - 診金: 長者 5 折, 會員 63 折 藥費: 長者及會員: 85-9 折 2. 慈惠社區藥房 - 可用優惠價錢購買營養補 充品及配藥 3. 物理治療服務 - 評估: \$150 治療: 長者 7 折, 會員 95 折 4. 營養師服務 - 長者及會員: 9 折 5. 言語治療服務 - 長者及會員: 9 折
建業坊	葵涌青山公路 412-416 號 葵星中心地庫 55 號舖 (即本中心葵涌總部對面) 電話: 2423 5120	美容及美甲服務, 正價 95 折 推拿、全身按摩 及足底按摩 95 折, 貨品除外
健樂坊	荃灣西鐵路車站 10 號舖 電話: 2405 5919	全部貨品 95 折, 推廣價貨品除外
京都公司	葵涌石蔭商場 G15 號舖 電話: 2401 1988	購物滿 \$50 可獲 95 折

「輕鬆。自由Join」計劃

「輕鬆。自由 Join」計劃針對生活忙碌或不定時工作的參加者, 既想嘗試及參與不同的運動訓練, 但又安排不到穩定的時間上堂。計劃可讓你隨時隨地彈性選擇課堂, 亦可試一下課堂是否適合自己, 令自己有更自由、更健康的生活。計劃以購買套票 (Credit) 形式, 在指定期限內預約使用 Credit 自由參與課堂。

編號: 26CS020031 上課地點: 本中心總部 對象: 16-55歲

課程內容: 自由選擇指定的週一至週日各課程: 普拉提/瑜伽/技擊訓練 - 綜合搏擊及泰拳/肚皮舞/Funky 健身舞/痛症伸展運動/Fitball等運動及武術課程 (詳情請參閱QR Code)

套票費用: 4 Credits (2個月內使用, 以報名日起計算) \$480
8 Credits (4個月內使用, 以報名日起計算) \$880

預約三部曲: 1. 一經報名後, Whatsapp (9444 2346) 「我們: 「預約輕鬆自由Join」;
2. 職員與會員落實參與的課堂;
3. 會員依時到中心出席課堂

備註: 1. 「輕鬆。自由 Join」名額需課程成班及有餘額方可加入, 名額資料以聯絡中心職員預約時為準。本中心有機會不定時推出可參加的新課程或取消現有課程, 不會因課程增減而退款或延期;
2. 預約下午/晚間課程課堂可於最遲上課日: 當天1:00PM 前預約; 上午課程則最遲可於上課日前一天本中心辦公時間內預約, 每次課堂會扣除一個 Credit, 預約確認後不設更改或取消;
3. 請學員穿著輕便運動服上課。課堂會為學員提供物資 (如瑜伽蓆、瑜珈磚、拳套等) 於課堂期間使用;
4. 套票任何理由下不設轉讓及退款。所有套票需於指定日期內使用, 逾期未用則當作自動放棄論, 不設退款。



課程不定期更新!



精彩週末天

如果家長要番工,又或者想要Me Time,可有方法嗎?

「精彩週末天」可為家長解決問題,服務主要針對幼兒(3-6歲)的家長,於星期六及/或星期日的時間,由中心為小朋友安排不同的活動及訓練,既可讓小朋友學習新知及技能,亦為家長分擔照顧小朋友的負擔,及讓家長騰出寶貴的時間,處理自己的工作及事務。家長可彈性選擇服務時段,我們將就所選時段為小朋友安排課程或特設的訓練,讓他們享受樂趣的時刻!



編號: 26CS010257
日期: 4至6月份的任何星期六或日 (*4/4、5/4除外)
時間: 9:00am - 5:00pm期間任何時段
地點: 本中心總部
費用: (以每次報名交易計算)
 每小時\$120;
 連續兩小時或以上, 每小時\$100
備註: 如有需要, 參加者可備膳食/茶點於服務時段期間食用
報名方法: 請先聯絡職員 (Whatsapp 9444 2346 / 致電2426 6075) 預約日期及時間, 再於網上或到本中心繳費報名



最新推介



導師簡介



王之陽教練 (王SIR)

- 從事體適能健康教育接近20年, 服務機構及學校超過100間, 為機構學員提供體適能訓練服務, 教學經驗豐富
- 持多項國際認可專業體適能導師證書
- 現職任教體育及兒童身體發展課程管理
- PFA中國香港體適能總會 - 橡根帶, Fitball及TRX懸掛式阻抗訓練證書

Fitball新生優惠:(優惠二選一)

優惠 1: 凡參加1節「體驗堂」並且報名1期「Fitball 核心平衡訓練班」, 將於開班的首堂獲贈健身球1個。

或優惠 2: 新生二人同行報名1期「Fitball 核心平衡訓練班」, 將於開班的首堂各獲贈健身球1個。

名額有限, 先報先得

*圖片作品只參考

Fitball 健身球 - 體驗堂

玩Fitball健身球的好處: #增強核心穩定性#改善姿勢#增強柔韌性#提升平衡能力

編號	日期 / 時間	費用
(週四體驗堂) 25CS020490	26/3 (星期四) 7:30 - 8:30pm	\$45/1節
(週二體驗堂) 25CS020489	31/3 (星期二) 2:00 - 3:00pm	

對象: 15 - 65歲 地點: 總部
 導師: 王之陽教練 (王SIR)
 備註: 1. 學員請穿著輕便運動服及運動鞋。
 2. 每學員只可參加1節體驗堂。

Fitball 核心平衡訓練班

以健身球為主要工具, 透過穩定與平衡動作, 加強核心肌群力量與姿勢控制。課程設計溫和、安全, 特別適合運動初學者與久坐上班族, 幫助改善體態與腰背健康。

(週二班) 時間: 2:00 - 3:00pm

編號	日期
26CS020079	14/4 - 19/5 (逢星期二)
26CS020080	26/5 - 30/6 (逢星期二)

(週四A班) 時間: 7:30 - 8:30pm

編號	日期
26CS020083	9/4 - 14/5 (逢星期四)
26CS020084	21/5 - 25/6 (逢星期四)

(週四B班) 時間: 8:30 - 9:30pm

編號	日期
26CS020085	9/4 - 14/5 (逢星期四)
26CS020086	21/5 - 25/6 (逢星期四)

對象: 15 - 65歲 地點: 總部
 費用: \$480/6節 導師: 王之陽教練 (王SIR)
 備註: 1. 學員需自備瑜珈球或各中心代購 (\$45);
 2. 學員請穿著輕便運動服及運動鞋。

輕阻力塑形強身班

結合徒手訓練與輕量器材 (如彈力帶、小啞鈴、水瓶等), 循序漸進地提升肌肉力量與基礎代謝。課程簡單易學, 能在家重複練習, 特別適合一般家庭主婦與少運動人士。

(週二班) 時間: 3:00 - 4:00pm

編號	日期
26CS020087	14/4 - 19/5 (逢星期二)
26CS020088	26/5 - 30/6 (逢星期二)

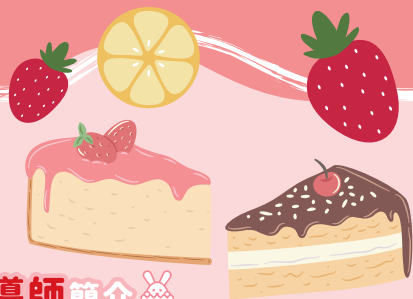
對象: 15 - 65歲 地點: 總部
 費用: \$480/6節 導師: 王之陽教練 (王SIR)
 備註: 學員請穿著輕便運動服及運動鞋。

課程查詢熱線 2426 6075

WhatsApp 9444 2346

skhlmccds 香港龍崗公營護理夫人中心 全人發展服務部

Instagram skhlmccds



HAPPY EASTER

最新推介



導師簡介

關韻婷小姐 (婷婷Miss)

- Floresco Bakery負責人
- 曾修畢英國 Squires Kitchen International School 證書課程
- 曾為多個知名品牌活動製作不同曲奇及糕點，包括誠品書店、Longchamp、M.A.C.、AIA保險等
- 具豐富教授經驗

烘焙教室 - 扑扑蛋糕篇

扑扑蛋糕既「打咭able」又好玩又好吃，原來都可以親手製造？今個復活節假期，婷婷Miss會教大家製作復活免造型的扑扑蛋糕，讓你擁有一個獨一無二的好玩蛋糕！

幼兒組 - 對象：4 - 6歲

(時間：10:30am - 1:00pm)

編號

日期

26CS010030 | 1/4/2026 (星期三)

費用：\$420 / 1節 (2.5小時，包材料費及精美蛋糕盒及小鏟1個)

兒童組 - 對象：7 - 13歲

(時間：1:15 - 3:45pm)

編號

日期

26CS010031 | 1/4/2026 (星期三)

費用：\$420 / 1節 (2.5小時，包材料費及精美蛋糕盒及小鏟1個)

導師：婷婷Miss@Floresco Bakery

地點：總部 (無火烹飪室)

備註：1. 請自備圍裙

2. 每人可擁有1個復活兔扑扑蛋糕 (直徑為15cm) * 成品為白朱古力外殼，內有雲尼拿蛋糕、Oreo鮮忌廉夾層 (混有忌廉芝士)、朱古力/Oreo餅乾及時令鮮果裝飾



導師簡介

Priscilla YU

- 畢業於加拿大約克大學藝術學士學位舞蹈系
- 擅長芭蕾舞、現代舞、Jazz Funk、K Pop、Hip Hop
- 超過20年大型舞台演出經驗
- 逾15年豐富教學經驗 - 曾於學校、社區中心、舞蹈室及私人工作室任教兒童及成人課程



成人運動拉筋課程

柔軟度是體適能元素之一，我們會透過一系列正確伸展運動，改善肌腱柔軟度、調整身體姿態、達致舒壓並提升生活質素。

(時間：7:00 - 8:00pm) 對象：16-55歲

編號	日期
26CS020115	29/4 - 3/6 (逢星期三)
26CS020116	10/6 - 22/7 (逢星期三) *1/7停課

費用：\$450/6節

地點：總部

導師：Priscilla YU

成人K-Pop舞蹈

課程為有意學習流行韓國舞蹈的成年人設計，融合嘻哈、爵士 Funk 等風格。課程涵蓋基本功、協調性訓練、節拍感，並透過模仿偶像舞步達到運動和娛樂效果，是很好的健身和減壓方式。

(時間：8:00 - 9:00pm) 對象：16-55歲

編號	日期
26CS020117	29/4 - 3/6 (逢星期三)
26CS020118	10/6 - 22/7 (逢星期三) *1/7停課

費用：\$450/6節

地點：總部

導師：Priscilla YU



課程查詢熱線
2426 6075

WhatsApp
9444 2346

f skhlmccds
香港聖公會管理浩天中心
全人發展服務部

Instagram
skhlmccds

英語齊齊學折扣優惠

兩位全新學員* 齊齊於28/2/2026之前報名
同一個英語課程*，兩位學員均可以八折之優惠價參加課程乙期。優惠名額有限，額滿即止。

* 兩位學員需為該課程之非現有參加者

* 兩位學員參加的需為同一課程編號之課程，優惠適用於幼兒英語啟蒙樂園、小學英語提升訓練課程及 幼兒英語樂FUN FUN課程

優惠報名方法：2426 6075 (電話) / 9444 2346 (Whatsapp)。本中心保留優惠的最終決定權

導師簡介

Miss Jessie

- Experienced special child worker and kindergarten teacher
- Tutoring English Language using fun and engaging methods
- Major in Early Childhood Education

幼兒英語啟蒙樂園 (全英語授課)

課程旨在提供一個英語的學習環境予學員，參與的學員於課程中以英語溝通，學習正確的英語發音及不同主題的詞彙。課堂以不同的活動包括歌唱、勞作、說故事及精細動作技能等訓練，讓學員更多方面接觸英語。***每期導師會為學生撰寫進度報告**



幼稚園K1 - A班 (時間: 12:00 - 1:00pm)	
編號	日期
26CS010246	2/5 - 6/6 (逢星期六)

幼稚園K2 - A班 (時間: 3:00 - 4:00pm)	
編號	日期
26CS010247	2/5 - 6/6 (逢星期六)

幼稚園K3 - A班 (時間: 2:00 - 3:00pm)	
編號	日期
26CS010248	2/5 - 6/6 (逢星期六)

幼稚園K3 - B班 (時間: 1:00 - 2:00pm)	
編號	日期
26CS010249	2/5 - 6/6 (逢星期六)

地點：總部 費用：\$690/6 節

導師：Miss Jessie

備註：如有需要，可聯絡職員以\$390報名參加半期課程（第1至3堂或第4至6堂）



導師簡介

Miss Lu Lu

- 香港都會大學語言研究 (英語) 學士
- 擁有豐富任教英語拼音、英語活動課程經驗
- 於多個機構任教，及輔助中小學生英語
- 善於用活潑有趣的遊戲方式提升學生學習英語的興趣



語文及智能系列



幼兒英語樂FUN FUN - 幼稚園各級別 (全英語授課)

課程以聽說先行為原則，通過聽故事和遊戲發展聆聽和理解英語的能力，並透過與布偶對話和互動讓學員嘗試以口頭方式運用簡單的英文字詞表達意思，從而培養學員對英語的興趣，樂於運用英語表達和溝通。活動：故事 / 與布偶對話 / 遊戲活動 / 兒歌輪流交替
主題：環繞日常生活的詞彙及句子

***每期導師會為學生撰寫進度報告**

幼稚園K2及K3 - A班 (時間: 5:00 - 6:00pm)	
編號	日期
26CS010255	7/5 - 11/6 (逢星期四)

幼稚園K1及K2 - B班 (時間: 3:50 - 4:50pm)	
編號	日期
26CS010256	7/5 - 11/6 (逢星期四)



地點：總部 費用：\$660/6 節

導師：Miss Lu Lu



導師簡介

Miss Lam

- Fluent in English
- Been to Switzerland for study
- Experienced in teaching children in English language (3-12 years old)
- Bachelor of arts (Honours) and BEd (Honours)

導師簡介

羅小燕小姐

- 修畢中國語言及文學文學士學位
- 持有普通話水平測試(國家語委)一級乙等證書
- 曾於多間幼稚園及小學教授普通話課程之經驗導師



語文及智能系列



小學英語提升訓練課程 (全英語授課·設小學各年級對象)

本課程為持續性的英語訓練課程，旨在提高學員英語各部分的能力。課程將針對學員學校英語課的課程大而安排針對性的準備及訓練。除各類型的寫作、閱讀理解及文法訓練外，課堂亦會安排不同的活動，提高學員的學習興趣。



對象：小學一年級 (時間：9:15 - 10:15am)

編號	日期
26CS010250	9/5 - 13/6 (逢星期六)

對象：小學二年級 (時間：10:15 - 11:15am)

編號	日期
26CS010252	16/5 - 20/6 (逢星期六)

對象：小學三年級 (時間：11:30am - 12:30pm)

編號	日期
26CS010253	16/5 - 20/6 (逢星期六)

對象：小學四年級 (時間：12:30 - 1:30pm)

編號	日期
26CS010254	16/5 - 20/6 (逢星期六)

對象：小學五年級 (時間：1:30 - 2:30pm)

編號	日期
26CS010251	9/5 - 13/6 (逢星期六)

地點：總部 費用：\$690/6 節

導師：Miss Lam

備註：如有需要，可聯絡職員以\$390報名參加半期課程 (第1至3堂或第4至6堂)

兒童中文寫作課程

課程以全普通話教學，透過豐富的內容重點教授學生各種寫作類型，包括看圖寫作、語法、修辭技巧、詞語運用等技巧。透過課堂中實踐練習，使他們全面提升寫作能力。

(時間：1:00 - 2:00pm)

對象：小三至小四學生

編號	日期
26CS010019	12/4 - 17/5 (逢星期日)
26CS010020	24/5 - 28/6 (逢星期日)

地點：總部

費用：\$600/6節

導師：羅小燕小姐

兒童中文閱讀理解及寫作課程

課程以全普通話教學，重點教授學生理解文章及答題的技巧；課程將教授學生各種寫作類型，包括看圖寫作、語法、詞彙、修辭技巧、詞語運用及文字邏輯等技巧，從而全面提高學生的中文水平。

A班 (時間：10:00-11:00am)

對象：小五至小六學生

編號	日期
25CS010935	8/3 - 19/4 (逢星期日) *5/4停課
26CS010021	26/4 - 31/5 (逢星期日)
26CS010022	7/6 - 12/7 (逢星期日)

B班 (時間：11:00am-12:00pm)

對象：小一至小二學生

編號	日期
25CS010937	22/3 - 3/5 (逢星期日) *5/4停課
26CS010023	10/5 - 14/6 (逢星期日)

C班 (12:00-1:00pm)

對象：小三至小四學生

編號	日期
26CS010024	12/4 - 17/5 (逢星期日)
26CS010025	24/5 - 28/6 (逢星期日)

地點：總部

費用：\$600/6節

導師：羅小燕小姐



6

課程查詢熱線
2426 6075

WhatsApp
9444 2346

f skhlmccds
香港聖公會管理浩夫人中心
全人發展服務部

Instagram
skhlmccds

導師簡介



周靄儀小姐

(Ms Davan Chau)

- 香港理工大學翻譯及傳譯文學碩士
- 持日本語文能力試一級證書
- 兼任翻譯及傳譯工作
- 於香港大專院校、中學、非牟利機構等教任日語課程



日語發音速成體驗班

針對從未接觸日語人仕，本體驗課中會學習日語的「五十音」發音。包括平假名，片假名(清音、濁音、半濁音、拗音、促音、長音)，打招呼以及組織簡單的句子。



入門體驗班 (時間: 3:30 - 4:30pm)

*各月之課堂內容相同，參加者參加其中一天便可

編號	日期
26CS020119	24/4 (星期五)
	29/5 (星期五)
	26/6 (星期五)

費用: \$90/1節

對象: 8 - 55歲

地點: 總部

導師: 周靄儀小姐

日語課程

課程配合書寫及活動形式，教授由日語假名文字、發音、音節變化起，至簡單日常會話、打招呼用語，為進一步學習、生活運用上打好基礎。



青少年及成人組 (時間: 8:15-9:45pm)

對象: 13歲或以上

編號	日期
26CS020107	8/5 - 12/6 (逢星期五)
26CS020108	26/6 - 31/7 (逢星期五)

費用: \$900/6節

地點: 總部

導師: 周靄儀小姐



日語基礎班

兒童組共有11個單元 (Jr1-Jr11)，青少年及成人組共有6個單元 (J1-J6)，每個單元均不設基礎要求，歡迎從任何一個單元加入。完成整個課程後學員會懂得自我介紹、陳述職業、國籍、年紀、判斷物件遠近、詢問物件名稱、價錢、產地、牌子、問路、簡單介紹日程、活動、陳述個人喜好、個人能力程度、描述物件、表達感想、點菜、購物時的件數、人數等。同時會學到日本文化特色，日常生活慣用語。



兒童組 (時間: 4:30 - 5:30pm)

對象: 8 - 15歲



單元	編號	日期
Jr9	26CS010184	10/4 - 22/5 (逢星期五) *1/5停課
Jr10	26CS010192	29/5 - 10/7 (逢星期五) *19/6停課

費用: \$540/6節

地點: 總部

導師: 周靄儀小姐

備註: 從未接觸日語人仕，中心會於正式上課前派發資料說明日語文字、寫法、簡單句形結構，以助學員更易掌握

*此課程為進階班，只適合導師推薦之學員報名

兒童進階班 (時間: 5:30-6:30pm)

對象: 8-15歲

編號	日期
26CS010198	10/4 - 22/5 (逢星期五) *1/5停課
26CS010199	29/5 - 10/7 (逢星期五) *19/6停課

費用: \$540/6節

地點: 總部

導師: 周靄儀小姐

青少年及成人進階班

(時間: 6:30-8:00pm)

對象: 13歲或以上



編號	日期
26CS020109	8/5 - 12/6 (逢星期五)
26CS020110	26/6 - 31/7 (逢星期五)

費用: \$810/6節

地點: 總部

導師: 周靄儀小姐



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhlmccds
香港聖公會管理浩夫人中心
全人發展服務部



Instagram
skhlmccds



導師簡介

梁晶小姐

- 教育局註冊教員
- 社會福利署註冊幼兒工作員
- 具豐富教學經驗



語文及智能系列



數學思維訓練課程

課程旨在鞏固基礎數學概念，幫助幼兒理解數與量、數字組合及加減概念。課程設計透過互動遊戲和有趣的課堂活動，訓練幼兒的邏輯思維和空間思維，激發他們對數學的興趣。學生將在輕鬆愉快的氛圍中學習，為未來的數學學習打下堅實基礎。

週六班 (時間: 2:00-3:00pm)

對象: K2學生

編號	日期
26CS010231	9/5 - 13/6 (逢星期六)
26CS010232	20/6 - 25/7 (逢星期六)

週日班 (時間: 1:45-2:45pm)

對象: K2學生

編號	日期
26CS010233	3/5 - 7/6 (逢星期日)
26CS010234	14/6 - 19/7 (逢星期日)

地點: 總部

費用: \$ 600/6節

導師: 梁晶小姐

備註: 請學員自備簡單文具

幼兒奧數啟蒙訓練

課程以初小奧數為學習基礎，將複雜的概念簡單化，包括計算、圖形、推理、換算、比較等各種不同範疇。課程會讓幼兒在輕鬆的環境下學習，從而引起幼兒對數學的興趣！

週六班 (時間: 3:00-4:00pm)

對象: K3學生

編號	日期
26CS010235	9/5 - 13/6 (逢星期六)
26CS010236	20/6 - 25/7 (逢星期六)

週日班 (時間: 11:45am-12:45pm)

對象: K3學生

編號	日期
26CS010237	12/4 - 17/5 (逢星期日)
26CS010238	24/5 - 28/6 (逢星期日)

地點: 總部

費用: \$600/6節

導師: 梁晶小姐

備註: 請學員自備簡單文具



初小奧數入門訓練

奧林匹克數學 (奧數) 是一種鍛鍊學員思維的活動，透過推理分析，可將複雜的題目有條理地簡化，繼而剖析、解決問題。本課程將由淺入深，以生動有趣的方式，訓練學員的「解題思路」，包括刺激推理及分析、對文字題的理解及審題、培養邏輯思考等，協助學員深入理解及鞏固數學知識，從此學習數學也變得有趣味！

小三班 (時間: 10:45-11:45am)

對象: 小三學生

編號	日期
25CS011093	29/3 - 10/5 (逢星期日) *5/4停課
26CS010239	17/5 - 21/6 (逢星期日)
26CS010240	28/6 - 2/8 (逢星期日)

小二班 (時間: 9:45-10:45am)

對象: 小二學生

編號	日期
26CS010241	19/4 - 24/5 (逢星期日)
26CS010242	31/5 - 5/7 (逢星期日)

小一班 (時間: 12:45-1:45pm)

對象: 小一學生

編號	日期
26CS010243	12/4 - 17/5 (逢星期日)
26CS010244	24/5 - 28/6 (逢星期日)

地點: 總部

費用: \$600/6節

導師: 梁晶小姐

備註: 請學員自備簡單文具



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhlmccds
香港聖公會管理浩夫人中心
全人發展服務部



Instagram
skhlmccds

兒童珠心算課程

珠心算有助開發兒童左右腦的思維，透過耳聽、眼看、手撥、腦算方式，激發他們的腦部潛能！學會珠算式的心算，可增強記憶力、運算能力、思維和反應速度，從而更可培養出兒童的想像力和集中力。

* 表現優異者，更可獲保送參加珠算和心算國際考試及能力鑑定考試，考試由13級至1級，1級後升1段至10段。

週二初班 (時間: 5:00 - 6:00pm)

備註: 初班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試11級

編號	日期
26CS010206	14/4 - 19/5 (逢星期二)
26CS010207	26/5 - 30/6 (逢星期二)

對象: 4-6歲 費用: \$600/6節

週二中班 (時間: 6:00 - 7:00pm)

備註: 中班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試10級; 國際考試 11級(11級只適合就讀幼稚園學生報考)

編號	日期
26CS010208	14/4 - 19/5 (逢星期二)
26CS010209	26/5 - 30/6 (逢星期二)

對象: 5-7歲 費用: \$630/6節

週五初班 (時間: 5:00 - 6:00pm)

備註: 初班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試11級

編號	日期
26CS010210	17/4 - 29/5 (逢星期五) *1/5停課
26CS010211	5/6 - 17/7 (逢星期五) *19/6停課

對象: 4-6歲 費用: \$600/6節

週五高班 (時間: 6:00 - 7:00pm)

備註: 高班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試8級至1級

編號	日期
26CS010212	10/4 - 22/5 (逢星期五) *1/5停課
26CS010213	29/5 - 10/7 (逢星期五) *19/6停課

對象: 6-18歲 費用: \$690/6節

週六初班 - A班 (時間: 2:00 - 3:00pm)

備註: 初班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試11級

編號	日期
26CS010214	18/4 - 23/5 (逢星期六)
26CS010215	30/5 - 4/7 (逢星期六)

對象: 4-6歲 費用: \$600/6節

週六初班 - B班 (時間: 3:00 - 4:00pm)

備註: 初班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試11級

編號	日期
26CS010217	18/4 - 23/5 (逢星期六)
26CS010218	30/5 - 4/7 (逢星期六)

對象: 4-6歲 費用: \$600/6節

週日初班 (時間: 10:15 - 11:15am)

備註: 初班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試11級

編號	日期
26CS010219	19/4 - 24/5 (逢星期日)
26CS010220	31/5 - 5/7 (逢星期日)

對象: 4-6歲 費用: \$600/6節

週日中班 (時間: 12:15 - 1:15pm)

備註: 中班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試10級; 國際考試 11級 (11級只適合就讀幼稚園學生報考)

編號	日期
26CS010221	19/4 - 24/5 (逢星期日)
26CS010222	31/5 - 5/7 (逢星期日)

對象: 5-7歲 費用: \$630/6節

週日高班 (時間: 11:15am - 12:15pm)

備註: 高班將按學生程度安排報考珠心算能力鑑定考試8級至1級; 國際考試 10級至 9 級

編號	日期
26CS010223	12/4 - 17/5 (逢星期日)
26CS010224	24/5 - 28/6 (逢星期日)

對象: 6-18歲 費用: \$690/6節

地點: 總部

導師: 甘佩珊小姐 (具豐富教授幼兒及兒童珠心算課程經驗之導師)

- 備註: 1. 學員需購買五珠算盤 (約\$50), 可自行購買或於第一堂向導師代購
2. 參加者需備書寫阿拉伯數目字0-9
3. 請自備簡單文具上課
4. 中班及高班為進階班, 必須經由導師推薦方可報讀



語文及智能系列





兒童圍棋課程

圍棋乃國粹之一，特色在於規則簡單易明，卻千變萬化，讓學員有更廣之發揮空間。研習圍棋不但能夠啟迪思考、培養孩子謙和有禮的品格，更可讓孩子經受勝負成敗的歷練，調適心性，培養堅強的意志。

(週六) 兒童圍棋 - A班 (時間: 4:00 - 5:00pm)

對象: 4-12歲及無經驗者

編號	日期
26CS010006	11/4 - 16/5 (逢星期六)
26CS010007	23/5 - 27/6 (逢星期六)

(週六) 兒童圍棋 - B班 (時間: 3:00 - 4:00pm)

對象: 6-12歲

編號	日期
26CS010012	11/4 - 16/5 (逢星期六)
26CS010013	23/5 - 27/6 (逢星期六)

(週六) 兒童圍棋 - C班 (時間: 5:00-6:00pm)

對象: 6-12歲

編號	日期
26CS010008	11/4 - 16/5 (逢星期六)
26CS010009	23/5 - 27/6 (逢星期六)

(週六) 兒童圍棋 - D班 (時間: 2:00-3:00pm)

此為深造課程，需由導師推薦才可報讀

對象: 8-15歲及導師推薦之學員

編號	日期
26CS010010	2/5 - 6/6 (逢星期六)
26CS010011	13/6 - 18/7 (逢星期六)

費用: \$630/6節 地點: 總部

導師: 香港兒童棋院所委派之導師

備註: · 中心提供上課時使用的圍棋棋具

· 導師會按學員進度安排學員升班

· 導師會定期為學生評估進度

· 表演優異之學員將獲推薦參加棋院所舉辦的比賽



導師簡介

羅慧賢老師

- 香港教育學院幼兒教育榮譽學士課程
- 教育局註冊教員、社會福利署註冊幼兒工作員及幼兒中心主管
- 資深Playgroup及幼稚園導師
- 熟悉及掌握幼兒各階段的發展和需要



親子幼兒Playgroup樂園

幼兒充滿好奇心，透過由富經驗之專業幼稚園教師為他們度身設計的課程內容，包括各種大小肌肉活動、音樂遊戲、美勞創作等，引導幼兒接觸世界，加強他們大小肌肉及手眼協調，培養觀察力，提升其專注力及自信心，並讓幼兒學習與同學相處，適應群體生活，為他們將來的學習做好準備。

A班 (時間: 9:00 - 10:00am)

編號	日期
25CS010927	13/3 - 24/4 (逢星期五) *3/4停課
26CS010118	8/5 - 12/6 (逢星期五)
26CS010119	26/6 - 31/7 (逢星期五)

B班 (時間: 10:00 - 11:00am)

編號	日期
25CS010929	13/3 - 24/4 (逢星期五) *3/4停課
26CS010120	8/5 - 12/6 (逢星期五)
26CS010121	26/6 - 31/7 (逢星期五)

對象: 18至24個月小朋友及其一家長

地點: 總部

費用: \$660/6節

導師: 羅慧賢老師

備註: 請小朋友及家長穿著襪子上課

導師簡介



秦家恩老師

- 香港教育學院幼兒教育榮譽學士課程
- 教育局註冊教員、社會福利署註冊幼兒工作員及幼兒中心主管
- 多年教育經驗
- 於不同機構及小學任教各類課程
- 主張以遊戲為策略，讓幼兒在輕鬆及尊重的氣氛下學習



幼兒學前預備班

為了讓幼兒準備及適應入讀幼稚園，並更有效地過渡幼稚園的學習生活，課程模擬了幼稚園的上課模式，在多方面提升幼兒的聆聽、表達、理解、自理、專注及社交能力，培養幼兒的常規及協助他們建立獨自上課的能力，讓他們輕鬆迎接幼稚園的生活！

週一班 - A班 (時間: 9:30 - 11:00am)	
編號	日期
26CS010150	20/4 - 15/6 (逢星期一) *18/5、25/5、1/6停課
26CS010151	22/6 - 27/7 (逢星期一)

週一班 - B班 (時間: 11:00am - 12:30pm)	
編號	日期
26CS010154	20/4 - 15/6 (逢星期一) *18/5、25/5、1/6停課
26CS010155	22/6 - 27/7 (逢星期一)

週二班 - C班 (時間: 9:30 - 11:00am)	
編號	日期
26CS010158	21/4 - 16/6 (逢星期二) *19/5、26/5、2/6停課
26CS010159	23/6 - 28/7 (逢星期二)

週二班 - D班 (時間: 11:00am - 12:30pm)	
編號	日期
26CS010160	21/4 - 16/6 (逢星期二) *19/5、26/5、2/6停課
26CS010161	23/6 - 28/7 (逢星期二)

對象：2-3歲
費用：\$960/6節
地點：總部
導師：秦家恩老師
備註：請家長為幼兒準備小書包、外套、水杯、食物盒及毛巾盒

有趣中文字

課程通過不同的遊戲及活動讓幼兒學習基本字詞外，亦會學習相關的配詞及簡單的成語，讓幼兒可以輕鬆鬆學中文。

對象：幼稚園K1學生 (時間: 1:45 - 2:45pm)	
編號	日期
26CS010162	13/4 - 8/6 (逢星期一) *18/5、25/5、1/6停課
26CS010163	15/6 - 20/7 (逢星期一)

地點：總部
費用：\$600 / 6節
導師：秦家恩老師

繪本學中文

小朋友愛聽故事，故事中的主角及情節最能引發他們的共鳴。老師藉着每星期不同的繪本主題，與幼兒閱讀及聆聽故事，引發幼兒對閱讀學習的興趣。過程中幼兒能學習到常見的部首、不同的詞彙、句子結構等等，加深幼兒對字詞及句子的認識及理解，從繪本學習促進幼兒語文能力。

A班 (時間: 2:45 - 3:45pm) 對象：幼稚園K2學生	
編號	日期
26CS010164	13/4 - 8/6 (逢星期一) *18/5、25/5、1/6停課
26CS010165	15/6 - 20/7 (逢星期一)

B班 (時間: 3:45 - 4:45pm) 對象：幼稚園K3學生	
編號	日期
25CS010961	16/3 - 11/5 (逢星期一) *23/3、30/3、6/4停課
26CS010166	8/6 - 13/7 (逢星期一)

地點：總部
費用：\$600 / 6節
導師：秦家恩老師

升小一中文預備班

旨在協助幼兒銜接小學課程，課程內容包括基礎閱讀理解與造句練習，從而培養學生的語文能力及學習興趣。透過循序漸進的教學設計，學生能夠在愉快的學習氛圍中建立良好的語文基礎，為升讀小一作好充分準備。

對象：幼稚園K3學生 (時間: 4:45 - 5:45pm)	
編號	日期
25CS010963	16/3 - 11/5 (逢星期一) *23/3、30/3、6/4停課
26CS010167	8/6 - 13/7 (逢星期一)

地點：總部
費用：\$600 / 6節
導師：秦家恩老師



語文及智能系列





幼兒職業體驗

課程讓幼兒穿上服裝及配合不同道具，體驗不同的職業。小朋友亦會動動手，製作與職業相關的勞作，並透過閱讀故事及字卡，讓小朋友學習生字。

第一期：韓式燒烤店員、三文治店員、酒樓服務員、救護人員、圖書管理員、小小科學家

第二期：淘金人員、消防員、警察、育嬰護士、快遞員、考古學家

時間：5:00 - 6:00pm 對象：3-6歲

	編號	日期
第一期	26CS010194	24/4 - 5/6 (逢星期五) *1/5停課
第二期	26CS010195	12/6 - 24/7 (逢星期五) *19/6停課

地點：總部

費用：\$720/6節

導師：Akidamy委派之導師



文化藝術系列



幼兒繪本藝術學堂

與幼兒閱讀繪本故事，並以故事中的角色或情節為主題，延伸進行藝術創作和遊戲等，當中包含繪畫、拼貼創作、戲劇扮演等，這些活動有助於幼兒透過感官探索和自由表達，發展創造力和情感表達能力。*每節閱讀不同繪本

培養閱讀興趣

啟發想像力

提升表達能力

編號	日期	時間
26CS010126	11/4 (星期六)	4:30 - 6:00pm
26CS010127	25/4 (星期六)	4:30 - 6:00pm
26CS010128	9/5 (星期六)	1:00 - 2:30pm
26CS010129	23/5 (星期六)	1:00 - 2:30pm
26CS010130	20/6 (星期六)	10:00 - 11:30am
26CS010131	27/6 (星期六)	10:00 - 11:30am

費用：\$180/節

導師：趙詩穎老師 (Sandy老師)

- 教育局註冊教員、社會福利署註冊幼兒工作員
- 於課堂上強調遊戲中學習，並配合各種教學法，如蒙特梭利教學法及螺旋式教學法等
- 多年幼兒教育經驗

導師簡介

馬淑姿小姐
(Bunny老師)

- 修畢香港浸會大學視覺藝術科
- 香港藝術大使成員
- 曾於幼稚園及畫室教授繪畫及手工課程



小跳豆．愛畫畫

小朋友透過五顏六色的顏色、線條及圖像去抒發自己內心的情感，表達與別不同的想法，繪畫像是啟迪兒童心靈的遊樂場。課程透過教授小朋友以熟識的幾何圖形，配合各種主題，鼓勵他們多思考及想像與主題有關的事物，誘導他們發揮創意，藉此提高他們的創造力和觀察力，亦可訓練他們的手、眼、腦協調及肌肉發展。

週六B班 (對象：4-6歲)

時間：10:30 - 11:30am

編號	日期
25CS010943	11/4 - 16/5 (逢星期六)
26CS010168	23/5 - 27/6 (逢星期六)

週六C班 (對象：4-6歲)

時間：11:30am - 12:30pm

編號	日期
25CS010948	11/4 - 16/5 (逢星期六)
26CS010169	23/5 - 27/6 (逢星期六)

兒童組 (對象：7-10歲)

時間：12:30 - 1:30pm

編號	日期
26CS010170	18/4 - 23/5 (逢星期六)
26CS010171	30/5 - 4/7 (逢星期六)



歡迎新生

地點：總部

費用：\$450/6節

導師：馬淑姿小姐 (Bunny老師)

備註：自備畫簿、油粉彩、圍裙及手袖



* 圖片作品只參考



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhlmccds
香港聖公會管理浩夫中心
全人發展服務部



Instagram
skhlmccds

導師簡介



馬青蔚小姐 (青姐姐)

- 修畢香港教育大學視覺藝術教育學士
- 從事藝術創作和教育
- 曾在不同中小學、畫室教授繪畫、設計、手工藝



Happy Drawing 快樂繪畫班

從觀察開始，認識事物的形狀、線條、顏色、立體，提升小朋友的觀察力。透過接觸不同藝術媒介，讓小朋友自由探索和表達，激發創意和想像，從而培養他們對繪畫的興趣和創作的自信心。

A班 (週日班, 10:00 - 11:00am) 對象: 4-6歲	
編號	日期
26CS010084	3/5 - 7/6 (逢星期日)
26CS010085	14/6 - 19/7 (逢星期日)

B班 (週日班, 11:00am - 12:00pm) 對象: 4-6歲	
編號	日期
26CS010086	19/4 - 24/5 (逢星期日)
26CS010087	31/5 - 5/7 (逢星期日)

C班進階班 (週日班, 12:00 - 1:00pm) (對象: 7-12歲; 5-6歲需經由導師推薦方可報讀)	
編號	日期
26CS010088	19/4 - 24/5 (逢星期日)
26CS010089	31/5 - 5/7 (逢星期日)

D班 (週日班, 2:15 - 3:15pm) (對象: 4-6歲)	
編號	日期
26CS010090	19/4 - 24/5 (逢星期日)
26CS010091	31/5 - 5/7 (逢星期日)

費用: \$450/6節

地點: 總部

備註: A、B及D班請自備畫簿、油粉彩、圍裙。

C班請自備畫簿、木顏色、圍裙。

導師: 馬青蔚小姐 (青姐姐)



* 圖片作品只參考



兒童黏土課程

課程以黏土作媒介教授小朋友製作不同主題的作品，如食物、動物、場景等作品。在學習黏土的過程可加強訓練小朋友觀察力和鍛鍊手部小肌肉，並創作出一件獨一無二的作品。

時間: 1:00 - 2:00pm

對象: 5-12歲



編號	日期
26CS010092	19/4 - 24/5 (逢星期日)
26CS010093	31/5 - 5/7 (逢星期日)

地點: 總部

費用: \$540/6節

備註: 請自備膠盒存放作品

導師: 馬青蔚小姐 (青姐姐)



文化藝術系列



導師簡介



譚穎祺小姐 (Vicky)

- 修畢香港理工大學學士學位 (主修設計學)
- 具豐富教授兒童繪畫課程經驗



童「畫」童「樂」

課程以互動形式引發小朋友對繪畫的興趣，鼓勵小朋友想像與主題有關的事物，而導師透過簡單幾何形態、線條形狀及色彩，以培養他們的藝術創作能力。

週四C班 (時間: 3:45 - 4:45pm) 對象: 4-6歲	
編號	日期
25CS010939	19/3 - 23/4 (逢星期四)
26CS010032	30/4 - 4/6 (逢星期四)
26CS010033	11/6 - 16/7 (逢星期四)

週四A班 (時間: 4:45 - 5:45pm) 對象: 5-8歲	
編號	日期
26CS010034	23/4 - 28/5 (逢星期四)
26CS010035	4/6 - 9/7 (逢星期四)

週四B班 (時間: 5:45 - 6:45pm) 對象: 7-12歲	
編號	日期
26CS010036	23/4 - 28/5 (逢星期四)
26CS010037	4/6 - 9/7 (逢星期四)

地點: 總部

費用: \$450/6節

導師: 譚穎祺小姐 (Miss Vicky)

備註: 請自備A3尺寸畫簿、油粉彩、圍裙及手袖。



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhlmccds
香港聖公會管理浩夫人中心
全人發展服務部



Instagram
skhlmccds



13

導師簡介



施天樂小姐 (施老師)

- 考獲視像傳意高級文憑及具豐富教學經驗



兒童多元繪畫課程

課程透過不同的繪畫主題，教授學員點、綫、面、光暗及色彩的關係，同時利用木顏色、廣告彩、乾粉彩及鉛筆素描不同素材，學習基本構圖及繪畫技巧，讓他們嘗試到不同的繪畫風格。

時間：12:00 - 1:00pm 對象：6-13歲

編號	日期
25CS011055	7/3 - 18/4 (逢星期六) *4/4停課
26CS010060	25/4 - 30/5 (逢星期六)
26CS010061	6/6 - 11/7 (逢星期六)

費用：\$450/6節 地點：總部

導師：施天樂小姐 (施老師)

備註：自備A3尺寸畫簿及木顏色



趣味輕黏土班

透過輕黏土容易掌握的特性，讓小朋友學習基本塑型技巧搓揉、壓平、貼拍和調色等。配合不同素材的搭配及主題製作，創作出各式各樣的作品。

時間：9:00 - 10:00am 對象：4-8歲

編號	日期
25CS011053	7/3 - 18/4 (逢星期六) *4/4停課
26CS010058	25/4 - 30/5 (逢星期六)
26CS010059	6/6 - 11/7 (逢星期六)

費用：\$540/6節 地點：總部

導師：施天樂小姐 (施老師)

備註：自備膠盒存放作品

繽紛塗鴉世界



課程以簡單幾何形態之事物及主題，訓練小朋友「小手指」的活動能力，同時刺激其觀察與想像，從而達至眼、腦、手的協調，激活右腦創作能力之發展；再配合不同美術素材之運用，以培養兒童對繪畫的興趣。

週三A班 (時間：4:30 - 5:30pm)

對象：3-5歲

編號	日期
25CS011046	18/3 - 22/4 (逢星期三)
26CS010050	29/4 - 3/6 (逢星期三)
26CS010051	10/6 - 22/7 (逢星期三) *1/7停課

週三B班 (時間：5:30 - 6:30pm)

對象：5-8歲

編號	日期
25CS011047	18/3 - 22/4 (逢星期三)
26CS010052	29/4 - 3/6 (逢星期三)
26CS010053	10/6 - 22/7 (逢星期三) *1/7停課

週六A班 (時間：10:00 - 11:00am)

對象：3-5歲

編號	日期
25CS011049	7/3 - 18/4 (逢星期六) *4/4停課
26CS010054	25/4 - 30/5 (逢星期六)
26CS010055	6/6 - 11/7 (逢星期六)

週六B班 (時間：11:00am - 12:00pm)

對象：3-5歲

編號	日期
25CS011051	7/3 - 18/4 (逢星期六) *4/4停課
26CS010056	25/4 - 30/5 (逢星期六)
26CS010057	6/6 - 11/7 (逢星期六)

費用：\$450/6節

地點：總部

導師：施天樂小姐

(施老師)

備註：自備A3尺寸畫簿、油粉彩、圍裙及手袖。



文化藝術系列



導師簡介



胡雅麗小姐 (Alice)

- 修畢浸會大學美術系
- 資深幼兒及畫班課程導師
- 任教畫班課程超過二十年經驗
- 具小學任教興趣班及任職特殊教育工作經驗
- 2023年九龍城及油尖旺區標誌設計比賽任專業評審
- 曾帶領學生在油尖旺區繪畫比賽獲得冠軍及季軍(小學高小組)、在喇沙小學「我的家」繪畫比賽獲得季軍、在竹園區特殊教育30周年繪畫比賽獲得優異獎
- 具豐富教授兒童繪畫課程經驗



畫班系列



幼兒創意畫

本課程由淺至深教授繪畫技巧，老師在白板每一筆指導生構圖，令幼兒增加對繪畫產生興趣，愉快學習繪畫。

週一班 (時間: 4:00 - 5:00pm) (對象: 3-5歲)

編號	日期
26CS010134	13/4 - 18/5 (逢星期一) *6/4停課
26CS010135	1/6 - 6/7 (逢星期一) *25/5停課

週日班 (時間: 10:15 - 11:15am) (對象: 3-6歲)

編號	日期
26CS010136	26/4 - 31/5 (逢星期日)
26CS010137	7/6 - 12/7 (逢星期日)

地點: 總部 費用: \$450/6節

導師: 胡雅麗小姐 (Alice)

備註: 1. 參加者需獨立上課。

2. 請自備畫簿、油粉彩、圍裙及手袖。



趣味卡通畫

針對兒童喜愛卡通之特性，通過卡通描繪，進而學習繪畫的基本技巧，對比例、線條及造型能力掌握。這課程會以學生喜愛的卡通人物作繪畫作主題，令學生能從中學習繪畫技巧及獲得樂趣。

週一班 (時間: 5:00 - 6:00pm) (對象: 3-6歲)

編號	日期
26CS010138	20/4 - 1/6 (逢星期一)
26CS010139	8/6 - 13/7 (逢星期一)

地點: 總部 費用: \$450/6節

導師: 胡雅麗小姐 (Alice)

備註: 1. 參加者需獨立上課。

2. 請自備畫簿、油粉彩、圍裙及手袖。



混合畫 (油粉彩+廣告彩)

老師因應個別學生水平教授運用水彩技巧，由構圖、執筆、塗色技巧等，由淺入深教授，在繪畫過程中建立興趣，從而尋找快樂。

幼兒組-週日班 (時間: 12:15 - 1:15pm) (對象: 3-6歲)

編號	日期
26CS010094	26/4 - 31/5 (逢星期日)
26CS010095	7/6 - 12/7 (逢星期日)

兒童組-週日班 (時間: 1:15 - 2:15pm) (對象: 6-12歲)

編號	日期
26CS010096	12/4 - 17/5 (逢星期日) *5/4停課
26CS010097	24/5 - 28/6 (逢星期日)

地點: 總部

費用: \$450/6節

導師: 胡雅麗小姐 (Alice)

備註: 請自備畫簿、水彩12

色、油粉彩24色、圍

裙及手袖。



* 圖片作品只參考



混合畫 (黏土+油粉彩)

油粉彩顏色艷麗，能做出結實色面，易於掌握，再配合黏土，令效果變得更美，同時也有助提升學員的小手肌運用。

週一A班 (時間: 3:00 - 4:00pm) (對象: 3-6歲)

編號	日期
26CS010100	13/4 - 18/5 (逢星期一) *6/4停課
26CS010101	1/6 - 6/7 (逢星期一) *25/5停課

週一B班 (時間: 6:00 - 7:00pm) (對象: 3-6歲)

編號	日期
26CS010102	27/4 - 8/6 (逢星期一) *25/5停課
26CS010103	15/6 - 20/7 (逢星期一)

週日班 (時間: 11:15 am - 12:15pm) (對象: 3-6歲)

編號	日期
26CS010132	26/4 - 31/5 (逢星期日)
26CS010133	7/6 - 12/7 (逢星期日)

地點: 總部

費用: \$450/6節

導師: 胡雅麗小姐 (Alice)

備註: 1. 參加者需獨立上課

2. 請自備畫簿、油粉

彩、圍裙及手袖



* 圖片作品只參考



文化藝術系列



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhlmccds
香港龍公營管理浩夫人中心
全人發展服務部



Instagram
skhlmccds



15



兒童素描班

本課程教授素描技巧，如造型、輪廓、明暗調子、質感光線、比例大小，教授不同類的素描技巧。

週日班 (時間: 2:30 - 3:30pm)
(對象: 6-12歲)

編號	日期
26CS010098	12/4 - 17/5 (逢星期日) *5/4停課
26CS010099	24/5 - 28/6 (逢星期日)

地點: 總部 費用: \$450/6節
導師: 胡雅麗小姐 (Alice)
備註: 請自備畫簿, 素描筆2B、3B、4B及素描擦膠。

導師簡介

文程遠先生 (文 Sir)

- 逾四十多年教書經驗, 曾於多間學校及機構教授繪畫課程
- 資深素描導師藝術家
- 曾於灣仔藝術中心以個人名義舉辦作品展



兒童毛筆書法訓練課程

「整齊有緻的字體, 可表現出個人的性格及修養!」毛筆書法是中國傳統的藝術, 而本課程會以教授正統書法為主、執筆的方法、一般字體介紹及練習等。除了讓小朋友寫得一手好字, 還可以練習耐力。*課程適合初學者, 課程第一堂為理論課堂。

時間: 10:30-11:30am
(對象: 8-12歲)

編號	日期
26CS010076	2/5 - 6/6 (逢星期六)
26CS010077	13/6 - 18/7 (逢星期六)

地點: 總部 費用: \$450 / 6節
導師: 文程遠先生 備註: 自備毛筆及墨盒



兒童綜合繪畫課程 (如素描、水彩畫等)

本課程主要教授兒童描繪及著色技巧, 並學習如何混合使用乾性及水性顏料。當中更會讓學員接觸到不同的繪畫方法, 如素描、水彩畫及多種特殊繪畫技巧等, 令兒童可作多方面嘗試及感受不同繪畫風格。
*課程第一堂為理論課堂。

週五班 (時間: 5:30-6:30pm)
對象: 7-12歲

編號	日期
26CS010074	10/4 - 22/5 (逢星期五) *3/4、1/5停課
26CS010075	29/5 - 10/7 (逢星期五) *19/6停課

地點: 總部 費用: \$450 / 6節
導師: 文程遠先生
備註: 自備素描鉛筆 (6B)、畫簿及橡皮擦



兒童素描課程

素描是繪畫的基礎, 只要學好素描不論畫插畫或漫畫亦能得心應手, 事半功倍。而本課程教授素描技巧, 如造型輪廓、明暗調子、質感光線、比例大小、透視應用及構圖美學等等。此為長期課程, 會依學員進度教授不同的素材及不同類別的素描。*課程第一堂為理論課堂。

週六A班 (時間: 11:30am-12:30pm)

編號	日期
26CS010078	9/5 - 13/6 (逢星期六)
26CS010079	20/6 - 25/7 (逢星期六)

週六B班 (時間: 12:30-1:30pm)

編號	日期
26CS010080	9/5 - 13/6 (逢星期六)
26CS010081	20/6 - 25/7 (逢星期六)

週六C班 (時間: 9:30-10:30am)

編號	日期
26CS010082	9/5 - 13/6 (逢星期六)
26CS010083	20/6 - 25/7 (逢星期六)

地點: 總部 費用: \$450 / 6節
對象: 6-14歲 導師: 文程遠先生
備註: 自備素描鉛筆 (6B)、橡皮擦及畫簿



素描入門課程

課程主要教授素描技巧, 如造型輪廓、明暗調子、質感光線、比例大小、透視應用以及構圖美學等等。不論你是素描初哥或是想改進個人素描技巧, 此課程都十分適合, 因導師會按學員不同程度作個別指導。此課程乃長期班組, 會按學生程度教授不同的素材。
*課程第一堂為理論課堂。

(時間: 7:30 - 9:00pm)
對象: 13歲或以上

編號	日期
26CS020032	28/4 - 2/6 (逢星期二)
26CS020033	9/6 - 14/7 (逢星期二)

地點: 總部 費用: \$390 / 6節
導師: 文程遠先生 (逾四十多年教書經驗, 曾於多間學校及機構教授繪畫課程)
備註: 自備素描鉛筆 (6B)、橡皮擦及畫簿



導師簡介



小鱒魚兒童合唱團

通過音樂藝術教育，啟發孩子心靈、智慧和天賦。藉着正規音樂會傳揚藝術訊息，擴闊團員舞台上之演唱領域。用不同歌曲範疇、不同表演形式及內容，追尋真善美的境界。



小鱒魚表演預告：

8月份將會有暑期演出，歡迎家長Whatsapp 9444 2346向我們查詢演出的最新消息。

小鱒魚兒童合唱團

- 學習歌詞和文字。視譜認識音樂概念。
- 透過聆聽，認識拍子、節奏、音樂感，加強對音樂的認知。
- 教授發聲、咬字、音準、學習唱歌技巧。
- 學習呼吸分句和運氣。
- 配合律動加強學習興趣。
- 排練建立群體精神。
- 了解歌曲及故事的意義，學習正面的處事態度，培養良好的品德。
- 演出將所學在舞台上展現，發揮學員的潛能，建立自信並提升表達能力。
- 課程透過多元化的歌曲訓練，選擇適合孩子的粵語、普通話及英語歌曲，教授唱歌技巧及音樂概念、配合律動加強學習興趣。培養良好品德及群體精神，建立自信並提升表達能力。
- 課程會不定期安排團員參加各類表演活動。

編號	日期
26CS010122	21/4 - 26/5 (逢星期二)
26CS010123	2/6 - 7/7 (逢星期二)

時間：4:15 - 5:15pm

對象：3-6歲

地點：總部

費用：\$1080 / 6節

導師：小鱒魚兒童合唱團委派之富經驗導師

備註：新生需於第一堂時購買團服 (\$140)

小鱒魚兒童音樂劇

- 透過特別為小朋友撰寫的原創戲劇及音樂唱遊，讓小朋友學習以趣味形式提升表達能力並建立自信，培養良好品德及群體精神
- 課程會不定期安排團員參加各類表演活動。

編號	日期
26CS010124	21/4 - 26/5 (逢星期二)
26CS010125	2/6 - 7/7 (逢星期二)

時間：5:20 - 6:20pm

對象：6-9歲

地點：總部

費用：\$1320 / 6節

導師：小鱒魚兒童合唱團委派之富經驗導師

備註：新生需於第一堂時購買團服 (\$140)

導師簡介



關金偉先生 (Mr. Wilson sir)

- 持有英國倫敦聖三一音樂學院結他八級文憑
- 具多年教學經驗

兒童夏威夷小結他課程

夏威夷小結他是一種像吉他一樣的樂器，但是它的大小比吉他小很多，對小朋友來說非常適合。烏克麗麗的聲音非常明亮而愉悅，彈奏起來簡單又好玩，可以彈奏一些快樂的歌曲。學習彈奏烏克麗麗可以幫助培養音樂感，提高手指的靈活性，還可以在家中或者與朋友一起玩樂！

A班 (對象: 5-7歲) 時間: 1:30 - 2:30pm	
編號	日期
26CS010200	9/5 - 13/6 (逢星期六)
26CS010201	20/6 - 25/7 (逢星期六)
B班 (對象: 8-12歲) 時間: 2:30 - 3:30pm	
編號	日期

地點：總部

費用：\$570/6節

導師：關金偉先生 (Wilson Sir)

備註：1. 新生可免費租借夏威夷小結他一期

2. 學員可自備夏威夷小結他或可租用21吋的夏威夷小結他 (費用：\$100一期，需另交按金\$200)

兒童及青少年結他課程

結他常用於彈奏各種音樂風格，從流行音樂到古典音樂都適用。它易於學習，可以在短時間內彈奏出一些簡單的和弦和旋律。結他也可以幫助發展協調能力和手指靈活性。學習結他享受音樂的美妙吧！

對象: 10-18歲 時間: 3:30 - 4:30pm	
編號	日期
26CS010204	9/5 - 13/6 (逢星期六)
26CS010205	20/6 - 25/7 (逢星期六)

地點：總部

費用：\$570/6節

導師：關金偉先生 (Wilson Sir)

備註：學員需自備結他



音樂系列



鋼琴課程

課程旨在培養學員對鋼琴的興趣和認識，教學內容根據英國皇家音樂學院考試範圍而編排，由淺入深，以一對一形式進行，學員可自由選擇上課時間。

對象：4 - 65歲 地點：總部
備註：新生報名前請先致電2426 6075與負責職員聯絡以安排上課時間

****因病或個人因素而缺席，均不設順延、補堂及退款****

凡參與鋼琴課程之學員，於已報名的課程期內可免費獲贈3節租用鋼琴服務，每節半小時，先到先得，詳情將於課堂派發或請致電2426 6075與職員聯絡。

夜間鋼琴課程

週三班 (時間: 5:00 - 9:00pm)

編號	日期
26CS020051	22/4 - 27/5 (逢星期三)
26CS020052	3/6 - 15/7 (逢星期三) *1/7停課

導師：具豐富教學經驗及考獲英國皇家音樂學院鋼琴八級之導師

費用：30分鐘：初級\$720；一級\$810；二級\$1050；三級\$1110；四級\$1200
45分鐘：初級\$930；一級\$1020；二級\$1350；三級\$1470；四級\$1590；

五級面議

節數：6節



週一班 (時間: 4:00 - 7:45pm)

編號	日期
25CS020428	23/3 - 20/4 (逢星期一) *6/4停課
25CS020428	27/4 - 18/5 (逢星期一)
26CS020034	1/6 - 22/6 (逢星期一) *25/5停課

導師：張詠詩小姐
- 考獲英國皇家音樂學院鋼琴八級
- 具豐富教學經驗

週四班 (時間: 3:00 - 7:00pm)

編號	日期
25CS020429	9/4 - 30/4 (逢星期四)
26CS020035	7/5 - 28/5 (逢星期四)
26CS020035	4/6 - 25/6 (逢星期四)

導師：劉恩寧小姐
- 考獲英國皇家音樂學院鋼琴八級
- 考獲英國倫敦聖三一音樂學院鋼琴演奏文憑
- 考獲英國倫敦普通教育音樂文憑及具豐富教學經驗

週五班 (時間: 4:30 - 8:00pm)

編號	日期
26CS020037	10/4 - 8/5 (逢星期五) *3/4、1/5停課
26CS020037	15/5 - 5/6 (逢星期五)
26CS020038	12/6 - 10/7 (逢星期五) *19/6停課

週日班 (時間: 10:00am - 2:00pm)

編號	日期
25CS020432	29/3 - 26/4 (逢星期日) *5/4停課
26CS020039	3/5 - 24/5 (逢星期日)
26CS020039	31/5 - 21/6 (逢星期日)

導師：梁寶儀小姐

- 考獲英國倫敦聖三一音樂學院鋼琴演奏文憑 (優異)
- 考獲英國皇家音樂學院鋼琴教學文憑
- 考獲英國皇家音樂學院敲擊樂八級及具豐富教學經驗

費用：30分鐘：初級\$480；一級\$540；二級\$700；三級\$740；四級\$800

45分鐘：初級\$620；一級\$680；二級\$900；三級\$980；四級\$1,060；

五級面議

節數：4節

週六班 (時間: 9:30am - 7:00pm)

編號	日期
26CS020040	11/4 - 2/5 (逢星期六) *4/4停課
26CS020041	9/5 - 30/5 (逢星期六)
26CS020042	6/6 - 27/6 (逢星期六)

導師：鄧靜儀小姐

- 考獲英國皇家音樂學院鋼琴八級及逾二十年教學經驗

費用：初級\$560；一級\$600；二級\$760；三級\$820；四級\$860；五級面議

節數：4節 (每半小時一位參加者)

****因病或個人因素而缺席，均不設順延、補堂及退款****

週二班 (時間: 3:00 - 5:45pm)

編號	日期
26CS020043	5/5 - 9/6 (逢星期二)
26CS020044	16/6 - 21/7 (逢星期二)

週三班 (時間: 2:00 - 4:30pm)

編號	日期
26CS020045	1/4 - 6/5 (逢星期三)
26CS020046	13/5 - 17/6 (逢星期三)

導師：陳盈南小姐

- 考獲英國皇家音樂學院鋼琴八級
- 具豐富教學經驗

費用：30分鐘：初級\$720；一級\$810；二級\$1050；三級\$1110；四級\$1200

45分鐘：初級\$930；一級\$1020；二級\$1350；三級\$1470；四級\$1590；

五級面議

節數：6節



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhlmccds
香港聖公會管理浩天中心
全人發展服務部



Instagram
skhlmccds

導師簡介

佩儀體操舞蹈學校

AS Chloe School of Gymnastics & Dance 由專業及經驗豐富的體操教練及舞蹈教師成立，以「培 School of Gymnastics and Dance 育體操及舞蹈精英，推廣體操舞蹈藝術」為目標，為社會各界人士提供體操及舞蹈相關的多元化課程。

AS CHLOE

幼兒英語體操唱遊班 Baby Gym

課程由專業的體操教練為1歲至3歲的幼兒設計，以英語教授，內容生動有趣，讓幼兒在愉快的環境下，接受各種肌肉訓練、協調訓練及伸展訓練。課堂上亦會提供音樂及不同的小工具，協助幼兒學習，以培養他們的音樂感、耐性及社交技巧，讓幼兒在各方面都達致均衡的發展。***為了讓幼兒得到最理想的學習後果，課程會以2個月(1-2月、3-4月、5-6月、7-8月、9-10月、11-12月)為一個階段，以循環的教學模式進行，於同一階段內完成7堂或以上的學員可獲得證書一張。**

時間：3:30 - 4:30pm (對象：1-2.5歲幼兒及1位家長)

編號	日期
25CS011133	25/3 - 29/4 (逢星期三)
26CS010062	6/5 - 10/6 (逢星期三)
26CS010063	17/6 - 29/7 (逢星期三) *1/7停課

地點：總部 費用：\$930/6堂
導師：佩儀體操舞蹈學校委派之專業導師
備註：小朋友及家長請穿著襪子上課

兒童英語體操健體班 Kids Gym

課程由專業體操教練特別為3歲至5歲的兒童設計，並以全英語教授。內容包括各項體操的基礎，特別是藝術體操和健美體操。以兒童間的合作組合、不同的肢體動作、跳躍、遊戲及器械用等形式配合指定的音樂進行，並分為12個階段。導師指導兒童進行各種大小肌肉訓練和伸展訓練等，提升兒童的柔軟度、靈活性及協調技巧。***完成了12個階段(即滿一年)的學員，可獲得證書一張，並可報讀「藝術體操健美體操課程 RGABG」，作進階的體操訓練。**

A班(時間：11:00am - 12:00pm)

編號	日期
26CS010064	26/4 - 31/5 (逢星期日)
26CS010065	7/6 - 12/7 (逢星期日)

B班(時間：4:45 - 5:45pm)

編號	日期
25CS010899	26/3 - 30/4 (逢星期四)
26CS010066	7/5 - 11/6 (逢星期四)
26CS010067	18/6 - 23/7 (逢星期四)

地點：總部 費用：\$930/6堂
導師：佩儀體操舞蹈學校委派之專業導師
備註：- 需於第一堂課時購買體操球(\$140)
- 首次參加之學員可於第一期穿著輕便服裝，續報第二期起則需穿著指定體操服及體操鞋(費用\$395)

租用鋼琴室服務

位於總部二樓的鋼琴室，設有完善的隔音設備，使學員能於一個寧靜及設備齊全的環境下專心練習。機構亦會每年為鋼琴作四次調音，以確保學員能在一台音律準確及清晰的鋼琴上練習。

開放時間：星期一、二、三及四 10:00am - 2:30pm 及 8:00pm - 9:30pm
星期五 10:00am - 4:00pm 及 8:30pm - 9:30pm
星期六 7:30pm - 9:30pm

鋼琴室設有多項租用計劃，以配合不同學員之需要：

收費：單次 \$25 (半小時租用時間)
月費 (A) \$120 (3小時租用時間)
月費 (B) \$180 (6小時租用時間)
月費 (C) \$240 (10小時租用時間)
月費 (D) \$480 (20小時租用時間)

* 月費 (A) - (C) 須由繳費日開始一個月內完成

* 月費 (D) 須由繳費日開始兩個月內完成

備註：(1) 學員繳費前，請先確定可租用時間
(2) 如欲取消或更改已預約之時間，請必須於前一天致電2426 6075與職員聯絡，恕不接受即日取消或更改

導師簡介

梁俊偉先生

- 中央音樂學院演奏級證書
- 中國民族管絃樂學會九級證書
- 皇家音樂學院樂理五級證書
- 中央音樂學院樂理二級證書
- 現為城市大學二胡班導師及城市大學中樂團二胡首席
- 具豐富教學經驗



成人二胡課程

二胡除了獨立演出，更可以聯同三五知己一同合奏！另外，二胡不受局限於民間小調，更可以另一種風格拉奏出現代流行曲。本課程教授二胡正確的拉奏姿勢，如持琴及運弓；導師更會深入淺出教授各學員不同的演奏技巧。

A班(時間：7:00 - 8:00pm)

此課程必須由導師推薦方可報讀

編號	日期
25CS020384	30/3 - 4/5 (逢星期一) *6/4停課
26CS020006	11/5 - 15/6 (逢星期一) *25/5停課

B班(時間：8:00 - 9:00pm)

編號	日期
25CS020386	30/3 - 4/5 (逢星期一) *6/4停課
26CS020007	11/5 - 15/6 (逢星期一) *25/5停課

歡迎新生

地點：總部 費用：\$410/5節
對象：13-65歲 導師：梁俊偉先生
備註：導師可代購二胡(費用約\$700 - \$800) 或可向職員查詢有關二胡租用事宜

課程查詢熱線
2426 6075

WhatsApp
9444 2346

skhlmccds
香港龍公管理浩夫人中心
全人發展服務部

Instagram
skhlmccds

19

HAPPY EASTER

運動系列



藝術體操健美體操課程 RGABG

藝術體操是一項徒手或手持輕器械（球、圈、繩、棒或絲帶）在音樂伴奏下進行的體育運動項目，運動優雅而具韻律性，使身體各種關節得到充分的活動，各部位肌肉得到均衡發展，並改善身體協調。而健美體操是一種結合了有氧運動、基本步伐及難度動作的運動，運動員可使用不同風格，配合富有節奏的音樂，跳出有個人特色的套路。健美體操對加強肌肉力量及改善心肺功能有顯著的幫助。

課程為兒童提供藝術體操及健美體操的初級訓練，讓他們對兩項的體操都有初步的認識和基礎，日後可選擇最合適的項目作進階的訓練。

達到水平及完成指定課程階段的學生可獲保送中國香港體操總會的章別計劃考核，參加大小型的表演或全港公開的體操比賽，表現優異者更有機會參加香港精英隊或香港代表隊選拔。

A班：Level 1 (時間：12:00 - 1:00pm)

編號	日期
26CS010068	26/4 - 31/5 (逢星期日)
26CS010069	7/6 - 12/7 (逢星期日)

對象：5 - 8歲或已完成1年Kids Gym課程的學員
費用：\$1020/6堂

B班：Level 1-2

(時間：L1：1:15 - 2:15pm / L2：1:15 - 2:45pm)

編號	日期
26CS010070	26/4 - 31/5 (逢星期日)
26CS010071	7/6 - 12/7 (逢星期日)

對象：L1：5 - 8歲或已完成1年Kids Gym課程的學員
L2：6歲或以上，需已完成L1，或由老師推薦
費用：Level 1：\$1020/6堂 (1小時)
Level 2：\$1620/6堂 (1.5小時)

C班：Level 3-5 (時間：5:45 - 7:15pm) (1.5小時)

編號	日期
25CS010905	26/3 - 30/4 (逢星期四)
26CS010072	7/5 - 11/6 (逢星期四)
26CS010073	18/6 - 23/7 (逢星期四)

對象：6歲或以上，每級學生需已完成前一級的考試
費用：Level 3：\$1692/6堂 / Level 4：\$1800/6堂
Level 5：\$1830/6堂

地點：總部

導師：佩儀體操舞蹈學校委派之專業導師

備註：- 需於第一堂課時購買體操球 (\$140) 及藝術體操繩 (\$150)

- 首次參加之學員可於第一期穿著輕便服裝，續報第二期起則需穿著指定體操服及體操鞋 (費用\$395)
- Level 3學員需購買絲帶 (\$140)
- Level 4學員需購買體操棒 (\$100)
- Level 5學員需購買體操圈 (\$100-\$120) 及絲帶 (\$140)

幼兒劍擊訓練課程

課程以劍擊以獨特的優點為中心，並以遊戲及活動形式授課，讓小朋友更投入課堂！課程訓練小朋友的手眼協調、手腳協調、手腕運用及學懂基本步法；並加強幼兒的自信心、果斷的判決能力、耐力及紀律等心理素質。課程更會使用幼兒專用的膠劍和面罩等用具，以確保安全。

(時間：12:00-1:00pm) 對象：3-5歲

編號	日期
26CS010225	12/4-17/5 (逢星期日)
26CS010226	24/5-28/6 (逢星期日)

地點：總部 費用：\$630/6節

導師：黃思惠教練

- 具備香港劍擊總會教練證書或同等資歷；
- 具備10年或以上劍擊比賽經驗；
- 具豐富教學經驗

備註：中心將提供上課期間所使用之一切劍擊器材 (包括面罩、幼兒專用膠劍、劍擊服等裝備)



兒童佩劍課程

劍擊講求手眼協調，須動用全身肌肉，屬強身健體及鍛鍊意志的運動，而劍擊的戰術亦千變萬化，極具觀賞性及挑戰性。從小學習劍擊能令小朋友身體更協調，更為專注及明白紀律的必要。

A班 (時間：10:00-11:00am)

對象：6-8歲 或經導師推薦之學員

編號	日期
26CS010227	3/5 - 7/6 (逢星期日)
26CS010228	14/6 - 19/7 (逢星期日)

B班 (時間：11:00-12:00pm)

對象：5-8歲 或經導師推薦之學員

編號	日期
26CS010229	26/4 - 31/5 (逢星期日)
26CS010230	7/6 - 12/7 (逢星期日)

地點：總部 費用：\$630/6節

導師：黃思惠教練

- 具備香港劍擊總會教練證書或同等資歷；
- 具備10年或以上劍擊比賽經驗；
- 具豐富教學經驗

備註：中心將提供上課期間所使用之一切劍擊器材 (包括面罩、劍擊服及金屬劍等裝備)



運動系列



導師簡介

陳文輝先生

- 曾榮獲世界賽指定花式組冠軍、亞太區搖搖比賽亞軍、全國賽冠軍、多屆香港賽冠軍
- 擔任中國、香港、世界賽裁判
- 於多個機構、中小學擔任導師

花式搖搖體驗

搖搖是一種配合手同腦部的一種運動，也是一種表演藝術，可以練習個人的專注力和集中力，也可以隨意發揮自我的創作力！透過專業導師教授搖搖基本知識，包括搖搖保養、搖搖花式、技術培訓，以培養對搖搖運動的興趣。

兒童組 (對象: 7-12歲)	
時間: 5:30 - 6:30pm	
編號	日期
26CS010196	27/4 - 8/6 (逢星期一) *25/5停課
26CS010197	15/6 - 20/7 (逢星期一)

地點: 總部 導師: 陳文輝先生

費用: \$660/6節

備註: 中心將提供課程用搖搖

青少年及成人組 (對象: 13歲或以上)	
時間: 6:30 - 8:00pm (每堂1.5小時)	
編號	日期
26CS020105	27/4 - 8/6 (逢星期一) *25/5停課
26CS020106	15/6 - 20/7 (逢星期一)

地點: 總部 導師: 陳文輝先生

費用: \$900/6節

備註: 中心將提供課程用搖搖

花式跳繩訓練

花式跳繩動作多變，學員可由淺入深學習不同難度的花式，亦可發揮創意自創獨特花式，與其他小朋友互相切磋，樂趣無窮。跳繩有助訓練手腳協調，亦可增強心肺功能，讓學員可以在富趣味的環境下促進身體健康！

週日A班 (對象: 6-8歲)	
時間: 9:00 - 10:00am	
編號	日期
26CS010189	3/5 - 7/6 (逢星期日)
26CS010190	14/6-19/7 (逢星期日)

週日B班 (對象: 9-16歲)	
時間: 10:00 - 11:00am	
編號	日期
26CS010191	3/5 - 7/6 (逢星期日)
26CS010193	14/6-19/7 (逢星期日)

導師: 黃鎮威先生 地點: 總部

費用: \$600/6節

備註: 1. 請穿著輕便運動服裝及運動鞋上課

2. 中心將提供拍子繩

匹克球訓練

匹克球 (Pickleball) 為近年熱門的新興運動，結合了網球、羽毛球和乒乓球元素的球類運動。匹克球的場地與羽毛球場地大小一樣，打法接近網球。由於特製的中空球及球拍重量較輕，球的彈力較小，速度也較慢，較容易上手。匹克球強度適中，適合各年齡層，有亦助於提高心肺功能和協調性。

A班 (對象: 13-55歲)	
時間: 7:15 - 8:30pm	
編號	日期
25CS020422	18/3 - 22/4 (逢星期三)
26CS020101	29/4 - 3/6 (逢星期三)

B班 (對象: 13-55歲)	
時間: 8:30 - 9:45pm	
編號	日期
25CS020424	18/3 - 22/4 (逢星期三)
26CS020103	29/4 - 3/6 (逢星期三)

導師: 鄭諾文先生 地點: 總部

費用: \$540/6節

備註: 1. 請穿著輕便運動服裝及運動鞋

2. 中心將提供課程用物資

導師簡介

邱廣華先生 (牛Sir)

- 香港甲一籃球隊球員
- 於中小學、機構擔任球隊教練
- 前學界粵港澳代表隊成員
- 前中文大學、教育大學籃球隊成員
- 具豐富教授經驗



籃球課程

籃球是一項團體合作的運動，除可訓練體能、手腳協調外，更可提高與其他學員的默契及合作。課程以訓練個人技術為主，包括運球、射球、傳球等，並配以透過小型比賽讓學員加強認識籃球的比賽規則及運用技術。

對象: 7歲或以上	
時間: 9:30 - 11:00am (每堂1.5小時)	
地點: 石籬(二)邨有蓋籃球場/石排街公園籃球場	
編號	日期
26CS010187	11/4 - 16/5 (逢星期六)
26CS010188	23/5 - 27/6 (逢星期六)

費用: \$810/6節 (共9小時)

導師: 邱廣華先生 (牛Sir)

備註: 1. 請自備籃球及自行到球場集合

2. 請自備清水及穿著輕便運動服

3. 如未能租借石籬(二)邨有蓋籃球場，會更改於石排街公園籃球場上課 (如因天氣關係未能於室外籃球場上課，課堂會順延一星期)



幼兒籃球樂

小朋友可從學習籃球運球及拍球技巧時，培養手眼的協調性，促進大肌肉發展，亦能從小培養團結合作的精神。課程主要教授基本姿勢、帶球、前進、傳球、射球等，訓練幼兒單手、雙手運球及球感，加上籃框使小朋友有身歷其境的打球感覺。



運動系列



週日兒童組 (對象: 7-13歲)	
時間: 3:45 - 4:45pm	
編號	日期
25CS011002	22/3 - 3/5 (逢星期日) *5/4停課
26CS010172	10/5 - 14/6 (逢星期日)

導師: 林嘉莉小姐 費用: \$600/6節

地點: 大隴街遊樂場硬地籃球場

- 備註: 1) 請自備籃球及自行到籃球場集合
2) 請自備清水及穿著輕便運動服
3) 如遇下雨, 當日會改於總部上堂 (時間: 3:30-4:30pm)

週日幼兒組A班 (對象: 3-6歲)	
時間: 2:30 - 3:30pm	
編號	日期
25CS011008	22/3 - 3/5 (逢星期日) *5/4停課
26CS010174	10/5 - 14/6 (逢星期日)

週二幼兒組B班 (對象: 3-6歲)	
時間: 4:15 - 5:15pm	
編號	日期
25CS011012	31/3 - 12/5 (逢星期二) *7/4停課
26CS010178	19/5 - 23/6 (逢星期二)

週二幼兒組C班 (對象: 3-6歲)	
時間: 5:15 - 6:15pm	
編號	日期
25CS011014	31/3 - 12/5 (逢星期二) *7/4停課
26CS010180	19/5 - 23/6 (逢星期二)

週三幼兒組E班 (對象: 3-6歲)	
時間: 4:30 - 5:30pm	
編號	日期
26CS010182	8/4 - 13/5 (逢星期三)
26CS010183	20/5 - 24/6 (逢星期三)

週三幼兒組F班 (對象: 3-6歲)	
時間: 5:30 - 6:30pm	
編號	日期
26CS010185	8/4 - 13/5 (逢星期三)
26CS010186	20/5 - 24/6 (逢星期三)

導師: 林嘉莉小姐 地點: 總部

費用: \$600/6節

備註: 請自備清水及穿著輕便運動服

兒童手球樂

小朋友可從學習手球運球及技巧時，培養手眼的協調性，促進大肌肉發展，亦能從小培養團結合作的精神。課程於室內進行，主要教授傳球、接球、防守陣式、射門技巧、進攻模式、比賽規則等，使小朋友體驗手球的樂趣。

時間: 1:30-2:30pm (對象: 4-8歲)	
編號	日期
25CS011010	22/3 - 3/5 (逢星期日) *5/4停課
26CS010176	10/5 - 14/6 (逢星期日)

導師: 林嘉莉小姐

地點: 總部

費用: \$600/6節

備註: 穿著運動服裝及運動鞋

導師簡介

吳展晴 (晴晴老師)

- 擅長Hip Hop、K-Pop、Jazz fund等舞蹈
- 曾於各大社區中心及私人工作室任教, 具豐富教授經驗

兒童Hip Hop 舞蹈課程

課程主要透過節奏強勁的流行音樂，學習Hip Hop的基礎技巧，培養孩子對音樂的節奏感和對舞蹈觸覺，同時有助他們增加腦部及身體的協調性。透過音樂和舞步讓孩子進入快樂舞蹈領域，進一步了解孩子們的表達能力。

週六A班: 4-6歲	
(時間: 11:30am-12:30pm)	
編號	日期
26CS010140	25/4 - 30/5 (逢星期六)
26CS010141	6/6 - 11/7 (逢星期六)

週六B班: 4-6歲	
(時間: 12:30pm-1:30pm)	
編號	日期
26CS010142	25/4 - 30/5 (逢星期六)
26CS010143	6/6 - 11/7 (逢星期六)

週六C班: 6-10歲*	
(時間: 1:30pm-2:30pm)	
編號	日期
26CS010144	25/4 - 30/5 (逢星期六)
26CS010145	6/6 - 11/7 (逢星期六)

地點: 總部 費用: \$450/6節

導師: 吳展晴 (晴晴老師)

備註: 參加者請帶水, 穿著輕便服飾及運動鞋



22

課程查詢熱線
2426 6075

WhatsApp
9444 2346

skhlmccds
香港聖公會聖瑪利修夫人中心
全人發展服務部

Instagram
skhlmccds

導師簡介



伍麗瑩小姐 (Miss Rebecca)

畢業於香港演藝學院舞蹈學院，擅長中國舞及芭蕾舞，考獲北京舞蹈學院中國舞等級考試十三級表演級證書、中國民族民間舞等級考試課程教師證書及英國皇家舞蹈學院 (RAD) 古典芭蕾舞專業級試證書，並於海內外的國際比賽屢獲殊榮，對於現代舞、爵士舞、街舞等均有涉獵，具豐富教學經驗。



兒童律動舞蹈入門班

兒童律動舞蹈入門班目標是讓每個小朋友都能享受舞蹈的樂趣。導師會用生動有趣的方式引導小朋友舞動身體，從而加強節奏感、方向感、訓練小肌肉及協調能力。課堂一起伸展，一起學習不同舞蹈技巧，從而培養小朋友對舞蹈的興趣。我們相信小朋友能透過跳舞學習靈活控制自己的身體，培養耐心、聽從指令、學習如何和其他小朋友相處。

週日班 (時間: 3:00-4:00pm)
對象: 3-5.5歲 (需能獨立上課)

編號	日期
26CS010156	3/5 - 7/6 (逢星期日)
26CS010157	14/6 - 19/7 (逢星期日)

地點: 總部 費用: \$450/6節

導師: 伍麗瑩小姐 (Miss Rebecca)

- 備註: 1. 請穿着輕便衣物上課
2. 請帶備飲用水

兒童中國舞初班

課程內容參考北京舞蹈學院中國舞等級考試課程的大綱所編制，由淺入深，以基本功訓練為課程軸心，旨在開發身體的靈活性和提升肌肉能力，打好舞蹈基礎，並培養小朋友的體態美，課程同時亦會透過教授簡單的舞蹈組合，提升學員的舞姿感、節奏感、表現力及自娛感等。

週六班 (時間: 9:15 - 10:15am)
對象: 3-5.5歲 (需能獨立上課)

編號	日期
26CS010148	9/5 - 13/6 (逢星期六)
26CS010149	20/6 - 25/7 (逢星期六)

週日班 (時間: 2:00 - 3:00pm)
對象: 3-5.5歲 (需能獨立上課)

編號	日期
26CS010152	3/5 - 7/6 (逢星期日)
26CS010153	14/6 - 19/7 (逢星期日)

地點: 總部 費用: \$540/6節

導師: 伍麗瑩小姐 (Miss Rebecca)

北京舞蹈學院 中國舞等級考試課程 (一級)

本課程是根據北京舞蹈學院中國舞等級考試的課程內容所編製，由淺入深教授舞蹈技巧之餘，並培養學員的體態美。課程內容包括中國舞基本功訓練、身體協調性和靈活性、關節柔軟度及音樂節拍感等訓練，配合編排舞蹈片段及組合。

* 學員達到相關考試資格，可獲導師保送北京舞蹈學院中國舞等級考試。

週六班 (時間: 10:15-11:15am)
對象: 3.5-5.5歲 (需能獨立上課)

編號	日期
26CS010146	9/5 - 13/6 (逢星期六)
26CS010147	20/6 - 25/7 (逢星期六)

地點: 總部 費用: \$600 / 6節

導師: 伍麗瑩小姐 (Miss Rebecca)



- 備註: 1. 學員需於一堂購買指定舞蹈鞋於上課時使用 (費用\$80)
2. 請穿着輕便和較貼身的衣物上課，第二期課程開始穿著指定跳舞服 (\$150)
3. 請帶備飲用水



導師簡介



激姿舞蹈

導師：鄭芷蔚小姐 (Miss Ariel)

- 考獲澳洲聯邦舞蹈教師協會 (CSTD) 現代爵士舞考試證書
- 考獲澳洲聯邦舞蹈教師協會 (CSTD ETC) 教師證書
- 考獲英國皇家芭蕾舞考試課程 (RAD) 證書
- 擅長Jazz、K-Pop、Hip Hop等，具豐富教授經驗

激姿



運動系列



兒童爵士舞課程

課程根據澳洲聯邦舞蹈教師協會 (CSTD) 舞蹈考試課程而教授，讓兒童在輕鬆愉快的學習氣氛下學習舞蹈舞步，可訓練兒童的音樂感及身體肌肉協調，更藉表演舞蹈才藝增強自信心。* 表現優異之同學可獲保送參加澳洲聯邦舞蹈教師協會 (CSTD) 考試或參加各舞蹈比賽/表演。



兒童K-Pop韓風舞動課程

K-Pop Dance以韓國流行音樂為基礎，近年在香港掀起一股熱潮，亦受大人小朋友歡迎。音樂節奏輕快易記，可讓小朋友透過耳熟能詳的K-Pop 音樂學習舞蹈，大大提高小朋友的學習興趣及令他們更易、更快地掌握舞蹈技巧。藉此提升身體各部位的協調能力，透過多變的動作，增強孩子的集中力、記憶力。

週三A班 (TPAA / TPAB)	
時間：4:45 - 5:45pm 對象：4-6歲	
編號	日期
25CS010916	11/3 - 15/4 (逢星期三)
26CS010104	22/4 - 27/5 (逢星期三)
26CS010105	3/6 - 15/7 (逢星期三) *1/7停課

費用：\$600/6節

週三B班 (PMJ)	
時間：5:45 - 6:45pm 對象：5-7歲	
編號	日期
26CS010106	8/4 - 13/5 (逢星期三)
26CS010107	20/5 - 24/6 (逢星期三)

費用：\$690/6節

週五A班 (TPAA/TPAB)	
時間：4:45 - 5:45pm 對象：5-7歲	
編號	日期
26CS010108	24/4 - 5/6 (逢星期五) *1/5停課
26CS010109	12/6 - 24/7 (逢星期五) *19/6停課

費用：\$600/6節

週五B班 (JMJ/Modern Jazz - Grade 1)	
時間：5:45 - 7:00pm (1.25小時) 對象：6-10歲	
編號	日期
26CS010108	24/4 - 5/6 (逢星期五) *1/5停課
26CS010109	12/6 - 24/7 (逢星期五) *19/6停課

費用：JMJ：\$864/6節 / MJ - G.1：\$930/6節

導師：激姿舞蹈所委派之導師鄭芷蔚小姐 (Miss Ariel)
備註：首次參加之學員可於第一期穿著輕便服裝，續報第二期起則須穿著爵士舞鞋上課 (中心代購費用：\$200)

週五班 (對象：4-6歲) 時間：3:30 - 4:30pm	
編號	日期
26CS010112	24/4 - 5/6 (逢星期五) *1/5停課
26CS010113	12/6 - 24/7 (逢星期五) *19/6停課

週六A班 (對象：4-6歲) 時間：1:45 - 2:45pm	
編號	日期
26CS010114	25/4 - 30/5 (逢星期六)
26CS010115	6/6 - 11/7 (逢星期六)

週六B班 (對象：6-12歲) 時間：3:00 - 4:00pm	
編號	日期
26CS010116	25/4 - 30/5 (逢星期六)
26CS010117	6/6 - 11/7 (逢星期六)

地點：總部 費用：\$450/6節
導師：激姿舞蹈委派之導師鄭芷蔚小姐 (Miss Ariel) 擅長Jazz、K-Pop、Hip Hop等舞蹈，具豐富教授經驗

週日班 (幼兒組：4-6歲) 時間：11:15am - 12:15pm	
編號	日期
26CS010002	26/4 - 31/5 (逢星期日)
26CS010003	7/6 - 12/7 (逢星期日)

週日班 (兒童組：7-12歲) 時間：12:15 - 1:15pm	
編號	日期
26CS010004	26/4 - 31/5 (逢星期日)
26CS010005	7/6 - 12/7 (逢星期日)

地點：總部 費用：\$450/6節
導師：Priscilla YU
備註：參加者請穿著輕便服飾及運動鞋



24



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhlmccds
香港聖公會管理浩夫人中心
全人發展服務部



Instagram
skhlmccds

導師簡介

優悅舞蹈藝術中心

辦學宗旨以輕鬆活潑的教學方法，使學生通過健康、正統的芭蕾舞訓練，學習紀律、合群，以至發揮個人的潛能。



兒童芭蕾舞課程

本課程致力啟發小朋友對舞蹈的興趣，增進他們對舞蹈藝術的認識。課程以英國皇家舞蹈學院 (RAD) 的芭蕾舞課程為藍本，並加上各方面的訓練，配合指定的音樂。學生可獲保送英國皇家舞蹈學院的古典芭蕾舞考試。

歡迎新生



Pre-School (週四-B班)

(時間: 4:00-4:45pm, 45mins)

對象: 3-5歲 費用: \$660 / 6節

編號	日期
25CS010971	2/4 - 7/5 (逢星期四)
26CS010026	14/5 - 18/6 (逢星期四)
26CS010027	25/6 - 30/7 (逢星期四)

Pre-School (週四-A班)

(時間: 4:45-5:30pm, 45mins)

對象: 3-5歲 費用: \$660 / 6節

編號	日期
25CS010973	2/4 - 7/5 (逢星期四)
26CS010028	14/5 - 18/6 (逢星期四)
26CS010029	25/6 - 30/7 (逢星期四)

Pre-Primary & Primary (週四)
(時間: 5:30-6:30pm) 費用: \$750 / 6節

編號	日期
25CS010975	26/3 - 30/4 (逢星期四)
26CS010038	7/5 - 11/6 (逢星期四)
26CS010039	18/6 - 23/7 (逢星期四)

對象: 適合5-7歲 或 已完成 Pre-School 課程之學員參與。

Grade 1 (時間: 週四6:30 - 7:30pm 及週六 4:30 - 5:30pm) 費用: \$1,350 / 10節

編號	日期
25CS010977	26/3 - 30/4 (逢星期四及六) *4/4停課
26CS010040	2/5 - 4/6 (逢星期四及六)
26CS010041	6/6 - 9/7 (逢星期四及六)

對象: 適合7-10歲及已完成 Primary 課程之學員參與。

Grade 2 (時間: 週四6:30 - 7:30pm 及週六 12:15 - 1:15pm) 費用: \$1,350 / 10節

編號	日期
25CS011132	2/4 - 7/5 (逢星期四及六) *4/4停課
26CS010042	9/5 - 11/6 (逢星期四及六)

對象: 適合8-11歲及已完成 Grade 1 課程之學員參與。

Pre-School (週六-A班)

(時間: 1:15-2:00pm, 45mins) 費用: \$660 / 6節

編號	日期
25CS010981	28/3 - 9/5 (逢星期六) *4/4停課
26CS010044	16/5 - 20/6 (逢星期六)
26CS010045	27/6 - 1/8 (逢星期六)

對象: 適合3-5歲

Pre-Primary (週六)

(時間: 2:00-3:00pm) 費用: \$750 / 6節

編號	日期
25CS010983	21/3 - 2/5 (逢星期六) *4/4停課
26CS010046	9/5 - 13/6 (逢星期六)
26CS010047	20/6 - 25/7 (逢星期六)

對象: 適合5-7歲 或 已完成 Pre-School 課程之學員參與。

Primary (週六)

(時間: 3:00-4:30pm) 費用: \$1,125 / 6節

編號	日期
25CS010985	21/3 - 2/5 (逢星期六) *4/4停課
26CS010048	9/5 - 13/6 (逢星期六)

對象: 適合5-7歲 或 已完成 Pre-Primary 課程之學員參與。

備註: 首次參加之學員可於第一期穿著輕便服裝，續報第二期起需穿著指定跳舞服及跳舞鞋 (費用約 \$500)



修身肚皮舞

肚皮舞是扭動腰部的修身運動，隨著音樂及配帶肚皮舞腰帶可助容易掌握節奏及跳出不同優美的舞蹈，明顯地達致修身效果。

備註: 以下三項課程針對肚皮舞的技巧而設，導師的深入淺出的教導可讓學員容易地掌握重點，建議初學者由初班開始訓練，而中階及進階課程必須由導師推薦方可報名。

晚間A班(週二) 45min
(時間: 6:45 - 7:30pm) 費用: \$380 / 6節
此為初階課程，歡迎新生

編號	日期
25CS020389	24/3 - 5/5 (逢星期二) *7/4停課
26CS020009	12/5 - 16/6 (逢星期二)

晚間B班(週二) 60min
(時間: 7:30 - 8:30pm) 費用: \$450 / 6節
此為中階課程，必須由導師推薦方可報讀

編號	日期
25CS020390	24/3 - 5/5 (逢星期二) *7/4停課
26CS020010	12/5 - 16/6 (逢星期二)

晚間C班(週二) 60min
(時間: 8:30 - 9:30pm) 費用: \$450 / 6節
此為進階課程，必須由導師推薦方可報讀

編號	日期
25CS020391	24/3 - 5/5 (逢星期二) *7/4停課
26CS020011	12/5 - 16/6 (逢星期二)

地點: 總部

導師: Miss Zoe Chan

對象: 16-55歲

備註: 參加者請穿著運動服



運動系列



課程查詢熱線
2426 6075

WhatsApp
9444 2346

skhlmccds
香港龍公管理浩夫人中心
全人發展服務部

Instagram
skhlmccds

Funky健身舞

此課程是柔合Funky Dance舞步及健康舞的功能而改善身體線條塑造纖型效果。Funky Dance是柔合流行舞(如: Hip Hop、Jazz、Disco等)的一種舞步,隨著節拍強勁的音樂再配合健康舞的帶氧功能及持續性的拉筋動作,可助收緊肌肉及踢走脂肪締造纖型線條。



運動系列



A班 (時間: 7:15 - 8:15pm)	
編號	日期
25CS020381	19/3 - 23/4 (逢星期四)
26CS020025	30/4 - 4/6 (逢星期四)
26CS020029	11/6 - 16/7 (逢星期四)

B班 (時間: 8:15 - 9:15pm)	
編號	日期
25CS020382	19/3 - 23/4 (逢星期四)
26CS020026	30/4 - 4/6 (逢星期四)
26CS020030	11/6 - 16/7 (逢星期四)

時間: 18-55歲 費用: \$420 / 6節
 地點: 總部 導師: Ms Priscilla Cheung
 備註: 參加者請穿著運動服及氣墊運動鞋。

導師簡介



吳偉銓教練 (銓Sir)

- 現於香港科技專上書院任教體育及運動管理課程
- 持國際認可專業體適能導師證書, 服務機構及中小學達50多間, 教學經驗十分豐富
- 獲多項國際運動導師資歷, 包括: 亞洲一級田徑教練、亞洲足協C級教練導師

痛症伸展運動班 (教授拉筋運動及技巧)

經常做「低頭族」使用手提電話、長期坐在辦公室使用電腦、做家务、或用肩膀背負重物, 均有機會令各組肌肉過度疲勞, 令身體出現不同類型的痛症。為了有效針對解決手、肩、頸、膊、腰、背、膝蓋等部位形成的痛症, 導師會於課堂講解各痛症的成因, 教授相應的拉筋方法以舒緩及保養, 並透過「無器械」運動, 讓參加者能夠在任何地方輕鬆運動, 強化肌肉, 避免肌肉再次因過勞而受傷。

A班 (時間: 7:30 - 8:30pm)	
編號	日期
26CS020111	16/4 - 21/5 (逢星期四)
26CS020112	28/5 - 2/7 (逢星期四)

B班 (時間: 8:30 - 9:30pm)	
編號	日期
26CS020113	16/4 - 21/5 (逢星期四)
26CS020114	28/5 - 2/7 (逢星期四)

對象: 25至65歲 地點: 總部
 費用: \$450/6節 導師: 吳偉銓教練 (銓Sir)
 備註: 學員請穿著輕便運動服及運動鞋。

歡迎新生

導師簡介



韋偉邦先生 (Angus Sir)

- 持有TRX懸垂塑身帶教練訓練課程及TRX GTC小組訓練課程證書
- 持有香港攀山總會之高級山藝訓練證書及修畢韓國冬季登攀課程
- Muay Thai Level 7 (British Thai Boxing Council)

Tabata間歇訓練課程

Tabata是源自日本、結合「肌力」及「有氧」的全身運動, 屬於高強度間歇運動 (HIIT) 的一種, 以20秒的動作、休息10秒為一組、合共8組 (共4分鐘), 它提倡在運動時, 盡可能使用更多的肌肉群, 以利用有效消耗熱量, 並提升心肺功能及肌肉量。同時進行「肌力」及「有氧」運動, 能產生後燃效果 (After burn), 幫助身體於運動後繼續燃燒熱量, 有助燃燒脂肪。

此課堂除了有基本Tabata 動作之外 (跳躍及修腹動作), 還加入了大量 Kick Boxing 之動作及TRX 之修腰 (Core) 重點訓練, 有助修腰和改善大腿線條。

時間: 7:20 - 8:20PM	
編號	日期
25CS020467	25/3 - 6/5 (逢星期三) *8/4停課
26CS020013	13/5 - 17/6 (逢星期三)
26CS020015	24/6 - 5/8 (逢星期三) *1/7停課

FLEXI-BAR健身棒運動訓練

FLEXI-BAR 健身棒是由德國物理治療師研發, 目前廣泛應用於歐美的健身房和物理治療; 它不但輕巧、容易擺放更集合多功能:

- ◆ 減少肩膀、頸部和軀幹的不適
 - ◆ 改善橫腹肌肉, 負責塑造腰部線條
 - ◆ 提高新陳代謝, 增加脂肪燃燒和基礎代謝率、平衡肌肉失衡
 - ◆ 有助於對抗多種關節炎並預防背部疼痛
- 課堂會使用FLEXI-BAR配合傳統Cardio不同運動動作進行訓練, 透過它的兩端震盪頻率刺激表層和深層的肌肉運動促進身體的血液循環, 並能刺激全身的肌肉, 增強身體的核心或隨意肌令身體更協調靈活。

時間: 8:30 - 9:30PM	
編號	日期
25CS020468	25/3 - 6/5 (逢星期三) *8/4停課
26CS020014	13/5 - 17/6 (逢星期三)
26CS020016	24/6 - 5/8 (逢星期三) *1/7停課

地點: 總部 對象: 16-55歲
 費用: \$480 / 6節 導師: 韋偉邦先生 (Angus Sir)
 備註: 1) 孕婦、產後一個月、高血壓、心臟病、關節疾病、長期病患者不能參與
 2) 穿著運動服裝、運動鞋、帶備大毛巾及飲用水, 並於上課前盡量少吃食物



課程查詢熱線
2426 6075

WhatsApp
9444 2346



導師簡介



Ms Canny Lai (賴慧敏導師)

- 有九年教授瑜伽經驗
- 深耕於地面瑜伽、空中瑜伽、長者及兒童瑜伽等領域
- 教學核心以人為本、風格細膩而親和
- 擅長觀察並順應每位學員的身體狀況，給予最適切的引導

清晨瑜伽課程

對象：18-55歲 名額：18人 地點：總部

導師：Ms Canny Lai (賴慧敏導師)

- 備註：1) 如懷孕/患高血壓/心臟病/關節疾病等，參與前請先向職員查詢。
- 2) 請穿著鬆身運動衫及攜帶大毛巾，於上課前請盡量少吃食物。
- 3) 現已參加之學員可獲優先報名。
- 4) 基於個人衛生考慮，建議學員自備貼身的課堂用品如瑜伽墊上課。

中班 (時間：9:00 - 10:30am)

《中班課程必須由導師推薦方可報讀》

編號	日期	費用
26CS020053	20/4 - 1/6 (逢星期一、四) *25/5停課	\$720 / 12節
26CS020054	4/6 - 13/7 (逢星期一、四)	

B班 (時間：9:00 - 10:30am)

編號	日期	費用
26CS020055	21/4 - 2/6 (逢星期二、五) *1/5停課	\$720 / 12節
26CS020056	5/6 - 17/7 (逢星期二、五) *19/6停課	

C班 (時間：10:30am - 12:00pm)

編號	日期	費用
26CS020057	20/4 - 1/6 (逢星期一、四) *25/5停課	\$720 / 12節
26CS020058	4/6 - 13/7 (逢星期一、四)	

D班

(時間：10:30am - 12:00pm)

編號	日期	費用
25CS020454	10/3 - 2/6 (逢星期二) *7/4停課	\$720 / 12節
26CS020059	9/6 - 25/8 (逢星期二)	

E班 (時間：9:00 - 10:30am)

編號	日期	費用
26CS020060	16/5 - 1/8 (逢星期六)	\$780 / 12節

F班 (時間：10:30am - 12:00pm)

編號	日期	費用
26CS020061	16/5 - 1/8 (逢星期六)	\$780 / 12節



週日哈達瑜伽班 (Hatha Yoga)

哈達瑜伽 (Hatha Yoga) 是最古老的的瑜伽，由體位法、呼吸法和冥想三者結合，配合瑜伽的呼吸技巧，鍛煉身體力量、平衡集中力及柔軟度，為課後帶來身、心、靈的和諧，課程適合男女老少，尤其忙碌壓力大的上班族練習。

A班 時間：9:30 - 10:45am

編號	日期
25CS020438	22/3 - 3/5 (逢星期日) *5/4停課
26CS020069	10/5 - 14/6 (逢星期日)

B班 時間：10:45am - 12:00noon

編號	日期
25CS020440	22/3 - 3/5 (逢星期日) *5/4停課
26CS020070	10/5 - 14/6 (逢星期日)

費用：\$390/6節

地點：總部

對象：16-55歲

導師：Ms Canny Lai (賴慧敏導師)



週日午間瑜伽班

忙碌的你是否一直盼望有適合自己上瑜伽堂嘅時間呢？周日午間瑜伽班讓你不趕不忙的讓身體好好伸展，並可以預防肩周炎、坐骨神經痛等都市病。

週日午間瑜伽班

(時間：12:15 - 1:30pm)

編號	日期
25CS020442	15/3 - 26/4 (逢星期日) *5/4停課
26CS020072	3/5 - 7/6 (逢星期日)

地點：總部

費用：\$390/6節

導師：Ms Canny Lai (賴慧敏導師)



節奏瑜伽班Kryoga

動作流暢及簡易，搭配柔和美妙的音樂旋律，整體動作流暢，讓人感覺練習節奏瑜伽就像跳舞一樣有趣，在連貫的動作中舒展身體，增強身體的柔韌性，塑造優美體型，喚醒身心靈，且動作簡單易學，適合各種年齡層的學員。

時間：10:45am - 12:15pm

編號	日期
26CS020005	10/4 - 22/5 (逢星期五) *1/5停課
26CS020008	29/5 - 10/7 (逢星期五) *19/6停課

費用：\$540/6節

地點：總部

對象：16-55歲

導師：Shirley (許立小姐)

備註：1) 如懷孕/患高血壓/心臟病/關節疾病等，參與前請先向職員查詢。

- 2) 請穿著鬆身運動衫及攜帶大毛巾，於上課前請盡量少吃食物。
- 3) 現已參加之學員可獲優先報名。
- 4) 基於個人衛生考慮，建議學員自備貼身的課堂用品如瑜伽墊上課。



運動系列



導師簡介



Ms Persie Chan (陳佩詩導師)

- 現現修讀香港瑜伽協會高級導師證書課程
- 已獲取香港瑜伽協會導師資格
- 已修畢國際認可瑜伽導師證書課程 (Yoga Alliance RYT-200)
- 曾於印度修讀古印度療法基本理論課程
- 已修畢亞洲運動及體適能專業學院—運動科學及體適能課程
- 已修畢艾爾國際醫療復康中心 (香港) 證書課程 (15-hour Physio-Yoga Certificate Course)
- 已修畢備孕產前產後瑜伽導師培訓



運動系列



都市病治療瑜伽

有效治療和舒緩一般都市人遇到的問題。頭痛失眠、駝背、五十肩、腰痠背痛、肌肉僵硬、神經緊張、精神壓力、便秘。有助排清體內毒素、強化身體免疫力，保持青春、延緩老化，改善體質，預防骨質疏鬆功效。



歡迎新生

週一班

時間：11:15am - 12:30pm (1小時15分鐘/堂)

編號	日期
26CS020066	11/5 - 22/6 (逢星期一) *25/5停課
26CS020067	29/6 - 3/8 (逢星期一)

費用：\$510/6節 對象：15-65歲
導師：Ms Persie Chan (陳佩詩導師)



塑身普拉提

針對強化身體深層的小肌肉，腹部，背部核心肌肉，腰部的穩定性。以減低腰部受傷風險，更可改善錯誤姿勢，兼備修腰與臀部線條，踢走腋下「鬼崇肉」及大肚腩等功效。包含收腹運動、脊柱伸長運動、脊柱旋轉及側屈曲動作等。維持和改善外觀正常活動姿勢，強調對核心肌群的控制、加強人類腦部對肢體及骨骼肌肉組織的神經感應及支配，再配合正確的呼吸方法而進行的一項全身協調運動。

週一日間班 (費用：\$510/6節)

時間：10:00 - 11:15am (1小時15分鐘/堂)

編號	日期
26CS020068	4/5 - 15/6 (逢星期一) *25/5停課
26CS020071	22/6 - 27/7 (逢星期一)

週一夜間班 (費用：\$510/6節)

時間：8:45 - 9:45pm (1小時/堂)

編號	日期
26CS020122	20/4 - 1/6 (逢星期一) *25/5停課
26CS020123	8/6 - 13/7 (逢星期一)

對象：15-65歲
導師：Ms Persie Chan (陳佩詩導師)



週末減壓瑜伽班

週末減壓瑜伽班專為有興趣但忙碌生活壓迫的都市人而設，透過週末忙裡偷閒，伸展一下自己。課程透過練習不同的瑜伽式子，舒緩緊張的肌肉，消除疲勞，為忙碌的生活減壓。

時間：5:30 - 6:45pm 對象：16-65歲

編號	日期
25CS020412	28/3 - 9/5 (逢星期六) *4/4停課
26CS020075	16/5 - 20/6 (逢星期六)
26CS020076	27/6 - 1/8 (逢星期六)

費用：\$420/6節 對象：16-65歲
地點：總部
導師：Ms Persie Chan (陳佩詩導師)



排毒塑身瑜伽班

排毒塑身瑜伽班會透過一連串瑜伽式子，減少腹腫，改善便秘，暢通淋巴改善水腫，改善手臂、腰腹、大腿小腿及臀部線條，達修身的效用。



歡迎新生

A班 - 時間：6:45 - 8:00pm

編號	日期
26CS020077	2/5 - 6/6 (逢星期六)
26CS020078	13/6 - 18/7 (逢星期六)

費用：\$420/6節 對象：16-65歲
地點：總部
導師：Ms Persie Chan (陳佩詩導師)

- 備註：1) 如懷孕/患高血壓/心臟病/關節疾病等，參與前請先向職員查詢。
2) 建議自行帶瑜伽蓆，穿著運動鞋、運動衫及攜帶大毛巾，於上課前請盡量少吃食物。
3) 現已參加之學員可獲優先報名。



28



課程查詢熱線
2426 6075



WhatsApp
9444 2346



skhlmccds
香港聖公會管理浩夫人中心
全人發展服務部



Instagram
skhlmccds

導師簡介

李少萍導師 (Ms Veronica Lee)

- 已修畢國際認可200小時瑜伽導師課程 (Yoga Alliance RYT 200hrs)
- 於Yinspiration修畢國際認可30小時「陰」瑜伽導師課程 (Yoga Alliance RYT 30hrs)
- 於AntiGravity® Fitness修畢反重力空中瑜伽導師基本課程一及二

輕鬆 · 減壓 · 瑜珈班

我們生活於繁榮的都市，人人每天也活在繁忙的工作下，個個正忙碌地處理日常的繁瑣事務。

若要使心靈重新啟動大家也可初嘗瑜珈運動，透過瑜珈式子的運動能舒緩緊張的肌肉並且可將緊張的心情慢慢調和達致減壓作用。

(日間) 週三A班 (時間: 9:15-10:30am)

費用: \$360 / 6節

編號	日期
26CS020089	22/4 - 27/5 (逢星期三)
26CS020090	3/6 - 15/7 (逢星期三) *1/7停課

(日間) 週三B班 (時間: 10:30 - 11:45am)

費用: \$360 / 6節

編號	日期
26CS020091	22/4 - 27/5 (逢星期三)
26CS020092	3/6 - 15/7 (逢星期三) *1/7停課

(夜間) 週三A班 (時間: 7:00 - 8:15PM)

費用: \$390 / 6節

編號	日期
26CS020093	22/4 - 27/5 (逢星期三)
26CS020094	3/6 - 15/7 (逢星期三) *1/7停課

(夜間) 週三B班 (時間: 8:15 - 9:30PM)

費用: \$390 / 6節

編號	日期
26CS020095	15/4 - 20/5 (逢星期三)
26CS020096	27/5 - 8/7 (逢星期三) *1/7停課

(夜間) 週四A班 (時間: 6:45 - 8:00PM)

費用: \$390 / 6節

編號	日期
26CS020097	7/5 - 11/6 (逢星期四)
26CS020098	18/6 - 23/7 (逢星期四)

(夜間) 週四B班 (時間: 8:00 - 9:15PM)

費用: \$390 / 6節

編號	日期
26CS020099	7/5 - 11/6 (逢星期四)
26CS020100	18/6 - 23/7 (逢星期四)

對象: 16-55歲 名額: 18人 地點: 總部

導師: Ms Veronica Lee (李少萍導師)

備註: 1) 請穿著鬆身運動衫及攜帶大毛巾，於上課前請盡量少吃食物。

2) 現已參加之學員可獲優先報名。

 課程查詢熱線
2426 6075

 WhatsApp
9444 2346

導師簡介

Ms Glory Ng

- 已修讀香港瑜伽導師學會初級及中級導師證書課程
- 已獲取香港瑜伽導師學會導師資格
- 逾二十年以上教授瑜伽中心、會所及社區中心教授經驗

伸展 · 治療 · 瑜珈入門課程

本課程配合伸展及瑜珈動作以改善關節僵硬及病症，達致舒緩壓力及改善都市病等問題，從而得到身心靈的放鬆，讓身體回復平衡狀態。

夜間A班 (時間: 7:15-8:30pm)

編號	日期
25CS020444	27/3 - 15/5 (逢星期五) *3/4、1/5停課
26CS020047	22/5 - 3/7 (逢星期五) *19/6停課

夜間B班 (時間: 8:30-9:45pm)

編號	日期
25CS020446	27/3 - 15/5 (逢星期五) *3/4、1/5停課
26CS020048	22/5 - 3/7 (逢星期五) *19/6停課

對象: 16 - 55歲 地點: 總部 費用: \$450 / 6節

導師: Ms Glory Ng (伍涓涓導師)

週二夜間瑜珈課程

對象: 16-55歲 名額: 15人 地點: 總部

費用: \$780 / 12節

導師: Ms Glory Ng (伍涓涓導師)

夜間A班 (時間: 6:45-8:15pm)

編號	日期
26CS020049	16/6 - 1/9 (逢星期二)

夜間B班 (時間: 8:15-9:45pm)

編號	日期
26CS020050	16/6 - 1/9 (逢星期二)

備註: 1) 請穿著鬆身運動衫及攜帶大毛巾，於上課前請盡量少吃食物。

2) 基於個人衛生考慮，建議學員自備貼身的課堂用品如瑜珈墊上課。



 skhlmccds
香港聖公會管理浩夫人中心
全人發展服務部

 Instagram
skhlmccds

 29

導師簡介

Ms Sylvia Leung (梁詩偉導師)

- 已修畢國際認可200小時瑜伽導師課程 (Yoga Alliance RYT 200 hours)
- 已修畢普拉提導師培訓及瑜伽輪導師培訓
- 有多年在私人機構、社區中心、學校及私人會所教授瑜伽經驗

課程設計

向柏榮先生

- 中國香港綜合搏擊運動總會技術總監
- 榮拳館 總教練
- WMC 洲際金腰帶拳王



運動系列



週五夜間瑜伽課程

對象：16-55歲 名額：18人
地點：總部 費用：\$780 / 12節
導師：Ms Sylvia Leung (梁詩偉導師)

夜間A班·週五 (時間：6:45-8:15pm)	
編號	日期
25CS020464	6/3 - 5/6 (逢星期五) *3/4、1/5停課
26CS020081	12/6 - 4/9 (逢星期五) *19/6停課
夜間B班·週五 (時間：8:15-9:45pm)	
編號	日期
25CS020466	6/3 - 5/6 (逢星期五) *3/4、1/5停課
26CS020082	12/6 - 4/9 (逢星期五) *19/6停課

歡迎新生

導師簡介

Ms Queenie Tsang

- 已修讀香港瑜伽導師學會初級及中級導師證書課程
- 已獲取香港瑜伽導師學會導師資格
- 已修讀亞洲運動及體式能專業學院證書課程
- 曾參與瑜伽馬拉松證書活動
- 超過十年以上教授瑜伽中心、會所及社區中心教授經驗

音樂·伸展·瑜伽入門課程

本課程以輕音樂配合瑜伽運動可消除疲勞外，更達致減壓效果，從中舒緩工作壓力及增強身體健康。本課程由淺入深，教授瑜伽式子，並多利用伸展運作達致增強肌肉的柔軟度。

夜間A班·週一 (時間：6:45 - 8:00pm)	
編號	日期
26CS020062	4/5 - 15/6 (逢星期一) *25/5停課
26CS020063	22/6 - 27/7 (逢星期一)
夜間B班·週一 (時間：8:00 - 9:15pm)	
編號	日期
26CS020064	4/5 - 15/6 (逢星期一) *25/5停課
26CS020065	22/6 - 27/7 (逢星期一)

對象：16 - 55歲 地點：總部
費用：\$390 / 6節 導師：Ms Queenie Tsang

- 備註：1) 請穿著鬆身運動衫及攜帶大毛巾，於上課前請盡量少吃食物。
2) 基於個人衛生考慮，建議學員自備貼身的課堂用品如瑜伽墊上課。

技擊訓練課程 - 綜合搏擊及泰拳

搏擊運動於近幾年成為熱潮，學拳已經不再是男士的專利，不論男女老幼，學拳已經成為大家的健康運動。泰拳具清脆的招式及強大的爆炸力，綜合搏擊集變化多端的特質，令身體每部分都能靈活協調。搏擊運動非常富有挑戰性，對身心同帶來好處：對於體重控制及脂肪燃燒有極大的良好效果，對肌肉及骨骼帶來好處，培養忍耐自信，對舒緩壓力有很大的幫助，而且對心理同樣受到鍛鍊。

搏擊運動課程非常富有挑戰性，除了基本體能訓練外和還教授多變化的拳、腿、肘、膝及鎖技的運用，令學員增強身體協調及機能，改善學員身體質素及靈敏度，達到宣洩情緒、舒緩壓力及纖體功效。

編號	日期
25CS020383	9/3 - 20/4 (逢星期一) *6/4停課
26CS020027	27/4 - 8/6 (逢星期一) *25/5停課
26CS020028	15/6 - 20/7 (逢星期一)

時間：7:30-9:00pm 對象：14-55歲
費用：\$570/6節 (共9小時) 地點：總部
導師：榮拳館專業泰拳及綜合搏擊教練
(中國香港綜合搏擊運動總會·註冊教練)
備註：參加者請穿著輕便服裝上課。

空手道

課程將教授空手道基本技巧、禮儀、專注力、體力、武德及日本文化，以及現今空手道比賽之「形」(かた)和「組手」(くみて)為主。高級學員將學習沖繩空手及古武道之技巧。

* 本課程為長期性班組，每期教授內容不同

時間：2:30 - 4:00pm 對象：7歲或以上	
編號	日期
25CS020367	17/5 - 21/6 (逢星期日)

費用：\$390/6節 地點：總部
導師：導師具中國香港空手道總會教練及裁判資格
備註：1) 初學者請穿著輕便舒適運動服上堂
2) 本會乃中國香港空手道總會會員
3) 本會學員如成績優異，均可獲得推薦香港空手道總會舉辦青苗或幼苗訓練課程。

跆拳道

課程包括熱身運動、鬆筋、體能訓練、單招式練習、踢腿訓練、自衛術對拆、自由搏擊、套拳訓練等，並訓練參加者之品德及服從精神。

(時間: 8:30-10:00pm) 對象: 13-15歲	
編號	日期
25CS020366	13/3 - 15/5 (逢星期二、五) *3/4、7/4、1/5停課
26CS020012	19/5 - 14/7 (逢星期二、五) *19/6停課

費用: \$400/16節

地點: 總部

導師: 香港跆拳道振武館資深教練

備註: 道袍可由導師代購，並於第一堂穿著輕便運動服；日後如參加升帶試，則必須穿著整齊道袍。表現良好之學員將由導師推薦參加升帶試。



兒童跆拳道

跆拳道是一種富趣味性而又有益身心的運動。它以拳擊及踢腳為主，既可強健體魄，亦可培養恭敬謙讓的精神，兒童或少年都適合參加！

C班 (時間: 9:45 - 10:45am)	
編號	日期
26CS010001	26/4 - 31/5 (逢星期日)
26CS010018	7/6 - 12/7 (逢星期日)

F班 (時間: 11:30am - 12:30pm) *進階班*	
編號	日期
25CS010893	21/3 - 2/5 (逢星期六) *4/4停課
26CS010014	9/5 - 13/6 (逢星期六)
26CS010016	20/6 - 25/7 (逢星期六)

F班為進階班，必須經導師推薦方可報讀

G班 (時間: 12:30 - 1:30pm)	
編號	日期
25CS010894	28/3 - 9/5 (逢星期六) *4/4停課
26CS010015	16/5 - 20/6 (逢星期六)
26CS010017	27/6 - 1/8 (逢星期六)

為使學員有機會長期學習，C班及G班之舊生可優先報名，新學員必須經職員批核方可報名。

地點: 總部

對象: 4-6歲

費用: \$390 / 6節

備註: 未有道袍之學員，可於上課時穿著輕便運動服；日後如參加升帶試，則必須穿著整齊道袍。表現良好之學員將由導師推薦參加升帶試

導師: 香港跆拳道振武館教練

少年跆拳道

除了一般的熱身運動、鬆筋和體能訓練外，學員亦會由淺入深地學習自衛術及對拆，並訓練參加者之品德及服從精神。

* 本課程為長期性班組，每期教授內容不同 *

週五班 (時間: 7:00-8:30pm)	
編號	日期
25CS020372	27/3 - 15/5 (逢星期五) *3/4、1/5停課
26CS020024	22/5 - 3/7 (逢星期五) *19/6停課

週六D班 (時間: 9:30-10:30am) *進階班*	
編號	日期
25CS020375	14/3 - 25/4 (逢星期六) *4/4停課
26CS020017	2/5 - 6/6 (逢星期六)
26CS020019	13/6 - 18/7 (逢星期六)

週六E班 (時間: 10:30-11:30am) *進階班*	
編號	日期
25CS020376	21/3 - 2/5 (逢星期六) *4/4停課
26CS020018	9/5 - 13/6 (逢星期六)
26CS020020	20/6 - 25/7 (逢星期六)

週日A班 (時間: 11:00am-12:00pm) *進階班*	
編號	日期
26CS020001	26/4 - 31/5 (逢星期日)
26CS020021	7/6 - 12/7 (逢星期日)

週日B班 (時間: 12:15-1:15pm) *進階班*	
編號	日期
26CS020002	26/4 - 31/5 (逢星期日)
26CS020022	7/6 - 12/7 (逢星期日)

週日初班 (時間: 1:15-2:15pm) *特別加開*	
編號	日期
26CS020003	26/4 - 31/5 (逢星期日)
26CS020023	7/6 - 12/7 (逢星期日)

* 週六D、E及週日A、B均為進階班，必須經導師推薦方可參加

* 為使學員有機會長期學習，週五及週日初班之舊生可優先報名，新學員必須經職員批核方可報名。

對象: 7-12歲

地點: 總部

費用: \$390/6節

導師: 香港跆拳道振武館資深教練

備註: 道袍可由導師代購，並於第一堂穿著輕便運動服；日後如參加升帶試，則必須穿著整齊道袍。表現良好之學員將由導師推薦參加升帶試。



超聲波骨質診斷

Dexa骨質疏鬆測試檢查

預防與處理骨質疏鬆

物理治療服務

配合先進復康儀器

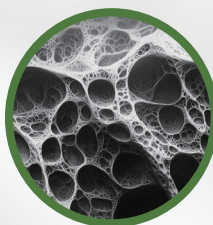
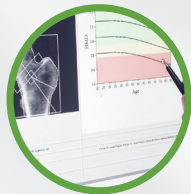
專職醫療

包括運動治療,先進復康儀器,健體器械和鍛煉,及物理治療手動療法,另外,中心內還有註冊中醫師,可以幫患者同步處理狀況,加快治療各種痛症的效果

長者優惠:
60歲以上使用
物理治療服務可
豁免
衝擊波收費

哪些人應該接受骨質密度檢查?

成年人的骨質密度會在35歲後開始流失,特別是更年期後的女性。女性有較高風險患有骨質疏鬆症,約為同齡男士的4倍。



定期追蹤監測骨質密度的變化,
及時採取預防和治療措施降低骨折風險

電話號碼/WhatsApp
2619 0848



香港聖公會麥理浩夫人中心
社區健康綜合服務部
賽馬會葵華健樂中心



社區健康促進系列



中醫藥服務 | 由註冊中醫師提供

經驗個案分享:濕疹

服務使用者 :>50歲突發濕疹女士
經過 :初時使用類固醇控制,但停用後發現濕疹翻發,而且比之前嚴重,對情緒及生活與工作都造成極大影響

中醫師發現濕疹成因是:濕、熱、毒,這種病症除導致皮膚問題(如濕疹)外,更影響食慾及消化,使人倦怠

診症配合針灸及中藥治療後,見到明顯改善,加上飲食建議(戒口),控制翻發機率

除疾病治療疾病外,中醫更注重預防,強調「治未病」理念,以中藥調理身子,養生保健,調整體質,增強身體自癒能力,便可治標治本

另外,透過中醫配合物理治療除可消除炎症,更幫助止痛及消炎,康復後透過運動治療強化及預防,配上營養師飲食建議促進組織修復,多方面結合,加強身體關節抵禦力

針灸 手法治療 刺血
拔罐 激痛點治療
天灸治療 耳穴



電話號碼/WhatsApp
2619 0848



香港聖公會麥理浩夫人中心 社區健康綜合服務部
賽馬會葵華健樂中心



社區健康促進系列





營養師服務

營養師在病人治療過程中扮演著重要的角色

專業營養師藉助智能身體組織分析服務，評估個人營養需求，深入了解身體狀況，為對抗疾病的患者制定專屬的飲食餐單，通過合理的飲食控制，幫助患者改善病情，增強免疫力，提升整體健康生活品質。



不僅提供專業飲食建議，更幫助病人透過食物提升免疫力和恢復身體：

提供個人化飲食建議和指導，與醫師、護理師等其他醫療專業人員合作，幫助需要減重人士、三高、骨質疏鬆、脂肪肝、手術後、生長遲緩青少年或兒童、孕婦、糖尿病、高血壓、腎病、癌症等疾病患者，透過飲食控制來改善病情，減少治療時的副作用，提供全面的健康照護

確保病人在治療期間獲得所需營養，透過檢查找出病因，對症治療，同時滿足口味喜好，協助病人克服恐懼和心理壓力，減輕沮喪焦慮，提供全面健康管理 and 心理支持

電話號碼/WhatsApp
2619 0848

HAPPY EASTER

社區健康促進系列





社區健康綜合服務

賽馬會葵華健樂中心



電話號碼/WhatsApp
2619 0848



香港聖公會麥理浩夫人中心
社區健康綜合服務部
賽馬會葵華健樂中心

復康/強化/健身室體驗班



**專業運動教練指導
教授如何從體適能
方向進行合適正確及安全的運動訓練**

私人健體計劃
資深體適能教練負責
一對一私人教練指導
針對中年人士及長者的健體目標
度身訂造個人化運動計劃
針對減重, 增肌, 防跌, 病後康復, 痛症舒緩
更可加入營養服務 (或加入中醫或物理治療)
特別是改善痛症, 關節炎, 糖尿病, 或中年身陳代謝減慢,
疾病預防等, 透過多管齊下, 及為個人而設的健康管理,
全面維護健康



社區健康促進系列





組別	時間	基本月費 (2025年9月起)
C2	星期一至五 (4:00p.m.-7:00p.m.)	\$2062
C4	星期一至五 (4:00p.m.-7:00p.m.) 星期六 (9:00a.m.-5:00p.m.)	\$2749

社會福利署：
課餘託管收費減免計劃
(申請名額有限，額滿即止。)

	正價	全免	半免	1/3免	
		減免後繳交			
B2	星期一至五 (3:00p.m. - 7:00p.m.)	\$2749	\$1415	\$2082	\$2304

內容

- (1) 導師悉心指導學童完成家課及作業，解答疑難及監督改正。
- (2) 完成功課後，協助同學預備中文及英文默書。
- (3) 提供測驗及考試前之溫習。
- (4) 多元智能培訓服務：電腦課程、書法藝術、繪畫勞作、烹飪班、科學實驗等。
- (5) 個人心智成長發展：野外鍛鍊、領袖訓練、參觀活動、成長小組等。
- (6) 配套服務：學童獎勵計劃、學生輔導、家長支援工作、親子活動等。
- (7) 照顧服務：另可加配午餐服務、接送服務、延長加託服務。

備註

- (1) 學童可「免費」參加專科基礎提升服務
- (2) 考試前一日，可「免費」於下午2時至4時，使用考試支援服務。
- (3) 教導學生運用「多媒體」，協助學習。例如：查字典、網上閱讀等。
- (4) 家長如有經濟困難，可向部門查詢社會福利署：「課餘託管服務收費減免計劃」的資助，名額有限，額滿即止。

服務對象

小一至小六學童

查詢時間

- 逢星期一至五，上午10:00至下午6:00及星期六，上午9:00至下午1:00。
- 星期日及公眾假期休息。

負責職員

葵涌 - 學童課餘託管服務部(阮姑娘) (查詢電話：2487 3980)



課餘託管系列



加配照顧服務



延長加時服務

費用：每小時 \$36

月費之恆常託管學童如需延長使用時數，一般最少兩個工作天前通知部門，辦理手續及繳交費用。

(只適用於月費計劃之學童)

接送服務

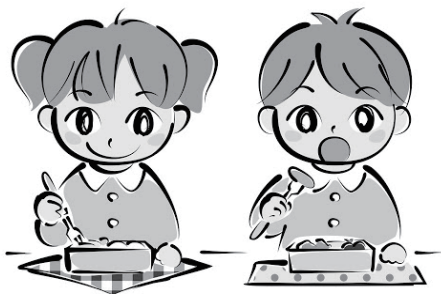
費用：每月 \$500

由校車處（大隴街榮華）接往中心

午膳服務

費用：每次 \$44

必須最少兩個工作天前通知訂購午膳，否則家長須負擔額外之行政費用。



暫託服務

費用：每小時 \$48 / 全日 \$380

- * 對象：小一至小六學生
- * 上午 10:00 至下午 6:00
(必須事前面見及預約)
- * 內容：一般看管及功課指導。
- * 可訂購午膳 (\$44)



課餘託管系列



加強課餘託管服務收費減免計劃

宗旨

加強課餘託管(課託)服務旨在為父母因工作或其他原因而未能在課餘時間給予適當照顧的兒童提供照顧及支援服務。

服務對象

小學學生(包括已被確診或懷疑有特殊教育需要者)、香港居民、其父母有工作或其他原因及來自以下不利環境 –

- (1) 受惠於「學生資助處資助計劃」(「學校書簿津貼計劃」/「學生車船津貼計劃」/「上網費津貼計劃」)、「在職家庭津貼計劃」及/或綜合社會保障援助(綜援)計劃受助人；
- (2) 家庭收入相等於或低於「家庭住戶每月入息中位數」(家庭入息中位數)的100%

加強課餘託管服務收費減免計劃 (收費減免計劃)

收費減免計劃下，社署為有需要的低收入家庭提供豁免全費、減免半費或減免3分1費用，讓其使用課託服務。

收費資助種類

加強課託服務下收費資助的種類如下 –

正價費用	課託服務	家庭入息中位數	學生資助處資助計劃	在職家庭津貼計劃	綜援計劃
\$36 (每小時)	豁免全費	≤ 55%	豁免全費	豁免全費	豁免全費
	減免半費	> 55% 但 ≤ 75%	減免半費	減免3/4 或 一半	-
	減免3分1 費用	> 75% 但 ≤ 100%	-	-	-

服務時間

星期一至五：下午3:00至晚上9:00

星期六、日：8小時日間服務(一般情形下服務時間：上午9:00至下午5:00)

學校假期：10小時日間服務(一般情形下服務時間：上午9:00至下午7:00)

申請手續

可直接向提供收費減免計劃的服務單位申請，有關服務單位會根據申請人的家庭狀況而決定批核減免與否。

查詢申請詳情，請致電 2487 3980 與 (學童課餘託管服務部-阮姑娘) 聯絡。
地址：葵涌和宜合道22號2樓202室



幼兒及兒童 服務系列

(查詢電話：24235045)



「同行成長」幼兒及 親子教育課程20261

日期：待定（逢待定）（待定除外）
 時間：10:30am - 12:00nn
 對象：2歲至3歲之幼兒及其家長
 名額：10對親子
 堂數：10堂
 地點：總部2樓
 費用：\$500
 內容：每堂均有不同主題，協助幼兒預備入學，同時教導家長訓練及管教幼兒的方法，讓親子共同成長。負責職員會個別約見，了解幼兒的成長狀況及家長的管教方面的困難。

課程內容：(幼兒)	課程內容：(家長)
大小肌肉訓練	有效管教模式
表達訓練	親子談話技巧
空間概念	兒童行為分析及管理
數與量概念	善用讚賞
圖形識別及配對	合理懲罰運用

備註：有興趣之家庭可親臨總部002室填妥報名表或致電與負責職員聯絡。

負責職員：張鳳娟姑娘



「伴同行」@ SEN教室

活動編號：26FA060034
 日期：由2026年4 - 6月
 時間：商議
 對象：就讀K1至P.1之小朋友（已確診有特殊學習需要）
 地點：總部地下002室
 費用：\$40 /小時
 內容：為就讀K1 - P.1已在校接受訓練之小朋友，本活動主要是提供輔助及支援，亦因應小朋友之特殊學習需要制定訓練計劃。

備註：有興趣參加之家長請致電與負責職員聯絡安排面見。

負責職員：張鳳娟姑娘



親子照相館

活動編號：26FA060042
 日期：2/5/2026（星期六）
 時間：2:30pm - 3:30pm
 對象：親子
 地點：總部地下002室
 名額：5對
 費用：\$50（每對）
 內容：讓參與者在母親節前夕，透過即場拍照即影即有相片和親子共同製作獨一無二之相架，表達對母親的愛意，增進家庭互動。

負責職員：張鳳娟姑娘



家庭為本服務系列



香港聖公會愛理浩夫人中心
家庭活動及資源中心

由於 WhatsApp 不再提供免費廣播服務，該中心無法再免費廣播活動資訊。
 如果想繼續接收他們的資訊，請追蹤他們的 WhatsApp 頻道。
 可使用相機掃描圖中的 QR 碼 來查看或追蹤該頻道。

追蹤頻道教學

步驟一
 以連結進入頻道，按紅圈位置「Follow channel」追蹤頻道。

步驟二
 按 WhatsApp 界面左下角「最新訊息」以進入頻道。

步驟三
 開啟頻道右上「🔔」，以免錯過活動最新通知。



童心童畫

活動編號：26FA070002

日期：2/5, 9/5及16/5/2026 (逢星期六)

時間：4:00pm - 5:00pm

名額：8人

對象：5 - 9歲

堂數：3堂

地點：總部地下002C室

費用：\$120

內容：透過小組形式的藝術創作，運用不同顏料去繪畫不同題材，如食物、節日和動物畫等，從中加入生活的元素，讓兒童展現出其內心世界，不自覺地從藝術創作中表達自己的想法、情緒及態度等，將心中的感受毫無保留地表現出來。透過藝術創作，兒童更能發揮創意，訓練思維和表達能力，可以進一步提高兒童的自我形象及自我價值，從而提高他們的自信，從中能了解自我及與人際的關係，促進兒童成長。另外，兒童小組結束後，職員會嘗試在兒童的藝術創作中，分析及反映兒童的心底話，讓家長理解子女的情況，加強親子關係，促進親子溝通，有助家庭和諧，共同成長。

負責職員：胡清瑜姑娘 (繪畫心理投射分析師)



「德」意洋洋

活動編號：26FA070001

日期：11/04, 18/04, 25/04, 02/05, 09/05及16/05/2026 (逢星期六)

時間：11:45am-12:45pm

名額：8人

對象：4-6歲

堂數：6堂

地點：總部地下002C室

費用：\$100

內容：這年代家長很多時會偏重提升小朋友的學習水平和技能，然而忽略了品德教育的重要，香港教育向來強調五育的全面發展，本小組將以「德、智、體、群、美」為核心價值，透過遊戲、故事、個人任務等活動進行品格教育，培養幼童個人品德，學懂關愛、體諒別人，懂得分享及合作之樂趣，讓幼童互相學習，以團體生活協助幼童培養自己的好習慣，協助幼童達致快樂人生。

負責職員：胡清瑜姑娘



Board Game開放日

活動編號：26FA060053

日期：24/04, 22/05及26/06/2026 (星期五)

時間：4:00pm-5:30pm

對象：4歲以上學童及其家長

地點：總部地下002室親子玩具閣

名額：10人

費用：免費

內容：本中心玩具閣設有大量桌上遊戲 (Board Game)，我們將每月定一天為Board Game開放日，讓親子們一同感受桌遊的魅力，透過桌遊學習如何與他人合作、溝通和協作，培養合作精神、團隊意識和社交技巧，通過桌遊激發了他們解決問題和思考能力，同時訓練參與者的專注力與耐心，促進參與者的全面發展。

負責職員：胡清瑜姑娘



親子美味團

活動編號：26FA060035

日期：11/4/2026 (星期六)

內容：M & M 曲奇

活動編號：26FA060036

日期：18/4/2026 (星期六)

內容：果醬酥皮卷

活動編號：26FA060037

日期：2/5/2026 (星期六)

內容：士多啤梨捧捧

時間：10:30am - 11:30am

對象：5 - 10歲之小朋友及其家長

名額：10對

地點：地下無火室

費用：每對\$50

內容：讓家長和小孩一同製作美食，過程中增進親子關係。

負責職員：張鳳娟姑娘

家庭為本服務系列



創意拼圖

活動編號：26FA060051

日期：29/4/2026 (星期三)

時間：4:30pm-5:30pm

名額：8人

對象：5-12歲

堂數：1堂

地點：總部地下002C室

費用：\$10

內容：每一幅拼圖，都是可親手完成的藝術。它不只是一份拼圖，更是你專屬畫面的化身。不為趕工，不為展示，純粹享受尋找與拼接的單純樂趣。

負責職員：Henry哥哥



童來遊玩

活動編號：26FA060001

日期：13/06/2026 (星期六)

時間：2:00pm-3:30pm

對象：5-10歲

地點：總部地下002室

名額：10人

費用：\$30

內容：現今社會大多數家庭都只養育獨生子女，在管教上容易造成事事遷就孩子，導致小朋友較自我中心，社交能力較弱，因此，此活動將透過團體合作的遊戲，幫助小朋友突破自我中心的表現，學習人際互動的技巧，加強小朋友的表達能力，同時讓小朋友體會團體合作遊戲的樂趣。

負責職員：胡清瑜姑娘



兒童石黏土磁石製作A/B班

活動編號：(A班) 26FA060011

(B班) 26FA060012

日期：(A班) 17/4/2026 (星期五)

(B班) 24/4/2026 (星期五)

時間：4:00pm-5:30pm 名額：10人

對象：5-10歲 堂數：1堂

地點：總部地下002C室 費用：\$30

內容：課程以石黏土創作磁石再用顏料上色，過程可訓練兒童手部大小肌的運動、有助智力發展及手眼協調，亦可激發兒童的想像力與創造力。

負責職員：魚姐姐



串串熊仔棉花糖 A班 / B班

活動編號：(A班) 26FA060028

(B班) 26FA060029

日期：6/6/2026 (星期六)

時間：(A班) 11:00am-12:00nn

(B班) 2:30pm-3:30pm

對象：(A班) 3-6歲，(B班) 7-12歲

地點：總部地下002室 名額：各5人

堂數：各1堂 費用：\$40

內容：活動中將會教授參加者利用不同材料，製作和點綴出不同款式的串串棉花糖，讓參加者一起發揮小宇宙，樂在其中，輕鬆和放鬆！

負責職員：思韻姐姐



創意心意卡

活動編號：26FA060050

日期：6/5/2026 (星期三)

時間：4:30pm-5:30pm 名額：8人

對象：5-12歲 堂數：1堂

地點：總部地下002C室 費用：\$10

內容：一張心意卡，是說不出口的感謝，是藏在心裡的掛念，是獨一無二的祝福。無論是特別節日，或是平凡日常，讓真摯話語親手抵達，鄭重表達。

負責職員：Henry哥哥



有趣輕黏土班

活動編號：26FA060024

日期：25/4/2026 (星期六)

時間：3:00pm-4:00pm 名額：8人

對象：5-12歲 堂數：1堂

地點：總部地下002室 費用：\$20

內容：輕黏土是一種柔軟且易於塑形的材料，非常適合發揮創意，都能在活動中找到樂趣和挑戰，創作出獨特的作品

負責職員：思韻姐姐



麗彩刮畫班

活動編號：26FA060025

日期：2/5/2026 (星期六)

時間：3:00pm-4:00pm

對象：5-12歲 名額：8人

地點：總部地下002室 堂數：1堂

費用：\$20

內容：這活動會用竹筆在刮紙上進行繪畫創作，刮去上層的黑色顏料，便露出下面的彩色層，色彩麗，造成對比強烈的視覺效果。

負責職員：思韻姐姐



媽媽,真的愛你活動

活動編號：26FA060026

日期：9/5/2026 (星期六)

時間：11:00am-12:00nn 名額：8人

對象：5-12歲 堂數：1堂

地點：總部地下002室 費用：\$40

內容：母親節快到了，希望透過這偉大的母親節裡，做一些小禮物送給媽媽，作為表達母親一種謝意。

負責職員：思韻姐姐



親親Daddy活動

活動編號：26FA060027

日期：20/6/2026 (星期六)

時間：11:00am-12:00nn 名額：8人

對象：5-12歲 堂數：1堂

地點：總部地下002室 費用：\$40

內容：每位爸爸都會為家庭每天忙碌工作，現在快到父親節，我們一齊制作心意卡及禮物，送給我們父親。

負責職員：思韻姐姐



環保創意手工

活動編號：26FA060048

日期：18/4/2026 (星期六)

時間：2:30pm-3:30pm 名額：10人

地點：總部地下無火室 對象：5-12歲

堂數：1堂 費用：\$10

內容：透過手工創作，讓小朋友放鬆平時放學的壓力；並能引導他們開發創意思維及想像力。

負責職員：思韻姐姐, Rita姐姐



小小廚神之壽司製作班

活動編號：26FA060047

日期：18/4/2026 (星期六)

時間：3:45pm-4:45pm 名額：10人

對象：5-12歲 堂數：1堂

地點：總部地下無火室 費用：\$50

內容：小朋友從製作食物的過程中，明白當中的樂趣及學習自理能力。

負責職員：思韻姐姐, Rita姐姐



家庭為本服務系列





閃亮彩鑽寶石鏡

活動編號：26FA060023
 日期：23/5/2026（星期六）
 時間：3:00pm-4:00pm
 地點：總部地下002室
 費用：\$40
 內容：透過運用不同搭配元素，發揮參加者的創意，創作出獨一無二的寶石鏡子，從中提高參加者的專注力及成就感！
 負責職員：思韻姐姐



Board Game Fun Fun 樂

活動編號：26FA060049
 日期：8/5/2026（星期五）
 時間：4:15pm-5:30pm
 對象：5-10歲
 地點：總部地下002C室
 內容：讓小朋友放下書本，輕輕鬆鬆開開心心地玩不同的Board Game，放下學業帶來的壓力和煩惱。同時，讓小朋友透過Board Game認識新朋友，提升社交能力，增強自信心，和其他小朋友建立美好的友誼，一同享受沒有壓力的歡樂時光！
 負責職員：Henry哥哥

香港崇德社之 兒童情緒面面觀

活動編號：26FA070008
 對象：幼稚園組（4-6歲）
 日期：21/4/2026 - 12/5/2026（星期二）
 時間：5:00pm - 6:00pm

活動編號：26FA070007
 對象：小學組（7-9歲）
 日期：9/5/2026 - 30/5/2025（星期六）
 時間：3:00pm - 4:00pm

名額：8人
 堂數：4堂
 地點：地下002室
 費用：會員免費
 內容：孩子認識情緒能夠提升孩子情緒智能。情緒是人對生活經驗的一種自然反應，這些反應很多時候可以幫助人們處理一些緊急和凶險的突發事件。因此，適當地激發情緒智能提升自己的工作效率，但過於劇烈的情緒反應，則會影響自己的判斷能力。所以活動藉著遊戲活動、故事、短片讓小朋友從小能認識不同的情緒，協助孩子表達情緒。

負責職員：陳舒諤姑娘



兒童泰拳班

活動編號：25FA07
 日期：3/1/2026 - 7/2/2026（逢星期六）
 時間：9:15am - 10:15am
 名額：8人
 地點：209-211室
 費用：\$400/5堂
 對象：5-12歲
 堂數：5堂
 內容：這課程主要用泰拳為本，是一種非常注重實用性的武術，特點是可以在極短的距離下，使用拳、腳、膝、肘進行攻擊，訓練體能及思維判斷的運動，達至強身健體的效果，適合不同年齡人士學習，為照顧者開拓武術訓練的平台，讓小學生學懂簡單的保護自己的技巧。
 備注：舊生優先取錄
 負責職員：陳舒諤姑娘



香港崇德社之 小小探險家 - 城市遊蹤 (公園篇)

活動編號：26FA060063
 日期：2/4/2025（星期四）
 時間：9:00am-5:00pm
 集合地點：總部地下002室
 名額：12人
 費用：\$100（已包膳食費）
 內容：是次活動能讓小學生能化身探險家，到城市不同地區發掘新事物，活動透過遊蹤方式讓參加者認識葵青區以外的城市，在復活假期可以有外出遊玩的時間並可以從中更認識香港的文化，增廣見聞及認識新的朋友擴闊社交圈子。
 備注：1. 請自備八達通用作交通費。
 2. 有興趣之參加者，歡迎親身到和宜合道22號地下002室遞交報名表格，費用會於取錄後才收取。
 負責職員：陳舒諤姑娘



錢錢大作戰： 小小理財家養成計劃

活動編號：26FA060061
 日期：1/4/2025（星期三）
 時間：2:00pm-5:30pm
 地點：總部地下002室
 對象：就讀K2-K3的學童
 堂數：1節
 名額：8人
 費用：\$50
 內容：是次活動透過遊戲和實踐讓兒童輕鬆掌握金錢的基本概念，從小培養正確的理財觀念，幫助兒童學會負責任地管理金錢。
 負責職員：陳舒諤姑娘



家庭為本服務系列





小小財富冒險家

活動編號：26FA060061
 日期：9/4/2025（星期四）
 時間：9:30am-5:00pm
 集合及解散地點：總部地下002室
 對象：小一至小六學生
 名額：12人
 堂數：1節
 費用：\$100（已包括午膳）

內容：是次活動透過遊戲和實踐讓兒童輕鬆掌握金錢的基本概念，從小培養正確的理財觀念，幫助兒童學會負責任地管理金錢。活動會帶領兒童外出活動，透過互動學習形式讓學童掌握金錢的基本概念。

備註：有興趣之參加者，歡迎親身到和宜合道22號地下002室遞交報名表

負責職員：陳舒諤姑娘



香港崇德社之 共創成長路 塔門一日遊

活動編號：26FA060064
 日期：8/4/2026（星期三）
 時間：9:00am-5:00pm
 地點：塔門
 集合地點：總部地下002室 名額：12人
 對象：小一至小六之學童 堂數：1節
 費用：\$100（已包括膳食費）

內容：是次活動能讓小學生能化身探險家，到塔門探索不同的文化，活動讓參加者能有機會到塔門遊玩，在暑假可以有外出遊玩的時間並可以從中更認識香港的文化，增廣見聞及認識新的朋友曠濶社交圈子。

備註：1. 請自備八達通用作交通費。
 2. 有興趣之參加者，歡迎親身到和宜合道22號地下002室遞交報名表格，費用會於取錄後才收取。

負責職員：陳舒諤姑娘



時信 (25/26) 系列

(查詢電話：24235045)



時信 (25/26) 之

「愛在成長路」親子走進動物醫院

活動編號：26FA060008
 日期：1/4/2026（星期三）
 時間：2:00pm-5:00pm
 對象：6歲以上兒童及其同住家長（特殊教育需要學童優先）

地點：Pet Space白石角動物醫院（旅遊巴來回）

名額：14人 費用：免費

內容：寵物是人類最好的朋友，但到底怎樣才可以正確地照顧它們呢？活動將前往Pet Space白石角動物醫院參觀，讓參加者深入了解了獸醫診所運作，觀察獸醫的工作，和學習簡單動物護理知識，從而了解照顧寵物的責任，透過活動讓家庭及小朋友多了解動物，學習尊重生命，家庭及小朋友能從中改變對生命的態度，教育他們珍惜生命，愛護動物，不殺不棄的態度。

負責職員：胡清瑜姑娘



時信 (25/26) 之「愛在成長路」

親子禪繞藝術體驗工作坊

活動編號：26FA060018
 日期：8/4/2026（星期三）
 時間：10:00am-11:30am
 對象：6歲以上兒童及其同住家長（特殊教育需要學童優先）

地點：總部地下002室 堂數：1堂

名額：12人（6對親子） 費用：免費

內容：禪繞（Zentangle®）是一套源自美國一對夫婦共同研發的獨特繪畫創作藝術，參加者只需要拿起筆，運用不同的簡單點、線條等基本圖形，透過重覆的方式構成一幅作品，所以適合任何年齡、任何人士在任何地方都可以繪畫的藝術。參加者能大膽自我突破地創作，讓參加者回到當下，體會從繪畫中觀察自己，以及周遭的人和物，與內在心靈溝通，學習用更佳方式善待自己，甚至他人，達至自我關懷及紓緩負面情緒之效，當參加者嘗試提高集中力，從中把煩惱拋開，學習放鬆專注，繼而達到心靜自在、自我療癒的效果。

負責職員：胡清瑜姑娘（Zentangle®
 CZT Asia#14禪繞畫導師認證）



家庭為本服務系列





時信 (25/26) 之「愛在成長路」 親子日本和諧粉彩藝術體驗班

活動編號：26FA060019
日期：08/04/2026 (星期三)
時間：2:00pm-3:30pm
對象：6歲以上兒童及其同住家長 (特殊教育需要學童優先)
地點：總部地下002室 堂數：1堂
名額：12人 (6對親子) 費用：免費
內容：日本和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art) 是由日本細谷典克先生所創立，參加者透過簡單而獨特的手指繪畫技巧，表達出創作者內在的色彩，為參加者的心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。參加者不需要有任何繪畫經驗，都可透過創作發現自己，客觀地看待自己，與自己的心靈交流，藉此對自己作出反思，從而接納自己的不完美，並重新燃起希望。由於每個人對作品的感受各不相同，參加者可以彼此交流分享，讓我們產生不同的想法，不單放鬆心情，更可以互相勉勵、稱讚創作，從而達至正向思維。

負責職員：胡清瑜姑娘 (JPHAA日本和諧粉彩正指導師認證)



時信 (25/26) 之 「同心童行」「畫」中有話

活動編號：26FA060006
日期：2026年4至6月期間 (個別約見)
時間：每節45分鐘 (個別約見)
對象：5歲以上確診特殊教育需要學童及其家長
地點：總部地下002C室 名額：30人
堂數：2堂 費用：免費
內容：透過圖畫及圖卡作媒介，嘗試讓學童有更多機會表達自我，利用圖像走進學童自己的內心世界，幫助自己成長與進步。另外，兒童面見結束後，職員會嘗試在兒童的藝術創作中，分析及反映兒童的心底話，讓家長理解子女的情況，加強親子關係，促進親子溝通，有助家庭和諧，共同成長。
負責職員：胡清瑜姑娘 (繪畫心理投射分析師)



時信 (25/26) 之 「同心童行」趣玩康樂棋

活動編號：26FA060016
日期：2/4/2026 (星期四)
時間：2:00pm-3:30pm
對象：6歲以上兒童 (特殊教育需要學童優先)
地點：總部地下002室 名額：8人
堂數：1堂 費用：免費
內容：大家可能認識桌球，但大家又有沒有玩過中國版的桌球—康樂棋？康樂棋又名為康樂球、克郎球或克郎棋，是一項技巧性的撞擊球運動，打法與規則類似於桌球。是次活動將透過玩康樂棋，提升小朋友的大小手肌，加強朋輩溝通，重新建立健康和正面的家庭關係，發展潛能，突破自己。
負責職員：胡清瑜姑娘



時信 (25/26) 之 「家友站」Board Board Game

活動編號：26FA060010
日期：16/4/2026 (星期四)
時間：10:00am-11:30am
對象：家長 名額：8人
地點：總部地下002C室 費用：免費
內容：桌上遊戲 (Board Game) 並不是兒童的專利，我們將與家長一同感受桌遊的魅力，透過桌遊學習如何與他人合作、溝通和協作，培養合作精神、團隊意識和社交技巧，通過桌遊激發解決問題和思考能力，同時訓練參與者的專注力與耐心，促進參與者的全面發展。
負責職員：胡清瑜姑娘



家庭為本服務系列



時信 (25/26) 之 「家友站」悠遊樂

鶴嘴樂 (活動編號：26FA060013)
日期：17/4/2026 (星期五)
時間：9:45am-2:30pm
地點：鶴嘴
集合地點：筲箕灣鐵路A3出口
避風塘樂 (活動編號：26FA060014)
日期：8/5/2026 (星期五)
時間：9:45am-1:00pm
地點：香港仔避風塘
集合地點：利東鐵路A1出口
東岸樂 (活動編號：26FA060015)
日期：12/6/2026 (星期五)
時間：9:45am-1:00pm
地點：東岸公園/東岸板道
集合地點：炮台山鐵路A出口

名額：8人 對象：家長
堂數：1堂 費用：免費
內容：作為家長，每天都有各種瑣碎事務需要處理，要協助家庭中的大小事務，您有多久沒聽到自己內心的呼喚呢？讓我們一起放下煩惱，提起輕鬆的心情，一同暢快享受悠遊樂。

備註：1) 請參加者自備交通費
2) 穿著舒適衣服，帶備食水及防蚊、防曬用品。

負責職員：胡清瑜姑娘



時信 (25/26) 之

「同心童行」趣玩劍球

活動編號: 26FA060017

日期: 2/4/2026 (星期四)

時間: 3:30pm - 5:00pm

對象: 6歲以上兒童 (特殊教育需要學童優先)

地點: 總部地下002室 名額: 10人

堂數: 1堂 費用: 免費

內容: 可能大家都有見過劍球, 會認為是玩具, 但其實劍球已經演變成運動, 劍球又名劍玉, 本來是由法國一種遊戲Cup & Ball演變而成, 後來更因日本的傳統民間遊戲而出名, 但其實劍球是一種具高操作性的全身運動, 可以鍛練參加者的耐性及專注力, 使人面對困難時不會輕易放棄, 玩到一定程度更可發揮創意, 創造出個人花式, 是次活動將親子體驗劍球, 加強朋輩溝通, 共同面對逆境, 重新建立健康和正面的家庭關係, 發展潛能, 突破自己。

負責職員: 胡清瑜姑娘



時信 (25/26) 之

「家友站」宋錦飾物藝術

活動編號: 26FA060022

日期: 23/4/2026 (星期四)

時間: 2:00pm - 3:30pm

地點: 總部地下002C室 名額: 8人

堂數: 1堂 對象: 家長

費用: 免費
內容: 宋錦是中國三大名錦之一, 紋飾精緻、古樸典雅, 可以用於裝裱、裝飾等, 透過活動將嘗試製作獨特的工藝, 讓參加者體驗親手運用宋錦製作飾物的過程與樂趣, 從而拋開顧慮, 好好地享受當下創作過程帶來的喜悅, 達到療癒和減壓效果。

負責職員: 胡清瑜姑娘



時信 (25/26) 之

「愛在成長路」親子湖心下午茶

活動編號: 26FA060052

日期: 9/4/2026 (星期四)

時間: 1:00pm - 5:30pm

對象: 4歲以上兒童及其同住家長 (特殊教育需要學童優先)

名額: 50人 費用: 免費

地點: 黃泥涌水塘公園 (旅遊巴來回)

內容: 黃泥涌水塘公園前身是香港第3個水塘, 其後改建為香港首個水上划艇公園, 黃泥涌水塘座落大潭郊遊徑中, 擁有湖光山色, 是次活動將前往黃泥涌水塘公園親子共同踩水上單車, 餵飼錦鯉及烏龜, 在湖中心享用小食拼盤, 好好地享受親子家庭樂。

負責職員: 胡清瑜姑娘



時信 (25/26) 之「愛在成長路」

親子「醬」心同「李」行

活動編號: 26FA060009

日期: 9/4/2026 (星期四)

時間: 9:00am - 11:30am

對象: 6歲以上兒童及其同住家長 (特殊教育需要學童優先) 「廠方建議參與兒童年滿16歲」

名額: 28人 費用: 免費

地點: 李錦記醬料總部 (旅遊巴來回)

內容: 百年醬料品牌李錦記1888年於廣東省珠海創立, 其後於香港設為總部, 是次活動將前往李錦記醬料總部, 分享其百年歷史故事, 在參觀過程中, 可了解傳統製作醬料的工具, 以及現時醬料自動化的生產流程、科學檢測, 讓參加者感受到香港工業的傳承與創新, 推廣中華飲食文化, 令家庭親身感受到香港工業的優質出品, 了解所有成功都得不易。

負責職員: 胡清瑜姑娘



時信 (25/26) 之

「家友站」螺鈿飾物藝術

活動編號: 26FA060021

日期: 16/04/2026 (星期四)

時間: 2:00pm - 3:30pm

地點: 總部地下002C室 名額: 8人

堂數: 1堂 對象: 家長

費用: 免費
內容: 螺鈿是中國特有的傳統裝飾工藝, 利用天然的螺殼與夜光海貝磨製成薄片, 將薄片鑲嵌在器物上, 其表面能夠反射出銀紫色的光芒創造出具有獨特視覺效果的藝術品, 透過活動將嘗試製作獨特的工藝, 讓參加者體驗親手製作螺鈿藝術的過程與樂趣, 從而拋開顧慮, 好好地享受當下創作過程帶來的喜悅, 達到療癒和減壓效果。

負責職員: 胡清瑜姑娘



時信 (25/26) 之

「家友站」鐵道任務

活動編號: 26FA060020

日期: 23/4/2026 (星期四)

時間: 10:00am - 11:30am 對象: 家長

地點: 總部地下002C室 名額: 5人

費用: 免費

內容: 桌上遊戲 (Board Game) 並不是兒童的專利, 我們將與家長一同感受桌遊的魅力, 透過鐵道任務 (Ticket to Ride) 遊戲過程激發解決問題和思考能力, 同時訓練參與者的專注力與耐心, 促進參與者的全面發展。

負責職員: 胡清瑜姑娘



家庭為本服務系列





時信 (25/26) 之

「愛在成長路」親子「冠」味之旅

活動編號：26FA060033
 日期：18/4/2026 (星期六)
 時間：1:00pm - 5:30pm
 對象：• 5歲以上兒童及其同住家長 (特殊教育需要學童優先)
 • 「廠方建議參與兒童年滿10歲」

名額：28人 費用：免費

地點：冠珍醬園 (旅遊巴來回)

內容：是次活動將造訪一家擁有97年歷史的家族企業—冠珍醬園，了解其近百年歷史故事，在參觀過程中探討香港本地醬油釀造過程及其對全球美食的影響，透過漫步工廠參觀認識醬油的製作及歷史發展，更設有問答環節及醬料品嚐，讓參加者感受到香港工業的傳承與創新，推廣中華飲食文化，從另一角度認識香港文化，加深身份認同。

負責職員：胡清瑜姑娘



時信 (25/26) 之

「家友站」藝術同行

活動編號：26FA070003
 日期：30/4-21/5/2026 (逢星期四)
 時間：10:00am - 11:30am 名額：8人
 地點：總部地下002C室 對象：家長
 堂數：4堂 費用：免費

內容：本小組將會引領參加者透過不同的藝術形式去創作，透過不同的創作過程去學習自我覺察和抒發自己的感受，從中提昇參加者對正向心理及子女管教正面態度的認識，當中包括認識同理心、情緒管理、精神健康、家庭溝通等，小組過程中讓參加者有經驗分享環節，讓他們可從交流和互動中有所支持和反思，從而深化互助網絡。

負責職員：胡清瑜姑娘



時信 (25/26) 之

「同心童行」之兒童心靈陪伴之旅

活動編號：26FA060065
 日期：2026年4至6月期間 (個別約見)
 時間：每節45分鐘 (個別約見)
 對象：4歲以上確診特殊教育需要學童及其家長
 地點：總部地下002C室 名額：30人
 堂數：3堂 費用：免費

內容：透過遊戲，藝術表達，以及面談等方式幫助兒童，讓小朋友可以在安全的環境中表達內心感受，探索自我，促進成長。另外，兒童面見結束後，職員會嘗試讓家長理解子女的情況，加強親子關係，促進親子溝通，有助家庭和諧，共同成長。

負責職員：陳舒濤姑娘



時信 (25/26) 之

「愛在成長路」親子夏日冰紛樂工場

活動編號：26FA060054
 日期：27/6/2026 (星期六)
 時間：10:45am - 12:30pm
 對象：4歲以上兒童及其同住家長 (特殊教育需要學童優先)

地點：比亞比雪糕國際有限公司

集合地點：葵涌業成街1-4號東聯工業大廈地下門口

堂數：1堂 名額：21人

費用：免費

內容：夏日炎炎，品嚐雪糕就最為舒暢，但大家想知道雪糕是怎樣「變」出來的嗎？是次活動將一起穿上保護衣，走進真實的雪糕生產基地，親眼見證雪糕與雪條的完整生產線，從原料到成品，解密冰冷美味的誕生之謎，配以專業講解生動有趣的雪糕冷知識，邊玩邊學，更會動手自製甜蜜軟雪糕，品嚐自製的雪糕，享受DIY的樂趣，與家人共渡趣味與甜蜜的體驗。

備註：參加者需穿着長褲及保暖衣物。

負責職員：胡清瑜姑娘



時信 (25/26) 之

兒童籃球班

活動編號：
 日期：20/4 - 29/6/2026 (逢星期一，除25/5)
 時間：4:30pm - 6:00pm
 對象：就讀小一至小六之兒童 (確診/懷疑特殊學習經驗或低收入家庭之兒童優先)

地點：石排街公園籃球場

堂數：10堂 名額：20人

費用：會員\$500

內容：這課程讓兒童除了可以學習籃球技巧還可以建立培養參加者的正面特質，如毅力和團隊合作等，助他們作好準備迎接未來挑戰。另外，是次課程讓兒童建立運動的習慣，培養健康的人生。

備註：1) 有興趣之參加者，歡迎親身到和宜道22號地下002室遞交報名表格，費用會於取錄後才收取。

2) 確診/懷疑特殊學習經驗或低收入家庭之兒童優先

3) 如人數多，活動會進行篩選，職員會按需要約見參加者進行面見

負責職員：陳舒濤姑娘



家庭為本服務系列



家庭為本 服務系列



(查詢電話：24235045)



媽咪相談室 (2026年4 - 6月)

活動編號：26FA070005

日期：15/4 - 25/6/2026 (逢星期三)

時間：9:30am - 11:00am

對象：家長

名額：8名

地點：總部地下002室

費用：全免

內容：小朋友踏入不同之成長階段，家長便會面對不同類形之問題。而小朋友在成長過程中不斷之變化，更會令家長感到懊惱。這活動是為家長建立一個舒緩壓力之平台，可互相傾訴，及在互相支持下，在育兒路上能彼此分享及交流。

負責職員：張鳳娟姑娘



「同SEN同氣」家長支援小組

活動編號：26FA070004

日期：16/4、30/4、14/5、28/5、11/6、
25/6/2026 (星期四)

時間：10:00am - 11:30am

對象：已確診或懷疑有特殊學習障礙之小朋友家長

地點：總部地下002室

名額：8名

費用：全免

堂數：6堂

內容：為SEN (特殊教育需要) 兒童的家長及照顧者提供學習機會、情緒支援及資源整合，幫助他們提升教養知識、心態和技巧，應對孩子不同成長階段的需求，同時促進SEN兒童的社會融合與包容。同時亦幫助家長調適壓力，建立情緒支援網絡，讓家長在照顧SEN兒童的路上獲得互助和喘息空間，促進身心健康。

負責職員：張鳳娟姑娘



瑜加上肢拉伸體驗班

活動編號：26FA060040

日期：11/5/2026 (星期一)

時間：10:30am - 11:30am

名額：15人

地點：總部209-211室

堂數：1堂

對象：18-60歲家長

費用：\$20

內容：課堂會以初階瑜伽動作為主，主要拉伸肩頸背等的身體上半部，希望能透過簡單輕鬆動作令參加者身心靈得以放鬆，改善上半身的靈活性和力量。

備註：1. 低收入家庭優先報名。

2. 請穿著方便活動及具彈性衣物，可自備長毛巾作輔助

負責同事：Rita 姐姐



瑜伽下肢拉伸體驗班

活動編號：26FA060041

日期：18/5/2026 (星期一)

時間：10:30am - 11:30am

名額：15人

地點：總部209-211室

堂數：1堂

對象：18-60歲家長

費用：\$20

內容：課堂會以初階瑜伽動作為主，主要拉伸大腿、小腿、髖關節等的身體下半部，希望能透過簡單輕鬆動作令參加者身心靈得以放鬆，改善下半身的靈活性和力量。

備註：1. 低收入家庭優先報名。

2. 請穿著方便活動及具彈性衣物，可自備長毛巾作輔助

負責同事：Rita 姐姐



親子共成長 (II)

活動編號：26FA070006

日期	內容
20/4/2026 (星期一)	大腦首2000日的重要
4/5/2026 (星期一)	談談心 靜靜心
18/5/2026 (星期一)	同「理」談談心
1/6/2026 (星期一)	你值得自豪
15/6/2026 (星期一)	設置界限 情理兼備
29/6/2026 (星期一)	學習自我關懷

時間：10:00am - 11:30am

名額：10

對象：家長

費用：\$10

地點：總部地下002室

堂數：6堂

目的：活動通過講解及分享，讓參加者了解子女的需要及正視個人情緒對家庭的重要性，在個案分享中互相交流心得並支持，尋找屬於自己家庭的溝通模式。

備註：此課程備有「家長手冊」供家長上課時使用，工作坊有連貫性，建議參加者全數出席

負責職員：張鳳娟姑娘



Cardio Dance 帶氧舞蹈體驗班

活動編號：26FA060043

日期：24/4/2026 (星期五)

時間：10:30am-11:30am

名額：15人

地點：總部105-106室 (鏡房)

堂數：1堂

對象：18-60歲家長

費用：\$20

內容：透過簡易重複的舞蹈動作，搭配節拍強勁的音樂，讓你輕鬆爆汗、燃燒全身脂肪、提升心肺功能。舞蹈動作簡單容易，適合任何程度的人士，初學者亦能輕鬆掌握。

備註：1. 請穿著方便運動衣物及運動鞋，另自備飲用水。

2. 請親身到總部地下002室家庭活動及資源中心填表報名。

負責同事：Rita 姐姐



家庭為本
服務系列





頌钵療癒陰瑜伽

活動編號：26FA060002
 日期：1/04/2026（星期三）
 時間：10:00am-11:30am
 名額：15人
 地點：總部209-211室

對象：家長
 堂數：1堂
 費用：\$30

內容：陰瑜伽（Yin yoga）是一種結合中國經絡理論所發展出來的瑜伽體式。身體會透過深度的式子，長時間保持特定姿勢，透過地心吸力柔軟和滋養結締組織，調節神經系統，鍛煉筋膜，讓身體柔軟度提升，並刺激氣血的流動，從而放鬆身體及肌肉，讓身體自癒能力提升。而活動中亦會配合呼吸調息法（Pranayama），學習透過控制呼吸節奏和積極思考來減少壓力和焦慮，靜心冥想，清空一切雜念，嘗試與內我連結，以達至身心合一。而在大休息（Savasana）時段將會透過頌钵療癒（Singing bowl），運用頌钵的震頻及聲音，使身心達至深層放鬆，舒緩神經系統緊繃，情緒糾結，增加覺知，療癒身心靈，從而煥發身心。

備註：參加者需穿着鬆身衣服，避免身上有鈕扣、拉鍊，亦可自備毛巾作保暖及墊腰用。

負責職員：胡清瑜姑娘（二級頌钵療癒師，頌钵陰瑜伽導師）



靜·鉢

活動編號：26FA060003
 日期：3/6/2026（星期三）
 時間：9:30am-11:00am
 地點：總部209-211室
 堂數：1堂

名額：10人
 對象：家長
 費用：\$30

內容：都市人壓力大，精神緊張的情況偶有出現，而近年來香港就漸漸冒起聲音治療（Sound Healing），運用自然療法去舒緩精神壓力。本活動將會介紹聲音治療之一的頌钵治療（Singing bowl），簡單介紹頌钵的歷史由來及使用方法，讓參加者對頌钵、靜心的方法有基本的初步認識。另外更可即場體驗頌钵療癒的聲音，讓我們於煩囂生活中抽離一下，使參加者舒緩壓力之餘，身心得以療癒，達至平衡身心靈的效果。

備註：參加者需穿着鬆身衣服，避免身上有鈕扣、拉鍊，亦可自備毛巾作保暖及墊腰用。

負責職員：胡清瑜姑娘（二級頌钵療癒師）



婦女K-Pop體驗班

活動編號：26FA060044
 日期：8/5/2026（星期五）
 時間：10:00am - 11:30am
 地點：總部105-106室（鏡房）

堂數：1堂
 對象：18-60歲婦女
 名額：15人
 費用：\$20

內容：喜歡K-Pop的歌曲，想嘗試一下自己跳跳，但又怕未跳過舞，唔敢輕易嘗試？可以參加這個K-Pop班，感受K-Pop舞蹈魅力的同時，又可活動身體，讓自己更充滿活力。

備註：1. 請穿著方便活動及具彈性衣物，有需要請自備飲用水。
 2. 請親身到總部地下002室家庭活動及資源中心填表報名。

負責同事：Rita 姐姐



香港崇德社之家庭輔導服務

活動編號：26FA060060
 日期：輔導員與參加者共同擬定
 時間：輔導員與參加者共同擬定
 對象：個人、兒童、親子、夫婦或家庭
 地點：總部地下002室
 堂數：輔導員與參加者共同擬定

名額：不限
 費用：免費
 內容：透過個人或家庭個案面談及情緒支援，支援因家庭衝突或面對家庭生活狀況的轉變如親人離世，父母離異等導致個人情緒或家庭關係緊張的家庭或個人，協助當事人從生命療癒中重新得力，了解自我，支援家庭過渡危機。

負責職員：陳舒諤姑娘



家庭為本服務系列



家長充電站： 一起動一動，壓力掰掰

活動編號：26FA060055

日期及時間	運動類型及地點
14/4/2026（星期二） 10:00am - 12:00nn	類型：羽毛球 地點：區內體育館
21/4/2026（星期二） 10:00am - 11:30am	類型：手球 地點：區內球場
28/4/2026（星期二） 10:00am - 12:00nn	類型：網球 地點：區內網球場
5/5/2026（星期二） 10:00am - 11:30am	類型：足球 地點：區內球場
12/5/2026（星期二） 10:00am - 12:00nn	類型：壁球 地點：區內體育館

對象：家長
 名額：12人
 堂數：5堂
 費用：免費

內容：這個課程會教授參加者不同類型的運動，讓參加者能接觸不同類型的運動探索自己的興趣。另外，透過運動培養參加者的運動的習慣，建立健康人生。再者，透過小組凝聚一群參加者，建立支援網絡，提升家庭的抗逆力，並能幫助參加者在忙碌的生活中得到放鬆。

備註：1) 請穿著輕便服飾及運動鞋，於上課前進食小量食物。
 2) 活動將優先取錄能出席5次活動的參加者
 3) 區內低收入家庭優先

負責職員：陳舒諤姑娘



洞察您我心 (微表情篇)

活動編號: 26FA060005

日期: 18/6/2026 (星期四)

時間: 10:00am-11:30am 對象: 家長

地點: 總部地下002C室 名額: 10人

堂數: 1堂 費用: \$20

內容: 當您剛剛認識到一個人, 您怎樣才能更深入認識到對方? 除了言語外, 還有更多有效的方法去了解自己和別人。洞察您我心系列活動將透過不同方面去了解自己和別人, 包括身體語言、微表情、筆跡及繪畫等, 並配以實際的生活應用, 讓組員可在短時間內認識自己及了解別人所傳遞的訊息, 達至學以致用的效果, 使組員能大大加強與人溝通的技巧與關係, 促進個人成長。

負責職員: 胡清瑜姑娘



流動瑜伽體驗班

活動編號: 26FA060045

日期: 1/6/2026 (星期一)

時間: 10:30am-11:30am 名額: 15人

地點: 總部209-211室 堂數: 1堂

對象: 18-60歲家長 費用: \$20

內容: 流動瑜伽 (Vinyasa Flow) 是一種動態的瑜伽練習方式, 比一般瑜伽動作更流暢, 也更講求與呼吸的結合, 有時更能配合不同的音樂節奏來調節動作, 因此除了可以瘦身塑形外, 更有效減壓。課堂會以初階瑜伽動作為主, 希望能讓初學者透過簡單輕鬆動作體驗流動瑜伽的樂趣, 同時訓練身體的靈活性和力量。

備註: 1. 低收入家庭優先報名。
2. 請穿著方便活動及具彈性衣物, 可自備長毛巾作輔助

負責同事: Rita 姐姐



如何成為子女的教練家長工作坊

活動編號: 26FA070009

日期: 24/4, 15/5, 29/5, 26/6/2025 (星期五)

時間: 10:00am - 11:30am 對象: 家長

地點: 地下002室 名額: 8人

堂數: 2堂 費用: 免費

內容: 透過工作坊讓家長成為子女的教練, 引導子女自我發現及培養解能能力, 幫助他們發掘自己的潛能, 從而建立良好的自我形象。另外, 工作坊讓家長更清晰自己教養子女的目標, 透過自我發現及作出自我調整, 從而建立與子女良好的溝通方式, 改善親子關係。

負責職員: 陳舒諤姑娘



聲音療癒鬆鬆鬆

活動編號: 26FA060004

日期: 3/6/2026 (星期三)

時間: 11:15am-12:15am (以免影響療癒質素, 敬請準時, 逾時不候)

名額: 15人 對象: 家長

地點: 總部209-211室 堂數: 1堂

費用: \$30

內容: 近年來社會開始關注身心靈健康, 而聲音療癒 (Sound Healing) 就是其中一項運用自然療法去舒緩精神壓力的常見手法。本活動將會運用不同的療癒樂器, 更會使用頤鉢 (Singing bowl) 作為主要工具, 參加者只需聆聽與感受, 讓身心平衡與放鬆, 使參加者提升專注力之餘, 身心得以療癒, 達至平衡身心靈的效果。

備註: 參加者需穿著鬆身衣服, 避免身上有鈕扣、拉鍊, 亦可自備毛巾作保暖及墊腰用。

負責職員: 胡清瑜姑娘 (二級頤鉢療癒師)



香港崇德社之婦女歷奇之旅

活動編號: 26FA060066

日期: 19/5/2026 (星期二)

時間: 8:30am-4:00pm

地點: 香港青年獎勵計劃賽馬會愛丁堡公爵訓練營

集合地點: 總部地下002室 名額: 22人

對象: 18-60歲婦女 堂數: 1節

費用: 會員全免 (已包括車費、歷奇活動費、膳食費)

內容: 面對個人及家庭帶來的一些困擾, 婦女如何釋放當中的壓力? 在歷奇之旅中, 婦女們挑戰自我、發揮所長, 更能發揮互助友愛的精神, 一同跨越當前的難關。

備註: 1. 請填妥活動報名表格, 交到總部地下002室報名及繳交\$100按金。

2. 於集合前請進食小量食物。

3. 參加者必須參與中心安排之歷奇活動

負責職員: 陳舒諤姑娘



家庭理財從今天起步

活動編號: 26FA060068

日期: 11/5/2026 (星期一)

時間: 10:00am - 11:30am 名額: 8人

地點: 地下002室 對象: 家長

堂數: 1堂 費用: 免費

內容: 透過工作坊教授家長深入解釋理財的重要性: 建立緊急基金、控制開支、實現家庭夢想、傳承正確理財給孩子, 工作坊會鼓家長積極學習並實踐這些簡單實用的理財技巧並融入過日常生活, 從而逐步建立穩健財務習慣, 過上更安心、更有質感、更理想的家庭生活!

負責職員: 陳舒諤姑娘



HAPPY EASTER
家庭為本服務系列





如何教導子女理財家長工作坊

活動編號：26FA060067
 日期：27/4/2026（星期一）
 時間：10:00am - 11:30am 名額：8人
 地點：地下002室 對象：家長
 堂數：1堂 費用：免費
 內容：香港生活成本高企，許多爸媽常見孩子亂花利是錢、衝動消費，或不知父母賺錢辛苦。這個工作坊，教你從零開始引導子女建立正確金錢觀：分清「需要 vs 想要」、善用零用錢、培養儲蓄習慣、理解努力價值。透過實用技巧分享，讓你回家就能輕鬆實踐。家長學會身教示範，孩子從小養成責任感與財商，一起為未來鋪路，家庭更和諧、孩子更獨立！

負責職員：陳舒諤姑娘



韓式料理

活動編號	日期及內容	費用
26FA060038	9/4/2026（星期四） 內容：韓式泡菜	\$50
26FA060039	13/4/2026（星期一） 內容：韓式泡菜煎餅	\$30

時間：2:30pm - 4:00pm
 對象：有興趣之人士 名額：10人
 地點：地下無火室
 內容：韓式食物強調發酵和均衡營養，有助腸道健康、提升免疫力。食物以其獨特的風味（如辣、酸、甜的平衡）聞名，讓你可以親手體驗製作韓式美食之過程。

負責職員：張鳳娟姑娘



輕鬆減壓Art jamming A/B班

活動編號：（A班）26FA060031
 （B班）26FA060032
 日期：（A班）5/5、19/5/2026（星期二）
 （B班）9/6、23/6/2026（星期二）

時間：10:30am-12:30pm
 名額：10人 堂數：各2堂
 對象：18歲或以上社區人士
 地點：總部地下002C室
 費用：\$100（已包畫板及顏料）
 內容：以塑膠彩創作自由畫（art jamming）讓參加者抒發情感、想法及意見，在創作中了解自己的長處、發掘才能及舒緩生活壓力。

負責職員：魚姐姐



洗玩具義工團

活動編號：26FA060030
 日期：1/4, 17/4, 24/4, 29/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6, 17/6及26/6/2026

時間：10:00am-12:30pm
 名額：每日最多4人 對象：成人
 地點：總部地下002室 堂數：12堂
 費用：免費
 內容：現誠意邀請各位社區人士成為義工，協助清潔本中心家庭部玩具閣的玩具，認識權利與義務，過程中義工之間可以互相認識，互相鼓勵，互相支持，達至互助互愛關係，繼而進一步關愛社區。

負責職員：思韻姐姐

社區服務系列



（查詢電話：24235045）



家庭為本服務系列



幼童軍

對象：7歲半-11歲（男女均可）
 日期：逢星期六
 時間：6:00pm-7:30pm
 地點：葵涌總部104室
 內容：戶外活動如露營、學習技能及個人興趣，並可考取活動徽章如電腦章、運動章、公園定向章、游泳章等。
 費用：機構會員費 \$29 及每次集會 \$20團費
 備註：於地下詢問處索取白色「童軍申請表」，填妥並交回詢問處，等候電話通知面試

負責職員：黎智倫

查詢電話：2423 5064



海童軍

對象：11-15歲（男女均可）
 日期：逢星期六
 時間：6:00pm-8:00pm
 地點：葵涌總部104室
 內容：水上活動、步操、繩結、先鋒工程、露營、遠足等
 費用：機構會員費 \$29 及每次集會 \$20團費
 備註：於地下詢問處索取白色「童軍申請表」，填妥並交回詢問處，等候電話通知面試

負責職員：黎智倫

查詢電話：2423 5064

啡媽媽產品

咖啡掛耳包

由炒豆、磨豆、包裝，每個步驟均由啡媽媽全人手共同精心製作，有不同烘焙度（淺焙、深焙）的咖啡掛耳包可供選擇。單買、套裝均可，歡迎訂購。



咖啡透手工禮

由啡媽媽全人手、純天然製作，不含化學成份，每款手工皂各有不同的味道及功效，適合不同人士的需要。



番桐花手工花束

啡媽媽以不同乾花和番桐花製作花束，可以精心為不同需要的客戶製作花束。畢業、節日慶祝送禮皆宜。歡迎顧客預訂。



促進照顧者與社區交流

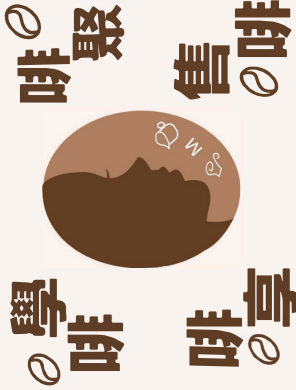
增強社區人士對割房照顧者之認識
讓婦女於社區發揮傳揚所長

與咖啡店合作舉行社區聚會活動，例如音樂會、美食分享會及真人圖書館等，為區內基層照顧者及社區人士提供一個舒適及可互相認識的空間和機會。

學習製作咖啡

發展基層割房婦女自身能力

學有所成的啡媽媽成為工作坊導師教授社區人士學沖咖啡，在強化自信心及使能感之同時促進婦女參與社區及其經濟能力的發展。



啡媽媽工作坊

手沖咖啡靜觀工作坊

由啡媽媽導師示範及講解手沖咖啡，參加者能學習如何調製一壺屬於自己的咖啡；特設靜觀環節讓參加者探索自身五觀感受，聆聽身體需要，釋放身心。



泡沫3D拉花工作坊

由啡媽媽導師教授拉花的理論、用和材料，讓參加者掌握基礎知識，並學習打奶拉花技巧及運用奶泡製作可愛3D圖型，即場品嚐自家沖泡的咖啡。



手工皂工作坊

由啡媽媽導師教授製作純天然手工皂的技巧及介紹各種原材料。參加者能按個人需要，製作獨一無二、環保又天然的皂手工皂。

咖啡產品寄賣

連結社區潛在資本和空間，參與社區經濟，創造經濟收入

割房婦女於社區店舖寄賣不同產品以創造收入，包括手作咖啡包及咖啡渣環保肥皂產品，讓無法長時間外出工作的割房婦女以自身手藝賺取收入；同時推動她們參與與市集，成為數碼攤主，宣傳及銷售產品，增強自務能力。

主理社區咖啡喘息站

開拓社區共享空間，打造社區割房照顧者料氣站

與區內咖啡店合作，透過善用店舖非繁忙時間及空間，為區內基層照顧者提供喘息空間，並可於特定時間享用咖啡，放鬆身心，尋回平衡。

服務熱線





家庭為本服務系列



香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
香港聖公會麥理浩夫人中心辦事處
Wholly owned by Hong Kong Saint John's Welfare Council Limited

社會福利輔助服務
Social Welfare Department

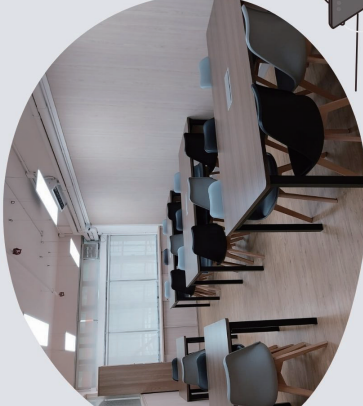
成為會員,費用全免

年滿六歲或以上,於葵青區工作/上學/居住,即可申請成為會員使用

自修室

**開放時間:逢星期一至六
上午10時至晚上10時
(星期日及公眾假期休息)**

*會員申請,歡迎親臨本中心地下詢問處/一樓114室
(*未滿六歲需由家長/監護人陪同使用)



室內提供
WIFI及
電子學習器材
充電位置



本中心114室(葵涌和宜合道22號)
查詢電話:24235062

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
香港聖公會麥理浩夫人中心辦事處
Wholly owned by Hong Kong Saint John's Welfare Council Limited



內地新來港兒童適應課程

對象:6-18歲內地來港不足一年
或在本港接受教育不足一年之學童
課程人數:10-15人(額滿開班)
時間:上/下午或傍晚(每班為期60小時)
費用:免費(本課程由教資局資助)
預計開班日期:(1) 3-5月;(2) 7-8月
(實際開班日期視乎報名人數而定)



報名:請帶備學童之粵語證到中心114室報名
查詢:請致電2423-5062/2423-5064
備註:為確保資源適當運用,開班前每位確認參加的學童需
要交\$200押金,如學童於課程的出席率達80%或以上,課程
結束後將全數退還按金。

此課程由團體及社區工作部及全人發展服務部合辦

基礎語文課程
專為基礎語文課程的英文
班、緊扣學校等課程的英文
認識基本語文知識。

個人成長訓練
提供多方面的訓練如功課指
導、學習技巧等,讓參加者
了解各種技巧,促進成長。

社區適應活動
進行不同的社區適應活動,
包括社區導賞、戶外參觀等,
讓參加者認識香港環境。

家長支援服務
協助家長了解參加課程的學
習進度及情況,安排家長
會及提供家長指導服務。



新民互助社

成為互助社會員後，可享有以下服務：

- 定期收到互助社的資訊
- 互助社舉辦之活動

適時支援

服務對象：

來港少於7年的內地新來港人士
(包括內地來港定居不足7年/
持雙程證來港照顧家人的人士)

成為社員手續：

1. 到本中心114室找負責職員
2. 填寫新民互助社-社員登記表
3. 儲存本服務之工作電話(61307619)

社區適應

社區共融

自助互助

查詢

2423 5062 / 6130 7619 (李姑娘 / B姑娘) 葵涌和宜合道22號1樓114室



家庭為本服務系列



閱覽室

歡迎任何社區人士使用!



- 歡迎任何社區人士於開放時間內瀏覽資訊或閱讀；
- 室內提供WiFi及上網電腦；
- 毋須入會及費用全免；
- 6歲以下人士須由家長/監護人陪同使用。

地址：香港聖公會麥理浩夫人中心一樓 112室

查詢電話：2423 5064 / 2423 5062

YETP 展翅

青年就業計劃

對象：15至29歲學歷在副學士或以下的離校青年



培訓津貼

合資格學員經計劃入讀和修畢僱員再培訓局或展翅青年就業計劃的培訓課程，並於該課程出席率達80%或以上，可申領培訓津貼。
修畢僱員再培訓局青年培育計劃課程的學員培訓津貼額為每天167元，其他僱員再培訓局課程及展翅青見計劃課程的培訓津貼額則為每天333元（即每節有效出席節數為166.5元）。

查詢及報名方法

1. 親身到葵涌和宜合道22號4樓報名
電話：2423 5042（麥慧儀、楊思賢）
2. 展翅青年就業計劃網頁申請（適用於18或以上）
www.yes.labour.gov.hk

全年招生
費用全免

本機構為勞工處「展翅青年就業計劃」委任服務機構



就業發展綜合服務



敬請預約 2423 5120

保健按摩服務

時間 收費

- A. 頭肩頸按摩 (15分鐘) \$88
- B. 足部按摩 (30分鐘) \$128
- C. 頭肩頸按摩 + 足部按摩 (45分鐘) \$158
- D. 全身穴位按摩 (45分鐘) \$188
- E. 香薰精油 (只限女賓) (45分鐘) \$200
- F. 人手淋巴引流 (只限女賓) (60分鐘) \$250
- H. 胸部護理 (優惠價) (45分鐘) \$250



營業時間：早上11時至晚上8時
星期二及公眾假期休息
* 持有本機構有效會員證或職員證惠顧，可享95折優惠
店舖地址：葵涌青山公路416號（葵涌段）葵星中心地下下層48及55號舖

*此價格於2025年10月1日起生效

NAIL

敬請預約 2423 5120

美甲服務

- 手部 SOAKOFFGEL \$250
- HARDGEL \$300
- 足部 SOAKOFFGEL \$300
- HARDGEL \$350

- 閃粉漸變+\$50
- 延長+\$10 (隻)
- 法式+\$50
- 款式 價格不定



美容服務

- A. 普通皮膚護理 60分鐘 \$188
- B. 深層滋潤皮膚護理 75分鐘 \$258

- C. 專業美白精華皮膚護理 90分鐘 \$338
- D. 自然修眉護理 — \$110
- E. 肩頸按摩 (美容附設項目) 15分鐘 \$68
- F. 眼部護理 (美容附設項目) 20分鐘 \$78



營業時間：早上11時至晚上8時
星期二及公眾假期休息
* 持有本機構有效會員證或職員證惠顧，可享95折優惠
店舖地址：葵涌青山公路416號（葵涌段）葵星中心地下下層48及55號舖

*此價格於2025年10月1日起生效



手語初級

證書課程

課程內容

- 基本手語詞彙、
- 句子結構、
- 簡短之日常用語、
- 手語文化及應用場景、
- 通過手語及表情觀察討論、
- 分組形式實習

手語課程由「香港聾人協進會」的專業導師教授，初階課程教授手語基礎第一步，讓學員學習與聽障人士溝通，提升學員對多元文化的認識與包容力，發揮互助精神。



日期：詳細上課日子請向職員查詢

堂數：共 8 堂

時間：晚上7:30 - 9:30

學費：會員\$780；非會員\$929（登記本機構入會年費為\$29）

地點：葵涌和宜合道22號4樓（香港聖公會麥理浩夫人中心-葵涌總部）

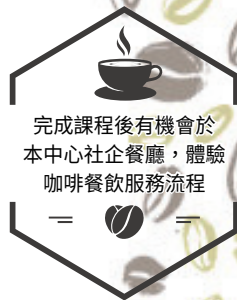
報名電話：2423 5042 /  9445 9488（蔡先生）

* 出席率達80%或以上及考試合格者，可獲「香港聾人協進會」頒發證書。

HAPPY
EASTER

就業發展綜合服務





咖啡烘焙師綜合基礎課程

精品咖啡協會 Specialty Coffee Association (SCA) 是專業、權威、創新並致力於培訓教育的國際精品咖啡組織。SCA課程讓學員有系統化學習烘焙理論、實務操作、生豆辨識、風味控管與感官訓練。完成課程後能提升技術水平，及增強咖啡行業的全面理解。
適合對咖啡充滿熱情、喜歡不斷嘗試之人士投身烘焙師之路。



ROASTING

SCA Roasting Foundation
烘焙(基礎)

7小時課時+額外1小時實習

從果香到堅果調，每一秒烘焙都在變化

● 烘焙機基礎原理 ● 烘焙過程 ● 防火安全與維護

認識烘焙機的運作與流程，理解咖啡豆在加熱中的物理變化，並掌握從淺焙到深焙帶來的風味差異。



SENSORY
SKILLS

SCA Sensory Foundation
感官品鑑(基礎)

7小時課時+額外1小時實習

建立你的品鑑語言，不再單一形容‘好香’

● 感官評估的描述 ● 生理與感官屬性
● 辨別咖啡中的風味 ● 杯測標準

學習客觀描述風味與口感，辨識香氣、酸質、甜感、醇厚與餘韻，了解杯測步驟與衛生規範，練習分級評分與判讀，提升一致性與盲測判斷力。



GREEN
COFFEE

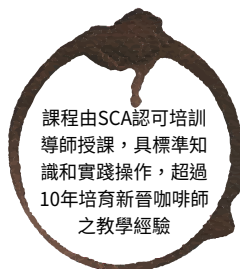
SCA Green Coffee Foundation
咖啡生豆基礎

7小時課時+額外1小時實習

生豆，是從產地到杯中風味的第一步

● 植物學 ● 世界生產 ● 咖啡種植 ● 採收及處理 ● 貿易市場
● 儲存和運輸 ● 相關認證 ● 去除咖啡因 ● 設備和維護

認識咖啡生豆全流程，從產地到烘焙商的咖啡供應鏈，了解咖啡種植、採收、處理、乾燥、運輸、儲存與配送，以及培養對生豆品質分級的評估能力。



堂數：全日制，共24小時（星期六/日）

日期：詳細上課日期請與職員查詢

時間：9:00am - 6:00pm

學費：已包括課室內材料、SCA註冊費、SCA考試費及證書費，詳細學費資料請與職員查詢。

地點：葵涌和宜合道22號4樓（香港聖公會麥理浩夫人中心-葵涌總部）

報名電話：2423 5042 / 9173 2864（馮姑娘）

完成及合格之學員將獲「SCA精品咖啡協會」頒發SCA國際認可證書。

HAPPY
EASTER

就業發展綜合服務



應用 AI 課程

將重複又費時嘅工作交俾 AI，讓你有更多時間去發揮創意、提升價值！



工作文書處理



圖像影音創作



知識探索學習

無論你係朝九晚五嘅打工仔，定係日理萬機嘅老闆，AI 已經唔再係未來科技，而係你手邊最強嘅「神隊友」！不同職業例如行銷人員、創作者/KOL、教育工作者/學生、研究人員、企業主管、一人工作室..... 甚之乎生活旅遊都應用到。

唔想俾人哋爬頭？
即刻掃 QR CODE
入嚟課程網站了解
AI 課程資料



查詢電話：2423 2993 (馮姑娘) / WhatsApp 9173 2864



就業發展綜合服務





作為照顧者/復康助理，你係咪面對緊以下困擾？

- ✗腰酸背痛：長期扶抱長者令到自己條腰痛？
- ✗有心無力：想協助患者做運動，但怕用錯方法整傷佢？
- ✗資源不足：醫院排期太耐，在家中唔知點樣延續復康訓練？

復康運動治療法 初階課程



- ✓ 扶助能力：學識人體力學及自身訓練，輕鬆扶抱病人，保護你的腰骨
- ✓ 實戰主導：唔只講理論！課堂設有實習環節，導師手把手教你正確手勢與力度
- ✓ 居家應用：教你善用屋企環境及簡單工具做復康，無需昂貴器材

課程內容

- 照顧者自身力量訓練
- 病人被動與主動復康運動技巧
- 協助病人伸展拉筋技巧
- 協助臥床/坐輪椅/支架病人活動關節
- 應用環境及工具訓練
- 各種病患/痛症在不同時期的處理方法

上課時間及地點：

- 共5堂，詳細上課日期時間請向職員查詢
- 梨木樹邨榕樹樓地下 (香港聖公會麥理浩夫人中心-梨木樹中心)

學費：會員\$1,920 (登記入會費為\$29) / 非會員\$2,550

出席率100%可獲頒發機構修畢證書乙張

查詢電話：2423 2993 (馮姑娘)

WhatsApp 9173 2864



即刻掃 QR CODE
入嚟了解更多課程



HAPPY
EASTER

就業發展綜合服務





藝術治療應用及酒精墨水畫課程

酒精墨水畫課程結合了藝術創作與身心療癒，透過酒精與墨水的流動特性，創造出獨一無二的抽象畫作，有助於紓解壓力、釋放情緒並提升專注力。並可能連結藝術治療，在創作過程中達到身心靈平靜。

「日本酒精墨水畫」課程內容

墨水與專用紙的特性與應用

工具運用創造各種紋理效果

繪畫技法如圓形、玫瑰、年輪、花瓣朵等
進階技巧混色、直線、波點、金色線條設計



「藝術治療」體驗內容

藝術治療介紹及應用

透過酒精墨水畫過程體驗藝術治療

何謂心理投射

不同顏色與潛意識影響

如何將聯想把內在世界轉化為畫面

帶領小組及引導技巧



< 學員作品

Winnie 導師資歷

- 國際 IBCCES Art in Assessment and Therapy
- 日本 Atelier TUA 酒精墨水畫認證導師
- 日本 AUBE 保鮮花認證導師
- 韓國 JSIS 石膏設計認證導師
- ERB 個人素養認證導師

堂數：半日制 3 堂，共 10 小時

日期：詳細上課日子時間請向職員查詢

學費：會員 \$4,800；非會員 \$5,700 (原價 \$6,380) (登記本機構入會年費為 \$29)

地點：梨木樹邨榕樹樓地下 (香港聖公會麥理浩夫人中心-梨木樹中心)

報名電話：2423 2993 / 9173 2864 (馮姑娘)

完成後獲日本協會頒發電子版「日本 Alcohol Ink TUA plus one 酒精墨水畫導師認證」證書，及全套筆記連網上視頻，日後可自行開班授課。



就業發展綜合服務





香港聖公會麥理浩夫人中心
青衣綜合服務中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre
Tsing Yi Integrated Service Centre
香港聖公會麥理浩夫人中心有限公司 wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited



起動於此麥理浩
培訓·發展·就業

掃 QR code 查閱
更多課程/活動



「筋膜」遍佈全身包繞着肌肉、肌群、血管、神經、內臟。長期坐姿站姿不良、低頭族、不做伸展運動、精神壓力、睡眠質素差，令肌肉變得僵硬出現肌筋膜炎，引致身體慢性疼痛與退化疾病。用推拿按摩法能快速鬆解筋膜，能改善疲勞及肌肉痛症。



肌筋膜炎按摩

是否有.....

關節痛、肩周炎、腰痛、
肩頸膊痛、網球手等問題？

初階課程(第7期)

想學正宗
推按手法

想幫家人
舒緩痛症

改善運動
肌肉勞損

郭醫師 資歷

廣州南方醫科大學 博士

北京中醫藥大學 碩士

香港針灸學會 名譽會長及講師

曾經經絡醫學會 理事長

香港中醫藥管理委員會 註冊中醫師
從事中醫方劑,針灸,推拿工作超過三十年



課程內容

- ☞ 認識筋膜作用及人體骨骼結構
- ☞ 認識表層及最易接觸的肌肉
- ☞ 肌筋膜炎的起源及發展歷史
- ☞ 推拿按摩禁忌及注意事項
- ☞ 推拿按摩操作程序、手法實習

堂數：11 堂 · 共 33 小時

日期：詳細上課日期請向職員查詢

時間：晚上 7:00 - 晚上 10:00

學費：會員\$2,700；非會員\$3,380 (原價\$4,199) (登記本機構入會年費為\$29)

地點：梨木樹邨榕樹樓地下 (香港聖公會麥理浩夫人中心-梨木樹中心)

報名電話：2423 2993 (馮姑娘) / 9173 2864 名額有限，請先致電留位，後親臨本中心報名

★出席率 80%可獲頒發機構修畢證書乙張



就業發展綜合服務



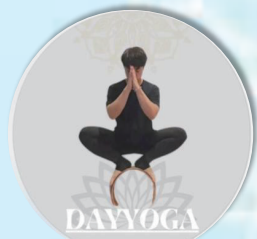


身心放鬆綜合瑜珈班

使用瑜珈工具輔助做各種瑜珈動作，能增強身體的柔軟度和平衡力、舒緩疼痛和壓力、改善情緒和睡眠，提升整體身心靈健康。

瑜珈工具

- ✿ 瑜珈輪：改善背部、骨盆或肩膀僵硬、協助進一步肌力平衡；
- ✿ 瑜珈枕：深呼吸訓練達至深層放鬆、改善肩頸痛；
- ✿ 瑜珈繩：伸展拉筋的輔助器材，改善身體柔軟度；
- ✿ 瑜珈棒：改善關節活動及靈活性、深層肌筋膜伸展等。



✿ Daily 教練資歷 ✿

超過 13 年健身及瑜珈教學經驗
國際認可瑜珈導師 RYT-200 證書
4D Pro Bungee Fitness 健身證書
ZenRing 瑜珈證書等



早/晚堂 四選一

朝早堂逢星期四：A 班 10:00AM – 11:15AM 或 B 班 11:20AM – 12:35AM

夜晚堂逢星期一：C 班 7:30PM – 8:45PM 或 D 班 8:45PM – 10:00PM

上課地點：梨木樹邨榕樹樓地下 (香港聖公會麥理浩夫人中心-梨木樹中心)

報讀資格：年滿 18 歲或以上之人士

學費：會員\$500/五堂；非會員\$650/五堂

報名電話：2423 2993 (馮姑娘) / 9173 2864

* 名額有限 · 欲報從速！請先致電留位及後親臨本中心報名 *



就業發展綜合服務



單剪剪髮技巧證書課程

(資歷架構第二級)

登記號碼：24/000005/L2

登記有效期：1/3/2026 至 28/2/2029

- ✓ 本課程已加入「持續進修基金」可獲發還款項課程名單內
- ✓ 本課程在資歷架構下獲得認可(資歷架構第二級)

課程內容：

- ✂ 單剪髮廊的營運模式
- ✂ 工作環境及衛生守則
- ✂ 剪髮工具認識及運用
- ✂ 單剪剪髮技巧訓練：(髮量分析及打薄技巧、角度運用變化、高低層次長短髮造型、分區與頭型結構、乾髮與濕髮剪髮、長頭髮輕重及質感線條設計、牙剪正確運用方法、電鏟原理及操作)
- ✂ 真人單剪實習(可自帶模特兒)



(已包課堂訓練工具及假頭髮)

課程堂數：19 堂 (15 堂平日+4 堂週六)

日期：詳細上課日子請向職員查詢

時間：逢星期一、三 (7pm - 10pm)；星期六 (2pm - 5pm)

總學費：\$5,700 (分三期付費 > \$1,900 x 三期)

最高 80% 資助 \$4,560，

獲成功申請最高資助及發還部分學費後實際只需 \$1,140#

導師資歷

具 21 年美髮課程教學經驗
City & Guilds 國際專業導師文憑
Vidal Sassoon Hair Cut 全球教育證書

報名：2423 2993 (馮姑娘) / 9173 2864 荃灣梨木樹邨榕樹樓地下

學員須總出席率達 80%；及 必須於持續評估及期末實務試分別考獲合格分 50%。

繳付金額以「持續進修基金」最高資助上限\$25,000 計算。



就業發展綜合服務



成人心肺復甦法及自動體外心臟去纖維性顫動法 證書課程 (CPRAED)

課程由本中心與香港聖約翰救護機構合辦，課程教授：

- 認識及練習成人心肺復甦法
- 認識心臟生理及心律
- 認識心臟去纖維性顫動法原理
- 認識並練習使用自動體外心臟去纖維性顫動器
- 在一些特殊的情境下，應用去顫器拯救傷病者
- 認識如何保養去顫器

學員必須出席率 100% 才可參加考試，取得合格後可獲由香港聖約翰救護機構頒發「成人心肺復蘇法證書和自動體外心臟去纖維性顫動法證書」，證書有效期為三年。

學識用 AED 機，黃金 5 分鐘救人一命



掃 QR code 查閱
更多課程/活動



課程時數：6 小時（一日課堂連考試）

日期時間：星期六（詳細日期請向職員查詢），上午 10:00 - 下午 5:00

上課地點：梨木樹邨榕樹樓地下（香港聖公會麥理浩夫人中心-梨木樹中心）

授課語言：廣東話

報讀資格：年滿 18 歲或以上之人士

學費：已包考試及證書費，會員\$400；非會員\$460

報名電話：2423 2993 (馮姑娘) / 9173 2864

* 名額有限，欲報從速！請先致電留位及後親臨本中心報名 *



「花梨藝」的花藝產品是由本地失業婦女手工製造，她們相信持續學習，可憑自己一雙手創造豐盛人生，用「花」創作各類手作產品以表達生命的無限可能！



@LEI_DE_FLOWER

歡迎訂造

個人送禮、婚禮回禮小品、公司紀念品等等，給婦女們創作機會及支持本土手工藝品！
更多設計產品未能盡錄，歡迎查詢！

IG: lei_de_flower

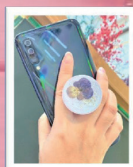
電話：2423 2993 (梨木樹綜合服務中心)

Whatsapp: 9173 2864

押花玻璃燭台



乾花字母/
紀念日小夜燈



押花茶杯



押花手機支架



押花飾物碟/杯墊



乾花香薰蠟燭

保鮮花玻璃花盒



匙扣飾物



HAPPY EASTER

就業發展綜合服務





韓式嫁接睫毛技術課程

- ✓ 美睫顧客需求大，低成本！高回報！
- ✓ 短時間學識專業技能成為美睫師
- ✓ 可考取韓國國際證書，認受性高
- ✓ 沒有化妝行業經驗，也可成為獨門美睫師
- ✓ 美甲師/化妝師/美容師增加技能提升競爭力



課程內容

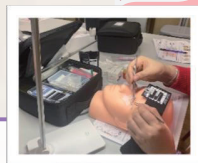
- ◇ 嫁接睫毛原理及禁忌
- ◇ 嫁接睫毛產品及工具運用
- ◇ 睫毛款式基礎設計
- ◇ 單根及多根嫁接真人訓練
- ◇ 嫁接前後注意事項及護理
- ◇ 卸睫毛技巧

課後 whatsapp 解答
功課練習疑難

導師師資

- *APHCA 專業化妝師文憑
- *英國 ITEC 專業美容師文憑
- *英國 ITEC 專業美容學文憑
- *FR 國際專業美學院 Eyelash Extension 嫁接睫毛證書
- *APHCA 專業化妝師執照技能師鑑定(亞軍)
- *FR 國際專業培訓師專業獎
- *具 18 年化妝美容師及形象設計經驗

包送全套嫁接
睫毛產品
及開工具



堂數：4 堂 · 共 14 小時

日期：詳細上課日子時間請向職員查詢

學費：會員\$3,900；非會員\$4,620 (原價\$5,188) (登記本機構入會費一年為\$29)

地點：葵涌和宜合道 22 號 4 樓 (香港聖公會麥理浩夫人中心-葵涌總部)

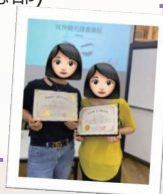
報名電話：2423 5042 (蔡先生)/ 2423 2993 / 9173 2864 (馮姑娘)

- ★ 完成課程及實操訓練，可另付費參加考試考取「韓國國際專業嫁接睫毛證書」
- ★ 出席率 100% 可獲頒發機構修畢證書乙張

◆ 名額有限，請先致電留位及親臨本中心報名



就業發展綜合服務



自家創意布藝車縫及手藝製作系列



車縫基礎班

- 本課程適合16歲或以上對車縫製作有興趣及不懂工業車衣操作人士
- 課程教授認識工業用平車原理及運用、鉸骨車用途及操作等
- 教授基礎車縫技術，讓學員有效地掌握衣車速度及技術
- 導師會以布藝用品作實習目標，如、零錢包，環保布袋連帶等
- 學員需一起製作，達致學以至用

【下午班】

編號：26IA070001

日期：2026年4月17日至6月12日（逢星期五）

時間：下午2時30分至4時

【晚間班】

編號：26IA070002

日期：2026年4月17日至6月12日（逢星期五）

時間：晚上7時15分至8時45分

堂數：每班8堂 名額：5人

費用：會員\$950元 / 非會員\$1050元



車縫刺繡基礎班

- 教授工業用平車原理及運用、鉸骨車用途及操作等
- 導師教授基礎車縫技術，讓學員掌握衣車速度及操作
- 導師會以人手刺繡圖案運用在布藝上作實習目標
- 導師會以基本布藝製作如繡圖環保布袋，索繩袋等
- 學員需一起製作，達致學以至用

編號：26IN070001

日期：2026年4月23日至6月11日（逢星期四）

時間：上午10時30分至12時30分

堂數：8堂 名額：5人

費用：會員\$1250 / 非會員\$1300



自家製羊毛毯寵物製作班

- 本課程適合15歲以上對手工製作有興趣人士，
- 了解及認識羊毛氈原理及要求
- 羊毛氈的工具認識及針戳技巧
- 製作可愛動物掛飾/鎖匙扣

編號：26IA070003

日期：2026年5月16日及5月23日（逢星期六）

時間：下午2時至4時

堂數：2堂 名額：5人

地點：港鐵南昌站D出口 NAC 5 鋪 <融藝坊>

費用：會員\$380 / 非會員\$450

備註：1) 費用包堂上基本用料及配料，學員亦可自備用料及配料

2) 首課請備收據

查詢：2409 2380 / 2436 2977 陳小姐



“扭”出靚靚 -

扭扭捧寵物 / 花卉製作班

- 本課程適合15歲以上對手工製作有興趣人士
- 利用色彩鮮豔的扭扭棒，發揮個人特色，製作可愛寵物（擺設 / 掛飾或靚靚花卉（支或盆），為個人 / 家居增加創意及色彩。

編號：26IA070004

日期：2026年5月2日及5月9日（逢星期六）

時間：下午2時至3時30分

堂數：2堂 名額：5人

地點：港鐵南昌站D出口 NAC 5 鋪 <融藝坊>

費用：會員\$350 / 非會員\$450

備註：1) 費用包堂上基本用料及配料，學員亦可自備用料及配料

2) 首課請備收據

查詢：2409 2380 / 2436 2977 陳小姐

HAPPY EASTER

就業發展綜合服務



地點：青衣長安邨安濤樓地下127至144號 青衣綜合服務中心

查詢：2409 2380 / 2436 2977 陳小姐

備註：1) 包堂上用料及基本布料，學員亦可自備布料裁剪

2) 首課請備收據

3) 部份車縫課程不會教授工業衣車操作，請參加者留意

4) 課程中參加者如不聽從導師指導不適當使用本工房衣車、工具導致損壞，本工房會向參加者保留追究權利。





剪出基本髮(初階及進階)

- 本課程適合15歲或以上初學人士。
- 認識剪髮工具及運用，較剪正確手勢及個人職業安全，個人髮質認識。
- 導師示範剪髮技巧如一層次剪法(One Length)、長層次剪法(Long Layer)及短層次剪法等(Short-Layer)，電剪運用及如何，剪髮注意之處，導師示範剪髮技巧如邊沿層次剪法(Graduation)，前傾剪法(Forward)、滑剪剪法(Slide)、自我設計髮型等及造型創造等。
- 學員以假頭實習；於最後一課學員可帶同1位朋友作真人實習，導師作從旁指導及跟進完成(自願性質)學員需以假頭實習。

編號：26IN070002
日期：2026年4月14日至6月30日(逢星期二)
時間：晚上7時30分至9時30分
堂數：12堂 **名額：**8人
費用：· 會員\$2,050 / 非會員\$2,150 (贈送剪髮工具1套) 或
 · 會員\$1,850 / 非會員\$1,950 (只包假頭連夾座，不連剪髮工具)
備註：繳付費用\$2,050 / \$2,150贈送剪髮工具1套包括：長髮假頭連夾椅座1套，剪髮較剪、牙剪、剪髮梳(大/小)、圍裙各1個及長夾6隻等



古法線面及皮膚護理班

- 認識皮膚類別
- 如何分辨及了解自我皮膚狀況，觀察及分析狀況
- 不同季節皮膚護理基本原則
- 認識線面特性及好處
- 提線手勢及技巧
- 如何運用線除去面上毛髮、修眉、汗毛等，令皮膚毛孔暢通。
- 線面完後的皮膚護理
- 一起實習，完成後學員可嘗試在家自行實習。

編號：26IN070003 (第一班)
日期：第一班：4月21日及4月28日(逢星期二)
編號：26IN070004 (第二班)
日期：第二班：6月9日及6月16日(逢星期二)
時間：晚上7時30分至9時30分
堂數：2堂(每班) **名額：**8人(每班)
費用：會員\$420 / 非會員\$480(包個人線面用品及課堂用料)



傳統經絡刮痧、紓緩精油及面霜製作班



- 本課程適合15歲以上人士
- 認識及了解經絡刮痧原理、功效及禁忌
- 刮痧板正確手勢及刮痧順序，面、頸、肩、背等，刮拭至出現痧點或微紫紅斑點為止
- 調配刮痧用合適精油，讓皮膚得以舒緩
- 用餘下材料製作天然潤膚霜，學員一起製作，完成製作後學員可嘗試在家自行製作。

編號：26IN070005 (第一班)
日期：第一班：2026年4月23日(星期四)
編號：26IN070006 (第二班)
日期：第二班：2026年6月11日(星期四)
時間：晚上7時30分至9時
堂數：1堂 **名額：**8人
費用：· 會員\$240 / 非會員\$300 (包牛骨刮痧板1塊，油瓶連精油2樽及課堂用料) 或
 · 會員\$220 / 非會員\$280 (包油瓶連精油各2樽及課堂用料，但不包牛骨刮痧板)
備註：首課請備收據



自家製天然系列

(藥用手皂 X 驅蚊水 & 驅蚊膏 X 驅蟲磚)

- 本課程適合15歲以上人士。
- 認識用中藥及草本材料的功效，了解製作程序
- 教授製作具藥性療效及護膚作用之藥膏，手工皂
- 另教授製作有驅蟲功效的驅蚊膏，驅蟑螂磚等
- 學員一起製作，完成製作後學員可嘗試在家自行製作。

編號：26IN070007
日期：2026年5月14日及5月21日(逢星期四)
時間：晚上7時30分至9時
堂數：2堂
名額：8人(每班)
費用：會員\$460 / 非會員\$540(包課堂用料)



地點：青衣長安邨安濤樓127~144號地下
 青衣綜合服務中心
查詢：2409 2380 陳小姐



就業發展綜合服務



“服飾布藝製作 & 加工服務”



衣飾起辦



特式布藝產品

(包括:餐具套, 椅套, 咕啞, 寵物布藝用品等)



宗教服飾及用品

(包括宗教儀式袍, 牧師袍)、團體及表演服飾



本工房承接布藝服飾製作及加工, 如宗教服飾及用品、團體及表演服飾。衣飾起辦、寵物布藝、編勾織服飾製作, 個人布藝製作等。另本工房亦製作特色自家布藝產品, 歡迎來電查詢。

📍 青衣長安邨安濤樓地下127至144號
青衣綜合服務中心 融藝工房

☎ 2409 2380 (陳小姐)

🌐 www.facebook.com/InArtWorkStation



專業度身訂造

公仔畢業袍/特式服飾/制服



HAPPY EASTER

就業發展綜合服務



公仔畢業袍包括:

- 袍身, 領襟兜帽, 畢業帽, 手卷證書及英文/中文繡字服務
- (最多18英文字母/中文6字[任擇其一])
- 繡字數量多少要視乎公仔身型

製作期: 12-15工作天(以一至五計)

備註:
少於12個工作天需收取全單費用約20%作為趕工費, 歡迎來電查詢費用

- 領襟及兜帽彩帶配上學系顏色
- 英文繡字內容會應顧客要求加減
- 客戶可要求加上花束或恤衫(需另收費)



歡迎來電查詢製作特別服飾如漫禮袍、結婚禮服、制服團隊或手鉤公仔連服飾等

SALE %

製作公仔畢業袍限時優惠:

- 7月1日至9月30日: 全單9折
- 10月1日至翌年6月30日: 全單95折

備註:
客戶須提供製作資料, 如本地大專院校, 學系/學位及繡字內容

📍 青衣長安邨安濤樓地下127至144號 青衣綜合服務中心 融藝工房
📍 港鐵南昌站D出口S5舖 融藝坊

☎ 2409 2380 (陳小姐)

🌐 www.facebook.com/InArtWorkStation

2026年4-6月



2435 9342

6418 6466

青衣邨社區會堂
@tyech.ty



兒童運動及學術課程 (4至6月)

★上課地點：青衣邨社區會堂★

跆拳道訓練班(週四)

由淺入深教授跆拳道單招式練習、自衛術對拆、自由搏擊、套拳等招式，培養及訓練學員品德、毅力、紀律服從及團隊精神。*首次參加者可著鬆身衫褲或於第一課由導師代購道袍+手靶(約\$450元/套)。

課程編號	日期	時間	對象	名額	費用/堂數	備註
26TH010001	21/5 - 9/7 (逢星期四)	5:00-6:00pm (幼童)	4-7歲	18人	\$520 / 8堂	由振武館資深教練任教 *持續進修舊生優先報名
26TH010002		6:00-7:00pm (兒童)	8歲或以上			

體操彈網訓練班(週五)

透過彈網及體操運動，培養兒童運動及體藝方面的技能，提昇肢體柔韌度、肢體及大腦協調、增強肌力與體能。課程以循序漸進方式進行，令學童在安全環境下進行彈網及體操訓練，經過一定時期的訓練，學員亦可經教練推薦報考香港體操總會之體操彈網章別考試(證書及考章)進一步提升運動技能。*學童需著運動衫褲及技巧鞋上課

課程編號	日期	時間	對象	名額	費用/堂數	備註
26TH010003	24/4 - 26/6 (逢星期五)	4:30-5:30pm (幼童)	4-7歲	18人	\$720 / 8堂	由資深教練徐勇堅任教 *持續進修舊生優先報名
26TH010004	* 1/5、19/6停課	5:40-6:40pm (兒童)	8歲或以上			

優質珠心算課程(週六)

透過系列珠心算的優質教學方法提昇學童心算的速度，經由科學證明，愈早學習珠心算，便能讓您的孩子智力潛能快速開啟。使其手腦並用、增強集中力、記憶力，並使學童思維更加敏捷，進而開發智慧潛能，激發想像力，令學童具有豐富的創造力及邏輯理念，奠定未來任何學科的學習基礎。

*學員需自備筆袋(鉛筆及擦膠)，首次參加者遊學會派發算盤及練習簿。

課程編號	日期	時間	對象	名額	費用/堂數	備註
26TH010005	11/4 - 16/5 (六)	10:00-11:00am	4-8歲	10人	\$680 / 6堂	由香港(國際)珠心算 學會資深導師任教
26TH010006	23/5 - 27/6 (六)					

朗朗上口 - 普通話(幼童)

幼童腦部發育的關鍵時期，也是攝取知識及學習語言的最佳時機。本課程專為學童的語言發展設計了一系列教學內容，包括拼音、詞語、短句及情景對話等，讓孩子在輕鬆的氣氛中愉快學習，鍛鍊普通話聽、說、讀的能力，為未來學習奠定基礎。*包上課筆記 *學員需自備筆袋(鉛筆及擦膠)

課程編號	日期	時間	對象	名額	費用/堂數	備註
26TH010009	11/4 - 16/5 (六)	11:00am-12:00n	5-7歲	10人	\$550 / 6堂	由資深普通話 導師任教
26TH010010	23/5 - 27/6 (六)					

畫出未來新天地(幼童)

藝術課程不但能提升幼童的創作力，還能改善專注力、記憶力和解決問題的能力。課程採用不同顏料及工具，由淺入深培養學童對構圖、線條運用及色彩配搭技巧等，發掘學童藝術觸覺和繪畫創作的興趣。

*包畫簿及上堂用顏料 *學員自備圍裙及手袖

課程編號	日期	時間	對象	名額	費用/堂數	備註
26TH010007	11/4 - 16/5 (六)	12:00n-1:00pm	5-7歲	10人	\$600 / 6堂	由資深導師任教
26TH010008	23/5 - 27/6 (六)					

「課程日期及資料若有臨時變動，將以中心詢問處電腦報名系統資料為準」

報名地址及查詢：青衣邨第二期 楓樹窩路10號 青衣邨社區會堂 (青衣邨逸樓側)



青衣邨社區會堂



瑜珈課程總覽(4至6月)

2435 9342

6418 6466

青衣邨社區會堂

@tyech.ty



在老師帶領下，從肩、頸、腰、背、盤骨、腳等部位開始，透過瑜珈式子由淺至深進行全方位伸展運動，從而增強肌力、提升身體柔軟度，調整身體機能促進血液循環，預防及減輕常見的都市疾病，保持青春活力並有效舒緩工作及生活中帶來的壓力！

清晨瑜珈A班(週一)

課程編號	日期	時間	地點	費用/堂數	備註
26TH020001	18/5-13/7(一)	9:15-10:45am	青衣邨社區會堂	\$480 / 8堂	資深導師:黃櫻兒女士 * 25/5 停課

清晨瑜珈C班(週三)

26TH020002	1/4-20/5(三)	9:15-10:45am	楓樹窩體育館 (活動室)	\$480 / 8堂	資深導師:謝彩麗女士 * 舊生優先報名 *1/7停課
26TH020003	27/5-22/7(三)				

坐瑜喜行(週三)

25TH020004	22/4-27/5(三)	9:15-10:45am	青衣邨社區會堂	\$480 / 6堂	資深導師:陳瑞雲女士 *1/7停課
25TH020005	3/6-15/7(三)				

普拉提瑜珈訓練班(週四)

26TH020006	23/4-11/6(四)	9:15-10:45am	區內體育館/ 青衣邨社區會堂	\$500 / 8堂	資深導師:許嘉朗小姐
26TH020007	18/6-6/8(四)				

清晨瑜珈E班(週五)

26TH020035	17/4-12/6(五)	9:15-10:45am	青衣西南體育館 (大舞蹈室)	\$480 / 8堂	資深導師:謝彩麗女士 *1/5、19/6 停課
26TH020008	26/6-14/8(五)				

清晨瑜珈F班(週五)

26TH020009	8/5-3/7(五)	9:15-10:45am	楓樹窩體育館 (活動室)	\$480 / 8堂	資深導師:鄧心梅女士 *19/6 停課
------------	------------	--------------	-----------------	------------	------------------------

健康活力清晨瑜珈(週五)

26TH020010	22/5-17/7(五)	9:15-10:45am	青衣邨社區會堂	\$480 / 8堂	資深導師:黃櫻兒女士 *19/6停課
------------	--------------	--------------	---------	------------	-----------------------

清晨瑜珈G班(週六)

26TH020011	2/5-20/6(六)	9:15-10:45am	楓樹窩體育館 (活動室)	\$520 / 8堂	資深導師:梁詩偉女士
26TH020012	27/6-15/8(六)				

身心靈清晨瑜珈I班(週六)

26TH020013	2/5-20/6(六)	9:15-10:45am	青衣區內體育館/ 青衣邨社區會堂	\$520 / 8堂	資深導師:許嘉朗小姐 *舊生優先報名
26TH020014	27/6-15/8(六)				

晚間瑜珈A、B班(週二)

26TH020015	5/5-30/6(二)	7:00-8:15pm (A班)	楓樹窩體育館 (活動室)	\$520 / 8堂	資深導師:鄧心梅女士 *舊生優先報名 * 12/5停課
26TH020016		8:30-9:45pm (B班)			

「課程日期及資料若有臨時變動，將以中心詢問處電腦報名系統資料為準」

報名地址及查詢：青衣邨第二期 楓樹窩路10號 青衣邨社區會堂（青衣邨宜逸樓側）



青衣邨社區會堂



晚間瑜伽C、D班(週五)

課程編號	日期	時間	地點	費用/堂數	備註
26TH020017 (C班)	17/4-12/6 (五)	7:00-8:25pm (C班)	青衣邨社區會堂	\$500 / 8堂	資深導師:謝彩麗女士 *1/5、19/6停課
26TH020019 (D班)					
26TH020018 (C班)	26/6-14/8 (五)	8:30-9:55pm (D班)			
26TH020020 (D班)					

晚間瑜伽E班(週三)

26TH020021	15/4-3/6 (三)	7:00-8:30pm	青衣邨社區會堂	\$500 / 8堂	資深導師:鄧心梅女士 *1/7停課
26TH020022	10/6-5/8 (三)				

瑜伽球(Fitball)訓練班(週二)

26TH020023	21/4-26/5 (二)	9:15-10:55am	青衣邨社區會堂 / 區內體育館	\$480 / 6堂	資深導師:陳瑞雲女士
26TH020024	2/6-7/7 (二)				

拉伸減壓瑜伽訓練(週三)

26TH020025	6/5-17/6 (三)	9:15-10:45am	青衣西南體育館 (大舞蹈室)	\$480 / 8堂	資深導師:梁詩偉女士 *27/5停課
------------	--------------	--------------	-------------------	------------	-----------------------

瑜伽參加者需知:

- ① 每班名額15至30人不等,視乎課室大小而定。持續參加課程之舊生可優先報讀下一期課程,新生可致電查詢課程餘額及留位;
- ② 所有瑜伽班別之上課地點、任教師有機會因應場地及人力資源情況作出變動或調整,有機會於區內不同場地(體育館或會堂)上課;
- ③ 學員在報名前需知悉、明白及接受下列瑜伽課程有機會出現上述之情況,一經報名後將不獲轉班/退費;
- ④ 課程日期及相關資料以中心詢問處電腦報名系統資料為準,若有變動將另行通知。(*參加瑜伽課程之學員需穿著運動衫褲上課)

中國水墨畫班、書法班

本課程由淺入深,在導師悉心指導下學習各種日常接觸之動物、花鳥魚蟲、風景等簡單繪畫及書法,培養藝術創作興趣。* 墨汁由中心提供,學員需自備其他用具,或於第一課向導師購置。(*學習楷書\$580,隸書或行書\$680)

課程編號	日期	時間	地點	名額	費用/堂數	備註
26TH020026	8/6-27/7 (逢一)	水墨畫班 9:15-10:45am	青衣邨 社區會堂	10人 (每班)	\$580 / 8堂	資深導師: 周雅賢女士 *25/5 (一)、 1/7 (三) 停課
26TH020028	8/4-27/5 (逢三)					
26TH020029	3/6-29/7 (逢三)					
26TH020027	8/6-27/7 (逢一)	書法班 10:45am-12:15pm				
26TH020030	8/4-27/5 (逢三)					
26TH020034	3/6-29/7 (逢三)					

吳家太極(拳、劍)課程

練習太極拳可鍛鍊身心協調、刺激認知力、提高專注力、舒緩緊張情緒及擴闊社交圈子等,同時亦可強健體魄、祛病延年、有助提升肌肉力量及平衡力。

課程編號	日期	時間	地點	名額	費用/堂數	備註
26TH020031	22/4-8/7	星期三 2:00-3:30pm	青衣西南 體育館 (舞蹈室)	15人	\$520 / 8堂	資深導師:黃國龍先生 * 29/4、27/5、24/6、1/7停課

健康活力綜合舞(初班)

課程融合了中國舞、民族舞、絲巾舞、扇舞、西方排排舞、爵士舞等,無需舞伴。

*導師持有香港專業教舞導師證書資格

課程編號	日期	時間	地點	名額	費用/堂數	備註
26TH020032	3/6-29/7 (週三)	週三 11:15am-1:00pm	長發 體育館 (活動室)	16人 (每班)	\$380 / 8堂	資深導師:方活良先生 * 1/7 (三) 停課
26TH020033	28/5-16/7 (週四)	週四 11:15am-1:00pm				

「課程日期及資料若有臨時變動,將以中心詢問處電腦報名系統資料為準」

報名地址及查詢:青衣邨第二期 楓樹窩路10號 青衣邨社區會堂(青衣邨宜逸樓側)

查詢電話：
2435 9342
(江Ms / 黃Sir)



愛心功課輔導服務

2026年4-6月

服務及報名地點：青衣邨社區會堂

服務對象：以小一至小六學生為主

服務內容：· 小學全科功課輔導：

- 優次為：1) 功課指導、檢查功課；
2) 默書測考前溫習；
3) 基礎補教、補充習作。



日期時間：逢星期一至五下午恆常提供，人數足夠始開班；

- 公眾假期休息；
- 黑雨、八號風球及公眾假期服務停開。

費用：按月收費，不設假期、請假或停課扣減安排：

學童年級	高小(小四至小六)月費			初小(小一至小三)月費		
	每週5天	每週4天	每週3天	每週5天	每週4天	每週3天
2026年4月至6月 3小時 (3:30-6:30pm)	\$2220	\$2020	\$1820	\$2170	\$1970	\$1770
單次功課輔導	每堂2小時起，提供全科/功課輔導，需經導師評估後預約參加。按學生級別收費如下：高小\$140/小時；初小\$120/小時					

導師：具功課輔導及補習班教學經驗導師

備註：1) 師生比例不超於1:8。每時段人數足夠始開班。

- 2) 學生需在每學期首堂參加前及學校測驗考試後提交試卷或成績表副本，以供導師跟進指導。
- 3) 參加辦法：家長需預先登記，等待導師通知約見。
- 4) 繳費及預約：家長須在每期第一堂前為學童繳交學費。
- 5) 所有費用一經繳交將不能退還、延期或轉換。

招聘 兼職功課導師、導師組長及興趣技能導師 查詢電話：2435 9342

「課程日期及資料若有臨時變動，將以中心詢問處電腦報名系統資料為準」

報名地址及查詢：青衣邨第二期 楓樹窩路10號 青衣邨社區會堂 (青衣邨宜逸樓側)



青衣邨社區會堂



本機構位處巴士及小巴路線的中樞地帶，由以下地區出發都能輕鬆在15分鐘左右車程到達本機構總部。

歡迎查閱合適的車程，由您所在的地區出發！

葵盛、葵興 (包括葵盛東邨、葵盛西邨、新葵興花園、葵興邨)

- 94小巴 於葵盛東小巴總站開出，途經林士德室體育館，於打磚坪街站下車。
- 38九巴 於葵盛東巴士站開出，途經葵興鐵路站，於石英徑站下車。

葵芳 (包括新葵芳花園、葵芳邨、葵聯邨)

- 31M九巴 於葵芳鐵路巴士總站開出，於打磚坪街站下車。
- 43A九巴 於葵涌運動場站 / 智芳街站上車，途經林士德室體育館、光輝園，於打磚坪街站下車。

梨木樹 (包括梨木樹邨、和宜合道運動場)

- 36B九巴 於梨木樹巴士總站開出約10分鐘後於石英徑站下車。

荃灣 (包括環宇海灣、映日灣、海之戀、祈德尊新邨、名逸居、大窩口鐵路站)

- 83A小巴 於川龍街「協和廣場」總站開出，途徑戴麟趾夫人診所、鹹田街、尚翠苑、河背村，於打磚坪街站下車。
- 86小巴 於荃灣西鐵站開出(鄰近海之戀、祈德尊新邨、全城匯)，途經眾安街、河背村、石蔭東邨、於石籬商場下車再步行約5分鐘即達。
- 86M小巴 於川龍街「協和廣場」總站開出，途經寧峰苑、石蔭東邨、安蔭邨，於石籬邨石偉樓(近石籬商場)下車再步行約5分鐘即達。
- 401小巴 開往石蔭方向，途經環宇海灣、映日灣、寶石大廈、大窩口鐵路站B出口，於打磚坪街站下車。
- 31九巴 於荃灣西鐵站開出，途徑戴麟趾夫人診所、名逸居、荃富街公園、大窩口鐵路站B出口，於石英徑站下車。

青衣 (包括綠悠雅苑、青怡花園、翠怡花園、海悅花園、長康邨)

- 401小巴 由青衣碼頭開出(鄰近海悅花園、海欣花園、翠怡花園)，途經綠悠雅苑、大王下村、長發邨，於打磚坪街站下車。
- 42C九巴 由長亨邨開出，途經長康邨、綠悠雅苑、青衣邨、長發邨，於石英徑站下車。
- 43A九巴 長宏邨開出、途經長宏邨、青盛苑及長青邨，於打磚坪街站下車。

荔景 (包括祖堯邨、悅麗苑、華員邨)

- 410小巴 於瑪嘉烈醫院開出，途經祖堯邨、悅麗苑及浩景臺，於打磚坪街站下車。

美孚、荔枝角 (包括美孚新邨、昇悅居、泓景臺、宇晴軒、碧海藍天、海麗邨)

- 31B、32、35A或36B九巴 於饒宗頤文化館、鐘山台、荔枝角鐵路站A出口上車，於打磚坪街站下車。

沙田 (包括沙田大會堂、沙田市中心)

- 403小巴 於沙田大會堂開出約20分鐘於石籬商場下車，步行約5分鐘即達。

大圍 (大圍鐵路站)

- 403X小巴 於大圍鐵路站開出約30分鐘於雍雅軒下車。

黃大仙 (包括黃大仙上邨及下邨、畢架山花園、橫頭磡邨)

- 38、40P、42C九巴 途經天馬苑、豐力樓，分別於打磚坪街站及石英徑站下車，車程約15分鐘。

如對上述路線有任何垂詢，歡迎致電 2426 6075 / 2423 5264 與本機構職員聯絡。

總部位置圖

地址：葵涌和宜合道22號

電話：2423 5265 傳真：2481 5671

(總部) 開放時間 (註：中心休息前30分鐘停止接受報名)

星期一至五：9:00am - 10:00pm

星期六：9:00am - 6:00pm

星期日：1:00pm - 5:00pm (公眾假期休息)

到達本中心方法：

巴士：31、31B、31M、32、35A、36B、38、40P、42C、43A、A30

小巴：83A、94、401、403、403X、410

港鐵：由葵興港鐵站步行10分鐘即可到達



青衣邨社區會堂位置圖

地址：青衣青衣邨第二期青衣社區會堂

電話：2435 9342 / 2435 9677 傳真：2435 8660

開放時間

報名收費服務時間

星期一至五：9:00am-10:00pm

星期一至五：

星期六：9:00am-1:00pm

9:00am-1:00pm, 2:00pm-6:00pm及

(星期六下午、週日及公眾假期

星期一至五晚上：7:00pm-9:00pm

開放予已訂場團體)

星期六：9:00am-12:30pm

到達本中心方法：

巴士：41, 41A, 41M, 42C, 43B, 44M, 49X, 243M

小巴：88, 88A, 88F, 401, 409

港鐵：步行15分鐘可到達



青衣綜合服務中心位置圖

地址：青衣長安邨安濤樓地下127-144號

電話：2436 2977 傳真：2436 1771

開放時間

星期一至五：9:00am-10:00pm

星期六：9:00am-6:00pm

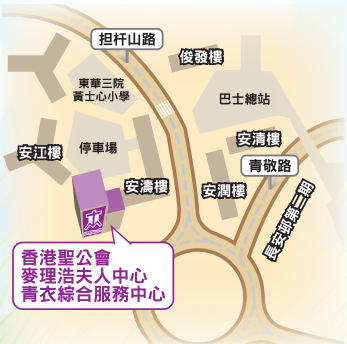
星期日及公眾假期休息

到達本中心方法：

巴士：41, 41A, 41M, 42C, 42M, 43B, 44M, 49X, 243M

小巴：88A, 312, 401, 409

港鐵：步行10分鐘可到達



梨木樹綜合服務中心位置圖

地址：荃灣梨木樹邨榕樹樓地下101-104及108舖

電話：2423 2993 傳真：2423 1080

開放時間

星期一至五：9:30am-9:30pm

星期六：9:30am-5:30pm

星期日及公眾假期休息

到達本中心方法：

巴士：32, 36, 36A, 36B, 36M, 40X, 46X, 47X, 48X, 278X

小巴：94, 312, 403, 403A (紅色小巴：荃新天地)

