



社會福利署
Subsidiary Service by the Social Welfare Department



明愛香港仔社區中心

Caritas Community Centre - Aberdeen

SUMMER
HA HA HA

夏來了

2025

· 暑期活動開放日 ·

4月6日 (日) 1:00-4:30pm

地點：明愛香港仔社區中心

內容：攤位遊戲、綜合表演、暑期活動介紹等

一般活動抽籤截止登記

即日起至4月29日(二) 6 pm

主題活動網上取籌

4月12日(六) 10 am 至 4月15日(二) 6 pm

抽籤日：5月2日(五) 4 pm

會員報名日：5月17日(六)

公開報名日：5月18日(日) 2 pm



暑期活動網上取籌

目錄

中心開放時間	P.1
中心的話	P.2
2025 暑期活動報名流程	P.3-4
2025 暑期活動報名須知	P.5-12
Baby Crossover PlayGroup	P.13-14
兩文三語 Baby Crossover	P.15-16
Summer School 夏日兒童學習園地	P.17-18
Wild Kids 野孩子	P.19-22
夏日小廚師	P.23
暑期課餘託管計劃之青苗園地 2025	P.24
幼兒活動 (N)	P.25-27
兒童活動 (C)	P.28-32
青少年活動 (Y)	P.33-34
參觀活動 (V)	P.35-36
家庭活動 (F)	P.37-40
社區旅行 (P)	P.41-48
Summer Programme for Ethnic Minorities	P.50
兒童、少年、青年及家庭文興趣課程	P.51-88
個別 / 組別教授文課程請假守則	P.89
颶風或暴雨安排	P.90

中心及圖書館開放時間

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
10:00am - 2:00pm			✓ 📖	✓ 📖	✓ 📖	✓ 📖	✓ 📖
2:00pm - 6:00pm	✓ 📖						
6:00pm - 10:00pm		✓ 📖	✓ 📖	✓ 📖	✓ 📖	✓ 📖	✓ 📖

✓ 代表中心開放時間 📖 代表圖書館開放時間

** 請留意本中心通告為準

中心的話

時間飛逝，悠長假期即將來臨，大部份家長開始為子女安排一系列暑期活動。確實，現時暑期活動類別繁多，家長們希望子女可以在假期放鬆一下，但亦期望他們能夠增長知識。規劃子女的暑期假期有甚麼要點？可以參考以下要點，讓他們度過一個有意義且愉快的假期：

1. 了解子女的興趣和需求：與子女進行溝通，了解他們對哪些活動感興趣，以及有哪些學習或成長的需求。這樣可以有針對性地安排活動，滿足他們的期望。而且，確保選擇的活動適合孩子的年齡和能力水平。太過困難或簡單的活動都可能讓孩子失去興趣。
2. 制定計劃：根據子女的興趣和需求，制定詳細的活動計劃，包括學習、運動、社交和放鬆的時間。例如，每天早上進行學術學習，下午參加運動或藝術課程，傍晚有自由活動時間。確保活動安排不過於緊張，也不過於鬆散。平衡學習和娛樂，讓子女在放鬆中學習，在學習中享受。
3. 安排多樣化的活動：從科學實驗到藝術工作坊，從運動比賽到文化探訪，每一個活動都充滿了挑戰和樂趣。例如：興趣課程：報名參加音樂、舞蹈、美術、編程等興趣課程，培養子女的興趣和技能；戶外活動：安排戶外運動或郊遊，如足球、游泳、遠足、露營等，讓子女親近自然，鍛煉身體；社交活動：鼓勵子女參加夏令營、社區活動、志願者活動等，結交新朋友，提升社交能力。
4. 家庭活動：計劃一次家庭旅行，不僅能增進親子關係，還能讓子女開闊視野；同時，安排家庭聚餐、電影之夜、手工製作等家庭活動，增強家庭凝聚力。
5. 建立目標與獎勵機制：讓子女為自己設定一些學習或生活的小目標，例如閱讀一本書、學會一門技能等。當子女達到目標時，給予適當的獎勵，激勵他們持續努力。
6. 靈活調整計劃：根據實際情況和子女的反饋，靈活調整活動安排，確保子女在假期中感到愉快和充實。

中心同事們已絞盡腦汁，設計不同的類別的活動，讓大家好好享受暑期假期。

陳雪蓮

明愛香港仔社區中心
高級督導主任



2025 暑期活動報名流程圖

主題活動

Baby Crossover / Baby Crossover Playgroup

Summer School 夏日兒童學習園地

野孩子 Wild Kids

12/4/2025 (六)
10:00am 起

網上登記取籌
先到先得

截止日期
15/4/2025 (二) 6:00pm

成功取得名額會
收到 Whatsapp 繳費通知短訊
* 野孩子 Wild Kids 參加者
將收到通知約見面試

23/4/2025 (三) 起

親臨本中心繳費

截止日期
27/4/2025 (日)

付款方式：
現金
支票
VISA/MASTER Card

凡成功報名任何活動或
興趣班，可獲禮物一份，
送完即止。



一個 QR Code
已有兩條取籌連結

一般活動 / 興趣班

網上交抽籤表格表
* 家庭會員只需交一張抽籤表

截止日期
29/4/2025 (二) 6:00pm

電腦抽籤決定報名次序
中心將電腦 / 郵寄回籌號通知書

抽籤日：
2/5/2025 (五) 4:00pm

收到籌號通知書後，可選以下其中一種方式報名

會員報名日：17/5/2025 (六)
公開報名日：18/5/2025 (日)
2:00pm 起

親臨本中心繳費
按籌號通知書所示日期及
時間到本中心報名

帶備：
籌號通知書
會員證
填妥的報名表格

付款方法：
現金
支票
VISA/MASTER Card

便利報名

選取想參加的活動，每活動獨立開一張支票，連同報名表及籌號通知書親身交到本中心

支票背面寫上：
活動名稱
參加者姓名
聯絡電話

本中心會按籌號次序代申請人報名，額滿即止。
付款收據可稍後到中心到取
如有活動未能成功報名，其支票可稍後到中心取回

* 優惠名額必須親臨中心報名 *

截止交支票日期
15/5/2025 (四) 6:00pm 前

2025 年暑期活動報名須知

A. 主題活動

BabyCrossover /Baby Crossover Playgroup、夏日兒童學習園地及野孩子 Wild Kids 優先報名詳情：

日期	時間	備註
12/4/2025 (星期六) 至 15/4/2025 (星期二) (或額滿即止)	12/4/2025 (星期六) 10:00am 開始 15/4/2025 (星期二) 6:00pm 結束	會員可在以下網址 https://abncc.caritas.org.hk/symlink 填寫資料，填寫後三個工作天內將會收到短訊通知報名編號及繳費安排。活動名額先到先得，以電腦所顯示的時間為準，額滿即止。會員亦可親臨中心，當值同事可協助辦理取籌申請。
23/4/2025 星期 (三) 至 27/4/2025 (星期日)	本中心辦公時間	收到短訊的會員可親臨本中心報名 \ * 於中心報名可用現金 / 支票 / Visa / Master Card
17/5/2025 (星期六)	10:00am 開始	暑期活動報名日，剩餘名額將開放作優先報名 (報名日期間不辦理入會或續會手續)
18/5/2025 (星期日) 起	2:00pm 起	剩餘名額將開放作公開報名

B. 一般暑期活動 / 興趣班

採用抽籤的方式決定報名次序，有興趣參加本中心暑期活動人士可先填妥並交回抽籤表格，經抽籤後，按指定日期時間到本中心報名。所有活動額滿即止，詳情如下：

日期	時間	備註
29/4/2025 (星期二)	6:00pm	截止接收抽籤表格
2/5/2025 (星期五)	4:00pm	報名次序抽籤
17/5/2025 (星期六)	10:00am 開始	暑期活動報名日
18/5/2025 (星期日) 起	2:00pm 開始	接受「後補籌號」持有人到中心報名參加仍有餘額的活動 (後補籌於 5/5/2025 10:00am 起派發)

參加抽籤資格

本年度所有暑期活動及興趣班均只限「明愛社區中心會員」報名參加，**會籍必須於抽籤當日 (2/5/2025) 仍然有效**，逾期會員遞交之抽籤表將不予處理。

索取及遞交抽籤表格

- 會員可掃描小冊子封面上之 QR CODE 然後選取「一般暑期活動及興趣班取籌連結」，以網上方式提交抽籤表，或填寫附於活動小冊子內之抽籤表格，然後透過傳真 (2580 3394)、電郵 (ycsabncc@caritas.org.hk)、親臨本中心或「流動報名站」將抽籤表格放入收集箱。(有關「流動宣傳站」的地點及服務時間請參閱本年度之「暑期活動報名次序抽籤表格」背頁)
- 每一個有效會員編號只限遞交一份表格，家庭會員只遞交一份表格，已可替其餘家庭成員報名參加活動。
- 截止收表日期為 **29/4/2025 (星期五) 下午 6:00**，逾時遞交之表格將不予處理。

抽籤及通知結果

- 抽籤將於 **2/5/2025 (星期五) 下午 4:00** 於本中心公開舉行，屆時將邀請地區領袖主持，歡迎各位街坊出席見證。
- 抽籤結果將透過本中心網頁、Facebook 專頁發佈，及張貼於本中心之佈告板。
- 籌號通知書將會郵寄及電郵至申請人，申請人請按籌號通知書所示之日期及時間報名。
- 未能參與抽籤者可於 30/4/2025 (星期二) 下午 6:00 後，親臨本中心接待處領取「後補籌號」，並於 18/5/2025 (星期日) 2:00pm 後，順序到本中心辦理仍有的餘額活動之報名手續。
- 申請人如於 7/5/2025 (星期三) 仍未收到通知書，可致電本中心查詢 (電話: 2552 4211)。此日期前恕不接受關於抽籤結果之電話查詢。不便之處，敬請原諒。

暑期活動報名安排及手續

就本年度暑期活動之報名安排，有效會員可選擇「便利報名」或「親身」報名

「便利報名」方式報名

為便利會員報名，本年度暑期活動接受提早繳交支票，報名方法如下：

- 申請人收到籌號通知書後，請填寫附上之報名表格。
- 請為**每個活動分別開一張付款支票** (支票抬頭：香港明愛)，支票背面寫上活動名稱、參加者姓名、聯絡電話。
- 將籌號通知書、報名表及支票於 **15/5/2025 (星期四) 前** 親身交回本中心，請填表時注意所填的資料是否正確，如有任何姓名及日期出現，會引致未能報名情況出現本中心會在暑期活動報名日按籌號次序代申請人報名。
- 本中心會在暑期活動報名日按籌號次序代申請人報名。
- 本中心將寄回收據予申請人，如有活動未能成功報名，其支票亦會一併寄回。
- 暑期活動報名日期間恕不接受是否成功報名的電話查詢。
- 「便利報名」只接受**正價報名**。

親身報名

- 申請人請按籌號通知書上指定之日期及報名時間前往本中心，並帶備下列文件：
 - 籌號通知書
 - 有效會員證 (須與籌號通知書上所示相同)
 - 已填妥之活動報名表 (隨籌號通知書一併寄出)
* 報名人可委託別人辦理報名手續，代理人必須出示申請人的會員證 / 身份證明文件
- 職員將會安排同一個報名時段的報名人以**先到先得方式辦理報名**，再處理逾時抵達之報名人。
- 報名站職員會將報名資料輸入電腦，然後發出報名存根並收取費用。本中心接受現金 / Visa / Master Card / 支票付款，支票抬頭請寫 "香港明愛"，背面請寫上發票人之姓名及聯絡電話
* 報名人請留意是否符合參加資格，及所報的活動在時間上是否有衝突。如辦妥報名手續後需轉報其他活動 / 興趣班者，須繳交手續費每人每項活動 \$30。
- 請妥善保存報名表的存根，該存根需於參加活動時向職員出示。離開報名站前，職員會收回籌號通知書，報名人將不能再進入報名站。

退出已報名活動的手續

- 已報名及繳費者 (以下簡稱參加者) 可在不少於活動舉行前的六個工作天通知本中心要求退出活動的意願。若該活動已有後補名單，則會安排由後補補上。每位退出者每項活動要繳交手續費三十元正，本中心會安排退回已繳交之費用；
- 若有關活動沒有任何後補者，則參加者不能取回已繳交之費用；
- 有關活動若沒有設立後補名單，則申請退出者可以推薦符合該活動參加資格的人士補上，本中心保留是否接納該後補人士的權利。若獲接納，則退出者需要繳交手續費三十元正；
- 若本中心提供的活動不能如期進行，參加者可選擇退回已繳交之費用。
- 在下列情況下，本中心可以取消參加者資格，惟已繳交的費用概不發還：
 - 在報名後被本中心發現隱瞞事實，不符合活動的參加資格；
 - 在活動進行期間參加者對他人造成嚴重騷擾，而且不遵從本中心負責職員的勸喻。

其他事項

- 領取「綜合社會保障援助」人士詳情請參閱 **P.7「綜合社會保障援助人士」課程及活動優惠制度**。
- 明愛青少年及社區服務屬下各社區中心會員可參加本中心為會員提供之暑期活動。
- 參加者出席每項活動時，需持「有效」之會員證 / 身份證明文件及收據，以便工作員核對。
- 如因天氣或環境轉變影響，不能舉行原定活動，因而引致參加者所參加的服務不能如期舉行，參加者可選擇參加其他活動，並將已繳交之費用轉到新的活動。參加者亦可選擇申請退回已繳交之費用，本中心安排在十二個工作天內退回已繳交之費用。
- 一切活動資料，以報名時為準，請於報名時確認活動資料正確。
- 本中心保留所有活動及課程舉辦或報名前取消之決定權。
- 一切報名程序之行政安排以本中心的指引為準。

「領取綜合社會保障援助人士」 課程及活動優惠制度

背景

為讓更多領取「綜合社會保障援助」(以下簡稱「綜援」)人士享用本服務，明愛青少年及社區服務(以下簡稱「本服務」)以減費形式提供優惠，詳情如下：

優惠制度條款及細則

1. 每位領取「綜援」的有效會員每年可享用活動優惠減費額不超過港幣二千元，每半年上限壹千元，上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日。每段期間完結當日，剩餘之減費額自動被取消。減費額不能累積或轉移。
2. 每位領取「綜援」人士只能向本服務其中一個單位申請減費額，但減費額卻適用於本服務屬下所有單位。若發現有使用者向超過一個單位申請，其減費優惠將立刻被終止，並只能於來年4月1日重新申請。
3. 領取「綜援」人士在參加本服務設有減費優惠之活動或課程時，每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠卡。工作人員會將減費額登記在優惠卡上以計算總累積額。
4. 綜援會員課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
5. 此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
6. 每個興趣班或活動提供十分之一減費名額，先到先得。
7. 持卡人士之優惠減費額如在指定之期間用罄，在下一段期間開始前，將不可再享用減費優惠。
8. 優惠卡由單位發出。優惠卡需有單位主管簽署及中心蓋印方為有效。
9. 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
10. 如遺失優惠卡，優惠卡將不獲補發及使用優惠餘額。申請人可在下一段期間再作申請。
11. 明愛青少年及社區服務保留權利可不時酌情修訂上述條款。

註：「課程及活動」是指社交及技能發展課程及中心其他活動。

明愛青少年及社區服務
修訂於2018年4月1日

Concession Scheme for the Comprehensive Social Security Assistance Recipients

Background

To facilitate more Comprehensive Social Security Assistance (CSSA) recipients joining our services, Caritas Youth and Community Service (YCS) offers the Concession Scheme (Scheme) for all CSSA recipients who wish to enroll in the courses/ activities organized by YCS. The details are as below:

Details of the Scheme

1. Each CSSA recipient with valid membership of YCS can enjoy a maximum amount of subsidies of HK\$2,000 each year for courses/activities enrollment, with the condition of not exceeding HK\$1,000 for each half year. Each subsidy year is from April 1 to March 31, i.e. the first half year is from April 1 to September 30 and the second half year is from October 1 to March 31. At the end of each period, any unused balance will expire and will be forfeited. The unused balance will NOT be transferable or accumulated across periods.
2. Each CSSA recipient can only apply this Scheme from one of the service units of YCS, yet subsidies can be applied for the courses/activities organized by all service units of YCS. If any user had applied this Scheme from more than one service unit, the user's entitlement for this Scheme will be suspended for that subsidy year. The user can only re-apply this Scheme in the next subsidy year starting on April 1.
3. CSSA recipients have to pay HK\$10 for each of the course/activity they enrolled while the rest of the fee can be subsidized from the balance of this Scheme. Any CSSA recipient who applies for subsidies should present his/her discount card before enrollment. Our staff would record the amount of subsidies applied on the applicant's discount card each time for updating the balance.
4. The balance of this Scheme on the discount card shall prevail in case of any discrepancy.
5. This Scheme does not apply to group activity fee, transportation fee, material fee and the activities that are indicated as "No subsidy or discount".
6. The maximum quotas for users of this Scheme is 10% of total enrollment per each course/activity. The quotas are under the first-come-first-serve basis.
7. If the balance of this Scheme is fully consumed within each period, the user cannot enjoy further subsidy until the start of next period.
8. Discount cards will be issued by the service units and will only be effective with the signature of the center supervisor and seal of the service units.
9. The balance of this Scheme is non-exchangeable for cash.
10. There is no replacement of lost discount cards. The applicants can only apply for the new discount cards in next period.
11. YCS reserves the right to modify the terms of this Scheme.

Note: "Course/Activity" includes all Social & Skills Development Programmes and other activities organized by the service units.

Caritas Youth and Community Service
Revised on 1 April 2018

領取「在職家庭津貼」人士課程及活動優惠試行計劃

背景

為讓更多領取「在職家庭津貼」(以下簡稱「職津」)人士享用本服務,明愛青少年及社區服務(以下簡稱「本服務」)將試以減費形式提供優惠,詳情如下:

優惠制度條款及細則

1. 領取職津人士可享本服務之免費會籍一年及全年活動優惠減費額不超過港幣壹千元,每半年上限五百元,上半年為4月1日至9月30日,下半年為10月1日至翌年3月31日。每段期間完結當日,剩餘之減費額自動取消。減費額不能累積或轉移。
2. 領取職津人士只能向本服務其中一個單位申請會籍及減費額,但減費額卻適用於本服務屬下所有單位。若發現有使用者向超過一個單位申請,其減費優惠將立刻被中止。
3. 申請時,領取職津人士需出示過去十二個月內曾領取職津之文件以證明其申請資格,不論是領取全額、四份三額或半額津貼均符合資格。
4. 領取職津人士在參加本服務設有減費優惠之社交及技能發展課程及中心其他活動(以下簡稱「活動或課程」)時,每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額,須在報名時出示優惠卡。工作人員會將減費額登記在優惠卡上以計算總累積額。
5. 此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
6. 每個興趣班或活動將最高提供百分之二十之減費名額,與本服務「領取綜合社會保障援助人士課程及活動優惠制度」合併使用,先到先得。
7. 持卡人士之優惠減費額如在指定之期間用罄,在下一段期間開始前,將不可再享用減費優惠。
8. 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
9. 優惠卡由單位發出。優惠卡需有單位主管簽署及中心蓋印方為有效。
10. 有關課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
11. 如遺失優惠卡,優惠卡將不獲補發及使用優惠餘額。申請人可在下一段期間再作申請。
12. 明愛青少年及社區服務保留限制及拒絕接受報名的權利,亦可不時酌情修訂上述條款。

Concession for the Working Family Allowance Recipients Pilot Scheme

Background

To facilitate more Working Family Allowance (WFA, thereafter) recipients joining our services, Caritas Youth and Community Service (YCS, thereafter) offers the Concession Scheme (Scheme, thereafter) for all WFA recipients who wish to enroll in the Social & Skills Development Programmes and other activities (Courses/ activities, thereafter) organized by YCS. Details are as follows:

Details of the Scheme

1. Each WFA recipient can enjoy one year free membership of YCS and a maximum amount of HK\$1,000 subsidies each year for courses/activities enrollment. Subsidies will be granted in two periods, namely from April 1 to September 30 and from October 1 to March 31 of next year. The amount granted in each period will be \$500. At the end of each period, unused balance will be forfeited and NOT be transferable across periods.
2. WFA recipients can only apply this Scheme from one of the service units of YCS, yet subsidies can be applied for the courses/activities organized by all service units of YCS. If any recipients had applied this Scheme from more than one service unit, his/her entitlement for this Scheme will be suspended.
3. WFA recipients have to provide proof of receiving WFA in last 12 months in applying for this Scheme. Recipients of full rate, 3/4 rate or half rate are all eligible.
4. Users of this Scheme have to pay HK\$10 for each of the course/activity they enrolled while the rest of the fee will be subsidized by this Scheme. User who applies for subsidies should present his/her discount card at enrollment. Our staff would record the amount of subsidies on the discount card each time for updating the balance.
5. This Scheme does not apply to group activity fees, transportation fees, material fees and the activities that are indicated as "No subsidy or discount provided".
6. The maximum quota for users of this Scheme is 20% of total enrollment per each course/activity shared together with our Concession Scheme for the Comprehensive Social Security Assistance Recipients. The quotas will be offered on the first-come-first-serve basis.
7. If the subsidies of individual users for each period have been fully consumed, the user cannot enjoy further subsidy until the commencement of next period.
8. The balance of this Scheme is non-exchangeable for cash.
9. Discount cards have to be issued by the service units and will only be effective with the signature of the center supervisor and seal of the service unit.
10. The balance on the discount card shall prevail in case of any discrepancy.
11. There is no replacement of lost discount cards. Users can only apply for a new discount card in next period.
12. YCS reserves the right to limit and refuse any application, and modify the terms of this Scheme.

陽光會員計劃

明愛香港仔社區中心的陽光會員計劃，目的是為南區區內的在職人士家庭提供社會資源及服務，以使有關的基層在職家庭能維持基本生活所需，及有能力享用其他社區服務。

服務內容

1. 本中心免費家庭會籍
2. 社區旅行八折優惠
3. 泗和棧石油氣優惠
4. 善長捐贈食物及物資分發
5. 社區資源及服務轉介

報名方法

請親臨本中心索取「陽光會員計劃」申請表，並連同家庭成員的身份證、住屋證明(租單、租約)，與及申領相關津貼的證明文件，或最近半年家庭收入及銀行存摺紀錄，交回本中心，當值社工及福利工作人員將會進行審查。

本中心陽光會員申請資格

- * 居住南區區內，與及
- * 現正申領書簿津貼(全額)、課餘托管收費減免(全額)、在職家庭津貼半額以上之家庭；或
- * 低收入的在職人士家庭，其家庭總收入不超過下表數字

家庭收入	
家庭人數	家庭每月總收入 * 不超過以下數字
1 人	\$15,400
2 人	\$22,200
3 人	\$27,700
4 人	\$35,000
5 人	\$35,000
6 人或以上	\$38,600



(資料來源：在職家庭津貼計劃 – 入息及資產限額 2024 年 4 月至 2025 年 3 月)，或；

- * 具特殊家庭需要，獲社工轉介或酌情處理之申請個案

備註

- * 陽光會員對象並不包括領有「綜援」之家庭，「綜援」家庭如登記成為本中心會員，將被納入本機構為領取「綜援」之人士而設立的課程及活動現有優惠制度
- * 本中心社工及福利工作人員擁有審批「陽光會員計劃」所有申請之最終決定權，申請者不得異議。
- * 另凡參加本計劃之活動而又無故缺席 3 次之人士(全年計)，有關人士之陽光會員會籍將被取消。

生效日期：2025 年 4 月 1 日

Sunshine Membership

Family Membership Fee Waiver

Caritas Community Centre - Aberdeen is dedicated to providing social services and community resources to the working families residing in the Southern District, ensuring that their basic needs are met and their capacity of enjoying other social services is sufficient.

Membership benefits

1. Annual family membership fee waiver
2. Community outing fee 20% off
3. Domestic fuel gas supplies with discount from Sze Wo Chuan Company Limited
4. Irregular allocation of food donations and other daily necessity
5. Referral services and other miscellaneous community resources support

Application method

Please bring along the HK Identity Cards of all the family members, a proof of address (such as a utility bill, a bank statement), a certificate of allowance recipient (as mentioned above in the 'Eligibility criteria'), or the proof of income of all the working members in the family, and fill in and submit the application form of the Sunshine Membership to the receptionists of the Centre for further checking.

Eligibility criteria

- * Currently residing in the Southern District, and;
- * Received one of the following allowance schemes in the past 365 days: Financial Assistance Schemes for Primary & Secondary students (Full Grant), Fee-waiving Subsidy Scheme under After School Care Programme (Full Grant), Working Family Allowance, or;
- * Low income working family with income not exceeding the following amounts:

Family Income	
Number of family members	Monthly family income not exceeding the following amount
1 person	\$15,400
2 persons	\$22,200
3 persons	\$27,700
4 persons	\$35,000
5 persons	\$35,000
6 persons or above	\$38,600

(Source: Working Family Allowance Scheme, valid from April 2024 to March 2025), or;

- * Family referred by social worker, or in need of discretion in light of special circumstances.

Remarks

- * For families receiving Comprehensive Social Security Assistance (CSSA), please apply for the Caritas Youth and Community Service Concession Scheme.
- * Caritas Community Centre – Aberdeen reserves its absolute right on the final decision regarding the applications for Sunshine Membership.
- * Sunshine Members being absent in three programmes providing no reasonable excuse would be subjected to a forfeiture of membership in the year.

Valid from 1 April 2024

兩文三語 Baby Crossover PLAYGROUP

兩文三語 Baby Crossover 已舉辦了十多年，一直來深受坊眾歡迎。今年詢眾要求，開設同系列 Playgroup。秉承兩文三語 Baby Crossover 一貫宗旨，讓幼兒愉快學習，歡渡暑假。活動以蒙特梭利教學法為藍本，參考五大領域以設計活動內容，當中包括日常生活、感官、語文、數學等，期望幼兒能在體驗活動中學習。



Baby Crossover N 班學前班

22 個月以上的幼兒即將進入一個新的階段，預備入讀幼稚園，透過啟發性的學習環境及模擬幼稚園上課模式，讓孩子學習與家長逐步分離，以訓練幼兒的獨立和自理能力，讓他們及早習慣幼稚園獨立上堂的狀況；另外藉著群體活動，促進幼兒與同學們及老師的互動和溝通，發展語言和社交能力，愉快地迎接校園生活。

日期：第一期 . 7 月 21 日 - 7 月 24 日 (星期一至四)

第二期 . 7 月 28 日 - 7 月 31 日 (星期一至四)

第三期 . 8 月 4 日 - 8 月 7 日 (星期一至四)

第四期 . 8 月 11 日 - 8 月 14 日 (星期一至四)

對象：於 2025 年 8 / 9 月準備升 N 班之幼兒

時間：10:00 am - 11:00 am

地點：香港仔聖伯多祿天主教小學 (石排灣邨)

費用：每星期 \$800 (共 4 堂)

名額：8 人 (每班)

- 備註：1. 所有課程均由專業社工親自統籌及帶領，同時由註冊幼稚園老師 / 持有 Playgroup 導師證書的導師負責授課
2. 價錢已包括所有活動材料費
3. 參加者可最少報名一個星期 (一期)，亦可報名多於一期
4. 整個學期，會讓孩子跟成人逐步分離，但家長仍須留在學校。
5. 每班人數為 8 個幼兒

負責職員：王諾敏姑娘、杜詠思姑娘、郭淑賢姑娘

兩文三語 Baby Crossover

兩文三語 Baby Crossover 已踏入第十七個年頭，多年來深受坊眾歡迎。活動以蒙特梭利教學法為藍本，參考當時中心的五大領域以設計活動內容，當中包括日常生活、感官、語文、數學、自然人文教育等。教學多以互動遊戲來進行，讓幼兒愉快學習，歡渡暑假。

日期：**樂週 - 7月21日至7月25日 (一至五)**

善週 - 7月28日至8月1日 (一至五)

勇週 - 8月4日至8月8日 (一至五)

敢週 - 8月11日至8月15日 (一至五)

時間：9:00am - 12:00pm

地點：香港仔聖伯多祿天主教小學 (石排灣邨)

對象：3-5歲明愛有效會員

導師：所有課程均由專業社工親自統籌及帶領，同時由大專或以上導師負責教授普通話及英語。

名額：60人 (共4班，每班15人)

費用：\$4200 (費用包括所有課程材料費)

備註：1. 人手比例為 1:6

2. 此計劃可代安排校車接送服務，家長可從本活動所提供的車站中選擇上車地點，收費全期 \$1000

3. 家長會：11/7 (星期五) 晚上 8:00-9:00 時以網上形式舉行，當日將介紹工作人員及導師、宣佈學生分班情況及公開查詢等事宜

4. 分班將按學生年齡而定，家長的分班建議僅供參考

5. 活動前工作員會安排家長到中心領取活動物資

職員：王諾敏姑娘、杜詠思姑娘、郭淑賢姑娘



每星期活動以「樂於學習、善於溝通、勇於挑戰、敢於創新」為主題，內容如下：

樂週

以有趣的英語、普通話教材，啟發孩子的學習興趣，並運用唱遊及集體遊戲等方法，加強他們的語文能力。



善週

藉體驗遊戲及於活動中培養幼兒的個人衛生及整潔，學習簡單自理。另亦期望利用小食嘗試的活動訓練幼兒簡單之飲食及餐桌禮儀。



星期五特別活動：小小探索家

勇週

幼兒藉運動進行大小肌肉訓練，使他們能掌握運用大小肌肉之基本技巧。



星期五特別活動：親子 Playhouse 玩一番

敢週

與幼兒製作不同的小手工，過程中讓幼兒發揮無限創意及想像力。



星期五特別活動：小小結業禮，誠邀家長出席



星期五特別活動：小小運動會

義工招募

訓練日期 / 時間：

14/7 (星期一) 7:30PM-9:30PM

17/7 (星期四) 7:30PM-9:30PM

訓練地點：本中心

訓練內容：義工訓練、幼兒照顧技巧等等

14歲以上、充滿愛心、不介意付出時間，對義工服務及幼兒有興趣人士，請即加入 Baby Crossover 義工行列!!

服務日期 / 時間：

日期：21/7 - 15/8 (逢星期一至五)

時間：9:00am - 12:00pm

地點：香港仔聖伯多祿天主教小學 (石排灣邨)



2025 Summer School 夏日兒童學習園地

本中心自 97 年開始舉辦「夏日兒童學習園地」，深受南區坊眾歡迎，除了預備新學年之課程外，亦針對學生在主科上的學習需要，並於各個科目加插相關之主題活動、課外活動等，讓學生寓學習於遊戲，從跳躍活潑的活動教學過程中鼓勵學員主動學習及嘗試跨越界限探索不同知識領域，務求提昇他們各科之基礎知識，輕鬆迎接新學年的來臨。

計劃基本資料

對象：升小一至小四之學生（須為明愛會員）
收費：全期 \$4000(分級上課，每班最少開班人數為 8 人)
導師：由專業社工統籌整個計劃及推行各類型戶外活動，並由就讀大專以上程度導師任教。
備註：本計劃可代安排校車接送服務，家長可自由選擇上車地點，每位收費 \$1200。
職員：高家敏姑娘 (Cathy)、林影儀姑娘 (Joanne)



家長備註

家長會

日期：18/7/2025 (星期五)
時間：7:30pm - 8:30pm
地點：明愛莊月明中學
內容：介紹工作員及導師、課程簡介、分班及校車安排及交代各項行政事宜等。

敬請家長出席！

結業禮

日期：15/8/2025 (星期五)
時間：7:30pm - 9:00pm
地點：明愛莊月明中學
內容：班際表演、證書及特別獎項頒發等精彩活動。

Summer School 義工大召集

現召集各方義工協助我們推行各項活動，並會提供義工訓練。歡迎大家加入「夏日兒童學習園地 Summer School」之義工行列！



義工訓練詳情

日期：21/7 - 15/8/2025 (日子可與職員商議)
時間：8:30am - 12:30pm
地點：明愛莊月明中學
內容：協助導師推行班房及戶外活動、協助管理兒童秩序
要求：願意與兒童相處、有愛心、守時
對象：14 歲或以上青少年（須為明愛會員）

備註：1. 出席達 8 小時者，可獲頒發由本中心發出的義工證書；出席達 30 小時者，更可於年終
2. 獲頒發由本機構發出的義工證書。

課程資料

日期：21/7 - 14/8/2025 (逢星期一至四)
時間：8:30am - 12:30pm
地點：明愛莊月明中學



科目	學習重點
語文	培養參加者中、英文「聽、說、讀、寫」的習慣
數學	把數學知識靈活應用於日常生活中
常識	激發參加者的求知慾，鼓勵他們探索新事物
體藝	提昇參加者的手眼協調能力及創作力，並加強參加者之間的合作性

課外活動資料

	日營	電影	第三擊
日期	25/7/2025 (星期五)	1/8/2025 (星期五)	8/8/2025 (星期五)
時間		8:30am - 4:00pm	
地點	西貢戶外康樂中心 (待定)	將軍澳	機場及荃灣
目的	提升兒童與人相處的技巧、學習時間管理	從欣賞動畫汲取人生經驗	認識有關機場及航空知識、學習新技能
內容	集體遊戲、享用營地設施	電影欣賞	參觀航空教育徑、保齡球比賽



備註：以上活動僅作參考，活動地點，內容，會因應實際情況變動而有所調整或更改，並會按年級及人數作安排，此活動本中心持有最終決定權。活動詳情會以家長會時派發的活動資料為準。





大自然提供了無數的冒險機會，讓孩子能夠從中學習、讚嘆，並且置身其中感受到無拘無束的自由。其實早在18世紀西方國家已運用大自然萌芽出「森林學校」的概念。

森林教育的概念源自丹麥，並在德國等歐洲國家成功實踐多年。研究表明，經過森林教育的孩子除了體能佳、體格強，活動能力、合作意識、環保意識和抗挫折能力都有優勢。



本中心自2019年開始籌辦「野孩子」活動，大獲好評。今年再接再厲繼續推辦，好讓孩子在野外經歷一個不一樣的暑假。想睇下2023年活動花絮，可到左面連結睇真D。



野孩子活動

日期：A) A班7-8歲兒童： 4-8/8/2025 (星期一至五)
 B) B班5-6歲兒童： 11-15/8/2025 (星期一至五)
 時間：1:30pm - 5:30pm (星期一、二)
 10:30am - 5:30pm (星期三、四)
 1:30pm - 9:30pm (星期五)
 地點：本中心及戶外

簡介會

日期：12/7/2025 (星期五)
 時間：8:00pm-9:00pm
 地點：ZOOM網上進行

2024年活動花絮

結業禮

日期：30/8/2025 (星期六)
 時間：7:30pm - 9:00pm
 地點：本中心

內容：運用野外大自然元素，好讓兒童經歷不同天氣之野外環境，接觸樹林、溪澗、昆蟲等，攀走大自然。更會嘗試運用大自然資源玩樂、及製作原野食物。

費用：\$3900

備註：1) 費用包括部份裝備，參加者需預備一些個人裝備 (如雨靴等，將於簡介會中講解)
 2) 本活動每4-5名參加者將由一名本中心職員/導師/義工帶領，以妥善照顧參加者之安全

報名方法：1) 請於4月12日(五) 10am - 4月15日(日)6:00pm 期間掃讀小冊子封面取籌連結登記，先到先得分配籌號

2) 面試安排將於4月尾至5月頭期間進行面見，決定收生事宜，及繳交款項

負責職員：鄺紹良先生(Matthew)





簡介會

日期：12/7/2025(星期五)
時間：7:00pm-8:00pm
地點：ZOOM網上進行

本中心今年更會帶9-12歲小朋友
體會大自然樂趣。另外更從學習
獨立及待人處事。

營活動

日期：26-27/7/2025 (星期六至日)
時間：11:00am - 翌日3:00pm
地點：赤徑青年旅舍(暫定)

分享會

日期：30/8/2025 (星期六)
時間：7:30pm - 9:00pm
地點：本中心

內容：運用野外大自然元素，好讓兒童經歷不同
天氣之野外環境，接觸樹林、濕地、昆蟲等，
攀走大自然。更會嘗試運用大自然資源製作
小工具、及策劃及烹調原野美食。

對象：9-12歲兒童

費用：\$1080

備註：費用包括部份裝備、所有活動物資、食材及交通費用，
參加者需預備一些個人裝備(如背囊、食具等，將於簡介會中講解)



報名方法：1) 請於4月12日(五) 10am - 4月15日(日)6:00pm
期間掃讀小冊子封面取籌連結登記，
先到先得分配籌號

2) 面試安排將於4月尾至5月頭期間進行
面見，決定收生事宜，
及繳交款項

21負責職員：鄺紹良先生(Matthew)

如你/妳是一個喜愛小朋友又熱愛大自然，或者對歷奇活動有興趣，
想投身歷奇教練或兒童成長導師的話，歡迎你加入我地義工團隊。
此活動會讓參加者透過活動體驗，認識大自然及歷奇項目等不同元素，
給予每位參加者個人成長的機會。

訓練日期、時間：5-12/7/2025(星期六) 2:30pm- 4:30pm
服務：Wild Kids 野孩子時段(時間稍後填報)
地點：本中心及戶外

內容：1)認識義工及歷奇理念、活動安全注意事項及帶領技巧/
2)照顧及帶領小朋友一同遊歷大自然/
3)協助設置及運作活動項目

對象：16歲以上青年
名額：不限
費用：全免

職員：鄺紹良先生(Matthew)

如有興趣歡迎致電25524211
與此活動職員查詢。

備註：

- 1)請準時出席義工訓練，如未能出席者，或可能影響參與服務的機會。
- 2)出席達8小時，可獲頒發由本中心發出義工證書；出席達30小時者，
可年終獲頒發由本機構的發出的義工證書及義工紀念獎章。
- 3)此活動職員持有中國香港挑戰網陣協會(CCAHKC)低結構、
高結構、康樂緣繩下降及性格透視等多項歷奇資歷，
故能給予參加者體驗及學習相關不同元素，甚或代為
安排考取相關資歷，方便日後投身歷奇導師職業。



夏日小廚師 (幼兒版)

教授兒童基本廚房知識，激發對烹飪的興趣，以及培養自立及動手能力。

A 班 日期：21-24/7/2025(一至四)
菜式：薄脆意式 Pizza、叉燒、自製麥樂雞、迷你班戟
B 班 日期：4-7/8/2025(一至四)
菜式：日式炸雞、午餐肉、沙嗲牛肉、木糠布甸
菜單有可能因食材供應短缺而改變

活動編號 :N09

時間：11:00am-12:30pm
地點：本中心 607 室
對象：4 至 6 歲兒童
費用：全期 \$600 (費用包括材料費)
名額：每班 8 人
職員：黃仲文先生 (Max)

夏日小廚師 (兒童版)

教授兒童基本廚房知識，激發對烹飪的興趣，以及培養自立及動手能力。

C 班 日期：28-31/7/2025(一至四)
菜式：薄脆意式 Pizza、叉燒、自製麥樂雞、迷你班戟
D 班 日期：11-14/8/2025(一至四)
菜式：日式炸雞、午餐肉、沙嗲牛肉、木糠布甸
菜單有可能因食材供應短缺而改變

活動編號 :C18

時間：11:00am-12:30pm
地點：本中心 607 室
對象：7 至 11 歲兒童
費用：全期 \$600 (費用包括材料費)
名額：每班 8 人
職員：黃仲文先生 (Max)

本活動不經「暑期活動抽籤」報名

暑期課餘託管計劃之 青苗園地 2025

內容

功課輔導、小組活動、集體遊戲、午膳及茶點，逢星期三為戶外活動日

日期 14/7/2025-29/8/2025 (逢星期一至五，共 7 星期)

時間 9:00am-6:00pm (星期一至五)

地點 本中心 602 室

參加資格 小一至小六學生 (雙職父母及低收入家庭優先考慮)

費用 全期 \$4200 (戶外活動額外收費，學員可自由參與)

報名方法 即日起開始接受申請，至 5 月 12 日 (星期一) 截止。
申請人請填寫報名表格交回中心，負責職員將安排約見，並於六月上旬通知取錄結果。

負責職員：馮宗昌先生 (Jacky)、劉雪瑩姑娘 (Jessie)

課程時間表

時間	星期一	星期二	星期四	星期五
9:00am-10:00am(60 分鐘)		自由活動及安頓		
10:00am-12:00nn(120 分鐘)	功課輔導時間			
12:00nn-1:45pm(105 分鐘)	午膳及清潔課室			
1:45pm-3:30pm(105 分鐘)	運動樂	興趣樂	運動樂	玩樂站
3:30pm-4:00pm(30 分鐘)	茶點			美味
4:00pm-5:30pm(90 分鐘)	動感影院	閱讀樂	視藝坊	小廚師
5:30pm-6:00pm(30 分鐘)	總結及執拾			

戶外活動時間表

日期 逢星期三

時間 9:00am-6:00pm

備註 1. 如不參加星期三戶外活動者，當日將不會有託管服務，請家長自行安排。
2. 活動地點仍在申請階段，所有詳情以 6 月發出之正式活動通告為準。

「幼兒活動」

玩樂 Lego 情緒學堂

活動編號 :N01

內容：Duplo Lego 充滿豐富創造性，小組運用表情積木 Lego，讓幼兒識別情感表徵、學習情緒表達方式。

日期：15/7 - 5/8/2025(逢星期二)

時間：4:00pm - 5:00pm

地點：本中心

對象：3至4歲兒童

費用：\$30

名額：6人

職員：高家敏姑娘 (Cathy)

繪本創作細世界

活動編號 :N03

內容：透過創作一本屬於自己嘅繪本，發揮小朋友嘅創造力量同幻想，表達小小內心世界，今個暑假就由小朋友講返自己創作嘅故事比家長聽啦。第一節為繪本製作講解及構想，第二節進行繪本製作。

日期：26/7、2/8/2025(星期六)

時間：10:00am - 11:30am

地點：本中心

對象：4至6歲兒童

費用：\$60

名額：8人

職員：郭淑賢姑娘 (Suki)

大家有禮

活動編號 :N04

內容：透過互動遊戲培養幼兒社交禮儀及學習建立人際關係。

日期：29/7/2025(星期二)

時間：2:30pm - 3:30pm

地點：本中心

對象：3至5歲兒童

費用：\$20

名額：8人

職員：洗可恩姑娘 (Peony)

蝦兵 VS 蟹將 (幼兒版)

活動編號 :N02

內容：小朋友們進行水戰團隊任務，蝦兵蟹將在比賽中玩大門法，睇下係蝦兵勁定係蟹將醒。

日期：26/7/2025(星期六)

時間：10:00am - 11:00am

地點：本中心4樓平台

對象：4至5歲兒童

費用：\$50

名額：8人

職員：王諾敏姑娘 (Vivian)

備註：1.請穿著可濕身的衫褲及拖鞋，以及帶備替換的衣物

2.如活動當日因天雨/雷暴警告原因未能舉行，活動日期將順延至9/8(六)同樣時間進行，敬請留意

動動小手

活動編號 :N05

內容：透過製作小手工訓練小手肌力。

日期：5/8/2025(星期二)

時間：2:30pm - 3:30pm

地點：本中心

對象：3至5歲兒童

費用：\$20

名額：8人

職員：洗可恩姑娘 (Peony)

手指畫 . 齊齊畫

活動編號 :N06

內容：教授小朋友利用十隻小手指，發揮無限的想像力、創作獨特的手指畫。

日期：19/8/2025(星期二)

時間：3:30pm - 4:30pm

地點：本中心

對象：4至6歲兒童

費用：\$30

名額：8人

職員：林影儀姑娘 (Joanne)

備註：1.費用已包括材料

2.請自備圍裙及手袖

腦力大作戰 (幼兒篇)

活動編號 :N07

內容：分成個人賽及隊制賽，參加者將於限時內完成不同挑戰，從中訓練手眼協調及團體合作精神。

日期：29/8/2025(星期五)

時間：3:30pm – 4:30pm

地點：本中心

對象：3 至 5 歲兒童

費用：\$20

名額：10 人

職員：林影儀姑娘 (Joanne)

備註：1. 參加者請穿著輕便服裝。
2. 本活動不設任何優惠。

大熊貓，你好嗎？

活動編號 :N08

內容：講解關於大熊貓之小知識及製作大熊貓小手工。

日期：26/8/2025 (星期二)

時間：3:30pm – 4:30pm

地點：本中心

對象：4 至 6 歲兒童

費用：\$30

名額：8 人

職員：林影儀姑娘 (Joanne)

備註：1. 費用已包括材料
2. 請自備圍裙及手袖

兒童活動

運動攀登小組

活動編號 :C01

內容：透過運動攀登，運用適當器材及技術，培養參加者之專注學習能力，讓小朋友能增強自信心及細心。

日期：12、19/7、9、16/8/2025(星期六)

時間：A 組：10:30am-11:30nn

B 組：12:00nn-1:00pm

地點：四樓平台攀石牆

對象：8-12 歲小朋友

費用：\$80

名額：6 人

職員：鄭紹良先生 (Matthew Sir)

備註：此活動由持有專業資格教練帶領



環保酵素 Lab 1

活動編號 :C02

內容：環保酵素是一種價廉物美的多功能清潔劑，到底它是如何製成呢？有何特性和功能呢？讓我們一同走進實驗室，尋找出答案。進行簡單實驗，探索環保酵素的特性及功能；製作環保酵素。

日期：16/7/2025 (星期三)

時間：10:30am-12:00pm

地點：本中心活動室

對象：7-10 歲兒童 (有效會員)

費用：\$20

名額：8 人

職員：杜詠思姑娘 (Toocy)

備註：1. 費用已包括實驗及製作環保酵素的物料費
2. 參加者必須自備圍裙一條、500ml 膠水樽一個及兩個橙份量的橙皮



地壺初體驗

活動編號 :C03

內容：透過地壺，讓參加者學習專注。

日期：19/7/2025(星期六)

時間：2:30pm - 3:30pm

地點：四樓平台

對象：8 至 12 歲兒童

費用：\$20

名額：6 人

職員：鄭紹良先生 (Matthew Sir)

奇妙科學小實驗

活動編號 :C04

內容：通過科學實驗，孩子們能夠掌握基本的科學知識和原理，提升他們的科學素養，激發他們對科學的興趣和好奇心。

日期：23/7 及 30/7/2025 (星期三)

時間：10:30am - 11:30am

地點：本中心

對象：6 至 10 歲兒童

費用：\$100

名額：8 人

職員：洪靖琳姑娘 (Karina)

跨代共融小天使

活動編號 :C05

內容：1. 認識長者的生活情況及需要
2. 製作送贈長者的小手工
3. 懷舊遊戲齊齊玩
4. 探訪安老院長者

日期：23/7-13/8/2025 (逢星期三)

時間：2:30pm - 4:00pm

地點：本中心

對象：8 至 11 歲兒童

費用：\$40

名額：8 人

職員：洗可恩 (Peony)

備註：參與 13/8 義工探訪活動，將獲發義工證書一張。



我愛藍天

活動編號 :C06

內容：認識如何從日常生活節能、減少碳排放及改善空氣質素，成為藍天小達人。參加者亦需協助 14/8 攤位遊戲，一同將藍天訊息推廣予其他社區人士。

日期：24/7-14/8/2025 (逢星期四)

時間：2:30pm - 4:00pm

地點：本中心

對象：6 至 11 歲兒童

費用：\$40

名額：8 人

職員：洗可恩 (Peony)

備註：所有藍天小達人協助推行 14/8 攤位遊戲後，將獲發義工證書一張。

童你周圍去觀鳥

活動編號 :C07

內容：讓小朋友認識自己社區及鄰近郊野的雀鳥生態，發揮好奇心，探索於社區及郊野出沒的留鳥及夏候鳥，同時關心社區生態環境的變化，訓練對社區的觀察力。

日期	24/7(四)	27/7(日)	31/7(四)	14/8(四)
時間	4:00pm-6:30pm	2:15pm-5:30pm	4:00pm-6:30pm	4:00pm-6:30pm

地點：華富邨、蒲台島、薄扶林水塘及薄鳧林牧場、深水灣及淺水灣 (麗海堤岸路)

對象：8 至 12 歲兒童

費用：\$50

名額：8 人

職員：林凱鵬先生 (Pang)

備註：1. 費用已包括導賞員，不包括來往赤柱、蒲台島、香港仔的船程
2. 行程涉及戶外考察，每次需步行約 3 公里，而 24/7 需要乘船，家長為子女報名前需留意子女的體能狀況能否應付

動動手整手工

活動編號 :C08

內容：透過製作拼豆及馬賽克杯墊，訓練小朋友的小手肌力及專注力，更可以發揮小朋友的想像力及創作力。

日期：25/7 及 1/8/2025 (星期五)

時間：3:00pm - 4:30pm

地點：本中心

對象：6 至 10 歲兒童

費用：\$120

名額：8 人

職員：洪靖琳姑娘 (Karina)

備註：費用已包材料費



蝦兵 VS 蟹將 (兒童版)

活動編號 :C09

內容：小朋友們進行水戰團隊任務，蝦兵蟹將在比賽中玩大鬥法，睇下係蝦兵勁定係蟹將醒。

日期：26/7/2025(星期六)

時間：11:30am - 12:30pm

地點：本中心 4 樓平台

對象：6 至 8 歲兒童

費用：\$50

名額：10 人

職員：王諾敏姑娘 (Vivian)

備註：1. 請穿著可濕身的衫褲及拖鞋，以及帶備替換的衣物
2. 如活動當日因天雨 / 雷暴警告原因未能舉行，活動日期將順延至 9/8(六) 同樣時間進行，敬請留意

Rummikub 魔力橋友誼賽

活動編號 :C10

內容：《Rummikub 魔力橋》數字牌遊戲是世界性老少咸宜的桌上遊戲，遊戲需要不斷思考各種排列組合，鍛鍊兒童邏輯思考力。快啲約埋朋友齊參賽，一齊鬥智鬥力過一個緊張刺激嘅下午茶。

日期：26/7/2025 (星期六)

時間：2:30pm - 4:30pm

地點：本中心

對象：8 至 12 歲兒童

費用：\$50

名額：12 人

職員：郭淑賢姑娘 (Suki)

備註：參加者將隨機分組作賽。

Gamezone 智囊團

活動編號 :C11

中心的 GameZone 遊戲角落一歲啦，呢一年 GameZone 已經服務左好多好多小朋友，當中的玩具亦開始老化。現希望招募小朋友，一起為 GameZone 俾主意、買玩具、大掃除，執靚 GameZone!

日期：28/7/2025 (一)

時間：2:00pm-3:30pm

地點：GameZone 大掃除

日期：4/8/2025 (一)

時間：1:30 集合於中心集合

約 5:00pm 中心解散

地點：深水埗 福榮街，本中心

對象：6 至 10 歲兒童

費用：免費

名額：5 人

職員：王諾敏姑娘 (Vivian)

備註：外出購物日交通費自備

POMPOM 毛毛球

活動編號 :C12

內容：以毛線製作 POMPOM 毛毛球飾品。

日期：3/8/2025 (星期日)

時間：2:30pm - 4:00pm

地點：本中心

對象：7 至 12 歲

費用：\$40

名額：8 人

職員：劉雪瑩姑娘 (Jessie)



兔兔生命教育工作坊

活動編號 :C13

內容：工作坊會先介紹兔兔的習性及生活習慣，再以小組形式用兔兔故事宣揚愛與關懷，鼓勵珍惜和尊重生命，工作坊中亦有機會能夠接觸兔兔。

日期：9/8/2025 (星期六)

時間：3:00pm-4:30pm

地點：本中心

對象：6-12 歲兒童

費用：\$70

名額：28 人

職員：洪靖琳姑娘 (Karina)

備註：1. 是次活動與兔廬合辦

2. 費用全數將會捐贈給兔廬，以支持兔廬的醫療開支



兒童繪子手小組

活動編號 :C14

內容：學習基礎面繪技巧及訓練

日期：22/7、29/7、5/8、12/8/2025 (二) 共四堂

時間：A 組 2:30pm-3:30pm

B 組 3:45pm-4:45pm

地點：本中心

對象：9-12 歲兒童

費用：\$200

名額：6 人

職員：王諾敏姑娘 (Vivian)、郭淑賢姑娘 (Suki)

備註：參加者需於活動後協助清洗用具



南區好勞友

活動編號 :C16

內容：透過體驗式活動，讓參加者認識地區外判清潔工友的工作生活實況及需要，同時了解對清潔工友對社會之貢獻，並從中學習尊重及珍惜。

日期：19/8/2025 (星期二)

時間：2:30pm - 5:30pm

地點：本中心、田灣

對象：升小一至升中一學生 (有效會員)

費用：\$50 (包導師費、探訪工友之禮物費用)

名額：8 人

職員：林凱鵬先生 (Pang)

備註：活動涉及戶外考察及義工服務，家長為子女報名前請留意其體能狀況能否應付

出擊吧高達君

活動編號 :C15

內容：模型製作可以從玩樂之中升個人的專注力、集中力、耐性，亦培養對色彩美感，引發創意。課程將以高達君為教材，介紹基本組裝、打磨、手塗上色實習等

日期：16/8/2025 (星期六)

時間：3:30pm - 5:00pm

地點：本中心

對象：7 至 12 歲兒童

費用：\$100

名額：8 人

職員：黃仲文先生 (Max)

備註：費用已包括高達君 (ガンプラくん) 模型一盒



腦力大作戰 (小學篇)

活動編號 :C17

內容：分成個人賽及隊制賽，參加者將於限時內完成不同挑戰，從中訓練手眼協調及團體合作精神。

日期：22/8/2025 (星期五)

時間：3:30pm - 4:30pm

地點：本中心

對象：6 至 10 歲兒童

費用：\$20

名額：10 人

職員：林影儀姑娘 (Joanne)

備註：1. 參加者請穿著輕便服裝。

2. 本活動不設任何優惠。

青少年活動

V Power

活動編號 :Y01

透過義工訓練，溝通技巧及體驗遊戲，於暑假期間協助推行本中心暑期活動。

日期 2/7, 9/7/2025 (逢星期三)
 時間 7:30 - 9:00pm
 地點 本中心
 對象 12 至 24 歲
 費用 免費
 名額 8 人
 職員 冼可恩姑娘 (Peony)

印度彩繪布袋製作

活動編號 :Y02

學習繪畫印度彩繪並將精緻的印度彩繪圖案繪畫在布袋上

日期 11/7/2025 (星期五)
 時間 7:30pm-9:00pm
 地點 本中心
 對象 12 歲以上會員
 費用 \$80 (包材料費，製成品可帶回家)
 名額 8 人
 職員 冼可恩姑娘 (Peony)

大潭海岸清潔之旅

XXXXXXX

活動編號 :Y03

響應「國際海岸清潔運動」，一同由香港仔前往大潭，發揮青少年的力量，一起清除和記錄堆積在大潭海岸的遺棄物品，同時認識岩岸生物，了解清岸清潔如何協助野生動物物帶來理想的居住空間。

日期 12/8/2025(星期二)
 時間 3:00pm - 6:00pm
 地點 大潭
 對象 11 至 17 歲會員
 費用 全免
 名額 8 人
 職員 黃仲文先生 (Max)、林凱鵬先生 (Pang)

備註
 1. 參加者需自費處理香港仔來回大潭的巴士費用
 2. 活動時間包括交通、海岸清潔及考察
 3. 活動涉及戶外考察及義工服務，報名前請留意體能狀況能否應付

心靈藝術工作坊

XXXXXXX

活動編號 :Y04

透過製作酒精墨水畫及蝶古巴特，覺察自己的心情，從創作用表達情緒，感受藝術帶來的心靈療癒。

日期 21/7 及 28/7/2025(星期一)
 時間 7:00pm-8:30pm
 地點 本中心
 對象 12-18 歲青年
 費用 \$120
 名額 8 人
 職員 洪靖琳姑娘 (Karina)
 備註 費用已包材料費



霓虹燈應援板工作坊

XXXXXXX

活動編號 :Y05

以霓虹燈製作應援板

日期 9/8/2025(星期六)
 時間 3:00pm - 4:30pm
 地點 本中心
 對象 12 至 17 歲會員
 費用 \$180
 名額 8 人
 職員 黃仲文先生 (Max)
 備註 費用已包霓虹燈，會預先聯絡安排文字及字型



星座小王子

XXXXXXX

活動編號 :Y06

你認識自己的星座嗎？一齊來認識自己的星座，互相討論星座特質，增加對自我了解。

日期 16/7/2025(三)
 時間 3:00pm - 4:30pm
 地點 本中心
 對象 10 歲或以上
 費用 \$30
 名額 8 人
 職員 高家敏姑娘 (Cathy)

關愛濃情滿南區 - 青年烘焙義工小組

XXXXXXX

活動編號 :Y07

由導師教授不同的烘焙技巧及製作烘焙品，成為青年烘焙義工，為社區送上一點甜。

日期 10/7(星期四)、18/7、25/7、1/8、8/8及15/8/2025(星期五)
 時間 7:00pm-8:30pm
 地點 本中心
 對象 13-20 歲會員
 費用 全免
 名額 8 人
 職員 郭淑賢姑娘 (Suki)

1. 參加者出席率需達 80%
2. 參加者需出席至少 2 次不定期烘焙義工活動
3. 參加者需協助清洗活動用具
4. 活動由深灣遊艇會資助

參觀活動

水知園

活動編號 :V01

內容：參觀『水知園』，以深入淺出的形式，透過展品、現場示範及互動遊戲，讓兒童了解水資源相關的資訊及對保護水資源的認識。

日期：25/7/2025 (星期二)

集合時間：12:30pm

解散時間：5:15pm

地點：水知園

對象：6 至 12 歲

費用：\$80

名額：25 人

職員：洗可恩姑娘 (Peony)

「站見」鐵路展

活動編號 :V02

內容：鐵路不僅是交通工具，更是生活夥伴，帶動社會發展。鐵路故事也是我們的集體回憶，無論是當年坐火車回鄉探親的種種逸事，還是「黃頭」、「烏蠅頭」等列車暱稱，抑或讓我們琅琅上口的車站廣播、「港鐵宋體」標誌字體、馬賽克車站建築等等，多年來陪伴無數港人成長，情懷滿載。

日期：6/8/2025 (星期三)

時間：1:15pm - 4:00pm

地點：港鐵紅磡站「站見」鐵路展

對象：6 至 12 歲

費用：\$80

名額：20 人

職員：黃仲文先生 (Max)

參觀維他奶廠 2025

活動編號 :V03

內容：讓小朋友體驗一個本地生產的「營養探索之旅」，包括歡看飲品生產流程、參觀廠房，了解「維他奶」的故事，並設問答遊戲及拍照環節供小朋友留念！

日期：29/7/2025 (星期三)

時間：9:00am - 1:00pm

地點：屯門維他奶廠房

對象：6 至 12 歲

費用：\$80

名額：30 人

職員：林凱鵬先生 (Pang)

生物多樣性小專家

活動編號 :V04

內容：1. 博物館之旅：介紹標本保存方法
2. 顯微鏡講解：從顯微鏡下前所未有的視角去探索生物多樣性
3. 生物多樣性知識：專業人士分享的科學故事將您與生物多樣性聯繫起來

日期：12/8/2025 (星期二)

集合時間：2:30pm

解散時間：4:30pm

地點：香港生物多樣性博物館

對象：8 至 12 歲

費用：\$80

名額：18 人

職員：洗可恩姑娘 (Peony)

電從哪裡來？

活動編號 :V05

內容：參觀前身是中電總部的中電鐘樓復修成的博物館，認識本港電力發展，並透過體驗活動了解減碳訊息和可持續發展。觀賞館內的互動展覽、多媒體展廊，一同探索及感受一個與別不同的電力之旅。

日期：22/7/2025 (星期二)

集合時間：1:45pm

解散時間：4:00pm

地點：中電鐘樓文化館

對象：6 至 12 歲

費用：\$80

名額：30 人

職員：洗可恩姑娘 (Peony)

領展可持續未來館

活動編號 :V06

內容：是全港首個扎根社區的可持續發展教育及協作平台，你可以投入各式浸沉體驗，進行互動遊戲，觀賞創意裝置，從中了解香港如何推進可持續發展。

日期：27/8/2025 (星期三)

時間：1:15pm-4:00pm

集合時間：1:15pm 本中心

解散時間：4:00pm 本中心

地點：領展可持續未來館

對象：6 至 12 歲兒童

費用：\$80

名額：26 人

職員：林影儀姑娘 (Joanne)

備註：1. 費用包括交通費。

2. 本活動不設任何優惠。



家庭活動

親子歷奇公園

活動編號 :F01

繩網是小孩的恩物。攀爬對小孩的身心發展、腦部發育、感覺統合均有裨益，他們在有趣的繩網陣中，可鍛鍊手眼協調、身體協調、大小肌肉、動作計劃、解難能力、空間感、平衡感和專注力，進而提升勇氣與自信心。

內容： 同小朋友一齊攀爬繩網、攀石、平衡木、走繩、飛索等不同歷奇項目，感受家人之間的鼓勵和支持。每次活動會因應參加者情況，提供不同項目。

日期、時間： K)2/8/2025(六) 10:30am-12:30pm
L) 2/8/2025(六) 2:30pm-4:30pm

地點： 本中心四樓平台
對象： 兩代或以上家庭，小童需滿3歲(有效會員)
費用： 每人每次\$100
名額： 12人
職員： 鄭紹良先生(Matthew)、馮家昌先生(Jacky)
備註： 1) 費用已包括所有歷奇器材
2) 參加者需穿著合適之運動服及運動鞋



* 由於反應熱烈，本中心現提供自組團，包場派對。
詳情請與負責職員查詢及安排日子 *



樹木小醫生

活動編號:F02

內容： 大家將會化身為一位「樹木醫生」，參加導賞團，由導師帶領利用手機應用程式，學習觀察樹木的生長情況，並為樹木「診症」。

參觀綠匯學苑、參加導賞團學習觀察樹木的生長情況

日期： 13/7/2025(星期日)

時間： 9:30am - 5:00pm

集合： 9:30am 本中心

9:45am 海怡會所

解散： 5:00pm 海怡會所

5:15pm 本中心

地點： 大埔

對象： 4歲以上兒童及其家長

費用： \$180 大小同價

名額： 26人

職員： 高家敏姑娘(Cathy)、
林影儀姑娘(Joanne)

- 備註： 1. 請穿著運動鞋及自備足夠食水、防曬及防蚊用品
2. 活動不包午餐，參加者可於大埔超級城自行安排午餐
3. 費用已包旅遊巴、導賞員費用；本活動不設優惠位。

夏日火龍果 2025

活動編號:F03

火龍果屬熱帶、亞熱帶水果，喜愛陽光，耐光、耐熱、耐旱。溫暖濕潤、光線充足的環境有利火龍果生長。因此，香港的春夏季適合火龍果生長，是收成的旺季。要欣賞香港本土種植的火龍果，便要在炎夏到訪火龍果園了！

內容： 有機莊園導賞、砵仔糕工作坊、共享農家圍菜午餐、親親農場內的小山羊、自費自由選購時令有機農產品

日期： 17/8/2025(星期日)

時間： 9:00am-4:30pm

集合時間/地點： 9:00am 本中心
或 9:15am 海怡會所對出

解散： 4:30pm 海怡會所對出 或
4:45pm 本中心

地點： 富琴火龍果有機農莊 - 上水古洞

對象： 3歲以上兒童及其父母(兩代或以上家庭會員)

費用： \$220(3歲或以上，包午餐)；
\$65(3歲以下兒童車費及活動保險費，不包午餐)

名額： 54人

職員： 王諾敏姑娘(Vivian)、
杜詠思姑娘(Toocy)

- 備註： 1). 費用已包括交通費、導賞、工作坊活動、午餐
2). 請自備充足食水、小食、雨具、防曬及防蚊用品



陽光會員及 60 歲以上人士參與社區活動及家庭活動可獲 8 折優惠。
2 歲或以下兒童需繳付保險費 \$65(個別已註明未足 2 歲之收費活動除外)。

漫遊鐵路博物館與三門仔

活動編號 :F04

大埔三門仔是一個遠離繁囂的寧靜小漁村，以一排排矮小的房子和棚屋為主，還能在漁民生活文化展覽館一探香港漁村的歷史，了解漁民生活。三門仔還擁有豐富的地質資源，可以在大埔地質教育中心深入了解，並欣賞各式各樣的岩石標本。香港鐵路博物館內展出珍貴的舊式火車和互動設施，參加者可親身感受香港鐵路發展的歷史。博物館建築風格獨特，讓博物館更顯古色古香，富有特色。

內容：海上養殖場、茶果工作坊、漁村及展館參觀
日期：3/8/2025 (日)
時間：集合時間及地點：10:00am 本中心
解散時間及地點：5:00pm 本中心
地點：大埔三門仔、香港鐵路博物館
對象：3歲或以上兒童及其父母
費用：\$200
名額：26人
職員：林凱鵬先生 (Pang)
備註：請參加者穿著輕便服裝、自備水、防曬防蚊用品，需自費午膳。

梅窩家庭樂悠遊

活動編號 :F05

內容：梅窩環境優美，著實是郊遊度假的好去處，今次旅程將與大家輕鬆這個小鎮，更可參觀銀礦洞、銀礦瀑布，甚至在銀礦灣享受陽光與海灘，來回程的渡輪上更有機會可以欣賞來港繁殖的燕鷗，寫意地度過半日的旅程！
日期：19/7/2025 (星期六)
時間：11:30am-7:00pm
集合時間 / 地點：11:30am 田灣 / 11:45am 海怡
解散時間 / 地點：6:45pm 海怡 / 7:00pm 田灣
地點：大嶼山梅窩
對象：家庭會員
費用：每位 \$40
名額：58人
職員：林凱鵬先生 (Pang)、高家敏姑娘 (Cathy)
備註：1. 費用已包旅遊巴及導賞員費用
2. 參加者需自備水、防曬及防蚊用品
鳴謝：運輸署「離島遊計劃」贊助

陽光會員及 60 歲以上人士參與社區活動及家庭活動可獲 8 折優惠。
2 歲或以下兒童需繳付保險費 \$65(個別已註明未足 2 歲之收費活動除外)。

開心時刻 Pizza Hut

活動編號 :F06

內容：可親身體驗自製 Pizza
日期：26/7/2025 (星期六)
時間：10:00am - 5:00pm
10:00am 本中心 或 10:15am 海怡會所對出
解散：4:45pm 海怡會所對出 或 5:00pm 本中心
地點：觀塘海濱及大本型 Pizza Hut
對象：6-12 歲兒童及其父母
費用：\$200(大小同價)
名額：
職員：黃仲文先生 (Max)
備註：1. 費用已包 Pizza Hut 兒童工作坊，每位小朋友自製一個 6 吋迷你批
2. 活動不包午膳，參加者可在自行安排午膳。

親子夜釣墨魚

活動編號 :F07

內容：又到了釣墨魚季節！一家大小乘坐遊艇出海一起釣墨魚，還可以即場試食所釣到的新鮮墨魚，與家人一起渡過愉快的晚上！
日期：13/7/2025 (星期六)
時間：7:20pm - 11:30pm
集合時間：7:20pm 香港仔逸港居 4 號碼頭
解散時間：11:30pm 香港仔逸港居 4 號碼頭
地點：南丫島
對象：6-75 歲之有效會員 (12 歲以下會員必須由年滿 18 歲的家人陪同)
費用：\$300(大小同價)
名額：38人
職員：洪靖琳姑娘 (Karina)
備註：1. 參加者收費包括船費，請預早進食晚餐或自備晚餐
2. 活動需要乘坐遊艇，有需要請自備暈船藥
3. 本活動不設任何優惠

陽光會員及 60 歲以上人士參與社區活動及家庭活動可獲 8 折優惠。
2 歲或以下兒童需繳付保險費 \$65(個別已註明未足 2 歲之收費活動除外)。

社區活動

古蹟與大自然之旅

活動編號 :P01

內容：參觀「活化」古蹟前粉嶺裁判法院，欣賞法院大樓的建築特色及法庭面貌，一探法庭神秘一面。下午前往大埔海濱公園，親親大自然。

日期：27/7/2025 (星期日)

時間：9:00 - 5:00pm

集合：9:00am 本中心

9:15am 海怡會所對出

解散：4:45pm 海怡會所對出

5:00pm 本中心

地點：前粉嶺裁判法院、大埔海濱公園

對象：本中心會員 (15 歲以下會員需由成人會員陪同)

費用：\$110 大小同價 (包交通)

\$65(3 歲以下小童車費及活動保險)

名額：26 人

職員：冼可恩 (Peony)

備註：1. 請穿著運動鞋及自備足夠食水、防曬及防蚊用品

2. 參加者需自費午膳



日式漢堡加工坊

活動編號 :P02

內容：近年來日式漢堡扒受到大眾歡迎，比起味道比較粗獷的美式漢堡扒，口感偏濕潤、柔軟的日式漢堡扒似乎比較受香港人的青睞，其實日式漢堡扒在家也可以 DIY，而且並不困難，讓我們一同製作吧！

日期：23/8/2025(星期六)

時間：2:30pm - 4:00pm

地點：本中心 607 室

對象：18 歲以上會員

費用：\$60

名額：8 人

職員：黃仲文先生 (Max)

螢火蟲之旅 @ 太平山薄扶林 2.0

活動編號 :P03

內容：今年繼續和大家探索南區郊野生態，由太平山山頂沿路前往薄扶林水塘，一齊行夜山去找尋螢火蟲、貓頭鷹和其他夜行動物，探索奇妙的南區郊野生態！

日期：20/7/2025 (星期日)

時間：6:00pm - 10:00pm

集合：6:00pm 本中心 / 6:15pm 海怡半島

解散：10:00pm 薄扶林村 / 置富花園巴士站

地點：太平山及薄扶林郊野公園、水塘

對象：6-75 歲有效中心會員 (12 歲以下會員需由家長陪同參與)

費用：每位 \$130

名額：20 人

職員：林凱鵬先生

備註：1. 費用已包括單程旅遊巴、導賞員費用。

2. 夜行路線至少 3 公里，由太平山頂沿薄扶林水塘道下山，最終於薄扶林村 / 置富花園巴士站解散。參加者報名前需留意自己和家人的體能狀況能否應付

3. 請參加者自備食水、防蚊用品及電筒



能量塔工作坊

活動編號 :P04

內容：能量塔製作過程可以舒壓，又可以將心願及祝福放入其中，製成日一個獨一無二的成品，給自己一點鼓勵，也可向別人送上一份心意。

1) 能量塔講降 2). 製作能量塔 3). 拆模及打塵

製作日

日期：15/7/2025 (星期二)

時間：3:00pm - 5:00pm

地點：本中心

拆模日

日期：17/7/2025 (星期四)

時間：3:00pm - 4:00pm

地點：本中心

對象：社區人士

費用：\$150

名額：8 人

職員：杜詠思姑娘 (Toocy)

備註：費用已包括活動物資及材料費

陽光會員及 60 歲以上人士參與社區活動及家庭活動可獲 8 折優惠。
2 歲或以下兒童需繳付保險費 \$65(個別已註明未足 2 歲之收費活動除外)。

夜遊飛鵝山

活動編號 :P05

內容：今次一同乘搭旅遊巴直上飛鵝山及扎山道觀景台，港九夜景一覽無遺，順道考察山上野外生態，嘗試找尋各類的夜行動物昆蟲，如果子狸、螢火蟲！

日期：10/8/2025 (星期日)

時間：6:00pm - 10:00pm

集合：6:00pm 本中心 / 6:15 海怡半島

解散：9:45pm 海怡半島 / 10:00 本中心

地點：九龍飛鵝山

對象：6-75 歲有效中心會員 (12 歲以下會員需由家長陪同參與)

費用：每位 \$180

名額：20 人

職員：林凱鵬先生 (Pang)

備註：1. 費用已包括旅遊巴、導賞員費用。

2. 夜行路線至少 3 公里，參加者報名前需留意自己和家人的體能狀況能否應付

3. 請參加者自備食水、防蚊用品及電筒

芬蘭木柱同樂日 - 暑假篇

活動編號 :P06

內容：芬蘭木柱 / 木棋 (Mölkky) 是一項使用類似飛鏢的計分方法投擲目標的新興運動。玩法簡單，容易上手，可以訓練手腳肌肉，以及手眼協調的能力。

日期：25/8/2025 (一)

時間：11:00am-12:30pm

地點：本中心

對象：18-59 歲社區人士

費用：\$30

名額：8 人

職員：林凱鵬先生 (Pang)

備註：請參加者穿著輕便服裝、自備水。

芬芳擴香石

活動編號 :P07

內容：學習製作擴香石，治愈心靈，既實用又好玩。

日期：15/8/2025(星期五)

時間：7:30pm-9:00pm

地點：本中心

對象：18 歲以上會員

費用：\$80 (包材料費，製成品可帶回家)

名額：8 人

職員：冼可恩姑娘 (Peony)

填表須知

1. 本年度之暑期活動只限明愛社區中心會員報名參加。
2. 家庭會員只可由其中一位家庭成員遞交抽籤表格 (一個籌號已可為其會籍內所有家庭成員報名)；個人會員 / 非會員亦只可遞交一份申請表格，違規者會被取消所有抽籤資格。
3. 抽籤表格須於 **29/4/2025 (星期二) 下午 6:00** 前交回本中心詢問處或宣傳站，或透過網上遞交、郵寄、傳真 (以本中心收件為準) 交回。
4. 本中心於 **2/5/2025 (星期五) 下午 4:00** 在本中心 2 樓大堂公開抽籤，將邀請社區領袖監察，歡迎會員出席見證。抽籤結果將透過本中心網頁、Facebook 專頁發佈，及張貼於本中心之佈告板。本中心保留接納申請人報名之最後決定權。
5. 另外本年度三大主題活動：Baby Crossover / Baby Crossover Playgroup，夏日兒童學習園地，野孩子 Wild Kids 於 **12/4/2025 (星期六)** 起於網上取籌 (詳見第三頁)
6. 查詢電話：2552 4211



明愛香港仔社區中心 2025年暑期活動

中心專用

籌 號：

報名時間：

報名次序抽籤表格

(填表前，請詳閱表格背面的填表須知)

姓名：

聯絡電話：

地址：

Email：

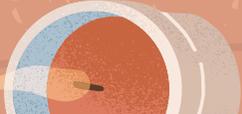
會員編號：

有效日期：

如你的明愛會籍並非屬於明愛香港仔社區中心，
請填寫會員證所屬中心：

會籍資料

DO
WHAT
YOU
LOVE



西沙 GO PARK. 西貢遊

活動編號 : P08

內容: 1. 遊覽西沙 GO PARK - 位於烏溪沙及西貢之間, 集運動、娛樂、餐飲及休閒體驗於一身。當中設有 4 萬呎的三大免費兒童遊樂區 - 歷奇天地、兒童遊樂場和晴空公園, 還有多間餐廳、零售商戶、遊樂場等。
2. 遊覽西貢市中心 - 有不少特色商店, 可於各商店中尋找心頭好、在咖啡室或餐廳歇腳, 感受寧謐的小鎮風情。

日期: 24/8/2025(日)

時間: 10:00am-5:00pm

集合: 10:00am 本中心
10:15am 海怡會所對出
解散: 5:00pm 海怡會所對出
5:15pm 本中心

地點: 西沙 GO PARK、西貢市中心

對象: 3-70 歲會員有效會員
(15 歲以下會員需由成人會員陪同)

費用: \$100 (大小同價)

名額: 26 人

職員: 林影儀姑娘 (Joanne)

備註: 1. 費用包括交通費
2. 活動不包午膳, 參加者可在西沙 GO PARK/ 西貢市中心自行安排午膳
3. 請自備水、防蚊防曬用品



狗狗義工初體驗

活動編號 : P09

內容: 香港有很多狗狗被遺棄, 有很多義工團體幫助被遺棄的狗隻, 活動與 LAP 保護動物慈善協會協辦, 我們將會到 LAP 保護動物慈善協會的領養中心進行義工服務, 保持中心清潔、帶狗狗散步及餵飼狗隻等, 歡迎喜歡親近狗狗及喜歡做義工的你參加活動!

日期: 17/8/2025 (星期日)

時間: 2:00pm - 5:00pm

集合時間: 2:00pm 荃灣荃景園

解散時間: 5:00pm 荃灣荃景園

地點: 荃灣荃景園

對象: 18 歲或以上之有效會員

費用: \$20

名額: 8 人

職員: 洪靖琳姑娘 (Karina)

備註: 本活動不設任何優惠

明燦香港仔社區中心 2025 年暑期活動流動宣傳站

	地點	日期	時間
1	田灣 OK 便利店對出	1/4/2025(二)	3-7pm
2	華富(一)邨商場(富貴橋橋口)	2/4/2025(三)	8-10am
3	香港仔百佳超級市場旁	8/4/2025(二)	3-7pm
4	海怡港鐵站 A 出口	10/4/2025(四)	3-7pm
5	華富(一)邨商場(富貴橋橋口)	14/4/2025(一)	3-7pm
6	利東港鐵站 B 出口	15/4/2025(二)	3-7pm
7	海怡港鐵站 A 出口	23/4/2025(三)	3-7pm
8	利東港鐵站 A 出口(大街)	24/4/2025(四)	3-7pm
9	田灣 OK 便利店對出	25/4/2025(五)	8-10am
10	香港仔百佳超級市場旁	28/4/2025(一)	3-7pm

陽光會員及 60 歲以上人士參與社區活動及家庭活動可獲 8 折優惠。
2 歲或以下兒童需繳付保險費 \$65(個別已註明未足 2 歲之收費活動除外)。

明愛出色義工獎勵計劃

香港明愛青少年及社區服務於 1997 年開展了「出色義工獎勵計劃」，鼓勵普羅大眾參與義務工作，關心身邊有需要的人士，關愛自己的社區，透過實踐行動承擔社會責任。

目的

嘉許義工對社區的貢獻，維繫義工持久的工作熱誠，鼓勵義工積極參與服務社群。

獎勵模式

根據義工參與時數及年資，頒發不同「出色」Outstanding 義工獎章：
紅、橙、黃、綠、青、藍、紫、銀、銀星、金、金紅、金橙、金黃、金綠、金青、金藍、金紫、金銀、金銀星、雙金



評選準則

全年計算服務時數三十小時或以上，首年可獲頒「紅」章；
有兩年義工服務年資，每年有三十小時以上，可獲頒「橙」章；
十年可獲頒「金」章；如此類推，二十年可獲頒「雙金」章。
二十一年後，義工獲頒的證書上會註明服務年資，不設更高獎章。

職員：林影儀姑娘 (Joanne)

社區義工小組

活動編號：P10

內容：招募南區區內人士，關愛自己的社區，小組將提供相關義工培訓、分享及安排個別義工服務。

地點：本中心

對象：南區居民 (12 歲以下需親子組合)

費用：全免

職員：郭淑賢姑娘 (Suki)、鄭紹良先生 (Matthew)

- 備註：1. 有興趣社區人士可與郭淑賢姑娘 (Suki) 或鄭紹良先生 (Matthew) 聯絡
2. 日期及時間將於登記後與參加者相約

Summer Programme for Ethnic Minorities

Voluntary Bakery

Content: Learning bakery in the morning and distributing to local elderly in the afternoon.

Date: 19/8/2025 (Tue)

Time: 10:00am-3:00pm

Venue: Caritas Community Centre - Aberdeen

Target: 10 years old or above

Fee: Free of charge

Quota: 8 persons

For any enquiry, please contact Ms. Peony, Ms. Sadaf and Ms. Saher at 2552 4211 or 6660 8360 (whatsapp)



幼兒運動課程

認真寫健康申報

幼兒花式跳繩 B1 入門級

合辦公司：銳生體協會

內容：花式跳繩運動有別於一般的跳繩運動，它講求節拍感，學生每個動作都要配合音樂，是需要把「人、繩、音」合而為一。過程中，學生可以選擇自己喜歡的歌曲為背景音樂，跟隨音樂節奏跳動，從中發揮創意，創造花式，增加趣味。導師會按學生能力教授跳繩技術及基礎花式技巧，循序漸進地提升他們的技術水平。

備註：1. 學員需穿著運動服裝及運動鞋上課
2. 自備拍子繩或合辦公司代購 \$70

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2083	7月：15、18、 22、25、29	二、五	10:00am- 11:00am	4-5 歲	10 堂	12 人	\$1100 (不買繩)	405 室
	8月：1、5、8、 12、15						\$1170 (買繩)	

幼兒劍擊 B1 入門級

合辦公司：銳生體協會

內容：劍擊是一項講求禮儀的運動，課程教授學員劍擊基本步法、進攻及防守技巧，培養學生身體協調能力。學生於訓練需不斷觀察思考，透過判斷力運用合適攻防策略。此外，劍擊亦注重團隊精神和溝通能力，是一項鍛鍊體力與智力的運動。

備註：1. 學員需穿著輕便服裝及運動鞋上課
2. 上課器材由公司提供：膠劍、保護衣、面罩（所有器材以共用形式進行）

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2084	7月：16、23、30 8月：6、13	三	10:00am- 11:00am	4-5 歲	5 堂	12 人	\$750	405 室

幼兒 K-POP 跳舞 B1 入門級

合辦公司：銳生體協會

內容：本課程導師會給予學生發揮的空間，讓他們隨著強勁的音樂節拍，創造出令人驚訝的舞步。導師希望學生通過舞蹈這項運動能提升團體合作、建立正面價值觀及對舞蹈的節契感。

備註：學員需穿著運動服裝及運動鞋上課

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2085	7月：14、16、 21、23、28、30 8月：4、6、11、 13	一、三	10:00am- 11:00am	4-5 歲	10 堂	12 人	\$1000	401 室

幼兒文化藝術課程

幼兒可愛卡通人物畫班

合辦公司：巫旭輝女士

內容：透過熟悉的卡通人物，學習繪畫的基本技巧和色彩運用，能夠訓練兒童專注力和耐力，培養美感。

備註：學生自備蠟筆、A4 畫簿、乾淨舊毛巾（抹手用）

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2086	7月：14、21、28 8月：4、11	一	10:00am- 11:00am	3-5 歲	5 堂	12 人	\$500	604 室

幼兒黏土音樂盒：熊貓樂園

合辦公司：匯材軒

內容：以可愛大熊貓為主題，利用彈性超輕土，製作出各式各樣 Q 版作品；成品風乾後因富彈性而極具欣賞價值，作品可愛，可作擺設。快來製作一個真正會轉會響的音樂盒吧！

備註：1. 全期課程製作一個音樂盒、
2. 學生自備保鮮盒一個以便攜帶及保存作品及自備白膠漿及剪刀

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2087	7月：16、23、30 8月：6、13	三	10:00am- 11:00am	4-5 歲	5 堂	12 人	\$590	504 室

幼兒紳士淑女品格培養禮儀課

合辦公司：星兒教育

內容：本課程旨在讓孩子透過有趣的活動及遊戲，學習有耐性地與人相處，同時學習技巧及禮儀，還可以培養孩子們的社交能力、語言能力、表達技巧及培養孩子們懂得分享和欣賞，同時有效地學習管理自己的情緒。

課程內容：1: 認識自己 2: 餐桌禮儀訓練 3: 社交訓練 4: 團體遊戲、角色扮演小遊戲 5: 情緒管理

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2088	7月：17、24、31 8月：7、14	四	10:00am- 11:00am	4-5 歲	5 堂	12 人	\$500	504 室

幼兒夢想職業探索劇場

合辦公司：星兒教育

內容：兩歲以上的孩子對角色扮演遊戲充滿熱情。透過模擬不同職業的角色扮演，幼兒可以探索各種職業，啟發他們的夢想，並體驗不同行業的工作內容。這樣的活動不僅促進智力發展，還能提升語言能力，幫助孩子們全面成長，融入日常生活。
課程內容：1: 魔術師 -- 發掘學生的夢想職業 2: 科學家 -- 不同職業的介紹
3: 飛機師 -- 簡單職業英語學習 4: 消防員 -- 話劇表演 5: 律師 -- 職業模擬遊戲

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2089	7月：17、24、31 8月：7、14	四	12:30pm- 1:30pm	4-5歲	5堂	12人	\$550	504室

幼兒 Chiikawa 森林家族 x 角落小夥伴黏土時光

合辦公司：星兒教育

內容：每堂課都會造出不同的黏土作品，如製作近期大熱的 Chiikawa 森林家族成員或角落小夥伴的可愛角色等，讓每位學員都能帶著自己獨特的作品回家。這不僅是一個學習黏土藝術的機會，也是與志同道合的朋友一起享受創作的美好時光。快來加入我們，一起打造出這個充滿色彩與創意的黏土時光吧！
課程內容：1:《角落小夥伴》企鵝 / 炸豬排製作
2:《角落小夥伴》貓咪 / 藍色蜥蜴製作 3:《森林家族》Chiikawa / Momonga 製作
4:《森林家族》Hachiware / Usagi 製作 5: 場景製作、黏土混色、保存法等

備註：費用已包 \$100 材料費 (包括黏土、泥批、黏土保存盒、場景製作物料)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2090	7月：17、24、31 8月：7、14	四	10:00am- 11:00am	4-5歲	5堂	12人	\$500	604室

幼兒 Pokemon GO 黏土 City Safari

合辦公司：星兒教育

內容：剛在香港進行了 Pokemon GO City Safari 活動，參加者透過手機遊戲在不同地方捕捉罕見的小精靈，吸引了許多大小朋友參加！此課程以學生喜愛的卡通角色為切入點，教授兒童製作黏土的要訣，讓學生更投入學習，從而提升專注力和學習效率。大家一起用黏土「捕捉」寵物小精靈吧！
課程內容：1: 精靈球製作 2: 比卡超製作 3: 小火龍 / 車厘龜製作
4: 奇異種子 / 卡比獸製作 5: 訓練場場景製作及黏土保存法
備註：費用已包 \$100 材料費 (包括黏土、泥批、黏土保存盒、場景製作物料)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2091	7月：17、24、31 8月：7、14	四	11:15am- 12:15pm	4-5歲	5堂	12人	\$500	604室

幼兒超級瑪利歐 Super Mario 黏土派對

合辦公司：星兒教育

內容：大家一定玩過任天堂遊戲 Super Mario，有沒有想過重塑 Mario 黏土公仔呢？終於有機會了！真實版嘅 Mario 世界以黏土重新呈現，讓小朋友暫時放下電子產品，透過黏土創作培養耐性，學習黏土手法技巧和色彩混合，訓練小朋友手眼的協調和培養色感，與 Mario 一起展開奇妙派對。
課程內容：1: 火力花 / 吞食花製作 2: 瑪利歐 Mario 製作
3: 奇諾比奧 Toad 製作 4: 耀西 Yoshi 製作 5: 場景製作及黏土保存法
備註：費用已包 \$100 材料費 (包括黏土、泥批、黏土保存盒、場景製作物料)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2092	7月：17、24、31 8月：7、14	四	12:30pm- 1:30pm	4-5歲	5堂	12人	\$500	604室

幼兒 Chiikawa 森林家族 x 角落小夥伴繪畫時光

合辦公司：星兒教育

內容： Chiikawa 森林家族和角落小夥伴都是深受大小朋友喜愛的角色，他們可愛的樣子療癒著每個人的心靈。本課程將透過繪畫這些卡通人物，學習不同的繪畫技巧，如線條運用和圖形的基本繪畫方法，培養小朋友濃厚的繪畫興趣。

課程內容： 1:《角落小夥伴》炸豬扒 / 炸蝦尾—繪畫入門技巧
2:《角落小夥伴》藍色蜥蜴—角色基本繪畫方法
3:《角落小夥伴》北極熊 / 企鵝—繪畫練習，構圖技巧
4:《森林家族》Chiikawa / Momonga—色彩配搭技巧
5:《森林家族》Hachiware / Usagi—繪畫進階技巧

備註： 費用已包每學員 \$90 材料費 (包括畫簿、木顏色及所有課堂所需物料)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2093	7月：17、24、31 8月：7、14	四	2:30pm-3:30pm	4-5歲	5堂	12人	\$500	604室

幼兒 Pokemon GO 繪畫 City Safari

合辦公司：星兒教育

內容： 小智征途 25 年終贏世界冠軍！讓全球的寵物小精靈迷都激動不已！相信無論大人小朋友都肯定會聽過這個卡通，亦都會到不同地方捕捉小精靈。來吧！今個暑假，就讓各位寵物小精靈訓練員利用色彩繽紛的顏色和畫紙「捕捉」你喜愛的小精靈吧！

課程內容： 1: 比卡超—繪畫入門技巧，線條運用
2: 奇異種子—角色基本繪畫方法 3: 小火龍—繪畫進階技巧
4: 車厘龜—色彩配搭技巧 5: 超夢—繪畫練習，構圖技巧

備註： 費用已包每學員 \$90 材料費 (包括畫簿、木顏色及所有課堂所需物料)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2094	7月：17、24、31 8月：7、14	四	3:45pm-4:45pm	4-5歲	5堂	12人	\$500	604室

幼兒超級瑪利歐 Super Mario 繪畫派對

合辦公司：星兒教育

內容： 大家一定玩過任天堂遊戲 Super Mario，有沒有想過重塑 Mario 世界呢？終於有機會了！真實版嘅 Mario 世界以繪畫重新呈現，讓小朋友暫時放下電子產品，在趣味中學習繪畫，循序漸進，如認識線條運用，圖形基本繪畫方法，提升小朋友的觀察力、想像力及創作能力。

課程內容： 1: 火力花 / 吞食花—繪畫入門技巧，線條運用
2: 瑪利歐 Mario—角色基本繪畫方法 3: 奇諾比奧 Toad—繪畫練習，構圖技巧
4: 耀西 Yoshi—色彩配搭技巧 5: 庫巴 / 碧姬公主—繪畫進階技巧

備註： 費用已包每學員 \$90 材料費 (包括畫簿、木顏色及所有課堂所需物料)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2095	7月：17、24、31 8月：7、14	四	5:00pm-6:00pm	4-5歲	5堂	12人	\$500	604室

幼兒硬筆書法

合辦公司：匯材軒

內容： 教授學員學習寫出整齊端正的鉛筆字和原子筆字，集中講授美化中文字形之學問和書寫技巧，讓學生容易掌握正確的執筆正確方法及筆劃次序，結構骨格，掌握鉛筆的運用。

備註： 1. 包練習紙 2. 學生自備鉛筆

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2096	7月：18、25 8月：1、8、15	五	10:00am-11:00am	4-5歲	5堂	12人	\$590	504室

幼兒學術課程

幼兒中國書法班

合辦公司：匯材軒

內容：學習書法既可怡情養性，亦因多寫多讀而提升中文水準。學員可透過課堂的練習，從姿勢及執筆入手，再而學習到正確運用指力、腕力、臂力的方法。並透過臨習碑帖，汲取名家的風格。

備註：1. 本公司提供宣紙、墨汁及毛筆 2. 學生自備圍裙及手袖

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2097	7月：18、25 8月：1、8、15	五	2:30pm-3:30pm	4-5歲	5堂	12人	\$590	504室

幼兒 STEAM 科學探索家

合辦公司：MR. STEAM

內容：在「常」活中科學的應用無處不在，科學知識更是現代社會的必修科。科學探索家課程讓同學透過不同的科學實驗及勞作，接觸天文、物理、化學及科技等不同範疇的科學知識。課程更利「有」趣的科學實驗，讓同學親「體」驗及觀察不同的科學原理，誘發同學對科學的興趣。

課程目標：1. 從日常生活中學習科學知識
2. 利用科學實驗觀察不同的科學原理
3. 啟發同學思考，鼓勵自我探究
4. 培養同學探索科學的興趣

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2099	7月：15、22、29 8月：5、12	二	10:00am-11:00am	4-5歲	5堂	12人	\$750	604室

幼兒故事閱讀創作班

合辦公司：巫旭輝女士

內容：小故事大啟蒙，每堂閱讀一本書、講一個故事、透過故事內容創作一幅畫或做一個小手工，培養幼兒熱愛閱讀，熱愛藝術。

備註：1. 自備蠟筆、A4 畫簿 2. 費用已包材料費 \$30

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2098	7月：18、25 8月：1、8、15	五	2:30pm-3:30pm	3-5歲	5堂	12人	\$500	604室

幼兒星空探索家

合辦公司：MR. STEAM

內容：星空探險家課程將教授同學了解宇宙和天體運動的基本知識，探索星球和恆星的奧秘，並學習觀察和研究天體的方法。課程內容包括宇宙的認識、星球運動、恆星和星座、天象觀測、天文歷史、太空探索和天文科學與生活等知識。學習天文學能夠啟發同學對宇宙和天體運動的興趣，了解宇宙和地球的關係，以及天文學對人類的貢獻和應用。

課程目標：1. 引起同學對天文學習的興趣 2. 提高觀察能力和解決問題的能力
3. 培養探索精神及創造力 4. 培養對自然環境的關注

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2100	7月：15、22、29 8月：5、12	二	2:30pm-3:30pm	4-5歲	5堂	12人	\$750	604室

幼兒 STEM 幼兒科學玩具設計師

合辦公司：星兒教育

內容：本課程透過運用各種物料讓學員自行製作有趣的科學模型，啟發小朋友的好奇心和創意思維。藉此啟蒙孩子的科學概念，讓學員更具體、有效且有趣地學習各種科學知識，從而引發小朋友對科學的興趣。

課堂內容：1. 迷你手提吸塵機 2. 電動旋轉飛碟

3. 電動飛雪 4. 卡通黏土磁力實驗 5. 電路積木小實驗

備註：費用已包每學員 \$180 材料費 (每位學員包括 5 款科學教材)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2101	7月：16、23、30 8月：6、13	三	10:00am-11:00am	4-5歲	5堂	12人	\$600	604室

幼兒小小環球旅行外交使者

合辦公司：星兒教育

內容：本課程旨在引導孩子們認識世界各地的文化，透過互動活動和故事分享，學習不同國家的習俗、語言和藝術。課程鼓勵孩子們敞開心靈，培養對多元文化的尊重和理解，讓他們在探索中發現世界的奇妙與美好。一起踏上這段精彩的文化之旅吧！

課堂內容：1: 特色手工製作 2: 知名地標故事及製作 3: 認識世界各地文化

4: 語言與問候學習 5: 各國節慶介紹

備註：費用已包每學員 \$180 材料費 (每位學員包括 5 款科學教材)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2102	7月：17、24、31 8月：7、14	四	11:15am-12:15pm	4-5歲	5堂	12人	\$500	504室

幼兒升小一面試班

合辦公司：現代多元教室

內容：小朋友升讀小一，可謂關數重重，「面試班」是一個機會，讓幼兒接觸陌生人、陌生的環境，從中學習應對、自處、禮儀等社交技巧，為「面試」做有系統的訓練計劃，讓孩子經歷這個「面試」的旅程。(面試基本禮貌、說話及應對訓練、看圖說故事、模擬綜合面試訓練)

課堂特色：1: 以輕鬆的方法，深入淺出地讓學生們了解面試程序

2. 豐富的課程有助提高學習興趣，培養頭腦靈活、分析和推理能力

3. 加強他們的自信心，使他們克服對陌生環境的恐懼

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2103	7月：18、25 8月：1、8、15	五	10:00am-11:00am	升K3學生	5堂	12人	\$500	601室

幼兒升小英文串字班

合辦公司：現代多元教室

內容：就快升讀小學了，卻為學生的默書串字而煩惱不已？本課程以生動有趣的方式教導學生不同的英文串字技巧，所學詞彙參照教育局制定學習內容，為小學生涯打好基礎。

課堂特色：1: 緊貼教育局制定之課程內容，所教字詞與即將開始的小學課程掛勾

2. 輔以圖像教學，具吸引力 3. 筆記精美，字大圖多、增添學習趣味

4. 設有遊戲教學環節，提高學習動機

備註：費用已包每學員 \$80 材料費

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2104	7月：18、25 8月：1、8、15	五	11:15am-12:15pm	升小一學生	5堂	12人	\$550	601室

幼兒升小中文認字班

合辦公司：現代多元教室

內容：幼稚園升讀小一期間是學生認字的「黃金期」。認識生字可為新學年的課程打好基礎，更有助閱讀及理解。本課程用生動及有趣的教學，引起學生的學習動機，讓學生輕鬆記憶，增加所學詞量，以便迎接小學的挑戰。(筆順和部首、字義及詞性、組詞、詞語配搭)

課堂特色：1. 緊貼教育局制定之課程內容，所教字詞與即將開始的小學課程掛勾
2. 輕鬆有趣、愉快學習 3. 輔以圖像教學，具吸引力
4. 筆記精美，字大圖多、增添學習趣味 5. 設有遊戲教學環節，提高學習動機

備註：費用已包每學員 \$80 材料費

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2105	7月：18、25 8月：1、8、15	五	12:30pm-1:30pm	升小一學生	5堂	12人	\$550	601室

幼兒記憶力培訓班

合辦公司：現代多元教室

內容：你的小朋友會否常常忘記剛在課堂中學習的知識，或在背誦時難以入腦？本課程會向學員介紹如何善用大腦記憶的原理，並透過輕鬆、有趣的記憶培訓遊戲幫助他們增強記憶力。另外，課程中亦會各學員介紹一些生活習慣也可以增強人類的記憶力，讀書考試就無有怕。

課堂特色：1. 認識大腦潛能及記憶法示理 2. 形象記憶法 3. 記憶連結法
4. 主記憶法 5. 圖示記憶法

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2106	7月：18、25 8月：1、8、15	五	2:30pm-3:30pm	4-5歲	5堂	12人	\$500	601室

幼兒專注力培訓班

合辦公司：現代多元教室

內容：專注力，是人們完成一件事情或者學習新事物的重要基礎。專注力通常與學習成就的高祇有重要關係，專注力越高的學童，越容易深入學習。而真正能為學童帶來專注力的，是遊戲。因此，本課程精心挑選了數款有效提升專注力的遊戲，從「動機」和「興趣」出發，培養學員的專注力。

課堂內容：透過拼圖、迷宮遊戲幫助學生把專注的時間拉長，加強集中力同時加強觀察能力並增長記憶力。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2107	7月：18、25 8月：1、8、15	五	3:45pm-4:45pm	4-5歲	5堂	12人	\$500	601室

兒童運動課程

(需要填寫「健康申報表」)

兒童花式跳繩班

合辦公司：銳生體協會

內容：花式跳繩運動有別於一般的跳繩運動，它講求節拍感，學生每個動作都要配合音樂，是需要把「人、繩、音」合而為一。過程中，學生可以選擇自己喜歡的歌曲為背景音樂，跟隨音樂節奏跳動，從中發揮創意，創造花式，增加趣味。導師會按學生能力教授跳繩技術及基礎花式技巧，循序漸進地提升他們的技術水平。

備註：1. 學員需穿著運動服裝及運動鞋上課
2. 自備拍子繩或合辦公司代購 \$70

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
A(一級)	2108	7月：15、17、22、24、29、31 8月：5、7、12、14	二、五	11:15am-12:15pm	6-8歲	10堂	12人	\$1100 (不買繩) \$1170 (買繩)	405室
B(一級)	2109			12:30pm-1:30pm	9-11歲				
C(二級)	2110			2:30pm-3:30pm	12-15歲				

兒童劍擊班

合辦公司：銳生體協會

內容：劍擊是一項講求禮儀的運動，課程教授學員劍擊基本步法、進攻及防守技巧，培養學生身體協調能力。學生於訓練需不斷觀察思考，透過判斷力運用合適的攻防策略。此外，劍擊亦注重團隊精神和溝通能力，是一項鍛鍊體力與智力的運動。

備註：公司會提供相關器材：膠劍、保護衣、面罩。(所有器材每位學員用完，會用消毒噴霧作消毒後共用形式進行)

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
B2級	2111	7月：16、23、30 8月：6、13	三	11:15am-12:15pm	6-8歲	5堂	12人	\$800	405室
B3級	2112			12:30pm-1:30pm	9-12歲				

兒童 K-POP 班一級

合辦公司：銳生體協會

內容：本課程導師會給予學生發揮的空間，讓他們隨著強勁的音樂節拍，創造出令人驚訝的舞步。本會導師希望學生通過舞蹈這項運動能提升團體合作、建立正面價值觀及對舞蹈的節奏感。

備註：1. 一級課程適合有一年以上經驗的學生 2. 上課請穿輕便服裝及運動鞋

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
A 班	2113	7 月：14、16、21、23、28、30	一、三	11:15am-12:15pm	6-8 歲	10 堂	12 人	\$1200	401 室
B 班	2114	8 月：4、6、11、13		12:30pm-1:30pm	9-12 歲				

兒童油畫技巧班

合辦公司：巫旭輝女士

內容：本課程大膽創新，繪畫風景、花卉、星空、卡通人物等，運用傳統的繪畫技巧加入有趣的創新方式，製作出畫面的奇妙效果，份外有趣，充滿創造力，培養學生熱愛生命、熱愛大自然。

備註：1. 自備乾淨毛巾(抹手用) 2. 費用已包材料費 \$150(油畫筆一套、顏料和油畫版)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2116	7 月：14、21、28 8 月：4、11	—	12:30pm-2:00pm	7-15 歲	5 堂	12 人	\$850	604 室

兒童黏土音樂盒 - 熊貓樂園

合辦公司：匯材軒

內容：以可愛大熊貓為主題，利用彈性超輕土，製作出各式各樣 Q 版作品；成品風乾後因富彈性而極具欣賞價值，作品可愛，可作擺設。快來製作一個真正會轉會響的音樂盒吧！

備註：1. 全期課程製作一個音樂盒 2. 學生自備保鮮盒一個以便攜帶及保存作品
3. 學生自備白膠漿及剪刀

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2117	7 月：16、23、30 8 月：6、13	三	11:15am-12:15pm	6-8 歲	5 堂	12 人	\$590	504 室

兒童文化藝術課程

兒童水彩畫

合辦公司：巫旭輝女士

內容：透過繪畫熟悉的卡通人物和日常認知的世界，啟發學生奇妙的構思，鼓勵大膽創作，運用蠟筆和水彩產生奇妙的畫面，份外有趣，令兒童熱愛藝術，熱愛創作。

備註：1. 自備蠟筆、A4 畫簿、乾淨毛巾(抹手用) 2. 費用已包材料費 \$30

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2115	7 月：14、21、28 8 月：4、11	—	11:15am-12:15pm	6-8 歲	5 堂	12 人	\$500	604 室

兒童黏土音樂盒 - 角落生物派對

合辦公司：匯材軒

內容：以角落生物為主題，利用彈性超輕土，製作出各式各樣 Q 版作品；成品風乾後因富彈性而極具欣賞價值，作品可愛，可作擺設。快來製作一個真正會轉會響的音樂盒吧！

備註：1. 全期課程製作一個音樂盒 2. 學生自備保鮮盒一個以便攜帶及保存作品
3. 學生自備白膠漿及剪刀

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2118	7 月：16、23、30 8 月：6、13	三	12:30pm-1:30pm	6-8 歲	5 堂	12 人	\$590	504 室

兒童小小建築師

合辦公司：匯材軒

內容：教授製作一個逼真的微縮場景，每件物件由學員親手裝置，完成後精緻像真，極具滿足感。

備註：1. 全期製作一款作品 2. 學生自備保鮮盒一個以便攜帶及保存作品
3. 學生自備白膠漿及剪刀

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
店舖	2119	7月：16、23、30 8月：6、13	三	12:30pm-1:30pm	6-8歲	10堂	12人	\$600	504室
房間	2120			2:30pm-3:30pm					
食店	2121			3:45pm-4:45pm	9-12歲				

兒童 Chiikawa 森林家族 x 角落小夥伴黏土時光

合辦公司：星兒教育

內容：每堂課都會造出不同的黏土作品，如製作近期大熱的 Chiikawa 森林家族成員或角落生物小夥伴的可愛角色等，讓每位學員都能帶著自己獨特的作品回家。這不僅是一個學習黏土藝術的機會，也是與志同道合的朋友一起享受創作的美好時光。快來加入我們，一起打造出這個充滿色彩與創意的黏土時光吧！

課程內容參考：1. 「角落小夥伴」企鵝 / 炸豬排製作
2. 「角落小夥伴」貓咪 / 藍色蜥蜴製作 3. 「森林家族」Chiikawa / Momonga 製作
4. 「森林家族」Hachiware / Usagi 製作 5. 場景製作、黏土混色、保存法等

備註：費用已包材料費 \$100

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2122	7月：16、23、30 8月：6、13	三	2:30pm-3:30pm	6-8歲	5堂	12人	\$500	604室

兒童 Jellycat 黏土 x 陶泥夢幻 Cafe

合辦公司：星兒教育

內容：Jellycat 這系列公仔深受公眾喜愛，最近還開設了一間 Jellycat Café，店面以粉藍色為主調，售賣毛公仔食物，穿著侍應生服的店員熟悉地烹煮、包餡和出餐，營造出一個有趣的 Café。在這個課程中，學員將學習如何使用黏土和陶泥，創出 Jellycat Diner 的一系列美食。課程內容涵蓋黏土及陶泥的基本技巧和造型方法，學員可以自由發揮想像力，打造專屬於自己的可愛食物，讓兒童在士鬆愉快的氛圍中，享受創作的樂趣。

課程內容參考：1. 「Jellycat Diner」Boiled Egg Chic / Avocado 製作
2. 「Jellycat Diner」Burger/ Pizza 製作 3. 泥條盤築成型製作技巧：器皿 / 盒子製作
4. 陶藝肌理雕刻技巧：裝飾製成品 5. 場景製作、黏土混色及陶泥保存法等

備註：費用已包材料費 \$100

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2123	7月：16、23、30 8月：6、13	三	3:45pm-4:45pm	6-8歲	5堂	12人	\$500	604室

兒童陶泥雕刻創意體驗坊

合辦公司：星兒教育

內容：陶土可以陶冶性情，在捏陶的過程中，可以訓練耐力、精神專注、手指靈巧、活化腦筋。課程內容包括陶泥的基本知識、捏造技巧、雕刻技術等，並通過實際操作引導兒童理解每一步的過程。導師將在每個環節中提供細緻的指導，幫助學員掌握陶藝的基本技巧。這個課程利用陶土塑造造成各種千變萬化的圖樣和形狀去製作不周陶泥作品。

課程內容參考：1. 泥條盤築成型製作技巧：杯、碗具
2. 手捏成型製作技巧：卡通陶藝擺設 3. 泥板成型製作技巧：器皿
4. 陶藝肌理雕刻技巧：裝飾製成品 5. 製作技巧及黏土保存法

備註：費用已包材料費 \$100

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2124	7月：16、23、30 8月：6、13	三	5:00pm-6:00pm	9-12歲	5堂	12人	\$500	604室

兒童圍棋入門班

合辦公司：現代多元教室

內容：圍棋的學問易學難精，能夠激發學員多層次思考。中國史上很多軍事家和謀略家，如諸葛亮，都深知棋理妙道。奕棋之道常與兵法策略、治國安邦等相契合。古人創造圍棋是爲了生慧增智、陶冶性情，學員也可以透過學習圍棋，感受佈局謀略的思維。

課程內容：圍棋文化、規則、禮儀、吃子技巧、棋子的生命力、死活觀念，基本定式，地域觀念。

備註：費用已包材料費 \$80

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2126	7月：17、24、31 8月：7、14	四	11:15am-12:15pm	6-8歲	5堂	12人	\$500	601室

兒童中國象棋入門班

合辦公司：現代多元教室

內容：中國象棋與西洋棋及圍棋並列爲世界三大棋類之一，是一個二人戰爭模擬棋類。正所謂「琴棋書畫」，自古以來，下棋是士族和有識之士的興趣，是歷久不衰的益智遊戲。在本課程中，學員可以透過下棋訓練思考能力，陶冶性情，領悟古人的智慧。課程內容：認識中國象棋棋盤與棋子，學習坎子方法。分析子力價值，判斷子力交換。攻殺技巧，殘局練習。實戰訓練與檢討。

備註：費用已包材料費 \$80

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2125	7月：17、24、31 8月：7、14	四	10:00am-11:00am	6-8歲	5堂	12人	\$500	601室

兒童國際象棋入門班

合辦公司：現代多元教室

內容：西洋棋（英語：chess），又稱歐洲象棋或國際象棋，是一種二人對弈的戰略棋盤遊戲。因棋盤變化多端，在對奕時非常考究棋手的智慧。而本課程旨在各沒有底少接觸國際象棋的學員介紹其背景，教授國際象棋的規則、走法等，擴闊學只的知識層面。

課程內容：認識國際象棋棋盤與棋子，學習坎子方法。認識特殊坎法和基本戰術。分析子力價值，學習攻殺基礎。實戰訓練與檢討。

備註：費用已包材料費 \$80

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2127	7月：17、24、31 8月：7、14	四	12:30pm-1:30pm	6-8歲	5堂	12人	\$500	601室

兒童硬筆書法班

合辦公司：匯材軒

內容：教授學員學習寫出整齊端正的鉛筆字和原子筆字，集中講授美化中文字形之學問和書寫技巧，讓學生容易掌握正確的執筆正確方法及筆劃次序，結構骨格，掌握鉛筆及原子筆的運用。

備註：學生自備鉛筆或原子筆

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
A 班	2128	7月：18、25	五	11:15am-12:15pm	6-8 歲	5 堂	12 人	\$590	504 室
B 班	2129	8月：1、8、15		12:30pm-1:30pm	9-12 歲				

兒童中國書法班

合辦公司：匯材軒

內容：學習書法既可怡情養性，亦因多寫多讀而提升中文水準。學員可透過課堂的練習，從姿勢及執筆入手，再而學習到正確運用指力、腕力、臂力的方法。並透過臨習碑帖，汲取名家的風格。

備註：1. 公司提供宣紙、墨汁及毛筆 2. 學生自備圍裙及手袖

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
A 班	2130	7月：18、25	五	3:45pm-4:45pm	6-8 歲	5 堂	12 人	\$590	504 室
B 班	2131	8月：1、8、15		5:00pm-6:00pm	9-12 歲				

兒童色彩素描畫班

合辦公司：巫旭輝女士

內容：基本幾何形體、立體卡通人物、動漫、基礎人物頭像、風景、花卉等 學習結構素描的基本理論知識，將平面變成立體的過程。加入水溶性木顏色筆的運用，增加學習趣味性，提升色彩的層次感，提高審美能力和表達能力。繪畫是追求美，表達美的一種方式，他可以將樸實無華的事物描繪得光彩奪目，學習繪畫可以讓你發現生活中的美好，內心聆靜平和，遠離電子產品的毒害，並讓你在競爭激烈的社會有更多的發展機會。

材料：素描筆 2B、4B、6B 素描擦子膠，A4 素描簿，36 色水溶性木顏色一套 (作品完成後加水可以變成水彩效果)

備註：費用已包材料費 \$150

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2132	7月：18、25 8月：1、8、15	五	3:45pm-4:45pm	7 歲以上有繪畫基礎	5 堂	12 人	\$650	604 室

兒童學術課程

兒童 A.I 繪圖及藝術畫廊班

合辦公司：MR. STEAM

內容：課程將教授學生如何利用人工智能 (A.I) 技術進行數碼繪畫和創作，讓同學認識人工智能的知識及原理，並掌握 A.I 繪圖的技巧 (如圖像處理、參數設定、Prompt 語法等)。另外，同學更可透過創作過程中，學習以嶄新好玩的高科技創作藝術作品，引發同學對藝術創作的興趣。

課程目標：掌握 A.I 繪圖技術、理解 A.I 概念及原理、學習 A.I 繪圖的指令、認識不同 A.I 繪圖工具和平台，使用虛擬對術畫廊、啟發創意思維

備註：學員需自備手提電腦或平板電腦上課。

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
初小	2133	7月：14、21、28 8月：4、11	一	10:00am-11:00am	6-8 歲	5 堂	12 人	\$1000	504 室
高小	2134			11:15am-12:15pm	9-11 歲				
初中	2135			12:30pm-1:30pm	12-15 歲				

兒童 ChatGPT 智能生成應用班

合辦公司：MR. STEAM

內容：本課程主要教導同學了解人工智能技術並掌握 ChatGPT 的使用技巧。ChatGPT 是一種基於人工智能的全球頂尖語言模型，應用層面非常廣闊。

同學學習 ChatGPT 的運作原理、應用範圍及實際操作技巧，不但可增強個人的學習、創作、溝通及解難能力，更有助同學將來在未來升學、工作

就業或日常生活上能更加有效地解決問題。

課程目標：了解 Chatgpt 的基本概念與原理，掌握智能生成應用技巧、提升信息處理與資料整理能力、ChatGPT 的基本互動，增強創意寫作與表達能力

備註：學員需自備手提電腦或平板電腦上課。

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
初小	2136	7月：14、21、28 8月：4、11	—	2:30pm-3:30pm	9-11 歲	5 堂	12 人	\$1000	504 室
高小	2137			3:45pm-4:45pm	12-15 歲				
初中	2138			5:00pm-6:00pm	16-18 歲				

兒童中文寫作提升班

合辦公司：現代多元教室

內容：本課程旨在通過文章閱讀和有趣的教學活動，讓學生掌握基本文體的寫作方法，並進一步體驗文學創作的樂趣。

課程內容：升小二 / 小三：記敘文、實用文、看圖寫作 升小四 /

小五：記敘文、人物描寫、實用文 升小六：描寫文、實用文、說明文

備註：學員需自備鉛筆、擦膠

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
A 班	2139	7月：14、21、28 8月：4、11	—	10:00am-11:00am	升小二、小三	5 堂	12 人	\$500	601 室
B 班	2140			11:15am-12:15pm	升小四、小五				
C 班	2141			12:30pm-1:30pm	升小六				

兒童閱讀理解強化班

合辦公司：現代多元教室

內容：從文章閱讀到深入王解的過程，對學生而言班是難事。本課程透過分析不同文體的寫作方法和不同題型的答題技巧，培養學生對字詞的敏感度，提升對段此及文章主旨的理解，以及對文章深層意義的掌握。

課程特色：教授各文體的閱讀方法、教授不同題型的答題技巧、加強學生的個人分析能力

備註：學員需自備鉛筆、擦膠

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
初小	2142	7月：14、21、28 8月：4、11	—	2:30pm-3:30pm	升小二、小三	5 堂	12 人	\$500	601 室
高小	2143			3:45pm-4:45pmm	升小四、小五				

兒童中文四項全能訓練班

合辦公司：現代多元教室

內容：以民間故事為主題，教授聽、說、讀、寫的技巧，讓學生認識中國傳統文化。

課程特色：(聽)：聆聽中國歷史或民間故事，從故事中欣賞中華文化、(說)：學習演講技巧、(讀)：閱讀中國歷史或民間故事、(寫)：學習寫作及修辭技巧

備註：學員需自備鉛筆、擦膠

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
初小	2144	7月：14、21、28 8月：4、11	—	5:00pm-6:00pm	升小四、小五	5 堂	12 人	\$500	601 室

兒童 STEAM 科學探索家

合辦公司：MR.STEAM

內容： 在日常生活中科學的應用無處不在，科學知識更是現代社會的必修科。科學探索家課程讓同學透過不同的科學實驗及勞作，接觸天文、物理、化學及科技等不同範疇的科學知識。課程更利用有趣的科學實驗，讓同學親身體驗及觀察不同的科學原理，誘發同學對科學的興趣。

課程目標： 從日常生活中學習科學知識、利用科學實驗觀察不同的科學原理、啟發同學思考、鼓勵自我探究、培養同學探索科學的興趣。

備註： 學員需自備鉛筆、擦膠

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
初小	2145	7月：15、22、29	二	11:15am-12:15pm	6-8歲	5堂	12人	\$800	604室
高小	2146	8月：5、12		12:30pm-1:30pm	9-12歲				

兒童 星空探索家

合辦公司：MR.STEAM

內容： 星空探險家課程將教授同學了解宇宙和天體運動的基本知識，探索星球和恆星的奧秘，共學習觀察和研究天體的方法。課程內容包括宇宙的認識，星球運動、恆星和星座、天象觀測、天文歷史、太空探索和天文科學與生活等知識。學習天文學能夠啟發同學對宇宙和天體運動的興趣，了解宇宙和地球的關係，以及天文學對人類的貢獻和應用。

課程目標： 引起同學對天文學習的興趣、提高觀察能力和解決問題的能力、培養探索精神及創造力、培養對自然環境的關注

備註： 學員需自備鉛筆、擦膠

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
初小	2147	7月：15、22、29	二	3:45pm-4:45pm	6-8歲	5堂	12人	\$800	604室
高小	2148	8月：5、12		5:00pm-6:00pm	9-12歲				

兒童 English Grammar Level Up

合辦公司：現代多元教室

內容： 英文文法班設有三個級別、每堂教授不同文法課題，配以適量練習操練，鞏固根基。
課程內容：升小二 / 小三：Tenses, Prepositions of time, Prepositions of Place...
升小四 / 小五：Tenses, Quantifiers, Comparatives & Superlatives...
升小六：Conditional Sentences, Revision of Tenses, Present Perfect Tense...

備註： 學員需自備鉛筆、擦膠

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
A班	2149	7月：15、22、29 8月：5、12	二	10:00am-11:00am	升小二、小三	5堂	12人	\$500	601室
B班	2150			11:15am-12:15pm	升小四、小五				
C班	2151			12:30pm-1:30pm	升小六				

兒童英文寫作班

合辦公司：現代多元教室

內容： 通過文章閱讀和有趣的教學活動，讓學生認識更多詞彙，能寫出正確文法及內容豐富的文章。
課程目標：升小二 / 小三：Student will be able to write a passage of 50-70 words.
升小四 / 小五：Student will be able to write a passage of 70-90 words.
升小六：Student will be able to write a passage of 100-120 words.

備註： 學員需自備鉛筆、擦膠

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
A班	2152	7月：15、22、29 8月：5、12	二	2:30pm-3:30pm	升小二、小三	5堂	12人	\$500	601室
B班	2153			3:45pm-4:45pm	升小四、小五				
C班	2154			5:00pm-6:00pm	升小六				

兒童中文呈分試班

合辦公司：現代多元教室

內容：每份試卷都由專業導師加以分析並編製。學生透過操練試卷，並由導師講解各科的應試技巧及取分秘訣，全面提升學生在校呈分試的成績及表現。

訓練重點：閱讀理解技巧、造句技巧、排怡成段技巧、標點符號技巧及更多。

備註：學員需自備鉛筆、擦膠

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
小五	2155	7月：15、22、29	二	10:00am-11:30am	升小五生	5堂	12人	\$600	504室
小六	2156	8月：5、12		11:45am-1:15pm	升小六生				

兒童數學呈分試班

合辦公司：現代多元教室

內容：每份試卷都由專業導師加以分析並編製。學生透過操練試卷，並由導師講解各科的應試技巧及取分秘訣，全面提升學生在校呈分試的成績及表現。

訓練重點：運算訓練、應用題題目理解、應用題常見錯誤

備註：學員需自備鉛筆、擦膠

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
小五	2157	7月：15、22、29	二	2:30pm-4:00pm	升小五生	5堂	12人	\$600	504室
小六	2158	8月：5、12		4:15pm-5:45pm	升小六生				

兒童數學升小預備班

合辦公司：現代多元教室

內容：學習新學年上學期課題，掌握基礎概念。由淺入深了解相關課題題目類型，為新學年作好準備，新一年學習自然事半功倍。

課程內容：數數，基本加法，減法，報時，順數和倒數，單數和雙數，每二、五、十個一數

備註：學員需自備鉛筆、擦膠

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2159	7月：16、23、30 8月：6、13	三	10:00am-11:00am	升小一	5堂	12人	\$500	601室

兒童數學 Fun Fun Fun

合辦公司：現代多元教室

內容：遊戲是愉快的學習經驗，本課程運用不同有趣的數學遊戲，讓學生可以投入數學的世界，令他們應用相關的知識解決問題，從中學習邏輯推理，多角度思考和基本運算。完成課程後，學生能靈活地運用不同的數字、符號和概念。

課程內容：火柴遊戲、數圖形比賽、排隊問題

備註：學員需自備鉛筆、擦膠

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2160	7月：16、23、30 8月：6、13	三	11:15am-12:15pm	升小二至小三	5堂	12人	\$500	601室

兒童決戰心算王

合辦公司：現代多元教室

內容：具備優秀的心算能力，在日常生活上我們可以很容易委快速計算各種應用題，或是在數學考試中，更快計算題目和進行驗算。更重要的是，心算還能培養我們對數字關係的感覺，了解數學原理和訓練邏輯思維。

課程內容：基礎運算鞏固、多位數運算技巧、數學運算遊戲訓練

備註：學員需自備鉛筆、擦膠

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2161	7月：16、23、30 8月：6、13	三	12:30pm- 1:30pm	升小二 至小三	5堂	12人	\$500	601室

兒童數學應用題解難班

合辦公司：現代多元教室

內容：本課程會教授應用題解題技巧及步驟，培養學生組織及理解能力。課程將各題型分門別類，令學氏更有效掌握解題方法。

課程目標：升小二：加減法文字應用題，生活應用題

升小三 / 小四：四則運算文字應用題

升小五 / 小六：代數、簡易方程、體積等應用題

備註：學員需自備鉛筆、擦膠

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
A班	2162	7月：16、 23、30 8月：6、13	三	2:30pm- 3:30pm	升小二	5堂	12人	\$500	601室
B班	2163			3:45pm- 4:45pm	升小三、 小四				
C班	2164			5:00pm- 6:00pm	升小五、 小六				

兒童 STEAM 卡通 霓虹燈繪畫美術世界

合辦公司：星兒教育

內容：本課程以近年流行的霓虹 LED 燈條，扭出想要的文字或圖案並配合繪畫，培養小朋友的創作力和藝術觸覺，引領他們探索繪畫的技巧與手法運用，讓小朋友將腦海中的想法變為現實，一齊來設計並製作專屬自己的霓虹燈作品啦！

課程內容：1.「Chiikawa」吉伊卡哇霓虹燈製作、2.「寵物小精靈」小火龍霓虹燈製作、3. 霓虹燈的組合原理 4. 霓虹燈的設計美學 5. 廣告彩基本技法，構圖技巧

備註：費用已包材料費 \$180

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2165	7月：16、23、30 8月：6、13	三	11:15am- 12:15pm	9-12歲	5堂	12人	\$550	604室

兒童霓虹燈黏土 扭蛋機專門店

合辦公司：星兒教育

內容：相信大家對扭蛋機並不陌生，很多人亦着迷於玩扭蛋機。此課程除了可讓兒童製作屬於自己的扭蛋機，了解扭蛋機及霓虹燈涉及的科學原理外，還能運用黏土製作不同的卡通黏土，將它們放在扭蛋中。完成課程後，在家中亦可以隨時隨地扭出自己喜愛的扭蛋！

課程內容：1. 扭蛋機安裝技巧及操作原理 2. 霓虹燈藝術創作技巧 3.「寵物小精靈」黏土製作 4. 黏土混色及立體創作技巧 5. 顏色配搭技巧及黏土保存法

備註：費用已包材料費 \$160

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2166	7月：16、23、30 8月：6、13	三	12:30pm- 1:30pm	6-8歲	5堂	12人	\$550	604室

兒童英文呈分試

合辦公司：MR. STEAM

內容：每份試卷都由專業導師加以分析並編製。學生透過操練試卷，並由導師講解各科的應試技巧及取分秘訣，全面提升學生在校呈分試的成績及表現。

訓練重點：運算訓練、應用題題目理解、應用題常見錯誤

備註：學員需自備鉛筆、擦膠備註：學員需自備手提電腦或平板電腦上課。

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
小五	2167	7月：17、24、31	四	2:30pm-4:00pm	升小五	5堂	12人	\$600	601室
小六	2168	8月：7、14		4:15pm-5:45pm	升小六				

兒童 A.I 遊戲編程師

合辦公司：MR. STEAM

內容：電子遊戲創作對很多同學都是非常感興趣的項目，但傳統的遊戲創作需要創作者擁有一定的編程知識及技術，學習門檻非常高。但現在只要掌握人工智能 A.I 技術，遊戲創作不再是一門深奧的學問。本課程主要教授同學基本的編程技巧、遊戲設計原理及如何把 A.I 技術應用於遊戲編程內，創作具有互動性和智能性的遊戲項目。

課程目標：掌握 APP Inventor 的基本操作，學習遊戲開發的基礎邏輯、設計簡單手機遊戲、培養創此和解決問題的能力、作品測試與反饋。

備註：學員需自備手提電腦或平板電腦上課。

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
高小	2169	7月：17、24、31 8月：7、14	四	2:30pm-3:30pm	9-11歲	5堂	12人	\$1000	504室
初中	2170			3:45pm-4:45pm	12-15歲				
高中	2171			5:00pm-6:00pm	16-18歲				

兒童 3D 玩具設計及打印

合辦公司：MR. STEAM

內容：課程將教授同學利用 TinkerCad 平台繪畫各種 3D 模型，並把模型結構及各種所需的零件打印出來，創作出個具人風格的 3D 模型。TinkCad 的操作非常簡單，適合同學作為學習 3D 繪圖的入門平台。同學從創作過壬中，不但能發揮個人創意，更可透過製作具個人風格的模型，建立個人自信心。

課程目標：認識 3D 打印的概念及應用、3D 繪圖的基本使用技巧、運用多種專業的 3D 繪圖及修圖技巧、製作各類型 3D 繪圖主題、學習使用操作 3D 打印機、列印學生立體打印作品

備註：1. 學員需自備手提電腦或平板電腦上課。2. 費用已包材料費 \$125

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
初小	2172	7月：18、25 8月：1、8、15	五	10:00am-11:00am	6-8歲	5堂	12人	\$850	604室
高小	2173			11:15am-12:15pm	9-11歲				
初中	2174			12:30pm-1:30pm	12-15歲				

兒童理財小達人

合辦公司：星兒教育

內容：我們可以利用一些簡單工具，教育下一代理財知識，未雨綢繆。本課程主要以遊戲及小組活動，讓小朋友從中學習理財的基本概念，附以生活例子，使小朋友有更深刻的印象，啟發小朋友的獨立思考，思考理財問題，建立善用金錢，珍惜所有的概念。

課程內容：認識甚麼是財務管理：介紹財務策劃的意義和其基本原則、理財的基本概念：以故事分享，比較正確與不正確理財的差異
學習儲蓄概念：活動所獲積分可儲起來，看看誰是理財小高手
模擬人生：以「模擬人生」的遊戲方式體驗理財的重要性
意外及風險管理：透過遊戲學習如何應對意外和風險

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2175	7月：18、25 8月：1、8、15	五	5:00pm-6:00pm	6-8歲	5堂	12人	\$500	601室

興趣發展課程 幼兒及兒童課程

塗鴉班

導師：巫旭輝女士

內容： (基礎班、進階班)：塗鴉不代表自畫，而是可以引發兒童對線條的運用，從而培養他們對畫的興趣及對顏色的觸覺而且可以在畫中觀察小朋友的內心世界。

(水彩畫班)：教授水彩畫的基本技巧及一些特別的表演方法，讓小朋友學習掌握水彩畫的水分控制、用色技巧、時間控制，加上小朋友的創意，提高學習水彩畫的興趣。

備註： 1. 學員自備 A3 Size 畫冊及蠟筆 2. 舊生優先報名

級別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
基礎	2020		—	3:00pm-4:00pm	3-4 歲	以兩個月計算 (公眾假期除外)	10 人	\$65/堂	604 室
	2021 (上午班)	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	—	4:00pm-5:00pm					
	2024		五	10:00am-11:00am					
	2028		六	10:00am-11:00am					
進階	2022 (上午班)	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	—	5:00pm-6:00pm	5-6 歲	以兩個月計算 (公眾假期除外)	10 人	\$70/堂	604 室
	2025		五	11:00am-12:00nn					
	2026		五	4:00pm-5:00pm					
	2029		六	11:00am-12:00nn					
兒童水彩畫班	2027 (基礎)	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	五	5:00pm-6:00pm	6-12 歲	以兩個月計算 (公眾假期除外)	10 人	\$80/堂	604 室
	2030 (基礎)		六	12:00nn-1:00pm					
	2031 (進階)		六	1:00pm-2:00pm					

兒童色彩素描班

導師：巫旭輝女士

內容： 基本幾何形體、立體卡通人物、動漫、基礎人物頭像、風景、花卉等 學習結構素描的基本理論知識，將平面變成立體的過程。加入水溶性木顏色筆的運用，增加學習趣味性，提升色彩的層次感，提高審美能力和表達能力。繪畫是追求美，表達美的一種方式，他可以將樸實無華的事物描繪得光彩奪目，學習繪畫可以讓你發現生活中的美好，內心聆靜平和，遠離電子產品的毒害，並讓你在競爭激烈的社會有更多的發展機會。

材料：素描筆 2B、4B、6B 素描擦子膠，A4 素描簿，36 色水溶性木顏色一套 (作品完成後加水可以變成水彩效果)

備註： 老師可代購以上材料 \$150(新生適用)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2023	有位可直接報名	—	6:00pm-7:00pm	7 歲或以上 (有繪畫基礎，希望提升繪畫能力達到專業水平的學員)	4 堂	10 人	\$100/堂	604 室

週六空手道班

合辦公司：赤心會

內容： 此課程令學員在學習過程中不單可以保持良好體適能，懂得保護自己的方法，更可培養積極正面思想及堅強意志。學習空手道的技術以防守自衛外，更可鍛鍊體魄、增強自信、律己修德。

備註： 1. 學員需穿著空手道袍，可自行或由導師代購。
2. 舊生優先報名
3. 此課程需填寫半年一次的「健康申報表」

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2032	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	六	5:00pm-7:00pm	6 歲或以上	以兩個月計算 (公眾假期除外)	12 人	\$65/堂	405 室

跆拳道班

導師：楊志英、盧愛好、楊偉坤

- 備註：** 1. 參加長期班之學員自備道袍及踢速手靶，或可由教練代訂。
2. 舊生優先報名 3. 此課程需填寫半年一次的「健康申報表」

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2034	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	三	4:30pm-6:00pm	3-5 歲	以兩個月計算 (公眾假期除外)	15 人	\$55/ 堂	405 室
2036		五	5:00pm-6:00pm			15 人	\$40/ 堂	405 室
2033		二	5:00pm-6:30pm	6-10 歲		14 人	\$55/ 堂	401 室
2035		三	6:00pm-7:30pm			15 人	\$55/ 堂	405 室
2037		五	6:00pm-7:30pm	10-18 歲		15 人	\$55/ 堂	405 室
2038		六	6:45pm-8:15pm			14 人	\$55/ 堂	401 室

週六體操班

合辦公司：香港青年體育會

- 內容：** 此課程主要以簡單的自由體操、平衡木以及跳馬為主的訓練項目。
備註： 1. 學員請穿著運動服及技巧鞋。 2. 舊生優先報名
3. 此課程需填寫半年一次的「健康申報表」

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點	
幼兒初班 A	2039	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	六	10:00am-11:00am	3-5 歲	以兩個月計算 (公眾假期除外)	10 人	\$120/ 堂	401 室	
幼兒初班 B	2040			11:00am-12:00nn						
兒童初班	2041			12:00nn-1:00pm	6-12 歲					\$135/ 堂
中班	2042			1:00pm-2:00pm	合資格學員					\$130/ 堂

兒童爵士舞蹈班

合辦公司：動工場有限公司

- 內容：** 本課程根據澳洲聯邦舞蹈教師協會編制，合資格的學員將獲保送參加每年的「澳洲聯邦舞蹈教師協會」爵士舞考試。
備註： 1. 學員可穿著輕便服飾或透過導師購買，報名考試之學生必須購買指定服飾。舊生優先
2. 此課程需填寫半年一次的「健康申報表」

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
CSTD Pre Modern Jazz	2043	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	四	4:45pm-5:45pm	4-5 歲	以兩個月計算 (公眾假期除外)	12 人	\$60/ 堂	401 室
CSTD Modern Jazz Grade 1	2044			5:45pm-6:45pm	6-10 歲			\$65/ 堂	

芭蕾舞課程

合辦公司：Kaman Studio

- 內容：** 課程根據英國皇家芭蕾舞學院編制，合資格的學員將獲保送參加每年的英國皇家芭蕾舞考試。
日期： 如有興趣之參加者，可致電本中心留位。
堂數： 以兩個月計算 (公眾假期除外)
備註： 1. 學員可穿著輕便衣服或自行購買芭蕾舞服，但必需穿著芭蕾舞鞋。待報名考試時，導師才會要求學員購買指定芭蕾舞服飾。
2. 舊生優先報名 3. 此課程需填寫半年一次的「健康申報表」
4. 此表適用至 7 月尾，8 月開始會是新時間及費用有所調整

級別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
Pre School	2053	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	三	4:15pm-5:00pm	就讀 N 班至 K3 學生 (足 2.5 歲)	以兩個月計算 (公眾假期除外)	16 人	\$90/ 堂	401 室
	2054		五	3:00pm-3:45pm					
	2055		六	3:30pm-4:15pm					
	2056		日	4:00pm-4:45pm					
Pre Primary	2057	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	五	3:45pm-4:45pm	就讀 K3 學生	以兩個月計算 (公眾假期除外)	15 人	\$100/ 堂	401 室
	2058		六	2:30pm-3:30pm					
	2059		日	2:45pm-3:45pm					
Primary	2060	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	三	5:00pm-6:00pm	就讀小一	以兩個月計算 (公眾假期除外)	15 人	\$105/ 堂	401 室
	2061		五	4:45pm-5:45pm					
	2062		日	4:45pm-5:45pm					
Grade 1	2063	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	三	6:00pm-7:00pm	就讀小學 (視乎學生程度而定)	以兩個月計算 (公眾假期除外)	15 人	\$110/ 堂	401 室
	2064		六	4:15pm-5:15pm					
Grade 2	2065	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	五	6:45pm-7:45pm	就讀小學 (視乎學生程度而定)	以兩個月計算 (公眾假期除外)	15 人	\$115/ 堂	401 室
	2066		六	5:15pm-6:15pm					
Grade 3	2067	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	三、五	(三) 7:00pm-8:00pm & (五) 5:45pm-6:45pm	就讀小學 (視乎學生程度而定)	以兩個月計算 (公眾假期除外)	15 人	\$105/ 堂 (一星期上 2 堂)	401 室
				(五) 7:45pm-8:45pm & (日) 1:45pm-2:45pm				\$130/ 堂 (一星期上一堂)	
Grade 4	2068	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	五、日	(五) 7:45pm-8:45pm & (日) 1:45pm-2:45pm	就讀小學 (視乎學生程度而定)	以兩個月計算 (公眾假期除外)	15 人	\$110/ 堂 (一星期上 2 堂)	401 室
				(五) 8:45pm-9:45pm & (日) 11:15am-12:15pm				\$140/ 堂 (一星期上一堂)	
Grade 5	2069	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	五、日	(五) 8:45pm-9:45pm & (日) 11:15am-12:15pm	就讀小學 (視乎學生程度而定)	以兩個月計算 (公眾假期除外)	15 人	\$110/ 堂 (一星期上 2 堂)	401 室
				(三) 8:00pm-9:30pm & (日) 12:15am-1:45pm				\$140/ 堂 (一星期上一堂)	
Major	2070	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	三、日	(三) 8:00pm-9:30pm & (日) 12:15am-1:45pm	就讀中學 (視乎學生程度而定)	以兩個月計算 (公眾假期除外)	15 人	\$130/ 堂 (一星期上 2 堂)	401 室
								\$160/ 堂 (一星期上一堂)	

古箏班

導師：林櫻

內容：學習古箏基本的彈奏拍法如勾、托、抹、劈揉弦等十餘種，並結合彈奏一些古箏簡易的練習曲，曲目由淺入深，循序漸進，務求令學員能奏出美妙的樂曲。

備註：1. 上課時導師提供古箏練習
2. 10月起學費有所調整

PLU	班別	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2001	B	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	日	11:00am-12:00nn	6歲或以上	以兩個月計算(公眾假期除外)	8人	一級：\$95/堂 二至四級：\$100/堂 五至六級：\$110/堂 七至九級：\$120/堂 演奏級：\$145/堂	405室
	C			12:00nn-1:00pm					
	D			1:00pm-2:00pm					
	四		F	5:15pm-6:15pm					
			G	6:15pm-7:15pm					
			H	7:15pm-8:15pm					

二胡班

導師：林櫻

內容：學習二胡基本的彈奏方法，並結合彈奏一些二胡簡易的練習曲，曲目由淺入深，循序漸進，務求令學員能奏出美妙的樂曲。

備註：1. 需自備二胡上課或可租用二胡(\$120)
2. 10月起學費有所調整

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2002	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	四	4:15pm-5:15pm	6歲或以上	以兩個月計算(公眾假期除外)	8人	初級：\$100/堂 一級：\$110/堂	405室

鋼琴班

導師：羅曉霖、羅嘉蔚、蔡佩欣、余芷情

內容：教授不同程度之鋼琴技巧、學員可獲保送參加英國皇家音樂學院鋼琴考試。

備註：~請假事宜補堂：
(病假)需上課前2小時或之前通知中心及出示醫生紙方可與導師夾時間補堂。
(事假)需上課前2天或之前通知中心，再與導師夾時間補堂，每月只可請一堂假

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
/	日期、星期、時間與導師協調，如有興趣者可先向本中心登記，再作跟進			5歲或以上	以月計	1對1	初級：\$110/堂(半小時)，\$165(45分鐘) 一級：\$130/堂(半小時)，\$195(45分鐘) 二級：\$150/堂(半小時)，\$225(45分鐘) 三級：\$170/堂(半小時)，\$255(45分鐘) 四級：\$190/堂(半小時)，\$285(45分鐘) 五級：\$210/堂(半小時)，\$300(45分鐘) 六級：\$230/堂(半小時)，\$315(45分鐘) 七級：\$250/堂(半小時)，\$330(45分鐘) 八級：\$270/堂(半小時)，\$345(45分鐘)	403室 505室

爵士鼓班

導師：盧潤其

簡介：「耍帥」往往是爵士鼓鼓手給人的第一印象，但其實在耍帥背後，還有很多獨特之處未被人發現。有研究調查發現，爵士鼓手是樂隊內最聰明的成員，這並不是無跡可尋，對鼓手來說，腦力訓練是每天必修科，對身體上的了解，協調與運用都是鼓手們必須要學習的知識，而對音樂的理解與分析亦都有助加強我們的音樂感與及‘腦轉數’，除了可以增加‘腦力值’外，其實打鼓還可以有健身減肥功效，因為打鼓算是一項全身帶氧運動，在打鼓過程可以有效消耗多餘脂肪，而更重要的是，打鼓能讓你更快樂！

內容：了解身體構造、認識正確打鼓姿勢、拍子訓練、律動訓練、風格研習、分析不同歌曲演奏技巧、即興演奏訓練、考試課程研習。

備註：~請假事宜補堂：
(病假)需上課前2小時或之前通知中心及出示醫生紙方可與導師夾時間補堂。
(事假)需上課前2天或之前通知中心及出示家長信，由導師決定是否合理解釋才作出補堂
~鼓棍導師可代為購買
~導師可代報考試，到考試才要買書(不可用二手書考試)

PLU	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2052	二	時間與導師協調，如有興趣者可先向本中心登記，再作跟進	5歲或以上	以月計	1對1	初級：\$100/半小時、\$200/一小時 一級：\$110/半小時、\$220/一小時 二級：\$120/半小時、\$240/一小時 三級：\$130/半小時、\$260/一小時 四級：\$140/半小時、\$280/一小時 五級：\$300/一小時 六級：\$330/一小時 七級：\$360/一小時 八級：\$390/一小時	505室

興趣發展課程：成人課程

成人綜合集體舞課程

導師：李婉霞

內容：教授流行排排舞、爵士舞、Para Para、中國舞等，透過舞蹈增強記憶，輕鬆減壓、改善身體線條。

(基礎班)：step by step 學習基礎舞步

(綜合班)：適合有舞蹈基礎人士，由淺入深，加強舞蹈技巧和能力。

(YOUTUBE 排排舞)：教授流行廣場舞及排排舞。

備註：1. 學員需穿著輕便運動服及運動鞋。
2. 此課程需填寫半年一次的「健康申報表」

PLU	班別	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2007	綜合班		一	8:30pm-10:00pm	18歲或以上	以兩個月計算(公眾假期除外)	12人	\$50/堂	401室
2008	Youtube 排排舞		二	7:00pm-8:30pm					
2009	Youtube 排排舞(B班)	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	二	8:30pm-10:00pm					
2010	Youtube 排排舞		四	10:00am-11:30am					
2011	綜合班		五	10:00am-11:30am					
2012	基礎班			12:30pm-2:00pm					
2013	練舞班			五	11:30am-12:30pm				
							\$40/堂		

新成人瑜伽課程

合辦公司：動工場有限公司

內容：課堂透過按摩棒和網球配合伸展拉筋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。課堂集中改善脊骨柔軟度、寒背，後背肌肉僵硬，肩頸及矯正不良姿勢和紓緩痛症。配合不同瑜伽式子，除提升柔軟度改，亦可強化核心力量練習，鍛鍊集中力及穩定性，有助平衡身心。課堂後會得以放鬆，舒緩壓力及緊張，改善日常壞習慣而引致的痛症，提升睡眠質素，治療肩脊問題的課堂。

備註：1. 學員需自備瑜伽蓆、大毛巾、食水。 2. 此課程需填寫半年一次的「健康申報表」

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
C班	2014	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	二	10:15am-11:45am	18歲或以上	以兩個月計算(公眾假期除外)	13人	\$100/堂	401室
D班	2015			11:45am-12:45pm				\$70/堂	

成人治療瑜伽及普拉提課程

合辦公司：動工場有限公司

內容：普拉提：瑜伽的其中一種，普拉提主要針對強化身體的穩定性肌肉，可增加軀幹穩定，減低腰部受傷風險，更可改善錯誤姿勢。市民日常生活較常使用大肌肉，穩定性肌肉則

較少使用，令大肌肉及穩定性肌肉出現失衡，增加受傷風險。普拉提還有助改善脊椎健康、體態、協調、平衡、穩定性和集中力，以及緩減背痛。柔軟度是體適能元素之一，近年越來越多人注重身體的鍛鍊，如心肺功能的訓練與肌肉力量鍛鍊，但對於柔軟度的重要性及如何改善柔軟度，都會比較忽視。有很多的運動創傷及造成長期痛楚的原因是因為沒有改善柔軟度的問題，而正確的伸展運動就相當重要。伸展是有科學根據的拉伸。伸展還可以刺激副交感神經使人放輕鬆、減低壓力、使人享受健康愉快的生活。

治療瑜伽：適合生活緊張繁忙的都市人，經常在辦公室長期坐著，令身體開始出現問題。都市人最理想每天運動30分鐘，治療瑜伽會是都市人的一個最佳選擇，其運動量適合大部分都市人，加上可以改善身體。治療瑜伽可以改善肩、頸、背痠痛、腰、腎及膝蓋，瑜伽治療可以治療關節問題，還可以加強身體機能。

伸展：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。

筋膜放鬆：利用 roller 放鬆緊繃的肌肉，筋膜以維持良好的活動性、運動表現與關節健康，亦預防運動傷害，刺激身體的感知能力。

備註：1. 學員自備瑜伽蓆。 2. 此課程需填寫半年一次的「健康申報表」

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
週二普拉提 mix 治療瑜伽	2017	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	二	5:00pm-6:30pm	18歲或以上	以兩個月計算(公眾假期除外)	18人	\$100/堂	405室
週二普拉提	2018			6:30pm-7:30pm				\$70/堂	
週二瑜伽 mix 筋膜放鬆	2019			7:30pm-9:00pm				\$100/堂	
週四普拉提 mix 筋膜放鬆	2071	有位，可以隨時報名	四	11:00am-12:30pm	\$100/堂				

個別/組別教授之課程請假守則

本中心於 2022 年 9 月起對個別及組別教授之課程作出以下守則，所有參加者均須遵守以下之守則，詳情可致電本中心查詢。

1) 請於 **每月最後一堂或之前繳交下期學費**，以作留位。逾期繳交者則作「新生」論，有機會不可保留原先上課時間之權利。

2) 凡請假者，將以下列情況處理：

2.1 個別教授之課程 (鋼琴班/鼓班)：

2.1.1 病假：

請於上課前兩小時或之前致電本中心/導師請假，學員並需提供上課當天有效的醫生證明，導師會另安排時間補堂。

****沒有醫生證明者則不作病假處理，不會另行補堂/扣減堂費/退款。***

2.1.2 事假：

請於上課前兩天或之前致電本中心/導師請假，導師會另安排時間補堂。

參加者若沒有於上課前兩天向本中心或導師請假，而沒有上課，則將被當作「缺席」，不會另行補堂/扣減堂費。

2.2 組別教授之課程：

因屬集體課程，個別參加者不論因病或事請假，均**不獲**補堂/扣減堂費/退款。

3) 凡因導師請假，或受惡劣天氣影響而暫停之個別授課的課程，將會另安排時間補堂或退回該堂學費，而組別教授之課程即會退回相關堂費。

備註：本中心保留補堂或退款之最終決定權。

颶風或暴雨之安排



	室內活動	戶外活動
T1 1 號風球	如常舉行	如常舉行
L3 3 號風球	如常舉行	取消
▲8 8 號風球 NE 東北	取消	取消
 雷暴 Thunderstorm	如常舉行	如活動舉行前 2 小時未有收到電話通知，則活動如常舉行
 黃色暴雨警告 Amber 黃	如常舉行	請致電查詢
 紅色暴雨警告 Red 紅	如常舉行	取消
 黑色暴雨警告 Black 黑	取消	取消



除下風球或暴雨警告之活動安排

	室內活動	戶外活動	
上午	8:00am 前	3 小時前	如常舉行或請致電查詢
下午	11:00am 前	3 小時前	如常舉行或請致電查詢
晚間	4:00pm 前	3 小時前	如常舉行或請致電查詢



1

POSTAGE PAID
HONG KONG
CHINA
中國香港
郵資已付

Permit no.
特許編號
07820



暑期通訊
Summer Newsletter



地址：香港仔田灣街20號2樓

Address：2/F, 20 Tin Wan Street, Aberdeen

電話Tel：2552 4211

傳真Fax：2580 3394

網址Website：abncc.caritas.org.hk

電郵Email：ycsabncc@caritassws.org.hk

本中心撥出的電話來電號碼為「3583 8700」，但這號碼是不能回撥接通的，請致電「2552 4211」。

2025年暑期活動工作小組成員：

冼可恩 鄺紹良 杜詠思 高家敏 洪靖琳 林影儀

督印人：陳雪蓮

