



明愛香港仔社區中心

Caritas Community Centre - Aberdeen



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

summer go! 2026

暑期活動試玩日

2026年4月19日(日)

地點：明愛香港仔社區中心
內容：暑期活動及興趣班試玩

暑期活動抽籤截止登記：

● 5/5/2026(三) 6:00pm

暑期活動抽籤日：

6/5/2026(三) 11:00am

暑期活動優先報名日：

16/5-19/5/2026(六至三)

公開報名：23/5/2026(六) 10:00am起



QR CODE
暑期活動網上抽籤表



目錄 CONTENTS

目錄 + 中心開放時間	P.1
中心的話	P.2
2026 暑期活動報名流程	P.3
2026 年暑期活動報名須知	P.4-5
2026 暑期活動宣傳站	P.5
2026 暑期活動報名付費安排及手續	P.6
「領取綜合社會保障援助人士」課程及活動優惠制度	P.7-8
領取「在職家庭津貼」人士課程及活動優惠試行計劃	P.9-10
陽光會員計劃	P.11-12
兩文三語 Baby Crossover 學前班	P.13-14
兩文三語 Baby Crossover	P.15-16
2026 Summer School 夏日兒童學習園地	P.17-19
暑期課餘託管計劃之青苗園地 2026	P.20
Wild Kids 野孩子 +wild kids camp	P.21-24
幼兒活動 (N)	P.25-27
兒童活動 (C)	P.28-32
參觀活動 (V)	P.33-34
成人、社區活動及旅行 (P)	P.35-38
家庭旅行及活動 (F)	P.39-40
Summer Programme for Ethnic Minorities	P.41
幼兒、兒童及恆常興趣課程	P.42-84
個別 / 組別教授之課程請假守則	P.85
惡劣天氣活動安排	P.86

中心開放時間

中心

星期一	2:00pm - 10:00pm
星期二至星期六	10:00am - 10:00pm
星期日及公眾假期	2:00pm - 6:00pm

圖書館

星期一	2:00pm - 10:00pm
星期二至星期五	10:00am - 10:00pm
星期六	10:00am - 6:00pm
星期日	2:00pm - 6:00pm

(日後如有更改，請留意本中心通告為準)

中心的話

盛夏將至，南區的海風與陽光再次提醒我們——暑假快到了。從香港仔海濱長廊的晚霞，到鴨脷洲街市的熱鬧人聲；從華富邨的山景，到瀑布灣與海怡半島一帶的海岸風光，我們熟悉的社區正迎來充滿活力的季節。

暑假，是休息的時間，也是成長的契機。在南區這片山海交織的土地上，我們每天都看見不同世代、不同文化背景的居民共同生活、彼此影響。正因如此，我們更相信，學習不只發生在課室裡，也存在於社區的每一個角落。

對學生而言，暑假是一個重新認識自己的機會。平日課業繁忙，未必有空間探索興趣與潛能；而在這兩個月裡，我們可以嘗試新的技能、培養新的習慣，甚至為未來的升學與就業方向作準備。無論是學習創意藝術、科技應用、運動訓練，還是參與社區服務，每一次投入，都是一次自我增值。

明愛香港仔社區中心今年暑期特別設計多元化活動，結合南區特色與社區資源，讓參加者在熟悉的環境中拓闊視野。我們安排興趣技能課程、成長小組、戶外探索活動，以及青年義工服務計劃，鼓勵大家走出家門、走入社區，從實踐中學習。

我們亦鼓勵青年朋友把握暑假，參與社區義工服務。南區是一個多元共融的社區，既有長者聚居的屋邨，也有少數族裔家庭與新移民街坊。透過探訪、社區活動協助及跨文化交流，青年人不但能培養責任感與同理心，更能在服務中建立自信與領袖能力。這些經驗，往往比書本上的知識更為深刻。

對家長而言，暑假亦是陪伴子女成長的重要時光。我們鼓勵家長與子女一起訂立暑期小目標，例如培養閱讀習慣、參與親子活動、學習時間管理，或一同參與社區服務。在南區這個彼此熟悉的社區裡，親子共同學習與成長，更能增進家庭關係。

暑假或許短暫，但在山海之間累積的經驗，可以成為孩子一生的養分。我們期望，每一位參加中心暑期活動的朋友，都能在這個夏天收穫知識、友誼與自信，為新學年做好準備，也為未來奠定更穩固的基礎。

感謝各位一直支持明愛香港仔社區中心的工作。讓我們善用這個充滿陽光與活力的季節，在南區這片熟悉的土地上，一起學習、成長與同行。

祝大家有一個充實而愉快的暑假！

陳雪蓮

高級督導主任
明愛香港仔社區中心

2026 年暑期活動報名流程圖

主題活動、一般活動 / 興趣班

8/4/2026(三) 10:00am 起

遞交網上抽籤表

* 每個會籍 (不論個人或家庭會員) 只需遞交一張抽籤表

截止日期 5/5/2026 (二) 6:00pm



電腦抽籤決定活動及興趣班名額 *
中心將 Whatsapp/ 電郵通知活動中籤結果

抽籤日: 6/5/2026(三) 11:00am



暑期活動優先報名日: 16/5-19/5/2026(六至二)

剩餘名額公開報名: 23/5/2026 (六) 10:00 起

親身報名

按暑期活動優先報名日的指定時段, 親臨本中心報名

準備:

- 中籤結果通知訊息 (Whatsapp/SMS) 或電郵
- 有效會員證

付款方法:

- 現金
- 支票
- VISA/Mastercard

或

便利報名

會員為所有中籤並報名的活動及興趣班, 開立付款支票, 然後將中籤結果通知及支票於 19/5/2026 (星期二) 或之前郵寄到本中心 (以郵戳日期為準)

支票背面寫上:

- 活動名稱
- 參加者姓名
- 會員證號碼
- 聯絡電話

* 報名「野孩子 Wild Kids」的會員, 將獲安排抽籤「面試名額」。參加者將收到 Whatsapp 通知約見面試, 成功通過面試者將取得活動名額, 並可直接報名付費; 未能通過面試者之活動名額, 由後補人士按順序面試並通過後逐一補上。

「野孩子 Wild Kids」面試及報名期: 8/5(五)-31/5/2026(日)

- 凡成功報名任何活動及興趣班, 可獲精美禮物一份, 送完即止。

2026 年暑期活動報名須知

優先報名詳情

- 採用抽籤的方式決定各活動及興趣班的名額 *
- 有興趣參加本中心暑期活動人士可按以下日程，填妥並交回抽籤表格，並需於 5 月 5 日 (二) 或之前登記或續會成為明愛社區中心有效會員
- 經抽籤分配各活動及興趣班的名額後，中籤的會員按指定日期時段，到本中心報名。詳情如下：

程序	日期	時間	備註
遞交網上抽籤表	8/4/2026(三)至 5/5/2026(二)	8/4/2026(三) 10:00am 開始 5/5/2026(二) 6:00pm 結束	<ul style="list-style-type: none"> • 會員可在指定的網上表格填寫活動及興趣班報名人資料(姓名、聯絡電話、會員證號碼、出生日期)，與及選取欲參與的活動及興趣班 • 填寫表格後，需即時核對及確認所填報的活動及興趣班資料。中心將處理下一步的抽籤程序。 • 會員亦可親臨中心，當值同工可協助會員填報抽籤表格。 • 「一會籍一表」；每個會籍(不論個人或家庭會員)只需遞交一張抽籤，任何會員如重複遞交表格，中心只處理同一會籍最後一份提交的表格 • 報名人士需於 5 月 5 日或之前，成為任何明愛社區中心的有效會員
活動及興趣班抽籤日	6/5/2026(三)	11:00am	• 各活動及興趣班名額抽籤 *
通知結果	7/5/2026(四)至 13/5/2026(三) 期間	本中心辦公時間	• 中心將以 Whatsapp 或 SMS 訊息或電郵形式通知會員報名結果
暑期活動優先報名日	16/5/2026(六)至 19/5/2026(二)	16/5/2026(六): 10:00am-9:30pm 17/5/2026(日): 10:00am-5:30pm 18/5/2026(一): 2:00-9:30pm 19/5/2026(二) 10:00am-9:30pm	<ul style="list-style-type: none"> • 收到短訊的會員可攜同有效會員證，親臨本中心二樓詢問處繳費報名 • 繳費方法：現金 / 支票 / Visa / Mastercard • 如會員未能於 16/5-19/5 期間的指定報名時間繳費，其中籤之活動及興趣班名額將開放給公眾人士報名 • 如天文台於上述日期任何一日懸掛黑色暴雨警告，或八號或以上風球，導致中心需要停止開放，報名日將會順延一天。
剩餘名額公開報名	23/5/2026(六)起	10:00am 開始	<ul style="list-style-type: none"> • 各活動及興趣班剩餘名額將開放作公開報名 • 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 12/5/2026 10:00am 起派發) • 所有活動額滿即止

2026 年暑期活動報名須知

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「暑期活動及興趣班抽籤連結」，以網上方式提交抽籤表。如有需要，會員可親臨本中心或「流動宣傳站」，由本中心同工協助填報抽籤表格，與及辦理續會或新入會手續。
- 每一個有效會籍只限遞交一份表格以辦理活動及興趣班報名；會員如重複交表，中心將只處理會員最後一份提交的表格
- 如家庭會員欲報名參與家庭及社區旅行或活動，只需在其中一位家庭成員的表格之中，填報欲報名的旅行或活動，與及各旅行或活動的參與人數。
- 截止收表日期為 5/5/2026 (星期二) 下午 6:00，逾時遞交之表格將不予處理。
- 有興趣參加本中心暑期活動抽籤之人，需於 5/5(二) 或之前登記成為明愛社區中心的有效會員，本中心恕不安排非會員之抽籤申請。

抽籤及通知結果

1. 抽籤將於 6/5/2026 (星期三) 早上 11:00 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。
2. 抽籤結果將透過 Whatsapp 或電郵通知至申請人，申請人請按指定的暑期活動優先報名日時段，親臨本中心報名參與中籤之活動及興趣班。
3. 未能參與抽籤者可於 12/5/2026 (星期二) 早上 10:00 起，親臨本中心接待處領取「後補籌號」，並於 23/5/2026 (星期六) 早上 10:00am 起，順序到本中心辦理仍有的餘額活動及興趣組之報名手續。
4. 參與抽籤的申請人如於 14/5/2026 (星期四) 仍未收到任何 Whatsapp 或電郵通知，可致電 25524211 與本中心查詢。此日期前恕不接受關於抽籤結果之電話查詢。
5. * 報名「野孩子 Wild Kids」的會員，將獲安排抽籤「面試名額」。參加者將收到 Whatsapp 通知約見面試，成功通過面試者將取得活動名額，並可直接報名付費；「野孩子 Wild Kids」面試及報名期：8/5 (五) - 31/5/2026 (日)

暑期活動流動宣傳站

	地點	日期	時間
1.	華富(一)邨商場(富貴橋橋口)	14/4/2026(二)	4-6pm
2.	利東港鐵站 B 出口	15/4/2026(三)	5-7pm
3.	田灣 OK 便利店對出	22/4/2026(三)	8-10am
4.	海怡港鐵站 A 出口	23/4/2026(四)	5-7pm
5.	利東港鐵站 A 出口(大街)	24/4/2026(五)	4-6pm
6.	華富(一)邨商場(富貴橋橋口)	27/4/2026(一)	8-10am
7.	香港仔百佳超級市場旁	28/4/2026(二)	5-7pm
8.	香港仔百佳超級市場旁	29/4/2026(三)	4-6pm
9.	田灣 OK 便利店對出	30/4/2026(四)	5-7pm
10.	海怡港鐵站 A 出口	4/5/2026(一)	4-6pm

* 流動宣傳站可能因天氣影響而取消，請留意本中心 facebook 消息

2026 年暑期活動報名付費安排及手續

就本年度暑期活動之報名付費安排，有效會員可選擇「便利報名」或「親身報名」

「便利報名」

為便利會員報名，本年度暑期活動接受郵寄繳交支票，報名方法如下：

1. 會員收到中籤結果通知後，請為所有中籤並報名的活動及興趣班，開立付款支票，並於支票背面寫上活動名稱、參加者姓名、會員證號碼及持票人聯絡電話。
2. 支票抬頭：香港明愛 或 Caritas - Hong Kong
3. 會員請將中籤結果通知及支票於 19/5/2026 (星期二) 或之前親身交回，或郵寄到本中心，以郵戳日期為準。
4. 會員須留意所開立之支票資料是否正確，如有任何問題出現，如支票銀碼與活動及興趣班費用不符，將導致報名失敗，其支票亦會一併寄回。
5. 收到會員的支票後，本中心會在暑期活動優先報名日，按會員中籤的活動及興趣班名額分配，代申請人報名。會員可於 6 月 1 日起至活動日之前，到本中心取回收據。
6. 「便利報名」只接受正價報名。如需使用本機構提供的任何優惠計劃報名任何活動及興趣班（包括領取「職津」、「綜援」人士優惠、陽光會員及 60 歲以上人士參與社區活動及家庭活動之 8 折優惠），必須採用「親身報名」的方式辦理。

親身報名

1. 會員請於 16/5-19/5/2026 (星期六至二) 的指定期間內，前往本中心，為中籤的活動及興趣班辦理報名手續，並帶備下列文件：
 - i. 中籤結果通知訊息或電郵
 - ii. 有效會員證（須與中籤結果通知上所示相同）* 報名者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，或身份證明文件副本
2. 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。
3. 本中心接受現金 / Visa / Mastercard / 支票付款。如以支票付款，支票抬頭請寫「香港明愛」或「Caritas - Hong Kong」，背面請寫上參加者姓名、持票人聯絡電話。
4. 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。

注意事項

1. 會員報名前，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。
2. 領取「綜援」之會員，請參閱本會「綜合社會保障援助人士」課程及活動優惠制度之詳情。
3. 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，以便職員核對。
4. 如因天氣或環境等因素影響，導致原定活動未能如期舉行，會員可選擇改為參加其他活動，已繳交之費用將全數用於新的活動，或者選擇申請退款。一經確認退款，會員可於指定期限內，持收據到本中心辦理退款手續。
5. 一切活動資料以報名時為準，請於報名時確認活動資料。
6. 本中心保留所有活動及課程舉辦或報名前取消之決定權。
7. 一切報名程序之行政安排以本中心的指引為準。

退出已報名活動及興趣班的手續

1. 已報名並繳費者（以下簡稱參加者），如欲退出活動，須於活動舉行前不少於六個工作天通知本中心，表明退出活動的意願。
2. 如參加者申請退出活動，可以推薦符合該活動參加資格的人士作為候補（本中心保留是否接納該候補人士的最終決定權）。若獲接納，退出者需繳交手續費三十元；如該活動無合適候補者，已繳交之費用則恕不退還。
3. 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。
4. 在下列情況下，本中心可以取消參加者資格，與及不發還參加者已繳交的費用：
 - A. 在報名後被本中心發現隱瞞事實，不符合活動的參加資格；
 - B. 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

1. 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。
2. 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的暑期活動。
3. 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，以便工作人員核對。
4. 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。
5. 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。
6. 本中心保留所有活動及課程舉辦或報名前取消之決定權。
7. 一切報名程序之行政安排以本中心的指引為準。

Caritas Youth & Community Service Concession Scheme for 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:

Scheme Details

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

香港明愛青少年及社區服務 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

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 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。工作員會將減費額登記在優惠卡上以計算總累積額。
- (五) 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。
- (六) 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。
- (七) 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。
- (八) 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
- (九) 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。
- (十) 有關課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
- (十一) 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。
- (十二) 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。

Caritas Youth & Community Service 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:

Scheme Details

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.



基層市民支援 —

陽光會員計劃 *



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

家庭收入	
家庭人數	家庭每月總收入 * 不超過以下數字
1 人	\$16,800
2 人	\$22,600
3 人	\$28,700
4 人	\$36,100
5 人	\$36,100
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 2025 年 4 月至 2026 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。

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
- 低收入之在職人士家庭，其家庭總收入不超過下表數字

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。

生效日期：2026 年 4 月 1 日



Sunshine Membership Family Membership Fee Waiver



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



Family Income	
Number of family members	Monthly family income not exceeding the following amount
1 person	\$16,800
2 persons	\$22,600
3 persons	\$28,700
4 persons	\$36,100
5 persons	\$36,100
6 persons or above	\$38,600

(Source: Working Family Allowance Scheme, valid from April 2025 to March 2026), or;

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

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:

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.

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 2026

兩文三語

BabyCrossover

學前班



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20日 - 7月23日 (星期一至四) 7月27日 - 7月30日 (星期一至四) 第二期 8月3日 - 8月6日 (星期一至四) 8月10日 - 8月13日 (星期一至四)	
對象	於 2026 年 8 / 9 月準備升 N 班之幼兒	
時間	9:30 am - 11:00am	
地點	香港仔聖伯多祿天主教小學 (石排灣邨)	
費用	每期 \$1800 (共 8 堂)	
備註	<ol style="list-style-type: none"> 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，課程完結時會派發幼兒的進度評估報告 3. 參加者可最少報名一期，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 6. 第一期及第二期的課堂內容並不相同 	

職員：王諾敏姑娘、杜詠思姑娘、馮家昌先生

兩文三語 BabyCrossover

兩文三語 Baby Crossover 已踏入第十八個年頭，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20日至7月24日（一至五）

善週 — 7月27日至7月31日（一至五）

勇週 — 8月3日至8月7日（一至五）

敢週 — 8月10日至8月14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）

收費：\$4200（費用包括所有課程材料費）

職員：王諾敏姑娘、杜詠思姑娘、馮家昌先生

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。(星期五特別活動：地球守護者，誠邀一位家長出席)



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：STEM探索日)



勇週

- 讓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：小小競技日)



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)



活動備註：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，不設加站。

3) 家長會：10/7 (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

義工招募

對象：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！！

訓練日期 / 時間：13/7 (星期一) 7:30PM - 9:30PM

訓練地點：本中心

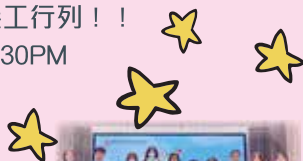
訓練內容：義工訓練、幼兒照顧技巧等等

服務日期 / 時間：

日期：20/7 - 14/8 (逢星期一至五)

時間：9:00am - 12:00nn

地點：香港仔聖伯多祿天主教小學 (石排灣邨) / 待定





2026 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。

A. 計劃基本資料

對象：升小一至小六之學生（須為明愛有效會員）

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)

B. 家長備註

1. 家長會

日期：10/7/2026（星期五）

時間：8:30pm - 9:30pm

形式：Zoom 線上

內容：介紹工作人員及導師、課程簡介、分班及校車安排及交代各項行政事宜等。

2. 結業禮

日期：14/8/2026（星期五）

時間：7:30pm - 9:00pm

地點：明愛莊月明中學

內容：學生班際表演、證書及特別獎項頒發等精彩活動。

敬請家長及學生出席！

C. 課程資料

日期：20/7 - 13/8/2026 (逢星期一至四)、14/8/2026(結業禮綵排)

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、創作力及節奏感，並加強參加者之間的合作性

D. 課外活動資料

	第一擊	第二擊	第三擊
日期	24/7/2026(星期五)	31/7/2026(星期五)	7/8/2026(星期五)
時間	8:30am - 4:00pm		
地點	水知園及 Town 玩天地	西貢戶外康樂中心 (待定)	投委會理財教育體驗館及葵芳歷奇公園
目的	透過展品、現場示範及互動遊戲，了解水資源相關的資訊	提升兒童與人相處的技巧、學習時間管理	在沉浸式和互動環境中，學習良好投資及理財行為的知識
內容	參觀水知園及暢遊新公園	集體遊戲、享用營地設施	參觀投委會理財教育體驗館及暢遊公園

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。

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！

日期：20/7 - 14/8/2026 (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(須為明愛有效會員)

備註：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，更可於年終獲頒發由本機構發出的義工證書。



暑期課餘託管計劃

之青苗園地 2026

日期：13/7/2026-31/8/2026 (逢星期一至五，共 8 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)

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

費用：全期 \$4500 (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 11 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：黃仲文先生 (Max)、郭淑賢姑娘 (Suki)

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	玩樂站	運動樂
3:30pm-4:00pm (30 分鐘)	茶點	茶點	美味小廚神	茶點
4:00pm-5:30pm (90 分鐘)	動感影院	閱讀樂		視藝坊
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，是日將不會有託管服務，請家長自行安排。
 2. 由於部份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。

Wild Kids 野孩子



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2025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：10-14/8/2026 (星期一至五)

B) B班5-6歲兒童：10-14/8/2026 (星期一至五)

* 如活動日子因天氣影響後補日子：17、19/8(一、三) 地點：ZOOM網上進行

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

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

導師相關資歷持有包括：

註冊社工

中國香港挑戰網陣協會 康樂緣繩下降三級教練

中國香港挑戰網陣協會 高結構三級教練

中國香港挑戰網陣協會 低結構二級教練

香港攀山總會二級運動攀登證書

香港樹木學會高級樹藝證書

性格透視認可(一級)培訓師

Playgroup兒童導師

感統運動培訓師



2025年 活動花絮

簡介會 日期：4/7/2026(星期六)

時間：8:00pm-9:00pm

結業禮

日期：29/8/2025 (星期六)

時間：7:30pm - 9:00pm

地點：本中心



報名方法：

- 1) 請於4月8日(三) 10am - 5月5日(二)6:00pm 期間掃讀小冊子封面取籌連結登記，報名者將獲安排抽籤「面試名額」

- 2) 面試安排將於5月中尾期間安排面見，決定收生事宜及繳交款項

負責職員：鄺紹良先生(Matthew)
洪靖琳姑娘(Karina)
劉雪瑩姑娘(Jessie)
谷靄萌姑娘(Rachel)



本中心由2025年起更籌辦少年版。讓小朋友一起去營、一起買餸、一起煮食、一起玩樂，從中學習獨立自處及待人處事。

簡介會

日期：4/7/2026(星期六)

時間：7:00pm-8:00pm

地點：ZOOM網上進行



營活動

日期：17-18/7/2026 (星期五至六)

時間：11:00am - 翌日3:00pm

地點：白沙澳青年旅舍(暫定)

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進行手作、及策劃及烹調原野美食。

對象：9-12歲兒童

費用：\$1200

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)

分享會

日期：29/8/2026 (星期六)

時間：7:30pm- 9:00pm

地點：本中心

報名方法：

- 1) 請於4月8日(三) 10am - 5月5日(二)6:00pm 期間掃讀小冊子封面取籌連結登記，報名者將獲安排抽籤「面試名額」
- 2) 面試安排將於5月中尾期間安排面見，決定收生事宜及繳交款項

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。

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) 義工活動出席達30小時者，可年終獲頒發由本機構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、康樂綠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。



幼兒活動

感官樂園

N01

日期：15/7/2026 (三)
時間：4:30pm - 5:30pm
地點：本中心
內容：所有人自呱呱墜地，便打開感官接觸世界，活動以視聽嗅味觸覺為主題遊戲，包括猜食物、估聲音等，啟發孩子好奇心探索世界。
對象：3-4 歲兒童
名額：6 人
費用：\$30
職員：高家敏姑娘 (Cathy)

情緒怪獸小手工

N03

日期：15/7/2026 (三)
時間：3:30pm - 4:30pm
地點：本中心
內容：以《我的情緒小怪獸》繪本為主題，帶孩子認識抽象的情緒和它們的意義，讓孩子創作出代表自己的情緒小怪獸。
對象：4-6 歲兒童
名額：8 人
費用：\$30
備註：1. 費用已包括材料
2. 請自備圍裙及手袖
3. 本活動不設任何優惠
職員：劉雪瑩姑娘 (Jessie)



小手郁一郁

N02

日期：17/7/2026 (五)
時間：2:30 - 3:30pm
地點：本中心
內容：透過穿線遊戲、黏土創作等訓練小手肌力
對象：3 至 5 歲
費用：\$30
名額：8 人
職員：洗可恩姑娘 (Peony)

童想童樂童你玩

N04

日期：20/7、27/7、3/8/2026 (一)
時間：10:30am - 11:30am
地點：本中心
內容：鬆散素材 (loose parts) 是指沒有固定玩法，開放式、可自由組合與操作的材料，例如瓶蓋、石子、吸管、樹葉等等。活動中會與小朋友一起想像如何利用這些鬆散素材變成不同的遊玩方法，激發兒童創造力、問題解決能力和感官統合。
對象：4-6 歲兒童
費用：\$30
名額：8 人
職員：洪靖琳姑娘 (Karina)

咕咕固

N05

日期：29/7/2026 (三)
時間：5:00pm - 6:00pm
地點：本中心及田灣街一帶
內容：雀鳥「珠頸斑鳩」以「咕咕固」的叫聲聞名社區，近年在網上也廣受市民討論，今次活動將與小朋友分享「咕咕固」的繪本故事，並讓小朋友分辨「咕咕固」與其他常見雀鳥的叫聲，並嘗試在中心附近找尋及辨認「咕咕固」與其他小鳥。

對象：3-5 歲兒童
名額：8 人
費用：\$50 (連雀鳥主題小禮物)
職員：林凱鵬先生 (Pang)

烏拉 ~ Chiikawa 之友大集合！

N06

日期：8/8/2026 (六)
時間：3:00pm - 4:30pm
地點：本中心
內容：以 Chiikawa 為主題的互動活動，讓參加者在輕鬆愉快的氛圍中交流分享。當中活動包括小手工、Chiikawa 知識問答等等，歡迎參加者帶 Chiikawa 周邊一同參與。

費用：\$35
對象：4-6 歲
名額：8 人
職員：谷靄萌姑娘 (Rachel)



童心塗鴉屋

N07

日期：17/8、19/8、24/8、26/8/2026 (一、三)
時間：11:30am - 12:30pm
地點：本中心
內容：透過多元有趣的繪畫活動，讓兒童自由運用色彩與想像力表達自己，從創作過程中提升專注力、手部小肌肉協調能力，並在愉快的互動中建立自信及良好同儕關係。

第一堂：剃髮膏畫
第二堂：泡泡畫
第三堂：手指畫
第四堂：我的夢想小屋

費用：100
對象：4-6 歲

名額：8 人
備註：1. 費用已包括材料
2. 請自備圍裙及手袖
3. 本活動不設任何優惠

職員：谷靄萌姑娘 (Rachel)



環保小手工

N08

日期：26/8/2026 (三)
時間：3:30pm - 4:30pm
地點：本中心
內容：將回收物料循環再用，製作成特色小手工，從而培養幼兒的環保意識。

對象：4-6 歲兒童
名額：10 人
費用：\$30
備註：1. 費用已包括材料
2. 請自備圍裙及手袖
3. 本活動不設任何優惠
職員：林影儀姑娘 (Joanne)

幼兒活動

腦力大作戰 (幼兒篇)

N09

日期：28/8/2026 (五)
時間：3:30pm - 4:30pm
地點：本中心
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。
對象：3-5 歲兒童
名額：10 人
費用：\$20
備註：1. 參加者請穿著輕便服裝。
2. 本活動不設任何優惠。
職員：林影儀姑娘 (Joanne)

世界盃 GOAL GOAL GOAL

N10

日期：18/7/2026 (六)
時間：10:30am - 11:30am
地點：本中心
對象：4-5 歲兒童
內容：透過與足球有關的競技遊戲同工活動，一同投入世盃的氣氛
費用：\$60
名額：8 人
職員：馮家昌先生 (Jacky)

保護自我小先鋒

N11

我哋大個仔大個女啦，要認識自己多一啲，學習保護自己的身體，做一個保護自我小先鋒！
第一節：18/8 - 認識我的身體，他 / 她的身體。我從哪裡來？
第二節：20/8 - 好的接觸，壞的接觸保護自我，免受侵犯
日期：18/8, 20/8/2026 (二及四)
時間：10:30am - 11:30am
地點：本中心
對象：3-5 歲兒童
費用：\$60
職員：王諾敏姑娘 (Vivian)

自主家務 2026

N12

讓小朋友學會做家务，訓練他們的自理能力和抗逆力，也可從中提升他們的自信心和責任心。
日期：13/7/2026 (一)
時間：11:30am - 12:30pm
地點：本中心
內容：1). 掠及摺衫、褲、襪、毛巾訓練
2). 抹檯、洗碗、杯、碟等訓練
3). 掃地訓練
對象：4 至 5 歲兒童 (有效會員)
費用：\$40
備註：費用已包括活動物資及材料費
職員：杜詠思姑娘 (Toocy)

Wild Kids 初體驗

N13

日期：22/7/2026 (星期三)
時間：1:00pm - 5:00pm
地點：四樓平台、大潭 / 戶外
內容：透過大自然不同的變化，讓孩子們能夠從中學學習，詳情可參閱 P.21 野孩子活動內容
對象：4-5 歲兒童
名額：12 人
費用：\$600
職員：鄺紹良先生 (Matthew Sir)
備註：此活動由持有專業資格教練帶領



兒童活動

board game 交流會 C01

日期：14/7、16/7、21/7、23/7/2026
(二、四)

時間：3:00pm - 4:00pm

地點：本中心

內容：透過桌上遊戲促進參加者之間的互動與交流，提升團隊合作精神，並在輕鬆愉快的氛圍中建立良好的人際關係。

費用：\$20

對象：8-12 歲

名額：8 人

職員：谷靄萌姑娘 (Rachel)

公園探險隊 - 離島篇 C02

近年，香港愈來愈多特色公園及兒童遊樂場，公園探險隊每季將遊走不同公園，從小朋友角度親身體驗去玩，思考每寸遊樂空間。希望小朋友記得公園路線，下次帶爸媽再次去玩。

日期	16/7/2026(四)	9/8/2026(六)
時間	9:00am - 3:00pm	9:00am - 3:00pm
地點	愉景灣 兒童遊樂場 (大白沙灘)	梅窩 銀河花園 兒童遊樂場
集合地點及時間	9:00am 黃竹坑港鐵站	9:00am 黃竹坑港鐵站
解散地點及時間	2:45pm 黃竹坑港鐵站	3:00pm 黃竹坑港鐵站

對象：7 至 11 歲兒童

費用：\$100

名額：10 人

備註：1. 參加者需自付交通費，費用只包括午餐費。2. 參加者需自備八達通、水、防蚊防曬用品。3. 公園設有沙池，參加者可帶個人後備衣物、毛巾、拖鞋、沙灘玩具

職員：高家敏姑娘 (Cathy)

兒童 Facepainting 小組 C03

日期：21/7、28/7、4/8、
11/8/2026 (二) 共四堂

時間：A 組 2:30pm - 3:45pm

B 組 3:45pm - 4:45pm

內容：學習基礎面繪技巧及訓練

地點：本中心

對象：9-12 歲兒童

名額：6 人

費用：\$200

職員：王諾敏姑娘 (Vivian)、

郭淑賢姑娘 (Suki)

備註：1. 參加者需於活動後協助清洗用具。2. 活動費包括練習簿一本



輕鬆畫畫大集繪 C04

日期：22/7/2026 (三)

時間：4:30pm - 5:30pm

地點：本中心

內容：體驗「大集繪」Draw All You Can 新興互動藝術，無藝術背景也能發揮創作，達到自我舒壓的效果。

對象：6-12 歲兒童

名額：10 人 費用：\$30

職員：高家敏姑娘 (Cathy)

童你周圍去觀鳥 2026 夏季篇 C05

日期	時間	地點
23/7/2026(四)	4:15 - 6:15pm	華富邨 / 數碼港
26/7/2026(日)	4:00 - 7:00pm	蒲台島
13/8/2026(四)	4:00 - 7:00pm	香港公園
20/8/2026(四)	4:00 - 7:00pm	深水灣至淺水灣 (麗海堤岸)

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。

對象：7-14 歲兒童及青少年

費用：\$50

備註：1. 費用已包括導賞員費，不包括來往赤柱、蒲台島、香港仔的船程，與及來往活動地點的巴士費用。2. 行程涉及戶外考察，每次需步行 / 遠足約 3 公里，而 26/7 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。3. 社工可能因應活動日期前的特別鳥類出沒紀錄，修訂活動地點，請家長留意訊息提示。

職員：林凱鵬先生 (Pang) 名額：8 人

兒童活動

跨代有愛

C06

日期：23/7-13/8/2026 (四)

時間：2:30 - 4:00pm

地點：本中心

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. 探訪安老院長者服務

對象：8 至 12 歲

費用：\$40

名額：8 人

備註：參與 13/8 義工探訪活動，將獲發義工證書一張。

職員：洗可恩姑娘 (Peony)

環保酵素 Lab 2

C08

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？讓我們一同尋找出答案。

日期：16/7/2026 (四)

時間：10:30pm - 12:00pm

地點：本中心活動室

內容：進行簡單實驗，探索環保酵素的特性及功能；製作環保酵素。

對象：7-10 歲兒童 (有效會員)

費用：\$20

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。

職員：杜詠思姑娘 (Toocy)

劊房體驗班

C07

南區其實也存在劊房，為了提升小朋友對社會基層的認識及關心，活動中會利用到一比一劊房平面圖及傢俬平面圖，亦會利用有限金錢，於有限的空間及煮食爐具下煮一餐晚飯，讓小朋友思考如何於有限空間生活，從而反思自身擁有的東西。

認識劊房

日期：24/7/2026 (五)

時間：3:00pm - 4:00pm

地點：本中心

內容：認識劊房及擺傢俬體驗

劊房煮飯體驗

日期：31/7/2026 (五)

時間：5:00pm - 7:00pm

地點：本中心

內容：利用有限金錢，於有限的空間及煮食爐具下煮一餐晚飯

對象：8-12 歲兒童

費用：\$40

名額：8 人

職員：洪靖琳姑娘 (Karina)

Eco Kids

C09

日期：24/7-14/8/2026 (五)

時間：2:30 - 4:00pm

地點：本中心

內容：1. 認識「可持續發展」的基本概念，建立守護地球的意識。
2. 認識地球資源、環境挑戰 (如塑膠污染、氣候變化)。
3. 環保小手作
4. 進行「綠色任務」協助推行 14/8 攤位遊戲，一同將「可持續發展」訊息推廣予其他社區人士。

對象：8 至 12 歲

費用：\$40

名額：8 人

備註：參加者協助推行 14/8 攤位遊戲後，將獲發義工證書一張。

職員：洗可恩姑娘 (Peony)

好勞友義工小組

C10

日期：27/7, 4/8, 11/8, 18/8/2026 (二)
時間：3:15 - 4:45pm
地點：本中心、田灣、華富邨、鴨脷洲
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。
對象：7-14 歲兒童及青少年 (有效會員)
名額：8 人
費用：\$50 (包導師費、探訪工友之禮物費用)
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

運動攀登小組

C11

日期：1、8、15、22/8/2026 (六)
時間：A 組：10:30am - 11:30nn
B 組：12:00nn - 1:00pm
地點：四樓平台攀石牆
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。
對象：8-12 歲小朋友
名額：6 人
費用：\$80
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



大自然之水晶介子製作

C12

日期：4/8/2026 (二)
時間：2:30pm - 3:30pm
地點：本中心
內容：運用大自然啟發小朋友認識大自然生態及學習保護環境，更運用大自然元素製作獨有水晶介子
對象：8-12 歲小朋友
名額：6 人
費用：\$30
職員：鄭紹良先生 (Matthew Sir)

大自然之水晶掛飾製作

C13

日期：28/7/2026 (二)
時間：2:30pm - 3:30pm
地點：本中心
內容：運用大自然啟發小朋友認識大自然生態及學習保護環境，更運用大自然元素製作獨有水晶掛飾
對象：8-12 歲小朋友
名額：6 人
費用：\$30
職員：鄭紹良先生 (Matthew Sir)



兒童活動

PMQ Seed X 明愛香港仔 - 創意營

C14



由PMQ SEED與美術專業導師團隊帶領孩子們進入兩天創意啟發旅程，以設計思維五部曲及同理心培育創意，當中融入設計、藝術和STEM的教學方法，創作出一個個大型作品在中心展示。

「在孩子的思維中埋下一顆創意種子，為他們將來的學業和事業帶來新思維。」

設計思維五部曲

Empathize 同理心

Define 定義

Ideate 構思

Prototype 實驗

Test 測試



日期：22/7, 29/7/2026 (三)

時間：中午 12 時至下午 4 時

對象：8-12 歲學童會員

地點：本中心

費用：\$50 (費用已包括車費和一餐簡便午膳)

名額：12 人

職員：劉雪瑩姑娘 (Jessie)

備註：1. 活動由香港 PMQ 元創方推出的創意教育項目主辦

2. 如有興趣致電本中心留位，將有職員個別安排電話約談。



小眼睛看南區 - 寫生體驗遊工作坊

C15

日期：6/8/2026 (四)

時間：1:30pm - 4:00pm

對象：8-12 歲學童

名額：6 人

費用：每位 \$40

集合地點：香港仔海濱公園 (利群商場對面入口)

解散地點：香港仔海濱公園 (利群商場對面入口)

行程：香港仔海濱公園 > 街渡體驗 > 鴨洲公園

內容：以導賞形式的讓孩子認識南區的獨特景致，在景點下進行寫生體驗。由孩子親自發掘社區特色的景物，用畫筆和顏色記錄下來。

備註：1. 當日會提供畫冊和素描用具

2. 請參加者自備來回街渡費(\$3) 或八達通

3. 請參加者穿著輕便服飾和準備足夠的水、防曬用品、防蚊用品

負責職員：劉雪瑩姑娘 (Jessie)

Summer Geocacher C19

兩棲爬行初接觸

C16

日期：8/8/2026 (六)
時間：3:00pm - 4:00pm
地點：本中心
內容：工作坊會通過小遊戲向小朋友介紹兩棲類，並能夠近距離接觸神秘動物嘉賓，亦有動物標本及模型展示，以及宣傳愛護及尊重動物的意識。

對象：6-12 歲兒童
費用：\$80
名額：24 人
職員：洪靖琳姑娘 (Karina)

Geocaching 是全球實境尋寶遊戲，化身特工運用 GPS 坐標，在現實社區搜尋隱藏寶藏 (Cache)。考驗觀察力，享受戶外探索樂趣。

日期：22/8/2026 (六)
時間：10:00am - 12:00pm
對象：6 至 9 歲兒童
收費：\$30 (必須為本中心有效會員)
地點：中心集合，南區各處
內容：學習使用 Geocaching APP，運用坐標在現實環境搜尋官方隱藏寶藏 (Official Cache)，訓練觀察力及方向感。

名額：5 名
職員：王諾敏姑娘 (Vivian)



小老師·獻愛心

C17

日期：18/8/2026 及 25/8/2026 (二)
時間：3:30pm - 4:30pm
地點：本中心
內容：學習製作「拼豆杯墊」，並於第二堂擔任小老師，教授區內長者製作，從中培養小老師的自信心，發揮領導才能及組織能力。

對象：6-10 歲兒童
名額：10 人
費用：\$40
備註：1. 費用已包括材料
2. 本活動不設任何優惠
職員：林影儀姑娘 (Joanne)

魔力橋大亂鬥

C20

日期：29/8/2026 (六)
時間：3:00pm - 4:00pm
地點：本中心
內容：透過富趣味性的「魔力橋」桌上遊戲，引導參加者在挑戰中與同伴互動交流，從合作與競賽之間學習溝通技巧，並培養團隊精神。活動以輕鬆歡樂的方式進行，讓孩子在遊戲過程中建立自信、增進人際關係，同時提升觀察力與解難能力。

費用：\$20
對象：8-12 歲
名額：8 人
同事：谷露萌姑娘 (Rachel)



腦力大作戰 (小學篇)

C18

日期：21/8/2026 (五)
時間：3:30pm - 4:30pm
地點：本中心
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。

對象：6-10 歲兒童
名額：10 人
費用：\$20
備註：1. 參加者請穿著輕便服裝。
2. 本活動不設任何優惠。
職員：林影儀姑娘 (Joanne)

DIY 動物小手袋工作坊

C21

日期：3/8/2026 (一)
時間：3:00pm - 4:30pm
地點：本中心
內容：學習使用膠針的縫紉技巧，創作出可愛動物造型的斜咩包包。

對象：7-11 歲兒童
名額：8 人
費用：\$20
備註：費用已包括材料
職員：劉雪瑩姑娘 (Jessie)



參觀活動

錢從何來

V01

日期：16/7/2026(四)
時間：1:45pm - 4:00pm
地點：金融管理局展覽館
集合：1:45pm 本中心
解散：4:00pm 本中心
內容：認識貨幣的誕生過程，防偽方法等。
對象：6至12歲兒童
名額：24人
費用：\$80
備註：費用包括交通費。
職員：洗可恩姑娘 (Peony)

印刷小故事

V02

日期：22/7/2026(三)
時間：1:30pm - 5:30pm
地點：觀塘 e - print 印刷廠
集合：1:30pm 本中心
解散：5:30pm 本中心
內容：透過參觀香港印刷工場活動，讓參觀者親身了解紙品印刷的生產過程、傳統及數碼印刷技術的應用及轉變、本土印刷文化、設計與印刷的關係。
對象：8至12歲兒童
名額：24人
費用：\$100
備註：費用包括交通費。
職員：洗可恩姑娘 (Peony)

大茶飯！

V03

日期：28/7/2026(三)
時間：8:30am - 11:45am
地點：稻鄉飲食文化博物館
集合：8:30am 本中心
解散：11:45am 本中心
內容：館內除了展示了中西飲食文化外，參觀者更可以透過模擬場景、文字說明去觀賞到香港及各國獨有的飲食文化和特色。令人緬懷過去的模擬大排檔和舊式酒樓的實景場地，最適合喜歡飲飲食的你！
對象：6至12歲兒童
名額：26人
費用：\$80
備註：1. 費用包括交通費。
2. 本活動不設任何優惠。
職員：洪靖琳姑娘 (Karina)、谷靄萌姑娘 (Rachel)



污水處理大揭秘

V04

日期：30/7/2026 (四)
時間：1:45pm - 4:45pm
地點：赤柱污水處理廠
集合：1:45pm 本中心
解散：4:45pm 本中心
內容：讓兒童認識香港首間設於岩洞內的污水處理廠，了解日常運作與特點，了解香港城市污水處理技術，認識將污水轉化成視覺嗅覺上與清水相近水平的過程。
對象：9 至 12 歲兒童
名額：18 人
費用：\$85
備註：費用包括交通費、導賞員費
職員：林凱鵬先生 (Pang)

轉廢為能

V05

日期：5/8/2026 (三)
時間：1:00pm - 4:45pm
地點：T•PARK [源•區]
集合：1:00pm 本中心
解散：4:45pm 本中心
內容：參觀 T•PARK [源•區] 認識如何將污泥被用作為燃料，在焚化過程所產生的熱能如何被回收及轉化為電力。
對象：6 至 12 歲兒童
名額：24 人
費用：\$100
備註：費用包括交通費。
職員：洗可恩姑娘 (Peony)

你今日飲咗未呀？

V06

日期：19/8/2026 (三)
時間：8:30am - 12:00nn
地點：大埔益力多廠
集合：8:30am 本中心
解散：12:00nn 本中心
內容：益力多歷史介紹、影片欣賞、腸道健康知識影片欣賞及參觀生產線
對象：6 至 12 歲兒童
名額：26 人
費用：\$100
備註：1. 費用包括交通費。
2. 本活動不設任何優惠。
職員：林影儀姑娘 (Joanne)、高家敏姑娘 (Cathy)



大帽山螢火蟲之旅 P01

日期：11/7/2026 (六)

時間：6:00 - 10:00pm

地點：大帽山郊野公園

集合：6:00pm 本中心

6:15pm 海怡會所對出

解散：9:45pm 海怡會所對出

10:00pm 本中心

內容：今次一同乘搭旅遊巴士上大帽山觀景台，沿途飽覽荃灣及錦田八鄉夜景，並沿麥里浩徑第八段或大帽山道，考察高山野生生態，嘗試找尋各類的夜行動物與昆蟲，如蛙類、貓頭鷹或螢火蟲！

對象：6-78 歲有效中心會員 (12 歲以下會員需由家長陪同參與)

名額：20 人

費用：每位 \$160 (大小同價)

備註：1. 費用包括交通費、導賞員費

2. 請自備水、防蚊用品

3. 夜行路線至少 2 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

職員：林凱鵬先生 (Pang)

漫遊天水圍 P02

日期：12/7/2026 (日)

時間：10:00am - 5:00pm

地點：天秀路公園、Town 玩天地

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

內容：1. 遊覽天秀路公園 - 以繽紛歷險之旅為主題，設有六米高巨型滑梯及三米高攀岩牆，另外亦設有鞦韆、攀爬繩網、戶外健身器材等。

2. Town 玩天地 - 逾 3 萬呎空中遊樂場，設有 6 米高超刺激「樹屋滑梯」、5 米「BillBill 歷險塔」和「紅樹林迷宮」等 7 大主題區。

對象：3-70 歲有效會員 (15 歲以下會員需由成人會員陪同)

名額：26 人

費用：每位 \$120 (大小同價)

備註：1. 費用包括交通費

2. 活動不包午膳，參加者可在 T Town 自行安排午膳

3. 請自備水、防蚊防曬用品

職員：高家敏姑娘 (Cathy)、林影儀姑娘 (Joanne)

- * 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)。

漫遊流水響

P03

日期：25/7/2026 (六)

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：流水響水塘、大埔海濱公園

內容：遊覽流水響水塘及大埔海濱公園。

對象：本中心會員 (15 歲以下會員需由成人會員陪同)

名額：26 人

費用：每位 \$160 (大小同價) (包交通)
\$65(3 歲以下小童車費及活動保險)

備註：1. 請穿著運動鞋及自備足夠食水、防曬及防蚊用品
2. 來回流水響步行約 2 小時，參加者須考慮個人能力能否應付行程。
3. 參加者需自費午餐

職員：冼可恩姑娘 (Peony)

海玻璃再生之旅

P04

日期	時間	活動地點	集合及解散地點
25/7/2026 (六)	10:00am-2:00pm	南丫島	香港仔碼頭
1/8/2026 (六)	10:00am-2:00pm	坪洲	中環碼頭
8/8/2026 (六)	7:00 pm -8:00pm	中心	

內容：讓社區人士認識海玻璃及其對生態環境影響，走訪南丫島及坪洲的海灘執拾不同顏色大小的海玻璃，最後會回到中心一起利用海玻璃制作手工。

對象：12 歲或以上會員

費用：每位 \$30

名額：8 人

備註：1. 費用已包括船費，請自備來往集合地點的巴士費用
2. 行程需要乘船，有需要請自備暈船藥
3. 本活動不設任何優惠

鳴謝：運輸署「離島遊計劃」贊助

職員：洪靖琳姑娘 (Karina)

社區活動

夜遊龍虎山

P05

日期：1/8/2026 (日)

時間：6:00pm - 10:00pm

地點：夏力道及龍虎山郊野公園

集合：6:00pm 本中心 / 6:15pm 海怡會所對出口

解散：9:45pm 本中心 / 10:00pm 海怡會所對出口

內容：今年繼續和大家探索南區郊野生態，由太平山頂沿夏力道前往龍虎山健身徑及瀑布，沿路找尋螢火蟲及各類夜行動物，探索奇妙的南區郊野生態！

對象：6-78 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

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

職員：林凱鵬先生

佛系遊大澳

P06

日期：16/8/2026 (日)

時間：9:00am - 5:00pm

地點：寶蓮寺、心經簡林、大澳

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

內容：帶你走進大嶼山，上午漫遊昂坪市集，遊覽天壇大佛、寶蓮寺及心經簡林洗滌心靈。於寶蓮寺齋宴午膳。下午到大澳漁村，體驗香港威尼斯之美，感受寧靜、歷史與人情味。

對象：3 歲或以上有效會員 (15 歲以下會員需由成人會員陪同)

名額：58 人

費用：每位 \$240 (大小同價)

備註：1. 費用包括交通費及午膳。

2. 請自備足夠食水、防蚊及防曬用品

職員：王諾敏姑娘 (Vivian)、馮家昌先生 (Jacky)

- * 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)。

由田灣去馬灣到荃灣

P07

日期：23/8/2026 (日)
時間：10:00am - 5:00pm
地點：馬灣 1868、荃灣廣場
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

內容：1. 遊覽馬灣 1868 - 馬灣位於大嶼山和青衣之間，全新旅遊地標「馬灣 1868」打造一個文化與藝術共生的海島藝術社區，完美拼湊一個繽紛多彩的馬灣，享受潔淨空氣和恬靜環境，放慢腳步，為身心充電。
2. 遊覽荃灣廣場 PLAY GARDEN - 佔地超過 30,000 平方英尺的戶外公園。除了保留現有的綠色元素外，它還以充滿活力的彩虹為主題。園區區分為天空彩虹遊樂區、雲端休閒區、限時主題拍照區三大區域。

對象：3-70 歲有效會員 (15 歲以下會員需由成人會員陪同)

名額：26 人

費用：每位 \$120 (大小同價)

備註：1. 費用包括交通費
2. 活動不包午膳，參加者可在荃灣廣場自行安排午膳
3. 請自備水、防蚊防曬用品

職員：林影儀姑娘 (Joanne)、谷靄萌姑娘 (Rachel)



薄扶林搗牛奶之旅

P09

Henna 彩繪布袋製作

P08

日期：14/8/2026 (五)
時間：7:30pm - 9:00pm
地點：本中心
內容：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

對象：12 歲以上會員

名額：8 人

費用：每位 \$50
(包材料費，製成品可帶回家)

職員：洗可恩姑娘 (Peony)

日期：9/8/2026 (日)
時間：4:45pm - 6:00pm
地點：薄鳧林牧場
集合：4:45pm 薄扶林道 / 中華廚藝學院巴士站
解散：6:00pm 薄扶林村
內容：• 參觀一級歷史建築 The Braemar，了解古蹟活化過程
• 認識香港牛奶產業的起源與發展
• 了解當年牧場運作及牛房工人生活
• 體驗模擬搗牛奶
對象：有效中心會員 (12 歲以下會員需由家長陪同參與)
名額：60 人
費用：每位 \$70 (大小同價)
備註：1. 費用包括導賞員、模擬搗牛奶活動費用。2. 請自備水、防蚊防曬用品。
職員：林凱騰先生 (Pang)

家庭活動

梅坪連島遊

F01

日期：19/7/2026 (日)
時間：9:15am - 6:45pm
集合時間 / 地點：9:15am 本中心 /
9:30am 海怡會所對出口
解散時間 / 地點：6:30pm 海怡 /
6:45pm 田灣

內容：坪洲與梅窩環境都十分優美，著實是郊遊度假的好去處，今次旅程一次過帶領大家暢遊兩個地方，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！

地點：坪洲、梅窩

對象：家庭會員

名額：48人

費用：每位 \$60

備註：1. 費用已包來回南區及中環碼頭旅遊巴士、來回中環、坪洲、梅窩之間的渡輪，與及導賞員費用。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

職員：林凱鵬先生 (Pang)

禾田喜山

F02

日期：26/7/2026 (日)
時間：09:30am - 4:00pm
地點：禾田喜山
集合：09:30am 本中心
09:45am 海怡會所對出
解散：4:00pm 海怡會所對出
4:15pm 本中心

內容：想遠離繁囂，一家大小不妨親親大自然。位於沙頭角、佔地超過二十萬方呎的禾田喜山農莊，園內設置多項遊樂設施，包括滑草道、飄移車、手搖船、泳池、攀岩、滑水道等，適合一家大細玩。

對象：2-70歲有效會員 (15歲以下會員需由成人會員陪同)

名額：26人

費用：每位 \$200 (足3歲-64歲)
每位 \$150 (2-3歲及65歲以上)

備註：1. 費用包括交通費。2. 活動不包午餐，參加者請自備午餐。3. 請自備水、防蚊防曬用品。4. 不設優惠位。

職員：高家敏姑娘 (Cathy)、
谷露萌姑娘 (Rachel)

夏日火龍果 2026

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！

日期：2/8/2026 (日)
地點：富琴火龍果有機農莊 - 上水古洞

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

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、自費自由選購時令農有機農產品。

對象：兒童及其父母 (兩代或以上家庭會員)

名額：26人

費用：每位 \$230 (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)

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、防晒及防蚊用品

職員：杜詠思姑娘 (Toocy)、劉雪瑩姑娘 (Jessie)

- * 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)。

My Mini Zoo 小小寵物園

F04

日期：22/8/2026 (六)
時間：10:00am - 5:00pm
集合：10:00am 本中心
10:15am 海怡會所對出
解散：4:45pm 海怡會所對出
5:00am 本中心

地點：荔枝角

內容：先帶大家到荔枝角的「My Mini Zoo 小小寵物園」參觀全港首創的室內互動式「動物教育體驗館」，佔地 1000 呎，館內飼養了 50 多種動物。再到 D2 Place 午膳，最後到荔枝角公園放放電！

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：每位 \$280

名額：26 人

職員：洪靖琳姑娘 (Karina)

備註：1. 費用已入場費及旅遊巴費用

2. 活動不包午膳，參加者可於長沙灣 D2 Place 自行安排午膳。

3. 本活動不設任何優惠



親子歷奇公園

F06

綠悠悠之旅

F05

日期：9/8/2026 (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：嘉道里農場、綠匯學苑
(舊大埔警署)

內容：參觀嘉道里農場，探索不同種類小動物、雀鳥及植物等，欣賞綠匯學苑(舊大埔警署)建築及生態特色。遊覽大埔市中心。

對象：本中心家庭會員

名額：26 人

費用：每位 \$160 大小同價
(包交通及入場費)
每位 \$65

(3 歲以下小童車費及活動保險)

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

職員：洗可恩姑娘 (Peony)

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。

日期、時間：

A) 25/7/2025 (六) 10:30am - 12:30pm

B) 25/7/2025 (六) 2:30pm - 4:30pm

地點：本中心四樓平台

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。

對象：兩代或以上家庭，小童需滿 3 歲 (有效會員)

名額：12 人

費用：每人每次 \$100

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*

職員：鄭紹良先生 (Matthew)、
馮家昌先生 (Jacky)



Summer Programme for Ethnic Minorities

Voluntary Bakery

Date: 18/8/2026 (Tue)

Time: 10:00am - 3:00pm

Venue: Caritas Community Centre - Aberdeen

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

Target: 8-16 years old ethnic minority children
members of our centre

Fee: Free of charge

Quota: 8 persons

Responsible staff : Peony Sin

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

幼兒烹飪課程 (需填寫健康申報)

幼兒週一動手整野食 (導師：Miss Katie Wong)

內容：1) 英式鬆餅 2) CHURROS 3) 脆脆香蕉朱古力蛋糕 4) 小豬豬 PIZZA 5) 怪獸曲奇
備註：1. 學員請自備手袖、圍裙、食物盒 2. 費用已包材料費 \$150

PLU	日期	星期	時間	堂數	對象	人數	費用	上課地點
2073-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	10:00am-11:30am	4-5 歲	5 堂	8 人	\$700	607 室

幼兒週二動手整野食 (導師：Miss Katie Wong)

內容：1) Pizza 2) 抹茶紅豆燒餅 3) 彩虹甜甜圈 4) 黃金脆脆藍莓鬆餅 5) 朱古力熊仔曲奇
備註：1. 學員請自備手袖、圍裙、食物盒 2. 費用已包材料費 \$150

PLU	日期	星期	時間	堂數	對象	人數	費用	上課地點
2074-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	—	10:00am-11:30am	4-5 歲	5 堂	8 人	\$700	607 室

幼兒週三動手整野食 (導師：Miss Katie Wong)

內容：1) 腰果酥 2) 椰撻 3) 蓮蓉燒餅 4) 朱古力脆脆曲奇
備註：1. 學員請自備手袖、圍裙、食物盒 2. 費用已包材料費 \$120 3. 5/8/2026 不用上課

PLU	日期	星期	時間	堂數	對象	人數	費用	上課地點
2075-2607	7月：22、29 8月：12、19	—	10:00am-11:30am	4-5 歲	4 堂	8 人	\$600	607 室

幼兒 Pizza 工房 (合辦公司：I.F Education Centre)

簡介：本課程教授製作不同味道 Pizza。

內容：1) 烤雞 Pizza 2) 意式腸仔 Pizza 3) 千島吞拿 Pizza 4) 夏威夷 Pizza 5) 粟米茄子 Pizza
備註：學員請自備手袖、圍裙、食物盒

PLU	日期	星期	時間	堂數	對象	人數	費用	上課地點
2076-2607	7月：23、30 8月：6、13、20	—	12:00nn-1:00pm	4-6 歲	5 堂	10 人	\$550	607 室

幼兒週五動手整野食 (導師：Miss Katie Wong)

內容：1) 韓式壽司 2) 鳳梨波波 3) 蛋撻 4) Oreo cup cake 5) 朱古力裂紋曲奇
備註：1. 學員請自備手袖、圍裙、食物盒 2. 費用已包材料費 \$150

PLU	日期	星期	時間	堂數	對象	人數	費用	上課地點
2077-2607	7月：24、31 8月：7、14、21	—	10:00am-11:30am	4-5 歲	5 堂	8 人	\$700	607 室

幼兒運動課程 (需填寫健康申報)

幼兒劍擊入門班 (合辦公司：銳生體協會)

簡介：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)

PLU	級別	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2078-2607	一級	7月：20、27 8月：3、10、17	—	10:00am-11:00am	4-5歲	5堂	12人	\$800	405室
2079-2607	二級			11:15am-12:15pm	5-6歲				

幼兒花式跳繩班 (合辦公司：銳生體協會)

簡介：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：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	級別	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2080-2607	入門一級	7月：21、24、28、31 8月：4、7、11、14、18、21	二、五	10:00am-11:00am	4-6歲	10堂	12人	\$1000 (不買繩) \$1070 (買繩)	405室

幼兒舞動星球 - 音樂健體大派對 (合辦公司：童伴教育)

簡介：這個課程的學員無需舞蹈底子，學員只需學習利用身體跟隨音樂舞動，享受音樂、運動和舞蹈融為一體的樂趣。學習過程中可增加靈活性和柔軟度，減低日常生活受傷和跌倒的風險。

內容：1) 跳舞方式做體操，2) 透過做帶氧運動，增進心肺功能，3) 提升兒童身體肌肉的協調能力，4) 讓小朋友認識音樂概念，5) 培養團隊合作精神

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
2081-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	三	10:00am-11:00am	4-5歲	10堂	10人	\$550	401室

幼兒 K-POP (合辦公司：Sur Les Point Studio)

簡介：本課程主要教授流行舞蹈及韓國 K-POP 舞的舞蹈技巧。導師會配合不同的潮流音樂編排舞蹈組合。韓國 K-POP 舞以韓國 MV 歌曲中的舞步動作，由淺入深教授舞蹈技巧，增強幼兒自信心及表演能力。

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
2082-2607	7月：23、30 8月：6、13、20	四	2:00pm-3:00pm	4-6歲	5堂	10人	\$550	401室

幼兒文化藝術課程

幼兒絨毛條扭扭動物 DIY 手工樂園 (合辦公司：童伴教育)

簡介：課堂用彩色扭扭棒變魔法，各種小動物將由你自己親手制作！課程可協助小朋友訓練手眼協調、培養創意專注力，認顏色、學動物，更可每堂帶走可愛玩偶。

1. 蛇蛇扭扭
2. 章魚舞動
3. 小黃雞與青蛙
4. 大象和小獅子
5. 小龜和大嘴鳥

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2083-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	2:30pm-3:30pm	3-6歲	5堂	10人	\$550	504室

幼兒小小毛線刺繡大師 (合辦公司：童伴教育)

簡介：研究證實，早期手工訓練能提升兒童認知發展，情緒管理與自我表達能力，課程專為幼兒設計，孩子在遊樂中學習手工與刺繡，不僅捏貼毛球，穿線刺繡，更能開發大腦、強化小肌肉與手眼協調！從小培養手工技能，孩子專注力提升、耐心增強、創意無限綻放，讓孩子的小手創造奇蹟！

1. 認識毛絨：生果毛絨掛件制作
2. 強化手眼協調：黃色小雞絨毛刺繡畫
3. 顏色配對訓練：泳圈小鴨絨毛刺繡畫
4. 立體層次創作：蘋果小豬絨毛刺繡畫、
5. 絨毛刺繡畫：開心小狗絨毛刺繡畫

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2084-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	3:45pm-4:45pm	4-6歲	5堂	10人	\$550	504室

幼兒《chiikawa》創意繽紛立體畫 (合辦公司：童伴教育)

簡介：《chiikawa》是一部風靡日本的漫畫，主角chiikawa和朋友們為了賺錢而努力工作的日常故事。這部漫畫以簡單的畫風和幽默的故事吸引了大量粉絲，展現了角色們的冒險和友情。Chiikawa的天真無邪與搞笑情節，常常引起讀者的共鳴，讓人感受到生活中的小確幸。我們希望透過畫畫和黏土製作，激發和培養孩子在視藝和創作方面的興趣和潛力，就讓我們親手DIY製作立體畫！

1. CHIIKAWA 角色黏土製作
2. 廣告彩使用
3. 顏色調配
4. 練習廣告彩使用
5. 手部大小肌肉訓練

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2085-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	二	2:00pm-3:00pm	3-5歲	5堂	10人	\$550	504室

幼兒 K-POP 獵魔女團 X Labubu 黏土馬卡龍 (合辦公司：星兒教育有限公司)

簡介：Netflix 播出的動畫電影《Kpop 獵魔女團》在全球熱爆，成為 Netflix 史上最受歡迎的電影。在這個黏土課程中，小朋友們將製作可愛的馬卡龍，並將 Kpop 獵魔女團的角色與 Labubu 的獨特風格相結合！孩子們將學習如何用黏土創造美味的甜點，這不僅能提升他們的動手能力，還能激發創意表達。

備註：費用已包材料費 \$100(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
2086-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	三	10:00am-11:00am	3-5歲	5堂	10人	\$500	504室

幼兒 Chiikawa x Sanrio 聯乘限定黏土製作 (合辦公司：星兒教育有限公司)

簡介：本課程將帶領小朋友進入 Chiikawa 與 Sanrio 的可愛世界！孩子們將製作深受喜愛的角色，如 Chiikawa 與 My Melody、Hello Kitty 及布甸狗等等。課堂中不僅可以體驗手作的樂趣，還能學訓練動手能力並提升對藝術的欣賞。讓小朋友在創造中啟發無限的想像力，一起動手製作專屬的可愛角色！

1. Chiikawa x My Melody 製作 2. Chiikawa x Hello Kitty 製作 3. Chiikawa x 布甸狗製作 4. Chiikawa x Hangyodon 水怪製作 5. 場景製作、黏土混色保存法等

備註：費用已包材料費 \$100(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
2087-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	三	11:15am-12:15pm	3-5歲	5堂	10人	500	504室

幼兒優獸大都會 x Jellycat 黏土派 (合辦公司：星兒教育有限公司)

簡介：在這個黏土課程中，小朋友將體驗創造優獸大都會及 Jellycat 的可愛角色！本課程將提升孩子們的動手能力，教授黏土混色技巧及保存法，讓小朋友在創作中發揮無限的創意，探索獨特的黏土世界！

1. 《優獸大都會》兔仔朱迪製作 2. 《優獸大都會》狐狸阿力製作 3. 《Jellycat》Cake / Fruits 製作 4. 《Jellycat》Bashful Bunny 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(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
2088-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	三	12:30pm-1:30pm	3-5歲	5堂	10人	500	504室

幼兒文化藝術課程

幼兒社交禮儀小學堂 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

簡介：小朋友在成長過程中，往往難以自行掌握待人接物的基本行為準則，特別是在用餐、認識新朋友或面對陌生人時，對應有的禮儀和態度仍有待引導與培養。本課程旨在各小朋友介紹簡單待人接物的相處技巧、簡單的餐桌禮儀、讓他們能夠獲得讚賞，對他們建立自信心有很大幫助。

課程內容：打招呼的注意事項、與陌生人、同學之間相處，簡單的餐桌禮儀文化，衣著的恰當性

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2089-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	10:00am-11:00am	4-5歲	5堂	10人	\$500	601室

幼兒可愛卡通人物畫班 (合辦公司：巫旭輝女士)

簡介：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性，培養美感。課程特色：以輕鬆的方法，深入淺出地讓學生們(實質情況需按學生能力調整)

備註：蠟筆一套、A4畫簿一本、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
2090-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	10:00am-11:00am	3-5歲	5堂	12人	\$550	604室

幼兒故事閱讀創作班 (合辦公司：巫旭輝女士)

簡介：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. 蠟筆一套、A4畫簿一本 2. 費用已包 \$30 材料費

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2091-2607	7月：24、31 8月：7、14、21	五	2:30pm-3:30pm	3-5歲	5堂	12人	\$530	604室

幼兒黏土課程：Labubu 原野咖啡店 (合辦公司：木碎好少年)

簡介：1. 主要採用色彩繽紛的輕黏土，教導兒童製作出多款「Labubu」角色，讓他們學會如何捏造其表情和姿態，以作場景之用。2. 教導兒童用紙板拼砌成咖啡店及傢具，運用輕黏土製作飲品或食物，佈置成一件富獨特風格的場景作品。3. 訓練兒童手眼協調及小肌肉活動，作品可用作擺設及玩耍；更可讓他們欣賞自己的製成品，增強其自信心。4. 此乃一個連貫性課程，學員須於最後一堂完結後，才能取回自己的作品。

備註：學員自備圍裙，手袖、濕毛巾和保鮮盒一個，以便保存作品

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2092-2607	7月：24、31 8月：7、14、21	五	10:00am-11:00am	5-6歲	5堂	10人	\$580	604室

幼兒學術課程

幼兒科學先修班 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

簡介：科學教育是學校課程八個學習領域之一，本課程旨在協助學生建立穩固的科學知識基礎，培養學生科學探究能力，以銜接新學年科學課程。

課程特色：1. 筆記內容緊貼教育局課程框架編製

2. 互動教學，以科學探究活動培養學習科學的興趣

課程涵蓋四大範疇：1. 生命與環境 2. 創新科技與發展 3. 物質、能量和變化

4. 科學探究及設計

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2093-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	3:45pm-4:45pm	升小一	5堂	10人	\$550	601室

幼兒英文升小預備班 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

簡介：學習新學年上學期課程，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，新一年學年自然事半功倍。

課程內容：1. Pronouns 2. Modal Verbs 3. Adjectives 4. Ver 'to be' and more

備註：學員自備文具

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2094-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	二	10:00am-11:00am	升小一	5堂	10人	\$500	601室

幼兒升小英文串字班 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

課程簡介：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。

課程特色：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，輔以圖像教學，具吸引力，筆記精美，字大圖多，增添學習趣味，設有遊戲教學環節，提高學習動機。

備註：1) 費用已包材料費 \$80 2) 學員自備文具

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2095-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	二	2:30pm-3:30pm	升小一	5堂	10人	\$550	601室

幼兒中文升小預備班 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

簡介：學習新學年上學期課程，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，新一年學年自然事半功倍。

課程內容：1. 部首 2. 詞語搭配 3. 形容詞 4. 象聲詞及其他

備註：學員自備文具

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2096-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	三	10:00am-11:00am	升小一	5堂	10人	\$500	601室

幼兒中文認字班 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

簡介：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。

課程特色：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，輔以圖像教學，具吸引力，筆記精美，字大圖多，增添學習趣味，設有遊戲教學環節，提高學習動機

課程內容：1. 筆順和部首 2. 字義及詞性 3. 組詞 4. 詞語配搭

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
2097-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	三	2:30pm-3:30pm	升小一	5堂	10人	\$550	601室

幼兒數學升小預備班 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

簡介：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：1. 數數、順數和倒數、單數和雙數 2. 每二、五、十個一數 3. 基本加法
4. 基本減法 5. 報時

備註：學員自備文具

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2098-2607	7月：23、30 8月：6、13、20	四	10:00am-11:00am	升小一	5堂	10人	\$500	601室

幼兒升小一面試班 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

簡介：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，陌生人的環境，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。

課程特色：以輕鬆的方法，深入淺出地讓學生們了解面試程序，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，加強他們的自信心，使他們克服對陌生環境的恐懼。

課程內容：1. 面試基本禮貌 2. 說話及應對訓練 3. 看圖說故事 4. 模擬綜合面試訓練

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2099-2607	7月：24、31 8月：7、14、21	五	10:00am-11:00am	升K3	5堂	10人	\$550	601室

兒童烹飪課程 (需填寫健康申報)

兒童週一整野食班 (導師: Miss Katie Wong)

備註: 1. 學員請自備手袖、圍裙、食物盒 2. 費用已包材料費 \$150

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
A 班內容: 1) 開心果曲奇 2) 彩虹甜甜圈 3) 老婆餅 4) Oreo 方塊酥 5) 朱古力杏仁條									
B 班內容: 1) Pizza 2) 英式鬆餅 3) Churros 4) 脆脆香蕉朱古力蛋糕 5) 怪獸曲奇									
C 班內容: 1) 卡邦尼意粉 2) 班尼迪克蛋 3) Pizza 4) 蓮蓉西米布甸 5) 英底鬆餅									
A 班	2100-2607	7 月: 20、27 8 月: 3、10、17	—	12:00nn-1:30pm	6-8 歲	5 堂	8 人	\$700	607 室
B 班	2101-2607			2:30pm-4:00pm					
C 班	2102-2607			4:30pm-6:00pm	9-12 歲				

兒童週二整野食班 (導師: Miss Katie Wong)

備註: 1. 學員請自備手袖、圍裙、食物盒 2. 費用已包材料費 \$150

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
A 班內容: 1) 脆脆朱古力曲奇 2) 黃金脆脆藍莓鬆餅 3) 金沙奶皇酥 4) 春卷 5) 朱古力紅莓 cup cake									
B 班內容: 1) 抹茶紅豆燒餅 2) 朱古力熊仔曲奇 3) 彩虹甜甜圈 4) 英式牛油鬆餅 5) 腸仔酥									
C 班內容: 1) 彩虹甜甜圈 2) 脆脆朱古力曲奇 3) 金沙奶皇酥 4) 南瓜乳酪通粉 5) 抹茶紅豆燒餅									
A 班	2103-2607	7 月: 21、28 8 月: 4、11、18	二	12:00nn-1:30pm	6-8 歲	5 堂	8 人	\$700	607 室
B 班	2104-2607			2:30pm-4:00pm					
C 班	2105-2607			4:30pm-6:00pm	9-12 歲				

兒童週三整野食班 (導師：Miss Katie Wong)

備註：1. 學員請自備手袖、圍裙、食物盒 2. 費用已包材料費 \$150

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
A 班內容：1) 腰果酥 2) 雞批 3) 蓮蓉燒餅 4) 墨西哥菠蘿芝士火腿卷									
B 班內容：1) 椰撻 2) 朱古力忌廉鬆餅 3) 栗子燒餅 4) 雪球波波									
C 班內容：1) Churros 2) 芝士火腿粟米螺絲粉 3) 椰撻 4) 朱古力忌廉鬆餅									
A 班	2106-2607	7 月：22、29 8 月：12、19	三	12:00nn-1:30pm	6-8 歲	4 堂	8 人	\$600	607 室
B 班	2107-2607	*5/8/2026 沒有堂，不用上課		2:30pm-4:00pm					
C 班	2108-2607			4:30pm-6:00pm	9-12 歲				

兒童國際美食續 fun 樂 (合辦公司：I.F Education Centre)

簡介：本課程教導學員製作各地美食，了解不同地方的飲食文化。

內容：1. 意式薄餅 2. 美式雞肉批 3. 台式雞蛋糕 4. 瑞典肉丸 5. 蛋撻

備註：1. 學員請自備手袖、圍裙、食物盒

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2109-2607	7 月：23、30 8 月：6、13、20	四	10:30am-11:30am	6-8 歲	5 堂	10 人	\$550	607 室

兒童亞洲美食巡禮 (合辦公司：I.F Education Centre)

簡介：此課程教授學員製作不同類型菜式，讓學員親自感受下廚樂。

內容：1. 泰式蝦春卷 2. 中式合桃酥 3. 韓式雞蛋糕 4. 日式小丸子 5. 菠蘿包

備註：1. 學員請自備手袖、圍裙、食物盒

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2110-2607	7 月：23、30 8 月：6、13、20	四	2:30pm-3:30pm	9-12 歲	5 堂	10 人	\$550	607 室

兒童烹飪課程 (需填寫健康申報)

兒童西底甜品匯萃 (合辦公司：I.F Education Centre)

簡介：本課程教授製作西式甜品。

內容：1. 草莓英式鬆餅 2. 蘋果金寶 3. 果醬布朗尼 4. 檸檬撻 5. 雲石曲奇

備註：1. 學員請自備手袖、圍裙、食物盒

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2111-2607	7月：23、30 8月：6、13、20	四	4:00pm-5:00pm	6-8歲	5堂	10人	\$550	607室

兒童週五整野食班 (導師：Miss Katie Wong)

備註：1. 學員請自備手袖、圍裙、食物盒 2. 費用已包材料費 \$150

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
A 班內容：1) 韓式壽司 2) 鳳梨波波 3) 蛋撻 4) 朱古力啣花曲奇 5) 紫薯燒餅									
B 班內容：1) Oreo cup cake 2) 朱古力裂紋曲奇 3) 杏仁紅豆酥 4) 叉燒酥									
5) 蜜糖鬆餅									
C 班內容：1) 韓式壽司 2) 鳳梨波波 3) 蛋撻 4) Oreo cup cake 5) 朱古力啣花曲奇									
A 班	2112-2607	7月：24、31 8月：7、14、21	五	12:00nn-1:30pm	6-8歲	5堂	8人	\$700	607室
B 班	2113-2607			2:30pm-4:00pm					
C 班	2114-2607			4:30pm-6:00pm	9-12歲				

兒童運動課程 (需填寫健康申報)

兒童瑜伽課程 (合辦公司：童伴教育)

簡介：該課程主要教授瑜伽姿勢 (Asanas)、呼吸意識練習 (Pranayama)、配合多種趣味元素組成，包括瑜伽遊戲、夥伴和小組姿勢，與成人瑜伽不同，該課程主要以遊戲等有趣的元素組成，以有趣的遊戲方式，引導和加深兒童對自我身心的探索，孩子們通過遊戲學習，可以幫助轉移學業上的壓力，透過孩子們一起完成動作和交流。讓他們在歡笑中享受瑜伽的樂趣！

內容：1) 學習瑜伽動作 2) 健康身心靈發展
3) 增強肌肉力量、柔韌性、靈活性和協調性
4) 提高注意力，減輕壓力和加強情緒控制
5) 提升平衡力備註：1. 上課請穿輕便服裝及運動鞋

備註：學員自備瑜伽蓆、穿輕便運動服

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
A 班	2115-2607	7 月：22、29 8 月：5、12、 19	三	11:15am- 12:15pm	6-8 歲	5 堂	10 人	\$580	401 室
B 班	2116-2607			12:30pm- 1:30pm	9-12 歲				

兒童 K-POP (合辦公司：Sur Les Point Studio)

簡介：本課程主要教授流行舞蹈及韓國 K-POP 舞的舞蹈技巧。導師會配合不同的潮流音樂編排舞蹈組合。韓國 K-POP 舞以韓國流行音樂為主，導師會加入韓國 MV 歌曲中的舞步動作，由淺入深教授舞蹈技巧，增強幼兒自信心及表演能力。

備註：學員穿輕便服上課

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
A 班	2117-2607	7 月：23、30 8 月：6、13、 20	四	3:15pm- 4:15pm	7-9 歲	5 堂	10 人	\$650	401 室
B 班	2118-2607			4:30pm- 5:30pm	10-12 歲				

兒童運動課程 (需填寫健康申報)

兒童劍擊入門三級 (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：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
2119-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	12:30pm-1:30pm	7-12歲	5堂	10人	\$650	405室

兒童體能巔峰大挑戰 (初級組) (合辦公司：Zachary sir)

內容：輕量有氧訓練 + 熱身拉筋技巧，兼顧營養與體能，戒掉手機培養忍耐力

課程特色：* 輕量帶氧運動：針對少運動兒童，強度溫和易堅持，每堂做適量體能訓練

* 基礎動作教學：詳解熱身、拉筋入門技巧，預防受傷

* 科學營養須知：傳授兒童健康飲食知識，搭配運動效果

* 體能全面提升：幫助減脂塑形，增強心肺功能與忍耐力

* 戒手機養習慣：以趣味運動替代電子產品，養成活潑體質

備註：1. (初級組) 適合運動較少的兒童。2. 報名時必須慎重考慮小朋友身體健康情況才報名參加，過程中有不少伸展及跑跳動作，運動後肌肉亦會有酸痛感覺，這是正常反應。3. 費用已包材料費 \$150 (包含所需運動用品)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2120-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	3:30pm-4:45pm	6-12歲	5堂	12人	\$630	405室

兒童體能巔峰大挑戰 (高級組) (合辦公司：Zachary sir)

內容：輕量有氧訓練 + 熱身拉筋技巧，兼顧營養與體能，戒掉手機培養忍耐力

課程特色：* 極限運動體驗：挑戰合適青少年的極限項目，突破自我

* 科學重力訓練：針對力量提升設計，增強核心肌群

* 高強度大氧運動：高效燃脂，大幅提升心肺功能

* 團體協作訓練：通過團隊任務，培養溝通與配合意識

* 個人挑戰賽環節：設置階段性目標，鍛煉意志力與耐力

備註：1. (高級組) 建議有運動經驗。2. 報名時必須慎重考慮小朋友身體健康情況才報名參加，過程中有不少伸展及跑跳動作，運動後肌肉亦會有酸痛感覺，這是正常反應。3. 費用已包材料費 \$150 (包含所需運動用品)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2121-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	5:00pm-6:15pm	8-12歲	5堂	12人	\$630	405室

兒童花式跳繩 (合辦公司：銳生體協會)

內容：花式跳繩運動有叮於一般的跳繩運動，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：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
入門三級	2122-2607	7月：21、24、28、31 8月：4、7、11、14、18、21	二、五	11:15am-12:15pm	7-12歲	10堂	10人	\$1100 (不買繩)	405室
一級	2123-2607			12:30pm-1:30pm				\$1170 (買繩)	

兒童文化藝術課程

兒童懶人變學霸：記憶法秘笈 + 英語生字速成班 (導師：Zachary Sir)

簡介：圖像聯想記生字、默書提速，養成正向學習習慣

課程特色：* 圖像聯想法：跳脫死記硬背，生字記憶更高效

* 默書提速技巧：兼顧書寫速度與答題準確度

* 正向心態引導：建立主動學習意識與自信

* 懶習慣矯正：針對拖延被動，養成良好學風

* 趣味互動教學：遊戲化體驗，提升學習興致

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
2124-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	10:00am-11:15am	6-12歲	5堂	12人	\$680	504室

兒童超強讀心魔法師 (導師：Zachary Sir)

內容：魔術訓練 + 官感知識，精通讀心技巧與五官表達，升級人際關係

課程特色：* 五種實用魔術：系統訓練魔術手法，快速上手表演

* 官感知識強化：深耕視聽嗅味觸感知，提升敏銳度

* 妙懂人心技巧：拆解行為信號，輕鬆洞察他人想法

* 人際關係升級：學會高效溝通，拉近人際距離

* 五官表達法則：優化表情、眼神等表達，增強感染力

備註：費用已包材料費 \$200 (包含五種魔術道具)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2125-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	11:30am-12:45pm	6-12歲	5堂	12人	\$680	504室

兒童專業遙控車車手：學神班 (導師：Zachary Sir)

內容：RC 遙控車操控 + 改裝技巧，強化協調力與專注力

課程特色：* 專業操控訓練：精講拍位、掉頭、漂移入彎等核心技巧

* 改裝調車教學：傳授遙控車改裝與調校要領，提升性能

* 安全注意事項：詳解操控規範，養成安全駕駛意識

* 協調力強化：鍛煉手眼配合與肌肉協調，提升反應力

* 專注力訓練：通過精細操控，培養高度專注的做事態度

備註：費用已包材料費 \$200 (包含遙控車一架)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2126-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	1:00pm-2:15pm	8-12歲	5堂	12人	\$680	504室

兒童可愛風四格漫畫挑戰賽 (合辦公司：童伴教育)

簡介：這是一場充滿創意與趣味的比賽，學員能在四格漫畫中充份展現可愛角色的日常生活與搞笑瞬間。每位漫畫家可以自由發揮，無論是萌萌的動物還是搞笑的人物，都能引發觀眾的共鳴。這場比賽不僅考驗繪畫技巧，更是對想像力與幽默感的挑戰，期待每一位參賽者的精彩作品！

內容：1) 漫畫基礎繪畫技巧 2) 故事構思與劇情發展 3) 四格漫畫的特性
4) 學習漫畫上色技巧 5) 作品分享與評價

備註：費用已包材料費 \$150 (含演說練習手冊、互動道具等教材)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2127-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	5:00pm-6:00pm	6-12歲	5堂	12人	\$550	504室

兒童超級司儀演說家 (導師：Zachary Sir)

內容：突破內向緊張，強化表達、溝通與邏輯思維

課程特色：* 緊張情緒克服：通過趣味互動，消除公開表達恐懼

* 性格優化引導：幫助內向孩子打開心扉，變得自信大方

* 說話技巧升級：傳授清晰表達、生動敘述的核心方法

* 溝通能力強化：學習傾聽與回應技巧，提升人際互動質量

* 邏輯思維訓練：通過表達練習，培養條理清晰的思考模式

備註：費用已包材料費 \$150 (包含五種魔術道具)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2128-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	—	10:00am-11:15am	6-12歲	5堂	12人	\$630	504室

兒童電影拍攝技巧班 (導師：Zachary Sir)

內容：學習拍攝構圖 + 剪輯入門，培養鏡頭思維與創意表達

課程特色：* 基礎拍攝教學：講解構圖、運鏡、曝光等核心拍攝技巧

* 簡易剪輯入門：教會使用兒童友好軟件，完成影片後期製作

* 鏡頭思維訓練：引導構思劇情、分鏡設計，培養敘事能力

* 創意表達釋放：鼓勵孩子用鏡頭記錄生活，發揮想象力

* 團隊協作體驗：分組完成拍攝任務，提升溝通與配合能力

備註：1. 費用已包材料費 \$150 (包含拍攝指南手冊、道具素材等教材)

2. 自備平板 / 智能手機，必須能使用流動數據

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2129-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	—	11:30am-1:00pm	6-12歲	5堂	12人	\$630	504室

兒童文化藝術課程

兒童《chiikawa》創意繽紛立體畫 (合辦公司：童伴教育)

簡介：《chiikawa》是一部風靡日本的漫畫，主角 chiikawa 和朋友們為了賺錢而努力工作的日常故事。這部漫畫以簡單的畫風和幽默的故事吸引了大量粉絲，展現了角色們的冒險和友情。Chiikawa 的天真無邪與搞笑情節，常常引起讀者的共鳴，讓人感受到生活中的小確幸。我們希望透過畫畫和黏土製作，激發和培養孩子在視藝和創作方面的興趣和潛力，就讓我們親手 DIY 製作立體畫！

1. CHIIKAWA 角色黏土製作
2. 廣告彩使用
3. 顏色調配
4. 練習廣告彩使用
5. 手部大小肌肉訓練

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2130-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	二	3:15pm-4:15pm	6-8歲	5堂	10人	\$550	504室

兒童塑膠彩立體微景觀 (合辦公司：童伴教育)

簡介：塑膠彩防水、光澤亮身而且顏色選擇較多，能配合手指、海綿工具使用，增加學童的手部大小肌活動。配合不同主題的立體微景觀博物館製作，學童可發揮創意進行設計和拼貼，增加右腦空間幾何的功能。

- 內容：1) 海底探險 2) 太空征途 3) 森林冒險 4) 夏日捕蟬 5) 場景設計和拼貼

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2131-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	二	4:30pm-5:30pm	7-12歲	5堂	10人	\$550	504室

兒童 K-POP 獵魔女團 x Labubu 黏土馬卡龍 (合辦公司：星兒教育有限公司)

內容：Netflix 播出的動畫電影《Kpop 獵魔女團》在全球熱爆，成為 Netflix 史上最受歡迎的電影。在這個創意的黏土班中，小朋友們將有機會製作可愛的馬卡龍，並將 Kpop 獵魔女團的角色與 Labubu 的獨特風格相結合！孩子們將學習如何用黏土創造美味的甜點，這不僅能提升他們的動手能力，還能激發創意表達。

- 課程特色：
1. 《Kpop 獵魔女團》Rumi 黏土馬卡龍製作
 2. 《Kpop 獵魔女團》Zoey 黏土馬卡龍製作
 3. 《Labubu》Labubu 黏土馬卡龍製作
 4. 《Labubu》Mokoko 黏土馬卡龍製作
 5. 場景製作、黏土混色保存法等

備註：費用已包材料費 \$100 (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
2132-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	三	2:30pm-3:30pm	6-8歲	5堂	10人	\$500	504室

兒童 Chiikawa x Sanrio 聯乘限定黏土製作 (合辦公司：星兒教育有限公司)

內容：本課程將帶領小朋友進入 Chiikawa 與 Sanrio 的可愛世界！孩子們將製作深受喜愛的角色，如 Chiikawa 與 My Melody、Hello Kitty、布甸狗及栗子饅頭。課堂中不僅可以體驗手作的樂趣，還能學訓練動手能力並提升對藝術的欣賞。讓小朋友在創造中啟發無限的想像力，一起動手製作專屬的可愛角色！

課程特色：1. Chiikawa x My Melody 製作 2. Chiikawa x Hello Kitty 製作
3. Chiikawa x 布甸狗製作 4. Chiikawa x Hangyodon 水怪製作
5. 場景製作、黏土混色保存法等

備註：費用已包材料費 \$100 (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
2133-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	三	3:45pm-4:45pm	6-8歲	5堂	10人	\$500	504室

兒童搞怪 Fuggler「牙齒怪」聯乘限定黏土製作 (合辦公司：星兒教育有限公司)

內容：在這個黏土班中，小朋友將體驗創造搞怪 Fuggler「牙齒怪」的樂趣！孩子們將製作特別版本的角色，包括海綿寶寶 x 牙齒怪和 Superman x 牙齒怪等。本課程不僅能提升孩子們的動手能力，還將教授黏土混色技巧及保存法，讓每位小朋友在創作中找到無限的樂趣與創意！

課程特色：1. 小丑 Joker x 牙齒怪製作 2. 超人 Superman x 牙齒怪製作
3. 飛天小女警 x 牙齒怪製作 4. 海綿寶寶 x 牙齒怪製作
5. 場景製作、黏土及陶泥混色、保存法等

備註：費用已包材料費 \$100 (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
2134-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	三	5:00pm-6:00pm	6-8歲	5堂	10人	\$500	504室

兒童小小 Youtuber 影片剪接入門篇 (高小) (合辦公司：星兒教育有限公司)

內容：孩子們將學習如何使用基本的影片剪接工具，創造出精彩的短片。課程涵蓋剪接技巧、特效應用和音效編輯，幫助學員發揮創意，製作個人化的影片內容。我們將引導孩子們從構思到完成，培養他們的數位素養和表達能力，讓每位小小 Youtuber 都能自信地分享自己的故事，開啟影片創作的奇妙旅程！

課程特色：1. 影片剪接基本概念 2. 基本剪接技巧 3. 音效與音樂添加
4. 字幕製作技巧 5. 輸出與分享方式

備註：學員需要自備平板電腦

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2135-2607	7月：23、30 8月：6、13、20	四	10:00am-11:00am	8-14歲	5堂	10人	\$500	504室

兒童文化藝術課程

兒童 A.I. App 程式應用學習課程 (高小) (合辦公司：星兒教育有限公司)

內容：這個專為 8 至 14 歲孩子設計的課程，將引導小朋友們探索多種人工智能應用程式。學員將深入了解人工智的運作原理及其實際應用。透過互動教學，孩子們將掌握如何有效使用人工智能來增強寫作能力、解決問題和提升創造力。我們將提供實際案例，幫助學員學習提問技巧及應用場景，使他們能靈活運用這些工具來支持學習和創作，啟動他們的新旅程，探索 AI 助手的無限可能！

課程特色：1. 應用程式介紹 2. 基本使用技巧 3. 內容整理技巧
4. 學習應用推薦 5. 限制與缺點

備註：學員需要自備平板電腦

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2136-2607	7月：23、30 8月：6、13、20	四	11:15am-12:15pm	8-14歲	5堂	10人	\$500	504室

兒童 STEM 機動模型小奇才 (合辦公司：星兒教育有限公司)

內容：我們希望從小朋友對遊樂場的興趣，用遊樂場作為主題去製作科學手工模型，增加他們對科學的好奇心，從中教授不同的科學原理。每位小朋友都可以打造屬於自己的遊樂場，讓科學變得更加有趣。

課程特色：1. 機動海盜船 2. 電動閃避車 3. 機動飛天鞦韆 4. 旋轉風車模型裝置
5. 科學原理講解

備註：費用已包材料費 \$180 (每位學員包括 4 款科學教材)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2137-2607	7月：23、30 8月：6、13、20	四	12:30pm-1:30pm	8-12歲	5堂	10人	\$550	504室

兒童優獸大都會 x Jellycat 繪畫派對 (合辦公司：星兒教育有限公司)

內容：在這個課程中，小朋友將體驗創作《優獸大都會》和 Jellycat 的可愛角色！孩子們將學習繪畫不同的卡通人物，透過他們喜愛的角色來學習繪畫技巧，認識基本的圖形和色彩搭配，從中培養對藝術的熱愛並提升創作力。

課程特色：1. 《優獸大都會》兔仔朱迪－繪畫入門，線條運用
2. 《優獸大都會》狐狸阿力－角色基本繪畫方法
3. 《優獸大都會》蛇基利－繪畫練習，構圖技巧
4. 《Jellycat》Cake / Fruits－色彩配搭技巧
5. 《Jellycat》Bashful Bunny－繪畫進階技巧

備註：費用已包材料費 \$90 (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
2138-2607	7月：23、30 8月：6、13、20	四	2:30pm-3:30pm	6-8歲	5堂	10人	\$500	504室

兒童陶泥雕刻創意體驗坊 (合辦公司：星兒教育有限公司)

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成各種千變萬化的圖樣和形狀去製作不同陶泥作品。

課程特色：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 (包括陶泥、泥批、黏土保存盒)

PLU	班別	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2139-2607	初小	7月：23、30 8月：6、13、20	四	3:45pm-4:45pm	6-8歲	5堂	10人	\$550	504室
2140-2607	高小			5:00pm-6:00pm	9-12歲				

兒童香港特色小食車仔檔 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

課程簡介：被譽為「美食天堂」的香港，除了有來自各國的著名料理外，還有不禁叫人食指大動的地道小吃！本課程會教授多款小食以及車仔檔(木製)的製作技巧，認識以樹脂黏土創作食物的奧妙之處。本課程既可訓練學員的耐性，又可發揮無窮創意。

教授技巧：1) 教育搓黏土的基本手法及黏土保存法 2) 黏土顏色配搭及混色要點講解
3) 避免黏土出現裂紋技巧及修補法分享 4) 提供木製車仔檔予學員製作及加工

課程內容：煎釀三寶、雞蛋仔 & 格仔餅，燒賣 & 魚蛋，菠蘿油，場景製作

備註：費用已包材料費 \$130

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2141-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	11:15am-12:15pm	6-12歲	5堂	10人	\$550	601室

兒童文化藝術課程

兒童立體微景觀 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

課程簡介：想像一下，一個小小的空間裏，蘊藏著一個又一個的奇幻世界，竟然能由孩子們親手打造！無論是乘著太空火箭探索星河、在海洋世界與魚群共舞，還是將大自然瓶子放於掌心，每件作品都好像一扇通往夢想的小窗。本課程不單能訓練孩子們手眼協調能力和培養空間感，更讓他們在短時間內擁有屬於自己的自然風景！

課程內容：1) 太空火箭 2) 海洋世界 3) 大自然瓶子

備註：費用已包材料費 \$120

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2142-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	12:30pm-1:30pm	8-12歲	5堂	10人	\$550	601室

兒童水彩畫班 (合辦公司：巫旭輝女士)

課程簡介：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：自備蠟筆一套、A4畫簿一本、乾淨舊毛巾(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
2143-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	11:15am-12:15pm	5-8歲	5堂	10人	\$550	604室

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
2144-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	12:30pm-2:00pm	7-15歲	5堂	10人	\$850	604室

兒童榫卯木機動遊戲 (合辦公司：木碎好少年)

- 課程簡介：1. 教授中國傳統榫卯原理。 2. 利用榫卯結構組裝三款機動遊戲。
3. 學員能學會量度、繪製、打磨和裝嵌等創作技巧。
4. 學員能開闊對日常生活的可能性和創造力，並發揮創意，對玩具透過實驗進行具個人風格的改裝。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2145-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	—	10:00am-11:00am	5-8歲	5堂	10人	\$700	604室

兒童 STEAM 木工遊樂場 (合辦公司：木碎好少年)

- 課程簡介：1. 教授製作迷宮滾台、射擊等三種遊樂場常見小遊戲
2. 學生可學習量度計算、平衡和力學等科學原理，並可訓練耐性和專注力。
3. 學員能學會量度、打磨和切割等木工技巧。
4. 教授基本設計，學生可設計具個人風格的作品，讓科學結合藝術設計。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2146-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	—	11:15am-12:15pm	7-15歲	5堂	10人	\$700	604室

兒童木工彈射氣墊球 (合辦公司：木碎好少年)

- 課程簡介：1. 教授利用不同木材製作氣墊球機
2. 教授不同日常物料的特性和轉化，提高生活觀察和想像力。
3. 教授學員切割、打磨、拼裝和黏合等技巧，訓練手眼協調、集中力和耐性。
4. 教授學員使用塑膠彩和油性筆等塗裝，發揮創意。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2147-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	—	12:30pm-1:30pm	7-15歲	5堂	10人	\$700	604室

兒童爆旋陀螺大激鬥 (合辦公司：木碎好少年)

- 課程簡介：1. 利用木工親手創作現今大熱的爆旋陀螺，將教授兩種陀螺發射器和陀螺，並認識引力、平衡、重心、等科學原理。
2. 學員能學會量度、繪製、打磨、切割和組裝等木工創作技巧、訓練耐性和專注力。
3. 教授美術設計，學員能發揮創意，對玩具進行不同塗裝。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2148-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	—	2:30pm-3:30pm	6-15歲	5堂	10人	\$700	604室

兒童文化藝術課程

兒童木工藍芽揚聲器 (合辦公司：木碎好少年)

- 課程簡介：1. 教授製作木外型藍芽揚聲器。
2. 學生可學習量度計算並可訓練耐性和專注力。
3. 學員能學會打磨和切割等木工技巧。
4. 教授加裝電池和藍芽音響裝置，學生可從中了解電子原理。
5. 教授基本設計，學生可設計具個人風格的作品，讓科學結合藝術設計。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2149-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	—	3:45pm-4:45pm	7-15歲	5堂	12人	\$800	604室

兒童流行樂手木箱鼓 (合辦公司：木碎好少年)

- 課程簡介：1. 製作現今流行可坐可玩的木箱鼓。
2. 結合音樂與木工為一體的課程，製作木箱鼓的同時發掘學員對物料感應能力，拍出節奏感。
3. 從中學習基本木工技術，如組裝與打磨等。
4. 教授木箱鼓內部的結構，帶領學員探索不同的音樂範疇。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2150-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	—	5:00pm-6:00pm	8-15歲	5堂	10人	\$850	604室

兒童 A.I. 繪圖及藝術畫廊 (合辦公司：Mr. Steam)

課程內容：人工智能圖像生成課程將教授同學如何利用人工智能 (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 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、培養創力和解決問題的能力、作品測試與反饋。

課程目標：1) 掌握 A.I. 繪圖技術 2) 理解 A.I. 概念及原理 3) 學習 A.I. 繪圖的指令 4) 激發同學的創意思維 5) 認識虛擬藝術畫廊

備註：學員需自備手提電腦或平板電腦上課。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2151-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	—	2:30pm-3:30pm	9-12歲	5堂	10人	\$850	604室

兒童 A.I 遊戲編程師 (合辦公司：Mr. Steam)

課程簡介：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：

- 認識基礎人工智能
- 遊戲開發與 AI 使用概覽
- 學習基礎編程語言
- 遊戲設計及製作成品

備註：學員需自備手提電腦或平板電腦上課。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2152-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	三	3:45pm-4:45pm	9-12歲	5堂	10人	\$850	604室

兒童 A.I 視藝創作課程 (合辦公司：Mr. Steam)

課程簡介：本課程結合了人工智能繪圖技術和視覺藝術創作，讓學生體驗 A.I. 在藝術創作中的應用。學生將學習如何利用 A.I. 工具進行數位繪圖及創新音樂生成，並學習設計個性化的視藝作品。所有學生作品將會在虛擬空間中進行展示，讓每位學生的創意成果能夠公開呈現。

課程目標：

- 1) 培養同學藝術素養
- 2) 理解 A.I. 概念及原理
- 3) 學習 A.I. 繪圖的指令
- 4) 激發同學的創意思維

備註：學員需自備手提電腦或平板電腦上課。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2153-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	三	5:00pm-6:00pm	9-12歲	5堂	10人	\$850	604室

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，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：

- 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

PLU	班別	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2154-2607	初小	7月：23、30 8月：6、13、20	四	2:30pm-3:30pm	6-8歲	5堂	10人	\$800	604室
2155-2607	高小			3:45pm-4:45pm	9-12歲				

兒童文化藝術課程

兒童西洋基礎油畫 (合辦公司：木碎好少年)

- 課程簡介：1. 教授繪畫色彩應用、構圖擺位與明暗對比。
2. 教授技法上的獨特混色方法與筆法應用，如厚薄圖控制與筆觸強弱度等。
3. 認識油畫所需要的工具，如油畫刀與調色用的油性物料。
4. 全期課程完成三幅畫布作品。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2156-2607	7月：24、31 8月：7、14、21	五	11:15am-12:15pm	7-14歲	5堂	10人	\$580	604室

兒童中華水墨國畫 (合辦公司：木碎好少年)

- 課程簡介：1. 教授毛筆運用技法，訓練手部穩定性。
2. 學習靈活控制水墨份量，創作出一系列山水花鳥作品，認識五千年中國藝術文化。
3. 透過繪畫自然元素，在捕捉靈性的一刻進行藝術探索。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2157-2607	7月：24、31 8月：7、14、21	五	12:30pm-1:30pm	7-14歲	5堂	10人	\$550	604室

兒童色彩素描畫 (導師：巫旭輝女士)

- 課程簡介：學習素描基本方法、上色技巧、構圖、比例、色彩運用、如何增強畫面立體感，培養學生觀察力，提升認知水平，增強耐性和培養美感。

備註：費用已材料費 \$150，(包彩色筆一套，素描簿一本)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2158-2607	7月：24、31 8月：7、14、21	五	3:45pm-4:45pm	7歲或以上	5堂	12人	\$500 (自備材料) \$650 (購買材料)	604室

兒童學術課程

兒童日文基礎溝通用語 (合辦公司：星兒教育有限公司)

內容：本課程以輕鬆愉快的互動形式授課，通過學習掌握日語竅門，訓練學員基本的講、聽、讀、寫的能力。讓小朋友在學習正規文法的同時，加強提高對學習外語的興趣。

課程目標：1. 掌握日語發音 2. 日文五十音片假名和平假名
3. 運用一些簡單會話 4. 日本社會的一般禮儀及文化
5. 情景會話、角色扮演，增加會話的流暢度及說話能力

備註：學員需自備文具

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2159-2607	7月：24、31 8月：7、14、21	五	10:00am-11:00am	6-12歲	5堂	10人	\$550	504室

兒童韓文基礎溝通用語 (合辦公司：星兒教育有限公司)

內容：本課程旨在引起小朋友學習韓文的興趣，以活動教學為授課形式，使學生更能投入學習。本課程主要教導發音，句子結構和詞彙，協助學生掌握日常會話，導師着重提升學生對學習韓文的興趣。

課程目標：1. 掌握韓語發音 2. 日常生活常用的詞彙、常用日常表達
3. 運用一些簡單會話、時態語法 4. 韓國文化、傳統及一般禮儀、情景會話
5. 角色扮演，增加會話的流暢及說話能力

備註：學員需自備文具

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2160-2607	7月：24、31 8月：7、14、21	五	11:15am-12:15pm	6-12歲	5堂	10人	\$550	504室

兒童標準普通話溝通用語 (合辦公司：星兒教育有限公司)

內容：本課程以循循善誘的方法及活動教學的模式，透過詩歌朗讀、普通話遊戲等不同形式，訓練小朋友的口語能力，讓他們可以輕鬆學習之餘，同時提高對學習普通話的興趣，為日後打好良好的學習根基。

課程目標：1. 普通話語音訓練，如聲母、韻母、聲調
2. 掌握拼音能力，學會普通話詞彙
3. 情景會話、角色扮演，增加會話的流暢及說話能力
4. 訓練聆聽能力 5. 演說故事比賽

備註：學員需自備文具

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2161-2607	7月：24、31 8月：7、14、21	五	12:30pm-1:30pm	6-12歲	5堂	10人	\$450	504室

兒童學術課程

兒童奧林匹克數學研習坊 (初小) (合辦公司：星兒教育有限公司)

內容：奧數課程幫助學童投入豐富有趣的數學世界，有效開拓思路、訓練思維、提高分析力。通過推理分析，將繁複的題目予以條理簡化，逐一剖析，從而學習有效地解決問題，訓練專注力，真正了解問題重心，日後便可以用更穩妥而快捷的方法去處理。

課程目標：1. 簡單推理，數列規律 2. 速算與巧算，數字謎訓練 3. 趣味思考數學謎題
4. 數學推理遊戲 5. 競賽試題研習

備註：學員需自備文具

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2162-2607	7月：24、31 8月：7、14、21	五	2:30pm-3:30pm	6-8歲	5堂	10人	\$500	504室

兒童珠心算腦力全開課程 (合辦公司：星兒教育有限公司)

內容：珠心算訓練課程除了可以快速提升學生的運算速度和能力，能有效地鍛練思考，增強兒童的想像力、專注力和記憶力，並可提升兒童的自信心和情感智能，從而改善他們的求學態度及各科的成績表現。

課程目標：1. 認識算盤的基本運作 2. 算盤的結構認識、撥珠要求，基礎撥珠指法訓練
3. 珠心算基礎及珠心算直加直減
4. 湊數、補數、差數加減運珠原理，珠算術語 5. 珠心算大賽

備註：學員需自備文具，每位學員附送算盤

PLU	班別	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2163-2607	初小	7月：24、31 8月：7、14、21	五	3:45pm-4:45pm	6-8歲	5堂	10人	\$550	504室
2164-2607	高小			5:00pm-6:00pm	9-12歲				

兒童 Storytelling 班 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

課程簡介：透過閱讀英語故事，有助增加小朋友的英語詞彙量，訓練他們說英語的膽量，提升他們對英語學習的興趣及自信。本課程鼓勵小朋友多說多讀理解故事內容，從而訓練他們的閱讀理解能力，對小學的英語學習有莫大幫助。

課程特色：在閱讀過程中，訓練英語拼讀能力，學習故事生字、透過問答或活動，考驗他們對故事的理解

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2165-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	2:30pm-3:30pm	升小二、小三	5堂	10人	\$550	601室

兒童科學先修班 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

課程簡介：科學教育是學校課程八個學習領域之一，本課程旨在協助學生建立穩固的科學知識基礎，培養學生科學探究能力，以銜接新學年科學課程。

課程特色：1. 筆記內容緊貼教育局課程框架編製

2. 互動教學，以科學探究活動培養學習科學的興趣

課程涵蓋四大範疇：1. 生命與環境 2. 創新科技與發展 3. 物質、能量和變化

4. 科學探究及設計

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2166-2607	7月：20、27 8月：3、10、17	—	5:00pm-6:00pm	升小四	5堂	10人	\$550	601室

兒童英文聽說讀寫挑戰營 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

課程簡介：課王包括聆聽練習、教授表達技巧、語文知識，閱讀技巧及寫作訓練，讓學生能作全面學習。

課程特色：課堂包含 Listening、Reading、Writing & Speaking 課堂透過不同的課堂活動，令學生更投入課堂，增加趣味性

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	2167-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	二	11:15am-12:15pm	升小二、小三	5堂	10人	\$550	601室
高小	2168-2607			12:30pm-1:30pm	升小四至小六				

兒童英文 Tenses 大爆 Fun (合辦公司：現代多元教室有限公司)

課程簡介：你知道「I eat」和「I ate」有什麼不同嗎？在這個充滿趣味與挑戰的暑期弛程中，孩子將化身為「Tenses 小玩家」，透過互動學習輕鬆掌握英交中最常用的時態 (Tenses) 概念，包括現在式、過去式與未來式。課程以互動遊戲為主軸，讓孩子在「玩中學、學中用」，建立語感，提升英文表達力！

課程特色：1) 互動學習：結合活動及挑戰，讓孩子在歡笑中學習語法。2) 分級練習設計：根據學生程度設計不同難度的練習，照顧不同學需要。3) 任務式進度追蹤：每堂課設有「Tenses 任務卡」，完成任務可收集徽章，提升學習動機。4) 強化語感與句式運用：幫助學生在寫作與口語中自然運用正確時態，為升學打好基礎。

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	2169-2607	7月：21、28 8月：4、11、18	二	3:45pm-4:45pm	升小三、小四	5堂	10人	\$550	601室
高小	2170-2607			5:00pm-6:00pm	升小五、小六				

兒童學術課程

兒童中文聽說讀寫挑戰營 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

課程簡介：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	2171-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	三	11:15am-12:15pm	升小二、小三	5堂	10人	\$550	601室
高小	2172-2607			12:30pm-1:30pm	升小四至小六				

兒童中文閱讀理解強化班 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

課程簡介：從文章閱讀到深入理解的過程，對學生而言確是難事。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，提升對段意及文章主旨的理解，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	2173-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	三	3:45pm-4:45pm	升小二、小三	5堂	10人	\$550	601室
高小	2174-2607			5:00pm-6:00pm	升小四至小六				

兒童數學偵探出動 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

課程簡介：你準備好成為一名「數學偵探」了嗎？本課王將帶領孩子進入充滿謎團的數學世界，透過情境故事、推理遊戲與動手活動，培養觀察力、邏輯思維與數感，並將數學概念應用於生活情境中。孩子不僅能在趣味探索中體驗數學的樂趣，更能建立合作探究的能力，提升表達自信，養成解決問題的習慣，讓數學不再只是紙上公事，而是充滿挑戰與成就感的冒險！
課程特色：1) 情境化學習：以「偵探破案」為主軸，讓數學概念融入故事情境，提升學習動機。2) 多元活動設計：結合觀察、推理、繪圖、遊戲與小組合作，讓孩子動腦又動手。3) 邏輯與表達並重：透過推理任務與小組報告，強化邏輯思維與口語表達。4) 成就感體驗：課程最後安排「終極破案挑戰」，並頒發「數學偵探小徽章」，讓孩子收穫滿滿成就感。

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	2175-2607	7月：23、30 8月：6、13、20	四	11:15am-12:15pm	升小二、小三	5堂	12人	\$550	601室
高小	2176-2607			12:30pm-1:30pm	升小四至小六				

兒童應用題解難班 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

課程簡介：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，令學生更有效掌握解題方法。

課程內容：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	2177-2607	7 月：23、30 8 月：6、13、20	四	2:30pm-3:30pm	升小二	5 堂	12 人	\$550	601 室
B 班	2178-2607			3:45pm-4:45pm	升小三、小四				
C 班	2179-2607			5:00pm-6:00pm	升小五、小六				

兒童升中面試班 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

課程簡介：學生報考中學時，需要面對不同類型的面試形式，本課程為加強學生中、英文的應對技巧及建立自信心而設計。課程除訓練面試技巧外，更會訓練學生的表達和溝通能力，讓學生掌握應對之餘，更能善於透過面試表現自己，順利升上理想的學校。

課程內容：1) 自我介紹 2) 個人短講 3) 面試英語 4) 朗讀文章 5) 小組討論

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
2180-2607	7 月：24、31 8 月：7、14、21	五	11:15am-12:15pm	升小六學生	5 堂	10 人	\$650	601 室

兒童中華文化研習班 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

課程簡介：本課程以文言寓言故事及文學經典選錄為教材，認識不同體裁的中國文學作品。通過多種活動，培養學生對文學的興趣，並加深對中華文化的認識，同時培養他們的價值觀和道德觀。

訓練特色：1) 掌握寓言的特點和寫作技巧 2) 鼓勵學生創作自己的故事，啟發學生的想像力和思考能力 3) 強化學生對文言文及文學經典的閱讀技巧 4) 引導學生欣賞文學作品中包含的品德情意

課程內容：1) 文言寓言故事的閱讀與理解 2) 研讀《論語》、《三國演義》和《唐詩三百首》選錄 3) 創作寓言故事 - 寫作與創作技巧

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
2181-2607	7 月：24、31 8 月：7、14、21	五	12:30pm-1:30pm	升小五、小六	5 堂	10 人	\$550	601 室

兒童學術課程

兒童 Little Travel Master (合辦公司：現代多元教室有限公司)

課程簡介：外出旅遊的時候對一切充滿好奇卻無法溝通？想融入當地享受假期卻不敢開口？本課程將會重點介紹外遊時面對不同語境要如何用英語溝通，從機場到酒店，從餐廳到市集…一掃對發音的畏懼，處處怕說錯的自卑，讓小朋友外遊時能輕鬆大膽地交流，減少誤會和尷尬，用英語探索世界不是夢！

課程特色：1) 設有不同主題，學習不同旅遊場景中的生字和對話 2) 透過角色扮演令小朋友有實戰的機會，增加自信心 3) 認識各地風俗，增長旅遊知識

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
2182-2607	7月：24、31 8月：7、14、21	五	2:30pm-3:30pm	升小四至小六	5堂	10人	\$550	601室

兒童邏輯推理班 (合辦公司：現代多元教室有限公司)

課程簡介：本課程透過圖形推理、數字挑戰等有趣的益智小遊戲，訓練學生的觀察力和邏輯推理能力，令學生可以享受從遊戲中學習並開發潛能。完成課程後，當學生遇到問題時，可以以一個嶄新角度思考問題，成為邏輯推理王。

課程內容：1) 圓形推理 2) 邏輯判斷 3) 觀察與聯想 4) 數字遊戲 5) 綜合挑戰

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	2183-2607	7月：24、31 8月：7、14、21	五	3:45pm-4:45pm	升小三、小四	5堂	10人	\$550	601室
B班	2184-2607			5:00pm-6:00pm	升小五、小六				

兒童小小機械工程師課程 (合辦公司：Mr. Steam)

簡介：小小機械工程師課程主要教授同學基礎機械工程概念及親手製作簡單的機械模型，希望同學從動手製作的過程中，引發同學對機械工程領域的興趣。課程將教授同學基本的機械結構、運作原理、馬達、齒輪及組裝製作等知識。另外，課程著重啟發同學們的創造力和想象力，鼓勵他們提出新的想法和解決方案，培養同學的創意及解難能力。

課程目標：培養同學對機械工程的興趣、激發同學的創造力和想像力、學習機械設計的基本概念及運作原理、培養同學們對科技的興趣，激發同學對未來科技發展的好奇心和探索精神

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2185-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	三	10:00am-11:00am	10-12歲	5堂	10人	\$800	604室

兒童科學探索家 (合辦公司：Mr. Steam)

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

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
初小	2186-2607	7月：22、29 8月：5、12、19	三	11:15am-12:15pm	6-8歲	5堂	10人	\$800	604室
高小	2187-2607			12:30pm-1:30pm	9-12歲				

兒童創意積木工程師課程 (合辦公司：Mr. Steam)

內容：兒童創意積木工程師課程是一個充滿樂趣和學習的課程，旨在培養兒童的創造力和問題解決能力。通過使用各種積木，孩子們將學習如何設計和建造自己的作品。課程結合視覺和空間認知，激發幼兒的想像力和創意思維。同時，他們將學習基礎工程概念，如結構穩定性和平衡。透過合作和團隊合作，幼兒將體驗到設計和建造的樂趣，並在過程中培養解難能力和創新思維。這個課程將啟發幼兒的想像力，並為他們未來的學習和生活奠定堅實基礎。

課程目標：
 • 啟發同學的創意思維 • 提升同學的個人創造力
 • 增強同學的小肌肉發展及手腦協調 • 提升同學的觀察力

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2188-2607	7月：23、30 8月：6、13、20	四	10:00am-11:00am	6-8歲	5堂	10人	\$800	604室

兒童Ipad數碼繪畫課程 (合辦公司：Mr. Steam)

內容：課程將由淺入深教授同學使用 Sketchbook 進行電繪，同學將學習線稿基礎、上色技巧及細膩風格的色彩應用，並進行各種繪畫練習，讓同學掌握電繪技巧，提升同學創意，繪製獨一無二的插畫。

課程目標：
 • 學習數碼繪圖的技巧 • 利用科技作藝術創作
 • 提高同學對藝術學習的興趣 • 加強個人自信心

備註：學員需自備手提電腦或平板電腦上課。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2189-2607	7月：23、30 8月：6、13、20	四	11:15am-12:15pm	9-12歲	5堂	10人	\$800	604室

兒童學術課程

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。同學從創作過王中，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

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2190-2607	7 月：23、30 8 月：6、13、20	四	12:30pm-1:30pm	9-12 歲	5 堂	10 人	\$850	604 室

兒童 Scratch 遊戲工程師課程 (合辦公司：Mr. Steam)

簡介：課程以 Scratch 積木式編程為學習目標，帶領同學體驗遊戲設計的樂趣。同學將學習如何控制角色、設定得分、建立遊戲規則，並親手製作一個簡單又有創意的互動小遊戲。在過程中不但能培養邏輯思維與解難能力，亦能發揮創意，設計出屬於自己的個人小遊戲。

課程目標：

- 培養創意思維與解難能力
- 提高對編程興趣與探索精神
- 學習編程邏輯及條件設定
- 設計個人特色遊戲

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2191-2607	7 月：23、30 8 月：6、13、20	四	5:00pm-6:00pm	10-12 歲	5 堂	10 人	\$800	604 室

興趣發展課程：幼兒及兒童課程

塗鴉班 (導師：巫旭輝)

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現方法，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。色彩素描班：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) 老師可代購以上材料 \$150

備註：1. 學員自備 A3 Size 畫冊及蠟筆 2. 舊生優先報名

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
基礎	2006	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	—	4:00pm-5:00pm	3-4 歲		12 人	\$65/堂	604 室
	2009		五	3:00pm-4:00pm					
	2012		六	10:00am-11:00am					
進階	2007	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)	12 人	\$70/堂	
	2010		五	4:00pm-5:00pm					
	2013		六	11:00am-12:00nn					
兒童水彩畫班	2011	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	五	5:00pm-6:00pm	6-12 歲			\$80/堂	
	2014 (基礎)		六	12:00nn-1:00pm					
	2015 (進階)		六	1:00pm-2:00pm					
色彩素描班	2008		—	6:00pm-7:00pm	7 歲起			\$100/堂	

興趣發展課程：幼兒及兒童課程

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
2017		三	4:30pm-6:00pm	3-5 歲		15 人	\$55/ 堂	405 室
2019		五	5:00pm-6:00pm			15 人	\$40/ 堂	405 室
2016	如有興趣之參加者，可致電本中心留位	二	5:00pm-6:30pm	6-10 歲	以兩個月計算 (公眾假期除外)	14 人	\$55/ 堂	401 室
2018		三	6:00pm-7:30pm			15 人	\$55/ 堂	405 室
2020		五	6:00pm-7:30pm			15 人	\$55/ 堂	405 室
2021		六	6:45pm-8:15pm	10-18 歲		15 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	2022	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	六	10:00am-11:00am	3-4 歲	以兩個月計算 (公眾假期除外)	10 人	\$120/ 堂	401 室	
幼兒初班 B	2023			11:00am-12:00nn	4-5 歲 (6 歲初學都可以入此班)					
兒童初班 C	2024			12:00nn-1:00pm	6-12 歲					\$135/ 堂
中班	2025			1:00pm-2:00pm	合資格學員					\$130/ 堂

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身自衛外，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
2026	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

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。

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. 八月起會有新上課時間及收費。

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
Pre School	2027	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 K2 學生 (足 2.5 歲)	以兩個月計算 (公眾假期除外)	16 人	\$95/ 堂	401 室
	2028		五	4:00pm-4:45pm					
	2029		六	3:30pm-4:15pm					
	2030		日	4:00pm-4:45pm					
Pre Primary	2031		五	4:45pm-5:45pm	就讀 K3 學生		\$105/ 堂		
	2032		六	5:15pm-6:15pm					
	2033		日	2:45pm-3:45pm					
Primary	2034		五	5:45pm-6:45pm	就讀小一		\$110/ 堂		
	2035		六	2:30-3:30pm					
Grade 1	2036		三	5:00pm-6:00pm	就讀小學 (視乎學生程度而定)		15 人	\$115/ 堂	
	2037	五	6:45pm-7:45pm						
Grade 2	2038	三	6:00pm-7:00pm	\$115/ 堂					
	2039	六	4:15pm-5:15pm						
Grade 3 & 4	2040	三、五	(三) 7:00pm-8:00pm	\$110/ 堂 (一星期上 2 堂)					
			(五) 7:45pm-8:45pm						
Grade 5	2042	五、日	(五) 7:45pm-8:45pm	\$140/ 堂 (一星期上一堂)					
			(日) 10:15am-11:15am						
Major	2043	三、日	(五) 8:45pm-9:45pm	\$115/ 堂 (一星期上 2 堂)					
			(日) 1:45pm-2:45pm						
Major	2043	三、日	(三) 8:00pm-9:30pm	\$150/ 堂 (一星期上一堂)					
			(日) 11:15am-12:45pm						
Major	2043	三、日	(三) 8:00pm-9:30pm	\$135/ 堂 (一星期上 2 堂)					
			(日) 11:15am-12:45pm						

興趣發展課程：幼兒及兒童課程

古箏班 (導師：林櫻 / 李俊霖)

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：上課時導師提供古箏練習

PUL	班別	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2044	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： \$100/堂 二至四級： \$105/堂 五至六級： \$115/堂 七至九級： \$125/堂 演奏級： \$150/堂	405室
2045	C			12:00nn-1:00pm					
2046	F	四	5:15pm-6:15pm						
2047	G		6:15pm-7:15pm						
2048	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：需自備二胡上課或可租用二胡 (\$120)

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	人數	費用	上課地點
2049	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： \$105/堂 一級： \$115/堂	405室

鋼琴班 (導師：蔡佩欣、羅曉霖、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。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點	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 4			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) 樂理：\$320(一小時)	~ 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	403 室 505 室

興趣發展課程：幼兒及兒童課程

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，協調與及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！

課程內容：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。

PLU	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	備註	上課地點
2057	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	~ 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)	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

(初班)：適合有舞蹈基礎人士，由淺入深，加強舞蹈技巧和能力。

(廣場舞)：教授流行廣場舞及排排舞，學習簡單舞步，體驗舞蹈樂趣，促進健康，改善身形。

(YOUTUBE 排排舞)：適合初學人士，透過舞蹈增強記憶，改善身體線條。

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
2058	綜合班	如有興趣之參加者，以兩個月計算（公眾假期除外）可致電本中心留位。	—	8:30pm-10:00pm	18歲或以上	以兩個月計算（公眾假期除外）	12人	\$60/堂	401室
2059	Youtube 排排舞 (A班)		二	7:00pm-8:30pm					
2060	Youtube 排排舞 (B班)		二	8:30pm-10:00pm					
2061	Youtube 排排舞		四	10:00am-11:30am					
2062	綜合班		五	10:00am-11:30am					
2063	練舞班			12:30pm-2:00pm					
2064	Youtube 排排舞 (初)		五	11:30am-12:30pm	新生用適用		\$50/堂		

興趣發展課程：成人課程

氣功班 (合辦公司：郭克勤先生)

簡介：少林採氣十八，全套共十八式，長期練習可強化肝、心、脾、肺、腎等器官，以及筋腱、肌肉、關節等。是一套以動作和配合呼吸帶動內氣運行的運動，簡稱「動功」。

備註：1. 學員需自備食水。 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
A 班	2065	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	—	2:00pm-3:30pm	18 歲或以上	以兩個月計算 (公眾假期除外)	13 人	\$70/ 堂	401 室
B 班	2066			3:45pm-5:15pm					

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舒緩痛症。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. 學員需自備瑜伽席、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	2067	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	2068			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、臀及膝蓋，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
普拉提 mix 治療瑜伽 A 班	2069	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
普拉提	2070			6:30pm-7:30pm				\$70/堂	
瑜伽 mix 筋膜放鬆	2071			7:30pm-9:00pm				\$100/堂	
普拉提 mix 筋膜放鬆	2072	有位，可以隨時報名	四	11:00am-12:30pm				\$100/堂	



明愛香港仔社區中心

Caritas Community Centre - Aberdeen

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。

31-8-2022

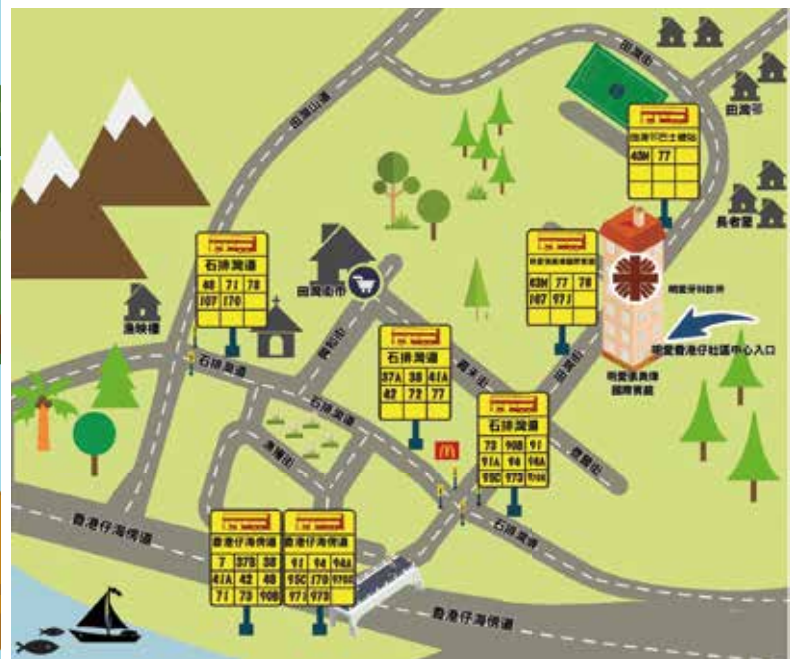
颱風或暴雨之安排

信號	室內活動	戶外活動
 1 號風球	如常舉行	如常舉行
 3 號風球	如常舉行	取消
 8 號風球	取消	取消
 雷暴警告	如常舉行	如活動舉行前兩小時未有收到電話通知，則活動如常舉行
 黃色暴雨警告	如常舉行	如活動舉行前兩小時未有收到電話通知，則活動如常舉行
 紅色暴雨警告	如常舉行	取消
 黑色暴雨警告	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、請致電查詢
下午	11:00am 前	3 小時前	如常舉行、請致電查詢
晚間	4:00pm 前	3 小時前	如常舉行、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
---	--	-----------------------------



溫馨提示：

本中心固網電話服務系統情況是：
中心撥出電話，對方來電顯示號碼為「3583 8700」，但這電話號碼是不能回撥接通的，大家致電本中心，號碼是「2552 4211」，多謝關注！

地址 (Address) : 香港仔田灣街20號2樓
電話 (Tel) : 2552 4211
傳真 (Fax) : 2580 3394
網址 (Website) : abncc.caritas.org.hk
電郵 (Email) : yesabncc@caritassws.org.hk
督印人 : 陳雪蓮

2026年暑期活動工作小組成員：
林凱騰、馮家昌、黃仲文、王諾敏、谷露萌、郭淑賢

2026年4月印刷
2000本 (非賣品)