



香港青年協會  
*the hongkong federation of youth groups*

賽馬會乙明青年空間  
*Jockey Club Jat Min Youth S.P.O.T.*

# 9-12月 活動及課程概覽

現正接受報名啦



# 活動推介

## 十月初五的螢光

每年有數個時段可以觀賞螢火蟲，香港偶有發現新的螢火蟲品種，大家一齊報名，考驗自己的運氣同時認識香港郊野的夜生態。

日期及時間：17/11(五)17:00-22:00

對象：15-30歲 名額：25人

收費：\$80 地點：大埔滘 集合地點：本單位

負責同事：劉盛然(ROY)

## 親子露營

鬧市繁囂，科技發達，讓新一代少了原始生活的體驗，藉是次活動，讓大家反樸原野，感受大自然氣息，自己起營及煮食，在晚上感受星空。

日期及時間：16/12-17/12(六日)

12:00-翌日12:00解散

人數：12個家庭

對象：育有3-12歲小童家長(以2人為1家庭單位)

收費：\$600一個家庭(其後加一位家庭成員\$250)

集合地點：本單位 活動地點：待定

負責同事：何樂聞(Dawn)

## 郊遊系列—坪洲一日遊

大家可能不清楚坪洲是一個怎樣的地方，其實坪洲擁有牛皮廠，更有一個舊式歷史戲院，更有貓島之稱，想了解更多就一齊參加這個活動探索鮮為人知的地方。

日期：25/11(六)9:00-17:00

對象：8-16歲 名額：25人 對象：12-30歲

收費：\$80 集合地點：本單位

負責同事：劉盛然(ROY)

## 郊遊系列—鳳凰觀日

鳳凰觀日是香港特色之一，凌晨時份坐尾班車，再徒步登上山頂，努力付出相應地收獲自然美景，被喻為香港之光，一同感受晨光浴，洗滌心靈，放鬆自我，日出後經心經簡林回程，一覽特式的建設。

日期：23/12(六)晚上11:00-早上9:00

對象：15-30歲 名額：16人 收費：\$50

集合地點：本單位

負責同事：劉盛然(ROY)

## 大澳文化遊

大澳除有的中華白海豚外，更有本地制造的蝦醬廠，更有棚屋，其實大澳有豐富的香港特式的產物，參加活動一齊探索。

備註：自備適量金錢

日期及時間：28/12(四)9:00-18:00

對象：8-15歲 名額：25人 費用：\$80

集合地點：本單位

負責同事：王巽為(wai)

# 課程推介

## 普拉提基礎班

「基礎普拉提」是一種加強肌肉力量、提高身體柔韌性和協調能力、改善姿態及促進整體健康的運動。

日期及時間：逢星期五19:00-21:00

地點：本中心 對象：14歲以上青年

費用：\$100/堂

負責職員：方姑娘(Coca)

## 西洋棋班

西洋棋是一個優秀的思維訓練工具，可以培養小朋友的邏輯思考、問題解決和戰略規劃能力，課程包括基礎知識學習、戰略與策略、問題解決與創造力、對局實踐、團隊合作與社交等。

日期及時間：逢星期五18:00-19:00

地點：本中心 對象：8歲以上

費用：\$500/4堂

負責職員：雪姑娘(Natalie)



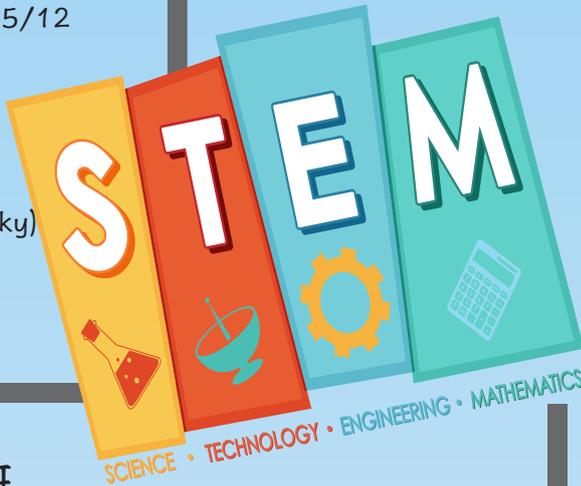
# 創意科藝



## 科學探索之旅

我們將帶領您進入充滿驚奇的科學世界，透過互動和探索，啟發您的好奇心。在這個活動中，您將參與一系列有趣的實踐活動，進行多種探索和實驗，讓您親身體驗科學的奧妙。透過互動和發現，我們將一同探索自然界的奧秘，培養您對科學的興趣。

日期：(逢五)17/11-15/12  
時間：17:00-18:00  
地點：本中心  
對象：7歲以上  
名額：6人  
費用：\$500/4堂  
負責職員：謝秀霞(Vicky)



## 明日創科培訓班

在探索科技與創意的交匯點，我們引領學生走進未來的學習世界。透過精心設計的STEAM課程，學生不僅體驗到未來科技的魅力，更學會了獨立思考和創造解決方案的能力。從Scratch到Arduino，從想象到實作，孩子們的每一次突破，都是我們共同成長的見證。我們的目標不僅在於教育，更在於激發學生的無窮潛能，讓他們在這個快速變革的時代，自信地邁向成功。

日期：逢星期六  
(10月) 7/10-28/10  
(11月) 4/11-25/11  
(12月) 2/12-23/12  
時間：14:30-16:00  
對象：7歲以上  
費用：\$720/4堂

地點：本中心  
名額：15人

負責職員：謝秀霞(Vicky)



## Scratch: 創意故事編程坊

我們結合程式編碼和故事創作，為家長和孩子打造一個充滿趣味和學習的環境。通過Scratch平台，您和您的孩子將學習如何創建互動故事，同時培養編程思維和創意表達能力。這是一個親子共學的機會，讓您和孩子共同成長，共同挑戰，一起打造屬於您們的故事！

日期：(逢六)18/11-16/12 時間：10:15-11:15  
地點：本中心  
對象：5-8歲親子(1位小朋友及1位家長)  
名額：6個家庭 費用：\$800/5堂

## Scratch: 小遊戲編程

這是一個專為小學生設計的課程，我們將教授如何創建簡單有趣的遊戲。通過Scratch平台，孩子們將學習基礎編程技巧，並親自參與遊戲創作的過程。我們致力於啟發孩子們的創意和邏輯思維，並讓他們在輕鬆的學習環境中體驗成功的喜悅。

日期：(逢六)18/11-16/12  
時間：11:45-12:45  
地點：本中心 對象：9歲以上  
名額：5人 費用：\$800/5堂

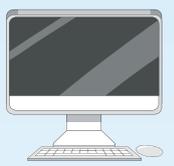
負責職員：謝秀霞(Vicky)

## Python基礎程式班

這個課程專為初中生或以上設計，我們將從基礎的Python語法開始，讓您掌握編程基本技巧。同時，我們將引導您運用Python創造簡單的應用程式，啟發您的創意思維。透過互動實踐，您將不僅學會編程，還將在創意的世界中自由探索，讓您在編程的道路上邁出堅實的一步

日期：(逢六)18/11-16/12  
時間：16:30-17:30  
地點：本中心 對象：13歲以上  
名額：5人 費用：\$950/5堂

負責職員：謝秀霞(Vicky)



# 聖誕精選



## 點 · 聚聖誕

以「聖誕」為主題，以不同的手工藝術工作坊為主軸，推動青年體驗不同的藝術活動，讓參加者藉著不同的藝術作品服務社區和參與社區美化，加強參加者對社區的認識、歸屬感及凝聚力。

### 軟陶工作坊

由導師帶領以「聖誕」為主題製作出不同軟陶作品，表達參加者對社區深刻的事或物。  
14/10&28/10 (六) 16:00-18:00

### 木工月曆大改造

採用環保回收的紅酒箱升級再造(upcycling)，由參加者自行設計月曆的外形，然後切割木材、上色並刻上月份和日期，推廣環保升級再造的概念同時又可學習木工的入門技巧。  
11/11&25/11 (六) 16:00-18:00

### 聖誕音樂手作嘉年華

招募8個青年手作攤檔及6隊青年樂隊  
23/12/2023 (六)  
時間：12:00-20:00

工作坊對象：14歲以上青年 費用：全免

負責職員：雪姑娘(Natalie)&龍Sir (Jeff)

備註：\*活動由民政事務總署贊助 \*工作坊所有作品需於12月市集展出後才可領取

### 聖誕花圈工作坊

由導師帶領下製作一個自行創作的聖誕花圈，體驗和學習一種獨特的手工藝術亦增添節日氣氛。  
9/12&16/12 (六) 14:00-16:00

### 聖誕cupcake工作坊

由導師帶領青年製作聖誕cupcake以配合節日主題，推動青年學習廚藝。  
9/12&16/12 (六) 16:00-18:00

### 巨型木工聖誕倒數月曆

活動將採用環保回收紅酒箱升級再造，由多個環保紅酒箱拼砌成巨型聖誕倒數月曆，提高參加者的環保意識及對社區的認識。

日期：1/12-24/12 (逢星期一至六)

時間：每日下午6:00即場拆禮物

地點：青年空間大堂等大家啦



## 聖誕日營- 奔跑吧! 孩子們 Running Kids – Christmas Day Camp

今個聖誕節小朋友和我們為快樂到處奔跑，挑戰各項任務，解鎖獎勵，考驗你的智慧和能耐。在各項任務中發揮解難、合作及團隊精神，學習克服挑戰。

內容:

-躲避盤: 融合了閃避球玩法，運用飛盤進行比賽的一項新興運動，安全又好玩，考驗你的身手和合作精神

-團體遊戲: 城市定向、尋寶遊戲、競技比賽……

-戶外參觀: 外出參觀「香港浩海立方探游館」，一起看水母和玩海洋兒童樂園

-烘焙DIY: 聖誕曲奇 & 雪人棉花糖

-聖誕派對: 聖誕大抽獎和美食派對

日期：27-29/12/2023

時間：10:00-16:00

地點：本中心/香港浩海立方探游館

對象：6-12歲

費用：\$1650

負責職員：謝秀霞(Vicky)



# 社區創造師

## 「創不同」的理念

### 打造不一樣的「乙明邨」

#### LARP 劇本殺 VR! “閉門會議”

“閉門會議”是原創劇本殺主題！全港首個建築 LARP 劇本殺遊戲，提供真實角色扮演推理遊戲，讓玩家體驗第二人生！提供與背景故事相關的VR場景，甚至配合音樂，以及像真的道具，令玩家更投入於遊戲當中。

備註：參加者只需參加其中一場

日期：8/12(五)

時間：14:00-18:00

地點：本中心

對象：14歲以上青年

費用：全免

負責職員：方姑娘(Coca)

#### VR設計空間班

活動着重活動教學互動溝通、加強學員的創意思維、培養團隊合作以及建立對社區的認識。

透過訓練參加者能學習到：

- 1) 虛擬空間設計
- 2) 設計思維法
- 3) 運用3D電腦軟件

備註：參加者完成課程後可獲紀念證書一張

日期：20,27/12/2023, 3/1/2024 (三)

時間：15:00-16:30

地點：本中心

對象：14歲以上青年 (6名)

費用：全免

負責職員：方姑娘(Coca)



#### 社區導賞—活字印刷導賞團

光輝歲月不再，這次我們一起到上環探訪黃昏行業的活字印刷工藝，還有機會訪問傳統手藝繼承人，親手看時代變遷的痕跡。

日期：8/10(日)

時間：待定

地點：上環

對象：18歲以上青年

名額：6名 費用：全免

負責職員：雪姑娘(Natalie)



#### 社區導賞—他鄉遇故「滋」

上重慶大廈天台搞一次文化交流活動。會由西非的難民，同你面對面交流，教你烹飪民族菜，仲可以一齊玩非洲傳統音樂。

日期：14/10(六)

時間：待定

地點：尖沙咀

對象：18歲以上青年

名額：6名 費用：全免

負責職員：方姑娘(Coca)

#### 社區導賞--公共屋邨的藝術

透過觀察新舊屋邨的設計、配套，並與公屋街坊對話，讓學生領略香港「公屋美學」及「公屋故事」，並感受香港人對「安居樂業」的共同追求。

日期：6/11(一)

時間：待定

地點：本中心

對象：對社區或對鄉村、屋邨發展感興趣的公眾人士

名額：6名 費用：全免

負責職員：方姑娘(Coca)

#### 社區導賞--「村越沙田」

在導賞過程中穿越城市大街，透過公共屋邨回顧社區發展，亦會漫步鄉村小路，尋找村落的歷史和前人的蹤跡。

備註：每節內容不同

社區導賞--公共屋邨的藝術參加者優先取錄

日期：13,20,27/11(一)

時間：待定

地點：沙田圍、土瓜灣\*、彩虹\*

對象：對社區或對鄉村、屋邨發展感興趣的公眾人士

名額：6名 費用：全免

負責職員：方姑娘(Coca)





## 哈~佬~喂之夜-

夜闖青年空間，尋找遠古流傳落黎的寶藏。。。有  
勇有謀的你一起來挑戰吧！

日期：27/10/2023 (五) 時間：19:00-21:00

地點：本中心 對象：12歲以上 費用：全免

負責職員：方姑娘(Coca)

備註：

- \* 參加者需穿著輕便服飾
- \* 歡迎參加者Cosplay出席



## 耆樂童趣手作坊

耆英義工又番黎啦——這  
次除了做手作，每季更安  
排一次外出旅遊，玩轉港  
九新界新奇有趣的地方！

日期：27/10, 24/11(五)

時間：16:00-18:00

地點：本中心

對象：7-11歲兒童(20名)

費用：全免

負責職員：何姑娘(DAWN)

## 耆樂童趣秋季遊

耆英義工又番黎啦——這  
次除了做手作，每季更安  
排一次外出旅遊，玩轉港  
九新界新奇有趣的地方！

日期：27/12(三)

時間：TBC

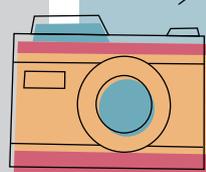
地點：山頂/可持續未來館

對象：7-11歲兒童

費用：全免

負責職員：何姑娘 (DAWN)

備註：中心課託同學優先取錄



# 遊樂推動員

以「玩樂」連繫鄰舍  
以「歡樂」起動社區

## 跨代大戲棚

這是一個充滿了想像力的旅程，用肢體和言語  
表達出你幻想的情景，上一秒你可能還在家中  
，下一秒你隊友帶你去遊花園，簡直意想不到  
之餘又充滿歡樂。熱烈歡迎大小朋友一齊參加  
對象：18歲以上青年，乙明邨居民

費用：全免

負責職員：安姑娘(Onyi)



## 跨代鼓手團

音樂都是一種語言，隨著不同的節奏的鼓點  
，表達自己心中的情緒！今次的活動跨時代  
，用鼓作為溝通的橋樑聯繫長者和青年人，  
用心感受！

日期：11月 時間：TBC 地點：本中心

對象：15歲以上青年，乙明邨居民

名額：10個 費用：全免

負責職員：安姑娘(Onyi)

備註：舊參加者優先

如有需要，或需出席社區演出

## 聚愛Board game Night

如你自問是桌遊達人，又或對不同類型的桌遊  
都深感興趣，我們誠邀你參加我們的聚愛  
Board game Night，每星期輕鬆一聚，認識新  
朋友！偶爾還會有神秘活動，切勿錯過！

日期：逢星期三晚上 時間：19:30-21:30

地點：本中心

對象：對桌遊有興趣之人士

費用：全免

負責職員：雪姑娘(Natalie)

## 劇本殺之夜

喜愛劇本殺的你，有沒有  
試過想自己寫劇本？  
或喜愛瘋狂打本的你，是  
否苦惱於人數的不齊？  
又或者想自己嘗試做主持  
人，做道具？  
來參與劇本殺之夜吧，你  
不再是一人！

只要你喜歡劇本殺，就加  
入我們一齊體驗和創造  
第二人生！

對象：14歲以上青年

費用：全免

負責職員：安姑娘(Onyi)

雪姑娘(Natalie)

# 全健推動師

# 將「玩樂帶上門」 服務區內行動不便的長者

## 精神健康急救課程(關懷青少年版)

課程旨在讓參加者認識常見的青少年精神問題、辨識各類精神問題及精神危機的徵兆及學習精神健康急救重點，推廣大眾對青少年精神健康的關注。

備註：課程總時數為14小時，出席率達100%可頒發由香港心理衛生會認可之精神健康急救(關懷青少年版)證書

\*費用已包括手冊1本及列印證書

日期：8, 22/10(第三期) 12, 19/11(第四期)

時間：10:00-18:00 地點：本中心

對象：15歲以上，任何對課程有興趣者，或工作上需要有「精神健康急救」知識的人士

費用：全免(活動由賽馬會跨代樂融hub資助)

負責職員：陳子軒(Hin)



## 健康研究所

究竟你的生活有多健康？你有沒有好好照顧自己的身體？歡迎加入健康研究所！透過一系列與健康相關的活動，包括健康街站、健康講座、健康餐製作、運動伸展班等，開展你的健康人生吧！

備註：65歲以上長者/居住在乙明邨居民可優先報名

日期：3, 10, 17, 24/10(二), 5, 19/11(日)

時間：待定 地點：本中心

對象：區內關注健康人士

費用：全免

負責職員：雪姑娘(Natalie)



## 參觀精神健康體驗館(Mind Space)

時至今日，精神病對許多人來說仍然是個謎，精神健康體驗館以互動式展示和交流學堂，加深大眾對精神病患者的同理心。

日期：4/12(一)

集合時間：8:00

集合地點：本中心

對象：14歲以上青年人(12名)

費用：全免

負責職員：方姑娘(Coca)

備註：完成精神健康急救課程之參加者優先



# 語文課程

## 珠心算

課程由國際珠心算數學聯合會香港教育推展中心富經驗之導師任教，珠心算能訓練學員眼、手、腦並用，快速計算算式；課程以漸進式學習，由淺入深，生動、活潑及富趣味性，協助學員改善記憶力及專注力。

\* 新生須向導師繳交 \$120 購買算盤及習作 \* 由導師評估級別"

	日期及時間	對象	收費
珠心算高級班	14:00 - 15:00(逢六)	5-8歲	\$100 / 堂(按月收費、舊生優先)
珠心算中級班	15:00 - 16:00(逢六)	5-8歲	\$100 / 堂(按月收費、舊生優先)
珠心算中級班	16:00 - 17:00(逢六)	5-8歲	\$100 / 堂(按月收費、舊生優先)
珠心算初班	17:00 - 18:00(逢六)	5-8歲	\$100 / 堂(按月收費、舊生優先)
珠心算初班	18:00 - 19:00(逢六)	5-8歲	\$100 / 堂(按月收費、舊生優先)

負責職員：王巽為

## 幼兒英語拼音

學習英語拼音體系，學習及練習英語正音，糾正「港式英語」，強化英語發音及聆聽技巧。

	日期及時間	對象	收費
幼兒英語拼音A	13:00-14:00(逢六)	3-5歲	\$110 / 堂(按月收費、舊生優先)
幼兒英語拼音B	14:00-15:00(逢六)	3-5歲	\$110 / 堂(按月收費、舊生優先)
幼兒英語拼音C	15:00-16:00(逢六)	4-6歲	\$110 / 堂(按月收費、舊生優先)

負責職員：王巽為

## 英語加Fun站

本課程由具豐富功課輔導經驗，具大專或以上資歷之導師教授，以1：4小組透過有趣互動的形式，為兒童打穩英語基礎，強化文法、讀、聽、說、寫的能力。

\* 舊生優先，按月收費 \* 帶備筆記簿、文具

	日期及時間	對象	收費
英語加Fun站A	逢六10:15-11:45	小五	\$120/堂 (1.5hrs)
英語加Fun站B	逢六12:00-13:30	小四	\$120/堂 (1.5hrs)
英語加Fun站C	逢六14:30-16:00	小三	\$120/堂 (1.5hrs)
英語加Fun站D	逢六16:15-17:45	小三	\$120/堂 (1.5hrs)
英語加Fun站E	逢六10:15-11:45	小四	\$120/堂 (1.5hrs)
英語加Fun站F	逢六12:00-13:30	小二	\$120/堂 (1.5hrs)

負責職員：黃韻黛(Wendy)

## 小學普通話拼音(強化)班

小學普通話拼音班，課程輔以不同的學習形式，採用互動靈活的教學，學習正確的拼音拼讀方式方法，輔以不同語音練習加以鞏固，糾正孩子發音缺陷、謬誤，讓孩子在標準規範的語音語調中掌握音變規律，自然地運用普通話句式與他人溝通，鍛鍊群體交流能力，詞彙語法規範的普通話句式也能提升中文寫作構思的能力，而學習普通話拼音是掌握普通話語音的基本功，讓孩子在標準正規的普通話語境中潛移默化地一步步提升、加強學生之普通話辨、聽、說及語言表達能力。

日期及時間	對象	收費
逢星期六 11:30-12:30	小一至小六	\$820/8堂

負責職員：謝秀霞(Vicky)

## 課餘託管服務

為雙職家長及有需要家庭提供託管服務，以協助他們照顧就讀小學的子女。服務內容包括功課輔導、個別輔導及諮詢、發展性活動（例如：社交技巧、自我照顧能力等）、生日會、戶外活動、遊戲小組及義工活動等。

逢星期一至五(公眾假期除外) 15:30-19:00

(小一至小三) \$1750 (按月收費)

(小四至小六) \$1850 (按月收費)

負責職員：何樂聞(Dawn)

# 舞蹈課程

## K-POP班

透過流行音樂，教授K-POP的基本舞蹈技巧，培養兒童對跳舞的樂趣及加強對音樂的節奏感。

	日期及時間	對象	收費
幼兒K-POP班 (4-5 PM)	16:00-17:00 (逢三)	4-6歲	\$115/堂 (按月收費)
兒童K-POP班 (5-6 PM)	17:00-18:00 (逢三)	7-9歲	\$115/堂 (按月收費)

負責職員：羅詩詠(Gillian)

## Jazz Funk & K-POP

街頭爵士舞 (Street Jazz) 的特色是在爵士舞中融入了街頭自由奔放的風格，通常會以Hip Hop、R & B、K-pop的音樂配合舞步。這種舞蹈特別之處是並不會受傳統舞蹈追求表演技巧難度和動作工整所限制，反而着重於演繹出舞者對音樂的感覺，可以說是一種多元化的舞蹈和極俱個人風格的自由舞蹈。

日期及時間	對象	收費
18:00-19:00 (逢三)	10-13歲	\$120/堂 (按月收費)

負責職員：羅詩詠(Gillian)

## 兒童芭蕾舞

透過芭蕾舞啟發兒童的想像力及音樂感，培養並發揮小朋友對舞蹈的潛質；提高他們對音樂和學習舞蹈的樂趣。本課程以英國皇家芭蕾舞學院編制之課程為教學基礎，考獲之證書均獲世界各地之舞蹈學院承認。學員並有參與公開演出的機會。

級別	對象	日期及時間	費用
Beginner	4-5歲	逢五 18:00-18:45	\$85/堂 (按月收費)
Pre-Primary	5-6歲	逢四 18:00-18:45	\$90/堂 (按月收費)
Primary	6歲或以上	逢一 18:00-18:45	\$95/堂 (按月收費)
Grade 1	7歲或以上	(逢四) 18:00-18:45(逢五) 18:15-19:00	\$95/堂 (按月收費)
Grade 2	完成Grade 1課程	(逢四) 17:00-17:45(逢六) 16:00-16:45	\$100/堂 (按月收費)
Grade 3	完成Grade 2課程	(逢五) 16:30-17:30(逢六) 10:05-11:05	\$100/堂 (按月收費)
Grade 4	完成Grade 3課程	(逢四) 17:00-18:00(逢六) 15:00-16:00	\$105/堂 (按月收費)
Grade 5	完成Grade 4課程	(逢四) 18:45-19:45(逢六) 18:00-19:00	\$105/堂 (按月收費)
Grade 6	完成Grade 4課程	(逢五) 18:45-19:45(逢六) 17:00-18:00	\$110/堂 (按月收費)

負責職員：謝秀霞(Vicky)

## 兒童爵士舞課程

爵士舞節奏強勁、充滿動感、靈活、富取味，舞蹈動作及音樂極富節奏感，歡迎大家一同感受充滿動感爵士舞。

時間：逢星期五 18:00-19:00

收費：每堂\$100 (按每兩個月收費)

對象：9-12歲

名額：10位

負責職員：謝秀霞(Vicky)

## 爵士舞-基礎班

適合剛剛開始接觸爵士舞的小朋友參加，主要教授爵士舞的基礎動作，學習基礎後，經導師評估有機會報讀兒童爵士舞課程

時間：逢星期五 17:00-18:00

收費：每堂\$100 (按每兩個月收費)

對象：5-8歲

名額：10位

負責職員：謝秀霞(Vicky)

# 運動課程

## 體操

課程由體育先鋒有限公司富經驗之導師任教，學習基本體操動作如平衡木、跳步、一字馬、拱橋、前後滾翻、側手翻、手倒立及器械訓練等（平衡木、木箱、彈網及體能訓練等），使學童領略群體合作精神及培養他們的成功感、自律性及自信心。

\* 參加者於報名前需確定身體狀況適合參與是項訓練。

	日期及時間	對象	收費
兒童樂趣體操	10:00 - 11:00 (逢六)	7-14 歲	\$135 / 堂(按月收費、舊生優先)
幼兒樂趣體操A	11:00 - 12:00(逢六)	3-6歲	\$135 / 堂(按月收費、舊生優先)
幼兒樂趣體操B	12:00 - 13:00(逢六)	3-6歲	\$135 / 堂(按月收費、舊生優先)

負責職員：王巽為

## 跆拳道

本課程由體藝跆拳道總會副館長陳泰源教授，透過練習鼓勵和培養孩子的興趣，學習跆拳道精神及當中的技術。

\* 參加者於報名前需確定身體狀況適合參與是項訓練。

	日期及時間	對象	收費
跆拳道初班(星期三)	17:30-18:30(逢六)	3-8歲	\$80 / 堂(按月收費、舊生優先)
跆拳道初班(星期六)	16:00-17:15(逢六)	3-8歲	\$90 / 堂(按月收費、舊生優先)
跆拳道中班	13:30-14:45(逢六)	3-8歲	\$90 / 堂(按月收費、舊生優先)
跆拳道高班	14:45-16:00(逢六)	6-12歲	\$90 / 堂(按月收費、舊生優先)

負責職員：王巽為

## 跆拳道(黑帶)

課程由體藝跆拳道總會副館長陳泰源任教，內容主要教授黑帶之套拳及搏擊課程。由教練教授各種跆拳道的拳法，讓同學在課程中學習跆拳道的武學精神及學習團體合作。

\* 參加者於報名前需確定身體狀況適合參與是項訓練。

日期及時間	對象	收費
18:30-19:30(逢三)	8-18歲 (紅黑帶或以上)	\$95 / 堂(按月收費、舊生優先)

負責職員：王巽為

## 親子跆拳道

課程由體藝跆拳道總會副館長陳泰源教授，透過一同練習跆拳道，鼓勵和培養孩子的興趣，家長亦可以在家中成為孩子的私人跆拳道教練。有些家長更能重拾習武樂趣，甚至和孩子一同成功考獲黑帶，不但實現了自己兒時夢想，更成為了孩子從白帶到黑帶的見證和孩子的模範。

\* 第三位或以後家庭成員半價收費 \* 參加者於報名前需確定身體狀況適合參與是項訓練。

	日期及時間	對象	收費
初級親子跆拳道	19:30- 20:30(逢三)	3-60歲	\$80 / 堂 (按月收費、舊生優先)
高級親子跆拳道	20:30-21:30(逢三)	3-60歲	\$80 / 堂 (按月收費、舊生優先)

負責職員：王巽為

## 兒童籃球班

學習各類型籃球技巧，包括控球、射球、傳球及團體合作。

\* 參加者於報名前需確定身體狀況適合參與是項訓練。 \*地點: 曾大屋球場 / 沙田區內球場

日期及時間	對象	收費
(逢六)10:30-11:30	6-10歲	\$110 / 堂(按月收費、舊生優先)

負責職員：王巽為

## 劍擊班

學習劍擊基本步法、進攻及防守等技巧，培養學生身體協調能力。學生於訓練中需不斷觀察思考，透過判斷運用合適的攻防策略。此外，劍擊亦注重溝通能力，是一項鍛鍊體力與思考能力的運動。

\* 參加者於報名前需確定身體狀況適合參與是項訓練。

日期及時間	對象	收費
16:30-17:30(逢二)	5-8歲	\$140 / 堂(按月收費、舊生優先)

負責職員：王巽為

# 藝術課程

## 互動創意畫

本課程由「紫蕾畫室」富經驗之導師任教，按程度及年齡分組上課，題材富趣味性及啟發性，引發學生的創造力及對色彩的興趣，內容廣泛，使學生在輕鬆的情況下學到繪畫基礎，對周圍身邊的事物加深認識，並能提升審美視野。

\* 舊生優先，按月收費 \* 已包括材料費 \* 自備圍裙&手袖

	日期及時間	對象	收費
互動創意畫A	逢六14:00-15:15	4-8歲	\$125/堂
互動創意畫B	逢六15:15-16:30	4-8歲	\$125/堂

負責職員：黃韻黛(Wendy)

## 綜合美術-彩筆下的翱翔/視藝拔尖-素描&塑膠彩

本課程由「紫蕾畫室」畫家及資深美術導師：雷詠蘭(紫蕾)親自任教。透過理論與練習，深入淺出，為同學的美術創作打好基礎，發展個人藝術潛能。

導師簡介：雷詠蘭畫家及資深美術教育工作者，連續4年獲北京「星星河」[美術教師一等獎]、兩年獲「全國書畫教學名師獎」及曾多次擔任全港公開繪畫比賽評判；紫蕾老師2022年獲盧森堡博物館頒發「藝術成就榮譽證書」殊榮。

\* 舊生優先，按月收費 \* 學員須自備：A3畫簿、鉛筆、木顏色、基本畫具、圍裙&手袖、顏料(詳情請向導師查詢)

	日期及時間	對象	收費
綜合美術-彩筆下的翱翔A	逢六16:30-17:45	6-12歲	\$145/堂
綜合美術-彩筆下的翱翔B	逢五19:15-20:30	6-12歲	\$145/堂
視藝拔尖-素描&塑膠彩	逢五20:30-21:45	12-18歲	\$145/堂

負責職員：黃韻黛(Wendy)

## 幼兒藝術班

本課程由「朱古力姐姐畫室」資深藝術導師任教，教授幼兒運用不同材料，例如黏土手工、水彩、廣告彩等，透過互動方式創作，為幼兒的美術創作打好基礎，並藉此學會欣賞身邊的事物。

\* 舊生優先，按月收費 \* 已包括材料費 \* 自備圍裙&手袖、A3畫簿 \* 畫簿可直接向導師訂購，每本\$30，或自行購買

	日期及時間	對象	收費
幼兒藝術班A	逢四16:30-17:30	3-5歲	\$130/堂
幼兒藝術班B	逢四17:45-18:45	3-5歲	\$130/堂
幼兒藝術班C	逢二16:30-17:30	3-5歲	\$130/堂
幼兒藝術班D	逢二17:45-18:45	3-5歲	\$130/堂
幼兒藝術班E	逢五16:00-17:00	3-5歲	\$130/堂
幼兒藝術班F	逢五17:15-18:15	3-5歲	\$130/堂
兒童藝術班G	逢五18:30-19:30	6-10歲	\$135/堂

負責職員：黃韻黛(Wendy)

## 徐悲鴻藝術空間-水墨畫課程

本課程由資深導師教授，以生動教學方式教授水墨畫技巧，加強學生對中國文化的興趣，培養個人藝術修養。定期會安排合資格學員報考徐悲鴻藝術研究院公共美術等級試，按水準表現頒發各級證書。

\* 舊生優先，雙月收費 \* 自備圍裙&手袖、水墨畫工具及材料

\* 新生工具及材料套\$200，學員可於指定日期前個別向本單位訂購，限期後需自行購買。

	日期及時間	對象	收費
徐悲鴻藝術空間-水墨畫課程A	逢六10:15-11:30	8-20歲	\$90/堂
徐悲鴻藝術空間-水墨畫課程B	逢六11:45-13:00	8-20歲	\$90/堂

負責職員：黃韻黛(Wendy)

## 寵物小精靈畫畫

本課程由資深美術導師「溫國健先生」任教，教授繪畫寵物小精靈中最受歡迎的卡通角色，例如比卡超，伊貝，噴火龍，甲賀忍蛙和各新篇章等。教授學員運用木顏色的特性技巧，加強學員對色彩層次變化的認識，讓學員建立優良的繪畫基礎，增加對繪畫的興趣。

\* 舊生優先，按月收費 \* 自備A3畫簿，鉛筆，擦膠，秀麗筆及 Colleen 60色木顏色

	日期及時間	對象	收費
寵物小精靈畫畫A	逢一17:00-18:00	6-12歲	\$100/堂
寵物小精靈畫畫B	逢六10:15-11:15	5-10歲	\$100/堂

負責職員：黃韻黛(Wendy)

# 藝術課程

## 小小油·畫大師

本課程由資深美術導師「溫國健先生」任教，透過認識多位世界著名畫家的經典作品與其風格派別，學習當中繪畫技巧、構圖、配色等。課程著重透過手、顏料、畫紙的互動，能大大發揮學員創意與思考，從而培養孩子們發揮內在潛能和得到藝術方面的啟發。

\* 舊生優先，按月收費 \* 每月可完成約1-2幅作品 \* 自備圍裙&手袖、A3布面油畫板(可直接向導師購買,每塊\$15)

\* 本課程選用專業級油畫棒和油粉彩：瑞士卡達 / Mungyo / 施德樓 / Faber Castell等，以達至較佳的油畫效果。

日期及時間 對象 收費  
逢三17:00-18:00 5-10歲 \$130/堂

負責職員：黃韻黛(Wendy)

## 百變小公主卡通漫畫

本課程由資深美術導師「溫國健先生」任教，主要教授繪畫迪士尼卡通的公主和童話角色。例如米妮，小公主蘇菲亞，Elsa，小魚仙等，加上背景和道具配襯，增加學員繪畫的興趣。課程以深入淺出，讓學員了解繪畫的基本知識，上色時卡通再加上漫畫素描手法，構圖法，物體的光影、空間感、質感及背景處理等表現法。

\* 舊生優先，按月收費 \* 自備A3畫簿，鉛筆，擦膠，秀麗筆及 Colleen 60色木顏色

日期及時間 對象 收費  
逢六11:15-12:15 5-10歲 \$100/堂

負責職員：黃韻黛(Wendy)

## 迪士尼卡通漫畫素描

本課程由資深美術導師「溫國健先生」任教，主要繪畫迪士尼卡通角色，例如米奇，維尼熊，超級英雄，Elsa等，增加學員對繪畫的興趣。課程深入淺出，讓學員了解繪畫的基本知識，加上漫畫素描手法，學習透視法、構圖法、物體的光影、空間感、質感及背景處理等表現法。

\* 舊生優先，按月收費 \* 自備A3畫簿，鉛筆，擦膠，秀麗筆及 Colleen 60色木顏色

日期及時間 對象 收費  
逢六12:15-13:15 6-12歲 \$110/堂

負責職員：黃韻黛(Wendy)

## 惡劣天氣活動安排

天氣惡劣指引	中心服務	中心內課程 或室內活動	戶外活動	
			一般 戶外活動	水上或 野外活動
一號颱風球信號	照常開放	照常開放	視乎天氣而定	立刻停止或取消
三號颱風球信號	照常開放	照常開放	視乎天氣而定	取消
八號或更高颱風球信號	暫停開放	取消或立即停止	取消	取消
黃色暴雨警告	照常開放	照常開放	視乎天氣而定	視乎天氣而定
紅色暴雨警告	照常開放	照常開放	取消或延期	取消或延期
黑色暴雨警告	暫停開放	取消或延期	取消或延期	取消或延期
雷暴雨警告	照常開放	照常開放	視乎天氣而定	視乎天氣而定

\* 詳細情況請參考本單位網頁版本

開放時間

星期一 14:00-18:00

星期二至星期六 14:00-22:00

星期日及公眾假期暫停開放

督印人：何宛斐 份數：1000