



2026年3-5月

恆常班及特別活動



暑期活動
會員優先報名

 <https://ecourse.ywca.org.hk>

網上報名系統
方便快捷
靈活付款方式



電話 2700 1700



電郵 kcfwc@ywca.org.hk



網頁 <https://fwckc.ywca.org.hk>



Facebook

Y-Family 女青賽馬會家庭健康促進中心
www.facebook.com/YWCAKCFWC



Whatsapp 6991 6363

 九龍何文田窩打老道山文福道 5 號 1 樓

所有活動資料以本中心最新公布為準。
如有查詢，請與本中心職員聯絡。

報讀活動/課程須知

1. 會員報名時必須出示有效之會員證或提供會員編號，方可以會員價報讀課程。
2. 凡報名參加活動或課程，均以先到先得方式處理，並需付款作實。
3. 每月開辦之恆常班，舊學員須於開課前最少一星期繳交下期學費，否則當退學論，名額將給予其他報名人士。
4. 報名前，請留意各活動及課程舉行之日期及時間，以免相撞。如出現此情況，本中心恕不負責及退款。
5. 所有活動、學術及興趣班之詳情以最新公佈為準，本中心將保留更改任何資料之權利。
6. 參加者須繳付全期課程，亦不得以缺席為理由要求減學費。所有活動及課程一經報名，將不設退款或轉讓。如因個人理由要轉班，每班收取行政費\$50，並須於兩個月內完成轉班手續。節日特別活動: 課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。
7. 如遇天氣問題，請參考本中心「颱風及暴雨警告措施」，恕不作個別通知，如因天氣影響，恆常班恕不補堂/退款，單次活動則按中心職員通知為準。
8. 如活動因本中心之原因或收生不足而取消，將於活動舉行前最少一星期通知，參加者可選擇退款或將報名費延至下一期。
9. 請保留收據至活動完結。
10. 參加者請小心保管私人財物，如遺失，本中心恕不負責。
11. 於課程或活動時所拍攝的相片或錄像，將會用作宣傳及推廣用途。若參加者不欲被拍攝或其影像被使用，歡迎通知本中心職員以作安排。
12. 本中心之第三者責任保險必須為香港居民。

退款指引

如因本中心更改或取消活動，參加者可於獲通知後兩個月內帶同收據到本中心辦理退款手續，逾期恕不辦理，敬請留意。



中心開放時間

本中心 1/3-31/5 開放時間 (逢星期日及公眾假期休息)

時間	Mon(一)	Tue(二)	Wed(三)	Thu(四)	Fri(五)	Sat(六)
9:30am – 12:30pm						
2:00pm – 5:30pm						
5:30pm – 8:30pm						

公眾假期本中心暫停開放: 3/4-4/4; 6/4-7/4; 1/5; 25/5



中心開放



中心內部辦公·不對外開放

颱風或暴雨警告措施

請各會員及參加本中心活動之人士注意，為保障各位安全，當遇以下颱風及暴雨警告訊號時，本中心將採取以下措施：

颱風訊號	暴雨警告訊號	中心內活動	中心外活動
T1 一號風球	 黃色暴雨	✓ 照常進行	✓ 照常進行
T3 三號風球	 紅色暴雨	✓ 照常進行	室內活動繼續; 室外活動取消 (活動前 2 小時仍然懸掛，活動將會取消)
八號或以上風球	 黑色暴雨	未開始的活動 活動前 2 小時內懸掛，活動取消 活動進行期間 中心將關閉及停止所有活動。為保障大家的安全，請留在本中心直至安全情況下方可離開。	× 取消 (活動前 2 小時仍然懸掛，活動將會取消)

1. 天文台除下 8 號風球 / 黑色暴雨警告訊號後 **2 小時** 本中心將恢復辦公，惟戶外活動則需按情況而決定是否繼續進行。
2. 如因颱風或暴雨警告訊號影響之班組活動、小組活動等，本中心保留是否作出補課之權利，在此情況下取消之活動，**均不獲安排退款**。
3. 以上安排，只作一般情況參考，參加者及家長須考慮各自地區安全情況及交通等環境問題，決定是否接送子女前往中心參加活動，在此情況下缺席課堂，**均不獲退款及補課**。
4. 有關 YSENSE 及 TSP 服務的天氣安排，請參考其服務指引。

如有任何疑問，歡迎致電 2700 1700 向職員查詢。

暑期活動

試玩日

免費試玩!
無需預約
名額先到先得

18/4/2026 (六)

2:30PM-5PM 請於十分鐘前到達~

何文田文福道5號
地下紹邦堂

歡迎2-12歲小朋友家庭

活動包括：

- 舞蹈
- 球類運動
- 跆拳道
- STEM
- 機械人
- 聲樂...



如有查詢，請致電 27001700 / whatsapp:69916363



2026暑期班報名日程

5月
2-4日

會員網上優先報名

2/5 (六) 10:00am
至 4/5 (一) 06:00am
登入 ecourse 優先網上報名

5月
15-16日

會員實體優先報名

10:00am開始可親臨
中心報名並可於當天填寫
表格登記成為會員

5月
28日

公開報名 (實體/網上)

10:00am開始接受ecourse網上報名或親臨中心報名

開設網上戶口及成為會員

免費入會及續會

會員有效期必須至31/8/2026或之後，
才能報名暑期班！

網上登記會員

登記教學



歡迎致電中心27001700/Whatsapp 69916363查詢



3-5PM

無需預約

歡迎 WALK IN

周六 童樂日



星期六

- 歡迎3-12歲小朋友參與
- 地點為圖書館外空地及本中心



3月

28/3 復活尋寶記



5月

23/5 幸福摩天輪



6月

6/6

爸爸蜜語



「兒童為本」遊戲治療

「小鳥飛翔、魚兒暢游、兒童遊戲」(Landreth 1991)，
「遊戲」是兒童最自然的溝通方式，他們透過玩具表達自己的想法、感受及需要。

遊戲治療能夠幫助兒童：

- ✔ 提升自信心
- ✔ 學習自我控制
- ✔ 建立健康的自我形象
- ✔ 提升責任感
- ✔ 舒緩緊張焦慮的情緒
- ✔ 提升解難能力
- ✔ 學習適當表達感受的方法



 對象: 3-10歲之兒童

 形式: 每次遊戲治療為45分鐘，家長諮詢為1小時

收費（6節遊戲治療+2節家長諮詢）

	家庭總收入 \$30,000以下	家庭總收入 \$30,001-\$50,000	家庭總收入 \$50,000以上
註冊遊戲治療師 (美國遊戲治療協會)	\$3,600	\$5,400	\$7,800
實習社工或輔導員	\$300	\$500	\$700

 2700 1700 (查詢) 李姑娘

 何文田文福道5號1樓

由2025年9月1日起生效

親子衝突輔導服務

- 支援家長有效管教及處理親子衝突
- 支援家長應對孩子的情緒
- 提升親子協商能力
- 促進親子關係



對象

小三至小六學生及其家長

形式

第一節先與家長面見，隨後節數按家庭需要，安排單獨面見家長/孩子或親子一同面見

每6節收費(每節1小時)

由註冊社工負責

家庭總收入 \$30,000以下	家庭總收入 \$30,000-\$50,000	家庭總收入 \$50,000以上
\$3,000	\$4,200	\$6,000

 2700 1700 (查詢) 李姑娘

 何文田文福道5號1樓



由2025年9月1日起生效

擔任烘焙導師超過八年

持有日本JSA糖霜認證
講師及Free From造型
甜品講師資格證書;
英國PME專業認證課程
證書;法式甜點製作課程
證書等.....



Miss Emily

復活節甜品班

4月2日(四)

CODE: 0005

10:00am-11:15am
(3-5歲)

\$380(會員)
/\$410(非會員)



卡通造型麻薯夾心餅乾

圖片只供參考



星星人燕麥曲奇餅

CODE: 0006

11:30am-1:00pm
(6-10歲)

\$380(會員)
/\$410(非會員)

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。
課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人

HELEN O' GRADY'S DRAMA EASTER CAMP

THEME: A VERY DIFFERENT EASTER

Easter is celebrated all around the world, but this year we're bringing the world's celebrations inside the classroom. Take a colourful, culture-filled hunt with us as we find hidden gems and delicious surprises awaiting us at every turn.

You are cordially invited to join us for A VERY DIFFERENT EASTER!

Activities include: Ab-libbing, speech drills, music & movement, snippets, prop/costume making, and a special performance on the last day for parents.

Parents are invited to enjoy a short presentation during the last 15min of the last lesson.

Code	Date	Time	Lesson	Age	Member/Non-member
1248	30/3-2/4 (Mon-Thurs)	2:30pm-5:30pm	4	4-7	\$2000/ \$2030

合辦機構: HELEN O LESMALINES LIMITED

圖片只供參考

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。
課程報名一經確認，不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。



KINDERSPORTS

Easter camp

外籍英語導師以專業、有趣的方式教授足球或籃球技巧，同時提升學員的英語溝通、肢體協調能力及體能。

Kinder Sports is a sport programme for children taught by professional and funny NET coach to enhance English communication skills, motor coordination and physical fitness.

Code	Date	Time	Lesson	Age	Member/Non-member
0013	8/4-10/4 (Wed-Fri)	9:30am-10:30am	3	2-3	\$600/ \$630
0014	8/4-10/4 (Wed-Fri)	10:30am-11:30am	3	4-5	\$600/ \$630

合辦機構: Asia Pacific Soccer School Limited

圖片只供參考



所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。



HELEN O' GRADY'S DRAMA PROGRAMME APR-JUN.2026

AIMS OF THE HELEN O'GRADY DRAMA SYSTEM:

- ENTHUSIASM AND A POSITIVE APPROACH TO LIFE
- ONGOING CONFIDENCE
- SELF-ESTEEM
- SKILL IN VERBAL COMMUNICATION
- EFFECTIVE SOCIAL INTERACTION

由Native English Teacher 教導不同戲劇表演技巧，在跳跳唱唱的環境下，讓小朋友輕鬆有趣地學習英語溝通。自開課以來，一直深受家長歡迎。Our programme is organised as one hour sessions incorporating introductory activities, speech, movement, creative improvised drama, snippets and conclusion activity.

表演:15分鐘前集合The drama programme is aimed to give children on- going confidence and skill in verbal communication. Parents are invited to enjoy a short presentation during the last 15min of the last lesson.

Code	Date	Time	Lesson	Age	Member/Non-member
0002	14/4 - 2/6 (Tue)	4:45pm-5:45pm	8	3-5	\$1920/\$1950
0004	18/4 - 6/6(Sat)	9:40am-10:40am	8	5-8	\$1920/\$1950
0003	18/4 - 6/6(Sat)	10:45am-11:45am	8	3-5	\$1920/\$1950



合辦機構: HELEN O LESMALINES LIMITED
TUTOR: MS CARINE

圖片只供參考

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。
課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

擔任烘焙導師超過八年

持有日本JSA糖霜認證講師及Free From造型甜品講師資格證書;
英國PME專業認證課程證書;法式甜點製作課程證書等.....



Miss Emily

烘培班

酥脆香蕉批 Tiramisu乳酪曲奇



Code: 0007

幼兒班 (3-5歲)

7/3-28/3(六); 4堂

3:45pm-4:45pm

\$960(會員)/

\$990(非會員)

圖片只供參考



Code: 0010

兒童班 (6-10歲)

7/3-28/3(六); 4堂

5:00pm-6:00pm

\$960(會員)/

\$990(非會員)

燕麥脆脆曲奇杯



朱古力波波球



手工麵條



復活節
icing cookies



手鈴班

4-6歲

逢星期六



導師
Queenie姐姐



1199 7/3-28/3
5:00pm-6:00pm
\$880會員/\$910非會員
4堂

0055 11/4-25/4
(4/4 除外)
5:00pm-6:00pm
\$660會員/\$690非會員
3堂

0056 2/5-30/5
5:00pm-6:00pm
\$1100會員/\$1130非會員
5堂

超過15年教學經驗。曾為不同的學校及教會提供教師音樂訓練、工作坊及互動音樂劇場演出~

- * 曾在海外及香港名大小場地演出，經驗豐富
- * 澳洲悉尼音樂學院音樂學士 (主修鋼琴)
- * 澳洲奧福音樂教學法二級證書
- * 鋼琴演奏文憑 (Dip-ABRSM)



聲樂班



合辦機構：國際匯萃音樂學院

導師：**Miss Maggie Ho**

專業音樂導師以歌曲和音樂遊戲讓幼兒在學習歌唱技巧過程中享受美妙音樂。已連續完成六個月課程及經導師甄選之學生，亦有機會參與機構每年音樂匯演 (IEMA Concert)。
Graduated from Royal College of Music London (Master degree)
Founder of International Ensemble Music Academy

編號	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
1194	3/3-31/3	10:15am- 11:15am	5	4-7 歲	\$1000/\$1030
0040	14/4-28/4 (7/4 除外)	10:15am- 11:15am	3	4-7 歲	\$600/\$630
0041	5/5-26/5	10:15am- 11:15am	4	4-7 歲	\$800/\$830

圖片只供參考



親子音樂班

合辦機構：Prism Art and Science Academy Limited



Music Pups® 適合1-3歲及其家長。The Music Class® 是來自美國的國際性幼兒音樂啟蒙課程。目標為培養出小朋友的Independent Music Accuracy - 唱準音調及找準節奏的能力，為將來的音樂樂習打好基礎。導師以獨特授課模式，配合過百首The Music Class® 專用歌瑤，每堂課設置多個活動，包括童謠、手指遊戲、小運動、大運動、舞蹈等等；在課堂上，老師會指導和鼓勵家長以親子互動型式如何在家運用The Music Class® 專用歌瑤做音樂遊戲。

編號	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
1224	18/3-20/5(三)	10:30am - 11:30am	10	1-3 歲及其家長	\$2200/\$2230

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。

課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

復活節特別活動

4月9日(四)

合辦機構：Itech Plus Limited

0046 復活恐龍樂園 4-7歲

9:30am-11:15am

2項成品：

1. 電動暴跳小劍龍
2. 機動雙頭腕龍車

會員:\$300
非會員\$330



0047 復活節逆境求生裝備科學篇 6-10歲

11:15am-1:00pm

2項成品：

1. 聖誕歡樂電動泡泡槍
2. 空氣壓縮發射飛彈槍

會員:\$300
非會員\$330



玩具創科工程師(恆常班)

0048 17/4-22/5(五) 4-7歲 (1/5除外)

4:15pm-5:15pm

5項成品：

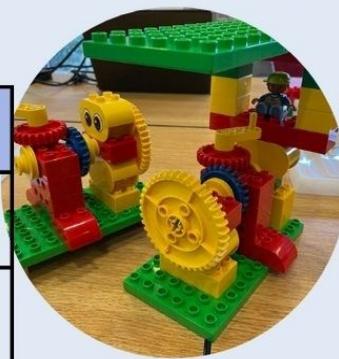
1. 飛船閃光槍
2. 槓桿力學恐龍鉗
3. 電動彈跳小青蛙
4. 自製潛望鏡
5. 回力行走巴士

會員:\$650
非會員\$680



LEGO® DUPLO 趣味機械科學 (5-8歲)

編號	日期	時間	堂數	會員/非會員
1200	7/3-28/3	2:00pm-3:00pm	4	\$800/\$830
0057	11/4-25/4 (4/4 除外)	2:00pm-3:00pm	3	\$600/\$630
0058	2/5-30/5	2:00pm-3:00pm	5	\$1000/\$1030



圖片只供參考

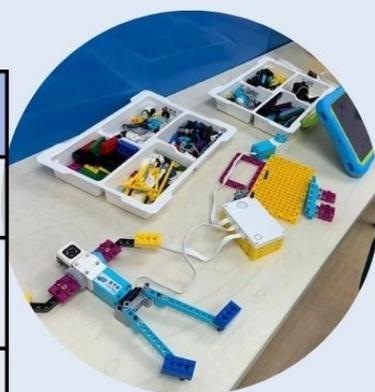
LEGO® SPIKE Essential 簡單編程入門 (6-9歲)



編號	日期	時間	堂數	會員/非會員
1201	7/3-28/3	3:00pm-4:00pm	4	\$800/\$830
0059	11/4-25/4 (4/4 除外)	3:00pm-4:00pm	3	\$600/\$630
0060	2/5-30/5	3:00pm-4:00pm	5	\$1000/\$1030

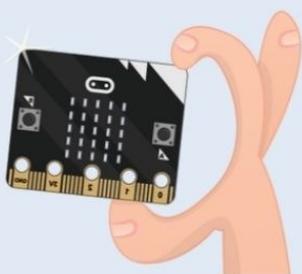
LEGO® SPIKE Prime 機械人編程 (7-12歲)

編號	日期	時間	堂數	會員/非會員
1202	7/3-28/3	4:00pm-5:00pm	4	\$800/\$830
0061	11/4-25/4 (4/4 除外)	4:00pm-5:00pm	3	\$600/\$630
0063	2/5-30/5	4:00pm-5:00pm	5	\$1000/\$1030



BBC micro:bit 基礎編程科學 (7-12歲)

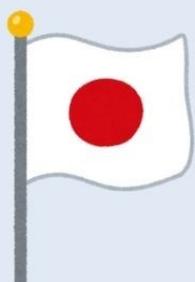
編號	日期	時間	堂數	會員/非會員
1203	7/3-28/3	5:00pm-6:00pm	4	\$800/\$830
0065	11/4-25/4 (4/4 除外)	5:00pm-6:00pm	3	\$600/\$630
0066	2/5-30/5	5:00pm-6:00pm	5	\$1000/\$1030





圖片只供參考

兒童語文班



合辦機構： Couch Potato Education Limited

日文班

課程將會透過不同課題，打好日文學習基礎。包括文字、語彙、文法、讀解及聽解。提高學生日語的聽、說、讀技能，並增加詞彙量，幫助他們有自信地運用日語溝通。導師將為學生提供個別指導和反饋，並強調互動和合作學習

編號	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
1195	6/3-27/3(五)	5:30pm-6:30pm	4	6-8 歲	\$720/\$750
0042	10/4-24/4(五) (3/4 除外)		3		\$540/\$570
0043	8/5-29/5(五) (1/5 除外)		4		\$720/\$750

韓文班

課程將從各方面提升學生的韓語能力，包括文字、語彙、文法、讀解及聽解。韓文班旨在為學生提供一個有趣、互動且啟發性的方式，並幫助他們建立良好的韓文發音和聽力技能，確保他們能夠在未來的語言學習中有更強的基礎！

編號	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
1196	6/3-27/3(五)	6:35pm-7:35pm	4	6-8 歲	\$720/\$750
0044	10/4-24/4(五) (3/4 除外)		3		\$540/\$570
0045	8/5-29/5(五) (1/5 除外)		4		\$720/\$750

珠心算及奧數班

合辦機構：國際珠算教育

珠心算是以算盤為工具，用來計算多位數的加、減、乘、除及各題型等。透過導師指導下學生通過耳聽，眼看，手撮，腦算的訓練，以珠算方式提高心算的速度。用以培養靈敏的思考力，增強記憶和專注力。

奧數著重學童的分析、理解能力，讓學童能循序漸進的增加學童對學習數學的興趣、自信心及邏輯思考的能力，並透過課餘練習培養學童的獨立思考。



編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
1197	珠心算	5/3-26/3(四)	3:45pm-4:45pm	4	4-6 歲	\$720/\$750
0049		2/4-30/4(四)		5		\$900/\$930
0050		7/5-28/5(四)		4		\$720/\$750
1198	奧數	5/3-26/3(四)	4:45pm-5:45pm	4	6-9 歲	\$720/\$750
0051		2/4-30/4(四)		5		\$900/\$930
0052		7/5-28/5(四)		4		\$720/\$750

藝術課程

合辦機構：樂維教育

幼兒黏土班 (4-8歲)

*課程費用已包含材料費

*課程會按學員年齡及程度決定每一個月製作主題

編號	日期	時間	堂數	會員/非會員
1228	6/3-27/3 (五)	3:00pm-4:00pm	4	\$600/\$630
0028	10/4-24/4 (五) (3/4 除外)	3:00pm-4:00pm	3	\$450/\$480
0029	8/5-29/5 (五) (1/5 除外)	3:00pm-4:00pm	4	\$600/\$630



圖片只供參考

兒童素描班 (6-12歲)

*課程會提供一本畫簿及基本素描筆

編號	日期	時間	堂數	會員/非會員
1229	6/3-27/3 (五)	4:10pm-5:10pm	4	\$560/\$590
0030	10/4-24/4 (五) (3/4 除外)	4:10pm-5:10pm	3	\$420/\$450
0031	8/5-29/5 (五) (1/5 除外)	4:10pm-5:10pm	4	\$560/\$590



江 Sir 畫班 (星期五)

以小朋友們日常接觸的事物、景色及節日做主題，運用不同的素材手法來處理視覺藝術，使他們更投入課堂，也更容易了解美術，增強其繪畫的技巧。

江漢宗老師(江 Sir)任職美術及玩具設計多於 15 年，主要教授油粉彩和廣告彩，亦曾於多間社區中心及香港大學繪畫學會教授繪畫，喜歡幫助小朋友在愉快的環境下學習繪畫。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
1185	江 Sir 畫班 A	6/3-27/3	4:00pm-5:00pm	4	4-8 歲	\$440/\$470
0015		10/4-24/4 (3/4 除外)		3		\$330/\$360
0016		8/5-29/5 (1/5 除外)		4		\$440/\$470
1187	江 Sir 畫班 B	6/3-27/3	5:15pm - 6:15pm	4	6-12 歲	\$440/\$470
0017		10/4-24/4 (3/4 除外)		3		\$330/\$360
0018		8/5-29/5 (1/5 除外)		4		\$440/\$470
1188	江 Sir 畫班 C	6/3-27/3	6:30pm - 7:30pm	4	6-12 歲	\$440/\$470
0019		10/4-24/4 (3/4 除外)		3		\$330/\$360
0020		8/5-29/5 (1/5 除外)		4		\$440/\$470

備註: 學生需自備自備畫簿、畫具、鉛筆、擦膠、廣告彩及粉彩等。



虹姐姐畫班 (星期二/三)

以不同元素及技巧引導每個小朋友獨立創作，並嘗試各類型的藝術媒介如廣告彩、塑膠彩、水彩等，讓學生初步認識各種物料及其特性，亦可提升學生的觀察力及自主的創作能力。

黎穎虹老師(虹姐姐)視覺藝術(榮譽)文學士，曾於多間幼稚園、小學及 NGO 教授藝術課程及工作坊，熱愛藝術、性格開朗、有耐性及重視兒童的創作及天賦。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
1225	幼兒繪畫 A 班	3/3-31/3(二)	9:10am-10:10am	5	3-5 歲	\$600/\$630
0021		14/4-28/4 (二) (7/4 除外)		3		\$360/\$390
0023		5/5-26/5 (二)		4		\$480/\$510
1226	幼兒繪畫 B 班	3/3-31/3(二)	10:15am-11:15am	5	3-5 歲	\$600/\$630
0024		14/4-28/4 (二) (7/4 除外)		3		\$360/\$390
0025		5/5-26/5 (二)		4		\$480/\$510
1227	虹姐姐綜合畫班	4/3-25/3 (三)	4:00pm-5:00pm	4	4-11 歲	\$480/\$510
0026		1/4-29/4 (三)		5		\$600/\$630
0027		6/5-27/5 (三)		4		\$480/\$510

*請自備畫具上課

可掃描 QR Code
查看所需畫具



導師: 黎穎虹老師(虹姐姐)

跆拳道 (4-6 歲)

跆拳道是一種富有趣味性、有益身心的武術運動，跆拳道訓練不但可強身健體，臨危自衛；在精神上，可以鍛煉個人的意志力、忍耐力、紀律、自信心及合群精神。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員/非會員
1190	跆拳道 A	6/3-27/3	5:30pm-6:30pm	4	\$520/\$550
0032		10/4-24/4 (3/4 除外)		3	\$390/\$420
0033		8/5-29/5 (1/5 除外)		4	\$520/\$550
1192	跆拳道 C	7/3-28/3	2:45pm-3:45pm	4	\$520/\$550
0036		11/4-25/4 (4/4 除外)		3	\$390/\$420
0037		2/5-30/5		5	\$650/\$680

跆拳道 (7-12 歲)

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員/非會員
1191	跆拳道 B	6/3-27/3	6:35pm-7:35pm	4	\$520/\$550
0034		10/4-24/4 (3/4 除外)		3	\$390/\$420
0035		8/5-29/5 (1/5 除外)		4	\$520/\$550
1193	跆拳道 D	7/3-28/3	1:45pm-2:45pm	4	\$520/\$550
0038		11/4-25/4 (4/4 除外)		3	\$390/\$420
0039		2/5-30/5		5	\$650/\$680

備註:

- 學員須穿著輕便運動服，請勿穿著貼身衣服或緊身褲。
- 已完成 10 堂以上之學生可向導師購買道服。

合辦機構: 國際跆拳道香港總會有限公司

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。

課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

成人運動班課程 (對象: 18 歲或以上)

地墊式普拉提: (導師: Takko)

墊上 Pilates 的動作大多針對核心肌肉的鍛煉，即腹部和腰背。課堂中會利用運動小工具作輔助，如 Pilates 圈及阻力帶等，讓學員有效地掌握 Pilates 的運動技巧。透過練習 Pilates，學員更能理解正確的身體擺位去矯正平日的不良姿勢，讓肌肉得到均勻的鍛煉，改善腰背、肩膀疼痛的問題。

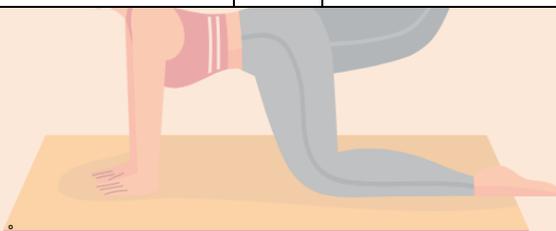
伸展運動班: (導師: Takko)

伸展運動對人體的健康和活動能力都很重要，透過此課程可改善日常生活不正確的姿勢，讓身體變得柔軟、靈活，減低受傷的機會。

導師 Takko: 自 2002 年開始任教團體運動班，教授課程 Hilo 健康舞，踏板舞，拉丁健康舞，普拉提，伸展運動，健體球，室內單車，HIIT 高強度間歇訓練等等。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員/非會員
1204	地墊式普拉提	6/3-27/3 (五)	10:00am-10:50am	4	\$520/\$550
0001		10/4-24/4 (五) (3/4 除外)		3	\$390/\$420
0053		8/5-29/5 (五) (1/5 除外)		4	\$520/\$550
1205	伸展運動班	6/3-27/3 (五)	11:00am-11:50am	4	\$520/\$550
0054		10/4-24/4 (五) (3/4 除外)		3	\$390/\$420
0062		8/5-29/5 (五) (1/5 除外)		4	\$520/\$550

備注: 學員需穿輕便運動服



成人運動班課程 (對象: 18 歲或以上)

消脂踏板舞:

踏板舞，也常被稱為「有氧踏板」或「階梯有氧」，是一種利用一個可調高度的專用踏板，配合音樂節奏進行上、下、繞板等步伐組合的中低衝擊性有氧運動。它起源於 1980 年代的美國，最初是為了運動員的復健訓練而設計，後來因其高效燃脂和趣味性而風靡全球，成為健身房中最受歡迎的團體課程之一。

導師 Takko: 自 2002 年開始任教團體運動班，教授課程 Hilo 健康舞，踏板舞，拉丁健康舞，普拉提，伸展運動，健體球，室內單車，HIIT 高強度間歇訓練等等。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員/非會員
1206	消脂踏板舞	4/3-25/3 (三)	1:00pm-1:45pm	4	\$520/\$550
0064		1/4-29/4 (三)		5	\$650/\$680
0067		6/5-27/5 (三)		4	\$520/\$550
1207	消脂踏板舞	4/3-25/3 (三)	2:00pm-2:45pm	4	\$520/\$550
0068		1/4-29/4 (三)		5	\$650/\$680
0069		6/5-27/5 (三)		4	\$520/\$550



成人運動班課程 (對象: 18 歲或以上)

ZUMBA 帶氧健身舞

合辦機構: Go Action

專為初學者或中年人士而設計，即使沒有舞蹈經驗亦適合參加。ZUMBA 結合健身操和拉丁美洲舞蹈的風格，除了有效增強心肺功能和減肥消脂外，亦可訓練不同的肌肉群如髖關節、腹、背肌及手腳肌群等，動作簡單，有助訓練手腳協調及靈活性，改善身體的柔軟度及平衡力，減低拉傷或跌倒的風險。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員/非會員
1208	ZUMBA 帶氧健身舞	6/3-27/3	7:45pm-8:45pm	4	\$880/\$910
0070		10/4-24/4 (3/4 除外)		3	\$660/\$690
0071		8/5-29/5 (1/5 除外)		4	\$880/\$910

Kick Boxing 拳擊操

以不同拳擊和踢腿的技術，配合簡單易動的健體操編排出來的課程，即使沒有拳擊經驗亦適合參加。透過輕鬆的音樂，讓參與者投入持續性的帶氧運動中，一小時的拳擊操讓您盡情流汗、消脂！

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員/非會員
1209	Kick Boxing 拳擊操	6/3-27/3	8:50pm-9:50pm	4	\$880/\$910
0072		10/4-24/4 (3/4 除外)		3	\$660/\$690
0073		8/5-29/5 (1/5 除外)		4	\$880/\$910



備注: 學員需穿輕便運動服



所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。

課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

成人語文班 (對象: 18 歲或以上)

合辦機構: Couch Potato Education Limited

日文班



課程將會透過不同課題，打好日文學習基礎。包括文字、語彙、文法、讀解及聽解。提高學生日語的聽、說、讀技能，並增加詞彙量，幫助他們有自信地運用日語溝通。導師將提供個別指導和反饋，並強調互動和合作學習。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員/非會員
1210	日文班	6/3-27/3	7:45pm-8:45pm	4	\$720/\$750
0074		10/4-24/4 (3/4 除外)		3	\$540/\$570
0075		8/5-29/5 (1/5 除外)		4	\$720/\$750

韓文班

감사합니다.



課程將從各方面提升學生的韓語能力，包括文字、語彙、文法、讀解及聽解。韓文班旨提供一個有趣、互動且啟發性的方式，並幫助他們建立良好的韓文發音和聽力技能，確保他們能夠在未來的語言學習中有更強的基礎！

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員/非會員
1211	韓文班	6/3-27/3	8:50pm-9:50pm	4	\$720/\$750
0076		10/4-24/4 (3/4 除外)		3	\$540/\$570
0077		8/5-29/5 (1/5 除外)		4	\$720/\$750



九龍何文田窩打老道山文福道5號一樓



B1: 培正道 (九龍公共圖書館)

公共巴士 7B、8、18、45、241X、113、E21A、E21B / 專線小巴 5M、27M 及 28M



B2: 窩打老道(萬基大廈)

公共巴士 7、7B、18、20、E21A、E21B、81C、103、113、208、270A、270C、271、271B



B3: 窩打老道(九龍維景酒店)

公共巴士 7、7B、10、18、20、E21A、E21B、45、81C、113、208、270A、270C、271、271B、281B、281X



電話

2700 1700



電郵

kcfwc@ywca.org.hk



網頁

<https://fwckc.ywca.org.hk>



Facebook

Y-Family 女青賽馬會家庭健康促進中心
www.facebook.com/YWCAKCFWC



Whatsapp

6991 6363



中心網站

中心網站 全新推出
 即時瀏覽 緊貼中心最新資訊!



fwckc.ywca.org.hk