YWCA 女青

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club
Family Wellness Centre



2026年12月-27年2月
聖誕特別活動及
恆常課程



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 女青臺馬會家庭健康促進中心 www.facebook.com/YWCAKCFWC	
Whatsapp	6991 6363	

九龍何文田文福道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。

中心簡介

中心遠象
促進家庭健康，建設共融社會

信念
每個孩子都有天賦和夢想
每個家庭都有愛和希望
及早為孩子和家庭識別需要及介入，
有利其健康成長



服務宗旨
本基督之精神，促進個人德智體群四育之發展，
俾有高尚健全之人格，團契之精神，服務社會，造福人群。

目標
本著「生命的栽培」的宗旨，提供各項家庭為本的活動、訓練及輔導，發掘孩子的天賦，鼓勵他們勇敢追夢；凝聚及發揮家庭力量，建立家長育兒的信心，讓家庭成員在接納和充滿希望的環境下健康成長。

服務對象
幼兒、兒童、青少年、家長、
家庭、老師、機構及企業員工

服務範疇
1. 家庭服務
2. 特殊學習需要評估及訓練
3. 專業培訓
4. 到校家長及學生訓練
5. 輔導服務
6. 駐校服務
7. 中心興趣班組

專業隊工包括
註冊社工、教育心理學家、言語治療師、
職業治療師、特殊幼兒教師

中心特色
1. 環境清潔，色彩繽紛
2. 設有適合兒童的設備
（親子廁格及兒童洗手盤）
3. 提供圖書借閱及設互動投影機





女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club
Family Wellness Centre

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。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre



中心消息

中心開放時間

本中心 1/12-28/2 開放時間 (逢星期日及公眾假期休息)

	Mon(一)	Tue(二)	Wed(三)	Thu(四)	Fri(五)	Sat(六)
9:30am – 12:30pm	☎	OPEN	☎	OPEN	☎	OPEN
2:00pm – 5:30pm	☎	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN
5:30pm – 7:30pm					OPEN	

公眾假期本中心暫停開放: 25-26/12; 1/1; 5/2-11/2

OPEN 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
3 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 8	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。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club
Family Wellness Centre

「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

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club
Family Wellness Centre

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

YWCA 女青 | 女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

2026年聖誕派對

聖誕預告！
12月12日



精彩表演•攤位遊戲



免費入場！

歡迎幼稚園至小六學生及其家長

時間： 上午10:30 – 下午12:30

地點： 何文田文福道5號地下禮堂

更多詳情請留意後續FB公佈！

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

Code: 0716

HELEN O' GRADY'S DRAMA CHRISTMAS CAMP

THEME: JUST IN TIME FOR CHRISTMAS

THERE'S A LOT TO DO THIS CHRISTMAS. FOR BOTH YOU AND ME. WITH ALL THESE PRESENTS TO PREPARE, WE'LL BE BUSY AS BEES! CHRISTMAS IS THE TIME FOR FAMILY, FOOD, FESTIVITIES – AND PRESENTS! BUT JUST WHERE DO THESE PRESENTS GET THEIR START? JOIN US THIS CHRISTMAS AS WE LEARN HOW THESE PRESENTS ARE MADE: WITH A LOT OF HARD WORK, AND A LITTLE CHRISTMAS MAGIC!

Activities include: Ad-libBing, speech drills, music & movement, snippets, prop/costume making

* PARENTS ARE INVITED TO ENJOY A SHORT PRESENTATION DURING THE LAST 15 MINUTES OF THE LAST LESSON.

DATE: 21/12 – 24/12 (MON – THU)

TIME: 2:30 PM – 5:30 PM

AGE: 4 – 7 YEARS OLD

圖片只供參考

FEE: $2,000 (MEMBER) / $2,030 (NON-MEMBER)

TUTOR : MS CARINE

合辦機構: Les Malines Limited (Helen O'Grady)

所有[illegible]資料以本中心最新公佈為準。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。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club
Family Wellness Centre

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.....



Ms Emily

聖誕花環曲奇班

Code: 0717

日期：12月21日 (星期一)
時間：10:00am - 11:15am
對象：3-5歲
收費：$300會員/$330非會員

親手製作色彩繽紛的聖誕花環造型曲奇，加入可愛的聖誕裝飾，享受烘焙樂趣！



圖片只供參考

聖誕花環蛋糕班

Code: 0179

日期：12月21日 (星期一)
時間：11:30am - 1:00pm
對象：6-10歲
收費：$300會員/$330非會員

學習製作精美的聖誕花環蛋糕，使用新鮮水果裝飾，打造獨一無二的節日甜點！



所有活動資料以本中心最新公佈為準。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捨退款或轉讓予他人。

YWCA 女青

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

聖誕上鏈小工匠

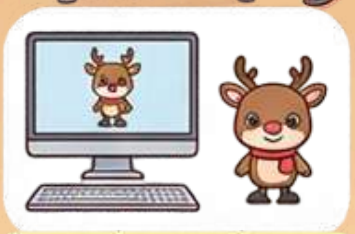
CODE:0722

日期：22/12-24/12 (二至四)
時間：4:40pm-5:40pm
對象：4-7歲
費用：$840會員/$870非會員

導師：蕭振平

* 香港教育大學機械人隊顧問
* 「香港傑出準教師選舉」金獎得主
* 擁有豐富 STEM 教學及比賽經驗
* 致力培養新一代創科人才

導師會打印
你設計的作品



第 1 日：3D 立體建模



第 2 日：機械原理探索



第 3 日：組裝 + 裝飾

親手設計與組裝，探索機械運作原理。製作上鏈行路機械人，齒輪與凸輪機關。

聖誕智能裝飾師

CODE: 0723

日期：22/12-24/12 (二至四)
時間：3:30pm-4:30pm
對象：8-12歲
費用：$900會員/$930非會員

為Micro:bit加入 LED 燈效、音樂音效同互動反應及設計外觀裝飾



第 1 日：3D 立體建模



第 2 日：Micro:bit 編程



第 3 日：組裝 + 手工裝飾

*請自備microbit，如有需要，可向導師另購，費用為$100

所有活動資料以本中心最新公布爲準。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。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

導師：蕭振平

* 香港教育大學機械人隊顧問
* 「香港傑出準教師選舉」金獎得主
* 擁有豐富 STEM 教學及比賽經驗
* 致力培養新一代創科人才

AI 小小開發員

可以用 AI 將腦海中嘅想法
變成眞正嘅遊戲 / App？

CODE: 0724

日期：28/12 - 30/12
(一至三)
時間：3:30pm - 4:30pm
對象：8-12歲
費用：$840會員 /
$870非會員

第 1 日：構思同設計

構思想開發嘅遊戲 / 平台

第 2 日：動手開發

學會具體表達要求、逐步修改

第 3 日：打磨 + 發布

輪流 Demo 介紹自己作品

所有活動資料以本中心最新公布爲準。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。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

Kinder Sports
CHRISTMAS CAMP

Native English Teacher外藉英語導師以專業、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。

日期: 22/12 - 24/12 (Tue-Thu)

Code: 0725
對象: 2-3歲
時間: 10:30am - 11:30am

Code: 0726
對象: 4-5歲
時間: 11:35am - 12:35pm

收費: 會員 $660 | 非會員 $690



圖片只供參考

活動地點為一樓活動室



日期: 28/12 - 31/12 (Mon-Thu)

Code: 0727
對象: 2-3歲
時間: 10:30am - 11:30am

Code: 0728
對象: 4-5歲
時間: 11:35am - 12:35pm

收費: 會員 $880 | 非會員 $910

合辦機構: Asia Pacific Soccer School Ltd

所有活動資料以本中心最新公佈為準。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捨退款或轉讓予他人。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

花式跳繩班

花式跳繩是一種將傳統跳繩與體操、舞蹈、街舞及雜技元素結合的高節奏全身運動。有助全身協調與心肺訓練。







日期：28/12 - 31/12 (一至四)

Code: 0729	Code: 0730
對象: 4-7歲 時間: 3:30pm - 4:30pm	對象: 8-12歲 時間: 4:30pm - 5:30pm

收費：會員 $880 | 非會員 $910

圖片只供參考

躲避盤體驗班

躲避盤是一項結合了「閃避球」規則與「軟飛盤」設計的新興團體運動。這項運動能夠提升手眼協調、鍛煉核心與下肢、培養團隊合作



日期: 21/12 - 24/12 (一至四)

Code: 0731	Code: 0732
對象: 4-7歲 時間: 3:30pm - 4:30pm	對象: 8-12歲 時間: 4:30pm - 5:30pm

收費: 會員 $880 | 非會員 $910

所有活動資料以本中心最新公佈為準。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捨退款或轉讓予他人。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

木工班

Code: 0733



爆旋陀螺大激鬥

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。

日期：28/12 - 31/12 (一至四)
時間：2:15pm - 3:15pm
對象：6-9歲
收費：會員 $600 | 非會員 $630

Code: 0734



巨弩飛機發射器

利用木工親手創作兩種弩型發射器和不同特長的飛機摺紙技巧，並認識拉力、拋物線、重力、滑翔等飛行原理。

日期：28/12 - 31/12 (一至四)
時間：3:30pm - 4:30pm
對象：7-12歲
收費：會員 $600 | 非會員 $630

圖片只供參考

Code: 0735



木工彈射氣墊球

教授利用不同木材製作氣墊球機，切割、打磨、拼裝和黏合等技巧，訓練手眼協調、集中力和耐性。

日期：28/12 - 31/12 (一至四)
時間：4:45pm - 5:45pm
對象：7-12歲
收費：會員 $600 | 非會員 $630

合辦機構: 木碎好少年

所有活動資料以本中心最新公佈為準。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捨退款或轉讓予他人。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

聖誕科技玩具總動員

可以親自透過原材料進行裁剪創造設計，體驗自行組裝。從製作及探索趣味玩具中學習科學科技原理知識，啟發科技創造思維，豐富自信及探索的精神。每堂可以帶自己的作品回家

Code:0720

日期：28/12 - 30/12 (一至三)
時間：10:30am - 11:30am
對象：4-6歲
收費：會員 $400 | 非會員 $430



1. 自製閃光聖誕樹



2. 自製歡樂彩紙發射炮





3. 自製手搖音樂電視機



圖片只供參考





1. 歡樂滑雪機械運動人



2. 聖誕歡樂電動吹泡泡槍

Code:0721

日期：28/12 - 30/12 (一至三)
時間：11:35am - 12:35pm
對象：6-10歲
收費：會員 $400 | 非會員 $430





3. 自製音樂機旋轉木馬

合辦機構：Itech Plus Limited

所有活動資料以本中心最新公佈為準。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捨退款或轉讓予他人。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre



HELEN O' GRADY'S DRAMA PROGRAMME

JAN-MAR.2021

圖片只供參考

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
0736	5/1 - 16/3(Tue) (Except 9/2)	4:45pm-5:45pm	10	3-5y/o	$2400/$2430
0739	9/1 - 13/3(Sat) (Except 6/2 & 13/2)	9:40am-10:40am	8	5-8y/o	$1920/$1950
0737	9/1 - 13/3(Sat) (Except 6/2 & 13/2)	10:45am-11:45am	8	3-5y/o	$1920/$1950

TUTOR : MS CARINE

合辦機構: Les Malines Limited (Helen O'Grady)

所有活動資料以本中心最新公布爲準。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。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

幼兒烘焙班

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.....



Ms Emily

Code: 0741
日期: 20/2-27/2(六)
時間: 3:45pm-4:45pm
堂數: 2
對象: 3-5歲
費用: $480(會員)/
$510(非會員)





圖片只供參考

兒童烘焙班

Code: 0743
日期: 20/2-27/2(六)
時間: 5:00pm-6:00pm
堂數: 2
對象: 6-10歲
費用: $480(會員)/
$510(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。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

小小工程師：機械人體驗課程

圖片只供參考







課程內容

- 親手製作機械人及3D模型
- 從玩樂中建立未來科技基礎
- 課程結合機械結構、編程及創新科技元素
- 引導學生由設計到實踐，完成屬於自己的智能作品。

導師簡介

- -導師：蕭振平
- 香港教育大學機械人隊顧問
- 「香港傑出準教師選舉」金獎得主
- 擁有豐富 STEM 教學及比賽經驗
- 致力培養新一代創科人才

編號	日期	時間	對象	堂數	會員/非會員
0740	5/12-19/12(六)	3:00pm - 4:00pm	7-12歲	3	$600/$630
0742	2/1-30/1(六)			5	$1000/$1030
0744	20/2-27/2(六)			2	$400/$430
0745	5/12-19/12(六)	4:10pm - 5:10pm	4-6歲	3	$600/$630
0750	2/1-30/1(六)			5	$1000/$1030
0753	20/2-27/2(六)			2	$400/$430

所有活動資料以本中心最新公布爲準。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。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre



聲樂班



導師簡介：Miss Maggie Ho

畢業於 Royal College of Music London (Master degree)
同時是國際滙萃機構的創辦人
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的音樂匯演 (IEMA Concert)。



合辦機構：國際匯萃音樂學院

編號	日期	時間	對象	堂數	會員/非會員
0818	1/12-29/12（二）	10:15am - 11:15am	4-7歲	5	$1000/$1030
0819	5/1-26/1（二）			4	$800/$830
0820	2/2-23/2（二）(9/2除外)			3	$600/$630

圖片只供參考

自製STEM玩具創科工程師

課堂簡介

導師分析教導下，小朋友可以親自透過原材料進行裁剪創造設計體驗自行組裝。寓製作及探索趣味玩具中學習科學科技原理知識啟發科技創造思維，豐富自信及探索的精神。每堂包括一切材料，學員可以帶自己的作品回家，再次與家人朋友分享。

5項成品

1. 動力小火車
2. 自製不倒熊
3. 空氣傳音小電話
4. 金屬探測導電實驗器
5. 槓桿力學投射飛天炮

編號	日期	時間	對象	堂數	會員/ 非會員
0738	8/1-29/1及19/2 (五)	4:15pm-5:15pm	4-7歲	5	$650/$680

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，所有繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

合辦機構：Itech Plus Limited

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

珠心算及奧數班

圖片只供參考

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
0754	珠心算	3/12–31/12(四)	2:30pm-3:30pm	5	4-6 歲	$900/$930
0757		1/7–28/1(四)		4		$720/$750
0758		4/2–25/2(四) (11/2除外)		3		$540/$570
0759	珠心算	3/12–31/12(四)	3:35pm-4:35pm	5	6-9 歲	$900/$930
0760		1/7–28/1(四)		4		$720/$750
0761		4/2–25/2(四) (11/2除外)		3		$540/$570
0762	奧數	3/12–31/12(四)	4:45pm-5:45pm	5	6-9 歲	$900/$930
0763		1/7–28/1(四)		4		$720/$750
0766		4/2–25/2(四) (11/2除外)		3		$540/$570

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，所有繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

合辦機構：國際珠算教育

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

匹克球班

圖片只供參考



編號	日期	時間	對象	堂數	會員 / 非會員
0814	2/1-30/1 (六) (9/1除外)	3:30pm-4:30pm	6-8歲	4	$1,000 / $1,030
0815	20/2-27/2 (六)			2	$500 / $530
0816	2/1-30/1 (六) (9/1除外)	4:30pm-5:30pm	9-12歲	4	$1,000 / $1,030
0817	20/2-27/2 (六)			2	$500 / $530

合辦機構：K.F. Pickleball Academy Ltd

語文班（逢星期六）





編號	課程名稱	日期	時間	對象	堂數	會員/非會員
0821	法文班	5/12-19/12	2:00pm-3:00pm	6-9歲	3	$540 / $570
0822		2/1-30/1			5	$900 / $930
0823		20/2-27/2			2	$360 / $390
0824	日文班	5/12-19/12	3:00pm-4:00pm		3	$540 / $570
0825		2/1-30/1			5	$900 / $930
0826		20/2-27/2			2	$360 / $390

合辦機構：Couch Potato Education Ltd

所有活動資料以本中心最新公布爲準。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。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

畫班



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
0746	江 Sir 畫班 A	4/12-18/12	4:00pm - 5:00pm	3	4-8 歲	$330/$360
0747		8/1-29/1		4		$440/$470
0748		19/2-26/2		2		$220/$250
0749	江 Sir 畫班 B	4/12-18/12	5:15pm - 6:15pm	3	6-12 歲	$330/$360
0751		8/1-29/1		4		$440/$470
0752		19/2-26/2		2		$220/$250
0755	江 Sir 畫班 C	4/12-18/12	6:30pm - 7:30pm	3	6-12 歲	$330/$360
0756		8/1-29/1		4		$440/$470
0764		19/2-26/2		2		$220/$250

備註: 學生需自備畫簿、畫具、鉛筆、擦膠、廣告彩及粉彩等。



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，所有繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

Sou姐姐繪畫班

導師簡介

香港教育大學創意藝術與文化及視覺藝術教育雙學位畢業，擁有5年豐富畫班教學經驗，曾任中學 DSE 視覺藝術班導師。教學對象涵蓋 2.5 至 18 歲。著重培養幼兒興趣與創意，利用蠟筆、塑膠彩、水彩等多元媒介，讓孩子自由探索。技能進階（8歲以上）著重技巧訓練，根據學生的興趣度身訂製教學。



備註:請學生自備以下畫具
K1-P2學生:A4畫簿,水筆,蠟筆
P3-P6學生:A4畫簿,木顏色

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
0765	A班	3/12-31/12（四）	10:00am-11:00am	5	3-6歲	$700/$730
0769		7/1-28/1（四）		4		$560/$590
0772		4/2-25/2（四）（11/2除外）		3		$420/$450
0775	B班	3/12-31/12（四）	11:10am- 12:10pm	5		$700/$730
0777		7/1-28/1（四）		4		$560/$590
0780		4/2-25/2（四）（11/2除外）		3		$420/$450
0781	C班	3/12-31/12（四）	2:30pm- 3:30pm	5		$700/$730
0782		7/1-28/1（四）		4		$560/$590
0783		4/2-25/2（四）（11/2除外）		3		$420/$450
0784	D班	3/12-31/12（四）	3:40pm -4:40 pm	5	6-9歲	$700/$730
0785		7/1-28/1（四）		4		$560/$590
0786		4/2-25/2（四）（11/2除外）		3		$420/$450
0787	E班	3/12-31/12（四）	4:50pm -5:50pm	5	9-12歲	$700/$730
0788		7/1-28/1（四）		4		$560/$590
0789		4/2-25/2（四）（11/2除外）		3		$420/$450

所有活動資料以本中心最新公布爲準。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。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

Sou姐姐繪畫班

導師簡介

香港教育大學創意藝術與文化及視覺藝術教育雙學位畢業，擁有5年豐富畫班教學經驗，曾任中學 DSE 視覺藝術班導師。教學對象涵蓋 2.5 至 18 歲。著重培養幼兒興趣與創意，利用蠟筆、塑膠彩、水彩等多元媒介，讓孩子自由探索。技能進階（8歲以上）著重技巧訓練，根據學生的興趣度身訂製教學。



備註:請學生自備以下畫具

K1-P2學生:A4畫簿,水筆,蠟筆

P3-P6學生:A4畫簿,木顏色

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
0790	F班	4/12-18/12 (五)	2:45pm-3:45pm	3	3-6歲	$420 / $450
0791		8/1-29/1 (五)		4		$560 / $590
0792		19/2-26/2 (五)		2		$280 / $310
0793	G班	4/12-18/12 (五)	4:00pm-5:00pm	3		$420 / $450
0794		8/1-29/1 (五)		4		$560 / $590
0795		19/2-26/2 (五)		2		$280 / $310
0796	H班	4/12-18/12 (五)	5:15pm-6:15pm	3	7-12歲	$420 / $450
0797		8/1-29/1 (五)		4		$560 / $590
0798		19/2-26/2 (五)		2		$280 / $310

所有活動資料以本中心最新公布爲準。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。

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre



運動

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
0799	跆拳道 A	4/12-18/12（五）	5:30pm-6:30pm	3	$390/$420
0800		8/1-29/1（五）		4	$520/$550
0801		19/2-26/2（五）		2	$260/$290
0805	跆拳道 C	5/12-19/12（六）	2:45pm-3:45pm	3	$390/$420
0806		2/1-30/1（六）		5	$650/$680
0807		20/2-27/2（六）		2	$260/$290

跆拳道 (7-12 歲)

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員/非會員
0802	跆拳道 B	4/12-18/12（五）	6:35pm-7:35pm	3	$390/$420
0803		8/1-29/1（五）		4	$520/$550
0804		19/2-26/2（五）		2	$260/$290
0808	跆拳道 D	5/12-19/12（六）	1:45pm-2:45pm	3	$390/$420
0809		2/1-30/1（六）		5	$650/$680
0810		20/2-27/2（六）		2	$260/$290

備註:

1. 學員須穿著輕便運動服, 請勿穿著貼身衣服或緊身褲。
2. 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

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

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鍊，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
0767	地墊式普拉提	11/12-18/12(五)	10:00am-10:50am	2	$260/$290
0768		8/1-29/1(五)		4	$520/$550
0770		19/2-26/2(五)		2	$260/$290
0771	伸展運動班	11/12-18/12(五)	11:00am-11:50am	2	$260/$290
0773		8/1-29/1(五)		4	$520/$550
0774		19/2-26/2(五)		2	$260/$290

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

女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club Family Wellness Centre

備註：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「有氣踏板」或「階梯有氣」，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氣運動。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．普拉堤．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
0776	消脂踏板舞	2/12-30/12(三)	1:00pm-1:45pm	5	$650/$680
0778		6/1-27/1(三)		4	$520/$550
0779		3/2-24/2(三) (10/2除外)		3	$390/$420
0811		2/12-30/12(三)	2:00pm-2:45pm	5	$650/$680
0812		6/1-27/1(三)		4	$520/$550
0813		3/2-24/2(三) (10/2除外)		3	$390/$420





所有活動資料以本中心最新公布爲準。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。

圖片只供參考



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