



基督教香港信義會
北區青少年綜合服務中心

2021年4-6月

兒童及家庭活動通訊

玩樂才是正經事

常言道「勤有功戲無益」，但隨著時代進步，有很多研究證實若果玩得合宜，除了「玩樂壯志」之餘，亦為兒童成長及親子關係帶來很多益處，包括：
1) 加強親子關係 2) 促進身體成長 3) 宣洩不同情緒
4) 提升社交能力 5) 發展創意思維 6) 提升解難能力。

在四、五月的假期，家長可以計劃一下一家大細透過不同遊戲和活動，建立歡樂家庭時光，增潤良好親子關係之餘，同時激發子女多元成長。

中心新添置了很不同主題的繪本及玩具，不定期舉辦繪本讀書會、玩具大使訓練及玩具簡介會，希望成為區內親子玩樂的好地方。請密切留意有關活動推介。

2021年4月8日(星期四)
新生報名日期:



基督教香港信義會
北區青少年綜合服務中心

中心辦公地點及時間

時間	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午	10:15-12:45			★			★	
下午	2:30-5:45		★	★	★	★	★	
晚上	6:45-9:45		★	★	★	★	★	

★ 中心開放 (地點：上水彩園邨彩麗樓101-116號地下)

中心於下列日期暫停開放

耶穌受難節	4月2日	星期五
耶穌受難節翌日	4月3日	星期六
清明節翌日	4月5日	星期一
復活節星期一翌日	4月6日	星期二
勞動節	5月1日	星期六
佛誕	5月19日	星期三
端午節	6月14日	星期一



中心地址：
上水彩園邨彩麗樓101-116號地下
電話：2673 2120 傳真：2673 2158

彩玉樓分址：
上水彩園邨彩玉樓3樓平台329-336號
電話：2673 1159

機構網址：<http://service.elchk.org.hk/>
中心網址：<http://ndit.elchk.org.hk>
電郵：ndit@elchk.org.hk
Facebook：[nditelchk@gmail.com](https://www.facebook.com/nditelchk@gmail.com)

督印人：許佩瑜 印刷份數：500份



編號	活動名稱	日期	時間	堂數	地點	對象	名額	費用： (會員/非會員)	職員	內容/備註
FP026/21	社區讀書會*	10/4、24/4、15/5、29/5、12/6、26/6 (星期六)	3:30pm-4:30pm	6堂	本中心(彩麗樓)	社區人士	20人	免費/免費	郭國富先生	協助整理中心繪本，發揮繪本，與區內家庭分享閱讀，進行延伸活動。
FP027/21	故事樂園*(成長篇)	9/4、23/4、14/5、28/5、11/6、25/6 (星期五)	8:30pm-9:30pm	6堂	本中心(彩麗樓)	親子(6歲以上)	6對	免費/免費	郭國富先生	由繪本導師負責講繪本故事，主題圍繞個人成長(包括：社交、情緒等)。
FP028/21	家長讀書會*	16/4、7/5、21/5、4/6、18/6 (星期五)	8:30pm-9:30pm	5堂	本中心(彩麗樓)	6歲或以上的家長	6人	免費/免費	郭國富先生	閱讀及分享繪本，從繪本中學習夫婦相處、親子管教、親子溝通及家庭概念等。
P029/21	畫出我心情：和諧粉彩、繪本工作坊	17/4、29/5、12/6 (星期六)	2:30pm-4:00pm	3堂	本中心(彩麗樓)	小三至中學生	10人	\$20/\$40	許康利姑娘	柔和色彩的畫作配合情緒主題的繪本，齊來用指尖輕輕描出心情。 備註：材料需自備。如有需要借用畫具，可以於報名時備註。

編號	活動名稱	日期	時間	堂數	地點	對象	名額	費用： (會員/非會員)	職員	內容/備註
FP030/21	遊戲大使*	9/4、23/4、14/5、28/5 (星期五)	7:00pm-8:00pm	4堂	本中心(彩麗樓)	6-12歲子女的家長	10人	免費/免費	郭國富先生	你知道「玩」的重要性嗎?你懂得「玩」嗎?從遊戲大使訓練，可從中學習以小朋友為主導的玩耍模式，與孩子一同玩樂。完成訓練者需於中心實習成為陪玩大使。
FP031/21	親子遊樂園	17/4、8/5、22/5、5/6、19/6(星期六)	3:30pm-4:30pm	5堂	本中心(彩麗樓)	親子(6歲以上)	6對	免費/免費	郭國富先生	中心已添置大量新奇、刺激及好玩的新玩具，應有盡有。打破舊有偶到服務的概念，只要到中心參加親子遊樂園後，便可成為樂園的會員，借用中心全新玩具返屋企，同小朋友一起玩。
P032/21	FunFun 特攻隊	10/4、24/4、8/5、22/5、5/6、19/6(2021)(星期六)	4:30pm-5:45pm	6堂	本中心(彩麗樓)	小三至小六	15人	免費/免費	黃家耀先生、朱嘉敏姑娘	緊急呼籲!中心有任務啦!中心需要一班像你一樣愛玩、又敢玩、又有創意玩的少年人。除「一同體驗不同玩具、遊戲及活動外，我們會發揮創意，如何玩得更特別、更開心、更有意義。係你啦，仲等乜嘢?快D嚟報名啦! 備註：只要你想玩、想同一班少年人一齊玩得開開心心，你就可以參加。
P033/21	LEGO®-Based Therapy 社交小組	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5、22/5(2021)(星期六)	10:30am-11:30am	6堂	本中心(彩麗樓)	小三至小五	6人	\$40/\$60	黃家耀先生	LEGO®積木治療(LEGO®-Based Therapy)起源於美國費城臨牀神經學心理學家Dr. Daniel B. LeGoff。它已被證實能有效地協助兒童提升社交溝通技能。透過砌磚(LEGO®)作為媒介，參加者有特定的角色，分工合作地製作不同模型，藉此引發兒童進行溝通及正面解難。
P034/21	玩樂壯志 2:30	15/4、29/4、13/5、27/5、10/6、24/6(2021)(星期四)	2:30pm-4:00pm	6堂	本中心(彩麗樓)	小學生	8人	\$20/\$40	黃家耀先生、朱嘉敏姑娘	遊戲玩樂是兒童成長的最佳伴侶。兒童除了學習社交外，又能激發創意及解難能力。特別在疫情期間，為他們增加一點歡樂和正能量，為家長們提供一個安心的地方暫時放下子女，讓自己片刻放鬆的空間。小組以不同形式的活動(包括：桌遊、繪本、手工、藝術表達及體驗遊戲等)，讓參加者寓學習於遊戲中。 備註：請參加者準備一個歡愉的心態。
P042/21	知情識友-小女孩篇	15/5、22/5、29/5(星期六)	10:30am-11:30am	3堂	本中心(彩麗樓)	8-10歲	6人	免費/\$20	朱嘉敏姑娘	透過遊戲、角色扮演及討論，提高兒童自我保護意識。
P043/21	情緒好管家	17/4、24/4、15/5、22/5、19/6、26/6 (星期六)	12:00nn-1:00pm	6堂	本中心(彩麗樓)	8-10歲	6人	免費/\$20	朱嘉敏姑娘	透過閱讀繪本，討論、繪畫、角色扮演及故事分享等手法，培養兒童情緒管理能力。
P044/21	小小小主播	17/4、24/4、8/5(星期六)	10:30am-11:30am	3堂	本中心(彩麗樓)	8-10歲	6人	免費/\$20	朱嘉敏姑娘	讓兒童認識及了解社區，以照片或短片表達兒童對社區的想像。
P045/21	宜童和你	5/6、12/6、19/6(星期六)	10:30am-11:30am	3堂	本中心(彩麗樓)	8-10歲	6人	免費/\$20	朱嘉敏姑娘	關係好與壞，在乎溝通與關懷。除了家長學習理解兒童需要外，兒童能明白日常親子相處的情況及理解家長背後的原因，相信有助改善親子關係。活動以遊戲、角色扮演及分享為主，讓兒童學習如何和諧地相處及表達意見。

編號	活動名稱	日期	時間	堂數	地點	對象	名額	費用： (會員/非會員)	職員	內容/備註
FP035/21	親子農耕樂*	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5、22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	10:00am-1:00pm	11堂	蕉徑老園(暫定)	親子(6歲以上)	6對	免費/免費	郭國富先生	最新一期親子農耕又招生啦，聽以往參加者講，有金菜頭、紫椰子、西蘭花...不過春播開始後，菜就有少少難種，所以我地今次決定種青瓜、節瓜及秋葵喇!
GP036/21	街坊學堂-端午粽子製作	11/6(2021)(星期五)	2:00pm-6:00pm	1堂	本中心(彩麗樓)	區內家庭、親子	5對親子	免費/免費	許康利姑娘	此活動由街坊義工擔任導師，分享傳統端午小食的製作心得，增進親子關係，共享快樂時光 此活動由香港哥爾夫球慈善基金會有限公司贊助
P037/21	家長孩子齊齊學	4/5、11/5、18/5 (星期二)	10:30am-11:30am	3堂	本中心(彩麗樓)	評估為具特殊學習需要的小學生之家長	6人	免費/免費	許康利姑娘、朱嘉敏姑娘	做功課和學習可以是件樂事!在這小組，家長可以了解到孩子的學習傾向和需要，從他們獨特的學習方式，設計一些支援孩子學習的小技巧。

編號	活動名稱	日期	時間	堂數	地點	對象	名額	費用： (會員/非會員)	職員	內容/備註
GP038/21	家長鬆一鬆	14/4、28/4、12/5、26/5、16/6、30/6 (星期三)	10:00am-11:30am	6堂	本中心(彩麗樓)	家長	8人	\$20/\$40	許康利姑娘	照顧家庭是全天候的任務，要錫自己多一點，給自己一個放鬆休息的空間，享受一下真正的ME TIME!
GP039/21	街坊學堂-保健穴位按摩	20/4(2021)(星期二)	10:00am-11:00am	1堂	本中心(彩麗樓)	區內婦女	6人	免費/免費	許康利姑娘	此活動由街坊義工擔任導師，分享簡單保健穴位按摩，舒緩疲勞，齊齊錫自己多! 此活動由香港哥爾夫球慈善基金會有限公司贊助

編號	活動名稱	日期	時間	堂數	地點	對象	名額	費用： (會員/非會員)	職員	內容/備註
P040/21	6A 正向親子相處家長小組(1)	7/5、14/5、21/5、28/5、4/6、11/6 (星期五)	7:30pm-9:00pm	6堂	Zoom形式/本中心(彩麗樓)	家長	8人	\$20/\$40	黃家耀先生、許康利姑娘	孩子成長路上遇到很多不同的挑戰，家長可以透過這個小組學習和分享正向親子的相處原則，改善親子關係，培養孩子的自信和抗逆力，勇敢面對將來的挑戰!
P041/21	6A 正向親子相處家長小組(2)	15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、20/5(2021)(星期四)	7:45pm-9:15pm	6堂	Zoom形式	興趣班、功輔託管班之家長	8人	\$20/\$40	黃家耀先生	備註：本中心興趣班、功輔班及託管班家長優先。

遊戲樂

親子活動

家長放鬆活動

正向親子活動

幼兒恆常課程

所有恆常課程，請先到詢問處留名輪侯，待有學位時負責職員會通知入班。
職員：李詩朗姑娘

編號	活動名稱	日期	時間	堂數	地點	對象	名額	費用： (會員/非會員)	備註
C001/21	芭蕾舞(Pre-School) 4-5月	1/4、8/4、15/4、22/4、29/4、6/5、13/5(星期四)	4:30pm-5:30pm	7堂	本中心 (彩麗樓)	K2或以上 或已完成 芭蕾舞 Pre-School	10人	\$560	學費不包括服裝費及考試費，服裝可經由導師代購。導師會於首堂為學員評估，並按其能力及進度重新編班。
C002/21	芭蕾舞(Pre-School) 5-6月	20/5、27/5、3/6、10/6、17/6、24/6(星期四)	4:30pm-5:30pm	6堂			10人	\$480	
C003/21	幼兒跆拳道A 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	2:00pm-3:00pm	5堂	本中心 (彩麗樓)	K2-K3學生	14人	\$300	
C004/21	幼兒跆拳道A 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	2:00pm-3:00pm	6堂			14人	\$360	
C005/21	幼兒跆拳道B 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	5:00pm-6:00pm	5堂			14人	\$300	
C006/21	幼兒跆拳道B 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	5:00pm-6:00pm	6堂			14人	\$360	
C007/21	幼兒繪畫班A 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	2:15pm-3:15pm	5堂			8人	\$325	課程由經驗豐富之導師任教，費用已包括材料費。
C008/21	幼兒繪畫班A 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	2:15pm-3:15pm	6堂	本中心 (彩玉樓)	K2-K3學生	8人	\$390	
C009/21	幼兒繪畫班B 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	3:30pm-4:30pm	5堂			8人	\$325	
C010/21	幼兒繪畫班B 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	3:30pm-4:30pm	6堂			8人	\$390	
C011/21	趣味黏土捏一番 4-5月	1/4、8/4、15/4、22/4、29/4、6/5、13/5(星期四)	4:45pm-5:45pm	7堂	本中心 (彩麗樓)	K2-K3學生	8人	\$490	
C012/21	趣味黏土捏一番 5-6月	20/5、27/5、3/6、10/6、17/6、24/6(星期四)	4:45pm-5:45pm	6堂			8人	\$420	
C013/21	劍橋英語課程-Starters (幼兒篇)A 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	11:00am-11:50am	5堂	網上 Zoom 形式/ 本中心 (彩麗樓)	K2-K3學生	8人	\$450	課程由經驗豐富之導師任教，費用已包括材料費。如家長有意參加考試可與李詩朗姑娘聯絡！
C014/21	劍橋英語課程-Starters (幼兒篇)A 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	11:00am-11:50am	6堂			8人	\$540	
C015/21	劍橋英語課程-Starters (幼兒篇)B 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	12:00nn-12:50pm	5堂			8人	\$450	
C016/21	劍橋英語課程-Starters (幼兒篇)B 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	12:00nn-12:50pm	6堂			8人	\$540	
C017/21	Phonics英語拼音中階班 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	2:15pm-3:15pm	5堂	網上 Zoom 形式/ 本中心 (彩玉樓)	K2- 小一學生	8人	\$450	課程由經驗豐富之導師任教，費用已包括材料費。
C018/21	Phonics英語拼音中階班 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	2:15pm-3:15pm	6堂			8人	\$540	
C019/21	Phonics英語拼音初階班4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	3:30pm-4:30pm	5堂			8人	\$450	
C020/21	Phonics英語拼音初階班 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	2:15pm-3:15pm	6堂			8人	\$540	
C021/21	Phonics英語拼音初階班B 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	4:45pm-5:45pm	5堂			8人	\$450	
C022/21	Phonics英語拼音初階班B 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	4:45pm-5:45pm	6堂			8人	\$540	
C023/21	珠心算初階班4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	12:00nn-12:50pm	5堂	本中心 (彩麗樓)	K2-K3及 必須懂得 1-10之學生	8人	\$375	課程由經驗豐富之導師任教，請自備文具及五珠算盤。新生需以\$58購買習作一本。
C024/21	珠心算初階班5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	12:00nn-12:50pm	6堂			8人	\$450	
C025/21	珠心算中階班4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	10:00am-10:50am	5堂			8人	\$400	
C026/21	珠心算中階班5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	10:00am-10:50am	6堂			8人	\$480	
C027/21	珠心算進階班4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	11:00am-11:50nn	5堂			8人	\$425	
C028/21	珠心算進階班5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	11:00am-11:50nn	6堂			8人	\$510	
C029/21	手指快算法(幼兒) A 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	2:15pm-3:15pm	5堂	本中心 (彩玉樓)	K3- 小一學生	8人	\$350	課程由經驗豐富之導師任教，請自備文具。新生需以\$58購買習作一本。
C030/21	手指快算法(幼兒) A 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	2:15pm-3:15pm	6堂			8人	\$420	
C031/21	手指快算法(幼兒) B 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	4:45pm-5:45pm	5堂			8人	\$350	
C032/21	手指快算法(幼兒) B 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	4:45pm-5:45pm	6堂			8人	\$420	
C033/21	奧數達人(幼兒) 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	3:30pm-4:30pm	5堂	本中心 (彩玉樓)	K2-K3學生	8人	\$350	
C034/21	奧數達人(幼兒) 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	3:30pm-4:30pm	6堂			8人	\$420	

兒童恆常課程

所有恆常課程，請先到詢問處留名輪侯，待有學位時負責職員會通知入班。
職員：李詩朗姑娘

編號	活動名稱	日期	時間	堂數	地點	對象	名額	費用： (會員/非會員)	備註
C035/21	芭蕾舞(Pre-Primary) 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	11:00am-11:50am	5堂		6歲或以上或 已考獲 芭蕾舞Pre-School Level 2	10人	\$425/\$445	學費不包括服裝費及考試費，服裝可經由導師代購。導師會於首堂為學員評估，並按其能力及進度重新編班。
C036/21	芭蕾舞(Pre-Primary) 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	11:00am-11:50am	6堂			10人	\$510/\$530	
C037/21	芭蕾舞(Primary) 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	10:00am-10:50am	5堂	網上 Zoom形式/ 本中心 (彩麗樓)	7歲或以上或 已考獲 芭蕾舞 Pre-Primary	10人	\$450/\$470	
C038/21	芭蕾舞(Primary) 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	10:00am-10:50am	6堂			10人	\$540/\$560	
C039/21	芭蕾舞(Grade2) 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	1:00pm-1:50pm	5堂		9歲或以上或 已考獲 芭蕾舞Grade1	10人	\$500/\$520	
C040/21	芭蕾舞(Grade2) 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	1:00pm-1:50pm	6堂			10人	\$600/\$620	
C041/21	芭蕾舞(Grade4) 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	12:00nn-12:50pm	5堂	本中心 (彩麗樓)	11歲或以上或 已考獲 芭蕾舞Grade3	10人	\$550/\$570	課程不包括服裝費及考試費，服裝可經由導師代購。
C042/21	芭蕾舞(Grade4) 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	12:00nn-12:50pm	6堂			10人	\$660/\$680	
C043/21	跆拳道 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	3:15pm-4:45pm	5堂		6-12歲	12人	\$350/\$370	
C044/21	跆拳道 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	3:15pm-4:45pm	6堂			12人	\$420/\$440	
C045/21	兒童繪畫班 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	4:45pm-5:45pm	5堂	本中心 (彩玉樓)	6-12歲	8人	\$300/\$320	課程由經驗豐富之導師任教，費用已包括材料費。
C046/21	兒童繪畫班 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	4:45pm-5:45pm	6堂			8人	\$360/\$380	
C047/21	劍橋英語課程-Starters (兒童篇) 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	10:00am-10:50am	5堂		K3-小一	8人	\$450	
C048/21	劍橋英語課程-Starters (兒童篇) 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	10:00am-10:50am	6堂			8人	\$540	
C049/21	珠心算初階班 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	12:00nn-12:50pm	5堂	本中心 (彩麗樓)	K2-K3及 必須懂得 1-10之學生	8人	\$375	課程由經驗豐富之導師任教，請自備文具及五珠算盤。新生需以\$58購買習作一本。
C050/21	珠心算初階班 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	12:00nn-12:50pm	6堂			8人	\$450	
C051/21	珠心算中階班 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	10:00am-10:50am	5堂		小一-小二 或已完成 珠心算初 階班之學生	8人	\$400	
C052/21	珠心算中階班 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	10:00am-10:50am	6堂			8人	\$480	
C053/21	珠心算進階班 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	11:00am-11:50nn	5堂		小三-小四 或已完成 珠心算中 階班之學生	8人	\$425	
C054/21	珠心算進階班 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	11:00am-11:50nn	6堂			8人	\$510	
C055/21	Hip Hop Jazz FUN 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	4:45pm-5:45pm	5堂	網上Zoom 形式/ 本中心 (彩麗樓)	5-9歲	8人	\$400	課程由經驗豐富之導師任教，學員請穿著輕便運動服上課。
C056/21	Hip Hop Jazz FUN 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	4:45pm-5:45pm	6堂			8人	\$480	

兒童興趣班新增課程

新增課程

編號	活動名稱	日期	時間	堂數	地點	對象	名額	費用： (會員/非會員)	備註
C057/21	Hip Hop Jazz FUN (進階班) 4-5月	10/4、17/4、24/4、8/5、15/5(星期六)	3:30pm-4:30pm	5堂	網上 Zoom形式/ 本中心 (彩麗樓)	進階班： 有Hip Hop 經驗之 5-9歲學生	10人	\$400	課程由經驗豐富之導師任教，學員請穿著輕便運動服上課。
C058/21	Hip Hop Jazz FUN (進階班) 5-6月	22/5、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6(星期六)	3:30pm-4:30pm	6堂			10人	\$480	

家長恆常興趣班

編號	活動名稱	日期	時間	堂數	地點	對象	名額	費用： (會員/非會員)	備註
C059/21	瑜珈班A(進階班) 4-5月	7/4、14/4、21/4、28/4、5/5、12/5(星期三)	10:00am-11:30am	6堂	本中心 (彩麗樓)	進階班： 有瑜珈經驗 之18歲 以上人士	8人	\$540	學員請穿著輕便運動服上課，課程已包括瑜珈墊及瑜珈磚。
C060/21	瑜珈班A(進階班) 5-6月	26/5、2/6、9/6、16/6、23/6、30/6(星期三)	10:00am-11:30am	6堂			8人	\$540	
C061/21	瑜珈班B 4-5月	7/4、14/4、21/4、28/4、5/5、12/5(星期三)	11:45am-12:45pm	6堂		18歲以上	8人	\$360	
C062/21	瑜珈班B 5-6月	26/5、2/6、9/6、16/6、23/6、30/6(星期三)	11:45am-12:45pm	6堂			8人	\$360	