



西貢將軍澳婦女會

Sai Kung and Tseung Kwan O Women's Association Limited



活動通訊 Newsletter
2026年5月至8月

兒童暑期班現正招生!

出版日期：2026年5月1日

目錄

中心資訊	服務簡介	P.2
	活動花絮	P.4-6
	主題資訊	P.7-9
	中心守則	P.10
	報名活動須知	P.11
翠林活動	恆常班組及活動	P.12-15
	長者活動	P.16-29
	暑期班	P.30-40
翠塘活動	恆常班組及活動	P.43-45
	暑期班	P.46-55

服務宗旨

本著「婦女為本」的服務理念，致力發展婦女個人潛能、促進家庭和諧、推動婦女參與社會事務及爭取婦女合理權益。

使命

- 保護婦女權益
- 構建和諧家庭
- 服務弱勢社群

服務理念

- 發展個人潛能
- 推動社會參與
- 凝聚婦女力量
- 服務弱勢社群
- 保護環境生態

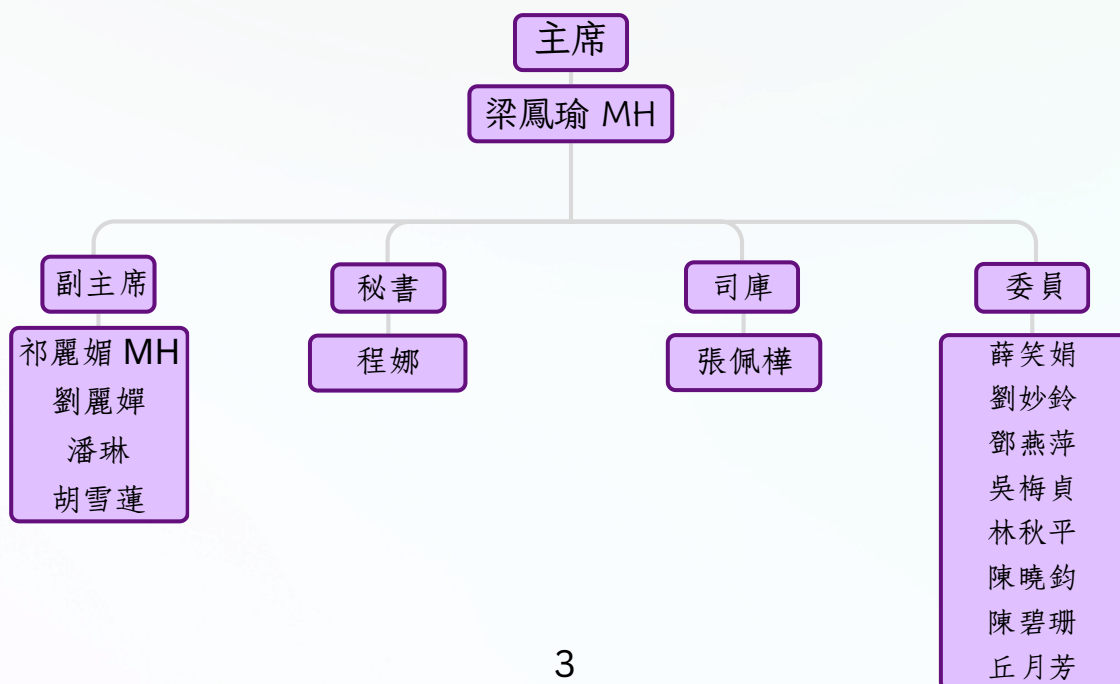
服務內容

- 家庭生活教育服務
- 培訓及就業支援服務
- 心理輔導服務
- 扶貧支援服務
- 鄉郊支援服務
- 地區參與服務
- 義工培訓服務
- 健康資訊服務
- 興趣班組服務
- 環保生態服務
- 長者支援服務
- 到校支援服務

申請及退出服務

- 申請者可於辦公時間內致電或親臨中心與職員查詢。
- 若服務使用者退出服務，可直接向本中心職員提出，並辦理手續。

第二十三屆執行委員會架構圖



西貢將軍澳分區敬老節暨迎新春千歲宴 5200名長者感受節日暖意



翠林及翠塘中心 活動花絮





兩蚊兩折搭車優惠 懶人包

由2026年4月3日起，

「2元乘車優惠計劃」調整為「兩蚊兩折」

合資格人士：

- 年滿60歲及合資格殘疾人士

支付方式：

- 使用樂悠咭或殘疾人士八達通

計算方法：

成人票價\$10或以下 → 優惠價\$2

成人價超過\$10 → 成人票價2折



西貢區

英明苑 去 東港城



平\$3.0



清水灣半島 去 日出康城



平\$1.6



調景嶺(彩明) 去 坑口



平\$1.6



康盛花園 去 港鐵寶林站



平\$3.0



港鐵調景嶺站 去 尚德邨



平\$3.0



* 乘客須利用路線於相關路段提供的前段分段收費優惠。



夏日防暑小錦囊（長者篇）

天氣酷熱，容易中暑。

請記住以下口訣，開開心心過夏天！

三要：

- 定時飲水：沒口渴也要喝水（每日6-8杯）。
- 保持清爽：穿淺色寬鬆衣物，出門帶傘或戴帽。
- 室內涼快：開窗通風，太熱時必開風扇或冷氣。

三不要：

- 烈日外出：上午10點至下午4點太陽最猛，應留在室內。
- 濃茶咖啡：酒精與咖啡因會令身體流失水分。
- 過度體力勞動：感覺累或頭暈時，請立即休息。

若頭暈、頭痛、噁心、心跳快，請記得：

1. 移到陰涼通風處。
2. 解開衣扣，用濕毛巾抹身降溫。
3. 若情況嚴重請立即撥打 999。

資料來源：香港特別行政區政府 衛生署 衛生防護中心



讓我們一同多關心身邊長者，
確保大家都有足夠水分，
平安消暑！

新冠病毒新變種「蟬」知多D

這是什麼病毒？

「蟬」是一種新的新冠病毒變種，正式名稱為BA.3.2。它已經在美國、香港、英國等23個國家出現。請放心，它並不會比其他病毒更危險，不需要過度恐慌。

症狀和一般感冒或新冠肺炎很像，例如發燒、咳嗽、喉嚨痛、鼻塞、疲倦、身體痠痛。目前沒有發現更嚴重的特殊症狀。

誰要特別小心？

65歲以上的長輩、免疫力較差的人，以及有慢性病的人需要特別注意。

我們需要擔心嗎？

不用太擔心。雖然感染病例可能增加，但住院和死亡人數並沒有上升。病毒變種是正常現象，健康的人多半會自己康復。

資料來源：BBC New 中文

小 提 醒

如果覺得不舒服，請戴口罩、看醫生、多休息。可以諮詢醫生是否需要接種疫苗或追加劑。



中心守則

1. 如患上傳染病（如：水痘、流行性感
冒、手足口病、麻疹等），應盡量留
在家中休息及避免到中心，以防將病情
擴散。如有需要，中心職員有權要求量
度體溫或邀請離開以減低傳染病擴散之
可能，保障會員的健康。
2. 請保持儀容及衣履整潔。
3. 保持中心之地方清潔，未經許可不得在
中心範圍張貼任何通告，標語或擅自進
入任何房間。
4. 應小心保管個人財物，如有損失，本中
心恕不負責。
5. 借用中心物品後，應按時歸還不應擅自
帶走屬於中心的任何物品，影響其他會
員借用中心物品。
6. 不得攜帶危險品（如利器或易燃物品
等）、酒精飲品違禁藥物、毒品或翻版
影音產品等進入中心/參與活動。
7. 在中心內應抱持互相尊重及以禮待人的
良好態度，如會員或到訪者出現不合理
之行為、糾紛或衝突，應盡快向當值職
員求助。
8. 如本中心職員發現，有任何在中心進行
違法或不法的行為，中心會立即報警，
並交由警方處理。
9. 本中心禁止一切滋擾行為，包括粗言
穢語、打擾他人、賭博、借貸、大聲
喧嘩、辱罵、人身攻擊、推廣等。
10. 參與活動時應保障他人私隱，不得在未
經當事人同意下拍照、攝影、直播，
或將其個人資料討論或發放
11. 火警鐘響起或發生其他緊急事故時、
所有使用者須立即按職員指示有秩序地
離開中心。
12. 未經中心批准，請勿攜帶動物進入本中
心。
13. 中心有權因應各種特殊需要，對中心的
開放時間、設施的運作及管理作出改
動及安排而無須另作通知。
14. 如有違反中心守則，中心可要求對方即
時離開中心。



活動報名須知

1. 活動名額僅限本中心會員報名參與。
2. 每位會員就同一活動僅可報名一次；如發現重複報名，將以最後一次提交的資料為準。此外，會員不得同時報名參加同一時段內舉行的多個活動。
3. 除特別註明報名條件外，一般以「先到先得」方式錄取參加者；若報名人數超過活動名額上限，則以抽籤形式決定錄取名單。
4. 本中心將以 WhatsApp 或電話通知中籤會員。若會員於指定通知時段內未收到任何通知，即視為未中籤，中心將不另行通知。
5. 需繳費的活動，會員須親臨中心接待處繳費作實，屆時將獲發正式收據。如會員未能在指定期限內完成繳費，其名額將由後備名單中的會員依序遞補。
6. 除整個小組或活動取消外，所有已繳費用概不退還。
7. 若報名人數不足，中心有權更改活動舉行日期或取消活動。
8. 不論活動是否收費，一經報名，參加者不得將所繳費用或名額轉讓他人。
9. 成功報名的參加者如未能出席活動，請儘早通知中心職員；如遇突發情況，請於活動開始前至少一小時告知中心。
10. 報名後無故缺席者，中心保留拒絕該參加者下次參與活動的權利，或將其列入後備名單。
11. 遇緊急事件（如八號風球、紅雨、黑雨）時，活動將按實際情況改期舉行。
12. 有關活動詳情及報名細則，以中心最後公佈為準；中心保留隨時修改活動細則的權利。



翠林康怡綜合服務中心

恆常班組及活動 P.13-15











長者活動 P.16-28

暑期班 P.29-40

地址：翠林邨欣林樓103-106號地下

查詢電話：2701 8986

開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
09 : 00 - 13 : 00						個別活動 安排
14 : 00 - 18 : 00						個別活動 安排

音樂唱歌班 (早上)

時間: 上午11:00 - 13:00 (逢星期二)

地點: 翠林康怡綜合服務中心

費用: \$ 480/8堂;
\$540/8堂 (非會員)

導師: 唐家雄老師

查詢: 黃姑娘

備註: 費用將按報名人數而調節。



健體瑜伽班 (早上)

時間: 上午 10:15 - 11:30 (逢星期四)

地點: 翠林康怡綜合服務中心

費用: \$580/8堂 (會員);
\$630/8堂 (非會員)

導師: 楊盈卉老師

查詢: 黃姑娘

流行曲訓練班 (晚上)

時間: 晚上8:00-9:30 (逢星期二)

地點: 翠林康怡綜合服務中心

費用: \$550/8堂 (會員);
\$630/8堂 (非會員)

導師: 施慶華老師

查詢: 黃姑娘

健體瑜伽班 (晚上)

時間: 晚上8:15-9:30 (逢星期二)

地點: 翠林康怡綜合服務中心

費用: \$580/8堂 (會員);
\$630/8堂 (非會員)

導師: 楊盈卉老師

查詢: 黃姑娘



成人書法班 (晚上)

時間: 晚上7:30-9:00 (逢星期三)

地點: 翠林康怡綜合服務中心

費用: \$580/8堂 (會員);
\$630/8堂 (非會員)

導師: 孔嘉鳳老師

查詢: 黃姑娘



健體瑜伽班 (下午)

時間: 下午2:30-3:45 (逢星期六)

地點: 翠林康怡綜合服務中心

費用: \$580/8堂 (會員);
\$630/8堂 (非會員)

導師: 陳曉彤老師

查詢: 黃姑娘

中醫義診



時間：下午3:00-7:00（逢星期三）

地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：免診金，中藥每日\$50，針灸酌收\$50

中醫師：劉綵喬醫師（註冊編號 009526）

查詢：黃姑娘

備註：3點開始接受登記取籌，

請出示會員證，6點截止登記。

艾草球暖敷日

每個月一次，由義工協助參加者暖敷，
有助消腫止痛、活血驅風、舒緩身體壓力。

時段：1) 上午11:00-11:30

2) 上午11:30-中午12:00

地點：翠林康怡綜合服務中心

對象及名額：中心會員，每時段5人

查詢：曾姑娘



會員關懷服務 - 愛心義剪

日期：每個月第一個星期六

時間：上午11:00-12:30

地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：全免

名額：每次10人

對象：中心會員

報名：每月的17日開始接受報名。

名額有限，額滿即止。

***剪髮順序按義剪當天領取籌號排序**

報名順序並不代表剪髮順序，敬請留意

查詢：黃/李/曾姑娘

為能夠讓更多會員享受服務，

當月報名後，須間隔兩個月方可再次報名。

不便之處，敬請原諒！





課餘託管服務

透過導師託管形式教授參加者完成每日家課，完成後必要時給予個別學科溫習，或由職員提供手工藝或玩具等，直到課堂完結由家長接送小朋友離開。

活動時間：下午3:30-7:00（逢星期一至五）

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：每位 3,000元/每月（合資格可減免費用，須與職員查詢）

對象：小學一年級至小學六年級

查詢：林姑娘

備註：

1. 參加者及其家長必需面試，
2. 如參加者需要特別的學習支援和照顧，歡迎與職員商討個別安排。



課托時間及內容

3:30-4:00 到達中心安頓及茶點

4:00-5:00 功課輔導及溫習

5:00-5:10 休息

5:10-7:00 溫習或遊戲手工藝時間

7:00 家長接送離開



5月「智方便」數碼培訓活動

A時段:

日期: 6/5/2026 (星期三)

時間: 上午10:30 - 11:30

B時段:

日期: 7/5/2026 (星期四)

時間: 下午3:00 - 4:00



5月「18區中醫診所」數碼培訓活動

A時段:

日期: 13/5/2026 (星期三)

時間: 上午10:30 - 11:30

B時段:

日期: 14/5/2026 (星期四)

時間: 下午3:00 - 4:00



5月Google 密碼管理工具數碼培訓活動

A時段:

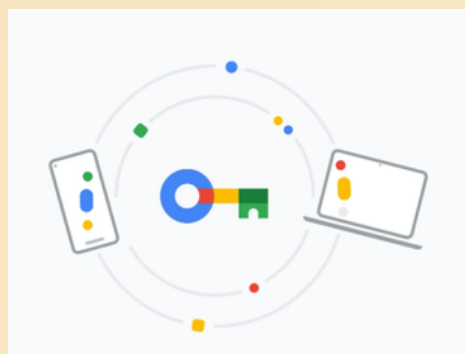
日期: 20/5/2026 (星期三)

時間: 上午10:30 - 11:30

B時段:

日期: 21/5/2026 (星期四)

時間: 下午3:00 - 4:00



5月-6月「HA GO」數碼培訓活動

A時段:

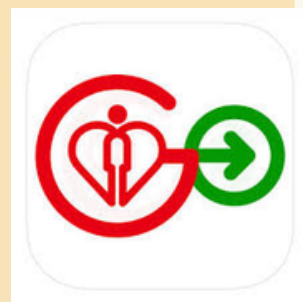
日期: 27/5, 3/6, 10/6, 17/6 (星期三)

時間: 上午10:30 - 11:30

B時段:

日期: 28/5, 4/6, 11/6, 18/6 (星期四)

時間: 下午3:00 - 4:00



6月《智方便入門：政府服務－App 通行》

A時段:

日期: 24/6/2026 (星期三)

時間: 上午10:30 - 11:30

B時段:

日期: 25/6/2026 (星期四)

時間: 下午3:00 - 4:00



6月-7月政府服務－App 康體通

A時段:

日期: 29/6,(星期一) 8/7 (星期三)

時間: 上午10:30 - 11:30

B時段:

日期: 2/7, 9/7 (星期四)

時間: 下午3:00 - 4:00



7月港產AI「港話通」數碼培訓

A時段:

日期: 15/7/2026 (星期三)

時間: 上午10:30 - 11:30

B時段:

日期: 16/7/2026 (星期四)

時間: 下午3:00 - 4:00



港話通

7月《Google翻譯可輕鬆閱讀》

A時段:

日期: 22/7/2026 (星期三)

時間: 上午10:30 - 11:30

B時段:

日期: 23/7/2026 (星期四)

時間: 下午3:00 - 4:00



Google
Translate

7月-8月Openrice手機助你輕鬆搜尋餐廳

A時段:

日期: 29/7, 30/7 (星期三)

時間: 上午10:30 - 11:30

B時段:

日期: 6/8, 7/8 (星期四)

時間: 下午3:00 - 4:00





社區支援點

Community-based Help Desk



18區定時定點社區支援點社區支援點服務時間:

**星期一至五：上午9:00至中午12:00
下午2:00至下午5:00**

星期六、日：上午10:00至中午1:00

地點：翠林康怡綜合服務中心



春和樂@翠林

本會獲社區投資共享基金資助，推行為期三年的「居家安老-共建認知障礙友善社區」計劃，並於將軍澳翠林邨開展相關活動。計劃旨在結合「社、醫、商、校」各方專長，建立鄰里支援網絡與跨界協作平台，提升居民對輕度認知障礙的認識，建立「六藝聚腳點」，組成長者、輕度認知障礙長者及其照顧者的互助小組，鼓勵分享與交流，建立同路人支援網絡。

同時，計劃將招募邨內持份者及居民成為「社區守護員」，發揮各人所長，協助及早識別與支援有需要的長者及照顧者，共同建構居家安老的友善社區。

誠邀各位街坊踴躍參與中心活動，攜手共建更關愛互助的社區環境！

計劃由社區投資共享基金資助
服務居住在將軍澳翠林邨的居民

掃描以下二維碼即可申請加入群組
獲最新活動資訊



活動通訊群



Facebook

WhatsApp查詢 : 6933 9242

服務對象

- 60歲或以上翠林邨長者
- 輕度認知障礙長者
- 需要照顧長者日常所需的您



互助小組



社區教育講座



六藝聚腳點



探訪關懷行動



翠林社區守護員



義工支援



認知障礙症是？

資料來源：香港認知障礙症協會

認知障礙症是由於大腦細胞受損而導致的症狀，認知障礙症人士的認知功能，包括記憶力、語言能力、視覺空間判斷、執行能力、計算和決策等會逐漸退化，以致影響日常生活、行為及情緒。認知障礙症可由一種或多種不同的疾病引起，當中最常見是阿茲海默症。

認知障礙症在香港的情況

資料來源：香港認知障礙症協會

70歲或以上長者 每10名長者，便有1位患者

85歲或以上長者 每3名長者，便有1位患者

如何及早發現？

資料來源：香港中文大學內科及藥物治療學系腦神經科

若懷疑自己或身邊親朋好友患上認知障礙症，以下「AD8問卷」可以作為初步評估，該問卷並非代替專業臨床評估。若對測試結果存有任何的疑問，應立即尋求專業協助。

看看以下有多少項描述符合近期行為 。

認知能力自我篩查AD8問卷：

1. 對嗜好及活動興趣減少
2. 判斷力出現問題，如：決定事情的能力退步
3. 重覆問同一個問題或講述同一事情
4. 學習新事物時有困難，如：不能學會使用電話
5. 忘記正確的年份和月份
6. 不能處理較為複雜的財務問題，如：稅單、雜費
7. 忘記重要約會、覆診日期
8. 持續（如一星期內數次或更頻密）出現思考和記憶方面的問題

如出現了以下 2 項或以上的改變，應盡快求醫並作進一步檢查。

請找出並圈出他們



👁️ 明快 🖐️ 小遊戲



完成後可到**翠林中心**換取小禮物一份

圖片來源：where's waldo game

社區守護員 義工招募

成為翠林邨或相關活動地點的義工，協助預防輕度認知障礙項目耆知樂@翠林相關活動進行，例如街站、六藝聚腳點當值、鄰舍探訪等等。

義工導師 招募

無論是手工、太極，還是您熱愛的任何興趣，都歡迎來帶領街坊一起動手動腦、舒展身心，用您的專長點亮社區！

歡迎「愛心商戶」加入

本會提供培訓，助您了解輕度認知障礙患者的需要，成為社工與照顧者的「眼睛」，協力辨識及轉介個案，共建長者友善社區。

每月暖心送關懷計劃

每月月底由義工上門探訪或致電關顧。對象：60歲或以上；獨居或雙老居住在翠林邨的長者，及願意接受每月定期探訪或致電關顧。

六藝聚腳點 樂「翠」印記計劃

每月逢星期二、三（公眾假期除外）下午2:00-4:00可到中心參與六藝聚腳點。每節可獲蓋印一個，累計20個印章可以獲得小獎勵一份。



樂「翠」印記計劃 智伴同行1+1獎勵

為鼓勵老友記多多參與樂「翠」印記的健腦活動，推出智伴同行1+1獎勵。參加者推薦友伴參與六藝聚腳點可獲得紀念品一份。

歡迎與陳主任或曾姑娘查詢

♥ 母親節特別呈獻 工作坊 ♥

母親節工作坊共分為 A、B、C 三種，報名時請告知職員所需參加的工作坊代號，例如「母親節工作坊 A」。

報名日期: 4 月 11 日至 4 月 25 日。

查詢: 曾姑娘

若報名人數過多，則抽籤作實；活動前1星期內通知抽籤結果。

A: 康乃馨 扭扭棒花

日期: 2026年5月7日 (星期四) 時間: 下午2:30-4:00

地點: 翠林康怡綜合服務中心

內容: 康乃馨是母親節的象徵花卉，一起來扭出專屬自己的扭扭棒花 (單枝) 吧!

費用: 全免

對象: 中心會員

名額: 10人



B: DIY 押花置物盤

日期: 2026年5月8日 (星期五) 時間: 上午10:00-12:00

地點: 翠林康怡綜合服務中心

內容: 把乾燥處理過的花草固定或封入盤內，製作專屬自己的花碟吧!

費用: 全免

對象: 中心會員

名額: 10人



C: DIY 浮游花瓶

日期: 2026年5月8日 (星期五) 時間: 下午2:30-4:30

地點: 翠林康怡綜合服務中心

內容: 浮游花起源於日本，是將乾花草放入玻璃瓶中，再加入專用礦物油，作品如同在水中漂浮。

費用: 全免

對象: 中心會員

名額: 10人





「e」度幫緊你 上門探訪

日期：2026年5月11日（星期一）

時間：下午2:00-5:30

地點：翠林康怡綜合服務中心

內容：由義工上門探訪，探訪時可查詢手機問題或由義工教授使用手機及應用程式（如：Whatsapp、微信等）。

費用：全免

名額：30人

對象：獨居/雙老，懷疑及確診認知障礙長者優先

查詢：如有興趣被探訪，請與曾姑娘聯絡。



喫茶·照顧者互助小組

日期：2026年5月15、22、29日,6月5日（逢星期五）

時間：上午11:00-12:00

地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：齊來飲杯茶、做小手工（如：馬賽克、石膏），在這裡啣一啣、鬆一鬆。

費用：全免

查詢：曾姑娘

對象：照顧者優先

名額：8人

備註：如報名人數過多，則抽籤作實；活動前1星期通知抽籤結果。



長幼共樂嘉年華2026

日期：2026年5月18日（星期一）

時間：下午2:45-4:00

地點：翠林康怡綜合服務中心

內容：萬鈞匯知中學的中學生到訪中心，他們設計了各類攤位遊戲，與大家一同遊玩。

對象：中心會員

鳴謝團體：萬鈞匯知中學

備註：1) 5月可親臨中心領取遊戲券。

2) 憑遊戲券參與攤位遊戲，可獲小禮物。

3) 禮物數量有限，換完即止。



衛生署講座 - 預防肌肉流失

日期：2026年5月22日（星期五）

時間：上午10:15-11:15

地點：翠林康怡綜合服務中心

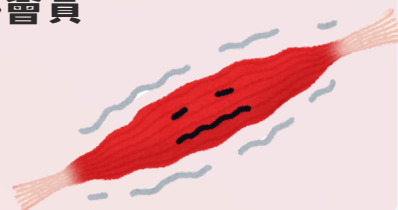
內容：認識肌肉流失的成因、與「肌肉減少症」的分別，以及預防飲食與運動方法；設手握力測試體驗，並帶領練習「強化肌肉運動八式」。

費用：免費

對象：中心會員

報名：黃/李姑娘

鳴謝團體：衛生署 西貢區長者健康外展分隊



「樂齡導師」培訓：和諧粉彩

日期：2026年5月7、14、21、28日（共4堂，逢星期四）

時間：上午10:00-12:30

地點：翠林康怡綜合服務中心

查詢：曾姑娘

內容：培訓為一同學習和諧粉彩技巧，及如何創作、帶領小組。完成培訓後，參加者須在6-10月期間，於本中心輪流帶領至少2次小組形式進行的和諧粉彩活動（2人一組）。

費用：全免

名額：8人

對象：有興趣成為義工導師及承諾會參與後續服務優先考慮

備註：完成培訓後將獲得機構認證的和諧粉彩樂齡導師證書。



「樂齡導師」培訓：手工藝

日期：2026年6月4、11、18、25日（共4堂，逢星期四）

時間：下午2:30-5:00

地點：翠林康怡綜合服務中心

查詢：曾姑娘

內容：培訓為一同學習各類手工藝，及如何策劃活動、帶領小組。完成培訓後，參加者須在6-10月期間，於本中心輪流帶領至少1次工作坊形式進行的手工藝活動（2人一組）。

費用：全免

名額：8人

對象：有興趣成為義工導師及承諾會參與後續服務優先考慮

備註：完成培訓後將獲得機構認證的手工藝樂齡導師證書。

Draw All You Can

大集繪 工作坊

日期：2026年6月8日（星期一）

時間：上午10:00-中午12:30

地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：大集繪是由美籍藝術家 Hiep Cao Nguyen所創立的

一種互動藝術。以現代黑白畫作突破限制，連結創

意，啟發無限可能。

費用：全免

查詢：曾姑娘

對象：中心會員

名額：8人

備註：如報名人數過多，則抽籤作實；

活動前1星期通知抽籤結果。



竹編風鈴

端午節 手工工作坊

日期：2026年6月12日（逢星期五）

時間：上午11:00-中午12:30

地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：認識傳統竹編工藝，親手製作精美的竹編風鈴。

費用：全免

查詢：曾姑娘

對象：中心會員

名額：12人

備註：如報名人數過多，則抽籤作實；活動前1星期通知抽籤結果。



衛生署講座 - 自助按摩

日期：2026年6月12日（星期五）

時間：上午10:15-11:15

地點：翠林康怡綜合服務中心

內容：掌握正確的按摩方式及適用範圍、手力按摩的禁忌症與安全須知，同時學習簡易的按摩手法與自我照護技巧。

費用：免費

對象：中心會員

報名：黃/李姑娘

鳴謝團體：衛生署 西貢區長者健康外展分隊



毛絨球畫

賀慶香港回歸 手工工作坊

日期：2026年6月26日（逢星期五）

時間：上午11:00-中午12:30

地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：運用不同大小與顏色的毛絨球，拼貼出具備節日氣氛的圖案，用指尖傳遞祝福，共同感受慶典的歡樂氛圍。

費用：全免

查詢：曾姑娘

對象：中心會員

名額：8人

備註：如報名人數過多，則抽籤作實；活動前1星期通知抽籤結果。

暑期班組

星期一

翠林康怡綜合服務中心

地址：翠林邨欣林樓103-106號地下

電話：2701 8986

課程名稱	課程編號	日期	時間	堂數
幼兒爵士鼓 啟蒙課程	NOVELK 028	<u>20/7-17/8</u>	10:00-11:00 (一小時)	5
幼兒數感啟蒙課程 集合及順序篇	NOVELK 073	<u>20/7-17/8</u>	11:05-12:05 (一小時)	5
情緒怪獸大遊行繪本 幼兒正念練習課程	NOVELK 054	<u>20/7-17/8</u>	12:10-13:10 (一小時)	5
Tansoworks 美國科學機械人	NOVELK 026	<u>20/7-17/8</u>	14:30-15:30 (一小時)	5
超高效心智圖 學習法課程	NOVELK 079	<u>20/7-17/8</u>	15:35-16:35 (一小時)	5
1小時必學插圖式 英語課程	NOVELK 082	<u>20/7-17/8</u>	16:40-17:40 (一小時)	5

收費	對象	內容
\$390	3-6歲	您的孩子是否也喜歡敲打桌面、鍋碗，用各種東西製造聲響？不如把握這份天性。本課程以小型爵士鼓，引導幼兒愛上音樂。 
\$325	3-6歲	本課程運用色彩豐富的圖像及解題任務，引導幼兒跟隨故事發展及情境學習數學知識，慢慢掌握不同程度的數感。 
\$415	3-6歲	本課程以繪本《情緒怪獸大遊行》為教材，將情緒化為怪獸，引導孩子透過故事與黏土創作，認識並表達自己的情緒。 
\$520	6-12歲	Tansoworks 美國科學教具品牌，鼓勵孩子動手思考。本課程透過實驗與探究，為科學知識打下基礎。 
\$260	6-12歲	想像力比知識更重要——本課程教授「心智圖思考法」，讓學生用圖像與圖表梳理因果與邏輯，在生活中活學活用。 
\$260	6歲以上	針對母語為中文的學生學習英語時態的難點，本課程運用情境插畫引導學生理解文法，輕鬆掌握基礎英文文法。 

暑期班組

星期二

翠林康怡綜合服務中心

地址：翠林邨欣林樓103-106號地下

電話：2701 8986

課程名稱	課程編號	日期	時間	堂數
幼兒英語 點讀學習課程	NOVELK 032	<u>21/7-18/8</u>	10:00-11:00 (一小時)	5
Peppa Pig 英語唱遊合唱團	NOVELK 052	<u>21/7-18/8</u>	11:05-12:05 (一小時)	5
幼兒Messy Play Playgroup課程	NOVELK 022	<u>21/7-18/8</u>	12:10-13:10 (一小時)	5
生活英語 會話班	NOVELK 070	<u>21/7-18/8</u>	14:30-15:30 (一小時)	5
「筆記術」 高效學習法課程	NOVELK 081	<u>21/7-18/8</u>	15:35-16:35 (一小時)	5
生活科學 發明家探索課程	NOVELK 035	<u>21/7-18/8</u>	16:40-17:40 (一小時)	5

收費

對象

內容

\$360

3-6歲

幼兒在早前學習英語或其他知識時缺乏專注力，本課程以點讀機搭配角色扮演故事，配合英語生活用字，在愉快氣氛中輕鬆學習。

HELLO!

\$360

3-6歲

Peppa Pig畫風可愛、故事溫馨，深受孩子喜愛。課程透過看圖說故事、角色扮演及中英雙語閱讀，讓孩子在互動中練習聽力。



\$490

2.5-5歲

Messy Play讓幼兒自由遊戲、自由探索，無規則限制，在玩樂中刺激感官、發揮創意。



You did it!

\$260

6-12歲

英語會話故事班以多元故事書結合拼音、角色扮演及小組討論，在全英語環境中提升聽說能力，輕鬆學會表達與溝通。



\$260

6歲以上

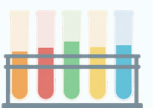
本課程教授「一分鐘筆記術」，幫助學生建立個人溫習系統，提升其複習效率及考試成績。



\$520

6-12歲

科學是透過觀察與實驗探索世界的過程，培養好奇心與科學思維。本課程結合動手實驗與原理講解，為科學知識打下扎實基礎。



暑期班組

星期三

翠林康怡綜合服務中心

地址：翠林邨欣林樓103-106號地下

電話：2701 8986

課程名稱	課程編號	日期	時間	堂數
至醒英語 小司儀	NOVELK 085	<u>22/7-19/8</u>	10:00-11:00 (一小時)	5
幼兒音樂毯 交響樂課程	NOVELK 039	<u>22/7-19/8</u>	11:05-12:05 (一小時)	5
幼兒全方位數學 啟蒙班	NOVELK 064	<u>22/7-19/8</u>	12:10-13:10 (一小時)	5
幼兒「砰砰硼硼」 敲擊樂班	NOVELK 038	<u>22/7-19/8</u>	14:30-15:30 (一小時)	5
土耳其馬賽克 小家品課程	NOVELK 128	<u>22/7-19/8</u>	15:35-16:35 (一小時)	5
暑期數學特訓 提升課程	NOVELK 023	<u>22/7-19/8</u>	16:40-17:40 (一小時)	5

收費	對象	內容
\$310	3-6歲	小朋友信心不足，在人前只懂「呀呀幾句」。本課程以英語小司儀訓練，透過玩樂鼓勵幼兒大膽發表，建立自信與語言能力。 
\$360	3-6歲	幼兒及早接觸音樂有助日後學樂器與節奏感。本課程以「音樂毯」讓幼兒用腳踏出音符，在導師引導下鍛鍊樂感、節奏感，同時訓練手腳協調、互動合作與多種能力。 
\$260	3-6歲	幼兒數學啟蒙不是加減乘除或死記硬背，而是培養邏輯能力。透過數學與生活結合，讓學齡前孩子透過實際經驗，體會數學的真正意義。 
\$430	6-12歲	本課程以敲擊樂與活動教學，讓小朋友自然學習音樂、體會紀律與尊重，掌握演奏技巧並享受合奏，同時訓練專注力。 
\$470	6-12歲	土耳其馬賽克燈源自數千年前的玻璃工藝，以高品質與複雜設計聞名。本課程教授製作馬賽克小家品，訓練小朋友的專注力與藝術美感。 
\$250	6歲以上	課程以淺白語言啟發數學潛能，培養觀察、分析與判斷能力。採用螺旋式教學法，題庫涵蓋小一至初中（P1-F3）課題，配合香港課程。 

暑期班組

星期四

翠林康怡綜合服務中心

地址：翠林邨欣林樓103-106號地下

電話：2701 8986

課程名稱	課程編號	日期	時間	堂數
幼兒EQ 情緒控制管理	NOVELK 077	<u>23/7-20/8</u>	10:00-11:00 (一小時)	5
幼兒右腦圖像 記憶法課程	NOVELK 078	<u>23/7-20/8</u>	11:05-12:05 (一小時)	5
幼兒邏輯思維 訓練課程	NOVELK 043	<u>23/7-20/8</u>	12:10-13:10 (一小時)	5
幼兒手工森林 嘉年華	NOVELK 125	<u>23/7-20/8</u>	14:30-15:30 (一小時)	5
Chiikawa吉伊卡哇 可愛黏土	NOVELK 100	<u>23/7-20/8</u>	15:35-16:35 (一小時)	5
Science Time – 魔力化學實驗大全	NOVELK 028	<u>23/7-20/8</u>	16:40-17:40 (一小時)	5

收費	對象	內容
\$280	3-6歲	研究指EQ自幼影響成就。本課程透過遊戲與戲劇、角色扮演，輕鬆提升幼兒同理心與人際關係。 
\$310	3-6歲	本課程結合「圖像記憶法」與聲音及故事，鼓勵孩子發揮想像力，啟發幼兒創造記憶文字的方法，讓幼兒有信心地學習及表達他們的想法。 
\$380	3-6歲	空間感可後天訓練，0至6歲是敏感期。加強訓練不只不易迷路，更能提升組織力、邏輯力與觀察力。 
\$400	3-5歲	幼兒做手工能刺激感官，促進社交、情感、認知與身體發展，訓練小手肌及手眼協調，同時學習生活知識或動物世界，兼具創意與擴闊視野。 
\$335	6-12歲	《Chiikawa》漫畫講述主角們打工、討伐怪物，但有朋友陪伴就很開心。本課程教授黏土技巧，讓學員創作專屬的Chiikawa作品。 
\$480	6-12歲	科學教育培養好奇心與科學思維。本課程透過實驗示範與動手操作，引導思考原理，配合筆記，打下科學基礎。 

暑期班組

星期五

翠林康怡綜合服務中心

地址：翠林邨欣林樓103-106號地下

電話：2701 8986

課程名稱	課程編號	日期	時間	堂數
幼兒升小 英文預備班	NOVELK 060	<u>24/7-21/8</u>	10:00-11:00 (一小時)	5
幼兒升小 中文預備班	NOVELK 059	<u>24/7-21/8</u>	11:05-12:05 (一小時)	5
Peppa Pig 生活繪本畫室	NOVELK 106	<u>24/7-21/8</u>	12:10-13:10 (一小時)	5
升中面試 特訓課程	NOVELK 159	<u>24/7-21/8</u>	14:30-15:30 (一小時)	5
3D立體筆 手繪創作室	NOVELK 121	<u>24/7-21/8</u>	15:35-16:35 (一小時)	5
Chiikawa吉伊卡哇 人魚島的秘密畫室	NOVELK 114	<u>24/7-21/8</u>	16:40-17:40 (一小時)	5

收費	對象	內容
\$260	4-6歲	<p>本課程針對幼稚園學生，結合「聽說讀寫」及圖畫、遊戲、故事，循序漸進提升認字、閱讀、表達與寫作能力，提升對英文的興趣及打下堅實的英文基礎，為升讀小學英文科做好充足準備。</p> 
\$260	4-6歲	<p>本課程針對幼稚園學生，結合「聽說讀寫」及圖畫、遊戲、故事，循序漸進提升認字、閱讀、表達與寫作能力，提升對中文的興趣及打下堅實的中文基礎，為升讀小學中文科做好充足準備。</p> 
\$360	3-6歲	<p>本課程以Peppa Pig故事引導幼兒用繪畫記錄生活，發現生活之美，表達自我感受，從創作中體會成長。</p> 
\$520	小五、 小六學生	<p>專為小五小六學生設計，針對名校歷年面試模式，加強溝通、表達、邏輯思維、領導才能與臨場應變，傳授實戰技巧，為面試做好準備。</p> 
\$400	6-12歲	<p>本課程教授使用3D立體畫筆製作簡單物件，提升立體繪畫技巧、幾何認知、方向性及邏輯思維。</p> 
\$300	6-12歲	<p>導師帶領孩子透過Chiikawa角色學習線條、構圖、色彩等繪畫技巧，激發藝術潛能，建立信心，打造自己的夢幻人魚島。</p> 

暑期班組

星期六

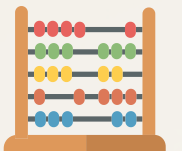
翠林康怡綜合服務中心

地址：翠林邨欣林樓103-106號地下

電話：2701 8986

課程名稱	課程編號	日期	時間	堂數
幼兒快速影像 英文生字班	NOVELK 091	<u>25/7-22/8</u>	10:00-11:00 (一小時)	5
幼兒中文 筆順訓練營	NOVELK 062	<u>25/7-22/8</u>	11:05-12:05 (一小時)	5
幼兒初階 珠心算課程	NOVELK 066	<u>25/7-22/8</u>	12:10-13:10 (一小時)	5
Guided Reading 強效英語 閱讀模式課程	NOVELK 067	<u>25/7-22/8</u>	14:30-15:30 (一小時)	5
物理實驗 玩具製造大師班	NOVELK 030	<u>25/7-22/8</u>	15:35-16:35 (一小時)	5
韓風K-Pop 舞動全城	NOVELK 163	<u>25/7-22/8</u>	16:40-17:40 (一小時)	5

收費	對象	內容
\$280	3-6歲	本課程透過遊戲、繪畫、故事等，讓幼兒體驗學習中英文生字的樂趣，掌握多元記憶技巧，並以影音加強效果。
\$260	3-6歲	本課程是由淺入深，從基本發展至較為複雜的書寫，以圖像方式讓孩子記憶筆順原則，提高學習趣味性，享受寫字的成果。
\$310	3-6歲	本課程從打珠算到腦心算，同時進行瞬間記數、虛珠映象、模擬撥珠、珠象內化，左右腦共同活動，激發思維、記憶與專注力，促進全腦智力發展。
\$360	6-12歲	本課程引導孩子養成獨立閱讀習慣，成為有技巧的流暢閱讀者，激發英語閱讀興趣，快速提升綜合能力。
\$520	6-12歲	本課程以HIBL探究式學習，透過聲、光、力學實驗，讓孩子在遊戲中理解抽象知識，培養動手解決問題的能力，建立科學基礎。
\$450	6-12歲	本課程以流行K-pop音樂教導基礎舞蹈技巧，訓練節奏感、身體協調與靈活性，在輕鬆氣氛中提升學習興趣。





西貢婦女發展服務中心











恆常班組及活動 P.42-44

暑期班 P.45-54

地址：西貢翠塘花園第11座地下

查詢電話：2792 4980

開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
09:00-13:00						個別活動 安排
14:00-18:00						個別活動 安排

舞蹈班

活動時間：下午2:00-4:00（逢星期一）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：\$480/8堂（會員）；\$510/8堂（非會員）；

\$70（試堂）

導師：江少珍老師

負責職員：余小姐



唱歌班

活動時間：下午2:30-4:30（逢星期四）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：\$480/8堂（會員）；\$530/8堂（非會員）；

\$70（試堂）

導師：唐家雄老師

負責職員：余小姐



幼兒及兒童藝術班

活動時間：上午9:00-下午4:00（逢星期六）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

每堂費用：\$100/\$120（會員）；\$130/\$150（非會員）

導師：關詠儀Winnie老師

負責職員：余小姐



瑜珈班

9班活動時間：1) 上午9:30-11:00（逢星期二、四）

2) 上午10:00-11:30（逢星期三、五）

3) 下午2:15-3:45（逢星期三）

4) 晚上8:00-9:30（逢星期三）

5) 晚上6:15-7:45 及 7:45-9:15（逢星期四）

6) 晚上7:30-9:00（逢星期五）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：早及下午班 \$420/8堂（會員）；\$450/8堂（非會員）

晚班 \$500/8堂（會員）；\$530/8堂（非會員）

導師：麥艷雯老師

負責職員：余小姐



健體班 (HIIT/TABATA)

活動時間：上午10:30-12:00 (逢星期一)

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：\$650/8堂 (會員) ; \$700/8堂 (非會員) ; \$100 (試堂)

導師：馮朗綸老師

負責職員：余小姐



現代舞班

活動時間：下午12:00-1:30 (逢星期二)

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：\$470/8堂 (會員) ; \$520/8堂 (非會員) ; \$80 (試堂)

導師：古舒同老師

負責職員：余小姐



東方舞綜合舞蹈推廣班

活動時間：下午2:30-4:30 (星期五)

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

體驗價：\$60

導師：胡汶珠老師

負責職員：余小姐



暑期班組

星期一

西貢婦女發展服務中心

地址：西貢翠塘花園第11座地下

電話：2792 4980

課程名稱	課程編號	日期	時間	堂數
幼兒Messy Play Playgroup課程	NOVELK 022	<u>20/7-17/8</u>	10:00-11:00 (1小時)	5
世界甜品 大師競賽	NOVEL 040	<u>20/7-17/8</u>	10:05-11:35 (1.5小時)	5
幼兒「手作仔」 陶藝班	NOVELK 099	<u>20/7-17/8</u>	11:05-12:05 (1小時)	5
幼兒英語 唱遊小隊	NOVELK 087	<u>20/7-17/8</u>	12:10-13:10 (1小時)	5
3D立體筆 手繪創作室	NOVEL 121	<u>20/7-17/8</u>	14:30-15:30 (1小時)	5
外語體驗課程 - 西班牙語	NOVEL 076	<u>20/7-17/8</u>	15:35-16:35 (1小時)	5

收費

對象

內容

\$460

2.5-5歲

您的孩子是否也喜歡亂塗亂捏、玩沙玩水？
不如把握這份探索天性。
本課程以 Messy Play 引導幼兒自由創作，
沒有規則，在混玩中刺激感官與創意。



\$630

8-14歲

您是否也愛四處旅行、品嚐各國甜品？
本課程教授世界各地的特色甜品，
做法簡單，睇得又食得，送禮自用皆宜。



\$320

3歲以上

陶土軟綿綿，小朋友也能輕鬆塑造形態。
把握這份動手天性。本課程教導運用拇指、
食指、中指，訓練小手靈活性與力度控制。



\$290

3-6歲

2-3歲的孩子最愛模仿大人說話和動作，
以創意唱遊遊戲，啟發想像力、
提升社交技巧，為入學做好準備。



\$390

6-12歲

3D打印筆纖細輕便，讓您隨心畫出立體世界。
本課程教授立體繪畫技巧，提升幾何認知與
邏輯思維，輕鬆製作出簡單物件。



\$480

6-12歲

西班牙語是全球超過四億人使用的語言。
本課程透過歌曲、遊戲和活動，學習日常
詞彙與對話，輕鬆開啟多元文化視野。



暑期班組

星期二

西貢婦女發展服務中心

地址：西貢翠塘花園第11座地下

電話：2792 4980

課程名稱	課程編號	日期	時間	堂數
幼兒創意 玉米公仔	NOVELK 097	<u>21/7-18/8</u>	10:00-11:00 (1小時)	5
英語小廚神 Master Chief	NOVELK 016	<u>21/7-18/8</u>	11:05-12:05 (1小時)	5
升小面試 特訓課程	NOVEL 158	<u>21/7-18/8</u>	11:10-12:10 (1小時)	5
幼兒「非」常好玩 非洲鼓	NOVELK 036	<u>21/7-18/8</u>	12:15-13:15 (1小時)	5
日系傳統 甜品工房	NOVEL 046	<u>21/7-18/8</u>	14:20-15:20 (1.5小時)	5
超高效心智圖 學習法課程	NOVEL 079	<u>21/7-18/8</u>	14:30-15:30 (1小時)	5

收費	對象	內容
\$290	3歲以上	粟米粒安全環保，沾水即可黏合，輕鬆做出各種公仔。本課程訓練幼兒手眼協調與創意，在趣味中啟發想像力。 
\$460	3-6歲	港孩自理能力常被詬病。本課程讓幼兒親手製作食物，培養廚藝技巧與珍惜食物，學會整理收納。 
\$480	幼稚園 K3學生	升小面試令不少家長頭痛。培訓小朋友對答、禮儀、專注力及自信心，短期內掌握面試技巧，發揮最佳潛能，考取理想小學。 
\$680	3-6歲	非洲人天生富音樂感，隨手就能敲出美妙節奏。本課程教授非洲鼓技巧，配合傳統歌曲，讓學員體驗動感十足的擊鼓樂趣。 
\$600	8-14歲	想像力比知識更重要——本課程教授「心智圖思考法」，讓學生用圖像與圖表梳理因果與邏輯，在生活中活學活用。 
\$240	6-12歲	愛因斯坦說：「想像力比知識更重要」。本課程教授心智圖思考法，以圖像呈現因果與邏輯結構，讓學生活學活用於日常與學習。 

暑期班組

星期三

西貢婦女發展服務中心

地址：西貢翠塘花園第11座地下

電話：2792 4980

課程名稱	課程編號	日期	時間	堂數
幼兒水彩多媒體 互動創意畫班	NOVELK 112	<u>22/7-19/8</u>	10:00-11:00 (1小時)	5
幼兒派對 小食Party Time	NOVELK 021	<u>22/7-19/8</u>	11:05-12:05 (1小時)	5
幼兒升小 中文預備班	NOVELK 059	<u>22/7-19/8</u>	11:10-12:10 (1小時)	5
幼兒爵士鼓 啟蒙課程	NOVELK 028	<u>22/7-19/8</u>	12:15-13:15 (1小時)	5
土耳其馬賽克 小家品課程	NOVEL 128	<u>22/7-19/8</u>	14:30-15:30 (1小時)	5
升中面試 特訓課程	NOVEL 159	<u>22/7-19/8</u>	15:35-16:35 (1小時)	5

收費	對象	內容
\$290	4-6歲	本課程教授幼兒運用水彩及不同物料， 掌握點、線、面概念，鍛練小肌肉靈活度， 激發藝術興趣與想像力，為書寫繪畫打好基礎。 
\$460	3-6歲	小朋友派對小食市售多添加劑。 本課程教自製零失手健康小食， 無色素防腐劑，經濟實惠，更提升自理能力。 
\$240	3-6歲	本課程針對幼稚園學生，訓練聽、說、讀、 寫，營造豐富語言環境，提升中文興趣， 為升小學打好基礎。 
\$360	3-6歲	孩子總愛敲打桌面、鍋碗製造聲響？ 把握這份天性，本課程以小型爵士鼓 引導幼兒愛上音樂，從節奏中培養興趣。 
\$440	6-12歲	土耳其馬賽克源自幾千年的玻璃工藝傳統， 質量與美感舉世無雙。本課程教授製作 馬賽克小家品，訓練小朋友專注力與藝術美感。 
\$480	小五、 小六學生	升中面試特訓課程專為小五小六學生而設， 教授溝通技巧、邏輯思維及應變能力， 針對歷年面試模式加強訓練，做足準備。 

暑期班組

星期四

西貢婦女發展服務中心

地址：西貢翠塘花園第11座地下

電話：2792 4980

課程名稱	課程編號	日期	時間	堂數
幼兒升小 英文預備班	NOVELK 060	<u>23/7-20/8</u>	10:00-11:00 (1小時)	5
幼兒米芝蓮 星級小廚師	NOVELK 015	<u>23/7-20/8</u>	11:05-12:05 (1小時)	5
DIY香味體驗 製作課程	NOVEL 124	<u>23/7-20/8</u>	11:10-12:10 (1小時)	5
韓風K-Pop 舞動全城	NOVEL 163	<u>23/7-20/8</u>	12:15-13:15 (1小時)	5
Tansoworks 美國 科學機械人	NOVEL 026	<u>23/7-20/8</u>	14:30-15:30 (1小時)	5
暑期中文寫作 特訓班	NOVEL 072	<u>23/7-20/8</u>	15:35-16:35 (1小時)	5

收費	對象	內容
\$240	3-6歲	小學要求更大紀律與學業基礎。本課程透過遊戲故事，訓練幼兒聽讀寫說，為升小學英文科做好準備。 
\$440	3-6歲	幼兒看著烤中的曲奇總急著想吃，甚至哭鬧。本課程教親手製作甜品，從中學會觀察耐心等待，更培養自信與分享意識。 
\$320	6-12歲	開啟專屬香氣創作之旅！DIY香味體驗課程，親手調配獨特氣息，從香水到蠟燭，創造個人風格的香氛。 
\$420	6-12歲	K-pop是時下流行舞蹈，透過導師編排重點動作，配合耳熟能詳的歌曲，加強節奏感與身體協調，讓小朋友輕鬆愛上跳舞。 
\$480	8-12歲	Tansoworks美國科學教具品牌，鼓勵小朋友動手思考。本課程透過實驗與探究，讓學生明白科學原理，為科學知識打下良好基礎。 
\$240	6-12歲	懼怕寫作的同學拿起筆卻寫不出字，只因不懂駕馭文字。本課程培養寫作興趣，透過腦圖、評改及交流，提高觀察力與想像力。 

暑期班組

星期五

西貢婦女發展服務中心

地址：西貢翠塘花園第11座地下

電話：2792 4980

課程名稱	課程編號	日期	時間	堂數
幼兒全方位 數學啟蒙班	NOVELK 064	<u>24/7-21/8</u>	10:00-11:00 (1小時)	5
日式和風 料理午餐盒	NOVEL 055	<u>24/7-21/8</u>	10:05-11:35 (1.5小時)	5
Science Time – 魔力化學實驗大全	NOVEL 028	<u>24/7-21/8</u>	11:05-12:05 (1小時)	5
幼兒職業 體驗訓練營	NOVELK 080	<u>24/7-21/8</u>	12:10-13:10 (1小時)	5
Easy!圖解英文 文法課程	NOVEL 083	<u>24/7-21/8</u>	14:30-15:30 (1小時)	5
暑期數學特訓 提升課程	NOVEL 023	<u>24/7-21/8</u>	15:35-16:35 (1小時)	5

收費	對象	內容
\$240	3-6歲	幼兒數學啟蒙不是加減乘除，更非死記硬背。本課程主張數學與生活結合，透過實際經驗培養邏輯能力，讓數學對孩子真正有意義。 
\$560	8-14歲	本課程激發小朋友對烹飪的興趣，學習基本技巧與食材搭配，親手製作健康日式便當，培養動手能力與自信心，養成健康飲食習慣。 
\$460	6-12歲	科學透過觀察與實驗研究世界現象。培養好奇心與科學思維，即場示範及動手實驗，鼓勵思考背後原理，為科學知識打好基礎。 
\$340	3-6歲	根據霍爾蘭職業類型論，本課程讓兒童體驗多種行業如醫生、設計師等，透過角色扮演發掘潛能與品格強項，培養職業興趣與自信。 
\$240	6歲以上	本課程針對初級英文文法學習者，以彩圖配合文字運用圖像式記憶，輕鬆理解抽象文法概念，生活化例句助你掌握必學文法。 
\$240	6-12歲	本課程全面啟發數學潛能，用淺白字句解釋數學理念，採用「螺旋式」教學法，涵蓋小一至初中課題，完全配合香港學校課程需要。 

前往中心交通指引



翠林康怡綜合服務中心

地址：翠林邨欣林樓103-106號地下
電話：2701 8986 / 6933 9242

九龍巴士 95M

途徑觀塘(雅麗道)、創紀之城、和樂邨、秀茂坪、寶達邨、康盛花園到翠林總站

九龍巴士 95

佐敦經彌敦道、彩虹邨、上彩雲邨、順利邨、秀茂坪、寶達邨、康盛花園到翠林總站

綠色專線小巴

- 17M 寶琳地鐵站C出口
- 12 西貢至彩虹(途經翠林)
- 15 坑口(將軍澳醫院)至康盛花園(途經翠林)



在總站下車後，進入翠林新城5/F(穿過商場)直達欣林樓地下門口

途經寶林北路交通路線：

- 九龍巴士 98C、98A、93A、296M、93K
- 綠色專線小巴 111、115

西貢婦女發展服務中心

地址：西貢翠塘花園第11座地下
電話：2792 4980

綠色專線小巴

- 1 德福廣場途徑彩虹站、壁屋、匡湖居、菠蘿輦、翠塘花園、西貢碼頭總站
- 1A 采頤花園途徑彩虹站、壁屋、匡湖居、菠蘿輦、翠塘花園、西貢碼頭總站
- 12 寶林公共運輸交匯處途徑秀茂坪、順利邨、科技大學、匡湖居、翠塘花園、西貢碼頭總站

九龍巴士 92、96R

來往鑽石山站至西貢碼頭總站

新巴792M

來往將軍澳站至西貢碼頭總站

在翠塘花園站下車後，步行大約10分鐘至翠塘花園第11座地下