

義工組 招攬及介紹

交流大使館

對象 喜歡交流活動的人士 **負責職員** 任姑娘

理念 推動青少年參與交流活動，擴闊生活體驗；團結對交流活動具有興趣的青少年，加深彼此友誼，分享經歷及體驗；透過組織活動及服務，鼓勵會員進一步認識及關心中國，植根香港，積極參與社會建設。

傑出少年協會

傑出少年協會乃由歷屆傑出少年選舉得獎者所組成，此選舉自1995年開始，每兩年一屆，由香港遊樂場協會及不同媒體，如傑出青年協會、香港電台第二台等合辦，目的為嘉許付出努力奮鬥及服務別人的青年人。

協會成立於2000年，宗旨為聯繫會員，互相學習，參與義工服務，回饋社會，並積極協助籌辦香港傑出少年選舉。

場地租借

會議 / 培訓 / 表演 / 運動 / 課程

我們提供多用途場地、配套設施及服務，切合你的不同需要。詳情請與本中心職員查詢或瀏覽網頁



快將推出

2026年 暑期活動 2026年交流團

詳情請留意本中心宣傳海報及 Facebook、IG 公告。

SNAPSHOT

交流



甘肅2025

北京內蒙 2025

西藏2025

中心活動



延音 MusicSus



職涯訓練

致：住戶/各會員



「如你不欲收取通函郵件，請在信箱貼上『不收取通函』標貼。標貼可於全線郵政局、各區民政事務處的民政諮詢中心、公共屋邨辦事處和個別私人屋苑的管理處免費索取。請注意，『不收取通函』標貼機例並不涵蓋由政府及相關機構/立法會議員、區議員、選舉候選人及根據《稅務條例》第88條合資格獲豁免繳稅的慈善機構所發的通函郵件。」

香港遊樂場協會

優才發展及交流中心

地點 九龍旺角奶路臣街38號麥花臣匯3樓 (請用染布房街入口)
電話 2573 9490 / 2573 9493
傳真 2834 4590
電郵 iec@hkpa.hk
Facebook www.facebook.com/HKPAIEC
Instagram iec_hkpa
單位網址 www.iechkpa.com/
機構網址 www.hkpa.hk

開放時間
星期一至五 下午2時-6時
星期六、日 上午10時-晚上10時
星期日 上午10時-下午6時
公眾假期不開放

印刷數量:2000份



香港遊樂場協會 HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION 優才發展及交流中心 PLUS PLUS DEVELOPMENT AND EXCHANGE CENTRE

2026 夏日通訊



兒童及青少年恆常課程
成人恆常課程
全新體驗課程
現正接受報名

交流及藝術服務

宗旨

推動藝術文化發展，鼓勵知識與藝術才能兼備，培養個人素質的提升，令服務對象得到全面發展及自我實現，享受健康生活。此外亦致力於促進本港與內地或海外青少年的交流活動，擴闊他們的生活體驗和視野，協助其植根香港、關心祖國及世界、培養承擔社會責任的精神。

目標

- 1 推動藝術文化活動，為不同年齡人士提供自我增值及全面發展的機會；
- 2 積極推動義工及社區服務，培養關心社會和貢獻社會的精神；
- 3 促進香港與各地青少年的交流及互相學習，擴闊視野及閱歷，並培育對國家民族的歸屬感及使命感；
- 4 推動香港與不同地區青少年工作者的合作及經驗交流，共同探求創新計畫，扶助青少年成長。

文化藝術及全港性大型活動



發展性小組與義工服務



青少年交流服務



各類型個人發展課程



對象

無年齡及居住地區限制，以兒童及青少年為主，亦兼顧不同年齡對象的需要。

服務提供

- 1 文化藝術及全港性大型活動
- 2 青少年交流服務
- 3 青少年及職青發展性小組與義工服務
- 4 各類型個人發展課程
- 5 場地服務

服務使用及退出方法

一般而言，班、組及活動均作公開宣傳及招募，歡迎報名。如報名人數超出名額，部份活動或會安排面試甄選。報名表上會列明收費，繳交費用前，參加者可隨時向有關工作人員提出退出申請，但若參加者於繳費後自行退出，所交費用未必能全數退回。



熱帶氣旋及暴雨警告措施及處理方法

如香港天文台於活動前2小時發出下列暴雨警告或颱風訊號，活動安排如下：

颱風訊號	暴雨訊號	中心內活動	中心外活動
		照常開放	照常進行 (水上活動必須取消)
懸掛一號風球	黃色暴雨警告訊號	照常開放	照常進行 (水上活動必須取消)
懸掛二號風球	紅色暴雨警告訊號	照常開放/ *幼兒課程暫停*	延期或取消
懸掛三號風球	黑色暴雨警告訊號	停止開放	延期或取消
雷暴警告		照常開放	水上活動必須取消

中心開放之安排

中心會於八號或更高之熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告下暫停開放，在天文台改掛八號以下的風球或解除黑色暴雨警告後的兩小時，中心會重新開放，若八號風球或黑色暴雨警告解除，距離該節開放時間不足兩小時則該節開放暫停。

八號風球/黑色暴雨	班組/活動之安排
8:00am仍懸掛	上午班/組/活動取消 (10:00am-1:59pm)
12:00pm仍懸掛	下午班/組/活動取消 (2:00pm-5:59pm)
4:00pm仍懸掛	晚上班/組/活動取消 (6:00pm-9:45pm)

* 如因受風暴或暴雨警告訊號影響而被取消的課程，補課及事後安排會另行通知。若學員未能出席指定補課日子，均不獲額外補課和退款。

服務單位

優才發展及交流中心
地址：旺角奶路臣街38號
麥花臣匯3樓
電話：2573 9490
2573 9493
傳真：2834 4590
電郵：iec@hkpa.hk



幼兒及兒童課程

藝術課程

藝術體操

逢星期二 5:15pm-6:15pm
對象 3-12歲
費用 \$1160/8堂

分別為球、圈、棒及絲帶，身體的柔軟度加上器械的韻律動作，使身體各關節及各肌肉都得到均衡發展。

宗婉玲小姐 (Angela Miss)
曾任多間學校，包括2000年全港藝術體操分組賽個人全場亞軍、全港藝術體操分組賽二級組亞軍等，全港藝術體操分組賽高級組銀牌得主。



兒童藝術創作家

逢星期六 1:00pm-2:15pm

創作//水彩//漫畫//卡通
主要使用水彩作畫，學習和運用不同的繪畫技巧、基礎色彩學原理、了解水彩特性和效果，觀察與想像，加以實踐，將故事活現於視覺藝術中。

對象 6歲或以上
費用 \$1100/8堂

設有靈活收費計劃

多元藝術創作班

[B班] 逢星期六 10:15am-11:15am
[A班] 逢星期六 11:30am-12:30pm

透過兒童的生活經驗，對事物的觀察和想像，運用不同物料如粉彩、水彩、黏土或混合媒體，並加入環保概念去創作。有助發揮個人創意、培養藝術趣味和知識。

對象 3-6歲
費用 \$1020/8堂

設有靈活收費計劃

兒童水彩素描

逢星期六 2:30pm-3:45pm

繪畫技巧//水彩//寫實
每期不同主題，主要使用水彩，學習素描手法，畫出寫實的風格。

對象 7歲或以上
費用 \$1200/8堂

設有靈活收費計劃

鄺婉玲小姐 (Carrie MISS)
澳洲國家廣播電視大學學士學位，主修繪畫及陶藝，其作品曾在香港及台灣展覽。具任教幼稚園、中小學繪畫及手工藝經驗。



【夏日回憶書籤】

沿虛線剪下，寫下今個夏天的小目標。讓她陪你度過閱讀時光！

這個夏天，我最想完成的一件事

運動課程

兒童空手道

每班名額: 15名
對象 5歲或以上
費用 \$1360/8堂

鄧頌基師父親授，教授拳技、搏擊、蹴技、套拳、擊靶技巧及自衛術等。有完善考試制度，優秀學員將有公開表演機會並可獲特別培訓，參予國際賽事，為港爭光。

初班 [E班] 逢星期五 6:00pm-7:00pm
[A班] 逢星期五 7:00pm-8:00pm
[F班] 逢星期六 3:30pm-4:30pm

進階班 [B班] 逢星期五 8:00pm-9:00pm
[C班] 逢星期六 2:00pm-3:00pm

兒童空手道教練
鄧頌基先生 (鄧頌基)
日本昇上氣流傳七段
逾十三年空手道教練經驗
八屆香港傳統武術總會主席
前廣東省隊專家教練
九項全港空手道大賽冠軍(男/組手)及兩屆亞運代表
培育包括：青年組、亞洲青年組、東運隊、全港青年組、全港賽、全港賽金牌學員多名



幼兒空手道體適能禮儀班

課程以空手道傳統技巧為基礎，結合遊戲式體適能訓練，讓幼兒在活潑快樂的環境中學習。訓練會因應幼兒程度而調整，幫助增強體魄、改善體質、提升專注力及建立自信，同時學習禮儀與尊重他人。

[E班] 逢星期五 5:00pm-6:00pm
[C班] 逢星期六 1:30pm-2:30pm

對象 2.5歲以上
費用 \$1360/8堂 *設有靈活收費計劃*



合辦機構：香港兒童空手道學院
幼兒空手道體適能禮儀班教練團隊

跆拳道

跆拳道是一種手脚並用，可作自衛及強身健體的運動。訓練內容包括鬆筋、體能鍛鍊、踢腳、單招式練習、自由搏擊及套拳練習，並訓練學員之品德及服從性。

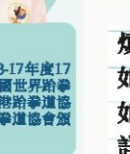
[F班] 逢星期三 5:00pm-6:30pm
[G班] 逢星期四 5:00pm-6:30pm
[D班] 逢星期六 3:30pm-5:00pm
[A班] 逢星期六 5:10pm-6:40pm
[B班] 逢星期六 6:50pm-8:20pm
[E班] 逢星期日 9:45am-11:15am
[C班] 逢星期日 11:15am-12:45pm

對象 5-7歲
對象 5-7歲
對象 5-7歲
對象 7歲以上
對象 青少年
對象 5-7歲
對象 7歲以上

費用 \$1160/8堂 *設有靈活收費計劃*



林鎮忠先生 (林SIR)
青洲跆拳道會前會長，13-17歲17歲以下香港跆拳道、韓國世界跆拳道賽最高級別冠軍。香港跆拳道會高年級八段教練、香港跆拳道會資深教練。



芭蕾舞課程

逢星期六
RAD Grade 1
9:45am-10:30am

RAD Grade 4
10:30am-11:30am

RAD RAD Intermediate
11:30am-12:30pm

RAD Open+Pointe Work
12:30pm-1:30pm

學前芭蕾舞 RAD Pre primary
1:30pm-2:15pm

學前芭蕾舞 RAD Primary
2:15pm-3:00pm

以英國皇家芭蕾舞學院考試課程為基礎，注重培養學生的音樂感、位置及重心等，透過學習芭蕾舞的優美動作，提高散發優雅氣質和個人修養，在輕鬆的氣氛下教學，深入淺出，讓孩子們體驗舞蹈的樂趣。學員參加訓練後而能力達到水平，經導師評核可保送考試。

對象 7歲或以上
費用 \$920/8堂

對象 9歲以上
費用 \$1240/8堂

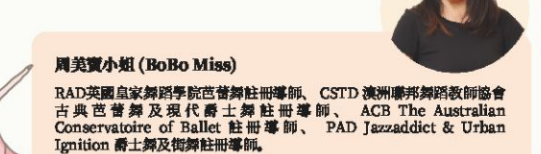
對象 11歲以上
費用 \$1440/8堂

對象 具En Pointe 經驗
費用 \$1440/8堂

對象 4歲-5歲
費用 \$840/8堂

對象 5-6歲以上
費用 \$840/8堂

每班名額: 16名-20名



周美寶小姐 (BoBo Miss)
RAD英國皇家芭蕾舞學院芭蕾舞導師、CSTD澳洲澳洲芭蕾舞協會古典芭蕾舞及現代芭蕾舞導師、ACB The Australian Conservatoire of Ballet 芭蕾舞導師、PAD Jazzedance & Urban Ignition 爵士舞及街舞導師。

課程增值
評估表 出席證書 課堂相片 比賽/考試
報讀完整三期並出席率達80%可申請 報讀完整三期並出席率達80%可申請 有助了解學習進度 具晉升的階級和額外成就

煩請儲生於課程第七堂或之前繳付下期課程學費，以便保留學位。如未能於指定時間繳交費用，學位將不會保留，敬請留意。如學員因個人理由遲到、早退或缺席，本中心恕不補回有關課程/活動時間或退款。詳細課程內容及導師介紹，歡迎瀏覽以下網址：iechkpa.com 或親臨中心查詢。

青少年及成人課程

舞蹈課程

拉丁舞分國際拉丁舞(International Latin line Dances)及流行社交拉丁舞(Popular Social Latin Dances)。流行社交拉丁舞包括：莎莎舞(Salsa)、美蓮琪(Merengue)、搖滾舞(Rock "n" Roll)、巴恰塔舞(Bachata)、曼波舞(Mambo)等五種。它是單人跳法，全體採用一系列相同的舞步一齊跳，無須舞伴，以一面牆為主，使學員更容易學習。流行社交拉丁舞具有輕鬆、熱情、奔放、隨和、激情等魅力，它的音樂很吸引人，只要聽到音樂，就會很自然地隨音樂節拍起舞，舞者很多時會扭動臀部及旋轉動作，透過舞步抒發內心感情，釋放工作壓力，增強體質，鬆弛神經、肌肉及增進人際關係，適合任何年齡人士在空餘時間參加有益身心的群體活動。

拉丁排排舞鐵櫃班 逢星期五 11:00am-12:15pm
拉丁排排舞健體班 逢星期二 2:15pm-3:30pm
拉丁排排舞運動班 逢星期四 3:00pm-4:15pm

對象: 18歲或以上 名額: 20名 費用: \$660/8堂

西方排排舞健體班
西方排排舞的主要音樂以4/4流行音樂，配合音樂節奏而跳出輕鬆和簡單的舞步，有助手脚關節靈活，加強心肺功能，增強體質，鬆弛神經、肌肉及增進人際關係，排排舞無須舞伴，適合任何年齡人士在空餘時間參加有益身心的群體活動。

[E班] 逢星期三 10:15am-11:30am
[A班] 逢星期三 11:40am-12:55pm
[D班] 逢星期三 1:00pm-2:15pm
[B班] 逢星期四 10:15am-11:30am
[C班] 逢星期四 11:45am-1:00pm
[F班] 逢星期四 1:15pm-2:30pm

對象: 18歲或以上 名額: 22名 費用: \$660/8堂

彭玉玲小姐 (彭MISS)
香港西方舞總會主席及考試官、香港西方及拉丁排排舞總會主席、美國國際舞蹈協會院士、英國國際舞蹈協會院士、英國國家舞蹈協會院士、澳洲國家舞蹈協會院士、1993香港公開舞 拉丁舞舞業人職人員。

可麗貞小姐 (司徒MISS)
現為美國皇家舞蹈教師協會士、香港西方舞總會公關及舞團團長及香港西方及拉丁排排舞總會公關。

對象: 18歲或以上 名額: 20名 費用: \$660/8堂

銀齡皇家芭蕾舞
課程專為銀齡人士而設，透過英國皇家芭蕾舞體系的基礎訓練，學習優雅的芭蕾舞動作，幫助提升身體柔軟度、平衡力及姿態，讓學員在輕鬆愉快的氣氛中享受舞蹈樂趣。課程亦設有考試及表演機會，讓學員逐步建立自信，展現學習成果。

逢星期四 2:00pm-3:00pm
對象: 50歲或以上 名額: 12名 費用: \$1200/8堂

肚皮舞
學習異國風情舞蹈，隨著節奏擺動臀部和腹部，性感、激情，以及信心，跳出女性獨有魅力，訓練身體柔軟度及靈敏性。適合初學者或對肚皮舞有興趣女士。

逢星期四 7:30pm-8:30pm / 逢星期五 8:00pm-9:00pm
對象: 18歲或以上女士 名額: 12名 費用: \$600/4堂

成人自在創作班
無需基礎，輕鬆投入藝術世界！學員可按興趣自由選擇創作方向。本期主題為油畫，如對其他媒介有興趣，歡迎與我們聯繫！

逢星期四 2:30-4:30pm
對象 16歲或以上
費用 \$1620(六堂)/\$300(一堂)
名額 12名
導師: 鄺婉玲小姐 (TT MISS)

正念水彩素描班
導師教授素描、水彩混合使用的技巧，並透過靜觀練習，在創作過程中讓自己專注及覺察當下，從情緒和感覺中理解、轉化，把正念轉化為藝術。

逢星期四 10:15am-12:15pm
對象 成人
費用 \$1560/6堂
名額 15名
導師: 鄺婉玲小姐 (Carrie MISS)

Procreate 自創角色動畫入門
學習透過Procreate基本操作，製作出自創角色，並用自創角色繪製不同的動作，製作出專屬的動態貼圖。

逢星期五 19:00-21:00 或 星期六 2:30-4:30pm
對象 14歲或以上
費用 \$400/2堂
名額 8名
導師: Ring

小豎琴入門班 對象: 幼兒 k1-k3 / 成人 16歲或以上 逢星期五 6:00-7:00PM 逢星期五 7:00-8:00PM
柔道體驗堂 對象: 6-12歲/ 成年人 星期三 下午5點至6點

運動與武術

健體瑜珈班
適當的瑜珈伸展、肌肉的訓練，有效修改身體線條，提升身體柔軟度及促進血液循環。
[B班] 逢星期三 6:30pm-7:30pm
對象: 15歲或以上男女 每班名額: 15名 費用: \$800/8堂

心身靈平衡瑜珈班
透過音樂，伸展瑜珈運動及冥想，舒緩情緒，改善身體肌體，令心身靈煥然一新。
逢星期二 6:30pm-8:00pm
對象: 15歲或以上男女 每班名額: 15名 費用: \$1080/8堂

Kickboxing Fit體適能
透過擊靶訓練學習基本 Kickboxing 技巧，有效提升肌肉力量及心肺耐力。設有雙向互動訓練，由導師指導進行擊靶練習。
逢星期四 7:00pm-8:15pm
對象: 18歲或以上 每班名額: 10名 費用: \$1330/8堂

舒痛健體運動班
練習以呼吸配合肌肉力量以進行伸展，以強化肌肉及訓練肌力。
* (自備彈力帶/導師代購 \$70)
逢星期四 19:00pm-21:00pm
對象: 15-55歲 名額: 15名 費用: \$1440/8堂

楊式太極拳
課程循序漸進，按不同程度教授。每堂教授不同式子動作，預留時間與學員進行互動練習，令學員能配合個人進度，達至身心舒泰，舒緩緊張疲憊。
逢星期三 10:15am-11:15am
對象: 成人 費用: \$540/8堂 名額 15名

養生術
養生術課程包括：八段錦、易筋經、馬王堆導引術、導引保健功、太極氣功、五禽戲、六式循環教授。課程均屬有氣運動，動作簡單易學，除強健身體外，更有放鬆減壓效果，適合一般都市人及初學者練習。
逢星期三 8:00pm-9:15pm
對象: 成人 費用: \$560/8堂 名額 15名

日本劍刀初級班
劍刀曾是戰場的主要兵器，在明治9年頒布廢刀令後，日本人為保留傳統武術文化，將傳統劍刀運動化。現代劍刀不但講求技巧，也著重心靈上的養成。在學習劍刀的過程中，會學習到日本傳統禮儀、遵從規則、導師重道等正面的人格養成。
逢星期三 8:15pm-9:45pm
對象: 12歲以上 費用: \$700/4堂

居合道
學員會穿上傳統的練習服，並使用具安全性的練習劍進行劍術訓練，鍛鍊身體力量與靈活性，同時提升專注、耐心與內心的平靜。在過程中體會到日本武士道精神中的「禮儀」、「尊重」及「自律」。課程設有升級制度，鼓勵學員持續進步。
逢星期日 3:30pm-5:30pm 對象: 12歲以上 費用: \$750/6堂

還在猶豫是否適合? 本中心部份課程設有新生體驗堂
查詢及報名: 2573 9490