

蒲吧恆常興趣班

2025年9月生效

JUST
FOR
FUN
CLASS

上課地點：香港西灣河聖十字徑2號-

協青社蒲吧（西灣河站B出口）

如有任何查詢 可Whatsapp與KIM/COCO聯絡：94997706

協青社
Youth Outreach

蒲吧
HANG OUT 吧

Register
QR CODE



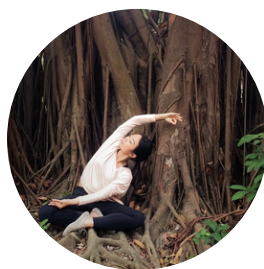
課程介紹

和緩伸展瑜珈班

這是一節溫和放鬆的瑜伽課，適合任何年齡、身體狀況及經驗程度人士。課堂設計適合長者、初學者，或正在康復中的人士（如有舊患、曾受傷、活動能力較低等）。學員可在輕鬆的狀態下伸展，釋放身體緊張、改善柔軟度、並提升呼吸，睡眠及整體放鬆感。無需追求自己做到某個程度，只需聆聽自身需要。如有需要，可提供椅子，導師會提供簡單的變化選項，並在椅子上做出伸展動作。

適合對象：

完全沒有瑜伽經驗的初學者。
希望增強身體柔韌性和平衡感的人。
長期久坐或缺乏運動，需要舒緩肌肉的人。
希望透過瑜伽放鬆身心，減輕壓力的上班族。
長者或曾有輕微傷患正在康復中的人士。



哈達瑜伽

有助提升核心力量、平衡力、專注力及身體協調性，同時促進情緒平穩與身心整合。導師會根據現場學員的狀況提供適當的變化和輔助動作，讓練習更貼合個人需要，適合初學者至有一定經驗者參與。

課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
和緩伸展瑜珈班	11歲或以上	逢星期六	14:30-15:30	\$135/堂	2樓A室	12人
哈達瑜伽			16:00-17:00			

跆拳道訓練班

跆拳道腳法、搏擊、自衛術、套拳及體能訓練為提高學員的興趣及水準，本會經常舉辦不同的表演及比賽活動，並鼓勵學員參與，例如搏擊及品勢(套拳)及競速比賽

備註：課堂屬連貫性，一個月為一個週期，一共4堂



課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
跆拳道訓練班	6至24歲	逢星期一	20:30 - 22:00	\$100/堂	2樓A室	8-15人

新興運動體驗

法式滾球體驗日

- 法式滾球是滾球運動的一種
- 使用金屬鋼球及一顆小木球(目標骰)進行
- 目標骰(Jack)放置目標圓圈區中



圓網球體驗日

- 概念取自於排球
- 無特定的場地
- 大眾化又刺激
- 沒有場地界限



課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
法式滾球體驗日	6歲或以上	星期一 15/9及22/9	10:00-11:30	\$150/堂	2樓A室	20人
圓網球體驗日			12:00-13:30			

軟式曲棍球體驗日

- 源自瑞典(1970年)
- 改良自冰上曲棍球
- 快節奏, 高度互動的運動
- 使用輕量器材與無接觸規則



課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
軟式曲棍球體驗日	6歲或以上	星期三 17/9及24/9	10:00-11:30	\$150/堂	1樓室內運動場	20人

匹克球班體驗日

- 源自於美國
- 結合了羽毛球, 乒乓球, 網球的特徵
- 有效提升心肺及肌耐力



躲避盤體驗日

- 將躲避球的玩法加上軟飛盤的設計
- 受傷機會低
- 適合任何年齡之健康人士參與



課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
匹克球班體驗日	6歲或以上	星期三 17/9	12:00-13:30	\$150/堂	1樓室內運動場	20人
躲避盤體驗日		星期日 14/9	10:00-11:30			
匹克球班體驗日			12:00-13:30			

泰拳課程

課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
泰拳課程	6歲或以上	逢星期二及五	19:30-21:00	\$200 / 堂 \$800/ 5堂 \$1500 / 10 堂	3樓 拳館	15人

魔術班

學習有趣近距離魔術

學習如何表演魔術的技巧：

語言、肢體動作、表情、與觀眾互動等，提升表達能力及自信心



課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
魔術班	5至8歲	逢星期一	16:30-17:30	\$185/堂	2樓A室	10人
	9至12歲		17:30-18:30			
	13至18歲	逢星期六	19:00-20:00			
	18歲或以上		20:00-21:00			

潮流劍球恆常班

備註：課堂屬連貫性，以一個月一期收費，一共4堂

課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
潮流劍球恆常班	12至24歲	逢星期四	18:00-19:00	\$200/堂	2樓A室	12人

狗狗香薰按摩

課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
狗狗香薰按摩	12歲或以上	星期四	1600-1730	\$280/堂	2樓A室	12人

香港防災士訓練課程

- 本計劃理念是建立一個安全、有準備且有效抵禦災害的香港社會。通過訓練來自各界志願人士成為防災士，提升他們對災害和緊急情況的認識和應變能力，在社區推廣防災信息，並在災難發生時提供應災救援及重建協助。



課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
香港防災士訓練課程	15歲或以上	逢星期二	19:00-22:00	\$240/堂	2樓A室	40人

兒童小組小提琴興趣班

各初級班：適合從未接觸弦樂之人士參加，課程會包括基本樂理、讀譜、運弓及指法

各進階班：適合已有基本弦樂知識，如有基礎弦樂演奏能力及懂視譜者更佳

備註：所有小提琴興趣班課堂屬連貫性，三個月為一個週期，一共12堂



課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
兒童小組小提琴興趣班(初級)	6-12歲	逢星期三	16:00-17:00	\$200/堂	2樓A室	7人
兒童小組小提琴興趣班(進階)		逢星期五		\$220/堂		

學生小組小提琴興趣班

備註：所有小提琴興趣班課堂屬連貫性，三個月為一個週期，一共12堂

課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
學生小組小提琴興趣班(初級)	13-21歲	逢星期三	17:00-18:00	\$200/堂	2樓A室	7人
學生小組小提琴興趣班(初級)		逢星期六	14:00-15:00		2樓B室	
學生小組小提琴興趣班(進階)		逢星期五	17:00-18:00	\$220/堂	2樓A室	
學生小組小提琴興趣班(進階)		逢星期六	15:00-16:00		2樓B室	

兒童畫班

進階班：學習使用不同媒介，包括油粉彩、水彩、廣告彩、塑膠彩，訓練美感、提升構圖能力，應對藝術呈分試

備註：課堂屬連貫性，三個月為一個週期，每季共12堂

課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
恆堂創意兒童畫班	6至9歲	逢星期一	16:00-17:00	\$149/堂	2樓B室	15人
恆堂進階畫班	9至12歲		17:15-18:15	\$159/堂		

兒童手工班

透過多元化的手工藝活動，激發小朋友的創造力、動手能力和團隊合作精神，包括黏土創作、紙藝、繪畫、環保材料製作等。

每週聚焦不同的手工藝技術，讓小朋友全方位發揮創意。

進階手工班：

透過多元化的手工藝活動，進一步提升小朋友的創造力和技術水平，培養美感和藝術感！包括非遺創作、紙藝、繪畫、環保材料製作等。

備註：課堂屬連貫性，三個月為一個週期，每季共12堂

課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
恆堂創意兒童手工班	6至9歲	逢星期二	16:00-17:00	\$149/堂	2樓B室	15人
進階手工班	9至12歲		17:15-18:15	\$159/堂		

塑膠彩班

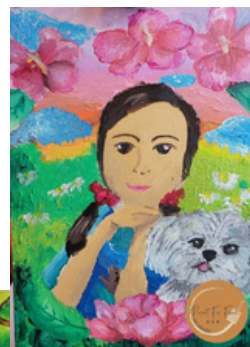
初級班：

透過塑膠彩創作，讓小朋友發揮創造力和藝術表達能力，學習顏色搭配及繪畫技巧，增強自信心。學習顏色輪、互補色以及顏色搭配的基本原則。鼓勵小朋友在創作中靈活運用顏色，提高他們的色彩敏感度。每週設置不同的創作主題（如自然景觀、動物、人物等）。小朋友根據主題進行創作，激發他們的想像力。

高級班：

運用提升他們的藝術表現能力，探索更高級的繪畫技巧和創作方法。深入探討漸變、混色、陰影和高光等高級繪畫技巧。教授使用不同工具（如刷子、海綿、刀具）創作的技巧，擴展創作方式。每週設置更具挑戰性的主題，鼓勵小朋友從不同角度思考和表達。包括抽象藝術、情感表達及故事性作品等，提升創作深度。

備註：課堂屬連貫性，三個月為一個週期，每季共12堂



課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
初級塑膠彩班	6至9歲	逢星期三	16:00-17:00	\$149/堂	2樓B室	12人
高級塑膠彩班	9至12歲		17:15-18:15	\$159/堂		

DIY天然個人護理用品系列

課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
保濕班	12歲或以上	逢星期二	14:00-15:30	\$280/堂	2樓A室	12人
美白班			16:00-17:30			
護髮班		逢星期四	14:00-15:30			

拼貼也有藝術史：重新了解及玩拼貼

在一般人眼中，拼貼只是小朋友的玩意——但其實拼貼在藝術史中是很重要的角色，並和不少藝術流派有關，卻往往被人忽略。

這個拼貼入門班中不但會教玩拼貼的美感、技巧和創意，也會教一些關於拼貼的藝術史，讓一同玩拼貼的參加者能重新認識及了解拼貼。

內容提要：

- (一) 培養玩拼貼的美感、技巧和創意
- (二) 教授一些關於拼貼的藝術史



課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
拼貼也有藝術史：重新了解及玩拼貼	14歲或以上	9月27日	16:00-18:00	\$140/堂	2樓B室	7-15人

英文書法X塔羅藝術體驗：創作你的塔羅風書法

於所有人而言，塔羅牌只是占卜工具；但其實塔羅牌是非常美麗及有故事性的藝術品，亦極有哲學價值。

在這個入門班中，我會教導一些塔羅的基本內容和背景，讓學生在占卜時也能略知一二；也會教其美學和哲學，讓參加者能以煥然一新的角度去了解塔羅的深度；並融入書法創作，畫出塔羅風作品。這個班能同時學習塔羅、書法及插畫，但與其他塔羅班不同，這個班並不是以學習使用塔羅工具和成為塔羅師為目標，而是了解美學和哲學，以培養美感和反思能力。

** 附送三個月訊息塔羅服務！

內容提要：

- (一) 教授塔羅的基本內容和背景
- (二) 分享塔羅的美學和哲學
- (三) 教授書法、插畫及創作技巧，畫出塔羅風聖誕作品

課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
英文書法X塔羅藝術體驗：創作你的塔羅風書法	16歲或以上	10月5日	15:00-18:00	\$430/堂	2樓A室	2-12人

蠟燭興趣班

韓式香薰蠟燭興趣班

為期八節的課程將由淺入深，教授學員完整的韓式香薰蠟燭技巧。課程內容涵蓋基礎理論、香氣調配、蠟材運用到造型設計，適合零經驗人士參加，完成後能獨立創作並設計個人風格的香薰蠟燭作品。

課程內容包括：

- 認識蠟材種類與基本工具運用
- 香薰精油調配技巧與安全比例
- 蠟燭顏料的特性與調色方式

-製作共八款不同的受歡迎韓式蠟燭，包括：乾花香薰蠟燭、草本花園蠟燭、星火蠟燭、富工山沙畫蠟燭、馬卡龍蠟燭、永生花蠟燭台、貓咪枕頭蠟燭和熊仔糖蠟燭

導師擁有多年香薰蠟燭教學經驗，擅長引導初學者由興趣走向創作，並強調每位學員的風格與表達。課堂中將提供所有材料與工具，讓學員無壓力學習與實作。



港式蠟燭興趣班

將香港情懷化作香氣與光影，在四節課中，學員將親手製作出多款極具本地特色的造型蠟燭——從冰凍清爽的凍檸樂，到香濃滑順的港式奶茶；從金黃酥脆的蛋撻，到寓意人情味的麻雀造型，再到象徵香港精神的獅子山蠟燭拼圖，每一件作品都勾起屬於香港人的日常記憶。

課程適合熱愛手作與香港文化的你，無需經驗，在導師引導下也能輕鬆完成。一起用雙手記錄城市味道，點亮屬於我們的本土故事。

天然精油調香興趣班

在天然精油調香興趣班中，學員將學會運用香薰治療的原理，利用純天然精油調配出有助於放鬆心情、改善睡眠及提振精神的香氣。

課程內容包括認識常用精油與其芳療作用，掌握安全調香技巧，並親手製作四款實用的芳療作品，如擴香瓶、房間香薰噴霧、滾珠瓶及香膏。這些作品不僅為生活帶來怡人香氣，更能透過香薰療法舒緩壓力、調節情緒，為你和家人帶來身心的平衡與健康關懷。

備註：以上蠟燭及精油課堂屬連貫性，一個月為一個週期，共4堂



課程名稱	對象	日期	時間	收費	地點	名額
韓式香薰蠟燭興趣班	6歲或以上	逢星期日	1400-1530	\$238/堂	2樓B室	40人
港式蠟燭興趣班			1600-1730	\$249/堂		
天然精油調香興趣班		逢星期五	1330-1430		2樓A室	