

活動及課程 2022年 1 - 4月

社區教室	課程名稱	學費	開始日期	結束日期	星期	時間	堂數	地點	對象	語言	課程簡介
音樂及藝術	金曲歌唱技巧進修班(上期)	\$96	1月3日	2月28日	星期一	下午 7:30 - 下午 9:00	8	網上	18+	粵	通過練習呼吸、運氣、發聲、吐字等技巧發掘學員歌唱潛能, 教授如何演繹不同風格的流行歌曲, 提高歌唱水準。(2月21日休假期)
音樂及藝術	金曲歌唱技巧進修班(下期)	\$96	3月7日	4月25日	星期一	下午 7:30 - 下午 9:00	8	網上	18+	粵	
音樂及藝術	好聲音歌藝研習坊(上期)	\$104	1月6日	2月24日	星期四	A班: 下午 6:30 - 下午 8:30 B班: 下午 7:30 - 下午 9:30	8	中心	18+	英/粵/國	課程採用加拿大皇家音樂學院的歌唱教材及卡拉OK音樂, 學習各類流行曲的歌唱技巧, 提升演唱的信心及水準。
音樂及藝術	好聲音歌藝研習坊(下期)	\$117	3月3日	4月28日	星期四	A班: 下午 6:30 - 下午 8:30 B班: 下午 7:30 - 下午 9:30	9	中心	18+	英/粵/國	
音樂及藝術	兒童小提琴入門(上期)	\$49	1月8日	2月26日	星期六	上午 9:30 - 上午 10:30	7	網上	5+	英/粵/國	為初學及對演奏小提琴有興趣小朋友而設。透過動聽的樂曲學習五線譜樂理, 基本上等及演奏技巧。同學必須自備樂器及譜架。(2月19日及4月16日休假期)
音樂及藝術	兒童小提琴入門(下期)	\$56	3月5日	4月30日	星期六	上午 9:30 - 上午 10:30	8	網上	5+	英/粵/國	
音樂及藝術	小提琴中班(上期)	\$49	1月8日	2月26日	星期六	上午 10:30 - 上午 11:30	7	網上	任何年齡	英/粵/國	課程為對演奏小提琴已有認識人士而設。透過動人的歌譜學習五線譜樂理, 加強演奏技巧。同學必須自備樂器及譜架。(2月19日及4月16日休假期)
音樂及藝術	小提琴中班(下期)	\$56	3月5日	4月30日	星期六	上午 10:30 - 上午 11:30	8	網上	任何年齡	英/粵/國	
音樂及藝術	二胡中班(上期)	\$49	1月8日	2月26日	星期六	下午 12:00 - 下午 1:00	7	網上	任何年齡	英/粵/國	為已對二胡有認識的人士而設。本課程學習簡譜及五線譜樂理, 認識及鞏固基本指法及運弓技巧, 學習演奏不同風格的中國民歌及西方曲目。同學必須自備樂器及譜架。(2月19日及4月16日休假期)
音樂及藝術	二胡中班(下期)	\$56	3月5日	4月30日	星期六	下午 12:00 - 下午 1:00	8	網上	任何年齡	英/粵/國	
音樂及藝術	二胡入門(上期)	\$49	1月8日	2月26日	星期六	下午 1:00 - 下午 2:00	7	網上	任何年齡	英/粵/國	為初學二胡有認識的人士而設。本課程學習簡譜及五線譜樂理, 認識及鞏固基本指法及運弓技巧, 學習演奏不同風格的中國民歌及西方曲目。同學必須自備樂器及譜架。(2月19日及4月16日休假期)
音樂及藝術	二胡入門(下期)	\$56	3月5日	4月30日	星期六	下午 1:00 - 下午 2:00	8	網上	任何年齡	英/粵/國	
音樂及藝術	和諧粉彩體驗班(斷)	\$100/月	1月8日	1月29日	星期六	A班: 上午 10:00 - 上午 11:30 B班: 下午 12:00 - 下午 1:30	4	中心	15+	粵	
音樂及藝術	和諧粉彩體驗班(斷)	\$75/月	2月5日	2月26日	星期六	A班: 上午 10:00 - 上午 11:30 B班: 下午 12:00 - 下午 1:30	3	中心	15+	粵	和諧粉彩源自日本, 由細谷典克先生於2003年創立的一門大眾藝術。細谷先生想藉一種簡單、放鬆的作畫方法讓人們從中獲得放鬆、愉悅的感覺, 透過這門藝術紓解壓力與情緒。透過使用粉彩這種色調較柔和的材料, 創造一種每個人都可以輕易掌握又能令人感到幸福的藝術。不需要任何繪畫經驗, 你只需要一雙手及簡單工具配上多變的手指繪畫技巧, 便能繪畫出屬於自己獨一無二的作品。(2月19日及4月16日休假期)
音樂及藝術	和諧粉彩體驗班(斷)	\$100/月	3月5日	3月26日	星期六	A班: 上午 10:00 - 上午 11:30 B班: 下午 12:00 - 下午 1:30	4	中心	15+	粵	
音樂及藝術	和諧粉彩體驗班(斷)	\$100/月	4月2日	4月30日	星期六	A班: 上午 10:00 - 上午 11:30 B班: 下午 12:00 - 下午 1:30	4	中心	15+	粵	
運動及康樂	健康排舞初班(上期)	\$56	1月3日	2月28日	星期一	上午 10:30 - 上午 11:45	8	中心/ 上網	任何年齡	英/粵	由擁有專業證書及豐富教學經驗導師教授, 歡迎對排舞有興趣的人士參加。(2月21日休假期)
運動及康樂	健康排舞初班(下期)	\$56	3月7日	4月25日	星期一	上午 10:30 - 上午 11:45	8	中心/ 上網	任何年齡	英/粵	
運動及康樂	健康排舞中班(上期)	\$56	1月3日	2月28日	星期一	下午 12:00 - 下午 1:15	8	中心	任何年齡	英/粵	由擁有專業證書及豐富教學經驗導師教授, 透過音樂及舞步, 舒緩壓力, 令身心靈健康得益。本課程為有認識基本排舞及有意改進排舞技巧的學員而設。(2月21日休假期)
運動及康樂	健康排舞中班(下期)	\$56	3月7日	4月25日	星期一	下午 12:00 - 下午 1:15	8	中心	任何年齡	英/粵	
運動及康樂	正統跆拳道	\$285 / 25堂 (有效期6個月) \$505 / 50堂 (有效期8個月) \$880 / 100堂 (有效期14個月)	1月3日 1月4日	4月25日 4月26日	星期一 星期二	下午 5:00 - 下午 6:00 下午 6:00 - 下午 7:00		中心 中心 中心	5 - 9 10+ 5 - 9 10+	英/韓/粵/國 英/韓/粵/國 英/韓/粵/國 英/韓/粵/國	課程內容包括基本技術、套拳、擲擊、自衛術以及相關理論等。培養青少年良好品格, 思考靈活、反應敏捷、毅力、自信及形象素質, 達到『禮義廉恥, 忍耐克己, 百折不屈』的跆拳道精神。本課程附屬於國際跆拳道聯盟(ITF), 學員可考取國際認可級證及段位資格。(學員費用不包括ITF官方道袍, 理論書, 會員費及考試費)(2月21日休假期)(所有課程費用均不享轉讓或退款)
運動及康樂	關節肌肉舒展運動(上期)	\$56	1月4日	2月22日	星期二	下午 1:00 - 下午 2:00	8	中心/ 上網	任何年齡	英/粵	提升關節和肌肉運動, 增強肌肉質量和骨骼成長。(此課程原為豐盛生命學苑課程。)
運動及康樂	關節肌肉舒展運動(下期)	\$63	3月1日	4月26日	星期二	下午 1:00 - 下午 2:00	9	中心/ 上網	任何年齡	英/粵	
運動及康樂	高強度間歇性鍛煉 (HIIT)(上期)	\$56	1月4日	2月22日	星期二	下午 6:00 - 下午 7:00	8	網上	任何年齡	英/粵/國	這是近期流行的消脂運動的入門版。課程會鍛煉整體肌肉, 包括核心肌肉, 每課會以伸展完結。適合任何年齡, 不用跳躍動作。
運動及康樂	高強度間歇性鍛煉 (HIIT)(下期)	\$63	3月1日	4月26日	星期二	下午 6:00 - 下午 7:00	9	網上	任何年齡	英/粵/國	

運動及康樂	健康森巴舞運動(上期)	\$56	1月5日	2月23日	星期三	下午 1:30 - 下午 2:30	8	中心/ 上網	任何年齡	英/粵	由擁有專業證書及豐富教學經驗導師教授, 透過音樂配合, 令身體各部分得以運動, 達至強化肌肉效果。(此課程原為豐盛生命學苑課程。)
	健康森巴舞運動(下期)	\$63	3月2日	4月27日	星期三	下午 1:30 - 下午 2:30	9	中心/ 上網	任何年齡	英/粵	
運動及康樂	九式逍遙太極(上期) “包括練習時間”(斷)	\$104	1月7日	2月25日	星期五	上午 10:00 - 下午 12:00	8	中心	任何年齡	粵	九式逍遙太極, 這套拳以構式大架為基礎, 包涵吳、孫和陳式等打法, 招式簡樸, 其內容更顯精練和規範, 並且也能充分體現太極運動的特點, 容易學習、老幼皆宜, 也適合初學者。(4月15日休假期) (此課程原為豐盛生命學苑課程。)
	九式逍遙太極(下期) “包括練習時間”(斷)	\$104	3月4日	4月29日	星期五	上午 10:00 - 下午 12:00	8	中心	任何年齡	粵	
運動及康樂	初級華武太極扇(上期) “包括練習時間”	\$104	1月7日	2月25日	星期五	下午 2:00 - 下午 4:00	8	中心	任何年齡	粵	增強身體平衡力和柔韌度, 舒緩活血, 強身健體。(4月15日休假期) (此課程原為豐盛生命學苑課程。)
	初級華武太極扇(下期) “包括練習時間”	\$104	3月4日	4月29日	星期五	下午 2:00 - 下午 4:00	8	中心	任何年齡	粵	
運動及康樂	讚美操(下期)	\$30 (行政費)	3月4日	4月29日	星期五	上午 10:30 - 下午 12:00	8	中心	任何年齡	粵	藉著詩歌及音樂, 配合舞蹈, 舒緩身心, 提升精神和靈性。(4月15日休假期)
運動及康樂	森巴舞班(上期)	\$56	1月7日	2月25日	星期五	下午 1:00 - 下午 2:15	8	中心/ 上網	任何年齡	英/粵	由擁有專業證書及豐富教學經驗導師教授, 本課程為所有年齡人士而設, 透過音樂配合身體各部分運動而達至強化肌肉的效果。(4月15日休假期)
	森巴舞班(下期)	\$56	3月4日	4月29日	星期五	下午 1:00 - 下午 2:15	8	中心/ 上網	任何年齡	英/粵	
運動及康樂	空手道Karate	\$30/月	1月7日	4月29日	星期五	下午 7:30 - 下午 9:00	16	中心	15+	英/日	Shinbu Kai 非牟利組織於2005年成立, 透過空手道練習, 改善家庭成員的溝通和關係。(4月15日休假期) 注意: 費用不包括考試費及其他空手道會員費用。
學術知識	唱遊西班牙語(上期)	\$56	1月4日	2月22日	星期二	下午 4:30 - 下午 5:30	8	網上	任何年齡	英/西	透過有趣的遊戲及動聽的歌曲, 讓學員學習正宗南美洲西班牙語。
學術知識	唱遊西班牙語(下期)	\$63	3月1日	4月26日	星期二	下午 4:30 - 下午 5:30	9	網上	任何年齡	英/西	
學術知識	西班牙語初班(上期)	\$48	1月5日	2月23日	星期三	下午 4:30 - 下午 5:30	8	網上	任何年齡	英/西	正宗南美洲西班牙語老師教授學員日常西班牙用語, 令你旅遊時更暢所欲言。此課程適合初學者。
學術知識	西班牙語初班(下期)	\$54	3月2日	4月27日	星期三	下午 4:30 - 下午 5:30	9	網上	任何年齡	英/西	
學術知識	西班牙語中班(上期)	\$56	1月5日	2月23日	星期三	下午 5:30 - 下午 6:30	8	網上	任何年齡	英/西	本課程適合已經完成初班或對西班牙語有基本認識。正宗南美洲西班牙語老師教授, 能鞏固你日常生活及旅遊時用西班牙語溝通。令你旅遊時更暢所欲言。此課程適合初學者。
學術知識	西班牙語中班(下期)	\$63	3月2日	4月27日	星期三	下午 5:30 - 下午 6:30	9	網上	任何年齡	英/西	
學術知識	育學中文兒童繽紛樂(斷)	\$48	3月5日	4月30日	星期六	上午 10:30 - 上午 11:45	8	中心	5 至11歲	英/粵	雖身在多倫多, 父母仍然希望子女有中國文化概念及使用中文溝通。本課程透過有系統學習中文, 大家一起唱歌、遊戲及日常生活例子, 專業中文梁老師教授小朋友讀、寫、聽、說, 讓他們喜歡學習中文及能在日常生活使用。2月26日免費試堂 (4月16日休假期) 學生需出示有效的疫苗證明。
學術知識	學做龍島名撻(斷)	\$10 (包含範材料及試食)	1月7日	1月7日	星期五	A班: 下午 5:30 - 下午 6:45 B班: 下午 7:00 - 下午 8:15	1	中心	任何年齡	英/粵	龍島麵包西餅主廚 Stone Yu 分享及示範烘焙傳統滋味蛋糕及深受歡迎的菠蘿包的烹調技巧。
學術知識	健康輕鬆飽住瘦(上期)(斷)	\$42	1月7日	2月25日	星期五	上午 11:00 - 下午 12:30	7	中心	15+	英/粵	健康達人Yuki Cheung 拆解「不瘦」之謎, 通過配合生活例子、健康飲食配搭及適當的運動, 幫助學員達到輕輕修身及不用捱餓的瘦身效果。更特別安排『入廚』實習健康烹調。(2月18日及4月15日休假期)
學術知識	健康輕鬆飽住瘦(下期)(斷)	\$48	3月4日	4月29日	星期五	上午 11:00 - 下午 12:30	8	中心	15+	英/粵	
學術知識	健康糕點賀新春(斷)	\$30 (包含範材料及試食)	1月15日	1月29日	星期六	A班: 下午 1:00 - 下午 2:15 B班: 下午 2:30 - 下午 3:45	2	中心	15+	英/粵	農曆新年快到了, 一起來學習做健康低糖椰汁焗年糕及杏仁烏結糖, 親自送給家人和朋友作禮物, 把溫暖及愛意傳送給身邊你所愛的人。
學術知識	DIY情人節甜甜蜜蜜(斷)	\$30 (包含範材料及試食)	2月5日	2月12日	星期六	A班: 下午 1:00 - 下午 2:15 B班: 下午 2:30 - 下午 3:45	2	中心	15+	英/粵	名廚Joyce Woo 教授法式焦糖軟糖, 這是一種耐嚼的糖果, 由加熱的糖、牛油和奶油製成, 並添加海鹽作為調味。日本生朱古力是一款濃鬱順滑的朱古力, 由70%黑朱古力和鮮奶油製成! 兩種甜點都非常適合作為情人節禮物送給您的摯愛!
學術知識	CAP 貨幣課程: 預算、儲蓄、支出(斷)	\$20 (可回饋)	3月5日	3月26日	星期六	下午 1:00 - 下午 2:30	4	網上	任何年齡	英	大多數加拿大人依靠薪金生活或為債務而掙扎。CAP貨幣課程自2008年以來一直在幫助人們管理自己的資金。在整個課程中, 您將學習一些回歸基礎的資金管理技能、工具和原則, 幫助你預算、儲蓄、明智地消費和享受充實的生活。本課程與Christian Against Poverty 合辦。
工作坊	初到貴境 - 新移民安頓秘笈	免費	1月28日	1月28日	星期五	下午 2:00 - 下午 3:00	1	網上	任何年齡	粵	提供最新資訊, 協助新移民如何在多倫多安頓下來, 請學員出示楓葉卡或移民證件登記。 本講座與WoodGreen Community Service 合辦。

工作坊	初到貴境 - 新移民安頓秘笈	免費	3月25日	3月25日	星期五	下午 2:00 - 下午 3:00	1	網上	任何年齡	英/西	提供最新資訊, 協助新移民如何在多倫多安頓下來, 請學員出示楓葉卡或移民證件登記。本講座與WoodGreen Community Service 合辦。
工作坊	戀一世的愛: 溝通技巧 (新)	\$15 (每對夫婦)	Class A 1月8日 Class B 3月5日	Class A 1月22日 Class B 3月12日	星期六	下午 1:00 - 下午 2:30	Class A :2 Class B :2	中心	任何年齡夫婦	粵	婚姻是一生一世的盟約。透過『戀一世的愛』系列講座, 讓夫婦二人實踐愛的宣言, 學習如何有效的溝通。本課程必須夫婦二人同時報名參加。
工作坊	終生美麗之面部護理 (新)	\$6	4月9日	4月9日	星期六	下午 1:00 - 下午 2:15	1	中心	任何年齡	粵	專業導師Pat Yu 教導學員瞭解自己的皮膚狀況, 並學習如何選擇合適的護膚產品, 並簡介如何使用天然材料改善皮膚。
工作坊	認識自閉症	免費	4月30日	4月30日	星期六	上午10:00 - 下午 12:00	1	中心	任何年齡	英	本講座旨在為聽眾介紹和更好地瞭解自閉症譜系障礙, 治療方案以及學習更多資訊。
工作坊	行行出狀元系列: 物業管理(新)	\$6	4月30日	4月30日	星期六	下午 1:00 - 下午 2:30	1	中心	任何年齡	英/粵	現在多倫多四處都有興建大廈及鎮屋, 極需要招攬大量人力資源加入物業管理行業。本課程適合有興趣瞭解及有志投身物業管理(物業管理員及物業經理)工作的人士參加。現邀請資深物業管理專家Paul Wong 介紹入行需知, 投身物業管理的前途及機會。並以SWOT分析形勢。
少年服務	課程名稱	學費	開始日期	結束日期	星期	時間	堂數	地點	對象	語言	課程簡介
少年服務	放學放輕鬆	免費	1月6日	6月16日	星期四	下午 3:30 - 下午 8:00		中心	14-22	英	下課後來參加體育運動, 做功課, 玩遊戲及聊天等活動。
少年服務	中學生補習班(網上)	免費	1月15日	6月11日	星期六	上午 10:00 - 上午 11:30		網上	第9班 - 第12班	英	導師透過個別或小組形式(Discord), 改善高中生對ESL, 數學與科學功課的理解, 從而強化學業成績。
少年服務	中學生補習班(實體)	免費	1月15日	6月11日	星期六	上午 9:30 - 上午 10:45		中心	第9班 - 第12班	英	導師透過個別或小組形式, 改善高中生對ESL, 數學與科學功課的理解, 從而強化學業成績。
少年服務	中學生補習班(實體)	免費	1月15日	6月11日	星期六	上午 11:00 - 下午 12:15		中心	第9班 - 第12班	英	導師透過個別或小組形式, 改善高中生對ESL, 數學與科學功課的理解, 從而強化學業成績。
少年服務	四十小時義工同行計劃	免費	1月27日	4月28日	星期四	迎新會 下午 4:00 - 下午 5:30		中心/網上	第9班 - 第12班	英	高中生透過義工服務(實體)探索自我, 並與導師在網上探討參與社區服務的學習。
青年服務	課程名稱	學費	開始日期	結束日期	星期	時間	堂數	地點	對象	語言	課程簡介
青年服務	青年優勢講座	費用: \$20 網上優勢評估: \$28	1月22日	1月29日	星期六	下午 2:00 - 下午 4:30	2	網上	19 - 25	英	這講座的目的是讓年青人在生活不同的層面去認識, 欣賞並善用自己的強項。
青年服務	Npower Canada 免費IT課程介紹	免費	1月19日	1月19日	星期三	下午 1:00 - 下午 2:00	1	網上	17 - 30	英	NPower Canada 提供免費資訊科技培訓並工作機會, 此講座讓你瞭解詳情。
青年服務	Npower Canada 免費IT課程介紹	免費	4月13日	4月13日	星期三	下午 1:00 - 下午 2:00	1	網上	17 - 30	英	
青年就業系列	課程名稱	學費	開始日期	結束日期	星期	時間	堂數	地點	對象	語言	課程簡介
青年就業系列	從畢業走到事業	免費	1月14日	1月14日	星期五	下午 7:30 - 下午 9:30	1	中心	19 - 29	英	邀請你在這個晚上與嘉賓講者對話, 瞭解其職業範疇與出路, 並他們的個人歷程。
青年就業系列	新移民青年求職與就業攻略	免費	2月26日	2月26日	星期六	上午 10:30 - 下午 12:00	1	網上	19 - 29	粵	在加拿大如何計劃自己的事業與找到合適的工作? 講者助你應用興趣和知識, 尋覓事業路向, 建立人際網絡與技巧。
青年就業系列	建立你的就業網絡	免費	3月26日	3月26日	星期六	上午 10:30 - 下午 12:00	1	網上	19 - 29	英	識人與識字同樣重要! 講者指導你建立就業人際網絡和要注意的地方。
青年就業系列	踏入職場必備錦囊	免費	4月23日	4月23日	星期六	上午 10:30 - 下午 12:00	1	網上	19 - 29	英	對於初入職場的你, 如何運用智慧令你在工作場所帶著自信, 喜悅和貢獻? 來參加與講者交流。
青年就業系列	求職導引: 一對一指導 履歷和求職信, 或 模擬面試, 或 職業指導	免費	1月10日	6月30日	預約時間	預約時間		網上	19 - 29	英	資深專業人士助你改善履歷和求職信, 模擬面試, 指導前路。

講座 (總辦：耆社 服務)	講座名稱	學費	開始日期	結束日期	星期	時間		地點	對象	語言	課程簡介
	中老年人的營養	免費	1月22日		星期六	上午 10:00 - 上午 11:15		網上	18+	粵	什麼是營養，為什麼它對老年人很重要？隨著年齡的增長，我怎樣才能吃得健康？如果我無法健康飲食，我該怎麼辦？
	認知健康和老年人	免費	2月12日		星期六	上午 10:00 - 上午 11:15		網上	18+	粵	認知健康和老年人，什麼是大腦健康？一些影響大腦健康的因素無法改變，有許多生活方式的改變可能會有所作為。小的改變會加起來：將這些作為您的日常工作的一部分可以幫助您更好地大腦健康運作。
	治療抑鬱症和焦慮症的藥物	免費	2月26日		星期六	上午 10:00 - 上午 11:15		網上	18+	粵	對使用憂鬱藥物的應識及應注意的事項。
	『便意』- 心理與環境的因素	免費	3月9日		星期三	下午 2:00 - 下午 3:00		網上	18+	粵	講座將與你分享一些能應響『便意』的心理與環境因素。
	做個醒目長者	免費	3月12日		星期六	上午 10:00 - 上午 11:15		網上	18+	粵	什麼是虛老？常見種類，疫情中的虛老事件及預防方法。
	健康冷知識 - 認識膽固醇	免費	4月9日		星期六	上午 10:00 - 上午 11:15		網上	18+	粵	膽固醇是怎麼，概念，高的原因，其風險，如何預防及控制，食物的影響，2021加拿大血脂異常指南，及2020美國飲食指南，身體質量指數，正確概念。年長與年青的指數不一樣。
	焦慮和抑鬱的音樂療法	免費	4月23日		星期六	上午 10:00 - 上午 11:15		網上	18+	粵	人生有很多的壓力和勞苦愁煩，如果處理不好，會令身心靈受損，音樂是其中一個很有效的減壓方法，聽音樂可以忘卻憂悶情緒，用不同的音樂活動也可舒緩筋骨疲累... 音樂是一種有效的另類療法。
	中醫緩解焦慮：中醫面面觀	免費	4月30日		星期六	上午 10:00 - 上午 11:15		網上	18+	粵	嘗試從中醫角度探討焦慮及抑鬱等情志病的成因及防治，並向病者及其家人提供一些生活模式及食療的建議。
體育活動	活動資訊	費用	開始日期	結束日期	星期	時間	堂數	地點	對象	語言	課程簡介
匹克球	初班 (一) 初班 (二) 初班 (三)	\$20	1月10日 2月7日 3月14日	1月31日 3月7日 4月4日	星期一	下午 2:00 - 下午 3:00	4	中心	18+	粵	匹克球是網球、羽毛球和乒乓球的混合運動，中等運動量，提升四肢協調能力。初班適合初學人士。
匹克球	中班 (一) 中班 (二) 中班 (三)	\$20	1月10日 2月7日 3月14日	1月31日 3月7日 4月4日	星期一	下午 3:00 - 下午 4:00	4	中心	18+	粵	中班可提升匹克球的技術。
定時體育		費用	開始日期	結束日期	星期	時間		地點	對象		
匹克球		多次通行証	1月4日	4月26日	星期二	上午 10:00 - 下午 12:00		中心	18+		
匹克球		多次通行証	1月4日	4月26日	星期二	下午 1:00 - 下午 3:00		中心	18+		
匹克球		多次通行証	1月6日	4月28日	星期四	上午 10:00 - 下午 12:00		中心	18+		
匹克球		多次通行証	1月6日	4月28日	星期四	下午 1:00 - 下午 3:00		中心	18+		
羽毛球		多次通行証	1月5日	4月27日	星期三	下午 7:00 - 下午 10:00		中心	任何年齡		
羽毛球		多次通行証	1月8日	4月30日	星期六	下午 4:00 - 下午 7:00		中心	任何年齡		
籃球		多次通行証	1月5日	4月27日	星期三	下午 4:00 - 下午 5:30		中心	任何年齡		
籃球		多次通行証	1月8日	4月30日	星期六	下午 7:00 - 下午 10:00		中心	任何年齡		
乒乓球		多次通行証	1月5日	4月27日	星期三	下午 7:00 - 下午 10:00		中心	任何年齡		
乒乓球		多次通行証	1月8日	4月30日	星期六	下午 4:00 - 下午 7:00		中心	任何年齡		

附註 - 語言: 英語(英)、粵語(粵)、國語(國)、韓語(韓)、西班牙語(西)、日語(日)