

生活品味系列 Lifestyle Programmes

對象 Target：15 歲或以上人士 Ages 15 or above

數碼攝影工作坊 — 由相機到閃光燈 Digital Photography Workshop — From Camera to Flash New

對象：15 歲或以上對攝影及曝光處理有基本認識之人士
語言 Language：粵語輔以英語
Cantonese supplemented with English
地點：港青總部 6 樓 623 室及戶外
導師：李老師 Hay Lee
(香港專業攝影師聯網會員，多年商業拍攝及攝影教育經驗)



攝影初學者常犯的閃光燈應用問題，莫過於曝光與測光不當 — 不是閃光太強，出現紅眼，就是背景太暗。本課程導師將會由如何測光、曝光補償，到介紹專業攝影師的閃光燈操作法，逐一向學員分享，並以堂上練習及戶外實習深化學員的知識。

- 課程內容：
1. 正確的測光概念
 2. 閃光燈與測光錶的基本操作
 3. 色彩、色溫及反射閃光
 4. 相機與閃光燈的設定注意事項
 5. 晚間戶外實習堂

編號	同時報名人數	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
18QLP 10101	1 位	12/1-26/1 (Fri)	19:00-21:00	3	\$660	\$780
18QLP 10102	2 位或以上				\$640	\$760

- 備註：1. 請自備數碼單鏡反光相機 (DSLR)。
2. 1 月 26 日為戶外實習堂，地點為尖沙咀海旁，詳情將由導師於理論堂上公佈。
3. 導師主要會以佳能相機系統作示範。
4. 不設先進會員收費優惠。

數碼攝影工作坊 — 機頂閃光燈操作進階班 Digital Photography Workshop — Advanced Applications of Flash New

對象：15 歲或以上對攝影及閃光燈操作有基本認識之人士 (或完成「數碼攝影工作坊 — 由相機到閃光燈」之人士)
語言 Language：粵語輔以英語
Cantonese supplemented with English
地點：港青總部 6 樓 623 室及戶外
導師：李老師 Hay Lee
(香港專業攝影師聯網會員，多年商業拍攝及攝影教育經驗)



如何把機頂閃光燈拆卸下來並離開機身來使用？如何同步使用多枝閃光燈？如何善用閃光燈來進行夜景及夜間人像拍攝？專業攝影師將會透過理論及實習逐步教導學員進階機頂閃光燈操作技術！

- 課程內容：
1. 離機閃光燈操作概念 (飛燈)
 2. 單燈與多燈的遙控處理方法
 3. 夜景及夜間人像拍攝的技巧
 4. 認識相關配件及器材：柔光傘與柔光箱等等
 5. 戶外實習堂

編號	同時報名人數	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
18QLP 10103	1 位	2/3-16/3 (Fri)	19:00-21:00	3	\$660	\$780
18QLP 10104	2 位或以上				\$640	\$760

- 備註：1. 請自備數碼單鏡反光相機 (DSLR)。
2. 3 月 16 日為戶外實習堂，地點為尖沙咀海旁，詳情將由導師於理論堂上公佈。
3. 導師主要會以佳能相機系統作示範。
4. 不設先進會員收費優惠。

髮型設計班 Hair Design Fun ❤️

語言 Language：粵語 Cantonese
地點 Venue：港青總部 6 樓



本課程教授針對兒童的基本剪髮及使用電髮剪技巧，由淺入深，讓學員可親自為孩子修剪及設計髮型。涵蓋髮型包括：冬菇頭、箭豬頭、小丸子頭、清爽短髮、少女子辮頭及春麗頭等等。學員可於最後一堂攜同一位小朋友作實習。

編號	同時報名人數	日期	時間	堂數	先進會員 (每位)	會員 (每位)	非會員 (每位)
18TLH 10101	1 位	1/3-29/3 (Thu)	16:30-18:30	5	\$770	\$900	\$1,050
18TLH 10102	2 位或以上				\$770	\$870	\$1,030

備註：學員需帶備工具或由港青代購 (費用 \$300，包括：20 吋假髮公仔頭、5.5 吋髮剪、偷薄髮剪、剪髮扁梳及鴨咀夾 4 隻)。如需代購，請於 2 月 10 日前致電 22687799 / 22687733 預訂，並於首堂以現金付款

美甲課程 — LED 可卸式凝膠甲 (初班) ❤️ Nail Beauty Course — LED Soak Off Gel Nail (Beginners)

語言 Language：粵語 Cantonese
地點 Venue：港青總部 6 樓



導師將教授基礎的美甲知識及技巧，並輔以實習，令參加者可掌握多元化的美甲技術。課程內容包括：修甲及塗甲油技巧；閃粉甲與漸變色甲技巧；貼紙與印水紙的運用；以及手繪技巧與運用等等。完成初班之學員及有基礎美甲知識者可報讀進階班。

編號	同時報名人數	日期	時間	堂數	先進會員 (每位)	會員 (每位)	非會員 (每位)
18QLN 10101	1 位	1/2-29/3 (Thu) (不用上課： 15/2)	13:00-14:30	8	\$1,990	\$2,330	\$2,740
18QLN 10102	2 位或以上				\$1,990	\$2,250	\$2,680

- 備註：1. 費用已包括美甲工具套裝一套 (價值約 \$380，包括：LED 燈機、甲片、拆甲水、皮剪、推皮刀、軟皮液及一字剪等工具)。
2. 查詢有關進階班之課程詳情，請致電 2268 7799 / 2268 7733。

花藝設計系列 Floral Design Programmes

對象 Target：15 歲或以上人士 Ages 15 or above

導師 Instructor：游玉嫻老師 (圖右)
游老師擁有美國 AFS 亞太區花藝導師專業資格，有近 25 年豐富教學經驗。游老師每年均與花藝設計班學員參與港青花藝設計展覽，過去亦曾獲園方商場及尖沙咀街坊福利會邀請參與花藝展覽。游老師更於今年一月接受《東方日報》專題訪問，介紹港青花藝設計課程。



導師 Instructor：馮偉康老師 (圖左)
馮老師是荷蘭 DFA 專業花藝導師及美國 AIFD 花藝設計師，擁有 15 年花藝設計經驗。馮老師曾帶領香港某間花會奪得香港花卉展覽獎項，亦為本港多間酒店提供專業的花藝設計服務，及任教於多間僱員再培訓中心機構的花藝培訓課程。

▲游老師及馮老師每年均參與港青及本港各大規模的花藝設計展覽，包括由康樂及文化事務署主辦的「香港花卉展覽 2017」。

……導師：游玉嬋老師……

西式花藝設計 — 第 1 級 Western Floral Design Class — Level 1

語言 Language：粵語輔以英語
Cantonese supplemented with English
地點：港青總部 6 樓 607 室

本課程乃為初學者而設。透過理論及實習，導師將教授學員西式花藝設計的基本要素，例如線條、空間、顏色；設計原理，例如平衡、比例及花型等等，讓學員對花藝設計有更多的認識。此課程共有 4 級，完成第 1 級之學員可報讀第 2 級。

編號	同時報名人數	日期	時間	堂數	先進會員 (每位)	會員 (每位)	非會員 (每位)
18TLF 10101	1 位	11/1-22/3 (Thu)	16:00-17:30	10	\$1,070	\$1,250	\$1,470
18TLF 10102	2 位或以上	(不用上課：15/2)			\$1,070	\$1,210	\$1,440

備註：1. 課程費用已包括首堂材料費。導師將於堂上收取餘下每堂 \$160 的材料費，請以現金付款
2. 請於上課時自備剪刀



日式花藝設計 — 草月流 Ikebana Floral Design Course — Sogetsu

語言 Language：粵語輔以英語
Cantonese supplemented with English
地點：港青總部 6 樓 607 室

本課程教授基本日式草月流派花藝設計。有近 90 年歷史的草月流派花道揉合傳統花道精髓及現代花藝潮流，強調表現花材的線條美和空間感。透過堂上學習基本知識和技巧，學員可應用其簡約、平衡、自然美來修心養神。

編號	同時報名人數	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
18QLF 11401	1 位	4/1-29/3 (Thu)	19:00-20:00	12	\$1,200	\$1,400
18QLF 11402	2 位或以上	(不用上課：15/2)			\$1,180	\$1,380

備註：1. 課程費用已包括首堂材料費。導師將於堂上收取餘下每堂 \$160 的材料費，請以現金付款
2. 請於上課時自備剪刀
3. 不設先進會員收費優惠。



下午花藝設計 Afternoon Floral Design Course

語言 Language：粵語 Cantonese
地點 Venue：港青總部 6 樓 607 室

配合季節轉變與節慶日子，本課程導師教授各式各樣的花藝設計，讓一眾花藝同好者聚首一堂，渡過悠閒的下午時光。每逢佳節，例如農曆新年及復活節等等，導師更會採用有代表性的時令鮮花，就不同主題，教授學員製作出獨特的節慶花藝。

三合一優惠班 (1-3 月)

Special

編號	日期	時間	堂數	先進會員 (每位)	會員 (每位)	非會員 (每位)
18TLF 10610	8/1-26/3 (Mon) (不用上課：1/1, 19/2)	15:00-16:00	11	\$880	\$1,060	\$1,270
18TLF 10611	9/1-27/3 (Mon) (不用上課：2/1)	15:30-16:30	12	\$940	\$1,140	\$1,360
18TLF 10612	4/1-29/3 (Thu) (不用上課：15/2)	14:00-15:00	12	\$940	\$1,140	\$1,360

1 月

編號	日期	時間	堂數	先進會員 (每位)	會員 (每位)	非會員 (每位)
18TLF 10601	8/1-29/1 (Mon) 不用上課：1/1	15:00-16:00	4	\$440	\$510	\$590
18TLF 10602	9/1-30/3 (Tue) (不用上課：2/1)	15:30-16:30	4	\$440	\$510	\$590
18TLF 10603	4/1-25/1 (Thu)	14:00-15:00	4	\$440	\$510	\$590

2 月

編號	日期	時間	堂數	先進會員 (每位)	會員 (每位)	非會員 (每位)
18TLF 10604	5/2-26/2 (Mon) 不用上課：19/2	15:00-16:00	3	\$370	\$430	\$490
18TLF 10605	6/2-27/2 (Tue)	15:30-16:30	4	\$440	\$510	\$590
18TLF 10606	1/2-22/2 (Thu) 不用上課：15/2	14:00-15:00	3	\$370	\$430	\$490

3 月

編號	日期	時間	堂數	先進會員 (每位)	會員 (每位)	非會員 (每位)
18TLF 10607	5/3-26/3 (Mon)	15:00-16:00	4	\$440	\$510	\$590
18TLF 10608	6/3-27/3 (Tue)	15:30-16:30	4	\$440	\$510	\$590
18TLF 10609	1/3-29/3 (Thu)	14:00-15:00	5	\$510	\$590	\$690

備註：1. 課程費用已包括首堂材料費（材料費並不包括花盆，三合一優惠班亦只包括首堂材料費）。導師將於堂上收取餘下每堂 \$170 的材料費，請以現金付款。
2. 請於上課時自備剪刀。

……導師：馮偉康老師……

創意新春花藝設計班 Innovative Chinese New Year Floral Design Workshop

語言 Language：粵語 Cantonese
地點：港青總部 6 樓 607 室

導師將採用蝴蝶蘭為作品主角，配合賀年小飾物及其他鮮花，教授學員製作出獨特、創新及富現代感的新春花藝設計，為室內環境增添新春氣氛。



編號	同時報名人數	日期	時間	堂數	先進會員 (每位)	會員 (每位)	非會員 (每位)
18TLF 10801	1 位	9/2 (Fri)	14:00-16:00	1	\$600	\$700	\$820
18TLF 10802	2 位或以上				\$600	\$680	\$800

備註：1. 費用已包括每位 \$500 材料費（包括蝴蝶蘭、天然迷你植物、特製花盆、小飾物等材料）。
2. 請於上課時自備剪刀。

西式常綠盆景藝術班 Evergreen Bonsai in Western Style Workshop

語言 Language：粵語 Cantonese
地點 Venue：港青總部 6 樓 604 室

盆景藝術是模擬大自然的縮影；常綠植物能為室內空間帶來點點綠意，賞心悅目。親手製作實而不華的常綠盆景作為給自己或親友的禮物，將盆景放在家裡或辦公室，絕對是稱心如意之選。本課程適合花藝設計初學者。



編號	同時報名人數	日期	時間	堂數	先進會員 (每位)	會員 (每位)	非會員 (每位)
18TLF 11101	1 位	9/3 (Fri)	14:00-16:00	1	\$520	\$600	\$700
18TLF 11102	2 位或以上				\$520	\$560	\$680

備註：1. 費用已包括每位 \$400 材料費（包括天然迷你植物及特製花盆等材料）。
2. 請於上課時自備剪刀

悠閒空間

文娛課程

YMCA Leisure Programmes

花店運作及花藝設計入門 Introduction to Flower Shop Operation & Floral Design

語言 Language：粵語 Cantonese
地點：港青總部 6 樓 607 室



本課程由花店經營者擔任導師，專為對花藝設計及花店運作有興趣，或希望初步了解花店經營模式的人士而設。此課程學習與實踐並重，一方面教授花店業內知識和營運技巧，另一方面讓學員掌握花藝設計及製作常見的花店產品。

- 課程內容：
1. 第一堂：日常花店運作及銷售技巧
 2. 第二堂：花藝設計技巧 — 製作花束
 3. 第三堂：鮮花保養及花材存貨管理
 4. 第四堂：花藝設計技巧 — 製作花籃
 5. 第五堂：訂貨及成本控制技巧
 6. 第六堂：花藝設計技巧 — 製作婚禮花飾，包括新娘花束及新郎襟花

編號	同時報名人數	日期	時間	堂數	先進會員 (每位)	會員 (每位)	非會員 (每位)
18TLF 10901	1 位	3/2-17/3 (Sat)	16:00-19:00	6	\$1,300	\$1,530	\$1,800
18TLF 10902	2 位或以上	不用上課： 17/2			\$1,300	\$1,450	\$1,740

備註：1. 第二堂、第四堂及第六堂為花藝製作實習堂，職員將於首堂收取共 \$600(每堂 \$200) 材料費，請以現金付款。
2. 請於實習室時帶備剪刀

自我舒緩痛症系列 Self-Help Pain Relief Programmes

對象 Target：15 歲或以上人士 Ages 15 or above

自我舒緩痛症入門 Introduction to Self-Help Pain Relief

對象 Target：受痛症困擾或希望預防痛症之人士及其家人
語言 Language：粵語 Cantonese
地點 Venue：港青總部 6 樓課室
導師 Instructor：香港註冊脊骨神經科醫生
(畢業於美國脊骨神經科醫學院脊科醫學博士)

都市人生活勞碌，普遍缺乏運動，導致各種痛症纏身，而很多身體部位的痛症原來和脊科問題有關。本課程由專業脊骨神經科醫生教授，旨在提高學員對各種痛症的基本認識，包括成因及改善方法。課程以小班教學，醫生每堂均會講解及示範正確護脊與減痛運動，邀請部分學員進行簡單健康檢查，以全面協助學員保持健康狀態，增強保健意識。

- 課程內容：
1. 痛症成因
 2. 相關疾病講解
 3. 痛症和脊科的關係
 4. 病例
 5. 建議舒緩方法
 6. 簡單運動示範

星期三

編號	內容	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
18QLL 10501	頭痛	17/1 (Wed)	20:00-21:30	1	\$200	\$240
18QLL 10502	頸痛	24/1 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 10503	肩膊痛	31/1 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 10504	手肘痛	7/2 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 10505	手腕痛	28/2 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 10506	成人腰背痛	7/3 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 10507	兒童及青少年腰背痛	14/3 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 10508	坐骨神經痛	28/3 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 20501	膝蓋痛	4/4 (Wed)		1	\$200	\$240
18QLL 20502	足踝及腳痛	11/4 (Wed)		1	\$200	\$240

星期日

編號	內容	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
18TLL 10504	頭痛	14/1 (Sun)	16:00-17:30	1	\$200	\$240
18TLL 10505	頸痛	21/1 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10506	肩膊痛	28/1 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10507	手肘痛	4/2 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10508	手腕痛	11/2 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10509	成人腰背痛	25/2 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10510	兒童及青少年腰背痛	4/3 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10511	坐骨神經痛	11/3 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10512	膝蓋痛	18/3 (Sun)		1	\$200	\$240
18TLL 10513	足踝及腳痛	25/3 (Sun)		1	\$200	\$240

「自我舒緩痛症入門」報名優惠

編號	同時報名堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
18QLL 10511	2 堂	\$380(折實 \$190 一堂)	\$456(折實 \$228 一堂)
18QLL 10512	4 堂	\$680(折實 \$170 一堂)	\$816(折實 \$204 一堂)
18QLL 10513	10 堂	\$1,000(折實 \$100 一堂)	\$1,200(折實 \$120 一堂)

備註：

1. 提早報名 9 折優惠及先進會員收費優惠不適用於「自我舒緩痛症入門」課程
2. 使用「自我舒緩痛症入門」報名優惠的學員，須於開課一星期前繳交學費後，致電 2268 7799 / 2268 7733 向本會職員留位，並由職員安排作實。如需要更改已留位的課室，必須於上課日一個工作天前知會職員以作安排，否則當放棄上課課，並不會獲安排補課及退款。
3. 「自我舒緩痛症入門」報名優惠只適用於 2018 年 1 月至 2018 年 4 月期間的上述課程。學員不論任何理由缺席課堂或未有為上述期間的「自我舒緩痛症入門」課程留位，將不會獲安排補課及退款。

音樂系列 Music Programmes

對象 Target：15 歲或以上人士 Ages 15 or above

…… 導師：趙嘉欣老師 ……

趙老師精通鋼琴彈奏、電子琴彈奏及音樂理論，並擁有多個音樂相關專業資格，包括：英國皇家音樂學院鋼琴演奏高級文憑 (LRSM)，英國皇家音樂學院鋼琴演奏文憑 (DipABRSM)，以及英國倫敦聖三一學院音樂理論文憑 (AMusTCL)。

流行曲電子琴彈奏 — 初班 Pop Style E-Piano — Beginners

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English
地點 Venue：港青總部 6 樓

本課程採用易學易明之琴譜作教材，免除學習繁複樂譜及指法，讓學員能於短時間內掌握彈奏的技巧，享受箇中樂趣。課室內導師將會示範及與學員分享多首華語及英語流行曲。課程以小班教學，每人一部電子琴上課用。流行曲電子琴彈奏班共分為初、中、高班，完成初班之學員及曾習電子琴或鋼琴者（對高音譜表音符彈奏及和弦有基本認識）可報讀中班。

