

# 2022年 春季和 夏季

## 屋崙 (奧克蘭) 市政府

公園娛樂休閒及青少年發展處

## 活動指南

適合所有  
年齡層的  
課程！



CITY OF OAKLAND  
PARKS, RECREATION &  
YOUTH DEVELOPMENT

250 Frank Ogawa Plaza,  
Oakland, Ca 94612  
Suite 3300  
510.238-7275

屋崙 (奧克蘭) 市公園、娛樂休閒及青少年發展處 (OPRYD)

想像、啟發、投入.....

與我們一起探索屋崙 (奧克蘭) 市!

## 處長致函



過去 5 年來，我們一直孜孜不倦，確保提供優質計劃，為屋崙 (奧克蘭) 市生機勃勃的社區滿足各種需求，特別努力讓大家能夠毫無障礙地參與計劃及享用服務和綠色空間，同時提升所有人的健康和水平。我們建立並維持了非凡的夥伴關係與合作計劃，讓服務能夠以創新的方式擴展，惠及更多參與者。本報告固然展現了我們許多具體的成果，但我們同時也非常努力地構建和維護為人稱道的公園、娛樂休閒、青少年發展文化，以及支援公園使用者和僱員的優良環境。公園娛樂休閒及青少年發展處 (OPRYD) 注重培養內部能力，支援僱員在這一領域的專業發展，許多僱員也因此獲得由國家公園及娛樂休閒協會 (NRPA) 和國家課後協會 (NAA) 頒發的專業認證。

由於我們尤其關注屋崙 (奧克蘭) 市青少年，全市的計劃參與人數也顯著增長。據報告數據，在新冠肺炎疫情前，OPRYD 標誌性的夏令營體驗 - 「城市活動營」日均有近 1,000 名青少年參與，而新開辦的課後才藝計劃「社區城市活動營」日均參與人數也達到近 800 名青少年。

我對整個 OPRYD 團隊深感自豪，在新冠肺炎疫情席卷整個東灣期間，我們身處前線，服務最弱勢的群體。我們為陷入窮途末路的青少年和家庭提供了 200 多萬份餐點以及安全住所。

現在新冠肺炎疫情已進入第三年，在做好防疫工作的同時，我們也繼續為青少年和其他計劃參與者敞開大門。我們正在籌備「城市活動營 2022」，而且已經安全地回到運動場、體育館、舞蹈及健身室，並重新開辦藝術和文化計劃。在密切關注本地健康趨勢的同時，我們也會持續監察，準備好實施必要的安全規定和程序。

OPRYD 和我們的同路人未來光明一片。由於屋崙 (奧克蘭) 市 Q 議案獲得通過，因此公園正進行改善工程。屋崙 (奧克蘭) 市公務局肩負屋崙 (奧克蘭) 市公園及娛樂休閒設施的維護和重大改善工作，而我們十分高興能與該機構建立緊密的合作夥伴關係。

過去多個月受疫情衝擊，讓我們更深刻地感受到公園、娛樂休閒和綠色空間能夠改善精神健康，促進人與人之間安全交際。歡迎你前來親身體驗。公園正敞開懷抱邀請你蒞臨，享受戶外活動的奇妙體驗。

我們將繼續因時制宜，為屋崙 (奧克蘭) 市青少年和多元社區提供安全的服務和活力十足的計劃。我們對自己的能力和實力有信心，相信能夠改變屋崙 (奧克蘭) 市兒童的生活軌跡，我們也將堅守這一承諾。

謹此感謝我們活力十足的助理處長 Dana Riley，同時也感謝整個行政管理團隊。

-J. Nicholas Williams  
處長

# 康樂設施和 便利設施

屋崙 (奧克蘭) 市公園、娛樂休閒和青少年發展處擁有 107 年悠久歷史，經手場所包括舉世聞名的野生動物保護區、美麗湖的優美花園，還有佔地 50 畝的 Dunsmuir-Hellman 歷史莊園，以及莊園內的舊式 Carriage House 地標建築與美不勝收的庭園，處處都是我們引以為傲的景致。屋崙 (奧克蘭) 市民和訪客還能盡情探索各式各樣的其他珍奇美景，包括 OPR 最大的公園，即佔地 500 畝的 Joaquin Miller 公園，慢跑者能在其中享受 10 條飽覽全灣區壯闊景致的小徑，以及其最小的 0.1 畝 Lazear 公園，社區內的活潑兒童能在此無憂無慮地玩耍。OPRYD 提供適合大家的娛樂休閒空間。

OPRYD 負責營運的場所包括：

- 149 座公園
- 68 個運動場
- 42 個網球場
- 37 座娛樂休閒設施
- 24 座娛樂休閒中心
- 14 個出租場地
- 13 座社區花園
- 5 個愛犬遊戲區
- 5 個游泳池
- 4 座滑板公園
- 3 個高爾夫球場
- 2 個划船中心
- 2 個戶外健身場地
- 1 座數位藝術與烹飪學院中心
- 1 座科學探索中心
- 1 座融合中心
- 1 座藝術中心
- 1 座設有室內水上樂園的運動中心
- 1 座 Studio One 藝術中心

## ADA 融合聲明：

屋崙 (奧克蘭) 市公園娛樂休閒及青少年發展處 (OPRYD) 致力遵守美國殘障法案的規定。請至少在活動開始前 10 天提出殘障設施服務要求。關於計劃及殘障設施服務的所有問題，請直接致電 (510) 597-5064 或電郵 [bposada@oaklandca.gov](mailto:bposada@oaklandca.gov)，與 OPRYD 融合娛樂休閒專員聯絡；或可撥打 711 尋求加州聽力及語言障礙傳譯服務。



149 座公園

24 座娛樂休閒中心



5 個戶外游泳池

14 個租用設施



42 個網球場

1 座設有室內水上樂園的運動中心



# OPRYD 僱員簡介

領導團隊



Harith Aleem、Jacqueline Long、Dana Riley、Neil Valle、Donte Watson、Nicholas Williams

行政人員



Armando Aguilera、Gloria Alcalá-Ferguson、Diane Boyd、Jerome Casino、Priscilla Coleman、Mercedes Ervin、Wendy Johnson、Theda Lewis Jean (Yu Chun) Lin、Gail McMillon、Susan O'Brien、April Oliver、Alan Phan、Hank Phan、Zermaine Thomas、Jovita Zarate

主管



Cynthia Armstrong、Elena Bermeo、Justice Bolden、Vinzuela Bolden、Myka Hammock、Maribel Lopez、Marcelina Sanchez、Marc Weinstein

中心主任



Jessica Bustos、Rebecca Chhom、Breht Clark、Gilbert Gong、Armond Gray、George Henderson、Asmerom Kidane、Angelica Lopez、Greg McClain、Carmen Medina、Alonna Mellion、Claytoven Richardson、Tony Sirivongsa、Kola Thomas、Carlos Vargas、Alethia Walker、Terri Westbrook、Rodney Williams



計劃主任：William Davis Jr.、Gabriel Gipson、Vanderville Lewis、Frederick Morris III、Preston Pinkney、Bianca Posada、Margarita Rodriguez、Stephanie Siles



## OPRYD 願景與使命

屋崙 (奧克蘭) 市公園、娛樂休閒和青少年發展處重點關注本市青少年，與合作夥伴攜手，致力提供一流、適切和公平的計劃和服務，同時滿足整個屋崙 (奧克蘭) 市社區和地區層面不同人群的具體需求。透過特意展開互動，讓全體居民能夠毫無障礙地享有公平的機會，我們得以實現上述使命。

# 目錄

## 概覽

處長致函.....	2
OPRYD 康樂設施和便利設施.....	3
ADA 融合聲明.....	3
OPRYD 僱員簡介.....	4
OPRYD 願景與使命.....	4
報名方法.....	6
加入 OPRYD 團隊.....	6
重大改善工程.....	7
OPRYD 基金會.....	7
公園及娛樂休閒諮詢委員會.....	7
OPRYD 康樂設施與合作組織目錄.....	8-9
OPRYD 合作組織.....	9

## 課後計劃

城市課後計劃 (TAP).....	10
Studio One 藝術中心.....	10

## 夏令營

城市活動營.....	12-13
城市活動營 + 游泳.....	13

## 主題夏令營

OPRYD 羽毛河過夜活動營.....	14
Studio One 中心.....	14
扶輪自然生態中心.....	15
帆船活動營.....	21

## 水上運動

水上活動 (游泳).....	16-20
划船.....	21-22

## 青少年主題計劃

Bushrod.....	23
Discovery Center.....	23
CP Golden Gate.....	24
數位藝術和烹飪學院.....	24
Mosswood.....	25
Willie Keys.....	25
Studio One 藝術中心.....	26

## 青少年計劃

輔導員訓練.....	26
Studio One 青少年藝術課程.....	27
Mosswood 菜園到餐桌計劃.....	27
Bushrod 六時晚餐烹飪課程.....	27
青少年划船活動.....	21/27

## 青少年和成人運動

青少年運動.....	28-30
青少年網球.....	31
青少年高爾夫球.....	31
運動場和預約.....	32
成人運動.....	32-33
東屋崙 (奧克蘭) 運動中心.....	34-35

## 社區資源

ADA 融合中心.....	36
社區園藝.....	37

## 成人藝術計劃

Studio One 藝術中心成人課程.....	38
Malonga Casquelourd 藝術中心.....	39
屋崙 (奧克蘭) 市社區管弦樂團.....	39
羽毛河成人活動營.....	39

## 社區設施

娛樂休閒中心.....	40
滑板公園.....	40
娛樂休閒中心、公園和游泳池.....	40
狗公園.....	41

## 租用設施

中央預訂系統.....	42
Dunsmuir-Hellman 歷史莊園.....	43
傑克倫敦水上活動中心.....	44
Joaquin Miller 社區中心和 Woodminster 瀑布.....	44
美麗湖划船中心帆船屋.....	45
Morcom 玫瑰園.....	45
利昂娜旅館.....	46
紅杉旅館.....	46
Lakeside 公園花園中心.....	47

感謝我們的贊助單位和合作夥伴！.. 48



# 報名方法

## 1. 前往我們的網站：

www.oaklandca.gov/departments/department-of-parks-recreation-and-youth-development，  
點選「Register Online for Parks and Recreation Activities」(網上報名參與娛樂休閒活動)



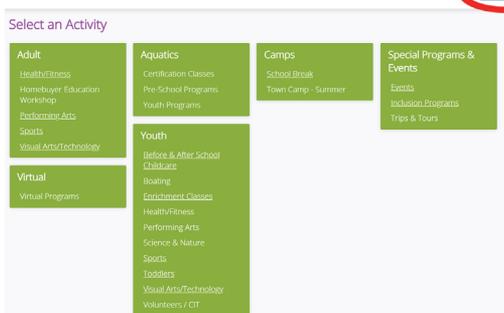
## 2. 點選「Register Online」(網上報名)

### Register Online for Parks and Recreation Activities

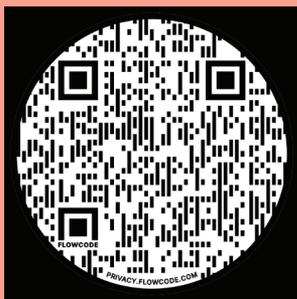
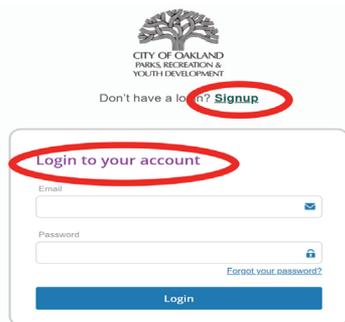
We offer online registration through our Perfect Mind System.



## 3. 瀏覽課程或點選「Login」(登入) 報名



## 4. 點選「Signup」(註冊) 建立帳戶，或使用現有帳戶登入



掃描報名！



掃描申請  
OPRYD  
職位！

<<<

Join the OPRYD Team!  
加入 OPRYD 團隊！

## 重大 改善工程

透過創新的合作夥伴關係，我們在沒有為市政府帶來任何成本的情況下，修葺了 11 座娛樂休閒中心和公園的康樂與便利設施



- Lincoln Square 娛樂休閒中心體育館
- Bushrod 娛樂休閒中心體育館、戶外籃球場和電腦室
- DeFremery 戶外籃球場
- Willie Keys 娛樂休閒中心體育館、教室、電腦室及地板
- FM Smith 娛樂休閒中心戶外籃球場
- Rainbow 娛樂休閒中心戶外籃球場
- Oak 公園戶外籃球場
- Concordia 公園戶外籃球場和戶外足球場
- Raimondi 公園棒球場
- Allendale 公園戶外籃球場
- Manzanita 公園戶外籃球場



**OAKLAND**  
PARKS AND RECREATION  
FOUNDATION

屋崙 (奧克蘭) 市公園及娛樂休閒基金會與本地政府、社區組織和金融贊助方開展公私營合作，為全市的公園提供支援，並提供更多娛樂休閒機會。基金會與屋崙 (奧克蘭) 市公園、娛樂休閒及青少年發展處合作，推動公園政策改善、提供活動營獎學金、完成重大工程計劃，並為屋崙 (奧克蘭) 全市近 100 個團體提供娛樂休閒和管理計劃。如欲了解詳情並參與其中，請瀏覽 [oaklandparks.org](http://oaklandparks.org)。

**Terra Cole Brown**  
屋崙 (奧克蘭) 市公園及娛樂休閒基金會執行董事

### 公園及娛樂休閒諮詢委員會 (PRAC)

2021 年對 PRAC 來說充滿收穫和挑戰。公園維護計劃即將開展，關於我們公園的公平性分析報告也即將出爐，讓我們倍感興奮。同時，我們也致力與市議員共同努力，解決困擾本市公園的問題。

### Princess Allen

公園及娛樂休閒諮詢委員會 (PRAC) 主席



CITY OF OAKLAND  
PARKS, RECREATION &  
YOUTH DEVELOPMENT

**OPRYD 康樂設施及合作組織目錄****公園及娛樂休閒處****行政部**

250 Frank H. Ogawa Plaza,  
#3330, 94612  
(510) 238-PARK (7275)

**網上報名**

[oaklandnet.com/parks](http://oaklandnet.com/parks)  
(510) 238-7557

**市行政長官****ADA 資訊服務辦公室**

One Frank H. Ogawa Plaza  
3rd Floor, 94612  
(510) 238-4754, 238-2007 TTY

**ACE KIDS GOLF 兒童高爾夫球**

11450 Golf Links Road, 94605  
(510) 351-0391

**ALLENDALE 娛樂休閒中心**

3711 Suter Street, 94619  
(510) 535-5635

**水上活動**

9161 Edes Avenue, 94603  
(510) 615-5838

**ARROYO VIEJO 娛樂休閒中心**

7701 Krause Avenue, 94605  
(510) 615-5755

**BROOKDALE 娛樂休閒中心**

2535 High Street, 94601  
(510) 535-5632

**BUSHROD 娛樂休閒中心**

560 59th Street, 94609  
(510) 597-5031

**CAMPS IN COMMON****位於羽毛河活動營**

(510) 336-2267  
[featherrivercamp.com](http://featherrivercamp.com)

**CAMRON STANFORD HOUSE**

1418 Lakeside Drive, 94612  
(510) 444-1876

**CARMEN FLORES 娛樂休閒中心****位於 JOSE DE LA CRUZ 公園**

1637 Fruitvale Avenue, 94601  
(510) 535-5631

**中央預訂系統**

666 Bellevue Avenue 94610  
(510) 238-3420

**CHABOT 太空和科學中心****(CHABOT SPACE & SCIENCE CENTER)**

10000 Skyline Boulevard, 94619  
(510) 336-7300

**CHARLES PORTER GOLDEN****GATE 娛樂休閒中心**

1075 62nd Street, 94608  
(510) 597-5032

**CHILDREN'S FAIRYLAND 兒童樂園**

699 Bellevue Avenue, 94610  
(510) 452-2259

**市立馬房****DIAMOND 馬獸醫服務**

13560 Skyline Boulevard, 94619  
(510) 990-6170

**社區花園**

600 Bellevue Avenue 94610  
(510) 238-2197

**DAVIE 網球運動場**

198 Oak Road, 94610  
(510) 444-5663

**deFREMERY POOL 游泳池**

1269 18th Street, 94607  
(510) 238-2205

**deFREMERY 娛樂休閒中心**

1651 Adeline Street, 94607  
(510) 238-7739

**數位藝術與烹飪學院****(DIGITAL ARTS AND CULINARY ACADEMY, DACA)**

5818 International Boulevard, 94621  
(510) 615-5807

**DIMOND 娛樂休閒中心**

3860 Hanly Road, 94602  
(510) 482-7831

**DISCOVERY CENTER (東區)**

2521 High Street, 94601  
(510) 535-5657

**DISCOVERY CENTER (西區)**

935 Union Street, 94607  
(510) 238-7127

**狗公園**

(510) 482-7831

**DUNSMUIR HELLMAN 歷史莊園**

2960 Peralta Oaks Court, 94605  
(510) 615-5555

**屋崙 (奧克蘭) 市東區運動中心**

9161 Edes Avenue, 94603  
(510) 615-5838

**運動場地預訂**

250 Frank H. Ogawa Plaza, #3330, 94612  
(510) 238-3496

**FM SMITH 娛樂休閒中心**

1969 Park Boulevard, 94606  
(510) 238-7742

**FRANKLIN 娛樂休閒中心**

1010 East 15th Street, 94606  
(510) 238-7741

**FREMONT POOL 游泳池**

4550 Foothill Boulevard, 94601  
(510) 535-5614

**融合中心**

3612 Webster Street, 94609  
(510) 597-5064

**IRA JINKINS 娛樂休閒中心**

9175 Edes Avenue, 94603  
(510) 615-5959

**傑克倫敦水上活動中心**

(JACK LONDON AQUATIC CENTER)  
115 Embarcadero, 94607  
(510) 238-6580

**JOAQUIN MILLER 社區中心**

3594 Sanborn Drive, 94602  
(510) 482-7871

**青少年藝術和科學中心**

(JUNIOR CENTER FOR ART & SCIENCE)  
558 Bellevue Avenue, 94610  
(510) 893-5777

**CHABOT 湖少年高爾夫球營**

(LAKE CHABOT JUNIOR GOLF)  
11450 Golf Links Road, 94605  
(510) 351-5812

**美麗湖划船中心**

568 Bellevue Avenue, 94610  
(510) 238-2196

**美麗湖划船中心帆船屋**

(LAKE MERRITT SAILBOAT HOUSE)  
568 Bellevue Avenue, 94610  
(510) 238-3420

**LAKESIDE 公園花園中心**

666 Bellevue Avenue, 94610  
(510) 238-3420

**利昂娜旅館**

(LEONA LODGE)  
4444 Mountain Blvd, 94611  
(510) 238-3420

**Lions 游泳池**

3860 Hanly Road, 94602  
(510) 482-7852

**Morcom 玫瑰園**

500 Jean Street, 94610  
(510) 238-3420

**屋崙 (奧克蘭) 市草地保齡球館**

(OAKLAND LAWN BOWLING CLUB)  
(510) 625-9937

**屋崙 (奧克蘭) 市加州博物館**

(OAKLAND MUSEUM OF CALIFORNIA)  
1000 Oak Street, 94607  
(510) 238-2200

**屋崙 (奧克蘭) 市公園及  
娛樂休閒基金會**

PO Box 13267, 94610  
(510) 465-1850

**屋崙 (奧克蘭) 市動物園**

9777 Golf Links Road, 94605  
(510) 632-9525

**屋崙 (奧克蘭) 市警察局特殊活動許可**

2651 73rd Avenue (僅限預約)  
(510) 777-8525

**PERALTA HACIENDA 歷史公園**

2465 34th Avenue, 94601  
(510) 532-9142

**RAINBOW 娛樂休閒中心**

5800 International Blvd, 94621  
(510) 615-5751

**REDWOOD HEIGHTS 娛樂休閒中心**

3883 Aliso Avenue, 94619  
(510) 482-7827

**扶輪自然生態中心**

(ROTARY NATURE CENTER)  
600 Bellevue Avenue, 94610  
(510) 238-3739

**SAN ANTONIO 娛樂休閒中心**

1701 East 19th Street, 94606  
(510) 535-5608

**紅杉旅館**

(SEQUOIA LODGE)  
2666 Mountain Boulevard, 94611  
(510) 238-3420

**SHEFFIELD VILLAGE 娛樂休閒中心**

247 Marlow Drive, 94605  
(510) 638-7190

**體育局**

250 Frank H. Ogawa Plaza, #3330, 94612  
(510) 238-7275

**STUDIO ONE 藝術中心**

365 45th Street, 94609  
(510) 597-5027

**TASSAFARONGA 娛樂休閒中心**

975 85th Avenue, 94621  
(510) 615-5764

**聽力及語言障礙專線 (TDD) -**

屋崙 (奧克蘭) 市政府  
(510) 238-2007

**聽力及語言障礙專線 (TDD) -**

公園和娛樂休閒  
(510) 615-5883

**TEMESCAL 游泳池**

371 45th Street, 94609  
(510) 597-5013

**西屋崙 (奧克蘭) 青少年中心**

(WEST OAKLAND YOUTH CENTER)  
3233 Market Street, 94608  
(510) 595-3223

**WILLIE KEYES 娛樂休閒中心**

3131 Union Street, 94608  
(510) 597-5042

**WOODMINSTER**

夏季音樂節  
3300 Joaquin Miller Road, 94602  
(510) 531-9597

## 城市課後計劃學年

屋崙 (奧克蘭) 市公園、娛樂休閒和青少年發展處「城市課後計劃」提供有系統的遊戲和活動、功課俱樂部與 STEAM 活動。創意遊戲是本計劃的中心主題，重點培養不可或缺的社交和情感能力。「文化認知」計劃旨在幫助參與者探索多元看法、觀點、觀念和習俗。OPRYD 的「城市課後計劃」提供安全而豐富的環境，讓所有兒童都有機會學習和探索。我們的計劃延伸了兒童的日間學習體驗，同時也是社區的一部分。計劃在放學後開始 - 計劃結束時間為下午 6:00 | 計劃費用隨每月計劃開課日數而定。



### 城市課後計劃和城市活動營 在下列娛樂休閒地點舉辦：

#### Allendale

3711 Suter St.  
510-535-5635

#### Arroyo Viejo

7701 Krause Ave.  
510-615-5755

#### Bushrod

560 59th St.  
510-597-5031

#### Carmen Flores

1637 Fruitvale Ave.  
510-535-5631

#### CP Golden Gate

1075 62nd St.  
510-597-5032

#### deFremery

1651 Adeline St.  
510-238-7739

#### Dimond

3860 Hanly Rd.  
510-482-7831

#### FM Smith

1969 Park Blvd.  
510-238-7742

#### Franklin

1010 East 15th St.  
510-238-7741

#### Ira Jinkins

9175 Edes Ave.  
510-615-5959

#### Lincoln Square

250 10th St.  
510-238-7738

#### Manzanita

2701 22nd Ave.  
510-535-5625

#### Montclair

6300 Moraga Ave.  
510-482-7812

#### Mosswood

3612 Webster St.  
510-597-5038

#### Rainbow

5800 International Blvd.  
510-615-5751

#### Redwood Heights

3883 Aliso Ave.  
510-482-7827

#### Tassafaronga

978 85th Ave.  
510-615-5764

#### Willie Keys

3131 Union St.  
510-238-7738



## Studio One 藝術中心

365 45th St. Oakland, Ca 94609 | 510.597.5027 | Studiooneartcenter.net

### 課後藝術營

放學時間到，藝術活動來！在我們的課後計劃中，我們每天提供茶點和功課輔導，而且每天開設 2 節才藝課程，包括繪圖、繪畫、陶藝、舞蹈、擊鼓、歌唱等。學生放學後可前來學習。工作人員亦會到 Emerson 和 Piedmont 小學接送學生，與他們一同步行前往藝術中心。

年齡：幼稚園 - 5 年級 | 放學時間 - 下午 6:00 | 週一至週五 | 1 月 3 日 - 5 月 20 日 | 每月 \$575



# 夏令營



# 城市活動營

## 社區夏令營舉辦地點見第 10 頁

社區城市夏令營 (Neighborhood Town Summer Camp, NTC)

屋崙 (奧克蘭) 市居民：\$370 | 非居民：\$444 | 為期 2 週

日期：6月6日 - 7月29日 | 週一至週五 | 上午 8:30 - 下午 5:30 | 為期 2 週

學員有機會在安全且包容的環境中學習領導技能和建立自信。城市活動營是為期 8 週的暑期活動，提供學業、才藝和娛樂休閒課程，協助 5-13 歲兒童快樂地發展潛能。除了每週舉行游泳、實地考察、工藝、遊戲和烹飪活動之外，工作人員也為每週的活動營設計了令人興奮的主題。我們的「閱讀好好玩」和「數學培力時間」捲土重來，提供積極強化技能的輔助課程。學員將可建立自信、培養健康的生活習慣，並實現個人成長。參加者須上網報名。活動期間將嚴格遵守新冠肺炎防疫規定。

### 第 1 梯次：6/6 - 6/17

#### 第 1 週：大家來玩球 (Let's have a Ball)

呼朋引伴，大家來玩球！學員將有機會參加足球、棒球、籃球等傳統球類運動，以及四格球、加加球、硬地滾球和其他非傳統球類遊戲！另外，學員還有機會學習基本社交舞、雜耍和製作可口的爆谷！

#### 第 2 週：化身小科學家 (Suit up for Science)

準備迎接滿滿一週精彩的活動、遠足和遊戲！學習有關太空、周遭世界和飛行原理的知識，並參與有趣的實作活動，包括製作飛行器和發射火箭！



### 第 2 梯次：6/20 - 7/1

#### 第 1 週：灣區後院探險 (Bay Area Back Yard Adventure)

歡迎參加我們為期一週的戶外探索、學習和成長活動！後院探險週讓學員獲得獨特的機會，透過每天的野外探險、大自然體驗和環境管理活動，探索自己的社區和附近地方，並學習有關動植物的知識。活動內容包括健行、辨識動植物和撰寫自然手記等等。

#### 第 2 週：城市達人表演 (Towns Got Talent)

站到聚光燈下，在舞台上發光發熱！年輕表演者將有機會學習肢體喜劇、舞台台風、編劇、即興表演、道具製作、戲劇製作和其他技能！最後將以一場表演作結。





### 第 3 梯次：7/5 - 7/15

#### 第 1 週：嬉水樂體驗 (Splash Back)

你將可投入為期一週的水上活動、水資源教育和發掘無窮想像力的體驗，與朋友們盡享玩水樂趣！

#### 第 2 週：工匠週 (Tinkerers Week)

發揮你天生的好奇心和想像力，透過工程設計挑戰、實用物品製作和自由表達的活動，激發更進一步的探索，並盡展創意。



### 第 4 梯次：7/18 - 7/29

#### 第 1 週：國際好風味 (International Palate)

帶上你的餐具，準備環遊世界！學員將透過食物探索多元文化。在這場環球探險中，我們會學習如何烹飪和準備食材，了解有關健康飲食和廚房安全的知識，探討一頓飯從菜園到餐桌的演變過程，並且認識來自世界各地的各種佳餚。

**第 2 週：城市挑戰 (The Town Challenge)** 準備狂歡一週，在搞怪奧林匹克、色彩大戰和決戰一分鐘的時間賽跑遊戲中大顯身手！只有靠團隊合作、必勝決心和滿滿歡樂，你才能順利完成這一週的瘋狂競賽！想來挑戰嗎？



## 城市夏令營 + 游泳

年齡：5-12 | 週一至週五 | 8:30-5:30

梯次：4 週 | 費用：屋崙 (奧克蘭) 市居民：\$860；非居民：\$1,032

城市活動營 + 游泳 (Town Summer Camp + Swim) 是專為 5-12 歲兒童提供的活動。學員有機會學會游泳，並且在水中感覺更自在和自信。學員將於每週一至週四上游泳課。城市活動營的課程還包括多種充滿樂趣的主題戶外活動，讓所有學員都能在安全環境下發展社交、情感和身體技能。

### 第 1 梯次：6/6 - 7/1

大家來玩球、化身小科學家、灣區後院探險、城市達人表演

### 第 2 梯次：7/5 - 7/29

嬉水樂體驗、工匠週、國際好風味、城市挑戰

活動地點：

DeFremery | Ira Jinkins | Lincoln Square | Carmen Flores | Tassafaronga

## OPRYD

### 羽毛河活動營 (Feather River Camp, FRC)

羽毛河活動營等你來探險！快來 Plumas 國家森林公園，盡情玩樂、結交朋友和建立自信！學員將在大自然中學習基礎知識，了解我們為何需要一個乾淨且健康的環境，才能建立健康的生活習慣。學員將投入各式各樣的精彩活動，包括野外健行、游泳、美術工藝、營火、音樂、戲劇、營隊才藝表演、觀星、釣魚和林徑騎馬等。來到羽毛河參加活動時，學員將住在小木屋，或是鄉村風木製平台上的帆布帳棚中，置身於樹林之中，又或是俯瞰著西班牙溪。每個帳棚和小木屋都配備帆布床或床鋪，並附有桌子、長凳和置物架供你使用，最多可睡四人。



我們將遵守安全指引和流程。

第 1 梯次：7 月 31 日 - 8 月 3 日 (3 夜)

第 2 梯次：8 月 3 日 - 8 月 6 日 (3 夜)

年齡：8-14 | 費用：\$185

屋崙 (奧克蘭) 市居民



### STUDIO ONE 藝術中心 (位於羽毛河) 藝術結合自然過夜活動營 (ART MEETS NATURE OVERNIGHT CAMP)

這個為期一週的過夜活動營將成為你一生難忘的回憶。這個活動營由 Camps in Common 和 OPRYD 合辦，讓孩子們在加州 Quincy 沿著風光優美的羽毛河，投入藝術創作和娛樂休閒活動。大自然步行、觀星之夜和水上活動會激發他們的創意泉源。Studio One 藝術中心的藝術大師將透過各種富有創造性和表現力的活動，在這趟旅程上陪伴我們，並指導青少年。必須先報名才能參加本活動。致電詢問報名費用。費用包含：交通、騎馬及食宿。少量獎學金開放申請！歡迎瀏覽 Camps in Common：羽毛河活動營網站 <http://featherrivercamp.com>



年齡：9 - 14 | 日期：7 月 25 - 30 日

居民費用：\$325

非居民費用：\$390

**OPRYD 城市活動營特別推出：觸摸地球城市活動營 (Touch the Earth Town Camp)**

探訪屋崙 (奧克蘭) 市歷史悠久的 Joaquin Miller 公園，在茂密的紅杉林中認識大自然。學員將體驗自然徒步旅行、藝術和手工藝、環境認知遊戲、游泳、音樂等。托兒：下午 4:00-6:00 | 年齡：5 - 10 | 地點：Joaquin Miller 公園 3300 Joaquin Miller Rd. | 6/6 - 7/22 為期一週 | 上午 9:00 - 下午 4:00 | 費用：\$325



**OPRYD 城市活動營特別推出：**

**野外求生營 (Shake, Rattle, and Roll Camp)**

為期一週的野外生活動營，讓屋崙 (奧克蘭) 市青少年學習戶外生存技能，其中包括但不限於繩索、淨水、製作工具、安全使用工具和刀具。托兒：下午 4:00 - 6:00 | 年齡：11-15 | 日期：6/6 - 7/22 | 上午 9:00 - 下午 4:00 為期一週 | 費用：\$325

**OPRYD 城市活動營特別推出：**

**扶輪自然生態中心小小自然學家營 (Jr. Naturalist Camp)**

在 OPRYD 自然專家指導下，學員將參加各式各樣的自然生態活動，同時學習有關美麗湖動植物的知識。托兒：下午 4:00 - 6:00 | 地點：扶輪自然生態中心 | 年齡：5 - 11 | 日期：6/6 - 7/22 | 為期一週 | 上午 9:00 - 下午 4:00 | 費用：\$325

**Studio One 藝術中心**

365 45th St. Oakland, Ca | 510.597.5027 | [Studiooneartcenter.net](http://Studiooneartcenter.net)

**暑期藝術活動小組 (SUMMER ART PODS)**

年齡：5-13 | 上午 8:30 - 下午 5:30 | 上課日：週一至週五

請來參加我們為期 3 週的全面性藝術教學營。我們的藝術大師會指導活動營學員學習各方面藝術，包括舞蹈、擊鼓、烹飪、即興喜劇、攝影、陶藝、拉坯、雕塑、繪圖、繪畫、紙工藝品，以及其他類型的藝術。主辦方會提供午餐和下午茶點。Studio One 將會遵守疾病控制中心指引。全部學員和工作人員進入室內必須全程佩戴口罩，並需前往戶外用餐。在這 3 週期間，學員將以固定小組形式參加活動。



屋崙 (奧克蘭) 市居民：\$805 | 非居民：\$965

**美術活動營小組第 1 梯次：5/31 - 6/17**

主題：冒險進行式 | 最終成果展示：6/17 星期五

**美術活動營小組第 2 梯次：6/20 - 7/8, 7/4 除外**

主題：思想、身體、心靈 | 最終成果展示：7/8 星期五

**美術活動營小組第 3 梯次：7/11 - 7/29**

主題：視覺詩歌 | 最終成果展示：7/29 星期五

# 水上活動

## 學齡前水上活動第 1 級

讓孩子初探基本技能。只要孩子學會這些技能，就可以打好穩固基礎，培養良好的水感，幫助他們未來掌握游泳划水技巧。另外，這些活動還有助培養孩子積極的態度和安全的行為模式。

## 學齡前水上活動第 2 級

繼續打好基礎，培養孩子的水感和進一步的技能。這個級別標誌著孩子開始學習獨立水上活動技能。孩子將繼續掌握手腳同步和前後交替活動，增加動作熟練程度，為學習划水做好準備。



## 學齡前水上活動第 3 級

我們的教練會按照計劃，配合幼齡兒童的發展特徵，教授新的游泳和水上安全技能，並促進孩子發展，培養水感。

## 青少年學游泳第 1 級

初探游泳技能 (6-14 歲)，教授孩子基礎技能，為將來技能發展打好基礎，培養水感 (水上安全所需的最低基礎技能)。第 1 級技能可在輔助下完成。

## 青少年學游泳第 2 級

必備水上運動技能 (6-14 歲)，建基於第 1 級中所學技能。孩子將開始學習進階技能，並逐漸掌握基礎划行技能，可自行前進和後退。這個級別標誌著孩子開始學習獨立水上活動技能。

## 青少年學游泳第 3 級

划水發展 (6-14 歲)，我們的教練會根據之前掌握的技能，按照計劃學習新的游泳和水上安全技能。孩子將掌握自由式和基礎背泳、練習剪刀式和海豚式踢水、學習生存漂浮，以及增加踩水持續時間。孩子還將學習如何先坐在池邊，然後讓頭部先入水 (如果水深達到 9 呎以上)。

## 青少年學游泳第 4 級

必備水上運動技能 (6-14 歲)，建基於第 1 級中所學技能。孩子將開始學習進階技能，並逐漸掌握基礎划行技能，可自行前進和後退。這個級別標誌著孩子開始學習獨立水上活動技能。

## 親子水上活動

讓你和孩子初探基本技能。一名家長或監護人必須在教練的指導下與孩子一起進行水上活動。家長將學習如何在水中與孩子安全活動，包括如何在水中正確支撐和抱住孩子，以及如何讓孩子做好準備，鼓勵孩子全身心投入並練習技能。學員下水必須穿著游泳尿布和必要的泳衣（加州安全法規）。游泳尿布可在場館內購買。



## 私人游泳課程

1 對 1 授課。如學員需要更加個人化的學習模式，則可選擇私人游泳課程。教練會進行評估，根據學員的初始水平進行教學，按照個人特點安排每一堂及每一節的課程。教練將與學員商討個人目標，並採用美國紅十字會的 Learn-to-Swim 課程模式。

## 游泳划水訓練班

本游泳課程適合已成功通過青少年第 1-4 級課程的學員。學員將開始學習其他划水技術、翻滾轉身和競技型游泳技能。

## 成人課程

成人組游泳課程（14 歲及以上）旨在幫助學員掌握基本游泳技能和划水動作。教練將在安全且有系統的環境中教授技能和概念，學員還將學習如何在水中及水域附近保障安全，以及在緊急情況下自救和救助他人。學員將在課上學習適應水中環境、感受呼氣控制和漂浮、在水中移動，以及增強基礎水中運動技能，以及游泳划水的耐力、效能和效率。

## 青少年救生員

我們的青少年救生員計劃（11-15 歲）使用「美國紅十字會青少年救生員領導指南」。本課程旨在幫助有志成為救生員的青少年奠定知識、態度和技能基礎，引導青少年完成「美國紅十字會救生員」課程。學員並不需要掌握或完美完成技能動作。他們可透過課程學習技巧和訓練體能。青少年救生員計劃並不認證學員作為救生員的急救、心肺復甦法或使用自動體外心臟去顫器的技能。

## 青少年游泳隊

青少年娛樂休閒游泳隊計劃（6-18 歲）讓學員開始邁向游泳比賽。計劃強調體育精神和游泳樂趣的同時，也營造協作環境，並培養自律、團結和團隊精神。游泳比賽在週六上午舉行。錦標賽在季度末舉行（週六選拔賽、週日決賽）。

## 游泳池位置

### deFREMERY 游泳池

1269 18th Street | (510) 238-2205  
defremerypool@oaklandca.gov

### 東屋崙 (奧克蘭) 運動中心

9161 Edes Avenue | (510) 615-5838  
eoscpool@oaklandca.gov

### FREMONT 游泳池

4550 Foothill Boulevard | (510) 535-5614  
fremontpool@oaklandca.gov

### LIONS 游泳池

3860 Hanly Road | (510) 482-7852  
lionspool@oaklandca.gov

### TEMESCAL 游泳池

371 45th Street | (510) 597-5013  
temescalpool@oaklandca.gov

## DeFremery 平日課程 (上午)

活動名稱	費用 (巔峯/奧克蘭) 市居民/非居民	9:30 AM	10:00 AM	10:40 AM	11:20 AM
學齡前第 1 級	\$40/\$48		✓		
學齡前第 2 級	\$40/\$48			✓	
學齡前第 3 級	\$40/\$48				
青少年第 1 級	\$35/\$42		✓		✓
青少年第 2 級	\$35/\$42		✓		✓
青少年第 3 級	\$35/\$42			✓	
青少年第 4 級	\$35/\$42			✓	
特殊需要	\$35/\$42				✓
私人課程 (第 1 週)*	\$100/\$120				✓
私人課程 (第 2 週)*	\$100/\$120				✓

\*私人課程時間為每週星期一至星期四。可上 4 節時長 30 分鐘的課程。

第 1 週日期為每梯次第一週開始日期。第 2 週日期為每梯次第二週開始日期。

## DeFremery 平日課程 (晚上)

活動名稱	費用 (巔峯/奧克蘭) 市居民/非居民	5:15 PM	5:55 PM	6:35 PM	7:15 PM
家長和子女	\$50/\$60	✓			
學齡前第 1 級	\$40/\$48	✓	✓		
學齡前第 2 級	\$40/\$48		✓	✓	
學齡前第 3 級	\$40/\$48			✓	
青少年第 1 級	\$35/\$42	✓			✓
青少年第 2 級	\$35/\$42	✓			✓
青少年第 3 級	\$35/\$42		✓		✓
青少年第 4 級	\$35/\$42				✓
成人學習游泳	\$50/\$60				✓
私人課程 (第 1 週)*	\$100/\$120			✓	
私人課程 (第 2 週)*	\$100/\$120			✓	
游泳隊	\$50/\$60		6-18 歲   6/6-7/29   週一至週五   下午 3:30-5:00		
青少年救生員	\$40/\$48		11-15 歲   6/6-7/22   週一三五   下午 5:15-6:45		

## Fremont 平日課程 (上午)

活動名稱	費用 (巔峯/奧克蘭) 市居民/非居民	10:00 AM	10:40 AM	11:20 AM	12:00 PM
學齡前第 1 級	\$40/\$48	✓	✓		
學齡前第 2 級	\$40/\$48	✓	✓		
學齡前第 3 級	\$40/\$48		✓		
青少年第 1 級	\$35/\$42			✓	✓
青少年第 2 級	\$35/\$42			✓	✓
青少年第 3 級	\$35/\$42			✓	✓
青少年第 4 級	\$35/\$42				✓
私人課程 (第 1 週)*	\$100/\$120				✓
私人課程 (第 2 週)*	\$100/\$120				✓

\*私人課程時間為每週星期一至星期四。可上 4 節時長 30 分鐘的課程。

第 1 週日期為每梯次第一週開始日期。第 2 週日期為每梯次第二週開始日期。

## Fremont 平日課程 (晚上)

活動名稱	費用 (巔峯/奧克蘭) 市居民/非居民	5:00 PM	5:40 PM	6:30 PM	7:10 PM
家長和子女	\$50/\$60	✓			
學齡前第 1 級	\$40/\$48	✓	✓		
學齡前第 2 級	\$40/\$48		✓	✓	
學齡前第 3 級	\$40/\$48			✓	
青少年第 1 級	\$35/\$42	✓			✓
青少年第 2 級	\$35/\$42	✓			✓
青少年第 3 級	\$35/\$42		✓		✓
青少年第 4 級	\$35/\$42				✓
成人學習游泳	\$50/\$60				✓
私人課程 (第 1 週)*	\$100/\$120			✓	
私人課程 (第 2 週)*	\$100/\$120			✓	
游泳隊	\$50/\$60		6-18 歲   6/6-7/29   週一至週五   下午 3:15-4:45		
青少年救生員	\$40/\$48		11-15 歲   6/6-7/22   週一三五   下午 1:30-3:00		

## 2022 年夏季游泳課時間表

平日課程從週一至週四 | 課長 30 分鐘 | 每期 8 節課

第 1 梯次：6/6-6/16

第 2 梯次：6/20-6/30

第 3 梯次：7/5-7/14

第 4 梯次：7/18-7/28

親子水上活動：6 個月 - 3 歲

學齡前：4 歲 - 5 歲

青少年：6 歲 - 14 歲

成人：14 歲 +

私人課程 / 特殊需要：3 歲 +

## 東屋崙 (奧克蘭) 運動中心游泳時間表見 35 頁

## Lions 平日課程 (上午)

活動名稱	費用 (東屋崙 (奧克蘭) 市居民/非居民)	時間			
		9:15 AM	9:55 AM	10:35 AM	11:15 AM
學齡前第 1 級	\$40/\$48			✓	✓
學齡前第 2 級	\$40/\$48			✓	✓
學齡前第 3 級	\$40/\$48				✓
青少年第 1 級	\$35/\$42	✓	✓		
青少年第 2 級	\$35/\$42	✓	✓		
青少年第 3 級	\$35/\$42		✓	✓	
青少年第 4 級	\$35/\$42			✓	
私人課程 (第 1 週)*	\$100/\$120	✓	✓		
私人課程 (第 2 週)*	\$100/\$120	✓	✓		

\*私人課程時間為每週星期一至星期四。可上 4 節時長 30 分鐘的課程。

第 1 週日期為每梯次第一週開始日期。第 2 週日期為每梯次第二週開始日期。

## Lions 平日課程和週六上午課程

活動名稱	費用 (東屋崙 (奧克蘭) 市居民/非居民)	週一至週四	週一至週四	週六上午	週六上午	週六上午
		5:45 PM	6:25 PM	9:00 AM	9:40 AM	10:20 AM
親子水上活動 (星期六)	\$25/\$30			✓		
親子水上活動 (平日)	\$50/\$60	✓	✓		✓	✓
青少年第 3 級	\$35/\$42					
成人學習游泳	\$50/\$60	✓	✓			
游泳隊*	\$50/\$60			6-18 歲   6/6-7/29   週一至週五   下午 4:00-5:30		
青少年救生員**	\$40/\$48			11-15 歲   6/6-7/22   週一三五   下午 2:15-3:45		

## Temescal 平日課程 (上午)

活動名稱	費用 (居民/非居民)	時間			
		8:45 AM	9:25 AM	10:05 AM	10:45 AM
親子水上活動	\$50/\$60				✓
學齡前第 1 級	\$40/\$48	✓			
學齡前第 2 級	\$40/\$48				✓
學齡前第 3 級	\$40/\$48			✓	
青少年第 1 級	\$35/\$42	✓		✓	
青少年第 2 級	\$35/\$42	✓		✓	
青少年第 3 級	\$35/\$42			✓	
青少年第 4 級	\$35/\$42	✓			
成人學習游泳	\$50/\$60				✓
私人課程 (第 1 週)*	\$100/\$120				✓
私人課程 (第 2 週)*	\$100/\$120				✓
游泳隊	\$50/\$60		6-18 歲   6/6-7/29   週一至週五   下午 3:30-5:00		
青少年救生員	\$40/\$48		11-15 歲   6/6-7/22   週一三五   下午 2:00-3:30		

\*私人課程時間為每週星期一至星期四。可上 4 節時長 30 分鐘的課程。

第 1 週日期為每梯次第一週開始日期。第 2 週日期為每梯次第二週開始日期。

## 2022 年夏季分道游泳時間表

DeFremery	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午分道游泳						
中午分道游泳	中午 12:00 - 下午 1:30					
公共娛樂休閒游泳	下午 1:45 - 下午 3:15	下午 1:00 - 下午 5:00				
下午分道游泳						

Fremont	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午分道游泳						
中午分道游泳						
公共娛樂休閒游泳	下午 1:30 - 下午 3:00	下午 1:00 - 下午 5:00				
下午分道游泳						

Lions	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午分道游泳		上午 6:30 - 上午 9:00		上午 6:30 - 上午 9:00		
中午分道游泳	中午 12:00 - 下午 2:00	上午 11:00 - 下午 2:30				
公共娛樂休閒游泳	下午 2:15 - 下午 3:45	下午 3:30 - 下午 5:30				
下午分道游泳	晚上 7:00 - 晚上 8:30					

Temescal	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午分道游泳	上午 6:30 - 上午 8:30		上午 6:30 - 上午 8:30			
中午分道游泳	上午 11:45 - 下午 1:45	上午 11:00 - 下午 2:30				
公共娛樂休閒游泳	下午 2:00 - 下午 3:30	下午 3:30 - 下午 5:30				
下午分道游泳	下午 5:00 - 晚上 7:00					

東屋崙 (奧克蘭) 運動中心	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午分道游泳	上午 6:30 - 上午 8:00		上午 6:30 - 上午 8:00			
學習游泳 (游泳課程)						上午 9:00 - 下午 11:30
水中帶氧運動班	上午 8:30 - 上午 9:30					
中午分道游泳/水中步行*	上午 11:00 - 中午 12:00					
水上活動時間和融合游泳	上午 11:00 - 中午 12:00					
水上樂園時間 (滑水道)	下午 1:00 - 下午 4:00	下午 4:00 - 晚上 7:30**	下午 1:00 - 下午 4:00			
學習游泳 (游泳課程)	下午 5:00 - 晚上 7:30*					
水中帶氧運動班				晚上 5:30 - 晚上 6:30		

週五在職訓練 上午 9:00 - 11:00

\*游泳課或水中帶氧運動班期間不進行分道游泳/水中步行

^ 1 梯次水中帶氧運動班 上午 8:30 - 9:30

\*\* 2 梯次水上樂園 下午 4:00 - 5:30 和 下午 6:00 - 7:30

## 游泳池位置

### deFREMERY 游泳池

1269 18th Street | (510) 238-2205  
defremerypool@oaklandca.gov

### 東屋崙 (奧克蘭) 運動中心

9161 Edes Avenue | (510) 615-5838  
eospool@oaklandca.gov

### FREMONT 游泳池

4550 Foothill Boulevard | (510) 535-5614  
fremontpool@oaklandca.gov

### LIONS 游泳池

3860 Hanly Road | (510) 482-7852  
lionspool@oaklandca.gov

### TEMESCAL 游泳池

371 45th Street | (510) 597-5013  
temescalpool@oaklandca.gov

# 青少年划船

划船活動營 @ 美麗湖划船中心

1 週梯次 | 屋崙 (奧克蘭) 市居民：\$250；非居民：\$300

## 探索者營 (Explorer Camp)

年齡 7-10 | 6/13 - 6/17

利用各種船舶上探索美麗湖，包括腳踏船、龍舟、皮艇及獨木舟。學習使用地圖、製作手工藝品，並了解本地湖畔植物和野生動物，包括參觀雀鳥保護區與植物園。

## 基礎帆船班 (Basic Sailing)

年齡 10-17 | 6/13 - 8/5

本入門級帆船課程讓孩子們有機會適應水上搖晃的環境。學員首先要認識帆船的各個部分，週末再學習了解風向，為求進一步掌控帆船前進。學員會透過水上遊戲和演練學習相關基本技能。

## 中級帆船班 (Intermediate Sailing)

年齡 10-17 | 6/20 - 8/5

提高水手們的航船技術，特別注重水上安全和學習趣味！使用速度更快、更具挑戰性的帆船，訓練更進階的航行技術。中級帆船班會為你做足準備，挑戰 JLAC 的屋崙 (奧克蘭) 河口航程。

## 青少年領導營 (Junior Leadership)

年齡：14-17 | 6/13 - 6/17 | 週一至週五 | 上午 9:00 - 下午 3:30

屋崙 (奧克蘭) 市居民：\$250；非居民：\$300

專為立志參加未來營隊與有意成為帆船教練的水手而設。這個小組形式的實務培訓營好玩有趣，旨在訓練學員成為年少兒童的榜樣與領袖；學習相關技巧，從而以安全的方式協助帶領營隊遊戲及活動，以及掌握如何教授基礎划船安全等技術知識。獲選的青少年將有機會報名成為夏令營季度培訓課程的輔導員。參加條件：Estuary (JLAC) 帆船訓練營



## 划船活動營 @ 傑克倫敦水上活動中心

為期 1 週 | 屋崙 (奧克蘭) 市居民：\$300；

非居民：\$360

年齡：12-17 | 週一至週五 | 上午 9:15 - 下午 3:45

## 進階帆船訓練營 (Advanced Sailing Camp)

歡迎前來屋崙 (奧克蘭) 河口，與我們一起培養你的帆船技能。學習基礎競賽技巧。充足的知識能讓你信心滿滿，駕馭高性能的 Byte 帆船。

參加條件：通過中級帆船班，並獲得 Estuary 帆船訓練營推薦。

第 1 梯次：6/20 - 6/24 | 第 2 梯次：7/4 - 7/8

## 雙體船訓練營 (Catamaran Camp)

透過這個豐富的雙體船初探課程，學習航行美洲盃帆船賽所用雙體船的迷你型號。在河口航行 Hobie 16，學習使用鞦韆掛繩！參加條件：通過中級帆船班，並獲得 Estuary 帆船訓練營推薦。

第 1 梯次：6/27 - 7/1 |

第 2 梯次：7/11 - 7/15



**基礎小型船航行班 (Basic Small Boat Sailing)**

學員將於美麗湖在 8 至 14 呎帆船上學習基礎航行技能。了解基本航行知識：安全、船艇操作、調整帆面、帆船航向、繫船結、船員落水，以及航行術語。適合新手及有些經驗的水手。成功完成書面評估和水上評估後會核發技能卡。無需經驗。  
年齡：18 歲及以上 | 地點：美麗湖划船中心 | 上午 10:30 - 下午 5:00

居民費用：\$195；非居民費用：\$234

課程為期 3 天，分別為週六、週日和下一個週六

春季：5/7、5/8 與 5/14

夏季第 3 梯次：8/6、8/7 與 8/13

夏季第 1 梯次：6/11、6/12 與 6/18

秋季第 1 梯次：9/10、9/11 與 9/17

夏季第 2 梯次：7/9、7/10 與 7/16

秋季第 2 梯次：10/8、10/9 與 10/15

**個人小型船航行班 (Solo Small Boat Sailing)**

應用你的基礎小型船航行技能，操作我們更快速的 Sunfish，並學習單人航行 14 呎重型帆船。技巧包括裝索具、運用自身體重調整船向、航行規則，以及翻船扶正。成功完成書面評估和水上評估後會核發技能卡。必要條件：基礎小型船航行班或同等課程。

年齡：18 歲及以上 | 地點：美麗湖划船中心 | 週六 / 週日 | 上午 10:30 - 下午 5:00

居民費用：\$130；非居民費用：\$156

第 1 梯次：6/25 與 26

第 3 梯次：9/24 與 25

第 2 梯次：8/20 與 21

第 4 梯次：10/22 與 23

**Estuary 進階小型船航行班 (Estuary Advanced Small Boat Sailing)**

在屋崙 (奧克蘭) 河口上駕駛 JY-15 帆船航行，鍛煉航行技巧。著重訓練船員合作、船員落水救助、潮汐和洋流判斷、航行規則和帆船比賽入門。成功完成書面評估和水上評估後會核發美國帆船記錄冊。必要條件：基礎與個人小型船航行班或同等課程。

年齡：18 歲及以上 | 地點：傑克倫敦水上活動中心 | 週六 / 週日 | 上午 10:30 - 下午 5:00

居民費用：\$150；非居民費用：\$180

第 1 梯次：8/27 與 8/28

第 2 梯次：9/24 與 9/25

第 3 梯次：10/29 與 10/30

**私人課程 (Private Lessons)**

你的行程緊湊嗎？找不到時間去上課？想與孩子一同學習？你可選擇個人指導服務。請致電預約。

居民費用：每人 \$50/小時；非居民：\$60

半私人居民費用：每人 \$38/小時；非居民：\$46

**Temescal 湖船舶租金 | 568 Bellevue Ave., Oakland, 94610 傳真 (510) 238-7199**

船隻	押金 (租金除外)	1 小時： 屋崙 (奧克蘭) 市居民	1 小時： 非居民
腳踏船 (1-3 人)	\$20	\$15	\$18
划槳船 (1-3 人)	\$20	\$15	\$18
獨木舟 (1-3 人)	\$20	\$15	\$18
皮艇 (單人/雙人)	\$20	\$15/20	\$18/24

帆船	押金 (租金除外)	1 小時： 屋崙 (奧克蘭) 市居民	1 小時： 非居民
EI Toro* (1-2 人)	\$20	\$15	\$18
Sunfish* (1-2 人)	\$20	\$15	\$18
14 呎重型帆船* (1-4 人)	\$30	\$25	\$30
雙體船* (1-4 人)	\$30	\$25	\$30



## Bushrod 娛樂休閒中心

560 59th St. Oakland, CA 94609 | (510) 597-5031

### 城市課後計劃和社區城市活動營位置

#### 六時晚餐烹飪課程 (Dinner @ 6)

我們的健康烹飪和飲食計劃旨在為青少年提供安全的空間，供他們一同討論社區問題，養成健康飲食習慣。快來參加吧！年齡 14-18

##### 第 1 梯次 - 春季

日期：4/1 - 5/6 | 週五 | 6 節課 | 下午 6:00 | 免費

##### 第 2 梯次 - 夏季

日期：5/20 - 6/24 | 週五 | 6 節課 | 下午 6:00 | 免費

#### Bushrod 小蜜蜂 (Bushrod's Buzy Bee'z)

為兒童培養語言、讀寫、社交、情感、身體和認知技能。

年齡 1-4 | 4/5 - 5/31 | 週二和週四 | 上午 11:00 - 中午 12:00 |



#### 長者社交俱樂部 (Senior Senior Society Club)

年齡 55 及以上 | 1/3 - 5/23 | 週一至週五 | 中午 12:00 - 下午 2:00 |

#### 翻滾體操 - 陽光體操 (Tumbling Acrobatics - Flip into the sun)

年齡 3-7 | 2/23 - 3/16 | 週三 | 下午 6:00 - 6:30 | \$60

#### 翻滾體操 (Tumbling Acrobatics)

年齡 7-12 | 2/23 - 3/16 | 週三 | 下午 7:30 - 8:15 | \$60



## Discovery Center

Arroyo Viejo 娛樂休閒中心 7701 Krause Avenue,

Oakland, CA 94605 電郵：

dsamaniego@oaklandca.gov

#### 探索工作坊 (Discovery Workshop)

親自體驗探索和製作的樂趣。參加電力、磁力和汽車建造活動，感受物理的力量。發揮創意，製作動能結構和簡單的動畫。廚房化學實驗項目。適合年齡 7 至 11 歲青少年。免費計劃！



週一、週三、週五下午 1:00 至 5:00

夏季第 1 梯次：6/6/2022 - 7/1/2022

夏季第 2 梯次：7/6/2022 - 7/29/2022

想像、啟發、投入.....與我們一起探索屋崙(奧克蘭)市！|(510) 238-7275

[www.oaklandca.gov/departments/department-of-parks-recreation-and-youth-development](http://www.oaklandca.gov/departments/department-of-parks-recreation-and-youth-development)

## Charles Porter Golden Gate 娛樂休閒中心

1075 62nd St. Oakland, CA 94608 | (510) 597-5032

CP Golden Gate 是社區城市活動營 (NTC) 和課後活動計劃 (TAP) 場地！

### 男女皆適用的社交和文化才藝技能

學員將會學習禮儀、信心、應對壓力、管理焦慮、衛生和護理技能。年齡 5 - 12 | 3/26 - 6/30 | 週二 | 下午 4:00 - 4:45 | 屋崙 (奧克蘭) 市居民：每節課 \$5 | 非居民：每節課 \$7

### 成為國際象棋和跳棋高手：下棋之道！

學習統籌規劃和創意思維。年齡 5 - 12 | 3/26 - 6/30 | 週六 | 上午 10:00 - 11:00 屋崙 (奧克蘭) 市居民：每節課 \$5 | 非居民：每節課 \$7

### Golden Gate 遊戲小組 (為 0-5 歲兒童和家長 / 看護人而設)

團體活動時間進行跟唱、講故事、數數等活動。戶外遊戲和社區建設。年齡 0 - 5 | 3/26 - 6/30 | 週二 | 上午 10:00 - 11:00 屋崙 (奧克蘭) 市居民：免費。與 Trybe Inc 和 NorOak Tribe 合辦。需事先報名：[www.oaklandca.gov/parks](http://www.oaklandca.gov/parks)

### 搏擊和防身術！

讓孩子初探拳擊和武術中的防身招式，可以提升靈活性、自信心和身體協調性。年齡 5 - 12 | 3/26 - 6/30 | 週六 | 上午 11:00 - 中午 12:00 屋崙 (奧克蘭) 市居民：每節課 \$5 | 非居民：每節課 \$7

### 老少皆宜的理財知識！

教授學員如何掌控自己的財務狀況，在充分了解的情況下對資金運用作出知情選擇，從而提升生活滿意度。所有年齡層 | 3/26 - 6/30 | 週六 | 上午 10:00 - 11:00 屋崙 (奧克蘭) 市居民：每節課 \$5 | 非居民：每節課 \$7

### 週五達人表演：每月最後一個週五為所有人而設的開放麥克風、爵士樂 - 喜劇表演和詩歌朗誦分享會

讓你盡展才能。請自攜樂器……

所有年齡層 | 3/26 - 8/30 | 每月最後一個週五 | 下午 5:30 - 7:00 屋崙 (奧克蘭) 市居民：每場 \$5 | 非居民：每場 \$7

### 獲取加州安全食品處理人員證書成人健康烹飪

成人學院 (CFHA) 為期六週的免費實作烹飪和營養課程，涵蓋烹飪技能和食物配製，完成學院課程並通過網上考試還能獲得食品處理人員證書。與阿拉米達縣公共衛生部營養服務計劃合辦 僅限成人 | 3/15 - 4/26 | 週二 | 下午 5:30 - 7:30 | 免費

## 數位藝術與烹飪學院 (DACA)

5818 International Blvd. Oakland, CA 94621 | (510) 615-5807

### DACA 烹飪 / 音樂合作夥伴關係

今年春季，DACA 將與 Youth Alive 合作，為青少年學員提供烹飪課程和音樂課程。本次合作旨在幫助學員透過食物和音樂認識文化。其他好處包括提升社交技巧、自信心和自律等。

## Mosswood 娛樂休閒中心

3612 Webster Street Oakland, CA 94609 | (510) 597-5038

Mosswood 是社區城市活動營 (NTC) 和課後活動計劃 (TAP) 場地！

### Mosswood 青少年菜園到餐桌計劃

青少年學習如何種植、收穫和食用成熟的蔬果和草本植物，並用以製作簡單而健康的餐點。青少年會在綠意盎然的環境中快樂學習。4月2日 - 5月7日 | 週六 | 下午 1:00 - 3:00 | 免費

### Mosswood 幼兒運動歡樂課程

課程融合聲音、影片和肢體運動，讓兒童和家長在運動中感受歡樂。計劃包括字母和數字認知與運動能力培養，還有專門針對此年齡層兒童而設計的戶外比賽和遊戲。必須遵守所有新冠肺炎防疫規定。

3月5日 - 4月23日 | 週六 | 上午 10:30 - 中午 12:00 | \$20

### Mosswood 虛擬娛樂休閒探索

孩子們將有機會運用家中找到的材料，探索能夠激發想像力的藝術和科學項目。孩子們將會在創造和製作過程中尋找樂趣。

年齡 5-13 | 3月17 - 4月21日 | 週四 | 下午 3:30 - 4:45 | 報名後將獲得 Zoom 連結和指導。免費

### Mosswood 青少年網球進階見 30 頁

### Mosswood 青少年籃球見 30 頁

### Mosswood 足球錦標賽訓練班見 30 頁

### Mosswood 男女混合排球見 30 頁

### Mosswood 成人網球見 34 頁

投入開放空間！加入 Mosswood 娛樂休閒諮詢委員會 (RAC)。



## Willie Keyes 娛樂休閒中心

3131 Union St. Oakland, Ca 94608

計劃讓學員有機會在安全且包容的環境中學習領導技能和建立自信。學員將可變得更有自信，同時培養健康的生活習慣，更可實現個人成長。活動期間將嚴格遵守新冠肺炎防疫規定。

### 城市課後計劃 (TAP) 社區場地

### 城市夏令營 + 游泳 (NTC+) 場地

### 精彩舞蹈小組

年齡 8 - 14 | 持續進行 | 週一至週五 | 下午 6:00 - 9:00

### 支持屋崙 (奧克蘭) 市藝術家 Antonio Davis 小組和籃球

成人 | 所有季節，持續進行 | 週日 | 上午 11:00 - 下午 1:00

### 有何不可小組

成人 | 持續進行 | 週一和週三 | 下午 8:00 - 9:00

### 灣區 Charter H.S 籃球聯賽 ... 第 30 頁

### Willie Keyes 狂野西部籃球巡迴系列賽 ... 第 30 頁

### 支持屋崙 (奧克蘭) 市藝術家 Antonio Davis 小組和籃球 ... 第 30 頁

### 來踢球吧 (足球) ... 第 30 頁

### 灣區足球聯賽 ... 第 33 頁



想像、啟發、投入.....與我們一起探索屋崙 (奧克蘭) 市！ | (510) 238-7275

[www.oaklandca.gov/departments/department-of-parks-recreation-and-youth-development](http://www.oaklandca.gov/departments/department-of-parks-recreation-and-youth-development)

## Studio One 藝術中心

365 45th St. Oakland, Ca 94609 | (510) 597-5027 | [Studiooneartcenter.net](http://Studiooneartcenter.net)

### 課後藝術營 (AFTER SCHOOL ARTS ACADEMY)

放學時間到，藝術活動來！在我們的課後計劃中，我們每天提供茶點和功課輔導，而且每天開設 2 節才藝課程，包括繪圖、繪畫、陶藝、舞蹈、擊鼓、歌唱等。學生放學後可前來學習。工作人員亦會到 Emerson 和 Piedmont 小學接送學生，與他們一同步行前往藝術中心。

年齡：幼稚園 - 5 年級 | 放學時間 - 下午 6:00 | 週一至週五 | 1/3 - 5/20 | 每月 \$575

### 兒童拉坯 (Wheelworks for Kids)

課程中孩子們將在轉盤上製作陶器。能夠提升孩子的手眼協調能力。從黏稠的陶土到上釉的藝術作品，整個過程的相關知識將為兒童帶來無比喜悅。主辦方將提供所有材料。

年齡：8 - 13 | 3/18 - 5/6 | 週五 | 下午 4:30 - 6:30

講師：Blanka Soltys

居民費用：\$240 | 非居民：\$288



### 成人與兒童陶藝 (Adult and Child Ceramics)

週六 | 上午 10:00 - 中午 12:00 | 講師：Phoebe Ackley

本課程適合喜歡動手把玩花園泥土的兒童和成人。享受悠閒的星期六早晨，同時發掘你創意的一面，並與孩子同樂。我們的藝術大師將分享如何使用黏稠的陶土，塑造出上釉藝術作品的整個過程，將使小孩與大人感到無比喜悅。

春季梯次：3/19 - 5/7 (8 節課)

居民費用：成人 \$165，兒童 \$117

非居民費用：成人 \$197，兒童 \$139

期中梯次：5/21 - 7/2 (7 節課)

居民費用：成人 \$145，兒童 \$103

非居民費用：成人 \$173，兒童 \$122

夏季梯次：7/16 - 9/3 (8 節課)

居民費用：成人 \$165，兒童 \$117

非居民費用：成人 \$197，兒童 \$139



## 青少年計劃

### OPRYD 輔導員訓練 (OPRYD Counselors in Training)

我們的 CIT 計劃是未來成為 OPRYD 工作人員的起點！計劃旨在幫助學員成為輔導員，訓練出富有責任感且獨立的青少年領袖，為 OPRYD 作出貢獻。CIT 了解營地活動，他們精力充沛，能為他人帶來正面影響，還能幫助培養對活動營的熱愛！計劃還會作為「持續整個夏季的工作面試」，幫助選拔未來想成為輔導員的學員。CIT 會在 CIT 指導員的監督下，自行在活動營中展開活動。他們參與活動、策展計劃，並學習如何成為一名成功的輔導員！所有社區城市活動營場地均提供本計劃。請參閱第 10 頁查看參與場地和聯絡資訊列表。請聯絡感興趣的場地了解詳情。年齡：13-15 | 日期：週一至週五 | 時間：上午 9:00 - 下午 5:30

費用：\$200 (居民) / \$240 (非居民) | 為期 2 週

\* 獎學金開放申請

# 青少年計劃

Studio One 藝術中心 365 45th St. Oakland, Ca 94609  
510.597.5027 | Studiooneartcenter.net

## 繪畫和繪圖 - 春季 (Painting & Drawing)

3/14 - 5/2 (8 節課) | 週一 | 下午 4:00 - 6:00

居民費用: \$181 | 非居民費用: \$216

## 陶藝 - 春季 (Ceramics)

3/16 - 5/4 (8 節課) | 週三 | 下午 4:00 - 6:00

居民費用: \$205 | 非居民費用: \$245

## 編程遊戲和網頁設計 - 春季 (Coding Games & Web Design)

3/8 - 5/6 (8 節課) | 下午 4:00 - 6:00 | 居民費用: \$181 | 非居民費用: \$216

## 繪畫和繪圖週 - 夏季學院 (Painting & Drawing Week - Summer Academy)

6/13 - 6/17 週一至週五 | 上午 10:00 - 下午 5:00 | 居民費用: \$300 | 非居民費用: \$360

## 攝影和數位藝術週 - 夏季學院 (Photography & Digital Arts Week - Summer Academy)

6/20 - 6/24 週一至週五 | 上午 10:00 - 下午 5:00 | 居民費用: \$300 | 非居民費用: \$360

## Mosswood 青少年菜園到餐桌計劃 (Mosswood Tweens and Teens Garden to Table Program)

學習如何種植、收穫和食用成熟的水果、蔬菜和草本植物，並使用它們製作簡單、健康的餐點。青少年會在綠意盎然的環境中快樂學習。

4/2 - 5/7 | 週六 | 下午 1:00 - 3:00 | 免費

3612 Webster Street Oakland, CA 94609 | (510) 597-5038

## Bushrod 六時晚餐烹飪課程 (Bushrod Dinner @ 6)

年齡 14-18  
我們的健康烹飪和飲食計劃旨在為青少年提供安全的空間，供他們一同討論社區問題，養成健康飲食習慣。快來參加吧！

第 1 梯次 - 春季: 日期: 4/1 - 5/6 | 週五

6 節課 | 下午 6:00 | 免費

第 2 梯次 - 夏季: 日期: 5/20 - 6/24 | 週五

6 節課 | 下午 6:00 | 免費

560 59th St, Oakland, CA 94609 | (510) 597-5031

## 划船活動營 @ 美麗湖划船中心

為期 1 週

### 中級帆船班 (Intermediate Sailing)

年齡 10 - 17 | 6/20 - 8/5 | 美麗湖帆船屋 | 屋崙 (奧克蘭) 市居民: \$250 ;

非居民: 基礎帆船班 \$300

### 青少年領導營 (Junior Leadership)

年齡: 14 - 17 | 6/13 - 6/17 | 週一至週五 | 上午 9:00 - 下午 3:30 | 屋崙 (奧克蘭) 市居民: \$250 ; 非居民: \$300

## 划船活動營 @ 傑克倫敦水上活動中心

為期 1 週 | 屋崙 (奧克蘭) 市居民: \$300 ; 非居民: \$360

年齡: 12 - 17 | 週一至週五 | 上午 9:15 - 下午 3:45

### 進階帆船訓練營 (Advanced Sailing Camp)

第 1 梯次: 6/20 - 6/24 | 第 2 梯次: 7/4 - 7/8

### 雙體船訓練營 (Catamaran Camp)

第 1 梯次: 6/27 - 7/1 | 第 2 梯次: 7/11 - 7/15

## 游泳隊和青少年救生員資訊請見第 18 - 19 頁

想像、啟發、投入.....與我們一起探索屋崙 (奧克蘭) 市! | (510) 238-7275

www.oaklandca.gov/departments/department-of-parks-recreation-and-youth-development





# 成人和青少年 運動



**屋崙 (奧克蘭) 社區籃球聯賽 (Oakland Neighborhood Basketball League)**

屋崙 (奧克蘭) 社區籃球聯賽 (O.N.B.L.) 向 8 至 18 歲的男孩女孩提供參加競技性籃球聯賽的機會。各支隊伍將在屋崙 (奧克蘭) 市公園、娛樂休閒及青少年發展娛樂休閒中心和參賽高中體育館進行比賽。欲知更多詳情，請致電 (510) 238-3496 聯絡運動專員 Frederick Morris III。

年齡：8-18 | 日期：6月6日至7月29日 | 時間：下午 6:00 - 晚上 9:00

價格：每支隊伍 \$250

**未來之星棒球比賽 (Future A's T-ball)**

青少年將與其他娛樂休閒中心展開比賽，在家人朋友的歡呼中享受比賽。

Bushrod Lower Field - 560 59th Street

年齡：5-7 | 日期：7/9 | 週六 | 上午 10:00 - 下午 2:00

**Bushrod 運動計劃 | 560 59th St, Oakland, CA 94609 | 510.597.5031****春季投籃籃球巡迴賽 (Spring Jam Basketball Tournament)**

年齡 8 - 14 | 日期：4/1 和 4/2 | 週六和週日

上午 9:00 | 每支隊伍 \$250

**春季投籃 II 籃球巡迴賽****(Spring Jam II Basketball Tournament)**

年齡 8-14 | 日期：5/14 和 5/15 | 週六和週日

上午 9:00 | 每支隊伍 \$250

**終極運動學院 (Ultimate Sports Academy)**

多種運動。足球、網球、足壘球、棒球、匹克球等。

年齡 5-12 | 日期：3月26日至5月28日 | 週六 | 上午 9:00- 10:30 | 費用：\$20

**Carmen Flores 運動計劃 | 1637 Fruitvale Ave, Oakland, CA 94601 | 510. 535-5631****Pee Wee 足球少兒俱樂部 (Pee Wee Soccer Pre-Club)**

環境輕鬆愉快，特別適合學習足球基礎技能。球員有機會結交新朋友，一起踢球、帶球，追逐玩耍。前半段學習足球技巧，後半段進行友誼賽。

年齡：5 至 7 歲 | 週二 | 下午 4:00 - 5:00 | 5 週 | 居民費用：\$20；非居民費用：\$25

第 1 梯次：3月1日至3月29日 | 第 2 梯次：4月12日至5月10日

**青少年足球訓練班 (Youth Soccer Clinic)**

青少年足球訓練班讓孩子們邊學邊練。專注於提供良好學習環境，練習足球基礎動作，如跑動、傳球、射門、帶球和接球，而當中最重要的是，玩得開心。年齡 8 至 12 歲 |

週二 | 下午 5:00 - 6:00 | 5 週 | 居民費用：\$20；非居民費用：\$25

第 1 梯次：3月1日至3月29日 | 第 2 梯次：4月12日至5月10日

**Pee Wee 奪旗式美式足球少兒隊 (Pee Wee Flag Football Pre-Team)**

讓 5 至 7 歲兒童初探奪旗式美式足球的有趣玩法。隊員將學習奪旗式美式足球基礎技能，包括跑動、傳球、拉旗技巧，以及所有人的最愛 - 觸地得分。

5 至 7 歲 | 週四 | 下午 4:00 - 5:00 | 5 週 | 居民費用：\$20；非居民費用：\$25

第 1 梯次：3月3日至3月31日 | 第 2 梯次：4月14日至5月12日

**青少年奪旗式美式足球訓練班 (Youth Flag Football Clinic)**

在沒有劇烈肢體接觸的環境中，學習基礎美式足球擒抱技能。隊員透過多種個人訓練和團隊配合練習技能，加深對規則、角色、位置的理解，並將會組織隊伍進行搶球比賽。年齡 8 至 12 歲 | 週四 | 下午 4:00 - 5:00

| 5 週 | 居民費用：\$20；非居民費用：\$25

第 1 梯次：3月3日至3月31日 | 第 2 梯次：4月14日至5月12日



## Mosswood 運動計劃

3612 Webster Street Oakland, CA 94609 | (510) 597-5038

### Mosswood 青少年籃球

本籃球計劃注重培養球員全方位技能。青少年將學習投籃、控球、傳球、搶籃板、防守、進攻的基礎技能，並培養團隊合作、體育精神，更可明白練習的重要性，同時建立自信心。歡迎 6 至 12 歲的男孩和女孩參加。必須遵守新冠肺炎防疫規定，所有學員都需要佩戴口罩和洗手。Mosswood 籃球場。第 1 梯次：3/5 - 4/23 | 第 2 梯次：4/30 - 6/18 | 第 3 梯次：6/25 - 8/13 | 週六 | 下午 1:00 - 3:00 | 費用：\$25 | 年齡 6 至 12 歲

### Mosswood 足球錦標賽

讓 7 至 12 歲青少年學習進階足球技巧，並參加比賽。隊員將學習帶球、傳球、防守和射門。每個梯次都會進行友誼賽，每位球員腳下都有足球可供練習。孩子們將組隊比賽，學習團隊合作技能。從防守到中場，再到門將，孩子們能涉獵場上每個位置。歡迎喜愛足球的男孩和女孩。Mosswood 草皮區域  
年齡：8 至 12 歲 | 第 1 梯次：3/1 - 4/19 | 第 2 梯次：4/26 - 6/7 | 週二 | 下午 3:30 - 5:00 | \$40

### Mosswood 青少年網球進階

青少年網球進階 (YTA) 致力服務室內社區的青少年，透過網球和課業輔導綜合計劃助其發展體能、教育和生活技能，幫助青少年肩負社區領導責任，並在人生中取得成功。YTA 計劃全年舉行。免費

### Mosswood 青少年男女混合排球

青少年學習排球基本技能，並在過程中學會社交技能。計劃著重培養運動員精神，提供「三 F 體驗」：歡樂、健身、聯誼。我們希望透過場上場下的體育活動，傳授生活經驗和價值觀。青少年可以在這項有趣的運動中學會擊球、托球、殺球。必須遵守所有新冠肺炎防



疫規定。Mosswood 草皮區 | 為 7 - 13 歲的男孩和女孩而設

3/4 - 4/29 | 週五 | 下午 3:30 - 5:00 | \$40.00

## Willie Keyes 運動計劃

3131 Union St. Oakland, Ca 94608

### 灣區 Charter H.S 籃球聯賽

年齡 12-18 | 12/6 - 2/10 | 週一至週五 | 下午 4:00 - 8:00

### Willie Keyes 狂野西部籃球巡迴系列賽

年齡 8-14 | 所有季節 | 週六 | 上午 9:00 - 下午 4:00

### 支持屋崙 (奧克蘭) 市藝術家 Antonio Davis 小組和籃球

成人 | 所有季節，持續進行 | 週日 | 上午 11:00 - 下午 1:00

### 來踢球吧 (足球)

年齡 5-12 | 週六 | 下午 2:00 - 4:00

## Davie 網球運動場

198 Oak Road, 94610

[oaklandtennis.org](http://oaklandtennis.org)

### 青少年教學計劃 (Junior Instructional Program)

每梯次課程為期六週，整個學年內連續舉辦，請致電 510.444.5663 聯絡 Davie 運動場了解日期和安排

#### 初級 (Beginners)

週二 / 週四下午 3:30-4:30 和 4:30 -5:30 | 居民 \$270 ; 非居民 \$324

#### 中級 (Intermediates)

週三下午 4:00 - 5:30 | 居民 \$180 ; 非居民 \$216

### 夏季少年網球活動營 (Summer Junior Tennis Camp)

為 8-14 歲少年而設，每梯次為期三週

上午活動營 8:30 - 12:30，下午活動營 12:30 - 4:30

第 1 梯次：5/30-6/17

第 2 梯次：6/20-7/8

第 3 梯次：7/11-29

屋崙 (奧克蘭) 市居民費用：\$855 ; 非居民費用：\$1,020



## ACE KIDS GOLF

CHABOT 湖高爾夫球場：11450 Golf Links Road, Oakland, CA, 94605

課程時間：下午 3:45 - 5:30

#### 冬季第 1 期入門 (Winter 1 Introduction)

1 月 10 日 - 2 月 2 日 | 週一和週三 | 費用：\$80

#### 冬季第 1 期學院 2 (Winter 1 Academy 2)

1 月 11 日 - 2 月 3 日 | 週二和週四 | 費用：\$150

#### 冬季第 1 期學院 3 (Winter 1 Academy 3)

1 月 11 日 - 2 月 3 日 | 週二和週四 | 費用：\$120

#### 冬季第 2 期入門 (Winter 2 Introduction)

2 月 14 日 - 3 月 9 日 | 週一和週三 | 費用：\$80

#### 冬季第 2 期學院 2 (Winter 2 Academy 2)

2 月 15 日 - 3 月 10 日 | 週二和週四 | 費用：\$150

#### 冬季第 2 期學院 3 (Winter 2 Academy 3)

2 月 15 日 - 3 月 10 日 | 週二和週四 | 費用：\$120

#### 春季第 1 期入門 (Spring 1 Introduction)

3 月 21 日 - 4 月 13 日 | 週一和週三

費用：\$80

#### 春季第 1 期學院 2 (Spring 1 Academy 2)

3 月 22 日 - 4 月 14 日 | 週二和週四 | 費用：\$150

#### 春季第 1 期學院 3 (Spring 1 Academy 3)

3 月 22 日 - 4 月 14 日 | 週二和週四 | 費用：\$120

#### 春季第 2 期 - 簡介 (Spring 2 Introduction)

4 月 25 日 - 5 月 18 日 | 週一和週三

費用：\$80

#### 春季第 2 期學院 2 (Spring 2 Academy 2)

4 月 26 日 - 5 月 19 日 | 週二和週四 | 費用：\$150

#### 春季第 2 期學院 3 (Spring 2 Academy 3)

4 月 26 日 - 5 月 19 日 | 週二和週四 | 費用：\$120



#### 夏令營：

##### 第 1 梯次：6 月 6 - 17 日

上午 9:00 - 下午 4:00 | 費用：  
\$360 | 年齡 8-17

##### 第 2 梯次：6 月 20 日 - 7 月 1 日

上午 9:00 - 下午 4:00 | 費用：  
\$360 | 年齡 8-17

##### 第 3 梯次：7 月 5 - 15 日

上午 9:00 - 下午 4:00 | 費用：  
\$360 | 年齡 8-17

##### 第 4 梯次：7 月 18 - 29 日

上午 9:00 - 下午 4:00 | 費用：  
\$360 | 年齡 8-17

## 運動場地預訂

運動場地預約申請遵循先到先得原則。申請人必須在使用日期前至少 14 個工作日、但不超過 90 個工作日內提交申請。不足 14 個工作日的申請不予接收。查詢可用日期和提交運動場使用申請付費預約申請：

電郵地址：FMorris@oaklandca.gov (Frederick L. Morris III)

郵寄地址：Oakland Parks, Recreation & Youth Development

收件單位：Frederick Morris III

250 Frank H. Ogawa Plaza, Suite 3330 Oakland, CA 94612

如有問題或緊急情況需要處理，請發送電郵至 MHammock@oaklandca.gov，或致電 (510) 238-3896 聯絡娛樂休閒運動主管 Myka Hammock。

## 運動設施

娛樂休閒中心	網球	匹克球	足球/美式足球	棒球	健身場地	室內籃球	室外籃球	游泳池	滑板公園
Allendale			*			*			
Arroyo Viejo	*								
Brookdale	*		*			*			
Bushrod	*	*	*		*	*			
Carmen Flores									
Charles Porter Golden Gate	*		*	*	*	*			
deFremery	*	*	*			*	*	*	
Dimond	*						*		
East Oakland Sports Center									
FM Smith									
Franklin									
Ira Jinkins	*								
Lincoln Square				*	*	*			
Manzanita									
Montclair	*	*	*	*				*	
Mosswood	*		*	*		*			
Rainbow			*		*	*		*	
Redwood Heights									
Tassafaronga									
Willie Keyes			*		*	*			

\* Mosswood : 半場籃球場

**成人運動**

250 Frank H. Ogawa Plaza, Suite 3330, Oakland, CA 94612

電話：(510) 238-3496 | [www.oaklandca.gov/parks](http://www.oaklandca.gov/parks)Frederick L. Morris III, [FMorris@oaklandca.gov](mailto:FMorris@oaklandca.gov)**男女混合壘球 (Co-Ed Softball)**

與 OPRYD 成人運動一起玩球吧！參加一個男女混合、女子或男子隊伍，是你拓展人脈、享受戶外風光以及輕鬆享受喜愛運動的絕佳方式。純粹以娛樂為中心，讓學員享受歡樂、培養

運動員精神和建立友誼。同

時亦有競技性聯賽，包括季後巡迴賽和錦標賽。我們的目的是讓屋崙（奧克蘭）市民動起來！所以，無論你是箇中老手，還是這輩子從未碰過球，都有適合參加的活動！球隊必須在首場比賽開始前提交成人壘球免責聲明書、費用和所有隊員簽名的新冠肺炎狀況表格。

**Mosswood 成人網球 (Mosswood Adult Tennis)**

Mosswood 成人網球計劃能夠助學員鍛煉網球技能，適合各水平學員參加。不僅可以保持運動習慣，還能提升網球水平。本計劃旨在讓初學者和中級學員結識其他水平相約的選手。年齡 21 及以上 | 第 2 梯次：3 月 3 日 - 4 月 7 日 | 第 3 梯次：4 月 14 日 - 5 月 19 日 | 週四  
下午 6:00 - 7:30 | 每梯次 \$40。

**全國健身行動 (NFC 場地) (National Fitness Campaign)**

「走出家門，活躍運動！誠邀前往新落成的「全國健身行動」(NFC) 場地鍛煉體魄，地點分別位於 Arroyo Viejo 公園和 Lowell 公園。下載 National Fitness Campaign 應用程式，成為健身大使、獲取健身指導、使用健身設施、進行戶外鍛煉，並完成健身挑戰。健身場地為 7 分鐘 - 7 動作全身循環訓練課程。健身場為 12 歲及以上青少年設計，可供免費使用！」

**Lowell 公園 1180 14th Street, Oakland, CA**

與 Arroyo Viejo 公園 7701 Krause Avenue Oakland, CA

年齡 12 歲及以上 | 向公眾開放 | 免費

每週 7 天 | 上午 6:00 - 下午 9:00

下載應用程式 @ National Fitness Campaign

**灣區足球聯賽 (Bay Area Soccer League)**

Willie Keyes | 3131 Union St. Oakland, Ca 94608

成人 | 週四 | 下午 7:00 - 10:00

**Davie 網球運動場 (Davie Tennis Stadium)**

198 Oak Road, 94610

[oaklandtennis.org](http://oaklandtennis.org)

成人教學計劃全年持續開展，每梯次為期 8 週。

目前梯次最後一天公佈下一梯次課程。網上報名

[cityofoakland.perfectmind.com](http://cityofoakland.perfectmind.com)



## 東屋崙 (奧克蘭) 運動中心 (EOSC)

9161 Edes Avenue, Oakland 94603

電話：(510) 615-5838 | [www.oaklandca.gov/topics/east-oakland-sports-center](http://www.oaklandca.gov/topics/east-oakland-sports-center)

中心主任 Carlos Vargas : [cvargas@oaklandca.gov](mailto:cvargas@oaklandca.gov)

水上活動計劃主任 William Davis : [wdavisjr@oaklandca.gov](mailto:wdavisjr@oaklandca.gov)

舞蹈表演和語言娛樂休閒計劃主任 Stephanie Siles : [ssiles@oaklandca.gov](mailto:ssiles@oaklandca.gov)

屋崙 (奧克蘭) 市東區運動中心 (EOSC) 提供各類家庭和個人會員計劃，以及企業健身計劃，包括 Silver & Fit、Active & Fit、Silver Sneakers 和 Prime。我們也提供課程活動，如少年體操、武術和舞蹈課等。

### 會員福利包括：

使用跑步機、橢圓健身訓練機、Jacob 踏步機、重力訓練設施、抗力訓練機器以及其他設施。各類團體運動班，例如團體腳踏車、尊巴、水中帶氧運動班、水中尊巴、瑜伽等。詳情請參閱每月團體

訓練課程時間表。附設淋浴間和單日使用儲物櫃的更衣室。隨到隨用的游泳池。詳情請見游泳池時間表。我們的游泳池具備多樣特色，包括 Whitewater 滑水道、零深度活動池、環流水道和分道泳池。

### 綜合設施費用：

成人日費：\$8 | 老人：\$6 | 青少年 (13-17 歲)：\$3

成人月費：\$55 | 老人：\$40 | 青少年 (13-17 歲)：\$25

成人年費：\$495 | 老人：\$360 | 青少年 (13-17 歲)：\$225

青少年僅使用游泳池 (5-12 歲)：每天：\$3 | 月費：\$15 | 年費：\$135

### EOSC 舞蹈入門學校 (EOSC Introductory School of Dance)

安全、團結的社區環境，歡迎各個水平層次的學生參加！學員們將學習動作技巧和要領、所選舞蹈項目的歷史，以及尊重、自信和社區價值。提供體操、武術和舞蹈課程 (包括芭蕾舞和爵士舞)。

年齡 3.5-18 | 全年持續 | 居民費用：\$48；非居民費用：\$58

### 東屋崙 (奧克蘭) 舞蹈團 (East Oakland Dance Ensemble)

EODE 為各水平的舞蹈愛好者全年提供多次演出機會。EODE 每年還會參加本地舞蹈比賽。預約面試請聯絡 Stephanie Siles，電郵：[ssiles@oaklandca.gov](mailto:ssiles@oaklandca.gov)

年齡 7-18 | 全年持續 | 週五 | 下午 4:00 - 7:00



**EOSC 週末課程 (週六上午) | 30 分鐘 | 每期 4 次課**
**第 1 梯次：6/4-6/25，第 2 梯次：7/2-7/23**

活動名稱	費用 (居民/非居民)	費用			
		上午 9:00	上午 9:40	上午 10:20	上午 11:00
家長和子女	\$30/\$36		✓		
學齡前第 1 級	\$27/\$33	✓	✓		
學齡前第 2 級	\$27/\$33		✓		
學齡前第 3 級	\$27/\$33			✓	
青少年第 1 級	\$25/\$30	✓			
青少年第 2 級	\$25/\$30	✓			
青少年第 3 級	\$25/\$30			✓	
游泳划水訓練班	\$25/\$30			✓	
成人學習游泳	\$30/\$36				✓
特殊需要	\$25/\$30				✓
私人課程	\$100/\$120	✓	✓	✓	✓

**EOSC 平日課程 (晚上) 週一至週四 | 課長 30 分鐘 | 每期 8 節課**
**第 1 梯次：6/6-6/16 | 第 2 梯次：6/20-6/30 | 第 3 梯次：7/5-7/14 | 第 4 梯次：7/18-7/28**

活動名稱	費用 (居民/非居民)	費用			
		下午 5:00	下午 5:40	下午 6:20	下午 7:00
學齡前第 1 級	\$50/\$60	✓		✓	
學齡前第 2 級	\$50/\$60	✓			✓
學齡前第 3 級	\$50/\$60			✓	
青少年第 1 級	\$48/\$58	✓			✓
青少年第 2 級	\$48/\$58		✓		
青少年第 3 級	\$48/\$58		✓		
游泳划水訓練班	\$48/\$58				✓
成人學習游泳	\$60/\$72			✓	
私人課程 (第 1 週)*	\$100/\$120	✓	✓	✓	✓
私人課程 (第 2 週)*	\$100/\$120	✓	✓	✓	✓

\*私人課程時間為每週星期一至星期四。可上 4 節時長 30 分鐘的課程。

第 1 週日期為每梯次第一週開始日期。第 2 週日期為每梯次第二週開始日期。



東崖 (奧克蘭) 運動中心	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午分道游泳	上午 6:30 - 上午 8:00		上午 6:30 - 上午 8:00			
學習游泳 (游泳課程)						上午 9:00 - 晚上 11:30
水中帶氧運動班	上午 8:30 - 上午 9:30					
中午分道游泳/水中步行*	上午 11:00 - 中午 12:00					
水上活動時間和融合游泳	上午 11:00 - 中午 12:00					
水上樂園時間 (湧水道)	下午 1:00 - 下午 4:00	下午 4:00 - 晚上 7:30**	下午 1:00 - 下午 4:00			
學習游泳 (游泳課程)	下午 5:00 - 晚上 7:30*					
水中帶氧運動班				晚上 5:30 - 晚上 6:30		

週五在職訓練 上午 9:00 - 11:00

\*游泳課或水中帶氧運動班期間不進行分道游泳/水中步行

^1 梯次水中帶氧運動班 上午 8:30 - 9:30

\*\*2 梯次水上樂園下午 4:00 - 5:30 和下午 6:00 - 晚上 7:30

## OPRYD 融合服務

Mosswood 娛樂休閒中心

3612 Webster St, Oakland Ca 94609 | 510-597-5064

Bianca Posada, 電郵: [bposada@oaklandca.gov](mailto:bposada@oaklandca.gov)

辦公時間: 週一至週五 上午 10:00 - 下午 5:00

OPRYD 融合服務是為智力與發育障礙學員而設的資源網絡。作為東灣地區中心供應商,我們能夠為人們提供全市範圍的娛樂休閒機會,以及由認證的治療娛樂休閒專家 (CTRS) 指導的主題計劃。我們提供的服務包括: 定理目標和行為支援方案、工作人員與學員比例為 1:4 的計劃、家庭資源連結等!

如果你正在尋找殘障設施服務,或希望計劃作出改變,以便你參與 OPRYD 計劃活動,請聯絡融合服務計劃主任 Bianca Posada (聯絡方式見上文)。



### 青少年融合夏季散心活動 (半日) (Teen Inclusion Summer Escape)

本計劃是為參加 OUSD 「學年延伸」計劃的殘障青少年和年輕成人而設。完成一個早晨的夏季課業學習後,進入 Mosswood 公園呼吸新鮮空氣,並參與以創意表達、健康和保健、運動和休閒教育為主題的活動。

年齡: 13-18 | 6月6日 - 7月1日 | 週一至週五 | 每週梯次 | 中午 12:00 - 下午 6:00

### 青少年融合夏令營 (全日) (Teen Inclusion Summer Camp)

本計劃不限制學員是否有智力與發育障礙,而且在認證的治療娛樂休閒專家陪同下進行。活動包括社區散步、遠足、園藝、瑜伽、冥想、舞蹈、卡拉 OK 和其他形式的創意表達活動。與我們一起享受充滿歡樂和陪伴的夏日!

年齡: 13 - 18 | 7月5日 - 7月29日 | 週一至週五 | 每週梯次 | 上午 8:30 - 下午 6:00

更多資訊: [oaklandca.gov/services/join-the-ada-inclusion-center](http://oaklandca.gov/services/join-the-ada-inclusion-center)  
網上報名: [cityfoakland.perfectmind.com](http://cityfoakland.perfectmind.com)





## 社區花園

社區花園地址 600 Bellevue Avenue  
Oaklandparks.communitygardens@gmail.com

社區園藝計劃提供全年園藝機會，讓本市居民和街坊鄰居能強身健體，更可聯絡感情。無論是來自哪個年齡層或背景，我們的花園都可讓他們聚首一堂；一年四季都能種植有機蔬菜、香草、水果和花卉。社區花園是由義工負責開闢和經營，OPRYD 人員會提供輔導和支援；這項計劃為不同類型的園藝愛好者提供各式各樣的課程和活動。我們有超過 12 個社區花園，為市民提供一年期的農地出租服務；另外還有五個花園是與社區非牟利組織共同經營。

### 出租農地花園地點

**Allendale**  
3711 Suter St

**Arroyo Viejo**  
78th Avenue 與 Arthur St

**Bella Vista**  
11th Avenue 與 E. 28th St

**Bushrod**  
584 59th St

**Mosswood**  
MacArthur Blvd 與  
Webster St

**Cesar Chavez**  
3705 Foothill Blvd

**Golden Gate**  
1068 62nd St

**Lake Merritt**  
600 Bellevue Avenue

**Lowell Park**  
1180 14th St

**San Antonio**  
16th Ave 與  
E. 19th St

**Temescal**  
876 47th St

**Verdese Carter**  
96th Ave 與  
Bancroft Ave

### 非牟利合作經營 花園：

**Dover**  
Dover St，介於 57th 與  
58th 之間

**Fitzgerald**  
34th & Peralta

**King Estates**  
8251 Fontaine Street

**Marston Campbell**  
16th St 與 Market St

**Tassafaronga**  
83rd 與 E St





# 成人藝術計劃

Studio One 藝術中心

365 45th St. Oakland, Ca 94609 | [Studiooneartcenter.net](http://Studiooneartcenter.net) | 510.597.5027

## 梯次日期：

春季：3月14日 - 5月7日 | 1月25日開放報名

期中梯次：5月16日 - 6月2日 (5/30除外) | 2月15日開放報名

夏季：7月11日 - 9月3日 | 3月8日開放報名

網上報名：瀏覽 [www.cityfoakland.perfectmind.com](http://www.cityfoakland.perfectmind.com) 或撥打電話

## 繪畫 (Painting)

媒材混合：週二 | 晚上 6:30 - 9:30 | 講師：Mira M. White

水彩原理：週三 | 晚上 6:30 - 9:30 | 講師：Mira M. White

樹脂繪畫：週四 | 晚上 6:30 - 9:30 | 講師：Mokhtar Paki

## 繪圖 (Drawing)

自然筆墨素描：週一 | 晚上 6:30 - 9:30 | 講師：Danny Neece

基礎繪圖：週二 | 晚上 6:30 - 9:30 | 講師：Mokhtar Paki

墨水繪圖：週三 | 晚上 6:30 - 9:30 | 講師：Mokhtar Paki

人像繪圖：週四 | 晚上 6:30 - 9:30 | 講師：Bill Roth

## 珠寶 (Jewelry)

初級和入門金屬珠寶：週一或週二 | 晚上 6:30 - 9:30 | 講師：Anthony Stillman

珠寶製作：週四 | 晚上 6:30 - 9:30 | 講師：Anthony Stillman

## 攝影與數位藝術 (Photo & Digital Arts)

黑房沖曬提升課程：1對1 | 個別預約

黑房攝影實驗室 | 週六 | 上午 11:00 - 下午 4:00

DSLR 入門和照片編輯 | 週三 | 晚上 6:30 - 9:30 | 講師：Carolyn Moore

黑白底片攝影 | 週四 | 晚上 6:30 - 9:30 | 講師：Carolyn Moore

## 玻璃 (Glass)

玻璃熔合及其他技術 | 週三 | 晚上 6:30 - 9:30 | 講師：Reddy Lieb

玻璃熔合及其他技術 | 週五 | 上午 9:30 - 下午 12:30 | 講師：Reddy Lieb

玻璃熔合及其他技術 | 週二 | 上午 9:30 - 下午 12:30 | 講師：Janet Hebert

## 雕塑 (Sculpture)

角色設計草圖雕塑 | 週二 | 晚上 6:30 - 9:30 | 講師：Bill Roth

人物雕塑 | 週三 | 晚上 6:30 - 9:30 | 講師：Bill Roth

## 成人陶藝 (Adult Ceramics)

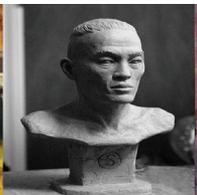
每梯次每週由多名陶藝老師提供多堂陶藝課程。

請瀏覽我們的網站了解具體課程安排。提供的課程：

週一至週四晚上 6:30 - 9:30，講師非固定

週六下午 1:00 - 4:00

週二下午、週三上午 - 只限春季梯次



**MALONGA CASQUELOURD 藝術中心 (MCCA)**

1428 Alice Street, Oakland 94612

電話：(510) 238-7217 | 網站：Mccatheater.com

為租客提供全天候服務 | SRO 租賃公司：(510) 238-7219

行政辦公室：週一至週五：上午 9:00 - 下午 5:00

營業時間：週一至週六：上午 8:00 至晚上 10:00；

週日：上午 8:00 至下午 6:00

MCCA 預訂：(510) 238-7526

這個多文化、跨領域的表演藝術中心自 1920 年代起即為社區服務。MCCA 提供安全環境及優良規範，致力舉辦各類體能與教育活動，並推動文化認識和豐富的文藝活動。我們的戲院提供 350 個座位，具有專業照明和音響設備。戲院有深長的空間和挑高天花板，非常適合舉辦舞蹈表演、戲劇、研討會、演講論壇、商業會議、舞蹈影片拍攝等活動。MCCA 設有多間會議室和五間工作室，適合進行排練、試鏡和工作坊（舉辦活動的空間有限）。關於申請方法、費用列表、許可資訊及屋崙（奧克蘭）市租場程序及政策，請致電或瀏覽我們的網站。



除了參訪藝術團體外，MCCA 也是許多駐場表演團體的基地。我們裝修精緻的單人房公寓可供本地藝術家承租，請來電洽詢租金。這棟高樓設施有現場管理團隊、24 小時櫃台人員服務，所有公共區域皆裝設有保安攝錄機。此地點有便利的公共交通工具、社區學院、圖書館，以及可輕鬆參加三藩市灣區各地的藝術活動。

**屋崙（奧克蘭）市社區管弦樂團 (The Oakland Community Orchestra)**

講師：Sue Crum

2/4 - 5/27, 4/8 不排練 | 週五

利昂娜旅館 | 9:30- 中午

屋崙（奧克蘭）市社區管弦樂團是灣區僅有的幾支義工日間管弦樂團之一，無需晚上排練，為業務音樂家提供實現夢想的機會。我們的音樂家們年齡和經驗各不相同，但我們對管弦樂的熱讓我們聚首一堂。

居民費用：\$120 | 非居民費用：\$144

**屋崙（奧克蘭）市立管弦樂團 (Oakland Civic Orchestra)**

週三 | 晚上 7:30 - 9:45

講師：Martha Stoddard

屋崙（奧克蘭）市立管弦樂團 (OCO) 是一支屢獲殊榮的成人社區管弦樂團，由屋崙（奧克蘭）市政府贊助。今年是樂團成立的第 28 年，我們正走出疫情，懷著愉悅的心情為大家帶來現場音樂。OCO 由專職業餘樂手組成，只要有空餘名額，歡迎新成員前來面試。我們的主要演出場館為美麗湖聯合衛理教會 (Lake Merritt United Methodist Church) 和 Studio One 藝術中心。我們每週三晚、週六日排練，全季為社區舉辦免費音樂會。欲取得更多資訊，請瀏覽我們的網站。

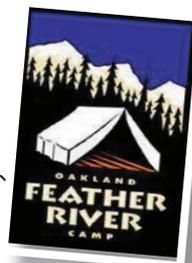
[www.oaklandcivicorchestra.com](http://www.oaklandcivicorchestra.com)**羽毛河成人藝術活動營 (Feather River Art Camp for Adults)**

辦公室：2512 13th Ave. Oakland, Ca 94606 | 510.601.1619

活動營地址：5469 Oakland Camp Road Quincy, CA 95971

6 月 4 日 - 6 月 11 日

提供水彩、陶藝、玻璃珠製作、毛氈製作、縫紉、豎琴、馬賽克藝術、戶外油畫、混合媒材、毛筆等課程。網上報名

[featherrivercamp.com](http://featherrivercamp.com)

想像、啟發、投入.....與我們一起探索屋崙（奧克蘭）市！|(510) 238-7275

[www.oaklandca.gov/departments/department-of-parks-recreation-and-youth-development](http://www.oaklandca.gov/departments/department-of-parks-recreation-and-youth-development)

# 屋崙 (奧克蘭) 市滑板公園



## deFremery 滑板公園

1651 Adeline Street

## Rainbow 滑板公園

5800 International Boulevard

## Bella Vista

1025 East 28th Street

## Montclair

6226 Moraga Ave, Oakland, CA 94611

請自備滑板。每個滑板公園使用者都必須穿戴安全護具。任何時候都必須穿戴並扣緊頭盔和護墊。公園開放時間因地而異，請聯絡娛樂休閒中心了解詳情。

## 娛樂休閒中心：

我們的娛樂休閒中心、公園、游泳池可提供會議、工作坊、派對、家庭活動及社交聚會使用，能容納小團體或多達 200 人的大團體！請致電各中心安排你的活動。彈跳充氣屋租用需提前預訂。

Allendale

Arroyo Viejo

Brookdale

Bushrod

Carmen Flores

Charles Porter Golden Gate

Davie Tennis

deFremery

Digital Arts & Culinary Academy

Dimond

East Oakland Sports Center

FM Smith

Franklin

Fremont Pool

Ira Jinkins

Lake Merritt Boating

Lincoln Square

Malonga Center

Manzanita

Montclair

Mosswood

Rainbow

Redwood

Rotary Nature

San Antonio

Sheffield Village

Tassafaronga

Temescal Pool

Studio One Arts

Willie Keyes

# 屋崙 (奧克蘭) 市狗公園

## 允許寵物犬帶牽繩進入

Athol 公園	1750 Lakeshore Ave, Oakland, CA 94606
Dimond 公園	3860 Hanly Rd, Oakland, CA 94602
Eastshore 公園	550 El Embarcadero, Oakland, CA 94607
Grove Shafter 公園	Martin Luther King Jr Way & 36th Street, Oakland, CA 94609
Hardy 公園	491 Hardy St, Oakland, CA 94618
Jefferson Square 公園	618 Jefferson St, Oakland, CA 94607
Joaquin Miller 公園 (露天劇場除外)	3590 Sanborn Dr, Oakland, CA 94602
Knowland 公園, Golf Links Road 以東	Whitecliff Rd, Oakland, CA 94605
Lakeside 公園	666 Bellevue Avenue, Oakland 94610
Leona 公園, Mountain Blvd 以東	4444 Mountain Boulevard, Oakland 94619
Mandana Plaza	Mandana Boulevard & Lakeshore Avenue
Montclair Railroad Trail	1901-1903 Asilomar Dr, Oakland, CA 94611
Mosswood 公園	3612 Webster St, Oakland, CA 94611
Oak Glen 公園	3390 Richmond Blvd, Oakland, CA 94611
Pine Knoll 公園	1850 Lakeshore Ave, Oakland, CA 94606
Rockridge-Temescal Greenbelt	5500 Claremont Ave, Oakland, CA 94618
Snow 公園	Harrison St & 19th St, Oakland, CA 94612
Union Point 公園	2311 Embarcadero, Oakland, CA 94606

## 允許寵物犬不帶牽繩進入

Estuary 公園	115 Embarcadero, Oakland, CA 94607
Glen Daniel/King Estates 公園	8501 Fontaine Street, Oakland 94605
Park Boulevard Plaza	Park Boulevard Oakland, CA 94606
South Prescott 公園	Jack London Square, 3rd St, Oakland, CA 94607

## 有圍籬的愛犬遊戲區 (不需繫帶)

Grove Shafter 公園愛犬遊戲區	Martin Luther King Jr Way & 36th Street, Oakland, CA
Hardy 公園愛犬遊戲區	491 Hardy St, Oakland, CA 94618
Jefferson Square 公園愛犬遊戲區	618 Jefferson St, Oakland, CA 94607
Joaquin Miller 公園愛犬遊戲區	3590 Sanborn Dr, Oakland, CA 94602
Mosswood 公園愛犬遊戲區	3612 Webster St, Oakland, CA 94611

# 中央預訂系統

回憶永存之地

666 Bellevue Avenue Oakland, CA 94610 | (510) 238-3420

cru@oaklandca.gov | 網站: oaklandca.gov/services/rentals-and-reservations



## Lakeside 公園綠廊和柱廊

Lakeside 公園綠廊和柱廊位於美麗湖東側，介於 Grand Avenue 和 Lakeshore Avenue 之間，在 1913 年搭建、2007 年修葺。此處非常適合作為結婚典禮、拍照以及其他公開和私人聚會的場所。

## 美麗湖大道

### 圓形露天劇場

座落於美麗湖南端，美麗湖大道 (Lake Merritt Boulevard) 圓形露天劇場是 Lakeside 公園 最新的四畝區域，其中包括一座大型硬景觀圓形露天劇場，設有階梯座位和洗手間，更坐擁蒼翠的綠林園景以及美麗湖漂亮的景觀。圓形露天劇場是舉辦公司野餐、接待會以及公共和私人聚會的完美地點。



## Edoff 紀念演奏台

Edoff 紀念演奏台建於 1913 年，為 Lakeside 公園 的美麗湖湖岸增添聲色。其意大利式設計和壯麗的景色，吸引許多人和組織在此舉行音樂會、結婚典禮、步行籌款和其他獨特的私人和公眾聚會。此演奏台也是屋崙 (奧克蘭) 市民樂團總部所在地，免費夏日音樂會即由該團主辦。

## 租用設施

屋崙 (奧克蘭) 市公園及娛樂休閒辦事處提供方便、可負擔、便民使用的室內和戶外租用設施，適合生日派對、婚禮、公司會議、娛樂休閒、研討會和各種特殊場合！我們的場地極之適合你舉辦下一個活動。親切且經驗豐富的工作人員會協助你安排每項細節。發送電郵至 [cru@oaklandca.gov](mailto:cru@oaklandca.gov) 或瀏覽我們的網站：[oaklandca.gov/services/rentals-and-reservations](http://oaklandca.gov/services/rentals-and-reservations) 獲取租賃指南、設施詳情及目前租金。

### DUNSMUIR HELLMAN 歷史莊園

...適合所有季節和活動的房屋

Dunsmuir-Hellman 歷史莊園建於 1899 年，是具有 37 間房的新古典主義復興風格樓房，佔地 50 畝，風景優美，包括一座優雅的花園平台俯瞰池塘和眺望台。Dunsmuir-Hellman 歷史莊園是舉辦特殊活動的絕佳租用場地。無論你的活動為室內或戶外，莊園都能提供一片壯麗的背景。莊園的 Dinkelspiel House 給人一種浪漫氛圍，而 Carriage House 則讓人一覽鄉村景致。這裡的設施和庭園適合各種大小活動，是屋崙 (奧克蘭) 市首選的浪漫戶婚禮場地之一。



除了婚禮外，莊園也是 OPR 全年許多特別活動的舉辦地點。數千兒童、家庭和他們的親朋好友參加在此舉行的尋找彩蛋、節日傳統和 21 歲以上成人限定的浪漫夜，並已成為他們每年不可少的傳統。這些特別活動讓訪客和東灣社區民眾有機會體驗和享受 Dunsmuir-Hellman 歷史莊園之美。



更多關於莊園和 OPR 特別活動的詳情，請瀏覽 [Dunsmuir-Hellman.com](http://Dunsmuir-Hellman.com)。

想像、啟發、投入.....與我們一起探索屋崙 (奧克蘭) 市！ | (510) 238-7275

[www.oaklandca.gov/departments/department-of-parks-recreation-and-youth-development](http://www.oaklandca.gov/departments/department-of-parks-recreation-and-youth-development)

# 租用設施

## 傑克倫敦 水上活動中心

.....通向屋崙 (奧克蘭) 河口的通道

讓傑克倫敦水上活動中心成為你舉辦下一場活動的場地，一探屋崙 (奧克蘭) 河口之美。這棟佔地超過 3,750 平方呎的設施附設大量泊車位，壯麗的水邊景色讓你與賓客盡覽無遺。宴會廳設有 185 個座位並提供宴會廚房，設計優雅而施工精巧的建築物和庭園適合舉辦多種公開和私人活動。沉浸在海灣的平穩寧靜之中。讓屋崙 (奧克蘭) 河口廣闊的景色環繞你的美麗婚禮、接待會、娛樂休閒、商務會議或特別活動。

115 Embarcadero, Oakland 94607  
510-238-6580



## JOAQUIN MILLER

社區中心和

## WOODMINSTER 瀑布

.....從紅杉林的高處眺望,灣區就在你腳下。

深入紅杉林，即可在屋崙 (奧克蘭) 最優良的設施之一舉辦你的下一場活動。你可選擇 Joaquin Miller 公園內的 Joaquin Miller 社區中心，或可容納 2,500 名賓客的 Woodminster Amphitheater。此社區中心提供令人屏息的海灣景色和多樣空間選擇，包括可容納 160 人的宴會廳、設備完整的廚房、大型環繞露台、壁爐和舒適聊天區、會堂和會議室，以及許多室內外設施。在此佔地 500 畝的公園裡，遊客能體驗屋崙 (奧克蘭) 的眾多天然寶藏。漫步在陽光明媚的山坡上或林蔭小徑中，觀賞飛瀉而下的瀑布，或走訪可容納超過 250 位賓客的數十個野餐區。

3594 Sanborn Drive, Oakland 94602  
510-482-7871

## 美麗湖划船中心帆船屋

...體驗美麗湖美景

帆船屋毗鄰全國最大的鹽水潮汐湖美麗湖，此處也是屋崙（奧克蘭）歷史最悠久的野生動物保育之家。建於1954年，這座獨特的地標建築設有美麗湖划船中心、美麗湖學院（Lake Merritt Institute）及東灣多個划船俱樂部。座落在屋崙（奧克蘭）市中心並位於Lakeside公園內，這裡能方便連接到高速公路與公共交通，並且有許多非路邊泊車位與自有停車場。賓客在日間會著迷於陽光照在水面上舞動的漣波，在夜間則會陶醉在由126根燈柱和4,000顆燈泡組成，環繞3.4英里海岸線的「幻燈項鍊」，盡情體驗神奇之美！美麗湖東畔有多個野餐地點、散步小徑以及綠廊和柱廊的美景，任你隨意享受。宴會廳有設置125個座位，劇院可容納150人。

568 Bellevue Avenue, Oakland 94610  
510-238-3420



## MORCOM 玫瑰園

.....芬芳多彩的都會天堂

Morcom 玫瑰園建於1932年，為紀念前屋崙（奧克蘭）市長Fred N. Morcom而命名。這座玫瑰園座落於住宅區內，是罕見超過7畝的都市綠洲，位於Grand Avenue旁，毗鄰Piedmont邊界。許多人選擇在此芬芳的氛圍中許下結婚誓約。這裡適合舉辦園藝展以及各式各樣的公開及私人活動。Morcom 玫瑰園有數百名專職義工，全年照料茂盛的花草樹木。

700 Jean Street, Oakland 94610  
510-238-3420



# 租用設施

## 紅杉旅館

.....古樸的世外桃源

隱藏在芳香的尤加利樹和高聳的紅杉木中，紅杉旅館為木製露台環繞，連接室內空間到戶外美景。中型宴會廳的天窗讓豐沛的自然光垂直灑下，內有小型交誼廳和設計精美的石壁爐，並設有廚房區域。具有可容納 80 人的宴會式座位和 100 人的劇院式空間，最適合小型婚禮、招待會及開會使用。餐桌布等用品租賃服務僅收取一般費用。現場提供車位。

**2666 Mountain Blvd.,  
Oakland 94611  
510-238-3420**



## 利昂娜旅館

.....完美的森林環境

利昂娜旅館建於 1959 年，是屋崙（奧克蘭）的隱藏寶地之一。此旅館有一個中型規模的宴會廳，設有可容納 150 人的宴會式座位。此旅館擁有寧靜而安逸的森林環境，是週年派對、會議、研討會、休閒度假及其他特別活動的絕佳場所。餐桌布等用品租賃服務僅收取一般費用。現場提供車位。

**4444 Mountain Blvd.,  
Oakland 94611  
510-238-3420**

**LAKESIDE 公園花園中心**

.....屋崙 (奧克蘭) 皇冠邊沿上的寶石

Lakeside 公園花園中心 (Marsha J. Corprew 紀念館) 是由 Oakland East Bay Garden Center Inc. 在 1950 年代興建的一所文教中心，在屋崙 (奧克蘭) 市傲視全國的傑出公園歷史中扮演一個主要角色。Lakeside 公園花園中心 座落於 Lakeside 公園 核心地帶，對面有美麗湖、美麗湖帆船屋以及 Children's Fairyland 兒童樂園，靠近高速公路和公共交通運輸站，並有充足的泊車位。今日，在這個非凡的社區複合設施中，舉辦有各種園藝展、公眾和私人活動以及眾多義工活動。賓客將可在小型沙灘區、有著壯麗圓柱與大理石的演奏台，以及許多讓人靈感泉湧和盡情享受的戶外地點歡度美好時光。座位數量不等，其中包含可容納 50-150 人的宴會式座位以及 75-225 人的劇院式座位。此複合設施含兩間廚房，可承接宴會。

Edoff 紀念演奏台毗鄰 Lakeside 公園花園中心，是具有典雅環境的室外場地。此高架演奏台為無障礙空間。此演奏台舉辦的活動包括但不限於音樂會、結婚典禮和招待會，以及其他公眾聚會。

**666 Bellevue Avenue, Oakland  
94610 | 510-238-3420**

**重要電話號碼****行政部**

(510) 238-7275

**划船部**

(510) 238-2196

**運動場地預訂**

(510) 238-3496

**成人運動**

(510) 238-3496

**中央預訂**

(510) 238-3420

**網球課程和報名**

(510) 444-5663

**水上活動**

(510) 597-5014

**網上報名協助**

(510) 238-7275

**青少年運動**

(510) 238-2952

# 感謝我們的贊助單位



Chabot 太空和科學中心、Comcast、Kevin Durrant 慈善基金會、Eat.Learn.Play 基金會、東灣聯合足球俱樂部、Nancy Lieberman 慈善機構、Lawrence Berkeley 實驗室、Outdoor Afro、Oakland Lacrosse、Oaklandish、屋崙 (奧克蘭) 市足球俱樂部、Oakland Athletics 球隊及職棒大聯盟、Target、勇士社區基金會 / 金州勇士、Under Armour、美國足球基金會

# 感謝我們的合作夥伴和關聯機構



阿拉米達縣 First Five、阿拉米達縣營養服務、AllSport America、Community Kitchens、DHS 夏季糧食服務計劃、H&R Block、Jr. 藝術與科學中心、Literati、全國健身行動、NextDoor、屋崙 (奧克蘭) 市消防局、屋崙 (奧克蘭) 市交響樂團、Reading Partners、Project Backboard、美國網球協會正向訓練聯盟、加州大學 Davis 分校阿茲海默症失智症預防中心、美國農業部、暑期糧食服務計劃

## 隸屬機構

美國紅十字會、灣區公共泳池營運聯盟、加州公園和娛樂休閒協會、國家娛樂休閒協會、屋崙 (奧克蘭) 市公園及娛樂休閒基金會