春季和夏季
活動指南

2024

屋崙市公園、娛樂休閒及青少年發展處

「想像、啓發、投入……
與我們一同體驗屋崙市！」

CITY OF OAKLAND
PARKS, RECREATION &
YOUTH DEVELOPMENT

OPRYD | 510-238-PARK | www.oaklandca.gov
250 Frank Ogawa Plaza, Suite 3300 Oakland, CA 94612

親愛的屋崙居民與訪客，

處長的歡迎辭

在即將到來的春夏季節，敬請擁抱屋崙充滿活力的精神，探索屋崙公園、休閒與青少年發展 (Oakland Parks, Recreation, and Youth Development, OPRYD) 舉辦的眾多活動。

OPRYD不僅是個組織；更是一段個人旅程。從7歲在OPRYD的東屋崙Fremont游泳池學游泳，到16歲成為OPRYD救生員，現在又擔任領導職務，我的個人經歷反映出OPRYD為許多屋崙青少年提供的轉變機會。

我們的使命：社區至上，建立聯繫，充實人生
在OPRYD，我們的使命不僅是舉辦各種計畫；我們致力於促進社區發展，建立人際關係，並提供能充實人生的活動。隨著我們踏入生機勃勃的春夏季節，我們豐富多元的計畫將有助於提升整個城市的整體福祉。

探索充滿機會的世界
潛入我們水上活動的清涼水域，提升您的運動技能，或在第一工作室藝術中心 (Studio One Art Center) 釋放您的創造力。加入城鎮夏令營 (Town Camp) 和城鎮課後學校 (Town After School)，參與我們專業員工引導、根植於文化的活動。讓自己沉浸在Rotary Nature Center的奇妙景觀、Joaquin Miller公園的美景，以及Merritt湖的標誌性魅力之中。

與自然與社區連結
探索隱藏的瑰寶，從風景如畫的Joaquin Miller公園到美麗的Arroyo Viejo公園，再到歷史悠久的deFremery公園。OPRYD的107年歷史包含了野生動物保護區、Merritt湖的迷人花園，以及標誌性的Dunsmuir Hellman Estate。

可作為您下次活動場地的企業設施與公園
無論是婚禮、公司聚會、派對或社交活動，都請考慮在我們的設施舉辦下次活動。這些場地能提供如詩如畫的背景，讓您創造珍貴的回憶。探索令人驚嘆的選擇，包括Dunsmuir Hellman Historic Estate、Lakeside Park Garden Center、Joaquin Miller Community Center、Leona Lodge Community Center和Jack London Aquatic Center (JLAC)。

Feather River營地：等著您來探險
Feather River營地位於Plumas國家森林公園內，提供自然健行、游泳、藝術和手工藝等獨特體驗。

成人運動：遊玩、結交朋友與享受樂趣
參加成人運動聯賽 (Adult Sports leagues) 以擴大您的社交圈。這些聯賽為各種技能水準的人提供了休閒娛樂天堂。

包容性服務：為所有人提供機會
OPRYD包容性服務確保每個人，包括身心障礙者，都能參與並享受我們的計劃。提供《美國殘障人士法案》(Americans with Disabilities Act, ADA) 便利條件和專屬計劃。

多語言專業人員：反映屋崙的多元性
我們的專業工作人員精通多種語言，反映出屋崙豐富多元的文化。這種承諾可確保每個人都能感受到備受歡迎的環境。

誠摯邀請您與我們一同體驗屋崙
隨著春夏季節的來臨，我個人誠摯邀請您加入OPRYD，與我們一起探索、參與，並成為我們充滿活力的社區不可或缺的一部分。您的旅程等待著您與我們一起譜寫您故事的下一章。

感謝您成為我們社區不可或缺的一部分。我們熱切期待與你們之中的每個人分享這個充滿成長、人際互動和喜悅的季節。

熱情真摯的祝福，
E. Harith Aleem Jr. | 臨時助理主任

康樂和便利設施

屋崙市公園、娛樂休閒及青少年發展處擁有著 108 年的悠久歷史，其轄下場所包括舉世聞名的野生動物保護區，梅里特湖 (Lake Merritt) 的優美花園，還有佔地 50 畝的 Dunsmuir Hellman 歷史莊園，以及莊園內的地標建築 Carriage House 與美不勝收的庭園，處處都是我們引以為傲的景致。屋崙市居民和訪客還能盡情探索各式各樣的其他珍奇美景，包括 OPRYD 最大的公園，即佔地 500 畝的 Joaquin Miller 公園，慢跑者可享受園內 10 條飽覽全灣區壯闊景致的步道，以及 OPRYD 最小的公園，即佔地僅 0.1 畝的 Lazear 公園。

OPRYD 營運的實體：

149 座公園
68 個運動場
42 座網球場
37 處娛樂休閒設施
24 個娛樂休閒中心
14 個租賃場地
13 座社區花園
5 個愛犬遊樂區
5 座游泳館
4 座滑板公園
3 座高爾夫球場
2 個划船中心
2 座室外健身場
1 個東屋崙藝術中心
1 個科學探索中心
1 個融合中心
1 個 Malonga 藝術中心
1 個配備室內水上樂園的體育中心
1 個 Studio One 藝術中心

149 座公園

24 個娛樂休閒中心

14 處租賃設施

5 座室外游泳館

42 座網球場

1 個配備室內水上樂園的體育中心

OPRYD 願景與使命

屋崙市公園、娛樂休閒及青少年發展處重點關注本市青少年兒童，與合作夥伴攜手，致力提供一流、適切、公平的計畫和服務，同時力求滿足整個屋崙市社區和地區層面不同人群的具體需求。透過有意識地展開互動，讓全體居民都能毫無障礙地享有公平的機會，我們得以實現上述使命。

認識 OPRYD 工作人員

領導團隊

Denise Aaron, Harith Aleem, Justice Bolden,

行政人員

Row 1: Armando Aguilera, Jasmine Bellow, Lisa Beverly, Priscilla Coleman, Derrick Ellis, Jasmine Finney, David Ibara, Ana Lara-Franco,
Row 2: Theda Lewis, Gail McMillon, Tommy Miller, Tanya Nicholson, Susan O'Brien, April Oliver, Alan Phan, Zermaine Thomas, Quincy Williams

主管

Cynthia Armstrong, Vinzuela Bolden, Jessica Bustos, Carlos Vargas
Myka Hammock, Maribel Lopez, Marcelina Sanchez, Alethia Walker

中心主任

Rebecca Bresso, Rebecca Chhom, Breht Clark, Gilbert Gong, Armond Gray, George Henderson, Asmerom Kidane, Akilah Lesley, Angelica Lopez, Greg McClain, Carmen Medina, Alonna Mellion, Claytoven Richardson, Margarita Rodriguez, Tony Sirivongsa, Trina Slapeka Kola Thomas, Terri Westbrook, Rodney Williams

計畫主任

Cathy Casino, William Davis Jr., Tiomoriah Gusman, Gabriel Gipson, Rodolfo Dominguez, Vanderville Lewis, Frederick Morris III, Preston Pinkney, Bianca Posada

目錄

概覽

處長的歡迎辭 2
OPRYD 康樂和便利設施 3
OPRYD 願景與使命 3
認識 OPRYD 工作人員 4
如何報名 6
屋崙市羽毛河活動營 7
OPRYD 基金會 8
公園及娛樂休閒諮詢委員會 8
ADA 融合聲明 8
重大改善工程 9
OPRYD 設施與合作夥伴名錄 10-11

課後計畫

城市課後計畫 (TAP) 12
Studio One 藝術中心 12

夏令營

城市活動營 14-15
城市活動營 + 游泳 15

主題夏令營

OPRYD 羽毛河過夜活動營 16
Studio One 中心 17
扶輪自然生態中心 17
帆船活動營 23

水上運動

游泳 (夏季) 18-22,35
划船 2 3
游泳 (春季) 24-25

青少年主題計畫

探索中心 24
東屋崙藝術中心 24
Studio One 藝術中心 25

青少年計畫

受訓輔導員 26
Studio One 青少年藝術班 27
青少年划船活動 23/27

青少年和成人運動

青少年運動 29
青少年高爾夫 30
運動場與預訂 32
成人運動 32-33
青少年網球 33
東屋崙體育中心 34-35

社區資源

ADA 融合中心 36
社區園藝 37

成人計畫

瑜伽 36
Willie Keyes 健身會員 36

成人藝術計畫

Studio One 藝術中心成人班 38
Malonga Casquelourd 藝術中心 39
屋崙市社區管弦樂團 39

社區設施

娛樂休閒中心 40
滑板公園 40
公園和游泳館 40
愛犬公園 41

租賃設施

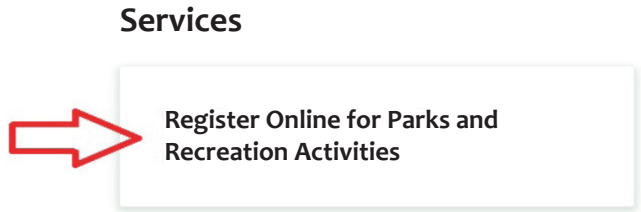
中央預訂系統 42
Dunsmuir Hellman 歷史莊園 43
Jack London 水上運動中心 44
Joaquin Miller 社區中心與 Woodminster 瀑布 44
梅里特湖帆船屋 45
MORCOM 玫瑰園 45
LEONA 度假屋 46
SEQUOIA 度假屋 46
LAKESIDE 公園花園中心 47

感謝我們的贊助商及合作夥伴! 48

概覽

如何報名

1. 造訪我們的網站：
   https://www.oaklandca.gov/departments/department-of-parks-recreation-and-youth-development
2. 點選「Register Online for Parks and Recreation Activities」(線上報名參與公園及休閒娛樂活動)



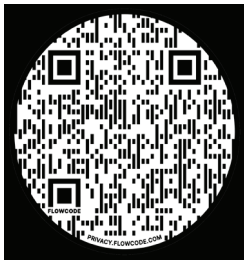
3. 點選「Register Now」(立即報名)

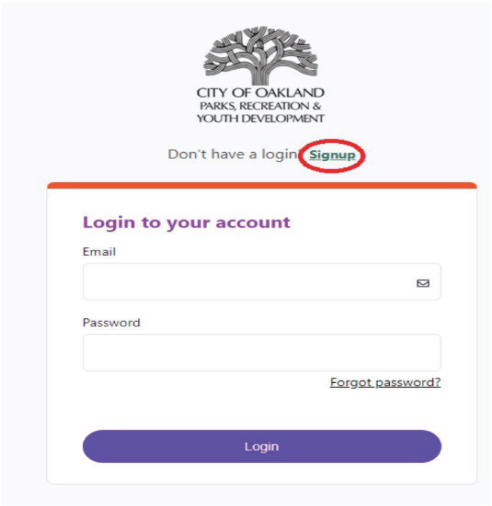
線上報名

☒看我們的計畫和活動並建立個人檔案以透過 PerfectMind 進行報名。

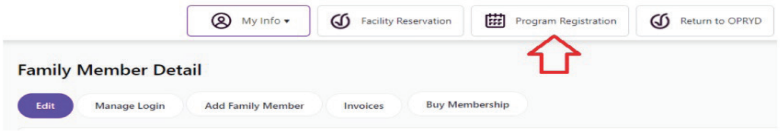
4. 點選「Signup」(註冊)創建帳戶，或使用現有帳戶登入

掃描報名！





5. 點選「Program Registration」(計畫報名)流覽課程



羽毛河城市活動營

過夜活動營體驗

透過屋崙市公園、娛樂休閒及青少年發展處探索各種戶外活動學員將參與戶外活動，包括：騎馬、游泳、射箭、藝術等等!

8 歲 - 14 歲

第 1 期：7/28-7/31
第 2 期：7/31 - 8/3

屋崙居民費用：185 美元
非居民費用：222 美元

地點：5469 Oakland Camp Road Quincy, CA 95971

致電您附近的娛樂休閒中心報名！

提供從屋崙前往 Quincy 的交通服務。

CITY OF OAKLAND
PARKS, RECREATION & YOUTH DEVELOPMENT

屋崙市公園、娛樂休閒及青少年發展處 Parks, Recreation and Youth Development
250 Frank H. Ogawa Plaza #3330, Oakland, CA 94612 | 510.238.7275

PRAC 公園及娛樂休閒諮詢委員會

公園及娛樂諮詢委員會（PRAC）是一個由志工組成的團體，其就屋崙的公園和娛樂休閒事務向市議會和市行政官提供建議。

2023 年，PRAC 開展了新的活動和持續的活動。經過幾年的線上聽證會，我們在三月恢復了面對面會議，並積極推動與公眾和工作人員進行面對面的互動。委員們繼續與市政府工作人員密切合作，確定和衡量議案 Q 資金的成果，特別是公園的維護方式。（議案 Q 是屋崙人在 2020 年通過的地塊稅，用於支持公園、無家可歸者和水質。）委員們也與鄰裡團體和公園組織就其面臨的問題發起或保持持續的討論。我們將擔憂以及我們從其他居民口中聽到的擔憂傳達給市長、市議員和市行政官，因為 PRAC 的主要重點是爭取有利於屋崙社區的公園和娛樂休閒項目。

——Tam Tran，
公園及娛樂休閒諮詢委員會 (PRAC) 主席

屋崙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，完成重大工程專案，並為屋崙全市近 100 個提供娛樂休閒和管理員計畫的團體管理資金。如欲瞭解詳情並參與其中，請瀏覽 oaklandparks.org。

——Terra Cole Brown
屋崙市公園及娛樂休閒基金會執行主任

ADA 融合聲明
屋崙市公園、娛樂休閒及青少年發展處 (OPRYD) 部門完全致力於遵守《美國殘疾人法案》的規定。請至少在活動開始前 10 天提出殘障設施服務要求。有關計畫修改的所有詢問，請直接聯絡 OPRYD 融合服務娛樂休閒計畫主任 Bianca Posada，電話：510.882.3733，bposada@oaklandca.gov，或致電 711 聯絡加州中繼服務。

重大改善工程

市政府透過利用債券措施、已採納的市政預算、外部贈款以及捐贈資金，繼續加強我們的公園康樂和便利設施。

建築與結構
Lincoln 娛樂休閒中心擴建/翻新（進行中）

公園與開放空間
Verdese Carter 公園（進行中）

進行中的專案
Arroyo Viejo 娛樂休閒中心翻新和總體規劃：規劃
Brookdale 娛樂休閒中心擴建和公園總體規劃：規劃
Caldecott 步道：設計
DACA 改造：設計
東屋崙體育中心 2 期：設計
屋崙河口公園總體規劃和擴建：設計
Fruitvale Avenue 步道陸上橫道：設計
Holly Minipark 翻新：招標
Lincoln Square 娛樂休閒中心翻新/擴建：設計
Malonga 可行性研究：規劃
Mosswood 娛樂休閒中心：設計
San Antonio 公園總體規劃娛樂休閒中心和☒蒙教育：規劃
Sausal Creek 暴雨排水系統修葺：設計
Sobrante 微型公園翻新：設計
Tyrone Carney 公園翻新：設計

已完工的專案
Allendale 公園兒童遊樂場：12/31/21 - 7/27/22
Jack London 水上運動中心 3 號碼頭翻新：1/01/20 - 5/28/21
Maxwell 公園兒童遊樂場：5/09/19 - 1/27/22

捐贈專案
Lowell 公園籃球場重鋪路面（籃板專案）：施工中
Mosswood 公園籃球場整修（勇士基金會）：承包

撥款專案
Caltrans Clean CA - 9 座微型公園翻修：設計

OPRYD 設施與合作夥伴組織名錄

公園及娛樂休閒行政管理部
250 Frank H. Ogawa Plaza, #3330, 94612
(510) 238-PARK (7275)

線上報名
oaklandca.gov/parks
(510) 238-7557

市政長官
ADA 資訊服務辦公室
One Frank H. Ogawa Plaza
3rd Floor, 94612
(510) 238-4754，238-2007 TTY

ALLENDALE 娛樂休閒中心
3711 Suter Street, 94619
(510) 535-5635

水上運動
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 AT 位於羽毛河活動營
(510) 336-2267
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

查博特太空和科學中心
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

城市馬房 DIAMOND 馬術服務
13560 Skyline Boulevard, 94619
(510) 990-6170

社區花園
600 Bellevue Avenue 94610
(510) 238-2197

DAVIE 網球館
198 Oak Road, 94610
(510) 444-5663

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

deFREMERY 娛樂休閒中心
1651 Adeline Street, 94607
(510) 238-7739

DIMOND 娛樂休閒中心
3860 Hanly E Road, 94602
(510) 482-7831

探索中心（東區）
7701 Krause Avenue, 94605
(510) 615-5416

愛犬公園
(510) 482-7831

DUNSMUIR HELLMAN 歷史莊園
2960 Peralta Oaks Court, 94605
(510) 615-5555

東屋崙藝術中心
5818 International Boulevard, 94621
(510) 615-5807

東屋崙體育中心
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 游泳館
4550 Foothill Boulevard, 94601
(510) 535-5614

融合娛樂休閒
3612 Webster Street, 94609
(510) 597-5064

IRA JINKINS 娛樂休閒中心
9175 Edes Avenue, 94603
(510) 615-5959

JACK LONDON 水上運動中心
115 Embarcadero, 94607
(510) 238-6580

JOAQUIN MILLER 社區中心
3594 Sanborn Drive, 94602
(510) 482-7871

查博特湖高爾夫球場
11450 Golf Links Road, 94605
(510) 351-5812

梅里特湖划船中心
568 Bellevue Avenue, 94610
(510) 238-2196

梅里特湖帆船屋
568 Bellevue Avenue, 94610
(510) 238-3420

LAKESIDE 公園花園中心
666 Bellevue Avenue, 94610
(510) 238-3420

LEONA 度假屋
4444 Mountain Blvd.94611
510-238-3420

林肯娛樂中心
250 10th St.
510-238-7738

Lions 游泳館
3860 Hanly Road, 94602
510-482-7852

Morcom 玫瑰園
500 Jean Street 94610
(510) 238-3420

MOSSWOOD 娛樂休閒中心
3612 Webster Street 94609
(510) 597-5038 - 電話

屋崙草地保齡球俱樂部
(510) 625-9937

加州屋崙博物館
1000 Oak Street, 94607
(510) 238-2200

屋崙公園及娛樂休閒基金會
PO Box 13267, 94610
(510) 465-1850

屋崙市動物園
9777 Golf Links Road, 94605
(510) 632-9525

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
600 Bellevue Avenue, 94610
(510) 238-3739

SAN ANTONIO 娛樂休閒中心
1701 East 19th Street, 94606
(510) 535-5608

SEQUOIA 度假屋
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

TDD – 屋崙市政府
(510) 238-2007

TDD – 公園及娛樂休閒
(510) 615-5883

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

城市高爾夫
11450 Golf Links Road, 94605
(510) 351-0391

西屋崙青少年中心
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

城市課後計畫學年

屋崙市公園、娛樂休閒和青少年發展處的「城市課後計畫」提供有組織的遊戲和活動，功課俱樂部，以及 STEAM 活動。創意遊戲是本計畫的中心主題，重點培養不可或缺的社交和情感能力。「文化認知」專案旨在幫助學員探索多元看法、觀點、觀念和習俗。OPRYD 的「城市課後計畫」提供安全而豐富的環境，讓所有兒童都有機會學習和探索。我們的計畫延伸了兒童的日間學校學習體驗，同時也是社區的一部分。**計畫開始時間為放學後 - 計畫結束時間為下午 6:00 | 計畫費用隨每月計畫開課日數而定。**

在以下娛樂場所提供城市課後計畫：

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

課後藝術學院

放學時間到，藝術活動來！在我們的課後計畫中，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，包括繪畫、繪圖、陶藝、舞蹈、擊鼓、歌唱等。學生可在放學後前來學習。工作人員亦會到 Emerson 和 Piedmont 小學接送學生。

年齡：幼稚園 - 5 年級 | 放學時間 - 下午 6:00 | 週一至週五 | 1 月 8 日-5 月 17 日 | 每月 575 美元

夏令營

城市夏令營

城市夏令營
屋崙居民：370 美元 | 非居民：444 美元 | 為期 2 週 | 5-12 歲
學校放假，露營開始!在城市活動營，5 至 12 歲的青少年將參與各種好玩有趣的冒險和活動，包括體育、STEAM（科學、技術、工程、藝術和數學）、烹飪、自然和當地校外參觀!參與者將有機會在安全、融合的環境中與充滿愛心的工作人員交朋友並一起探索!
6 月 3 日 - 7 月 26 日 | 週一至週五 | 上午 8:30 - 下午 5:30

第一期：6/3-6/14
小鎮夏日趣味時光
夏天終於來了！本週，年輕人將在探索、創造和參與夏令營的眾多有趣活動同時，結交新朋友，並與老朋友重逢！

創智贏家
是時候發揮創意了！在創智贏家週，青少年將運用他們的想像力，並創造出前所未有的獨特發明！

第二期：6/17-6/28（6/19 閉營）
居民：333 美元 | 非居民：400 美元
瘋狂漫威！
復仇者聯盟，集結！瘋狂漫威將以您最喜愛的漫威超級英雄為主角，進行精彩的漫威主題活動！

海底世界
一起準備好潛入有眾多新奇事物等著探索的海洋吧！這週我們將學習海洋生物以及深海中的一些奇觀！

第三期：7/1-7/12（7/4 閉營）居民：333 美元 | 非居民：400 美元
展現自我風采！
1, 2! 你是眾人焦點！在城鎮夏令營的表演時間到了！準備好登上舞台，盡情表現自我！

童子軍生存技巧
多麼適合學習生存技巧的時刻！這週，我們將學習可以在各種緊急情況下使用的生存技巧！

第四期：7/17-7/26
小鎮奧林匹克運動會

準備好與老朋友和新朋友一起揮棒、打球、游泳，並在我們友好的小鎮奧林匹克運動會中一較高下吧！

小鎮嘉年華
夏天就快結束了，又到了狂歡的時候了！本週，我們將進行一些有趣且富有創意的嘉年華主題活動，並與朋友們一起享受嘉年華日！

參與的城市活動營地點：

Allendale	3711 Suter St.	510-535-5635
Montclair	6300 Moraga Ave.	510-482-7812
Redwood Heights	3883 Aliso Ave.	510-482-7827
Mosswood	3612 Webster St.	510-597-5038
Lincoln Square	250 10th St.	510-238-7738
Bushrod	560 59th St.	510-597-5031

城市活動營 + 游泳

年齡：5-12 歲 | 週一至週五 | 8:30-5:30
為期 4 週 | 費用：屋崙居民：817 美元；非居民：981 美元
城市活動營 + 游泳是專為 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 期：6/3 - 6/28（6/19 閉營）
第 2 期：7/1 - 7/26（7/4 閉營）

參與的城市活動營 + 游泳地點：
Arroyo Viejo | 7701 Krause Ave. | 510-615-5755
Dimond | 3860 Hanly Rd. | 510-482-7831
Bushrod | 560 59th St. | 510-597-5031
CP Golden Gate | 1075 62nd St. | 510-597-5032
deFremery | 1651 Adeline St. | 510-238-7739
Willie Keys | 3131 Union St. | 510-597-5042
FM Smith | 1969 Park Blvd. | 510-238-7742
Carmen Flores | 1637 Fruitvale Ave. | 510-535-5631
Lincoln Square | 250 10th St. | 510-238-7738
Manzanita | 2701 22nd Ave. | 510-535-5625
Ira Jinkins | 9175 Edes Ave. | 510-615-5959
Rainbow | 5800 International Blvd. | 510-615-5751
Tassafaronga | 975 85th Ave. | 510-615-5764
Franklin | 1010 East 15th St. | 510-238-7741

夏令營

OPRYD
羽毛河城市活動營 (FRC)
過夜活動營

羽毛河活動營等您來探險!快來 Plumas 國家森林公園，盡情玩樂，結交朋友，建立自信!學員將在大自然中學習基礎知識，瞭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⊠村風木製平台上的帆布帳棚中，置身於樹林之中，或俯瞰著西班牙溪。每個帳棚和小木屋都配備帆布床或床鋪，並附有桌子、長凳和置物架供學員使用，最多可睡四人。

直接向您附近的娛樂中心主任報名!

第 1 期：7 月 28 日 – 7 月 31 日 (3 晚) | 第 2 期：7 月 31 日 - 8 月 3 日 (3 晚)
年齡：8-14 歲 | 費用：185 美元。屋崙居民 ;非居民：222 美元

扶輪自然中心夏令營
600 Bellevue Ave, Oakland, CA 94610 | 510. 238.3739

「觸摸地球」是由自然學家負責帶領的戶外計畫，活動地點位於屋崙山區的 Joaquin Miller 公園。青少年將每週體驗獨特的戶外、藝術和自然活動，這些活動旨在教育和激勵他們更加重視、連結、瞭解屋崙豐富的生物多樣性環境，同時還能結交新朋友。

觸摸地球 | 6-11 歲 | 週一至週五 | 上午 9:00 - 下午 5:00
地點：Joaquin Miller 公園-Fire Circle 野餐地點 |
第 1 期：6/17 - 6/28 | 第 2 期：7/1 - 7/12 |
居民價格：750 美元 | 非居民：900 美元

小小城市自然學家 | 週一至週五 | 上午 9:00 - 下午 5:00
地點：扶輪社自然科學中心 | 6-11 歲|
第 1 期：6/17 - 6/18 | 第 2 期：7/1 - 7/12 |
居民價格：750 美元 | 非居民：900 美元

作為小小城市自然學家，你將在我們傑出的自然學家和戶外工作人員的帶領下，透過自然活動、日記記錄、划船、徒步、藝術和技術等形式，瞭解充滿活力的梅里特湖流域及其種類繁多的植物和動物!

羽毛河 STUDIO ONE 藝術中心
「藝術結合自然」過夜活動營

這個為期一週的過夜活動營將成為永生難忘的回憶。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在這趟旅程上陪伴我們，並指導青少年完成各種富有創造性和表現力的活動。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 歲 | 日期：7 月 22 日至 27 日
居民價格：375 美元 | 非居民價格：450 美元

Studio One 藝術中心
365 45th St. Oakland, Ca | 510.597.5027 | Studiooneartcenter.net
夏季藝術活動小組
年齡：5-13 歲 | 上午 8:30 - 下午 5:30 | 活動日：週一至週五

歡迎參加我們為期 3 週的全面性藝術教學營。我們的藝術大師將指導活動營學員學習多種領域的藝術，包括舞蹈、擊鼓、烹飪、即興喜劇、攝影、陶藝、拉坯、雕塑、繪圖、繪畫、紙工藝品等等。主辦方將會提供午餐和下午茶點。

第 1 期：6/3 - 6/21 (6 月 19 日閉營)
最終成果展示：6 月 21 日 (週五) 下午 4:30-6:00
屋崙居民：770 美元 | 非居民：924 美元

第 2 期：6/24 - 7/12 (7 月 4 日閉營)
最終成果展示：7 月 14 日 (週五) 下午 4:30 - 6:00
屋崙居民：770 美元 | 非居民：924 美元

OFASS - 屋崙美術暑期學校 | 6 月 3 日至 7 月 5 日 | 免費

這個廣受歡迎的夏令營是屋崙聯合學區 (OUSD) 和屋崙市公園、娛樂休閒及青少年發展處聯手舉辦的活動。教學藝術家每天主持各種視覺和表演藝術課程。夏令營適合幼稚園至五年級的學生。

報名參加這個活動營的下午課程，開營時間為三月份。

水上運動

學前兒童水上運動
學前兒童水上運動、青少年學游泳、泳姿訓練班、成人游泳課程為 4 節（週六）– 8 節（工作日）30 分鐘的課程。

1 級
在學前兒童水上運動 1 級課程中，孩子將初步學習基本技能。這些技能將讓孩子打好穩固基礎，培養良好的水感，幫助未來發展泳姿技能。另外，這些活動還有助培養孩子積極的態度和安全的水上行為模式。1 級技能可在支援下完成。

2 級
學前兒童水上運動 2 級繼續為孩子打好基礎，培養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，為學習泳姿做好準備。2 級技能可在輔助下完成。

3 級
在學前兒童水上運動 3 級課程中，我們的教練會按照計畫，配合幼齡兒童的發展特徵，教授新的游泳和水上安全技能，並促進孩子進一步發展或培養水感。3 級技能需要獨立完成。

親子課程
親子水上運動讓您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一起安全活動，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。此外，還將介紹幾個水上安全主題。您的孩子將初探基本技能，為未來學習游泳打下基礎。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。

青少年學游泳

1 級
在青少年學游泳 1 級—初探水上技能（6-14 歲）課程中，孩子將學習基礎技能，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）。1 級技能可在輔助下完成。

2 級
青少年學游泳 2 級—基礎水上技能（6-14 歲）建立在 1 級所學技能的基礎之上。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。

3 級
在青少年學游泳 3 級—泳姿發展（6-14 歲）課程中，我們的教練根據之前掌握的技能，按照計畫介紹新的游泳和水上安全技能。孩子將掌握自由式和基礎仰泳，練習剪刀式和海豚式踢水，學習生存漂浮，以及增加⊠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 4 級
在青少年學游泳 4 級—泳姿改進（6-14 歲）課程中，教練將按照計畫，介紹新的游泳技術和水上安全技能，並基於之前所學技能，提高泳姿熟練度和游泳距離。

泳姿訓練班
本游泳課程適合已成功通過青少年 1-4 級課程的學員。學員將開始學習其他泳姿技術、翻滾轉身和競技型游泳技能。請注意：由於游泳池的深度有限，本課程不涵蓋立泳技術和跳水。

私人課程
私人游泳課程為 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。教練將會進行評估，根據學員的初始水準進行教學，因材施教地安排每一堂及每一期的課程。教練將與學員商討個人目標，並採用美國紅十字會的學游泳課程模式。

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泳姿。教練將在安全且有組織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，如建立耐力和提升泳姿的有效性和效率。

青少年救生員
我們的青少年救生員計畫（11-15 歲）納入了「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。學員並非必須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。青少年救生員計畫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 (AED) 的技能。

青少年游泳隊
青少年娛樂休閒游泳隊計畫（6-18 歲）讓學員開始邁向游泳比賽。計畫在強調體育精神和游泳樂趣的同時，也營造協作環境，並培養合作、紀律、社區和團隊精神。

游泳館地點

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

東屋崙體育中心
9161 Edes Avenue | 510) 615-5838
eoscpool@oaklandca.gov

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

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

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

水上運動

活動名稱	費用(屋崙居民/非居民)	上午 9:30	上午 10:00	上午 10:40	上午 11:20
學前兒童游泳課	40 美元/48 美元				✓
青少年學游泳	35 美元/42 美元		✓		
特殊需求	35 美元/42 美元			✓	

課程安排在每週的週一至週四。可上 4 節時長 30 分鐘的課程。

第 1 週日期是指每期課程的第一週日期。第 2 週日期是指每期課程的第二週日期。

DeFremery 平日課程 (晚上)

第 1 期: 6/3-6/13 | 第 2 期: 6/17-6/27 | 第 3 期: 7/1-7/11 | 第 4 期: 7/15-7/25

活動名稱	費用(屋崙居民/非居民)	下午 5:15	下午 5:55	下午 6:35	晚上 7:15
親子課程	50 美元/60 美元	✓			
學前兒童游泳課	40 美元/48 美元	✓	✓		
青少年學游泳	35 美元/42 美元			✓	✓
成人學游泳	50 美元/60 美元				✓
游泳隊	50 美元/60 美元	6-18 歲 I 6/3-7/26 I 週一至週五 I 下午 3:30 - 5:00			
青少年救生員	40 美元/48 美元	11-15 歲 I 6/3-7/19 I 週一三四 I 下午 5:15 - 6:45			

Fremont 平日課程(上午)

第 1 期: 6/3-6/13 | 第 2 期: 6/17-6/27 | 第 3 期: 7/1-7/11 | 第 4 期: 7/15-7/25

活動名稱	費用(屋崙居民/非居民)	上午 9:30	上午 10:15	上午 10:55	上午 11:35
學前兒童游泳課	40 美元/48 美元			✓	✓
青少年學游泳	35 美元/42 美元		✓	✓	

課程安排在每週的週一至週四。可上 4 節時長 30 分鐘的課程。

第 1 週日期是指每期課程的第一週日期。第 2 週日期是指每期課程的第二週日期。

Fremont 平日課程(晚上)

第 1 期: 6/3-6/13 | 第 2 期: 6/17-6/27 | 第 3 期: 7/1-7/11 | 第 4 期: 7/15-7/25

活動名稱	費用(屋崙居民/非居民)	下午 5:15	下午 5:55	下午 6:35	晚上 7:15
親子課程	50 美元/60 美元	✓			
學前兒童游泳課	40 美元/48 美元	✓	✓		
青少年學游泳	35 美元/42 美元			✓	✓
成人學游泳	50 美元/60 美元				✓
游泳隊	50 美元/60 美元	6-18 歲 I 6/3-7/26 I 週一至週五 I 下午 3:15 - 4:45			
青少年救生員	40 美元/48 美元	11-15 歲 I 6/5-7/21 I 週一三五 I 下午 1:30 - 3:00			

2024 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 期: 6/3-6/13
第 2 期: 6/17-6/27
第 3 期: 7/1-7/11
第 4 期: 7/15-7/18

親子課程: 6 個月-3 歲
學前兒童: 4 歲-5 歲
青少年: 6 歲-14 歲
成人: 14 歲以上
私人課程/特殊需求: 3 歲以上

Lions 平日課程(上午)

第 1 期: 6/3-6/13 | 第 2 期: 6/17-6/27 | 第 3 期: 7/1-7/11 | 第 4 期: 7/15-7/25

活動名稱	費用(屋崙居民/非居民)	上午 9:30	上午 10:15	上午 10:55	上午 11:35
學前兒童游泳課	40 美元/48 美元				✓
青少年學游泳	35 美元/42 美元		✓	✓	

課程安排在每週的週一至週四。可上 4 節時長 30 分鐘的課程。

第 1 週日期是指每期課程的第一週日期。第 2 週日期是指每期課程的第二週日期。

Lions 平日晚間課程和週六上午課程

第 1 期: 6/3-6/13 | 第 2 期: 6/17-6/27 | 第 3 期: 7/1-7/11 | 第 4 期: 7/15-7/25

週六第 1 期: 6/1-6/22，週六第 2 期: 6/29-7/20

		週一至週四	週一至週四	週六上午	週六上午	週六上午
活動名稱	費用(屋崙居民/非居民)	下午 6:00	下午 6:40	上午 9:00	上午 9:40	上午 10:20
親子課程(週六)	25 美元/30 美元			✓	✓	✓
親子課程(工作日)	50 美元/60 美元	✓	✓			
成人學游泳	50 美元/60 美元					
游泳隊	50 美元/60 美元	6-18 歲 I 6/3-7/26 I 週一至週五 I 下午 4:15 - 5:45				
青少年救生員	40 美元/48 美元	11-15 歲 | 6/3-7/19 | 週一三五 | 下午 2:45 - 4:00				

Temescal 平日課程(上午)

第 1 期: 6/3-6/13 | 第 2 期: 6/17-6/27 | 第 3 期: 7/1-7/11 | 第 4 期: 7/15-7/25

活動名稱	費用(居民/非居民)	上午 9:15	上午 9:55	上午 10:35	上午 11:15
親子課程	50 美元/60 美元				✓
學前兒童游泳課	40 美元/48 美元			✓	
青少年學游泳	35 美元/42 美元		✓		✓
成人學游泳	50 美元/60 美元				
游泳隊	50 美元/60 美元	6-18 歲 I 6/3-7/26 I 週一至週五 I 下午 4:00 - 5:30			
青少年救生員	40 美元/48 美元	11-15 歲 | 6/3-7/19 | 週一三五 |下午 2:15 - 3:45			

課程安排在每週的週一至週四。可上 4 節時長 30 分鐘的課程。

第 1 週日期是指每期課程的第一週日期。第 2 週日期是指每期課程的第二週日期。

2024 年夏季分道游泳時間表

DeFremery	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午分道游泳						
中午分道游泳	下午 12:00-1:30	下午 12:00-1:30	下午 12:00-1:30	下午 12:00-1:30	下午 12:00-1:30	
公共娛樂休閒游泳	下午 1:45-3:15	下午 1:45-3:15	下午 1:45-3:15	下午 1:45-3:15	下午 1:45-3:15	下午 2:00-4:00
下午分道游泳						

Fremont	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午分道游泳						
水球/有氧運動	下午 12:15-1:15	下午 12:15-1:15	下午 12:15-1:15	下午 12:15-1:15	下午 12:15-1:15	
公共娛樂休閒游泳	下午 1:30-3:00	下午 1:30-3:00	下午 1:30-3:00	下午 1:30-3:00	下午 1:30-3:00	下午 2:00-4:00
下午分道游泳						

Lions	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午分道游泳		上午 6:30-9:00		上午 6:30-9:00		
中午分道游泳	下午 12:30-2:30	下午 12:30-2:30	下午 12:30-2:30	下午 12:30-2:30	下午 12:30-2:30	上午 11:00-下午 2:30
公共娛樂休閒游泳	下午 2:45-4:00	下午 2:45-4:00	下午 2:45-4:00	下午 2:45-4:00	下午 2:45-4:00	下午 3:00-5:00
下午分道游泳	晚上 7:30-9:00	晚上 7:30-9:00	晚上 7:30-9:00	晚上 7:30-9:00		

Temescal	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午分道游泳	上午 6:30-8:30		上午 6:30-8:30		上午 6:30-8:30	
中午分道游泳	下午 12:00-下午 2:00	下午 12:00-下午 2:00	下午 12:00-下午 2:00	下午 12:00-下午 2:00	下午 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 2:15-下午 3:45	下午 2:15-下午 3:45	下午 2:15-下午 3:45	下午 2:15-下午 3:45	下午 3:00-5:00
下午分道游泳	下午 5:30-下午 7:30	下午 5:30-下午 7:30	下午 5:30-下午 7:30	下午 5:30-下午 7:30	下午 5:30-下午 7:30	

東屋崙體育中心	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午分道游泳		上午 6:30-上午 8:00	上午 6:30-上午 8:00	上午 6:30-上午 8:00		
學游泳(游泳課)						上午 9:00-晚上 11:30
水中有氧運動	上午 8:30-上午 9:30	上午 8:30-上午 9:30	上午 8:30-上午 9:30	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	上午 11:00-中午 12:00	上午 11:00-中午 12:00	上午 11:00-中午 12:00	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	上午 11:00-中午 12:00	上午 11:00-中午 12:00	上午 11:00-中午 12:00	上午 11:00-中午 12:00	
水上樂園時間(水滑梯)	下午 1:00-下午 4:00	下午 1:00-下午 4:00	下午 1:00-下午 4:00	下午 1:00-下午 4:00	下午 1:00-下午 4:00	下午 1:00-下午 4:00

週五在職訓練：上午 9:00-11:00

*游泳課或水中有氧運動班期間不進行分道游泳/水中步行

^ 提供 1 課期的水中有氧運動班，上午 8:15 - 9:15

游泳館地點

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

東屋崙體育中心
9161 Edes Avenue | 510) 615-5838
eoscpool@oaklandca.gov

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

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

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

青少年划船

划船活動營 @ 梅里特湖划船中心
為期 1 週 | 屋崙居民：300 美元，非居民：350 美元

探索者營

7-10 歲 | 6/10 - 8/2 | 上午 9 點 - 下午 3:30
利用各種船隻探索梅里特湖，包括腳踏船、龍舟、皮划艇及獨木舟。學習使用地圖、製作手工藝品，並瞭解本地湖畔植物和野生動物，包括參觀鳥類保護區與植物園，探險活動層出不窮。

基礎帆船訓練營

10-17 歲 | 6/10 - 8/2 | 上午 9 點至下午 3:30
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，一週結束後再學習瞭解風向與推進的關係，達成掌控帆船的最重要目標。學員將透過水上遊戲和演練學習相關基本技能。

中級帆船訓練營

12-17 歲 | 6/17 - 8/2 | 上午 9 點至下午 3:30
提高水手們的航船技術，同時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。中級帆船課程讓您準備好在 Jack London 水上運動中心 (JLAC) 航行。

青少年領導營

年齡：14-17 歲 | 6/10 - 6/14 | 週一至週五 | 上午 9:00 - 下午 3:30
屋崙居民：250 美元，非居民 300 美元
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，學習相關技能，從而以安全的方式協助帶領營隊遊戲及活動，以及掌握關於教授划船安全和航行技術的基礎知識。獲選的青少年將有機會報名成為夏令營課程的受訓輔導員。參加條件：Estuary (JLAC) 帆船訓練營

請參閱第 27 頁以了解青少年划船營

梅里特湖 | 租船價格 | 568 Bellevue Ave., Oakland, 94610 傳真 (510) 238-7199

船隻	押金 (不含在租金內)	1 小時：屋崙居民	1 小時：非居民
腳踏船 (1-3 人)	20 美元	15 美元	18 美元
划槳船 (1-3 人)	20 美元	15 美元	18 美元
獨木舟 (1-3 人)	20 美元	15 美元	18 美元

帆船	押金 (不含在租金內)	1 小時：屋崙居民	1 小時：非居民
El Toro* (1-2 人)	20 美元	15 美元	18 美元
Sunfish* (1-2 人)	20 美元	15 美元	18 美元
14 呎重型帆船* (1-4 人)	30 美元	25 美元	30 美元

春季游泳課

DeFremery 週末課程（週六上午）| 30 分鐘 | 4 節課/期
第 1 期：3/2-3/23，第 2 期：4/6-4/27

活動名稱	費用（居民/非居民）	上午 10:00	上午 10:40	上午 11:20	上午 12:00
親子課程	30 美元/36 美元			✓	
學前兒童游泳課	27 美元/33 美元		✓		
青少年學游泳	25 美元/30 美元	✓			

Fremont 週末課程（週六上午）| 30 分鐘 | 4 節課/期
第 1 期：3/2-3/23，第 2 期：4/6-4/27

活動名稱	費用（居民/非居民）	上午 10:00	上午 10:40	上午 11:20	上午 12:00
親子課程	30 美元/36 美元			✓	
學前兒童游泳課	27 美元/33 美元		✓		
青少年學游泳	25 美元/30 美元	✓			

探索中心

探索中心 - Arroyo Viejo 娛樂休閒中心 7701 Krause Avenue, Oakland, CA 94605 電郵：dsamaniego@oaklandca.gov

探索工作坊
親自體驗探索和製作的樂趣

青少年將透過電和磁的實踐專案，探索物理的力量，還將設計和建造工程結構，進行廚房化學實驗專案，並透過製作簡單的動畫專案，挖掘他們的創造力。適合 7 至 12 歲的青少年，居住在屋崙的青少年可免費參加。

課程	開始日期	結束日期	價格	活動日和時間
春季班	2024 年 4 月 1 日	2024 年 4 月 5 日	免費	週一至週五 | 下午 1 點至 4 點
夏季班 1	2024 年 6 月 3 日	2024 年 6 月 28 日	免費	週一三五 | 下午 1 點至 5 點

東屋崙藝術中心

7701 Krause Avenue, Oakland, CA 94605 | (510) 615-5416
dsamaniego@oaklandca.gov

今年春季，EOAC 將與 Youth Alive 合作，為參加計畫的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。

EOSC 週末課程（週六上午）| 30 分鐘 | 4 節課/期
第 1 期：3/2-3/23，第 2 期：4/6-4/27

活動名稱	費用（居民/非居民）	上午 10:00	上午 10:40	上午 11:20	上午 12:00
親子課程	30 美元/36 美元			✓	
學前兒童游泳課	27 美元/33 美元		✓		
青少年學游泳	25 美元/30 美元	✓			
成人學游泳	30 美元/36 美元			✓	

Studio One 藝術中心

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

課後藝術學院
請造訪我們的網站以了解詳細資訊：Studiooneartcenter.net

兒童拉坯
在本課程中，孩子們將在轉盤上製作陶器，這能⊠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孩子們帶來無比喜悅。主辦方將提供所有材料。年齡：8 - 13 歲

成人與兒童陶藝
週六 | 上午 10 點-下午 12 點 | 導師：Phoebe Ackley
本課程適合喜歡動手把玩花園泥土的兒童和成人。享受悠閒的週六上午，同時發掘您創意的一面，並與孩子建立更加親近的關係。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，孩子與大人都將感到無比喜悅。

請造訪我們的網站了解日期和費用。Studiooneartcenter.net

Charles Porter Golden Gate 娛樂休閒中心

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

兒童體驗真正的烹飪（烹飪藝術與營養搭配）
參與者將學習如何快速、簡單地準備健康的三明治、零食和餐點。孩子們可以親自動手學習。5-12 歲 | 2/12 – 6/24 | 週一 | 下午 4:00 – 下午 5:00 | 屋崙居民：5 美元/堂 | 非居民 7 美元/堂

男孩和女孩的社會和文化增修課程
參與者將學習禮儀、自信、應對壓力、管理焦慮、衛生和身體護理。5-12 歲 | 2/13 – 5/28 | 週二 下午 4:00 – 下午 4:45 | 屋崙居民 5 美元/堂 | 非居民 7 美元/堂

週五達人秀：週五全天，所有人均可參加「開放麥克風」、爵士樂、喜劇和詩歌表演為大家提供展示才華的機會。帶上您的樂器……所有年齡段 | 2/23 – 5/24 | 下午 5:30 – 晚上 7:00 屋崙居民：5 美元/次 | 非居民 7 美元/次

青少年計畫

OPRYD 受訓輔導員 (CIT)

我們的 CIT 計畫專為 13-15 歲的青少年而設，是未來成為 OPRYD 工作人員的起點!計畫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 作出積極貢獻。CIT 將在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，策劃計畫，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畫。

請參閱第 10 頁查看參與場地和聯絡資訊。
如欲瞭解詳情，請聯絡感興趣的場地。
年齡：13-15 歲 | 活動日：週一至週五 | 時間：上午 9:00 - 下午 5:30
費用：200.00 美元(居民) / 240.00 美元(非居民) | 為期 2 週
***獎學金開放申請**

山線和海線 CIT 計畫
6/17 - 7/12 | 每週 | 上午 9 點 - 下午 5 點 | 12 - 15 歲

Joaquin Miller 公園和扶輪自然生態中心
本戶外戶外領導力計畫由自然學家帶領，
活動地點包括位於屋崙山區的 Joaquin Miller 公園和位於梅里特湖的扶輪自然生態中心。青少年將每週體驗獨特的戶外領導機會，這些機會旨在培養必備的技能、行為和知識，從而成為有效、有影響力、成功的戶外領導者。每一天，青少年將跟隨自然學家工作人員，支援營地的工作，深入瞭解與公共和非營利工作相關的領導原則和做法，參加由城市領導者參與的問答環節，最後還將學習環境正義原則，每週累積多達 20 小時的社區服務。

居民價格：200 美元/週 | 非居民價格：240 美元/週

Studio One 藝術中心 CIT 計畫
6 月 3 日 - 7 月 19 日 | 每週報名 | 上午 10 點-下午 5 點 | 12-16 歲
必須參加 5 月 28 日至 5 月 31 日的強制性培訓週

此導師計畫引導學生成為僱主的重要資產。學生將在營隊協助輔導員和老師。該計畫面向 12 - 16 歲的青少年，完成該計畫後，每位學生將獲得一份正式的參與證書。 *參與者必須參加(日期待定)強制性培訓週以及家長和參與者會議才能成為 CIT。
居民費用：100 美元/週 | 非居民：120 美元/週

青少年計畫

青少年計畫

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

手工陶藝 - 春季
3/11 - 4/22 (7 週) | 週一 | 下午 4 點 - 6 點
居民費用：185 美元 | 非居民：222 美元
繪畫和繪圖 - 春季班
3/11 - 4/22 (7 次會議) | 週一 | 下午 4 點 - 6 點
居民費用：165 美元 | 非居民：198 美元
陶藝拉坯 - 春季
3/13 - 4/24 (7 週) | 週三 | 下午 4 點至 6 點
居民費用：185 美元 | 非居民：222 美元
編程遊戲和網頁設計 - 春季
3/15 - 4/26 (7 次會議) | 週五 | 下午 4 點 - 6 點
居民費用：165 美元 | 非居民：198 美元

夏季藝術集訓班
攝影和數位藝術 - 夏季藝術集訓班
日期待定 | 週二至週四 | 上午 10 點 - 下午 5 點 | 居民：330 美元 | 非居民：395 美元
繪畫和繪圖 - 夏季藝術集訓班
日期待定 | 時間：上午 10 點 - 下午 5 點 | 屋崙居民：330 美元 | 非居民：395 美元
陶藝 - 夏季藝術集訓班
7 月 8 - 19 日 | 週一、週三、週五 | 時間：上午 10 點 - 下午 5 點
屋崙居民：425 美元 | 非居民：500 美元
6 天集訓課程；週一、三、五，連續兩週

藝術結合自然過夜活動營(位於羽毛河)
年齡：9 - 14 歲 | 日期：7/24 - 7/29 | 居民價格：350 美元 | 非居民價格：420 美元
更多資訊參見第16

划船活動營 @ 梅里特湖划船中心
為期 1 週 | 上午 9:00 - 下午 3:30
基礎帆船訓練營
10 - 17 歲 | 6/10-8/2
中級帆船訓練營
10 - 17 歲 | 6/10 - 8/2 | 屋崙居民：250 美元，非居民：300 美元

青少年領導營
年齡：14-17 歲 | 6/5 - 6/9 | 週一至週五 | 上午 9:00 - 下午 3:30 | 屋崙居民：250 美元，非居民 300 美元

划船活動營 @ Jack London 水上運動中心
為期 1 週 | 屋崙居民：300 美元，非居民：360 美元
年齡：12-17 歲 | 週一至週五 | 上午 9:15 – 下午 3:45
進階帆船訓練營
第 1 期：6/19 – 6/23 | 第 2 期：7/3 – 7/3
雙體船訓練營
第 1 期：6/26 – 6/30 | 第 2 期：7/10 – 7/14

游泳隊和青少年救生員資訊請見第 18-19 頁

成人和青少年運動

市級青少年籃球
加入我們，享受為期 10 週的親子樂趣籃球賽季。市級籃球聯賽為灣區 5 至 14 歲的男孩女孩提供參加競技性籃球賽的機會。歡迎所有技能水準的青少年參加。您的年輕球員將了解籃球的基礎知識（投籃、運球、傳球、防守和進攻）、規則、章程和良好的體育精神。這是本市最受歡迎的青少年計畫，欲了解更多資訊，請訪問我們其中一處娛樂休閒中心。

年齡：4-17 歲| 1/20 – 3/23 週六 | 上午 9:00 - 下午 5:00 | 費用：每隊 250 美元，每位球員 50 美元

如需更多資訊，請聯絡：
體育協調員 Frederick L. Morris III：Fmorris@oaklandca.gov
男子運動計畫主任
Vanderville Lewis：Vlewis@oaklandca.gov

市級女子籃球
這個籃球聯賽是為女孩設計。此外，女孩們還將有機會以多種方式進行比賽、做遊戲、享受樂趣。此聯賽僅限團隊報名。幼稚園-八年級組。
年齡：4-14 歲 | 1/20 – 3/23 週六 | 上午 9:00 - 下午 5:00 | 費用：每隊 250 美元
如需了解更多資訊，請聯絡 Cathy Casino（娛樂休閒計畫主任）：ccasino@oaklandca.gov 或致電 (510)882-3712

TAP 高爾夫城市活動營
高爾夫城市活動營讓 5-17 歲青少年初探高爾夫運動。學員將在⌧博特湖高爾夫球場學習基礎知識和技能，包括高爾夫球禮儀、推杆、削球及全揮杆。這項安全、有趣的活動向學員教授在高爾夫球場內外使用到的生活技能。
年齡：5-17 歲 | 2/16 – 3/08 週五 | 下午 4:00 - 下午 5:00 | 費用：

女孩運動會活動
女孩運動會活動透過領導力發展、團隊建立和傳統樂趣來為女孩發展和提供公平、優質的體育機會。5 至 14 歲的女孩會發現各種運動和活動，包括籃球、排球、足球、壘球、棒球等！
活動日 **2024 年 6 月 22 日**
報名截止日期：2024 年 6 月 14 日
位於 **Bushrod 娛樂休閒中心，**上午 10:00 至下午 2:00 免費

若要取得更多資訊，請聯絡：Cathy Casino（娛樂休閒計畫主任），
電子郵件：Ccasino@oaklandca.gov 或致電 (510)882-3712。

未來之星棒球比賽
未來之星棒球比賽計畫讓 **5-7 歲**的兒童初探這項運動的基礎知識。參與者將學習和練習兒童棒球/棒球技能和訓練，每週一次。報名後，您將收到有關練習日期和時間的資訊。

參與者可以參加 2024 年 7 月 13 日舉辦的未來之星單次活動。

如需了解更多資訊，請聯絡 Cathy Casino（娛樂休閒計畫主任）：
Ccasino@oaklandca.gov 或致電 (510)882-3712

青少年和成人運動

城市高爾夫

查博特湖高爾夫球場：11450 Golf Links Road, Oakland, CA, 94605

春季高爾夫城市活動營

高爾夫城市活動營讓 5-17 歲青少年初探高爾夫運動。學員將在⌧博特湖高爾夫球場學習基礎知識和技能，包括高爾夫球禮儀、推杆、削球及全揮杆。這項安全、有趣的活動向學員教授在高爾夫球場內外使用到的生活技能。

入門 | 90 美元
第 1 期：2/12 - 3/6 | 週一/週三
第 2 期：3/18 - 4/24| 週一/週三
第 3 期：5/6 - 5/22 | 週一/週三

學院 | 130 美元
第 1 期：2/13 - 3/7 | 週二/週四
第 2 期：3/19 - 4/25 | 週二/週四
第 3 期：5/7 - 5/23 | 週二/週四

夏季高爾夫城市活動營

週一至週五 | 上午 9 點 - 下午 4 點 | 居民費用：400 美元；非居民：450 美元 | 2 週

城市活動營高爾夫全日夏令營讓 5 至 17 歲的青少年初探高爾夫運動。學員將在⌧博特湖高爾夫球場學習基礎知識和技能，包括高爾夫球禮儀、推杆、削球及全揮杆。這項安全、有趣的活動向學員教授在高爾夫球場內外使用到的生活技能。課程時間為每天上午 9:00-下午 4:00，為期 2 週。

第 1 期：6/3 - 6/14
第 2 期：6/17 - 6/28
第 3 期：7/1 - 7/13
第 4 期：7/15 - 7/26

Mosswood 體育計畫

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

Mosswood 青少年男女混合足球競技比賽訓練班：針對 8 至 12 歲的技術更高階的青少年，專注於足球技術和爭球。隊員將學習帶球、傳球、防守和射門。從後衛到中場，從前鋒到守門員，孩子們可以體驗到每個位置。週二下午 5:30 – 晚上 7 點 費用：45.00 美元，適合 5-13 歲。今天就報名吧!完美心靈 # 00156298

Mosswood 青少年男女混合排球訓練班：青少年將學習排球的基礎技能，同時在過程中培養社交技能。該計畫還將重點關注體育精神，同時體驗三個 F：樂趣 (Fun)、健身 (Fitness) 和友誼 (Fellowship)。青少年將在這項互動式的趣味運動中顛球、托球、殺球。週五下午 4:15 – 下午 5:15 費用：45.00 美元，適合 7-13 歲。今天就報名吧!完美心靈 #156296

Mosswood 青少年男女混合籃球訓練班

這個籃球計畫著重於球員的全面發展。 青少年將學習投籃、控球、傳球、搶籃板、防守、團隊合作、運動精神、進攻的基礎技能、練習的重要性，同時建立自信。 歡迎 5 -12 歲的男孩和女孩參加。請於週六下午 1 點至 2:30 前往 Mosswood Park 籃球場，費用：45 美元。今天就報名吧!完美心靈 #00156290

參與開放空間！加入 Mosswood 娛樂休閒諮詢委員會 (RAC)，志願擔任公園倡導者。參與青少年和成人計畫。了解您的鄰居。請聯絡主席 Cassie Lopez，電話 (510) 517-0150。在這裡加入 Mosswood RAC：Mosswood 娛樂休閒諮詢委員會。

全國健身行動 (NFC 場地)

「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 個動作的全身循環訓練形式。健身場地專為 12 歲及以上青少年設計，可供免費使用!」

Lowell 公園 - 1180 14th Street, Oakland, CA
以及 Arroyo Viejo 公園 7701 Krause Avenue Oakland, CA
12 歲及以上 | 向民眾開放 | 免費
每週 7 天 | 上午 6 點 - 晚上 9 點 | 下載應用程式 @ National Fitness Campaign

運動場地預訂

運動場地預約申請遵循先到先得原則。申請人必須在場地使用日期前至少十四 (14) 個工作日內提交申請，但不得早於十 (90) 天。不足十四 (14) 個工作日的申請不予接收。了解空閒場地，預訂您的運動場地並付款：

電子郵箱：Frederick L. Morris III，FMorris@oaklandca.gov

郵寄信件：屋崙市公園、娛樂休閒及青少年發展處

收件人：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。

娛樂休閒中心 Center	T棒球	PE投球Ball	Soft壘球/棒球Ball	B棒球Ball	Fitness Course健身課	Ind室內籃球Ball	Out室外籃球Ball	Swim游泳池Pool	Skate Park
Allendale				*			*		
Arroyo Viejo	*								
Brookdale	*			*			*		
Bushrod	*	*	*	*		*	*		
Carmen Flores									
Charles Porter Golden Gate	*		*	*	*	*	*		
deFremery	*	*		*			*	*	*
Dimond	*							*	
東屋海體育中心 Sports Center									
FM Smith									
Franklin									
Ira Jinkins	*								
Lincoln Square					*	*	*		
Manzanita									
Montclair	*	*		*	*				*
Mosswood	*		*	*			*		
Rainbow			*			*	*		*
Redwood Heights									
Tassafaronga									
Willie Keyes				*		*	*		

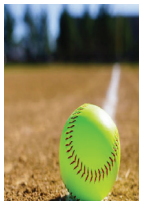
* Mosswood：中場室外籃球場 Outdoor Basketball

成人運動

250 Frank H. Ogawa Plaza, Suite 3330, Oakland, CA 94612
電話：(510) 238-3496 | www.oaklandca.gov/parks
Frederick L. Morris III，FMorris@oaklandca.gov

壘球

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，是您拓展人脈、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市民動起來!所以，無論您是老手，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 COVID 狀況表格。



Davies 網球館

198 Oak Road, 94610 | oaklandtennis.org

青少年網球初級
週二和四 | 1/9 - 5/23 | 下午 3:30 - 5:30
居民價格：270 美元 | 非居民價格：324 美元
初級男女混合網球課，課長 1 小時，每週兩次，適合 8-14 歲。學員將學習正確的擊球動作，以及網球規則。基於遊戲的方法將有助於學員快速學習技能。每個球場/導師可接納最多 6 人的小團體。

青少年網球中級/進階
週三 | 1/10 - 5/22 | 下午 4 點至 5:30
居民價格：120 美元 | 非居民價格：150 美元
中級/進階男女混合網球課，課長 1.5 小時，每週一次，適合 9-14 歲的兒童。對於目前正在參加比賽或有志於參加比賽的青少年球員。本訓練班將重點關注擊球動作和得分技巧。每個球場/導師可接納最多 6 人的小團體。

夏季青少年網球訓練營
週一至週五 |每週 | 5/28 - 8/9 | 上午 8:30 - 下午 4:30
居民價格：285 美元 | 非居民價格：340 美元 | 8-14 歲
初級/中級男女混合網球訓練營，時長 4 小時。
上午 8:30-12:30，或下午 12:30-4:30，適合 8-14 歲。
學員將學習正確的擊球動作，以及網球規則。基於遊戲的方法將有助於學員快速學習技能。每個球場/導師可接納最多 6 人的小團體。

Davies 網球館
198 Oak Road, 94610
oaklandtennis.org
成人教學計畫全年持續開展，每期課程為期 8 週。目前課期的最後一天公佈下一期課程。需線上完成報名：**cityofoakland.perfectmind.com**

青少年和成人運動

東屋崙體育中心
9161 Edes Avenue, Oakland 94603
電話：(510) 615-5838 | www.oaklandca.gov/topics/east-oakland-sports-center

Vinzuela Bolden，東區娛樂休閒主管，Vbolden@oaklandca.gov
William Davis，水上運動計畫主任，wdavisjr@oaklandca.gov
Rodolfo Dominguez，娛樂休閒計畫主任(健身和會員)，
RDominguez@oaklandca.gov

東屋崙體育中心 (EOSC) 提供各種個人會員計畫，以及企業健身計畫，包括 Silver & Fit、Active & Fit、Silver Sneakers 以及 Prime。我們也提供課程活動，如少年體操、武術和舞蹈課等。

會員權益包括：
使用跑步機、橢圓訓練機、Jacob 踏步機、重訓設施、抗力訓練機器等設施。各類團體運動班，例如團體腳踏車、尊巴、水中有氧運動、水中尊巴、瑜伽等。瀏覽 EOSC 網站瞭解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。隨到隨用的游泳館。詳情請見游泳館時間表。我們的游泳館具備多樣特色，包括全尺寸 Whitewater 滑水道、零深度活動池、環流水道和分道泳池。

全包式設施費用：
成人日費：8 美元 | 老人：6 美元 | 青少年 (13 - 17 歲)：3 美元
成人月費：55 美元 | 老人：40 美元 | 青少年 (13 - 17 歲)：25 美元
成人年費：495 美元 | 老人：360 美元 | 青少年 (13 - 17 歲)：225 美元

青少年 (5 歲至 12 歲) 費用：日費：3 美元 | 月費：15 美元 | 年費：135 美元

EOSC 舞蹈入門學校
安全、友好的社區環境，無論各位的經驗水平如何，我們歡迎所有學生!學員將學習動作技巧和要領，瞭解他們所選活動的歷史，以及尊重、自信和社區價□。提供體操、武術和舞蹈 (包括芭蕾舞和爵士舞) 課程。
3.5-18 歲 | 全年持續 | 居民費用：48.00美元；非居民：58.00 美元

東屋崙舞蹈團
EODE 為各水準的舞蹈愛好者提供全年多次的演出機會。
EODE 每年還會參加本地舞蹈比賽。預約面試請聯絡 EOSC，
電話：(510) 615-5838
5-17 歲 | 全年持續 | 週五 | 下午 4:00 - 晚上7:00

EOSC 週末課程 (週六上午) | 30 分鐘 | 4 節課/期
第 1 期：6/1-6/22，第 2 期：6/29-7/20

活動名稱	費用 (居民/非居民)	上午 10:00	上午 9:40	上午 10:20	上午 11:00
親子課程	30 美元/36 美元		✓		
學前兒童游泳課	27 美元/33 美元		✓		✓
青少年學游泳	25 美元/30 美元	✓		✓	
泳姿訓練班	25 美元/30 美元				
成人學游泳	30 美元/36 美元				✓

EOSC 平日課程 (晚上) - 週一至週四 | 課長 30 分鐘 | 8 節課/期
第 1 期：6/3-6/13 | 第 2 期：6/17-6/27 | 第 3 期：7/1-7/11 | 第 4 期：7/15-7/25

活動名稱	費用 (居民/非居民)	下午 5:00	下午 5:40	下午 6:20	晚上 7:00
親子課程	60 美元/72 美元		✓		
學前兒童游泳課	50 美元/60 美元	✓	✓		
青少年學游泳	48 美元/58 美元			✓	✓
泳姿訓練班	48 美元/58 美元				✓

課程安排在每週的週一至週四。可上 4 節時長 30 分鐘的課程。
第 1 週日期是指每期課程的第一週日期。第 2 週日期是指每期課程的第二週日期。

東屋崙體育中心	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午分道游泳		上午 6:30 - 上午 8:00	上午 6:30 - 上午 8:00	上午 6:30 - 上午 8:00		
學游泳 (游泳課)						上午 9:00 - 晚上 11:30
水中有氧運動	上午 8:15 - 上午 9:15	上午 8:15 - 上午 9:15	上午 8:15 - 上午 9:15	上午 8:15 - 上午 9:15		
中午分道游泳/水中步行*	上午 11:00 - 中午 12:00	上午 11:00 - 中午 12:00	上午 11:00 - 中午 12:00	上午 11:00 - 中午 12:00	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	上午 11:00 - 中午 12:00	上午 11:00 - 中午 12:00	上午 11:00 - 中午 12:00	上午 11:00 - 中午 12:00	
水上樂園時間 (水滑梯)	下午 1:00 - 下午 4:00	下午 1:00 - 下午 4:00	下午 1:00 - 下午 4:00	下午 1:00 - 下午 4:00	下午 1:00 - 下午 4:00	下午 1:00 - 下午 4:00

週五在職訓練：上午 9:00-11:00
*游泳課或水中有氧運動班期間不進行分道游泳/水中步行
^ 提供 1 課期的水中有氧運動班，上午 8:15 - 9:15

青少年和成人運動

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
辦公時間：週一至週五，上午 10:00 - 下午 5:00

OPRYD 融合服務提供 ADA 設施服務協助，同時也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⌧為人們提供全市範圍的娛樂休閒機會。學員還可以選擇報名參加專門的計畫，這些計畫的工作人員與學員比例為 1:4，並由認證的治療娛樂休閒專家 (CTRS) 領導。

此外，我們還提供訂立目標和行為支援計畫，家庭資源連結，並與其他支援障礙融合的本地計畫進行合作。

如欲及時瞭解 OPYRD 融合服務所提供的最新資源和計畫，請瀏覽：https://www.oaklandca.gov/services/opryd-inclusive-services 或在 cityofoakland.perfectmind.com 上報名參加計畫。

更多資訊：oaklandca.gov/services/join-the-ada-inclusion-center
線上報名：cityofoakland.perfectmind.com

Willie Keyes 娛樂休閒中心

3131 Union St. Oakland, Ca 94608

成人瑜伽
10 月 4 日至 11 月 15 日 | 每週三；上午 11:30 - 中午 12:30
居民費用：75 美元 非居民：90 美元

在這門為期七週的成人瑜伽課程中，學員將專注於身體姿勢、呼吸技巧以及冥想或放鬆。與其他級別的瑜伽課程相比，這門課程的節奏會更慢，並將更注重在基礎姿勢中發展清晰、安全的順位。

健身會員資格
3/8 - 4/12 | 週一至週五 | 上午 10:30 – 下午 3:30 | 固定費率每月 10 美元；非會員一天 2 美元
會員資格包括使用舉重室和籃球場。
（舉重室最多容納 2 人）

社區花園

600 Bellevue Ave., Oakland, Ca 94610
oaklandparks.communitygardens@gmail.com

我們共同打造屋崙的花園。想像、激發、投入!社區園藝計畫提供園藝機會，讓本市居民和街坊鄰居既能強身健體，又可進行社交。在我們的社區花園，全年都有來自不同年齡層或背景的愛好者聚在一起，同心協力在城市各處種植有機蔬菜、香草、水果和花卉。社區花園由義工負責開闢和經營，OPRYD 人員會提供輔導和支援，此外還為廣大園藝愛好者提供各類課程和活動。我們有超過 12 個社區花園可為市民提供一日曆年期的地塊出租服務。

租賃地塊花園地點

Allendale
3711 Suter St.

Arroyo Viejo
78th Avenue & Arthur St

Bella Vista
11th Avenue & E.28th St

Bushrod
584 59th St

Cesar Chavez
3705 Foothill Blvd

Fitzgerald 社區花園
34th and Peralta Street

Golden Gate
1068 62nd St

Lakeside 公園社區花園
600 Bellevue Avenue

Marston Campbell 社區花園
17th Street & West Street

Mosswood
MacArthur Blvd & Webster St

San Antonio
16th Ave & E.19th St

Temescal
876 47th St

Verdese Carter
96th Ave & Bancroft Ave

想像、啓發、投入……與我們一同體驗屋崙市! | (510)238-7275
www.oaklandca.gov/departments/department-of-parks-recreation-and-youth-development

Studio One 藝術中心

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

課程日期：
春季課程（7 週 | 週一 6 週）4 月 1 日（週一）不上課
春季小型課程（6 週 | 週一 5 週）5 月 27 日（週一）不上課
夏季課程（8 週 | 週三/週四 7 週）6/19 或 7/4 不上課

線上**報名**：瀏覽 www.cityofoakland.perfectmind.com 或致電聯絡

繪畫
色彩挑戰：週一 | 上午 9:30 - 12:00 | 導師：Melisse Herman
速寫與水彩繪畫：週一 | 晚上 6:30 - 9:30 | 導師：Danny Neece
媒材混合：週二 | 晚上 6:30 - 9:30 | 導師：Mira M. White
水彩原理：週三 | 晚上 6:30 - 9:30 | 導師：Mira M. White
丙⌧繪畫：週四 | 晚上 6:30 - 9:30 | 導師：Mokhtar Paki
繪畫入門：週六 | 下午 2:30 - 5:30 | 導師：Melisse Herman

繪圖
用右腦繪圖 | 週一 | 下午 6:30 - 9:30 | Kirstin Bromstead
基礎繪圖：週二 | 晚上 6:30 - 9:30 | 導師：Mokhtar Paki
墨水繪圖：週三 | 晚上 6:30 - 9:30 | 導師：Mokhtar Paki
人像繪圖：週四 | 晚上 6:30 - 9:30 | 導師：Bill Roth
肖像畫：週六 | 上午 9:30 - 12:00 | 導師：Melisse Herman

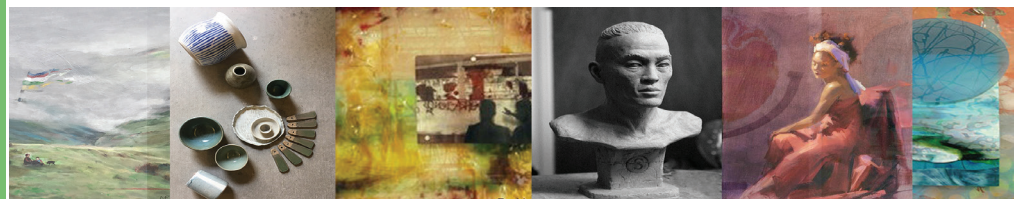
珠寶
初級和中級金屬珠寶：週一或週二 | 晚上 6:30 - 9:30 | Anthony Stillman
珠寶製作：週四 | 晚上 6:30 - 9:30 | 導師：Anthony Stillman

攝影與數位藝術
暗室沖曬提升課程：1 對 1 | 需預約
暗室攝影實驗室 | 週六 | 上午 11:00 - 下午 4:00
初級 DSLR 和照片編輯 | 週四 | 晚上 6:30- 9:30 | 導師：Carolyn Moore
初級 Photoshop 和 Lightroom | 週三 | 晚上 6:30-9:30 | 導師：Carolyn Moore
黑白底片攝影 | 週四 | 晚上 6:30 - 9:30 導師：Carolyn Moore

玻璃
玻璃熔合及其他技術 | 週三 | 晚上 6:30 - 9:30 | 導師：Reddy Lieb
玻璃熔合及其他技術 | 週五 | 上午 9:30 - 12:30 | 導師：Reddy Lieb
玻璃熔合及彎烤技術 | 週二 | 上午 9:30 - 12:30 | 導師：Janet Hebert

雕塑
角色設計草圖雕塑 | 週二 | 晚上 6:30 - 9:30 | 導師：Bill Roth
人像雕塑 | 週三 | 晚上 6:30 - 9:30 | 導師：Bill Roth

成人陶藝
每期課程每週提供多堂陶藝課程，並有多名陶藝老師可供選擇。 請瀏覽我們的網站（參見上方）瞭解具體課程安排。提供的課程：



MALONGA CASQUELOURD 藝術中心 (MCCA)

1428 Alice Street, Oakland 94612
電話：(510) 238-7217 | 網站：Mccatheater.com
全天候為居民租戶服務 |
SRO 租賃：(510) 238-7219
行政辦公室：週一至週五，上午 9:00 - 下午 5:00
營運時間：週一至週六，上午 8 點 - 晚上 10 點；週日，上午 8 點 - 下午 6 點
MCCA 預訂：(510) 238-7526

這個廣受歡迎的多文化、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模範，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，配備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。我們裝潢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。本中心周邊的公共交通便利，可方便前往當地大學、圖書館，參加三藩市灣區各地的藝術活動。

屋崙市社區管弦樂團

導師：Sue Crum
1/6 - 5/26 | 週五
Leona 度假屋 | 上午 9:30-12:00

屋崙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，可為業餘音樂家提供機會，滿足他們對音樂的熱情，而不必在晚上排練。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愛讓我們聚首一堂。
居民價格：120 美元 | 非居民價格：144 美元

屋崙市立管弦樂團

週三 | 晚上 7:30 - 9:45
導師：Martha Stoddard
屋崙市立管弦樂團 (OCO) 是一支屢獲殊榮的成人社區管弦樂團，由屋崙市政府贊助。今年是樂團成立的第 29 年，我們正走出疫情陰霾，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梅里特湖聯合衛理教會 (Lake Merritt UnitedMethodist 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。請訪問我們的網站以獲取更多資訊。
www.oaklandcivicorchestra.com

成人藝術計畫

屋崙市的滑板公園

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瞭解詳情。

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，可容納小團體或多達 200 人的大團體!請致電各中心安排您的活動。租用彈跳充氣屋需提前安排。

Allendale
Arroyo Viejo
Brookdale
Bushrod
Carmen Flores
Charles Porter Golden Gate
Davie 網球館
deFremery
Dimond
東屋崙藝術中心
東屋崙體育中心
FM Smith
Franklin
Fremont 游泳館
Ira Jinkins
梅里特湖划船中心
Lincoln Square
Malonga 中心
Manzanita
Montclair
Mosswood
Rainbow
Redwood
扶輪自然生態中心
San Antonio
Sheffield Village
Tassafaronga
Temescal 游泳館
Studio One 藝術中心
Willie Keyes

屋崙市的愛犬公園

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 廣場	Mandana Boulevard & Lakeshore Avenue
Montclair Railroad 步道	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 綠帶公園	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

允許寵物犬帶不牽繩進入

屋崙河口公園	115 Embarcadero, Oakland, CA 94607
Glen Daniel/King Estates 公園	8501 Fontaine Street, Oakland 94605
Park Boulevard 廣場	Park Boulevard Oakland, CA 94606
South Prescott 公園	Jack London Square, 3rd St, Oakland, CA 94607

帶圍欄的愛犬遊樂區（無需牽繩）

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

https://www.oaklandca.gov/resources/dog-friendly-parks
寵物犬不允許四處隨意奔跑。
必須始終將寵物犬限制在主人的家/院子裡或受到牽繩控制（長度不超過六英尺）。

社區設施

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 公園涼亭和柱廊

Lakeside 公園涼亭和柱廊位於梅里特湖東側，介於 Grand Avenue 和 Lakeshore Avenue 之間，始建於 1913 年，於 2007 年進行了修葺。此處非常適合作為結婚典禮、照片拍攝以及其他公開和私人聚會的場所。

梅里特湖大道圓形露天劇場

梅里特湖大道圓形露天劇場座落於梅里特湖南側，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梅里特湖的優美湖景。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 公園的梅里特湖湖岸增添聲色。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。此演奏台也是屋崙市民樂團總部所在地，免費夏日音樂會即由該樂團主辦。

租賃設施

屋崙市公園及娛樂休閒處提供方便、價格合理、便民使用的室內和戶外租賃設施，適合生日派對、婚禮、公司會議、度假會議和研討會，以及各種特殊場合！我們的場地完美適合您舉辦下一次活動。親切友好且經驗豐富的工作人員將協助您安排每項細節。發送電子郵件至 cru@oaklandca.gov 或造訪我們的網站：oaklandca.gov/services/rentals-and-reservations，以了解租賃指南、詳細設施資訊和當前租金價格。

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，並有一個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。無論您的活動是在室內或戶外舉辦，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 則營造出一種質樸韻味。此莊園的設施和庭園適合各種大小活動，是屋崙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、家庭及其親朋好友參加在此舉辦的許多特別活動，並已成為他們每年不可少的傳統。這些特別活動為遊客和東灣社區提供了體驗和欣賞 Dunsmuir Hellman 歷史莊園美景的機會。

租賃設施

JACK LONDON
水上運動中心
……通向屋崙河口的門戶

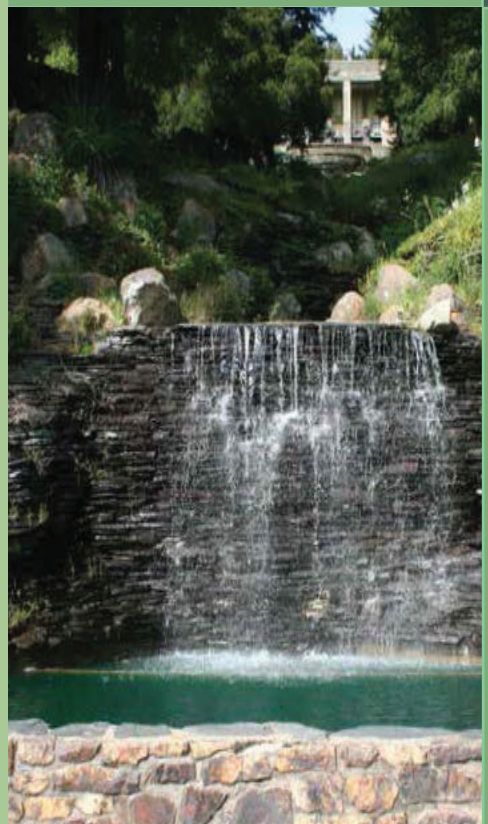
讓 Jack London 水上活動中心成為您舉辦下一場活動的場地，一探屋崙河口之美。這棟佔地超過 3,750平方呎的設施附設大量泊車位，壯麗的水邊景色讓您與賓客盡覽無遺。宴會廳可容納多達 185 位賓客，並設有宴會餐飲廚房，設計優雅而施工精巧的建築物和庭園，是舉辦多種公開和私人活動完美場地。沉浸體驗灣區的靜謐平靜。讓屋崙河口廣闊的景色環繞伴隨您的美麗婚禮、接待會、娛樂休閒、商務會議或特別活動。

115 Embarcadero, Oakland 94607 •
510-238-6580

梅里特湖帆船屋
……體驗梅里特湖美景

帆船屋毗鄰全國最大的鹽水潮汐湖： 梅里特湖，此處也是屋崙歷史最悠久的野生動物保育之家。這座獨特的地標建築建於 1954 年，是梅里特湖划船中心、梅里特湖學院 (Lake Merritt Institute) 及東灣多個划船俱樂部的所在地。由於帆船屋座落在屋崙市中心，並位於 Lakeside 公園內，可方便利用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!梅里特湖東畔有多個野餐地點、散步小徑以及綠廊和柱廊的美景，任君盡情享受。宴會廳設有 125 個座位，劇院可容納 150 位觀眾。

568 Bellevue Avenue, Oakland 94610
510-238-3420



JOAQUIN MILLER
社區中心和 WOODMINSTER 瀑布
……從紅杉林的高處眺望，灣區就在您腳下。

走進紅杉林的深處，在屋崙最優良的設施之一舉辦您的下一場活動。您可選擇 Joaquin Miller 公園內的 Joaquin Miller 社區中心，或是可容納 2,500 名賓客的 Woodminster 露天劇場。此社區中心提供令人屏息的海灣景色和豐富多樣的空間選擇，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，以及許多室內和戶外設施。在此佔地 500 畝的公園裡，遊客能體驗屋崙的眾多天然寶藏。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，或在可容納超過 250 位賓客的數十個野餐區中，選擇其一駐足停留。

3594 Sanborn Drive, Oakland 94602
510-482-7871

MORCOM 玫瑰園
……芳香四溢、色彩斑斕的都會天堂。

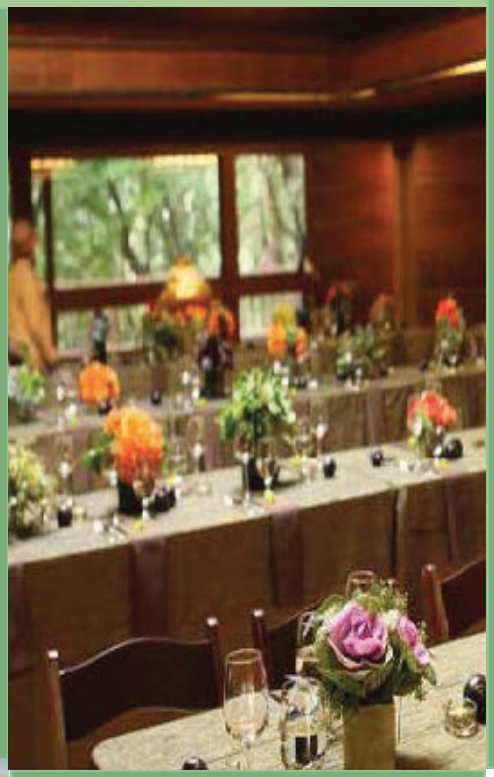
Morcom 玫瑰園建於 1932 年，為紀念前屋崙市長 Fred N. Morcom 而命名。這座玫瑰園座落於安靜的住宅區內，是罕見超過7畝的都市綠洲，位於Grand Avenue 旁，毗鄰 Piedmont 邊界。許多人選擇在此芬芳的氛圍中許下結婚誓約。這裡還經常舉辦園藝展以及各式各樣的公開及私人活動。Morcom 玫瑰園有數百名專職義工，全年照料茂盛的花草樹木。

700 Jean Street, Oakland 94610 •
510-238-3420

SEQUOIA 度假屋
.....古樸的世外桃源

Sequoia 度假屋隱藏在芳香的尤加利樹和高聳的紅杉木中，被一個木製露台所環繞，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。可容納 80 人的宴會式座位和 100 人的劇院式空間，使這裡成為舉辦小型婚禮、招待會及會議的完美場所。餐桌布等用品租賃服務僅收取象徵性費用。現場提供車位。

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



LEONA 度假屋
……完美的林地環境

Leona 度假屋建於1959年，是屋崙的隱藏寶地之一。度假屋帶有一個中型規模的宴會廳，設有可容納 150 人的宴會式座位區。度假屋擁有寧靜祥和的田園環境，是舉辦週年派對、研討會、度假會議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象徵性費用。現場提供車位。

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

LAKESIDE 公園花園中心
……嵌在屋崙皇冠邊沿上的寶石

Lakeside 公園花園中心（Marsha J. Corprew 紀念館）由屋崙東灣花園中心公司 (Oakland East Bay Garden Center Inc.) 於20 世紀50 年代創建，是一個文化和教育中心，在屋崙市傲視全國的傑出公園歷史中扮演一個主要角色。花園中心座落於 Lakeside 公園核心地帶，面對著梅里特湖、梅里特湖帆船屋以及 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。如今，在這個非凡的社區複合設施中，經常舉辦各種園藝展、公眾和私人活動以及眾多義工活動。賓客可在不同地點度過美好時光，包括小型沙灘區、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。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

行政管理部
(510)238-7275

成人運動
(510)238-3496

水上運動
510-597-5014

划船部
(510)238-2196

中央預訂系統
(510)238-3420

線上報名協助
(510)238-7275

運動場地預訂
(510)238-3496

網球課程和報名
(510)444-5663

青少年運動
(510) 238-2952

租賃設施

感謝我們的贊助商

查伯特太空與科學中心、Comcast、Kevin Durrant 慈善基金會、Eat.Play.Learn 基金會、東灣聯合足球俱樂部、南希•利伯曼基金會、勞倫斯•伯克利實驗室、Outdoor Afro、屋崙長曲棍球、Oaklandish、屋崙足球俱樂部、屋崙運動家隊及職棒大聯盟、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 組織、阿拉米達縣營養服務部、AllSport America、社區廚房、國土安全部夏季食品計畫、H&R Block、少年藝術與科學中心、Literati、全國健身運動、NextDoor、屋崙市消防局、屋崙市交響樂團、Reading Partners、籃板計畫、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、夏季食品服務計畫

隸屬機構

美國紅十字會、灣區公共游泳館經營者聯盟、加州公園和娛樂休閒協會、.國家休閒和公園協會、屋崙公園及娛樂休閒基金會