



環聲



明愛堅道社區中心

Caritas Community Centre - Caine-Road

2022年秋季通訊

本季活動及課程由9月23日開始接受報名
(特別註明之活動或課程除外)

目錄、服務通告	01
社區動態	02-04
服務回顧	05-7
活動推介	08-26
義工招募	27-30
社交及技能發展課程	31-43
圖書館新書推介	44-45
報名須知	46



服務通告 (一) 本中心將於以下日期調整開放時間，敬請垂注。

日期	節日	開放時間調整
10月01日(星期六)	國慶日	休息
10月04日(星期二)	重陽節	休息
12月25日(星期日)	聖誕節	休息
12月26日(星期一)	聖誕節後第一個周日	休息
12月27日(星期二)	聖誕節後第二個周日	休息

(二) 因應新冠肺炎的疫情發展，本中心服務包括偶到服務、圖書館、小組、活動及興趣及技能發展課程等，會有不同的調節與安排，請留意中心通告、網頁及Facebook的最新資訊。如有查詢，請在辦公時間致電28434652與中心職員聯絡。

環境衛生與市民日常生活息息相關，是很實在的問題，對公眾健康有莫大影響，重要性毋容置疑。環境衛生問題，例如非法棄置垃圾、後巷雜物阻塞，除影響觀瞻和市容外，垃圾屋、鼠患等問題更會構成滋擾和衛生風險。

政務司副司長卓永興在八月十二日率領跨部門(環境及生態局、房屋局、食物環境衛生署、民政事務總署和屋宇署)代表講述「地區事項統籌工作組」即將開展的「政府打擊衛生黑點計劃」。

工作組期望藉高層督導及統籌加強部門協作，切實排解困擾市民所謂「老、大、難」的環境衛生問題。工作組亦會著力提升香港的市容，建立保持環境清潔和愛護市容的新文化。

衛生黑點 鼠患防治

「政府打擊衛生黑點計劃」工作重點：

- 第一，重點打擊衛生黑點，同時強化日常清潔工作；
- 第二，加強宣傳教育及社區參與；
- 第三，加大執法力度。

如何確保環境衛生和市容的改善是得以保持

1. 建立「標準運作模式」，釐清領頭部門誰屬，然後交予部門在地區持續執行，亦會檢視環境衛生相關的法例，如有需要，會積極考慮修例，增加執法效率和阻嚇力。
2. 制定持續的行動計劃、績效指標，以及評估措施成效的制度，以確保行動有明確、量化的成效目標可依，令工作得以持續。
3. 推動的社區參與會在各區構成一張監察網，監察政府的工作是否有效和保持力度。而宣傳教育，尤其是在小學進行的教育，會在社區建立保持環境清潔和愛護市容的新文化，鞏固改善的成果。

第一階段：

於8月至10月，有關部門將會清潔全港逾600個衛生和街道管理黑點1，如：街道及後巷、鼠患2黑點。棄置垃圾遍及各地區，亦造成環境問題，故成優先處理事項。另外會在排水渠及污水渠進行預防性清潔，以及提速拆除危險或棄置招牌。

第二階段：

在十月起工作組會開展改善市容的工作，重點在美化公共空間、改善街道設施、優化園林建築等，為香港創造一道賞心悅目的城市風景。

資料來源：2022年8月12日政府新聞公報

政府打擊衛生黑點計劃

Government Programme
on Tackling Hygiene Black Spots



註1 全港逾600個衛生和街道管理黑點，中西區佔65個，是港島區之冠：

地址	主要問題
堅道 43-45號側巷	後巷衛生問題
士丹利街10-12號後巷及側巷	後巷衛生問題
五桂坊一帶	後巷衛生問題
皇后大道西200-202號外巴士站	冷氣機滴水問題
西環卑路乍街85號地舖	店舖阻街
西環德輔道西224-226號地舖(正街交界)	店舖阻街
德忌利士街一帶	野鳥聚集及環境衛生問題
山道與保德街交界	非法棄置垃圾
屈地街兒童遊樂場一帶	環境衛生問題
干諾道西162-164A號昌寧大廈後巷	後巷衛生問題
德輔道西259-269號銀行大廈旁至正街14號整段小巷	後巷衛生問題
卑路乍街113號南山樓至163號聚賢逸居後巷	後巷衛生問題
厚和街1號大德樓至52號厚和大廈後巷	後巷衛生問題
卑路乍街102-114號聯友新樓及116-122號聯康新樓後巷	後巷衛生問題
上亞厘畢道的行人隧道牆身	塗鴉
德輔道中232號附近	棄置建築廢料
薄扶林道近燈柱LP15004	棄置建築廢料
堅尼地城龍華下街	渠管及水浸問題
中環9號及10號公眾碼頭附近一帶公眾地方	噪音及阻街問題
伊利近街附近一帶公眾地方	環境衛生問題
羅便臣道30-32及34號中間的樓梯	環境衛生問題
卜公花園與太平山街之間後巷	環境衛生問題
西摩道由63號至堅道花園出入口	環境衛生問題
羅便臣道衛城坊及西摩臺2號至衛城坊一帶	環境衛生問題
東來里	環境衛生問題
亞厘架巷	環境衛生問題
樓梯街	環境衛生問題
皇后大道西250號至豐景閣與第一街27號至嘉盛閣中間的後巷	環境衛生問題
正街及德輔道西交界	環境衛生問題
美暉大廈及卑路乍街99-111號交界的後巷	環境衛生問題
士美菲路(科士街至卑路乍街段)	環境衛生問題
西安里休憩花園附近位置	環境衛生問題
西康里(海都樓與明珠閣、城暉大廈、龍翔花園之間的後巷)	環境衛生問題

地址	主要問題
卑路乍街(士美菲路至爹核士街段)	環境衛生問題
仁壽里	後巷衛生問題
萬宜里	後巷衛生問題
羅便臣道34號低層地下內街(摩羅廟交加街入)	後巷衛生問題
德己立街58-62號側橫巷	後巷衛生問題
嘉咸街41-43號天安城商業大廈側後巷	後巷衛生問題
皇后街28-30號側橫巷	後巷衛生問題
機利文新街22-24號側後巷	後巷衛生問題
兩儀坊9號後巷	後巷衛生問題
永吉街29-35號恒豐大廈側橫巷	後巷衛生問題
西邊街38號後巷	後巷衛生問題
和合街及日富里之間後巷	後巷衛生問題
卑路乍街109號	後巷衛生問題
屈地街24號地下；屈地街兒童遊樂場四周；屈地街10號	後巷衛生問題
水街5號側巷	後巷衛生問題
北街14號	後巷衛生問題
半山行人電梯干德道出口附近及旁樓梯	野鳥聚集及環境衛生問題
卑利街(堅道至羅便臣道)	野鳥聚集及環境衛生問題
羅便臣道 97 號至 103 號街道	野鳥聚集及環境衛生問題
寶雲道	野鳥聚集及環境衛生問題
羅便臣道(近嘉兆臺開始)至 雅賓利道交界橋	野鳥聚集及環境衛生問題
旭龔道及克頓道至晨運徑(赫頓大廈至杏彤苑及消防局)	動物糞便問題(狗糞)
發興街公園往荷李活道公園樓梯入口位置	野鳥聚集及環境衛生問題
城隍街	動物糞便問題(狗糞)
正街(第二至第三街)西營盤街市附近一帶	野鳥聚集及環境衛生問題
常豐里及常豐里休憩處對出之第三街	動物糞便問題(狗糞)
城西道巴士總站一帶	野鳥聚集及環境衛生問題
豐物道及前往 1-3 號碼頭行人路	野鳥聚集及環境衛生問題
士美菲路(堅尼地城站 C 出口至龍華街)	野鳥聚集及環境衛生問題
吉席街花園	野鳥聚集及環境衛生問題
堅尼地城小巴總站一帶	野鳥聚集及環境衛生問題
西環邨東苑台地下泵房附近	蚊患問題

註²防治鼠患

鼠患問題為工作組重點處理的其中一個跨部門「老、大、難」地區環境衛生問題，將推動更具針對性的新措施：

- (一) 在全港各區設立共19隊夜間防治鼠患流動隊，更具針對性地在深夜時段捕鼠，以加強捕鼠效能；
- (二) 使用新技術、工具和鼠餌，增加捕鼠成效，例如在合適的地點更廣泛應用T型鼠餌盒；
- (三) 審視整個捕鼠計劃的安排和效果，包括制定「綜合鼠患指數」，並會聆聽和吸納社區人士和滅鼠業界的意見。

資料來源：2022年8月12日 政府新聞公報

「政府打擊衛生黑點計劃」記者會詳情<https://www.info.gov.hk/gia/general/202208/12/P2022081200676.htm>

大眾街坊、居民有得參與？！

本中心在今年4月進行會員大會中，參與的中西區街坊，亦有不少反映對環境衛生及鼠患的關注，隨著「政府打擊衛生黑點計劃」開展，除有賴跨部門的協作外，居民的參與、意見提供和監察也甚為重要，當中有一些意見在此分享一下：

- 1) 齊監察：中西區65個衛生黑點，或許是街坊們住所附近，又或是經常路過的地方，我們觀察一下，有關計劃在8至10月第一階段推行的成效或進展情況。
- 2) 盡本份：居民和商戶們也可以協助保持公眾地方整潔，適當棄置及處理垃圾，不要隨便放置街上或後巷，做好公民責任。至於野鳥聚集之環境衛生問題，需加推教育讓大眾明白不宜在公眾地方餵養禽畜。
- 3) 加設施：要求有關部門在後巷位置加設照明設施，地方明亮以減低不法棄置垃圾的動機，更有安全及整潔感覺。
- 4) 保持續：計劃推行之持續性非常重要，工作組所提出之「標準運作模式」、績效指標及監察網必須具透明度，讓公眾知道指標、量度方法和評估時段。

「14天線上家長靜觀課程及研究」

我們相信：

- ◆ 靜觀為改善情緒健康的工具
- ◆ 能夠為家長減壓，改善教養行為

14天線上家長靜觀課程及研究

【用十五分鐘為家長充電】

學康各話資：1日有96個15分鐘，兩個星期有1344分鐘。忙碌的家長們，不如每日抽15分鐘，用實踐有效方法，幫自己充下電呀！其實每晚都為妻有助時間照顧自己，清一清理煩瑣，先至能夠免有空間去照顧孩子，回氣但唔傷客量。

中心與香港中文大學臨床心理學碩士生林綸蕙合作舉辦「14天線上家長靜觀課程及研究」，此項研究由香港中文大學心理學系麥穎思教授督導。自二零二一年九月至今年九月已舉辦三期，共服務694位育有幼稚園至中學子女的家長。連續14天，每天15分鐘的靜觀訓練，首週以「連結當下」的靜觀練習開始，再進入培養對情緒、身體與思想的連繫，培養不批判的覺察／接納。

數據顯示98%互聯網／數據使用者有使用即時通訊軟件，而香港的智能手機用戶達650萬。處身社交距離的關鍵時刻，以盡量減少面對面的互動為原則下，提高服務接受者的數量。於是，團隊嘗試利用即時通訊提供心理服務，以維持社交距離、提高服務的可達性，並減少個人熟悉新應用程式或參與實體課程所需的時間。

有關研究數據仍在整理中，稍後會在中心社交媒體報導有關項目的成效。如有任何查詢或對正念靜觀小組及活動有興趣，可聯絡中心職員了解更多。

明愛堅道社區中心
明愛牛頭角社區中心

Diversity & Well-being Laboratory
The Chinese University of Hong Kong
Department of Psychology

14天線上家長靜觀課程及研究 (第三期)

每日用十五分鐘為家長充電

課程日期：2022年7月27-8月9日

對象：育有至少一名就讀中學或以下子女的家長
(未曾參與上兩期課程)

流程：(1) 於課程期間每天自定時間聆聽15分鐘的導航聲帶修習靜觀練習
(2) 填寫3次網上問卷(每次需時約15-20分鐘)

內容：靜觀練習會帶領家長學習不批判地覺察及接納自己與孩子的身心狀態，照顧彼此的需要，以促進和諧親子關係

課程特點

- ✓ 可自行決定每日的靜觀時間
- ✓ 練習時不用太多空間
- ✓ 免費

報名及查詢：透過WhatsApp 傳送短訊「參加14天課程」至6618875

截止報名日期：2022年7月22日(五)

本課程及研究由明愛堅道社區中心、明愛牛頭角社區中心與香港中文大學臨床心理學碩士生林綸蕙(Taris)合辦
香港中文大學心理學系麥穎思教授督導

明愛堅道社區中心
明愛牛頭角社區中心

Diversity & Well-being Laboratory
The Chinese University of Hong Kong
Department of Psychology

14天線上家長靜觀課程及研究

課程日期：2021年9月1-14日

對象：育有至少一名就讀幼稚園或小學子女的家長

流程：(1) 於課程期間每天自定時間聆聽15分鐘的導航聲帶修習靜觀練習
(2) 填寫3次網上問卷(每次需時約15-20分鐘)

內容：靜觀練習會帶領家長學習不批判地覺察及接納自己與孩子的身心狀態，照顧彼此的需要，以促進和諧親子關係

費用：全免

明愛堅道社區中心
明愛牛頭角社區中心

Diversity & Well-being Laboratory
The Chinese University of Hong Kong
Department of Psychology

14天線上家長靜觀課程及研究 (第二期)

課程日期：2022年1月25-2月7日

對象：育有至少一名就讀幼稚園或小學子女的家長

流程：(1) 於課程期間每天自定時間聆聽15分鐘的導航聲帶修習靜觀練習
(2) 填寫3次網上問卷(每次需時約15-20分鐘)

內容：靜觀練習會帶領家長學習不批判地覺察及接納自己與孩子的身心狀態，照顧彼此的需要，以促進和諧親子關係

費用：全免

「親子增伴日」

親子增伴日活動於六月十二日星期天順利完成。當日設有輕鬆好玩的親子活動，還有由明愛餐廳準備的豐富百人自助午餐。活動於6月12日星期日上午11:00開始，以實體形式進行，大會嚴格做好防疫措施，將參與與家庭分組於各活動室進行活動，限定每個空間的人流以減少聚集人數。當日共有34個家庭參與，每一個笑臉記錄幸福快樂的親子時光，並帶出「仲然疫情多變，有家人相伴，總能積極面對」的訊息。

餐膳由明愛餐飲服務贊助，自2021年5月起發起“Love in Action”「愛傳遞 傳遞愛」行動，募集的捐款，為長者和民眾準備餐盒、急凍食品包、節日大餐等。過去大半年，中心服務的基層街坊於疫情期間獲安排每月兩次的急凍食品派發。



▲ 把載滿禮物和開心回憶帶回家



▲ 和風紙扇製作



▲ 聲SING唱心聲卡拉OK



▲ 黃金屋尋寶_圖書館活動



▲ 幸福家庭照即影即有



▲ 家庭享用明愛餐廳Love in Action-自助午餐



外判清潔工服務

自2020年因疫情爆發及抗疫辛勞津貼結緣，轉眼中心服務中西區外判防治蟲鼠組工友已踏入第三個年頭。而本年度中心亦逐步擴展服務至區內垃圾收集站，包括亞畢諾道、蘭桂坊等潔淨組工友。除了疫情下的物資支援外，中心亦會定期舉行聚會，與前線清潔工一起分享工作所面對的處境及困難，並跟進他們所關注的議題。



酷熱天氣下工友的職安健

天氣持續酷熱，清潔工每天在烈日當空下工作風險大增，出現中暑症狀乃家常便飯。加上大部分工友已年屆花甲，情況更令人擔憂。萬一中暑導致衰竭，後果可大可小。因此，探討在酷熱天氣下的工作裝備及安排成為近年關注的議題。本中心去年就曾與工友去信食環跟進反映反光衣的設計及改善裝備的意見。

而今年夏天防治蟲鼠組工友因食環的安排，幾乎每隊都需使用噴藥機工作。噴藥機約30公斤重，工友需揸在背上進行噴灑工作。由於藥力強勁，一般是按需要在某些少數指定蚊患黑點進行。每當使用噴藥機時，必須按安全規定穿四層衣服，包括打底衣、工作服、保護衣及反光衣，還要戴眼罩及豬嘴。在酷熱天氣下，行人在街上已大汗淋漓，何況穿著四層衣服、揸著30多公斤噴藥機的工友。因此，食環此舉令工友苦不堪言。

而現時食環署並沒有對於酷熱及極端天氣的相關指引，即使酷熱天氣警告及紅色暴雨警告信號生效，如沒有食環署指示，工友仍然要在戶外照常工作，並需拍照交差。要是在沒有指示下自行休息，被巡查員發現則會向外判商發出「失責通知書」並需罰款；而工友亦擔心被市民認為他們在「偷懶」，導致大部分都不敢休息。

面對酷熱的處境，本中心與工友現繼續定期聚會，一起分擔及討論改善的方法。除了反光衣及裝備的改善外，亦提倡盡快訂立極端天氣的相關指引，提供彈性容許工友在酷熱天氣下能安心地稍作休息。

VR 劊房及3D 模型體驗系列



在暑假期間，透過VR（虛擬實境）劊房探訪及3D打印劊房模型體驗活動，讓不同年齡層及對象的參加者明白到劊房戶的生活困境及對應的智慧。當中讓各參加者討論最深入的是在3D打印的劊房模型內，傢電的擺放及取捨，共用廚廁，以及劊房戶被濫收水電費的問題。相信參加者會記着體驗活動中的所見所聞，更理解劊房戶的生活狀況及困境，開始留意及關心香港的基層住屋問題；繼而進一步關顧社區中的弱勢社群。

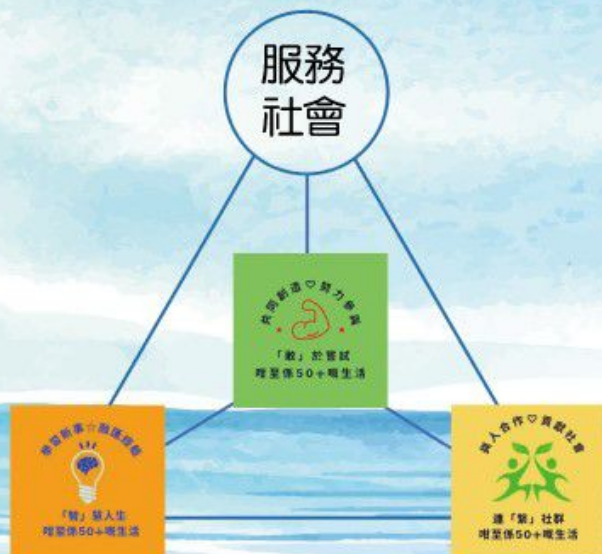




退休人士服務 不一樣的50+~精彩人生下半場

「敢」、「智」、「繫」50+嘅生活

- 「勇敢」接受新事物，例如：嘗試、參與、分享，共同創造退休後的個人價值
- 「智慧」精靈善用個人經驗，例如：發揮興趣、學習新技能
- 「連繫」與社群保持接觸，例如：與人合作、貢獻技能、服務社會



溫馨提示：

為了促使50+服務的資源可以更有效地運用，凡已經報名參加了活動，但連續有3次或以上無故缺席而沒有任何合理原因之人士，本中心有權終止其個人參加任何活動之權利。

鳴謝：禁毒基金贊助「不一樣的50+」活動

新的季度→新的安排 活動推介

無論新舊朋友仔，請填寫50+個人興趣調查表格，作為日後服務發展的參考。

 明愛堅道社區中心

不一樣的50+~精彩人生下半場

個人興趣調查

姓名：_____ (會員證號碼_____)

電話：_____ (設立Whatsapps群組之用途)

「敢」、「智」、「繫」50+嘅生活

- 「勇敢」接受新事物，例如：嘗試、參與、分享，共同創造退休後的個人價值
- 「智慧」精靈善用個人經驗，例如：發揮興趣、學習新技能
- 「連繫」與社群保持接觸，例如：與人合作、貢獻技能、服務社會

50+創造不一樣的人生……從這裏開始

本人希望參加之系列活動包括(可選擇多項✓)：

- 1) 「勇敢」
 - 跑步或健步走 行山 健體運動 其他：_____
 - 2) 「智慧」
 - 桌上遊戲 和諧粉彩 咖啡拉花 手機應用
 - 其他：_____
 - 3) 「連繫」
 - 興趣活動義務導師或協助義工
例如：行山、手機應用、其他：_____
 - 分享個人專職或經驗，例如：_____
 - 義工服務
- 義工經驗： 有：_____年 沒有
- 提供義務工作時段： 任何時段 星期一至五 星期六、日



日期：2022年____月____日

精彩人生下半場

此表格於活動報名時由本中心提供

Buddy

50+B計劃簡介

彼此交流

互相支持

分享生活

發展潛能

重新定位

服務社會

適應50+生活有辦法暨 義工服務分享會

- 編號：CR9103-2210
日期：2022年10月14日(星期五)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：多用途活動室
對象：Basic Buddy(BB)
費用：全免
報名方法：請親臨本中心辦理報名手續
負責職員：周麗霞姑娘(Cathy/周婆)，詹銘光先生(詹SIR)

年滿50歲，並且至少參加了一項由本中心舉辦的50+活動，那麼您可以成為50+ B計劃下的基本好友(Basic Buddy，簡稱BB)。

50+ B計劃的目標：

1. 定期為BB們舉辦活動，例如工作坊、分享會等，讓大家相互交流，豐富彼此的生活。
2. 提供機會讓BB參與義工服務和社區教育工作，凡服務時數滿30小時可獲頒發「出色義工獎勵計劃」證書乙張。

50+ 軍師小組
招募隊友
為不一樣的50+
分享智慧、出謀獻策、
集結力量
持續發展
50+之退休人士服務



「敢」於嘗試

活動推介

社區活動

50+Hip Hop嘻哈舞

簡介：Hip Hop是源於美國民間的一種舞蹈，利用強勁音樂節奏帶動身體跳出強而有力的舞蹈。隨伴着歌曲的音樂節奏、表現出一些不同的舞步運動、從而增強心肺帶氧功能，以及四肢、頭部與軀幹各環節各部分獨立協調運動，而且舞蹈簡單易學、既富有動感又趣味性十足。

本課程特點：導師將會特別編排適合50歲+人士的舞蹈

- 1. 增強四肢協調
- 2. 強化心肺功能
- 3. 減少脂肪
- 4. 增強肌肉彈性
- 5. 增強韌帶柔韌性
- 6. 簡單易學



編 號：CRG1073-2210

日 期：10月7、14、21、28日(逢星期五，共4次)

時 間：上午10:45-11:45

地 點：本中心多用活動室

名 額：12人(名額有限，先到先得)

費 用：\$120(體驗價)(由專業導師何潔嫦女士教授)



健體拉筋毛巾操暨「老友鬼鬼」慶新春聯歡會

- 目的：1. 拉筋練習、舒緩壓力、矯正姿勢(筋長一寸，命長十年)
2. 需於2023年2月12日協助「老友鬼鬼」慶新春聯歡會

編 號：CRG1074-2211

日 期：11月4、11、18、25日

12月2、9、16、23日(逢星期五，共8次)

時 間：上午9:30-10:30

地 點：本中心多用活動室

名 額：12人(名額有限，先到先得)

費 用：\$250(由專業導師何潔嫦女士教授)



報名方法：請親臨本中心辦理報名手續
負責職員：周麗霞姑娘(Cathy/周婆)

健步走/跑步學堂

編 號：CRG1077-2211

目的：

1. 促進50+人士如何持之以恆地參與健步走或跑步運動
幫助強化心肺功能，促進血液循環
強化骨骼肌肉能力，減慢骨肌流失，藉以改善身體機能，提升肢體的平衡及協調能力
2. *需於2022年11月13日(日)上午協助進行「親子健步走」活力家庭比賽活動

內容：全程由專業健跑教練指導，認識正確的健跑知識及呼吸方法，持續練習可以培養專注力，克服運動帶來的困難及心理障礙，當中包括：

1. 筋肌伸展
2. 呼吸韻律運用
3. 心肺功能認識
4. 跑姿動作糾正
5. 提速技巧運用

日 期：11月5、12、19、26日

12月3、10、17日(逢星期六)

時 間：下午4:00-6:00

地 點：跑馬地公眾運動場

集合時間及地點：下午4:00跑馬地運動場男更衣室門前

解散時間及地點：下午6:00跑馬地公眾運動場

名 額：20人

費 用：1. \$200 (第一次加入的新朋友)

2. \$180 (Buddy優惠價：曾參加過是次活動及樂意協助其他加入的新朋友)

報名方法：請親臨本中心辦理報名手續

備 註：有儲物櫃(請自備鎖頭)及沖身設施

負責職員：周麗霞姑娘(Cathy/周婆)





暢遊大潭水塘郊野公園

編號：CRG2853-2210

內容：鯽魚涌港鐵站A出口集合(港鐵站內)→柑架山道自然徑→大潭篤水塘水霸→大潭郊野公園→大潭道出口解散(可自行乘搭巴士前往筲箕灣)

日期：10月12日(星期三)

時間：上午9:00-下午1:30

地點：大潭水塘郊野公園徑

集合時間及地點：上午9:00鯽魚涌港鐵站A出口集合(港鐵站內)

解散時間及地點：下午1:00 → 下午1:30大潭道出口解散

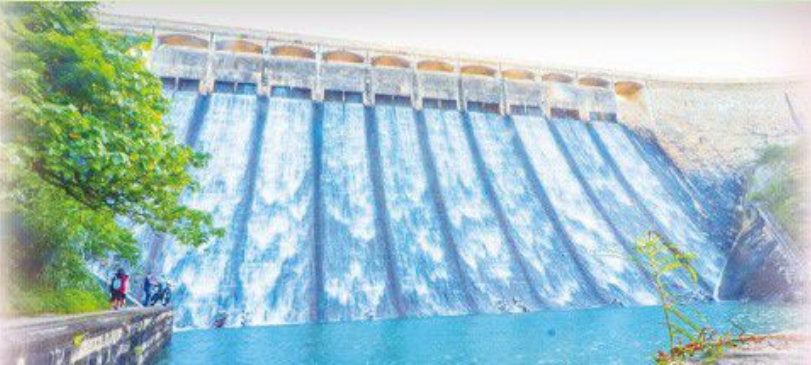
名額：30人(名額有限、先到先得)

費用：會員免費/非會員\$30

報名方法：請親臨本中心辦理報名手續

負責職員：周麗霞姑娘(Cathy/周婆)、詹銘光先生(詹Sir)

- 備註：
1. 請自備食水/小食、防曬用品及行山手仗(若個人有需要)
 2. 起步需行上一大段斜路，有點氣喘，但路面夠闊而且平坦，尚算是入門級的路線
 3. 遠足對身體機能適應上的變化，常被忽略或過於低估，而引發很多令人措手不及之事故。有見及此，以下特別為大家講述是次遠足的基本要求：
 - 遠足與所有體育活動一樣，須要經常保持30分鐘或以上的步行練習。
 - 因應個人體能，選擇適合自己的路線。
 - 有足夠自我照顧的能力。
 - 長期病患者(例如：患有心臟病、哮喘的人士)宜先徵詢醫生的意見，才決定是否適合參加。
 4. 參加者必須聽從導師之指導及活動安排，務求促使所有參加在既安全又愉快的環境下完成活動。本中心於活動當天有權即時終止任何不合作之參加者參與此活動之權力



「老友鬼鬼」慶新春聯歡會暨健康生活動起來

招募50+「義」氣子女做義工，一齊嚟搞搞震有幫襯……

編號：CRG1075-2302

目的：集結50+的力量，盡展所長，為中西區老友記帶來一個開心歡樂的慶新春聯歡會，也同時推廣健康生活的訊息

日期：2023年2月12日(星期日)

時間：下午2:00-5:00

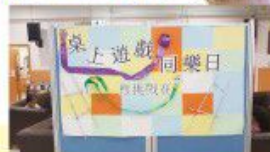
被服務對象：中西區獨居長者

- 內容：
- 「健康生活」攤位遊戲
 - 品味即場拉花咖啡
 - 「開心返埋嚟」桌上遊戲
 - 新春拼貼畫
 - 才華橫溢繽紛SHOW

費用：全免

報名方法：請親臨本中心辦理報名手續

負責職員：周麗霞姑娘(Cathy/周婆)、詹銘光先生(詹Sir)



「親子健步走」活力家庭比賽

招募50+「義」氣子女做義工，一齊嚟搞搞震有幫襯……

編號：CR9104-2211

目的：50+健步走及跑步班之學員，在中西區推廣健康生活第1炮

日期：11月13日(星期日)

時間：上午10:00 - 下午1:00

地點：中區中山公園海濱長廊

集合時間/地點：上午10:00中山公園草地公園(請留意本中心旗幟)

- 內容：
- 天朗氣清，家長與子女共同享受一齊做運動的樂趣
 - 教授簡單適體能的運動及健步走的基本技巧
 - 以子女的年紀分為高級及初級組，每組分別設有冠、亞、季軍等獎項

對象：50+及中西區家庭

費用：全免

報名方法：請親臨本中心辦理報名手續

負責職員：周麗霞姑娘(Cathy/周婆)、詹銘光先生(詹Sir)

備註：請穿著運動衫褲及帶備防曬用品及食水

特別鳴謝：健步走/跑步班協辦



新春和諧粉彩畫暨拼貼彩咭製作

編號：CRG1076-2211

招募50+「義」氣子女做義工，一齊睇搞搞震有幫襯……

目的：和諧粉彩的特色是直接用手指塗抹粉彩，創作者不需具備任何繪畫基礎，直接用手指頭就可以了，彷彿以最原始及直接的方式表達自己，可以在過程中尋獲童年時作畫的樂趣，療癒心靈。

內容：學習和諧粉彩技巧，製作新年賀咭。
目標：1. 課程完結後，每位參加者需共同製作「和諧粉彩」及拼貼彩咭用作「老友鬼鬼」迎新春聯歡會新年禮物
2. 參加者需協作2023年2月12日(日)/2:30-5:00pm迎新春聯歡會之拼貼彩咭攤位製作

日期：11月5、19日及12月3日、17日（逢星期六）

時間：上午10:30-下午1:00

地點：本中心241室

名額：10人(先到先得)

費用：\$150

報名方法：請親臨本中心辦理報名手續

負責職員：周麗霞姑娘(Cathy/周婆)



咖啡拉花

編號：CRG1067-2211

招募50+「義」氣子女做義工，一齊睇搞搞震有幫襯……

編號：CR2854-2212

目的：1) 培養品嚐咖啡以外，另一些生活情趣
2) 課程完結後，將參與本中心2023年2月12日之迎新春聯歡會之品味咖啡攤位，實踐手藝，提升技巧

內容：咖啡+鮮奶，創造屬於自己的咖啡拉花，展現手藝。

日期：12月2日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：沙田石門笠笠咖啡

集合時間及地點：下午2:00沙田石門地鐵站C出口

解散時間及地點：下午4:00沙田石門地鐵站C出口

費用：\$150

負責職員：周麗霞姑娘(Cathy/周婆)、詹銘光先生(詹Sir)



連「繫」社群

活動推介

社區活動

山旅「先頭部隊」義工大募集 訓練與實習

編號：CRG1078-2212

招募50+「義」氣子女做義工，一齊睇搞搞震有幫襯，必需完成A及B兩部份活動

A 訓練日程

1) 流水嚮、印度廟

日期：11月9日(星期三)

時間：上午9:00 - 下午2:00

地點：粉嶺流水嚮、印度廟

集合時間/地點：9:00am粉嶺火車站大堂

解散時間/地點：2:00pm皇后山有巴士往市區及火車站

(倘有時間，可相約解散一起到就近地方午膳)。

行程：集合後，即可起行，先往九龍坑，經流水嚮郊遊徑往水塘，然後行去皇后山附近之印度廟參觀，最後在皇后山解散，

路程：大約4小時（連休息）

距離：6K 難度：二星

費用：全免

報名方法：請親臨本中心辦理報名手續

負責職員：周麗霞(Cathy/周婆)、詹銘光先生(詹Sir)

訓練日程備註及建議裝備：

1. 清水1.5公升起
2. 乾糧/生果
3. 行山裝束/防曬用品
4. 建議使用行山手杖
5. 使用背囊，不建議拎手挽袋





山旅「先頭部隊」義工大募集 訓練與實習

招募50+「義」氣子女做義工，一齊嚟搞搞震有幫襯……



訓練日程

2) 西貢龍蝦灣

日期：12月7日(星期三)

時間：上午9:00 - 下午2:00

地點：西貢清水灣龍蝦灣郊遊徑

內容：集合後，坐91巴士往大坳門，落車後，先到大坳門郊野公園，再行龍蝦灣郊遊徑，途經大嶺峒，龍蝦灣路，最後回到大坳門巴士站。全程大部分為山路。

路程：大約5小時（連休息）

距離：7k 難度：三星

集合時間/地點：9:00am 鑽石山地鐵站C2出口平台(近UNIQLO 門口)

解散時間/地點：2:00pm 大坳門巴士站 (倘有時間，可相約解散一起到就近地方午膳)

費用：全免

報名方法：請親臨本中心辦理報名手續

負責職員：周麗霞姑娘(Cathy/周婆)、
詹銘光先生(詹Sir)



實習日程

目的：訓練日程完成後，需協助下一季度的山旅公開活動，促進其他50+的山旅活動愛好者可以更順利完成每次的活動

日期：1) 流水嚮、印度廟 2023年1月11日(星期三)

2) 西貢龍蝦灣 2023年2月15日(星期三)

時間：1) 上午9:00 - 下午1:00

2) 上午9:00 - 下午2:00

地點：1) 粉嶺流水嚮、印度廟

2) 西貢清水灣龍蝦灣郊遊徑



-詳情有待籌備小組再公佈-

負責職員：周麗霞姑娘(Cathy/周婆)、詹銘光先生(詹Sir)



『智』慧人生

認識社會服務、由禁毒開始

擴闊視野，走出自己的Comfort Zone

編號：CR9105-2212

內容：(1)探訪「明愛黃耀南中心」
(2)午膳於將軍澳Popcorn商場
(3)暢遊將軍海濱公園

日期：12月15日(星期四)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：將軍澳

集合時間及地點：上午9:00 灣仔家計會

解散時間及地點：下午5:00 灣仔家計會

名額：28人(名額有限、先到先得)

費用：全免(午膳費全自備，本中心提供旅遊車)

報名方法：請親臨本中心辦理報名手續

負責職員：周麗霞姑娘(Cathy/周婆)、詹銘光先生(詹Sir)

備註：早退必須於當天填寫(早退表格)





愉快轉贈 - 社區廚具及玩具轉贈計劃

目的：清理家居令人愉快，轉贈有需要的人，讓人人受惠。

編號：CR5074-2209

網上回收時段：9月13日(星期二)至10月4日(星期二)

回收及領取日期：10月11日(星期二)

回收時間：上午10:00-中午12:00

領取時間：上午11:00-下午5:00

參加方法：

請各位街坊將有關二手玩具及廚具照片，上傳到回收登記表，並填寫聯絡資料交回，經中心篩選後，盡快聯絡交收安排。請留意中心網頁及Facebook更新資訊。

回收登記表：

廚具要求：乾淨整潔，小型電器必須有效安全。

玩具要求：乾淨整潔，齊全，意識健康。

(不接收具不良意識的玩具及節日玩具)

歡迎西營盤街坊家長參與，共享資源

查詢：28434652 王億智先生、陳啟明先生、吳曼焜姑娘



回收登記表



認領表

活動推介

社區諮詢站



社區活動

堅道諮詢站

內容：1. 鼓勵親子參與義工服務
2. 提供社區資源查詢

日期	時間	地點
每月第一個星期六早上	上午11:00-12:30	堅道聖心學校旁

上環諮詢站

內容：1. 提供社區資源查詢
2. 收集改善社區及環境設施的意見

日期	時間	地點
逢星期二	下午4:00-5:30	水坑口(近匯豐銀行)
逢星期三	下午4:00-5:30	樂古道(垃圾站旁邊)

西營盤諮詢站

內容：1. 提供社區資源查詢
2. 收集改善社區及環境設施的意見

日期	時間	地點
每月第三個星期六	上午11:00-12:30	正街街口(般咸道)

西營盤住屋諮詢站

內容：1. 申請公屋的要求和手續、會遇到的問題和處理方法、過來人經驗分享
2. 社區資源查詢、派發社會福利資訊

日期	時間	地點
每月第二、第三個星期二	下午3:30-5:30	桂香街(麥當勞餐廳旁)
每月第一、第三個星期三	晚上8:00-10:00	李陞街公園涼亭

註：如遇天雨或疫情影響，活動暫停

社區康健站知多啲

編號：CR9106-2210
名稱：社區康健站知多啲
目的：提供基層勞工對健康及食物營養的關注。
日期：10月20日(星期四)
時間：晚上7:00至晚上9:00
地點：香港干諾道西188號香港商業中心
18樓1801室
對象：中西區基層勞工/基層家庭
內容：常見長期病患種類介紹
飲食及營養資訊
簡單檢查
名額：20人
費用：全免
負責職員：王億智先生、陳啟明先生



社區中心

開放日

日期：12月4日(星期日)
時間：下午2:00 - 5:00
地點：香港堅道2號明愛大廈二樓
內容：1) 綜藝表演
2) 作品展覽
3) 大抽獎
4) 興趣班及活動體驗攤位
負責職員：陳啟明先生、胡偉傑先生、
霍慧芬姑娘

賞·觀鳥

編號：CR2852-2301
目的：透過觀鳥活動，從中認識不同生態知識及提昇環保意識，一同
珍愛大自然。亦可訓練大家的觀察力；與家人一起分享觀鳥經
歷及心得，促進彼此關係。
日期：2023年1月14日(星期六)
時間：上午9:00-下午1:00
地點：元朗尖鼻咀
內容：尖鼻咀有著不同的生態環境，包括潮汐塘、魚塘、白鷺林、
路邊樹林等，為雀鳥提供了不同的棲息地。由於尖鼻咀鄰近米
埔自然保護區，這裡也可以看到各種不同種類的冬候水鳥。尖
鼻咀視野廣闊，是個觀鳥的好地方。
目標鳥種：黑臉琵鷺、卷羽鶉鷺、藍胸秧雞、灰頭麥雞、普通燕(行鳥)
、蛇鵝、白肩鵝、烏鵲、鵲鴝、藍翡翠。
對象：中西區居民
人數：30人
費用：\$100(會員)/\$130(非會員) 大小同價
(包觀鳥導師費及來回旅遊巴費用)
備註：需自備望遠鏡
負責職員：文子君姑娘



明愛堅道社區中心



中西區民政事務署



中西區撲滅罪行委員會 合辦



禁毒基金會 鳴謝

活動編號：9071-2210

活動名稱：叻叻豬找幫手

1. 請在表格內○圈出三位「最有需要別人幫助的朋友」

結果公佈日期：10月8日(星期六)

時間：上午10時至11時

地點：圖書館

當日頒發禮物給所有參與出席者，請大家預留時間，名額30位，先到先得。本人能出席 / 不能出席活動。(刪去不適合)

多謝你和你的家人支持及參與。

2. 你可以講出圖中朋友們需要的幫助是什麼嗎？

圖片編號	左邊圖片的他需要的幫助是
例子 A	1. 安慰 2. 鼓勵 3. 提點
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.

完成後交回圖書館詢問處及領取禮物。

姓名： 年齡： 會員編號：

負責職員：姜姑娘 協辦小組：圖書館社區義工 查詢：35892230



活動推介

兒童活動

WEPLAY 堅玩過週末

編號：CR2850-2210
日期：10月9日(星期日)
時間：下午5:30-7:30
活動地點：2小時
對象：小四至小六年級兒童
內容：體驗「室內遊樂場」，讓兒童放下手機，與同輩見面相聚，試玩經典攤位及夜市遊戲，認識新朋友，營造開心回憶。
名額：16人
費用：會員\$80 / 非會員 \$120
負責職員：胡偉傑先生



元朗排水繞道導賞團

活動編號: CR2858-2212

內容：導賞團由渠務署與綠色力量合辦，介紹香港的水浸原因和政府採用的防洪策略。參觀元朗排水繞道、元朗排水繞道人工濕地(只限每年11-12月開放)、錦田河和拉姆薩爾濕地，實地視察河道工程以及防洪工程中所注入的保育自然生態元素，並深入認識香港河流生態及生物多樣性。

日期：12月30日(星期五)

集合時間：上午9:00

解散時間：下午1:00

集合及解散地點：金鐘站C出口海富中心門外

對象：小三至小六學生

費用：會員\$100 / 非會員 \$130(包交通費)

名額：20人

負責職員：范嘉淋姑娘



「童成長」- 課後功課支援



孩子遇到做功課的難題，家長又無法支援解答；本中心現正舉行一個專為小學生而設的功課輔導班。由於名額有限，報名從速！

活動編號：G1064-2210

日期：10月10日至12月23日(逢星期一至五)

10月4日(二)為公眾假期，將不設功輔班

時間：逢星期一、四、五 下午4:00-6:00 (功課輔導)
逢星期二及三 下午4:00-6:30(功課輔導+成長課)

上課地點：前西區裁判法院2樓 會議室

服務內容：1) 為學童提供一個合適的學習場所，課後以小組方式做功課和溫習，並有導師提供課業諮詢
2) 逢星期二、三下午6:00-6:30進行成長學習課，主題：社交技巧、溝通及自信心訓練等

對象：小一至小六學生

費用：全免「獲學校書簿津貼(全額/半額)資助家庭」學生

備註：缺席者 / 其家長必須事前或當天以電話通知負責同事。

查詢：2843 4652林耀明先生及吳嫻焜姑娘





再生聖誕花環DIY



編號：CR2851-2212
 日期：12月10日(星期六)
 時間：下午2:00-3:30
 地點：本中心活動室
 對象：5-11歲兒童會員
 內容：一齊善用廢材，來製作不塑聖誕花圈，零廢渡過開心聖誕！

名額：8人
 費用：\$30 (包活動茶點及DIY材料)
 負責職員：吳嫻焜姑娘



活動推介

童您感恩 - 香噴噴迎聖誕

主題手工-擴香石及聖誕裝飾製作，仲會製作一款派對小食！

編號：CR2855-2212
 日期：12月23日(星期五)
 時間：早上10:30-12:30
 對象：4-6歲兒童會員
 收費：每人\$100
 名額：12人
 地點：本中心活動室
 負責職員：林燕珊姑娘
 備註：本活動由「藝薈」小組協辦



兒童活動



邊走邊寫生

編號：CR2848-2210
 日期：10月22日(星期六)
 時間：下午2:00-5:30
 集合地點：本中心
 解散地點：上環港鐵站
 對象：小四至小六年級兒童
 內容：以體驗「城市寫生」，帶領兒童觀察、探索，記錄社區的一花一樹一木，感受身邊的一事一物一人，加深孩子的感官意識。

名額：8人
 費用：會員\$20/ 非會員\$30
 負責職員：吳嫻焜姑娘
 備註：
 1) 如因疫情導致活動無法進行，會改為以線上形式(GOOGLE MEET) 進行活動



「Off Trail」 男女

- 編號：CR 9090-2211
- 目的：透過登高認識香港，欣賞美麗的日落同時在大自然中放鬆心情及紓緩壓力。
- 內容：成三年冇得去旅行好悶？其實香港都好多好靚好風景嘅地方。多啲周圍行下，享受好風景之餘，仲可以改善焦慮同抑鬱嘅情緒。快啲襯天氣涼涼地一齊去挑戰唔同既高山睇日落，好好放鬆享受大自然既禮物啦！
- 日期：11月12及26日(星期六)
- 時間：下午3:30-6:30
- 地點：西高山及金馬倫山
- 對象：13歲以上青少年
- 名額：8人
- 費用：全免
- 負責職員：梁仲賢先生 (Eric)

「家家百毒不侵」 繪本靜觀親子課



編號：CR9093-2210
目的：親子正念培育活動，着重培養家長和小朋友的親近，注意身體和情感的表達。
日期：10月29日(星期六)
時間：下午4:00-6:00
地點：本中心
內容：傾聽內心的正念親子練習、繪本看心情
對象：家庭會員
名額：10人(5對親子)
費用：免費
備註：此活動與禁毒基金合辦
負責職員：林燕珊姑娘

「家家百毒不侵」 手藝工作坊暨義工服務系列

編號：CR2805-2210
目的：1. 促進社區內不同社群共同的參與手藝工作坊及義工服務；
2. 過來人交流抗毒分享，認清毒品的禍害。
日期：10月11日 - 11月22日(逢星期二)(除10月25日外)
時間：下午2:00-4:00
地點：本中心
內容：手藝工作坊，內容包括：茶菌培植、禪繞藝術、馬賽克工藝、擴香石飾品、流體亞加力藝術體驗、線繞畫及分享會。
對象：18歲以上中西區居民、成人會員
名額：10人
費用：\$30(包括活動茶點及工作坊材料)
備註：此活動與禁毒基金合辦
負責職員：林燕珊姑娘

家森認識-大自然 靜觀活動(青衣自然徑)

活動推介

成人及家庭活動

編號：CR2856-2211
目的：帶領家庭走入郊外，放慢腳步、喚醒感官、用五感感受森林，喚醒及啟發人類與生俱來與自然世界的連繫。透過故事分享，跟隨故事裡的角色探索森林深處。家長與小朋友在森林之間，各自探索。
內容：靜觀體驗，專注呼吸、身體伸展、靜心地連結大自然，傾聽自然也傾聽內心的正念親子練習活動。
日期：11月6日(星期日)
時間：上午10:00-下午1:00
地點：青衣自然徑(集合及解散地點：青衣港鐵站)
對象：家庭會員
名額：10人
費用：\$50(大小同價)
導師：Ms. Chan Chan情緒教育，賽馬會「今生不做機械人」2020得獎隊伍，致力推動本地的情緒教育工作，讓更多香港家庭認識相關知識，有助香港小朋友健康快樂地成長！
負責職員：林燕珊姑娘

芬蘭木柱鬥一番

編號：CR 2849-2211
日期：2022年11月20日(星期日)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心活動室
對象：5歲或以上及其家長
內容：芬蘭木柱是一款簡單又好玩的新興運動，結合保齡球與飛鏢的元素，適合一家大小同樂。
名額：12人
費用：每位\$30(大小同價)
負責職員：吳堉焜姑娘、陳啟明先生
備註：1) 參加者需穿著舒適衣服參加
2) 本活動由「西營盤社區義工」小組協辦

正念靜觀

(簡介) 正念靜觀訓練結合西方科學研究與東方禪修傳統，三十多年來學界已發表上千篇的研究文獻，證實其為一套有效的減壓工具。除醫學外，正念已進入歐美主流社會，企業、科技、運動、教育界等也在運用相關課程。都市人生活急促繁忙，容易身心疲累。我們常常會啟動自動導航模式，對身心的狀態完全不覺察。培養靜觀覺察的能力能使自己回到當下，連結身心，發掘內在智慧。

正念靜觀課程：明愛中心修習

活動編號：CR2846-2211

內容：身體掃描 / 靜觀伸展練習 / 靜坐 / 靜觀步行
日期：11月18、25日、12月2、9、16及23日（逢星期五）
時間：上午11:15-下午12:45
地點：本中心441室
對象：16歲或以上
名額：12人
費用：會員免費/非會員\$30
報名方法：請親臨中心詢問處報名
導引者：Walter Leung- 資深正念修習者
負責職員：林燕珊姑娘
備註：參加者請穿運動/鬆身衣物及自備暖襪

「牽手同行」南涌心導遊

活動編號：CR2847-2301

日期：2023年1月6日（星期五）
時間：上午9:00-下午5:00
地點：粉嶺南涌（西營盤正街集合及解散）
對象：18歲或以上居住中西區的成人
名額：15人
費用：\$30（包交通，午餐自備）
報名：請親臨中心詢問處報名
導引者：Walter Leung- 資深正念修習者
負責職員：林燕珊姑娘
備註：參加者請穿運動/鬆身衣物及自備暖襪
本活動禁止吸煙，敬請合作。
此活動與禁毒基金會合辦



好玩星期六

活動編號：8821A-2209

日期：即日至12月逢星期六

時間：上午10:00-下午6:00 (開放時段內到圖書館按自選時間參與(上午設有義工倍同一齊玩)，每個有獎遊戲參與時間只需15分鐘)

地點：434室圖書館

對象：4-12歲

名額：12人

費用：全免

負責職員：姜麗勤姑娘

強化學習動機、增加能力感、培養自信心、改善觀察力
參與遊戲內容：

設有以下5個不同的圖書分類學習，讓參與的學童接觸各類性質的有獎遊戲，選項如下：

1. 圖書分類400-成語過三關
2. 圖書分類500-層層疊疊猜謎
3. 圖書分類600跟我學
4. 圖書分類700-小小藝術家
5. 圖書分類800- DAY DAY有得玩

活動推介

圖書館活動



圖書館活動~ 我愛大樹

活動編號：8821B-2210

日期：10月8至29日

時間：按圖書館開放時間10:00-6:00內自選時間參與(上午設有義工陪同一齊玩)每個有獎遊戲只需參與15分鐘

地點：圖書館434室

內容：認識大樹和我們的關係(多謝童心合力義工隊協助製作展板)

負責職員：姜麗勤姑娘

報名及查詢電話：35892230



活動推介

● 圖書館活動

圖書館現在已增設了『愛閱讀專櫃』，書籍是小讀者喜歡閱讀的，與大家分享，方便大家借閱。

有獎
任務

圈出你喜歡的書籍

『愛閱讀』專櫃書籍推介
書籍名稱：



愛閱讀專櫃

例子：

我喜愛這本書，因為圖片精美及內容益智可以讓我放鬆心情和學到更多新字詞從而對迪士尼人物加深了解及對作品產生感情。

續寫句子

我喜愛這本書，因為_____可以讓我_____
和_____從而對_____及對作品產生感情。

完成後交回圖書館換取禮物

推薦其他讀物介紹，讀物名稱：_____

多謝你為我們推薦其他讀物介紹

(選擇：圖片精美/ 色彩豐富/ 有娛樂味/ 內容益智 / 喜愛作家/ 其他原因…自行填寫放鬆心情/ 跨越時空/ 開懷大笑/ …)，

晴朗家庭會員計劃

為支援有特別需要之家庭及人士，本中心現推出「晴朗家庭會員計劃」，提供不同類型活動及課程優惠；以增強有關家庭享用社會資源和發展個人潛能的機會。

申請成為「晴朗家庭」會員資格：

- 1) 現時領取「綜合社會保障援助」之人士，
- 2) 現時領取「學校書簿津貼」之家庭，或
- 3) 現時領取「在職家庭津貼」之人士，或
- 4) 家庭每月總收入不超過入息中位數55%，或
- 5) 家庭每月總收入不超過「公屋申請入息限額」
(見附表)

公屋申請入息限額 (節錄) 服務內容：

住戶人數	每月總收入上限
1人	\$12,940
2人	\$19,550
3人	\$24,410
4人	\$30,950
5人	\$37,180
6人	\$40,840
7人	\$46,770

- 1) 本中心免費家庭會員
- 2) 參加優惠的社區活動
(請看本期通訊P.07-P.27)
- 3) 參加興趣發展課程和中心活動優惠計劃 (只適於合乎上述 2)、3) 及4)資格家庭，詳情請看P.31-P.43)
- 4) 社區資源及服務轉介

香港房屋委員會
(2022年4月1日起生效)

查詢：文子君姑娘、陳啟明先生

領取綜合社會保障援助人士優惠制度

明愛青少年及社區服務

「領取綜合社會保障援助人士」課程及活動優惠制度(供服務對象參閱)

修訂於2014年11月20日

背景：

讓更多領取「綜合社會保障援助」(以下簡稱「綜援」)人士享用本服務之優惠，香港明愛青少年及社區服務檢討及改善現有的優惠制度，以減費形式提供優惠，詳情如下：

1. 每位領取「綜援」人士每年可享用活動優惠減費額不超過港幣二千元，每半年上限一千元，上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日，每段期間完結當日，剩餘之減費額自動被取消，減費額不能累積或轉移。
2. 每位領取「綜援」人士只能向其中一個單位申請減費額但減費額卻適用於本服務屬下所有單位，若發現有使用者向超過一個單位申請，其減費優惠將立即被終止，並只能於來年4月1日重新申請。
3. 領取「綜援」人士在參加本服務之活動或課程時，每項活動或課程仍需繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠咭。工作人員會將減費登記在優惠咭上以計算總累積額。
4. 此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
5. 每個興趣班或活動最多提供十分之二減費額，先到先得。
6. 持咭人士之優惠減費額如在指定之期間用罄，在下一段期間開始前，將不可再享用減費優惠。
7. 優惠咭由單位發出，優惠咭需有督導主任/單位主任簽署及中心蓋印方為有效。
8. 優惠咭所剩餘的金額不能兌換現金及不接受報失。
9. 如遺失優惠咭恕不補發領。

明愛青少年及社區服務 領取「在職家庭津貼」人士課程及活動優惠

背景：

為讓更多領取「在職家庭津貼」(以下簡稱「職津」)人士享用本服務，明愛青少年及社區服務(以下簡稱「本服務」)將試以減費形式提供優惠，詳情如下：

優惠制度條款及細則：

- (一) 領取職津人士可享本服務之免費會籍一年及全年活動優惠減費額不超過港幣壹千元，每半年上限五百元，上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日。每段期間完結當日，剩餘之減費額自動被取消。減費額不能累積或轉移。
- (二) 領取職津人士只能向本服務其中一個單位申請會籍及減費額，但減費額卻適用於本服務屬下所有單位。若發現有使用者向超過一個單位申請，其減費優惠將立刻被終止。
- (三) 申請時，領取職津人士需出示過去十二個月內曾領取職津之文件以證明其申請資格，不論是領取全額、四份三額或半額津貼均符合資格。
- (四) 領取職津人士在參加本服務設有減費優惠之社交及技能發展課程及中心其他活動(以下簡稱「活動或課程」)時，每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠卡。工作員會將減費額登記在優惠卡上以計算總累積額。
- (五) 此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
- (六) 每個興趣班或活動將最高提供百分之二十之減費名額，與本服務「領取綜合社會保障援助人士課程及活動優惠制度」合併使用，先到先得。
- (七) 持卡人士之優惠減費額如在指定之期間用罄，在下一段期間開始前，將不可再享用減費優惠。
- (八) 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
- (九) 優惠卡由單位發出。優惠卡需有單位主管簽署及中心蓋印方為有效。
- (十) 有關課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
- (十一) 如遺失優惠卡，優惠卡將不獲補發及使用優惠餘額。申請人可在下一段期間再作申請。
- (十二) 明愛青少年及社區服務保留權利可不時酌情修訂上述條款。

晴朗家庭會員 - 活動及興趣發展課程優惠計劃

背景：為讓更多有需要家庭及人士享用本服務，本中心以減費形式提供優惠，詳情如下：

優惠計劃內容：凡合乎資格之家庭，每位家庭成員每年更有\$1,000 (每半年上限\$500)，津貼參加本中心活動及「社交及技能發展課程」

申請資格：

凡申請者，需符合以下資格：

- 1) 現時領取「學校書簿津貼(全額)」之家庭，或
- 2) 現時領取「在職家庭津貼」之人士，或
- 3) 家庭每月總收入不超過入息中位數55% (見附表)

附表：全港家庭入息中位數的55%
以上數字將根據政府公佈而調整
(以上所列為2022年第一季數字)

家庭人數	每月總收入上限
1人	\$5,500
2人	\$11,000
3人	\$18,150
4人	\$23,925
5人	\$31,130
6人	\$31,460
7人或以上	\$38,335

優惠計劃內容：

凡合乎資格之家庭，每位家庭成員每年更有\$1,000 (每半年上限\$500)，津貼參加本中心設有減費優惠之「社交及技能發展課程」及中心活動。

優惠計劃制度詳情如下：

1. 合資格之家庭及其成員可免費成為本中心會員，遞交申請時，必須出示證明文件供中心影印存檔，並由中心負責職員接見及了解大家對服務需要及意見。
2. 每位家庭成員每年可享用課程優惠減費額不超過港幣一千元，每半年上限伍佰元，上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日。每段期間完結當日，剩餘之減費額將自動取消，減費額不能累積或轉移。
3. 如家庭已參加其他明愛單位類似之減費優惠，本單位將不會提供減費優惠。
4. 合資格之家庭成員在參加本中心活動及設有減費優惠之「社交及技能發展課程」時，仍須繳付\$10費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠咭。職員會將減費額登記在優惠咭上和輸入電腦系統內以計算總累積額。
5. 此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
6. 每個興趣班或活動最多提供十分之二減費名額，先到先得。
7. 持咭人之優惠減費額如在指定期間用罄，在下一段期間開始前，將不可再享用減費優惠。
8. 優惠咭由本單位發出，並需有高級督導主任/督導主任簽署及中心蓋印方為有效。
9. 優惠咭所剩餘的金額不能兌換現金及不接受報失。
10. 如遺失優惠咭恕不補發額。

查詢：文子君姑娘、陳啟明先生

社會支援

為支援基層家庭，本中心設有多項活動費用減免計劃，同時亦代香港電燈、煤氣公司及公益金處理多項資源及緊急援助之申請。有關詳情，請與本中心當值社工聯絡。

項目	資格	內容
在職家庭津貼	合乎指定收入及工作時數之基層人士及家庭，中心有專責職員協助申請	每月基本津貼由\$500至\$1,400，視乎申請人的收入、工作時數而定
領取綜合社會保障援助人士優惠制度	領取綜合社會保障援助人士及家庭	每年可享用明愛青少年及社區服務轄下單位活動優惠減費額不超過2,000元，分兩期使用，每半年上限1,000元
領取在職家庭津貼人士課程及活動優惠試行計劃	領取「在職家庭津貼」人士及家庭	每年可享用明愛青少年及社區服務轄下單位活動優惠減費額不超過1,000，分兩期使用，每半年上限500元
「晴朗家庭會員」計劃	<ul style="list-style-type: none"> ● 領取「綜合社會保障援助」之人士， ● 領取「學校書簿津貼」之家庭(全額或半額)，或 ● 領取「在職家庭津貼」之人士，或 ● 家庭每月總收入不超過入息中位數55%，或 ● 家庭每月總收入不超過「公屋申請入息限額」 	可免費成為本中心家庭會員，參加優惠的社區活動；接受社區資源及服務轉介
「晴朗家庭會員」興趣發展課程及活動優惠計劃	晴朗家庭會員及： <ul style="list-style-type: none"> ● 全額「學校書簿津貼」(全額)；或 ● 領取「在職家庭津貼」；或 ● 家庭每月總收入不超過全港入息中位數55% 	每年可享用本單位興趣課程優惠減費額不超過1,000，分兩期使用，每半年上限500元。本優惠與領取「在職家庭津貼」人士課程及活動優惠試行計劃不可重覆申請
煤氣費優惠計劃	領取綜合社會保障援助及： <ul style="list-style-type: none"> ● 單親家庭；或 ● 申請人或家庭成員有固定工作收入，其入息並於綜援金額中扣減 	每月首500兆焦耳(約10.4度)煤氣用量半價優惠、豁免煤氣用戶按金、豁免煤氣保養月費、豁免每月基本收費、免費煤氣爐具維修服務
電費優惠計劃	領取綜合社會保障援助及： <ul style="list-style-type: none"> ● 領取綜合社會保障援助的單親補助金； ● 年齡界乎15至59歲失業人士(不包括15至21歲接受全日制教育人士) 	每個月最初200度電費4折優惠、豁免電費按金、豁免最低收費
劏房租戶電費	<ul style="list-style-type: none"> ● 沒有港燈獨立電表之劏房住戶，及 ● 領取綜合社會保障援助 	\$1000現金資助
公益金及時雨基金	<ul style="list-style-type: none"> ● 陷入財困、不能維持生活基本開支的個人或家庭；或 ● 需要提供緊急援助，避免發生家庭及社會悲劇；或 ● 等候其他基金和政府資助 	現金援助，金額視乎需要

活動推介

晴朗家庭活動

晴朗家庭逍遙遊

編號：CR2859-2211

目的：讓社區家庭與家人快樂輕鬆地歡渡一天，體驗家庭樂。

日期：11月13日(星期日)

時間：上午10:30-下午5:30

地點：虎地坳村、泉章居

集合時間及地點：上午10:30/正街大快活

解散時間及地點：下午5:30/上環泉章居

參加資格：晴朗家庭會員

內容：正街大快活集合

虎地坳村導賞

泉章居午餐

費用：\$60(包午餐)

負責職員：王億智先生、吳嫻焜姑娘



英輔樂學坊(上學期) (2022-2023)



活動編號：G0959-2210



目的: 為學童提供功課輔導，提升英語能力，培養學習興趣，發掘潛能。



日期(逢星期日)	10月：23、30日 11月：13、20、27日 1月：15日(戶外活動) 2月：12、19、26日 3月：12、19、26日
時間	下午2:00-4:30 (戶外活動約早上10時至下午5時)
內容	下午2:00-3:30：功課輔導 下午3:30-4:30：透過團體遊戲提升英語能力及學習興趣 (外籍義工協助推行)、同時讓他們學習群體相處、多溝通合作
收費	\$400 (全期6個月)
名額	20位
對象	<ul style="list-style-type: none"> ●居住中西區的小學生優先 ●只限晴朗家庭會員 ●如少於20名中西區的小學生報名，職員會按遞交報名表的先後次序去安排予其他區的家庭報名
備註	<ul style="list-style-type: none"> ●如受疫情影響，以分組/線上分組英文聊天形式舉行，會另行通知參加者 ●參加者出席率必須高於80% (至少10堂)，否則將被取消參加下期英輔班的資格 ●遲到15分鐘或以上者，當為缺席 ●缺席者/其家長必須事前或當天以電話通知負責同事



日期/時間	內容
8月30日 (星期二) 早上10:00 至 9月22日 (星期一) 晚上6:00前	●如欲報名，透過QR code登記資料
9月13日 (星期二) 至 9月26日 (星期一)	●負責同事將會安排家訪，以確定參加者是否合適參與活動
9月27日 (星期二)	●公佈報名名單(20人)和候補名單
9月30日 (星期五) 下午3:00	●抽籤方式，抽出4名優惠名額1 (歡迎蒞臨中心二樓大堂觀看過程)
9月30日 (星期五) 晚上6:00	●公佈抽籤結果
10月2日 (星期日) 至 10月15日 (星期六)	●報名名單內的20人親臨中心辦理報名手續 ●未按時繳費者，將視為放棄報名之權利2
10月16日 (星期日)	●如有家長放棄名額，負責同事將會聯絡候補補上

¹每名學生在每一個學年只可使用一次優惠名額。

²如學生放棄優惠名額，該優惠名額將會作廢，不能轉讓予其他參加者

負責職員：林耀明先生(Ming Sir)、陳啟明先生(Peter Sir)

親子義工團招募

有調查結果顯示參與親子義工活動，家長可把握機會與子女討論服務的意義，讓子女在服務中學習及建立正向人生觀，對子女個人成長、價值觀建立以及社交能力提升有正面影響。包括：

- ▲改善親子關係
- ▲子女更積極樂觀
- ▲子女更樂於助人、更懂與他人分享
- ▲社交及溝通能力、子女更有禮貌
- ▲自理能力有所提升、更有自信
- ▲課外知識有所提升
- ▲團隊合作及領導能力有所提升

誠意邀請大家加入我們親子義工行列，義工服務（請留意中心宣傳）包括：

- 1) 不同社群的服務和交流，例如：長者、無家者、殘疾人士、長期病患者等
- 2) 社區教育服務
- 3) 社區嘉年華攤位
- 4) 故事爸媽/ 兒童講故事活動

成為本中心親子義工成員，可以

- 1) 定期收到中心親子義工服務的資訊，可自由選擇參與（10-12月服務，請看P.29）
- 2) 參與有關義工的訓練、義工技能分享及學習活動
- 3) 參與本中心親子義工獎勵計劃（詳情看下列資料）

親子義工家庭嘉許計劃

以兩代家庭中各成員在一年之內累積的親子義工服務總時數為嘉許準則：

- 30小時或以上者，可獲頒銅星「家」獎
- 50小時或以上者，可獲頒銀星「家」獎
- 90小時或以上者，可獲頒金星「家」獎

親子義工服務時數是指兩個或以上之家庭成員，當中必須有家長及子女關係的成員於同一時間內一起參與同一次義務工作，並確認於本心《義工服務記錄冊》中。

個人義工嘉許計劃：

本年度內(2022年1月1日至12月31日)，在本中心參加義工服務至30小時，可獲義工證書乙張，以示嘉許。

負責職員：林燕珊姑娘/ 陳啟明先生

請即登記成為本中心
《親子義工團》義工！

愛心家庭 親子義工團

透過不同義工機會，幫助兒童建立良好的品格及價值觀，包括積極主動，樂於分享和關心他人的精神。藉着親子參與，幫助家長和子女建立更緊密的親子關係，一同為社會出一分力。

編號/活動名稱	日期、時間	地點	內容	招募對象/ 名額	收費	負責職員
CR5072-2209 親子義工團 服務~ 拾全拾美	9月11日(星期日) 集合時間：上午9:00 解散時間：下午12:00	集合及解散地點： 鰂魚涌地鐵站A出口	到柏架山自然教育徑視察塑膠類廢物棄置狀況，同時進行「郊遊·掃膠」身體力行，參與環保行動。沿途向行人了解平日行經此處或其他郊遊徑的經驗，對於塑膠類廢物棄置狀況的了解及意見。認識環保回收設施。 *同場加映：認識野生動物生態*	6-12歲 親子家庭 12人	免費	林燕珊姑娘
CR9086-2210 親子義工團服 務~綠保賣	10月15日(星期六) 上午10:00-下午12:30	集合地點:本中心 解散地點: 般咸道/正街 (*如遇天雨，活動會 改在中心進行)	1. 環保酵素製作學習及分享 2. 天然環保清潔劑製作分享	6-12歲 親子家庭 12人	免費	吳燦焜姑娘 陳啟明先生
CR9094-2211 公益金賣旗	11月5日(星期六) 上午8:30-11:30	戶外(中西區)	公益金賣旗	3-12歲 親子家庭 16人	免費	林燕珊姑娘
CR9087-2211 親子義工團 服務~ 明愛賣物會	11月6日(星期日) 上午10:00-下午5:30	戶外(地點待定)	明愛年度盛事，有賴大眾支持，人人都可以出一分力！	6-12歲 親子家庭 12人	免費	林燕珊姑娘
CR9088-2212 親子義工團 服務3~ 攤位遊戲製作 及主持義工	12月4日(星期日) 籌備上午11:00-12:00 服務下午1:30-5:00	本中心	1) 趣味攤位製作 2) 擔任攤位遊戲主持	6-12歲 親子家庭 12人	免費	陳啟明先生 胡偉傑先生

「西營盤社區義工」 招募

計劃目標：
招募街坊擔任社區義工，一同在區內做活動、做服務；令西營盤成為一個有活力的好社區

義工職責：與人合作，在社區服務老人、小朋友
義工要求：
• 居住西營盤、西營盤工作，喜愛西營盤
• 願意與人合作，可以持續參與計劃最少半年

服務內容：舉行物資轉贈活動、自創社區活動

服務地點：西營盤

活動日期：2022年9月至2023年1月(日期待定)

負責職員：吳煥焜姑娘、陳啟明先生

活動推介

義工招募

「英輔樂學坊」 義務導師招募

計劃目標：

紓緩區內基層家庭及新來港家庭的負擔，讓孩童可以追上緊張學校的課程

導師職責：

• 提供英文為主的功課輔導

導師要求：

- 有良好英語能力
- 有耐性，可以持續參與計劃最少半個學年

上課地點：明愛堅道社區中心

訓練日期：2022年10月23日(日)

上午10:30-12:00

與兒童相處的技巧，

與特殊學習需要兒童之相處。

上課日期：2022年10月至2023年3月逢星期日

(公眾假期除外)下午2:00-3:30

(具體上課日期請與有關職員聯絡)

(彈性參與時間)

負責職員：林耀明先生 (Ming Sir)、陳啟明先生 (Peter Sir)



咪貓故事義工



學習與人合作，分享樂趣

活動編號：CR2857-2212

內容：1. 一齊聆聽小貓咪的故事
2. 玩遊戲
3. 做義工

義工服務日期：12月4日(星期日下午)

日期：10月11日-12月4日(逢星期二)

時間：中午12:15-12:45

地點：439室/圖書館

對象：9-11歲小學生

名額：6人

費用：\$20

負責職員：姜麗勤姑娘





創意繪畫

備註：因應個別課程公開報名日期不同，參加者請致電中心查詢有關資料。

Winky's Workshop 合

幼兒興趣課程

活潑的故事遊戲與主題探索，從有趣的空間啟發孩子對各種事物的好奇心與創意，透過不同的藝術領域讓孩子欣賞，發揮潛能表達自我，尋找更多生活的可能性。課程內容如繪畫(油粉彩、廣告彩、塑膠彩、水墨等)、黏土、拼貼、設計、混合媒介創作等。亦讓孩子學會不同的形及物的畫法、漫畫、簡單素描、線描及其他技巧，加強孩子對物件的比例、人物表情、線條、立體及動作的描繪能力。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0342-2210	10月8日-11月26日	六	8	上午9:15-10:15	4-6	\$600/\$50	12	237室
CR0341-2210				上午10:30-11:30				
CR0340-2212				上午11:45-12:45				
CR0342-2212	12月3日-1月28日 (停課：12月24日及 1月21日)	六	7	上午9:15-10:15	4-6	\$525/\$50	12	237室
CR0341-2212				上午10:30-11:30				
CR0340-2212				上午11:45-12:45				

創作繽紛視藝工作室

創意夢工場 合辦

課程注重美感的培育及創意思維的發展，讓小朋友從親身體驗以學習，從而發展其創意、想像力與溝通能力，培養美感觸覺和發展藝術技能，讓他們從參與藝術活動中獲得愉悅、享受和滿足，目標以培養正面的價值觀和積極的態度。

課堂素材多元化，包括黏土、顏料、木材、紙張、彩珠、鈕扣、緞帶、布料、燈飾等等多於三十種素材，以MIX and MATCH 方式及重視色彩，互相拼配出不同果效，讓小朋友學習靈活變通、創意及手作技能，享受一個繽紛色彩的創藝之旅。內容按幼兒及兒童不同程度而調較深淺及數量之多少。

課堂包括：

1. 七彩樹皮拼拼樂 (色彩運用及形狀認識)
2. 紙藝拼貼 (想像與創意)
3. 馬塞克小燈瓶 (光線與色彩的認識)
4. 秋冬相冊製作 (樹葉與花栽的認識及配搭)
5. 萬聖節神秘水晶球 (比例與色彩的認識，認識節日的來源與歷史)
6. 植物/水果印染 (認識大自然物件的用途與功能)
7. 皮革手繪杯墊 (認識物料及質感)
8. 香草燈瓶 (認識大自然物件的用途與功能)

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0327-2210	10月8日-11月26日	六	8	上午9:00-10:00	4-6	\$480/\$320	12	239室
CR0327-2212	12月3日-1月28日 (停課：12月24日及 1月21日)	六	7	上午9:00-10:00	4-6	\$420/\$320	12	239室

讓參加者體驗不同類別之手工藝，包括潮流及日韓小物，加上黏土、繪畫、布藝、拼貼、紙藝等，進行一次手工藝之旅，以提昇其藝術創意思維。課程內容會按兒童和幼兒之不同程度而調較。內容按幼兒及兒童不同程度而調較深淺及數量之多少。

1.再生花蠟燭燈 2.七彩捕夢網 3.浪漫童畫城堡 4.韓日風壓花滴膠小物 5.海洋冷水晶蠟燭杯 6.天使拼貼油燈

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0328-2210	10月8日-11月26日	六	8	上午10:15-11:15	4-6	\$480/\$320	12	239室
CR0328-2212	12月3日-1月28日 (停課：12月24日及 1月21日)	六	7	上午10:15-11:15	4-6	\$420/\$320	12	239室

馬賽克藝術課程

創意夢工場 合辦

馬賽克 (MOSAIC) 藝術源自古羅馬及希臘，是一種鑲嵌藝術，把各種色彩斑斕的碎石、玻璃珠片、貝殼、磁磚等組成圖案，以鑲嵌及拼貼、上泥等技巧，並跳出平面的框框，製作出富時代感又典雅的立體作品，在光線下，產生出斑斕閃爍的燦效果。近年日韓及台灣更流行這種藝術起來，把馬賽克融入生活中，為家居生活增添色彩與藝術感。此課程只適合七歲或以上之參加者。

1.古典飾物盒 2.玻璃電子蠟燭吊燈 3.木鐘 4.茶杯托盆 5.音樂座 6.筆插 7.小木椅I 8.小木椅II

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0314-2210	10月8日-11月26日	六	8	上午11:30-12:30	4-6	\$480/\$400	12	239室
CR0315-2210				下午12:45-1:45	7-14			
CR0314-2212	12月3日-1月28日 (停課：12月24日及 1月21日)	六	7	上午11:30-12:30	4-6	\$420/\$400	12	239室
CR0315-2212				下午12:45-1:45	7-14			

趣味食品黏土課程

創意夢工場 合辦

將黏土與生活食品進行想像到創造，交叉混合(Crossover)創作一些具趣味及富真實感的食材黏土，目的讓小朋友打破固有之框架，開拓無限想像。課程運用輕黏土、彈彈黏土及多於數十款配件物料進行創作。

內容按幼兒及兒童不同程度而調較深淺及數量之多少。

1.涼浸沙冰與雪糕 2.日式冷面 3.日系和果子 4.M字快餐 5.水果攤檔 6.北歐系甜點 7.冰糖葫蘆 8.Coffee & cake

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0316-2210	10月8日-11月26日	六	8	下午2:00-3:00	4-6	\$480/\$320	12	239室
CR0317-2210				下午3:15-4:15	7-14			
CR0316-2212	12月3日-1月28日 (停課：12月24日及 1月21日)	六	7	下午2:00-3:00	4-6	\$420/\$320	12	239室
CR0317-2212				下午3:15-4:15	7-14			

最受歡迎卡通流行榜黏土班

創意夢工場 合辦

卡通人物與角色是小朋友的成長玩伴，每個角色均有其獨特性格與意義，是次課程揀選最受小朋友歡迎的八款卡通人物，並讓小朋友學習搓製黏土的技巧，包括混色與拼合等，每一個作品均可愛及具實用性，以在小朋友的生活中也充滿趣味及童真。內容按幼兒及兒童不同程度而調較深淺及數量之多少。

1.龍貓 2.小熊維尼 3.史路比 4.PUI PUI天竺鼠車車 5.Peppa Pig 珮珮豬 6.米奇 7.角落小生物 8.多拉A夢

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0320-2210	10月8日-11月26日	六	8	下午4:30-5:30	7-14	\$480/\$320	12	239室
CR0320-2212	12月3日-1月28日 (停課：12月24日及 1月21日)	六	7	下午4:30-5:30	7-14	\$420/\$320	12	239室

芭蕾舞

**需填寫健康申報表

嘉瑩芭蕾舞學校合辦

以英國皇家芭蕾舞學院(R.A.D)之分級考試課程教授，由資深導師教授正統芭蕾舞技巧，身體協調及律動，培養學生的藝術感、音樂感及想象力。以輕鬆活潑和深入淺出的方法，讓學生在輕鬆愉快的環境下習舞，全面發揮潛能，提升自信及藝術氣質。學員請自行向導師購買芭蕾舞衫。備註：新學員只可以試堂一次，收費\$130。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0330-2210 (Beginner)	10月8日-11月26日	六	8	上午9:00-10:00	滿3-4	\$1040	9	240室
**CR0331-2210 (Pre-School Dance)	10月8日-11月27日	六 及日	16	星期六：上午11:00-12:00 星期日：中午11:00-12:00	滿4-5舊生	\$2295	9	星期六240室 星期日205室
**CR0330-2212 (Beginner)	12月3日-1月28日 (停課：12月24日及 1月21日)	六	7	上午9:00-10:00	滿3-4	\$910	9	240室
**CR0331-2212 (Pre-School Dance)	12月3日-1月29日 (停課：12月24日、 12月25日、1月1日、 1月21日及1月22日)	六 及日	13	星期六：上午11:00-12:00 星期日：上午11:00-12:00	滿4-5舊生	\$1755	9	星期六240室 星期日205室

兒童劍擊班

**需填寫健康申報表

銳生體協會 合辦

劍擊是一項講求禮儀的運動，課程教授學員劍擊基本步法、進攻及防守技巧，培養學生身體協調能力。學生於訓練需不斷觀察思考，透過判斷力運用合適的攻防策略。此外，劍擊亦注重團隊精神和溝通能力，是一項鍛鍊體力與智力的運動。

- * 入門級別：由本會提供有關器材：膠劍、保護衣、面罩。
- * 因安全及個人衛生問題，學員必須佩帶面罩。
- * 新學員可自備或向本會購買面罩，面罩費用：HK\$250。
- * 如新學員自備面罩，可不用繳交材料費用。

備註：會定期考試，合格後會升班，升班後要購買鐵劍、鐵面罩、手套、護甲。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0392-2210	10月8日-11月26日	六	8	上午11:15-12:15	7-14新生	\$1200/\$250	12	多用途活動室
下午12:15-1:15				4-6舊生	\$1200			
下午1:15-2:15				7-14舊生	\$1200			
**CR0392-2212	12月3日-1月28日 (停課：12月24日及 1月21日)	六	7	上午11:15-12:15	7-14新生	\$1050/\$250	12	多用途活動室
下午12:15-1:15				4-6舊生	\$1050			
下午1:15-2:15				7-14舊生	\$1050			

兒童跆拳道班

**需填寫健康申報表

聚賢武道館 蔣貞賢館長

跆拳道是一種以雙拳和雙腳為武器的武術，亦是韓國國技。『跆拳道』意指腳踢，『拳』意指拳擊，『道』意指使用方法訓練內容：包括熱身、體能、招式、套拳、踢腿、對拆、搏擊及自衛術等練習。包括：基本技術、套拳、搏擊等等，為一長期訓練，以不同色帶分級段，設考試升級制。(每3個月為一期)

備註：新生請於開課前兩星期報名，並填訂袍表由道館代購指定之道袍及需繳交武道館入會費，新生報名前需約見師傅。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0381-2210	10月8日- 12月31日 (停課：12月24日)	六	12	下午2:30-4:00	5-12舊生	\$780	12	多用途活動室
**CR0382-2210				下午4:00-5:30	5-12新生			

古箏~基訓課程

備註：因應個別課程公開報名日期不同，參加者請致電中心查詢有關資料。

導師：林櫻

古箏是中國傳統樂器，音質優美、悅耳，本課程適合初學者，內容包括學習古箏基本的彈奏指法種，彈奏古箏簡易的練習曲。課程共分十級，成績達致程度，可報考北京中央音樂學院考級試。

備註：上課時提供古箏練習，另有古箏可租用。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0396-2210	10月11日-11月29日	二	8	下午4:15-5:15	6歲以上	初級：\$760 中級：\$800 高級：\$880 深造：\$960 演奏級：\$1160	6	241室
CR0397-2210				下午3:15-4:15		初級：\$760 中級：\$800 高級：\$880 深造：\$960 演奏級：\$1160		
CR0396-2212	12月6日-1月29日 (停課：12月27日 及1月24日)	二	7	下午4:15-5:15	6歲以上	初級：\$665 中級：\$700 高級：\$770 深造：\$840 演奏級：\$1015	6	241室
CR0397-2212				下午3:15-4:15		初級：\$665 中級：\$700 高級：\$770 深造：\$840 演奏級：\$1015		

青少年跆拳道

**需填寫健康申報表

聚賢武道館 蔣貞賢館長

跆拳道是一種以雙拳和雙腳為武器的武術，亦是韓國國技。『跆拳道』意指腳踢，『拳』意指拳擊，『道』意指使用方法訓練內容：包括熱身、體能、招式、套拳、踢腿、對拆、搏擊及自衛術等練習。包括：基本技術、套拳、搏擊等等，為一長期訓練，以不同色帶分級段，設考試升級制。(每3個月為一期)

備註：新生請於開課前兩星期報名，並填訂袍表由道館代購指定之道袍及武道館入會費，新生報名前需約見師傅，視乎情況而容許13歲以下會員報名參加。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0141-2210	10月7日-12月30日	五	13	晚上7:00-9:00	13或以上	\$1040	12	多用途活動室

兒童詠春

**需填寫健康申報表

教練：羅樑柱

詠春為中國傳統武術之一，拳法簡單直接、樸實無華、靈活多變。對敵時，往往能夠做到借力打力以弱勝強，克敵之先機。透過練習詠春拳，能夠幫助學員提升手腳協調，頭腦靈活判斷，能以最小的力量達至防身效果。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0344-2210	10月8日-11月26日	六	8	上午9:00-10:00	7-14 舊生	\$1200	12	多用途活動室
**CR0345-2210				上午10:00-11:00	7-14 新生	\$1200		
**CR0344-2212	12月3日-1月28日 (停課：12月24日及 1月21日)	六	7	上午9:00-10:00	7-14 舊生	\$1050	12	多用途活動室
**CR0345-2212				上午10:00-11:00	7-14 新生	\$1050		

活學初級韓語班

創意夢工場 合辦

透過八星期的多元化課堂活動及練習，了解韓國歷史文化及學習基本韓語對答，認識韓語語系子母音及基本文法運用技巧，活用韓語知識和文法成為生活中的技能。

1. 認識韓語歷史及子母音
2. 子母音練習及韓語小遊戲
3. 複合母音及雙子音課堂練習
4. 認識韓語基本文法及對答技巧
5. 課堂小測試及韓語對答練習
6. 韓劇中學習韓語說話技巧
7. 韓語文法練習及課堂小遊戲

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0324-2210	10月8日-11月26日	六	8	下午2:00-3:00	5-8	\$1200	12	439A室
CR0325-2210				下午3:15-4:15	7-14			
CR0324-2212	12月3日-1月28日 (停課：12月24日及 1月21日)	六	7	下午2:00-3:00	5-8	\$1050	12	439A室
CR0325-2212				下午3:15-4:15	7-14			

K-pop Dance

**需填寫健康申報表

Miu's Theatre & Dance 合辦

課程利用現時最流行的韓國音樂，由淺入深教導學員基礎的舞蹈技巧，並會加上MV 中招牌舞步，令熱愛K-Pop的你更加投入，更容易上手。讓學員跳得有型有款，趕快吧！趁這個機會 be the next K-star。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0303-2210	10月8日-11月26日	六	8	上午9:15-10:15	滿3-6	\$880	12	205室
**CR0309-2210				上午11:45-12:45	滿9-14	\$960		
**CR0306-2210				下午12:45-1:45	滿6-9	\$920		
**CR0303-2212	12月3日-1月28日 (停課：12月24日及 1月21日)	六	7	上午9:15-10:15	滿3-6	\$770	12	205室
**CR0309-2212				上午11:45-12:45	滿9-14	\$840		
**CR0306-2210				下午12:45-1:45	滿6-9	\$805		

中國舞等級課程 (應試班)

**需填寫健康申報表

課程根據北京舞蹈學院規定之考試課程而編製內容，由淺入深。

備註：保送參加北京舞蹈學院之考試，考試需自費。

Miu's Theatre & Dance 合辦

編號	級別	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0307-2210	第四級	10月8日-11月26日	六	8	下午3:15-4:15	滿7-9	\$1200	12	240室
**CR0304-2210	第七級				下午1:45-3:15	滿9-12	\$1440		205室
**CR0305-2210	第八級				上午10:15-11:45	滿10-14	\$1600		205室
**CR0307-2212	第四級	12月3日-1月28日 (停課：12月24日及 1月21日)	六	7	下午3:15-4:15	滿7-9	\$1050	12	240室
**CR0304-2212	第七級				下午1:45-3:15	滿9-12	\$1260		205室
**CR0305-2212	第八級				上午10:15-11:45	滿10-14	\$1400		205室

芭蕾舞

**需填寫健康申報表

嘉瑩芭蕾舞學校有限公司 合辦

以英國皇家芭蕾舞學院(R.A.D)之分級考試課程教授，由資深導師教授正統芭蕾舞技巧，身體協調及律動，培養學生的藝術感、音樂感及想象力。以輕鬆活潑和深入淺出的方法，讓學生在輕鬆愉快的環境下習舞，全面發揮潛能，提升自信及藝術氣質。學員可請自行向導師購買芭蕾舞衫。

備註：新學員必需要預約見導師先可以報名

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0333-2210 Advance Foundtion	10月2日-11月27日	日	9	上午9:30-11:00	12歲以上 舊生	\$3600	12	205室
**CR0336-2210 Pre-Primary				中午12:00-1:00	滿5-6歲	\$1260		
**CR0333-2212 Advance Foundtion	12月4日-1月29日 (停課：12月25日、 1月1日及1月22日)	日	6	上午9:30-11:00	12歲以上 舊生	\$2400	12	205室
**CR0336-2212 Pre-Primary				中午12:00-1:00	滿5-6歲	\$840		



備註：因應個別課程公開報名日期不同，參加者請致電中心查詢有關資料。

瑜伽養生運動

**需填寫健康申報表

Winky's Workshop 合辦

瑜伽式子之動式、靜式、呼吸法，可將身心調整，減低日常壓力，達致身心康健，老幼皆宜，通過輕鬆舒服的練習，令身體內外得到適量的運動，精神得到鬆弛，有效減低因缺少運動而造成的「都市病」保持身體健康。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點	導師
**CR0211-2210	10月3日-11月28日	一	9	上午9:30-11:00	15-75	\$630	12	205	陳惠芳
**CR0211-2212	12月5日-1月30日 (停課：12月26日、 1月2日及1月23日)	一	6	上午9:30-11:00	15-75	\$420	12	205	陳惠芳
**CR0215-2210	10月3日-11月28日	一	9	下午2:00-3:30	15-75	\$630	12	205	陳惠芳
**CR0215-2212	12月5日-1月30日 (停課：12月26日、 1月2日及1月23日)	一	6	下午2:00-3:30	15-75	\$420	12	205	陳惠芳
**CR0213-2210	10月11日-11月29日	二	8	上午9:10-10:40	15-75	\$560	12	205	何秀賢
**CR0213-2212	12月6日-1月31日 (停課：12月27日及 1月24日)	二	7	上午9:10-10:40	15-75	\$490	12	205	何秀賢
**CR0219-2210	10月11日-11月29日	二	8	晚上6:00-7:30	15-75	\$640	12	205	何秀賢
**CR0219-2212	12月6日-1月31日 (停課：12月27日及 1月24日)	二	7	晚上6:00-7:30	15-75	\$560	12	205	何秀賢
**CR0221-2210	10月5日-11月30日	三	9	上午11:00-12:30	15-75	\$630	12	205	陳惠芳
**CR0221-2212	12月7日-1月25日	三	8	上午11:00-12:30	15-75	\$560	12	205	陳惠芳
**CR0226-2210	10月13日-11月24日	四	7	上午9:15-10:45	15-75	\$490	12	205	何秀賢
**CR0226-2212	12月1日-1月26日 (停課：12月22日)	四	8	上午9:15-10:45	15-75	\$560	12	205	何秀賢
**CR0225-2210	10月7日-11月25日	五	8	上午9:30-11:00	15-75	\$560	12	205	何秀賢
**CR0225-2212	12月2日-1月27日	五	9	上午9:30-11:00	15-75	\$630	12	205	何秀賢
**CR0216-2210	10月22日-11月26日	六	6	下午3:30-5:00	15-75	\$480	12	205	何秀賢
**CR0216-2212	12月3日-1月28日 (停課：12月24日及 1月21日)	六	7	下午3:30-5:00	15-75	\$560	12	205	何秀賢

楊式太極拳40

**需填寫健康申報表

導師：邱福嬌

楊式太極拳，是一種內外兼修，形神合一，動靜結合，富有哲理的極具中國傳統文化內涵的體育項目。其拳架動作優美，舒展大方，剛柔相濟，圓活連貫，瀟灑自然。鍛煉中，以調心調息調形為一體，達至氣運全身，內外調和，陰陽平衡，更能提高臟腑功能，保持氣血經絡暢通，增強免疫能力，強化筋骨，達到更好的強身健體效果。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0146-2211	11月2日-12月28日	三	9	上午11:00-12:00	15-75	\$630	12	多用途活動室

四季養生功

**需填寫健康申報表

導師：邱福嬌

導引養生功，是根據人體病因，陰陽五行、臟腑經絡及氣血的關係，通過意識、呼吸、形體的自我鍛煉養生方法。人體的健康，往往因四時變化而受影響，大家可以配合適當的養生功法，以指代針，對症練功，以達增強體質，祛病延年的目的。春:肝氣升發，脾胃不和。”和胃健脾功”可提高脾胃功能，有助於防治消化不良等系統疾病。夏:心血旺盛季節。”舒心平血功”可舒緩心臟，平調血液，防治高血壓、冠心病等系統疾病。秋:秋燥傷肺。”益氣養肺功”可防治傷風感冒、氣管炎等系統疾病。冬:藏精季節，需要補腎。”疏筋壯骨功”可防治頸肩腰腿痛等骨骼肌肉系統疾病。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0146-2211	11月2日-12月28日	三	9	上午11:00-12:00	15-75	\$630	12	多用途活動室

舒壓養身運動

**需填寫健康申報表

導師：林玉薇

本課程為現代都市人提供符合健美養生兼備之運動,綜合普拉提、伸展、筋膜、經絡及呼吸運用來調理人體的身心鍛鍊。經由溫和又安全的動作練習，強化身體核心肌群,調整不良姿勢,舒緩腰背及四肢疼痛問題，增進肢體美感，並達至舒壓，促進心靈和諧效果；亦能提升肌力、柔軟性、協調性和平衡感，是一種全方位健身運動。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0238-2210	10月17日-12月19日	一	10	下午4:45-6:15	15-75	\$1500	12	205室
**CR0235-2210	10月18日-12月20日	二	10	上午11:00-12:30	15-75	\$1500	12	205室
**CR0261-2210	10月13日-12月15日	四	10	下午4:30-6:00	15-75	\$1500	12	205室

普拉提(Pilates)運動

**需填寫健康申報表

導師：林玉薇

潮流興纖體，愈來愈多人趁餘閒參與健體運動，普拉提(Pilates)是其中一項熱門選擇。普拉提糅合了東方和西方運動哲學的精髓，它的運作緩慢和清楚，而每個姿勢都是必須和呼吸互相協調。這種運動既有效改善體形，使肌肉結實修長，更具備物理治療效果，所以適合任何年齡，特別是缺少運動、長時間需要接觸電腦和朝九晚五的上班族。本課程為延續性課程，如有名額開始放予公開報名，每位報名人士祇可報讀一個名額

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0237-2210	10月17日-12月19日	一	10	晚上6:30-8:00	15-75	\$1100	12	205室
**CR0236-2210	10月14日-12月16日	五	10	下午4:00-5:30	15-75	\$1100	12	205室

健康排排舞

**需填寫健康申報表

導師：林玉薇

排排舞源於美國。隨著節奏輕快的音樂配合簡單輕鬆的步法，向四周步進，最後循環原位。排排舞一種集體舞，在於結構簡單，不需舞伴亦不受場地大小局限，配合全身運動舞步，達至健美的效果。本課程為延續性課程，如有名額開始放予公開報名，每位報名人士祇可報讀一個名額。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0230-2210	10月18日-12月20日	二	10	上午9:15-10:45	15-75	\$710	30	二樓廣場
**CR0231-2210	10月14日-12月16日	五	10	下午2:00-3:30	15-75	\$710	30	二樓廣場

婦女健康舞

**需填寫健康申報表

導師：林玉薇

本課程就是讓員隨著節奏明朗較快的樂韻，踏著簡單明快的舞步，有極佳的減肥作用，同時可塑造美好身段同時提升身體的素質，並且拋開工作煩惱，放下生活的壓力，集運動與減壓於一體。本課程為延續性課程，如有名額開始放予公開報名，每位報名人士祇可報讀一個名額。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0103-2210	10月13日-12月15日	四	10	晚上6:30-8:00	15-75	\$950	12	205室

中國書畫

導師：陳志強

課程適合初學習人士，教授正確執筆的方法、基本筆劃、字體結構，並即席示範練習及批改習作，水墨畫課程入深內容包括運筆技法、國畫顏色特質及宣紙水墨效果等，使學員了解及認識中國書畫特色。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0161-2211	11月3日-12月29日 (停課：12月22日)	四	8	下午2:30-4:00	15-75	\$680/\$100	12	441室

成人班-古箏~基訓課程

導師：林櫻

古箏是中國傳統樂器，音質優美、悅耳，本課程適合初學者，內容包括學習古箏基本的彈奏指法種，彈奏古箏簡易的練習曲。課程共分十級，成績達致程度，可報考北京中央音樂學院考級試。

備註：上課時提供古箏練習，另有古箏可租用。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0201-2210	10月7日-11月25日	五	8	上午11:45-12:45	15-75	初級：\$760 高級：\$880 中級：\$800 深造：\$960	6	241室
CR0201-2212	12月2日-1月27日	五	9	上午11:45-12:45	15-75	初級：\$855 高級：\$990 中級：\$900 深造：\$1080	6	241室

二胡課程

導師：林櫻

本課程適合初學二胡者，學習二胡演奏基本技巧，結合簡譜學習拉奏一些二胡曲譜。

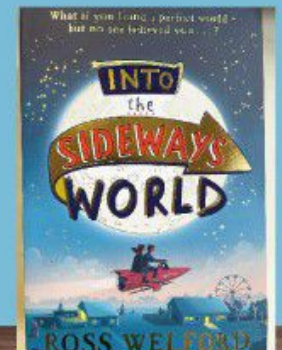
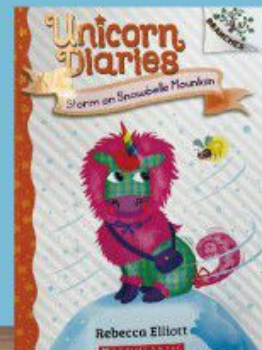
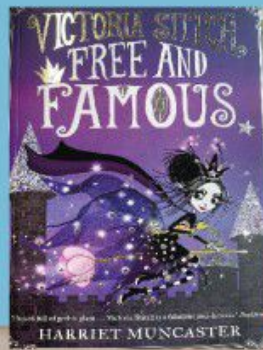
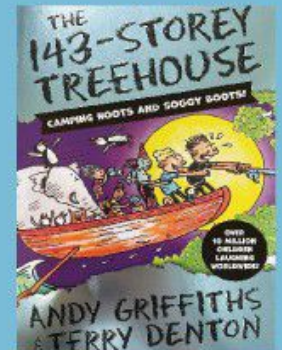
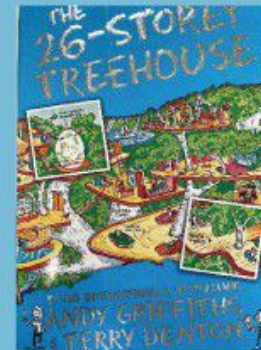
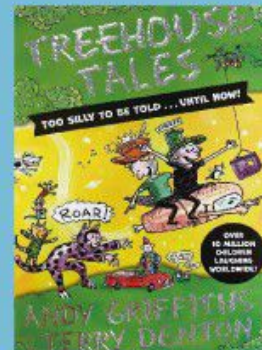
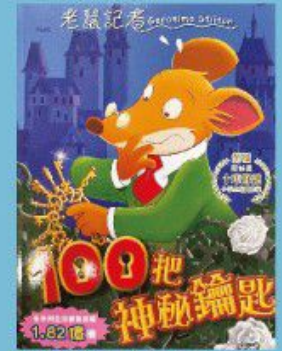
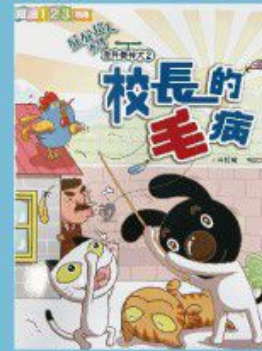
(上課時請帶備二胡。另有二胡租用回家練習，學員可於報讀時留名。)

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0200-2210	10月7日-11月25日	五	8	下午12:45-1:45	15-75	初級：\$760 高級：\$880 中級：\$800 深造：\$960	6	241室
CR0200-2212	12月2日-1月27日	五	9	下午12:45-1:45	15-75	初級：\$855 高級：\$990 中級：\$900 深造：\$1080	6	241室



兒童新書推介

F英文故事



歡迎往434圖書館借閱 電話查詢：3589 2230

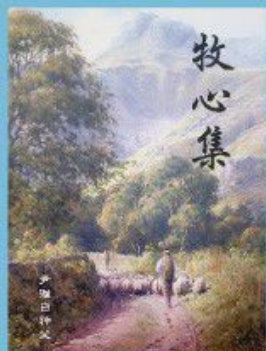
200 宗教學

400 語言學

700 藝術

900 地理/歷史

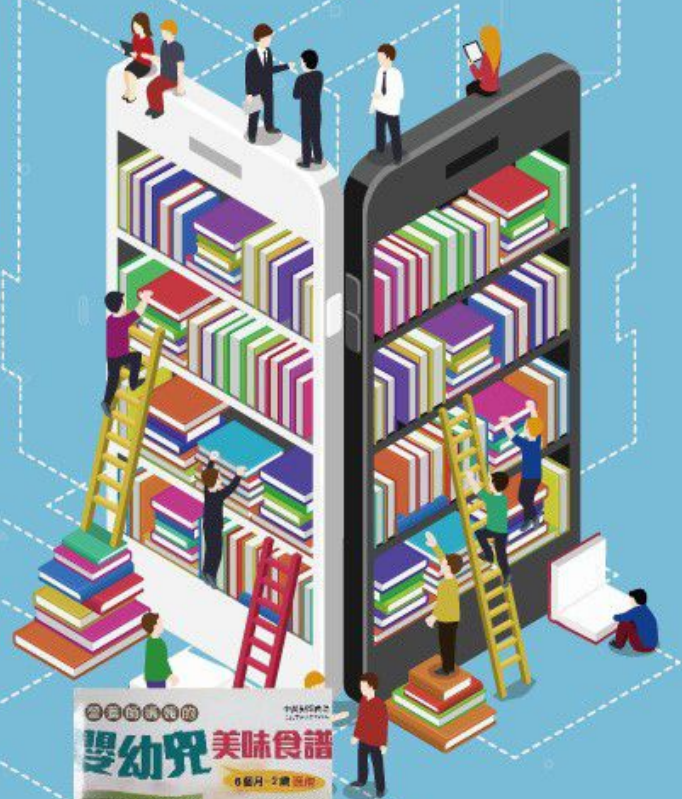
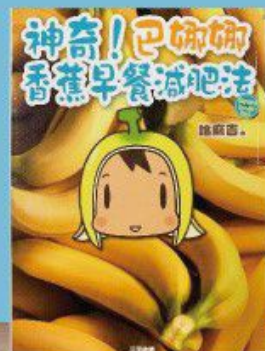
成人
新書推介



F 小說



600 應用科學



報名須知

- 報名請親臨本中心辦理報名手續、繳交有關費用及其他有關服務註明之資料，方為有效；
- 所有社交及技能發展課程及部份活動之參加者必須為有效會員，並需於報名時出示會員証；
- 除特別註明外，所有服務均採「先到先得」原則取錄；恕不接受以電話報名或預留名額；
- 年滿60歲人士，報名參加社交及技能發展課程，可獲八折優惠。
- 凡已登記綜合社會保障援助優惠計劃人士，可以\$10收費報名參加各項服務，但受有關條款限制，詳情請參閱相關計劃條款；
- 繳費可採用現金、信用卡或支票。如使用支票，抬頭請寫「香港明愛」或Caritas - Hong Kong (S.W.D.)，並於支票背面寫上發票人之姓名及聯絡電話。
- 一經報名，除因該服務有所更改外，參加者如要求退出，請依據「服務退出手續」辦理及支付有關手續費。
- 詳情請參閱本中心網頁相關章程。

退出程序

- 已報名及繳費者之參加者（以下簡稱參加者）可以在服務舉行前不少於6個工作天向本中心申請退出服務，並填寫有關申請表格。
- 若有關活動已有候補者等候，則會安排由候補者補上；在候補者報名及繳費後，本中心將安排在12個工作天內退回已繳交之費用，惟參加者需繳交手續費每人每項活動30元正。
- 如有關活動沒有候補者，則參加者可以推薦符合參加資格的人士補上，惟本中心保留接納該候補人士的權利。若被推薦者獲接納參與服務，本中心將安排在12個工作天內退回已繳交之費用，惟參加者需繳交手續費每人每項活動30元正。
- 若沒有任何候補者，則參加者不能退回已繳交之費用。
- 若本中心因應環境轉變而需要調動服務，因而引致參加者所參加的服務不能如期舉行，參加者可選擇參加其他服務，並將已繳交之費用轉到新的服務。參加者亦可選擇退回已繳交之費用，本中心安排在12個工作天內退回。
- 在下列情況下，本中心可取消參加者服務的資格：
 1. 在報名後被本中心發現不符合參加的資格；
 2. 在服務進行期間，參加者不遵從本中心服務負責職員就其言論、行為的勸喻。

颱風或暴雨下之服務安排

特殊天氣警告	室內活動	戶外活動	中心開放
1號風球	如常舉行	照常舉行	照常開放
3號風球	如常舉行	取消	照常開放
8號及以上風球	取消	取消	關閉
雷暴警告	如常舉行	請致電查詢	照常開放
黃色暴雨警告	如常舉行	照常舉行	照常開放
紅色暴雨警告	如常舉行	取消	照常開放
黑色暴雨警告	取消	取消	關閉

所有安排均根據服務舉行前3小時內之天氣情況作決定，例如服務於上午10:00舉行或集合，如天文台於上午7:00及之後發出黑色暴雨警告，則該活動將會取消。即使有關警告其後在上午9:00取消，服務仍不會恢復舉行。

會員申請

報名須知 

會員資格：

1. 個人會員：年滿3歲之本港居民。
2. 家庭會員：直系家屬家庭會員，年齡不限，成員均須為本港居民。

入會手續：

1. 親臨本中心詢問處填寫表格及辦理入會手續。如申請家庭會員，可由其中一位成年代表成為申請人。
2. 帶備個人出世紙或個人身份證正本或影印本，以供核對。如申請家庭會員，請帶備每位成員之出世紙或個人身份證正本或影印本。
3. 繳交年費。

會員收費：

1. 個人會員：30元，年滿60歲優惠價24元
2. 家庭會員：每個家庭60元，人數不限
3. 領取綜合社會保障援助金人士：免費

退會程序：

會員會籍在有效期內，會員可以要求刪除其會籍，本單位將順應要求刪除所有有關記錄，但是已繳交之會員費則概不發還。



更多即時資訊!!!

www.facebook.com/caritas.crcc

香港堅道2-8號明愛大廈2樓

電話：2843 4652

傳真：2524 6226

網址：<http://crcc.caritas.org.hk/>

電郵：ycscrcc@caritassws.org.hk



中心地圖
QR Code



中心網頁
QR Code



寄：

中心開放及收費時間

逢星期一至五：上午9:00 - 晚上10:00

逢星期六：上午9:00 - 下午6:00

逢星期日：下午2:00 - 下午6:00

公眾假期休息 (指定假期除外)

圖書館及自修室時間

逢星期一至五：上午10:00 - 晚上9:00

逢星期六：上午10:00 - 下午6:00

逢星期日：下午2:00 - 下午6:00 (自修室暫停開放)

途徑本中心之交通：

往蒲飛路方向巴士：12、12M、13、23、23B (服務只限早上)、
40、40M、103

往灣仔方向巴士：13、23B (服務只限早上)、40M、103

專線小巴：8、22、31

督印人：嚴柳芬

出版日期：2022年9月

印刷數量：1500本