



# 環聲



明愛堅道社區中心  
Caritas Community Centre - Caine-Road

## 2022年冬季通訊

本季活動及課程由12月19日開始接受報名  
(特別註明之活動或課程除外)

# 目錄

## Content

目錄、服務通告	01
社區動態	02-05
服務回顧	06-10
活動推介	11-27
義工招募	28-31
社交及技能發展課程	32-43
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
1月01日 (星期日)	元旦	休息
1月02日 (星期日)	元旦翌日	休息
1月22日 (星期日)	農曆新年初一	休息
1月23日 (星期一)	農曆新年初二	休息
1月24日 (星期二)	農曆新年初三	休息
1月25日 (星期三)	農曆新年初四	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。



# 扶貧「正」策？

近年在全球疫情影響下，香港經濟及勞工市場受到打擊。政府在2021年底發布的《2020年香港貧窮情況報告》顯示，2020年貧窮人口達165.3萬，按年大幅增加16.2萬，貧窮率為23.6%，兩者均自2009年有紀錄以來最高。雖然報告書中亦顯示，在政府給予政策介入後，整體貧窮住戶、人口及貧窮率大幅減少，但當中政策有部分是一次性的支援措施，讓貧窮數字上是「紓緩」了，但在疫情及經濟衰退持續，物價指數卻繼續上升的情勢下<sup>1</sup>，對貧窮組群來說，這些短暫的福利，只是一種治標不治本的幫助！

在此不妨先了解現時政府界定貧窮和扶貧政策介入的方式。扶貧委員會現時採用「相對貧窮」概念去界定貧窮住戶，即每月住戶收入中位數的50%訂為貧窮線，在此線以下收入的住戶被訂為貧窮人士。具體而言，按住戶人數劃分，2020年的貧窮線設定如下：

一人	二人	三人	四人	五人	六人或以上
4,400元	9,500元	16,000元	20,800元	20,000元	21,900元

資料來源：政府統計處綜合住戶統計調查。

註1

政府統計處於2022年7月21日公布，6月份的消費物價指數按年上升1.8%，較5月份的相應升幅1.2%為高。在各類綜合消費物價指數組成項目中，價格在6月份錄得按年升幅的類別為電力、燃氣及水（上升14.1%）、衣履（上升5.5%）、基本食品（上升4.8%）、外出用膳及外賣（上升3.5%）、交通（上升2.1%）、耐用物品（上升1.9%）、煙酒（上升1.6%）和雜項服務（上升1.2%）。

就支援相關貧窮住戶，政府給予的紓困政策項目有三類：

1. 恆常現金項目：

如綜合社會保障援助（綜援）、長者生活津貼、在職家庭津貼（職津）、教育津貼、高齡津貼、傷殘津貼、鼓勵就業交通津貼計劃和公共交通費用補貼計劃等；

2. 非恆常現金項目：

如薪俸稅及差餉寬減、關愛共享計劃、發放額外兩個月社會保障金額／職津／鼓勵就業交通津貼、電費補貼和關愛基金下的現金項目等；及

3. 須經濟審查的非現金福利項目：

如公屋、幼稚園及幼兒中心學費減免計劃等

## 以上政策項目皆是偏向補救式的扶貧工作，如何從根由解決貧窮問題，以達減貧甚至滅貧的目標？

最近政府較多著墨是「精準扶貧」策略，把資源投放到最需要幫助的人身上。2022年10月施政報告指出，由政務司司長領導的「弱勢社群學生擺脫跨代貧窮行動小組」通過政、商、民合作，在9月展開了「共創明『Teen』計劃」，聚焦幫助2 000多名（尤其是住在「劏房」的）初中學生。計劃內容包括師友配對、個人發展規劃和財政支援，計劃透過1. 提供資助嘗試培育學員理財觀、2. 為家長提供親職教育及3. 建立跨階層網絡的師友配對，幫助初中生擴闊視野，加強自信，以積極正向的態度定下個人目標。計劃集官、商、民三方培育青少年無疑是很好的意願，但以「擺脫跨代貧窮」目標的成效卻成為大眾所議論。疑慮有三<sup>2</sup>：

- 一.計劃「介入」的時間點太遲，最好時機應該在兒童就讀幼稚園時就出手相助。明愛專上學院社會科學學院教授林靜雯也認為，經歷了中小學的成長階段，學生的性格已基本成形，所以計劃理應從小學做起。
  - 二.計劃太短金額太少，林靜雯教授認為一年一萬元的計劃，對基層家庭和學生的幫助十分有限，未必能夠幫助貧窮家庭，亦未必足夠支付貧窮兒童的興趣班或升學開支。
  - 三.無法保障友師質素，「師友計劃」倚重於友師與學員的相處方式，但從本質上，來自不同世界、不同階層的兩個人，要互相理解並不容易。
- 以上的疑慮和短短一年的計劃效益，何以持續以能達到「擺脫跨代貧窮」，實在值得深思。

註2

原文網址:跨代貧窮·一 | 貧富月入相差47倍 兒童靠「共創明Teen」能否脫貧  
香港01 [https://www.hk01.com/article/819960?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/819960?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)



## 「擺脫跨代貧窮」之前，如何幫助現時的貧窮家庭？

如果貧窮其一關鍵是源自家庭，為何我們不更著力協助當下的家庭，加強他們自身資源培育子女？香港中文大學社會工作學系副教授黃洪提出「若要解決所謂「跨代貧窮」問題，特區政府亟待處理的是「父母在職貧窮」，同時為下一代提供寬闊而有上流空間的就業市場。這兩核心問題的解方，是必須提高最低工資、發展多元產業、創造更多好工。」<sup>3</sup>

1. 「最低工資」轉為「生活工資」 - 現時最低工資是修訂於2019年的每小時37.5元，最近有消息指最低工資水平有機會調整至40元，如消息屬實，以此金額計算每天工作9小時的工友，每月工作26天，其月薪為9360元，試問此收入水平對應現時租金物價，維持基本生活後，還何來栽培下一代的資源？

黃洪在2018年與樂施會合作研究的《香港生活工資研究報告》中，提倡政府及有能力的企業為僱員支付「生活工資」，每小時54.7元（2018年水平）。「生活工資」是指勞工在一個標準工作周所得到的報酬，足以為他及家人提供體面的生活水平；而「體面生活水平」的要素包括食物、食水、住屋、教育、保健護理、交通、衣物和其他基本需要，包括應付突發事件的儲備。<sup>3</sup>



2. 發展多元產業 - 香港經濟長期依重4大主要產業(金融服務、旅遊、貿易及物流、專業及商用服務)，但這些行業大部分職位並不合適基層勞工，而很多基層任職的行業，例如：飲食業及零售業受疫症影響很大，就最近一期(2022年7月至9月)的失業人數顯示，「零售」及「餐飲服務」的失業人數仍是高據首兩位。部分街坊長期處於失業，等待經濟復甦，或要轉行。故此，政府必須要發展更多元的產業和培訓配套，加強職位流動機會。黃洪教授在早年已提出「加強經濟多元化，尋找經濟新增長點，創造更多職位適合吸納不同年齡及技術水平的勞工。」<sup>4</sup>

註3 原文網址:跨代貧窮·二 | 解決父母貧窮 何須等下一代? |

香港01 [https://www.hk01.com/article/820184?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/820184?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)

註4 「無窮」的盼望——香港貧窮問題探析(增訂版), 作者: 黃洪 P.361

「消除貧窮」是可持續發展目標的第一個，而香港一直以補救式扶貧政策介入，只是在數字上把貧窮線邊緣的家庭拉走，並非治本方法，現時推行「擺脫跨代貧窮」方針的同時，也應徹法協助發展貧窮人士自身和社經環境的優勢，例如：最低工資、多元產業、保障勞工權益、房屋政策等，才有望讓貧困中的人脫離援助系統和貧窮的循環。



# 小❤疫疫

## 第五波疫情下港島區居民壓力及情緒健康問卷調查發布會

本中心聯同香港都會大學社會科學系及心理學系學生，於2022年7月至8月期間，進行了「第五波疫情下港島區居民壓力及情緒健康」調查，以問卷形式，訪問253位年滿18歲的港島區居民，及後再與9位受訪者進行深入訪談；以了解疫情下居民心理健康狀況與他們的社經地位、數碼素養及支援網絡的關係，並作出相應的服務、措施及政策建議。

調查結果發現幾點值得關注之情況：

1. 受訪者的支援網絡愈弱，壓力指數愈高；而從訪談內容可見，基層人士的支援網絡相對較弱，他們在疫情期間，面對隔離措施、各行業經濟受損、及各種錯誤或多變的資訊時，會因為缺乏家人、朋友或社區援助而壓力倍增。尤其居住在劏房的社群因生活模式不一，彼此缺乏交流或互相支援意識，更容易有社交孤立的風險。
2. 年輕人壓力較年長人士為大，問卷數據顯示，18-29歲組群的受訪者壓力指數比其他年齡組別的為高。疫情下課堂轉為線上及取消或延後學科實習，是年輕人的壓力主因，有就讀大學的受訪者表示，對未來職涯規劃感到迷惘。
3. 在數碼素養方面，基層人士較非基層人士弱，較容易出現數碼鴻溝。基層受訪者的數碼素養平均分(22.7分)較非基層受訪者的平均分(27.6分)為低，大約有5分的差距；當中最低8分與最高40分，有5倍的差異。數碼素養分數低表示其容易出現數碼鴻溝。自第五波疫情爆發以來，政府推出不同的防疫措施，如出入指定場所使用安心出行及掃描疫苗通行證等；此外，很多生活日常轉移線上，例如：服務申請或參與、購物、學習等，導致市民對於電子設備及網絡應用的需求日漸增加，而數碼素養之高低也直接影響著大眾的生活及心理狀況。此外，問卷調查數據亦顯示，居於劏房的受訪者，數碼素養平均分只有16.7分，與其他住屋類型(如公營房屋、私人樓宇等)的受訪者有大約10分的差距。這反映出不適切住房住戶在接觸網上資訊、社會資源及防疫政策等的困難。

疫情至今持續兩年多，市民長期處於抗疫狀態，承受不同的壓力與困難，情緒無法紓緩，影響身心健康。因此，我們建議政府應從經濟支援、增加就業機會、情緒支援、培育市民數碼素養、善用地區網絡、增加防疫政策及資訊透明度、改善隔離設施配套等着手紓緩市民的壓力。

有關調查發布會的詳細資料及報告，請掃描以下二維碼瀏覽：



# e青關愛社區計劃 眼耳檢測行動

本中心於10月14及15日獲《e青基金》贊助推行眼睛及耳朵篩查活動，旨在為長者及基層人士提供眼睛及聽力檢查，以及早發現健康問題，當日基金聯繫了《瞳訊醫療國際》及《HearEasy》為長者們提供專業檢查服務，除了了解視力及聽力的健康情況外，也透過眼底掃瞄拍攝技術，初步評估其他眼睛疾病，例如：糖尿眼、白內障及青光眼，兩日共有116位長者及基層工友出席篩查活動，期間亦透過影片介紹痛症的知識。



活動編號: CR9117-2210

**費用全免**

**e青關愛社區計劃  
眼耳檢查行動**

	50歲以上	60歲以上	
驗眼	✓	✓	每項檢查約需20分鐘
驗耳	✓	✓	

日期: 2022年10月14-15日(星期五及六)  
時間: 上午10時-下午5時  
地點: 葵道2號 明愛葵道社區中心4樓439A及441室

請於10月10日前向職員報名 (28434652)  
名額有限，額滿即止



# 捉緊暑假的尾巴 暑期活動閉幕禮



好開心同大家分享，回顧中心在8月28日順利舉辦的『捉緊暑假的尾巴~暑期活動閉幕禮』活動，讓大家在暑假期間學習的心得可以跟家人及在場的朋友分享；當日雖然在限聚令下，仍然得到大家踴躍支持參與，好感謝大家積極地讓暑假繼續能夠發光發熱。在這裡，感謝每一位在當日、事前事後參與的義工、表演者、嘉賓。

光看以下相片，歡樂感覺躍然在紙上。



感謝中心諮詢委員會主席Bonnie(左二)、感謝中心諮詢委員會副主席郭校長(中間)、委員王叔叔(左一)、Raymond(左二)、Marian(右二)蒞臨擔任頒獎嘉賓，仲有聚珍閣和圖書館義工們為閉幕禮製作吸睛的背幕





兒童義工攤位服務1，善用趣味的扭計骰作分享教材，妙！



兒童義工攤位服務2，獻出他們的第一次參與義務工作，做得好！



看，創意繪畫試玩讓小朋友有興趣地學習！



小朋友在舞台上用心為大家以陶笛吹奏《快樂頌》，動聽。



青年小組「一孖一」組員第一次主持青年市集分享，正！



兒童義工攤位服務3，小義工正悉心分享環保花製作，醒！



ERIC SIR在劊房體驗攤位中分享防火知識，掌聲鼓勵。



關愛清潔工友服務的義工及社工。



『劍擊試玩』：小心，看，我要出擊啦。

# 「佳節共聚 - 團團圓圓慶中秋」

遠望明月繁星，每逢中秋人們都懷著感謝天和地的心，來歡渡這個節日。傳統習俗重視全家團圓吉祥，因此中秋節要吃月餅，月餅就是團圓的象徵，我們也因此相聚，一起慶祝彼此問候祝福。中心於九月份設計了幾個不同的節慶活動，「兒童會員小團圓」由藝薈小組協辦，與兒童會員於3/9/2022星期六早上一起製作冰皮月餅、環保手工雲朵燈籠和天燈祈願掛飾。活動當日製作了一批小天燈，由藝薈小組成員加工成燈飾，為中心與「三房兩廳」合辦「團團圓圓慶中秋」活動的裝飾。

「團團圓圓慶中秋」迎月夜 (9/9/2022) 舉行設有輕鬆好玩的攤位活動，如：猜燈謎、燈籠DIY、Just dance舞動樂、不容有蝨—滅蟲滅蟲資訊教育、滅火雄心—防火教育、食物卡路里價錢估估下等等。當日中心諮詢委員會成員也有到訪，擔任抽獎嘉賓，更參觀了賽馬會「三房兩廳開檯食飯」社醫共生計劃位於威利麻街六號的服務點。活動以每小時一節形式進行，街坊踴躍報名，當日活動近一百名參加者與義工出席，場面熱鬧。

備註：賽馬會「三房兩廳開檯食飯」社醫共生計劃由香港明愛及醫護行者兩間非牟利機構攜手合作，並獲香港賽馬會撥款推行。計劃服務港島中、西及南區劏房住戶，在地區提供延伸生活空間，非只支援經濟，更是促進住戶的社會系統改變。社醫共生在港是一個新概念，讓我們重新反思生活與健康之間的關係，並留意環境及生活條件所限而引致的健康差異。另外，社醫共生希望能作為一個跨專業溝通平台，集結社區及醫護智慧以提昇全民健康為目標，以人為本構建人人健康的社會。想知更多，請聯絡中心社工。



兒童會員小團圓活動花絮



中心諮詢委員與街坊一起迎月同時參觀「三房兩廳」設施



中心諮詢委員李芬儀女士(左2)、曾玉群女士(左3)、盧志雄先生(左4)與悉心打扮的小朋友合照



鳴謝中心小組「藝薈」籌備了天燈摺紙燈籠DIY攤位，當晚部份組員更出席主持攤位。

# 「響應明愛籌款活動」

8/10/2022星期六中心關懷愛心互助組、親子義工百變小義工去到中環港外線碼頭，完成戶外售賣2022香港明愛慈善抽獎券活動。成績斐然！親子義工共售賣出110張2022香港明愛慈善抽獎券，而關懷愛心互助組的中風康復者則售賣近190張。叻叻叻叻叻叻

支持獎券義賣的朋友，記得對一對有無中獎啊！

我們深信透過團結各界的力量，明愛更能發展和優化服務；也全賴善心人士的支持和捐助，貧困弱小的一群可改寫自己的人生。請支持明愛籌款活動，與我們一起見證人間有情、普世有愛，為有需要的朋友帶來希望和祝福。



**香港明愛 Caritas HONG KONG**

## 愛心曲奇 聖誕美禮

明愛天糧包餅工房 精心製作

全顆味道 何種曲奇 芝士粉自製

祝禧 歡欣 希望

小方罐裝 \$60/罐  
每罐6件 不同口味 獨立包裝

曲奇×茶包禮盒裝 \$200/盒  
15件獨立包裝曲奇 配以5個茶包

**曲奇送暖·佳節「童」樂**

在歡天同慶的聖誕節，社會仍有不少需要關心和幫助的弱勢社群，歡迎認購小方罐曲奇，由明愛樂捐轉贈予這些小朋友，讓他們感受關愛，與我們一起渡過一個幸福滿滿的聖誕吧！

**早鳥優惠**  
11月16日(三)或之前訂購  
滿\$1,000(包括認購作轉贈)  
全單可享九折!  
訂購從速，售完即止

**送暖傳愛 立即訂購**

籌款善款將用於香港明愛學前教育服務，為孩子創建友愛互助、愉快學習、啟發潛能的校園。

查詢電話：2843 4638 電郵：comof@caritas.org.hk



**香港明愛義賣網**  
Caritas - Hong Kong Online Charity Sales

至於慈善和施捨，也不可忘記，因為這樣的祭獻是天主所喜悅的。(希 13:16)

3589 2223

CaritasHKOnlineCharitySales  
caritashkonlinecharitysales

**香港明愛 Caritas HONG KONG**

<https://echarityshop.caritas.org.hk/>



**香港明愛 Caritas HONG KONG**

## 2022 慈善抽獎券

### Charity Raffle Ticket

發售日期 Period of Sale  
7 Oct - 1 Dec

頭獎 1<sup>st</sup> PRIZE 黃金12兩  
12 Taels 999.9 Gold  
約值 About HK\$230,000

每張 \$20 (含稅)

以愛服務 締造希望  
Love in the Service of Hope

抽獎於12月1日在堅道2號明愛大廈公眾堂舉行  
Drawing will take place on 1 Dec at the Community Hall, Caritas House, 2 Cairne Road

查詢電話 Enquiries 2843 4638

籌款為香港明愛各項服務(包括教育、醫療及社會工作)籌集經費  
To raise funds for Caritas - Hong Kong's various services to the community (including education, medical and social work services)

**香港明愛 Caritas HONG KONG**

贊助 Sponsors: KBC 工業貿易, 工聯會與華商會, advance, 梁永恩律師事務所

# 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

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。



不一樣的50+~精彩人生下半場  
個人興趣調查

姓名：\_\_\_\_\_ 是否本中心會員？ 是 否  
電話：\_\_\_\_\_ (有需要時，設立WhatsApp群組之用)

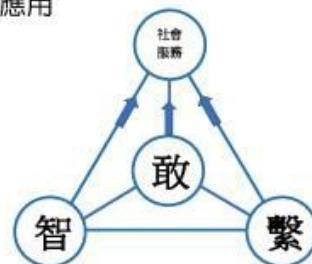
### 「敢」、「智」、「繫」50+嘅生活

- 「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：2023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

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。

彼此  
交流

互相  
支持

分享  
生活

發展  
潛能

重新  
定位

服務  
社會

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

## 海下初探~為BB而設的專屬活動

利用顯微鏡觀察浮游生物，認識其獨特的形態及對大自然的重要性，並透過遊戲認識並懂得選擇「可持續海鮮」，減少生態足印，保護珍貴的海洋資源。

編號：CR2869-2303

日期：2023年3月29日(星期三)

時間：上午8:30 -下午4:30

地點：賽馬會匯豐世界自然(香港)基金會海下灣海洋生物中心

集合時間及地點：上午8:30 / 灣仔家計會門口

解散時間及地點：下午4:30 / 灣仔家計會門口

名額：20人

費用：會員\$320 / 非會員 \$350 (乘坐玻璃底船觀賞珊瑚群及導賞費)

交通：由禁毒基金資助來回旅遊車費

午膳：午膳(自費)於西貢碼頭

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). 由海下村落車站前往海下灣海洋生物中心步程約15分鐘

(2). 早退必須於當天填寫(早退表格)



## 「敢」於嘗試

### 輕輕鬆鬆跳HipHop

編號：CRG1085-2301

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



日期：2023年2月10、17、24日(逢星期五)

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：\$100(體驗價)(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)



### 健體拉筋毛巾操暨

編號：CRG1086-2301

### 「老友鬼鬼」慶新春聯歡會義工服務

- 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

日期：2023年1月6、13日

2月10、17、24日

3月3、10、17、24、31日(逢星期五)

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：\$300(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



### 健步走/跑步學堂暨 「親子健步走」義工服務

編號：CRG1087-2301

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2023年1月15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：2023年1月7、14、28日

2023年2月4、18、25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：15人

費用：1. \$180 (第一次加入的新朋友)

2. \$160 (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)

3. 此活動與禁毒基金合辦

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)



## 「流水響」遠足樂悠悠

編號：CR9148-2301

日期：2023年1月11日(星期三)  
時間：上午9:00 - 下午1:00  
地點：粉嶺流水響  
集合時間及地點：上午9:00粉嶺火車站大堂  
解散時間及地點：下午1:00皇后山有巴士往市區及火車站  
(倘有時間，可相約解散後一起到就近地方午餐)。

行程：集合後，即可起行，先往九龍坑，經流水響郊遊徑往水塘，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)

名額：15人

費用：會員全免 / 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(Cathy/周婆)、詹銘光(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

**全程無補給**

**鳴謝50+「先頭部隊」  
一齊嚟協助**



活動推介

社區活動

## 西貢龍蝦灣遠足樂悠悠

編號：CR9149-2302

日期：2023年2月15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  
集合時間及地點：上午9:00鑽石山地鐵站C2出口平台(近UNIQLO 門口)  
解散時間及地點：下午2:00大坳門巴士站  
(倘有時間，可相約解散後一起到就近地方午餐)

行程：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。全程大部份為山路。

路程：大約5小時(連休息)

距離：7k(難度：三星)參加者必需考慮自己的體能是否適合難度效高的行山路段

名額：15人

費用：會員全免/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(Cathy/周婆)、詹銘光(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

**全程無補給**



## 「敢」於嘗試



# 山旅「先頭部隊」 義工大募集訓練與實習②

編號：CR1088-2301

招募50+「義」氣子女做義工，一齊嚟搞搞震有幫襯，必需完成A及B兩部份活動

### 訓練日程

鳴謝：義務山旅導師郭文偉先生

#### A) 1) 太平山港島徑1段及2段

日期：2023年1月4日(星期三)

時間：上午9:00 - 下午1:00

地點：太平山港島徑1段及2段

集合時間/地點：上午9:00(中環交易廣場15號巴士站，見中心旗)

解散時間/地點：下午1:00(倘有時間，可相約解散一起到就近地方午膳)

行程：集合坐巴士上太平山頂，再經小路落港島徑1段及2段，終點田灣，沿途有山路及石屎路

路程：大約4小時(連休息)

距離：10K(難度：二星)

費用：會員全免，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)

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/晴雨用具
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②

### 訓練日程

#### 2) 馬鞍山探索館/昂平

A) 活動編號：CRG1088-2301

日期：2023年1月18日(星期三)

時間：上午9:00 - 下午2:00

地點：馬鞍山探索館/昂平

內容：集合後，數人一部的士上到馬鞍山郊野公園，等齊人後一同起行。會先行去馬鞍山探索館參觀，再上昂平，最後經馬鞍山郊遊徑落西貢，路程主要是山路

路程：大約4小時(連參觀休息)

距離：6k(難度：二星)

集合時間/地點：上午9:00沙田鐵路站出閘附近(商場方向)

解散時間/地點：下午2:00(倘有時間，可相約解散一起到就近地方午膳)

費用：會員全免，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)

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/晴雨用具 | 4. 建議使用行山手杖 |
| 5. 使用背囊，不建議拎手挽袋   |             |

### 實習日程

B) 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) 太平山港島徑1段及2段

2023年3月15日(星期三)

2) 馬鞍山探索館/昂平

2023年4月12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) 太平山港島徑1/2段

2) 馬鞍山探索館/昂平

-詳情有待開籌備小組再商議-

負責職員：周麗霞姑娘(Cathy/周婆)、詹銘光先生(詹Sir)







## 連「繫」社群



### 「老友鬼鬼」慶新春聯歡會

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  
 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：  
 •好玩攤位遊戲      •品味即場拉花飲品  
 •「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)



## 「智」慧人生

活動推介

社區活動

### 旅遊日語30句~簡單溝通無難度

學習旅遊日本最基本的30句用語，從而增加遊日的方便及信心

- 編 號：CR9510-2302  
 內 容：(1)簡單拼音  
 (2)交通/購物/餐飲的30句日常用語  
 日 期：2023年2月2、9、16、23日  
 2023年3月2、9、16、23、30日(逢星期四)  
 時 間：下午2:30-4:30  
 地 點：239室  
 名 額：8人(名額有限、先到先得)  
 費 用：會員全免 / 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)  
 鳴 謝：義務日語導師符寶鑫女士



### 「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：2023年1月15日(星期日)  
 時 間：上午9:00 - 下午5:00  
 地 點：中西區中山公園海濱長廊或山頂盧吉道  
 集合時間/地點：上午9:00明愛  
 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+健步走及跑步班之學員及中西區家庭  
 費 用：會員全免/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：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



### 認識社會服務、由禁毒開始

擴闊視野，走出自己的Comfort Zone，探訪「觀塘基督教互愛中心」

- 編 號：CR9151-2302  
 內 容：(1)上午遊覽鯉魚門  
 (2)午膳於觀塘東廣場  
 (3)下午探訪「觀塘基督教互愛中心」  
 日 期：2023年2月24日(星期四)  
 時 間：上午9:00 - 下午5:00  
 地 點：鯉魚門、觀塘市中心  
 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：24人(名額有限、先到先得)  
 費 用：全免(午膳費全自備，本中心將提供旅遊車)  
 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)



基督教互愛中心



# 社區諮詢站

## 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



# 愉快轉贈 - 社區廚具及玩具轉贈計劃



活動編號：CR5074-2303

目的：清理家居令人愉快，轉贈有需要的人，讓人人受惠。

網上回收時段：2月21日(星期二)至3月14日(星期二)

回收及領取日期：3月21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

回收/領取地點：李陞街遊樂場



回收登記表



認領表

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、吳嫻焜姑娘

## 團團圓圓慶元宵

連繫區內的街坊  
歡樂共渡元宵

編號：CR9156-2302

日期：2023年2月1日（星期三）

時間：晚上7:30-9:30

地點：李陞街遊樂場涼亭

內容：燈謎競猜、歡樂抽獎、攤位遊戲

費用：全免

負責職員：王億智先生、陳啟明先生、吳煥焜姑娘

活動推介

## 樂田園 - 耕作體驗

社區活動

編號：CR9127-2301

目的：讓社區人士體驗都市種植的樂趣。

內容：

- 基本種植知識（鬆土、澆水、施肥等）
- 中心「堅愛園地」/社區苗圃實習種植

日期：2023年1月14日、2月11日及3月11日（星期六）

時間：上午10:30 - 下午12:30

地點：本中心

對象：中心會員

名額：8人

費用：全免

負責職員：王億智先生

## 切勿吸毒「美好人生」為未來愛自己 - 繪圖創作

編號：9147A-2301

日期：即日開始至2023年4月1日

對象：社區人士

目的：強化家人之間的愛，鼓勵小朋友做個好孩子愛自己，懂得遠離毒品。

內容：幫主題自行創作圖片

主題：認識吸毒者的特徵（全身發癢、打呵欠、胸口悶、焦慮、起雞皮疙瘩、出汗、嘔心、四肢劇痛難忍、無法站立、骨瘦如柴）

完成創作品請提交作品往434圖書館

獎項：自家製獎牌

負責職員：姜姑娘

查詢：35892230

備註：此活動與禁毒基金活動合辦

\*所有作品，不作退還\*



## 切勿吸毒「美好人生」為未來愛自己 - 填色活動

編號：9147B-2301

日期：即日開始至2023年4月1日

內容：為主題圖片填色，稍後公開展出大家嘅回饋作品讓更多人明白「吸毒者特徵」，提早識別及關注問題所在，排除障礙協助有需要嘅人士。

對象：社區人士

參加方法：於434圖書館領取填色表格及提交

獎項：提交作品可獲禮品一份

領取獎品地點：434室圖書館

負責職員：姜姑娘

查詢：35892230

備註：此活動與禁毒基金活動合辦



# 「為未來愛自己」系列 - 「小園丁計劃」

- 編號：9071H-2301
- 目的：讓參與者感受家人對自己的照顧及愛護,明白成長並不孤獨,期望珍惜生命,遠離毒品。
- 內容：照顧小植物,記錄參與過程,與小植物一同參與製作小手工(逢星期六上午10時至12時需時半小時)、填色比賽等並致送給家人分享。
- 日期：即日開始逢星期二、三、五、六
- 時間：上午10:00 - 下午6:00  
(自選時間照顧小植物15分鐘)
- 地點：434室圖書館
- 對象：社區人士
- 負責職員：姜姑娘
- 查詢：3589 2230



# 「清潔工友之日常」

- 認識清潔工面對工作對身體產生嘅問題
- 編號：8821B-2301
- 日期：即日開始
- 時間：星期六上午10:00 - 12:00
- 地點：434室圖書館
- 對象：社區人士
- 備註：完成遊戲後可獲獎勵
- 負責職員：姜姑娘



# 「童成長」 - 課後功課支援

若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：2023年1月3日至1月19日、2023年2月6日至6月9日  
(逢星期一至五)\*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「獲學校書簿津貼(全額/半額)資助家庭」學生

名額：10人

費用：全免

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

吳燦焜姑娘



## 兒童會員玉兔 圓宵賀元宵

活動推介

兒童活動

新年就快到啦- 小朋友一齊學整圓碌碌嘅小玉兔「元宵」，與家人分享共慶元宵！

內容：製作「元宵」(類似湯丸的食物)  
日期：2023年2月4日(星期五)  
時間：(A組)上午10:00-11:15/ (B組)上午11:30-12:30  
地點：本中心  
對象：6-10歲兒童  
名額：6人(每組)  
費用：會員\$30/ 非會員 \$90  
負責職員：林燕珊姑娘

## 一孖一SOS

集體遊戲、創意小手工

編號：9126-2301  
日期：每個月第一個星期六  
時間：下午3:00 - 4:00  
地點：439A室  
對象：小朋友  
備註：會以英語/廣東話講述，由星期六一孖一義工參與舉辦  
負責職員：姜姑娘  
查詢：3589 2230  
鳴謝：禁毒基金贊助

# 一起流浪

活動編號：QR2867-2302

活動與「一起流浪」合辦。以背包旅遊方式，遊歷中西區與南區不同角落，尋找一些獨特的秘境，發掘城市的另一個面貌。探索故事的角度，從流浪中與城市的陌生人對話，發掘他們的故事，並在旅行的過程中，與同伴一起經歷彼此的故事，從而理解自己性格、喜好、生活狀態、價值以至信念，建立自己的獨有特質。

內容：城市探索、路線規劃、同伴認識、社區人士互動、認識小店、探索在地特色食店及其他故事經歷

對象：就讀初中青年

名額：8名

日期：2023年2月11日(星期六)

費用：會員\$650非會員\$700（包午餐及交通費）

負責同事：范嘉淋姑娘



WeFlow Facebook 專頁：

<https://www.facebook.com/WeFlow.HK/>



## 利利是是

- 編號：CR2863-2301  
 目的：由義工分享製作飾物的樂趣，交流製作心得及手藝。將這份製成品帶回家中為家人送上祝福，並為社區內有需要人士送上祝福。  
 內容：迎新歲利是封裝飾品製作  
 日期：2023年1月4日及1月11日(星期三)  
 時間：上午10:00-12:00  
 地點：本中心241室  
 對象：中心成人會員  
 名額：10人  
 費用：\$10  
 負責職員：林燕珊姑娘  
 備註：本活動由婦女義工組-絲一族協辦。本活動亦需要大量新淨利是封作為環保素材，歡迎轉贈，以製作社區送暖服務的小禮物。

## 「家家百毒不侵」手藝工作坊暨 義工服務系列

- 編號：CR2805-2302  
 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。  
 內容：手藝工作坊，內容包括：鋁片手飾、教堂窗花風格裝飾、環保花飾、樹脂黏土、繩結手作、復活蛋及分享會。  
 日期：2023年2月7日 - 3月14日(逢星期二)  
 時間：下午2:00-4:00  
 地點：本中心  
 對象：18歲以上中西區居民、成人會員  
 名額：10人  
 費用：\$30(包活動茶點及工作坊材料)  
 負責職員：林燕珊姑娘  
 備註：此活動與禁毒基金合辦

## 社區走走GOGOGO

- 編號：CR 2865-2302  
 日期：2023年2月18日(星期六)  
 時間：下午3:30-5:30  
 集合地點：本中心  
 解散地點：西營盤  
 對象：家庭會員  
 內容：一齊觀察、探索，記錄社區的一花一樹一木，感受身邊的一件事一物一人。  
 名額：8人  
 費用：\$30(包活動茶點)  
 負責職員：吳煥焜姑娘  
 備註：請穿著輕便衣服，以方便走動。

## 繪本家庭123

- 編號：CR2864-2301  
 目的：以繪本伴讀及情緒學習遊戲，與孩子分享情緒故事，培養同理心與情緒表達。親子樂學，促進親子關係。  
 內容：三次工作坊，每次不同主題，透過不同的繪本故事情節，幫助孩子從中感受並認識自己的小小心事，釋放負向情緒。配合帶領孩子探索接觸大自然的活動，刺激孩子的五感，鼓勵他們用心觀察，用身體感受。這些記憶慢慢累積成為將來學習的養分，一起同理生命，打下對情緒覺察的基礎。  
 日期：2023年1月14日、2月11日及3月11日(星期六)  
 時間：下午4:30- 6:00  
 地點：本中心及戶外(香港動植物公園)  
 對象：家庭會員  
 名額：16人  
 費用：\$60(2至4人家庭一個收費) 晴朗家庭收費\$10  
 負責職員：林燕珊姑娘  
 備註：可以出席其中一日或是三節皆出席，一個價錢，三日活動！

# 大樹 與我

猜燈  
謎

活動編號：8821A-2301

為鼓勵大家認識多啲500號嘅書籍(有關大自然的書籍)，我們推出不同種類嘅「大樹與我」遊戲，歡迎大家繼續蒞臨圖書館434室參與猜燈謎活動

日期：2023年2月4日 - 2月25日(逢星期六)

時間：上午10:00 - 下午6:00

(開放時間內自由參與，每次需時15分鐘)

地點：434室圖書館

對象：4-12歲

名額：不限

費用：全免

負責職員：姜麗勤姑娘

查詢：3589 2230



## 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

香港房屋委員會

(2022年4月1日起生效)

- 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.20-P.30)
- 3) 參加興趣發展課程和中心活動優惠計劃 (只適用於合乎上述 2)、3) 及4)資格家庭，詳情請看P.24-P.26)
- 4) 社區資源及服務轉介

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. 續取「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年第二季數字)

家庭人數	每月總收入上限
1人	\$5,390
2人	\$10,945
3人	\$17,875
4人	\$23,650
5人	\$30,305
6人	\$30,415
7人或以上	\$41,525

### 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百分之二減費名額，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領。

查詢：文子君姑娘、陳啟明先生

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"> <li>● 領取「綜合社會保障援助」之人士，</li> <li>● 領取「學校書簿津貼」之家庭(全額或半額)，或</li> <li>● 領取「在職家庭津貼」之人士，或</li> <li>● 家庭每月總收入不超過入息中位數55%，或</li> <li>● 家庭每月總收入不超過「公屋申請入息限額」</li> </ul>	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"> <li>● 全額「學校書簿津貼」(全額)；或</li> <li>● 領取「在職家庭津貼」；或</li> <li>● 家庭每月總收入不超過全港入息中位數55%</li> </ul>	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複申請
煤氣費優惠計劃	領取綜合社會保障援助及： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 單親家庭；或</li> <li>● 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</li> </ul>	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"> <li>● 領取綜合社會保障援助的單親補助金；</li> <li>● 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)</li> </ul>	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"> <li>● 沒有港燈獨立電表之劏房住戶，及</li> <li>● 領取綜合社會保障援助</li> </ul>	\$1000現金資助
公益金及時雨基金	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 陷入財困、不能維持生活基本開支的個人或家庭；或</li> <li>● 需要提供緊急援助，避免發生家庭及社會悲劇；或</li> <li>● 等候其他基金和政府資助</li> </ul>	現金援助，金額視乎需要

## 英輔樂學坊(下學期) (2022-2023)

活動推介

晴朗家庭活動

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)	4月：16、23、30日 5月：14、21、28日 6月：11、18、25日 7月：9日(戶外活動)
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
收費名額對象	\$300(全期4個月) 20位 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 居住中西區的小學生優先</li> <li>● 出席率高於80%的英輔樂學坊(2022-2023)舊生優先</li> <li>● 只限晴朗家庭會員</li> <li>● 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</li> </ul>
備註	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● 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</li> <li>● 遲到15分鐘或以上者，當為缺席</li> <li>● 缺席者/其家長必須事前或當天以電話通知負責同事</li> </ul>

### 報名詳情

日期/時間	內容
2月19日(星期日) 早上10:00至 3月19日(星期日) 晚上6:00前	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 如欲報名，透過QR code登記資料</li> </ul> 
3月7日(星期二)至 3月21日(星期二)	● 負責同事將會安排家訪，以確定參加者是否合適參與活動
3月22日(星期三)	● 公佈報名名單(20人)和候補名單
3月24日(星期五) 下午	● 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)
3月24日(星期五) 下午	● 公佈抽籤結果
3月26日(星期日)至 4月8日(星期六)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 報名名單內的20人親臨中心辦理報名手續</li> <li>● 未按時繳費者，將視為放棄報名之權利2</li> <li>● 如有家長放棄名額，負責同事將會聯絡候補補上</li> </ul>

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：陳啟明先生(Peter Sir)

# 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(2023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!



## 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(1-3月服務，請看P.28)
- 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)

## 親子義工團 - 社區共融服務

項目/編號	內容	日期、時間	地點	招募對象/ 名額	收費	負責職員
CR9128-2301 親子義工團 服務~ 拾全拾美1.23	沐浴在蒼翠秀麗的龍虎山,陶醉於大自然氣息之中……同時進行「郊遊·掃膠」身體力行,參與環保行動。沿途向行山人士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*	1月2日(星期一) 集合時間:上午9:00 解散時間: 下午12:00	集合及解散 地點: 西營盤地鐵 站A出口	6-12歲親子 家庭 12人	免費	林燕珊姑娘
CR9129-2302 親子義工團 服務- 「惜」物再生	1) 環保酵素製作學習及分享 1) 天然環保清潔劑製作分享	3月4日(星期六) 上午10:00- 下午12:00	集合地點及 解散地點: 本中心	6-12歲親子 家庭 12人	免費	陳啟明先生
CR9130-2303 親子義工團 服務 - 回收夢工場	2) 環保教育活動 3) *請於活動前收集至少4個水樽及清洗乾淨*	3月18日(星期日) 上午10:00- 下午12:30	集合地點: 本中心 解散地點: 西營盤	6-12歲親子 家庭 12人	免費	陳啟明先生 吳嫻焜姑娘

## 「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：在社區服務長者、小朋友、基層家庭

- 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：舉行廚具用具捐助活動、自創社區活動、社區關注的議題

服務地點：西營盤

活動日期：2023年1月至2023年6月(日期待定)

負責職員：吳燦焜姑娘、  
陳啟明先生

## 「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，協助孩童解決在學習上的困難，提升學習效能。

### 導師職責：

- 提供英文為主的功課輔導 (小學生為主)

### 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

上課日期：2022年10月至2023年6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)

負責職員：陳啟明先生 (Peter Sir)



## 叻叻豬找幫手之 招募義工

日期：1月6日至2月24日逢星期五  
(共8次)

時間：下午3時至4時

地點：439A室

對象：小一至小三同學

查詢：3589 2230姜姑娘

內容：1. 一齊合作製作填色比賽原稿  
2. 做創意手工



## 圖書館義工招募

編號：8157-2301

開始培養做義工，服務社群。圖書館需要你的幫忙，有興趣、有愛心的朋友，歡迎你。

參與服務時間：星期二或星期五(上午11時至12時 1小時)

協助工作：整理書籍(拍書、排書)、出新書、包書、資料較對、活動物資整理...

地點：明愛堅道社區中心434室圖書館

查詢：3589 2504或3589 2230姜姑娘



# 社區義工

## (清潔工外展隊) 招募



### 計劃目標：

每月定期到中西區垃圾站，與清潔工交流了解現況，一齊做運動。

### 義工職責：

- 1) 定期探訪及關心清潔工
- 2) 協助完成簡單痛症問卷
- 3) 收工時段拉筋放鬆肌肉

### 義工要求：

關注清潔工友的有心人士

### 服務地點：

中西區垃圾站

### 負責職員：

范嘉淋姑娘、梁仲賢先生

### 服務日期及時間：

星期三及星期六下午

(具體日期請與有關職員聯絡)





在疫情期間，因應政府政策安排，所有興趣班的名額、上課地點可能會隨應作出更改或採用網上授課，不便之處、敬請原諒。個別課程公開報名日期不同，參加者可致電中心查詢有關資料。

興趣及技能發展課程



## 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。

幼兒興趣課程

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**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、 1月1、21及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
**CR0332-2212 (Pre-Primary)	12月3日- 1月29日 (停課:12月24日、 1月1、21及22日)	六 及 日	13	星期六 上午10:00-11:00 星期日 上午10:00-11:00	滿5-6	\$1820	9	星期六 240室 星期日 205室
**CR0333-2212 (Beginner)	12月4日- 1月29日 (停課:12月25日、 1月1、21、及22日)	日	6	下午12:00-1:00	滿3-4	\$780	9	205室
**CR0330-2302 (Beginner)	2月4日- 3月25日	六	8	上午9:00-10:00	滿3-4	\$1040	9	240室
**CR0331-2302 (Pre-School Dance)	2月4日- 3月26日	六 及 日	16	星期六 上午11:00-12:00 星期日 上午11:00-12:00	滿4-5 舊生	\$2160	9	星期六 240室 星期日 205室
**CR0332-2302 (Pre-Primary)	2月4日- 3月26日	六 及 日	16	星期六 上午10:00-11:00 星期日 上午10:00-11:00	滿5-6	\$2240	9	星期六 240室 星期日 205室
**CR0333-2302 (Beginner)	2月5日- 3月26日	日	8	下午12:00-1:00	滿3-4	\$1040	9	205室

## 創意繪畫

Winky's Workshop 合辦

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
CR0342-2212	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
上午10:30-11:30								
上午11:45-12:45								
CR0342-2302	2月4日- 3月25日	六	8	上午9:15-10:15	4-6	\$600/\$50	12	237室
CR0341-2302				上午10:30-11:30				
CR0340-2302				上午11:45-12:45				

## 幼兒足球班

\*\*需填寫健康申報表

專才教育服務中心 合辦

足球是世界上最受注目之活運動之一，它是一項團體性運動，其刺激性及觀賞性亦很高，亦是香港很多人參與之運動。本中心課程注重學員體能上發展及希望透過活動訓練學生各種能力，如提高學員眼足協調能力、身體協調性、爆發力，亦透過比賽增加團體合作性及改善溝通技巧等。備註:球衫可以向教練購買

本課程着重足球技巧和體能訓練，同時亦會透過籃球這項高度合作的運動，讓學員理解合作和團隊精神的重要。

1.足球規則及熱身模式 2.控球及盤球 3.傳球(長傳/短傳) 4.射球技巧 5.小組進攻技巧等 6.各種陣式之應用(4-3-3 / 4-4-2 陣式等等) 7.全場比賽

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0388-2212	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	4-6	\$1050	12	多用途活動室
**CR0388-2302	2月4日- 3月25日	六	8	上午11:15-12:15	4-6	\$1200	12	多用途活動室

## 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。

\* 因個人安全及衛生問題，學員必須佩帶面罩。

\* 新生可自備或向本會購買面罩，費用為 HK\$250。

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
**CR0390-2212	12月3日-1月28日 (停課:12月24日及 1月21日)	六	7	下午12:15-1:15	4-6	\$1050	12	多用途 活動室
**CR0391-2212				下午1:15-2:15	7-14	\$1050		
**CR0390-2302	2月4日-3月25日	六	8	下午12:15-1:15	4-6	\$1200	12	多用途 活動室
**CR0391-2302				下午1:15-2:15	7-14	\$1200		

## 小一入學面試預備班

專才教育服務中心 合辦

相信很多家長也知道「贏在起跑線」的重要性，讓你的子女更深入了解掌握面試技巧及面試時應有的禮儀、增強學員的聆聽能力、理解能力、應對能力、適應能力、看圖描述、問答主動性、語言表達組織能力等，以突出個人表現，為參加小一入學面試作出最佳準備，從而讓你的子女更有信心和機會考取理想心儀的小學。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0311-2212	12月3日- 1月28日 (停課:12月24日及1月21日)	六	7	下午1:30-2:30	4-6	\$1120	12	237室
CR0311-2302	2月4日- 3月25日	六	8	下午1:30-2:30	4-6	\$1280	12	237室

## 兒童跆拳道

\*\*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，新生需約見師傅。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0381-2301	1月7日- 3月25日	六	11	下午2:30-4:00	5-12舊生	\$715	12	多用途活動室
**CR0382-2301	(停課: 1月21日)			下午4:00-5:30	5-12新生			

## 幼兒魔法數學班

專才教育服務中心 合辦

數學早已圍繞我們的日常生活，故幼兒有很多機會接觸數學的範疇。本課程主以簡易又富趣味的方式教導參加者，讓他們有穩健的概念基礎。課程內容會以幾何圖形、數字特性等，加深對數學的興趣。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0312-2212	12月3日- 1月28日 (停課:12月24日及1月21日)	六	7	下午2:45-3:45	4-6	\$1120	12	237室
CR0312-2302	2月4日- 3月25日	六	8	下午2:45-3:45	4-6	\$1280	12	237室

## 古箏~基訓課程

興趣及技能發展課程

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。（上課時提供古箏練習,另有古箏租用）

兒童興趣課程

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0396-2212	12月6日- 1月31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		
CR0396-2302	2月7日- 3月28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
CR0397-2302				下午3:15-4:15		初級: \$760 中級: \$800 高級: \$880 深造: \$960 演奏級: \$1160		

## 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，新生需約見師傅。對象將視乎情況而容許13歲以下參加

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0141-2301	1月6日- 3月31日	五	13	晚上7:00-9:00	13或以上	\$1040	12	多用途活動室

## 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
**CR0309-2212	12月3日- 1月28日 (停課12月24日及 1月21日)	六	7	上午11:15-12:45	滿9-14	\$1470	12	205室
下午12:45-1:45				滿6-9	\$805	12	205室	
下午9:15-10:15				滿3-6	\$770	12	205室	
**CR0309-2302	2月4日- 3月25日	六	8	上午11:15-12:45	滿9-14	\$1680	12	205室
下午12:45-1:45				滿6-9	\$920	12	205室	
下午9:15-10:15				滿3-6	\$880	12	205室	

## Mirror MV dance cover 專攻班 (中鏡粉)

\*\*需填寫健康申報表

Miu's Theatre & Dance 合辦

以Mirror人氣組合成員，姜濤，Edan，Anson Lo等，舞曲作藍本，由淺入深教導學員基礎的舞蹈技巧，並會加上MV中的招牌舞步，令熱愛Mirror的你更加投入，更容易上手，讓學員跳得有型有款，趕快吧！

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0305-2212	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	7-12	\$980	12	205室
**CR0305-2302								

## 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
**CR0345-2212	12月3日- 1月28日 (停課12月24日及 1月21日)	六	7	上午10:00-11:00	7-14	\$1050	12	多用途 活動室
**CR0345-2302								

## 中國舞等級課程（應試班）

\*\*需填寫健康申報表

興趣及技能發展課程

Miu's Theatre & Dance 合辦

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。\*\*保送參加北京舞蹈學院之考試，考試自費\*\*

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**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
下午1:45-3:15				滿9-12	\$1260	12	205室	
**CR0307-2302 (第四級)	2月4日- 3月25日	六	8	下午3:15-4:15	滿7-9	\$1200	12	240室
**CR0304-2302 (第七級)				下午1:45-3:15	滿9-12	\$1440	12	205室

兒童興趣課程

## 兒童拳擊健體班

\*\*需填寫健康申報表

教練：羅樑柱

拳擊講求迅速快捷，動作簡單直接。透過反覆練習，能令學員快速提升自我保護能力……藉著拳擊規律性反覆嘅動作以及體能訓練，學員能有效提升肌力、體能、及心肺功能……在練習過程中，學員需要精神高度集中使其身體作出即時反應，藉此能令學員專注力大大提升。材料：拳套及手帶

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
**CR0343-2212	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	\$1050/\$280 (拳套手帶)	12	多用途 活動室
**CR0343-2302	2月4日- 3月25日	六	8	上午9:00-10:00	7-14	\$1200/\$280 (拳套手帶)	12	多用途 活動室

## 彩色鉛筆素描

Winky's Workshop 合辦本課程主

要利用木顏色及鉛筆作為素描的媒介。素描是一切繪畫的基礎，學員能通過素描畫班有系統的學習，掌握形體輪廓、明暗調子、結構比例、透視空間，且能學會快速捕捉形態特徵的技巧，有效提高觀察力。此課程可作為孩子學習色彩畫打下良好的基礎。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0338-2212	12月3日- 1月28日 (停課12月24日及 1月21日)	六	7	下午1:30-2:30	7-14	\$1050/\$150	12	237室
CR0338-2302	2月4日- 3月25日	六	8	下午1:30-2:30	7-14	\$1200/\$150	12	237室

## 卡通漫畫

Winky's Workshop 合辦

介紹當下漫畫家及日式／美國卡通漫畫的作品，導師會了解學員喜愛的漫畫然後分析和教導如何繪畫一幅完整的漫畫作品。教授內容包括：人物頭部的畫法 - 主要是學習人物的表現、特徵和類型。五官的畫法 - 從情感表達上分析五官的不同變化。手腳的畫法 - 從動作方面講述手腳的不同繪畫方法。課堂中學員會創作及完成自己喜愛的漫畫作品。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0339-2212	12月3日-1月28日 (停課12月24日及1月21日)	六	7	下午2:45-3:45	7-14	\$1050/\$150	12	237室
CR0339-2302	2月4日-3月25日	六	8	下午2:45-3:45	7-14	\$1200/\$150	12	237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☑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
**CR0238-2301	1月9日- 3月27日 (停課:1月23日及30日)	一	10	下午4:45-6:15	15-75	\$1500	12	205室
**CR0235-2301	1月10日- 3月28日 (停課:1月24日及31日)	二	10	上午11:00-12:30	15-75	\$1500	12	205室
**CR0261-2301	1月12日-3月23日 (停課:1月26日)	四	10	下午4:30-6:00	15-75	\$1500	12	205室



## 瑜伽養生運動

\*\*需填寫健康申報表

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
**CR0211-2212	12月5日- 1月30日 (停課:12月26日、1月2及23日)	一	6	上午9:30-11:00	15-75	\$420	12	205	陳惠芳
**CR0211-2302	2月6日-3月27日	一	8	上午9:30-11:00	15-75	\$560	12	205	陳惠芳
**CR0215-2212	12月5日- 1月30日 (停課:12月26日、1月2及23日)	一	6	下午2:00-3:30	15-75	\$420	12	205	陳惠芳
**CR0215-2302	2月6日-3月27日	一	8	下午2:00-3:30	15-75	\$560	12	205	陳惠芳
**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
**CR0213-2302	2月7日- 3月28日	二	8	上午9:10-10:40	15-75	\$560	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
**CR0219-2302	2月7日- 3月28日	二	8	晚上6:00-7:30	15-75	\$640	12	205	何秀賢
**CR0221-2212	12月14日- 1月25日	三	8	上午11:00-12:30	15-75	\$560	12	205	陳惠芳
**CR0221-2302	2月8日- 3月29日	三	8	上午11:00-12:30	15-75	\$560	12	205	陳惠芳
**CR0226-2212	12月1日- 1月26日	四	9	上午9:15-10:45	15-75	\$630	12	205	何秀賢
**CR0226-2302	2月2日- 3月30日	四	9	上午9:15-10:45	15-75	\$630	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
**CR0225-2302	2月3日- 3月31日	五	9	上午9:30-11:00	15-75	\$630	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
**CR0216-2302	2月4日- 3月25日	六	8	下午3:30-5:00	15-75	\$640	12	205	何秀賢

## 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。

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
**CR0237-2301	1月9日- 3月27日 (停課:1月23日及30日)	一	10	晚上6:30-8:00	15-75	\$1100	12	205室
**CR0236-2301	1月13日- 3月24日 (停課:1月27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，最後循還原位。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
**CR0230-2301	1月10日-3月28日 (停課:1月24日及31日)	二	10	上午9:15-10:45	15-75	\$710	30	二樓廣場
**CR0231-2301	1月13日-3月24日 (停課:1月27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
**CR0103-2301	1月12日- 3月23日 停課:1月26日	四	10	晚上6:30-8:00	15-75	\$950	12	205室



## 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
**CR0147-2301	1月4日-3月29日	三	13	上午9:15-10:45	15-75	\$1105	12	多用途活動室

## 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
CR0161-2301	1月5日-3月30日	四	13	下午2:30-4:00	15-75	\$1105/\$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。上課時提供古箏練習另有古箏租用。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0201-2212	12月2日-1月27日	五	9	上午11:45-12:45	15-75	初級: \$855 中級: \$900 高級: \$990 深造: \$1080	6	241室
CR0201-2302	2月3日-3月31日	五	9	上午11:45-12:45	15-75	初級: \$855 中級: \$900 高級: \$990 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
CR0200-2212	12月2日-1月27日	五	9	下午12:45-1:45	15-75	初級: \$855 中級: \$900 高級: \$990 深造: \$1080	6	241室
CR0200-2302	2月3日-3月31日	五	9	下午12:45-1:45	15-75	初級: \$855 中級: \$900 高級: \$990 深造: \$1080	6	241室

## 成人拳擊健體班

\*\*需填寫健康申報表

導師：羅樑柱

拳擊講求迅速快捷，動作簡單直接。透過反覆練習，能令學員快速提升自我保護能力……藉著拳擊規律性反覆嘅動作以及體能訓練，學員能有效提升肌力、體能及心肺功能……在練習過程中，學員需要精神高度集中使其身體作出即時反應，藉此能令學員專注力大大提升。備註：材料：拳套+手帶

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0239-2212	12月2日-1月27日	五	9	晚上6:30-7:30	15-75	\$1350/\$280	12	441室
**CR0239-2302	2月3日-3月31日	五	9	晚上6:30-7:30	15-75	\$1350/\$280	12	441室

# 成人新書推介

歡迎往434圖書館借閱  
每張證可借五本書籍14天  
電話查詢：35892230



200宗教學



300社會科學



400語言學



600應用科學



600應用科學



600應用科學



600應用科學



600應用科學



F 小說

歡迎往434圖書館借閱  
每張證可借五本書籍14天  
電話查詢：35892230

# 兒童新書推介



000 總類



200 宗教



300 社會科學



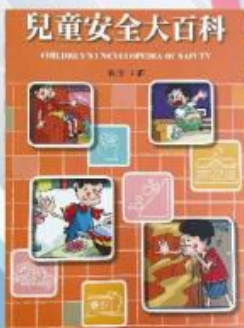
400 語文類



500 自然科學



500 自然科學



600 應用科學



700 藝術類



800 文學



900 歷史、地理



兒童故事



兒童故事



兒童故事



兒童故事



兒童故事

## 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](http://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](mailto: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

#### 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

公眾假期休息

#### 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12月

印刷數量：1500本

