



明愛堅道社區中心

Caritas Community Centre - Caine-Road

2023年春季通訊

本季活動及課程由03月17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	P.01
社區動態	P.02-08
服務回顧	P.09-11
活動推介	P.12-31
義工招募	P.32-36
興趣及技能發展課程	P.37-47
圖書館新書推介	P.48
中心消息	P.49
報名須知	P.50

服務通告

- (一) 本中心將於以下日期調整開放時間，敬請垂注。
- (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。

日期	節日	開放時間調整
4月5日(星期三)	清明節	休息
4月7日(星期五)	耶穌受難節	休息
4月8日(星期六)	耶穌受難節翌日	休息
4月9日(星期日)	復活節	休息
4月10日(星期一)	復活節星期一	休息
5月01日(星期一)	勞動節	休息
5月26日(星期一)	佛誕	休息



特別通告

【WhatsApp廣播】

為讓各會員可緊貼中心活動及報名資訊，中心將改用WhatsApp資訊廣播服務，並於2023年4月1日起啟用。

現時的號碼(57441828)將於2023年4月1日起停用，所以邀請閣下將中心電話(28434652)儲存至手機電話簿，閣下便能於2023年4月1日後收到本中心最新資訊。謝謝大家。

如有任何查詢，請致電28434652與中心職員聯絡

打擊

衛生黑點計劃·再續

由政務司副司長卓永興率領跨部門「地區事項統籌工作組」於2022年8月中開展「打擊全港衛生黑點計劃」，截止2月中的五個月時間裡，相關工作跟進及成效如何？中西區的65個衛生和街道管理黑點情況又怎樣？根據副司長於2022年12月13日在立法會報告打擊衛生黑點計劃的進度指出¹，除了加強清理整理黑點外，計劃原本還訂下一些重點，以確保環境衛生和市容的改善工作的持續性及具成效：



機利文新街22-24號側後巷



機利文新街



永吉街29-35號側橫巷在清潔中



東來里



皇后街28-30號側橫巷 (雜物)



兩儀坊9號後巷



皇后大道西250號 (雜物)



皇后大道西250號 (簷篷漏水)

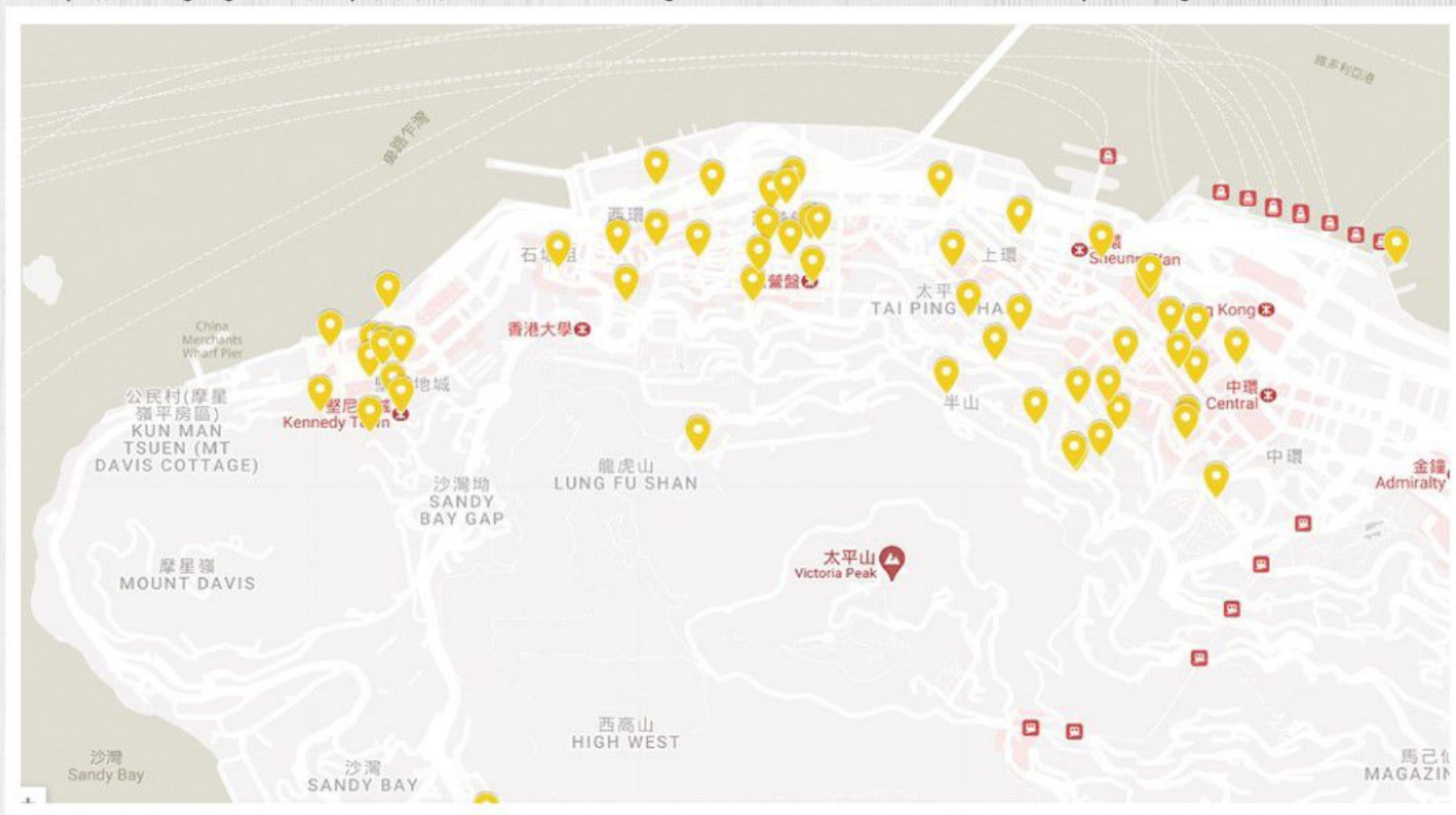
計劃	現時進度
在 2023 年年底前，消除各部門確定的約600個環境衛生黑點至少達75%	<p>截至今年十二月初，工作組各部門已加強清理超過650個衛生黑點，以及加強清理了大約4 000個公共地方，當中主要包括一些後巷、主要街道和公共設施附近範圍。</p> <p>街坊提問：只會重點清潔及監察已知的650個黑點，各區的監察網如何構成？會否有「一雞死一雞鳴」的情況？</p> <p>(附圖所見中西區有部分黑點是有所改善，但有些仍有進步空間，而圖3. 棄置垃圾堆卻不在黑點之列。然而街坊仍要感謝有關部門及清潔工友為大眾健康的努力。)</p>
2023 年年底前把鼠患主要黑點數目至少減半	<p>康文署亦安排滅鼠承辦商進行12次特別滅鼠工作，以確保場地衛生。</p> <p>街坊提問：康文署主力負責場地是公園、泳灘以及轄下之表演場地，至於街巷大廈之鼠患的跟進如何？各區設立之夜間治鼠流動隊已展開工作了嗎？</p>
建立「標準運作模式」- 釐清主導部門的角色和部門分工，並理順流程、整合力量	<ol style="list-style-type: none"> 1.店鋪阻街 - 於2022年10月開始，食環署與警方陸續採用聯合行動的執法模式，清除店鋪違法擺放的阻街貨物。 2.後巷棄置車輛 - 各區民政事務處（民政處）會統籌和 協調聯合清理行動，運輸署會根據地政總署的授權，向公共後巷內的棄置車輛張貼通知書，並在路政署協助下移走於通知書限期屆滿後仍不動的棄置車輛至地政總署管理的儲存中心。運輸署可根據車輛的底盤號碼向執法部門提供登記車主的資料，以便追究法律責任。
加強宣傳教育	<ol style="list-style-type: none"> 1.2022年10月推出電視宣傳片和宣傳海報，籲請市民切勿 習慣性地亂拋垃圾；各部門亦加強向市民和持份者進行宣傳教育。 2.民政處地區宣傳活動300次宣傳保持香港清潔的信息； 3.漁護署「清潔郊野你有份」計劃，與義工團體協助下共進行58次淨山活動及100個與郊野清潔有關的宣傳項目； 4.環保署在衛生黑點一帶進行逾80次地區宣傳活動，提醒市民/商戶須妥善處置建築廢物。 <p>街坊提問：除了宣傳教育，可以推展更多更深入以增加居民的參與？</p>
加大執法力度及罰款	<p>於2022 年12月19日展開一個月公眾諮詢，建議調高亂拋垃圾的定額罰款金額，由現時1,500元倍增至3,000元；店鋪阻街定額罰款金額則由原本3,000元倍增至6,000元。</p> <p>街坊提問：罰則加重當然有其功能，何時、如何執法才是重點，期望執法者的準則可較統一及以情境合理執法，確保不會出現「因人而異」的情況。</p>

註1 <https://www.legco.gov.hk/yr2022/chinese/panels/fseh/papers/fseh20221213cb2-1016-1-c.pdf>



2022衛生黑點分佈圖 (圖為中西區一帶)

<https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1BzYZ6hgXMa2QuvDISkGuXAJHfdxO5G8&usp=sharing>



義工社區體驗行暨義工嘉許

明愛向來以鼓勵社區人士參與義務工作、動員社區力量以建立社會資本為己任，各服務單位並設立獎勵制度，鼓勵更多人成為義工一份子，共同關注社區需要。

本中心今年動員了14個義工小組，包括(排名不分先後)：聚珍閣、Dance with me、親子小組、聚賢社、堅愛家、螢火蟲導師會、西營盤社區義工、思情創藝、關懷愛心互助組、50+小組、Super Junior及Super Senior小領袖、中上環劏房互助組、絲一族、圖書館義工組、李陞街居民會，近100人參與『義工體驗行』社區考察活動；透過拜訪長洲的社區小店及地區團體(當中包括社區書店、糖塑手藝師傅、參與長洲太平清醮及飄色巡遊之街坊會、青少年服務單位及社區發展單位)，參考其連繫居民、地區人士、商戶及機構等之經驗和於社區推展活動的心得，以應用於日後的社區參與及義工服務工作；同時亦藉著各義工小組的經驗交流及分享，構思相應的社區支援/義工服務於中西區推行，以達致培育助人自助及建立社區回饋的精神。

「義工嘉許禮」亦於同日下午舉辦，以感謝各義工們一路以來對義工服務的參與及支持，尤其是於疫情期間，義工們遇到不同的困難及挑戰；亦嘗試在各種限制下，協助中心提供了不同的社區支援/義工服務。而各義工小組亦借此機會了解其他不同小組的服務及關注之社區議題。

我們藉當日活動嘉許五位一直以來積極參與義工服務的傑出義工(排名不分先後)：黃汝材(關懷愛心互助組)、黃玉蓮(關懷愛心互助組)、容詩穎(思情創藝)、李萱(Super Junior及Super Senior小領袖)、(2021年傑出義工尚有文雋然(翔青社))。

我們期望可以鼓勵更多人投身義工行列，共同回應社區需要及與中心一同協作，為社區有需要之人士提供適切的社區支援/義工服務。



了解糖塑手藝製作



上年度傑出義工(左至右):
李萱、黃玉蓮、黃汝材、容詩穎



親子義工參與其中



探訪明愛西灣社區發展計劃



探訪明愛長洲青少年綜合服務及
了解長洲太平清醮及靚色巡遊的特色



謝謝參觀米木工作室



探訪渡日書店



感謝本中心諮詢委員會上屆及現任主席
郭達華校長(後排右4)及伍凱欣女士
(後排右2)出席活動擔任頒獎嘉賓。



義工服務是需花心力去構思的



義工齊心·同行協作



小組介紹遊戲

2021年度出色義工名單

感謝大家為社區社群出心出力!

紅章

于煥林	文釗龍	方嘉琪	左圓華	何蘊盈	吳迪霖	呂少紅	呂倩瑩	李千乘	李俊威	李春燕	杜兆銘	周樂賢
周禮樂	林羽	林穎賢	林麗玲	唐國豐	馬曉俊	區敏英	崔綺華	張芷璋	梁納賢	梁凱澄	梁敬森	梁嬋
許苾諾	陳民慧	陳凱喬	陳嘉慧	陶曉昕	陶澤鋒	勞瑞冰	曾昭懿	馮康翹	黃森悠	葉梓蔚	葉臻怡	虞祚之
虞祚匡	鄺嘉璐	趙善朗	鄭皓日	黎玉珍	龍俊佳	龍思穎	龍美鳳	謝曉珊	羅勻珮	譚玉英	關秀慧	龐俊宇
蘭石秀												

橙章

鍾桂馨	余旻鍵	林嘉誠	祁玉清	蔡榮芳
鄭逸朗	鄺結梅	馮潤光	鄭運美	林蔚淇
袁麗紅	區港	嚴佩怡	嚴杺怡	楊美怡
蔣淑美	李威棠	黃苑榕	林芝	龐偉林

黃章

梁國強	馮玉蘭	許鉅彥	陳承晉	陳朗維	陳超凡
陳賽顏	傅愛瓊	溫慕儀	詹碧常	鄺碧蓮	胡樂芯
謝卓孚	文雋然	李萱	姜栩俊	郭柱毅	陳凱程
黃綽盈	譚灤行				

綠章

伍彥蓉	伍健儒	李浩堯	李瀚林	李瀚庭	劉楓欣
梁顯曦	孔玉蓮	林瑾逢	高麗群	莊朗源	莊朗榕
陳嫻	鄭旭森	周進	周樂	胡樂彤	陳曉諄
葉俊龍	蔡子柔	梁達仁			

青章

胡銀桂	張灝臻	陸怡貝	楊瑞雲	溫子皓
安芷君	馮穎雪	黃凱逸	黃皓澄	麥翠好
梁美蓉	譚浩鋒			

藍章

蔡奕玲	司徒碧欣	周鳳娥	胡明偉	陳彩燕
單美歡	劉鳳琮	盧慧嫻	吳淑真	黎容顯
周芷晴	梁柏喬	鍾曉淇	梁美玲	盧志雄

紫章

吳蘭君	馬淑寧	黃燕芳	鮑慧湄	鄭鈞鴻
何明紡				

銀章

曾玉群	陳雅儀	羅桂英
-----	-----	-----

銀星章

陳金棠	陳朗熙	李美霞
-----	-----	-----

金章

鄺紫玲	鄺麗明	朱倩瑤	李誠謙	陸葵音
周遠立	黃玉蓮			

金紅章

林小華	陳佩卿	陳玉英	吳梓欣	王卓瑤
鄧湖銓	葉偉泉			



李錫豪 李嘉寶 竺子朗 黃汝材



黃美好 唐柏輝 梁景航



李芳 甄紀雲 鄧金蘭 鄺麗娟 余富維



黃寶雲 羅美珊



梁穎端 蕭雨就



陳韻芝 紀佩蓮 王富有



關智生 關楓生



任德坤



李少娟 李芬儀



甄運梅



嚴麗兒 鄒潔芳 盧蘊卿



范翠玲 區淑華 梁錦屏 趙燕芬 劉曉茵 黃淑認

「最邪惡租約選舉」

劏房工作回顧

《2021年業主與租客(綜合)(修訂)條例》(下稱「租管」)已於二〇二二年一月二十二日生效，租管實施一年，仍有大量劏房租客不受新例保障，逾30%業主未有為劏房租管實施後的新簽租約打釐印，租約更違反條例內多項規定；如沒有按法例訂明租期、優先續租權及加租幅度等。因此，本中心與中上環劏房互助組在過去半年收集了71份中上環及西營盤劏房戶的租約，查看當中的租約條款有否依從「租管」；小組從中總結出五大範疇，十九項條文實例，藉着舉行「最邪惡租約選舉」(下稱「選舉」)讓劏房戶選出當中最不合理、不平等條文。

選舉在賽馬會「三房兩廳開檯食飯」社醫共生計劃舉辦的聖誕聚會中舉行，在場的中西南區劏房街坊踴躍投票，五個範疇首二高得票的結果如下：

1. 不合理要求：單位內牆身不可鑽洞、門窗貼上飾物及貼紙。(36票，44%) 不得有喧嘩或擾亂居安寧之舉動，倘經別戶投訴，承租人仍喧嘩如前，業主有權限期承租人遷出。(32票，39%)
2. 權責及通知：冷氣機、熱水爐、洗手或洗碗盤、潔具、水渠等如有損壞，租客須負責修理或賠償。(27票，36%)屋內外所有水喉洋磁水廁水箱面盤等一概潔具倘若毀爛住客須負責賠償整妥。(27票，36%)
3. 保障及私隱：沒租約，只有租單。(36票，31%) 沒有打釐印。(32票，28%)
4. 水電雜費：水費按人頭計。房電費按電錶計及公眾電費平均計算。有煮食每月電費需多付\$200。(30票，23%)水費每人每月港幣50元正，現居住3人。每度電費港幣1.8。(28票，21%)
5. 租務糾紛：如過期2天不交租，業主有權截斷水電，終止合約。(34票，40%) 倘租客於應繳租金之日的7天後仍未清付該租金，則業主有權採取適當行動追討租客所欠的租金而由此而引起的一切費用及開支將構成租客所欠業的債項，業主將有權向租客一併追討所欠款全數。(32票，38%)

是次活動期望透過居民參與，提昇居民意識、促進居民就不等平的租約條款發聲，讓社會大眾進一步了解劏房戶與業主的權力不平等關係，為共同倡議訂立「標準租約」努力。



倒垃圾學堂

三年疫情讓不少隱形群體被社會大眾看見。清潔員便是其中之一。有人的地方需要清潔員。仔細數數生活中經過的垃圾桶：巴士站、地鐵站、大街小巷、後巷、辦公室、學校、公園、公廁、家居等。每個地方都有自己專屬的清潔員。

相信大家在網上見過不少垃圾圍城的照片。每逢節日，路人的隨心或稍有不注意，一班清潔員為大家的方便埋單。想像你自己面對工作量大增，但工資不變？老闆吩咐你做，你會否害怕因拒絕而失去工作？在權力不對等的情况下，大抵只能多有抱怨而勉強接受。他們需要工作維持生計。活在知識型社會中，他們有什麼其他工作選擇呢？何況清潔員大多年紀不輕，多有損傷。我們從不間斷享有他們的服務，可以體諒他們多一點嗎？

地方屬於大家，維持社區衛生自然是大家的共同責任。最容易可以做到的幫忙便是丟好垃圾。然而，丟垃圾的禮儀卻從未進入正規教育。我們相信應該從小開始教育丟垃圾禮儀。我們收集清潔員丟垃圾的貼士後，邀請設計師製作一系列「倒垃圾貼士」貼紙。大家來自五湖四海，因此貼紙特設有中英對照。我們在入校活動、社區街站中派發，向居民傳揚訊息。



提醒大家：

- 1) 扔垃圾前記得先打兩個結
- 2) 在包裝外貼上提醒字句（如內有尖銳物品）
- 3) 拆開紙箱方便搬運
- 4) 口罩要包好才棄置
- 5) 自行負責棄置大型垃圾
- 6) 尖銳、易碎物品要包好
- 7) 記得飯後倒湯汁
- 8) 想清潔員請教如何處理垃圾

我們歡迎大家幫忙教育身邊的人。如需要這些貼紙或海報支援，歡迎隨時聯絡我們。亦歡迎你在FACEBOOK PAGE搜尋倒垃圾學堂，幫忙推動社關注這一群人。



每逢佳節倍加辛，此加辛不同彼加薪。希望大家都好好丟垃圾，好好愛錫身邊服務你的人。

「聖誕愛心願望樹2022」

感恩得到主教座堂李漢傑執事帶領關社組、堂家組和一眾熱心教友的支持，2022年可以繼續舉辦「聖誕愛心願望樹」。「聖誕愛心願望樹」為中西區的基層家庭達成了67個聖誕願望及多個祈禱願望。中心一直關顧的基層家庭，在聖誕節前在願望卡上寫上聖誕禮物願望，成為「願望天使」。願望卡在12月10日及11日的各台彌撒前後讓教友參觀和領取，教友領取願望卡成為「愛心天使」，有些直接根據願望卡買聖誕禮物，並且在12月17日的聖誕聯歡相聚一刻活動親手將禮物送給「願望天使」；有些教友「愛心天使」選擇將購買禮物的款項交給中心安排義工去幫忙購買這些願望中的聖誕禮物。

聖誕聯歡會在2022年12月17日下午在主教座堂的有蓋停車場順利舉行，「願望天使」們來參與慶祝，並領取他們的願望聖誕禮物，有些更能與「愛心天使」見面一起慶祝和互送祝福。聖誕聯歡會得到陳志明神父親臨分享和祝福，盧神父代身成聖誕老人派禮物和送上祝福，在一片歡欣雀躍的氣氛中，大家都感受到聖誕帶來的愛和分享的喜悅。



隔離飯香之 健康煮意

位於荷里活道上的素食小店FRESCA，在疫情下與中心一同推廣營養飲食。十一至十二月期間，FRESCA設計素食煮意食譜，並慷慨借出場地，教授基層婦女及家庭照顧者，烹調一系列色香味俱全的素食菜式。感謝店主IVY和廚師BETTY的指導，參加者學會了不同的烹煮手法以保存食物的營養，並且融入日常烹調當中，使家人吃得健康，迎接新一年。

參加者在活動中彼此連結，分享學習所得，共同構思中心活動，與其他小組和社群分享。承傳FRESCA負責人IVY「全民『煮』意」的信念。



鳴謝：李錦記家族基金 Loving Family 代代有愛 贊助

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

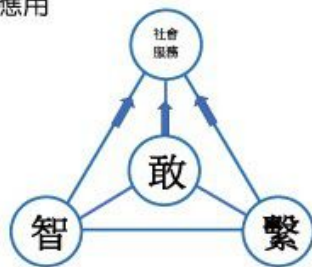
例如：行山、手機應用、其他：_____

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



精彩人生下半場

日期：2023年 月 日

此表格於活動報名時由本中心提供



社區活動

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

彼此交流

互相支持

分享生活

發展潛能

重新定位

服務社會

Buddy 50+B 計劃簡介

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

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。

嘛哩嘛哩空~溝通的魔法

活到老、學到老、幸好50+仲未算老嘍!學習良好的溝通技巧，擴闊視野突破盲點，讓自己與家人及朋友建立良好的溝通關係，避免那些因為溝通不順而導致的問題。

日期：待定

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心239室

名額：10人

費用：會員免費，非會員\$30

報名：請親臨本中心辦理手續



編號：CR9227-2305



「敢」於嘗試

健體拉筋毛巾操

拉筋練習、舒緩壓力、矯正姿勢(筋長一寸, 命長十年)

日期: 2023年4月14、21、28日

5月5、12、19日

6月2、9、16、23、30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: \$330(由專業導師何潔嫻女士教授)

報名方法: 請親臨本中心辦理報名手續



編號: CRG1126-2304

輕輕鬆鬆跳HipHop

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、頸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, 以輕鬆為主

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3月3、10、17、24、31日

4月14、21、28日(逢星期五, 共8次)

時間: 上午10:45-11:45

地點: 本中心多用活動室

名額: 15人(名額有限, 先到先得)

費用: \$240(由專業導師何潔嫻女士教授)

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)



編號: CRG1125-2303

健步走/跑步學堂

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

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3月4、11、18、25日

4月1、15、22、29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. \$240 (第一次加入的新朋友)

2. \$220 (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)



編號: CRG1127-2303



活動推介

社區活動



「敢」於嘗試

1) 太平山港島徑 1段及2段



遠足樂悠悠

日期：2023年3月29日(星期三)

時間：上午9:00 - 下午3:00

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2:00(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

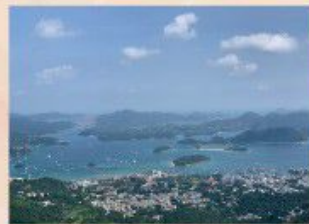
鳴謝義務導師：
郭文偉先生

全程
無補給

編號：CR9228-2303



2) 馬鞍山昂平



遠足樂悠悠

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一帶，再上昂平，最後經馬鞍山郊遊徑落西貢，路程主要是山路

日期：2023年4月26日(星期三)

時間：上午9:00 - 下午2:00

地點：馬鞍山昂平

路程：大約4小時

距離：6k(難度：二星)

集合時間/地點：上午9:00馬鞍山地鐵站內B出口

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

全程
無補給

編號：CR9229-2304



山旅「先頭部隊」 義工大募集訓練與實習(3)

~ 雷公田，清潭水塘，河背村 ~

日期：3月15日

時間：上午9:00-下午1:00

地點：新界元朗

行程：集合後，坐51號巴士往石崗，係雷公田落車，行經清潭水塘，終點河背村。路程全為石屎平路，沿途多樹蔭。

集合時間及地點：上午9:00荃灣地鐵站 C 出口

解散時間及地點：下午1:00河背村

(倘有時間，可相約解散後一起到就近地方午膳)

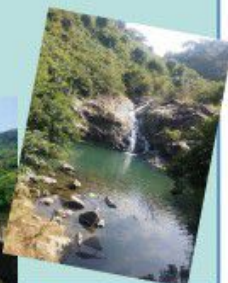
路程：約 3 小時 (連休息)

距離：5K

難度：1星

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



編號：CR9233-2303

山旅「先頭部隊」 義工大募集訓練與實習(3)

~ 梧桐河、馬草壟 ~

日期：4月5日(星期三)

時間：上午9:00-下午1:00

地點：香港新界北區

行程：集合後，行往石上河，梧桐河，邊境道路，馬草壟，最後出落馬洲。該區大部分在近年才被釋出禁區，大家有機會一睹邊境風光，

沿途主要為石屎平路。

集合時間及地點：上午9:00上水火車站大堂 (A出口)

解散時間及地點：下午1:00落馬洲

(倘有時間，可相約解散後一起到就近地方午膳)

路程：約 3 小時 (連休息)

距離：9K

難度：1星

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



編號：CR9234-2305

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) 雷公田，清潭水塘，河背村 2023年5月17日(星期三)

2) 梧桐河、馬草壟 2023年6月7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) 雷公田，清潭水塘，河背村 2) 梧桐河、馬草壟

-詳情有待開籌備小組再商議-

負責職員：周麗霞(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

目的：擴闊視野，走出自己的Comfort Zone，探訪「明愛黃耀南中心」

內容：(1) 上午探訪黃耀南
(2) 村膳於西貢市中心
(3) 下午西貢市中心自由行

日期：2023年5月19日(星期五)

時間：上午9:00 - 下午4:30

地點：西貢

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4:30 灣仔家計會

名額：20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：早退必需於當天填寫{早退表格}

編號：CR9235-2305



旅遊日語 簡單溝通無難度 (進階篇)

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

內容：(1)學習日語日常拼音
(2)交通/購物/餐飲的日常用語

日期：2023年5月4、11、18、25日(逢星期四)
6月1、8、15、29日

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)、詹銘光先生(詹Sir)



特別鳴謝
義務日語導師：
符寶鑫女士

編號：CR1122-2305



鼓樂好聲音~學習非洲鼓

打吓非洲鼓，加強自己的節奏感，行路輕鬆D!!!

內容：學習非洲鼓

日期：2023年6月14、21及28日、7月5日(逢星期三)

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：本中心多用途室

名額：8人(名額有限、先到先得)

費用：\$200

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：無論本中心有什麼大型活動也可以大派用場

編號：CRG1122-2306

社區小店大吃

兒童活動

社區 拾故

內容：一場社區聽故之旅，一齊觀察、探索、走訪，來記錄社區拾故事。

走訪(A) 活動編號：CR2875A-2304

日期：2023年4月15日(星期六)

時間：下午3:30-5:30

走訪(B) 活動編號：CR2875B-2304

日期：2023年5月6日(星期六)

時間：下午3:30-5:30

地點：中上環至西營盤一帶

集合地點：本中心

解散地點：西營盤

對象：社區人士

名額：8人

費用：\$10

備註：1)請穿著輕便衣服，以方便走動。

2)可同時參與走訪(A)和走訪(B)之不同路線，發掘更多社區有趣事，或選擇單次參與。

負責職員：吳曼焜姑娘



活動編號：CR 2876-2305

內容：民以食為天，社區小店內有不同隱秘美味乾坤，大家又了解幾多？認識小店，由食開始。

日期：2023年5月20日(星期六)

時間：下午3:30-5:00

地點：本中心

對象：社區人士

名額：10人

費用：\$80(包活動茶點)

負責職員：吳曼焜姑娘

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)

住屋諮詢站

- 內容：1. 介紹公屋申請的資格和手續、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，活動暫停一次

福利資訊簡介會

編號：CR9205-2304

目的：介紹近期討論的劏房租管、各項福利津貼、失業支援。街坊可以了解各項建議的細節、提出方案。又有嘉賓分享，歡迎劏房居民、社區人士出席

日期：2023年4月26日(星期三)

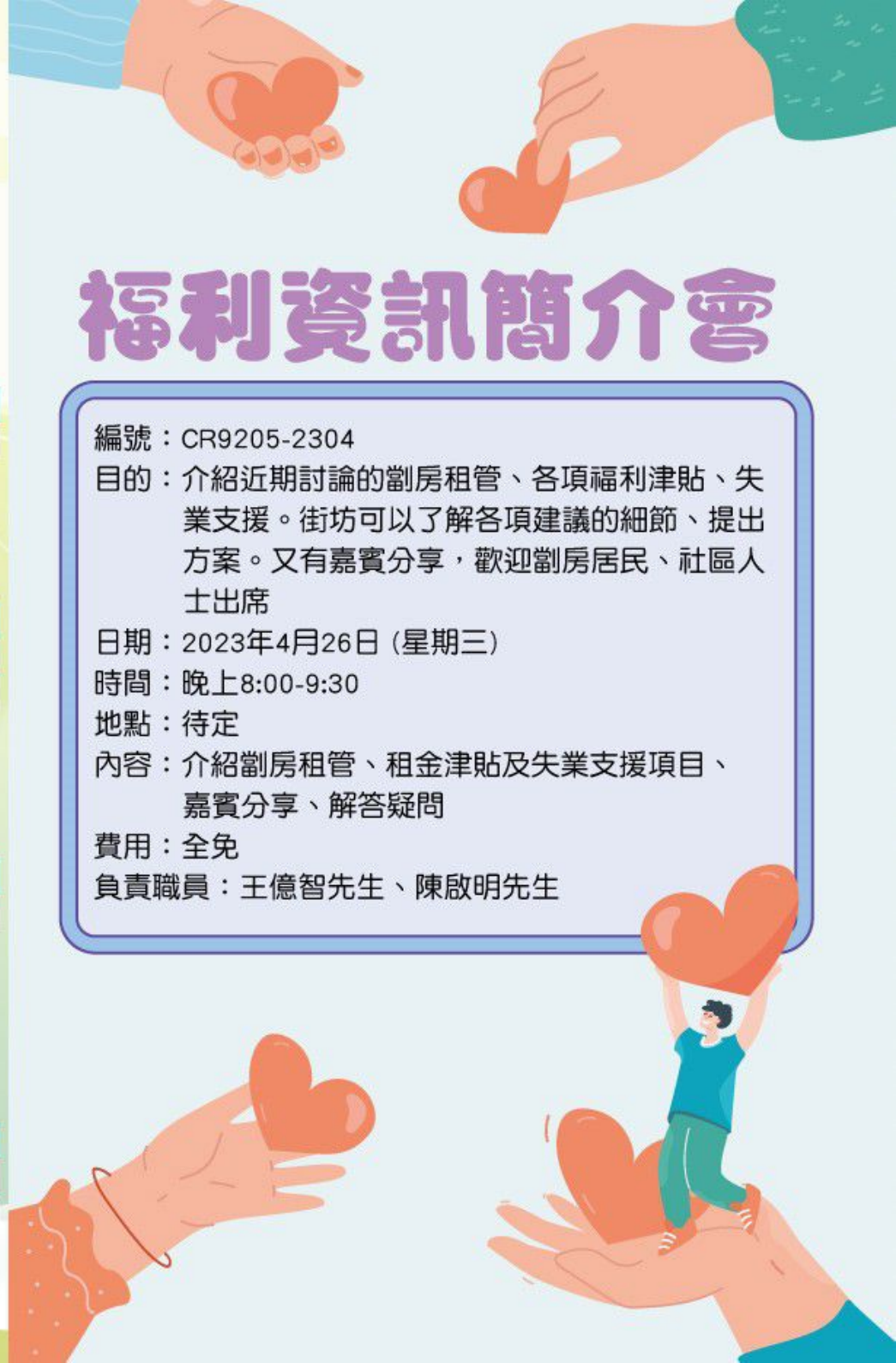
時間：晚上8:00-9:30

地點：待定

內容：介紹劏房租管、租金津貼及失業支援項目、嘉賓分享、解答疑問

費用：全免

負責職員：王億智先生、陳啟明先生



一孖一SOS 家人你好

1. 學習做立體愛心咭送贈家人
2. 主題趣味有獎問答遊戲
3. 學習做美麗的手串送贈家人

編號：CR9126-2304

日期、時間：4月1日(星期六)、下午3:00-5:00

地點：441室

對象：親子家庭會員

名額：10人

費用：免費

負責職員：姜麗勤姑娘

義工：『星期六一孖一』協助

活動由禁毒基金合辦

查詢：35892230

桌遊輕鬆玩

讓兒童放下手機，與同輩一同試玩不同桌遊，認識新朋友，營造開心回憶。

編號：CR9200-2306

日期：2023年6月17日(星期六)

時間：上午11:00-12:30(可中途加入)

活動地點：本中心(待定)

對象：6-12歲兒童

名額：12人

費用：免費

負責職員：陳啟明先生

備註：本活動由「親子義工團」協辦



「童成長」- 課後功課支援



活動推介

兒童活動

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：G1064-2304

日期：2023年4月1日至6月9日(逢星期一至五)

公眾假期，將不設功課輔導

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

「獲學校書簿津貼(全額/半額)資助家庭」學生

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吳煥焜姑娘、朱嘉韻姑娘

♥ 遊戲樂學 Get Set Go! ♥

♥ 活動編號：CR2882-2304

內容：於課餘時間藉競技/團隊遊戲以及小手工等模式去讓兒童紓緩日常學習所積壓的壓力，亦讓兒童能夠於遊戲中訓練手眼協調等能力，邊玩邊學！

日期：2023年4月22日至6月3日，逢星期六(5月20日暫停)，共6節

時間：下午2:30 — 3:30

地點：241室

對象：4-7歲兒童

名額：6位

費用：會員 \$60 / 非會員 \$100

負責職員：朱嘉韻姑娘



跟福晉做好朋友

兒童活動



日期、時間	內容
5月6日(星期六) 上午10:15-11:00	互相認識輕鬆玩遊戲時間 學習認識小貓咪的生活習性 分享與小貓咪共處時光
6月3日(星期六) 上午10:15-11:00	
地點：439A室 對象：親子家庭 名額：8名 費用：全免 負責職員：姜麗勤姑娘 備註：星期六小義工協助推行 此活動由禁毒基金合辦	

復活彩「蛋」自由畫

活動編號: CR9223A/B - 2304

內容: 利用塑膠彩於圓滾滾的石頭上作畫, 繪畫一隻隻屬於小朋友獨一無二的復活「蛋」!

日期: 2023年4月6日(星期四)
 時間: (A) 上午10:00—12:00
 (B) 下午2:00—4:00

地點: 237室
 對象: 兒童會員
 名額: 20位
 費用: 免費
 負責職員: 朱嘉韻姑娘



堅復活足球機杯 VS

活動編號: CR9202-2304

透過小組形式比賽, 讓兒童學習互相合作, 增加溝通能力。

日期	2023年4月15日(星期六)
時間	上午11:00-12:00 (可中途加入)
活動地點	本中心
對象	6-12歲兒童
名額	8人
費用	免費
負責職員	王文俊先生



無限復活童趣手作

運用不同物料、環保素材, 製作節日裝飾品, 發揮無限創意! 同時間製作應節小食DIY, 讓小朋友學習分配時間, 善用資源。

活動編號: CR2874A/B -2304
 日期: 2023年4月6日(星期四)
 時間: 上午10:30-中午12:30 (A組)
 下午2:30-4:30 (B組)

活動地點: 中心活動室
 對象: 兒童會員
 名額: 每組10人
 費用: 會員\$100 / 非會員\$130
 負責職員: 林燕珊姑娘

備註: 1. 收費包括手工及小食材料。
 2. 請自備餐盒盛載小食製成品。
 3. 本活動由藝薈小組協辦。



累鳥 充電站

- 編號：CR9204-2306
- 日期：2023年6月23日（星期五）
- 時間：晚上8:00-晚上9:30（可中途加入）
- 活動地點：青年閣
- 對象：18歲或以上青少年
- 內容：DSE考生們，放榜前15日，這一年全神貫注準備一場重要的考試，留一天與你喘息，停一停聽一闕歌，傾傾計，叫埋你朋友一齊啦。
- 名額：30人
- 費用：免費
- 負責職員：王文俊先生、王億智先生

無限復活！ YYDS

- 日期：2023年4月6日（星期四）
- 時間：晚上8:00-晚上9:30（可中途加入）
- 活動地點：本中心大堂/青年閣
- 對象：12歲或以上青少年
- 內容：大家玩開啲咩手遊呢？Plug豬，大家有冇啲手遊係好好玩，歡迎當日帶埋一齊嚟玩！
 - 手遊梗係多人先好玩，所以「記得」「記得」「記得」叫埋你啲朋友仔一齊嚟玩！！！！
- 名額：12人
- 費用：免費
- 負責職員：陳啟明先生、王億智先生



專玩桌遊 編號：CR9201-2305

大家玩開啲咩桌遊呢？狼人殺、三國殺就成日玩啦，大家有冇啲桌遊係好好玩，歡迎當日帶埋一齊嚟玩！

桌遊梗係多人先好玩，所以「記得」「記得」「記得」叫埋你嘅朋友仔一齊嚟玩!!!

日期：2023年5月27日（星期六）

時間：上午10:00-下午1:00（可中途加入）

活動地點：本中心大堂

對象：12歲或以上青少年

名額：12人

費用：免費

負責職員：陳啟明先生



一拖一SOS 與朋友一起做壁報

編號	日期、時間	內容	地點	對象	名額	費用	負責職員
CR9126-2305	6月10日(星期六) 下午3:00-5:00	1.分享主題趣味有獎問答遊戲 2.學習與朋友一起做壁報『毒家新聞』	441室	青少年會員	10人	全免	姜麗勤姑娘

備註：『星期六一孖一』義工協助
此活動由禁毒基金合辦

共享好煮意

活動編號：CR 2874-2304

內容：一邊煮食，一邊分享心得，圍爐品嘗，領會食物的原味道，共構新煮意

日期：2023年4月16日(星期日)

時間：下午2:15-4:15

地點：本中心(待定)

對象：家庭會員

名額：8人

費用：\$60

備註：請自備食物盒及餐具

負責職員：吳嫻焜姑娘



親子烘焙大作戰

活動編號：CR2881 - 2304

內容：讓家長及兒童能夠放下繁忙都市生活，共享入廚樂趣，促進親子關係並製作甜蜜共同回憶，提升親密感！

日期：2023年4月16日、5月21日及6月18日(星期日)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：237室

對象：5 - 10歲兒童及其家長

名額：5對親子

費用：會員 \$120 1對親子 / 非會員 \$160 1對親子

負責職員：朱嘉韻姑娘



活動推介



成人及家庭活動

「家家百毒不侵」 手藝工作坊暨義工服務系列

編號：CR2805-2304

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：港式小花牌、曼陀羅玻璃畫作、藍曬、樹脂膠板畫、禪繞吊飾及分享會。

義工訓練及服務籌備日期：2023年4月18日、25日及6月13日、20日(逢星期二)

手藝工作坊日期：2023年5月2日至6月6日(逢星期二)

服務日日期：2023年6月25日(星期日)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心(待定)

對象：18歲以上中西區居民、成人會員

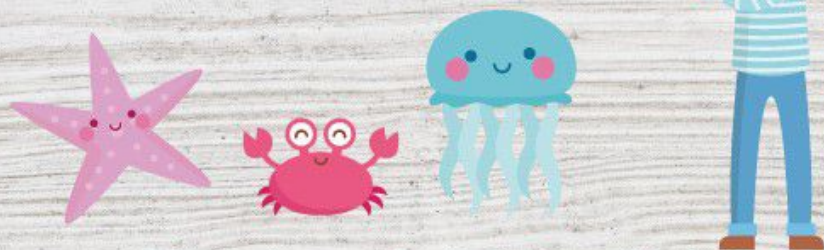
名額：15人

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：參加者必須出席義工訓練及籌備會議

此活動與禁毒基金合辦



??海星·水母在哪兒??

編號：CR2877-2306

目的：帶同孩子紅樹林生態導賞，從中認識不同生態知識及提昇環保意識，一同珍愛大自然。透過認識紅樹林及周邊生態，訓練孩子的觀察力；與孩子一起分享經歷及心得，促進親子關係。

日期：2023年6月18日(星期日)

時間：下午1:00-晚上7:00

集合及解散地點：本中心2樓大堂

活動地點：大埔汀角泥灘

內容：汀角紅樹林有八成紅樹種類，如白骨壤、欖李、桐花樹、秋茄和海漆等。除了樹木外，當潮退時，你有可能會見到寄居蟹、海星、水母、蜆、彈塗魚等生物，快D黎呢個生態熱點打卡啦！

對象：中西區家庭

人數：26人

費用：會員：\$120 (大小同價)、非會員：\$150 (大小同價)
(包生態導師費及來回旅遊巴費用)

備註：需穿著可濕水涼鞋、自備晴雨天工具及防蚊用品

負責職員：文子君姑娘

繪本家庭4.5.6

編號：CR2873-2304

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。其中一節活動集合後到戶外環境，帶領孩子進行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4月15日、5月20日及6月10日(星期六)

時間：下午4:30- 6:00

地點：本中心及戶外(20/5會到香港動植物公園)

對象：家庭會員

名額：12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：1. 可以出席其中一日或是三節皆出席，一個價錢，三日活動！

2. 如20/5天氣惡劣不適宜戶外活動，大自然探索環節將延期至10/6



親子遊藝手作系列- 紙塑工藝

內容：以環保物料製成獨一無二的裝飾品，親子合作促進溝通交流。一同學習紙塑藝術，運用環保素材拼合成獨特又可愛的裝飾品。

由親子手作達人Cherry Hon教授。導師簡介—香港媽媽，親子blogger，有多年教授手作班經驗，布藝細工花、刺繡、捲紙藝術、親子手工等手作課程，擁有平面及多媒體設計，藝術治療輔導，日本幼兒教育遊戲小組導師等資歷認可。

活動編號：CR2871A-2304

活動編號：CR2871B-2304

復活節主題：

和風招財貓主題：

A組主題參考圖片

B組主題參考圖片



日期：2023年4月1日(星期六) 日期：2023年4月30日(星期日)

時間：上午10:30-中午12:30 時間：下午2:00-4:00

活動地點：中心活動室

對象：家庭會員

名額：12人

費用：會員\$100 / 非會員 \$130 *(大小同價)

負責職員：林燕珊姑娘

備註：每堂不同主題，收費包括每人一套材料。

親子遊藝手作系列- 捲紙藝術

內容：捲紙藝術(Quilling)，又稱衍紙，是一門以專用工具將細長紙條捲成特定形狀，用捏、折、皺、彎、搓、捻、挑，等方法做出造型，再搭配組成圖案的紙藝。由親子手作達人Cherry Hon教授。親子一同學習捲紙基本手法及拼合成可愛的主題裝飾，製作可愛的蘿蔔田和貪吃的兔子。

活動編號	日期	時間
CR2872A-2304	2023年4月1日 (星期六)	下午4:00-6:00
CR2872B-2304	2023年4月29日 (星期六)	下午2:00-4:00

活動地點：中心活動室

對象：家庭會員

名額：12人

費用：會員\$100 / 非會員 \$130 *(大小同價)

負責職員：林燕珊姑娘

備註：1. A、B組題材一樣，時間不同。

2. 兒童會員必須由家長陪同出席

3. 費用包括材料包及工具。



好好玩情緒棋

活動編號：CR9225-2305

目的：以玩遊戲形式學習認識『情緒』

- 內容：
1. 互相合作遊戲
 2. 進入色彩棋盤
 3. 這個轉身我做得好

日期：5月27日(星期六)

集合時間：下午2:00

解散時間：下午3:00

地點：441室

對象：6-12歲

名額：10人

費用：免費

負責職員：姜麗勤姑娘

聲音說故事

活動編號：CR9226-2306

活動內容：透過製作『聲音導航』，將學習的訊息，透過簡單的、活潑的聲音記錄，讓大家從參與的過程中認識人物故事，從而推行義工服務。

日期：6月14及21日(星期三)

時間：晚上7:00-8:30

地點：434室

對象：中學生

查詢及報名：請致電35892230姜麗勤姑娘

主題：作家的故事分享



小思



三毛



徐志摩

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)

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)

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

活動推介

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

晴朗家庭活動

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。

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	\$5,775
2人	\$11,275
3人	\$18,480
4人	\$24,695
5人	\$31,735
6人	\$32,725
7人或以上	\$39,380

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領。

查詢：文子君姑娘、陳啟明先生

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。

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，請與本中心當值職員聯絡。

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"> 沒有安裝港燈獨立電表之劏房住戶，及 領取相關政府資助的申請人士 	\$1,000現金資助
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

英輔樂學坊(下學期) (2022-2023)

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：2、16、30日 5月：7、14、21、28日 6月：4、11、18日 7月：8-9日(戶外活動)
時間	下午2:00-4:30 (戶外活動約早上10:00-下午5:00)
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	\$300 (全期4個月)
對象	20位 • 居住中西區的小學生優先 • 出席率高於80%的英輔樂學坊(2022-2023)舊生優先 • 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	• 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8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



活動編號：G0959-2304

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	• 如欲報名，透過QR code登記資料 
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2日(星期日)	• 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
4月2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：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(4-6月服務，請看P.33)
- 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(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!

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。

項目/編號	內容	日期、時間	地點	招募對象/名額	收費	負責職員
CR9196-2304 親子義工團 服務~ 活力四處放	沿海濱長廊，擺設不同程度的體力和合作挑戰小遊戲，與眾同樂，加強你對中西區的認識。	4月16日(星期日) 集合時間：下午1:00 解散時間：下午4:30	集合及解散 地點： 西營盤 地鐵站 A2出口	6-12歲 親子家庭 12人	免費	林燕珊姑娘
CR9197-2305 親子義工團 服務- 擁抱雙親節	1) 與長者分享愛心手作和健康小食 2) Show me your LOVE義工表演節目分享(歌唱/樂器/魔術……)	5月6日(星期六) 集合時間：下午1:00 解散時間：下午4:30	集合及解散 地點： 本中心	3-12歲親子 家庭 12人	免費	王文俊先生
CR9198-2306 親子義工團 服務 - 桌遊輕鬆玩	1) 協助場地佈置 2) 協助推行遊戲 3) 擔任主持	6月17日(星期六) 活動籌備： 上午10:30-11:00 服務： 上午11:00-下午12:30	本中心大堂	6-12歲親子 家庭 12人	免費	陳啟明先生

「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：

在社區服務長者、小朋友、基層家庭及有需要之人士

義工要求：

- 居住西營盤或於西營盤工作或喜愛西營盤之人士
- 願意與人合作，可以持續參與計劃最少半年

服務內容：

舉行社區物資轉贈活動、自創社區活動、社區關注的議題等

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：

吳嫻焜姑娘、陳啟明先生

「西營盤洗樓義工隊」

招募

計劃目標：

共享餘力，社區送暖，與街坊談談生活日常，如疫後復常、受重建的影響、家庭瑣事等社區人和事。

義工職責：上門探訪及關心區內街坊

義工要求：社區人士及關心區情的有心街坊

服務地點：西營盤

服務日期：星期四及星期六下午（具體日子請與有關職員聯絡）

負責職員：吳嫻焜姑娘、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）

「童成長」-課後功課 支援義務導師招募

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：

提供功課輔導（小學生為主）

導師要求：

有愛心及耐性，喜歡與兒童相處，可以持續參與計劃最少半個學年

上課地點：西營盤

上課日期：2023年4月1日至6月9日（逢星期一至五）*公眾假期除外*

時間：下午4:00-6:30

負責職員：吳瓊焜姑娘、朱嘉韻姑娘



圖書館 義工招募

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11:00至下午1:00

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

地點：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

義工招募

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

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)

負責職員：范嘉淋姑娘、梁仲賢先生



興趣及技能發展課程

幼兒興趣課程

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。

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。學員可自行向導師購買芭蕾舞衫。備註：新學員可試堂一次，收費\$130，詳情請與中心職員查詢。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0330-2304 (Beginner)	4月1日-5月27日 (停課:4月8日及5月13日)	六	7	上午9:00-10:00	滿3-4	\$910	9	240室
**CR0333-2304 (Beginner)	4月2日-5月28日 (停課:4月9日及5月14日)	日	7	下午12:00-1:00	滿3-4	\$910	9	240室
**CR0331-2304 (Pre-School Dance)	4月1日-5月28日 (停課:4月8日、4月9日、 5月13日及5月14日)	六及日	14	星期六 上午11:00-12:00 星期日 上午11:00-12:00	滿4-5 舊生	\$1890	9	星期六 240室 星期日 205室
**CR0332-2304 (Pre-Primary)	4月1日-5月28日 (停課:4月8日、4月9日、 5月13日及5月14日)	六及日	14	星期六 上午10:00-11:00 星期日 上午10:00-11:00	滿5-6	\$1960	9	星期六 240室 星期日 205室
**CR0330-2306 (Beginner)	6月3日-7月29日 停課:7月1日	六	8	上午9:00-10:00	滿3-4	\$1040	9	240室
**CR0333-2306 (Beginner)	6月4日-7月30日	日	9	下午12:00-1:00	滿3-4	\$1170	9	205室
**CR0331-2306 (Pre-School)	6月3日-7月30日 停課:7月1日	六及日	17	星期六 上午11:00-12:00 星期日 上午11:00-12:00	滿4-5 舊生	\$2295	9	星期六 240室 星期日 205室
**CR0332-2306 (Pre-Primary)	6月3日-7月30日 停課:7月1日	六及日	17	星期六 上午10:00-11:00 星期日 上午10:00-11:00	滿5-6	\$2380	9	星期六 240室 星期日 205室

創意繪畫

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
CR0342-2304	4月1日-5月27日 (停課:4月8日及5月13日)	六	7	上午9:15-10:15	4-6	\$560/\$60	12	237室
上午10:30-11:30				4-6				
上午11:45-12:45				4-6				
CR0342-2306	6月3日-7月29日 (停課:7月1日)	六	8	上午9:15-10:15	4-6	\$640/\$60	12	237室
CR0341-2306				上午10:30-11:30	4-6			
CR0340-2306				上午11:45-12:45	4-6			

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
**CR0388-2304	4月1日-5月27日 停課:4月8日及5月13日	六	7	上午11:15-12:15	4-6	\$1120	12	多用途活動室
**CR0388-2306	6月3日-7月29日 (停課:7月1日)	六	8	上午11:15-12:15	4-6	\$1280	12	多用途活動室

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
CR0311-2304	4月1日-5月27日 (停課:4月8日及5月13日)	六	7	下午1:30-2:30	4-6	\$1120	12	237室
CR0311-2306	6月3日-7月29日 (停課:7月1日)	六	8	下午1:30-2:30	4-6	\$1280	12	237室

興趣及技能發展課程

幼兒興趣課程

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
**CR0390-2304	4月1日-5月27日	六	7	下午12:15-1:15	4-6	\$1085	12	多用途活動室
**CR0391-2304	(停課:4月8日及5月13日)			下午1:15-2:15	7-14	\$1085		
**CR0390-2306	6月3日-7月29日	六	8	下午12:15-1:15	4-6	\$1240	12	多用途活動室
**CR0391-2306	(停課:7月1日)			下午1:15-2:15	7-14	\$1240		

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
**CR0381-2304	4月15日- 6月24日	六	10	下午2:30-4:00	5-12舊生	\$700	12	多用途活動室
**CR0382-2304	(停課:5月13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
CR0312-2304	4月1日-5月27日 (停課:4月8日及5月13日)	六	7	下午2:45-3:45	4-6	\$1120	12	237室
CR0312-2306	6月3日-7月29日 (停課:7月1日)	六	8	下午2:45-3:45	4-6	\$1280	12	237室

導師：林櫻

古箏~基訓課程

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
CR0396-2304	4月4日-5月30日	二	9	下午4:15-5:15	6歲 以上	初級: \$855 中級: \$900 高級: \$990 深造: \$1080 演奏級: \$1305	6	241室
CR0397-2304				下午3:15-4:15		初級: \$855 中級: \$900 高級: \$990 深造: \$1080 演奏級: \$1305		
CR0396-2306	6月6日-7月25日	二	9	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
CR0397-2306				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
**CR0141-2304	4月21日-6月30日 (停課:5月12及5月26日)	五	9	晚上7:00-9:00	13 或以上	\$765	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
**CR0309-2304	4月1日-5月27日 (停課:4月8日及5月13日)	六	7	上午11:15-12:45	滿9-14	\$1470	12	205室
**CR0306-2304				下午12:45-1:45	滿6-9	\$980		
**CR0303-2304				上午9:15-10:15	滿3-6	\$980		
**CR0309-2306	6月3日-7月29日 (停課:7月1日)	六	8	上午11:15-12:45	滿9-14	\$1680	12	205室
**CR0306-2306				下午12:45-1:45	滿6-9	\$1120		
**CR0303-2306				上午9:15-10:15	滿3-6	\$1120		

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
**CR0305-2304	4月1日-5月27日 (停課:4月8日及5月13日)	六	7	上午10:15-11:15	7-12	\$980	12	205室
**CR0305-2306	6月3日-7月29日 (停課:7月1日)	六	8	上午10:15-11:15	7-12	\$1120	12	205室

中國舞等級課程 (應試班) (**需填寫健康申報表)

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
**CR0307-2304 (第五級)	4月1日-5月27日 (停課:4月8日及5月13日)	六	7	下午3:15-4:15	滿9-11	\$1260	12	240室
**CR0304-2304 (第八級)				下午1:45-3:15	滿10-14	\$1400		205室
**CR0307-2306 (第五級)	6月3日-7月29日 (停課:7月1日)	六	7	下午3:15-4:15	滿9-11	\$1440	12	240室
**CR0304-2306 (第八級)				下午1:45-3:15	滿10-14	\$1600		205室

兒童拳擊健體班 (**需填寫健康申報表)

羅傑柱教練

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:拳套及手帶

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0343-2304	4月1日-5月27日 (停課:4月8日及5月13日)	六	7	上午9:00-10:00	7-14	\$1120 \$280 (拳套手帶)	12	多用途活動室
**CR0343-2306	6月3日-7月29日 (停課:7月1日)	六	8	上午9:00-10:00	7-14	\$1280 \$280 (拳套手帶)	12	多用途活動室

兒童詠春

(**需填寫健康申報表)

羅傑柱教練

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
**CR0345-2304	4月1日-5月27日 (停課:4月8日及5月13日)	六	7	上午10:00-11:00	7-14	\$1085	12	多用途活動室
**CR0345-2306	6月3日-7月29日 (停課:7月1日)	六	8	上午10:00-11:00	7-14	\$1240	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
CR0338-2304	4月1日-5月27日 (停課:4月8日及5月13日)	六	7	下午1:30-2:30	7-14	\$1120 \$150	12	237室
CR0338-2306	6月3日-7月29日 (停課:7月1日)	六	8	下午1:30-2:30	7-14	\$1280 \$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
CR0339-2304	4月1日-5月27日 (停課:4月8日及5月13日)	六	7	下午2:45-3:45	7-14	\$1120 \$150	12	237室
CR0339-2306	6月3日-7月29日 (停課:7月1日)	六	8	下午2:45-3:45	7-14	\$1280 \$150	12	237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
**CR0211-2304	4月3日-5月29日 (停課:4月10日及5月1日)	一	7	上午9:30-11:00	15-75	\$525	12	205	陳惠芳
**CR0211-2306	6月5日-7月31日	一	9	上午9:30-11:00	15-75	\$675	12	205	陳惠芳
**CR0215-2304	4月3日-5月29日 (停課:4月10日及5月1日)	一	7	下午2:00-3:30	15-75	\$525	12	205	陳惠芳
**CR0215-2306	6月5日-7月31日	一	9	下午2:00-3:30	15-75	\$675	12	205	陳惠芳
**CR0213-2304	4月4日-5月30日	二	9	上午9:10-10:40	15-75	\$675	12	205	何秀賢
**CR0213-2306	6月6日-7月25日	二	8	上午9:10-10:40	15-75	\$600	12	205	何秀賢
**CR0219-2304	4月4日-5月30日	二	9	晚上6:00-7:30	15-75	\$765	12	205	何秀賢
**CR0219-2306	6月6日-7月25日	二	8	晚上6:00-7:30	15-75	\$680	12	205	何秀賢
**CR0221-2304	4月19日-5月31日	三	7	上午11:00-12:30	15-75	\$525	12	205	陳惠芳
**CR0221-2306	6月7日-7月26日	三	8	上午11:00-12:30	15-75	\$600	12	205	陳惠芳
**CR0226-2304	4月6日-5月25日	四	8	上午9:15-10:45	15-75	\$600	12	205	何秀賢
**CR0226-2306	6月1日-7月27日 (停課:6月22日)	四	8	上午9:15-10:45	15-75	\$600	12	205	何秀賢
**CR0225-2304	4月14日-5月19日	五	6	上午9:30-11:00	15-75	\$450	12	205	何秀賢
**CR0225-2306	6月2日-7月28日	五	9	上午9:30-11:00	15-75	\$675	12	205	何秀賢
**CR0216-2304	4月1日-5月27日 (停課:4月8日)	六	8	下午3:30-5:00	15-75	\$680	12	205	何秀賢
**CR0216-2306	6月3日-7月29日 (停課:7月1日)	六	8	下午3:30-5:00	15-75	\$680	12	205	何秀賢

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
**CR0238-2304	4月17日-6月26日 (停課:5月1日)	一	10	下午4:45-6:15	15-75	\$1500	12	205室
**CR0235-2304	4月11日-6月13日	二	10	上午11:00-12:30	15-75	\$1500	12	205室
**CR0261-2304	4月13日-6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
**CR0237-2304	4月17日-6月26日 (停課:5月1日)	一	10	晚上6:30-8:00	15-75	\$1150	12	205室
**CR0236-2304	4月14日-6月23日 (停課:5月26日)	五	10	下午4:00-5:30	15-75	\$1150	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
**CR0230-2304	4月11日-6月13日	二	10	上午9:15-10:45	15-75	\$760	12	二樓廣場
**CR0231-2304	4月14日-6月23日 (停課:5月26日)	五	10	下午2:00-3:30	15-75	\$760	12	二樓廣場

婦女健康舞

(**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
**CR0103-2304	4月13日-6月15日	四	10	晚上6:30-8:00	15-75	\$1000	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
**CR0147-2304	4月19日-5月31日	三	7	上午9:15-10:45	15-75	\$630	12	多用途活動室
**CR0147-2306	6月7日-7月26日	三	8	上午9:15-10:45	15-75	\$720	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
CR0161-2304	4月6日-5月25日	四	8	下午2:30-4:00	15-75	\$720/\$110	12	多用途活動室
CR0161-2306	6月1日-7月27日 (停課:6月22日)	四	8	下午2:30-4:00	15-75	\$720/\$110	12	多用途活動室

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
CR0201-2304	4月14日-5月19日 (停課:5月12日)	五	5	上午11:45-12:45	15-75	初級: \$475 中級: \$500 高級: \$550 深造: \$600	6	241室
CR0201-2306	6月2日-7月28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
CR0200-2304	4月14日-5月19日 (停課:5月12日)	五	5	下午12:45-1:45	15-75	初級: \$475 中級: \$500 高級: \$550 深造: \$600	6	241室
CR0200-2306	6月2日-7月28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)

羅傑柱教練

拳擊請求迅速快捷，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:拳套及手帶

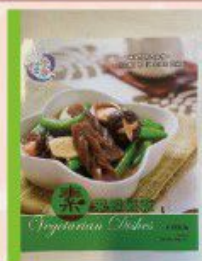
編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0239-2304	4月14日-5月19日	五	6	晚上6:30-7:30	15-75	\$930/\$280	12	441室
**CR0239-2306	6月2日-7月28日	五	9	晚上6:30-7:30	15-75	\$1395/\$280	12	441室

兒童新書推介

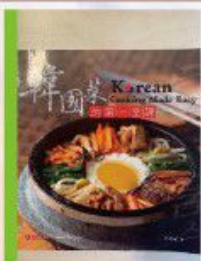
成人新書推介



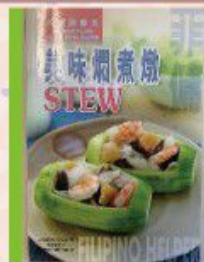
300社會科學



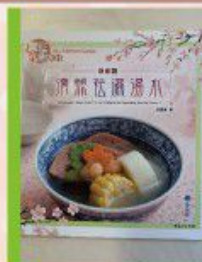
600應用科學



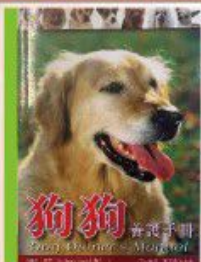
600應用科學



600應用科學



600應用科學



600應用科學



600應用科學



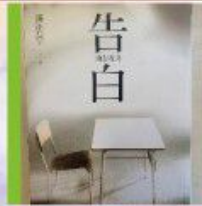
700藝術



900地理/歷史



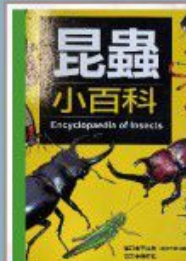
F 小說



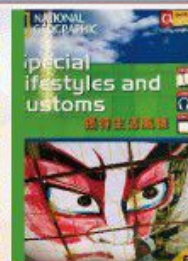
F 小說



F 小說



000總類



000總類



200宗教



300社會科學



400語文類



400語文類



400語文類



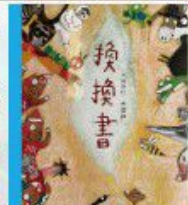
300社會科學



400語文類



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

歡迎往434圖書館借閱 電話查詢：35892230

明愛堅道社區中心 2023-2024年度諮詢委員會

本委員會宗旨如下：

- 一) 就策劃及推行本社區中心活動 (主要是接受社會福利署資助之服務) 時能促進當地 地區參與作出建議。
- 二) 向本社區中心管理當局提出意見以確保社區中心之服務切合社區需要。
- 三) 推廣本社區中心為匯聚社區力量、服務社群、建設社區之形象。

2023-24年度委員名單 (按筆劃排序)

選任委員：

1. 李芬儀女士 (小組組員)
2. 李誠謙先生 (小組組員)
3. 唐國豐先生 (小組組員)
4. 曾玉群女士 (小組組員)
5. 盧志雄先生 (小組組員)

邀任委員：

1. 伍凱欣女士 (地區人士)
2. 張俊聲博士 (香港大學高級講師)
3. 郭達華校長 (中西區聖安多尼學校校長)
4. 陳 琳女士 (中西區青年活動委員會委員)
5. 黃崇堅先生 (Dustykid 品牌合夥人)

堂區代表：李漢傑先生 (聖母無原罪主教座堂執事)

明愛代表：陳偉良先生 (明愛青少年及社區服務總主任)、嚴柳芬女士 (明愛堅道社區中心高級督導主任)、趙德輝先生 (明愛地區事務協調經理)

民政事務處代表：林燦輝先生

顧問：李淑霞女士 (明愛社會工作服務部長)

秘書：文子君女士 (明愛堅道社區中心團隊主任)

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。

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。

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。

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

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：2023年3月

印刷數量：1500本