



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

2023年9-12月秋季通訊

本季活動及課程由8月18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 | P.01 |
| 社區動態 | P.02-04 |
| 服務回顧 | P.05-08 |
| 活動推介 | P.09-30 |
| 義工招募 | P.31-34 |
| 興趣及技能發展課程 | P.35-48 |
| 圖書館新書推介 | P.49 |
| 中心消息 | P.50 |
| 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 |
|-------------|-------|--------|
| 09月30日(星期六) | 中秋節 | 休息 |
| 10月01日(星期日) | 國慶節 | 休息 |
| 10月02日(星期一) | 國慶節翌日 | 休息 |
| 10月23日(星期一) | 重陽節 | 休息 |
| 12月25日(星期一) | 聖誕節 | 休息 |
| 12月26日(星期二) | 聖誕節翌日 | 休息 |

藍天計劃2022-24

隨著社會經濟和科技發展，生活越趨現代化，利用化石能源越來越多，產生各種氣態、液態及固態的污染物。這些污染物導致不少全球環境及生態問題，包括：溫室氣體排放、極端氣候現象增強、冰川融化、海洋污染、物種遷徙、土地沙漠化、農牧災害、糧食減量及流行疾病傳播力提高。近年，人們意識問題的嚴重性，開始提出各種環境保護的措施，其中最重點的解決或預防方法是《節約能源，永續發展》，而節約電能以減低碳排放更是重中之重的方案。

明愛青少年及社區服務一向致力推動可持續發展的社區，所以於2022年開始屬下27個單位(包括本中心)參加了「向藍天科技有限公司」(下稱Blue Sky)策劃的《藍天計劃》。計劃透過智能能源管理及室內空氣質量管理的方案推動節能和改善室內健康。

計劃目標：



提高服務使用者與同工參與健康環保



節省能源，減少電費，節省支出



改善室內空氣健康



減少管理設備的人手勞動



響應全球減碳使命

節約電能運作方式：

1. 安裝物聯網傳感器/智能電錶
 - 檢視實時用電量況並找出節能機會。
2. 監控與優化
 - 從儀表板、手機或平板電腦取得 Blue Sky 的人工智能分析，追蹤單位的實時用電情況，以每日、周、月或年的時段顯示能源使用情況，監察每個樓層、房間、甚至設備（冷氣、燈和插座）的能源使用表現，並將抽象的能源數據轉換為可量化的單位，例如電費和對環境的影響。這些單位更貼近日常生活，能助您掌握能源使用量。
3. 行為改變
 - 預測未來的能源使用量，可以知道單位有否過度使用能源，從而改變其行為及習慣。就長期節省成本的機會及針對行為改變制定單位參與計劃和節能方案。

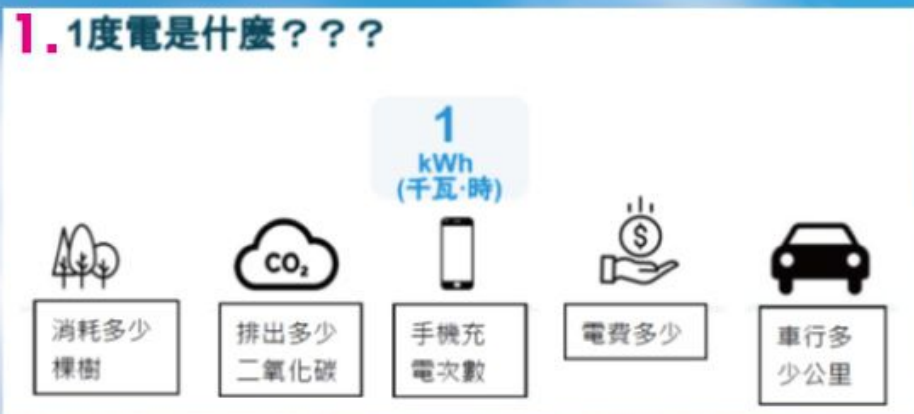
單位實施進度

- 2023年4月 - 藍天計劃單位代表（藍天達人）詹Sir，參與簡介會及培訓課程認識節能貼士
- 2023年6月 - 份啟動了空氣監空氣監測儀及智能電錶
- 2023年6月 - 在單位職員會了解計劃及探討節約電能可行方案
- 2023年6月 - 參與每週藍天計劃的網上挑戰，學習節能及環保知識

空氣質素管理方式

1. 安裝室內空氣監測儀
2. 利用手機或電腦監測室內各空氣的空氣指數
3. 當空氣指數不符合建議標準，系統會發出警示，並提供調整空氣質素的貼士

有關電能、節能..... 你哋識口咩？



2. 25°C + 高風速 比 20°C + 低風速，更為省電。

以上句字是對還是錯??



3. 電腦靜置時使用screensaver能夠省電。



以上句字是對還是錯??

4. 重複把燈開關比長開更耗電。



以上句字是對還是錯??

5. 冷氣機慳電費3大方法

以下兩個家庭均為4人

I. 3部1匹冷氣機

II. 假設每年會開冷氣80日，每日12小時

綠色家庭

VS

大嘍鬼家庭

- 將冷氣機的溫度設定在24-26度
- 冷氣機風扇齊開
- 變相冷氣機
- 使用同一空間，減少其中一間房的冷氣

每年所需電費
\$ 725

- 將冷氣機的溫度設定在16-18度
- 定額冷氣機
- 共開冷氣機
- 3部機開

每年所需電費
\$3,400

高4.7倍



藍天計劃將推行至2024年，本中心會積極參與，並持續於會訊和網上平台告訴大家我們各項節能的措施和成果，期望你們能一起為環保而努力，支持本中心計劃推行，以及向我們提出節能慳電的建議。

- 《有關電能、節能...你識D咩?》答案：
1. 0.035棵樹、0.8kg 二氧化碳、102手機充電、\$1.5-\$2電費、5.6km 提示下，可將冷氣設26°C，而風扇風速調高一些。）
 2. 句子正確（註：使用冷氣機的同時開動電風扇，加快降溫。以省電為前提。）
 3. 不正確（註：Screensaver是由電腦運行的一個程式，因此使用時是會用電。想更省電的話可以調校到睡眠模式或是關機。）
 4. 不正確（註：雖然每次開關會令少量能量流失，但仍比長期開著更省電。使用LED燈更有助減少開關時的能量流失。）

太平飯局



「個個都鍾意食，但邊有咁好餸咁好玩先？」

初夏 5 月，我們在太平山腳一齊開飯！「太平飯局」由生活在太平山區的人每人預備一道菜，一齊開飯。沒想到大家預備很多餸菜，餸菜的數量多於飯腳的數量。一齊夾菜吃飯，感覺像逢年過節的大餐，又像發生了一件值得慶祝的好事。

有清甜的紅蘿蔔粟米魚湯、有得到老街坊認證的叉燒、有入口溫順的洋蔥魚塊、有夏日良伴手拍青瓜與皮蛋豆腐、有最快沽清的黑椒牛仔骨等。還有碗筷摺檯也來自大家的日用品。

或許彼此本來不是很熟悉，但因著大家都是「住呢頭嘅人」，所以就「加雙筷」啦！遇見路過的朋友大家都呼喊：「不用客氣，過來一齊食飯啦！」

悶熱的夏天來了，晚上不如不吃熱飯？吃涼拌菜好嗎？還是甜美的熱帶水果？抑或變化多端的甜品？

若然你都希望有如此飯局，歡迎你聯絡我們，我們一起邀請街坊，找地方，開飯！

我們的城市照顧者

《我們的城市照顧者——一本關於倒樓清潔員的小誌》由賽馬會“創不同”社會創新實驗室與倒垃圾學堂共同策劃。小誌記錄中西區倒樓清潔員的故事。記錄一年來倒樓清潔員與一般年輕人的相遇和社會小實驗。倒樓清潔員的故事不應該只有關於工傷、權益、年來，還可以關於承擔、率真、熱情。還有許多數不盡，因為從來人就不只一種模樣。

在 4 月初，在見山書店的大榕樹下，舉辦了《我們的城市照顧者——一本關於倒樓清潔員的小誌》分享會及迷你展覽。多謝見山書店大力支援，也多謝郁健快餐借出很多檯凳。沒料到參與人數多達 80 人，連忙從中心搬多好多凳！清潔員笑指：「我哋幾個呢咗幾十人嚟。」幾個清潔員嘿嘿哈哈笑過唔停。

活動結束後，我們聚在一起讀大家的回饋。在閱讀過程中，清潔員講最多嘅字就係「開心」。透過大家和清潔員的回饋，發現我們原來互相影響：觀眾改變清潔員如何看待自己 如何看待清潔行業；大家又可以如何看職業 職業和人的價值是否可以unlink。

你可以在小誌內找到他們的生涯、靈活變通、養心養生心得。希望讀後你可以用行動力表達你的關注。

免費贈閱，歡迎漂書。

如欲索取一本，歡迎前往本中心接待處索取。



「家常便飯2023」

2023年5月27日(星期六)下午2:00, 一眾來自主教座堂的教友義工前來中心為下午五時三十分開始的活動作準備, 清潔食具、煮飯、煲糖水, 忙個不停。黃昏時份, 來自12個基層家庭, 兒童歲數在3至14歲之間, 共34人出席時隔四年再舉辦的「家常便飯」。

傳統上, 圍在一起吃晚飯是一天最重要的時刻, 家中各人經歷一天辛勞後, 享受大家親密的關係, 除了從美食中獲取能量, 更在飯桌上分享各自在外的經歷, 有喜有悲, 從中互相支持, 得到情感上的安慰。這過程讓家庭成員強化相互之間的交流。鞏固家庭關係、建立安全感, 這個經驗甚至可讓孩子自然地對家庭更投入, 增加歸屬感。

兩點集合, 為疫後復辦的「家常便飯」同心準備
神父、大小朋友都開心嘅環節: 派雪糕☺
參與家長、小朋友都開心到唔捨得走
感謝大家, 辛苦晒





鈣幫 學童營養支援計劃



有研究顯示疫情影響基層兒童在家庭經濟匱乏的情況下，家長的營養知識不足，無法讓兒童吸收足夠的營養，影響兒童身心發展。中心於五至七月期間，推行了一項為期 3 個月的「鈣幫」學童營養補充計劃（下稱計劃）。計劃目標旨在為 100 位居住或就讀中西區的學童提供為期 12 週的牛奶、蛋白質及鈣質補充品。並設有家長教育小組，由營養學專業人士設計及教授家長學習烹飪營養餐膳烹調，參與實體烹飪課的家長獲發食材。促進在家實踐的動機和家長之間的互助，以體驗式教學改善孩子的飲食習慣。

與中西區地區康健站合作推行「食得有營」健康講座及多場烹飪工作坊，與一班家長，由護理專業人士分享如何最有效保存食物營養，烹調色香味俱全的有營菜式，促進學童食得有營健康不偏食。此外，中心義工導師團隊分享去年於素食小店 FRESKA 學會的幾道有營食譜。

本計劃成功為近百位學童建立汲取蛋奶鈣的飲食習慣，參與家長和學童表示學會了蛋白質及鈣補充對孩子健康的重要性。參與烹飪工作坊的家長表示喜歡計劃內設計的菜式，不用花太多時間也可以為孩子準備能引起孩子好奇心和食慾的餐膳。為學童進行追蹤式身體成份檢測，有助為學童設計針對性的食行為調適及營養補充方案。參與家庭在活動中彼此連結，分享學習所得。

我們正積極為基層家庭學童持續提供奶鈣補充品，及強化家長調教子女偏食行為的教育尋求資助，期望為孩子提供一年的奶鈣營養補充及家長教育。

鳴謝：信和黃廷方慈善基金 贊助

活動推介

社區活動



退休人士服務 不一樣50+ ~ 「精彩人生下半場」

負責同事：詹銘光先生



「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，參加50+活動者必須加入50+同學會大家庭及填寫入會表格。



精彩人生下半場
不一樣的50+同學會申請表

姓名：_____ 是否本中心會員？ 是 否
電話：_____ (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」
戶外旅行 DIY手工藝 日式家庭料理 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：_____

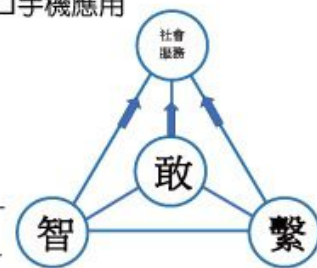
分享個人專職或經驗，例如：_____

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1月1日

精彩人生下半場



此表格於活動報名時由本中心提供

50+

同學會

年滿50歲，並且至少參加了一項由本中心舉辦的50+活動，那麼您便可以成為50+會員同學。

50+同學會計劃的目標：

1. 定期為同學們舉辦活動，例如工作坊、分享會等，讓大家相互交流，豐富彼此的生活。
2. 提供機會讓同學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。

1 彼此交流

2 互相支持

3 分享生活

4 發展潛能

5 重新定位

6 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



「敢」於嘗試

健步走/跑步學堂

編號：CRG1156-2310

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*

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10月7、14、21、28日

2023年11月4、11、18日

2023年12月2、9、16、23、30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(只限本中心及50+同學會之會員)

費用：\$240(由專業導師李嘉綸先生教授)

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



健體拉筋毛巾操暨 聖誕義工服務

編號：CRG1157-2310

拉筋練習、舒緩壓力、矯正姿勢(筋長一寸，命長十年)

日期：2023年10月6、13、20、27日

11月3、10、17、24日

12月1、8、15、29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(只限本中心及50+同學會之會員)

費用：\$360(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

備註：義工服務詳情待定



輕輕鬆鬆跳HipHop暨 聖誕義工服務

編號：CRG1158-2310

拉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：導師將會特別安排適合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10月6、13、20、27日

11月3、10、17、24日

12月1、8、15、29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：15人(只限本中心及50+同學會之會員)

費用：\$360(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

備註：義工服務詳情待定



1) 釣魚翁郊遊徑

編號：CR9337-2310

日期：2023年10月4日(星期三)
 時間：上午9:00-下午3:00 沿途無補給
 地點：西貢清水灣

集合時間/地點：上午9:00/鑽石山地鐵站 C 出口 (UNIQLO門口等)

路程：約6小時(連休息)

距離：6K

難度：2星半

行程：集合後，坐91號巴士往五塊田，
 沿釣魚翁郊野徑步行，路程主要為山路，
 終點為大廟坳

費用：全免(只限50+同學會之會員)

報名方法:請致電28434652

予本中心詢問處報名

建議裝備：

1. 水1.5 L起
2. 乾糧
3. 防曬用品
4. 行山杖 (如需要)



沿途
無補給

沿途
無補給

2) 西灣、鹹田灣、大灣、赤徑郊野徑

編號：CR9338-2312

日期：2023年12月6日(星期三)

時間：上午9:00-下午4:00

地點：西貢赤徑

集合時間/地點：上午9:00/西貢麥當勞餐廳門口

路程：約7小時 (連休息)

距離：12 K

難度：2星半

行程：集合後，坐小巴入西灣亭，
 會先落西灣，過鹹田灣及大灣，
 然後步行往赤徑及北潭凹；
 此路段風景甚佳，路程主要為石屎路。

費用：全免(只限50+同學會之會員)

報名方法：請致電28434652與本中心詢問處報名

建議裝備：

1. 水1.5 L起
2. 乾糧
3. 防曬用品
4. 行山杖 (如需要)
5. 西灣及鹹田灣均有士多，可提供飲品及麵食



鳴謝：義務山旅導師:郭文偉先生

B實習日程~協助50+公開山旅活動

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) 釣魚翁郊遊徑 2024年1月3日(星期三)

2) 西灣、鹹田灣、大灣、赤徑 2024年2月28日(星期三)

時間：1) 上午9:00 -下午3:00

2) 上午9:00 -下午4:00

地點：1) 釣魚翁郊遊徑

2) 西灣、鹹田灣、大灣、赤徑

~ 詳情有待開籌備小組再商議 ~





「敢」於嘗試 遠足樂悠悠

1) 雷公田、清潭水塘、河背村之旅

日期：2023年11月1日(星期三)

編號：CR9339-2311

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4小時(連休息)

距離：5 K

難度：1星

費用：全免(只限50+同學會之會員)

報名方法：請致電28434652與本中心詢問處報名

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

沿途
無補給



2) 太平山港島徑1段及2段之旅

日期：2023年12月13日(星期三)

編號：CR9343-2312

時間：上午9:00-下午3:00

地點：太平山港島徑 1段及2段行程：

集合時間及地點：上午9:00(中環交易廣場15號巴士站，見中心旗)

解散時間及地點：下午3:00(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：約 6小時(連休息)

距離：10k

難度：2星

費用：全免(只限50+同學會之會員)

報名方法：請致電28434652與本中心詢問處報名

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

沿途
無補給





認識社會服務、由禁毒開始

目的：擴闊視野，以同理心認識香港禁毒服務

1) 長洲正生書院之旅

編號：CR9340-2310

內容：(1) 上午探訪長洲正生書院
(2) 午膳：長洲市中心
(3) 下午暢遊長洲

日期：2023年10月26日(星期四)

時間：上午8:15 - 下午5:45

地點：長洲

集合時間及地點：上午8:15中環長洲港外線碼頭

解散時間及地點：下午5:45中環長洲港外線碼頭

名額：20人(只限本中心及50+同學會之會員)

費用：全免

(船費自備，本中心會提供旅遊車及每人\$35午膳費)

報名方法：請親臨本中心辦理報名手續

2) 石鼓洲之旅

編號：CR9341-2311

內容：(1) 上午探訪晨曦島
(2) 午膳：西貢市中心
(3) 下午暢遊西貢市中心

日期：11月25日(星期六)

時間：上午7:30 - 下午5:00

地點：西貢晨曦島

集合時間及地點：上午7:30 灣仔家計會

解散時間及地點：下午5:00 灣仔家計會

名額：20人(只限本中心及50+同學會之會員)

費用：全免

(船費自備，本中心會提供旅遊車及每人\$35午膳費)

報名方法：請親臨本中心辦理報名手續

3) 巴拿巴之旅

編號：CR9342-2312

內容：(1) 上午探訪基督教巴拿巴愛心服務團
(2) 午膳：將軍澳
(3) 下午遊覽將軍澳跨灣大橋

日期：12月14日(星期四)

時間：上午9:00 - 下午4:00

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4:00 灣仔家計會

名額：20人(只限本中心及50+同學會之會員)

費用：全免(本中心會提供旅遊車及每人\$35午膳費)

報名方法：請親臨本中心辦理報名手續





編號：CR9343-2311

DIY手作坊

目的：透過DIY亮麗的手作，於不同的義工服務中，可與受眾分享學習之成果

內容：(1) 和諧粉彩畫
(2) 馬賽克杯墊
(3) 彩墨T-Shirt/布袋等



日期：11月4、11、18、12月2日(逢星期六)

時間：上午11:00 - 下午1:00

地點：本中心241室

名額：10人(只限本中心及50+同學會之會員)

費用：\$100(材料費)

報名方法：請親臨本中心辦理報名手續

鳴謝：顧寶君女士(義務導師)

日式家庭料理~煮嘢學日語

目的：透過日式家庭料理及不同的料理食材，學習日常日語及會話

內容：(1) 日語50音圖
(2) 餐飲常用會話及料理簡介

編號：CRG1159-2310

日期：2023年10月5、12、19、及26日(烹飪料理課)
11月2、9、16、23及30日(烹飪料理課)
(逢星期四)

時間：下午2:30-4:30

地點：239室及037室

名額：8人(只限本中心及50+同學會之會員)

費用：\$100(食材費用)

報名方法：請親臨本中心辦理報名手續

鳴謝：符寶鑫女士(義務導師)



編號：CR9344-2309

團團圓圓賀中秋



目的：1)集結50+的力量，盡展所長，為中西區「老友記」帶來一個難忘的中秋節

2)中年好声音，與年青人一起載歌載舞，共度佳節

日期：2023年9月17日(星期日)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心2樓廣場

對象：中西區獨居長者

內容：中年好声音、非洲鼓表演、
互動遊戲、中秋燈謎猜猜猜、
禮物籃重量估估吓

費用：全免

報名方法：請親臨本中心辦理報名手續或
致電2843 4652報名

負責職員：詹銘光先生/周麗霞姑娘

社區中心開放日

日期：2023年12月10日 (星期日)

時間：下午2:00 - 4:30

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、王文俊先生、
詹銘光先生、霍慧芬姑娘、
李文裕先生

活動推介

社區活動

『月滿西湖里』 中秋晚會

目的：連繫區內基層街坊，歡樂共渡中秋佳節

日期：2023年9月23日 (星期六)

時間：晚上6:30- 9:00

地點：西湖里公園足球場

內容：健康運動、燈謎競猜、攤位遊戲、抽獎

費用：全免

負責職員：王億智先生、吳嫻焜姑娘、
梁仲賢先生、陳啟明先生



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 |
|-------------|---------------|-----------------------|
| 每月第一及第二個星期二 | 下午4:00-5:30 | 水坑口 (近Circle-K便利店) |
| 每月第三及第四個星期二 | 下午4:00 - 5:30 | 皇后大道西 (近帝后華庭U購) |
| 逢星期三 | 下午3:00-4:30 | 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) |
| 每月第二、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

愉快轉贈 - 社區廚具及玩具轉贈計劃

活動編號：CR5074-2309

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：2023年9月22日- 10月10日
回收及領取日期：10月17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



登記表

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)



認領表

#活動由西營盤社區義工協辦

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

童您感恩 - 香噴噴迎聖誕

編號：CR2886-2312

活動內容：主題手工-環保聖誕裝飾製作，仲會製作一款派對小食！

日期：2023年12月23日（星期六）

時間：上午10:30-下午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



活動推介

「分塑」達人

編號：CR2890-2310

活動內容：以遊戲及手作形式，讓參加者提升對回收塑膠廢料的認知及環保的概念

日期：2023年10月7日（星期六）

時間：上午11:30-12:30

對象：6-12歲會員

收費：每人\$10

名額：10人

地點：本中心活動室

負責職員：吳曼焜姑娘

遊戲樂學 Get Set Go!

編號：CRG1130 - 2310

透過競技及團隊遊戲等活動讓兒童學習到與人相處、合作及溝通的技巧，提升兒童專注力、抗逆力，以及藉享受遊戲的過程進行減壓。

日期：2023年10月21日 - 12月2日（逢星期六，共7節）

時間：下午3:45 - 5:00

地點：239室

對象：6 - 9歲兒童

費用：會員\$70 / 非會員 \$140

負責職員：朱嘉韻姑娘

備註：11/11 及 2/12 期望家長共同參與活動。

兒童活動

兒童會員小團圓 彩虹冰皮月餅



活動編號：CR2889-2309

活動內容：中秋主題小手工及冰皮月餅製作
(每人製作4件冰皮月餅)

日期：2023年9月23日(星期六)

時間：早上10:30-12:30

對象：4-6歲兒童會員

收費：每人\$100

名額：8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



「童學會」 課後功課支援

活動編號：G1064-2309

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！

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

日期：2023年9月18日- 12月15日、2024年1月2日- 2月2日、
2月19日- 3月22日及4月8日- 6月7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

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朱嘉韻姑娘、梁文軒先生





攻防箭

活動編號：CR2898-2311

活動日期：2023年11月23日（星期一）

集合地點：下午2:00

解散時間：下午5:00

集散地點：中心

活動地點：葵涌

對象：12至16歲

名額：16人

費用：會員\$100 / 非會員\$130

（費用包括裝備、教練及旅遊車費）

備註：請穿輕便運動服裝及帶備飲用水

負責職員：詹銘光先生

活動推介

青年活動

普天同慶賀聖誕

活動編號：CR 2899-2312

營前會：

日期：2023年12月18日（星期一）

時間：下午7:30-8:30

地點：中心

活動日(宿營)：

日期：2023年12月28至29日（星期六至日）

時間：下午2:00 - 翌日下午2:00

地點：長洲明暉營

集合時間及地點：(28/12) 下午1:50 /
中環5號碼頭

解散時間及地點：(24/12) 下午4:15 /
中環5號碼頭

對象：12至16歲

名額：20人

費用：會員\$100 / 非會員\$130

（費用包括營地膳宿及活動費）

負責職員：詹銘光先生





玩一場劇本解謎 推理遊戲

活動編號:CR2891-2310

是一種玩家扮演劇本中的角色，透過推理來解決劇本中的謎題，從而達成遊戲中的任務。

劇本 (A) 2891(A)-2310

日期：2023年10月7日（星期六）

時間：下午3:30-5:30

劇本 (B) 2891(B)-2310

日期：2023年10月21日（星期六）

時間：下午3:30-5:30

對象：12-16歲會員

收費：每人\$30

名額：10人

地點：本中心活動室

負責職員：吳嫻焜姑娘

備註：可同時，或單次參與劇本 (A) 及劇本 (B)

童理傾 - CHILL住放電小組

活動編號：CRG1161-2306

透過桌上遊戲、劇本解謎遊戲、運動等形式，提升團體合作機會，讓參加者加強自我認識。

日期：2023年9月8日- 12月8日（逢星期五）

時間：晚上07:30-09:00

對象：12-16歲會員

收費：免費

名額：10人

地點：本中心活動室及西營盤

負責職員：吳嫻焜姑娘

備註：中西區民政事務處合辦，
活動為社區參與計劃資助



活動編號：CR2892-2310

日期：2023年10月6日及10月20日（星期五）

時間：晚上7:30-9:00

對象：12-16歲會員

收費：每人\$10

地點：本中心活動室

名額：10人

負責職員：吳嫻焜姑娘

數碼戰士訓練營

活動編號：CR9355-2309

- 內容：
1. 數碼未來發展及應用
 2. 數碼技能培訓(AI-No Code)
 3. 使用Card及Web Flow編寫網頁
 4. 使用 Glide及Adal開發手機應用程式

日期：2023年9月22及29日(星期五)

時間：晚上7:30- 9:30

地點：241室

對象：15-24歲青少年會員

名額：10人

費用：免費

備註：此活動與星展基金會「展現未來」

創科青年計劃合辦

負責同事：王億智先生



活動推介

一期一會@

打機Nightttt

青年活動

活動編號：CR9356-2310

內容：下下都只可以上裝連機玩?搵1個朋友仔一齊黎中心同呀Sir姑娘實體一齊玩啦!無論你地想玩原神、FIFA、PUBG、傳說、Party Game.....我地都歡迎。重有間靚房一齊Chill住玩!快d報名啦!

日期：2023年10月14日(星期六)

時間：晚上8:00 - 9:30

地點：439B

對象：12歲以上青少年及在職青年

名額：20人

費用：免費

負責同事：朱嘉韻姑娘、王億智先生



一起去寫生!

編號：CR2894-2311
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。
日期：2023年11月4日(星期六)
時間：下午2:00-5:30
集合地點：本中心
解散地點：中環港鐵站
對象：家庭會員
名額：10人(5對親子)
費用：\$30
負責職員：吳煥焜姑娘

親子烘焙大作戰

編號：CR2881-2310
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10月29日及11月26日(星期日)
時間：上午10:00-12:00
地點：241室
對象：5 - 10歲兒童及其家長
名額：4對親子
費用：會員\$80一對親子 / 非會員 \$140一對親子
備註：每節活動請自備食物盒。
負責職員：朱嘉韻姑娘

「家家百毒不侵」手藝工作坊 暨義工服務系列

編號：CR2888-2310
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：工作坊日期2023年10月10日 - 11月14日(逢星期二)
服務日日期11月5日(明愛賣物會)、12月10日(中心開放日)
時間：下午2:00-4:00
地點：本中心
內容：手藝工作坊，內容包括法式編織(macrame)、鈎織及衍紙藝術。
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)
備註：此活動與禁毒基金合辦
負責職員：林燕珊姑娘

「文化歷史教育」 非物質文化遺產之旅。 長洲西灣漁民文化導賞團

鳴謝「民政及青年事務局及公民教育委員會贊助」

活動編號：CR2893-2310

想認識長洲島上的漁民文化？今次我地請來專業文化生態導賞員，帶各位參加者深入了解不同漁船的種類，沿途介紹長洲海岸地貌及了解風化與侵蝕成因，更會更會即場示範捕魚技術。深度認識長洲的本地歷史和漁民生活！

日期：2023年10月29日(星期日)

時間：上午9:00 - 下午4:00

地點：長洲西灣村

集合地點：中環往長洲(5號)碼頭集合

對象：5歲以上家庭會員/非會員

名額：30位

費用：每位\$80

負責同事：林燕珊姑娘、梁文軒先生

備註：包船費、導賞活動及午膳



活動獲「公民教育活動資助計劃資助」

「本宣傳品/刊物/展覽僅代表主辦機構之立場」



公民教育委員會

Committee on the Promotion of Civic Education

繪本家庭冬日暖LOVE LOVE

編號：CR2887-2312

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。

日期：2023年10月14日、11月11日及12月9日(星期六)

時間：下午4:30-6:00

地點：本中心及戶外(11/11會外出香港動植物公園)

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。

對象：家庭會員

名額：10人(5對親子)

費用：\$90(2至4人家庭一個收費) 晴朗家庭收費\$20

負責職員：林燕珊姑娘

健康家庭新歷軍 - 方球大挑戰

由香港人於2023年設計既全新新興運動，是一款十分休閒的運動。基本技術容易上手，學習規則後即可進行比賽。

日期：2023年11月12日(星期日)

時間：上午10:30 - 下午12:30

地點：本中心

對象：5-12歲親子家庭

名額：16位

費用：每位 \$30

負責同事：陳啟明先生



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：明愛堅道社區中心修習

活動編號：CR2897-2311

內容：身體掃描/靜觀伸展練習、靜坐/靜觀步行

日期：2023年11月17、24日、12月1、8日（逢星期五）

時間：下午3:00-下午4:30

地點：本中心441室

對象：16歲或以上

名額：12人

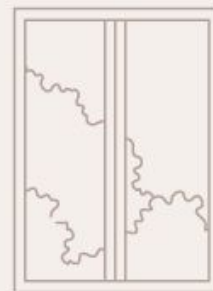
費用：會員免費/非會員 \$ 30

報名方法：請親臨中心詢問處

負責職員：林燕珊姑娘

備註：(1) 參加者請穿運動/鬆身衣物及自備暖襪；

(2) 此活動與禁毒基金合辦



慶回歸系列一「食得樂」 家庭身心關顧計劃

- 目的：**本計劃旨在支援基層兒童及其家屬面對食物營養匱乏的問題，關顧兒童的健康需要，指導家長如何給予孩子所需營養。同時支援基層家庭的學童及其照顧者身心健康的發展需要。
- 目標：**(1) 令家長有信心管理兒童飲食習慣行為
(2) 參與學童建立每日補充2份奶類及做20分鐘運動的健康習慣。
- 日期：**2023年9月8日起（逢星期五）晚上7:30-9:30

活動編號：CR9347-2309

活動一：運動家—推廣家庭運動習慣(2023年9-12月)
對象：晴朗家庭家長

活動編號：CR9348-2309

活動二：基層兒童奶製品/蛋白質補充 (2023年9-12月)
對象：晴朗家庭會員或符合相關條件的6-12歲就讀小學的學童

活動編號：CR9349-2309

活動三：食得樂—家長教育小組 (2023年9-12月)
對象：參與慶回歸系列一「食得樂」家庭身心關顧計劃基層兒童奶製品/蛋白質補充的參加者之家長
如有任何查詢，請與活動負責職員：林燕珊姑娘聯絡。

活動編號：CR2896-2311

活動推介

晴朗家庭活動

探索濕地動植物之旅

晴朗家庭旅行番黎啦! 今個秋天我地同大家一齊探索濕地~近距離認識公園中的動植物~一齊出去走走~!

日期: 2023年11月19日(星期日)

時間: 上午9:00—下午3:00

地點: 香港濕地公園

對象: 5歲以上晴朗家庭會員

名額: 26位

費用: 每位\$30

負責同事: 朱嘉韻姑娘、吳嫻焜姑娘

備註: 此活動與禁毒基金合辦。



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 | \$42,730 |
| 7人 | \$47,500 |

香港房屋委員會
(2023年4月1日起生效)

查詢：文子君姑娘、陳啟明先生

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年第四季數字)

| 家庭人數 | 每月總收入上限 |
|-------|----------|
| 1人 | \$5,555 |
| 2人 | \$11,055 |
| 3人 | \$18,700 |
| 4人 | \$25,520 |
| 5人 | \$31,460 |
| 6人 | \$34,100 |
| 7人或以上 | \$40,865 |

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。

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。

查詢：文子君姑娘、陳啟明先生

活動推介

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。工作人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。

晴朗家庭活動

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 |

活動編號：G0959-2310



英輔樂學坊(上學期) (2023-2024)

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。

活動推介

晴朗家庭活動



報名詳情

日期 (逢星期日) 10月：8、22、29日
11月：12、19、26日
1月：14、21 (戶外活動)、28日
2月：25日
3月：10、17、24、31日

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 \$400 (全期 6 個月)
20 位

對象

- 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

- 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 11 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28日(星期一) 早上 10:00 至 9月10日(星期日) 晚上 6:00 前 | • 如欲報名， 透過 QR code 登記資料 |
| 9月11日(星期一)至 9月24日(星期日) | • 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25日(星期一) 9月27日(星期三) 下午 | • 公佈報名名單(20人)和候補名單 • 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27日(星期三) 下午 | • 公佈抽籤結果 |
| 9月28日(星期四)至 10月8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 |
| 10月9日(星期一) | • 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)、王文俊先生 (Chun Sir)、
梁文軒先生 (Ray 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(9-12月服務，請看P.32)
- 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

活動推介

義工招募

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 |
|---|--|---|-----------------------|---|----------------|
| CR9322-2310 親子義工團 服務 - 環保行山團 | 大潭水塘+陽明山莊路線 一邊行下山欣賞下大自然，一邊收集沿途垃圾，為環保出一分力。 | 10月7日(星期六) 集合時間：上午9:00 集合地點：港鐵西灣河站 解散時間：下午13:30 解散地點：港鐵西灣河站 | 6-12歲 親子家庭/ 12人 | 免費 (自備交通費，由港鐵西灣河站集會乘坐14號城巴到起點，並在終點坐14號城巴回港鐵西灣河站) | 王文俊先生 |
| CR9323-2311 親子義工團服務 3-攤位遊戲製作及主持義工 | 1) 擔任攤位遊戲主持 2) 支持義賣籌款活動 | 11月5日(星期日) 上午11:00-12:00 下午1:30-5:00 地點：戶外(待定) | 6-12歲 親子家庭/ 24人 | 免費 | 梁文軒先生 |
| CR9375-2312 親子義工團 服務- 攤位遊戲 服務(開放日) | 參與中心開放日，主持攤位活動， | 12月10日(星期日) 籌備時間：上午11:00-12:30 攤位活動時間：下午2:00-5:00 地點：本中心 | 6-12歲 親子家庭/ 12人 | 免費 | 陳啟明先生 |
| CR9324-2312 親子義工團 服務~ 聖誕精靈送暖 | 12月份自訂日期協助購買基層家庭兒童的聖誕禮物及推行聖誕派對 (16/12/2023 星期六) | 12月 下午2:00-下午6:00 集合及解散地點:中西區戶外 (**如遇天雨，活動會改在中心進行) | 6-12歲 親子家庭/ 12人 | 免費 | 陳啟明先生 林燕珊姑娘 |

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9月至2023年12月(日期待定)

負責職員： 吳埤焜姑娘、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： 吳埤焜姑娘、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：2023年10月至2024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)、梁文軒先生(Ray Sir)



活動推介

「童學會」-課後功課支援 義務導師招募

義工招募

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9月18日- 12月15日、
2024年1月2日- 2月2日、
2月19日- 3月22日及4月8日- 6月7日
(逢星期一至五) *公眾假期除外*

時間：下午4:00-6:00

負責職員：朱嘉韻姑娘、梁文軒先生(Ray Sir)



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 |
|-------------------------------------|--------------------------|-----|----|--|------------|--------|----|----------------------------|
| **CR0330-2310 (Beginner) | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 上午9:00-10:00 | 滿3-4 | \$1040 | 10 | 240室 |
| **CR0333-2310 (Beginner) | 10月8日-11月26日 | 日 | 8 | 下午12:00-1:00 | 滿3-4 | \$1040 | 10 | 205室 |
| **CR0331-2310 (Pre-School Dance) | 10月7日-11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 | 10 | 星期六 240室 星期日 205室 |
| **CR0332-2310 (Pre-Primary) | 10月7日-11月26日 | 六及日 | 16 | 星期六 上午10:00-11:00 星期日 下午10:00-11:00 | 滿5-6 | \$2240 | 10 | 星期六 240室 星期日 205室 |
| **CR0330-2312 (Beginner) | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 上午9:00-10:00 | 滿3-4 | \$1170 | 10 | 240室 |
| **CR0333-2312 (Beginner) | 12月3日-1月28日 停課:12月24日 | 日 | 8 | 下午12:00-1:00 | 滿3-4 | \$1040 | 10 | 205室 |
| **CR0331-2312 (Pre-School Dance) | 12月2日-1月28日 停課:12月24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 | 10 | 星期六 240室 星期日 205室 |
| **CR0332-2312 (Pre-Primary) | 12月2日-1月28日 停課:12月24日 | 六及日 | 17 | 星期六 上午10:00-11:00 星期日 下午10:00-11:00 | 滿5-6 | \$2380 | 10 | 星期六 240室 星期日 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/材料 | 名額 | 地點 |
|-------------|--------------|----|----|---------------|-----|------------|----|------|
| CR0342-2310 | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 上午9:15-10:15 | 4-6 | \$640/\$60 | 12 | 237室 |
| CR0341-2310 | | | | 上午10:30-11:30 | 4-6 | | | |
| CR0340-2310 | | | | 上午11:45-12:45 | 4-6 | | | |
| CR0342-2312 | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 上午9:15-10:15 | 4-6 | \$720/\$60 | 12 | 237室 |
| CR0341-2312 | | | | 上午10:30-11:30 | 4-6 | | | |
| CR0340-2312 | | | | 上午11:45-12:45 | 4-6 | | | |

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/材料 | 名額 | 地點 |
|---------------|--------------|----|----|--------------|------|--------|----|--------|
| **CR0390-2310 | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 下午12:15-1:15 | 4-6 | \$1240 | 12 | 多用途活動室 |
| **CR0391-2310 | | | | 下午1:15-2:15 | 7-14 | \$1240 | | |
| **CR0390-2312 | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 下午12:15-1:15 | 4-6 | \$1395 | 12 | 多用途活動室 |
| **CR0391-2312 | | | | 下午1:15-2:15 | 7-14 | \$1395 | | |

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/材料 | 名額 | 地點 |
|---------------|--------------|----|----|-------------|---------|-------|----|--------|
| **CR0381-2310 | 10月7日-12月30日 | 六 | 13 | 下午2:30-4:00 | 5-12舊生 | \$910 | 12 | 多用途活動室 |
| **CR0382-2310 | | | | 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/材料 | 名額 | 地點 |
|-------------|--------------|----|----|-------------|------|--------|----|------|
| CR0312-2310 | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 下午2:45-3:45 | 4-6歲 | \$1280 | 12 | 237室 |
| CR0312-2312 | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 下午2:45-3:45 | 4-6歲 | \$1440 | 12 | 237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/材料 | 名額 | 地點 |
|-------------|--------------|----|----|-------------|------|--------|----|------|
| CR0311-2310 | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 下午1:30-2:30 | 4-6歲 | \$1280 | 12 | 237室 |
| CR0311-2312 | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 下午1:30-2:30 | 4-6歲 | \$1440 | 12 | 237室 |

Lego 機械及科學原理課程

Full STEAM Ahead

不只是積木，還能學STEAM！課堂上會製作拳擊機械人、投石器、飛輪巡邏車、手搖小風扇、動畫製作器等超過十款不用電就能「動」的樂高機械作品！課堂運用動力機械所設計的科技系積木如接頭、曲柄、齒輪、軸承，在組裝時可實際接觸機械原理。課堂亦學習到不同的科學原理如光學、槓桿原理、作用力與反作用力等。化抽象理論為具體，體驗科學好好玩。通過反覆測試與科學實驗，將機械原理融會貫通，日後可自行創造出更多有趣的發明。（課程使用正品樂高組件；組件無法同時製作所有作品。）

| 編號 | 日期 | 星期 | 堂數 | 時間 | 對象 | 收費/材料 | 名額 | 地點 |
|-------------|--------------|----|----|-------------|-----|--------------|----|------|
| CR0318-2310 | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 下午2:00-3:00 | 5-6 | \$1200/\$100 | 12 | 239室 |
| CR0318-2312 | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 下午2:00-3:00 | 5-6 | \$1350/\$100 | 12 | 239室 |

卡通遊戲編程課程

Full STEAM Ahead

透過不同的遊戲如魔雪奇緣[Frozen]、星球大戰[Star War]、及 Angry Bird 等過關遊戲，讓學員使用Blockly來編寫代碼完成任務過關。小朋友亦可動手製作自己的小遊戲。Blockly 是一種預先定義好的代碼片段又有趣的虛擬電腦程式語言，學生能體驗應用電腦科學的樂趣，為學習編程打好基礎。

| 編號 | 日期 | 星期 | 堂數 | 時間 | 對象 | 收費/材料 | 名額 | 地點 |
|-------------|--------------|----|----|-------------|-----|--------------|----|------|
| CR0319-2310 | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 下午3:15-4:15 | 5-6 | \$1200/\$100 | 12 | 239室 |
| CR0319-2312 | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 下午3:15-4:15 | 5-6 | \$1350/\$100 | 12 | 239室 |

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/材料 | 名額 | 地點 |
|-------------|--------------------------|----|----|-------------|------|--|----|------|
| CR0396-2310 | 10月3日-11月28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 |
| CR0397-2310 | | | | 下午3:15-4:15 | | 初級: \$855 中級: \$900 高級: \$990 深造: \$1080 演奏級: \$1305 | | |
| CR0396-2312 | 12月5日-1月30日 停課:12月26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: \$1120 | 6 | 241室 |
| CR0397-2312 | | | | 下午3:15-4:15 | | 初級: \$760 中級: \$800 高級: \$880 深造: \$960 演奏級: \$1120 | | |



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)，對象將視乎情況而容許13歲以下參加。

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/材料 | 名額 | 地點 |
|---------------|----------------------------|----|----|-------------|-------|-------|----|--------|
| **CR0141-2310 | 10月13日-12月29日 停課：12月22日 | 五 | 11 | 晚上7:00-9:00 | 13或以上 | \$935 | 12 | 多用途活動室 |

兒童拳擊健體班

(**需填寫健康申報表)

羅樑柱教練

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：拳套向導師購買

| 編號 | 日期 | 星期 | 堂數 | 時間 | 對象 | 收費/材料 | 名額 | 地點 |
|---------------|--------------|----|----|--------------|------|----------------------|----|--------|
| **CR0343-2310 | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 上午9:00-10:00 | 7-14 | \$1280/\$180 (拳套) | 12 | 多用途活動室 |
| **CR0343-2312 | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 上午9:00-10:00 | 7-14 | \$1440/\$180 (拳套) | 12 | 多用途活動室 |

兒童詠春

(**需填寫健康申報表)

羅樑柱教練

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/材料 | 名額 | 地點 |
|---------------|--------------|----|----|---------------|------|--------|----|--------|
| **CR0345-2310 | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 上午10:00-11:00 | 7-14 | \$1240 | 12 | 多用途活動室 |
| **CR0345-2312 | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 上午10:00-11:00 | 7-14 | \$1395 | 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/材料 | 名額 | 地點 |
|---------------|--------------|----|----|---------------|-------|--------|----|------|
| **CR0309-2310 | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 上午11:15-12:45 | 滿9-14 | \$1680 | 12 | 205室 |
| **CR0306-2310 | | | | 下午12:45-1:45 | 滿6-9 | \$1120 | | |
| **CR0303-2310 | | | | 上午9:15-10:15 | 滿3-6 | \$1120 | | |
| **CR0305-2310 | | | | 上午10:15-11:15 | 滿9-14 | \$1120 | | |
| **CR0309-2312 | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 上午11:15-12:45 | 滿9-14 | \$1890 | 12 | 205室 |
| **CR0306-2312 | | | | 下午12:45-1:45 | 滿6-9 | \$1260 | | |
| **CR0303-2312 | | | | 上午9:15-10:15 | 滿3-6 | \$1260 | | |
| **CR0305-2312 | | | | 上午10:15-11:15 | 滿9-14 | \$1260 | | |

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/材料 | 名額 | 地點 |
|------------------------|--------------|----|----|-------------|--------|--------|----|------|
| **CR0307-2310 (第五級) | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 下午3:15-4:30 | 滿9-11 | \$1440 | 12 | 240室 |
| **CR0304-2310 (第八級) | | | | 下午1:45-3:15 | 滿10-14 | \$1600 | | 205室 |
| **CR0307-2312 (第五級) | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 下午3:15-4:30 | 滿9-11 | \$1620 | 12 | 240室 |
| **CR0304-2312 (第八級) | | | | 下午1:45-3:15 | 滿10-14 | \$1800 | | 205室 |

LEGO Education Wedo 2.0 機械編程課程

Full STEAM Ahead

LEGO Education WEDO 2.0 是國際比賽First Lego League指定套件之一，學員可從動手制作不同模型的過程中提升在不同科目上的學習興趣，包括科學、科技、工程、數學及基本編程。透過編寫電腦程式，學員可把自己砌出來的機械人控制自如。每堂課程都會帶入一個與現實生活聯結的科學議題或任務，除了訓練獨立思考、解難能力和邏輯推理演算能力，體驗探索科技的樂趣。透過合作型的任務更可讓孩子建立團隊合作精神。

| 編號 | 日期 | 星期 | 堂數 | 時間 | 對象 | 收費/材料 | 名額 | 地點 |
|-------------|--------------|----|----|--------------|------|--------|----|------|
| CR0315-2310 | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 上午9:30-10:30 | 7-10 | \$1200 | 12 | 239室 |
| CR0315-2312 | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 上午9:30-10:30 | 7-10 | \$1350 | 12 | 239室 |

LEGO 機械及科學原理課程

Full STEAM Ahead

不只是積木，還能學STEAM！課堂上會製作拳擊機械人、投石器、飛輪巡邏車、手搖小風扇、動畫製作器等超過十款不用電就能「動」的樂高機械作品！課堂運用動力機械所設計的科技系積木如接頭、曲柄、齒輪、軸承，在組裝時可實際接觸機械原理。課堂亦學習到不同的科學原理如光學、槓桿原理、作用力與反作用力等。化抽象理論為具體，體驗科學好好玩。通過反覆測試與科學實驗，將機械原理融會貫通，日後可自行創造出更多有趣的發明。（課程使用正品樂高組件；組件無法同時製作所有作品。）

| 編號 | 日期 | 星期 | 堂數 | 時間 | 對象 | 收費/材料 | 名額 | 地點 |
|-------------|--------------|----|----|---------------|------|--------------|----|------|
| CR0316-2310 | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 上午10:45-11:45 | 7-11 | \$1200/\$100 | 12 | 239室 |
| CR0316-2312 | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 上午10:45-11:45 | 7-11 | \$1350/\$100 | 12 | 239室 |

Mbot機械人編程課程

Full STEAM Ahead

Mbot 是由智能積木機器人品牌Make block專為教學而設計的機器人，集機械、電子及程式編寫於一身。Mbot組裝容易，只需要簡單的組裝工具就可以完成組裝。完成硬體組裝後，便可透過MIT的Scratch程式語言，自行撰寫程式控制Mbot。課程中將教授同學設計各種功能有趣的避障車、循跡自走車及遙控車。同學在學習過程中不但能發揮創意，更可學習機械、電子和編程。

| 編號 | 日期 | 星期 | 堂數 | 時間 | 對象 | 收費/材料 | 名額 | 地點 |
|-------------|--------------|----|----|--------------|------|--------------|----|------|
| CR0317-2310 | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 中午12:00-1:00 | 7-11 | \$1200/\$100 | 12 | 239室 |
| CR0317-2312 | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 中午12:00-1:00 | 7-11 | \$1350/\$100 | 12 | 239室 |

兒童毛筆書法班

導師:陳志強

毛筆書法是傳統中華文化，也是文字與語言的結合，學習書法，最佳時間是從兒童時期開始，通過書法的學習可以培養兒童的專注力，提昇個人修養，修身養性。也可以對個人日常書寫實用性提升。課程教授注重基本執筆姿勢，筆劃及字形結構，初段會重點學習由楷書開始，繼而看進展逐步到隸書，行書及篆書。

| 編號 | 日期 | 星期 | 堂數 | 時間 | 對象 | 收費/材料 | 名額 | 地點 |
|-------------|--------------|----|----|-------------|------|-------------|----|------|
| CR0327-2310 | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 下午2:00-3:00 | 7-11 | \$720/\$110 | 12 | 441室 |
| CR0327-2312 | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 下午2:00-3:00 | 7-11 | \$810/\$110 | 12 | 441室 |

兒童中國水墨畫班

導師:陳志強

為了弘揚中華文化，普及傳統藝術，自小地為兒童培養良好興趣，本中心現開辦兒童中國水墨畫初學班，課程刻意為沒有繪畫學習經驗的成長初段，先用基礎繪畫方法學習生活東西繪畫，如基礎化山水畫及花鳥及瓜菜昆蟲的繪畫學習。

| 編號 | 日期 | 星期 | 堂數 | 時間 | 對象 | 收費/材料 | 名額 | 地點 |
|-------------|--------------|----|----|-------------|------|-------------|----|------|
| CR0328-2310 | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 下午3:15-4:15 | 7-11 | \$720/\$110 | 12 | 441室 |
| CR0328-2312 | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 下午3:15-4:15 | 7-11 | \$810/\$110 | 12 | 441室 |



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/材料 | 名額 | 地點 | 導師 |
|---------------|-------------------------------|----|----|---------------|-------|-------|----|------|-----|
| **CR0211-2310 | 10月16日-11月27日 停課:10月23日 | 一 | 6 | 上午9:30-11:00 | 15-75 | \$450 | 12 | 205室 | 陳惠芳 |
| **CR0211-2312 | 12月4日-1月29日 停課:12月25日、1月1日 | 一 | 7 | 上午9:30-11:00 | 15-75 | \$525 | 12 | 205室 | 陳惠芳 |
| **CR0215-2310 | 10月16日-11月27日 停課:10月23日 | 一 | 6 | 下午2:00-3:30 | 15-75 | \$450 | 12 | 205室 | 陳惠芳 |
| **CR0215-2312 | 12月4日-1月29日 停課:12月25日、1月1日 | 一 | 7 | 下午2:00-3:30 | 15-75 | \$525 | 12 | 205室 | 陳惠芳 |
| **CR0213-2310 | 10月3日-11月28日 | 二 | 9 | 上午9:10-10:40 | 15-75 | \$675 | 12 | 205室 | 何秀賢 |
| **CR0213-2312 | 12月5日-1月30日 停課:12月26日 | 二 | 8 | 上午9:10-10:40 | 15-75 | \$600 | 12 | 205室 | 何秀賢 |
| **CR0219-2310 | 10月3日-11月28日 | 二 | 9 | 晚上6:00-7:30 | 15-75 | \$765 | 12 | 205室 | 何秀賢 |
| **CR0219-2312 | 12月5日-1月30日 停課:12月26日 | 二 | 8 | 晚上6:00-7:30 | 15-75 | \$680 | 12 | 205室 | 何秀賢 |
| **CR0221-2310 | 10月4日-11月29日 | 三 | 10 | 上午11:00-12:30 | 15-75 | \$750 | 12 | 205室 | 陳惠芳 |
| **CR0221-2312 | 12月6日-1月31日 | 三 | 9 | 上午11:00-12:30 | 15-75 | \$765 | 12 | 205室 | 陳惠芳 |
| **CR0226-2310 | 10月5日-11月30日 | 四 | 9 | 上午9:15-10:45 | 15-75 | \$675 | 12 | 205室 | 何秀賢 |
| **CR0226-2312 | 12月7日-1月25日 | 四 | 8 | 上午9:15-10:45 | 15-75 | \$600 | 12 | 205室 | 何秀賢 |
| **CR0225-2310 | 10月6日-11月24日 | 五 | 8 | 上午9:30-11:00 | 15-75 | \$600 | 12 | 205室 | 何秀賢 |
| **CR0225-2312 | 12月1日-1月26日 停課:12月22日 | 五 | 8 | 上午9:30-11:00 | 15-75 | \$600 | 12 | 205室 | 何秀賢 |
| **CR0216-2310 | 10月7日-11月25日 | 六 | 8 | 下午3:30-5:00 | 15-75 | \$680 | 12 | 205室 | 何秀賢 |
| **CR0216-2312 | 12月2日-1月27日 | 六 | 9 | 下午3:30-5:00 | 15-75 | \$765 | 12 | 205室 | 何秀賢 |

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/材料 | 名額 | 地點 |
|---------------|---------------|----|----|-------------|-------|--------|----|------|
| **CR0103-2310 | 10月12日-12月14日 | 四 | 10 | 晚上6:30-8:00 | 15-75 | \$1000 | 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/材料 | 名額 | 地點 |
|---------------|---------------|----|----|--------------|-------|-------|----|------|
| **CR0230-2310 | 10月10日-12月12日 | 二 | 10 | 上午9:15-10:45 | 15-75 | \$760 | 30 | 二樓廣場 |
| **CR0231-2310 | 10月13日-12月15日 | 五 | 10 | 下午2:00-3:30 | 15-75 | \$760 | 30 | 二樓廣場 |

舒壓養身運動 **(**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/材料 | 名額 | 地點 |
|---------------|-----------------------------|----|----|---------------|-------|--------|----|------|
| **CR0238-2310 | 10月9日-12月18日 (停課:10月23日) | 一 | 10 | 下午4:45-6:15 | 15-75 | \$1500 | 12 | 205室 |
| **CR0235-2310 | 10月10日-12月12日 | 二 | 10 | 上午11:00-12:30 | 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/材料 | 名額 | 地點 |
|---------------|-----------------------------|----|----|-------------|-------|--------|----|------|
| **CR0237-2310 | 10月9日-12月18日 (停課:10月23日) | 一 | 10 | 晚上6:30-8:00 | 15-75 | \$1150 | 12 | 205室 |
| **CR0261-2310 | 10月12日-12月14日 | 四 | 10 | 下午4:30-6:00 | 15-75 | \$1150 | 12 | 205室 |
| **CR0236-2310 | 10月13日-12月15日 | 五 | 10 | 下午4:00-5:30 | 15-75 | \$1150 | 12 | 205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/材料 | 名額 | 地點 |
|-------------|--------------------------|----|----|--------------|-------|--|----|------|
| CR0200-2310 | 10月6日-11月24日 | 五 | 8 | 下午12:45-1:45 | 15-75 | 初級: \$760 中級: \$800 高級: \$880 深造: \$960 | 6 | 241室 |
| CR0200-2312 | 12月1日-1月26日 停課:12月22日 | 五 | 8 | 下午12:45-1:45 | 15-75 | 初級: \$760 中級: \$800 高級: \$880 深造: \$960 | 6 | 241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/材料 | 名額 | 地點 |
|-------------|--------------------------|----|----|---------------|-------|--|----|------|
| CR0201-2310 | 10月6日-11月24日 | 五 | 8 | 上午11:45-12:45 | 15-75 | 初級: \$760 中級: \$800 高級: \$880 深造: \$960 | 6 | 241室 |
| CR0201-2312 | 12月1日-1月26日 停課:12月22日 | 五 | 8 | 上午11:45-12:45 | 15-75 | 初級: \$760 中級: \$800 高級: \$880 深造: \$960 | 6 | 241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/材料 | 名額 | 地點 |
|-------------|--------------|----|----|-------------|-------|--------------|----|------|
| CR0161-2311 | 11月2日-12月28日 | 四 | 9 | 下午2:30-4:00 | 15-75 | \$810/\$110 | 12 | 441室 |
| CR0161-2401 | 1月4日-3月28日 | 四 | 13 | 下午2:30-4:00 | 15-75 | \$1170/\$110 | 12 | 441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。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/材料 | 名額 | 地點 |
|---------------|--------------|----|----|--------------|-------|--------|----|--------|
| **CR0147-2311 | 11月1日-12月27日 | 三 | 9 | 上午9:15-10:45 | 15-75 | \$810 | 12 | 多用途活動室 |
| **CR0147-2401 | 1月3日-3月27日 | 三 | 13 | 上午9:15-10:45 | 15-75 | \$1170 | 12 | 多用途活動室 |

養生太極扇班

(**需填寫健康申報表)

導師：邱福嬌

養生太極扇是取法於武術/太極，融合詩歌、戲劇等藝術，以中醫的經絡學說、氣血理論為指導創編而成。其特點，雄勁穩健，清新俏麗，翩若驚鴻，宛若游龍，剛柔相濟，陰陽兼備。與動作互相配合，可體現寧靜祥和，精神充盈之感；亦能提高心肺功能，使人輕鬆自如，心悅和諧；更有助於全身經絡及氣血暢通，關節滑利，輕靈敏捷，強身健體，舒適自然。可向導師購買太極扇\$30

| 編號 | 日期 | 星期 | 堂數 | 時間 | 對象 | 收費/材料 | 名額 | 地點 |
|---------------|--------------|----|----|---------------|-------|-----------------------|----|--------|
| **CR0148-2309 | 9月6日-10月25日 | 三 | 8 | 上午11:00-12:00 | 15-75 | \$720/\$30 (向導師購買) | 12 | 多用途活動室 |
| **CR0148-2311 | 11月1日-12月27日 | 三 | 9 | 上午11:00-12:00 | 15-75 | \$810/\$30 (向導師購買) | 12 | 多用途活動室 |

成人空手道

(**需填寫健康申報表)

導師：陳展文

透過空手道的練習，使更多人能培養出紀律性，恆心，堅持和責任感等。空手道亦是一項能強健體魄的武道，修練者能培養出刻苦的心靈，巧妙的技術及強健的體魄。對於青少年及兒童來說，學習空手道有助於培養手，腳，眼和身體的協調能力，提高思維和反應速度。通過有紀律的訓練，可以提高專注力和意志力。

大多數年青人平時都疏於運動，學習空手既可以強身健體，鍛煉意志，也可學到一種自衛術，增強自信心，應付生活和學習上的挑戰。

| 編號 | 日期 | 星期 | 堂數 | 時間 | 對象 | 收費/材料 | 名額 | 地點 |
|---------------|--------------|----|----|-------------|-------|--------|----|--------|
| **CR0243-2310 | 10月4日-11月29日 | 三 | 9 | 晚上7:00-9:00 | 15-75 | \$1800 | 12 | 多用途活動室 |
| **CR0243-2312 | 12月6日-1月31日 | 三 | 9 | 晚上7:00-9:00 | 15-75 | \$1800 | 12 | 多用途活動室 |

成人新書推介

100 哲學

200 宗教

300 社會科學



600 應用科學



800 文學

900 歷史、地理

F 小說



歡迎往434圖書館借閱
電話查詢：3589 2230

兒童新書推介

200 宗教

300 社會科學

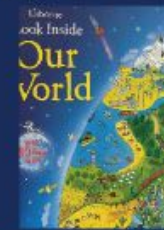
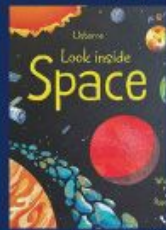
400 語文類



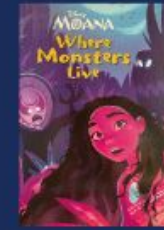
500 自然科學

600 應用科學

兒童故事



兒童故事



歡迎往434圖書館借閱
電話查詢：3589 2230

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

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9月

印刷數量：1500本