



環聲



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

2024年春季通訊

本季活動及課程由03月27日開始接受報名
(特別註明之活動或課程除外)



錄

目錄、服務通告	P.01
社區動態	P.02-05
服務回顧	P.06-09
活動推介	P.10-30
義工招募	P.31-33
興趣及技能發展課程	P.34-43
圖書館新書推介	P.44
報名須知	P.50



服務通告

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1日(星期一)	復活節星期一	休息
4月4日(星期四)	清明節	休息
5月1日(星期三)	勞動節	休息
5月15日(星期三)	佛誕	休息
6月10日(星期一)	端午節	休息

共建



《走塑·減廢》文化

2024年4月22日香港開始分階段實施管制即棄餐具和其他塑膠產品。

2024年8月1日被押後的垃圾徵費全面實施。

兩項措施的原意是為保護環境而設，減少廢物和污染物，推動可持續發展。可惜，現時坊間論述較著重於執行細節上，例如：如何執行、監察、罰則，而較少教育大家相關法律對社會、個人和未來的意義，使能感染更多人不只是為守法而做，而是願意為美好的生活而實踐環保的生活習慣。今期跟大家講講《2023年產品環保責任（修訂）條例草案》和如何做好回收習慣。

《2023年產品環保責任（修訂）條例草案》¹（《條例草案》）

2024年4月22日世界地球日，香港首階段實施管制即棄膠餐具和其他塑膠產品，第二階段管制的實施時間將取決於有關類型的非塑膠或可重用替代品的普及性和可負擔性，暫定為二〇二五年。

（一）管制即棄膠餐具

《條例草案》禁止在本地銷售即棄膠餐具和禁止餐飲處所向顧客提供九類即棄膠餐具。管制將分兩個階段實施。第一階段包括禁止銷售和向外賣顧客提供發泡膠餐具及其他四類體積細小而回收困難或已有成熟替代品的即棄膠餐具，以及禁止餐飲處所向堂食顧客提供全部九類即棄膠餐具。第二階段則全面落实所有管制。有關細節表列如下：

即棄膠餐具種類	第一階段	第二階段
發泡膠餐具、飲管、攪拌棒、進食用具（叉、刀、匙）、碟、杯	禁止銷售予最終消費者 禁止在餐飲處所向堂食和外賣顧客提供	
杯蓋	• 禁止在餐飲處所向堂食顧客提供	• 禁止銷售予最終消費者 • 禁止在餐飲處所向堂食和外賣顧客提供
食物容器		
食物容器蓋		



（相片來資：綠色餐具平台<https://www.greentableware.hk/zh-hk/>）

(二)其他塑膠產品

《條例草案》亦管制一系列即棄塑膠產品的製造、銷售和供應，同樣分兩個階段實施。第一階段包括禁止銷售和供應在市場上已有成熟替代品或並非生活必需的即棄塑膠產品；禁止酒店和賓館免費供應即棄洗漱梳妝用品和在房間內免費供應即棄膠樽裝水；以及禁止製造、銷售和供應氧化式可分解塑膠產品。各類塑膠產品的分階段管制表列如下：

管制措施	即棄塑膠產品 第一階段	第二階段
禁止銷售和免費供應	<ul style="list-style-type: none"> • 棉花棒 • 氣球棒 • 充氣打氣棒 • 熒光棒 • 派對帽 • 氧化式可分解塑膠產品（不論是否即棄性質） • 雨傘袋 • 食物膠籤 • 膠牙籤 	<ul style="list-style-type: none"> • 多環膠圈套 • 枱布 • 牙線棒
禁止免費供應	<ul style="list-style-type: none"> • 酒店和賓館洗漱梳妝用品（包括膠柄牙刷、塑膠包裝牙膏、浴帽、剃刀、指甲銼、梳、載於即棄塑膠容器的洗髮露、沐浴露、護髮素、潤膚露和洗手液）和房間內提供的即棄膠樽裝水 • 宣傳用塑膠包裝紙巾 • 非醫療用透明即棄膠手套 	<ul style="list-style-type: none"> • 耳塞
禁止製造	<ul style="list-style-type: none"> • 氧化式可分解塑膠產品（不論是否即棄性質） 	

除此之外，《條例草案》擴大廢電器電子產品生產者責任計劃的涵蓋範圍，以包括更大容量的雪櫃和洗衣機，並加入獨立式乾衣機和抽濕機；亦會取消供應商在分發電器時須提供循環再造標籤的規定，以精簡程序，預期二〇二四年七月一日開始實施。

註1 《條例草案》 - 以管制即棄膠餐具和其他塑膠產品，以及優化兩個現行生產者責任計劃。
(資料由香港政府新聞公報提供；

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202310/18/P2023101800577.htm>)

正確回收習慣對減廢很重要

一直以來，對回收物品的認識不少人留於「藍紙黃罐啡膠樽」，除了因為口訣易記，一般公私屋苑、商場或公共場所都有這三類回收箱，但三箱的回收方式是由居民把物品自由分放箱內，其實一直存在不少不正確的回收物品或程序。讓我們認識多一點回收的小貼士。

(一) 廢紙回收

可回收的三紙是指哪三種廢紙呢？

1. 報紙書刊：書刊雜誌須撕去含有塑膠成分的封面、封底及內頁
2. 辦公室用紙：例如月結單、信紙，同時應除去透明信封膠窗口、萬字夾和釘書釘等雜質
3. 紙皮：切記不要弄濕或沾污廢紙，並撕掉紙皮上的膠紙

不應放進回收桶的廢紙

 甚麼可回收？

<p>宜回收</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>報紙</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>辦公室用紙</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>紙皮(瓦楞紙)</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> • 書報 • 雜誌 	<p>不宜回收</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>含有塑膠成分的宣傳單張(小冊子、便條紙)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>信用卡客戶存根、銀行存款收據(非回收紙製成)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>黏有膠質物(紙張、膠紙、膠帶、膠筒、膠紙、膠紙、膠紙)</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> • 包裝紙、蠟紙 • 紙杯、紙碟 • 紙盒、膠盒、蛋盒 • 相片 • 廁紙、餐巾、洗手紙
---	--

*不被本列紙類所界定的廢紙分類，不宜放進回收桶。

面塗有塑膠及蠟面成分或化學物質，例如：有塑膠成分的宣傳單張、便利條紙、信用卡客戶存根、銀行存款收據、超市收據、投注彩票、熱感傳真用紙、紙包飲品*、相片和廁紙等。

(相片來源：香港減廢網站)

*不宜放入回收桶的牛奶盒、鋁箔盒，整理乾淨，可以交到「綠在區區」

(二) 膠樽回收

可放進回收桶的廢膠：飲品膠樽、個人護理用品膠樽、即棄餐盒等。

必須做好以下步驟：

1. 先移除樽蓋
2. 倒清膠樽內液體，用清水再作簡單清洗
3. 移除樽身上的招紙
4. 把塑膠樽蓋、招紙及樽身分類回收，放入正確回收桶



不應放進回收桶的廢膠：

玩具、牙刷、原子筆等複合膠物料。



不可回收的塑膠產品

複合物料製成的
牙刷、原子筆、
塑膠玩具等



橡膠和矽膠產品



(相片來源：消費者委員會網頁)

<https://www.consumer.org.hk/tc/shopping-guide/tips/2021-tips-recycle>

其他乾淨的非樽類廢膠，該如何處理？

袋、膠餐具、飲管、食物盒、即棄塑膠食物容器、乳酪杯、膠樽蓋、膠桶、CD碟／盒、手機套包裝膠盒等。以上非樽類廢膠，可送往各區由環保署資助非牟利團體營運的社區環保站「綠在區區」所設置的塑膠分類回收桶。

(三)金屬

宜回收金屬物品：鐵罐、煮食器具、鋁罐

須做好以下回收步驟：

1. 去除非金屬附件
2. 清空及清洗金屬容器

不宜回收金屬物品：

壓縮氣體罐、化學物料容器

(四)玻璃樽

宜回收的玻璃樽：飲品樽、食品樽、醬料樽

確保你拿去回收的廢玻璃(飲品、醬料及食品)樽經妥善清洗乾淨。緊記乾淨回收四步曲：

移除樽蓋；

倒清剩餘；

簡單清洗；

輕輕放入回收桶。

不宜回收的玻璃物品：

煮食容器、魚缸、水晶/瓷器、玻璃家具、玻璃窗、化妝品/化學容器

以上主要為正確使用回收桶的注意事項，如在減廢或回收資料上有其他問題，或想知道各區「綠在區區」的位置，可到以下網站瀏覽。

參考資料：

1. 消費者委員 <https://www.consumer.org.hk/tc/shopping-guide/tips/2021-tips-recycle>
2. 綠在區區 https://www.wastereduction.gov.hk/tc/community/cgs_intro.htm
3. 回收資料一站通 <https://www.wastereduction.gov.hk/zh-hk/one-stop-shop>

「綠在區區」區區有，但還是不足以鼓勵市民的積極回收行動？

近年，政府為推動減廢及環保，環保署設立了一個服務全港的社區回收網絡 - 「綠在區區」，其服務包括：回收環保站、回收便利點及回收流動點。雖然「綠在區區」投入服務後，的確較多人回收意識或行動加強了，但每每與街坊討論仍會發現有不少問題出現，尤其對於一些基層街坊而言，「綠在區區」的服務尚有待改善。

2024年3月3日香港社區組織協會發布一個調查，發現受訪的306名劏房租客中，逾80%過去1年未曾到訪環保署社區回收中心「綠在區區」，另有近40%人未有使用過回收環保站、回收桶、回收流動點服務，約30%人不知道住處附近的綠在區區位置；15%人稱無法配合中心開放時間等沒有參與回收。社協指出，該署回收積分計劃「綠綠賞」的入會及儲分門檻高，開實體卡最少先帶回收2公斤回收物，相等於約100個膠樽、120個鋁罐或20份報紙，考倒過半倒在蝸居的受訪者，變相將有心付諸實行環保的低下劏房階層拒之門外。

社協促請港府，未來港執法時先警告及教育，再犯才執法，亦應調低回收換取生活用品的門檻、增加可回收物投入回收箱後自動獲得資助回贈，又建議全面延長綠在區區回收站開放時間，配合在職人士需要，令他們能在積分推動下參與回收。2

註2 75%基層憂垃圾徵費增經濟負擔 社協稱積分門檻高難推動回收 | on.cc東網 | 港澳 https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20240303/bkn-20240303154714743-0303_00822_001.html

「2023明愛慈善賣物會」

港島區明愛賣物會於十一月五日重返銅鑼灣維多利亞公園舉行，舉辦明愛慈善賣物會之目的不單為籌集善款，更希望加強明愛、堂區、教區學校及社區伙伴的合作，讓學校師生、堂區教友及明愛服務使用者能像大家庭般攜手合作，參與慈善賣物會這項極有意義的活動，加強彼此認識明愛精神。當日明愛堅道社區中心動員超過一百位義工，包括親子義工團、關懷愛心互助組、婦女聯會、青年義工，推行8個義賣及遊戲攤位，新舊義工們共同協作，凝聚彼此，來遊玩、支持明愛的朋友們表示熱鬧氣氛，滿載而歸。



燃望社三十周年回顧



青坑學校

一九九三年，燃望社中國服務義工小組，在明愛梨木樹兒童及青少年中心內成立，開展中國內地偏遠山區的助學服務。

三十年後，在去年（2023年）十二月聖誕假期，燃望社舉辦了《尋找昔日的足跡：三十周年助學服務緬懷之旅》。小組的一眾義工，回到大家曾經服務過的粵北山區，緬懷昔日服務的點滴。

因為內地政策改變，加上疫情的封關後，燃望社已有七至八年沒有到粵北山區了。

今次再到山區，看到山區的景物仍有著過去的痕跡。在山區中心學校內，我們彷彿見到燃望社的義工正在帶領一大群學童遊戲；在山區的菜市場內，也彷彿回到過去，一個個年輕的面孔正在攤檔前精挑細選，把蔬菜鮮肉帶到山上農戶家內，與農戶一起吃飯。





走進山區的村落，我們仍可找到昔日曾經留宿的民居，憶起當年某個寒冬的晚上，在農戶的泥屋內，大家坐在矮木橈上，就著昏暗的燈光，一面圍著臉盆內的木炭取暖，一面傾聽學童家長訴說生活上的艱難。

雖然景物依舊，惟人面已全非。山區村落已十室九空，山上的小學已亦已全部撤走，有勞動能力的青壯年已大部份外出打工，山區內留下的以老年人為主，感覺上是更顯蕭條了。

除了服務地區的改變外，燃望社的義工變化也很大，過去的戰友已分散在世界各地，所以三十周年的紀念晚會是在網上以ZOOM舉行。昔日仍在就學或者是剛出社會工作的義工，如今有些已有兒有女，有些已經從工作崗位上退休。三十年來，大家的人生歷程各異，思想及價值觀亦有不同，但回想起三十年前，在大家的思想最單純及最有朝氣的青春歲月，為了對信念的堅持，曾一起哭過笑過，一起奮鬥付出過，這是大家的共同回憶及共通點，這也是三十年後，即使不同的角落，即使對事物的看法不同，但我們仍能重敘在一起的原因。





聖誕愛心願望樹2023



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復常後的多項基層家庭關懷行動。十二月更復辦「聖誕愛心願望樹」。「聖誕愛心願望樹」為中西區基層家庭達成了 96 個聖誕願望及百多個祈禱願望。基層家庭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 2、3 及 10 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」，有些直接為「願望天使」買聖誕禮物，在 12 月 16 日在主教座堂的有蓋停車場舉行的聖誕聯歡相聚一刻活動親手送贈禮物；有些「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聖誕禮物。同日舉行聖誕聯歡會，「願望天使」及家人來參與慶祝，教友義工聯同中心的義工共廿多人化身「溝通天使」，與「愛心天使」一起玩遊戲，慶祝聖誕和互送祝福。聖誕聯歡會在李神父親臨分享和祝福祈禱後，蔡修士化身成聖誕老人派禮物和送上祝福，更有教友唐唐的口琴和譚執事的二胡演奏。在一片歡欣雀躍的氣氛中，受惠者和義工們一同感受愛和分享願望成真的喜悅。



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✓)：

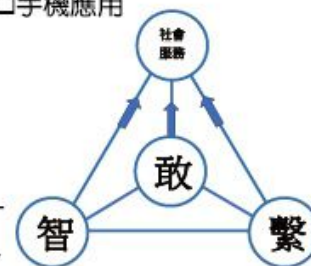
1) 「勇敢」
跑步或健步走 行山 健體運動 其他：_____

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：CRG1232-2404

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：2024年4月6、13、20、27日

2024年5月4、11、18、25日

2024年6月1、8、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(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

負責職員：李文裕先生



健體拉筋毛巾操

編號：CRG1214-2404

內容：拉筋練習、舒緩壓力、矯正姿勢(筋長一寸，命長十年)

日期：2024年4月12、19、26日

5月3、10、17、24、31日

6月7、14、21、28日(逢星期五)

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心多用活動室

對象：50+同學會會員(同時為中心有效會員)

名額：12人(名額有限，先到先得)

費用：\$960

導師：何潔嫦女士

負責職員：詹銘光先生



輕輕鬆鬆跳HipHop

編號：CRG1215-2404

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：2024年4月12、19、26日

5月3、10、17、24、31日

6月7、14、21、28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

負責職員：詹銘光先生





「敢」於嘗試

山旅「先頭部隊」義工大募集訓練與實習

昂平市集、心經簡林、法門古道

編號：CR9819-2404

日期：2024年4月24日(星期三)

集合時間：上午10:00

集合地點：東涌港鐵站B出口 (Circle K便利店門外)

行程：坐巴士→昂平→昂平市集→心經簡林→沿法門古道落去東涌 (沿途大部分為石屎路)

路程：約3小時

距離：9公里

難度：1星半

花心坑、企壁山古道

編號：CR9820-2406

日期：2024年6月19日(星期三)

集合時間：上午9:30

集合地點：沙田港鐵站A3出口

路程：約4小時

距離：10公里

難度：2星

行程：坐巴士→黃泥頭→花心坑→麥徑去企壁山古道→西貢公路

費用：免費 (需協助帶領秋季之遠足樂悠悠活動，詳情有待先頭部隊籌備小隊商議決定)

參加資格：50+同學會會員

建議裝備：最少1.5L食水、乾糧、晴雨用品、行山仗

負責職員：詹銘光

義務導師：郭文偉先生



「敢」於嘗試

遠足樂悠悠 (蝌蚪坪，貓仔山)

編號：GR9821-2404

日期：2024年4月10日 (星期三)

集合時間：上午9:30

集合地點：沙田圍港鐵站D出口

行程：集合後，乘車往水泉澳邨起行，經蝌蚪坪，貓仔山至沙田坳道往慈雲山

路程：約3小時 (連休息)

難度：★★

參加資格：50+同學會會員

費用：免費

建議裝備：最少1.5L食水、乾糧、晴雨用品、行山仗

義務導師：郭文偉先生

負責職員：詹銘光先生

沿途
無補給

遠足樂悠悠 (白沙澳， 深涌，榕樹澳)

編號：GR9822-2405

日期：2024年5月8日 (星期三)

集合時間：上午10:00

集合地點：西貢碼頭1號A小巴總站 (OK便利店門口)

行程：集合後，坐小巴往白沙澳，然後行往深涌，深涌大休後，經榕樹澳行往西沙路。路程有山路同石屎路

路程：約4小時 (連休息)

距離：13公里

難度：★★

對象：50+同學會會員

費用：免費

建議裝備：最少1.5L食水、乾糧、晴雨用品、行山仗

義務導師：郭文偉先生

負責職員：詹銘光先生

沿途
無補給

遠足樂悠悠 (雷公田、 清潭水塘、河背村之旅)

編號：GR9823-2406

日期：2024年6月5日 (星期三)

集合時間：上午9:30

集合地點：荃灣地鐵站C出口

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。

路程：約4小時 (連休息)

距離：5公里

難度：★

參加資格：50+同學會會員

費用：免費

建議裝備：最少1.5L食水、乾糧、晴雨用品、行山仗

義務導師：郭文偉先生

負責職員：詹銘光先生

沿途
無補給



「智」慧人生



「擊」慧人生

日常用語- 日語篇

編號：CRG1237-2405

目的：學習在香港常看見、用到的日本貨品的用語發發音

內容：(1)簡單拼音
(2)日本用品/產品的日常用語

日期：2024年5月30至7月4日(逢星期五)[共6堂]

時間：下午2:30-4:30

地點：中心239室

名額：8人(必須為本中心及50+同學會會員)

費用：\$50

負責職員：詹銘光先生

義務導師：符寶鑫女士

義務工作你要識

編號：CRG1206-2404

內容：(1)明瞭義務工作概念
(2)認識不同的社會服務類型
(3)籌備活動注意事項
(4)策劃及帶領遊戲技巧

日期：2024年4月11、25日
2024年5月2、9、23日(星期四)[共五節]

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：8人

費用：\$50

負責職員：詹銘光先生





「擊」慧人生

齊嘩嘩 • 唱首歌

編號：CRG1238-2404

日期：2024年4月8日至6月24日（逢星期一）[共11節]
時間：下午2時30分至4時
地點：中心439B室
內容：運用不同的樂器（如結他、口琴、木箱鼓、電子琴等）一同合奏，齊齊唱好歌
名額：8人
費用：免費（必須為本中心及50+同學會會員）
負責職員：詹銘光
主辦：星樂隊

金曲齊齊唱

編號：CRG9824-2404

日期：2024年4月14日（星期日）
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心多用途活動室
內容：以歌會友、古今金曲齊齊聽；齊齊唱；齊齊跳等
名額：50人
費用：免費（50+人士）
負責職員：詹銘光
主辦：星樂隊



如若迷失 請西營盤散步

活動編號：CR2912-2405

內容：如若迷失，請謹記來一起散散步。散步既然是散，就無所謂迷失吧。

三個主題的散步：

1.西營盤的花和樹木 2.電影場景、藝人足跡 3.文學街道

日期：2024年5月10日(星期五)

時間：上午10:30-12:00

地點：本中心

對象：社區人士

名額：10人

費用：\$30(行劫了，飲杯嘢)

負責職員：朱慕芳姑娘

導師介紹：

Stony Ng，生態導賞及導師。20年導賞經驗及植物課程導師，亦曾參與校園的植物活動設計，喜歡分享有趣的資料也喜歡有交流的互動。

喜歡植物的我，認為植物是所有生物的基礎，尊重生命是大家的本份。植物無處不在，就讓我帶領各位認識區內的大小類型植物，看看他們各自的生存本領吧! 出發~

活動推介

社區 探知

社區活動

活動編號：CR2914-2404

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)

日期：2024年4月26日(星期五)

時間：上午10:00-12:00

走訪(B)

日期：2024年5月3日(星期五)

時間：上午10:00-12:00

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：朱慕芳姑娘





源頭減廢 我有份

編號：CR9814-2405

目的：增強環保及減廢，惜物重用意識。

日期：2024年5月25日(星期六)

2024年6月1日 社區日(星期六)

時間：上午 10:00-12:00

地點：明愛堅道社區中心

內容：回收分類、重用物資、社區考察日

費用：全免

負責職員：王億智先生

活動編號:CR9813-2405

福利資訊簡介會2024

目的：介紹劏房租管、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。歡迎劏房居民、社區人士出席

日期：2024年5月29日(星期三)

時間：晚上8:00-9:30

地點：明愛堅道社區中心

內容：介紹劏房租管、各項福利津貼項目、解答疑問

費用：全免

負責職員：陳啟明先生、朱慕芳姑娘

復活彩「蛋」自由畫

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」！

活動編號: CR2909A/B/C - 2404

日期: 2024年4月2日 (星期四)

時間: (A) 上午10:00 - 11:00

(B) 上午11:30 - 12:30

(C) 下午2:30 - 3:30

地點: 本中心441室

對象: 3歲以上兒童及家長

名額: 每時段8對親子

費用: 每對親子會員\$10 / 非會員\$70

負責職員: 朱嘉韻姑娘



編號: CR9815-2405

內容: 透過學習舞蹈，訓練小朋友身體協調能力。

日期: 2024年5月4日(星期六)

時間: 上午10:00-12:00

地點: 明愛堅道社區中心

對象: 6至12歲兒童

費用: 會員\$20/ 非會員\$50

名額: 10人

負責職員: 王億智先生

一起跳舞吧!



汽球一番屋

內容：邀請各位汽球愛好者定期進行聚會交流:)，由「0」開始與義工應援團一同學習，嘗試變出不同的動物、玩偶、物件……一同享受「玩」汽球的樂趣!

日期：每月第三或第四個星期六進行聚會

時間：下午2:30 - 4:30

地點：441室

對象：8歲以上之兒童及青少年

費用：費用全免

負責職員：朱嘉韻姑娘

備註：1. 將不定時邀請組員參與中心/社區大型活動。
2. 活動日期將與組員及義工導師聯絡商討。

共享好煮意

編號：CR2913-2405
 內容：一邊煮食，一邊分享心得，圍爐品嚐，領會食物的原味道，共構新煮意
 日期：2024年5月5日(星期日)
 時間：下午2:30-4:30
 地點：本中心(待定)
 對象：家庭會員
 名額：8人
 費用：會員\$60 / 非會員 \$90
 備註：請自備食物盒及餐具
 負責職員：朱慕芳姑娘

親子烘焙大作戰

編號：CR2916-2405
 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：2024年5月12日，5月26日及6月9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\$120一對親子 / 非會員\$180 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

OH! 入廚樂社區義工訓練

活動編號：CR 2908-2404
 內容：以本地耕種出產的有機食材製作有營料理，一邊煮食，一邊分享心得，圍爐品嚐，領會食物的原味道，共構有營新煮意。包括：有機椰菜醃漬、五色蔬菜米紙卷。學習營養烹調的同時，了解廚餘再生的路線。
 日期：2024年4月9、16、23及30日(逢星期二) 17/4((星期三)下午2:00-4:00 到東涌O. PARK參觀
 時間：下午2:30-4:30
 地點：本中心037室
 對象：成人會員
 名額：8人
 費用：\$100
 備註：1.請自備食物盒及餐具
 2.17/4 東涌 O.Park1 參觀日:下午2:00 欣澳站集合
 負責職員：林燕珊姑娘



O. PARK1是什麼?

O. PARK1 位於北大嶼山小蠔灣，是香港首個有機資源回收中心。採用厭氧分解技術將廚餘轉化為生物氣（一種與天然氣相近的可再生能源資源）以作發電，過程中產生的殘餘物可轉成為副產品堆肥，用於園林綠化和農業生產用途。

親子繪本創作×紙塑工藝

活動編號：CR2907-2405

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。
編寫一本「無字繪本」，將你的心情／夢想／創作融入故事當中。

日期：2024年5月25日及6月1日（星期六）

時間：下午4:30-6:00

活動地點：中心活動室

對象：家庭會員

名額：10人

費用：會員\$60 / 非會員 \$120 *
(一個家庭收費)

負責職員：林燕珊姑娘

備註：1. 收費包括每人一套材料
2. 必須由一位家長陪同參加。



夏日繽紛樂油油

活動編號: CR2910-2405

內容：今個夏日，我地邀請大家一起用手指、用工具一抹一擦，一勾一劃去進行和諧粉彩的體驗，享受創作、繪畫的平和時刻，一同創造親子回憶

日期: 2024年5月11日（星期六）

時間: (A) 上午10:00 - 12:00
(B) 下午3:00 - 5:00

地點: 本中心441室

對象: 5歲以上兒童及家長

名額: 每時段5對親子

費用: 每對親子會員\$10 / 非會員\$70

負責職員: 朱嘉韻姑娘



「悅讀越多FUN」 積分 獎勵計劃2023-2024

日期：2023年10月至2024年8月

對象：本中心服務會員

目標：鼓勵會員多元化閱讀，增強閱讀能力

參加規則：

1. 參加者必須為明愛會員
2. 參加者可憑有效會員証借閱圖書
3. 借閱圖書後,由參加者在積分紙上印上記號
4. 每借一冊圖書蓋印一個。蓋至十個記號可換領皮革書籤，蓋至第二十個記號可換領，皮革卡片套一個
(#數量有限) (書籤卡片套都可印名)

活動編號:CRG1233-2404

活動推介 

● 圖書館活動

英文繪本及遊戲小組

我們與國際學校英文學會學生合作，希望和小朋友講講繪本故事學英文，同時和大家玩遊戲。

日期：2024年4月13、20、27日，

5月4、11、18、25日

6月1、8、15、22、29日

時間：下午2:30 - 3:30

對象：6至10歲小朋友

地點：441室

查詢：3589 2230

費用：全免

負責同事：李文裕先生

報名：請掃以下QR CODE

填寫Google Form 報名



童你共讀繪本小組！春季班！

小組設計：

上半部份（前45分鐘）為閱讀時間。閱讀的繪本希望能引導小朋友成長、為小朋友帶來知識、努力學習、開心遊玩！
下半部份（後45分鐘）為遊戲時間，避免小朋友太悶！

小組目的：

希望透過繪本增進小朋友的知識、促進成長、鼓勵閱讀。透過遊戲增強小朋友的社交能力。遊戲會有趣的桌遊，例如《傳情畫意》《100層樓的家紙牌》《作弊飛蛾》等。

日期：2024年4月13、20、27日，
5月4、11、18、25日
6月1、8、15、22、29日

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心441室

對象：8-12歲兒童（歡迎家長陪同參與）

名額：25人

收費：\$80

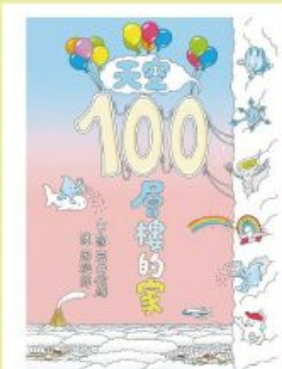
負責職員：李文裕先生

導師：Jenna，畢業於香港中文大學。喜愛閱讀和跟小朋友互動，希望和他們分享知識和趣味。

報名：請掃右邊QR CODE填寫GOOGLE 表格報名，或到2樓社區中心報名。



《100層樓的家》（天空和地面）：讓小朋友認識天空和地底、大氣的概念。同時在100層樓中住了不同的生物，都讓小朋友認識。繪本以直式跨頁圖展現高聳入雲的100層樓，展現無限延伸的空間感。課堂並會和小朋友玩繪本中的片牌數字遊戲，讓小朋友更加認識小動物和數字的概念。



《注意！情緒怪獸來襲》：藉由將各種情緒化為形象鮮明的怪獸，帶領孩子從敞開心房接納牠們。



《小雪球的夢想》以溫馨淡雅的雪地風光為場景，敘說小雪球的「滾動人生」。這顆小雪球便向我們清楚揭示，其實人生就像不斷滾動的雪球。



雙親節增伴遊

活動編號: CR2911-2406

日期: 2024年6月16日(星期日)

時間: 上午9:00—下午5:00

地點: 鯉魚門公園渡假村

對象: 5歲以上晴朗家庭會員

名額: 45位

費用: 每位\$10

負責同事: 朱嘉韻姑娘、林燕珊姑娘

備註: 此活動與康樂及文化事務署合辦



晴朗家庭會員計劃



活動推介

晴朗家庭活動

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)

服務內容：

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

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2023年第三季數字)

家庭人數	每月總收入上限
1人	\$6,300
2人	\$11,700
3人	\$19,300
4人	\$27,000
5人	\$34,400
6人	\$35,800
7人或以上	\$44,600

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。

領取綜合社會保障援助人士優惠制度

香港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。

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) (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。

日期 (逢星期日)	4月：21日 5月：12、19、26日 6月：9、16、23、30日 (戶外活動) 7月：13至14日 (六至日) (戶外活動)	日期 / 時間	2月19日 (星期一) 早上10:00至 3月19日 (星期二) 晚上6:00前	內容	<ul style="list-style-type: none"> 如欲報名，透過QR code登記資料
時間	下午2:00-4:30 (戶外活動約早上10:00-下午5:00)	3月11日 (星期一) 至 3月24日 (星期日)		<ul style="list-style-type: none"> 負責同事將會安排家訪，以確定參加者是否合適參與活動 	
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	3月25日 (星期一)		<ul style="list-style-type: none"> 公佈報名名單 (20人) 和候補名單 	
收費	\$300 (全期4個月)	3月27日 (星期三) 下午		<ul style="list-style-type: none"> 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) 	
名額	20位	3月27日 (星期三) 下午		<ul style="list-style-type: none"> 公佈抽籤結果 	
對象	<ul style="list-style-type: none"> 居住中西區的小學生優先 只限晴朗家庭會員 如少於20名中西區的小學生報名，職員會按遞交報名表的先後次序去安排予其他區的家庭報名 	3月28日 (星期四) 至 4月14日 (星期日)		<ul style="list-style-type: none"> 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 	
備註	<ul style="list-style-type: none"> 如受疫情影響，以分組 / 線上分組英文聊天形式舉行，會另行通知參加者 參加者出席率必須高於80% (至少6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 	4月15日 (星期一)		<ul style="list-style-type: none"> 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)

「童學會」- 課後功課支援

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

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：2024年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

對象：小一至小六學生(晴朗家庭會員)

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朱嘉韻姑娘及梁文軒先生 (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(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，並確認於本中心《義工服務記錄冊》中。

個人義工嘉許計劃：

本年度內(2024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
CR9771-2404 親子義工團 服務~ 愛心服務巡禮	1) 推廣親子義工行動 2) Show me your LOVE手語歌表演	4月6日(星期六) 集合時間：上午1:00 解散時間：下午4:30 集合及解散地點： 中環街市	6-12歲 親子家庭/ 12人	免費	王億智先生
CR9772-2405 親子義工團 服務~ 擁抱雙親節	1) 母親節/父親節愛心手作教學 2) 推廣親子義工	5月4日(星期六) 時間：上午10:00-1:00 集合地點及解散地點： 本中心	4-12歲 親子家庭/ 12人	免費	林燕珊姑娘
CR9773-2406 親子義工團 服務~ 院舍服務 (弱能人士)	1) 協助場地佈置 2) 協助推行遊戲 3) 擔任主持 4) 表演分享	6月29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 親子家庭/ 12人	免費	梁文軒先生

「西營盤導賞助手」 招募

計劃目標：

招募街坊，帶路在西營盤散步
邊度坐下舒服
邊度買到懷舊麵包
邊度曾經有詩人寫下詩句
邊度有風景，邊度最斜

要帶什麼人？

預算7月份帶領中小學生，日期待定

訓練日期：4月5日、4月19日、5月3日（星期五）

時間：上午10:00-12:00

費用：免費

報名：電話登記28434652，負責職員會聯絡你

負責職員：陳啟明先生、朱慕芳姑娘

招募對象：

住西營盤附近超過一年
平日有興趣在西營盤行下行下
自己都想睇下西營盤的新角度
願意分享下對西營盤的心得
年紀不限

「英輔樂學坊」義務導師招募 活動推介

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)、王文俊先生 (Chun Sir)、
梁文軒先生 (Ray Sir)

活動編號：CRG1198-2404

汽球一番屋@義工應援團 “義務導師及義工招募”

計劃內容：以中心作為社區才能聚集點，匯聚對汽球扎作感興趣的人士進行交流，並共同學習/傳授汽球扎作技巧，以服務社區。

日期：每月第三或第四個星期六進行聚會

時間：下午2:30 - 4:30

地點：441室/ 該節服務之地點

對象：1. 對汽球扎作感興趣及充滿熱誠的人士，願意定期協助中心服務及/或

2. 懂得汽球扎作的技巧並願意分享，指導青少年之人士

負責職員：朱慕韻姑娘

備註：除小組時間外，將不定時邀請義工參與中心/社區大型活動

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
**CR0330-2404 (Beginner)	4月6日-5月25日 停課:5月18日	六	7	上午9:00-10:00	滿3-4	\$910	10	240室
**CR0333-2404 (Beginner)	4月7日-5月26日 停課:5月19日	日	7	下午12:00-1:00	滿3-4	\$910	10	205室
**CR0334-2404 (Pre-School Dance)	4月6日-5月26日 停課:5月18日 5月19日	六及日	14	星期六 下午12:00-1:00 星期日 下午1:00-2:00	滿4-5 舊生	\$1890	10	星期六 240室 星期日 205室
**CR0331-2404 (Pre-School Dance)	4月6日-5月26日 停課:5月18日 5月19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	10	星期六 240室 星期日 205室
**CR0332-2404 (Pre-Primary)	4月6日-5月26日 停課:5月18日 5月19日	六 及 日	14	星期六 上午10:00-11:00 星期日 下午10:00-11:00	滿5-6	\$1960	10	星期六 240室 星期日 205室
**CR0330-2406 (Beginner)	6月1日-7月27日	六	9	上午9:00-10:00	滿3-4	\$1170	10	240室
**CR0333-2406 (Beginner)	6月2日-7月28日	日	9	下午12:00-1:00	滿3-4	\$1170	10	205室
**CR0334-2406 (Pre-School Dance)	6月1日-7月27日	六及日	18	星期六 下午12:00-1:00 星期日 下午1:00-2:00	滿4-5 舊生	\$1215	10	星期六 240室 星期日 205室
**CR0331-2406 (Pre-School Dance)	6月1日-7月28日	六 及 日	18	星期六 上午11:00-12:00 星期日 上午11:00-12:00	滿4-5 舊生	\$2430	10	星期六 240室 星期日 205室
**CR0332-2406 (Pre-Primary)	6月1日-7月28日	六 及 日	18	星期六 上午10:00-11:00 星期日 下午10:00-11:00	滿5-6	\$2520	10	星期六 240室 星期日 205室

趣味卡通漫畫

Winky's Workshop 合辦

以近期流行的卡通人物作繪畫對象，以增加學生對繪畫的興趣，借以學習繪畫基礎，以及材料的使用，增強小朋友手動能力及訓練腦部發展。導師於課程亦會教授流行卡通的繪畫原理、卡通人物特徵創作法及卡通時裝設計等，學會從不同的角色特徵繪畫各種大家喜愛的卡通角色。(收費已包括所需材料)

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
CR0342-2404	4月6日-5月25日 停課:5月18日	六	7	上午9:15-10:15	5-7	\$595/\$70	12	237室
CR0342-2406	6月1日-7月27日	六	9	上午9:15-10:15	5-7	\$765/\$70	12	237室

● 幼兒興趣課程

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
CR0341-2404	4月6日-5月25日 停課:5月18日	六	7	上午10:30-11:30	4-6	\$595/\$70	12	237室
CR0341-2406	6月1日-7月27日	六	9	上午10:30-11:30	4-6	\$765/\$70	12	237室

立體黏土油畫(塑膠彩)

Winky's Workshop 合辦

利用塑膠彩(Acrylic Colour)探索繪畫技巧，將黏土與畫交叉混合(Crossover)創作一些具趣味及真實感的立體畫在油畫板上，並介紹西方各著名繪畫家的特色，如印象派、立體派及野獸派等。透過學習畫家作品的特色和元素，掌握調色原理及構圖等技巧，目的讓學生打破固有之框架，開拓無限想像。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
CR0340-2404	4月6日-5月25日 停課:5月18日	六	7	上午11:45-12:45	5-7	\$665/\$100	12	237室
CR0340-2406	6月1日-7月27日	六	9	上午11:45-12:45	5-7	\$855/\$100	12	237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/材料	名額	地點
**CR0390-2404 (進階)	4月6日-5月25日 停課:5月18日	六	7	下午12:15-1:15	4-6	\$1155	12	多用途活動室
**CR0391-2404 (初階)				下午1:15-2:15	4-6	\$1120		
**CR0390-2406 (進階)	6月1日-7月27日	六	9	下午12:15-1:15	4-6	\$1485	12	多用途活動室
**CR0391-2406 (初階)				下午1:15-2:15	4-6	\$1440		

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
**CR0381-2404	4月6日-6月29日 停課:5月18日	六	12	下午2:30-4:00	5-12 舊生	\$900	20	多用途活動室
**CR0382-2404				下午4:00-5:30	5-12 新生			

Scratch Jr電腦遊戲動畫程式編寫課程

Full STEAM Ahead 合辦

Scratch Jr是由美國麻省理工學院媒體實驗室MIT Media Lab為幼兒設計的一款入門級程式語言，也可以說是簡易版的Scratch。Scratch Jr能夠建立自己的互動式媒體，像是故事和遊戲。小朋友能透過圖像化的程式方塊，讓角色移動、跳躍、跳舞、唱歌；也可以利用繪圖編輯器來描繪出心目中的角色人物，使用麥克風錄製自己的聲音或其他音效，利用照像機來拍攝自己的照片或放入其他圖片--然後組合它們，用程式完成小朋友心中的想像，成為遊戲及故事的主角。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
CR0317-2404	4月6日-5月25日 停課:5月18日	六	7	中午12:00-1:00	4-6	\$1015	10	239室
CR0317-2406	6月1日-7月27日	六	9	中午12:00-1:00	4-6	\$1305	10	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）

兒童興趣課程

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
CR0397-2404	4月2日-5月28日	二	9	下午5:30-6:30	6歲以上	初級: \$855 中級: \$900 高級: \$990 深造: \$1080 演奏級: \$1305	6	241室
CR0397-2406	6月4日-6月25日	二	4	下午5:30-6:30	6歲以上	初級: \$380 中級: \$400 高級: \$440 深造: \$480 演奏級: \$580	6	241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
**CR0309-2404	4月6日-5月25日 停課:5月18日	六	7	上午11:15-12:45	滿8-16	\$1505	12	205室
**CR0306-2404				下午12:45-1:45	滿7-9	\$1050		
**CR0303-2404				上午9:15-10:15	滿3-6	\$1050		
**CR0305-2404				上午10:15-11:15	滿5-8	\$1050		
**CR0309-2406	6月1日-7月27日	六	9	上午11:15-12:45	滿8-16	\$1935	12	205室
**CR0306-2406				下午12:45-1:45	滿7-9	\$1350		
**CR0303-2406				上午9:15-10:15	滿3-6	\$1350		
**CR0305-2406				上午10:15-11:15	滿5-8	\$1350		

興趣及技能發展課程

兒童興趣課程

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/材料	名額	地點
**CR0141-2404	4月5日-6月28日 停課:5月17日	五	12	晚上7:00-9:00	13或以上	\$1080	20	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：拳套向導師購買\$180

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
**CR0343-2404	4月6日-5月25日 停課:5月18日	六	7	上午9:00-10:00	7-11	\$1155	12	多用途活動室
**CR0343-2406	6月1日-7月27日	六	9	上午9:00-10:00	7-11	\$1485	12	多用途活動室

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/材料	名額	地點
**CR0307-2404 (第五級)	4月6日-5月25日 停課:5月18日	六	7	下午3:15-4:30	滿9-11	\$1330	12	240室
下午1:45-3:15				滿10-14	\$1505	12	205室	
**CR0307-2406 (第五級)	6月1日-7月27日	六	9	下午3:15-4:30	滿9-11	\$1710	12	240室
**CR0304-2406 (第八級)				下午1:45-3:15	滿10-14	\$1935	12	205室

羅樑柱教練

兒童詠春 (**需填寫健康申報表)

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
**CR0345-2404	4月6日-5月25日 停課:5月18日	六	7	上午10:00-11:00	7-11	\$1120	12	多用途活動室
**CR0345-2406	6月1日-7月27日	六	9	上午10:00-11:00	7-11	\$1440	12	多用途活動室

micro: bit 編程課程

Full STEAM Ahead合辦

micro:bit 是一台袖珍型電腦，它是將軟體和硬體共同運作。學可以學習編寫程式碼令micro:bit 作出不同表情、圖案及不同的電腦互動小遊戲；接駁外部配件如摩打及紅外線感器等製作不同模型如自動門及自動計分器等，讓小朋友可以用電腦編程控制micro:bit機械作出不同的動作及完成簡單任務。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
CR0315-2404	4月6日-5月25日 停課:5月18日	六	7	上午9:30-10:30	6-10	\$1085	10	239室
CR0315-2406	6月1日-7月27日	六	9	上午9:30-10:30	6-10	\$1395	10	239室

LEGO®SPIKE Prime 科創機械人編程課程 (教育版)

Full STEAM Ahead合辦

LEGO®SPIKE Prime科創套裝是國際奧林匹克機械人大賽指定用套件之一，是一套專為中小學生設計的STEAM學習工具。SPIKE Prime科創套裝結合了色彩豐富的樂高積木顆粒、易於使用的智能硬件和以Scratch編程平台為基礎的直觀拖放式編程語言，通過寓教於樂的學習方式持續培養學生們的審辯式思維和解決複雜問題的能力，並可以適用於不同學習水平的學生。從簡單的入門課程到無限創意設計，Prime科創套裝可幫助學生們學習 必要的 STEAM 知識和成為未來創新型人才所需的 21 世紀核心素養，最關鍵的是整個過程非常有趣！

核心學習價值：

將工程設計技能應用於設計過程的各個環節、過問題分解和算法思維來培養高效的問題解決能力和編程能力設計將軟硬件結合起來的項目，以收集和交換數據運用審辯式思維，培養未來職業發展所需的核心技能和素養

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
CR0316-2404	4月6日-5月25日 停課:5月18日	六	7	上午9:30-10:30	6-10	\$1295	10	239室
CR0316-2406	6月1日-7月27日	六	9	上午9:30-10:30	6-10	\$1665	10	239室



興趣及技能發展課程

青少年及成人興趣課程

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。因個別課程報名時間不同，請參加者請致電中心查詢公開報名日期

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點	導師
**CR0211-2404	4月8日-5月27日	一	8	上午9:30-11:00	15-75	\$640	12	205	陳惠芳
**CR0211-2406	6月3日-7月29日 停課:6月10日、7月1日	一	7	上午9:30-11:00	15-75	\$560	12	205	陳惠芳
**CR0215-2404	4月8日-5月27日	一	8	下午2:00-3:30	15-75	\$640	12	205	陳惠芳
**CR0215-2406	6月3日-7月29日 停課:6月10日、7月1日	一	7	下午2:00-3:30	15-75	\$560	12	205	陳惠芳
**CR0213-2404	4月2日-5月28日	二	9	上午9:10-10:40	15-75	\$720	12	205	何秀賢
**CR0213-2406	6月4日-7月30日	二	9	上午9:10-10:40	15-75	\$720	12	205	何秀賢
**CR0219-2404	4月2日-5月28日	二	9	晚上6:00-7:30	15-75	\$810	12	205	何秀賢
**CR0219-2406	6月4日-7月30日	二	9	晚上6:00-7:30	15-75	\$810	12	205	何秀賢
**CR0221-2404	4月3日-5月29日 停課:5月1日、5月15日	三	7	上午11:00-12:30	15-75	\$560	12	205	陳惠芳
**CR0221-2406	6月5日-7月31日	三	9	上午11:00-12:30	15-75	\$720	12	205	陳惠芳
**CR0226-2404	4月11日-5月30日	四	8	上午9:15-10:45	15-75	\$640	12	205	何秀賢
**CR0226-2406	6月6日-7月25日	四	8	上午9:15-10:45	15-75	\$640	12	205	何秀賢
**CR0225-2404	4月5日-5月31日	五	9	上午9:30-11:00	15-75	\$720	12	205	何秀賢
**CR0225-2406	6月7日-7月26日	五	8	上午9:30-11:00	15-75	\$640	12	205	何秀賢
**CR0216-2404	4月6日-5月25日 停課:5月18日	六	7	下午3:30-5:00	15-75	\$630	12	205	何秀賢
**CR0216-2406	6月1日-7月27日	六	9	下午3:30-5:00	15-75	\$810	12	205	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，餘額會放予公開報名(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
**CR0103-2404	4月11日-6月13日	四	10	晚上6:30-8:00	15-75	\$1050	12	205

二胡課程

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
CR0200-2404	4月5日-5月31日 停課:5月17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
CR0200-2406	6月7日-6月28日	五	4	下午12:45-1:45	15-75	初級: \$380 中級: \$400 高級: \$440 深造: \$480	6	241

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，餘額會放予公開報名(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
**CR0230-2404	4月9日-6月11日	二	10	上午9:15-10:45	15-75	\$810	30	二樓廣場
**CR0231-2404	4月12日-6月14日	五	10	下午2:00-3:30	15-75	\$810	30	二樓廣場

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、經穴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/材料	名額	地點
**CR0238-2404	4月8日-6月17日 停課:6月10日	一	10	下午4:45-6:15	15-75	\$1550	12	205
**CR0235-2404	4月9日-6月11日	二	10	上午11:00-12:30	15-75	\$1550	12	205

興趣及技能發展課程

青少年及成人興趣課程

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
CR0201-2404	4月5日-5月31日 停課:5月17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
CR0201-2406	6月7日-6月28日	五	4	上午11:45-12:45	15-75	初級: \$380 中級: \$400 高級: \$440 深造: \$480	6	241

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，餘額會放予公開報名(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
**CR0237-2404	4月8日-6月17日 停課:6月10日	一	10	晚上6:30-8:00	15-75	\$1200	12	205
**CR0236-2404	4月12日-6月14日	五	10	下午4:00-5:30	15-75	\$1200	12	205

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/材料	名額	地點
**CR0147-2404	4月3日-5月29日 停課:5月1日 5月15日	三	7	上午9:15-10:45	15-75	\$665	12	多用途活動室
**CR0147-2406	6月5日-6月26日	三	4	上午9:15-10:45	15-75	\$380	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/材料	名額	地點
CR0161-2404	4月11日-5月30日	四	8	下午2:30-4:00	15-75	\$760/\$120	12	441
CR0161-2406	6月6日-6月27日	四	4	下午2:30-4:00	15-75	\$380/\$120	12	441

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
**CR0148-2404	4月3日-5月29日 停課:5月1日 5月15日	三	7	上午11:00-12:00	15-75	\$665	12	多用途活動室
**CR0148-2406	6月5日-6月26日	三	4	上午11:00-12:00	15-75	\$380	12	多用途活動室

成人空手道

(**需填寫健康申報表)

教練：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
**CR0243-2404	4月3日-5月29日 停課:5月1日 5月15日	三	7	晚上7:00-9:00	15-75	\$1470	12	多用途活動室
**CR0243-2406	6月5日-7月31日	三	9	晚上7:00-9:00	15-75	\$1890	12	多用途活動室

成人新書推介



《波西傑克森》(共五集)

美國作家雷克·萊爾頓的系列奇幻文學作品，全系列共有五集，已翻譯成全球三十餘國語言版本，是世界上暢銷的小說系列之一，也是前美國總統歐巴馬推薦的作品。本系列主要描述主角波西傑克森發現自己原來是希臘神話中的海神——波塞頓的兒子後，在混血營五年訓練及生活的冒險故事。這系列也被譽為繼哈利波特系列後，多次被改編的經典奇幻文學和其接班人。

作者：雷克·萊爾頓

《謝謝你》

與人交往，就像每天種下小小的種子——我總是用「愛情」來栽培、維護、持續與他人的關係

松浦先生分享他是如何從自身的生活經驗發覺守護人際關係的珍貴智慧，從這些角度出發，就算碰到一些不好的經驗，但對於因此學到的事情，有一天，「謝謝」這句感謝的話語將會自然而然地經常浮上心頭。希望我們都能繼續過著人生中充滿「謝謝」的生活。

作者：松浦彌太郎



《有種信念，叫越野跑。》

在這本首創的中文版超級越野跑訓練專書中，Stone（曾小強）分享了他在廣東的一個小村莊長大並移居香港，成為當時最成功的國際華人越野跑手的非凡人生歷程。然而，這不僅僅是一本自傳，這本書也是一本循序漸進的訓練指南，以科學理論為基礎，並結合Stone 多年來越野跑訓練、比賽及教授的經驗。內容涵蓋如何進行訓練達致最佳表現、營養飲食、比賽策略、傷患預防，以及更多有關越野跑訓練的課題。為任何有意成為更出色跑者的人提供了專業的建議。

書籍編輯：陳曉蕾



《開開心心又一天》

我常常說，快樂不是命運安排，而是自由選擇。人生在世，日子總要過，何不開開心心地生活？快樂不需要很多金錢支持。開收音機聽一段古典音樂，閒坐公園欣賞 白雲飄過藍天，專注地品嚐一個鮮甜多汁的橙，和好友 天南地北地胡扯…… 皆是樂事。

作者：區樂民

歡迎往434圖書館借閱 電話查詢：3589 2230

兒童新書推介

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235室

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、103

往灣仔方向巴士：13、23B (服務只限早上)、103

專線小巴：8、22、31

督印人：嚴柳芬

出版日期：2024年3月

印刷數量：1500本