

環聲



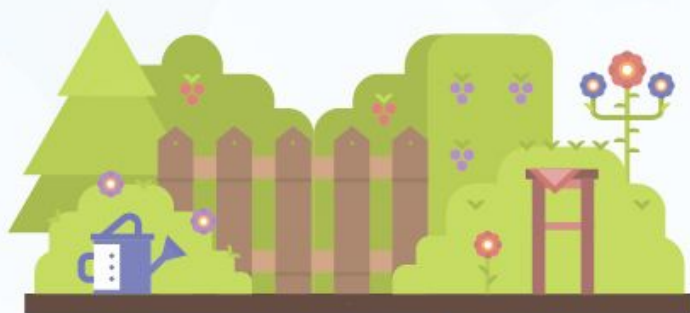
明愛堅道社區中心
Caritas Community Centre - Caine-Road



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

2024年9-12月秋季通訊

本季活動及課程由8月27日開始公開接受報名



目錄

目錄、服務通告	
社區動態	P.01-04
服務回顧	P.05-08
活動推介	P.09-28
義工招募	P.29-32
興趣及技能發展課程	P.33-42
圖書館新書推介	P.43-44
報名須知	P.45

服務通告 (一) 本中心將於以下日期調整開放時間，敬請垂注。

日期	節日	開放時間調整
9月18日(星期三)	中秋節翌日	休息
10月1日(星期二)	國慶節	休息
10月11日(星期五)	重陽節	休息

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

壹起讓社區縫合

Stitching Communities Together
for the Better

壹
合
PROJECT HOUSE @ ORW

社區動態

歷史 | 社區 | 文化 | 上環
HERITAGE | COMMUNITY | CULTURE | SHEUNG WAN



2021年世界衛生組織(“世衛”)指出社交孤立則是指個人缺乏與社會的聯繫，是一種客觀狀態，或會令一些人產生孤獨感。2023年10月 “世衛”發表對老人的精神衛生報道，表示社會孤立和孤獨影響約四分之一老年人，是晚年心理健康問題的關鍵危險因子。本港一項小型問卷調查顯示，近六成65歲及以上居民的被訪者感到極度孤獨。住在中西區、觀塘和葵青區的人孤獨感最高。¹

上環及西營盤一帶是舊城老區，聚居很多年長街坊2對社區認識深、感情也深，也有不少為獨居或雙老家庭。區內因為斜路較多，對長者來說，出外活動有一定的困難，部份更礙於年長體弱、行動不便或心情影響，疫情期間出外走動時間更少。久而久之漸漸與社區失去連絡；而大部份的長者不善於應用數碼科技，將進一步被邊緣化，但其實不少是具有傳統專才技能的人士。教會關懷貧窮網絡2019年12月《中西區基層人士狀況研究調查》，發現受訪長者、退休人士及基層婦女生活枯燥和單調，容易感到孤獨及失去動力。受訪的婦女與年長人士通常沒有上班，有些偶然會到教會。有少數退休後的生活主要圍繞在區內不同社福機構參與義工服務、兼職等，也有受訪者表示平日完全沒有其他生活網絡。

¹ 醫健寶庫 / 東方日報 / 要聞港聞 https://orientaldaily.on.cc/content/news/odn-20230715-0715_00176_026/

2 皇后大道西一號所在及最接近的社區，(特別針對區議會選區A12上環和A13東華，總人口為27,150人)，共有5,205名長者(65歲或以上)，佔地區人口的19%。特別是對於老年人，我們希望接觸雙老和獨居長者。這兩個地區的單人住戶比例高得驚人，分別佔住戶總數的16.8%(上環2,593戶)和15.7%(東華1,940戶)，在全港453個區議會選區中排名第四和第九。

現時坊間恆常為加強長者或居民社交活動的服務，有長者中心、定期探訪、長者家居照顧等，當中不少較傾向以支援受助者為主，但其實不少長者和基層人士具備專項技能或生活智慧，可在社區內加以發揮，甚至繼續就業，提昇自我認同感之餘，加強與社區連繫，比被常設為受助者更可消除他們的孤獨感和社會孤立。發展參加者優勢方向的服務，一個友善空間給長者和有需要的街坊交流和學習，是不可缺少的，這個空間需要設於可達性、包容度和舒適度皆強的地方，吸引有需要中高齡街坊和長者結聚和參與活動。

為此，明愛堅道社區中心與一口舍群共同於皇后大道西壹號地舖位置，營運一個名為「壹合」的服務計劃，目標為減輕不利處境群體的社會孤立和孤獨感，創建一個可以自我維持的社區生態系統。

「壹合」社區共享空間，位於皇后大道西壹號「有記合」唐樓地舖，以結合歷史、社區、文化的創意活動連結上環街坊，為街坊提供喘息的空間。我們期望以空間配對社區資源，營造上環社區的互助網絡，強化地區韌性。

「壹合」希望成為上環街坊們的聚腳地，提供一個相聚相連的平台。我們將舉辦一系列固定服務和主題活動，為大家提供多樣化的活動體驗，營造相互交流的機會。

「壹合」由明愛堅道社區中心及一口舍群共同營運。「壹合」由擇善基金會及周大福慈善基金共同資助、活在山下基金全力支持。



主辦單位 Organisers



策略夥伴及資助機構 Strategic Partners and Funders



協作機構 In Collaboration with



「壹合」系列活動

1) 上環補補

「上環補補」是一個由社區內的媽媽、退休人士和長者組成的縫紉小組。他們不僅可以在這裡學習縫紉技能，還能透過提供改衣服務、舉辦公眾工作坊以及製作自家產品，獲得彈性就業機會，服務街坊，並結識有共同興趣的鄰里。敬請密切關注「上環補補」的最新動態，以免相「縫」恨晚！



2) 小朋友的社區課室

「小朋友的社區課室」是由上環長老、上環店家、大哥哥大姐姐組成的社區課室。為區內5-12歲兒童提供社區教學課。內容包括：在上環店家進行體驗式學習、由上環長老親授自理能力課、桌上遊戲等。讓照顧者可以放鬆一刻、小孩子可以透過多元化的學習成長、長老可以保持靈活腦筋，發揮所長。



3) 街坊駐場 - 社區探熱針

招募區內退休人士為「當值街坊」，參與溝通技巧訓練及認識「壹合」宗旨。「當值街坊」每週輪流當值期間，向其他街坊介紹計劃、有記合的歷史故事、協助籌辦「壹合」的活動。「當值街坊」有機會被邀請成為「外展隊伍」成員。與社工一同到區內其他地方協助識別及關心行動較不便、有社交孤立危機的街坊，連結他們到適切的服務或活動。



4) 上環晒冷

「上環晒冷」將「壹合」變作社區的留白空間，讓區內大小團體及有興趣人士在此舉辦不同主題的活動、工作坊、服務、表演、展覽、限定店等，讓「壹合」持續為街坊帶來有新意又好玩的活動。我們期望透過每季的主題活動，吸引興趣多元的街坊參與，並鼓勵區內志同道合的街坊自組小組學習、交流技能、回饋社區。本季（2024年8-10月）主題為「音樂」。

如有興趣認識「壹合」，請到掃描以下QR code瀏覽：



Instagram QR Code_壹合



Facebook Page QR Code_壹合

2024-25年服務發展聚焦小組

2024年5月16日至5月31日舉行了五場中心服務發展聚焦小組，因應2024-25年度的服務計劃，邀請不同的持分者參與，包括服務使用者、地區人士、諮詢委員會委員及相關主題的專業人士，藉交流討論，為中心服務提案給予寶貴的意見。

(一) 基層家庭支援服務



嘉賓：陳可兒 (註冊營養師)

諮詢委員：李誠謙 / 街坊及會組員：10位家長

與會者對於去年度支援兒童飲食健康的「鈣幫計劃」和家長情緒關顧，甚表認同，家長希望中心未來服務能回應：

1. 兒童健康在飲食及運動習慣的培養
2. 支援學童成長與家長管教壓力的調適
3. 支援基層小學生的成長規劃

(二) 拓展上環區服務網絡

嘉賓：香港都會大學人文社會科學院助理教授林藹陽博士、香港都會大學人文社會科學院講師馮卓奇先生 /

分享青年組員：暑期實習生李同學及岑同學 / 諮詢委員：李誠謙 / 街坊及組員：4位

暑期實習生李同學及岑同學分享往年在中上環探索社區小店了解每個店家的故事，從而開始策劃上世紀上環打工仔生活及夢遊東西兩個中上環社區導賞線路，分享中帶動與會的老街坊表達住在中上環的優點和懷念小店人情味。期望未來社區能有不同的服務包括：

1. 鄰社照顧服務，尤其長者支援，例如：「手機班」、「有記合」共享空間
2. 介紹社區特色的導賞團
3. 讓街坊凝聚的社區活動，包括建立商戶與居民/社區的連繫的活動



(三)加強西營盤社區營造，居民參與改善社區

嘉賓：土家故事館和維修香港的成員 /
諮詢委員：李誠謙、李芬儀、陳穎琳、曾玉群 /
街坊及組員：23位



維修香港的義工分享在土瓜灣社區營造上的經驗，當中包括接觸街坊的日常與不同主題的活動的經驗，由維修解決疑難開始再到見面閒談談生活的鎖碎事，社區內的變遷與人情味，由覓地開始用試下搞下開始...搞手覺得好玩吸引街坊參與，繼而引伸到西營盤街坊都想像社區的好玩地點，亦要保留好玩及個人的優點及技能分享，紛紛表示期待西營盤的精彩時刻。

1. 建議好玩的聚點：正街斜路(長者難行)、梅芳街天橋、西港城.....
2. 以家的概念維繫居民小組，鼓勵居民關注「家人」(身邊人)和社區議題
3. 組織街坊義工隊進行社區參與

(五)推動青少年成長及發展關社精神

諮詢委員：李誠謙(線上) / 街坊及組員：10位

青少年題案承接上年度439B室票選出Chill鬆天地房名後，於本年度大會中一同製作圖釘畫門牌，大家都投入討論「Chill鬆天地」作為共享空間的發展，將維繫著使用者一群青年人的關係和成長，在活動提議上，與會青年亦有不少的想法，包括：

1. 團體活動系列：過夜團、密室逃脫
2. 關社系列：淨化山道沙灘、社區探索(+服務)、探訪長者
3. 競賽系列：躲避盤大賽、籃球比賽、VR GAME大賽等



(四)擴闊劏房戶社交網絡、深化連繫；關注共同住屋議題及推動社區教育

諮詢委員：張俊聲、李誠謙、曾玉群、
李芬儀 / 街坊及組員：6位

街坊及同事分享過去的服務，其中最深刻是大家同行積極爭取權益及透過幫手做社區教育，感到開心和有滿足感，亦因此而持續參與服務。在未來的服務上，與會者討論的建議：

1. 以街站及洗樓等手法促進鄰里互助網絡及接觸新劏房街坊
2. 舉行12蚊店劏房恩物選舉助居民一同發掘改善家居的東西
3. 社區教育方面以VR劏房體驗參加社區人士及學生的視野
4. 義木匠推展到戶服務設計出合街坊需要的家具
5. 聯區交流及社區考察增敏和培力街坊的素質



家常便飯2024

2024年5月23日(星期六)下午2:00，一眾來自主教座堂共18名教友義工和李執事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……更借用了堂區聯誼廳與戶外燒烤爐，讓教友的美食小組大展身手。今次的「家常便飯」也有中心會員家長參與，為大家烹調素食涼拌菜式、預備消暑茶飲。黃昏時份，來自16家庭共50名家長及孩子出席飯聚。

世界上最好吃的飯，就是家常便飯。中國人向來含蓄而內斂，不輕易將對家人的想念與愛意說出口，取而代之的可能是一句「回家吃飯吧！」飯桌上可以分享各自在外的經歷，過程促進家庭成員的交流。這次活動的飯前飯後，孩子有人陪伴傾談玩耍，互動更有助互相認識。家長和教友們飯桌上閒話家常，能互相支持安慰。「家～

全繫你」，同檯食飯有助鞏固家庭關係、建立安全感，這個經驗甚至可讓孩子建立「家」的概念，自然地對家庭更投入。



一個小廚房，一班有心人，
一場歡心滿足的飯聚



中心婦女義工為大家
準備健康涼拌小食



大熱天為六十多人烹調飯菜，那份愛如汗水般釋放。
感謝大家，辛苦晒



飯前的時間，中心職員
與社群分享時事資訊



大小朋友都期待又開心
嘅環節：區神父派雪糕



區神父為大家在飯前祈禱，教
誨一眾要感恩、珍惜所有。





社會服務及社區工作實踐體驗計劃 (中學及大學)



於24年1-5月期間，本中心與鄰近不同的中學(嘉諾撒聖方濟各書院、高主教書院)及大學(香港大學社工系)合作，就中西區內不同的有需要群體，包括：長者、劏房戶、清潔工、低收入家庭，及各項社區議題，如：可持續發展、垃圾徵費、街市合併等；與同學

們進行一連串社會服務體驗、社區工作歷程體驗及實踐，包括：社區接觸、社區及服務對象需要分析、活動/服務構思及籌備等.....讓同學們能感受各群體的生活狀況，其面對的困難及挑戰，以及體驗不同社會服務及社區工作之手法。



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)

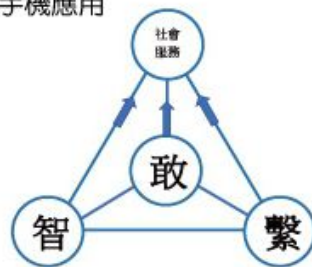
「敢」、「智」、「繫」50+嘅生活

- 「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



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

日期：2024年__月__日

精彩人生下半場

此表格於活動報名時由本中心提供



「敢」於嘗試



李文裕先生

李嘉綸老師

健步走/跑步學堂

編號：CRG1266-2409

1. 促進50+人士如何持之以恆地參與健步走或跑步運動
 - * 幫助強化心肺功能，促進血液循環*
 - * 強化骨骼肌肉能力，減慢骨肌流失，藉以改善身體機能，提升肢體的平衡及協調能力*
2. 讓參加者於社區傳播運動健康的信念，鼓勵任何人多做運動

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

1. 筋肌伸展
 2. 呼吸韻律運用
 3. 心肺功能認識
 4. 跑姿動作糾正
 5. 提速技巧運用。
- 此外，參加者亦可與負責同事一起於社區不定期舉行運動工作坊Blaz pod反應燈閃燈遊戲，推廣運動的正能量和鼓勵更多朋友多做運動。

日期：2024年9月14、21、28日 2024年10月5、12、19、26日
2024年11月2、9、16、23、30日
2024年12月7、14、21、28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

對象：50+ 同學會會員 (同時為中心有效會員，如未入會同事可協助)

費用：\$240

名額：15人

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(100公里+越野跑及馬拉松發燒友，希望能將跑步的熱情帶給同學，和大家一起成長!)

負責導師：李嘉綸老師(香港業餘田徑總會一級教練，1993年香港田徑最佳運動員。長跑是他一生的功課。希望和50+的朋友一起強身健體。)

歡迎免費試堂及中途加入!!



連「繫」社群

義務工作你要識

編號：CRG1273-2410

- 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10月18、25日
2024年11月1、8日(星期四)[共四節]

時間：下午2:30- 4:00

地點：本中心

名額：8人

費用：\$50

備註：將於聖誕或新年自組一次服務，詳情於小組內商討
負責職員：詹銘光先生

1) 遠足樂悠悠 (長索島)

編號：CR9970-2410

日期：2024年10月30日(星期三)

集合時間：上午9:30

集合地點：青馬收費廣場 (往東涌方向)

對象：50+同學會 會員

費用：免費 (自備交通費)

路程：約2小時

距離：4公里

難度：1星

行程：集合後，行往海旁，慢行至長索島，回程往欣澳站 (路程以散步為主，主要為平坦石屎路)

建議裝備：飲用水、乾糧、晴雨用品

義務導師：郭文偉先生

負責職員：詹銘光先生

編號：CR9971-2411

2) 遠足樂悠悠 (長洲環島遊)

日期：2024年11月20日(星期三)

集合時間：上午9:30

集合地點：中環5號碼頭

對象：50+同學會 會員

費用：免費 (自備交通費)

路程：約3小時 (未計船程)

距離：7公里

難度：1星半

行程：到達長洲後，經大貴灣上長洲北頂，然後去東灣，觀音灣，小長城，後經山頂道往五行石，張保仔洞附近

建議裝備：飲用水、乾糧、晴雨用品

義務導師：郭文偉先生

負責職員：詹銘光先生



「敢」於嘗試 - 遠足樂悠悠系列

編號：CR9972-2412

3) 足樂悠悠 (花心坑、企壁山古道)

日期：2024年12月11日(星期三)

集合時間：上午9:30

集合地點：沙田港鐵站A3出口

對象：50+同學會 會員

費用：免費 (自備交通費)

路程：約4小時 (計休息)

距離：10公里

難度：2星

行程：集合後坐巴士往黃泥頭，經花心坑去麥徑去企壁山古道，再出西貢公路

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





「敢」於嘗試 - 山旅「先頭部隊」 義工大募集訓練與實習

編號：CR9974-2411

山旅「先頭部隊」 (城門水塘→鉛礦坳→大埔)

日期：2024年11月13日(星期三)

集合時間：上午9:30

集合地點：荃灣千色站門口

路程：約4小時(連休息)

距離：12公里

難度：2星

行程：集合後，坐小巴上城門水塘→鉛礦坳→落大埔
(路程有石屎路及山路)

費用：免費

參加資格：50+同學會會員及「先頭部隊」成員

建議裝備：最少1.5L食水、乾糧、晴雨用品、行山仗

義務：稍後需協助帶領遠足樂悠悠活動

負責職員：詹銘光

義務導師：郭文偉先生



編號：CR9973-2410

山旅「先頭部隊」(愉景灣→梅窩)

日期：2024年10月16日(星期三)

集合時間：上午9:30

集合地點：東涌地鐵站B出口(OK便利店門口)

路程：約3小時(連休息)

距離：8公里

難度：1星半

行程：集合後，坐巴士往愉景灣，行往梅窩(路程主要為石屎路)

費用：免費

參加資格：50+同學會會員及「先頭部隊」成員

建議裝備：最少1.5L食水、乾糧、晴雨用品、行山仗

義務：稍後需協助帶領遠足樂悠悠活動

負責職員：詹銘光

義務導師：郭文偉先生

編號：CR9975-2412

山旅「先頭部隊」(白水碗，露營灣)

日期：2024年12月4日(星期三)

集合時間：上午9:30

集合地點：鑽石山地鐵站C出口地面(UNIQUEO門口)

路程：約3小時

難度：2星

行程：集合後，坐91巴士往科技大學，經長梯→到白水碗，去露營灣，
出南圍(路程大部分為山路，少上斜)

費用：免費

參加資格：50+同學會會員及「先頭部隊」成員

建議裝備：最少1.5L食水、乾糧、晴雨用品、行山仗

義務：稍後需協助帶領遠足樂悠悠活動

負責職員：詹銘光

義務導師：郭文偉先生

活動推介

荷李活長者論壇

網絡·時事·權益

社區活動



內容：透過活動
促進長者互助及建立義工
連結網絡；分享長者相關福利
及活動資訊，凝聚共識後向區議員及
政府部門等表達。

日期：每月第一及三個星期二
時間：早上9:30 - 11:00
地點：上環荷李活道公園大涼亭
對象：60歲或以上人士
報名：歡迎親臨論壇報名
查詢：請致電2843 4652與負責職員梁仲賢
(梁生) 或 詹銘光(詹生) 聯絡



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

明愛堅道社區中心

中上環劏房

互助組

定期聚會促進居民連結，分享社區資源；就住屋議題
交流想法，並向政府部門及相關團體表達意見。

每月第一、三個星期四 晚上7-8:30

- 居民會
- 共享工作坊
- 社區教育活動 等



查詢：請致電 2843 4652 與負責職員 梁仲賢先生 或 文子君姑娘 聯絡

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OK便利店)
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. 社區資源查詢
2. 收集改善社區及環境設施的意見

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

西營盤住屋諮詢站

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

日期	時間	地點
每月第二、第三個星期二	下午3:30-5:30	桂香街(麥當勞餐廳旁)
每月第一、第三個星期三	晚上7:30-9:30	三房兩廳

註：如遇天雨或疫情影響，活動暫停

社區中心

開放日

2024年12月1日 (星期日)

時間：下午2:00 - 5:00

地點：香港堅道2號明愛大廈二樓

- 內容：1) 綜藝表演
2) 作品展覽
3) 大抽獎
4) 興趣班及活動體驗攤位

負責職員：詹銘光先生、陳啟明先生、
李文裕先生、霍慧芬姑娘



健康一聲笑 運動遊戲日

微笑義工組主辦

CR2930-2410

送給你愉快又健康的一個上午
微笑義工為你預備了：

- 健康小運動和遊戲
- 開心小茶點

微笑義工組，希望在西營盤推行有益身心的活動，帶給大家正能量。

日期：2024年10月25日(星期五)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：待定

- 內容：
- 1) 健康運動
 - 2) 輕鬆遊戲
 - 3) 茶點

對象：70歲或以上長者，中西區居民

收費：\$5

名額：6名

負責職員：陳啟明先生、朱慕芳姑娘

李陞街居民會

活動推介

社區活動

內容：透過小組，社區居民可以得到社會福利的資訊，發表改善社區的意見。

日期：每月第一及第三個星期三

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：壹合(皇后大道西1號)/三房兩廳

收費：免費

對象：西營盤社區居民

有興趣者，請聯絡28434652負責職員
(王億智先生、陳啟明先生、朱慕芳姑娘)
安排約見

活動推介

兒童活動

It takes a village to raise a child

養育一個孩子長大，需要一整個社區的力量



上環店家進行體驗式學習



桌上遊戲



兒童的社區課室

歡迎5-12歲兒童

逢星期三、五

下午4:00-7:00

上環皇后大道西1號

費用全免



剪



上環長老親授的自理能力課



照顧者放鬆一刻

活動編號：CR2922 - 2411

兒童SIX BRICK大比拼

內容：六色積木源自於南非非牟利組織「關懷教育」(Care for Education)所發展，為一套遊戲中學習的工具。活動將利用六色積木進行簡單競技遊戲，讓兒童從中可以學習團體合作、溝通能力等：)!

一齊體驗及享受six brick遊戲的樂趣吧~!

日期：2024年11月23日(六)

時間：(A) 上午10:00 - 11:00

(B) 上午11:30 - 12:30

地點：239室

費用：每位\$20

對象：5 - 8歲之兒童

名額：每節6位

負責同事：朱嘉韻姑娘





香港童軍招募

香港維多利亞城區第125旅

遠足



帆船

獨木舟

游泳訓練

大量

水上活動



全人發展

自立

責任感

自信心

溝通技巧

團體合作

領導才



露營



幼童軍：6 - 11 歲

地點：明愛堅道社區中心

日期：每月第一及第三個 星期六

時間：下午2:30 - 4:30

多年獲得優異旅團

報名方法：

1. 於堅道明愛社區中心(2樓235室)索取報名表
2. 把填妥的報名表交回中心
3. 我們會有專人和你聯絡

活動推介

查詢電話：28434652

兒童活動

活動編號：CRG1161-2404

倒轉地球 青年社交成長小組

目的：透過多元化活動及訓練，促進青少年認識自我和建立健康的社交網絡。

內容：透過桌上遊戲、戲本解謎遊戲、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：2024年9月- 12月(隔星期五)

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：本中心/戶外

對象：12歲以上青少年(高小-初中)

名額：20人

費用：全免

備註：中西區民政事務處合辦，活動為社區參與計劃資助

查詢：2843-4652 俊Sir,智Sir

歡迎中途加入活動!



活動編號：CR2932-2409

舞。道。場(9-12月)

目的：1. 讓對跳舞有興趣的街坊，簡單容易接觸嘗試舞蹈的樂趣及找到社區的伸展空間

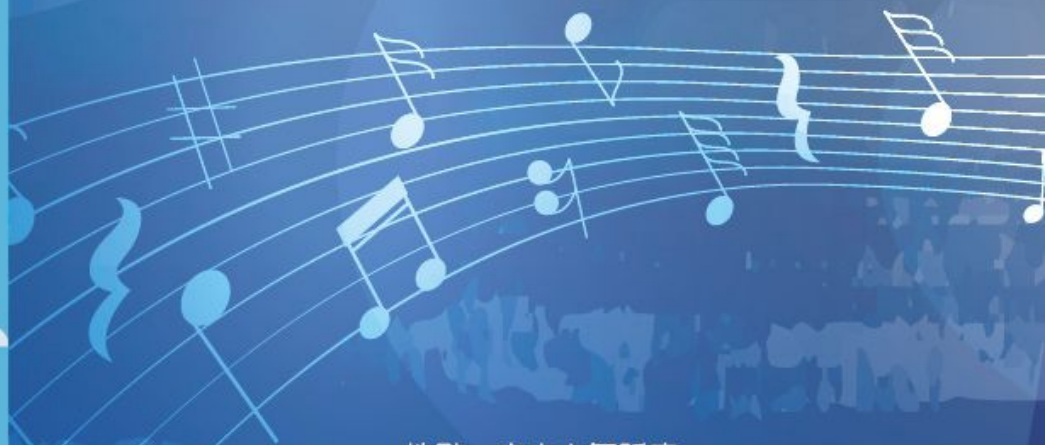
2. 聚集對舞蹈有興趣的街坊，透過跟舞者學習技術，成為助教義工，累積經驗，計劃職涯

內容：由專業舞者義教形體及舞蹈動作，助參加者認識自己身體及鍛練手腳協調

日期：2024年9月- 12月(逢星期一)

時間：晚上8:00 - 9:30

地點：本中心舞蹈室



地點：本中心舞蹈室

對象：12歲以上青少年及在職青年

名額：25人

費用：\$10/ 1個月

查詢：2843-4652 智Sir

歡迎中途加入活動!



青年發展委員會
Youth Development Commission



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

目的

1. 提升本港青少年對中國民族的認識及了解
2. 透過服務、探訪、參觀，加深參加者對兩地福利及義務工作的認識及了解

CRG1278-2411

攜手共創新天地

內地文化交流體驗

訓練及籌備

日期：29/11, 20/12/2024(五)
時間：7:30pm-9:30pm
地點：本中心

檢討會

日期：3/1/2025 (五)
時間：7:30pm-9:30pm
地點：本中心

交流團

日期：26-30/12/2024
時間：五日四夜
地點：廣東省清遠、連洲

分享會

日期：24/1/2025 (五)
時間：8:00-9:30pm
地點：本中心

地址：香港堅道2號明愛大廈235室 查詢電話：28434652 (詹銘光先生)

親子烘焙大作戰

- 編號：CR2924 - 2409
- 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：(A) 2024年9月29日 (星期日)
(B) 2024年10月27日 (星期日)
(C) 2024年11月17日 (星期日)
- 時間：上午10:00 - 12:00
- 地點：037室
- 對象：5 - 10歲兒童及其家長
- 名額：每節4對親子
- 費用：(每節) 會員\$50一對親子 / 非會員\$110一對親子
- 備註：每節活動請自備食物盒。
- 負責職員：朱嘉韻姑娘

親子運動會(三葉球)

- 編號：CR2931-2411
- 簡介：三葉球Flipball，於2019年9月在香港創立，集網球、羽毛球和乒乓球於一身。基本技術容易上手，學習規則後即可進行比賽。
- 內容：讓親子家庭一同認識新興運動-三葉球Flipball，體驗並進行小型比賽，互相鼓勵互相支持，促進親子關係。
- 日期：2024年11月17日 (星期日)
- 時間：上午10:30 - 下午12:30
- 地點：本中心
- 對象：6 - 12歲兒童及其家長
- 名額：12人
- 費用：\$80 (一對親子)
- 負責職員：陳啟明先生

和諧粉彩樂悠油

- 編號：CR2923 - 2409
- 內容：都市生活非常急速，家長亦需要花費大量心神及時間去照顧兒童和家庭，無暇顧及自身需要及釋放壓力。活動誠邀各位家長放慢步伐，到臨中心一同尋找心靈的綠洲，透過繪畫和諧粉彩以逐步沉澱自身思緒，排解壓力，為自己重新注入新的能量。
- 日期：(A) 2024年9月24日 (星期二)
(B) 2024年10月29日 (星期二)
(C) 2024年11月26日 (星期二)
(D) 2024年12月10日 (星期二)
- 時間：上午10:30 - 12:30
- 地點：239室
- 對象：育有6 - 12歲兒童之家長
- 名額：5位
- 費用：(每節) 會員\$20一對親子 / 非會員\$80一對親子
- 備註：每節活動請自備濕毛巾。
- 負責職員：朱嘉韻姑娘

親子運動攀登同樂日

- 編號：CR2933-2409
- 內容：讓親子家庭認識運動攀登，體驗攀及進行遊戲和小型比賽，互相鼓勵互相支持，促進親子關係。
- 日期：(A) 2024年9月29日 (星期六)
(B) 2024年10月27日 (星期六)
(C) 2024年11月17日 (星期六)
- 時間：上午10:00 - 12:00
- 地點：戶外
- 對象：7 - 12歲兒童及其家長
- 名額：每節5對親子
- 費用：(每節) 會員\$100一對親子 / 非會員\$160一對親子
- 負責職員：智Sir



透過參與圖書館的皮革小組，我們會教大家製造各種類型的皮革製品，最後參加者會舉行社區工作坊，讓參加者和社區人士分享皮革手工製品。

義工可以獲得一份自己製作的皮革製品和日本製皮革工具。

日期：9月7、14、21、28日

10月5、12、19日（星期六）

時間：上午9：15-11：15

對象：10歲以上

地點：439B室

負責同事：李文裕先生

費用：\$100

查詢：3589-2230/5722-5889(Whatsapp)

咁抵玩快D參加啦!



英文繪本及遊戲小組

活動推介

圖書館活動

我們希望製造一個盡量以全英文的環境，讓小朋友提升講英語的習慣和能力。來自國際學校的學生會和小朋友共讀英文繪本，玩英文遊戲，以輕鬆的方式讓小朋友學英文。

內容：活動與國際學校英文學會學生合作，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9月- 12月逢星期六

時間：下午2:30 - 3:30

地點：441室

對象：6至10歲小朋友

名額：20人

費用：\$50全期

查詢：3589 2230

負責同事：李文裕先生



歡迎中途加入活動！

「聖誕we time好好好」 聯歡會

就在今個聖誕節，讓我們化身成聖誕老人，一起製作手工禮物送給最愛的他們。我們一齊玩遊戲、吃茶點，同時又認識新朋友！

日期：2024年12月21日
(星期六)

時間：下午3:00至5:00

地點：中心

豐富內容：1) 親手做心意聖誕禮物
2) 開心歡笑玩遊戲
3) 品嚐聖誕特色茶點

對象：6-11歲兒童

收費：\$60(會員) / \$90(非會員)

名額：12名

負責職員：蔡麗君姑娘

親子下廚 【聖誕派對點心】

活動編號：

第一場:CR2934A-2411

第二場:CR2934B-2411

第三場:CR2934C-2411

1. 卡通曲奇、親子小食
2. 聖誕雪花酥、親子小食
3. 水果雪糕、親子小食

目的：以五感學習。親子共聚，享受優質的家庭生活
活動由社工帶領，着重親子元素，享受親子過程。（追求完美者免問，哈）

日期：

第1場：2024年11月24日星期日下午1:30-3:00，

或

第2場：2024年11月24日星期日下午3:30-5:00；

或

第3場：2024年11月30日星期六晚上7:30-9:00

地點：中心廚房037室

對象：6歲或以上兒童及其家長

收費：\$180大小同價（包括材料、導師費）

名額：8名

查詢或報名：28435652朱慕芳

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	\$19,730
3人	\$24,740
4人	\$30,950
5人	\$37,740
6人	\$44,620
7人	\$48,970

香港房屋委員會

(2024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.9-P.27)
- 3) 參加興趣發展課程和中心活動優惠計劃 (只適於合乎上述2)、3)及4)資格家庭，詳情請看P.22-P.33)
- 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

活動推介

晴朗家庭活動

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)

家庭人數	每月總收入上限
1人	\$5,800
2人	\$11,900
3人	\$19,600
4人	\$26,800
5人	\$35,600
6人	\$38,300
7人或以上	\$45,200

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2024年第一季數字)

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\$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

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. 續取「綜援」人士在參加本服務之活動或課程時，每項活動或課程仍需繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠咭。工作人員會將減費登記在優惠咭上以計算總累積額。
4. 此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
5. 每個興趣班或活動最多提供十分之二減費額，先到先得。
6. 持咭人士之優惠減費額如在指定之期間用罄，在下一段期間開始前，將不可再享用減費優惠。
7. 優惠咭由單位發出，優惠咭需有督導主任/單位主任簽署及中心蓋印方為有效。
8. 優惠咭所剩餘的金額不能兌換現金及不接受報失。
9. 如遺失優惠咭恕不補發領。

明愛青少年及社區服務

領取「在職家庭津貼」人士課程及活動優惠

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

優惠制度條款及細則：

- (一) 領取職津人士可享本服務之免費會籍一年及全年活動優惠減費額不超過港幣壹千元，每半年上限五百元，上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日。每段期間完結當日，剩餘之減費額自動被取消。減費額不能累積或轉移。
- (二) 領取職津人士只能向本服務其中一個單位申請會籍及減費額，但減費額卻適用於本服務屬下所有單位。若發現有使用者向超過一個單位申請，其減費優惠將立刻被終止。
- (三) 申請時，領取職津人士需出示過去十二個月內曾領取職津之文件以證明其申請資格，不論是領取全額、四份三額或半額津貼均符合資格。
- (四) 領取職津人士在參加本服務設有減費優惠之社交及技能發展課程及中心其他活動(以下簡稱「活動或課程」)時，每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠卡。工作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。

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：G1064-2409

「同童成長」- 課後功課支援

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

- 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9月23日- 12月13日，2025年1月2日至1月24日，2月10日- 4月11日及4月28日- 6月14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

費用：全免「獲學校書簿津貼(全額/半額)資助家庭」學生

- 備註：
1. 缺席者 / 其家長必須事前或當天以電話通知負責同事。
 2. 有意參加之家庭必須先進行家訪及能全星期出席者優先考慮。
 3. 出席率必須達至80%。
 4. 家訪將預計於2/9 (一) - 14/9 (六) 期間進行。

查詢：2843 4652朱嘉韻姑娘及梁文軒先生 (Ray Sir)



英輔樂學坊(上學期) (2024-2025)

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	10月：13、27日 (逢星期日) 11月：10、17、24日 1月：12、19 (戶外活動) 日 2月：9、16、23日 3月：9、16、23、30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	\$400 (全期 6 個月)
名額	20 位
對象	<ul style="list-style-type: none"> • 居住中西區的小學生優先 • 只限晴朗家庭會員 • 如少於 20 名中西區的小學生報名，職員會按遞交報名表的先後次序去安排予其他區的家庭報名
備註	<ul style="list-style-type: none"> • 如受疫情影響，以分組 / 線上分組英文聊天形式舉行，會另行通知參加者 • 參加者出席率必須高於 80% (至少 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26日(星期一) 早上 10:00 至 9月15日(星期日) 晚上 6:00 前	<ul style="list-style-type: none"> • 如欲報名，透過 QR code 登記資料
9月16日(星期一)至 9月22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
9月23日(星期一)	<ul style="list-style-type: none"> • 公佈報名名單 (20 人) 和候補名單
9月25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)
9月25日(星期三) 下午	<ul style="list-style-type: none"> • 公佈抽籤結果
9月26日(星期四)至 10月13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
10月14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)

活動編號：CR2929-2411

「晴朗出走記」 - 青年新村玩、樂、遊

晴朗「出走」啦~今次我地係11月將會一齊到烏溪沙青年新村進行日營~一起玩耍、享樂、一日遊~!

日期：2024年11月16日 (星期六)

時間：上午10:00 - 下午4:00

地點：烏溪沙青年新村

對象：5歲以上晴朗家庭會員

費用：每位\$30

名額：40人

備註：1. 請自備充足飲用水。
2. 請穿著輕便運動服裝及帶備晴雨 / 防曬用品。

負責同事：朱嘉韻姑娘

汽球一番屋@義工應援團 “義務導師及義工招募”

活動編號：CRG1198-2408

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：朱嘉韻姑娘

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。

「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：2024年10月至2025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)

「同童成長」 - 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

日期：2024年9月23日至12月13日，
2025年1月2日至1月24日，2月10日 -
4月11日及
4月28日-6月14日(逢星期一至五)
公眾假期除外

負責職員：朱嘉韻姑娘



招募西營盤社區的朋友，協助推行長者服務，為社區帶來正能量。

日期：星期五上午。由2024年9月至
2025年3月，日期待定

時間：早上10:00 - 中午12:00

地點：壹合(皇后大道西1號)/三房兩廳

收費：免費

有興趣者，請聯絡28434652負責職員
(陳啟明先生、朱慕芳姑娘)，安排約見



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(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：梁文軒先生/ 陳啟明先生

請即登記成為本中心《親子義工團》義工!

親子義工團招募

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

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

誠意邀請大家加入我們親子義工行列，義工服務(請留意中心宣傳)包括：

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

成為本中心親子義工成員，可以

- 1) 定期收到中心親子義工服務的資訊，可自由選擇參與(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)



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
CR9835-2410 親子義工團服務 1~ 拾全拾美	大潭水塘路線，一邊行山一邊收集沿途垃圾，為環保出一分力	10月19日 上午9:00-下午1:30 集合及解散地點： 鰂魚涌地鐵站A出口	6-12歲 親子家庭 12人	免費	王文俊先生
CR9836-2411 親子義工團服務 2~ 明愛賣物會	明愛年度盛事，有賴大眾支持，人人都可以出一分力	11月3日 賣物會 戶外(地點待定)	6-12歲 親子家庭 12人	免費	梁文軒先生 (Ray Sir)
CR9837-2412 親子義工團服務 3~ 開放日攤位遊戲 製作及主持義工	參與中心開放日，主持遊戲攤位	12月1日 (星期日) 上午11:00-12:00 及 下午1:30-5:00 本中心	6-12歲親子 家庭 12人	免費	陳啟明先生 (Peter Sir)





趣味卡通漫畫

Winky's Workshop 合辦

幼兒興趣課程

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。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0342-2410	10月5日-11月30日	六	9	上午9:15-10:15	5-7	\$765/\$70	12	237室
CR0342-2412	12月7日-1月25日 停課：12月21日	六	7	上午9:15-10:15	5-7	\$595/\$70	12	237室

創意繪畫

Winky's Workshop 合辦

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

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0341-2410	10月5日-11月30日	六	9	上午10:30-11:30	4-6	\$765/\$70	12	237室
CR0341-2412	12月7日-1月25日 停課：12月21日	六	7	上午10:30-11:30	4-6	\$595/\$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	名額	地點
CR0340-2410	10月5日-11月30日	六	9	上午11:45-12:45	5-7	\$855/\$100	12	237室
CR0340-2412	12月7日-1月25日 停課：12月21日	六	7	上午11:45-12:45	5-7	\$665/\$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\$300。

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
**CR0390-2410 (進階)	10月5日-11月30日	六	9	下午12:15-1:15	4-6	\$1485	12	多用途活動室
**CR0391-2410 (初階)	10月5日-11月30日	六	9	下午1:15-2:15	4-6	\$1440	12	多用途活動室
**CR0390-2412 (進階)	12月7日-1月25日 停課：12月21日	六	7	下午12:15-1:15	4-6	\$1155	12	多用途活動室
**CR0391-2412 (初階)	12月7日-1月25日 停課：12月21日	六	7	下午1:15-2:15	4-6	\$1120	12	多用途活動室

兒童跆拳道 (**需填寫健康申報表)

聚賢武道館 蔣貞賢館長

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

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

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0381-2410	10月12日-12月28日 停課：12月21日	六	11	下午2:30-4:00	5-12舊生	\$825	20	多用途活動室
**CR0382-2410				下午4:00-5:30	5-12新生			

古箏~基訓課程 (**需填寫健康申報表)

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
CR0397-2409	9月3日-10月29日 停課：9月17日 停課：10月1日	二	7	下午5:30-6:30	6歲以上	初級：\$665 中級：\$700 高級：\$770 深造：\$840 演奏級：\$1015	6	241
CR0397-2411	11月5日-12月31日 停課：12月24日	二	8	下午5:30-6:30	6歲以上	初級：\$750 中級：\$800 高級：\$880 深造：\$960 演奏級：\$1160	6	241

兒童瑜伽 (**需填寫健康申報表)

李維珍教練

瑜伽是由古代印度開發出的一種連接身心的訓練方法，通過在墊子上完成一系列的動作來訓練體能和柔軟度。本課程期望學員透過瑜伽學習過程更了解自己身體，同時感受到瑜伽令身體和心態上的轉變，希望把瑜伽分享給身邊每一位，亦希望每一位都能感受到瑜伽的微妙之處。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0388-2409	9月7日-10月26日	六	8	上午9:00-10:00	7-14	\$1280	12	多用途活動室
**CR0388-2411	11月2日-12月28日 停課：12月21日	六	8	上午9:00-10:00	7-14	\$1280	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	名額	地點
**CR0345-2410	10月5日-11月30日	六	9	上午10:00-11:00	7-14	\$1440	12	多用途活動室
**CR0345-2412	12月7日-1月25日 停課：12月21日	六	7	上午10:00-11:00	7-14	\$1120	12	多用途活動室

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
**CR0141-2410	10月4日-12月20日 停課：10月11日	五	11	晚上7:00-9:00	13歲或以上	\$990	20	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
**CR0309-2410	10月5日-11月30日	六	9	上午11:15-12:45	滿8-16	\$1935	12	205室
下午12:45-1:45				滿7-9	\$1350			
上午9:15-10:15				滿3-6	\$1350			
**CR0309-2412	12月7日-1月25日 停課：12月21日	六	7	上午11:15-12:45	滿8-16	\$1505	12	205室
**CR0306-2412				下午12:45-1:45	滿7-9	\$1050		
**CR0303-2412				上午9:15-10:15	滿3-6	\$1050		

兒童拉丁舞 (**需填寫健康申報表)

Miu's Theatre & Dance 合辦

課程主要教授拉丁舞的基礎和技巧。課程會比較著重拉丁舞的基本功和身體動作。課程還包括拉丁舞基礎原理，倫巴音樂，各種舞蹈技巧，好動好靜的你亦可參與，齊來渡過一個有益身心、輕鬆愉快的周末！本課程適合男女參加。跳舞鞋/服裝向老師查詢

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0389-2409	9月7日-10月26日	六	8	上午10:15-11:15	4-8	\$1280	16	205室
**CR0389-2411	11月2日-12月28日 停課：12月21日	六	8	上午10:15-11:15	4-8	\$1280	16	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
**CR0307-2410 (第六級)	10月5日-11月30日	六	9	下午3:15-4:30	滿9-11	\$1800	12	240室
**CR0304-2410 (第九級)				下午1:45-3:15	滿10-14	\$2070		205室
**CR0307-2412 (第六級)	12月7日-1月25日 停課：12月21日	六	7	下午3:15-4:30	滿9-11	\$1400	12	240室
**CR0304-2412 (第九級)				下午1:45-3:15	滿10-14	\$1610		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。建議自費購買跳舞鞋上課。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0230-2410	10月15日-12月17日	二	10	上午9:15-10:45	15-75	\$810	30	二樓廣場
**CR0231-2410	10月18日-12月20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
**CR0238-2410	10月14日-12月16日	一	10	下午4:45-6:15	15-75	\$1550	12	205
**CR0235-2410	10月15日-12月17日	二	10	上午11:00-12:30	15-75	\$1550	12	205

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
**CR0237-2410	10月14日-12月16日	一	10	晚上6:30-8:00	15-75	\$1200	12	205
**CR0236-2410	10月18日-12月20日	五	10	下午4:00-5:30	15-75	\$1200	12	205

婦女健康舞 **(**需填寫健康申報表)**

導師：林玉薇

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

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0103-2410	10月17日-12月19日	四	10	晚上6:30-8:00	15-75	\$1050	12	205

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	名額	導師
**CR0211-2410	10月7日-11月25日	—	8	上午9:30-11:00	15-75	\$640	205	陳惠芳
**CR0211-2412	12月2日-1月27日	—	9	上午9:30-11:00	15-75	\$720	205	陳惠芳
**CR0215-2410	10月7日-11月25日	—	8	下午2:00-3:30	15-75	\$640	205	陳惠芳
**CR0215-2412	12月2日-1月27日	—	9	下午2:00-3:30	15-75	\$720	205	陳惠芳
**CR0213-2410	10月8日-11月26日	二	8	上午9:10-10:40	15-75	\$640	205	何秀賢
**CR0213-2412	12月3日-1月21日 停課：12月24日	二	7	上午9:10-10:40	15-75	\$560	205	何秀賢
**CR0219-2410	10月8日-11月26日	二	8	晚上6:00-7:30	15-75	\$720	205	何秀賢
**CR0219-2412	12月3日-1月21日 停課：12月24日	二	7	晚上6:00-7:30	15-75	\$630	205	何秀賢
**CR0221-2410	10月2日-11月27日	三	9	上午11:00-12:30	15-75	\$720	205	陳惠芳
**CR0221-2412	12月4日-1月22日 停課：12月25日 停課：1月1日	三	6	上午11:00-12:30	15-75	\$480	205	陳惠芳
**CR0226-2410	10月3日-11月28日	四	9	上午9:15-10:45	15-75	\$720	205	何秀賢
**CR0226-2412	12月5日-1月23日 停課：12月26日	四	7	上午9:15-10:45	15-75	\$560	205	何秀賢
**CR0225-2410	10月4日-11月29日 停課：10月11日	五	8	上午9:30-11:00	15-75	\$640	205	何秀賢
**CR0225-2412	12月6日-1月24日	五	8	上午9:30-11:00	15-75	\$640	205	何秀賢
**CR0216-2410	10月5日-11月30日	六	9	下午3:30-5:00	15-75	\$810	205	何秀賢
**CR0216-2412	12月7日-1月25日 停課：12月21日	六	7	下午3:30-5:00	15-75	\$630	205	何秀賢

楊式太極拳40 (**需填寫健康申報表)

導師：邱福嬌

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

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0147-2409	9月4日-10月30日 停課：9月18日	三	8	上午9:15-10:45	15-75	\$760	12	多用途活動室
**CR0147-2411	11月6日-12月18日	三	7	上午9:15-10:45	15-75	\$665	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。向導師購買太極扇\$30

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0148-2409	9月4日-10月30日 停課：9月18日	三	8	上午11:00-12:00	15-75	\$760	12	多用途活動室
**CR0148-2411	11月6日-12月18日	三	7	上午11:00-12:00	15-75	\$665	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
CR0161-2409	9月5日-10月31日	四	9	下午2:30-4:00	15-75	\$855/\$120	12	441
CR0161-2411	11月7日-12月19日	四	7	下午2:30-4:00	15-75	\$665/\$120	12	441

導師：林櫻

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	名額	地點
CR0200-2409	9月6日-10月25日 停課：10月11日	五	7	下午12:45-1:45	15-75	初級：\$665 中級：\$700 高級：\$770 深造：\$840	6	241
CR0200-2411	11月1日-12月27日	五	9	下午12:45-1:45	15-75	初級：\$855 中級：\$900 高級：\$990 深造：\$1080	6	241

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
CR0201-2409	9月6日-10月25日 停課：10月11日	五	7	上午11:45-12:45	15-75	初級：\$665 中級：\$700 高級：\$770 深造：\$840	6	241
CR0201-2411	11月1日-12月27日	五	9	上午11:45-12:45	15-75	初級：\$855 中級：\$900 高級：\$990 深造：\$1080	6	241

巴西武術 CAPOEIRA

Capoeira是一種融合了舞蹈、雜技、音樂和自衛元素的巴西武術。它起源於奴隸制時期的巴西，其後演變成一種流行文化及體育活動。

Capoeira is a Brazilian martial art that combines elements of dance, acrobatics, music, and self-defense. It originated in Brazil during the time of slavery and has since evolved into a popular form of cultural expression and physical activity.

教授團體 Teaching Organisation : Axé Capoeira Hong Kong

Axé Capoeira Hong Kong 是 Grupo Axé Capoeira 的香港分會。Grupo Axé Capoeira 是一個跨國的 Capoeira 團體，除巴西外，於多個亞洲及歐美國家的城市設有分校。

Axé Capoeira Hong Kong is a branch of Grupo Axé Capoeira. Grupo Axé Capoeira is an international capoeira group with schools in many cities of Asia, Europe and Americas.

對成人而言，Capoeira 是富有挑戰性的運動，可提高體質、靈活度及敏捷性。它同時是舒緩壓力、增加社交互動和促進個人成長發展的平台，可培養參與者之間的群體性和友誼。

For adults, capoeira is a dynamic and challenging workout that improves physical fitness, flexibility, and agility. It provides a platform for stress relief, social interaction, and personal growth. Capoeira also fosters a sense of community and camaraderie among participants.

對兒童來說，Capoeira 是有趣且吸引的活動，有助於提升身體協調性、平衡力和運動技能。它強調紀律、專注力和尊重他人。此外，Capoeira 鼓勵透過動作和音樂發揮創造力和提高自我表達能力。

For children, Capoeira is a fun and engaging activity that helps improve coordination, balance, and motor skills. It promotes discipline, focus, and respect for others. Additionally, capoeira encourages creativity and self-expression through movement and music.



導師 Teacher : Contramestre Titan

Contramestre Titan 於1994年開始在巴西學習巴西武術，他於2016年移居香港，並領導 Axé Capoeira Hong Kong。

Contramestre Titan began training capoeira in 1994 in Brazil. He moved to Hong Kong in 2016 and has been leading Axé Capoeira Hong Kong since then.

A. 成人班 ADULT CLASS

編號 CODE : CR0244-2410

日期 DATE : 2024.10.2 - 11.27 (逢星期三 / EVERY WED)

時間 TIME : 7:30 - 8:30 PM

地點 VENUE : 多用途活動室 / MULTI-FUNCTION ROOM

對象 TARGET : 18歲或以上 / AGED 18 OR OVER

名額 QUOTA : 12

費用 FEE : \$1,350 (9堂 / SESSIONS)

B. 兒童班 CHILDREN CLASS

編號 CODE : CR0313-2410

日期 DATE : 2024.10.5 - 11.30 (逢星期六 / EVERY SAT)

時間 TIME : 5:00 - 6:00 PM

地點 VENUE : 441室 / ROOM 441

對象 TARGET : 6-9歲 / AGED 6-9

名額 QUOTA : 12

費用 FEE : \$1,350 (9堂 / SESSIONS)

 明愛堅道社區中心

報名 Sign up : 到本中心2樓詢問處 /

Please come to our reception at 2/F.

查詢 Enquiry : 2843 4652

成人新書推薦



《老派約會之必要》

帶我出門，用老派的方式約我，在我拒絕你兩次之後，第三次我會點頭。不要MSN敲我，不要臉書留言，禁止用What'sApp臨時問我等下是否有空。我們要散步，要走很長很長的路。只有在散步的時候我們真正的談話，老派的談話。

我們今晚因為相愛而懂得狡猾，老派的。

作者：李維菁

《向夜晚奔去：Yoasobi小說集》

由作曲家Ayase、主唱ikura組成「將小說音樂化的組合」YOASOBI以出道曲「向夜晚奔去」獲得Billboard Japan Hot 100第一名，至今播放次數已突破400,000,000

更創下尚未發行實體專輯便登上日本第71屆紅白歌唱大賽的紀錄

在日本樂壇與世界樂迷的心中掀起一股現象級的風暴

本書特別收錄YOASOBI歌曲原點的四部原著小說

作者：星野舞夜/いしき蒼太/しなの/水上下波



《怎麼吃》

忙碌的現代人往往忘記日常生活中行、住、坐、臥是什麼滋味。本系列用不囉唆卻發人深省的簡短段落，讓人在紛擾世界中，隨時隨地，念念清明。

一行禪師的方法非常直觀，從聆聽、感受下手，講的是一般人都能體會、理解的方法。尤其是被忙碌生活節奏拉著走的都市人，更能在一切回歸簡單的過程中，找到自己，碰觸生命的肌理，實實在在感受生活的喜悅。

作者：一行禪師Thich Nhat Hanh

《第一人稱單數》

「第一人稱單數」是切取世界某個斷片的「單眼」。但那樣的切口越多，「單眼」就越會無窮交錯成為「複眼」。到那時，我不再是我，僕（我）也不再是僕。以及，對，你也不再是你。屆時會發生甚麼？沒有發生甚麼？歡迎來到「第一人稱單數」的世界。

作者：村上春樹



歡迎往434圖書館借閱 電話查詢：3589 2230



《圖解香港燒賣》

「燒賣不只是食物，更是生活文化，反映人的本質。」

燒賣圖文特輯——深度認識香港燒賣可能係史上第一本燒賣天書！

關注香港燒賣！認真研究別人眼中的「無聊嘢」

作者：香港燒賣關注組/點子編輯室

《鈴芽之旅》

牽繫著現在、過去，與未來，鈴芽的關門之旅 就此展開——

~~~~~  
從遇見尋找著「門」的青年那一刻起，踏上不可思議的神祕旅程。

作者：新海誠



### 《睡》

一名嚴重失眠的家庭主婦，莫名無法入睡。起初嚴重擔心身體變異，漸漸地，女子發現自己食慾正常、意識清楚，只是「完全沒有睡意」。多餘的時間裡，她開始閱讀《安娜卡列尼娜》，端詳丈夫入睡的臉，逐步檢視自身。女子的現實世界已無異於睡夢，掀起如常表相下，變形的日常生活。

作者：村上春樹

### 《52赫茲的鯨魚們 (誠品獨家版)》

沒有人能理解、無法將內心呼喊、求救傳達出去的你，並不孤單。

「我會傾聽你那無法傳達給任何人的52赫茲的聲音。」

作者：町田苑香



## 兒童好書推薦



### 《【迪士尼繪本系列】冰雪奇緣》

為了拯救被冰封的艾倫戴爾王國，安娜踏上了尋找艾莎的旅程。艾莎從小就擁有冰雪魔法，一種既危險又美麗的能力。一場意外的降臨，王國陷入了冰天雪地中，艾莎也逃離了王國。勇敢的安娜踏上尋找艾莎的旅程，途中遇到了阿克、小斯和雪寶，最終他們能否融化冰雪，從冰雪中拯救王國呢？

作者：比爾·史加俞



### 《5-Minute Spider-Man Stories》

New York's favorite spider Super Hero is back to battle his biggest villains yet! Each of these twelve stories is the perfect length for reading aloud in about five minutes, making great quick reads. This treasury not only contains old favorites, such as Peter Parker's origin story, but also new friends like Miles Morales. With action-packed full-page and spot illustrations, Spider-Man's 5-minute Stories are perfect before bedtime, on the go, or any time of day!

Author: Alessandra Olanow



### 《I Used to Have a Plan: But Life Had Other Ideas》

I Used to Have a Plan brings Olanow's soothing sensibility to a wider audience, featuring new drawings and ideas that touch upon the universal experiences of unexpected change and loss. Divided into five parts—"I Didn't See That Coming," "It's OK That You're Not OK," "Where'd I Go," "The Only Way Out Is Through," and "I Like It Here, Can I Stay a While?"

Author: Alessandra Olanow



### 《The World's Worst Children 1》

Ten cautionary tales and a delightfully dreadful cast of characters from number one bestselling author David Walliams!

Are you ready to meet the world's worst children? Five beastly boys and five gruesome girls!

Like Sofia Sofa, a TV superfan so stuck to the sofa that she's turning into one! And Blubbering Bertha, a bawling big sister with a horrid habit of telling tales!

Author: David Walliams



### 《迪士尼故事派對：木蘭的秘密計畫》

在木蘭代父從軍之前，她是熱愛學習的小女孩。

木蘭對學習抱有極高的熱忱，迫不及待想去上學！

課程開始後，她卻發現完全不是自己所想的。

她所學習的是如何成為一個理想的妻子。

作者：泰莎·羅爾

### 《認真先生的約會計畫》

認真先生墜入愛河了！

認真先生很認真，認真的做了一份約會計畫，

這麼認真，都是為了心儀的輕輕小姐，

而且他篤信：「好事只發生在計畫中！」

作者：游雅卉



### 《黃阿瑪去哪了?》

黃阿瑪去哪裡了？聽說他去了好多地方，好多人看過他的身影，你也找到黃阿瑪了嗎？「這是黃阿瑪的家，你有看到黃阿瑪在哪裡嗎？」

「餐廳裡，有好多美味的食物。你有看到黃阿瑪在哪裡嗎？啊！看到他的肚子了！」

「書房裡，有好多本書。你有看到黃阿瑪在哪裡嗎？啊！看到他的耳朵了！」

作者：黃阿瑪



### 《太熱的話，脫外套就好啦!》

從起床開始，就要面對各種煩心瑣事，熱死人的夏天、亂糟糟的房間、

站上體重計發現又變胖了、

經營人際關係心好累……

不管是大人還是小孩，每個人都有好多煩惱，

覺得人生好難的時候，不妨換個角度思考。

作者：吉竹伸介



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。