

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



2025年冬季通訊

本季活動及課程由12月20日開始接受報名
(特別註明之活動或課程除外)

目錄

目錄、服務通告	
社區動態	P.1-4
服務回顧	P.5-8
活動推介	P.9-29
義工招募	P.30-33
興趣及技能發展課程	P.34-45
圖書館新書推介	P.46-48
報名須知	P.49

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	開放時間調整
1月1日(星期三)元旦	休息
1月29日(星期三)農曆新年初一	休息
1月30日(星期四)農曆新年初二	休息
1月31日(星期五)農曆新年初三	休息

(二) 因應特殊情況，本中心服務包括遇到服務、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。

「劏房」最低標準 - 「簡樸房」(BASIC HOUSING UNITS, BHU)

《行政長官 2024 年施政報告》於 2024 年 10 月 16 日公布，當中在「惠民生 添幸福」主題下，提出有序取締劣質「劏房」，制訂全宅樓宇分間單位出租制度：「簡樸房」最低標準。特首在施政報告記者會指出，相關政策是經過調研，平衡 11 萬住戶的住屋需要及現時劏房環境良莠不齊的情況，而訂立的按部就班方案，以提升它們的標準，同時能處理真正的住屋需要。

明愛青少年及社區服務轄下《住屋權益發展工作小組》於 10 月 13 日舉行「劏房水電費用情況及最低劏房標準意見問卷調查」發布會，工作小組訪問了 149 位中西區、觀塘區、九龍城區、荃灣區及南區基層劏房租戶，調查顯示，劏房住戶不但住得細，而且租金很昂貴。大部分受訪者租賃仍未有跟足劏房租管，包括沒有簽約、沒有打釐印以及沒有提供正本水電費單，而亦因逾九成半劏房沒有安裝獨立水電錶，租戶被逼承受高昂的水電費，其中一戶在五至八月期間一共多交高達 2200 元電費。雖然如此，對於最希望政府介入的劏房標準當中，大部分受訪租戶均認為人身安全至為重要，反映劏房安全問題需要被正視。

調查結果

受訪者整體的人均面積中位數只有 45 平方尺，比 63 平方尺的高度設防監獄更細。整體住戶租金中位數為 5300 元，最貴的地區為荃灣，達到 5800 元，而人均面積中位數只有 37.5 平方尺，住得細租金貴。整體平均呎租為 46.39 元，對比本年八月私人住宅平均呎租 37.88 元高出逾二成二，中西區更達到 52.66 元。過半 (51.7%) 受訪者不同意政府提出的 7 至 10 平方米的最低劏房面積，認為面積太細，影響身心健康，而且當中亦未有考慮面積和居住人數的關係，建議應訂於 10 平方米或以上，並必須確保業主有跟足相關標準。

各區分間樓宇單位住戶統計

	2021 人口普查 - 主題性報告： 居住分間樓宇單位人士	「劏房水電費用情況及最低劏房標準意見問卷調查」					
		整體	中西區	觀塘區	南區	九龍城區	荃灣區
平均人數	2	2.7	2.5	2.8	2.2	2.5	3.4
人均面積 中位數 (平方尺)	64.6	45	40.5	44	35.75	55	37.5
每月租金中位數	5000	5300	5100	5500	4330	5300	5800
平均呎租	-	46.39	52.66	46.78	45.33	39.05	38.65

2021 人口普查 - 主題性報告：居住分間樓宇單位人士
https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/B1120113/att/B11201132021XXXXB0100.pdf



是次調查收集了劏房租戶五月至八月的水電用量及費用。電費方面，業主有清晰列明用量及收費的受訪者不足一半 (47.9%)，當中只有 23 名業主按劏房租管條例出示正本單據。工作小組以兩電收費方式及扣除政府補貼後，發現竟然有一劏房租戶因累進制下而被多收取共 2200 元。在水費方面，只有 4 個劏房租戶的業主有按水費單每季度收費，同樣都因累進制而出現超收情況，最高一戶被多收了 378 元。劏房水電收費亂象叢生，受害的最終是基層租戶，工作小組建議規管業主為每戶劏房安裝獨立水電錶，而在政府訂立最低劏房標準時須納此為最低劏房標準之一。

84.9% 沒有按法例清晰列出用水量及水費/按水費單收費



沒有獨立電錶收費計算下

雖然整體劏房租戶的平均淨電費相差不大，在劏房租戶需要平分政府電費紓緩計劃和政府電費補貼。

在累進制下，**5-8月劏房租戶都會被平均多收中電用戶\$527.02及港燈用戶\$792.5**

中電 (獨立) 淨電價	中電 (劏房) 淨電價	港燈 (獨立) 淨電價	港燈 (劏房) 淨電價
\$1.429	\$1.543	\$1.655	\$1.704
每度電差額\$0.114		每度電差額\$0.049	

劏房戶安置政策 理應一視同仁

八成 (80.5%) 受訪者均不同意政府在不確保原區或就近地區以傳統公屋、簡約公屋或過渡性房屋作取締劏房的安置政策，而且這並不足以公平對待所有受影響的劏房戶，現時非長者一人或沒有輪候公屋的劏房戶均未被納入安置政策的範圍，一但其劏房住所被取締，他們便會頓時失去保障。受訪者認為也需要設立設立搬遷津貼和補償津貼予受影響住戶。

若否，你認為安置原則必須包括 (可選多項) (N=120)

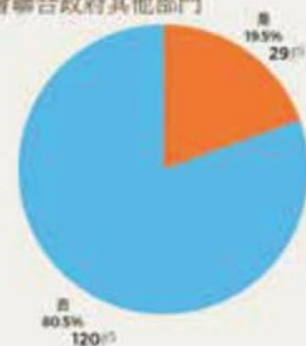
120位受訪者首選是**加快/縮短輪候公屋時間及要求搬離被取締之單位時要提供搬遷津貼**(各有93位受訪者)，其次是需要**提供原區安置**(77位受訪者)，最後超過一半受訪者要求**提供補償津貼予不合資格或不欲安置的租客**。



「解決劏房問題工作組」指會透過傳統公屋、簡約公屋和過渡性房屋便能應對因取締劏房而衍生的安置住屋需要，但沒有指明會否原區或就近地區安置，因此可能會跨區安置並稱會聯合政府其他部門，如教育局安排轉校。你是否接受此安排?

(N=149)

八成受訪者(80.5%)
不接受工作組應對取締劏房後的安置方案。

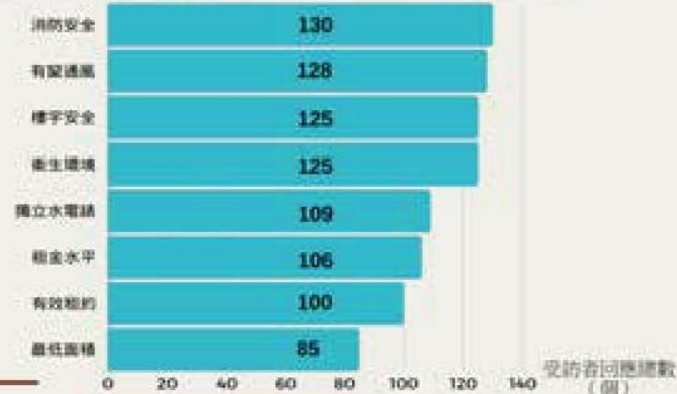


劏房的最低標準

消防安全、有窗通風、樓宇安全、衛生環境及獨立水電錶為受訪者揀選的首 5 項

此外，雖然租管條例實施了兩年多，受訪者普遍仍認為劏房租客保障仍需包括在劏房最低標準之中，揭示現時劏房租管方面仍有改善空間。

你認為劏房的最低標準必須括：(可選多項)
(N=149)



《2024 年施政報告》提出以立法處理劏房問題，建議制訂住宅樓宇分間單位出租制度，合標單位將名為「簡樸房」，對比調查中受訪者的意見及需求，回應了多少？

	本服務調本受訪者意見	「簡樸房」制度和標準建議 (註 ¹ 及 ²)
1. 住戶面積	✓ 應訂於 10 平方米或以上	✓ 樓面面積不少於八平方米、樓底高度由樓面量度至橫樑底部不能少於兩米。*
2. 樓宇及消防安全	✓ 規管出租劏房必須使用防火建築物料 ✓ 提供消防設備及跟足消防條例，如不少於 1.5 米走火通道	✓ 須設有防火門和耐火間隔牆，走廊也要達足夠寬度。在樓宇單位內的公用走廊或其他地方要設置滅火筒和獨立火警偵測器。每間「簡樸房」內都要設獨立火警偵測器。* ✓ 不得明火煮食。如需明火煮食，便要建獨立廚房。*
3. 居住環境	✓ 有窗通風	✓ 結構安全須符合《建築物條例》的標準。起居室最少要有一扇窗，否則便要裝設機械通風設施，例如抽氣扇。* ✓ 要有獨立廁所，廁所也要裝設機械通風設施。
4. 租管跟進	✓ 需安裝獨立水電錶，以免濫收費用	✓ 單位要安裝水務署認可的獨立水錶和電力公司認可的獨立電錶。*
5. 推行方案 (關注點)	✓ 如劏房被取締，應安排受影響住戶原區或就近地區安置 ✓ 非長者一人公屋輪候或有住屋困難又未能申請公屋人士也應納入安置政策範圍 ✓ 為受影響的租客設立搬遷津貼	✓ 法例會訂明「簡樸房」的最低標準。政府會設立登記制度，供業主為現有的出租分間單位登記。已登記的業主可利用寬限期 (1-2 年) 進行改建工程和申請認證單位為「簡樸房」。 ✓ 建議登記期為 12 至 18 個月，當局並同步接受新進場的「簡樸房」認證申請。 ✓ 新措施的規管對象是位於住宅用途大廈或綜合用途大廈住宅部分的分間單位；

註¹ 工作組組長財政司副司長及副組長房屋局局長會公布細節，並諮詢立法會及持份者，制訂立法內容及登記時間表等措施。

註² 政府新聞 https://www.news.gov.hk/chi/2024/10/20241017/20241017_165643_177.html

後記：在「簡樸房」方案公布後，現時的劏房街坊有以下的憂慮和狀況：

- 政策尚未諮詢，已有業主要求收回單位改裝，租客要立即「搵屋搬」，好無助
- 未來可能會更多「迫遷」情況？
- 沒有起始租金的制度，改裝後的「簡樸房」的租金會更貴？
- 政府未有足夠的過渡性房屋，讓租客在改裝期入住，會有不少「無家可歸」的家庭？

壹合回顧

6 - 8 月上環壹合社區空間回顧

「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。

由 8 月起，上環壹合社區空間完成裝修並重新開放，並舉行不少社區活動。

社區共享空間

開放空間，不論打工的朋友還是街坊鄰里，都讓大家前來休息、歇腳，為居民和工作人士提供了放鬆和交流的場所。

社區探索練習場

以物易物免費市集

逢星期一下午 4:30-6:30 提供平台讓居民分享不需要的物品。歡迎大家分享物品，或者來尋寶！



街坊靚湯

每月第三個星期一，共享由社區成員準備的無味精健康靚湯，供街坊鄰里享用，增強了鄰里之間的聯繫。歡迎有經驗有興趣參與的街坊加入一齊煲湯！



三人成班

小結他同學會

逢星期一、三下午由義務街坊分享小結他知識，學習基礎音樂理論和彈奏技巧，並鼓勵參加者進行小型演出，增強自信。現時正在學習「小星星」及「生日快樂歌」。同學會到訪不便於行的長者家中演出，亦在長者論壇中分享音樂。



小朋友的社區課室

逢星期三、五，專為兒童安排由社區長老帶領的活動。朱特意希望培訓社區長老，有照顧兒童及帶領活動的技巧。同時透過互動遊戲和主題工作坊，提升孩子們的社交和溝通能力。



DJ 入門課

2024年8月起一連6堂的工作坊介紹DJ文化簡史、歌曲切換技巧、音響器材操作及混音技術，完成後可進行簡單演出。DJ課的學員亦在2024年10月及12月進行演出，分享學習成果。

上環補補

上環補補縫紉小組在 2024 年九月中旬開始提供改衣服務，由區內婦女組成的團隊為街坊們提供經濟實惠的改衣選項。這項目由社企睿程合作，提供系統培訓以提升學徒的技術。

服務包括：

- 裙 / 褲腳改短：\$20 起
- 褲腳改窄：\$35 起

營業時間為每週一至五，9:30AM - 12:30PM（公眾假期除外）。此外，我們正在計劃舉辦車縫工作坊，敬請期待！

其他精彩活動

非數碼音樂角落

在 2024 年 8 月 -11 月逢星期二、四下午，聚集黑膠愛好者，欣賞高品質音響播放的經典音樂。Mui's Audio 梅氏音響的主理人 Uncle Mui 帶來一系列高品質的音響設備，播放跨越不同年代的精選音樂。不少街坊反映家中有黑膠，卻沒有唱機，Uncle Mui 亦歡迎大家帶黑膠碟來播放！

這些活動使上環壹合成為重要的社會交流平台，加強了社區的連結。如有興趣參加以上各項活動，歡迎聯絡我們查詢及報名。我們期待更多居民的參與，並將繼續提供豐富的活動以支持社區發展。最新活動消息均在社交媒體發佈，歡迎追蹤我們的社交媒體：[projecthouse1qrw](#)



義工嘉許禮



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

本中心今年動員了 14 個義工小組，包括（排名不分先後）：小組名單：50+、中上環劏房組、關懷愛心互助組、全民頌聲、李陞街居民會、思情創藝、絲一族、微笑社區義工、雋妍集思、圖書館皮革義工小組、聚賢社、親子義工、Happy5day、荷李活長者論壇，近 100 人參與義工嘉許禮；以感謝各義工們一路以來對義工服務的積極參與及支持，協助中心提供了不同的社區支援 / 義工服務。而各義工小組亦借此機會了解其他不同小組的服務及關注之社區議題。

藉著各義工小組的經驗交流及分享，構思相應的社區支援 / 義工服務於中西區推行，以達致培育助人自助及建立社區回饋的精神。

我們藉當日活動嘉許六位於上年度積極參與的傑出義工（排名不分先後）：吳淑真（絲一族），畢繼賢（中上環劏房組），鄧子愉（圖書館皮革義工小組），鄺碧蓮（關懷愛心互助組），林芝（關懷愛心互助組）。

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

退休人士服務

不一樣 50+ ~ 「精彩人生下半場」

「敢」、「智」、「繫」50+ 嘅生活

- 「勇敢」接受新事物，例如：嘗試、參與、分享，共同創造退休後的個人價值
- 「智慧」精靈善用個人經驗，例如：發揮興趣、學習新技能
- 「連繫」與社群保持接觸，例如：與人合作、貢獻技能、服務社會



溫馨提示：

為了促使 50+ 服務的資源可以更有效地運用，凡已經報名參加了活動，但連續有 3 次或以上無故缺席，而沒有任何合理原因之人士，本中心有權終止其個人參加任何活動之權利。



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)

網上申請表：
網址：bit.ly/45eaFMN

QR Code：



「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 餐桌上的日語 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：2025 年 _____ 月 _____ 日





「敢」 山旅「先頭部隊」義工大募集訓練與實習 於嘗試 (實習：需協助帶領遠足樂悠悠活動)

山旅「先頭部隊」 (海下 → 灣仔 → 荔枝莊)

編號：CR6040-2501
日期：2025年1月8日(星期三)
集合時間：上午9:30
集合地點：西貢碼頭小巴總站(OK便利店門口)
路程：約5小時(連休息)
距離：9公里
難度：2星
行程：集合後，乘小巴前往海下，先參觀海洋生物中心，然後步行西貢灣仔自然教育徑，經白沙澳往荔枝莊地質公園，在荔枝莊碼頭坐船回馬料水

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2L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



山旅「先頭部隊」(愉景灣 → 梅窩)

編號：CR6041-2502
日期：2025年2月26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
義務導師：郭文偉先生
負責職員：詹銘光先生

山旅「先頭部隊」(南大嶼郊野徑)

編號：CR6042-2503
日期：2025年3月26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4小時(連休息)
距離：11公里
難度：2星
行程：集合後，坐巴士往伯公坳，經南大嶼郊野徑行往梅窩，路程主要為山路

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

遠足樂悠悠 (紫羅蘭山徑)

編號：CR6043-2501
日期：2025年1月21日(星期三)
集合時間：上午9:30
集合地點：中環交易廣場巴士總站(6號巴士站)
路程：約3小時(連休息)
距離：6公里
難度：1星
行程：集合後，坐巴士上黃泥涌水塘，經紫羅蘭山徑，赤柱引水道，最後落赤柱峽道
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



遠足樂悠悠 (海下，灣仔)

編號：CR6044-2503
日期：2025年3月12日(星期三)
集合時間：上午9:30
集合地點：西貢碼頭小巴總站(OK便利店門口)
路程：約3小時(連參觀及休息)
距離：6公里
難度：1星
行程：集合後，乘小巴前往海下，先參觀海洋生物中心，然後步行西貢灣仔自然教育，途徑兩個大型露營地，返回海下乘小巴出西貢
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





「智」 慧人生

鼓・鼓・吓 (敲擊樂器大合奏)

編號：CRG1302-2501
 內容：(1). 學習簡單音樂節奏 / 拍子
 (2). 設計及製作個人敲擊樂器
 (3). 敲擊樂器大合奏
 日期：2025年1月2至月27日(逢星期四)
 [共4堂]
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：本中心239室
 名額：8人
 費用：免費
 資格：50+ 同學會會員
 負責職員：詹銘光



日常用語 (日語學習篇)

編號：CRG1303-2502
 內容：(1) 簡單日語拼音
 (2). 學習日常用語及日本文化
 日期：2025年2月27至3月27日(逢星期四)
 [共5堂]
 時間：下午2:30 - 下午4:30
 地點：本中心239室
 名額：8人
 費用：免費
 資格：50+ 同學會會員
 負責職員：詹銘光



「連」 繫社群

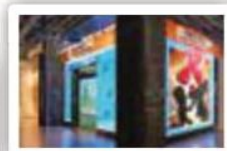
參觀「中電鐘樓文化館」

編號：CR6045-2501
 內容：透過互動展覽和參加各種不同的活動，沉浸式的體驗旅程，探索本來無形無相卻又「看」得見的電力
 日期：2025年1月15日
 (星期三)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：中電鐘樓文化館(九龍何文田亞皆老街147號)
 集合時間：下午2:15
 集合地點：中電鐘樓文化館門口
 名額：18人
 費用：免費
 資格：50+ 同學會會員
 負責職員：詹銘光



參觀「投委會理財教育體驗館」

編號：CR6046-2504
 內容：體驗館的沉浸式和互動環境中，學習良好投資及理財行為的知識
 日期：2025年4月10日
 (星期四)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：南豐紗廠
 集合時間：上午9:30
 集合地點：荃灣港鐵站(A3出口)
 名額：12人
 費用：免費
 資格：50+ 同學會會員
 負責職員：詹銘光



義務工作你要識

編號：CRG1304-2503
 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：2025年3月7至28日
 (逢星期五)[共4節]
 時間：下午3:00 - 下午4:30
 地點：本中心
 名額：8人
 費用：\$50
 資格：50+ 同學會會員
 備註：將於復活節期間自組一次服務，詳情於小組內商討
 負責職員：詹銘光



 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

荷李活長者論壇

網絡·時事·權益



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





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	上午 11:00 - 12:30	堅道聖心學校旁

上環諮詢站

內容：1. 收集改善社區的環境設施的意見。
2. 社區資源查詢、派發社會福利資訊。

日期	時間	地點
逢星期二	下午 4:00 - 5:30	水坑口街 (近 Circle-K 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. 收集改善社區的環境設施的意見。

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

住屋諮詢站

內容：1. 介紹公屋申請的資格和手續、會遇到的問題和處理方法、過來人經驗分享。
2. 社區資源查詢、派發社會福利資訊。

日期	時間	地點
每月第二、第三個星期二	下午 3:30 - 5:30	桂香街 (麥當勞餐廳旁)
每月第一、第三個星期三	晚上 7:30 - 9:30	三房兩廳 (威利麻街威華商業大廈一樓)

註：如遇天雨則暫停

李陞街居民會

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 (西營盤威利麻街 6 號
地下 2 號及 6 號舖)

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





活動編號：CR 6034-2412

目的：最近流行一種新運動，叫「散步」。除了可以動動手腳，或者看看住所附近又有什麼店舖執笠外，還會有點新意思。西貢人看牛，長沙灣人看植物，今次西營盤也找來植物達人 Stony sir，他會帶大家暢遊社區的樹木花草。一起認識樹木那一種有毒性。那一棵怎樣開花結果。對生葉的形狀怎樣辨別。課堂後可以選做一次導賞小助手，鍛鍊一下你的能力啊。想知道 Stony sir 的資料，可以上網找「植物字典吳良貴」

日期：訓練：2024 年 12 月 14 日 (星期六)、
2024 年 12 月 20 日 (星期五)
實習：2025 年 1 月 3 日、2025 年 1 月 10 日 (星期五)

時間：上午 10:00 - 中午 12:30

導師：植物達人 Stony Sir

集合時間及地點：上午 10:00 壹合 (皇后大道西一號地下)

解散時間及地點：中午 12:30

對象：社區 50+ 人士，西營盤街坊

名額：12 人

費用：會員 \$80 / 非會員 \$110 (出席 80% 退回)

負責職員：陳啓明先生、朱慕芳姑娘

抬起頭 - 樹木導賞團

活動編號：CR6035 -2501

目的：最近流行一種新興導賞團。在城市角落尋找不同的社區特色樹。長沙灣有 30 米筋杜鵑，西營盤也有其他區看不到的特色樹。今次西營盤找來植物達人 Stony sir，他會帶大家暢遊社區的樹木花草。一起認識樹木那一種有毒性。那一棵怎樣開花結果。對生葉的形狀怎樣辨別。其中有導賞小助手，和你一齊走入西營盤捐窿捐罅。導師 Stony sir 的資料，可以上網找「植物字典吳良貴」

日期：第一團：2025 年 1 月 3 日 (星期五)
第二團：2025 年 1 月 10 日 (星期五)

時間：上午 10:30 - 中午 12:00

集合時間及地點：上午 10:30 壹合
(皇后大道西一號地下)

解散時間及地點：中午 12:00

對象：社區人士

名額：12 人

費用：每團會員 \$80 / 非會員 \$110 (出席者退回費用)

導師：植物達人 Stony Sir，小助手

負責職員：陳啓明先生、朱慕芳姑娘

運動新接觸 @ 匹克球

- 編號：CR2945-2502
日期：2025年2月20日(星期二)
時間：下午4:30 - 6:30
地點：本中心多用途活動室
對象：9 - 12歲兒童會員
內容：匹克球係近年由美國引入香港嘅新興運動，結合了羽毛球、乒乓球、網球的特徵，球大、球速慢、多拍來回，是最容易上手的球類運動。
- 名額：10人
費用：每位\$30
負責職員：陳啟明先生
備註：參加者需穿著舒適衣服參加





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



上環一日店長體驗



桌上及團體遊戲



小朋友的社區課室

歡迎K3-P2兒童
逢星期三、五
下午4:00-6:30
上環皇后大道西1號
費用全免



照顧者放鬆一刻



烹飪活動等自理能力課



查詢及報名：梁先生/羅姑娘 (5958 5904)

小朋友的社區課室

皇后大道西一號「壹合」社區共享空間誠摯邀請 K3-P2 的小朋友參與「小朋友的社區課室」！

「壹合」社區共享空間，位於皇后大道西一號「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」由明愛堅道社區中心及一口舍群共同營運，並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。

其中「小朋友的社區課室」為有需要家庭提供免費托兒服務，讓照顧者可以有放鬆的一刻。期望小朋友在活動期間透過與上環長老和其他小朋友玩桌上遊戲，團體遊戲，並參與體驗式學習，可以增進小朋友的自理能力和溝通技巧。

活動詳情如下：

活動內容：包括桌上遊戲，團體遊戲，小手工，簡單烹飪課，生活小分享，生活探索等。

日期：逢星期三及五（公眾假期除外）
時間：下午 4:00 - 6:30
對象：K3 - P2 小朋友

如有興趣報名參與，請聯絡中心 2843 4652 或 Whatsapp 59585904，表示有興趣報名參與小朋友的社區課室。



《思情創藝》 精神健康青年大使 訓練計劃 2024

編號：CRG1269-2407

計劃目標：藉著不同的藝術媒介認識自己、學習覺察及表達情緒，向社區帶出精神健康的訊息

項目	日期、時間	地點	內容
藝術訓練工作坊	1月4日 - 2月15日 (逢星期六) 下午 2:30-4:00	本中心	<ul style="list-style-type: none"> 了解藝術輔導的概念 體驗不同的藝術工作坊，例如：形體音樂舞蹈、平面藝術及音樂創作等，學習感受和表達情緒和思想，分享精神健康的訊息。
創藝坊	1月-2月底 下午 2:30-4:30	本中心	運用所學習的藝術創作，準備學校及社區教育活動。如疫情持續，以音樂、舞蹈及平面藝術等藝術創作影片，推廣精神健康訊息，共建社區精神健康支援網。
社區教育活動暨 青年大使嘉許禮	12月(確實日期待定)	社區	以形體音樂舞蹈形式，與社區分享精神健康的訊息。參加者如出席率達 80%，將嘉許為「精神健康青年大使」，並獲頒證書乙張。

對象：15 至 30 歲有興趣認識和協助推廣精神健康教育的青少年 (參加者需先參加面試甄選)

名額：30

費用：免費

負責職員：李樹嫻姑娘、王億智先生

全民頌聲 (1-3月)

活動編號：CRG1140-2501

目的：讓對音樂有興趣的青年，簡單容易接觸嘗試玩音樂 JAM 歌的樂趣及找到社區的放聲空間。

內容：由專業流行聲樂導師教授發聲技巧及理論，助參加者認識自己聲音及以音樂表達情感。

日期：2025年1月-3月(隔星期五)

時間：晚上 7:30 - 9:30

地點：439B 室 (Chill 鬆天地)

對象：12 歲以上青少年及在職青年

名額：20 人

費用：\$10 / 1 個月

查詢：2843 4652 智 Sir

歡迎中途加入活動！

耳機工作坊

活動編號：CR 2940-2502

目的：透過耳機工作坊去吸引一班有興趣的青少年聚集，一方面可以讓大家互相交流心得或學習，一方面讓導師可以傳承手藝

內容：由梅氏音響主理人 Uncle Mui，帶參加者初步認識各種耳機的發展，原理，嘗試不同耳機的特質，最後再由 Uncle Mui 教授大家製造屬於自己嘅耳機

日期：2025年2月22日

時間：下午 2:00 - 6:00

地點：壹合 (皇后大道西壹號)

對象：12 歲以上青少年及在職青年

名額：8 人

費用：\$50

查詢：2843 4652 Sam Sir

舞。道。場 (1-3月)

活動編號：CR 2938-2501

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：2025年1月-3月(每月頭及月尾的星期五)

時間：晚上 8:00 - 9:30

地點：本中心舞蹈室

對象：12 歲以上青少年及在職青年

名額：20 人

費用：\$10 / 1 個月

查詢：2843 4652 智 Sir

歡迎中途加入活動！

「義工匠」青年 × 木工 × 關社計劃

劊房狹小，儲存雜物好頭痕。計劃透過木工班，集合劊房街坊及青少年智慧，度身訂造木製儲物架。目的擴闊青少年眼界及關心社會；透過劊房街坊分享儲物心得，促進彼此交流。

日期：2025年1月26日及2月2日(星期日)

時間：上午 9:00 - 下午 12:00

地點：明愛莫張瑞勤社區中心

對象：12 歲或以上青少年

名額：6

費用：全免

負責職員：梁仲賢先生 (Eric)

【招募一班長老和小朋友玩！】

「小朋友的社區課室」為區內 5-12 歲小朋友提供社區教學及暫時託管。現正招募一班長老，協助照顧小朋友，包括：教授小朋友自理能力（如：日常清潔、煮食等），同時一起學習桌上遊戲、製作手工。

沒有照顧小朋友經驗？不用擔心！我們會提供訓練，包括：兒童發展階段、特殊教育需要、簡單急救等。期待你的加入！

對象：50 歲以上街坊（居住上環優先）
名額：6 名
要求：須要參與 8 節培訓、喜歡與小朋友相處
日期：逢星期三、五
時間：下午 4:00 - 7:00
地點：上環皇后大道西 1 號（有記合）
津貼：\$60/小時

如有任何查詢，歡迎致電 2843 4652 或 WhatsApp 5958 5904，或電郵至 projecthouse1qrw@gmail.com 與我們聯繫。

親子烘焙大作戰

活動編號：CR2941-2501
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) 2025 年 1 月 12 日（星期日）
(B) 2025 年 3 月 9 日（星期日）
時間：上午 10:00 - 12:30
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

親子樂悠油

活動編號：CR2942-2501
內容：我地邀請各位家長於假日的時間，與兒童一同進行和諧多彩活動體驗，用手指、用工具一抹一擦，一勾一劃，創作出於自己色彩繽紛的作品，享受創作、繪畫的平和時刻，一同創造親子回憶！
日期：2025 年 1 月 4 日（星期六）
時間：下午 3:00 - 5:00
地點：239 室
對象：6 - 12 歲兒童及其家長
費用：每對親子會員 \$30 / 非會員每對親子 \$90
負責同事：朱嘉韻姑娘
備註：請自備濕毛巾。



浮游...悠悠

活動編號：CR2943-2503
內容：透過進行浮游花製作活動，讓家長能夠放鬆身心，舒緩日常育兒、工作等所積累的壓力，為自己的身心注入新的能量～
日期：2025 年 3 月 18 日（星期二）
時間：上午 10:30 - 12:00
地點：439B 室
對象：育有 5 - 12 歲兒童之家長
名額：8 位家長
費用：會員 \$50 / 非會員 \$ 110
負責職員：朱嘉韻姑娘



中文繪本及遊戲小組

活動編號：CRG1301-2501

目的：與小朋友共讀、推動及鼓勵兒童閱讀文化，為小朋友帶來最大的快樂，減輕平時上課的壓力。

內容：會和小朋友閱讀有趣而美麗的繪本，介紹一些有助小朋友成長的繪本，希望和小朋友深入淺出地讀書。之後會和小朋友玩 Switch 和桌遊等等，玩到小朋友都唔肯走。每堂課頭半小時為閱讀時間，後一小時會和大家玩任何桌遊或各類遊戲。

日期：2025年1月4、11、18、25日，2月8、15、22日，3月1、8、15、22、29日（星期六）

時間：上午 11:30 - 下午 1:00

地點：441 室

對象：小朋友 6 - 10 歲。

名額：8 人

收費：\$100

負責職員：李文裕先生

歡迎試堂及中途加入！

英文繪本及遊戲小組

活動編號：CRG1280-2501

目的：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，和小朋友講繪本故事學英文，同時和大家玩遊戲。

日期：2025年1月 - 3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：全免

查詢：3589 2230

負責同事：李文裕先生

報名：掃描 QR-code 報名



歡迎試堂及中途加入！

剪紙迎新春

- 編 號：CR2937-2501
內 容：中國剪紙是中國最古老的民間藝術之一，許多地方逢年過節，大家都會自備剪紙點綴牆壁、門窗、房柱、鏡子等處，以表祈禱福壽，吉祥如意之意。
- 日 期：2025年1月12日(星期日)
時 間：下午2:30 - 下午4:30
地 點：本中心
對 象：12歲或以上對中國剪紙有興趣朋友
名 額：15人
費 用：\$20
負責職員：李樹嫻姑娘
備 註：活動需使用尖利剪刀及鏢刀，用具由中心提供



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.29)
 - 3) 參加興趣發展課程優惠計劃 (只適於合乎上述 2)、3) 及 4) 資格家庭，詳情請看 P.34-45)
 - 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)

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

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額。

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。

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卡。工作人員會將減費登記在優惠卡上以計算總累積額。
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百分之二十減費額，先到先得。
6. 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。
7. 優惠卡由單位發出，優惠卡需有督導主任/單位主任簽署及中心蓋印方為有效。
8. 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金及不接受報失。
9. 如遺失優惠卡恕不補發領。

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 \$575 至 \$1,610，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	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
劏房租戶電費津貼	<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 (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。

活動編號：G0959-2410

日期 (逢星期日)	10月：13、27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

報名詳情

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¹ • 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)、梁文軒先生 (Ray Sir)

Happy5day 運動 X 藝術減壓小組

活動編號：CRG9065-2501

內容：每日照顧家庭、辛勞工作……覺得好忙好好想鬆一鬆？我地誠意邀請你，每周一次聚會，一齊放鬆一齊玩！如屋企有小朋友，時段同步設有兒童小組，歡迎一齊參與！！

日期：2025年1月3日至3月7日（逢星期五）

時間：晚上 7:30 - 9:30

地點：本中心 / 中西區（視乎當日活動而定）

對象：晴朗家庭會員及社區人士
（晴朗會員優先報名）

名額：15 對親子

費用：全免

負責同事：李樹嫻姑娘、朱嘉韻姑娘

備註：1. 如有興趣報名，請先與負責職員聯絡了解詳情，謝謝。

晴朗出走記：晴朗長洲漫步遊

活動編號：CR2944-2502

內容：晴朗出走記～今次我地一齊前往長洲玩、樂、遊！於假日的時光中，一家人一起到長洲走走，認識長洲戲院，感受長洲獨有文化！實行一家人一齊玩，享受悠閒假期！

日期：2025年2月23日（星期日）

時間：上午 9:00 - 下午 4:00

活動地點：長洲

集合時間及地點：上午 9:00 中環 5 號碼頭（往長洲）

解散時間及地點：下午 4:00 中環 5 號碼頭（往長洲）

對象：5 歲以上晴朗家庭會員

名額：30 人

費用：每位 \$30

負責同事：朱嘉韻姑娘、朱慕芳姑娘

備註：1. 請帶備充足飲用水、晴雨用品及防曬用品
2. 請準時到達集合地點，逾時不候。
3. 活動由民政事務總署贊助。



活力家庭 - 悠閒運動小時光

活動編號：CRG1300-2501

內容：於繁忙生活中，不論家長及兒童均難以抽空放鬆身心；我地誠意邀請各位於周五的晚上抽出少許時間，與我地一起進行運動工作坊，透過進行運動指導改善身心健康，放鬆身心，一同享受「悠閒運動小時光」！

日期：2025年1月3、10、17、24日（星期五）

時間：晚上 8:00 - 9:30

地點：本中心及西營盤區內

對象：晴朗家庭會員及社區人士
（晴朗家庭會員優先報名）

名額：12人

費用：全免

負責同事：朱嘉韻姑娘 / 李樹嫻姑娘

備註：1. 活動由民政事務總署贊助。

南涌 - 食農體驗一日遊

活動編號：CR 6054-2501

目的：認識食物安全及有機耕作

內容：

- 遊覽南涌自然景觀、社區農田
- 探訪客家村落，送上新年祝賀
- 郊外野餐
- 學做小草編織

日期：2025年1月12日（星期日）

時間：上午 10:30 - 下午 5:30

地點：南涌石板潭蘆葦花開生態社區

集合時間及地點：上午 9:15 上環文娛中心大門集合

解散時間及地點：下午 5:30 上環文娛中心大門

對象：本中心晴朗家庭會員

名額：15人

費用：每位 \$50

負責職員：李樹嫻姑娘、朱慕芳姑娘

微笑義工組

招募西營盤社區的朋友，協助推行長者服務，包括義工培訓（拉筋、桌遊、睇樹、探訪長者技巧等），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：上午 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



「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：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)、
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（1-3 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（2025 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：陳啟明先生、梁文軒先生



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。

編號	活動名稱	日期、時間	地點	內容	對象	名額	費用	負責職員
CR6050-2501	親子義工團服務 1 ~ 舞台劇佈置	1月26日 (星期日)	堅道2號 明愛大廈 5樓禮堂	1) 協助場地佈置 2) 化妝義工招募 3) 扭氣球佈置	6-12歲親子家庭	8人	免費	梁文軒先生 (Ray Sir)
CR6051-2501	親子義工團服務 2 ~ 元宵晚會	2月12日 (星期三) 活動籌備: 晚上6:30-7:30 服務時段: 7:30-9:30	西營盤* (暫定)	1) 協助場地及攤位佈置 2) 協助推行遊戲和攤位活動	6-12歲親子家庭	8人	免費	陳啟明先生 (Peter Sir)
CR6052-2503	親子義工團服務 3 ~ 沙灘清潔	3月16日 (星期日)	沙灘 (暫定)	到沙灘執拾垃圾	6-12歲親子家庭	8人	免費	梁文軒先生 (Ray Sir)

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

小朋友的社區課室



褓姆招募

 50歲以上的上環街坊

(須參與8節培訓)

 服務時間：逢星期三、五

 下午4:00-7:00

 上環皇后大道西1號

 津貼：\$60/小時

(不包括培訓時段)

 查詢及報名：

范姑娘 / 羅姑娘 5958 5904



適合

>>> 喜歡與小朋友互動

>>> 願意嘗試新事物

>>> 樂於分享

的你~



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
CR0342-2412	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
CR0342-2502	2月8日 - 3月29日	六	8	上午 9:15-10:15	5-7	\$680/\$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 / 材料	名額	地點
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
CR0341-2502	2月8日 - 3月29日	六	8	上午 10:30-11:30	4-6	\$680/\$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
CR0340-2412	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
CR0340-2502	2月8日 - 3月29日	六	8	上午 11:45-12:45	5-7	\$760/\$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 / 材料	名額	地點
**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
**CR0390-2502 (進階)	2月8日 - 3月29日	六	8	下午 12:15-1:15	4-6	\$1320	12	多用途活動室
**CR0391-2502 (初階)	2月8日 - 3月29日	六	8	下午 1:15-2:15	4-6	\$1280	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：新生需約見師傅(除暑期7月至9月)及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。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費 / 材料	名額	地點
**CR0381-2501	1月25日 - 3月29日 停課：2月1日	六	9	下午 2:30-4:00	5-12 舊生	\$675	20	多用途 活動室
**CR0382-2501				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
CR0312-2502	2月8日 - 3月29日	六	8	下午 2:00-3:00	4-6 歲	\$1200	12	237 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	名額	地點
CR0397-2501	1月7日 - 3月25日 停課：1月28日	二	11	下午 5:30-6:30	6歲以上	初級：\$1045 中級：\$1100 高級：\$1210 深造：\$1320 演奏級：\$1595	6	241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：新生需約見師傅及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。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
**CR0141-2501	1月17日 - 3月28日 停課：1月31日	五	10	晚上 7:00-9:00	13歲以上	\$900	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
**CR0309-2412	12月7日-1月25日 停課：12月21日	六	7	上午 11:15-12:45	滿 7-16	\$1505	12	205 室
**CR0303-2412				上午 9:15-10:15	滿 3-6	\$1050		
**CR0309-2502	2月8日-3月29日	六	8	上午 11:15-12:45	滿 7-16	\$1720	12	205 室
**CR0303-2502				上午 9:15-10:15	滿 3-6	\$1200		

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
**CR0389-2501	1月4日-3月29日 停課：2月1日	六	12	上午 10:15-11:15	4-8	\$1920	16	205 室

獅藝班 (需填寫健康申報表)**

羅樑柱教練

自古以來，醒獅被認為是驅邪避害的祥瑞物，每逢節慶，或有重大活動，必有醒獅助興，長盛不衰，歷代相傳。透過醒獅課程，學員能夠學習到中國傳統文化，醒獅樂器運用，以及團隊精神……在練習過程中，亦會學習到中國武術及馬步運用，憑藉鍛鍊能使學員身心達至健康發展

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0379-2412	12月7日 - 1月25日 停課：12月21日	六	7	上午 9:00-10:00	4-6	\$1120	12	多用途活動室
**CR0379-2502	2月8日 - 3月29日	六	8	上午 9:00-10:00	4-6	\$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
**CR0345-2412	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
**CR0345-2502	2月8日 - 3月29日	六	8	上午 10:00-11:00	7-14	\$1280	12	多用途活動室

珠心算課程

專才教育服務中心合辦

珠心算訓練課程除了可以快速提升學生的運算速度和能力，更能有效地鍛煉思考，增強兒童的想像力、專注力和記憶力，並可提升兒童的自信心和情感智能，從而改善他們的求學態度及各科的成績表現。

課堂內容參考：1. 認識算盤的基本運作 2. 算盤的結構認識、撥珠要求 3. 珠心算基礎 4. 珠心算直加直減 5. 湊數、補數、差數加減運珠原理，購買算盤費用 \$80

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0383-2502	2月8日 - 3月29日	六	8	下午 3:15-4:15	7-9	\$1200/\$80	12	237 室

兒童巴西武術 CAPOEIRA (** 需填寫健康申報表)

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。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。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0384-2501	1月4日 -3月29日 停課：2月1日	六	12	下午 5:00-6:00	7-9	\$1800	12	441 室

瑜伽養生運動 (** 需填寫健康申報表)

瑜伽式子之動式、靜式、呼吸法，可將身心調整，減低日常壓力，達致身心康健，老幼皆宜，通過輕鬆舒服的練習，令身體內外得到適量的運動，精神得到鬆弛，有效減低因缺少運動而造成的「都市病」保持身體健康。** 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	地點	導師
**CR0211-2412	12月2日 - 1月27日	—	9	上午 9:30-11:00	15-75	\$720	12	205室	陳惠芳
**CR0211-2502	2月3日 - 3月31日	—	9	上午 9:30-11:00	15-75	\$720	12	205室	陳惠芳
**CR0215-2412	12月2日 - 1月27日	—	9	下午 2:00-3:30	15-75	\$720	12	205室	陳惠芳
**CR0215-2502	2月3日 - 3月31日	—	9	下午 2:00-3:30	15-75	\$720	12	205室	陳惠芳
**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	12	205室	何秀賢
**CR0213-2502	2月4日 - 3月25日	二	8	上午 9:10-10:40	15-75	\$640	12	205室	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	12	205室	何秀賢
**CR0219-2502	2月4日 - 3月25日	二	8	晚上 6:00-7:30	15-75	\$720	12	205室	何秀賢
**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	12	205室	陳惠芳
**CR0221-2502	2月5日 - 3月26日	三	8	上午 11:00-12:30	15-75	\$640	12	205室	陳惠芳
**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	12	205室	何秀賢
**CR0226-2502	2月6日 - 3月27日	四	8	上午 9:15-10:45	15-75	\$640	12	205室	何秀賢
**CR0225-2412	12月13日 - 1月24日	五	7	上午 9:30-11:00	15-75	\$560	12	205室	何秀賢
**CR0225-2502	2月7日 - 3月28日	五	8	上午 9:30-11:00	15-75	\$640	12	205室	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	12	205室	何秀賢
**CR0216-2502	2月8日 - 3月29日	六	8	下午 3:30-5:00	15-75	\$720	12	205室	何秀賢

舒壓養身運動 (** 需填寫健康申報表)

導師：林玉薇

本課程為現代都市人提供符合健美養生兼備之運動，綜合普拉提、伸展、筋膜、經絡及呼吸運用來調理人體的身心鍛鍊。經由溫和又安全的動作練習，強化身體核心肌群，調整不良姿勢，舒緩腰背及四肢疼痛問題，增進肢體美感，並達至舒壓，促進心靈和諧效果；亦能提升肌力、柔軟性、協調性和平衡感，是一種全方位健身運動。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0238-2501	1月6日 - 3月17日 停課：2月3日	—	10	下午 4:45-6:15	15-75	\$1550	12	205 室
**CR0235-2501	1月7日 - 3月25日 停課：1月28日 停課：2月4日	二	10	上午 11:00-12:30	15-75	\$1550	12	205 室

普拉提(Pilates)運動 (** 需填寫健康申報表)

導師：林玉薇

潮流興纖體，愈來愈多人趁餘閒參與健體運動，普拉提 (Pilates) 是其中一項熱門選擇。普拉提糅合了東方和西方運動哲學的精髓，它的運作緩慢和清楚，而每個姿勢都是必須和呼吸互相協調。這種運動既有效改善體形，使肌肉結實修長，更具備物理治療效果，所以適合任何年齡，特別是缺少運動、長時間需要接觸電腦和朝九晚五的上班族。本課程為延續性課程，如有名額開始放予公開報名，每位報名人士祇可報讀一個名額

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0237-2501	1月6日 - 3月17日 停課：2月3日	—	10	晚上 6:30-8:00	15-75	\$1200	12	205 室
**CR0236-2501	1月10日 - 3月28日 停課：1月31日 停課：2月7日	五	10	下午 4:00-5:30	15-75	\$1200	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。(建議自備跳舞鞋上課)

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0230-2501	1月7日 - 3月25日 停課：1月28日 停課：2月4日	二	10	上午 9:15-10:45	15-75	\$810	30	二樓廣場
**CR0231-2501	1月10日 - 3月28日 停課：1月31日 停課：2月7日	五	10	下午 2:00-3:30	15-75	\$810	30	二樓廣場

婦女健康舞 (** 需填寫健康申報表)

導師：林玉薇

本課程就是讓員隨著節奏明朗較快的樂韻，踏著簡單明快的舞步，有極佳的減肥作用，同時可塑造美好身段同時提升身體的素質，並且拋開工作煩惱，放下生活的壓力，集運動與減壓於一體。

本課程為延續性課程，如有名額開始放予公開報名，每位報名人士祇可報讀一個名額

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0103-2501	1月9日 - 3月27日 停課：1月30日 停課：2月6日	四	10	晚上 6:30-8:00	15-75	\$1050	12	205室

八段錦 (** 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
**CR0266-2501	1月7日 - 3月25日 停課：1月28日	二	11	晚上 6:30-7:30	15-75	\$1045	12	多用途活動室

楊式太極拳 40 (** 需填寫健康申報表)

導師：邱福嬌

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

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0147-2501	1月8日 - 3月26日 停課：1月29日	三	11	上午 9:15-10:45	15-75	\$1045	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
**CR0148-2501	1月8日 - 3月26日 停課：1月29日	三	11	上午 11:00-12:00	15-75	\$1045	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
CR0161-2501	1月2日 - 3月27日 停課：1月30日	四	12	下午 2:30-4:00	15-75	\$1140/ \$120	12	441 室

二胡課程

導師：林櫻

本課程適合初學二胡者，學習二胡演奏基本技巧，結合簡譜學習拉奏一些二胡曲譜。
(上課時請帶備二胡。另有二胡租用回家練習，學員可於報讀時留名。)

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0200-2501	1月10日 - 3月28日 停課：1月31日	五	11	下午 12:45-1:45	15-75	初級：\$1045 中級：\$1100 高級：\$1210 深造：\$1320	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	名額	地點
CR0201-2501	1月10日 - 3月28日 停課：1月31日	五	11	上午 11:45-12:45	15-75	初級：\$1045 中級：\$1100 高級：\$1210 深造：\$1320	6	241 室



《誰偷走了我的快樂》

本書主題是快樂。是給現在活在無盼望城市中的市民，生活匆忙得沒有空間的城市人，和愈來愈嚴重的情緒困擾人士。本書第一版時再版了5刷，今次重新增訂加入更新內容。每個情緒處理方法都有學術理論及實驗根據，有力而可實踐。本書與前三本一樣，附有習作、問卷，加強與讀者的互動及趣味性，亦附有相關實驗結果，幫助讀者認識理論的可信。

作者：湯國鈞



《挪威的森林 上下》

跨越時代與國境 刻劃在你我心中的愛情故事

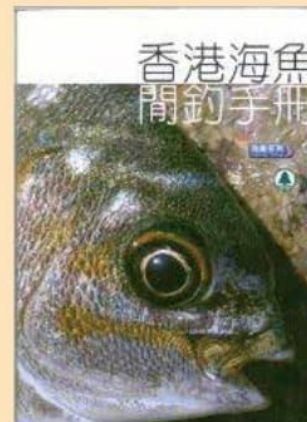
正如我這個人會被喜歡或不喜歡一樣，我想這本小說必然也會被人喜歡或不喜歡。對我來說，我只希望這部作品能夠凌駕我這個人而存續下去。

無論每個人都有著所謂不存在的地方。

某個時刻這個故事將會引導你。

如同內心深處的森林。

作者：村上春樹



《香港海魚間釣手冊》

間釣，顧名思義是為了消閒娛樂而進行的釣魚活動。雖然間釣與商業捕魚的活動內容和收穫很相似，但所懷的目的則並不相同：間釣主要是為興趣和娛樂，而商業捕魚則是一種生產活動，是為了賺取生計。間釣起源於古代人類的捕魚活動，隨著生活環境安定和生活水平提高，捕魚逐漸從生產活動中分離出來，成為一種娛樂和運動。

作者：漁農自然護理署



《黃阿瑪的後宮生活：貓咪超有事 2》

阿瑪：「灰胖你去哪了？能不能再見一次面。」

從七貓到八貓，又經歷了大搬家，貓際關係再度有了轉變。在嶄新的後宮，有更多的磨合挑戰，超有事日常，持續引爆中……

作者：黃阿瑪



《豆腐人生》

人生總有重重難關等待我們一一經歷，痛心、失意、惶恐、失去了珍貴的……想做磚無憂無慮的水嫩豆腐，但扛下一切後變了堅強紮實的板豆腐，身體累了可以去休息，但如果變了臭豆腐，變臭了、心累了呢？也許我們要像毛豆腐般靜候或減慢腳步，等發酵後，再重新出發；如能像腐乳般，經歷過醃製後，不同的情況都能駕馭，學會欣賞生活中的小確幸，就能令人生昇華。

作者：香游氏



《聽風的歌》

一切都會過去，誰也沒有辦法抓住。我們就是這樣活著。輕微的南風，送來海的香味和曝曬的柏油氣味，使我想起從前的夏天。女孩子肌膚的溫暖、古老的搖滾樂、剛洗好的 button-down 襯衫、在游泳池更衣室抽的菸味、微妙的預感，

都是一些永遠沒有止境的夏天甜美的夢。然後有一年夏天夢再也沒回來過。



《的》

女孩從口袋裡掏出一座城堡，接下來，絲綢被、水手、燈塔、咕咕鐘、茶會、公主飛行員、銀河盡頭、100歲的老奶奶、初生的太陽……一幕幕不可思議的畫面排山倒海而來，超越過去所有的想像。闔上書之後，仍久久沉浸在那巨大的滿足之中。

作者：junaida



《沼澤 100 層樓的家》

沼澤旁的巨大岩石「滿月岩」掉下來了！看著滿月岩一點一點的向下沉，為了不讓大家被壓扁，勇敢的蝌蚪小渦決定去尋求幫助。他游向沼澤底下，鑽進一個洞後，發現裡面竟然是一棟不可思議的房子！隨著小渦一層一層向下探索，他的身體也有了變化，最終他能找到幫手將滿月岩搬移，並揭曉自己與其他同伴的差異原因嗎？

作者：岩井俊雄



《何處是吾家》

作者劉佩佩 Janas Lau 以細膩的水彩繪畫及簡樸的故事文字，描寫一個生活在香港、現年八歲的孩子明仔，一次又一次（被迫）搬家的經歷；讓讀者深思「家」的定義，也檢視及反思香港當下的住屋議題；一起思考——何處是吾家？

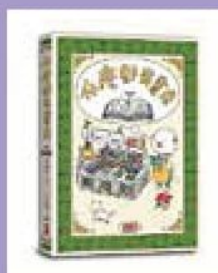
作者：劉佩佩 Janas Lau



《小雪球的夢想》

銀白的雪地裡有一顆小雪球。他不停的滾動，想變得跟他見過的那顆大雪球一樣大。他遇見了一隻烏鴉，並且和他成為好朋友。在滾動的路上，他遇見破掉的大雪球、凹凸不平的怪雪球和正在融化的雪球……小雪球好失望，因為他們看起來都和他見過的大雪球不一樣。小雪球不知道知自己該往哪裡走。然而，好朋友烏鴉卻不斷鼓勵他，努力往自己想去的地方前進……

作者：李宰京



《什麼都有書店》

月光下才能閱讀的書？從樹上長出來的書？自由變換封面的書？保證賣翻天的書？吉竹伸介關於書本的各種奇思妙想，絕對會讓愛書人們愛不釋手！

在小鎮的一隅，有間奇妙的書店，收集了各種「跟書本有關的書」，無論你想找什麼書，只要你說出那句神奇的咒語：「請問有關於○○的書嗎？」老闆就會回答你：「有喔！」隨時隨地，歡迎帶著你的故事來，拜訪這家「什麼都有書店」，帶走你心目中最想擁有的書……

作者：吉竹伸介



《通往大嶼山的慢船上》

中環碼頭的晚上，人們偶爾在登船前到啤酒亭買一杯酒。也許大家互不認識，反而更容易打開心窗。他們往往就對一隻貓傾吐心事：討厭的同事，失敗的戀愛、令人焦慮的股市，以至煩瑣苦悶的日常，紛紛擾擾的世界大事……

作者：貓珊

報名須知

- 報名請親臨本中心辦理報名手續、繳交有關費用及其他有關服務註明之資料，方為有效；
- 所有社交及技能發展課程及部份活動之參加者必須為有效會員，並需於報名時出示會員証；
- 除特別註明外，所有服務均採「先到先得」原則取錄；恕不接受以電話報名或預留名額；
- 年滿 60 歲人士，報名參加社交及技能發展課程，可獲八折優惠。
- 凡已登記綜合社會保障援助優惠計劃人士，可以 \$10 收費報名參加各項服務，但受有關條款限制，詳情請參閱相關計劃條款；
- 繳費可採用現金、信用卡或支票。如使用支票，抬頭請寫「香港明愛」或 Caritas—Hong Kong(S.W.D.)，並於支票背面寫上發票人之姓名及聯絡電話。
- 一經報名，除因該服務有所更改外，參加者如要求退出，請依據「服務退出手續」辦理及支付有關手續費。
- 詳情請參閱本中心網頁相關章程。

颱風或暴雨下之服務安排

特殊天氣警告	室內活動	戶外活動	中心開放
1 號風球	如常舉行	照常舉行	照常開放
3 號風球	如常舉行	取消	照常開放
8 號及以上風球	取消	取消	關閉
雷暴警告	如常舉行	請致電查詢	照常開放
黃色暴雨警告	如常舉行	照常舉行	照常開放
紅色暴雨警告	如常舉行	取消	照常開放
黑色暴雨警告	取消	取消	關閉

所有安排均根據服務舉行前 3 小時內之天氣情況作決定，例如服務於上午 10:00 舉行或集合，如天文台於上午 7:00 及之後發出黑色暴雨警告，則該活動將會取消。即使有關警告其後在上午 9:00 取消，服務仍不會恢復舉行。

退出程序

- 已報名及繳費者之參加者（以下簡稱參加者）可以在服務舉行前不少於 6 個工作天向本中心申請退出服務，並填寫有關申請表格。
- 若有關活動已有候補者等候，則會安排由候補者補上；在候補者報名及繳費後，本中心將安排在 12 個工作天內退回已繳交之費用，惟參加者需繳交手續費每人每項活動 30 元正。
- 如有關活動沒有候補者，則參加者可以推薦符合參加資格的人士補上，惟本中心保留接納該候補人士的權利。若被推薦者獲接納參與服務，本中心將安排在 12 個工作天內退回已繳交之費用，惟參加者需繳交手續費每人每項活動 30 元正。
- 若沒有任何候補者，則參加者不能退回已繳交之費用。
- 若本中心因應環境轉變而需要調動服務，因而引致參加者所參加的服務不能如期舉行，參加者可選擇參加其他服務，並將已繳交之費用轉到新的服務。參加者亦可選擇退回已繳交之費用，本中心安排在 12 個工作天內退回。
- 在下列情況下，本中心可取消參加者服務的資格：
 1. 在報名後被本中心發現不符合參加的資格；
 2. 在服務進行期間，參加者不遵從本中心服務負責職員就其言論、行為的勸喻。

會員申請

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：29 元，年滿六十歲優惠價 24 元
2. 家庭會員：每個家庭 58 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：

1. 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
QRcode



中心網頁
QRCode

寄 :

中心開放時間

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

逢星期六日 : 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

途徑本中心或附近之交通工具

巴士 : 12、12M、13、23B (服務只限早上)、40、103

專線小巴 : 22、10、31

