

《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4-6月通訊

本季活動及課程由3月26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
4月4日(星期五)清明節	休息
4月18日(星期五)耶穌受難節	休息
4月19日(星期六)耶穌受難節翌日	休息
4月21日(星期一)復活節星期一	休息
5月1日(星期四)勞動節	休息
5月5日(星期一)佛誕	休息
5月31日(星期六)端午節	休息

(二) 因應特殊情況，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。

明愛堅道社區中心 - 2025-26 年度計劃

社區中心設於八萬至十二萬人口的社區內，透過小組及社區工作手法，輔以個案工作，因應社區需要，靈活地提供實踐社區發展目標的服務，以促進個人及社區整合。社區發展五大目標包括：建立社區力量、培養社區內的互助精神、解決弱勢群體的需要、提高社區凝聚力及和諧和推動社區參與。

按以上目標本中心每年會進行服務檢討及計劃，在今年的一至三月我們團隊進行了服務檢討、地區需要評估、服務使用者訪談及會員大會，並提出了以下服務提案及服務建議：

提案一：西營盤地區工作

提案簡介 / 背景：

人活在社區中。良好的社區設施、鄰里、資訊等，都是讓人安居樂業的重要條件。西營盤舊區內，住着一些獨特的社群：老街坊、新來港及基層家庭，他們獨特的服務需要包括福利申請及資訊、基層經濟需要、社交和互助網絡及關注地區規劃的影響，我們希望透過提案服務建立居民網絡、推動互助，加強歸屬感，提高居民的幸福感。

年度主要方向及目標：

1. 接觸居民，加入小組網絡，恆常社交生活
2. 促進居民鄰里互助，例如：社區義工、李陞街居民互助行為
3. 透過基層的需要，推行主題活動。例如：家庭經濟困擾、情緒抗逆力等

年度服務重點：

1. 李陞街居民會
2. 微笑社區義工
3. 節慶活動 / 外遊活動
4. 社區主題計劃 (e.g. 家庭經濟困擾、情緒抗逆)
5. 意見表達 (e.g. 交流、政策意見)



與區議員討論社區安全



李陞街街坊慶元宵



社區睇樹

提案二：拓展上環地區服務

提案簡介 / 背景：

拓展上環地區服務，透過地區營造，連結街坊及不同持分者，串聯個人能力、社交網絡和社區理解，改善服務受惠者的社會包容性，最終建立一個可持續的、有韌性的包容性社區。

在舊城老區（上環及西營盤）聚居很多年長街坊對社區認識深、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，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。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，只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，也有受訪者表示平日完全沒有其他生活網絡。

年度主要方向及目標：

1. 接觸上環居民，為他們提供社區教育及社區資源的諮詢服務
2. 連結中高齡人士與社區的關係，加強他們的能力感及社區參與
3. 與區內店舖加強合作

年度服務重點：

（一）壹合計畫

旨在減輕社會孤立問題，從而改善中西區中年人和老年人對社會資源的有限獲取及孤獨感。計劃利用一個街面商店空間，提供各種活動和服務，吸引社會排斥的低收入女性、年輕老年人和老年人。通過“社區共享空間”，我們確定目標用戶，並利用社區空間來鼓勵和促進關係及社區建設。

1. 《社區保姆》、《駐場街坊》、《三人成班》：將以商店空間為基地，提供靈活的工作機會、軟技能和硬技能培訓、跨部門合作，讓我們的受益者賺取額外收入、提升技能、自信心和效能，建立與他人的關係，並被社區所認可。



小朋友社區課室



小結他同學會



上環巷里的人文歷史故事導覽計劃

2. 《留白空間》社區活動：將進行跨界別不同類型的活動，以創造一個充滿活力的互動空間，例如：免費市集。
3. 《壹屋上環》希望通過與社區內未充分利用的商店和空間合作，擴展壹屋上環的概念，並讓這些空間向社區開放，創造一個社區共享空間的網絡。

（二）上環巷里的人文歷史故事導覽計劃

一直以來，上環社區發展歷史深遠，區中不乏熟悉的老街坊和商舖。通過記錄或整合上環特殊的人民歷史，發掘上環的特色和文化，促進區內的關係和建立上環友好社區。

提案三：基層家庭支援服務

提案簡介 / 背景：

《2024 香港貧窮狀況報告》顯示香港貧窮人口約有 139.5 萬人，而中西區為全港最富裕的地區之一。然而，2020 年政府報告亦發現中西區貧窮住戶數達 10000 戶，貧窮率為 14.2%，可見區內不乏基層家庭，貧富懸殊嚴重。

基層家庭往往面對經濟、居住環境、子女學業 / 成長 / 管教等方面的挑戰，在資源匱乏下承受巨大的壓力。故此，關注基層學童全方位成長及家長身心靈發展為此提案的首要目標，以提升他們的生活質素，進而促進社區和諧及進步。

年度主要方向及目標：

1. 進行學童健康飲食及運動習慣之培養，提升家長對營養攝入之關注度，並推動關注學童健康、醫療等議題
2. 強化家長對身心靈發展的關注度，協助基層家庭排解壓力、紓解緊繃的情緒，修復親子關係
3. 回應學童學習及成長發展需要，全面支援家庭及兒童成長

年度服務重點：

1. 延續「鈣幫 3.0」- 向 30 位基層小學生派發連續 12 星期補鈣奶製品
2. 推動「健康家庭」- 向基層家庭提供運動指導、安排家庭親子活動及家長效能或紓壓活動
3. 支援學童學術、社交等發展 - 推行功課輔導、在校課託、英輔及兒童發展基金計劃



家長身心靈工作坊



兒童成長課



家庭旅行

提案四：擴闊劏房戶社交網絡、深化連繫

提案簡介 / 背景：

據 2021 年人口普查資料，全港共有近 11 萬個劏房戶，中西區有約 3600 戶。相比油尖旺、深水埗等劏房集中地，中西區劏房的現況容易被忽視。按差餉物業估價署資料，2024 年 7-9 月中西區劏房的租金中位數升至 \$7600，不少街坊因工作及小朋友上學需要而忍受高昂的租金，同時被濫收水電雜費。中心服務支援有關家庭並推動社區教育讓大眾關注共同住屋議題。

年度主要方向及目標：

1. 接觸新劏房戶及社區教育
2. 促進劏房戶鄰里互助網絡
3. 透過介紹社區資源了解劏房戶生活狀況
4. 推動居民關注其住屋需要和權益

年度服務重點：

1. 《明明地產》社區教育活動 - 教育大眾基層家庭住屋困難及挑戰
2. 劏房不丟架 — 發動社區資源和人力，為劏房戶進行家居改善。
3. 中上環劏房互助組
4. 節慶活動 / 外遊活動 / 社區考察
5. 專題講座 (e.g. 防騙 / 收納)
6. 意見表達 (e.g. 交流 / 會面 / 遞信)



劏房戶意見表達



劏房不丟架



明明地產

提案五：關注青少年成長社交需要，提升關社精神

提案簡介 / 背景：

按 2021 年人口普查，中西區 10-29 歲青少年共有 40694 人，佔區內人口 17.3%，這個階段的青少年經歷三個轉捩點 — 升中、升大學及進入社會工作，為其生命帶來重大的影響。本中心過往以兒童或小學生的服務為重，但考慮到兒童升中後在心理和社交的成長需要，尤其中西區名校林立，學習壓力不少，而他們又逐漸離開家庭保護網，本中心近幾年著意關顧青少年的狀況，為他們建立成長支援網絡，以及發展其能力感和關社精神。

年度主要方向及目標：

1. 關注青年成長發展及情緒健康
2. 設立共享空間，多元體驗活動
3. 拓展社區青年義工網絡

年度服務重點：

1. 思情創藝 — 精神健康青年大使計劃
2. 青年成長及社交小組
3. 青少年藝術及興趣多元學習及發展項目，例如：皮革義工組、青年音樂組
4. 學生培訓工作 — 課外學習及社區服務計劃 (中學及大學)



共享空間
(Chill 鬆天地)



思情創藝



青年多元發展

以上提案服務仍在策劃中，大家如有任何好想法，請聯絡我們或來中心寫下點子交給詢問處同事，大家的大小意見可以豐富中心服務，為不同的社群帶來改變，期待各位的同行互勉。

壹合回顧

壹屋上環 (上環早晨系列活動)

2024 年 12 月 14 至 22 日 | 打開上環生活場所可能性

服務回顧



「你曾否想過，上環可以成為一個街坊互相問好的社區？」

「上環早晨」是「壹合」邁向上述願景的第一步。這個十二月，「壹合」連同上環不同商舖和私人空間，策劃了各式各樣新奇的活動，讓大家

放鬆身心，結識朋友、互動和學習，探索生活更多可能性！我們還邀請了一班「壹合」街坊分享其故事與才能，讓大家能夠親身感受上環獨有的文化和人情味。我們深信，串連區內資源，才能共創更包容宜居的社區！



街坊駐場：上環街坊男女老幼總有一技之長，「上環早晨」準備多個節目，好比搭建舞台讓他們的故事和才能被更多人看見！

【小結他音樂晒冷】（三人成班）

壹合由 9 月至 12 月聚集了十多位對夏威夷小結他 Ukulele 充滿熱情的街坊，街坊們連月來每星期練習兩次，並於 12 月 14 日在郁鍵快餐為有緣的食客送上音樂，與大家開心分享學習成果！





店舖串連：「上環早晨」有幸串連 27 個合作單位，當中大部分為上環商戶及合作夥伴，打開 12 個區內場地借用予壹合舉辦及合辦活動。

【小朋友社區課室之一日店員】

小朋友社區課室的一眾參與者和祿母於 12 月 14 日化身上環店舖中的一日店員，於迪森飽飽店 V8 Bakery 及 奔咪 Bun Me 合作舉行「一日店員」活動。

上環生活：我們嚮往著上環社區獨有的文化底蘊和人情，是次團隊策劃了一系列的安心體驗，讓大家放鬆身心，感受這所社區的生活感。

【書法傳承分享會】

書法分享於 12 月 15 日由上環街坊區明耀老師主持，區老師帶同作品示範並即席揮毫，參加者更於區老師的指導下試寫書法，共同探究書法之美，薪火相傳。



【初級瑜珈伸展班】

由街坊導師 Natalie 於 12 月 14 和 15 日，在共享工作空間 the Hive Sheung Wan 中教授瑜珈，讓參與者一同觀察內在與外在的狀態，找回身心的平衡。

壹合將會持續於上環舉行不同的活動，邀請大家繼續關注日後活動，若有參與活動或查詢可以以電話和 whatsapp 59585904 或 follow 我們的 ig: @projecthouse1qrw 聯絡



PROJECTHOUSE1QRW

圖書館翻新工程

圖書館在 2024 年 11 月至 12 月，曾關閉一段時間進行閉門裝潢，期間於兒童區進行重新鬆油、安裝新書櫃、及整理書籍等等。圖書館現在變得更光猛，而且這些整理希望讓圖書館變得更有系統和書籍安放更清楚，並給予讀者一個免費而舒適和整潔的空間。圖書館現已重新開放。

圖書館亦更新了一些小遊戲，包括閱讀越多 Fun 計劃、亦增設了圖書館過三關的三合一益智遊戲，完成後可以獲得小禮物一份，歡迎讀者和小朋友一起到圖書館遊玩！



「Dance With Me 舞邊界」親子形體音樂劇

本中心 Dance with me 小組於 2025 年 1 月 26 日假明愛堅道社區會堂舉行一場親子形體音樂劇，以「星際型救」為主題，帶出家庭與社區之間的需要是一責任感、關愛、包容和合作，並於一次星際探險旅程中體現出來。

本計劃旨在透過形體舞蹈及舞台劇訓練，促進親子間的溝通與合作，發掘彼此潛能，並透過公開演出提升小童的自信心，增強社區家庭聯繫。形體音樂劇小組成員來自 5 個親子家庭，由 2024 年暑假開始學習舞蹈，一起創作故事，接受劇場訓練，在長達數月的訓練與排練過程中，學童與家長一同經歷挑戰，從起初的生澀、不安，到逐步建立自信，最終成功演出舞台劇。參加者在一次次的嘗試與調整中體會合作的價值，學會接納挫折，並在互相扶持下共同成長。當日觀眾共有 140 位，給予的回應都很正面。參加家庭事後也表示感到很高興，欣賞孩子的努力嘗試，本著不怕失敗、勇於嘗試的精神，全力以赴，共同完成了一場令人難忘的演出，更欣慰的得著是孩子與家長彼此更深厚的了解。

負責職員：梁文軒先生



兒童發展基金 (港島區) 2024-27

年度計劃 (第十批) 啟動禮



第十批「兒童發展基金」於 2024 年 11 月正式開始為期 3 年的計劃，總共有 64 位兒童參與。計劃包括兒童、其父母及友師的培訓、多元化活動及儲蓄計劃，讓基層兒童在個人發展上有充足支援。

計劃之啟動禮於 1 月 19 日西港城「會所 1 號大舞臺」舉行，目的是讓學員、家長及友師聚首一堂，迎接三年間各類精彩活動，協助兒童裝備自己，讓他們成就夢想。

當日榮幸邀請到孔慶榮及梁巧玲慈善基金董事孔桂儀女士及立法會福利事務委員會副主席江玉歡議員擔任主禮嘉賓。孔桂儀女士及江玉歡議員的勉勵致



辭，讓參加者獲益良多，鼓舞人心。此外，我們亦榮幸地邀請到演員蘇韻姿小姐擔任分享嘉賓。蘇韻姿女士分享了自己夢想，如何追夢及怎去面對和突破困難，使學員對追夢更理解。

是次啟動禮暨團年午宴共 190 位參與者，當天香港浸會大學學生展示題為「Meaningful Play」多媒體創作作品，讓學員體驗遊戲學習，現場氣氛熱烈，大家都愉快地互動。



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：

QR Code：



網址：bit.ly/45eaFMN

「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

精彩人生下半場



「敢」
於嘗試

健步走 / 跑步學堂

- 編目** 號：CRG1266-2501
的：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。6. 如果天氣不佳，我們會留在室內進行體能訓練。
- 日期**：2025 年 4 月 5、12、26 日（舊一期，歡迎同學中途加入）
2025 年 5 月 3、10、17、24 日
2025 年 6 月 7、14、21、28 日
2025 年 7 月 5、12、19、26 日
2025 年 8 月 2、9、16、23 日（逢星期六）
- 時間**：下午 3:30-5:30
- 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**：\$360
- 名額**：15 人
- 查詢**：35892230（李先生）/ 57225889（whatsapp）
- 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**：李嘉倫老師（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。）課堂不會太高強度，如果同學感到疲倦亦可以隨便休息，或以健走的方式進行訓練。課堂在於鼓勵大家多做運動，同時亦給予正確的跑步和運動指導。歡迎免費試堂及中途加入！！

腰腿練得好！
身體自然好！



導師：李嘉倫老師



職員：李文裕先生



「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」 (大欖涌，麥理浩徑第 10 段)[黃昏行]

編號：CR6140-2504
日期：2025 年 4 月 16 日 (星期三)
集合時間：下午 3:00
集合地點：荃灣千色店 (青山公路門口)
路程：約 4 小時 (連休息)
距離：13 公里
難度：1 星半
行程：集合後，眾安街坐巴士往大欖涌 (海關訓練學校附近)，行經大欖懲教所，大欖涌水塘，麥理浩徑第 10 段，終點屯門。(有山路及石屎路)
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 2L 食水、乾糧、晴雨用品、行山仗、電筒
義務導師：郭文偉先生
負責職員：詹銘光先生



山旅「先頭部隊」(昂平市集、心經簡林、法門古道)

編號：CR6141-2505
日期：2025 年 5 月 14 日 (星期三)
集合時間：上午 9:30
集合地點：東涌港鐵站 B 出口 (Circle K 便利店門外)
路程：坐巴士往昂平、經昂平市集、心經簡林、沿法門古道落去東涌 (沿途大部分為石屎路)
距離：約 3 小時 (連休息)
難度：9 公里
行程：1 星半
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」(城門水塘、鉛礦坳、大埔)

編號：CR6142-2506
日期：2025 年 6 月 11 日 (星期三)
集合時間：上午 9:30
集合地點：荃灣千色店 (青山公路門口)
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，行去鉛礦坳，最後落大埔，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 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



「敢」於嘗試 遠足樂悠悠

遠足樂悠悠 (白水碗，露營灣)

編號：CR6143-2504
 日期：2025 年 4 月 30 日 (星期三)
 集合時間：上午 9:30
 集合地點：鑽石山港鐵站 C 出口 (UNIQUEO 門口)
 路程：3 小時
 距離：5 公里
 難度：2 星
 行程：集合後乘巴士往科技大學，經長梯到白水碗，再去露營灣出南圍 (路往大部份為山路，少許上斜路)
 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



足樂悠悠 (長洲環島遊)

編號：CR6144-2505
 日期：2025 年 5 月 28 日 (星期三)
 集合時間：上午 9:30
 集合地點：中環 5 號碼頭
 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，再落東灣、觀音灣、小長城，經山頂道往五行石、限保仔洞
 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：CRG1302-2505
 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). 個人敲擊樂器大合奏
 日期：2025年5月2至月23日
 (逢星期五) [共4堂]
 時間：下午2:30-4:00
 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：CRG1303-2505
 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5月2至30日 (逢星期五)
 [共5堂]
 時間：上午11:00-12:45
 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

日語 (進階篇)

編號：CRG1318-2506
 日期：2025年6月6至27日
 (逢星期五) [共4堂]
 時間：上午11:00-12:45
 地點：本中心239室
 名額：8人
 費用：免費
 資格：50+ 同學會會員
 能讀日語50音圖
 負責職員：詹銘光

義務工作你要識

編號：CRG1304-2505
 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6月6至27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：7-8月期間自組一次服務，詳情於小組內商討
 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





 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
- 共享手作坊
- 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

正街街市諮詢站

內容：1. 家庭福利查詢。2. 家庭活動資訊。

日期	時間	地點
每月第二個星期三	下午 4:00 - 6:00	西營盤街市第二街出口

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	樂古道 (垃圾站旁邊)
逢星期三	下午 4:00 - 5:30	皇后大道西 1 號地下 (壹合)

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 (威利麻街威華商業大廈一樓)

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





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

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



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-P3 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 - P3 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。





童趣舞道場

活動編號：CR2956-2504

目的：1. 讓對跳舞有興趣的小朋友，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小朋友，以舞會友，互相鼓勵共學。

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 4 月 - 6 月 (隔星期六)

時間：上午 11:00 - 12:30

地點：本中心舞蹈室

對象：6-12 歲小朋友

名額：20 人

費用：\$100/ 一期三個月

查詢：2843 4652 智 Sir

歡迎中途加入活動！



熱縮膠繽紛樂

活動編號：CR2959-2506

內容：兒童利用簡單的工具(剪刀、膠片、手工配件)，加上自己的創作力，創造屬於自己獨一無二的手作品！！

日期：2025 年 6 月 14 日 (星期六)

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

對象：5 -12 歲兒童

名額：8 人

費用：會員 \$40 / 非會員 \$90

負責職員：朱嘉韻姑娘

《思情創藝》 精神健康青年大使 訓練計劃 2025

編號：CRG1269-2504

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	2025 年 4 月至 12 月 第一期為 4 月 5 日 - 6 月 21 日 (隔星期六) 下午 2:30-4:00 (7 月至 12 月工作安排 稍後公佈)	本中心	- 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	2026 年 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	2025 年 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 (4-6 月)

活動編號：CRG1140-2504

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 4 月 - 6 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！

倒轉地球 青年社交成長小組

活動編號：CRG1161-2501

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、劇本殺、運動等形式提升團隊合作，加強參加者的自我認識。

日期：2025 年 4 - 6 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

查詢：2843 4652 智 Sir, 鋒 Sir

歡迎中途加入活動！

舞。道。場 (4-6 月)

活動編號：CR 2957-2504

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 4 月 - 6 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 (共 \$30)

查詢：2843 4652 智 Sir

歡迎中途加入活動！

紅樹林生態遊

活動編號：CR2954-2505

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

日期：2025年5月25日（星期日）

時間：下午 1:00 - 晚上 7:00

集合及解散地點：本中心 2 樓大堂

活動地點：東涌河口紅樹林及泥灘（近逸東邨）

內容：東涌河口是由泥灘、紅樹林、鹹水沼澤和海草床生境所組成，有多種珍貴生物棲息其中，包括鸞（馬蹄蟹）、彈塗魚及招潮蟹等，部分更是此地獨有，具高度生態價值。

對象：中西區家庭

人數：25 人

費用：會員：\$150（大小同價）

非會員：\$180（大小同價）

（包生態導師費及來回旅遊巴費用）

備註：1) 需穿著短褲、可下水及容易清洗的鞋子

2) 需自備晴雨天工具及防蚊用品

負責職員：文子君姑娘

親子烘焙大作戰

活動編號：CR2958-2505

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 5 月 25 日（星期日）
(B) 2025 年 6 月 22 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

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

英文繪本及遊戲小組

活動編號：CRG1280 - 2504

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，和小朋友講講繪本故事學英文，同時和大家玩遊戲。

日期：2025 年 4 月 - 6 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

歡迎中途加入活動！請掃 QR CODE 參加！



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

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)

- 5) 家庭每月總收入不超過「公屋申請入息限額」（見附表）

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.34-46）
- 4) 社區資源及服務轉介

查詢：文子君姑娘、陳啟明先生

查

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	\$5,800
2 人	\$11,900
3 人	\$19,600
4 人	\$26,800
5 人	\$35,600
6 人	\$38,300
7 人	\$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 (以上所列为 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証明其申請資格，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 \$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	• 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： • 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： • 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： • 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	• 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	• 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) (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：G0959-2504

日期 (逢星期日)	4月：13日 5月：11、18、25日 6月：8、15、22、29日 7月：12至13日(六至日)(戶外活動)
時間	下午 2:00 - 4:30 (戶外活動約早上 10:00 - 下午 5:00)
內容	下午 2:00 - 3:30：功課輔導 下午 3:30 - 4:30：透過團體遊戲提升英語能力及學習興趣(外籍義工協助推行)、同時讓他們學習群體相處、多溝通合作
收費	\$250 (全期 4 個月)
名額	20 位
對象	• 居住中西區的小學生優先 • 出席率高於 80% 的英輔樂學坊 (2024-2025) 舊生優先 • 只限晴朗家庭會員 • 如少於 20 名中西區的小學生報名，職員會按遞交報名表的先後次序去安排予其他區的家庭報名
備註	• 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

報名詳情

日期 / 時間	內容
2月24日(星期一) 早上 10:00 至 3月18日(星期二) 晚上 6:00 前	• 如欲報名，透過 QR code 登記資料 
3月10日(星期一)至 3月23日(星期日)	• 負責同事將會安排家訪，以確定參加者是否合適參與活動
3月24日(星期一)	• 公佈報名名單 (20 人) 和候補名單
3月26日(星期三)	• 抽籤方式，抽出 4 名優惠名額¹ (歡迎蒞臨中心二樓大堂觀看過程)
3月26日(星期三)	• 公佈抽籤結果
3月27日(星期四)至 4月13日(星期日)	• 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
4月14日(星期一)	• 如有家長放棄名額，負責同事將會聯絡候補補上

¹ 每名學生在每一個學年只可使用一次優惠名額。

² 如學生放棄優惠名額，該優惠名額將會作廢，不能轉讓予其他參加者

負責職員：陳啟明先生 (Peter Sir)、梁文軒先生 (Ray Sir)

好玩任食燒烤農莊

活動編號：CR9255-2505

目的：讓晴朗家庭有一個放鬆愉快相聚的一天

日期：2025年5月1日（星期四，公眾放假期）

時間：上午9:50-下午5:00

地點：大埔 BBQ Farm（鄰近大埔汀角村，佔地超過2萬平方呎，遠眺船灣海，港式燒烤、有機農莊）

集合時間地點：上午9:50 上環文娛中心大門集合

解散時間地點：下午5:00 上環文娛中心大門解散

對象：本中心晴朗家庭會員

名額：48人

費用：大人\$80、12歲或以下兒童\$60

負責職員：李樹嫻姑娘、朱慕芳姑娘



獵蛋奇兵

活動編號：CR9988 - 2504

內容：西營盤是一個古老小區，有全港最斜的街道，有100歲的著名石牆樹，又有隱世滑蛋飯茶餐廳。如果未曾看過，就在這個復活節來一趟西營盤定向遊吧。

參加家庭只要在90分鐘內找齊4個目標點，就會獲得豐富獎品！目標點任務有趣，玩盡正街街區。

起點／終點：三房兩廳（可選擇A組或B組）

日期：2025年4月18日（星期五）

時間：A組 上午10:00-12:00

B組 下午2:00-4:00

地點：三房兩廳（威利麻街6號威華商業中心一樓）

對象：6歲以上兒童及其家長

名額：20位

費用：\$50（大小同價）

負責職員：盧凌鋒先生、朱慕芳姑娘



毛毛動物誕辰記

活動編號：CR2953 — 2504

毛毛條非常常見，大家能夠按自己的心意，將其扭成不同形狀，有否想過毛毛條有朝一日會「長大」變成動物！？復活節的期間，我們用一對巧手，協助毛毛動物一起「復活」吧！！

日期：2025年4月25日（星期五）

時間：(A) 下午2:30 - 3:30

(B) 下午4:00 - 5:00

地點：本中心239室

對象：6-12歲兒童及其家長

名額：每節6對親子

費用：（每節）會員 \$30 一對親子 /

非會員 \$80 一對親子

負責職員：朱嘉韻姑娘



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（拉筋運動、桌遊、樹木導賞、探訪長者技巧等），為社區帶來正能量。

日期：星期五上午（由 2025 年 4 月至 6 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（威利蔴街 6 號威華商業大廈一樓）

收費：免費

參加者資格：居住西營盤或熟悉西營盤社區的朋友
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)

【招募一班長老和小朋友玩！】

「小朋友的社區課室」為區內 K2-P3 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：帶領活動技巧、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（有時限性津貼，並只適用於由同工安排之服務時間）

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。



DSE 考試 打打氣！！



Dse 考試即將到來，如果覺得自修室安靜嘅氣氛太大壓力，想成班同學一齊傾功課，可以預約 439B 室進行溫習自修，場地設備包括：

電腦 / 電話充電

免費 WiFi

藍芽喇叭
(可播輕音樂伴
讀、內有 CD)

文具

少量飲品

另外亦都有梳化休息區面對開揚城市景觀放鬆一下。歡迎隨時填妥以下 google form 預約：



小一放榜活動



相信都有不小家長子女今年即將升讀小一，當然會面對不少難題，例如：

應該選讀那間學校？

如果為子女準備面試？

每間學校的資料如何？

圖書館準備了小一入學的天書和其他有幫助的書籍供家長參考，如果你感到困惑歡迎到圖書館借閱資料！

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
CR0342-2504	4月5日-5月24日 停課：4月19日 停課：5月17日	六	6	上午 9:15-10:15	5-7	\$540/\$80	12	237 室
CR0342-2506	6月7日-7月26日	六	8	上午 9:15-10:15	5-7	\$720/\$80	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
CR0341-2504	4月5日-5月24日 停課：4月19日 停課：5月17日	六	6	上午 10:30-11:30	4-6	\$540/\$80	12	237 室
CR0341-2506	6月7日-7月26日	六	8	上午 10:30-11:30	4-6	\$720/\$80	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
CR0340-2504	4月5日-5月24日 停課：4月19日 停課：5月17日	六	6	上午 11:45-12:45	5-7	\$600/\$110	12	237 室
CR0340-2506	6月7日-7月26日	六	8	上午 11:45-12:45	5-7	\$800/\$110	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
**CR0391-2504	4月5日-5月24日 停課：4月19日 停課：5月17日	六	6	下午 1:15-2:15	4-6	\$990	12	多用途活動室
**CR0391-2506	6月7日-7月26日	六	8	下午 1:15-2:15	4-6	\$1320	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(除暑期7月至9月)。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0381-2504	4月5日-6月28日 停課：4月19日	六	10	下午 2:30-4:00	5-12 舊生	\$800	20	多用途活動室
**CR0382-2504	停課：5月17日 停課：5月31日			下午 4:00-5:30	5-12 新生			

幼兒魔法數學班

專才教育服務中心合辦

數學早已圍繞我們的日常生活，故幼兒有很多機會接觸數學的範疇。本課程主以簡易又富趣味的方式教導參加者，讓他們有穩健的概念基礎。課程內容會以幾何圖形、數字特性等，加深對數學的興趣。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費 / 材料	名額	地點
CR0312-2504	4月5日-5月24日 停課：4月19日 停課：5月17日	六	6	下午 2:00-3:00	4-6 歲	\$900	12	237 室
CR0312-2506	6月7日-7月26日	六	8	下午 2:00-3:00	4-6 歲	\$1200	12	237 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吉祥瑞物，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 / 材料	名額	地點
**CR0379-2504	4月5日-5月24日 停課：4月19日 停課：5月17日	六	6	上午 9:00-10:00	4-6 歲	\$960	12	多用途活動室
**CR0379-2506	6月7日-7月26日	六	8	上午 9:00-10:00	4-6 歲	\$1280	12	多用途活動室

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
CR0397-2504	4月1日 - 5月27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
CR0397-2506	6月3日 - 7月29日 停課：7月1日	二	8	下午 5:30-6:30	6歲以上	初級：\$760 中級：\$800 高級：\$880 深造：\$960 演奏級：\$1160	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
**CR0141-2504	4月11日 - 6月27日 停課：4月18日 停課：5月16日	五	10	晚上 7:00-9:00	13或以上	\$950	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
**CR0303-2504	4月5日-5月24日 停課：4月19日 停課：5月17日	六	6	上午 9:15-10:15	滿 3-6	\$930	12	205 室
**CR0309-2504				上午 11:15-12:45	滿 7-16	\$1320		
**CR0303-2506	6月7日-7月26日	六	8	上午 9:15-10:15	滿 3-6	\$1240	12	205 室
**CR0309-2506				上午 11:15-12:45	滿 7-16	\$1760		

中國舞等級課程 (應試班) (需填寫健康申報表)**

Miu's Theatre & Dance 合辦

課程教授北京舞蹈學院中國舞等級考試課程舞，教授中國舞的技巧和術語。課程可以提高兒童身體協調能力、節奏感、訓練優雅姿勢及體態、自信心、合作性和毅力。
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
**CR0304-2504 (第一級)	4月5日-5月24日 停課：4月19日 停課：5月17日	六	6	下午 1:00-2:00	滿 6-8	\$912	12	205 室
**CR0304-2506 (第一級)								
	6月7日-7月26日	六	8	下午 1:00-2:00	滿 6-8	\$1216	12	205 室

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
**CR0389-2504	4月5日-5月24日 停課：4月19日 停課：5月17日	六	6	上午 10:15-11:15	4-8	\$1020	16	205 室
**CR0389-2506	6月7日-7月26日	六	8	上午 10:15-11:15	4-8	\$1360	16	205 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，拳法簡單真接、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
**CR0345-2504	4月5日-5月24日 停課：4月19日 停課：5月17日	六	6	上午 10:00-11:00	7-14	\$990	12	多用途活動室
**CR0345-2506	6月7日-7月26日	六	8	上午 10:00-11:00	7-14	\$1320	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，更能有效地鍛練思考，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
CR0383-2504	4月5日-5月24日 停課：4月19日 停課：5月17日	六	6	下午 3:15-4:15	7-9	\$900/\$80	12	237 室
CR0383-2506	6月7日-7月26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)

Soul Arts Company Limited 合辦

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
**CR0384-2504	4月5日-5月24日 停課：4月19日 停課：5月17日	六	6	下午 5:00-6:00	7-9	\$900	12	441 室
**CR0384-2506	6月7日-7月26日	六	8	下午 5:00-6:00	7-9	\$1200	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
**CR0211-2504	4月7日-5月26日 停課:4月21日 停課:5月5日	—	6	上午 9:30-11:00	15-75	\$510	12	205 室	陳惠芳
**CR0211-2506	6月2日-7月28日	—	9	上午 9:30-11:00	15-75	\$765	12	205 室	陳惠芳
**CR0215-2504	4月7日-5月26日 停課:4月21日 停課:5月5日	—	6	下午 2:00-3:30	15-75	\$510	12	205 室	陳惠芳
**CR0215-2506	6月2日-7月28日	—	9	下午 2:00-3:30	15-75	\$765	12	205 室	陳惠芳
**CR0213-2504	4月1日-5月27日	二	9	上午 9:10-10:40	15-75	\$765	12	205 室	何秀賢
**CR0213-2506	6月3日-7月29日 停課:7月1日	二	8	上午 9:10-10:40	15-75	\$680	12	205 室	何秀賢
**CR0219-2504	4月1日-5月27日	二	9	晚上 6:00-7:30	15-75	\$855	12	205 室	何秀賢
**CR0219-2506	6月3日-7月29日 停課:7月1日	二	8	晚上 6:00-7:30	15-75	\$760	12	205 室	何秀賢
**CR0221-2504	4月2日-5月28日	三	9	上午 11:00-12:30	15-75	\$765	12	205 室	陳惠芳
**CR0221-2506	6月4日-7月30日	三	8	上午 11:00-12:30	15-75	\$680	12	205 室	陳惠芳
**CR0226-2504	4月3日-5月29日 停課:5月1日	四	8	上午 9:15-10:45	15-75	\$680	12	205 室	何秀賢
**CR0226-2506	6月5日-7月31日	四	8	上午 9:15-10:45	15-75	\$640	12	205 室	何秀賢
**CR0225-2504	4月11日-5月30日 停課:4月18日	五	7	上午 9:30-11:00	15-75	\$595	12	205 室	何秀賢
**CR0225-2506	6月6日-7月25日	五	8	上午 9:30-11:00	15-75	\$680	12	205 室	何秀賢
**CR0216-2504	4月5日-5月24日 停課:4月19日 停課:5月17日	六	6	下午 3:30-5:00	15-75	\$570	12	205 室	何秀賢
**CR0216-2506	6月7日-7月26日	六	8	下午 3:30-5:00	15-75	\$760	12	205 室	何秀賢

婦女健康舞 (需填寫健康申報表)**

導師：林玉薇

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

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0103-2504	4月10日-6月26日 停課：5月1日 停課：6月19日	四	10	晚上 6:30-8:00	15-75	\$1100	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，最後循環原位。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。(建議自費跳舞鞋上課)

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0230-2504	4月8日-6月10日	二	10	上午 9:15-10:45	15-75	\$860	30	二樓廣場
**CR0231-2504	4月11日-6月27日 停課：4月18日 停課：6月13日 停課：6月20日	五	9	下午 2:00-3:30	15-75	\$774	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
**CR0238-2504	4月7日-6月30日 停課：4月21日 停課：5月5日 停課：6月16日	一	10	下午 4:45-6:15	15-75	\$1600	12	205 室
**CR0235-2504	4月8日-6月10日	二	10	上午 11:00-12:30	15-75	\$1600	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
**CR0237-2504	4月7日-6月30日 停課：4月21日 停課：5月5日 停課：6月16日	一	10	晚上 6:30-8:00	15-75	\$1250	12	205 室
**CR0236-2504	4月11日-6月27日 停課：4月18日 停課：6月13日 停課：6月20日	五	9	下午 4:00-5:30	15-75	\$1125	12	205 室

二胡課程

導師：林櫻

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

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0200-2504	4月11日-5月30日 停課：4月18日 停課：5月16日	五	6	下午 12:45-1:45	15-75	初級：\$570 中級：\$600 高級：\$660 深造：\$720	6	241 室
CR0200-2506	6月6日-7月25日	五	8	下午 12:45-1:45	15-75	初級：\$760 中級：\$800 高級：\$880 深造：\$960	6	241 室

成人班 - 古箏~基訓課程

導師：林櫻

古箏是中國傳統樂器，音質優美、悅耳，本課程適合初學者，內容包括學習古箏基本的彈奏指法種，彈奏古箏簡易的練習曲。課程共分十級，成績達致程度，可報考北京中央音樂學院考級試。上課時提供古箏練習另有古箏租用。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0201-2504	4月11日-5月30日 停課：4月18日 停課：5月16日	五	6	上午 11:45-12:45	15-75	初級：\$570 中級：\$600 高級：\$660 深造：\$720	6	241 室
CR0201-2506	6月6日-7月25日	五	8	上午 11:45-12:45	15-75	初級：\$760 中級：\$800 高級：\$880 深造：\$960	6	241 室

中國書畫

導師：陳志強

課程適合初學習人士，教授正確執筆的方法、基本筆劃、字體結構，並即席示範練習及批改習作，水墨畫課程入深內容包括運筆技法、國畫顏色特質及宣紙水墨效果等，使學員了解及認識中國書畫特色。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0161-2504	4月3日-6月26日 停課：5月1日	四	12	下午 2:30-4:00	15-75	\$1200/\$130	12	441 室

楊式太極拳 40 (需填寫健康申報表)**

導師：邱福嬌

楊式太極拳，是一種內外兼修，形神合一，動靜結合，富有哲理的極具中國傳統文化內涵的體育項目。其拳架動作優美，舒展大方，剛柔相濟，圓活連貫，瀟灑自然。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
**CR0147-2504	4月2日-6月25日	三	13	上午 9:15-10:45	15-75	\$1300	12	多用途活動室

養生太極扇班 (需填寫健康申報表)**

導師：邱福嬌

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

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0148-2504	4月2日-6月25日	三	13	上午 11:00-12:00	15-75	\$1300	12	多用途活動室

42式太極劍 (需填寫健康申報表)**

導師：邱福嬌

42式太極劍內容豐富，吸收了各大流派太極劍的精華，融合不同的劍法、技法、平衡為一體，動作舒展大方，剛柔矯健，瀟灑優美，配合呼吸及步型，輕靈沉穩，柔韌全身，內外合一，大大提高了觀賞性，協調性及健身的作用。

備註：太極劍自行向導師購買費用約 \$80 / \$100

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0149-2504	4月3日-5月29日 停課：5月1日	四	8	下午 2:00-3:30	15-75	\$1200	12	多用途活動室

八段錦 (需填寫健康申報表)**

導師：邱福嬌

八段錦是中國文人傳統的健身運動，是一套完整、省時省地的健身功法；早晚練習十分鐘，效果明顯，對防治或減輕肩腰脊等筋骨痛楚尤佳，最合生活繁忙之都市人士。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0266-2504	4月1日-5月27日	二	9	晚上 6:30-7:30	15-75	\$900	12	多用途活動室
**CR0266-2506	6月3日-7月29日 停課：7月1日	二	8	晚上 6:30-7:30	15-75	\$800	12	多用途活動室

成人乒乓球改良班 (需填寫健康申報表)**

李瑋婷教練

課程內容：優化正、反手、發球、步法、接發球等基本功，教授單打比賽技術及對打練習，適合對乒乓球有基礎之成人。
備註：學員自備球板上課

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0268-2504	4月2日-5月28日	三	9	下午 1:30-2:30	15-75	\$1350	14	多用途活動室

成人乒乓球進階班 (需填寫健康申報表)**

李瑋婷教練

教授正、反手弧圈球、側 / 逆旋發球、步法等，雙打比賽技術及對打練習，適合掌握乒乓球基礎技術之成人。
備註：學員自備球板上課

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0269-2504	4月2日-5月28日	三	9	下午 2:30-3:30	15-75	\$1350	14	多用途活動室



《行路遠方，與貓相愛的練習曲：一個貓痴攝影師橫跨歐、亞、非，繞地球兩圈半的追貓紀行》

• 作者行腳 6 國，詳述異國風情、貓咪生活，從牠們的習性、出沒地點爬梳不同國家對待貓咪的異同之處，是市面上少見以貓為主的旅行遊記。
• 超過 380 幅精彩寫真，捕捉貓咪在不同國度的千姿百態，每張照片都是一個故事。
• 喜歡貓的人，會感動於人與貓之間真誠的互動；對貓不熟悉的人，也能被這些在街上討生活的貓族堅忍、樂觀的精神打動。

作者：李龍漢



《放下的祕密》

學會放下，是一個愛的舉動，宇宙間沒有任何事物，能阻止你放下一切，重新開始！要放下某件事物，並不需要具備什麼力量，你真正需要的只是用一種新的眼光來認識你自己。老毛病、壞習慣、不稱心的感情、不滿足的工作、不切實際的希望……你還打算在其中沉溺多久呢？對於放下，你過去都用錯了力。放下，不是要你放棄任何外在的事物，也不是要你自我犧牲，而是要你放下那個「假的你」。

作者：蓋・芬利



《李小龍——李振輝回憶錄》

大眾眼中傳奇的巨星，其實也不是一下子就是巨星的，他的路是從小時候就走出來的；他還未成為巨星之前，他的童年和少年可能就是生命裡最平凡的一節。然而，能成為一代傳奇，他的成長故事又怎可能跟平常人一樣？

作者：李振輝



《關於跑步，我說的其實是……》

村上春樹透過談跑步，道出自己不為人所知的寫作觀。

25 年前村上春樹開始他的第一次跑步，那是 1982 年的秋天，三十三歲那一年，寫完《尋羊冒險記》，村上先生因為戒菸而體重增加，為了減肥，開始了他的第一步。從那以後村上接連不斷地跑，他曾經跑完雅典的全程馬拉松，也參加波士頓馬拉松比賽，平日每天幾乎都跑上十公里，可以說除了寫作，跑步已經是他最在行的事。

作者：村上春樹



《青之蘆葦》

在愛媛上學的國中三年級學生青井華人，在那纖弱的身體中隱藏著強烈的足球天賦，但是因為那太過直球的性格，讓他經歷了很大的挫折。在這樣的華人面前，出現的是東京 city esperion 的青年隊監督福田達也。

作者：小林有吾



《九隻孤貓的宿舍》

在宿舍的九隻貓分別是夕夕、僊僊、哥哥、妹妹、瞳瞳、豆豉、豆花、豆奶、豆腐！為什麼第三本貓書叫《九隻孤貓的宿舍》？甲組，孤貓住在孤泣工作室一天二十四小時，這裡不就是牠們的宿舍？甚至是牠們的世界嗎？最後我決定了第三本孤貓作品，就叫《九隻孤貓的宿舍》！也許，牠們只是在睡覺，有時還會不理

你，甚至不想你接近，不過，只要看著牠們那個「不情願」的樣子，你就會會心微笑。如果世界上沒有貓？我想，會有很多人類在痛苦之中，繼續痛苦下去。

作者：孤泣 & 孤貓



《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。一路上，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。小雪球該往哪裡走呢？小小一顆雪球，卻給了所有大人和小孩十足的挑戰與勇氣，去好

好體驗和思考這些重要的人生課題。

作者：李宰京



《我有意見》

我有話要說：「大人真的很奸詐！」反抗妹來踢館，老爸如何接招？

用幽默取代否定，化解緊繃的育兒情緒

用爸爸擅長的右腦創意，從容解除親子警鈴

親子互動可以這樣做：幽默感＋創意＋情緒管理

作者：吉竹伸介



《討厭的人都跌倒吧》

這是一本將壞情緒轉換成好情緒的書！

小孩心情不好的時候

心裡到底都在想什麼？他們也有滿滿的負能量嗎？暢銷繪本作家吉竹伸介

這次要教你排解負面情緒的五大絕招！

作者：吉竹伸介



《注意！情緒怪獸來襲：引領孩子認識 & 接納情緒的療癒繪本》

充滿想像力的安安會把各種情緒想像成一隻隻怪獸。他最喜歡「快樂」和「平靜」來找他玩，牠們想待多久就待多久；最討厭「生氣」、「擔心」、「害怕」和「悲傷」，總是將牠們拒於門外，因為一旦牠們出現，就會讓他特別難受。

作者：蘿蘭·史塔克莉



《我們都值得被愛 Deserve》

這是關於一隻唐狗和一隻純種狗的真实故事。而他們慘痛的經歷，也是城市中無數小貓小狗的故事。以動物牟利的繁殖場，以及每年以千萬計被人道毀滅的小生命，都一再提醒我們，以領養代替買賣的迫切性。

作者：貓珊



《做一個機器人，假裝是我》

總是以我為出發點來看世界的孩子們，是怎麼看「自己」呢？又要怎麼介紹自己讓別人認識呢？每天都要寫作業、做家事、打掃房間……而覺得厭煩的小健，決定要訂做一個機器人來假裝自己，不過為了不被發現，首先得要让機器人認識自己才行。「我叫田小健，性別男，我每天早上頭髮都會翹起來，一興奮鼻孔就會撐大……我是媽媽調皮的大兒子，我可以同時爬兩棵樹……。」

作者：吉竹伸介

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 1 2 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 1 2 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 1 2 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：
 - 在報名後被本中心發現不符合參加的資格；
 - 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：

- 個人會員：年滿 3 歲之本港居民。
- 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：

- 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。
- 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。
- 繳交年費。

會員收費：

- 個人會員：29 元，年滿六十歲優惠價 24 元
- 家庭會員：每個家庭 58 元，人數不限
- 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!!!



Like us on
Facebook

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
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

