

環聲



拍攝者：Maggie 壹合-上環影像探索團

相片名稱：上環儒林台的日常



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



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



2025年9-12月通訊

本季活動及課程由8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
10月01日(星期三) 國慶節	休息
10月07日(星期二) 中秋節翌日	休息
10月29日(星期三) 重慶節	休息
12月25日(星期四) 聖誕節	休息
12月26日(星期五) 聖誕節後第一個周日	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。

生活小行動，地球大不同

8月5日當天的黑色暴雨警告持續了將近12小時，累積雨量達358.8毫米，刷新了八月份最高單日降雨量的紀錄。今年香港迎來一個多雨的夏季，天文台於7月29日至8月5日期間共發出四次黑色暴雨警告，打破一年內黑雨警告生效次數的紀錄。根據香港天文台資料，截至2025年上半年，暴雨警告信號已超過50次。

除了極端降雨外，近年香港的酷熱現象也更頻繁且劇烈。2024年全年平均氣溫為24.8°C，比1991-2020年的正常值高出1.3°C，為有紀錄以來最熱的一年。過往（例如1980年代至2000年代）年均極端酷熱日數通常少於10天，而近十年則常見超過10天，並有多年某些月份達超過20天。

那麼，這些極端天氣對我們的生活產生了哪些影響呢？

1. 交通與出行：路面及鐵路水浸、山泥傾瀉，巴士和港鐵延誤甚至停駛，通勤時間大幅延長。
2. 居住與基建：低窪地區及劏房易發生水浸，地下室和停車場淹水，電力與通訊中斷，建築物和道路加速老化。
3. 健康與安全：中暑、呼吸道疾病及心血管壓力增加；熱夜令長者和慢性病患者風險上升；酷熱天氣下戶外工作者尤為辛苦。
4. 經濟與工作：店鋪停業、工地停工、供應鏈延誤，保險及修復成本上升，戶外工作者收入受影響。
5. 日常生活不便：暴雨常導致停電，食物易變質，冷氣停工（酷熱時影響更大），垃圾收集受阻，樓宇升降機停用等。

這些現象，是否再次提醒我們關注氣候變化？人類活動如燃燒化石燃料、森林砍伐及不當農業開發，排放溫室氣體，引發溫室效應和環境污染，導致全球氣候變暖和自然系統異常。這不僅改變氣候，也影響人類社會和文明，甚至形成惡性循環。例如：溫度升高，冷氣機使用增加，導致碳排放及溫室氣體排放上升，加劇城市熱島效應，使氣溫再升，冷氣需求繼續增加，循環不斷。儘管我們無法立即改變全球政策或完全停止使用冷氣，但可以從小事做起，逐步改善。

明愛青少年及社區服務一直著力推動可持續發展，除了籌劃服務項目促進 17 個可持續發展目標（SDG）外，也希望同事在日常上班時，加強「生活小行動，地球大不同」的意識，為環保節能出一分力。本服務藍天計劃舉辦一系列活動，邀請各單位同事在工作間身體力行實踐「節能環保」小行動。



明愛青少年及社區服務
Caritas Youth and Community Service

生活小行動 地球大不同

從關一盞燈、吃一餐飯、走一段路開始

藍天計劃2025

你都可以從日常小改變，守護未來的藍天

SDGs

齊齊參與

你知唔知?

- 一盞40W白熾燈全年常開需要燃燒160kg煤=需8棵樹一年吸收轉化
- 全球19%的碳排放是來自肉類生產
- 香港人均棄置200公噸的塑膠餐具=1940件/人/年



13 CLIMATE ACTION

7月25日
熄燈一小時



12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION

9月25日
低碳午餐日



3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING

11月3日
日行一萬步



大家齊響應!

行動	內容	行動目的 + 對應的可持續發展目標
1. 關燈一小時 2025.7.25	- 各單位的午膳時間，關掉辦公室或 / 及其他活動場地的燈飾一小時	「關燈一小時」主要向各單位同事推動有效電源管理，減少能源消耗，喚起大家以實際行動應對全球暖化的意識。(SDG11.6 及 13.3)
2. 低碳午餐日 2025.9.25	- 活動當天同事不買外賣、不用即棄餐具 - 鼓勵同事當天選擇低碳食物，例如素食 / 不吃牛 / 不喝牛奶等食物	「低碳排飲食」旨在慎選食品來源，減少購買和食用碳排放量較高的食材。根據研究，大部分動物性食物的碳排放量比植物性食物高 10 至 50 倍，因此簡單來說，低碳排飲食就是以植物性食材為主的飲食選擇，用「吃」減緩氣候變遷。 低碳午餐日還鼓勵同事減少購買外賣午餐，從而推動走塑膠餐具、走即棄用品的環保生活方式。根據環保署統計，平均每日棄置的塑膠餐具量達約 200 公噸，全年相等於約 146 億件膠刀叉被棄置，即人均棄置約 1940 件。塑膠物料極難自然分解，分解周期長達 四、五百年，對環境造成到很大的影響。 (SDG11.6、昨 5、14.1 及 15.2)
3. 日行一萬步 2025.11.3	- 教育同事如何使用手機健康應用程式記錄步數 - 鼓勵同事上下班多步行，例如：不坐從地鐵往來單位的公車，行一段路上班或放工提早一站下車步行回家	根據環境及生態局，運輸的碳排放佔了香港碳排放總量差不多兩成。而公共巴士和的士每年的碳排放量超過 140 萬公噸，佔香港碳排放總量約 4%。 步行被視為促進身體健康的活動。根據世界衛生組織，定期進行體力活動已被證實有助於預防和治療非傳染性疾病，還有助於預防高血壓、超重和肥胖，並能改善心理 健康、生活質量和幸福感。(SDG 3.4 及 11.6)

藍天計劃希望不單只促進環保節能，仲想同時鼓勵同事養成健康嘅生活小習慣。

現在讓大家回顧一下 7 月 25 日打響頭炮活動「關燈一小時」。



725 關燈一小時



會員齊響應



會員齊響應



辦公室關燈



會員齊響應



圖書館關燈



大堂關燈

壹合回顧

壹屋上環（上環早晨系列活動）

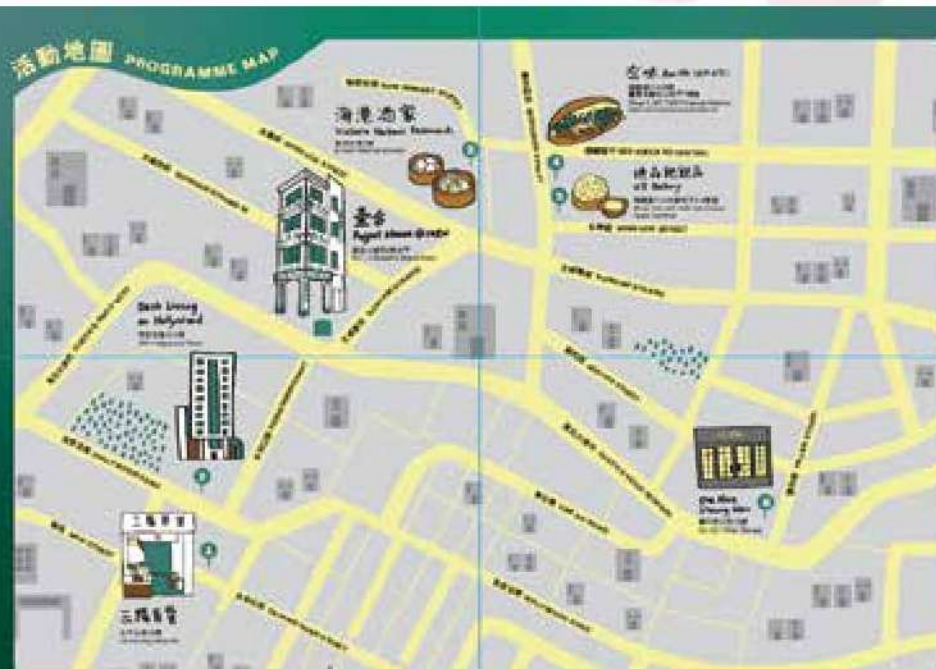
2025 年 6 月 23 至 29 日 | 以影像走進新舊上環的故事

服務回顧



影像捕捉到的，不僅僅是一個剎那，更是為當下的自己、身邊的朋友、社區的角落留主此刻的面貌和情感。細閱舊照片更是難能可貴的時刻，勾起當年種種，已逝但仍在心頭的回憶。「上環早晨」這個六月再到連結社區的空間和事物，以影像帶您走進新舊上環的故事。街坊策動多個活動和體驗，為您製造復刻懷舊的機會，踏出互相認識和探索社區的第一步。

「上環早晨」這個六月再到連結社區的空間和事物，以影像帶您走進新舊上環的故事。街坊策動多個活動和體驗，為您製造復刻懷舊的機會，踏出互相認識和探索社區的第一步。



期間限定壹合照相館

壹合團隊夥拍社區伙伴，借來舊時種種的傢俬擺設，合力用心將二樓空間打造成懷舊家居佈景——褪色的牆紙、歷久不衰的實木家具、樸實的家電、溫馨的裝飾，營造出彷彿時光倒流數十載的氛圍，讓大家重歷當年盛裝打扮到影樓拍照的珍貴時刻。



【懷舊食玩】(街坊駐場)

由街坊駐場小組主持的檔口，包括有自家製的懷舊小食：芝麻卷及麥芽糖餅，以及舉辦「抓子王」大賽，讓一眾上環街坊品嚐兒時小吃、玩遊戲，及與同枱街坊街里談天說地憶當年。



【社區攝影展覽】(三人成班)

「上環社區影像探索團」於 2025 年 2 月開展，經過幾個月的攝影技巧學習、區內散步的及發掘社區特色的體驗，令組員對攝影、社區、及小店充滿了熱情。於是「探索團」構思透過展覽展示過去幾個月的拍攝成果，與街坊互相訴說在上環的成長故事及觀察。



【一日店員】(小朋友的社區課室)

小朋友的社區課室的一眾參與者和母親於 6 月 28 日化身「上環店鋪」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。



【流動改衣站】(上環補補)

「上環補補」小組由區內的媽媽組成，透過提供改衣服務、舉辦公眾工作坊以及製作自家產品，服務街坊。這是走出壹合，於區內設立「流動改衣站」，分別是 the Hive Shueng Wan、海港酒家及三陽百貨；為大家提供免費褲腳改短服務。

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

社會服務及社區工作實踐體驗計劃

服務回顧



房屋資源簡介及簡樸房規管制度分享會



探訪獨居長者



推動環保意識—社區教育活動

於 25 年 2-6 月期間，本中心與鄰近不同的小學（中西區聖安多尼學校、天主教總堂區學校、聖公會基恩小學、英皇書院同學會小學第二校）、中學（高主教書院、英華女學校）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：兒童遊玩權利、數碼素養、簡樸房規管制度等；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。



兒童權利推廣—圖書館好玩大使



舉辦流動街站，收集居民意見

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：_____

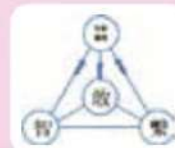
☐ 義工服務

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

精彩人生下半場





「敢」
於嘗試

健步走 / 跑步學堂

- 編號：CRG1266-2509
- 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。由於 9-10 月天氣仍然炎熱，我們會和同學在內進行體能活動。在天氣轉涼後，我們會重回跑馬地運動場。
- 目的：
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
- ** 課堂不會太高強度，同學感到疲倦可隨便休息，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 **
- 日期：2025 年 9 月 6、13、20、27 日
2025 年 10 月 4、11、18、25 日
2025 年 11 月 1、8、15、22、29 日
2025 年 12 月 6、13、20、27 日
- 時間：下午 3:30-5:30
- 地點：跑馬地公眾運動場及 441 室
- 集合時間及地點：下午 3:30 跑馬地運動場男更衣室門前
- 解散時間及地點：下午 5:30 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：每兩個月收費 \$200（分開 9-10 月和 11-12 月兩期）
- 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（如果天氣不佳，我們會留在室內進行體能訓練）
- 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。）
- 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」(馬灣)

編號：CR6238-2509
日期：2025 年 9 月 24 日 (星期三)
集合時間：上午 9:30
集合地點：港鐵青衣站 C 出口
行程：集合後，先坐巴士往珀麗灣，經東灣往小碼頭，再上大嶺頭 (69 米)，經馬灣公園及馬灣 1868 (此處為最新打咭景點)，路途輕鬆易行，有山路及石屎路
路程：5 公里
距離：約 3 小時
難度：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、行山杖
義務導師：郭文偉先生
負責職員：詹銘光先生

山旅「先頭部隊」 (布力徑・班納山・香港仔下水塘)

編號：CR6239-2510
日期：2025 年 10 月 15 日 (星期三)
集合時間：上午 9:30
集合地點：中環交易廣場地下巴士總站 (6 號巴士站)
行程：集合後，乘巴士往黃泥涌水塘，沿布力徑，班納山 (214m)，落香港仔下水塘，終點香港仔
路程：7 公里
距離：約 3.5 小時
難度：2 星
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、行山杖
義務導師：郭文偉先生
負責職員：詹銘光先生

山旅「先頭部隊」(嶂上郊遊徑 - 鯽魚湖)

編號：CR6241-2512
日期：2025 年 12 月 10 日 (星期三)
集合時間：上午 9:30
集合地點：西貢碼頭 1A 小巴士 (OK 便利店門口)
行程：坐小巴往海下路，然後行嶂上郊遊徑，嶂上休息後，經榕北凹往鯽魚湖。(路程多為山路)
路程：約 4 小時
距離：12 公里
難度：2 星
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、行山杖
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：CR6240-2511
日期：2025 年 11 月 19 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)
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
路程：約 4 小時 (連休息)
距離：12 公里
難度：2 星
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、行山杖
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 (昂平市集、心經簡林、法門古道)

編號：CR6235-2510
 日期：2025 年 10 月 8 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：9 公里
 難度：1 星半
 行程：約 3 小時 (連休息)
 建議裝備：最少 2L 食水、乾糧、晴雨用品、行山杖
 義務導師：郭文偉先生
 負責職員：詹銘光先生

遠足樂悠悠 (愉景灣至梅窩)

編號：CR6236-2511
 日期：2025 年 11 月 12 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)
 行程：集合後，坐巴士往愉景灣，行往梅窩 (路程主要為石屎路)
 路程：約 3 小時 (連休息)
 距離：8 公里
 難度：1 星半
 建議裝備：最少 2L 食水、乾糧、晴雨用品、行山杖
 義務導師：郭文偉先生
 負責職員：詹銘光先生

遠足樂悠悠 (大欖涌 - 麥理浩徑第 10 段)

編號：CR6237-2512
 日期：2025 年 12 月 3 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)
 建議裝備：飲用水、乾糧、晴雨用品
 費用：免費
 建議裝備：最少 2L 食水、乾糧、晴雨用品、行山杖、電筒
 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：CRG1302-2510
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 10 月 10 日 11 月 28 日
(逢星期五)[共 8 堂]
時 間：上午 11:00-12:30
地 點：本中心
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

We 嘩藍屋 (藍屋建築群導賞)

編 號：CR6242-2509
內 容：為了讓公眾認識及了解藍屋建築群及 WE 嘩藍屋活化計劃，WE 嘩藍屋導賞員會為參加者介紹藍屋建築群歷史、灣仔基層生活狀況及本計劃如何修復社區
日 期：2025 年 9 月 26 日 (星期五)
時 間：上午 10:30 - 12:00
地 點：香港故事館 (灣仔藍屋)
集合時間：上午 9:30
集合地點：灣仔港鐵站鐵站 (A3 出口)
名 額：7 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：CRG1304-2511
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 11 月 7 日至 12 月 19
(星期五)[共 7 節]
時 間：下午 3:00 - 4:30
地 點：本中心
名 額：8 人
費 用：\$50
資 格：50+ 同學會會員
負責職員：詹銘光
備 註：義工協助籌備 2026 年 1 月 4 日
之 50+ 活動，詳情於小組內商討

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



 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



社區諮詢站

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
每月第一及第三個星期二	下午 4:00 - 5:30	樂古道 (垃圾站旁邊)
每月第二及第四個星期三	下午 4:00 - 5:30	德輔道西修打蘭街交界，惠康對出空地

西營盤諮詢站

內容：1. 家庭福利查詢。2. 家庭活動查詢。

日期	時間	地點
每月第一個星期二	下午 3:00 - 5:00	高街、正街交界 (扶手電梯旁)
每月第四個星期二	下午 3:00 - 4:30	般咸道 (西營盤 C 出口)

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

社區中心嘉年華

日期：2025 年 12 月 14 日 (星期日)

時間：下午 2:00 - 5:00

地點：西營盤西湖里公園

內容：1) 綜合表演

2) 攤位遊戲

3) 小朋友工作坊

4) 打卡換禮物

負責職員：陳啟明先生、李文裕先生、盧凌鋒先生、
詹銘光先生、霍慧芬姑娘

免費入場

月映座堂中秋樂

內容：學生、教友、街坊義工搞中秋派對，當晚會有工作坊、攤位遊戲、表演、燈謎猜猜猜

日期：2025 年 10 月 3 日 (星期五)

時間：晚上 7:00-9:30

對象：中西區街坊

費用：免費

地點：堅道 2 號主教座堂停車場

負責職員：李樹嫻姑娘、陳啟明先生

合辦單位：聖母無原罪主教座堂

高主教書院

明愛之友

【西營共聚 11 月】



目的：透過西營盤社區活動，推動居民關注社區。

報名 / 查詢：28434652，請先登記報名，後以電話回覆

負責工作人員：陳啟明先生、王億智先生、朱慕芳姑娘

活動編號	活動名稱	活動日期、時間	活動內容	活動地點	對象	名額	收費
CR6254-2511	【街坊共學。桌遊】	11 月 3 日 (星期一) 下午 1:30-3:30	參加者可以學懂 3 款好玩桌遊，還可參加即場挑戰賽	三房兩廳 西營盤威利蔴街威華商業大廈一樓	西營盤老街坊	不限	免費
CR2963A-2511	【街坊共學。共煮小菜】	11 月 12 日 (星期三) 晚上 8:00-9:30	一齊下廚，洗洗切切。課堂後每人可獲帶一人份小菜 • 豬手小菜兩味 • 脆口馬蹄糕 • 香草意大利麵包	三房兩廳 西營盤威利蔴街威華商業大廈一樓	西營盤基層居民	10 人	\$10
CR2963B-2511		11 月 26 日 (星期三) 晚上 8:00-9:30					
CR6255-2511	【街坊共學。健康運動】	11 月 24 日 (星期一) 下午 1:30-3:30	經驗導師指導，由街坊帶領拉筋練習，身心有益	三房兩廳 西營盤威利蔴街威華商業大廈一樓	西營盤老街坊	不限	免費

百步穿楊神射手

活動編號：CR2972-2510

內容：學習使用 Air Storm(穿雲箭)，了解射箭基本安全、射箭基本動作指導，以及計分方式等，學識全神貫注地控制身體的動作、提升手眼協調性。

日期：2025 年 10 月 26 日 (星期日)

時間：上午 11:00 - 下午 12:30

地點：多用途活動室

對象：6-12 歲

費用：\$150

名額：12 人

負責職員：陳啟明先生

棋趣天地

活動編號：CRG1364-2510

內容：透過趣味的桌上遊戲，增進小朋友的合作能力、思考能力及手眼協調，同時享受玩樂的時光。

日期：2025 年 10 月 21 日至 11 月 11 日
(逢星期二，共四節)

時間：下午 4:00 - 5:30

地點：本中心

對象：6-10 歲

費用：\$80

名額：10 人

負責職員：陳啟明先生

聖誕夢想工坊

活動編號：CR2969-2512

內容：這是一個專為兒童設計的聖誕手工藝活動。孩子們將發揮創意，製作獨特的聖誕滴膠作品，並享受節日的快樂氛圍。

日期：2025 年 12 月 6 日 (星期六)

時間：上午 11:00 - 下午 12:30

地點：237 室

對象：6-12 歲

費用：\$250

名額：12 人

負責職員：區俊森先生

童軍招募

香港維多利亞城區第125旅



大量

水上活動



遠足

帆船

獨木舟

游泳訓練

全人發展

自立

責任感

自信心

溝通技巧

團體合作

領導才

多年獲得優異旅團



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

報名方法:

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

查詢電話: 23434652



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

如有興趣可透過 WhatsApp 59585904 報名參與，表示有興趣報名參與小朋友的社區課室。



【我所看見的未來】音樂會

內容：未來的未，和末日的未，原本就只有一線之差；你，相信未來可以被預見嗎？
如果明天世界末日，你會想做甚麼？如果明天一切如常，怎麼又不想做了？
以日本“神預言”漫畫《我所看見的未來》為靈感，邀請你一同參與音樂會，讓青年於“末日來臨前”試一次！

活動日期：2025年9月13日（星期六）

彩排時間：下午 3:00-6:30

演出時間：晚上 7:15-9:30

活動地點：明愛莫張瑞勤社區中心一樓禮堂

活動對象：12-30 歲對音樂有興趣之青年

活動費用：全免

負責職員：王億智先生

《思情創藝》 精神健康青年大使 訓練計劃 2025

編號：CRG1269-2509

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	7月5日 - 9月30日 (隔星期六) 下午 2:30-4:00	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	2025年10月 - 2026年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

倒轉地球青年社交成長小組

活動編號：CRG1161-2509

目的：社交發展是青少年在成長中的重要一環，社交成長小組期望提供一個平台讓不同背景的青少年互相認識，建立友誼。亦期望透過不同活動幫助青少年學習和練習社交技巧，例如溝通、合作和處理衝突的能力。

內容：透過定期的聚會，小組會提供不同主題系列的活動讓青少年參與，當中包括一系列體藝活動、桌上遊戲、電子遊戲等，任君選擇，由組員商討每節的活動！總有一樣咁你玩，仲可以同朋友仔 chill 住咁過一個愉快嘅週末～

日期：2025 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

查詢：2843 4652 智 Sir, 鋒 Sir

歡迎中途加入活動！

全民頌聲 (9-12 月)

活動編號：CRG1140-2509

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 9 月 - 12 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！

易「義」服務分享日 暨 Christmas ball

活動編號：CR6245-2512

內容：藉着慶祝聖誕節這個機會，讓義工們向社區展覽自己在暑期中服務的成果，亦借此吸引年青人在歡樂的氣氛下了解更多的義工服務。一同歡樂、慶祝聖誕節之餘，亦以此作為對義工們的肯定和鼓勵他們努力的成果。有嘢食、有嘢玩、有嘢睇、仲有機會識到唔同嘅新朋友，你仲唔快啲報名？！

日期：2025 年 12 月 20 日
(星期六)

時間：上午 10:30 - 下午 3:00

地點：本中心 5 樓禮堂

對象：12 歲以上青少年及社區人士

名額：100 人

費用：\$20

負責職員：王億智先生、盧凌鋒先生、
李文裕先生

創藝手作工作坊

活動編號：CR2971-2512

內容：本中心革新工房及思情創藝小組，透過手作藝術分享製作經驗及心得，亦將一些手作生活的日常應用分享予社區，推動藝術社區，藝術生活。

日期：2025 年 12 月 ? 日 (星期六)

時間：上午 10:30 - 下午 3:00

地點：439B Chill 鬆天地 / 434 圖書館

對象：12 歲或以上青少年及社區人士

名額：50 人

費用：\$20

負責職員：王億智先生、李文裕先生

Z 世代電競團

活動編號：CR2970-2510

內容：團隊電玩是讓參加者在特定遊戲中提高操作技巧和戰略思維，培養成員之間的配合與默契，增強團隊的整體表現的好工具。而電競比賽部分，通過團隊訓練和比賽，增進成員之間的合作與信任。以青少年社交圈為本，形成良好的友誼，增強社群凝聚力。今日，你上線左未！？

日期：2025 年 10 月 11 日 (星期六)

時間：上午 10:30 - 下午 3:00

地點：本中心 439B Chill 鬆天地 活動室

對象：12 歲或以上青少年

名額：20 人

費用：\$10

負責職員：王億智先生、盧凌鋒先生

Chill 鬆天地

社區空間

約朋友聚會

我地方充電



見薈就咁



Wifi睇Youtube

梳化觀景休息區

約朋友玩Board Game

電腦 / 電話充電

免費 WIFI

藍牙喇叭耳機
(可播輕音樂伴
讀、內有 CD)

文具/畫畫

少量飲品 零食

唱歌

玩樂器

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：



查詢：2843 4652 智Sir/35892230李Sir Ryan,
9445 - 8330 Whatsapp查詢

現在開放預約啦!!

「正向溝通講座」- 與孩子相處之道

活動編號：CR6243-2570

內容：小朋友誕生應該是一件充滿喜悅的事，但當兒童長大後，逐漸演變成最「頭痛」的煩惱… 每日都需要與兒童「鬥智鬥勇」、花費大量心神應對。很多時候兒童行為、回應令家長情緒瞬間飆升，於生活及情緒上充滿壓力、感到十分崩緊。是次講座主題為「正向溝通心法」，使家長能夠與兒童進行正向溝通，減低日常間出現的衝突。

日期：2025年10月25日(六)或2025年10月26日(日)

時間：(A) 10月25日(六)下午3:30 - 5:30

(B) 10月26日(日)上午11:30 - 1:30

地點：明愛莫張瑞勤社區中心(堅尼地城站A出口)

對象：有興趣人士及育有12歲以下兒童之家長

名額：30人

負責同事：朱嘉韻姑娘

親子大自然藝術手作 BBQ

活動編號：CR 2965-2510

目的：透過大自然的材料創作手工藝及促進親子溝通

內容：大美篤戶外親子手工藝創作、晚餐於燒烤場BBQ

日期：2025年10月18日(星期六)

時間：下午3:00-晚上9:00

地點：大美篤公園

集合時間及地點：下午2:00 中源廣場門口
(上環文娛中心斜對面)

解散時間及地點：晚上10:00 中源廣場門口

對象：家庭會員

名額：24人

費用：會員\$200(大小同價)(已包括手工藝材料及燒烤任飲任食3小時)

備註：自備防晒、防蚊用品，穿著舒適便服及運動鞋

負責職員：李樹嫻姑娘

魔鬼山合家歡秋遊

活動編號：CR 2964-2511

目的：一家大細享受秋高氣爽郊遊樂趣

內容：油塘 → 鯉魚門 → 歌賦炮台 → 碣堡 → 油塘
(鯉魚門自費午餐及自由活動)

需時：2小時 4KM

難度：2星

日期：2025年11月30日(星期日)

時間：上午10:00-下午3:00

地點：魔鬼山

集合時間及地點：上午9:00 中源廣場門口
(上環文娛中心斜對面)

解散時間及地點：下午4:00 中源廣場門口

對象：家庭會員

名額：24人

費用：會員\$50(大小同價)

備註：午餐自費，自備防晒、防蚊用品，穿著舒適便服及運動鞋

負責職員：李樹嫻姑娘

晴朗遊歷記 - 家庭日營 @ 西貢篇

活動編號：CR2968-2511

內容：西貢為香港的「後花園」，以悠閒的生活方式而聞名。我們與大家一同到西貢渡假營中一同進行活動、燒烤，下午一同於營地內玩樂、踩單車，悠閒一日放電遊！

日期：23/11/2025 (日)

時間：上午 9:00 - 下午 4:30

地點：西貢保良局北潭涌渡假營

集合及解散地點：上環文娛中心

對象：5 歲以上之兒童及其家庭 (晴朗家庭)

費用：每位 \$60

名額：40 人

備註：1. 費用已包來回車費、膳食費及活動費。
2. 請自備晴雨用品及飲用水。
3. 活動由中西區民政事務處資助。

晴朗遊歷記 - Happy5day 親子平衡小組

活動編號：CRG1363-2510

內容：於星期五晚上，我地誠意邀請家長及兒童到臨一同進行活動，活動會將家長及兒童分！開！！讓家長能夠有一個喘息的空間～，而兒童亦能有朋輩相處的時間，一同渡過休閒 Friday Night!

活動內容包括：運動、藝術、棋藝等範疇

日期：2025 年 10 月 17、31 日、11 月 14、28 日、12 月 12 日

2026 年 1 月 9、23 日、2 月 6 日 (逢星期五，共 8 節)

時間：晚上 7:30 - 9:30

地點：本中心 / 西營盤

名額：10 對親子

費用：全免

負責同事：朱嘉韻姑娘、區俊森先生

備註：活動由中西區民政事務處贊助。

祝福滿滿 - 聖誕派對

活動編號：CR 6256-2512

內容：與聖堂教友義工合辦聖誕派對，當日有茶點、集體遊戲、唱歌及小朋友聖誕節禮物大抽獎

日期：2025 年 12 月 19 日 (逢星期六)

時間：下午 2:00-4:00

地點：本中心

對象：符合申請中心晴朗家庭收入標準的新家庭會員 (如已是中心晴朗家庭會員或小組組員請向所屬社工聯絡查詢)

名額：10 人

費用：全免

備註：報名時請出示津貼文件

負責職員：李樹嫻姑娘

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	\$13,090
2 人	\$20,230
3 人	\$25,100
4 人	\$31,000
5 人	\$38,650
6 人	\$45,440
7 人	\$49,930

香港房屋委員會 (2025 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.24)

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.30-45)

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	\$5,600
2 人	\$12,100
3 人	\$21,000
4 人	\$28,600
5 人	\$37,000
6 人	\$36,600
7 人或以上	\$43,800

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 2025 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十分之二減費額，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 起，視乎申請人的收入、工作時數、家庭人數而定
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複申請
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：G0959-2510

日期 (逢星期日)	10月：19、26日 11月：9、16、23、30日 1月：11、18、25日 2月：8日 3月：8、15、22、29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 (共 14 堂，全期 6 個月)
地點	三房兩廳 (西營盤威利麻街 6 號威華商業中心 1 樓)
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
9月1日 (星期一) 早上 10:00 至 9月16日 (星期二) 晚上 6:00 前	• 如欲報名，透過 QR code 登記資料 
9月10日 (星期三) 至 9月26日 (星期五)	• 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26日 (星期五)	• 公佈報名名單 (20 人) 和候補名單
9月26日 (星期五)	• 抽籤方式，抽出 4 名優惠名額¹ (歡迎蒞臨中心二樓大堂觀看過程)
9月27日 (星期六)	• 公佈抽籤結果
9月27日 (星期六) 至 10月12日 (星期日)	• 報名名單內的 20 人親臨中心辦理報名手續 • 未按時繳費者，將視為放棄報名之權利²
10月13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)

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2025年9月至12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
（威利麻街 6 號威華商業大廈一樓）
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

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：三房兩廳（西營盤威利麻街威華商業中心二樓）

上課日期：2025 年 10 月至 2026 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)

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
CR0342-2510	10月11日-11月29日	六	8	上午 9:15-10:15	5-7 歲	\$720/\$80	12	237 室
CR0342-2512	12月6日-1月31日	六	9	上午 9:15-10:15	5-7 歲	\$810/\$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
CR0341-2510	10月11日-11月29日	六	8	上午 10:30-11:30	4-6 歲	\$720/\$80	12	237 室
CR0341-2512	12月6日-1月31日	六	9	上午 10:30-11:30	4-6 歲	\$810/\$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
CR0340-2510	10月11日-11月29日	六	8	上午 11:45-12:45	5-7 歲	\$800/\$110	12	237 室
CR0340-2512	12月6日-1月31日	六	9	上午 11:45-12:45	5-7 歲	\$900/\$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\$350。

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
**CR0391-2510	10月4日-11月29日	六	9	下午 1:15-2:15	4-6 歲	\$1440	12	多用途活動室
**CR0391-2512	12月6日-1月31日	六	9	下午 1:15-2:15	4-6 歲	\$1440	12	多用途活動室

兒童跆拳道 (** 需填寫健康申報表)

導師：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
**CR0381-2510	10月25日 - 12月27日	六	10	下午 2:30-4:00	5-12 舊生	\$800	20	多用途活動室
**CR0382-2510				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
CR0312-2510	10月4日 - 11月29日	六	9	下午 2:00-3:00	4-6 歲	\$1350	12	237 室
CR0312-2512	12月6日 - 1月31日	六	9	下午 2:00-3:00	4-6 歲	\$1350	12	237 室

獅藝班 (** 需填寫健康申報表)

導師：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
**CR0379-2510	10月4日 - 11月29日	六	9	上午 9:00-10:00	4-6 歲	\$1440	12	多用途活動室
**CR0379-2512	12月6日 - 1月31日	六	9	上午 9:00-10:00	4-6 歲	\$1440	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
CR0397-2510	10月28日-11月25日	二	5	下午 5:30-6:30	6歲以上	初級：\$475 中級：\$500 高級：\$550 深造：\$600 演奏級：\$725	6	241 室
CR0397-2512	12月2日-1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

青少年跆拳道(** 需填寫健康申報表)

導師：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
**CR0141-2510	10月17日-12月19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
**CR0303-2510	10月4日-11月29日	六	9	上午 9:15-10:15	滿 3-6	\$1395	12	205 室
**CR0306-2510	10月4日-11月29日		9	上午 10:15-11:15	滿 6-9	\$1395		
**CR0309-2510	10月11日-11月29日		8	上午 11:15-12:45	滿 9-16	\$1760		
**CR0303-2512	12月6日-1月31日	六	9	上午 9:15-10:15	滿 3-6	\$1395	12	205 室
**CR0306-2512			9	上午 10:15-11:15	滿 6-9	\$1395		
**CR0309-2512			9	上午 11:15-12:45	滿 9-16	\$1980		

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
**CR0304-2510 (第一級)	10月4日-11月29日	六	9	下午 1:00-2:00	滿 6-8	\$1368	12	205 室
**CR0304-2512 (第一級)	12月6日-1月31日	六	9	下午 1:00-2:00	滿 6-8	\$1368	12	205 室

兒童詠春 (** 需填寫健康申報表)

導師：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
**CR0345-2510	10月11日-11月29日	六	8	上午 10:00-11:00	7-14 歲	\$1320	12	多用途活動室
**CR0345-2512	12月6日-1月31日	六	9	上午 10:00-11:00	7-14 歲	\$1485	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
CR0383-2510	10月4日-11月29日	六	9	下午 3:15-4:15	7-9 歲	\$1350	12	237 室
CR0383-2512	12月6日-1月31日	六	9	下午 3:15-4:15	7-9 歲	\$1350	12	237 室

兒童巴西武術 CAPOEIRA (** 需填寫健康申報表)

導師：Mr Calfa Raimundo Rodolfo

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
**CR0384-2510	10月5日-11月30日	日	9	上午 9:30-10:30	7-9	\$1350	12	205 室
**CR0385-2510	10月5日-11月30日	日	9	上午 10:45-11:45	7-9	\$1350	12	205 室
**CR0386-2510	10月5日-11月30日	日	9	下午 12:00-1:00	7-9	\$1350	12	205 室
**CR0384-2512	12月7日-1月25日	日	8	上午 9:30-10:30	7-9	\$1200	12	205 室
**CR0385-2512	12月7日-1月25日	日	8	上午 10:45-11:45	7-9	\$1200	12	205 室
**CR0386-2512	12月7日-1月25日	日	8	下午 12:00-1:00	7-9	\$1200	12	205 室

兒童西洋書法班

導師：杜蒨兒

課程將深入講解現代體的基本結構與原則，從拆解筆畫、軟筆工具使用，到分析大小寫字母及數字的結構，並指導設計構圖與字母間隔技巧，最後透過作品分析與點評幫助學員精進。課程包含教材、練習用 Penrel Brush Pen，讓學員能立即開始實踐所學。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0393-2509	9月6日-10月25日	六	8	下午 1:30-2:30	滿 7-9	\$1200	12	239 室
CR0394-2509				下午 2:45-3:45	滿 10-14	\$1200		
CR0393-2511	11月1日-12月20日	六	8	下午 1:30-2:30	滿 7-9	\$1200	12	239 室
CR0394-2511				下午 2:45-3:45	滿 10-14	\$1200		

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
**CR0211-2510	10月13日-11月24日	—	7	上午 9:30-11:00	15-75	\$595	12	205 室	陳惠芳
**CR0211-2512	12月1日-1月26日	—	9	上午 9:30-11:00	15-75	\$765	12	205 室	陳惠芳
**CR0215-2510	10月13日-11月24日	—	7	下午 2:00-3:30	15-75	\$595	12	205 室	陳惠芳
**CR0215-2512	12月1日-1月24日	—	9	下午 2:00-3:30	15-75	\$765	12	205 室	陳惠芳
**CR0213-2510	10月21日-11月25日	二	6	上午 9:10-10:40	15-75	\$510	12	205 室	何秀賢
**CR0213-2512	12月2日-1月27日	二	9	上午 9:10-10:40	15-75	\$765	12	205 室	何秀賢
**CR0219-2510	10月21日-11月25日	二	6	晚上 6:00-7:30	15-75	\$570	12	205 室	何秀賢
**CR0219-2512	12月2日-1月27日	二	9	晚上 6:00-7:30	15-75	\$855	12	205 室	何秀賢
**CR0221-2510	10月8日-11月26日 (停課：10月29日)	三	7	上午 11:00-12:30	15-75	\$595	12	205 室	陳惠芳
**CR0221-2512	12月3日-1月28日	三	9	上午 11:00-12:30	15-75	\$765	12	205 室	陳惠芳
**CR0226-2510	10月9日-11月27日	四	8	上午 9:15-10:45	15-75	\$680	12	205 室	何秀賢
**CR0226-2512	12月4日-1月29日 (停課：12月25日) (停課：1月1日)	四	7	上午 9:15-10:45	15-75	\$595	12	205 室	何秀賢
**CR0225-2510	10月3日-11月28日	五	9	上午 9:30-11:00	15-75	\$765	12	205 室	何秀賢
**CR0225-2512	12月5日-1月30日 (停課：12月26日)	五	8	上午 9:30-11:00	15-75	\$680	12	205 室	何秀賢
**CR0216-2510	10月4日-11月29日	六	9	下午 3:30-5:00	15-75	\$855	12	205 室	何秀賢
**CR0216-2512	12月6日-1月31日	六	9	下午 3:30-5:00	15-75	\$855	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
**CR0103-2510	10月16日-12月18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
**CR0230-2510	10月14日-12月16日	二	10	上午 9:15-10:45	15-75	\$860	30	二樓廣場
**CR0231-2510	10月17日-12月19日	五	10	下午 2:00-3:30	15-75	\$860	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
**CR0238-2510	10月13日-12月15日	一	10	下午 4:45-6:15	15-75	\$1600	12	205 室
**CR0235-2510	10月14日-12月16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
**CR0237-2510	10月13日-12月15日	一	10	晚上 6:30-8:00	15-75	\$1250	12	205 室
**CR0236-2510	10月17日-12月19日	五	10	下午 4:00-5:30	15-75	\$1250	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
CR0200-2510	10月10日-11月28日	五	8	下午 12:45-1:45	15-75	初級：\$766 中級：\$800 高級：\$880 深造：\$960	6	240 室
CR0200-2512	12月5日-1月30日	五	8	下午 12:45-1:45	15-75	初級：\$766 中級：\$800 高級：\$880 深造：\$960	6	240 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
CR0201-2510	10月10日-11月28日	五	8	上午 11:45-12:45	15-75	初級：\$760 中級：\$800 高級：\$880 深造：\$960	6	241 室
CR0201-2512	12月5日-1月30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
CR0161-2509	9月4日-10月30日	四	9	下午 2:30-4:00	15-75	\$900/\$130	12	441 室
CR0161-2511	11月6日-12月18日	四	7	下午 2:30-4:00	15-75	\$700/\$130	12	441 室

水墨畫初班

導師：陳志強

本班適合有興趣水墨畫之初學人士，學習水墨畫，可以提昇個人修養，修身養性，並令個人對事物產生美感觀。課程由淺入深，先介紹毛筆及宣紙種類，教授從基本認識，輔以基礎素描及基礎書法，墨筆控制去勾勒及墨染和彩染，教授以水墨形式繪畫各種日常可接觸到的動物，花鳥，蟲魚，山水及水物等等，導師會課堂示範繪畫及學員可堂上練習。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0162-2509	9月4日-10月30日	四	9	下午 4:15-5:45	15-75	\$900/\$130	12	441 室
CR0162-2511	11月6日-12月18日	四	7	下午 4:15-5:45	15-75	\$700/\$130	12	441 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
**CR0148-2509	9月3日-10月22日 (停課：10月1日) (停課：10月29日)	三	7	上午 11:00-12:00	15-75	\$700	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，灑脫優美，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
**CR0149-2509	9月4日-10月30日	四	9	下午 2:00-3:30	15-75	\$1350	12	多用途活動室
**CR0149-2511	11月6日-12月18日	四	7	下午 2:00-3:30	15-75	\$1050	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
**CR0266-2510	10月21日-11月25日	二	6	晚上 6:30-7:30	15-75	\$600	12	多用途活動室
**CR0266-2512	12月2日-1月27日	二	9	晚上 6:30-7:30	15-75	\$900	12	多用途活動室

成人乒乓球改良班 (** 需填寫健康申報表)

導師：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
**CR0268-2509	9月3日-10月22日 (停課：10月1日) (停課：10月29日)	三	7	下午 1:30-2:30	15-75	\$1050	14	多用途活動室
**CR0268-2511	11月5日-12月31日 (停課：12月24日)	三	8	下午 1:30-2:30	15-75	\$1200	14	多用途活動室

成人乒乓球進階班 (** 需填寫健康申報表)

導師：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
**CR0269-2509	9月3日-10月22日 停課：10月1日 停課：10月29日	三	7	下午 2:30-3:30	15-75	\$1050	14	多用途活動室
**CR0269-2511	11月5日-12月31日 停課：12月24日	三	8	下午 2:30-3:30	15-75	\$1200	14	多用途活動室

手作時光課程

導師：梁雪妮

體驗竹編兔子扇、保鮮花擴香木、微景觀及熊貓小夜燈手作，感受傳統與創意結合的樂趣，親手製作獨一無二的作品帶回家，為生活增添美學。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0248-2509	9月3日至10月25日 (停課：10月1日) (停課：10月29日)	三	7	下午 2:00-3:30	15-75	\$1400	12	240 室
CR0248-2511	11月5日至12月31日 (停課：12月24日)	三	8	下午 2:00-3:30	15-75	\$1600	12	240 室

成人拉丁課程 (** 需填寫健康申報表)

導師：關浩宇

導師將帶大家練習五種不同風格的拉丁舞，用優美的音樂配合舞步的要領，全身心探索充滿活力的舞韻。從講解拉丁舞基本原理開始，將「ChaChaCha」、「Rumba」、「Samba」、「Jive」、「Paso Doble」的基本動作延伸至組合、訓練基本舞姿和步速。透過學習雙人共舞的方法，體會動態的平衡。無論你是在為一個特殊的場合做準備，還是想嘗試一個新的愛好，都可以在舞的過程中找到時機去展現自己。請自備拉丁舞鞋，方便平日練習或提前向導師購買。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0291-2509	9月1日至10月27日 (停課：10月6日)	—	8	下午 1:30-3:00	15-75	\$1200	12	多用途活動室
**CR0291-2511	11月3日至12月29日	—	9	下午 1:30-3:00	15-75	\$1350	12	多用途活動室

成人拉丁課程 (** 需填寫健康申報表)

導師：關浩宇

導師將帶大家練習五種不同風格的拉丁舞，用優美的音樂配合舞步的要領，全身心探索充滿活力的舞韻。從講解拉丁舞基本原理開始，將「ChaChaCha」、「Rumba」、「Samba」、「Jive」、「Paso Doble」的基本動作延伸至組合、訓練基本舞姿和步速。透過學習雙人共舞的方法，體會動態的平衡。無論你是在為一個特殊的場合做準備，還是想嘗試一個新的愛好，都可以在舞的過程中找到時機去展現自己。請自備拉丁舞鞋，方便平日練習或提前向導師購買。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0292-2509	9月3日至10月25日 (停課：10月1日) (停課：10月29日)	三	7	晚上 6:00-7:30	15-75	\$1050	12	多用途活動室
**CR0292-2511	11月5日至12月31日 (停課：12月24日)	三	8	晚上 6:00-7:30	15-75	\$1200	12	多用途活動室

成人西洋書法班

導師：杜蓓兒

課程將深入講解現代體的基本結構與原則，從拆解筆畫、軟筆工具使用，到分析大小寫字母及數字的結構，並指導設計構圖與字母間隔技巧，最後透過作品分析與點評幫助學員精進。課程包含教材、練習用 Penrel Brush Pen，讓學員能立即開始實踐所學。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0250-2509	9月3日至9月24日	三	4	下午 2:30-3:30	15-75 舊生	\$600	8	239 室
CR0251-2509	9月3日至11月5日 停課：10月1日 停課：10月29日	三	8	下午 3:30-4:30	15-75	\$1200	8	239 室
CR0251-2511	11月12日至1月7日 停課：12月24日	三	8	下午 3:30-4:30	15-75	\$1200	8	239 室

明愛堅道社區中心圖書館

舒適自修及親子空間！

明愛堅道社區中心圖書館 開放時間

星期一至五：上午 10:00 - 晚上 9:00

星期六：上午 10:00 - 下午 6:00

星期日：下午 2:00 - 下午 6:00

圖書館正在開放，我們提供舒適的共享空間及圖書服務，包括：

- 親子座位
- 圖書服務（有好多兒童圖書及繪本！）
- 自修室服務
- 圖書館有獎小遊戲
- 免費 Board Game Corner 即場玩

歡迎成為我哋嘅會員，隨時嚟坐下、睇下書、涼下冷氣都得㗎！

查詢電話：3589-2230 地點：明愛大廈 4 樓 434 室

圖書館有嘢玩：圖書館過三關及桌遊

除咗圖書之外，我哋仲有益智遊戲準備咗俾小朋友過嚟挑戰吓，歡迎過嚟挑戰吓過三關，依三關唔係咁簡單㗎！完成咗可以獲得圖書館小禮物一份。



圖書館桌遊 & 畫畫小角落

圖書館除咗書之外，我地仲有：

Board Game 角落頭：如果大家有 Board Game 都可以捐贈比我地，我地會擺係圖書館比小朋友任意遊玩。大家都可以約埋同學上黎隨意玩 Board Game！

畫畫小角落：我地準備左畫紙、水筆比大家即席揮毫！歡迎隨時發揮創意！



悅讀越多 FUN

明愛堅道社區中心圖書館

積分獎勵計畫 2024-2025

明愛堅道社區中心圖書館為鼓勵會員閱讀，我們將設立閱讀獎勵計畫。本館會繼續選購更多有趣圖書和定期會有小禮物。請多借閱圖書！

對象：本中心服務會員

目標：鼓勵會員多元化閱讀增強閱讀能力

參加規則：1. 參加者必須為明愛會員

2. 每借一冊圖書蓋印一個。累積滿十個記號，可以換取一份小禮物作獎勵。

大家一起來參加吧！

英文繪本及遊戲小組

活動編號：CRG1280 - 2509

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 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：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！



圖書館義工招募

我們招募恆常義工協助處理圖書館的常務運作，如有興趣建成為圖書館義工，請填妥 GOOGLE FORM，我們會定期聯絡你。

以下工作需要你的協助，恆常工作包括：

- 排書及圖書整理，根據索書號重新整理書架
- 新書及包書 - 圖書上架小手作
- 恆常圖書檢查工作
- 其他指定的工作等等。
- 有興趣成為義工，可以填妥表格參與！

查詢：3589 2230 (負責同事：李文裕先生)

歡迎學生參與義工服務！



Scan QR CODE 填寫表格報名！



《我所看見的未來 (完全版)》

日本漫畫家竜樹諒封筆退隱二十二年，少有人知，但她於 1999 年底出版的漫畫《我所看見的未來》卻數度成為媒體和網路新聞話題之作。因為作者擁有預知夢的能力，且長年有記錄夢境的習慣。更特別的是，她做夢的日期經常和之後事件實際發生的日期相吻合！這些預知夢境包含：皇后合唱團主唱佛

萊迪 (Freddie Mercury) 病逝、英國黛安娜王妃過世、居家附近的兇殺案、舅舅的葬禮 等。

作者：竜樹諒



《黃阿瑪去哪了?》

黃阿瑪；志銘與狸貓 最新作品，類鯉《黃阿瑪去哪了?》類鯉，和大小朋友粉絲一起找找黃阿瑪

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？」

作者：黃阿瑪 / 志銘與狸貓



《便利店人間》

36 歲未婚女性古倉惠子，大學畢業後沒有就職，在便利商店打工已歷經 18 個年頭，至今未交過男朋友。從日色町站前的微笑超商開店起，便一直在該店工作，不斷目送同事更迭，店長也已是第八任了。每天吃的是便利商店賣的食物，喝的是便利商店的水，就連睡著都夢到自己在櫃檯收銀，望著清爽乾

淨宛如透明盒子的便利店景象。「歡迎光臨！」的招呼聲，每天都陪伴著惠子入眠。

作者：村田沙耶香



《中華五千年故事 4：宋、元、明、清》

以漫畫故事認識歷史 追尋中華兒女根源。閱讀歷史，讓我們學習古人的智慧，以史為鑑，不僅能夠提高自身的文化修養，更能體會中華民族自強不息、崇德重義、奮發圖強的精神！本系列合共 160 個故事，並按照歷史的時間順序，分為 4

冊，包括：第一冊（上古、夏商周、春秋戰國、秦），第二冊（西漢、東漢、三國），第三冊（晉、南北朝、隋、唐、五代十國），第四冊（宋、元、明、清）。

作者：幼獅文化



《月曜日的抹茶咖啡店》

有些相遇「僅此一次」，但有些緣分，往往在結束時才正要展開——我自認是個運氣很差的人，但那天在「一日限定」的抹茶咖啡店邂逅的他，卻說我能從事非常喜歡的工作，是很幸運的事。我從來沒有這麼想過。如果……我是個幸運的人，我們之間，也能夠不只「僅此一次」嗎？

作者：青山美智子



《1Q84 Book 1: 4-6 月》

村上春樹在 2019 年與小說家川上未映子的對談文集《貓頭鷹在黃昏飛翔》中表示：「只有《1Q84》好像是我到目前為止最直接與女性人物面對面的故事。青豆與天吾就某種角度而言，在小說中是平等地面對面，對等地創造故事。」的確，村上春樹在這部沉潛七年後交出的大長篇中，首度創造了一個讓人很難不深受吸引的女性角色。不只如此，兩個孤獨靈魂的相遇、觸不到的愛情、密教世界的扭曲，以及迷人的超現實設定與完美的故事結構，在在令人翻開 Book 1 的第一頁即欲罷不能。

作者：村上春樹

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!!!



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