



讓世界更美好

A Better World

 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


政府資助計劃
Government-funded programme

2026年1-3月冬季通訊

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 Content

目錄、服務通告	01
社區動態	02-04
服務回顧	05-10
活動推介 - 社區活動	11-19
活動推介 - 兒童活動	20
活動推介 - 青少年活動	21-22
活動推介 - 成人及家庭活動	22-23
活動推介 - 晴朗家庭活動	24-28
義工招募	29-30
興趣及技能發展課程	31-41
圖書館活動	42-48
報名須知	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	節日	開放時間調整
1月1日(星期四)	元旦	休息
2月17日(星期二)	農曆新年初一	休息
2月18日(星期三)	農曆新年初二	休息
2月19日(星期四)	農曆新年初三	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、活動及興趣及投能發展課程等，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。

(三) 明愛青少年及社區服務「服務質素標準」網址：<https://ycs.caritas.org.hk/sqs2>

(四) 如有任何查詢及意見，歡迎在辦公時間致電2843 4652與我們聯絡。

守望相助，從心出發： 善待自己與關顧身邊人

突如其來的傷痛

近日大埔發生的奪命火災，不僅奪去了159人生命及79人受傷¹，亦令不少家庭頓失依靠。看見新聞畫面中濃煙滾滾、火光熊熊的景象，以及災後現場，無不讓人感到震驚與心痛。除了直接受影響的居民，許多人在得知事件後亦感到難過、焦慮，甚至無法釋懷。這些反應都很自然，因為我們同樣關心這個社區的一切。

對大眾的無形衝擊

雖然火勢已經撲滅，但災難帶來的影響往往不僅止於現場。無論是現場目擊者、救援人員，或是透過新聞得知事件的市民，特別是本身較為敏感或曾有類似創傷經歷的人，都可能出現身心反應，例如失眠、食慾不振、易怒、難以集中精神，甚至出現自責或無助感。理解這些情緒並非軟弱，而是一種人性化的回應。需要我們正視與疏導。

辨識情緒，看見需要

在這樣的時刻，我們更需要對自己及身邊人的情緒保持敏銳。請留意以下幾點，這可能是心理受壓的訊號：

1. 生理反應：出現不明原因的頭痛、胃痛、胸悶、心悸、疲倦，或是睡眠失衡。
2. 情緒反應：持續感到恐懼、悲傷、憤怒、麻木，或是變得異常易怒、焦躁不安。
3. 認知反應：腦海中不斷重播災難畫面(閃回)，無法集中注意力，對未來感到極度絕望。
4. 行為反應：迴避與事件相關的人事物，過度依賴煙酒，或是自我封閉、拒絕社交。

如果您發現自己或身邊的親友出現上述情況，且持續時間較長，影響了日常生活，請務必提高警覺。

求助有門，你不孤單

如果您或身邊的人因事件感到情緒受困(如失眠、焦慮、持續恐懼)，無論是否居住在大埔，均可致電以下熱線傾訴：

1. 社會福利署熱線：2343 2255
2. 香港紅十字會 - 心理支援服務
心理支援服務熱線(Shall We Talk)：
5164 5040(可透過 WhatsApp 預約或查詢)
3. 撒瑪利亞會熱線(情緒支援)：2389 2222
4. 明愛向晴熱線：18288
5. 醫院管理局精神健康專線：* 2466 7350

若家中有兒童或青少年知悉事件，他們可能不懂表達恐懼。家長可以參考以下資源：

1. 教育局 – 如何協助子女面對突發危機事件
<https://share.google/rSQoM4aLIHRyscakN>
2. Open 唏：9101 2012(WhatsApp)/
3. 學校及教育局心理輔導服務：學校的社工及教育心理學家亦可為受影響學生提供支援。

災難無情，人間有愛。讓我們在照顧好自己的同時，也關顧身邊的人——因為每一份溫柔的關心，都是治癒的力量。

^{註1}資料來源2025年12月4日 星島頭條

抒解情緒，重拾平靜

面對負面情緒，我們並非無能為力。以下是一些建議，幫助大家安頓身心：

1. 接納情緒：接納情緒反應是正常的，不需責怪自己，不要強迫自己立刻「好起來」。
2. 適度資訊：避免過度接觸令人不安的影像或消息，給大腦喘息的空間。
3. 建立連結：與可信賴的人談談，互相支持。即使只是靜靜地陪伴，也是一種力量。
4. 規律生活：盡量維持正常的作息，按時吃飯、睡覺，進行適量的運動，幫助身體恢復平衡。
5. 專注當下：嘗試深呼吸、冥想或做一些讓自己感到放鬆的事情（如聽音樂、閱讀），將注意力拉回當下。





hkopenup • 追蹤

hkopenup 1 週
【#嗰嚿教室：應對負面情緒4部曲】

新聞、社交媒體充斥住唔同資訊
我哋可能因為相關訊息
感到驚慌、焦慮、無力

呢個時候我哋可以先停一停，照顧返自己

④ 情緒平伏四部曲

① 留意感受
睇到網上資訊，如果你感到驚慌、心跳加速、好唔安穩
呢啲都係好真實、正常嘅反應。

② 減少資訊量
暫時減少接收負面或重複嘅消息
唔好無限碌手機，暫時停低，俾大腦
一個休息空間

105個讚
7天前

登入以按讚或回應。

hkopenup • 追蹤

hkopenup 已編輯 • 1 天
【#情緒嗰嚿教室：負面情緒排解法】

明白依家網上有大量資訊，睇得太多會令我哋感到不安。其實有咗幾情緒好正常，如果想緩解下呢個感受，可以試下用呢個「5-4-3-2-1接地法」，幫自己穩定落嚟，暫時緩和緊張悲傷嘅感覺。

你可以透過五種感官，將這邊咁情緒，拉返嚟當下呢個moment。
跟住做，幫個心定落嚟先 ❤️

「5-4-3-2-1 接地法」：

* 5：視覺
望下周圍，數一數眼前見到嘅 5 樣嘢
(例如：窗戶、枱櫈、電話、電腦、公仔)

* 4：觸覺
搵下身邊可以摸到嘅 4 樣嘢，感受下個質地

619個讚
1天前

登入以按讚或回應。

資料來源：Open 嘞 <https://www.instagram.com/p/DRit5AViaYF/?igsh=MzFlbW8zcXN6eXYy>

第十批兒童發展基金計劃 (港島區)分享會

由香港明愛青少年及社區服務主辦，勞工及福利局兒童發展基金贊助，孔慶熒及梁巧玲慈善基金捐助的「愛心同行創未來 — 第十批兒童發展基金」分享會於2025年10月12日成功舉辦。分享會主題是「成就夢想・我心飛翔」，亦即計劃之口號 — DREAM IT DO IT !

分享會有幸邀請了社會福利署中西南及離島區福利專員林文儀女士作主禮嘉賓，學員們踴躍分享個人夢想計劃，展現積極進取的態度，為未來兩年踏實實現夢想作好準備。



分享會有超過150人參與，當中包括學員、家長、友師及嘉賓，氣氛熱烈融洽，大家共同見證學員們的成長與努力，為計劃的持續發展注入信心與動力。



當日還有15位來自各行專業人士擔任「夢想啟航員」，聆聽及指導學員實踐其計劃。



踢出我天地：奧委會港隊訓練

繼承暑假對於足球的熱情，我們與一班年青人在開學後繼續每星期在卜公球場相聚～鬥鬥波、射射波！而在10月至12月期間，我們更有幸與奧委會合作，邀請到前香港足球代表隊成員李圳業先生擔任教練，為青年人提供訓練。讓他們感受職業訓練的強度，教練亦就着每一次訓練和比賽中的觀察，指導他們如何提升自己的表現和狀態。相信這短短10個星期的訓練，都能夠讓青年人獲益良多！亦讓有意投身於職業運動員的青年更了解自己的發展方向以及需要繼續努力的地方！



圖書館服務探討及研究聚焦小組

讓圖書館更貼近讀者的聲音

為進一步了解讀者的需要，及提升圖書館的服務及體驗，本中心於9月20號舉行了聚焦小組，一同就圖書館的館藏、環境設施及圖書館活動給予意見。

家長希望增添小朋友的實用書籍，例如Stem系列的書籍。此外益智有益的英文書例如Press Start系列的書籍，亦希望購置更多。而在成人圖書方面，讀者建議可以購置更多文學與小說，例如武俠小說、經典文學和推理小說等等，這些書籍都是歷久不衰而又受歡迎的書籍。

而在環境方面，讀者希望館內能有更明確的書籍分類指示牌，例如使用鐵牌或木工牌，並配上大而清晰的字體，方便長者閱讀分類。

讀者希望圖書館可以和中西區的歷史和文化扣連，例如定期介紹中西區的歷史變化、每月推出不同的歷史主題等，希望能夠吸引大人和小孩一起參與，亦可以舉行展覽等等。除此之外，亦可以邀請區內的幼稚園和學校參觀圖書館，讓他們學習如何使用圖書館的環境。

讀者認為明愛堅道社區中心圖書館最吸引之處，在於以人為本。例如有願意耐心、持續照顧小朋友的英文繪本小組，親子空間讓家長可以和小朋友一起讀書，和桌遊等設施，都十分吸引和舒適。

感謝讀者的參與，未來我們會繼續改善圖書館服務和跟進讀者的意見！



「住好D」家居共構計劃

公屋輪候長、私樓租金高、規管執法難，以致很多人仍居於劣質劏房。因此我們透過劏房樓宇外展，識別劏房戶，並提供物資與經濟援助。同時進行住屋轉介，配合不同居所改善計劃，助劏房戶安居過渡。

「住好D」劏房家居共構計劃在今年5-10月服務了6戶上環劏房街坊，團隊由社工、記者、服務設計師三方專業組成，我們相信透過設計思維框架，加上記者的敏銳觸覺及社工的親和力，能更全面、深入連結街坊，並從用家角度了解街坊的需要及困難，共構解決方案。「住好D」針對長者劏房戶的空間運用問題，嘗試從軟件（收納習慣）及硬件（收納用品）兩方面入手構思。



陳婆婆與先生獨居於不足100呎的板間房，每次在廁所外的洗手盆旁煮食都十分苦惱，因為電飯煲及調味料已佔滿整個枱面空間。團隊從婆婆口中了解到房東嚴禁住戶鑽牆，所以在洗手盆上方增添彈簧伸縮板，安放調味料及食材，釋出煮食空間。另外，因為電掣位置過高，婆婆在懸空的拖板上接駁電飯煲及其他電器，存在電力安全隱憂，所以團隊增添了電線收納器，並以雙面膠把拖板固定在牆上。

歐婆婆獨居於40呎板間房，需與5戶鄰居共用廁所。平時在床邊的小桌子上煮飯，因桌面放置電飯煲及雜物，食材及米都堆放地上，以致煮食時經常彎腰，加劇婆婆的腰患；近來有老鼠啃食屋內食物，令婆婆十分困擾。因此，團隊與婆婆重新規劃煮食空間的運用，丟掉多餘的物資，把小桌子換為有三層儲物空間的層架，設有枱面及懸掛廚具的背板，滿足煮食需要；在單層雪櫃上增添高腳櫃，向上發展儲物空間，而且設有櫃門安放食物。



最後，團隊發現街坊家中最常過量積存的五類物資：被、雨傘、餐具、玩具、衣物。街坊亦總結出以下「三掉」心得：「一年都唔用就掉」、「放耐左會爛就掉」、「濕左慨膠袋就掉」；增添物資時思考「想要定需要」以及「一換一」數量恆守秘訣。



變身前



變身後

壹合、三房兩廳、主教座堂 - 齊齊賀中秋



中秋人月兩團圓，家家戶戶都高高興興地食月餅、掛燈籠、猜燈謎、跳舞歌唱等各式各樣食物和習俗去歡渡佳節。今年中心的迎中秋活動遍佈中上環及西營盤，與街坊及社區商戶同玩同樂，凝聚一片熱鬧與歡樂的氣氛。

(九月廿九日) 三房兩廳【西營盤八月初八的月光中秋晚會】

9月29日星期一的晚上，由三房兩廳和李陞街居民組的街坊一同籌劃了西營盤八月初八的月光中秋晚會，與西營盤一眾街坊提早迎中秋，當晚有約80位街坊出席。

室內有由義工特製的廣東話猜燈謎，富有香港語言特色；戶外更有提燈籠逛街街，由微笑義工組帶街坊認識西營盤歷史；同時在李陞街公園有班街坊齊齊扭扭擰擰做運動，將健康溶入遊戲；社區寶貝商店定向為了讓大家了解多點我們友好的合作夥伴，街坊走訪不同的社區寶貝商店打卡傾計，將社區連在一起！玩到身水身汗後，大家可以品嘗到由三房兩廳街坊從早到晚準備的健康手造冰皮月餅和滋潤涼茶，滋味滋味！



(十月三日) 壹合、【壹堂樂聚迎中秋】

在普天同慶的中秋節，壹合與上環街坊提前於10月3日（五）慶祝美好的佳節，一同於上環壹合歡聚。

當天，在壹合在下午2時30分至5時30分設置「攤位嘉年華」，在5位義工經營猜燈謎、拍公仔紙等懷舊遊戲攤位，有80位上環街坊參與，街坊一邊參與活動，一邊細說往惜的中秋事，讓本年中秋更為動人。



在嘉年華舉行的同時，8位義工組成中秋街坊隊，進行「社區巡遊」。我們提著燈籠，拿著樂器，遊走於上環同賀中秋，向27間上環店舖派發手繪燈籠，和各家小店同賀中秋！在一片的歡笑聲和店家和街坊互相祝福聲下，不同的特色燈籠高掛於不同店舖的門前，讓上環社區增添一分中秋色彩。



(十月三日) 明愛大廈及主教座堂、【月映座堂中秋樂】



由主教座堂、高主教書院中學部、明愛堅道社區中心-合辦「月映座堂中秋樂」在十月三日晚上7:00在主教座堂大廣場隆重舉行。整晚超過700多人參加。

參加者有天主教教友、聖公會信徒、嘉諾撒修女們、無信仰者、中西區街坊，當晚活動包括：攤位遊戲、燈謎、合家歡綜藝表演、有獎問答遊戲、節慶小食攤位、拍照打卡區、月餅工作坊及聖堂導賞團，充滿中秋團圓氣氛、家庭長幼同樂，男女老少共歡同慶。



「精彩人生下半場」

不一樣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：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，共同創造退後的個人價值
- 「智慧」精靈善用個人經驗，例如：發揮興趣、學習新技能
- 「連繫」與社群保持接觸，例如與人合作、貢獻技能、服務社會

50+創造不一樣的人生……從這裏開始

本人希望參加之系列活動包括(可選擇多項✓)：

1) 「勇敢」
跑步或健步走 行山 健體運動 其他：_____

2) 「智慧」
戶外旅行 DIY手工藝 日式家庭料理 手機應用
其他：_____

3) 「連繫」
興趣活動義務導師或協助義工
 例如：行山、手機應用、其他：_____

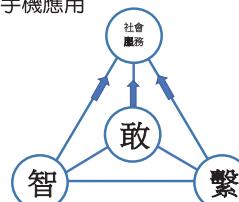
分享個人專職或經驗，例如：_____

義務服務

義務經驗：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

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。



「敢」於嘗試

健步走/跑步學堂

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。

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

訓練包括：1.筋肌伸展 2.呼吸韻律運用 3.心肺功能認識 4.跑姿動作糾正 5.提速技巧運用

日期：2026年1月3、10、17、24、31日

2026年2月7、14、21、28日

2026年3月7、14、21、28、29日

2026年4月4、11、18、25日

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 (須同時成為中心有效會員)

費用：每兩個月收費\$400 (CRG1266-2601(1-2月))

每兩個月收費\$400 (CRG1266-2603(3-4月))

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 (越野跑及馬拉松發燒友，希望能將跑步的熱情帶給同學，和大家一起成長)

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

歡迎免費試堂及中途加入!!



李文裕先生



導師李嘉綸老師





「敢」於嘗試

山旅「先頭部隊」義工大募集訓練與實習 (實習：需協助帶領遠足樂悠悠活動)

山旅「先頭部隊」(馬灣)

編號：CR6337-2601

日期：2026年1月21日(星期三)

集合時間：上午9:30

集合地點：青衣港鐵站C出口

行程：集合後，先坐巴士NR330往珀麗灣，然後經東灣往小碼頭，再上大嶺頭(69米)，最後行馬灣公園及馬灣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：約3小時

距離：5公里

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」(妙高臺，大帽山)

編號：CR6338-2602

日期：2026年2月11日(星期三)

集合時間：下午9時30分

集合地點：荃灣千色站門口 (馬路方向)

行程：集合後，坐小巴往川龍，行上妙高臺，再經大帽山
(麥理浩徑第8段) 行落荃錦公路

路程：約3小時

距離：5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

山旅「先頭部隊」(芝麻灣半島)

編號：CR6339-2603

日期：2026年3月18日(星期三)

集合時間：上午9:30分

集合地點：東涌地鐵站B出口 (OK便利店門口)

行程：集合後，坐巴士往貝澳，經望東灣，再經十塱水塘，行去芝麻灣碼頭，最後坐橫水渡往梅窩（船開5:05pm, 船程20分鐘）。路程主要為沿海平既山路，難度不大

路程：約4小時

距離：10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

遠足樂悠悠 (昂平市集、心經簡林、法門古道)

編號：CR6340-2601

日期：2026年1月28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)

行程：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

路程：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



「智」慧人生

遠足樂悠悠-南大嶼山郊遊徑

編號：CR6341-2603

日期：2026年3月4日(星期三)

集合時間：上午9時30分

集合地點：東涌港鐵站B出口 (Circle K便利店門外)

行程：乘車往伯公坳，經南大嶼山郊遊徑往梅窩，路程主要為山路

路程：約4小時

距離：11公里

難度：2星

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

鼓・鼓・吓

編號：CRG1302-2601

日期：2026年1月22、29日

2026年2月12日

2026年3月5、12、19、26日 (逢星期四) [共7堂]

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

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心439B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

義務工作你要識

編號：CRG1304-2603

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

日期：2026年3月6日至4月24日 (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：義工需要協助籌辦4月至6月期間的中心活動，詳情小組內商討

烈火雄心

編號：CR6342-2603

內容：教育中心暨博物館旨在向公眾推廣消防安全及救護知識，並展示香港消防處超過150年的歷史。中心設有四層展廳，透過多媒體互動設施和多個展區，包括消防歷史沿革、消防及救護車輛展覽、社區應急準備教育、消防及救護服務展覽區等，讓參觀者深入了解消防處的發展歷程、工作內容，並學習防火、逃生和急救技巧。

日期：2026年3月26日 (星期四)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：消防及救護教育中心暨博物館

集合時間：8:45

集合地點：坑口港鐵站

名額：20人

費用：免費

資格：50+ 同學會會員

備註：自備來往坑口至教育中心之交通費用 (八達通 / 樂悠咁)

負責職員：詹銘光



賀新年 齊齊做手工

活動編號：CR6320-2601

目的：集結社區義工的力量，為西營盤的長者帶來溫馨喜慶的節日氛圍。透過手工活動與陪伴，傳遞關懷與祝福，讓長者感受社區溫暖。

內容：製作新年的手工「利是封串飾」、小食茶點、好玩刺激桌上遊戲

日期：2026年1月26日 (星期一)

時間：下午2：30－4：30

地點：三房兩廳地下

(西營盤威利麻街6號威華商業中心)

對象：西營盤長者

名額：10人

費用：免費

#此活動由微笑社區義工協辦。

負責職員：陳啟明先生、朱慕芳姑娘

微笑服務日～ 齊齊動動腦

活動編號：CR6321-2603

內容：小食茶點、好玩刺激桌上遊戲、
新興運動試玩。

日期：2026年3月30日 (星期一)

時間：下午2：30－4：30

地點：三房兩廳地下

(西營盤威利麻街6號威華商業中心)

對象：西營盤長者

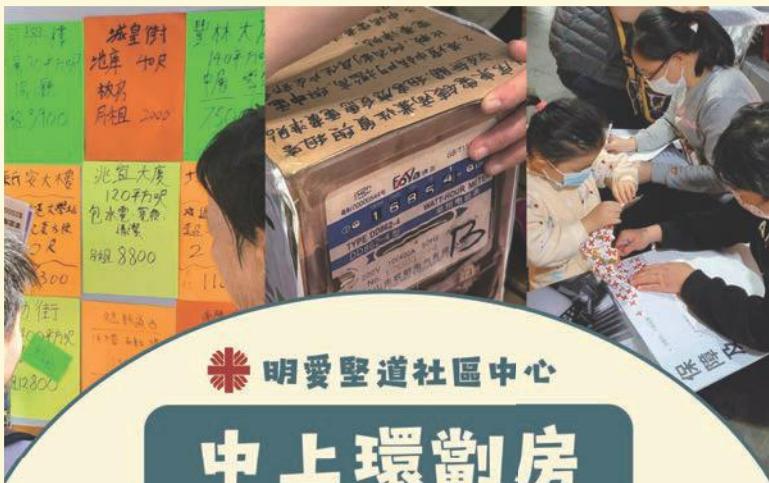
名額：10人

費用：免費

#此活動由微笑社區義工協辦。

負責職員：陳啟明先生、朱慕芳姑娘





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

Funded by
民政事務總署
Home Affairs Department

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



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



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. 家庭活動資訊

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2843 4652負責職員
(陳啟明先生、朱慕芳姑娘) 安排約見



以物易物市集

內容：換取物品、收集全新或二手舊物
(除書本、衣服、食物外)

日期：逢週一(公眾假期或有特別活動除外，
詳情請參閱壹合的社交平台)

時間：下午4：30-5：30

地點：壹合(上環皇后大道西1號)

對象：中西區居民

費用：免費

負責職員：尹浩威先生



健康檢查站



內容：進行血壓、Inbody身體組成分析(含體脂、肌肉量、骨重等)、心理健康評估

日期：逢週三(公眾假期或有特別活動除外，詳情請參閱壹合的社交平台)

時間：下午3：00-5：00

地點：壹合
(上環皇后大道西1號)

對象：中西區居民

費用：免費

負責職員：尹浩威先生



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



ENGLISH TEACHER

英語導師: ZOE ANG

AVAILABLE ENGLISH
ACTIVITIES WITH
DIFFERENCE
「不一樣」的英語

Improve
communication
skills



Hello!

Building
positive and
trusts



Communicate
one's opinion



CRG1365-2601

初小組 (K3-P3)
(高班至小二) 5-8歲

DEVELOP SOCIAL SKILLS. EXPLORING IMAGINATIVE PROJECT. SUCH AS
POINTILLISM AND EDUCATION GAMES.

透過畫畫及遊戲等培養兒童的社交技能，發揮
他們想像力及創造力

2/1-13/2/2026 (FRI)

- Fee 收費: \$1,400
- No. of Session 堂節: 7
- Time 時間: 4:30pm-6:00pm
- Quota 名額: 4
- Room 地點: 237



Address 地址: Room 235, Caritas House, 2 Caine Road, H.K. 香港堅道2號明愛大廈235室 Tel. 電話: 28434652

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



AVAILABLE ENGLISH ACTIVITIES WITH DIFFERENCE
「不一樣」的英語

Improve
communication
skills

Communicate
one's
opinion

Building
positive and
trusts

FOCUSING ON BUILDING FOUNDATIONAL SKILLS AND PREPARING
TRANSITION TOWARDS SECONDARY SCHOOL. CREATING A
GREATER ON DEVELOPING INDEPENDENCE AND MASTERY.

著重培養學生的英語技能及獨立性等，為升上中學做準備。

ENGLISH TEACHER 英語導師: ZOE ANG

CRG1366-2601

高小組 (P.5-P.6)
(小五至小六) 10-12歲

3/1 - 7/2/2026 (SAT)

- Fee 收費: \$1,200
- No. of Session 堂節: 6
- Time 時間: 10:30am-12:00pm
- Quota 名額: 4
- Room 地點: 239



Address 地址: Room 235, Caritas House, 2 Caine Road, H.K. 香港堅道2號明愛大廈235室
Tel. 電話: 28434652

chill鬆天地 社區空間



見邊就咁
梳化觀景休息區



Wifi睇Youtube
約朋友玩Board Game

找地方充電
約朋友聚會

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!!

chill鬆天地 社區空間

開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上 10:00-13:00	✓	✓	✓	✓	✓	小組 預留	休
中 1400-18:00	小組 預留		✓	✓	✓	小組 預留	✓
晚 1900-2200	✓	✓	✓	✓	小組 預留	休	休



見邊就咁
梳化觀景休息區



Wifi睇Youtube
約朋友玩Board Game



找地方充電

約朋友聚會

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

現在開放預約啦!!

踢出我天地 足球小組

活動編號：CR6312-2601

內容：跟隊啊唔該！有時候得幾個人，但又想鬥下波？咁呢度啱你啦，想招募對踢波有熱誠嘅你過嚟卜公花園一齊踢吓波，識吓新朋友～足球喺團體運動，除咗好玩之外仲可以同隊友建立關係，提升團隊精神～你出人我出波，卜公見～～

日期：2026年1月至3月(逢星期三)（日期及時間屆時將透過WhatsApp群組發放訊息作決定）

時間：晚上6：00-8：00

集合及解散地點：卜公花園足球場

對象：13歲或以上

名額：14人

費用：免費

負責職員：盧凌峰先生

關懷愛心互助組 - 歡迎同路人加入

明愛堅道中心於2001年成立「關懷愛心互助組」，由一群充滿熱誠的義工、中風患者及其家屬正式成立，以同路人的感受，分享康復的經驗，發揮關懷、愛心、互助的精神。

逢星期一早上，組員都會定時回到中心聚會，隨了進行健體運動，誦讀口號，唱歌，記憶訓練，時事分享等恆常中風康復活動，還會與社工策劃不同活動，融入社區，服務人群。

經過多年的復康訓練，組員的進步斐然。雖然大部份組員已年過花甲，但彼此持續互相勉勵，互相學習，與時並進，發揮「生命影響生命的精神」。小組在社區得到更多人認識後，吸納了不少新的同路人加入「關懷愛心互助組」，共同創出豐盛人生。

各位同路人歡迎你加入我們的大家庭！

日期及時間：上午10:00 -下午1:00 (逢星期一)

內容：健體運動，唱歌，記憶訓練，時事分享，互相關懷等。

對象：中風人士及其家屬

查詢：李樹嫻姑娘、

陳紫君姑娘



《Dance With Me 舞繽FUN》

活動編號：CRG0885-2507

內容：以音樂和舞蹈表達內心的情緒，讓父母與子女之間更能了解對方，其後可在家庭建立「愛生命」的正面訊息，以「關愛」和「歡樂」去建立一個和諧家庭和社區。透過原創劇場，推行社區教育，傳揚「愛自己」、「愛家人」訊息。

日期：2025年7月20日-2026年1月25日
(逢星期日)

時間：下午2：30-4：30

地點：堅道明愛大廈2樓社區中心

對象：親子

名額：8人

負責職員：梁美寶姑娘



藝術「治」我 - 藝術治療分享會

活動編號：CR6313-2602

內容：本活動透過藝術治療，讓家長與孩子在鬆愉快的氛圍中，一同投入創作體驗。活動將以繪畫、手作等藝術媒介作為橋樑，鼓勵親子以非語言方式表達情緒與想法，從而增進彼此理解與連結。參加者可在導師的引導下，探索情感表達、提升溝通技巧，並培養正向的親子互動關係。活動過程著重參與與體驗，無需任何藝術基礎，只需開放心靈，共享親子藝術時光。

日期：2026年2月17日(星期二)

時間：下午2：30-4：30

地點：堅道明愛大廈2樓社區中心

對象：親子

名額：10人

費用：免費

負責職員：梁美寶姑娘

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，或
- 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)

服務內容：

- 1) 本中心免費家庭會員
- 2) 參加優惠的社區活動
(請看本期通訊P. - P.)
- 3) 參加興趣發展課程和中心活動優惠計劃(只適用於合乎上述2)、3)及4)資格家庭，詳情請看P.)
- 4) 社區資源及服務轉介

**查詢：文子君姑娘、
陳啟明先生**

香港房屋委員會
(2025年4月1日起生效)

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)

家庭人數	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. 持咭之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

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：

- 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。
- 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。
- 續取「綜援」人士在參加本服務之活動或課程時，每項活動或課程仍需繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠咭。工作員會將減費登記在優惠咭上以計算總累積額。
- 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。
- 每個興趣班或活動最多提供十分之二減費額，先到先得。
- 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。
- 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。
- 優惠咭所剩餘的金額不能兌換現金及不接受報失。
- 如遺失優惠咭恕不補發領。

優惠制度條款及細則：

- (一) 領取職津人士可享本服務之免費會籍一年及全年活動優惠減費額不超過港幣壹千元，每半年上限五百元，上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日。每段期間完結當日，剩餘之減費額自動被取消。減費額不能累積或轉移。
- (二) 領取職津人士只能向本服務其中一個單位申請會籍及減費額，但減費額卻適用於本服務屬下所有單位。若發現有使用者向超過一個單位申請，其減費優惠將立刻被終止。
- (三) 申請時，領取職津人士需出示過去十二個月內曾領取職津之文件以證明其申請資格，不論是領取全額、四份三額或半額津貼均符合資格。
- (四) 領取職津人士在參加本服務設有減費優惠之社交及技能發展課程及中心其他活動（以下簡稱「活動或課程」）時，每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠卡。工作員會將減費額登記在優惠卡上以計算總累積額。
- (五) 此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
- (六) 每個興趣班或活動將最高提供百分二十之減費名額，與本服務「領取綜合社會保障援助人士課程及活動優惠制度」合併使用，先到先得。
- (七) 持卡人士之優惠減費額如在指定之期間用罄，在下一段期間開始前，將不可再享用減費優惠。
- (八) 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
- (九) 優惠卡由單位發出。優惠卡需有單位主管簽署及中心蓋印方為有效。
- (十) 有關課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
- (十一) 如遺失優惠卡，優惠卡將不獲補發及使用優惠餘額。申請人可在下一段期間再作申請。
- (十二) 明愛青少年及社區服務保留權利可不時酌情修訂上述條款。

社會支援

為支援基層家庭，本中心設有多項活動費用減免計劃，同時亦代香港電燈、煤氣公司及公益金處理多項資源及緊急援助之申請。有關詳情，請與本中心當值職員聯絡。

項目	資格	內容
在職家庭津貼	合乎指定收入及工作時數之基層人士及家庭，中心有專責職員協助申請	每月基本津貼由\$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	<p>晴朗家庭會員及：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 全額「學校書簿津貼」(全額)；或 • 領取「在職家庭津貼」；或 • 家庭每月總收入不超過全港入息中位數55% 	每年可享用本單位興趣課程優惠減費額不超過1,000，分兩期使用，每半年上限500元。本優惠與領取「在職家庭津貼」人士課程及活動優惠試行計劃不可重覆申請
煤氣費優惠計劃	領取綜合社會保障援助及： <ul style="list-style-type: none"> • 單親家庭；或 • 申請人或家庭成員有固定工作收入，其入息並於綜援金額中扣減 	每月首500兆焦耳(約10.4度)煤氣用量半價優惠、豁免煤氣用戶按金、豁免煤氣保養月費、豁免每月基本收費、免費煤氣爐具維修服務
電費優惠計劃	領取綜合社會保障援助及： <ul style="list-style-type: none"> • 領取綜合社會保障援助的單親補助金； • 年齡界乎15至59歲失業人士(不包括15至21歲 接受全日制教育人士) 	每個月最初200度電費4折優惠、豁免電費按金、豁免最低收費
劏房租戶電費	<ul style="list-style-type: none"> • 沒有安裝港燈獨立電表之劏房住戶，及 • 領取相關政府資助的申請人士 	\$1,000現金資助
及時雨基金	<ul style="list-style-type: none"> • 陷入財困、不能維持生活基本開支的個人或家庭；或 • 需要提供緊急援助，避免發生家庭及社會悲劇；或 • 等候其他基金和政府資助 	現金援助，金額視乎需要

英輔樂學坊(上學期) (2025-2026)

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

活動推介·晴朗家庭活動

日期(逢星期日)
10月：19、26日
11月：9、16、23、30日
1月：11 (戶外學習日)、18、25日
2月：8日
3月：8、15、22、29日

時間
內容
下午2:00-4:30 (戶外活動約早上10:00-下午5:00)
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號威華商業中心地下)

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(2025-2026)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

- 如欲報名，請透過QR code登記資料
- 負責同事將會安排家訪，以確定參加者是否合適參與活動
- 優惠名額將以抽籤方式抽出，而每名學生在每一個學年只可使用一次優惠名額
- 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)

晴朗遊歷記-Happy 5day 親子平衡小組 (家長及兒童)

目的：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，一同渡過休閑Friday Night!

活動內容包括：兒童會參加K-pop Dance班；家長會參加瑜珈班；最後親子會一同參加棋藝班。

日期：2026年1月9、23、30日及2月6日（逢星期五）

時間：晚上8:00-9:30

地點：香港堅道社區中心

名額：10對親子

費用：全免

名額有限，先到先得。



如有疑問，歡迎致電與 2843 4652 (明愛堅道社區中心)與朱嘉韻姑娘聯絡，謝謝。



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2026年1月至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
(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

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

(威利麻街6號威華商業大廈地下)

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)



微笑服務義工培訓



活動編號：CRG1391-2601

目的：招募西營盤人士，出任社區服務大使。學習義工基礎訓練，服務百
寶。裝備成為社工的好幫手。

內容：訓練3次，共6小時，實習1次，共7小時，完成後可獲頒證書。

1. 說服能力
2. 讚賞能力
3. 聰聽能力
4. 服務長者特點
5. 社工指導實習

訓練及籌備日期：2026年1月2,9,16日、2月6日及3月6,13日（星期五）

訓練及籌備時間：上午10:00-12:00

實習日期：2026年3月21日（星期六）

實習時間：上午9:30—下午4:30

地點：西營盤三房兩廳（威利麻街6號威華商業大廈一樓）

對象：西營盤街坊

名額：15人

費用：會員\$30／非會員\$50

（完成訓練及實習，八成出席，將退回所有收費）

負責職員：陳啟明先生、朱慕芳姑娘



趣味卡通漫畫

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
CR0342-2512	12月6日-1月31日	六	9	上午9:15-10:15	5-7歲	\$810/\$80	12	237室
CR0342-2602	2月7日-3月28日 停課：2月21日	六	7	上午9:15-10:15	5-7歲	\$630/\$80	12	237室

創意繪畫

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
CR0341-2512	12月6日-1月31日	六	9	上午10:30-11:30	4-6歲	\$810/\$80	12	237室
CR0342-2602	2月7日-3月28日 停課：2月21日	六	7	上午10:30-11:30	4-6歲	\$630/\$80	12	237室

立體黏土油畫(塑膠彩)

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
CR0340-2512	12月6日-1月31日	六	9	上午11:45-12:45	5-7歲	\$900/\$110	12	237室
CR0340-2602	2月7日-3月28日 停課：2月21日	六	7	上午11:45-12:45	5-7歲	\$700/\$110	12	237室

Winky's Workshop 合辦

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』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
**CR0381-2601	12月6日-1月31日	六	12	下午2:30-4:00	5-12歲 舊生	\$960	20	多用途活動室
**CR0382-2602	1月3日-3月28日 停課：2月21日	六	12	下午4:00-5:30	5-12歲 新生	\$960	20	多用途活動室

小一入學面試班

專才教育服務中心 合辦

相信很多家長也知道「贏在起跑線」的重要性，讓你的子女更深入了解掌握面試技巧及面試時應有的禮儀、增強學員的聆聽能力、理解能力、應對能力、適應能力、看圖描述、問答主動性、語言表達組織能力等，以突出個人表現，為參加小一入學面試作出最佳準備，從而讓你的子女更有信心和機會考取理想心儀的小學。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0311-2512	12月6日-1月31日	六	9	下午12:45-1:45	4-6歲	\$1350	12	237室
CR0311-2602	2月7日-3月28日 停課：2月21日	六	7	下午3:00-4:00	4-6歲	\$1050	12	237室

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	名額	地點
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
CR0312-2602	2月7日-3月28日 停課：2月21日	六	7	下午2:00-3:00	4-6歲	\$1050	12	237室

幼兒匹克球班 (**需填寫健康申報表)

導師：李瑋婷教練

教授握拍、揮拍、擊球、站姿、步法、規則等基本技巧，適合對匹克球有興趣之小朋友。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0377-2601	1月3日至2月28日 停課：2月21日	六	8	上午11:00-12:00	4-6歲	\$1200	12	多用途 活動室

幼兒體操課程 (**需填寫健康申報表)

專才教育服務中心 合辦

主要教授要自由體操、平衡木以及跳馬等訓練項目。鍛鍊體操能使學員有效提升身體柔軟度、體能、爆炸力、身體協調能力等，對兒童日後身心發展有很大幫助。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0388-2601	1月3日至2月28日 停課：2月21日	六	8	上午9:00-10:00	4-6歲	\$1200	12	多用途活動室

幼兒Minecraft (Education Edition) 編程課程

Full Steam Ahead合辦

Minecraft是微軟旗下Mojang Studios開發的沙盒遊戲。遊戲中，玩家能在一個3D世界內與方塊進行互動。遊戲中的特色功能包括採集資源、合成物品及生存冒險等以打造自己的世界。透過深受小朋友歡迎的Minecraft遊戲，教授基本電腦程寫編寫的概念和技巧，激發小朋友對學習編程的興趣，讓學生對數學及編碼皆有顯著的幫助。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0373-2601	1月3日至2月28日 停課：2月21日	六	8	上午10:00-11:00	4-6歲	\$1360	10	239室

幼兒花式跳繩 (**需填寫健康申報表)

專才教育服務中心 合辦

課程使學員有效鍛鍊身體，加強心肺功能，燃燒身體多餘脂肪。導師亦會教授單人、小組花式、團體花式提高學員身體協調、合作性，改善溝通技巧等。請自備單人繩，方便平日練習或於上課時向導師購買，費用\$90

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0328-2601	1月3日至2月28日 停課：2月21日	六	8	下午12:00-1:00	4-6歲	\$1200	12	205室

幼兒劍球運動 (**需填寫健康申報表)

香港花式劍球協會 合辦

劍球運動是一項講求技巧的競技活動。要求參與者能夠在極短時間內作出判斷以及適當反應。這一項運動可以有效提高腦部、眼睛和身體的協調能力。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
**CR0371-2601	1月3日至2月28日 停課：2月21日	六	8	上午9:00-10:00	4-6歲	\$1200/\$250	14	241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
CR0397-2512	12月9日-1月27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
CR0397-2602	2月3日-3月31日 停課：2月17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)

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』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
**CR0141-2601	1月2日-3月27日 停課：2月20日	五	12	晚上7:00-9:00	13歲以上	\$1140	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
**CR0303-2512	12月6日-1月31日	六	9	上午9:15-10:15	滿3-6	\$1395	12	205室
**CR0309-2512			9	上午10:15-11:45	滿9-15	\$1980		
**CR0303-2602	2月7日-3月28日 停課：2月21日	六	7	上午9:15-10:15	滿3-6	\$1085	12	205室
**CR0309-2602			7	上午10:15-11:45	滿9-15	\$1540		

兒童匹克球班 (**需填寫健康申報表)

導師：李瑋婷教練

教授握拍、揮拍、擊球、站姿、步法、規則等基本技巧，適合對匹克球有興趣之小朋友。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0378-2601	1月3日至2月28日 停課：2月21日	六	8	上午12:00-1:00	7-10歲	\$1200	12	多用途活動室

兒童體操課程 (**需填寫健康申報表)

專才教育服務中心 合辦

主要教授要自由體操、平衡木以及跳馬等訓練項目。鍛鍊體操能使學員有效提升身體柔軟度、體能、爆炸力、身體協調能力等，對兒童日後身心發展有很大幫助。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0389-2601	1月3日至2月28日 停課：2月21日	六	8	上午10:00-11:00	7-10歲	\$1200	12	多用途活動室

兒童Minecraft (Education Edition) 編程課程

Full Steam Ahead 合辦

Minecraft是微軟旗下Mojang Studios開發的沙盒遊戲。遊戲中，玩家能在一個3D世界內與方塊進行互動。遊戲中的特色功能包括採集資源、合成物品及生存冒險等以打造自己的世界。透過深受小朋友歡迎的Minecraft 遊戲，教授基本電腦程寫編寫的概念和技巧，激發小朋友對學習編程的興趣，讓學生對數學及編碼皆有顯著的幫助。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0374-2601	1月3日至2月28日 停課：2月21日	六	8	上午11:00-12:00	7-11歲	\$1360	10	239室

兒童花式跳繩 (**需填寫健康申報表)

專才教育服務中心 合辦

課程使學員有效鍛鍊身體，加強心肺功能，燃燒身體多餘脂肪。導師亦會教授單人、小組花式、團體花式提高學員身體協調、合作性，改善溝通技巧等。

請自備單人繩，方便平日練習或於上課時向導師購買，費用\$90

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0329-2601	1月3日至2月28日 停課：2月21日	六	8	下午1:00-2:00	7-9歲	\$1200	12	205室

兒童劍球運動 (**需填寫健康申報表)

香港花式劍球協會 合辦

劍球運動是一項講求技巧的競技活動。要求參與者能夠在極短時間內作出判斷以及適當反應。這一項運動可以有效提高腦部、眼睛和身體的協調能力。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
**CR0372-2601	1月3日至2月28日 停課：2月21日	六	8	上午10:00-11:00	7-10歲	\$1200/\$250	14	241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，達致身心健康，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
**CR0211-2512	12月8日-1月26日	一	8	上午9:30-11:00	15-75歲	\$680	12	205室	梁綺華
**CR0211-2602	2月2日-3月30日 (停課：2月16日)	一	8	上午9:30-11:00	15-75歲	\$680	12	205室	梁綺華
**CR0215-2512	12月8日-1月26日	一	8	下午2:00-3:30	15-75歲	\$680	12	205室	梁綺華
**CR0215-2602	2月2日-3月30日 (停課：2月16日)	一	8	下午2:00-3:30	15-75歲	\$680	12	205室	梁綺華
*CR0213-2512	12月2日-1月27日	二	9	上午9:10-10:40	15-75歲	\$765	12	205室	何秀賢
*CR0213-2602	2月3日-3月31日 (停課：2月17日)	二	8	上午9:10-10:40	15-75歲	\$680	12	205室	何秀賢
**CR0219-2512	12月9日-1月27日	二	8	晚上6:00-7:30	15-75歲	\$760	12	205室	何秀賢
**CR0219-2602	2月3日-3月31日 (停課：2月17日)	二	8	晚上6:00-7:30	15-75歲	\$760	12	205室	何秀賢
**CR0221-2512	12月10日-1月28日	三	8	上午11:00-12:30	15-75歲	\$680	12	205室	梁綺華
**CR0221-2602	2月4日-3月25日 (停課：2月18日)	三	7	上午11:00-12:30	15-75歲	\$595	12	205室	梁綺華
**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歲	\$595	12	205室	何秀賢
**CR0226-2602	2月5日-3月26日 (停課：2月19日)	四	7	上午9:15-10:45	15-75歲	\$595	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歲	\$680	12	205室	何秀賢
**CR0225-2602	2月6日-3月27日 (停課：2月20日)	五	7	上午9:30-11:00	15-75歲	\$595	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歲	\$855	12	205室	何秀賢
**CR0216-2602	2月7日-3月28日 (停課：2月21日)	六	7	下午3:30-5:00	15-75歲	\$665	12	205室	何秀賢

婦女健康舞 (**需填寫健康申報表)

導師：林玉薇

本課程就是讓學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
**CR0103-2601	1月8日-3月26日 (停課：2月19及26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，最後循還原位。排排舞一種集體舞，在於結構簡單，不需舞伴亦不受場地大小局限，配合全身運動舞步，達至健美的效果。

本課程為延續性課程，如有名額開始放予公開報名，每位報名人士祇可報讀一個名額。(建議自費跳舞鞋上課)

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
**CR0230-2601	1月6日-3月24日 (停課：2月17及24日)	二	10	上午9:15-10:45	15-75	\$860	20	二樓廣場
**CR0231-2601	1月9日-3月20日 (停課：2月20日)	五	10	下午2:00-3:30	15-75	\$860	20	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
**CR0238-2601	1月5日-3月23日 (停課：2月16及23日)	一	10	下午4:45-6:15	15-75	\$1600	12	205室
**CR0235-2601	1月6日-3月24日 (停課：2月17及24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

潮流興織體，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
**CR0237-2601	1月5日-3月23日 (停課：2月16及23日)	一	10	晚上6:30-8:00	15-75	\$1250	12	205室
**CR0236-2601	1月9日-3月20日 (停課：2月20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
CR0200-2512	12月5日-1月30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
CR0200-2601	2月6日-3月20日 (停課：2月20日)	五	7	下午12:45-1:45	15-75	初級：\$665 中級：\$700 高級：\$770 深造：\$840	6	241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
CR0201-2512	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
CR0201-2601	2月6日-3月20日 (停課：2月20日)	五	7	上午11:45-12:45	15-75	初級：\$665 中級：\$700 高級：\$770 深造：\$840	6	241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，水墨畫課程深入內容包括運筆技法、國畫顏色特質及宣紙水墨效果等，使學員了解及認識中國書畫特色。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
CR0161-2601	1月15日-3月26日 (停課：2月19日)	四	10	下午2:30-4:00	15-75	\$1000/\$130	12	441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
**CR0149-2601	1月8日-3月26日 (停課：1月22日、2月19日)	四	10	下午2:00-3:30	15-75	\$1500	12	多用途活動室

成人乒乓球訓練班 (**需填寫健康申報表)

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
**CR0268-2601	1月7日-3月25日 (停課：2月18日)	三	11	下午1:30-2:30	15-75	\$1650	14	多用途活動室

粵語 - 懷舊金曲歌唱班

導師：朱壽裕

教授粵語懷舊時代金曲；講解練聲、練氣、歌唱技巧要訣及歌詞要旨；分析原唱者之優點及特色；並作現場演繹示範及現場指導，使學員們能促進歌唱樂趣及水平提昇。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0120-2601	1月7日-1月28日	三	4	下午2:00-3:30	15-75	\$440	20	441室
CR0120-2602	2月4日-3月4日 (停課：2月18日)	三	4	下午2:00-3:30	15-75	\$440	20	441室
CR0120-2603	3月11日-4月1日	三	4	下午2:00-3:30	15-75	\$440	20	441室
CR0120-2604	4月8日-4月29日	三	4	下午2:00-3:30	15-75	\$440	20	441室

國語 - 懷舊金曲歌唱班

導師：朱壽裕

教授國語懷舊時代金曲；講解練聲、練氣、歌唱技巧要訣及歌詞要旨；分析原唱者之優點及特色；並作現場演繹示範及現場指導，使學員們能促進歌唱樂趣及水平提昇。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費	名額	地點
CR0121-2601	1月7日-1月28日	三	4	下午3:45-5:15	15-75	\$440	20	441室
CR0121-2602	2月4日-3月4日 (停課：2月18日)	三	4	下午3:45-5:15	15-75	\$440	20	441室
CR0121-2603	3月11日-4月1日	三	4	下午3:45-5:15	15-75	\$440	20	441室
CR0121-2604	4月8日-4月29日	三	4	下午3:45-5:15	15-75	\$440	20	441室

圖書館服務及自修室服務推廣

舒適自修及親子空間！

明愛堅道社區中心圖書館 開放時間

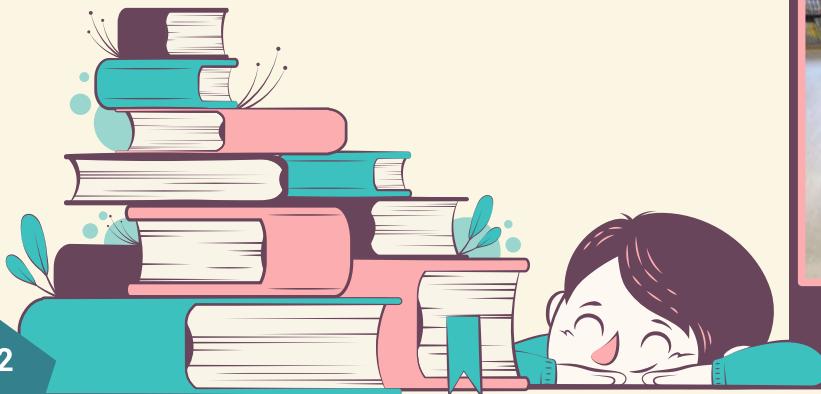
星期一至五：上午10：00—晚上9：00
星期六：上午10：00—下午6：00
星期日：下午2：00—下午6：00

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



圖書館有得玩：圖書館過三關及桌遊

除了圖書之外，我們還有準備益智遊戲給小朋友過來挑戰，歡迎來挑戰過三關，這三關不是那 簡單的！完成之後可以獲得圖書館小禮物一份



圖書館桌遊 & 畫畫小角落



圖書館除了書之外，我們還有：

Board Game 角落頭：如果大家有Board Game都可以捐贈給我們，我們會放在圖書館給小朋友任意遊玩。大家也可以約同學上來一起玩Board Game！

畫畫小角落：我們準備了畫紙、水筆比大家即席揮毫！歡迎隨時發揮創意！

憶念與探尋：中西區地景漫讀創作

跟隨作家探尋區中多元地景

中西區位於香港島西北部，是香港開埠初期最早發展的社區之一。社區建築群形成的天際線下，我們生活在這個充滿傳奇故事和歷史文化的地方，共享同一份歷史文化底蘊。今時今日，我們處於不斷更迭的時代中，相信在社區空間的改變裏，仍能捕捉一些永恆不變的存在。

我們會於2026年1月-3月在圖書館以展覽形式，分享中西區的珍貴舊照，以及中西區相關的港臺文學作家名作。同時，誠邀讀者參與每期不同主題的地標創作，根據社區中所觀察到的生活情態和城市面貌進行書寫，題材有描寫、記敘、抒情，不限體裁（包括詩歌、散文、小說、日記週記）。讀者完成短篇作品後可通過Whatsapp或親自提交。每一期收集到的優秀作品將會刊登於圖書館展板，供公眾欣賞。

是次活動旨在提升兒童中文創作能力，亦能幫助親子體驗共同創作的樂趣。讀者既能帶領大家透過對照與差異，認識地景，感受中西區濃厚的歷史文化氣息；也可與孩子一起參與短篇散文創作，提升中文創作能力，亦能體驗創作樂趣。提升中文創作能力，亦能體驗創作樂趣。

查詢：3589 2230/57225889 (WhatsApp)

負責同事：李文裕先生／林敏兒姑娘

新年 快樂

圖書館農曆新年專題 及專題書介紹

每逢春回大地，萬象更新，最具節慶氣氛的節日——農曆新年便隨之而來。

新年不僅是辭舊迎新的日子，更是一個充滿家庭團聚、祝福與文化傳承的時刻。從春聯、團年飯、舞獅舞龍，到紅包與拜年，每一個習俗都蘊含著歷史故事與深厚的人情味。

我們特別挑選了一系列與農曆新年相關的圖書，讓讀者在閱讀中了解節日的起源與意義，認識各地的慶祝方式，並從中感受文化的多樣與溫度。

無論是想探索「年」的傳說、體驗傳統年味，還是與孩子一起動手做新年手作，這些書籍都能陪伴您在知識與歡樂中迎接嶄新的一年。

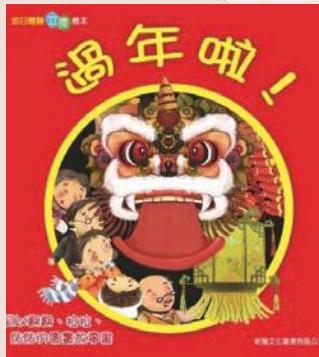
《食平安，過好年》

所謂「民以食為天」，飲食在生活中佔了很大部分，尤其在過年、過節時，不同的食物和菜式更代表不同含義。本書以「吃」貫穿故事主軸，由除夕預備過年，到團圓飯、聚餐，再認識各國的賀年飲食，讓孩子認識過年的由來、習俗及飲食文化，了解「吃」不單滿足生理需要，還承載了地方的特色、文化。



《過年啦》

故事由一家人準備過新年開始，從年二十九認識「年」的傳說，到年三十貼對聯、吃年夜飯、放鞭炮，大年初一穿新衣去拜年、討紅包、看舞龍舞獅，到正月十五元宵節賞花燈，以翻翻、拉拉、立體等多種互動形式的小機關，將過年的習俗有趣地呈現出來。孩子還可以隨著故事的發展，邊玩邊認識各種與新年相關的基本知識和習俗，親身體會農曆新年的歡樂，書中更可以貼上溫馨全家福，製作一本屬於自己過年書！



《歡樂過新年》玩具書

六摺 精美全摺四件組



立體壯觀的春節情景，可以動手操作的多元小機關，陪伴孩子歡樂過個好新年！

在這本書裡可以感受到年節的濃濃氣氛，讓爸爸媽媽帶領著孩子一同回味華人專屬的年節習俗。劈劈啪啪的鞭炮聲，熱氣騰騰的年夜飯，熱鬧滾滾的廟會，家家戶戶張燈結綵，喜氣洋洋地辭舊迎新。感受久違的濃濃年味，傳承千年文化傳統。

每個習俗都有可以活動立體小機關，藉由這些機關的操作方式，更可以清楚地知道每個習俗的進行與意義，從臘月一路玩到元宵節，讓《歡樂過新年》陪伴孩子歡樂過個好新年！

圖書館迎新春系列活動 拓印賀年手作

活動編號：2976-2602

迎春接福，用雙手拓出新年的祝福！

今個新年，圖書館邀請大家一起參加「賀年拓印工作坊」運用拓印技巧印出專屬的春聯或賀年圖案，讓每位參加者都能親手創作一份獨一無二的新春祝福！

活動內容：

- 學習拓印的基本技巧與創作方法
- 製作個人化的拓印春聯或「福」字印畫
- 作品可帶回家裝飾或送給親友

活動日期：2026年2月7日（星期六）

時間：上午10:00 – 12:00

地點：434室圖書館

對象：6 歲或以上兒童（家長可一同參與）

費用：每位 \$30（已包括材料費用）

報名方式：請到434室圖書館報名

悅讀越多FUN 積分獎勵計畫2025-2026

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。

英文繪本及遊戲小組

活動編號：CRG1280 - 2601

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：2026年1月- 4月(逢星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：439A室

對象：6至10歲小朋友

名額：20人

費用：\$ 30

查詢：3589 2230

負責同事：李文裕先生

歡迎中途加入活動！請掃描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，如你有興建成為圖書館義工，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
- 恒常圖書檢查工作
- 其他指定的工作等等
- 歡迎學生參與義工服務！

查詢：3589 2230

負責同事：李文裕先生



有興趣成為義工，可以填妥表格參與！

《藥師少女的獨語》

時值中世紀，位處大陸中央的某個大國，有位姑娘名喚貓貓，原本在煙花巷擔任藥師，現在則在後宮當下女。其間，貓貓無意間聽說皇子皆年幼早夭的傳聞，並得知連尚在人世的皇子皇女也身染重病，她於是開始調查其病因——廣獲讚譽的酣暢淋漓推理之作，眾所期盼的第一集終於出版。以中世紀東方為舞臺，「試毒」少女將一一解決宮中發生的懸疑案件！

作者：日向夏/ 原作；ねこクラグ



《令人怦然心動的狹小空間》

「我最喜歡狹小的空間了！」嘍？怎麼會有人這樣說呢？

在連假期間擁擠的車陣中，人跟行李一起擠在狹小的車廂內動彈不得。如果是狹小空間狂熱分子遇到這種情況，興奮程度可是越往上飆升，享受狹小空間帶來的安全感！狹小的有色眼鏡，重新掃射生活常見、但未曾留意過的空間，從電梯、大廳的旋轉門、擁擠的汽車後座到樓梯下的隱密角落，在11個空間裡發現意想不到的狹小魅力。

作者：吉竹伸介



《STEM動腦大挑戰：完美的工程》

包羅萬象的內容安排，按部就班的知識脈絡

從翹翹板、滑板、電梯、燈泡……到不用人駕駛的無人駕駛車、很高的摩天大樓、能飛上天的熱氣球，幫助你安全降落的降落傘，甚至是地底下的隧道祕密，書中的介紹包含了人們長久以來的發明應用，並逐漸改良的工程設計，搭配深入淺出的文字說明，帶領讀者認識應用廣泛、無處不在的完美工程！

作者：保羅·維爾



《那本書是》

有一位愛書的國王。國王已經年老高壽，眼睛幾乎看不見了。於是，他找了兩個男人進入皇宮，對他們說：「我愛書，至今為止，看了不計其數的書，世界上所有的書，我幾乎都看遍了。只不過我的視力越來越差，再也沒辦法看書了，但是我仍然愛書，所以想聽關於書的故事。你們去世界各地，找出知道各種『奇書』的人，然後向他們打聽那本書到底是怎樣的『奇書』，回來之後，再把那本書的故事說給我聽。」

作者：吉竹伸介



《蛤蟆先生去看心理師》

《蛤蟆先生去看心理師》角色取材自英國經典童話《柳林中的風聲》，作者將心理治療過程運用在動物主角們身上：主角蛤蟆先生因為憂鬱症而離群索居，好友河鼠、鼴鼠和老獾擔憂他可能會做傻事，大力慇懃他去找心理諮詢師蒼鷺。蒼鷺運用溝通分析協助蛤蟆先生面對內在小孩和成人，學會分析自己的感覺，發展情緒智商。到了書末，他恢復了以前的開朗，展開全新的旅程。

作者：羅伯·狄保德



《STEM大冒險：原子與物質的超好玩科學實驗》

好奇心起，問個問題，科學就出現了。你能不能當科學家，破解世界上最難解的問題？這本超讚的STEM叢書有30多種可以在家做的驚奇實驗、非凡的事實以及最酷的插圖，能鼓勵孩子去探索這個世界有多麼奇妙。學習用棉花糖製作模型原子、不用碰冰塊就可以把它拿起來、建造火山、從香蕉取出DNA，還有更多好玩的實驗！

作者：科林·史都華



報名須知

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

退出程序

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

颱風或暴雨下之服務安排

特殊天氣警告

室內活動

戶外活動

中心開放

1號風球	如常舉行	照常舉行	照常開放
3號風球	如常舉行	取消	照常開放
8號及以上風球	取消	取消	關閉
雷暴警告	如常舉行	請致電查詢	照常開放
黃色暴雨警告	如常舉行	照常舉行	照常開放
紅色暴雨警告	如常舉行	取消	照常開放
黑色暴雨警告	取消	取消	關閉

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

會員申請

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!!!

www.facebook.com/caritas.crcc

香港堅道2-8號明愛大廈2樓235室

電話 : 2843 4652

傳真 : 2524 6226

網址 : <http://crcc.caritas.org.hk/>

電郵 : ycscrcc@caritassws.org.hk



中心地圖
QR Code



中心網頁
QR Code



寄 :

中心開放及收費時間

逢星期一至五：上午9:00 - 晚上10:00

逢星期六：上午9:00 - 下午6:00

逢星期日：下午2:00 - 下午6:00

公眾假期休息

圖書館及自修室時間

逢星期一至五：上午10:00 - 晚上9:00

逢星期六：上午10:00 - 下午6:00

逢星期日：下午2:00 - 下午6:00

公眾假期休息

途徑本中心之交通：

往蒲飛路方向巴士: 12、12M、13、23、23B(服務只限早上)、40、103

往灣仔方向巴士: 13、23B(服務只限早上)、103
專線小巴: 8、22、31

督印人：嚴柳芬

出版日期：2025年12月

印刷數量：1500本