

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



政府資助計劃
Government-funded programme

2026年9-12月春季通訊

本季活動及課程由8月21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

社區動態	P01-06
服務回顧	P07-12
活動推介 - 社區活動	P13-21
活動推介 - 兒童活動	P22
活動推介 - 青少年活動	P23-24

活動推介 - 成人及家庭活動	P25-27
活動推介 - 晴朗家庭活動	P28-32
義工招募	P33-34
興趣及技能發展課程	P35-48
圖書館活動	P49-52
報名須知	

服務通告 (一)本中心將於以下日期調整開放時間，敬請垂注

日期	節日	開放時間調整
9月26日(星期六)	中秋節翌日	休息
10月01日(星期四)	國慶節	休息
10月18日(星期日)	重陽節	休息
10月19日(星期一)	重陽節翌日	休息
12月25日(星期五)	聖誕節	休息
12月26日(星期六)	聖誕節	休息

(一) 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。

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

(三) 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。

2026年會員大會

一年一度的中心會員大會已於4月12日順利舉行，旨在促進會員參與中心年度計劃，並收集寶貴意見，以提升服務質素，使其更切合社區及服務使用者的需要。今年會員大會共有60名會員出席，並分成六個提案小組，就相關服務內容進行深入討論。中心衷心感謝各位會員積極參與及提出寶貴建議，相關意見經中心同事整理後，將作出適切的服務回應及跟進



社區動態

2026-27年度提案意見及回應

(一) 西營盤社區營造 — 居民參與與改善社區

會員意見

一：期望有更多的義工機會



二：區內街坊面對經濟與生活壓力，且欠缺社區資訊

三：希望有更多社區活動



服務回應

1. 關懷長者：定期關心區內長者身心健康，除了上門探訪外，每季將舉辦最少一次「長者服務日」。
 2. 社區文化傳承：籌辦「懷舊導賞」活動，透過進入區內小學宣傳或拍攝影片的方式，傳承西營盤歷史及獨特的人情味。
 3. 回應社區情況：因應西營盤街市合併及搬遷，檔主在面對新環境時往往遇到不少挑戰。我們希望藉線上及線下活動，讓更多街坊認識本地小店的困難，並欲實際行動支持。
1. 加強福利資訊流通：定時定點「街站」(包括桂香街、高街及般咸道)，主動走入社區發佈最新的社會福利資訊。
 2. 舉辦福利簡介會：每季舉辦福利簡介會，協助有需要的長者及基層家庭了解坊間各類津貼，確保資源能精準傳遞給每位街坊。
1. 固定於梅芳街兒童遊樂場舉辦社區活動，讓居民共同參與，並共同關注健康。暫定於9月、11月及來年2月繼續推行。
 2. 由街坊主導節日社區活動

(二) 中上環社區營造 - 回應中高齡人士需要



會員意見

一：增加壹合共享空間時段

二：增加不同類型活動

提議壹合在開放時設立咖啡閣，吸引街坊進入壹合。另外，亦提議可以嘗試舉辦種植活動，讓街坊可以透過在家培育生命，減少孤獨感。

三：增設接觸大自然活動

四：設計壹合紀念品派發

服務回應

1. 現時壹合在每個月最後一個星期，減少部份活動(包括星期一下午以物易物市集，星期三下午健康站)，增加開放時間，讓新街坊可以進入空間。

1. 壹合在舉行有機種植工作坊，街坊可以獲得虎尾蘭帶回家中繼續培伴。
2. 在每個月最後一個星期一下午壹合嘗試設立咖啡閣，當中有不少街坊受到咖啡香味吸引進入壹合。

1. 壹合預期將會在秋季與街坊義工們討論接觸大自然的可能性。一方面可以紓緩平日在城市生活的壓力，也可以透過外出去認識新朋友。

1. 壹合曾經在上環早晨或節日活動中派發不同紀念品，不過街坊們表示需要恆常化和紀念品的種類為日常生活常用物品，加深街坊對壹合的印象。設計的紀念品將會在未來推出派發。

(三) 基層家庭

會員意見	服務回應
一：家庭面對資源貧乏及資訊不流通的困境	1. 建立Whatsapp平台以讓中心基層家庭能夠適時接收資訊，以及於街站上加強宣傳坊間津貼 / 援助計劃 (9月完成平台設立)。 2. 活動內進行資訊宣傳，以及為家庭提供親職溝通等工作坊以為家長灌輸概念。
二：關注兒童、家長身心靈狀況，提倡兒童權利，促進家庭和諧性	1. 增加兒童身心靈活動，從中為兒童提供可以放鬆、與同齡社交的空間，向家長灌輸兒童遊戲權的資訊、以及提倡兒童休憩時間。 2. 推廣「家庭微行動」獎勵計劃，以推動「優質親子陪伴時間」。
三：關注學童興趣發展及學術發展需要	1. 培養兒童興趣，為計劃內兒童提供舞蹈、舞獅及匹克球運動訓練，並嘗試提供機會讓兒童代表中心外出表演及比賽，藉此逐步自信心。 2. 「在校課後託管計劃」除日常功課輔導支援外，計劃加強支援兒童的學術發展，外聘導師到校進行圖像記憶法、珠心算等學生訓練。



(四) 劏房家庭服務

會員意見	服務回應
一：關注社會政策對其生活的影響	1. 會持續關注公營醫療收費改革與減免政策在基層的落地成效，並把街坊實際反映與個案經驗帶回作倡議與跟進。 2. 加強劏房戶的政策支援與實務協助，例如電費津貼等申請資訊的整理與提醒，同時針對政策變動帶來的影響提供更即時的支援。
二：改善家居生活環境，獲得及時和合適的資訊	1. 推進「熱辣辣溫度調查」，以調查方式收集街坊對居住環境的感受，並在討論後安排後續跟進，包括洗樓安排及街坊聯絡工作。 2. 中心亦持續舉辦或參與關顧日、講座、考察與宣傳等社區活動，讓支援不只停留在資訊層面，更能延伸至關懷與互助行動。
三：在有緊急困難時 (例如：迫遷)，獲得支援	1. 「運得」搬遷義工計劃預計明年初開始，由街坊義工參與，透過整理收納、搬運津貼及木架製作，為有搬遷需要的住戶提供更具體的支援，並逐步建立更穩定的互助網絡。



(五) 青少年發展及學校工作

會員意見	服務回應
一：幫助認識擴闊社交圈子	1. 推行義工小組讓青年朋友認識更多成長路上的同伴，有更多共同經歷及加強青年人的能力。 2. 嘗試推行小組與小組之間的交流和互動，讓青少年擴闊社交圈子。計劃十二月份舉行一次聖誕聯誼活動。
二：希望中心成為他們的「減壓空間」	1. 特設439B室借用，也用於進行不同的青年小組的活動，房間內有不同娛樂設備，例如Switch、唱K機、舒服大梳化等。 2. 在九月增設午膳開放時間，讓附近的中學生帶外賣食品來午膳及享用房間設施，讓青年人離開學校「啲啲氣」。
三：建立青年人的認同感	1. 青年人具不同的能力，例如皮革、手工、音樂等技能，為他們提供平台曝光，本年度嘗試踏出社區，如社區市集及節日活動中，讓青年能在不同的場景尋找自己的定位，並且感受自己的價值和影響力。



(六) 提升中心服務設施及資訊

會員意見	服務回應
一：優化設施，打造舒適空間	1. 查察並考慮2樓後門樓梯，增設雙邊扶手以方便有需要人士上落； 2. 調校2樓女廁水力過猛的問題，不致經常弄濕用者衣服及地下。
二：善用多元宣傳，提升資訊透明度	1. 商討如何善用2樓電視屏幕，宣傳中心服務或活動； 2. 在後門地下(堅道巴士站入口) 加設中心開放時間指示牌； 3. 為增加宣傳中心服務，明愛大廈4樓正門已加設單張架及電視不定期播放中心活動宣傳及資訊； 4. 嘗試申請在圖書館對教堂窗口位置，加設中心資訊，讓公眾人士知悉中心位置。
三：推動綠色環保與街坊參與	1. 會員在辦理會員申請或續會時，推薦會員別選「不要郵寄」接收資訊，鼓勵接收電子會訊； 2. 鼓勵會員共同參與中心節日佈置，製作環保飾物以增加中心節日氣氛。



第十批兒童發展基金3-6月活動

生涯發展探索系列 - 加強學員對不同行業及職業的了解

3月學員參觀香港體育學院，一個俱優良學習環境及系統化訓練給予本港運動員的地方。了解運動員如何能兼顧學業及職業技能培訓，以達至其長遠的事業發展。

4月學員參觀了北角消防局，消防員除了介紹日常工作、設施操作外，亦講解了消防員的考核要求及資格，包括體能、筆試、訓練期數等更深入的職業資訊。同月我們與浸會大學合作，到訪浸會大學九龍塘的校舍，由該校大學生帶領學員遊蹤遊戲及導賞，學員能體驗大學的生活，了解大學不同科目、學系的要求及發展路向。

5月安排了一間日本餐廳讓學員體驗，活動當日由資深師傅教導學員製作手卷，並由餐廳老闆介紹行業的運作。

6月安排了一間甜品店讓學員學習製作「糖不甩」甜品，由店鋪負責人介紹甜品師職業及經營店鋪運作的準備。



歷奇訓練 - 讓學員接受挑戰和加強抗壓能力 身心靈健康工作坊 - 讓家長也有自我療愈的空間。

5月舉行了一個歷奇日營挑戰讓學員參加。學員於當天活動挑戰自我、突破自己，於「高疊盤」歷奇項目一層一層向上挑戰，面對困難及壓力時有隊友、導師有旁鼓勵及協助，學員透過活動學習抗壓及突破自己，在挑戰道路上亦不會孤獨一人。同日亦舉行了家長手工工作坊，讓家長有一個空間及時間專注自己，休息同時以藝術手工抒發情緒及壓力。

整體而言，這些活動為計劃學員提供更全面發展及支持。未來，我們準備為學員整理兩年所學及體驗，並約見各學員撰寫個人計劃書實踐夢想。



健康西營盤

為了將健康訊息帶入社區，我們於4月25日（星期六）假梅芳街兒童遊樂場順利舉辦了「健康西營盤」快閃活動，希望透過輕鬆好玩的方式提升街坊的健康意識，營造關注身心健康的社區氛圍。

這次活動得以順利完成，全靠一班小組組員由前期遊戲設計、物資準備到現場主持的無私投入。現場更有小學生義工化身「健康小老師」分享健康知識，以及熱情街坊義工穿梭其中招待鄰里，氣氛非常溫暖。

除了推廣健康，活動亦緊扣區內民生。香港大學社工系同學與街坊一同介紹區內具人情味的老字號，深化鄰里連結；同時亦向街坊介紹「西營盤街市合併」的最新進展，發揮社區資訊交流的作用。台上的互動挑戰遊戲更是深受街坊與小朋友歡迎，現場反應熱烈。



一分鐘跳繩挑戰



小學生義工準備攤位中



街坊招待鄰里



跟住導師一齊跳舞



介紹「西營盤街市合併」的最新進展

活動預告

錯過了今次活動？我們暫定於9月、11月及來年2月繼續在梅芳街兒童遊樂場舉辦季度社區活動(詳情請見P.20)，期待大家過嚟參與！



第三次的「上環早晨」於 4月27日至5月2日舉行，主題為「把擦身而過的邂逅，變成彼此認識的開始」。

街坊的參與

我們在籌備階段舉行了「街坊大會」，在主題尚未正式確立前，召集了各核心小組的代表。此舉旨在向街坊分享初步想法、了解他們對主題的看法，並共同討論宣傳策略。

精彩活動回顧

本周共舉辦了13項活動、累計18場次，共吸引160人次參與。為了深化街坊的參與度，所有活動皆為核心項目的延續，並由核心街坊親自構思並執行。

「邂逅的故事」微型展覽：壹合的地下空間被打造為展覽場地，展出了30多個關於街坊與這個空間、或街坊彼此之間相遇的故事。這也是首次由不同的街坊在整個星期內輪流當值和管理這個空間。

手作與音樂體驗：車衣隊舉辦了「手工香薰包工作坊」及「紙巾套工作坊」；小結他同學會舉辦了即場報名的體驗活動；「美味道來」小組則舉辦了兩場「家常菜分享」，教授參加者製作砵仔糕。

社區保姆組：他們在新合作夥伴「無敵家」（日本餐廳）舉辦了「跨世代料理製作」，除了製造親子時間予家庭，亦促進社區保姆與家長的交流。

街坊聆聽員：駐場街坊設計了這項全新活動，並在三個完全不同的場地舉辦了三場活動：The Station (Cafe)、同樂堂及涼茶舖郁鍵茶廳。這是街坊首次扮演「聆聽員」的角色，為任何有需要的參加者提供15至30分鐘的傾聽時間，實踐並表達同理心，在相遇中為陌生人送上溫暖。





婦聯大灣區康養社區考察團

中心婦女小組聯會於5月7日前往深圳前海及大鵬考察內地康養社區，內容包括了解涵蓋安居、出行、膳食、醫養、護理、文娛六大模組，提供管家、社工、餐飲、醫護等綜合團隊務；以及康養社區的設施及周邊配套。參加者表示對相關康養社區多了認識，有助比較及規劃日後退休生活的安排。



社區中心嘉年華

日期：2027年1月10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

活動最新詳情，請留意中心FB/IG

免費 入場



「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

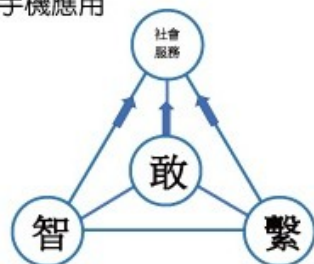
例如：行山、手機應用、其他：_____

☐ 分享個人專職或經驗，例如：_____

☐ 義工服務

義工經驗：☐ 有：_____ 年 ☐ 沒有

提供義務工作時段：☐ 任何時段 ☐ 星期一至五 ☐ 星期六、日



退休人士服務 不一樣50+ ~「精彩人生下半場」 「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率地運用，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。

健步走/跑步學堂

內容：透過專業健跑教練指導，認識正確的健跑知識及呼吸方法，加強心肺及腿部力量

對象：50+同學會會員 (須同時成為中心有效會員)

目的：1. 鼓勵大家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

室內體能班(九至十月) 活動編號：CRG1266-2609

日期：2026年9月5、12、19日(星期六)

2026年10月3、10、17、24、31日(星期六)

時間：下午3:00-5:00

地點：本中心441室／跑馬地運動場

(視乎炎熱情況，如果天氣涼爽會去到運動場)

費用：\$400

名額：15人

戶外跑步班(十一至十二月) 活動編號：CRG1266-2611

日期：2026年11月7、14、21、28日(星期六)

2026年12月5、12、19日(星期六)

時間：下午3:00-5:00

地點：跑馬地公眾運動場

集合時間及地點：下午3:00跑馬地運動場男更衣室門前

解散時間及地點：下午5:00跑馬地公眾運動場

費用：\$450

名額：15人

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。

查詢：李先生35892230 / 57225889 (WhatsApp) 歡迎免費試堂及中途加入!!



導師李嘉綸老師



「敢」於嘗試

每月一次：飲茶跑

內容：晨運完去飲茶。現在坊間流行「社交跑」(Social Run)，參加者通常一起輕鬆慢跑，一起談天，然後一起進行聊天聚會。如果做完運動之後，大家一起去飲茶，談天說地，也是開心樂事。慢行可以，慢跑也可以，最緊要係晨運完一齊飲茶！

目的：1. 促進50+人士參與健步走或跑步運動

2. 透過低門檻社交跑增強人與人之間的連繫

活動編號：CRG6546-2611

日期：2026年11月6日及12月4日(星期五)

時間：上午10:00-下午1:30

11月6日路線：銅鑼灣運動場，到東岸公園來回，約1.5小時

12月4日路線：銅鑼灣運動場，到中環摩天輪來回，約1.5小時

集合時間及地點：上午10:00銅鑼灣運動場門前

解散時間及地點：下午1:30銅鑼灣茶樓(待定地點)

對象：50+同學會會員 (須同時成為中心有效會員)

費用：全免 (請自備飲茶費用)

名額：20人

備註：有儲物櫃(請自備鎖頭)及沖身設施

查詢：李先生35892230 / 57225889 (WhatsApp)

此活動由跑步學堂同學共同帶領！

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)

共同參與導師：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。)



「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」(南丫島)

活動編號：CR6604-2610

日期：2026年10月7日(星期三)

集合時間：上午10:00

集合地點：中環2號碼頭(往南丫島)

行程：南丫島雖少，但可遊的地方不少，我地先坐船到索罟灣，行去模達灣，經石排灣，然後回到索罟灣，最後由索罟灣行去榕樹灣

路程：約4小時

距離：9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」 (籬箕灣 - 鳳凰徑第9段)

活動編號：CR6605-2611

日期：2026年11月4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，先坐往大澳既車，在石壁警崗站落車，沿鳳凰徑第九段行往籬箕灣，最後回到水口村

路程：約3小時

距離：11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)

活動編號：CR6606-2612

日期：2026年12月2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 (渣甸山・小馬山)

活動編號：CR6607-2610

日期：2026年10月21日(星期三)

集合時間：上午9:30

集合地點：中環交易廣場G/F之巴士總站(城巴6號巴士站)

行程：集合後，坐巴士往黃泥涌水塘，行上渣甸山，過小馬山，寶馬山，最後落天后廟道，路程主要為山路

路程：約3小時

距離：7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、行山仗

義務導師：郭文偉先生

負責職員：詹銘光先生

遠足樂悠悠 (布力徑・香港仔下水塘)

活動編號：CR6608-2611

日期：2026年11月18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，落香港仔下水塘，終點香港仔

路程：7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、行山仗

義務導師：郭文偉先生

負責職員：詹銘光先生

遠足樂悠悠 (妙高台・大帽山)

活動編號：CR6609-2612

日期：2026年12月16日(星期三)

集合時間：上午9:30

集合地點：荃灣千色站門口(青山公路馬路方向)

行程：集合後，坐小巴往川龍，行上妙高台，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、行山仗

義務導師：郭文偉先生

負責職員：詹銘光先生



「智」慧人生



連「繫」社群

鼓・鼓・吓

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：2026年9月17日至10月29日 (星期四)
(編號CRG1302-2609)

日 期：2026年11月5日至12月10日 (星期四)
(編號CRG1302-2611)

演出日期：2027年1月10日 (中心開放日)

時 間：下午2:30-4:00

地 點：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

義務工作你要識

編 號：CRG1304-2610

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：2026年10月9,23日、11月6,20日、
12月4,11日 (星期五) [共6節]

時 間：下午3:00 - 4:30

地 點：239室

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10/1/2027中心活
動，詳情於小組內商討

活動推介・社區活動

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

資助
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

資助
Funded by
民政事務總署
Home Affairs Department

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

健康運動日~ 齊齊做運動

活動編號：CR6588-2610

內容：由社區義工帶領長者進行簡單健康的室內運動，

日期：2026年10月26日 (星期一)

時間：下午 2:30—4:30

地點：西營盤社區客廳

(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

備註：此活動由微笑社區

義工協辦。

負責職員：陳啟明先生



社區諮詢站

活動推介・社區活動

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

西營盤諮詢站

- 內容：1. 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)
每月第四個星期三	下午2:30-4:30	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(麥當勞對出)

註：如遇天雨則

健康西營盤 (梅芳街系列)

健康西營盤@ 月照梅芳迎中秋

活動編號：CR6586-2609

內容：逢中秋佳節，誠邀街坊一同慶祝。場內設有攤位遊戲及猜燈謎等活動，讓大家聚首賞月、玩遊戲，開開心心過中秋。

日期：2026年9月20日 (星期日)

時間：晚上7：30－9：30

地點：西營盤梅芳街兒童遊樂場

對象：西營盤街坊

費用：免費

負責職員：陳啟明先生、盧凌鋒先生

健康西營盤@ 秋日梅芳健康日

活動編號：CR6587-2611

內容：延續推動西營盤社區居民的「健康促進」。場內設有攤位、遊戲及簡單健康檢查等。

日期：2026年11月14日 (星期六)

時間：下午2：00－5：00

地點：西營盤梅芳街兒童遊樂場

對象：西營盤街坊

費用：免費

負責職員：陳啟明先生、朱嘉韻姑娘



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

活動推介・社區活動

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



活動編號：CR2988-2610

躲躲藏藏變色龍

內容：唔知大家有冇留意網上現時一隻火爆的遊戲呢？玩家需要手繪岩石、木紋或圍牆圖案布料，融入環境同其他玩家捉迷藏。今次就同大家玩一下真人版啦！大家會先在房間準備，用顏料將自己公仔上色，融入環境，瞞過對手，成為捉迷藏高手！

日期：2026年10月10日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

地點：439B室

對象：6-10歲小朋友

名額：8人

費用：\$30

負責職員：盧凌鋒先生



活動編號：CR2984-2612

冬日任務大冒險

內容：誠邀小朋友參加一場充滿挑戰與合作精神的闖關活動！

活動將以小隊形式進行，透過解謎、合作、創作和趣味任務，讓孩子在遊戲中訓練思考力、表達力及團隊合作能力。完成任務後，更可一起合力完成終極挑戰，帶走滿滿成就感！

日期：2026年12月20日

時間：下午3:00-5:00

地點：本中心

對象：8-12歲小朋友

名額：12人

費用：\$50

負責職員：區俊森先生

活動編號：CR2986-2610

公園遊踪～中西區大發現

內容：與小朋友一齊尋找中西區的特色公園，透過簡單小遊戲和觀察任務，讓大家一邊活動身體，一邊認識社區。

日期：2026年10月30日(星期五)

時間：下午4:45-6:15

地點：西營盤站A1出口

對象：6-10歲小朋友

名額：6人

費用：\$20

負責職員：陳啟明先生

踢出我天地 足球小組

活動編號：CR G1404-2610

日期：2026年10月3日 - 12月19日（逢星期六）

時間：下午5:30-7:30

地點：卜公花園足球場

集合時間及地點：下午5:30 卜公花園足球場

解散時間及地點：晚上7:30 卜公花園足球場

對象：13歲或以上青少年

名額：14人

負責職員：盧凌鋒先生

目的：透過足球讓青少年認識新朋友，提升其與他人的溝通技巧，加強團隊合作精神。

內容：足球小組招募！！以球會友～!如果你有心
想同其他青年人一齊踢波，就歡迎你報名！話唔定除咗提升到球技之外，仲識到新朋友㗎（男女不拘）

備註：報名後會以 WhatsApp 通知



chill鬆天地 社區空間



約朋友聚會
找地方充電

電腦 / 電話充電

免費 WiFi

藍牙耳機
(可播輕音樂伴
讀、內有 CD)

文具/畫畫

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。

玩樂器

唱歌

查詢：35892230李Sir Ryan,
5722-5889 Whatsapp查詢

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



找地方充電

約朋友聚會



現在開放預約啦!!



喜樂家庭「微行動」家長系列式活動

每天只需幾分鐘，改變親子關係的一小步。

你是否曾想改善與孩子的相處，但總覺得「太忙」、「太難開始」？其實，真正有效的改變，不在於一次性做很多，而是在於每天持續一點點。

「微行動」計劃，帶你由最簡單的小任務開始，透過每日實踐，慢慢建立更親密、更正向的親子關係，讓改變自然發生。

由「做到」變成「習慣」，由「習慣」變成「關係的轉變」。

完成計劃指定出席率及目標，更可獲得精美獎勵，一同見證成長成果！

立即加入，一齊踏上屬於你家庭的改變旅程！

負責職員：李樹嫻姑娘、朱嘉韻姑娘、梁美寶姑娘、區俊森先生

【微行動簡介會】

了解計劃內容，輕鬆踏出第一步

日期：2026年10月24日（星期六）

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

對象：家長(只少一名子女現正讀小學)

費用：全免

備註：1. 如欲參與計劃，必須出席簡介會
2. 如遇事未能出席，請與負責同事聯絡

【微行動家長聚會】

定期小組交流+實踐分享，一步步累積改變

日期：（每兩星期一次星期六）

2026年11月7日、21日、12月12日及2027年1月9日、23日、2月20日、27日、3月13日、20日、4月10日、24日、5月8日、22日、6月12日、26日、7月10日、24日、8月14日

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

對象：家長(只少一名子女現正讀小學)

費用：全免



請掃描報名表

【微行動結業及頒獎禮】

一同見證努力成果，分享改變與喜悅

日期：2027年8月尾（詳情稍後公布）

對象：參加計劃之家庭

費用：全免

每出席6次活動，可獲得\$50超市現金券或家居小禮物一份。

1. 如出席率超過80%及完成指定數量微行動，將可獲得終極大獎抽獎資格。

終極大獎 獎品列表：

1. 2027年明愛賣物會 1分鐘免費購物挑戰 (本中心賣物攤位・11月進行)
2. 黑暗中對話－家庭活動體驗 (3人)
3. 家庭電影套票 1套 (3人)

2026-2027 《Dance With Me愛在節拍中／與你共舞》

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。

活動編號：CRG0885-2609

日期：2026年9月- 2027年2月 (逢星期日)

時間：下午3:00 – 5:00

地點：本中心

對象：親子

名額：10個家庭

費用：會員 \$200

負責職員：梁美寶姑娘、黃婉喬姑娘



活動推介・成人及家庭活動

有機耕作體驗日

活動編號：CR 2985-2610

內容：在這個遠離喧囂的週末，讓我們一起走進大自然，讓都市人親身體驗有機耕作的樂趣，理解「從農田到餐桌」的永續理念，並在勞作與收穫中，重新建立與土地的親密連結。

日期：2026年10月10日 (星期六)

時間：上午10:00-下午5:00

地點：農莊場地

對象：親子

名額：30人

費用：\$80

負責職員：梁美寶姑娘

備註：• 費用已包來回車費、膳食費及活動費。

• 參加者請自備個人所需物品（如飲用防曬用品、晴雨用品等）。



活動當日如遇惡劣天氣，將另行通知安排。

週五靜心夜

《給自己溫柔卸下重擔》

活動編號：CR2999-2610

內容：照顧家庭、工作奔波，別忘善待自己。

生活是否總被工作、家庭與無盡責任填滿？您值得擁有一段完全屬於自己的時光。我們以「和諧粉彩」、頌鉢和禪繞畫，結合靜心音樂，為您創造一個安全、不批判的放鬆空間。無需任何藝術、繪畫經驗，只需帶着願意被陪伴的心。在輕柔的鉢聲中，讓色彩與線條流動，情緒自然沉澱；專注當下的筆觸，腦中雜音漸漸遠去。這不是課程，而是一場自我照顧的儀式。

放下手機，放下「應該」，這一晚，只為自己而畫、而聽、而存在。週五夜，我們等你，一起為心靈充電，隔天帶着更輕盈的自己繼續前行。名額有限，額滿即止。

日期：2026年10月9、23、11月13、27、12月4、18日 (星期五) 共6堂

時間：晚上8:00 – 9:30

地點：205室及240室

對象：18歲以上會員

名額：10人

費用：會員\$60 (已包所有材料)

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	\$13,230
2人	\$20,680
3人	\$25,870
4人	\$32,020
5人	\$40,150
6人	\$46,620
7人	\$51,400

香港房屋委員會
(2026年4月1日起生效)

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)

家庭人數	每月總收入上限
1人	\$5,900
2人	\$12,600
3人	\$20,800
4人	\$29,700
5人	\$35,800
6人	\$38,000
7人或以上	\$46,200

附表：全港家庭入息中位數的55%
以上數字將根據政府公佈而調整
(以上所列為2026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。

查詢：文子君姑娘、陳啟明先生

明愛青少年及社區服務

領取「在職家庭津貼」人士課程及活動優惠

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

優惠制度條款及細則：

- (一) 領取職津人士可享本服務之免費會籍一年及全年活動優惠減費額不超過港幣壹千元，每半年上限五百元，上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日。每段期間完結當日，剩餘之減費額自動被取消。減費額不能累積或轉移。
- (二) 領取職津人士只能向本服務其中一個單位申請會籍及減費額，但減費額卻適用於本服務屬下所有單位。若發現有使用者向超過一個單位申請，其減費優惠將立刻被終止。
- (三) 申請時，領取職津人士需出示過去十二個月內曾領取職津之文件以證明其申請資格，不論是領取全額、四份三額或半額津貼均符合資格。
- (四) 領取職津人士在參加本服務設有減費優惠之社交及技能發展課程及中心其他活動（以下簡稱「活動或課程」）時，每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠卡。工作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. 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卡。工作員會將減費登記在優惠卡上以計算總累積額。
4. 此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
5. 每個興趣班或活動最多提供百分之二減費額，先到先得。
6. 持卡人士之優惠減費額如在指定之期間用罄，在下一段期間開始前，將不可再享用減費優惠。
7. 優惠卡由單位發出，優惠卡需有督導主任/單位主任簽署及中心蓋印方為有效。
8. 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金及不接受報失。
9. 如遺失優惠卡恕不補發領。

社會支援

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

項目	資格	內容
在職家庭津貼	合乎指定收入及工作時數之基層人士及家庭，中心有專責職員協助申請	每月基本津貼由\$575至\$1,610，視乎申請人的收入、工作時數而定
領取綜合社會保障援助人士優惠制度	領取綜合社會保障援助人士及家庭	每年可享用明愛青少年及社區服務轄下單位活動優惠減費額不超過2,000元，分兩期使用，每半年上限1,000元
領取在職家庭津貼人士課程及活動優惠試行計劃	領取「在職家庭津貼」人士及家庭	每年可享用明愛青少年及社區服務轄下單位活動優惠減費額不超過1,000，分兩期使用，每半年上限500元
「晴朗家庭會員」計劃	- 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	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	- 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

中秋花燈製作

活動編號：CR6590-2609

目的：認識中秋節習俗及製作花燈慶中秋

日期：2026年9月19日(星期六)

時間：下午2:30-4:30

地點：240室

對象：晴朗家庭-小學生

名額：10人

費用：全免

負責職員：李樹嫻姑娘



(圖片只供參考, 視乎材料可能有所更改)



親子聖誕樹 扭扭樂

聖誕將至，生活內四處都充斥不同的裝飾一同慶祝聖誕，這次我們一起動~手~做~！中心邀請各位家長、兒童一起動手製作自己的迷你聖誕樹，為家裡添家聖誕氣息，歡渡佳節！

活動編號：CR6598-2612

日期：2026年12月12日(星期六)

時間：(A)下午2:30 – 3:30

(B)下午4:00 – 5:00

地點：本中心

費用：1對親子\$20

對象：6 – 12歲晴朗家庭兒童及其家長

名額：每節6對親子

負責同事：朱嘉韻姑娘



晴朗遊歷記@大棠楓葉攝影記

內容：大棠楓葉攝影適合合家歡、攝影愛好者及大自然愛好者的秋日/初冬行山攝影活動。大棠楓香林是香港最著名的紅葉勝地，每逢12月至1月期間，楓香樹葉由綠變黃、再轉為極具層次的艷紅，一齊嚟打卡啦。

日期：2026年12月17日 (星期五)

時間：上午11:00 - 下午6:00

地點：元朗大棠

對象：親子

名額：30人

費用：\$40

負責職員：梁美寶姑娘

備註：

- 費用已包來回車費、膳食費及活動費。
- 參加者請自備個人所需物品（如飲用水、防曬用品、晴雨用品等）。
- 活動當日如遇惡劣天氣，將另行通知安排。
- 是次活動為晴朗家庭優先報名。



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、探訪長者技巧等），為社區帶來正能量。

日期：平日上午（一般為星期一/星期五）

（由2026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) /西營盤社區客廳

（威利蔴街6號威華商業大廈一樓）

收費：免費

負責職員：陳啟明先生

有興趣者，請致電28434652

聯絡職員安排約見



義工活動及招募

心之旅程一 義工培訓招募

計劃將提供一系列義工培訓，內容包括：認識常見情緒困擾、學習簡單的放鬆及減壓技巧、掌握社區精神健康資源及求助方法，以及與人溝通和分享的技巧。完成訓練後，義工將有機會參與校園及社區的精神健康推廣活動（如互動攤位及分享會），為社區注入關懷與正能量，推廣「不歧視、多聆聽」的正面訊息。

日期：2026年9月至12月（逢星期六，日期待定）

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心

收費：免費

負責職員：喬姑娘

有興趣者，請致電 2843 4652 與職員聯絡，安排約見。

圖書館青年義工組

義工活動及招募

由零開始，解鎖技能！成為星級圖書館小導師

內容：加入圖書館青年義工組，讓你學會不同小手藝，又可以認識更多朋友，好處多多！在小組中，我們會一起策劃中心的攤位、活動、以及工作坊，以邊玩邊學的方式進行義工服務。

小組核心體驗：

多元手藝：涵蓋像素拼豆及各類精緻手工，全年驚喜不斷！

提升能力：訓練你幫助帶領社區工作坊，訓練領導和策劃能力。

唔會齋做：小組中會預留一些時間玩樂，而且盡量讓義工服務像玩一樣。

擴闊圈子：參與各項中心服務，認識志同道合的好朋友。

聚會日期：逢星期六

時間：上午9:15-11:15

地點：439B室

對象：12歲或以上青少年

費用：全免

負責職員：李文裕先生

報名方法：請致電35892230 / WhatsApp 57225889與

李先生聯絡



圖書館義工招募

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
- 歡迎學生參與義工服務！

查詢：3589 2230



混合媒介手作

導師: 林小蕙

在視覺藝術的世界裡，創作不應受限於紙張與畫筆。本課程以「混合媒介」為核心，啟發小朋友的無限想像力！讓孩子化身小小藝術家，跳出平面框架，探索不同物料的拼接與融合，從中建立視覺美感、敏銳的色彩觸覺與立體塑造能力。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
CR0342-2610	10月3日-11月28日	六	9	上午9:15-10:15	5-7歲	\$855/\$90	12	237室
CR0342-2612	12月5日-1月30日 (停課:12月26日)	六	8	上午9:15-10:15	5-7歲	\$760/\$90	12	237室

創意繪畫

導師: 林小蕙

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
CR0341-2610	10月3日-11月28日	六	9	上午10:30-11:30	4-6歲	\$855/\$90	12	237室
CR0341-2612	12月5日-1月30日 (停課:12月26日)	六	8	上午10:30-11:30	4-6歲	\$760/\$90	12	237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/材料	名額	地點
**CR0328-2610	10月3日-11月28日	六	9	下午12:15-1:15	4-8歲	\$1395	12	多用途活動室
**CR0328-2612	12月5日-1月30日 (停課:12月26日)	六	8	下午12:15-1:15	4-8歲	\$1240	12	多用途活動室

創藝手作派對

導師: 林小蕙

打破繪畫框框，利用多種媒介物料，透過全方位的「玩創體驗」，啟發小朋友的觸覺探索與幾何空間感！

- 感官大探索：引導小朋友觸摸、感知多元物料，在豐富的指尖刺激中，釋放想像力！
- 小肌肉特訓：透過揉捏、拼貼、捲紙等多元技法，在過程中鍛鍊手指的微細動作與手眼協調。
- 互動空間感：從平面跨越到立體結構，從動手建構中輕鬆建立幾何空間邏輯。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
CR0340-2610	10月3日-11月28日	六	9	上午11:45-12:45	5-7歲	\$945/\$120	12	237室
CR0340-2612	12月5日-1月30日 (停課:12月26日)	六	8	上午11:45-12:45	5-7歲	\$840/\$120	12	237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/材料	名額	地點
**CR0388-2610	10月3日-11月28日	六	9	下午1:00-2:00	4-7歲	\$1395	12	205室
**CR0388-2612	12月5日-1月30日 (停課:12月26日)	六	8	下午1:00-2:00	4-7歲	\$1240	12	205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/材料	名額	地點
**CR0381-2610	10月3日-12月19日	六	12	下午2:30-4:00	5-12舊生	\$1020	20	多用途活動室
**CR0382-2610	10月3日-12月19日	六	12	下午2:30-4:00	5-12新生	\$1020	20	多用途活動室

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/材料	名額	地點
CR0312-2610	10月3日-11月28日	六	9	下午2:00-3:00	4-6歲	\$1395	12	237室
CR0312-2612	12月5日-1月30日 (停課:12月26日)	六	8	下午2:00-3:00	4-6歲	\$1240	12	237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/材料	名額	地點
CR0311-2610	10月3日-11月28日	六	9	下午3:00-4:00	4-6歲	\$1395	12	237室
CR0311-2612	12月5日-1月30日 (停課:12月26日)	六	8	下午3:00-4:00	4-6歲	\$1240	12	237室

古箏～基訓課程

導師：林櫻

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

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
CR0397-2610	10月20日-11月24日	二	6	下午5:30-6:30	6歲以上	初級：\$570 中級：\$600 高級：\$660 深造：\$720 演奏級：\$870	6	241室
CR0397-2612	12月1日-1月26日 (停課:12月22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/材料	名額	地點
**CR0141-2610	10月2日-12月18日	五	12	晚上7:00-9:00	13或以上	\$1200	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/材料	名額	地點
**CR0303-2610	10月3日-11月28日	六	9	上午9:15-10:15	滿3-6	\$1440	12	205室
**CR0309-2610	10月3日-11月28日	六	9	上午10:15-11:15	滿9-15	\$2025	12	205室
**CR0303-2612	12月5日-1月30日 (停課:12月26日)	六	8	上午9:15-10:15	滿3-6	\$1280	12	205室
**CR0309-2612	12月5日-1月30日 (停課:12月26日)	六	8	上午10:15-11:15	滿9-15	\$1800	12	205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/材料	名額	地點
**CR0389-2610	10月3日至11月28日	六	9	下午2:00-3:00	7-10歲	\$1395	12	205室
**CR0389-2612	12月5日至1月30日 (停課:12月26日)	六	8	下午2:00-3:00	7-10歲	\$1240	12	205室

兒童詠春 (**需填寫健康申報表)

羅樑柱教練

詠春拳是近代新興及流行的武術之一，招式樸實無華，簡單直接。透過本課程學員能認識如何運用身體不同關節，配合人體力學，達至強身和自衛的效果。透過學習詠春拳，學員亦能提升身體平衡，思維判斷，令身心得到正面成長和啟發。

備註:教練安排考試，向導師購買一套功夫服裝\$250

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
**CR0345-2609	9月5日-10月31日 (停課:9月26日)	六	8	上午10:30-11:30	6-14歲	\$1360	12	240室
**CR0345-2611	11月7日至12月19日	六	7	上午10:30-11:30	6-14歲	\$1190	12	240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/材料	名額	地點
**CR0329-2610	10月3日至11月28日	六	9	下午1:15-2:15	7-9歲	\$1395	12	多用途活動室
**CR0329-2612	12月5日至1月30日 (停課:12月26日)	六	8	下午1:15-2:15	7-9歲	\$1240	12	多用途活動室

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。(學員請自備球拍)

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
**CR0378-2610	10月3日至11月28日	六	9	上午11:00-12:00	6-11歲	\$1395	10	多用途活動室
**CR0378-2612	12月5日至1月30日 (停課:12月26日)	六	8	上午11:00-12:00	6-11歲	\$1240	10	多用途活動室

智勇小獅王 (**需填寫健康申報表)

羅樑柱教練

自古以來，醒獅被認為是驅邪避害的祥瑞物，每逢節慶，或有重大活動，必有醒獅助興，長盛不衰，歷代相傳。

透過醒獅課程，學員能夠學習到中國傳統文化，醒獅樂器運用，以及團隊精神.....在練習過程中，亦會學習到中國武術及馬步運用，憑藉鍛鍊能使學員身心達至健康發展

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
**CR0379-2609	9月5日-10月31日 (停課:9月26日)	六	8	上午9:30-10:30	6-14歲	\$800	12	多用途活動室
**CR0379-2611	11月7日-12月19日	六	7	上午9:30-10:30	6-14歲	\$700	12	多用途活動室

兒童甜品班

導師：李玉玲

大家好，我是 Yvonne 老師！我將帶領小朋友展開一場充滿樂趣的甜品烘焙之旅。在課堂中，學員將親手製作古早雞蛋餅、金寶蘋果批、卡通湯圓、泡芙及雙色曲奇等精緻甜點。除了學習基本烘焙技巧，我們更著重「實踐中成長」——透過分組製作，培養小朋友的分工合作與團隊精神，同時訓練他們的自我管理與獨立能力。期待在課堂上看到各位小廚神，一起體驗親手烘焙的成就感！

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
CR0384-2609	9月5日-10月31日 (停課:9月26日)	六	8	下午1:00-2:30	6-8歲	\$1280/\$240	12	037室
CR0384-2611	11月7日-12月19日	六	7	下午1:00-2:30	6-8歲	\$1120/\$240	12	037室
CR0385-2609	9月5日-10月31日 (停課:9月26日)	六	8	下午3:00-4:30	6-8歲	\$1280/\$240	12	037室
CR0385-2611	11月7日-12月19日	六	7	下午3:00-4:30	6-8歲	\$1120/\$240	12	037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/材料	名額	地點	導師
**CR0211-2610	10月5日-11月30日 (停課：10月19日)	—	8	上午9:30-11:00	15-75	\$720	12	205室	梁綺華
**CR0211-2612	12月7日-1月25日	—	8	上午9:30-11:00	15-75	\$720	12	205室	梁綺華
**CR0215-2610	10月5日-11月30日 (停課：10月19日)	—	8	下午2:00-3:30	15-75	\$720	12	205室	梁綺華
**CR0215-2612	12月7日-1月25日	—	8	下午2:00-3:30	15-75	\$720	12	205室	梁綺華
**CR0213-2610	10月6日-11月24日	二	8	下午2:00-3:30(加開)	15-75	\$720	12	205室	李惠珍
**CR0213-2612	12月1日-1月26日 (停課：12月22日)	二	8	下午2:00-3:30 (加開)	15-75	\$720	12	205室	李惠珍
**CR0219-2610	10月6日-11月24日	二	8	晚上6:00-7:30	15-75	\$800	12	205室	何秀賢
**CR0219-2612	12月1日-1月26日 (停課：12月22日)	二	8	晚上6:00-7:30	15-75	\$800	12	205室	何秀賢
**CR0221-2610	10月7日-11月25日	三	8	上午11:00-12:30	15-75	\$720	12	205室	梁綺華
**CR0221-2612	12月2日-1月27日	三	9	上午11:00-12:30	15-75	\$810	12	205室	梁綺華
**CR0226-2610	10月8日-11月26日	四	8	上午9:15-10:45	15-75	\$720	12	205室	何秀賢
**CR0226-2612	12月3日-1月28日 (停課：12月24日)	四	8	上午9:15-10:45	15-75	\$720	12	205室	何秀賢
**CR0225-2610	10月2日-11月27日	五	9	上午9:30-11:00	15-75	\$810	12	205室	何秀賢
**CR0225-2612	12月4日-1月29日 (停課：12月25日) (停課：1月1日)	五	7	上午9:30-11:00	15-75	\$630	12	205室	何秀賢
**CR0216-2610	10月3日-11月28日	六	9	-下午3:30-5:00	15-75	\$900	12	205室	何秀賢
**CR0216-2612	12月5日-1月30日 (停課：12月26日)	六	8	下午3:30-5:00	15-75	\$800	12	205室	何秀賢

舒壓養身運動 (**需填寫健康申報表)

導師：林玉薇

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

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
**CR0238-2610	10月12日-12月21日 (停課：10月19日)	一	10	下午4:45-6:15	15-75	\$1650	12	205室
**CR0235-2610	10月13日-12月15日	二	10	上午11:00-12:30	15-75	\$1650	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/材料	名額	地點
**CR0237-2610	10月12日-12月21日 (停課：10月19日)	一	10	晚上6:30-8:00	15-75	\$1300	12	205室
**CR0236-2610	10月16日-12月18日	五	10	下午4:00-5:30	15-75	\$1300	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/材料	名額	地點
**CR0230-2610	10月13日-12月15日	二	10	上午9:15-10:45	15-75	\$910	20	二樓廣場
**CR0231-2610	10月16日-12月18日	五	10	下午2:00-3:30	15-75	\$910	20	二樓廣場

婦女健康舞 (**需填寫健康申報表)

導師：林玉薇

本課程就是讓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/材料	名額	地點
**CR0103-2610	10月15日-12月17日	四	10	晚上6:30-8:00	15-75	\$1150	12	205室

成人匹克球班 (**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人士。

(學員請自備球拍)

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
**CR0287-2609 (A班)	9月2日-10月28日	三	9	上午10:00-11:30	15-75歲	\$1350	10	多用途活動室
**CR0287-2611 (A班)	11月4日-12月30日	三	9	上午10:00-11:30	15-75歲	\$1350	10	多用途活動室
**CR0288-2609 (B班)	9月2日-10月28日	三	9	上午11:30-1:00	15-75歲	\$1350	10	多用途活動室
**CR0288-2611 (B班)	11月4日-12月30日	三	9	上午11:30-1:00	15-75歲	\$1350	10	多用途活動室

成人匹克球班C (**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人士。(學員請自備球拍或向導師購買)

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
**CR0289-2609	9月2日-10月28日	三	9	下午1:30-2:30	15-75歲	\$1350	10	多用途活動室
**CR0289-2611	11月4日-12月30日	三	9	下午1:30-2:30	15-75歲	\$1350	10	多用途活動室

太極班 (**需填寫健康申報表)

導師：盧潤歡

太極，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/材料	名額	地點
**CR0147-2609	9月3日-10月29日 (停課：10月1日)	四	8	上午9:00-10:00	15-75	\$840	12	多用途活動室
**CR0147-2611	11月5日-12月31日 (停課：12月24日)	四	8	上午9:00-10:00	15-75	\$840	12	多用途活動室

八段錦 (**需填寫健康申報表)

導師：盧潤歡

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/材料	名額	地點
**CR0266-2609	9月3日-10月29日 (停課：10月1日)	四	8	上午10:00-11:00	15-75	\$840	12	多用途活動室
**CR0266-2611	11月5日-12月31日 (停課：12月24日)	四	8	上午10:00-11:00	15-75	\$840	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/材料	名額	地點
**CR0149-2609	9月3日-10月29日 (停課：10月1日)	四	8	下午2:00-3:30	15-75	\$1240	12	多用途活動室
**CR0149-2611	11月5日-12月31日 (停課：12月24日)	四	8	下午2:00-3:30	15-75	\$1240	12	多用途活動室

中國水墨畫班 (**需填寫健康申報表)

導師：陳志強

課程適合有興趣水墨畫之初學人士，學習水墨畫可提昇個人修養及對事物產生美觀感，課程會為初學學員介紹各類入門需要紙筆墨及顏料。課程由淺入深，教導筆墨控制去勾勒墨染及彩染，教授以水墨形式繪畫山水、花鳥及蟲魚等等，導師會在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/材料	名額	地點
CR0161-2609	9月3日-10月29日 (停課：10月1日)	四	8	下午2:30-4:00	15-75	\$840/\$140	12	441室
CR0161-2611	11月5日-12月31日 (停課：12月24日)	四	8	下午2:30-4:00	15-75	\$840/\$140	12	441室

中國書法班 (**需填寫健康申報表)

導師：陳志強

課程適合初學人士，教授正確執筆方法，基本筆劃，字體結構，並即席示範書法練字，臨摹各家字帖，及批改習作，課程由淺入深，令學員逐漸於學習過程中改進個人的書法水平。

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
CR0162-2609	9月3日-10月29日 (停課：10月1日)	四	8	下午4:15-5:45	15-75	\$840/\$140	12	441室
CR0162-2611	11月5日-12月31日 (停課：12月24日)	四	8	下午4:15-5:45	15-75	\$840/\$140	12	441室

二胡課程

導師：林櫻

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

編號	日期	星期	堂數	時間	對象	收費/材料	名額	地點
CR0200-2610	10月2日-11月27日	五	9	下午12:45-1:45	15-75	初級: \$855 中級: \$900 高級: \$990 深造: \$1080	6	241室
CR0200-2612	12月4日-1月29日 (停課: 12月25日) (停課: 1月1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/材料	名額	地點
CR0201-2610 (A班)	10月2日-11月27日	五	9	上午11:45-12:45	15-75	初級: \$855 中級: \$900 高級: \$990 深造: \$1080	6	241室
CR0201-2612 (A班)	12月4日-1月29日 (停課: 12月25日) (停課: 1月1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
CR0202-2610 (B班)	10月2日-11月27日	五	9	下午2:00-3:00	15-75	初級: \$855 中級: \$900 高級: \$990 深造: \$1080	6	241室
CR0202-2612 (B班)	12月4日-1月29日 (停課: 12月25日) (停課: 1月1日)	五	7	下午2:00-3:00	15-75	初級: \$665 中級: \$700 高級: \$770 深造: \$840	6	241室

圖書館服務及自修室服務推廣

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

查詢電話：3589-2230

地點：明愛大廈4樓434室

舒適自修及親子空間！

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！



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

“尋蹤中西區” 拼豆工作坊

邊玩邊認識區內的歷史建築！

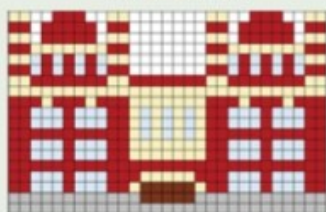
中西區自1841年香港島被英國管治就開始迅速發展，興建了不少西式建築物，如今有超過100個歷史建築及舊址。在中西區生活的你，平時有沒有留意到這些蘊含著香港歷史的建築物呢？

活動內容：

- 我們會提供拼豆的工具，豆等等。參加者即場完成拼豆後，工作員會幫助你熨好。全程時間約45分鐘左右。
- 完成後可以自行取回家！
- 我們會不定期更換不同主題的建築！

一起用拼豆拼出本期中西區標誌吧！

拼豆圖紙↓



成品展示



小tips：完成作品後記得擺好拼豆材料和工具呀！

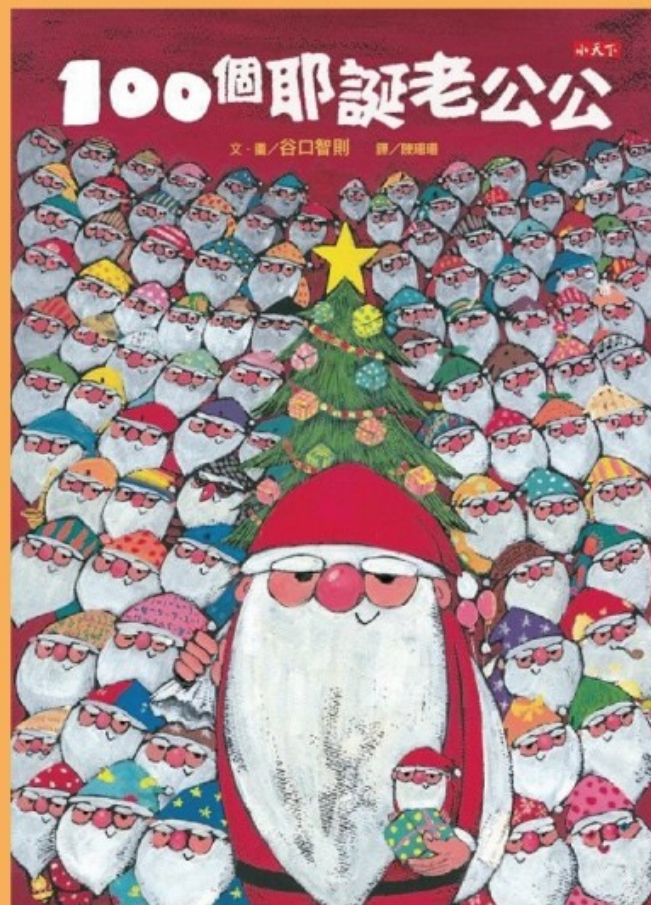
歡迎親臨圖書館或聯絡我們參與活動，只要在開放時間即可參與！

查詢：3589 2230/57225889 (WhatsApp)

負責同事：李文裕先生

聖誕 專題書

內容簡介：你知道在耶誕節來臨前，耶誕老公公都在做些什麼嗎？在這個住了100個不一樣的耶誕老公公的小鎮，這100個耶誕老公公可是每個人都有自己要忙的事情呢！透過聖誕老人準備過聖誕的過程，讓小朋友了解更多聖誕文化！



【圖書館聖誕專題活動】

聖誕拼豆工作坊

活動編號：CR3000-2612

活動內容：

- 青年義工會教導你如何排豆，使用助燙紙等等，拼出有趣的聖誕圖案
- 參加者可以拼出一些經典的聖誕元素圖案，例如雪花、聖誕老人等等，亦可以拼出一些特別的聖誕動漫公仔！

活動日期：2026年12月12日（星期六）

時間：下午3:45-5:15

地點：439A室

對象：8歲或以上兒童（家長可一同參與）

費用：每位 \$20（已包括材料費用）

名額：15位

報名方法：請到434室圖書館報名



悦讀越多FUN 積分獎勵計畫 2026-2027

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。



活動編號：CRG1280 - 2609

英文繪本及遊戲小組

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，因此特別邀請了「滬江維多利亞學校學校 英文學會」國際學校學生，帶領小朋友邊玩邊學！課堂不是死記硬背的英文課，而是通過手工、黏土、繪畫，在互動中自然學習英語！

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9月- 12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：\$20

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！



《繪本工作細胞 ①敵人入侵！白血球與細菌大對決》

《繪本工作細胞 ①敵人入侵！白血球與細菌大對決》收錄2篇精采刺激的故事〈打噴嚏〉、〈擦傷〉。透過紅血球和白血球的初次見面，孩子可以輕鬆記住紅血球的工作是運輸氧氣、白血球打擊入侵身體的病原體、血小板則協助傷口癒合，並進一步對打噴嚏、擦傷背後的機制有簡單的認識。
作者：原作／清水茜、牧村久實



《金田一37歲之事件簿》

睽違許久之後，金田一終於回來了——但是他卻成了37歲的上班族。在一家小公關公司任職的金田一一，每天過著被工作追著跑的上班族生活。然而公司這次指派給他的工作，竟然是帶團前往曾經三度發生殺人事件的「歌島」！第四次踏上這座島嶼的金田一，內心不斷祈禱這次能夠平安度過，然而老天似乎不肯放過他，自稱「魅影」的殺人魔出現了！自稱不想再解謎的金田一，是否能夠重現當年神勇，解開這個謎團？



《給孩子的科學全百科》

人類需要了解宇宙萬物的奧秘，才能令生活進步。而這本百科圖鑑包含了科學的綜合知識，帶領孩子探索科學的一切！
在書中，你可以：
認識各種物質。了解力的原理、能量的各種類型。
學習電和磁，探索外太空，以及明白科學在我們的生活中是如何運作的……
還有更多科學的奧妙等待你揭開！。
作者：DK Editors



《好孩子快樂閱讀館：再接再厲的勇者克服挫敗&愛哭鬼小霸王溝通代替眼淚》

奧茲仙境內，扁頭人與斯基澤人發生糾紛，奧茲瑪與桃樂絲趕去調解，卻被捲入戰爭之中；奧茲瑪更與斯基澤人一同被困於水底，聰明的桃樂絲如何發揮智慧，化解危機，令奧茲仙境回復和平？
作者：Knoa Chung、耿啟文



《小學成語學運用一本通》

本書涵蓋了小學階段需掌握的成語知識。由成語的起源、本義、引申義到比喻義、褒貶特性，詳解成語的運用要點。旨在全面培養學生的成語運用能力，無論在閱讀或寫作中都能正確使用成語。書中教授各類成語運用的必備知識，輔以多樣的練習鞏固所學，提升語文能力。
作者：梁美玉



《1分鐘漫畫經濟學》

如何在博弈中將利益最大化？如何避開消費陷阱？如何規避投資中的風險？《1分鐘漫畫經濟學》希望能讓你輕鬆了解經濟學！本書拋開複雜的學術理論，回歸生活中的實際例子，將晦澀難懂的理論轉化為簡單易懂的生活常識，幫助讀者建立從微觀到宏觀的經濟學基礎。對每一個忙碌的一般人來說，了解經濟原理雖然無法成為專家學者，卻能讓我們了解經濟運作的規律，為財富累積打下一些基礎。
作者：張鶴



成人好書推薦 - 歡迎往434圖書館借閱 電話查詢：35892230

報名須知

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

退出程序

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

颱風或暴雨下之服務安排

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

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

會員申請

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：

會員會籍在有效期內，會員可以要求刪除其會籍，本單位將順應要求刪除所有有關記錄，但是已繳交之會員費則概不發還。



更多即時資訊!!!

www.facebook.com/caritas.crcc

香港堅道2-8號號明愛大廈2樓235室

電話：2843 4652

傳真：2524 6226

網址：<http://crcc.caritas.org.hk/>

電郵：ycscrcc@caritassws.org.hk



中心地圖
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：2026年8月

印刷數量：1500本