旺角街坊會陳慶社會服務中心

好慶誌

2020 年 7-9 月通訊

由於疫情關係，
有關暑期活動、其他
活動和課程的報名日期
及方法，敬請留意中心
網頁的最新公佈！

鳴謝：民政事務總署

請將刊物廣泛傳閱，用後請放入回收箱，多謝支持環保

目 錄

各類服務開放時間 p.1
會員知多 D p.2
會員商戶優惠 p.3
關懷社區 • 「疫」境同行 p.4
中心服務介紹：樓宇管理及復修支援服務 p.5
活動及進修課程報名注意事項 p.6
2019 年暑期活動花絮 p.7
2020 年暑期活動日程表 7 月 p.8-9
2020 年暑期活動日程表 8 月 p.10-11

7-9 月份活動

* 兒童及青少年暑期活動 (SYP) p.12-33
* 兒童及青少年活動 (TC) p.33-38
* 家庭及社區活動 (TF) p.38-44
* 家庭增值活動 (FS) p.45-52
* Non-Chinese Residents Programs (NCR) p.53-54
* 學童課餘託管服務 (S) p.54-57
* 婦女活動 (W) p.57-61
* 新來港人士活動 (NA) p.62-65
* 閱讀室活動 (R) p.65-66

7-9 月進修課程 (A / L / P / T / AA / AL / AP / AT) p.67-79
中心小組招募 (G) p.79-80
陳慶「義」Touch (V) p.81-84
服務使用者意見表 p.84
一頁動人「悅」讀集 p.85

各類服務開放時間

中心開放時間

星期一至六　上午九時至晚上十時
星期日及公眾假期　上午九時至下午一時及下午二時至下午五時

就業支援服務室(地下)　＊ 欅樹街入口 ＊

星期一至五　上午十時至下午一時及下午二時至下午五時

康樂室(三樓)

星期一至六　上午十時至下午一時
下午二時至晚上九時三十分
星期日及公眾假期　上午十時至下午一時及下午二時至下午五時

閱讀及自修室(四樓)

星期一至五　下午二時至晚上九時四十五分
星期六　上午十時至下午五時四十五分
星期日及公眾假期　上午十時至下午一時及下午二時至下午五時

數碼社區支援中心(三樓)

星期二至六　下午二時十五分至晚上九時十五分
星期日及公眾假期★　上午十時至下午一時及下午二時至下午五時
星期一　休息

惡劣天氣中心活動安排

活動類別 / 暴雨/颱風警告	戶外活動	水上活動	室內活動	進修課程
	(活動舉行前兩小時內仍懸掛安排)			早上(1：00PM或之前) 下午(1：00PM－6：00PM) 晚上(6：00PM－10：00PM)
黃色暴雨	✓	✗	✓	✓ 註2
紅色暴雨	✗ 註1	✗	✓	✓ 註2
黑色暴雨	✗ 註1	✗	✗	✗ 註3
一號風球	✓	✗	✓	✓ 註2
三號風球	✗ 註1	✗	✓	✓ 註2
八號風球	✗	✗	✗	✗ 註3

＊註 1　營地或租借外間機構場地活動則由負責職員電話通知，才可確實活動照常或改期。

＊註 2　如課程前仍懸掛黃色或紅色暴雨警告、1 號或 3 號風球，所有課程照常舉行，唯家長應注意天氣情況自行決定是否讓子女出席。

＊註 3　若早上 8：00、中午 12：00、下午 4：00 以後仍懸掛黑色暴雨或 8 號風球，則該節的課程暫停。

＊如有疑問，請致電 2395 3107 向本中心查詢。

會員知多D！

資　　格　　個人會員：6 歲或以上（年費 $ 33）
家庭會員：家庭直系親屬（每個家庭年費 $ 66）

申請手續

個人會員

（1）出示身份證明文件
（2）填寫簡單申請表
（3）繳交年費 HK ＄33
註：12 歲以下申請者須家長於申請表上簽名

家庭會員

（1）出示身份證明文件（戶主必須年滿 18 歲）
（2）填寫簡單申請表
（3）繳交年費 HK$66
註：家庭會員必須為直系親屬（如父母與子女），每位家庭成員獲發會員証乙張，如需增加家庭成員，只可於下一年度續証時辦理。

- 領取綜援人士、獲批在職家庭津貼家庭、學生資助辦事處「中、小學、幼稚園」**全額**資助家庭可豁免會員費，須於申請時出示有效文件
- 手續簡化，無須繳交相片
- 會員証有效期：由申請日期起一年內有效

會員權利

1. 參加中心舉辦各類型活動可享會員優惠價及優先報名
2. 可使用中心設施如閱讀及自修室、康樂室
3. 憑有效會員証可借五本書，每本書可借兩星期
4. 可定期收到中心郵寄之活動通訊及中心刊物
5. 憑會員証到指定的商號可獲得特別優惠

會員義務

1. 使用中心設施或報名須出示會員証
2. 不得將會員証轉借別人
3. 如遺失會員証須即時向中心報失及補領（費用 $ 5）
4. 遵守中心規則
5. 愛惜中心地方及設施

會員續証通知

現本中心實施一年有效期（由申請日期起計算）之會員制度，如各會員証即將到期，請盡快到本中心辦理續証手續，以免因會員証過期而錯失本中心之活動通訊及刊物。續証手續簡便，只需攜帶舊會員証及年費即可，方便快捷。

若閣下不希望繼續收到本中心郵寄宣傳小冊子，
或不希望接到中心職員以電話推介活動，請致電通知本中心職員。

會員商戶優惠

耳穴能量綜合中心

優惠內容：耳穴治療 $ 90 （原價） / $ 70（優惠價）
推拿按摩 $ 320（原價） / $ 280 （優惠價）
電話： 9161 4168 （蔡麗芳姑娘 - 耳穴推拿營養師）
地址：九龍彌敦道 512 號彌敦大廈 16 樓 512 前座
（近油麻地港鐵站 D 出口）
開診時間：星期二、四、六（敬請預約）
網址： www.healingchoi.com
www.facebook.com/healingchoi

印氏專業視光中心

優惠內容：專業驗眼 $200、
名廠鏡框及鏡片七折、
隱形眼鏡特價優惠、
角膜矯形鏡片八折
電話：2393 2763
地址：彌敦道 655 號
胡社生行 1505 室

學宜文具洋紙公司

優惠內容：所有貨品九折
（特價貨品除外）
電話：3115 7608
地址：大角咀 38 號
新九龍廣場 084 舖

凱聲琴行

優惠內容：樂器九折、琴書八折
（特價貨品除外）
電話：2381 2025
地址：太子道西 108-118 號康齡大廈
1 樓 D-F 室（由砵蘭街入）

KA'MI FLORIST
水禾橋花藝

優惠內容：九折優惠
祝賀花籃（開張、週年、表演、喬遷）
生果花籃（過大禮、週年、開張）
喜慶花束（生日、畢業、升職、洗禮、問候）
帛事花圈（慰問）
電話：2739-1200 / 6519-8884
地址：九龍大角咀嘉善街 4 號地下

＊上述資料僅作參考，商戶可保留優惠最後決定權＊

關懷社區 • 「疫」境同行

我們都是一家人

旺角街坊會秉承「守望相助 • 休戚相關 • 患難相扶 • 移風易俗」的精神，在「疫」境中為社區獻上關懷！我們為社區人士送上抗疫物品及口罩。

在過去兩個月新型肺炎「疫」境，中心雖然部份服務需要暫停對外開放，同事仍盡力為有需要的街坊提供服務，並與一眾街坊會理監事、社區有心人士及社團免費派發近 8 萬個口罩及 1 萬支酒精搓手液予區內坊眾；更於中心地下設立免費酒精搓手液加酒站，讓街坊用完可以再免費補充；並重開自修室服務，贈送口罩及搓手液為 DSE 考生打氣！盡力社社區獻上關懷，並渡「疫」境！

樓宇管理及復修支援服務

服務介紹

油尖旺區內不少樓宇已收到由屋宇署發出的強制驗樓 / 驗窗預先知會函件或法定通知書；也有不少樓宇收到由消防處及屋宇署發出的消防安全指示 (572)。對於區內舊樓的業主而言，往往缺乏對樓宇管理支援和專業知識，感到無從入手。本中心一直獲市區重建局委託進行一項名為「推廣復修資助計劃及相關業務」計劃，積極回應及配合社區的需要和發展，主要為旺角、大角咀、太子及大南區內 30 年或以上的樓宇，提供各項樓宇復修的支援服務，包括：成立業主立案法團、協助業主或法團申請各項樓宇維修的基金和津貼、協助推行樓宇復修等工作。

服務目的

- 提升對樓宇維修及保養意識
- 協助組織業主立案法團
- 組織樓宇復修　改善居住環境
- 聯繫政府部門　推動社區發展

服務對象

1. 旺角、大角咀、太子及大南區內 30 年或以上的樓宇　及
2. 收到屋宇署強制驗樓的區內大廈　或
3. 收到其他政府部門的維修命令（例如：消防安全指示 572）

計劃同工：施先生、張小姐
聯絡電話： 2395-3107 / 9125-3208
傳真：2398-1413
電郵：nachssc@mkkfa.org.hk
辦公地址：大角咀福全街 45 號旺角街坊會陳慶社會服務中心

樓宇安全及復修資助計劃　加強措施

政府在 2019 年施政報告中提及，加強四項與樓宇安全及復修相關的資助計劃，具體措施及申請安排預計將在 2020 年中至第三季期間推出。現階段，各業主 / 法團可以及早商議討論，作好準備及安排。如有需要，歡迎聯絡本中心提供協助和支援。對於有關樓宇的復修及消防安全指示 (572) 的內容，本中心樂意協調相關部門出席業主會議講解。

樓宇更新大行動 2.0

額外撥款 30 億
預計 2,500 幢大廈受惠
放寬至樓齡 40 年或以上收到屋宇署強制驗樓命令的大廈

消防安全改善工程資助計劃

額外撥款 35 億
預計 3,500 幢大廈受惠
適合收到消防處及屋宇署發出消防安全指示 (572) 的大廈

優化升降機資助計劃

額外撥款 20 億
預計 3,000 部升降機受惠
由市區重建局委聘非政府機構為有需要住戶提供外展服務

長者維修自住物業津貼計劃

（改稱有需要人士維修自住物業津貼計劃）

額外撥款 20 億
預計 25,000 名自住長者業主受惠
增加資助上限至 8 萬元、放寬資產限額、擴大受助人士範圍

如欲了解詳情
歡迎致電 2395-3107 / 9125-3208
與本中心職員張小姐或施先生聯絡

活動及進修課程　報名注意事項

1. 報名辦法：請攜同會員証及所需費用，以現金或支票親臨本中心報名即可。
   如以支票報名，請留意以下事項：
   - 請於劃線支票抬頭寫上「旺角街坊會陳慶社會服務中心」
   - 請於支票背面清楚填上姓名、聯絡電話、會員証號碼及活動 / 課程編號；
   - 本中心恕不接受「期票」報名

   活動舉辦前 3 個工作天停止接受支票報名（進修課程除外）。

2. 報名時請出示會員証，否則當作非會員收費處理。

3. 凡已繳費報名，如參加者因個人理由而不能出席活動 / 課程，中心恕不退還款項，但參加者可於活動 / 課程舉辦前另找人士替代，但必須於活動 / 課程舉辦前親身到中心辦理轉名手續。（每項活動 / 課程轉名須收取 $10 手續費）

4. 如在活動 / 課程舉辦前沒有辦理轉名手續，參加者不得於活動 / 課程舉辦當日，自行找別人代替其位置，否則中心職員有權拒絕該人士參與活動。

5. 如活動因天氣或場地關係而需要改期，已報名的參加者可選擇退出該活動。

6. 如有特殊理由要求退款，須以書面向中心提出，中心是否退款有最終決定權。

7. 郵遞支票報名（只限進修課程），可致電向本中心查詢。

8. 進修課程為期 5 堂或以上（月費班除外），參加者出席率達 80% 以上，可於該課程最後一課在堂上領取免費修業證書，尾課缺席學員可於一個月內到中心地下詢問處領取。證書只保留一個月，逾期不會另行補發。

進修課程報名表

課程名稱及編號：_____

姓名：_____ 性別：_____ 年齡：_____

會員証號碼：_____ 聯絡電話：（日）_____（夜）_____

如非會員，請填寫下列項目：

身份證號碼：_____ 聯絡地址：_____

_____

中心專用

支票號碼：_____ 收　費：_____

收據號碼：_____ 經手人：_____

日期：_____

2019年暑期活動花絮

2020 年暑期活動日程表 7 月

SUN 星期日	MON 星期一	TUE 星期二	WED
SYP701 5	TC703 TC704 6	7	
12	TC703 TC704 13	14	SYP703
19	TC703 TC704 20	21	
26	TC703 TC704 TC705 SYP706 SYP707 27	TC705 TC706 SYP708 28	TC705 SYP709 SYP710

星期三	THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
1	2	3	4
8	9	10	TC702 SYP702 11
15	16	17	TC702 SYP704 18
22	23	24	TC702 SYP705 25
29	TC705 SYP711 SYP712 30	TC705 SYP713 SYP714 31	

2020 年暑期活動日程表 8 月

SUN 星期日	MON 星期一	TUE 星期二	WED
2	3 TC703 TC704 TC707 SYP716 SYP717	4 TC707 SYP718 SYP719 SYP720	TC707 SYP721 SYP722
9	10 TC703 TC704 SYP726	11 SYP727 SYP728	SYP729 SYP730
16	17 SYP737 SYP738	18 SYP739 SYP740	SYP741
SYP745 23	SYP746 24	SYP747 SYP748 25	SYP749 SYP750
30	SYP753 31		

星期三	THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
			1 TC702 SYP715
5	6 TC707 SYP723 SYP724	7 TC707 SYP725	8 TC707 TC702
12	13 SYP731 SYP732 SYP733	14 SYP734 SYP735	15 TC702 SYP736
19	20 SYP742	21 SYP743 SYP744	22 TC702
26	27 SYP751	28 SYP752	29 TC702 TC708

SYP701 暑期活動開幕禮 2020

日期：5/7/2020（日）　　時間：4:00—6:30pm
地點：大角咀埃華街休憩公園
對象：小朋友、家長、社區人士　　費用：免費
內容：暑假又到啦！小朋友及家長是否已安排好一連串的活動？中心為了令大家渡過一個既充實又有意義的暑假，已預備了不同類形的暑期活動，大家除報名參加活動外，我們亦為大家準備了一個充滿活力四射的暑期揭幕禮，活動內容包括有別開生面的精彩表演節目及攤位遊戲等。歡迎所有社區人士，一家大細一同前來參與。
備註：活動除了可以接受報名外，將會於暑期活動報名日公開派發門票，凡已報名之人士，將會獲通知到中心索取門票。有興趣之朋友，亦可於當日到達會場索取門票。
負責人：李慧嫻

SYP702 和你收割香港米

日期：11/7/2020（六）
時間：8:00am—5:30pm
地點：二澳農作社及大澳
對象：8-16 歲　　費用：$260
內容：你見過香港稻米田嗎？稻米的種植可與我們所想像的方式有點不一樣喔！它可不是直接把稻子灑稻田裡面就行的喔！農夫經過打田、放水、插秧、施肥、除草，到了 7 月是收割的好時機，和我們一齊去收割香港米啦！還和你一起遊吓大澳的棚屋，享受漁香之風！
備註：1. 帶備 2 瓶飲用水、防曬帽、防蚊、毛巾、後備 T-shirt 及少量金錢買農作物
2. 必須穿著薄長褲（農莊會有很多蚊子）、密頭波鞋（落田及行山）
3. 費用已包括：由東涌來回大澳巴士及來回二澳至大澳的船費、午膳及茶點、導師費及活動費
4. 請自備「奧運站來回東涌站」的港鐵車費（八達通要有最少 $50 餘額）
負責人：譚安琪

SYP703 通識樂遊人

日期：15/7/2020（三）　　時間：10:00am—4:30pm
地點：益力多工場、鐵路博物館　　對象：7-12 歲
費用：$58
內容：「你今日飲左未呀？」相信好多人都聽過，今次同大家左益力多工場參觀 ~ 益力多哥哥姐姐會耐心介紹生產過程之餘，同時亦分享健康訊息，讓參觀者親身了解一支益力多係點樣誕生！另外會參觀鐵路博物館，可以找到香港鐵路交通發展的點點滴滴：舊火車站的古蹟和訊號室、窄軌蒸汽火車頭、古董車廂、與實物大小相同的電氣化火車車廂模型等，相信呢次通識之旅會令大家獲益良多！
備註：1. 費用已包括午膳、活動費用及車費
2. 請自備食水及防蚊用品（蚊怕水及蚊貼）
負責人：李芷欣

SYP704 尋味之旅

日期：18/7/2020（六）
時間：9:30am—4:15pm
地點：石屋家園、公和荳品、明愛天糧包餅工房
對象：7-12 歲小朋友
費用：$120
內容：香噴噴的蛋撻我估無人會唔鍾意啦！今次我地會去明愛天糧包餅工房，一齊跟大師傅整熱辣辣的新鮮蛋撻，仲可以參觀下餅房，讓大家一窺香噴噴麵包背後的秘密！跟住同大家去石屋家園，聽聽導賞認識九龍城活化計畫後的石屋，認識更多關於九龍城的歷史，最後一站同大家去參觀下香港著名既公和荳品，食下豆腐花，認識香港小店的運作。
備註：1. 費用已包括午膳、活動費用及車費
2. 請自備食水、防蚊用品（蚊怕水及蚊貼）及防曬用品
負責人：李芷欣

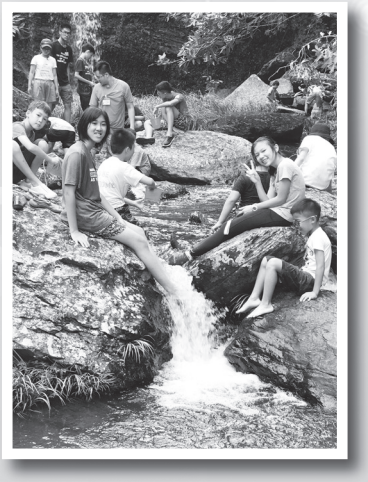
SYP705 和你嘆嘆西九鹹蛋王

日期：25/7/2020（六）
時間：3:00—9:00pm
地點：西九文化區藝術公園
對象：8-14 歲
費用：$100

內容：此活動將會與孩子一同走進大自然，共同在自然中體驗、學習和成長，並在過程中與孩子分享和欣賞一草一木之美！除此之外，我們會透過以「自然為本」的覺知遊戲，例如矇眼在公園走路、按園中的各種聲音畫出一幅地圖、單憑氣味尋找出某種植物等，孩子從中懂得運用平常較少用上的觸覺探索這個世界。遊戲不僅喚起孩子對大自然的熱情，更是在培養孩子專注的覺察力。同時，這也是修復原有身體五感的過程，逐漸培育孩子的感受和覺知能力，培養孩子對天地萬物感通的心靈。我們還會與孩子享受海濱長廊吹來微風的清涼，讓孩子與大自然融為一體，為炎熱的天氣加添涼意。
備註：1. 活動費用包括車費、導賞費、活動費及膳食費。
2. 參加者請自備一種生果及乾糧（一人份量），作為大伙兒分享的晚餐。
3. 參加者請穿著輕便服裝、自備乘涼用品及足夠食水。另請預備一套衫褲和襪子以作更換。此活動謝絕一切電玩和零食。
4. 活動導師為李潤松姑娘，她從事自然教育多年，甚具心得。
負責人：區碧華

SYP706 小野人相約星光下

日期：27/7/2020（一）
時間：1:15—10:15pm
地點：大埔區郊野公園
對象：8-14 歲
費用：$200
內容：透過輕鬆的方式遊歷大自然，挑戰山野河溪、瀑布下嬉水觀魚、星空下燒柴煮食，探索森林，從認識到欣賞，從欣賞到珍惜，從珍惜到愛護我們的環境和地球。
備註：1. 帶備2瓶飲用水、防曬帽、防蚊、後備 T-shirt 及多一套內衣褲、餐盒及餐具、電筒及毛巾。
2. 必須穿著薄長褲（黃昏會有很多蚊子）及密頭波鞋，請帶一對包爭膠鞋下水用。
3. 費用已包括：來回交通、晚膳、導師費。
負責人：譚安琪



SYP707 我們的城市探險隊

日期：27/7/2020（一）
時間：9:30am—3:30pm
地點：香港各區
對象：8-14 歲
費用：$60
內容：暑假不想留在家，不如一起來以城市定向探索香港各區吧！城市定向是由參加者自訂路線去香港不同地方，完成任務取得分數，並在指定時間內抵達終點。
備註：1. 費用已包括車費及膳食
2. 請自備防蚊、防曬及雨具
負責人：黃瑋

SYP708 長洲探古之旅

日期：28/7/2020（二）
時間：8:45am—4:45pm
地點：長洲
對象：8-16 歲
費用：$80
內容：長洲有很多古老寶藏，也有優雅小徑，漫延的小長城，壯觀的海岸奇石，著名的張保仔洞，更少不得街知巷聞的美味小食。
備註：費用包括來回車船費及膳食
負責人：施志偉

SYP709 玻璃底船探珊瑚

日期：29/7/2020（三）
時間：8:00am—3:30pm
地點：海下灣海洋生物中心
對象：6-11 歲
費用：$180
內容：可以坐玻璃底船下海？真的嗎？真的，這次我們不僅能乘坐玻璃底船考察珊瑚，更能透過生動的遊戲認識海洋與氣候的關係，增加對海洋環境及漁業資源等議題的認知，從而學懂在日常生活中如何保護屬於你我的大自然。
備註：1. 費用包交通費，午餐及海下灣海洋中心參觀費用。
2. 請自備食水及小量零食。
3. 請穿著短褲及涼鞋。
負責人：王培明姑娘

SYP710 獅科樂童遊

日期：29/7/2020（三）
時間：10:00am—4:00pm
地點：獅子會自然教育中心、香港科技大學
對象：6-12 歲
費用：$60
內容：到焦坑獅子會自然教育中心參觀多個特色主題展覽館，讓大家好好認識大自然的寶庫；餐後前往香港科技大學遊覽，讓大家感受一下校園生活的樂趣。
備註：1. 費用已包括來回車費及午膳
2. 自備防曬用品及飲用水
負責人：吳麗娥

SYP711 大自然廚房

日期：30/7/2020（四）
時間：8:45am—4:15pm
地點：智趣樂園
對象：6-12 歲
費用：$160
內容：大自然廚房是小朋友的廚房，在大自然的環境中，除可學習特色煮食外，還可進行有關飲食遊戲，渡過一日完全飲食之旅。活動內容包括：田園麵包製作、心意朱古力、野外烹飪比賽、親自下田選割農作物，仲可以隨意選購蔬菜添。
備註：1. 參加者自備水、毛巾及太雨具及防曬用品
2. 午膳於農莊享用飯盒
負責人：李慧嫻

SYP712 智樂暑期天

日期：30/7/2020（四）
時間：9:45am—4:30pm
地點：「葛量洪號」滅火輪展覽館、林邊生物多樣性自然教育中心
對象：6-12 歲
費用：$70
內容：上午參觀滅火輪展覽館，讓參加者認識獨特的消防文物，並增加對香港海上救援工作的認識；下午參觀自然教育中心，導賞介紹各個生態環境的特色及當中有趣的動植物，更可近距離觀察香港瘰螈和彈塗魚等，認識香港多姿多采的自然瑰寶，從而加強保育意識。
備註：費用包旅遊巴及午膳。
負責人：陳美寶

SYP713 大自然生活體驗營

日期：31/7/2020（五）
時間：8:00am—5:45pm
地點：西貢創興水上活動中心
對象：8-14 歲
費用：$70
內容：親近大自然，體驗野外烹飪、營地定向、短途遠足及創意遊戲。一個透過彼此學習、合作和分享的訓練營。
備註：費用包括來回車費、活動費及膳食
負責人：施志偉

SYP714 探索之旅

日期：31/7/2020（五）
時間：10:00am—4:00pm
地點：香港文物探知館、觀塘海濱花園
對象：6-12 歲
費用：$60
內容：上午參觀香港文物探知館。館內本身便滿載著歷史，帶你穿越時光隧道，尋找香港的古物古蹟。下午到達觀塘海濱公園。參觀模擬起重機塔樓，以及設計意念來自廢紙回收業的廢紙束藝術裝置，可喚起市民對昔日裝卸區的點點回憶。
備註：1. 費用包午餐及車費
2. 自備防蚊及防曬用品
負責人：黃嘉敏

SYP715 叮叮河　遊香港

日期：1/8/2020（六）
時間：9:00am—4:00pm
地點：屈地街至跑馬地、大館
對象：6-10 歲
費用：$100
內容：由「種子故事人」哥哥姐姐帶你登上叮叮「電車」120 號 (1949 年第五代戰後款)，由「叮叮辦館」導賞哥哥與我們一起遊電車河，坐上這「移動城堡」帶我們穿梭時空，分享電車的發展和特色，趣談電車路沿途風光及今昔生活故事，沿途介紹香港人的繪本故事「電車小叮在那裡」，還帶大家遊歷中區警署建築群—大館，認識中區警署各處的歷史故事。
備註：費用包車費、午膳及租用電車
負責人：譚安琪 / 麥小華

SYP716 沙田、粉嶺樂悠遊

日期：3/8/2020（一）
時間：10:15am—4:15pm
地點：沙田車公廟、粉嶺環境資源中心
對象：6-12 歲
費用：$60
內容：上午帶大家參觀沙田車公廟—香港新界沙田區大圍一座廟宇，其中在現有廟宇建築物後舊廟為一座香港二級歷史建築。車公，是宋朝末年的一名忠臣，蒙古滅宋，宋帝昺逃到廣東，車公一直護駕到香港，途中病逝，相傳他精通醫術，愛民若赤，深受村民尊敬。他逝世後。受到當地鄉民的紀念與奉祀。大圍車公廟的建立，傳説與鎮壓瘟疫有關。下午參觀環境資源中心，了解什麼是環境保護，在導賞員帶領下，小朋友會增加認識循環再用，珍惜用水、節約能源、噪音污染等問題，讓小朋友認識更多，懂得保護大家居住的地球。
備註：費用包括午餐及車費
負責人：梁杏英

SYP717 太平山上行

日期：3/8/2020（一）
時間：9:00am—4:00pm
地點：香港公園、太平山
對象：6-12 歲
費用：$50
內容：乘坐香港最古老的交通工具—纜車，到太平山走一圈，遠眺維港兩岸景色，同時，再到山頂公園，它是港島最高的位置，就讓我們傲視南區廣濶的景色。
備註：1. 參加者自備水、毛巾、太陽帽、雨具及防曬用品
2. 午膳麥當奴
負責人：李慧嫺

SYP718 仲夏！去沙灘吧！

日期：4/8/2020（二）
時間：10:00am—4:00pm
地點：西貢清水灣
對象：6-12 歲
費用：$60
內容：沙灘上的沙很幼、水真的很清，很適合小朋友遊戲及堆沙。而且淺水的地方很大範圍。很舒服！雖然從馬路走下來還經一條很長及斜的樓梯，但很值得！自成一角的海灘，好像去了泰國，非常方便！非常好！
備註：費用包午餐及車費
負責人：黃凱芯

SYP719 爬蟲碌保齡

日期：4/8/2020（二）
時間：9:00am—4:45pm
地點：荃灣及屯門公園
對象：8-12 歲
費用：$80
內容：屯門公園嘅爬蟲館擁有不同類型的爬蟲，你認識幾多？等我哋一齊去同佢哋打招呼，認識下佢哋。之後再到保齡球館，由專業教練教大家碌齡技巧，一展球技。
備註：1. 費用包交通費，午餐及保齡球場費用。
2. 請自備食水。
3. 請穿著輕便服飾，襪子。
負責人：王培明姑娘

SYP720 樹屋輕輕水上飄

日期：4/8/2020（二）
時間：9:00am—4:45pm
地點：樹屋田莊
對象：8-12 歲
費用：$210
內容：有無想挑戰吓自己的信心，學攀爬樹屋、或沿繩下降，又嘗試一齊試吓葉脈拓印，渡過一個又動又靜又有意義的暑假。
備註：1. 參加者自備水、毛巾及太陽帽雨具及防曬用品
2. 費用包車費、入場費、午餐（輕便三文治）
負責人：李慧嫺

SYP721 零碳陶藝 Summer Fun（需進行抽籤 / 預約程序）

日期：5/8/2020（三）
時間：10:00am—4:00pm
地點：大角咀、零碳天地
對象：6-14 歲
費用：$170
內容：陶瓷藝術仿佛很難才能做到，但只要有無限創意和想像力，大人細路都可以創作出獨一無二的陶瓷作品！想知道更多此方面的知識，今個暑假有機會認識同近距離接觸吓啦！然後，我們會到零碳天地的「氣候變化與智慧城市」體驗館及「氣候變化」展區，以虛擬實境（VR）、擴增實境（AR）技術及遊戲體驗方式，認識香港創造智慧城市以及對氣候變化問題所推行的措施。（由於參觀團體需進行抽籤 / 預約程序，本活動有機會需改期，或以另一參觀地點作替代，敬請留意報名日活動資料更改詳情。）
備註：1. 費用包括活動費、來回車費及午膳；
2. 請穿著輕便衣物，自備「防潑水」質地圍裙，按需要自備防曬用品、晴雨工具、飲用水及防蚊用品；
3. 因此活動體驗的陶瓷作品需作後期燒製加工，參加者需於稍後日子安排回中心取回；
4. 體驗活動需接觸陶藝泥料及有關工具，如有對此物品敏感，不宜參加，敬請留意；
5. 如有特別食品要求，如食物過敏、素食者等，請於活動開始前至少 1 個月通知負責同事，以便作出安排，參加者亦可按自己需要以食物盒自備食物作當日午餐。
負責人：麥小華

SYP722 在太空上遇到藝術

日期：5/8/2020（三）
時間：9:15am—3:45pm
地點：香港太空館及藝術館
費用：$70
內容：以小眼睛看世界，在世界中尋找美。從探索太空的起源奧秘，再進入心靈藝術意念。活動帶你暢遊太空館，踏入藝術館導賞之旅。
備註：費用包括來回車費、入場費及膳食。
負責人：施志偉

SYP723 消防救護英勇聯盟

日期：6/8/2020（四）
時間：10:00am—5:00pm
地點：參觀「寶林消防局」及「消防及救護教育中心暨博物館」
對象：6-14 歲
費用：$80
內容：你曾夢想成為消防員或救護員嗎？消防員及救護員的使命是救火救人，保障生命財產免受火災或其他災難侵害，為傷病者提供急救護理及運送往醫院的服務。如果你想見識一下消防員用什麼設備及工具協助救火、又想近距離了解消防車的設備，就快 D 來報名啦！我們還參觀「消防及救護教育中心暨博物館」，了解更多消防安全和救護知識；博物館亦設有多個展區展出林林總總的展品，介紹香港消防處的歷史和發展。

備註：1. 帶備食水
2. 費用已包括：來回交通、午膳
負責人：譚安琪

SYP724 小遊蹤大發現

日期：6/8/2020（四）
時間：9:15am—4:30pm
地點：「水知園」教育中心、T • PARK「源區」
對象：6-12 歲
費用：$70
內容：上午參觀「水知園」教育中心，透過展品、互動設施及遊戲，讓參加者認識跟「水」有關的資訊，親身體驗水的循環過程及原理；下午參觀 T • PARK「源區」，導賞介紹展覽區，以互動展品介紹處理污泥程序和運作；親身了解其綠色建築和提高對可持續發展的認識。
備註：費用包旅遊巴及午膳
負責人：陳美寶

SYP725 嘉道理海濱之旅

日期：7/8/2020（五）
時間：10:00am—4:00pm
地點：嘉道理農場、大埔海濱公園
對象：6-12 歲
費用：$70
內容：帶你暢遊大埔海濱公園，登上回歸塔、參觀昆蟲館……；餐後暢遊嘉道理農場，了解有關華南生物的多樣性、本土動植物保育、有機耕作及可持續發展生活模式等保育知識等等，它不但能提供天然的學習資源，亦是一所難能可貴的大自然教室。快來報名參加啦！
備註：1. 費用已包括入場費、午餐及來回車費
2. 自備防曬用品及飲用水
負責人：吳麗娥

SYP726 聽大自然說故事

日期：10/8/2020（一）
時間：9:00am—5:00pm
地點：大棠荔枝園騎術學校、水知園
對象：7-12 歲
費用：$130
內容：又有得騎小馬啦 ~ 今次同小朋友們會去大棠荔枝園騎術學校，參觀一下，令小朋友對馬匹日常生活及馬房運作模式有更深入的認識，仲可以試騎一下小馬！仲有可以親親園內的小羊、小白兔，及玩刺激的繩網陣。「水知園」則是位於天水圍的水資源中心，以深入淺出的形式，透過展品、現場示範及互動遊戲，讓大家認識更多香港的水資源，其中的「水 + 循環」展區，小朋友可透過玩水，親身體驗水的循環過程。
備註：1. 費用已包括午膳、活動費用及車費
2. 請自備食水、防蚊用品（蚊怕水及蚊貼）及防曬用品
負責人：李芷欣

SYP727 田園童樂 Happy Farm

日期：11/8/2020（二）　時間：9:30am—5:00pm
地點：粉嶺「Y Farm 健康長者農場」
對象：6-12 歲　費用：$120
內容：放暑假啦！我哋一齊去農場玩番餐啦！
活動內容包括：1. 農場介紹及導賞　2. 天然香包製作
3. 創意飽點工作坊　4. 栽種盆栽幼苗
5. 農耕體驗活動　6. 鮮摘有機蔬菜（自費）
備註：1. 費用包括來回車費、導師費、午膳及活動費；
2. 請穿著輕便衣物及密頭鞋，自備防曬用品、晴雨工具、飲用水及防蚊用品；
3. 請按需要自備小食或飲品，農場不設零食飲品小賣
4. 如有特別食品要求，如食物過敏、素食者等，請於活動開始前至少 1 個月通知負責同事，以便作出安排，參加者亦可按自己需要以食物盒帶備食物作當日午餐；
5. 活動大部分時間將於農場內有蓋位置進行；活動內容或會因當日天氣實際情況作出調整，敬請留意。
負責人：麥小華

SYP728 暑期遊學團（2020）

日期：11/8/2020（二）　時間：9:00am—4:30pm
地點：金管局、摩天輪、天際 100　對象：6-12 歲
費用：$110
內容：暑假又到啦！延續盡情玩盡情學的暑期遊學團，今年主題如下：
第一站：金管局
第二站：摩天輪
第三站：天際 100
備註：費用包括來回車費、入場費及午膳
負責人：施志偉

SYP729 食 PIZZA、訪公屋

日期：12/8/2020（三）　時間：8:45am—3:00pm
地點：PIZZA HUT、美荷樓生活館　對象：6-12 歲
費用：$90
內容：上午帶大家去 PIZZA HUT 參觀，並齊齊學習做薄餅，學習西式飲食文化禮儀，在 PIZZA HUT 食飽飽後，去石硤尾美荷樓生活館參觀，了解 50-70 年代公屋居民的生活點滴，也可到懷舊士多購買玩具、零食等。
備註：1. 費用已包括 PIZZA HUT 入場費、午餐及車費
2. 請自備防曬用品及飲用水
負責人：梁杏英

SYP730 港人港地之旅

日期：12/8/2020（三）
時間：10:00am—4:30pm
地點：戲曲中心、中環海濱摩天輪
對象：6-11 歲
費用：$60
內容：為甚麼粵劇演員不論任何時間打招呼總會互道早晨？究竟建築師施展了什麼魔法，讓大劇院坐樓座「山頂」的觀眾同樣坐擁開揚視線？為何到茶館看戲，「山頂」門票竟比第一排更貴更搶手？在戲曲中心導賞團中，小朋友可以了解更多戲曲及中國文化的有趣小知識，另外會同大家去中環海濱坐摩天輪，一齊欣賞維港景色，成個旅程可以讓大家認識更多香港人香港事。
備註：1. 費用已包括午膳、活動費用及車費
2. 請自備食水
負責人：李芷欣

SYP731 戰火人間 2020

日期：13/8/2020（四）
時間：10:00am—5:30pm
地點：香港紅十字會人道教育中心
對象：10-14 歲（升小六以上）
費用：$150
內容：大家身處於香港，非常幸福！未曾領略過戰爭的滋味！活動帶大家從「暗夜明燈」主題資料館，了解戰爭為人類帶來的人道危機，親身體會人類苦難（暗夜）與人道救援（明燈）的意義，明白人類於苦難中的生活境況，理解人道救援組織於人道危機中的工作。此外，活動重點是「戰區 90」，在 90 分鐘不尋常的旅程中，帶您走進戰火人間，一嘗絕望的滋味，在烽火連天的世界中，您會否看得見暗夜明燈？有誰會為您伸出援手？
備註：1. 帶備食水
2. 費用已包括：來回交通、午膳、導賞、戰區 90 活動費
負責人：譚安琪

SYP732 綠色香港

日期：13/8/2020（四）
時間：9:30am—5:00pm
地點：機電工程處和綠在元朗
對象：8-12 歲
費用：$50
內容：身處這個年代，如何環保顯得十分重要，每個人都有責任救救地球。我們會先到機電工程署了解綠色建築和能源效益等知識。再到「綠在元朗」了解元朗的環保回收工作，又可以親手製作環保手工。快啲一齊來學習如何為綠色香港出一分力啦。
備註：1. 請自備食水。
2. 請自備一個 500 毫升膠水樽，以作手工之用。
負責人：王培明姑娘

SYP733 靜靜寫生 day

日期：13/8/2020（四）
時間：10:00am—4:00pm
地點：南生圍、元朗公園
對象：6-12 歲
費用：$60
內容：南生圍原本不為香港人所認識，直至在南生圍的山貝河發現小鱷魚「貝貝」後，香港人才知道原來在石屎森林背後仍存在著南生圍這個生態自然樂土。都市人要遠離繁囂，親親南生圍這不經修飾的原始大自然。公園依山而建，設計盡量保留原有的地形和樹木，並且廣植花木，景色優美宜人。一千多棵青葱的樹木，遍布園中每一角落。山崗上建有百鳥塔，低層是鳥舍，高層為觀景塔，遊人可環觀元朗市及天水圍新市鎮。瀑布花園內有小橋流水、人工湖和瀑布，令人樂而忘返。此外，公園內還有草地門球場、硬地足球場、兒童遊樂場、健身徑和噴泉廣場等康樂設施，是消閒遊玩的好去處。
備註：1. 費用包午餐及車費
2. 自備防蚊及防曬用品
負責人：黃嘉敏

SYP734 探索荔枝角

日期：14/8/2020（五）　　時間：9:30am—4:30pm
地點：荔枝角、荔枝角公園嶺南之風、TTMHK 迷你畿內亞鼓樂坊（待定）
對象：8-14 歲
費用：$150
內容：活動上半部份帶大家前往參觀〈TTMHK 迷你畿內亞鼓樂坊〉，並認識非洲鼓樂的來源和歷史發展，了解及嚐嚐學習打奏非洲鼓的方法及技巧、體驗唱非洲歌及歌詞的意思，明白非洲人的生活文化。下半部則探索古色古香的荔枝角公園，享受城市綠洲中難得的亭園樓閣，回歸古代的情懷。
備註：1. 活動費用包括車費、導賞費、活動費及膳食費。
2. 參加者請穿著輕便服裝、自備乘涼用品及足夠食水。
負責人：區碧華

SYP735 「馬」「豆」GO！2.0（需進行抽籤／預約程序）

日期：14/8/2020（五）　　時間：8:45am—3:00pm
地點：上水羅湖騎術會及豆美味豆花團
對象：6-12 歲　　費用：$60
內容：暑假做咩好？等我哋一齊去認識吓騎術會，大家仲有機會試騎馬仔架！跟住食番碗又甜又滑的豆腐花……諗起都正啊！快啲嚟參加啦！
（由於參觀團體需進行抽籤 / 預約程序，本活動有機會需改期，或以另一參觀地點作替代，敬請留意報名日活動資料更改詳情。）
備註：1. 費用包括來回車費、活動費、豆腐花費用及午膳；
2. 必須穿著長褲、包頭鞋及輕便衣物；
3. 請按個人需要自備防曬用品、晴雨工具、飲用水及防蚊用品；
4. 試騎活動需應因參加者身體狀況而定，敬請留意；
5. 如有特別食品要求，如食物過敏、素食者等，請於活動開始前至少 1 個月通知負責同事，以便作出安排，參加者亦可按自己需要以食物盒自備食物作當日午餐。
負責人：麥小華

SYP736 「梓」在鹽田

日期：15/8/2020（六）　時間：9:00am—4:30pm
地點：鹽田梓　對象：6-12 歲
費用：$80
內容：鹽田梓是一條客家村落，以造鹽為生，而現時全部人已搬離村落，並成為了全港唯一復修之曬鹽場，這一條村莊有什麼故事呢？而曬鹽是怎樣一回事呢？一起來探索吧！
備註：1. 費用已包括車費、船費及午膳
2. 請自備防蚊、防曬及雨具
負責人：黃瑋

SYP737 小廚神展身手

日期：17/8/2020（一）　時間：9:30am—4:30pm
地點：彩虹廚藝學院、新蒲崗 mikiki 商場、志蓮淨苑 @ 南蓮園池
對象：8-14 歲　費用：$180
內容：活動將會與參加者參觀〈彩虹廚藝學院〉的餅房及廚房外，也會讓參加者化身「小廚神」，跟隨學院導師製作美味西式糕點。下午會走訪設計古色古香的志蓮淨苑和南蓮園池。欣賞當中建築設計的佈局和馨香撲鼻的荷花公園，享受鳥語花香的大自然，將山水融入其中。活動也會與參加者進行戶外寫生，將如詩一般的美景，透過畫作記錄下來。
備註：1. 活動費用包括車費、導賞費、活動費及膳食費。
2. 參加者請穿著輕便服裝、自備乘涼用品及足夠食水。
負責人：區碧華

SYP738 仲夏！轉角遇上愛！

日期：17/8/2020（一）　時間：10:00am—4:00pm
地點：土瓜灣：出前一丁主題餐廳 / 牛棚
對象：6-12 歲　費用：$60
內容：轉角遇上：以牛棚歷史為主題，於園內四周設有牛形欄杆、牛形座位、仿牛舍屋頂避雨亭、天台花園及水井遺跡外，更在紅磚柱區設有豬欄及牲口棚牆垣可作參觀。
轉角遇上：直行看到實而不華的老字號、橫走也看到高高的魔登大廈、行行重行行時，轉角就發現原來有一間以出前一丁做主題的店鋪，大紅紅，門外非常奪目，而店外店內都充斥大量出前一丁的精品和公仔排列陣式，甚為壯觀……！以上少少的兩個景點是你的愛嗎！
備註：費用包午餐及車費
負責人：黃凱芯

SYP739 銀色綠色並肩行

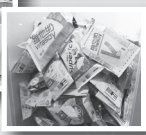
日期：18/8/2020（二）　時間：10:00am—4:00pm
地點：星光大道、綠化教育資源中心　對象：6-12 歲
費用：$60
內容：踏入 2019 年以全新姿態與大家見面的星光大道，由世界著名的園境規劃設計師及國際與本地設計師攜手重新創造，經典巨星手印以細緻地刻劃於木製扶手上，若以手機掃描二維碼，便可瀏覽巨星簡介，電影短片等。新設的 AR 擴增實境技術，更可與一代巨星李小龍、梅艷芳互動合照。午餐後到綠化教育資源中心了解和體驗綠化的重要。
備註：1. 費用已包括午餐及車費
2. 請自備防曬用品及飲用水
負責人：梁杏英

SYP740 攀石 @ 大角咀

日期：18/8/2020（二）　時間：9:45am—1:15pm
地點：大角咀體育館　對象：8-15 歲
費用：$80
內容：運動攀登安全又刺激，如果你覺得自己身手不凡，或是想測試自己的信心和毅力，快來挑戰大角咀體育館內的 8 米高牆吧。
備註：1. 費用包括器材及導師費。
2. 自備食水。
3. 穿著鬆身衣物及運動鞋。
負責人：黃瑋

SYP741 濕地文化之旅

日期：19/8/2020（三）
時間：10:00am—4:00pm
地點：香港濕地公園、屏山天水圍公共圖書館
對象：6-12 歲
費用：$70
內容：暢遊香港濕地公園，可以看見雀鳥追逐嬉水、招潮蟹與彈塗魚在濕地上的泥漿角力等等的畫面，亦可發現更多大自然的奇妙之處；參觀本地首間能讓市民攜書到室外閱讀的圖書館，館內設有戶外庭園，讓大家可以在室外邊欣賞屏山風景，邊享受閱讀樂趣。
備註：1. 費用已包括來回車費、入場費及午膳
2. 自備防曬用品及飲用水
負責人：吳麗娥



SYP742 通識小學堂

日期：20/8/2020（四）
時間：10:00am—4:30pm
地點：「喵坊」紙包飲品回收廠、維他奶廠（需抽籤 / 待定）
對象：8-14 歲　　費用：$70
內容：紙包飲品都可回收？無錯，上午參觀香港首間紙包飲品盒回收廠，從中了解回收的過程；下午參觀維他奶總部廠房，透過不同的互動活動如短片、參觀生產線觀賞廊、遊戲等，讓參加者認識其產品及生產過程、以及關於植物為主營養的認識。
備註：1. 由於參觀「維他奶廠」須抽籤，如未能如期參觀，將更改參觀「瀕危物種資源中心」替代，請留意報名日的活動更改表；已報名者，不可以此原因退出活動。
2. 費用包旅遊巴及午膳。
負責人：陳美寶

SYP743 旱地冰球科學行

日期：21/8/2020（五）　　時間：9:15am—4:30pm
地點：油尖旺　　對象：8-12 歲
費用：$85
內容：早上先到科學館玩一餐，認識各種科學知識。下午齊齊放電，體驗刺激好玩的旱地冰球。旱地冰球 Floorball 是一種富挑戰性及趣味的團隊運動，風行於歐美，在亞洲亦漸受歡迎。
誠邀你一同參與這知識與運動兼備的活動。

備註：1. 請自備食水。
2. 請穿著輕便服飾及運動鞋。
負責人：王培明姑娘

SYP744 仲夏！遊花園吧！

日期：21/8/2020（五）　　時間：10:00am—4:00pm
地點：九龍寨城公園 / 坪石恐龍遊樂場
對象：6-12 歲　　費用：$60
內容：靜路線：九龍寨城公園是位於香港九龍城區的一個公園，以明末清初江南園林形式設計，其前身為九龍寨城。公園共分為 9 個景區，包括：「衙府緬昔」、「南門懷古」、「獅子窺園－邀山樓」、「棋壇比弈遊弈園」、「生肖倩影－童樂苑」、「八徑異趣」、「歸璧半亭」以及「四季同馨－廣蔭庭」。
動路線：坪石恐龍遊樂場是以遠古恐龍時代為主題的坪石遊樂場。以仿古化石與圖騰裝飾，令小朋友有猶如置身恐龍歷險感覺。
備註：費用包午餐及車費　　負責人：黃凱芯

SYP745 「才藝大匯演」暨暑期活動閉幕禮 2020

日期：23/8/2020（日）
時間：2:30—5:00pm
地點：本中心二樓禮堂
對象：社區人士、大小朋友、於暑假期間協助中心推行活動之義工
費用：免費
內容：係時候表演一吓你「上天下海」的特殊天賦技能了！這次機會你一定要把握，只要你説得出，又能放膽地走到台前，勇敢地與大家分享，事情就會如魔法般地發生了！歡迎一家大細（即家庭）、小朋友、同學或朋友們組隊參與，你們可以分享朗誦、説故事、唱歌、樂器、魔術、舞蹈、功夫、話劇等。此外，中心也會藉此總結各項的暑期活動及嘉許協助的義工。活動將有不同的精彩表演節目（芭蕾舞、魔術、什耍及小提琴表演等）。歡迎所有義工、社區人士及小朋友參加！
備註：1. 活動除了可於暑期活動報名日接受報名外，亦會於暑期活動報名日公開派發門票，凡已報名之人士，將會獲通知到中心索取門票，亦歡迎有興趣之朋友於活動當日到達會場索取門票。
2. 活動歡迎一家大細及有興趣之社區人士參加。
3. 報名表演的參加者，請於報名時註明表演項目、人數、組合。完成活動後中心將會頒發證書及紀念品以作鼓勵。
4. 「才藝大匯演」不是比賽，我們著重分享，希望為大家提供一個分享的平台。
5. 截止報名日期為 16/8/2020，亦請參加者於當日提供所需音效檔案格式。
負責人：區碧華

SYP746 童遊話古今

日期：24/8/2020（一）　　時間：10:00am—4:00pm
地點：南豐紗廠、香港賽馬會創意藝術中心
對象：6-12 歲　　費用：$60
內容：香港曾經有過一段輝煌的工業史，隨著工業向北移，香港的工業開始式微，被荒廢或淪為貨倉的工廈隨之而增加，life find a way（生命會找到出路），荒廢工廈亦都找到其出路，南豐紗廠和香港賽馬會創意藝術中心亦是其中的好例子，它們經過活化後，把不同範疇的藝術工作者們帶入活化工廈，把香港工業的精神和創造力傳承下去！本旅程帶大家參觀兩座活化後的工廈，看看活化對荒廢工廈帶來的可能性！
備註：1. 費用已包括來回車費及午膳
2. 自備防曬用品及飲用水
負責人：吳麗娥

SYP747 小遊蹤探索行

日期：25/8/2020（二）
時間：9:30am—4:30pm
地點：海關總部大樓、馬鞍山濾水廠
對象：8-14 歲
費用：$70
內容：上午到海關總部大樓，透過導賞介紹，認識海關發展歷程之外，更參觀多個不同展覽區，認識海關各類型的主要工作範疇；下午參觀濾水廠，導賞介紹濾水過程，參觀各個主要部份包括控制室、抽水站等設施，一齊認識香港的供水服務呢！
備註：費用包旅遊巴及午膳。
負責人：陳美寶

SYP748 當飲食達人遇上氣候變化

日期：25/8/2020（二）　時間：10:00am—5:00pm
地點：稻鄉飲食文化博物館、賽馬會氣候變化博物館
對象：6-12 歲　費用：$70
內容：上午參觀稻鄉飲食文化博物館，館內展出了古今中外之煮食用具、容器、香料及茶具等用品，並透過導賞介紹，讓參加者了解不同展品的特色及各地飲食文化的有趣歷史。下午到中文大學的賽馬會氣候變化博物館參觀，由導賞員帶領了解全球氣候暖化情況，場內更展出探險家登上珠穆朗瑪峰蒐集的動物、植物的化石和標本，航行南極、北極的破冰船。
備註：1. 費用已包括午餐及車費
2. 請自備防曬用品及飲用水
負責人：梁杏英

SYP749 有機濾水之旅

日期：26/8/2020（三）　時間：8:45am—4:30pm
地點：牛潭尾濾水廠及綠色園地　對象：8-14 歲
費用：$120
內容：水從哪裡來呢？水龍頭的水是否本來就是乾淨水呢？讓我們上午到元朗牛潭尾濾水廠參觀，看看本港最先進的濾水廠，認識如何處理食水。而下午則到有機農莊遊玩，認識有機耕種吧！
備註：1. 費用已包括車費及午膳
2. 請自備防蚊、防曬及雨具
負責人：黃瑋

SYP750 走過沙田

日期：26/8/2020（三）　　時間：10:00am—4:00pm
地點：文化博物館、彭福公園　　對象：6-12 歲
費用：$60
內容：彭福公園佔地 8 萬平方米，草地寬敞，扮演着「沙田市肺」的角色。公園內設有廣闊草地、人工湖噴泉、兒童遊樂場等康樂設施彭福公園又擁有豐富園林景觀，吸引白鷺等野生雀鳥停留，故此隨處可見雀鳥在園內覓食，據説有逾 67 種野鳥在此棲息。文化博物館透過常設展覽館及專題展覽館的多元化展覽及節目，讓參觀者在欣賞文物之餘，還可以參與其中活動，寓學習於消閒。
備註：1. 費用包午餐及車費
2. 自備防蚊及防曬用品
負責人：黃嘉敏

SYP751 仲夏！打球吧！

日期：27/8/2020（四）　　時間：10:00am—4:00pm
地點：東啟德體育館/ 海濱道公園　　對象：6-12 歲
費用：$60
內容：打球的好處：體能方面：心肺耐力強、柔軟度高、肌肉具爆發力、反應快、動作協調靈敏心理方面：判斷力強、情緒控制力強、自信及鬥志心強（球類暫選其中兩項網球、籃球、羽毛球、排球）
備註：費用包午餐及車費
負責人：黃凱芯

SYP752 歷史印記遊

日期：28/8/2020（五）　　時間：10:00am—4:00pm
地點：大館、孫中山紀念館　　對象：6-12 歲
費用：$70
內容：大館位於香港島繁華的中環核心地帶。地理上，三面環接奧卑利街、荷李活道及亞畢諾道，而監獄南面圍牆則靠沿贊善里，四周被中環和半山的高樓大廈所圍繞。文化上，大館鄰近中上環區其他多個重要歷史古蹟，周邊更散佈著畫廊、古董店、餐廳等熱點。孫中山紀念館樓高四層，總樓面面積約 2,560 平方米，館內設有兩個常設展廳，展出多件珍貴的歷史文物，配合多元化的視聽節目，全面地闡述孫中山先生的生平事蹟，以及香港在十九世紀末至二十世紀初的維新與革命運動中所扮演的重要角色。
備註：1. 費用包午餐及車費
2. 自備防蚊及防曬用品
負責人：黃嘉敏

SYP753 「郵」覽救護站（需進行抽籤 / 預約程序）

日期：31/8/2020（一）
時間：10:30am—4:15pm
地點：長沙灣救護站及九龍灣中央郵件中心
對象：8-14 歲
費用：$70
內容：救護員是怎樣救人的？郵件送到你家中之前原來都要做一番功夫？想知多啲？我哋一齊出發，找出答案啦！（由於參觀團體需進行抽籤 / 預約程序，本活動有機會需改期，或以另一參觀地點作替代，敬請留意報名日活動資料更改詳情。）
備註：1. 活動包來回車費、活動費、午膳；
2. 請自備足夠食水、晴雨工具、防蚊、防曬用品及隨身衣物；
3. 如有特別食品要求，如食物過敏、素食者等，請於活動開始前至少 1 個月通知負責同事，以便作出安排，參加者亦可按自己需要以食物盒自備食物作當日午餐。
負責人：麥小華

TC701 故事天地

日期：每月星期六（1/8 暫停）　時間：3:00—4:00pm
地點：本中心三樓康樂室　對象：2-10 歲
費用：免費
內容：小朋友，你喜歡聽故事嗎？原來孩子自小便開始聽故事，不僅可以有助激發其思維，建立詞彙，更加可以讓他們學習喜愛書本，為他們將來在學業及生活上的成功鋪路！因此，我們的「故事姐姐」、「故事哥哥」將會定期在康樂室為大家送上精彩的故事！就讓我們一同來「上山下海」、「飛天遁地」、「屏息靜氣」、「目瞪口呆」、「笑到肚痛」……共享故事的樂趣吧！！
備註：1. 有興趣人士可於當日即場於三樓康樂室報名及參與
2. 如想加入故事天地義工團隊，為社區的孩子講故事，歡迎與負責同事聯絡
負責人：譚安琪 / 麥小華

TC702 「新生・身心靈」兒童及家長身心靈健康計劃之「兒童靜觀課程」

活動 / 課程	日期	時間	地點
（一）家長必須出席「兒童靜觀課程」課前講座	26/6/2020（五）	7:30-8:30pm	space 330
（二）兒童課前面談（每位小朋友約 20 分鐘）	27/6/2020（六）（面試需由父母帶兒童出席）	1:00pm 開始	space 330
（三）「兒童靜觀 8 週課程」	11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、15/8、22/8、29/8/2020（逢六）共 8 堂	10:00-11:00am	space 330

地點：space 330（九龍太子道西 194 號一樓，金龍校服樓上）
太子港鐵站 B1 出口或旺角東 D 出口

對象：8-12 歲
來自以下家庭背景：(A) 綜援或低收入家庭 / (B) 單親家庭 / (C) 新來港家庭 / (D) 現正接受學校書簿津貼計劃 / (E) 在職家庭津貼

費用：免費（免費登記，如面試後獲確認接納報讀，則向 newlife・330 繳交按金 $600）
（本課程由香港公益金贊助，出席 7 節或以上課程，可獲全數退款）

目的：透過靜觀練習，讓兒童學習專注，用心去明白和照顧自己內心世界，學習接納自己，以及如何應對困難和令人困擾的情緒。

內容：（以廣東話進行）
~ 共八節，每節一小時
~ 各種靜觀練習
~ 小組分享
~ 課外練習（每天 15 分鐘）

導師：陳潔冰女士
~ 香港大學臨床心理學碩士
~ 香港心理學會註冊臨床心理學家
~ 英國特許臨床心理學家
~ 相關靜觀訓練：
英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦之靜觀認知療法導師基礎課程
荷蘭 Academy for Mindful Teaching 兒童靜觀課程
“Mindful Matters”導師課程
MYmind（Advanced teacher training）

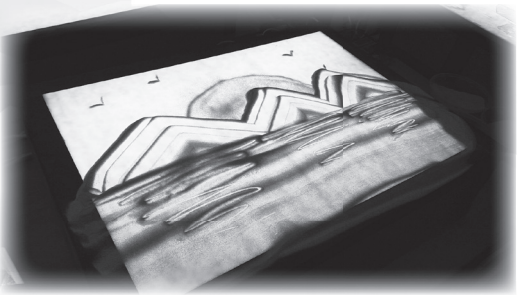
負責人：譚安琪

TC703 「沙畫體驗工作坊」2020—初班

日期：6/7-10/8/2020（逢一，6 堂）
時間：6:45—8:00pm　　地點：本中心
對象：升小一至升小三學生（6-8 歲）
費用：$480（會員）/ $515（非會員）
內容：沙畫藝術—是不需畫紙，不用顏料，只以雙手和沙粒作畫，細說故事……，你有興趣嗎？快快來參加，令這個暑期不一樣吧！我們將會邀請家長出席第六次的聚會，聽聽學員們作畫的小故事，讓大家也可分享小朋友的心聲與創作。
備註：活動由沙畫導師教授。
負責人：區碧華

TC704 「沙畫體驗工作坊」2020—進階班

日期：6/7-10/8/2020（逢一，6 堂）
時間：8:00—9:15pm　　地點：本中心
對象：升小四至升中二學生（8-14 歲）
費用：$480（會員）/ $515（非會員）
內容：沙畫藝術—是不需畫紙，不用顏料，只以雙手和沙粒作畫，細說故事……。由於口碑及反應極佳，所以是次工作坊的對象是過去曾參加過本中心舉辦的沙畫工作坊的學員，希望能與大家探索沙畫的進深技巧。除此之外，我們更會邀請家長出席第五次的聚會，聽聽學員作畫的小故事，讓大家也可分享小朋友的心聲與創作。而在第六節（最後一節），學員化身做小老師，教授特定參加者學習「沙畫」呢！
備註：1. 活動由沙畫導師教授。
2. 參加進階班的學員必需曾參加以往中心舉辦沙畫工作坊的同學。
負責人：區碧華



TC705 「夢想・從精明理財開始」兒童理財暑期課程 2020

日期：27/7（一）、28/7（二）、29/7（三）、30/7（四）、31/7/2020（五）5 堂
（參加者必須出席 5 課，出席全數課堂，費用則全數退回）
時間：10:00am—12:00nn　　地點：本中心
對象：適合升小四至小六學生
（優先名額： 綜援、獲學生資助全額或半額的家庭、公屋輪候家庭、在職家庭津貼家庭、單親及新來港家庭。未符合以上資格的家庭，請先留下姓名及聯絡方法，稍後由負責人再另作通知取錄與否）
費用：$500（參加者必須出席 5 課，出席 4 堂或以上課堂，費用則全數退回）

課程目的	課程概念	課程特點
●建立正確的金錢觀念 ●加強他們控制衝動、計劃財政和執行計劃的能力 ●能抵抗物質誘惑 ●減少因為金錢產生的負面情緒和家庭磨擦	「4S 小學理財課程」 1S 有效儲蓄 (effective saving) 2S 精明消費 (wise spending) 3S 分辨投機與投資 (investment versus speculation) 4S 與他人分享 (sharing)	採用建構性教學方法：以導師講課、趣味遊戲、小組討論、情境分析，把經濟、理財的知識和思維，連同生活化的例子融合起來，藉由均衡教育和有效學習。

導師介紹及資歷：**李錦先生**—資深財金顧問及理財專家

~「兒童及青少年理財教育推廣基金」聯合創辦人
~ 博士研究生，香港教育大學兒童及家庭教育碩士，香港大學金融碩士，墨爾本大學經濟學士
~ 主講超過 180 場「親子、理財」講座及研討會
~ 與超過 20 間中、小學合辦「4S 理財課程」
~ 前投資銀行董事，證券策略師，27 年金融工作經驗
~ 著有親子理財暢銷系列《理財錦囊》，《從一元開始》及《從父母開始》等

備註：1. 歡迎家長與子女一同出席最後一節工作坊
2. 報名時請填寫報名表及譚姑娘稍後核實資格
3. 此課程獲「兒童及青少年理財教育推廣基金」全力贊助

負責人：譚安琪

TC706 我要學寫中文字

日期：28/7/2020（二）
時間：10:30am—12:00nn
地點：本中心
對象：K.2 至 P.1（4-6 歲）
費用：$40（會員）/ $75（非會員）
內容：本工作坊旨在讓小朋友體驗運用一張紙一支鉛筆，認識中文字的結構，認識中文，提升學與習興趣。
負責人：黃凱芯

TC707 EdQuity 有學無類 2020

日期：3/8-8/8/2020（一至六）6 次
時間：2:00—5:00pm
地點：本中心
對象：9-14 歲（升小五至升小六學生）
費用：免費
內容：在為期一星期的活動，以「互動討論」及「輔導計劃」的形式推行，期望當中參加者可透過在不同年齡層和背景的學生建立互惠共贏的關係，並通過探討社會問題，誘發參加者對學習的興趣。
備註：EdQuity 是一個推廣香港教育公平的計劃，由一班高中至大專學生組成，並獲「加油香港」贊助活動經費，並與 Facebook 合作，讓參加者有機會使用由 Facebook 提供的 Oculus VR 裝置觀賞短片。去年曾成功舉辦此計劃，引起不同迴響。詳情請參閱官方網站：https://edquity.site/
負責人：區碧華

TC708 幼兒搓粒紙畫製作

日期：29/8/2020（六）
時間：11:00am—12:30pm
地點：本中心
對象：4-6 歲
費用：$20（會員）/ $55（非會員）
內容：搓粒紙畫裝飾性強，新穎別致，能表現出諸如剪紙、剪貼所不可及的獨特風格。幼兒通過搓紙、粘貼過程，可以鍛煉手指肌肉的靈活性，訓練手腦並用的能力。快來報名一起搓搓貼貼吧！
備註：費用已包括所有材料費
負責人：吳麗娥

兒童及青少年活動

TC709 甜甜小果凍

日期：12/9/2020（六）　　時間：11:00am—12:30pm
地點：本中心　　對象：6-12 歲
費用：$25（會員）/ $60（非會員）
內容：活動教大家小朋友做美味的台灣果凍，果凍簡單易做，甜甜凍凍，好好味呀，快 D 報名啦。
備註：1. 費用包括所有材料費
2. 自備圍裙
負責人：梁杏英

TC710 小小小小實驗

日期：19/9/2020（六）　　時間：10:30am—12:30pm
地點：中心　　對象：4-6 歲
費用：$30（會員）/ $65（非會員）
內容：和孩子一起進行科學小實驗是一件很有意義的事。希望通過以下簡單、有趣、適合操作的科學小實驗，讓孩子在「玩科學、做科學、想科學、議科學、用科學」的過程中，激發孩子的好奇心和探究熱情，並在實驗中探索事物規律，同時，學會遵守規則、相互合作。
負責人：黃嘉敏

家庭及社區活動

TF701 親子禪繞體驗日

日期：4/7/2020（六）　　時間：7:00—8:30pm
地點：本中心
對象：親子組合（父 / 子女、母 / 子女、父母 / 子女）會員 6-59 歲
費用：會員：$120（成人）/ $100（小童）4-12 歲
非會員：$155（成人）/ $135（小童）4-12 歲
內容：透過學習「禪繞畫」這心靈藝術，讓參加的家長及孩子們放下日常繁重的家務、工作與課業，並享受專注於創作中帶來的愉悅，並尋回安靜的片刻，讓自己的心田獲得澆灌及滋養。此外，原來還可以透過與囝囝囡囡 / 老公老婆，又或是愛侶組合一起創作，增加大家互動之餘，還可以強化與家人及親子關係啊！
備註：1. 活動邀請了亞洲禪繞畫認證導師陳慧心小姐（Certified Zentangle Teacher, CZT-Asia）教授禪繞畫創作環節。
2. 親子組合人數不限（2-4 人為最理想）。
3. 活動將會提供相關工具，每名參加者將獲贈紙磚 2 張及針筆 1 支。
負責人：區碧華

TF702 笑出正能量

日期：10/7、24/7、14/8、28/8、11/9、25/9/2020（五）6 次
時間： 11:00am—12:30pm
地點：大角咀體育館六樓活動室
對象：社區人士（18 歲以上）　　費用：免費
內容：「笑瑜伽」已在全球普及，為不少情緒低落的人帶來快樂之方法。透過「笑瑜伽」練習，令你體會「笑」的功力，重拾久違的歡笑聲。「愛笑俱樂部」會到訪不同角落，為社區帶來歡笑和諧。
備註：1. 此活動與新生精神康復會安泰軒（油尖旺）合辦
2. 如有查詢，亦可致電 2977 8900 與新生精神康復會安泰軒社工羅先生聯絡。
負責人：譚安琪

TF703 暑期親子家庭樂悠遊

日期：19/7/2020（日）　　時間：9:00am—3:45pm
地點：嘉道理農場暨植物園及文化博物館
對象：家庭成員（3-59 歲）
費用：會員：$60（成人）/ $45（小童）3-13 歲
非會員：$95（成人）/ $75（小童）3-13 歲
3 歲以下小童免費
內容：嘉道理農場暨植物園：山優美地，有豬場、多種植物園、蜜蜂園、有機耕種等，還有有哺乳類動物，昆蟲、鳥類、爬蟲類及兩棲類動物等，為香港最大的大自然教室。
香港文化博物館：集合歷史、藝術和文化等範疇綜合性博物館，適合一家大小寓學習於消閒。
備註：1. 費用包括旅遊車接送及入場費；
2. 參加者可以自備膳食或在嘉道理農場自費用膳。
負責人：施志偉

TF704 親子躲避盤體驗

日期：25/7/2020（六）　　時間：11:00am—1:00pm
地點：本中心
對象：7 歲以上親子（一大一小）
費用：$25（會員）/ $60（非會員）大小同價
內容：躲避盤是近年的新興運動，除了考驗反應和合作，也有不同的策略，除了小朋友，其實大朋友也可以一起參與，一同享受做運動的樂趣。
備註：1. 費用已包括導師費及器材
2. 請穿鬆身衣、運動褲及運動鞋
負責人：黃瑋

TF705 親子樂遊國泰城（需進行抽籤 / 預約程序）

日期：5/9/2020（六）　　時間：1:30—5:00pm
地點：東涌國泰城
對象：親子（子女需 7 歲或以上）
費用：$65（會員）/ $100（非會員）大小同價
內容：國泰城是國泰航空公司的總部，除了是行政辦公的地方，更是飛機師及機艙服務員受訓的基地。藉參觀國泰城，我們可以了解香港的民航資訊，還可親身體驗飛機師及空中服務員的受訓和工作環境，更有機會進入模擬飛機艙，感受一下乘坐飛機的感覺。（由於參觀團體需進行抽籤 / 預約程序，本活動有機會需改期，或以另一參觀地點作替代，敬請留意報名日活動資料更改詳情。）
備註：1. 參加者請自備耳機，例如一般的手提電話耳筒。
2. 不可穿著短褲、迷你裙、低領口服飾、拖鞋或涼鞋。
3. 7 歲至 10 歲小童需帶同身份證明文件副本，如身份證或學生手冊。
4. 參觀期間，參觀者均需跟隨國泰航空代表的指示。如於參觀期間設施有任何損毀或意外，參觀者需支付賠償、法律訴訟及 / 或其他的一切費用。
5. 活動包來回旅遊巴費用。
負責人：麥小華

TF706 親子入廚樂：美味砵仔糕

日期：6/9/2020（日）
時間：11:00am-12:15pm
地點：本中心
對象：親子（至少需有一大一小）兒童須為 4-12 歲
費用：$30（會員）/ $65（非會員）大小同價
內容：趁住周末，「親子入廚樂」系列邀請大家同小朋友一齊嚟製作懷舊美味的砵仔糕，等緊你報名啊！
備註：1. 收費以每人計算
2. 費用包括所有材料費
3. 請按需要自備圍裙、手袖及餐盒
4. 如對食物敏感，請於活動開始前至少一個星期通知活動負責人
負責人：麥小華

TF707 情意自然體驗日

日期：6/9/2020（日）
時間：10:00am—4:00pm
地點：南昌公園
對象：親子家庭（6-59 歲）
費用：會員： $120（成人）/ $110（小童）6-12 歲
非會員：$155（成人）/ $145（小童）6-12 歲
內容：此活動將會為家長和孩子們來次親親大自然的體會！由觀看樹林開始，細看葉子不同顏色的變化、收拾落葉併貼出美麗的畫作，在自然步道中尋寶，學習調節自己的一吸一呼，並共同在大自然中體驗、學習和成長，和培養大家對天地萬物感通的心靈，並在過程中一起分享和欣賞一草一木之美！活動亦會與大家體驗低碳午餐，食得簡單，少烹調為主。家長及孩子學習放下手機，專心進餐，共同享受在預備食物及佈置上加點心思，與孩子一起準備一塊喜歡的野餐布和揀選食材，分配工作給他們，以增加投入感。以輕鬆愉快的心情進餐，進餐前安靜自己心靈，並存感恩的心，慢慢進食及品嚐。
備註：1. 活動費用包括導賞費、活動費及膳食費。
2. 活動當日會讓參加者按自己的家庭組合分組，預備一份低碳午餐食材，然後在午膳時段分享。
3. 參加者請穿著輕便服裝、自備乘涼用品及足夠食水。如有需要請預備一套衫褲和襪子以作更換。此活動謝絕一切電玩和零食。
4. 活動導師為李潤松姑娘，她從事自然教育多年，甚具心得。
負責人：區碧華

TF708 印巴美食篇一巴式意粉

日期：9/9/2020（三）
時間：10:30am—12:30pm
地點：中心
對象：社區人士（18-65 歲）
費用：$50（會員）/ $85（非會員）大小同價
內容：今晚煮乜鎖？豉油雞？蒸排骨？不如轉下口味，食返餐重口味的印巴菜。咖喱雞飯，又香又好味！薄餅配咖哩汁更是絕配！一於向南亞婦女偷師，學做正宗印巴菜，又可以彼此交流飲食文化。意粉大家就食得多，唔知巴基斯坦口味的意粉你試過未呢？會係乜味道？想知道又想學煮就報名參加啦！
備註：1. 請帶備一個食物盒。
2. 由南亞婦女親自教授。
負責人：王培明姑娘

TF709 快閃 Free 野

日期：12/9/2020（六）
時間：10:45am—12:15pm
地點：埃華街公園對出空地
對象：社區人士
費用：免費
內容：我地今次將換物地攤搬出戶外，等更多的區內街坊一齊 join，齊齊為環保出一份力，誠邀大家黎幫手做義工之餘，又捐出物件同大家分享！
備註：如想捐贈舊物，請留意以下事項：
1. 捐贈舊物必需有八成新以上，以中心職員的評估為最終決定
2. 捐贈物品不包括易碎品 / 衣物（除嬰兒衣服外）/ 大型家具 / 電器 / 食物 / 書本雜誌 /CD/DVD
3. 捐贈物品前，請先與李芷欣姑娘聯絡（Tel:2395 3107），以評估物件是否合適及有機會拒絕不合適的物資
4. 剩餘物品將由中心處理

負責人：李芷欣

TF710 T-park & Spa 輕鬆遊

日期：12/9/2020（六）
時間： 9:00am—3:30pm
地點：屯門 T-park
對象：7-59 歲社區人士
費用：$45（會員）/ $80（非會員）
內容：我地會去最新開的 T-park，T-PARK [源 · 區] 內是一所獨一無二、自給自足、結合先進科技於休閒、教育和自然生態項目的綜合設施，四周風景優美，導賞中會介紹不少環保的新知識，及如何以污泥進行發電。另外會帶大家去享受 T-park 內的水療池 [源 • 泉]，可眺望后海灣一望無際的海景，是舒緩和放鬆身心的最佳地方。
備註：1. 費用包括車費、參加導賞及享用水療池服務
2. 請自備食水及輕便午餐（T-park 內有 café 供應輕食及飲品，參加者可自行選購）
3. 使用 [源 • 泉] SPA 為男女共同使用，須自備游泳衣、毛巾和淺色 T-shirt 及沐浴用品。
4. 身體不適、患心臟病、孕婦、患高血壓或低血壓等人士並不適合使用 [源 • 泉]SPA，請自行評估其身體狀況，參加者需於報名時簽署健康申報表
5. [源 • 泉] 內不得游泳，設施內的水池均水深 0.9 米，如有畏水的參加者，請考慮清楚方參加此活動。
6. 18 歲以下參加者必須有家長陪同，方能參與是次活動。

負責人：李芷欣

TF711 輕鬆華山之行

日期：27/9/2020（日）
時間：8:00am—2:30pm
地點：上水華山及壁畫村
對象：社區人士（6-59 歲）16 歲或以下需有成人陪同
費用：$60（會員）/ $95（非會員）大小同價
內容：初秋來個輕鬆的行山之旅，這次我們會登上位於上水的華山及探訪香港壁畫村，既可行山及可影相，過一個輕鬆愉快的周日。
備註：1. 請自備糧水。
2. 穿著方便服飾及運動鞋。
負責人：王培明姑娘

TF712 港島半日輕鬆遊

日期：27/9/2020（日）
時間：1:00 — 6:00pm
地點：薄扶林、芝加哥大學 (香港分校)
對象：6-59 歲
費用：$55（會員）/ $90（非會員）
內容：遊走於香港薄扶林水塘一帶，觀賞蔥翠的水塘景致，於觀景台下瞰水塘及眺望太平山；隨後參觀座落於摩星嶺歷史遺址的「芝加哥大學」，導賞介紹優美且現代化功能的校園，認識揉合活化再用歷史建築群的保育元素，了解摩星嶺遺址的獨特歷史。帶大家一次過漫遊於建築保育、歷史及遠足之中，渡過充實的周日天。
備註：1. 「芝加哥大學（香港分校）」導賞需入表申請，至8月初才確實，如未能申請，將改期舉行。
2. 包來回旅遊巴。
3. 行山路段連休息需時約 1.5 小時。
4. 自備充足糧水、晴雨天用品、穿著輕便衣物及運動鞋。
5. 未滿 14 歲者須由成人陪同方可參加。
負責人：陳美寶

就業支援服務系列

TF713 職業進修及技能提昇講座

日期：26/8/2020（三）
時間：11:00am—12:30pm
地點：本中心
對象：社區人士（18-65 歲）
費用：免費
內容：僱員再培訓局在 2019 年 10 月推出了一個名為「特別•愛增值」計劃，協助失業或就業不足人士提升技能及自我增值，以期盡快重投職場，此計劃並提供特別津貼。為令大家了解此計劃，我們邀請了僱員再培訓局培訓顧問向大家講解，同場亦會介紹各項課程及報讀途徑，藉此幫助大家輕鬆踏入進修及就業之門。
備註：由僱員再培訓局培訓顧問主講。
負責人：陳志冠

TF714 速成輸入法訓練

日期：7/9、14/9、21/9、28/9/2020（一）4 次
時間：8:00—9:30pm
地點：中心 360 電腦室
對象：求職或在職人士（18-59 歲）
費用：$50（會員）/ $85（非會員）
內容：速成輸入法為倉頡輸入法演化出來的簡化版本，取碼方法較為簡單，所以較受初學者歡迎。在職場上往往需要懂得中文輸入法，而速成會較為普遍及易學。本訓練將會教授速成取碼原則、拆字及取碼方法、記憶輔助字形的秘訣及複雜字的拆法等，亦會在課堂上及課堂外提供練習，及即時解答有關疑難。
備註：1. 一人一電腦學習。
2. 參加者需全數出席才可獲發證書。
負責人：林啟銘

「故事爸媽」系列

FS701 親子故事樂園（幼兒篇）—第六期

日期：9/9、16/9、23/9/2020（逢三）3 次
時間：10:30—11:30am　　地點：本中心
對象：3 歲或以下的幼兒及其家長（必須親子參與）
費用：$30（以每位幼兒計算）
內容：孩子開始漸漸長大了，要學習些甚麼呢？品格？創意？概念知識？表達能力？專注力？思考能力？解難能力？……相信嗎？這些都可以透過繪本故事得到！聽著故事還會讓你和孩子共渡一個歡樂美好的時光呢！繪本故事有多神奇？和孩子齊齊來聽聽我們講故事，揭開它的箇中奧秘吧！
負責人：麥小華

FS702 故事爸媽「兒童啟蒙老師」家長訓練計劃（第二十八期）

日期：10/9、17/9、24/9/2020（逢四）3 堂
時間：10:00am—12:00nn
地點：本中心
對象：0-10 歲子女的家長
費用：免費
目標：1. 提昇孩子對閱讀的興趣
2. 促進親子關係
3. 推動親子共讀氣氛
內容：1. 明白親子共讀對孩子的重要性
2. 如何建立每天朗讀的習慣及完克服挑戰
3. 如何令朗讀活動充滿趣味又有成效
4. 如何為孩子選擇優質的圖書
備註：1. 此課程與「書伴我行（香港）基金會」（BRING ME A BOOK HK）合辦
2. 完成三節工作坊的家長更可獲贈優質繪本一本
3. 完成三節工坊的家長將成為「故事爸媽天地」會員及合資格享用本中心的「故事爸媽天地之書包圖書館」借書服務。
4. 有興趣人士請於本中心地下詢問處報名，以及索取及即時遞交此活動報名表格，負責職員將於活動開始前聯絡作實。
5. 如需託管，請於報名時留下小朋友姓名及年齡。
6. 如於早前已完成此項活動者，不宜重覆報名。
負責人：譚安琪 / 麥小華

「書包圖書館」外借服務

內容：書包內的圖書全是色彩艷麗的繪本【繪本指以圖畫為主的圖書】，而且由教育學家精心挑選及推薦，非常適合 0-12 歲兒童閱讀。
地點：本中心
費用：免費
書包借用資格：
1. 凡已完成由本中心舉辦的「故事爸媽『兒童啟蒙老師』家長訓練工作坊」3 節後，會員便可享用書包外借服務。
2. 必須成為中心會員及使用服務時必須出示會員證。
3. 每個家庭每次限借「書包圖書」一個，為期 14 天；續借只限一次，每次限期 14 天。
4. 逾期罰款：每天一元港幣。
5. 若遺失或損壞圖書，須購回該新書或照價賠償。

此服務與「書伴我行（香港）基金會」（BRING ME A BOOK HK）合辦
負責人：譚安琪 / 麥小華

FS703 「愛家補一補」講座系列之「走進年青人的心」

日期：10/7/2020（五）
時間：8:00—9:30pm
地點：本中心
對象：高小至中學生家長
費用：免費
內容：隨著子女的成長，你是否覺得越來越難明白他或她的想法？他們的轉變又是否令你措手不及，不知如何應對？是次講座我們邀請了「香港撒瑪利亞防止自殺會」的同工和大家分享，助你了解更多青少年子女的想法和需要，並且可以怎樣與他或她們建立正向溝通，維持親子良好關係。
備註：由「香港撒瑪利亞防止自殺會」社工主講
負責人：譚安琪

張仕娟女士

FS704 「愛家補一補」講座之「在親子衝突中如何滋養關係」

日期：11/9/2020（五）
時間：7:30—9:30pm
地點：本中心
對象：家長
費用：會員：$100 / 非會員：$135 / 免費（如屬以下類別家庭：1. 綜援或低收入家庭 / 2. 單親家庭 / 3. 新來港家庭 / 4. 現正接受學校書簿津貼計劃）/ 5. 在職家庭津貼
內容：在親子關係衝突中，家長曾否因強烈的情緒及表達令雙方關係更惡劣，不但自己很難受，也會影響小朋友的情緒發展及成長。是次講座邀請了正念導師 Christine，分享「正念」與「非暴力溝通」的意識及心法，教大家如何更有效管理自己的情緒：透過覺察強烈的情緒，如何平靜自己，學習一些令你心平氣和溝通方法，讓內在的愛及想法合適地表達，彼此學習新的溝通方式來滋養自己及與孩子的關係。
導師：張仕娟女士 Christine Cheung（正念資深導師）
國際非暴力溝通中心非暴力溝通認證培訓師候選人，梅村正念學院正念導師培訓畢業生，「正念喜悅生活」創辦人。至 2000 年起跟隨一行禪師修習正念，於 2002 年起將正念引入任教的中學中，2011 年開始教授老師將正念融入教學。創立「聯校學生心靈大使培育」計劃，培育學生在學校推廣正念。著有《水裡浪花》、《Miss Bell Bell 正念生活課》、《幸福學校的酵母：學生心靈大使》及《梅村「Wake up」女孩》等，碩士論文《Mindful parenting ：如何幫助父母與子女相處？》。
負責人：譚安琪

FS705 「愛家補一補」講座系列之「升中講座」2020

日期：18/9 及 25/9/2020（五）2 次
時間：7:30—9:30pm
地點：本中心
對象：家長及有興趣人士
費用：免費
內容：18/9：2020/2021 年度中學學位分配辦法概要及家長協助子女選校注意事項
25/9：區內中學生分享學校特色及面試經驗
負責人：譚安琪 / 陳志冠

FS706 6A 品格教育家長學堂（6 課）第 32 期

日期：23/9、30/9（三）、9/10、16/10、23/10、30/10/2020（五）6 堂及 6/11/2020 分享日（共 7 次）
時間：7:30—9:30pm　　地點：本中心
對象：家長
費用：$120（會員）/ $155（非會員）/ 綜援及低收入家庭：$50
課程特色：本課程（1A 接納．2A 讚賞．3A 關愛．4A 時間．5A 責任．6A 權威）主體根據「6A 的力量」原作者約瑟．麥道衛博士的理念作基礎，再加入「沙維雅家庭治療」的理論作為輔助。
內容：1. 與孩子建立健康及親密關係的原則
2. 如何建立孩子的自我形象及增加他們的安全感
3. 「愛」對孩子的意義及正確使用愛的語言
4. 如何處理與孩子的衝突及建立孩子的責任感
5. 檢視自己的「管教」模式及學習 6A 教育模式
備註：如需託管，請報名時留下小朋友姓名及年齡
負責人：譚安琪
（註冊社工、6A 教育認證導師、沙維雅模式認可輔導員）

家長的心聲

1. 感受很深，學習放手，信任自己孩子做得到；結合 Satir, 好配合。反思自己讚賞唔夠多，讓我體現孩子的需要，多聆聽小朋友，多些時間陪伴小朋友玩；
2. 改變溝通方式，情緒平靜會調節，多 D 溝通，多 D 接納，多 D 身體接觸；
3. 多 D 擁抱，聲音溫柔咗，學習訂下孩子責任，愛的語言溫柔一點，關係更加好，抱一抱，享受親子互動，再多 D 身體接觸，開始有了改變，Change for better；
4. 學到接納小朋友和讚賞、關愛和責任，多向兒子表達我對佢嘅愛，放工以後好累都堅持來上課，完成課程。欣賞及認識自己所作出的改變，家長的轉變也影響兒子，兒子情緒及行為也有所改變。

中心網站可重溫商業電台雷霆 881「有誰共鳴」訪問譚安琪姑娘關於 6A 教學節目

單親支援系列

FS707 「同心樂聚社」單親互助小組（7-9 月 /2020）

內容：此小組由一群熱心的單親家長組成，小組本著「單親關懷單親」的互助精神，透過社員之間的團結及合作，彼此相遇、相識及互相關懷，支援其他的單親家及區內有需要的人士。目標：

1. 透過定期聚會，協助單親家長建立互助網絡，促進生活適應
2. 個人成長工作坊
3. 社員親子活動及其他康樂活動
4. 社員才藝分享活動如烹飪、手工藝等
5. 鼓勵社員參與義務工作，提供義工訓練活動，實踐社區關懷精神

對象：單親家長
費用：免費
備註：有興趣參加者，必須透過電話或面談形式向負責人報名
負責人：袁詠珊 / 譚安琪

FS708 「同心樂聚社」單親互助小組（9 月 /2020）

地點：本中心
對象：單親家長
費用：全免
內容：學習一些令你心平氣和溝通方法，讓內在的愛及想法合適地表達，來參加體驗工作坊，跟正念導師 Christine 學習，讓我們在不美滿的情況下，亦有力量關愛自己，並與他人心平氣和好好溝通。
導師：張仕娟（正念導師）
主題：同心自我關懷—做個喜悅媽媽

日期（2020 年）	時間
9/9/2020（三）	9:30am—12:00nn
16/9/2020（三）	9:30am—12:00nn
23/9/2020（三）	9:30am—12:00nn

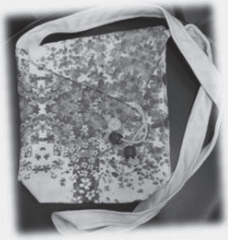
備註：有興趣參加者，必須透過電話或面談形式向負責人報名。
負責人：袁詠珊 / 譚安琪

「一對手同心製作」專頁

一對手除了煮飯、洗衫做家務外，還可以做出不同的手作產品。例如：潤唇膏皮革、蝶古巴特袋等等。這些產品全人手製作，由同心樂聚社組員用心製造。一對手也可以製造出別具一格的產品。

***** 歡迎大家購買或訂購。*****

最新作品 - 蝶古巴特布袋



啪扣散紙包

斜揹袋(磁石款)

DIY潤唇膏

***** 所有貨品均可訂造，歡迎訂購！*****

訂購或任何疑問，可致電 2395 3107 與袁姑娘/譚姑娘聯絡

一對手同心製作

5547 0980

FS709 「一對手同心製作」手作坊—蝶古巴特化妝袋

日期：8/8、15/8/2020（六）2 次
時間：10:00am—12:00nn
地點：本中心
對象：兒童（9 歲以上）或親子家庭（小朋友必須 6 歲或以上）
費用：$90（會員）/ $125（非會員）
內容：由「一對手同心製作」婦女團隊教授製作「蝶古巴特化妝袋」，蝶古巴特 Decoupage 源自於法文動詞，意思是將美麗圖形剪裁，拼貼裝飾於家飾物品上，展現出創意設計的裝飾藝術。今次的手作坊將教大家自製由你自己選擇的圖案來製作化妝袋，製成品可送禮自奉，每人製作一個雙面的化妝袋。
備註：1. 手作坊由「一對手同心製作」婦女團隊教授
2. 費用包括材料：化妝袋一個、餐紙巾及製作材料
負責人：譚安琪 / 袁詠珊

◇◇◇

FS712 「一對手同心製作」—精油潤唇膏製作

日期：26/9/2020（六）
時間：10:00am—12:00nn
地點：本中心
對象：9 歲以上兒童 / 親子家庭（小朋友必須滿 6 歲或以上）
費用：$125 成人（會員）親子組合 / 個人
$160 成人（會員）親子組合 / 個人
內容：自製一份獨特的禮品效給至愛，由你親自製作 DIY 天然精油潤唇膏，保護你及你家人的雙唇。潤唇膏由法國品牌 Florihana 酪梨油、甜杏仁油、苛苛芭油及橄欖油製作，加入 Florihana 純正精油，製成品可送禮自奉。課堂由「一對手同心製作」婦女團隊教授，基本每人 / 每組合製作 5 支。
備註：1. 手作坊由「一對手同心製作」婦女團隊教授
2. 費用包括材料：法國品牌 Florihana 酪梨油、甜杏仁油、苛苛芭油、橄欖油及 Florihana 純正精油、天然蜜蠟、維他命 E 油及唇膏筒及裝飾貼紙及精美紗袋
負責人：譚安琪 / 袁詠珊

義務律師諮詢服務

如在法律上遇到疑難或問題，需尋求法律上的意見，可向本中心尋求「義務律師諮詢服務」。

- 法律諮詢內容：離婚、撫養權、遺產承辦、租務、破產、工傷及意外賠償等
- 由律師提供諮詢服務
- 按需要安排電話或面談諮詢
- 日期、時間及地點按需要彈性安排
- 諮詢服務時間約為 15 分鐘
- 費用全免

欲使用服務之人士可致電中心向社工陳志冠先生登記。

NCR701 SA Kids Group

Date：2/7-29/9/2020 (Every Mon, Tues, Thur, except school holidays)
Time：7:00 ~ 8:30pm
Venue：Room 320
Target：South Asian K3 to Primary Students
Fee：Free
Content：Doing homework is fun. Especially if we do it all together. So, come and join us and do your homework together with the other children. We will also teach you Chinese words in the class!
Remarks：1. Be punctual.
2. You have to bring your homework and stationery.
3. Please make appointment with Tina for interview.
Responsible Staff：Tina Lee

NCR702 SA Secondary Group

Date：3/9-29/9/2020
(Every Mon, Tues, Thur, except school holidays)
Time：7:00 ~ 8:30pm
Venue：Room 430
Target：South Asian Secondary Students
Fee：Free
Content：Doing homework is fun. Especially if we do it all together. So, come and join us and do your homework together with the other children. We will also teach you Chinese words in the class!
Remarks：1. Be punctual.
2. You have to bring your homework and stationery.
3. Please make appointment with Tina for interview.
Responsible Staff：Tina Lee

NCR703 Cub Scout

Date：4/7-26/9/2020 (Saturday)
Time：5:00 ~ 6:30pm
Venue：Centre
Target：South Asian Children 6-12yrs
Fee：Free
Content：Training and learning multi skill, to enhance their ability in performance and discipline.
Remarks：1. Be punctual.
2. Arrange interview
Responsible Staff：Tina Lee

NCR704 Play and Learn

Date：4/7-18/7, 5-26/9/2020 (Saturday)
Time：11:00am—12:15pm
Venue：Centre
Target：SA kindergarten kids 3-6yrs
Fee：Free
Content：The first half hour is the homework time, and the second part, we will learn Chinese by playing, singing, seeing movie and storytelling.
Responsible Staff：Miss Nancy

NCR705 SA Woman Chinese

Date：2-23/7, 3/9-24/9/2020 (Thursday)
Time：2:15-3:30pm
Venue：Centre
Target：South Asian Woman
Fee：Free
Content：Learn daily Cantonese
Responsible Staff：Miss Nancy

S701 課餘託管接送服務

日期：1/7-30/9/2020（一至五）
時間： 3:15—7:30pm
地點：本中心
對象：就讀小一至小五（中心會員）6-12 歲
費用：$280（會員）每月
備註：1. 放學接返中心，但只適用於大角咀天主教小學、塘尾道官立小學、基全小學、沙崙小學。
2. 接返是正常放學時間，包括考試、補課、全校早放學，均會接回。若個別課後活動遲放，請家長自行安排。
負責人：李慧嫻

7-8 月 /2020 年暑期學童課餘託管服務

目的：為雙職、單親在職，有特別困難家庭之子女提供課餘託管服務，透過群體學習及參與各類活動，加強兒童多元智能的發展，促進孩子人際關係及提升自我照顧能力，增強自信心和自尊感。

對象：就讀小一至小五

編號	託管班	日期	時間	費用
S702	7 月上半月託管 (提供午膳)	1/7-15/7/2020	12:30—7:30pm（一至五） 8:30am—6:30pm（六）	$750
S703	7 月全月班	1/7-15/7/2020 16/7-31/7/2020	12:30—7:30pm（一至五） 8:30am—6:30pm（六） 8:30am—7:00pm（一至五） 8:30am—6:30pm（六）	$1650
S801	暑期 8 月份全日班	1/8-31/8/2020	8:30am—7:00pm（一至五） 8:30am—6:30pm（六）	$2000
S704	全期暑假託管，全日班	16/7-31/8/2020	8:30am—7:00pm（一至五） 8:30am—6:30pm（六）	$2950
S705	暑期半個月，上午班或下班 (不提供午膳)	16/7-31/7/2020 1/8-15/8/2020 16/8-31/8/2020	8:30am—1:00pm（一至六) 2:00—7:00pm（一至五） 2:00—6:30pm（六）	$800 (半個月收費)
S706	暑期半個月，上午班 (提供午膳)	16/7-31/7/2020 1/8-15/8/2020 16/8-31/8/2020	8:30am—2:00pm（一至六）	$1000 (半個月收費)
S707	暑期半個月，全日班	16/7-31/7/2020 1/8-15/8/2020 16/8-31/8/2020	8:30am—7:00pm（一至五） 8:30am—6:30pm（六）	$1350 (半個月收費)

備註：

1. 請先填表，再待聯絡，確認收生後，才繳交暑期託管費用。
2. 星期日及公眾假期，不設託管服務。
3. 7 月及 8 月暑期班（半日班不提供午膳外），費用已包括茶點雜費。
4. 經濟有困難的家庭，可申請減費。
5. 如有任何查詢，歡迎致電 23953107 內線 29 與李慧嫻姑娘聯絡。

暑期學託時間表：

以下內容只供參考

<table>
<tr><th>星期
項目
時間</th><th>星期一</th><th>星期二</th><th>星期三</th><th>星期四</th><th>星期五</th><th>星期六</th></tr>
<tr><td>8:30-
10:00</td><td colspan="6">報到及康樂活動時間</td></tr>
<tr><td>10:00-
10:15</td><td colspan="5">茶點時間</td><td rowspan="8">是日戶外活動日，全日不設分組功課時間。
如不參加外出活動，可返回中心，學託照常開放。</td><td>茶點
時間</td></tr>
<tr><td>10:15-
11:30</td><td>摺紙</td><td>多元繪畫</td><td>電腦 /
棋藝</td><td>異地
風情</td><td rowspan="2">圖書
閱讀
/
玩具
分享</td><td rowspan="2">玩具
分享</td></tr>
<tr><td>11:30-
12:30</td><td colspan="5">分組功課時間</td></tr>
<tr><td>12:30-
1:00</td><td colspan="5">圖書閱讀 / 小休</td><td>小休</td></tr>
<tr><td>1:00-
1:45</td><td colspan="5">午膳時間</td><td>午膳
時間</td></tr>
<tr><td>1:45-
2:30</td><td colspan="5">小休 / 康樂活動時間</td><td>小休</td></tr>
<tr><td>2:30-
4:00</td><td>電腦樂
/
棋藝</td><td>自製
小玩意</td><td>美勞工藝</td><td>運動樂
/
集體
遊戲</td><td>電影
欣賞</td><td>功課
時間</td></tr>
<tr><td>4:00-
4:30</td><td colspan="5">茶點時間</td><td>茶點
時間</td></tr>
<tr><td>4:30-
5:30</td><td>趣味
中文</td><td>趣味
英文</td><td>趣味
數學</td><td>趣味
科學</td><td colspan="2">技能挑戰</td><td rowspan="2">玩具
分享 /
圖書
閱讀
6:30
放學</td></tr>
<tr><td>5:30-
7:00</td><td colspan="6">功課溫習 / 圖書閱讀</td></tr>
</table>

S708 緊急暫託服務

日期：2/7-30/9/2020（一至六）
時間：3:15—7:30pm（一至五）　　8:30am—6:30pm（六）
地點：本中心
對象：就讀小一至小五（中心會員）6-12 歲
費用：$17 每小時（三小時計）、$16 接送費、$19 午餐
內容：提供茶點、功課輔導、康樂活動、每月生日會及興趣培訓
備註：留名後再面見。
負責人：李慧嫻

S901 學童課餘託管計劃

日期：1/9-30/9/2020（一至六）
時間：3:15—7:30pm（一至五）　　8:30am—6:30pm（六）
地點：本中心
對象：就讀小一至小五（中心會員）6-12 歲
費用：$1,350（會員）每月
內容：提供茶點、功課輔導、康樂活動、個案輔導、每月生日會及興趣培訓。
備註：留名後再面見。如無空缺，將列入後補名單。本服務特設有放學接返中心，但只適用於大角咀天主教小學、塘尾道官立小學、基全小學、沙崙小學，正常放學時間，收費每月 $280。
負責人：李慧嫻

2020 年 7 月至 9 月《婦女瑜伽》

編號	班別	日期（日月）	時間	堂數	收費	上課地點	內容	對象	導師
W701A	週二 A 班	7/7 至 25/8	9:00 - 10:00am	8	會員 $320 非會員 $355	大角咀體育館（6 樓 3 號室）	瑜伽是運動的一種，既可鍛練體魄，又可以健美身段，要知道對你有沒有幫助，何不快快參加這個活動。活動內容將會分享瑜伽基本功，包括呼吸、熱身、式子、拉筋及放鬆動作。	59 歲或以下婦女	April Shum
W701B	週二 B 班		10:00 - 11:00am					65 歲或以下婦女	
W701C	週五 舞 • 瑜伽	3/7 至 28/8	9:00 - 10:00am	9	會員 $360 非會員 $395	大角咀體育館（6 樓 1 號室）	導師帶領同學用半堂的時間練習肚皮舞技巧和組合，有效訓練腹、臀肌肉，增加身體協調能力及節奏感。另外半堂時間將進入瑜伽伸展，享受動與靜的平衡。同學無需經驗，也“不”需要帶瑜伽蓆，穿輕便運動服，赤腳穿技巧鞋即可。(此課程是肚皮舞和瑜伽伸展的結合)	59 歲或以下婦女	
W701D	週五 伸展班		10:00 - 11:00am				此班尤其適合想做運動的婦女，活動內容將透過一些簡單道具，如椅子、網球等分享瑜伽基本功，包括呼吸、熱身、式子、拉筋及放鬆動作。	65 歲或以下婦女	

2020 年 7 月至 9 月《婦女瑜伽》

編號	班別	日期（日月）	時間	堂數	收費	上課地點	內容	對象	導師
W701E	週三班	8/7 至 26/8	2:00 - 3:00pm	8	會員 $320 非會員 $355	大角咀體育館（6 樓 3號室）	瑜伽是運動的一種，既可鍛練體魄，又可以健美身段，要知道對你有沒有幫助，何不快快參加這個活動。活動內容將會分享瑜伽基本功，包括呼吸、熱身、式子、拉筋及放鬆動作。	65 歲或以下婦女	Feeling Chong
W701F	週五排毒瑜伽	3/7 至 28/8	11:00am - 12:00nn	8	會員 $320 非會員 $355	大角咀體育館（6 樓 1號室）	排毒瑜伽可以將壓力施加在身體各個器官與肌肉上，調節肝，肺，脾，腎，腸胃，心臟，正確的瑜伽姿勢可以運動到體內深層部位，幫助血液順暢循環，並且滋養每個器官，讓肌肉與韌帶組織變得柔韌。排毒瑜伽式子主要是很多伸展、轉腰的動作，可給腹部加壓增加腸臟按摩作用，有效促進腸道蠕動，令宿便等身體毒素更易排走，兼取提升身體消化系統功能及排毒的雙重效果。		
W701G	週四伸展舒緩班	2/7 至 24/9	9:00 - 10:00am	13	會員 $520 非會員 $555	中心活動室	都市人生活忙碌緊張，有時候發現頸肩痛，關節痛，腰背痛，膝關節痛，坐骨神經痛，網球肘，長時間使用電腦，寒背。。。等問題，我地可利用瑜珈伸展治療方法，用式子帶動伸展，改善體位，令到肌肉放鬆及舒緩適，而且也可改善睡眠質素。	65 歲或以下婦女	Joyce Lau
W701H	週四班		10:05 - 11:05am		會員 $520 非會員 $555		瑜伽是運動的一種，既可鍛練體魄，又可以健美身段，要知道對你有沒有幫助，何不快快參加這個活動。活動內容將會分享瑜伽基本功，包括呼吸、熱身、式子、拉筋及放鬆動作。		
W701J	週四普拉提		11:10am - 12:10pm		會員 $520 非會員 $555		普拉提是一種運動。它主要是鍛鍊人體深層的小肌肉群，維持和改善外觀正常活動姿勢、達到身體平衡、創展軀幹和肢體的活動範圍和活動能力、强調對核心肌群的控制、加强人胸對肢體及骨骼肌肉組織的神經感應及支配，再配合正確的呼吸方法所進行的一項全身協調運動。		

1. 由於場地尚未落實，舊學員請留意上課時派發之章程及電話跟進。
2. 新朋友可於活動報名日報名尚有名額的婦女瑜伽班，如活動已滿額，可留後備，待負責人跟進。

負責人：區碧華

W702 舞出新姿 - A

日期：7/7-29/9/2020（二）13 堂
時間：10:30am—12:00nn
地點：中心禮堂
對象：65 歲或以下婦女
費用：$380（會員）/ $415（非會員）
內容：專業導師教授不同種類之集體舞，透過學習舞蹈，增強心肺功能及舒展筋骨外；亦可達致減壓及精神煥發之果效。
負責人：陳美寶

W703 舞出新姿（初班）

日期：8/7-30/9/2020（三）13 堂
時間：10:00—11:30am
地點：大角咀體育館（6 樓 3 號室）（暫定）
對象：65 歲或以下婦女
費用：$380（會員）/ $415（非會員）
內容：專業導師教授集體舞，特點是不需舞伴，以個人為單位，在群體中一起跳出各種不同類型的舞蹈。透過學習舞蹈，可作藝術自娛外，更是一項增強身體關節及心肺功能的運動；而且也增強記憶，達致輕鬆減壓及精神煥發之果效。
負責人：陳美寶

W704 「羽」你同樂

日期：1/9 -29/12/2019（二）（18 次）（暫定）
時間：10:00am—12:00nn
地點：大角咀體育館（7 樓羽毛球場）
對象：59 歲或以下婦女（18-59 歲）
費用：$120（會員）/ $155（非會員）
內容：來吧！騰出一個上午來打羽毛球，減壓之餘，更可認識志趣相投的朋友，分享生活點滴！健康生活，從今天開始！

1. 新參加者請於中心詢問處留名登記，待有餘額，由職員通知交費。
2. 如參加者出席率少於 7 成，下季需暫停參加。
3. 參加者須具備羽毛球基本技巧；於活動時間內，自由出席、輪流參與。
4. 可自備羽毛球拍 / 中心備有羽毛球拍及羽毛球予參加者使用。

負責人：陳美寶

W705 「魔力橋」自務小組

日期：7/7-29/9/2020
（逢星期二 / 公眾假期除外）13 次
時間：2:30—4:00pm
地點：本中心 380 室
對象：婦女（會員）18-65 歲
費用：免費（會員）/ $35（非會員）
內容：「魔力橋」(Rummikub) 是一種新興的玩意，集智力及數學一身的橋牌遊戲，大家一起研究，以及享受當中的樂趣吧！
備註：參加者須每月報名。
負責人：區碧華

W706 食得有營好 Easy

日期：21/9/2020（星期一）
時間：10:30am—12:30pm
地點：中心
對象：59 歲或以下婦女
費用：$50（會員）/ $85（非會員）
內容：擁有健康既身體，相信係大家都想擁有，食得有營又健康一定係其中一個不二之法，我地婦女導師想同大家一齊學下「香蕉戚風蛋糕」，低脂低油，讓蛋糕變得不一樣。
備註：參加者請自備餐盒
負責人：李芷欣

W707 婦女生活茶座

日期：28/9/2020（星期一）
時間：10:00—11:15am
地點：本中心
對象：婦女（會員）18-65 歲
費用：免費
內容：婦女在社會上擔當一個非常重要的角色，承受各方面的壓力。「婦女生活茶座」是讓婦女互相分享減壓方法的平台，以及發揮互相幫助的精神，從而建立支援網絡，讓婦女擴大生活圈子，減輕家庭、照顧子女及事業所帶來各式各樣的壓力。我們將會每月聚會一次，給予婦女空間，並且在過程中充一充電，重新在自己的生活中努力。九月份主題：「環保小手工」。
備註：1. 每次茶座將邀請不同的嘉賓主講分享相關主題。
2. 七月及八月茶座暫停。
負責人：區碧華

W708 「心 • 動力」社區巡迴互動展覽街站

日期：4/7、18/7、1/8、22/8、5/9/2020（星期六）
時間：22/8、5/9 (10:30am—12:30pm)；4/7、18/7、1/8（3:00—5:00pm）
地點：大角咀埃華街公園、深水埗公園、荔枝角公園
對象：25-59 歲或以下婦女　　費用：免費
內容：是次活動分別在三個社區（埃華街公園、深水埗公園、荔枝角公園）進行「巡迴互動展覽街站」，除會展示主題展板和進行街頭訪談問卷外，也會由婦女們教授參加的婦女街坊進行簡單禪繞併貼，最後集合三區的併貼畫作，並張貼於大橫額中成為一幅巨型「禪繞壁畫併貼」。
備註：1. 如有興趣成為義工協助活動，請聯絡欣姑娘。
2. 本活動獲婦女事務委員會撥款贊助。
負責人：李芷欣

> 7-8 月期間 —— 將會於本中心二樓舉行「心 • 情」分享及作品展覽，敬請留意！

W709 「婦女 IT 計劃」之 Cyber 圖書館

日期：3/7-25/9/2020（逢星期五 / 公眾假期除外）13 次
時間：10:30—11:30am　　地點：本中心 360 室（電腦室）
對象：婦女（會員）18-65 歲　　費用：免費
內容：本活動逢星期五上午開放，如果你有需要借用電腦，又或者想多 d 練習自己的電腦技巧，歡迎參加。
備註：1. 活動並非課程，旨在開放電腦室資源，鼓勵婦女學習。
2. 當值職員及義工將會提供適量協助。
3. 有興趣者請於每星期五舉行時間直接上活動室登記，先到先得。
負責人：區碧華

W710 婦女電腦文書處理基礎入門班

日期：20/7-24/8/2020（一、四）11 堂
時間：9:15—11:15am　　地點：中心 3 樓電腦室
對象：65 歲或以下　　費用：$60（會員 / 非會員）
內容：婦女朋友廣泛應用電腦，並享受使用電腦帶來的樂趣，以及預備日後再投入勞動市場。本課程內容及大綱包括：認識基本電腦的應用及裝備、Office 標準版操作介面功能介紹、有效的檔案處理、文件製作、編輯技巧介紹、認識表格製式、認識簡報（powerpoint）製作，以及備有實習課：文件製作及簡報製作。
備註：1. 課程由勞工及福利局資助，參加者出席率須達八成。
2. 參加者需懂電腦基本操作。
3. 交費時需出示香港身份證。
4. 第一節課堂將會抽籤安排座位。
負責人：陳美寶

NA701 新來港兒童適應課程

日期：每季進行　　時間：上午 / 下午
地點：本中心
對象：來港不足一年學生（6-18 歲）
費用：費用全免（教育局贊助）
內容：課程合共 60 小時，主要協助新來港學童早日適應本港環境及教育制度。內容包括學習英文、廣東話、繁體字、基本學習技巧、個人成長及社會認識等。
備註：1. 此課程由教育局贊助
2. 報名可聯絡新來港人士服務組同事
負責人：黃瑋

NA702 讀書樂一新來港學童功課輔導計劃

日期：每月進行（7/9 起，逢星期一至五，學校假期除外）
時間：4:00—5:30pm　　地點：本中心
對象：來港不足三年小學生　　費用：全免
內容：由中學生義工提供服務，協助新來港學生解決功課上所遇到的困難。
備註：需經甄選
負責人：黃瑋

NA703 好好同學會

日期：11/7、8/8、12/9/2020（六）3 次
時間：8:00—9:30pm　　地點：本中心
對象：來港不足三年小學生　　費用：全免
內容：好好同學會的成員主要由新來港的小學生所組成，每月一次的聚會，舉辦不同的活動，讓參加者結識新朋友。
負責人：黃瑋

NA704 新姿茶館

日期：15/7、16/9/2020（三）　　時間：10:00—11:30am
地點：本中心　　對象：來港不足三年的婦女
費用：全免
內容：新來港婦女面對不同方面的壓力，如適應新環境、照顧家庭和子女、工作等等，是需要騰空時間讓自己放鬆一下。「新姿茶館」可以讓妳接觸不同新事物，結交新朋友，輕鬆減壓的好地方。
備註：歡迎介紹新來港婦女出席聚會
負責人：黃瑋、王培明姑娘

NA705 從新開始 SAO

日期：31/7、25/9/2020（五）　時間：10:00—11:30am
地點：本中心　對象：來港不足三年的婦女
費用：全免
內容：新到港的婦女，面對新環境，生活起了變化，一切都要從新開始 (Start All Over)。此小組讓你與同路人分享生活中的憂愁喜樂，也可以認識鄰舍朋友，接觸社區，了解社會，參與義工服務，擴闊生活空間。
備註：歡迎介紹新來港婦女出席聚會
負責人：黃瑋、施志偉

NA706 「健康樂聚」小組

日期：7/9、21/9/2020（一）2 次　時間：10:00—11:00am
地點：大角咀市政大廈七樓　對象：來港不足三年的婦女
費用：免費
內容:「健康樂聚」主要讓新來港婦女可以透過羽毛球活動，以運動會友，結交新朋友之餘，也可以強健身體。
備註：1. 上午 9:50 大角咀室內運動場門外集合
2. 歡迎介紹新來港婦女出席聚會。
負責人：黃瑋

NA707 開心好友同樂行

日期：18/9/2020（五）　時間：9:15am—2:00pm
地點：九龍或港島區　對象：來港不足三年婦女
費用：免費
內容：每逢雙月一次早上的行山遠足的活動，與新來港的婦女結伴同行，踏遍香港的郊外景色，認識香港之餘，也可以結交好友，更可以悠閒地吸收清新的空氣，強身健體，舒緩生活壓力。
備註：1. 自備車資及糧水；
2. 請穿輕便服裝及運動鞋。
負責人：黃瑋、施志偉

NA708 親子同樂運動夜

日期：3/7、7/8、4/9/2020（五）3 次
時間：8:00—9:30pm　地點：本中心 / 區內公園
對象：來港不足 3 年家庭　費用：全免
內容：每月一次晚上與新來港家庭到區內公園或運動場遊玩不同的集體遊戲，可以加強新來港家庭間的聯繫，也可以提供機會讓小朋友做運動，外出走動。
負責人：黃瑋、施志偉

NA709 親子義工社區服務

日期：18/7 及 19/9/2020（六）
時間：2:30—5:00pm
地點：本中心 / 大角咀
對象：來港不足 3 年的家庭
費用：免費
內容：透過每季一次的親子義工探訪，關心區內的獨居長者，為他們帶來開心和關懷；增進本地及新來港人士的認識和接觸，促進社區融和，亦可學習義工服務技巧及態度，服務更多社會上有需要的人。
負責人：黃瑋

NA710 家聚

日期：19/9/2020（六）
時間：7:30—9:30pm
地點：本中心
對象：來港不足 3 年家庭
費用：全免
內容：「家聚」，每季一次的聚會，有遊戲、聚餐、主題分享等活動，讓新來港家庭透過聚會認識社區、加強家庭間互相認識和聯繫，協助新來港家庭早日適應香港生活，展開新的一頁，以香港為家。
負責人：黃瑋、施志偉

NA711 零碳消防探索隊

日期：3/8/2020（星期一）
時間：9:00am—4:00pm
地點：零碳天地及消防局
對象：來港不足三年學生（6-14 歲）
費用：$20
內容：暑假不想留在家？不如跟中心一起出外走走。早上先到零碳天地參觀，認識環保建築，下午再到消防局參觀及認識消防員的工作。
備註：費用包括車費及午膳。
負責人：黃瑋、施志偉

NA712 夏日同樂營

日期：24/8/2020（星期一）
時間：8:00am—5:45pm
地點：創興水上活動中心
對象：來港不足 3 年學生（7-16 歲）
費用：$20
內容：讓我們在暑假期間一起到創興水上活動中心參與日營，共同遊玩不同的營地設施吧！
備註：費用包括營費及膳食
負責人：黃瑋、施志偉

NA713 新聚燒烤樂悠遊

日期：27/9/2020（星期日）
時間：8:30am—3:30pm
地點：大美督
對象：來港不足 3 年家庭
費用：$20
內容：臨近中秋，不妨和中心一同去大美督走走吧！先到大美督燒烤，吃飽後可以到附近的家樂徑或是水壩走走欣賞船灣淡水湖的景色。
備註：1. 費用包括車費、碳、燒烤叉及蜜糖
2. 自備燒烤食品
負責人：黃瑋、施志偉

閱讀室雜誌贈閱

日期：17/9 及 18/9/2020（星期四及五）
時間：2:00—9:45pm
地點：四樓閱讀室
對象：會員
費用：免費
內容：本室提供十八份不同類型的雜誌予各會員借閱。而本室每三個月都會將一批較舊的雜誌贈予有興趣的會員，提倡環保之餘亦可讓會員擁有心儀的雜誌。只需在下列日期憑會員證到本室登記便可取最多十本雜誌。
負責人：黃嘉敏

R701 考考您

日期：7-9/2020　　地點：本中心閱讀室
對象：小學生（6-13 歲）　　費用：免費
內容：哈囉你好！7 至 9 期的「考考您」又同大家見面喇！索取問題表格如下：每月的 25 號起請到圖書館索取問題表格，之後便考考你的大腦急彎轉喇！
備註：1. 索取問題表格日期：每月的 25 號至 20 號派發
2. 索取問題表格地點：4/F 圖書館
3. 截收問題表格日期：每月 20 號前，交還圖書館
4. 公佈績分地點：圖書館門外壁報板
5. 地球獎、太陽獎、宇宙獎得主可得獎品乙份
2020 年度內累積 240 分或以上者可獲「課外活動獎狀」乙張
負責人：黃凱芯

R702 閱讀室圖書 ✓一✓

日期：7-9/2020　　地點：四樓閱讀室
對象：會員　　費用：免費
內容：這個大人或是小朋友都可以參加的活動。每月會登出八本書的圖片及資料，當中有一本不是圖書館的藏書，參加者只要✓是那一本圖書，便有機會參加抽獎。記得每個月到閱讀室取參加表格啦！
備註：1. 取參加表格：四樓閱讀室
2. 截止收參加表格：每月 21 日前。
3. 公佈答案及得獎名單：閱讀室外壁報。
4. 每月將會抽出 5 名 ✓中的參加者，可到閱讀室取獎品一份。
負責人：黃嘉敏

R703 聽故事、講故事

日期：25/7、1/8/2020（六）2 次　　時間：11:00am—12:30pm
地點：本中心　　對象：小學生
費用：$15（會員）/ $50（非會員）
內容：聽故事可以啟發小朋友的閱讀興趣及增進他們的語文能力，是最直接的情感知識灌輸的途徑，是培養學生閱讀興趣的最佳方式，為培養小朋友對文學的喜好及興趣，進而充實小朋友的生活，增進他們的知識，啟發小朋友的智慧，使其有個充滿歡樂的成長，不是喜歡看書的小朋友，都歡迎你參加，聽聽別人講故事，學習多一點。
備註：費用包括飲品及獎品
負責人：梁杏英

A703 練琴研習館

日期：1/7-30/9/2020　　時間：自選
地點：本中心（210 室）　　對象：會員
費用：1 次 - 4 次（每次 55 分鐘）$24
5 次 - 9 次（每次 55 分鐘）$21
10 次或以上（每次 55 分鐘）$20
內容：學琴可使學員發掘個人涵養，訓練耐性，練琴可培養自制能力及使琴藝更精煉。快來加入我們的練琴研習館喇！
備註：
1) 每月的 15 號起，請親臨本中心詢問處辦理，預訂下月練琴時間及繳費
2.1) 同一張收據繳費 1 — 4 次（每次 55 分鐘 $24）
2.2) 同一張收據繳費 5 — 9 次（每次 55 分鐘 $21）
2.3) 同一張收據繳費 10 次或以上（每次 55 分鐘 $20）
3) 這研習館是鋼琴練習是沒有導師從旁指導
4) 參加者可選預訂或即時繳費使用練琴服務
5) 一經落實預訂練琴時間，是決不可隨便更改
6) 但如遇「8 號風球」或「黑色暴雨」可另選時間補回，不作退款
7) 是項練琴服務，只供會員參與（9 歲或以下人士，才可與家長或監護人陪同練琴）
8) 不設外租教琴服務
查詢人：黃凱芯

A704 暑期鋼琴班

日期：待安排
時間：待安排（每堂 30min）（每堂 45min）
地點：本中心
對象：5-20 歲
費用：會員 初級 每堂 30min $880（8 堂）/
非會員 初級 每堂 45min $1280（8 堂）
內容：彈奏鋼琴不單可為學員培養優良的個人涵養，又可訓練耐性及毅力、發揮自制力和藝術細胞、與此同時更可充實一個有實質的暑假。
備註：1. 首堂帶五線譜
2. 自費琴譜約 $100
查詢人：黃凱芯

A705 兒童混合媒界創作班

日期：25/7/2020（逢六）8 堂　　時間：2:00—3:00pm
地點：本中心　　對象：4-7 歲
費用：$420（會員）/ $500（非會員）
內容：本課程運用繪畫及勞作混合創作，提高作品的趣味性，並提昇了畫面的效果，將作品變成更立體，突破一般繪畫模式，透過不同作畫方法，令學生更具新鮮感及提升他們對作品創作能力。
備註：1. 帶備用具：鉛筆、擦膠、間尺、木顏色 24 色、鉛筆刨、A4 畫簿
2. 材料費 $50 於首堂給導師
查詢人：吳麗娥

A706 兒童創意繪畫班

日期：25/7/2020（逢六）8 堂
時間：3:10—4:10pm
地點：本中心
對象：4-6 歲
費用：$420（會員）/ $500（非會員）
內容：本課程透過不同題材去提高學生繪畫興趣，靈活地引導他們欣賞身邊事物，發揮想象力和創作力，由淺入深地貫輸繪畫技巧，鼓勵學生突破常規，敢於嘗試用以擴闊其創作空間。
備註：每堂均需帶備鉛筆、擦膠、間尺、木顏色 24 色、鉛筆刨、A4 畫簿
查詢人：吳麗娥

A707 兒童繪畫基礎班

日期：25/7/2020（逢六）8 堂
時間：4:20—5:20pm
地點：本中心
對象：3 歲半 -6 歲
費用：$420（會員）/ $500（非會員）
內容：本課程適合初學者學習，從簡單線條形狀開始，透過每堂不同的主題，去認識日常生活事物，從而啟發及增強學生繪畫能力，提升學生畫畫自信心，為他們的繪畫能力作出基礎練習。
備註：每堂均需帶備鉛筆、擦膠、間尺、木顏色 24 色、鉛筆刨、A4 畫簿
查詢人：吳麗娥

A708 兒童卡通漫畫班

日期：25/7/2020（逢六）8 堂
時間：5:30—6:30pm
地點：本中心
對象：6 歲半 -12 歲
費用：$420（會員）/ $500（非會員）
內容：本課程以卡通漫畫人物做主題，透過不同角色造型，背景，動作及神情配合，發揮學生創作空間，除了定格漫畫插圖，更會嘗試漫畫故事創作，提高學生思考能力及表達能力。
備註：每堂均需帶備鉛筆、擦膠、間尺、木顏色 24 色、鉛筆刨、A4 畫簿
查詢人：吳麗娥

A709 兒童國畫班

日期：25/7/2020（逢六）8 堂
時間：3:00—4:00pm
地點：本中心
對象：8-12 歲
費用：$420（會員）/ $500（非會員）
內容：教授兒童利用筆墨線條，配合水墨之深、淺、濃、淡，繪畫蔬果、花卉、山水畫，由淺入深，使學員能於短期內掌握繪畫國畫之基礎；並按學員不同程度，個別指導。
備註：1. 材料費 $30，首堂交導師。
2. 自備毛筆兩支、鋼小碟兩隻或水彩碟。
查詢人：梁杏英

A710 兒童書法班

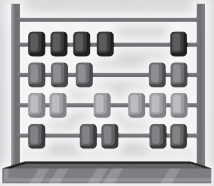
日期：25/7/2020（逢六）8 堂
時間：4:15—5:15pm
地點：本中心
對象：8-12 歲
費用：$420（會員）/ $500（非會員）
內容：本課程為培養兒童對書法的興趣而設，訓練學員用毛筆書寫楷書的技巧，由執筆及運筆方法到字型結構等，為學員打好書法之基礎。導師會在課堂上示範，學員練習後批改習作。
備註：1. 材料費 $25（包括九宮格紙及墨汁），首堂交導師。
2. 自備羊毫大楷一支及鋼小碟一隻。
查詢人：梁杏英

A711 素描班

日期：26/7/2020（逢日）10 堂　　時間：1:30—2:45pm
地點：本中心　　對象：6-15 歲
費用：$600（會員）/ $680（非會員）
內容：教授素描筆的用法，實用寫生，靜物寫生處理等等。
備註：每堂自備（素描筆）及（A3 Size 畫簿）
查詢人：黃凱芯

L701 珠心算 B 班（一級）

日期：5/7/2020（逢日）10 堂　　時間：12:20—1:20pm
地點：本中心　　對象：升 K2 - 升 P1
費用：$650（會員）/ $730（非會員）
內容：珠心算學習是透過算盤和背誦口訣，以及耳聽、眼看、手撥、腦算的訓練，有系統地訓練兒童，把珠算的運算模型與珠碼內化在大腦成為心算。學習珠心算能顯著提高兒童的觀察力、記憶力、集中力，並能有效地開發大腦潛能。



備註：1. 初學者須於首堂付材料費 $100（包括算盤、練習簿）
2. 請自備文具（鉛筆、擦膠）
查詢人：黃嘉敏

Phonics 英文拼音班

日期：25/7/2020（逢六）10 堂

編號	班別	時間	對象	備註
L702	A 班	10:00—11:00am	幼稚園學生	初階
L703	B 班	11:05am—12:05pm		進階
L704	C 班	12:10—1:10pm		初階

地點：本中心
費用：$600（會員）/ $680（非會員）
內容：本課程採用一套容易學習，有系統的拼音方法，讓學生了解字母和發音的基本關係，明白常用的發音規則。小朋友害怕學習英語，不外以下原因：害怕讀錯，寫錯。本課程會教導學生一套簡單易學的拼音方法，訓練學生看字就可以讀音，聽音就可以拼字，增進閱讀的速度和發音的準確。提升他們對學習英語的興趣及自信。
備註：講義費 $40 於首堂給導師及自備文具
查詢人：黃凱芯

幼兒奧數樂

日期：25/7/2020（逢六）10 堂

編號	班別	時間	對象
L705	A 班	1:30—2:30pm	升幼稚園低班
L706	B 班	2:35—3:35pm	升幼稚園中及高班
L707	C 班	3:40—4:40pm	升小一

地點：本中心
費用：$900（會員）/ $980（非會員）
內容：奧數是一種無比有趣的數學題目，包括計算、圖形、推理、換算、比較等各種不同類型的課題，可訓練小朋友觀察力、分析力和思考方向，導師以配合教具和遊戲，生活化地引導小朋友認識數學，引發小朋友對學習數學的興趣。
備註：講義費 $ 40 於首堂繳交及自備文具
查詢人：黃凱芯

L708 中文寫作班

日期：25/7/2020（逢六）10 堂　　時間：1:45—2:45pm
地點：中心　　對象：升小三至升中一
費用：$900（會員）/ $980（非會員）
內容：香港各學校已逐漸開始使用普通話作為中文科教學語言。本課程特別針對學生在中文課堂中以普通話學習的困難，以漸進的方式及多元有趣活動，讓學生適應以普通話的教學模式，提升普通話聽説能力，並加強學習信心和興趣；內容包括詞句練習、看圖作文、創意寫作等。（以普通話及分組形式授課）
備註：講義費 $ 40 於首堂繳交　　查詢人：黃凱芯

L709 中文閱讀理解班

日期：25/7/2020（逢六）10 堂　　時間：2:50—3:50pm
地點：本中心　　對象：升小三至升中一
費用：$900（會員）/ $980（非會員）
內容：學生在閱讀文章上方面普遍存在粗疏、文法、詞彙不足和文章結構不嚴謹等問題。此課程針對小學常犯的問題而編寫，教授他們考試最熱門的文章主題及文體，並在課堂上增設補底技巧操練，望能有效地提升學生的閱讀理解能力及技巧。（以普通話及分組形式授課）
備註：講義費 $ 40 於首堂繳交　　查詢人：黃凱芯

L710 幼兒唱遊普通話

日期：25/7/2020（逢六）10 堂　　時間：3:55—4:55pm
地點：本中心　　對象：升低班至高班
費用：$900（會員）/ $980（非會員）
內容：以集體遊戲、唱歌、跳舞等輕鬆形式，營造開懷的學習氣氛，提升小朋友學習普通話的興趣。內容包括動畫觀賞模擬情境、齊說齊唱普通話、日常生活禮儀、日常生活對話的語句及字詞等等。（本課程以普通話教授）
備註：講義費 $ 40 於首堂繳交
查詢人：黃凱芯

L711（A 班）L712（B 班）Comprehension 新概念

日期：27/7/2020（逢一）4 堂
時間：（A 班）11:30am—12:30pm
（B 班）3:30—4:30pm
地點：本中心
對象：（A 班）升小一至小三
（B 班）升小四至小六
費用：$280（會員）/ $360（非會員）
內容：Comprehension 一直是中小學生應試必考之題目，把握好 Comprehension 之閱讀策略，那怕是一篇完全未接觸過的文章，學生都能充滿信心，把答題迎刃而解。本課程以應付考試及課業為目的，對基本閱讀概念和各種技考，作了簡明扼要的講解，同時提供 stories, poems, essays 及 articles，並且採用“主題”和“撮要”“推理”“猜度”為主要技巧，使學員者進一步加深對文章的理解。
備註：材料費每學員 40 元正於首堂交導師
查詢人：吳麗娥

L713 英文寫作強化班（初小）

日期：27/7/2020（逢一）4 堂　　時間：10:15—11:15am
地點：本中心　　對象：升小一至小三
費用：$280（會員）/ $360（非會員）
內容：初小學生創意滿溢，藉著自製怪獸卡，讓他們享受英文寫作的樂趣。不過，他們往往因為未純熟掌握句子的組成，以致不能「我手寫我心」。此課程透過一系列練習重點挑出常犯作文毛病，以及學習合併句子的方法，使文章結構得以鞏固，句式更變化多端。
備註：材料費每人 40 元正於首堂交導師
查詢人：吳麗娥

L714 英文寫作強化班（高小）

日期：27/7/2020（逢一）4 堂　　時間：2:15—3:15pm
地點：本中心　　對象：升小四至小六
費用：$280（會員）/ $360（非會員）
內容：高小學生的思想已一定成熟，寫作形式亦可作多方面嘗試，包括 Persuasive Writing（勸說文）及 Newspaper（新聞）。另外，認識 Proverbs（諺語）和 Loaded Words（既定觀點詞語）能提高文章深度，以及其他豐富內容的寫作手法。
備註：材料費每人 40 元正於首堂交導師
查詢人：吳麗娥

L715 幼兒手指快算加減

日期：28/7/2020（逢二）4 堂
時間：2:15—3:15pm
地點：本中心
對象：4-5 歲
費用：$280（會員）/ $360（非會員）
內容：手指快算法根據左右腦分工理論，結合兒童好動、好奇之心理特點，利用形象化思維方式，大大提高少年兒童運算速度，激發學習興趣，增強記憶力，更能促進大腦整體機能的發育。不必用算盤，祇憑一雙手，一種新穎的數學訓練方式，開發右腦智力，使少兒經過有系統的訓練，使手指靈活，計算準確迅速。堅持練習，手算變心算，速度可超過計算機。兒童在玩中學，學中樂，手巧心靈。
備註：材料費每學員 40 元正於首堂交導師
查詢人：吳麗娥

L716 手指快算法初階加減篇

日期：28/7/2020（逢二）4 堂　　時間：3:30—4:30pm
地點：本中心　　對象：6-7 歲
費用：$280（會員）/ $360（非會員）
內容：手指快算法根據左右腦分工理論，結合兒童好動、好奇之心理特點，利用形象化思維方式，大大提高少年兒童運算速度，激發學習興趣，增強記憶力，更能促進大腦整體機能的發育。不必用算盤，祇憑一雙手，一種新穎的數學訓練方式，開發右腦智力，使少兒經過有系統的訓練，使手指靈活，計算準確迅速。堅持練習，手算變心算，速度可超過計算機。兒童在玩中學，學中樂，手巧心靈。
備註：材料費每學員 40 元正於首堂交導師
查詢人：吳麗娥

L717 手指快算法進階乘除篇

日期：28/7/2020（逢二）4 堂　　時間：4:45—5:45pm
地點：本中心　　對象：8-10 歲
費用：$280（會員）/ $360（非會員）
內容：手指快算法根據左右腦分工理論，結合兒童好動、好奇之心理特點，利用形象化思維方式，大大提高少年兒童運算速度，激發學習興趣，增強記憶力，更能促進大腦整體機能的發育。不必用算盤，祇憑一雙手，一種新穎的數學訓練方式，開發右腦智力，使少兒經過有系統的訓練，使手指靈活，計算準確迅速。堅持練習，手算變心算，速度可超過計算機。兒童在玩中學，學中樂，手巧心靈。
備註：材料費每學員 40 元正於首堂交導師
查詢人：吳麗娥

L718 多元創意寫作（初小）

日期：30/7/2020（逢四）4 堂　　時間：10:15—11:15am
地點：本中心　　對象：升小一至小三
費用：$280（會員）/ $360（非會員）
內容：人一睜開眼便納入了各式各樣的色彩，透過觀察，把這些「經驗的」色彩加入作文文章中，便能豐富文章的內容。本課程教授學生通過綜合運用文章欣賞、猜謎語、童謠欣賞視覺觀察法、相似聯想法、象徵聯想法，提高小學生描寫事物的能力，從而提高寫作的能力。
備註：材料費每學 40 元正於首堂交導師
查詢人：吳麗娥

L719 多元創意寫作（高小）

日期：30/7/2020（逢四）4 堂　　時間：2:15—3:15pm
地點：本中心　　對象：升小四至小六
費用：$280（會員）/ $360（非會員）
內容：本課程以生活化、多樣化的教材設計，去除學生對作文的恐懼感，再以“簡單的任務”、“減緩的學習坡度”、“分類的強化”來安排作文練習。透過有系統的訓練，由命題至完成作文，幫助學生掌握寫作技巧，解除他們畏難情緒，培養他們對寫作的興趣！
備註：材料費每學員 40 元於首堂交導師
查詢人：吳麗娥

L720（A 班）L721（B 班） Grammar 新概念

日期：30/7/2020（逢四）4 堂
時間：（A 班）11:30am—12:30pm　　（B 班）3:30—4:30pm
地點：本中心
對象：（A 班）升小一至小三　　（B 班）升小四至小六
費用：$280（會員）/ $360（非會員）
內容：我們生長在非英語系的國家，在學習英語的過程中，對文法的掌握更是馬虎不得。有鑒於此，本課程以初學者為對象，對基本文法概念和各種文法規則，作了簡明扼要的講解，同時提供大量例句，並且採用“你知道嗎”？和“文法指南”為提點方式，使初學者進一步加深對文法的理解。
備註：材料費每學員 40 元正於首堂交導師
查詢人：吳麗娥

P701 兒童芭蕾舞啟蒙班

日期：每月初開班（逢日）　　時間：9:30—10:30am
地點：本中心　　對象：3-4 歲
費用：$400（會員）4 堂 / $480（非會員）4 堂
內容：芭蕾舞除可訓練學員舞蹈及音樂感外，亦可培養出個人修養、優雅舉止。現開辦之芭蕾舞班以英國皇家芭蕾舞蹈學院編制之課程為教學基礎，學生可報考英國皇家芭蕾舞考試，考獲之證書均獲世界各地之舞蹈學院承認；導師亦可安排學生參與不同之演出及比賽。
備註：芭蕾舞衣物於開課後由導師代購或自行購買
查詢人：吳麗娥

P702 兒童芭蕾舞班

日期：每月初開班（逢日）　　時間：10:30—11:30am
地點：本中心　　對象：5 歲或以上
費用：$400（會員）4 堂 / $480（非會員）4 堂
內容：芭蕾舞除可訓練學員舞蹈及音樂感外，亦可培養出個人修養、優雅舉止。現開辦之芭蕾舞班以英國皇家芭蕾舞蹈學院編制之課程為教學基礎，學生可報考英國皇家芭蕾舞考試，考獲之證書均獲世界各地之舞蹈學院承認；導師亦可安排學生參與不同之演出及比賽。

備註：芭蕾舞衣物於開課後由導師代購或自行購買
查詢人：吳麗娥

P703 （A 班） P704 （B 班） 兒童芭蕾爵士舞班

日期：（A 班）每月初開班（逢四）　　（B 班）每月初開班（逢三）
時間：5:15—6:15pm　　地點：本中心
對象：（A 班）3-5 歲　　（B 班）4-8 歲
費用：$400（會員）4 堂 / $480（非會員）4 堂
內容：本課程根據澳洲教師協會及英國皇家學院最新課程而教授，課程揉合了爵士舞及芭蕾舞的基本技巧，除有助培養學員藝術氣質，更能全面發揮潛能。藉輕快的舞蹈音樂，揉合了芭蕾舞和爵士舞的基本伸展、跑跳動作，增加學員學習興趣，有助提升學員的專注力和想象力及學習聽從指令，學員完成 6 個月課程或經導師評核，可參加澳洲舞蹈教師協會每年舉辦之考試。
備註：爵士舞衣物於開課後由導師代購或自行購買
查詢人：吳麗娥

P705 空手道組

日期：每月初開班（逢二）　　時間：7:30—9:00pm
地點：本中心　　對象：9 歲或以上
費用：$120（會員）/ $200（非會員）
內容：學習空手道，可培養做運動的習慣，還可處理情緒和個人紀律。課程包括 : 體能訓練、基本攻防技術、套拳、自衛術及搏擊技術等。每三個月會安排升級試，表現良好的學員可報考。成功升級者，均可獲升級帶和正式證書（所有黑帶證書經由日本糸東流總部簽發及國際認可）。另外，學員亦有機會參加本地賽事及參與公開表演。課程由糸東流空手道香港振武會黑帶三段或以上教練任教。
備註：教練可協助代購道袍　　查詢人：黃嘉敏

P706 跆拳道組

日期：每月初開班（逢四）　　時間：7:30—9:30pm
地點：本中心　　對象：9 歲或以上
費用：$120（會員）/ $200（非會員）
內容：跆拳道是韓國的國術，於 2000 年正式列為奧運比賽項目，本班由香港智道跆拳總會委派認可教練任教，內容包括：體能訓練、各種腿法、拳法、自衛術及搏擊實戰技術等，學員表現良好可報考升級試。
備註：在首一個月可穿著一般運動服上課，如於下月繼續上課，必須購買道袍。
查詢人：梁杏英

P707 兒童空手道班

日期：17/7/2020（逢五）5 堂　　時間：7:15—8:30pm
地點：本中心　　對象：5-8 歲
費用：$200（會員）/ $280（非會員）
內容：學習空手道，可培養做運動的習慣，還可處理情緒和個人紀律。課程包括：體能訓練、基本攻防技術、套拳、自衛術及搏擊技術等。每三個月會安排升級試，表現良好的學員可報考。成功升級者，均可獲升級帶和正式證書（所有黑帶證書經由日本糸東流總部簽發及國際認可）。另外，學員亦有機會參加本地賽事及參與公開表演。課程由糸東流空手道香港振武會黑帶三段或以上教練任教。

備註：教練可協助代購道袍　　查詢人：黃嘉敏

AP701（A 班）AP702（B 班） 健康運動太極訓練班

日期：每月初開班（7 月初收新生）
時間：（A 班）逢一、五 - 8:30—10:00am
　　（B 班）逢一、三 - 8:00—9:30pm
地點：本中心　　對象：16 歲或以上人士
費用：$300（會員）/ $380（非會員）
內容：都市人生活緊張，缺乏適當運動，心、肺、胃、腸功能減弱，疾病因應而生，本課程教授楊式太極拳、養生內家拳功心法、太極劍、太極刀、太極槍、推手、站樁養生功，提高身體組織系統增強抵抗能力，達養生功效。
備註：學員須穿著輕便衣服上課　　查詢人：吳麗娥

AP703 星期二瑜伽

日期：14/7/2020（逢二）12 堂　　時間：7:15—8:15pm
地點：本中心（禮堂）　　對象：15-59 歲人士
費用：$540（會員）/ $620（非會員）
內容：瑜伽可幫助血液循環、腸胃舒暢及身材健美，特別適合疏於運動之城市人。
備註：1. 學員須穿著輕便衣服
2. 每堂須自攜地墊上課
查詢人：黃凱芯

AP704 星期三瑜伽

日期：15/7/2020（逢三）12 堂　　時間：7:15—8:15pm
地點：本中心　　對象：15-59 歲人士
費用：$540（會員）/ $620（非會員）
內容：運用流暢的動作使一系列瑜伽式子織在一起，每一個動作都前後連貫，與人體呼吸保持協調一致，在動作過程中體驗靜思的神奇。整套姿態的先後次序都經過精心設計，並能調理身心，達到內心平靜。使修習者除可獲得力量與柔和之間的平衡。只要持續下去，練習者最終都能看到自己身心的改善，體態更為輕盈強健，以及平靜喜樂的內在。是開啟瑜伽生活的美好關鍵，歡迎大家帶著輕鬆的心，一件小地墊，一起體會這趟內在意識轉化的旅程。
備註：1. 學員須穿著輕便衣服
2. 每堂須自攜地墊上課
查詢人：黃凱芯

AP705 星期三拉筋伸展班

日期： 15/7/2020（逢三）12 堂　　時間：8:20—9:20pm
地點：本中心　　對象：15-59 歲人士
費用：$540（會員）/ $620（非會員）
內容：肌肉就如同我們身體上的每一個器官組織一樣，他也需要保持健康的狀態來供應你的需求，當你每天維持同一姿勢坐在電腦前，令到身體出現腰酸背痛狀態，下班後又吃喝玩樂，身體內的毒素凝聚在體內揮之不去，晚上睡覺時得不到優質的睡眠，長久下來會使你的靈活度降低，讓你作運動時的動作無法做到完整到位，甚至很容易就讓你拉傷了。所以拉筋就和有氧運動及無氧運動一樣的重要，千萬不要忽略這一環【拉筋】！

備註：1. 學員須穿著輕便衣服
2. 每堂須自攜瑜伽地墊上課
查詢人：黃凱芯

AP706 星期四椅子瑜伽

日期：16/7/2020（逢四）12 堂
時間：7:15—8:15pm
地點：本中心
對象：18-59 歲或以上人士
費用：$540（會員）/ $620（非會員）
內容：椅子瑜伽（Chair yoga）健瘦身，一把椅子就夠了！利用椅子附助做瑜伽式子，透過這些來鍛鍊身體不同部位的肌肉，雕塑體態的健康瘦身運動，這是全方位的鍛鍊，亦適合上班一族，生活上有肩膀腰背痛透過深層拉根伸展可減壓，穩定身體平衡力，協調力，增加柔軟度！
備註：學員須穿著輕便衣服，每堂須自攜地墊上課
查詢人：黃凱芯

AT701 綜合攝影技巧基礎班

日期：3/8/2020（逢一）8 堂
時間：7:30—9:30pm
地點：本中心
對象：16-59 歲
費用：$480（會員）/ $560（非會員）
內容：本課程由「香港油麻地攝影學會」的專業導師教授，內容包括認識相機種類、如何選擇適合自己的相機、鏡頭種類認識及選擇與運用、光圈與快門配合及景深的控制、藝術攝影 [取景構圖] 的概念與思維、花卉微距及生態攝影方法、戶外人像拍攝技巧 [怎樣拍好一張人像相]、四季自然光類別及怎樣採光與日出日落拍攝方法、學員作品欣賞及分析（導師即場評述學員作品）
備註：學員須自備相機（傳統或數碼均可）
查詢人：吳麗娥

G701 慶威鳴粵劇藝苑

日期：6/8-24/9/2020（四）8 次
時間：7:45—9:30pm
地點：中心禮台
對象：18-59 歲
費用：$650（會員）雙月費
內容：集結對粵劇有興趣的人士，以粵劇作媒介，培養組員間的團隊精神，分享彼此對粵劇的興趣，推廣中國優良的傳統藝術。教授舞台基本功架，並定期排練折子戲。
備註：有意參加者，請於中心詢問處登記。
負責人：陳美寶

G702 西九龍第 92 小女童軍隊招募隊員

日期：逢星期六　　時間：2:15—3:45pm
地點：本中心 230 室　　對象：6-9 歲小女孩
費用：$10（會員）每月費用
內容：根據八項綱領編排活動、包括手工藝、個人照顧及家務學習、遊戲、歌唱及定期集會等……以讓參加者健康而愉快地成長。
備註：1. 參加者必須成為中心會員
2. 集會時須穿著制服，制服可於參加後才購買
負責人：吳麗娥

G703 西九龍第 92 女童軍隊招募隊員

日期：逢星期六　　時間：4:00—5:30pm
地點：本中心 230 室　　對象：10-18 歲女孩子
費用：$15（會員）每月費用
內容：根據八項綱領編排活動，包括露營、水上活動、工藝、烹飪及定期集會，透過組織和參與過程，在德、智、體、群、美各方面充分發展，培養良好品德。
備註：1. 參加者必須成為中心會員
2. 集會時需穿著制服，制服可於參加後才購買。
負責人：吳麗娥

G704 九龍童軍一三六旅

日期：逢星期日上午集會　　時間：9:30am—12:00nn
地點：本中心二、四及五樓
對象：2015 年 10 月 31 日或以前出生人士，男女均可
費用：視乎個別旅團，面試時查詢。
內容：本旅團歷史悠久，多年獲得傑出優秀旅團榮譽，深受社區人士愛戴。旅團由小童軍、幼童軍、童軍、深資童軍及樂行樂軍組成，領袖及成員超過 150 人，為區內最齊全之旅團。
童軍訓練活動包括：生活訓練，技能訓練、社區服務及團隊紀律訓練等體驗，發掘青少年的潛能，擴闊視野。
備註：1. 招募兒童及青少年（男女均可），必需 2015 年 10 月 31 日或以前出生
2. 截止報名日期：2020 年 7 月 31 日
3. 面試日期：暫定 2020 年 8 月 23 及 30 日上午 10:00 本中心
負責人：施志偉

V701 義工召募

日期：全年
地點：本中心
對象：有志從事義工服務人士（14-65 歲）
內容：無論你是甚麼年紀，只要有興趣服務本區或有需要人士，發展自我潛能，歡迎加入成為中央義工，協助本中心同事推行不同社區活動。我們將有社工為你介紹本中心服務、培訓義工應有態度及技巧，以及與不同服務對象相處的技巧。本中心將會按大家的興趣，安排不同活動及服務讓大家實踐。

此外，為嘉許本中心協助服務的義工，中心參加了由社會福利署舉辦的〈義工運動〉計劃，各位義工可獲發義工記錄冊一本，只要大家於一年內（1-12/2020）服務滿一定之時數，並將年底前交回負責社工，中心將可頒發證書以嘉許願意付出之義工，計算時數方法如下：

服務滿 50 小時 ~ 義工服務銅獎
服務滿 100 小時 ~ 義工服務銀獎
服務滿 200 小時 ~ 義工服務金獎

備註：請往中心詢問處填妥義工登記表即可。
負責人：區碧華

V702 召募〈義務導師〉

日期：全年
地點：本中心
對象：有志從事義工服務人士（18-65 歲）
內容：如果你有一技之長……
如果你想把專長與不同的社區人士（婦女、小朋友）分享……
招募對象：有志服務社區，年齡 18 歲以上，男女均可
服務形式：小組
服務內容：教授樂器如：結他、非洲鼓、電子琴等、烹飪、手工藝、舞蹈及運動等等。
備註：1. 請往中心詢問處填妥義工登記表即可。
2. 如有查詢，請致電本中心社工區碧華姑娘聯絡。
3. 服務日期及時間，可於日後聯絡時協定。
負責人：區碧華

V703 義工簡介會

日期：5/6/2020（五）　　時間：8:00—9:30pm
地點：本中心活動室
對象：有志從事義工服務人士（14-65 歲）
內容：簡介中心服務、〈中央義工〉系統運作及如何讓義工知悉中心召募義工協助活動的方法。
備註：1. 請往中心詢問處填妥義工登記表即可。
2. 義工參與簡介會後，工作員將會就閣下填寫之資料，並按大家的興趣及中心即將舉行的活動作出編配。
負責人：區碧華

V704 暑期活動義工配對日

日期：26/6/2020（五）　　時間：8:00—9:30pm
地點：本中心活動室
對象：有志從事義工服務人士（14-65 歲）/ 已登記之中央義工
內容：召募義工協助推行本年度中心舉辦的暑期活動（室外或室內），歡迎有興趣的義工報名參加，當日將會即場安排活動配對。
負責人：區碧華

V705 南亞功課輔導義工

日期：全年（7-8 月除外），逢一、二、四（任何一天）
時間：7:00—8:30pm　　地點：本中心
對象：中五或以上有志服務南亞裔人士　　費用：免費
內容：為南亞小學生提供功課輔導及溫習，從而協助他們解決學業上的困難使其更容易融入社會。並且透過交流，認識彼此的文化，從而互相接納。
負責人：王培明姑娘 / 李慧嫺

V706 故事天地—「種子故事人」義工招募

日期：任君選擇「故事天地」其中一節
2020 年 7-9 月每個星期六（1/8 暫停）
時間：3:00—4:00pm　　地點：本中心三樓康樂室
對象：曾參與「故事爸媽—兒童啟蒙老師家長訓練計劃」或其他有興趣人士（16 歲或以上）
費用：免費
內容：成為故事天地義工，為大人和小朋友送上精彩故事，同時為他們締造歡樂與難忘的回憶，在社區播下「閱讀的種子」，更為推廣「閱讀圖書」出一分力。
備註：請於本中心地下詢問處辦理報名手續，負責人將於稍後與參加者聯絡協調服務時間及內容。
負責人：譚安琪 / 麥小華

義FUN享

親子義工關懷社區不遺餘力，捐贈口罩及酒精搓手液予社區基層街坊之餘，亦親力親為到區內大廈派發社聯抗疫包予長時間工作的管理員工友，希望齊心合力，共同抗疫。

服務使用者意見表

為提昇中心的服務質素，歡迎　閣下向我們提出寶貴意見，稱讚或批評均可。我們收到意見後，將會在七個工作天內回覆。在此先多謝　閣下對本中心的支持及所提供之寶貴意見。

意見及建議：_____

_____

_____

日期：_____

希望你可留下電話以便聯絡。

姓名：_____　☐ 會員　☐ 非會員

聯絡電話：_____

上述所收集的個人資料純屬跟進及回覆之用，不作其他用途。 請將意見及個人資料填寫完畢，交回中心詢問處或傳真（2391 4320）至本中心。

一頁動人「悅」讀集

第八集　非暴力溝通愛的語言

閱讀並非只是小孩子的事，成年人也可從中獲得智慧、靈感及快樂，希望此頁可以為大家分享好書！

編者的話：
在這疫情期間，我們多了些時間與家人及子女相處，也多了些時間去睇書，學習一些新事物，最近在看有關「正念」的書籍時，發現了一套新的溝通技巧：非暴力溝通。所以今次介紹這一本書給大家，我也邀請了在香港一位正念導師張仕娟女士親臨本中心開辦第一個有關正念及非暴力溝通的講座，希望能夠為所有家庭與子女溝通方面學到新的知識。

書名：非暴力溝通愛的語言
Nonviolent Communication
A language of life
作者：馬歇爾 • 盧森堡博士
Marshall B.Rosenberg,Ph.D.
出版社：光啟文化事業

我希望一生能常懷慈悲之心，與他人互相關懷，彼此以善意相待。

——馬歇爾 • 盧森堡博士

非暴力溝通是建立在語言與溝通的技巧上，讓我們在面對惱人的情況時，仍保有人的本性。非暴力溝通可以幫助我們改變表達和聆聽的方式，讓我們不再不假思索地做出慣性的反應，而是根據自己的觀察、感受和需要，有意識地做出回應。他會引導我們誠實而清楚地表達自我，尊重他人並同理他人，讓我們在與人互動是能夠了解自己和對方內在深處的需要。透過非暴力溝通，我們可以學會仔細觀察、指出那些行為和情況對我們造成了影響、確切了解我們當下的需要並且清楚地表達出來。他的認識雖然簡單，卻可以造成很大的改變。

在面對別人的判斷或批評時，我們往往不是急於為自己辯解就是畏畏縮縮，甚至開始攻擊對方。當我們捨棄這些舊有的模式，以非暴力溝通取而代之，就能以一種嶄新的眼光來看待自己和對方，並且對彼此的意圖和關係有不同的體會。

當我們不在忙着分析或批評對方，而是專心理清眼前所觀察到的事實以及自身的感受和需要時，自然就會流露出內心的善意。

由於非暴力溝通強調深度的聆聽（聆聽自己也聆聽別人），因此可以培養我們對他人的尊重、關心與同理，也會讓我們真心想給予他人。

非暴力溝通的四個要素：1. 觀察；2. 感受；3. 需要；4. 請求。

舉例來說，一位母親在對正值青春期的兒子說話時，或許可以如此表達以上三個要素：「菲力思，我看到茶几底下有兩團髒襪子，電視機旁邊又有三團，實在很生氣，因為我希望我們共享的空間能夠更整潔一些。」接着，她可以立刻表達第四個要素—— 一個非常明確具體的請求：「你可不可以把襪子放在你的房間或洗衣機裡？」這第四個要素便是：告訴對方我們希望他（她）怎樣做，以便讓我們的生命變得更加豐富或美好。

非暴力溝通的第一個要素：觀察

要區分「觀察」與「評論」的不同。我們必須清楚可以客觀地陳述看到、聽到或碰觸到、且對我們造成影響的事物，不摻雜任何評論。

非暴力溝通的第二個要素：感受

是表達自己內心的感受。如果能夠充實與感受有關的詞彙，因而得以清楚明確地表達自己的情緒，就更容易與他人連結。

非暴力溝通的第三個要素：需要

是辨識自己的感受後面所隱含的需要。我們愈能將自己的感受與需要連結，其他人就愈可能對我們做出善意的回應。

非暴力溝通的第四個要素：請求

向彼此提出那些請求，以便讓我們的生命更加豐盛。再提出請求時，要避免使用含糊、抽象或模稜兩可的語句，並且一定要說明我們要什麼，而非不要什麼（即正向面學到新的知識。）

如有興趣參加「愛家補一補」講座之「在親子衝突中如何滋養關係」，請參考本小冊子 P47 留意詳情。

旺角街坊會陳慶社會服務中心
社區綜合服務部
地址：九龍大角咀福全街四十五號
電話：2395 3107　　傳真：2391 4320
網頁：http://www.mkchanhing.org.hk
電郵：ifochssc@mkkfa.org.hk

E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	PERMIT NO. 特許編號 6379

關懷互建・共融社區

印刷日期：2020年4月　印刷數量：8,000本