旺角街坊會
陳慶社會服務中心

2021 年 7-9 月
活動特刊

活動報名安排

進修課程（p24-p31）可即日報名。

其他各項活動均會以先留名，後繳費的方式處理，詳細安排如下：

- 會員可於 2021 年 6 月 8 日（星期二）上午 9:00 起，透過 whatsapp（電話：9308 3164）、致電中心（電話：2395 3107）或親身前來中心報名留位，暫不需繳費。（進修課程除外）
- 如透過 whatsapp 留位，請緊記要留下報名人姓名、會員証編號、活動名稱及編號資料。
- 如活動報名人數超出名額，將會以抽籤形式決定，並會通知中籤者前來繳費。
- 活動報名前必須出示有效之會員証，2021 年 6 月 8 日當天恕不辦理新做會員及續會手續，如有需要，敬請提早辦理。

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

成為我們的會員！

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

***由於疫情關係，本年度（即 2021/2022 年度），新做會員或續會將豁免一年年費，詳情請致電本中心查詢。**

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。

SYP 兒童及青少年暑期活動

SYP701 「疫」下有情–填色及文字創作比賽

日期：1/7-14/8/2021　　對象：初小組（小一至小三）、高小組（小四至小六）　　費用：免費

內容：過去一年多，小學生在持續的疫情下，渡過不一樣的學校及家庭生活，比賽希望小朋友透過以填色、繪畫及文字等多元創作，除發揮創意外，更可表達及抒發其個人在疫情影響下的生活感受或期盼。

*比賽表格可於 6 月 28 日起，親臨本中心索取或在本中心網頁、臉書下載。

*比賽詳情，請細閱比賽表格。

備註：1. 獎項：每組設冠、亞、季軍各一名及優異獎三名；分別各得禮券（港幣四佰、三佰、二佰、一佰元）及獎狀乙張。

2. 於 15/8 前將完成作品及填妥的表格，親自遞交或以郵寄至本中心-信封面註明【「疫」下有情–填色及文字創作比賽】。

3. 結果公佈：2021 年 8 月下旬於本中心網頁及臉書公佈，得獎者將獲個別通知。

4. 得獎作品將於本中心二樓展出。

負責人：陳美寶

SYP702 琴頁彩燈

日期：14/7/2021（三）　　時間：11:00am—12:35pm

地點：本中心　　對象：4-6 歲

費用：$40

內容：運用琴頁紙的特性，中間放置 LED 燈，拉開成立體圓球，能透光做成花燈，剪貼色紙，設計各式各樣的花燈造形。

負責人：黃嘉敏

SYP703 從九龍半島出走

日期：19/7/2021（一）　　時間：8:45am—4:45pm

地點：長洲　　對象：9-16 歲

費用：$70

內容：從九龍半島出走，去到離島，感受異島風情畫，有優雅的小徑，漫延的長城，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：費用包括膳食、車船費自備（帶八達通）

負責人：施志偉

SYP704 乘風破浪

日期：19/7/2021（一）　　時間：10:30am—1:30pm

地點：中環海事博物館　　對象：6-13 歲

費用：$30

內容：從多角度認識香港海事文化、歷史和未來，包括追溯世界各地的船艇、航路探險、海上貿易和海戰等古代發展史。

備註：交通費自備（帶八達通）

負責人：黃凱芯

SYP705 水知園

日期：20/7/2021（二）　　時間：9:00am—1:00pm

地點：天水圍　　對象：8-12 歲

費用：$50

內容：水知園是一個讓大家認識水資源知識的好地方，參觀者可過生動有趣的遊戲，學懂如何珍惜水源等相關資訊。

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

SYP706 戰區 2.0

日期：22/7/2021（四）　　時間：9:15am—1:15pm

地點：香港紅十字會人道教育中心　　對象：9-14 歲

費用：$130

內容：「戰區 2.0」是由香港教育劇場論壇製作，邀請到英國劇作家 Chris Cooper 創作嶄新劇本，帶大家見證戰爭中的兒童的生活困境及成長故事，活著，是憑著什麼？活著，將失去什麼？活著，會學到什麼？一起進入「戰區 2.0」的世界，讓你、我、他/她的成長故事連結起來。

備註：1. 帶備食水

2. 費用包括：來回交通。

負責人：劉鈺瑩

SYP707 飛上夏日的天空

日期：23/7/2021（五）　　時間：1:30—5:30pm

地點：摩天輪、SKY100　　對象：7-16 歲

費用：$100

內容：飛得起，觸得到，可以乘搭摩天輪，踏上 SKY100，體驗夏日的天空。

備註：1. 交通費自備（八達通）

2. 費用包括入場費。

負責人：施志偉

SYP 兒童及青少年暑期活動

SYP708　尋找維他奶的故事

日期：26/7/2021（一）　　時間：9:00am—1:00pm

地點：維他奶廠房　　對象：6-12 歲

費用：$80

內容：相信小朋友都飲過維他奶，但大家知道維他奶是如何生產出來嗎? 今個暑假有機會進入維他奶廠房，參觀生產線，認識製作過程，探索營養知識，了解更多維他奶的故事。

*注意：由於參觀維他奶廠房需進行抽籤，如未能中籤，活動將會取消。

備註：1. 請帶備食水　　2. 費用包括：來回交通。

負責人：劉鈺瑩

SYP709　綠色香港

日期：27/7/2021（二）　　時間：1:30—6:30pm

地點：綠在元朗及元朗公園　　對象：6-10 歲

費用：$50

內容：身處這個年代，如何實踐環保顯得十分重要，每個人都有責任救救地球。我們會先到「綠在元朗」了解元朗的環保回收工作，如何製作環保手工。再到元朗公園享受一下大自然，欣賞花草樹目，觀賞雀鳥。快喲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 2 個 10 毫升闊口瓶連蓋，以作手工之用。

負責人：王培明姑娘

SYP710　從前有座山、從前有……

日期：27/7/2021（二）　　時間：10:30am—1:30pm　　地點：九龍寨城公園

對象：6-13 歲　　費用：$30

內容：從前有座山、從前有寨城、從前……從前拆除的建築，拆除的已拆除，保留的亦有蹟可尋，齊齊遊走往事吧！

備註：交通費自備（帶八達通）

負責人：黃凱芯

SYP711　火山即將爆發

日期：28/7/2021（三）　　時間：1:00—4:00pm

地點：西貢火山探知館　　對象：6-12 歲

費用：$40

內容：由導賞帶領去探知館參觀全球和香港的六角形岩柱及形成過程，火山學的基本知識，火山構造，火山的噴發方式等，在一億四千萬年前的香港，曾經發生極度猛烈的火山爆發，讓我們現時能在西貢一帶找到宏偉壯麗的六角形岩柱群，並獲列入世界文化遺產-香港聯合國教科文組織世界地質公園。

備註：1. 費用已包括車費

2. 請自備防曬用品及飲用水。

負責人：梁杏英

SYP712　大自然廚房

日期：29/7/2021（四）　　時間：8:45am—4:15pm

地點：智趣樂園　　對象：6-12 歲

費用：$100

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，仲可以隨意購蔬菜添。

備註：1. 參加者自備水、毛巾及雨具及防曬用品

2. 自備午膳。

負責人：李慧嫻

SYP713　齊來做個阿拉「燈」

日期：30/7/2021（五）　　時間：2:30—4:30pm

地點：本中心　　對象：7-13 歲

費用：$150

內容：一個平平無奇既玻璃燈，如何製作出一盞充滿異國風情既燈呢？不如趁這個暑假一起製作一盞獨一無二屬於你的阿拉“燈”啦!

負責人：袁詠珊

SYP714　當個半天的農夫

日期：2/8/2021（一）　　時間：1:00—4:30pm

地點：本中心　　對象：6-12 歲

費用：$60

內容：這個暑假，一起到戶外走走，當半天的農夫，認識有機耕種和農務，最後再親手收割蔬菜帶回家吧!

備註：1. 自備飲用水

2. 自備防蚊、防曬用品及雨具

3. 穿著輕便的服飾，運動鞋。

負責人：黃瑋

SYP 兒童及青少年暑期活動

SYP715　田園童樂@Y Farm

日期：3/8/2021（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	4.蛋殼盆栽製作
2.天然香包製作	5.農耕體驗活動
3.創意飽點工作坊	6.鮮摘有機蔬菜（可自費即場購買）

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

SYP716　保齡球大作戰

日期：4/8/2021（三）　　時間：1:00—4:45pm

地點：荃灣　　對象：8-12 歲

費用：$80

內容：保齡球是一種普遍又大眾化的運動，又易於掌握。我們有專業教練教大家碌齡技巧，在即場練習及一展球技。

備註：1. 費用包交通費，保齡球費用
2. 請自備食水
3. 請穿著輕便服飾，襪子。

負責人：王培明姑娘

SYP717　樹屋輕輕水上飄

日期：5/8/2021（四）　　時間：9:00am—4:45pm

地點：樹屋田莊　　對象：6-12 歲

費用：$210

內容：有無想挑戰吓自己的信心，學攀爬樹屋、緣繩下降，又嘗試挑戰 7 項全能繩網陣，要克服高度和平衡力，渡過一個信心大挑戰的暑假。

備註：1. 參加者自備水、毛巾及太陽帽、雨具、防蚊及防曬用品
2. 費用包車費、教練費及入場營費
3. 自備午膳。

負責人：李慧嫻

SYP718　小跳豆濕地遊

日期：6/8/2021（五）　　時間：9:00am—1:00pm　　地點：香港濕地公園

對象：6-12 歲　　費用：$40

內容：暢遊香港濕地公園，可以看見雀鳥追逐嬉水，亦可看見招潮蟹與彈塗魚在濕地上的泥漿角力等等的畫面，快來報名參加發現更多大自然的奇妙之處啦！

備註：1. 費用已包括入場費及來回車費
2. 自備防曬用品及飲用水

負責人：吳麗娥

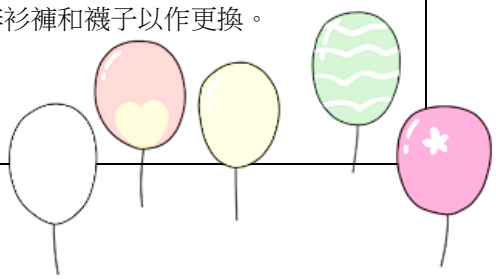
SYP719　探索大自然@南昌公園

日期：7/8/2021（六）　　時間：3:00—9:00 pm　　地點：南昌公園　　對象：8-14 歲　　費用：$80

內容：此活動將會為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，學習調節自己的一呼一吸，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！活動亦由與大家一起商討及購買食材，然後分組製作，並體驗自製的低碳晚餐，食得簡單，少烹調為主。孩子在過程中學習放下手機，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. 活動當日會安排參加者分組，在義工的帶領和組員互相討論後，預備低碳晚餐食材，然後在晚膳時段分享。
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。
4. 此活動謝絕一切電玩和零食。
5. 活動導師為專業的自然導師協助帶領，她從事自然教育多年，甚具心得。

負責人：區碧華



SYP 兒童及青少年暑期活動

SYP720 黏土小手工

日期：9/8/2021（一） 時間：11:00am—12:30pm

地點：本中心 對象：6-9 歲

費用：$40

內容：可以不理弄髒雙手，盡情「玩泥沙」的小朋友是最幸福的，小手捏出不同形狀，除了鼓勵創意，更能訓練小朋友手部肌肉，對寫字有幫助。捏塑起來更容易更舒適，更適合造型，且作品很可愛，在日本比較盛行，是一種興起於日本的新型環保、無毒、自然風乾的手工造型材料。

負責人：黃嘉敏

SYP721 航空知多少

日期：10/8/2021（二） 時間：1:00—4:30pm

地點：香港民航處 對象：6-12 歲

費用：$80

內容：香港作為國際航空樞紐，每天升降航班不斷，在馬路上有紅綠燈指揮交通，但在天空上又是如何確保交通安全呢? 快來參觀位於香港民航處的航空教育徑，了解香港民航處職能及更多航空知識。

備註：1. 教育徑如因疫情關係不開放，活動將會取消
2. 請帶備食水
3. 費用包括：來回交通。

負責人：劉鈺瑩

SYP722 LEGO 機械編程大激鬥

日期：10/8/2021（二） 時間：10:30am—4:00pm

地點：本中心 對象：8-13 歲

費用：$280

內容：LEGO 又來啦！上午我哋將利用 LEGO MINDSTORMS EV3 套件學習編程和機械概念，以小組模式組裝機械人並編寫指令程式控制機械人活動；下午將在 EV3 機械人上加入更多組件，如各類感應器及馬達，配合進階的程式指令進行更複雜的任務活動刺激又興奮，大家齊齊來報名啦！

備註：1. 費用包括活動費及午餐
2. 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
3. 活動屆時會以小組形式進行，敬請留意
4. 相關活動物資及參加者之作品皆不能帶離活動場地，敬請留意。

負責人：麥小華

SYP723 影像創趣工作坊

日期：11/8/2021（三） 時間：2:00—4:45pm

地點：佳能數碼影像坊 （旺角新世紀廣場內）

對象：8-12 歲 費用：$20

內容：活動通過特別設計有趣而互動的題材，讓參加者享受到拍攝及打印活動所帶來的樂趣，活動將提供數碼相機及打印機等所需器材參加者無需具備使用相機的經驗。

備註：1. 費用包車費往來中心至活動場地。
2. 活動進行期間所拍攝之有關相片，將有機會發放於「佳能香港有限公司」的互聯網及/或印刷刊物用作宣傳用途，為此參加者家長/監護人必須在活動前簽署同意書。
3. 活動導師、場地及器材由「佳能香港有限公司」提供。
4. 活動當日如受疫情限聚令影響，將會改於本中心舉行。

負責人：陳美寶

SYP724 社區定向遊蹤

日期：13/8/2021（五） 時間：2:30—4:30pm

地點：本中心 對象：9-14 歲

費用：$40

內容：城市定向是由參加者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：自備食水，防蚊及防曬用品。

負責人：黃瑋

SYP725 微型花園 DIY

日期：13/8/2021（五） 時間：2:30—4:00pm

地點：本中心 對象：7-13 歲

費用：$80

內容：有沒有想過將一個大型森林放在一個糖果玻璃瓶會如何生長，還不用每天淋水也可以生長。你可以製作這個森林環境 趁著這個暑假一起製作屬於你的微型花園啦！

負責人：袁詠珊

SYP 兒童及青少年暑期活動

SYP726　參觀鐵路博物館

日期：16/8/2021（一）　　時間：9:00am—12:00pm　　地點：香港鐵路博物館

對象：6-12 歲　　費用：$40

內容：活動將帶領參加者遊覽香港鐵路博物館，由導賞介紹本港鐵路交通的歷史和發展，參觀舊火車站的古蹟和訊號室、窄軌蒸氣火車頭、51 號柴油電動機車、古董車廂等。

備註：1. 費用已包括車費

2. 請自備防曬用品及飲用水。

負責人：梁杏英

兒童及青少年活動

TC701　故事天地

日期：每月星期六

時間：3:00—4:00pm

地點：本中心三樓康樂室/ Zoom 線上形式進行

對象：兒童、家長及其他社區人士

費用：免費

內容：大朋友，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，如以線上形式進行，將會以線上形式報名，請向負責職員查詢

2. 如想加入故事天地義工團隊，為社區的孩子講事，歡迎與負責同事聯絡

負責人：麥小華、劉鈺瑩

TC702　『沙畫體驗工作坊』2021 – 初班

日期：5/7-9/8/2021（逢一）6 次

時間：6:45—8:00 pm

地點：本中心

對象：6-8 歲（升小一至升小三學生）

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

兒童及青少年活動

TC703 『沙畫體驗工作坊』2021 – 進階班

日期：5/7-9/8/2021（逢一）6 次　　時間：8:00—9:15 pm　　地點：本中心

對象：8-14 歲（升小四至升中二學生）　　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

TC704 桌遊天地

日期：17/7、31/7、14/8、28/8、11/9、25/9/2021（六）　　時間：4:15—5:45pm

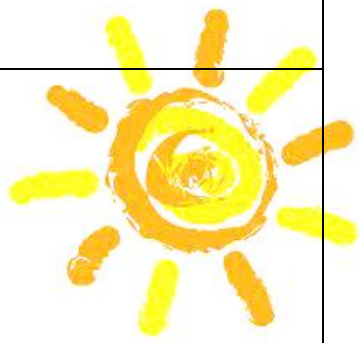
地點：本中心　　對象：8-16 歲

費用：免費

內容：除了玩電腦和手遊外，不知道有什麼好做，不妨一起來玩桌上遊戲，桌遊種類層出不窮，策略、反應、智慧應有盡有。喜歡玩遊戲的你，快來展開一場鬥智鬥力的桌遊之旅吧!

負責人：黃瑋

TC705 EdQuity 有學無類 2021



日期：26/7-30/7/2021（一至五）及 8/2021- 12/2021（網上輔導計劃）

時間：2:00—5:00pm

地點：本中心/ Zoom

對象：9-14 歲（升小五至升中一學生）

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。計劃在其後的 8 至 12 月期間（共 5 個月內），希望透過義工導師與參加者繼續的個別接觸及聯絡，以期協助參加者的個人成長或學業上作出適切的輔導。

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

TC706 美味鬆餅 DIY

日期：11/9/2021（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：鬆餅（Muffins），有冇食過呢！其實好食又容易做，只要麵粉+糖+牛油+雞蛋+其他=自製美味可口的鬆餅，有興趣就快 D 報名參加。

備註：1.費用已包括材料費　　2.自備圍裙

負責人：梁杏英

TC707 幼兒輕鬆手工個半鐘

日期：18/9/2021（六）　　時間：2:30—4:00 pm

地點：本中心　　對象：4-6 歲

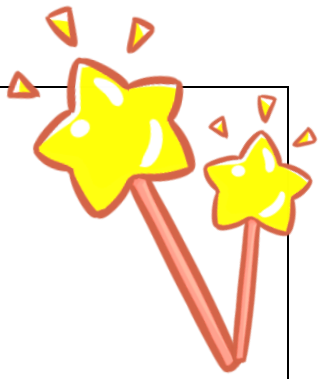
費用：$20（會員）/ $55（非會員）

內容：讓幼兒輕輕鬆鬆地製作一些簡單的小手工，既可陶冶性情，亦可發揮大家的創意及天份，真是開心一樂也。

備註：費用已包括所有材料費

負責人：吳麗娥

家庭及社區活動



TF701　親子禪繞體驗夜

日期：30/6/2021（三）

時間：8:15—9:30 pm

地點：線上進行（Zoom）

對象：6-59 歲之親子組合（父/子女、母/子女、父母/子女）

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（待定）。
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　線上親子和粉體驗日

日期：16/8/2021（一）

時間：8:00—9:30 pm

地點：線上進行（Zoom）

對象：6-59 歲之親子組合（父/子女、母/子女、父母/子女）

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『和諧粉彩』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. 活動邀請了和諧粉彩正指導師陳慧心小姐（JPHAA）教授和諧粉彩創作環節（待定）。
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，每名參加者將獲發乾粉彩及畫紙。

負責人：區碧華

TF703　禪遊慈山寺

日期：5/9/2021（日）

時間：9:00am—1:00pm

地點：慈山寺

對象：3-59 歲社區人士（12 歲或以下需要有成人陪同）

費用：$50（會員）/ $85（非會員）大小同價

內容：趁假日與家人一起到慈山寺參觀，欣賞其唐風建築與現代科技融合的寺廟，以及四周清優的大自然，洗滌一下城市人的心靈。

備註：
1. 請自備食水。
2. 請穿著莊重的服裝（如有袖上衣、長褲、七分裙或七分褲）。

負責人：王培明姑娘

家庭及社區活動

TF704　親子流動畫初體驗

日期：11/9/2021（六）　　時間：2:30—4:00pm

地點：本中心

對象：親子（一大一小，兒童須為 6 歲或以上）

費用：$100（會員）/ $135（非會員）

大小同價、按人頭收費

內容：流動畫（Pour painting）是以澆淋或倒的方式，利用混色與流動，去完成一幅畫作，做法簡單又不需要任何學習基礎，無論是小朋友還是大人都適合嘗試，也沒有好壞或成功與否之分，只需要隨心調出喜愛的色調，即可完成獨一無二的畫作。

備註：1. 每對親子可獲一個製成品；

2. 費用包材料費；

3. 請自備圍裙或手袖。

負責人：劉鈺瑩

TF705　親子入廚樂：美味砵仔糕

日期：19/9/2021（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

TF706　南丫島一天行

日期：26/9/2021（日）　　時間：9:45am—4:30pm

地點：南丫島　　對象：60 歲以下社區人士

費用：$10（會員）/ $45（非會員）大小同價 / 3 歲以下小童免費

內容：早上由索罟灣步行上家樂徑，在山上遠眺充滿東方風味的漁村文化，可以俯瞰整個南丫島，在榕樹灣大街上您可以挑選特色手工藝品，或在街頭小店、歐陸及中餐館品嚐美食，感受悠閒自在的歐陸情懷的南丫島文化。

備註：1. 此計劃由「離島遊計劃 2021」提供免費船票

2. 集合：上午 9：45 在中環 4 號往南丫島碼頭集合，將乘 10：20 船往索罟灣，因辦理乘船手續需時，敬請準時，逾時不候。

3. 解散：回程 4:00 由榕樹灣乘船返回中環碼頭後解散。

4. 午膳自費。

5. 13 歲以下或 70 歲以上必需有成人陪同參加

6. 全程步行約 2.5 小時

負責人：李慧嫻

家庭及社區活動

TF707　綠活・自悠行

日期：26/9/2021（日）（暫定）

時間：2:00—5:00pm

地點：龍虎山環境教育中心

對象：6-59 歲社區人士

費用：$20（會員）/ $55（非會員）大小同價

內容：趁周日天下午，到位於香港大學後山旁的龍虎山環境教育中心，透過導賞認識龍虎山及西半山的生態物種及文物建築之餘，更可參加 DIY 工作坊，認識香草螺旋塔，從嗅覺、觸感認識香草；學習研磨曬乾的艾草葉，自製天然艾草蚊香。

備註：1. 自備車費、充足糧水、晴雨具、防曬防蚊用品及運動鞋。

2. 集合時間/地點：2：00pm/香港大學港鐵站 A2 出口前；解散時間/地點：5：00pm/香港大學港鐵站

3. 14 歲或以下參加者必須有成人陪同參加。

4. 導賞及工作坊由「龍虎山環境教育中心」提供。

負責人：陳美寶

TF708 「一對手同心製作」 -- 天然精油潤唇膏

日期：7/8/2021（六）

時間：10:00am—12:00nn

地點：本中心

對象：社區人士或親子家庭組合（兒童須滿 6 歲或以上）

費用：$125（會員）/ $160（非會員）親子組合／個人

內容：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、天然蜜蜡、維他命 E 油及唇膏筒及裝飾貼紙及精美紗袋

負責人：袁詠珊

TF709 「一對手同心製作」手作坊 -- 蝶古巴特化妝袋

日期：9/9（四）、10/9/2021（五）2 次

時間：10:00am—12:00nn

地點：本中心

對象：18-59 歲社區人士

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。趁著母親節一齊準備一份禮物送給至愛的媽媽啦！

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：袁詠珊

家庭增值活動

FS701　親親孩子 –學前遊戲樂園系列（一） 2021

日期：6/7、13/7、20/7、27/7/2021（二）4 堂　　時間：10:00am—12:00nn

地點：本中心　　費用：$100（會員）/ $135（非會員）（以每對親子計算）

對象：2-3 歲幼兒及其家長（幼兒必須由一位家長陪同上「學前預備真好玩」親子遊戲小組）

內容：包括「學前預備真好玩」親子遊戲小組 及 「爸媽進修加油站」

工作坊簡介：

	「學前預備真好玩」 10:00—11:00am	「爸媽進修加油站」 11:00am—12:00nn
目的	讓幼兒透過多元智能及感統訓練，強化幼兒在身、心、社、靈各方面的成長，為入學作出最佳準備	讓家長學習與孩子建立融洽親子關係，以及施行正面管教，從而令孩子更健康成長。
課程特色	1. 課程內容由中心專業社工設計及任教。 2. 課程設計配合幼兒成長階段的獨特需要，內容包括專心聆聽，聽從指令，課堂規則，社交禮儀等，能提升孩子入讀心儀學校的機會。 3. 活動以輕鬆開心的遊戲模式，讓孩子學習不同概念，合群等課題活動，以協助他們全人發展。	
內容	入學前準備 （1） – 社交篇 第一堂：學習課堂規則 第二堂：學習社交禮儀 第三堂：建立主動性 第四堂：語言訓練	爸媽進修加油站 第一堂：與孩子建立親子關係 第二堂：孩子的好奇心與語言技巧 第三堂：讚賞與教導孩子 第四堂：讓孩子成為乖寶寶

備註：

1. 工作坊附設託兒服務（即 11:00am 至 12:00nn「爸媽進修加油站」進行期間），讓孩子學習「分離」。
2. 請於「學前預備真好玩」上課時自備小食茶點（避免糖果類），由中心提供水杯及飲用水。
3. 此活動之第二至第四系列將於課堂上向參加者公佈有關詳情。

負責人：麥小華、劉鈺瑩、袁詠珊

FS702　「藝術創作・與你的孩子更快樂」家長講座

日期：19/7/2021（一）　　時間：10:30am-12:00nn　　地點：本中心

對象：家長　　費用：免費

內容：家長與孩子之間，除了關注其學習之外，孩子的內心世界，你也關注及明白嗎？藝術創作活動，原來也可以是一種媒介，讓家長們去明白孩子，與孩子建立不同的溝通模式。本講座介紹如何利用不同藝術媒介 （音樂、舞動、視覺藝術等） 和輔導技巧，了解孩子的內心世界 ，幫助自己和孩子表達自己和抒發情緒，達至更好的親子相處模式。

導師：由「表達藝術治療師」羅羽庭小姐帶領

（羅羽庭小姐：「澳洲、紐西蘭及亞洲創意藝術治療協會註冊藝術（表達藝術）治療師」）

負責人：麥小華

FS703　「愛家補一補」講座系列之「升小一家長講座」2021

日期：13/8/2021（五）　　時間：7:30—9:30pm 地點：本中心　　地點：本中心

對象：家長及有興趣人士　　費用：免費

內容：1. 2022 年小一入學流程

2. 家長協助子女選校注意事項

3. 面試準備及區內家長分享

負責人：劉鈺瑩、麥小華

家庭增值活動

FS704　6A 品格教育家長工作坊（第一期）

日期：19/8、26/8、2/9、9/9、16/9、23/9/2021（四）6 堂

時間：8:00—9：30pm　　地點：本中心　　對象：家長

費用：$100（會員）/ $135（非會員）

$50（綜援及低收入家庭）

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）主要根據「6A 的力量」原作者約瑟・麥道衛博士的理念而舉行，內容包括：

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（按實際情況安排）

負責人：麥小華、袁詠珊（兩者皆為註冊社工及 6A 教育認證導師）

FS705　「愛家補一補」講座系列之「升中講座」2021

日期：17/9、24/9/2021（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:17/9：2022 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;

24/9：區內中學生分享學校特色及面試經驗

負責人：劉鈺瑩、袁詠珊

FS706　故事爸媽「兒童啟蒙老師」家長訓練計劃　（第三十一期）

日期：21/7、28/7、4/8/2021（三）3 次　　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：	內容：
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	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. 完成三節工作坊的家長將成為「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. 視實際情況安排託管服務，家長如有需要，　請先於報名時留下兒童資料
6. 如於早前已完成此項活動者，不宜重覆報名。

負責人：麥小華、劉鈺瑩

家庭增值活動

FS707　親子故事樂園 （幼兒篇） - 第十期

日期：1/9、8/9、15/9/2021（三）3 次

時間：10:30—11:30 am

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

FS708　「故事爸媽」「悅」讀學堂 2021 年 9 月

日期：29/9/2021（三）

時間：9:30—11:30 am

地點：本中心（網上及現場同步進行活動）

對象：有興趣的家長及社區人士

費用：免費

目標：透過主題分享，讓關心子女成長的家長可持續地學習，由兒童心理學專家教大家如何打開「快樂親子關係」的門。

9 月主題：「情緒處理緊要 D」

嘉賓導師：王素瑩女士（Percie Wong） 閱讀教育導師，前南華早報（SCMP） 教育版 Between the Lines 專欄作家，擁有心理學學士學位，熱心推動家長教育、閱讀教育、提高學生英語的興趣和學習。足跡遍及各大機 構和學校教導家長、老師及社工如何利用繪本故事與孩子建立閱讀悅未來。她亦定期到香港公共圖書館及社區中心，為不同階層的兒童講英文故事加強學生英語閱讀和學習。

備註：1. 由於疫情關係，本中心暫時未能提供兒童託管服務，如有需要，家長需自行看管同來的兒童，敬請留意！

2. 我們會在活動前與大家確實現場參與活動的安排。

負責人：麥小華、劉鈺瑩

鳴謝：活動由「香港壽臣山獅子會閱讀項目」贊助

家庭增值活動

FS709 「同心樂聚社」單親互助小組（7-9 月/2021）

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，歡迎致電 2395 3107 與負責人袁詠珊姑娘或劉鈺瑩姑娘聯絡

負責人：袁詠珊、劉鈺瑩

FS710 「同心樂聚社」 單親互助小組（7-9 月/2021）

地點： 本中心　　對象：單親家長　　費用：免費

內容： 面對單親適應的路不易，身、心、靈也需要重整過來。此小組為單親家庭同路人與同路人相遇、相識、互相扶持的機會，一同學習「健康」地渡過單親適應轉變。

日期	時間
14/7/2021（三）	10:30am—12:00nn
11/8/2021（三）	10:30am—12:00nn
15/9/2021（三）	10:30am—12:00nn

備註：有興趣參加者，歡迎致電 2395 3107 與負責人袁詠珊姑娘或劉鈺瑩姑娘聯絡。

負責人：袁詠珊、劉鈺瑩

Non-Chinese Residents Programs

NCR701 **SA Kids Group**

Date：5/7—30/9/2021（Every Mon, Tues, Thur, except school holidays）

Time：7:00—8:30pm

Venue：Room 320

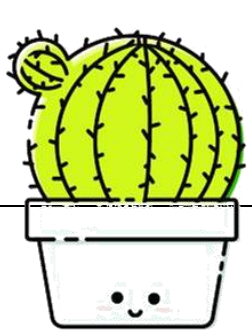
Target：South Asian K3 to Primary Students

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



Non-Chinese Residents Programs

NCR702 **SA Secondary Group**

Date：6/9—30/9/2021（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：10/7—25/9/2021（Sat） 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：10/7—25/9/2021（Sat） Time：11:00am—12:15pm Venue：Center

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：8/7—30/9/2021（Thur） Time：2:15—3:30pm Venue：Center

Target：South Asian Woman Fee：Free

Content：Learn daily Cantonese

Responsible Staff：Miss Nancy

學童課餘託管服務

S701 **學童課餘託管計劃**

日期：1/9-30/9/2021（一至六） 地點：本中心

時間：3:15—7:30pm（一至五）、8:30am—6:30pm（六）

對象：就讀小一至小五（中心會員）6-12 歲

費用：$1350（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：李慧嫻姑娘

S702 **課餘託管接送服務**

日期：1/7-30/9/2021（一至五） 地點：本中心

時間：3:15—7:30pm

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：李慧嫻姑娘

學童課餘託管服務

7-8 月/2021 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
S701	7 月全月班	1/7—15/7/2021 16/7—31/7/2021	12:30—7:30pm（星期一至五） 8:30am—6:30pm（星期六） 8:30am—7:00pm（星期一至五） 8:30am—6:30pm（星期六）	$1800
S704	7 月上半月 （提供午膳）	1/7—15/7/2021	12:30—7:30pm（星期一至五） 8:30am—6:30pm（星期六）	$850
S705	7 月下半月	16/7—31/7/2021	8:30am—7:00pm（星期一至五） 8:30am—6:30pm（星期六）	$1350 （半個月收費）
S706	全期暑假託管， 全日班	16/7—31/8/2021	8:30am—7:00pm（星期一至五） 8:30am—6:30pm（星期六）	$2900
S801	暑期 8 月份全日班	1/8—31/8/2021	8:30am—7:00pm（星期一至五） 8:30 am—6:30pm（星期六）	$2100
S804	8 月上半月	1/8—15/8/2021	8:30am—7:00pm（星期一至五） 8:30am—6:30pm（星期六）	$1350 （半個月收費）
S805	8 月下半月	16/8—31/8/2021	8:30am—7:00pm（星期一至五） 8:30am—6:30pm（星期六）	$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，費用已包括午膳、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 2395 3107 內線 29 與李慧嫻姑娘聯絡。

學童課餘託管服務

2021 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 colspan="2">星期五</th><th>星期六</th></tr>
<tr><td>8:30-10:15</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="9">是日戶外參觀活動日，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>棋藝</td><td>妙筆生花</td><td>電腦樂</td><td>摺紙</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="4">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 colspan="4">分 組 功 課 時 間</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>4:30-6:00</td><td>電腦樂
/
摺紙</td><td>雜耍
小玩意</td><td>工藝創作 /
美食製作</td><td>運動樂/
集體遊戲</td><td colspan="2">技能挑戰 / 棋藝</td><td rowspan="2">玩具分享/
圖書閱讀
6:30 放學</td></tr>
<tr><td>6:00-7:00</td><td colspan="6">康 樂 時 間 / 圖 書 閱 讀</td></tr>
</table>

婦女活動

W701 **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	13/7 至 31/8	9- 10am	8	會員$360 非會員$395	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	週三班 伸展班	7/7 至 25/8 (14/7 及 11/8 除外)	10-11am	6	會員$270 非會員$305	本中心	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	April Shum
W701C	週三 排毒瑜伽	21/7 至 25/8	2-3pm	6	會員$270 非會員$305	(7 月)本中心/ (8 月) 大角咀體育館 （6 樓 3 號室）	排毒瑜伽式子主要是有很多伸展、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。	65 歲或以下婦女	Feeling Chong
W701D	週四 伸展舒緩班	8/7 至 26/8	9-10am	8	會員$360 非會員$395	大角咀體育館 （6 樓 3 號室）	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

備註：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

婦女活動

W702　晚上婦女安睡瑜伽 Zoom 體驗

日期：6/8/2021（五）1 次　　時間：8:15—9:30pm　　地點：線上進行（Zoom）

對象：18-59 歲在職婦女優先　　費用：$240（會員）/ $275（非會員）

內容：因為新冠肺炎疫情持續，不少姊妹們已經很久沒有做運動，中心再次推出網上瑜伽，大家可以安在家中，體驗瑜伽運動帶來的果效。而且希望讓姊妹們學懂日後也可在睡前自行練習，令自己睡眠質素有所改善。

備註：1. 有興趣的參加者，必需於活動前下載 Zoom 應用程式軟件，利用手機、平板電腦、手提電腦、家用電腦上課。如有問題，歡迎向負責人查詢。負責職員將於活動舉行前一星期再私訊相關連結。

2. 活動導師 – April Shum。

負責人：區碧華

W703　經絡拉筋伸展工作坊

日期：10/8-31/8/2021（二）4 次　　時間：2:00—3:00pm

地點：本中心/市政大廈（待定）　　對象：25-65 歲婦女

費用：$160（會員）/ $195（非會員）

內容：香港人生活忙碌，少做運動，其實自己在家或工作間，又或是在自己空閒時、睇緊電視時也可以拉筋以舒展筋骨，也是非常有益。拉筋伸展的好處在於擴大動作的活動範圍，除了提高運動表現；也可增加肌力表現與降低運動後的肌肉酸痛甚至於減輕運動後的疲勞。

備註：1. 請穿輕便衣服及運動鞋。

2. 活動由專業導師協助教授。

3. 請自備瑜伽蓆或大毛巾上課。

負責人：區碧華

W704　『魔力橋』自務小組

日期：6/7-28/9/2021（二）13 次

時間：2:30—4:00pm

地點：本中心

對象：18-65 歲婦女（會員）

費用：免費（會員）/ $35（非會員）（每月）

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

W705　「羽」 你同樂

日期：7/9 - 14/12/2021（二）15 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：25-59 歲婦女

費用：$100（會員）/ $135（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!

備註：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。

負責人：陳美寶

W706　婦女小食 D.I.Y.

日期：12/9/2021（日）

時間：9:30am—12:00nn

地點：本中心 380 室

對象：18-65 歲婦女（會員）

費用：$50（會員）/ $85（非會員）

內容：集婦女生活智慧，我們今次會一齊嘗試製作健康又經典的小食：<麻糬朱古力曲奇>，妳有興趣嗎?

備註：活動由專業導師教授製作。

負責人：區碧華

婦女活動

W707　線上和諧粉彩工作坊

日期：13/9/2021（一）　時間：9:30—11:30 a.m.　地點：線上進行（Zoom）

對象：18-65 歲婦女　費用：$50（會員）/ $85（非會員）

內容：透過學習『和諧粉彩』（Nagomi Pastel Art）這心靈藝術，嘗試放下日常繁重的家務與工作，以及日常照顧家人的責任，體會將照顧的對象改變成照顧自己，並聚焦在此時此刻，尋回安靜的一刻，以及專注及享受之創作中，讓自己的心田得以澆灌及滋養。

備註：1. 費用包括材料費 （報名後參加者需待通知，並預留時間到中心索取乾粉彩一盒及畫紙兩張）。
2. 參加者請自備文具 （鉛筆、界刀、擦膠、教剪、膠紙、棉捧、乾濕毛巾）。
3. 有興趣的參加者，必需於活動前下載 Zoom 應用程式軟件，利用手機、平板電腦、手提電腦、家用電腦上課。如有問題，歡迎向負責人查詢。
4. 參加者將會收到中心私訊有關當日活動連結。

負責人：區碧華

W708　『婦女與亞健康』線上分享會

日期：24/9/2021（五）　時間：9:30—11:00am　地點：線上進行（Zoom）

對象：25-65 歲婦女　費用：免費

內容：有無諗過，經常聽到『亞健康』這名詞？究竟什麼是『亞健康』？自己無大病或身體無痛，與『亞健康』有什麼關係？健康食品（Supplement） 真的可以補充身體所需？我們每天該做什麼樣的運動？做多長時間？如何運動才是健康的？如何根據自己的身體和生活狀況，季節和地理環境等因素的不同，來找到一個適合自己的養生之道？要有一個健康的身體，快來參加這個活動，一齊探討及拆解當中的奧秘！

備註：活動導師是一位資深社工，她擁有豐富的婦女服務、家庭教育、輔導及綠色親子教育經驗，曾任情意自然教育導師，並創辦『愛自然手作仔』工作室，親力親為地推廣不同的手作仔，鼓勵大家實踐愛自然的生活。

負責人：區碧華

W709　婦女生活茶座

日期：27/9/2021（一）　時間：10:00—11:15am　地點：本中心

對象：18-65 歲婦女（會員）　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：『家居急救』。

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

W710　『婦女 IT 計劃』之 Cyber 圖書館

日期：2/7-24/9/2021（五）13 次　時間：10:30—11:30am　地點：本中心 360 室（電腦室）

對象：18-65 歲婦女（會員）　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

新來港人士活動

NA701　新來港兒童適應課程

日期：每季進行　　時間：待定

地點：本中心　　對象：來港不足一年學生（6-18 歲）

費用：免費（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----新來港學童功課輔導計劃

日期：6/9 起 （逢一至五，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：免費

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：10/7、7/8、4/9/2021（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：免費

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　「健康樂聚」小組

日期：6/9、20/9/2021（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：$10

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

NA705　新姿茶館

日期：15/9/2021（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：免費

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

NA706　從新開始 SAO

日期：24/9/2021（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：免費

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

新來港人士活動

NA707　親子同樂運動夜

日期：9/7、6/8、3/9/2021（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：免費

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

NA708　開心好友同樂行

日期：17/9/2021（五）　　時間：9:15am-2:00pm　　地點：香港島或九龍區

對象：來港不足三年的婦女　　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. 自備車費及糧水　　2. 請穿輕便服裝及運動鞋

負責人：黃瑋、施志偉

NA709　大澳虎山行

日期：3/7/2021（日）　　時間：1:00—7:30pm

地點：本中心/大澳　　對象：新來港青年（11-16 歲）

費用：免費

內容：大澳水鄉聽過也可能去過，但在沒有交通工具的情況下我們又要如何前往呢? 一起來從東涌出發，走進大澳，欣賞景色之餘再去虎山觀賞日落吧!

路線：東澳古道，由東涌走進大澳全程約 14 公里

備註：1. 自備車費　　2. 自備防蚊、防曬用品

3. 自備飲用水　　4. 請穿輕便運動服裝及運動鞋

負責人：黃瑋

NA710　離島遊—坪洲

日期：12/9/2021（日）　　時間：9:00am—5:00pm

地點：本中心/坪洲　　對象：來港不足三年的家庭

費用：$20

內容：趁著假日與我們一起遠離鬧市，在離島上走走，爬山看風景，放輕一下心情吧!

備註：1. 請穿輕便服裝

2. 自備午餐或於坪洲用膳

負責人：黃瑋

閱讀室活動

R701　考考您

日期：7-9/2021　　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

2021 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　聽故事、講故事

日期：31/7、07/8/2021（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。

負責人：梁杏英

小組組員招募

G701　慶威鳴粵劇藝苑

日期：5/8–30/9/2021（四）9 次

時間：7:45—9:30pm

地點：本中心禮台

對象：18-65 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　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：2016 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 2016 年 10 月 31 日或以前出生

2）截止報名日期：2021 年 7 月 31 日

3）面試日期：暫定 2021 年 8 月 22 及 29 日上午 10:00 本中心

負責人：施志偉

G703　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. 集會時需穿著制服，制服可於參加後才購買。

負責人：吳麗娥

G704　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

陳慶「義」Touch

V701　義工招募

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 / 2021）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

陳慶「義」Touch

V702　招募<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：18/6/2021（五）

時間：8:00－9:30pm

地點：本中心活動室 / Zoom

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：25/6/2021（五）

時間：8:00－9:30pm

地點：本中心活動室 / Zoom

對象：有志從事義工服務人士/已登記之中央義工（14-65 歲）

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

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 / 李慧嫻

V706　故事天地 –「種子故事人」義工招募

日期：2021 年 7-9 月每個星期六，任君選擇「故事天地」其中一節

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）

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：麥小華 / 劉鈺瑩