

旺角街坊會陳慶社會服務中心

が悪意



2022年 1月-3月 進修課程(p44-p53)可即日報名 各項活動於2021年12月14日(二) 開始接受報名

(因疫情關係,以上報名安排有機會作出調整 詳情請留意網頁或致電中心查詢。)

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
活動及進修課程報名注意事項	p.4
賣旗籌款日	p.5
樓宇管理及復修支援服務	p.6-7
1-3 月份活動	
* 兒童及青少年活動 (TC)	p.8-13
* 家庭及社區活動 (TF)	p.14-21
* 家庭增值活動 (FS)	p.22-27
* Non-Chinese Residents Programs (NCR)	p.28-30
* 婦女活動 (W)	p.31-37
* 新來港人士活動 (NA)	p.38-40
* 閱讀室活動 (R)	p.41-43
1-3 月進修課程(A/L/P/T/AA/AL/AP/AT)	p.44-53
中心小組招募 (G)	p.54
陳慶「義」Touch (V)	p.55-57
服務使用者意見表	p.57

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)(櫸樹街入口)

星期一至五 上午十時至下午一時及下午二時至下午五時

星期六、日及公眾假期 休息

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

<u>數碼社區支援中心(三樓)</u>

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

★農曆年初一、二、三休息

惡劣天氣中心活動安排

活動類別	戶外活動	水上活動	室內活動	進修課程
暴雨/ 颱風警告	(活動舉行前	前兩小時內仍	3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	X 註1	×		註2
黑色暴雨	X 註1	×	×	🗙 註3
一號風球		×		註2
三號風球	X 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

由於疫情關係,本年度(即 2021 年 4 月 1 日至 2022 年 3 月 31 日期間), 新做會員或續會將豁免一年年費,詳情請致電本中心查詢。

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

會員續證通知

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

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: 3586 1805

門市地址: 大角咀 38 號新九龍廣場 084 舖

門市電話: 2390 9834

凱聲琴行

優惠內容:樂器力折、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(牛口、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



活動及進修課程 報名註意事項

- 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 S10 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

	是形然住我自我		
課程名稱及編號:	verification of the second		
姓名:	性別:	年齡:	
會員証號碼:	聯絡電話:(日)		
如非會員,請填寫下列項目:			
聯絡地址:			
	中心專用		
支票號碼:	收費:		
收據號碼:	經手人:		
日期:			
1			

中心將於 2022 年 1 月 8 日 (星期六)早上舉行九龍區分區賣旗籌款。是次籌款希 望能籌募中心服務經費及改善現行的服務。希望大家有錢出錢、有力出力,一同關 懷社區,服務社群。各位可以透過以下途徑支持是次善舉:

義賣日

中心將於 2021 年 12 月 18 日 (六) 上午 10 時至下午 4 時於中心舉行義賣日,你可於 12 月 11 日前捐出有價值的物品供義賣,亦可於 12 月 18 日當日到中心選購合用的物品。

買金旗

中心每次賣旗都會推出金旗,很有紀念及收藏價值。買金旗方法:將抬頭「旺角街坊會有限公司」的支票或現金親自交往中心。

直接捐款 至本會戶口: 滙豐銀行: 015-3-063789 或

以 Payme https://www.mkkfa.org.hk/flagdonation 請於付款訊息提供「姓名及電話號碼」,或將入賬存根(連 姓名) whatsapp 至 94143181,以便發回收據作扣稅



PayMe Chile

做義工

中心現正招募大量賣旗義工,只要是 14 歲或上,又想為中心出一分力的街坊朋友就可以參加,而家長也可帶同小朋友一同參與作為親子義工,義工於完成賣旗後可獲發証書,中心亦會為參與賣旗的義工購買保險。有興趣人士可致電 23953107 登記或將聯絡電話電郵至 ifochssc@mkkfa.org.hk

如有杳詢可致電 23953107 與吳永連小姐聯絡。





樓宇管理及復修支援服務

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. 油尖旺區內 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收到其他政府部門 的維修命令(例如:消防安全指示 572)

聯絡電話: 2395-3107 / 9125-3208

負責人:周貫楓、施志偉



日期:5/1、9/2 及 2/3/2022(三)

時間: 7:30-9:00pm 地點: 本中心

對象:大廈法團委員

內容:大廈維修你要識,資訊互助齊認識。

經驗分享增知識,社區監察護權益。

備註:1.需要進行樓宇復修大廈;

2. 參加者需經安排及約見; 3. 每個法團最多委派 3 人;

樓宇維修及消防工程社區關注組

日期:5/1、9/2及2/3/2022(三)

時間:7:30-9:00pm 地點:本中心

對象:區內業主或法團委員

內容:關注大廈維修及處理消防工程的困難,集結社區力量,

發揮互助精神,共同關注社區事務。







樓宇管理及復修支援服務

油麻地及旺角地區研究(「油旺研究」)----關乎未來的發展·······

2021 年施政報告提及油旺研究,發展局表示就市區重建局(市建局)在油麻地及旺角地區研究中建議的新規劃工具,例如地積比率轉移,制訂詳細實施方案,以期盡早在兩區落實,並在合適情況下於其他地區採用,以加強市區更新的工作。

市區重建局發表了「油旺研究」,規劃了未來油麻地及旺角的市區更新發展方向,簡單而言如下:

- ◇旺角 --「動力商貿區」, 旺角東及旺角西
- ◇大角咀 --「綠悠社區」,大角咀/太子
- ◇油麻地 --「歷史文化生活區」,油麻地北及油麻地南







資料來源:立法會發展事務委員會文件

關注「油旺研究」社區參與發展

2022 的社區想像 >>>>> 想像 10 年,20 年,25 年後的社區

未來的 10,20,25 年,每一項社區大大小小的事情,尤其涉及整個油麻地及旺角地區的規劃發展,更需要你的關心和參與。

「油旺研究」資訊分享及探討會

日期:12/1/2022(三) 時間:7:30-9:00pm 地點:本中心

對象:計區人士

內容:了解油旺研究的內容,意見分

享及討論。

舊式樓宇強制售賣(強拍) 或私人發展商收購需知

日期: 16/2/2022(三) 時間: 7:30-9:00pm

地點:本中心 對象:社區人士

內容:長者安居協會社工講解舊樓強制拍賣法 例或私人發展商收購舊式樓宇的內容及

程序,少數業主的權益保障需知。

備註:由「支援少數份數擁有人(舊樓小業主)

外展服務(先導計劃)」協辦

TC101 故事天地

日期: 每月星期六(1/1、8/1(中心賣旗日)、5/2(年初五)暫停)

時間: 3:00-4:00pm

地點: Zoom 線上形式進行(按情況或會改以實體形式進行)

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 Whatsapp 至號碼: 5547-0980 向負責職員查詢

及報名

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: 麥小華/劉鈺瑩

TC102 陳慶造星—結他篇(22年1-8月)

日期: 3/1-28/3/2022(逢一)共10節

時間: 4:00 - 5:30pm

地點: 本中心

對象: 12-17 歲

費用: 會員 \$ 100 非會員 \$135

內容: 陳慶造星—結他篇已經去到第三期喇! 今期將

會教授更多更複雜嘅和弦、鈎弦指法、掃法, 仲有自彈自唱技巧。立即報名,香港樂壇靠你

喇!

備註: 1. 自備結他,如有困難可在報名時提出;

2. 設後續小組·參加者可優先報名;

3. 歡迎新手參加;

4.31/1 (年廿九)、7/2 (年初七)、

14/2 (年十四)暫停。

負責人: 溫智均 Dan sir



TC103 Yo-man 花式摇摇隊 (22年 1-8 月)

日期: 15/1-26/3/2022(逢六)共8節

時間: 3:00-4:30pm

地點: 本中心 對象: 9-11 歳

費用: 會員\$80 非會員\$115

內容: Yo-man 花式搖搖隊於上年 10 月成立。經過三個月苦

練·參加者都已經完成基礎十式。今期我哋將會挑戰中 階十式!表現良好者有機會參與表演。眼界決定境界·

Yo-man 花式搖搖隊需要你!

備註: 1.費用包括花式搖搖一個;

2. 設後續小組‧參加者可優先報名;

3. 歡迎新手加入;

4.5/2 (年初五)、12/2 (年十二)、5/3 暫停。

負責人: 溫智均 Dan sir

TC104 **桌遊天地** A

日期: 22/1, 26/2, 19/3/2022

(六)共3節

時間: 2:00-3:30pm

地點: 本中心 對象: 6-10 歲

費用: 免費

內容: 除了玩電腦和手遊外,

還想玩玩其他遊戲,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。 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

日期: 22/1, 26/2, 19/3/2022

(六)共3節

時間: 4:00 - 5:30pm

地點: 本中心 對象: 11-16歲

費用: 免費

內容: 除了玩電腦和手遊外,

還想玩玩其他遊戲.不 妨一起來玩桌上遊戲。 桌遊種類層出不窮。有 略、反應、智慧應有盡 有。喜歡玩遊戲的你力 快來展開一場鬥智門力

的桌遊之旅吧!

負責人: 黃瑋

9

TC106 開懷遊戲『玩餐飽』

日期: 29/1/2022 (六) 時間: 10:15am - 2:00pm

地點: 櫻桃街公園 對象: 6-13 歳

費用: 會員\$40 非會員\$75

內容: 派對會有很多小朋友參與,但他們可能互不相識。如何

令大家破冰,讓氣氛變得融合?關鍵當然在於派對上遊戲啦!有趣的集體遊戲不僅讓小朋友「玩餐飽」,也有助他們學習與別人溝通相處,更可以令孩子與人相處更

和諧。

備註: 包午餐及物資

負責人: 黃凱芯

TC107 **年有**「魚」

「糕」買新年

日期: 31/1/2022(一)

(年廿九)

時間: 10:15am 至 12:30pm

地點: 本中心 對象: 6-12歲

費用: 會員 \$ 15 非會員 \$ 50 內容: 小朋友·農曆新年就到

啦!一齊嚟整幾條可愛

的鯉魚年糕啦!

備註: 1. 費用包括所有材料費

2. 請自備圍裙

3. 請帶備食物盒

負責人: 麥小華

TC108

港鳥西陽……

日期: 5/2/2022 (六) 時間: 10:15am - 2:00pm

地點: 中山紀念公園 對象: 6-13 歳

費用: 會員 \$ 40 非會員 \$75

內容: 香港的中山紀念公園位於港

島西營盤海旁·該園所在位置乃先前為興建西區海底隧道連帶新增的填海區·曾荒廢多年·後有興建公園·原爾為「西區公園」·後改名為「中山紀念公園」·是紀念孫中山當年曾在上環、西

營盤等地區活動。

備註: 包午餐及物資·自備交通費

負責人: 黃凱芯

TC109 如何寫好硬筆字

日期: 12/2/2022(六) 時間: 10:30am - 12:00nn

地點: 本中心 對象: 4-6 歲

費用: 會員\$20 非會員\$55

內容: 中國的漢字,源遠流長,6000年前我們的祖先在陶器上刻畫一些

簡單的字,這種最古老的文字叫{陶片文},4000年前的商朝,刻在烏龜殼上和動物的骨頭上的叫做[甲骨文],現在常用的漢字有兩種,就是繁體字和簡體字。繁體字想寫得整整齊齊有乜辦法?大家先來寫寫漢字的結構,有分左右部首、上中下結構字型,運

用一支鉛筆在方格上一筆一劃地練習、體驗寫著不同字型。

備註: 1.費用包括(大格簿一本)

2. 請自備鉛筆一支、刷膠一個

負責人: 梁杏英

TC110 玩 board game 學英文

日期: 12/2/2022(六) 時間: 2:30-4:00pm

地點: 本中心 對象: 9-11 歳

費用: 會員\$10 非會員\$45

內容: 小朋友本來就充滿好奇

心,求知慾強,但可能因為學習上嘅挫折感、沉悶嘅學習方式,令佢哋對學習失去興趣。「玩 board game 學英文」誘過刺激

game 學英文」透過刺激 有趣嘅桌上遊戲增加小朋 友接觸英文嘅機會。玩吓

玩吓就會發現其實英文都

唔係咁難啫~ 負責人: 溫智均 Dan sir

TC111 百變棉花糖

日期: 19/2/2022(六) 時間: 11:00am-12:30pm

地點: 本中心 對象: 6-12 歲

費用: 會員 \$ 40 非會員 \$75 內容: 甜甜的棉花糖·大人小朋

> 友都喜愛食·原來還可以 製成其他小食·一起來發 挖更多美味的棉花糖小食

啦!

備註: 1. 費用包括所有材料費

2. 請自備食物盒

負責人: 劉鈺瑩

TC112 **青年大步走**

日期: 20/2/2022(日) 時間: 8:30am - 12:30pm

地點: 香港大學 > 龍虎山 > 西高山

對象: 9-14 歲

費用: 會員 \$ 10 非會員 \$ 45

內容: 山頂大家可能去過,但山頂附近的西高山你又去過未?

星期天讓我們離開中心、登上全港第四高的山、一同欣賞

港島景色。

備註: 1. 自備來回車費

2. 自備飲用水、乾糧、防曬及雨具

3. 由香港大學出發前往西高山,全長 5.5 公里,約 2.5 小

時·請量力參與。

負責人: 黃瑋

TC113 **兒童潛紅樂**

日期: 26/2/2022(六) 時間: 2:30 - 4:00pm

地點: 本中心 對象: 7-12 歲

費用: 會員\$20 非會員\$55

內容: 透過不同的摺紙技巧,加

上小朋友自己動動腦筋去 發揮想像力和創造力,便 可摺出各式各樣的趣味摺 紙出來,快來發揮你的創

意吧!

備註: 費用已包括所有材料費

負責人: 吳麗娥

日期: 5/3/2022 (六) 時間: 11:00am - 1:00pm

地點: 本中心 對象: 4-6歳

費用: 會員 \$ 60 非會員 \$95 內容: 一般錢瓦已設計好才讓人購

買·未必會是完全自己喜歡的。這次,我們就設計出屬於自己的錢瓦,塗上自己喜歡的顏色、貼上自己喜歡的

紙。

備註: 費用包括材料。

負責人: 黃嘉敏

TC115 **點出小手**工

日期: 12/3/2022(六)

時間: 11:00am - 12:30pm

地點: 本中心 對象: 6-9 歳

費用: 會員\$40 非會員\$75

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。

備註: 費用包括材料

負責人: 黃嘉敏

TC116 8D 人物設計工作站

日期: 12,19/3/2022(六)共2節

時間: 10:30am - 12:30pm

地點: 本中心 對象: 12-17 歲

費用: 會員 \$150 非會員 \$185

內容: 大家有無玩 board game

呢?想唔想擁有一隻自己專 用嘅棋?想就參加3D人物 設計工作坊啦!活動第一堂

會教大家點用線上 3D 人物設計軟件 Hero Forge 設計專屬自己嘅棋。第二堂就會教

微縮模型上色技巧,為專用

棋加上生命力。

負責人: 溫智均 Dan sir

TC117 **豆豆樂無窮**

日期: 19/3/2022 (六)

時間: 11:00am - 12:30pm

地點: 本中心 對象: 4-6歳

費用: 會員 \$ 20 非會員 \$55 內容: 小朋友用顏色筆畫畫就畫得

小朋友用顏色筆畫畫就畫得 多啦·今次會同大家一齊用 各種不同的豆豆去創作一幅 豆豆畫·既可提升幼兒的小

肌肉發展,亦可訓練大家 的專注力、創造力及手眼協 調能力,一舉多得,到時見

啦!

備註: 費用已包括所有材料費

負責人: 吳麗娥



TF101

鹽田梓環島遊

日期: 時間:

16/1/2022(日)

地點:

9:00am-3:00pm

鹽田梓 **社區人十**

對象: 費用:

會員\$80

非會員 \$115 (未滿 3 歲幼兒免費)

內容:

鹽田梓是香港碩果僅存的鹽田、極具非常珍貴的歷史價值、而現 時島上亦有不少必到景點,如天主教堂、鹽田仔博物館及文物陳 列室等,若有時間,亦可在島上試吓特色小食或午餐。大家不妨

趁假期來一轉,跟導賞員走走已被遺忘的小島。

同時下午回程時,可在西貢碼頭海傍漫游,感受一吓另一個特色

的小社區。

備註:

1. 上午 9:00 在中心集合,乘車往西貢。

2 下午 3:00 在西貢碼頭解散。

3. 午膳自費。

4. 費用包括往西貢單程旅遊巴,來回船費及導賞費用。

5.13 歲以下必需有成人陪同參加

6. 全程步行約 2 小時

負責人: 李慧嫺

TF102

『一對手同心製作』手作坊 — 蝶古巴特化批袋

日期:

20/1(四)、21/1/2022(五)

時間:

10:30am-12:00nn

地點:

本中心 15-59 歳

對象: 費用:

會員 \$ 90 非會員 \$125

內容:

「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 的手作坊由「一對手同心製作」婦女團隊教授製作「蝶古巴特化 妝袋」·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。快到農曆新年,快來製作一個「利是袋」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

劉鈺瑩 負責人:

TF103 **手作厦型**斯

日期: 22 /1/2022 (六) 時間: 10:30am-12:30pm

地點: 本中心

對象: 親子:1大1小(子女須為 6-12 歲) 費用: 會員\$40 非會員\$75(大小同價)

內容: 去唔到台灣,唔緊要,我地可以學吓做果度最出名既手信~鳳梨

酥,它內饀以菠蘿蓉製作,外皮以麵粉、牛油、糖、蛋混合成皮, 焗後外酥內軟,令人一食難忘,今次大家一齊有機會試吓、學吓、

做吓,快D叫埋阿仔阿女一齊報名參加啦。

1. 費用包括所有材料費

2. 自備食物盒3. 自備圍裙

負責人: 梁杏英

備註:

TF104 樂活健行—青龍圓墩深井

日期: 23/1/2022(日) 時間: 9:30am - 3:30pm

地點: 青龍頭 > 圓墩古村 > 深井

對象: 12-59 歲

費用: 會員 \$50 非會員 \$85

內容: 是次遠足於荃灣青龍頭起步,一遊「圓墩古村」,現為三級歷史

建築,再經圓墩郊遊徑、大欖自然教育徑,登上觀景台,欣賞景 色優美的植林區和大欖涌水塘,及後經深井沉澱塘,於終點深井

解散。

◎此乃行山活動,參加者必須身體健康狀況良好,再量力參與。

備註: 1. 費用包去程旅遊巴·回程自費搭乘巴士 52X/\$10.2(深井解散)

返回旺角、大角咀。

2. 行山需時:約4小時(9公里)、難度屬2星(5星為最艱辛)。3. 自備充足糧水,手杖,晴雨天用具,穿輕便衣服及運動鞋。

4. 未滿 14 歲者須由成人陪同方可參加。

負責人: 陳美寶



TF105 日本原味道-花壽司 & 味噌湯

日期: 24/1/2022(一) 時間: 3:00-4:30pm

地點: 本中心 對象: 18-59 歲

費用: 會員 \$70 非會員 \$105

內容: 相信大部份香港人對日本美食都不陌生,亦都十分喜愛。今次我

們請來日本婦女教大家日本花壽司 (Flower sushi roll) 及味增湯 (miso soup),噹一噹日本家庭原味道。Flower sushi roll 通常會在春季女孩子日,生日及新年等節慶出現,大家學成後可以在新年期間為至親準備一頓日本原味道的食物,一定會很受歡迎。

備註: 1. 請帶備一個食物及湯盒

2. 由日本婦女親自教授

負責人: 王培明姑娘

日期: 13/2/2022(日) 時間: 10:30am-12:00nn

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: 會員 \$ 15 非會員 \$ 50 (大小同價)

內容: 「親子入廚樂」系列激請大家同小朋友一齊嚟製作美食,今次我

她會趁住新年·一齊整「小饅頭」·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

TF107

猫士多哩梨。 遊壁書村

日期: 20/2/2022(日) 時間:

8:30am-1:00pm

地點:

上水坪輋

對象:

2-59 歳(未滿3歳幼兒免費・16歳或以下需有成人陪同)

費用:

會員 \$ 60 非會員 \$95 (大小同價)

內容:

春天正是採摘士多啤梨的旺季、今次我們會到坪輋附近的士多啤

梨園自費採摘士多啤梨,遊雲泉仙館及探訪香港壁畫村,悠悠閒

閒行影下相,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: 干培明姑娘

TF108

『一對手同心製作』— 天然精油潤唇膏

日期:

26/2/2022(六)

時間:

10:30am - 12:00nn

地點:

本中心

對象:

社區人士或親子家庭組合 (小朋友必須滿6歲或以上)

費用:

非會員 \$160

內容:

由你親自製作 DIY 天然精油潤唇膏,送給至愛,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:

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: 劉鈺瑩

TF109

樂活健行—基錦石龍尋古道

日期: 27/2/2022(日) 時間: 9:30am - 3:30pm

地點: 荃錦坳 > 蓮花山 > 元荃古道 > 荃灣荃威花園

對象: 12-59 歲

費用: 會員 \$50 非會員 \$85

內容: 是次遠足由荃錦坳起步,沿麥理浩徑第九段行走,往蓮花山方向

接元荃古道,經石龍拱至荃威花園作終點解散。石龍拱位於荃灣與元朗之間,山峰上景觀開闊,可眺望到青衣、青馬大橋至馬灣

一帶。

●此乃行山活動・参加者必須身體健康狀況良好・再量力參與。

註: 1. 費用包去程旅遊巴·回程自費搭乘巴士 30X/\$9.4(荃威花園解

散)返回旺角。

2. 行山需時:約4小時(9公里)、難度屬2星(5星為最艱辛)。3. 自備充足糧水,手杖,晴雨天用具,穿輕便衣服及運動鞋。

4. 未滿 14 歲者須由成人陪同方可參加。

負責人: 陳美寶

TF110 港島徑 One Two Go

日期: 6/3/2022(日) 時間: 9:30am-3:00pm

地點: 港島徑 對象: 12-59 歲

費用: 會員\$50 非會員\$85

內容: 港島徑全長五十公里,由

太平山頂起至大浪灣為終點,沿途景色怡人,樹木

林蔭·行者可感受到大自然的氣息。港島徑第一及 二段·全程 13.5 公里·由

太平山頂,途經薄扶林水塘,至香港仔水塘止。

備註: 1. 費用包括來回車費;糧水

自備。

2. 活動需要步行 3-4 小時· 參加者需具備良好的體

格及量力參與。

18 負責人: 施志偉

TF111 親子浮游花瓶 DIY

日期: 12/3/2022(六) 時間: 11:00am-12:30pm

地點: 本中心

對象: 6-59 歲親子(需一大一小)

費用: 會員\$80

非會員 \$115 (大小同價)

內容: 「浮游花」起源於日本,在

透明的玻璃瓶內放入各色各 樣的花朵,讓花朵好像漂浮 在水中,而且能夠長期維持 花的顏色,擺放在家中賞心

悦目,亦可送禮表達心意。 1. 費用包括所有材料費

2. 每對親子可獲製成品一個

負責人: 劉鈺瑩

備註:

TF112

日期: 13/3/2022(日) 時間: 9:00am - 4:00pm

坪洲 地點: 對象: 社區人士

費用:

會員:成人 \$40 小童 \$ 20 非會員:成人 \$ 75 小童 \$ 55 (未滿 3 歲幼兒免費)

內容: 坪州當地民風純樸,不會有吵鬧的感覺,島上周邊風光,多沒有

> 人工修飾的景象,而最高的手指山,也不過100米,但可以俯瞰 整個小島。還有島上的永安街道上,有特色風情的茶餐廳、雜貨 店等。如有時間,可租單車遊覽大小街道,感受一吓這個俱天然

牛熊又寧靜的小島。

1. 集合: 9:00am 在中環 6 號往坪洲碼頭集合,將乘 9:30am 船 備註:

往坪洲, 敬請準時, 逾時不候。

2. 解散:回程 3:20pm 由坪洲乘船返回中環碼頭後解散。

3. 午膳自費。

4.13 歲以下必需有成人陪同參加。

5. 全程步行約 2.5 小時。

負責人: 李慧嫺

TF113 從心細賞南丫島

20/3/2022(日) 日期: 9:30am-5:00pm 時間:

地點: 南丫島

對象: 6-59 歳家庭成員

費用: 非會員 \$75 (大小同價)

久違了的大自然,藍色的海,綠色的山,從新開始,從新接觸, 內容:

從新體會。最重要的,有家人可以同行同樂。

1. 活動只包來回旅游巴 備註:

2. 參加者需要自付中環來回南丫島船費(成人約 \$58.4/ 小童約

\$29.1):

3. 參加者自行帶備食物或南丫島自費用膳;

4. 參加者需要身體健康,宜遠足步行最少3小時。

負責人: 施志偉

TF114

家居电单及急救分享會

日期: 25/3/2022 (五) 時間: 8:00 - 9:30pm

地點: 本中心

對象: 15-59 歲有興趣之社區人士

費用: 免費

內容: 生活中往往都會發生一些小意外,例如:煮食時燙傷、食飯時硬

骨、不小心別傷手指、孩子在家玩耍時撞瘀、洗澡時滑倒、暈眩及不醒人事等等、究竟可如何處理?呢個活動會為你解答以上問題,以及分享一般家居安全小知識、急救物資介紹,如:探熱針、血壓計、SPO 血含氧機、心臟除氈機的使用等、簡單急居急救方法及示範。關心自己及家人的安全的你,豈能錯過呢個活動!

備註: 活動激請了聖約翰救傷隊隊員陳秋華小姐協助分享,她擁有多年

的社區服務經驗。

負責人: 區碧華

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
- 諮詢服務每人每次約為 15 分鐘
- 費用全免

欲使用服務之人士可致雷中小向社工変小華姑娘登記。



就業支援服務系列

TF115 電子支付工具 (PAYME 及轉數快篇)

日期: 16/2、23/2/2022(三)

時間: 8:00 - 9:30pm

地點: 本中心 360 電腦室 對象: 18 - 59 歲社區人士

費用: 會員\$30 非會員\$65

內容: 電子支付漸趨普及,除了支付寶及微信外,現時還推出了更多新的電子支

付工具·「PAYME」及「轉數快」的應用亦相當廣泛。這2個應用程式可以集支付、AA收款、繳交費用及電訊費用於一身·就算是做一些網上買賣、小本經營·亦容易地用「PAYME」及「轉數快」支付來收款。本

活動會將各項功能及優惠推廣逐一介紹。

備註: 請自備智能手機來上課

負責人: 袁詠珊、柳應龍

TF116 **電子交付工具(八達通篇)**

日期: 1/3/2022 (二) 時間: 8:00 - 9:30pm

地點: 本中心 360 電腦室 對象: 18 - 59 歲社區人士

費用: 會員\$30 非會員\$65

內容: 八達通是常用的電子支付工具,除著漸趨普及,八達通功能不在只限於支

付車資它還可以集支付、繳交電費及電訊費用於一身,甚至享用不同精選

購物優惠及獎賞。本活動會將各項功能及優惠推廣逐一介紹。

備註: 請自備智能手機及八達通來上課

負責人: 袁詠珊、柳應龍

TF117 文書處理基礎訓練

日期: 10/3、17/3、24/3、31/3/2022(四)

時間: 7:30 - 9:00pm 地點: 本中心 360 電腦室

對象: 18-59 歲求職或在職人士 費用: 會員 \$ 80 非會員 \$ 115

內容: 文書處理 (Microsoft Word) 是日常生活及工作中常用的電腦軟件,可

製作各種不同的文件、報告、標籤、海報、信封及單張等等,如你未曾掌

握如何使用,就歡迎你參加是次訓練。

備註: 1.費用包導師及講義費。

2. 一人一電腦學習。

3. 使用軟件版本為 Office 2016

負責人: 袁詠珊、柳應龍

故事系列

FS101

「故事爸媽」「悅」讀學堂 (2022年1-3月)

日期: 26/1、23/2、30/3/2022(逢三)共3堂

)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。

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。

主題聚會形式:每月一次聚會,每月最後一個星期三

4	編號	日期	每月主題
	FS101A	第1節 26/1	從繪畫打開圖畫的話兒
	FS101B	第2節 23/2	從圖像進入閱讀有好幫手
4	FS101C	第3節30/3	親子開心玩英文

鳴謝: 活動由「 🍪 香港壽臣山獅子會閱讀項目」贊助

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



FS102 親子故事樂園(幼兒篇)-第十二期

日期:

5/1、12/1、19/1/2022(逢三)共三堂

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

FS103

故事爸媽「兒童啟蒙老師」 家長訓練計劃 (第三十三期)

日期:

2/3、9/3、16/3/2022(逢三)

時間:

8:00 – 9:30pm

地點:

本中心

對象:

0-10 歳子女的家長

費用:

免費

內容:

1. 明白親子共讀對孩子的重要性

如何建立每天朗讀的習慣及克服挑戰
 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

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

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. 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

5. 如於早前已完成此項活動者,不宜重覆報名。

負責人: 麥小華/劉鈺榮

FS104 親親孩子 - 學前遊戲樂園 22 年 2 月

日期: 22/2、1/3、8/3、15/3/2022(逢二)

時間: 10:00am-12:00nn

地點: 本中心

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)

費用: 會員 \$ 100 非會員 \$135

內容:

活動名稱	「學前預備真好玩」	「爸媽進修加油站」
時間	10:00-11:00am	11:00am-12:00nn
目的	面管教,從而令孩子更健康	·為入學作出最佳準備 · 洽親子關係 · 以及施行正 康成長 ·
內容	能提升孩子入讀心儀學	階段的獨特需要·內容包 ·課堂規則·社交禮儀等· 校的機會。 模式,讓孩子學習不同概

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

→ 負責人: 麥小華/劉鈺瑩





FS105 6A 品格教育家長工作坊(第三期)

日期: 10/2、17/2、24/2、3/3、10/3、17/3/2021(逢四)共6堂

時間: 7:45 - 9:30pm

地點: 本中心 對象: 18-59 歳

費用: 會員 \$ 120 非會員 \$155 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: 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(註冊社工及6A教育認證導師)

FS106 愛家補一補一「建立和諧三代關係」講座

日期: 18/2/2022(五) 時間: 9:30 - 11:30am

地點: ZOOM 線上形式進行

對象: 社區人士 費用: 免費

內容: 1. 從古今的文化和社會的變化,分析現代三代關係(例如婆媳

關係、祖孫關係等)的狀況:

2. 認識三代家庭的多元形態,有方向地建立良好的三代關係;

3. 以「兒童福祉為本」的兩代協作育兒小貼士。

備註: 由香港家庭福利會「婆媳緣‧祖孫情」多代家庭教育及支援計

劃社工主講

負責人: 劉鈺瑩

FS107 「喜找我的快樂」—家長支援小組

日期: 4/3、11/3、18/3及25/3/2022(五)共4節

時間: 8:00 - 9:30pm

地點: 本中心對象: 家長費用: 免費

內容: 家長每天忙於工作、照顧家庭和孩子,有沒有停下來,騰空

少許時間讓自己休息一下,聆聽一下自己內心的想法和感受呢?小組將會透過不同的藝術創作和減壓方法,讓家長重新

探索自我、反思作為父母以外的角色、好好善待自己、並認

識同路人、互相分享、建立支援網絡。

負責人: 劉鈺瑩

「書包圖書館」外借服務

書包內的圖書至是色彩艷麗的繪本【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。

書包借用資格:

- 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

地點:本中心

負責人: 変小華/劉鈺瑩

費用:免費





單親支援系列

FS108

「同心樂聚社」 <u>單親互助小姐</u> (1-3 月 /2022)

對象:

單親家長

費用:

免費

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

備註: 有興趣參加者·歡迎致電 2395 3107 與負責人聯絡

負責人:

劉鈺瑩、袁詠珊

FS109

「同心樂聚社」單親互助小姐 (1-3 目 /2022)

地點: 對象: 本中心單親家長

費用:

早积水长 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			
19/1/2022(三)	10:30am-12:00nn			
16/2/2022(三)	10:30am-12:00nn			
23/3/2022(三)	10:30am-12:00nn			

備註:

有興趣參加者‧歡迎致電 2395 3107 與負責人聯絡

負責人: 劉鈺瑩、袁詠珊

Non-Chinese Residents Programs

NCR101 SA Kids Group

Date: 3/1/ - 31/3/2022(Every Mon, Tue, Thu, 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.

You have to bring your homework and stationery.
 Please make appointment with Tina for interview.

Responsible

Staff:

Tina Lee

NCR102 SA Secondary Group

Date: 3/1 - 31/3/2022(Every Mon, Tue, Thu, except school

holidays)

Time: 7:00 - 8:30pm Venue: Room 450

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.

You have to bring your homework and stationery.
 Please make appointment with Tina for interview.

Responsible

Staff:

Tina Lee

Non-Chinese Residents Programs

NCR103 Cub Scout

Date: 15/1 - 26/3/2022 (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

NCR104 SA Woman Chinese

Date: 6-27/1 · 17/2-31/3/2022 (Thu)

Time: 2:30 - 3:30pm

Venue : Centre

Target: South Asian Woman

Fee: Free

Content: Learn daily Cantonese

Responsible Staff: Miss Nancy

NCR105 Baking Fun

Date: 20/1/2022(Thu) Time: 8:00 - 9:00pm Venue: Room 380

Target: South Asian Children (6-12yrs)

Fee: Free

Content: Together learn how to make special cookie.

Remarks: Be punctual.

Responsible

Tina Lee

Staff:

Non-Chinese Residents Programs

NCR106 Lunar New Year Fair

Date: 28/1/2022(Fri)
Time: 1:00 - 4:00pm
Venue: Mong Kok

Target: South Asian Woman

Fee: Free

Content: How Chinese Celebrate the Lunar New Year?

Go to the new year fair is one of the important activities before new year. Invite you visiting the

fair and know more about Chinese Culture.

Responsible

Staff:

Miss Nancy

NCR107 Lunar New Year Party

Date: 12/2/2022 (Sat) Time: 2:15 - 4:30pm

Venue: Centre

Target : South Asian Families

Fee: Free

Content: Understand on the local culture festival and to

develop their social network through activity.

Remarks: Be punctual.

Responsible

Tina Lee

Staff:



	導師		-	Shum		Feeling Chong			Joyce Lau	
	對級	W.				85 松文縣 下女			, A	
2002年1月至8月《原西部》》	上課地點	(多) (1) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	46. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19		大角咀 比班尤其適合想做運動的婦女·活動內容將透過 體育館 一些簡單道具·如椅子、網球等分享瑜伽基本功· (6樓 包括呼吸、熱身、式子、拉筋及放鬆動作。	6至) 排毒瑜伽可以將壓力施加在身體各個器官與肌內上,調節肝、肺、脾、腎・腸胃、心臟、正確的物仙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,讓肌肉與觀帶組織變得柔韌。排毒瑜伽式子主要是很多伸展、轉腰的動作、可熱腹部加壓增加關臟投煙作用、有效 5 化光键造磷酶,今完值等自需素素自具排产,并	此是例是過期, 文相及等的超等新史初排足, 我 取提升身體消化系統功能及排毒的雙重效果。	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,寒宵。。。等問題,我地可利用瑜伽伸展治療方法,用式子帶動伸展,改善體位,令到肌肉放鬆及舒緩隨,而且也可改善睡眠点,質素。	X 用明 输加是運動的一種,既可鍛練體魄,又可以健業體育館 身段,要知道對你有沒有幫助,何不快快參加這 (6 樓 個活動。活動內容將會分享瑜伽基本功,包括呼 1號及 吸、熱身、式子、拉筋及放鬆動作。	""二, 普拉提是一種運動。它主要是锻鍊人體深層的小 肌肉群,維持和改善外觀正常活動姿勢、達到身 體平衡、創展驅幹和放體的活動範圍和活動能力、 强調對核心肌群的控制、加强人胸對胶體及骨骼 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调運動。
	,						_ nm/		大體 (1 5	
	收費					● \$495 ** \$30 \$530				
	堂數					0	11	- Jane	11.2	I.
2002	開組	9 – 10 am	10 – 11 am	9-10 am	10 – 11 am	2-3 pm		9-10 am	10 – 11 am	11 am – 12 nn
	日期(日月)	4/1 至 29/3	(1/2、8/2、 暫停)			5/1至30/3 (2、9/2 暫停)			6/1 至 31/3 (3/2 、10/2 暫停)	
	班别	週二 A班	週二 B班	週三班	週三 伸展班	週三 瑜伽及 排毒班		週四 伸展 舒緩班	週四班	適四
	編號	W101A	W101B	W101C	W101D	W101E		W101F	W101G	W101H

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

W102

「羽」、你同樂

日期: 4/1-22/3/2022(二)共10次

時間: 10:00am - 12:00nn

地點: 大角咀體育館(7樓羽毛球場)

對象: 30-59 歲婦女

費用: 會員 \$ 100 非會員 \$ 135

內容: 騰出一個早上來打羽毛球,做做運動、減減壓,更可認識志趣相

投的朋友,分享生活點滴! 至 FIT 健康生活,從今天開始!

備註: 1. 新參加者請於詢問處登記,待有餘額,由職員通知交費。

2. 1/2、8/2 (年初一及年初八), 暫停 2 次。

3. 如參加者出席率少於7成,下季需暫停參加1次。

4. 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。

5. 可自備羽毛球拍及羽毛球/中心也會提供予參加者借用。

負責人: 陳美寶

W103

經絡抽筋伸展工作站

日期: 22/2-29/3/2022(二)共6節

時間: 11:00am - 12:00nn

地點: 本中心 / 大角咀市政大厦 6/F 活動室 (待定)

對象: 25-59 歲婦女

費用: 會員\$240 非會員\$275

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

W104 量找快樂的鑰匙 @ 網上運繞體驗

日期: 10/1、14/2、14/3/2022(一)共3次

時間: 8:30 - 9:45 am 地點: Zoom 線上形式進行

對象: 18-59 歲婦女 費用:免費

內容: 『有幾多大大小小的情緒被收藏起來,就有多少的出口被堵塞住

淤泥,每個心中的鎖,都有一把屬於它的專屬鑰匙。情緒的起伏,不是藏起來,是要找出對的鑰匙打開。』(摘自:一句話的力量)的而且確,我們每天的生活充滿不同的挑戰,而且亦會帶來不同的情緒反應,若能以正面的心態及找對方法處理這些情緒,我們便能從容面對,也能獲得快樂的鑰匙。是次活動將會利用 Zoom的形式,透過學習『禪繞畫』(Zentangle) 這心靈藝術,讓參加的姊妹們,將日常繁重的家務、工作與照顧家人及孩子的壓力暫時放下,並享受專注於創作中帶來的愉悅及尋回安靜的片刻,讓自

己的心田得以澆灌和滋養。

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) 教授禪繞書的創作環節。

2. 參加者可自備針筆或幼身尖咀黑筆、紙磚或 Memo 紙、鉛筆及

棉花棒作畫。

3. 此活動是逢每月第二個星期一舉辦·參加者可以只報一個月或 三個月也報名參加。

4. 一月份 - 新春禈繞創作、二月份 - 給自己的情書、三月份 - 姊姊妹妹站起來。

負責人: 區碧華

W105 偏齿蜡酒茶座

日期: 24/1、28/2、28/3/2022(一)共3次

時間: 10:00 - 11:30am 地點:本中心 對象: 18 - 59 歲婦女 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。一月份主題:『新年禮物之小布袋 DIY』、二月份主題:『靜心書法及藝術字分享』、三月份主題:『繪本及閱讀分享』。

備註: 1. 請留意日後宣傳之海報及單張。

2. 每次茶座將邀請不同的嘉賓主講分享相關主題。

3. 如有託兒需要,請於報名時提出。

負責人: 區碧華



W1103

要的頻率 -

探索聲音頻率如何達致療癒身心之效

日期: 24/1/2022(一) 時間: 9:30 - 11:30 am

地點: 本中心

對象: 18-59 歲婦女

費用: 會員\$40 非會員\$75

內容: 你知不知道特定的聲音或音樂,對我們的身體有着療癒的功效?

在平常生活中,其實我們不時也感受到其神奇的影響,在欣賞洶湧澎湃的交響樂演奏時,精神會煥然一新;或在寧靜中傾聽海浪聲,心靈會得到寧靜。聲音之震頻,亦能夠與人體產生共鳴。藉着聲音治療(Sound Healing),可達致治癒及放鬆之效。我們齊

來探個究竟,並發掘它如何幫助自己呢!

備註: 活動導師李潤松(松虫姑娘),是一位資深前社工,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。她創辦『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。她尤其喜愛閱讀,也

十分樂意與別人分享,尤其關注姊妹們的身心靈健康。

負責人: 區碧華

W1077

『探索心靈藝術』工作站

日期: 18/2-25/3/2021(五)共6次

時間: 9:30 – 11:00 am

地點: 本中心

對象: 25-59 歲婦女

費用: 免費

內容: 透過六次的小組聚會·透過不學習及探索不同的心靈藝術·如:『和

諧粉彩』、『禪繞畫』、『文字與書藝』、『繪本與閱讀』等等的心靈藝術·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。

負責人: 區碧華



婦女活動

WIO3 色彩粤和深

日期: 21/2/2022 (一) 時間: 9:30 - 11:30 am

地點: 本中心

對象: 18-59 歲婦女

費用: 會員\$40 非會員\$75

內容: 活動將會與大家認識及學習色彩學的理論及原理,探索色彩心理

學如何剖析性格,也探索不同季節、不同類型的人,在使用顏色上的有趣分析,以及色彩學訓練妳如何善用色彩來傳遞意象,表

達情感。

備註: 活動導師李潤松(松虫姑娘),是一位資深前社工,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。她創辦『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。她尤其喜愛閱讀,也

十分樂意與別人分享,尤其關注姊妹們的身心靈健康。

負責人: 區碧華

W109 三八幅台節 2022 - 快贯迎三八

日期: 8/3/2022(二)

時間: 10:30 - 11:30 am / 3:00 - 4:00 pm

地點: 本中心、大角咀埃華街休憩公園、旺角塘尾道

對象: 25-59 歲婦女

費用: 免費

內容: 一年容易又三八!在這個相對不被重視的節日裡,你或許是經由

『臉書』(Facebook) 提醒得知·又或許是因為 google 首頁的影片注意到這個節日·你或許不必像聖誕節這樣歡樂的節日般· 逢人就說聲「婦女節快樂」! 但妳卻要令自己快樂!!!今年的 三八婦女節就讓自己『放假』一天·與一班姊妹一起來慶祝吧!

中心將會派發三八紀念品贈予區內婦女以慶祝婦女節。(送完即止)

負責人: 區碧華

婦女活動

W100 信品估划(食 D。 I。Y

日期: 20/3/2022(日) 時間: 10:00am - 12:00nn

地點: 本中心 380 室

 對象:
 18 - 59 歲婦女
 費用: 會員 \$ 50
 非會員 \$ 85

 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: < 熊仔曲奇 >。。。,妳有興趣嗎?

備註: 活動由專業烹飪導師教授製作。

負責人: 區碧華

WIII 自然行之參觀劇曲中個

日期: 23/3/2022(三) 時間: 10:30am-12:15pm

地點: 戲曲中心

對象: 40-59 歲婦女 費用: 會員免費/非會員\$35

內容: 透過1小時的導賞參觀,帶領大家遊走戲曲中心的主要設施,了解每

個空間設計如何配合戲曲獨特的藝術需要·講解戲曲及中國文化的有

趣小知識、發掘戲曲及傳統藝術的樂趣。

備註: 1. 自備公共交通費用。2. 集合時間及地點待活動前通知確實。

負責人: 陳美寶

W112 『帰亡 IT 計劃』之 Cyber 圖書館

日期: 7/1-25/3/2022(逢五/公眾假期除外)共10節

時間: 11:00am - 12:30pm 地點: 本中心 360 室 (電腦室)

對象: 18-59 歲婦女 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。

4.4/2(年初四)、11/2(年十一)暫停。

負責人: 區碧華

婦女活動

W118 偏位中文倉頡輸入活班

17/2-24/3/2022 (一、四)共11堂 日期:

9:15 - 11:15am 時間:

地點: 本中心 360 室(電腦室)

對象: 25-59 歳婦女 費用: 會員 / 非會員 \$80

內容: 課程教授中文倉頡輸入法的原理及通則、增加文書處理的技能、

> 使學員能廣泛應用電腦·從此脫離「電腦盲」行列。課程內容:「倉 頡」輸入法簡介及正確的使用方法、輸入法的安裝和設定、基本 文件存檔、倉頡取碼原則、拆字的原理及技巧、認識複雜字形的

拆法、容易混淆的字形等。

1. 課程由「勞工及福利局」資助·參加者出席率須達八成。 備註:

> 2. 參加者需懂電腦基本操作。 3. 交費時需出示香港身分證。 4. 第一節課堂將會抽籤安排座位。

負責人: 陳美寶

W1143 帰位電腦文書處理基礎入門班

21/4 - 2/6/2022 (一、四)共11学 日期:

時間: 9:15 - 11:15am

本中心 360 室(電腦室) 地點:

對象: 25 - 59 歳婦女 費用: 會員 / 非會員 \$80

認識基本電腦的應用及裝備、Office 標準版操作介面功能介紹、 內容:

有效的檔案處理、文件製作、編輯技巧介紹、認識表格製式及備

有實習課。讓婦女廣泛應用電腦、並享受使用電腦帶來的樂趣。

1.2/5、9/5 為公眾假期,停課2次。 備註:

2. 課程由「勞工及福利局」資助、參加者出席率須達八成。

3. 參加者需懂電腦基本操作。 4. 交費時需出示香港身分證。

5. 第一節課堂將會抽籤安排座位。

陳美寶 負責人:

新來港人士活動

NA101

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: 6-18 歲來港不足一年學生

費用: 免費

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

NA102

讀書樂 新來港學童功課輔導計劃

日期: 1-3月(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

NA103

好好同學會

日期: 22/1、19/2、19/3/2022(六)

共3次

時間: 8:00 - 9:30pm

地點: 本中心

對象: 6-12 歲新來港小學生

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,

一起認識新事物。

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

新來港人士活動

NA104

新港青義工

日期: 7/1、28/1、18/2、4/3、

25/3/2022(五)共5次

時間: 8:00 - 9:30pm

地點: 本中心

對象: 13-18歲新來港青年

費用: 免費

內容: 做義工可以幫助人,又可

以令自己開心!不妨叫上朋

友來中心一起參與。

負責人: 黃瑋

NA105

小社區大香港

日期: 15/1、19/2、12/3/2022

(六)共3次

時間: 3:30 - 5:30pm

地點: 本中心

對象: 12-16 歲新來港青年

費用: 免費

內容: 讓我們從中心出發,到香

港不同的地方,認識香港不同的景色和歷史吧!

負責人: 黃瑋

NA106

「健康樂聚」小組

日期: 3/1、17/1、31/1、21/2(一)及9/3、23/3/2022(三)共6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

新來港人士活動

NA107

港講爸媽學堂

日期: 15/1、26/2、26/3/2022

(六)共3次

時間: 8:00-9:30pm

地點: 本中心

對象: 新來港婦女

費用: 免費

內容: 港講爸媽學堂,每個月一

次不同的主題,讓大家一

同來分享新來港父母面對

的問題。

負責人: 黃瑋、施志偉

NA108

新姿藝術館

日期: 23/2/2022(三) 時間: 10:00-11:30am

地點: 本中心

對象: 新來港婦女

費用: \$10

內容: 新來港婦女會面對不同方

面的壓力,是需要騰空時間讓自己放鬆一下。新姿藝術館通過藝術創作讓大家放鬆心情,減輕壓力,也可以認識一下其他朋友。

負責人・ 黃瑋

NA109

春遊南丫島

日期: 13/3/2022(日) 時間: 8:45am - 5:00pm

地點: 南丫島

對象: 來港不足3年家庭

費用: \$10

內容: 讓我們一起離開市區,到離島上欣賞景色,過個悠閒的一天。

備註: 1. 自備午膳或於南丫島自行用膳

2. 自備船費

負責人: 黃瑋



閱讀室活動

R101

閱讀室雜誌贈閱

日期:

17/2-18/2/2022(星期四至五)

時間:

2:00-9:45pm

地點:

四樓閱讀室

對象: 費用: 會員 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

R102

脫讀閱讀龍虎榜

日期:

2022年1月至3月

時間:

閱讀室開放時間

地點:

四樓閱讀室 會員

對象:

免費

費用: 內容:

閱讀的好處

1:最容易提升自己(知識與壽命)的方式

2:讀書讓你拿回專注與自我覺察

3:讀書讓你培養更多好習慣 4:拓展你的網絡與深化關係

5:讀書讓你舒壓,做出更好的決策

6:讀書讓你每天都能被激勵

遊戲規則:每季最高借書率的會員可得冠、亞、季軍神秘獎品乙份

獎狀: 每年最高借書率的 10 位會員設獎狀乙份

負責人: 黃凱芯

閱讀室話動

R103

日期: 2022年1月至3月

地點: 四樓閱讀室對象: 小學生費用: 免費

內容: 哈囉你好!1至3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

便考考你的大腦急轉彎喇!

備註: 索取問題表格日期:

每月的 25 號至 20 號派發

索取問題表格地點:4/F圖書館

截收問題表格日期:每月20號前,交還圖書館

公佈績分地點:圖書館門外壁報板

地球獎、太陽獎、宇宙獎得主可得獎品乙份

2022 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

R104

閱讀室圖書剔—剔

日期: 2022年1月至3月

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

閱讀室活動

R105

腦勿智多月如

日期:

2022年1月至3月

地點:

四樓閱讀室

對象:費用:

會員免費

内容・

大人或小學生都可以參加的活動。每月會登出文字、圖片等

資料,填寫或圈上當中的正確答案,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 名被抽中的參加者,可到閱讀室取獎品一

份。

負責人: 黃嘉敏

R106

鹽故事。醫故事

日期:

26/2、5/3/2022(六)

時間:

11:00am-12:30pm

地點:對象:

本中心小學生

費用:

會員 \$ 15 非會員 \$ 50

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, 早黑直接的情感知識潔驗的途經,早接養與生閱讀關趣的果

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

A101

鋼琴班

日期: 1月至3月/2022

時間:待安排地點:本中心對象:會員

費用:

百只					
級數	30 分鐘 (4堂)	45 分鐘 (4 堂)	60 分鐘 (4堂)		
初級	\$440	\$640	\$850		
一級	\$460	\$680	\$910		
二級		\$720	\$960		
三級		\$780	\$1040		
四級		\$860	\$1150		
五級		\$940	\$1250		
六級		\$1080	\$1440		
七級		\$1240	\$1650		
八級		\$1540	\$2050		

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

制力和藝術細胞同時更能陶冶性情、舒緩緊張、並可發展一技之長。內容主

要教授彈琴技巧及考試範圍等。

備註: 留下聯絡資料待負責人聯絡

查詢人: 黃凱芯

A102

小提琴班

日期: 1月至3月/2022

時間:待安排地點:本中心對象:會員

費用:

首見					
級數	30 分鐘 (4 堂)	45 分鐘 (4堂)	60 分鐘 (4堂)		
初級	\$440	\$640	\$850		
一級	\$460	\$680	\$910		
二級		\$720	\$960		
三級		\$780	\$1040		
四級		\$860	\$1150		
五級		\$940	\$1250		
六級		\$1080	\$1440		
七級		\$1240	\$1650		
八級		\$1540	\$2050		

內容: 拉奏小提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

自制力和藝術細胞同時更能陶冶性情、舒緩緊張、並可發展一技之長。內容

主要教授彈琴技巧及考試範圍等。

備註: 留下聯絡資料待負責人聯絡

查詢人: 黃凱芯

A103

練墨研習館

日期:

2022年1月至3月

時間:

自選

地點:

本中心 (210室)

對象:

會員

費用:

1 節至 4 節 (每節 55 分鐘 \$ 24) 5 節至 9 節 (每節 55 分鐘 \$21)

10 節或以上 (每節 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

1.1) 同一張收據繳費 1 - 4 節 (每節 55 分鐘 \$24) 1.2) 同一張收據繳費 5 - 9 節 (每節 55 分鐘 \$21)

2) 同一張收據繳費 10 節或以上 (每節 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



A104

题證認

日期:

9/1/2022(逢日)共10堂

時間:

1:30 - 2:45pm

地點:

本中心

對象:

6-15歳

費用:

會員 \$600 非會員 \$680

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 香詢人: 畫

每堂自備(HB 型號鉛筆)及(A3 Size 畫簿) 黃凱芯



A105

兒童國畫班

日期: 15/1/2022(逢六)共8堂

時間: 3:00 - 4:00pm

地點: 本中心 對象: 8-12 歳

費用: 會員\$420 非會員\$500

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、膠水杯一隻、鋼小碟兩隻或水彩碟。

查詢人: 梁杏英

A106

見童書法班

日期: 15/1/2022(逢六)共8堂

時間: 4:15-5:15pm

地點: 本中心 對象: 8-12 歲

費用: 會員\$420 非會員\$500

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、膠水杯一隻及鋼小碟一隻。

查詢人: 梁杏英

A107

兒童混合個思創作班

日期: 22/1/2022(逢六)共8堂

時間: 2:00 - 3:00p.m.

地點: 本中心 對象: 4-7歲

費用: 會員 \$420 非會員 \$500

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



兒童創篇繪畫班

日期: 22/1/2022(逢六)共8堂

時間: 3:10 - 4:10p.m.

地點: 本中心 對象: 4-6 歲

費用: 會員 \$420 非會員 \$500

內容: 本課程透過不同题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



A109

兒童繪畫基礎班

日期: 22/1/2022(逢六)共8堂

時間: 4:20 - 5:20p.m.

地點: 本中心

對象: 3歲半-6歲

費用: 會員 \$420 非會員 \$500

內容: 本課程適合初學者學習,從簡單線條形狀開始,透過每堂不同的主题,去

認識日常生活事物,從而啓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



兒童長腦漫畫班

日期: 22/1/2022(逢六)共8堂

時間: 5:30 - 6:30p.m.

地點: 本中心

對象: 6歲半-12歲

費用: 會員 \$420 非會員 \$500

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



兒童語言課程

L101 **亞瓜軍(一級)**

日期: 15/1/2022 (逢六)共10堂

時間: 2:15 - 3:15p.m.

地點: 本中心 對象: K2-P1

費用: 會員 \$ 650 非會員 \$730

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

L102 L103 L104 Phonics (C班)

日期: 15/1/2022 (逢六)共10堂

時間: (A 班) 10:00am - 11:00am 初階 (B 班) 11:10am - 12:10pm 進階

(C 班) 12:20pm - 01:20pm 初階

地點: 本中心 對象: 幼稚園學生

費用: 會員 \$700 非會員 \$780

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 \$50 於首堂給導師及自備文具

查詢人: 黃凱芯

1105 中文為作起

日期: 15/1/2022 (逢六)共10堂

時間: 10:00 - 11:00am

地點: 本中心對象: 小二至小六

費用: 會員\$900 非會員\$980

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,提升普通話聽說能力,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\$50於首堂繳交

48 查詢人: 講凱芯

兒童語言課程

1106

中文閱讀理解班

日期:

15/1/2022 (逢六)共10堂

時間:

11:10am - 12:10pm

地點:

本中心

對象:

小一至小六

費用:

會員 \$ 900 非會員 \$980

內容:

學生在閱讀文章上方面普遍存在粗蔬、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 \$ 50 於首堂繳交

查詢人: 畫凱芯

L107(A 班) L108(B 班)

画數鄉

日期:

15/1/2022 (逢六)共10堂

: 間部

(A 班)

10:10am 至 11:10am

K2 至 K3

(B 班)

11:20am 至 12:20pm

P1

地點: 對象:

本中心

幼稚園學生

費用:

會員 \$ 900

非會員 \$980

内容·

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 \$50 於首堂給導師及自備文具

查詢人: 畫凯芯

L109

意文 Writing & Reading



日期:

15/1/2022 (逢六)共10堂

時間:

12:30 - 1:30pm

地點:

本中心

對象:

小三至小六

費用:

會員 \$ 1000 非會員 \$1080

內容:

小學英文閱讀理解和寫作考卷佔分比聆聽和會話卷重,而且不少入學面試

也會考學生的閱讀理解能力、從而評估他們的英文水平。課程以主題貫穿 閱讀和寫作訓練,透過讓學生閱讀大量篇章,幫助他們掌握英語讀寫的策

略,並學習相關詞彙、文法知識、最新的考試題型和答題技巧。

教授閱讀理解和作答技巧:找出文章重點、學習不同文體的結構組織、擴

充詞彙、拓闊視野,加強思考能力...

教授寫作技巧:學習運用腦圖、分析不同文章結構、腦力激盪法...

備註:

1) 講義費 \$ 50 於首堂繳交及自備文具 2) 分組形式授課

查詢人:

畫凱芯

49

兒童體能課程

P101

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歳

費用: 會員 \$440(4 堂) 非會員 \$520(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

查詢人: 吳麗娥



P102

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: 會員 \$440(4 堂) 非會員 \$520(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

查詢人: 吳麗娥

P103(A 班) P104(B 班)

兒童芭蕾哥士舞班



時間: 5:15-6:15pm

地點: 本中心

對象: (A 班) 3-5 歲 (B 班) 6-8 歲

費用: 會員 \$440(4 堂) 非會員 \$520(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: 芭蕾舞衣物於開課後由導師代購

50 查詢人: 吳麗娥



兒童體能課程

P105

空馬道組

日期:

每月初開班(逢二)

時間:

7:30-9:00pm

地點:

本中心 '

学家:

12 歲或以上

費用:

會員 \$ 160 非會員 \$ 240

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

开級試, 表現良好的學員可報考。成功并級者, 均可復升級帝和正式證書 (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

開電電網

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:

會員 \$ 160 非會員 \$ 240

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

兒童空馬道班

P107

12/1/2022 (逢三)共5堂

日期:時間:

7:15 - 8:45pm

地點:

本中心

對象:

5-11 歳

到家.

會員 \$ 300

費用:

非會員 \$ 380

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

段或以上教練任教。 教練可協助代購道袍

備註: 查詢人:

黃喜納

成人體能課程



AP101(A 班) AP102(B 班) 但真運動太極訓練配

日期: 每月初開班 (1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: 會員\$300 非會員\$380

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

AP103

星期二瑜伽



日期: 15/2/2022(逢二)共7堂

時間: 7:00 - 8:00pm

地點: 本中心

對象: 15-59 歲人士

費用: 會員\$350 非會員\$430

內容: 一系列流暢的式子纖在一起, 使修習者除可獲得力量與柔和之間的平衡。

只要持續下去,是開啟瑜珈生活的美好關鍵。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) 每堂須自攜地墊及瑜伽磚上課

3) 自備鞋袋

查詢人: 黃凱芯

成人體能課程



AP104

Power yoga

日期: 15/2/2022(逢二)共7堂

時間: 8:10 - 09:10pm

地點: 本中心

對象: 15-59 歲人士

費用: 會員\$350 非會員\$430

內容: Power yoga(強力瑜伽)主要在強調改善內臟及各器官的功能·某些式子

姿勢對於強化腹、背肌、脊椎已被運動醫學界證實極為助益。 長期規律 地實踐,不但可以促進心肺適能,改善肌肉適能,增進柔軟度,減少體脂 肪,更可舒解緊張及壓力,因此,強力適能瑜伽是使身心健康的最佳運動。

備註: 1) 學員須穿著輕便衣服

2) 每堂須自攜地墊及瑜伽磚上課

3) 自備鞋袋

查詢人: 黃凱芯

成人技能課程



綜合攝影技巧基礎班

日期: 17/1/2022(逢一)共8堂

時間: 7:30 - 9:30pm

地點: 本中心 對象: 16-59歲

費用: 會員 \$480 非會員 \$560

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

中心小組招募

G101 西介龍第92小位董軍隊招募隊員

日期: 逢六

時間: 2:15 - 3:45pm. 地點: 本中心 230 室 對象: 6 - 9 歲小女孩

費用: 會員 \$10 (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

G102 西介龍第 92 台庫軍隊召募隊員

日期: 逢六

時間: 4:00 - 5:30pm 地點: 本中心 230 室 對象: 10 - 18 歲女孩子 費用: 會員 \$15 (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

G103 慶成鳴粵劇藝苑

日期: 17/2-31/3/2022 時間: 7:45 - 9:30pm 地點: 本中心禮台 對象: 25 - 59 歲婦女 費用: 會員 \$ 650 (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

陳慶「義」Touch

V101

數正把募

日期:全年地點:本中心對象:14 - 59 歲

費用: 免費

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社區特色與需要、中心的不同服務、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。本中心亦會按大家的興趣·盡量安排不同活動及服務讓大家實踐。此外·為嘉許協助服務及活動的義工·中心會派發一本「義工記錄冊」給義工·只要大家於一年內(1-12/2022)服務滿一定之時數·並將年底前交回負責社工·中心將會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 30 小時~ 義工服務嘉許獎 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

V102

想意《直路算面》

日期: 全年 地點: 本中心 對象: 18-59 歲

費用: 免費

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

陳慶「義」Touch

V1103

日期: 28/1/2022(五) 8:00 - 9:30 p.m. 時間:

地點: 本中心或 Zoom 線上形式進行(待定)

對象: 14-59 歳

費用: 免費

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

募協助義工的方法。

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

V11023

2021年夏夏工票部沿

23/1/2022(日) 日期: 11:00 am - 3:00 pm 時間:

地點: 本中心、西九文化區(待定)

對象: 14 歳或以上

會員 / 非會員 \$80 (待定) 費用:

內容: 經過一年的付出與辛勞、特別在疫情期間、義工們也不辭勞苦協

助中心推行活動。中心特別為義工朋友們安排這個聚會,讓義工們在輕鬆愉快的環境及氣氛下,享受自助午餐及與同路人彼此交 流,中心並趁此機會答謝(嘉許)大家在過去一整年在義務工作上

的付出、參與和貢獻。現誠邀你參加!

參加者必需在 2021 年 1 - 12 月期間曾協助中心義工服務最少有 備註:

10 小時。

負責人: 溫智均 Dan sir

V105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 中五或以上 對象:

費用: 免費

為南亞 K.2 至 P.6 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 內容:

化,從而互相接納。

自青人: 干培明/李彗嫺

V1103 日期: 2022年1-3月每個星期六(1/1、8/1(中心旗日)、5/2(年初五) 暫停) 3:00 - 4:00pm 時間: Zoom 線上形式進行(按情況或會改以實體形式進行) 地點: 對象: 費用:免費 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。 1. 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 備註: 者聯絡協調服務時間及內容。 2. 如以線上形式進行活動,義工亦可選擇在本中心使用電腦設備 講故事。 劉鈺瑩/麥小華 負責人: V11077 VIOS 29/1/2022 (六) 日期: 19/2/2022(六) 日期: 時間: 8:00 - 9:00 pm地點:本中心 11:00am - 12:30pm 時間: 費用:免費 對象: 18-59 歳 地點: 本中心 自從新冠肺炎肆虐·為了減少社交接 觸而令實體活動被迫取消·取而代之 內容: 14-59 歲 費用:免費 對象: 義工服務唔知做咩好? 不如玩下 board game 內容: 的是網上視像軟件的興起,想認識? 多一些這些軟件的應用,以方便日後 啦!活動教授數款桌遊 使用,也作為協助中心推行活動之 玩法及帶領技巧。同服 用,那便要多來參加這個活動了 務對象一路玩一路傾, 備註: 活動將會主力分享 Zoom 的軟件應 開心~ 用。 負責人: 溫智均 Dan sir 負責人: 區碧華 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:		
	216-216-11	
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。

PERMIT NO.

特許編號

6379

POSTAGE PAID HONG KONG

CHINA

中國香港

郵資已付

E



旺角街坊會陳慶社會服務中心 社區綜合服務部

醫懷亞建。共高农社區

