



旺角街坊會陳慶社會服務中心

好慶誌

2022 年 10-12 月通訊

進修課程(p39-p49)可即日報名

各項活動於2022年9月15日(四)

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。)

溫馨提示: Whatsapp「群發訊息名單」功能已於2022年1月開始使用。
敬請將本中心號碼:5918 0024 儲存在個人通訊錄中，以接收中心訊息。



中心網站

請將刊物廣泛傳閱，用後請放入回收箱，多謝支持環保。

- p.1 – 各類服務開放時間
- p.2 – 會員知多 D
- p.3 – 會員商戶優惠
- p.4 – 活動及進修課程報名注意事項
- p.5 – 賣旗籌款日
- p.6 – 「服務質素標準」(SQS) 簡介

10-12 月份活動

- p.7-12 – 兒童及青少年活動 (TC)
- p.13-19 – 家庭及社區活動 (TF)
- p.20-25 – 家庭增值活動 (FS)
- p.25-28 – Non-Chinese Residents Programs(NCR)
- p.29-33 – 婦女活動 (W)
- p.34-35 – 新來港人士活動 (NA)
- p.36-38 – 閱讀室活動 (R)

p.39-49 – 10-12 月進修課程 (A/L/P/T/AA/AL/AP/AT)

- p.49 – 中心小組招募 (G)
- p.50-53 – 陳慶「義」Touch(V)
- p.53 – 服務使用者意見表

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)* 櫻樹街入口 *

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

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			
	戶外活動	水上活動	室內活動	進修課程
暴雨 / 颶風警告	(活動舉行前兩小時內仍懸掛安排)			早上(11:00PM 或之前) 下午(1:00-6:00PM) 晚上(6:00-10:00PM)
黃色暴雨	✓	×	✓	✓ 註2
紅色暴雨	×	×	✓	✓ 註2
黑色暴雨	×	×	×	×
一號風球	✓	×	✓	✓ 註2
三號風球	×	×	✓	✓ 註2
八號風球	×	×	×	×

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。
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。
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。

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）

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
- ★ 因應新型冠状病毒疫情影響關係，中心向各會員延續優惠，由即日起至2023年3月31日止，社區綜合服務部新做個人或家庭會員及續會均可免收會員費一年。

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

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。



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

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。

* 上述資料僅作參考，商戶可保留優惠最後決定權 *

- 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）。
- 報名時請出示會員証，否則當作非會員收費處理。
- 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）
- 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。
- 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。
- 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。
- 郵遞支票報名（只限進修課程），可致電向本中心查詢。
- 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：

聯絡地址：_____

中心專用

支票號碼：_____ 收費：_____

收據號碼：_____ 經手人：_____

日期：_____

2023 年 1 月 14 日（星期六）

賣旗籌款日

中心將於 2023 年 1 月 14 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 12 月 17 日（六）上午 10 時至下午 4 時於中心舉行義賣日，你可於 12 月 10 日前捐出有價值的物品供義賣，亦可於 12 月 17 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。



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證書，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。

如有查詢可致電 23953107 與吳永連小姐聯絡。

「服務質素標準」(SQS)簡介

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，社會福利署和受資助機構由 1999 年至 2000 年度起，分階段推行《服務表現監察制度》。其中包括「服務質素標準」(SQS)。

「服務質素標準」(SQS) 訂明服務單位在管理和提供服務方面應達到的質素水平。
16 項服務質素標準如下：

標準 1

中心確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2

中心應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3

中心存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準 4

中心所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準 5

中心應實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準 6

中心應定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

標準 7

中心應實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 8

中心應遵守一切有關的法律責任。

標準 9

中心應採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準 10

中心確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準 11

中心應運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

標準 12

中心應盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準 13

中心應尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14

中心應尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16

中心應採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

就著某些和大家比較相關的標準，之後再和大家作較詳細的分享，敬請留意。

故事天地

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！！

TC1001

日期：每月星期六
(1/10、17/12、31/12 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
負責人：麥小華 / 劉鈺瑩

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。

陳慶造星 - 結他篇

陳慶造星 - 結他篇教授結他自彈自唱技巧。
鍾意音樂嘅你仲唔快啲嚟報名？

備註：1. 自備結他，如有困難可在報名時提出；
2. 歡迎新手參加。

TC1002

日期：3/10-19/12/2022 (逢一)
時間：4:00-5:30pm
地點：本中心
對象：12-17 歲
費用：\$120(會員)、\$155(非會員)
負責人：溫智均 Dan Sir

TC1003

四驅研究所

唔想成日揸手機，可以玩啲咩？活動透過迷你四驅車教授解難方法，一步一步將自己嘅賽車改成最快最穩定，征服每一條賽道成為大角咀車神。想玩得專業，就快啲報名啦！

日期：8/10-31/12/2022 (逢六)
時間：11:00am-12:30pm
地點：本中心
對象：9-11 歲
費用：\$390(會員)、\$425(非會員)
負責人：溫智均 Dan sir

備註：費用包括迷你四驅車一輛及改裝配件。

TC1004

Play World 游玩跨國界 (A)

與不同國籍的小朋友一齊玩遊戲，
既可以認識不同國家的文化，又可以
結交不同文化的小朋友。

日期：8/10/2022 (六)
時間：4:00-5:30pm
地點：本中心
對象：5-7 歲
費用：\$10(會員)、\$45(非會員)
負責人：王培明姑娘

TC1005

Play World 游玩跨國界 (B)

與不同國籍的小朋友一齊玩遊戲，
既可以認識不同國家的文化，又可以
結交不同文化的小朋友。

日期：15/10/2022 (六)
時間：4:00-5:30pm
地點：本中心
對象：8-10 歲
費用：\$10(會員)、\$45(非會員)
負責人：王培明姑娘

TC1006

Yo-man 花式搖搖隊

Yo-man 花式搖搖隊繼續招募新隊員！今期
我哋將會向高階十式挑戰！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！

日期：15/10-31/12/2022 (逢六)
時間：3:00-4:30pm
地點：本中心
對象：9-11 歲
費用：\$120(會員)、\$155(非會員)
負責人：溫智均 Dan sir

備註：1. 費用包括花式搖搖一個；
2. 歡迎新手加入。

TC1007

桌遊天地

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！

日期：15/10、12/11、
10/12/2022 (六)
時間：2:30-4:00pm
地點：本中心
對象：10-14 歲
費用：\$10(會員)、\$45(非會員)
負責人：黃瑋

備註：完成桌遊天地後可於「桌遊一下」時段借用桌遊遊玩。

TC1008

桌遊一下

在桌遊一下的時段內，你可以認識及遊玩
不同的桌遊。如果你想找人一起玩，或是
有一群朋友想找個聚腳點玩桌遊，歡迎來
桌遊一下。

日期：15/10、29/10、12/11、
26/11、10/12、
24/12/2022 (六)
時間：4:00-5:30pm
地點：本中心
對象：8-18 歲
費用：免費
負責人：黃瑋

備註：1. 有興趣人士請報名，亦歡迎即場參與；
2. 曾參加桌遊天地之會員可以於本時間內
自行借用桌遊。

TC1009

幼兒搓粒紙畫製作

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！

日期：22/10/2022 (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)
負責人：吳麗娥

備註：費用已包括所有材料費。

TC1010

一起來做啫喱糖

有人話啫喱果凍很容易做，洗乜學，咁今次我地不如學做啫喱糖，好似難少少，製成品七彩繽紛又好食，人見人愛。想試吓就快D報名啦。

備註：1. 費用已包括所有材料費；
2. 自備手袖及圍裙；
3. 自備食物盒。

日期：22/10/2022 (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)
負責人：梁杏英

TC1013

齊來做英式提子鬆餅

英式鬆餅是英國式經典下午茶 (Afternoon Tea)，源於維多利亞時代，當時的英國處於工業革命和文化藝術發展的鼎盛時期，貴族們對精緻的下午茶十分講究，隨後慢慢普及流入到普通家庭的飲食中，想學下點做，就要快D來報名參加啦。

日期：19/11/2022 (六)
時間：11:00am-12:30pm
地點：本中心
對象：8-12 歲
費用：\$35(會員)、\$70(非會員)
負責人：梁杏英

備註：1. 費用包括所有材料費；
2. 自備食物盒及圍裙。

TC1011

香薰永生花擴香石 DIY

近期流行 DIY，今次嘗試自製擴香石，當沒有滴上精油時，放在潮濕環境下，就可用作吸濕之用。如加入天然香薰精油，就能使空間芳香，驅走納悶心情，加上永生花裝飾，送禮自用佳宜。

日期：5/11/2022 (六)
時間：2:30-4:00pm
地點：本中心
對象：8-14 歲
費用：\$80(會員)、\$115(非會員)
負責人：劉鈺瑩

TC1014

小「煮」廚：木糠布甸篇

美味水果配上軟軟的「木糠」，味道究竟係點架呢？鍾意食甜品又鍾意食木糠布甸的你，千祈唔好錯過啦！快啲報名啦！

日期：26/11/2022 (六)
時間：11:00am-12:15pm
地點：本中心
對象：6-12 歲
費用：\$50(會員)、\$85(非會員)
負責人：麥小華

備註：1. 費用包括所有材料費；
2. 請按需要自備圍裙及手袖；
3. 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。

TC1012

快樂童心空間

透過手工藝的製作，訓練小朋友專注力和耐性。運用小朋友的童心，加點創意，完成一份獨一無二的手工藝品。

備註：費用包工具及材料費用。

日期：12/11/2022 (六)
時間：3:00-4:30pm
地點：本中心
對象：6-10 歲
費用：\$20(會員)、\$55(非會員)
負責人：陳美寶

TC1015

幼兒聖誕手工 DIY

普天同慶的聖誕節快將到了，大家一定會忙著為家中佈置增添聖誕氣氛，就讓小朋友們一起來發揮創意做一個自家製的聖誕手工吧！

日期：3/12/2022 (六)
時間：11:00am-12:30pm
地點：本中心
對象：4-6 歲
費用：\$30(會員)、\$65(非會員)
負責人：吳麗娥

備註：費用已包括所有材料費。

TC1016

星空下的小畫家

星空令人充滿幻想又深不可測的地方。是次的星空繪畫班，會利用塑膠彩，透過畫筆畫出你心中獨一無二嘅星空！完成還可以將星空帶回家中，擺放在房間中增添夢幻色彩。

日期：10/12/2022 (五)
時間：2:30-4:00pm
地點：本中心
對象：7-12 歲
費用：\$100(會員)、\$135(非會員)
負責人：袁詠珊



備註：1. 費用包括所有材料費；
2. 參加者可獲製成品一幅。

TC1017

遊花園

「以慢活態度細心欣賞香港」香港人親身體驗香港地的好去處，目標：於香港每一個角落留下印記！

日期：28/12/2022 (三)
時間：10:00am-2:00pm
地點：土瓜灣牛棚藝術公園
對象：6-13 歲
費用：\$30(會員)、\$65(非會員)
負責人：黃凱芯

備註：自備交通費(自備八達通)。

TC1018

鄉間的小路

暢遊銀礦瀑布、銀礦洞、泳灘、袁氏大屋、文武廟

日期：30/12/2022 (五)
時間：10:30am-4:00pm
地點：大嶼山梅窩
對象：6-13 歲
費用：\$60(會員)、\$95(非會員)
負責人：黃凱芯

備註：包午餐 / 交通費自備(帶八達通)。

TF1001

別有天地大潭水塘郊遊樂

大潭水塘，風景優美，景色怡人，沿著文物徑步行，認識水務古蹟及設備。活動行程約 3-4 小時，適合大小朋友參與。

日期：30/10/2022 (日)
時間：9:30am-3:00pm
地點：大潭
對象：6-59 歲家庭成員
費用：成人 \$50、小童(6-12 歲) \$35(會員)
成人 \$85、小童(6-12 歲) \$70(非會員)
負責人：施志偉

備註：1. 費用包括來回車費；糧水自備；
2. 活動需要步行 3 小時，參加者需具備良好的體格及量力；
3. 12 歲以下參加者需要一名成人陪同參加。

TF1002

樂活健行 - 荃錦石龍尋古道

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，參加者必須身體健康狀況良好，再量力參與。

日期：13/11/2022 (日)
時間：9:00am-3:30pm
地點：荃錦坳、蓮花山、元荃古道
對象：12-59 歲
費用：\$40(會員)、\$75(非會員)
負責人：陳美寶

備註：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。



TF1003

輕遊流水响

漫步人氣打咭點「森林中的天空之鏡」—流水响水塘，漫步、野餐和拍照，或者可以行一圈郊遊徑，再乘車返回中心。

日期：20/11/2022 (日)
時間：9:00am-1:00pm
地點：流水响水塘
對象：0-59 歲社區人士
費用：\$70(會員)、\$105(非會員)
(大小同價)
3 歲以下小童免費
負責人：李慧嫻

備註：1. 13 歲以下必需有成人陪同參加；
2. 全程步行約 2.5 小時；
3. 自備防晒用品及食水。

TF1004

鶴咀打卡遊

鶴咀位於港島南邊，是本港海岸保護區，擁有絕佳的海岸景色，值得到此一遊。路程約 9 公里，需時約 3 小時。適合一家大小共遊。

日期：27/11/2022 (日)
時間：8:30am-2:00pm
地點：鶴咀
對象：6-59 歲
(12 歲或以下需由家長陪同)
費用：\$50(會員)、\$85(非會員)
(大小同價)
負責人：王培明姑娘

備註：1. 請穿著輕鬆衣服及運動鞋；
2. 自備食水；
3. 做足防晒防蚊措施。

TF1005

親子酒精墨水畫

酒精墨水畫是利用酒精的擴散與互斥去製造墨水暈染的效果，類似於水彩的質感表現，藉由墨水的反復堆疊與沖刷，創作出屬於自己獨一無二的藝術品。



日期：3/12/2022 (六)
時間：10:30am-12:00nn
地點：本中心
對象：親子 (兒童須年滿 8 歲以上)
費用：\$120(會員)、\$155(非會員)
(大小同價)
負責人：劉鈺瑩

備註：1. 費用包括所有材料費；
2. 自備圍裙及手袖。



TF1006

港島徑 123GO

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。

日期：4/12/2022 (日)
時間：9:30am-3:00pm
地點：港島徑
對象：12-59 歲社區人士
費用：\$50(會員)、\$85(非會員)
負責人：施志偉

備註：1. 費用包括來回車費；糧水自備；
2. 活動需要步行 4 小時，參加者需具備良好的體格及量力。

TF1007

「一對手同心製作」- 天然精油潤唇膏

踏入 12 月，又到聖誕佳節，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、荷荷芭油及橄欖油製作，加入 Florihana 純正精油，製成品可送禮自奉。基本每人 / 每組合製作 5 支。

日期：4/12/2022 (日)
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：\$125(會員)、\$160(非會員)
負責人：袁詠珊

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、荷荷芭油、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。

TF1008

「一對手同心製作」- 微型花園 DIY

踏入 12 月，又到聖誕佳節，家中放不到聖誕樹，但可以放一個小小的盆景在家中。小小的玻璃瓶內裝飾一個美麗的微型花園在內，放在家中增添聖誕氣氛，也可送禮自奉！課程由「一對手同心製作」婦女團隊教授製作「微型花園」。

日期：10/12/2022 (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 4 歲或以上)
費用：\$100(會員)、\$135(非會員)
負責人：袁詠珊

- 備註：1. 手作坊由 Mini Garden 微型花園導師「何秋鋒」女士及「一對手同心製作」婦女團隊教授；
2. 費用包括材料：小型玻璃花瓶、植物、底沙材料、裝飾品、導師費；
3. 每對親子家庭可獲製成品一個。

TF1009

親子入廚樂：聖誕襪子蛋糕 DIY

趁住聖誕，「親子入廚樂」系列邀請大家同小朋友一齊嚟製作聖誕襪子蛋糕，等緊你報名啊！

日期：11/12/2022 (日)
時間：10:30am-12:30pm
地點：本中心
對象：親子 (兒童須為 4-12 歲)
費用：\$40(會員)、\$75(非會員)
負責人：麥小華

- 備註：1. 費用包括所有材料費；
2. 請按需要自備圍裙、手袖及餐盒；
3. 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。



TF1010

輕鬆忘憂個半鐘

空靈鼓，又稱忘憂鼓，音色優美，深沉，容易讓人輕鬆寧靜，能淨化心靈和紓解壓力。即使你零音樂或樂器基礎，也能輕鬆上手。兩小時的體驗課，已能掌握簡單的看譜方法，基本數拍子方法，至少能演奏 1-2 自選歌曲。

日期：16/12/2022 (五)
時間：7:00-8:30pm
地點：本中心
對象：18-59 歲
費用：\$80(會員)、\$115(非會員)
負責人：王培明姑娘

TF1011

情迷朱古力慕斯杯

如果鍾意食朱古力嘅香濃、軟滑質感，請萬勿錯過，今次會教大家做美味嘅朱古力慕斯杯，可以作為大人、細路都鍾愛嘅飯後甜品，家長及兒童都可以一齊來參與，有興趣就快 D 來報名啦。

日期：16/12/2022 (五)
時間：7:30pm-9:00pm
地點：本中心
對象：親子：1 大 1 小 (子女須為 6-12 歲、大小同價)
費用：\$35(會員)、\$70(非會員)
負責人：梁杏英

- 備註：1. 費用包括所有材料費；
2. 自備手袖及圍裙。

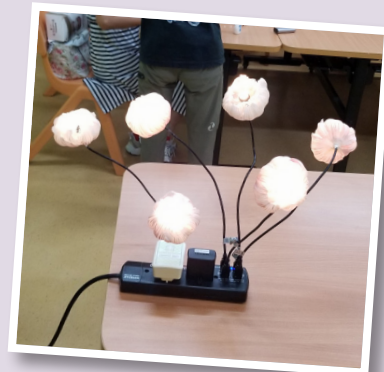
TF1012

蒜頭燈 DIY

生活中有很多不同的小玩意，也可以為自己製造不同的驚喜，而且每個人都可以有不同面向的藝術細胞。

今次會與大家一齊製作「蒜頭燈」。
你 / 妳不需有做手作 / 藝術的天份，任何人都可以輕易上手，你 / 妳只需花一點時間，便能製作一個獨一無二的創作品。

日期：17/12/2022 (六)
時間：8:15-9:30pm
地點：本中心
對象：18-59 歲
費用：\$30(會員)、\$65(非會員)
負責人：區碧華



備註：此活動由本中心義工協助教授製作及推行。

TF1013

社區導賞遊一遊

由南亞婦女作導賞員，介紹她們日常在社區的生活狀況，讓彼此互相認識日常生活的小社區，學習多元社會溝通共融的需要。

日期：21/12、28/12/2022 (三) 暫定
時間：2:30-4:00pm
地點：油尖旺區
對象：6-59 歲社區人士
費用：會員免費、3 歲以下小童免費
負責人：李慧嫻

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」。

由律師提供諮詢服務（以律師實際的專業領域而定）：

內容包括：離婚、撫養權、遺產承辦、
租務、破產、工傷及意外賠償等

登記服務步驟：



此義務律師諮詢服務費用全免
因安排服務時間需時，建議如有急切需要，可自行尋求其他律師協助。

就業支援服務系列



TF1014

文書處理基礎訓練

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。

日期：5/10、12/10、19/10、26/10
及 2/11/2022 (三) 5 次
時間：8:00-9:30pm
地點：本中心 360 電腦室
對象：18-59 歲求職或在職人士
費用：\$80(會員)、\$115(非會員)
負責人：袁詠珊、柳應龍

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。

TF1015

求職一站通

小組會分享求職方法、撰寫履歷表、面試儀容及技巧等，想找工作得心應手快點報名參加。

日期：17/11、24/11、1/12 及
8/12/2022 (逢四) 4 次
時間：8:00-9:30pm
地點：本中心
對象：18-59 歲求職或在職人士
費用：\$80(會員)、\$115(非會員)
負責人：袁詠珊、柳應龍

備註：費用包導師及講義費。

TF1016

就業會員同樂夜

參加了就業服務的會員可參加這次活動，讓你認識做不同行業的會員，讓你了解就業服務運作及可借用設施，及中心活動及服務，同時亦會分享現時各行業發展前景，趁機看看有沒有其他工種適合自己。

日期：16/12/2022 (五)
時間：8:00-9:30pm
地點：本中心 220 室
對象：18-59 歲求職或在職人士
費用：免費
負責人：袁詠珊、柳應龍

故事系列

FS1001

故

「故事爸媽」「悅」讀學堂

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。

日期：26/10、30/11、21/12/2022 (逢三)
時間：9:30-11:30am
地點：本中心 / zoom 線上形式進行
對象：有興趣的家長及社區人士
費用：免費
負責人：麥小華 / 劉鈺瑩

主題內容

編號	日期	每月主題
FS1001A	26/10	幽默正向植在家
FS1001B	30/11	從繪畫打開圖畫的話兒
FS1001C	21/12	從圖像進入閱讀有好幫手

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. 視實際情況安排託管服務（如以實體形式進行），家長如有需要，請先於報名時留下兒童資料；
2. 我們會在活動前與大家確實現場參與活動的安排。
鳴謝：活動由「香港壽臣山獅子會閱讀項目」贊助。



FS1002

故

親子故事樂園 (幼兒篇) 第十四期

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！

日期：1/11、8/11、15/11/2022 (逢二)
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(會員)、\$65(非會員)
負責人：麥小華

FS1003

故

故事爸媽「兒童啟蒙老師」 家長訓練計劃 (第三十五期)

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

日期：4/11、11/11、18/11/2022 (逢五)
時間：10:00-11:30am
地點：本中心
對象：0-10歲子女的家長
費用：免費
負責人：麥小華 / 劉鈺瑩

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可享用本中心的「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。

FS1004

故

童樂讀書會 (第一期)

故事世界千奇百趣、一時新奇刺激、一時溫馨暖意，快來跟我們一起走進這些歡樂的故事世界啦！是次讀書會內容包括遊戲及朗讀繪本等活動。

日期：14/12、28/12/2022 (三)
時間：4:30-5:30pm
地點：本中心
對象：4-6歲
費用：\$30(會員)、\$65(非會員)
負責人：劉鈺瑩、麥小華

備註：完成2節活動後，可獲贈優質圖書1本。

「書包圖書館」外借服務

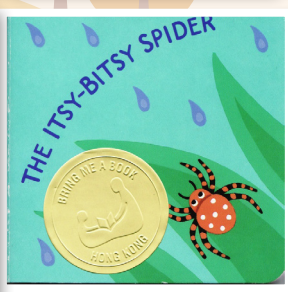
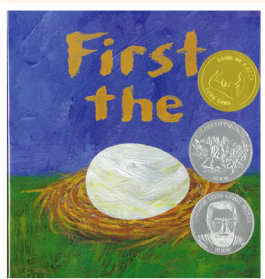
書包內的圖書全是色彩艷麗的繪本【繪本指以圖畫為主的圖書】，而且由教育學家精心挑選及推薦，非常適合 0-12 歲兒童閱讀。

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，會員便可享受書包外借服務。
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
費用：免費
負責人：麥小華、劉鈺瑩



FS1005

親親孩子遊戲小組

課程內容由中心專業社工設計及任教。活動以輕鬆開心遊戲模式進行，透過親子唱遊、繪本故事及遊戲，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，以協助他們全人發展。

日期：20/10、27/10、3/11、10/11/2022 (逢四) 4 堂
時間：10:30am-11:30am
地點：本中心
對象：18-24 個月幼兒及其家長 (幼兒必須由一位家長陪同上遊戲小組)
費用：\$100(會員)、\$135(非會員)
負責人：劉鈺瑩 / 袁詠珊

FS1006

親親孩子 - 學前遊戲小組

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入學前準備 (1) - 社交篇：學習課堂規則、學習社交禮儀、建立主動性、語言訓練

日期：22/11、29/11、6/12、13/12/2022 (逢二) 4 堂
時間：10:30-11:30am
地點：本中心
對象：2-3 歲幼兒及其家長 (必須親子參與)
費用：\$100(會員)、\$135(非會員)
負責人：麥小華 / 劉鈺瑩

備註：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。

FS1007

非暴力溝通與正念工作坊

非暴力溝通是由美國臨床心理學家 Marshall B. Rosenberg 創立的溝通模式，目的是增進人際及對自己的愛，改善溝通、言語暴力及欺凌等。在日常我們有許多說話確實會引起自己和別人痛苦，讓我們學習以非暴力溝通來表達自己、理解他人，以及愛自己。

日期：24/11、1/12、8/12、15/12/2022 (逢四) 4 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)
負責人：劉鈺瑩

單親支援系列

FS1008

單

「同心樂聚社」單親互助小組

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。

對象：單親家長
費用：免費
負責人：袁詠珊、劉鈺瑩

備註：有興趣參加者，歡迎致電 2395 3107 與負責人聯絡。

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。

FS1009

單

「同心樂聚社」單親互助小組 (10-12 月 / 2022)

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。

對象：單親家長
費用：免費
負責人：袁詠珊、劉鈺瑩

備註：有興趣參加者，歡迎致電 2395 3107 與負責人聯絡。

日期	時間
12/10/2022 (三)	10:30am-12:00nn
16/11/2022 (三)	10:30am-12:00nn
14/12/2022 (三)	10:30am-12:00nn

FS1010

單

媽媽鬆一鬆

作為單親家長面對壓力也不少，在照顧子女的同時也需要關顧愛惜自己。透過「表達藝術治療」，讓單親家長能關顧自己情緒，並在過程中體驗及學習釋放壓力的方法，做個情緒主人，使自己及家庭能健康快樂。

日期：10/10、17/10、24/10、31/10、7/11、14/11、21/11、28/11/2022 (逢一) 8 堂
時間：10:30am-12:30am
地點：本中心
對象：單親家長
費用：\$50(會員)、\$85(非會員)
負責人：袁詠珊、劉鈺瑩

日期	時間	內容
10/10 - 7/11/2022 (逢一) 共 5 堂	10:30am-12:00nn	每節進行音樂、舞蹈、視覺等藝術，讓家長可宣洩心中壓力
14/11 - 28/11/2022 (逢一) 共 3 堂		三節小組會進行不同活動，讓家長可放鬆自己，減輕壓力 14/11：和諧粉彩 21/11：陶瓷工作坊 28/11：COOKING MAMA

備註：1. 有興趣參加者可先留名，稍後由負責職員聯絡；
2. 活動由『社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助』。

NCR1001

SA Kids Group

To provide homework guidance and revision to solve children's learning and study problems.

Date: 3/10/2022-20/12/2022 (Every Mon, Tues, Thur, except school holidays)
Time: 7:00-8:30pm
Venue: Room 320
Target: South Asian K3 to P6
Fee: Free
Responsible Staff: Tina Lee

Remarks 1. Be punctual.
2. Make appointment for interview.

NCR1002

SA Secondary Group

1. To provide homework guidance and revision.
2. To teach Chinese words in the class.

Date: 3/10/2022-29/12/2022(Every Mon, Tues, Thur, except school holidays)
 Time: 7:00-8:30pm
 Venue: Room 450
 Target: South Asian Secondary Students
 Fee: Free
 Responsible Staff: Tina Lee

Remarks 1. Be punctual.
 2. Make appointment for interview.

NCR1003

SA Woman Chinese

Learn daily Cantonese

Date: 6/10-15/12/2022 (Thur, except 27/10, 3/11, 10/11)
 Time: 2:30-3:30pm
 Venue: Centre
 Target: 18-59yrs South Asian Woman
 Fee: Free
 Responsible Staff: Miss Nancy

NCR1004

Cub Scout

Training and learning multi skill, to enhance their ability in performance and discipline.

Date: 22/10-17/12/2022 (Sat)
 Time: 5:00-6:30pm
 Venue: Centre
 Target: 6-12 years old SA children
 Fee: Free
 Responsible Staff: Tina Lee

Remarks 1. Be punctual.
 2. Arrange interview.

NCR1005

Have fun together - Learning Chinese

Let's together learn Chinese .

Date: 24/10-14/11/2022 (Mon,Tue,and Thur) 10 times
 Time: 7:00-8:30pm
 Venue: Centre
 Target: South Asian Women
 Fee: Free
 Responsible Staff: Tina Lee

Remarks Be punctual.

NCR1006

Have fun together - Harmony and care the community

Let's together learn the art and craft. Give the products to the grassroot group.

Date: 15/11-24/11/2022 (Tue, and Thur) 4 times
 Time: 7:00-8:30pm
 Venue: Centre
 Target: South Asian Women
 Fee: Free
 Responsible Staff: Tina Lee

Remarks Be punctual.

NCR1007

Have fun together - Community guided tour

Let SA women understand the community resources and communicate with Hong Kong women. They can build up the friendship through the activities.

Date: 21/12 and 28/12/2022 (2 times)
 Time: 2:30-4:00pm
 Venue: Centre and YTM
 Target: South Asian Women
 Fee: Free
 Responsible Staff: Tina Lee

Remarks Be punctual.

NCR1008

Happy Family Outing

Let's gather together to farm Garden .

Date: 29/12/2022 (Thur)
Time: 9:00am-4:00pm
Venue: Country Park Sai Kung
Target: South Asian Families

Fee: Free
Responsible Staff: Tina Lee

Remarks 1. Please prepare your own food.
2. Be punctual.
3. We provide traffic fare.

TC1004

Play World 遊玩跨國界 (A)

Play games with Chinese Kids,
know more about Chinese and
make friends with Chinese.

Date: 8/10/2022(Sat)
Time: 4:00-5:30pm
Venue: Centre
Target: 5-7 years old SA kids
Fee: \$10(Member) 、
\$45(Non-member)

Responsible Staff: Miss Nancy

TC1005

Play World 遊玩跨國界 (B)

Play games with Chinese Kids,
know more about Chinese and
make friends with Chinese.

Date: 15/10/2022(Sat)
Time: 4:00-5:30pm
Venue: Centre
Target: 8-10 years old SA kids
Fee: \$10(Member) 、
\$45(Non-member)

Responsible Staff: Miss Nancy

2022 年 9 月至 12 月 < 婦女瑜伽 >

編號	名稱	日期 / 堂數	時間	收費	對象	導師
W1001A	週二 A 班	20/9 至 20/12 (4/10 公假暫停) (13 堂)	9-10 am	會員 \$585 非會員 \$620		April Shum
W1001B	週二 B 班		10-11 am			
W1001C	週三伸展班	21/9 至 21/12 (14 堂)	9-10 am	會員 \$630 非會員 \$665	59 歲 或以下 婦女	Feeling Chong
W1001D	週三班		10-11 am			
W1001E	週三 瑜伽及 排毒班		2-3 pm			
W1001F	週四 伸展舒緩班	22/9 至 15/12 (13 堂)	9-10 am	會員 \$585 非會員 \$620		Joyce Lau
W1001G	週四班		10-11 am			
W1001H	週四普拉提		11 am-12 nn			

- 上課地點：大角咀市政大廈 6 樓 (大角咀體育館) 3 號活動室。
 - 進入大角咀市政大廈需以 <安心出行> 作出行記錄，以及使用有效的 <疫苗通行證>，敬請留意！
 - 各班名額為 22 人，額滿即止。
 - 新參加者可於活動報名日開始，報讀尚有餘額的瑜伽班。如已滿額，請報後備，待負責人跟進。
 - 上課期間請配帶口罩，導師將會按需要調節內容及程度。
 - 爲了加強衛生，請自備瑜伽蓆上課及 <鞋袋>，於進入活動室前作爲處理鞋履之用。
- 負責人：陳美寶、區碧華姑娘



開啓快樂的鑰匙 @ 網上禪繞體驗 (10-12/2022)

中心在過去一年舉辦『尋找快樂的鑰匙 @ 網上禪繞體驗』活動，相信當中參加的姊妹們有很多不同的體會及發現，大家亦很期待及珍惜每一箇月的畫聚。在作畫的過程中，開啟了令自己快樂的專屬鑰匙。由於活動廣受歡迎，今次再以『開啓快樂的鑰匙』為題，嘗試透過『禪繞畫』(Zentangle) 這工具，再次為大家在心靈開啟一扇窗，並尋找呼吸新鮮的空氣，以及享受當下的美好與自在！

是次活動將會利用 Zoom 的形式，透過『禪繞畫』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片刻的安靜，讓自己的心田得以澆灌和滋養。

編號	日期
W1002A	10/10/2022 (一)
W1002B	14/11/2022 (一)
W1002C	12/12/2022 (一)

時間： 8:30-9:45am
地點： Zoom 線上形式進行
對象： 25-59 歲婦女
費用： 免費
負責人： 區碧華

- 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) 教授禪繞畫的創作環節；
2. 參加者請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。



「健康生活 100 問」婦女小組

W1003

城市人越來越重視健康，我們生活在資訊爆炸的年代，只要上網搜尋一下便可，但究竟網上資料是否可靠？又或者是我們一直相信的健康訊息，或許不一定是正確的，因為隨著社會的進步及醫科的發展，一些健康知識極有可能需要更新。作為家庭的把關者，自己及家人的飲食以至於生活健康亦可能受我們的影響，相信這個小組對妳有一定的幫助！

小組內容涵蓋衣、食、住、行、家居環境與個人衛生，與生活息息相關，請大家萬勿錯過！

日期： 21/10-25/11/2022 (五)
共 6 節
時間： 10:00-11:30am
地點： 本中心 /
Zoom 線上形式進行
(待定)
對象： 25-59 歲婦女
費用： 免費
負責人： 區碧華

備註：活動部份環節會邀請導師松蟲姑娘協助分享，她是一位資深社工，她擁有豐富的婦女服務、家庭教育及輔導、特殊學習需要兒童服務、綠色親子教育等經驗，曾任情意自然教育導師。她也鼓勵大家實踐愛自然的生活。

婦女生活茶座

透過每月聚會一次，給予婦女空間，從中充一充電，並重新讓自己的生活得著力量。

編號	日期	主題
W1004A	31/10/2022 (一)	靜心書法及藝術字分享
W1004B	28/11/2022 (一)	認識食物營養標籤
W1004C	19/12/2022 (一)	頌鉢淨化身心體驗

時間： 10:00-11:15am
地點： 本中心 /
Zoom 線上形式進行
對象： 25-59 歲婦女
費用： 免費
負責人： 區碧華



- 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；(分 3 個活動編號報名)
3. 如有託兒需要，請於報名時提出。

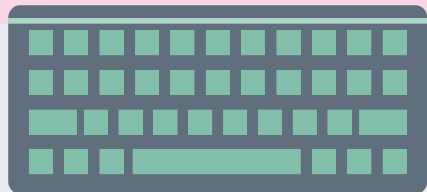
W1005

婦女中文倉頡輸入法班

課程教授中文倉頡輸入法的原理、通則及文書處理的技能，使學員能廣泛應用電腦。
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。

日期：3/11-8/12/2022
(逢一、四) 11 堂
時間：9:15-11:15am
地點：本中心
對象：25-59 歲婦女
費用：\$80(會員 / 非會員)
負責人：陳美寶

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. 需有基本電腦操作經驗；
3. 交費時需出示香港身份證。



W1006

身心・動起來

透過分別兩次室內及戶外活動，一起計劃行山路線，簡單認識網上交通搜尋及地圖閱讀等方法，此外，在行山活動中，以手機拍照來抒發及分享個人感受。

日期：9/11-30/11/2022 (三) 4 次
時間：9、23/11：9:30-11:00am、
16、30/11：9:30am-2:00pm
(暫定)
地點：本中心 (9、23/11) /
戶外 (16、30/11)
對象：40-59 歲婦女
費用：\$50(會員)、\$85(非會員)
負責人：陳美寶

備註：1. 16/11、30/11 暫訂為行山活動，地點及時間待第一次聚會中商討決定；
2. 參加者必須出席 4 次活動；
3. 行山路線難度屬 2 星 (5 星為最艱辛)，預半日活動時間；
4. 自備車費。

W1007

女人天地之舞動心靈

妳有多久沒有出一身汗？又有多久沒有獨處片刻，接觸自己的內在小孩 (Inner Child) 和心靈？此活動將會透過音樂舞動身體，讓身體自由飛舞，並嘗試連接自己的內在小孩，讓自己由外到內去了解 / 接觸 / 親近和愛惜自己。

日期：2/12-23/12/2022 (五) (共 4 節)
時間：10:00-11:30am
地點：本中心
對象：25-59 歲婦女
費用：免費(會員)、\$35(非會員)
負責人：區碧華



備註：活動邀請導師松蟲姑娘協助帶領，她是一位資深社工，她擁有豐富的婦女服務、家庭教育及輔導、特殊學習需要兒童服務、綠色親子教育等經驗，曾任情意自然教育導師。她也鼓勵大家實踐愛自然的生活。

W1008

「水仙球栽種及切割」講座



介紹如何選擇水仙球、浸養水仙球的方法，更由導師示範及教授切割水仙球的技巧。

日期：10/12/2022 (六) (待定)
時間：2:30-4:30pm
地點：本中心
對象：25-59 歲婦女
費用：免費(會員)、\$35(非會員)
負責人：陳美寶

備註：1. 如欲參加請到中心詢問處報名；
2. 講座由「康樂及文化事務署綠化運動組」提供；
3. 可自備水仙球及剉刀。

NA1001

新來港兒童適應課程

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。

日期：每季進行
時間：待定
地點：本中心
對象：6-18 歲來港入學不足一年學生
費用：免費
負責人：黃瑋、施志偉

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。

NA1002

讀書樂 - 新來港學童功課輔導計劃

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。

日期：10-12 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
負責人：黃瑋、施志偉

備註：需經甄選。

NA1003

好好同學會

每月一次的聚會，舉辦不同的活動，一起認識新事物。

日期：22/10、19/11、17/12/2022 (六)
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
負責人：黃瑋、施志偉

NA1004

新港青義工

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。

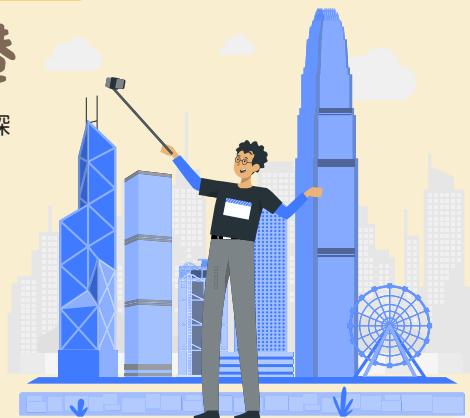
日期：7/10、4/11、25/11、9/12、30/12/2022 (五)
時間：8:00-9:30pm
地點：本中心
對象：新來港青年
費用：免費
負責人：黃瑋、施志偉

NA1005

小社區大香港

讓我們從中心出發，到香港不同的地方探索香港不同的景色和歷史吧！

日期：29/10、26/11、31/12/2022 (六)
時間：3:30-5:30pm
地點：香港各區
對象：新來港青年
費用：免費
負責人：黃瑋、施志偉



NA1006

「健康樂聚」小組

「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。

日期：3/10、17/10、7/11、21/11、5/12、19/12/2022 (一)
時間：10:00-11:00am
地點：本中心
對象：新來港婦女
費用：\$10(會員 / 非會員)
負責人：黃瑋、施志偉

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。

NA1007

新姿藝術館

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。

日期：19/10、16/11、14/12/2022 (三)
時間：10:00-11:30am
地點：本中心
對象：新來港婦女
費用：免費
負責人：黃瑋、施志偉

NA1008

冬遊馬鞍山

在這個冬日讓我們一起走到馬鞍山上的昂坪大草原，欣賞美麗景色。

日期：4/12/2022 (日)
時間：9:30am-3:30pm
地點：本中心
對象：新來港家庭
費用：\$20(會員 / 非會員)
(大小同價) 3 歲以下小童免費
負責人：黃瑋、施志偉

閱讀及自修室服務介紹

本中心的閱讀及自修室位於四樓，一向都本著提供寧靜、舒適的閱讀及自修環境，以培養「閱讀」良好嗜好的宗旨。本室提供的資料種類多元化和新穎，更提供免費wifi服務。現在就和大家介紹一下：

閱讀室服務

提供多種類的書籍、雜誌、報紙給會員借用，館藏超過一萬項。除報紙、最新一期雜誌及參考書外，所有資料均可外借兩星期。



自修室服務

為區內青少年及學生提供 51 個座位作自修溫習之用，於公開考試期間更會增加座位和開放時間以適切考生的需要。亦會有參考書及模擬試題供借用。而間格設計的檯椅，更讓學生們有私人空間專心溫習。



發展性活動

提供多元化的發展性活動，培養「閱讀」良好嗜好、充實生活知識及擴闊社會資訊，曾舉辦活動包括：「漂書點」、「新書展」、「好書推介」、「專題書展」、「考考你」、「悅讀閱讀龍虎榜」、「聽故事、講故事」等。

開放時間

逢星期一至五
星期六
星期日及公眾假期

農曆年初一、二、三休息

如果各位有興趣使用本中心的閱讀及自修室服務，只要成為中心會員（使用自修室需年滿 6 歲）。然後帶同有效會員證到本室，便可使用本室各項設施。



★ 漂書點



「漂書」起源於歐洲，以分享及互動概念為藍本。令愛書人把書籍「放漂」到公共空間，書的頁面上，蓋上漂書提示標記，鼓勵取閱書本的人閱讀後，繼續以同樣方法把書本再次「放漂」，讓更多愛閱者能取閱，也讓書籍遇到更多知音友，享受更多閱讀樂趣。別讓你的摯愛困在您的書櫃沉睡呀！快快讓它醒來吧！使它活躍、使它有價值，記得放回漂書點，讓它遇上更多知音友。

什麼書籍可接受作漂書？



以兒童繪本、青少年讀物、勵志、休閒、文學等類別，適合大眾閱覽之書籍為主。

什麼書籍不可接受作漂書？



破損、污損、塗鴉等情形，時效性（報紙及雜誌）、廣告文宣、宗教及限制級書籍不納入漂書範圍。

參加方法

- 於閱讀室開放時間內，帶備書籍到本室作漂書。
- 於本室選取漂書（每人每次 5 本）書籍回家閱讀。



閱讀室開放時間

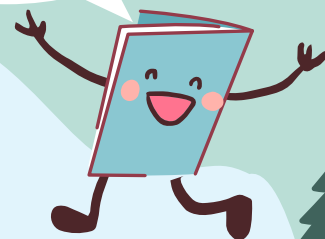
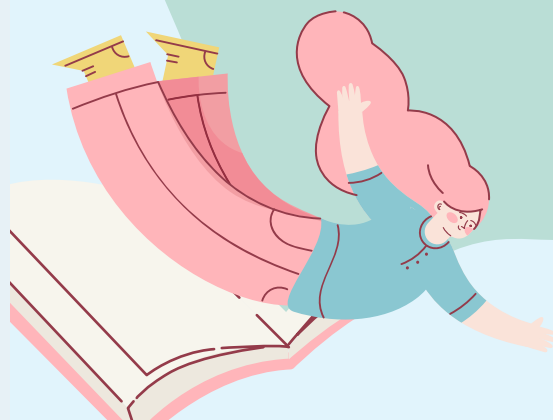
星期一至五： 2:00PM 至 9:45PM
星期六： 10:00AM 至 5:45PM
星期日及公眾假期： 10:00AM 至 1:00PM 及 2:00PM 至 5:00PM

地點 本中心 4 樓閱讀室

對象 區內外人士

溫馨提示

本室之漂書書籍，會先進行消毒處理。



R1001

考考您

哈囉你好！10至12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！

日期：2022年10至12月
地點：本中心四樓閱讀室
對象：小學生（會員）
費用：免費
負責人：黃凱芯

- 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. 公佈積分地點：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；
6. 2022年度內累積240分或以上者可獲「課外活動獎狀」乙張。

R1002

悅讀閱讀龍虎榜

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
7.

日期：1/10-31/12/2022
時間：閱讀室開放時間
地點：本中心四樓閱讀室
對象：3-59歲會員
費用：會員免費
負責人：黃凱芯

遊戲規則

借閱館內的課外書籍、雜誌篇章、中英文均可、需與自己程度相關（不可即日借，即日還）

獎狀

2022年度最高借書率達150本或以上可得冠軍獎狀乙份
2022年度最高借書率達100本或以上可得亞軍獎狀乙份
2022年度最高借書率達80本或以上可得季軍獎狀乙份

獎品

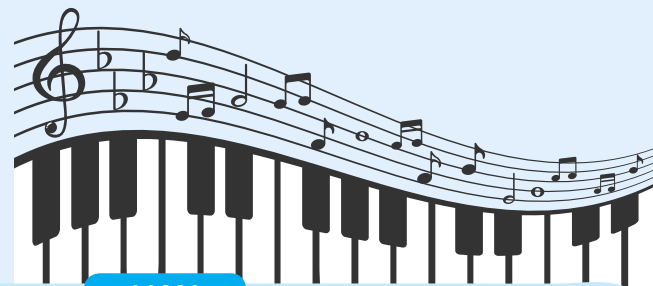
每季最高借書率的10位會員可得神秘獎品乙份（得獎名單留意4/F壁佈板）

R1003

聽故事、講故事

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。

日期：22/12、29/12/2022（四）2次
時間：11:00am-12:30pm
地點：本中心
對象：小學生（會員）
費用：\$15（會員）、\$50（非會員）
負責人：梁杏英



A1001

鋼琴班

費用

彈奏鋼琴不單可為學員培養優良的個人涵養，又可訓練耐力及毅力、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。

日期：2022年10至12月
時間：待安排
地點：本中心
對象：會員
查詢人：黃凱芯

級數	30分鐘（4堂）	45分鐘（4堂）
初級	\$480	\$700
一級	\$520	\$740
二級		\$780
三級		\$860
四級		\$940
五級		\$1080
六級		\$1240
七級		\$1540
八級		\$1840

備註：留下聯絡資料待負責人聯絡。

A1002

小提琴班

費用

拉奏小提琴不單可為學員培養優良的個人涵養，又可訓練耐力及毅力、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。

日期：2022年10至12月
時間：待安排
地點：本中心
對象：會員
查詢人：黃凱芯

級數	30分鐘（4堂）	45分鐘（4堂）
初級	\$480	\$700
一級	\$520	\$740
二級		\$780
三級		\$860
四級		\$940
五級		\$1080
六級		\$1240
七級		\$1540
八級		\$1840

備註：留下聯絡資料待負責人聯絡。



A1003

練琴研習館

學琴可使學員發掘個人涵養，訓練耐力，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！

日期：2022年10至12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）
 查詢人：黃凱芯

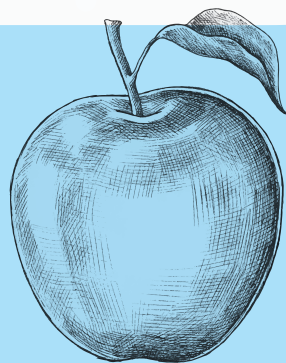
- 備註：1. 每月的15號起，請親臨本中心詢問處辦理，預訂下月練琴時間及繳費；
 2. 2.1 同一張收據繳費1-4節（每節55分鐘\$24）；
 2.2 同一張收據繳費5-9節（每節55分鐘\$21）；
 2.3 同一張收據繳費10節或以上（每節55分鐘\$20）；
 3. 這研習館是鋼琴練習是沒有導師從旁指導；
 4. 參加者可選預訂或即時繳費使用練琴服務；
 5. 一經落實預訂練琴時間，是決不可隨便更改；
 6. 但如遇「8號風球」或「黑色暴雨」可另選時間補回，不作退款；
 7. 是項練琴服務，只供會員參與（9歲或以下人士，才可與家長或監護人陪同練琴）；
 8. 不設外租教琴服務。

A1004

素描班

教授素描筆的用法，實用寫生，靜物寫生處理等等。

日期：2/10/2022（逢日）12堂
 時間：2:55-4:10pm
 地點：本中心
 對象：6-15歲
 費用：\$840（會員）、\$920（非會員）
 查詢人：黃凱芯



備註：每堂自備（HB型號鉛筆）及（A3 Size 畫簿）。

A1005

兒童混合媒介創作班

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

日期：22/10/2022（逢六）8堂
 時間：2:00-3:00pm
 地點：本中心
 對象：4-7歲
 費用：\$480（會員）、\$560（非會員）
 查詢人：吳麗娥

- 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。

A1006

兒童創意繪畫班

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。

日期：22/10/2022（逢六）8堂
 時間：3:10-4:10pm
 地點：本中心
 對象：4-6歲
 費用：\$480（會員）、\$560（非會員）
 查詢人：吳麗娥



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。

A1007

兒童繪畫基礎班

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。

日期：22/10/2022（逢六）8堂
 時間：4:20-5:20pm
 地點：本中心
 對象：3歲半-6歲
 費用：\$480（會員）、\$560（非會員）
 查詢人：吳麗娥

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。

A1008

兒童卡通漫畫班

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。

日期：22/10/2022 (逢六) 8 堂
時間：5:30-6:30pm
地點：本中心
對象：6 歲半 -12 歲
費用：\$480(會員)、\$560(非會員)
查詢人：吳麗娥

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。

A1009

兒童國畫班

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。

日期：22/10/2022 (逢六) 8 堂
時間：3:00-4:00pm
地點：本中心
對象：8-12 歲
費用：\$480(會員)、\$560(非會員)
查詢人：梁杏英

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。

A1010

兒童書法班

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。

日期：22/10/2022 (逢六) 8 堂
時間：4:15-5:15pm
地點：本中心
對象：8-12 歲
費用：\$480(會員)、\$560(非會員)
查詢人：梁杏英

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。



Phonics 英文拼音

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。

日期：15/10/2022 (逢六) 12 堂
地點：本中心
費用：\$960(會員)、\$1040(非會員)
查詢人：黃凱芯

備註：講義費 \$50 於首堂給導師及自備文具。

編號	班別	時間	對象	備註
L1001	A 班	10:10-11:10am	幼稚園學生	初階
L1002	B 班	11:20am-12:20pm		

L1003

中文寫作班

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)

日期：8/10/2022 (逢六) 12 堂
時間：10:00-11:00am
地點：本中心
對象：小二至小六
費用：\$1200(會員)、\$1280(非會員)
查詢人：黃凱芯

備註：講義費 \$50 於首堂繳交。

L1004

中文閱讀理解班

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，希望能有效地提升學生的閱讀理解能力及技巧。

日期：8/10/2022 (逢六) 12 堂
時間：11:10am-12:10pm
地點：本中心
對象：小二至小六
費用：\$1200(會員)、\$1280(非會員)
查詢人：黃凱芯

(以普通話及分組形式授課)

備註：講義費 \$50 於首堂繳交。

L1005

英文 Writing & Reading

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…

日期：15/10/2022 (逢六) 12 堂
時間：12:30-1:30pm
地點：本中心
對象：小三至小六
費用：\$1200(會員)、\$1280(非會員)
查詢人：黃凱芯

備註：1. 講義費 \$50 於首堂繳交及自備文具
2. 分組形式授課

奧數樂

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。

日期：8/10/2022 (逢六) 12 堂
地點：本中心
費用：\$1200(會員)、\$1280(非會員)
查詢人：黃凱芯

備註：講義費 \$50 於首堂給導師及自備文具。

編號	班別	時間	對象
L1006	A 班	2:00-3:00pm	K3 至 P1
L1007	B 班	3:10-4:10pm	P1 至 P2

L1008

珠心算 B 班 (一級)

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。

日期：5/11/2022 (逢六) 8 堂
時間：3:20-4:20pm
地點：本中心
對象：K2-P1
費用：\$560(會員)、\$640(非會員)
查詢人：黃凱芯

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)。

P1001

兒童芭蕾舞啟蒙班

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。

日期：每月初開班 (逢日) 4 堂
時間：9:30-10:30am
地點：本中心
對象：3-4 歲
費用：\$440(會員)、\$520(非會員)
查詢人：吳麗娥

備註：芭蕾舞衣物於開課後由導師代購。

P1002

兒童芭蕾舞班

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。

日期：每月初開班 (逢日) 4 堂
時間：10:30-11:30am
地點：本中心
對象：5 歲或以上
費用：\$440(會員)、\$520(非會員)
查詢人：吳麗娥

備註：芭蕾舞衣物於開課後由導師代購。



P1003(A班) P1004(B班)

兒童芭蕾舞爵士舞班

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。

日期：(A班) 每月初開班 (逢四) 4堂
(B班) 每月初開班 (逢三) 4堂
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：\$440(會員)、\$520(非會員)
查詢人：吳麗娥

備註：爵士舞衣物於開課後由導師代購。



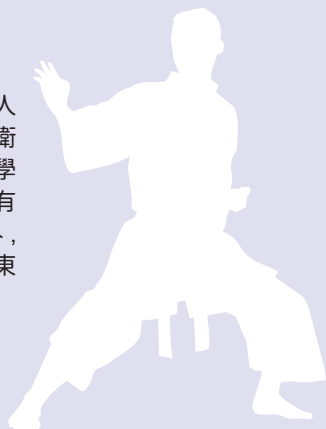
P1005

空手道組

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。

日期：每月初開班 (逢二)
時間：7:30-9:00pm
地點：本中心
對象：12歲至49歲以下
費用：\$160(會員)、\$240(非會員)
查詢人：黃凱芯

備註：教練可協助代購道袍。



P1006

跆拳道組

跆拳道是韓國的國術，於2000年正式列為奧運比賽項目，本經由香港智道跆拳道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，我們定期設有升級試供學員參加，升級至黑帶更可考取國際認可的資格。

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：\$160(會員)、\$240(非會員)
查詢人：梁杏英



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，教練可協助代購道袍。

P1007

兒童空手道班

日期：5/10/2022 (逢三) 5堂
時間：7:15-8:45pm
地點：本中心
對象：5-11歲
費用：\$300(會員)、\$380(非會員)
查詢人：黃凱芯

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。

AP1001(A班) AP1002(B班)

健康運動太極訓練班

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。

日期：每月初開班
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)
查詢人：吳麗娥

備註：學員須穿著輕便衣服上課。

AP1003

星期二瑜伽

一系列流暢的式子織在一起，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。

日期：11/10/2022 (逢二) 11 堂
時間：7:00-8:00pm
地點：本中心
對象：15-59 歲
費用：\$550(會員)、\$630(非會員)
查詢人：黃凱芯



- 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。

AP1004

星期二 Power yoga

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。

日期：11/10/2022 (逢二) 11 堂
時間：8:10-9:10pm
地點：本中心
對象：15-59 歲
費用：\$550(會員)、\$630(非會員)
查詢人：黃凱芯



- 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。

AT1001

綜合攝影技巧進階班

本課程由「香港油麻地攝影學會」的專業導師教授，內容包括動態攝影(如何運用「搖擺」及「拉爆」拍攝動與靜主體)，瀑布、海浪、流水拍攝(三元色拍攝流水)，多重曝光動感攝影技巧[多種不同重拍方法拍攝，包括多種不同題材]，光影塗鴉(LightPainting)，光繪人像特技攝影，夜景燈飾拍攝方法(重拍、旋轉、搖鏡)拍攝，夜間(飛燈)人像、壓光閃燈人像攝影，星軌銀河、星空、雲海怎樣拍及學員作品分析。

日期：17/10/2022 (逢一) 8 堂
時間：7:30-9:30pm
地點：本中心
對象：16-59 歲
費用：\$560(會員)、\$640(非會員)
查詢人：吳麗娥

備註：學員須自備相機(傳統或數碼均可)。

G1001

西九龍第92小女童軍隊招募隊員

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。

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：\$10(會員)(每月費用)
負責人：吳麗娥

- 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。



G1002

西九龍第92女童軍隊招募隊員

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。

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：\$15(會員)(每月費用)
負責人：吳麗娥

- 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。



V1001

義工招募



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

日期：全年
地點：本中心
對象：14-59 歲
費用：免費
負責人：區碧華

備註：請往中心詢問處填妥義工登記表即可。

V1002

招募 < 義務導師 >

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。

日期：全年
地點：本中心
對象：14-59 歲
費用：免費
負責人：區碧華

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。

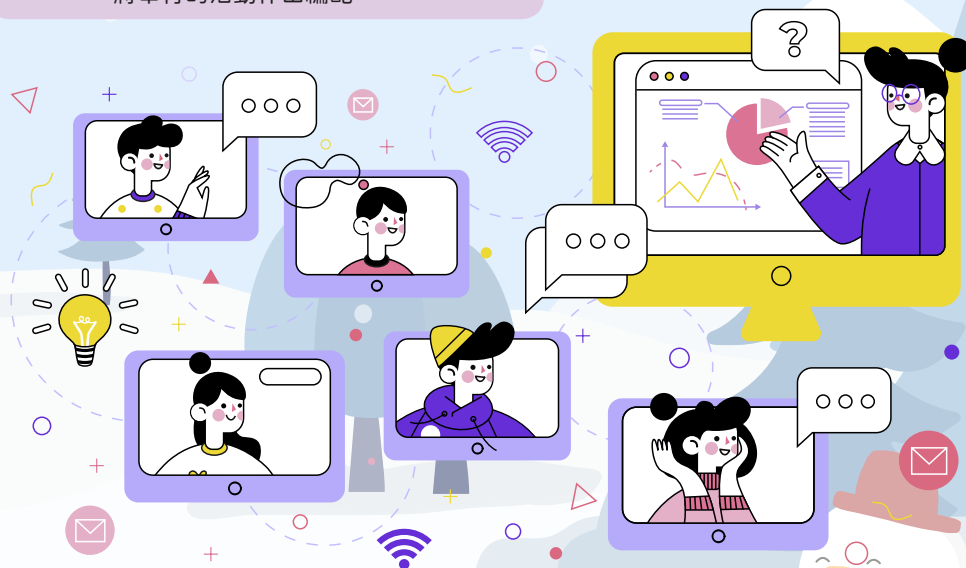
V1003

義工簡介會

簡介中心服務、<中央義工>系統運作及如何讓義工知悉中心招募協助義工的方法。

日期：28/10/2022 (五)
時間：8:15-9:30pm
地點：本中心或 Zoom (待定)
對象：14-59 歲
費用：免費
負責人：區碧華

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，工作人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。



V1004

義工技能培訓 - 網上視像軟件應用

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，取而代之的是網上視像軟件的興起，想認識及多一些這些軟件的應用，以方便日後使用，也作為協助中心推行活動之用，那便要來參加這個活動了！

日期：19/11/2022 (六)
時間：8:30-9:30pm
地點：本中心
對象：18-59 歲
費用：免費
負責人：區碧華

備註：活動將會主力分享 Zoom 的軟件應用。

V1005

義工技能培訓-簡易小魔術

在義工服務中運用一、兩個小魔術，能让你與服務對象快速打破隔膜，拉近距離，打開話題。活動教授數個簡單的近距離魔術，只需使用日常生活中的小道具便可。

備註：參加者請自備一個一元硬幣。

日期：16/12/2022 (五)
時間：8:00-9:00pm
地點：本中心
對象：14-65 歲中央義工
費用：\$10(會員)、\$45(非會員)
負責人：溫智均 Dan Sir

V1006

南亞功課輔導義工

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，認識彼此的文化，從而互相接納。

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
費用：免費
負責人：李慧嫻及王培明姑娘

V1007

故事天地 - 「種子故事人」義工招募

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。

日期：2022 年 10-12 月每個星期六 -
任君選擇「故事天地」其中一節
(1/10、17/12、31/12 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：16 歲或以上有興趣人士
費用：免費
負責人：麥小華 / 劉鈺瑩

備註：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。

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：_____

希望你可以留下電話以便聯絡。

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。



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
---	--	----------------------------



印刷日期：：2022年8月 印刷數量：3000本