



旺角街坊會陳慶社會服務中心

2023 年 10-12 月通訊

好慶誌

進修課程(p39-p49)可即日報名

各項活動於2023年9月5日(二)

開始接受報名



溫馨提示: Whatsapp「群發訊息名單」功能已開始使用。
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 – 劏房服務

10-12 月份活動

- p.7-12 – 兒童及青少年活動 (TC)
- p.13-22 – 家庭及社區活動 (TF)
- p.23-27 – 家庭增值活動 (FS)
- p.28-30 – Non-Chinese Residents Programs(NCR)
- p.31-34 – 婦女活動 (W)
- p.35-36 – 新來港人士活動 (NA)
- p.37-38 – 閱讀室活動 (R)

p.39-49 – 4-6 月進修課程 (A/L/P/T/AP/AT)

- p.49-50 – 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) * 櫟樹街入口 *

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			進修課程	
	戶外活動	水上活動	室內活動	早上 (1:00PM 或之前)	下午 (1:00-6:00PM) 晚上 (6:00-10:00PM)
暴雨 / 颶風警告	(活動舉行前兩小時內仍懸掛安排)				
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

- 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。
- 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。
- 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。

申請手續

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）

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
- ★ 因應新冠病毒疫情影響關係，中心向各會員延續優惠，2023 至 2024 年度社區綜合服務部新做個人或家庭會員及續會均可繼續免收會員費一年。

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 HK\$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。

石一燒

優惠內容：凡惠顧大餐牌即可享 9 折
 電話：5281 5420 (大角咀) 6299 8565 (九龍城)
 地址：大角咀鐵樹街 10 號富多來新邨一期地下 13 號舖
 九龍城啟德道 55 號 AVA55 地下 6 號舖



回甘堂(林仔涼茶)

優惠內容：涼茶 / 五花茶
 - 碗裝 \$12 (原價 \$15)
 - 細枝 \$20 (原價 \$23)
 - 大枝 \$30 (原價 \$34)
 電話：2789 0111
 地址：大角咀鐵樹街 48 號地舖



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 9528



凱聲琴行

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



KA'MI FLORIST 水禾橋花藝

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



* 上述資料僅作參考，商戶可保留優惠最後決定權 *

- 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 11 月 25 日（星期六）

賣旗籌款日

中心將於 2023 年 11 月 25 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 11 月 11 日（六）上午 10 時至下午 4 時於中心舉行義賣日，你可於 11 月 4 日前捐出有價值的物品供義賣，亦可於 11 月 11 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。

服務介紹 - 劏房服務

社區應援角

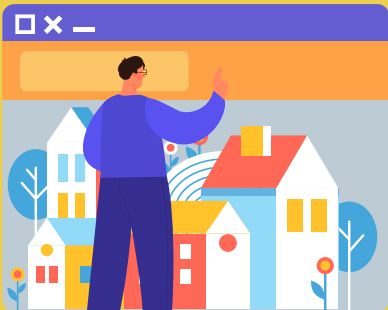
- 全新 / 二手物品捐贈及領取
- 工具借用服務
- 生活應用包申領

開放時間

逢星期二	上午 10:30 - 12:30
逢星期四	下午 2:30 - 4:30
逢星期五	晚上 7:00 - 9:00

租屋配對計劃

為良好業主及租客
提供免收費免佣配對平台



劏房家居維修服務

義工免費進行簡單家居維修



義工招募

招募社區應援角當值義工及
家居維修義工

社區資訊發放

透過 Whatsapp 聯絡掌握政府
及社區劏房有關資訊

租務諮詢服務

- 平等租約索取
- 劏房租管諮詢

歡迎進入了解更多詳情：



中心劏房
服務網站



中心劏房服務
Facebook 專頁：
(歡迎追蹤及讚好)

如有興趣了解以上服務
可與本中心林姑娘、柳先生、唐姑娘聯絡

查詢電話：23953107 WhatsApp: 95582351

TC1001

故事天地

大朋友，小朋友，你喜歡聽故事嗎？原來孩子自小開始聽故事，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！！

日期：	每月星期六(11/11、25/11 (中心活動)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，歡迎與負責職員聯絡。

TC1002

絕地學院光劍訓練班

法國擊劍協會在 2019 年已經把光劍對決決定為正式競技項目，旨在鼓勵年輕人放下手機多做運動。活動教授光劍對決種類、規則和技巧。一起化身絕地武士，保衛宇宙和平！

日期：	6/10-29/12/2023 (逢五)
時間：	4:30-6:00pm
地點：	本中心
對象：	10-15 歲
費用：	\$130(會員)、\$165(非會員)



負責人：溫智均 Dan sir

TC1003

如何寫好硬筆字

現在常用的漢字有兩種，就是繁體字和簡體字。繁體字想寫得整齊齊齊有乜辦法？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。

日期：	7/10、21/10/2023 (六)
時間：	11:00am-12:30pm
地點：	本中心
對象：	4-6 歲
費用：	\$40(會員)、\$75(非會員)

負責人：梁杏英

- 備註：1. 費用包括材料費；
2. 請自備鉛筆一支、刷膠一塊。





TC1004

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！

日期：7/10-30/12/2023 (逢六)
時間：11:00am-12:30pm
地點：本中心
對象：9-15 歲
費用：\$80(會員)、\$115(非會員)

備註：1. 14/10, 4/11, 11/11, 25/11 及 16/12 暫停；
2. 自備田宮迷你四驅車及田宮比賽用馬達。

負責人：溫智均 Dan sir

TC1005

Yo-man 花式搖搖隊

Yo-man 花式搖搖隊繼續招募新隊員！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：7/10-30/12/2023 (逢六)
時間：3:30-5:00pm
地點：本中心
對象：9-15 歲
費用：\$80(會員)、\$115(非會員)



備註：1. 14/10, 4/11, 11/11, 25/11 及 16/12 暫停；
2. 費用包括花式搖搖一個；
3. 歡迎新手加入。

負責人：溫智均 Dan sir

TC1006

STEM 手作 - 智能感應燈



有別於傳統科目，STEM 透過動手實驗培養小朋友的學習及解決問題之能力。是次工作坊將與小朋友們一起製作「聲控及觸控智能感應燈」，有興趣嘗試的快點報名參加吧！

日期：7/10/2023 (六)
時間：5:00-7:00pm
地點：本中心
對象：10-16 歲
費用：\$20(會員)、\$55(非會員)

備註：1. 費用已包括材料費；
2. 活動由專業導師教授。

負責人：張盼

TC1007

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：14/10、28/10、11/11、25/11、9/12/2023 (六)
時間：4:15-5:45pm
地點：本中心
對象：8-18 歲
費用：免費

備註：有興趣人士請報名，亦歡迎即場參與。

負責人：黃瑋

TC1008

陳慶造星 - 結他篇



陳慶造星 - 結他篇
教授結他自彈自唱技巧。鍾意音樂嘅你快啲嚟報名啦！

日期：16/10-18/12/2023 (逢一)
時間：4:30-6:00pm
地點：本中心
對象：12-17 歲
費用：\$90(會員)、\$125(非會員)

備註：1. 23/10 重陽節暫停一次；
2. 自備結他，如有困難可在報名時提出；
3. 歡迎新手參加。

負責人：溫智均 Dan sir

TC1009

浮空捲紙畫

捲紙藝術 (Quilling)，又稱衍紙，將細長紙條捲成特定形狀，用不同方法做出造型，再搭配組成圖案的紙藝。如何可以將捲紙畫製成浮空造型，就來參加活動啦！

日期：21/10/2023 (六)
時間：10:30am-12:00nn
地點：本中心
對象：6-12 歲
費用：\$50(會員)、\$85(非會員)

負責人：劉鈺瑩



TC1010

油尖旺大步走

在這個 10 月讓我們用城市定向的方式暢遊油尖旺，完成不同挑戰，感受社區不同的景色。



負責人：黃瑋

日期：21/10/2023 (六)
時間：10:30am-15:30pm
地點：油尖旺
對象：9-14 歲
費用：\$40(會員)、\$75(非會員)

TC1011

奶油膠筆盒 X 蝶古巴特麻布袋

一個平平無奇的筆盒及布袋，如何製作成一個獨一無二的筆盒及布袋，還可以選擇不同公仔及餐紙，快點來報名參加啦！

備註：1. 費用已包材料；
2. 參加者可取走每人一個成品。

日期：28/10/2023 (六)
時間：2:30-4:00pm
地點：本中心
對象：6-12 歲
費用：\$80(會員)、\$105(非會員)

負責人：袁詠珊

TC1012

愛玩愛吃

藉著週末可令小朋友大吃大喝，度過一個開心的一天。

備註：1. 交通費自備 (帶八達通)；
2. 午餐是燒烤。

日期：28/10/2023 (五)
時間：10:15am-5:00pm
地點：屯門蝴蝶灣
對象：6-13 歲小學生
費用：\$60(會員)、\$95(非會員)

負責人：黃凱芯

TC1013

幼兒摺紙樂

透過不同的摺紙技巧，可促進幼兒的手指靈活性，還能讓幼兒動動腦筋，去發揮想像力和創造力！

備註：費用已包括所有材料費。

日期：4/11/2023 (六)
時間：11:00am-12:30pm
地點：本中心
對象：4-6 歲
費用：\$15(會員)、\$50(非會員)

負責人：吳麗娥

TC1014

冬之迪欣湖

迪欣湖有香港最大既人工湖、人氣打卡景點「美人樹」，絕對係香港既後花園；湖邊遍佈綠樹成蔭，迎湖野餐漫步，如置身童話世界裏，意境十足！

兒童公園裏面有齊基本玩樂設施，滑梯、搖搖馬、對話裝置等，絕對係小朋友既夢幻天地！

另外仲設有噴水樂園，假日最啱到呢度玩下水，濕左身亦可以到附近更衣室換衫。

日期：11/11/2023 (六)
時間：10:30am-4:00pm
地點：欣澳 迪欣湖
對象：6-13 歲小學生
費用：\$60(會員)、\$95(非會員)

備註：包午餐 / 交通費自備 (帶八達通)。

負責人：黃凱芯



TC1015

日本美食篇

日本美食，如壽司、飯糰、刺身、手卷、天婦羅炸物、捲物、鰻魚飯及麵豉湯等，都是大人及小朋友喜歡的食物，有興趣學習日本食物的你，就要來報名參加啦。

備註：1. 費用包括所有材料費；
2. 自備食物盒及圍裙。

日期：18/11/2023 (六)
時間：11:00am-12:30pm
地點：本中心
對象：6-12 歲
費用：\$40(會員)、\$75(非會員)

負責人：梁杏英

TC1016

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：2/12/2023 (六)
時間：3:00-4:30pm
地點：本中心
對象：4-6 歲
費用：\$30(會員)、\$65(非會員)

備註：費用已包括所有材料費。

負責人：吳麗娥





TC1017

聖誕沙畫體驗日(新手篇)

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……，今次創作會環繞聖誕節，快D報名參加，令這個聖誕不一樣吧！

日期：16/12/2023 (六)
時間：3:00-4:30pm
地點：本中心
對象：6-9歲
費用：\$40(會員)、\$75(非會員)

備註：1. 活動由專業沙畫導師教授；
2. 歡迎新手參加。

負責人：區碧華

TC1018

聖誕沙畫體驗日(老手篇)

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……，今次創作會環繞聖誕節，快D報名參加，令這個聖誕不一樣吧！。

日期：16/12/2023 (六)
時間：4:45-6:00pm
地點：本中心
對象：9-14歲
費用：\$40(會員)、\$75(非會員)

備註：1. 活動由專業沙畫導師教授；
2. 此活動歡迎「老手」(有經驗者)參加。

負責人：區碧華

TC1019

人在野露營體驗

兩日一夜露營活動，透過原野烹飪及野外定向活動提升參加者解難能力，發掘潛能。

日期：27-28/12/2023 (三至四)
時間：2:00pm-翌日 2:00pm
地點：西貢營地
對象：9-15歲
費用：\$60(會員)、\$95(非會員)



備註：1. 集合：27/12/2023 2:00pm 本中心；
2. 解散：28/12/2023 2:00pm 本中心；
3. 自備足夠食水、餐具、替換衣物、防蚊防雨防曬用品。

負責人：溫智均 Dan sir

TF1001

社區情懷·
智能手機攝影比賽

以「社區情懷」為主題，運用智能手機拍攝相片，以人、物或景做主題皆可，作情感表達。每位參賽者透過電郵(暫定)提交一份電子版之原創作品及作品描述(不多於50字)。(獎項設有冠亞季及優異獎)



日期：2023年10月
時間：不限
地點：不限
對象：社區人士
費用：免費

備註：1. 截止徵集攝影作品日期為10月31日；
2. 所徵集作品將於11月在本中心作展覽；
3. 活動詳情請留意中心資訊發佈。

負責人：張盼

TF1002

親子家庭大埔半天遊

今次，親子半天遊，走入大埔。
第一站：大埔火車博物館
第二站：大埔海濱公園

日期：8/10/2023 (日)
時間：1:00-5:30pm
地點：火車博物館及大埔海濱公園
對象：0-59歲
費用：\$30(會員)、\$65(非會員)
(大小同價)(未滿3歲小童免費)



備註：來回旅遊巴接送。

負責人：施志偉

TF1003

護膚DIY-補濕水及眼霜

秋冬是為肌膚提供保濕的重要時刻，市面的產品琳琅滿目，又免不了有添加劑。誠邀注重皮膚健康的你一起DIY自己的補濕水及玫瑰眼霜，為自己扮靚靚。

日期：11/10/2023 (三)
時間：10:30am-12:00nn
地點：本中心
對象：18-59歲
費用：\$80(會員)、\$115(非會員)

備註：歡迎致電查詢成份，評估是否會對某種材料敏感。

負責人：王培明姑娘

TF1006

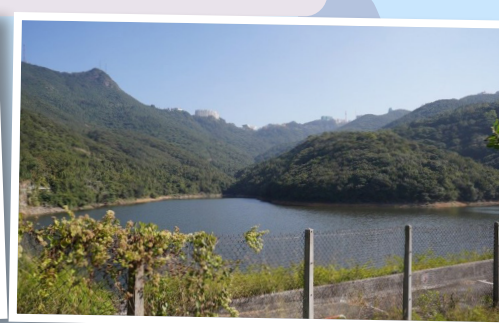
港島閒悠樂半天

閒遊薄扶林水塘一帶，觀賞蔥翠的水塘景致，隨後參觀座落於摩星嶺歷史遺址的「芝加哥大學」，導賞介紹優美且現代化功能的校園，了解摩星嶺遺址的獨特歷史；一次過漫遊於建築保育、歷史及山林之中，渡過充實悠閒的周末天。

日期：4/11/2023 (六)
時間：1:00-6:00pm
地點：薄扶林、芝加哥大學文物庭院及展示中心
對象：6-59 歲
費用：\$40(會員)、\$75(非會員)

- 備註：1. 由於導賞需入表申請，至9月中旬才可確實，如未能申請，活動或將改期舉行 / 取消；
2. 包來回旅遊巴；
3. 行山路段連休息需時約2小時；
4. 自備充足糧水、晴雨天用品、穿著輕便衣物及運動鞋；
5. 未滿14歲者須由成人陪同方可參加。

負責人：陳美寶



TF1007

親子秋野燒烤樂



大潭燒烤區位於港島的大潭郊野公園，走入郊野齊親子享受燒烤樂，隨後眾人遊覽大潭水塘，觀賞水塘歷史建築，感受周圍大自然氣色，舒展身心。

日期：12/11/2023 (日)
時間：8:30am-2:30pm
地點：大潭水塘
對象：親子家庭
費用：\$50(會員)、\$85(非會員)
(大小同價)(未滿3歲小童免費)

- 備註：1. 包旅遊巴接送；
2. 請自備燒烤食物，中心提供燒烤叉、碳及蜜糖；
3. 活動只限親子家庭參加。

負責人：周貴樺



TF1004

親子玩樂@耀學園

耀學園附屬於是耀中幼教育學院，室內區設有傳統漁船、地鐵、建築工地、診所、超級市場、科學閣光與影、餐廳、舞台、圖書閣、爬行區等。室外空間有各式好玩的動態設施，大型的攀爬架及攀石牆，訓練大小肌肉發展，也訓練膽量！

日期：15/10/2023 (日)(暫定)
時間：12:10-4:45pm
地點：本中心 / 香港仔耀學園
對象：0-8 歲親子家庭
費用：\$50(會員)、\$85(非會員)
(大小同價)



- 備註：1. 園內有沙池，建議帶備更換衣物；
2. 請自備食水；
3. 費用已包括入場費及來回交通。

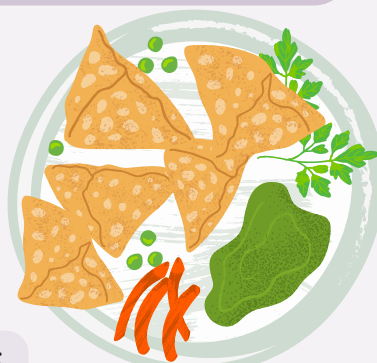
負責人：王培明姑娘

TF1005

印巴美食篇
Somosa and Milk Tea

Somosa 咖哩角是印巴常見小食之一，做法簡單但十分美味可口。配合印巴風味的 milk tea 拉茶，絕對係茶點的最佳拍檔。

日期：1/11/2023 (三)
時間：10:30am-12:30pm
地點：本中心 / 380 室
對象：18-59 歲
費用：\$50(會員)、\$85(非會員)



- 備註：1. 請留意自己對印巴香料是否有敏感；
2. 請自備食物盒2個(固體和液體)。

負責人：王培明姑娘





TF1008

秋日行山樂

從馬鞍山郊野園起步，沿馬鞍山郊遊徑上山，林蔭下走入昂平大草原玩耍休憩，享受野餐之樂，並且欣賞秋天山野芒草，遠眺西貢市海景，悠閒寫意。

*參加者須按身體健康狀況，量力參與。

日期：3/12/2023 (日)
時間：9:00am-3:30pm
地點：馬鞍山昂平
對象：9-59 歲
費用：\$40(會員)、\$75(非會員)

備註：1. 包旅遊巴接送；

2. 請自備午餐及水，穿適合衣服及運動鞋；
3. 屬初級路線，沿路有梯級上落，預計約 2.5 小時 (5 公里)；
4. 未滿 14 歲者須由成人陪同方可參加。

負責人：周貴樞

TF1009

親子齊放電好去處

親子齊放電，齊齊玩，齊齊影。

第一站：佐敦谷公園

第二站：將軍澳跨灣大橋

日期：3/12/2023 (日)
時間：1:00-5:30pm
地點：佐敦谷公園及將軍澳跨灣大橋
對象：0-59 歲
費用：\$30(會員)、\$65(非會員)
(大小同價)(未滿 3 歲小童免費)

備註：來回旅遊巴接送。



TF1010

親子 DIY- 酒精墨水聖誕卡

酒精墨水畫是利用酒精的擴散與互斥去製造墨水量染的效果，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。聖誕節快將來臨，我們一起設計一張特別的聖誕卡啦！

日期：9/12/2023 (六)
時間：10:30am-12:00pm
地點：本中心
對象：親子 (兒童須年滿 8 歲以上)
費用：\$80(會員)、\$115(非會員)

- 備註：1. 每位參加者可獲一個製成品；
2. 費用包括所有材料費；
3. 可自備圍裙及手袖。

負責人：劉鈺瑩

TF1011

聖誕花環 DIY

聖誕節又到喇！想為屋企製作增添聖誕氣氛，不如黎參加聖誕花環工作坊啦，是次工作坊由導師 Margaret Mei 梅思琪女士 教授，2017 年考獲美國花藝學院花藝師資格，及後辭去文職工作，全程投入網店，售賣鉤針手作及到中小學任教興趣班導師。

日期：9/12/2023 (六)
時間：2:30-4:00pm
地點：本中心
對象：6-59 歲社區人士或親子家庭組合
費用：\$120(會員)、\$155(非會員)



- 備註：1. 費用已包材料；
2. 親子家庭參加者可取走一個成品。

負責人：袁詠珊

TF1012

河背水塘樂悠遊

環繞河背水塘家樂徑走一圈，沿路風景優美，路況平坦，可以觀賞特色 S 型堤壩、湖中小島以及竹林小路；隨後遊覽有四百多年歷史的大樹天后古廟，順道於古廟旁享用盆菜宴。

日期：10/12/2023 (日)
時間：9:30am-3:00pm
地點：元朗河背水塘、大樹下天后古廟
對象：6-59 歲
費用：\$100(會員)、\$135(非會員)

- 備註：1. 包來回旅遊巴及盆菜午膳；
2. 自備充足糧水、晴雨天用品、穿著輕便衣物及運動鞋；
3. 未滿 14 歲者須由成人陪同方可參加。

負責人：陳美寶



TF1013

聖誕節齊來做薑餅人

又到聖誕、又到聖誕，聖誕節除了有燈飾睇、仲可以做吓聖誕節的食物送比親朋戚友，大家開心吓、今次教大家做薑餅人，大人細路齊齊做，好開心呀，快 D 嚟報名參加啦。

日期：15/12/2023 (五)
時間：7:30-9:30pm
地點：本中心
對象：親子：1 大 1 小
(子女須為 6-12 歲)
費用：\$50(會員)、\$85(非會員)

- 備註：1. 費用包括所有材料費；
2. 自備圍裙。

負責人：梁杏英

活動推介

免費 Free

秋到冬來 - 社區活動

Warm Greeting Community Program

地點 Venue 大角咀區 Tai Kok Tsui 對象 Target 社區人士 Resident

十月藝術 南亞手繪社區參與活動

活動日期 14/10、28/10(六)

活動時間 下午 4:30-6:00

活動地點 埃華街公園

Art October: Henna

Date 14/10、28/10(Sat)

Time 4:30-6:00pm

Venue Ivy Street Park

十一月運動 櫻桃街公園定向

活動日期 19/11(日)

活動時間 下午 3:00-5:30

活動地點 櫻桃街公園

Sporty November: Cherry Park Orientation

Date 19/11(Sun)

Time 3:00-5:30pm

Venue Cherry Park

十二月聯歡 聖誕聯歡晚會

活動日期 16/12(六)

活動時間 下午 7:30-9:30

活動地點 本中心活動室及天台

Happy December: X'mas Party

Date 16/12(Sat)

Time 7:30-9:30pm

Venue Centre

負責人:黃璋、王培明姑娘

Responsible Staff: Ms Nancy and Mr Wai

活動編號 Code

十月藝術 Art October : 23TF1016

十一月運動 Sporty November : 23TF1017

十二月聯歡 Happy December : 23TF1018

TF1014

聖誕禪繞樂

禪繞畫 (Zentangle) 是一項簡單易學的心靈藝術,活動歡迎「有經驗」或「零經驗」的大小朋友參加!

在復常後的第一個聖誕節,讓禪繞畫來豐富及滋養你的心靈吧!

日期: 15/12/2023 (五) (待定)

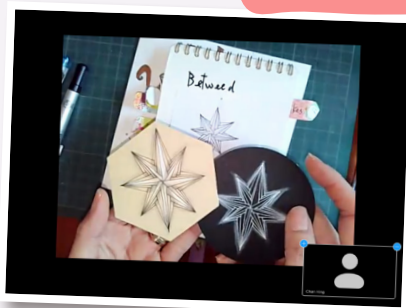
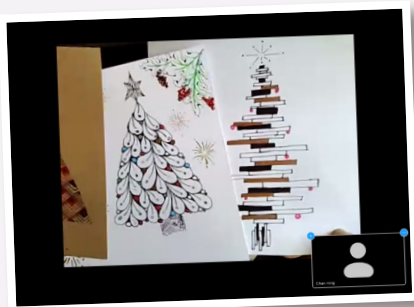
時間: 8:00-9:30pm

地點: 本中心及 Zoom

對象: 6-59 歲

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及鄭詠虹小姐 (Certified Zentangle Teacher, CZT-Asia) 教授禪繞畫創作環節;
2. 此活動是雙導師教授,主導師為陳慧心小姐 Vivian (Zoom),協導師為鄭詠虹小姐 Etta (實體),參加者可以選擇實體到中心參加或在家參與,但報名時請註明,敬請留意;
3. 中心將於活動舉辦兩天前,將 Zoom 連結以 WhatsApp 形式通知參加者。

TF1015

親子沙畫體驗日 (聖誕篇)

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.....,今次創作會環繞聖誕節,爸爸、媽媽可以和孩子一齊玩一齊學,快D報名參加,令這個聖誕不一樣吧!

日期: 16/12/2023 (六)

時間: 8:00-9:30pm

地點: 本中心

對象: 6-59 歲親子組合,參加子女必須是小學生,即小一至小六 (母/子女、父母/子女)

費用: \$50(成人會員)/\$40(6-12歲會員)
\$85(成人非會員)/\$75(6-12歲非會員)

負責人:區碧華

- 備註: 1. 活動由專業沙畫導師教授;
2. 歡迎一位家長 (爸爸或媽媽) 與一位孩子一同報名參加。



活動推介

免費 Free

人物。生活。故事 - 社區友情人系列

地點 本中心

對象 社區人士

十月友情人
消防員系列

活動日期 21/10(六)

活動時間 下午 4:00-5:15

活動地點 中心活動室

發掘社區人物，
分享生活故事。
大城小事，情繫社區。

十一月友情人
照顧者系列

活動日期 18/11(六)

活動時間 下午 4:00-5:15

活動地點 中心活動室

十二月友情人
清潔工系列

活動日期 16/12(六)

活動時間 下午 4:00-5:15

活動地點 中心活動室

負責人: 周貫楓、施志偉

活動編號 Code

十月友情人: 23TF1019

十一月友情人: 23TF1020

十二月友情人: 23TF1021

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：

1

致電本中心向社工
麥小華姑娘查詢及登記

2

由麥姑娘詳細
記錄諮詢內容

3

律師判斷是否適合諮詢

4

安排指定日期及
時間會面

5

進行諮詢服務，
每人每次約為 15 分鐘

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

TF1016

就

打工仔權益講座系列之
勞工保障篇

除咗薪酬同假期外，你知唔知你仲有乜嘢法定保障？點樣先會有勞工法例給予嘅保障？兼職有冇法例保障？公司執笠或退休時遣散費同長期服務金又點計？呢一連串問題，如果你想知道，就請參加是次講座。

日期：24/11/2023 (五)
時間：8:00-9:30pm
地點：本中心
對象：社區人士
費用：免費

負責人：袁詠珊 / 柳應龍



TF1017

就

試算表 Excel 基礎訓練

試算表 (Microsoft Excel) 是日常生活及工作中常用的電腦軟件，功能強大，可製作試算表、建立資料庫、資料分析及製作統計圖表等，實在是職場工作上重要技能。如你從未會接觸使用，就歡迎你參加是次訓練。

日期：6, 13, 20, 27/11/2023 (一)
時間：8:00-9:30pm
地點：本中心
對象：18-60 歲求職或在職人士
費用：\$80(會員)、\$155(非會員)

備註：1. 費用包導師及講義費；
2. 一人一電腦學習。

負責人：袁詠珊 / 柳應龍



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：25/10、29/11 及 20/12/2023 (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

主題內容

編號	日期	每月主題
FS1001A	25/10	從圖像進入閱讀有好幫手
FS1001B	29/11	親子開心玩英文
FS1001C	20/12	快樂學習係醒 D

負責人：劉鈺瑩 / 麥小華

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。

FS1002

故

親子故事樂園 (幼兒篇)
第十八期

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：5/12、12/12 及 19/12/2023 (逢三)
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(第四十期)

- | | | |
|---------------------|-----|-----------------------------|
| 1. 明白親子共讀對孩子的重要性 | 日期： | 1/12、8/12 及 15/12/2023 (逢五) |
| 2. 如何建立每天朗讀的習慣及克服挑戰 | 時間： | 10:00-11:30am |
| 3. 如何令朗讀活動充滿趣味又有成效 | 地點： | 本中心 |
| 4. 如何為孩子選擇優質的圖書 | 對象： | 0-10 歲子女的家長 |
| | 費用： | 免費 |

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。

負責人：劉鈺瑩

FS1004

故

童樂讀書會(第五期)

- | | | |
|---|-----|---------------------|
| 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： | 1/11、15/11/2023 (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：麥小華 / 劉鈺瑩

備註：完成 2 節活動後，可獲贈優質圖書 1 本。

FS1005

故

「愛家補一補」親子性教育故事分享會

- | | | |
|---|-----|-----------------|
| 兒童階段的性教育非常重要，作為家長，應如何跟孩子主動談性，讓他們從小學懂保護自己？活動以遊戲及故事方式跟孩子輕鬆進行性教育，讓兒童建立保護自己的概念。 | 日期： | 16/12/2023 (六) |
| | 時間： | 10:30am-12:00nn |
| | 地點： | 本中心 |
| | 對象： | 親子 |
| | 費用： | 免費 |

備註：活動由香港家庭計劃指導會帶領

負責人：劉鈺瑩 / 袁詠珊

「書包圖書館」外借服務

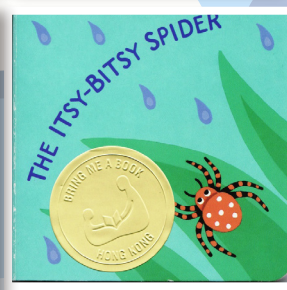
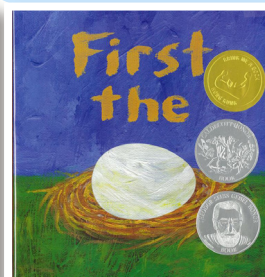
書包內的圖書全是色彩艷麗的繪本【繪本指以圖畫為主的圖書】，而且由教育學家精心挑選及推薦，非常適合 0-12 歲兒童閱讀。

書包借用資格

- 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。
- 必須成為中心會員及使用服務時必須出示會員證。
- 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。
- 逾期罰款：每天一元港幣。
- 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



FS1006

親親孩子 - 學前遊戲小組系列 (一)

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。

日期：10/10、17/10、24/10、31/10/2023 (二)
時間：10:30am-12:00nn
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)

「學前預備真好玩」
10:00-11:00am

「爸媽進修加油站」
11:00am-12:00nn

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。

負責人：麥小華 / 劉鈺瑩

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。

FS1007

親親孩子遊戲小組 (18-24 個月幼兒)

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：9/11、16/11、23/11 及 30/11/2023 (四)
時間：10:30-11:30am
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

FS1008

「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。

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 與負責人聯絡。

負責人：袁詠珊、劉鈺瑩

FS1009

「同心樂聚社」單親互助小組 (10 - 12 月 / 2023)

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。

地點：本中心
對象：單親家長
費用：免費

備註：有興趣參加者，歡迎致電 2395 3107 與負責人聯絡。

日期	時間
11/10/2023 (三)	10:30am-12:00nn
8/11/2023 (三)	10:30am-12:00nn
13/12/2023 (三)	10:30am-12:00nn

負責人：袁詠珊、劉鈺瑩

NCR1001

SA Kids Group

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

Date: 3/10-19/12/2023 (Every Mon, Tue, Thur, except public holidays)
Time: 7:00-8:30pm
Venue: 4th Floor
Target: K2-P.6 South Asian Students
Fee: Free

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

Responsible Staff: Miss Nancy

NCR1002

SA Secondary Group

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

Date: 3/10-19/12/2023 (Every Mon, Tue, Thur, except public holidays)
Time: 7:00-8:30pm
Venue: Room 450
Target: South Asian Secondary Students
Fee: Free

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

Responsible Staff: Miss Nancy

NCR1003

MaMa me time!

Doing something relaxing together.

Date: 5/10-30/11/2023 (Thur)
Time: 7:00-8:30pm
Venue: Room 450
Target: 18-59 years old South Asian Woman
Fee: Free



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

Responsible Staff: Miss Nancy and Miss Echo

NCR1004

Cub Scout

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

Date: 7/10-16/12/2023 (Sat)
Time: 5:00-6:30pm
Venue: Centre
Target: 6-12 years old South Asian Children
Fee: Free

Remarks 1. Be punctual.
2. Arrange interview.

Responsible Staff: Miss Nancy

NCR1005

Breakthrough group (Cantonese)

Learn daily Cantonese

Date: 9-16/10, 30/10-27/11/2023 (Mon)
Time: 7:30-8:30pm
Venue: Centre
Target: 18-59 years old South Asian Woman
Fee: Free

Responsible Staff: Miss Nancy

NCR1006

SA Woman Chinese

Learn daily Cantonese

Date: 12/10-14/12/2023 (Thur)
Time: 2:30-3:30pm
Venue: Centre
Target: 18-59 years old South Asian Woman
Fee: Free

CHINESE
中文

HELLO
你好



Responsible Staff: Miss Nancy



2023 年 9 月至 12 月 < 婦女瑜伽 >

歡迎 59 歲或以下婦女報名參加

編號	名稱	日期 / 堂數	時間	收費	對象	導師
W1001A	週二 A 班	19/9 至 19/12 (13 堂) <24/10 暫停 1 堂 >	9-10 am	會員 \$650 非會員 \$685	59 歲 或以下 婦女	April Shum
W1001B	週二 B 班		10-11 am			
W1001C	週三伸展班	20/9 至 20/12 (14 堂)	9-10 am	會員 \$700 非會員 \$735		Feeling Chong
W1001D	週三班		10-11 am			
W1001E	週四 伸展舒緩班	21/9 至 21/12 (14 堂)	9-10 am	會員 \$700 非會員 \$735		Joyce Lau
W1001F	週四 普拉提班		10 -11 am			

上課地點：大角咀市政大廈 6 樓 (大角咀體育館 3 號活動室)。

備註

1. 新參加者可於 < 活動報名日 > 報名尚有名額的婦女瑜伽班，如已滿額，可留後備，待負責人跟進。
2. 活動前 2 小時，如遇 8 號風球及黑色暴雨警告 (停課)，不作補堂及退款安排。

負責人：陳美寶

W1002

「字療我心」婦女小組

「我手寫我心」、專注及重覆地練習寫字，能達自我療癒之效。小組除了分享硬筆字、中國書法外，也會分享「西洋書法」(Calligraphy)，這字體優美具藝術感，近年更成為 FB、IG 等社交媒體的「呢 like 神器」，再加上所需工具簡單，只要你有雙手、準備一支筆、一張紙，便能投身書法世界，專注在筆尖上忘卻煩憂。

日期：4/10-25/10/2023 (三)
時間：10:15-11:30am
地點：本中心
對象：18-59 歲婦女
費用：\$50(會員)、\$85(非會員)

負責人：區碧華

- 備註：1. 部份節數之活動邀請了鄭詠虹小姐教授及分享，她是經驗教授西洋書法 (Calligraphy) 導師，鄭小姐亦是亞洲禪繞畫認證導師 (Certified Zentangle Teacher, CZT-Asia) 及和諧粉彩正指導師 (JPHAA Advance Instructor)；
2. 活動費用包括材料及物資費、導師費。



NCR1007

Parenting Community Service

Visit the elderly with care and love once per month, bring them joyfulness.
Know more about the elderly in the community and enhance our sense of belongs

Date: 14/10, 9/12/2023 (Sat)
Time: 2:30-5:00pm
Venue: Centre/ Tai Kok Tsui
Target: South Asian Family
Fee: Free

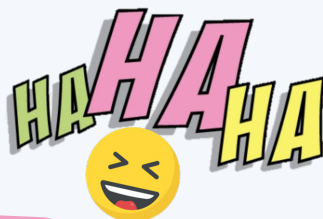
Responsible Staff: Miss Nancy and Miss Echo

NCR1008

Laughter Yoga

Let's do sports and laugh together!

Date: 4/11/2023 (Sat)
Time: 5:00-6:00pm
Venue: Centre
Target: 6-12 years old South Asian Children
Fee: Free



Responsible Staff: Miss Echo

NCR1009

Touch the nature

BBQ in the countryside and enjoy your family day.

Date: 17/12/2023 (Sun)
Time: 9:00am-5:00pm
Venue: Sai Kung
Target: 0-59 years old South Asian Family
Fee: \$20

- Remarks
1. Include the transportation
 2. Prepare your own food, drink and tableware
 3. Centre will provide the BBQ fork, honey and charcoal.

Responsible Staff: Miss Nancy and Miss Echo

W1003

女人天地之舞動心靈 (2023年10-12月)

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？此小組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，我們更會從中探索自己的內在需要及增加自我認識。

日期：20/10-17/11/2023(逢五) 5堂
時間：10:00-11:30am
地點：本中心
對象：25-59歲勇於面對真實自己及帶有開放心靈的姊妹
費用：\$60(會員)、\$95(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，她是一位資深前社工，並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。



W1004

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	30/10/2023 (一)	經絡拉筋伸展體驗
W1004B	27/11/2023 (一)	祝福手繪 (Blessive Brush)
W1004C	18/12/2023 (一)	篆香 DIY

時間：10:00-11:15am
地點：本中心
對象：25-59歲婦女
費用：免費

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知識範疇的嘉賓 / 導師主講分享相關主題；
3. 如有託兒需要，請於報名時提出。

負責人：區碧華



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。
課程包括「倉頡」輸入法簡介及正確的使用方法、輸入法的安裝和設定、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：2/11-7/12/2023 (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)

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。

負責人：陳美寶

W1005

禪繞進階體驗工作坊 (2023年10-12月)

「每次的繪畫讓我更享受當下，感恩我所擁有的東西。」、「減壓、放鬆身心，尤其是在畫畫時培養專注力，畫完看到作品很滿足。」、「放下緊張的心情，享受寧靜的片刻！」這些意見均是早前中心舉辦了一年多的「尋找快樂的鑰匙 @ 網上禪繞體驗」系列，參加的姊妹們的回應！引證了禪繞畫確是一項簡單易學的心靈藝術，經過一年多的網上學習，有不少姊妹也十分渴望及期待再次進深學習禪繞畫，是次活動將會以實體及 Zoom 雙軌形式同時並行，讓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。

日期：4、8、11/12/2023
(星期一、五) 3次(待定)
時間：10:00-11:30am(待定)
地點：本中心 / Zoom 線上形式進行(待定)
對象：25-59歲婦女
費用：\$240(會員)、\$275(非會員)

備註：1. 活動邀請了亞洲禪繞畫認證導師陳慧心小姐及鄭詠虹小姐 (Certified Zentangle Teacher, CZT-Asia) 教授禪繞畫創作環節；
2. 活動費用包括材料及物資費、導師費；
3. 中心將於活動舉辦兩天前，將 Zoom 連結以 WhatsApp 形式通知參加者。

負責人：區碧華

W1006

安睡 @ 靜觀及瑜伽體驗 (2023年10-12月)

妳有沒有失眠的煩惱？又或者睡眠質素很差？也許妳是瑜伽新手，又或是瑜伽愛好者，想在睡前經驗一趟身體伸展與心靈淨化之旅，呢個活動便很適合妳參加了！

日期：4/11-18/11/2023 (六) 3次
時間：9:00-9:45pm (晚上)
地點：線上 Zoom 進行
對象：25-59歲婦女
費用：\$50(會員)、\$85(非會員)

備註：1. 活動邀請導師胡素卿 (Jenny) 姑娘，她是一位資深前社工，並擁有豐富的婦女工作、兒童、青少年及家庭教育、青少年外展及鄉郊服務經驗，獲認證「催眠治療師」及「瑜伽導師」資歷；
2. 中心將於活動舉辦兩天前，將 Zoom 連結以 WhatsApp 形式通知參加者。

負責人：區碧華

W1007

零極限第二講之「自我導向 內在修習法」認識與實踐

「對不起！」、「請原諒我！」、「我愛你！」、「多謝你！」是零極限法則的核心概念！

如何學懂、明白及學習應用於日常生活中，使自己內心平和，清理內在的負面磁場，淨化思想和調整能量十分重要。是次活動將會分享如何自己幫助自己，以及建立內在修習的方法呢！

日期：24/11/2023(五)
時間：10:00-11:30am
地點：線上 Zoom 進行
對象：25-59 歲婦女
費用：免費

負責人：區碧華



- 備註：1. 活動邀請導師松蟲姑娘協助帶領，她是一位資深前社工，並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；
2. 此活動歡迎對「零極限」有認識或沒有認識的姊妹參加；
3. 中心將於活動舉辦兩天前，將 Zoom 連結以 WhatsApp 形式通知參加者。

W1008

「防治植物病蟲害及 病菌」講座

大家都喜愛在家中種植不同植物，但室內植物最惱人的就是病蟲害！講座將介紹各種病蟲害及護理方法，有興趣就記得報名參加喇！

日期：2/12/2023(六)
時間：2:30-4:30pm
地點：本中心
對象：25-59 歲婦女
費用：免費(會員/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。

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

- 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、施志偉

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

備註：需經甄選。

負責人：黃瑋、施志偉

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：7/10、4/11、2/12/2023(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

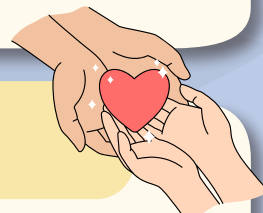
NA1004

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：13/10、10/11、8/12/2023(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



NA1005

「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：4/9、18/9/2023 (逢一)
時間：10:00-11:00am
地點：大角咀市政大廈
對象：新來港婦女
費用：\$10



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：張盼

NA1006

家聚 - 新來港家庭聚會

「家聚」，每季一次的聚會，有遊戲、聚餐、主題分享等活動，讓新來港家庭透過聚會認識社區、加強家庭間互相認識和聯繫，協助新來港家庭早日適應香港生活，展開新的一頁，以香港為家。

日期：18/11/2023 (六)
時間：7:30-9:30pm
地點：本中心
對象：新來港家庭
費用：免費



負責人：黃瑋、施志偉

NA1007

親子義工社區服務

透過雙月份的親子義工探訪，關心區內的獨居長者，為他們帶來開心和關懷；增進本地及新來港人士的認識和接觸，促進社區融和。亦可學習義工服務技巧及態度，服務更多社會上有需要的人。

日期：14/10 及 9/12/2023 (六)
時間：2:30-5:00pm
地點：本中心 / 大角咀
對象：來港不足三年家庭
費用：免費

負責人：黃瑋、張盼



流動漂書點

「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

星期一至五：2:00-9:45pm
星期六：10:00am-5:45pm
星期日及公眾假期：10:00am-1:00pm 及 2:00-5:00pm

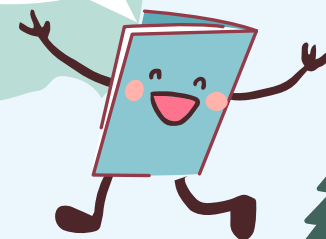
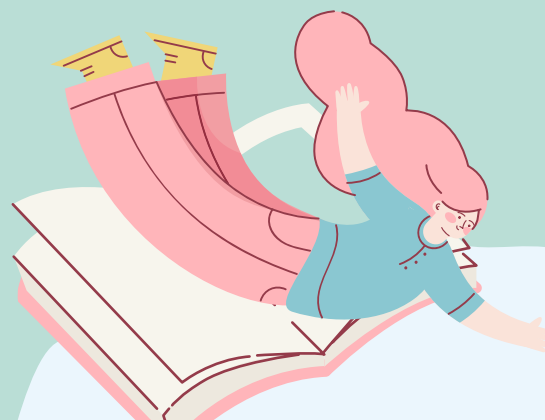
地點：本中心 4 樓閱讀室

對象：區內外人士

負責人：黃凱芯

溫馨提示

本室之漂書書籍，會先進行消毒處理。





閱讀室雜誌贈閱



本室提供十一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。

日期：16/10 至 17/10/2023
(一及二)
時間：2:00-9:45pm
地點：本中心四樓閱讀室
對象：會員

負責人：黃凱芯

R1001

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
7.

獎狀

2023 年度最高借書率達 150 本或以上可得冠軍獎狀乙份
2023 年度最高借書率達 100 本或以上可得亞軍獎狀乙份
2023 年度最高借書率達 80 本或以上可得季軍獎狀乙份

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)

獎勵

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 壁佈板及下期好慶誌。

負責人：黃凱芯

R1002

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：9/12、23/12/2023 (六)
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)

負責人：梁杏英



鋼琴班

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：2023 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

備註：留下聯絡資料待負責人聯絡。

A1001



費用

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

A1002

小提琴班

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。

費用

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

日期：2023 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

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！

日期：2023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\$25）
5節至9節（每節55分鐘\$21）
10節或以上（每節55分鐘\$20）



- 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\$25）；
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。

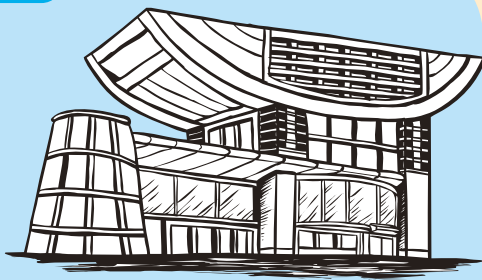
查詢人：黃凱芯

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：8/10/2023（逢日）11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）



備註：每堂自備（HB型號鉛筆）及（A3 Size 畫簿）。

查詢人：黃凱芯

A1005

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：14/10/2023（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）



- 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

A1006

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：14/10/2023（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）

- 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

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：21/10/2023（逢六）8堂
時間：2:00-3:00pm
地點：本中心
對象：3歲半-6歲
費用：\$480（會員）、\$560（非會員）



- 備註：每堂均需帶備基本文具（鉛筆、擦膠、間尺）、木顏色24色、鉛筆刨、A4畫簿。

查詢人：吳麗嫻



L1001 珠心算班

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：黃凱芯

L1002 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)

備註：講義費 \$ 60 於首堂繳交。

查詢人：黃凱芯

L1003 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。

備註：講義費 \$60 於首堂給導師及自備文具。

查詢人：黃凱芯

A1008

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和能力，配合運用木顏色和油粉彩作畫，發揮想像力和創作力，由淺入深地貫輸繪畫技巧。

備註：每堂均需帶備基本文具(鉛筆、擦膠、間尺)、木顏色 24 色、油粉彩 25 色、鉛筆刨、A3 畫簿。

查詢人：吳麗嫻

A1009

兒童卡通漫畫班



本課程以卡通漫畫人物做主題，如熟悉的多啦 A 夢、比卡超等等，透過他們的造型、動作和神情來創作漫畫作品，另外會嘗試學習四格漫畫，令作品更有故事性，提高學生思考能力和表達力。

日期：21/10/2023 (逢六) 8 堂
時間：4:20-5:20pm
地點：本中心
對象：6 歲半 -12 歲
費用：\$480(會員)、\$560(非會員)

備註：每堂均需帶備基本文具(鉛筆、擦膠、間尺)、木顏色 24 色、鉛筆刨、A4 畫簿。

查詢人：吳麗嫻

A1010

兒童繪畫技巧班



本課程以學校內最常見視藝題目為骨幹，幫助學生應付未來視藝功課，和為視藝科呈分試作好準備，讓他們提早認識繪畫時要注意事項，如構圖處理、配色等等，幫助他們在繪畫時更得心應手，爭取好成績。

日期：21/10/2023 (逢六) 8 堂
時間：5:30-6:30pm
地點：本中心
對象：8-12 歲
費用：\$480(會員)、\$560(非會員)

備註：每堂均需帶備基本文具(鉛筆、擦膠、長間尺)、木顏色 24 色或以上、鉛筆刨、A3 畫簿。

查詢人：吳麗嫻

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。

(以普通話及分組形式授課)

日期：14/10/2023 (逢六) 12 堂
時間：11:10am-12:10pm
地點：本中心
對象：小三至小六
費用：\$1200(會員)、\$1280(非會員)

備註：講義費 \$ 60 於首堂繳交。

查詢人：黃凱芯

L1005

初小 Reading Class

課程特色：目的旨在提升學生的英文閱讀理解能力
實時講解：堂上即時練習及講解，重點針對學生弱點及常犯錯誤，強化學生批判及分析的能力
專注高效：專注於閱讀理解題型，涵蓋學校常考文章類型，顯著提升應試能力
緊貼進度：適時評估學生進度及調整教學節奏

日期：14/10/2023 (逢六) 12 堂
時間：11:10am-12:10pm
地點：本中心
對象：P.1 至 P.3
費用：\$1200(會員)、\$1280(非會員)

備註：講義費 \$ 60 於首堂繳交及自備文具

查詢人：黃凱芯

L1006

高小 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：14/10/2023 (逢六) 12 堂
時間：12:20-1:20pm
地點：本中心
對象：P.4 至 P.6
費用：\$1200(會員)、\$1280(非會員)

備註：1. 講義費 \$ 60 於首堂繳交及自備文具；
2. 分組形式授課。

查詢人：黃凱芯

T1001

視藝科 @ 小小花藝師

學習以乾花和鮮花從基礎處理花材學起，製作不同的花藝作品。從平面卡到立體盆花，慢慢掌握對顏色和線條的敏感度和提昇美感。

日期：21/10/2023 (逢六) 8 堂
時間：4:20-5:20pm
地點：本中心
對象：小二至小六
費用：\$640(會員)、\$720(非會員)

備註：全期材料費 \$100 於首堂給導師。

查詢人：黃凱芯

T1002



初小科學 STEAM 班

以 STEAM 教學，從親手製作實驗品來學習日常生活中應用得到的科學元素，提昇學生對數理和科學的學習興趣。

日期：21/10/2023 (逢六) 10 堂
時間：2:00-3:00pm
地點：本中心
對象：小一至小三
費用：\$1000(會員)、\$1080(非會員)

備註：材料費全期 \$ 160 於首堂繳交及自備剪刀，膠紙，膠水

查詢人：黃凱芯

T1003

高小科學 STEAM 班

以 STEAM 教學，從親手製作實驗品來學習日常生活中應用得到的科學元素，提昇學生對數理和科學的學習興趣。

日期：21/10/2023 (逢六) 10 堂
時間：3:10-4:10pm
地點：本中心
對象：小四至小六
費用：\$1000(會員)、\$1080(非會員)

備註：材料費全期 \$ 160 於首堂繳交及自備剪刀，膠紙，膠水

查詢人：黃凱芯



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)



備註：芭蕾舞衣物於開課後由導師代購。

查詢人：吳麗嫻

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)

備註：芭蕾舞衣物於開課後由導師代購。

查詢人：吳麗嫻

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)

備註：爵士舞衣物於開課後由導師代購。

查詢人：吳麗嫻

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：12-49 歲
費用：\$160(會員)、
\$240(非會員)

備註：教練可協助初學者代購道袍。

查詢人：黃凱芯

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，本班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，教練可協助代購買道袍。

P1007

兒童空手道班

日期：4/10/2023（逢三）5 堂
時間：7:15-8:45pm
地點：本中心
對象：6-10 歲
費用：\$300(會員)、\$380(非會員)

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。

查詢人：黃凱芯

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)

備註：學員須穿著輕便衣服上課。

查詢人：吳麗敏



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。

日期：3/10/2023 (逢二) 12 堂
時間：7:00-8:00pm
地點：本中心
對象：15-59 歲
費用：\$600(會員)、\$680(非會員)

備註：1. 學員須穿著輕便衣服；
2. 每堂須自攜地墊及瑜珈磚上課。

查詢人：黃凱芯



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：3/10/2023 (逢二) 12 堂
時間：8:10-9:10pm
地點：本中心
對象：15-59 歲
費用：\$600(會員)、\$680(非會員)

備註：1. 學員須穿著輕便衣服；
2. 每堂須自攜地墊及瑜珈磚上課。

查詢人：黃凱芯

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)，多重曝光動態攝影技巧[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：16/10/2023 (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)

備註：學員須自備相機(傳統或數碼均可)。

查詢人：吳麗敏



G1001

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)

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：吳麗敏

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)

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：吳麗敏

G1003

陳慶山友會

香港，優山美地，海天一色，日出日落，山友同行。
山友會為自務小組，每月一次小組。會友共同策劃及設計戶外活動，以山會友，以日同心。

日期：5/10、2/11、7/12/2023 (四)
時間：7:30-9:00pm
地點：本中心
對象：16-65 歲社區人士
費用：免費



負責人：黃瑋、周費樞

備註：1. 費用包括三個月會友費用；
2. 參加者需要自付戶外活動費。

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，只要大家於一年內(1 - 12 / 2023)服務滿一定之時數，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

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。

日期：13/10/2023 (五)
時間：8:15-9:30pm
地點：本中心或 Zoom 線上形式進行 (待定)
對象：14-59 歲
費用：免費

負責人：區碧華

V1003

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、家長、青年、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、烹飪、手工藝、剪髮、話劇、外語、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

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

V1004

義工技能培訓 - 營得健康

食物標籤不僅是對食物商的法例規定，還有助消費者在選購食物時作出知情的決定，並得如何安全地貯存和食用所購買的食物。

日期：14/10/2023 (六)
時間：8:00-9:15pm
地點：本中心
對象：18-65 歲中央義工
費用：免費

備註：請每位參加者各自帶一個附有「食物標籤」的食物出席，彼此交流分享。

NUTRITION FACTS	
Serving size 1 cup (110g) 4 servings per container	
Amount Per Serving	
Calories 55	
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 2mg	0.2%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 30g	14%
Dietary Fiber 3g	5%
Total Sugars 2g	
Protein 7g	
Vitamin A 1mcg	1%
Vitamin B 2mcg	2%
Vitamin C 1mcg	1%
Calcium 210mg	12%
Iron 2mg	0.3%
Potassium 110mg	2%

Calories
197kJ
46kcal

3%

Fat
3.8g
5.4%

負責人：謝玉端

V1005

義工技能培訓 - 輕黏土體驗

輕黏土是由紙漿、水、黏劑、抗菌劑、色粉等製作而成，本身重量是其他黏土的四分之一重，可以說是非常輕盈呢！因為輕黏土是水性黏土，所以可以放在陰涼處，自然風乾。活動教授輕黏土公仔製作技巧及帶領要點。有興趣嘅義工們千萬唔好錯過。

日期：15/12/2023 (五)
時間：7:00-8:30pm
地點：本中心
對象：14-59 歲中央義工
費用：\$10(會員)、\$45(非會員)

負責人：溫智均 Dan sir

V1006

童樂 123

1. 透過遊戲，手工、小食製作和義工服務提升孩子自信心和自尊感！
2. 定期為獨居長者提供生日應援，為獨居長者送上社區關懷
3. 學習與其他小朋友相處，提升社交能力

日期：1/10,15/10,5/11,3/12,17/12/2023 (日)
 時間：2:15-4:00pm
 地點：本中心
 對象：7-12 歲割房家庭小朋友
 費用：免費



負責人：李麗萍

V1007

親子義工

1. 為獨居長者送消暑溫暖湯水，學習敬老
2. 參與廟會活動，製作攤位與眾同樂

日期：29/10/2023 湯水送暖 及 12 月 29-31 日大角咀廟會攤位
 時間：29/10 上午 11:00-1:00
 29-31/12 日期及時間待定
 地點：本中心 / 大角咀
 對象：親子義工
 費用：免費



負責人：李麗萍

V1008

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：王培明姑娘

V1009

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：2023 年 10-12 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：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

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，我們將於稍後與您們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。

負責人：麥小華、劉鈺瑩

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：<https://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
---	--	----------------------------



建互懷關



共融社



印刷數量：3000本

印刷日期：：2023年8月