



TO MKKFA 旺角街坊會陳慶社會服務中心
DO 活動小冊子(2025年10-12月) 設計排版印刷送貨
NO 00012345

2025年

8月
15日

12

☎ 3481 3911 📞 9866 9972 ✉ sales@k99design.com

設計稿

目錄

- 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 服務質素標準 (SQS)
- P.6-7 劏房服務
- P.8 賞花·賞月中秋夜

10-12月份活動

- P.9-13 兒童及青少年活動 (TC)
- P.13-19 家庭及社區活動 (TF)
- P.20-23 家庭增值活動 (FS)
- P.24-25 Non Chinese Residents Programs(NCR)
- P.26-32 婦女活動 (W)
- P.33-35 新來港人士活動 (NA)
- P.36-49 10-12月進修課程 (R/C/A/L/I/P/A/P)
- 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

溫馨提示：WhatsApp「群發訊息名單」功能已開始使用。

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。

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) (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及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

恶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 (7:00PM或之前) 下午 (7:00-6:00PM) 晚上 (6:00-10:00PM)
藍色暴雨	✓	✗	✓	✓ 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
極端天氣情況訊號	✗	✗	✗	✗ 註3

*註1 場地或租借外間樓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號風球或極端天氣情況訊號，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 \$29）
 家庭會員：家庭直系親屬（每個家庭年費 \$58）

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\$29。

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\$58。

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證乙張，如需增加家庭成員，只可於下一年度續證時辦理。

- 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；
- 會員證有效期：由申請日期起一年內有效。

會員權利

1. 參加中心舉辦各類型活動可享會員優惠價及優先報名；
2. 可使用中心設施如閱讀及自修室、康樂室；
3. 憑有效會員證可借五本書，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. 憑會員證到指定的商號可獲得特別優惠。

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，如各會員證即將到期，請盡快到本中心辦理續證手續，以免因會員證過期而錯失本中心之活動通訊及刊物。續證手續簡便，只需攜帶舊會員證及年費即可，方便快捷。

會員義務

1. 使用中心設施或報名須出示會員證；
2. 不得將會員證轉借別人；
3. 如遺失會員證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。

退出會籍

1. 會員可隨時自願退出會籍，只需致電或以書面通知中心職員，唯已繳交之會員費恕不退還；
2. 如會員會籍到期後沒有辦理續證手續，則當自願退出會籍。

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。

會員商店優惠

回甘堂 (林仔涼茶)

優惠內容：全單減\$2
 電話：2789 0111
 地址：大角咀樺樹街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 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（由德蘭街入）

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）
 電話：常事花圈（慰問）
 門市地址：2739 1200 / 6519 8884
 門市電話：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

活動及進修課程 報名注意事項

- 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）；
- 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：_____

認識16個 服務質素標準(SQS)

標準十二

服務單位盡量尊重服務使用者在知情下作出服務選擇的權利。

中心制定政策、程序及方法，以確保服務使用者在知情的情況下就與其生活有關的決定上，可擁有最大程度的參與；特別在作出與其有關的服務/活動決定前，必須擁有充足的資料，以及明白不同的決定所帶來的後果；並且保障服務使用者獲知有關服務的運作及任何有關的改變，包括如何使用中心服務、負責職員轉換安排及服務更改通知等。而本中心職員亦有一套可依循的指引，以保障服務使用者的知情權。

標準十三

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

中心制定相關政策及程序以保障服務使用者之私人財產權利受到尊重。包括在提供服務期間，考慮如何保障服務使用者之個人物品及財產的安全，與及服務使用者所繳交的活動費用等。政策亦包括提醒服務使用者保管自己財物、制定託管財物程序、錢銀交收程序、報失及認領物品程序、失物待領及處理程序，及實物捐贈處理程序等。

標準十四

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密權利。

中心參照個人資料私隱專員公署的指引，制定一系列相關政策、程序和方法，以確保服務使用者的私隱和尊嚴得到保護；並確保服務使用者的個人資料在收集、儲存、轉移、發放上均以保密原則處理。中心亦制定相關的工作指引，包括「處理個人資料」、「直接促銷活動」、「使用電腦處理及儲存個人資料」及「閉路電視監察程序/指引」等工作指引，並且讓服務使用者、職員得知上述要求的策略和方法等。

25TF1024

劃房服務

快樂的今天 (The time is always now)

期望活動可以給劃房街坊舒壓力，一齊玩一齊做義工，一齊放腳衝浪，為生活增添色彩。

單元1

快樂迎中秋晚會

日期：29/9/2025(一)
時間：7:30-10:00pm
地點：本中心
備註：包括簡單晚餐及中秋應節遊戲。



單元2

老友記關懷探訪

日期：1/10/2025(三)
時間：11:00am-3:30pm
地點：大角咀
備註：以上時間可揀選2小時出席。



單元3

漫步淺水灣

日期：26/10/2025(日)
時間：9:30am-2:30pm
地點：香港南區淺水灣
備註：1. 包括茶點及旅遊巴；
2. 接地氣舒緩練習。



費用：\$10 (包括單元1-3) 敬請盡量出席
備註：1. 參加者需出席2-3項活動；
2. 收費已包括26/10戶外旅遊巴費用，茶點及29/9晚膳。

負責人：
李麗萍



劃房服務

社區應援角

物資轉贈服務

全新及新淨二手物資

- ♥ 未開封乾糧、全新衣物、鞋履
 - ♥ 小型電器、家品
 - ♥ 玩具、文具
- 劃房街坊可以領取一件

歡迎
劃房街坊
領取

工具借用服務

- ☑ 小型工具箱連工具
- ☑ 電鑽、電批
- ☑ 摺梯、板車、玻璃膠槍
- ☑ 投影機

有借有還
好方便

*憑中心會員證借用工具，需繳交\$100按金，如期妥善歸還後，可全數退還。

全新物資及新淨二手物資收集

- ☑ 小型電器
- ☑ 小型家具
- ☑ 生活用品

歡迎
社區人士捐贈

捐贈前請先與負責職員
聯絡核實

對象：本區劃房街坊
服務時間：星期一至五
上午10:00至下午5:00
公眾假期暫停開放

如有查詢，歡迎致電2395-3107或Whatsapp6496-6324

與社工李姑娘(三樓)聯絡。

九龍大角咀福全街45號(中心地下就業室，櫟樹街停車場側入口)

活動宣傳

25TF1025 賞花·賞月中秋夜

中秋即將到來，邀請各位來中心一同賞花、賞月、玩遊戲，共渡中秋佳節。

日期：4/10/2025(六)

時間：7:00-9:30pm

地點：本中心

對象：親子或社區人士

費用：免費

備註：

6歲以下參加者需家長陪同參與。

負責人：
黃瑋、袁詠珊



25TC1001 「陪你成長」學童功課輔導班

「陪你成長」學童功課輔導班主要服務對象是小二至小六學生，由中學生義工協助教授英、數功課，如有需要請先留名，中心社工將盡快約見。

日期：全年(逢一至五)

時間：4:20-6:00pm

地點：本中心

對象：7-14歲

費用：免費

備註：1. 參加學童必需在成績表有英、數不合格；
2. 申請家庭必須是獲批學生資助半額/全額津貼，或是綜援受助家庭。

負責人：
區碧華

25TC1002 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！！

日期：每月星期五(26/12暫停)

時間：8:00-8:45pm

地點：Zoom線上形式進行

對象：兒童、家長及其他社區人士

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；
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

25TC1003 緬地學院光劍小姐 (25年10-12月)

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，並培養自律、尊重、關心、勇氣、冷靜等個人特質。

日期：2/10-18/12/2025(逢四) 共12節

時間：4:30-6:00pm

地點：本中心

對象：10-15歲

費用：\$240(會員)、\$270(非會員)

負責人：
溫智均 (Dan sir)

25TC1004 童手小玩意-玻璃畫小夜燈



玻璃畫加入中秋節元素，製作成小夜燈，為家中增添暖意，增加節日氣氛。

日期：4/10/2025(六)

時間：2:30-4:00pm

地點：本中心

對象：6-12歲

費用：\$40(會員)、\$70(非會員)

備註：每位參加者可獲製成品一份。

負責人：
劉鈺瑩

25TC1005

四驅研究小組 (25年10-12月)

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： 4/10-20/12/2025(逢六) 共10節
時間： 11:00am-12:30pm
地點： 本中心
對象： 9-15歲
費用： \$100(會員)、\$130(非會員)
備註： 1. 1/11及6/12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)

25TC1006

玩Heroclix學英文 (25年10-12月)

玩Heroclix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~

日期： 4/10-20/12/2025(逢六) 共10節
時間： 2:00-3:30pm
地點： 本中心
對象： 9-15歲
費用： \$240(會員)、\$270(非會員)
備註： 1/11及8/11暫停。

負責人：
溫智均 (Dan sir)

25TC1007 Yo-man花式搖搖小組 (25年10-12月)

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： 4/10-20/12/2025(逢六) 共10節
時間： 4:00-5:00pm
地點： 本中心
對象： 9-15歲
費用： \$180(會員)、\$210(非會員)
備註： 1. 1/11及8/11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)

25TC1008

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： 4/10、18/10、1/11、15/11、6/12及20/12/2025(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

25TC1009

陳慶造星結他小組 (25年10-12月)

教授結他自彈自唱技巧。鍾意音樂嘅你快啲嚟報名啦！

日期： 6/10-22/12/2025(逢一) 共12節
時間： 4:30-6:00pm
地點： 本中心
對象： 12-24歲
費用： \$120(會員)、\$150(非會員)
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。

負責人：
溫智均 (Dan sir)

25TC1010

藍莓鬆餅

做鬆餅的材料基本有麵粉、糖、牛油、牛奶、泡打粉、雞蛋、藍莓等，混合材料後，把材料放入紙杯，再放入焗爐，十數分鐘後，一個個熱辣辣、香噴噴的鬆餅就完成。

日期： 18/10/2025(六)
時間： 10:30am-12:00nn
地點： 本中心
對象： 6-12歲
費用： \$30(會員)、\$60(非會員)
備註： 1. 費用包括所有材料費；
 2. 自備食物盒及圍裙。

負責人：
梁杏英

25TC1011

台式蛋餅·自家製

去過台灣的朋友，一定對蛋餅念念不忘，想食其實好簡單，自己整就隨時有得食啦！

日期： 25/10/2025(六)
時間： 10:30am-12:00nn
地點： 本中心
對象： 8-12歲
費用： \$30(會員)、\$60(非會員)
備註： 請自備一個長方型食物盒。

負責人：
王培明姑娘

25TC1012

豆豆樂無窮

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！

日期： 1/11/2025(六)
時間： 11:00am-12:30pm
地點： 本中心
對象： 4-6歲
費用： \$20(會員)、\$50(非會員)
備註： 費用已包括所有材料費。

負責人：
吳麗琳

25TC1013 小「煮」廚：雪花酥篇

小「煮」廚系列邀請你來冬日齊整雪花酥。

日期：22/11/2025(六)
 時間：10:30am-12:00nn
 地點：本中心
 對象：5-12歲
 費用：\$30(會員)、\$60(非會員)
 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。

負責人：
麥小華

25TC1014 街市遊蹤-水果篇

先學如何挑選水果，然後到街市實戰。

日期：29/11/2025(六)
 時間：10:30am-12:30pm
 地點：本中心
 對象：8-12歲
 費用：\$20(會員)、\$50(非會員)

負責人：
黃瑋

25TC1015 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布置增添聖誕氣氛，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：6/12/2025(六)
 時間：11:00am-12:30pm
 地點：本中心
 對象：4-6歲
 費用：\$30(會員)、\$60(非會員)
 備註：費用已包括所有材料費。

負責人：
吳麗琳

25TC1016 塑膠彩聖誕樹

透過塑膠彩繪畫聖誕樹，配合LED燈，為家中增添聖誕氣氛，同時抒減壓力及發揮創意。

日期：13/12/2025(六)
 時間：2:30-4:00pm
 地點：本中心
 對象：6-12歲
 費用：\$100(會員)、\$130(非會員)
 備註：1. 已包材料費，完成後可取走作品一個；
 2. 帶備圍裙及手袖。

負責人：
袁詠珊

25TC1017 聖誕掛飾DIY

活動將教授小朋友親手製作趣味十足的聖誕掛飾，為聖誕增添節日氣氛與童真樂趣。

日期：20/12/2025(六)
 時間：3:00-4:30pm
 地點：本中心
 對象：6-12歲
 費用：\$30(會員)、\$60(非會員)
 備註：費用包括工具、材料及物資。

負責人：
陳美雲

25TC1018 聖誕得閒一齊去散步 (Color Walk)

在這個聖誕節，一起進行益身心的Color Walk。Color Walk是一種以色彩為主題的散步活動，我們會選定一種顏色作為指引，當看到與相關顏色相符的景色或物品時，就向那方向散步，用手提電話記錄當下的風景。一起來探索周遭的聖誕，周遭的新鮮事物，隨後打印Color Walk過程中拍攝的照片，是回憶呀。

日期：20/12/2025(六)
 時間：1:00-6:00pm
 地點：尖沙咀及港島
 對象：9-18歲
 費用：\$20(會員)、\$50(非會員)
 備註：1. 參加者需自備交通費；
 2. 活動會提供輕量小食。

負責人：
張昉

25TC1019 大時大節

聖誕節是一享樂的節日，我們一起去享受節日氣氛，大玩大吃吧！！

日期：23/12/2025(二)
 時間：10:15am-4:00pm
 地點：樂富獅子山公園
 對象：6-13歲
 費用：\$70(會員)、\$100(非會員)
 備註：1. 交通費自備(帶八達通)；
 2. 包午餐(燒烤)。

負責人：
黃凱芯(芯姑娘)

25TF1001 頌鉢療癒體驗② (夫婦篇)

頌鉢(英文：Singing Bowl)流傳自西藏及尼泊爾地區，又被稱為西藏頌鉢、尼泊爾頌鉢或喜馬拉雅鉢，是一種會發出療癒聲音的樂器。近年十分流行頌鉢療法，其實它對身心靈充滿很多好處，具有音樂治療的效果，也可藉此工具為日常生活減壓之餘，更可以增潤夫婦關係啊！這個活動歡迎夫婦組合參加！

負責人：
區碧華

日期：30/9/2025(二)翌日國慶公假
 時間：8:15-9:30pm
 地點：本中心
 對象：25-59歲
 費用：\$80(會員)、\$110(非會員)

備註：
 1. 活動導師：Sandy老師，又名阿魚，是一位「頌鉢聲音療癒師」，同時擁有「薩滿鼓節奏療癒師」及「神聖Solfeggio頻率音義療癒師」資歷，也是一位註冊社工；
 2. 活動收費包括所需之基本工具、物資及導師費；
 3. 參加者請自備瑜伽蓆（如沒有可向中心借用），並請穿著輕便運動服；
 4. 活動歡迎夫婦組合參加。



DIY 艾草按摩棒

25TF1002

按摩棒加以艾草，幫助放鬆肌肉，一起動手製作，享受當中樂趣。

日期：11/10/2025(六)
時間：11:00am-12:00nn
地點：本中心
對象：親子(兒童須年滿6歲或以上)
費用：\$40(會員)、\$70(非會員)
 (以每對親子計算)

備註：
 1. 費用已包括材料費；
 2. 每對親子可獲按摩棒製成品一支。



負責人：
張昉

姿姿整整!!

25TF1003

姿姿整整! ? > 甜姐兒! ? > 甜品! ? > 近喇! 近喇! > 好來一個甜食盲盒 > 想知是什麼? 快來報名10月14日揭曉!!

日期：14/10及21/10/2025(二)
時間：10:15-11:30am
地點：本中心
對象：15-59歲
費用：\$90(會員)、\$120(非會員)

備註：
 金莎、蘋果派、
 花飽、雪花餅。

負責人：
黃凱芯 (芯姑娘)

家居維修、裝修講座

25TF1004

1. 家居安全小知識;
2. 公屋、居屋裝修注意事項;
3. 家居常見報價陷阱;
4. 如何防止遇上裝修黑店;
5. 解答家居維修問題。

日期：17/10/2025(五)
時間：7:30-9:00pm
地點：本中心
對象：輪候公屋人士
費用：免費

備註：
 如要託管服務，請通知同事以便安排人手。

負責人：
林啟銘、唐嘉玲

25TF1005

親子家庭露營 (2025)

體驗兩日一夜親子露營樂，享用營地設施、水上單車、戶外遠足，樂也融融。

日期：18-19/10/2025(六及日)
時間：1:30pm-2:00pm(翌日)
地點：西貢創興水上活動中心
對象：3-59歲親子家庭成員
費用：\$130(會員)、\$160(非會員)
 (大小同價)

備註：
 1. 費用包括旅遊車接送及營費；
 2. 參加者需自備三餐食物、材料及食具，可在營地煮食或燒烤；
 3. 營地提供露營帳篷，中心提供戶外煮食爐具及用品。



負責人：
施志偉

25TF1006 印巴美食篇-Chicken Roll烤雞卷

Chicken Roll 是印巴常見美食，烤肉配合新鮮蔬菜及醬汁，美味至極，已是一道豐富午餐。

日期：22/10/2025(三)
時間：10:00am-12:30pm
地點：本中心
對象：18-59歲
費用：\$50(會員)、\$80(非會員)

備註：
 1. 請自備一個食物盒；
 2. 由南亞婦女親自教授。

負責人：
王培明姑娘

25TF1007 中醫義診暨電力安全分享會

活動特別為基層家庭及劏房住戶的生活需要而設計，包括：

- i. 香港明恩義診協會安排註冊中醫師，為基層人士提供中醫義診。無論受惠人士感身體不適或想調養身體，香港明恩義診協會亦歡迎基層家庭及劏房住戶享用此免費藥診療服務；
- ii. 機電工程署安排工程師提供電力安全分享會，內容包括選購家用電氣產品、漏電風險及預防、使用家用儲水式電熱水爐的小知識等。同場，機電工程署亦準備紀念品於問答環節中派發予得獎者。

日期：25/10/2025(六)
時間：2:00-5:00pm
地點：本中心禮堂
對象：基層家庭及劏房住戶
費用：免費

備註：
 報名後，會由職員聯絡安排具體時段，請按通知時間分批到場，避免擁擠。

負責人：
林啟銘

25TF1008 Halloween 嗱鬼玩轉大角咀

今年萬聖節有「絕地學院光劍小組」成員陪你一齊扮鬼扮馬遊街示眾，一齊過一個有氣氛嘅萬聖節!

日期：31/10/2025(五)
時間：7:30-9:00pm
地點：大角咀
對象：6-59歲
費用：免費

備註：
 1. 自備扮鬼道具及糖果；
 2. 7:30pm中心集合。

負責人：
溫智均 (Dan sir)

25TF1009

親子DIY-神奇流沙畫

流沙畫是由彩沙和透明混合液組成的動態裝飾畫，彩沙按不同速度下沉到底部，形成層次分明畫面，看著七彩的沙子如沙漏緩緩下來，過程十分療癒。

日期：15/11/2025(六)
時間：10:30am-12:00nn
地點：本中心
對象：親子(兒童須年滿6歲或以上)
費用：\$100(會員)、\$130(非會員)(以每對親子計算)

備註：
 每對親子可獲製成品一個。

負責人：
劉鈺瑩



周日行山樂遊遊

25TF1010

是次遠足由水泉澳起步，登頂到360度的觀景台，能飽覽沙田、大圍、大埔一帶景色，令人心曠神怡，趁周日一齊往郊外享受半天輕鬆寫意的遠足之旅。
· 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：16/11/2025(日)

時間：9:30am-1:30pm

地點：沙田水泉澳>蝌蚪坪>貓仔山>麥理浩徑>沙田坳>黃大仙

對象：8-59歲(14歲或以下需家長陪同)

費用：\$40(會員)、\$70(非會員)
(大小同價)

備註：

1. 費用只包去程旅遊巴，解散地點：慈雲山/黃大仙，自費搭乘公共交通工具；
2. 行山連休息需時：約3.5小時(6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。

負責人：
陳美雲

25TF1011

社區音樂會 (秋冬暖窩版)

中心在2025年4月舉辦過一場「社區音樂」會極受歡迎，是次載譽歸來，歡迎任何年齡朋友參加，只要你/妳喜歡聽歌/唱歌/音樂/舞動肢體，這個活動就啱晒你/妳啦！是次再次邀請義工團體「有時」，他們是集合一班不同年齡層的音樂發燒友，他們希望透過與大家分享及交流音樂(包括不同年代的中、西流行曲、古典音樂等)，在過程中或許與大家游走回憶兒時/年青時曾觸動你/妳的音樂與歌曲，又或是在重新認識及開啟五感的過程中，感受音樂帶給大家的療癒力量！

日期：22/11/2025(六/確實日期待定)

時間：4:00-5:30pm

地點：本中心三樓康樂室

對象：社區人士

費用：免費

備註：

1. 活動全免，敬請報名；
2. 是次活動邀請了義工團體「有時」協助分享主題，歡迎瀏覽<https://www.instagram.com/itstime.hk/profilecard/?igsh=ODNzcXlmchZjczFu>

負責人：
區碧華

25TF1012

親子郊遊賞心樂

青衣郊遊徑：一家人齊運動，輕鬆暢遊3公里郊遊徑，細賞自然風景。
青嶼幹線觀景台：近距離觀賞青馬大橋及汀九橋，景觀怡人，耀眼奪目。

日期：23/11/2025(日)

時間：1:00-5:00pm

地點：青衣郊遊徑及青嶼幹線觀景台

對象：3-59歲親子家庭成員

費用：\$50(會員)、\$80(非會員)
(大小同價)

備註：

1. 宜穿著運動服裝及運動鞋；
2. 自備水及防晒用品。

負責人：
施志偉

鶴咀漫遊

25TF1013

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：30/11/2025(日)

時間：9:00am-2:30pm

地點：鶴咀

對象：6-59歲(12歲或以下需家長陪同)

費用：\$50(會員)、\$80(非會員)
(大小同價)

備註：

1. 請穿著輕鬆衣服及運動鞋；
2. 自備糧水；
3. 做足防晒防蚊措施。

負責人：
王培明姑娘

25TF1014

香噴噴!親子燒烤同樂

清水灣郊野公園的大坑墩燒烤區有得燒、有得玩!一家大小可以係大草地放風箏、奔跑、開心放電~ 爸媽 Chill, 細路 Fun, 創造愉快親子回憶。

日期：7/12/2025(日)

時間：9:00am-3:30pm

地點：清水灣郊野公園

對象：親子家庭

費用：\$45(會員)、\$75(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、碳及蜜糖等等；
3. 活動只限親子家庭參加。

負責人：
周雷楓

25TF1015

親子入廚樂：聖誕Cup Cake

「親子入廚樂」系列邀請大家同小朋友一齊嚟製作翻糖Cup Cake，等緊你哋報名啊！

日期：7/12/2025(日)

時間：10:30am-12:00nn

地點：本中心

對象：親子(兒童須為4-12歲)

費用：\$80(會員)、\$110(非會員)
(大小同價)

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. 每人可在預先焗製好的Cup Cake上製作翻糖裝飾；
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：
蔘小華

25TF1016

公屋申請諮詢講座2025

1. 傳統公屋的申請、輪候及接見階段的注意事項；
2. 非長者單身人士、一般家庭及長者優先配屋計劃申請的分別；
3. 未來5年公屋供應透視。

日期：13/12/2025(五)

時間：7:30-9:30pm

地點：本中心

對象：社區人士

費用：免費

備註：

如要託管服務，請通知同事以便安排人手。

負責人：
林啓銘、李麗萍

馬鞍山昂平行山樂

25TF1017

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，休憩玩耍，享受野餐之樂。且欣賞芒草，景觀可遠眺西貢市海景，悠閒寫意。

*參加者須按身體健康狀況，量力參與。

日期：14/12/2025(日)

時間：9:00am-2:30pm

地點：馬鞍山昂平

對象：6-59歲

費用：\$55(會員)、\$85(非會員)
(大小同價)

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，預計步行約2.5小時(5公里)；
4. 未滿14歲者須有成人陪同方可參加。

負責人：
周書楓

甜蜜蜜朱古力

25TF1018

不論大人細路都很喜歡吃朱古力，它的香甜、軟滑、濃郁，簡直吸引世人，過時過節，大家有無想過齊來學習親手製做朱古力美食，送給至愛親朋呢？自製禮品更有心思，更具意義，今次家長及兒童都可以一齊來參與，有興趣就一齊來報名啦。

日期：19/12/2025(五)

時間：7:30-9:00pm

地點：本中心

對象：親子(子女須為6-12歲)

費用：\$40(會員)、\$70(非會員)(大小同價)

備註：

1. 費用包括所有材料費；
2. 自備食物盒及圍裙。

負責人：
梁杏英

親子情意自然野炊體驗夜(秋冬版)

25TF1019

此活動將會為孩子及家長們帶來親親大自然的體會！

由觀看樹林開始，細看葉子不同顏色的變化，收拾落葉併貼出美麗的畫作，在自然步道中學習調節自己的一呼一吸，培養大家對天地萬物感通的心靈！

今次除了可以親親大自然外，我們還會嘗試一起原野烹飪呢！

日期：20/12/2025(六) / (待定)

時間：2:30-9:00pm

地點：西貢早禾坑(待定)

對象：6-59歲親子家庭

費用：\$150(成人會員)、
\$120(6-12歲會員)、
\$180(成人非會員)、
\$150(6-12歲非會員)

備註：

1. 活動費用包括車費、導賞、活動費及製作麵包的食材，參加者需自備少量食材(野炊)，工作人員稍後會聯絡參加者跟進；
2. 參加者請穿著輕便服裝、自備乘涼用品及足夠食水。如有需要請預備一套衫褲和襪子以作更換；
3. 此活動謝絕一切電玩和零食；
4. 活動導師為李潤松(松蟲)姑娘，她是專業的自然導師，並從事自然教育多年，甚具心得。

負責人：
區碧華

聖誕花環DIY

25TF1020

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，一起製作屬於自己獨一無二的聖誕花環。

日期：20/12/2025(六)

時間：10:30am-12:00nn

地點：本中心

對象：6-59歲社區人士或親子家庭組合

費用：\$150(會員)、\$180(非會員)(以每對親子計算)

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

親子摘士多啤梨

25TF1021

來和你的孩子一齊親子約會吧！我們會一齊去雲泉仙館遊覽，然後會去摘士多啤梨！快啲報名啦！

日期：20/12/2025(六)

時間：1:00-4:30pm

地點：阿方優質士多啤梨自摘園、雲泉仙館

對象：親子家庭

費用：會員：
\$100(12歲或以上) / \$80(3-11歲)、
非會員：
\$130(12歲或以上) / \$110(3-11歲)

備註：

1. 活動收費包括來回旅遊巴、摘士多啤梨之費用；
2. 費用包括的士多啤梨磅數會因應家庭人數而安排，敬請留意講解；
3. 此活動不包括午餐，參加者需自行午餐後出席活動。

負責人：
蔡小華、袁詠珊

就業支援服務系列

速成輸入法班

25TF1022

速成輸入法為倉頡輸入法演化出來的簡化版本，取碼方法較為簡單，所以較受初學者歡迎。特別在職場上，往往需要懂得中文輸入法，而速成會較為普遍及易學。本班將會教授速成取碼原則、拆字取碼的方法、記憶輔助字形的秘訣及複雜字的拆法等。亦會在課堂上及課堂外提供練習，及即時解答有關疑難。

日期：10-31/10/2025(五)

時間：8:00-9:30pm

地點：本中心360電腦室

對象：18-59歲

費用：\$80(會員)、\$110(非會員)

備註：

一人一電腦學習。

負責人：
袁詠珊

25TF1023

AIR CANVA知多少

你有沒有聽過AI及Canva，AI及Canva究竟怎樣使用？有什麼功能，這次課程將一同學習及使用這2個免費線上平台。

日期：14/10-4/11/2025(二)

時間：10:30am-12:00nn

地點：本中心360電腦室

對象：18-59歲

費用：\$80(會員)、\$110(非會員)

備註：

一人一電腦學習。

負責人：
袁詠珊

25FS1001 「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。

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。

主題內容：
「語言學習」 起跑線



日期：26/11/2025(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：
劉鈺瑩、麥小華

備註：

- 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；
- 我們會在活動前與大家確實現場參與活動的安排。

25FS1002

故事爸媽「兒童啟蒙老師」家長訓練計劃（第四十八期）

- 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；
- 如何為孩子選擇優質的圖書。

日期：9/12及16/12/2025(逢二)
時間：9:30-11:30am
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：

- 此課程與「書伴我行(香港)基金會」(BRING ME A BOOK HK)合辦；
- 完成兩節工作坊的家長更可獲贈優質繪本一本；
- 完成兩節工作坊的家長可享本中心的「故事爸媽天地之書包圖書館」借書服務；
- 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；
- 如於早前已完成此項活動者，不宜重覆報名。



25FS1003 親子故事樂園(幼兒篇)-第二十六期

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：8/10、15/10、22/10/2025(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：\$50(會員)、\$80(非會員)(以每對親子計算)

負責人：
麥小華

25FS1004 親親孩子-學前遊戲小姐豆列(一)

「學前預備真好玩」

10:00-11:00am

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。

日期：21/10、28/10、4/11、11/11/2025(逢二)
時間：10:00am-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：\$150(會員)、\$180(非會員)(以每對親子計算)

「爸媽進修加油站」

11:00am-12:00nn

讓家長學習與孩子建立融洽親子關係，以及施行正面管教，從而令孩子更健康成長。

- 課程內容由中心專業社工設計及任教；
- 課程設計配合幼兒成長階段的獨特需要，內容包括專心聆聽，聽從指令，課堂規則，社交禮儀等，能提升孩子入讀心儀學校的機會；
- 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。

負責人：
麥小華、劉鈺瑩

備註：

- 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」；
- 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。

25FS1005 親親孩子遊戲小姐 (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：20/11、27/11、4/12及11/12/2025(四)
時間：10:30-11:30am
地點：本中心
對象：18-24個月幼兒及其家長
費用：\$150(會員)、\$180(非會員)(以每對親子計算)

負責人：
劉鈺瑩

25FS1006

「照顧同行」小組

平日照顧子女已佔用不少時間，相信爸爸媽媽也希望可以屬於自己的「ME TIME」。此小組為照顧者提供一個「ME TIME」的機會。利用孩子上學的時間，定期聚會，每月均有不同主題，讓家長可以放鬆之餘，也可擴闊社交圈子，一同成為「愛自己愛孩子愛家庭」的家長。

時間：10:30am-12:00pm
地點：本中心
對象：育有0-17歲兒童的照顧者
費用：\$20(每月)(會員)、
 \$50(每月)(非會員)

	日期 (2025年)	時間	主題
FS1006A	10/10/2025 (五)	10:30am-12:30pm	Cup Cake
FS1006B	21/11/2025 (五)	10:30am-12:30pm	郊遊 (嘉頓山)
FS1006C	5/12/2025 (五)	10:30am-12:30pm	弦絲畫

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

25FS1007

「同心樂聚社」單親互助小組
(10-12月/2025)

面對單親適應的路不易，身、心、靈也需要重整過來，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，一同學習「健康」地渡過單親適應轉變。

時間：10:30am-12:00nn
地點：本中心
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 (2025年)	時間
8/10/2025 (三)	10:30am-12:00nn
5/11/2025 (三)	10:30am-12:00nn
17/12/2025 (三)	10:30am-12:00nn

25FS1008

同心甜蜜半日遊

又到士多啤梨的季節，可以親手摘取新鮮士多啤梨，讓你和孩子們享受美好的親子時光！

日期：14/12/2025(日)
時間：12:00-5:00pm
地點：元朗
對象：區內單親家庭
費用：\$80(會員)、\$110(非會員)
 (大小同價)

備註：
 1. 費用包簡單午餐及旅遊車；
 2. 每個家庭可包士多啤梨一磅；
 3. 自備防蚊、防曬用品。

負責人：
 袁詠珊、劉鈺瑩

25FS1009

「給自己的時光」照顧同行計劃

忙碌的照顧者，是否常常忽略了自己的需要？這是一段專屬於您的特別旅程，讓您在互動與學習中找到心靈的平靜與支持，感受生活中的片刻溫暖與美好。活動將為您留出一段專屬時光，幫助您重拾自我價值；同時，透過學習實用又有趣的技能（如面部彩繪與扭氣球），為日常生活增添樂趣。您還能與其他照顧者交流分享，建立支持網絡，不再孤單。此外，活動還設有溫馨的親子甜品製作環節，讓您與家人共同創造美好回憶，感受愛與幸福的滋味。

日期：10-12/2025
時間：10:30am-12:30pm
地點：本中心
對象：18-59歲

負責人：
 袁詠珊、劉鈺瑩

備註：
 1. 有興趣參加者，歡迎致電2395 3107與負責人聯絡；
 2. 完成1009A或1009B小組後，會進行2次快閃街站及1次嘉許禮；
 3. 參加者先留位，負責職員在個別聯絡後，方通知來中心交費。

編號	內容	日期 (2025年)	時間	費用
25FS1009A	面部彩繪Face paint	16/10-13/11/2025(四) 5堂	10:30am-12:30pm	\$80
25FS1009B	扭氣球	9/11 及 16/11/2025(日) (上課)2堂	10:30am-12:30pm	\$40
		12/11及19/11/2025(三) (練習)2堂		
25FS1009C	和孩子一起甜蜜蜜 @蛋糕製作 (此活動必需參與face paint / 扭氣球小組才可報名參與)	13/12/2025 (六)	10:30am-12:30pm	\$50 (大小同價)

25NCR1001 SA Kids Group

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

Date: 2/10-18/12/2025(Every Mon, Tue, Thur except school holidays)
Time : 7:00-8:30pm
Venue : Centre
Target : non-Chinese K2 to P6
Fee: Free
Remarks : 1. Be punctual.
 2. make appointment for interview.

Responsible Staff :
 Miss Nancy and Miss Echo

25NCR1002 SA Secondary Group

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

Date: 9/10-18/12/2025(Every Mon, Tue, Thur, except school holidays)
Time : 7:00-8:30pm
Venue : Centre
Target : non-Chinese Secondary Students
Fee: Free
Remarks : 1. be punctual.
 2. make appointment for interview.

Responsible Staff :
 Miss Nancy and Miss Echo

25NCR1003 City Walk for Art and Culture Exploration

This city walk will go with teens to explore the West Kowloon Cultural District, check out Islamic Art in Hong Kong Palace Museum, dive into Pakistani culture in Tsim Sha Tsui for a fun cultural experience!

Date: 1/10/2025(Wed)
Time : 1:00-6:00pm
Venue : WestK and Tsim Sha Tsui
Target : non-Chinese youth
Fee: \$20
 (members and non-members)
Remarks : Please prepare own fare.

Responsible Staff :
 Miss Echo

25NCR1004 Pretty Woman @Relaxing Zone

It is a relaxing moment for all super Mother, join us for Chinese Class, food making, handcraft etc. Welcome to enjoy your me time with us!

Date: 3/10-19/12/2025(Fri)
Time : 10:30-11:30am
Venue : Centre
Target : 18-59 years old woman
Fee: Free

Responsible Staff :
 Miss Nancy and Miss Echo

25NCR1005 Chill moment

Are you a 24 hours' mother? You are busy with your housework, you are busy with take care of your children and husband? Beside a mother, you are your own, enjoy your me time with Art Express Therapy.

Date: 31/10, 7/11/2025(Fri)
Time : 10:00-11:30am
Venue : Centre
Target : 18-59 years old woman
Fee: Free

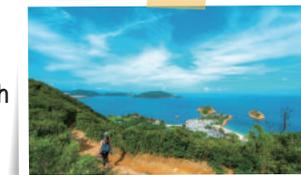
Responsible Staff :
 Miss Nancy and Miss Echo

25NCR1006 Hiking at Dragon's Back

Dragon's Back trail on Hong Kong Island offers stunning views, it's worth experiencing. Let's explore and have fun together.

Date: 9/11/2025(Sun)
Time : 10:00am-4:00pm
Venue : Dragon's Back
Target : non-Chinese youth
Fee: Free

Responsible Staff :
 Miss Echo



25NCR1007 Sweet Connections at Christmas

Inviting non-Chinese youth to make handmade gifts as a special way to share it with cleaning workers and try out their work at Christmas. This is a great opportunity to connect, express, and foster community bonds.

Date: 24/12/2025(Wed)
Time : 12:30-3:30pm
Venue : Centre and Tai Kok Tsui
Target : non-Chinese youth
Fee: Free

Responsible Staff :
 Miss Echo and Ivan Sir

< 婦女瑜珈 > 2025年9月-12月

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	導師
W1001 A	週二A班	9/9 至 16/12 (14堂)	9-10am	\$770(會員)、 \$800(非會員)	April SHUM
W1001 B	週二B班	<7/10 公假停1堂>	10-11am		
W1001 C	週三 伸展班	10/9 至 17/12 (13堂)	9-10am	\$715(會員)、 \$745(非會員)	Feeling CHONG
W1001 D	週三班	<1/10、29/10 公假停2堂>	10-11am		
W1001 E	週四 伸展舒緩班	11/9 至 18/12 (15堂)	9-10am	\$825(會員)、 \$855(非會員)	Joyce LAU
W1001 F	週四 普拉提班		10-11am		

負責人：
陳美霖

- 備註：**
- 由於上課地點待定，請報名前查閱最新章程；
 - 新參加者可即時到中心留位，待負責人跟進聯絡；
 - 學員上課可自備或借用體育館提供之瑜伽墊；
 - 活動前2小時，如遇八號或以上熱帶氣旋及黑色暴雨警告信號，所有課堂暫停，恕不作補堂及退款安排。

25W1002 中秋 x 禪繞 x 小王子

工作坊內容將會融合簡單禪繞圖案及西洋書法中的 Faux Calligraphy 和 Brush Calligraphy 去分享小王子的夢想。妳會一起來追夢嗎？此活動適合初學者/有經驗者參加。

日期： 3/9/2025(三)
時間： 10:30-11:45am
地點： 本中心
對象： 25-59歲
費用： \$80(會員)、\$110(非會員)

負責人：
區碧華



- 備註：**
- 此活動適合新手/有經驗者參加；
 - 活動導師：鄭詠虹小姐（亞洲禪繞畫認證導師 Certified Zentangle Teacher, CZT-Asia及日本和諧粉彩正指導師 / JPHAA Advanced Instructor）教授創作環節；
 - 活動收費包括所需之基本工具、物資及導師費。

25W1003 食物速寫工作坊-生果篇

「食物速寫」是一種繪畫食物的繪畫藝術，以簡單的工具，透過臨摹實物，繪畫在畫紙上，就像吃掉眼前的食物一樣。這心靈藝術能帶來的平靜與安穩，在專注創作的同時，更享受每個當下，豐富及滋養妳內在心靈。今次我們來一次以「生果」的食物作繪畫對象，例如柿子、蘋果、香蕉、西柚、荔枝等經典生果食物，畫畢後大家齊齊開心吃掉它！歡迎新手和有經驗者參加。

日期： 10/9-24/9/2025(三) 共3節
時間： 10:30-11:45am
地點： 本中心
對象： 25-59歲
費用： \$200(會員)、\$230(非會員)

負責人：
區碧華



- 備註：**
- 活動導師：鄭詠虹小姐（亞洲禪繞畫認證導師 Certified Zentangle Teacher, CZT-Asia及日本和諧粉彩正指導師 / JPHAA Advanced Instructor）教授創作環節；
 - 活動收費包括所需之基本工具、物資及導師費；
 - 每節繪畫食材敬請自備。

25W1004 廿四節氣生活提案

一年四季春夏秋冬的變化均有其規律，這些變化影響着機能的氣血盛衰及臟腑強弱。人應當順應自然季節而養生，遵循「春夏養陽，秋冬養陰」的原則，因時制宜，合乎中醫四時養生之道。是次活動除了會與大家分享節氣的來源及典故，也會分享日常生活起居作息需留意事項外、飲食上的配合，以至於情緒解方。

編號	舉辦日期	相應節氣	主題
25W1004A	2/10(四)	10月8日 - 寒露 10月23日 - 霜降	十月主題：「寒露 / 霜降」
25W1004B	3/11(一)	11月7日 - 立冬 11月22日 - 小雪	十一月主題：「立冬 / 小雪」
25W1004C	1/12(一)	12月7日 - 大雪 12月21日 - 冬至	十二月主題：「大雪 / 冬至」

時間： 9:30-11:30am
地點： 本中心
對象： 25-59歲
費用： \$30(每月)(會員)、\$60(每月)(非會員)

負責人：
區碧華



- 備註：**
- 活動導師：松蟲姑娘，她是一位資深前社工，她擁有豐富的婦女服務、家庭教育、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；
 - 有興趣之參加者可一次過報三個月或每月獨立報名。

25W1005 婦女咖啡小姐 (25年10-12月)

咖啡對你嚟講係啲咩？手沖咖啡除咗提神，沖煮過程仲可以幫助減壓同控制情緒。如果你鍾意飲咖啡就快啲報名啦。

日期：2/10-18/12/2025(逢四) 共11節
時間：10:30-11:30am
地點：本中心
對象：18-59歲婦女
費用：\$220(會員)、\$250(非會員)

負責人：
溫智均 Dan sir

備註：
6/11暫停。

25W1006 陳慶造星婦女結他小姐 (25年10-12月)

教授結他自彈自唱技巧，透過音樂釋放壓力。

日期：6/10-22/12/2025(逢一) 共12節
時間：11:00am-12:30pm
地點：本中心
對象：18-59歲婦女
費用：\$120(會員)、\$150(非會員)

負責人：
溫智均 Dan sir

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。

25W1007 食物速寫工作坊-點心篇

「食物速寫」是一種繪畫食物的繪畫藝術，以簡單的工具，透過臨摹實物，繪畫在畫紙上，就像吃掉眼前的食物一樣。

這心靈藝術能帶來的平靜與安穩，在專注創作的同時，更享受每個當下，豐富及滋養妳內在心靈。

今次我們來一次以「點心」的食物作繪畫對象，例如菜肉飽、香煎蘿蔔糕、燒賣、流沙煎堆仔、小籠飽等經典酒樓點心食物，畫畢後大家齊齊開心吃掉它！歡迎新手和有經驗者參加。

日期：8/10-22/10/2025(三) 共3節
時間：10:30-11:45am
地點：本中心 / 大角咀區內食肆
對象：25-59歲婦女
費用：\$200(會員)、\$230(非會員)

負責人：
區碧華



備註：

1. 活動導師：鄭詠虹小姐（亞洲禪繞畫認證導師Certified Zentangle Teacher, CZT-Asia及日本和諧粉彩正指導師 / JPHAA Advanced Instructor）教授創作環節；
2. 活動收費包括所需之基本工具、物資及導師費；
3. 每節繪畫食材敬請自備；
4. 第三節（22/10）將會是戶外速寫環節，暫定在大角咀內食肆進行，當節自備費用購買食物和飲品。

25W1008 療心和諧粉彩工作坊-結晶之花

作為女性，需要兼顧不同的角色與任務，實在令人疲憊不堪。如果能在藝術世界中找到療癒心靈的工具，將會令自己得著輕省。工作坊內容將會分享兩款不同「結晶之花FCAA教案」。此活動適合初學者 / 有經驗者參加。參加此活動的姊妹並可獲贈12色軟粉彩一盒、所需專用畫紙。

日期：14-21/10/2025(二) 共2節
時間：10:00-11:30am
地點：本中心
對象：25-59歲
費用：\$200(會員)、\$230(非會員)

負責人：
區碧華



備註：

1. 此活動適合新手/有經驗者參加；
2. 活動導師：Sandy 老師，又名阿魚。她是亞洲禪繞畫認證導師Certified Zentangle Teacher, CZT-Asia及日本和諧粉彩正指導師 / JPHAA Advanced Instructor，也是一位「頰鉢聲音療癒師」，同時擁有「薩滿鼓節奏療癒師」及「神聖Solfeggio頻率音義療癒師」資歷，同時也是一位註冊社工；
3. 活動收費包括所需之基本工具、物資及導師費，參加者並可獲贈12色軟粉彩一盒、所需專業畫紙。

25W1009 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
25W1009A	27/10/2025(一)	伸展+「超慢跑」
25W1009B	24/11/2025(一)	繪本分享
25W1009C	22/12/2025(一)	聖誕印模曲奇

日期：27/10、24/11、22/12/2025(一)
時間：10:00-11:30am
地點：本中心
對象：25-59歲
費用：\$20(每次)(會員)、\$50(每次)(非會員)

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。



25W1010 「點」藝術工作坊

作為女性，需要兼顧不同的角色與任務，實在令人疲憊不堪。如果能在藝術世界中找到療癒心靈的工具，將會令自己得著輕省。工作坊內容將會分享「點」藝術(Dot Art)。此活動適合初學者/有經驗者參加。

日期：4-11/11/2025(二) 共2節

時間：10:00-11:30am

地點：本中心

對象：25-59歲

費用：\$160(會員)、\$190(非會員) (大小同價)

負責人：
區碧華



備註：

1. 此活動適合新手 /有經驗者參加；
2. 活動導師：Sandy 老師，又名阿魚。她是亞洲禪繞畫認證導師 Certified Zentangle Teacher, CZT-Asia及日本和諧粉彩正指導師/JPHAA Advanced Instructor，也是一位「頤鉢聲音療癒師」，同時擁有「薩滿鼓節奏療癒師」及「神聖Solfeggio頻率音義療癒師」資歷，同時也是一位註冊社工；
3. 活動收費包括所需之基本工具、物資及導師費。

25W1011 靜心睡眠工作坊 (2025年10-12月)

人一生中的有三分之一歲月是在睡眠中度過的，妳有沒有遇到失眠、熬夜、嗜睡、淺睡眠的狀況？此工作坊將會與大家一起探討如何改善自己的睡眠質素，並透過靜心冥想 (Meditation) 的實踐，讓大家可小睡片刻，並讓自己獲得真正的休息！

日期：7/11-28/11/2025(五) 共4節

時間：10:15-11:30am

地點：本中心

對象：25-59歲

費用：\$200(會員)、\$230(非會員)



負責人：
區碧華

備註：

活動邀請導師松蟲姑娘協助分享，她是一位資深前社工，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。

25W1012 創意西洋書法 (花卉篇)

「我手寫我心」、專注及重覆地練習寫字，能達自我療癒之效。只要你有一雙手、一支筆、一張紙，便能投身書法世界，專注在筆尖上忘卻煩憂。自從在2023年10-12月首辦婦女寫字小組後，深受姊妹們的歡迎。今次會再度與大家嘗試一起學習書寫有趣得意的創意西洋書法，其中主題並以花卉為主，創作一幅獨一無二的作品，除了在過程中達致自我療癒之效，也可作為送給自己及親友的祝福。此活動歡迎新手和有經驗者參加。

日期：12-26/11/2025(三) 共3節

時間：10:30-11:45am

地點：本中心

對象：25-59歲

費用：\$200(會員)、\$230(非會員)

負責人：
區碧華



備註：

1. 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；
3. 參加者可自備沾水筆 (如有)。

25W1013 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、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：13/11-18/12/2025(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：\$165(會員)、\$195(非會員)

負責人：
陳美霖

備註：

1. 課程由「勞工及福利局」資助，參加者出席率須達八成；
2. 參加者需懂電腦基本操作；
3. 交費時需出示香港身份證；
4. 第一節課堂將會抽籤安排座位。

25W1014 創意西洋書法 (聖誕篇)

「我手寫我心」、專注及重覆地練習寫字，能達自我療癒之效。只要你有一雙手、一支筆、一張紙，便能投身書法世界，專注在筆尖上忘卻煩憂。自從在2023年10-12月首辦婦女寫字小組後，深受姊妹們的歡迎。今次會再度與大家嘗試一起學習書寫有趣得意的創意西洋書法，是次主題環繞聖誕節，並會創作一幅獨一無二的作品，除了在過程中達致自我療癒之效，也可作為送給自己及親友的祝福。此活動歡迎新手和有經驗者參加。

日期：3-17/12/2025(三) 共3節
時間：10:30-11:45am
地點：本中心
對象：25-59歲婦女
費用：\$200(會員)、\$230(非會員)

負責人：
溫智均、區碧華

備註：

1. 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書認證導師(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；
3. 參加者可自備沾水筆(如有)。

25W1015 「球莖植物介紹」園藝講座

講座由園藝導師主講，介紹球莖植物的種植時間及護理方法；想室內綠色盎然，不妨一齊學習園藝知識與種植技巧。有興趣就記得報名參加喇！

日期：13/12/2025(六)
時間：2:30-4:30pm
地點：本中心
對象：25-59歲婦女
費用：免費

負責人：
陳美雲



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英文功課上所遇到的困難。

日期：10-12月(逢星期一至五，學校假期除外)
時間：4:00-5:30pm
地點：本中心
對象：來港不足三年小學生
費用：免費

負責人：
黃瑋、張昉

備註：

1. 需經甄選；
2. 參加者家長必須出席每季之家長會；
3. 參加者需參加「快樂時刻系列小組」。

NA1003 快樂成長小組

小組以運動、興趣及藝術等為主題，與新來港小朋友們一起在小組中分享生活、尋找趣味及探索成長之路。

日期：3/10、17/10、31/10、14/11、28/11及12/12/2025(五)
時間：5:00-6:00pm
地點：本中心
對象：小一至小三新來港學童
費用：免費

負責人：
黃瑋、張昉

❄️ NA1004 快樂友愛小組

小組以運動、興趣及藝術等為主題，與新來港小朋友們一起在小組中分享生活、尋找趣味及探索成長之路。

日期：10/10、24/10、7/11、21/11、5/12、19/12/2025(五)
時間：5:00-6:00pm
地點：本中心
對象：小四至小六新來港學童
費用：免費

負責人：
黃璋、張昉

❄️ NA1005 婦女的寫意空間

一月一次的新來港婦女聚會，彼此交流，分享日常，建立社交互助網絡。

日期：17/10、21/11、19/12/2025(五)
時間：10:30am-12:00nn(外出時間待定)
地點：本中心/ 外出
對象：30-59歲(來港不足三年婦女)
費用：免費

負責人：
張昉

備註：
歡迎介紹新來港婦女出席聚會。

❄️ NA1006 表達藝術之旅

歡迎新來港婦女參與是次藝術表達之旅。兩次活動將透過藝術創作，探索自我內心的感受，一起表達自我。

日期：5/11、12/11/2025(三)
時間：10:00-11:30am
地點：本中心
對象：30-59歲(來港不足三年婦女)
費用：免費

負責人：
張昉

備註：
此活動與「香港表達藝術治療服務中心」合辦。

❄️ NA1007 家在香港社區服務團

家在香港，成長在香港，歡迎你加入社區義工服務團。活動包括：義工訓練、探訪及社區服務。完成訓練及社區服務後，可獲發義工證書。

日期：每月第三個星期六
時間：5:00-6:00pm
地點：本中心
對象：新來港家庭
費用：免費

負責人：
施志偉、張昉

❄️ NA1008 中秋暖心BBQ

在週末享受戶外燒烤的時光，烤肉、烤菜、音樂，再加上大家的歡聲笑語，一定很愉快，快來參與吧。

日期：5/10/2025(星期日)
時間：9:00am-4:00pm
地點：石澳
對象：新來港及少數族裔家庭
費用：\$30(會員 / 非會員)
(未滿3歲小童免費)

負責人：
黃璋、張昉

備註：

1. 包旅遊巴來回；
2. 請自行準備食物、飲料及餐具；
3. 中心會提供燒烤叉、燒烤碳及蜜糖。



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、使它更有價值，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，適合大眾閱讀之書籍為主。



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
費用：免費

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

本室提供數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：11/11及12/11/2025(二及三)
時間：2:00-9:45pm
地點：四樓
對象：會員

負責人：
黃凱芯

悅讀閱讀龍虎榜

25R1001

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；
6. 讀書讓你每天都能激活大腦；
7. ……

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。

獎狀：2025年度最高借書率達150本或以上可得金獎獎狀乙份
2025年度最高借書率達100本或以上可得銀獎獎狀乙份
2025年度最高借書率達80本或以上可得銅獎獎狀乙份

日期：1/10-31/12/2025
時間：閱讀室開放時間
地點：本中心四樓閱讀室

對象：會員
費用：會員免費

負責人：
黃凱芯

25R1002

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。

日期：15/11、29/11/2025(六)
時間：11:00am-12:30pm
地點：本中心
對象：5-10歲
費用：\$15(會員)、\$45(非會員)

負責人：
梁杏英

備註：
*參加者每次都要帶備會員証。

25C1001 幼兒編程入門 (ScratchJr)

ScratchJr語言課程是入門者（5-7歲兒童）的程式設計課程，透過使用ScratchJr軟體進行程式設計學習。學生將學習基本的程式設計概念。課程也結合實體道具，如學生可利用程式控制模型車完成指定動作。不僅培養了學生的邏輯思維和問題解決課程能力，還增強了他們的動手能力和創造力。此外，課程後續可以銜接更高級別的MakeCode語言以及對python課程的學習打下基礎。

日期：18/10/2025(逢六) (6堂)

時間：2:15-3:15pm

地點：本中心

對象：5-7歲

費用：\$1250(會員)、\$1330(非會員)

查詢人：
吳麗璇

25C1002 兒童編程入門 (Scratch)

透過趣味化的Scratch圖像化編程，孩子將學習基礎邏輯思維與創意表達。課程中，學生會動手設計簡單的互動遊戲和動畫，例如迷宮探險或角色對話，從中掌握事件觸發、循環判斷等核心概念。Scratch的拖曳積木式操作，讓低齡孩子也能輕鬆上手，同時培養解決問題的能力與數位創造力！

日期：18/10/2025(逢六) (6堂)

時間：3:30-4:30pm

地點：本中心

對象：6-10歲或完成ScratchJr編程學生

費用：\$1250(會員)、\$1330(非會員)

查詢人：
吳麗璇

25C1003 AI程式小天才

跨入AI協作編程的新時代！學生將學習如何對ChatGPT、DeepSeek等AI工具下達精準指令，快速生成代碼、除錯或擴展功能。課程結合實例演練（如自動化任務、小工具開發），培養「與AI合作」的關鍵能力，為未來進階編程奠定高效基礎！

日期：18/10/2025(逢六) (6堂)

時間：4:45-5:45pm

地點：本中心

對象：7-12歲或完成Scratch或以上編程學生

費用：\$1250(會員)、\$1330(非會員)

查詢人：
吳麗璇

25C1004 兒童初級編程 (MakeCode+Micro:bit)

該課程為8-10歲孩子而設立，課程學習進階程式語言MakeCode，結合micro:bit硬件，了解科技裝置如光感測器方向和感測器。透過製作遊戲培養程式設計興趣，提升動手能力。軟體與硬體應用兼具的課程，讓孩子在創造、探索和實踐中成長。

日期：18/10/2025(逢六) (6堂)

時間：6:00-7:00pm

地點：本中心

對象：8-12歲或完成Scratch編程學生

費用：\$1250(會員)、\$1330(非會員)

查詢人：
吳麗璇

25C1005 兒童中級編程 (Micro:bit+MakeCode+Python)

課程結合「micro:bit」硬體和利用MakeCode的豐富程式設計或Python編寫的micro:bit程序，學生可以透過互動設計和製作小遊戲，培養創造力和動手能力。無論是初學者還是有經驗的學生，都能在本課程中發現程式設計的魅力，準備邁向更高級的學習領域。

日期：18/10/2025(逢六) (6堂)

時間：7:15-8:15pm

地點：本中心

對象：8-14歲或完成初級編程學生

費用：\$1250(會員)、\$1330(非會員)

查詢人：
吳麗璇

25C1006 2D遊戲製作 (Godot)

想讓孩子進階挑戰「真正的遊戲開發」嗎？本課程使用專業且免費的Godot引擎，帶領學生從零打造2D遊戲（如平台跳躍、射擊遊戲）。學生將學習場景設計、物理引擎應用與簡單的GDScript編程，不僅理解遊戲背後的運作原理，還能將創意轉化為可玩的成品，適合渴望深入遊戲設計的青少年！

日期：18/10/2025(逢六) (6堂)

時間：8:30-9:30pm

地點：本中心

對象：9-16歲或完成Micro:bit中級編程學生

費用：\$1250(會員)、\$1330(非會員)

查詢人：
吳麗璇

25A1001

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：10-12/2025

時間：待安排

地點：本中心

對象：5-59歲會員

查詢人：
黃凱芯

備註：

留下聯絡資料待負責人聯絡。

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

25A1002

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。

日期：10-12/2025

時間：待安排

地點：本中心

對象：5-59歲會員

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。



25A1003

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：1/10-31/12/2025

時間：自選

地點：本中心

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)

查詢人：
黃凱芯

備註：

- 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；
- 同一張收據繳費1-4節（每節55分鐘 \$25）；
- 同一張收據繳費5-9節（每節55分鐘 \$21）；
- 同一張收據繳費10節或以上（每節55分鐘 \$20）；
- 這研習館是鋼琴練習是沒有導師從旁指導；
- 參加者可選預訂或即時繳費使用練琴服務；
- 一經落實預訂練琴時間，是決不可隨便更改；
- 但如遇「8號風球」或「黑色暴雨」可另選時間補回，不作退款；
- 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）；
- 不設外租教琴服務。

25A1004

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：4/10/2025(逢六) (5堂)

時間：2:00-3:00pm

地點：本中心

對象：3歲半-6歲

費用：\$300(會員)、\$380(非會員)

查詢人：
吳麗娥

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。

25A1005

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。

日期：4/10/2025(逢六) (5堂)

時間：3:10-4:10pm

地點：本中心

對象：4-7歲

費用：\$300(會員)、\$380(非會員)

查詢人：
吳麗璇

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。

25A1006

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：4/10/2025(逢六) (5堂)

時間：4:20-5:20pm

地點：本中心

對象：6歲半-12歲

費用：\$300(會員)、\$380(非會員)

查詢人：
吳麗璇

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。

25A1007

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：4/10/2025(逢六) (5堂)

時間：5:30-6:30pm

地點：本中心

對象：7-12歲

費用：\$300(會員)、\$380(非會員)

查詢人：
吳麗璇

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。

25A1008

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：26/10/2025(逢日) (10堂)

時間：2:45-4:00pm

地點：本中心

對象：6-15歲

費用：\$700(會員)、\$780(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）。

25L1001

Phonics英文拼音班

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：4/10/2025(逢六) (12堂)

時間：10:00-11:00am

地點：本中心

對象：幼稚園學生

費用：\$1140(會員)、\$1220(非會員)

查詢人：
黃凱芯

備註：

講義費\$70於首堂給導師及自備文具。

25L1002

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：4/10/2025(逢六) (12堂)

時間：11:05am-12:05pm

地點：本中心

對象：P.1-P.3

費用：\$1320(會員)、\$1400(非會員)

查詢人：
黃凱芯

備註：

講義費\$70於首堂繳交及自備文具。

25L1003

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：4/10/2025(逢六) (12堂)

時間：12:10-1:10pm

地點：本中心

對象：P.3-P.6

費用：\$1320(會員)、\$1400(非會員)

查詢人：
黃凱芯

備註：

1. 講義費\$70於首堂繳交及自備文具；
2. 分組形式授課。

25L1004

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。

日期：11/10/2025(逢六) (11堂)

時間：10:00-11:00am

地點：本中心

對象：K2-K3

費用：\$880(會員)、\$960(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)。

25L1005

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：18/10/2025(逢六) (10堂)

時間：10:00-11:00am

地點：本中心

對象：小三-小六

費用：\$1100(會員)、\$1180(非會員)

查詢人：
黃凱芯

備註：

講義費\$70於首堂繳交。

25L1006

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，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：18/10/2025(逢六) (10堂)

時間：11:10am-12:10pm

地點：本中心

對象：小三-小六

費用：\$1100(會員)、\$1180(非會員)

查詢人：
黃凱芯

備註：

講義費\$70於首堂繳交。

25P1001

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：
吳麗琳

備註：

芭蕾舞衣物於開課後由導師代購。

25P1002

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：
吳麗琳

備註：

芭蕾舞衣物於開課後由導師代購。

25P1003 (A班)
25P1004 (B班)

兒童芭蕾舞士舞班

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) 3-4歲
(B班) 5-8歲
費用：\$440(會員)、\$520(非會員)

查詢人：
吳麗璇

備註：
爵士舞衣物於開課後由導師代購。

25P1005

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)

查詢人：
梁杏英

備註：
教練可協助初學者代購道袍。

25P1006

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。

25P1007

兒童空手道班

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：19/11/2025(逢三) (5堂)
時間：7:30-9:00pm
地點：本中心
對象：6-10歲
費用：\$300(會員)、\$380(非會員)

查詢人：
梁杏英

備註：
初學者教練可協助代購道袍。

25AP1001 (A班)
25AP1002 (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：\$350(會員)、\$430(非會員)

查詢人：
吳麗璇

備註：
學員須穿著輕便衣服上課。

25AP1003

星期二瑜伽

一系列流暢的式子專為較著重女性身體的特性而編制的，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：14/10/2025(逢二) (12堂)

時間：7:00-8:00pm

地點：本中心

對象：15歲或以上人士

費用：\$660(會員)、\$740(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。

25AP1004

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，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。(整個課程著重女性身體特性而編制)

日期：14/10/2025(逢二) (12堂)

時間：8:10-9:10pm

地點：本中心

對象：15歲或以上人士

費用：\$660(會員)、\$740(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。

25AP1005

星期四 普拉提

Pilates 好處

- * 改善身體排列
- * 糾正不良體態
- * 強化核心肌肉
- * 增強肌肉力量
- * 訓練耐力平衡
- * 減輕腰酸背痛
- * 提高柔軟性

日期：16/10/2025(逢四) (10堂)

時間：7:30-8:30pm

地點：本中心

對象：15歲或以上人士

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。

25AP1006

成人爵士健康舞班

本課程適合初學人士，以音樂配合舞蹈，導師會用輕鬆音樂教授爵士舞技巧，令全身伸展增強柔軟度，舒緩身心壓力。

日期：15/10/2025(三) (10堂)

時間：7:30-8:30pm

地點：本中心

對象：14歲或以上人士

費用：\$700(會員)、\$780(非會員)

查詢人：
吳麗璇

備註：

學員須穿著輕便衣服上課。

* 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歲女孩子

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：
吳麗璇

* 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：
吳麗璇

25U1001

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（1-12/2025）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

時間：NIL

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。

25U1002

義工簡介會

簡介地區需要及特色、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：31/10/2025(五)

時間：8:15-9:30pm

地點：本中心 / Zoom線上形式進行(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。



25U1003

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、電子琴等、烹飪、手工藝、剪髮、話劇、外語、舞蹈及運動等等。

日期：全年

時間：NIL

地點：本中心

對象：18-59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。

25U1004 義工技能培訓-功課輔導技巧

中心有好多不同對象嘅功課輔導班需要義工協助，義工們係服務時有無遇過咩困難？我哋一齊研究下。

日期：28/11/2025(五)

時間：8:00-9:30pm

地點：本中心

對象：14-59歲

費用：免費

負責人：
溫智鈞 (Dan Sir)

25U1005 義工技能培訓-集體遊戲齊齊玩

活動將會與義工們玩玩不同的集體遊戲，並分享帶領遊戲的不同技巧。

快來一起玩、一起學，除了在過程中重尋遊戲的意義和享受當中的樂趣，也能增加自己做義工的本錢，在活動中成為好幫手啊！

日期：27/12/2025(六)
時間：8:00-9:30pm
地點：本中心
對象：14-59歲
費用：免費

負責人：
區碧華



25U1006 親子義工計劃之聖誕友愛同行

- 18/10安老院關懷探訪（每個家庭自備1條10-12卷的廁紙送長者）；
- 30/11長幼一家美味同樂日（長者與家庭共製美食）；
- 14/12聖誕獨居長者探訪。

日期：18/10、30/11、14/12/2025(日)
時間：2:00-4:00pm
地點：本中心
對象：社區人士
費用：免費

負責人：
李麗萍

備註：

1. 出席2個或以上服務，可獲出席證書一張；
2. 留名待聯絡。

25U1007 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、張盼及黃瑋

故事天地-

25U1008 「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：2025年10-12月每個星期五-任君選擇「故事天地」其中一節
時間：8:00-8:45pm
地點：Zoom 線上形式進行
對象：有興趣人士(16歲或以上)
費用：免費

負責人：
麥小華

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。

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(2391 4320)至本中心。