



旺角街坊會陳慶社會服務中心

好慶誌

2008年10-12月

進修課程可即日報名

各項活動**9月14日**開始報名



目錄

留聲語	1
各類服務開放時間	2
會員知多D	3
活動及進修課程 報名注意事項	4
「理想中的奧運主題社區」創意畫作比賽結果	5
1月3日賣旗籌款日	6
社區脈搏-2008立法會選舉	7
2008暑期活動花絮	8
「五環的天空」社區健康計劃	10
活動推介	12
10-12月份活動	
· 兒童及青少年活動	13
· 家庭及社區活動	15
· NON-CHINESE RESIDENTS PROGRAMS	21
· 學童課餘託管服務	23
· 婦女活動	24
· 新來港人士活動	28
· 閱讀及自修室活動	30
10-12月份進修課程	32
中心小組組員招募	40
動人一章	42
健康飲食、遊戲小考	43
義工、導師招募	44
陳慶Blog 開張啦、服務使用者意見表	45



大家是否仍在熱烘烘地討論著2008北京奧運的戰況呢？這個熱潮減退後，大家的討論焦點又放在那裏？悠長暑假過後，大家再次收拾心情上學讀書，家長亦要繼續忙於照顧子女應付每天的功課。新學期的來臨，或多或少會讓很多家庭帶來新氣象，尤其家有升小一及中一的子女，家長除了忙於子女對新學校的適應問題外，又忙於協助子女的功課及處理他們的情緒，相信要忙一段時間了。

本期好慶誌的主題為健康社區，並為了響應中國舉辦奧運之盛事，發揮及延續奧運精神，特推行「五環的天空」社區健康計劃，更有看中醫折扣優惠，詳情請參考內頁。另外，剛過去的暑假，雖然有部份日子遇著風風雨雨的影響，或多或少影響了參加者的出席率及心情，但我們仍然見到很多歡笑面，從今期的暑期活動花絮中可以見到，大家亦不妨嘗試找一找，看是否找到熟識的臉孔。大家亦不妨click入中心的blog瀏覽(http://hk.myblog.yahoo.com/chan_hing2008)，或自行下載喜歡的相片。

一年一度耆旗籌款日又來啦！歡迎各位有志於做義工的親子及青年男女報名參加，正所謂「齊出一行力，服務臻善美」！

本期好慶誌是2008年最後一期，中心為大家安排了又豐富又溫馨的兒童及家庭活動，例如聖誕派對、登山觀日出及家庭大露營等等，大家記住早D報名參加啦！最後，歡迎大家對中心的服務提出寶貴意見，讓我們更進一步，為大家服務！

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) * 樟樹街入口 *

星期一至五 上午九時至下午一時及下午二時至下午六時
 星期六 上午九時至下午一時

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 (四樓)

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

★農曆年初一、二、三休息



旺角街坊會
 陳慶社會服務中心

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	
				早上 (1:00PM或之前)	下午 (1:00PM-6:00PM) 晚上 (6:00PM-10:00PM)
暴雨/颱風警告 (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1 營地或租借外間機構場地活動則由負責職員電話通知,才可確實活動照常或改期。

*註2 如課程前仍懸掛黃色或紅色暴雨警告、1號或3號風球,所有課程照常舉行,唯家長應注意天氣情況自行決定是否讓子女出席。

*註3 若早上8:00、中午12:00、下午4:00以後仍懸掛黑色暴雨或8號風球,則該節的課程暫停。

*如有疑問,請致電2395 3107向本中心查詢。

旺角街坊會牙醫·西醫·中醫診所

西醫開診時間

星期一至五 上午九時半至下午一時半
 星期一、四及五 下午五時至晚上七時
 星期六 上午九時半至下午一時
 (公眾假期上午應診·星期日休息)

☎ 2388 9607

牙醫開診時間

星期一、三、五 上午九時至下午二時
 星期四 下午二時三十分至五時三十分
 星期一至五 晚上六時至八時
 (星期日及公眾假期休息)

☎ 2394 5188

中醫開診時間

星期一、三、五 上午十時至下午一時
 (星期日及公眾假期休息)

☎ 3690 2481

會員知多D!

資格 個人會員：6歲或以上(年費\$33)
家庭會員：家庭直系親屬(每個家庭年費\$66)

申請手續

個人會員

- (1) 出示身份證明文件
- (2) 填寫簡單申請表
- (3) 繳交年費HK\$33

註：12歲以下申請者須家長於申請表上簽名

家庭會員

- (1) 出示身份證明文件(戶主必須年滿18歲)
- (2) 填寫簡單申請表
- (3) 繳交年費HK\$66

註：家庭會員必須為直系親屬(如父母與子女)，每位家庭成員獲發會員証乙張，如需增加家庭成員，只可於下一年度續証時辦理。

- 綜援人士可豁免會員費，須於申請時出示有效的社署批核文件
- 手續簡化，無須繳交相片
- 會員先獲發一張臨時証，1個月後憑臨時証到詢問處簽收會員証
- 會員証有效期：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

會員續証

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。

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。
- 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：

身份證號碼： _____ 聯絡地址： _____

中心專用

支票號碼： _____ 收費： _____

收據號碼： _____ 經手人： _____

日期： _____

「理想中的奧運主題社區」創意畫作比賽結果

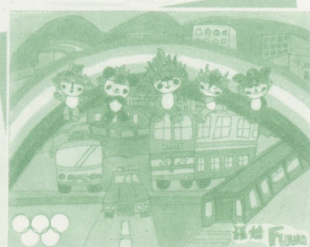
初級組



冠軍 楊 焱



亞軍 江雋軒



季軍 鍾沅穎

優異 韓守然、李青華、周子宏、周泳琳、張雪怡

中級組



冠軍 馬俊豪



亞軍 黃綺汶



季軍 馮浩樺

優異 陳凱珊、邱麗鳴、梁泳嫻、鄺浩宏、劉順烯

高級組



冠軍 黃鈺婷



亞軍 鄭鈺滄



季軍 梁婉儀

1月3日賣旗籌款日

中心將於2009年1月3日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：

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。



做義工



中心現正招募大量賣旗義工，只要是14歲或以上，又想為中心出一分力的街坊朋友就可以參加，中心亦會為參與賣旗的義工購買保險。有興趣人士可將聯絡電話電郵至 ifochssc@mkkfa.org.hk。

如有查詢可致電 2395 3107 與吳永連小姐聯絡。

中心賣旗日，你我同參與
齊出一分力，服務臻善美！

2008 立法會選舉

2008 立法會選舉已定於 2008 年 9 月 7 日舉行，各位已登記的選民記住在指定地點投票呀！盡公民責任，投下一票，讓你心目中的候選人能多取一票，爭取進入議會，為大家服務。這次選舉亦受《選舉（舞弊及非法行為）條例》（香港法例第 554 章）所規管。該條例由廉政公署負責執行，目的在確保香港各級議會的選舉廉潔公正，並防止舞弊及非法行為的出現。若各位市民遇有選舉舞弊的事情發生，請即致電 25 266 366 向廉政公署舉報。



選票不是禮物換領券
YOUR VOTE IS NOT A GIFT COUPON

維護廉潔選舉 切勿出賣你神聖的一票 Keep elections clean Don't abuse your vote



守法規 重廉潔 ABIDE BY THE RULES SUPPORT CLEAN ELECTIONS

廉潔選舉查詢熱線：2920 7878 舉報熱線：25 266 366

ICAC Election Enquiry Hotline

Report Hotline



2008 暑期活動花絮



♪ LEGO設計大賽，創意“爆燈”播滿FUN♪



♥ Summer in the beach



♪ 合作從來不易，只有你我他會知……♪



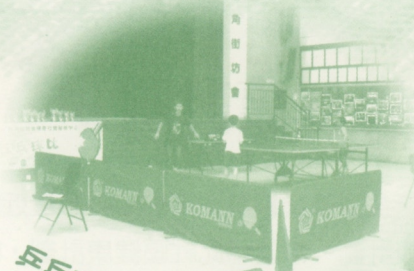
♥ 我地放蝴蝶，好靚架 ♥



♪ 野趣童FUN訓練日暨D小朋友
真係好鬼野趣！！

我地係拉盟義工，
有愛♥有Teen
真……We are
the best !





乒乓球比賽，爭奪陳康第一金



♪ 五星級美食，由我地南亞裔小朋友handmade㗎！



♪ 導師Talk得精彩，
學到新知識，Good！



開心翻轉再翻轉，Yeah！



好朋友齊齊玩，齊齊合作笑哈哈



爬蟲館D虫虫原來好可愛架！！

「五環的天空」社區健康計劃

為了響應中國舉辦奧運之盛事，發揮及延續奧運精神，中心最近推出一項名為「五環的天空」社區健康計劃，希望藉此社區健康計劃，喚起區內人士對身心靈健康的關注。其中透過不同的活動，提高社區人士對個人關注健康之意識、改善家庭關係、凝聚家庭力量，建立健康的家庭。並透過社區教育及活動，推動社區健康及建立互助網絡，從而締造一個健康和諧的社區。

我們已於12/7/08舉行一項名為〈健康放大鏡〉之活動，希望透過定期之健康活動，讓社區人士認識不同之健康課題，並為大家提供身體檢查和中醫義診服務。當日活動反應踴躍，我們邀請註冊中醫師為我們主講「中醫飲食療法與保健」講座，並有三位中醫師為參加者提供義診服務，同時還有身體檢查服務（包括量度身高、體重、量度血壓等）。

由於反應熱烈，我們並獲得當日協助之中醫師，為大家提供折扣優惠，大家可憑會員証到以下中醫診所「睇症」及「執藥」，將會獲得九折之優惠。

文康醫療管理有限公司屬下機構素問館

註冊中醫師 〈李繼淳醫師〉

地址：九龍尖沙咀海防道 53-55 號海防大廈 208 室

電話：2721 2355（敬請預約）

養心堂

〈梁鳳英註冊中醫師〉

地址：九龍大角咀洋松街 33 號地下 3 號舖（麗華商場）

電話：2392 1918（敬請預約）

〈何家昌註冊中醫師〉

地址：九龍大角咀福全街四十五號

電話：3690 2481

診証時間：逢星期一、三、五 上午 10：00 – 下午 1：00

* 街坊優惠診金連一日藥 \$ 40



(圖一)：「五環的天空」圖解

我們將會繼續定期為大家提供健康講座及中醫義診之服務，詳情請留意日後之活動單張。

..... 流感針注射優惠

此外，中心與基督教聯合拿打素社康服務中心合作，為社區人士提供一項流感針注射服務，對象為18歲以上人士，注射日期為16/10/08 (四)¹下午3：30 – 4：15pm於本中心二樓禮堂，費用為\$80 (會員)、\$90 (非會員)。

凡有興趣參加是項服務者，請於中心詢問處報名，名額有限，為免向隅，請早登記。如有問題，請向區姑娘查詢。

¹ 凡報名者若於16/10/08當天未能出席，可另再自行約期，並自行前往基督教聯合拿打素社康服務中心注射流感針。

開心續FUN

活動推介

TC1006

智趣童玩

七巧板

29/11/08

TC1008

零八聖誕開心派對

20/12/08



TC1009

「營」人「營」飲

22/12/08

TF1002

親子兩個鐘之

金元寶

11/10/08

TF1007

開心親子水上遊

9/11/08

TF1010

漁村生活文化

體驗之旅

30/11/08

快口
報名
啦！

TF1012

登鳳凰山觀初日

13-14/12/08

TF1014

WOW!

聖誕開心大露營

25-26/12/08





10-12 月份兒童及青少年活動

課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	負責人
		(次)			會員	非會員			
TC 1001	日本美食篇 II	11/10/08 (六) 2:15-4:30pm	本中心	8-14 歲	\$20	\$55	日本美食多不勝數，如大家熟悉的壽司、手卷、天婦羅炸物等，都是大人及小朋友喜歡的食物，今次活動會教大家製作一些美味的日本食物。上次錯過了，今次要快D報名啦，上次已參加過的，只要你有興趣，今次都歡迎繼續參加。	1. 費用包括所有材料費 2. 自備食物盒	梁杏英
TC 1002	星期日·鬆一鬆	12/10/08 (日) 3:00-4:30pm	本中心	6-12 歲	\$10	\$45	齊來鬆一鬆，齊來玩遊戲，同歡笑，同唱樂；開心共渡一個星期天。	—	王汝琪
TC 1003	增廣見聞 亞洲篇— 東南亞	25/10/08 (六) 11:00am-12:30pm	本中心	6-10 歲	\$15	\$50	小朋友，想不想知道你們家中的菲傭和印傭姐姐自己的家是什麼模樣呢？讓我們透過活動去認識一下。	—	何志明
TC 1004	開心小王國	15/11/08 (六) 11:30am-1:00pm	本中心	5-9 歲	\$10	\$45	小朋友齊齊製作手工藝，從中訓練小朋友的專注力和耐性。	—	王汝琪
TC 1005	「電腦特工」之 電腦新體驗	15/11/08 (六) 3:15-5:00pm	本中心	8-11 歲	免費	\$35	平時玩電腦遊戲就多，但一些有關電腦的新玩意你就可能未必知，就讓我們這班「電腦特工」同大家一齊試下玩下。	—	陳志冠
TC 1006	智趣童玩 七巧板	29/11/08 (六) 2:30-4:00pm	本中心	6-12 歲	\$10	\$45	活動讓小朋友放低平日愛玩的電子遊戲，認識七巧板的歷史之餘，亦讓小朋友以變化多端的七巧板遊戲，創作出各式各樣的圖案。 遊戲能夠訓練左腦的邏輯推理能力，也能鍛鍊右腦的創作及圖象處理能力，訓練小孩子的手眼協調等。	—	陳美寶





課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	負責人
		(次)			會員	非會員			
TC 1007	聖誕玩玩玩	13/12/08 (六) 11:00am-12:30pm	本中心	6-10歲	\$15	\$50	一個活動，三個願望，玩好玩遊戲、認識聖誕節的由來、自己親手製作聖誕卡，勁過聖誕老人。	—	何志明
TC 1008	零八聖誕 開心派對	20/12/08 (六) 10:30am-1:00pm	本中心	6-12歲	\$35	\$70	又到聖誕，又到聖誕……嘩！一年一度普世歡騰既聖誕節又即將來臨啦，你想唔想同我地一齊去好好慶祝一下呢？到時我地會有遊戲、小食及聖誕禮物預埋大家添呀，如果你有興趣就唔好再猶豫啦，仲唔快d報名參加，到時見啦！	費用已包括小食及聖誕禮物	吳麗娥
TC 1009	「營」人 「營」飲	22/12/08 (一) 3:00-4:30pm	本中心	8-12歲	\$20	\$55	「營養飲品好鬼難飲架！咪搞我呀！」如果你仲係咁諗，你就大錯特錯啦，唔信？咁你就來同我地一齊整下D有營養又健康的飲品啦！可以自己整自己飲，一定好好味。	請自備一個有蓋器皿	王培明
TC 1010	聖誕節 小派對美食	30/12/08 (二) 11:00am-12:45pm	本中心	8-12歲	\$20	\$55	又到聖誕，又到聖誕，嘩今年的聖誕節，想開個小party請埋D朋友仔來慶祝，不過唔識整食物招呼朋友點算好呢？唔怕，今次活動會教大家做D特色美食小食，喜歡整野食的小朋友，快D報名參加。	1. 費用已包括材料費 2. 自備食物盒	梁杏英



10-12 月份家庭及社區活動

課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	負責人
		(次)			會員	非會員			
TF 1001	燒翼與浪花 玩遊戲	1/10/08 (日) 9:30am-4:30pm (是日公眾假期)	西貢 半月灣	社區 人士	\$50 (12歲 或以上)	\$85 (大小 同價)	10月1日國慶，天氣偏偏遇上天 朗氣清的秋意……水天一色…… 再巧碰黃金蜜餞雞翼在清澈見底 的半月灣出現……簡直簡直…… 流水呢……等你……	1. 已包括炭、燒烤 叉及蜜糖 2. 自備食水、餐用 食具、燒烤食品 3. 備有少量沙灘玩 具用品和釣魚用 具供借用	李麗萍
TF 1002	親子兩個鐘 之金元寶	11/10/08 (六) 10:30am-12:30pm	本中心	親子 (1名 家長 及1名 4-12歲 子女)	\$10	\$45	水餃是北方人的主要食糧，等同 於我們每天吃的米飯。水餃又稱 「金元寶」！吃了口，不但把上 等鮮肉、新鮮蔬菜的營養精華吃 進口裡，更可以吃進一口又一口 的好福氣！想不想自己作一個皮薄 餡多，鮮香不膩又營養豐富的水 餃呢？想不想知道這些圓圓飽飽 的水餃是怎麼來的呢？那就更不 能錯過「親子兩個鐘」喇！	自備食物器皿	黃凱芯





課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	負責人
		(次)			會員	非會員			
TF 1003	中草藥生態 旅行團	12/10/08 (日) 9:30am-3:30pm	屯門 新生互動 農場、 屯門公園 爬蟲館	社區 人士	\$90 (12歲或 以上)	\$125 (12歲或 以上)	參觀屯門新生農場，讓園內設有有機農業展覽館、香草茶室、蝴蝶館、有機香草園、仙人掌園及常見本草園供參觀，並由農場導師親自講解各種香草之生長以及其他設施，透過這個悠閒的活動使大家明白有機耕種的意義及了解有機產品對健康的好處。午膳於園內品嚐有機農場自家出產的有機午膳。	<ol style="list-style-type: none"> 活動費用包括午膳、車費、農場入場費及導賞員費用 參加者請穿著輕便服裝、自備乘涼用品及足夠食水 三歲或以下不佔座位免費 午膳餐單：農場新鮮有機時菜、香草鮮茄雞肉、絲苗白飯、500ml礦泉水一支 12歲或以下之參加者，必須有成人陪同參與 	區碧華
TF 1004	社區健行樂 —— 衛奕信徑	26/10/08 (日) 8:30am-3:30pm	衛奕信徑 第一及 二段	12-59 歲社區 人士	\$40	\$75	衛奕信徑第一及二段十分具挑戰性，需要跨數個山峰，高聳挺拔的山脊，卻可看見港島的不同景點：淺水灣、深水灣、鶴咀半島、螺洲和蒲台島。經過紫羅蘭山，午膳則可停留在黃泥涌水塘。其後繼續從陽明山莊起行，經渣甸山觀景台，集水區及石礦場至金督馳馬徑匯合，下山至鯉魚涌完成。	<ol style="list-style-type: none"> 費用包括來回車費；糧水自備 路途較遠，參加者必需具備良好的體格及量力，且身體健康 路程難度屬四星（五星為最艱辛），需良好體力完成 	施志偉

課程編號	名稱	日期/時間 (次)	地點	對象	費用		內容	備註	負責人
					會員	非會員			
TF 1005	開心媽咪靚多D	7/11-28/11/08 (逢五) 10:00-11:15am (4次)	本中心	綜援或單親媽咪	\$20	\$55	今時今日的媽咪越來越懂得裝扮自己，如美容、健體等，又會多方面充實自己，務求做個內外兼備的靚媽，就讓我地一齊分享如何再靚D！內容包括：靚靚情緒篇、健體保身篇、醫療篇、強化社會觸覺篇等。	1. 如屬綜援人士，必須於報名時出示證明文件 2. 如需要安排看顧幼兒者，請於報名時告之	謝玉慧
TF 1006	秋高氣爽行山樂	9/11/08 (日) 8:30am-3:30pm	香港島	8-59歲體魄強健人士(15歲或以下需有家長同行)	\$35	\$70	由柏架山至寶馬山一段需時四小時左右，全程11公里，難度為三星。沿柏架山道不時會見松鼠、白頭翁、虎斑蝶、擬旆斑蝶、大華蜻蜓及各種動物昆蟲等。如天氣良好，大潭郊野公園的湖光山色盡收眼底。山頂上的觀景臺可眺望港島南部紅山半島及南丫島的美景，鯽魚涌、舊啟德及鯉魚門一帶的維多利亞港亦一覽無遺。	1. 需要有行山經驗 2. 自備足夠食物及食水 3. 穿著輕便服飾及運動鞋	王培明
TF 1007	開心親子水上遊	9/11/08 (日) 9:00am-5:30pm	創興水上活動中心	家庭成員	\$80 (12歲或以上)	\$115 (12歲或以上)	趁住假日，與家人參與戶外活動，增進家庭關係和親子感情。活動包括：親子遊戲、水上單車、營地設施及戶外煮食。	費用包括來回旅遊車、營費、膳食及水上活動費用。	施志偉
TF 1008	古道行	16/11/08 (日) 9:15am-4:30pm	粉嶺	4-60歲	\$75	\$110	早上親親大自然有機植物及行古道，沿家樂徑暢遊鶴藪水塘，經鳳馬古道穿張屋到訪沙螺洞谷，再下鳳園出汀角道。午膳在雲泉仙館嘗素食，令你有個充滿環保的假日。	—	李慧嫻



課程編號	名稱	日期／時間 (次)	地點	對象	費用		內容	備註	負責人
					會員	非會員			
TF 1012	登鳳凰山 觀初日	13/12-14/12/08 (六至日) 3:30pm- 翌日12:00nn	昂平戴維 斯旅舍及 鳳凰山	15歲 或以上	\$95	\$130	<ol style="list-style-type: none"> 曙光初現，你會感受到大自然的美麗和玄妙，更可慨嘆人生的美好！ 一齊煮飯食>登山前講解>凌晨3:00起床預備>3:15出發>早上7:00落山>午膳>解散 / 自行遊昂平市集 	<ol style="list-style-type: none"> 已包括戴維斯旅舍營一晚 必須自備電筒、食物和水 自備食物，提供廚房煮食器皿及用品 / 燒烤爐 (可煮食或燒烤) 當晚會於凌晨3:00登鳳凰山，請自備足夠保暖衣物及用品 (如行山杖、暖包用品) 屬五星難度，請留意自己身體健康狀況和體力 	李麗萍
TF 1013	龍脊行山樂	21/12/08 (日) 9:00am-3:30pm	港島徑 (第八段: 土地灣至 大浪灣)	8歲 或以上	\$35	\$70	<p>龍脊山徑盤據港島石澳，傲視藍塘海峽，縱走龍脊線上，可先後賞白筆山、大浪灣景致；石澳與大頭洲等地盡收眼底。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 全程約9公里，步程約3小時，連休息約需4小時。路程難度屬2星 (5星為最艱辛) 參加者須具備良好體格，路線頗費氣力，屬難行路線，適宜有遠足經驗及有充足準備者前往 費用包括來回車費 自備足夠糧水 	陳美寶



10-12 家庭及社區活動

月份



課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	負責人
		(次)			會員	非會員			
TF 1009	青蔥樂逍遙之港島山水遊	23/11/08 (日) 8:45am-4:00pm	港島徑第四、五段及衛奕信徑第二段	15-60歲	\$30	\$65	上次唔夠人攞唔成，今次再接再厲，想輕鬆一點地去欣賞港島的水塘及山徑，就要快D報名喇。	1. 路程難度屬三星路（五星為最艱辛） 2. 於中心集合，鯽魚涌解散 3. 費用只包去程車費，飲食自備	陳志冠
TF 1010	漁村生活文化體驗之旅	30/11/08 (日) 9:30am-4:00pm	大埔三門仔	6-59歲	\$100 (12歲或以上) \$90 (4-11歲)	\$135 (12歲或以上) \$125 (4-11歲)	有沒有想過體驗漁民的生活情況？活動會介紹漁民的生活傳統及文化、手工藝示範、漁排參觀，讓大家盡享漁村風情。此外，我們大伙兒會參觀馬屎洲特別保護區認識及探索香港的地質生態及奇形怪石，一於寓旅遊於學習，順便上一堂「地理」課吧！	1. 活動費用包括車費，參觀之導賞費用及膳食 2. 參加者請穿著輕便服裝、自備乘涼用品及足夠食水 3. 十二歲或以下之參加者，必須有成人陪同參與	區碧華
TF 1011	12月的喜悅	7/12/08 (日) 9:30am-4:30pm	西貢黃石碼頭	社區人士 (15歲或以下需要成人陪同方可參加)	\$35	\$70	迎「冬至」燒野食、迎「聖誕」燒野食、迎「寒假」燒野食，yeah! yeah! 歡天喜地燒野食！	1. 自備燒烤食物及食物、飲品及食具 2. 中心提供炭、燒烤叉及蜜糖 3. 請帶備防曬及防蚊用品	黃凱芯



課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	負責人
		(次)			會員	非會員			
TF 1014	WOW! 聖誕開心 大露營	25/12-26/12/08 (四至五) 2:30pm - 翌日2:30pm	西貢赤徑 白普理堂	社區 人士	\$100 (12歲或 以上) \$80 (4-11歲)	\$135 (12歲或 以上) \$115 (4-11歲)	宿營你就成日有機會去，但露營就不是常有機會。在聖誕節去露營是否夠特別？如果想過一個特別又難忘的假期，你就要參加這個活動了，快d與三五知己或一家大細參加呢個活動啊！活動除讓大家都有一個學習紮營外，也會有機會自行野外煮食，再加上遠足及集體遊戲，一句講晒：「正啊！」	<ol style="list-style-type: none"> 活動費用包括膳食、車費、營費 參加者請穿著輕便服裝、自備乘涼用品及足夠食水 如有興趣組隊參與者，請自行組合最少4人一組，以方便安排分配帳幕 十二歲或以下之參加者，必須有成人陪同參與 請參加者務必派代表出席20/12/08(六)晚上8:00營前集會 	李麗萍 區碧華





OCT-DEC Non-Chinese Residents Programs

No.	Title	Date / Time	Venus	Target	Fee	Content	Remark	Enquires
NCR 1001	SA Junior Group	2/10-18/12/08 (Every Mon, Wed, Thur, except school holidays) 7:00-8:45pm	Room 220	South Asian Kindergarten Students	\$10	Doing homework, drawing pictures and playing developmental games with all of us. Bring your books and come to us!	1. Be punctual. 2. You have to bring your homework and stationery. 3. Please make appointment with Tina for interview.	Tina
NCR 1002	SA Kids Group	2/10-18/12/08 (Every Mon, Wed, Thur, except school holidays) 7:00-8:45pm	Room 220	South Asian Primary Students	\$10	Doing homework is fun. Especially if we do it all together. So, come and join us and do your homework together with the other children. We will also teach you Chinese words in the class!	1. Be punctual. 2. You have to bring your homework and stationery. 3. Please make appointment with Tina for interview.	Tina
NCR 1003	Women Force	29/10-24/12/08 (Wed) 2:00-3:30pm	Room 230	South Asian Women	Free	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Beauty Tips ◆ Health Talk ◆ Cooking Class ◆ Common Knowledge in Daily Life 	—	Tina
NCR 1004	Festival - Concern visit	20/12/08 (Sat) 2:00-4:00pm	Elderly Home or Physical Handicapped Home	South Asian Children	Free	Leading and playing games with the elderly; Dancing performance by Ethnic Minority children; Gifts giving	Be punctual.	Tina



10-12 *Non-Chinese Residents Programs*

OCT-DEC



No.	Title	Date / Time	Venus	Target	Fee	Content	Remark	Enquires
NCR 1005	2008 Crazy Halloween!!!	31/10/08 (Fri) 7:00-9:00pm	Centre	South Asian Children	Free	Have a crazy night with us! Let make colorful face and play together.	—	Nancy
NCR 1006	I like Chocolate!!!	21/11/08 (Fri) 7:00-9:00pm	Centre	South Asian Children	\$10	Do you like Chocolate??? If yes, how wonderful if you can make it yourself!!! Come to join us and make the delicious chocolate together.	Be punctual.	Nancy
NCR 1007	X'mas Sightseeing Lighting	20/12/08 (Sat) 4:30-9:30pm	Central, TST, Wan Chai	Non-Chinese Families	\$10 per person (free for child below 3)	a) Integrated games for families; b) Enjoy the journey of X'mas light	1. Prepare your own food & drinks. 2. Be punctual.	Tina
NCR 1008	「我是健康小主人」 Live Smart Youth Scheme	15/11/08 (Sat) 2:00-3:30pm Game day 22/11/08 (Sat) 11:00am-4:00pm & 30/11/08 (Sun) 10:00-3:30pm Outing	Activity Room	South Asian	\$10	Enhance the ethnic minority youth by participating in a series of training program, to build up their self emotional control and problem solving ability.	Certificate will be given to participants who got 80% attendance.	Tina



10-12 月份學童課餘託管服務

課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用	內容	備註	負責人
S 1001	學童課餘託管服務	星期一至五 (3:00-7:30pm) 星期六 (8:30am-6:30pm)	本中心 五樓	小一至 小六 學生	\$900 接送服務 每月\$250 (只適於沙崙、 基全、塘尾道 官小、大角咀 天主教小學)	目的：為雙職父母提供託管服務，以舒緩照顧子女的壓力。而子女在中心內獲得午膳、功課指導及活動，繼而培養與人相處、自我照顧能力；協助兒童身心健康成長。 服務內容：提供午膳、茶點、每月生日會、功課指導、個案輔導、康樂活動、定期參觀及興趣培訓活動	1. 歡迎親臨中心索取簡章 2. 報名方法：先填妥報名表格待本中心職員約見傾談申請入讀事宜，如無空缺，將列入後備名單	謝玉慧 李麗萍



10-12 婦女活動

月份



課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	負責人
		(次)			會員	非會員			
W 1001	舞出新姿 (A)	14/10-23/12/08 逢星期二 10:00-11:30am (10次)	本中心禮堂	65歲 或以下 女性	\$160	\$195	專業導師教授不同種類之集體舞，參加者透過學習舞蹈，增強心肺功能及舒展筋骨外；亦可達致減壓及精神煥發之果效。	25/11/08暫停1次	陳美寶
W 1002	舞出新姿 (B)	9/10-18/12/08 逢星期四 10:00-11:30am (11次)	大角咀體育館 (6樓3號活動室)		\$180	\$215		——	
W 1003 (A)	婦女瑜伽 基本功 @初班	12/9-17/10/08 (五) 10:15-11:30am (6次)	本中心 230室	婦女	\$120	\$155	瑜伽是運動的一種，既可鍛鍊體魄，又可以健美身段，要知道對你有沒有幫助，何不快快參加這個活動。活動內容將會分享瑜伽基本功，包括呼吸、熱身、式子、拉筋及放鬆動作。	活動歡迎初學者參加	區碧華
W 1003 (B)		24/10-28/11/08 (五) 10:15-11:30am (6次)	本中心 220室						
W 1004	時事新聞眼	逢星期二 2:30-4:00pm (12次)	本中心 320室	65歲 或以下 婦女	免費	\$35	透過小組內時事討論，讓婦女關心社會之餘，亦培養時事觸覺及擴闊視野。	參加者須每月報名	陳美寶
W 1005	婦女自務小組	逢星期三 2:30-4:00pm (13次)	本中心 320室	婦女	\$15	\$50	有沒有想過三五知己可以聚首一堂，傾下心事，嘗試自行籌組不同之工事？今次有機會了，而且每月附設生日會，並於每月底最後一個星期三舉行。	此活動乃月費形式報名，每月為\$15(會員)。	區碧華
W 1006	義工藝製作室	逢星期四 2:30-4:00pm (12次)	本中心 320室	65歲 或以下 婦女	\$35	\$70	組員分享穿珠吊飾製作技巧，透過互動分享、學習，度過一個開心的下午。並於每季最後一次集會中，將製作之手工飾物，親自送贈予弱勢群體。	1. 約集會的一半時間為教授手工藝，共餘為手工藝練習時間 2. 活動將由小組組員義務教授	陳美寶
W 1007	心靈綠洲	10/10、14/11、 28/11、12/12/08 (五) 2:30-4:00pm (4次)	本中心	婦女	免費		閱讀文章，分享個人感受和見解，以正面的思考，啟發思維，開啟心靈另一扇窗，從智慧中達至精采自在的生活。	參加者需每月報名	陳美寶

課程編號	名稱	日期／時間 (次)	地點	對象	費用		內容	備註	負責人
					會員	非會員			
W 1008 (A)	「繩結」 展愛心—— 義工行動	16/9、23/9/08 (二) 10:00-11:30am (2次)	本中心 320室	65歲 或以下 婦女	免費	\$35	學習製作吉祥繩結之餘，更可於探訪活動中，親手將製成品送贈予地區上有需要的社群，為不同社群送上點點關懷與愛心。	1. 包裝作材料 2. 探訪安排將於活動內商議	陳美賢
W 1008 (B)		18/11、25/11/08 (二) 2:30-4:00pm (2次)							
W 1009	「婦女IT 計劃」之 Cyber 圖書館	逢星期五 公眾假期除外 10:30-11:30am (12次)	本中心 470室 (電腦室)	婦女	免費		本活動逢星期五上午開放，如果你有需要借用電腦，又或者想多d練習自己的電腦技巧，歡迎參加。	1. 活動並非課程，旨在開放電腦室資源，鼓勵婦女學習。 2. 當值職員及義工將會提供適量協助。 3. 有興趣者請於每星期五舉行時間直接上活動室登記，先到先得。	區碧華
W 1010	婦女電腦 互助小組	10/10、24/10、 14/11、28/11/08 (五) 11:30am-1:00pm (4次)	本中心 470室 (電腦室)	婦女	免費	\$35	有沒有想過可以有一個電腦友伴陪你於學習電腦上解決你使用電腦時遇到的問題？如果你有這需要，歡迎參加此活動，我們會為你尋找一個友伴，與你共渡使用電腦時的難關。	1. 歡迎對電腦有興趣及有基本認識的朋友參加，大家可於小組內詢問曾學習但又不太掌握之電腦軟件應用問題，其餘參加者未曾學習之軟件應用，我們建議大家先參加相關課程。 2. 參加者請於報名時先留下自己的名字（以先到先得為主），日後有待工作人員以電話落實（澄清參加者是否配合活動要求）報名方為作實。	區碧華





課程編號	名稱	日期/時間 (次)	地點	對象	費用		內容	備註	負責人
					會員	非會員			
W 1011	網誌製作面面觀 (VII)	3/11-17/11/08 逢一 7:30-9:00pm (3次)	本中心 470室 (電腦室)	婦女	\$35	\$70	有無聽過網誌(BLOG)? 它的形式與個人網頁差不多, 是一個將個人日記放上網的簡易方法。喜歡書寫個人生活體驗的你, 會否錯過這次機會?	<ol style="list-style-type: none"> 參加者必須懂得基本電腦之操作、上網、任何一種中文輸入法及使用Microsoft Word, 並於雅虎擁有電郵戶口 參加者必須喜歡寫作, 透過文字表達自己的心情、對事物的看法 參加者請於報名時先留下自己的名字(以先到先得為主), 日後有待工作人員以電話落實(澄清參加者是否配合活動要求)報名方為作實。 	區碧華
W 1012	互聯網上遊蹤	24/11, 26/11, 1/12/08 逢一、三 10:30am-12:00nn (3次)	本中心 470室 (電腦室)	婦女	\$35	\$70	教授Internet基本瀏覽技巧、上網知識, 如何瀏覽網頁, 找尋資料等運用。	參加者 必須 懂得基本電腦操作及 必須 有實際操作視窗系統經驗。	陳美寶
W 1013	相片幻燈製作坊 (D)	5/12及19/12/08 (五) 11:30am-1:00pm (2次)	本中心 470室 (電腦室)	婦女	\$25	\$60	有無聽過可以將相片製作成幻燈播放(photo slide show)形式, 並燒錄成光碟, 再與其他親朋戚友於電視螢幕上欣賞? 此活動將會介紹如何將自己喜愛的相片集(旅行、家庭或朋友活動、家庭成員、寵物……)製作成幻燈播放形式與大家分享。	<ol style="list-style-type: none"> 參加者必須懂得基本電腦之操作、上網、任何一種中文輸入法及使用Microsoft Word。 參加者必須自備數碼相片, 以作課堂之用。 參加者請於報名時先留下自己的名字(以先到先得為主), 日後有待工作人員以電話落實(澄清參加者是否配合活動要求)報名方為作實。 	區碧華



課程編號	名稱	日期／時間	地點	對象	費用		內容	備註	負責人
		(次)			會員	非會員			
W 1014	婦女基礎電腦證書班	28/10-2/12/08 逢二及四 9:15-11:15am (11次)	新世紀廣場五樓 515A室	區內婦女	\$50		教授婦女基本電腦入門及知識，如電腦運作、多媒體應用、文書處理及互聯網使用等。(適合初學者，已懂電腦者不適合參加此課程)	1. 此課程由教育局贊助 2. 費用包括導師費用、教材及一人一機學習 3. 參加者需先填寫報名表格，經甄選後才交費用 4. 交費時需出示身份證	施志偉
W 1015	普通教育英文中班	18/11-18/12/08 (二及四) 9:15-11:15am (10次)	本中心 440室	區內婦女	\$50		提昇婦女的英文能力及認識，以達致小學高等程度，並增加其面對及使用英語的信心。	1. 此課程由教育局贊助 2. 報名者可往詢問處填寫申請表，負責職員將安排約見 3. 交費時需出示身份證	施志偉
W 1016	專業甲藝技師課程	13/11/2008- 15/1/2009(四) 7:30-9:30pm (8次)	—	區內婦女	\$50		課程將會教授：美甲店接待管理與美甲師專業形象、各種修甲用品的認識、使用及選擇、認識指甲的病變、不同種類的美甲技巧，包括：樹脂纖維甲、水晶甲、延甲等……。為參加者掌握入行的基本技巧、並會介紹自行創業的知識等等。	材料費\$100，首堂導師	何志明



課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用	內容	備註	負責人
		(次)						
NA 1003	樂在香港人——新來港婦女適應課程	第一期： 2/10-6/11/08 第二期： 13/11-18/12/08 逢星期四 10:00-11:30am	本中心 320室	來港不足三年的婦女	免費	為期六節小組，增加剛來港的婦女對社會的認識，內容包括介紹就業、子女升學、技能培訓、公屋申請及電腦學習等，同時可以結交新朋友，擴闊生活圈子。	歡迎介紹新來港婦女出席聚會。	施志偉
NA 1004	同心行——新姿社聚	逢星期一 9:30-11:15am	本中心 320室	來港不足三年的婦女	免費	新姿社聚為一維繫和凝聚新來港婦女的小組，透過每星期一次的聚會，讓參加者結交新朋友，認識香港社會生活的不同境況。	歡迎介紹新來港婦女出席聚會。	施志偉
NA 1001	新來港兒童適應課程	每季進行 (時間待定)	本中心 活動室及 戶外	來港不足一年 6-15歲 學生	免費 (教育局 贊助)	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。	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	施志偉
NA 1002	創意英語教室	全期 (35堂)： 22/9-12/12/08 上期 (17堂)： 22/9-31/10/08 下期 (18堂)： 3/11-12/12/08 (逢一、三及五) 6:30-8:00pm	本中心	來港不足三年學生	全期： \$720 上期： \$450 下期： \$550	為期3個月的英文課程，協助新來港學童學習英語及解決功課上的困難，提昇其學習興趣及信心。每班6-12人，按學生程度分班。(小學及初中學生)	如經濟有困難者，可申請減費。詳情可向負責職員查詢。	王汝琪

課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用	內容	備註	負責人
		(次)						
NA 1005	延續愛——新來港中學生義工小組	每月第二及第四個星期五 4:30-6:00pm	中心或戶外	新來港中學生	免費	招募新來港中學生參與義務工作，擴闊對香港社會的了解，發揮潛能，服務社會。	—	王汝琪
NA 1006	成人課程系列——基礎中文打字學習班	第一班： 14/10-4/11/08 第二班： 25/11-16/12/08 逢星期二 8:15-9:30pm (4次)	本中心電腦室	來港不足三年的街坊	\$20	學習基本電腦操作及基礎中文打字(速成輸入法)。	報名時，請出示來港的證明文件(例如：身份證或單程證)	施志偉
NA 1007	新來港人士日常英文班	14/10-13/11/08 逢星期二及四 9:15-11:15am (10次)	本中心	來港不足七年的婦女	\$30	提昇新來港人士的英文能力及認識，學習基本日常英文用語及會話，增強對香港生活的信心。	1. 此課程由教育局贊助 2. 交費時需出示有效證件，如：單程證或身份證	施志偉
NA 1008	海防博物館及赤柱之旅	19/10/08 (日) 9:30am-4:00pm	海防博物館及赤柱	來港不足三年的家庭	\$15	海防博物館位於鯉魚門維多利亞港的入口，館內有多種海防設備及歷史資料，也是觀景的好地方。赤柱則是遊客必到之處，歷史建築及市集林立，值得一遊。	報名時，請出示來港的證明文件(例如：身份證或單程證)	施志偉
NA 1009	聖誕夜遊香江	19/12/08 (五) 5:30-10:00pm	港島及尖東	來港不足三年的家庭	\$15	"Joy to the world, the lord....." 聖誕節又來啦，燈飾好靚，好熱鬧，還有很多禮物，快D聯同家人一齊參加啦。	1. 報名時，請出示來港的證明文件(例如：身份證或單程證) 2. 參加者需自行安排膳食	施志偉

10-12

閱讀及自修室活動
月份



活動編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用	內容	備註	查詢人
		(次)			會員			
R 1001	考考您	每月的25號至 下月20號派發	本中心	小學生	全免	<p>哈囉你好！10至12期的「考考您」又同大家見面喇！</p> <p>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，之後便考考您的大腦急轉喇！</p>	<p>索取問題表格日期：每月的25號至下月20號派發 索取問題表格地點：4/F圖書館 截收問題表格日期：每月20號前，交還圖書館 公佈積分地點：圖書館門外壁報板 地球獎、太陽獎、宇宙獎得主可得獎品乙份</p> <p>2008年度內累積240分或以上者可獲「課外活動獎狀」乙張。</p>	黃凱芯





鋼琴班



課程編號：A1001

內容：彈奏鋼琴不單可為學員培養優良的個人涵養，又可訓練耐性及毅力、發揮自制力和藝術細胞，同時更能陶冶性情，紓緩緊張，並可發展一技之長。內容主要教授彈琴技巧及考試範圍等。（中心可為學員代報公開考試）

地點：本中心 日期：待安排（逢星期一至日）

時間：待安排 對象：5歲或以上人士

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)	60分鐘 (4堂)
初級	\$300	\$450	—
一級	\$320	\$480	—
二級	\$360	\$530	—
三級	\$400	\$600	—
四級	—	\$670	—
五級	—	\$750	\$1,010
六級	—	\$860	\$1,160
七級	—	\$990	\$1,320
八級	—	\$1,140	\$1,520

小提琴班



課程編號：A1002

內容：拉奏小提琴既可陶冶性情，也可學習一技之長。課程包括教授拉奏技巧及考試範圍等。（中心可為學員代報公開考試）

地點：本中心 日期：待安排

時間：待安排

對象：5歲或以上人士

查詢人：何志明

備註：留下聯絡資料，待負責人聯絡。



級數	費用	時間	
		30分鐘(4堂)	45分鐘(4堂)
初級		\$300	\$450
一級		\$320	\$480
二級		\$360	\$530
三級		\$400	\$600
四級		\$450	\$670
五級		\$500	\$750
六級		\$630	\$860





五級樂理



課程編號：A1003

內容：學習與認識五線譜上的譜表、音名、調號開始，直至能掌握大調三和弦。本課程最少上（15小時）才可報考英國皇家音樂學院五級樂理考試。

地點：本中心活動室

日期：每月初

時間：待定

對象：五級鋼琴／中一以上人士

收費：個別教授 \$750/45分鐘（4堂）

備註：1) 個別教授或小組教授

2) 中心代報考試及考試費自付

3) 考試費以考試局為準

4) 填妥聯絡資料待中心職員安排時間上課

查詢人：黃凱芯

練琴研習館



課程編號：A1004

內容：學琴可使學員發掘個人涵養，訓練耐性，練琴可培養自制能力及使琴藝更精煉。快來加入我們的練琴研習館喇！

地點：本中心 210 室 收費：\$200/10 小時

日期/時間：自選 \$105/5 小時

對象：會員 \$22/1 小時

- 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) 這研習館是鋼琴練習是沒有導師從旁指導
- 3) 參加者可選預訂或即時繳費使用練琴服務
- 4) 一經落實預訂練琴時間，是決不可隨便更改
- 5) 但如遇「8號風球」或「黑色暴雨」可另選時間補回，不作退款
- 6) 是項練琴服務，只供會員參加
- 7) 不設外租教琴服務

查詢人：黃凱芯





課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	查詢人
		(堂數)			會員	非會員			
A 1005	兒童國畫班	11/10/08 (六) 3:00-4:00pm (10堂)	本中心	8-12歲	\$340	\$420	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。	材料費\$15，首堂交導師，自備毛筆、瓦碟兩隻	梁杏英
A 1006 (A班)	兒童畫班	18/10/08 (六) 3:00-4:00pm (8堂)	本中心	4-6歲	\$300	\$380	本課程將透過不同的題材，加深兒童對四周事物的認識，更可藉著繪圖來培養其創造力和想像力。	每堂均需帶備A3畫簿、鉛筆、間尺、擦膠、木顏色及鉛筆刨	吳麗娥
A 1007 (B班)		4:15-5:15pm (8堂)		7-12歲					
A 1008	素描班	18/10/08 (六) 3:30-4:45pm (8堂)	本中心	6-15歲	\$340	\$420	教授素描筆的用法，實用寫生，靜物寫生處理等等。	每堂帶備素描筆及畫簿	黃凱芯
A 1009	兒童英文畫班	18/10/08 (六) 5:30-6:30pm (8堂)	本中心	4-7歲	\$300	\$380	本課程以英文字母為基礎，將有關之英文詞語配合繪畫之圖象，加深學童對英文詞語之認識和印象，每堂均以兩至三個英文字母為主題作畫。	每堂均需帶備A3畫簿、鉛筆、間尺、擦膠、木顏色及鉛筆刨	吳麗娥





兒童☆語言課程

課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	查詢人
		(堂數)			會員	非會員			
L 1001	珠心算班 (初級第一期)	12/10/08 (日) 2:45-4:00pm (8堂)	本中心	幼稚園 高班 (K3) 至小學 二年級 (P2)	\$450	\$530	本課程利用中國古代珠算方法，再配合現代教育概念，有系統地訓練兒童，最終使珠算內化成心算，提高計算速度。在學習過程中，亦可增強記憶力和集中力，同時也可有效地開發大腦的潛能。	1. 須於首堂付材料費\$100 (包括算盤、練習簿) 2. 初級共分三期	何志明
L 1002	幼童英文 拼音班	25/10/08 (六) 9:30-10:30am (10堂)	本中心	幼稚園 高班至 小一	\$400	\$480	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，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。提升他們學習英語的興趣及自信。	講義費\$20 於首堂繳交	黃凱芯
L 1003	兒童英文 拼音班	25/10/08 (六) 10:35-11:35am (10堂)	本中心	7-9歲 (小二 至 小三)	\$400	\$480	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，使學生能看字就會讀音，聽音就會串字。提升他們學習英語的興趣。	影印費約\$60 於首堂繳交	黃凱芯



兒童☆體能課程

課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	查詢人
		(堂數)			會員	非會員			
P 1001	兒童芭蕾舞啟蒙班	每月初開班 (日) 10:30-11:30am (4堂)	本中心	3-4歲	\$280	\$360	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。	芭蕾舞衣物於開課後由導師代購或自行購買	吳麗娥
P 1002	兒童芭蕾舞班	每月初開班 (日) 9:30-10:30am (4堂)		5歲或以上					
P 1003	空手道組	每月初開班 (二) 7:00-9:30pm	本中心禮堂	9-50歲	\$120	\$200	日本空手道，早於20年前已列入亞運會比賽項目，取中國國術各派之精萃，以赤手空拳對敵為特色，本班由糸東流空手道香港振武會任教，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，學員表現良好可報考升級試。	教練可協助代購道袍	梁杏英
P 1004	跆拳道組	每月初開班 (四) 7:00-9:30pm	本中心禮堂	9歲或以上	\$120	\$200	跆拳道是韓國的國術，於2000年正式列為奧運比賽項目，本班由多位香港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，學員表現良好可報考升級考試。	在首一個月可穿著一般運動服上課，如於下月繼續上課，必須購買道袍。	梁杏英
P 1005	龍獅武術訓練班	每月初開班 (五) 8:00-10:00pm	本中心	12-25歲	\$120	—	教授舞動南北獅子，金龍、螢光龍及彩龍、鼓陣、鑼鼓敲擊的節奏法（俗稱打鼓）及舞獅的基本動作的節奏配合。武術基本功、拳、刀、槍、劍、棍、雙人對拆及集體操等。	<ol style="list-style-type: none"> 18歲或以下要有家長同意 待教練接見後才決定是否收生 	吳麗娥




 成人 ☆ 藝術課程

課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	查詢人
		(堂數)			會員	非會員			
AA 1001	粵曲舞台表演訓練班	每月初開班(四) 6:15-7:45pm (4堂)	本中心	15歲或以上人士	\$320	\$400	近年粵曲演唱會以“造手身段”配合大行其道，有謂“時代在變、潮流在變”，各方唱口皆在追求“聲、色、藝”三方面配合，提升「出廳」表演層次水平。本課程內容包括掌握舞台表演知識要訣，個人形象設計，適當造手身段之教授，與表演拍擋及曲目配合技巧，如何留住觀眾專注力等等。為使學員學以致用，內容以講解、實習、個別指導及討論形式進行，本課程由著名導師黃碧琪小姐任教。	—	吳麗娥
AA 1002	粵曲唱藝進階	每月初開班(四) 7:45-9:45pm (4堂)	本中心	15歲或以上有興學習曲藝人士	\$340	\$420	本粵曲班由著名青年粵曲家黃碧琪小姐——平子喉(任、白名腔)擔任導師，專為初學及對粵曲有認識人士而設，理論與實習並重，既有基本樂理和曲目結構介紹，也有選唱名曲實習和講解唱功技巧。	另須自備錄音機及於首堂付講義費\$10	吳麗娥



成人 ☆ 語言課程

課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	查詢人
		(堂數)			會員	非會員			
AL 1001	成人英語拼音班	16/10/08(四) 7:30-9:00pm (8堂)	本中心	15歲或以上人士	\$350	\$430	一般人害怕學習英語，不外乎以下原因：害怕讀錯、寫錯。本課程會教導學員一套簡單易學的拼音方法，使學員能看字就會讀音，聽音就會串字。提升學員對學習英語的興趣。	須於首堂付講義費\$15	吳麗娥



成人☆技能課程

課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	查詢人
		(堂數)			會員	非會員			
AT 1001 (A班)	美容行業 —— 由興趣至專業入門講座	25/9/08 (四) 10:30am-12:30pm	本中心	15歲 或以上 (男女均可)	免費		講者將會透過經驗分享有關行業的資訊、進修及考取資歷的途徑、行業的就業前景，為有興趣投身美容行業的人士作出分析。另外亦會介紹中心所舉辦之有關課程，以及即場示範時間。	—	何志明
AT 1002 (B班)	7:30-9:30pm								
AT 1003 (A班)	日妝晚妝及 轉妝技巧 課程	2/10/08 (四) 10:00am-12:30pm	本中心	15歲 或以上 (男女均可)	\$100	\$180	本課程著重教授日間淡妝、晚妝的技巧，並會教授如何由日間淡妝轉為晚妝的技巧。	1. 課程為兩個半小時 2. 材料費\$50，首堂交導師 3. 自備化妝掃及粉撲	何志明
AT 1004 (B班)	7:30-10:00pm								
AT 1005 (A班)	肩頸痛 按摩班	16/10/08 (四) 10:00-11:30am	本中心	15歲 或以上 (男女均可)	\$150	\$230	本課程內容教授針對肩頸痛的特定穴位按法、足底反射療法及泰式肩頸部按摩。	—	何志明
AT 1006 (B班)	7:30-9:00pm (3堂)								
AT 1007 (A班)	晚宴髮型 設計班	20/10/08 (一) 10:00-11:30am	本中心	15歲 或以上 (男女均可)	\$200	\$280	教授迎合潮流變化的日常束髮及晚宴會編織技巧，運用髮夾的特性以配合晚宴髮型變化的技巧。	可自備工具或於報名時登記代購(約\$200，費用於首堂交導師)	何志明
AT 1008 (B班)	7:30-9:00pm (4堂)								





成人 ☆ 技能課程

課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	查詢人
		(堂數)			會員	非會員			
AT 1009 (A班)	印度古法 淋巴排毒 暖耳治療	24/11/08 (一) 10:00-11:30am	本中心	15歲 或以上 (男女均可)	\$50	\$130	本課程主要教授印度古法耳部淋巴按摩, 暖耳治療。此療法可協助排除體內毒素, 有效去水腫, 使面部回復光彩。	材料費\$30, 首堂交導師	何志明
AT 1010 (B班)		7:30-9:30pm							
AT 1011 (A班)	古法線面 技巧班	8/12/08 (一) 10:00-11:30am	本中心	15歲 或以上 (男女均可)	\$50	\$130	本課程教授中國傳統民間美容手法: 線面, 如何利用一根線令面部又嫩又滑。	—	何志明
AT 1012 (B班)		7:30-9:00pm							
AT 1013 (A班)	面部及身體 刮痧課程	22/12/08 (一) 10:00am-12:30pm	本中心	15歲 或以上 女性	\$100	\$180	本課程教授中國傳統民間療法, 面部及身體刮痧技巧。此技巧融入中醫穴位經絡的互通之處, 即時改善面部肌肉紋理, 並提高免疫力, 加速血液循環及新陳代謝。	1. 課程為兩個半小時 2. 材料費\$30, 首堂交導師	何志明
AT 1014 (B班)		7:30-10:00pm							



成人 ☆ 體能課程

課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	查詢人
		(堂數)			會員	非會員			
AP 1001 (A班)	健康運動太極訓練班	每月初開班 (一、五) 8:30-10:00am	本中心	16歲或以上人士	\$200	\$280	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。	學員須穿著輕便衣服上課	吳麗娥
AP 1002 (B班)		(一、三) 8:00-9:30pm							
AP 1003	瑜珈班	14/10/08 (二) 7:15-8:15pm (10堂)	本中心	15歲或以上人士	\$350	\$430	瑜珈可幫助血液循環、腸胃舒暢及身材健美，特別適合疏於運動之城市人。	1. 學員須穿著輕便衣服 2. 每堂須自攜地墊上課	黃凱芯
AP 1004	社交舞初班	15/10/08 (三) 7:15-8:30pm (10堂)	本中心	16歲或以上人士	\$320	\$400	本課程根據國際標準社交舞科目編定教材，初階教授有喳喳、慢四、牛仔、探戈、華爾茲等六種社交舞。	—	黃凱芯
AP 1005	社交舞中班	15/10/08 (三) 8:30-9:45pm (10堂)	本中心	曾習初班者	\$350	\$430	本課程根據國際標準社交舞科目編定教材，把初階所教的喳喳、慢四、牛仔、探戈、華爾茲等適當地加插花式，務使學員在短期內能活學活用，課程適合曾習初階者參加。	—	黃凱芯





中心小組組員招募

G1001 粵劇軒

性質：自務小組
宗旨：集結對粵劇有興趣的人士，以粵劇作媒介，培養組員間的團隊精神，分享彼此對粵劇的興趣，推廣中國優良的傳統藝術。教授舞台基本功架，並定期排練折子戲。
日期：逢星期四
時間：8:00-9:45pm
對象：59歲或以下
地點：中心禮堂
費用：\$250 / 月費
備註：如有興趣，請於中心詢問處登記，負責職員將個別聯絡以作跟進
負責人：陳美寶

W1017 Cyber 老友記

性質：婦女義工小組
內容：Cyber老友記是一個義工小組，小組既有電腦技巧培訓，也有義務提供服務去協助區內婦女打破數碼隔膜。如果你也有這個使命，歡迎加入我們的行列。
日期：每月第2及第4個星期五集會 / 公眾假期除外
時間：11:30am-1:00pm
對象：掌握電腦操作之女性朋友
地點：本中心
費用：全免
備註：如有興趣者，請於中心詢問處登記，負責職員將會安排個別約見或電話聯絡。
負責人：區碧華

G1002 西九龍第92隊 女童軍招募隊員

性質：制服小組
宗旨：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。
申請資格：10-18歲女孩子
日期：逢星期六
時間：4:00-6:00pm
地點：本中心220室
費用：\$15（每月費用）
備註：參加者必須成為中心會員，集會時需穿著制服，制服可於參加後才購買。
負責人：吳麗娥

G1003 西九龍第92隊 小女童軍招募隊員

性質：制服小組
宗旨：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。
申請資格：6-9歲小女孩
日期：逢星期六
時間：2:15-3:45pm
地點：本中心320室
費用：\$10（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：吳麗娥

W1018

女兒家

性質：個人成長小組

內容：「女兒家」小組是一個專為未婚的在職女性而設的小天地，當中大家可以發掘不同有趣題材去討論及分享，又或是大家一起學習新的技能（如電腦軟件應用）。而小組的目標以探索與女性息息相關的生活為任務，以豐富組員的個人成長經驗。有興趣加入我們這個女仔之家嗎？

日期：隔星期六 / 不定期聚會

時間：7:30-9:30pm

對象：未婚在職女性

地點：本中心

費用：免費

備註：如有興趣之朋友，請於中心詢問處登記，負責職員將會與閣下聯絡。

負責人：區碧華

W1019

婦女義工組

性質：婦女義工小組

宗旨：如果你好有興趣做吓義工，又不知從何入手的話？咁依家就有一個機會放係你眼前啦！「婦女義工組」是一群有志從事義務工作的婦女朋友組成的，成立已多年，過往均致力協助地區長者中心之「長者網絡計劃」，定期探訪區內之獨居長者，並配合定期之電話慰問。現在我們再次招募「有心人」入伍，你會參加這有意義的行動嗎？小組活動形式是每單月（即1、3、5……月的第一個星期一）一起往探訪長者一次，及雙月（即2、4、6……月的第一個星期一下午2:30-4:00舉行約小組會議（非定期），另外期望組員平日自行致電慰問有關長者。

日期：全年（星期一）（6次）

時間：10:00-11:00am（上午家訪）或

2:00-3:00pm（下午家訪） /

4:00-5:00pm（非定期小組聚會）

對象：婦女

費用：全免

地點：本中心及旺角／大角咀區 負責人：區碧華

備註：1. 如有興趣報名者，請直接與負責職員聯絡

2. 探訪獨居長者時間可按個別義工時間另行安排

W1020

婦女關注平等機會小組

性質：婦女關注小組

宗旨：推動參加者關心與婦女有關的課題，如：婦女健康、女性退休保障……等。並透過團隊精神，向社區推廣有關訊息。

日期：逢每月第二個及第四個星期一（每月2次）

時間：3:00-4:30pm

對象：婦女

地點：本中心320室

費用：全免

負責人：區碧華

How to stay young

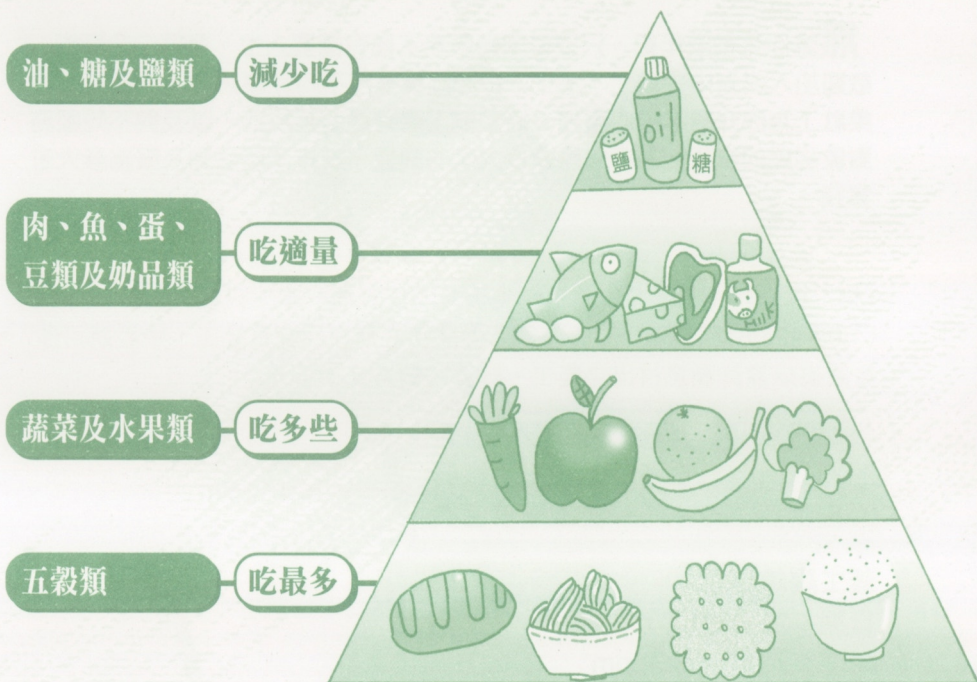
如何保持年輕



1. Throw out nonessential numbers. This includes age, weight, and height;
拋開所有的不重要的數字，包括年齡，體重，身高；
2. Keep only cheerful friends. The grouches pull you down;
與快樂的人為友，心懷不滿的人會讓你消沉；
3. Keep learning;
堅持不懈地學習；
4. Enjoy the simple things;
從小事中找到樂趣；
5. Laugh often, long and loud. Laugh until you gasp for breath;
開懷大笑，笑到不能自己；
6. The tears happen;
想哭就哭；
7. Surround yourself with what you love;
讓你愛的人和事環繞著你；
8. Cherish your health;
珍愛你的健康；
9. Don't take guilt trips. Take a trip to the mall, even to a foreign country, but NOT to where the guilt is;
不要踏上罪惡之路！
10. Tell the people you love, that you love them, at every opportunity.
告訴你愛的人‘我愛你’，珍惜每一個機會。



健康飲食



遊戲小考

	可經常選吃	盡量少吃
1. 全麥麵包	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 克力架	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 朱古力餅	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 熱狗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 水果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 西芹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 雪糕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 鮮搾橙汁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 奶茶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 即食麵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請 ✓ 正確的答案，然後填寫參加者資料，交回中心地下詢問處。答中者可獲紀念品乙份，名額共10位，若答中者超過10名，將會以抽籤決定，結果將會於11月1日公佈。

參加者資料：

姓名：_____

會員証號碼：_____

電話：_____

義工招募

無論你是甚麼年紀，只要有興趣服務本區有需要人士，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。我們將有專業社工為你介紹本中心服務、培訓義工應有態度及技巧，以及與不同服務對象相處的技巧。本中心將會按大家的興趣，安排不同活動及服務讓大家實踐。

為嘉許本中心協助服務的義工，中心參加了由社會福利署舉辦的〈義工運動〉計劃，各位義工可獲發義工記錄冊一本，只要大家於一年內(1/08-12/08)服務滿一定之時數，並將年底前交回負責社工，中心將可頒發證書以嘉許願意付出之義工，計算時數方法如下：

1. 服務滿 50 小時～義工服務銅獎
2. 服務滿 100 小時～義工服務銀獎
3. 服務滿 200 小時～義工服務金獎

義工訓練日期：

日期：26/9/08（五）
時間：7:00 — 8:30pm
地點：230 室

對象	有志從事義工服務人士
收費	免費
報名方法	請往中心詢問處填妥義工登記表即可
負責人	區碧華姑娘
備註	義工接受訓練後，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

招募義務導師

如果你有一技之長……

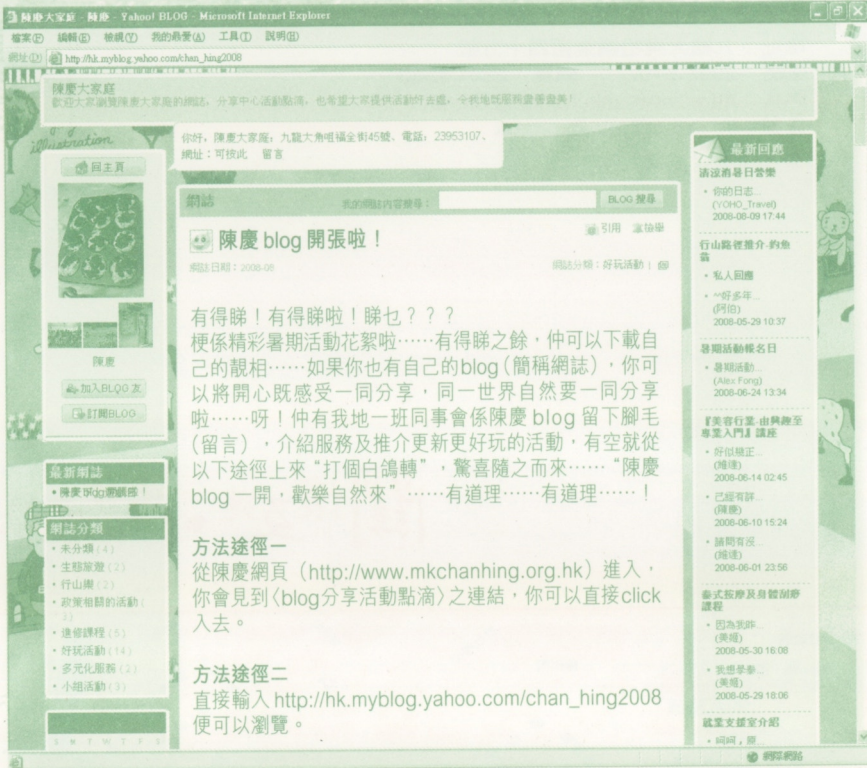
如果你想把專長與不同婦女分享……

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：教授中心婦女會員烹飪、手工藝、舞蹈及運動等。

* 如有查詢，請致電本中心職員區碧華姑娘聯絡

* 備註：服務日期及時間，可於日後聯絡時協定



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

優惠級

關懷互建·共融社區



印刷日期：2008年9月 印刷數量：8,000本