



旺角街坊會陳慶社會服務中心

# 好慶誌

2009年  
1-3月

關懷互建、共融社區

賣旗日09年1月3日

各項活動  
12月14日開始報名

進修課程  
可即日報名



# 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
會員商戶優惠	5
社區脈搏	6
第五屆大角咀廟會	8
「五環的天空」社區健康計劃	10
1月3日賣旗籌款日	12
活動推介	13
1-3月份活動	
· 兒童及青少年活動	14
· 家庭及社區活動	17
· NON-CHINESE RESIDENTS PROGRAMS	22
· 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	29
1-3月份進修課程	30
中心小組組員招募	40
動人一章	42
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

# 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五時  
 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

★農曆年三十、年初一、二、三休息



## 惡劣天氣中心活動安排

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

快要踏入2009年了，期望新的一年，人人安居樂業，身體健康！更望香港繁榮穩健，個個有工做，處處現生機！同時，亦希望新的一年，金融海嘯已告平靜，經濟已漸漸回復生氣。

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，為大家提供更優質的服務。

提提大家，一年一度的大角咀廟會已經進入第五屆啦！大家記住在了3月1日來參加這個一整天的多姿多采的活動啦！另外，為迎接新春愉快日子，今期的遊戲小考為「賀年揮春逐個捉」，大家可以一邊搵一邊記住，待農曆新年時有更多的賀語同人拜年啦！

1-3月為流感高風期，大家要注意身體，要多做運動，多清潔家居及注意個人衛生，尤其在人多的地方，更加要小心，避免受到感染呀！大家仲記唔記得去年因拉尼娜現象致使香港天文台連續20多天發出寒冷警告呀？希望今年不會再受到這個嚴寒天氣所影響啦！

大角咀區正有多處地方進行重建工程，我們已見到有多幢樓高30多層的大廈聳立，除了住宅外，亦有酒店，區內亦有多項改善措施，如美化部份行人路及增加兒童遊樂場及休憩場所等，將會有一番新的景象。而位處多變的大角咀，中心就要提供更多元化的服務，讓更多街坊有合適的選擇。所以，請各位街坊一定要支持中心的賣旗籌款日呀！讓我們能提高服務質素，滿足更多服務使用者的需要。

# 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。

# 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： \_\_\_\_\_

# 會員商戶優惠

## 鍾權君眼科視力中心

驗眼優惠：兒童眼睛視力健康檢查

優惠檢查費：\$150

成人綜合眼科視力健康檢查

優惠價：\$350

(包括光碟攝錄及分析報告)

驗配優惠：1. 驗配眼鏡或隱形眼鏡七五折優惠

2. 學童控制近視漸進 / 成人漸進鏡 (特價優惠)

特別眼科服務優惠：角膜矯形術 (減淺及控制近視方法，適合兒童及成年人)——免費試戴計劃

電話：2398 1785 (敬請電話預約)

地址：彌敦道688號旺角中心 (第一期)  
十六樓1611室

## 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

## 麗晶晚裝公司

優惠內容：凡惠顧訂做婚紗、禮服、新娘化妝髮型、婚禮攝錄、會場佈置套餐或外租禮服套餐等，均可獲送男士禮服恤、BOW呔及腰封乙套。

註：本公司保留此優惠最後使用權

電話：2780 0113

地址：通菜街1A-J威達商業大廈612A-B室

## 廖艷華驗眼中心

優惠內容：專業驗眼、鏡架、鏡片八折、隱形眼鏡特價優惠

電話：2396 8023

地址：九龍彌敦道750號始創中心10樓  
1013室 (太子地鐵站B2出口)

## 嘉樂琴行

優惠內容：琴書九折，小提琴有九折

電話：2381 4798

地址：太子道西131號地下

## 凱聲琴行

優惠內容：樂器九折、琴書八折

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)

## 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：2749 5508

地址：大角咀道38號新九龍廣場017舖

## 晨峰露營用品專門店

優惠內容：所有貨品八五折 (特價貨品除外)

電話：2893 8553

地址：香港灣仔道121號1樓

## 文康醫療管理有限公司屬下機構

### 奏間館

註冊中醫師〈李繼淳醫師〉

優惠內容：「聯症」及「執藥」九折優惠

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〉

優惠內容：「聯症」及「執藥」九折優惠

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)

## 旺角街坊會中醫診所

〈何家昌註冊中醫師〉

優惠內容：街坊優惠診金連一日藥 \$40

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

\* 上述資料謹作參考，商戶可保留優惠最後決定權 \*

# 小心流感



流感即流行性感冒，是通過呼吸道傳染的疾病。病徵包括發燒、頭痛、肌肉痛、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽，大部份患者都能在2至7天自行痊癒，但長者、兒童或長期病患者則有較大機會有併發症，如支氣管炎、肺炎等。流感的高峰期在每年的一至三月及七至八月。

## 預防流感方法

1. 保持良好的個人及環境衛生，如用正確的方法洗手，令雙手經常保持清潔；打噴嚏或咳嗽時要掩住口鼻，並將痰涎或分泌物用紙巾包好，棄於有蓋垃圾桶內，然後洗手；
2. 保持室內空氣流通；
3. 如患有感冒徵狀，宜留在家中休息，避免前往擠迫和空氣不流通的公共場所；
4. 增強抵抗力，要有充足的睡眠和休息，飲食均衡、適量運動、舒緩壓力和切勿吸煙。

除保持個人及環境衛生外，我們更應時刻做好以下事項，以避免感染。

### 1. 家中常備之物件

- a. 足夠數周使用之口罩；
- b. 足夠約一周使用之退燒藥，以備不時之需；
- c. 探熱針；
- d. 洗手液；
- e. 紙巾

### 2. 接種流感疫苗

本港的流感高峰期多在1至3月及7至8月出現，接受流感防疫接種，是預防流感及其併發症的有效方法之一，對某些容易因流感而出現併發症的人士尤為有效。但接種與否，應請教醫生。

### 3. 配帶口罩

一般供外科手術使用的口罩，只要佩戴得宜，都有助預防飛沫傳播，但要謹記必須每天更換；佩戴口罩前，脫下口罩前後都必須洗手，而脫下之口罩應放入膠袋或紙袋內包好，棄置在有蓋的垃圾桶內。

### 4. 保持雙手清潔

#### a. 甚麼時候應洗手？

- ★ 在接觸眼、口及鼻前；
- ★ 打噴嚏或咳嗽後；
- ★ 觸摸過公共物件後；
- ★ 處理食物及進食前；
- ★ 如廁後

#### b. 正確的洗手步驟

- ★ 開水喉洗濯雙手；
- ★ 加入梘液，用手擦出泡沫；
- ★ 用最少 10 秒時間洗擦手指，指甲四周、手掌和手背；
- ★ 然後用清水將雙手徹底洗乾淨；
- ★ 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾；
- ★ 先用抹手紙包裹著水龍頭，才關上水源，不要再直接觸摸水龍頭。

c. 如沒有洗手設備，可用 65-95% 酒精的洗手消毒劑消毒雙手。



### 5. 認識流感徵狀

流行性感冒的潛伏期，通常約一至三日，但病者在發病前亦有可能將疾病傳染他人，所以，我們應認識流行性感冒的徵狀，及早治療。

### 6. 實行健康生活

預防傳染病的其中一個最有效方法，就是通過實踐健康生活模式，包括均衡飲食、恆常運動、不吸煙及有足夠休息，以增強身體抵抗力。



# 【第五屆大角咀廟會】



## 活動簡介

每年農曆二月十三日為洪聖誕，昔日洪聖誕均有盛大賀誕活動，唯已擱置多年，旺角街坊會為弘揚中國文化及延續慶祝洪聖誕的傳統，振興本地經濟，【第五屆大角咀廟會】將於2009年3月1日（星期日）上午10時至晚上9時30舉行活動，是次活動獲油尖旺民政事務處協辦。

活動當日將封閉部份福全街、樺樹街、杉樹街、合桃街、菩提街作行人專用區，屆時擺設攤位，設置禮台，表演中國傳統藝術，廟會巡遊等，晚上亦有全長500呎夜光龍精彩表演及盆菜宴，盛會當前，不容錯過。



## 活動詳細內容

### 廟會巡遊 1

六十頭醒獅、木偶飄色、金龍、拉丁舞、南亞青少年舞蹈等等

### 攤位 2

中國文化特色攤位如書法、中醫等，青年創業攤位及攤位遊戲

### 舞台表演 3

特色時裝表演、中國文化特色表演、南亞裔兒童武術、懷舊歌曲演唱等等

### 千人盆菜宴 4

筵開一百席盆菜

### 壓軸表演 5

舞動 500 呎夜光龍

### 攝影比賽

獎品豐富，請稍後參閱海報及單張

查詢電話：2395 3107 或  
瀏覽 <http://www.tkttemplefair.org.hk>



歡迎各位踴躍參與！一家大細一齊出席！



# 「五環的天空」社區健康計劃

此計劃希望透過不同的活動，提高社區人士對個人健康關注、改善家庭關係、凝聚家庭力量，建立健康的家庭，本計劃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。

家庭 個人 社區  
和諧 健康



## 食物安全七式

本期專題：

相信各位會員當中都有不少是「煮」得之士，但大家對於烹調食物的安全了解多少呢？廚房是一個烹調很多美食的天堂，但同時亦可以是細菌滋生的地獄，要在家居中注重食物安全，從而烹調出美味又健康的菜式，一定要學懂「食物安全七式」，那就可以煮得暢快、食得開心。

第一式：購買食物看日期 包裝完整勿忘記

第二式：先入先出存食物 廚房清潔無雜物

第三式：易壞食物要冷藏 熱上生下最妥當

第四式：預備食物花心思 解凍洗浸你要知

第五式：烹煮翻熱要徹底 細菌病毒難發威

第六式：分開用具做食物 減少交叉污染物

第七式：常用肥皂洗洗手 病菌隨著水沖走

到了這裏，相信大家都會初步學懂這七式，但要得到這七式的精髓，就要參加「健康放大鏡」活動。

# \*活動推介\*

## 健康放大鏡

日期：2009年3月28日（星期六）

內容：1) 講座（下午2:30-4:00）

食物安全你要知

2) 身體檢查（下午4:00-6:00）

量血壓、度高、磅重

3) 中醫義診（下午4:00-6:00）

— 由註冊中醫師診斷及開藥方

— 不包括藥材

— 只限首30位報名人士

對象：59歲或以下社區人士

費用：全免

地點：本中心

查詢：2395 3107（區碧華姑娘或珊姑娘）

除了活動外，我們亦會定期在中心二樓的  
壁報板，刊登有關健康的資訊，例如：  
精神健康、流感、健康飲食……，歡迎參觀。

下期再見！

# 1月3日 賣旗籌款日

## ● 幫幫忙 需要您參與 ●

無論您係個人會員、家庭會員、長者地區中心會員，還是係使用閱讀室及自修室服務既學生，南亞裔人士、婦女組組員，又或者係學童託管服務之家長、住在附近之街坊，都誠邀您參加本中心於2009年1月3日早上舉行的九龍區分區賣旗籌款活動。

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](mailto:ifochssc@mkkfa.org.hk)。

如有查詢，歡迎致電 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



# \*活動推介\*

TC112  
閱讀心得  
童分享

TF116  
無行你我  
社交舞

TC101  
童樂天使

TC108  
兒童  
理財有道

TC113  
你猜我猜  
誰是兇手?

TC105  
魚魚糕糕  
GO

TF101  
女尾篤單車  
燒烤同樂日

TF105  
巧奪天廚

TC114  
豆豆  
創意園地

TF106  
親子個半鐘  
之一家團圓

TF114  
新春郊遊  
賞蝶行

TF113  
「譜」出健康  
——食譜  
設計比賽



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 101	童樂天使	10/1/09 (六)、 23/1/09 (五)及 2/2/09 (一) (3堂)	本中心、 大角咀 私院	8-12歲 單親 兒童	\$40		童樂天使是為單親小朋友而設的一個小組，每季定期舉行活動，讓小朋友可從集體活動中學習與人相處的技巧和合作，又可舒緩平日的功課壓力，提升抗逆能力。 10/1/09 (六) 12:00nn-4:00pm >中心小天台燒烤樂及集體遊戲 23/1/09 (五) 2:00-4:30pm >安老院長者探訪 2/2/09 (一) 2:00-4:30pm >中心日本美食製作	1. 穿著輕便衣服及自備食水 2. 如屬綜援家庭，請於報名時出示證明文件	李麗萍
				綜援家庭 兒童\$20					
TC 102	賀年食品小製作	17/1/09 (六) 10:00am-12:30pm	本中心	8-12歲	\$15	\$50	學識製作簡單的過年民間小食，如脆刨花、笑口棗，愉快開心地迎接新年。	1. 費用包括材料 2. 預備一個食物盒	李慧嫻
TC 103	新年掛飾重製作	17/1/09 (六) 2:30-4:00pm	本中心	6-10歲	\$10	\$45	農曆新年將至，活動教授小朋友利用利是封，製作精美新年掛飾，為家中增添節日氣氛，亦可送贈朋友、同學仔，寄予新年祝福呢！	費用包括手工藝材料	陳美寶
TC 104	農曆新年揮春設計比賽	23/1/09 (五) 3:00-4:30pm	本中心	6-10歲	\$15	\$50	這個比賽，不只要寫字寫得美觀，也要發揮創意，讓充滿中國式的揮春添上不同的色彩。	——	何志明
TC 105	魚魚糕糕GO	24/1/09 (六) 2:30-5:30pm	本中心	6-10歲兒童	\$15	\$50	一到新年就趁起年年有餘同年糕，今年誠邀各位小朋友來陳慶齊齊整年糕，齊齊整魚魚，跟住返屋企同家人齊齊食年糕，齊齊過新年。	請自備一個食物盒	王培明

課程編號	名稱	日期/時間	地點	對象	費用		內容	備註	負責人
		(次)			會員	非會員			
TC 106	小小創作室	7/2-14/2/09 (逢六) 10:00-11:15am (2次)	本中心	4-6 歲幼兒	\$20	\$55	創作室內有不同的環保物料，讓幼兒創作不同的用品，如馬賽克相架、吊飾等。	1. 如屬綜援人士，必須於報名時出示證明文件 2. 費用包括手工藝物資	謝玉慧
TC 107	麵包布丁製作坊	14/2/09 (六) 3:00-4:30pm	本中心	6-12 歲	\$20	\$55	美味甜品食後使人心曠神怡，簡單又美味的麵包布丁，一齊黎學下做啦！	1. 費用已包括材料費 2. 自備食物盒	陳佩珊
TC 108	兒童理財有道	21/2/09 (六) 11:00am-12:30pm	本中心	8-12 歲	\$15	\$50	小朋友從小開始，建立一套正確的理財價值觀，可使成長中的兒童愛惜各樣東西，珍惜自己的利是錢及零用錢，並學識懂得如何用得其所。	費用已包茶點，材料費	梁杏英
TC 109	食得是福？ 食得健康？	21/2/09 (六) 2:30-4:00pm	本中心	6-10歲 兒童	\$10	\$45	老人家成日話食得是福，現代人就成日話要食得健康。我就話要食得健康先可以叫做食得是福啦！！可以玩遊戲又可以學到健康的知識，幾好呀！仲唔快D來！	費用已包茶點	王培明
TC 110	「電腦特工」 之電腦新體驗2	21/2/09 (六) 3:15-5:00pm	數碼社區 支援中心	8-11 歲	\$10	\$45	上次反應良好，今次再同班「電腦特工」試下玩下其他野，令你更掌握電腦的其他用途，一齊開心下。	—	陳志冠
TC 111	星期日· 鬆一鬆	22/2/09 (日) 3:00-4:30pm	本中心	6-10 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





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 112	閱讀心得 童分享	28/02/09(六) 11:00am-12:30pm	本中心	小一至 小四 學生	\$10	\$45	人為甚麼愛看書？答案很簡單，人因閱讀而富是也。大家只要肯去嘗試不同題材和形式的作品，不單只可令你的閱讀生活更充實，你亦會發現自己的見識也更廣闊呢。活動將會讓小朋友認真去閱讀書籍，分享從閱讀所得的感受，並與其他小朋友有更多閱讀書籍的交流。喜愛看課外書本的你，有興趣與我們一同分享閱讀的樂趣嗎？	每人須帶一本最喜愛看的課外書本作心得分享之用	吳麗娥
TC 113	你猜我猜 誰是兇手？	28/2/09 (六) 2:30-4:30pm	本中心	8-12 歲	\$10	\$45	流通於各個宿營，露營的集體遊戲——killer，呢個遊戲平時就玩得多，究竟佢係邊個發明既呢？同埋呢個遊戲仲有好多鮮為人知既玩法，今次就帶大家去一一探究！！	—	唐銘謙
TC 114	豆豆創意 園地	7/3/09 (六) 10:30am-12:30pm	本中心	5-8歲 小朋友	\$15	\$50	你知唔知豆豆除了可以用來食用及營養價值高之外，還存在另一個價值呢？活動將會教小朋友運用不同種類的豆豆，拼砌成一幅既可愛而又色彩繽紛的圖畫，讓小朋友可以從中學習手眼協調，拓展視覺藝術。	已包括所有材料費用	吳麗娥
TC 115	開心小王國	14/3/09 (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力。	—	王汝琪
TC 116	曲奇多樂趣	14/3/09 (六) 2:15-4:30pm	本中心	8-14 歲	\$20	\$55	快來吧！大家一齊做曲奇餅，加D牛油加D糖，加D麵粉加D奶，放入冰格，放入焗爐，好快有得食啦。	1. 費用包括材料費 2. 自備食物盒	梁杏英
TC 117	今天是個 遊戲天	21/3/09 (六) 2:15-4:00pm	大角咀 體育館 活動室	6-10 歲	\$20	\$55	在繁忙的學習生活中，抽一天玩玩競技遊戲，又開心又可以舒展筋骨！	活動地點如有變動， 會電話通知參加者	何志明



## 1-3 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 101	大美督單車燒烤同樂日	1/1/09 (四) 9:00am-4:30pm	大美督	單親家庭	\$30 (大小同價)	\$65 (大小同價)	大美督位於船灣淡水湖，大家於一年新的開始早起外出，除了抖抖精神外，亦為新的一年帶來好運，一家大細既可燒烤，租用單車，又可釣魚及於水壩放風箏……樂也融融！（如當天大美督燒烤爐不足，燒烤時間會改往新娘潭燒烤，下午才往大美督玩）	1. 穿著輕便衣服 2. 自備食水、燒烤食物及食具 3. 中心包括炭、燒烤叉、蜜糖	李麗萍
TF 102	勇闖八仙嶺	4/1/09 (日) 8:30am-4:00pm	八仙嶺	10-59歲社區人士 (15歲或以下需有成人陪同)	\$35	\$70	八仙嶺俾你的印象係乜呢？八個連綿不斷的山峰？抑或是春風亭？仙姑峰？……我們今次將會一嘗征服「八仙」的滋味，和飽覽新界東迷人景緻。此路線上上落落，難度為四星，約需5小時，參加者需具有相當的行山經驗及體力。路線：大尾督—仙姑峰—純陽峰—梨壁峰—黃嶺—屏風山—鶴藪水塘。希望到時見到喜歡挑戰難度的你。	1. 請自備足夠食物及水 2. 請穿輕便衣服及運動鞋 3. 參加者必需身體健康及有足夠體力	王培明
TF 103 (A班)	美容行業——由興趣至專業入門講座	6/1/09 (二) 10:30am-12:30pm	本中心	15歲或以上 (男女均可)	免費		美容行業的資訊、進修及考取資歷的途徑，行業的就業前景、介紹有關課程、即場示範時間。	—	何志明
TF 104 (B班)		7:30-9:30pm							

# 1-3 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 105	巧奪天廚	7/1、12/1及 14/1/09 (星期一、三) 10:30am-12:30pm (3次)	本中心 380室	婦女	\$100	\$135	粵式小炒可能對妳沒有什麼難度，除廣東菜外，有沒有想學一些南亞特色小吃呢？例如：手製的愛心烤薄餅、巴式的春卷、咖喱角、咖喱雞飯、咖喱羊肉、奶茶等風味餐，享受一下親手製成的美食，如果你們上午有時間，歡迎來一聚，由巴基斯坦籍婦女親手示範廚藝，返家親手再弄一次，一起學以致用，品嚐美食還有一個愉快開心的午餐。	費用包括材料	李慧娟
TF 106	親子 個半鐘之 一家團圓	17/1/09 (六) 2:30-4:00pm	中心	親子 1大 1細 (子女 須為 4-12 歲)	\$20	\$55	春節快到了，回想起在娘家的時候，每年的年三十晚，我們一家大小圍桌搓湯圓、煮湯圓、吃湯圓，寓意有大有小、團團圓圓。是次的活動除了搓湯圓，也可了解一下這個節氣的意思，及認識各族群的應節食品也有各異，像北方人不吃湯圓而是吃餛飩，陝西地區則是吃紅豆粥，各自各精彩，相當有趣。	自備食物盒、餐匙、餐叉	黃凱芯
TF 107	與你漫步 龍蝦灣	18/1/09 (日) 9:30am-4:00pm	龍蝦灣 郊遊徑	有興趣 之社區 人士/ 家庭 (8歲 以上)	\$40	\$75	龍蝦灣郊遊徑由大坑墩至龍蝦灣，起點是著名的放風箏勝地大澳門，此處三面環海，風勢急勁，名不虛傳。經過漫長的梯級後登上大嶺峒，但見一望無際的浩瀚大海，排列著那大大小小的島嶼，景色美絕，令人讚賞不已。	<ol style="list-style-type: none"> <li>活動費用包括車費，參加者請自備膳食</li> <li>參加者請穿著輕便服裝、自備乘涼用品及足夠食水</li> <li>十二歲或以下之參加者，必須有成人陪同參與</li> <li>路線難度屬一至二星路(五星為最艱辛)，請參加者自行評估自己的體力</li> </ol>	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			
TF 108	西貢沿海遊	8/2/09 (日) 8:45am-4:30pm	海下、 棺材角及 黃石碼頭	15-60 歲	\$35 (大小 同價)	\$70 (大小 同價)	西貢有很多美景，一些交通不便的地方就更美麗和有特色，今次和大家走多一點路，去看看平時難得一到的地方。	1. 路程難度屬三星路 (五星為最艱辛) 2. 於中心集合，西貢市中心解散 3. 費用只包車費，飲食自備	陳志冠
TF 109	共行 親子路	13/2-6/3/09 (逢五) 9:05-10:30am (4次)	本中心	單親 家長	\$20	\$55	分享作為單親家長常遇之問題，並可交流親子相處及溝通的技巧，提升管教子女的正面技巧；同時，亦可建立支援網絡聯繫，互相支持。	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 110	情濃2月之 親親小寶貝	14/2/09 (六) 10:30am-12:30pm	本中心	親子: 1大1細 (子女 須為 4-12歲)	\$30	\$65	藉著此活動讓家長體驗與孩子發掘個人多方面才能及培養親子合作精神，更能彼此分享自創的成果。(是項活動是製作手工或縫紉)	—	黃凱芯
TF 111	社區 健行樂—— 港島徑 (一)	15/2/09 (日) 8:30am-2:30pm	港島徑 第二及 第三段	12-59 歲社區 人士	\$40	\$75	港島徑全長五十公里，充滿大自然的氣息。此次行程為港島徑第二及三段，由薄扶林水塘，一路上綠樹林蔭，可俯瞰田灣，香港仔、鴨脷洲及南丫島一帶的景色，及後香港仔水塘及黃竹坑海洋公園一帶，後進入密林，全程11公里。	1. 費用包括來回車費；糧水自備 2. 路途較遠，參加者必需具備良好的體格及量力，且身體健康 3. 路程難度屬三星 (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	地點	對象	費用		內容	備註	負責人
		(次)			會員	非會員			
TF 115	西貢行山樂	8/3/09 (日) 9:00am-4:30pm	西貢 (北潭凹 一嶺上一 榕樹澳一 榕北坳一 雞公山一 水浪窩)	8歲 或以上 人士	\$50	\$85	牛耳雞公，為西貢中部兩個山峰牛耳石山及雞公山之合稱，雖兩峰山勢並不高，但由於兩峰間築有郊遊者必經之麥理浩徑，故令此兩峰有名起來。站於此兩峰頂，可窺盡有香港後花園之稱的西貢赤徑口、高塘口，以及企嶺下海的美麗岸線。另外，香港三尖之一的蚺蛇尖，以及四面皆為險峻直壁之馬鞍山亦盡收於此程中。	1. 行山需時：約5小時，約14.5公里、難度屬3星(5星為最艱辛) 2. 參加者需具備良好體格 3. 費用包括來回車費，糧水自備	陳美寶
TF 116	無分你我社交舞	14/3/09 (六) 6:30-9:45pm	本中心禮堂	6-59歲	\$20		跳社交舞需要舞者之間的合作和默契，這個活動提供一個親子之間溝通的機會，從增加默契起，改善家庭關係。	有飲品供應	吳麗娥
TF 117	社區健行樂——港島徑(二)	15/3/09 (日) 8:30am-3:30pm	衛奕信徑第七及八段	12-59歲社區人士	\$40	\$75	港島徑全長五十公里，充滿大自然的氣息。是次行程為港島徑第七及八段，由大潭水塘出發，沿引水道至土地灣，可見一個水清沙幼的泳灘，村內有士多供應飲食。及後上700多級樓梯，再登山200多米高，便可站立在龍脊山上觀賞石澳的海天一色，接而深入樹林之間，山溪處處、寧靜的環境，繼而遠觀澎湃的大浪海岸。全程約16公里。	1. 費用包括來回車費；糧水自備 2. 路途較遠，參加者必需具備良好的體格及量力，且身體健康 3. <u>路程難度屬四星(五星為最艱辛)</u> ，需良好體力完成	施志偉



# 1-3 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 112	新春「行」大運——運轉荔枝窩	22/2/09 (日) 9:30am-4:00pm	荔枝窩、烏蛟騰	6-59歲或以下有興趣之社區人士/家庭	\$50 \$40 (12歲或以下)	\$85 \$75 (12歲或以下)	新年攞乜鬼，最好就係跟中心去遠足郊遊，行個大運，為未來一年增添新的動力和衝勁。荔枝窩位於印洲塘海岸公園，是一個極具生態價值的地坊，當中錄得八個品種真紅樹及全港最廣的日本大葉藻床。新春「行」大運路線為烏蛟騰→上苗田→下苗田→三柖村→荔枝窩→分水凹→谷埔→鳳坑→鹿頸。	<ol style="list-style-type: none"> <li>活動費用包括車費、導賞費用，參加者請自備膳食</li> <li>參加者請穿著輕便服裝，自備乘涼用品及足夠食水</li> <li>十二歲或以下之參加者，必須有成人陪同參與</li> <li>路線難度屬三星（五星屬最艱辛，請參加者自行評估自己的體力。）</li> </ol>	區碧華
TF 113	「譜」出健康——食譜設計比賽	截稿日： 28/2/09 (六)  公佈賽果： 14/3/09 (六)	本中心	社區人士	免費		新春期間吃得較多大魚大肉、煎炒食物，有可能食滯，或滿口肥膩。不如讓大家設計一份健康食譜，消消脂，醒醒神，參賽者須按均衡飲食之原則，及健康的烹調方法，費用以五十元為限，設計一天成人享用的午餐食譜，中、西式食譜均可。比賽設有不同獎項，歡迎一家大細參與。	<ol style="list-style-type: none"> <li>參賽表格請到中心索取</li> <li>每份參賽食譜需加相片一併提交</li> </ol>	李慧嫻
TF 114	新春郊遊賞蝶行	8/3/09 (日) 8:30am-3:00pm	粉嶺、大埔	4-60歲	\$50	\$85	早上到鳳園觀蝶，了解蝴蝶的生態繁殖，同時參觀保育區，進一步認識這片大自然樂土怎樣孕育出不同種類的蝴蝶，其後便沿小徑到沙螺洞，經鶴藪水塘，到達流水響家樂徑。行程要預備輕便午餐或小吃，相信這是新春期間遠離塵囂，洗滌心靈的環保假日。	<ol style="list-style-type: none"> <li>自備食物及食水</li> <li>費用只包括車費及入場費用</li> <li>全程步行約三小時三十分左右</li> <li>穿輕便服裝</li> <li>12歲以下參加者需成人陪同參與</li> </ol>	李慧嫻

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 115	西貢行山樂	8/3/09 (日) 9:00am-4:30pm	西貢 (北潭凹 一嶂上一 榕樹澳一 榕北坳一 雞公山一 水浪窩)	8歲 或以上 人士	\$50	\$85	牛耳雞公，為西貢中部兩個山峰牛耳石山及雞公山之合稱，雖兩峰山勢並不高，但由於兩峰間築有郊遊者必經之麥理浩徑，故令此兩峰有名起來。站於此兩峰頂，可窺盡有香港後花園之稱的西貢赤徑口、高塘口，以及企嶺下海的美麗岸線。另外，香港三尖之一的蚰蛇尖，以及四面皆為險峻直壁之馬鞍山亦盡收於此程中。	1. 行山需時：約5小時，約14.5公里、難度屬3星(5星為最艱辛) 2. 參加者需具備良好體格 3. 費用包括來回車費，糧水自備	陳美寶
TF 116	無分你我 社交舞	14/3/09 (六) 6:30-9:45pm	本中心 禮堂	6-59 歲	\$20		跳社交舞需要舞者之間的合作和默契，這個活動提供一個親子之間溝通的機會，從增加默契起，改善家庭關係。	有飲品供應	吳麗娥
TF 117	社區健行樂 ——港島徑 (二)	15/3/09 (日) 8:30am-3:30pm	衛奕信徑 第七及 八段	12-59 歲社區 人士	\$40	\$75	港島徑全長五十公里，充滿大自然的氣息。是次行程為港島徑第七及八段，由大潭水塘出發，沿引水道至土地灣，可見一個水清沙幼的泳灘，村內有士多供應飲食。及後上700多級樓梯，再登山200多米高，便可站立在龍脊山上觀賞石澳的海天一色，接而深入樹林之間，山溪處處、寧靜的環境，繼而遠觀澎湃的大浪海岸。全程約16公里。	1. 費用包括來回車費；糧水自備 2. 路途較遠，參加者必需具備良好的體格及量力，且身體健康 3. 路程難度屬四星(五星為最艱辛)，需良好體力完成	施志偉



No.	Title	Date / Time	Venus	Target	Fee	Content	Remark	Enquires
NCR 106	Sporty Child	14/2 - 28/3/09 (Sat) 4:45-6:30pm	To be confirm	South Asian Children	Free	Let's do sport together on every Saturday evening, and to be a health child.	——	Nancy
NCR 107	New Year-Concern visit	17/1/09 (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



### 1-3 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 101	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



\* 三八婦女節 2009 \*

## 「子宮頸癌」齊關注——預防及推廣計劃

W101

內容：透過展覽推廣及講座，讓你認識更多有關子宮頸癌的高危因素及預防方法、病徵、診斷及治療等。

1.

### 「知多D 健康D」—— 關注子宮頸癌展覽及問題遊戲

對象：區內人士

日期：09年2-3月

地點：本中心二樓展覽板

2.

### 「子宮頸癌」齊關注——健康講座

對象：婦女(25至59歲)

內容：由衛生署子宮頸普查計劃醫生講解有關子宮頸癌之知識及預防方法。

日期：09年3月7日(2:30-4:00pm)

地點：本中心活動室

3.

### 子宮頸細胞檢驗

對象：婦女/低收入婦女(25至59歲)

內容：預約及安排婦女作子宮頸細胞檢驗。

日期：09年3、4月

地點：西九龍

母嬰健康院



備註：1. 講座後可獲安排預約日後作「子宮頸細胞」檢驗，檢驗費用港幣一百元正，或經濟條件符合資格者(須接受簡單經濟狀況調查)，可獲資助檢驗費用。

2. 講座由衛生署子宮頸普查計劃醫生講解。

\* 有興趣參加者，請於本中心詢問處報名參加，詳情請留意日後宣傳單張及海報。

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			
W102	婦女瑜伽基本功 @初班	2/1-27/3/09 (五) 10:15-11:30am (11次)	本中心 220室	婦女	\$220	\$255	瑜伽是運動的一種，既可鍛練體魄，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。	1. 活動歡迎初學者參加 2. 23/1/09(年廿八)、30/1/09(年初五)暫停	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 103	舞出新姿 (A)	6/1-31/3/09 逢星期二 10:00-11:30am (11次)	本中心禮堂	65歲 或以下 女性 朋友	\$175	\$210	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。	27/1/09 (年初二)、 3/2/09 (年初九) 暫停2次	陳美寶
W 104	舞出新姿 (B)	8/1-26/3/09 逢星期四 10:00-11:30am (10次)	大角咀體育館 (6樓3號活動室)		\$160	\$195		22/1/09 (年廿七)、 29/1/09 (年初四) 暫停2次	
W 105	時事新聞眼	逢星期二 2:30-4:00pm (11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。	1. 參加者須每月報名 2. 27/1/09(年初二)、 3/2/09 (年初九) 暫停2次	區碧華
W 106	婦女自務小組	逢星期三 2:30-4:00pm (11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事工？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。	1. 此活動乃月費形式 報名，每月為\$15 (會員) 2. 28/1/09(年初三) 暫停一次	區碧華
W 107	義工藝製作室	逢星期四 2:30-4:00pm (10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，渡過一個開心的下午。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. 集會的一半時間為 教授手工藝，其餘 為手工藝練習時間 2. 活動將由小組組員 義務教授 3. 23/1/09(年廿八)、 30/1/09 (年初五) 暫停2次	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			
W 108	「婦女IT計劃之Cyber圖書館	1-3月/09 (逢星期五/ 公眾假期除外) 10:30-11:30am (11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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動並非課程, 旨在開放電腦室資源, 鼓勵婦女學習</li> <li>2. 當值職員及義工將會提供適量協助</li> <li>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</li> <li>4. 23/1/09(年廿八)、30/1/09(年初五)暫停2次</li> </ol>	區碧華
W 109	中文倉頡輸入法班	16/2-16/3/09 (逢星期一、三) 9:15-11:15am (9次)	新世紀廣場五樓 515A室	婦女	\$40		教授中文倉頡輸入法的原理及通則, 一方面增加文書處理的技能, 另一方面使參加者能廣泛應用電腦, 從此脫離「電腦盲」行列, 享受使用電腦帶來的樂趣。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此課程由勞福局贊助, 出席率必須有80%</li> <li>2. 參加者需懂電腦基本使用方法</li> <li>3. 有興趣之參加者請先留名, 後交費</li> <li>4. 交費時需出示身份證</li> </ol>	區碧華
W 110	心靈綠洲	9/1、13/2、 27/2、13/3、 27/3/09 (五) 2:30-4:00pm (5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	地點	對象	費用		內容	備註	負責人
		(次)			會員	非會員			
W 111	婦女基礎電腦證書班	17/2-24/3/09 (逢星期二、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。(此課程只適合初學者，已懂電腦者不適合參加)	1. 此課程由勞福局贊助 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 112	婦女實用普通話粵普對照班	18/2-18/3/09 (逢星期三、五) 9:30-11:30am (9次)	本中心	婦女		\$40	普通話越來越普及，課程目標及內容為進一步提升婦女普通話的聽講能力，並且能應用日常生活中，最終達致「終身學習」的理想和目標。	1. 此課程由勞福局贊助，出席率必須有80% 2. 費用包括導師費及講義 3. 參加者對普通話有基礎認識尤為適合 4. 交費時需出示身份證	區碧華
W 113	普通教育英文高班	17/2-19/3/09 逢星期二、四 9:15-11:15am (10次)	本中心440室	婦女		\$50	提升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. 此課程由勞福局贊助 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



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 101	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 6-18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 102	創意英語教室	全期 (34堂) : 5/1-30/3/09  上期 (16堂) : 5/1-16/2/09  下期 (18堂) : 18/2-30/3/09 (逢一、三及五) 6:30-8:00pm	本中心活動室	來港不足三年小學或中學生	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
NA 103	樂在香港人——新來港婦女適應課程	19/2-26/3/09 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 104	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 105	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	本中心或戶外	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 106	成人課程系列——基礎中文打字學習班	3/3-24/3/09 (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

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 107	愛家人、樂在香港家庭營	1/1/09 (日) 9:30am-4:00pm	西貢戶外康樂中心	來港不足三年的家庭	\$10	讓新來港人士及其家庭成員參加，愉快歡度假日。日營活動包括：親子遊戲、愛家人行動及享用營地設施等活動，促進新來港家庭間的聯繫和認識，同時增進家人的關係。	1. 報名時，請出示來港的證明文件（例如：身份證或單程證） 2. 非本地居民不符合參加資格	施志偉
NA 108	南丫島一日遊	15/3/09 (日) 8:30am-3:30pm	南丫島	來港不足三年的家庭	\$15	南丫島為香港的第三大島嶼，小島上充滿休閒的特色，富有漁村鄉郊的氣息，每逢假日均吸引不少遊人，適合一家大細慢步行山的好地方，同時也可參觀全港唯一和獨特的風力發電站。	1. 費用包括來回車費及船費，自備膳食 2. 報名時，請出示來港的證明文件（例如：身份證或單程證） 3. 非本地居民不符合參加資格	王汝琪




### 1-3 月份閱讀及自修室活動

活動編號	名稱	日期／時間	地點	對象	費用	內容	備註	負責人
		(次)			會員			
R 101	考考您	每月的25號至下月20號派發	本中心	小學生	全免	哈囉你好！1至3期的「考考您」又同大家見面喇！  索取問題表格如下：每月的25號起請到圖書館索取問題表格，之後便考考您的大腦急彎轉喇！	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  2009年度內累積240分或以上者可獲「課外活動獎狀」乙張。	黃凱芯





## 兒童☆藝術課程

 鋼琴班

課程編號：A101

內容：彈奏鋼琴不單可為學員培養優良的個人涵養，又可訓練耐力及毅力、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	\$1,000
六級	—	\$860	\$1,150
七級	—	\$990	\$1,320
八級	—	\$1,140	\$1,520

## 小提琴班



課程編號：A102

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：A103

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：（會員）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：A104

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





## 兒童☆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			
A 105	兒童國畫班	10/1/09 (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 106 (A班)	兒童畫班	17/1/09 (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、木顏色及鉛筆創	吳麗娥
A 107 (B班)		4:15-5:15pm (8堂)		7-12歲					
A 108	兒童英文畫班	17/1/09 (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、木顏色及鉛筆創	吳麗娥



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 101	兒童普通話班	10/1/09 (六) 1:15-2:15pm (10堂)	本中心	小三至小六	\$400	\$480	這課程會以普通話作課程骨幹，選編中國千古流傳的詩詞作內文，每篇都具思想性及藝術性的，琅琅上口，易於唱誦。從而可使學員易於掌握及理解古詩和普通話的閱讀特點。	1. 影印講義費約\$20於首堂繳交 2. 自備文具	黃凱芯
L 102	幼童普通話班	10/1/09 (六) 12:10-1:10pm (10堂)	本中心	幼稚園高班至小二	\$400	\$480			
L 103	幼童英文拼音初階	10/1/09 (六) 2:30-3:30pm (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。	1. 影印講義費約\$20於首堂繳交 2. 自備文具	黃凱芯
L 104	幼童英文拼音進階	10/1/09 (六) 3:35-4:35pm (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。	1. 影印講義費約\$20於首堂繳交 2. 自備文具	黃凱芯





## 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 105	兒童英文拼音班	10/1/09 (六) 4:40-5:40pm (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。	1. 書本約\$60於首堂繳交 2. 自備文具	黃凱芯
L 106	珠心算班 (初級第一期)	11/1/09 (日) 12:15-1:30pm (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



## 兒童☆語言課程



# 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 101	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 102	兒童芭蕾舞班	每月初開班(日) 9:30-10:30am (4堂)		5歲或以上					
P 103	空手道組	每月初開班(二) 7:00-9:30pm	本中心	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 104	跆拳道組	每月初開班(四) 7:00-9:30pm	本中心	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，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 105	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、耙、雙人對拆及集體操等。	1. 18歲或以下要有家長同意 2. 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 101	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「出騷」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 102	粵曲唱藝進階	每月初開班(四) 7:45-9:45pm (4堂)	本中心	15歲或以上有興趣學習曲藝人士	\$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 101	成人英語拼音班	3/2/09 (二) 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 ☆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 101 (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 102 (B班)		(一、三) 8:00-9:30pm							
AP 103	瑜伽班	6/1/09 (二) 7:15-8:15pm (10堂)	本中心	15歲 或以上 人士	\$350	\$430	瑜伽可幫助血液循環、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 104	社交舞 初班	14/1/09 (三) 7:15-8:30pm (10堂)	本中心 禮堂	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 105	社交舞 中班	14/1/09 (三) 8:30-9:45pm (10堂)	本中心 禮堂	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





## 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 101 (A班)	簡易駐顏 秘技護理	12/1/09 (一) 10:00-11:30am	本中心	15歲 或以上 (男女均可)	\$50	\$130	本課程教授各皮膚分析及護理、如何防止皺紋、面部按摩、如何選購優質之護膚品及防曬用品、家居護理及駐顏養生秘技。	材料費\$20， 首堂交導師	何志明
AT 102 (B班)		7:30-9:00pm							
AT 103 (A班)	簡易 電眼睫毛 入門	13/1/09 (二) 10:00-11:30am	本中心	15歲 或以上 (男女均可)	\$50	\$130	學習電睫毛可令雙眼更美麗，而且比使用睫毛液的效果更持久。	材料費\$20， 首堂交導師	何志明
AT 104 (B班)		7:30-9:00pm							
AT 105	攝影 技巧班	19/2/09 (四) 7:30-9:30pm (18堂)	本中心	16歲 或以上 有興趣 人士	\$450	\$530	本課程由「香港油麻地攝影學會」的專業導師教授，內容包括傳統相機與數碼相機種類與運用、鏡頭種類及運用、光圈快門及景深的運用與配合、數碼攝影簡介、自然光攝影、構圖學、怎樣運用濾色鏡、日出日落拍攝技巧、戶外人像採光及取景、近攝及微距攝影，荷花拍攝技巧。並舉辦月賽、燈光人像拍攝、學員作品分析、賽後評術名家學術攝影講座等。	學員須自備相機 (傳統或數碼均可)	吳麗娥



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 106 (A班)	專業大妗員 婚禮統籌 入門	23/2/09 (一) 10:00am-12:00nn	本中心	15歲 或以上 (男女均可)	\$600	\$680	課程將會教授如何去統籌一個婚禮的工作，包括：婚禮習俗禮儀，酒席安排、場地佈置、遊戲設計、婚紗攝影安排、婚紗晚裝及飾物的配搭、程序表的設計、婚前的皮膚護理、婚禮的應變。完成課程後可報讀進階，之後可報考「國家資格婚禮統籌證書」。	1. 講義費\$10， 首堂交導師 2. 課程為兩小時	何志明
AT 107 (B班)		7:30-9:30pm (6堂)							
AT 108 (A班)	新娘及晚裝 頭飾製作 初階	24/2/09 (二) 10:00am-12:00nn	本中心	15歲 或以上 (男女均可)	\$300	\$380	本課程將會教授三款時尚典雅的新娘及晚裝頭飾，最適合新娘使用。所用的材料包括羽毛和其他頭飾配件等。	1. 材料費\$300， 首堂交導師 2. 課程為兩小時	何志明
AT 109 (B班)		7:30-9:30pm (3堂)							
AT 110 (A班)	嬰幼兒 保健按摩	24/3/09 (二) 10:00-11:30am	本中心	15歲 或以上 (男女均可)	\$100	\$180	嬰幼兒在成長期間，由於身體抵抗力減弱易於生病，除了適當的醫療照顧外，父母亦可在這期間配以適當推拿按摩手法，舒緩嬰幼兒不適症狀。	—	何志明
AT 111 (B班)		7:30-9:00pm (2堂)							





# 中心 小組組員招募

G101

## 粵劇軒

性質：自務小組

宗旨：集結一群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

W114

## 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

G102

## 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

G103

## 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

W115

## 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

W116

## 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？咁宜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」，定期探訪區內的獨居長者，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

W117

## 婦女關注平等機會小組

性質：婦女關社小組

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下午 2:30- 4:00pm 於本中心集會

對象：婦女

時間：2:30- 4:00pm

費用：全免

地點：本中心 320 室

負責人：區碧華

# 心累了，就把心事給放下來

動人  
一章

彼此互勉之：

最近認識一位美國籍的出家師父，是個很有趣的事情。  
特別是他叫我舉起蕃茄汁跟他說話的經驗。

我們約在新竹的一家茶館用英文談論著心經，師父用英文跟我解釋因果、輪迴這些事情，這都還不稀奇。有趣的事情在後頭呢！

師父一聽完我跟他提到的個人煩惱的時候，他索性要我左手提起他剛買的三罐蕃茄汁，一邊提著，一邊跟他說話。可想而知，我左手感覺到疲勞的程度，跟時間成了正比。

也懊惱著為何師父要我一邊提著三罐蕃茄汁，一邊跟他說話。

受不了這樣的酸楚，我自行把左手放下，卻聽到師父跟我說：「Hold it up, and keep talking to me.」

聽到這樣的話，心裡不免起了疑心，我手提的那麼酸，為何不讓我放下手上的重物，輕鬆地與他對談？

約莫過了15分鐘，我的左手實在承受不住了，才聽見師父跟我說：「Now you can put it down.」

看著我狐疑的臉，師父居然笑了出來。

「你不喜歡提著重物跟我說話，為何你卻喜歡帶著煩惱來跟我說話，過著你的生活呢？」

手酸了，放下就好，對待煩惱，不也是這樣？

或是這些煩惱就像是那些蕃茄汁一樣，是你自己用手把它們給舉起來的呢？」  
有趣的經驗，對吧？

最近我開始這樣的練習，一手舉起有重量的東西，一邊想著事情。

手酸了，自然會放下手上的東西，看看有一天，我會不會也學到，心累了，就把心事給放下來。

**我們能很容易的放下有形的重物，卻很難放下無形的重擔。**

**執著的人生會讓自己承擔莫需有的重擔。**

**所以學習放下執著也就在學習人生自在。**

資料來源：[www.ntut.edu.tw/~4370524/new\\_page\\_11.htm](http://www.ntut.edu.tw/~4370524/new_page_11.htm)



# 「賀年」揮春逐句捉



請協助從下文字中找出賀年揮春字句

百	年	好	合	我	一	目	了	然	的	心	靚	三	心	兩	意	為	百
六	月	亮	代	表	香	愛	生	意	興	隆	足	一	老	少	平	安	心
合	彩	升	東	從	港	旺	角	街	坊	會	陳	慶	社	會	服	務	中
心	想	事	成	心	小	大	道	百	發	百	中	學	業	進	步	歡	長
四	國	亮	西	所	姐	新	星	光	見	有	心	心	相	印	今	樂	生
百	日	永	就	欲	萬	福	春	初	再	福	迎	春	接	福	又	孝	不
子	本	結	歡	樂	長	事	沐	大	一	有	還	長	享	一	肥	感	天
千	壽	同	今	宵	女	奉	如	瑞	吉	二	我	命	利	本	又	動	芭
孫	比	心	長	生	不	老	福	意	大	心	喜	痴	百	萬	巨	天	百
電	南	恭	賀	新	禧	靚	是	我	恭	有	珠	氣	歲	利	宵	身	福
開	山	門	見	大	吉	大	利	願	喜	心	如	情	洋	靈	精	體	豆
黃	手	帕	長	江	中	冠	亞	一	發	唔	意	長	家	洋	月	健	腐
珠	光	寶	氣	利	國	百	洲	團	財	發	吉	食	出	西	貢	康	洲
花	塘	心	風	爽	萬	無	小	和	四	財	祥	神	出	想	福	無	大
開	龍	馬	精	神	歲	禁	姐	氣	天	好	想	動	入	促	長	本	小
富	且	福	元	精	好	忌	利	字	當	事	福	人	平	戰	心	生	通
貴	地	開	工	大	吉	合	作	福	如	東	海	美	安	平	有	老	吃
文	百	福	臨	門	靚	笑	口	常	開	天	生	麗	質	有	頭	有	尾



## 遊戲小考

遊戲規則：請圈出正確答案，交回中心地下詢問處。

截止日期：2月16日

公佈日期：2月23日（將貼三樓康樂室告示板）

我們將抽出18名幸運兒，並送出紀念品乙份。

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(1/09-12/09)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

## 義工簡介會日期：

日期：16/1/09 (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……

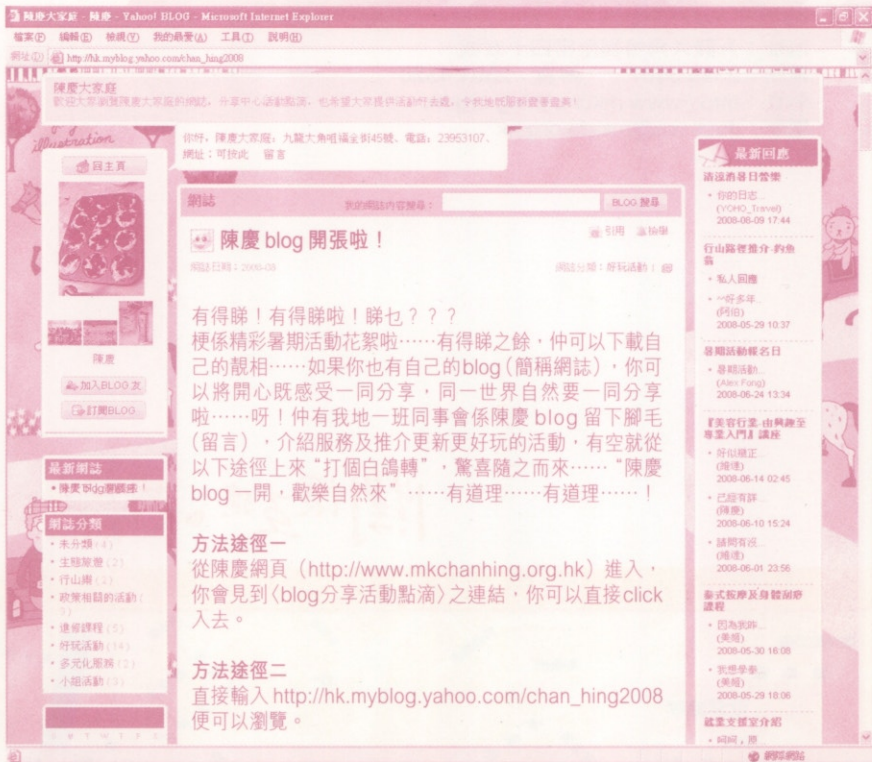
對象：有志服務社區，年齡 18 歲以上，男女均可

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的寶貴意見。

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。

