



旺角街坊會陳慶社會服務中心

好慶誌

2009年7-9月

SUMMER 09



繽紛暑假

由陳慶出發

截止遞交抽籤表：5月26日

暑期活動報名日：5月31日

兒童及成人進修課程可即日報名

暑期活動必須透過抽籤安排報名，詳情請參閱第2頁

鳴謝：
香港賽馬會慈善信託基金
贊助部份青少年暑期活動

留聲語	1
2009 年暑期活動報名安排	2
各類服務開放時間	3
會員知多 D	4
活動及進修課程 報名注意事項	5
會員商戶優惠	6
社區脈搏	7
「五環的天空」社區健康計劃	8
活動推介	10
2009 暑期活動 / 課程日程表	12
2009 兒童及青少年暑期活動	16
7-9 月份活動	
- 9 月份兒童及青少年活動	28
- 家庭及社區活動	29
- NON-CHINESE RESIDENTS PROGRAMS	33
- 學童課餘託管活動	35
- 婦女活動	36
- 新來港人士活動	38
- 閱讀及自修室活動	40
7-9 月份進修課程	40
中心小組組員招募	60
動人一章	62
遊戲小考	63
義工、導師招募	64
陳慶 Blog 開張啦、服務使用者意見表	65

目

錄





嘩！ 好快又到暑假啦！又係各位小朋友及青年學生齊齊放假的好日子，在這個炎炎夏日的日子，大家有冇計劃如何渡過呢？期望今期的好康誌能為大家在計劃時多了一份參考，並能在參與中過一過快樂的暑假。

很多家長在暑假時都十分忙碌，為了充實子女的悠悠長假，不讓他們浪費時間，就為子女安排一個接一個的活動及課程，而自己則忙於接送子女到這到那。所以現在做一個家長實在不容易，要兼顧子女健康，又要兼顧課餘活動。但希望各位家長要記住每星期最少有一天家庭日，讓一家人一同到郊外走走，除可吸收新鮮空氣之外，亦可讓家人好好相處。



全球暖化的問題有冇令你開始關心環境保護的重要呢？保護環境除了多做環保工作外，我們亦可以多參與一些綠色生活。什麼是綠色生活，有甚麼好處？如何行動？今期的社區脈搏將以「綠色生活」為主題，大家不妨看一看。

「五環的天空」 社區健康計劃又有新優惠推出啦！加上暑期炎熱，大家不妨參考一下戶外活動裝備，並且了解一下有關「中暑」的資訊，多多防備一下！

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。



2009年暑期活動報名安排

各位會員請注意，本中心今年之暑期活動報名方法會與往年相若，敬請各位留意，並請細閱下列事項：

即日 至 26/5/2009 (二)	中心會隨今期郵寄小冊子中附上一份抽籤表予各會員；而截止投遞抽籤表日期為 26/5/2009 (二) 下午5:00 ，懇請各會員於截止前交回本中心收集箱便可。個人會員及家庭會員（家庭會員以一個家庭為單位）同時 只須填一張抽籤表便可 。 (郵寄或傳真：2391 4320亦可接受) 〈不可重覆填表，否則將被取消抽籤資格〉
27/5/2009 (三)	當日上午11:00在中心地下大堂公開抽籤，下午6時正張貼抽籤結果在地下大堂壁報。
27/5/2009 (三) 至 30/5/2009 (六)	各中籤者將獲編配籌號1個，中心會個別通知中籤者之出席報名時間，會員亦可於27/5/2009 (三) 下午6時後親臨或致電2395 3107查詢抽籤結果。
31/5/2009 (日)	31/5/2009 (日) 早上9:00至下午5:00為暑期活動報名日。中籤之會員須於 31/5/2009 (日) 依據籌號報名時間到中心辦理手續，所得之籌號不得轉讓；另外每位會員只限報名「5」項SYP暑期青少年活動，家庭活動則沒有數量限制。
1/6/2009 (一)	上午9:00開始接受各界人士報名參加餘下之暑期活動，數量不限。

惡劣天氣安排

如31/5/2009 (日) 上午9時前仍懸掛8號風球或黑色暴雨警告，中心將暫停活動報名。並順延於7/6/2009 (日) 上午9時至晚上5時繼續進行；餘下之暑期活動報名亦順延至8/6/2009 (一) 上午9時。

注意事項

1. 如欲與其他會員於同一時間報名參與暑期活動，請將抽籤表格釘在一起交回中心即可。
2. 每位中籤之會員於活動報名前必須出示有效之會員証，31/5/2009當天恕不辦理續會手續。
3. 每位參加者均須填寫報名表格一份。
4. 所有兒童及成人進修課程則不在此限，可即日報名。

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

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 惡劣天氣警告	戶外活動	水上活動	室內活動	進修課程	
				早上 (1:00PM 之前)	下午 (1:00PM - 6:00PM) 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 營地或租借外間操場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 上午九時至下午三時
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 \$ 6)
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「旺角街坊會康慶社會服務中心」
 - 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/課程舉辦前另找人代替，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，適合兒童及成人人士)—— 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

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

廖艷華驗眼中心

優惠內容：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)

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)

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

素問館

註冊中醫師 (李繼淳醫師)

優惠內容：「睇症」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：「睇症」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 \$ 50

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 *

綠色生活

全球暖化及溫室效應等字眼，我們在日常生活中經常看到及聽到，但是，我們對這些現象有幾認識呢？大家不妨到機電工程署網址的能源資訊園地看一看，了解它們對我們生活的影響。為了減低地球的暖化危機，我們是否應該正視此問題，再身體力行地做一些事情，救救地球、救救自己？

除了可以多做環保外，還可以做什麼？不如嘗試過一過綠色生活吧！究竟什麼是綠色生活？參考綠色生活教育基金（Club O）的資料，綠色生活則是按照自然規律辦事。以下是一些 Club O 的綠色生活建議，大家不妨看看，嘗試做？！

（一）把飲食綠化

1. 多在家裡進餐，少上館子可減少浪費及污染。
2. 多自製飲品食品，有益又省錢，更保護環境。
3. 食物添加劑往往對人及環境都有害，避之則吉。
4. 多選購本地及鄰近地區的產品，減少運輸污染。
5. 多素食少吃肉及海鮮，不但有利個人健康，地球更減少破壞。

（二）把衣著綠化

1. 多選購自然纖維（棉、麻等）衣物，少買人造纖維。
2. 適量地添置衣物，買得太多會浪費資源。
3. 多穿二手衣服，例如哥哥姐姐傳給弟弟妹妹。

（三）把交通綠化

1. 多用公共交通工具，必要時才乘的士。
2. 盡量停車熄匙，天涼車廂不開空調。
3. 可能的話多跑樓梯少乘升降機。

（四）把生活習慣綠化

1. 多戶外活動，少逛商場，少到空調室內運動場。
2. 實行垃圾分類，送廢紙、膠樽、鋁罐等去再造。
3. 凡是「一次過」的物品都盡量少用，盡量不光顧用一次過杯碟餐具的食肆。
4. 盡量用濕電或可再充電電芯，少用普通電芯。
5. 習慣隨身帶手帕，少用紙巾，減少樹林破壞。



家庭 個人 社區

和諧 健康

「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的關注、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。

「中暑」知多D

炎熱的暑假又到了，相信很多朋友都安排一些戶外活動。但進行戶外活動時，實在需要預防「中暑」，因為香港夏天的天氣越來越熱，所以要特別留意：

Q. 幾熱先至叫「中暑」架？

氣溫攝氏 30 度以上，濕度 70 度以上；

氣溫攝氏 27 度以上，濕度 95 度以上；

Q. 咩人較易「中暑」呀？

據醫生表示，由於小童和老人，孕婦及心臟能力較差的人，血液循環系統較弱，屬中暑高危類。平日較少流汗的人，散熱能力較弱，亦不宜長期在烈日下活動。經常出入冷氣地方，一冷一熱，最容易感暑及感冒。

戶外活動裝備提提你

衣著方面：

1. 要穿著鬆身、薄而透氣的純棉質衣服；
2. 戴備可濾紫外線的太陽鏡；
3. 理想的帽子要用防紫外線布料、寬邊及有氣孔的來幫助排氣散熱。

飲食方面：

1. 運動前一小時要飲至少 300ml 的清水；
2. 每行 3-4 公里要補充 300ml 水。
3. 運動後不宜飲冰水及汽水，因會導致腸胃抽搐。
4. 酒精會導致脫水，含咖啡因飲品有利尿作用，不宜多飲用。
5. 不宜進食高蛋白質食物如肉類，奶類等，加重水份消耗。

希望大家記得以上防中暑貼士，咁炎夏去戶外活動時，會玩得又開心又安心㗎！

7-9月獎賞活動名單

編號	名稱	分數
SYP706	日營童你玩	2
SYP714	大樹迷牆水上飄	2
SYP724	健康生活·從小做起	1
SYP729	乒乓球比賽(2009)	1
SYP737	活力體驗一天遊	2
SYP744	攀石 Fun Fun Fun	1
TC702	健康特務S嘜—— 做運動要小心	1
TF712	再見焦慮 活得自在： 情緒支援小組	2
TF713	社區健行樂——鳳凰徑	2
TF714	健康放大鏡	3
TF715	元荃古道行	2
W701	舞出新姿 (A)	1
W702	舞出新姿 (B)	1
W703	婦女瑜伽基本功 @ 初班 A	1
W704	婦女瑜伽基本功 @ 初班 B	1
W705	婦女瑜伽基本功 @ 中班	1
W708	心靈綠洲	1
P701	兒童芭蕾舞班啟蒙班	1
P702	兒童芭蕾舞班	1
P703	空手道組	1
P704	跆拳道組	1
P705	龍獅武術訓練班	1
P706	兒童社交舞班	1
P707,708	兒童遊泳初學班	1
P709,710	兒童游泳進階班	1
AP701,702	健康運動太極訓練班	1
AP703	瑜珈班	1
AP704	社交舞初班	1
AP705	社交舞中班	1
AP706	齊跳標準舞	1
AT706,707	古法線面技巧班	1
AT710,711	面部刮痧技巧課程	1

健康放大鏡

TF714

日期：2009年9月26日(星期六)

內容：1) 講座(下午2:30 - 4:00)

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

(區姑娘或何先生)

分數：3分

「獎賞換領日」登記：

7月24-25日·下午4:00-8:00pm

三樓康樂室詢問處

下期再見！



活動推介

TF712

再見焦慮 活得自在： 情緒支援小組

由本中心及香港浸會愛群社會服務處 精神健康綜合服務 合辦

生活在一個節奏急速的城市裡，你會否經常出現焦慮或抑鬱的情緒，以致影響你的生活質素？

小組讓你有機會與同路人分享經驗及互相支持，增加你對焦慮或抑鬱情緒的認識，透過藝術體驗及運用認知行為治療，助你衝開困擾的情緒，活得更自在。

日期：2009年9月10日至10月22日（逢星期四）

小組時間：下午2:30-4:30

地點：本中心

對象：面對情緒或精神困擾人士，並希望透過小組得到支援及支持。

目的： - 於小組中，透過藝術體驗及運用認知行為治療手法，讓參加者增加對負面情緒的認識，及有效管理情緒的方法。

- 利用小組的模式，讓參加者分享經驗，並建立相互支持的網絡。

內容：負面情緒的認識、情緒管理認知、認知行為治療運用、藝術體驗、經驗分享、戶外分享會（於6節小組活動後）、組織互助關懷小組。

參加辦法：請先到本中心填妥表格申請。職員會聯絡參加者於小組前作面談，並了解參加者需要及期望。

收費：報名無須交費，\$50（按金）將於出席小組第一節才繳交給職員（出席五堂或以上會獲得退款）

查詢：可致電2395 3107與本中心社工譚姑娘或

致電2434 4569或電郵致 cses@bokss.org.hk

香港浸會愛群社會服務處精神健康綜合服務（荃葵青）社工戴姑娘/
禰先生查詢



活動推介

SYP701
次文化@HK.COM

SYP702
港大遊踪綠色之旅

SYP716
文化有機體驗之旅

SYP706
日營童你玩

SYP738
做個小小設計師

TF704
我愛「螢火蟲」

SYP732
非州體驗之旅

TF708
我愛大自然——
梧桐寨瀑布之旅



2009年暑期活動

課程日程表

SUN	MON	TUE	WED
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

7月 July

THU

FRI

SAT

2

3

4

9

10

11

16

17

18

23

24

25

30

31



2009年暑期活動

課和日程表

SUN	MON	TUE	WED
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23/30	24/31	25	26

8月 August

THU

FRI

SAT

1

6

7

8

13

14

15

20

21

22

27

28

29





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			
SYP 701	次文化@HK.COM	工作坊： 2/7-27/8/09 (四) 6:30-10:00pm (9次) 歷奇營： 18/7-19/7/09 (六至日) 2:00pm-翌日2:00pm	旺角區	15-24歲		\$100	潮語、爛gag、cosplay、graffiti等為常用溝通的工具，讓我們透過工作坊，社區走訪及歷奇營，讓一群聚集在旺角區的青少年尋找於社區中常見的次文化，從而對次文化有更深入的探討，最後透過發佈會與社區人士分享。	1. 費用包括工作坊及歷奇營 2. 先作留位，需經面試甄選，入圍者稍後繳交費用給負責同事，後補收條	周昱廷
SYP 702	港大遊蹤綠色之旅	14/7/09 (二) 9:30am-4:00pm	香港大學、龍虎山環境資源中心	8-12歲		\$40	1. 港大遊蹤：由導賞員帶領參觀香港大學，由龍虎山環境教育中心出發，沿途經過歷史悠久的梅堂、儀禮堂、陸佑堂及其他別具特色的歷史建築。行程除了參觀港大的主要設施外，更可了解多采多姿的校園生活，並於大學飯堂一起用膳。 2. 製作環保小鳥：以玩具扭蛋蛋殼，學習廢物利用，創作獨特造型的小鳥，亦可從中認識不同的鳥類特徵。	1. 包午膳 2. 全日步行時間約1.5小時 3. 參加者請自備玩具扭蛋蛋殼一隻	陳美寶
SYP 703	追蹤警隊一天行	14/7/09 (二) 9:30am-4:30pm	警察博物館及懲教署	8-14歲		\$40	維護香港法治精神背後的人是誰？是警隊。你知否他們以往的發展的歷史？趁暑期的空餘，讓我們一起去探知警察博物館及懲教署，了解香港人背後的英勇故事。	1. 參加者自備毛巾及太陽帽 2. 午膳於麥當奴	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			
SYP 704	通識文物篇 ~浩浩蕩蕩 走一趟	15/7/09 (三) 9:45am-4:00pm	香港文物 探知館、 新界 粉嶺、 香港電影 資料館	6-12 歲	\$50		是項活動的目的是要喚起公眾人士對香港文物的關注和教育下一代對古蹟的愛護。龍躍頭還保存不少典型中國傳統建築，例如松嶺鄧公祠及天后宮等，而區內一些圍村，如老圍及新圍等，其圍門及圍牆甚至村內部分民居，至今仍保存歷史風俗及文化生活原來風貌，見證過往的歷史和社會發展。香港電影資料館有定期展覽，亦有各處電影資料展出。	請帶備防曬、防蚊用品及雨具	黃凱芯
SYP 705	制服團體 博物館篇	15/7/09 (三) 9:45am-4:00pm	警隊 博物館、 葛量洪號 滅火輪 展覽館、 香港電影 資料館	8-14 歲	\$50		這次我們會參觀警隊博物館以及葛量洪號滅火輪展覽館。警隊博物館分為四個展覽廳：歷史展覽廳、三合會及毒品展覽廳、「警隊今昔」展覽廳及專題展覽廳。而葛量洪號曾是香港消防處的主力滅火輪，2002年退役前一直為亞洲最大的消防船。展覽館還展出獨特的消防文物，並輔以多媒體介紹，增進市民對香港海上救援工作的認識。香港電影資料館有定期展覽，亦有各處電影資料展出。	1. 費用包括車費、午餐費用 2. 請自備乘涼用品及足夠食水 3. 「葛量洪號滅火輪展覽館」之導覽申請有待抽籤，若本中心未能成功申請，將會另行安排活動，參加者不得以此理由退出活動	周昱廷
SYP 706	日營童你玩	15/7/09 (三) 10:00am-4:00pm	待定	6-12歲 (綜援 家庭小 朋友)	\$20		在郊外環境下踏單車、跳彈床、游泳、射箭、繩網、手工藝……等多元化活動，可舒展筋骨，抖擻精神，快將市區的鬱悶驅散……	1. 自備食水 2. 包括午餐及營養 3. 自備游泳用品 4. 報名時請出示證明文件	李麗萍



7-9 兒童及青少年暑期活動

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			
SYP 707	太平山下畫一圍	16/7/09 (四) 9:00am-4:00pm	太平山及金融管理局	6-12歲	\$40		趁暑期有空，讓自己認識一下香港金融管理局，了解香港金融的發展，香港能成世界金融中心，你對它認識有多少？同時，也可以進一步了解鈔票的演變。下午，我們一起去乘坐香港最古老的交通工具——纜車，到太平山走一走，遠眺維港兩岸景色，相信樂趣也無窮。	1. 參加者自備毛巾及太陽帽 2. 午膳於麥當奴	李慧嫻
SYP 708	電力世界與環保	17/7/09 (五) 8:50am-4:15pm	青山中電發電廠、荃灣環保資源中心	9-12歲	\$50		電力是我們每個家庭的必用資源，你想透過參觀發電廠了解它的生命力、運作和輸送過程嗎？午膳後，我們還會去環保資源中心，認識各種能源及其利弊。	請穿著包頭鞋及自備食水	李麗萍
SYP 709	遊戲教室	17/7-7/8/09 (五) 10:00-11:30am (4次)	本中心	9-11歲	\$30		各位小朋友，有無興趣一齊學習及挑戰各項難關呢？包括數獨、七巧板、找不同、迷宮等等，發揮個人潛能及信心，解決一個又一個的難題，快D黎報名啦！過一個充實的暑假吧！	—	謝玉慧
SYP 710	暑期作業功課輔導班	17/7-28/8/09 (五) 2:30-4:00pm (7次)	本中心	升小二至小六學生	免費		在悠長的暑假下，除了盡情吃、喝、玩、樂外，相信大家都知道「不要荒廢學業」這道理，只要好好規劃如何利用自己的假期，相信你會更享受假期帶來的樂趣啊！	1. 低收入或綜援家庭之學童優先，但必需經中心社工評估家庭入息 2. 活動將由中學生義工協助參加者的暑期功課	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			
SYP 711	神奇小紙	18/7/09 (六) 10:30am-12:30pm	本中心	5-8歲	\$20	\$55	今次我地將會教小朋友利用一張張色彩繽紛的瓦通紙去創作一幅五彩繽紛的瓦通紙圖畫，別小看那些平平無奇的瓦通紙啊，你也可以為它變得不平凡呢！	已包括所有材料費	吳麗娥
SYP 712	雪糕文化遊	20/7/09 (一) 9:00am-4:00pm	富豪雪糕廠及沙田文化中心	9-12歲	\$55		沙田文化中心定期展示不同文化產物，讓我們從過去的事物，認識文化的發展和有趣地方。午膳後，我們到富豪雪糕車及其廠房參觀，試坐雪糕車之餘並親手捲軟雪糕，美味無窮！	1. 請穿著包頭鞋及自備食水 2. 每位小朋友可享一杯蓮花杯和一軟雪糕	李麗萍
SYP 713	暑假LEGO 砌砌砌	20/7/09 (一) 2:00-5:00pm	本中心	6-12歲	\$20		利用LEGO及其他物料，砌出非一般的作品，考創意又考美術天份，還可與其他小朋友較量一下，看誰的作品最出色。	—	何志明
SYP 714	大樹迷牆 水上飄	21/7/09 (二) 9:00am-5:00pm	樹屋田莊	8-13歲	\$90		有無想挑戰下自己的信心，學下點樣爬樹屋、扮下猴子用繩飛下來，或者爬牆走一走，再者，水上飛索，彼此一起玩些合作遊戲，渡過一個開心又有意義的暑假。	1. 參加者請帶備足夠飲用水 2. 費用包車費、入場費及午膳（輕便午膳） 3. 參加者請帶備防曬用品	李慧嫻
SYP 715	漁村體驗 日營	21/7/09 (二) 9:00am-5:00pm	大埔 三門仔	6-12歲	\$70		活動帶大家回歸大自然，認識傳統的漁民生活，乘坐快艇往漁排參觀，同時體驗餵魚的工作，與漁民分享生活、學習編織漁網、耙蜆及欣賞漁民傳統表演等。	1. 費用已包括營費及午餐 2. 請自備防曬防蚊用品 3. 請自備飲用水 4. 請穿著輕便服及波鞋	梁杏英



7-9 兒童及青少年暑期活動

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			
SYP 716	文化有機體驗之旅	22/7/09 (三) 9:15am-3:30pm	香港仔蒲窩環境資源中心	8-12歲	\$50		<ol style="list-style-type: none"> 由導師帶領下橫渡避風塘初探漁港風貌，並參觀香港仔的古廟建築，從而了解香港獨有傳統本土特色； 遊覽資源中心內的文物建築，認識有關署署的歷史及香港文物保育的訊息； 體驗有機煮食工作坊—學習有機生產概念及有機食物的好處外，更可親身製作及品嚐有機小食，體驗健康飲食的樂趣。 	包有機健康午膳及飲品	陳美寶
SYP 717	玩玩暑期天	22/7-5/8/09 (三) 10:00-11:30am (3次)	本中心	6-8歲	\$20		從參與團體遊戲及創作手工藝的活動中，既可以開開心心渡過一個早上，又可以認識新朋友，一齊過一個愉快的暑期天。	—	謝玉慧
SYP 718	通識地道篇 ～ 參觀與認知	23/7/09 (四) 9:30am-4:00pm	港島	6-12歲	\$50		<p>參觀——香港賽馬博物館每一展館都會介紹馬會各部份歷史，甚有參觀價值。第二展館是介紹賽馬所用的馬匹，初期是由蒙古小馬角逐，後期轉用澳洲威爾斯馬，直至今日已有很多不同種類的參賽馬匹。而其他展館則有待我們細心發掘啦！</p> <p>認知——香港大球場設計新穎，設施齊備，是舉行各類文娛活動的理想場地。例如每年一度的國際七人欖球賽、慶祝國慶等等大型盛事，是本港目前最大的戶外多用途康體場地。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 韓式燒烤自助午餐 參觀地點待定香港賽馬博物館及香港大球場，如有更改本中心保留最終決定權 	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			
SYP 719	"Yeah"人野營	23/7-24/7/09 (四至五) 1:30pm-翌日2:00pm	大潭童軍中心 (暫定)	8-12歲	\$90		又到暑假啦！又是去露營的時候啦！小野人出動啦！快點一起去野外學紮營睡草地，煮早餐自己吃，玩遊戲學相處，一個親親大自然與昆蟲同眠的野人生活，你怎能錯過！	1. 請穿著輕便服飾及運動鞋 2. 帶備一套內外衣服更換 3. 清潔用品：沐浴露、洗頭水、牙膏牙刷及毛巾等 4. 食水 5. 電筒、防曬、防蚊用品 6. 費用包括車費及早、午、晚三餐	王培明
SYP 720	機場探知之旅	24/7/09 (五) 10:15am-1:30pm	香港國際機場「航空探知館」	8-15歲	\$60		在機場內的「航空探知館」內有多個關於航空主題的專區，包括遊覽仿製機艙、飛行探索及4D電影欣賞等，還可以到機場展望台看看飛機升降，千萬不要錯過這個近距離接觸機場的機會。	費用已包車費及入場費	陳志冠
SYP 721	勇闖飛行服務隊	24/7/09 (五) 12:30-5:00pm	香港國際機場	12-20歲	\$20		飛行服務隊的其中一項主要職責是進行搜索及拯救行動。在颱風襲港或其他天災期間，及至天災過後，服務隊須負責載送政府人員到災區視察、調查財產與農作物的損失、空運供應品和把傷病者送到醫院。此外，飛行服務隊亦經常連同一名水警督察在空中巡邏，搜索非法入境者和越南船民。而超級美洲豹L2直升機也可用作滅火用途，而且特別適宜用以撲滅山火。想了解更多，約定你勇闖飛行服務隊啦！	1. 費用包括車費 2. 請自備乘涼用品及足夠食水	周昱廷





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			
SYP 722	西貢沙田樂遊悠	27/7/09 (一) 8:30am-3:30pm	西貢蕉坑、沙田中文大學	8-14歲	\$45		西貢獅子會自然教育中心擁有一片大土地，當中要算貝殼館及昆蟲館的館藏十分豐富，在悠長假期中，不妨利用一天的時間，看看漂亮的貝殼、見見樣子奇特的昆蟲及前往沙田中文大學參觀，認識大學校園生活。	1. 費用已包括午餐、車費 2. 自備防曬帽、飲用水	梁杏英
SYP 723	智樂競技大比拼	18/7/09 (六) 3:00-4:30pm	本中心禮堂	8-12歲	\$10		以分組形式進行競技比賽，齊來動動身體、動動腦筋，讓小朋友於參與中，發揮潛能及體會團體合作的精神。	1. 參加者須穿著輕鬆便服 2. 比賽分冠、亞、季軍隊伍，優勝隊伍將可獲贈精美禮品，其餘隊伍可獲紀念品	陳美賢
SYP 724	健康生活，從小做起	29/7/09 (三) 9:15am-2:30pm	衛生教育展覽及資源中心、本中心禮堂	6-12歲	\$30		健康對每個人均十分重要，何謂活得健康、食得健康、運動得健康？活動能讓你認識健康生活、飲食和運動的常識，包括：參觀衛生教育展覽及資源中心、花式跳繩學習，鍛鍊健康的身体之餘，也可以品嚐營養豐富的健康午餐。	1. 請穿著輕便衣服及運動鞋 2. 自備毛巾及水 3. 活動已包午餐	施志偉
SYP 725	帶你睇古蹟之屏山篇	29/7/09 (三) 1:00-5:00pm	屏山文物徑	8-12歲	\$20		位於天水圍的屏山文物徑是全港第一條文物徑，這條文物徑的古蹟包括：清雲軒、觀廷書室、愈喬二公祠、鄧氏宗祠、上璋圍及聚星樓，是次旅程還會有專人講解各項古蹟，唔單止有得睇，重有得學。	1. 由於文物徑為室外地方，請自備防曬用品或雨具 2. 自備食水	何志明

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			
SYP 726	親親小動物	30/7/09 (四) 9:30am-4:30pm	香港 愛護動物 協會、 警犬訓練 學校 (待定)	6-14 歲		\$50	「尊重生命，由關懷動物開始！」要小朋友學習尊重生命，就要參加這個活動了。活動將會參觀「香港愛護動物協會」，透過講座及接觸領養部的待領動物，認識動物的基本需要、飼養動物前要考慮的事項及常識，甚至有關動物的福利事宜。此外，我們還會參觀警犬訓練學校，了解狗隻接受警務訓練的過程，真是十分豐富呢！	1. 活動費用包括午膳、車費、參觀「愛護動物協會」入場費及活動費 2. 參加者請穿著輕便服裝、自備乘涼用品及足夠食水 3. 「警犬訓練學校」之申請有待抽籤，若本中心未能成功申請，將會另行安排活動，參加者不得以這理由申請退出活動	區碧華
SYP 727	至醒一族	31/7/09 (五) 10:00am-4:00pm	科學館及 藥物資訊 天地	8-13 歲		\$40	至醒一族的你，對科學及毒品認識有幾多？今次會一次過俾你去玩盡科學館及藥物資訊天地內好玩又刺激的遊戲，快D一起去啦！	1. 費用包車費、膳食 2. 請穿輕便服飾 3. 帶備足夠食水	王培明
SYP 728	共享自然的喜悅	1/8/09 (六) 8:30am-3:30pm	大帽山 荃錦坳、 荃灣環境 資源中心	6-14 歲		\$60	透過體驗自然感知遊戲、漫步及遊走於大自然山嶺、聽大自然的故事及寫生，享受生機午餐，嘗試與大自然融為一體，學習欣賞和關愛自然契機。	1. 活動費用包括車費、膳食費及導賞費 2. 參加者請穿著輕便服裝、自備乘涼用品及足夠食水	區碧華



7-9 兒童及青少年暑期活動

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			
SYP 729	乒乓球比賽 (2009)	1/8/09 (六) 9:30am-6:00pm	本中心 禮堂	初級組 6-8歲 中級組 9-12歲 高級組 13-16歲 團體組 6-16歲	\$5		本中心已舉行乒乓球比賽多年，目的為推廣康體運動，讓青少年善用餘暇。每組賽事均設有冠亞季及優異獎共四名，各組比賽資格及報到時間如下： 初級組：6-8歲 (9:30am) 中級組：9-12歲 (10:45am) 高級組：13-16歲 (1:45pm) 團體組：6-16歲 (3:00pm)	1. 參加者需自備球拍，穿著合適運動衣服 (唯顏色不可接近橙色 / 黃色) 2. 參加者年齡以比賽日計算，需自備證明文件 (如：學生手冊或身份證等)	施志偉
SYP 730	2009鋼琴 交流表演會	2/8/09 (日) 10:30am-1:00pm	尖沙咀 香港 太空館	2009 年鋼琴 考試 者、 家長、 學員、 熱愛 音樂者	\$10 (表演者)		音樂教育的目的在於透過音樂活動培養兒童自律、表達、專注和協調的能力，使他們從中得到快樂、享受和滿足。為達此目的，本中心特地舉辦是次活動分享下音樂上的見解。最重要的是每位演奏者可有一次的模擬考試機會及無數次地欣賞他人的演奏。	1/7/09起公開派發免費入場券	黃凱芯
SYP 731	卡通人物 逐個捉	3/8/09 (一) 9:00am-4:00pm	奧海城 戲院、 香港動植 物公園	6-10歲 (綜援 家庭小 朋友)	\$25		暑假卡通電影特別有趣特別多，你有興趣和我們一同卡通欣賞嗎？午膳後，我們往香港動植物公園探訪動物及玩遊戲，歡度暑假。	1. 自備食水 2. 費用包括午膳及電影戲票 3. 報名時請出示證明文件	李麗萍
SYP 732	非洲體驗 之旅	3/8/09 (一) 9:00am-4:30pm	香港動植 物公園、 大潭郊野 公園	6-12 歲	\$60		活動帶你走出城市森林，進入動物園世界，更有來自非洲的音樂 (非洲鼓體驗)，讓你可以親身鼓出激情。在香港的非洲，你也可以搭建營幕、在郊外烹飪午餐和玩遊戲。活動適合充滿好奇心和熱愛大自然小朋友。	1. 費用包括車費、午膳及訓練等所需物資 2. 活動包括一小時參與非洲鼓體驗	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			
SYP 733	燃亮歷奇營	3/8-4/8/09 (一至二) 1:30pm- 翌日4:00pm	長洲 鮑思高 青年營	12-15 歲	\$150		透過歷奇活動，訓練青少年解決難題的能力，學習與別人合作，亦於挑戰自我之時，提升青少年的自信心。	1. 費用包括入營費，膳食及歷奇活動費用 2. 先留名，再由負責同工聯絡參加者作實，之後才交費用	周昱廷
SYP 734	重宿同樂 FUN	待定 2:30pm- 翌日2:15pm	西貢 戶外康樂 中心或 荃灣 曹公潭 康樂營或 鯉魚門公 園渡假村	7-12 歲	\$110		老友記一起去宿營，享用多元化營地設施，舒展身心。又從集體遊戲，學習與人合作和相處，提高EQ智能。宿營亦給予孩子獨立的機會，提升自我照顧能力。	1. 費用包括宿費及晚、早、午膳各一 2. 自備沖洗個人用品、替換衣服、少量金錢 3. 如小朋友有任何特殊需要，請預先通知同事提供協助	李麗萍
SYP 735	田園走一回	5/8/09 (三) 9:00am-4:00pm	園藝農場、 馬鞍山 公園	6-14 歲	\$60		上午帶大家去西貢三杯酒學習耕田播種，學習鋤地、施肥、澆水等，下午繼續帶大家前往馬鞍山公園看看馬鞍山舊礦工的紀念石群及於公園內進行集體遊戲。	1. 費用已包括午餐、車費 2. 自備防帽、飲用水	梁杏英
SYP 736	海隧的秘密	5/8/09 (三) 9:45am-12:30pm	東區海底 隧道	7-12 歲	\$20		我們由地面直去東區海底隧道的心臟地帶——控制中心，了解其運作過程。又介紹隧道巡邏車隊及搶救車隊的英勇工作，揭開海底隧道的神秘面紗。	自備食水	李麗萍

7-9

兒童及青少年暑期活動

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			
SYP 737	活力體驗一天遊	6/8/09 (四) 9:30am-4:00pm	營地待定	8-12歲	\$40		藉參與營地活動，如射箭、繩網、踏單車等活動，體驗一天健康又開心之旅；同時，亦可參與營內的各種球類活動，如羽毛球、乒乓球、桌球等活動，與朋友齊齊切磋球技，互相比拼一番。	費用包括車費及午膳	謝玉慧
SYP 738	做個小小設計師	7/8/09 (五) 2:00-5:00pm	本中心	6-12歲	\$20		大家有無諗過原來背囊也可以自創呢？只要你能夠花一點心思，再加上一點創意便已足夠了，你想擁有由自己親自設計的小背囊嗎？只要略花心思，任誰也可以成為設計師，快d加入我地既行列啦！	已包括所有材料費	吳麗娥
SYP 739	SUMMER小廚神	11/8/09 (二) 10:30am-4:30pm	本中心、衛生教育展覽及資料中心	6-12歲	\$45		夏日炎炎最好做d乜？當然莫過於約埋三五知己一齊享受自製美食的樂趣啦！只要你參加“SUMMER小廚神”便可以了。吃過自製美食後，仲會帶大家前往衛生教育展覽及資料中心參觀，讓小朋友可以認識有關食物和環境衛生的知識及重要性，快d黎參加啦！	1. 自備食物餐盒 2. 費用已包括食物材料費及車費	吳麗娥
SYP 740	帶你睇古蹟之上環篇	12/8/09 (三) 1:30-5:30pm	上環	8-12歲	\$20		原來上環有很多古物古蹟，包括舊上環街市北座（西港城）、水坑口遺址、廣福義祠、舊病理學院（香港醫學博物館）、香港中華基督教青年會及文武廟。是次旅程還會有專人講解各項古蹟，唔單止有得睇，更有得學。	1. 由於文物徑為室外地方，故請自備防曬用品或雨具 2. 自備食水	何志明

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			
SYP 741	小孩子大文化	13/8/09 (四) 10:00am-4:30pm	沙田史路比世界、中央公園及文化博物館	6-8歲	\$40		小孩子大文化會帶各位小孩子去參觀沙田文化博物館，增加大家的文化修養，並在兒童探知館享受兒童專有的玩意。再到附近的史路比世界與史路比玩遊戲，渡過好玩又有意義的一天。	1. 費用包車費、午膳 2. 請穿著輕便服飾 3. 請備足夠食水	王培明
SYP 742	大自然探索奇妙之旅	14/8/09 (五) 9:30am-4:00pm	馬灣公園	6-14歲	\$60		馬灣公園以「愛的力量」及「人與大自然關係」為設計概念，配合特別設施及非一般大自然環境及「通識學園」之互動探索體驗活動，再由專業導賞員帶領體驗各主題花園，講解有趣的大自然故事，教授小朋友製作大自然繪本及有趣動力昆蟲。	1. 活動費用包括車費、膳食費及活動費 2. 參加者請穿著輕便服裝，自備乘涼用品及足夠食水	區碧華
SYP 743	童創美食DIY	17/8/09 (一) 10:00am-1:00pm	本中心	6-12歲	\$30		今個暑假我地已經為大家準備好一個美味DIY廚房啦，到時仲會有好多美食嘍，仲唔快d約埋三五知己一齊參加，齊來做個美味小廚神啦！	1. 自備食物餐盒 2. 費用已包括所有食物材料費	吳鳳娥
SYP 744	攀石Fun Fun Fun	17/8/09 (一) 1:30-4:30pm	尖沙咀香港基督教青年會	8-15歲	\$45		「運動攀登」是一種在室內攀石的運動，既健康而又刺激，又可以訓練自己的自信心。如你想挑戰一下自己，就不要錯過是次活動。	1. 費用包車費及一切攀石器材費用 2. 自備食水 3. 穿著鬆身衣物及運動鞋	陳志冠
SYP 745	消防救護知多D	25/8/09 (二) 10:15am-4:00pm	何文田救護站、消防訓練學校	8-14歲	\$50		消防員及救護員這麼英勇地為市民服務，大家想不想對他們的工作有更多的了解，以及學習一些關於消防的知識以及救護的常識呢？有興趣就一起參觀救護站及消防訓練學校，除了認識不同的救護及消防器材外，還可增進知識呢！	1. 費用包括車費、午膳費用 2. 請自備乘涼用品及足夠食水	周昱廷



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			
SYP 746	飲品知多少	26/8/09 (三) 10:00am-4:00pm	益力多工場、可口可樂工場	6-14歲	\$50		相信大家對可樂以及益力多都十分熟悉，但是究竟這些美味的飲品是怎樣生產而成的呢？有興趣知道的朋友，記住把握機會，一起進入生產工場，了解這個秘密！	1. 費用包括車費、午膳費用 2. 請自備乘涼用品及足夠食水 3. 「可口可樂工場」之申請有待抽籤，若本中心未能成功申請，將會另行安排活動，參加者不得以這理由申請退出活動	周昱廷
SYP 747	暑期活動 義工嘉許禮	29/8/09 (六) 2:30-4:30pm	本中心	社區人士、於暑假期間協辦中心暑期活動之義工	免費		不知不覺又進入暑期的尾聲，小朋友們即將要收拾心情準備回到校園重新學習了。而協助各項暑期活動的義工也是一個總結的時候，活動將有不同的表演節目、義工心聲分享等等。歡迎所有義工、社區人士及小朋友參加！	1. 活動除了可以接受報名外，將會於13/7/09公開派發門票，凡已報名之人士，將會獲通知到中心索取門票 2. 活動歡迎一家大細及社區人士參加	區碧華



9 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 701	日本繼續 有美食	12/9/09 (六) 2:30-4:30pm	本中心	8-14歲	\$20	\$55	日本美食，欲罷不能，上兩期參加完的小朋友繼續想學做日本美食，如壽司、手卷、天富羅炸物等，都是大人及小朋友喜歡的食物，今次活動會教大家製作美味的手卷及壽司，有興趣的你，就要來報名參加啦。	1. 費用包括所有材料費 2. 自備食物盒	梁杏英
TC 702	健康特務 S嚟~ 做運動 要小心	19/9/09 (六) 11:00am-12:30pm	本中心	6-10歲	\$15	\$50	健康特務條件—接受新事物、願意挑戰自己。活動特別為想成為健康特務的小朋友而設，透過遊戲學習健康知識。是次主題是做運動要注意的事情！	—	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)			會員	非會員			
TC 703	出色小手「迷你」月餅	26/9/09 (六) 11:00am-12:30pm	本中心	8-12歲	\$15	\$50	小朋友一邊親手做月餅，給家人品嚐，同時送一些給長者品嚐，是多麼開心及有意義，如果從未試試，請快來參加。	1. 自備食物盒 2. 即日會轉送院友	李慧嫻



7-9 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 701	穿梭園林	1/7/09 (三) 9:45am-4:00pm	南蓮園池及九龍寨城公園	59歲以下之社區人士/家庭	\$95 (6歲以上)	\$130 (6歲以上)	這一次，我們會穿梭南蓮園池以及九龍寨城公園。而午餐會於南蓮園池內的龍門樓享用健康素菜。南蓮園池是一座唐式園林，此城中古園能讓市民於煩囂喧鬧城市建設之中，有一個不可多得的靜態舒閒休憩場地。而九龍寨城公園的設計以清初江南園林為模式。公園共分為八個景區，各具特色和美感，巧妙地揉合在整體設計中。公園以重修的一座三進衙門作為中心，令古寨城的景象再次重現於市民眼前。	1. 費用包括車費、龍門樓志蓮素齋午餐費、導賞服務 2. 十二歲或以下參加者，必須有成人陪同參與 3. 請自備乘涼用品及足夠食水 4. 請做好防蚊措施	周昱廷
TF 702	大埔清新一天遊	5/7/09 (三) 9:00am-4:30pm	大埔林村許願樹、火車博物館、大尾篤	任何人士	\$100	\$135	大埔呼吸清新新鮮空氣，又可一家吃美味盆菜，遊火車博物館，回憶昔日火車的浪漫情懷，小朋友又可認識火車發展階段，順道許願樹許願，保佑學業工作步步高陞……下午到大尾篤遊一遊更開心呢……因為可以放風箏同踏單車……笑笑笑	1. 自備食水 2. 費用包括忠記盆菜午餐 3. 自費參加大尾篤活動如踏單車或放風箏	李麗萍





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 704	我愛「螢火蟲」	11/7/09 (六) 6:15-10:15pm	大埔滘自然護理區	社區人士	\$60	\$95	<p>在黑夜的林間，靜靜地欣賞，細意體味溪水、螢蟲、微風，感受大自然的韻律、和諧與喜悅，讓我們學會用一顆平靜的心來親近大自然，讓我們與螢火蟲牽手成為好朋友！</p>	<ol style="list-style-type: none"> 活動費用包括車費及導賞員費用 參加者請穿著輕便服裝、自備乘涼用品、足夠食水、防蚊膏、雨具、照路用電筒及充足電池 此活動不設晚飯時間，如有需要，請自備簡單糧食 此活動乃夜間生態探索活動，由專業生態導賞員沿路介紹，適合一家大細參加，沿途多為山間小徑及平路，全程大約步行2.5小時 12歲或以下參加者，必須有成人陪同參與 	區碧華
TF 705	親子個半鐘之包餃子	14/7/09 (二) 2:30-4:00pm	中心	親子： 1大1細 (子女須為4-12歲)	\$20 (大小同價)	\$55 (大小同價)	<p>上等鮮肉、新鮮蔬菜包著兩代溝通，提煉出富營養的精華吃進口裡，更可吃進一口又一口的親子歡樂！不想自己作一個皮薄餡多，鮮香不膩又營養豐富的餃子呢？</p>	自備食物器皿	黃凱芯
TF 706	親子個半鐘之包粉果	28/7/09 (二) 2:30-4:00pm	中心	親子： 1大1細 (子女須為4-12歲)	\$20 (大小同價)	\$55 (大小同價)	<p>從小我就喜歡吃粉果，常常四處尋找它的製作技巧，一看日落西山都不知道，記起一次深刻的印象是剛出爐時，師傅用很熟練的手法掃油，粉果立刻變得透亮了，這樣的感覺就像魔術掃活透透的奇妙起來……</p>	自備食物器皿	黃凱芯

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 707	管教學多D	3/8及10/8/09 (一) 10:00-11:30am (2次)	本中心	有幼兒及/或小學生子女的家長	\$20	\$55	透過管教書籍及網頁推介，讓各位家長認識多些管教子女的技巧，齊齊研究及分享。	請於報名時登記子女年齡，以便分組用	謝玉慧
TF 708	我愛大自然——梧桐寨瀑布之旅	23/8/09 (日) 8:30-3:00pm	大埔梧桐寨	12-59歲之社區人士	\$40	\$75	井底瀑、中瀑、主瀑及散髮瀑??? 係連架?就係被譽為「香港四大奇景」的大埔梧桐寨瀑布啦! 觀瀑聽泉之餘，若是細心的你，沿途定會見到不少罕有的植物及蝴蝶翩翩起舞。回程時，我們會到附近的萬德苑走一回，欣賞苑內的亭台樓閣。此段路不算難行，多為小山徑，山徑濕滑，亦需小心行走。	1. 需穿著輕便服飾 2. 自備糧水 3. 做足防曬措施 4. 若當天或前一天下雨，活動可能取消	王培明
TF 709	國泰航空歷奇	5/9/09 (六) 10:30am-2:00pm	東涌國泰城	親子(子女需為6-12歲)	\$35 (大小同價)	\$70 (大小同價)	除了可以一同了解香港的航空歷史外，還可以親眼看看機師及空中服務員受訓的地方，更有機會坐進模擬真飛機艙內的頭等及商務座位，感受一下乘坐飛機的感覺。	—	陳志冠





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 710 (A班)	家長電腦 全攻略	9/9-14/10/09 (三) 10:00-11:15am (6次)	數碼社區 支援中心	家長	\$60	\$95	電腦的發展和應用一日千里，你的子女每天都會接觸及使用電腦，你可曾擔心他們在你不知的情況下，用電腦作非法用途，又或你的子女已開始過份沉迷在電腦的世界中，變成「網絡成癮」呢？如果你有這些方面的疑慮，就十分歡迎你參加這個小組。每次小組環節中除了讓你增進使用電腦的技能和知識外，更會令你體驗一下現時青少年經常瀏覽及使用的網站和軟件，還會和其他組員一起探討如何促進子女正確使用電腦的方法。	1. 內容包括電腦應用、講解及小組討論 2. 適合初學或已有基本電腦知識的家長 3. 參加者只需參加A班或B班	陳志冠
		11/9-16/10/09 (五) 8:15-9:30pm (6次)							
TF 713	社區健行樂 ~鳳凰徑	20/9/09 (日) 8:30am-3:30pm	鳳凰山 及大澳	12-59 歲社區 人士	\$20	\$55	鳳凰徑為香港第二條最長的遠足徑，全長70公里。是次活動由伯公坳登山而上，由平緩地勢至尖削的山脊，至著名勝景「南天門」及鳳凰山頂。再由「天梯」而下，抵達昂坪市集。大休後，再下山往大澳方向出發。	1. 參加者需要自付來回車資，繩水自備 2. 路途較遠，參加者必需具備良好的體格及力量，且身體健康 3. 路程難度屬三星半（五星為最艱辛），需良好體力完成	施志偉
TF 715	元荃古道行	27/9/09 (日) 8:30am-4:00pm	荃威花園 至大棠	8-59歲 社區 人士	\$45	\$80	元荃古道乃昔日連接荃灣及元朗的山徑，元朗的農產品需經此道運往荃灣的市集，是次行程大部份在大概蒲郊野公園的高原上，可遙望整個荃灣及青衣區，青馬大橋及汀九橋盡在足下，景致開揚，最後經白虎凹到大棠離開。	1. 行山需時：約5.5小時(12.5公里)、難度屬2星(5星為最艱辛) 2. 參加者須具備良好體格 3. 費用包括來回旅遊車費 4. 自備膳食及足夠繩水	陳美寶



Non-Chinese Residents Programs

No.	Title	Date / Time	Venus	Target	Fee	Content	Remark	Enquires
NCR 701	SA Junior Group	7/9-30/9/09 (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 702	SA Kids Group	7/9-30/9/09 (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 703	Women Force	9/9-30/9/09 (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 704	Mid-Autumn Festival-Concern visit	26/9/09 (Sat) 2:00-5:00pm	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



7-9 Non-Chinese Residents Programs

JUL-SEP



No.	Title	Date / Time	Venus	Target	Fee	Content	Remark	Enquires
NCR 705	Hard and Hard Leadership training camp	17/7-18/7/09 (Fri - Sat) 11:00am-5:00pm	Wong Yee Chow Island	South Asian Children (11-15years)	\$20	Provide the training to encourage the EM children how to become a good leader. How to co-operate with your team-mates finish the tasks.	—	Tina
NCR 706	Smart Cook	21/7-11/8/09 (Tue) 3:00-4:30pm	Centre	South Asian Children	\$10	Do you like cooking? How about join us and have a cooking meeting every Tue?	—	Nancy
NCR 707	Funny in tree-top cottage	24/7/09 (Fri) 8:30am-4:30pm	The tree-top cottage	South Asian Children (8-15years)	\$5	To build up the children confidence and ability.	—	Tina
NCR 708	Joy in Space and Fireboat	29/7/09 (Wed) 9:00am-4:30pm	Space Museum and Fireboat	South Asian Children (6-15years)	\$5	To expand the children knowledge and view. To build up their confidence and ability.	—	Tina
NCR 709	Happy Summer in the beach	31/7/09 (Fri) 9:30am-5:00pm	Shek O	South Asian Families	Adult \$20 and children (4-12yrs) \$5	Let' s gather together and visit Hong Kong Island and understand more about the environment protection and nature.	1. Please prepare your own food 2. Be Punctual 3. We provide traffic fare	Tina
NCR 710	Good Handiwork	7/8-14/8/09 (Fri) 2:30-4:00pm	Centre	South Asian Children	\$10	Let do the handiwork together, fully use your creative.	—	Nancy



2009年7-9月份學童課餘託管服務

編號	班別	日期/時間	費用	編號	班別	日期/時間	費用	編號	日期/時間	費用
S 701		1/7-15/7/09 星期一至五 3:30-7:30pm 星期六 8:30am-6:30pm	\$450	S 801	8A	1/8-31/8/09 星期一至五 8:30am-7:00pm 星期六 8:30am-6:30pm	\$1,600	S 901	星期一至五 3:30-7:30pm 星期六 8:30am-6:30pm	\$900
S 702		1/7-15/7/09 接放學服務	\$100		8B	1/8-31/8/09 星期一至六 8:30am-1:30pm	\$1,000	S 902	接放學服務	\$250
S 703		緊急暫託服務	每3小時 \$36		8C	1/8-31/8/09 星期一至五 1:30-7:00pm 星期六 1:30-6:30pm	\$1,000	S 903	緊急暫託服務	每3小時 \$36
S 704	7A	16/7-31/7/09 星期一至五 8:30am-7:00pm 星期六 8:30am-6:30pm	\$1,000		8D	1/8-15/8/09 星期一至五 8:30am-7:00pm 星期六 8:30am-6:30pm	\$1,000			
	7B	16/7-31/7/09 星期一至六 8:30am-1:30pm	\$600		8E	16/8-31/8/09 星期一至五 8:30am-7:00pm 星期六 8:30am-6:30pm	\$1,000			
	7C	16/7-31/7/09 星期一至五 1:30-7:00pm 星期六 1:30-6:30pm	\$600		8F	1-15/8/09或 16-31/8/08 星期一至六 8:30am-1:30pm	\$600			
			8G		1-15/8/09或 16-31/8/08 星期一至五 1:30-7:00pm 星期六 1:30-6:30pm	\$600				

備註:

- 1) 詳細活動內容，歡迎親臨中心或以傳真索取。
- 2) 星期日及公眾假期，不設託管服務。
- 3) 7月及8月暑期班費用已包括午餐及茶點雜費。
- 4) 如有任何查詢，歡迎致電 2395 3107 內線 33 與謝玉慧姑娘或李麗萍姑娘聯絡。
- 5) 確認收生後，需要即時繳交暑期學託費用。





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 701	舞出新姿 (A)	7/7-29/9/09 (逢星期二) 10:00-11:30am (13次)	本中心禮堂	65歲或以下女性朋友	\$210	\$245	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。	活動乃是長期跳舞小組，參加者宜對跳舞有基礎認識。	陳美寶
W 702	舞出新姿 (B)	9/7-24/9/09 (逢星期四) 10:00-11:30am (12次)	(7-8月) 本中心禮堂 (9月) 大角咀體育館 (6樓3號活動室)		\$200	\$235			
W 703	婦女瑜伽基本功@初班A	3/7-25/9/09(五) 10:15-11:30am (13次)	本中心220室	婦女	\$270	\$300	瑜伽是運動的一種，既可鍛煉體魄，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 2. 參加請自備瑜珈墊或大毛巾上課	區碧華
W 704	婦女瑜伽基本功@初班B	1/9-29/9/09(二) 9:00-10:15am (5次)	大角咀體育館 (6樓2號活動室)		\$110	\$145			
W 705	婦女瑜伽基本功@中班	1/9-29/9/09(二) 10:30-11:45am (5次)	大角咀體育館 (6樓2號活動室)		\$110	\$145			
								1. 活動適合曾學習本中心舉辦之「婦女瑜伽基本功@初班」學員參加 2. 大角咀體育館備有瑜珈墊給學員使用	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 706	時事新聞眼	7、9月/09 (逢星期二) 2:30-4:00pm (9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. 八月份集會暫停 2. 參加者須每月報名	區碧華
W 707	婦女自務 小組	7-9月/09 (逢星期三/ 公眾假期暫停) 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。	此活動乃月費形式報名，每月為\$15(會員)	區碧華
W 708	心靈綠洲	10、24/7及 11、25/9/09 (五) 2:45-4:00pm (4次)	本中心 320室	婦女	免費		小組內閱讀不同文章，分享個人感受和見解，啟發思維，以正面的思考，開啟心靈另一扇窗，從智慧中達至精采自在的生活。	八月份集會暫停	陳美寶
W 709	「婦女IT 計劃」 之Cyber 圖書館	7-9月/09 (逢星期五/ 公眾假期除外) 10:30-11:30am (13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



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 701	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 702	暑期英文研習班	20/7-14/8/09 (逢一、三、五) 6:30-8:00pm (12次)	本中心活動室	來港不足三年學生	\$240	趁住暑假，進修及提升自己英語能力，與及協助解決暑期功課遇到的困難。分初小班(小一至小三)、高小班(小四至小六)及初中班。	—	王汝琪
NA 703	「開心一聚」小組	13/7, 27/7, 7/9及21/9/09 (星期一) 9:30-11:15am	本中心320室	來港不足三年的婦女	免費	「開心一聚」為維繫和凝聚新來港婦女的小組，透過每兩星期一次的聚會，讓參加者結交新朋友，認識香港社會生活的不同情況。	歡迎介紹新來港婦女出席聚會	施志偉
NA 704	樂在香港人——新來港人士適應小組	3/9-24/9/09 (逢星期四) 10:00-11:30am	本中心320室	來港不足三年的人士	免費	為期四節小組，增加剛來港的人士對社會的認識，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。	歡迎介紹新來港人士出席聚會	施志偉
NA 705	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 706	成人課程系列——基礎中文打字學習班	8/9-29/9/09 (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 707	童一個天空	20/7-29/7/09 (逢星期一至三) 2:00-4:00pm (4次)	本中心	來港不足三年之小學生	免費	同一天空下，讓我們以關懷的心，將愛送給社區上的長者。活動將聯同紅十字會青年義工一同參與。	此活動由香港紅十字會青年團第10及52團籌辦	施志偉 王汝琪
NA 708	童心·同家	3/8-14/8/09 (一、三、五) 1:00-5:00pm (6次)	本中心	來港不足三年之小學生	免費	透過小組活動及遊戲，讓新來港學童可以結交新朋友，學習怎樣與別人相處及培養團體精神。	1. 此活動由香港紅十字會青年及義工事務部港島總部第18及39團籌辦 2. 出席80%的參加者可獲紀念品乙份	施志偉 王汝琪
NA 709	小天地、大香港	4/8、11/8及18/8/09 (二) 2:00-4:30pm (3次)	本中心及區外	來港不足三年之小學生	\$30	趁住暑假，讓我們反轉香港，四圍去發掘香港之最，活動帶你遊覽香港的不同地方，包括：太平山頂郊遊徑、金融管理局、昂坪360等。報名啦！	—	施志偉 王汝琪
NA 710	「義工一族」~義工訓練營及社區探訪	訓練營： 6/8-7/8/09 (四至五) 1:30pm-翌日3:00pm 小組訓練及社區探訪：8月中	西貢、本中心及本區	初中學生	\$30	每人心中都有一份愛，你是否願意將這份愛去感染他人。參加者需接受兩日一夜露營訓練、小組及一次社區服務。如果你想在這個夏日做些有意義的事，歡迎你加入義工一族。	—	施志偉 王汝琪
NA 711	港島行~石澳海灘	23/8/09 (日) 10:00am-4:00pm	石澳	來港不足三年的家庭	\$15	石澳擁有藍天碧海，海灘水清沙幼，景色佳宜。可以在此暢遊，野餐和暢泳，讓一家人可以開開心心歡度假日。	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

7-9

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	負責人
		(次)			會員			
R 701	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！7至9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彎轉喇！</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 遞收問題表格日期：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>2009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

7-9

進修課程
月份

兒童☆藝術課程

小提琴班



課程編號：A702

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

備註：留下聯絡資料，待負責人聯絡。

查詢人：何志明

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：A703

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

暑期鋼琴班



課程編號：A705

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，與此同時更可充實一個有實質的暑假。

地點：本中心

練琴研習館



課程編號：A704

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

日期：7/09 至 8/09（待安排上課日期）

時間：待安排 對象：初學者

收費：\$600/30分鐘（8堂） \$900/45分鐘（8堂）

- 備註：
- 1) 首堂帶五線譜
 - 2) 自費琴譜約\$60-\$70

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 706	兒童思維創意班	11/7/09 (六) 2:30-3:30pm (8堂)	本中心	4-6歲	\$380	\$460	透過運用不同元素及材料(如布料、膠料、金屬、紙類等等),製作出每件獨一無二的設計作品,表現在立體及平面藝術作品上,藉此引發兒童無限創意,提升思考領域,更可啟發潛能。	1. 已包括所有材料費 2. 每堂須帶備鉛筆、間尺、擦膠、剪刀、膠水、鉛筆削、木顏色及A3畫簿	吳麗娥
A 707 (A班)	兒童畫班	11/7/09 (六) 3:35-4:35pm	本中心	4-6歲	\$320	\$400	透過不同主題,培養幼童對畫畫興趣,訓練集中力,給予幼童正確的繪畫方法,用色技巧,增強思考力。	1. 已包括所有講義費 2. 須於每堂帶備鉛筆、間尺、擦膠、木顏色、A3畫簿及鉛筆削	吳麗娥
A 708 (B班)		4:40-5:40pm (8堂)		7-10歲			本課程針對兒童繪畫的表達方法及技巧,深入認識畫畫的元素、結構、用色,提升作品層次,更容易解決未來畫畫時遇到的困難,增強繪畫能力。		
A 709	兒童英文畫班	11/7/09 (六) 5:45-6:45pm (8堂)	本中心	4-7歲	\$320	\$400	本課程以英文字為基礎,將有關之英文詞語配合繪畫之圖像,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。	1. 已包括所有講義費 2. 須於每堂帶備鉛筆、間尺、擦膠、木顏色、A3畫簿及鉛筆削	吳麗娥
A 710	兒童國畫班	18/7/09 (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

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 711	硬筆字 書法班	18/7/09 (六) 4:15-5:15pm (8堂)	本中心	6-15歲	\$340	\$420	教授一般原子筆字的寫法，內容包括：執筆方法、基本筆法、章法、書寫速度及引導學員自創風格而令學員對自己的字體增加信心。	每堂自備原子筆及九宮格簿	黃凱芯
A 712	素描班	18/7/09 (六) 5:20-6:20pm (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。	每堂自備素描筆及畫簿	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 701	幼童英文 拼音初階	25/7/09 (六) 2:30-3:30pm (10堂)	本中心	升小一 至小二	\$420	\$500	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。	已包括所有講義費	黃凱芯
L 702	幼童英文 拼音進階	25/7/09 (六) 3:35-4:35pm (10堂)	本中心	曾習本中心 幼童英文 拼音初階者					
L 703	兒童英文 拼音初階	25/7/09 (六) 4:40-5:40pm (10堂)	本中心	7-9歲 (升小三 至小五)	\$420	\$500	小朋友害怕學習英語，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。	已包括所有講義費	黃凱芯
L 704	兒童英文 拼音進階	25/7/09 (六) 5:45-6:45pm (10堂)	本中心	7-9歲 曾習本中心 兒童英文 拼音初階者					





課程編號	名稱	日期/時間 (堂數)	地點	對象	費用		內容	備註	查詢人
					會員	非會員			
L 705	兒童普通話拼音班	21/7/09 (二、五) 10:00-11:00am (10堂)	本中心	升小二至 升中一	\$400	\$480	讓學員於有限時間內學會普通話的基本拼音知識。通過活動及遊戲的學習模式，使學員掌握國語的基礎知識，如聲母、韻母、聲調及拼音等方面能力。	1. 影印費 \$15 於首堂繳交 2. 自備文具	黃凱芯
L 706	多元創意寫作A班	21/7/09 (二) 10:00-11:00am (5堂)	本中心	升小一至 小三學生	\$240	\$320	人一睜開眼便納入了各式各樣的色彩，透過觀察，把這些「經驗的」色彩加入作文文章中，便能豐富文章的內容。本課程教授學生通過綜合運用文章欣賞、猜謎語、童謠欣賞視覺觀察法、相似聯想法、象徵聯想法，提高小學生描寫事物的能力，從而提高寫作的 ability。	材料費每學員 20元正於首堂 交導師	吳麗娥
L 707	閱讀理解策略A班	21/7/09 (三) 11:15am-12:15pm (5堂)	本中心	升小一至 小三學生	\$240	\$320	怎樣才能提高閱讀的能力？很多人認為多閱讀就是最有效的方法。其實，在多閱讀以外，也要掌握一定的方法，才能有效提高閱讀的能力。這些方法，就是「閱讀的策略」。初小階段，學生最重要的是能找出句子的重點、主題句及關鍵詞；掌握歸類、繪畫心像、表列法等，令閱讀變得輕鬆有趣。	材料費每學員 20元正於首堂 交導師	吳麗娥
L 708 (A班)	Grammar 新概念	21/7/09 (二) 12:30-1:30pm (5堂)	本中心	升小一 至小三	\$240	\$320	我們生長在非英語系的國家，在學習英語的過程中，對文法的掌握更是馬虎不得。有鑒於此，本課程以初學者為對象，對基本文法概念和各種文法規則，作了簡明扼要的講解，同時提供大量例句，並且採用「你知道嗎？」和「文法指南」為提點方式，使初學者進一步加深對文法的理解。	材料費每學員 20元正於首堂 交導師	吳麗娥
L 709 (B班)		21/7/09 (二) 2:00-3:00pm (5堂)		升小四 至小六					

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 710	珠心算班 (初級第一期)	21/7/09 (二、五) 2:15-3:30pm (8堂)	本中心	升幼稚園 高班(K3) 至 升小學 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 711	多元創意寫作B班	21/7/09 (二) 3:15-4:15pm (5堂)	本中心	升小四至 小六學生	\$240	\$320	本課程以生活化、多樣化的教材設計，去除學生對作文的恐懼感，再以「簡單的任務」、「減緩的學習坡度」、「分類的強化」來安排作文練習。透過有系統的訓練，由命題至完成作文，幫助學生掌握寫作技巧，解除他們畏難情緒，培養他們對寫作的興趣！	材料費每學員 20元正於首堂 交導師	吳麗娥
L 712	閱讀理解策略B班	21/7/09 (二) 4:30-5:30pm (5堂)	本中心	升小四至 小六學生	\$240	\$320	怎樣才能提高閱讀的能力？很多人認為多閱讀就是最有效的方法。其實，在多閱讀以外，也要掌握一定的方法，才能有效提高閱讀的能力。這些方法，就是「閱讀的策略」。高小階段，學生要理解篇章，從而獲取篇章意義的認知過程，其中就包括下述因素：1. 視力 2. 對篇章內容的已有知識 3. 解釋字詞的能力 4. 將各個字詞意義組成整體意思的能力 5. 抽取最重要意思的能力 6. 記憶容量要掌握這些因素，學生就需要推斷詞意、標示語、撰寫段意、撮寫主旨、撰寫概念圖。	材料費每學員 20元正於首堂 交導師	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 713 (A班)	舉一反三 奧林匹克 數學訓練	23/7/09 (四) 10:00-11:00am (5堂)	本中心	升小一至 小二學生	\$240	\$320	<p>舉一反三奧林匹克數學競賽已在香港普遍開展，經驗證明，通過競賽，能激發同學們學習數學的積極性和興趣，能使學生擴大知識，發展能力，提高素質。</p> <p>我們所編定的奧數課程，由高中初共三級，重點在於集中競賽中【典型題例】，先作出分析和指引；繼而找出詳細或不同的解法；最後對例題有關的知識、方法、技巧進行歸納和深化，舉一反三。務求在五星期內將最常見的題例迎刃面解，培養學生的自信心。</p>	材料費每學員20元正於首堂交導師	吳麗娥
L 714 (B班)		11:15am-12:15pm (5堂)		升小三至 小四學生					
L 715 (C班)		12:30-1:30pm (5堂)		升小五至 小六學生					
L 716	幼兒英語 兒歌唱遊	25/7/09 (六) 10:00-11:00am (5堂)	本中心	4-6歲	\$240	\$320	<p>透過兒歌唱遊，讓小朋友唱兒歌、做遊戲、做名勝模型、學英文。樂在其中，學在其中！</p>	材料費每學員40元正於首堂交導師（包括所有筆記及唱遊化妝道具）	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			
P 701	兒童芭蕾舞啟蒙班	每月初開班(日) 10:30-11:30am	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 702	兒童芭蕾舞班	每月初開班(日) 9:30-10:30am		5歲或以上					
P 703	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，本班由系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 704	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 705	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。	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





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 706	兒童社交舞班	22/7/09 (三) 6:00-7:00pm (7堂)	本中心	6-14歲	\$350	\$430	課程由專業導師任教，優點：1) 促進兒童身心健康發展 2) 提昇音樂節奏造詣 3) 領悟藝術修為 4) 養成群體合作精神，課程更配合各項舞蹈熱身動作及彈跳舞步，可使參加者同時領略及享受舞蹈的藝術精粹。	—	黃凱芯
P 707 (A班)	兒童游泳初學班	20/7/09 (一、三、五) 8:30-10:00am (7堂)	大角咀游泳池	6-14歲	\$520	\$600	本課程特色乃按學員年齡及程度分組教授。一位教練對6-8人，教練並親自落水示範及糾正學員姿勢，務使學員能於短期內學識游泳。	1. 學員請自備八達通卡或輔幣入場，14歲以下\$9，14歲或以上\$19 2. 請預備\$5硬幣以使用泳池儲物櫃 3. 家長請預先著子女穿上泳衣或泳褲 4. 第一堂由教練免費贈送泳帽及泳鏡 5. 學員游泳合格證書於課程結束當日免費派發	梁杏英
P 708 (B班)		21/7/09 (二、四、六) 8:30-10:00am (7堂)							
P 709 (A班)	10/8/09 (一、三、五) 8:30-10:00am (7堂)								
P 710 (B班)	11/8/09 (二、四、六) 8:30-10:00am (7堂)								



兒童☆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			
T 701	批&撻小廚神	17/7/09 (五) 2:00-3:00pm (6堂)	本中心	6-12歲	\$340	\$420	隨著市面上出現不同種類的餅店，批與撻成為了不少小朋友喜歡的食物之一。本課程內將會教不同餡料的食譜，學員將學會自己製作美味的「批&撻」。	1. 已包括\$100材料費 2. 須自備圍裙及食物盒	吳麗娥
T 702	得意麵包學堂	17/7/09 (五) 3:10-4:10pm (6堂)	本中心	6-12歲	\$340	\$420	麵包的營養價值甚高，但製作過程卻是非常的緊湊。由量計份量到混合材料，以至搵麵粉及烘焗過程都等同於麵包師父的心機。參與麵包師父學堂可讓學員明白到箇中的過程，並懂得食物的來從而珍惜食物的道理。	1. 已包括\$100材料費 2. 須自備圍裙及食物盒	吳麗娥
T 703	繽紛蛋糕派對	17/7/09 (五) 4:20-5:20pm (6堂)	本中心	6-12歲	\$340	\$420	蛋糕可代表了快樂，無論在什麼節日或是在生日會上，都會出現美味無比的蛋糕，無論大人小朋友都愛不釋手，如果在舉行派對時可以出現一個自己製作而成的蛋糕，更可增添派對歡樂氣氛。其實自己造一個蛋糕並不困難，只要參加這一個蛋糕派對，就可以學會幾種不同種類的蛋糕製作。	1. 已包括\$100材料費 2. 須自備圍裙及食物盒	吳麗娥
T 704	高清美食全世界	17/7/09 (五) 5:30-6:30pm (6堂)	本中心	6-12歲	\$340	\$420	潮人愛健康，食都要高清。學員可以做些簡單又健康的食品與家人分享。	1. 已包括\$100材料費 2. 須自備圍裙及食物盒	吳麗娥





兒童☆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			
T 705	聯邦渣古 戰高達	20/7/09 (一) 10:00-11:00am (5堂)	本中心	7-14歲	\$240	\$320	高達模型是目前模型製作的主流，而在高達眾多故事之中，以一年戰爭最為膾炙人口，亞寶與紅彗星馬莎的恩怨傳奇教人動容。在本課程裡，學員製作二人之座駕——RX-78高達及紅彗星渣古，除教授模型製作的基本技術外，亦牽涉改造加工及清洗乾掃等上色技巧。更特別的是渣古會以聯邦軍塗裝方式（此塗裝於遭聯邦軍俘獲後或一年戰爭結束後使用）。	材料費每學員80元正於首堂交導師	吳麗娥
T 706	高達00篇	20/7/09 (一) 11:15am-12:15pm (5堂)	本中心	7-14歲	\$240	\$320	高達模型是目前模型製作的主流，而在高達眾多故事之中，以00系列故事為最新一輯，亦為目前港日地區最受歡迎之故事。而本系列為Bandai最新之高達機動戰士模型，鑄模技術最成熟，多個關節位均能自由活動，展示最佳造形。在本課程裡，學員製作兩款00系列之高達機動戰士，除教授模型製作的基本技術外，亦牽涉改造加工及清洗乾掃等上色技巧。	材料費每學員50元正於首堂交導師	吳麗娥
T 707	BB戰士 三國傳之 赤壁決戰	20/7/09 (一) 12:30-1:30pm (5堂)	本中心	7-14歲	\$240	\$320	透過本課程，學員能掌握模型的基本技術，提供學員發揮豐富想像力及創造力的機會和環境。本課程採用BANDAI最新武者三國傳為主題之潮爆模型，學員可一嘗製作關羽、劉備、張飛、呂布、曹操等武者BB戰士，亦能學習有關三國演義的故事。本課程將有三份BB戰士模型。	材料費每學員40元正於首堂交導師	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			
T 708	高效記憶魔法	20/7/09 (一) 2:00-3:00pm (5堂)	本中心	7-14歲	\$240	\$320	我們正處在資訊爆炸的時代，如果不能及時充電，很容易面臨被淘汰的危險。然而，只有擁有超強記憶力才能做到快速學習。本培訓形式生動活潑，趣味性強。對視覺記憶、聽覺記憶、觸覺記憶等進行全面培訓，對記憶力進行一個快速有效的強化訓練！本課程以多項好玩方法，刺激孩子的記憶天賦。	材料費每學員20元正於首堂交導師	吳麗娥
T 709	專注力訓練班	20/7/09 (一) 3:15-4:15pm (5堂)	本中心	7-14歲	\$240	\$320	專注力是記憶力、觀察力、想象力、思維能力的準備狀態。缺乏集中力，各種智力因素，觀察、記憶、想象和思維等將得不到一定的支持而失去控制。通過集中力訓練，能夠改善腦神經的活動，加強大腦對信息的加工處理速度，使大腦和身體互相協調，從根本上提高集中力。	材料費每學員20元正於首堂交導師	吳麗娥
T 710	復活吧！我的機械劉翔	20/7/09 (一) 4:30-5:30pm (5堂)	本中心	7-14歲	\$240	\$320	雅典奧運會110米欄冠軍中國運動員劉翔在預賽中退出比賽，無緣衛冕。到美國接受足踝手術的中國欄王劉翔，康復進度一如跨欄速度那樣飛快。「翔飛人」雖然仍未能步上跑道，但我們設計齒輪及槓桿為原理的可電動競步的機械劉翔，一方面讓學員明白機械齒輪、槓桿、機械原理的關係及應用。另一方面也為飛人打打氣，祝願飛人早日康復。（本課程有作品兩件）	材料費每學員50元正於首堂交導師	吳麗娥





兒童☆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			
T 711	手指快算法 初階加減篇	22/7/09 (三) 10:00-11:00am (5堂)	本中心	升小一 至小三 學生	\$240	\$320	手指快算法根據左右腦分工理論，結合兒童好動、好奇心之心理特點，採用形象化思維方式，大大提高少年兒童運算速度，激發學習興趣，增強記憶力，更能促進大腦整體機能的發育。不必用算盤，只憑一雙手，一種新穎的數學訓練方式，開發右腦智力，使少兒經過有系統的訓練，使手指靈活，計算準確迅速。堅持練習，手算變心算，速度可超過計算機。兒童在玩中學，學中樂，手巧心靈。	材料費每學員 20元正於首堂交 導師	吳麗娥
T 712 (A班)	直線圖像 快算法	22/7/09 (三) 11:15am-12:15pm (5堂)	本中心	升小一 至小三	\$240	\$320	直線圖像快算法是根據抽象變具體的方向，針對少兒抽象思維未成熟的弱點，與及香港學童在處理文字題的困難而發展。本課程以基本可分三部份，包括不用背誦乘數表的情況下，任何人都可準確快速計算乘法（包括幼稚園生）；以方格式算法快速計算四則運用，比用傳統計算法速度快兩倍以上；以圖像運算，解決兒童處理文字題之難點，問題變得迎刃而解，讓學童重拾對數學的信心。	材料費每學員20 元正於首堂交 導師	吳麗娥
T 713 (B班)		22/7/09 (三) 12:30-1:30pm (5堂)		升小四 至小六					

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			
T 714	手指快算法 進階乘除篇	22/7/09 (三) 2:00-3:00pm (5堂)	本中心	升小三 至小六 學生	\$240	\$320	手指快算法根據左右腦分工理論，結合兒童好動、好奇之心理特點，採用形象化思維方式，大大提高少年兒童運算速度，激發學習興趣，增強記憶力，更能促進大腦整體機能的發育。不必用算盤，祇憑一雙手，一種新穎的數學訓練方式，開發右腦智力，使少兒經過有系統的訓練，使手指靈活，計算準確迅速。堅持練習，手算變心算，速度可超過計算機。兒童在玩中學，學中樂，手巧心靈。	材料費每學員20元正於首堂交導師	吳麗娥
T 715	英文極速 詞匯記憶簇	22/7/09 (三) 3:15-4:15pm (5堂)	本中心	升小三 至小六 學生	\$240	\$320	英文極速詞匯記憶中每個記憶簇內的單詞彼此在形、音、義上都有某種相關性，因此記住一個，就記住了其餘單詞，讓學員不僅記憶多個單詞，更重要是掌握學習方法，由已知詞匯導向未知詞匯，通過聯想及對比，使學員迅速擴展詞匯量！	材料費每學員20元正於首堂交導師	吳麗娥
T 716	遙控足球 機械人	22/7/09 (三) 4:30-5:30pm (5堂)	本中心	8-14歲	\$240	\$320	控足球機械人，可單獨練習應用或分成兩隊人組對賽。可控制前、後、左、右、停及踢球等動作。	材料費每學員80元正於首堂交導師	吳麗娥
T 717	幼兒手工藝	23/7/09 (四) 2:00-3:00pm (5堂)	本中心	4-6歲	\$240	\$320	此課程集中針對四歲至六歲的幼童，所製作的手工藝以簡單趣味為主，除培養幼童美感欣賞外，亦能訓練小朋友手指及小肌肉活動能力。	材料費每學員40元正於首堂交導師	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			
T 718	幼兒天才 魔術師	23/7/09 (四) 3:15-4:15pm (5堂)	本中心	4-6歲	\$240	\$320	使幼兒學員能掌握基本魔術技術，培養學員對魔術原理的興趣，並培養幼兒與人溝通、善於表達自己的技能。	材料費每學員40元正於首堂交導師	吳麗娥
T 719	幼兒3D 立體回力車	23/7/09 (四) 4:30-5:30pm (5堂)	本中心	4-6歲	\$240	\$320	透過簡單的3D模版拼砌，不用膠水、剪刀。幼兒能親手拼砌五款可愛好玩、色彩繽紛的動力模型車。訓練幼兒主動操控手腦協調，鍛鍊小肌肉發展。	材料費每學員40元正於首堂交導師	吳麗娥
T 720	Mindmapping 心智圖 學習法	24/7/09 (五) 10:00-11:00am (5堂)	本中心	8-14歲	\$240	\$320	心智圖mind map是一項企劃與筆記技巧重大突破的系統，能節省一半以上的做功課時間，並讓學校作業成為一件有趣的事情；並且開創天賦潛能、啟發創意潛能，令學習變得輕鬆和富有成就感。	材料費每學員20元正於首堂交導師	吳麗娥
T 721	180哈佛 思維遊戲	24/7/09 (五) 11:15am-12:15pm (5堂)	本中心	8-14歲	\$240	\$320	180哈佛大學21任校長艾略特所言：「人類的希望取決於那些知識先驅者的思維，他們所思考的事情可能超過一般人幾年、幾代人甚至幾個世紀。」對於哈佛大學這樣的百年世界名校來說，培養青年學子的超常思維能力，其重要性永遠排在教授具體的知識技能之前。180個思維遊戲是哈佛大學為全方位訓練學生思維專門設計的，每個遊戲都極具代表性和獨創性，內容豐富，形式活潑，難易有度。這些濃縮哈佛大學思維訓練精華的遊戲，將讓你在享受樂趣的同時，全面提升你的大腦潛能，讓你不斷超越自我，迅速邁向成功。	材料費每學員20元正於首堂交導師	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			
T 722	高效學習 25招	24/7/09 (五) 12:30-1:30pm (5堂)	本中心	8-14歲	\$240	\$320	這套課程是集中提升效率，學習能掌握技巧，必能事半功倍。而掌握學習的本領，比掌握知識本身來得更為重要，這裡介紹的25招，有趣而實用，為學習打通經絡，令人終身受用！	材料費每學員20元正於首堂交導師	吳麗娥
T 723	幼兒創意 玉米公仔	25/7/09 (六) 11:15am-12:15pm (5堂)	本中心	4-6歲	\$240	\$320	此乃環保產品，又名美國超級積木，這些積木是用澱粉材料製成，無毒且可生物分解的水溶性積木，絕對不是發泡膠，無須膠水或膠紙，只要小量清水就可以把積木黏在一起。萬一小朋友把它吃了，也不會有毒的，因為超級積木已通過美國ASTM F963，ASTM D4236 和歐盟 EN71 BS5665等嚴格測試，證明無毒性、不會刺激眼睛和皮膚、不易著火、可安全使用。而且非常環保及極具創意，是美勞設計最佳的環保材料選擇。	材料費每學員40元正於首堂交導師	吳麗娥
T 724	幼兒手指 快算加減	25/7/09 (六) 12:30-1:30pm (5堂)	本中心	4-6歲	\$240	\$320	手指快算法根據左右腦分工理論，結合兒童好動、好奇之心理特點，採用形象化思維方式，大大提高少年兒童運算速度，激發學習興趣，增強記憶力，更能促進大腦整體機能的發育。不必用算盤，祇憑一雙手，一種新穎的數學訓練方式，開發右腦智力，使少兒經過有系統的訓練，使手指靈活，計算準確迅速。堅持練習，手算變心算，速度可超過計算機。兒童在玩中學，學中樂，手巧心靈。	材料費每學員20元正於首堂交導師	吳麗娥



7-9 進修課程

月份

成人 ☆ 藝術課程

課程編號	名稱	日期/時間 (堂數)	地點	對象	費用		內容	備註	查詢人
					會員	非會員			
AA 701	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「出嚟」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 702	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 (堂數)	地點	對象	費用		內容	備註	查詢人
					會員	非會員			
AL 701	成人英語拼音班	7/7/09 (二) 7:30-9:00pm (8堂)	本中心	15歲或以上具初中程度之人士	\$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



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 701 (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、站橋養生功，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 702 (B班)		(一、三) 8:00-9:30pm							
AP 703	瑜珈班	7/7/09 (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. 每堂須自備地墊上課	黃凱芯
AP 704	社交舞初班	22/7/09 (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，初階教授有啞啞、慢四、牛仔、探戈、華爾茲等六種社交舞。	——	黃凱芯
AP 705	社交舞中班	22/7/09 (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，把初階所教的啞啞、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
AP 706	齊跳標準舞	30/9/09 (三) 7:30-9:00pm (4堂)	本中心 禮堂	曾習 初班者	\$120	\$200	本課程備有資深助教 / 導師從旁指導各種舞法運用，如啞啞、慢四、牛仔、探戈、華爾茲、集體舞等適當地加插花式，務使學員舞藝精進。	自備跳舞鞋	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 701 (A班)	陪月入門課程	20/7/09 (一) 10:00am-12:00pm (6堂)	本中心	15歲或以上 (男女均可)	\$600	\$680	本課程為有意從事照顧產婦及嬰幼兒工作之學員而設。學員能在短時間內掌握孕婦產前準備及產後護理方法、疾病的知識及照顧方法、產後的調理、產後中藥食療及烹調方法、照顧嬰幼兒的技巧及知識。課程內容包括：孕婦產前準備及產後護理方法、疾病的知識及照顧方法、產後的調理、產後中藥食療及烹調方法、照顧嬰幼兒的技巧及知識、陪月的工作態度與責任。	講義費\$10， 首堂交導師。	何志明
AT 702 (B班)		7:30-9:30pm (6堂)							
AT 703 (A班)	社交禮儀及美容訓練課程	21/7/09 (二) 10:00-11:30am (5堂)	本中心	15歲或以上 (男女均可)	\$250	\$330	本課程讓學員在短時間內掌握社交禮儀和美容的基本知識，為踏足社會作準備，適合即將投身社會工作的學生、新移民等等人士參加。課程內容包括：餐桌禮儀、一般場合的禮儀（面試）、出席宴會之儀容服飾、基礎營養學、keep fit入門、正確護膚方法、配搭技巧（面型、髮型、衣著）、上班化妝技巧、日妝練習、戶外活動化妝技巧及練習、宴會晚妝配搭技巧及練習。	材料費\$100， 首堂交導師	何志明
AT 704 (B班)		7:30-9:00pm (5堂)							

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 705	國際專業美容師 (二級資歷) 文憑 (單元一)	22/7/09 (三) 7:00-10:00pm (10堂)	國際美健培訓中心 (九龍佐敦白加士街29-31號嘉士商業大廈5樓B室)	15歲或以上 (男女均可)	\$2200	\$2280	專業面部護理： 1) 御妝、潔面、去角質、護理 2) 法式按摩護理全套 3) 軟、硬模粉應用 4) 皮膚老化、病變原因及治療方法 5) 頭、面解剖學 6) 皮膚分析及客戶諮詢技巧 7) 確立療程技巧 8) 護理前的皮膚測試 9) 皮膚學 10) 電學、儀器應用	1. 材料費\$1000，包括堂上用品、工具、美容袍 2. 全期課程分三個單元，完成三個單元課程後可代報考City & Guilds文憑或中國國家職業美容師中級資歷(考試費用另付)	何志明
AT 706 (A班)	古法線面技巧班	7/9/09 (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 707 (B班)		7:30-9:00pm							
AT 708 (A班)	專業大妗員婚禮統籌入門班	8/9/09 (二) 10:00am-12:00nn (6堂)	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」。	講義費\$10，首堂交導師	何志明
AT 709 (B班)		7:30-9:30pm (6堂)							
AT 710 (A班)	面部刮痧技巧課程	21/9/09 (一) 10:00-11:30am	本中心	15歲或以上 (男女均可)	\$50	\$130	本課程教授中國傳統民間療法，融入中醫穴位經絡的互通之處，即時改善面部肌肉紋理。	材料費\$30，首堂交導師	何志明
AT 711 (B班)		7:30-9:00pm							



中心 小組組員招募

W710 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，過往均致力協助陳慶中心之「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：免費

地點：本中心及旺角/大角咀區

負責人：周昱廷

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

W711 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：免費

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

G701 義工藝製作室

性質：興趣培育小組

內容：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。

日期：7、9月（逢星期四）

時間：2:30pm-4:00pm

對象：婦女

地點：本中心320室

費用：\$25（會員）/\$70（非會員）

備註：1) 如有興趣者，請於中心詢問處登記，負責職員將個別聯絡以作跟進。

2) 約集會的一半時間為教授手工藝，其餘為手工藝練習時間。

3) 活動將由小組組員義務教授。

負責人：陳美寶



W712 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下午 2:30- 4:00pm 於本中心集會

對象：婦女 時間：2:30- 4:00pm

費用：免費 地點：本中心 320 室

負責人：區碧華

G702 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：本中心禮堂

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

G704 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

G703 九龍童軍一三六旅

性質：制服小組

內容：本旅為旺角區歷史最悠久旅團之一，現有完整小童軍團、幼童軍團、童軍團、深資童軍團及樂兒童軍團。活動包括：技能訓練、團隊紀律訓練及戶外生活訓練等體驗，發掘青少年的潛能，擴闊視野。

申請資格：1. 只招募 4 歲半至 25 歲青少年 (男女均可)

2. 截止日期為 17/7，8 月份通知面試。

日期：逢星期日 上午集會

時間：9:00am-12:00nn

地點：本中心二、四及五樓

費用：視乎個別旅團而定，詳情可於面試時向團長查詢。

負責人：施志偉

G705 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

世界的七個奇蹟

動人一章

有一組學生在課堂上被問到列出他們心裡為「現今世界的七個奇蹟」。大部分學生的答案是：

1. 埃及的金字塔
2. 印度的泰姬陵
3. 美國的大峽谷
4. 巴拿馬運河
5. 美國的帝國大廈
6. 羅馬的聖彼得大教堂
7. 中國的萬里長城

當老師在收學生的答案時，其中有一個小女生遲遲無法寫完。

老師就問這個小女生，如果她有什麼問題而寫不完的話，老師可以給她一點協助。這個小女孩說：「是的！老師，我有個小小的問題……我腦海裡有好多世界上發生的奇蹟，但是，我沒有辦法決定該選擇哪七個才好……」

老師說：「沒關係，請妳告訴我們，妳想到了什麼，我們來幫幫妳的忙！」

小女生猶豫了一下，她說：「我覺得，世界的七個奇蹟是……」

1. 我們能看見世界上美好的事物
2. 我們可以聽得到蟲鳴鳥叫和快樂的教聲
3. 我們能觸摸新奇有趣的東西
4. 我們能品嚐美味的食物
5. 我們可以感覺到親友的關懷
6. 我們可以隨心所欲的大笑
7. 我們能愛人與被愛

小女生說完後，整間教室突然安靜了下來……

因為，在我們的生命中，人們常常忽略了「最簡單而最平凡的」才是我們生命中的奇蹟啊！

珍惜當下，和大家一起互相勉勵喔！

面對逆境不用怕，總有勉勵好說話！

試找出勉勵十句……

綠	色	生	活	只	要	有	夢	想	凡	事	可	成	真	天
信	福	陳	得	要	天	信	心	想	事	成	信	冬	相	空
心	失	慶	精	功	團	有	靈	小	香	一	心	亞	信	天
是	敗	社	彩	夫	圓	志	逆	小	港	三	命	運	心	生
命	不	會	信	深	身	者	境	苦	有	生	運	動	有	我
運	可	服	心	鐵	心	事	自	楚	明	氣	天	會	機	材
的	怕	務	有	杵	金	竟	愛	等	天	不	下	萬	事	必
主	就	中	康	磨	牌	成	心	於	有	如	百	姓	心	有
宰	怕	心	健	成	香	你	平	激	著	爭	家	愛	信	用
旺	輸	福	憐	針	港	我	氣	勵	落	氣	推	介	心	之
角	不	氣	惜	見	最	同	和	人	愛	一	同	心	共	勉
街	起	一	愛	心	強	東	南	信	心	海	洋	陸	地	心
坊	五	樹	關	想	花	失	敗	乃	成	功	之	母	父	地
會	自	信	心	強	心	針	人	人	愛	我	我	愛	人	善
天	下	無	難	事	只	怕	有	心	人	天	父	地	知	良

遊戲規則：

請將答案圈出，連同已填寫的參加者資料交回中心地下詢問處。答中者可獲紀念品一份，名額共 10 名，若答中者超過 10 份，將會抽籤決定。

截止日期：2009 年 8 月 1 日（星期六）

頒獎日期：2009 年 8 月 8 日起（得獎名單將會貼於三樓康樂室門口告示板）

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：3/7/09 (五)
暑期活動配對日：10/7/09 (五)
時間：7:00-8:30pm
地點：本中心 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

1. 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
2. 如若舊義工或已曾經參加「義工簡介會」，則只需出席「暑期活動配對日」即可

TF703 義工相聚一刻

性質：義工活動

宗旨：做義工除了服務別人之外，大家也需要彼此打氣，互相加油！透過定期的義工聚會，互相結識一班有共同志向的義工朋友，亦彼此分享及交流當義工的心得，輕鬆的渡過一個下午。活動內容主要包括集體遊戲、義務工作分享以及享用小食和閒談等。

申請資格：已登記做義工的會員

日期：2009年7月11日(六)

時間：4:30-6:30pm

地點：本中心

費用：免費

- 備註：1. 如有興趣報名者，請直接與負責職員聯絡
2. 如有興趣登記做義工，可於詢問處填寫表格

負責人：周昱廷

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



旺角街坊會陳慶社會服務中心 社區綜合服務部