



旺角街坊會陳慶社會服務中心

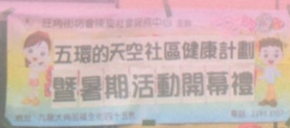
好慶誌

2010年
4-6月

五環的天空 與你共舞多一年

(詳情請參閱p.8)

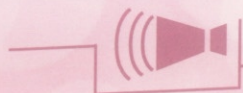
進修課程可即日報名
各項活動 3月14日
(星期日) 開始報名



家庭 個人 社區
和諧 健康

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
社區脈搏	5
「五環的天空」社區健康計劃	6
2010 國際家庭日	8
活動推介	10
4-6 月份活動	
◆ 兒童及青少年活動	11
◆ 家庭及社區活動.....	14
◆ NON- CHINESE RESIDENTS PROGRAMS	18
◆ 學童課餘託管活動	20
◆ 婦女活動	21
◆ 新來港人士活動.....	27
◆ 閱讀及自修室活動	30
4-6 月份進修課程.....	31
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



好慶誌又與大家見面啦！今期有很豐富的內容及活動讓
大家選擇，大家不妨細心看看！

由於「五環的天空」之社區健康獎勵計劃會延續多一年，
故此大家仍然可以繼續多參與一些健康活動，以爭取多些積分，
換取各項禮物，包括在明年中舉行的生態遊，大家努力啦！

大家有冇留意去年尾在哥本哈根舉行的氣候變化會議？
其實氣候變化對我們的日常生活及未來亦有很大的關係，我們
如何對待這個地球，地球亦將會變成怎樣！所以要多了解，
亦要多愛護環境呀！

家庭是我們「愛」的地方，但「他」亦容易受到傷害，以
致破裂，期望大家每日都能多多關注家人，互相關心、擁抱。
同時，中心在2010國際家庭中亦安排了一連串的活動讓大家
參與，有時間不妨報名參加啦！希望到時見到大家。

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。





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

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	維修課程	
				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)				早上 (1:00PM 或之前)	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： _____

減碳救地球???

全球暖化、氣候變化

去年年尾各國元首正為如何減排救地球而共商對策，惜最終無法達成共識。然而全球多個國家發生數十年罕見的暴風雪，北極及南極因著暖化而使冰山加速融化，多個地方出現超級颶風、暴雨及乾旱等問題，作為香港社會的一份子，我們又怎能獨善其身，置若罔聞？

據曾獲諾貝爾和平獎的劉雅章研究資料顯示，預料未來 50 年的氣候會發生異常的變化，使南北地區的濕度可能出現逆轉，香港及華南沿岸地區可能會變得愈來愈乾燥。

聯合國兒童基金會預計，今年有 5000 萬人因氣候反常而將會面對飢餓；亞洲會有數百萬人口承受大規模水災，而美洲則會受到更多的龍捲風侵襲；甚至非洲的旱災亦將會比前更惡化。

林超英形容人類為地球的癌症，是問題的根源，亦是問題的答案。工業發展引致全球氣候變暖，因此他呼籲我們應反思現有的生活模式、生命價值及道德觀念，並應坐言起行，追求簡單生活，拯救地球。

每年 4 月 22 日的地球日及 6 月 5 日的世界環境日，都是喚醒各國、人類正視保護和改善全球環境的重要性，而保護地球的工作，已是刻不容緩了。期望 2011 年尾在墨西哥城舉行的氣候峰會上，各國能摒棄紛爭，真正落實減排計劃，為保護地球而作出一分力。

2009 世界環境日的主題為「低碳生活」，我們可以如何在日常生活中減少碳排放呢？低碳生活即是排放較少二氧化碳的生活模式。每個人在日常生活中，無論衣、食、住、行都可實踐低碳生活，例如順手一「咁」，將電掣關上、拒絕備用電、多選擇乘搭公共交通工具等，已經可以直接幫你減「碳」，輕鬆簡便。記住「減少使用、循環再用」三用原則，就可以實踐低碳生活了。

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。

健康放大鏡 回顧與展望特輯

社區健康獎勵計劃好消息

轉眼間，社區健康獎勵計劃已經開始差不多一年。在這一年裡中心舉辦了差不多一百項與健康有關的活動或課程給各會員參與，而有賴各位會員熱烈的參與，共有超過八百五十個會員參加這個計劃內的活動。而為了答謝各會員的參與，決定將這個獎勵計劃的日期延遲一年（即2010年4月至2011年3月），各會員現有的積分將會繼續保留到2011年3月，而終極生態遊亦會延至2011年5月舉行，各會員可繼續參加這計劃內的活動，爭取更多分數以參加終極生態遊。而有興趣換領其他有機禮物的會員，亦可於2010年至2011的獎賞換領日換領禮物，至於獎賞換領日的日期及終極生態遊的日期，請參閱每季「好慶誌」的公佈。

健康放大鏡 回顧與展望

另外，健康放大鏡舉辦至今亦已經一年了，多得參與的營養師、物理治療師和中醫師的協助，以及參加者的熱烈參與，健康放大鏡系列活動已經正式告一段落，讓我們來回顧這一年裡活動的點點滴滴。

照片篇



心聲篇



多d舉辦這些活動！



舉辦多d，等人更注意自己嘅健康！



搵番附近嘅中醫師啦，可以容易搵番佢睇症嘛！



真係幫到我好多，我會更加注意自己嘅體重！

展望篇

雖然「健康放大鏡」已經告一段落，但正正代表另一個階段的開始，由2010年6月起，中心將會走入社區中，將注意健康的訊息帶入社區，讓更多人會注意身體健康的同時，亦會將這個訊息從自己開始發放出去！至於第一炮活動，睇睇以下的介紹啦！

健康升呢嘉年華

內容：健康講座、一齊做運動、身體檢查、攤位遊戲、展覽、問答比賽

日期：2010年6月26日(星期六)

時間：4:00-6:00pm

地點：埃華街公園（如遇天雨會改在本中心舉行）

收費：全免

4-6月獎賞活動名單

編號	名稱	分數
TC403	NGU復活節獨居長者探訪	1
TC405	體能比一比(4月號)	1
TC414	遊戲與安全——公園篇	1
TC417	體能比一比(6月號)	1
TF401	大嶼山分流行	2
TF405	樂活行——馬鞍山下過昂平	2
TF408	我愛大自然—— 荃錦坳至大棠遠足遊	2
TF409	社區健行樂——九龍坑山	2
TF411	鯉魚門生態遊	2
TF412	漫步擁抱千萬年	1
NA404	「健康樂聚」小組	1
NA407	延續愛—— 新來港中學生義工小組	1
W401	「羽」你同樂	1
W402	舞出新姿——初班	1
W403	舞出新姿(A)	1
W404	舞出新姿(B)	1
W405	婦女瑜伽基本功@初班B	1
W406	婦女瑜伽基本功@中班	1
W407	婦女瑜伽基本功@週五班B	1
W410	心靈綠洲	1
W421	婦女義工小組	1
G405	2010親子義工小組	1
P401	兒童芭蕾舞班	1
P402	兒童芭蕾舞啟蒙班	1
P403	空手道組	1
P404	跆拳道組	1
AP403	瑜伽班	1
AP404	社交舞初班	1
AP405	社交舞中班	1
AT405	印度古法淋巴排毒暖耳治療	1
AT409	肩頸痛按摩班	1
AT411	腰痛按摩班	1

「獎賞換領日」登記：

4月23-24日

4:00-8:00pm

2010 國際家庭日之 「健康家庭」

聯合國自1994年開始，每年的5月15日為「國際家庭日」，透過這個家庭日，希望能多提醒我們家庭和諧的重要。近年來，社會上發生了不少家庭暴力事件，而離婚率則每年都在攀升，引致家庭體系的破壞；經濟不景下，家人之間亦多了爭吵，溝通減少，在如此的社會氣氛下，家人之間是否要有更多互相關心，互相體諒及接納？就讓我們在這個2010國際家庭日中，與家人參與多些健康的家庭活動，再次體會家庭的重要。



* 家長講座系列 *

(一) 「了解子女成長階段」講座 TF414

內容：作為父母，你明白子女在不同年齡的成長階段嗎？我們又可以如何幫助他們？配合他們的發展，給予適當的溝通及關懷，增進親子之間的和諧關係。

日期：23/4/2010（星期五）

時間：8:00-9:30p.m.

對象：有幼稚園或小學生的單親、綜援或低收入家長

費用：全免

備註：如需託管兒童，請於報名時登記。

(二) 「子女與網絡」講座 TF415

內容：子女上網對學習方面十分有幫助，但同時又因上網而做成親子衝突；作為家長，我們可以如何正確指導子女上網呢？

日期：7/5/2010（星期五）

時間：8:00-9:30p.m.

對象：有幼稚園或小學生的單親、綜援或低收入家長

費用：全免

備註：如需託管兒童，請於報名時登記。

自我增值系列

(一) 日常生活英語 TF416

內容：是否因不太懂英語而欠缺自信？不如一齊來學習一些簡單英語，自我增值啦！

日期：15/4-6/5/2010（逢星期四，共4次） 時間：9:15-10:30a.m.

對象：對英語有基本認識之單親家長 費用：全免

備註：如需託管兒童，請於報名時登記。

(二) 學習倉頡 TF417

內容：學會倉頡輸入法，自然在上網找尋資料時有幫助，亦能應付簡單的文書工作。

日期：15/4-6/5/2010（逢星期四，共4次） 時間：10:45a.m.-12:00noon

對象：有興趣之單親家長 費用：全免

備註：如需託管兒童，請於報名時登記。

(三) 認識網絡世界 TF418

內容：網絡世界內有很多豐富的知識讓我們找尋、學習，亦能讓我們開闊眼界，增加智慧；同時，亦有很多益智遊戲及音樂等舒緩我們的壓力，不如齊來學習一下啦！

日期：19-26/4/2010（逢星期一，共2次） 時間：8:00-9:30p.m.

對象：單親或綜援家長 費用：全免

備註：如需託管兒童，請於報名時登記。

親子悠閒系列

(一) 朱古力製作 TF419

內容：融化了的朱古力，加上花生，再凝固成一件件的花生朱古力，幾好味呀？又將融化了的朱古力，做成一件件鬆脆美味的曲奇餅。又或者將融化了的朱古力做成……

日期：24/4/2010（星期六） 時間：2:30-4:30p.m.

地點：中心 對象：單親家庭

費用：每人\$5 備註：請自備食物盒

(二) 親子齊玩樂 TF420

內容：有冇與子女一同玩樂的經驗，或者是否不知道可以如何玩樂？其實親子玩樂是很有效地達到親子和諧溝通，所以就利用這個機會齊齊玩玩，增進感情。

日期：8/5/2010（星期六） 時間：2:30-4:30p.m.

地點：中心 對象：單親家庭

費用：全免

* 活動推介 *

TC 409
「小」「小」語文學者

TC 403
N.G.U.復活節
獨長者探訪

TC413
智樂七巧板

TC 414
遊戲與安全
——公園篇

TF404
看日、向日、向日葵

TF402
親子畫室

TF 411
鯉魚門生態遊

TF 413
城市漁夫





4-6 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 401	美的蛻變	1/4/2010 (四)、 15/5/2010 (六) 3:00-5:00pm (2次)	本中心	12-14 歲	\$20	\$55	趁復活節假期，快來一起自製悅目的花紋彩甲啦！除此之外，我們還可以一起分享美麗心得，廣告常表達要纖瘦、有大眼睛才是美人兒，這是否不變的真理呢？究竟何謂真正的美麗？其實每人也有獨特的美，快來一起發掘吧！	1. 費用包括美甲材料費 2. 可於假期完結前到中心除去指甲油	周昱廷
TC 402	迪欣湖之旅	7/4/2010 (三) 10:00am-4:00pm	迪欣湖	6-12 歲	\$25	\$60	迪欣湖薈萃數之不盡的休閒娛樂設施和遊樂景點，滿足大人小孩的喜好，使人樂在其中。如果您想到迪欣湖走一趟，您可先來報名，後遊玩。	1. 自備車費 2. 收費包午餐 3. 此活動是乘港鐵	黃凱芯
TC 403	N.G.U. 復活節獨居長者探訪	7/4/2010 (三) 12:15-4:00pm	本中心及獨居長者家	9-14 歲	\$10		N.G.U. 小義工招募：我們期望招募有志投身義工服務的朋友於復活節假期間，與我們一起探訪獨居長者，並送上自製愛心禮物和祝福。	1. 不包括午膳 2. 自備食水	李麗萍
TC 404	復活節同渡樂一天	9/4/2010 (五) 9:30am-4:00pm	曹公潭戶外康樂營	6-12 歲	\$55	\$90	讓兒童在復活節假期中享受一天有益有樂趣的活動，到營地參與一些康樂活動，並一齊玩節日遊戲，齊齊報名參加啦！	費用包車費、營費及午膳	謝玉慧
TC 405	體能比一比 (4月號)	17/4/2010 (六) 2:30-4:00pm	本中心	6-10 歲	\$15	\$50	有各項不同的競技比賽，讓小朋友在課餘鍛鍊一下體能。	—	何志明
TC 406	開心小王國	24/4/2010 (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





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			
TC 407	日本美食 延續篇 II	24/4/2010 (六) 2:30-4:30pm	本中心	8-14 歲	\$25	\$60	日本美食，如壽司、刺身、手卷、天婦羅炸物、卷物及麵豉湯等，都是大人及小朋友喜歡的食物，有興趣學習日本食物的你，就要來報名參加啦。	1. 費用包括所有材料費 2. 自備食物盒及圍裙	梁杏英
TC 408	小小心意 軟綿綿	8/5/2010 (六) 11:00am-12:30pm	本中心	6-12 歲	\$10	\$45	母親節又來啦！各位愛媽媽的小朋友是時候表示一下自己的小心意啦！讓我們一起弄軟綿綿的糯米糍給媽媽吃吧！！讓媽媽吃在口中，甜在心頭。	請自備食物盒一個	王培明
TC 409	「小」 「小」 語文學者	8/5/2010 (六) 2:30-4:30pm	本中心	8-12 歲	免費	\$35	活動對象為小學生，全以中文遊戲來考考參加者的智慧。讓小朋友可以多接觸中國語文，學習中國的文化，並從中領略語文的趣味。小朋友亦可以在活動中學到更多知識，擴闊視野。	——	陳英傑
TC 410	閱讀小先鋒	15/5/2010 (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 411	星期日• 鬆一鬆	16/5/2010 (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 412	派對美食篇 II	22/5/2010 (六) 11:00am-1:00pm	本中心	8-14 歲	\$25	\$60	開Party整野食，好鬼易，點解？因為去陳慶中心學到很多做食物的技巧，今次活動會教大家製作幾款派對美食，想學多幾樣不同美食，就快D報名啦。	1. 費用包括所有材料費 2. 自備食物盒及圍裙	梁杏英

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 413	智樂七巧板	22/5/2010 (六) 3:00-4:30pm	本中心	8-12歲	\$10	\$45	讓小朋友放低平日愛玩的電子遊戲，重拾可以動腦筋的益智活動，於介紹七巧板的歷史之餘，亦讓小朋友認識玩法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能力及圖象處理能力，訓練小孩子的手眼協調能力等。	每位出席者可獲小型七巧板一套	陳美賢
TC 414	遊戲與安全——公園篇	29/5/2010 (六) 2:30-4:00pm	本中心或附近公園	6-10歲	\$10	\$45	遊戲陪伴著兒童成長，給兒童無限的快樂。但有時會因不小心而導致意外受傷。如何玩得開心時又能避免受傷呢？這次我們會透過遊戲與小朋友一起尋找公園遊樂場內要小心的地方，從而令小朋友玩得開心，媽媽又放心。	請穿著方便服裝	王培明
TC 415	自製可愛小錢包	5/6/2010 (六) 11:00am-12:30pm	本中心	8-12歲或以上兒童	\$15	\$50	擁有一個得意可愛的小錢包是一件多值得開心的事呢？不如一齊來同我們親手製作完全屬於自己的小錢包啦。	——	王培明
TC 416	出色小糉子	12/6/2010 (六) 10:00am-12:30pm	本中心	8-13歲	\$15	\$50	學識製作簡單的民間應節食物——「糉」，將部份製成品送給長者，給他們有一個愉快開心的端午。	費用包括材料	李慧嫻
TC 417	體能比一比 (6月號)	12/6/2010 (六) 2:30-4:30pm	待定	6-10歲	\$35	\$70	在康文署管理的體育館活動室舉行，有各項不同的競技比賽，讓小朋友在課餘鍛鍊一下體能。	——	何志明
TC 418	味之小天使	26/6/2010 (六) 2:30-4:00pm	本中心	7-12歲	\$20	\$55	各位小朋友，相信大家平日已習慣了享用媽媽烹調的美食，大家又有沒有試過自己親自動手製作美食呢？只要你報名參加是次活動，便可以親身做個「味之小天使」啦。	已包括所有材料費及自備食物餐盒	吳麗娥





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 401	大嶼山 分流行	6/4/2010 (二) 8:45am-6:00pm	石壁、分 流及大澳 (即鳳凰 徑第七及 八段)	15-50 歲	\$60	\$95	上次未能成行，今次和大家補番數，一齊到大嶼山的最西面走走，看看大嶼山西部及一望無際的海洋景色，相信必令你難以忘懷。	1. 難度屬三星(五星為最艱辛)，因路程頗長，預計需要較晚才回到市區 2. 費用只包括由中心至石壁，及大澳至東涌之旅遊巴士費 3. 飲食自備 4. 中心集合，東涌解散	陳志冠
TF 402	親子畫室	11/4/2010 (日) 2:15-3:45pm	本中心	6-9歲 兒童 及一名 家長	\$35	\$70	透過親子活動，彼此學習創作一幅圖畫，促進彼此互動，也可以增進親子感情。	費用包括材料	施志偉
TF 403	巧奪天廚	19/4, 21/4, 26/4 及28/4/2010 (一及三) 10:30am-12:30pm (4次)	本中心 380室	婦女	\$100	\$135	有沒有想學一些中國以外的特色小吃？例如：手製烤薄餅、巴式的春卷、咖喱雞飯、釀蔬菜飯、地中海沙律等風味餐，享受一下親手製成的美食。如果你們上午有時間，歡迎妳來一聚，由南亞裔婦女親手示範廚藝，共同品嚐渡過一個愉快開心的午餐。	費用包括材料	李慧嫻
TF 404	看日、 向日、 向日葵	24/4/2010 (六) 10:30am-12:00nn	本中心	6-15歲 兒童 及一名 家長	\$30	\$65	向日葵這片花兒是帶給我們希望、陽光、開朗……向日葵花語：爽朗、大方、迎向光明、但較高傲。快快齊來加入我們的陽光針綉天地。造造耳環、髮飾及項鍊啦！	——	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 405	樂活行一馬鞍山下過昂平	25/4/2010 (日) 9:00am-4:00pm	馬鞍山至沙田博康	12-59歲社區人士	\$40	\$75	舒展筋骨親親大自然，是次遠足由馬鞍山郊遊徑起步，登昂平營地觀景台，再接走麥理浩徑第四、五段經沙田坳，尾段從馬鞍山自然教育徑落沙田博康邨離開；是段風光景色優美，可遠眺西貢全景。 ★千里之行，始於足下★	1. 路程難度屬2星半(5星為最艱辛)，步行路程約4-5小時 2. 自備足夠糧水 3. 費用包括來回車費	陳美寶
TF 406	風情下午茶	30/4, 7/5及14/5/2010 (五) 2:00-3:30pm (3次)	本中心380室	婦女	\$60	\$95	有沒有想學一些中國以外的特色小吃下午茶，例如：手製芝士烤薄餅、巴式的春卷、薯蓉春卷、拉茶、自製炸魚球、風味尼泊爾餃子，享受一下親手製成的美味下午茶。歡迎你來一聚，由南亞裔婦女親手示範廚藝，共同品嚐渡過一個愉快開心的下午。同時更可從飲食文化了解當地的風土人情，我們期待妳的來臨。	費用包括材料	李慧嫻
TF 408	我愛大自然一荃錦坳至大棠遠足遊	1/5/2010 (六) (勞工假期) 8:00am-3:00pm	元朗	8歲或以上社區人士	\$40 (12歲以上) \$30 (12歲或以下)	\$75 (12歲以上) \$65 (12歲或以下)	由大帽山荃錦管理站起步，沿麥理浩徑第九段林道緩步向上而行，走過一段較斜的上山林道後，便豁然開朗，回望大帽山近在眼前。走在山脊，可一邊飽覽繁盛的荃灣市區，另一邊欣賞茂密翠綠的大欖林區。到達田夫仔再沿右邊林路向田夫仔村前進，經過吉慶橋，最後到大棠燒烤區離開。全程約四小時。此路程難度為二星，五星最難，但斜坡較多。	1. 費用包括來回車費 2. 請穿著輕便服裝 3. 自備充足糧水 4. 參加者需身體強健	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			
TF 409	社區健行樂 — 九龍坑山	9/5/2010 (日) 8:30am-3:30pm	九龍坑山	12-59 歲社區 人士	\$40	\$75	九龍坑山為衛奕信徑的其中一段，風光最為壯闊，可俯瞰馬鞍山、八仙嶺及大帽山。行程由鶴藪管理站出發，至小桂林之稱的流水嚮水塘，風景怡人，白千層樹林的水中倒影，清麗脫俗。至桔仔山坳後，再斜上九龍坑山，雖較為費力，但吐露港的風光盡入眼簾，至沙螺洞返回鶴藪。全程約10.5公里，需時約5小時。	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3星 (5星為最艱辛)，需良好體力完成	施志偉
TF 410	電腦硬件 逐件買	12-19/5/2010 (三) 8:15-9:30pm (2次)	數碼社區 支援中心	16-60 歲	\$30	\$65	電腦科技日新月異，相關的電腦設備和硬件更是每月都推陳出新，究竟應怎樣為自己選購合適的電腦設備？是次活動會和大家一起去了解一下現時市面上的電腦娛樂器材及設備，好讓大家可以為自己選購合適的電腦物品。	1. 內容包括認識現今電腦硬件常見的規格 2. 如何在電腦收看高清節目 3. 收看高清節目所需的硬件要求	陳志冠

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 411	鯉魚門生態遊	21/5/2010 (五) (佛誕假期) 9:30am-4:00pm	鯉魚門	有興趣之社區人士 / 家庭	\$80 (12歲以上)	\$115 (12歲以上)	鯉魚門是香港名勝之一。除了著名的海鮮外，其實鯉魚門也有一些特別的景色，例如：避風塘、魔鬼山、燈塔、天后廟、石礦場遺址、寮屋群、海濱學校等。此活動會由導賞員帶領我們飽覽鯉魚門風光及認識社區特色，及會嘗試學做客家茶果，包你會對鯉魚門有一個全新的認識。 活動行程：上午漫步魔鬼山，下午鯉魚門村觀光，飽覽避風塘及認識地理變遷，並學習製作客家茶果。	1. 活動費用包括車費、導賞費用，膳食自備（參加者可準備簡單午餐，又或是可於鯉魚門村內光顧茶餐廳） 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 412	漫步擁抱千萬年	23/5/2010 (日) 9:00am-4:00pm	西貢海下及萬宜地質步道	60歲以下社區人士	\$40	\$75	往萬宜水庫，觀看香港最古老及最年輕的岩石。該處一帶的奇岩異石由熾熱的熔岩冷卻而成，前來特別觀賞六角形岩柱，感受一下這獨特的自然區。然後再到海下一帶的紅樹林，探索受保護的海岸公園的自然生態，如有機會，可以感受一下東風石的聲浪，看看腳下的海星、小魚等，同時更可自費鄉郊午餐。相信整天行程豐富，令你有個充實的假日。	1. 自備糧水 2. 穿輕便服飾 3. 步行約三小時	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 413	城市漁夫	16/6/2010 (三) (端午節假期) 12:00nn-5:30pm	大埔 白鷺湖 互動中心	60歲 以下 之社區 人士/ 家庭	\$85	\$120	平日大家或許有試過釣魚，但又有沒有試過如漁夫般網魚呢？漁村的生活節奏和步伐與都市大不相同，出海、補網、曬魚、整理漁具，生活單純而忙碌。城市漁夫是一個模仿漁村生活的活動，拋開緊張忙碌的生活，與家人或三五知己一同參與這個漁獵生活體驗，在白鷺湖畔留下歡樂的回憶。除捕魚外，我們還會自製心意手工藝，如貝殼相架、彩沙瓶……	1. 費用包括車費、捕魚材料費用、DIY手工費用 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. 所捕之漁獲最後需放生回白鷺湖	周昱廷



APR-JUN Non-Chinese Residents Programs

No.	Title	Date / Time	Venus	Target	Fee	Content	Remark	Enquires
NCR 401	SA Junior Group	12/4 to 30/6/2010 (Every Mon, Wed, Thur, except school holidays) 7:00-8:45pm	Centre 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 402	SA Kids Group	12/4 to 30/6/2010 (Every Mon, Wed, Thur, except school holidays) 7:00-8:45pm	Centre 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

No.	Title	Date / Time	Venus	Target	Fee	Content	Remark	Enquires
NCR 403	Women Force	12/4 to 21/6/2010 (Mon) 2:00-3:30pm	Centre Room 230	South Asian Women	Free	*Beauty Tips *Health Talk *Cooking Class *Common Knowledge in Daily Life	—	Tina
NCR 404	Cub Scout	4/4-27/6/2010 (Sun) 4:00-5:30pm	Centre	South Asian Children 7-12yrs	Free	Training and learning multi skill, to enhance their ability in performance and discipline.	1. Be punctual 2. Arrange interview	Tina
NCR 405	Kung Fu Training Course	15/4-24/6/2010 (Thur) 7:15-8:45pm	Centre	South Asian Children	Free	Training and learning Chinese Kung Fu, to enhance their ability in performance and discipline.	1. Be punctual 2. Arrange interview	Tina
NCR 406	A secret to mother	8/5/2010 (Sat) 3:00-4:30pm	Centre	South Asian Children	\$5 (member) \$40 (non-member)	Mother's day is coming, what do you prepared? Come and join us, let's make a surprise to our mother together.	Please bring a food box.	Nancy
NCR 407	T-shirt DIY	5/6/2010 (Sat) 2:30-3:30pm	Centre	South Asian Children	Free	You can draw some favourite pictures on the T-shirt by yourself using special pigment, and have a special T-shirt.	Please bring a white T-shirt with you.	Nancy
NCR 408	To my big father	19/6/2010 (Sat) 3:00-4:30pm	Centre	South Asian Children	\$5	Father's day is coming, will you do something to him? Let's take action and make a lovely gift to him.	—	Nancy





目的：為雙職、單親在職、有特別困難之父母提供課餘託管服務，透過群體學習及參與各類活動，加強兒童多元智能的發展，促進孩子人際關係及提升自我照顧能力，以增強自信心和自尊感。

活動編號	名稱	日期／時間	對象	費用	內容	負責人
S 401	學童課餘託管服務 全日制小學學生	星期一至星期五 3:15-7:30pm 星期六 8:30am-6:30pm (星期日及公眾假期休息)	升小一至小五學生	\$900 包括星期六午餐	提供茶點、功課輔導、康樂活動、個案輔導、每月生日會及興趣培訓	謝玉慧
S 402	接送放學服務	—	只適用於塘尾道官立小學/ 大角咀天主教小學/ 基全小學/沙崙小學之學生	\$250 (按月計算) \$10 (接次計算)	放學接返中心	
S 403	暫託服務	星期一至星期五 3:15-7:30pm 星期六 8:30am-6:30pm (星期日及公眾假期休息)	家有突發事故而避免子女 獨留家中。 期限會以個別案情而考慮 升讀小一至小六學生	每小時\$12 每日午膳\$13 如經濟有困難之家長可 聯絡負責同事申請減費	提供茶點、功課輔導、康樂活動	

報名方法：先填妥報名表格交中心職員或致電 2395 3107 與負責同事聯絡，待稍後約見傾談入讀事宜。如無空缺，將列入後補名單。



4-6 月份婦女活動

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			
W 401	「羽」你同樂	分享會 13/4/2010 (二) 10:15-11:30am 羽毛球同樂 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6, 29/6/2010 (二) 10:00am-12:00nn (10次)	分享會 本中心 羽毛球 同樂 大角咀 體育館 (7樓羽毛 球場)	女性 (小學生 家長)	\$35	\$70	現今婦女面對壓力繁多，不如一起來做運動，減減壓，又可從打羽毛球的興趣活動中，認識志趣相投的朋友，分享生活點滴！健康生活，從今天開始！	1. 參加者必須出席4月13日之分享會 2. 參加者須穿著輕便衣服及不脫色運動鞋 3. 中心備有羽毛球拍及羽毛球予參加者使用	陳美寶
W 402	舞出新姿—初班	7/4-30/6/2010 (三) 10:15-11:45am (12次)	大角咀 體育館 (1, 2號 活動室)	65歲 或以下 女性 朋友	\$195	\$230	歡迎初學者參加 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。	—	陳美寶
W 403	舞出新姿(A)	13/4-29/6/2010 (二) 10:00-11:30am (12次)	本中心 禮堂		\$200	\$235	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。	—	陳美寶
W 404	舞出新姿(B)	1/4-24/6/2010 (四) 10:15-11:45am (13次)	大角咀 體育館 (6樓3號 活動室)		\$210	\$245			





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 405	婦女瑜伽 基本功 @初班B	13/4-29/6/2010 (二) (公眾假期除外) 9:00-10:15am (12次)	大角咀 體育館 (6樓1號 活動室)	婦女	\$250	\$285	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。	1. 活動適合初學者參加 2. 大角咀體育館備有瑜伽墊給學員使用	區碧華
W 406	婦女瑜伽 基本功 @中班	13/4-29/6/2010 (二) (公眾假期除外) 10:30-11:45am (12次)	大角咀 體育館 (6樓1號 活動室)		\$250	\$285		1. 活動適合曾學習本中心舉辦之〈婦女瑜伽基本功@初班〉(即週五班)學員參加 2. 大角咀體育館備有瑜伽墊給學員使用	
W 407	婦女瑜伽 基本功 @週五班	9/4-25/6/2010 (五) (公眾假期除外) 10:15-11:30am (11次)	本中心 220室		\$230	\$265		1. 活動歡迎初學者參加 2. 請自備瑜伽墊或大毛巾上課 3. 由於中心將會進行裝修，場地可能未能使用，有興趣之參加者請先留名，待工作人員通知才繳費。	
W 408	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	區碧華
W 409	婦女自務 小組	(逢星期三) (公眾假期除外) 2:30-4:00pm (12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

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 410	心靈綠洲	9/4, 23/4, 14/5, 28/5, 11/6, 25/6/2010 (五) 2:30-4:00pm (6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，開啟心靈的另一扇窗，從智慧中達至精采自在的生活。	參加者須每月報名	陳美寶
W 411	婦女生活 茶座	27/4/2010 (二) 10:00-11:15am 及 29/6/2010 (二) 10:00-11:15am	本中心 320室	婦女	免費		婦女在社會上擔當一個非常重要的角色，承受各方面的壓力。「婦女生活茶座」是讓婦女互相分享減壓方法的平台，以及發揮互相幫助的精神，從而建立支援網絡，讓婦女擴大生活圈子，減輕家庭、照顧子女、事業，所帶來各式各樣的壓力。我們將會每隔一個月聚會一次，給予婦女空間，並且在過程中充一充電，重新在自己的生活中努力。 4月專題為「預防家務勞損」， 6月專題為「親子溝通」。	1. 活動將會邀請「物理治療師」及「綜合家庭服務中心」的社工協助主講 2. 請留意日後宣傳之海報及單張	區碧華
W 412	「婦女IT 計劃」 之Cyber 圖書館	4-6月/2010 (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。	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)			會員	非會員			
W 413	婦女電腦互助小組 ~MSN 及FB篇	9/4, 23/4, 14/5, 28/5, 11/6, 25/6/2010 (五) 11:30am-1:00pm (6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。 是次小組主題為MSN及Facebook, 我們將會溫習MSN及Facebook之應用。	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	區碧華
W 414	婦女電腦學習不求人	12/4-26/4/2010 (一) 7:30-9:00pm (3次)	本中心 470室 (電腦室)	婦女	\$45	\$80	本活動將於星期一晚舉行, 屆時將會教授婦女各種電腦硬件設備、電腦運作原理、如何自己動手更換電腦零件、選購電腦時需注意之事項, 活動可以讓婦女學習如何自行組裝/升級電腦, 對電腦作出簡單的檢查, 達致「自己動手做, 學習不求人」的原則。	—	陳英傑
W 415	婦女基礎電腦證書班	20/4-25/5/2010 (二及四) 9:15-11:15am (11次)	新世紀 廣場 515A室	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)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 此課程由勞福局贊助 2. 費用包括導師費、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. 交費時需出示身份証 	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			
W 416	家庭數碼設備應用篇	10/5, 12/5, 17/5/2010 (逢星期一、三) 7:30-9:00pm (3次)	本中心 470室 (電腦室)	婦女	\$45	\$80	為有興趣多方面應用家庭電腦的婦女而設： 1. USB手指應用技巧 2. 認識各類記憶卡、讀卡器之類別 3. 數碼相機內的相片與影片傳至電腦技巧 4. 將相片燒錄至光碟中 5. 將音樂光碟轉成數碼格式MP3檔及複製至MP3播放機	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 417	網誌製作面面觀	24/5, 26/5, 31/5, 2/6/2010 (逢星期一、三) 7:30-9:00pm (4次)	本中心 470室 (電腦室)	婦女	\$60	\$95	有沒有聽過網誌 (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？	1. 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 2. 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 3. 先留名，後交費	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 418	Facebook 溝通有妙法	7/6, 14/6, 21/6, 28/6/2010 (一) 7:30-9:00pm (4次)	本中心 470室 (電腦室)	婦女	\$60	\$95	Facebook不只是網上相簿這麼簡單？為何個個一開Facebook便會知道朋友的近況？想知道怎樣用這玩意幫你對身邊有用Facebook的朋友有更多的了解，就來一起用這個又自然，又新潮的玩意去打開和別人的聯繫吧！	1. 懂得基本電腦操作、上網及中文輸入法 2. 參加者需已有一個常用的電子郵箱	周昱廷
W 419	婦女實用普通話粵普對照班	14/4-12/5/2010 (三及五) 9:30-11:30am或 7:30-9:30pm (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昇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. 費用包括導師費及筆記 3. 交費時需出示身份証 4. 報名時請註明欲參加上午班或晚上班 5. 先留名，後交費	區碧華
W 420	普通教育英文中班	16/4-19/5/2010 (三及五) 9:15-11:15am (10次)	本中心 440室	婦女	\$50		提昇婦女的英文能力及認識，以達致小學中等程度，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. 參加者需先填寫報名表格，經甄選後才交費用 3. 交費時需出示身份証	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 401	新來港兒童適應課程	每季進行 (時間待定)	本中心及戶外	來港不足一年的6-18歲學生	免費	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 402	創意英語教室	全期 (33堂)： 12/4-30/6/2010 上期 (15堂)： 12/4-14/5/2010 下期 (18堂)： 17/5-30/6/2010 (逢一、三及五) 6:30-8:00pm	本中心	來港不足三年的學生	全期： \$720 上期： \$375 下期： \$450	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，提高其學習興趣及信心。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 403	「開心一聚」小組	12、26/4, 10、24/5, 14、28/6/2010 (星期一) 9:30-11:00am	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。	歡近介紹新來港婦女出席聚會	施志偉
NA 404	「健康樂聚」小組	19/4, 3、17、31/5, 7、21/6/2010 (星期一) 9:00-11:00am (6次)	大角咀室內運動場 七樓	來港不足三年的婦女	\$10	「健康樂聚」主要讓新來港婦女可以透過羽毛球活動，以運動會友，結交新朋友之餘，也可以體健身體。	歡近介紹新來港婦女出席聚會	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 405	「用心去愛」－新來港婦女義工小組	23/4, 7/5, 11/6 及25/6/2010 (星期五) 9:30-11:00am	本中心 320室	來港不足 七年的 婦女	免費	發掘新來港婦女潛質和能力，付出愛心，服務社會，貢獻自己。小組會定期探訪社區上有需要的群體，促進建立一個關懷互愛的社區。	—	施志偉
NA 406	樂在香港人－新來港人士適應小組	12/5-28/5/2010 (逢星期三及五) 9:30-11:00am (5次)	本中心 320室	來港不足 三年的 婦女	免費	為期五節小組，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。	歡近介紹新來港婦女出席聚會	施志偉
NA 407	延續愛－新來港中學生義工小組	每月第二及 第四個星期五 6:30-7:45pm	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 408	成人課程系列－基礎中文打字學習班	第一班： 15/4-13/5/2010 第二班： 27/5-24/6/2010 (逢星期四) 8:15 - 9:30pm (5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 409	新來港人士日常英文班	27/5-29/6/2010 (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. 此課程由勞福局贊助 2. 交費時需出示有效證件，如：單程證或身份證	施志偉

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 410	「每月一聚」同學會	17/4、15/5 及19/6/2010 (六) 8:00-9:30pm (3次)	本中心	來港不足三年的小學生	免費	「每月一聚」同學會的成員主要新來港的小學生所組成，每月舉辦不同的活動，詳情如下： 四月份：電影欣賞 (17/4/2010 星期六 8:00-9:30pm) 五月份：手工藝製作 (15/5/2010 星期六 8:00-9:30pm) 六月份：電影欣賞 (19/6/2010 星期六 8:00-9:30pm)	——	施志偉
NA 411	「社區加油站」	17/4、15/5 及19/6/2010 (六) 8:00-9:30pm (3次)	本中心	新來港人士	免費	定期舉辦社區講座及活動，以增加新來港人士對社會的了解和認識。 四月份主題： 升學講座(升小一及升中一) (17/4/2010 星期六 8:00-9:30pm) 五月份主題： 「小社區、大建設」分享會 (15/5/2010 星期六 8:00-9:30pm) 六月份主題： 考試面面觀 (19/6/2010 星期六 8:00-9:30pm)	——	施志偉
NA 412	參觀海防博物館及葛量洪滅火輪	16/5/2010 (日) 1:00-6:00pm	港島鯉魚門	家庭成員	\$10	海防博物館位於鯉魚門半山，俯瞰維多利亞港口及東九龍半島，也是昔日作為海防的重要基地。葛量洪滅火輪更是最早期的消防船，深入了解其設備。活動讓你了解香港的歷史和古蹟。	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 413	大潭燒烤及淺水灣暢泳樂	27/6/2010 (日) 9:30am-4:00pm	大潭及淺水灣	來港不足三年的家庭	\$15	大潭位於港島半山，空氣清新，景色佳宜，在此燒烤樂也融融。淺水灣聞明四海，不妨在此一展泳術。	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



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 401	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！2010年度04至06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 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>2010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：A401

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：黃凱志 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：A402

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





五級樂理班



課程編號：A403

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：待安排

時間：待安排

對象：五級鋼琴 / 中一以上人士

收費：1) 個別教授(會員)：\$750 /45 分鐘 (4 堂)

2) 2-4 人小組教授：\$750 /1 小時 (4 堂)

查詢人：黃凱芯

練琴研習館



課程編號：A404

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 (堂數)	地點	對象	費用		內容	備註	查詢人
					會員	非會員			
A 405 (A班)	兒童畫班	24/4/2010 (六) 3:00-4:00pm (8堂)	本中心	4-6歲	\$320	\$400	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 406 (B班)		4:15-5:15pm (8堂)		7-12歲					
A 407	兒童英文畫班	24/4/2010 (六) 5:30-6:30pm (8堂)	本中心	4-7歲	\$320	\$400	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
A 408	兒童國畫班	15/5/2010 (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，自備毛筆兩支、瓦碟兩隻	梁杏英



兒童☆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			
L 401	Phonics 英文拼音 (第一期)	24/4/2010 (六) 9:30-10:30am (10堂)	本中心	5-8歲 (就讀幼稚園高班起)	\$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。小朋友害怕學習英語，不外以下原因：害怕讀錯，寫錯。本課程會教導學生一套簡單易學的拼音方法，訓練學生看字就可以讀音，聽音就可以拼字，增進閱讀的速度和發音的準確。提升他們對學習英語的興趣及自信。(本課程共分4期完成，要經測驗才可升班)	已包括所有講義費	黃凱芯
L 402	Phonics 英文拼音 (第二期)	24/4/2010 (六) 10:35-11:35am (10堂)		曾習本課程第一期者					
L 403	Phonics 英文拼音 (第三期)	24/4/2010 (六) 11:40am-12:40pm (10堂)		曾習本課程第二期者					

4-6

進修課程

月份





兒童☆體能課程

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			
P 401	兒童 芭蕾舞班	每月初開班(日) 9:30-10:30am (4堂)	本中心	5歲或 以上	\$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 402	兒童 芭蕾舞 啟蒙班	每月初開班(日) 10:30-11:30am (4堂)		3-4歲					
P 403	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華，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 404	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 405	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 (堂數)	地點	對象	費用		內容	備註	查詢人
					會員	非會員			
AA 401	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 402	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 401	成人英語拼音班	21/4/2010 (三) 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



4-6 進修課程

月份



成人 ☆ 體能課程

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			
AP 401 (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力，達養生功效。	學員須穿著輕便衣服上課	吳麗娥
AP 402 (B班)		(一、三) 8:00-9:30pm							
AP 403	瑜珈班	13/4/2010 (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 404	社交舞初班	14/4/2010 (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 405	社交舞中班	14/4/2010 (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



成人 ☆ 技能課程

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			
AT 401	簡易駐顏 秘技護理	20/4/2010 (二) 10:00-11:30am (2堂)	本中心	15歲 或以上 (男女 均可)	\$100	\$180	本課程教授各種皮膚分析及護理、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

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			
AT 402	國際專業 美甲師課程 (單元一)	20/4/2010 (二) 7:30-9:30pm (3堂)	本中心	15歲或 以上 (男女 均可)	\$300	\$380	指/趾甲結構認識、修甲用品之認識及 使用、指甲片形狀認識、護甲及塗甲油 竅門、修甲及拋光技術、手/腳按摩技 巧。	1. 材料費\$150, 包括堂上用品、工具 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 及國家勞動局美甲試(考試費用另付) 3. 學員可報讀任何單元	何志明
AT 403	古法線面 技巧班	23/4/2010 (五) 7:30-9:00pm			\$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 404	首飾製作 工藝班	6/5/2010 (四) 7:30-9:30pm (4堂)	本中心	15歲或 以上 有興 趣人 士	\$250	\$330	一件美麗的首飾配戴在女士們身上會 令人產生高貴優雅的氣質, 隨著時代 轉變, 女士們配戴的首飾亦加入了多種 元素, 本課程的全部飾物均會以淡水 珍珠、半寶石以及多種不同的人工配 件, 配製出手錶、手鍊、耳環及介指, 送禮自用皆宜, 歡迎有興趣人士參與。	須於首堂交\$300 材料費給導師	吳麗娥
AT 405	印度古法 淋巴排毒 暖耳治療	7/5/2010 (五) 7:30-9:00pm	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 406	魅力化妝 時尚坊	11/5/2010 (二) 10:30-11:30am (2堂)			\$100	\$180	本課程內容包括粉底與遮瑕膏的運 用, 修眉及劃眉的技巧, 眼部化妝及 色彩的配搭, 魅力艷彩眼部化妝之竅 門, 面部輪廓及唇型修改, 日間淡 妝、晚妝, 如何由淡妝轉為晚妝的技 巧, 如何選購優質的化妝品。	材料費\$100, 首堂交 導師	何志明





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 407	國際專業美甲師課程 (單元二)	18/5/2010 (二) 7:30-9:30pm (3堂)	本中心	15歲或以上 (男女均可)	\$300	\$380	水晶殖甲技巧及延甲技巧、鑽石圖案黏貼、乾花造型黏貼。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 材料費\$150，包括堂上用品、工具 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及國家勞動局美甲試(考試費用另付) 3. 學員可報讀任何單元 	何志明
AT 408	國際專業美容師 (二級資歷) 文憑 (單元二)	26/5/2010 (三) 7:00-10:00pm (10堂)	國際美健培訓中心	15歲或以上 (男女均可)	\$2200	\$2280	化妝： 1) 色彩學 2) 電燙眼睫毛 3) 染眉毛、睫毛技巧 4) 漂淺毛髮技巧 5) 化妝品的選擇與應用 6) 眉形與面部輪廓修飾 7) 唇部描繪及胭脂的應用 8) 基本日妝 9) 潮流晚妝 10) 黑種皮膚化妝 11) 新娘婚紗、裙褂妝 12) 妝容設計	<ol style="list-style-type: none"> 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) 3. 學員可報讀任何單元 4. 上課地址： 九龍佐敦白加士街29-31號嘉士商業大廈5樓B室 	何志明

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 409	肩頸痛按摩班	28/5/2010 (五) 7:30-9:00pm (2堂)	本中心	15歲或以上 (男女均可)	\$100	\$180	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 410	國際專業美甲師課程 (單元三)	15/6/2010 (二) 7:30-9:30pm (3堂)	本中心	15歲或以上 (男女均可)	\$300	\$380	啫喱甲造型及延甲技巧、貼片甲延甲技巧、劃花技巧。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 材料費\$150，包括堂上用品、工具 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及國家勞動局美甲試(考試費用另付) 3. 學員可報讀任何單元 	何志明
AT 411	腰痛按摩班	18/6/2010 (五) 7:30-9:00pm	本中心	15歲或以上 (男女均可)	\$50	\$130	本課程內容教授針對腰痛的特定穴位按法、足底反射療法及泰式腰部按摩。特別適合需長期坐著工作的人士。	—	何志明





中心 小組組員招募

G401 義工藝製作室

性質：婦女義工小組

內容：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，將手工飾物製成品，親自送贈予弱勢群體。

日期：(4 - 6月) 逢星期四

時間：2:30-4:00pm

地點：本中心 320 室

對象：婦女

收費：(會員) \$35；(非會員) \$70

備註：1. 集會中約一半時間為教授手工藝，其餘為手工藝練習時間；
2. 活動由小組組員義務教授；
3. 有興趣參加之新朋友，請先致電中心負責人聯絡。

負責人：陳美寶

G402 粵劇軒

內容：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。

地點：中心禮台

日期：逢星期四

時間：8:00-9:45pm

對象：59歲以下

收費：\$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

G403 西九龍第 92 隊 小女童軍隊招募隊員

性質：制服小組

內容：根據八項綱領編排活動、包括手工藝、個人照顧及家務學習、遊戲、歌唱及定期集會等……以讓參加者健康而愉快地成長。

日期：逢星期六

時間：2:15-3:45pm

對象：6-9歲小女孩

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) 集會時須穿著制服，制服可於參加後材購買

負責人：吳麗娥

G404 西九龍第 92 隊 女童軍隊招募隊員

性質：制服小組

內容：根據八項綱領編排活動、包括露營、水上活動、工藝、烹飪及定期集會，透過組織和參與過程，在德、智、體、群、美各方面充分發展，培養良好品德。

日期：逢星期六

時間：4:00-6:00pm

對象：10-18歲女孩子

地點：本中心 220 室

費用：\$15 (每月費用)

備註：1) 參加者必須成為中心會員
2) 集會時須穿著制服，制服可於參加後材購買

負責人：吳麗娥



G405 2010 親子義工小組

內容：歡迎親子齊來做義工，不但可增加親子感情，還可以提升孩子的情意教育。從義工工作中，小朋友可學習關懷和施愛，提升孩子的社交能力；家長亦可以互相支持，互相勉勵。我們的小組會於假期時間做義工工作，例如親子探訪，賣旗、攤位……等。歡迎你們成為我們家庭的一份子。

日期/時間：待定 對象：親子 收費：全免

備註：先留名再待聯絡 負責人：李麗萍

W421 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？

日期：全年（小組活動形式為雙月探訪獨居長者一次，除此以外，我們也有不定期的老人院探訪，將歡樂和溫暖傳送給他們。）

時間：10:00-11:00am（上午家訪）或 2:00-3:00pm（下午家訪）

地點：本中心及旺角／大角咀區 對象：婦女 費用：免費 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。

W422 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

W423 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。並透過團隊合作，向社區推廣有關訊息。

日期：逢每月第二個及第四個星期一

時間：2:30-4:00pm

對象：婦女

費用：免費

地點：本中心 320 室

負責人：區碧華



有位老太太是帶小孩的高手，而她的小孫女正處四歲這個所謂「狂野而美妙」的年紀，再加上這個小女孩一直有著「心機重、城府深」的特色；一旦她哭鬧起來，眾人皆是束手無策，唯有小女孩的奶奶能夠將她治得服服貼貼，在最短的時間內讓小孫女破涕為笑。

有一次，小女孩的爸爸向這位育兒高手請教她的秘訣何在，老媽媽告訴了他一個有意思的小故事——

古時候人們，都利用腳力極佳的騾子，來馱運笨重的貨物。

騾子的體力雖然好得不得了，但也有著一項要命的缺點——就是傳說中的騾子脾氣。

一頭騾子若是扭了性子，牠的四隻腳便會像上了釘子一樣，固定在地面，一動也不動；無論主人怎樣的使勁鞭打，騾子還是堅持牠固執的脾氣，一步也不肯向前走。

每當騾子鬧脾氣時，有經驗的主人，不會拿鞭子打牠，那樣只會讓情況更加嚴重。

主人會運用智慧，很快地從地上抓起一把泥土，塞進騾子的嘴巴裡。

當時兒子好奇地問：「騾子吃了泥土，就會乖乖地繼續往前走了？」

老媽媽搖頭道：「不是這樣的，騾子會很快地把滿嘴的泥沙吐個乾淨；然後，在主人的驅趕下，才會往前走——」

兒子詫異地道：「怎麼會這樣——」

老媽媽微笑道：「道理很簡單，騾子忙著處理口中的泥土，便會忘了自己剛剛生氣的原因。」

這種塞泥土的做法，只不過是轉移牠的注意力罷了！

這個方法用在騾子身上有效；同樣也適用於你那個脾氣像騾子一般的小女兒——」

或許過去一直認為自己不快樂，正是因為我們老是將注意力放到錯誤的方向上，而讓自己的意念像固執的騾子一般，不肯離開令人不快的思緒之中。

試著不再讓自己習慣於不快樂的思維模式，多注意一些身邊的小小事物，或許，在這些過去一直未能重視的小東西上面，我們將會擁有新的發現，而能從中獲得嶄新的樂趣。

想要獲得快樂，並不像自己認為的那麼困難；當你學會把視線從慣性不悅的焦點移開之際，將會發現，原來還有那麼多值得欣慰的事情，可以讓自己過得快樂無比。

成語圖畫



1



2



3



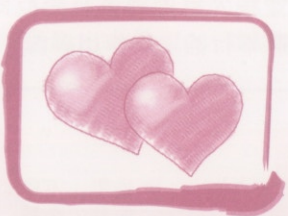
4



5



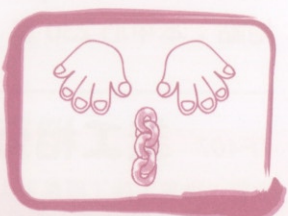
6



7



8



9

遊戲規則：

請仔細觀察圖畫的每一部份，然後猜估一個常用的四字成語，答案寫在橫線上。
完成後，請交回中心地下詢問處。

截止日期：5月8日 公佈日期：5月17日（將貼三樓康樂室告示板）
我們將抽出10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，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（1-12/2010）服務滿一定之時數，並於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：30/4/2010(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** 義工參加簡介會後，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。

TF407 義工相聚一刻

內容：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，輕鬆的度過一個下午。活動內容主要包括集體遊樂、義務工作分享及享用小食和閒談等。

日期：8/5/2010 (六) 地點：本中心
時間：4:30- 6:00pm 收費：免費
對象：已登記做義工的會員 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. 如有興趣登記做義工，可於詢問處填寫表格。

南亞功課輔導班義工

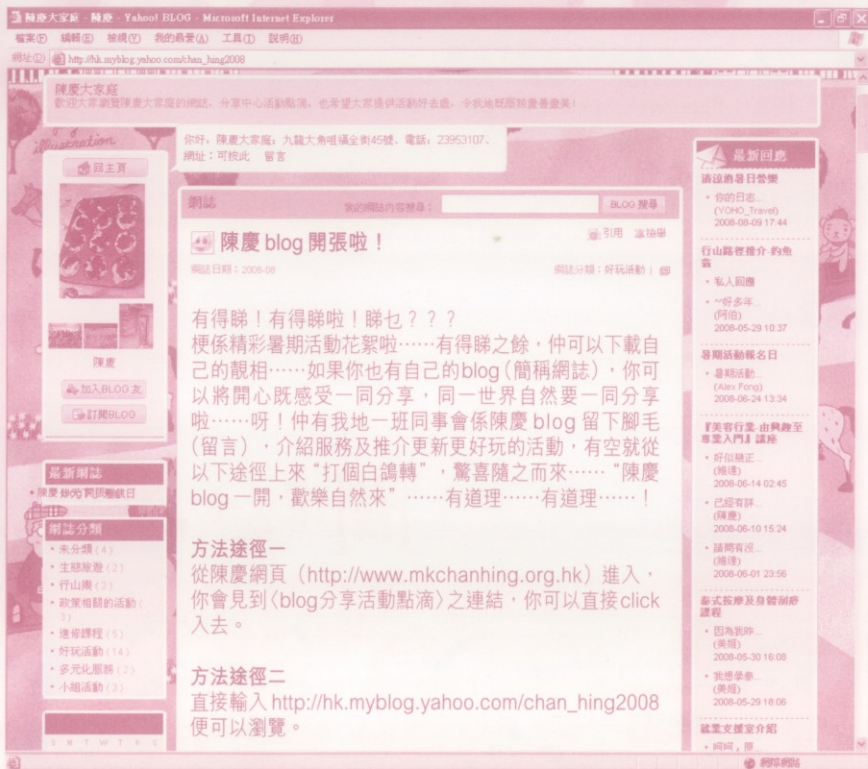
內容：為南亞兒童提供功課輔導及溫習
日期：逢一、三、四（其中一天）
時間：7:00-8:45pm
地點：本中心
對象：中五或以上人士
報名：請與負責同事聯絡或於接待處留名
負責人：李慧嫻或王培明姑娘

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、繪畫及運動等。

*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：2010年2月 印刷數量：8,000本