



旺角街坊會陳慶社會服務中心

好慶誌

2012年
1-3月



進修課程可即日報名
各項活動 12月14日
(星期三) 開始報名

2012年1月21日
賣旗籌款日

目錄

各類服務開放時間.....	P1
會員知多 D.....	P2
活動及進修課程報名注意事項.....	P3
會員商戶優惠.....	P4
重點推介——中心賣旗籌款.....	P5
重點推介——【第八屆大角咀廟會】.....	P6
服務介紹——婦女服務.....	P7
1-3 月份活動	
• 兒童及青少年活動.....	P8
• 家庭及社區活動.....	P11
• 家庭增值活動.....	P15
• Non-Chinese Residents Programs.....	P18
• 學童課餘託管服務.....	P19
• 婦女活動.....	P20
• 新來港人士活動.....	P26
• 閱讀及自修室活動.....	P28
1-3 月進修課程.....	P29
中心小組大追擊.....	P40
小組組員招募.....	P41
義工招募.....	P43
一頁動人集.....	P45
服務使用者意見表.....	P45

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) * 樺樹街入口 *

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)

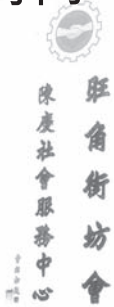
星期一至六 上午十時至下午一時
下午二時至晚上九時三十分
星期日及公眾假期 上午十時至下午一時及下午二時至下午五時

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(三樓)

星期二至六 下午二時十五分至晚上九時十五分
星期日及公眾假期 上午十時至下午一時及下午二時至下午五時
星期一 休息



惡劣天氣中心活動安排

活動類別 暴雨/ 颶風警告	戶外活動 (活動舉行前兩小時內仍懸掛安排)	水上活動	室內活動	進修課程	
				早上 (1:00PM或之前) 下午 (1:00PM-6:00PM) 晚上 (6:00PM-10:00PM)	
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 上午十時至下午一時半
星期一、四及五 下午五時至晚上七時
星期六 上午十時至下午一時
(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 中午十二時至下午二時
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
(星期六、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。
- 如活動因天氣或場地關係而需要改期，已報名的參加者可選擇退出該活動。
- 如有特殊理由要求退款，須以書面向中心提出，中心是否退款有最終決定權。
- 郵遞支票報名（只限進修課程），可致電向本中心查詢。
- 進修課程為期 5 堂或以上（月費班除外），參加者出席率達 80% 以上，可於該課程最後一課在堂上領取免費修業證書，尾課缺席學員可於一個月內到中心地下詢問處領取。證書只保留一個月，逾期不會另行補發。

進修課程報名表

課程名稱及編號： _____

姓名： _____ 性別： _____ 年齡： _____

會員証號碼： _____ 聯絡電話：（日） _____ （夜） _____

如非會員，請填寫下列項目：

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

長虹攝影

優惠內容：家庭相及證件相 9 折優惠
地址：大角咀道中英樓 163 號二樓五室
服務：藝術人像、婚紗攝影、證件相及曬相

電話：2392 3291

歌頓公司

優惠內容：影印 10 張 A4 以下 \$ 0.3 ;
10 張以上 \$ 0.2 , 大量面議
電話：3427 9928
地址：大角咀晏架街 77Z 號富多來商場二期地舖 43 號

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

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)

麗光快速沖印公司

優惠內容：九折優惠
電話：2395 1782
地址：大角咀晏架街 73B 號地下

世紀電腦公司

優惠內容：貨品特價優惠
電話：2781 0629
地址：旺角奶路臣街 8-8A 旺角電腦中心
1 樓 112 號舖

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

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
電話：2721 2355 (敬請預約)
地址：九龍尖沙咀海防道 53-55 號
海防大廈 208 室

養心堂

(梁鳳英註冊中醫師)
優惠內容：「睇症」及「執藥」九折優惠
電話：2392 1918 (敬請預約)
地址：九龍大角咀洋松街 33 號地下
3 號舖 (麗華商場)

鍾權君眼科視力中心

優惠內容：1. 兒童眼睛視力及成人綜合眼科視力健康檢查
2. 驗配眼鏡或隱形眼鏡七五折優惠
3. 學童控制近視漸進 / 成人漸進鏡 (特價優惠)
4. 角膜矯形術——
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

2012年1月21日(星期六) 賣旗籌款日



中心將於2012年1月21日早上舉行九龍區分區賣旗籌款。是次籌款希望能籌募中心服務經費及改善現行的服務。希望大家有錢出錢、有力出力，一同關懷社區，服務社群。各位可以透過以下途徑支持是次善舉：

買金旗

中心每次賣旗都會推出金旗，很有紀念及收藏價值。買金旗方法：將抬頭「旺角街坊會有限公司」的支票或現金親自交往中心。

做義工

中心現正招募大量賣旗義工，只要是14歲或上，又想為中心出一分力的街坊朋友就可以參加，而家長也可帶同小朋友一同參與作為親子義工，義工於完成賣旗後可獲發證書，中心亦會為參與賣旗的義工購買保險。有興趣人士可致電23953107 登記或將聯絡電話電郵至 ifochssc@mkkfa.org.hk

如有查詢可致電 23953107 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！



【第八屆大角咀廟會】

2012年3月4日(星期日)



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，【第八屆大角咀廟會】將於2012年3月4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，晚上並舉行油尖旺區節閉幕典禮，盛會當前，不容錯過。

活動詳細內容

- 活動詳細內容：
- 廟會巡遊 木偶飄色、醒獅、鼓陣、金龍、民族舞蹈、南亞裔武術隊等等
 - 攤位 中國文化特色攤位、懷舊特色小店、青年創業攤位、精品小食及攤位遊戲
 - 舞台表演 特色時裝表演、中國文化特色表演、懷舊歌曲演唱、兒童中國武術等等
 - 千人盆菜宴 筵開一百席盆菜
 - 壓軸表演 舞動500呎夜光龍及特色造型夜光公仔
 - 攝影比賽 獎品豐富，請參閱海報及單張



如有興趣一起參與巡遊或於當日擔任義工，歡迎致電 23953107 或將聯絡資料電郵至 ifochssc@mkkfa.org.hk

查詢電話：23953107 或 瀏覽 <http://www.tktemplefair.org.hk>

歡迎各位踴躍參與！一家大細一齊出席！

服務介紹

婦女服務

提升婦女及社區人士的性別意識，推動兩性平等，並積極參與社會服務，服務包括 I.T. 婦女計劃、在職婦女服務、個人成長訓練、興趣發展、義工小組及性別意識教育工作等。



職員介紹

HELLO!! 大家好!! 我全名叫陳英傑，小朋友都叫我傑哥哥。我最鍾意同小朋友講笑話（冷笑話）同玩遊戲，同時亦愛好討論時事新聞及城中熱話，歡迎大家搵我討論討論。



我係區美人姑娘，如果大家係唔度見到我，不妨大叫「區美人」，我會立即回應大家啊!!!



Hi! 大家好，可以叫我陳姑娘或者 Maybo 姑娘。喜歡行、遊、觀、想……，何時何地見面，都可以打聲招呼。大家有什麼分享的話，都可以一齊傾吓、講吓。



大家好! 我名字叫林裕泉，可以叫我 Ivan。在今年年中加入陳慶，希望可以多D 認識大家，見到面再傾。



TC101 賀年食品小製作

日期：14/1/2012（六）

時間：10:00am - 12:30pm

地點：380室

對象：8-12歲

費用：\$15（會員）/ \$50（非會員）

內容：學識製作簡單的過年民間小食，如脆麻花、笑口棗，愉快開心地迎接新年。

備註：費用包括材料，預備一個食物盒。

負責人：李慧嫻

TC102 童樂會

日期：14/1、11/2、10/3/2012（主要為每月第二個星期六）

時間：2:30 - 4:00pm

地點：本中心

對象：小四至中一兒童優先取錄

費用：免費

內容：作為孩子的父母，你希望孩子長大後成為一個怎樣的人？事業有成？頂天立地？唔行差踏錯？平安幸福……每個家長心中都有一個「願」，願孩子能健康快樂，願孩子在社會上找到自己的目標位置。「童樂會」是一個陪伴孩子成長的小組，透過不同的成長活動，陪伴孩子活出正面健康人生！

備註：1. 凡參加童樂會者可獲「童樂會」徽章一個

2. 聚會日期或有變動，有興趣者可於中心詢問處登記，負責職員將稍後聯絡

負責人：李國金姑娘

TC103 正月十五食湯圓

日期：3/2/2012（五）

時間：7:30 - 9:00pm

地點：本中心

對象：6-12歲兒童

費用：\$15

內容：正月十五月圓圓，齊來包包小湯圓，開心快樂賀團圓。元宵節和湯圓有甚麼關係呢？食湯圓和團圓又有甚麼關係呢？快來一起包湯圓找答案啦！

備註：請帶備圍裙、手袖和一個食物盒

負責人：王培明

TC104 「Next Station」之煮嘢食

日期：4/2/2012（六）

時間：10:30am - 12:30pm

地點：本中心

對象：8-15歲

費用：\$30（會員）/ \$65（非會員）

內容：食物的好味，是在乎參與、製作、視覺、分享及品嚐「金元寶」。這道美味的餃子食物，你知道它的材料嗎？你知道它的營養價值嗎？14/1/2012揭曉喇！

備註：費用已包材料費

負責人：黃凱芯

TC105 孩子創藝照相館

日期：11/2/2012（六）

時間：3:00 - 4:30pm

地點：本中心

對象：6-12歲

費用：\$10（會員）/ \$45（非會員）

內容：菲林相機、即影即有相機，你用過未？！時代演進，相機不斷改良，活動讓參加者認識基本的攝影原理，亦可嘗試利用不同款式/形式的相機拍攝，一起發掘拍攝及影像創作的樂趣！

負責人：陳美寶

TC106 寶物書中藏之世界各地

日期：18/2/2012 (六)

時間：11:00am - 12:30pm

地點：本中心

對象：6-10 歲小朋友

費用：\$ 15 (會員) / \$ 50 (非會員)

內容：利用中心圖書館的圖書尋找寶藏，有益又有趣。

負責人：何志明



TC107 飲管馬賽克

日期：18/2/2012 (六)

時間：2:30pm - 4:30pm

地點：本中心

對象：6-10 歲

費用：\$ 15 (會員) / \$ 50 (非會員)

內容：大家有冇諗過飲管除了可以用作飲用外，到底還可以用作什麼用途呢？其實大家只要將平日用完的飲管留起，洗乾淨後做一個小手工，那麼大家便會有一個用飲管做成，既環保又獨一無二的鎖匙扣了。

備註：費用已包材料費

負責人：吳麗娥

TC108 不織布小錢包 DIY

日期：25/2/2012 (六)

時間：2:30pm - 4:30pm

地點：本中心

對象：7-12 歲

費用：\$ 30 (會員) / \$ 65 (非會員)

內容：市面上不難發現各式各樣的卡通小錢包，今次會教大家利用不織布去製作由自己親自設計的小錢包出來，你有興趣一同來發掘 DIY 的樂趣嗎？到時見你啦！

備註：費用已包材料費

負責人：吳麗娥

TC109 派對美食篇 V

日期：3/3/2012 (六)

時間：10:30am - 12:30pm

地點：本中心

對象：8-15 歲

費用：\$ 25 (會員) / \$ 60 (非會員)

內容：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。

備註：1. 費用包括所有材料費

2. 自備食物盒及圍裙

負責人：梁杏英



TC110 姿姿整整手作仔

日期：10/3/2012 (六)

時間：10:30am - 12:30pm

地點：本中心

對象：6-12 歲

費用：\$ 30 (會員) / \$ 65 (非會員)

內容：藉著此活動讓兒童發掘個人多方面才能及培養小組合作精神，更能彼此分享自創的成果。（是項活動是製作手工）

備註：費用已包材料費

負責人：黃凱芯

TC111 童心手工室

日期：10/3/2012 (六) 時間：11:30am - 1:00pm
 地點：本中心 對象：5-8 歲
 費用：\$ 10 (會員) / \$ 45 (非會員)
 內容：透過手工藝的製作，訓練小朋友專注力和耐性的好地方。運用小朋友的童心，加點創意，完成一份獨一無二的手工藝品。
 負責人：王汝琪

TC112 齊齊來找碴

日期：17/3/2012 (六) 時間：11:00am - 12:30pm
 地點：本中心 對象：6-10 歲小朋友
 費用：\$ 15 (會員) / \$ 50 (非會員)
 內容：找碴是甚麼呢？是在兩張圖片找出不同之處，齊齊來玩這種有趣的玩意啦。
 負責人：何志明

TC113 文字大激鬥

日期：17/3/2012 (六) 時間：2:30 - 4:00pm
 地點：本中心 對象：6-12 歲
 費用：\$ 10 (會員) / \$ 45 (非會員)
 內容：中國文字源遠流長，有超過三千年的歷史。最早發現的文字是甲骨文，形似圖畫。而往後的字則越來越規律，形成現今的楷書。而今次活動主要同大家玩玩文字的辨別，拆解，組合等等遊戲，既有得玩，又有得學，大家一齊黎玩啦！！
 負責人：陳英傑

TC114 週末同樂日

日期：24/3/2012 (六) 時間：3:00 - 4:30pm
 地點：本中心 對象：5-8 歲
 費用：\$ 10 (會員) / \$ 45 (非會員)
 內容：齊來玩下遊戲，輕鬆一下，共渡一個快樂的週末。
 負責人：王汝琪

TC115 繽紛相框任我創

日期：31/3/2012 (六) 時間：10:30am - 12:00pm
 地點：本中心 對象：5-8 歲兒童
 費用：\$ 20 (會員) / \$ 55 (非會員)
 內容：復活節你會想到甚麼呀？放假！復活蛋！小白兔！還有雞仔！想起這麼多，就讓我們放假時一齊整個相框，看看能否把小白兔、雞仔和復活蛋都放進去，創造一個自己的復活節故事！
 負責人：王培明姑娘



TF101

情迷朱古力 Part VI

日期：13/1/2012 (五)

時間：7:30 - 9:30pm

地點：本中心

對象：一大一小 (子女須為 6-12 歲) (大小同價，按人頭收費)

費用：\$25 (會員) / \$60 (非會員)

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

備註：1. 費用包括所有材料費

2. 自備食物盒

3. 自備圍裙

負責人：梁杏英

TF102

「我的家庭照」

日期：13/1/2012 (五)

時間：8:00pm - 10:00pm

地點：本中心

對象：家庭活動

費用：免費 (低收入及綜援家庭)

\$10 (會員) / \$45 (非會員)

內容：你擁有一張獨一無二的家庭照嗎？2012 年新年又到了，歡迎一家大細穿上應節服飾到陳慶中心拍攝「家庭照」，屆時有專業的攝影師、化妝師為街坊拍照、大變身。想一家人開開心心慶新春，想為家庭留低美好回憶，快 D 報名參加。

備註：1. 必須於活動舉辦前登記，不接受即日報名

2. 費用包括家庭照 (以家庭單位計算，即一個家庭為 \$10)

3. 當日設有「最合拍家庭服飾」及「最別出心裁服飾」獎，獎品豐富，敬請注意。

負責人：金姑娘



TF103

煙煙韌韌 甜在心頭

日期：14/1/2012 (六)

時間：2:30 - 4:30pm

地點：本中心

對象：一大一小 (子女須為 6-12 歲) (大小同價，按人頭收費)

費用：\$20 (會員) / \$55 (非會員)

內容：新年又來了，又到年糕一族出動啦！今次我哋叫埋家長一齊玩，一於大人細路甜蜜出動，讓今年的年糕更加煙韌。雙雙對對帶對魚魚年糕回家，溫馨過年，把我們的傳統文化和美食一直流傳下去。

備註：請自備食物盒

負責人：王培明姑娘

TF104

蒲台島樂一天

日期：15/1/2012 (日)

時間：9:00am - 4:00pm

地點：蒲台島

對象：有興趣之社區人士

費用：\$ 60 (會員) / \$ 95 (非會員)

內容：是否很久沒有遊島？這個活動將會帶大家往蒲台島走一走，走訪奇岩異石（響螺石、佛手岩、鬼屋棺材石、靈龜石、僧人石、淘金崖、響螺石等）、天后古廟及摩崖石刻等。來讓自己在新年伊始，感受大地的靈氣，為新一年打打氣！

備註：1. 活動費用包括車費、船費，膳食自備

2. 參加者請穿著輕便服裝、自備乘涼用品、足夠食水、防蚊用品及雨具

3. 十二歲或以下之參加者必需有成人陪同參加

負責人：區碧華

TF105

親子觀星之旅

日期：30/1/2012 (一)

時間：8:30am - 1:00pm

地點：白鷺湖天文台、立體星象館

對象：親子

費用：\$ 75 (會員) / \$ 110 (非會員)

內容：早上的星空究竟是怎麼樣？透過巨型天文望遠鏡齊來遙看動人星座，窺探宇宙的深空。再踏入立體星象館，超越時間和天氣的限制，觀看模擬動態星空。最後，親子一同製作「活動星圖」，與孩子一同享受這次星空之旅！

備註：1. 日期或有變更，有興趣者可於中心詢問處登記

2. 如參與人數不足，活動將會被取消

負責人：金姑娘



TF106

我的家庭 Tee

日期：4/2/2012 (六)

時間：2:30 - 4:00pm

地點：本中心

對象：親子

費用：\$ 25 (會員) / \$ 60 (非會員)

內容：想擁有一件獨一無二的家庭 Tee，想發揮小孩子的創意，歡迎你與你的孩子一同製作「我的家庭 Tee」。

備註：費用包括短袖 T-shirt 一件及顏料

負責人：金姑娘

TF107

濕地環保一家行

日期：5/2/2012 (日)

時間：9:00am - 4:00pm

地點：香港濕地公園及青馬大橋觀景台

對象：家庭成員

費用：\$ 55 (會員) / \$ 90 (非會員)

\$ 40 (會員) / \$ 75 (非會員) (3-17 歲)

內容：首個香港生態旅遊景點，集合旅遊、環境保護和濕地保育。訪客中心設有不同展覽廊，園內有潮潤帶紅樹林濕地，為野生生物景區，也有溪畔漫遊徑、濕地探索中心、演替之路、觀鳥屋（三個）、紅樹林浮橋等。室內展覽館：濕地知多少、濕地世界、人類文化、觀星廊、濕地挑戰、沼澤歷奇等。

青馬大橋建築宏偉，觀景台景緻怡人，黃昏日落，倍感詩意，展覽館也可認識世界各地的大橋建築。

備註：1. 費用包括旅遊車接送及入場費；

2. 自備午膳或在濕地公園自費用膳。

負責人：施志偉

TF108

「正向心理學」知多D 講座

日期：11/2/2012 (六)

時間：7:30 - 8:30pm

地點：本中心

對象：14 歲或以上之社區人士

費用：免費

內容：「正向心理學」是乜東東？活動將會介紹甚麼是「正向心理學」，認識快樂方程式及分享尋求快樂的方法，快D 嚟參加啦！

備註：1. 活動邀請「聯合情緒健康教育中心」之專業人員協助主講

2. 凡出席者可獲飲品及紀念品乙份

負責人：區碧華

TF109

樂活行——龍脊行山樂

日期：12/2/2012 (日)

時間：9:00am - 3:00pm

地點：港島徑(第八段：土地灣至大浪灣)

對象：10 歲或以上人士

費用：\$30 (會員) / \$75 (非會員)

內容：行山樂無窮，是次往港島南區的龍脊走走，龍脊被譽為香港最美的地方，位於港島徑第8段的龍脊，盤據港島石澳郊野公園內，傲視藍塘海峽，縱走龍脊線上，景致優美，石澳海灘與大頭洲等地盡收眼底。*千里之行，如於足下*

備註：1. 行山需時約3-4小時(8公里km)，難度屬2星(5星為最艱辛)

2. 自備足夠糧水、晴雨天用品

負責人：陳美寶



TF110

公屋申請諮詢講座 2012

日期：17/2/2012 (五)

時間：8:00 - 9:30pm

地點：本中心

對象：本區居民

費用：免費

內容：1. 介紹申請公屋的資格及所需文件
2. 解釋一般家庭及長者申請公屋的分別
3. 解答有關申請公屋的疑問

備註：設託兒服務，請報名時登記

負責人：李麗萍、麥斯華



TF111

鳳園賞蝶行

日期：19/2/2012 (日)

時間：1:00 - 5:30pm

地點：大埔鳳園

對象：1. 家庭 2. 個別人士 (必須為 13-55 歲)

費用：\$70 (會員) / \$105 (非會員)

內容：鳳園是香港及亞洲區著名的賞蝶地點，蝴蝶品種超過 200 種，佔全港總數 240 多個蝴蝶品種的八成，當中約有 50 個品種屬本港不常見的蝴蝶，喜歡欣賞蝴蝶及攝影的朋友不容錯過。輕鬆漫步郊野，近距離欣賞蝴蝶，悠閒享受週日時光。(是次活動有經驗導賞員沿途講解及帶領觀賞)

備註：包入場費、導賞費用、旅遊巴接送

負責人：林裕泉先生 (Ivan)

TF112

海中紅層及客家文化之旅

日期：26/2/2012 (日) 時間：8:45am - 5:00pm
 地點：馬料水碼頭→黃竹角咀 (不登岸) →印洲塘→荔枝窩→吉澳 (午膳) →鴨洲→馬料水碼頭

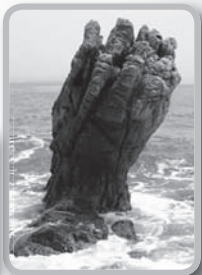
對象：社區人士 / 家庭親子 (適合中小學生)

費用：(會員) 成人：\$ 170/4-12 歲兒童：\$ 150
 (非會員) 成人：\$ 205/4-12 歲兒童：\$ 185

內容：帶大家乘船參觀新界東北沉積岩園區、解開黃竹角咀「鬼手岩」形成之謎，漫遊「香港小桂林」印洲塘海岸公園，登上吉澳認識客家村落的文化及風水佈局，探索由紅色角礫岩組成的海上巨鴨。

備註：1. 費用包括船費、特色午膳、生態導賞員
 2. 參加者請穿輕便服裝、運動鞋及戴上帽子，需自備食水及雨衣。

負責人：譚安琪



TF113

三門仔生態一天行

日期：11/3/2012 (日) 時間：9:00am - 4:00pm
 地點：三門仔 對象：3 至 60 歲區內人士

費用：\$ 130 (會員) / \$ 165 (非會員)

內容：周日一家大細一起參觀昔日三門仔漁村的風貌，乘船到魚排參觀、餵吓魚、織織魚網，品嚐一吓地道風味餐，下午在潮退時，一起掘吓蜆，就在這一天，讓我們一起感受下三門仔的真貌。

備註：1. 費用包括風味午膳
 2. 專業導賞講解
 3. 穿輕便服飾

負責人：李慧嫻

TF114

春日暖意一家遊

日期：18/3/2012 (日) 時間：8:45am - 3:45pm
 地點：嘉道理農場暨植物園及大埔海濱公園

對象：家庭成員

費用：成人～\$ 35 (會員) / \$ 70 (非會員)
 12 歲或以下～\$ 25 (會員) / \$ 60 (非會員)

內容：春回大地，嘉道理農場暨植物園又換上新衣裳，難忘園內的豬場、多種植物園、蜜蜂園、有機耕種等，還有哺乳類動物，昆蟲、鳥類、爬蟲類及兩棲類動物等，為香港最大的大自然教室。大埔海濱公園為康文署最大的公園，斥資二億一千萬元興建，園林景致優美，亦可參觀昆蟲館及香港回歸紀念塔，盡覽吐露港及四周景物。

備註：1. 費用包括旅遊車接送
 2. 自備午膳或在嘉道理農場自費用膳

負責人：施志偉

TF115

赤徑美景之旅

日期：18/3/2012（日）

時間：10:00am - 3:00pm

地點：西貢赤徑

對象：1. 家庭(子女必需為 5 歲或以上) 2. 個別人士(必需為 13-55 歲)

費用：\$ 25 (會員) / \$ 60 (非會員)

內容：赤徑是西貢的著名遠足地點，有優美的海灣及翠綠草地，趁假日一大班人出去走走，享受風光。

備註：1. 包旅遊巴接送

2. 活動不包午膳，參加者可自備簡單午餐

3. 此為遠足活動，難度屬二星（五星為最艱辛），來回約三小時，參加者須考慮體力能否應付

負責人：林裕泉 (Ivan)



TF116

大潭走一走

日期：25/3/2012（日）

時間：9:30am - 4:30pm

地點：大潭水塘、大風坳、鰂魚涌

對象：15 歲至 60 歲

費用：\$ 25 (會員) / \$ 60 (非會員)

內容：大潭水塘除了風景怡人外，亦已被列為具歷史價值的法定古蹟，今次和大家到水塘走一走，輕鬆地遊覽一番。

備註：1. 難度屬二星（五星為最艱辛）

2. 費用只包去程車費

3. 飲食自備

4. 中心集合，鰂魚涌解散。

負責人：陳志冠



FS101

健康「攻」房

日期：14/1、3/3/2012（六）～本中心聚會 - 2:30-4:00pm

21/1/2012（六）～參與中心賣旗籌款

11/2/2012（六）～參觀「益力多」乳品廠 - 2:00-4:00pm

對象：單親家長

費用：免費

名額：不限

內容：面對單親適應的路不易，身、心、靈也需要重整過來。此小組為單親家長與同路人相遇、相識、扶持的機會，一同學習「健康」地渡過單親適應的轉變。

備註：1. 附設 3-9 歲託兒服務，須於報名時填報子女姓名、年齡及性別

2. 有興趣參加者，歡迎致電本中心聯絡負責人報名

負責人：譚安琪

FS102 家長每月茶聚

日期：18/1、15/2、28/3/2012 (逢三) (3次)
 時間：10:00 - 11:30am 地點：本中心
 對象：家長或社區人士 費用：免費
 內容：想聽下其他家長嘅教仔秘方，想識多D家長朋友，歡迎參加「家長每月茶會」。透過每月的主題分享，思考你和孩子的相處之道。

備註：1. 備有茶點
 2. 日期或有變更，有興趣者可於中心詢問處登記，負責職員將稍後聯絡

負責人：李國金姑娘、譚安琪姑娘



FS103 愛家補一補講座系列之「培育孩子理財之道」

日期：3/2/2012 (五)(1次) 時間：8:00 - 9:30pm
 地點：本中心 對象：家長及有興趣人士 費用：免費
 內容：現今電視廣告經常出現財務公司借貸的宣傳，例如「易借易還」、「咭數一筆清」、「XX貸款，理想達到」等，這些資訊究竟為孩子帶來甚麼影響？如何向孩子灌輸正確的金錢管理的概念，如何提昇孩子在金錢管理上自我控制的能力，請各位家長萬勿錯過這個學習機會！

備註：1. 嘉賓講者 - 李錦先生 (現職法興證券環球股票產品董事，著作包括《另類投資產品》、《理財錦囊》、《窩輪法門》及《從一元開始》親子理財書籍)
 2. 活動附設託管服務，請於報名時向詢問處登記子女姓名、年齡

負責人：譚安琪姑娘

FS104 由「家長匯習」主辦之「家庭守護天使」計劃

日期：21/2、28/2、6/3、13/3、20/3/2012 (逢星期二)
 時間：9:30am 至 11:30am
 上課地點：九龍彌敦道 789 號健峰保險大廈 305 室「家長匯習」活動室
 活動次數：5次 對象：家長

收費：\$300 (出席率 100% 參加者於完成課程後可獲退款 \$200)

內容：父母是家庭的領導者，更是守護子女的天使。
 這是一個嶄新的課程，旨在強化家長的抗「疫」力，讓家長從守護自己開始，發掘及肯定自己的強項，認清及改善自己的缺點，確認自己作為家長的天職，為守護家庭而持續學習，與配偶及子女共同建立健康快樂的家庭，攜手對抗社會上各種的誘惑與「毒害」(如吸毒、濫交、沉迷上網、過份追求物質等)。

課程內容：第一課：守護健康要先守——確立裝備目標與方向；
 第二課：情緒健康要先守——為情緒「排毒」及「加FUN」
 第三課：有效溝通樂無窮——學習溝通的心法與技巧
 第四課：有效處理分歧——以關顧自己及尊重別人的方法來處理差異
 第五課：有效地傳遞愛——學會好好地愛自己，便能真正地守護家人

備註：參加者請到本中心詢問處或致電負責人留位登記，收費將另作安排。

負責人：譚安琪姑娘

導師：青草地全人發展中心專業輔導員，擅長促進個人成長，有豐富的親職教育經驗，對輔導有行為及情緒問題的兒童、青少年及其家庭特別有心得。

FS105 6A 品格教育家長學堂～工作坊 (5 課) 第五期

日期：22/2、29/2、7/3、14/3、21/3/2012 (逢三) (5 次)

時間：9:30 - 11:30am 地點：本中心 對象：家長及有興趣人士

費用：\$100 (一般人士)、\$40 (綜援人士及低收入家庭)

- 內容：
1. 與孩子建立健康及親密關係的原則
 2. 如何建立孩子的自我形象及增加他們的安全感
 3. 「愛」對孩子的意義及正確使用愛的語言
 4. 培養孩子作出正確的選擇及面對困難的能力
 5. 如何處理與孩子的衝突及建立孩子的責任感

備註：低收入家庭包括：符合公屋申請資格或獲學生資助全額或半額的家庭，報名時出示有關文件，或向譚姑娘查詢。

負責人：譚安琪



家庭增值活動

FS106 男士「鬆」、「甩」、「消」

日期：22/2/2012 至 14/3/2012 (逢星期三)

時間：8:00 - 9:30pm 地點：本中心

對象：21 歲或以上之男士或父親 費用：免費

內容：男性在傳統中國人社會中往往被定形為「堅強」、「一家之主」等形象，但當中所蘊藏的責任及別人的期望是否會令你透不過氣？讓我們借此機會一起檢視自己的身份及角色，並且一起學習如何將壓力舒緩下來。

負責人：陳志冠

FS107 「愛家補一補」講座系列之「家庭理財多面睇」

日期：16/3/2012 (五) 時間：8:00 - 9:30pm

地點：本中心 對象：家長及有興趣人士

費用：免費

內容：不論你有多少收入和資產，都應當有良好的理財態度和計劃，令你可以更有效地管理自己的財富。是次講座不會告訴你投資那一隻股票或基金，亦不會和你分析大市走勢，但就會有專家和你談談應如何善用自已的收入和製訂適合自己的理財計劃，與及讓你認識市場上不同種類的儲蓄和投資方法。

備註：1. 由專業理財分析師負責主講
2. 內容包括（檢視家庭支出情況、如何規劃及善用家庭收入及認識不同種類的儲蓄和投資方法。）

負責人：陳志冠先生

免費法律諮詢服務

如有法律上的疑難問題，可向本中心家庭服務尋求「免費法律諮詢服務」。

- 法律諮詢內容：離婚、撫養權、遺產承辦、租務、破產、工傷及意外賠償等
- 由律師提供諮詢服務
- 面談日期及時間待定
- 如有較為緊急之情況可安排電話諮詢服務
- 諮詢服務時間約為 20 至 30 分鐘
- 費用全免

備註：欲使用服務之人士可致電 2395 3107 與本中心家庭服務組社工陳志冠先生、譚安琪姑娘或李國金姑娘登記。

NCR101

SA Junior Group

Venue : Room 540

Target : South Asian Kindergarten studnets Fee : \$20

Content : Doing homework, drawing pictures and playing developmental games with all of us. Bring your books and come to us !

NCR102

SA Kids Group

Venue : Room 540

Target : South Asian Primary studnets Fee : \$20

Content : 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 !

NCR103

SA Secondary Group

Venue : Room 480

Target : South Asian Secondary studnets Fee : \$20

Content : Doing homework and learning Chinese. Bring your books and come with us !

Date : 4/1-29/3/2012(Every Mon, Wed, Thur, except school holidays)

Time : 7:30 - 9:00pm

Remarks : 1. Be punctual.
2. You have to bring your homework and stationery.
3. Please make appointment with Tina for interview.

Responsible Staff : Tina

NCR104

Cub Scout

Date : 1/1-25/3/2012 (Sun)

Time : 2:30 - 4:30pm

Venue : Centre

Target : South Asian Children 7-12yrs

Fee : Free

Content : Training and learning multi skill, to enhance their ability in performance and discipline.

Remarks : 1. Be punctual.
2. Arrange interview.

Responsible Staff : Tina

NCR105

Women Force

Date : 10/1-27/3/2012 (Tuesday)

Time : 2:00 - 3:30pm

Venue : Room 230

Target : South Asian Women

Fee : Free

Content : * Beauty Tips * Health Talk * Cooking Class
* Common Knowledge in Daily Life

Responsible Staff : Tina

NCR106

Kung Hai Fat Choi Party

Date : 4/2/2012 (Sat)

Time : 2:15 - 4:30pm

Venue : Centre

Target : South Asian families

Fee : Free

Content : To have a lot of funny games and let us understand Chinese festivals and culture more. We can enjoy it together.

Remarks : Be punctual.

Responsible Staff : Tina

NCR107

Computer course for beginners

Date : 6/2-27/2/2012 (Monday)

Time : 2:00 - 3:15pm

Venue : Centre

Target : South Asian Women

Fee : Free

Content : Enhancing the basic computer knowledge

Remarks : Be punctual.

Responsible Staff : Tina

NCR108

Chinese? So Funny!

Date : 11-25/2/2012 (Sat)

Time : 3:00 - 4:30pm

Venue : Centre and Tai Kok Tsui

Target : South Asian Children

Fee : Free

Content : Chinese? So hard! How about we learn it from interesting movie, games and Street interview.

Responsible Staff : Nancy

NCR109

Easy Chinese Typing

Date : 3-24/3/2012 (Sat)

Time : 3:15 - 4:15pm

Venue : Centre

Target : South Asian Children

Fee : Free

Content : Let's us learning Chinese typing together

Remarks : You must know basic Chinese

Responsible Staff : Nancy

NCR110

Funny Easter frame

Date : 31/3/2012 (Sat)

Time : 2:30 - 4:00pm

Venue : Centre

Target : South Asian Children

Fee : Free

Content : Let's creat a special photo frame for easter together

Responsible Staff : Nancy

S101

課餘託管服務

日期 : 3/1-31/3/2012 (六)

時間 : 8:30am - 6:30pm (星期六) 3:15 - 7:30pm (星期一至五)

地點 : 本中心五樓

對象 : 就讀小一至小五

費用 : 每月 \$900

內容 : 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

備註 : 留名後再面見

負責人 : 李慧嫻 / 吳麗娥

S102

緊急暫託服務

時間 : 8:30am - 6:30pm

地點 : 本中心五樓

對象 : 就讀小一至小五

費用 : 每小時 \$12 ; 接送每次 \$10 ; 午餐 \$13

內容 : 提供茶點、功課輔導、康樂活動。

備註 : 留名後再面見

負責人 : 李慧嫻 / 吳麗娥

W101 三八婦女節 2012

日期：25/2/2012 (六) 時間：3:00 - 5:00pm
 地點：大角咀埃華街休憩公園 對象：婦女及社區人士
 費用：免費

內容：一年一度的三八婦女節又嚟啦！今年攞乜鬼？
 活動內容有專題分享、互動遊戲、體驗活動、展覽、身體檢查
 (量血壓)等。

備註：請留意日後宣傳之海報及單張
 負責人：區碧華

W102 舞出新姿——初班

日期：4/1 - 28/3/2012 (逢三) (12次)
 時間：10:00 - 11:30am
 地點：大角咀體育館 (6樓3號活動室)
 對象：女性朋友
 費用：\$240 (會員) / \$275 (非會員)
 內容：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。
 負責人：陳美寶



W103 舞出新姿 (A)、(B)

日期：A ~ 3/1 - 27/3/2012 (逢二) (12次)
 時間：10:00 - 11:30am
 地點：本中心二樓禮堂
 對象：65歲或以下女性朋友
 費用：\$230 (會員) / \$265 (非會員)

日期：B ~ 5/1 - 29/3/2012 (逢四) (12次) (26/1年初四 暫停一次)
 時間：10:00 - 11:30am
 地點：大角咀體育館 (6樓1號活動室)
 對象：65歲或以下女性朋友
 費用：\$230 (會員) / \$265 (非會員)
 內容：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。

備註：以上2班，參加者宜對跳舞有基
 本認識
 負責人：陳美寶



W104 婦女瑜伽基本功@初班

日期：3/1 - 27/3/2012 (二, 公眾假期除外)(12次)

時間：10:30 - 11:45am

地點：大角咀體育館 (6樓1號活動室)

對象：65歲或以下之婦女

費用：\$250 (會員) / \$285 (非會員)

內容：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。

備註：1. 活動適合曾學習本中心舉辦之「**婦女瑜伽基本功@初班或週五班**」學員參加

2. 大角咀體育館備有瑜伽墊給學員使用

3. 24/1/2012 (年初二) 大角咀體育館暫停開放，請學員留意當日沒有課堂

負責人：區碧華

W105 婦女瑜伽基本功@初班 B

日期：3/1 - 27/3/2012 (二, 公眾假期除外)(12次)

時間：9:00 - 10:15am

地點：大角咀體育館 (6樓1活動室)

對象：65歲或以下之婦女

費用：\$250 (會員) / \$285 (非會員)

內容：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。

備註：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

3. 24/1/2012 (年初二) 大角咀體育館暫停開放，請學員留意當日沒有課堂

負責人：區碧華

W106 婦女瑜伽基本功@週五班

日期：6/1 - 30/3/2012 (五) (12次)

時間：10:15 - 11:30am

地點：本中心

對象：婦女

費用：\$250 (會員) / \$285 (非會員)

內容：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。

備註：1. 活動歡迎初學者參加

2. 請自備瑜伽墊或大毛巾上課

3. 27/1 (年初五) 暫停

負責人：區碧華

W107 「羽」你同樂

日期：3/1-27/3/2012 (二) (12次)

時間：10:00am - 12:00nn

地點：大角咀體育館 (7樓羽毛球場)

對象：女性 (小學生家長)

費用：\$40 (會員) / \$75 (非會員)

內容：騰出一個早上，一起來做運動，減減壓，從打羽毛球的活動中，培養做運動的興趣，更可認識志趣相投的朋友，分享生活點滴！健康生活，從今天開始！

- 備註：1. 參加者須穿著輕便衣服及不脫色運動鞋
2. 中心備有羽毛球拍及羽毛球予參加者使用
3. 舉行日期及費用暫待定，報名時請向詢問處查詢

負責人：陳美寶



W108 時事新聞眼

日期：逢星期二 (12次)

時間：2:30 - 4:00pm

地點：本中心

對象：65歲或以下婦女

費用：免費 (會員) / \$35 (非會員)

內容：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。

- 備註：1. 參加者須每月報名
2. 24/1/2012 (年初二) 暫停

負責人：區碧華

W109 婦女自務小組

日期：1 - 3/2012 (逢三，公眾假期暫停) (11次)

時間：2:30 - 4:00pm

地點：本中心

對象：65歲或以下之婦女

費用：\$45 每季 (會員) / \$80 每季 (非會員)

內容：有沒有想過三五知己可以聚首一堂，傾吓心事、嘗試自行籌組不同之事工？今次有機會了。小組每季最後一個星期三舉行生日會，為該季生日會之會員慶生。而且每季附設生日會，並於每季最後一個星期三舉行。

備註：25/1 (年初三)、1/2/2012 (年初十) 暫停

負責人：區碧華

W110 義工藝製作室

日期：1 - 3/2011 (逢四)(11次)

時間：2:30 - 4:00pm

地點：本中心

對象：65歲或以下婦女

費用：\$35 (會員) / \$70 (非會員)

內容：由組員分享串珠飾物製作技巧，透過互動分享、學習製作不同有趣造型的小飾物，並於每季最後一次集會中，將製作之飾物，親自送贈予弱勢群體。

- 備註：1. 26/1 (年初四) 暫停
2. 約半數集會日子為教授手工藝，其餘為手工藝練習時間
3. 活動將由義務導師教授
4. 有興趣參加之新朋友，請先致電小組負責人聯絡
5. 探訪服務日期：29/3/2012 (四)

負責人：陳美寶

W111 心靈綠洲

日期：13/1、10/2、24/2、9/3、23/3/2012（星期五）（5次）
 時間：2:30 - 4:00pm 地點：本中心
 對象：婦女 費用：免費
 內容：透過閱讀和討論不同的文章，分享個人感受、見解及生活經驗；
 激發思維，開拓視野之餘，讓心靈帶動，活出精采自在的生活。
 備註：27/1（年初五）暫停
 負責人：陳美寶

W112 婦女生活茶座——齊來做手工

日期：14/2/2012（二） 時間：10:00 - 11:15am
 地點：本中心 對象：婦女 費用：免費
 內容：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、照顧子女及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。
 備註：請留意日後宣傳之海報及單張
 負責人：區碧華

W113 展藝顯愛心——義工大使行動（A）（B）

日期：15/2、22/2/2012（三）（2次）
 時間：（A）9:30 - 11:00am / （B）2:15 - 3:45pm 地點：本中心
 對象：65歲或以下婦女
 費用：免費
 內容：學習製作手工藝飾物，於探訪活動中，將作品親手送贈予區內不同社群，為社區送上點點關懷與愛心。活動分上午或下午兩個時段：（A）「祝福掛飾」製作、（B）「毛巾兔」製作
 備註：1. 探訪日期及安排，將於活動內商議
 2. 活動由「義工藝製作室」組員協助推行。
 負責人：陳美寶



W114 「婦女IT計劃」之Cyber圖書館

日期：1 - 3/2012（逢五，公眾假期除外）（12次）
 時間：10:30 - 11:30am 地點：本中心電腦室
 對象：65歲或以下之婦女 費用：會員免費
 內容：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。
 備註：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. 有興趣者請於星期五舉行時間直接上活動室登記，先到先得
 4. 27/1（年初五）暫停一次
 負責人：區碧華

W115 互聯網及電子郵件應用入門班

日期：8/2 - 7/3/2012 (逢一、三) (9次)

時間：9:15 - 11:15am 地點：本中心電腦室

對象：婦女 費用：\$40

內容：互聯網及電子郵件日漸普及，為了讓婦女們能廣泛應用電腦，並享受使用電腦帶來的樂趣。課程內容及大綱包括：上網的裝置、網絡和互聯網的介紹及其運用、瀏覽器 (IE) 的運作、搜尋器 (Search Engine) 之介紹及操作、認識電郵 (E-mail) 及登記電郵戶口的方法、學習如何傳送電郵、如何接收電郵、如何從電郵中下載檔案及圖片及製作和傳送 E-card、認識不同網頁 (如生活易、網上銀行) 等之使用。

備註：1. 此課程由勞工及福利局贊助，出席率必須有 80%

2. 參加者需懂電腦基本使用方法

3. 費用包括導師費、教材及一人一機學習

4. 有興趣之參加者請填寫報名表，經甄選後才交費

5. 交費時需出示身份證

負責人：區碧華



W116 Facebook 溝通有妙法

日期：21/2 - 13/3/2012 (逢二) (4次)

時間：7:30 - 9:00pm 地點：本中心電腦室

對象：婦女 費用：\$60 (會員) / \$95 (非會員)

內容：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連繫吧！！

備註：1. 參加者必須要最基本電腦運用知識，例如開、關電腦、滑鼠、鍵盤的運用等等

2. 參加者同時必須要有電子郵件帳戶，如沒有，請先自行申請

3. 如有興趣參加，請先留名，後交費

負責人：陳英傑

W117 映無限——研習小組

日期：5/3、12/3、19/3、26/3/2012 (逢一) (4次)

時間：7:30 - 8:45pm 地點：本中心

對象：婦女 費用：\$30 (會員) / \$65 (非會員)

內容：以相片紀錄生活點滴，可表達無窮的意思及情感……

小組希望讓喜愛攝影的朋友，透過數碼相片作品欣賞，分享箇中拍攝的技巧、認識一般輕便型數碼相機的基本操作等，一起發掘及分享攝影的樂趣。

備註：參加者能自備數碼相機為佳

負責人：陳美寶

W118 簡單動態相簿製作

日期：15/3/2012（四）

時間：10:00 - 11:30am

地點：本中心

對象：婦女

費用：\$10（會員）/\$45（非會員）

內容：相信大家係日常生活都會影好多相，逐張睇似乎都幾麻煩，唔知大家有無諗過自己做動態相簿呢？將一大堆相合併成一個影片，又有動畫同配樂，方便觀賞。而製作過程十分簡單，好易上手。

負責人：林裕泉

W119 婦女實用普通話粵普對照班——中班

日期：7/2 - 6/3/2012（逢二、四）（9次）

時間：9:30 - 11:30am

地點：本中心

對象：婦女

費用：\$40

內容：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，並且能應用於日常生活中，最終達致「終身學習」的理想目標。課程大綱如下：

- （一）聲母、韻母及漢語拼音整體複習、（二）普通話和粵語的語音對應關係、（三）普通話和粵語的聲調比較、（四）普通話的兒化韻、（五）粵普語法的差異、（六）俗語諺語粵普對照、（七）港人說普通話時常犯的毛病、（八）日常生活用語：衣食篇、（九）日常生活用語：住行篇

備註：1. 此課程由勞工及福利局贊助，出席率必須有 80%

2. 費用包括導師費及筆記

3. 參加者對普通話有基礎認識或曾參加本中心過去舉辦之「婦女實用普通話粵普對照班」尤為適合

4. 有興趣之參加者請填寫報名表，經甄選後才交費

5. 交費時需出示身份證

負責人：區碧華

W120 普通教育英文高班

日期：14/2 - 15/3/2012（逢二、四）（10堂）

時間：9:15 - 11:15am

地點：本中心

對象：區內婦女

費用：\$50

內容：提昇婦女的英文能力及認識，以達致小學程度，並增加其面對及使用英語的信心。

備註：1. 此課程由「勞工及福利局」資助，出席率必須有 80%

2. 交費時需出示有效證件：如身份證

負責人：施志偉



NA101 新來港兒童適應課程

日期：每季進行
 時間：待定
 地點：本中心活動室及戶外
 對象：來港不足一年之 6-18 歲學生
 費用：費用全免（教育局贊助）
 內容：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。
 備註：1. 此課程由教育局贊助
 2. 報名可聯絡新來港人士服務組同事
 負責人：施志偉

NA102 讀書樂——新來港學童功課輔導計劃

日期：逢星期一至五
 時間：4:00 - 5:30pm
 地點：本中心活動室
 對象：來港不足三年小學生
 費用：免費
 內容：由中學生義工提供服務，協助新來港學生解決功課上所遇到的困難。
 備註：需經甄選
 負責人：王汝琪

NA103 好好同學會

日期：14/1、18/2、17/3/2012（六）
 時間：8:00 - 9:30pm
 地點：本中心
 對象：來港不足三年的小學生
 費用：全免
 內容：好好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。
 負責人：王汝琪

NA104 「開心一聚」小組

日期：一月份：9/1、30/1/2012（一） 二月份：13/2、27/2/2012（一）
 三月份：12/3、26/3/2012（一）
 時間：9:30 - 11:00am
 地點：本中心三樓 320 室
 對象：來港不足三年的婦女
 費用：全免
 內容：「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景況。
 備註：歡迎介紹新來港婦女出席聚會
 負責人：施志偉

NA105 「健康樂聚」小組

日期：一月：16/1/2012（一） 二月：6/2、20/2/2012（一）
 三月：5/3、19/3/2012（一）
 時間：9:00 - 11:00am（5 堂）
 地點：大角咀室內運動場七樓
 對象：來港不足三年的婦女
 費用：\$ 10
 內容：「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。
 備註：歡迎介紹新來港婦女出席聚會
 負責人：施志偉

NA106 開心爹地會

日期：17/1、21/2、20/3/2012（二）

時間：8:15 - 9:45pm

地點：本中心三樓 320 室

對象：來港不足七年的父親

費用：全免

內容：以茶會友，維繫和凝聚新來港爸爸的小組，分享父親在生活上的角色，彼此分擔當中的喜與樂。

負責人：施志偉

NA107 「家聚——雙程證婦女」小組

日期：一月：6/1、20/1/2012（五） 二月：10/2、24/2/2012（五）

三月：9/3、23/3/2012（五）

時間：9:30 - 11:00am

地點：本中心三樓 320 室

對象：雙程證來港婦女

費用：全免

內容：不少雙程證婦女來港照顧家人及子女，往往需要面對生活上的不少困難。透過小組讓你及早適應和了解香港社會的生活，分享子女管教、家庭關係及社會等資訊。

負責人：施志偉

NA108 新來港家庭歡迎會

日期：第一次 - 11/2/2012（六）

第二次 - 31/3/2012（六）

時間：8:00 - 9:30pm

地點：本中心

對象：新來港人士

費用：全免

內容：認識社區及中心服務，介紹地區上的資訊，以增加新來港人士對社會的了解。

負責人：施志偉

NA109 新春行大運

日期：12/2/2012（星期日）

時間：10:30am - 3:00pm

地點：車公廟、大埔

對象：新來港家庭（來港不足三年）

費用：\$10

內容：新年到了，有沒有新年願望？想唔想去行個大運，轉個好運呢？今次我地帶大家一齊去香港著名的車公廟和大埔許願樹許個願呢？等各位街坊都可以行過大運，轉個好運，並可以自費到許願樹許願添，感受一節日的氣氛。

備註：1. 費用包括車費來回，參加者需自備午膳；

2. 報名時需出示單程證及身份證明文件。

負責人：施志偉

NA110 社區遊蹤——歷史博物館及科學館

日期：17/3/2012（六）

時間：1:00 - 6:00pm

地點：尖沙咀

對象：來港不足三年之家庭 費用：\$10

內容：趁住星期六，帶同你的大小朋友一同參觀香港歷史博物館及香港科學館。

備註：費用包括入場費及來回旅遊車接送。

負責人：施志偉



NA111 成人課程系列——基礎中文打字學習班

日期：31/1-21/2/2012 (逢星期二)

時間：9:30 - 11:00am

地點：中心電腦室

對象：來港不足三年的街坊

費用：\$10

內容：學習基本電腦操作及基礎中文打字 (速成輸入法)。

備註：報名時，請出示來港的證明文件 (例如：身份證或單程證)

負責人：施志偉

NA112 新來港人士日常英文班

日期：29/2 - 30/3/2012 (逢三及五) (10 堂)

時間：9:15 - 11:15am

地點：本中心

對象：來港不足七年之婦女

費用：\$30

內容：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。

備註：1. 課程現正申請「勞工及福利局」資助

2. 交費時需出示有效證件，如：**單程證或身份證**

負責人：施志偉



R101 考考您

日期：每月的 25 號至下月 20 號派發 地點：本中心 (閱讀室)

對象：小學生

費用：免費

內容：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，之後便考考你的大腦急彎轉喇！

備註：1. 索取問題表格日期：每月的 25 號至 20 號派發

2. 索取問題表格地點：4/F 圖書館

3. 截收問題表格日期：每月 20 號前，交還圖書館

4. 公佈積分地點：圖書館門外壁報板

5. 地球獎、太陽獎、宇宙獎得主可得獎品乙份

6. 2012 年度內累積 240 分或以上者可獲「課外活動獎狀」乙張

負責人：黃凱芯

R102 「越閱悅閱」獎勵計劃

日期：1-3/2012 地點：閱讀室

對象：小學生 費用：免費

- 內容：1. 建立社區共讀文化
2. 透過活動，提高學童閱讀故事的興趣及讓學童培養出健全的學習態度
3. 使學童能善用圖書館資源，並提高學童學習興趣

備註：參加組別分為幼、初、中、高四組，每做一份報告可得1分，滿分者可獲精美禮物乙份。索取表格地點：4/F 「越閱悅閱」獎勵計劃壁報板上，索取問題表格日期：每月的25號更新派發，截收表格日期：每月20號前，交還圖書館、公佈績分地點：圖書館門外壁報板，取獎品地點：圖書館，2011年度內累積500分或以上(金獎) 400分或以上(銀獎) 300分或以上(銅獎)者可獲「獎狀」乙張，同一期可遞交一份或以上，但一定要不同書名及內容。

負責人：黃凱芯

R103 說故事時間

日期：18/2、25/2/2012 (六) (2次) 時間：11:00am - 12:30pm

地點：本中心 對象：小學生

費用：\$10 (會員) /\$45 (非會員)

內容：說故事活動可以啟發小朋友的閱讀興趣及增進他們的語文能力，是最直接的情感和知識灌輸的途徑，是培養學生閱讀興趣的最佳方式，為培養小朋友對文學的喜好及興趣，進而充實小朋友的生活，增進他們的知識，啟發小朋友的智慧，使其有個充滿歡樂的成長，不是喜歡看書的小朋友，都歡迎你參加，聽聽別人講故事，學習多一點。

備註：費用包括飲品及獎品

負責人：梁杏英

A101 鋼琴班

日期：待安排 (逢星期一至日)

時間：待安排

地點：本中心

對象：5歲或以上人士

費用：

級數	30分鐘(4堂)	45分鐘(4堂)	60分鐘(4堂)
初級	\$320	\$480	/
一級	\$340	\$510	/
二級	\$380	\$570	/
三級	\$420	\$630	/
四級	/	\$700	/
五級	/	\$780	\$1040
六級	/	\$890	\$1190
七級	/	\$1020	\$1360
八級	/	\$1170	\$1560

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

備註：留下聯絡資料待負責人聯絡

查詢人：黃凱芯

A102 小提琴班

日期：待安排

時間：待安排

地點：本中心

對象：5歲或以上人士

費用：

級數	30分鐘(4堂)	45分鐘(4堂)
初級	\$320	\$480
一級	\$340	\$510
二級	\$380	\$570
三級	\$420	\$630
四級	\$470	\$700
五級	\$520	\$780
六級	\$600	\$890

備註：留下聯絡資料，待負責人聯絡

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)

查詢人：何志明

A103 五級樂理班

日期：待安排

時間：待安排

地點：本中心

對象：五級鋼琴 / 中一以上人士

費用：\$780 (4堂)

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 hrs)才可報考英國皇家音樂學院五級樂理考試。

備註：1. 2-4人小組教授，每堂1小時

2. 1人個別教授，每堂45分鐘

查詢人：黃凱芯

A104 練琴研習館

日期：自選

時間：自選

地點：本中心 210 室

對象：會員

費用：\$22 (1小時)、\$105 (5小時)、\$200 (10小時)

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！

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. 是項練習服務，只供會員參加

7. 不設外租教琴服務

查詢人：黃凱芯

A105

素描班

日期：7/1/2012（六）（10 堂）

時間：4:15 - 5:15pm

地點：本中心

對象：6-15 歲

費用：\$ 450（會員）/ \$ 530（非會員）

內容：教授素描筆的用法，實用寫生、靜物寫生處理等等。

備註：每堂自備掃描筆及畫簿

查詢人：黃凱芯

A106

硬筆字書法班

日期：7/1/2012（六）（10 堂）

時間：5:20 - 6:20pm

地點：本中心

對象：6-15 歲

費用：\$ 450（會員）/ \$ 530（非會員）

內容：教授一般原子筆的寫法，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。

備註：每堂自備原子筆

查詢人：黃凱芯

A107

兒童國畫班

日期：7/1/2012（六）（10 堂）

時間：3:00 - 4:00pm

地點：本中心

對象：8-12 歲

費用：\$ 370（會員）/ \$ 450（非會員）

內容：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。

備註：1. 材料費 \$ 15，首堂交導師

2. 自備毛筆兩支、瓦碟兩隻

查詢人：梁杏英

A108

兒童繪畫班

日期：14/1/2012（星期六）（8 堂）

時間：3:00 - 4:00pm

地點：本中心

對象：4-6 歲

費用：\$ 340（會員）/ \$ 420（非會員）

內容：本課程透過不同題材去提高兒童繪畫興趣，靈活地引導他們欣賞身邊事物，發揮想象力和創作力，由淺入深地貫輸繪畫技巧，並增加其色彩感，引導及鼓勵兒童突破常規，敢於嘗試，用以擴闊其創作空間。

備註：每堂均需帶備鉛筆、擦膠、間尺、木顏色 24 色、鉛筆刨、A3 畫簿

查詢人：吳麗娥



A109

兒童英文畫班

日期：14/1/2012（星期六）（8 堂）

時間：4:15 - 5:15pm

地點：本中心

對象：4-6 歲

費用：\$ 340（會員） / \$ 420（非會員）

內容：本課程透過不同的生活主題，加深兒童認識周圍環境事物，從簡單精確的執筆描繪，加上英文配合，加強兒童對身邊事物的認識和加深印象，打好繪畫素材的基礎，提升兒童繪畫能力及享受繪畫帶來的樂趣。

備註：每堂均需帶備鉛筆、擦膠、間尺、木顏色 24 色、鉛筆刨、A3 畫簿
查詢人：吳麗娥

A110

兒童卡通漫畫班

日期：14/1/2012（星期六）（8 堂）

時間：5:30 - 6:30pm

地點：本中心

對象：7-12 歲

費用：\$ 340（會員） / \$ 420（非會員）

內容：本課程以卡通漫畫做主題，透過不同角色造型，背景，動作及神情配合，發揮學員創作空間及想像力，除了定格的漫畫插圖，更會嘗試漫畫故事的創作，提高學員思考能力及表達能力。

備註：每堂均需帶備鉛筆、擦膠、間尺、黑色水筆、木顏色 24 色、A3 畫簿、鉛筆刨

查詢人：吳麗娥

L101

Phonics 英文拼音初階

日期：7/1/2012（六）(12 堂)

時間：9:30 - 10:30am

地點：本中心

對象：5-8 歲（就讀幼稚園高班起）

費用：\$ 540（會員） / \$ 620（非會員）

內容：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。（包講義及自備文具）

查詢人：黃凱芯

L102

Phonics 英文拼音進階

日期：7/1/2012（六）(12 堂)

時間：10:40 - 11:40am

地點：本中心

對象：5-8 歲（曾習初階者）

費用：\$ 540（會員） / \$ 620（非會員）

內容：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。（包講義及自備文具）

查詢人：黃凱芯

L103

幼童漢語班

日期：7/1/2012 (六)(12 堂) 時間：3:30 - 4:30pm

地點：本中心 對象：K2 至 P1

費用：\$ 540 (會員) / \$ 620 (非會員)

內容：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，使學員掌握普通話的基礎知識，如聲母、韻母、聲調及拼音等方面能力。

備註：影印費 \$ 15 於首堂繳交

查詢人：黃凱芯



P101

兒童芭蕾舞啟蒙班

日期：每月初開班 (日)

時間：9:30 - 10:30am

地點：本中心

對象：3-4 歲人士

費用：\$ 300 (4 堂) (會員) / \$ 380 (4 堂) (非會員)

內容：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。

備註：芭蕾舞衣物於開課後由導師代購或自行購買

查詢人：吳麗娥

P102

兒童芭蕾舞班

日期：每月初開班 (日)

時間：10:30 - 11:30am

地點：本中心

對象：5 歲或以上

費用：\$ 300 (會員) / \$ 380 (非會員)

內容：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。

備註：芭蕾舞衣物於開課後由導師代購或自行購買

查詢人：吳麗娥

P103

空手道組

日期：每月初開班 (二)

時間：7:30 - 9:30pm

地點：本中心

對象：9-50 歲

費用：\$ 120 (會員) / \$ 200 (非會員)

內容：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。

備註：教練可協助代購道袍

查詢人：梁杏英

P104 跆拳道組

日期：每月初開班（四）

時間：7:30 - 9:30pm

對象：9 歲或以上

內容：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。

備註：在首一個月可穿著一般運動服上課，如於下月繼續上課，必須購買道袍。

查詢人：梁杏英

地點：本中心

費用：\$ 120（會員） / \$ 200（非會員）

P105 龍獅武術訓練班

日期：每月初開班（五）

時間：8:00 - 10:00pm

對象：12-25 歲

內容：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。

備註：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

查詢人：吳麗娥

地點：本中心

費用：\$ 120（會員）

P106 兒童拉丁舞及標準舞班

日期：4/2/2012（六）(8 堂)

地點：本中心

費用：\$ 600（會員） / \$ 680（非會員）

內容：想子女得到健康而有趣的課程，就來參加本中心的兒童拉丁舞及標準舞訓練班。兒童拉丁舞及標準舞課程，是特別為開拓孩子潛能而設，以互動形式激發兒童發揮天份。舞蹈訓練從基本入手，培養音樂感和掌握節拍感。兒童學習拉丁舞 / 標準舞好處包括：

1. 增進左右腦協調及發展，使大腦潛能開展至最高極限
2. 改善兒童的體形及不良的姿勢，克服彎腰駝背
3. 增強體力和靈活性
4. 增強自信和記憶力
5. 學習團隊精神和紀律
6. 學習合群和社交禮儀

備註：中心可為學員代報公開考試

查詢人：黃凱芯

時間：10:00 - 11:00am

對象：5-15 歲人士



AA101

粵曲舞台表演訓練班

日期：每月初開班（四）（4 堂）

時間：6:15 - 7:45pm

地點：本中心

對象：15 歲或以上人士

費用：\$ 340（會員） / \$ 420（非會員）

內容：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，與表演拍檔及曲目配合技巧，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。

查詢人：吳麗娥

AA102

粵曲唱藝進階

日期：每月初開班（四）（4 堂） 時間：7:45 - 9:45pm

地點：本中心

對象：15 歲或以上有興趣學習曲藝人士

費用：\$ 360（會員） / \$ 440（非會員）

內容：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。

備註：另須自備錄音機及於首堂付講義費 \$ 10

查詢人：吳麗娥

AA103

油畫初班

日期：14/1/2012（六）（8 堂） 時間：7:30 - 9:00pm

地點：本中心

對象：15 歲或以上對油畫有興趣之初學者

費用：\$ 580（會員） / \$ 660（非會員）

內容：本課程提供給對油畫有趣之初學者，透過簡單的執筆開始，從淺入深認識作畫結構，光暗對比運用，透過油畫顏料，加深對油畫的特性及了解，慢慢培養對油畫的樂趣，並樹立個人繪畫風格及特色。

備註：上課時請自備鉛筆、擦膠、畫筆（大中細各一）、油畫顏料、調色碟（瓷碟）、盛水器、油畫布（A4 size）三張、木畫板、皺紋膠紙

查詢人：吳麗娥

AL101

成人英語拼音班

日期：30/1/2012（一）（8 堂） 時間：7:30 - 9:00pm

地點：本中心

對象：15 歲或以上具初中程度之人士

費用：\$ 380（會員） / \$ 460（非會員）

內容：一般人害怕學習英文，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。

備註：須於首堂付講義費 \$ 15

查詢人：吳麗娥

AP101 (A 班) 、AP102 (B 班)

健康運動太極訓練班

日期 / 時間：每月初開班 (A 班) (逢一、五) / 8:30 - 10:00am
(1 月初招收新生) (B 班) (逢一、三) / 8:00 - 9:30pm

地點：本中心

對象：16 歲或以上人士

費用：\$ 250 (會員) / \$ 330 (非會員)

內容：都市人生活緊張，缺乏適當運動，心、肺、胃、腸功能減弱，疾病因應而生，本課程教授楊式太極拳、養生內家拳功心法、太極劍、太極刀、太極槍、推手、站樁養生功，提高身體組織系統增強抵抗能力，達養生功效。

備註：學員須穿著輕便衣服上課

查詢人：吳麗娥

AP103 瑜珈班

日期：3/1/2012 (二) (12 堂)

時間：7:15 - 8:15pm

地點：本中心

對象：15 歲或以上人士

費用：\$ 440 (會員) / \$ 520 (非會員)

內容：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。

備註：1. 學員須穿著輕便衣服

2. 每堂須自攜地墊上課

查詢人：黃凱芯

AP104 社交舞初班

日期：18/1/2012 (三) (10 堂)

時間：7:15 - 8:30pm

地點：本中心

對象：16 歲或以上人士

費用：\$ 340 (會員) / \$ 420 (非會員)

內容：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。

備註：25/1 (年初三) 停課

查詢人：黃凱芯

AP105 社交舞中班

日期：18/1/2012 (三) (10 堂)

時間：8:30 - 9:45pm

地點：本中心

對象：曾習初班者

費用：\$ 370 (會員) / \$ 450 (非會員)

內容：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。

備註：25/1 (年初三) 停課

查詢人：黃凱芯

AT101 **古法線面技巧班** ●●●●●●●●●●

日期：9/1/2012（一）（1堂） 時間：7:30-9:00pm

地點：本中心 對象：15歲或以上

費用：\$60（會員）/ \$140（非會員）

內容：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。

查詢人：何志明

AT102 **面部刮痧技巧班** ●●●●●●●●●●

日期：10/1/2012（二）（1堂）

時間：7:30-9:00pm 地點：本中心

對象：15歲或以上 費用：\$60（會員）/ \$140（非會員）

內容：本課程教授中國傳統民間療法，溶入中醫穴位經絡的互通之處，即時改善面部肌肉紋理。

備註：材料費\$30，首堂交導師

查詢人：何志明

AT103 **3D電燙眼睫毛課程** ●●●●●●●●●●

日期：12/1/2012（四）（1堂） 時間：10:00-11:30am

地點：本中心 對象：15歲或以上

費用：\$60（會員）/ \$140（非會員）

內容：學習這項電眼睫毛的技術，令眼部化妝的效果突出，且比使用睫毛液的效果持久。

備註：材料費\$20，首堂交導師

查詢人：何志明

AT104(A班)、AT105(B班) **美容化妝類自選題目課程 (A及B班)**

日期：A班 12/3/2012 B班 26/3/2012（一）（1堂）

時間：7:30-9:00pm

地點：本中心 對象：15歲或以上

費用：\$60（會員）/ \$140（非會員）

內容：自組人數（由3人起），在以下題目中任選其一，題目包括：A) 電眼睫毛；B) 簡易護膚；C) 基本化妝；D) 耳燭；E) 簡易臍燭。

備註：1. 必須3人或以上同時報名，最先報名的可以選擇題目；

2. 收費一經確實，所選的題目不能更改；

3. 如報名人數不足20人，工作人員有機會安排對同一題目有興趣的參加者報名；

4. 材料費：A) 電眼睫毛 \$20；B) 簡易護膚 \$20；C) 基本化妝 \$20，自備化妝掃；D) 耳燭 \$30；E) 簡易臍燭 \$30，首堂交導師。

查詢人：何志明

AT109 **化妝技巧班——日妝篇** ●●●●●●●●

日期：8/3/2012（逢星期四）（2堂）
 時間：10:00 - 11:30am
 地點：本中心
 對象：15歲或以上對化妝有興趣的人士
 費用：\$120（會員）/ \$200（非會員）
 內容：日間化妝的程序、修改眉型的技巧、掌握化妝品的認識和工具的運用，完成課程後，學員可完成清淡自然的日妝。
 備註：材料費\$100，首堂交導師
 查詢人：何志明

AT110 **淋巴按摩班（入門篇）** ●●●●●●●●

日期：6/2/2012（逢一、二）（3堂）
 時間：7:30 - 9:00pm
 地點：本中心
 對象：15歲或以上女性
 費用：\$180（會員）/ \$260（非會員）
 內容：本課程針對女性體質而設，是保護和美容的最佳方法之一，課程介紹：基本手法、淋巴分佈、淋巴與女性疾病。
 查詢人：何志明

AT111 **印度古法淋巴排毒暖耳治療** ●●●●●●●●

日期：29/3/2012（四）（1堂）
 時間：10:00 - 11:30am
 地點：本中心
 對象：15歲或以上
 費用：\$60（會員）/ \$140（非會員）
 內容：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，使面部回覆光彩。
 備註：材料費\$30，首堂交導師
 查詢人：何志明

中心小組大追擊

小組介紹 G108

南亞功課輔導義工

日期：逢一、三、四 (其中一天)

時間：晚上 7:30 - 9:00

內容：為南亞小學生提供功課輔導及溫習，從而協助他們解決學業上的困難。並且透過日常的交流，認識彼此的文化，從而互相接納。

對象：中五或以上有志服務南亞裔人士

報名及查詢：請致電 2395 3107 與李慧嫻姑娘 / 王培明姑娘聯絡或於接待處留名，再聯絡。



Asslam alaikum, Namasta 想知點解？
點解南亞裔婦女全身黑色，只係露出雙眸？
想知道問下南亞學童就知啦！



作為南亞裔功輔班義工，你有機會接觸南亞文化，深入了解他們的生活習慣，學習他們的語言。除了平日的功課輔導，我們會舉行不定期義工聚會，例如參觀清真寺，南亞小食製作，行山等。



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。我們將有負責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（1-12/2012）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：

服務滿 50 小時～義工服務銅獎
服務滿 100 小時～義工服務銀獎
服務滿 200 小時～義工服務金獎

義工簡介會

日期：13/1/2012（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
費用：免費
報名方法：請往中心詢問處填妥義工登記表即可
備註：義工參與簡介會後，工作人員將會閣下填寫之資料，
並按大家的興趣及中心即將舉行的活動作出編配。
查詢人：區碧華姑娘

招募～義務導師

如果你有一技之長……

如果你想把專長與不同的社區人士（婦女、小朋友）分享……

招募對象：有志服務社區，年齡 18 歲以上，男女均可

服務形式：小組

服務內容：教授非洲鼓、電子琴、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

培養健康人生觀：

學習自主

獨立不是一朝學會的，如果我們說「由得佢啦，第日佢就曉得整理衣服、抹地……」，即使真的可以，孩子可能也要經過艱苦歷程，付出雙倍努力學習，這只是說在生活起居飲食上，但是做人處世呢？

一個十七、八歲的孩子，出外吃飯時還問父母該吃什麼菜式，真是太恐怖了！

我在孩子逐漸長大後，給他們的自由度慢慢增加，例如十時前要上床睡覺，就不會像從前說要在九時洗澡，九時四十五分刷牙。對小兒子仍要這樣提醒，但不會對大兒子這樣說，頂多只會提醒他十上床的規定。

大兒子可以先看電視、上網玩才洗澡，次序由他安排。但他不能說上網過了時，看電視不願關上，而過了睡眠時間；這樣便要面對後果，例如次序由我們分配，嚴重的要短暫停止他一樣喜愛的活動。

我認為應隨着孩子成長，自由度也應相應提高。例如以上例子，任由小兒子安排活動是行不通的，因為他還未有足夠的自制能力，一玩便樂極忘形，連阿媽的說話都唔記得。

資料來源：P.159 《從一元開始》/ 李錦 / 經濟日報出版社



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。

