



旺角街坊會陳慶社會服務中心

好慶誌

2012年4-6月

進修課程可即日報名
各項活動3月21日(星期三)
開始報名



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
中心服務介紹——家庭支援網絡服務	P5
4-6 月份活動	
• 兒童及青少年活動	P6
• 家庭及社區活動	P10
• 家庭增值活動	P14
• 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
4-6 月進修課程	P29
中心小組大追擊	P41
小組組員招募	P42
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	戶外活動	水上活動	室內活動	進修課程
	(活動舉行前兩小時內仍懸掛安排)			
暴雨/ 颱風警告				
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。

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，請儘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

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

* 上述資料僅作參考，商戶可保留優惠最後決定權 *

中心服務介紹：家庭支援網絡服務

主要是透過外展服務，發掘區內需援助的家庭（包括新來港人士、低收入家庭、長者等）提供轉介及輔導服務，建立區內支援網絡並培養自我照顧及互助能力。

家訪及街展

開心家庭迎新日

我叫林啟銘，係服務隊社工。我在基層家庭長大，在中心服務了五年多時間，對基層的處境及需要都有所掌握。我好樂意與大家傾心事！

我叫 Baijinder (郭備兒)，係服務隊社區幹事，好多人以為我做南亚服務，其實我係運籌家庭支援網絡隊，我會嘅係街上宣傳服務及探訪街坊，歡迎同我傾吓佢地生活上嘅困難，幫到有需要嘅街坊令我覺得好有意思。

我叫 Carmen，係服務隊社工。多謝大家對小妹的愛護和包容，讓我在工作上可以更有動力和力量！希望大家繼續視小妹如親鄰，開心多分享，親事多商量商量！~o~

我叫麥斯華，街坊可以叫我做斯華，係服務隊社工。小朋友可以叫我做“可華力腸姐姐”，大家多多指教。祝大家歡樂常在！

我叫陳超龍，英文名叫 Peter Chan 係服務隊隊長，一直喜歡關注貧窮、綜援及房屋議題等，亦好喜歡聽吓音樂向行山水間，接觸大自然！

義工招募社區關懷探訪



關懷義工 BBQ

文化遊



大廈內服務推廣



節慶探訪



TC401 暢遊孫中山紀念公園

日期：10/4/2012(二)

時間：9:00am - 2:30pm

地點：孫中山紀念公園

對象：6-12 歲

費用：\$ 30(會員)/ \$ 65(非會員)

內容：孫中山紀念公園，位於上環西區海底隧道口之間，是難得一個擁有一大片海景的公園。政府近年積極為新建的建築物及設施加入環保元素，所以大家不妨一起參與這些新落成的地方，看看你能否在此獲得一些東西！！

備註：收費包午餐、乘坐公共交通工具，車費自備(自備八達通)

負責人：黃凱芯



TC402 復活拼貼 DIY

日期：11/4/2012 (三)

時間：11:00am-12:30pm

地點：本中心

對象：6-9 歲

費用：\$15(會員)/\$50(非會員)

內容：拼貼畫是由不同的物料拼貼而衍生出來的藝術型式，而所製作出來的畫作亦可以用作放在家中一角作點綴，為家中增添藝術氣息，快來報名讓小朋友一起發揮創意及享受拼貼的樂趣吧！

備註：費用已包括所有材料費

負責人：吳麗娥

TC403 砵仔糕 @ 味與情

日期：14/4/2012(六)

時間：10:30am - 12:30pm

地點：本中心

對象：6-15 歲

費用：\$ 20(會員)/ \$ 55(非會員)

內容：砵仔糕是一種傳統廣東小吃糕點，源自廣東台山，在清朝咸豐年間的台山縣誌已有記載。剛蒸好的砵仔糕，暖、滑、香、爽，特別美味。

備註：費用已包材料

負責人：黃凱芯



TC404 童樂會(小組)

日期：14/4、12/5、30/6/2012

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

TC405 大家來找碴

日期：21/4/2012(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，活動將透過投射機來玩這種有趣的玩意啦。

負責人：何志明

TC406 小小天文家

日期：21/4/2012(六)

時間：2:30 - 4:00pm

地點：本中心

對象：小三至小六兒童及青少年

費用：\$ 10(會員)/ \$ 45(非會員)

內容：沒有「時鐘」的時代，究竟人類是如何準確得知時間？歡迎各位齊齊製作「日影鐘」，並運用指南針即場進行實驗，測試你的「日影鐘」，想知多 D 天文知識，歡迎你報名參加。

備註：費用包括製作材料及用具

負責人：李國金姑娘



TC407 日本美食延續篇 VI

日期：5/5/2012(六)

時間：2:30 - 4:30pm

地點：本中心

對象：8-15 歲

費用：\$ 25(會員)/ \$ 60(非會員)

內容：日本美食，如壽司、刺身、手卷、天婦羅炸物、捲物、鰻魚飯及麵豉湯等，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。

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



TC408 「米飯班主」的圍裙

日期：12/5/2012(六)

時間：10:30am - 12:00nn

地點：本中心

對象：6-12 歲有興趣兒童

費用：\$ 30(會員)/ \$ 65(非會員)

內容：媽媽每日都要為我們的三餐而忙碌，如果我們能親自為她製作一條愛心圍裙，每餐都為她加油，讓她在辛勞中倍感溫暖，將會是多麼美好的一份心意。

負責人：王培明姑娘

TC409 **畫出個未來**

日期：12/5/2012(六)

時間：4:00 - 6:00pm

地點：本中心

對象：4-9 歲小朋友

費用：\$ 15(會員)/ \$ 50(非會員)

內容：小朋友充滿無限的創意和天賦才華，活動讓小朋友繪畫出自己夢想，繪畫出色彩鮮艷人生。

備註：繪畫導師及材料費用

負責人：施志偉

TC410 **日文文字迷宮**

日期：19/5/2012(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：透過遊戲，齊來認識簡單的日文字、發音和單句。

負責人：何志明

TC411 **手工製作 DIY——精美玻璃畫吊飾**

日期：26/5/2012(六)

時間：3:00pm - 4:30pm

地點：本中心

對象：8-12 歲

費用：\$ 10(會員)/ \$ 45(非會員)

內容：活動讓小朋友利用玻璃彩在圖案吊飾上，塗上色彩繽紛的顏色，製作成一個極具特色的裝飾品。

備註：費用包括所有材料費

負責人：陳美寶



TC412 **我愛十字繡一番**

日期：9/6/2012(六)

時間：10:30am-12:30pm

地點：本中心

對象：6-12 歲

費用：\$25(會員)/\$60(非會員)

內容：誰說十字繡「殊不簡單」啊？只要你能發揮創意並加一點點心思，也能做出意想不到的效果出來，大家一同來發掘十字繡的巧妙吧！

備註：費用已包括所有活動材料費

負責人：吳麗娥

TC413 **休閒圍棋入門(九路篇)**

日期：16/6/2012(六)

時間：2:30 - 4:30pm

地點：本中心

對象：區內 8-14 歲人士

費用：\$ 10(會員)/ \$ 45(非會員)

內容：圍棋起源於數千年前，經歷多年而經久不衰，自有其魅力所在，而且圍棋對於智力提升有很大的好處，可以訓練腦部的邏輯思維及反應速度。同時圍棋亦有很大的娛樂空間，時間短、棋力弱，可先玩九路盤，今期便以此為起點，向圍棋世界進發。

備註：所有參加活動之朋友，均可得到一副簡化版九路圍棋

負責人：陳英傑

TC414 **參觀可樂廠**

日期：30/6/2012(六)

時間：10:30am - 1:00pm

地點：可樂廠(沙田)

對象：9-13 歲

費用：\$ 25(會員)/ \$ 60(非會員)

內容：可樂可能係唔少人最愛既飲品，但大家知唔知佢既生產過程係點呢？近年可樂廠已經將佔地兩層的觀景廊重整翻新，並劃分為五大主題區，無論你有無參觀過，可值得去睇睇呀！

負責人：林裕泉

青少年特別活動TC415 **無毒男女 Chok Chok Chok**

日期：16/6 - 28/7/2012(六) 7:00 - 9:00pm(塗鴉工作坊)

4/8/2012(六)

9:00am - 5:00pm

(參觀基督教互愛中心「福音戒毒」)(暫定)

時間：7:00 - 9:00pm(塗鴉工作坊)

9:00am - 5:00pm(參觀基督教互愛中心「福音戒毒」)

地點：本中心、西貢浪茄基督教互愛中心

對象：14 歲或以上之青少年

費用：\$ 120

內容：年青人一起透過輕鬆的形式，學習及了解何謂「塗鴉」，一方面建立自己的興趣及多元智能，另一方面也可以嘗試發掘自己的藝術天份，並藉此開拓不同的渠道表達情緒。此外，活動也會參觀基督教互愛中心「福音戒毒」，細聽過來人分享他們的經驗，了解另類戒毒方法。

活動暫定：負責人：區碧華

TC416 **放榜加油站**

日期 / 時間：22/6/2012(五) 8:00 - 9:30pm(放榜資訊分享)

29/6/2012(五) 5:30 - 9:30pm(燒烤)

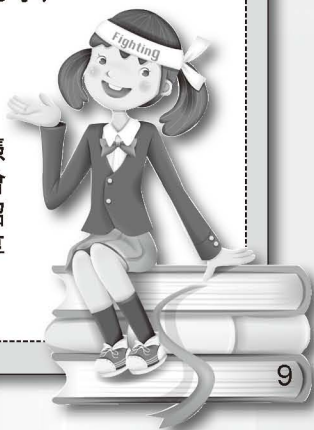
地點：本中心

對象：應屆中學文憑試考生

費用：\$ 40(會員)/ \$ 75(非會員)，費用包括燒烤

內容：中六既同學係今年七月就要面對香港中學文憑試放榜，相信大家既心情難免會有 D 緊張，會擔心前路，希望可以透過今次活動向大家介紹一下放榜資訊，同埋可以等各位應屆考生分享感受及互相鼓勵。

負責人：林裕泉



TF401 坪洲生態一天遊

日期：9/4/2012(一)

時間：8:30am - 3:45pm

地點：坪洲

對象：3-60 歲

費用：\$ 35(會員)/ \$ 75(非會員)

內容：坪洲當地民風純樸，不會有吵鬧的感覺，坪洲島周邊風光，多是沒有人工修飾的景象，在現今的香港已很難找到這種小島風情了。坪洲島上最高的手指山，正是俯瞰區內市集的好地方。永安街是坪洲島上的中心，也是商業區的所在，街道上的茶餐廳、雜貨店等，很多仍保持昔日的風味。我們一起認識一個天然生態的寧靜星期天。

備註：1. 午膳自費；2. 此活動由「離島計劃 2012」提供免費船票

負責人：李慧嫻

TF402 笑出正能量

日期：13/4、27/4、11/5、25/5、8/6、22/6/2012(隔個星期五)

時間：11:00am - 12:00nn

地點：本中心

對象：區內社區人士

費用：免費

內容：「笑瑜伽」已在全球迅速興起，為不少情緒低落的人帶來快樂之法。透過「笑瑜伽」練習，令你學習「笑」的功力，重拾久違的歡笑聲。

備註：是次活動與「新生精神康復會安泰軒」（油尖旺）合辦。

負責人：譚安琪

TF403 創意杯子蛋糕

日期：13/4/2012(五)

時間：7:00 - 9:00pm

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：杯子蛋糕在美國十分流行，原因是不論大小節日，以往送花送酒的習慣，都已給送杯子蛋糕取締了，為何杯子蛋糕如此犀利？皆因杯子蛋糕可以說是無敵百搭，樣貌變化萬千，老少咸宜，能帶給節日歡樂，增添氣氛。時尚的媽咪，快 D 帶埋仔子女女，學吓點做這個神奇的蛋糕。

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



TF404 科技通識親子行

日期：14/4/2012(六)

時間：9:30am - 5:00pm

地點：數碼港「創意科藝教室」、立法會綜合大樓

對象：親子家庭(孩子必須 9 歲以上) 費用：\$ 110 (大小同價)

內容：前往數碼港「創意科藝教室」LEAD，與你的孩子一起發揮創意發明精神，一同學習運用由美國麻省工業學院媒體實驗室開發的微型電腦 Pico Cricket，一同學習使用四種感應器。下午一同參觀新啟用的「立法會」綜合大樓，參加教育導賞團活動。

備註：1. 費用包括車費、活動費；2. 午餐自費(立法會綜合大樓)

負責人：譚安琪

TF405 南生圍樂一天

日期：15/4/2012(日)

時間：9:30am - 4:30pm

地點：南生圍

對象：社區人士

費用：\$60(會員)/ \$95(非會員)

內容：近年南生圍是一個郊遊的熱點，位置在元朗以北，地形有點像頂部修了一個圓角的鈍角三角形。當中的漁塘更是人煙稀少的景觀，吸引不少熱愛拍照的朋友到此處取景。環繞南生圍逆時針走一圈，全長 7.5 公里，適合一家大細參加。

- 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、防蚊膏、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

TF406 心靈加油站

日期：19/4、17/5、14/6/2012(逢四)

時間：3:00 - 5:00pm

地點：本中心

對象：區內社區人士

費用：免費

內容：透過每次聚會，參加者一同細味有意義的短片或文章，一同分享個中的領略及體會，為個人的心靈加油，感受活在當下的美好。

備註：是次小組與「新生精神康復會安泰軒(油尖旺)」合辦

負責人：譚安琪

TF407 南丫島輕鬆遊

日期：22/4/2012(日)

時間：9:00am - 5:30pm

地點：南丫島

對象：1. 家庭 2. 個別人士(13-59 歲)

費用：\$35(會員)/ \$65(非會員)(大小同價)

內容：風采發電站既大風車、洪聖爺灣既美麗海灘、充滿特色既榕樹灣等等呢 D 都係南丫島既景點，係休閒既好去處，一於襯假日時間齊齊遠離煩囂，輕鬆玩返日。

備註：包來回南丫島船費及旅遊巴接送，自費午膳或自備午膳

負責人：林裕泉

TF408 新界東北紅花禾徑行

日期：28/4/2012(六)

時間：8:45am - 6:00pm

地點：沙頭角、紅花嶺、禾徑山、坪洋

對象：15-60 歲

費用：\$55(會員)/ \$90(非會員)

內容：今次和大家到香港的邊界——沙頭角，去飽覽邊境及深圳特區的風光，並且看看香港的禁區界線。我們會先到鏡蓉書屋，之後經雀嶺上紅花，然後下禾徑，順道去參觀長山古寺、禾徑山神木及咚咚響石，行程豐富，歡迎一同參加。

備註：1. 難度屬三星半(五星為最艱辛)

2. 中心集合及解散
3. 費用只包來回車費
4. 飲食自備

負責人：陳志冠



TF409 寺廟素食遊

日期：29/4/2012(日)

時間：10:00am - 3:00pm

地點：荃灣

對象：有興趣家庭及社區人士

費用：\$ 100(會員)/ \$ 135(非會員)

內容：香港是個宗教自由的地方，存在不少教堂和寺廟，特別是荃灣三疊潭，聚集了不少寺廟。藉著佛誕來個香港寺廟遊，參觀不同寺廟的獨特文化及建築設計，品嚐一頓美味的素食午餐，享受一個悠閒的假日。

備註：包來回交通費及素食午餐

負責人：王培明姑娘

TF410 樂在蒲台島

日期：1/5/2012(二)

時間：8:30am - 5:30pm

地點：蒲台島、赤柱

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、棺岩、棺材石、靈龜石、僧人石、淘金崖等)、天后古廟及摩崖石刻等。

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、防蚊膏、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

TF411 互動 DIY 小食

日期：9/5/2012(三)

時間：10:15am - 12:15pm

地點：本中心

對象：婦女

費用：\$ 20(會員)/ \$ 55(非會員)

內容：有沒有想學特色小食，和南亞婦女互相交流。彼此學習一吓自己的家鄉小食，如做南亞式的 pizza，喝一口特色奶茶，彼此享受一吓親手製成的美味食品。由南亞裔婦女親手示範，共同品嚐渡過一個愉快開心的上午，同時更可從飲食文化了解當地的風土人情。

備註：費用已包括材料

負責人：李慧嫻

TF412 粉嶺郊遊樂

日期：13/5/2012(日)

時間：9:00am - 3:30pm

地點：粉嶺鶴藪水塘、香薰園

對象：社區人士

費用：\$ 40(會員)/ \$ 75(非會員)

內容：周日郊遊好去處，三五知己或一家人同行，不妨到郊野外享受大自然帶來的樂趣。

1. 暢遊——鶴藪水塘家樂徑：此路徑環塘一周，沿途可俯瞰整個水塘及林區景色，沿途山明水秀好風光。路徑平緩，適合家庭郊遊。

2. 遊玩——香薰園：大家在園內除了可以看到一大片的薰衣草田外，更可以觀賞到不同種類的動物，如：山羊、錦鯉、龜等。

備註：1. 包旅遊車接送及入場費

2. 自備午餐，或在香薰園自備用膳

3. 香薰園內其他活動需自費，如製作香薰水晶蠟燭、餵飼動物及自摘草莓及各種蔬菜。

4. 路徑全長：2.5 公里、步程約 1 小時

負責人：陳美寶

TF413 「防災保命全攻略」講座

日期：19/5/2012(六)

時間：11:00am - 12:00nn

地點：本中心

對象：社區人士

費用：免費

內容：還記得花園街大火嗎？你覺得你現時居住的大廈安全嗎？究竟火災發生時如何鑒定走或留呢？究竟決定性的1分鐘，我們應該如何反應呢？歡迎大家出席，聽聽專業消防員的講解。

備註：是次講座由「香港消防處」主講

負責人：李國金

TF414 神秘面紗——Take one

日期：20/5/2012(日)

時間：11:00am - 4:00pm

地點：本中心及尖沙咀

對象：16歲或以上有興趣認識南亞文化人士

費用：\$20(會員)/ \$55(非會員)

內容：平時在街上看見包裹全身，只露出雙眸的婦女，是否會令你多望兩眼？是否想了解多些？若以上皆是，那你一定要和我們一起走進南亞裔的世界，走訪清真寺，並嘗試親自製作南亞美食，一嚐其獨特的風味。從飲食文化，宗教方面了解他們的文化，揭開其神秘的面紗。

備註：1. 請穿著整齊服飾

2. 參加者於參觀清真寺時需要脫鞋及遵守場地規矩

3. 交通費自備

負責人：王培明



TF415 親子共聚樂融融

日期：24/6/2012(日)

時間：9:30am - 4:00pm

地點：大潭及石澳

對象：區內家庭

費用：\$35(會員)/ \$70(非會員)

內容：大潭位於港島半山，空氣清新，在此燒烤共聚親子樂。石澳泳灘，景色怡人，設備齊全，一家人在此暢泳，樂也融融。

備註：1. 來回車費、燒烤叉、碳及蜜糖；2. 自備食物

負責人：施志偉

TF416 大嶼東北自由行

日期：24/6/2012(日)

時間：9:30am - 3:30pm

地點：欣澳、大嶼或愉景灣、梅窩

對象：15-60歲

費用：\$10(會員)/ \$45(非會員)

內容：今次和大家從大嶼山東北方向開始走，遠眺迪士尼和愉景灣的風光，又或直接走入愉景灣經神學院到梅窩，輕輕鬆鬆地享受整個行程。

備註：1. 難度屬二星(五星為最艱辛)

2. 飲食及車費自備

3. 欣澳港鐵站集合，梅窩或中環解散

4. 此活動正申請「離島遊計劃2012」，如申請成功每位參加者均可獲由梅窩往中環之免費回程船票，否則可在梅窩解散

負責人：陳志冠

TF417 情迷朱古力 part VII

日期：29/6/2012(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，過時過節，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. 請自備食物盒

3. 自備圍裙

負責人：梁杏英



國際家庭日主題活動：

全年主題：「家家有品・家有愛」

(一)「家家有品・家有愛」啓動禮暨家長座談會

主題講座：「品格教育對孩子成長的重要性」

日期：2012 年 5 月 12 日(六) 時間：3:00pm - 5:00pm

地點：本中心禮堂

免費參加，名額有限，敬請致電中心留位

(二)「家家有品・家有愛」單月家長講座系列

2012 年 7 月「說出品格 - 從故事中培養孩子良好品格」(暫定)

講者：人仔叔叔(職業故事人及社區藝術工作者)(暫定)

日期：待定

2012 年 9 月主題「待定」

講者：黃明樂女士 / 「港孩」作者

日期：28/9/2012(五)8:00-9:30pm

2012 年 11 月主題「培育有品有愛孩子妙法」(暫定)

講者：鄧譚霖女士 / 資深傳媒人及香港電台「訴心事家庭」節目主持人

日期：17/11/2012(六)8:00-9:30pm

2013 年 1 月主題及日期「待定」

講者：羅乃萱女士 (暫定) / 家庭基建創辦人、作家、家庭教育及青少年工作者

2013 年 3 月主題及日期「待定」

講者：錢鋒先生 / 資深婚姻及家庭治療師

2013 年 5 月「家家有品・家有愛」閉幕禮暨「有品家庭真實故事選舉」頒獎禮

講者：曾雪麗女士 / 香港兒童品格教育資源中心創辦人、曾雪麗芭蕾舞學校校長 (暫定)

(三) 每月活動

- 4 月 科技通識親子行 p.10
- 5 月 甜蜜蜜顯孝心 p.16
- 9 月 親子義工團之中秋送暖大行動

(四) 季度小組

- 4-6 月幼兒品格成長小組 p.17
- 4-12 月 6A 品格教育家長學堂 p.17
- 7-9 月兒童品格成長小組
- 7-9 月窺探管教信念一家長小組

(五)「家家有品・家有愛」之「有品家庭真實故事選舉」詳情稍後公佈

FS401 **健康「攻」房**

日期：小組活動 ~ 11/4/2012(學校復活節假期)(三) 1 2:00nn-4:00pm



高鐵香港段項目
古今鐵路遊踪

* MTR

內容：與「高鐵社區大使隊」合辦，參觀位於大埔的香港鐵路博物館，認識香港鐵路發展史的同時，也增進大家對正在興建中高鐵香港段的認識。

對象：單親家庭及其子女

小組聚會 ~ 5/5、19/5、2/6、16/6/2012 (六) 2:30-4:00pm

主題：「守護情緒多快樂」

對象：單親家長 費用：免費

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. 小組聚會附設 3-9 歲託兒服務，須於報名時填報子女姓名、年齡及性別

2. 「古今鐵路遊踪」活動與「高鐵社區大使隊」合辦，由「港鐵」贊助

3. 「守護情緒多快樂」由本中心與「新生精神康復會安泰軒」合辦

4. 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

FS402 **家長每月茶聚**

日期：18/4、16/5、27/6/2012(逢三)(3 次)

時間：10:00 - 11:30am

地點：本中心

對象：幼兒家長

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：譚安琪、李國金

FS403 甜蜜蜜顯孝心

日期：13/5/2012(星期日)(待定)

時間：9:00am - 1:00pm

地點：待定

對象：母親及子女(子女為 6 至 15 歲)

費用：\$ 10(會員)/ \$ 45(非會員)

內容：母親節很快就到了，又是我們向母親表達敬意和愛意的機會。讓我們一起製作一些精美的甜品，藉此孝敬及慰勞母親的辛勞和偉大，並且共同歡渡一個早上吧。

備註：此活動由鴻星集團贊助。(暫定)

負責人：陳志冠



FS404 與「家長匯習」合辦之「家庭守護天使」裝備課程

日期：15/5、22/5、29/5、5/6、12/6/2012(逢二)(共 5 節)

時間：9:30am - 11:30 am

地點：本中心

對象：家長

費用：\$ 100(一般家庭)/ \$ 50(綜援及低收入家庭)

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：守護家庭，由我開始——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

負責人：譚安琪

備註：1. 此活動獲「禁毒基金」贊助

2. 導師：青草地全人發展中心專業輔導員，有豐富親職教育經驗。

FS405 6A 親職教育家長學堂(5課)第六期

日期：18/5、25/5、1/6、15/6、29/6/2012(逢五)(共5節)

時間：8:00 - 10:00pm

地點：本中心活動室

對象：家長

費用：\$ 100(一般人士)、\$ 50(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

主講：譚安琪



FS406 幼兒品格成長小組

日期：29/5、5/6、12/6、19/6/2012(星期二)(4次)

時間：2:00pm - 3:30pm

地點：本中心

對象：幼兒(4-6歲)

費用：免費

內容：看見孩子不管拿甚麼東西都往外丟時，幼兒正處於「無律期」，此時，家長往往掛在口邊的話就是「不可以」、「不要」；踏入3至4歲，進入「他律期」，孩子於教導下學習、模仿、吸收，慢慢建立自我一套的行事作風。作為孩子的父母，你總會願孩子成為一個受人愛戴、時時喜樂的人。幼兒品格成長小組是次以「孝道」、「禮貌」、「責任」及「感恩」為題，以輕鬆及互動的方式去認識、學習，歡迎各小朋友加入幼兒小組，齊齊做個「有品」孩童！

負責人：李國金

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。

NCR401 Cub Scout

Date : 1/4-24/6/2012 (Sun) Time : 2:30 - 4:30pm
 Venue : Centre Target : South Asian Children 7-12 yrs
 Fee : Free
 Content : Training and learning multi skill, to enhance their ability in performance and discipline.
 Remark : 1. Be punctual
 2. Arrange interview
 Responsible Staff : Tina

NCR402 Joy in Outing

Date : 10/4/2012 (Tues) Time : 9:30am - 4:00pm
 Venue : Sai Kung Tai O Mun Target : South Asian Families
 Fee : \$10
 Content : The family enjoy the day in Country park, BBQ and flying kite
 Remarks : Prepare your own food and drinks
 Responsible Staff : Tina

NCR403 SA Kids Group

Date : 16/4-28/6/2012 (Every Mon, Tues, Thur, except school holidays)
 Time : 7:30 - 9:00pm Venue : Room 510
 Target : South Asian K3 to Primary Students
 Fee : Free
 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!
 Remark : 1. Be punctual
 2. You have to bring your homework and stationery
 3. Please make appointment with Tina for interview
 Responsible Staff : Tina

NCR404 SA Secondary Group

Date : 16/4-28/6/2012 (Every Mon, Tues, Thur, except school holidays)
 Time : 7:30 - 9:00pm Venue : Room 480
 Target : South Asian Secondary Students Fee : \$20
 Content : Doing homework and learning Chinese. Bring your books and come with us!
 Remark : 1. Be punctual
 2. You have to bring your homework and stationery
 3. Please make appointment with Tina for interview
 Responsible Staff : Tina

NCR405 Women Force

Date : 16/4—27/6/2012 (Mon+Wed) Time : 2:00 - 3:30pm
 Venue : Room 203 Target : South Asian Women
 Fee : Free
 Content : * Beauty Tips * Health Talk
 * Cooking Class * Common Knowledge in Daily Life
 * Learning Chinese
 Responsible Staff : Tina

NCR406 Kung Fu training course

Date : 24/4-26/6/2012 (Tues) Time : 7:30 - 8:45pm
 Venue : Centre Target : South Asian Children
 Fee : Free
 Content : Training and learning Chinese Kung Fu, to enhance their ability in performance and discipline.
 Remark : 1. Be punctual 2. Arrange interview
 Responsible Staff : Tina



NCR407 Lovely Chocolate to Father

Date : 16/6/2012 (Sat) Time : 10:30am - 12:00nn
 Venue : centre
 Target : South Asian Children (8-14 years old)
 Fee : \$10
 Content : Father's day is coming, how about we make a sweet chocolate to him and express your love to him. He must be very happy.
 Responsible Staff : Nancy

NCR408 Looking dragon boats racing

Date : 23/6/2012 (Sat) Time : 10:00am - 1:00pm
 Venue : Shatin
 Target : South Asian Children (10-16 years old)
 Fee : Free/\$35
 Content : Dragon boats racing is the tradition program of the dragon boat festival, also a international competition. It will be very exciting if we can looking for it lively. So go and join us to see that excited program.
 Remarks : Prepare your own transportation fee (around \$15)
 Responsible Staff : Nancy

S401 緊急暫託服務

日期 : 14/4-30/6/2011(六) 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 \$15
 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

W401 舞出新姿——初班

日期：11/4 - 27/6/2012(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：婦女

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

W402 舞出新姿 (A) (B)

日期：A ~ 3/4 - 26/6/2012(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 ~ 12/4 - 28/6/2012(逢四)(12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：參加者宜對跳舞有基本認識

負責人：陳美寶

W403 婦女瑜伽基本功@初班 A

日期：3/4 - 26/6/2012(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. 1/5/2012(二)公眾假期，請學員留意當日沒有課堂

負責人：區碧華



W404 婦女瑜伽基本功@初班 B

日期：3/4 - 26/6/2012(二，公眾假期)(12次)

時間：9:00 - 10:15am

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. 1/5/2012(二)公眾假期，請學員留意當日沒有課堂

負責人：區碧華

W405 婦女瑜伽基本功@週五班

日期：13/4 - 29/6/2012(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

負責人：區碧華

W406 「羽」你同樂

日期：3/4、10/4、29/5、5/6、12/6、19/6、26/6/2012(二)(7次)

時間：10:00am - 12:00nn

日期：17/4、24/4、8/5、15/5、22/5/2012(二)(5次)

時間：11:00am - 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：騰出一個早上來做運動，減減壓之餘，亦培養做運動的興趣，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

負責人：陳美寶

W407 時事新聞眼

日期：4-6/2012 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：參加者須每月報名

負責人：區碧華

W408 婦女自務小組

日期：4 - 6/2012(逢三，公眾假期暫停)
(12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手工？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。

負責人：區碧華



W409 義工藝製作室

日期：4 - 6/2012(逢四)(12次)

時間：2:30 - 4:00pm

地點：本中心

對象：65歲或以下婦女

費用：\$40(會員)/\$75(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. 約半數集會日子為教授手工藝，其餘為手工藝練習時間

2. 活動將由義務導師教授

3. 有興趣參加之新朋友，請先致電小組負責人聯絡

4. 探訪服務日期：31/6/2012 (四)

負責人：陳美寶

W410 心靈綠洲

日期：13/4、27/4、11/5、25/5、8/6、22/6/2012(雙數週的星期五)(6次)

時間：2:30 - 4:00pm

地點：本中心

對象：婦女

費用：免費(會員)

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。

負責人：陳美寶

W411 婦女生活茶座——食物營養知多D

日期：24/4/2012(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

W412 「活學活用營養標籤」講座及工作坊

日期：25/4、2/5/2012(三)(2次)

時間：9:30 - 10:45am

地點：本中心

對象：婦女

費用：免費

內容：營養與健康息息相關，懂得選擇食材至為重要，活動讓大家認識食物標籤內容，希望大家在日後能更正確地選購健康食物。

1. 學習低脂、低糖、低鹽或高纖維的定義
2. 掌握閱讀營養標籤的方法與技巧
3. 理解及運用營養標籤上的資料如「每食用分量」、「每包裝所含食用分量數目」、「營養素參考值百分比」等

備註：1. 4月25日之講座由食物安全中心專員講解

2. 凡出席以上活動的參加者，均可獲贈「袋口裝營養標籤查閱卡」一套及紀念品乙份

3. 參加者可登記參加「食物環境衛生署及食物安全中心」舉辦的「活用營養標籤繽紛獎勵計劃」

負責人：陳美寶

W413 「婦女 IT 計劃」之 Cyber 圖書館

日期：4 - 6/2012(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

負責人：區碧華



W414 家庭電腦「網絡」遊蹤

日期：14/5、21/5、28/5/2012(一)(3次)

時間：2:15 - 3:45pm

地點：本中心三樓電腦室

對象：婦女

費用：\$45(會員)/\$80(非會員)

內容：網絡時代的今天，可透過網站自我學習之餘，亦可搜尋不同生活範疇的資料，令生活變得更輕鬆。內容分別是網頁瀏覽應用、生活網站介紹等，透過示範及練習，讓婦女掌握網絡的日常應用。

備註：參加者須懂得基本電腦操作及上網

負責人：陳美寶

W415 文書基礎 PowerPoint 篇

日期：4/6、11/6、18/6、25/6/2012(逢一)

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：PowerPoint 能力強大，不單可以做工作匯報，而且可以做一些簡單的相片處理，十分簡易好用，而今期課程就主要向大家充實呢方面知識。

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

2. 參加者須能運用中或英文輸入法

3. 請先留名，後交費

負責人：陳英傑

W416 相片特效好 Easy

日期：12/6/2012(二)(1次)

時間：10:00 - 11:30am

對象：婦女

地點：本中心

費用：\$10(會員)/\$45(非會員)

內容：大家可能都會用過一 D 處理相片既軟件，加 D 特效、圖案、文字上去，美化相片，有自己既特色，其實係網上都有唔少免費既相片特效軟件，又唔洗下載，直接係個網度就用得，十分方便，鍾意整相片特效既朋友就唔好錯過啦。

備註：1. 參加者必須有基本電腦知識，如開關機、鍵盤及滑鼠運用、中英文打字。

2. 先留名、後交費

負責人：林裕泉

W417 婦女基礎電腦證書班

日期：3/5-7/6/2012 (逢二及四)(11次)

時間：9:15 - 11:15am

地點：中心電腦室

對象：區內婦女(適合初學者，已懂電腦者不適合參加此課程)

費用：\$50

內容：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。

備註：1. 課程現正申請「勞工及福利局」資助

2. 費用包括導師費用、教材及一人一機學習

3. 參加者需先填寫報名表格，經甄選後才交費用

4. 交費時需出示身份證

負責人：施志偉



W418 婦女實用普通話粵普對照班——中班

日期：31/5 - 28/6/2012(逢二及四)(9次)

時間：9:30 - 11:30am

地點：本中心

對象：婦女

費用：\$40(會員)/\$40(非會員)

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」的理想和目標。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 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

NA401 新來港兒童適應課程

日期：每季進行

時間：待定

地點：中心活動室及戶外

對象：來港不足一年 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。

負責人：施志偉

NA402 讀書樂——新來港學童功課輔導計劃

日期：逢星期一至五

地點：本中心活動室

集合時間及地點：4:00pm 中心活動室

對象：來港不足三年學生

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

NA403 「健康樂聚」小組

日期：四月：16/4/2012(一)

五月：7/5、21/5/2012(一)

六月：4/6、18/6/2012(一)

時間：9:00 - 11:00am(5次)

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

NA404 開心爹地會

日期：17/4、15/5 及 19/6/2012(二)(3次)

時間：8:15 - 9:45pm

地點：本中心

對象：來港不足七年的父親

費用：免費

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憂。

負責人：施志偉

NA405 「家聚——雙程證婦女」小組

日期：四月：20/4/2012(五)

五月：4/5、18/5/2012(五)

六月：1/6、15/6、29/6/2012(五)

時間：9:30 - 11:00am(6次)

地點：本中心

對象：來港不足三年的婦女

費用：免費

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

NA406 好好同學會

日期：21/4、19/5 及 16/6/2012(六)(3次)
 時間：7:45 - 9:30pm
 對象：來港不足三年的小學生
 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。
 地點：本中心
 費用：免費
 負責人：王汝琪

NA407 「開心一聚」小組

日期：四月：23/4、30/4/2012(一) 五月：14/5、28/5/2012(一)
 六月：11/6、25/6/2012(一)
 時間：9:30 - 11:00am(6次)
 對象：來港不足三年的婦女
 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。
 地點：本中心
 費用：免費
 備註：歡迎介紹新來港婦女出席聚會
 負責人：施志偉

NA408 新來港家庭歡迎會

日期：第一次 ~ 5/5/2012(六) 第二次 ~ 30/6/2012(六)
 時間：8:00 - 9:30pm
 對象：新來港人士
 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。
 地點：本中心
 費用：免費
 負責人：施志偉

NA409 成人課程系列——基礎中文打字學習班

日期：16/5-6/6/2012(三)(4次)
 時間：9:30 - 11:30am
 對象：來港不足三年的街坊
 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)
 地點：中心電腦室
 費用：\$20
 負責人：施志偉

NA410 中大文化博覽一天遊

日期：27/5/2012(星期日)
 時間：9:30am - 3:45pm
 地點：香港文化博物館、香港中文大學
 對象：來港不足三年之家庭
 費用：\$15(包括來回車費)
 內容：遊覽香港最大的博物館，豐富對香港文化的認識和了解。下午參觀中文大學校園，暢遊及感受大學的優雅文化氣息。
 備註：1. 費用包括旅遊車接送；2. 自備午膳或中文大學自費用膳
 負責人：施志偉



R401 **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！4 至 6 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：黃凱志

R402 **「越閱悅閱」獎勵計劃**

- 日期：4-6/2012
 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、公佈積分地點：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：黃凱志



R403

說故事時間

日期：19/5、26/5/2012(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



A401

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

A402

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

A403

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

A404

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

A405

兒童國畫班

日期：14/4/2012(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

A406

兒童繪畫班

日期：14/4/2012(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

A407

兒童英文畫班

日期：14/4/2012(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

A408

素描班

日期：14/4/2012(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

A409

硬筆字書法班

日期：14/4/2012(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

A410

兒童卡通漫畫班

日期：14/4/2012(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



L401 Phonics 英文拼音初階

日期：14/4/2012(六)(12堂)

時間：10:40 - 11:40am

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

L402 Phonics 英文拼音進階

日期：14/4/2012(六)(12堂)

時間：9:30 - 10:30am

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

L403 珠心算班(初級第一期)

日期：14/4/2012(六)(8堂)

時間：10:00 - 11:15am

地點：本中心

對象：幼稚園高班(K3)至小學二年級(P2)

費用：\$480(會員)/ \$560(非會員)

內容：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。

備註：1. 須於首堂付材料費 \$100 (包括算盤、練習簿)

2. 初級共分三期

查詢人：何志明

L404 幼童漢語班

日期：14/4/2012(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



P401 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

P402 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

P403 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



P404 跆拳道組

日期：每月初開班(四)

時間：7:30 - 9:30pm

地點：本中心

對象：9歲或以上

費用：\$120(會員)/ \$200(非會員)

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

P405 龍獅武術訓練班

日期：每月初開班(五)

時間：8:00 - 10:00pm

地點：本中心

對象：12-25歲

費用：\$120(會員)

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

P406 兒童拉丁舞及標準舞班

日期：21/4/2012(六)(8堂)

時間：10:00 - 11:00am

地點：本中心

對象：5-15歲人士

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

AA401 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

AA402 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

AA403 油畫初班



日期：14/4/2012(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興趣之初學者，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



AL401 成人英語拼音班

日期：23/4/2012(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。

備註：須於首堂付講義費 \$15

查詢人：吳麗娥

AP401 (A班)

健康運動太極訓練班

AP402 (B班)

日期/時間：每月初開班(A班)(逢一、五)/ 8:30 - 10:00am

(4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

AP403 瑜珈班

日期：10/4/2012(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



AP404 社交舞初班

日期：2/5/2012(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。

查詢人：黃凱芯

AP405 社交舞中班

日期：2/5/2012(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。

查詢人：黃凱芯

AT401 時尚個人護膚

日期：23/4/2012(一)(2堂)

時間：10:00 - 11:30am

地點：本中心

對象：15歲或以上

費用：\$120(會員)/ \$200(非會員)

內容：本課程教授皮膚分析及結構、基本護理常識、護理正確流程。

備註：材料費\$20，首堂交導師

查詢人：何志明

AT402 淋巴按摩班(入門篇)

日期：23/4/2012(一)(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

AT403 古法線面技巧班

日期：24/4/2012(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

AT404(A班)

AT405(B班) 基礎日妝技巧班

日期：(A班)26/4/2012(四)(3堂)

(B班)12/6/2012(二)(3堂)

時間：(A班)10:00 - 11:30am

(B班)7:30 - 9:00pm

地點：本中心

對象：15歲或以上人士

費用：\$180(會員)/ \$260(非會員)

內容：課程教授日間化妝的程序、修改眉型的技巧、掌握化妝品的認識和工具的運用，並會提供足夠的實習時間，務求令學員在完成課程後可以自行化清淡的日妝。

備註：材料費\$100，首堂交導師

查詢人：何志明

AT406 護膚面膜 DIY

日期：15/5/2012(二)(3堂)

時間：7:30 - 9:00pm

地點：本中心

對象：15歲或以上

費用：\$180(會員)/ \$260(非會員)

內容：課程會介紹使用面膜的基本知識，和以下幾款天然材料面膜的製法和用處，包括：牛奶面膜、黃瓜面膜、紅蘿蔔面膜、蕃茄面膜

備註：材料費\$30，首堂交導師

查詢人：何志明

AT407 肩頸痛按摩班

日期：21/5/2012(一)(2堂)

時間：7:30 - 9:00pm

地點：本中心

對象：15歲或以上

費用：\$120(會員)/ \$200(非會員)

內容：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。

查詢人：何志明



AT408 基礎晚妝技巧班

日期：24/5/2012(四)(3堂)

時間：10:00 - 11:30am

地點：本中心

對象：15歲或以上

費用：\$180(會員)/ \$260(非會員)

內容：課程教授晚間化妝的程序和遮瑕膏的運用技巧，掌握配合眼影顏色的配搭和塗胭脂的竅門，並會提供足夠的實習時間，務求令學員在完成課程後可以自己化艷麗的晚妝。

備註：材料費 \$100，首堂交導師

查詢人：何志明

AT409(A班)

美容化妝類自選題目課程

AT410(B班)

日期：A班 11/6/2012(一)(1堂)

B班 25/6/2012(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



AT411 印度古法淋巴排毒暖耳治療

日期：21/6/2012(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

小組組員招募

婦女義工組

如果你好有興趣做下義工，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女朋友組的，成立已多年，過往均致力協助陳慶長者地區中心之「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，你會參加這個有意義的行動嗎？

小組活動形式：

- 每逢單月（即 1、3、5……月的第一個星期一）一起探長者一次
- 每逢雙月（即 2、4、6……月的第一個星期一）下午 2:30-4:00 舉行小組會議（非定期 / 按需要）
- 組員平日自行致電慰問有關長者
- 不定期往老人院探訪，將歡樂及溫暖傳給他 / 她們

地點：本中心、大角咀及旺角

備註：1. 如有興趣報名者，請直接與負責職員林裕泉先生聯絡

2. 探訪獨居長者時間可按個別義工時間另行安排



G401 慶威鳴粵劇藝苑.....

日期：逢星期四
 時間：8:00 - 9:45pm
 地點：本中心 / 禮台
 對象：59 歲以下
 費用：\$ 640(會員)雙月費
 內容：集結對粵劇有興趣的人士，以粵劇作媒介，培養組員的團隊精神，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。
 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

G402 驕陽王子.....

日期：主要為每月第一個星期六
 時間：4:30 - 6:00pm
 地點：本中心及相關服務機構
 對象：小六至中三
 費用：免費(特別活動除外)
 內容：「驕陽王子」為一個成立多年的青少年義工服務。現時小組以服務聽障兒童及農務栽種工作為主，期望透過籌辦及參與義工服務，增強青少年的自信心、組織能力，以及提升其團隊合作能力。透過專題工作坊，增加青少年對社會及社福事務的認識。
 備註：如有興趣報名者，請於中心詢問處登記，負責職員將安排面試甄選。
 負責人：李國金

G403 西九龍第 92 小女童軍隊招募隊員.....

日期：逢星期六
 時間：2:15 - 3:45pm
 地點：本中心 230 室
 對象：6-9 歲小女孩子
 費用：\$ 10(每月費用)
 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。
 備註：1. 參加者必須成為中心會員
 2. 集會時須穿著制服，制服可於參加後才購買。
 負責人：吳麗娥

G404 西九龍第 92 女童軍隊招募隊員.....

日期：逢星期六
 時間：4:00 - 6:00pm
 地點：本中心 230 室
 對象：10-18 歲女孩子
 費用：\$ 15(每月費用)
 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。
 備註：參加者必須成為中心會員，集會時穿著制服，制服可於參加後才購買。
 負責人：吳麗娥

G405 **南亞功課輔導義工**

日期：逢一、二、四(其中一天) 時間：7:30 - 9:00pm
 地點：本中心 對象：中五或以上有志服務南亞裔人士
 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。
 備註：請與負責同事聯絡或於接待處留名，再聯絡
 查詢人：王培明

G406 **親子義工小組 2012**

地點：中心及社區 對象：幼稚園及小學生 / 家長
 內容：歡迎家長與小朋友共同參與義工服務，關懷社區貢獻社會之餘，亦可培養孩子的尊重和關懷的情義。
 義工服務包括賣旗、社區探訪、社區服務、攤位及其它服務，家長可按時間選擇參與
 備註：先留名及聯絡資料，工作員會個別聯絡家長。
 4月活動：4月28日(星期六) 獨居長者探訪
 5月-6月活動：(待定)
 如其他活動，工作員會個別邀請家長參與活動
 查詢人：李麗萍



G407 **Cyber 老友記**

日期：每月第2及第4個星期五集會(6次)
 時間：11:30am - 1:00pm 地點：中心電腦室
 對象：掌握電腦操作之女性朋友 費用：免費
 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。
 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

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

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：27/4/2012(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。

查詢人：區碧華姑娘



螞蟻哲學

我家兩個孩子，大兒子是思考型，小兒子是樂觀型，即是「天跌下來當被冚」，二者各有好處，只是性格是天生，怎能說改就改？

我算是未兩綑繆型，每樣事要計劃一番，希望能做到「一如所料」。但是長此下去，做人也頗辛苦。話雖如此，我仍然認為做人要有責任心、有計劃。近年我已逐漸放鬆一些，找機會平衡一下，例如讓太太安排旅行的行程，讓學生（我為兩間大學的導師）安排活動，坐享其成！

在生活上，我不時鼓勵孩子不要輕易放棄，要像螞蟻般永不言敗。

我讀過李焯芬教授寫的一篇文章——螞蟻哲學。李教授說（大意如下）：螞蟻從不放棄。如果牠們想奔向某個地方，要是前路受阻，牠們便會設法尋求另一條路線，或是向上爬，或是繞行，直到找到另一條路線為止。另外，螞蟻在夏天就為冬天作打算，即使在盛夏，牠們已積極地儲備冬天的食物。牠們不會永遠等待，而是採取一份樂觀、積極進取的態度。

自從讀了這篇文章後，便不停提醒自己，也同時教導孩子這個螞蟻哲學的生活信念，感謝李教授！

資料來源：p.140《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。

