



旺角街坊會陳慶社會服務中心

好慶誌

2021 年 4-6 月通訊



進修課程 (p36-p48) 可即日報名
各項活動於 2021 年 3 月 16 日 (二) 開始接受報名

(因疫情關係，以上報名安排有機會作出調整，
詳情請留意網頁或致電中心查詢。)



目 錄

各類服務開放時間.....	p.1
會員知多 D.....	p.2
會員商戶優惠.....	p.3
活動及進修課程報名注意事項.....	p.4
關愛基金數碼電視援助計劃.....	p.5

4-6 月份活動

* 兒童及青少年活動 (TC).....	p.6-10
* 家庭及社區活動 (TF).....	p.10-16
* 家庭增值活動 (FS).....	p.17-20
* Non-Chinese Residents Programs (NCR).....	p.20-22
* 學童課餘託管服務 (S).....	p.23
* 婦女活動 (W).....	p.24-31
* 新來港人士活動 (NA).....	p.31-34
* 閱讀室活動 (R).....	p.35

4-6 月進修課程 (A / L / P / T / AA / AL / AP / AT).....

中心小組招募 (G).....	p.49
陳慶「義」Touch (V).....	p.50-52
服務使用者意見表.....	p.52
一頁動人「悅」讀集.....	p.53

中心開放時間

星期一至六
星期日及公眾假期

上午九時至晚上十時
上午九時至下午一時及下午二時至下午五時

開放時間

就業支援服務室(地下) * 樺樹街入口 *

星期一至五

上午十時至下午一時及下午二時至下午五時

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



旺角街坊會
陳慶社會服務中心

惡劣天氣中心活動安排

活動類別	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)			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				
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。

- 領取綜援人士、獲批在職家庭津貼家庭、學生資助辦事處「中、小學、幼稚園」**全額**資助家庭可豁免會員費，須於申請時出示有效文件
- 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。

會員商戶優惠

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

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：3586 1805

門市地址：大角咀 38 號新九龍廣場 084 舖

門市電話：2390 9834

凱聲琴行

優惠內容：樂器九折、琴書八折（特價貨品除外）

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）

KA'MI FLORIST 水禾橋花藝

優惠內容：九折優惠

祝賀花籃（開張、週年、表演、喬遷）

生果花籃（過大禮、週年、開張）

喜慶花束（生日、畢業、升職、洗禮、問候）

帛事花圈（慰問）

電話：2739-1200 / 6519-8884

地址：九龍大角咀嘉善街 4 號地下

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。（每項活動 / 課程轉名須收取 \$10 手續費）
- 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：

聯絡地址：_____

中心專用

支票號碼：_____ 收費：_____

收據號碼：_____ 經手人：_____

日期：_____

關愛基金數碼電視援助計劃

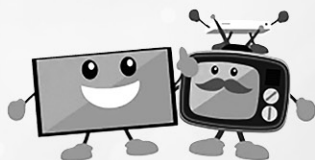


模擬電視廣播於 2020 年 11 月 30 日已經終止，香港已經進入免費電視廣播全面數碼化年代。如果你仍是模擬電視，可於 **2021 年 7 月 15 日前**申請。

關愛基金數碼電視援助計劃

申請資格

- 模擬電視住戶 及
- 符合入息資格 (即下列一項)
 - 綜合社會保障援助計劃
 - 長者生活津貼 (所有住戶成員皆為 65 歲或以上)
 - 在職家庭津貼計劃
 - 各項經入息審查的學生資助計劃
 - 公立醫院及診所醫療費用減免
 - 過去 3 個月平均每月住戶入息不超過以下限額



1 人	2 人	3 人	4 人	5 人	6 人
\$14300	\$21800	\$26300	\$32400	\$33600	\$34900

資助內容

- 數碼機頂盒 或
 - 24 吋數碼電視 或
 - 32 吋數碼電視
- (一站式送貨、安裝和即時回收舊模擬電視機)

申請方法

填妥申請表，連同申請人的香港身份證副本親身交到辦理申請的服務單位或 郵寄至接受郵遞的申請中心 (地址：香港北角炮台山道 28A 號地下) 。

查詢

香港社會服務聯會

電話：2922-9230 或 網頁 digitaltv.hkcss.org.hk

如需預約申請，歡迎致電 2395-3107 與本中心「家庭支援網絡隊」社工李麗萍姑娘或林啓銘先生聯絡。

TC401 獅子山 (反樂)

日期：7/4/2021 (三)

時間：10:30am—4:00pm

地點：獅子山公園

對象：6-13 歲

費用：\$60 (會員) / \$95 (非會員)

內容：從石硤尾、九龍塘、鑽石山或龍翔道看這個家傳戶曉的獅子山都不同時，很上去看看，但係人都知：身在廬山又怎看其真面目？所以我們要去近距離看獅子山！

備註：1. 交通費自備 (帶八達通)

2. 包午餐 (燒烤)

負責人：黃凱芯

TC402 甜甜果凍

日期：17/4/2021 (六)

時間：11:00am—12:30pm

地點：本中心

對象：6-12 歲

費用：\$25 (會員) / \$60 (非會員)

內容：活動教大家小朋友做美味的台灣果凍，果凍簡單易做，甜甜凍凍，好好味呀，快 D 報名啦。

備註：1. 費用包括所有材料費

2. 自備圍裙

負責人：梁杏英



TC403 油尖旺小店 Run

日期：24/4/2021 (六)

時間：2:30—4:30pm

地點：油尖旺區內

對象：7-11 歲

費用：\$20 (會員) / \$55 (非會員)

內容：講起油尖旺，你認識有幾多？趁着假期，我地走出中心，同各位小朋友去認識下油尖旺各個小店，會介紹下佢哋之餘，更會同大家去了買下小店嘅地道小食 / 手信，實行邊行邊學邊玩，途中仲會有不少特別任務，俾大家挑戰下！

備註：參加者請自備少許金錢作活動用途

負責人：李芷欣

TC404 紙黏土小手工

日期：24/4/2021（六）

時間：11:00am—12:30pm

地點：本中心

對象：4-6 歲

費用：\$40（會員）/ \$75（非會員）

內容：紙黏土是黏土類中的入門款，由紙漿和樹脂為主混合而成，其價格相對其他黏土便宜許多。透過手捏塑形和其他工具輔助，紙黏土能呈現各種不同形狀，造型多變、其質感具有厚實粗曠，乾後就不能改變其形狀，適合訓練小朋友手部肌肉發展，大小作品（例如，動物 / 人物）或版畫，壁飾作品，室內裝飾等等。

負責人：黃嘉敏

TC405 桌遊天地

日期：24/4、15/5、29/5、12/6、26/6/2021（5 次）

時間：4:00—5:30pm

地點：本中心

對象：8-16 歲

費用：免費

內容：除了玩電腦和手遊外，不知道有什麼好做，不妨一起來玩桌上遊戲，桌遊種類層出不窮，策略、反應、智慧應有盡有。喜歡玩遊戲的你，快來展開一場鬥智鬥力的桌遊之旅吧！

負責人：黃瑋

TC406 心意卡製作

日期：15/5/2021（六）

時間：11:00am—12:30pm

地點：本中心

對象：4-6 歲

費用：\$30（會員）/ \$65（非會員）

內容：心意卡不一定要買，有心又有誠意當然親手弄張美美的心意卡，表達你的心意啦！坊間買的雖然精緻，但 DIY 一定會令收到的人更感動，而且製作方法簡單，小朋友都可以製作出美美的心意卡。

負責人：黃嘉敏

TC407 不一樣的運動 —— 木棋體驗

日期：15/5、22/5/2021（六）2 堂

時間：11:00am—12:30pm

地點：本中心

對象：8-14 歲

費用：\$40（會員）/ \$75（非會員）大小同價

內容：木棋運動（Mölky, 芬蘭木棋）是源自芬蘭的投擲運動，是一款結合了保齡球和飛鏢玩法的運動，以最快取得 50 分為勝，想接觸不同運動的你，快點來報名參與吧！

備註：費用已包括器材及導師費用。

負責人：黃瑋

TC408 幼兒撕貼畫拼貼樂

日期：22/5/2021（六）

時間：11:00am—12:30pm

地點：本中心

對象：4-6 歲

費用：\$20（會員）/ \$55（非會員）

內容：活動將透過撕撕貼貼的拼貼過程，讓幼兒發揮無限的創意去製作出一幅幅獨一無二的撕貼畫，快來發揮大家的小宇宙吧！

備註：費用已包括所有材料費

負責人：吳麗娥

TC409 齊來做芒果糯米糍

日期：29/5/2021（六）

時間：11:00am—12:30pm

地點：本中心

對象：6-12 歲

費用：\$30（會員）/ \$65（非會員）

內容：夏天到了，又是芒果當造的季節，芒果可以做出多種美味的甜品，芒果布甸、芒果西米撈，還有一口一個的芒果糯米糍，有興趣整野食的小朋友，就要快 D 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

TC410 點「紙」咁簡單——趣味工作坊

日期：29/5/2021（六）

時間：3:00—4:30pm

地點：本中心

對象：8-12 歲

費用：\$15（會員）/ \$50（非會員）

內容：「紙」的用途很多，而且隨處可得，只需動動靈巧的手，結果就千變萬化。活動帶領小朋友以紙來做實驗外，更以「紙」學習製作不同的小玩意，齊齊動手動腦筋，以最簡單的物料，發掘有趣的創意空間！

備註：費用包括工具及材料。

負責人：陳美寶

TC411 立體捲紙 DIY

日期：12/6/2021（六）

時間：3:00—4:30pm

地點：本中心

對象：6-12 歲

費用：\$20（會員）/ \$55（非會員）

內容：活動將會教大家利用一條條細長的紙條，一圈一圈地把紙條圈起來，製作出花朵或動物等各式各樣的圖案，只要大家略加心思，便能做出令人驚奇的多樣立體捲紙圖案出來，快來加入我們的捲紙世界吧！

備註：費用已包括所有材料費

負責人：吳麗娥

TC412 傳統的味道——「水晶餅」篇

日期：19/6/2021（六）

時間：10:30am—12:15pm

地點：本中心

對象：6-12 歲

費用：\$25（會員）/ \$60（非會員）

內容：「水晶餅」是一種傳統的點心，本是陝西傳統名貴糕點之一，至今已有一百八十多年的歷史。水晶餅外表晶瑩透亮，猶如水晶，餡料清甜滋潤，層次分明，油而不膩……讓我們一起動手製作香甜的水晶餅啦！

備註：1. 費用包括所有材料費

2. 請自備圍裙

3. 請帶備食物盒

負責人：麥小華

TC413 Zoom 遊戲大亂鬥

日期：19/6/2021（六）

時間：2:30—4:00pm

地點：Zoom 線上進行

對象：7-11 歲

費用：免費

內容：係屋企悶悶地，想同一大班小朋友玩下遊戲，唔一定響中心既，響 Zoom 玩都可以好開心！之前推出嘅狼人殺 Zoom 版大受歡迎，我哋今次會試吓玩其他 board game，挑戰大家既腦力及合作能力！

備註：如有興趣，請先向李芷欣姑娘留名

負責人：李芷欣

TF401 網上親子禪繞體驗

日期：1/4/2021（四）

時間：8:00—9:15pm

地點：Zoom 線上進行

對象：6-59 歲親子組合

費用：\$80（成人會員）/ \$60（小童會員）（6-12 歲）

內容：今次會透過 Zoom 形式，學習「禪繞畫」(Zentangle) 這心靈藝術，讓參加的家長和孩子們，放下日常繁重的家務、工作與課業，並享受專注於創作中帶來的愉悅並尋回安靜的片刻，讓自己的心田得以澆灌和滋養，孩子們也可獲得一個愉快的學習和創作經驗。此外，可藉此體驗親子間一起作畫的樂趣，增加大家互動之餘，還可強化與家人及親子之關係呢！

- 備註：1. 活動邀請了亞洲禪繞畫認證導師陳慧心小姐 (Certified Zentangle Teacher, CZT-Asia) 教授禪繞畫的創作環節。
2. 親子組合人數不限（2-4 人為最理想）。
3. 活動費用將會包括工具，每名參加者可獲：紙磚 2 張、針筆 1 支，中心將於活動前通知參加者到中心領取。

負責人：區碧華



TF402 開開心心爬樹屋

日期：11/4/2021（日）

時間：9:00am—4:45pm

地點：樹屋田莊

對象：6-13 歲

費用：\$220（會員）/ \$255（非會員）

內容：有沒有想挑戰吓自己的信心，學攀爬樹屋、沿繩下降，及嘗試一齊試吓葉脈拓印，可以在這個復活節假期裏，出外享受大自然，吸吸新鮮空氣及舒展心身。

備註：1. 參加者自備水、毛巾及太陽帽、雨具及防曬用品。

2. 費用包車費、教練費及入場費。

3. 自備午餐

負責人：李慧嫻

TF403 樂活健行 —— 屯門徑藍地水塘

日期：18/4/2021（日）

時間：9:30am—4:00pm

地點：屯門

對象：12-65 歲

費用：\$40（會員）/ \$75（非會員）

內容：是次遠足起步於屯門麥理浩徑第十段，經屯門徑、東升亭及虎地郊遊徑往藍地水塘，最後由藍地大街離開。沿途部份為混凝土路，景觀開揚，可飽覽屯門及青山等一帶，走起來讓人心身舒暢！

◎此乃行山活動，參加者必須身體健康狀況良好，再量力參與。

備註：1. 費用包去程旅遊巴，屯門解散，回程自費乘搭巴士 63X / \$14.2 返回旺角。

2. 行程約 4 小時、難度屬 2 星（5 星為最艱辛）。

3. 自備充足糧水、手杖、晴雨天用具，穿輕便衣服及運動鞋。

4. 未滿 14 歲者須由成人陪同方可參加。

負責人：陳美寶



TF404 快閃 Free 野

日期：24/4、26/6/2021（六）2 次

時間：10:45am—12:15pm

對象：社區人士

地點：埃華街公園對出空地

費用：免費

內容：我地今次將換物地攤搬出戶外，等更多的區內街坊一齊 join，齊齊為環保出一份力，誠邀大家黎幫手做義工之餘，又捐出物件同大家分享！

備註：疫情關係，暫不接受舊物捐贈

負責人：李芷欣

TF405 大潭水務古蹟遊

日期：25/4/2021（日）

時間：9:30am—3:00pm

地點：大潭

對象：6-59 歲家庭成員

費用：會員：\$50（成人）/ \$35（小童）6-12 歲

非會員：\$85（成人）/ \$70（小童）6-12 歲

內容：大潭水塘，風景優美，景色怡人，沿著文物徑步行，認識水務古蹟及設備。活動也帶你參觀大潭篤村，觀賞大潭水壩的美景。活動行程約 3-4 小時，適合大小朋友參與。溫古知新，歷史保育，愛護環境，始於足下。

備註：1. 費用包括來回車費；糧水自備。

2. 活動需要步行 3 小時，參加者需具備良好的體格及量力。

3. 12 歲以下參加者需要一名成人陪同參加。

負責人：施志偉

TF406 我的生活入廚夢

日期：4/5/2021（二）

時間：10:30am—12:00nn

地點：本中心

對象：18-59 歲

費用：\$50（會員）/ \$85（非會員）

內容：近年煮飯仔圈熱愛的工具氣炸鍋！它真的了不起！我這樣的廚藝初哥也可做出美味的燒雞，看似大廚的作品，它令廚藝初哥自豪、它令我們吃得無負擔，根本就是廚具恩物，不妨來做做看哦！簡單又美味的小食吧！

備註：自備食物盒

負責人：黃凱芯

TF407 印巴美食篇 —— rice ball

日期：8/5/2021（六）

時間：10:30am—12:30pm

地點：本中心

對象：親子：1 大 1 小（子女須為 6-10 歲）

費用：\$40（會員）/ \$75（非會員）大小同價

內容：巴基斯坦飯團？同日本飯團一樣嗎？當然不一樣啦，巴基斯坦又怎會沒有香料呢？！想知是什麼口味，快 D 同仔仔女女一齊報名參加啦！

備註：1. 請帶備一個食物盒。

2. 由南亞婦女親自教授。

負責人：王培明姑娘

TF408 親子桌遊體驗日

日期：21/5/2021（五）

時間：7:30—9:00pm

地點：本中心

對象：7-59 歲親子組合

費用：\$20（會員）/ \$55（非會員）大小同價

內容：家中各人生活咁繁忙，又要讀書又要返工，現在疫情還未完，多咗時間留係屋企，有冇諗過一家人一齊學玩桌上遊戲？桌上遊戲不止能夠增進大家嘅溝通，亦會從過程中增加對彼此嘅了解，歡迎大家一家大細來挑戰！

負責人：李芷欣

TF409 May We~~Cup Cake?

日期：23/5/2021（日）

時間：10:30am—12:00nn

地點：本中心

對象：親子（至少需有一大一小）（兒童須為 5-12 歲）

費用：\$65（會員）/ \$100（非會員）大小同價

內容：「May」，在五月裡，讓我們一起以親子方式用翻糖製作美麗又美味的 Cup Cake 啦！

備註：1. 收費以每人計算

2. 費用包括所有材料費

3. 請按需要自備圍裙、手袖及餐盒

4. 如對食物敏感，請於活動開始前至少一個星期通知活動負責人

負責人：麥小華

TF410 初夏橋咀游

日期：30/5/2021（日）

時間：8:30am—4:00pm

地點：西貢橋咀島

對象：2-59 歲社區人士（十二歲以下需由家長陪同）

費用：\$80（會員）/ \$115（非會員）大小同價

內容：熱辣辣的夏天已經來啦！係時候出發去沙灘來個下水禮，解解暑氣，玩餐飽。仲唔約埋家人和朋友一齊來？！

備註：1. 費用包來回交通。

2. 請自備糧水。

3. 請自備所需物品。

負責人：王培明姑娘

TF411 港島徑 OneTwoGo

日期：30/5/2021（日）

時間：9:30am—3:00pm

地點：港島徑

對象：12 歲或以上社區人士

費用：\$50（會員）/ \$85（非會員）

內容：港島徑全長五十公里，由太平山頂起至大浪灣為終點，沿途景色怡人，樹木林蔭，行者可感受到大自然的氣息。

今次活動以港島徑第一及二段，全程 13.5 公里，由太平山頂，途經薄扶林水塘，至香港仔水塘止。

備註：1. 費用包括來回車費；糧水自備。

2. 活動需要步行 3-4 小時，參加者需具備良好的體格及量力。

負責人：施志偉

TF412 親子美味 PIZZA

日期：25/6/2021（五）

時間：7:00—9:00pm

地點：本中心

對象：親子：1 大 1 小（子女須為 6-12 歲）

費用：\$40（會員）/ \$75（非會員）大小同價、按人頭收費

內容：薄餅（PIZZA），相信冇人未食過啦！究竟點樣才可以做出一個又好食又吸引人的薄餅，今期不如家長和小朋友都一齊來，試吓、學吓、做吓，大人細路齊齊做，好開心呀。

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

TF413 「一對手同心製作」——

天然精油潤唇膏母親節製作

日期：8/5/2021（六）

時間：10:00am—12:00nn

地點：本中心

對象：社區人士或親子家庭組合（小朋友必須滿 6 歲或以上）

費用：\$125 成人（會員）親子組合 / 個人

\$160 成人（非會員）親子組合 / 個人

內容：趁住農曆新年，自製一份獨特的禮品效給至愛，由你親自製作 DIY 天然精油潤唇膏，保護你及你家人的雙唇。潤唇膏由法國品牌 Florihana 酪梨油、甜杏仁油、荷荷芭油及橄欖油製作，加入 Florihana 純正精油，製成品可送禮自奉。課堂由「一對手同心製作」婦女團隊教授，基本每人 / 每組合製作 5 支。

備註：1. 手作坊由「一對手同心製作」婦女團隊教授

2. 費用包括材料：法國品牌 Florihana 酪梨油、甜杏仁油、荷荷芭油、橄欖油及 Florihana 純正精油、天然蜜蜡、維他命 E 油及唇膏筒及裝飾貼紙及精美紗袋

負責人：袁詠珊



TF414 「一對手同心製作」手作坊——

蝶古巴特化妝袋 @ 母親節呈獻

日期：5/5（三）、6/5/2021（四）2 次

時間：10:00am—12:00nn

地點：本中心

對象：18-59 歲社區人士

費用：\$90（會員）/ \$125（非會員）

內容：由「一對手同心製作」婦女團隊教授製作「蝶古巴特化妝袋」，蝶古巴特 Decoupage 源自於法文動詞，意思是將美麗圖形剪裁，拼貼裝飾於家飾物品上，展現出創意設計的裝飾藝術。今次的手作坊將教大家自製由你自己選擇的圖案來製作化妝袋，製成品可送禮自奉，每人製作一個雙面的化妝袋。趁著母親節一齊準備一份禮物送給至愛的媽媽啦！

備註：1. 手作坊由「一對手同心製作」婦女團隊教授

2. 費用包括材料：化妝袋一個、餐紙巾及製作材料

負責人：袁詠珊



TF415 「一對手同心製作」—— 微型花園 DIY (舊學員)

日期：9/6/2021 (三)

時間：10:30am—12:00nn

地點：本中心

對象：社區人士

費用：成人 \$80 (大樽)、\$60 (細樽) 會員
成人 \$115 (大樽)、\$95 (細樽) 非會員

內容：課程由「一對手同心製作」婦女團隊教授製作「微型花園」，在小小的玻璃瓶內裝飾一個美麗的微型花園在內，送禮自奉！

備註：1. 手作坊由 Mini Garden 微型花園導師「何秋鋒」女士及「一對手同心製作」婦女團隊教授

2. 此班為曾參與微型花園 DIY 之舊學員，學員需帶備之前上課的玻璃瓶

3. 費用包括：植物、底沙材料、裝飾品、導師費

負責人：袁詠珊

TF416 「一對手同心製作」—— 微型花園 DIY

日期：7/5/2021 (五)

時間：10:30am—12:00nn

地點：本中心

對象：社區人士 / 親子組合 (小朋友必須滿 6 歲或以上)

費用：\$200 成人 (會員) 親子組合 / 個人
\$235 成人 (非會員) 親子組合 / 個人

內容：課程由「一對手同心製作」婦女團隊教授製作「微型花園」，在小小的玻璃瓶內裝飾一個美麗的微型花園在內，送禮自奉！

備註：1. 手作坊由 Mini Garden 微型花園導師「何秋鋒」女士及「一對手同心製作」婦女團隊教授

2. 費用包括材料：小型玻璃花瓶、植物、底沙材料、裝飾品、導師費

負責人：袁詠珊



「故事爸媽」系列



家庭增值活動

FS401 親子故事樂園（幼兒篇）——第九期

日期：7/4、14/4、21/4/2021（逢三）3次

時間：10:30—11:30am

地點：本中心

對象：3歲或以下的幼兒及其家長（必須親子參與）

費用：\$30（以每位幼兒計算）

內容：孩子開始漸漸長大了，要學習些甚麼呢？品格？創意？概念知識？表達能力？專注力？思考能力？解難能力？……相信嗎？這些都可以透過繪本故事得到！聽著故事還會讓你和孩子共渡一個歡樂美好的時光呢！繪本故事有多神奇？和孩子齊齊來聽聽我們講故事，揭開它的箇中奧秘吧！

負責人：麥小華

FS402 故事爸媽「兒童啟蒙老師」家長訓練計劃（第三十期）

日期：6/5、13/5、20/5/2021（四）3堂

時間：7:30—9:30pm

地點：本中心

對象：0-10歲子女的家長

費用：免費

目標：1. 提昇孩子對閱讀的興趣

2. 促進親子關係

3. 推動親子共讀氣氛

內容：1. 明白親子共讀對孩子的重要性

2. 如何建立每天朗讀的習慣及克服挑戰

3. 如何令朗讀活動充滿趣味又有成效

4. 如何為孩子選擇優質的圖書

備註：1. 此課程與「書伴我行（香港）基金會」

（BRING ME A BOOK HK）合辦

2. 完成三節工作坊的家長更可獲贈優質繪本一本。

3. 完成三節工作坊的家長將成為「故事爸媽天地」會員及合資格享用本中心的「故事爸媽天地之書包圖書館」借書服務。

4. 有興趣人士請於本中心地下詢問處報名，以及索取及即時遞交此活動報名表格，負責職員將於活動開始前聯絡作實。

5. 視實際情況安排託管服務，家長如有需要，請先於報名時留下兒童資料。

6. 如於早前已完成此項活動者，不宜重覆報名。

負責人：麥小華



FS403 故事天地

日期：每月星期六（3/4、1/5 暫停）

時間：3:00—4:00pm

地點：本中心三樓康樂室 / Zoom 線上形式進行（按情況而定）

對象：兒童、家長及其他社區人士

費用：免費

內容：大朋友，小朋友，你喜歡聽故事嗎？原來孩子自小便開始聽故事，不僅可以有助激發其思維，建立詞彙，更加可以讓他們學習喜愛書本，為他們將來在學業及生活上的成功鋪路！因此，我們的「故事姐姐」、「故事哥哥」將會定期在康樂室為大家送上精彩的故事！就讓我們一同來「上山下海」、「飛天遁地」、「屏息靜氣」、「目瞪口呆」、「笑到肚痛」……共享故事的樂趣吧！！

備註：1. 有興趣人士可於當日即場於三樓康樂室報名及參與，如以線上形式進行，將會以線上形式報名，請向負責職員查詢。
2. 如想加入故事天地義工團隊，為社區的孩子講故事，歡迎與負責同事聯絡。

負責人：麥小華



「書包圖書館」外借服務

內容：書包內的圖書全是色彩艷麗的繪本【繪本指以圖畫為主的圖書】，而且由教育學家精心挑選及推薦，非常適合 0-12 歲兒童閱讀。

地點：本中心

費用：免費

書包借用資格：

1. 凡已完成由本中心舉辦的「故事爸媽『兒童啟蒙老師』家長訓練工作坊」3 節後，會員便可享用書包外借服務。
 2. 必須成為中心會員及使用服務時必須出示會員證。
 3. 每個家庭每次限借「書包圖書」一個，為期 14 天；續借只限一次，每次限期 14 天。
 4. 逾期罰款：每天一元港幣。
 5. 若遺失或損壞圖書，須購回該新書或照價賠償。
- 此服務與「書伴我行（香港）基金會」（BRING ME A BOOK HK）合辦

負責人：麥小華





FS404 「同心樂聚社」單親互助小組 (4-6月/2021)

內容：此小組由一群熱心的單親家長組成，小組本著「單親關懷單親」的互助精神，透過社員之間的團結及合作，彼此相遇、相識及互相關懷，支援其他的單親家及區內有需要的人士。

目標：

1. 透過定期聚會，協助單親家長建立互助網絡，促進生活適應
2. 個人成長工作坊
3. 社員親子活動及其他康樂活動
4. 社員才藝分享活動如烹飪、手工藝等
5. 鼓勵社員參與義務工作，提供義工訓練活動，實踐社區關懷精神

對象：單親家長

費用：免費

備註：有興趣參加者，歡迎致電 2395 3107 與負責人袁詠珊姑娘聯絡
負責人：袁詠珊

FS405 「同心樂聚社」單親互助小組 (4-6月/2021)

地點：本中心

對象：單親家長

費用：全免

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

日期 (2021 年)	時間
14/4/2021 (三)	10:30am—12:00nn
12/5/2021 (三)	10:30am—12:00nn
16/6/2021 (三)	10:30am—12:00nn

備註：有興趣參加者，歡迎致電 2395 3107 與負責人袁詠珊姑娘聯絡
負責人：袁詠珊

義務律師諮詢服務

如在法律上遇到疑難或問題，需尋求法律上的意見，可向本中心尋求「義務律師諮詢服務」。

- ◆ 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
- ◆ 按需要安排電話或面談諮詢
- ◆ 日期、時間及地點按需要彈性安排
- ◆ 諮詢服務時間約為 15 分鐘
- ◆ 費用全免



欲使用服務之人士可致電中心向社工麥小華姑娘登記。

NCR401 **SA Kids Group**

Date : 12/4—29/6/2021

(Every Mon, Tue, Thu, except school holidays)

Time : 7:00 - 8:30pm

Venue : Room 320

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!

Remarks : 1. Be punctual.

2. You have to bring your homework and stationery.

3. Please make appointment with Tina for interview.

Responsible Staff : Tina Lee

NCR402 SA Secondary Group

Date : 12/4—29/6/2021

(Every Mon, Tue, Thu, except school holidays)

Time : 7:00 - 8:30pm

Venue : Room 450

Target : South Asian Secondary 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!

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

Responsible Staff : Tina Lee

NCR403 Cub Scout

Date : 17/4—26/6/2021 (Sat)

Time : 5:00 - 6:30pm

Venue : Centre

Target : South Asian Children (6-12yrs)

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 Lee

NCR404 Play and Learn

Date : 17-24/4, 8/5-26/6/2021 (Sat)

Time : 11:00am—12:15pm

Venue : Centre

Target : South Asian Kindergarten Kids (3-6yrs)

Fee : Free

Content : The first half hour is the homework time, and the second part, we will learn Chinese by playing, singing, seeing movie and storytelling.

Responsible Staff : Miss Nancy

NCR405 SA Woman Chinese

Date : 15/4-24/6/2021 (Thu)

Time : 2:15—3:30pm

Venue : Centre

Target : South Asian Woman

Fee : Free

Content : Learn daily Cantonese

Responsible Staff : Miss Nancy

NCR406 Easter games (centre or zoom)

Date : 1/4/2021 (Thu)

Time : 4:00—5:00pm

Venue : Centre / zoom

Target : South Asian Children 6-12yrs

Fee : Free

Content : Do you like Easter? Why we have Easter holiday? Let join our games, know more about easter.

Remarks : Please be punctual.

Responsible Staff : Miss Nancy

NCR407 Baking Fun

Date : 27/5/2021 (Thu)

Time : 7:00 - 8:30pm

Venue : Room 380

Target : South Asian Children 6-12years

Fee : Free

Content : together learn how to make special cookie

Remarks : Be punctual.

Responsible Staff : Tina Lee

NCR408 Happy Family BBQ

Date : 8/4/2021 (Thu)

Time : 9:30am - 4:00pm

Venue : Sai Kung Country Park

Target : South Asian Families

Fee : Adult \$10 ; Children \$10

Content : Let's gather together BBQ in Sai Kung Country park.

Remarks : 1. Please prepare your own food.

2. Be punctual.

3. We provide traffic fare.

Responsible Staff : Tina

NCR409 Chinese Dumpling (rice dumpling)

Date : 11/6/2021 (Fri)

Time : 10:30am—12:30pm

Venue : Centre

Target : South Asian Woman

Fee : Free

Content : Chinese will make and eat rice dumpling in Dragon Festival, would you like to try?

Remarks : please bring 1 food box

Responsible Staff : Miss Nancy

S401 學童課餘託管計劃

日期：1/4-30/6/2021（一至六）

時間：3:15—7:30pm（一至五）

8:30am—6:30pm（六）

地點：本中心

對象：就讀小一至小五（中心會員）6-12 歲

費用：\$1350（會員）每月

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。如無空缺，將列入後補名單。
本服務特設有放學接返中心，但只適用於大角咀天主教小學、塘尾道官立小學、基全小學、沙崙小學，正常放學時間，收費每月 \$280。

負責人：李慧嫻

S402 課餘託管接送服務

日期：1/4-30/6/2021（一至五）

時間：3:15—7:30pm

地點：本中心

對象：就讀小一至小五（中心會員）6-12 歲

費用：\$280（會員）

備註：1. 放學接返中心，但只適用於大角咀天主教小學、塘尾道官立小學、基全小學、沙崙小學。
2. 接返是正常放學時間，包括考試、全校早放學，均會接回。若個別課後活動遲放，請家長自行安排。

負責人：李慧嫻

2021年4月至6月〈婦女瑜伽〉

編號	班別	日期 (日 月)	時間	堂數	收費	上課 地點	內容	對象	導師
W401A	週二 A 班	13/4 至 29/6	9:00- 10:00am	12	會員 \$540 非會員 \$575	大角咀 體育館 (6 樓 3 號室)	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。	59 歲 或以下 婦女	
W401B	週二 B 班		10:00- 11:00am					65 歲 或以下 婦女	
W401C	週三 伸展班	7/4 至 30/6	10:00- 11:00am	12	會員 \$540 非會員 \$575	大角咀 體育館 (6 樓 3 號室)	此班尤其適合想做運動的婦女，活動內容將透過一些簡單道具，如椅子、網球等分享瑜伽基本功，包括呼吸、熱身、式子、拉筋及放鬆動作。	65 歲 或以下 婦女	April Shum
W401D	週三班		11:00am- 12:00nn					65 歲 或以下 婦女	
W401E	週三 瑜伽及 排毒班	7/4 至 30/6	2:00- 3:00pm	12	會員 \$540 非會員 \$575	大角咀 體育館 (6 樓 3 號室)	排毒瑜伽可以將壓力施加在身體各個器官與肌肉上，調節肝，肺，脾，腎，腸胃，心臟，正確的瑜伽姿勢可以運動到體內深層部位，幫助血液順暢循環，並且滋養每個器官，讓肌肉與韌帶組織變得柔韌。排毒瑜伽式子主要是很多伸展、轉腰的動作，可給腹部加壓增加腸臟按摩作用，有效促進腸道蠕動，令宿便等身體毒素更易排走，兼取提升身體消化系統功能及排毒的雙重效果。	65 歲 或以下 婦女	Feeling Chong

2021年4月至6月〈婦女瑜伽〉

婦女活動

編號	班別	日期 (日/月)	時間	堂數	收費	上課 地點	內容	對象	導師
W401F	週四 伸展 舒緩班	1/4 至 24/6	9:00- 10:00am	13	會員 \$585 非會員 \$620	大角咀 體育館 (6樓3 號室)	都市人生活忙碌緊張，有時候發現頸肩痛，關節痛，腰背痛，膝關節痛，坐骨神經痛，網球肘，長時間使用電腦，寒背。。。等問題，我地可利用瑜伽伸展治療方法，用式子帶動伸展，改善體位，令到肌肉放鬆及舒適，而且也可改善睡眠質素。	65歲 或以下 婦女	Joyce Lau
W401G	週四班		10:00- 11:00am		會員 \$585 非會員 \$620		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。		
W401H	週四 普拉提		11:00am- 12:00nn		會員 \$585 非會員 \$620		普拉提是一種運動。它主要是鍛鍊人體深層的小肌肉群，維持和改善外觀正常活動姿勢，達到身體平衡、創展軀幹和肢體的活動範圍和活動能力、強調對核心肌群的控制、加強人胸對肢體及骨骼肌肉組織的神經感應及支配，再配合正確的呼吸方法所進行的一項全身協調運動。		

1. 新朋友可於〈活動報名日〉報名尚有名額的婦女瑜伽班，如活動已滿額，可留後備，待負責人跟進。
 2. 由於場地尚未落實，舊學員請留意上課時派發之章程及電話跟進。
- 負責人：區碧華



W402 網上婦女瑜伽初體驗

- 日期：10/4-24/4/2021（逢六 / 公眾假期除外）3 次
 時間：9:00—10:00am 地點：妳的家（Zoom 線上進行）
 對象：18-59 歲婦女（會員） 費用：\$90（會員）/ \$125（非會員）
 內容：因為新冠肺炎疫情持續，不少姊妹們已經很久沒有做運動，中心首次推出網上瑜伽，大家可以安在家中，體驗瑜伽運動帶來的果效。活動內容包括分享瑜伽基本功，例如呼吸、熱身、式子、拉筋及放鬆動作。
- 備註：1. 有興趣的參加者，必需於活動前下載 Zoom 應用軟件程式，利用手機、平板電腦、手提電腦、家用電腦上課。如有問題，歡迎向負責人查詢。
 2. 活動導師 - April Shum。
 負責人：區碧華

W403 「羽」你同樂

- 日期：13/4-29/6/2021（二）12 次（暫定）
 時間：10:00am—12:00nn
 地點：大角咀體育館（7 樓羽毛球場） 對象：25-59 歲婦女
 費用：\$70（會員）/ \$105（非會員）
 內容：來吧！騰出一個上午來打羽毛球，減壓之餘，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. 新參加者請於中心詢問處留名登記，待有餘額，由職員通知交費。
 2. 如參加者出席率少於 7 成，下季需暫停參加。
 3. 參加者須具備羽毛球基本技巧；於活動時間內，自由出席、輪流參與。
- 負責人：陳美寶

W404 「魔力橋」自務小組

- 日期：13/4-29/6/2021（逢二 / 公眾假期除外）12 次
 時間：2:30—4:00pm
 地點：本中心 380 室
 對象：18-65 歲婦女（會員）
 費用：免費（會員）/ \$35（非會員）每月
 內容：「魔力橋」（Rummikub）是一種新興的玩意，集智力及數學一身的橋牌遊戲，大家一起研究，以及享受當中的樂趣吧！
- 備註：參加者須每月報名。
 負責人：區碧華



W405 婦女生活茶座

日期：26/4、31/5、28/6/2021（一）3次

時間：10:00—11:15am

地點：本中心

對象：18-65 歲婦女（會員）

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。四月份主題：「家居急救」、五月份主題：「睡前瑜伽」、六月份主題：「森林浴」。

備註：1. 請留意日後宣傳之海報及單張。

2. 部份環節或需收材料費，每次不多於 \$50，有關收費稍後公佈。

3. 每次茶座將邀請不同的導師 / 義工分享相關主題。

4. 如有託兒需要，請於報名時提出。

5. 由於疫情關係，中心將會視乎情況或會改為以網上 Zoom 形式推行。

6. 五月份之睡前瑜伽，參加者需自備瑜伽蓆及枕頭。

負責人：區碧華

W406 押花手飾 DIY

日期：26/4/2021（一）

時間：10:30am—12:00nn

地點：本中心

對象：59 歲或以下婦女

費用：\$50（會員）/ \$85（非會員）

內容：把新鮮的植物脫水、壓制、將鮮花最美的一刻定型了，今次邀請大家利用巧手，把乾花設計加工，以裁剪及粘貼方式進行創作，讓大家在忙碌生活中，透過創作作品，得到一刻的安靜。

備註：活動費用包括材料及一件作品

負責人：李芷欣

W407 OH card (心晴篇)

日期：5/5 及 12/5/2021 (三)

時間：10:30—11:30am

地點：本中心

對象：59 歲或以下婦女

費用：\$45 (會員) / \$80 (非會員)

內容：OH 卡實為一套簡單的治療輔導工具，在每個人的眼中，會因為各自的個人經歷及心理狀況，而詮釋成不同的訊息及感受。透過輕鬆玩遊戲，讓大家能夠作更深層的自我探索，重新對自己有更新的認識。

負責人：李芷欣

妳有得簡系列

W408 衣食住行與健康

日期：10/5、17/5、24/5/2021 (一) 3 次

時間：9:30—11:30am

地點：本中心 / Zoom 線上進行

對象：25-59 歲婦女

費用：\$120 (會員) / \$155 (非會員)

內容：有無諗過，日常生活中的衣、食、住、行其實與健康有著莫大的關係？例如有人不管怎樣節食，依然肥胖？家中的子女、上班族、長者、生病的人該吃什麼？健康食品 (Supplement) 真的可以補充身體所需？微波爐會破壞食物的養分，我們應選什麼質料的衣物或內衣？家中廚廁及浴室的清潔和衛生也大有學問。我們每天該做什麼樣的運動？做多長時間？如何運動才是健康的？如何根據自己的身體和生活狀況，季節和地理環境等因素的不同，來找到一個適合自己的養生之道？要有一個健康的身體，就要從衣食住行開始，快來參加這個活動，一齊探討及拆解當中的奧秘！

備註：活動導師松蟲姑娘，她擁有豐富的婦女服務、家庭教育、輔導及綠色親子教育經驗，曾任情意自然教育導師。她創辦「愛自然手作仔」工作室，親力親為地推廣不同的手作仔，鼓勵大家實踐愛自然的生活。

負責人：區碧華

W409 婦女小食 D.I.Y

日期：16/5/2021（日）

時間：10:00am—12:00nn

地點：本中心 380 室

對象：18-65 歲婦女（會員）

費用：\$50（會員）/ \$85（非會員）

內容：集婦女生活智慧，我們今次會一齊嘗試製作健康又經典的小食：〈健康鳳梨酥〉。。。妳有興趣嗎？

備註：活動由義務導師教授製作。

負責人：區碧華



W410 「肉質植物介紹及護理」園藝講座

日期：26/6/2021（六）

時間：2:30—4:30pm

地點：本中心

對象：65 歲或以下婦女

費用：免費

內容：一般家庭喜愛在家中種植肉質植物或稱多肉植物，講座將介紹不同的肉質植物及護理方法。想過綠色生活，不如從家居栽種開始，再在生活中實踐吧！

備註：講座由「康樂及文化事務署綠化運動組」提供。

負責人：陳美寶



W411 「婦女IT計劃」之Cyber圖書館

日期：9/4-25/6/2021（逢五 / 公眾假期除外）12次

時間：10:30—11:30am

地點：本中心 360 室（電腦室）

對象：18-65 歲婦女（會員）

費用：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. 有興趣者請於每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

W412 婦女中文簡報應用入門班

日期：15/4-13/5/2021（一、四）9 堂

時間：9:15—11:15am

地點：本中心 360 室（電腦室）

對象：65 歲或以下婦女

費用：\$60（會員 / 非會員）

內容：PowerPoint（簡報）可以使構思更有效地表達和說明，從而與觀眾或客戶建立良好的溝通。現時不少學校也需要學生製作簡報提交功課，所以亦可作為與子女溝通的媒介，又可教授子女相關知識和在子女於使用電腦時作出指導，一舉數得。本課程旨在教授微軟 PowerPoint 軟件的初階技巧，讓學員掌握當中的應用竅門。

備註：1. 課程由「勞工及福利局」資助，參加者出席率須達八成。

2. 參加者需懂電腦基本操作。

3. 交費時需出示香港身份證。

4. 第一節課堂將會抽籤安排座位。

負責人：陳美寶

W413 婦女試算表 (Excel) 應用入門班

日期：20/5-28/6/2021 (一、四) 11 堂

時間：9:15—11:15am

地點：本中心 360 室 (電腦室)

對象：65 歲或以下婦女

費用：\$60 (會員 / 非會員)

內容：透過學習與運用基礎的試算表，提升女性就業及創業的能力，以準備再投入社會工作時之裝備。內容包括：教授 Excel 功能和操作介面、工作表、活頁簿，儲存格、初階函數功能及統計圖表等應用及製作。

備註：1. 課程由「勞工及福利局」資助，參加者出席率須達八成。

2. 參加者需懂電腦基本操作。

3. 6 月 14 日公眾假期停課 1 堂。

4. 交費時需出示香港身份證。

5. 第一節課堂將會抽籤安排座位。

負責人：陳美寶

NA401 新來港兒童適應課程

日期：每季進行

時間：待定

地點：本中心

對象：來港不足一年學生 (6-18 歲)

費用：免費 (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：黃瑋

NA402 讀書樂 —— 新來港學童功課輔導計劃

日期：4-6 月（逢一至五，學校假期除外）

時間：4:00—5:30pm

地點：本中心

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：黃瑋

NA403 好好同學會

日期：17/4、8/5、12/6/2021（六）3 次

時間：7:30—9:00pm

地點：本中心

對象：來港不足三年小學生

費用：免費

內容：好好同學會的成員主要由新來港的小學生所組成，每月一次的聚會，舉辦不同的活動，讓參加者結識新朋友。

負責人：黃瑋

NA404 新姿茶館

日期：14/4、12/5、16/6/2021（三）3 次

時間：10:00—11:30am

地點：本中心

對象：來港不足三年的婦女

費用：免費

內容：新來港婦女面對不同方面的壓力，如適應新環境、照顧家庭和子女、工作等等，是需要騰空時間讓自己放鬆一下。「新姿茶館」可以讓妳接觸不同新事物，結交新朋友，輕鬆減壓的好地方。

備註：歡迎介紹新來港婦女出席聚會

負責人：黃瑋

NA405 「健康樂聚」小組

日期：19/4、3/5、17/5、31/5、7/6、21/6/2021（一）6次

時間：10:00—11:00am

地點：大角咀市政大廈七樓

對象：來港不足三年的婦女

費用：免費

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，也可以強健身體。

備註：1. 上午 9:50 大角咀室內運動場門外集合

2. 歡迎介紹新來港婦女出席聚會。

負責人：黃瑋

NA406 從新開始 SAO

日期：23/4、21/5、18/6/2021（五）3次

時間：10:00—11:30am

地點：本中心

對象：來港不足三年的婦女

費用：免費

內容：新到港的婦女，面對新環境，生活起了變化，一切都要從新開始 (Start All Over)。此小組讓你與同路人分享生活中的憂愁喜樂，也可以認識鄰舍朋友，接觸社區，了解社會，參與義工服務，擴闊生活空間。

備註：歡迎介紹新來港婦女出席聚會

負責人：黃瑋

NA407 開心好友同樂行

日期：30/4/2021（五）

時間：9:15am—2:00pm

地點：香港島或九龍區

對象：來港不足三年婦女

費用：免費

內容：每逢雙月一次早上的行山遠足的活動，與新來港的婦女結伴同行，踏遍香港的郊外景色，認識香港之餘，也可以結交好友，更可以悠閒地吸收清新的空氣，強身健體，舒緩生活壓力。

備註：1. 自備車資及糧水；

2. 請穿輕便服裝及運動鞋。

負責人：黃瑋、施志偉

NA408 親子同樂運動夜

日期：9/4、7/5、4/6/2021（五）3次

時間：8:00—9:30pm

地點：本中心 / 區內公園

對象：來港不足3年家庭

費用：免費

內容：每月一次晚上與新來港家庭到區內公園或運動場遊玩不同的集體遊戲，可以加強新來港家庭間的聯繫，也可以提供機會讓小朋友做運動，外出走動。

負責人：黃瑋、施志偉

NA409 長洲島上行

日期：9/5/2021（日）

時間：9:00am—5:00pm

地點：長洲

對象：來港不足3年的家庭

費用：\$10

內容：母親節不想留在家？不如跟中心一起出去長洲走走，玩遊戲、看風景、放鬆下，過一個不一樣的母親節。

- 備註：
1. 自備船費
 2. 自備防蚊、防曬用品
 3. 自備午膳或於長洲用膳

負責人：黃瑋、施志偉

NA410 賞日落在西九

日期：19/6/2021（六）

時間：4:30—7:30pm

地點：西九文化區

對象：來港不足3年家庭

費用：免費

內容：父親節前夕從中心出發，來一段在香港的小旅程，在市區，看日落，和家人一起拍照留念，享受放鬆的時光。

- 備註：
1. 自備車費
 2. 自備防蚊、防曬用品

負責人：黃瑋、施志偉

R401 考考您

日期：4-6 月 / 2021

地點：本中心四樓閱讀室

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. 公佈績分地點：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

2021 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

R402 閱讀室圖書別一別

日期：4-6/2021

地點：本中心四樓閱讀室

對象：會員

費用：免費

內容：這個大人或是小朋友都可以參加的活動。每月會登出八本書的圖片及資料，當中有一本不是圖書館的藏書，參加者只要✓是那一本圖書，便有機會參加抽獎。記得每個月到閱讀室取參加表格啦！

備註：1. 取參加表格：四樓閱讀室

2. 截止收參加表格：每月 21 日前。

3. 公佈答案及得獎名單：閱讀室外壁報。

4. 每月將會抽出 5 名✓中的參加者，可到閱讀室取獎品一份。

負責人：黃嘉敏



R403 聽故事、講故事

日期：8/5、15/5/2021（六）2 次

時間：11:00am—12:30pm

地點：本中心

對象：小學生

費用：\$15（會員）/ \$50（非會員）

內容：聽故事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：4 月至 6 月 /2021

地點：本中心

費用：

時間：待安排

對象：會員

級數	30 分鐘 (4 堂)	45 分鐘 (4 堂)	60 分鐘 (4 堂)
初級	\$440	\$640	\$850
一級	\$460	\$680	\$910
二級		\$720	\$960
三級		\$780	\$1040
四級		\$860	\$1150
五級		\$940	\$1250
六級		\$1080	\$1440
七級		\$1240	\$1650
八級		\$1540	\$2050

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：4 月至 6 月 /2021

地點：本中心

費用：

時間：待安排

對象：會員

級數	30 分鐘 (4 堂)	45 分鐘 (4 堂)	60 分鐘 (4 堂)
初級	\$440	\$640	\$850
一級	\$460	\$680	\$910
二級		\$720	\$960
三級		\$780	\$1040
四級		\$860	\$1150
五級		\$940	\$1250
六級		\$1080	\$1440
七級		\$1240	\$1650
八級		\$1540	\$2050

內容：拉奏小提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

A403 練琴研習館

日期：4 月至 6 月

時間：自選

地點：本中心（210 室）

對象：會員

費用：1 節至 4 節（每節 55 分鐘 \$ 24）

5 節至 9 節（每節 55 分鐘 \$21）

10 節或以上（每節 55 分鐘 \$20）

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

2.1) 同一張收據繳費 1-4 節（每節 55 分鐘 \$24）

2.2) 同一張收據繳費 5-9 節（每節 55 分鐘 \$21）

2.3) 同一張收據繳費 10 節或以上（每節 55 分鐘 \$20）

3) 這研習館是鋼琴練習是沒有導師從旁指導

4) 參加者可選預訂或即時繳費使用練琴服務

5) 一經落實預訂練琴時間，是決不可隨便更改，

6) 但如遇「8 號風球」或「黑色暴雨」可另選時間補回，不作退款

7) 是項練琴服務，只供會員參與（9 歲或以下人士，才可與家長或監護人陪同練琴）

8) 不設外租教琴服務

查詢人：黃凱芯



A404 素描班

日期：11/4/2021（逢日）10 堂

時間：1:30—2:45pm

地點：本中心

對象：6-15 歲

費用：\$600（會員）/ \$680（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（HB 型號鉛筆）及（A3 Size 畫簿）

查詢人：黃凱芯

A405 兒童混合媒介創作班

日期：17/4/2021（逢六）8 堂

時間：2:00—3:00pm

地點：本中心

對象：4-7 歲

費用：\$420（會員）/ \$500（非會員）

內容：本課程運用繪畫及勞作混合創作，提高作品的趣味性，並提昇了畫面的效果，將作品變成更立體，突破一般繪畫模式，透過不同作畫方法，令學生更具新鮮感及提升他們對作品創作能力。

備註：1. 帶備用具：鉛筆、擦膠、間尺、木顏色 24 色、鉛筆刨、A4 畫簿

2. 材料費 \$50 於首堂給導師

查詢人：吳麗娥

A406 兒童創意繪畫班

日期：17/4/2021（逢六）8 堂

時間：3:10—4:10pm

地點：本中心

對象：4-6 歲

費用：\$420（會員）/ \$500（非會員）

內容：本課程透過不同題材去提高學生繪畫興趣，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，鼓勵學生突破常規，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、A4 畫簿

查詢人：吳麗娥



A407 兒童繪畫基礎班

日期：17/4/2021（逢六）8 堂

時間：4:20—5:20pm

地點：本中心

對象：3 歲半 -6 歲

費用：\$420（會員）/ \$500（非會員）

內容：本課程適合初學者學習，從簡單線條形狀開始，透過每堂不同的主題，去認識日常生活事物，從而啟發及增強學生繪畫能力，提升學生畫畫自信心，為他們的繪畫能力作出基礎練習。

備註：每堂均需帶備鉛筆、擦膠、間尺、木顏色 24 色、鉛筆刨、A4 畫簿

查詢人：吳麗娥



A408 兒童卡通漫畫班

日期：17/4/2021（逢六）8 堂

時間：5:30—6:30pm

地點：本中心

對象：6 歲半 -12 歲

費用：\$420（會員）/ \$500（非會員）

內容：本課程以卡通漫畫人物做主題，透過不同角色造型、背景、動作及神情配合，發揮學生創作空間，除了定格漫畫插圖，更會嘗試漫畫故事創作，提高學生思考能力及表達能力。

備註：每堂均需帶備鉛筆、擦膠、間尺、木顏色 24 色、鉛筆刨、A4 畫簿

查詢人：吳麗娥

A409 兒童國畫班

日期：17/4/2021（逢六）8 堂

時間：3:00—4:00pm

地點：本中心

對象：8-12 歲

費用：\$420（會員）/ \$500（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 \$30，首堂交導師。
2. 自備毛筆兩支、鋼小碟兩隻或水彩碟。
3. 1/5/2021 為公眾假期，暫停一堂。

查詢人：梁杏英

A410 兒童書法班

日期：17/4/2021（逢六）8 堂

時間：4:15—5:15pm

地點：本中心

對象：8-12 歲

費用：\$420（會員）/ \$500（非會員）

內容：本課程為培養兒童對書法的興趣而設，訓練學員用毛筆書寫楷書的技巧，由執筆及運筆方法到字型結構等，為學員打好書法之基礎。導師會在課堂上示範，學員練習後批改習作。

- 備註：1. 材料費 \$25（包括九宮格紙及墨汁），首堂交導師。
2. 自備羊毫大楷一支及鋼小碟一隻。
3. 1/5/2021 為公眾假期，暫停一堂。

查詢人：梁杏英



L401 珠心算（一般）

日期：10/4/2021（逢六）8 堂

時間：11:25am—12:25pm

地點：本中心 430 室

對象：K2-P1

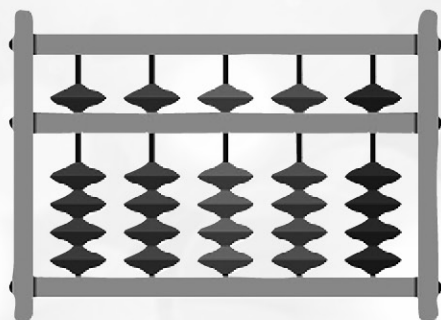
費用：\$520（會員）/ \$600（非會員）

內容：珠心算學習是透過算盤和背誦口訣，以及耳聽、眼看、手撥、腦算的訓練，有系統地訓練兒童，把珠算的運算模型與珠碼內化在大腦成為心算。學習珠心算能顯著提高兒童的觀察力、記憶力、集中力，並能有效地開發大腦潛能。

備註：1. 初學者須於首堂付材料費 \$100（包括算盤、練習簿）

2. 請自備文具（鉛筆、擦膠）

查詢人：黃嘉敏

**奧數樂 FUN FUN**

日期：24/4/2021（逢六）10 堂

編號	班別	時間	對象
L402	A 班	10:00am—11:00am	幼稚園低班
L403	B 班	11:10am—12:10pm	幼稚園中及高班
L404	C 班	12:20—1:20pm	小一

地點：本中心

費用：\$900（會員）/ \$980（非會員）

內容：奧數是一種無比有趣的數學題目，包括計算、圖形、推理、換算、比較等各種不同類型的課題，可訓練小朋友觀察力、分析力和思考方向，導師以配合教具和遊戲，生活化地引導小朋友認識數學，引發小朋友對學習數學的興趣。

備註：講義費 \$ 40 於首堂繳交及自備文具

查詢人：黃凱芯

Phonics 英文拼音班

日期：24/4/2021（逢六）10 堂

編號	班別	時間	對象	備註
L405	A 班	10:00am 至 11:00am	幼稚園學生	初階
L406	B 班	11:10am 至 12:10pm		進階
L407	C 班	12:20pm 至 1:20pm		初階

地點：本中心 430 室

費用：\$700（會員）/ \$780（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。

備註：講義費 \$40 於首堂給導師及自備文具

查詢人：黃凱芯



英文常規班

日期：24/4/2021（逢六）10 堂

編號	班別	時間	對象
L408	A 班	1:30—2:30pm	小一至小二
L409	B 班	2:40—3:40pm	小三至小四
L410	C 班	3:50—4:50pm	小五至小六

地點：本中心

費用：\$900（會員）/ \$980（非會員）

內容：此課程為小學生而設，旨在強化同學對語文系統的掌握，著重教授英文運用，同時讓學生清楚了解考試模式準則。課程內容包括英文文法、寫作、閱讀、聆聽、綜合技巧及說話技巧，使同學能溫故知新，預早裝備，為日後打好英語基礎。

備註：講義費 \$40 於首堂給導師及自備文具

查詢人：黃凱芯

L411 中文寫作班

日期：24/4/2021（逢六）10 堂

時間：1:45—2:45pm

地點：本中心 450 室

對象：小三至小六

費用：\$900（會員）/ \$980（非會員）

內容：香港各學校已逐漸開始使用普通話作為中文科教學語言。本課程特別針對學生在中文課堂中以普通話學習的困難，以漸進的方式及多元有趣活動，讓學生適應以普通話的教學模式，提升普通話聽說能力，並加強學習信心和興趣；內容包括詞句練習、看圖作文、創意寫作等。（以普通話及分組形式授課）

備註：講義費 \$40 於首堂繳交

查詢人：黃凱芯

L412 中文閱讀理解班

日期：24/4/2021（逢六）10 堂

時間：2:55—3:55pm

地點：本中心 450 室

對象：小三至小六

費用：\$900（會員）/ \$980（非會員）

內容：學生在閱讀文章上方面普遍存在粗疏、文法、詞彙不足和文章結構不嚴謹等問題。此課程針對小學常犯的問題而編寫，教授他們考試最熱門的文章主題及文體，並在課堂上增設補底技巧操練，希望能有效地提升學生的閱讀理解能力及技巧。（以普通話及分組形式授課）

備註：講義費 \$40 於首堂繳交

查詢人：黃凱芯

L413 幼兒唱遊普通話

日期：24/4/2021（逢六）10 堂

時間：4:05—5:05pm

地點：本中心 450 室

對象：低班至高班

費用：\$900（會員）/ \$980（非會員）

內容：以集體遊戲、唱歌、跳舞等輕鬆形式，營造開懷的學習氣氛，提升小朋友學習普通話的興趣。內容包括動畫觀賞模擬情境、齊說齊唱普通話、日常生活禮儀、日常生活對話的語句及字詞等等。

（本課程以普通話教授）

備註：講義費 \$40 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（逢日）

時間：9:30—10:30am

地點：本中心

對象：3-4 歲

費用：\$400（會員）4 堂 / \$480（非會員）4 堂

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（逢日）

時間：10:30—11:30am

地點：本中心

對象：5 歲或以上

費用：\$400（會員）4 堂 / \$480（非會員）4 堂

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 (A 班) 兒童芭蕾舞爵士舞班

P404 (B 班)

日期：(A 班) 每月初開班（逢四）

(B 班) 每月初開班（逢三）

時間：5:15—6:15pm

地點：本中心

對象：(A 班) 3-5 歲

(B 班) 6-8 歲

費用：\$400（會員）4 堂 / \$480（非會員）4 堂

內容：本課程根據澳洲教師協會及英國皇家學院最新課程而教授，課程揉合了爵士舞及芭蕾舞的基本技巧，除有助培養學員藝術氣質，更能全面發揮潛能。藉輕快的舞蹈音樂，揉合了芭蕾舞和爵士舞的基本伸展、跑跳動作，增加學員學習興趣，有助提升學員的專注力和想象力及學習聽從指令，學員完成 6 個月課程或經導師評核，可參加澳洲舞蹈教師協會每年舉辦之考試。

備註：爵士舞衣物於開課後由導師代購或自行購買

查詢人：吳麗娥

P405 空手道組

日期：每月初開班（逢二）

時間：7:30—9:00pm

地點：本中心

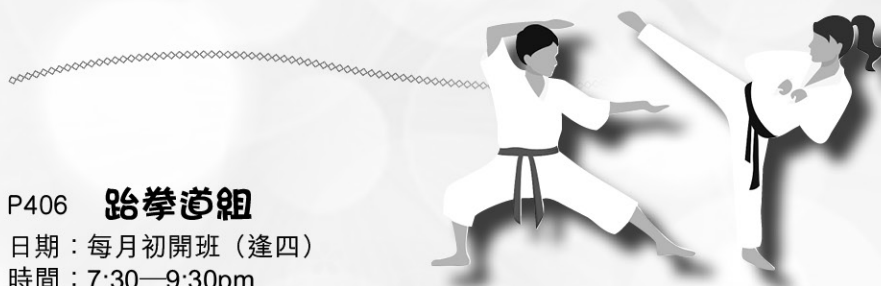
對象：9 歲或以上

費用：\$120（會員）/ \$200（非會員）

內容：學習空手道，可培養做運動的習慣，還可處理情緒和個人紀律。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。每三個月會安排升級試，表現良好的學員可報考。成功升級者，均可獲升級帶和正式證書（所有黑帶證書經由日本系東流總部簽發及國際認可）。另外，學員亦有機會參加本地賽事及參與公開表演。課程由系東流空手道香港振武會黑帶三段或以上教練任教。

備註：教練可協助代購道袍

查詢人：黃嘉敏



P406 跆拳道組

日期：每月初開班（逢四）

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

P407 兒童空手道班

日期：9/4/2021（逢五）5 堂

時間：7:15—8:30pm

地點：本中心

對象：5-8 歲

費用：\$200（會員）/ \$280（非會員）

內容：學習空手道，可培養做運動的習慣，還可處理情緒和個人紀律。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。每三個月會安排升級試，表現良好的學員可報考。成功升級者，均可獲升級帶和正式證書（所有黑帶證書經由日本糸東流總部簽發及國際認可）。另外，學員亦有機會參加本地賽事及參與公開表演。課程由糸東流空手道香港振武會黑帶三段或以上教練任教。

備註：教練可協助代購道袍

查詢人：黃嘉敏

AP401（A 班） AP402（B 班） 健康運動太極訓練班

日期：每月初開班（4 月初收新生）

時間：（A 班）逢一、五 - 8:30—10:00am

（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：\$300（會員）/ \$380（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 星期二瑜伽

日期：13/4/2021（逢二）12 堂

時間：7:15—8:15pm

地點：本中心禮堂

對象：15-59 歲人士

費用：\$600（會員）/ \$680（非會員）

內容：瑜伽可幫助血液循環、腸胃舒暢及身材健美，特別適合疏於運動之城市人。

備註：1. 學員須穿著輕便衣服

2. 每堂須自攜地墊上課

3. 自備鞋袋

查詢人：黃凱芯



AP404 星期三瑜伽

日期：14/4/2021（逢三）12 堂

時間：7:15—8:15pm

地點：本中心

對象：15-59 歲人士

費用：\$600（會員）/ \$680（非會員）

內容：運用流暢的動作使一系列瑜伽式子織在一起，每一個動作都前後連貫，與人體呼吸保持協一致，在動作過程中體驗靜思的神奇。整套姿態的先後次序都經過精心設計，並能調理身心，達到內心平靜。使修習者除可獲得力量與柔和之間的平衡。只要持續下去，練習者最終都能看到自己身心的改善，體態更為輕盈強健，以及平靜喜樂的內在。是開啟瑜伽生活的美好關鍵，歡迎大家帶著輕鬆的心，一件小地墊，一起體會這趟內在意識轉化的旅程。

- 備註：1. 學員須穿著輕便衣服
2. 每堂須自攜地墊上課
3. 自備鞋袋

查詢人：黃凱芯

AP405 星期三拉筋伸展班

日期：14/4/2021（逢三）12 堂

時間：8:25—9:25pm

地點：本中心

對象：15-59 歲

費用：\$600（會員）/ \$680（非會員）

內容：肌肉就如同我們身體上的每一個器官組織一樣，他也需要保持健康的狀態來供應你的需求，當你每天維持同一姿勢坐在電腦前，令到身體出現腰酸背痛狀態，下班後又吃喝玩樂，身體內的毒素凝聚在體內揮之不去，晚上睡覺時得不到優質的睡眠，長久下來會使你的靈活度降低，讓你作運動時的動作無法做到完整到位，甚至很容易就讓你拉傷了。所以拉筋就和有氧運動及無氧運動一樣的重要，千萬不要忽略這一環【拉筋】！

- 備註：1. 學員須穿著輕便衣服
2. 每堂須自攜瑜伽地墊上課
3. 自備鞋袋

查詢人：黃凱芯



AP406 ● **星期四椅子瑜伽**

日期：15/4/2021（逢四）12 堂

時間：7:15—8:15pm

地點：本中心

對象：18-59 歲或以上

費用：\$600（會員）/ \$680（非會員）

內容：椅子瑜伽（Chair yoga）健瘦身，一把椅子就夠了！利用椅子輔助做瑜伽式子，透過這些來鍛鍊身體不同部位的肌肉，雕塑體態的健康瘦身運動，這是全方位的鍛鍊，亦適合上班一族，生活上有肩膀腰背痛透過深層拉根伸展可減壓，穩定身體平衡力，協調力，增加柔軟度！

備註：1. 學員須穿著輕便衣服

2. 每堂須自攜地墊上課

3. 自備鞋袋

查詢人：黃凱芯



AT401 **綜合攝影技巧進階班**

日期：19/4/2021（逢一）8 堂

時間：7:30—9:30pm

地點：本中心

對象：16-59 歲

費用：\$520（會員）/ \$600（非會員）

內容：本課程由「香港油麻地攝影學會」的專業導師教授，內容包括動態攝影（如何運用“搖擺”及“拉爆”拍攝動與靜主體），瀑布、海浪、流水拍攝（三元色拍攝流水），多重曝光動感攝影技巧 [多種不同重拍方法拍攝，包括多種不同題材]，光影塗鴉 (LightPainting)，光繪人像特技攝影，夜景燈飾拍攝方法（重拍、旋轉、搖鏡）拍攝，夜間（飛燈）人像、壓光閃燈人像攝影，星軌銀河、星空、雲海怎樣拍及學員作品分析。

備註：學員須自備相機（傳統或數碼均可）

查詢人：吳麗娥

G401 西九龍第 92 小女童軍隊招募隊員

日期：逢六

時間：2:15—3:45pm

地點：本中心 230 室

對象：6-9 歲小女孩

費用：\$10（會員）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

G402 西九龍第 92 女童軍隊招募隊員

日期：逢六

時間：4:00—5:30pm

地點：本中心 230 室

對象：10-18 歲女孩子

費用：\$15（會員）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：1. 參加者必須成為中心會員

2. 集會時需穿著制服，制服可於參加後才購買。

負責人：吳麗娥

G403 慶威鳴粵劇藝苑

日期：1/4-27/5/2021（四）9 次

G603

日期：3/6-29/7/2021（四）8 次

時間：7:45—9:30pm

地點：中心禮台

對象：25-65 歲

費用：\$650（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。

備註：有意參加者，請於中心詢問處登記。

負責人：陳美寶



陳慶「義」Touch

V401 義工招募

日期：全年

地點：本中心

對象：有志從事義工服務人士（14-65 歲）

內容：無論你是甚麼年紀，只要有興趣服務本區或有需要人士，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。

此外，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—12/2021）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

備註：請往中心詢問處填妥義工登記表即可。

負責人：區碧華

V402 義工簡介會

日期：30/4/2021（五）

時間：8:00—9:30pm

地點：本中心 / Zoom 線上進行

對象：有志從事義工服務人士（14-65 歲）

內容：簡介中心服務、〈中央義工〉系統運作及如何讓義工知悉中心招募協助義工的方法。

備註：1. 請往中心詢問處填妥義工登記表即可。

2. 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。

負責人：區碧華

V403 召募〈義務導師〉

日期：全年

地點：本中心

對象：有志從事義工服務人士（18-65 歲）

內容：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：教授樂器如：結他、非洲鼓、電子琴等、烹飪、手工藝、舞蹈及運動等等。

備註：1. 請往中心詢問處填妥義工登記表即可。

2. 如有查詢，請致電本中心社工區碧華姑娘聯絡。

3. 服務日期及時間，可於日後聯絡時協定。

負責人：區碧華

V404 故事天地——「種子故事人」義工召募

日期：任君選擇「故事天地」其中一節

2021 年 4-6 月每個星期六（3/4、1/5 暫停）

時間：3:00—4:00pm

地點：本中心三樓康樂室 / Zoom 線上形式進行（按情況而定）

對象：曾參與「故事爸媽 - 兒童啟蒙老師家長訓練計劃」或其他有興趣人士（16 歲或以上）

費用：免費

內容：成為故事天地義工，為大人和小朋友送上精彩故事，同時為他們締造歡樂與難忘的回憶，在社區播下「閱讀的種子」，更為推廣「閱讀圖書」出一分力。

備註：請於本中心地下詢問處辦理報名手續，負責人將於稍後與參加者聯絡協調服務時間及內容。

負責人：麥小華

V405 義工技能培訓——網上視像軟件應用

日期：9/4/2021（五）

時間：8:00—9:00pm

地點：本中心

對象：登記義工（18-59 歲）

費用：免費

內容：自從新冠肺炎肆虐，為了減少社交接觸而令實體活動被迫取消，取而代之的是網上視像軟件的興起，想認識及多一些這些軟件的應用，以方便日後使用，也作為協助中心推行活動之用，那便要來參加這個活動了！

備註：活動將會主力分享 Zoom 的軟件應用。

負責人：李芷欣



V406 南亞功課輔導義工

日期：全年（7-8 月除外），逢一、二、四（任何一天）

時間：7:00—8:30pm

地點：本中心

對象：中五或以上有志服務南亞裔人士

費用：免費

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使其更容易融入社會。並且透過交流，認識彼此的文化，從而互相接納。

負責人：王培明姑娘 / 李慧嫻

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：_____

一頁動人「悅」讀集

第十一集

閱讀並非只是小孩子的事，成年人也可從中獲得智慧、靈感及快樂，希望此頁可以為大家分享好書！

編者的話：

疫情持續，大家每天都要面對不同的挑戰。面對家人，面對身邊的一切，需要很多正能量，同時需要很多「接納」，這次想和大家分享「接納」這個課題，希望能讓大家透透氣，也為生活打打氣！



好書分享

書名：6A 的力量

作者：約瑟・麥道衛、迪克・戴依

出版社：宣道出版社

China Alliance Press

要正確地實施 6A 原則，你必須以「接納」開始，因為這絕對是和孩子建立良好關係的關鍵。最理想的是無條件的接納——向孩子們表達你的愛，讓他們懂得：不論他們的言行舉止如何，不管他們犯了多大的錯誤，多麼的失敗，爸爸媽媽始終如一地愛著他們。

當孩子從父母那裡感受到真正的接納後，他們就會感到很安全。他們知道在父母心目中，他們是無價之寶，他們的價值並非取決於他們的表現有多好，而只是基於一個事實——他們被愛僅僅因為他們是爸爸媽媽的孩子。許多家長都認同這是最理想的，也有許多人覺得他們已經這樣做了。然而事實上，父母對孩子的接納往往還是基於表現（有條件的）。

換句話說，在小寶貝們「乖」（有正確的表現）的時候，爸爸媽媽才接納他們。一旦孩子做錯了事、失敗了、不聽話或不講道理時，這些接納就煙消雲散了，至少那會兒是這樣。父母覺得他們能夠在孩子不知不覺間巧妙地收回他們的接納，可孩子卻能在剎那間感受到這樣微妙的變化。



我們不能把自己的錯誤歸咎於社會

毫無疑問，現今叛逆的孩子在我們周圍比比皆是，這些孩子冷漠、性情暴戾、憤世嫉俗、性格孤僻。可是爸爸媽媽們，你們一定要清楚地意識到：真正的元兇並不是這個社會！我們可以把社會當成我們弱點的藉口，但是問題的真正原因卻隱藏得更深——就在我們自己家裡！

父母還沒有與孩子建立起良好關係，就貿然定下規矩，必然換來反抗。有時候孩子的叛逆表現得比較明顯，這從孩子的行為上很容易發現；可有些叛逆往往是內心的，從表面上看，孩子表現得很聽話，可實際上內心已經滋生出怨恨和苦毒，並伴著自我形象的扭曲和自尊心的匱乏。

只有你先接納了孩子，孩子才會接納自己

你愛孩子，是因為他們做出了什麼成績，還是因為他們本身？

花時間好好想想你的答案。如果你深入思考一下這個問題的話，答案或許不會像先前那樣簡單了，這還要取決於你對無條件接納和有條件接納的理解。

無條件的接納基於你的孩子本身是具有無限的價值。在無條件接納中長大的孩子能建立良好的自我價值觀，他們與父母的關係更有安全感。他們常常對愛的權威作出積極的回應。那麼無條件的愛到底有多重要？

接納是至關重要的，
因為它培養了孩子的安全感，
使孩子更加願意敞開自己，
在你和孩子之間建立起更多的信任。



另一方面，**有條件的接納著重於孩子的行為。**如果孩子順從，達到要求，或表現良好，才會被接納。可一旦孩子的表現達不到家長的標準，他就感到不安全、被排斥，而缺乏自我價值和自尊心。孩子就不願意在你面前打開心扉，你們互相的信任會愈來愈少。

五十億人中你獨一無二

……想想看：地球上有一百五十億人，可沒有一個人和你一模一樣！同樣也沒有一個人和你的孩子一模一樣。

我時常會這樣問我的學生：「在五十億人中只有一個你，那你為什麼還想跟世界上的其他人一樣呢？」

然而，許多人想成為別人。他們的一生充滿了對別人的驕羨——別人的體形、別人的頭髮、別人的膚色、別人的才幹、別人的能力……建立一個健康的自我形象的起點就是要本著這樣一個事實——上帝創造了你的獨一性！用一句老話來解釋，就是：天生我才必有用！





PERMIT NO.
特許編號
6379