

旺角街坊會陳慶社會服務中心

2023 年 4-6 月通訊



進修課程(p40-p50)可即日報名

項活動於2023年3月7日(二)

(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。)

溫馨提示: Whatsapp「群發訊息名單」功能已於 2022 年 1 月開始使用。 敬請將本中心號碼:5918 0024 儲存在個人通訊錄中,以接收中心訊息。



p.1 - 各類服務開放時間

- p.2 會員知多 D
- p.3 會員商戶優惠
- p.4 活動及進修課程報名注意事項
- p.5 基層家庭學生活動

4-6 月冷活動

- p.6-11 兒童及靑少年活動 (TC)
- p.12-21 家庭及社區活動 (TF)
- p.22-27 家庭增值活動 (FS)
- p.28-29 Non'-Chinese Residents Programs (NCR)
- p.30-35 婦女活動 (W)
- p.35-37 新來港人士活動 (NA)
- p.38-39 閱讀室活動 (R)

p.40-50 - 4-6 月進修課程 (A/L/P/T/AA/AL/AP/AT)

- p.50 中心小組招募 (G)
- p.51-53 陳慶「義」Touch(V)
 - p.53 服務使用者意見表

中心開放時間

星期一至六 上午九時至晚上十時

星期日及公衆假期 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)*櫸樹街入口*

星期一至五 上午十時至下午一時及下午二時至下午五時

星期六、日及公衆假期 休息

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

星期日及公衆假期 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

星期日及公衆假期 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

星期日及公衆假期 上午十時至下午一時 及 下午二時至下午五時

星期一休息

悪名大魚中心活動安排

	活動類別			
2 2 2 21 2 7	卢外活動	水上活動	室内活動	進修課程
暴雨/彫風警告		前面小時内の		早上(1:00PM 或之前) 下午(1:00-6:00PM) 晚上(6:00-10:00PM)
黄色暴雨	✓	×	✓	✓ 註2
红色暴雨	× 註1	×	✓	✓ 註2
黑色暴雨	× 註1	×	×	x 註3
一號風球	✓	×	✓	✓ 註2
三號風球	x 註1	×	✓	✓ 註2
八號風球	×	×	×	× 註3

- 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。
 - 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。
 - 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。

 \oplus

個人會員: 6 歲或以上 (年費 HK\$33)

家庭會員: 家庭直系親屬 (每個家庭年費 HK\$66)

個人會員

- (1) 出示身份證明文件
- (2) 塡寫簡單申請表
- (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) 塡寫簡單申請表
- (3) 繳交年費 HK\$66
- 註:家庭會員必須爲直系親屬(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。
- 領取綜接人士、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
- ★ 因應新型冠狀病毒疫情影響關係,中心向各會員延續優惠,2023 至 2024 年度社區綜合服務部新做個人或家庭會員及續會均可繼續免收會員 費一年。

- 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

- 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 HK\$5)
- 4. 遵守中心規則
- 5. 愛惜中心地方及設施

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。



印斥專業視光中心

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



商

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 9528

凱聲琴行

優惠內容: 樂器九折、琴書八折(特價貨品除外)

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

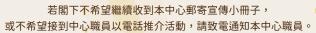
優惠內容: 九折優惠

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)

2739-1200 / 6519-8884 電話: 九龍大角咀嘉善街 4 號地下





- 1. 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)。

- 2. 報名時請出示會員証,否則當作非會員收費處理。
- 3. 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)
- 4. 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。
- 6. 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。
- 7. 郵遞支票報名(只限進修課程),可致電向本中心查詢。
- 8. 進修課程爲期 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:_				1
姓名:	<u>\</u>	<u> </u>	年齡:	
會員証號碼:	聯絡電	電話:(日)	(夜)_	1
如非會員,請塡寫了	列項目:			
聯絡地址:				1
				1
	Ф	心專用		
支票號碼:		收 費:		1
收據號碼:		經手人:		
日期:				1

基層家庭學生活動

復活節聯歡會

一年一度的復活節又來了! 繼聖誕聯歡會之 後,本次爲大家帶來了復活節聯歡會,有 興趣趕快報名參加。

> 1/4/2023 (六) 日期

時間 7:00 - 9:30pm

本中心 地點

基層家庭中小學生

曹用 免費

童樂「宿」一宵

在這個復活節假,讓我們一起離開家, 去體驗營地設施之外更在外留宿一 夜,挑戰自己。

3/4-4/4/2023 (一至二) ,,

2:00pm - 翌日 4:00pm 時間

地里上 西貢戶外康樂中心

野魚 9-16歲基層家庭學生

費用 \$30



2. 在職家庭津貼;

3. 綜合社會保障援助計劃;

基層家庭學生資格:

4. 必須居住於油尖旺區。



光網上登記 獲選者將會通知交曹



育責人:黃瑋、劉鈺瑩







故事天地

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 時 發其思維,建立詞彙,更加可以讓他們學 地 習喜愛書本,爲他們將來在學業及生活上 的成功舖路!

因此,我們的「故事姐姐」、「故事哥哥」將 費 用: 免費 會定期在康樂室爲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!!

每月星期六(8/4(復活節假期)暫停)

間: 3:00-4:00pm

點 : Zoom 線上形式進行

(按情況或會改以實體形式進行)

象: 兒童、家長及其他社區人士

負責人:麥小華 / 劉鈺瑩

備註: 1. 有興趣人士可 Whatsapp 至號碼: 5547-0980 向負責職員查詢及報名;

2. 如想加入故事天地義工團隊,爲社區的孩子講故事,歡迎與負責職員聯絡。

四縣研究所

唔想成日撳手機,可以玩啲咩?活動透過 迷你四驅車教授解難方法,一步一步將自 己嘅賽車改成最快最穩定,征服每一條賽 道成爲大角咀車神!

1/4-24/6/2023 (逢六) 間: 11:00am-12:30pm

點: 本中心 象: 9-11 歳

用: \$360(會員)、\$395(非會員)

備註: 1. 費用包括迷你四驅車一輛及改裝配件;

2. 8/4 暫停一次。

負責人:溫智均 Dan sir

香蕉鬆餅

鬆餅 (Muffins),有冇食過呢!其實好食又容易 做,只要麵粉+糖+牛油+雞蛋+其他=自 製美味可口的鬆餅,有興趣就快 D 報名參加。

期: 1/4/2023 (六) 間: 11:00am-12:30pm

點: 本中心 象: 8-12 歳

用: \$30(會員)、\$65(非會員)

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

TC404

陳慶造星 - 結他

陳慶造星—結他篇教授結他自彈自唱技巧。 鍾意音樂嘅你快啲嚟報名啦!

期: 3/4-26/6/2023 (逢一)

間: 4:30-6:00pm 點: 本中心 象: 12-17 歳

用: \$110(會員)、\$145(非會員)

備註: 1. 自備結他,如有困難可在報名時提出;

2. 10/4、1/5 暫停; 3. 歡迎新手參加。

自言人:溫智均 Dan sir

青年大步走一大澳虎山行

在這個初春,邀請年靑人們來挑戰自己, 日 一起漫步東澳古道,體驗當年交通不發達 時

時的感覺。

備註: 1. 東澳古道全長 15 公里, 需時 4-5

小時,需考驗一定體力,請參加 者量力參加;

2. 自備車費及糧食。

期: 7/4/2023 (五) 間: 12:30-7:00pm

點: 本中心 -> 東涌 -> 大澳

象: 12-18 歳

費 用: \$40(會員)、\$75(非會員)

負責人: 黃瑋

TC406

傳統的味道:銀針粉篇

小朋友!一齊嚟整銀針粉啦!

備註: 1. 費用包括所有材料費;

2. 請按需要自備圍裙及手袖;

3. 自備食物盒;

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。

期: 15/4/2023 (六) 間: 10:30am-12:00nn

點: 本中心 象: 6-12 歲

費 用: \$30(會員)、\$65(非會員)

負責人:麥小華



丰育

卓游天地

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!完成桌遊天地後可於「桌遊一下」時段借用桌遊遊玩。

22/4,13/5,10/6/2023(六)

間: 2:30-4:00pm 點: 本中心 象: 12-16 歲

用: \$10(會員)、\$45(非會員)

負責人:黃瑋



在桌遊一下的時段內,你可以認識及 遊玩不同的桌遊。如果你想找人一起

玩,或是有一群朋友想找個聚腳點玩

桌遊,歡迎來桌遊一下。

期: 22/4,13/5,27/5,

10/6,24/6/2023 (六)

間: 4:15-5:45pm 點: 本中心

象: 8-18 歳 用: 免費

備註: 1. 有興趣人士請報名,亦歡迎卽場參與;

2. 曾參加桌遊天地之會員可以於本時間 內自行借用桌遊。

負責人:黃瑋

的兒輕鬆手工個半鐘

讓幼兒輕輕鬆鬆地製作一些簡單的小手工, 旣可陶冶性情,亦可發揮大家的創意及天份, 時

真是開心一樂也。

備註:費用已包括所有材料費

29/4/2023 (六) 11:00am-12:30pm

本中心

4-6 歲 \$20(會員)、\$55(非會員)

負責人:吳麗娥

Yo-man 在式搖搖隊

Yo-man 花式搖搖隊繼續召募新隊員!表現 良好者有機會參與表演。眼界決定境界, Yo-man 花式搖搖隊需要你!

備註: 1. 費用包括花式搖搖一個;

2. 歡迎新手加入。

負責人:溫智均 Dan sir

期: 15/4-24/6/2023 (逢六)

用: \$110(會員)、\$145(非會員)

間: 3:30-5:00pm

象: 9-11 歳

本中心

如何寫好硬筆字

現在常用的漢字有兩種,就是繁體字和 簡體字。繁體字想寫得整整齊齊有乜辦 法?大家先來寫寫漢字的結構,有分左 右部首、上中下結構字型,運用一支鉛 筆在方格上一筆一劃地練習,體驗寫著 不同字型。





22/4/2023 (六) 間: 11:00am-12:30pm

點: 本中心 象: 4-6歲

費 用: \$20(會員)、\$55(非會員)

備註: 1. 費用包括材料費;

2. 請自備鉛筆一支、刷膠一塊。

負責人: 梁杏英

武器編料額包

有沒有想過自己也可以製作一個斜鏈 包,可選擇自己喜歡的圖案製作出屬 於你獨一無二的包包。

期: 22/4/2023 (六) 間: 2:30-4:00pm

點: 本中心 象: 7-12 歲

用: \$80(會員)、\$115(非會員)

負責人:袁詠珊



月球小夜燈DIY

晚上望上天空時,月亮只得一個,今次有 機會製作一盞月亮小夜燈,加上不同色彩, 設計一個獨一無二,屬於自己的月亮啦!

期: 6/5/2023 (六) 間: 10:30am-12:00nn

點: 本中心 象: 6-12 歲

用: \$60(會員)、\$95(非會員)

負責人:劉鈺瑩

章心手作 DIY

小朋友齊齊親手製作手工,花心思、 發揮創意之餘,透過手工藝的製作, 訓練小朋友專注力和耐性,更可作爲 母親節向媽媽表達心意的小禮物呢!

6/5/2023 (六) 3:00-4:30pm

本中心 對 6-10 歳

\$20(會員)、\$55(非會員)

備註:費用包工具及材料費用。

自言人: 凍業會

TC415

玩 board game 學英文

小朋友本來就充滿好奇心,求知慾強,但可能因爲學習上嘅挫折感、沉悶嘅學習方式, 令佢哋對學習失去興趣。「玩 board game 學英文」透過刺激有趣嘅桌上遊戲增加小朋 友接觸英文嘅機會。玩吓玩吓就會發現其實英文都唔係咁難啫~

期: 14/5/2023(日) 間: 3:00-4:30pm

點: 本中心 9-11 歳

10

\$10(會員)、\$45(非會員)

 $B_3 \mid O_1 \mid A_1 \mid R_1 \mid D_1$



TC416

早晨!歡樂時光

港人愛吃西, 煮嘢食或者是一個不錯的選 日 擇,可以一邊享用美食,一邊欣賞煮嘢食 時

的樂趣。

27/5/2023 (六) 間: 10:15am-12:00nn

本中心 象: 6-12 歳

用: \$50(會員)、\$85(非會員)

負責人:黃凱芯

TC417

豆豆樂無窮

小朋友用顏色筆畫畫就畫得多,今次會同 日 大家一齊用各種不同的豆豆去創作一幅豆 時

豆畫,既可提升幼兒的小肌肉發展,亦可 地 訓練大家的專注力、創造力及手眼協調能 對 4-6 歳

力,一舉多得,到時見啦!

10/6/2023 (六) 間: 11:00am-12:30pm

本中心

\$20(會員)、\$55(非會員)

備註:費用已包括所有材料費

台盲人: 吳麗娥

遊戲是一個有結構的活動,有2個或 2個以上的參與者,依據共同法則, 以相互合作或競爭的方式大玩一場, 以完成旣定目標。

期: 24/6/2023 (六) 10:00am-12:00nn

本中心 象: 6-12 歳

用: \$30(會員)、\$65(非會員)

自盲人:黄颢花









負責人:溫智均 Dan sir

童

及

青

:

陳慶山友會

香港,優山美地,海天一色,日出日落,山友同行。 山友會爲自務小組,每月一次小組。會友共同策劃及 設計戶外活動,以山會友,以日同心。

日 期: 6/4、4/5、1/6/2023 (四)

時 間: 7:30-9:00pm 地 點: 本中心

對 象: 16-59 歲 費 用: 免費

備註: 1. 費用包括三個月會友費用;

2. 參加者需要自付戶外活動費。



自言人:黄瑋、施志偉

TF402

親多入廚樂: 復活節 Cup Cake

「親子入廚樂」系列邀請大家同小朋友一齊 嚟製作翻糖 Cup Cake,等緊你報名啊!

日 期: 9/4/2023 (日) 時 間: 10:30am-12:00nn

地 點: 本中心

對 象: 親子(兒童須爲 5-12 歲) 費 用: \$70(會員)、\$105(非會員)

(大小同價)

備註: 1. 費用包括所有材料費;

2. 請按需要自備圍裙、手袖及餐盒;

3. 每人可在預先焗製好的 Cup Cake 上製作翻糖裝飾;

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

TF403

日本原味道-

San Syoku Dango Eêts

San Syoku Dango 三色丸子通常會在日日本春季[女孩日]節慶中出現,是一種甜時食。材料簡單又易整,與孩子在家自製地

點也不難。

備註: 1. 請帶備一個長方型食物盒;

2. 由日本婦女親自教授。

日 期: 24/4/2023 (一) 時間: 2:30-3:30pm

地 點: 本中心 對 象: 18 - 59 歳

費 用: \$50(會員)、\$85(非會員)

看盲人:王培明姑娘

TF404

港島輕鬆寫意行

上午參觀前身是舊鯉魚門炮台的香港 海防博物館,館內展示香港六百多年 來的海防歷史藏品,中午可在博物館 或石澳自費/自備午餐,下午到南區 石澳,遊覽情人橋、彩色小屋及大頭 洲看海觀石,渡過休閒一天。

日期: 30/4/2023 (日) 時間: 9:30am-3:30pm

地 點: 香港海防博物館、石澳

對 象: 6-59歲

費 用: \$50(會員)、\$85(非會員)

備註:1.包來回旅遊巴;

2. 全日步行時間約2小時;

3. 自備 / 自費午膳、自備晴雨天 用品、穿著輕便衣物及運動鞋;

4. 未滿 14 歲者須由成人陪同方可參加。

負責人:凍業實





及

社

66

:

6 青人:區碧華

TF405

親子樂同游

讓孩子在萬象館自由地玩一個早 上,再到大埔海濱公園享受鳥語

花香自然世界,輕鬆過一天。

備註:請自備糧水。

7/5/2023 (日) 9:15am-4:00pm 時

點: 本中心/萬象館及大埔海濱公園

象: 親子(兒童須爲0-8歲兒童家庭)

費 用: \$90(會員)、\$125(非會員)

(大小同價)



TF406

ー對手同心製作

浮游花瓶十载花香氖蠟牌

母親節將至,送什麼禮物給媽媽好呢?不 日 如,親手同媽媽一起製作浮油花及香氛蠟 燭牌,放於家中欣賞及讓家中充滿香氣!

備註: 1. 課堂由「一對手同心製作」婦女團 隊教授;

2. 活動完成後可得到製成品 2 份。

期: 13/5/2023 (六)

間: 10:30am-12:00nn

點: 本中心 象: 6-59歳

社區人士或親子家庭組合

費 用: \$100(會員)、\$135(非會員)

自盲人:袁詠珊

母親許蘇禮-親子共享藝術夜

在疫情期間,還是後疫情(復常),家人的共聚更顯寶貴!

大家不妨趁母親節這個溫馨的節日,與家人(特別是母親與子女)一起書聚,一來享 受當中與至愛共畫時的美好時光,二來也可以讓當中的親子關係獲得滋養,彼此灌漑 雙方的心田呢!

禪繞畫是一項簡單易學的心靈藝術,活動歡迎「有經驗」或「零經驗」的親子家庭參加! 是次將會製作禪繞畫 mix 西洋書法的母親節心意卡。

13/5/2023 (六) 8:15-9:30pm

本中心

象: 4-59 歲親子組合(母/子女、父母/子女) 費 用: 會員:\$50(成人)(母親免費)、\$40(4-12 歲小童) 非會員:\$85(成人)(母親免費)、\$75(4-12歲小童)

備註: 1. 活動邀請了亞洲禪繞畫認證導師陳慧心小姐及鄭詠虹小姐 (Certified Zentangle Teacher, CZT-Asia) 教授禪繞畫創作環節;鄭小姐亦是經驗教 授西洋書法 (Calligraphy) 導師;

2. 此活動是雙導師教授,主導師為陳慧心小姐 Vivian (Zoom),協教導師為 鄭詠虹小姐 Etta (實體),敬請留意;

3. 親子組合最多 4 人,但參加組合必須包括母親及孩子(2-4人爲最理想);

4. 活動費用包括材料及物資費、導師費。



親子爬蟲蠔游新界西

爬蟲館 + 共融遊樂場:珍藏爬蟲類動物, 氈 蟒、球蟒及盾臂龜,更有蜥蜴和蠑螈,大開

眼界,更有刺激好玩兒童遊樂場。

流浮山:后海灣黃昏勝景之地,可遠觀深圳

灣大橋,海鮮海味蠔聚此地。

備註: 1. 費用包括旅遊車接送;

2. 活動只限親子家庭參加。

21/5/2023 (日) 時 間: 1:00-5:30pm

地 點: 屯門爬蟲館及流浮山

對 象: 親子成員

費 用: \$35(會員)、\$70(非會員)

(大小同價)

(未滿3歲小童免費)

青人: 施志偉

親子 DIY -神奇流沙書

流沙畫是由彩沙和透明混合液組成的動態 日 裝飾畫,彩色沙按不同速度下沉到底部, 時 間: 10:30am-12:00nn 形成層次分明,跌倒有序的畫面,看著七 地 點: 本中心

彩的沙子如沙漏緩緩留下來,非常療癒。 對

備註: 每對親子可獲製成品一個。

期: 3/6/2023 (六)

象: 親子(兒童須年滿7歲以上) 用: \$100(會員)、\$135(非會員)

(以每對親子計算)

青人:劉鈺瑩



我們和爸爸有個約會

爸爸平日工作忙碌,不如趁著父親節, 帶爸爸一起到農莊玩樂親親大自然。位 於西貢的淸新地以有機耕種爲主題,可 享受大自然之外,亦提供遊樂設施,我 們還會動手製作午餐,讓我們和爸爸有 一個難忘的父親節啦!

期: 11/6/2023 (日) 9:30am-4:00pm 西貢淸新地

親子家庭(必須爸爸出席)

費 用: 會員:\$100(成人)、\$70(2-11 歲小童)

非會員: \$135(成人)、\$105(2-11 歲小童)

(未滿 2 歲小童免費)

備註: 1. 此活動必須爸爸出席參與方可報名;

2. 費用包括:來回交通、午膳及入場費;

3. 場內部分設施 / 活動需自費,敬請留意。

· 高人:劉鈺榮、袁赫珊

親子美味 PIZZA

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。

期: 17/6/2023 (六) 間: 10:30am-12:30pm

點: 本中心

象: 親子(子女須爲 6-12 歲) 用: \$50(會員)、\$85(非會員)

備註: 1. 費用包括所有材料費;

2. 自備圍裙。

高人:梁杏菜



家

B

社

:5

父親節獻禮 -

親了共享藝術夜

在疫情期間,還是後疫情(復常),家人的共聚更顯寶貴!

大家不妨趁父親節這個溫馨的節日, 與家人(特別是父親與子女)一起畫 聚,一來享受當中與至愛共畫時的美 好時光,二來也可以讓當中的親子關 係獲得滋養,彼此灌漑雙方的心田呢!

日 期: 17/6/2023 (六) 時 間: 8:15-9:30pm

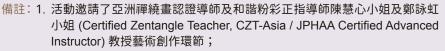
地 點: 本中心 (實體及 Zoom 線上進行)

對 象: 4-59 歲親子組合(母/子女、父母/子女)

費 用: 會員:\$50(成人)(父親免費)、\$40(4-12 歲小童)

非會員:\$85(成人)(父親免費)、\$75(4-12 歲小童)

自盲人: 區藝華



- 2. 此活動是雙導師教授,主導師為陳慧心小姐 Vivian (Zoom),協教導師為鄭詠虹小姐 Etta (實體),敬請留意;
- 3. 親子組合最多 4 人,但參加組合必須包括父親及孩子 (2-4 人爲最理想);
- 4. 活動費用包括材料及物資費、導師費。

TF413

親多半天游

動植物公園歷史悠久,園內動物種類繁多, 植物多樣化。中環海濱公園,欣賞維港風 光好去處。值得大小朋友遊覽。

備註: 1. 費用包括旅遊車接送;

2. 活動只限親子家庭參加。

日 期: 25/6/2023 (日) 時 間: 1:00-5:30pm

地 點: 動植物公園 + 中環海濱公園

對 象: 親子成員

費 用: \$30(會員)、\$65(非會員)

(大小同價)

(未滿3歲小童免費)

負責人:施志偉

印巴美食篇-

Mango lassi & Kebab

六月的巴基斯坦芒果又香又甜,一齊來整一杯簡單又美味的 Mango Lassi. 再配上免治 烤肉 Kebab,簡直是一個美味的下午茶。

備註: 1. 請帶備一個能盛流質的食物盒及普通食物盒;

2. 由南亞婦女親自教授。

日 期: 28/6/2023 (三)

時 間: 2:00-3:30pm 地 點: 本中心

對 象: 18-59歲

費 用: \$70(會員)、\$105(非會員)

自言人:王培明姑娘

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」。

由律師提供諮詢服務(以律師實際的專業領域而定):

内容包括:離婚、撫養權、遺產承辦、 租務、破產、工傷及意外賠償等

登記服務步驟:

致電本中心向社工 麥小華姑娘查詢及登記



由麥姑娘詳細 記錄諮詢内容

3

律師判斷是否適合諮詢



安排指定日期及時間會面



進行諮詢服務, 每人每次約為 15 分鐘

此義務律師諮詢服務費用全免

因安排服務時間需時,建議如有急切需要,可自行尋求其他律師協助。

社 6

就業室 服務介紹

本中心就業室位於櫸樹街(近中心停車場),支 援區內求職者尋找工作,投入就業市場,並協助 求職或在職人士掌握職場資訊。本就業室提供多 元化的服務給求職者及在職人士使用。

工作介紹

就業室內會爲僱主張 貼或擺放招聘廣告及 單張,亦提供各大求職 報章及雜誌,以供求職 者或在職人士參閱。





上網、列亞及影亞服務

就業室設有4部電腦給求職或在職 人士使用,而在電腦內亦提供一些求 職信及履歷表範本以供他們參考。此 外,就業室亦提供列印及影印的服 務,以廉價價錢爲求職者或在職人士 列印或影印履歷表及所需文件。

僱員再培訓課程介紹

就業室提供ERB課程資訊介紹,其中ERB服務點(九龍西)職員會每星期1次來中心當值, 爲區內人士提供查詢及報讀課程服務、舉辦行業講座及試讀班,以及預約培訓顧問服務等, 讓有需要人士能更了解適合自己的 ERB 課程及開課時間。

技能提升訓練/舉辦招聘會

就業服務會定期舉辦不同技能訓練班,例如:文書處理訓練、電 腦基本使用訓練等,協助求職或在職人士提升職業技能。其次, 就業服務亦會每年舉辦一次的招聘會,邀請不同行業僱主參與, 爲區內有需要人士提供求職的機會。



星期-

星期二

星期三

星期四

星期五

10:00am - 1:00pm











暫停開放

2:00pm - 5:00pm

20











(星期六、日及公衆假期暫停開放)

京尤業古著服務系列

就

家

B

社

:

創手藝 DIY 培訓實習計劃

不論你是想創業,想憑自己一雙手 製作貨品增加收入,又或是想學另

一門手藝的你,也可以參加這個培

訓實習計劃,活動詳情如下:

2023年4月至9月 間: 10:30am-12:00nn

點: 本中心

18 - 65 歲失業人士 \$300(會員/非會員)

創業培訓 - 必修課

日期	時間	內容	地點
3/4-15/5/2023 (逢一)5堂	10:30am- 12:30pm	創業入門及裝備篇: 課程內容涵蓋陳列設計、品牌包裝、產 品攝影、財務管理以及社交媒體運用等。	本中心

手藝技能學習 - 選修科(三選一)

日期	時間	內容	地點
13/4-7/6/2023 (逢三)8堂	10:30am-12:30pm	押花及花藝禮品課程	本中心
4/4-23/5/2023 (逢二)8堂	10:30am-12:30pm	布藝創意製品課程	本中心 / 工作室
14/4-9/6/2023 (逢五)8堂	1:00- 3:00pm	蠟燭製品課程	本中心

創業培訓 - 必修課

日期	時間	內容	地點
6-9 月	待定	1. 參與至少 2 次市集擺賣 2. 產品製作及包裝,在市場/網絡上銷售	待定

自言人:袁詠珊、柳應龍

備註: 1. 參加者先留位,負責職員在個別聯絡 及面談後,方通知來中心交費

2. 詳細資料請到中心索取活動單張







示

:

親子故事樂園(幼兒篇)

第十六期

孩子開始漸漸長大了,要學習些甚麼 日 期: 4/4、11/4、18/4/2023(逢二) 呢?品格?創意?概念知識?表達能 時 間: 10:30-11:30am

力?專注力思考能力?解難能力?…… 地 點: 本中心

到!聽著故事還會讓你和孩子共渡一個

歡樂美好的時光呢!

相信嗎?這些都可以透過繪本故事得 對 象: 3歲或以下的幼兒及其家長

(必須親子參與)

費 用: \$30(會員)、\$65(非會員)

育盲人:麥小華

故事管坻「兒童啓蒙老師」

家長訓練計劃(第三十八期

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. 如何爲孩子選擇優質的圖書

期: 14/4、21/4及28/4/2023(逢五)

間: 10:00-11:30am 點: 本中心

象: 0-10 歲子女的家長

用:免費

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可享用本中心的「故事爸媽天地之書包圖書館」借書服務;

4. 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;

5. 如於早前已完成此項活動者,不宜重覆報名。

自盲人:麥小華/劉鈺瑩

FS404

童樂讀書會(第三期)

故事世界千奇百趣、一時新奇刺激、一時 溫馨暖意,快來跟我們一起走進這些歡樂 的故事世界啦!是次讀書會內容包括遊戲及 朗讀繪本等活動。

期: 7/6、21/6/2023(三)

間: 4:30-5:30pm 點: 本中心

備註:完成2節活動後,可獲贈優質圖書1本。

4-6 歳

用: \$30(會員)、\$65(非會員)

自言人:劉鈺榮

「故事管帳」「悦」讀學堂

透過主題分享,讓關心子女成長的家 時 間: 9:30-11:30am 長可持續地學習,由兒童心理學專家 地 點: 本中心/zoom線上形式進行 教大家如何打開「快樂親子關係」的門。 對 象: 有興趣的家長及社區人士

□ 期: 26/4、31/5/2023(逢三);六月暫停

負責人:麥小華/劉鈺瑩

費 用: 免費

主題內容

編號 日期 FS401A 26/4 FS401B 31/5

每月主題 情緒處理緊要 D 玩出故事無限創意

六月份暫停

嘉賓導師

王素瑩女士(Percie Wong) 閱讀教育導師,前南華早報(SCMP) 教育版 Between the Lines 專欄作家,擁有心理學學士學位, 熱心推動家長教育、閱讀教育、提高學生英語的興趣和學習。 足跡遍及各大機構和學校教導家長、老師及社工如何利用繪本 故事與孩子建立閱讀悅未來。她亦定期到香港公共圖書館及社區 中心,爲不同階層的兒童講英文故事加強學生英語閱讀和學習。



2. 我們會在活動前與大家確實現場參與活動的安排。



「書包圖書館」外借服務

書包內的圖書全是色彩艷麗的繪本【繪本指以圖畫爲主的圖書】, 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。

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. 必須成爲中心會員及使用服務時必須出示會員證。
- 每個家庭每次限借「書包圖書」─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. 若遺失或損壊圖書,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

本中心 用: 免費

自 青 人: 麥小華、劉鈺榮



小星人來的時候











親親孩子遊戲小組

課程內容由中心專業社工設計及任 教。活動以輕鬆開心遊戲模式進行, 透過親子唱遊、繪本故事及遊戲, 讓幼兒透過多元智能及感統訓練, 強化幼兒在身、心、社、靈各方面 的成長,以協助他們全人發展。

期: 4/5、11/5、18/5、

25/5/2023 (逢四)

間: 10:30-11:30am

本中心

象: 18-24 個月幼兒及其家長

(幼兒必須由一位家長陪同上遊戲小組

用: \$100(會員)、\$135(非會員)

自責人:劉鈺瑩 / 袁詠珊

6A品格教育家長工作坊(第七期)

課程場合

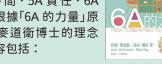
向常

本課程 (1A 接納・2A 讚賞・3A 關愛·4A時間·5A責任·6A 權威)主要根據「6A的力量」原 作者約瑟・麥道衛博士的理念 而舉行,內容包括:

1. 與孩子建立健康及親密關係的原則

3.「愛」對孩子的意義及正確使用愛的語言

4. 如何處理與孩子的衝突及建立孩子的責任感 5. 檢視自己的「管教」模式及學習 6A 教育模式



本中心 : 家長

用: \$120(會員)、\$155(非會員)

間: 9:45-11:45am

期: 5/5、12/5、19/5、2/6、 9/6、16/6/2023(逢五)

備註: 如需託管, 請報名時留下小朋友

姓名及年齡 (按實際情況安排)。 2. 如何建立孩子的自我形象及增加他們的安全感

袁詠珊/王培明姑娘

FS409

「同心樂聚社」單親互助小組

:舌

象 : 單親家長

備註: 有興趣參加者,歡迎致電

2395 3107 與負責人聯絡。

費 用: 免費

非暴力灌通與正念工作坊

非暴力溝通是由美國臨床心理學家 Marshall 日 期: 23/5、30/5、6/6、 B. Rosenberg 創立的溝通模式,這套溝通 模式能夠促進溝通關係建立,滿足所有人 時 間: 7:30-9:00pm 的內在心理需要。「非暴力溝通模式」有一 地 點: 本中心 套獨特的語言表達技巧,適用於化解人與 對 象: 家長 人之間的卽時衝突與暴力危機;調解與促費用: \$100(會員)、\$135(非會員) 進各種關係之間彼此的善意溝通;回應和 滿足投訴者的心理需求; 轉化內在的負面 情緒。讓我們學習以非暴力溝涌來表達自 己、理解他人,以及愛自己。

負責人:劉鈺瑩

13/6/2023 (逢二)

目標

内容

1. 透過定期聚會,協助單親家長建立互助網絡, 促進牛活滴應;

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

自言人:袁赫珊、劉鈺榮

2. 個人成長工作坊;

3. 計員親子活動及其他康樂活動;

的單親家及區內有需要的人士。

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。



FS408

「蛾蛾縣一縣」

承接「媽媽鬆一鬆」系列,作爲單親家長面對 壓力也不少,在照顧子女的同時也需要關顧 愛惜自己。運動對身體及情緒都有好的影響, 故是次主題爲運動,讓單親家長可從中放鬆 壓力之餘,亦可感受做運動的樂趣,使自己 能健康快樂。

備註:需穿輕便運動服飾。

日 期: 17/4、8/5、22/5、

5/6 \ 19/6/2023 (—) 10:30-11:30am

問: 本中心

單親家長

\$50(會員)、\$85(非會員)

3 青人:袁赫珊、劉鈺瑩

「同心樂聚社」單親互助小組

(4-6 F) /2023)

面對單親適應的路不易,身、心、靈也需 要重整過來。此小組爲單親家庭同路人與 對 象: 單親家長 同路人相遇、相識、互相扶持的機會, 一 費 用: 免費 同學習「健康」地渡過單親滴應轉變。

備註: 有興趣參加者,歡迎致電 2395 3107 與負責人聯絡。

日期	時間
12/4/2023 (三)	10:30am-12:00nn
10/5/2023 (三)	10:30am-12:00nn
14/6/2023 (三)	10:30am-12:00nn



5人:袁赫珊、劉鈺瑩

NCR401

SA Kids Group

To provide homework guidance Date: and revision to solve children's

learning and study problems.

Time:

13/4-29/6/2023 (Every Mon, Tue, Thur, except school holidays)

7:00-8:30pm Venue: Room 320

K3-P.6 South Asian student Target:

Fee: Free

Remarks 1. Be punctual.

2. Make appointment for interview.



NCR402

SA Secondary Group

1. To provide homework guidance and revision.

2. To teach Chinese words in the class.

Date:

13/4-29/6/2023(Every Mon, Tue, Thur, except school holidays)

7:00-8:30pm Time: Venue: Room 450

Target: South Asian Secondary Students

Fee: Free

Remarks 1. Be punctual.

2. Make appointment for interview.

NCR403

SA Woman Chinese

Learn daily Cantonese

20/4-15/6/2023(Thur) Date:

Time: 2:30-3:30pm

Venue: Centre Target: Fee:

18-59 years old South Asian Woman

Free

NCR404

Cub Scout

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

22/4-24/6/2023 (Sat) Date:

5:00-6:30pm Time: Venue: Centre

6-12 years old South Asian children Target:

Free Fee:

Remarks 1. Be punctual.

2. Arrange interview.

NCR405

Happy Rabbit

Play games and doing handcraft.

4/4/2023 (Tue) Date: 7:00-8:30pm Time: Venue: Centre

6-10 years old South Asian children Target:

Fee: Free



10

						_
編號	名稱	旦期/堂數	時間	收費	對象	導師
W401A	週二 A 班	18/4 至 27/6	9-10 am	會員 \$550		April
W401B	週二 B 班	(11堂)	10-11 am	非會員 \$585		Shum
W401C	週三伸展班	12/4 至 28/6	9-10 am	會員 \$600	59 歳	Feeling
W401D	週三班	(12堂)	10-11 am	非會員 \$635	或以下 婦女	Chong
W401E	週四 伸展舒緩班	13/4 至 29/6 (11 堂)	9-10 am	會員 \$550	۸۵۸	Joyce
-W401F	週四 普拉提班	(22/6 公假, 停 1 堂)	10 -11 am	非會員 \$585		Lau

備註

- 1. 上課地點: 大角咀市政大廈 6 樓 (大角咀體育館) 3 號活動室。
- 2. 各班名額為 22 人,最少 10 人方可成班。
- 3. 新參加者可於活動報名日開始,報讀尚有餘額的瑜伽班。額滿後,可留後備,待負責人跟進。
- 4. 上課需配帶口罩, 導師將會按需要調節內容及程度。
- 5. 為了加強衛生,自備瑜伽墊上課及〈鞋袋〉,於進入活動室前作處理鞋屐之用。
- 6. 大角咀體育館備有瑜伽蓆借用。

負責人:陳美寶姑娘



婦女生活茶座

透過每月聚會一次,給予婦女空間,從中充一充電,並重新讓自己的生活得著力量。

編號	日期	主題
W402A	24/4/2022 (—)	笑談生與死
W402B	29/5/2022 ()	與 bra bra 做朋友
W402C	26/6/2022 ()	西洋書法體驗

時 間: 10:00-11:15am

地 點: 本中心 / Zoom 線上

形式進行 (待定)

對 象: 25-59 歲婦女

費 用: 免費

負責人: 區碧華

備註: 1. 請留意日後宣傳之海報及單張;

- 2. 每次茶座將邀請不同知識範疇的嘉賓 / 導師主講分享相關主題;
- 3. 如有託兒需要,請於報名時提出;
- 4. 四月份主題分享將以 Zoom 線上形式 進行、五月份活動時間改為上午 11 – 12:30,敬請留意。

W403

女人天地之舞動心霊

(喜、怒、哀、樂篇)

妳有多久沒有出一身汗?又有多久沒有獨處 片刻,接觸自己的內在小孩 (Inner Child) 和 心靈?此小組活動將會透過音樂舞動身體, 讓身體自由飛舞,並嘗試連接自己的內在小 孩,讓自己由外到內去了解/接觸/親近和 愛惜自己。是次主題爲:喜、怒、哀、樂, 我們將會從中探索自己在這幾方面的內在需

要及增加自我認識。

構註: 1. 活動邀請導師松蟲姑娘協助帶領,她是一位資深前社工,她擁有豐富的婦

是一位資深前社工,她擁有豐富的婦女服務、家庭教育及輔導、特殊學習需要兒童服務、綠色親子教育等經驗,曾任情意自然教育導師。她也鼓勵大家實踐愛自然的生活;

2. 26 / 5 / 2023 公衆假期,暫停一次。

期: 12/5-23/6/2023

(逢五)6堂

時 間: 10:00-11:30am

地 點: 本中心

對 象: 25-59歲勇於面對眞實自己

及帶有開放心靈的姊妹

費 用: \$60(會員)、\$95(非會員)







負責人: 區碧華

如何與誤疹打交道

濕疹是很多香港人面對的毛病,她原來並 不是小孩的「專利」,不少成年人也有此煩 惱。其實身體有自我修復和自我療癒的能 力。是次活動導師曾是濕疹患者,現已康 復數年,想知道她如何「脫濕」,這個活動 便不容錯過了!

期: 15/5/2023 (一) 間: 10:00-11:30am 點: Zoom 線上形式進行

象: 25-59 歳婦女

費 用: 免費

備註: 1. 活動邀請導師胡素卿 (Jenny) 姑娘,她是一位資 深前社工,並擁有豐富的婦女工作、兒童及靑少 年服務、家庭教育、青少年外展及鄉郊服務經驗, 獲認證「催眠治療師」及「瑜伽導師」資歷;

> 2. 中心將於活動舉辦兩天前,將 Zoom 連結以 WhatsApp 形式通知參加者。



台盲人:區藝華

安睡 @ 靜觀及瑜伽體驗

妳有沒有失眠的煩惱?又或者睡眠質素很 差?也許妳是瑜伽新手,又或是瑜伽愛好 者,想在睡前經驗一趙身體伸展與心靈淨化 之旅,呢個活動便很適合妳參加了!

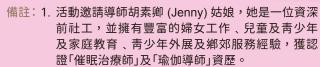
20/5-10/6/2023 (六) 4 堂

間: 9:00-9:45am

點: Zoom 線上形式進行

象: 25-59 歳婦女

用: \$50(會員)、\$85(非會員)



2. 中心將於活動舉辦兩天前,將 Zoom 連結以 WhatsApp 形式通知參加者。



6 青人: 區碧華

禪繞進階體驗工作坊

「每次的繪畫讓我更享受當下,感恩我所擁有的東 西。」、「減壓、放鬆身心,尤其是在畫畫時培養專 注力,畫完看到作品很滿足。」、「放下緊張的心情, 享受寧靜的片刻!」這些意見均是早前中心舉辦了 一年多的 < 尋找快樂的鑰匙 @ 網上禪繞體驗 > 系 列,參加的姊妹們的回應!引證了禪繞畫確是一 項簡單易學的心靈藝術!經過一年多的網上學習, 有不少姊妹也十分渴望及期待再次進深學習禪繞 畫,是次活動將會繼續利用 Zoom 的形式,讓姊 妹們將日常繁重的家務、工作與照顧家人及孩子 的壓力暫時放下,並享受專注於創作中帶來的愉 悦及尋回安靜的片刻,讓自己的心田得以澆灌和 滋養。



育青人: 區碧華

期: 3/4、17/4、1/5/2023

(隔星期一)3堂

間: 2:00-3:15pm

本中心 /Zoom 線上形式進行

25-59 歳婦女

\$240(會員)、\$275(非會員)

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) 教授禪繞畫創作環節;

- 2. 活動費用包括材料及物資費、導師費;
- 3. 中心將於活動舉辦兩天前,將 Zoom 連結以 WhatsApp 形式通知參加者。
- 4. 1/5/2023 (一) 為勞動節公衆假期,活 動如常舉行,敬請留意!

「肉質植物介紹及護理」

園藝講座

現時大家都喜愛在家中種植肉質植物或稱多肉植 物,如果想認識多些不同的肉質植物及護理方 法,記得報名參加喇!

期: 10/6/2023 (六) 間: 2:30-4:30pm 點: 本中心

對 象: 25-59 歲婦女

費 用: 免費

備註: 1. 如欲參加請到中心詢問處報名;

2. 講座由「康樂及文化事務署綠化運動組」提供。



台言人: 陳堇寶

4

:5

動

婦女電腦文書處理

基礎入門到

教授電腦的基本應用及裝備、Office 標準版 操作介面功能、 有效的檔案處理、文件製 作、編輯技巧介紹、認識表格製式及備有實 習課。讓婦女廣泛應用電腦,並享受使用電 腦帶來的樂趣。

備註: 1. 1/5 公假停課 1 堂;

- 2. 課程由「勞工及福利局」資助,參 加者出席率須達八成;
- 3. 參加者需有基本電腦操作經驗;
- 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。

日 期: 20/4-29/5/2023

(逢一、四)11堂

時 間: 9:15-11:15am

地 點: 本中心

對 象: 25-59 歲婦女 費 用: \$80(會員/非會員)

負責人: 陳業寶



婦女簡易影片製作

入門部

教授婦女掌握電腦影片製作的基本知識,學 習應用微軟平台的免費影片製作軟件 (Movie Maker),以便將製作好的影片,藉用電子郵 件傳送、直接發佈到 YouTube/Facebook 等 網站,或燒錄成 DVD 方便在電視上觀賞。

日 期: 8/6-29/6/2023

(逢一、四)6堂

間: 9:15-11:15am

地 點: 本中心

對 象: 25-59 歲婦女

費 用: \$80(會員/非會員)

備註: 1, 22/6 公假停課 1 堂;

- 2. 課程由「勞工及福利局」資助,參 加者出席率須達八成;
- 3. 參加者需有基本電腦操作經驗;
- 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。

台盲人: 凍業會

零極限法則及經驗談

「對不起!」、「請原諒我!」、「我愛你!」、「多謝你!」 日

是零極限法則的核心概念!

對不起→明白過去曾經傷害對方,自己必須負起一地點:

請原諒→請對方寬恕,並釋放所扣留的金剛微粒, 費 用: 免費 讓自己更完整

我愛你 → 愛超越因果

多謝你→感恩(明白關係的意義與價值,感謝對方

的原諒)

學懂、明白及學習應用於日常生活中,必然使你內心 平和,清理內在的負面磁場,淨化思想和調整能量!

備註: 1. 活動邀請導師松蟲姑娘協助帶領,她是一位資深前社 工,她擁有豐富的婦女服務、家庭教育及輔導、特殊 學習需要兒童服務、綠色親子教育等經驗,曾任情意 自然教育導師。她也鼓勵大家實踐愛自然的生活。

2. 中心將於活動舉辦兩天前,將 Zoom 連結以 WhatsApp 形式通知參加者。



10:00-11:30am

線上 Zoom 進行

25-59 歳婦女

6 青人: 區碧華

NA401

新來港兒童適應課程

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、

個人成長及計會認識等。

備註: 需經甄選。

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。

間: 待定

地 點: 本中心

對 象: 6-18 歲來港入學不足一年學生

負責人:黃瑋、嵇志偉

讀書樂-新來港

學童劝課輔導計劃

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。

期: 4-6月(逢一至五,

學校假期除外) 間: 4:00-5:30pm

來港不足三年小學生



- H- + 15/4 12/5 10/6/20

日期: 15/4、13/5、10/6/2023(六) 時間: 8:00-9:30pm

^守 尚 → 8:00-9:30pm 也 點 : 本中心

数 : 來港不足三年小學生

費 用: 免費

自責人:黃瑋、裕志偉

每月一次的聚會,舉辦不同的活動,

好好 同學

一起認識新事物。

NA404

新港青義エ

做義工可以幫助人,又可以令自己開心! 不妨叫上朋友來中心一起參與。 日期: 28/4、19/5、

23/6/2023 (五)

時 間: 8:00-9:30pm

也 點: 本中心 対 象: 新來港靑年

曹 用: 免費

負責人:黃瑋、施志偉

NA405

「健康樂聚」小組

「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。

日 期: 3/4、17/4、15/5、29/5、

5/6、19/6/2023(逢一)

時間:10:00-11:00am地點:大角咀市政大廈對象:新來港婦女

費 用: \$10

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。



自青人:黃瑋、施書偉

新姿藝術館

新來港婦女會面對不同方面的壓力,是需 要騰空時間讓自己放鬆一下。新姿藝術館 通過藝術創作讓大家放鬆心情,減輕壓 力,也可以認識一下其他朋友。

日 期: 12/4、10/5、7/6/2023(三)

時 間: 10:00-11:30am

 地
 點
 : 本中心

 對
 象
 : 新來港婦女

用: 免費



負責人:黃瑋、施忠偉

NA40

離島游一長洲

讓我們在這個假期走到離島,休閒地渡過一天,放鬆心情,感受離島景色。

自言人:黃瑋、施志偉

日期: 23/4/2023 (日) 時間: 8:30am-5:00pm

也 點: 長洲

對 象: 新來港家庭

費 用: \$20(未滿3歲小童免費)

香港郊游樂-

香港仔水塘燒烤

親近大自然,認識香港水塘系列。香港 仔水塘,風景優美,燒烤好去處,也可 以觀賞法定古蹟的宏偉大壩。

日 期: 18/6/2023 (日) 時 間: 8:30am-3:30pm 地 點: 香港仔水塘 對 象: 新來港家庭

費 用: \$20(未滿3歲小童免費)



負責人:黄瑋、施志偉

新

來

:

動



「漂書」起源於歐洲,以分享及互動概念為藍本。令愛書人把書籍「放漂」到公共空間,書 的頁面上,蓋上漂書提示標記, 鼓勵取閱書本的人閱讀後,繼續以同樣方法把書本再次 「放漂」,讓更多愛閱者能取閱,也讓書籍遇到更多知音友,享受更多閱讀樂趣。別讓你 的摯愛困在您的書櫃沉睡呀!快快讓它醒來吧!使它活躍、使它有價值,記得放回漂書 點,讓它遇上更多知音友。

什麼書籍可接受作漂書?

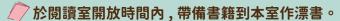
以兒童繪本、靑少年讀物、勵志、 休閒、文學等類別,適合大衆閱覽 之書籍爲主。

什麼書籍不可接受作漂書



破損、污損、塗鴉等情形,時效性(報 紙及雜誌)、廣告文宣、宗教及限制 級書籍不納入漂書範圍。

参加方法





於本室選取漂書(每人每次5本)書籍回家閱讀。

閱讀室開於時間

星期一至五:

2:00-9:45pm

星期六: 10:00am-5:45pm 星期日及公衆假期: 10:00am-1:00pm 及

2:00-5:00pm

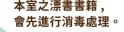
地點

本中心 4 樓閱讀室

對象

區內外人士

黄凱芯







本室提供十一份不同類型的雜誌予各會 員借閱。而本室每三個月都會將一批較 舊的雜誌贈予有興趣的會員,提倡環保 之餘亦可讓會員擁有心儀的雜誌。只需 在下列日期憑會員證到本室登記便可取

期: 26/4至27/4/2023

(三至四) 間: 2:00-9:45pm 本中心四樓閱讀室

象: 會員

自言人:黄凱芯

R401

悦讀閱讀龍虎榜

閱讀的好處

最多十本雜誌。

1. 最容易提升自己(知識與壽命)的方式

- 2. 讀書讓你拿回專注與自我覺察
- 3. 讀書讓你培養更多好習慣
- 4. 拓展你的網絡與深化關係
- 5. 讀書讓你舒壓,做出更好的決策
- 6. 讀書讓你每天都能被激

逸狀

會員免費

1/4-30/6/2023

3-59 歳會員

閱讀室開放時間

本中心四樓閱讀室

負責人:黃凱芯 遊戲規則

借閱館內的課外書籍、雜誌篇章、中英文均可、 需與自己程度相關(不可即日借,即日還)

2023 年度最高借書率達 150 本或以上可得冠軍獎狀乙份 每季最高借書率的 10 位會員可 2023年度最高借書率達 100 本或以上可得亞軍獎狀乙份 得神秘獎品乙份,得獎名單留意 2023 年度最高借書率達 80 本或以上可得季軍獎狀乙份 4/F 壁佈板及下期好慶誌。

R402

態な事、講故事

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

20/5、3/6/2023 (六) 11:00am-12:30pm

本中心 小學生



38

itij

翻琴到到

彈奏鋼琴不單可爲學員培養優良的 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。

日 期: 2023年4至6月

間: 待安排 點: 本中心 象: 會員

旬人:黄凯花

級數	30 分鐘(4 堂)	45 分鐘(4 堂)
初級	\$480	\$700
一級	\$520	\$740
二級		\$780
三級		\$860
四級		\$940
五級		\$1080
六級		\$1240
七級		\$1540
八級		\$1840

備註: 留下聯絡資料待負責人聯絡。

A402

小提琴班

拉奏小提琴不單可爲學員培養優良 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。



費用

級數	30 分鐘(4 堂)	45 分鐘(4 堂)
初級	\$480	\$700
一級	\$520	\$740
二級		\$780
三級		\$860
四級		\$940
五級		\$1080
六級		\$1240
七級		\$1540
八級		\$1840

期: 2023年4至6月

間: 待安排 點: 本中心 象: 會員

備註: 留下聯絡資料待負責人聯絡。



A403

練琴研習館

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!

黄凱芯

2023年4至6月

間: 白選

點: 本中心(210室)

象: 會員

用: 1 節至 4 節(每節 55 分鐘 \$25)

5 節至 9 節 (每節 55 分鐘 \$21)

10 節或以上(每節 55 分鐘 \$20)

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. 2.1 同一張收據繳費 1-4 節 (每節 55 分鐘 \$25); 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。

A404

兒童混合媒界創作班

本課程運用繪畫及勞作混合創作,提高作品的 日期: 22/4/2023(逢六)8堂 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。

間: 2:00-3:00pm 點: 本中心

象: 4-7歳

用: \$480(會員)、\$560(非會員)

吳麗娥

藝

itij

課

程

A405

兒童創意繪畫PHE

本課程透過不同题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。

日 期: 22/4/2023 (逢六) 8 堂

時 間: 3:10-4:10pm 地 點: 本中心

對 象: 4-6歲

費 用: \$480(會員)、\$560(非會員)

備註:每堂均需帶備鉛筆、擦膠、間尺、 木顔色 24 色、鉛筆刨、A4 畫簿。



- +- A . . . D 88 4°.

A406

兒童繪畫基礎到

本課程適合初學者學習,從簡單線條形狀開始,透過每堂不同的主题,去認識日常生活事物,從而啓發及增強學生繪畫能力,提升學生畫畫自信心,爲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、 木顔色 24 色、鉛筆刨、A4 畫簿。 B 期: 22/4/2023 (逢六) 8堂

時 間: 4:20-5:20pm 也 點: 本中心

分 象: 3 歲半 -6 歲

用: \$480(會員)、\$560(非會員)

查詢人:吳麗娥

A407

兒童卡通漫畫班

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。 期: 22/4/2023 (逢六)8堂

時 間: 5:30-6:30pm 地 點: 本中心 對 象: 6歲半-12歲

費 用: \$480(會員)、\$560(非會員)

查詢人:吳麗娥

品 章 倒 書 到

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。

期: 22/4/2023 (逢六) 8 堂

制: 3:00-4:00pm 地 點: 本中心 + 象: 8-12 歳

費 用: \$480(會員)、\$560(非會員)

備註: 1. 材料費 \$30,首堂交導師;

2. 自備毛筆兩支、膠水杯一隻、鋼小碟兩隻或水彩碟。

查詢人:梁杏英

A409

A408

兒童書法班

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。 期: 22/4/2023 (逢六) 8 堂

時 間: 4:15-5:15pm 地 點: 本中心 對 象: 8-12 歳

費 用: \$480(會員)、\$560(非會員)

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、膠水杯一隻及鋼小碟一隻。

查詢人:梁杏英

A410

素描到

教授素描筆的用法,實用寫生,靜物寫生 處理等等。

日 期: 16/4/2023 (逢日) 11 堂

時 間: 2:55-4:10pm 地 點: 本中心 對 象: 6-15 歳

費 用: \$770(會員)、\$850(非會員)

查詢人:黃凱芯



備註:每堂自備(HB 型號鉛筆)及 (A3 Size 畫簿)。 藝

itij

器

珠心質班

珠心算學習是透過算盤和背誦口訣,以及耳 日 15/4/2023 (逢六) 11 堂 聽、眼看、手撥、腦算的訓練,有系統地訓 10:00-11:00am

練兒童,把珠算的運算模型與珠碼內化在大 地 本中心 K2-P1 腦成爲心算。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 費 用: \$770(會員)、\$850(非會員)

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:黃凱芯

in In Reading Class

課程特色:目的旨在提升學生的英文閱讀理解能力

實時講解: 堂上即時練習及講解, 重點針對學生弱

點及常犯錯誤,強化學生批判及分析的

專注高效:專注於閱讀理解題型,涵蓋學校常考文 費

章類型,顯著提升應試能力

緊貼進度: 適時評估學生進度及調整教學節奏

備註:講義費\$60於首堂繳交及自備文具

期: 15/4/2023 (逢六) 11 堂

間: 10:10-11:10am

點: 本中心 象: P1-P2

用: \$1100(會員)、

\$1180(非會員)

查詢人:黃凱芯

L403

Phonics 英文拼音

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 \$60 於首堂給導師及 自備文具。



Zebra

15/4/2023 (逢六) 11 堂

11:20am-12:20pm

點: 本中心 幼稚園學生

\$880(會員)、\$960(非會員)

查詢人:黃凱花

中文寫作班

香港各學校已逐漸開始使用普通話作爲中文 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)

期: 15/4/2023 (逢六) 11 堂

間: 10:00-11:00am

點: 本中心

象: 小三至小六 : \$1100(會員)、\$1180(非會員)

備註:講義費\$60於首堂繳交。

查詢人:黃凱芯

奥默樂

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。





期: 15/4/2023 (逢六) 11 堂

本中心

\$1100(會員)、\$1180(非會員)

備註:講義費 \$60 於首堂給導師及自備文具。

編號	班別	時間	對象
L405	A 班	2:00-3:00pm	K3 至 P1
L406	B班	3:10-4:10pm	P1 至 P2

L407

中文閱讀理解到

學生在閱讀文章上方面普遍存在粗蔬、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,望能有效地提升學生的閱讀

備註:講義費\$60於首堂繳交。

理解能力及技巧。

(以普通話及分組形式授課)

15/4/2023 (逢六) 11 堂

11:10am-12:10pm

本中心 小三至小六

\$1100(會員)、\$1180(非會員)

查詢人:黃凱芯

童

語

吉

課

程

* Writing & Reading

小學英文閱讀理解和寫作考卷佔分比聆聽和 會話卷重,而且不少入學面試也會考學生的 閱讀理解能力,從而評估他們的英文水平。 課程以主題貫穿閱讀和寫作訓練,透過讓學 生閱讀大量篇章,幫助他們掌握英語讀寫的 策略, 並學習相關詞彙、文法知識、最新的 考試題型和答題技巧。教授閱讀理解和作答 技巧:找出文章重點、學習不同文體的結構 組織、擴充詞彙、拓闊視野,加強思考能力… 教授寫作技巧:學習運用腦圖、分析不同文 章結構、腦力激盪法…

日 期: 15/4/2023 (逢六) 11 堂

時 間: 12:30-1:30pm

地 點: 本中心 對 象: 小三至小六

用: \$1100(會員)、\$1180(非會員)



備註: 1. 講義費\$60於首堂繳交及 自備文具;

2. 分組形式授課。

查詢人:黃凱花

P401

兒童芭蕾舞啓蒙班

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蹈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。

期: 每月初開班(逢日)4堂

間: 9:30-10:30am

地 點: 本中心 對 象: 3-4歲

費 用: \$440(會員)、\$520(非會員)

備註: 芭蕾舞衣物於開課後由導師代購

查詢人:吳麗娥



兒童芭蕾舞班

芭蕾舞除可訓練學員舞蹈及音樂感外,亦可培養 田 期: 每月初開班(逢日)4堂 出個人修養、優雅舉止。現開辦之芭蕾舞班以英 時 國皇家芭蕾舞蹈學院編制之課程爲教學基礎,學 地 生可報考英國皇家芭蕾舞考試,考獲之證書均獲 對

象: 5歲或以上 世界各地之舞蹈學院承認;導師亦可安排學生參費用: \$440(會員)、\$520(非會員) 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。

間: 10:30-11:30am

點: 本中心





P403(A 班) P404(B 班

兒童芭蕾爵士

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辨之考試。

備註:爵士舞衣物於開課後由導師代購

日期: (A班)每月初開班(逢四)4堂

(B班)每月初開班(逢三)4堂

間: 5:15-6:15pm

本中心 對 象: (A班) 3-5歲

(B班) 6-8歳

費 用: \$440(會員)、\$520(非會員)

查詢人:吳麗娥

P405

空手道組

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 費 用: 月費班 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。

每月初開班 (逢二)

間: 7:30-9:00pm

地 點: 本中心 象: 12-49 歳

\$160(會員)、\$240(非會員)

備註: 教練可協助代購道袍。

查詢人:黃凱花

P406

跆拳道題

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, 我們定期設有升級試供學員參加,升級至黑帶更可考取國際認可的資格。

期: 每月初開班(逢四)

間: 7:30-9:30pm 點: 本中心 對 象: 9歲或以上 用: \$160(會員)、

\$240(非會員)

詢人:梁杏英

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,教練可協助代購買道袍

P407

兒童空手道班

12/4/2023(逢三)5堂

間: 7:15-8:45pm 點: 本中心 象: 5-11 歳

用: \$300(會員)、\$380(非會員)

查詢人:黃凱花

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。

健康運動太極訓練到

AP401(A班) AP402(B班)

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。

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

點: 本中心

象: 16 歲或以上人士

用: \$300(會員)、\$380(非會員)

5詢人:吳麗娥

AP403

星期二瑜伽

一系列流暢的式子織在一起,使修習者除 可獲得力量與柔和之間的平衡。只要持續 下去,是開啟瑜珈生活的美好關鍵。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. 每堂須自攜地墊及瑜伽磚上課;

3. 自備鞋袋。

18/4/2023 (逢二) 11 堂

7:00-8:00pm 本中心

象: 15-59 歳

\$550(會員)、\$630(非會員)

查詢人:黃凱花

呈期二 Power yoga

Power yoga(強力瑜伽)主要在強調改善內 臟及各器官的功能,某些式子姿勢對於強 化腹、背肌、脊椎已被運動醫學界證實極 爲助益。 長期規律地實踐,不但可以促進 心肺適能,改善肌肉適能,增進柔軟度, 減少體脂肪,更可舒解緊張及壓力,因此, 強力適能瑜伽是使身心健康的最佳運動。

備註: 1. 學員須穿著輕便衣服;

2. 每堂須自攜地墊及瑜伽磚上課;

3. 自備鞋袋。

18/4/2023 (逢二) 11 堂

時 間: 8:10-9:10pm 點: 本中心

象: 15-59 歳

\$550(會員)、\$630(非會員)

查詢人:黃凱花

成

開盟

能

程

综合攝影技巧進階班

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)。



24/4/2023 (逢一) 8 堂

7:30-9:30pm 本中心

16-59 歳

\$560(會員)、\$640(非會員)

查詢人:吳麗娥

西九龍第 92 小女童軍隊招為隊員

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. 參加者必須成爲中心會員;

2. 集會時需穿著制服,制服可於參加後才購買。



逢六

間: 2:15-3:45pm 點: 本中心 230 室 6-9 歳小女孩

用: \$10(會員)(每月費用)

吳麗娥

西九龍第 92 女童軍隊招為隊員

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. 參加者必須成爲中心會員;

2. 集會時需穿著制服,制服可於參加後才購買。

逢六

時 間: 4:00-5:30pm 地 點: 本中心 230 室 10-18 歲女孩子

\$15(會員)(每月費用)

泰工招誉

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社區特色與需 要、中心的不同服務、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。本中心亦會按大家的興趣,盡 量安排不同活動及服務讓大家實踐。

此外,爲嘉許協助服務及活動的義工,中心會派發一本 「義工記錄冊」給義工,只要大家於一年內(1-12/2023) 服務滿一定之時數,並將年底前交回負責社工,中心將會 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30 小時~義工服務嘉許獎 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



點: 本中心 象: 14-59 歳

免費

5 盲人:區類華

備註:請往中心詢問處塡妥義工登記表卽可。

V402

義工簡介會

簡介中心服務、<中央義工>系統運作及如何 讓義工知悉中心召募協助義工的方法。

備註: 1. 請往中心詢問處塡妥義工登記表卽可;

2. 義工參與簡介會後,工作員將會就閣下 填寫之資料,並按大家的興趣及中心卽 將舉行的活動作出編配。

21/4/2023 (五) 8:15-9:30pm

點: 本中心或 Zoom (待定)

象: 14-59 歳 用: 免費

5 青人:區碧華

V403

招点(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、家長、青年、小朋友)分享……

图 高:有志服務社區,年齡 18 歲以上,男女均可

服器形式:小組

服務內容:教授樂器如:結他、非洲鼓、電子琴、烹飪、

手工藝、剪髮、話劇、外語、舞蹈及運動等等。

備註: 1. 請往中心詢問處塡妥義工登記表卽可;

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。

全年 點: 本中心

14-59 歳

用: 免費

盲人:區碧華

義工技能培訓 網上視像軟件應用

自從新冠肺炎肆虐,爲了減少社交接觸 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 作爲協助中心推行活動之用,那便要多

29/4/2023 (六) 8:30-9:30pm

本中心 18-59 歳

來參加這個活動了!

備註:活動將會主力分享 Zoom 的軟件應用。

V405

泰工技能培訓 和諧粉彩體驗

近年因爲疫情影響,好多義工服務都改爲線上 進行,和諧粉彩係其中一項唔錯嘅活動,同服 務對象畫下畫傾下偈。活動教授和諧粉彩技巧 及帶領要點。有興趣嘅義工們千萬唔好錯過。

30/6/2023 (五) 7:30-9:00pm

本中心

14-59 歳中央義工

\$10(會員)、\$45(非會員)

青人:溫智均 Dan sir

V406

南亞功課輔導義

爲南亞 K.2 至 P.6 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。

逢一、二、四(任何一天)

期: 全年(7-8月除外),

間: 7:00-8:30pm 本中心 中五或以上

用: 免費



故事天地 -「種多故事人」義工招慕

成爲故事天地義工,爲大人和小朋友送 上精彩故事,同時爲他們締造歡樂與難 忘的回憶,在社區播下「閱讀的種子」,

更爲推廣「閱讀圖書」出一分力。

備註: 1. 有興趣人士可 Whatsapp 至號 碼:5547-0980 向負責職員查詢 及報名,我們將於稍後與您們聯 絡協調服務時間及內容;

> 2. 如以線上形式進行活動,義工亦 可選擇在本中心使用電腦設備講 故事。

田 期: 2023年4-6月每個星期六-任君選擇「故事天地」其中一節

間: 3:00-4:00pm

點: Zoom 線上形式進行

(按情況或會改以實體形式進行)

象: 16 歲或以上有興趣人士

用: 免費

人:麥小華/劉鈺瑩

服器使用者意见表

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。

1	1
	日期:
希望你可以留下電話以便聯絡。	
姓名:	_ □ 會員 □ 非會員
497/10 € 00 •	_

上述所收集的個人資料純屬跟進及回覆之用,不作其他用途。 請將意見及個人資料填寫完畢,交回中心詢問處或傳真 (2391 4320) 至本中心。



旺角街坊會陳慶社會服務中心

社區綜合服務部

地址:九龍大角咀福全街四十五號 電話: 2395 3107 傳真: 2391 4320 網頁: https://www.mkchanhing.org.hk 電郵:ifochssc@mkkfa.org.hk

POSTAGE PAID HONG KONG Е CHINA 中國香港 郵資已付

PERMIT NO 特許編號 6379

印刷日期::2023年

图 釋互建



