



旺角街坊會陳慶社會服務中心

好慶誌

2024

1-3 月通訊



進修課程(p43-p52)

可即日報名

各項活動於2023年12月12日(二)

開始接受報名

溫馨提示: Whatsapp「群發訊息名單」功能已開始使用。
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。



中心網站



中心 Facebook 專頁

請將刊物廣泛傳閱,用後請放入回收箱,多謝支持環保。

- 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 – 服務介紹 – 劏房服務
- p.6-7 – 活動推介

1-3 月份活動

- p.8-14 – 兒童及青少年活動 (TC)
- p.14-24 – 家庭及社區活動 (TF)
- p.25-30 – 家庭增值活動 (FS)
- p.31-33 – Non-Chinese Residents Programs(NCR)
- p.34-38 – 婦女活動 (W)
- p.38-40 – 新來港人士活動 (NA)
- p.41-42 – 閱讀室活動 (R)

p.43-52 – 1-3 月進修課程 (A/L/P/T/AP/AT)

- p.52-53 – 中心小組招募 (G)
- p.53-57 – 陳慶「義」Touch(V)
- p.57 – 服務使用者意見表



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
就業支援服務室 (地下) * 欖樹街入口 *	
星期一至五 星期六、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 休息
康樂室 (三樓)	
星期一至六 星期日及公眾假期 *	上午十時至下午一時 下午二時至晚上九時三十分 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 星期六 星期日及公眾假期 *	下午二時至晚上九時四十五分 上午十時至下午五時四十五分 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 星期日及公眾假期 * 星期一	下午二時十五分至晚上九時十五分 上午十時至下午一時 及 下午二時至下午五時 休息

* 農曆年初一、二、三、四休息

惡劣天氣中心活動安排

活動類別	活動類別			進修課程
	戶外活動	水上活動	室內活動	
暴雨 / 颶風警告	(活動舉行前兩小時內仍懸掛安排)			早上 (1:00PM 或之前) 下午 (1:00-6:00PM) 晚上 (6:00-10:00PM)
	黃色暴雨	✓	×	✓ 註 2
	紅色暴雨	×	×	✓ 註 2
	黑色暴雨	×	×	×
	一號風球	✓	×	✓ 註 2
	三號風球	×	×	✓ 註 2
	八號風球	×	×	×
極端天氣情況訊號	×	×	×	

- 註**
- 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。
 - 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。
 - 若早上 8:00、中午 12:00、下午 4:00 以後仍懸掛黑色暴雨、8 號風球或極端天氣情況訊號，則該節的課程暫停。

如有疑問，請致電 2395 3107 向本中心查詢。



申請手續

資格

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) 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
- ★ 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。

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 HK\$5）
4. 遵守中心規則
5. 愛惜中心地方及設施

會員續證通知

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。



石一燒

優惠內容：凡惠顧大餐牌即可享 9 折
 電話：5281 5420 (大角咀) 6299 8565 (九龍城)
 地址：大角咀鐵樹街 10 號富多來新邨一期地下 13 號舖
 九龍城啟德道 55 號 AVA55 地下 6 號舖



回甘堂（林仔涼茶）

優惠內容：全單減 \$2
 電話：2789 0111
 地址：大角咀樺樹街 48 號地舖



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：大角咀道 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）
 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：九龍大角咀善善街 4 號地下

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。

* 上述資料僅作參考，商戶可保留優惠最後決定權 *

活動及進修課程報名注意事項

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。
5. 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： _____

服務介紹 - 劏房服務

社區應援角

- 🏠 全新 / 二手物品捐贈及領取
- 🏠 工具借用服務
- 🏠 生活應用包申領

開放時間

逢星期二	上午 10:30 - 12:30
逢星期四	下午 2:30 - 4:30
逢星期五	晚上 7:00 - 9:00

劏房家居維修服務

義工免費進行簡單家居維修

義工招募

招募社區應援角當值義工及家居維修義工

社區資訊發放

透過 Whatsapp 聯絡掌握政府及社區劏房有關資訊

歡迎進入了解更多詳情：



中心劏房
服務網站



中心劏房服務
Facebook 專頁：
(歡迎追蹤及讚好)

如有興趣了解以上服務
可與本中心
林姑娘、柳先生、唐姑娘聯絡

查詢電話：23953107
WhatsApp: 95582351

租務諮詢服務

- 🏠 平等租約索取
- 🏠 劏房租管諮詢

租屋配對計劃

為良好業主及租客
提供免收費免佣配對平台





行運一條龍 賀年年宵市集

聚集不同手工藝術創作產品，讓大家可以選購，自用途禮一樣可以，同場亦有攤位遊戲、賀年手工製作、Face Painting 俾入場人士參與。

2024年2月3、4日

星期六 11:00am-9:00pm

星期日 11:00am-5:00pm

本中心見！

負責人：袁詠珊、黃瑋

活動編號：FS111

春田花花 親子競技日

2024年3月17日 (星期日)
下午 1:00 - 下午 4:30

埃華街公園 (暫定) 見！
收費：\$100 (會員)
\$135 (非會員)
(以每對親子計算)

對象：3-9歲
小朋友及家長



負責人：袁詠珊、麥小華

內容

分組進行簡單而有趣的親子競技比賽，例如：二人三足、親子風火輪、親子接力跑等，促進家長與孩子親子互動，留下開心甜蜜時刻，並讓家長和孩子共同體驗運動的樂趣。

備註

1. 所有參加者需穿輕便運動衣及運動鞋；
2. 每個項目前3名可獲獎盃一個，其餘參加家庭可獲獎牌一個；
3. 9歲以上而有興趣參與之小朋友可先留名，待職員稍後回覆。

TC101

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！！

日期：每月星期六(10/2、17/2、30/3 暫停)
 時間：3:00-4:00pm
 地點：Zoom 線上形式進行(按情況或會改以實體形式進行)
 對象：兒童、家長及其他社區人士
 費用：免費

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，為社區的孩子講故事，歡迎與負責職員聯絡。



TC103

絕地學院光劍訓練班

法國擊劍協會在 2019 年已經把光劍對決決定為正式競技項目，旨在鼓勵年輕人放下手機多做運動。活動教授光劍對決種類、規則和技巧。一起化身絕地武士，保衛宇宙和平！

日期：4/1-21/3/2024 (逢四)
 時間：4:30-6:00pm
 地點：本中心
 對象：10-15 歲
 費用：\$110(會員)、\$145(非會員)

備註：18/1 暫停一次。



負責人：溫智均 Dan sir

TC104

桌遊一下

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。

日期：6/1、20/1、17/2、2/3、16/3/2024 (六)
 時間：4:15-5:45pm
 地點：本中心
 對象：8-18 歲
 費用：免費

備註：有興趣人士請報名，亦歡迎即場參與。

負責人：黃璋

TC102

青年塗鴉 2024

經過三年多的疫情，生活終於回復日常的軌跡，我們又可以去玩塗鴉了！如果你 / 妳都有興趣，快來報名啊！

日期：1-3/2024 (六) (共 3 次) (確實日期待定)
 時間：6:00-8:00pm (待定)
 地點：本中心 / 大角咀區
 對象：14-35 歲
 費用：免費

負責人：區碧華

備註：1. 有興趣之朋友請先留名登記，待日後聯絡有關安排；
 2. 活動全免 (已包括導師費、所需噴漆物料)；
 3. 有興趣的參加者可連續參加三次或個別一次之塗鴉。



TC105

陳慶造星 - 結他篇

陳慶造星一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！

日期：8/1-18/3/2024 (逢一)
 時間：4:30-6:00pm
 地點：本中心
 對象：12-24 歲
 費用：\$100(會員)、\$135(非會員)

備註：1. 12/2 暫停一次；
 2. 自備結他，如有困難可在報名時提出；
 3. 歡迎新手參加。



負責人：溫智均 Dan sir



TC106

四驅研究所

唔想成日揸手機，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，征服每一條賽道成為大角咀車神！

日期：13/1-23/3/2024 (逢六)
 時間：11:00am-12:30pm
 地點：本中心
 對象：9-11歲
 費用：\$70(會員)、\$105(非會員)

備註：1. 20/1, 10/2, 24/2, 16/3 暫停；
 2. 自備田宮迷你四驅車及田宮比賽用馬達。

負責人：溫智均 Dan sir

TC109

獅子山與公園

獅子山公園，是公園之一？是遊樂場之一？是燒烤場之一？是園圃之一？哈哈！我都唔知呀！不如我哋去尋找答案吧！

日期：20/1/2024 (六)
 時間：10:15am-3:00pm
 地點：獅子山公園
 對象：6-13歲小學生
 費用：\$80(會員)、\$115(非會員)

備註：燒烤午餐交通費自備。

負責人：黃凱芯

TC107

Yo-man 花式搖搖隊

Yo-man 花式搖搖隊繼續招募新隊員！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！

日期：13/1-23/3/2024 (逢六)
 時間：3:30-5:00pm
 地點：本中心
 對象：9-11歲
 費用：\$70(會員)、\$105(非會員)



備註：1. 20/1, 10/2, 24/2, 16/3 暫停；
 2. 費用包括花式搖搖一個；
 3. 歡迎新手加入。

負責人：溫智均 Dan sir

TC110

新春利是掛飾DIY

農曆新年將至，當然唔少得增添一些應節飾物佈置一吓屋企啦。本次DIY將會教大家使用「利是封」去製作新年掛飾，畀大家可以拎返屋企掛起佈置過龍年，歡迎小朋友一齊嚟製作一個屬於自己嘅心儀得意掛飾啦。

日期：20/1/2024 (六)
 時間：3:30-4:30pm
 地點：本中心
 對象：6-12歲
 費用：\$15(會員)、\$50(非會員)



備註：費用已包括材料費，完成後可取回作品。

負責人：周蕙梅

TC108

QQ 麻糬波波

點解佢唔係麵包，又可以係麵包舖買到，佢唔係用麵粉做，咁係用七粉做，想試做吓麻糬波波的小朋友，快D報名參加，學吓點做這款QQ麻糬波波的美食。

日期：13/1/2024 (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)



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

TC111

幼兒輕鬆手工個半鐘

讓幼兒輕鬆地製作一些簡單的小手工，既可陶冶性情，亦可發揮大家的創意及天份，真是開心一樂也。

日期：27/1/2024 (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)



備註：費用已包括所有材料費。

負責人：吳麗敏

TC112

2月3號的下午

忽發奇想的下午用春卷皮、雞蛋、蝦仁、多色彩蔬菜做個營養豐富，顏值超高，漂亮的像花一樣，味道更是一級棒，做法非常簡單，你們一定會喜歡。

日期：3/2/2024 (六)
 時間：2:30-4:30pm
 地點：本中心
 對象：6-13歲小學生
 費用：\$40(會員)、\$75(非會員)



備註：包材料費。

負責人：黃凱芯

TC115

舞出。風格—霹靂舞體驗

霹靂舞除了是舞蹈也是運動，更成為2024年巴黎奧運會的比賽項目，如果你想了解什麼是霹靂舞或想挑戰自己，快來體驗看看吧！

日期：2/3、9/3/2024 (逢六)
 時間：10:30am-12:00nn
 地點：本中心
 對象：9-14歲
 費用：\$80(會員)、\$115(非會員)



備註：1. 活動由專業導師教授；
 2. 請穿著輕便運動服飾及長褲。

負責人：黃璋

TC113

「鯉魚年糕」迎新歲

小朋友，農曆新年就到啦！一齊嚟整幾條可愛的鯉魚年糕啦！

日期：8/2/2024 (四) (年廿九)
 時間：2:30-4:45pm
 地點：本中心
 對象：6-12歲
 費用：\$15(會員)、\$50(非會員)

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. 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



TC116

海洋肌理畫

透過繪畫以沙灘為題的肌理畫，感受大自然的美麗，抒減壓力及發揮創意。

日期：2/3/2024 (六)
 時間：2:30-4:00pm
 地點：本中心
 對象：7-12歲
 費用：\$80(會員)、\$115(非會員)



備註：1. 已包材料費，完成後可取走作品一幅；
 2. 請帶備圍裙。

負責人：袁姑娘

TC114

「童」學堂

利用遊戲及藝術介入，學習自我情緒管理及認識情緒的種類。

日期：17/2-23/3/2024 (逢六)
 時間：10:30-11:30am
 地點：本中心
 對象：6-8歲
 費用：\$40(會員)、\$75(非會員)



負責人：吳梓豪 Rico sir

TC117

立體捲紙DIY

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！

日期：9/3/2024 (六)
 時間：11:00am-12:30pm
 地點：本中心
 對象：7-12歲
 費用：\$20(會員)、\$55(非會員)



備註：費用已包括所有材料費。

負責人：吳麗儀



TC118

童手小玩兒—馬賽克畫

畫畫通常會用不同顏料，但用馬賽克來畫畫又試過未？快來參加活動，發揮創意吧！

日期：23/3/2024 (六)
 時間：10:30am-12:00nn
 地點：本中心
 對象：8-14 歲
 費用：\$65(會員)、\$100(非會員)



負責人：劉鈺瑩

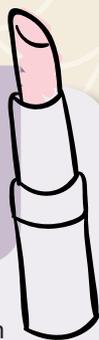
備註：參加者可獲製成品一個。

TF101

「一對手同心製作」 天然精油潤唇膏

由你親自製作 DIY 天然精油潤唇膏，送給至愛，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。

日期：6/1/2024 (六)
 時間：10:30am-12:00nn
 地點：本中心
 對象：社區人士或親子組合
 (小朋友必須滿 6 歲或以上)
 費用：\$125(會員)、\$160(非會員)
 (以每對親子計算)

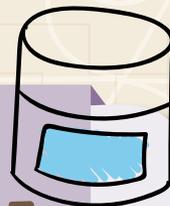


備註：1. 課堂由「一對手同心製作」婦女團隊教授；
 2. 基本每人 / 每組合製作 5 支。

負責人：袁詠珊

TF102

護膚 DIY 保濕日霜及美白晚霜



冬天好乾燥呀！要幫肌膚補充水份也要做好美白功夫，市面嘅產品琳琅滿目，又免不了有添加劑。誠邀注重健康的你一起 diy 自己的日夜霜。

日期：17/1/2024 (三)
 時間：10:30am-12:00nn
 地點：本中心
 對象：18-59 歲
 費用：\$100(會員)、\$135(非會員)

備註：歡迎致電查詢成份，評估是否會對某種材料敏感。

負責人：王培明姑娘

TF103

親子表達藝術工作坊

透過藝術創作增進親子溝通，共享快樂時光。同時讓孩子發揮創意，提升自信。

日期：20/1/2024 (六)
 時間：3:00-5:00pm
 地點：本中心
 對象：6-12 歲兒童及其家長
 費用：\$50(會員)、\$85(非會員)
 (以每對親子計算)

負責人：吳梓豪 Rico sir

TF104

植物拓染布袋

植物拓染，利用大自然的樹葉和花朵創造屬於自己環保布袋，發揮你的小宇宙讓創意與自然遍佈身邊。
 (參加者可取走自己的作品)

日期：25/1/2024 (四)
 時間：10:30am-12:30pm
 地點：本中心
 對象：18-59 歲
 費用：\$50(會員)、\$85(非會員)



備註：費用包括材料包。

負責人：黎曼鈺



TF105

賀年馬蹄糕

話咁快龍年又到，中國人過年，家裡要預備很多糕點，菜餚，預備過年親朋戚友到訪，一齊吃著食物，一起開開心心傾傾講講，歡渡佳節。過年很多糕點可以做，今年教大家做清潤的馬蹄糕，可以作為飯後甜品，有興趣的家長，今次可以同小朋友一齊來參與，實行自家製作。真材實料。

日期：26/1/2024 (五)
 時間：7:00-9:30pm
 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)

備註：1. 費用包括所有材料費；
 2. 自備圍裙；
 3. 自備環保袋。

負責人：梁杏英

TF106

親子關懷工友行動

每逢過時過節，區內的清潔員工一直緊守崗位和默默地為社區的衛生工作辛勤付出。臨近新年，希望集合社區內的心意，參與是次的關懷行動，送上溫暖和祝福。

日期：27/1、3/2/2024 (六)
 時間：3:30-4:30pm (27/1)、
 3:15-4:45pm (3/2)
 地點：本中心
 對象：6-59歲親子家庭
 1位家長+最多2位小童組合
 費用：免費

親子關懷工友行動

1. 27/1/2024：DIY 製作新年掛飾；
 2. 3/2/2024：接觸清潔工友，教授及送上新年掛飾。

負責人：周芳梅

TF107

新春禪繞樂

禪繞畫 (Zentangle) 是一項簡單易學的心靈藝術，活動歡迎「有經驗」或「零經驗」的大小朋友參加！在新年伊始，讓禪繞畫來豐富及滋養你的心靈吧！

日期：27/1/2024 (六)
 (待定)
 時間：8:00-9:30pm
 地點：本中心及 Zoom
 對象：6-59歲
 費用：免費



負責人：區碧華

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；
 2. 此活動是雙導師教授，主導師為陳慧心小姐 Vivian (Zoom)，協導師為鄭詠虹小姐 Etta (實體)，參加者可以選擇實體到中心參加或在家參與，但報名時請註明，敬請留意；
 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。

TF108

神秘面紗—信仰篇

信仰篇 --- 將會與大家一同走訪清真寺、回教墳場、印度廟，錫克教廟，以及於錫克教廟內品嚐地道印度食物。從與南亞人士生活息息相關的宗教認識他們，揭開其神秘面紗。

日期：28/1/2024 (日)
 時間：9:00am-3:00pm
 地點：本中心 / 灣仔
 對象：8-59歲
 費用：\$20(會員)、\$55(非會員)

備註：1. 交通費自備；
 2. 請穿著整齊服飾 (長衫長褲)；
 3. 參觀時必須遵守場地規矩 (赤腳及清洗手腳，戴頭巾或帽等)。

負責人：王培明姑娘

TF109

親子DIY—編織手袋



織織復織織，原來手袋都可以自己編織出來！而且新年快到，一於編織一個獨一無二的手袋，拜年時利是可以「袋袋平安」啦！

日期：3/2/2024 (六)
 時間：10:30am-12:00nn
 地點：本中心
 對象：親子 (兒童須年滿6歲或以上)
 費用：\$65(會員)、\$100(非會員)
 (以每對親子計算)

備註：1. 每對親子可獲一個製成品；
 2. 費用包括所有材料。

負責人：劉鈺瑩

TF110

召喚幸福· Henna 手繪藝術教學

Henna(可稱作 Mehndi, 中文可叫南亞手繪), 超過五千年的南亞文化藝術。顏料為100%天然植物製造。Henna 用於裝飾手腳，為畫在身上的藝術，一種很美麗而暫時性的身體裝飾，蘊含祝福意義。此教學將透過繪畫不同圖案，練習細緻的線條，歡迎有興趣的你參與體驗，一起感受手繪藝術。

日期：3、17/2/2024 (六)
 時間：10:30am-12:00nn
 地點：本中心
 對象：18-59歲
 費用：\$70(會員)、
 \$105(非會員)

備註：1. 費用已包括材料費：Henna 顏料錐；
 2. 不適合皮膚過敏、植物過敏及蠶豆症人士參與；
 3. 沒有繪畫基礎的人士也歡迎參與。

負責人：張昕

TF111

創意藝術揮春創作

在踏入 2024 年的伊始，歡迎大人或孩子一起發揮創意，一起製作個人「龍年」創意藝術揮春，當中並可結合任何藝術元素，既送祝福給自己，也可將它送給你的至愛及親朋好友作為新年禮物，齊來豐富及滋養你的心靈吧！

日期：3/2/2024 (三) (待定)
 時間：3:00-4:00pm (第一場)
 4:15-5:15pm (第二場)
 地點：本中心
 對象：6-59 歲
 費用：免費

備註：活動導師鄭詠虹小姐，她擁有亞洲禪繞畫認證 (Certified Zentangle Teacher, CZT-Asia)、和諧粉彩正指導師 (JPHAA Certified Advanced Instructor) 資歷，以及經驗西洋書法導師。

負責人：區碧華

TF112

中藥妙用防疫香囊

流感季又到啦！你想認識中國傳統的防疫方法嗎？一起動手製作一個防疫香囊吧！可以隨身佩戴亦可以送親朋好友。(參加者可取走自己的作品)

日期：5/2/2024 (一)
 時間：10:30am-12:00nn
 地點：本中心
 對象：15-59 歲
 費用：\$25(會員)、\$55(非會員)(大小同價)



備註：費用已包括材料費。

負責人：黎曼鈺

TF113

親子大自然之旅

參觀香港兩大自然保育園，親近大自然，近距離接觸多種動物、植物、濕地多樣性及季節性候鳥。大小朋友，一家人最佳綠色體驗之旅。

日期：18/2/2024 (日)
 時間：9:00am-4:00pm
 地點：嘉道理農場暨植物園及香港濕地公園
 對象：家庭成員
 費用：\$80(成人會員)/\$60(3-17歲會員)
 \$115(成人非會員)/\$95(3-17歲非會員)
 (未滿 3 歲小童免費)

備註：1. 費用包括旅遊車接送及入場費；
 2. 參加者可以自備膳食或在嘉道理農場自費用膳。

負責人：施志偉

TF114

親子面繪體驗班 工作坊

面部彩繪 (Face painting) 在外國十分盛行，對香港來說卻比較陌生。在 1.5 小時的時間內，體驗面繪之樂趣，發掘小朋友的無窮創意加上家長也能參與其中，親子之間的互動，增進感情。

日期：24/2/2024 (六)
 時間：2:30-4:00pm
 地點：本中心
 對象：親子 (兒童須年滿 6 歲以上)
 費用：\$120(會員)、\$155(非會員)
 (大小同價)



備註：1. 包括顏料和用具；
 2. 如有皮膚敏感 / 濕疹者需衡量身體狀況是否適合參加此課程。

負責人：袁詠珊

TF115

粉嶺素食行

閒遊流水響水塘，觀賞白千層及景色怡人的水塘美景；中午到雲泉仙館品賞美味素食後，再一遊前粉嶺裁判法院，從郊野到保育歷史，渡過寫意的一天。

日期：25/2/2024 (日)
 時間：9:30am-3:30pm
 地點：粉嶺流水響、雲泉仙館、前粉嶺裁判法院
 對象：6-59 歲
 費用：\$100(會員)、\$135(非會員)
 (大小同價)



備註：1. 費用包來回旅遊巴士及素食午餐；
 2. 自備充足糧水、晴天用品、穿著輕便衣物及運動鞋；
 3. 未滿 14 歲者須由成人陪同方可參加。

負責人：陳美寶

TF116

印巴美食篇—薄餅咖哩雞

今次南亞婦女會同大家一齊煮咖喱雞，整埋薄餅，又香又好味！你又怎能錯過！

日期：28/2/2024 (三)
 時間：10:30am-1:00pm
 地點：本中心
 對象：18-59 歲
 費用：\$50(會員)、\$85(非會員)



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

TF119

三月親子露營樂

走進西貢，體驗兩日一夜親子露營樂，享用營地設施、水上單車、戶外遠足，樂也融融。

日期：16-17/3/2024 (六及日)
 時間：1:30-翌日 2:00pm
 地點：創與水上活動中心
 對象：6-59 歲親子家庭
 費用：\$120(會員)、\$155(非會員)
 (大小同價)



備註：1. 費用包括旅遊車接送及營費；
 2. 參加者需自備三餐食物及材料，並在營地煮食或燒烤；
 3. 營地提供露營帳篷，中心提供戶外煮食爐具及用品。

負責人：施志偉

TF117

親子健身週末



趁著週末一起到戶外做運動吧！由長跑教練帶領，教授多式保強運動及進行緩步跑，簡單亦益身心。

日期：9/3/2024 (六)
 時間：4:00-5:30pm
 地點：櫻桃街公園
 對象：6-59 歲親子家庭組合
 費用：\$10(會員)、\$45(非會員)
 (大小同價)

備註：1. 參加者需評估自身身體狀況是否合適參與此活動；
 2. 請穿著舒適運動服裝及運動鞋；
 3. 請自備飲用水。

負責人：張昕

TF120

親子環保小手工

活動教授利用日常即棄物製作簡單有趣的小玩意，讓大家一同認識環保生活的重要性。

日期：17/3/2024 (日)
 時間：3:00-4:15pm
 地點：本中心
 對象：親子 (子女須為 4-12 歲)
 費用：\$10(會員)、\$45(非會員) (大小同價)

負責人：陳美寶

備註：費用包括工具及材料。

TF118

龍年登山遊龍脊

龍脊位於港島東部，曾獲旅遊指南選為「香港最佳遠足路線」之一。從港島徑第 8 段起步，登上龍脊，盡看遼闊的海景和腳下島嶼，回程走入水清沙幼的大浪灣作終點，此趟旅程必定讓你心馳神往。

日期：10/3/2024 (日)
 時間：8:15am-2:00pm
 地點：龍脊
 對象：14-59 歲
 費用：\$50(會員)、\$85(非會員)
 (大小同價)

*遠足路線稍長，需講求一定耐力。
 *參加者須按身體健康狀況，量力參與。

備註：1. 包旅遊巴接送；
 2. 請自備午餐及水，穿適合衣服及運動鞋；
 3. 屬新手遠足路線，沿路會有梯級上落，路程預計約 4 小時 (8.5 公里)。

負責人：周貴輝

TF121

美味廚房： 香蕉蛋糕 Cupcake

「美味廚房」系列邀請大家一齊嚟製作香蕉蛋糕 Cupcake，等緊你報名啊！
 *此活動需先報名，待中心確實後再交費，謝謝！

日期：24/3/2024 (日) 待定
 時間：10:30am-12:00nn
 地點：本中心
 對象：12-59 歲
 費用：\$40(會員)、\$75(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. 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：麥小菁

活動推介

免費 Free

春日暖流 - 社區活動

Warm Spring Community Program

地點 Venue 大角咀區 Tai Kok Tsui 對象 Target 社區人士 Resident

一月藝術 新春飛龍躍陣慶

活動日期 28/1(日)

活動時間 下午 3:00-5:00

活動地點 中心三樓康樂室

Art January: Drawing

Date 28/1(Sun)

Time 3:00-5:00pm

Venue Centre 3/F

二月溫情 情深說話齊齊講

活動日期 14/2(三)

活動時間 下午 3:30-5:30

活動地點 埃華街公園

Warm February: Post Lovely Message

Date 14/2(Wed)

Time 3:30-5:30pm

Venue Ivy Street Park

三月復活 復活蛋社區創作

活動日期 23/3(六)、28/3(四)

活動時間 下午 3:30-5:00

活動地點 櫻桃街公園門口

Egg March: Easter Egg Making

Date 23/3(Sat) & 28/3(Thur)

Time 3:30-5:30pm

Venue Cherry Street Park

負責人:周貫楓、施志偉
Responsible Staff: Ivan, Stephen

活動編號 Code

一月藝術 Art January : TF122
二月溫情 Warm February : TF123
三月復活 Egg March : TF124



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」。

服務對象：居住於油尖旺區內的基層人士

由律師提供諮詢服務（以律師實際的專業領域而定）：

內容包括：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：

1

致電本中心向社工
麥小華姑娘查詢及登記

2

由麥姑娘詳細
記錄諮詢內容

3

律師判斷是否適合諮詢

4

安排指定日期及
時間會面

5

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。



就業支援服務系列



TF125

就

共創手藝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，也可以參加這個創業培訓實習計劃，活動詳情如下：

日期：2024年1月至3月
時間：10:30am-12:00nn
地點：本中心
對象：18-65歲失業人士
費用：\$300(會員/非會員)

創業培訓 — 必修課

日期	時間	內容	地點
8/1-5/2/2024 (逢一) 5堂	10:30am-12:00nn	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
2/1-30/1/2024 (逢二) 5堂	10:30am-12:30pm	Face Painting	本中心
5/1-1/3/2024 (逢五) 7堂 (年三十及初七 暫停1堂)	10:30am-12:30pm	皮革製品課程	本中心
6/2-19/3/2024 (逢二) 6堂 (初四暫停1堂)	10:30am-12:30pm	押花及花藝禮品課程	本中心

備註：1. 參加者先登記留位，負責職員在個別聯絡及面談後，方通知來中心交費；
2. 每人只可報讀一個選修班，並以先到先得登記為準。

負責人：袁詠珊、柳應龍



故事系列

FS101

故

「故事爸媽」「悅」讀學堂

目標

透過主題分享，讓關心子女成長的家長可持續地學習，由兒童心理學專家教大家如何打開「快樂親子關係」的門。

日期：31/1、28/2及27/3/2024(逢三)
時間：9:30-11:30am
地點：本中心 / zoom 線上形式進行
對象：有興趣的家長及社區人士
費用：免費

主題內容

編號	日期	每月主題
FS101A	31/1	親子溝通親密 D
FS101B	28/2	情緒處理緊要 D
FS101C	27/3	玩出故事無限創意

負責人：劉鈺瑩、麥小華

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，為不同階層的兒童講英文故事加強學生英語閱讀和學習。



備註：1. 視實際情況安排託管服務（如以實體形式進行），家長如有需要，請先於報名時留下兒童資料；
2. 我們會在活動前與大家確實現場參與活動的安排。



FS102

故

親子故事樂園 (幼兒篇) 第十九期

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！

日期：20/2、27/2 及 5/3/2024 (逢二)
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(會員)、\$65(非會員)

負責人：麥小華

FS103

故

故事爸媽「兒童啟蒙老師」 家長訓練計劃 (第四十一期)

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. 如何為孩子選擇優質的圖書

日期：24/2 及 2/3/2024 (逢六)
時間：10:00am-12:00nn
地點：本中心
對象：0-10歲子女的家長
費用：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. 完成二節工作坊的家長更可獲贈優質繪本一本；
3. 完成二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。

負責人：麥小華、劉鈺瑩

FS104

故

童樂讀書會 (第六期)

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。

日期：21/2 及 6/3/2024 (三)
時間：4:30-5:30pm
地點：本中心
對象：4-6歲
費用：\$30(會員)、\$65(非會員)

負責人：麥小華、劉鈺瑩

備註：完成2節活動後，可獲贈優質圖書1本。

「書包圖書館」外借服務

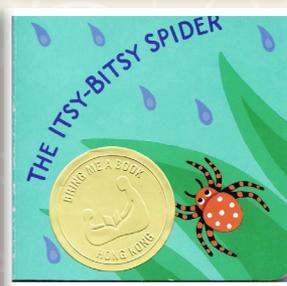
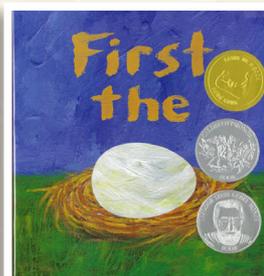
書包內的圖書全是色彩艷麗的繪本【繪本指以圖畫為主的圖書】，而且由教育學家精心挑選及推薦，非常適合0-12歲兒童閱讀。

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，會員便可享受書包外借服務。
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

地點：本中心
費用：免費
負責人：麥小華、劉鈺瑩





FS105

親親孩子 - 學前遊戲小組系列(一)

1. 課程內容由中心專業社工設計及任教。
2. 課程設計配合幼兒成長階段的獨特需要，內容包括專心聆聽，聽從指令，課堂規則，社交禮儀等，能提升孩子入讀心儀學校的機會。
3. 活動以輕鬆開心的遊戲模式，讓孩子學習不同概念，合群等課題活動，以協助他們全人發展。

日期： 9/1、16/1、23/1、30/1/2024 (逢二)
 時間： 10:00am-12:00nn
 地點： 本中心
 對象： 2-3 歲幼兒及其家長 (必須親子參與)
 費用： \$100(會員)、\$135(非會員)

「學前預備真好玩」
10:00-11:00am

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，為入學作出最佳準備。

「爸媽進修加油站」
11:00am-12:00nn

讓家長學習與孩子建立融洽親子關係，以及施行正面管教，從而令孩子更健康成長。

負責人：麥小華、劉鈺瑩

備註：1. 工作坊附設託兒服務 (即 11:00am 至 12:00nn「爸媽進修加油站」進行期間)，讓孩子學習「分離」；
 2. 請於「學前預備真好玩」上課時自備小食茶點 (避免糖果類)，由中心提供水杯及飲用水。

FS106

親親孩子遊戲小組 (18-24 個月幼兒)

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。

日期： 7/3、14/3、21/3 及 28/3/2024 (逢四)
 時間： 10:30-11:30am
 地點： 本中心
 對象： 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)
 費用： \$100(會員)、\$135(非會員)



負責人：劉鈺瑩、袁詠珊



FS107

6A 品格教育 家長工作坊(第九期)

課程特色

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：

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. 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



日期： 3/1、10/1、17/1、24/1、31/1、7/2/2024 (逢三)
 時間： 9:45-11:45am
 地點： 本中心
 對象： 家長
 費用： \$120(會員)、\$155(非會員)

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)。

負責人：袁詠珊、麥小華
 (兩者皆為：註冊社工及 6A 教育認證導師)

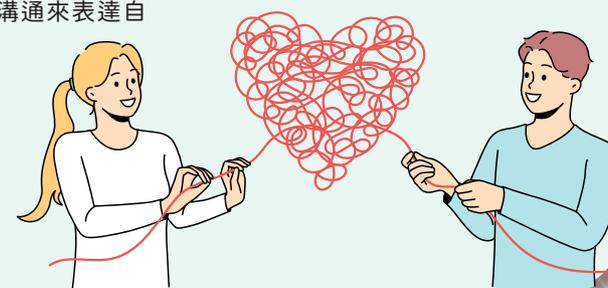
FS108

非暴力溝通與正念工作坊

非暴力溝通是由美國臨床心理學家 Marshall 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，滿足所有人的內在心理需要。「非暴力溝通模式」有一套獨特的語言表達技巧，適用於化解人與人之間的即時衝突與暴力危機；調解與促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通來表達自己、理解他人，以及愛自己。

日期： 23/2、1/3、8/3、15/3/2024 (逢五)
 時間： 7:30-9:00pm
 地點： 本中心
 對象： 家長
 費用： \$100(會員)、\$135(非會員)

負責人：劉鈺瑩





單親支援系列

單

FS109

「同心樂聚社」單親互助小組

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。

對象：單親家長
費用：免費

備註：有興趣參加者，歡迎致電 2395 3107 與負責人聯絡。

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。

負責人：袁詠珊、劉鈺瑩

FS110

「同心樂聚社」單親互助小組 (1-3月/2024)

單

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。

地點：本中心
對象：單親家長
費用：免費

備註：有興趣參加者，歡迎致電 2395 3107 與負責人聯絡。

日期	時間
17/1/2024 (三)	10:30am-12:00nn
7/2/2024 (三)	10:30am-12:00nn
13/3/2024 (三)	10:30am-12:00nn

負責人：袁詠珊、劉鈺瑩

NCR101

SA Kids Group

To provide homework guidance and revision to solve children's learning and study problems.

Date: 4/1-6/2,19/2-26/3/2024 (Every Mon, Tue, Thur, except school holidays)
Time: 7:00-8:30pm
Venue: Room 320
Target: K3-P.6 South Asian Students
Fee: Free

Remarks 1. Be punctual.
2. Make appointment for interview.

Responsible Staff: Miss Nancy and Miss Echo

NCR102

SA Secondary Group

1. To provide homework guidance and revision.
2. To teach Chinese words in the class.

Date: 4/1-6/2,19/2-21/3/2024 (Every Mon, Tue, Thur, except school holidays)
Time: 7:00-8:30pm
Venue: Room 450
Target: South Asian Secondary Students
Fee: Free



Remarks 1. Be punctual.
2. Make appointment for interview.

Responsible Staff: Miss Nancy

NCR103

Cub Scout

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

Date: 1-3/2024 (Every Sat)
Time: 5:00-6:30pm
Venue: Centre
Target: 6-12 years old South Asian Children
Fee: Free

Remarks 1. Be punctual.
2. Arrange interview.

Responsible Staff: Miss Nancy



NCR104

Breakthrough group (Cantonese)



Learn daily Cantonese

Date: 8/1-5/2, 19-26/2/2024(Mon)
 Time: 7:30-8:30pm
 Venue: Centre
 Target: 18-59 years old Non-Chinese Woman
 Fee: Free

Responsible Staff: Miss Nancy

NCR105

Woman Yoga Class

Taking a break from Yoga time.

Date: 25/1, 1/2, 22/2, 29/2/2024(Thur)
 Time: 7:30-8:30pm
 Venue: Centre
 Target: 18-59 years old Non-Chinese Woman
 Fee: Free



Responsible Staff: Miss Echo

NCR106

MaMa me time!

Doing something relaxing together.

Date: 23/1, 20/2, 19/3/2024(Tue)
 Time: 7:00-8:30pm
 Venue: Room 430
 Target: 18-59 years old Non-Chinese Woman
 Fee: Free



Responsible Staff: Miss Nancy and Miss Echo

NCR107

Lunar New Year Fair

Let's stroll around the Lunar New Year Eve Fair, know more about social culture and get holiday cheer!

Date: 7/2/2024(Wed)
 Time: 1:00-4:00pm
 Venue: Mong Kok
 Target: 0-59 years old Non-Chinese family
 Fee: Free



Responsible Staff: Miss Nancy and Miss Echo

NCR108

Reunion Party

The Chinese New Year is coming in February. It's a great time for families and friends to be together. Let's catch up and get reunion dinner, will have fun!

Date: 24/2/2024(Sat)
 Time: 1:00-5:00pm
 Venue: Centre
 Target: 0-59 years old Non-Chinese family
 Fee: Free



Responsible Staff: Miss Nancy and Miss Echo

NCR109

Play Time !!!

Peck Discovery Space is a specialist play space on campus, designed for children and families. Children can enjoy the indoor and outdoor experiential learning activities.

Date: 25/2/2024(Sun)
 Time: 8:00am-1:00pm
 Venue: Centre/Pamela Peck Discovery Space
 Target: Non-Chinese Family with 0-8 years old child
 Fee: \$10(Member) - \$45(Non-member)

Remarks Include the transportation and ticket.

Responsible Staff: Miss Nancy and Miss Echo



2024年1月至3月〈婦女瑜伽〉

歡迎59歲或以下婦女報名參加

編號	名稱	日期/堂數	時間	收費	對象	導師
W101A	週二A班	9/1至26/3 (11堂)	9-10 am	會員 \$550	59歲或以下婦女	April Shum
W101B	週二B班	<13/2 停1堂>	10-11 am	非會員 \$585		
W101C	週三伸展班	10/1至27/3 (10堂)	9-10 am	會員 \$500		Feeling Chong
W101D	週三班	<7、14/2 停2堂>	10-11 am	非會員 \$535		
W101E	週四伸展舒緩班	11/1至28/3 (10堂)	9-10 am	會員 \$500		Joyce Lau
W101F	週四普拉提班	<8、15/2 停2堂>	10-11 am	非會員 \$535		

上課地點：大角咀市政大廈 6 樓（大角咀體育館 3 號活動室）。

備註

1. 新參加者可於〈活動報名日〉報名尚有名額的婦女瑜伽班，如已滿額，可留後備，待負責人跟進；
2. 活動前 2 小時，如遇 8 號風球及黑色暴雨警告（停課），不作補堂及退款安排。

負責人：陳美寶

W102

「字療我心」婦女小組（新春版）

「我手寫我心」、專注及重覆地練習寫字，能達自我療癒之效。只要你有一雙手、一支筆、一張紙，便能投身書法世界，專注在筆尖上忘卻煩憂。自從在 2023 年 10 - 12 月首辦婦女寫字小組後，深受姊妹們的歡迎。今次會再與大家嘗試一起學習書寫有趣得意的創意揮春，除了在過程中享受自我療癒之外，也可作為送給自己及親友的祝福。此外，最後一節我們將會走進社區，將大家的創意揮春派發區內街坊，將祝福遍佈大角咀區啊！

日期：10/1-31/1/2024 (三) 4 次
 時間：10:15-11:30am
 地點：本中心
 對象：18-59 歲婦女
 費用：\$50(會員)、\$85(非會員)

負責人：區碧華



- 備註：1. 部份節數之活動邀請了鄭詠虹小姐教授及分享，她是經驗教授西洋書法 (Calligraphy) 導師，鄭小姐亦是亞洲禪繞畫認證導師 (Certified Zentangle Teacher, CZT-Asia) 及和諧粉彩正指導師 (JPHAA Advance Instructor)；
2. 活動費用包括材料及物資費、導師費。

W103

女人天地之舞動心靈 (2024年1-3月)

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，我們更會從中探索自己的內在需要及增加自我認識。

日期：12/1-2/2/2024 (逢五) 4 堂
 時間：10:00-11:30am
 地點：本中心
 對象：25-59 歲勇於面對真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

備註：活動邀請導師松蟲姑娘協助帶領，她是一位資深前社工，並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。



W104

安睡 @ 靜觀及瑜伽體驗 (2024年1-3月)

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，想在睡前經驗一趟身體伸展與心靈淨化之旅，呢個活動便很適合妳參加了！

日期：6/1-20/1/2024 (六) 3 次
 時間：9:00-9:45pm (晚上)
 地點：Zoom 線上形式進行
 對象：25-59 歲婦女
 費用：\$50(會員)、\$85(非會員)

- 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、青少年及家庭教育、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。

負責人：區碧華



W109

婦女電腦文書處理進階班

教授電腦文書處理的進階編輯，包括字元間距、文字特殊效果；自訂紙張大小及方向；美化文件的圖片，加入美術效果、如美工圖案、向量圖案、特殊符號等的方法和技巧，編輯群組，加上頁首及頁尾、目錄建立等；讓婦女廣泛應用電腦，並享受使用電腦帶來樂趣。

日期：25/4-30/5/2024 (逢一、四) 11 堂
 時間：9:15-11:15am
 地點：本中心
 對象：25-65 歲婦女
 費用：\$80

負責人：陳美寶

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. 參加者需有基本電腦操作經驗；
 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。

NA103

好好同學會

每月一次的聚會，舉辦不同的活動，一起認識新事物。

日期：20/1、24/2、23/3/2024 (六)
 時間：8:00-9:30pm
 地點：本中心
 對象：新來港小學生
 費用：免費

負責人：黃璋

NA104

新。青夢啟翔



隔月一次聚會，邀請各位新來港青年在應付學業之餘共同策劃活動—外出或組織活動、學習技能、參與義工服務等。

日期：12/1、8/3/2024 (五)
 時間：8:00-9:30pm
 地點：本中心
 對象：新來港青年
 費用：免費

負責人：黃璋、張昀

NA101

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、個人成長及社會認識等。

日期：每季進行
 時間：待定
 地點：本中心
 對象：6-18 歲來港入學不足一年學生
 費用：免費

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：黃璋、施志偉

NA105

「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：15/1、29/1，5/2、19/2，4/3、18/3/2024 (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：免費

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：張昀

NA102

讀書樂 - 新來港學童功課輔導計劃

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。

日期：1-3 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

備註：需經甄選。

負責人：黃璋、張昀

NA106

婦女聚一聚

一月一次的新來港婦女聚會，透過室內或室外之活動，彼此交流，分享日常，外出玩樂，建立社交互助網絡。

日期：17/1、7/2、13/3/2024 (逢三)
 時間：8:30-9:30pm
 地點：本中心
 對象：來港不足三年婦女
 費用：免費

備註：歡迎介紹新來港婦女出席聚會。

負責人：張昀

NA107

親子義工社區服務

透過雙月份的親子義工探訪，關心區內的獨居長者，為他們帶來開心和關懷；增進本地及新來港人士的認識和接觸，促進社區融和。亦可學習義工服務技巧及態度，服務更多社會上有需要的人。

日期：20/1 及 16/3/2024 (六)
 時間：2:30-5:00pm
 地點：本中心 / 大角咀
 對象：新來港家庭
 費用：免費

負責人：張盼、施志偉

NA108

家聚 - 新來港家庭聚會

「家聚」，每季一次的聚會，有遊戲、聚餐、主題分享等活動，讓新來港家庭透過聚會認識社區、加強家庭間互相認識和聯繫，協助新來港家庭早日適應香港生活，展開新的一頁，以香港為家。



日期：3/2/2024 (六)
 時間：7:30-9:30pm
 地點：本中心
 對象：新來港家庭
 費用：免費

負責人：黃璋、施志偉

NA109

大澳·漁村遊

大澳位於大嶼山海岸邊，是個歷史悠久的漁村。邀請大家放慢腳步，一起到大澳漁村探索，感受歷史文化與品嚐街頭美食，並踏上遠足路徑，渡過愉快輕鬆的一日。



日期：24/3/2024 (日)
 時間：9:30am-6:00pm
 地點：大澳
 對象：新來港家庭
 費用：\$20 (未滿3歲小童免費)

負責人：張盼

備註：1. 包旅遊巴接送；
 2. 於大澳自費午餐；
 3. 請穿著運動服飾出席。



漂書點



「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、青少年讀物、勵志、休閒、文學等類別，適合大眾閱覽之書籍為主。

什麼書籍不可接受作漂書？



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

參加方法

- 於閱讀室開放時間內，帶備書籍到本室作漂書。
- 於本室選取漂書（每人每次5本）書籍回家閱讀。



閱讀室開放時間

星期一至五：2:00-9:45pm
 星期六：10:00am-5:45pm
 星期日及公眾假期：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

負責人：黃凱芯

溫馨提示

本室之漂書書籍，會先進行消毒處理。



閱讀室雜誌贈閱



本室提供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最多十本雜誌。

日期：16/1 及 17/1/2024(一及二)
 時間：2:00-9:45pm
 地點：本中心四樓閱讀室
 對象：會員

負責人：黎曼鈺

R101

悅讀閱讀龍虎榜

閱讀的好處

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
7.

獎狀

2024 年度最高借書率達 150 本或以上可得冠軍獎狀乙份
 2024 年度最高借書率達 100 本或以上可得亞軍獎狀乙份
 2024 年度最高借書率達 80 本或以上可得季軍獎狀乙份

日期：1/1-31/3/2024
 時間：閱讀室開放時間
 地點：本中心四樓閱讀室
 對象：3-59 歲會員
 費用：會員免費

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)

負責人：黃凱芯

獎勵

每季最高借書率的 10 位會員可得神秘獎品乙份，得獎名單留意 4/F 壁佈板及下期好慶誌。

R102

聽故事、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。

日期：2/3、16/3/2024(六)
 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)

負責人：梁杏英



鋼琴班

A101



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。

日期：2024 年 1 至 3 月
 時間：待安排
 地點：本中心
 對象：會員

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

查詢人：黃凱芯

備註：留下聯絡資料待負責人聯絡。

A102

小提琴班

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。

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

日期：2024 年 1 至 3 月
 時間：待安排
 地點：本中心
 對象：會員

查詢人：黃凱芯

備註：留下聯絡資料待負責人聯絡。

A103

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！

日期：2024年1至3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\$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。

查詢人：黃凱芯

A104

兒童繪畫基礎班

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。

日期：13/1/2024（逢六）8堂
 時間：2:00-3:00pm
 地點：本中心
 對象：3歲半-6歲
 費用：\$480（會員）、\$560（非會員）



備註：每堂均需帶備基本文具（鉛筆、擦膠、間尺）、木顏色24色、鉛筆刨、A4畫簿。

查詢人：吳麗敏

A105



兒童創意繪畫班



本課程透過不同題材去提高學生繪畫興趣和能力，配合運用木顏色和油粉彩作畫，發揮想像力和創作力，由淺入深地貫輸繪畫技巧。

日期：13/1/2024（逢六）8堂
 時間：3:10-4:10pm
 地點：本中心
 對象：4-7歲
 費用：\$480（會員）、\$560（非會員）

備註：每堂均需帶備基本文具（鉛筆、擦膠、間尺）、木顏色24色、油粉彩25色、鉛筆刨、A3畫簿。

查詢人：吳麗敏

A106

兒童卡通漫畫班



本課程以卡通漫畫人物做主題，如熟悉的多啦A夢、比卡超等等，透過他們的造型、動作和神情來創作漫畫作品，另外會嘗試學習四格漫畫，令作品更有故事性，提高學生思考能力和表達力。

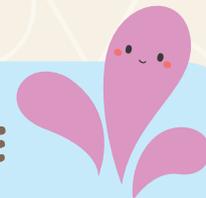
日期：13/1/2024（逢六）8堂
 時間：4:20-5:20pm
 地點：本中心
 對象：6歲半-12歲
 費用：\$480（會員）、\$560（非會員）

備註：每堂均需帶備基本文具（鉛筆、擦膠、間尺）、木顏色24色、鉛筆刨、A4畫簿。

查詢人：吳麗敏

A107

兒童繪畫技巧班



本課程以學校內最常見視藝題目為骨幹，幫助學生應付未來視藝功課，和為視藝科呈分試作好準備，讓他們提早認識繪畫時要注意事項，如構圖處理、配色等等，幫助他們在繪畫時更得心應手，爭取好成績。

日期：13/1/2024（逢六）8堂
 時間：5:30-6:30pm
 地點：本中心
 對象：8-12歲
 費用：\$480（會員）、\$560（非會員）

備註：每堂均需帶備基本文具（鉛筆、擦膠、長間尺）、木顏色24色或以上、鉛筆刨、A3畫簿。

查詢人：吳麗敏

素描班

A108

教授素描筆的用法，實用寫生，靜物寫生處理等等。

日期：18/2/2024 (逢日) 6 堂
 時間：2:55-4:10pm
 地點：本中心
 對象：6-15 歲
 費用：\$420(會員)、\$500(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)。

珠心算班

L101

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。

日期：6/1/2024 (逢六) 10 堂
 時間：11:10am-12:10pm
 地點：本中心
 對象：K2-K3
 費用：\$800(會員)、\$880(非會員)

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

初小數學大躍進

L102

採用「傳意為本」的教學方法，著重學生真正理解數學，啟發思考，擺脫他們以往「死背死記」的學習方法課程均以小班教學，因材施教，教法靈活生動，由淺入深，成效顯著可照顧個別學生程度。(小組形式分級別上課)

日期：6/1/2024 (逢六) 10 堂
 時間：10:00-11:00am
 地點：本中心
 對象：小一至小三
 費用：\$1100(會員)、\$1180(非會員)



備註：講義費 \$60 於首堂給導師及自備文具。

查詢人：黃凱芯

奧數樂

L103

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。

日期：6/1/2024 (逢六) 10 堂
 時間：11:05am-12:05pm
 地點：本中心
 對象：P.1- P.2
 費用：\$1100(會員)、\$1180(非會員)



備註：講義費 \$60 於首堂給導師及自備文具。

查詢人：黃凱芯

中文寫作班

L104

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)

日期：6/1/2024 (逢六) 10 堂
 時間：10:00-11:00am
 地點：本中心
 對象：小三至小六
 費用：\$1100(會員)、\$1180(非會員)

備註：講義費 \$60 於首堂繳交。

查詢人：黃凱芯

Phonics 英文拼音班

L105

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。

日期：6/1/2024 (逢六) 10 堂
 時間：10:00-11:00am
 地點：本中心
 對象：幼稚園學生
 費用：\$900(會員)、\$980(非會員)

備註：講義費 \$60 於首堂給導師及自備文具。

查詢人：黃凱芯



L106

中文閱讀理解班

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 \$ 60 於首堂繳交。

查詢人：黃凱芯

L107

初小 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能力
專注高效：專注於閱讀理解題型，涵蓋學校常考文章類型，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

查詢人：黃凱芯



L108

高小 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...

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：黃凱芯

P101

兒童芭蕾舞啟蒙班

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。

日期：每月初開班 (逢日) 4 堂
時間：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：吳麗敏

P102

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。

日期：每月初開班 (逢日) 4 堂
時間：10:30-11:30am
地點：本中心
對象：5 歲或以上
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：吳麗敏

P103(A 班) P104(B 班)

兒童芭蕾舞爵士舞班

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。

日期：(A 班) 每月初開班 (逢四) 4 堂
(B 班) 每月初開班 (逢三) 4 堂
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：\$440(會員)、\$520(非會員)

備註：爵士舞衣物於開課後由導師代購。

查詢人：吳麗敏





P105

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。

日期：每月初開班（逢二）
時間：7:30-9:00pm
地點：本中心
對象：12-49 歲
費用：\$160(會員)、
\$240(非會員)

備註：教練可協助初學者代購道袍。

查詢人：黎曼鈺

P106

跆拳道組

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，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。

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：\$160(會員)、
\$240(非會員)



查詢人：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。

P107

兒童空手道班

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。

日期：3/1/2024（逢三）5 堂
時間：7:15-8:45pm
地點：本中心
對象：6-10 歲
費用：\$300(會員)、\$380(非會員)

查詢人：黎曼鈺

備註：教練可協助初學者代購道袍。

AP101(A 班) AP102(B 班)

健康運動太極訓練班

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。

日期：每月初開班
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)

備註：學員須穿著輕便衣服上課。

查詢人：吳麗敏

AP103

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。

日期：16/1/2024（逢二）10 堂
時間：7:00-8:00pm
地點：本中心
對象：15-59 歲女性
費用：\$550(會員)、\$630(非會員)

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。

查詢人：黃凱芯



AP104

星期二 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為助益。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。

日期：16/1/2024（逢二）10 堂
時間：8:10-9:10pm
地點：本中心
對象：15-59 歲
費用：\$550(會員)、\$630(非會員)

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。

查詢人：黃凱芯



AT101

視藝 @ 花藝

學習以乾花和鮮花從基礎處理花材學起，製作不同的花藝作品。從平面卡到立體盆花，慢慢掌握對顏色和線條的敏感度和提昇美感。

日期：10/1/2024 (逢三) 4 堂

時間：7:00-8:15pm

地點：本中心

對象：13-59 歲

費用：\$500(會員)、\$580(非會員)



查詢人：黃凱芯

備註：全期材料費 \$150 於首堂給導師。

AT102

綜合攝影技巧基礎班



本課程由「香港油麻地攝影學會」的專業導師教授，內容包括認識相機種類、如何選擇適合自己的相機、鏡頭種類認識及選擇與運用、光圈與快門配合及景深的控制、藝術攝影 [取景構圖] 的概念與思維、花卉微距及生態攝影方法、戶外人像拍攝技巧 [怎樣拍好一張人像相]、四季自然光類別及怎樣採光與日出日落拍攝方法、學員作品欣賞及分析 (導師即場評述學員作品)

日期：22/1/2024 (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)

查詢人：吳麗姩

備註：學員須自備相機 (傳統或數碼均可)。

G101

西九龍第 92 小女童軍隊招募隊員

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。

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)

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：吳麗姩

G102

西九龍第 92 女童軍隊招募隊員

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。

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)

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：吳麗姩

G103

陳慶山友會

香港，優山美地，海天一色，日出日落，山友同行。山友會為自務小組，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：3/1、6/3/2024 (三)

時間：7:30-9:00pm

地點：本中心

對象：16-65 歲社區人士

費用：免費



備註：參加者需要自付戶外活動費。

負責人：黃璋、張盼

V101

義工招募

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，為嘉許協助服務及活動的義工，只要大家於一年內 (1 - 12 / 2024) 服務滿一定之時數，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

日期：全年

地點：本中心

對象：14-59 歲

費用：免費

負責人：區碧華

備註：請往中心詢問處填妥義工登記表即可。



V102

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招募協助義工的方法。

日期：5/1/2024 (五)
 時間：8:15-9:30pm
 地點：本中心或 Zoom 線上形式進行 (待定)
 對象：14-59 歲
 費用：免費

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

V103

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、家長、青年、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、烹飪、手工藝、剪髮、話劇、外語、舞蹈及運動等等。

日期：全年
 地點：本中心
 對象：14-59 歲
 費用：免費

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

V104

2023 年度義工嘉許禮

經過一年的付出與辛勞，中心特別為義工朋友們安排這個聚會，讓義工們在輕鬆愉快的環境及氣氛下，享受自助午餐及與同路人彼此交流，中心並趁此機會答謝 (嘉許) 大家在過去一整年在義務工作上的付出、參與和貢獻。現誠邀你參加！

日期：18/2/2024 (日)
 時間：11:00am-3:00pm
 地點：本中心 / 西九文化區 (待定)
 對象：14-65 歲
 費用：\$80



負責人：區碧華

備註：參加者必需在 2023 年 1 - 12 月期間會協助中心義工服務最少有 10 小時。

V105

親子義工 「家庭送暖系列」

單元一：安老院送暖

日期：28/1/2024 (日)
 時間：2:00-4:30pm
 地點：大角咀區
 對象：親子義工
 備註：自備廁紙一條 (大約 10 至 12 卷)
 探訪時間 3:00-4:00pm



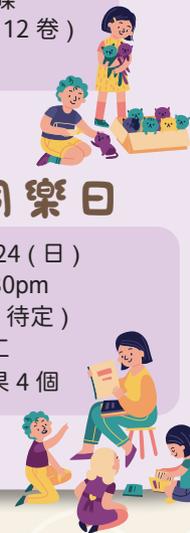
單元二： 獨居長者探訪

日期：25/2/2024 (日)
 時間：10:30am-12:00nn
 地點：大角咀區
 對象：親子義工
 備註：自備水果 4 個
 探訪時間 10:45-11:45am



單元三： 視障人士同樂日

日期：24/3/2024 (日)
 時間：2:00-4:30pm
 地點：九龍區 (待定)
 對象：親子義工
 備註：自備水果 4 個



負責人：李麗萍

V106

義工技能培訓 - 桌遊體驗

義工服務唔知做咩好？不如玩下 board game 啦！活動教授數款桌遊玩法及帶領技巧。同服務對象一路玩一路傾，開心~

日期：22/3/2024 (五)
 時間：7:30-9:00pm
 地點：本中心
 對象：14-59 歲中央義工
 費用：\$10(會員)、\$45(非會員)

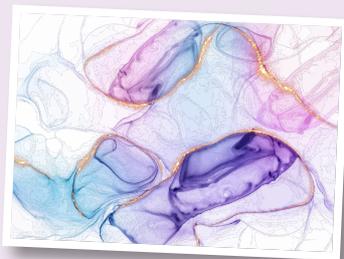


負責人：溫智均 Dan sir

V107

義工技能培訓 - 『酒精墨水畫』體驗

繁忙的城市生活，實在令人疲憊不堪。酒精墨水畫是利用墨水自然流動的過程，達舒壓的果效，這項藝術可以使人放鬆，有助情緒管理。活動將會分享「酒精墨水畫」入門、分享製作技巧及帶領要點，也可以增加義工本錢，有興趣的義工萬勿錯過啊！



日期：23/3/2024 (六)
時間：8:00-9:15pm
地點：本中心
對象：14-59 歲中央義工
費用：\$10(會員)、\$45(非會員)

負責人：區碧華

- 備註：1. 活動導師鄭詠虹小姐是經驗教授西洋書法 (Calligraphy) 導師，鄭小姐亦是亞洲禪繞畫認證導師 (Certified Zentangle Teacher, CZT-Asia) 及和諧粉彩正指導師 (JPHAA Certified Advanced Instructor)；
2. 活動費用包括材料及物資費、導師費。
3. 義工參加活動後，將會在下一季協助工作員籌辦相同主題之活動給中心會員。

V108

南亞功課輔導義工

為南亞 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。

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
費用：免費



負責人：王培明姑娘

V109

故事天地 - 「種子故事人」義工招募

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。

日期：2024 年 1-3 月每個星期六 -
任君選擇「故事天地」其中一節
時間：3:00-4:00pm
地點：Zoom 線上形式進行
(按情況或會改以實體形式進行)
對象：16 歲或以上有興趣人士
費用：免費

- 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。

負責人：麥小華、劉鈺瑩

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：_____

希望你可以留下電話以便聯絡。

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。

