



明愛莫張瑞勤社區中心

Caritas Mok Cheung Sui Kun Community Centre



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2024年10-12月通訊

ISSUE NO 118

堅城迴響



明愛青少年及社區服務
Caritas Youth and Community Service

第27屆

明愛出色義工
頒獎典禮



義工嘉許禮

目錄



社區焦點	Community Focus	1
服務焦點	Service Focus	4
社區活動	Community Programmes	7
兒童活動	Children Programmes	10
青少年活動	Youth Programmes	14
家庭活動	Family Programmes	17
退休人士及長者活動	Retirees and the Elderly Programmes	18
基層家庭活動	Special Need Family Scheme Programmes	21
多元文化活動	Multicultural Activities	26
圖書館活動	Library Programmes	30
興趣發展課程	Interest Development Courses	33
惡劣天氣服務安排 中心開放時間及位置	Inclement Weather Arrangements Opening Hours & Location	封底內頁



服務公告 Announcement

本中心將於下列日期暫停服務，敬請留意：

2024 年 10-12 月 特別日子

國慶日	10 月 1 日	星期二
重陽節	10 月 11 日	星期五
冬至	12 月 21 日	星期六 *10:00-5:00
平安夜	12 月 24 日	星期二 *10:00-1:00
聖誕節	12 月 25 日	星期三
聖誕節後第一個周日	12 月 26 日	星期四

2025 年 1 月 特別日子

一月一日	1 月 1 日	星期三
農曆年三十晚	1 月 28 日	星期二 *10:00-1:00
農曆年初一	1 月 29 日	星期三
農曆年初二	1 月 30 日	星期四
農曆年初三	1 月 31 日	星期五

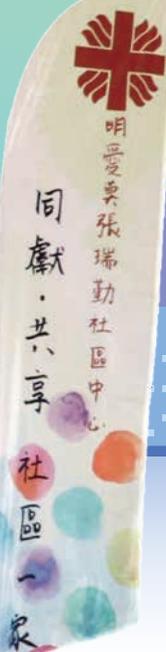
使命與目標

明愛在本質上是一項瞭解與關懷、照料與服務、人類發展和團結的行動。明愛確認援助急需者或長貧者的工作有繼續存在的需要和價值，不過明愛服務最終的依歸，是使人們發展自己的才能，並且克服生活環境的障礙。

香港明愛

服務宗旨

致力推動了解、關懷、參與和承擔的歷程，為青少年及社區的全面發展而工作。

青少年及
社區服務

第27屆出色義工頒獎典禮



明愛青少年及社區服務 一直致力推動義工

服務，自1997年開始；已經有超過

133,298位義工參與我們的計劃，為社區提供各種不同類型的服務，服務人數更超過1,500,000人。我們致力為有志參與義工工作的兒童、青少年、家庭、長者、社區人士。企業及持分者提供機會服務社會上有需要的社群，同時致力於建立一個互相關懷的社區。

為嘉許義工對社區的貢獻並鼓勵他們積極參與社區服務，明愛設立了「出色義工獎勵計劃」讓義工們得到認可和鼓勵，今年為出色義工獎勵計劃第27年，明愛青少年及社區服務在7月7日於荃灣如心酒店舉行了一次義工頒獎典禮，嘉許過去一年各中心義工們的傑出表現，並設置義工真人館環節，提供一個平台讓義工們分享彼此的經驗和故事，以激發更多人參與義工服務的熱情。

明愛葵涌推動社區中心



相信未來我們的義工群體將會更加強大並為社區帶來更大的正面影響力。因為每一位義工都具有無限的潛力。他們的貢獻和付出是不可或缺的，我們將繼續與每一位義工共同創造更美好的社區。

慈善賣物會

Charity Bazaars 2024

11月Nov3 10AM - 5:30PM
(日SUN)

屯門區 Tuen Mun

屯門文娛廣場

屯門鄉事會路

Tuen Mun Cultural Square

Tuen Mun Heung Sze Wui Road

11月Nov17 10AM - 5:30PM
(日SUN)

沙田區 Sha Tin

源禾遊樂場

源禾路

Yuen Wo Playground

Yuen Wo Road

11月Nov17 10AM - 6PM
(日SUN)

荃灣區 Tsuen Wan

沙咀道遊樂場

Sha Tsui Road Playground

11月Nov10 10AM - 5:30PM
(日SUN)

長洲區 Cheung Chau

長洲北帝廟遊樂場

Pak Tai Temple Playground, Cheung Chau

11月Nov3 10AM - 6PM
(日SUN)

港島區 Hong Kong

銅鑼灣維多利亞公園

Victoria Park, Causeway Bay

11月Nov10 10AM - 6PM
(日SUN)

九龍區 Kowloon

界限街花墟公園

Fa Hui Park, Boundary Street

請注意：賣物會於結束前十五分鐘截止進場（個別賣物會開放時間已詳列於上）

Kindly note that admission closes 15 minutes prior to the closing time of the Bazaars (Opening hours of the respective Bazaars are listed above)

查詢
Enquiries

www.caritas.org.hk

電話 Tel: 2843 4638



明愛青少年及社區服務

明愛莫張瑞勤社區中心諮詢委員會

2024 - 2025 年度選舉安排

背景	<p>明愛莫張瑞勤社區中心諮詢委員會（以下簡稱為委員會）是「香港明愛社會工作委員會」轄下的一個常務委員會，委員會宗旨包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 就策劃及推行本社區中心活動，主要是接受社會福利署資助之服務時，能促進當地地區參與作出建議。 2. 向本社區中心管理當局提出意見，以確保社區中心之服務切合社區需要。 3. 推廣本社區中心為匯聚社區力量、服務社群，建設社區之形象。 4. 委員會委員每兩年一任，成員包括 5 位經中心 18 歲或以上會員選舉產生的委員、5 位由中心邀任的社區人士、另包括天主教堂區代表及 3 位香港明愛代表。
目標	<p>提高會員參與、加強問責性及向公眾交代，為社區提供更優質的服務。</p>
投票日期	<p>待定（請留意中心公告）</p>
投票方式	<p>親身到中心或以郵遞方式投票（郵遞方式以郵戳為準），並按各中心之開放時間進行投票。</p>
開票時間	<p>待定（請留意中心公告）</p>
候選人資格	<p>年滿 18 歲的香港居民。 須獲參選的社區中心 5 名 18 歲或以上的會員提名。</p>
查詢	<p>就是次社區中心諮詢委員會選舉安排，大家如有查詢及意見，可致電 28168044 向本中心高級督導主任林燕珊女士提出。 提名及選舉皆期望您的參與！為確保您的充分參與，要確保您的會籍有效，謝謝！</p>

第 27 屆

明愛出色義工頒獎典禮



「愛・關懷 — 長者家居探訪」 服務計劃再次獲得嘉獎

由明愛莫張瑞勤社區中心與渠務署、土木工程拓展署、水務署、路政署的義工隊伍，自 2022 年中開展的「愛・關懷 — 長者家居探訪」服務計劃，透過義工每月定期的探訪陪伴，為區內長者帶來溫暖和關懷。

義工們的持續、積極參與和默默付出，獲得社區的肯定和嘉許。各義工隊伍除於 7 月 7 日，在明愛青少年及社區服務「第 27 屆出色義工頒獎典禮」上獲頒發「出色合作夥伴」外，「愛・關懷 — 長者家居探訪」服務計劃亦連續第二年，獲建造業議會「建造業義工獎勵計劃」頒發「評審嘉許 — 優秀社福機構協作」獎項。



在疫情過後，長者仍需面對身心健康、日常生活、家庭乃至社區環境等多方面的轉變和挑戰。我們期待義工們繼續發揮力量，陪伴社區上需要的群體，一同走過每個困難的時刻，以愛服務，締造希望。



山道見·夢想市集

由明愛莫張瑞勤社區中心主辦，賽馬會鼓掌·創你程計劃 (CLAP@JC) 全力支持，「山道見·夢想市集」於5月25日及26日(星期六及星期日)順利進行。一連兩日市集包括有年青人作品展覽、現場 Busking 表演、DJ 表演、18 檔的特色手作攤位，另外有人氣插畫家 @humchuk 為我們設計主題打卡區、放空發夢區，為山道帶來不少活力。

活動當日感謝中西區區議會議員金鈴女士 MH、王倩雯博士及張嘉恩女士(排名不分先後)抽空出席，並擔任啟動禮的主禮嘉賓。啟動儀式由明愛青少年及社區服務暨社區發展服務總主任陳偉良先生陪同一眾主禮嘉賓，與明愛莫張瑞勤社區中心諮詢委員會副主席何慧敏女士、委員黃稼梅女士及檔主代表一同於舞台進行。台上嘉賓每人手持氫氣球，盛載著大家對社區的祝福，亦祝願大家夢想達到，社區一家，開心快樂。

活動的順利完成，有賴各嘉賓、協作伙伴及街坊支持及參與，另外亦感謝所有表演團隊，透過山道平台將音樂及歌聲帶到社區。藉發揮「社區一家」的精神，讓年青人及街坊能夠在中西區山道的空間，共同打造一個實踐夢想多元的平台，透過不同社區持份者積極參與，活化社區。

感謝出席參與檔主團隊 (排名不分先後)：

- 啡比尋常
- Free.x.me
- 學藝 Art-bortary
- 土藝布社
- Tarot-bananaing
- CharmeEnchante
- 藝薈·皮革·一番屋
- 鳥兩手作
- 桃手寫·桃手畫
- 燃籽能工作室
- 社區創意工房
- CraftedComforts
- Fforflowers
- 絡遙·植物印染
- 1mheitung 'SayItOutLoud!' Festival
- ProjectCaterpillar
- 「職涯建未來計劃」繪影



「開檯食飯 - 堅繫不同」

與香港浸會大學學生交流活動

早前，「開檯食飯 - 堅繫不同」計劃與香港浸會大學市場管理課程的學生進行交流，由 4 位「開檯煮廚」準備自家製食品，舉辦試食會與學生分享。

過程中，學生品嚐了手沖咖啡、雪花酥、紅油和水餃，對於「開檯煮廚」的食品一致好評，同一時間亦訪問她們的製作過程、心得、包裝設計想法等，分組為各個自家製食品制定合適的營銷策略。

試食會後，「開檯煮廚」到大學和學生一起上課，參考他們為「開檯煮廚」度身訂造的營銷意見。

學生的想法讓「開檯煮廚」大開眼界，她們對於能夠參與大學課程亦非常高興。另一方面，學生透過新穎的方式，把過去在課堂中所學的知識分享給「開檯煮廚」，對大家都是一個難忘的體驗。

期待未來「開檯煮廚」有更多不同的新產品，與社會各界亦有更多不同的合作。





歡迎 捐贈食物 / 日用品

Donate Food and Daily Necessities

現籌集以下全新物品:

食物:



其他:

超市現金券



日用品:



物資收集地點:

明愛莫張瑞勤社區中心
(香港堅尼地城蒲飛路27號)

聯絡方法: ☎ 28168044 / 6672 2269(梁生)

📍 香港堅尼地城蒲飛路27號



社區共享及互助計劃

堅城士多現正為西區基層家庭提供減輕生活負擔的支援，召集一眾有心人士，以捐贈形式幫助基層家庭，實現社區互助精神!

婦女休閒天地



負責人：鄭欣欣 / 收費：\$100

在忙碌的生活中，大家有沒有善待自己，為自己製造 Me Time 呢？在「婦女休閒天地」活動中，讓你有一個屬於自己的空間，學習新事物，做自己喜愛的事。

日期 星之花製作（一）：5.11.2024(星期二)

星之花製作（二）：12.11.2024(星期二)

拉筋運動初體驗（一）：19.11.2024(星期二)

拉筋運動初體驗（二）：26.11.2024(星期二)

時間 上午 10:00 至 11:30

地點 中心

對象 35 歲至 55 歲婦女

名額 12

主辦機構 Organized by



撥款資助 Funded by



項目培訓 Incubated by



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty



樂施會
OXFAM
Hong Kong

無窮世界
World
Without
Poverty

開檯食飯

NEIGHBOURHOOD KITCHEN

「煮廚」煮場

由「開檯煮廚」舉辦不同類型的食品工作坊，
無論你自己一個人、同屋企人或朋友一齊
用幾小時放下生活的各種煩惱，
投入在製作食品的旅程中



工作坊內容持續更新，
如有興趣，可掃描以下二維碼(QR code)了解最新詳情



地址：香港石塘咀和合街6-12號國基大廈地下G舖

報名或查詢：楊姑娘2816 8044/ 2130 3301/ WhatsApp: 6432 7925



明愛莫張瑞勤社區中心 主辦

冬日送暖大行動 — 義工招募

每年冬季，本中心皆會動員義工及小組組員為區內眾多獨居長者送上熱湯及無盡的關懷與愛心。今年冬天我們亦會舉辦送湯活動，透過義工親切的探訪，讓長者感受到義工們的熱情及社區的溫暖，義工亦可進一步協助獨居長者的網絡工作，讓關懷長者的工作在社區內植根。

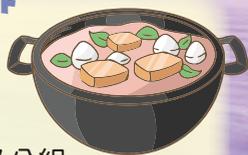
冬日送暖大行動 — 服務安排

日期：2025年1月18日（星期六）

時間：下午3時至6時30分

集合地點：本中心一樓禮堂

內容：（1）介紹獨居長者網絡行動
（2）送湯物資分配及分組
（3）落區探訪及送湯
（4）探訪後的匯報及分享



兒童活動

桌遊社交組

桌遊不僅是一種娛樂活動，更可以幫助小朋友透過桌遊建立良好的社交技巧，擁有更好的人際關係。來報名參加活動，讓小朋友可以增加交友的機會，並且在遊戲中學習合作、相處和溝通技巧，成為社交小達人。

負責人：蘇鏗滄 / 收費：\$50

形式	小組
日期	2024年10月5日至10月26日 (逢星期六)
次數	4
時間	14:30-16:00
地點	本中心 B301
集合時間 /	14:30 /
地點	本中心 B301
對象	8-12 歲兒童
名額	6 人

我要踢波！

雖然開學了會有點忙碌，但同學們都應該奪做下運動，放鬆身心。足球小組會聚集各足球愛好者參與定期練習，進行分組對賽，組成足球隊希望在日後可以參與比賽

負責人：江裕 / 收費：\$50

形式	足球訓練班
日期	18/10, 1/11, 15/11, 29/11, 13/12 (星期五)
時間	晚上 6:00-7:00
地點	中西區足球場
對象	小四至小六學生
名額	12 人

備註：參加者出席活動時需穿著運動服飾



港島第三十九小女童軍隊

招募隊員



小女童軍的訓練活動是環繞著
八項綱領主題包括：

- 1) 竭盡所能
- 2) 享受戶外樂趣
- 3) 幫助料理家務
- 4) 要有表現
- 5) 保持健康
- 6) 幫助別人
- 7) 提高警覺
- 8) 對人友善。

這『八項綱領』訓練，使到小女童軍都可以從各項活動中去學習及分享，發展多技能和建立自信心，裝備自己，迎接未來。



對象：6 至 12 歲中心會員

集會時間：每月份第一和第三的星期六，下午 3 時 30 至 5 時

集會地方：明愛莫張瑞勤社區中心 B306 室

活動：宿營、旅行、BBQ、參觀、社區服務、家務技能、手工藝、集體遊戲、烹飪、聖誕聯歡會、生日會等。

隊費：每月 \$20

報名：親臨中心填寫報名表格

中心負責人：張姑娘

查詢電話：2816 8044

聖誕烘焙

Christmas baking

桌遊不僅是一種娛樂活動，更可以幫助小朋友透過桌遊建立良好的社交技巧，擁有更好的人際關係。來報名參加活動，讓小朋友可以增加交友的機會，並且在遊戲中學習合作、相處和溝通技巧，成為社交小達人。

負責人：蘇鏘淳 / 收費：\$50

內容 聖誕甜品製作及聖誕卡製作
日期 18/12(星期三)
時間 下午 5:30 至 7:30
地點 B304 室 教學廚房
對象 8 至 12 歲
兒童

名額 6 人

備註：參加者請自備食物盒
以便帶回製作完成的食物。



園藝活動

人與大自然有著微妙的關係，共存及共生，同樣植物及大自然環境，也是我們的老師。細察當中的奧妙，令我們對上天有一份敬畏，對生命有一份尊重。我們希望透過花、葉、種子，打開大家的五感，在感受植物生命力的當下，走進園藝的世界，察覺自己的內心世界，也透過接觸和觀察植物，提升個人身心靈健康。

日期: 23/11、30/11、7/12、14/12

時間: 10:30 am - 11:30 am

地點: 本中心

堂數: 4堂

對象: 8-16歲

名額: 12個

費用: 每位\$50

活動內容: 花茶品嚐、葉子遊戲、乾花書籤製作等活動

負責人: 陳姑娘

**本活動有一堂節需要到天台進行，請預備防曬物品





明愛莫張瑞勤社區中心

Caritas Mok Cheung Sui Kun Community Centre

2024-2025年度 課餘託管服務 幼苗坊



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

工作和照顧年幼子女令你忙得喘不過氣?

希望留一個空間比自己喘息、休息?



類別	星期	時間	服務內容
恆常託管	一至五	下午3:00 至 晚上7:00	功課輔導 
延長託管 *額外每日\$40 (可申請減免)	六	上午9:00 至 下午3:00	成長活動 
延長託管 *額外每日\$80	一至五	上午9:00 至 下午3:00	午膳 (只適用於星期六及延長託管) 

目標

- ♥ 為家庭照顧者創造空間，照顧家庭照顧者
- ♥ 加強支援服務給社會有需要的家庭
- ♥ 促進參與兒童之多元發展

對象

區內雙職家長、單親家庭或有特殊支援需要的小一至小六學童

費用

每月\$1400

*如遇經濟困難，符合減免資格者可申請收費豁免或減免

地點

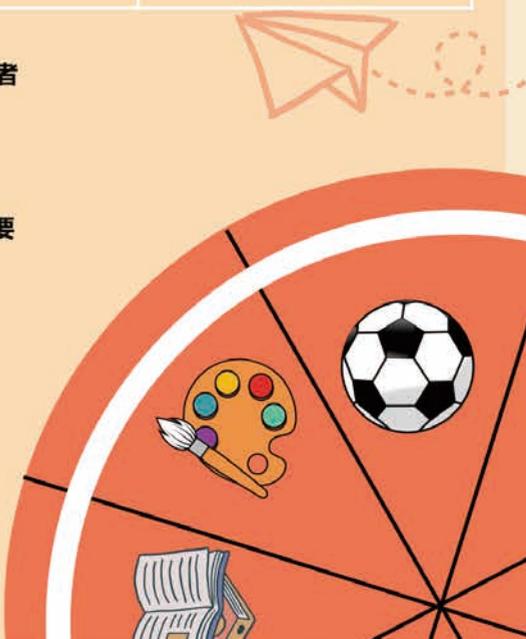
本中心A308室

*合資格將安排面試 (額滿即止)

查詢或報名：

2816 8030 蘇姑娘

到中心大堂填寫申請表





和諧粉彩



酒精墨水畫



電繪



籃球



打鼓



吉他彈唱



排球



菲林相機



Board game

【人人有功練 — 免費試一次？】

大量刺激新奇、精彩又令人沉迷嘅興趣，
每一項只要夠人，而你又係12-18歲
我地就會夾你 時間同你試一次！

有興趣直接

掃QR Code Whatsapp我哋，
即刻有專人出現，同你一齊試一次。

SCAN ME





「西城·攝故事」

負責人：Oscar

費用：\$50

從最初的「四環九約」到如今的現代化,西環經歷了重重變遷,但仍保留了许多歷史遺跡,反映了傳統與現代的融合,形成了獨特的社區風貌。

—齊運用手機拍下西環舊景現況~

日期：2024年11月8-29日(逢星期五) 共四節

時間：17:00-18:30

地點：本中心A502室

對象：12-18歲

名額：8人



「柔力球初級班」

負責人：Emily

費用：\$380 (費用已包括租借用具)

柔力球是個訓練手眼協調的運動,以對打形式進行決鬥,利用運球及殺球的技巧擊敗對手,更能學習與隊友合作和對決上的策略。

柔力球亦可以舞蹈形式展現,於韻律中發揮技巧。

日期：2024年11月5日-26日(逢星期二),

共四節

時間：19:00-20:30

地點：本中心禮堂

對象：12-18歲

名額：10人



*參加者需填寫及遞交健康申報表。

「秋季山上行」

負責人：Oscar
費用：\$30

近年大東山成為登山遠足、拍照打卡的必到景點，由其每年芒草盛開的秋冬季節，整個山頭都染成一片金黃，正啊。趁着周末時間一齊遠離繁囂感受下啦！

簡介會

日期：2024年11月16日(星期六)
時間：15:30-16:30
地點：本中心A502室
對象：12-18歲
名額：8人

遠足活動

日期：2024年11月24日(星期日)
時間：13:00-18:30
地點：大東山
集合地點：東涌港鐵站B出口
對象：12-18歲
名額：8人

「結他新手村」

負責人：Oscar
費用：\$50

想學結他但又無從入手？怕買左但又學唔識？而家係機會啦！

4節小組教識 基本結他技巧，仲有結他免費借用，你仲唔叫埋朋友一齊報名！

日期：2024年11月7-28日(逢星期四) 共四節
時間：17:00-18:30
地點：本中心B301室
對象：12-18歲
名額：6人

Together



「手作齊齊做」

負責人：MiuMiu
費用：\$50

升上新年級，唔知你有冇返學返到「心很累」呢？拋開腦入面嘅煩惱，我哋玩下手工啦！我地會玩和諧粉彩、酒精墨水畫... 作品仲可以做成實用嘅物品，一齊嚟玩啦～

日期：2024年11月26-12月17日(逢星期二)，共四節
時間：19:00-20:30
地點：本中心B305室
對象：12-18歲
名額：6人



秋季觀星團



Stargazing in Autumn

微涼秋天總適合戶外活動，觀星是一個不錯的選擇。是次活動將在長洲舉行，原因是這裏遠離市區，四面環海，光害較少，創造觀星條件。同時長洲旅遊名勝多，如張保仔洞及北帝古廟，適合一家大小度假週末的好地方。

負責同事：譚安業 / 蘇鎋滄，費用：每位 \$150

日期：30/11/2024 (六)

時間：17:00-20:00

內容：由專業導師帶領觀星活動

地點：長洲明暉營

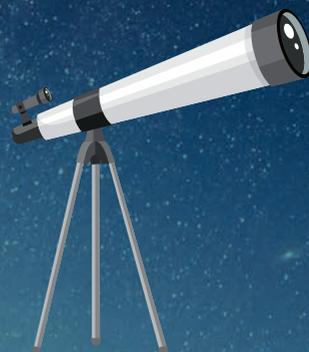
集合地點 / 時間：長洲碼頭 17:00

解散地點 / 時間：長洲碼頭 20:30

對象：區內家庭

名額：20

- 備註：
- 費用包括營地提供晚餐及觀星導師及器材；
 - 在長洲島上集合及解散，是方便預算在長洲自費留宿的參加者；
 - 由長洲碼頭至明暉營需要步行 1.1 公里，需時 15 至 20 分鐘；
 - 在觀星時，請穿著適當衣服，以免著涼。





明愛莫張瑞勤社區中心
Caritas Mok Cheung Sui Kun Community Centre



社會福利署資助服務
Subsidised Services by
the Social Welfare Department

地址：堅尼地城蒲飛路27號

查詢：2816 8044

陸先生 / 陳姑娘

長者鄰里服務

長者時事組(月會)

中心致力營造共同參與的交流平台，探討當前長者相關熱點議題，定期舉辦主題多樣的講座活動。

提供全面的身體健康資訊，透過互動遊戲，激發長者的興趣與活力。參與中心的義工探訪、戶外旅遊等活動，豐富長者的社交生活，增進身心健康。

堅尼地城及石塘咀長者月會

日期：10月15日(二)、11月11日(一)、12月10日(二)

時間：下午1:30至下午3:00

地點：石山街社區大樓 二樓 四號 活動室

西環邨、觀龍樓、西營盤長者月會

日期：10月22日(二)、11月12日(二)、12月12日(四)

時間：下午1:30至下午3:00

地點：石山街社區大樓二樓 四號 活動室

長者義工服務



長者區長核心義工組

小組成員來自堅尼地城、石塘咀及西營盤的長者組員，定期聚會、參與長者時事組工作、服務考察、電話關懷及參與關注長者權益大聯盟活動。

會議日期：2024年10月8日(星期二)、11月5日(星期二)及12月3日(星期二)

時間：下午2:00至下午4:00

對象：60歲或以上退休人士，居住於中西區。



香港紅十字會耆英團

第三團

香港紅十字會耆英團是本港長者制服隊伍之一。

本中心耆英團於1995年成立，長期服務中西區。團隊現招募五十歲或以上退休人士及長者，成為充滿團隊精神、責任感和熱忱的義工力量。團隊定期參與中心義工服務及社區探訪，共同參與紅十字人道服務工作，歡迎您加入。

備註：申請成員紅十字會耆英團成員，必須填寫入隊申請表及安排職員面見。

地址：堅尼地城蒲飛路27號

查詢：2816 8044

● 陸先生 / 陳姑娘

長者社區健康服務



悅齒計劃-牙齒檢查

(必須預先登記!)

內容:

初步牙齒檢查、牙齒教育、轉介牙醫服務

日期: 2024年11月及2025年1月

時間: 下午2:30至下午5:30

對象:

- 55歲或以上的低收入家庭或有經濟困難的中高齡人士、獨居長者和雙老家庭
- 沒有領取綜援
- 沒有使用全副假牙
- 符合入息條件於或沒有收入

地點: 本中心一樓禮堂 (堅尼地城蒲飛路27號)

名額: 50 (必須預先報名登記)



每人只限參加一次

詳情請與本中心聯絡

地址: 堅尼地城蒲飛路27號

查詢: 2816 8044

陸先生 / 陳姑娘

「大音希聲： 社區聽力評估及支援計劃」 初步聽力檢查



認識如何關注長者聽力健康，了解聽力

程度、初步聽力檢查及轉介跟進服務

對象: 60歲或以上長者

或從事高嘈音工作的基層勞動年長人士

請先預約時間

查詢:



28168044 /

59510852

(李美珊姑娘 / 黃奕晴姑娘)

人間有情 Social Support Service



詳情可致電本中心查詢：2816 8044

如果大家有經濟上的困難，以下不同的支援計劃可能對大家有一些幫助，詳情可向本中心查詢：

單親 / 低收入家庭電費或 煤氣優惠計劃

資格：為香港電燈有限公司或香港中華煤氣有限公司註冊客戶；及現正領取社會保障援助的單親保助金的家。

失業人士電費優惠計劃

資格：為香港電燈有限公司註冊客戶；及現正領取社會保障援助的失業人士。（年齡為十五至五十九歲，但不包括十五至二十一歲接受全日教育人士）。

及時雨基金

- 資格：
1. 支援陷入財困，不能維持生活基本開支的個人或家庭；
 2. 為有需要人士提供緊急援助，避免發生家庭及社會悲劇；
 3. 協助等候其他基金和政府資助的人士渡過難關

*申請人須為香港居民，申請當時未獲其他基金及政府的援助。

洵和棧「和氣輕財」社區優惠計劃

- 資格：
1. 現正領取社會保障援助的家庭或低收入家庭人士。
 2. 協助貧乏人士獲得免費石油氣爐具及低廉石油氣供應。

綜合社會保障援助人士課程及活動優惠制度

1. 每名綜援人士每年可享港幣二千元活動減費優惠，每半年上限壹千元。上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日。減費額不能累積或轉移，並於半年結算日將自動被取消。
2. 每名人士只能向明愛豁下其中一個單位申請，但減費額卻適用於所有明愛青社服務單位。
3. 參與每次課程或活動報名時，必須出示優惠咭。課程或活動收費扣除十元後之差額將登記在優惠咭上，以便計算尚餘可享用的減費額。
4. 此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
5. 優惠咭上剩餘的金額不能兌換現金及不接受報失。

託管服務減費優惠

- 資格：
1. 全職工作的雙職或單親家庭之兒童（小一至小六）；
 2. 兒童需申請參與託管服務，獲社工面見及批准參與託管；
 3. 需進行入息之審查；
 4. 減費程度依照社署提供的準則為準。

晴天家庭會員大放送

Special Need Family Service



興趣發展課程優惠

Fee Subsidies for Families with Special Need

為支援有特別需要之家庭，凡合乎資格之家庭可免費申請成為【晴天家庭】之會員，除了可免費享用中心會籍外，每位家庭成員每半年更有 \$500 津貼報讀本中心之興趣發展課程，以增強大家課外知識和發展個人潛能之機會。

全港家庭入息中位數的 55%

個人 / 家庭直系親屬同住人口數目	家庭住戶每月收入中位數百分之五十五
1 人	\$5,775
2 人	\$11,800
3 人	\$19,635
4 人	\$26,785
5 人	35,585
6 人及以上	\$39,490

* 以上數字將根據政府公佈而調整 2024Q2

申請【晴天家庭】會員資格如下：

- (1) 現時子女領取「3/4 免」或「全免」書簿津貼之家庭，或
- (2) 家庭每月總收入不超過下列入息中位數的 55%，或
- (3) 具有特別的家庭經濟狀況，可由本服務之社工推薦。

快快來申請！

愛心剪髮

Monthly Haircut Service



日期：10 月 29 日（二）、11 月 26 日（二）（暫定）

時間：下午 3:30 – 下午 6:00

地點：A004 室

費用：全免

內容：由專業髮型師主理剪髮服務

對象：晴天家庭或綜援之家庭成員（必須持有本中心有效的會員証）

備註：** 請參加者先洗頭，以確保衛生

查詢可致電本中心 2816 8044 與負責社工鄭欣欣姑娘聯絡。

* 如申請服務人數超額，將以抽籤方式決定參加者資格。



背景：

為讓更多領取「在職家庭津貼」（以下簡稱「職津」）人士享用本服務，明愛青少年及社區服務（以下簡稱「本服務」）將試以減費形式提供優惠，詳情如下：

優惠制度條款及細則：

1. 領取職津人士可享本服務之免費會籍一年及全年活動優惠減費額不超過港幣壹千元，每半年上限五百元，上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日。每段期間完結當日，剩餘之減費額自動被取消。減費額不能累積或轉移。
2. 領取職津人士只能向本服務其中一個單位申請會籍及減費額，但減費額卻適用於本服務屬下所有單位。若發現有使用者向超過一個單位申請，其減費優惠將立刻被終止。
3. 申請時，領取職津人士需出示過去十二個月內曾領取職津之文件以證明其申請資格，不論是領取全額、四份三額或半額津貼均符合資格。
4. 領取職津人士在參加本服務設有減費優惠之社交及技能發展課程及中心其他活動（以下簡稱「活動或課程」）時，每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠卡。工作人員會將減費額登記在優惠卡上以計算總累積額。
5. 此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
6. 每個興趣班或活動將最高提供百分之二十之減費名額，與本服務「領取綜合社會保障援助人士課程及活動優惠制度」合併使用，先到先得。
7. 卡人士之優惠減費額如在指定之期間用罄，在下一段期間開始前，將不可再享用減費優惠。
8. 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
9. 優惠卡由單位發出。優惠卡需有單位主管簽署及中心蓋印方為有效。
10. 有關課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
11. 如遺失優惠卡，優惠卡將不獲補發及使用優惠餘額。申請人可在下一段期間再作申請。
12. 明愛青少年及社區服務保留限制及拒絕接受報名的權利，亦可不時酌情修訂上述條款。

家家有愛 - 親子義務工作體驗計劃 Volunteer Training for Family

想孩子寓體驗於學習？

想為自己和孩子注入更多正能量？

透過參與訓練活動、藝術創作及體驗義工服務，學習與友伴及服務對象溝通，提升社交及溝通能力與培養關愛品格。

參加者從藝術創作，舒緩壓力與表達情感，再將藝術創作教授長者，為長者帶來療癒與靜心的美好時刻。小組既可關顧自己，亦能關愛他人，彼此一同輕鬆 'Chill' 下，誠邀您和孩子一同來過一個 'Chill' 有意義的活動吧！

負責人：鄭欣欣

收費：\$50

形式 工作坊

內容 • 學習療癒編織藝術 - 星之花 (STAR FLOWER)

- 歷奇遊戲：學習義工技巧及精神
- 認識社區及基本義工技巧

日期 10月19日、10月26日(逢星期六)

時間 上午9:30至11:00

地點 B306室

對象 小三至小五學童及其家長

名額 5組家庭

活動內容：學習藝術創作體驗(星之花製作)、提升溝通及社交能力、合作舉行及完成長者服務。

每位學員都可把一個星之花作品帶回家

服務日

- 社區關懷體驗
- 回顧及反思

11月2日(星期六)

上午9:00至下午1:00

區內獨居長者



花式跳繩

活動編號：MCG 662

Rope Skipping

花式跳繩能有不同的應用，可以訓練參加者的手腳協調及合作性，例如跳大繩、時光隧道等，活動會主要讓參加者認識跳繩的基本技巧及動作，讓參加者能感受跳繩所帶來的快樂。

收費：每堂\$40(按每月收費) 負責人：文萱諾

活動名稱 花式跳繩恆常小組

日期 9月-12月，逢星期六

時間 上午9:30至11:00

地點 禮堂

對象 升小三至小六學生

名額 8

** 此活動只接受基層家庭~【晴天家庭】或

【綜援家庭】報名，需繳費報名

不可以優惠咭扣減費用。

活動編號：MCG 663

青少年電繪小組

拎住部 IPAD 唔一定係打機既，電繪創作可能係用 ipad 更好的用途。我們在繁榮鬧市中為你提供一個舒適的空間，讓你與朋友行一個溫馨而充滿藝術的星期六。

收費：每堂\$40(按每月收費)

負責人：文萱諾

形式 恆常小組 電繪創作空間

日期 9月-12月，逢星期六

時間 上午11:30至中午13:00

地點 本中心

對象 小五至中四

名額 8

** 中心有提供 IPAD 借用

** 此活動只接受基層家庭~【晴天家庭】

或【綜援家庭】報名，需繳費報名

不可以優惠咭扣減費用。



明愛莫張瑞勤社區中心
Caritas Mok Cheung Sui Kun Community Centre



社會福利署
Social Welfare Department



社區共享互助計劃

堅城士多為中西區基層家庭提供減輕生活負擔的支援，於社區收集生活用品及食物捐贈，幫助區內基層家庭，實現社區互助精神！

每月
聚會

物資
分享

義工
活動

歡迎加入

日期：每月第三個星期六

時間：晚上6:00至7:00
或

晚上7:30至8:30

地點：本中心禮堂

對象：本中心晴天家庭會員
(居於中西區優先)

查詢及報名：2816 8044

(梁生 / 鄭姑娘 / 楊姑娘)



地址：香港堅尼地城蒲飛路27號

Secondary Maths. Tutorial Group

Contact person: Mr. Robert Tam /
Fee: \$500 per class

Exclusively for F.1 to F.3 students who are weak in Mathematics. We endeavor to improve their Maths. to a reasonable level.

Date Class 1: 3/10-29/10/2024 (Tues. & Thurs.)
Class 2: 31/10-26/11/2024 (Tues. & Thurs.)

Time 18:00-19:30

Content Maths. tutorial in small group

Venue Room B301

Target Student for F.1 to F.3

Quote 4

Remark: Due to the small class size, regular attendance is required for enrolment. The Centre reserves the right to invite students with low attendance to leave and be replaced by other students.

Basic Communication Classes

Contact person: Ms Aqsa

This class teaches Multi-Cultural ladies communication skills in English and Cantonese. The goal is to empower them to build understanding with local communities and advocate for themselves.

Format Indoor class

Date & Day 22/10, 29/10

Time 2-3pm

Venue Room B305

Quota and Target 6, mc mothers

Fee \$20

Remark: \$20 is for the materials



New Kids in Hong Kong

Contact person: Mr. Robert Tam
Fee: \$20 per head

Welcome to Hong Kong. No matter whether you have found a job here or reuniting with family in Hong Kong. It is sure that you are ready to take on new challenges, and you have thought this through. Your children may have to adjust to new classmates, friends, and a different school system. Do you think they have enough time to prepare? The Centre has organized an Adaptation Programme for children new to Hong Kong. We would like to recruit children of all nations, ages 9-12, who arrived in Hong Kong less than 12 months.

Date 12/10-16/11/2024 (Sat.)

Time 18:00-19:30

Content

- Indoor games let the children know more about Hong Kong and help them remember the old place
- Let the children talk about how life has changed and how to deal with it.

Venue Room B301

Target Aged 9 - 12, who arrives in Hong Kong less than 6 months

Quote Quote

Remark:

- Based on the principle of fewer opportunities, Muslim female believers are given priority.
- Ladies who have never swum before are given priority

Connecting with Nature

Contact person: Ms Aqsa

Explore nature trails and scenic viewpoints together. This guided hiking trip is open to all skill levels. Reconnect with the great outdoors and meet new friends from the local area. Space is limited, so sign up today for this refreshing outdoor excursion !!

Format	Indoor class
Date & Day	13/10 Sunday, 10/11 Sunday
Time	10:00 – 15:00
Venue	Peak Trail , Violet Hill
Quota and Target	8, female carers from all cultural background
Fee	FREE



Multi-Cultural Day

Contact person: Ms Aqsa

Celebrate our community's diversity at the Multicultural Day festival. Wear traditional outfits and bring your home country food to share. Explore international cuisine, gifts and activities. All are welcome to this event connecting people across cultures.

Format	Indoor class
Date & Day	8/11 Friday
Time	14:00 – 16:00
Venue	Room B306
Quota and Target	20/Kids or family
Fee	\$30
Remark:	<ul style="list-style-type: none"> • Bring your home Country Food to share with everyone ! • \$30 is for the Lucky Draw & Drinks.



Contact person: Mr. Robert Tam & Ms . Aqsa

Confidence-Building Swim Sessions

Caritas MCSK have established swimming program for ethnic minority women, offering a safe, all-female environment where they can learn to swim under the instruction of female trainers. Female lifeguards are also present, empowering these ethnic minority ladies to develop water confidence and competency while fully respecting their cultural norms.

Format	Indoor class
Date & Day	9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12, 4/1, 11/1
Time	8:00 pm – 9:00 pm
Venue	Chinese YMCA of Hong Kong Bridges Street Centre
Quota and Target	16, Aged 10 or above
Fee	\$250

Remark:	<ul style="list-style-type: none"> • Based on the principle of fewer opportunities, Muslim female believers are given priority. • Ladies who have never swum before are given priority
----------------	--





Contact person: Mr. Robert Tam & Ms . Aqsa

Ladies Swimming Gala

The community center is hosting a Ladies Swimming event open to women of all cultures. Join for laps, relays or recreational swimming. All skill levels welcome to meet new friends in a welcoming environment. Sign up today.

Format	Indoor class
Date & Day	17/11
Time	2:00 – 5:00
Venue	Sun Yat Sen Memorial Park Swimming Pool
Quota and Target	60, Aged 10 or above
Fee	\$50
Remark:	<ul style="list-style-type: none">• Ladies from all cultural background can join• Female Friendly



Contact person: Mr. Robert Tam / Fee: Free

MCSK Junior Volunteer F.1-F.4 Student

Volunteering in secondary school is good for students. For example, it lets them meet new people, learn about different communities, and build their networks. They also learn to work with others and become leaders.

Date	1/11-13/12/2024 (Fri.)
Time	18:00-19:30
Content	To understand the concept of volunteer services, design and organize different services
Venue	Room B301
Target	Student for F.1 to F.4, boys or girls
Quote	8
Remark:	<ul style="list-style-type: none">• The group will design and carry out services. The services will be indoor or outdoor programs.

Children's Birthday Party for kids born in October to December

Contact person: Mr. Robert Tam

Let's celebrate the birthday of our children together. The birthday boy or girl can invite their siblings or friends to join. They will celebrate, eat and play games. They will have a wonderful time together.

Date	23/11/2024 (Sat.)
Time	18:00-19:30
Content	Celebrate, play and have snacks together.
Venue	Room B306
Target	Children age 6-10
Fee	\$10 – birthday kids \$20 – non-birthday kids



- Quote** 20
- Remark:**
- Please show the birth certificate of the birthday kid when enrolling in the program.
 - Birthday kids will receive a birthday gift at the party.

Board Games with M

Contact person: Ms Aqsa

In this day and age where the use of technology is on the rise, join Board Games Activity and play games that sharpens and enhances different aspects of your mind while limiting the usage of mobile phones.

Format	Indoor class
Date & Day	(16,30)/1
Time	6pm-7pm
Venue	Room B305
Quota and Target	4 / 9yrs+
Fee	Free
Remark:	Bring friends for more fun



Monthly haircut for grassroots families

Professional stylists will be offering their services free of charge to cut the hair of our grassroots family members.

Date	29/10, 26/11(Tue)
Time	15:30 -18:00
Content	Hair cut
Venue	Room A004
Target	Family members of CSSA

- Remark:**
- This service is for the CSSA family or those who received the full grant or 3/4 grant School Textbook Assistance.
 - Members should submit a valid membership card on the service dates.
 - This service is based on first-come-first-serve and no walk-in at all.
 - Please contact Mr. Tam or Ms. Aqsa in advance



圖書館新書推介



還有其他精彩書籍等著你呢！

圖書館義工招募

目的：協助圖書館日常工作、推廣閱讀活動及年度清點工作等

服務地點：本中心五樓圖書館

報名方式：請親臨本中心詢問處報名

歡迎 16 歲以上社區人士踴躍報名



紙包盒儲錢箱

DIY Money Box

負責人：會憲森

收費：\$30 (親子二人價)

家長和子女齊來動手做玩具，既可減少耗損地球資源，又可以增進親子關係。圖書館裡還有很多手工書籍可借閱學做。

- 內容：紙包盒儲錢箱
- 日期：11月2日(六)
- 次數：1
- 時間：上午 11:00 至下午 12:00
- 地點：本中心 A501 室
- 對象：3 至 8 歲小朋友及其家長
(包每家庭材料製作 2 個錢箱)
- 名額：5 對親子



換領券

會員憑此卷到
本中心五樓圖書館，
借閱本月新書推介
書籍，均可獲贈紀
念品乙份。



 香港明愛青少年及社區服務-圖書館

明愛 LIBRARY 親子書迷會

免費入會

對象: 幼童及小學生家庭

目標: 透過書迷會活動, 提高親子閱讀的興趣;
透過電子媒體, 加強明愛圖書館與讀者聯繫;

會員福利

1. 好書推介
2. 好書贈書迷
3. 書迷會活動優先報名
4. 有獎問答遊戲
5. 明愛圖書館最新消息



請向圖書館職員索取入會申請卡,
填妥後whatsapp至6816 4942



書迷會
whatsapp

查詢電話: 2843 4631

負責社工: 梁明暉先生



* 此課程如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心將安排「補堂」，餘下課堂將會安排順延一週。如學生未能出席「補堂」，本中心將不作退款安排



幼兒音樂舞蹈課程 Infant Courses: Music & Dance

芭蕾舞入門 (星期六)

Ballet Beginner (Sat)*

協辦機構 / 導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞入門班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
603-2410	10月5日至10月26日	六	下午 1:00 至 2:00	4	4至5歲	\$ 390	10人
603-2411A	11月2日至11月23日	六	下午 1:00 至 2:00	4	4至5歲	\$ 390	10人
603-2411B	11月30日至12月21日	六	下午 1:00 至 2:00	4	4至5歲	\$ 390	10人

芭蕾舞 Pre-primary(星期六)

Ballet pre-primary (Sat)*

協辦機構 / 導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Pre-Primary 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
604-2410	10月5日至10月26日	六	上午 10:00 至 11:00	4	5歲已完 成入門班 之學生	\$ 420	10人
604-2411A	11月2日至11月23日	六	上午 10:00 至 11:00	4		\$ 420	10人
604-2411B	11月30日至12月21日	六	上午 10:00 至 11:00	4		\$ 420	10人

* 此課程如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心將安排「補堂」，餘下課堂將會安排順延一週。如學生未能出席「補堂」，本中心將不作退款安排

幼兒 運動課程 Infant Courses: Sports



幼兒 Kick boxing A (星期二) Infants KICK BOXING*

協辦機構 / 導師：J Fitness Association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。

課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
608-2410	10月15日至11月5日	二	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人
608-2411	11月12日至12月3日	二	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人
608-2412	12月10日至1月7日 (12月24日不用上堂)	二	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人

幼兒 KICK BOXING B (星期四) Infants KICK BOXING*

協辦機構 / 導師：J Fitness Association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。

課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
674-2410	10月24日至11月14日	四	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人
674-2411	11月21日至12月12日	四	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人
674-2412	12月19日至1月16日 (12月26日不用上堂)	四	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人

小型網球入門 (星期三) Infants Mini Tennis (Wed)*

協辦機構 / 導師：銳生體協會

網球是體育運動中職業化水準最高的運動之一，這項運動需要迅速的反應及手眼的協調。而小型網球是為兒童及初學者而設的正規網球的前身項目，於面積較小的球場，使用輕巧的球拍、球速較慢的海綿球。讓學員了解網運動，學習擊球、網前截擊、挑高球及發球等技巧。

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
640-2410	10月9日至10月30日	三	下午5:30至6:30	4	7至8歲 已完成 Grade 1 之學生	\$510	10人
640-2411	11月6日至11月27日	三	下午5:30至6:30	4		\$510	10人
640-2412	12月4日至1月8日 (12月25日及1月1日不用上堂)	三	下午5:30至6:30	4		\$510	10人

* 此課程如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心將安排「補堂」，餘下課堂將會安排順延一週。如學生未能出席「補堂」，本中心將不作退款安排

兒童 音樂舞蹈課程 Infant Courses: Music & Dance

芭蕾舞 Primary(星期六) Ballet Primary (Sat)*

協辦機構 / 導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Primary 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
617-2410	10月5日至10月26日	六	下午3:00至4:00	4	6歲已完成 Pre-Primary 之學生	\$ 450	10人
617-2411A	11月2日至11月23日	六	下午3:00至4:00	4		\$ 450	10人
617-2411B	11月30日至12月21日	六	下午3:00至4:00	4		\$ 450	10人

芭蕾舞 Grade1(星期六) Ballet Grade 1 (Sat)*

協辦機構 / 導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Primary 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
619-2410	10月5日至10月26日	六	上午11:00至12:00	4	7歲已 完成 Primary 之學生	\$ 490	10人
619-2411A	11月2日至11月23日	六	上午11:00至12:00	4		\$ 490	10人
619-2411B	11月30日至12月21日	六	上午11:00至12:00	4		\$ 490	10人

芭蕾舞 Grade2(星期六) Ballet Grade 2(Sat)*

協辦機構 / 導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Primary 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
621-2410	10月27日至11月17日	日	上午9:00至10:00	4	8歲已完 成 Grade 1之學生	\$ 530	12人
621-2411	11月24日至12月15日	日	上午9:00至10:00	4		\$ 530	12人
621-2412	12月22日至1月12日	日	上午9:00至10:00	4		\$ 530	12人

* 此課程如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心將安排「補堂」，餘下課堂將會安排順延一週。如學生未能出席「補堂」，本中心將不作退款安排

芭蕾舞 Grade2 考試班 (星期日) Ballet Grade 2 Exam Class (Sun)*

協辦機構 / 導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade 2 考試程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 11 月升班。學員必需穿著整齊舞衣。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
622-2410	10月27日至11月17日	日	上午10:00至11:00	4	8歲已 完成 Grade 2 之學生	\$ 530	12人
622-2411	11月24日至12月15日	日	上午10:00至11:00	4		\$ 530	12人
622-2412	12月22日至1月12日	日	上午10:00至11:00	4		\$ 530	12人

芭蕾舞 Grade3(星期六) Ballet Grade 3(Sat)*

協辦機構 / 導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Grade3 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
623-2410	10月5日至10月26日	六	中午12:00至1:00	4	9歲已完 成 Grade 2 之學生	\$ 570	10人
623-2411A	11月2日至11月23日	六	中午12:00至1:00	4		\$ 570	10人
623-2411B	11月30日至12月21日	六	中午12:00至1:00	4		\$ 570	10人

芭蕾舞 Grade3 考試班 (星期日) Ballet Grade 3 Exam Class (Sun)*

協辦機構 / 導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Grade3 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 11 月升班。學員必需穿著整齊舞衣。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
624-2410	10月27日至11月17日	日	上午11:00至12:00	4	9歲 Grade 3 之學生	\$ 570	10人
624-2411	11月24日至12月15日	日	上午11:00至12:00	4		\$ 570	10人
624-2412	12月22日至1月12日	日	上午11:00至12:00	4		\$ 570	10人

芭蕾舞 IF (A) (星期五) Intermediate Foundation (A) Ballet (Fri)*

協辦機構 / 導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Intermediate Foundation 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
676-2410	10月25日至11月15日	五	下午5:30至6:30	4	13歲或 以上完成 Grade 8 之學生	\$ 720	12人
676-2411	11月22日至12月13日	五	下午5:30至6:30	4		\$ 720	12人
676-2412	12月20日至1月10日	五	下午5:30至6:30	4		\$ 720	12人

* 此課程如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心將安排「補堂」，餘下課堂將會安排順延一週。如學生未能出席「補堂」，本中心將不作退款安排



芭蕾舞 IF (A) 考試班 (星期五) Intermediate Foundation (A) Ballet Exam Class (Fri)*

協辦機構 / 導師：林俊彥

教授芭蕾舞 Intermediate Foundation 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 11 月升班。學員必需穿著整齊舞衣。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
677-2410	10 月 25 日至 11 月 15 日	五	晚上 6:30 至 7:30	4	13 歲或以上 IF 之學生	\$ 720	12 人
677-2411	11 月 22 日至 12 月 13 日	五	晚上 6:30 至 7:30	4		\$ 720	12 人
677-2412	12 月 20 日至 1 月 10 日	五	晚上 6:30 至 7:30	4		\$ 720	12 人

芭蕾舞 IF (A) (加班) (星期日) Intermediate Foundation (A) Ballet (Sun)*

協辦機構 / 導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Advance Foundation 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
682-2410	10 月 6 日至 10 月 27 日	日	上午 10:30 至 12:00	4	13 歲或以上 完成 Grade 8 之學生	\$ 1080	12 人

芭蕾舞 IF (B) (星期六) Intermediate Foundation (B) Ballet (Fri)*

協辦機構 / 導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Advance Foundation 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
678-2410	10 月 5 日至 10 月 26 日	六	下午 2:00 至 3:00	4	15 歲或以上 已完成 Inter 之學 生	\$ 720	10 人
678-2411A	11 月 2 日至 11 月 23 日	六	下午 2:00 至 3:00	4		\$ 720	10 人
678-2411B	11 月 30 日至 12 月 21 日	六	下午 2:00 至 3:00	4		\$ 720	10 人

* 此課程如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心將安排「補堂」，餘下課堂將會安排順延一週。如學生未能出席「補堂」，本中心將不作退款安排



芭蕾舞 IF (B) 考試班 (星期日) Intermediate Foundation (B) Ballet Exam Class (Fri)*

協辦機構 / 導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Advance Foundation 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
679-2410	10月27日至11月17日	日	上午9:30至10:30	4	15歲或以上已 完成 Inter 之學生	\$ 720	10人
679-2411	11月24日至12月15日	日	上午9:30至10:30	4		\$ 720	10人
679-2412	12月22日至1月12日	日	上午9:30至10:30	4		\$ 720	10人

芭蕾舞 Advanced 1 (星期六) Advanced 1 Ballet (Sat)*

協辦機構 / 導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Advance Foundation 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
680-2410	10月5日至10月26日	六	下午4:00至5:30	4	15歲或以上已 完成 Inter 之學生	\$ 970	10人
680-2411A	11月2日至11月23日	六	下午4:00至5:30	4		\$ 970	10人
680-2411B	11月30日至12月21日	六	下午4:00至5:30	4		\$ 970	10人

芭蕾舞 Advanced 1 考試班 (星期日) Advanced 1 Ballet Exam Class (Sat)*

協辦機構 / 導師：林俊彥

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Advance Foundation 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 11 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
681-2410	10月27日至11月17日	日	上午10:30至12:00	4	15歲或以上已 完成 Inter 之學生	\$ 970	10人
681-2411	11月24日至12月15日	日	上午10:30至12:00	4		\$ 970	10人
681-2412	12月22日至1月12日	日	上午10:30至12:00	4		\$ 970	10人

* 此課程如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心將安排「補堂」，餘下課堂將會安排順延一週。如學生未能出席「補堂」，本中心將不作退款安排



級別 Grade	收費
初級 (Pre-Grade)	\$890
一級 (Grade 1)	\$940
二級 (Grade 2)	\$1060
三級 (Grade 3)	\$1230
四級 (Grade 4)	\$1460
五級 (Grade 5)	\$1710



小提琴 A (星期六)

Violin A (Sat)*

協辦機構 / 導師：香港交響樂協會

本課程旨在培育兒童對小提琴之興趣。此乃持續課程，由香港交響樂協會之團員任教。初班基礎包括：教授小提琴的正確持琴姿勢、運弓及指法；拍子、讀譜、基本樂理、音樂知識、音樂欣賞及演繹歌曲的技巧等。導師會每半年對學員之進度及級數作評估，如學員之學習態度及進度良好，可安排報名考試。學員需自備樂譜、文具、小提琴（連弓、松香、微調及小提琴盒）。以上用品可自行準備或請導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
646-2411A	11月2日至11月23日	六	下午4:00至5:00	4	5至8歲	因級數而異	8人
646-2411B	11月30日至12月21日	六	下午4:00至5:00	4			8人
646-2412	12月28日至1月18日	六	下午4:00至5:00	4			8人

兒童 運動課程

Infant Courses: Sports

兒童 KICK BOXING A (星期二)

Childrens KICK BOXING (Tue) *

協辦機構 / 導師：J Fitness Association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。

課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
635-2410	10月15日至11月5日	二	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
635-2411	11月12日至12月3日	二	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
635-2412	12月10日至1月7日 (12月24日不用上堂)	二	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人

* 此課程如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心將安排「補堂」，餘下課堂將會安排順延一週。如學生未能出席「補堂」，本中心將不作退款安排

兒童 KICK BOXING B (星期四)

Childrens KICK BOXING (Tue) *

協辦機構 / 導師：J Fitness Association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。

課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
675-2410	10月24日至11月14日	四	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
675-2411	11月21日至12月12日	四	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
675-2412	12月19日至1月16日 (12月26日不用上堂)	四	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人

兒童小型網球 Grade2 B (星期三)

Mini Tennis Grade 2 (Wed) *

協辦機構 / 導師：銳生體協會

網球是體育運動中職業化水準最高的運動之一，這項運動需要迅速的反應及手眼的協調。而小型網球是為兒童及初學者而設的正規網球的前身項目，於面積較小的球場，使用輕巧的球拍、球速較慢的海綿球。讓學員了解網運動，學習擊球、網前截擊、挑高球及發球等技巧。

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
641-2410	10月9日至10月30日	三	晚上6:30至7:30	4	9至11歲 已完成 Grade 1 之學生	\$510	10人
641-2411	11月6日至11月27日	三	晚上6:30至7:30	4		\$510	10人
641-2412	12月4日至1月8日 (12月25日及1月1日 不用上堂)	三	晚上6:30至7:30	4		\$510	10人

兒童空手道 (星期五)

Childrens Karate (Fri) *

協辦機構 / 導師：陳華昌

授空手道、硬式空手道技術、拳套、空手道精神修養。

課程由沖繩剛柔流，正武館，九段範士，親授格鬥空手道和舊式空手道。

** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
683-2410	10月18日至11月8日 (10月11日不用上堂)	五	晚上6:30至8:15	4	6至12歲	\$340	12人
683-2411	11月15日至12月6日	五	晚上6:30至8:15	4	6至12歲	\$340	12人
683-2412	12月13日至1月3日	五	晚上6:30至8:15	4	6至12歲	\$340	12人

* 此課程如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心將安排「補堂」，餘下課堂將會安排順延一週。如學生未能出席「補堂」，本中心將不作退款安排

兒童跆拳道 (星期六) Childrens Taekwondo (Sat) *

協辦機構 / 導師：莫氏跆拳道綜合自衛術

教授基本跆拳道動作、套拳、對拆及自衛術、自由博擊及腿拳等。

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
645-2410	10月19日至11月16日	六	下午2:00至3:00	5	4至12歲	\$450	30人
645-2411	11月23日至12月21日	六	下午2:00至3:00	5	4至12歲	\$450	30人
645-2412	12月28日至1月25日	六	下午2:00至3:00	5	4至12歲	\$450	30人

青年及成人興趣課程 Youth and Adult Courses

集體舞 (星期三) Group Dancing (Wed) *

協辦機構 / 導師：袁柳眉

教授集體舞之步法、步伐、輕鬆而有節奏感。服飾以舒適隨便為主，是一種消耗體力而不劇烈的理想運動。參加者必需學習跳舞有2年以上。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
648-2411	10月30日至11月20日	三	上午10:00至12:00	4	16歲以上	\$280	40人
648-2412	11月27日至12月18日 (12月25日及1月1日不用上堂)	三	上午10:00至12:00	4	16歲以上	\$280	40人

成人 Kick boxing (星期二) KICK BOXING (Tue) *

協辦機構 / 導師：J Fitness Association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。

課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
651-2411	10月15日至11月5日	二	晚上7:00至8:00	4	13至59歲	\$360	12人
651-2412	11月12日至12月3日	二	晚上7:00至8:00	4	13至59歲	\$360	12人
651-2412	12月10日至1月7日 (12月24日不用上堂)	二	晚上7:00至8:00	4	13至59歲	\$360	12人

* 此課程如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心將安排「補堂」，餘下課堂將會安排順延一週。如學生未能出席「補堂」，本中心將不作退款安排

成人 kick boxing A(星期四) KICK BOXING A (Thur)*

協辦機構 / 導師：J Fitness Association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。

課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
652-2410	10月24日至11月14日	四	晚上7:00至8:00	4	13至59歲	\$360	12人
652-2411	11月21日至12月12日	四	晚上7:00至8:00	4	13至59歲	\$360	12人
652-2412	12月19日至1月16日 (12月26日不用上堂)	四	晚上7:00至8:00	4	13至59歲	\$360	12人

成人 kick boxing B(星期四) KICK BOXING B (Thur)*

協辦機構 / 導師：J Fitness Association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。

課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
653-2410	10月24日至11月14日	四	晚上7:00至8:00	4	13至59歲	\$360	12人
653-2411	11月21日至12月12日	四	晚上7:00至8:00	4	13至59歲	\$360	12人
653-2412	12月19日至1月16日 (12月26日不用上堂)	四	晚上7:00至8:00	4	13至59歲	\$360	12人

長者 kick boxing(星期二) Eldery KICK BOXING (Tue)*

協辦機構 / 導師：J Fitness Association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。

課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
650-2410	10月15日至11月5日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人
650-2411	11月12日至12月3日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人
650-2412	12月10日至1月7日 (12月24日不用上堂)	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人

* 此課程如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心將安排「補堂」，餘下課堂將會安排順延一週。如學生未能出席「補堂」，本中心將不作退款安排

舒痛伸展運動班 (星期一)

Stretching exercises (Mon) *

協辦機構 / 導師：林俊彥

因為常低頭做家务、打電腦、打機及睇片令肌肉過勞、受傷或長坐辦公室缺乏運動等等，令肌肉內含有的酸性提高，導致激痛點的產生，破壞肌肉組織，使肌肉繃緊、脊椎或關節移位、骨刺、甚至神經線受壓，對身體造成嚴重損害！本課程教授正確而安全的伸展運動及肌力鍛鍊技巧方法，增加肌肉柔韌度，改善血液循環，放鬆繃緊的肌肉，舒緩及預防痛症問題。

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
649-2411	11月18日至12月16日	一	下午2:00至3:30	5	16歲以上	\$400	14人

晚間瑜珈 A (星期一)

Evening YOGA A (Mon) *

協辦機構 / 導師：劉英

透過練習瑜珈式子，以達至身體內部機能自動調節，減少及預防都市病，例如：頭痛、便秘、脊骨及腰骨毛病等，舒緩緊張生活或沉重工作引致之精神緊張，使參加者在身心兩方面均能得到平衡，從而提高工作效率。

參加者需穿著鬆身衣服、自備大毛巾、及於上課前不宜吃得太飽。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
654-2410	10月21日至11月11日	一	晚上6:20至7:20	4	15歲以上	\$240	14人
654-2411	11月18日至12月9日	一	晚上6:20至7:20	4	15歲以上	\$240	14人
654-2412	12月16日至1月6日	一	晚上6:20至7:20	4	15歲以上	\$240	14人

晚間瑜珈 B (星期一)

Evening YOGA B (Mon) *

協辦機構 / 導師：劉英

透過練習瑜珈式子，以達至身體內部機能自動調節，減少及預防都市病，例如：頭痛、便秘、脊骨及腰骨毛病等，舒緩緊張生活或沉重工作引致之精神緊張，使參加者在身心兩方面均能得到平衡，從而提高工作效率。

參加者需穿著鬆身衣服、自備大毛巾、及於上課前不宜吃得太飽。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
655-2410	10月21日至11月11日	一	晚上7:30至8:30	4	15歲以上	\$240	14人
655-2411	11月18日至12月9日	一	晚上7:30至8:30	4	15歲以上	\$240	14人
655-2412	12月16日至1月6日	一	晚上7:30至8:30	4	15歲以上	\$240	14人

* 此課程如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心將安排「補堂」，餘下課堂將會安排順延一週。如學生未能出席「補堂」，本中心將不作退款安排

太極研習班 (星期二) TAI CHI (Tue) *

協辦機構 / 導師：李麗君

綜合楊家、吳家及氣功精華，24 式動作柔和均勻，具有保健和醫療效果，而且是強身健體，益壽延年，保持青春的優秀運動。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
656-2411	11 月 5 日至 11 月 26 日	二	上午 10:30 至 11:45	4	30 歲以上	\$ 200	20 人
656-2412	12 月 3 日至 12 月 31 日 (12 月 24 日不用上堂)	二	上午 10:30 至 11:45	4	30 歲以上	\$ 200	20 人

空手道 (星期二、四) Karate (Tue, Thur) *

協辦機構 / 導師：鄭志新

教授基本空手道，硬式空手道技術、套拳、空手道精神修養等。可代訂道袍。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
657-2410	10 月 17 日至 11 月 12 日	二、四	晚上 8:00 至 9:45	4	15 歲以上	\$ 360	15 人
657-2411	11 月 14 日至 12 月 10 日	二、四	晚上 8:00 至 9:45	4	15 歲以上	\$ 360	15 人
657-2412	12 月 12 日至 1 月 14 日 (12 月 24 日及 12 月 26 日不用上堂)	二、四	晚上 8:00 至 9:45	4	15 歲以上	\$ 360	15 人

粵曲班 (星期四) Chinese Opera (Thur) *

協辦機構 / 導師：欣暉曲藝苑

教授粵曲之基本知識，打板學習及練板方法，曲、獨唱及對唱之唱腔運用。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
659-2410	10 月 24 日至 11 月 21 日	四	上午 10:45 至 12:45	5	30 歲以上	\$ 250	30 人
659-2411	11 月 28 日至 1 月 2 日 (12 月 26 日不用上堂)	四	上午 10:45 至 12:45	5	30 歲以上	\$ 250	30 人

社區創意工房車縫課程

協辦機構 / 導師：黃瑞香

想學習縫紉技巧，親手製作一條屬於自己的 A 字裙嗎？

我們的車縫課程，讓你在 8 堂課內掌握從畫樣到縫製的全過程。

課程內容 - 畫樣與度身：學會繪製紙樣和量身訂製的技巧。 - 基礎縫紉技術：學習使用縫紉機，掌握直線縫、曲線縫等技巧。 - 縫製 A 字裙：從布料到成品，親手完成自己的作品。

課程特色 - 專業導師指導，適合任何學員 - 小班教學，確保每位學員獲得充足指導 - 8 堂完成一條屬於自己的 A 字裙

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
684-2410	10 月 8 日至 12 月 3 日 (10 月 29 日不用上堂)	六	下午 2:30 至 4:30	8	18 歲以上	\$ 500	5 人



惡劣天氣服務安排

Inclement Weather Arrangements

天氣情況 (以活動舉行前 3 小時為準)	於中心內 舉行之活動	於戶外及中心外 舉行之活動
3 號風球	如常舉行	取消
8 號或以上風球	取消	取消
雷暴警告	如常舉行	水上及郊野活動 請向中心查詢其餘活動如常舉行
黃色暴雨警告	如常舉行	如常舉行
紅色暴雨警告	如常舉行	取消
黑色暴雨警告	取消	取消

風球及暴雨警告除下後安排：

如於舉行前 3 小時除下，活動將如常舉行；如於不足 3 小時前除下，活動則取消

中心開放時間及位置 Opening Hours & Location

星期一至五：上午 10:00 至下午 10:00

星期六：上午 10:00 至下午 6:00

星期日：上午 9:00 至下午 1:00

公眾假期：休息

交通提示

港鐵	巴士	小巴
堅尼地城站 A 出口	堅尼地城站 43M	堅尼地城站 23, 23M, 54M, 54S, 58, 58A, 58M, 59
	聯邦新樓 5B, 5X, 10, 101, 101X, 104, 113, 971, A10	
	北街 18P, 18X, 904, 971, A10	蒲飛路 / 士美菲路路口 12, 13
	蒲飛路 (薄扶林道) 3A, 4, 4X, 7, 23, 30X, 37A, 37B, 40, 40M, 71, 90B, 91, 103, 970, 970X, 973	





明愛莫張瑞勤社區中心

Caritas Mok Cheung Sui Kun Community Centre

同
獻
共
享
社
區
一
家

地址 Address : 香港堅尼地城蒲飛路 27 號
27 Pokfield Road,
Kennedy Town,
Hong Kong

電話 Tel : 2816 8044

傳真 Fax : 2816 8022

電子郵箱 Email : yccsmcskcc@caritassws.org.hk

網頁 Website : <https://mcskcc.caritas.org.hk/>

1	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 07029
---	--	-----------------------------

中心網站



中心 Facebook



開
糧
食
飯

開糧食飯 Neighbourhood Kitchen



地址：香港石塘咀和合街 6-12 號國基大廈地下 G 鋪
Address : G/F, Kwok Ga Building,

6-12 Woo Hop Street, Shek Tong Tsui

電話 Tel : 2130 3301

傳真 Fax : 2130 3302

Whatsapp : 6432 7925

Facebook : 開糧食飯 Neighbourhood Kitchen

開放時間 Opening Hours :

星期二：上午十時至下午六時

星期三：下午一時卅分至下午六時

星期五：下午一時卅分至下午九時卅分

星期一、四、六及公眾假期：休息

非賣品 ● 免費贈閱

PRINTED MATTER 印刷品