



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

# 堅城迴響



2025 年 1-3 月通訊  
ISSUE NO 119

## 目錄



社區焦點	Community Focus	1
服務焦點	Service Focus	3
社區活動	Community Programmes	5
兒童活動	Children Programmes	9
青少年活動	Youth Programmes	13
家庭活動	Family Programmes	17
退休人士及長者活動	Retirees and the Elderly Programmes	19
基層家庭活動	Special Need Family Scheme Programmes	23
多元文化活動	Multicultural Activities	29
圖書館活動	Library Programmes	31
興趣發展課程	Interest Development Courses	34
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：

## 2025 年 1-3 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	星期二下午 1:00 後暫停開放
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



明愛莫張瑞勤社區中心

同獻·共享

社區一家





明愛青少年及社區服務屬下  
明愛莫張瑞勤社區中心  
明愛社區中心諮詢委員會 2025-2026 年度  
選舉議席

## 致各會員公函

依據香港明愛社區中心諮詢委員會章則及選舉安排條文，並經核對收到的提名表格，下列人士皆合資格獲得提名，並成為 2025- 2026 年度諮詢委員會投票委員候選人：

1. 黃稼梅女士
2. 何慧敏女士
3. 黎樂怡女士
4. 葉華德先生
5. 林如玉女士

(排名依據候選人編號)

因合資格提名候選人的人數少於須選出的委員人數（即五人），上述候選人將自動當選。惟本委員會之委員須經香港明愛社會工作委員會任命，最後經由香港明愛管理委員會副署，完成有關程序後才作實。

林燕珊  
選舉主任

日期：2024 年 11 月 16 日

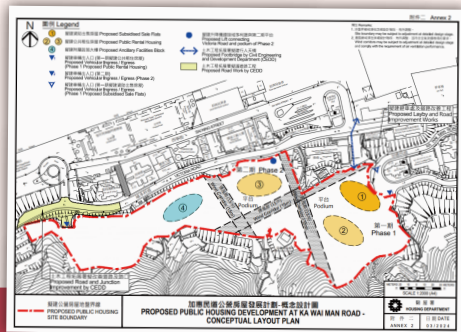
# 西環邨重建

西環邨，在 1958 年開始落成入伙，是香港早期的「廉租屋邨」。當時，香港不少人居住在寮屋或唐樓的板間房，居住空間擠迫，衛生條件欠佳。興建「廉租屋邨」的目的就是為合資格家庭提供可負擔而又具質素的房屋。西環邨位處西環堅尼地城山丘上，順山勢而建，雖然早年鄰近屠房、牛棚和雞欄，但每戶有獨立的廚房、廁所和露台之外，每座均設有升降機。此外，邨內更設有兒童遊樂場、戶外平台、福利中心等完善的服務配套設施。因此，西環邨吸引了不少人落戶西環尾，開始他們的西環邨人生活。

隨著城市不斷發展，對土地及房屋需求上升。政府於 2021 年施政報告中宣佈了正研究重建西環邨，以興建更多公營房屋單位。2024 年施政報告亦提到明年會公佈西環邨的重建方案。重西環邨居民將可調遷到附近的加惠民道公營房屋項目。

## 加惠民道公營房屋項目發展

加惠民道公營房屋項目第一期預計 2028 年年底完成。第一期公營房屋發展作遷置受重建影響的西環邨居民。加惠民道第一期公營房屋發展可提供約 860 個公屋單位及約 340 個資助出售單位。根據中西區區議會文件，加惠民道公營房屋發展分兩期發展。第一期於前已婚警察宿舍及前香港學堂臨時校舍用地，第二期則位於域多利道前摩星嶺平房區。現時位置正進行工地平整及基礎設施工程，預計完工日期於 2026 年底。



來源：中西區區議會文件第 12/2024 號一附件三

## 預計發展時間表

2022 年 10 月	第一期地盤地基工程及第二期工地平整工程和相關的基礎設施工程
2025 年	展開第一期大樓建造工程
2026 年底	第二期地盤地基工程
2028 年底	完成第一期建造工程
2031 年底	完成第二期建造工程

項目主要工程範圍包括：進行工地平整和建造相關的護土牆和斜坡；建造一條橫跨域多利道的行人天橋和升降機設施，以及相關行人路；在域多利道建造停車灣和進行相關道路改善工程；進行其他相關附屬工程，包括排水、排污、供水及環境美化工程。

## 社區需要的轉變

新發展計劃將為社區帶來顯著變化，西環邨的居民面臨搬遷的挑戰。這個歷史悠久的邨內居住著不少長者，搬遷對他們的影響尤為重要，因此我們需要思考如何協助他們應對這一轉變。

除了長者的需求外，我們還應關注其他社區的民生和生活配套是否能滿足居民的需求。例如，交通運輸能力是否足夠、社區如何照顧新舊居民等，都是值得我們深入探討和分享看法的議題。

我們作為社區內的一分子，鼓勵大家持續關注和溝通，讓社區發展同時，讓我們社區成為幸福及安居樂業的地方。

如你想為社區出一分力，對西環邨、甚至整個西環社區發展有興趣關注，歡迎素描以下二維碼留下聯絡方法。





# 明愛慈善籌款活動 2024

## 感謝各位義工



26/10/2024 在颶風潭美三號強風訊號下，社區義工熱情不減，堅持進行明愛慈善抽獎券銷售活動，體現「心懷大愛做小事」。

1961年，香港明愛開始以明愛週的形式舉辦籌款運動，後來明愛週演變成為週年賣物會，成為每年吸引數以千百計志願人士及贊助商參與的活動。每年舉辦的慈善賣物會的意義在於凝聚社區力量：是一個凝聚堂區、公教學校及明愛單位一同合作的籌款和福傳活動。慈善支持：將所有籌得的善款用以援助在各種困境中或經濟上極需要幫助的弱勢社群，伸出援手給他們一個希望。義工精神：義工們的參與和奉獻精神展示了社會的愛心和責任感。十一月三日於維多利亞公園舉行的

港島區賣物會，有過百位義工支持本中心的慈善籌款攤位，扣除開支後，共籌得\$23,438，這是一個令人鼓舞的數字。

籌款運動除了以賣物會的形式進行，於10月12日至12月6日期間更會公開發售慈善抽獎券，為香港明愛轄下的社會工作、教育及醫療服務籌募經費。每一張獎券，都代表著一份關懷和祝福。這年的籌款運動的成功再次證明了大家的團結和愛心，期待未來有更多這樣的機會！

感謝所有義工的努力和付出，即使是微小的行動，只要出於愛心和善意，也能對世界產生積極的影響。！



過百位義工支持本中心的慈善籌款攤位，清晨八點到來準備攤位的先鋒隊伍來一張大合照。



港島區明愛慈善賣物會當日天朗氣清，午後更是游人如鯽，善款數字積少成多。





# 共築幸福屋邨節助行出行西環邨 + 國慶裝置比賽

## 共築幸福屋邨節助行出行西環邨

應房屋局及房屋管理委員會邀請，西環邨參與成為共築幸福屋邨節參與屋邨之一。活動以樂齡安居為主題，活動內容有輪椅使用講座，分享使用技巧要點等。

參加者並於 2024 年 9 月 7 日，於西環邨舉辦的「共築幸福·屋邨節西環邨助行出行義工分享日」活動中成為義工。分享日活動邀請了西環邨物業服務辦事處屋邨經理李克光先生、中西區區議員（西區）王倩雯博士、劉天正先生及中心諮詢委員會委員黃稼梅女士出席。

分享日亦有收集西環邨居民意見及為居民提供身體檢查，一方面為建立屋邨對健康關注，同時推動居民關注屋邨事務參與。

## 國慶裝置比賽

齊齊扮靚幸福邨 — 香港公共屋邨慶祝中華人民共和國成立 75 周年社區裝飾比賽

本中心應西環邨物業管理公司邀請，參與由香港物業服務公司協會主辦的比賽，由邨內及社區義工，聯同西環邨物管團隊，於 9 月中旬一同制作屋邨佈置，慶祝中華人民共和國成立 75 周年。佈置由多種環保物料制作，並邀請邨內外街坊以手工制作而成。作品於 10 月期間，於西環邨內展出。佈置除獲得街坊欣賞，亦吸引包括政府部門義工隊伍到場「打卡」。

為感謝中心及義工參與佈置屋邨，西環邨物業管理公司於 11 月向中心贈送電影門票，供中心服務使用者前往觀賞。





# 西環尾有新海邊美景！

## — 加多近街海濱長廊正式開幕！

加多近街海濱長廊是中西區最新的公共設施，於 2024 年 6 月 28 日正式啟用，標誌著堅尼地城海濱空間的擴展。這條長廊全長約 280 米，連接加多近街和西寧街，並全天候 24 小時開放，為社區居民和遊客提供了一個全新的休閒場所。



### 新海濱長廊有甚麼設施？

加多近街海濱長廊設有舒適的遮蔭座椅，提供了一個悠閒的氛圍，街坊們可以在這裡散步、休息或欣賞維港的美麗景色。尤其是在傍晚時分，這裡是觀賞日落的絕佳地點，吸引了眾多攝影愛好者和家庭前來「打卡」留念。

### 長廊將會有甚麼用途？

為了促進社區互動，中西區民政事務處計劃在海濱長廊舉辦各類活動，這些活動不僅能夠吸引更多街坊參與，也能增強社區凝聚力。政府表示，希望透過這些活動讓海濱長廊成為一個充滿活力的社區平台，讓居民和遊客都能享受到更豐富的文化體驗。隨著加多近街海濱長廊的啟用，中西區將迎來更高質素的休閒空間。

### 你希望中西區將來增添或修繕那些設施？

新設的加多近街海濱長廊，固然是提升居民生活質素的重要一步。相信只要大家持續表達關注，社區都可以根據街坊的反饋不斷改進。未來，希望各位街坊除了使用新建成的社區設施之外，也可以繼續期待及關注中西區的社區發展，希望社區可以在大家的參與下不斷改善。



# 婦女活動

活動編號：MCG704-2411

## 西環邨婦女天地

2月10日-3月3日 (逢星期一)

下午3:00-4:00

對象：居於西環邨的婦女

報名及查詢：2816 8044 鄭姑娘

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「西環邨婦女天地」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。

### 2月至3月活動

內容：伸展運動初體驗

地點：西環邨北苑台一樓遊樂場

以愛服務西環60載



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  
Social Welfare Department

地址：堅尼地城蒲飛路27號  
查詢：2816 8044 鄭姑娘





# 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:

沐浴露/  
洗頭水



洗潔精



洗衣液/粉



### 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!



## 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

## 我要踢波！Football Training

活動編號：MCG710

小朋友除了讀書溫習外，平時亦要做下適量運動，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：\$40

- 形式 足球訓練班
- 日期 1月17日、2月14日、3月14日、3月21日(五)
- 時間 晚上 6:00-7:00
- 地點 本中心及中西區足球場
- 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



## 繪本活動 Story Telling Time

活動編號：MC6021

繪本活動，就是以繪本內容延伸出來的互動式活動。相較於單純的閱讀繪本故事，搭配延伸活動將有助提高孩子在閱讀時的互動性，令小孩愛上閱讀。

負責人：陳曉雲 / 收費：\$50

- 內容 繪本活動
- 日期 1月20日(一)、1月27日(一)
- 次數 2
- 時間 晚上 7:15-8:30
- 地點 本中心 B306
- 對象 6至9歲 兒童
- 名額 10人





# 運動小健將 龍虎爭霸戰

於 2024 年 11 月 13 日 -2025 年 1 月 11 日期間，每週於指定時間在中心大堂進行 1 分鐘運動挑戰，由中心負責職員記錄挑戰結果，前 5 名挑戰者將進入龍虎榜。

每個月底中心會作總結算，每項運動成績位列前 5 名的挑戰者均可獲精美獎品。

日期：2024 年 11 月 13 日 -2025 年 1 月 11 日  
(逢星期三、六)

挑戰時間：4:00-6:00PM

地點：本中心

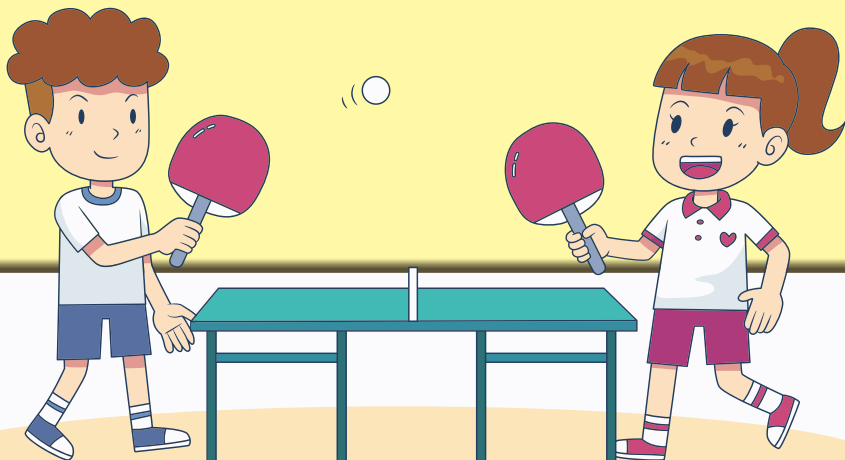
對象：6-12 歲小學生

獎品：冠軍 - \$100 運動用品現金券  
亞軍 - \$50 超市現金券  
季軍 - 零食包  
殿軍 - 文具  
第五名 - 蚊怕水一枝

11 月 - 三葉球挑戰

12 月 - 跳繩

1 月 - 乒乓球







# 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：蘇姑娘

查詢電話：2816 8044

活動編號：MCG 712

## 和諧粉彩兒童組 Pastel Nagomi Art Children Group

「和諧粉彩」是以乾粉彩柔製成粉末，並以手指頭及簡單的工具，在畫紙上慢慢上色，並製成一幅作品。「和諧粉彩」特別的作畫方式，可以讓參加者體驗到舒壓及快樂的感覺，釋放心中的壓力。

負責人：蘇錕淳 / 收費：\$250

內容	和諧粉彩
日期	3月1日(六)、3月8日(六)、 3月15日(六)、3月29日(六)
次數	4
時間	下午 4:00 至下午 6:00
地點	本中心 B302
對象	8 至 12 歲兒童
名額	6 人
備註	1. 費用已包括所需製作材料 2. 如有需要請自備圍裙



## 青少年活動

活動編號：MCG 711

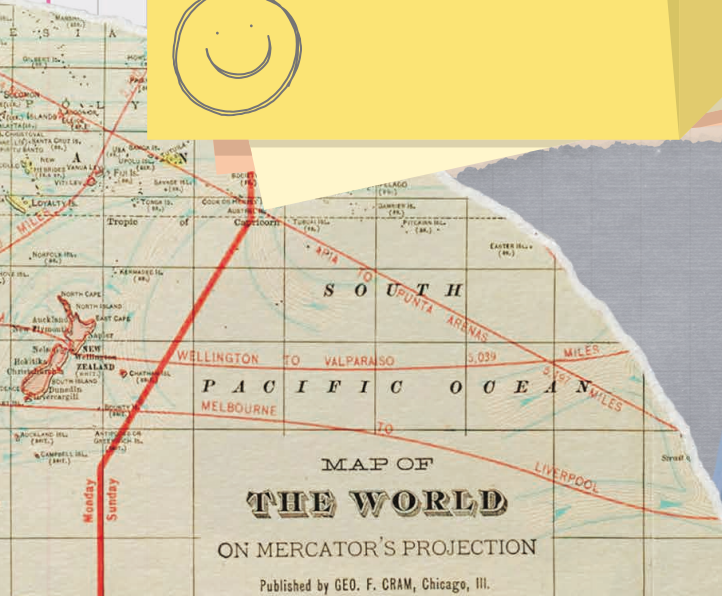
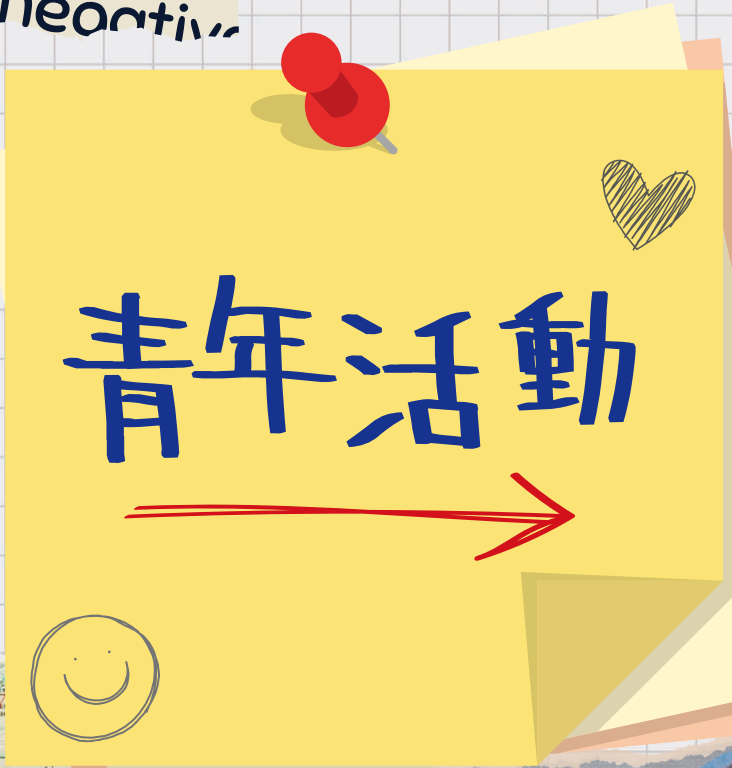
## 文化導航者：中學生導賞計劃 Heritage Navigators: Secondary Student Guided Tour Program

培訓青少年義工，提高青少年義工對設計及策劃活動的技巧。

負責人：林嘉宜 / 收費：free

內容	外出活動義工培訓
日期	1月25日(六)、2月1日(六)、2月8日(六)、2月15日(六)、 2月22日(六)、3月2日(日)
次數	6
時間	上午 2:30 至下午 4:00
地點	本中心
對象	中三至中五
名額	6

we're also beautiful. You are something bigger than you. Most of your time. The most of your time. Make a blog post. Make a blog post.



MAP OF THE WORLD ON MERCATOR'S PROJECTION

Published by GEO. F. CRAM, Chicago, Ill.





和諧粉彩



酒精墨水畫



電繪



籃球



打鼓



排球



菲林相機



吉他彈唱



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/IG PM我哋，  
即刻有專人出現，同你一齊試一次。

# 2025





## 緣結菲林

活動編號：MCG707

負責人：Oscar、Emily

費用：\$100

你有試過用菲林相片去感受這個社區嗎？  
如果你想一試，不妨跟我們「落區」走一趟，  
尋覓你對社區的新體驗！  
不論新手老手都歡迎一同交流！

日期：2025年2月4-25日(逢星期二)，共四節

時間：下午5:00至下午6:30

地點：本中心

對象：中三至中六學生

名額：6人

備註：

活動會提供即棄菲林相機一部及曬相服務，歡迎自攜菲林相機！  
參加者須填寫健康申報表。

活動編號：MC6023

負責人：Oscar、Emily

費用：免費

## 踏青-青少年登山之旅

大欖涌水塘內有十數個山丘小島及四條大壩，  
被稱為港版「千島湖」。  
一齊報名，享受一個平靜身心之旅啦！

### 簡介會

日期：2025年2月8日(星期六)

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心

對象：中三至中六學生

名額：8人

### 青少年登山之旅

日期：2025年2月15日(星期六)

時間：上午11:30至下午5:00

地點：千島湖清景台

對象：中三至中六學生

名額：8人

\*參加者需填寫及遞交健康申報表。

# 年輕燒-石澳BBQ

活動編號：MC6020

負責人：Oscar、Emily

費用：\$100

冬天到啦！覺得凍唔想出街？

但留係屋企又好悶無野做？

參加我地：年輕燒-石澳BBQ，一齊圍爐取暖啦！

## 簡介會

日期：2025年2月8日(星期六)

時間：上午11:30至下午1:00

地點：本中心

對象：中三至中六學生

名額：8人

## 遠足活動

日期：2025年2月22日(星期六)

時間：上午11:30至下午3:00

地點：石澳

對象：中三至中六學生

名額：8人

## 藝繪坊

活動編號：MCG708

負責人：Oscar、Emily

費用：免費

廣告彩可以畫係唔同地方，  
容易上色，又夠立體，可塑性極高！  
四節小組俾你任畫中心嘅傢俱，  
一齊幫中心增加色彩啦！

日期：2025年2月13-27日，3月6日  
(逢星期四)，共四節

時間：下午5:30至7:00

地點：本中心

對象：中三至中六學生

名額：5人

## 有冇興趣 一齊做義工？

你幾耐冇做過義工呢？  
宜家誠意邀請你設計同做一次義工啊！

活動編號：MCG709

負責人：MiuMiu

費用：免費

日期：2025年3月4-25日(逢星期二)，共四節

時間：18:00-19:30

地點：本中心

對象：中三至中六學生

名額：8人



活動編號：MC6022

## 親子時光 Family Time

在活動中，家長能與孩子在大自然共享親子時光，一起BBQ，父母可以學習放鬆休息，而孩子則可以在大自然中盡情奔跑、遊玩。

負責人：陳晞雲 / 收費：\$200 (成人) \$150 (小童)

內容 BBQ 活動  
日期 2025年2月8日  
時間 上午11:00-下午4:00  
地點 中心集合到大埔大美督  
對象 3-12歲兒童及其家長  
名額 30人  
備註：必須親子共同參與活動



活動編號：MC5612

## 香港宗教文化探索 Visit Khalsa Diwan Sikh Temple and Hindu Temple

均為已被列為香港二級歷史建築，錫克教廟是錫克教徒的宗教及社會活動的中心，印度廟是印度教徒宗教及社交活動的重要場所。讓本地參加者了解錫克教及印度教文化的建築/宗教。

負責人：林嘉宜 / 收費：\$20

內容 參觀錫克廟及印度廟  
日期 2月23日(日)  
次數 1  
時間 上午11:00至下午4:30  
地點 錫克廟及印度廟  
對象 8組家庭  
備註：參加者需穿着運動鞋



活動編號：MC5642

## 甜蜜蜜夫妻野營 Sweet, Strength and Support

經過了多年的相處，夫妻關係也許有所轉變。中心希望透過一次野營活動讓參加的夫婦，能發掘維繫婚姻的強項，找回彼此甜蜜的時刻和互相的支持。

負責人：譚安業 / 收費：\$500 (一對)

內容 野營  
地點 譚華正水上活動中心  
日期 3月22至23日(六、日)  
集合地點 科士街  
及時間 下午2:00  
解散地點 科士街  
及時間 中午12:00  
對象 婚齡12年或以上的夫婦  
名額 8對  
備註：1. 中心將提供帳幕、煮食用具、露營燈及地墊等用具，參加者需要自備其他用品；2. 參加者自備晚餐及早餐。



## 新年親子活動

活動編號：MC5644

### New Year's Parent-Child Programme

適逢農曆新年，家長及子女分別進行新年活動，共同為慶祝過年作準備，迎接蛇年的到來。活動分別由家長製作手工藝，利用利是封摺出糰花球，以及由小朋友製作賀年食品，親自包湯圓。來參加活動共同感受節日氣氛～

負責人：蘇鏘濤 / 收費：\$50

內容	家長：新年手工藝製作 兒童：賀年食品製作
日期	1月25日(六)
次數	1
時間	下午 3:30 至下午 5:30
地點	本中心 B304 及 B305
對象	6 至 12 歲 兒童及其家長
名額	12 人

- 備註：1. 必須親子共同參與活動  
2. 參加者請自備食物盒以便帶回製作完成的食品。

## 又整又食迎新年

活動編號：MC5645

### Parent-child New Year decoration and food-making workshop

臨近新年，如果想為家中增添新年氣氛及學習製作應節食品，可以來參與親子新年工作坊。

負責人：江裕 / 收費：\$50

形式	家長：新年手作 兒童：製作新年食品
日期	1月27日(一)
次數	1
時間	晚上 7:00-9:00
地點	本中心
對象	6 至 12 歲 兒童及其家長
名額	6 對家庭

備註：參加者需帶備食物盒參加活動





# 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：2025年1月8日(星期三)、2月5日(星期三)  
及3月5日(星期三)

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。

聯絡：2816 8044 陸先生 / 陳姑娘

# 長者社區健康服務

## 關愛基金牙科申請站

查詢：2816 8044

陸先生

### 內容：

符合資格的長者可獲免費鑲配活動假牙或其他牙科服務，包括：口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙、X光檢查、移取牙橋或牙冠和牙根管治療(杜牙根)。

### 對象：

- 最近連續三個月正領取「長者生活津貼」的長者；  
或
- 沒有領取綜援；
- 從未受惠於關愛牙科基金的長者；
- 從未受惠於衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- 已失去全部或部分牙齒或患有牙疾；及
- 獲評估為需要並適合接受鑲配活動假牙及/或其他牙科診療服務。

欲申請關愛基金的牙科服務資助，申請人需帶同以下文件親身到本服務單位申請：

- 香港身份證正本
- 最近連續3個月經由銀行戶口每月存入「長者生活津貼」金額的文件（銀行存摺或銀行月結單等）
- 載有住址的文件





# 長者社區健康服務

## 悅齒計劃-牙齒檢查



內容：

初步牙齒檢查、牙齒教育、轉介牙醫服務

日期：2025年3月

時間：下午2:30至下午5:30

對象：

**每人只限參加一次**

詳情請與本中心聯絡

- 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）查詢：2816 8044

名額：50（必須預先報名登記）

陸先生 / 陳姑娘



數碼生活設計師  
Elderly as Digital Content Creator

定期舉辦智能電話應用教學及長者服務參觀

內容：

- 關注安老政策議題
- 學習數碼媒體運用
- 錄影及採訪培訓工作坊
- 樂齡科技及網媒參觀
- 參與長者數碼頻道運作

對象：退休人士  
(對電腦及智能手機運用有基本認識)

數碼生活設計師為長期小組，報名請與陸先生查詢。



\*所有物資由本中心提供  
定期開會，互相支援



## 欄杆種植義工 為綠化社區出一份力!

**對象：區內對花草興趣之人士**

**時期：11/2024-9/2025**

**地點：**

- 蒲飛路聖嘉祿小學門口
- 香港大學站屈地街出口
- 水街昌榮閣
- 山市街7台行人樓梯第一段
- 正街近高街

**報名及查詢：**

2816 8044 陳姑娘



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



明愛莫張瑞勤社區中心

Caritas Mok Cheung Sui Kun Community Centre

# 基層支援服務簡介

如果大家有經濟上的困難，以下不同的支援計劃可能都可以對大家有一些幫助，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。

## 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

## 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)。

詳情可致電本  
中心查詢：  
2816 8044



# 【晴天家庭】 會員大放送

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%

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。

詳情可致電本中心  
查詢：  
2816 8044

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	\$5,700
2人	\$12,300
3人	\$20,100
4人	\$27,500
5人	\$34,200
6人	\$33,700
7人及以上	\$39,900

\*以上數字根據政府2024年第三季公佈而調整

## 愛心剪髮

活動編號：MC5545-2404

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)



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



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





## 明愛青少年及社區服務

# 領取「在職家庭津貼」人士 課程及活動優惠計劃

### 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. 持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。



## 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)





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

贊助  
Sponsored by



民政事務總署  
Home Affairs Department

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

## 賀國慶系列 - 靈躍社區



小朋友要「放電」、做媽媽就要「又電」！有「Me Time」的媽媽才能保持正能量！

活動1 MCG705-2501

瑜珈運動訓練班

日期：1月9日-2月27日

(逢星期四)(6堂)

\*1月16日及1月30日暫停

時間：上午10:00-11:30

\*完成課程可獲瑜珈墊

MCG706-2501

活動2

肌力+ 拉筋運動訓練班

日期：1月10日-2月28日

(逢星期五)(6堂)

\*1月24日及1月31日暫停

時間：上午10:00-11:30

\*完成課程可獲贈彈力帶

完成以上其中一項訓練  
及參與完成社區內康樂  
設施考察後，方可參與  
親子一日遊活動

對象：基層婦女(來自：

1. 領取綜援或
2. 在職家庭津貼
3. 3/4額或全額學生書簿津貼或
4. 家庭每月總收入不超過家庭入息中位數55%的家庭)

地點：本中心3樓B304室(跳舞室)

費用：全免

查詢：2 8 1 6 8 0 4 4 鄭姑娘

MC6022-2503

親子一日遊

日期：2025年3月23日

對象：完成運動訓練班的  
參加者及其家人

- 內容：1. 朗屏士多啤梨園  
2. 新田大夫第  
3. 錦田吉慶園

費用：\$10 (包午餐及交通費)



活動編號：MCG662

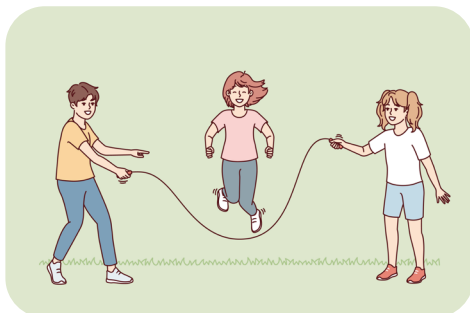
## 花式跳繩 Rope Skipping

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 9:15 至上午 10:30  
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：MCG663

## 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 1月 -3月，逢星期六  
時間 上午 11:00 至中午 12:30  
地點 本中心  
對象 小五至中四  
名額 8

\*\* 中心有提供 IPAD 借用



MC5634

## Mini Game, Big Challenge

Contact person:  
Mr. Robert Tam, Iqbal Mohammad  
Fee: Free

The Centre will be putting on a few fun activities, competitions, and sports so that children can do some sports and win small gifts while they're visiting in the park.

<b>Content</b>	Shuttlecock and hula hoop Challenge
<b>Date</b>	8/2 - 29/3 (Sat.)
<b>Number of events</b>	All time
<b>Time</b>	5:00pm-7:00pm
<b>Venue</b>	Sun Yat Sen Memorial Park Children's Playground
<b>Target</b>	6-14 Children
<b>Quota</b>	10
<b>Remark:</b>	Suspension of activities during public holidays.



Contact person: Ms. Catky Lam / Fee:Free

## Ladies' Day Out: Hiking Through Diversity

MC5640

After the first city walk, participants can enjoy the benefits of self-emptying. The Centre will keep organizing city walks so that the women in the group can have some ME-Time fun.

<b>Content</b>	Ap Lei Chau to Repulse Bay
<b>Date</b>	09/02 (Sun.)
<b>Number of events</b>	1
<b>Time</b>	11:00 am - 5:00 pm
<b>Gathering Venue &amp; Time</b>	Lei Tung MTR Station 11:00am
<b>Dismissing Venue &amp; Time</b>	Aberdeen 5:00 pm
<b>Target</b>	Multi-cultural Ladies
<b>Quota</b>	10
<b>Remark:</b>	5km from Ap Lei Chau to Repulse Bay, please bring at least 1L of water and wear sports shoes.



Contact person: Mr. Robert Tam/ Fee:\$100

## Cooking with Halal Ingredients

MC5641

We will liven up your daily dishes with Halal ingredients and break away from the stereotypes of the food you always use. Each day will focus on one dish.

<b>Content</b>	Chinese, Hong Kong-style, or other South East Asian Cuisine
<b>Date</b>	20/2- 13/3 (Fri.)
<b>Number of events</b>	4
<b>Time</b>	2:30 pm-4:30 pm
<b>Venue</b>	Room B304
<b>Target</b>	Multi-cultural Ladies
<b>Quota</b>	6
<b>Remark:</b>	Dishes may change depending on the season and ingredients



Contact person: Mr. Robert Tam/ Fee: \$20

## Lovely Central photo taking

MC5631

There are some stunning buildings all over Central, and the harbourfront has been transformed over the years, so there are plenty of great spots for taking photos. We are going to run a photography class for kids, showing them how to use their mobile phones to take great photos.

<b>Content</b>	Indoor learning	Outdoor practice
<b>Date</b>		16/2 (Sun)
<b>Number of events</b>	1	1
<b>Time</b>	10:00 am-11:30 am	11:30 am – 4:00 pm
<b>Venue</b>	Room 306	Central
<b>Target</b>		Age from 8 to 12
<b>Quota</b>		8

**Remark:**

- Children should have their mobile phone to take photo.
- Children should bring their own lunch and octopus.
- Children will dismiss in Kennedy Town MTR Station at 4:00 pm.



Contact person: Mr. Robert Tam / Fee: \$20

## Call of Extreme Night Patrol

MC5630

A long work from Mid-Night till dawn. Cape D'Aguiar the most eastern part of Hong Kong. We already have a stunning view in the day time, and we believe that it will be even better at dawn. It is easy to access but need a long walk. Are you willing to take this challenge?

<b>Content</b>	Pre-journey meeting	Night-time hiking
<b>Date</b>	24/3(Mon.)	29/03 (Sat.)
<b>Number of events</b>	1	1
<b>Time</b>	8:00 pm – 9:00 pm	10:00 pm – Next day 7:00 am
<b>Gathering Venue &amp; Time</b>	Room 306	Kennedy Town MTR Station 10:00 pm
<b>Dismissing Venue &amp; Time</b>		Kennedy Town MTR Station 8:00 am
<b>Target</b>		Multi-cultural Youth under 14
<b>Quota</b>		8

**Remark:**

- Participants prepare their transportation.
- The whole journey will around 20 km, please bring at least 2L of water and wear sports shoes.
- Small torch is a most and some spare battery also. Do not rely on your mobile phone's torch.



# 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



負責人：曾憲森  
收費：\$25 (親子二人價)

# 環保廁紙筒野生動物 DIY Toilet Roll Animals

MC5643-2502

家長和子女齊來動手自製動物玩具，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：環保廁紙筒野生動物
- 日期：2月8日(六)
- 次數：1
- 時間：上午 11:00 至下午 12:00
- 地點：A501 活動室
- 對象：3 至 8 歲小朋友  
及其家長 (包每家庭材料製作 3 個廁紙筒)
- 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。





明愛青少年及社區服務 - 圖書館

## 「悅讀越多FUN」積分獎勵計劃2024-2025

- 日期：2024年10月至2025年8月
- 對象：本服務會員
- 目標：鼓勵會員多元化閱讀，  
增強閱讀能力。

「悅讀越多FUN」積分獎勵計劃頒獎禮  
將於2025年10月19日舉行

參加規則：

1. 參加者必須為明愛會員
2. 參加者可憑有效會員証借閱圖書
3. 借閱圖書時,由職員在積分咭上印上記號
4. 每借一冊圖書蓋印一個,  
蓋至特別記號可換領紀念品乙份
5. 借閱圖書時,請出示積分咭
6. 此咭如有遺失,補咭費每張一元,  
蓋印不能補發





\* 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
603-2412	12月28日至1月18日	六	下午1:00至2:00	4	3至5歲	\$390	10人
603-2501	1月25日至2月15日	六	下午1:00至2:00	4	3至5歲	\$390	10人
603-2502	2月22日至3月15日	六	下午1:00至2:00	4	3至5歲	\$390	10人
603-2503	3月22日至4月12日	六	下午1:00至2:00	4	3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
604-2412	12月28日至1月18日	六	上午10:00至11:00	4	5歲已完 成入門班 之學生	\$420	10人
604-2501	1月25日至2月15日	六	上午10:00至11:00	4		\$420	10人
604-2502	2月22日至3月15日	六	上午10:00至11:00	4		\$420	10人
604-2503	3月22日至4月12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
608-2501	1月14日至2月11日 (1月28日不用上堂)	二	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人
608-2502	2月18日至3月11日	二	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人
608-2503	3月18日至4月8日	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
674-2501	1月23日至2月20日 (1月30日不用上堂)	四	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人
674-2502	2月27日至3月20日	四	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人
674-2503	3月27日至4月17日	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
640-2501	1月22日至2月19日 (1月29日不用上堂)	三	下午5:30至6:30	4	7至8歲 已完成	\$510	10人
640-2502	2月26日至3月19日	三	下午5:30至6:30	4	Grade 1 之學生	\$510	10人
640-2503	3月26日至4月16日	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



協辦機構 / 導師：林俊彥

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

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
617-2412	12月28日至1月18日	六	下午3:00至4:00	4	6歲 已完成 Pre-Primary 之學生	\$450	10人
617-2501	1月25日至2月15日	六	下午3:00至4:00	4		\$450	10人
617-2502	2月22日至3月15日	六	下午3:00至4:00	4		\$450	10人
617-2503	3月22日至4月12日	六	下午3:00至4:00	4		\$450	10人

### 芭蕾舞 Grade1(星期六) Ballet Grade 1 (Sat)\*

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。

協辦機構 / 導師：林俊彥

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
619-2412	12月28日至1月18日	六	上午11:00至12:00	4	7歲 已完成 Primary 之學生	\$490	10人
619-2501	1月25日至2月15日	六	上午11:00至12:00	4		\$490	10人
619-2502	2月22日至3月15日	六	上午11:00至12:00	4		\$490	10人
619-2503	3月22日至4月12日	六	上午11:00至12:00	4		\$490	10人

### 芭蕾舞 Grade2(星期六) Ballet Grade 2(Sat)\*

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。

協辦機構 / 導師：林俊彥

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
621-2501	1月19日至2月9日	日	上午9:00至10:00	4	8歲 已完成 Grade 1 之學生	\$530	12人
621-2502	2月16日至3月9日	日	上午9:00至10:00	4		\$530	12人
621-2503	3月16日至4月6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
622-2501	1 月 19 日至 2 月 9 日	日	上午 10:00 至 11:00	4	8 歲 Grade 2 之學生	\$ 530	12 人
622-2502	2 月 16 日至 3 月 9 日	日	上午 10:00 至 11:00	4		\$ 530	12 人
622-2503	3 月 16 日至 4 月 6 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
623-2412	12 月 28 日至 1 月 18 日	六	中午 12:00 至 1:00	4	9 歲 已完成 Grade 2 之學生	\$ 570	10 人
623-2501	1 月 25 日至 2 月 15 日	六	中午 12:00 至 1:00	4		\$ 570	10 人
623-2502	2 月 22 日至 3 月 15 日	六	中午 12:00 至 1:00	4		\$ 570	10 人
623-2503	3 月 22 日至 4 月 12 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
624-2501	1 月 19 日至 2 月 9 日	日	上午 11:00 至 12:00	4	9 歲 Grade 3 之學生	\$ 570	10 人
624-2502	2 月 16 日至 3 月 9 日	日	上午 11:00 至 12:00	4		\$ 570	10 人
624-2503	3 月 16 日至 4 月 6 日	日	上午 11:00 至 12:00	4		\$ 570	10 人

## 芭蕾舞 Grade 8 (A) (星期五) Ballet Grade 8 (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
685-2501	1 月 24 日至 2 月 21 日 (1 月 31 日不用上堂)	五	下午 5:30 至 6:30	4	13 歲或 以上 Grade 8 之學生	\$ 740	12 人
685-2502	2 月 28 日至 3 月 21 日	五	下午 5:30 至 6:30	4		\$ 740	12 人
685-2503	3 月 28 日至 5 月 2 日 (4 月 18 日不用上堂)	五	下午 5:30 至 6:30	4		\$ 740	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 Grade 8 考試班 (星期五)

協辦機構 / 導師：林俊彥

### Ballet Grade 8 Exam Class (Fri)\*

教授芭蕾舞程度之舞步，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
686-2501	1月24日至2月21日 (1月31日不用上堂)	五	晚上6:30至7:30	4	13歲或以上 Grade 8之學生	\$740	12人
686-2502	2月28日至3月21日	五	晚上6:30至7:30	4		\$740	12人
686-2503	3月28日至5月2日 (4月18日不用上堂)	五	晚上6:30至7:30	4		\$740	12人

## 芭蕾舞 IF (B) (星期六)

協辦機構 / 導師：林俊彥

### Intermediate Foundation (B) Ballet (Fri)\*

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
678-2412	12月28日至1月18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
678-2501	1月25日至2月15日	六	下午2:00至3:00	4		\$720	10人
678-2502	2月22日至3月15日	六	下午2:00至3:00	4		\$720	10人
678-2503	3月22日至4月12日	六	下午2:00至3:00	4		\$720	10人

## 芭蕾舞 IF (B) 考試班 (星期日)

協辦機構 / 導師：林俊彥

### Intermediate Foundation (B) Ballet Exam Class (Fri)\*

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
679-2501	1月19日至2月9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
679-2502	2月16日至3月9日	日	上午9:30至10:30	4		\$720	10人
679-2503	3月16日至4月6日	日	上午9:30至10:30	4		\$720	10人

## 芭蕾舞 Advanced 1 (星期六)

協辦機構 / 導師：林俊彥

### Advanced 1 Ballet (Sat)\*

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
680-2412	12月28日至1月18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
680-2501	1月25日至2月15日	六	下午4:00至5:30	4		\$970	10人
680-2502	2月22日至3月15日	六	下午4:00至5:30	4		\$970	10人
680-2503	3月22日至4月12日	六	下午4:00至5:30	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

## 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
681-2501	1月19日至2月9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
681-2502	2月16日至3月9日	日	上午10:30至12:00	4		\$970	10人
681-2503	3月16日至4月6日	日	上午10:30至12:00	4		\$970	10人

## 小提琴 (星期六) Violin (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
646-2501	1月25日至2月15日	六	下午4:00至5:00	4	5至8歲	因級數 而異	8人
646-2502	2月22日至3月15日	六	下午4:00至5:00	4			8人
646-2503	3月22日至4月12日	六	下午4:00至5:00	4			8人



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





\* 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 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
635-2501	1月14日至2月11日 (1月28日不用上堂)	二	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
635-2502	2月18日至3月11日	二	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
635-2503	3月18日至4月8日	二	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人

### 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
675-2501	1月23日至2月19日 (1月30日不用上堂)	四	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
675-2502	2月26日至3月19日	四	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
675-2503	3月26日至4月16日	四	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
641-2501	1月23日至2月19日 (1月29日不用上堂)	三	晚上6:30至7:30	4	9至11歲 已完成 Grade 1 之學生	\$ 510	10人
641-2502	2月26日至3月19日	三	晚上6:30至7:30	4		\$ 510	10人
641-2503	3月26日至4月16日	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

教授空手道、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
683-2501	1月10日至2月7日 (1月31日不用上堂)	五	晚上6:30至8:15	4	6至12歲	\$ 340	12人
683-2502	2月14日至3月7日	五	晚上6:30至8:15	4	6至12歲	\$ 340	12人
683-2503	3月14日至4月4日	五	晚上6:30至8:15	4	6至12歲	\$ 340	12人

## 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
645-2502	2月15日至3月15日	六	下午2:00至3:00	5	4至12歲	\$ 450	30人
645-2503	3月22日至4月26日 (4月19日不用上堂)	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
648-2501	1月8日至2月5日 (12月25日、1月1日、 1月29日不用上堂)	三	上午 10:00 至 12:00	4	16歲以上	\$ 280	40人
648-2502	2月12日至3月5日	三	上午 10:00 至 12:00	4	16歲以上	\$ 280	40人
648-2503	3月12日至4月2日	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
651-2501	1月14日至2月11日 (1月28日不用上堂)	二	晚上 7:00 至 8:00	4	13至59歲	\$ 360	12人
651-2502	2月18日至3月11日	二	晚上 7:00 至 8:00	4	13至59歲	\$ 360	12人
651-2503	3月18日至4月8日	二	晚上 7:00 至 8:00	4	13至59歲	\$ 360	12人

### 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
652-2501	1月23日至2月20日 (1月30日不用上堂)	四	晚上 7:00 至 8:00	4	13至59歲	\$ 360	12人
652-2502	2月27日至3月20日	四	晚上 7:00 至 8:00	4	13至59歲	\$ 360	12人
652-2503	3月27日至4月17日	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
653-2501	1月23日至2月20日 (1月30日不用上堂)	四	晚上 7:00 至 8:00	4	13至59歲	\$ 360	12人
653-2502	2月27日至3月20日	四	晚上 7:00 至 8:00	4	13至59歲	\$ 360	12人
653-2503	3月27日至4月17日	四	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

## 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
650-2501	1月14日至2月11日 (1月28日不用上堂)	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人
650-2502	2月18日至3月11日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人
650-2503	3月18日至4月8日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人

## 舒痛伸展運動班 ( 星期一 ) Stretching exercises (Mon) \*

協辦機構 / 導師：林俊彥

因為常低頭做家務、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
649-2501	1月6日至2月10日 (12月30日及2月3日不用上堂)	一	下午2:00至3:30	5	16歲以上	\$400	14人
649-2502	2月17日至3月17日	一	下午2:00至3:30	5		\$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過飽。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
654-2501	1月13日至2月3日	一	晚上6:20至7:20	4	15歲以上	\$240	14人
654-2502	2月10日至3月3日	一	晚上6:20至7:20	4	15歲以上	\$240	14人
654-2503	3月10日至3月31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
655-2501	1月13日至2月3日	一	晚上7:30至8:30	4	15歲以上	\$240	14人
655-2502	2月10日至3月3日	一	晚上7:30至8:30	4	15歲以上	\$240	14人
655-2503	3月10日至3月31日	一	晚上7:30至8:30	4	15歲以上	\$240	14人

## 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
656-2501	1月14日至2月11日 (1月28日不用上堂)	二	上午10:30至11:45	4	30歲以上	\$200	20人
656-2502	2月18日至3月11日	二	上午10:30至11:45	4	30歲以上	\$200	20人
656-2503	3月18日至4月8日	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
657-2501	1月16日至2月18日 (1月28日及1月30日不用上堂)	四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$360	15人
657-2502	2月20日至3月18日	四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$360	15人
657-2503	3月20日至4月15日	四	晚上8:00至9:45	8	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
659-2501	1月23日至2月27日 (1月30日不用上堂)	四	上午10:45至12:45	5	30歲以上	\$250	30人
659-2503	3月6日至4月3日	四	上午10:45至12:45	5	30歲以上	\$250	30人







# 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](mailto: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  
檯  
食  
飯

## 開檯食飯 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 : 開檯食飯 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