

2025年4月至6月

堅城迴響

第120期



明愛莫張瑞勤社區中心
Caritas Mook Cheung Sui Kan Community Centre



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department



部份活動由
民政事務總署
Home Affairs Department
民政事務總署贊助

欄杆上的小秘密

義工們用綠意點亮街道

在我們忙碌的日常生活中，街道常常只是匆匆走過的路徑，鮮少有人會留意到它們的樣貌。然而，卻有一群熱心的義工，憑藉他們的雙手和創意，將街道的欄杆變成了綠意盎然的風景線，為社區注入了生機與美麗。他們的行動不僅美化了環境，更喚醒了我們對社區的關注與熱愛。

義工們的無私奉獻

這些來自社區各個角落的義工，雖然背景各異，但他們都懷著熱愛社區的心，願意用自己的時間和精力為社區帶來改變。在街道的欄杆上，他們精心種植了各種植物，從鮮豔的花朵到翠綠的藤蔓，每一株都承載著他們的希望與努力。

這項工作並不容易。義工們需要精心挑選適合本地氣候的植物，確保它們能在街道環境中茁壯成長。他們定期澆水、修剪和施肥，確保這些植物持續為社區帶來美麗。儘管工作繁瑣，義工們從不抱怨，因為他們深知，每一分努力都會讓社區變得更加美好。

美化社區，提升生活品質

隨著時間的推移，義工們在街道欄杆上種植的植物逐漸生長，形成一條條綠意

長廊。鮮花搖曳，藤蔓蔓延，為繁忙的都市增添了寧靜與詩意。這種美化不僅提升了視覺享受，更能減輕壓力、改善心情，讓生活品質更上一層樓。在這樣的街道上漫步，心情更加輕鬆，思維更加清晰。這是義工們為社區帶來的無形財富，值得我們每一個人珍惜與感恩。

邀請居民一同參與

義工們的努力已經為社區帶來了顯著的變化，但他們深知，這僅僅是個開始。要讓這份美麗持續綻放，需要更多人的參與。因此，我們誠摯地邀請每位社區居民加入這項有意義的活動。

無論你是否具有園藝經驗，只要你有一顆熱愛社區的心，我們都歡迎你的加入。你可以參與種植、澆水、修剪等日常工作，或提供創意和建議，幫助我們將街道裝扮得更加美麗。

讓我們一起走出家門，欣賞這些美麗的植物，感受義工們的辛勤付出。同時，也讓我們加入他們的行列，用自己的行動為社區帶來更多綠色與生機。只有當我們共同努力時，才能真正創造一個美麗、和諧、充滿關愛的社區。

活動查詢：陳姑娘
查詢電話：2816 8044

目錄

社區焦點	P. 2
服務焦點	P. 3
暑期活動試玩日	P. 7
社區活動	P. 10
兒童活動	P. 13
青少年活動	P. 16
退休人士及長者活動	P. 21
基層家庭活動	P. 24
多元文化人士服務	P. 31
圖書館服務	P. 33
興趣發展課程	P. 36
惡劣天氣服務安排	P. 46
中心開放時間及街道圖	P. 46

2025年4-6月 特別日子
服務時間變更

清明節	4月4日 (星期五)	公眾假期暫停服務
耶穌受難節	4月18日 (星期五)	公眾假期暫停服務
耶穌受難節翌日	4月19日 星期六	公眾假期暫停服務
復活節	4月20日 星期日	公眾假期暫停服務
復活節星期一	4月21日 (星期一)	公眾假期暫停服務
勞動節**	5月1日 (星期四)	暑期活動試玩日 下午2:00-5:30
佛誕	5月5日 (星期一)	公眾假期暫停服務
端午節	5月31日 (星期六)	公眾假期暫停服務



女性專屬游泳時段可行嘛？

首個婦女游泳嘉年華

明愛青少年及社區服務少數族裔工作小組，聯同中西區新來港定居人士服務地區統籌委員會及中西區民政事務處，在2025年1月26日下午成功舉辦了首個婦女游泳嘉年華。在此之前，民政事務署更資助明愛莫張瑞勤社區中心舉辦了3期婦女游泳班，每期16個名額。游泳班及婦女游泳嘉年華活動均在有百年歷史的上環中華基督教必列者士街會所內，全港首個暖水泳池舉行，使這次運動推廣更別具意義。

婦女游泳嘉年華揭幕前，我們邀請了三位不同種族和宗教信仰的參加者，分享她們為什麼參與婦女游泳班，有因為小時候幾乎遇溺的經歷，或是無法接受於公眾泳池與陌生異性同場游泳的文化禮節。參加者在游泳班完結後，深明游泳除可舒展身心，也是一種求生技能。其中一位分享參加游泳班讓她不單學會游泳，而且更增加了信心，讓她比之前更活躍，更願意與其他人建立友誼。但她們非常遺憾地指出，即使學會游泳後，她們找不到合適的地點練習，因為基於她們持守的傳統文化，她們不能與異性共同使用公眾泳池。

共創一個自在的游泳空間

明愛莫張瑞勤社區中心於3/2024-1/2025期間共收集了725份婦女游泳習慣需要問卷調查，當中有超過96.4%受訪者為女性，也有3.6%為男性。78.6%為非華語人士，21.4%為本地人。有56.1%受訪者表示他們的家人會基於信念及價值觀，不鼓勵或限制他們游泳。超過98%的受訪者表示贊成在公眾泳池提供女性專屬游泳池或時段，98.6%都認為可以鼓勵更多女性參與游泳，及可為所有人創造安全舒適的游泳環境，97.4%認為可以減少男女之間的誤解，為雙方創造一個更自在的游泳空間。受訪者非常希望政府部門能安排

每個公眾泳池，每星期最少有一節為女士專屬時段，她們便不再需要穿上雨衣及頭巾，讓她們更安心自在地練習游泳運動或享受水上活動。

事實上，女性專用的泳池並非新鮮事物，更不只有在穆斯林國家或地區才存在。英國、澳洲、瑞士、美國等西歐國家在不同的城市內的公眾或私人游泳池均設有婦女專屬游泳時段，由每星期數小時，甚至每星期設一至兩天為女性專用。而上海游泳館也設有女性專用的游泳線，無需提前預約，只供婦女使用。當然就設立女性的游泳時段是會迎來不少的爭辯，例如設立的女性專屬時段後，就打亂了一些原先男性使用者的生活模式；亦有疑問指只有女性時段，為何沒有男性時段？等問題。不過絕大部份曾經使用女性專屬游泳池的使用者都表示非常滿意有關方面的安排，讓她們可以自在地享受游泳的樂趣。同時也感到真正是這個城市的居民，增添對這個城市的歸屬感。

邁向多元文化 共創新里程

從另一角度來看，政府正在致力開拓中東及東盟的投資者或旅客。中東及部份東盟國家的人民非常著重男女參與活動的安排，如果政府在這些點子上能有適當的調整，這可以是對他們的吸引之處之一，同時顯示香港的國際化。

工作小組會就這議題持續地透過不同的渠道向有關當局反映，我們希望您也可以踴躍支持，分享你的想法。如果你也就這題目想表達意見，非常歡迎來函致tam0829@caritassws.org.hk。我們相信集合更多人的聲音、力量，「公眾泳池設立女士專屬時段」的倡議將會事半功倍。



健康躍動西環邨 乙巳年新春嘉年華

明愛莫張瑞勤社區中心於2月8日，為西環邨舉行新春嘉年華，與居民一同感受農曆新年的節日氣氛。是次活動以「健康躍動」為主題，藉不同攤位活動，鼓勵居民關注身心健康。

活動恭請了西環邨物業服務辦事處物業經理許俊武先生、中西區區議員王倩雯博士及劉天正先生聯同西環邨居民協會副主席陳尹婉嫦女士蒞臨主禮，約200位西環邨居民參與活動。

活動亦邀請了不同義工團體參與攤位及表演，包括渠務署、路政署、水務署、土木工程拓展署，以及中心不同小組參與。



嘉許新來港定居學童的卓越成就

誠蒙 中西區民政處轄下中西區新來港家居人士服務地區統籌委員會主辦，並獲得民政事務總署的社區參與計劃資助，於2025年2月16日在本中心禮堂舉行「賀國慶及第十四屆中西區區節系列-關愛和諧樂共融新來港定居及非華語學童成就嘉許禮」(後稱嘉許禮)。今屆嘉許禮邀請了中西區新來港定居人士服務地區統籌委員會林其龍主席、中西區新來港定居人士服務地區統籌委員會陳光明副主席、中西區民政事務處(社區聯絡)高級聯絡主任蔡詠怡女士作主禮嘉賓。

嘉許禮當天共有約150位同學、家長、親友及老師出席，一同感受這份喜悅。中心亦邀請了4個不同的跳舞單位為活動助慶。最後同學輪流上台接受台下嘉賓、親友、老師及其他同學的祝賀，場面熱鬧。中心再次向得獎的同學祝賀，希望他們將會再接再厲為自己的成績打拼，同時鼓勵其他同學，建立一個良好的楷模。



嘉許禮的主要目的是為了表揚就讀於區內中小學內的非華語同學，在2023-2024學年中，有著不同方面的進步。今屆嘉許禮來到第15年，共有4間中學及4間小學參與。中心在2024年12月發信至區內不同的中小學，邀請提名學校內於不同領域有優異成績的同學參與嘉許禮。本年共有80位中、小學生獲得嘉許。同學獲頒發七個不同獎項，分別最佳進步獎、中國語文進步獎、最守紀律獎、最負責任獎、最具藝術潛能獎、最具運動潛能獎及最優秀學生大獎。獲獎的同學分別來自印度、菲律賓、尼泊爾、巴基斯坦等國家。



開心返埋嚟！**2025**
暑期活動試玩日
2025 Summer Program Promotion Day
2025年5月1日(四)

地點：本中心

2:00-2:30 **表演**

2:30-5:00 **攤位遊戲**

5:00-5:30 **大抽獎**

**攤位遊戲！大抽獎！
免費小食換領！
表演！**

2025暑期活動試玩日【**遊戲券**】

2025暑期活動試玩日

2025年5月1日(四) 本中心(堅尼地城蒲飛路27號)

2:30-5:00 攤位遊戲時段、5:00-5:25 大抽獎

1 2 3 細獎 4 5 小食
6 7 8 9 10 大獎
3個印細獎
5個印小食
10個印大獎



禮物換領處
5樓圖書館

小食換領處
3樓幼苗坊

2025暑期活動試玩日

2025年5月1日(四) 本中心(堅尼地城蒲飛路27號)

2:30-5:00 攤位遊戲時段、5:00-5:25 大抽獎

1 2 3 細獎 4 5 小食
6 7 8 9 10 大獎
3個印細獎
5個印小食
10個印大獎



禮物換領處
5樓圖書館

小食換領處
3樓幼苗坊

2025暑期活動試玩日

2025年5月1日(四) 本中心(堅尼地城蒲飛路27號)

2:30-5:00 攤位遊戲時段、5:00-5:25 大抽獎

1 2 3 細獎 4 5 小食
6 7 8 9 10 大獎
3個印細獎
5個印小食
10個印大獎



禮物換領處
5樓圖書館

小食換領處
3樓幼苗坊

街站好方便 抽籤最容易

2025暑期活動社區推廣站時間表

Community Promotion Stalls

在以下時段及地點，我們會為大家介紹本中心2025暑期活動，並辦理申請會員/續證手續，同時亦接受即場協助使用手機或平板電腦，遞交抽籤表格！

日期	星期	時間	地點
4月16日	三	8:30-10:30am	士美菲路街市
		3:30-6:30pm	石塘咀街市
4月17日	四	8:30-10:30am	山道天橋休憩處
		3:30-6:30pm	堅尼地城站B(石山街)
4月23日	三	8:30-10:30am	香港大學站B 1(屈地街)
		3:30-6:30pm	聯邦廣場
4月25日	五	8:30-10:30am	正街街市
		3:30-6:30pm	士美菲路街市
4月26日	六	10:30am-12:30pm	香港大學站C2(西寶城)
		3:30-6:30pm	堅尼地城站C(科士街)
4月27日	日	10:30am-12:30pm	香港大學站B2(山道)
4月28日	一	8:30-10:30am	聯邦廣場
		3:30-6:30pm	香港大學站C2(西寶城)
4月29日	二	8:30-10:30am	卑路乍街18A(百佳對面)
		3:30-6:30pm	堅尼地城站B(石山街)
4月30日	三	10:00am-12:00nn	士美菲路街市
5月2日	四	3:30-6:30pm	石塘咀街市

以上安排或會視乎當時環境及天氣而有所更改，敬請垂注！如有更改，會在中心Facebook通知。

2025暑期活動抽籤日
5月3日(星期六)
下午4:00

社區活動

活動編號
MC5785

婦女活動



西環邨婦女天地

4月-6月(逢星期六)

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。

伸展運動

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 Kuen Community Centre



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:

米



油



麵類



鹽



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！

社區活動

*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：區內對種植有興趣之人士

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

公園探索之旅之新界遊蹤



活動編號
5713

Park Exploration-New Territories Trip

負責人 陳晞雲 收費 \$70(午膳費用及車費)

一起到訪香港的公園遊玩，是次的公園探索之旅地點為屯門共融公園，我們會乘坐旅遊巴到屯門，午膳後會乘搭輕鐵遊覽「屯元天」，之後乘坐旅遊巴回程至中心。希望藉此活動，讓兒童更了解香港不同的地區。

形式	日期	次數	時間	地點	對象	名額
公園探索之旅-屯門共融公園	2025年4月12日	1	上午9:00-下午3:00	本中心大堂集合	6至12歲兒童	8人

備註 1. 參加者需自備車資乘搭輕鐵

尋找神秘復活蛋



活動編號
5714

Finding Mystery Easter Egg

負責人 江裕 收費 \$20

我們將會將復活蛋收藏至中心不同的角落，參加者需透過不同線索以及與組員合作完成不同的任務，找出神秘的復活蛋，換取豐富獎品！

形式	日期	次數	時間	地點	對象	名額
室秘活動	2025年4月22日(二)	1	下午4:00-5:30	本中心B306	6至12歲兒童	10人

我要踢波



活動編號
5715

Football Training

負責人 江裕 收費 \$40

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

形式	日期	次數	時間	地點	對象	名額
足球訓練班	2025年4月25日、5月2日、5月16日、6月27日(五)	4	晚上6:00-7:00	本中心及中西區足球場	小四至小六學生	12人

備註 1. 參加者出席活動時需穿著運動服飾

手作康乃馨



活動編號
5716

負責人 蘇鎂淳 收費 \$60

媽媽對子女的好總是不求回報的，但其實孩子也可能很想答謝一直無微不至照顧自己的媽媽。籍著母親節，小朋友可以嘗試親手製作手工花朵，康乃馨的花語是「愛」，讓小朋友藉此機會表達對媽媽的感激和愛吧~

形式	日期	次數	時間	地點	對象	名額
手工	2025年5月8日(四)	1	下午5:30-6:30	本中心B305	6至12歲兒童	8人

木箱鼓兒童小組



活動編號
5717

Cajon Children Group

負責人 陳晞雲 收費 \$50

CAJON 名叫加康鼓(木箱鼓)，是一種來自秘魯的敲擊樂器，透過學習木箱鼓，讓兒童增加對木箱鼓的認識，提升參加者的自信，增加對木箱鼓的興趣。導師會在課程中教授基本的木箱鼓演奏方法，配合音樂加以訓練，令學員可以在短期內學會演奏。

形式	日期	次數	時間	地點	對象	名額
木箱鼓小組	5月8、15日、22、29日(四)	4	下午6:00-7:00	本中心B306	6至12歲兒童	6人

備註 1. 課堂中，中心會提供木箱鼓給學員練習；2. 各學員上課時必須穿著長褲。

和諧粉彩兒童組



活動編號
5718

Pastel Nagomi Art Children Group

負責人 蘇鎂淳 收費 \$150

「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。

形式	日期	次數	時間	地點	對象	名額
和諧粉彩	2025年6月7、14、21、28日(四)	4	下午3:30-5:30	本中心B302	8至12歲兒童	6人

備註 1. 費用已包括所需製作材料；2. 參加者需自備手巾；3. 如有需要請自備圍裙

4-6月生日大派對



活動編號
5719

April to June Birthday Party

負責人 陳晞雲 收費 \$20

一同與4-6月的生日之星慶祝生日，生日會中會與大家一同玩遊戲、切蛋糕，還有豐富禮物等緊你！

形式	日期	次數	時間	地點	對象	名額
4-6月生日會	2025年6月21日	1	下午3:00-4:30	幼苗坊	6至12歲兒童	30人

備註 1. 如有食物敏感，請在報名時告知職員

親子義工招募

社區乖孫愛心之旅

負責人：蕭妙宜

義務工作內容：活動編號：MC5729

協助中心向西環邨獨居長者進行探訪，
包括但不限於以下由中心安排的義工服務內容：

伴讀報紙
時間

曬太陽

煮午餐

一起
散散步

義工培訓日期

4月20日（日） 11:00-12:30

義工服務日期

4月27日（日） 10:00-14:00

招募對象

小一至小六學童及其家長

名額 / 收費

6個家庭 / 免費

備註

- 1. 所有義工均會計算義工時數
- 2. 每次服務均可獲發義工證書一張



如果有興趣留意中心其他義工活動，
可以掃描QR CODE 登記成為中心義工



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
中心負責人	蘇姑娘
報名	親臨中心填寫報名表格

查詢電話 2816 8044

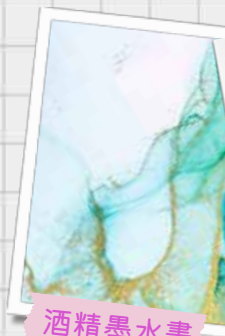


the universe is vast, and you
 are also beautiful. You are
 something bigger than you
 think of something that most
 of your time. Take a
 blog post. Make a
 the negative

青年活動



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

日期：2025年4月17、24日及-5月8、15日
(星期四)，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：8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。

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！

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5月31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6月7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

邊個話大熱天時唔可以BBQ！
熱血嘅你就係要做翻件青春嘅事！

參加我地：年輕燒-石澳BBQ，一齊享受青春啦！

簡介會

日期：2025年6月14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6月21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

*參加者需填寫及遞交健康申報表。

藝繪坊

活動編號：MCG708

負責人：Oscar、Emily

費用：免費

如果你任畫中心嘅傢俱，
你夠唔夠膽？

一齊過嚟設計，幫中心增加色彩啦！

日期：2025年4月14日、4月28日、5月12日、
5月26日(逢星期一)

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5月15日、5月22日、
5月29日、6月5日(逢星期四)，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

「The SMILE Project 悅齒計劃」

長者牙科資助計劃 - 服務內容：

提供**一次性免費口腔檢查服務**。檢查後如有需要，將被轉介至專業牙科診所接受資助**最高達2,000元的治療服務**。
包括以下服務：**洗牙、口腔X光片檢查、補牙和普通脫牙服務**

受惠對象

- 55歲或以上非綜援人士，並需符合以下條件：
 - 過去6個月平均每月個人工作收入不超過\$15,400
 - 兩年內並未受惠於關愛基金牙科資助計劃
- 有牙齒健康問題/困擾優先考慮
- 獨居長者和雙老家庭優先考慮



名額有限，先到先得。



請即聯絡報名及預約時間
查詢及報名：2816-8044
陸先生 / 陳姑娘

*領取綜援人士亦可參加檢查，
但只提供牙齒報告，不會提供轉介服務及2,000元津貼。

長者新興運動體驗-匹克球

香港新興的運動，玩法與網球相似，但場地及體力需求相對地較少，很適合退休人士及長者參與！！

與我們一眾同樂，一同體驗匹克球的樂趣！

日期：14/4、28/4、19/5、26/5、2/6、16/6

地點：本中心1樓禮堂 時間：下午2:30 - 4:00

對象：60歲以上居住中西區的退休人士或長者

費用全免

名額：16位

長者新興運動體驗-飛鏢隊

飛鏢運動容易學習，適合長者參與，體力需求不大及玩法較為輕鬆。
中心提供飛鏢用具及教授，非常合適對飛鏢遊戲有興趣的退休人士及長者。

日期：2025年4月至6月(逢星期三，節日假期除外)

地點：本中心五樓圖書館 時間：上午10:30 - 12:00

對象：60歲以上居住中西區的退休人士或長者

名額：12位

內容：飛鏢教學、義工服務、外出比賽等等

費用全免



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

關愛基金「長者牙科服務資助」申請站

「長者牙科服務資助」是由關愛基金所資助的其中一個援助項目，為符合資格的長者獲得免費鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務。

申請資格：

1. 最近連續三個月正領取「長者生活津貼」的65歲或以上長者或正接受社會福利署資助的「綜合家居照顧服務」或「改善家居及社區照顧服務」；
2. 從未受惠於關愛基金「長者牙科服務資助」項目或75歲或以上於5年或更早之前曾受惠於此項目的長者（只適用於第二次服務的申請人）；
3. 從未受惠於衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
4. 已失去全部或部分牙齒或患有牙疾；
5. 被評估為需要並適合接受鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務。

內容：

附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）。

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

計劃查詢：2816 8044
陸先生



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。

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

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	\$5,720
2 人	\$12,265
3 人	\$20,130
4 人	\$27,500
5 人	\$34,155
6 人及以上	\$35,035

*以上數字將根據政府公佈而調整 2024Q3

愛心剪髮

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)



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

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証明其申請資格，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。



長幼動喜來小組

日期：2025年4月-6月 (逢星期六)

時間：下午3:00-4:00

目的：1. 培養運動習慣

2. 透過運動達致長幼共融

內容：長者與小朋友共同體驗及學習
新興運動

對象：1. 來自基層家庭小
三至小六學生
2. 60歲以上長者

費用：全免

報名及查詢：2816 8044
與鄭姑娘或 陸生聯絡



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)





婦女休閒天地 舒壓運動小組

Get Started

時間：逢星期**五**上午10:00-11:30

內容：1. 學習舒壓運動
2. 分享舒壓妙方
3. 享受個人時間(ME-TIME)

對象：基層婦女

費用：\$100(每月)

查詢：2816 8044

與鄭姑娘聯絡



親子長洲一日遊

趁住復活節假期尾聲，放下平日緊張急促的生活，遠離繁鬧的都市，走到離島郊遊，舒展身心，好好享受天倫之樂，增進親子間的關係。

日期：4月27日(日)

時間：上午9:00至下午5:00

內容：1. 參觀長洲著名景點，了解長洲的歷史與文化

2. 長洲行山樂

對象：晴天家庭成員

費用：\$40(大小同價)(包交通費)(午餐自備)

負責人：鄭姑娘 楊姑娘



Mathematics Online Class 數學線上課程

活動編號
Activity No.
5720

person in charge: **Mr. Iqbal Mohammad** fee: **\$Free**

Struggling to pass math, which is a compulsory subject? This online class will help with your inevitable difficulties in the comfort of your own home

Content	Date	Period	Time	Venue	Target	Quota
To learn mathematics for improving their academic excellence.	8/4, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5/2025 (Tue.)	5	8:00 p.m. - 9:00 p.m.	Online	S1-S3	3

Remarks: Please note that upon confirmation of your enrollment, a Zoom link will be provided for your convenience. This link will enable you to access the class regularly.

Cantonese Speaking Online Class 成人廣東話班

活動編號
Activity No.
5721

person in charge: **Ms. Catky** fee: **Free**

Curious about the unique ways locals in Hong Kong communicate? Dive into the vibrant world of Cantonese with us and discover cultural nuances that enrich every conversation!

Content	Date	Period	Time	Venue	Target	Quota
To learn basic Cantonese pronunciation and communication skills.	9/4, 16/4, 23/4, 30/4, 7/5/2025 (Wed.)	5	8:00pm - 9:00pm	Online	Adult	6

Remarks: Please note that upon confirmation of your enrollment, a Zoom link will be provided for your convenience. This link will enable you to access the class regularly.

Easter Egg Hunting 復活節尋蛋之旅

活動編號
Activity No.
5722

person in charge: **Mr. Tam** fee: **\$100 per head**

Apart from a religious meaning, Easter has some other funny activities, such as eggs hunting in the outdoors or egg decoration. The Centre hopes to make this a beautiful and happy time for its members.

Content	Date	Period	Time	Venue	Target	Quota
Indoor chocolate making and outdoor egg hunt	27/4/2025 (Sun.)	5	10:00 a.m. - 4:00 p.m.	Centre and the Repulse Bay	Family with children age 6 to 10	20

Remarks: Please enroll as a family. The Centre hires a one-way coach to Repulse Bay, where everyone can stay and spend time with the family.

Flavors of Unity: Exploring Ramadan Through Food

團結的味道：透過食物探索齋月

活動編號
Activity No.
5723

person in charge: **林嘉宜/ Ms. Safa** fee: **\$70**

對回教的齋月傳統感到好奇嗎？加入我們的美食之旅，探索為這個美麗慶典帶來生命力的味道和故事！Curious about the rich traditions of Ramadan? Join us for a culinary journey and discover the flavors and stories that bring this beautiful celebration to life!

Content	Date	Period	Time	Venue	Target	Quota
了解齋月的意義、其文化傳統，以及如何準備和享用與慶祝活動相關的傳統菜餚。 Learn about the significance of Ramadan, its cultural traditions, and how to prepare and enjoy traditional dishes associated with the celebration.	19/4/2025	1	4:00pm - 8:00pm	中心 Centre	Age: 24-60	8

Remarks: 食物和教學已包含在費用內。課堂會使用廣東話和英語進行學習。
Food and instruction are included in the fee. The class will be conducted in both Cantonese and English.

Junior Chef cook for Mama 小廚神顯才能

活動編號
Activity No.
5724

person in charge: **Mr. Tam** fee: **\$60**

Mr. Tam will teach our children some Chinese dishes with Halal ingredient

Content	Date	Period	Time	Venue	Target	Quota
Teach our children the main course and dessert, so that they share with their mother.	5/5/2025	1	2:00 p.m. - 4:00 p.m.	Room B304	Age 9-12	8

Remarks: Participants may have a little bit of cooking experience, it is because they must cook and cut the ingredients as well.
Please bring your lunch box to collect food back to home.

Leather Artists Workshop 皮革藝術家工作坊

活動編號
Activity No.
5725

person in charge: **Ms. Catky** fee: **\$50**

Do you want to make your own unique leather handbag? Join us to have an interesting making experience!

Content	Date	Period	Time	Venue	Target	Quota
Make different leather products	10/5/2025 (Sat.)	1	10:00 a.m. - 11:30 a.m.	Centre	Age 15-60 ladies	6

Remarks: The program fees included in the leathers material and shared tools.

Ladies Sports Day 婦女運動日

活動編號
Activity No.
5726

person in charge: **Ms. Catky** fee: **\$30**

Want to experience different sports but have not friends play with you? Let's join our Ladies Sports Day and play and make friends together.

Content	Date	Period	Time	Venue	Target	Quota
Play table tennis and badminton	7/6/2025 (Sat.) 14/6/2025 (Sat.)	2	10:00 a.m. - 12:00 n.n.	Smithfield Sport Centre	Age 18-50 ladies	10

Remarks: Please bring water and wear comfortable clothing and sport shoes.



圖書館新書推介



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

歡迎16歲以上
社區人士踴躍報名

圖書館活動

活動編號
MC5784

DIY環保廁紙筒飛機

負責人: 曾憲森 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	日期	次數	時間	地點	對象	名額
DIY環保 廁紙筒飛機	4月27日 (六)	1	上午11:00至 下午12:00	本中心 圖書館 A501室	3至8歲小朋友 及其家長(包每 家庭材料製作2 個飛機玩具)	10



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

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

幼兒運動課程 Infant Courses: Sports

幼兒Kick boxing A(星期二) Infants KICKBOXING

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
608-2504	4月15日至5月6日	二	下午 5:00 至 6:00	4	4至6歲	\$360	12人
608-2505	5月13日至6月3日	二	下午 5:00 至 6:00	4	4至6歲	\$360	12人
608-2506	6月10日至7月8日 (7月1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 KICKBOXING

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
674-2504	4月24日至5月22日 (5月1日不用上堂)	四	下午 5:00 至 6:00	4	4至6歲	\$360	12人
674-2505	5月29日至6月19日	四	下午 5:00 至 6:00	4	4至6歲	\$360	12人
674-2506	6月26日至7月17日	四	下午 5:00 至 6:00	4	4至6歲	\$360	12人

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/LAM LING YIN LAVINIA

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年課程才可於來年升級。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
603-2505	5月3日-5月24日	六	下午 1:00 至 2:00	4	4至5歲	\$390	10人
603-2506	6月7日-6月28日 (5月31日不用上堂)	六	下午 1:00 至 2:00	4		\$390	10人

芭蕾舞Pre-Primary(星期六) Ballet Pre-Primary (Sat)

協辦機構/導師：林俊彥/LAM LING YIN LAVINIA

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年課程才可於來年升級。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
604-2505	5月3日-5月24日	六	上午 10:00 至 11:00	4	5歲已完成入門班之學生	\$420	10人
604-2506	6月7日-6月28日 (5月31日不用上堂)	六	上午 10:00 至 11:00	4		\$420	10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
640-2504	4月23日至5月14日	三	下午 5:30 至 6:30	4	7至8歲已完	\$510	10人
640-2505	5月21日至6月11日	三	下午 5:30 至 6:30	4	成Grade 1	\$510	10人
640-2506	6月18日至7月9日	三	下午 5:30 至 6:30	4	之學生	\$510	10人

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/LAM LING YIN LAVINIA

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 年課程才可於來年升級。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
617-2505	5月3日-5月24日	六	下午 3:00 至 4:00	4	6歲已完成	\$450	10人
617-2506	6月7日-6月28日 (5月31日不用上堂)	六	下午 3:00 至 4:00	4	Pre-Primary 之學生	\$450	10人

芭蕾舞Grade 1 (星期六) Ballet Grade 1 (Sat)

協辦機構/導師：林俊彥/LAM LING YIN LAVINIA

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 年課程才可於來年升級。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
619-2505	5月3日至5月24日	六	上午 11:00 至 12:00	4	7歲已完成Pri-	\$490	10人
619-2506	6月7日至6月28日	六	上午 11:00 至 12:00	4	mary之學生	\$490	10人

芭蕾舞Grade 2 (星期日) Ballet Grade 2 (Sun)

協辦機構/導師：林俊彥/LAM LING YIN LAVINIA

課芭蕾舞是一種輕盈、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Grade2 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿1 年課程才可於來年升級。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
621-2504	4月27日至5月18日 (4月20日不用上堂)	日	上午 9:00 至 10:00	4	8歲已完成	\$530	12人
621-2505	5月25日至6月15日	日	上午 9:00 至 10:00	4	Grade 1之	\$530	12人
621-2506	6月22日至7月13日	日	上午 9:00 至 10:00	4	學生	\$530	12人

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

協辦機構/導師：林俊彥/LAM LING YIN LAVINIA

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1年課程才可於來年升班。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
622-2504	4月27日至5月18日 (4月20日不用上堂)	日	上午 10:00 至 11:00	4	8歲Grade 2 之學生	\$530	12人
622-2505	5月25日至6月15日	日	上午 10:00 至 11:00	4		\$530	12人
622-2506	6月22日至7月13日	日	上午 10:00 至 11:00	4		\$530	12人

芭蕾舞Grade 3 (星期六) Ballet Grade 3 (Sat)

協辦機構/導師：林俊彥/LAM LING YIN LAVINIA

課芭蕾舞是一種輕盈、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 年課程才可於來年升級。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
623-2505	5月3日至5月24日	六	中午 12:00 至 1:00	4	9歲已完成 Grade 2之 學生	\$570	10人
623-2506	6月7日至6月28日 (5月31日不用上堂)	六	中午 12:00 至 1:00	4		\$570	10人

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

協辦機構/導師：林俊彥/LAM LING YIN LAVINIA

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1年課程才可於來年升班。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
624-2504	4月27日至5月18日 (4月20日不用上堂)	日	上午 11:00 至 12:00	4	9歲Grade 3 之學生	\$570	10人
624-2505	5月25日至6月15日	日	上午 11:00 至 12:00	4		\$570	10人
624-2506	6月22日至7月13日	日	上午 11:00 至 12:00	4		\$530	10人

芭蕾舞Grade 8 (星期五) Ballet Grade 8 (Fri)

協辦機構/導師：林俊彥/LAM LING YIN LAVINIA

教授芭蕾舞Grade 8考試程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿1年課程才可於來年升班。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
685-2505	5月9日至5月30日	五	下午 5:30 至 6:30	4	13歲或以上	\$740	10人
685-2506	6月6日至6月27日	五	下午 5:30 至 6:30	4	Grade 8之學生	\$740	10人

芭蕾舞Grade 8考試班 (星期五) Ballet Grade 8 Exam Class (Fri)

協辦機構/導師：林俊彥/LAM LING YIN LAVINIA

教授芭蕾舞Grade 8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年課程才可於來年升班。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
686-2505A	5月9日至5月30日	五	晚上 6:30 至 7:30	4	13歲或以上	\$740	10人
686-2505B	6月6日至6月27日	五	晚上 6:30 至 7:30	4	Grade 8之學生	\$740	10人

芭蕾舞IF (B) (星期六) Intermediate Foundation (B) Ballet (Sat)

協辦機構/導師：林俊彥/LAM LING YIN LAVINIA

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班，需完成滿1年課程才可於來年升班。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
678-2505	5月3日至5月24日	六	下午 2:00 至 3:00	4	15歲或以上	\$720	10人
678-2506	6月7日至6月28日 (5月31日不用上堂)	六	下午 2:00 至 3:00	4	已完成Inter之學生	\$720	10人

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

協辦機構/導師：林俊彥/LAM LING YIN LAVINIA

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班，需完成滿1年課程才可於來年升班。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
679-2504	4月27日至5月18日 (4月20日不用上堂)	日	上午 9:30 至 10:30	4	15歲或以上	\$720	10人
679-2505	5月25日至6月15日	日	上午 9:30 至 10:30	4	已完成Inter之學生	\$720	10人
679-2506	6月22日至7月13日	日	上午 9:30 至 10:30	4		\$720	10人

芭蕾舞Grade 8加班 (星期日) Ballet Grade 8 (Fri)

協辦機構/導師：林俊彥/LAM LING YIN LAVINIA

教授芭蕾舞Grade 8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年課程才可於來年升班。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
687-2504	4月27日至5月18日 (4月20日不用上堂)	日	上午 10:00 至 11:30	4	13歲或以上	\$1,110	10人
687-2505	5月25日至6月15日	日	上午 10:00 至 11:30	4	Grade 8之學生	\$1,110	10人
687-2506	6月22日至7月13日	日	上午 10:00 至 11:30	4		\$1,110	10人

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

協辦機構/導師：林俊彥/LAM LING YIN LAVINIA

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班，需完成滿1年課程才可於來年升班。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
680-2505	5月3日至5月24日	六	下午 4:00 至 5:30	4	15歲或以上	\$970	10人
680-2506	6月7日至6月28日 (5月31日不用上堂)	六	下午 4:00 至 5:30	4	已完成Inter之學生	\$970	10人

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

協辦機構/導師：林俊彥/LAM LING YIN LAVINIA

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班，需完成滿1年課程才可於來年升班。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
681-2504	4月27日至5月18日 (4月20日不用上堂)	日	上午 10:30 至 12:00	4	15歲或以上	\$970	10人
681-2505	5月25日至6月15日	日	上午 10:30 至 12:00	4	已完成Inter之學生	\$970	10人
681-2506	6月22日至7月13日	日	上午 10:30 至 12:00	4		\$970	10人

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
646-2505	5月10日至6月7日 (5月31日不用上堂)	六	下午 3:30 至 4:30	4	5至8歲	\$1,710	8人
646-2506	6月14日至7月5日	六	下午 3:30 至 4:30	4	5至8歲	\$1,710	8人

級別	GRADE	收費
初級 (Pre-Grade)		\$890
一級 (Grade 1)		\$940
二級 (Grade 2)		\$1,060
三級 (Grade 3)		\$1,230
四級 (Grade 4)		\$1,460
五級 (Grade 5)		\$1,710

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
635-2504	4月15日至5月6日	二	晚上 6:00 至 7:00	4	7至12歲	\$360	12人
635-2505	5月13日至6月3日	二	晚上 6:00 至 7:00	4	7至12歲	\$360	12人
635-2506	6月10日至7月8日 (7月1日不用上堂)	二	晚上 6:00 至 7:00	4	7至12歲	\$360	12人



兒童KICK BOXING A(星期四) Childrens KICK BOXING (Thu)

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
675-2504	4月15日至5月6日	四	晚上 6:00 至 7:00	4	7至12歲	\$360	12人
675-2505	5月13日至6月3日	四	晚上 6:00 至 7:00	4	7至12歲	\$360	12人
675-2506	6月10日至7月8日 (7月1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
641-2505	5月21日至6月11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
641-2506	6月18日至7月9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



兒童空手道 Childrens Karate

協辦機構/導師: 陳華昌/CHAN WAH CHEONG

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
683-2504	4月25日至5月12日 (4月18日及5月9日不用上堂)	五	晚上 6:30 至 8:15	4	6至12歲	\$340	12人
683-2505	5月30日至6月20日	五	晚上 6:30 至 8:15	4	6至12歲	\$340	12人
683-2506	6月27日至7月18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、自由搏擊及腿拳等。

**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
645-2505	5月3日至6月7日 (5月10日及5月31日不用上堂)	六	下午 2:00 至 3:00	4	4至12歲	\$450	30人
645-2506	6月14日至7月5日	六	下午 2:00 至 3:00	4	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/YUEN LAU MAI

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
648-2504	4月16日至5月7日	三	上午 10:00 至 12:00	4	16歲以上	\$280	40人
648-2505	5月14日至6月4日	三	上午 10:00 至 12:00	4	16歲以上	\$280	40人
648-2506	6月11日至7月2日	三	上午 10:00 至 12:00	4	16歲以上	\$280	40人

成人Kick boxing A (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
651-2504	4月15日至5月6日	二	晚上 7:00 至 8:00	4	13至59歲	\$360	12人
651-2505	5月13日至6月3日	二	晚上 7:00 至 8:00	4	13至59歲	\$360	12人
651-2506	6月10日至7月8日	二	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 (Thu)

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
652-2504	4月24日至5月22日 (5月1日不用上堂)	四	晚上 8:00 至 9:00	4	13至59歲	\$360	12人
652-2505	5月29日至6月19日	四	晚上 8:00 至 9:00	4	13至59歲	\$360	12人
652-2506	6月26日至7月17日	四	晚上 8:00 至 9:00	4	13至59歲	\$360	12人

長者Kick boxing(星期二) Elderly KICK BOXING (Thu)

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
650-2504	4月15日至5月6日	二	下午 4:00 至 5:00	4	60歲以上	\$360	12人
650-2505	5月13日至6月3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：林玉薇/LUM YUK MEI

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
649-2503A	3月24日至4月28日 (4月21日不用上堂)	一	下午 2:00 至 3:30	5	16歲以上	\$400	14人
649-2505	5月12日至6月9日 (5月5日不用上堂)	一	下午 2:00 至 3:30	5	16歲以上	\$400	14人
649-2506	6月16日至7月14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/LAU YING

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
654-2504	4月28日至5月26日 (4月21日及5月5日不用上堂)	一	晚上 6:20 至 7:20	4	15歲以上	\$240	14人
654-2506A	6月2日至6月23日	一	晚上 6:20 至 7:20	4	15歲以上	\$240	14人
654-2506B	6月30日至7月21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/LAU YING

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
655-2504	4月28日至5月26日 (4月21日及5月5日不用上堂)	一	晚上 7:30 至 8:30	4	15歲以上	\$240	14人
655-2506A	6月2日至6月23日	一	晚上 7:30 至 8:30	4	15歲以上	\$240	14人
655-2506B	6月30日至7月21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：林玉薇/LUM YUK MEI

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
656-2504	4月22日至5月13日	二	上午 10:30 至 11:45	4	30歲以上	\$200	20人
656-2505	5月20日至6月10日	二	上午 10:30 至 11:45	4	30歲以上	\$200	20人
656-2506	6月17日至7月15日 (7月1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/CHENG CHI SUN

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
657-2504	4月17日至5月15日 (5月1日不用上堂)	四	晚上 8:00 至 9:45	8	15歲以上	\$360	15人
657-2505	5月20日至6月12日	二	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
659-2505	5月8日至6月12日 (4月24日、5月1日及5月5日不用上堂)	四	上午 10:45 至 12:45	5	30歲以上	\$250	30人
659-2506	6月19日至7月17日	四	上午 10:45 至 12:45	5	30歲以上	\$250	30人

前往中心



香港堅尼地城蒲飛路27號
明愛莫張瑞勤社區中心

星期一至五 10:00 - 22:00
星期六 10:00 - 18:00
星期日 09:00 - 13:00
公眾假期 休息

2816 8044

交通提示

巴士	堅尼地城站 43M 蒲飛路(薄扶林道) 3A, 4, 4X, 7, 23, 30X, 37A, 37B, 40, 40M, 71, 90B, 91	北街 18P, 18X, 904, 971, A10 聯邦新樓 1, 5B, 5X, 10, 101, 101X, 104, 113, A10	小巴	堅尼地城站 23, 23M, 54M, 54S, 58, 58A, 58M, 59 蒲飛路/士美菲路口 12, 13
			地鐵	堅尼地城站 A出口

惡劣天氣安排

天氣情況	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



明愛莫張瑞勤社區中心

Caritas Mok Cheung Sui Kun Community Centre

1

POSTAGE PAID
HONG KONG
CHINA
中國香港
郵資已付

Permit No.
特別編號
07029

明愛莫張瑞勤社區中心

- 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
- 電郵 Email ycsmcskcc@caritassws.org.hk
- 網頁 Website <http://mskcc.caritas.org.hk/>

中心網站



中心Facebook



開臺食飯 Neighbourhood Kitchen



開臺食飯
NEIGHBOURHOOD KITCHEN

開臺食飯 Neighbourhood Kitchen

地址: 香港石塘咀和合街6-12號國基大廈地下G舖
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: 開臺食飯 Neighbourhood Kitchen

開放時間 Opening Hours:

星期二至五

星期六、日及公眾假期 下午四時至晚上七時

休息

皇后大道西

日富里

大輝

和合街

中銀

金隆閣

東海堂

山道

開臺食飯

香港大學
B2出口

刊物名稱：堅城迴響第120期（2025年4至6月）

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

督印人：林燕珊（高級督導主任）

編輯：鄭稜耀 李淑賢

印刷數量：2500本