



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

第124期

聖城 迎響

2026年4月至6月



目錄

- 中心行政 P. 1
- 社區活動 P. 3
- 兒童活動 P. 4
- 青少年活動 P. 6
- 家庭活動 P. 8
- 退休人士及長者活動 P. 9
- 基層家庭活動 P. 12
- 多元文化活動
Multi-cultural Activity P. 17
- 圖書館活動 P. 20
- 興趣發展課程 P. 23



2026年4-7月 特別日子 服務時間變更

耶穌受難節	4月3日(星期五)	公眾假期暫停服務
耶穌受難節翌日	4月4日(星期六)	公眾假期暫停服務
清明節	4月5日(星期日)	暫停服務
清明節翌日	4月6日(星期一)	公眾假期暫停服務
復活節星期一翌日	4月7日(星期二)	公眾假期暫停服務
勞動節	5月1日(星期五)	2026暑期活動試玩日 下午2:00至5:30
佛誕	5月24日(星期日)	暫停服務
佛誕翌日	5月25日(星期一)	公眾假期暫停服務
端午節	6月19日(星期五)	公眾假期暫停服務
香港特別行政區 成立紀念日	7月1日(星期三)	公眾假期暫停服務

服務質素標準

Service Quality Standards (SQS) 簡介

- 標準 1** 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
- 標準 2** 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
- 標準 3** 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。
- 標準 4** 所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
- 標準 5** 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
- 標準 6** 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
- 標準 7** 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
- 標準 8** 服務單位遵守一切有關的法律責任。
- 標準 9** 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
- 標準 10** 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
- 標準 11** 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。
- 標準 12** 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
- 標準 13** 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
- 標準 14** 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
- 標準 15** 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
- 標準 16** 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



明愛莫張瑞勤社區中心

Caritas Mok Cheung Sui Kun Community Centre

組織架構圖

服務總主任

陳偉良*

高級督導主任

林燕珊*

督導主任

鄭稜耀*

督導主任

李淑賢*

社區中心諮詢委員會

2025-2026年度

選舉委員：

葉華德、何慧敏、黃稼梅、林如玉、黎樂怡

邀任委員：

黃莎貽、馮國堅、周智行、張家榮、游偉賢

民政事務處代表：

黃燕雯

堂區代表：

趙耀君

香港明愛代表：

陳偉良、趙德輝、林燕珊

秘書：

李淑賢

兒童及青年發展隊

江裕*
蘇鎂淳*
蕭妙宜*
文萱諾*
蔣卓琳
馮瑋煥

在校課後託管服務

陳晞雲
羅靖婷
盧小賢
梁詠思

多元文化 社區發展隊

譚安業
林嘉宜
Iqbal
Mohammad
Arfan Safa

西環共融實驗室： 跨代共創未來

麥鈞丞

社區發展及支援隊

鄭欣欣*
陸嘉輝*
梁家充*
盧敬超

開檯食飯 堅繫不同

李汶遐*
陳昱奇

服務支援隊

江裕*
吳詠恩
梁文鋒
何嘉燕
陳麗紅
陳慧芬
曾憲森
冼玉珍
李婉平
林愛珠
謝美卿

* 註冊社會工作者
*Registered Social Worker

註：實線代表直接功能關係，虛線代表諮詢關係。

更新日期：2026年4月1日



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

Get Started

靈躍社區 -- 婦女拉筋運動小組

時間：逢星期五上午8:15-9:15

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

對象：基層婦女

費用：\$25(每堂)

查詢：2816 8044

與鄭姑娘聯絡

社區活動

兒童活動

青少年活動

家庭活動

退休人士及長者活動

基層家庭活動

多元文化活動
Multi-cultural Activities

圖書館活動

興趣發展課程



2025-2026年度 課餘託管服務

「幼苗坊」

目標

- ♥ 協助父母照顧子女，以便他們能工作或參與就業訓練
- ♥ 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

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\$120 (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	茶點 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\$1450

*如遇經濟困難，符合減免費格者可申請收費豁免或減免

地點

本中心幼苗坊

*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



活動編號：MCG956

負責人：盧小賢

收費：\$80

試吓鈎鈎手指「美」

學習鈎出一件靚靚小飾物後送給長者，顯現「美」的一面



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	11/4、18/4、16/5、23/5(六)	4	2:00 PM - 3:30 PM	B305室	9-12歲	6人

活動編號：MC6133

負責人：曾憲森

收費：免費

圖書館內鬥智鬥力

與小朋友挑戰IQ、記憶力、反應和耐力，配合圖書館館藏鼓勵相關閱讀



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
遊戲活動小組	18/4/2026(六)	1	2:00PM-3:00 PM	本中心5樓圖書館	升小一至小六	8人

活動編號：MCG995

負責人：蘇鏘淳

收費：\$50(每人)

玩住桌遊學社交

想讓孩子認識新朋友，但又怕他害羞不懂表達？參加小組讓小朋友一邊玩，一邊學習社交。小組共設四節，我們將以桌上遊戲作為媒介，讓孩子在輕鬆愉快的氛圍中，邊玩邊學。透過不同的遊戲，引導孩子學習輪流、分享、遵守規則，以及如何表達自己的想法和處理輸贏情緒。



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	2/5、16/5、30/5、6/6	4節	4:00 PM-5:30 PM	B305室	小三至小六	8人

活動編號：MCG980

負責人：馮璋煥

收費：免費

假如我是

透過話劇，角色扮演及影片，讓參加者從中學習同理心的重要性



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
以短劇形式	3/6/2026-24/6/2026(三)	4節	2:00 PM-3:00 PM	本中心A301室	7-9歲	4人

活動編號：MC6187

負責人：蘇鏘淳

收費：\$20(每人)

兒童和諧粉彩體驗日

想讓孩子體驗繪畫的樂趣，同時享受一段平靜放鬆的時光？

活動以和諧粉彩為媒介，這是一種獨特的日本指繪藝術，無需任何繪畫經驗，孩子只需用手指輕輕塗抹粉彩，便能創作出柔美動人的畫作。在引領下，參加者將完成一幅屬於自己獨一無二的作品，過程中不僅能提升專注力，更能在色彩與創作中感受心靈的寧靜與喜悅。



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
活動	13/6/2026(星期六)	1	4:00:PM-5:30PM	B302室	6-12歲	8人

活動編號：MCG884

負責人：Oscar

收費：免費



報名
呢度



自己比賽自己搞 - 中學生內聯籃球賽策劃小組

除左學界就無比賽機會，打私人比賽又貴... 不如試下自己搞？同朋友一齊報名，自己同時係工作人員又係參加者，嘗試策劃一場不必打得出色，但屬於所有籃球愛好者的比賽！

活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	1/4 - 30/6/2026 (星期五)	12 (可不必全數出席)	5:00 PM-6:00 PM	本中心	16-18 歲	20

備註：1. 需填寫健康申請表；2. 日期和時間待參加者留名後再共同相議，歡迎與相熟朋友成團報名！

活動編號：MC6131

負責人：MiuMiu

收費：\$50 (1 堂)



甜品烘焙屋

想試整但係驚炸屋企廚房？我哋嚟中心一齊整！

活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
整甜品 活動	1/4 - 30/6/2026(星期一)	夾時間	7:30 PM-9:30 PM	本中心 B304 室	12 至 18 歲	6

活動編號：MCG662

負責人：文萱諾

收費：\$400 4 堂

花式跳繩小組

「一個人跳係運動，一班人跳係感動！」

我哋係一班熱愛花式跳繩嘅中學生，唔想只係自己玩，更想搵埋你一齊玩！無論你係跳繩大神，定係連連跳都未試過嘅新手，只要你想：

釋放壓力：讀書讀到悶？跳返場好過打機！

變型變瘦：花式跳繩係最高效率嘅燃脂運動，跳住型。

識多朋朋友：一齊研究新花式，一齊笑、一齊進步。



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	4/4 - 27/6/2026(星期六)	夾時間	9:15 AM-10:30AM	中心禮堂	小六至中三	8 人

活動編號：MC6180

負責人：Emily

收費：\$30 (1 堂)

行個靚山！ - 東澳古道 Hiking Day - Tung O Ancient Trail

沿住東澳古道由東涌行入大澳，沿路又可以睇靚景，又易行，到咗大澳仲可以食著名沙翁（真係超好食），你準備好玩足成日未！



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
遠足	26/4/2026(星期日)	夾時間	10:00AM-6:00PM	東涌地鐵站	12 至 18 歲	8 人

活動編號：MCG887

負責人：Oscar

收費：免費

排球永遠是向上看的運動

中心有個室內地場，沒有比賽，沒有常規訓練，甚至沒有網。但如果你想搵個地方練習，如果你無網搓波仍然同樣開心，如果你想認識一下同你一樣熱愛排球嘅人，都可以來中心一齊組隊。不論球齡多少，甚至未玩過，我地都歡迎。



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	1/4 - 30/6/2026(星期一)	一到兩星期一節	5:00 PM-6:00 PM	本中心	12-18 歲	12

備註：1. 需填寫健康申請表；2. 日期和時間待參加者留名後再共同相議，歡迎與相熟朋友成團報名！

社區活動

兒童活動

青少年活動

家庭活動

退休人士及長者活動

基層家庭活動

多元文化活動

圖書館活動

興趣發展課程



活動編號：MC6180 負責人：Emily 收費：\$30

圍埋一堆唱吓歌！ Singing Group

有時間又想 Jam 吓歌，或者純粹消磨時間，不如過嚟唱吓歌！



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	1/5 - 31/5/2026	夾時間	12:00PM-12:00AM	本中心「角落叫」	12 至 18 歲	8 人

備註：1. 日期和時間待參加者留名後再共同相議

活動編號：MCG949 負責人：Emily 收費：\$100 (4 堂)

菲林日攝 Filming Days

想忙裡偷閒，享受一下寫意嘅時間，又或者係好好咁慢活半天。不如一齊拎起菲林相機，試吓搵返自己嘅節奏。



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	1/5 - 30/6/2026	夾時間	5:00 PM-7:00 PM	本中心	12 至 18 歲	6 人

- 備註：
1. 需填寫健康申請表。
 2. 日期和時間待參加者留名後再共同相議。
 3. 活動費用已包括一部一次性菲林相機。

活動編號：MCG947 負責人：Emily 收費：\$80 (4 堂)

正中紅心 - 飛鏢體驗班 Darts Throwing Group

捉飛鏢淨係知要掉紅心？原來捉飛鏢要計掂數你又知唔知？想嚟學掉鏢或者練鏢就快啲報名喇！



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	4/5/2026-25/5/2026(星期一)	4	7:00 PM-8:30 PM	本中心 A501 室	12-18 歲	8 人

備註：1. 活動會提供飛鏢，亦歡迎參加者自備飛鏢

活動編號：MC6045 負責人：Oscar 收費：\$70 (1 堂)

皮革手繩製作

想打造一條獨一無二的專屬手繩？來參加皮革手繩製作工作坊！無論你是手作新手還是愛好者，都可以學習基礎皮革工藝技巧，包括裁剪、打孔、縫製和裝飾，快啲同朋友一齊參加啦~



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
工作坊	26/6/2026 (星期五)	1	5:00 PM-6:00 PM	本中心	12-18 歲	8

備註：歡迎與相熟朋友成團報名！

活動編號： MC6169

負責人：文萱諾

收費： \$50(每個家庭)



復活蛋定向活動

復活節小兔不小心把彩蛋掉在社區中心的各個角落了！這不只是普通的尋寶，而是一場考驗勇氣與智慧的定向活動。

活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
中心定向活動	29/3/2026(星期六)	1	10:30 AM-12:00 PM	中心 A501	6-12 歲及其家長	8 個家庭

活動編號： MC6226

負責人：江裕

收費： \$80(每個家庭)

今餐我煮 - 媽媽放假日

平日媽媽總在廚房忙碌，這次交換角色！讓孩子親手烹調愛心料理，向媽媽表達感謝。活動中，孩子將在簡單引導下，從預備食材到烹調，一步步完成專屬媽媽的愛心料理。每一步都是成長的印記。在歡笑與香氣中，拉近親子距離，讓愛在餐桌流轉。



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
煮食活動	8/5/2026(星期五)	1	6:00PM-8:00 PM	本中心 B304	小四至小六學生及其家長	6 個家庭

備註：需填寫健康申請表

活動編號： MC6230

負責人：江裕

收費： \$50(一個家庭)

「機」不可失

爸爸：「今次到我去打機啦，啊仔你就可以整手工，媽媽你就去放假啦！」岩岩同媽媽慶祝完母親節，都係時候同爸爸慶祝父親節啦，今次活動我地會同爸爸打機，小朋友就係度整手工，同爸爸一齊過個開心的父親節！



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
親子活動	6/20-6/20/2026(星期六)	1	3:00 PM-5:30 PM	本中心三樓 幼苗坊	6-12 歲的兒童 + 父親	8 對父子



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

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

西環邨、觀龍樓、西營盤長者月會

日期：2026年5月20日, 6月24日

時間：下午1:30至下午3:00

地點：石山街綜合大樓11樓5-6室

如欲了解更多，歡迎致電：2816 8044 陸先生

社區活動

兒童活動

青少年活動

家庭活動

退休人士及長者活動

基層家庭活動

多元文化活動
Multicultural Activities

圖書館活動

興趣發展課程



飛翔飛鏢隊

活動編號：MCG996

負責人：陸嘉輝 價錢：免費

透過與飛鏢及鏢靶的互動，
讓參加者在專注投鏢的節奏中放下日常煩惱，
於輕鬆愉快的氛圍下享受投鏢帶來的樂趣與成就感。

活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組活動	15/4/2026- 24/6/2026 (星期三)	10	10:30 AM- 12:00 PM	本中心 五樓圖書館	60歲或以上	10人



香港紅十字會耆英團 第三團

Elderly Unit, EU

招募團員!

活動編號: MCG997

負責人: 陸嘉輝 價錢: 免費

第三隊致力邀請 50 歲或以上的長者參與紅十字會服務，透過有系統的訓練，讓長者成為具備健康、安全及人道知識的義工，在社區中實踐關懷與互助精神。

活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	9/5/2026- 6/6/2026 (星期五)	2	10:30 AM- 12:00 PM	本中心五樓 圖書館	50 歲或以上	10



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：

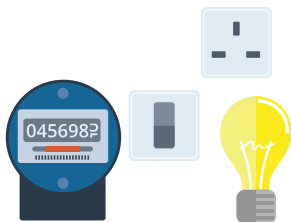
及時雨基金

- 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

單親/低收入家庭經濟煤氣優惠計劃

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

失業人士電費優惠計劃



失業人士電費優惠計劃資格：

- 1 為香港電燈有限公司註冊客戶；
- 2 及現正領取社會保障援助的失業人士。
- 3 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
- 2 具有特別的家庭經濟狀況，可由本服務之社工推薦。
- 3 家庭每月總收入不超過右列入息中位數的55%

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	\$5,700
2人	\$12,000
3人	\$20,000
4人	\$27,600
5人	\$37,100
6人	\$34,200
7人及以上	\$45,600

*以上數字將根據政府公佈而調整
2025Q3

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



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

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 / 李姑娘)



地址：香港堅尼地城蒲飛路27號



港燈劊房租戶電費津貼計劃

合資格劊房租戶

可申請每年每戶港幣1,000元的現金資助

申請資格

- 居住劊房位於港燈供電範圍內，而該劊房未有安裝獨立的港燈電表；
- 持有效長者咭 或；
- 正領取以下任何一個政府資助 或；
(綜合社會保障援助/普通傷殘津貼/高額傷殘津貼/
長者生活津貼/在職家庭津貼/學校書簿津貼/
幼稚園及幼兒中心學費減免)
- 正在申請公共租住房屋（公屋） 或；
- 有經濟困難住戶

登記方式

致電本中心預約申請

登記及查詢：

28168044/66722269

(梁生)

所需要文件



- 香港身份證
- 劊房租約或最近三個月內的租金收據
- 銀行月結單
- 長者咭(如有)
- 資格證明文件
- 入息證明

截止申請日期：2026年10月31日

地址：香港堅尼地城蒲飛路**27**號地下

多元文化活動 Multi-cultural Activities

Prog. No.: MCG983

Person-in-charge : **Iqbal M.**

Fee: \$50



Adults Cantonese Class

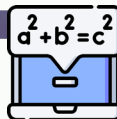
Learn Cantonese and use it in daily life!

Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Group	4/4/2026 - 30/5/2026 (Sat)	8	2:00 PM - 3:30 PM	Library	Age: 14+	10

Prog. No.: MCG981

Person-in-charge : **Iqbal M.**

Fee: \$40



Math Tutorial 數學班

Teach mathematics to students that struggle in school

Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Group	20/4/2026 - 29/6/2026 (Mon)	10	7:00PM - 8:30PM	A501	F1 - F3	10

Remark Students of form 4+ can still apply and join maths tutorial.

Prog. No.: MCG982

Person-in-charge : **Iqbal M.**

Fee: \$50



Learn Programming 學程式設計

participants can learn to program and think critically.

Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Group	4/5/2026 - 25/5/2026(Mon)	4	2:00 PM - 4:00 PM	A501	Age: 10 - 24	20

Remark try to bring your own laptops with chargers.

Prog. No.: MCG989

Person-in-charge : **Catky**

Fee: \$40



Adult Online Cantonese class

Master the basics of Adult Online Cantonese! From "Sik Fan" to essential greetings, we'll dive into daily vocabulary and practical sentences. Start speaking with confidence from your very first session!

Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Group	6/5/2026 - 3/5/2026 (Wed)	5	8:00 PM - 9:00 PM	Online	Non - Chinese Adult	10

6/5/2026 1. The last lesson will be a face - to - face lesson. Please make sure you are available at that time.
- 2. We will send you a Teams link for the online lesson. Please download Teams before the lesson.

Prog. No.: MC6170

Person-in-charge : **safa**Fee: **\$20 per person**

Chess for beginners

In this Chess for Beginners class, you'll learn the basic rules, strategies, and tactics of chess. By the end, you'll be able to play confidently and improve your game!

Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Group	6/5/2026 - 27/6/2026 (Wed)	4	6:00 PM - 7:30 PM	Caritas, room 501	P.4 - F.2	4

Remark only open to non - Chinese or English speakers

Prog. No.: MCG990

Person-in-charge : **Catky**Fee: **免費**

Ladies Sports club

Find your rhythm with the Ladies Sports Club! Whether you're a pro or a beginner, join us for low - pressure sports and great conversation. Your sanctuary for wellness and sisterhood.

Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Gorup	8/5 - 5/6/2026 (Fri)	5	11:00 AM - 12:00 AM	Our centre	Ladies	15

Remark Bring the water bottle and wear sport shoes

Prog. No.: MC6175

Person-in-charge : **Mr. Robert**Fee: **\$50 (For the transportation)**

Cape D'Aguilar Trip

It's a simple hike – not too long or difficult. You can also learn how to take photos with your mobile or tablet. Walking to the farthest point of Hong Kong Island that faces east.



Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Hiking	7/6 - 7/6/2026 (Sun)	1	10:00 AM - 5:00 PM	Kennedy Town Exit C	Age 8 - 12	14

Remark Please submit the health declaration.

Prog. No.: MCG988

Person-in-charge : **Catky**Fee: **\$80 per person**

Bang! Full Auto Fellowship

Gear up for Bang! Full Auto Fellowship! It's foam - flinging mayhem where strategy and teamwork take center stage. Grab your blaster, join a squad, and bond through high - energy



Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Group	8/6/2026 - 29/6/2026(Mon)	4	8:00 PM - 9:00 PM	Our centre	8 - 13 years old	10

Remark Please remember to bring water and wear sports shoes

社區活動

兒童活動

青少年活動

家庭活動

退休人士及長者活動

基層家庭活動

多元文化活動

圖書館活動

興趣發展課程

Prog. No.: MC6177

Person-in-charge : **Catky**Fee: **\$60**

Kitchen Kiddos

Take charge of the counter at Kitchen Kiddos! Kids swap places with grown-ups to whip up their own tasty creations. It's all about building confidence, one delicious bite at a time.



Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Cooking Activity	13/6/2026(Sat)	1	10:30 AM - 12:30 AM	Our centre	8 - 10 years old	6

Remark 1. Please let us know if you have any food allergies or dietary needs.
2. Make sure you bring a lunch box so you can take the dishes home.

Prog. No.: MC6174

Person-in-charge : **Mr. Robert**Fee: **\$250 per head**

Pre-Summer Challenge Children's Overnight Wild Camp

Let our children put down their electronic devices for a while and experience nature. We shall learn to cook and go on nighttime explorations in the woods.



Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Wild Camp	19/6/2026 - 20/6/2026 (Fri)	4	1:00 PM - 1:00 PM	Kennedy Town Exit C	Age 10 - 13	10

Remark Please fill in the health declaration form

Prog. No.: MC6176

Person-in-charge : **Catky**Fee: **\$25 per person**

The "Fam-lympics"

Strengthen your family bonds at The Fam - lympics! Forget about the finish line and focus on having fun while staying active with your favourite people. It's a combination of fitness, family and pure joy.



Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Sports day	28/6/2026 (Sun)	1	2:30 PM - 4:30 PM	Our Centre	Family	10

Remark Please remember to bring a water bottle and wear sports shoes.

Prog. No.: MCG985

Person-in-charge : **Mr. Robert**Fee: **\$100 per head**

The World in the Kitchen

Each time we cook and share a dish from a different country or region. Experience the world through your taste buds.



Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Cooking Group	8/5/2026 - 29/5/2026 (Fri)	4	6:30 PM - 8:00 PM	Room 304	Age 10 - 13	8

Remark Please fill in the health declaration

悅讀越多Fun 積分獎勵計劃

2025-2026

日期
2025年10月
至2026年8月

對象
本服務會員

目標
鼓勵會員
多元化活動，
增強閱讀能力

「悅讀越多Fun」積分獎勵計劃頒獎禮
將於2026年10月舉行

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，補咭費為一元，
蓋印不能補發



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
Caritas Social Services Centre
On Social Welfare Department

4-6月新圖書推介



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報名
歡迎16歲以上
社區人士報名

社區活動

兒童活動

青少年活動

家庭活動

退休人士及長者活動

基層家庭活動

多元文化活動

圖書館活動

興趣發展課程



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。



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

芭蕾舞入門 Ballet Beginner (Sat) 協辦機構 / 導師：活力基地有限公司

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6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
603-2605	5月2日至5月23日	六	上午10:00至11:00	4	3至5歲	\$430	10人
603-2606	5月30日至6月20日	六	上午11:00至12:00			\$460	

芭蕾舞 Pre-primary Ballet Pre-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6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
604-2605	5月2日至5月23日	六	下午1:00至2:00	4	5歲已完成入門班之學生	\$460	10人
604-2606	5月30日至6月20日	六	上午10:00至11:00			\$500	

幼兒運動課程 Early Childhood Courses: Sports

協辦機構 / 導師：J Fitness Association

週二幼兒 Kickboxing Kickboxing for early childhood(Tue)

Kickboxing 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
608-2604	4月28日至5月19日	二	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	7人
608-2605	5月26日至6月16日	二					
608-2606	6月23日至7月14日	二					

週四幼兒 Kickboxing Kickboxing for early childhood(Thu)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
674-2604	4月23日至5月14日	四	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	7人
674-2605	5月21日至6月11日	四					
674-2606	6月18日至7月9日	四					

協辦機構 / 導師：銳生體育會

小型網球入門 (星期三) Mini-Tennis for beginners (Wed)

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。讓學員了解網球運動，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
640-2604	4月1日至4月29日 (4月8日不用上堂)	三	下午5:30至6:30	4	4至8歲	\$540	10人
640-2605	5月6日至5月27日	三					
640-2606	6月3日至6月24日	三					



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

芭蕾舞 Ballet

協辦機構 / 導師：活力基地有限公司

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。



芭蕾舞 Primary Ballet Primary

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 6 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
617-2605	5月8日至5月29日	五	下午3:30至4:30	4	6歲已完成	\$490	10人
617-2606	5月30日至6月20日	六	下午1:00至2:00	4	Pre-Primary之學生	\$520	10人

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

教授芭蕾舞 Primary 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 6 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
618-2606	6月5日至7月3日 (6月19日不用上堂)	五	下午4:00至5:00	4	6歲 Primary 之學生	\$520	10人

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

課本課程教授芭蕾舞 Grade1 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 6 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
619-2605	5月2日至5月23日	六	下午3:00至4:00	4	7歲已完成 Primary 之學生	\$530	10人

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

教授芭蕾舞 Grade 1 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 6 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
620-2604	4月26日至5月17日 (5月24日不用上堂)	日	上午9:00至10:00	4	7歲 Grade 1 之學生	\$530	10人

芭蕾舞 Grade 1 考試班 (星期五) Ballet Grade 1 Exam Class (Fri)

教授芭蕾舞 Grade 1 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 6 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
690-2605	5月8日至5月29日	五	下午4:30至5:30	4	7歲 Grade 1 之學生	\$530	10人

芭蕾舞 Grade 2 (星期六) Ballet Grade 2 (Sat)

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 6 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
621-2605	5月2日至5月23日	六	上午11:00至12:00	4	8歲已完成	\$570	10人
621-2606	5月30日至6月20日	六	下午3:00至4:00	4	Grade 1 之學生	\$600	10人

週日芭蕾舞 Grade 2 考試班 Ballet Grade 2 Exam Class (Sun)

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 6 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
622-2606	5月31日至6月21日	日	上午9:00至10:00	4	8歲 Grade 2 之學生	\$600	10人

協辦機構 / 導師：活力基地有限公司

週五芭蕾舞 Grade 2 考試班 Ballet Grade 2 Exam Class (Fri)

教授芭蕾舞 Grade 1 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 6 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
690-2606	6月5日至7月3日 (6月19日不用堂)	五	下午5:00至6:00	4	8歲Grade2之學生	\$600	10人

芭蕾舞 Grade 3 (星期日) Ballet Grade 3 (Sun)

本課程教授芭蕾舞 Grade 3 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 6 月升班。
**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
623-2604	4月26日至5月17日 (5月24日不用上堂)	日	上午9:00至10:00	4	9歲已完成Grade2之學生	\$620	10人

芭蕾舞 Grade 3 考試班 Ballet Grade 3 Exam Class

教授芭蕾舞 Grade3 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 6 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
624-2604	4月26日至5月17日 (5月24日不用上堂)	日	上午10:00至11:00	4	9歲Grade3之學生	\$620	10人
624-2606	6月5日至7月3日 (6月19日不用堂)	五	下午6:00至7:30	4	3之學生	\$975	10人

芭蕾舞 Grade 4 Ballet Grade 4

本課程教授芭蕾舞 Grade4 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 6 月升班。
**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
625-2605	5月2日至5月23日	六	中午12:00至1:00	4	10歲已完成Grade3之學生	\$660	10人
625-2606	5月31日至6月21日	日	上午9:00至10:00	4	學生	\$700	10人

芭蕾舞 Grade 4 考試班 (星期日) Ballet Grade 4 Exam Class (Sun)

教授芭蕾舞 Grade4 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 6 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
626-2604	4月26日至5月17日 (5月24日不用上堂)	日	上午11:00至12:00	4	10歲Grade4之學生	\$660	10人
626-2605	5月31日至6月21日	日	上午10:00至11:00	4		\$700	10人

芭蕾舞 Grade 5 (星期六) Ballet Grade 5 (Sat)

課本課程教授芭蕾舞 Grade5 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 6 月升班。
**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
627-2606	5月30日至6月20日	六	中午12:00至1:00	4	11歲已完成Grade5之學生	\$750	10人

芭蕾舞 Grade 5 考試班 (星期日) Ballet Grade 5 Exam Class (Sun)

教授芭蕾舞 Grade5 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 6 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
628-2606	5月31日至6月21日	日	上午11:00至12:00	4	11歲Grade5之學生	\$750	10人

興趣發展課程

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 Grade6 (星期六) Ballet Grade 6 (Sat)

本課程教授芭蕾舞 Grade6 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 6 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
629-2605	5月2日至5月23日	六	下午2:00至3:00	4	11歲已完成Grade5之學生	\$780	10人

芭蕾舞 Grade6 考試班 (星期日) Ballet Grade 6 Exam Class (Sun)

教授芭蕾舞 Grade6 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 6 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
630-2604	4月26日至5月17日 (5月24日不用上堂)	日	上午10:00至11:00	4	11歲Grade6之學生	\$780	10人

芭蕾舞 Intermediate Ballet Intermediate

課本課程教授芭蕾舞 Intermediate 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 6 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
632-2605	5月8日至5月29日	五	下午5:30至6:30	4	14歲已完成IF	\$840	10人
632-2606	5月30日至6月20日	六	下午2:00至3:00	4	之學生	\$890	10人

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

教授芭蕾舞 Intermediate 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 6 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
633-2605	5月8日至5月29日	五	下午6:30至7:30	4	14歲或以上Inter之學生	\$840	10人
633-2606	5月31日至6月21日	日	上午10:00至11:00	4		\$890	10人

芭蕾舞 Advanced Foundation Ballet Advanced Foundation

課本課程教授芭蕾舞 Advanced 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 6 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
636-2606	5月31日至6月21日	日	上午11:00至12:00	4	15歲以上已完成Inter之學生	\$1050	10人

芭蕾舞 Advanced Foundation 考試班 Ballet Advanced Foundation Exam Class

教授芭蕾舞 Advanced Foundation 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 6 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
637-2606	5月31日至6月21日	日	上午12:00至1:00	4	15歲以上已完成AF之學生	\$1050	10人

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

本課程教授芭蕾舞 Advanced 1 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 6 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
680-2605	5月2日至5月23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

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

本課程教授芭蕾舞 Advanced 1 考試程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 6 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
681-2604	4月26日至5月17日 (5月24日不用上堂)	日	上午11:30至1:00	4	15歲或以上已完成Inter之學生	\$970	10人

社區活動

兒童活動

青少年活動

家庭活動

退休人士及長者活動

基層家庭活動

多元文化活動

圖書館活動

興趣發展課程

興趣發展課程

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 2 (星期六) Ballet Advanced 2 (Sat)

本課程教授芭蕾舞 Advanced 2 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 6 月升班。* 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
685-2606	5月30日至6月20日	六	下午4:00至5:00	4	15歲或以上已完成 Advanced 1 之學生	\$1200	10人

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

本課程教授芭蕾舞 Advanced 2 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 6 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
686-2606	5月31日至6月21日	日	上午12:00至1:00	4	15歲 Advanced 2 之學生	\$1200	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
646-2604	5月2日至5月30日 (5月9日不用上堂)	六	下午4:00至5:00	4	5-12歲	初級 (Pre-Grade): \$890; 一級 (Grade 1): \$940 二級 (Grade 2): \$1060; 三級 (Grade 3): \$1230	8人
646-2606	6月6日至6月27日	六		4	四級 (Grade 4): \$1460; 五級 (Grade 5): \$1710		8人



流行鼓課程 DRUM LESSON 協辦機構 / 導師：譚日中

您是否想學習打鼓，或是讓孩子探索音樂的魅力？無論是初學者還是有基礎的鼓手，這裡都能讓您找到合適自己的節奏。在這個課程中，我們將專注於流行音樂的各種節拍和技巧，幫助學生掌握打鼓的基本功。課程內容包括簡單的節奏練習、音樂理論入門及即興演奏技巧，讓學生在輕鬆愉快的氛圍中學習。每位學員都將獲得個別指導，以確保每個人都能按照自己的進度進步。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
694-2604	4月21日至5月12日	二	下午	4			1對1
694-2605	5月19日至6月9日	二	(A) 6:00 至 6:45, (B) 6:45 至 7:30, (C) 7:30 至 8:15, (D) 8:15 至 9:00,	4	8歲以上	\$920	1對1
694-2606	6月16日至7月7日	二	(E) 9:00 至 9:45	4			1對1



週二流行結他課程 GUITAR LESSON (Tue) 協辦機構 / 導師：曹宗堯

您是否夢想著能彈奏自己喜愛的流行歌曲？我們的流行結他課程，適合所有初學者和有一定基礎的學員。在這個課程中，學生將學習結他的基本技巧，包括和弦、節奏和指法。我們的老師將指導學員，由淺入深，了解編曲，並彈奏熱門流行歌曲，讓學習過程充滿樂趣與成就感。課程內容還將涵蓋音樂理論的基礎，幫助學生更好地理解音樂結構。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
695-2604	4月21日至5月12日	二	下午	4			
695-2605	5月19日至6月9日	二	(A) 4:00 至 4:45, (B) 4:45 至 5:30, (C) 5:30 至 6:15, (D) 6:15 至 7:00, (E) 7:00 至 7:45, (F) 7:45 至 8:30, (G) 8:30 至 9:15	4	8歲以上	\$920	1對1
695-2606	6月16日至7月7日	二		4			

週三流行結他課程 GUITAR LESSON (Wed) 協辦機構 / 導師：曹宗堯

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
696-2604	4月8日至4月29日	三	下午	4			
696-2605	5月6日至5月27日	三	(A) 3:45 至 4:30, (B) 4:30 至 5:15, (C) 5:15 至 6:00, (D) 6:00 至 6:45, (E) 6:45 至 7:30, (F) 7:30 至 8:15, (G) 8:15 至 9:00	4	8歲以上	\$920	1對1
696-2606	6月3日至6月24日	三		4			

社區活動

兒童活動

青少年活動

家庭活動

退休人士及長者活動

基層家庭活動

多元文化活動

圖書館活動

興趣發展課程

兒童運動課程 Children Courses: Sports

KICKBOXING

協辦機構 / 導師： J Fitness Association

Kickboxing 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

週二兒童 Kickboxing A (星期二) Kickboxing for Children (Tue)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
635-2604	4月28日至5月19日	二	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
635-2605	5月26日至6月16日	二	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
635-2606	6月23日至7月14日	二	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人

週四兒童 Kickboxing B (星期四) Kickboxing for Children (Tue)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
675-2604	4月23日至5月14日	四	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
675-2605	5月21日至6月11日	四	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
675-2606	6月18日至7月9日	四	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人

協辦機構 / 導師： 銳生體協會

兒童小型網球 Grade2 (星期三)

Mini-tennis for children Grade 2 (Wed)

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。讓學員了解網球運動，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
641-2604	4月1日至4月29日 (4月8日不用上堂)	三	晚上6:30至7:30	4	9至11歲已完 成Grade 1	\$560	10人
641-2605	5月6日至5月27日	三	晚上6:30至7:30	4	之學生	\$560	10人
641-2606	6月3日至6月24日	三	晚上6:30至7:30	4		\$560	10人



兒童空手道

協辦機構 / 導師： 陳華昌 / CHAN WAH CHEONG

教授基本空手道、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。



兒童空手道初階 (星期五) Beginner Karate for Children (Fri)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
643-2605	5月15日至6月5日 (5月8日不用上堂)	五	晚上5:00至6:30	4	6至12歲	\$360	12人
643-2606	6月12日至7月10日 (6月19日不用上堂)	五	晚上5:00至6:30	4	6至12歲	\$360	12人

兒童空手道進階 (星期五) Advanced Karate for Children (Fri)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
644-2605	5月15日至6月5日 (5月8日不用上堂)	五	晚上6:30至8:15	4	6至12歲	\$360	12人
644-2606	6月12日至7月10日 (6月19日不用上堂)	五	晚上6:30至8:15	4	6至12歲	\$360	12人

協辦機構 / 導師： 莫貽拳綜合自衛術

兒童跆拳道 (星期六) Taekwondo for Children (Sat)

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
645-2604	4月18日至5月16日 (5月9日不用上堂)	六	下午2:00至3:00	4	4至12歲	\$480	30人
645-2605	5月23日至6月13日	六	下午2:00至3:00	4	4至12歲	\$480	30人
645-2606	6月20日至7月11日	六	下午2:00至3:00	4	4至12歲	\$480	30人



青年及成人興趣課程 Youth and Adult Interest Courses

KICKBOXING

協辦機構 / 導師： J Fitness Association

Kickboxing 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



週二成人 Kickboxing (星期二) Kickboxing for Adults (Tue)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
651-2604	4月28日至5月19日	二	晚上7:00至8:00	4	13至59歲	\$360	12人
651-2605	5月26日至6月16日	二	晚上7:00至8:00	4	13至59歲	\$360	12人
651-2606	6月23日至7月14日	二	晚上7:00至8:00	4	13至59歲	\$360	12人

週四成人 Kickboxing A (星期四) Kickboxing for Adults A (Thur)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
652-2604	4月23日至5月14日	四	晚上7:00至8:00	4	13至59歲	\$360	12人
652-2605	5月21日至6月11日	四	晚上7:00至8:00	4	13至59歲	\$360	12人
652-2606	6月18日至7月9日	四	晚上7:00至8:00	4	13至59歲	\$360	12人

週四成人 Kickboxing B (星期四) Kickboxing for Adults B (Thur)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
653-2604	4月23日至5月14日	四	晚上8:00至9:00	4	13至59歲	\$360	12人
653-2605	5月21日至6月11日	四	晚上8:00至9:00	4	13至59歲	\$360	12人
653-2606	6月18日至7月9日	四	晚上8:00至9:00	4	13至59歲	\$360	12人

週二長者 Kickboxing (星期二) Kickboxing for Older Adults (Tue)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
650-2604	4月28日至5月19日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人
650-2605	5月26日至6月16日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人
650-2606	6月23日至7月14日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人

週四長者 Kickboxing (星期四) Kickboxing for Older Adults (Thu)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
689-2604	4月23日至5月14日	四	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人
689-2605	5月21日至6月11日	四	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人
689-2606	6月18日至7月9日	四	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人

興趣發展課程

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。

協辦機構 / 導師： 袁柳眉 / YUEN LAU MAI

集體舞 (星期三) Group Dancing (Wed)

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
648-2604A	4月1日至4月22日	三	上午 10:00 至 12:00	4	16歲以上	\$300	40人
648-2604B	4月29日至5月20日	三		4	16歲以上	\$300	40人
648-2605	5月27日至6月17日	三		4	16歲以上	\$300	40人
648-2606	6月24日至7月22日(7月1日不用上堂)	三		4	16歲以上	\$300	40人

協辦機構 / 導師： 林玉薇 / LUM YUK MEI

舒痛伸展運動班 (星期一) Stretching Exercises (Mon)

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
649-2604	4月13日至5月11日	一	下午 2:00	5	16歲以上	\$460	15人
649-2605	5月18日至6月22日(5月25日不用上堂)	一	至 3:30	5	16歲以上	\$460	15人

瑜伽 Yoga

協辦機構 / 導師： 劉英 / LAU YING

透過練習瑜伽式子，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。



晚間瑜伽 A (星期一) Evening Yoga A (Mon)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
654-2604	4月20日至5月11日	一	晚上 6:20 至 7:20	4	15歲以上	\$260	14人
654-2605	5月18日至6月15日(5月25日不用上堂)	一		4	15歲以上	\$260	14人
654-2606	6月22日至7月13日	一		4	15歲以上	\$260	14人

晚間瑜伽 B (星期一) Evening Yoga B (Mon)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
655-2604	4月20日至5月11日	一	晚上 7:30 至 8:30	4	15歲以上	\$260	14人
655-2605	5月18日至6月15日(5月25日不用上堂)	一		4	15歲以上	\$260	14人
655-2606	6月22日至7月13日	一		4	15歲以上	\$260	14人

協辦機構 / 導師： 李麗君 / LI LAI KWAN

太極研習班 (星期二) Tai Chi (Tue)

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
656-2605	5月12日至6月2日	二	上午 10:30	4	30歲	\$220	20人
656-2606	6月9日至6月30日	二	至 11:45	4	以上	\$220	20人

協辦機構 / 導師：鄭志新 / CHENG CHI SUN

空手道 (星期二、四) Karate (Tue, Thur)

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
657-2604	4月23日至5月21日 (5月7日不用上堂)	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$380	15人
657-2605	5月26日至6月18日	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$380	15人
657-2606	6月23日至7月16日	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$380	15人

協辦機構 / 導師：欣暉曲藝苑

粵曲班 (星期四) Cantonese Opera (Thur)

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
659-2604	4月9日至5月7日	四	上午10:45至12:45	5	30歲以上	\$270	30人
659-2605	5月14日至6月11日	四	上午10:45至12:45	5	30歲以上	\$270	30人
659-2606	6月18日至7月16日	四	上午10:45至12:45	5	30歲以上	\$270	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 蒲飛路(薄扶林道)
3A, 4, 4X, 7, 23, 30X,
33X, 37A, 37B, 37X,
40, 40M, 71, 90B, 91,
103, 970, 970X, 973

北街
18, 18P, 18X,
904, 971, A10

聯邦新樓
5B, 5X, 10, 101,
101X, 104, 113,
971, 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

港鐵 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

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 ydsmcskcc@caritassws.org.hk
- 網頁 Website <http://mcskcc.caritas.org.hk/>

中心網站



中心Facebook



刊物名稱：堅城迴響第124期（2026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

開檯食飯 堅繫不同

Neighbourhood Kitchen
- Own Brand



開檯食飯

NEIGHBOURHOOD KITCHEN

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:

開檯食飯 Neighbourhood Kitchen

皇后大道西

日富里

大磡

和合街

中銀

金勝閣

東海堂

山道

開檯食飯

香港大學
B2出口