



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

126期  
2026年10-12月



## 目錄

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| 中心行政                              | P.1  |
| 社區焦點                              | P.3  |
| 政策焦點                              | P.4  |
| 服務焦點                              | P.5  |
| 社區活動                              | P.8  |
| 兒童活動                              | P.12 |
| 青少年活動                             | P.16 |
| 家庭活動                              | P.18 |
| 退休人士及長者活動                         | P.19 |
| 基層家庭活動                            | P.22 |
| 多元文化活動<br>Multi-cultural Activity | P.28 |
| 圖書館活動                             | P.30 |
| 社交及技能發展課程                         | P.33 |

## 2026年9月-2027年1月 特別日子 服務時間變更

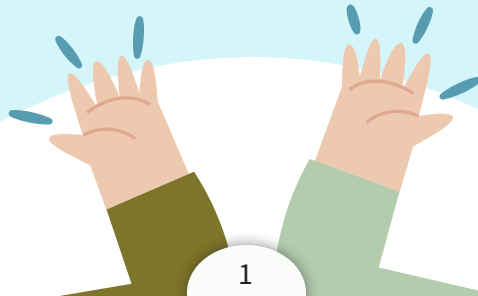
|           |                |                 |
|-----------|----------------|-----------------|
| 中秋節       | 9月25日(星期五)     | 上午9:00 - 下午5:00 |
| 中秋節翌日     | 9月26日(星期六)     | 公眾假期暫停服務        |
| 國慶日       | 10月1日(星期四)     | 公眾假期暫停服務        |
| 重陽節       | 10月18日(星期日)    | 公眾假期暫停服務        |
| 重陽節翌日     | 10月19日(星期一)    | 公眾假期暫停服務        |
| 冬至        | 12月22日(星期二)    | 上午9:00 - 下午5:00 |
| 聖誕節前夕     | 12月24日(星期四)    | 上午9:00 - 下午1:00 |
| 聖誕節       | 12月25日(星期五)    | 公眾假期暫停服務        |
| 聖誕節後第一個周日 | 12月26日(星期六)    | 公眾假期暫停服務        |
| 一月一日      | 2027年1月1日(星期五) | 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

### 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\*  
梁家充\*  
陳敏熹  
盧敬超  
鄭泳詩

### 開檔食飯

李汶遐\*

### 服務支援隊

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

# 西營盤海濱公園設施全面開放！

## 街坊親子放電好去處

各位街坊！之前我們中心職員去「探路」時，大家最期待的「嬉水嬉沙區」還未開放，現在好消息傳來，公園所有設施已經全面開放啦！位於中山紀念公園與西區副食品批發市場之間的西營盤海濱公園，景色開揚又吹到海風，免費又近屋企，無論係家庭帶小朋友去放電，還是街坊放鬆散步，絕對是區內好去處。

園內設施非常豐富，最吸引的莫過於全港首個白雲造型戶外充氣彈床「片片雲海」，小朋友可以盡情跳躍；另外全新開放的「嬉水嬉沙區」可以讓小朋友一次過玩沙兼玩水，旁邊更有完善的清洗設施，玩完隨時洗乾淨。此外，園內還有日落滑梯、搖擺鞦韆同無障礙旋轉平台，可以乘著海風欣賞維港日落。

現在所有設施開齊，不妨和家人朋友去散散步、玩水玩沙放鬆一下，一同享用海邊的公共空間。





# 公營醫療收費改革

醫院管理局（醫管局）的公營醫療服務獲政府高額資助。醫管局於2026年1月1日起實施公營醫療收費改革，透過改革公營醫療服務資助架構，引導市民善用醫療資源、減少浪費濫用，全方位加強對「貧、急、重、危」病人的醫療保障，從而提升醫療系統的可持續性，並維持公營醫療服務的高額資助。（醫管局網頁）

公營醫療收費改革至今已超過半年，不少公營醫療服務使用者，尤其是基層家庭及沒有領取長者生活津貼的長者均感費用增加不少(收費詳情見下表)，在醫療開支上感到很大壓力。

| 項目     | 以前收費                             | 新收費                                                                                                             |
|--------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 急症室    | <b>180元</b>                      | 危殆（一類）及危急（二類） <b>免費</b><br>其他（緊急、次緊急、非緊急） <b>400元</b>                                                           |
| 住院費用   | 入院 <b>100元</b><br>每日 <b>120元</b> | <b>取消入院費</b> ；每日住院費 <b>300元</b> ；<br>療養/復原、護養及精神科病床 <b>200元</b> ；<br>日間程序及治理病床 <b>250元</b>                      |
| 門診服務   | 普通 <b>50元</b><br>專科 <b>80元</b>   | 普通科門診 <b>150元</b> ；<br>專科門診 <b>250元</b>                                                                         |
| 非緊急檢查  | <b>多數免費</b><br>或低收費              | 放射診斷分三級，最高 <b>500元</b> （如磁力共振）；<br>X光 <b>免費</b> ；病理檢驗 <b>50 - 500元</b>                                          |
| 藥物     | <b>標準低收費</b>                     | 專科門診：<br>處方藥物每種 <b>20元</b> ，<br>以四星期為收費單位(自費藥物除外)。<br>普通科門診(家庭醫學診所)：<br>藥物每種 <b>\$5</b> ，<br>以四星期為收費單位(自費藥物除外)。 |
| 年度收費上限 | <b>無</b>                         | 每人每年醫療開支設 <b>1萬元上限</b>                                                                                          |

根據明愛青少年及社區服務早前一項對「公營醫療服務使用情況及公營醫療收費改革意見問卷調查」成功收回的585份(基層家庭共282份、長者共303份)問卷顯示，當中有**六成的基層家庭，都會因醫療加幅而減低使用急症室的意欲**，同工擔心因此會令街坊因此延誤治療。而長者對醫療費用減免資格的**認識程度亦只有3.75/10分**(10分為最高)，長者對公營醫療收費改革認知不多，有「肉隨砧板上」的感覺。**有約一半（153人）受訪長者表示會因藥物價格增加而減少領取非必要藥物**。亦有長者反

映，以前手術前的術前講座、見營養師等服務是免費的，現每次需收取\$250，收費透明度不足，市民根本不知道那些服務需要收費及要逐項收費，令醫療費用負擔大增。雖然部分人認同加價可減少濫用，但更多人擔憂加幅過大（尤其是藥費和急症室費用）會加重基層及長期病患者的經濟負擔。

香港明愛青少年及社區服務一直關注市民的權益，特別是基層家庭、長者等的福祉，如大家對公營醫療收費改革有任何意見及個人經歷欲向有關當局反映，歡迎與我們聯絡。



## 為「供水、電、升降機及消防設施服務受影響」的居民提供支援

為及時支援西環邨在 5 月 21 及 22 日，屋邨「供水、電、升降機及消防設施服務受影響」期間，尤其年長及行動不便居民的需要，本中心除特別安排開放設施外，亦聯繫社區各方攜手合作，透過一連兩日為街坊安排多項活動，包括社區參觀導賞、講座、健康檢查等，藉此機會走出屋邨之餘，更有機會認識日後搬遷相關資訊、社區規劃，以至關注長者健康以支持新居住環境適應等課題。

隨着居民面對遷置，社區面對變遷，明愛莫張瑞勤社區中心將持續與西環邨，乃至整個西環社區，共同關注和回應社群需要，迎接社區發展的重要里程。

**特此鳴謝以下各社區伙伴的迅速響應和全力支持（排名不分先後）：**

中國海外物業服務有限公司、明愛粉嶺綜合家庭服務中心、土木工程拓展署義工隊、爆炸劇場西區戲棚、關護長者協會、香港高等教育科技學院 - 設計及建築學系、Waffling Beans、開檯食飯堅緊不同



# 香港賽馬會贊助 「兒童騎術體驗日」活動

明愛莫張瑞勤社區中心獲香港賽馬會贊助，公務員事務局、渠務署義工隊和屯門公眾騎術學校全力支持，於5月9日舉辦「兒童騎術體驗日」，來自本中心「在校課後託管計劃」及幼苗坊，合共20位獲邀的小朋友，由義工陪同下前往體驗與馬匹接觸的樂趣。

活動內容豐富而充實，參加者分成兩組，輪流參與馬房導賞及小馬策騎體驗。在馬房導賞環節中，他們認識馬匹的糧草、生活習性，以及釘蹄工具等日常護理知識；不少小朋友都是第一次近距離接觸馬匹，既興奮又好奇，踴躍發問，氣氛熱烈。

來到最令人期待的小馬策騎體驗，在馬術教練與公務員義工從旁協助下，小朋友鼓起勇氣騎上馬背。由最初的小心翼翼，到逐漸放鬆並展露笑容，每一步都是小小的突破。當小馬緩緩前行，他們興奮地感受策騎的樂趣。其後，小朋友和迷你小馬合照，為這段特別體驗留下珍貴回憶。

此外，透過義工隊的精心安排，在認識和接觸馬匹之餘，亦安排聚餐及遊戲活動，與小朋友親切交流。更感謝渠務署副署長李康年先生，除親臨活動支持外，更致送參與證書予各位小朋友，展現跨界別協作、齊心服務社群的力量。





# 路政署 40 周年

## 巡迴展覽暨工作坊

適逢路政署成立 40 周年，明愛莫張瑞勤社區中心獲路政署義工隊邀請，安排般咸道官立小學的小朋友，於 6 月 22 日參觀「路政署 40 周年巡迴展覽」活動，透過展覽和互動體驗，認識路政署多年來的服務和該部門的工作。

此外，路政署義工隊更特別為參與活動的小朋友安排活動工作坊，合力製作開合橋模型，與小朋友一同學習，認識箇中科學原理。參與的小朋友獲益甚豐，與義工們度過愉快和充實的時光。





# 咖啡渣 升級再造工作坊

## COFFEE GROUNDS UPCYCLING WORKSHOP

小組體驗 10人限定 | 1小時工作坊



咖啡渣  
升級再造概念



親手製作  
咖啡渣香牌



減壓  
綠色創作



工作坊由「COFFREE」咖啡小組成員教授

「COFFREE」咖啡小組是由一班對炒咖啡豆充滿熱誠，居住在中西區的婦女組成。

歡迎團體預約  
合作聯絡：6672 2269 / 6432 7925



@COFFREEMETIME





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



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



# 咖啡烘焙 體驗工作坊

由婦女咖啡烘豆師專業教授

1. 炒豆機原理示範
2. 親手咖啡烘焙體驗
3. 咖啡品嚐時間
4. 完成可以帶走 100G 咖啡豆  
(可揀選製作成掛耳包)

## 上午班 (MC6358)

日期：6/11/2026(五)  
時間：9:30AM-11:30AM  
地點：本中心B304室

## 下午班 (MC6359)

日期：7/11/2026(六)  
時間：2:30PM-4:30PM  
地點：本中心B304室

對象：18歲或以上  
收費：\$300位  
名額：6位

查詢電話：2816 8044/ 6672 2269 (梁生)

「COFFREE」咖啡小組是由一班對咖啡充滿熱誠，居住在中西區的婦女組成。

地址：香港堅尼地城蒲飛路27號地下



@COFFREEMETIME

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

社交技能  
發展課程

活動編號：MC6339

負責人：Oscar

收費：視乎人數再夾錢！

## 【只要唔炸咗個廚房就得】陌生人盲盒煮飯仔

### Please Don't Burn Our Kitchen

想識吓新朋友，就咁食餐飯又好似閩咗啲……不如試吓一齊煮飯仔！



| 活動形式    | 日期                  | 節數 | 時間                  | 地點  | 對象      | 名額  |
|---------|---------------------|----|---------------------|-----|---------|-----|
| 買餸 & 煮飯 | 20/11/2026<br>(星期五) | 1  | 6:30 PM-<br>9:30 PM | 本中心 | 24-35 歲 | 8 人 |

- 備註：
1. 參加者必須填寫健康申報表；2. 居住中西區人士優先
  3. 此活動可經同頁 QR Code 填寫報名表格

活動編號：MC6337

負責人：Lok

收費：免費

## 【邊個 +4 我】UNO 爭霸賽

### UNO master

邊個話人大咗唔可以玩 UNO？我哋想搵全西環玩 UNO 最叻嘅人



| 活動形式 | 日期                  | 節數 | 時間                  | 地點  | 對象      | 名額   |
|------|---------------------|----|---------------------|-----|---------|------|
| 活動   | 10/10/2026<br>(星期六) | 1  | 3:00 PM-<br>5:00 PM | 本中心 | 18-35 歲 | 10 人 |

- 備註：
1. 此活動可經同頁 QR Code 填寫報名表格

活動編號：MC6338

負責人：Emily

收費：免費

## 【山系隊友】輕鬆行山團之龍虎山

### Hill Chill, Mate!

夏熱天時唔想做運動，不如一齊行啲簡單路線，輕鬆出身汗，順便識吓同樣鍾意行路 / 行山嘅人吓。



| 活動形式 | 日期                  | 節數 | 時間                   | 地點 | 對象      | 名額   |
|------|---------------------|----|----------------------|----|---------|------|
| 一齊行山 | 18/10/2026<br>(星期日) | 1  | 10:30 AM-<br>2:00 PM | 西環 | 18-35 歲 | 10 人 |

- 備註：
1. 稍後會經 WhatsApp 聯絡參加者以確認報名。
  2. 參加者必須填寫健康申報表；3. 此活動可經同頁 QR Code 填寫報名表格



### 報名 QR Code



活動編號： MC6290

負責人： Mr. Robert Tam

收費： \$20/人

**堅城・行與聊 gin1 sing4 · hang4 jyu5 liu4****K-Town Walk & Chat**

一齊輕鬆慢步 5 公里！給自己放空一點時間，認識一下自己，又認識一下新鄰居。活動會平衡小組形式進行，活動期間中心可以協助照顧小朋友。

| 活動形式 | 日期                         | 節數 | 時間                  | 地點 | 對象            | 名額   |
|------|----------------------------|----|---------------------|----|---------------|------|
| 緩步走  | 9/10 - 30/10/2026<br>(星期五) | 4  | 8:00 PM-<br>9:30 PM | 中心 | 區內不同國籍<br>的媽媽 | 10 人 |

備註：參加者必須填寫健康申報表



## Photo taking in Diwali Night

### 文化共賞 - 走進排燈節之夜

活動編號： MC 6291

負責人： Mr. Robert Tam

收費： \$10/人 (簡介茶會)

了解印度排燈節的由來，走進錫克廟內，捕捉神聖的光芒

| 活動形式 | 日期                 | 節數 | 時間                  | 地點        | 對象                       | 名額   |
|------|--------------------|----|---------------------|-----------|--------------------------|------|
| 簡介會  | 6/11/2026<br>(星期五) | 1  | 8:00 PM-<br>9:30 PM | 本中心       | 12 歲或以上<br>喜歡不同文化<br>的居民 | 15 人 |
| 活動日  | 8/11/2026<br>(星期日) | 1  | 7:30 PM-<br>8:30 PM | 灣仔<br>錫克廟 |                          |      |

活動費用僅屬簡介會茶點之用，參觀錫克廟全部免費

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

社會及技能  
發展課程



# 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<br>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、<br>社區服務、家務技能、<br>手工藝、集體遊戲、烹飪、<br>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                                                  |





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

## 英文專科班

小朋友好驚英文？又或者對英文科無信心？而家有一個提升同學英文能力和加強自信心的好機會-利用週六參加中心英文專科班，提升英文能力，增強自信心，應付新學年的挑戰，一舉兩得！英文專科補習班，詳情如下：

**日期：**10/10, 17/10, 24/10, 及31/10 (週六)

**地點：**本中心活動房間

**報名方式：**致電28168039 或

Whatsapp53784268與馮姑娘聯絡。



由英文專科老師任教



設有延續課程，首四堂課程完結後可繼續報名

**時間及收費：**

| 年級 | 時間              | 收費<br>(以每人計算) | 二人同行-8折<br>(以每人計算) |
|----|-----------------|---------------|--------------------|
| 小三 | 09:15-<br>10:30 | \$880<br>(4堂) | \$704(4堂)          |
| 小四 | 10:45-<br>12:00 | \$880<br>(4堂) | \$704(4堂)          |
| 小五 | 12:15-<br>13:30 | \$880<br>(4堂) | \$704(4堂)          |

**備註：**

1. 二人同行-8折優惠，必需兩位同學同時報名及繳費才可享受。
2. 若有疑問，可致電2816 8039或5378 4268與馮姑娘聯絡。

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  
Multicultural Activities

圖書館活動

社會及技能  
發展課程

活動編號：MCG1093

負責人：馮璋煥姑娘

收費：免費



## 好朋友

透過遊戲，角色扮演及影片，讓小朋友認識作為好朋友的特質

| 活動形式 | 日期                         | 節數 | 時間                | 地點     | 對象      | 名額      |
|------|----------------------------|----|-------------------|--------|---------|---------|
| 小組   | 8/10 - 29/10/2026<br>(星期四) | 4  | 2:30 PM - 3:30 PM | A301 室 | 4 - 5 歲 | 4 至 6 人 |

活動編號：MCG1091

負責人：江裕先生

收費：\$100/人



## 齊玩匹克球 Let's play Pickle Ball

近年最受歡迎的新興運動非匹克球莫屬，如果小朋友想體驗及學習這個球類活動，又想和其他人拍檔對打，就來報名玩下喇！

| 活動形式 | 日期                                    | 節數 | 時間                | 地點          | 對象          | 名額  |
|------|---------------------------------------|----|-------------------|-------------|-------------|-----|
| 活動   | 9/10、16/10、23/10、<br>30/10/2026 (星期五) | 4  | 6:00 PM - 7:30 PM | 本中心<br>一樓禮堂 | 小四至<br>小六學生 | 8 人 |
| 備註：  | 需填寫健康申報表                              |    |                   |             |             |     |

活動編號：MCG1092

負責人：蘇鎂淳姑娘

收費：\$50/人



## 桌遊社交組

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

| 活動形式 | 日期                          | 節數 | 時間                | 地點   | 對象       | 名額  |
|------|-----------------------------|----|-------------------|------|----------|-----|
| 小組   | 10/10 - 31/10/2026<br>(星期六) | 4  | 3:30 PM - 5:00 PM | B305 | 8 - 12 歲 | 6 人 |

活動編號：MC6355

負責人：蘇鎂淳姑娘

收費：\$30/人



## 三葉球體驗日

活動融合網球、羽毛球與桌球的精華，球拍輕巧且玩法簡單上手。我們透過多元的趣味遊戲與互動競賽，引導孩子在快樂中鍛鍊手眼協調、敏捷度與團隊專注力。快帶孩子來感受揮拍接球的獨特魅力，開啟運動新體驗

| 活動形式 | 日期               | 節數 | 時間                | 地點 | 對象      | 名額   |
|------|------------------|----|-------------------|----|---------|------|
| 活動   | 14/11/2026 (星期六) | 1  | 7:30 PM - 9:00 PM | 禮堂 | 小四至小六學生 | 10 人 |



活動編號: MC6353

負責人: 江裕先生

收費: \$200/人



## 秋日露營 Autumn camping

在晚秋季, 在外學紮營、野炊及一齊玩下戶外遊戲, 既刺激又能加強自理能力

| 活動形式  | 日期                       | 節數 | 時間                      | 地點            | 對象       | 名額  |
|-------|--------------------------|----|-------------------------|---------------|----------|-----|
| 營前簡介會 | 20/11/2026 (星期六)         | 1  | 7:00 PM - 8:00 PM       | 以 zoom 形式進行   | 小五至      |     |
| 營會    | 28 - 29/11/2026<br>(星期六) | 4  | 2:00 PM -<br>翌日 2:00 PM | 西貢或其他<br>戶外營地 | 中一<br>學生 | 6 人 |

備註: 需填寫健康申報表

活動編號: MC7401

負責人: Ms. Wing

收費: \$80/人



## Kids' Dining Etiquette

齊學西餐禮儀, 培養自信小朋友! 小朋友在輕鬆茶點中, 齊學西餐餐桌禮儀。認識刀叉擺設, 學習英文用餐應對及優雅用餐。

| 活動形式 | 日期             | 節數 | 時間             | 地點            | 對象       | 名額   |
|------|----------------|----|----------------|---------------|----------|------|
| 活動   | 5/12/2026(星期五) | 1  | 2:30PM- 4:00PM | 本中心<br>B304 室 | 8 至 11 歲 | 10 人 |

備註: 需填寫健康申報表

活動編號: MC6356

負責人: 盧小賢姑娘

收費: \$20/人



## 樽蓋掛件燙、燙、燙

利用膠樽蓋的物料燙出獨一無二的掛件

| 活動形式 | 日期              | 節數 | 時間                  | 地點   | 對象     | 名額 |
|------|-----------------|----|---------------------|------|--------|----|
| 小組   | 12/12/2026(星期六) | 1  | 10:30 AM - 11:30 AM | B305 | 6-10 歲 | 8  |

活動編號: MC6354

負責人: 蘇鏐淳姑娘

收費: \$100/人



## Sweet 住過聖誕

適逢聖誕節, 可讓小朋友嘗試親身體驗製作甜品, 一方面讓他們可感受節日氣氛, 另一方面令他們體驗自製甜品樂趣。

| 活動形式 | 日期               | 節數 | 時間                | 地點   | 對象     | 名額  |
|------|------------------|----|-------------------|------|--------|-----|
| 活動   | 19/12/2026 (星期六) | 1  | 3:30 PM - 5:30 PM | B304 | 6-12 歲 | 6 人 |

備註: 需填寫健康申報表

活動編號: MC2615

負責人: 盧小賢姑娘

收費: \$100/人



## 聖誕 shake、Shake、Shake

一齊製作 Shake shake 曲奇過聖誕

| 活動形式 | 日期               | 節數 | 時間                | 地點   | 對象     | 名額 |
|------|------------------|----|-------------------|------|--------|----|
| 小組   | 22/12/2026 (星期二) | 1  | 2:00 PM - 4:00 PM | B304 | 8-12 歲 | 6  |

備註: 需填寫健康申報表

活動編號： MC6336

負責人： Emily

收費： 免費

## 一晚限定戲院 Nighty Cinema

噓……想靜靜地睇套戲。只要有一個人嚟，就會播電影。



報名呢度



| 活動形式 | 日期                  | 節數 | 時間                   | 地點     | 對象      | 名額   |
|------|---------------------|----|----------------------|--------|---------|------|
| 電影觀賞 | 24/10/2026<br>(星期六) | 1  | 7:00 PM-<br>10:00 PM | 本中心圖書館 | 12-18 歲 | 12 人 |

備註： 確認報名成功後將收集參加者意見再決定電影種類。

活動編號： MCG662

負責人： 文萱諾

收費： 4 節共 \$560 (教練費)

## 花式跳繩 (星期六)

星期六朝早冇野做？約唔到朋友？

想成班人一起做運動？想學簡單運動？

唔怕宜家堅尼地城朝早有跳繩班啊！

不定期會請導師增進技術，按人數堂數收費更大彈性。



| 活動形式 | 日期                      | 節數 | 時間               | 地點   | 對象    | 名額  |
|------|-------------------------|----|------------------|------|-------|-----|
| 小組   | 3/10 - 26/12/2026 (星期六) | 4  | 9:15 AM-10:15 AM | 中心禮堂 | 中一到中六 | 6 人 |

活動編號： MCG1080

負責人： MiuMiu

收費： \$200/人

## 甜品烘焙屋

成日見人整甜品，有冇諗過自己整呢？

我哋一齊試試佢！



| 活動形式 | 日期                          | 節數 | 時間              | 地點            | 對象      | 名額  |
|------|-----------------------------|----|-----------------|---------------|---------|-----|
| 小組   | 19/11 - 10/12/2026<br>(星期四) | 4  | 7:00 PM-9:00 PM | 本中心<br>B304 室 | 12-18 歲 | 6 人 |

活動編號： MCG1081

負責人： Oscar

收費： 免費

## 跟隊唔該

想跟隊打波但又唔夠人？想識下新波友？

不如黎一齊組隊啦～



| 活動形式 | 日期                             | 節數 | 時間              | 地點  | 對象        | 名額   |
|------|--------------------------------|----|-----------------|-----|-----------|------|
| 小組   | 8/10/2026-<br>29/10/2026 (星期四) | 4  | 5:00 PM-6:30 PM | 本中心 | 13-18 歲人士 | 10 人 |

備註： 需填寫健康申報表，歡迎與朋友組隊參加。

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

Multicultural Activities  
多元文化活動

圖書館活動

興趣發展課程

活動編號： MCG1082

負責人： **Oscar**

收費：\$200/人

報名  
呢度

## 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 |
|------|----------------------------|----|-----------------|-----|---------|----|
| 小組   | 3/11 - 24/11/2026<br>(星期二) | 4  | 5:00 PM-6:00 PM | 本中心 | 13-18 歲 | 10 |

備註： 需填寫健康申報表，歡迎與朋友組隊參加。

活動編號： MCG1084

負責人： **Emily**

收費：免費

## 排球新手村 Volleyball Beginner Group

想學排球 / 搵地方打波嘅留意！如果你唔識打但想學、球齡係 0 - 2 年就啱晒喇！我哋有地方俾大家由零開始學打排球～



| 活動形式 | 日期                         | 節數 | 時間              | 地點        | 對象      | 名額 |
|------|----------------------------|----|-----------------|-----------|---------|----|
| 小組   | 5/10 - 23/11/2026<br>(星期二) | 8  | 6:00 PM-8:00 PM | 本中心<br>禮堂 | 12-18 歲 | 10 |

備註： 1. 歡迎零經驗新手！  
2. 需填寫健康申報表。

活動編號： MCG1085

負責人： **Emily**

收費：免費

## 百分百飛鏢 The Bullseye (Darts Group)

你又知唔知，原來飛鏢都有好多學問？由基礎學起，一齊逐步練成鏢手！



| 活動形式 | 日期                            | 節數 | 時間              | 地點            | 對象      | 名額  |
|------|-------------------------------|----|-----------------|---------------|---------|-----|
| 小組   | 7/10/2026-<br>28/10/2026(星期三) | 4  | 4:00 PM-6:00 PM | 本中心<br>A501 室 | 12-18 歲 | 8 人 |



## 親子 Playgroup (需要家長陪同)

活動編號：MCG1094

負責人：陳晞雲

價錢：\$800(5 堂，每對親子計)

利用遊戲、兒歌、體能、圖工等課程體驗，讓幼兒學習生活常識和概念，以及學習如何與人相處及表達技巧，加強親子關係，讓家長和幼兒體驗一個開心的親子活動。

最少 4 對親子報名才會開班。舊生優先報名，新生請留名。

活動導師均為合資格幼稚園老師 / 幼兒教育相關教育者。

| 活動形式      | 日期                          | 節數 | 時間                    | 地點 | 對象         | 名額    |
|-----------|-----------------------------|----|-----------------------|----|------------|-------|
| Playgroup | 13/11 - 11/12/2026<br>(星期五) | 5  | 10:30AM -<br>12:00 PM | 中心 | 18-24 個月學童 | 6 對親子 |

備註 不可以使用優惠咭扣減費用，需填寫健康申報表

## 親子玻璃曲奇製作班

活動編號：MC6341-2612

負責人：李淑賢姑娘

價錢：\$300( 每個家庭，包材料 )

親子玻璃曲奇製作班旨在提供家庭互動的機會，讓家長與孩子共同學習製作色彩繽紛、創意十足的玻璃曲奇迎聖誕，既可送禮，也可自用，讓聖誕加點節慶氣氛。在專業烘焙師的指導下，透過有趣的步驟製作「食得玩得又睇得」的夢幻，增進親子之間的感情，並享受創作的樂趣。適合 6-12 歲兒童及其家長！

| 活動形式      | 日期                  | 節數 | 時間                   | 地點                                 | 對象                        | 名額        |
|-----------|---------------------|----|----------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------|
| 親子玻璃曲奇製作班 | 19/12/2026<br>(星期六) | 1  | 10:30 AM -<br>1:00PM | 開檯食飯<br>石塘咀和合街 6-12<br>號國基大廈地下 G 舖 | 親子 (一位成人與<br>一位 9-12 歲兒童) | 6 對<br>親子 |

備註 需繳費報名

## 親子聖誕又食又整

活動編號：MC6352

負責人：江裕

價錢：\$100( 每個家庭 )

小朋友學習製作聖誕拉花曲奇，另一邊的家長製作聖誕小吊飾；製成品除可成為自己家中擺設外，亦可贈予社區內不同的人，為大家營造聖誕節溫暖氣氛。

| 活動形式 | 日期                  | 節數 | 時間            | 地點         | 對象                | 名額        |
|------|---------------------|----|---------------|------------|-------------------|-----------|
| 活動   | 21/12/2026<br>(星期一) | 1  | 7:00 - 8:30PM | 本中心 B306 室 | 6-10 歲兒童<br>及一位家長 | 8 個家<br>庭 |



活動編號: MCG1090-2610

負責人: 陳敏熹姑娘 價錢: \$50

## 皇家門球體驗

誠邀你體驗歐洲中世紀貴族消遣~~由導師帶領由零開始輕鬆認識門球, 無需奔跑! 一起以球會友, 舒展筋骨, 齊齊在歡樂的氛圍中開心共玩, 輕鬆培養健康新嗜好!

| 活動形式 | 日期                          | 節數 | 時間            | 地點      | 對象      | 名額 |
|------|-----------------------------|----|---------------|---------|---------|----|
| 小組   | 15/10 - 12/11/2026<br>(星期四) | 5  | 2:00PM-4:00PM | 本中心一樓禮堂 | 50歲以上人士 | 10 |

備註: 活動適合行動及手部協調能力良好者。

## 3D 立體回憶

活動編號: MC6347-2610

負責人: 陳敏熹姑娘

價錢: \$50

讓我們一起動動手, 把您最珍貴的相片, 親手製作成獨一無二的3D立體相片! 過程既簡單又好玩, 更不需要複雜技術, 保證一學就會! 快來跟我們一起輕鬆創作, 永久保存您最美的溫馨回憶!



| 活動形式 | 日期                  | 節數 | 時間            | 地點       | 對象      | 名額    |
|------|---------------------|----|---------------|----------|---------|-------|
| 工作坊  | 13/10/2026<br>(星期二) | 1  | 2:00PM-5:00PM | 本中心B306室 | 50歲以上人士 | 10-20 |

備註: 活動需使用剉刀, 適合手眼協調良好者。

# 古壩尋幽遊

## 香港仔水塘輕鬆行

活動編號: MC6346-2611

負責人: 鄺泳詩姑娘

價錢: 免費 (交通及膳食費用需自行負責)

「活到老，動到老」！想輕鬆郊遊、親親大自然？香港仔水塘交通方便、景色怡人，是老友記行山放鬆的好去處。路線平坦又有樹蔭，行得舒服又安心；沿途更可欣賞百年歷史水壩和石橋，邊行邊睇湖光山色，感受難得的寧靜時光。約埋老友記一齊輕鬆走走，享受寫意又健康的一天！

| 活動形式 | 日期                  | 節數 | 時間                 | 地點              | 對象           | 名額 |
|------|---------------------|----|--------------------|-----------------|--------------|----|
| 戶外郊遊 | 20/11/2026<br>(星期五) | 1  | 10:00AM-<br>1:30PM | 黃竹坑站<br>A1 出口集合 | 50 歲<br>以上人士 | 15 |

備註：需填寫健康申報表。

## 星之花・一線一念

### 織出療癒時光

活動編號: MC6345-2612

負責人: 鄺泳詩姑娘

價錢: \$100(已包材料)

星之花藝術是一種結合療癒與編織的正念手作藝術。透過簡單而重複的繞線動作，引導你專注當下、覺察自我，感受平靜而安穩的正念狀態。在創作過程中，你可將願望、祝福與當下的感受細細交織，編織出一朵獨一無二的星之花。每一朵星之花，都是情感與故事的承載，是療癒與創意的溫柔呈現。完成的掛飾不只是作品，更是一個屬於自己的「幸福提醒」，在日常中陪伴你，記住內心的寧靜與美好。

| 活動形式        | 日期                  | 節數 | 時間                | 地點            | 對象           | 名額 |
|-------------|---------------------|----|-------------------|---------------|--------------|----|
| 正念手作<br>工作坊 | 22/12/2026<br>(星期二) | 1  | 2:00PM-<br>4:30PM | 本中心<br>B306 室 | 50 歲以上<br>人士 | 10 |

備註：需繳費報名，歡迎手作新手參加，輕鬆體驗。

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

社會及技能  
發展課程





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

# 香港紅十字會 耆英團第三團 隊員招募

想參與有意義的義工服務，認識更多夥伴，一齊為社區出一分力？

歡迎加入香港紅十字會耆英團第三團！

## 團員角色

本團隸屬於香港紅十字會青年及義工事務部轄下制服隊伍，由50歲以上人士組成。

## 可參與內容



總辦事處舉辦的急救、健康教育、服務技巧及領袖訓練課程。



總辦事處舉辦的大型活動、交流活動、訪問活動等。



露營、海外交流之旅、週年頒獎禮，以及聯合香港其他機構舉辦的服務、春茗等活動。



團隊自行籌劃或舉行的活動及服務。

## 參加資格



必須為年齡50歲以上的人士。



有意投身義務工作，培育紅十字人道價值及志願服務精神。



## 月會安排

每月一次，星期六  
10:30AM-12:30PM

## 集會地點

明愛莫張瑞勤社區中心  
A501室

報名及查詢：

鄭泳詩姑娘



2816 8044







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

# 靈躍社區

## 婦女拉筋運動小組



- 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)

**時間：**逢星期五上午8:15-9:15

**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  
Multicultural Activities

圖書館活動

興趣發展課程

# 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。

詳情可致電本中心查詢

**2816 8044**

或

3 家庭每月總收入  
不超過右列  
入息中位數的**55%**

全港家庭入息中位數的 **55%**

| 個人/家庭<br>直系親屬<br>同住人口數目 | 家庭住戶<br>每月收入中位數<br>百分之五十五 |
|-------------------------|---------------------------|
|-------------------------|---------------------------|

|        |          |
|--------|----------|
| 1 人    | \$5,830  |
| 2 人    | \$12,595 |
| 3 人    | \$20,790 |
| 4 人    | \$29,700 |
| 5 人    | \$35,750 |
| 6 人及以上 | \$42,075 |

\* 以上數字將根據政府公佈而調整  
2026Q1

# 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 Services by  
the Social Welfare Department

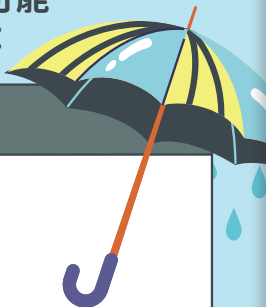
# 基層支援服務簡介

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

申請人必須符合以下資格：

- 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過難關



## 單親家庭煤氣優惠計劃

申請人必須符合以下資格：

- 1 煤氣公司登記用戶，及
- 2 申請人須為單親家庭綜合社會保障援助（綜援）受助人

## 低收入家庭煤氣優惠計劃

申請人必須符合以下資格：

- 1 煤氣公司登記用戶
- 2 申請人須為綜合社會保障援助（綜援）受助人，及
- 3 申請人或其家庭成員有固定工作收入，而工作入息須於綜援金額中扣減。（綜援申請獲准通知書或調整援助金額通知書須顯示綜援金的付款期內，連續2個月有「扣減一應計入息」一項。）

## 港燈單親家庭電費優惠計劃

申請人必須符合以下資格：

- 1 現為香港電燈有限公司註冊住宅客戶；及
- 2 現正領取綜合社會保障援助的單親補助金。

## 港燈失業人士電費優惠計劃

申請人必須符合以下資格：

- 1 為香港電燈有限公司註冊住宅客戶；及
- 2 現正領取綜合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制教育人士）。

詳情可致電本中心查詢：

**2816 8044**



社會福利署資助服務  
Individuals served 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

### 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。







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



社會福利署  
Social Welfare Department

# 港燈劓房租戶電費津貼計劃

## 合資格劓房租戶

可申請每年每戶港幣1,000元的現金資助

## 申請資格

- 居住劓房位於港燈供電範圍內，而該劓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
- 劓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



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



## 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7:30

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

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

Programme No.: MC6290 Person-in-charge: **Mr. Tam** | Fee: **Free**

## K-Town Walk & Chat

Let's enjoy a leisurely 5-kilometre stroll together! Take some time to unwind, get to know yourself a little better, and meet some new neighbours. The event will be organised in small groups, and the centre can help look after children during the activity.

| Format          | Date                           | Session | Time            | Venue  | Target                    | Quota |
|-----------------|--------------------------------|---------|-----------------|--------|---------------------------|-------|
| Walk or jogging | 9/10, 23/10, 6/11, 20/11 (Fri) | 4       | 8:00 pm-9:30 pm | Centre | Mom from different nation | 10    |

Remark 1. All participants should fill in the health declaration form.  
2. Gathering and dismissing point will be in Centre.



Programme No.: MCG1056 Person-in-charge: **Iqbal M.** | Fee: **\$100 per person**

## How to cook when your mom is not home?

Parents always busy? Takeaways are too repetitive? Cook your own masterpiece and eat it.

| Format | Date                    | Session | Time            | Venue                  | Target  | Quota |
|--------|-------------------------|---------|-----------------|------------------------|---------|-------|
| Group  | 10/11 - 1/12/2026 (Tue) | 4       | 7:00 PM-9:00 PM | Caritas MCSKCC Kitchen | 7 to 15 | 8     |

Programme No.: MCG1055 Person-in-charge: **Iqbal M.** | Fee: **Free**

## Night Time Soccer Club

Lets play football



| Format | Date                     | Session | Time            | Venue               | Target  | Quota |
|--------|--------------------------|---------|-----------------|---------------------|---------|-------|
| Group  | 22/10 - 12/11/2026 (Thu) | 4       | 7:00 PM-9:00 PM | Kennedy Town Exit C | 7 to 15 |       |

Remark wear proper sportswear

Programme No.: MCG1097 Person-in-charge: **Ms. Catky** | Fee: **\$50**

## Making toys by yourself

Would you like your children to stop playing with your phone at home? Join this program and let your children make their own toys!



| Format             | Date                    | Session | Time              | Venue  | Target  | Quota |
|--------------------|-------------------------|---------|-------------------|--------|---------|-------|
| Make your own toys | 2/11 - 30/11/2026 (Mon) | 5       | 7:30 pm - 9:00 pm | Centre | 8 to 12 | 6     |

Remark The program fees are included in venue fees.

Programme No.: MCG1059 Person-in-charge: **Catky** | Fee: **\$50**

## Street Lens: Hong Kong Through Our Eyes 《街頭文化「影」導者》

Over several sessions, EM youth will transform from passive community members into active digital storytellers and cultural ambassadors. They will learn how to script, shoot, and edit high-quality short videos that showcase their neighborhood's hidden gems, breaking cultural stereotypes and building high-value creative skills.

| Format | Date                   | Session | Time            | Venue  | Target                   | Quota |
|--------|------------------------|---------|-----------------|--------|--------------------------|-------|
| Group  | 5/11 - 17/12/2026(Thu) | 7       | 7:30 PM-9:00 PM | Centre | 12-15 years old EM youth | 6     |

Remark 1. Welcome all beginners who are interested in 2. For non - Chinese only



Programme No.: MC6389 Person-in-charge: **Ms. Catky** | Fee: **\$40**

## Diwali Diya workshop

Do you know what is Diwali? Let's paint the diya together and know more about Diwali festival.



| Format    | Date            | Session | Time             | Venue  | Target | Quota |
|-----------|-----------------|---------|------------------|--------|--------|-------|
| Make Diya | 6/11/2026 (Fri) | 1       | 8:00pm - 9:30 pm | Centre | Family | 12    |

Remark The program fees are included in venue fees.

Programme No.: MCG1098 Person-in-charge: **Ms. Catky** | Fee: **\$20**

## Adult darts group

No chances to develop your own interest? No chances to make friends? Join this program to learn how to play darts and make friends here.



| Format                                               | Date                    | Session | Time             | Venue   | Target | Quota |
|------------------------------------------------------|-------------------------|---------|------------------|---------|--------|-------|
| To learn how to play darts and have fun with friends | 7/11 - 28/11/2026 (Sat) | 4       | 3:00 PM- 4:00 PM | Library | Adult  | 8     |

Programme No.: MCG1057 Person-in-charge: **Iqbal M.** | Fee: **\$20**

## 67 Club

We would check out some funny videos and recreate them ourselves, mastering the art of riding trends in social media and gaining followers!



| Format | Date                    | Session | Time             | Venue  | Target  | Quota |
|--------|-------------------------|---------|------------------|--------|---------|-------|
| Group  | 8/12 - 29/12/2026 (Tue) | 4       | 7:00 PM- 9:00 PM | Center | 7 to 15 | 12    |

Programme No.: MCG1058 Person-in-charge: **Iqbal M.** | Fee: **Free**

## Badminton Club

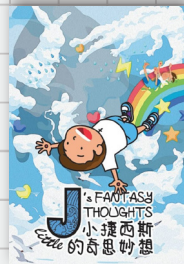
Badminton is for all, and we shouldn't have financial barriers to play badminton. So come join us and lets play badminton over the winter!



| Format | Date                    | Session | Time             | Venue | Target  | Quota |
|--------|-------------------------|---------|------------------|-------|---------|-------|
| Group  | 10/12 - 31/12/2026(Thu) | 4       | 7:00 PM- 9:00 PM | Hall  | 7 to 15 | 8     |



# 10-12 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

歡迎16歲以上  
社區人士報名

活動編號：MC6288

負責人：江裕

收費：免費

## 理財智叻星

活動環節：

- 分辨「需要」和「想要」遊戲。
- 格價計算遊戲活動
- 認識應急的消費

完成活動後可獲 3 個來公仔代幣。



| 活動形式 | 日期        | 節數 | 時間                | 地點             | 對象     | 名額   |
|------|-----------|----|-------------------|----------------|--------|------|
| 活動   | 10月17日(六) | 1  | 下午 2:00<br>至 3:00 | 本中心 5 樓<br>圖書館 | 升小一至小六 | 10 人 |



# 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。

# 悅讀越多Fun 積分獎勵計劃

## 2026 - 2027

日期  
2026年10月  
至2027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  
預計將於2027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  
Subsidised Service by  
The Social Welfare Department



# 社交及技能發展課程目錄

| 類別                                                                                                        | 活動                                | 適合對象              | 頁數          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|-------------|
| <b>烘焙 Baking</b><br>     | 鳳梨酥                               | 6 歲或以上            | P.34        |
|                                                                                                           | 攪怪實驗室                             | 6 歲或以上            | P.34        |
|                                                                                                           | 朱古力夢工場                            | 6 歲或以上            | P.34        |
|                                                                                                           | 烘焙小手作                             | 4 至 6 歲           | P.35        |
| <b>舞蹈 Dance</b><br>      | 芭蕾舞<br>(入門 / 預備 / 初級 / 各級考試班)     | 3 歲至 15 歲以上       | P.35 -P.37  |
|                                                                                                           | 集體舞                               | 16 歲或以上           | P.37        |
|                                                                                                           | K-pop 舞蹈班<br>(幼兒 / 兒童 / 中學)       | 3 至 14 歲          | P.37        |
|                                                                                                           | 舞步入門                              | 40 歲或以上           | P.38        |
|                                                                                                           | 經典金曲健身舞 Kick Dance 初班             | 40 歲或以上           | P.38        |
|                                                                                                           | 拉丁舞健身操                            | 40 歲或以上           | P.38        |
|                                                                                                           | 輕鬆中國舞 · 身韻養生                      | 40 歲或以上           | P.38        |
| <b>音樂 Music</b><br>      | 鋼琴班 (一對一)                         | 4 歲或以上            | P.39        |
|                                                                                                           | 粵曲班                               | 30 歲或以上           | P.40        |
|                                                                                                           | 小提琴 (小組班)                         | 5 至 12 歲          | P.40        |
| <b>運動 Sports</b><br>   | 成人空手道                             | 15 歲以上            | P.41        |
|                                                                                                           | 空手道<br>(兒童 / 幼兒)                  | 5 歲或以上            | P.41        |
|                                                                                                           | Kickboxing<br>(幼兒 / 兒童 / 成人 / 長者) | 4 歲至 60 歲以上       | P.41 - P.42 |
|                                                                                                           | 小型網球<br>(入門 / Grade 2)            | 4 至 12 歲          | P.42        |
|                                                                                                           | 匹克球 Pickleball<br>(兒童 / 長者)       | 6 歲以上 /<br>50 歲以上 | P.43        |
|                                                                                                           | 舒痛伸展運動班                           | 16 歲以上            | P.43        |
|                                                                                                           | 兒童跆拳道                             | 4 至 12 歲          | P.44        |
| <b>身心健康 Health</b><br> | 太極研習班                             | 30 歲以上            | P.44        |
|                                                                                                           | 晚間瑜珈<br>(A 班 / B 班)               | 15 歲以上            | P.44        |

- 除特別註明外，所有公眾假期，全部興趣課程均不用上課。
- 敬請家長保留繳費收據，並於子弟每期 / 每個月份第一次上課時交給職員 / 導師檢查。
- 如因天氣或其他原因停課，課堂將順延一週補回，恕不設退款，敬請留意。
- 報讀任何興趣班請出示有效會員証。

# 烘焙班 Baking

協辦機構 / 導師: 黃錦榆 (Hazel) / WONG KAM UE

· 資深烘焙導師黃錦榆 (Hazel)，擁有超過 15 年烘焙教學經驗，多年教授兒童課程；持有 City & Guilds 糕餅文憑、Wilton 糖花工藝及 PME 專業文憑等資格。

· Experienced baking instructor Wong Kam Yue (Hazel) with over 15 years of teaching experience, including many years of children's classes; holds City & Guilds Patisserie, Wilton Sugar Flowers and PME diplomas.

\* 課程必需填健康申報表 Health Declaration Required

## 鳳梨酥 Pineapple Cake

上課地點 Venue: 石塘咀和合街 6-12 號國基大廈地下 G 舖  
Shop G, G/F, Kwok Kee Building, 6-12 Wo Hop Street, Shek Tong Tsui

鳳梨酥是台灣最經典的伴手禮之一。鳳梨在閩南語中音近「旺來」，象徵好運與旺氣，寓意吉祥，是逢年過節送禮的熱門點心。課堂中學員親手製作正宗台式鳳梨酥，學習酥皮搓揉、餡料包裹及烘焙技巧，掌握香酥外皮與酸甜內餡的黃金比例。成品附設精美包裝，每人可帶 8-10 件鳳梨酥回家。

注意事項 Reminders · 歡迎參加者自備食物盒。 · 學員需自備圍裙。



| 編號<br>Course Code | 日期<br>Date | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day   | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|------------|---------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| 503-2610          | 19/9       | 3:30pm - 5:00pm<br>星期六 Saturday | 1            | 6 歲或以上       | \$350                       | 8           |

\* 課程必需填健康申報表 Health Declaration Required

## 攪怪實驗室 Quirky Lab

上課地點 Venue: 石塘咀和合街 6-12 號國基大廈地下 G 舖  
Shop G, G/F, Kwok Kee Bui Iding, 6-12 Wo Hop Street, Shek Tong Tsui

以趣怪得意為主題，製作造型趣怪的點心，包括小小南瓜蛋黃酥、木乃伊香腸酥皮卷及蜘蛛朱古力軟曲奇，學習秤量、塑形、裝飾及烘焙技巧，發揮創意

課程內容 Course Content

- 10/10 小小南瓜蛋黃酥 Mini Pumpkin Egg Yolk Pastry
- 24/10 木乃伊香腸酥皮卷 Mummy Sausage Roll
- 31/10 蜘蛛朱古力軟曲奇 Spider Chocolate Cookie

注意事項 Reminders · 歡迎參加者自備食物盒。 · 學員需自備圍裙。



| 編號<br>Course Code | 日期<br>Date        | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|-------------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| 504-2610          | 10/10、24/10、31/10 | 3:30pm - 5:00pm 星期六 Saturday  | 3            | 6 歲或以上       | \$600                       | 8           |

\* 課程必需填健康申報表 Health Declaration Required

## 朱古力夢工場 Chocolate Dream Factory

上課地點 Venue: 石塘咀和合街 6-12 號國基大廈地下 G 舖  
Shop G, G/F, Kwok Kee Building, 6-12 Wo Hop Street, Shek Tong Tsui

以朱古力為主題，製作四款不同口味朱古力甜品，學習打發、隔水加熱及焗製等技巧，享受朱古力的甜蜜滋味，與家人分享製作的喜悅。

課程內容 Course Content

- 7/11 朱古力布朗尼蛋糕 Chocolate Brownie
- 14/11 杯杯心太軟 Lava Cake in a Cup
- 21/11 Tiramisu
- 28/11 朱古力粒粒曲奇 Chocolate Chip Cookie

注意事項 Reminders · 歡迎參加者自備食物盒。 · 學員需自備圍裙。



| 編號<br>Course Code | 日期<br>Date             | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|------------------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| 504-2611          | 7/11、14/11、21/11、28/11 | 3:30pm - 5:00pm 星期六 Saturday  | 4            | 6 歲或以上       | \$800                       | 8           |

- 除特別註明外，所有公眾假期，全部興趣課程均不用上課。
- 敬請家長保留繳費收據，並於子弟每期 / 每個月份第一次上課時交給職員 / 導師檢查。
- 如因天氣或其他原因停課，課堂將順延一週補回，恕不設退款，敬請留意。
- 報讀任何興趣班請出示有效會員証。

\* 課程必需填健康申報表 Health Declaration Required

## 烘焙小手作 Little Bakers' Workshop



上課地點 Venue: 明愛莫張瑞勤社區中心

專為 4-6 歲小朋友設計的烘焙班。課程利用簡單食材製作雙色 QQ 小饅頭、脆皮麵包、芝士火箭卷及燕麥香蕉提子乾脆餅，教授搓揉、塑形及烘焙等基礎技巧，培養小朋友的專注力與自理能力

### 課程內容 Course Content

- 7/10 雙色 QQ 小饅頭 Two-Tone QQ Steamed Bun • 14/10 脆皮麵包 Crusty Bread
- 21/10 芝士火箭卷 Cheese Rocket Roll • 28/10 燕麥香蕉提子乾脆餅 Oatmeal Banana Raisin Crisp

注意事項 Reminders • 歡迎參加者自備食物盒。 • 學員需自備圍裙。

| 編號<br>Course Code | 日期<br>Date             | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day      | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|------------------------|------------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| 505-2610          | 7/10、14/10、21/10、28/10 | 5:00pm - 6:30pm /<br>星期三 Wednesday | 4            | 4-6 歲        | \$800                       | 6           |

## 舞蹈 Dance

\* 必需填健康申報表 Health Declaration Required

協辦機構 / 導師: 活力基地有限公司

### 芭蕾舞 Ballet

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著重培養學員對芭蕾舞的興趣及認識，讓孩子在愉快的氛圍中建立良好舞蹈基礎。本課程教授芭蕾舞入門程度的舞步，表現優秀的學員可由導師推薦升級，需完成滿一年課程方可於翌年六月晉升更高級別。

### 導師簡介 Instructor Profile

- 導師林俊彥 (Ms Lavinia Lam) 畢業於香港演藝學院舞蹈系，主修芭蕾舞及教育學科，曾獲頒「芭蕾舞導師獎學金」；在校期間參與《睡美人》、《紅》、《春之祭》、《親親芭蕾》及《夢斷舞城西》等多個舞作。
- 持有英國皇家芭蕾舞學院註冊教師文憑，並獲北京舞蹈學院頒授芭蕾舞考師資格；曾於多間學校、私人會所及社區中心任教，具豐富的芭蕾舞教學及考試培訓經驗。

### 特色 Features/ 注意事項 Reminders

- 英國皇家芭蕾舞學院 [RAD] (Royal Academy of Dance) 編制；
- 合資格學員可於每年 12 月報考次年五月舉辦的英國皇家芭蕾舞學院 [RAD] 考試 (本中心為英國皇家芭蕾舞學院 [RAD] 指定試場之一)。
- 課程適合初學者，毋須任何舞蹈經驗。 • 學員只需穿著舒適運動服裝即可參與。

| 編號<br>Course Code | 課程名稱<br>Course Name | 日期<br>Date                         | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day     | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target       | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|---------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------------|-------------|
| 601-2610          | 入門<br>Beginner      | 19/9 - 17/10<br>(26/9 中秋節翌日, 不用上課) | 11:00am - 12:00pm<br>星期六 Saturday | 4            | 3-5 歲              | \$460                       | 10          |
| 601-2611          |                     | 24/10 - 14/11                      |                                   |              |                    |                             |             |
| 601-2612          |                     | 21/11 - 12/12                      |                                   |              |                    |                             |             |
| 602-2610          | 預備班<br>Pre-Primary  | 19/9 - 17/10<br>(26/9 中秋節翌日, 不用上課) | 10:00am - 11:00am<br>星期六 Saturday | 4            | 4-5 歲<br>已完成入門班的學員 | \$500                       | 10          |
| 602-2611          |                     | 24/10 - 14/11                      |                                   |              |                    |                             |             |
| 602-2612          |                     | 21/11 - 12/12                      |                                   |              |                    |                             |             |
| 603-2610          | 初級<br>Primary       | 19/9 - 17/10<br>(26/9 中秋節翌日, 不用上課) | 1:00pm - 2:00pm<br>星期六 Saturday   | 4            | 5 歲 / 已完成預備班的學員    | \$520                       | 10          |
| 603-2611          |                     | 24/10 - 14/11                      |                                   |              |                    |                             |             |
| 603-2612          |                     | 21/11 - 12/12                      |                                   |              |                    |                             |             |

- 除特別註明外，所有公眾假期，全部興趣課程均不用上課。
- 敬請家長保留繳費收據，並於子弟每期 / 每個月份第一次上課時交給職員 / 導師檢查。
- 如因天氣或其他原因停課，課堂將順延一週補回，恕不設退款，敬請留意。
- 報讀任何興趣班請出示有效會員証。



# 芭蕾舞 Ballet

|          |                                                |                                    |                                  |   |                                                   |         |    |
|----------|------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------------------------|---------|----|
| 604-2610 | 初級 考試班<br>Primary<br>Exam Class                | 9/10 – 30/10                       | 4:00pm – 5:00pm<br>星期五 Friday    | 4 | 5 歲<br>已完成<br>預備班的學員                              | \$520   | 10 |
| 604-2611 |                                                | 6/11 – 27/11                       |                                  |   |                                                   |         |    |
| 604-2612 |                                                | 3/12 – 24/12                       |                                  |   |                                                   |         |    |
| 608-2610 | 二級<br>Grade 2                                  | 19/9 – 17/10<br>(26/9 中秋節翌日, 不用上課) | 3:00pm – 4:00pm<br>星期六 Saturday  | 4 | 7 歲<br>已完成 Grade 1<br>的學員                         | \$600   | 10 |
| 608-2611 |                                                | 24/10 – 14/11                      |                                  |   |                                                   |         |    |
| 608-2612 |                                                | 21/11 – 12/12                      |                                  |   |                                                   |         |    |
| 609-2610 | 二級 考試班<br>Grade 2<br>Exam Class                | 9/10 – 30/10                       | 5:00pm – 6:00pm<br>星期五 Friday    | 4 | 7 歲 / Grade 2<br>的學員                              | \$600   | 10 |
| 609-2611 |                                                | 6/11 – 27/11                       |                                  |   |                                                   |         |    |
| 609-2612 |                                                | 3/12 – 24/12                       |                                  |   |                                                   |         |    |
| 610-2610 | 二級 考試班<br>Grade 2<br>Exam Class                | 27/9 – 25/10                       | 9:00am – 10:00am<br>星期日 Sunday   | 4 | 8 歲<br>Grade 2 的學員                                | \$600   | 10 |
| 610-2611 |                                                | 1/11 – 22/11                       |                                  |   |                                                   |         |    |
| 610-2612 |                                                | 29/11 – 20/12                      |                                  |   |                                                   |         |    |
| 612-2610 | 三級考試班<br>Grade 3<br>Exam Class                 | 9/10 – 30/10                       | 6:00pm – 7:30pm<br>星期五 Friday    | 4 | 8 歲<br>Grade 3 的學員                                | \$975   | 10 |
| 612-2611 |                                                | 6/11 – 27/11                       |                                  |   |                                                   |         |    |
| 612-2612 |                                                | 3/12 – 24/12                       |                                  |   |                                                   |         |    |
| 614-2610 | 四級<br>Grade 4                                  | 27/9 – 25/10                       | 9:00am – 10:00am<br>星期日 Sunday   | 4 | 9 歲<br>已完成 Grade 3<br>的學員                         | \$700   | 10 |
| 614-2611 |                                                | 1/11 – 22/11                       |                                  |   |                                                   |         |    |
| 614-2612 |                                                | 29/11 – 20/12                      |                                  |   |                                                   |         |    |
| 615-2610 | 四級考試班<br>Grade 4<br>Exam Class                 | 27/9 – 25/10                       | 10:00am – 11:00am<br>星期日 Sunday  | 4 | 9 歲<br>Grade 4 的學員                                | \$700   | 10 |
| 615-2611 |                                                | 1/11 – 22/11                       |                                  |   |                                                   |         |    |
| 615-2612 |                                                | 29/11 – 20/12                      |                                  |   |                                                   |         |    |
| 616-2610 | 五級 Grade 5                                     | 19/9 – 17/10<br>(26/9 中秋節翌日, 不用上課) | 12:00pm – 1:00pm<br>星期六 Saturday | 4 | 10 歲<br>已完成 Grade 4<br>的學員                        | \$750   | 10 |
| 616-2611 |                                                | 24/10 – 14/11                      |                                  |   |                                                   |         |    |
| 616-2612 |                                                | 21/11 – 12/12                      |                                  |   |                                                   |         |    |
| 617-2610 | 五級考試班<br>Grade 5<br>Exam Class                 | 27/9 – 25/10                       | 11:00am – 12:00pm<br>星期日 Sunday  | 4 | 10 歲<br>Grade 5 的學員                               | \$750   | 10 |
| 617-2611 |                                                | 1/11 – 22/11                       |                                  |   |                                                   |         |    |
| 617-2612 |                                                | 29/11 – 20/12                      |                                  |   |                                                   |         |    |
| 620-2610 | 中級<br>Intermediate                             | 19/9 – 17/10<br>(26/9 中秋節翌日, 不用上課) | 2:00pm – 3:00pm<br>星期六 Saturday  | 4 | 13 歲<br>已完成<br>Intermediate<br>Foundation 的<br>學員 | \$890   | 10 |
| 620-2611 |                                                | 24/10 – 14/11                      |                                  |   |                                                   |         |    |
| 620-2612 |                                                | 21/11 – 12/12                      |                                  |   |                                                   |         |    |
| 621-2610 | 中級 考試<br>Intermediate<br>Exam Class            | 27/9 – 25/10                       | 10:00am – 11:00pm<br>星期日 Sunday  | 4 | 13 歲<br>Intermediate<br>的學員                       | \$890   | 10 |
| 621-2611 |                                                | 1/11 – 22/11                       |                                  |   |                                                   |         |    |
| 621-2612 |                                                | 27/9 – 25/10                       |                                  |   |                                                   |         |    |
| 622-2610 | 高級基礎<br>Advanced<br>Foundation                 | 27/9 – 25/10                       | 11:00am – 12:00pm<br>星期日 Sunday  | 4 | 14 歲<br>已完成<br>Intermediate<br>的學員                | \$1,050 | 10 |
| 622-2611 |                                                | 1/11 – 22/11                       |                                  |   |                                                   |         |    |
| 622-2612 |                                                | 29/11 – 20/12                      |                                  |   |                                                   |         |    |
| 623-2610 | 高級基礎考試<br>Advanced<br>Foundation<br>Exam Class | 27/9 – 25/10                       | 12:00pm – 13:00pm<br>星期日 Sunday  | 4 | 14 歲<br>Intermediate<br>的學員                       | \$1,050 | 10 |
| 623-2611 |                                                | 1/11 – 22/11                       |                                  |   |                                                   |         |    |
| 623-2612 |                                                | 29/11 – 20/12                      |                                  |   |                                                   |         |    |

- 除特別註明外，所有公眾假期，全部興趣課程均不用上課。
- 敬請家長保留繳費收據，並於子弟每期／每個月份第一次上課時交給職員／導師檢查。
- 如因天氣或其他原因停課，課堂將順延一週補回，恕不設退款，敬請留意。
- 報讀任何興趣班請出示有效會員証。

## 芭蕾舞 Ballet

|          |                                    |                                    |                                   |   |                                 |         |    |
|----------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------|---------|----|
| 626-2610 | 高級二級<br>Advanced 2                 | 19/9 – 17/10<br>(26/9 中秋節翌日, 不用上課) | 4:00pm – 5:00pm /<br>星期六 Saturday | 4 | 15 歲 / 已完成<br>Advanced 1<br>的學員 | \$1,200 | 10 |
| 626-2611 |                                    | 24/10 – 14/11                      |                                   |   |                                 |         |    |
| 626-2612 |                                    | 21/11 – 12/12                      |                                   |   |                                 |         |    |
| 627-2610 | 高級二級考試<br>Advanced 2<br>Exam Class | 27/9 – 25/10                       | 12:00pm –<br>13:00pm              | 4 | 15 歲<br>Advanced<br>的學員         | \$1,200 | 10 |
| 627-2611 |                                    | 1/11 – 22/11                       | 星期日 Sunday                        |   |                                 |         |    |
| 627-2612 |                                    | 29/11 – 20/12                      |                                   |   |                                 |         |    |

\* 必需填健康申報表 Health Declaration Required 協辦機構 / 導師: 袁柳眉 Yuen Lau Mai

## 集體舞 Group Dance

本課程教授集體舞的基本步法與節奏技巧, 舞步輕鬆易學、富有節奏感, 是一項既能舒展身心又不劇烈的理想運動。

### 注意事項 Reminders

- 參加者須具備 2 年或以上舞蹈經驗。
- 學員只需穿著舒適服裝即可參與課程

| 編號<br>Course Code | 日期<br>Date        | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day      | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|-------------------|------------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| 631-2610          | 28/10 – 18/11     | 10:00am – 12:00pm<br>星期三 Wednesday | 4            | 16 歲或以上      | \$300                       | 30          |
| 631-2611          | 25/11 – 16/12     |                                    |              |              | \$300                       | 30          |
| 631-2612          | 23/12 – 13/1/2027 |                                    |              |              | \$300                       | 30          |

\* 必需填健康申報表 Health Declaration Required 協辦機構 / 導師: 樂維教育

## K-pop 舞蹈班 K-pop Dance (新課程)



K-pop 是現時最流行的舞蹈之一。課程透過導師的舞蹈編排, 訓練 K-pop MV 中的重點動作; 利用耳熟能詳的韓國流行歌曲, 教授基礎舞蹈技巧, 訓練身體協調及靈活性, 並透過舞步指導學員的節奏感, 在輕鬆的學習氣氛中提高學習興趣。逢星期三上課, 每期 4 堂。

### 導師簡介 Instructor Profile

- Zoe Cheung: 香港浸會大學幼兒教育學士, 接受專業幼兒教育訓練; 曾任多間教育中心導師, 教授兒童舞蹈及藝術興趣班, 擅長照顧幼兒需要。
- 陳俊豪 (Chan Chun Ho): 舞齡 6 年, 主力 Choreography、Popping 及 Hip Hop; 具有豐富教學經驗, 曾於舞蹈學校及社區中心教授兒童班; 現為 Bagnarok Dance Crew 成員, 曾參與 MAMA Awards、全民造星 VI 等大型演出, 並曾奪舞蹈比賽冠軍。

### 注意事項 Reminders

- 課程適合初學者, 毋須任何舞蹈經驗。
- 學員只需穿著舒適運動服裝即可參與。

| 編號<br>Course Code | 課程名稱<br>Course Name                                | 日期<br>Date   | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day      | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target                | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|----------------------------------------------------|--------------|------------------------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------|
| 636-2610          | K-pop 舞蹈班 (幼兒)<br>K-pop Dance<br>(Early Childhood) | 7/10 – 28/10 | 4:00pm – 5:00pm /<br>星期三 Wednesday | 4            | 3–6 歲<br>Early<br>Childhood | \$500                       | 10          |
| 636-2611          |                                                    | 4/11 – 25/11 |                                    |              |                             |                             |             |
| 636-2612          |                                                    | 2/12 – 23/12 |                                    |              |                             |                             |             |
| 637-2610          | K-pop 舞蹈班 (兒童)<br>K-pop Dance<br>(Children)        | 7/10 – 28/10 | 5:15pm – 6:15pm /<br>星期三 Wednesday | 4            | 6–12 歲<br>Children          | \$540                       | 12          |
| 637-2611          |                                                    | 4/11 – 25/11 |                                    |              |                             |                             |             |
| 637-2612          |                                                    | 2/12 – 23/12 |                                    |              |                             |                             |             |
| 638-2610          | K-pop 舞蹈班 (中學)<br>K-pop Dance (Teen)               | 7/10 – 28/10 | 6:30pm – 7:30pm /<br>星期三 Wednesday | 4            | 12–14 歲<br>Teen             | \$580                       | 12          |
| 638-2611          |                                                    | 4/11 – 25/11 |                                    |              |                             |                             |             |
| 638-2612          |                                                    | 2/12 – 23/12 |                                    |              |                             |                             |             |

- 除特別註明外, 所有公眾假期, 全部興趣課程均不用上課。
- 敬請家長保留繳費收據, 並於子弟每期 / 每個月份第一次上課時交給職員 / 導師檢查。
- 如因天氣或其他原因停課, 課堂將順延一週補回, 恕不設退款, 敬請留意。
- 報讀任何興趣班請出示有效會員証。

## 舞蹈新班 Dance Class (新課程)

協辦機構 / 導師：陳樹培 / DOVER

導師簡介：前 TVB 全職舞蹈藝員，擅長多種舞蹈、中西舞集創辦人，擁有 10 多年舞台表演經驗，曾任香港舞蹈團課程導師，曾參與多個大型演唱會及電視節目演出，有多年教授舞蹈經驗。

協辦機構 / 導師：陳樹培 / DOVER

\* 必需填健康申報表 Health Declaration Required

### 舞步入門 Dance Steps

以輕鬆的拉筋伸展配合簡易舞步，教授伸展與舞蹈基礎技巧。課程由淺入深，特別適合初學者；透過一齊運動改善體質、提升柔韌度，舒展身心，感受舞蹈運動帶來的愉快。

#### 注意事項 Reminders

• 課程適合初學者，毋須任何舞蹈經驗。 • 學員只需穿著舒適運動服裝即可參與。

| 編號<br>Course Code | 日期<br>Date    | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day   | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| 640-2610          | 2/10 - 23/10  | 10:15am - 11:15am<br>星期五 Friday | 4            | 40 歲或以上      | \$350                       | 14          |
| 640-2611          | 30/10 - 20/11 |                                 |              |              | \$350                       | 14          |
| 640-2612          | 27/11 - 18/12 |                                 |              |              | \$350                       | 14          |

新課程

協辦機構 / 導師：陳樹培 / DOVER

\* 必需填健康申報表 Health Declaration Required

### 經典金曲健身舞 Kick Dance 初班

以經典金曲配搭輕快舞步，教授健身舞基礎技巧，鍛鍊全身肌肉，提升心肺功能與協調能力。課程由淺入深，適合初學者，大家一齊隨音樂舞動，改善體質，身心愉快。

#### 注意事項 Reminders

• 課程適合初學者，毋須任何舞蹈經驗。 • 學員只需穿著舒適運動服裝即可參與。

| 編號<br>Course Code | 日期<br>Date    | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day   | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| 641-2610          | 2/10 - 23/10  | 11:30am - 12:30pm<br>星期五 Friday | 4            | 40 歲或以上      | \$350                       | 14          |
| 641-2611          | 30/10 - 20/11 |                                 |              |              | \$350                       | 14          |
| 641-2612          | 27/11 - 18/12 |                                 |              |              | \$350                       | 14          |

新課程

協辦機構 / 導師：陳樹培 / DOVER

\* 必需填健康申報表 Health Declaration Required

### 拉丁舞健身操 Latin Dance Fitness

融合拉丁舞熱情舞步與健身操元素，教授拉丁舞基本步法及健身技巧，動感十足。課程適合初學者，透過一齊運動改善體質，提升節奏感與協調能力，在音樂中舒展身心，愉快流汗。

#### 注意事項 Reminders

• 課程適合初學者，毋須任何舞蹈經驗。 • 學員只需穿著舒適運動服裝即可參與。

| 編號<br>Course Code | 日期<br>Date    | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| 642-2610          | 2/10 - 23/10  | 1:30pm - 2:30pm<br>星期五 Friday | 4            | 40 歲或以上      | \$350                       | 14          |
| 642-2611          | 30/10 - 20/11 |                               |              |              | \$350                       | 14          |
| 642-2612          | 27/11 - 18/12 |                               |              |              | \$350                       | 14          |

新課程

協辦機構 / 導師：陳樹培 / DOVER

\* 必需填健康申報表 Health Declaration Required

### 輕鬆中國舞・身韻養生 Chinese Dance (新課程)

以中國舞基本身韻為基礎，動作柔和優雅、輕鬆易學，並融入養生概念。課程教授身韻、手位及基本舞步等中國舞技巧，適合初學者，透過一齊運動改善體質，舒展身心，達致養生與愉悅。

#### 注意事項 Reminders

• 課程適合初學者，毋須任何舞蹈經驗。 • 學員只需穿著舒適運動服裝即可參與。

| 編號<br>Course Code | 日期<br>Date    | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| 643-2610          | 2/10 - 23/10  | 2:45pm - 3:45pm<br>星期五 Friday | 4            | 40 歲或以上      | \$350                       | 14          |
| 643-2611          | 30/10 - 20/11 |                               |              |              | \$350                       | 14          |
| 643-2612          | 27/11 - 18/12 |                               |              |              | \$350                       | 14          |

新課程

- 除特別註明外，所有公眾假期，全部興趣課程均不用上課。
- 敬請家長保留繳費收據，並於子弟每期／每個月份第一次上課時交給職員／導師檢查。
- 如因天氣或其他原因停課，課堂將順延一週補回，恕不設退款，敬請留意。
- 報讀任何興趣班請出示有效會員証。



協辦機構 / 導師：陳光音樂工作室

## 鋼琴班 Piano Class

教學形式：一對一 對象：4 歲或以上

上課時間：逢星期二、五（下午 2:00 至 7:00；星期六時間再傾），一對一。星期六時間未定。

### 報名程序：

- 有興趣者請先與中心職員聯絡，以便安排上課時間。
- 如舊生未能於下一個月一號前繳費，則當作退出，剩餘名額將會從輪候名單的輪候者補上。
- 學生必須先繳交費用作實，方可到琴房上堂。

### 補堂安排：

- 每位學員每個月能夠補堂一次，補堂時限為一個月內：
- 如學員需要請事假，必須最少一星期前通知中心職員。
- 如學員請病假，需要出示有效醫生證明文件，方可補堂。
- 如學員無故缺課，該堂恕不補回。
- 補堂時間需經由中心詢問處安排，待職員與老師確定時間後，會回覆參加者確實的時間。
- 學員必須準時上課，若因任何原因遲到，將不作任何補時。

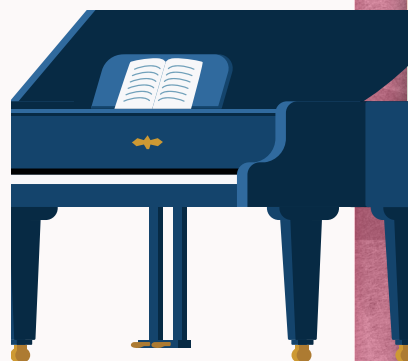
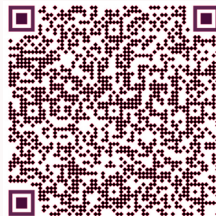
### 備註：

- 繳費以四堂為一期計算
- 本中心可代報英國皇家音樂試（適用於三級或以上學員）。
- 每位學生可在一個月內享有兩次半小時免費練琴服務。
- 如需借用，可於一個工作天前親臨中心詢問處登記預約。
- 若學員退出鋼琴班，必須於下一期課程開始兩星期前通知中心職員，否則當作繼續報讀。
- 報讀任何興趣班請出示有效會員証。
- 公眾假期興趣班將會暫停上課。

### 堂費（每堂個別計算，INDIVIDUAL）（每期四堂）：

| 課程編號    | 級別         | 30 分鐘 | 45 分鐘 | 60 分鐘 |
|---------|------------|-------|-------|-------|
| 550-551 | 初級 Junior  | \$180 | \$240 | —     |
| 552-553 | 一級 Grade 1 | \$190 | \$250 | —     |
| 554-555 | 二級 Grade 2 | \$200 | \$270 | —     |
| 556-558 | 三級 Grade 3 | \$210 | \$300 | \$380 |
| 559-561 | 四級 Grade 4 | \$230 | \$330 | \$420 |
| 562-563 | 五級 Grade 5 | —     | \$360 | \$440 |
| 564-565 | 六級 Grade 6 | —     | \$380 | \$460 |
| 566-567 | 七級 Grade 7 | —     | \$400 | \$480 |
| 568-569 | 八級 Grade 8 | —     | \$420 | \$500 |

報名及查詢請電：2816-8044 或 WhatsApp 5595-0558（陳姑娘）。  
可以掃 QR Code 預約留資料。



協辦機構 / 導師：欣暉曲藝苑

## 粵曲班 Cantonese Opera

導師：趙淑冰小姐

粵曲課程由趙淑冰小姐主講，並配備鋼鈸及二胡伴教，內容包括粵曲基本知識、合尺譜與符號解讀、打板學習與練板方法，以及食練、吐字和唱腔的運用，並教授小曲獨唱與對唱。課程以簡明易懂的方式，讓學員在理論與實踐中掌握粵曲的精要，逐步提升演唱技巧。歡迎有興趣研習粵曲的人士報名參加。

**特色 Features：** 備有鋼鈸及二胡樂器伴教

| 編號<br>Course Code | 日期<br>Date                     | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day     | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| 590-2610          | 8/10 - 5/11<br>(1/10 國慶日，不用上課) | 10:45am - 12:45pm<br>星期四 Thursday | 5            | 30 歲以上       | \$270                       | 30          |
| 590-2611          | 12/11 - 10/12                  |                                   |              |              | \$270                       | 30          |
| 590-2612          | 17/12 - 14/1/2027              |                                   |              |              | \$270                       | 30          |

協辦機構 / 導師：香港交響樂協會

## 小提琴 (星期六) Violin (Sat)

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。

課程以小組形式上課，幾位小朋友一同學習，提高學習興趣，學習氣氛輕鬆，小組人數有限，導師可逐位照顧，確保每位學員進度，更容易提高小朋友學習興趣。

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）。

### 注意事項 Reminders

以上用品可自行準備或請導師代購。

| 編號<br>Course Code | 日期<br>Date    | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| 549-2610          | 3/10 - 24/10  | 4:00pm - 5:00pm<br>星期六        | 4            | 5-12 歲       | 按級別收費<br>(見右表)              | 8           |
| 549-2611          | 31/10 - 21/11 | 星期六                           |              |              |                             | 8           |
| 549-2612          | 28/11 - 19/12 | Saturday                      |              |              |                             | 8           |

| 級別 Grade       | 收費 Fee  |
|----------------|---------|
| 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 |



- 除特別註明外，所有公眾假期，全部興趣課程均不用上課。
- 敬請家長保留繳費收據，並於子弟每期／每月份第一次上課時交給職員／導師檢查。
- 如因天氣或其他原因停課，課堂將順延一週補回，恕不設退款，敬請留意。
- 報讀任何興趣班請出示有效會員証。

# 運動 Sports

協辦機構 / 導師: 鄭志新 / CHENG CHI SUN \* 必需填健康申報表 Health Declaration Required

## 成人空手道 Karate (Adult)

教授格闘空手道、沖繩古式空手道、硬式空手道技術、套拳、武器、空手道精神修養等。可代訂道袍。

\*\* 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

| 編號<br>Course Code | 日期<br>Date       | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session)) | 名額<br>Quota |
|-------------------|------------------|-------------------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| 522-2610          | 20/10 - 12/11    | 8:00pm - 9:45pm               | 8            | 15 歲以上       | \$380                        | 15          |
| 522-2611          | 17/11 - 10/12    | 星期二、四                         |              |              | \$380                        | 15          |
| 522-2612          | 15/12 - 7/1/2027 | Tuesday & Thursday            |              |              | \$380                        | 15          |

協辦機構 / 導師: 陳華昌 / CHAN WAH CHEONG \* 必需填健康申報表 Health Declaration Required

## 空手道 (兒童) Karate (Children)

課程教授空手道基本動作、套拳及搏擊技巧, 重視禮儀與紀律, 培養學員的專注力、手腳協調及武術精神, 強身健體。課程分設幼兒空手道班 (5-7 歲) 及兒童空手道班 (8 歲以上)。

### 課程內容 Course Content

- 幼兒空手道班 (5-7 歲): 空手道基本動作、套拳、手腳協調、守紀律、禮貌及專注力
- 兒童空手道班 (8 歲或以上): 空手道基本動作、套拳及搏擊、守紀律、禮貌

\*\* 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

| 編號<br>Course Code | 課程名稱<br>Course Name               | 日期<br>Date                                          | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session)) | 名額<br>Quota |
|-------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| 523-2610          | 幼兒空手道班<br>Junior Karate (Fri)     | 16/10 - 6/11                                        | 5:00pm - 6:00pm<br>星期五 Friday | 4            | 5-7 歲        | \$300                        | 12          |
| 523-2611          |                                   | 13/11 - 4/12                                        |                               |              |              | \$300                        | 12          |
| 523-2612          |                                   | 11/12 - 15/1/2027<br>(25/12 聖誕節、<br>1/1 一月一日, 不用上課) |                               |              |              | \$300                        | 12          |
| 524-2610          | 兒童空手道班<br>Children's Karate (Fri) | 16/10 - 6/11                                        | 6:30pm - 8:00pm<br>星期五 Friday | 4            | 8 歲以上        | \$360                        | 12          |
| 524-2611          |                                   | 13/11 - 4/12                                        |                               |              |              | \$360                        | 12          |
| 524-2612          |                                   | 11/12 - 15/1/2027<br>(25/12 聖誕節、<br>1/1 一月一日, 不用上課) |                               |              |              | \$360                        | 12          |

協辦機構 / 導師: J Fitness Association \* 必需填健康申報表 Health Declaration Required

## Kickboxing

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

### 導師簡介 Instructor Profile

• 課程由 J Fitness Association (以馬內利體適能協會) 認可教練團隊教授; 教練均持有世界踢拳總會 (WAKO) 教練證書及香港體適能總會認可教練資格。

\*\* 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

| 編號<br>Course Code | 課程名稱<br>Course Name                                     | 日期<br>Date    | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day   | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session)) | 名額<br>Quota |
|-------------------|---------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| 510-2610          | Kickboxing (幼兒・星期二)<br>Early Childhood Kickboxing (Tue) | 13/10 - 3/11  | 5:00pm - 6:00pm<br>星期二 Tuesday  | 4            | 4-6 歲        | \$360                        | 7           |
| 510-2611          |                                                         | 10/11 - 1/12  |                                 |              |              |                              |             |
| 510-2612          |                                                         | 8/12 - 29/12  |                                 |              |              |                              |             |
| 511-2610          | Kickboxing (幼兒・星期四)<br>Early Childhood Kickboxing (Thu) | 15/10 - 5/11  | 5:00pm - 6:00pm<br>星期四 Thursday | 4            | 4-6 歲        | \$360                        | 7           |
| 511-2611          |                                                         | 12/11 - 3/12  |                                 |              |              |                              |             |
| 511-2612          |                                                         | 10/12 - 31/12 |                                 |              |              |                              |             |

- 除特別註明外, 所有公眾假期, 全部興趣課程均不用上課。
- 敬請家長保留繳費收據, 並於子弟每期 / 每個月份第一次上課時交給職員 / 導師檢查。
- 如因天氣或其他原因停課, 課堂將順延一週補回, 恕不設退款, 敬請留意。
- 報讀任何興趣班請出示有效會員証。



## Kickboxing

|          |                                                                     |             |                               |   |         |       |    |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------|---|---------|-------|----|
| 512-2610 | <b>Kickboxing<br/>(兒童・星期二)<br/>Children's Kickboxing<br/>(Tue)</b>  | 13/10-3/11  | 6:00pm-7:00pm<br>星期二 Tuesday  | 4 | 7-12 歲  | \$360 | 12 |
| 512-2611 |                                                                     | 10/11-1/12  |                               |   |         |       |    |
| 512-2612 |                                                                     | 8/12-29/12  |                               |   |         |       |    |
| 513-2610 | <b>Kickboxing<br/>(兒童・星期四)<br/>Children's Kick Boxing<br/>(Thu)</b> | 15/10-5/11  | 6:00pm-7:00pm<br>星期四 Thursday | 4 | 7-12 歲  | \$360 | 12 |
| 513-2611 |                                                                     | 12/11-3/12  |                               |   |         |       |    |
| 513-2612 |                                                                     | 10/12-31/12 |                               |   |         |       |    |
| 514-2610 | <b>Kickboxing<br/>(成人・星期二)<br/>Adult Kickboxing (Tue)</b>           | 13/10-3/11  | 7:00pm-8:00pm<br>星期二 Tuesday  | 4 | 13-59 歲 | \$360 | 12 |
| 514-2611 |                                                                     | 10/11-1/12  |                               |   |         |       |    |
| 514-2612 |                                                                     | 8/12-29/12  |                               |   |         |       |    |
| 515-2610 | <b>Kickboxing<br/>(成人・星期四 A)<br/>Adult Kickboxing A (Thu)</b>       | 15/10-5/11  | 7:00pm-8:00pm<br>星期四 Thursday | 4 | 13-59 歲 | \$360 | 12 |
| 515-2611 |                                                                     | 12/11-3/12  |                               |   |         |       |    |
| 515-2612 |                                                                     | 10/12-31/12 |                               |   |         |       |    |
| 516-2610 | <b>Kickboxing<br/>(成人・星期四 B)<br/>Adult Kickboxing B (Thu)</b>       | 15/10-5/11  | 8:00pm-9:00pm<br>星期四 Thursday | 4 | 13-59 歲 | \$360 | 12 |
| 516-2611 |                                                                     | 12/11-3/12  |                               |   |         |       |    |
| 516-2612 |                                                                     | 10/12-31/12 |                               |   |         |       |    |
| 517-2610 | <b>Kickboxing<br/>(長者・星期二)<br/>Elderly Kickboxing (Tue)</b>         | 13/10-3/11  | 4:00pm-5:00pm<br>星期二 Tuesday  | 4 | 60 歲以上  | \$360 | 12 |
| 517-2611 |                                                                     | 10/11-1/12  |                               |   |         |       |    |
| 517-2612 |                                                                     | 8/12-29/12  |                               |   |         |       |    |
| 518-2610 | <b>Kickboxing<br/>(長者・星期四)<br/>Elderly Kickboxing (Thu)</b>         | 15/10-5/11  | 4:00pm-5:00pm<br>星期四 Thursday | 4 | 60 歲以上  | \$360 | 12 |
| 518-2611 |                                                                     | 12/11-3/12  |                               |   |         |       |    |
| 518-2612 |                                                                     | 10/12-31/12 |                               |   |         |       |    |

協辦機構 / 導師：銳生體協會

\* 必需填健康申報表 Health Declaration Required

## 小型網球 Mini Tennis

網球是體育運動中職業化水準最高的運動之一，網球是需要迅速的反應及手眼的協調。

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、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

| 編號<br>Course Code | 課程名稱<br>Course Name                                                | 日期<br>Date  | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day  | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| 526-2610          | <b>小型網球入門<br/>Beginner Mini Tennis<br/>(Wed)</b>                   | 30/9-21/10  | 5:30pm-6:30pm<br>星期三 Wednesday | 4            | 4-8 歲        | \$540                       | 10          |
| 526-2611          |                                                                    | 28/10-18/11 |                                |              |              |                             |             |
| 526-2612          |                                                                    | 25/11-16/12 |                                |              |              |                             |             |
| 528-2610          | <b>兒童小型網球 Grade 2<br/>Children's Mini Tennis<br/>Grade 2 (Wed)</b> | 30/9-21/10  | 6:30pm-7:30pm<br>星期三 Wednesday | 4            | 6-12 歲       | \$560                       | 10          |
| 528-2611          |                                                                    | 28/10-18/11 |                                |              |              |                             |             |
| 528-2612          |                                                                    | 25/11-16/12 |                                |              |              |                             |             |

- 除特別註明外，所有公眾假期，全部興趣課程均不用上課。
- 敬請家長保留繳費收據，並於子弟每期／每個月份第一次上課時交給職員／導師檢查。
- 如因天氣或其他原因停課，課堂將順延一週補回，恕不設退款，敬請留意。
- 報讀任何興趣班請出示有效會員証。

協辦機構 / 導師：活力基地有限公司

\* 必需填健康申報表 Health Declaration Required

## 匹克球 Pickleball (新課程)

匹克球(Pickleball)是一項結合羽毛球、乒乓球及網球元素的輕量球類運動，適合不同年齡層參與，能有效提升兒童的協調能力、反應速度及團隊合作精神。課程提供專業、安全且具持續性的運動訓練，所有教練均持有認可匹克球教練資格，並由主辦單位提供匹克球拍、專用球及網架等器材。匹克球需要循序漸進學習，學員須連續出席最少8堂，方能掌握基本技巧。



### 導師簡介 Instructor Profile

教練團隊持有中國香港匹克球總會一級教練資格，具豐富兒童及青少年教學經驗，曾於不同機構及學校授課，確保課程質素及安全。

\*\* 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

| 編號<br>Course Code | 課程名稱<br>Grade                 | 日期<br>Date                      | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day     | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| 530-2610          | 兒童匹克球 (四 B 班)                 | 8/10 - 29/10                    | 4:00pm - 5:30pm<br>星期四 Thursday   | 4            | 6-8 歲        | \$600 (4 堂)                 | 10          |
| 530-2611          | Children's Pickleball (Thu B) | 5/11 - 26/11                    |                                   |              |              |                             |             |
| 530-2612          |                               | 3/12 - 24/12                    |                                   |              |              |                             |             |
| 534-2610          | 長者匹克球 (四 A 班)                 | 8/10 - 29/10                    | 2:15pm - 3:45pm<br>星期四 Thursday   | 4            | 50 歲或以上      | \$600 (4 堂)                 | 10          |
| 534-2611          | Elderly Pickleball (Thu A)    | 5/11 - 26/11                    |                                   |              |              |                             |             |
| 534-2612          |                               | 3/12 - 24/12                    |                                   |              |              |                             |             |
| 531-2610          | 兒童匹克球 (六 A 班)                 | 3/10 - 24/10                    | 10:00am - 11:30am<br>星期六 Saturday | 4            | 6-8 歲        | \$600 (4 堂)                 | 10          |
| 531-2611          | Children's Pickleball (Sat A) | 31/10 - 21/11                   |                                   |              |              |                             |             |
| 531-2612          |                               | 28/11 - 19/12                   |                                   |              |              |                             |             |
| 532-2610          | 兒童匹克球 (六 B 班)                 | 3/10 - 24/10                    | 11:45am - 1:15pm<br>星期六 Saturday  | 4            | 9-12 歲       | \$600 (4 堂)                 | 10          |
| 532-2611          | Children's Pickleball (Sat B) | 31/10 - 21/11                   |                                   |              |              |                             |             |
| 532-2612          |                               | 28/11 - 19/12                   |                                   |              |              |                             |             |
| 533-2610          | 兒童匹克球 (日 A 班)                 | 4/10 - 1/11 (18/10 重陽節, 不用上課)   | 9:15am - 10:45am<br>星期日 Sunday    | 4            | 6-8 歲        | \$600 (4 堂)                 | 10          |
| 533-2611          | Children's Pickleball (Sun A) | 8/11 - 29/11                    |                                   |              |              |                             |             |
| 533-2612          |                               | 6/12 - 27/12                    |                                   |              |              |                             |             |
| 535-2610          | 兒童匹克球 (日 B 班)                 | 4/10 - 1/11 / (18/10 重陽節, 不用上課) | 11:00am - 12:30pm<br>星期日 Sunday   | 4            | 兒童 8-12 歲    | \$600 (4 堂)                 | 10          |
| 535-2611          | Children's Pickleball (Sun B) | 8/11 - 29/11                    |                                   |              |              |                             |             |
| 535-2612          |                               | 6/12 - 27/12                    |                                   |              |              |                             |             |

協辦機構 / 導師：林玉薇 / LUM YUK MEI

\* 必需填健康申報表 Health Declaration Required

## 舒痛伸展運動班 Stretching

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、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

| 編號<br>Course Code | 日期<br>Date                           | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session) | 名額<br>Quota |
|-------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| 632-2610          | 12/10 - 16/11<br>(19/10 重陽節翌日, 不用上課) | 2:00pm - 3:30pm<br>星期一 Monday | 5            | 16 歲以上       | \$460                       | 14          |
| 632-2611          | 23/11 - 21/12                        |                               | 5            |              | \$460                       | 14          |

- 除特別註明外，所有公眾假期，全部興趣課程均不用上課。
- 敬請家長保留繳費收據，並於子弟每期／每月份第一次上課時交給職員／導師檢查。
- 如因天氣或其他原因停課，課堂將順延一週補回，恕不設退款，敬請留意。
- 報讀任何興趣班請出示有效會員証。

## 兒童跆拳道 Children's Taekwondo

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、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。

| 編號<br>Course Code | 日期<br>Date                                  | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day   | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session)) | 名額<br>Quota |
|-------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| 520-2610          | 10/10 – 31/10                               | 2:00pm – 3:00pm<br>星期六 Saturday | 4            | 4–12 歲       | \$480                        | 15          |
| 520-2611          | 7/11 – 28/11                                |                                 | 4            |              | \$480                        | 15          |
| 520-2612          | 5/12 – 2/1/2027 (26/12 聖誕節<br>後第一個周日, 不用上課) |                                 | 4            |              | \$480                        | 15          |

## 身心健康課程 Health & Wellness

協辦機構 / 導師：李麗君 / LI LAI KWAN

\* 必需填健康申報表 Health Declaration Required

### 太極研習班 Tai Chi

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<br>Course Code | 日期<br>Date   | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day    | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session)) | 名額<br>Quota |
|-------------------|--------------|----------------------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| 635-2610          | 6/10 – 27/10 | 10:30am – 11:45am<br>星期二 Tuesday | 4            | 30 歲以上       | \$220                        | 20          |
| 635-2611          | 3/11 – 24/11 |                                  |              |              | \$220                        | 20          |
| 635-2612          | 1/12 – 22/12 |                                  |              |              | \$220                        | 20          |

協辦機構 / 導師：劉英 / LAU YING

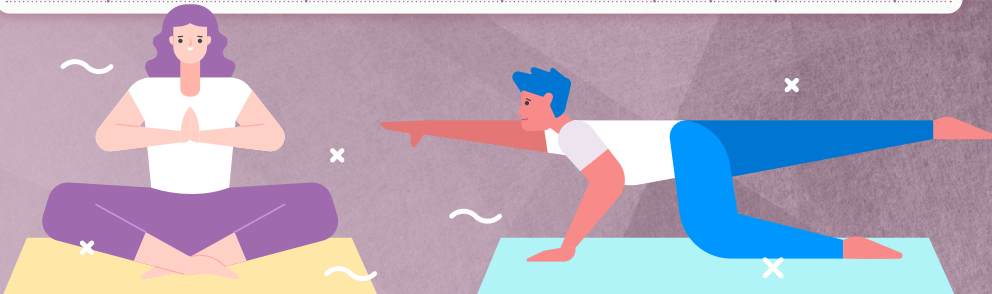
\* 此課程需填健康申報表

### 瑜珈 Yoga

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<br>Course Code | 課程名稱<br>Grade                       | 日期<br>Date                           | 時間 / 上課星期<br>Time / Class Day | 堂數<br>Lesson | 對象<br>Target | 每期會員收費<br>Fee (per session)) | 名額<br>Quota |
|-------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| 633-2610          | 晚間瑜珈 A 班<br>Evening Yoga A<br>(Mon) | 12/10 – 9/11 (19/10 重<br>陽節翌日, 不用上課) | 6:20pm – 7:20pm<br>星期一 Monday | 4            | 15 歲<br>以上   | \$260                        | 14          |
| 633-2611          |                                     | 16/11 – 7/12                         |                               |              |              |                              |             |
| 633-2612          |                                     | 14/12 – 4/1/2027                     |                               |              |              |                              |             |
| 634-2610          | 晚間瑜珈 B 班<br>Evening Yoga B<br>(Mon) | 12/10 – 9/11 (19/10 重<br>陽節翌日, 不用上課) | 7:30pm – 8:30pm<br>星期一 Monday | 4            | 15 歲<br>以上   | \$260                        | 14          |
| 634-2611          |                                     | 16/11 – 7/12                         |                               |              |              |                              |             |
| 634-2612          |                                     | 14/12 – 4/1/2027                     |                               |              |              |                              |             |



- 除特別註明外，所有公眾假期，全部興趣課程均不用上課。
- 敬請家長保留繳費收據，並於子弟每期／每月份第一次上課時交給職員／導師檢查。
- 如因天氣或其他原因停課，課堂將順延一週補回，恕不設退款，敬請留意。
- 報讀任何興趣班請出示有效會員証。



# 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,  
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<br>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                        |

### 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.  
特許編號  
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](mailto:ycsmcskcc@caritassws.org.hk)
- 網頁 Website <https://mcskcc.caritas.org.hk/>

中心網站



中心Facebook



開臺食飯  
堅繫不同

Neighbourhood Kitchend  
- Own Brand



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



刊物名稱：堅城迴響第126期（2026年10至12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：鄭棣耀 李淑賢

印刷數量：4000本