香港明愛青少年及社區服務
明愛牛頭角社區中心

Caritas Youth & Community Service
Caritas Community Centre - Ngau Tau Kok

中心通訊
Community Newsletter

Issue 45

2306-2309

2023年6月-2023年9月



更多中心資訊，請like

明愛牛頭角社區中心

www.facebook.com/caritasNTKCC

目錄 Contents

中心最新消息 News

同事榮休感言 01 Sharing of retired staff
新同事介紹 02 New Staff Introduction
社區中心諮詢委員會名單 03 Community Centre Advisory Committee Member List
2023 暑期報名預告 04 Summer Course and Program 2023
服務使用者滿意度調查報告 05-07 Users's Sutisfactory Surrey Report

服務全面睇 Our Services

基層工友支援計劃 08 Support services for Street Cleaners
媽媽身心靈LEVEL UP企劃 09 Woman Wellness level up project

鄰里社區發展服務 Neighborhood Community Development Service

為牛頭角上邨 10-11 For Ngau Tau Kok Upper Estate
為牛頭角下邨 12-15 For Ngau Tau Kok Lower Estate
為三彩邨(彩盈邨、彩德邨及彩福邨) 16-18 For 3-Choi Estate (Choi Ying, Choi Tak & Choi Fok Estate)
無障礙社區關注組 19 Barrier-Free Community Concern Team

社群社區發展服務 Special Need Group Development Team

新來港 20-22 For New Arrivals from Mainland
為單親 23 For Single-parent Families
為南亞 24-26 For Ethnic Minorities
為基層 27-30 For lower-income Group
圖書館活動及新書推介 31-33 Library & Special News
恒常興趣班 (社交及技能發展課程) 34-45 Regular Interest Classes (Social and Skills Development Program)
特別日子開放時間 46 Notice on Centre Opening
會員須知及颱風 47-49 Notice for Member & Arrangement Regarding Typhoon

高級督導主任的話 Word of Senior Social Work Supervisor

重新愛上同餐共桌的滋味

「民以食為天」、「吃飯皇帝大」，都在指出中國人非常重視飲食，認為吃飽肚子是相當重要的。「食飯未?」已經成為一般中國人見面最常掛在口邊的問候。中國人的聚會永遠離不開「飲食」，無論是傳統節日，抑或遇上喜慶或傷心的事，總要飽餐一頓以慰藉身心及聯繫感情。

過去三年疫情，為減低病毒傳播及互相感染，我們失去了很多可以和人同餐共桌的機會。在酒樓大排筵席的場面因政府的限聚令而取消，偶爾節日的家庭聚餐也被專家勸止，最富本土特色的茶餐廳搭枱文化亦變了禁忌，避無可避要外食時也盡量躲在隔板後匆匆忙忙地進食，彷彿成為了名符其實的「孤獨美食家」。

「開飯」對於全港21萬居住在劏房的人口從來就不是一件簡單容易的事，劏房住戶除了要忍受高昂的租金而被迫削減膳食開支，未能透過營養食物以維持健康外，部分住戶更因為缺乏獨立的煮食位置和器材而只能草草解決飽餐的需要，即使美食當前也沒有足夠空間開展餐桌與家人舒適地享用。

為了照顧劏房戶的身心靈需要，中心有幸獲得「賽馬會慈善信託基金」的贊助，在本年於觀塘區成立一個劏房戶的新服務點，裡面會設有夢寐以求的「社區共享廚房」，讓劏房家庭可以在那裡為家人煮食、和鄰里交流家鄉美味、與親友良朋相聚慶祝節日，甚至為其他有需要的人士烹調涼茶和愛心湯等等，充滿無限想像，目的只為再次連繫社區人士，期盼街坊可以重新愛上與人同餐共桌的滋味，締造更多美好的餐桌回憶。

明愛牛頭角社區中心
高級督導主任
李韻心

刊物名稱：明愛牛頭角社區中心 中心通訊 (2023年6月至2023年9月)
督 印 人：李韻心 (高級督導主任)
印刷數量：3,500本
出版日期：2023年6月

Name of the Publicatior : Caritas Community Centre - Ngau Tau Kok Newsletter (6/2023-9/2023)
Publisher : Ms Li Wan Sum, Monica (Senior Social Work Supervisor)
Copies published : 3,500
Published Date : Jun 2023

榮休感言

人生新階，拾級而上

記得中學畢業時，中文老師問我有什麼理想，我二話不說想做社工。估不到一股青年熱血，便在社會工作生涯打滾了三十多年，到了今年8月終於要劃上一個休止符。是的，這只是休止符不是終止符號；因為我相信，縱然是退休，在繼後的日子裡，我的生活總會與社福界拉上一些關係，而退休對我來說，只是進入人生另一階段的起步。

在社工職場工作了這麼多年，除了建立了人生的不同階段，也豐富了生命的體驗和歷程，建構了現在的「我」。感謝曾經一齊共事的同工、讓我學習和成長；也感謝在工作上曾遇上與我一齊走過人生段落的服務使用者，因著你們的出現，讓我學習更淵、體驗更博、磨鍊更銳、服務更利。感恩以上種種，都為我裝備好自己進入人生另一個新挑戰；好期望退休後的生活能拉闊世界視野，在不同的平台把自己另類才能有空間可以發揮，有機會一展所長，讓生活更上一層樓，活得更精彩。



督導主任 Social Work Supervisor
曾凱倫 Tsang Hoi Lun Andrew

NEW STAGE OF LIFE

I remember when my Chinese teacher asked me what my aspirations were upon graduating from secondary school, I immediately responded with a desire to become a social worker. Little did I know that my passion would lead me to a career in social work for over thirty years? Finally, in August of this year, I am about to put a pause to my career, but it is only a pause, not an end. I believe that even in retirement, my life will still be intertwined with social welfare. This is only the beginning of a new phase in my life.

I have established different stages of life within these years of social work field. All these have contributed to shaping the person I am today. I am grateful for the colleagues who worked alongside me, allowing me to learn and grow. I am also thankful for the service users whom I met and walked with. Your appearance in my life helped me learn and grow deeper, explore broader experiences, sharpen my skills, and offer better service. All these experiences have equipped me for new challenges in life after retirement. I am excited about broadening my world view and utilizing my talents on different platforms in the future.

新同事介紹



大家好！我是吳珮詩
Hello everyone, I'm Ng Pui Sze Veron

Hello everyone, I am Ng Pui Sze Veron. I am so glad that I can join Caritas Community Centre - Ngau Tau Kok on 6th March. Mainly responsible for operate of a library. Feel free to give me advice or comment whenever possible.

Please kindly participate our library activities. Look forward to having fun with you all! Thank you.

大家好！我是吳珮詩，是三月份入職到明愛牛頭角社區中心的新職員。主要服務於圖書館。

請留意本圖書館所籌備的活動，期待與您們見面。如有任何意見或建議，歡迎隨時提出。謝謝。

（第十七屆）明愛牛頭角社區中心諮詢委員會委員名單
(The 17th) Community Centre Advisory Committee Member List
1/1/2023 - 31/12/2024

主席 Chairman	王琼澧博士 Dr. Wong King Lai
副主席 Vice-Chairman	何章婉轉女士 Mrs. Xylia Ho
邀任委員 Invited Member	潘任惠珍議員MH Mrs. Winnie Poon, MH 梁超然校長 Mr. Leung Chiu Yin 許麗玲博士 Dr. Hui Lai Ling Connie
選任委員 Elected Member	鄧水秀女士 Ms. Tang Shui Sau 梁偉珍女士 Ms. Leung Wai Chun 黃美華女士 Ms. Wong Mei Wah Joyce 鍾永團先生 Mr. Zhong Yongtuan 林志超先生 Mr. Lin Zhichao
堂區代表 Parish Representative	韋沐恩神父 Rev. Mechelle T. Reginio
民政事務處代表 Home Affair Department Representative	盧倩慈女士 Ms. Lo Sin Chi Bonnie
香港明愛代表 Caritas - Hong Kong Representative	陳偉良先生 Mr. Chan Wai Leung Charlie 黎志釗先生 Mr. Jason Lai 李韻心女士 Ms. Li Wan Sum Monica
顧問 Advisor	李淑霞女士 Ms. Lee Shuk Ha Carmen
秘書 Secretary	秦詩韻女士 Ms. Chun Sze Wan Nancy

2023年暑期活動會員優先

- 報名流程 -

8 / 5 / 2023
星期一

暑期班章程上載
到中心網頁及Facebook

15 / 5 / 2023
星期一

暑期班章程可於中心索取

28 / 5 / 2023
星期日

早上10:00 開始接受遞交 Google Form 報名表

· 一人一表
（需填寫參加者姓名 / 聯絡 / 會員証號碼 / 活動編號）

· 以 Google Form 報名人士需於 27/5(六)或之前
申請成為明愛青社服務的有效會員

4 / 6 / 2023
星期日

下午6:00 截止遞交
Google Form 報名表

18 / 6 / 2023
星期日
至
25 / 6 / 2023
星期日

（22/6 星期四 端午節公眾假期除外）

· 已獲通知者需攜同有效會員証/現金/支票/VISA/MASTER，
在以上日期的中心收費時間內到詢問處繳交款項，
如未能在限定時間內繳費作實，其名額將開放給公眾人士報名

26 / 6 / 2023
星期一

接受所有人士公開報名



服務使用者滿意程度意見調查結果 (2020-2022)
Users' Satisfaction Level Survey Result

(以10分為滿分評7分或以上受訪者百份比之結果)
The mark ranges from "1"to "10". Mark "10"is the highest.
Below is the percentage representing marks "7"to "10"

服務使用者意見 Users' Opinion

	2020年	2021年	2022年
(一) 對中心的接待服務 Satisfaction level to the reception service			
報名手續 Enrollment procedure	95.9	79.0	83.5
輪候時間 Queuing time	91.6	75.9	80.0
工作人員的態度 Staff attitude	97.0	87.8	91.2
工作人員的辦事效率 Staff's working efficiency	96.5	86.4	90.4
(二) 社工、福利工作員表現 Satisfaction level to the performance of the social workers and welfare workers			
服務熱誠 Enthusiasm in providing service	96.7	87.1	90.9
對服務熟悉 Familiarity with service	96.2	88.5	91.0
專業知識和技巧 Professional knowledge and skill	96.4	89.0	91.5
值得信賴 Trustworthiness	97.3	89.8	92.1
能有效幫助你解決問題 Help you solve problem effectively	96.4	87.6	91.5
辦事效率 Working efficiency	96.7	89.0	91.8
(三) 中心提供的活動/服務 Satisfaction level to the programs			
活動 / 服務滿足你的需要 Fulfills your need	95.1	84.4	84.6
活動 / 服務種類多樣化 Variety	94.9	84.3	87.8
活動 / 服務收費適中 Fee charges	94.3	86.5	88.9
活動 / 服務安排妥善 Service arrangement	96.2	88.7	89.8
(四) 中心的環境 Satisfaction level to the physical environment			
舒適程度 Comfort	不適用	86.5	92.1
整潔程度 Neatness	不適用	88.0	90.9
安全程度 Safety	不適用	89.1	93.7
中心設施 Centre's facilities	不適用	88.3	90.4
(五) 中心提供的資訊 Satisfaction level to the service information			
服務資料內容的清晰程度 The clearness of the information contents	97.3	87.2	90.1
獲得中心服務資訊之方便程度 Convenience to obtain the information of this centre	96.7	88.3	91.2
服務資料的準確性 The accuracy of the service information	97.6	89.3	90.4
資料內容能幫助我對中心服務的瞭解 The information contents help me understand the service of this centre	96.7	89.0	91.2
(六) 1. 參與的小組活動能促進閣下的成長	94.1	88.5	95.4
2. 你所參與的小組活動能讓閣下擴闊支援網絡，或加強社區參與，或加強對社區生活質素的關注。	不適用	88.0	95.7
(七) 整體滿意程度 Overall satisfaction level	97.1	90.6	94.5
意見總數 No. of questionnaire collected	369	394	365



2022服務使用者滿意程度調查文字意見及回應

本中心於每年12月進行年度會員意見調查，
感謝會員們的寶貴意見，有關意見及回應如下

Like　需要改善　意見

1.你對中心的接待服務是否滿意？
Does the reception service of this centre satisfy you?

	中心回應
·服務非常貼心，暫無意見 ·滿滿的感激中心對我地付出 ·非常好，也非常感謝明愛中心所有的姑娘，幫我們新來港解決很多問題 ·中心的工作人員工作認眞負責，爲我們新來港人士提供的很多便捷服務 ，眞心感謝社區中心的幫助 ·多謝社區多位職員，希望有更多的活動 ·熱情服務 ·中心接待服務非常之好，我們遇到困難問題時，中心第一時間解答 ·非常滿意，多謝姑娘阿sir，感謝 ·好好服務	多謝服務使用者的肯定和欣賞
·能更友善 ·再有進步空間 ·有時態度不是很好，欠耐心 ·系統問題好像頗嚴重，常常需長時間處理小事件	中心會檢視接待服務，並提醒接待同事注意其服務態度，亦會將報名系統的問題向供應商反映要求改善
·再接再厲，更加靈活使用資源 ·希望增設網上報名 ·先讓原學生報名，有多餘位方讓其他學生報讀，加入派籌輪候時間	感謝服務使用者的意見，中心會檢視整個報名流程及安排，機構亦即將在未來增設網上報名

2.你對中心的社工、福利工作員在下列各方面的表現是否滿意？
Does the performance of the social workers and welfare workers of thiscentre satisfy you in the following aspects?

	中心回應
·社工認眞服務，專業有愛心，暫無意見。 ·社工和福利工作員好熱情，優秀 ·工作耐心熱情，非常感謝 ·我覺得她們都好有耐心解釋同幫助我們 ·希望社工不要太勞累，好好保重身體，永遠健康！ ·非常滿意，多謝姑娘及阿Sir的幫助 。	多謝服務使用者的肯定和欣賞
·希望有更多的活動	歡迎服務使用者隨時就期望參與的活動向中心提出意見

3.你對中心提供的活動／服務在下列方面是否滿意？
Does the programmes / services provided by this centre satisfy you in the following aspects?

	中心回應
· 活動都是很實用，有趣。	多謝服務使用者的肯定和欣賞
· 價格比較貴 · 細心考慮清楚先再決定實行	中心推行的興趣班需要自付盈虧，包括：導師費、燃料及物資費等，我們明白參加者的期望，但需要達到收支平衡，希望參加者能夠體諒。
· 星期六日加開爵士舞 · 可更多元化 · 搞多D親子活動 · 希望能舉辦多些團體戶外活動。 · 能多一些中學生的興趣活動更佳。 · 希望多點本地游和中小學各科補習 · 希望等候報名時間可以盡量縮減 · 疫情已穩定，可不可以增加班的名額?	明白有些熱門的興趣班需輪候較長時間，社會復常後，中心近期已將各項興趣班名額恢復至疫情前的水平。就服務使用者提出有關增設各類班組及活動的意見，中心會一一仔細審視開辦的可行性。

4.你對中心的環境及設施是否滿意？
Does the physical environment and facilities of this centre satisfy you?

	中心回應
· 環境衛生，空間結構整齊	多謝服務使用者的肯定和欣賞
· 洗手間的清潔度可提高些 · 中心四樓洗手間好幹淨，希望二三樓都一樣 · 出路樓梯口有煙味(長期) · 空調夏天時不足夠。	中心會仔細檢視及提升洗手間的清潔程度，並加強巡視。中心會在樓梯加設禁煙告示，並加強巡視。中心已獲得社署撥款，稍後會視乎需要，逐一更換空調。
· 設施要改動	歡迎服務使用者隨時就期望增加的設施向中心提出意見

5.你對中心提供的資訊是否滿意？
Does the information provided by this centre satisfy you?

	中心回應
· 資訊準確，快速無誤。	多謝服務使用者的肯定和欣賞
· 季節性更新資訊很慢，連網上版都太慢，實在不合理。 · 可以提供更多資訊 · 聽障人士提供書面提示 · 希望資訊能在網上可以查詢到(因爲住得離中心遠一點，所以很多資訊不能及時知道。例如小朋友的一些興趣班)	中心會檢視目前資訊發放的方式，務求更快將準確資訊通知公衆人士
· 希望中心能夠幫到我們孩子	若服務使用者有任何需要，可於中心開放時間致電與當值社工聯絡

服務全面睇 Our Services

基層工友 清潔工支援服務

為區內的清潔工提供支援，包括定期派發抗疫物資及健康用品，服務的清潔工友主要來自牛頭角上邨、牛頭角街市、定安街垃圾站。現時服務大約220位工友。由Foodlink每星期捐贈麵包予清潔工友，每次約100人受惠。由陳張敏聰夫人慈善基金贊助飯券送予清潔工友，分別與區內5間小店及2間士多合作，並於11月份派發了220張飯券及550張水券，共有110名清潔工友受惠。另外於2月份派發了800張飯券，共有200名清潔工友受惠。



成立清潔工友支援小組

於6/12舉行骨質疏鬆檢查，約有50位工友參加。在12月20日邀請他們到中心取報告，並藉以了解清潔工所面對的處境和難題；在初步的探索中發現，清潔工在入職時的合約通常都不甚掌握，以至在離職或有工傷時不知如何跟進。再加上黑雨、8號或以上風球下工作的工資計算和保障等有疑問。會成立清潔工友支援小組協助他們。



清潔工友健康資訊日

25/2舉行清潔工友健康資訊日，由聖言中學中三同學安排及策劃活動內容，包招基本身體檢查、伸展運動、健康飲食資訊。約有20位工友參加。

工友新春聚餐

10/3下午於定安街的新聯發餐廳舉行工友新春聚餐，感謝工友過去一年為社區清潔，服務大家。當日共有33名定安街工友出席，工友都很開心能夠有機會一起共同聚會，亦加強了彼此認識。



很快夏天來臨，清潔工友在炎熱天氣下工作很容易感到身體不適或有中暑的情況。樂施會在2022年8月進行的「酷熱天氣下清潔工在垃圾站內的工作狀況研究」發現，酷熱天氣下，垃圾站內的溫度比戶外高，近7成受訪清潔工人在站內工作時經常感到身體不適；更有逾4成受訪工人未獲僱主提供飲用水。樂施會提出多項建議，籲當局正視基層勞工需求。一些清潔工友穿著膠質的反光衣，或是保護衣等，又背著沉重的裝備，在烈日下曝曬工作，有工友更直言平時並沒準備任何防暑方法。

因應工友情況，中心會與區內士多合作，購買水券讓工友可以補充水份。同時希望計劃能夠連結區內小店，為工友提供補充水源，營造社區互助氣氛。

媽媽身心靈 LEVEL UP企劃

(2022-2023年) 九龍崇德社 贊助

計劃目的

- 提昇基層婦女對精神健康的認識和關注
- 建立及鞏固基層婦女的互助網絡

由「身」到「心」，覺察自身內在需要

婦女在社會上被視為家庭照顧者，在角色被定位下，她們顧慮的主要是家庭各人的需要，有時往往會忽略自己的感受和想法，直到沉重壓力累積下，身體發出警號。計劃由認識健康問題開始，洞悉個人潛在的感受和需要。

知識轉化，經歷內在改變

透過健康專題分享，讓婦女學習到健康與情緒緊密扣連，推動她們作出行動，以好好善待自己；透過參與體驗工作坊，暫時抽離於現實繁瑣的生活，從發展新的興趣中，親身經歷和感受減壓的過程，感受心靈調整而帶動身體正面變化。如在過程中有同路人支持，力量將會更大。

愛自己，再愛家人

每個人都需要獨處時間，調整自己的心理狀況過後，婦女可成為家庭中的齒輪，把正能量傳送給家人。

2023年1月至3月活動花絮

《媽媽養生經》專題講座



從生活習慣談睡眠問題

17/2/2023



基層健康飲食錦囊

24/2/2023



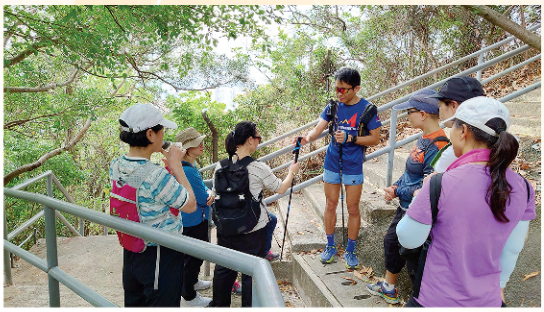
健康自救法寶 - 認識身體穴位

3/3/2023



情緒壓力你要「釋」

10/3/2023







《調教媽媽心靈》練習

山藝訓練

3/2023

鄰里社區發展服務

「為牛頭角上邨」社區營造協作計劃

好鄰好友環保再生館

Neighbourhood Friendly Network - Environmental recycling stall

好鄰好友環保再生館是由牛上邨一班熱心環保之居民所成立。逢星期一及二，義工們都會到中心參與產品製作。2022年11月23日，我們舉行了再生館週年檢討暨支票捐贈活動，今年再生館共捐出$5000給明愛作為幫助弱勢社群之用。會後我們去品嚐美味的自助餐作為慰勞義工們一年的辛勞。另外為方便更多朋友支持舊遮回收活動，我們會將回收箱繼續擺放在本中心2樓詢問處，大家如有舊遮或爛遮，歡迎在中心開放時間拿來捐贈。如在再生館開檔的日子，來捐遮的市民更可以獲得精美環保飲料提袋一個。數量有限，換完即止。

2-5月環保再生館會於以下日子設檔，歡迎大家蒞臨選購，一同支持環保。

想了解更多有關內容，歡迎登入facebook，搜尋Neighbourhood WShop內瀏覽。

日期	24/6、22/7、19/8、16/9/23 (六)
時間	10:30am - 1:00pm 2:30pm - 5:00pm
地點	本中心2/F
內容	銷售傘布製成品如雨衣、環保袋及自家製椰子油洗衣粉、擴香石及蚊油等
備註	所有傘布產品都經過清洗消毒
查詢	蕭姑娘 2750 2727
Date	24/6、22/7、19/8、16/9/23 (Sat)
Time	10:30am - 1:00pm & 2:30pm - 5:00pm (Sat)
Venue	our centre 2/F
Content	Selling the products like apron、bag、raincoat . All of the products are made by the broken umbrella. The quality are durable、waterproof and reasonable price. Also ,we will sell the natural washing powder, hand-made soap and mosquito repellent.
Remark	All products have be cleaned and disinfected.
Enquiry	Miss Siu 2750 2727







關注長者權益大聯盟

Our Services 服務全面睇



於2023年12月9日約見立法會社會福利界議員狄志遠先生，向其反影公營牙科服務不足的現況及提出建議。有關意見同時已於2022年10月施政報告公眾諮詢時提交。

有關意見及建議如下

- **提供免費牙科全套服務**
  公營牙科診所要向65歲或以上長者提供免費牙科全套服務（包括鑲牙、補牙、杜牙根、洗牙等）
- **每年提供最少一次免費牙齒檢查及洗牙**
  公營牙科診所要為65歲或以上長者每年提供最少一次免費牙齒檢查及洗牙服務
- **18區增設公營牙科診所及開放供市民使用**
  全港18區都要增設公營牙科診所及開放全港所有公營牙科診所供市民使用
- **擴大服務範圍**
  牙科街症服務應擴大服務範圍
- **解決公營牙科診所人手不足問題**
  短期內引入外地或內地牙醫，或向私營牙科診所買位，以解決公營牙科診所人手不足的問題，長遠應培訓更多本地牙科醫生
- **增加流動牙科醫療車**
  增加流動牙科醫療車，照顧居於偏僻區域的人士
- **興建牙科專科醫院**
  興建牙科專科醫院，提供全面牙科醫療服務，長者優先

狄議員已於2023年1月11日的立法會會議中的「全面檢視、完善本港牙科服務制度及人手需要」議案中發表。除了狄議員之外，尚有其他多位議員發表意見及建議，希望政府能採納各方的意見，造福市民。









於2023年1月13日長者參觀了位於香港理工大學的賽馬會智齡滙。這個中心成立的目的是建立平台，讓公眾及社會人士能透過了解及應用智齡科技，提升長者或殘疾人士家居及生活質素。另外，為長者、殘疾人士、其家人、照顧者、學者、各行業及界別人士創造互動交流機會，使用家透過應用智齡科技，提升生活質素；同時讓研發者能提升產品質素。

有嘢學有嘢玩，老友記都樂而忘返。

鄰里社區發展服務

「為牛頭角下邨」社區營造協作計劃

牛下長者網絡
Lower Ngau Tau Kok Estate elderly network

活動編號 Code : GE016-23

目的	鄰里互助
日期 / 時間	6/2023 -9/2023 (逢星期四) 10:00am-11:15am
地點	本中心 302 - 4 室
對象	65歲或以上牛頭角下邨長者
費用	全免
內容	太極十八式、「時事新聞你要知活動」、互動遊戲、鄰里互相認識、鄰里互助經驗分享等
名額	50
負責職員	黃夏玲姑娘

Objective	Neighborhood Support
Date/Time	6/2023 -9/2023 (Every Thursday) 10:00am-11:15am
Venue	Room 302 - 4
Target	Elderly aged 65 or above (Lower NTK estate)
Fee	Free of charge
Content	News sharing, games, exercises etc.
Quota	50
Enquiry	Miss Linda Wong



牛下邨健康身心隊 - 上下一心之易筋操
Physical and mental health team - Tendon changing Classic exercise

活動編號 Code : NK1276-2306

目的	鄰里互助
日期/時間	6/2023 - 9/2023 (逢星期三) 10:00am - 11:00am
地點	本中心 302 - 4 室
對象	牛頭角上下邨65歲或以上長者
費用	全免
內容	由專人帶領上下邨居民一同參與易筋操
名額	30
導師	蔡金鈴女士、陳麗容女士
負責職員	黃夏玲姑娘

Objective	Neighborhood Support
Date/Time	6/2023 - 9/2023 (Wednesday) 10:00am - 11:00am
Venue	Room 302 - 4
Target	Elderly aged 65 or above (Upper and Lower NTK Estate)
Fee	Free of charge
Content	Tendon changing exercise and Ba Duan Jin
Quota	30
Turtor	Miss Chang Kim Leng, Miss Chan Lai Yung
Enquiry	Miss Linda Wong

牛下邨健康身心隊 - 親子跆拳道工作坊
Physical and mental health team - Lower Ngau Tau Kok Estate Parent-Child Tae Kwon Do Workshop

活動編號 Code : 1282-2306

目的	鍛練身體及加強親子關係
日期/時間	6/2023-9/2023 (逢星期五) 8:15pm - 9:45pm
地點	本中心 401 室
對象	7歲至12歲兒童 (牛下邨)
費用	全免
內容	教授跆拳道基本招式，特別強調尊師重道及服從性
要求	需家長陪同 (並加入成為牛下邨親子義工)
名額	8 對親子
導師	鄭偉雄教練
負責職員	黃夏玲姑娘

Objective	Physical Training and Strengthen Parent-Child Relationship
Date/Time	6/2023-9/2023 (Every Firday) 8:15pm - 9:45pm
Venue	Room 401
Target	Children aged between 7 - 12 (Lower NTK Estate)
Fee	Free of charge
Content	Basic Tae Kwon Do skills emphasize on respect and obedience.
Remark	Should become volunteers of under NTK Estate
Quota	8 pairs of parents and children
Turtor	Mr Cheng Wai Hung
Enquiry	Miss Linda Wong





上下一心之互助兩文三語歌唱小組
The Upper & Lower Ngau Tau Kok Estate singing group

活動編號 Code : 1282-2306

目的	鄰里互助
日期 / 時間	6/2023 - 9/2023 (逢星期六) 11:30am - 1:00pm
地點	本中心 304室
對象	牛頭角上、下邨街坊
費用	全免
內容	用音樂方式學習不同語言包括普通話及英語，增進鄰里關係及用歌曲為社區人士帶來正能量
名額	20
負責導師	黃漢勳先生 (結他歌手)
負責職員	黃夏玲姑娘

Objective	Neighborhood Support
Date/Time	6/2023 - 9/2023 (Every Saturday) 11:30am - 1:00pm
Venue	Room 304
Target	Neighborhood from Ngau Tau Kok Upper and Lower Estate
Fee	Free of charge
Content	Enhance neighborhood supporting network by music and singing, bringing positivity to the community
Quota	20
Tutor	Mr. Wong Hon Fun (Guitarist)
Enquiry	Miss Linda Wong

飛鏢共融日 2023

由時昌迷你倉贊助的飛鏢共融日2023於3月4日星期六下午二時至四時在中心禮堂舉行。當日共有大約有40名參加者。他們分別來自中心不同網絡的成員，有牛上邨、牛下邨、三彩、無障礙小組及樂teen一族的成員。大部份參加者接觸飛鏢活動最長的只有數個月的時間。而練習的次數只有數次，所以都是新手。活動的起源是去年九月在中心舉行一系列的體驗活動，當中包括了飛鏢活動。當時邀請了教練指導參加者，部份網絡成員參加後感到非常有趣，所以便在中心開始飛鏢練習。這次舉辦的飛鏢共融日覆蓋了不同年齡層，包括長者、青少年、兒童、婦女及輪椅人士。比賽分成三個階段進行，分別有初賽、準決賽及決賽。過程非常緊湊，參加者也非常投入及認真，大家都盡力發揮自己的潛能。比賽結果由牛下邨的長者包辦了冠、亞、季軍，每人獲得獎杯及飛鏢一套。在此再一次恭喜得獎者。此外，當日每位參加者也獲得參與獎牌及紀念杯墊，讓他們能夠留下美好的回憶。希望將來能夠舉辦更多飛鏢活動讓社區人士一起參與。











專訪牛下邨長者



飛鏢共融日2023 冠、亞、季軍

牛下飛鏢隊成立於2022年11月份，為有興趣飛鏢活動的長者提供練習及訓練機會。大概每兩星期練習一次。現時飛鏢隊成員大概有12名，他們全都是第一次接觸飛鏢活動，透過教練的指導後便定期進行練習。今次飛鏢隊共派出12名成員參與比賽，能夠獲得冠、亞、季軍的佳績實在令人興奮及提升飛鏢隊成員的比賽經驗。我們分別訪問了三位得獎者的感受：



冠軍 洪文昌 85歲

「諗住自己又唔識計分，耳仔又聽唔清楚，冇諗過可以玩得到。不過諗住試吓啦，而家得到冠軍好開心!」洪伯其實右眼因多年前工作關係受傷，已經唔能夠睇到任何東西。今次參加飛鏢比賽對佢來講係一個挑戰，得獎是很重要的肯定。





亞軍 何悅意 83歲

「好開心，冇諗過可以攞獎，因為眼睛麻麻哋，同屋企人分享成果，細佬同我講話：「阿姐你好叻，咁勁嘅!」我聽到好開心。」



季軍 劉彩玉 73歲

「第一次接觸都係喺九月嘅活動體驗之後，覺得幾好玩，所以就試吓，好鍾意飛到紅心呢種感覺。得獎之後同屋企人分享喜悅，獎杯而家放咗喺廳嘅櫃裏面展示出嚟！」

其實飛鏢活動適合大部份人士參加，這次長者在飛鏢的訓練及比賽過程中，能夠提升他們的自我認同感及個人自信心，對長者而言是非常重要。讓他們肯定自己的價值，不會輕看自己，明白年長也可以嘗試新事物及發展新技能，打破對長者的刻板印像。

服務全面睇 Our Services

鄰里社區發展服務

Neighborhood Community Development Service

為三彩居民 彩盈邨、彩德邨及彩福邨

本中心持續計劃貫徹「三彩居民共建**互信、互助、互愛**」的宗旨，我們持續與明愛牛頭角長者中心、不同的義工團體及三彩居民協作推行三彩服務。例如:恆常街站、三彩互助站，組織居民發聲；同「里」心大使，探訪有需要的獨居長者。三彩綠色新人類，主要關注三彩環保議題，教育居民，推廣減少製造廢棄物品，鼓勵循環再用。本中心希望能與三彩居民有更多互動，一同發揮社區力量，共建有人情味的三彩屋邨。

We are building a mutual help, love and trust community in 3-Choi estate. We also continuously cooperate with Caritas Elderly Centre-Ngau Tau Kok and different members to provide different services for 3-Choi residents. For example, serving 3-Choi single elderly people and helping street booths. Environmental ambassador also concerns about the environmental issue and promoting the environmental message how to ‘Reuse, Reduce, Recycle’ materials. We hope to have more positive interaction with 3-Choi residents and aim at creating a harmony community in 3-Choi estate.

聯絡地址：九龍牛頭角安德道一號二樓
三彩熱線：2750 2727
服務對象：彩盈邨、彩福邨、彩德邨居民



三彩服務負責職員
曾學麟先生 (Aaren)

三彩服務項目

(一) 定期提供三彩社區資訊及三彩網絡季會活動
(聯絡街坊之間的感情及分享資訊)
定期提供三彩網絡季會活動予三彩街坊包括以下活動：
1. 節慶慶祝活動 (中秋、聖誕節聯歡會、新年活動)
2. 三彩飯局聚會
3. 旅行 / 三彩網絡聚會等

(二) 組織及培訓
1. 同「里」心大使 (小組) 婦女陪老訓練婦女，服務有需要獨居長者，歡迎轉介
2. 三彩綠色新人類(培訓做環保酵素/環保手工藝/環保肥皂，關心三彩環境清潔衛生問題)

(三) 支援互助組織提供社會服務
1. 鄰里探訪長者
2. 環保交換物站包括: 交換校服/玩具/文具/書籍

(四) 提升社區意識
1. 三彩街站(互動遊戲形式宣傳服務及提升關懷社區的意識)
2. 三彩互助站(關注三彩交通、新街市的進度及未來的發展、規劃及其他社區問題，並互相分享社區資訊)

三彩義工行列

三彩街站	星期三下午3時30分至5時 (每月最少2次)
一次性活動	星期六 / 日

有興趣成為三彩義工的街坊，歡迎聯絡曾學麟先生(Aaren) 27502727

三彩服務

籃球小巨星 2023
All-star basketball 2023

活動編號 Code : NK??

目的	透過籃球培養兒童的毅力
內容	1.籃球基礎訓練 2.團隊合作
日期	16/8、23/8、30/8
時間	7:30pm - 9:00pm
地點	安德道遊樂場
對象	小四至小六
名額	10人
收費	$50
負責職員	曾學麟 (麟SIR)
備註	請自備水
Objective	Cultivate interest in basketball
Date	16/8、23/8、30/8
Time	7:30pm - 9:00pm
Venue	On Tak Road Playground
Target	P.4 - P.6
Quota	10
Fee	$50
Enquiry	Mr. Tsang Hok Lun (LUN SIR)
Remark	Please bring your own water

躲避盤特攻隊 2023
Dodgebee team 2023

活動編號 Code : NK??

目的	透過躲避盤培養兒童的體育精神
內容	1.躲避盤基礎訓練 2.團隊合作
日期	26/7、2/8、9/8
時間	7:30pm - 9:00pm
地點	本中心
對象	小一至小六之兒童
名額	10人
收費	$20
負責同工	曾學麟(麟SIR)
Objective	Cultivate interest in Dodgebee
Date	26/7、2/8、9/8
Time	7:30pm - 9:00pm
Venue	Our Center
Target	P1 - P6
Quota	10
Fee	$20
Enquiry	Mr. Tsang Hok Lun (LUN SIR)



芬蘭木柱超新星 2023
Molkky super star 2023

活動編號 Code : NK??

目的	透過芬蘭木柱訓練手腳肌肉及鍛鍊思考能力
內容	1.芬蘭木柱體驗 2.團隊合作
日期	5/7、12/7、19/7
時間	7:30pm - 9:00pm
地點	明愛牛頭角社區中心
對象	小四至小六之兒童
名額	8人
收費	$20
負責職員	曾學麟 (麟SIR)
Objective	Development of sports interest
Date	5/7、12/7、19/7
Time	7:30pm - 9:00pm
Venue	Our centre
Target	P.4 - P.6
Quota	8
Fee	$20
Enquiry	Mr. Tsang Hok Lun (LUN SIR)



三彩網絡 開年飯

三彩網絡成立了一年，他們都是來自三彩的基層家庭，街坊都擁有著不同的壓力問題，例如生活困難和與子女溝通的問題等。不過，我們都相信街坊是擁有不同才能的，只要建構合適的平台便能充份發揮。

故此，三彩網絡於2月，由街坊策劃的三彩開年飯便誕生了。看似簡單的活動，其實並不簡單，因為街坊由購買材料到製作盆菜及場地佈置都一手包辦。而當日我們有70位街坊出席開年飯，所以今次活動全靠11位三彩媽媽的功勞。

本中心希望能與更多三彩基層居民有更多的活動，一同發揮社區力量，如果你有興趣加入三彩網絡，歡迎你加入我們的大家庭！











無障礙關注組

無障礙社區關注組的目的，是組織關心無障礙環境的伙伴，透過社區教育和倡議活動，共建暢通易達、人人無礙的環境，令到長者、輪椅人士、推嬰兒車人士及攜帶重物人士均能享有到達及使用社區設施的權利。此外，小組亦凝聚關心無障礙環境的人士，互相扶持，分享社區有用資訊，建立支援網絡。

歡迎你加入我們的大家庭



星期四下午是我們小組的聚會時間 詳情請電 2750 2727 向秦詩韻姑娘查詢。

另外，本小組亦於1月至3月期間在區內擺放街站，透過小遊戲讓區內人士了解無障礙環境的理念和現時區內無障礙設施的不足。在擺放街站期間，區內人士表示對無障礙的理念及現時區內無障礙設施認識不多，是次的街站能夠讓他們親身接觸無障礙人士，聆聽他們的需要，使他們日後能關注社區內的無障礙環境，更主動表示希望能成為小組義工，為無障礙的社區出一份力。無障礙社區關注組的組員也在街站上感受到社區人士對他們的關懷，並表示在傾談的過程中得到很多意見，讓他們關注社區無障礙環境的決心大增呀！





新來港人士服務

歡迎內地來港不足三年的朋友及家人一起加入我們的新來港家庭網絡

網絡成立目的
- 增加對居住的社區的認識及參與
- 建立互相幫助與支援的網絡
- 發揮新來港人士的才能

入會程序

由社工面見請帶備單程証

↓

填寫問卷及申請表

↓

加入新來港家庭網絡

新來港兒童適應課程	協助來港居住或入學不足一年的新來港兒童適應香港生活，包括：英文學習、人際關係及參觀認識香港歷史名勝及基建等活動。每季舉行。
新來港家庭網絡大會	新來港人士互相認識、交流和分享
新來港家庭小區網絡	組織居住地點相鄰的新來港人士定期聚會，加強新來港人士與鄰里之間的互助和支援
正能量工作小組	向社區發放樂觀正向的信息，展現新來港婦女的才能
友共行義工小組	透過義務工作或社區服務，提升新來港兒童及少年的自信心、能力感及社區服務意識
街坊特工隊	組織對家居維修有認識或興趣的新來港男士為區內有需要社群服務，加強與社區上不同社群之間的連繫
支援新來港家庭活動	關顧新來港家庭的全面需要，不定期舉辦兒童、家長及親子活動

*需要由負責社工安排面見 (請帶備單程證)
查詢地址：九龍牛頭角安德道一號二樓
電話：2750 2727　聯絡：樊麗霞姑娘、胡曉婷姑娘







友共行
Volunteers Project for Newly Arrived Adolescence

目的	1.提升新來港少年自信心及義工精神 2.促進參與社區服務，貢獻社區
日期/時間	6/2023 - 9/2023 (隔星期六進行) 上午10:00 - 中午12:00
地點	本中心
對象	12歲至18歲新來港青少年 (必須由社工面見)
費用	免費
內容	-小組活動 -為新來港學生提供支援服務 -籌組義工服務
名額	15人
負責職員	樊麗霞姑娘
Goal	To encourage the adolescents participating community service.
Date/Time	6/2023 - 9/2023 (Every other weekend) 10:00am - 12:00noon
Venue	Our Centre
Target	12-18 years-old newly arrived Adolescents (Interview by social worker)
Fee	Free of charge
Content	Volunteering service
Quota	15
Enquiry	Ms Fan





新來港觀塘街坊互助組
Newly Arrived member supportive group (Kwun Tong subdivided flat)

目的	讓居於觀塘區的新來港人士可以彼此認識，共同關注社區的環境並且建立一個社區互助的平台
日期	6/2023-9/2023 每月一次星期五
時間	晚上8:00 - 9:30 （暫定）
地點	觀塘聖若瑟小學
對象	已加入新來港網絡成員
收費	免費
內容	1)互相認識 2)探討社區及觀塘區劏房的狀況，一起尋求解決的方法
名額	40人
負責職員	胡曉婷姑娘　樊麗霞姑娘
Goal	To enhance new arrivals to better adapt to life in Hong Kong
Date/Time	Once 6/2023 - 9/2023（Friday） 8:00pm - 9:30pm
Venue	St. Joseph's Anglo-Chinese Primary School
Target	Newly Arrived Families have arrived HK within 3 years （Interview by social worker）
Fee	Free of charge
Content	Mutual help and understanding the community resource.
Quota	40
Enquiry	Ms Woo　Ms Fan



服務全面睇 Our Services







新來港兒童適應課程
Induction Course for Newly Arrived Children

目的	協助新來港兒童適應香港生活
日期/時間	6/2023－9/2023 (星期二、三、四及五)下午2:00 - 4:00 *課程時間是暫定
地點	本中心
對象	1) 6 - 18歲內地來港定居不足一年或 2) 不論出生地（內地或香港），入讀香港的小學/中學不足一年 3) 居於觀塘區
費用	免費 (報名時需帶備單程証) 報名前必須由社工面見
內容	英文學習及協助生活適應
名額	15人
負責職員	樊麗霞姑娘 胡曉婷姑娘
Goal	To enhance new arrivals to better adapt to life in Hong Kong
Date/Time	6/2023 - 9/2023 Tue、Wed、Thur & Fri: 2:00pm - 4:00pm
Venue	Our Centre
Target	1.6 - 18 years-old newly arrivals from mainland china 2.Studied in HK not more than one year. 3.Live in KWUN TONG
Fee	Free of charge Interview by social worker
Content	English learning and programs for adapting to life in Hong Kong
Quota	15
Enquiry	Ms Fan Ms Woo



新來港家庭網絡大會
Newly Arrived member

目的	目的：讓新來港人士了解社區內的發展對他們的影響及一起籌劃新來港人士的服務，協助新來港人適應香港的生活
日期/時間	6/2023-9/2023（三個月一次） 時間：晚上8:00—9:30
地點	本中心三樓302室
對象	已加入新來港網絡成員
費用	免費
內容	1.了解社區的發展及對新來港的好壞影響 2.一起籌劃新來港的服務
名額	40人
負責職員	樊麗霞姑娘 胡曉婷姑娘
Goal	To enhance new arrivals to better adapt to life in Hong Kong
Date/Time	6/2023 - 9/2023（Every 3 months） 8:00pm - 9:30pm
Venue	Our Centre
Target	Newly Arrived Families have arrived HK within 3 years（Interview by social worker）
Fee	Free of charge
Content	Mutual help and understanding the community resource.
Quota	40
Enquiry	Ms Fan Ms Woo

「靚媽網絡」單親媽媽支援服務



目的

關注基層單親婦女的身心靈健康，並透過友伴及社區的支援，加強她們的自主性和對自我的肯定

對象

居住觀塘區之基層單親婦女

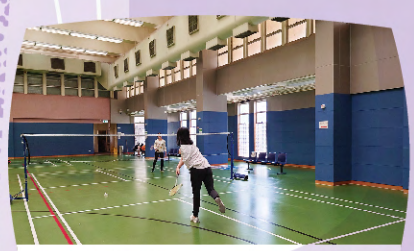
服務內容

靚媽早聚 | 發放與交流健康、親子及社區資訊，加強對身邊事物和社區的掌握
| 持續進行運動或藝術活動，釋放生活壓力，與同路人建立互助網絡
愛．孩子親子聚會 | 增加親子相處機會，凝聚家庭力量

查詢或加入服務 請致電 2750 2727 與負責社工胡曉婷姑娘聯絡

靚媽早聚活動花絮

2023年1至3月



打羽毛球出一身汗特別舒暢



邊拉筋邊交流與分享資訊



春天放晴，靚媽們一同行山郊遊



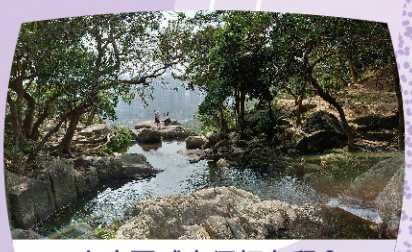
繡球花
(佐敦谷公園, 2023年2月)



在佐敦谷公園「合照」



象牙花
(小夏威夷徑, 2023年3月)



在小夏威夷徑打卡留念

服務全面睇 Our Services

為南亞裔人士
For Ethnic Minorities

Service for Ethnic Minorities
(June – September 2023)

Staff : Miss Wong, Miss Ailia, Shani Sir

JOIN US NOW

Service for Ethnic Minorities

Service objectives:
1. To enhance South Asian's understanding and accessibility to community resources that facilitates their social adjustment in Hong Kong.
2. To equip South Asians with the necessary basic skills and knowledge that develops their capacity and potentials.
3. To facilitate self-help and develop mutual support network among South Asian ethnic communities.

Service contents:
Organizing strength–based support groups, harmonious community care projects, social concern groups etc.

Service target:
Ethnic Minorities (Including Pakistani, Nepalese, Indian, Indonesian, Filipino, etc.)

How to join
Contact our staff → Fill in the Ethnic Minority Family Network Form → to be our member successfully !

Staff:
Miss Wong, Miss Ailia, Shani Sir

For Children
Children Language Tutorial Group (P1-6)
Harmony Childrenland on Saturday

For Adolescent
Adolescent study group (F1-6)
Teen for Harmony (volunteer group)
Cricket group

For Youth
English Mini Genius (English tutor group)

For Women
Harmony Learning group

For Community
EMSkyline Shop ~ who are interested in Henna drawing culture
Voluntary service
EM concern group
Social welfare/ community resources sharing

為南亞裔兒童 For EM Children

兒童共融天地 HARMONY Childrenland

對象	兒童
日期/時間	6-9/2023 (星期六) 10:30am - 12:30pm
地點	本中心一樓禮堂或戶外
目的	推廣共融精神
內容	集體遊戲
查詢	請致電2750 2727 與黃姑娘 / Ailia / Shani 聯絡
Target	Children
Date/Time	6-9/2023 (Sat) 10:30am - 12:30pm
Venue	Hall, our centre OR outdoor
Objectives	Promote harmony message
Contents	Fun games
Enquiry	Please contact Miss Wong / Ailia / Shani Sir

跨文化共融學習計劃 Cross-Cultural Learning Youth Programme (Language Enhancement Training - Chinese)

對象	1.南亞兒童 (P.1 - P.6)	2.南亞中學生 (S.1 - S.6)
日期	6-8/2023 (星期二及五)	6-8/2023 (星期五)
時間	時間: 4:30 - 6:00pm	時間: 5:00 - 6:30pm
地點	本中心	
收費	免費	
目的	1.中文學習 2.適應香港生活	
查詢	請致電2750 2727 與黃姑娘 / Ailia / Shani 聯絡	
Target/	1. EM Children (P.1 - P.6)	2. EM Secondary Students (S.1 - S.6)
Date/	Class : 6-8/2023 (Tue & Fri)	Class: 6-8/2023 (Fri)
Time	Time: 4:30 - 6:00pm	Time: 5:00 - 6:30pm
Venue	Our Centre	
Fee	Free-of-Charge	
Objectives	1. To enhance a better command of the Chinese Language, 2. To enable better understanding on HK's social and cultural life, 3. To promote social integration & encourage participation in community activities, and 4. To raise the awareness on cultural diversity	
Contents	Language Enhancement Training - Chinese	
Enquiry	Miss Ailia, Shani Sir (Urdu), or Miss Wong at 2750 2727	



為南亞裔少年 For EM Adolescents

木球組 Cricket Team

對象	南亞少年
日期/時間	6-9/2023(星期六) 下午6:00 - 8:00
地點	戶外
目的	提升南亞少年的木球技術
內容	練習木球及建立團隊精神
查詢	請致電2750 2727 與黃姑娘 / Ailia / Shani Sir 聯絡
Target	Ethnic Minority adolescents
Date/Time	6-9/2023 (Sat) 6:00 - 8:00pm
Venue	Outdoor
Objectives	To enhance South Asian adolescents' interest skills
Contents	Practice cricket & team building
Enquiry	Please contact Miss Wong / Ailia / Shani Sir

南亞少年義工組 EM Volunteer Group - Teens for Harmony

日期/時間	6-9/2023 (星期五) 下午6:00 - 7:00
地點	本中心309室
目的	推動南亞青年關心社區
內容	建立團隊精神及籌備社區服務
查詢	請致電2750 2727 與黃姑娘 / Ailia / Shani 聯絡
Target	Ethnic Minority adolescents
Date/Time	6-9/2023 (Fri) 6:00 - 7:00pm
Venue	Room 309
Objectives	To motivate community participation
Contents	Team building & organize volunteer services
Enquiry	Please contact Miss Wong / Ailia / Shani Sir

為南亞裔婦女 For EM Women



南亞婦女健康學習坊 EM Women Health Learning Workshop

對象	18歲以上之南亞婦女和香港婦女
日期/時間	28/6, 26/7, 30/8/2023 (逢星期三) 2:30 - 4:00pm
地點	本中心
目的	提昇南亞婦女健康訊息
內容	健康講座及身體檢查
查詢	請致電2750 2727 與黃姑娘 / Ailia 聯絡
Target	Non-Chinese speaking and Chinese women (above the age of 18) (Including Pakistani, Nepalese, Indian, Indonesian, Filipino, etc.)
Date/Time	28/6, 26/7, 30/8/2023 (Wed) 2:30pm - 4:00pm
Venue	Our Centre
Objectives	Enhance health concept
Contents	Health Talk & body check
Enquiry	Please contact Miss Wong / Ailia

服務全面睇 Our Services

南亞創意手作
South Asian Handmade Handicrafts

EMSkyline Shop
少數族裔文化藝術廊

我們是一群居於香港的巴基斯坦藉設計師，成立少數族裔文化藝術廊(EMSkyline Shop)，是為了推廣南亞彩繪藝術(Henna Art)，促進社區共融。彩繪是南亞獨有的文化藝術，喻意祝福和快樂，圖案優雅細緻，是一種「無痛紋身」，圖案畫在身體後，約1至2星期後才會褪色。我們提供身體彩繪服務，顧客可選擇繪畫不同款式、大小的圖案。

若你喜歡永久的彩繪圖案，我們也在家品、相架、花瓶、文宜用品、環保袋及不同木製品等物品畫上彩繪圖案，迎合不同年齡人士的需要，每件手作均是獨一無二，送禮自用皆宜。歡迎選購訂造獨一無二的手作藝術品，詳情請與負責職員Ailia聯絡 (電話：2750 2727)。

您的支持，都有助我們推廣南亞彩繪文化，推動社會關心少數族裔的需要。

We are EMSkyline Shop, running a small business of Henna Art by a group Pakistanis in Hong Kong. We sell a range of products in community with various henna patterns and henna drawing services to our customers. Our products are suitable and are for all ages of customers. Besides just keep running our business, we also aim to promote henna culture in the society.

Henna Art is a famous culture in the South Asian countries, meaning a blessing and happiness to the people. The Henna is a pain-free tattoo and the beautiful and elegant patterns would last for 1 to 2 weeks.

We provide henna drawing services on body. Drawing henna on body is a very unique and trendy culture known around the world. However, as it is not very well known in Hong Kong, we look forward to spread it locally and to expose it to the local people. Our customers can choose from a variety of patterns of different sizes of their choice.

If you like the long-lasting Henna patterns, we also offer a variety of products, from stationaries to home- products to accessories all that is just best to give to anyone as a souvenir, a gift or a seasonal present. All our products include various and unique henna patterns by our talented artists. The products include different sizes of vases, photo frames, glasses, notebooks, rulers, handbags, tote bags, wooden hangers, letter box, etc.

We look forward to bring our unique products and service to the community, for them to have a new taste of same products with a new look. You are most welcomed to contact us for further information. For more details, please contact our staff, Miss Ailia (TEL:2750 2727).

訂購版 Welcome Order

帆布袋
Tote Bag
(32cm x 33cm x 10cm)





玻璃球
Glass Pot



環保袋
Cotton Bag
$38-$45



行事曆
Schedule Book
$35

單行記事簿
Notebook
A7. B7 . A5 . B5 . A4 size

彩繪技能服務
Henna Drawing Skill Service



我們有專屬facebook專頁啦！
大家快快Like啦！

Like us on facebook

emskylineshop

If you have Henna drawing skills, don't hesitate to join our group NOW !

Make unique cultural products/services in order to Promote Harmonious Community Message.

Contact : Miss Ailia

基層服務

基層互助協作會-共購計劃 Collaborative & Supportive Network For Grass-root Members	
目的	1.團結基層街坊，集體發聲 2.發揮互助互愛精神 3.推動集體訂購，減輕家庭支出
日期 / 時間	大會日期：10/6/2023 、 8/7/2023、12/8/2023、 9/9/2023 (星期六) 下午2:00 - 4:00 集體訂購：每月第二、三個星期六取貨
地點	本中心3樓302室
對象	必須持有有效的基層會員證
費用	全免
內容	中心基層資訊及政策交流 集體訂購相關事情 社區資源共享
名額	不限
負責職員	曾凱倫先生
Goal	1.Voice-out the needs of group members; 2.Advocate collaborative & supportive spirit. 3.Facilitate collective buying
Date/ time	Grand Meeting : 10/6/2023、8/7/2023、12/8/2023、 9/9/2023 (Sat.) 2:00 - 4:00pm Collective Buying : The second Saturday of every month will arrange goods delivery.
Venue	Rm 302
Target	Valid membership (Low-income Group members only)
Fee	Free of charge
Content	Collective Purchase Scheme
Quota	Unlimited
Enquiry	Andrew Tsang



第五波疫情下開工不足/失業狀況對基層家庭的影響研究帶出的啟示



為更深入了解第五波疫情對基層家庭的影響，明愛青少年及社區服務關注貧窮-政策倡議工作小組，在香港不同區域以問卷調查形式進行了《第五波疫情下開工不足/失業狀況對基層家庭的影響》的研究，共訪問了112個基層家庭。是次研究分為三個層面探討基層家庭的狀況，包括就業狀況引致的家庭角色轉變、在職家庭津貼計劃對基層家庭的幫助、以及就業支援服務對基層家庭的幫助。有關的研究報告書由於版面數目有數十頁，所以不在此盡錄；不過，經過問卷分析，當中委實有一些發現值得作為後疫症時間去發展的，所以借了一頁的版位，根據調查問卷的「結果分析」，簡撮整合有以下幾點：

婦女欲就業，卻欠缺支援

香港是一個華人為主導的社會，傳統的「男主外、女主內」的觀念仍是根深蒂固，以致大部份家庭照顧者的角色，還是落在女性身上。但在調查中，有接近四成女受訪者表示想進入職場，卻因家庭處境而無法工作，主要原因為照顧家庭和小朋友；特別在疫情下，學校反覆停課及上網課，婦女不但要處理家務，更要化身為老師監督及協助小朋友學習，加重了她們的家庭角色及負擔，更難騰出時間做兼職。如想協助婦女就業，可嘗試在社區的支援(如託管服務、社區褓母等)作支援，讓婦女力量能騰出重投社會。另一個考量是經過了疫情，我們學習到在家可以工作的概念，可從這個方向去開展一些合適婦女參與的新工種，且能在家可處理到的，以至達到婦女友善和家庭友善的效應。

在職家庭津貼計劃 (職津)

大部分基層家庭從事服務性行業，在疫情下，這些行業首當其衝受到很大的打擊，減薪、裁員等事件屢見不鮮。面對開工不足，基層家庭的收入大減，經濟狀況甚為嚴峻。然而，被他們視為每月穩定收入的職津卻因開工時數未能達到其申請要求，該月的津貼金額因此下降，甚至該月份沒有津貼，令他們的經濟大受影響，雪上加霜。經過與基層街坊的討論，我們就著(職津)有以下兩項提議：

2.1 職津辦和政府應考慮到市民因疫症而影響工作的實況，重新訂定，考慮降低現時申請職津的門檻，即降低工時，甚至取消工時的計算。

2.2 由於過去三年大部份學童都依賴網課上堂，以至成績大跌；為加強兒童的學習，建議把現時的職津中的兒童學習津貼分開申請及計算，這樣可確保各基層家庭最低限度可為子女取得一筆學習津貼。

最後，勞工處其實都有提供不少協助就業或職位空缺等訊息，但在此調查的受訪者表示，他們大都不太清楚相關資訊。因此，勞工處需更新政府就業市場的推擴和宣傳，讓更多待業和失業人士可接觸到和實際參與到，做到「到位」的服務。

施政報告 簡約公屋

特首李家超於施政報告2022提及政府將於未來5年內興建3萬伙「簡約公屋」，並推出「公屋綜合輪候指數」[1]，會同步供應傳統及簡約公屋，以縮短輪候公屋時間至4.5年[2]，以及增加劏房戶上樓機會。簡約公屋選址涵蓋市區及新界用地，預計各佔一半。而土地來源除了政府用地，亦會借用私人發展商土地，建築期約1至2年多，租戶居住年期最多也只有5年。其後房屋局局長何永賢也披露了「簡約公屋」的設計圖、財政預算及初步選址，引起公眾熱烈的討論。簡約公屋採用「組裝合成」建築法，預先在工廠造好模組及板塊，再運送到地盤裝嵌，內有獨立洗手間、煮食設備、熱水爐等基礎設施。值得留意，部分選址因要進行打樁工程，或會推高成本。政府預算工程總約$264億元，以應付建築、設計及營運開支。以 1 個高層簡約公屋單位計，平均單位造供約 $65 萬元， 造價接近傳統公屋，但高於過渡性房屋組合單位(約 $55 萬)。

政府初步有8個選址地方：

- 元朗攸壆路
- 啟德世運道
- 上水蓮塘尾
- 牛頭角彩興路
- 屯門第54區
- 柴灣常安街/常樂街
- 屯門第3A區
- 小欖樂安排



單位面積介乎 100 - 320 呎，適用於單身人士至 4 - 5 人家庭。計劃主要供給輪候公屋逾3年人士申請，並以家庭申請者優先。簡約公屋租金，初步訂為同區新落成傳統公屋的 90%，以元朗區 300 呎新公屋為例，單位租金約 $1,760 元，即簡約公屋租金約 $1,580 元。視乎單位面積及地區，租金預計約 $570 - $2,650元。

備註：

[1]計算公共租住房屋（公屋）一般申請者首次獲編配公屋或「簡約公屋」的平均輪候時間。

[2]截至2022年12月底，公屋一般申請者的「公屋綜合輪候時間」為5.5年。

街坊睇法

「簡約公屋」初步選址及設計圖等資料披露後，觀塘無奈苦等公屋街坊會之街坊代表曾經就著這個議題進行討論，並去信房屋局局長何永賢女士表達街坊以下的意見及建議：

建築費昂貴

簡約公屋未計「渠、水」外部設施開支，每個平均單位造價約$65萬元，造價接近傳統公屋，但高於過渡性房屋組合單位（約$55萬）。但管理及興建方法與過渡性房屋類同，何不以這個價錢興建更多傳統公屋？並善用已停用的隔離設施作過渡性房屋。

選址較偏遠及交通配套不足

首階段的四個選址都是新界西北的地方，不鄰近鐵路站或巴士站，特別是元朗及上水的選址，步行至最近的鐵路站的時間要30分鐘或以上。即使第二輪公佈的四個選址中有兩個都位於九龍區，但社區上的資源及交通配套也要重新規劃或增加，避免與原區居民「爭奪」資源，及提供足夠的支援。

居住年期過短

由於興建「簡約公屋」的用地是由政府或者私人地產發展商借出，租戶的租住年期最多只有5年，居住5年後，若仍未能編配到傳統公屋單位，需要再面對搬遷之苦，或重回劏房市場。此外，如租戶順利在5年內搬上傳統公屋單位，該簡約公屋單位將會繼續出租，但租住年期就更短，新的租戶又可以得到什麼保障呢？

單位內的配套需提升

雖然簡約公屋單位內提供了一般公屋的基本設備，包括：獨立洗手間、淋浴、煮食空間、熱水爐等。對於基層家庭，面對搬遷時，最擔心的是金錢上的問題，一次搬屋便要付上搬遷費、裝修費、添置合適的家當等等的必然開支，加起來可真的是為數不少。若安排到「簡約公屋」，按理需於5年內遷走，換句話說，五年內街坊又要花一筆錢做搬遷，那麼便好實際地窒礙了街坊遷往「簡約公屋」的意意欲。建議可參考公務員宿舍的例子，在單位內提供基本的配備簡單的傢俬、電器、床架、洗衣機等。這樣，街坊在搬入和搬走的時候，都無需作額外的支出，簡單而言就是「打包入住」和「打包遷走」，又有相宜的租金，那便可以增強「簡約公屋」的吸引力和賣點。

閣下若居住在觀塘區劏房正在輪候公屋，歡迎發表你的意見，如有興趣也可抽空參與街坊會，一齊關注簡約公屋！詳情請致電27502727向炘姑娘查詢。

資料來源：
1. 公屋綜合輪候時間(房屋局)
https://www.hb.gov.hk/tc/publications/housing/cwt/index.html
2. 立法會房屋事務委員會簡約公屋討論文件2022年12月5日
https://www.legco.gov.hk/yr2022/chinese/panels/hg/papers/hg20221205cb1-847-1-c.pdf
3. 財務委員會工務小組委員會討論文件20230年2月8日
https://www.legco.gov.hk/yr2023/chinese/fc/pwsc/papers/P22-35c.pdf

明愛牛頭角社區中心圖書館每個月都會有50本不同類型的書籍推出，包括有大人和小童書本，當中還有小童最喜愛的繪本類，歡迎大家隨時來中心借閱。

記得快來了不要錯過呀!!!





圖書館每月更有不同主題的「借悅有賞」活動，鼓勵大家享受閱讀的樂趣，增添愉快閱讀小確幸!

圖書館活動

桌遊共樂2
Board game fun 2
活動編號 Code: NK0209-2306

目的	透過桌遊遊戲加深與年幼讀者的關係，以一種有趣和互動的娛樂方式，增強小朋友之間的社交聯繫、思維能力、邏輯思維和決策能力，並讓參加者更樂於參與圖書館的活動。	Goal	To deepen the relationship with young readers through board games, in a fun and interactive way of entertainment, enhance the social connection, thinking ability, logical thinking and decision-making ability among children, and make participants more willing to participate in library activities.
日期/時間	3/6/2023 至 24/6/2023 逢星期六 3:00pm-5:00pm	Date/Time	3/6/2023 - 24/6/2023 every saturday 3:00pm-5:00pm
地點	圖書館	Venue	Library
對象	6 - 15歲兒童	Target	6 to 15 years old children
費用	全免	Fee	Free
內容	桌遊玩樂 + 換領獎品	Content	Play board games + redeem prizes
名額	不限	Quota	unlimited
備註	禮物有限，先到先得	Remark	Gifts are limited, first come first served
負責職員	江爵淇Dan	Enquiry	Dan





贈書日又返嚟喇

歡迎各位書迷來取閱
完全免費、不需報名

每人限取五本

請珍惜書本

日期:6月10日及7月15日
時間:2:30-5:00(六)
如有更改會另貼海報通知



恒常興趣班 Interest Course

成人興趣班

備註 ：除親子課程外，所有課程不設觀課。

國畫 Traditional Chinese Painting

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
5814	國畫 (A) Traditional Chinese Painting (A)	11/9 - 13/11 停課 2/10, 23/10 (逢星期一) 下期 27/11- 29/1 停課 25/12, 1/1	10:00am - 11:15am	以折衷中外，融滙古今之嶺南風貌，由淺入深，引導學員從入門、進階至深領的創作技，掌握用筆用墨用色的方法。課堂以導師示範為主，導師並會每節評賞學員習作。 潘艷貞老師畢業於嶺南大學 · 藝晶畫會 會長 · 悠然墨韻書畫會 主席 · 香港教師水彩畫研究會 委員 · 逸峰書畫會 副主席 · 海濤彩墨畫會 會員 · 中國美術畫會 會員	18歲或以上	$440	8	308室 至 309室	潘艷貞 導師資歷請參閱課程內容	22/5 下期 18/9	18
5815	國畫 (B) Traditional Chinese Painting (B)		11:15am - 12:30pm								18

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉 每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

國際音標（成人拼音）

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉
每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
5702	國際音標 (成人拼音) Phonetics for Adult	17/8 - 2/11 (逢星期四) 下期 16/11 - 1/2	7:30pm - 9:00pm	國際音標中的元音 (v o w e l) 和雙元音 (diphthong) 會被逐一介紹，再以各樣的例子闡述。而所用的例子會加入各個輔音 (c o n s o - n a n t)，務求學員能接觸到各樣元音或雙元音與輔音的組合變化。當學員完成課程再通過練習以印證課程的教義，日後遇到生字使能翻查字典再充滿信心地把它諗出來。有利於與外國人交談、考試及見工。	18歲至70歲	$720	12	202室	梁顯榮	18/5 下期 24/8	8

羽毛球 Badminton

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
*5606	成人羽毛球 Badminton for Adult	12/7 - 30/8 (逢星期三) 下期 6/9 - 25/10 再下期 1/11 - 20/12	6:30pm - 8:00pm	反手握拍法、反手發高及低球、平高、吊網前球、剎球、網前技術、全場步法、球例（單打及雙打）比賽戰術 ＊羽毛球由學員合資，導師代購 ＊此課程必需填寫健康申報表	16歲至70歲	$400 不包羽毛球	8	禮堂	梁仲平	24/5 下期 19/7 再下期 13/9	18

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉 每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

★號課程必須填寫健康申報表

舞蹈 Dance

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
★5638	Funky Dance（A）	3/7 - 21/8 （逢星期一） 下期 4/9 - 6/11 停課 2/10, 23/10 再下期 20/11 - 22/1 停課 25/12, 1/1	6:45pm - 7:45pm	Funky Dance為時下流行之健身熱舞，以健康舞形式結合爵士舞蹈基本動作，不停舞動至大汗淋漓，達至燃燒脂肪、修身的效果。此運動舞蹈有一定的運動量與適當的伸展動作，因此能增強關節及心肺功能，使身體健康，增強身體的協調和靈活性，培養自信心。 ＊所有Funky Dance必需填寫健康申報表	14歲至60歲	$360	8	401室	劉芷茵	現正招生 下期 10/7 再下期 11/9	12
★5637	Funky Dance（B）		7:45pm - 8:45pm								12
★5639	Funky Dance 週三早A班（初班）	6/9 - 25/10 （逢星期三） 下期 8/11 - 3/1 停課 27/12	10:30am - 11:30am		14歲至60歲	$360	8	401室	劉芷茵	現正招生 下期 13/9	12
★5640	Funky Dance 週三早B班（初班）		11:30am - 12:30pm								12
★5644	社交舞A班 Social Dance	25/7 - 12/9 （逢星期二） 下期 26/9 - 14/11 再下期 28/11 - 23/1 停課 26/12	7:15pm - 8:30pm	四步、慢三、牛仔、森巴、查查、快三、八步牛仔、探戈、快三、快四等。 ＊所有社交舞課程必需填寫健康申報表	18歲至65歲	$330	8	401室	葛玉英 英國國際舞蹈教師協會會員 HKIP DSC 專業評判	30/5 下期 1/8 再下期 3/10	14
★5605	社交舞B班 Social Dance		8:30pm - 9:45pm								14
★5631	晚間排排舞A Para Para Dance（A）	12/7 - 30/8 （逢星期三） 下期 13/9 - 1/11 再下期 15/11 - 10/1 停課 27/12	7:30pm - 8:30pm	排排舞是一種輕鬆的帶氧運動，學員隨住輕快的音樂舞動，除可增強心肺功能外更可舒緩壓力，提昇集中力，記憶力和身體各部份的協調能力。 ＊所有排排舞課程必需填寫健康申報表	18歲至70歲	$380	8	401室	黃翠轉	17/5 下期 19/7 再下期 20/9	12
★5642	晚間排排舞C Para Para Dance（C）		6:30pm - 7:30pm								12

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉 每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

★號課程必須填寫健康申報表

瑜伽 Yoga

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
*5620	週一瑜伽早班 Morning Yoga Course (Monday)	4/9 - 6/11 停課 2/10, 23/10 (逢星期一) 下期 20/11 - 22/1 停課 25/12, 1/1	10:00pm - 11:30pm	透過輕鬆舒適的動態和靜態瑜伽式子、呼吸法、按摩法訓練過程中，讓學員身體得到適量的調理，精神得到鬆弛，藉此消除因少運動及思慮過多而造成的「都市病」，寧神安睡、保持身段優美。 ＊所有瑜珈課程必需填寫健康申報表	18歲至75歲	$360	8	禮堂	梁清薇	現正招生 下期 11/9	28
*5609	週一瑜伽班A Yoga Course A (Monday)	12/6 - 31/7 (逢星期一) 下期 14/8 - 9/10 停課 2/10 再下期 16/10 - 11/12 停課 23/10	6:45pm - 8:15pm			$360	8	禮堂	梁清薇	現正招生 下期 19/6 再下期 21/8	28
*5610	週一瑜伽班B Yoga Course B (Monday)		8:15pm - 9:45pm								28
*5607	週二瑜伽A班 Yoga Course A (Tuesday)	20/6 - 8/8 (逢星期二) 下期 22/8 - 10/10 再下期 24/10 - 12/12	6:45pm - 8:15pm		18歲至75歲	$360	8	禮堂	廖正傑	現正招生 下期 27/6 再下期 29/8	28
*5608	週二瑜伽B班 Yoga Course B (Tuesday)		8:20pm - 9:50pm								28
*5645	週二瑜伽早班A Morning Yoga Course A (Tuesday)	12/9 - 14/11 停課 3/10, 7/11 (逢星期二) 下期 21/11 - 30/1 停課 5/12, 26/12, 2/1	10:00am - 11:30am		18歲至75歲	$360	8	禮堂	廖正傑	16/5 下期 19/9	28
*5649	週二瑜伽早班B Morning Yoga Course B (Tuesday)		11:30am - 1:00pm								28
*5619	週三瑜珈早班A Morning Yoga Course A (Wednesday)	7/6 - 28/6 (逢星期三) 下期 6/9 - 25/10 再下期 8/11-3/1 停課 27/12	10:00am - 11:30am		18歲至75歲	$150 下期 $360 再下期 $360	4 下期 8 再下期 8	禮堂	彭棗熒	現正招生 下期 14/6 再下期 13/9	28
*5602	週三瑜珈早班B Morning Yoga Course B (Wednesday)		11:45am - 1:15pm								28

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉 每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

★號課程必須填寫健康申報表

瑜伽 Yoga

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
*5646	週四瑜珈早班(A) Morning Yoga Course (Thursday) A	14/9 - 16/11 停課 5/10, 2/11 (逢星期四) 下期 23/11 - 25/1 停課 7/12, 4/1	10:00am - 11:30am	透過輕鬆舒適的動態和靜態瑜伽式子、呼吸法、按摩法訓練過程中，讓學員身體得到適量的調理，精神得到鬆弛，藉此消除因少運動及思慮過多而造成的「都市病」，寧神安睡、保持身段優美。 ＊所有瑜珈課程必需填寫健康申報表	18歲至75歲	$360	8	禮堂	梁清薇	8/6 下期 21/9	28
*5648	週四瑜珈早班(B) Morning Yoga Course (Thursday) B		11:45am - 1:15pm								28
*5611	週四晚間瑜伽A班 Yoga Course A (Thursday)	20/7 - 14/9 停課 7/9 (逢星期四) 下期 21/9 - 9/11 再下期 23/11 - 11/1	6:45pm - 8:15pm		18歲至75歲	$360	8	302室至304室	梁清薇	18/5 下期 27/7 再下期 28/9	25
*5612	週四晚間瑜伽B班 Yoga Course B (Thursday)		8:15pm - 9:45pm								25

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉 每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

★號課程必須填寫健康申報表

伸展運動班 Stretching class

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
*5647	伸展運動A班 Stretching class	5/9 - 24/10 (逢星期二) 下期 7/11 - 9/1 停課 26/12, 2/1	11:00am - 12:15pm	伸展運動可改善身體的柔軟度，增強肌力，舒緩因肌肉過勞引致的痛症。如腹直肌、腰方肌、背後肩胛肌等，可舒緩背痛。臂大肌、梨狀肌，可舒緩坐骨神經痛。四頭肌、闊筋膜張肌可減膝痛。 ＊所有伸展運動課程必需填寫健康申報表	18 歲至75歲	$400	8	401室	黃翠轉	13/6 下期 12/9	13
*5650	伸展運動B班 Stretching class		12:30pm - 1:45pm								13
*5651	伸展運動C班 Stretching class	12/7 - 30/8 (逢星期三) 下期 13/9 - 1/11 再下期 15/11 - 10/1 停課 27/12	8:30pm - 9:45pm			$400	8			17/5 下期 19/7 再下期 20/9	13
*5652	伸展運動D班 Stretching class		5:00pm - 6:15pm								13
*5653	伸展運動E班 Stretching class	1/9 - 27/10 停課 29/9 (逢星期五) 下期 10/11 - 5/1 停課 22/12	10:15am - 11:30am			$400	8			12/5 下期 8/9	13
*5654	伸展運動F班 Stretching class		11:45am - 1:00pm								13
*5654	伸展運動G班 Stretching class		1:15pm - 2:30pm								13

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉每位報名學員，只可代2位學員報名（2016年4月1日生效）

★號課程必須填寫健康申報表

太極 Tai Chi

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
★5634	午間太極 Noon Tai Chi Course	5/9 - 31/10 停課 24/10 (逢星期二) 下期 7/11 - 9/1 停課 2/1	1:00pm - 2:00pm	透過學習太極拳、刀、劍、扇、養生功及八段錦，加上每天練習30-45分鐘，不但可以增加身體肌肉力量，柔韌度和平衡力，還可以令呼吸暢順，身手靈活及改善身體機能。 ＊學員須穿著輕便衣服及運動鞋上課 ＊所有太極課程必需填寫健康申報表	18歲至75歲	$320	8	禮堂	甄佩娟 中國武術協會段位(五段) 香港中國國術龍獅總會 內家拳裁判，內家拳教練 香港太極總會裁判，持拳、劍教練証書	16//5 下期 12/9	25
★5614	晚間太極 Tai Chi Course	28/6 - 16/8 (逢星期三) 下期 30/8 - 18/10 再下期 1/11 - 20/12	8:00pm - 9:00pm		18歲至75歲	$320	8	禮堂		現正招生 下期 5/7 再下期 6/9	18

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉 每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

古箏 Guzheng

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
★5821	古箏 (初) A Guzheng	10/7- 28/8 (逢星期一) 下期 11/9 - 13/11 停課 2/10, 23/10 再下期 27/11- 29/1 停課 25/12, 1/1	7:00pm - 8:00pm	古箏不但音質優悅耳，且簡單易學，初班已可每堂完成一首樂曲，課程由淺入深，適合任何年人士。並會根據個別同學進度安排學習。更可為有興趣的同學安排參加中央音樂學院考試。 ＊此課程不設任何優惠	6 歲至75歲	$680	8	301室	林明珠 考獲中央音樂學院專業九級試	現正招生 下期 17/7 再下期 18/9	6
★5827	古箏 (延續班) A Guzheng		8:00pm - 9:00pm			$980					6
★5826	古箏 (初) B Guzheng	13/7 - 31/8 (逢星期四) 下期 7/9 - 26/10 再下期 2/11 - 21/12	7:00pm - 8:00pm		6歲至75歲	$680	8	301室	林明珠 考獲中央音樂學院專業九級試	現正招生 下期 20/7 再下期 14/9	6
★5831	古箏 (延續班) B Guzheng		8:00pm - 9:00pm			$980					6

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

★號課程必須填寫健康申報表

烹飪 Cooking

* 所有烹飪班材料由學員合資（導師代購），材料費上課時平均分配

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
5501	中式烹飪 Chinese Cooking	29/5 - 17/7 （逢星期一）	7:30pm - 9:30pm	鮮橙吉列班、鮮味紫菜豆腐肉碎羹、鹵牛蹄筋椒鹽九肚魚、五香雞脷魚露辣汁蝦、香酥黃金簽簽雞、金針雲耳蒸田雞、銀魚干蒸勝瓜、糯米麥粥	18歲至70歲	$400	8	312室 (廚房)	陳詠蘭	現正招生	12
5501	中式烹飪 Chinese Cooking	31/7 - 18/9 （逢星期一）	7:30pm - 9:30pm	霸王花排骨湯、蜜味蠔油豆、梅子排骨、香煎琵琶豆腐、腰果炒雞丁紅桃扒翡翠、園林雙鮑片、芝蔴蝦餅、欖菜肉碎四季豆、南瓜豆沙湯丸	18歲至70歲	$400	8	312室 (廚房)	陳詠蘭	5/6	12
5501	中式烹飪 Chinese Cooking	9/10 - 4/12 停課 23/10 （逢星期一）	7:30pm - 9:30pm	酥炸豬扒、中式牛柳、生抽王煎中蝦、翡翠骨香雞、冬菜蒸鯪魚腩、雪菜炒肉絲、魚蓉豆腐羹、豬脊塘虱烏豆湯、生炒牛肉飯、香滑芝麻糊	18歲至70歲	$400	8	312室 (廚房)	陳詠蘭	7/8	12
5564	西菜班	3/6 （星期六）	2:00pm - 5:00pm	德國咸豬手跟辣根什菜、椰汁雪糕	18歲至70歲	$120	1	312室 (廚房)	陳詠蘭	現正招生	12
5523	西點班	8/7 （星期六）	2:00pm - 5:00pm	雞批、藍草莓鬆餅		$120	1	312室 (廚房)	陳詠蘭	現正招生	12
5539	中式甜品班	5/8 （星期六）	2:00pm - 5:00pm	紫米椰汁糕、鴛鴦大菜糕	18歲至70歲	$120	1	312室 (廚房)	陳詠蘭	現正招生	12
5532	腸粉班	2/9 （星期六）	2:00pm - 5:00pm	蝦米葱花腸、叉燒腸、牛肉腸		$120	1	312室 (廚房)	陳詠蘭	現正招生	12
5521	齋菜班	7/10 （星期六）	2:00pm - 5:00pm	南乳炆齋、羅漢齋炒麵	18歲至70歲	$120	1	312室 (廚房)	陳詠蘭	現正招生	12
5544	焗爐燒烤班	4/11 （星期六）	2:00pm - 5:00pm	蜜汁叉燒、蜜味蠔油豆		$120	1	312室 (廚房)	陳詠蘭	現正招生	12

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉 每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

★號課程必須填寫健康申報表

幼兒/兒童興趣班

功輔班 Tutorial

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉
＊此課程沒有任何優惠

興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor
小學功輔班 Tutorial Class	每月逢星期一至星期五	4:30pm - 6:30pm	協助學生完成功課及解決功課上的困難。為學生預習默書、測驗及考試。 師生比例：1導師：6學員	小一至小六 低收入家庭小學生	每堂$60	按每月計算	本中心	專業導師

備註：
1. 所有學員必須在指定日期繳交費用，逾期繳費者當作放棄學位，則由後備者補上。如有需要，請重申輪候。
2. 繳費時請出示有效會員証。
3. 經本中心職員及功輔班導師觀察一段時間後，如發覺有學員長期行為失控、不聽從導師指示學習和不守秩序，又經常滋擾其他學員，本中心會按情況而決定該學員是否繼續功課輔導。
4. 新學員必須填寫報名表及呈交舊學年或最近期的成績表（副本）一併交回本中心詢問處，如有空缺名額，負責職員將與申請家長及學員聯絡／約見。
5. 如有意報讀2023年9月份功輔班者，由7月24日開始接受遞交表格，如有空缺名額，負責職員將與申請家長及學員聯絡／約見，申請表格可到本中心二字樓社區中心詢問處索取。

中文Chinese Language

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
5317	多元智能普通話唱遊班 Putonghua Playgroup	13/6 - 1/8（逢星期二） 下期 15/8 - 10/10 停課 3/10 再下期 17/10 - 5/12	6:30pm - 7:30pm	以活動教學形式，每堂有不同主題，透過老師與學員對答、唱歌、詩歌朗誦及遊戲等形式，提高兒童的專注力、自信心，並有效發展他們的語言智能為日後之及發展奠定良好的基礎。	K2至P3	$360	8	301室	陳麗清	現正招生 下期 20/6 再下期 22/8	15
5318	中文寫作改良班A Chinese Writing (A)	22/7 - 9/9 （逢星期六） 下期 23/9 - 18/11 停課 30/9 再下期 2/12 - 20/1	2:00pm - 3:00pm	鞏固語文運用的技巧，提升中文寫作能力，標點詳解，形容詞、句式練習及助詞運用。	小三至小四	$420	8	202室	滙材軒協辦	現正招生 下期 29/7 再下期 7/10	12
5319	中文寫作改良班B Chinese Writing (B)		3:00pm - 4:00pm		小五至小六						12

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉 每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

★號課程必須填寫健康申報表

英文 English Language

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
5309	兒童英文拼音 Phonetics for Children ＊此課程只需報讀一期，已完成整個課程	26/8 - 18/11 停課 30/9 (逢星期六) 下期 2/12 - 2/3 停課 10/2, 17/2	4:15pm - 5:30pm	本課程會教授國際音標的原理和法則，借助語音符號，學員只要辭書在手就能讀出生字的正確發音；視乎學員的學習進度和能力，課程中也會對一些牽涉讀音的文法問題作出解答及糾正錯誤的發音。	小二至小五	$540	12	202室	梁顯榮	27/5 下期 2/9	12
5310	英文文法及寫作 (A) English Grammar & Writing (A)	22/7 - 9/9 (逢星期六) 下期 23/9 18/11 停課 30/9 再下期 2/12 - 20/1	3:00pm - 4:00pm	本課程為希望提高英文寫作能力及技巧之學員而設。內容主要介紹較複雜和細緻的寫作技。通過作品分析、小組習作和個別寫作輔導，使學員能夠到較高的寫作水平	小三至小四	$420	8	307室	匯材軒協辦	20/5 下期 29/7 再下期 7/10	12
5311	英文文法及寫作 (B) English Grammar & Writing (B)		2:00pm - 3:00pm		小五至小六						12

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉 每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

英文 English Language

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉
每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
5301	劍橋英語考試課程 Starters Cambridge English Course (Starters)	3/6 - 12/8 停課 1/7 (逢星期六) 下期 19/8 - 28/10 停課 30/9 再下期 4/11 - 6/1	B班 1:00pm - 2:00pm	整個課程採用國際認可的英國劍橋小學英語測試為基礎，並加入精選的外國兒童文章及英語活動，透過文章及活動進行英語訓練，學生能掌握日常英文用語，增強聽、說、寫三方面的能力，更可提升學習英語的興趣，以培養學童的自發性及持久性。考試由英國劍橋大學考試局籌辦，現為教育署所採用的英語程度標準，為考試以英語授課的中學作好準備。全期40課<必須達八成出席率，學生完成後，由中心安排報考國際認可的Cambridge Young Learners English Tests 英國劍橋小學英語測試。 *是否參與考試由家長決定，及考試費需另繳付	K3至小一	$750	10	402室	與莎士比亞學習中心合辦	現正招生 下期 10/6 再下期 26/8	15
5335			A班 2:00pm - 3:00pm		K3至小一						15
5369	劍橋英語考試課程 Movers Cambridge English Course (Movers)		B班 12:00nn - 1:00pm		小二至小三						15
5337			A班 3:00pm - 4:00pm		小二至小三						15
5338	劍橋英語考試課程 Flyers Cambridge English Course (Flyers)		4:00pm - 5:00pm		小四至小六						15

★號課程必須填寫健康申報表

英文 English Language

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
5361	BB英語遊戲室 English Playgroup For Babies	29/7 - 16/9 (逢星期六) 下期 7/10 - 25/11 再下期 9/12 - 27/1	10:00am - 11:00am	學前英語遊戲室乃獨特親子英語遊戲課程，專為1歲半至3歲以下學童而設，透過創意樂活遊戲，讓學員能在輕鬆及關愛的氣氛下，發展英語聆聽及表達能力。	足1歲半至3歲幼兒及一名家人	$750	8	308室 至 309室	「英語小天才」共融教育小組 非華語導師任教	27/5 下期 5/8 再下期 14/10	8
5363	英文拼音小天才 English Phonics For Children *此課程共有四期		11:00am - 12:00nn	英文拼音小天才乃結合多元化的教學模式、透過不同圖畫、啟發性遊戲、創意故事、字母動作等不同形式、學習各英文拼音的讀法及其生字讀法之關連，提昇學員學習的動機及記憶力廣闊其對字母英文生字讀音的認識、從而增強其認字讀音能力。	足3歲至5歲						15
5362	開心英語小天才 Fun Fun English		12:00nn - 1:00pm	英語小天才乃結合多元化的英語語境教學模式，透過不同歌曲，啟發性遊戲、創意故事等不同形式，提昇學員的動機及興趣，廣闊其英文生字的認識，從而增強英語表達、聆聽、閱讀之溝通技巧	足4歲至6歲						15

～ 非華語導師任教 ～

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉 每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

唱歌 Singing

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
5423	幼兒合唱團	17/6 - 12/18 停課 1/7 (逢星期六) 下期 26/8 - 21/10 停課 30/9 再下期 4/11 - 23/12	2:00pm - 3:00pm	透過小組歌唱體驗分享、發聲訓練、舞台演、樂理常識、音樂欣賞、群體生，培養及發揮兒童的音樂潛質，學習關愛自己、互助共融、以推廣社區共融的訊息。	足3歲至5歲	$440	8	308室 至 309室	陳麗雯	22/4 下期 24/6 再下期 2/9	25
5422	兒童合唱團		3:00pm - 4:30pm	由2022年4月起幼兒及兒童合唱團將會以全新方式受報名。此課程必須登記輪侯並由合唱團導師親自面試甄選。	6歲至16歲	$480	8				25

★號課程必須填寫健康申報表

畫班 Drawing Course

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
5106	幼兒啟蒙畫班A Enfant Drawing Course A	每月（逢星期日）	9:30am - 10:30am	教授幼兒對簡單線條、圖案和顏色的運用及認識，以動物大自然及日常生活之題材為主，培養他們對繪畫的興趣，發揮幼兒特有的想像創意。 ＊包圖畫紙	足3歲至6歲	每堂$50	按每月計算	301室	鄭嘉蓮 大一設計學院畢業	逢第二堂可開始報名下一個月課堂	12
5128	幼兒啟蒙畫班B Enfant Drawing Course B		11:30am - 12:30pm		足4歲至6歲						12
5107	兒童卡通畫 Cartoon Drawing	每月（逢星期日）	10:30am - 11:30am	教授繪畫卡通人物的技巧，以及配合不同線條勾劃卡通人物及背景。 ＊包圖畫紙	5歲或以上	每堂$50					12
5101	幼兒畫A班 Drawing Course (A) for Kids	17/6 - 12/8 停課 1/7 （逢星期六） 下期 26/8 - 21/10 停課 30/9 再下期 4/11 - 23/12	10:00am - 11:00am	課程的重點是教授學員基本的美術技巧及知識，例如繪畫線條、幾何圖形以及著色的技巧。並且會透過繪畫卡通人物和提問的方式啟發學員的創意及增加繪畫的興趣，鼓勵其在畫面上多作發揮 此課程適合初學繪畫的小朋友 ＊包圖畫紙，自備櫻花牌16色油粉彩（一盒）	足3歲半至5歲	$400	8	301室	梁彩平 理工大學平面設計高級証書	現正招生 下期 24/6 再下期 2/9	12
5102	幼兒畫B班 Drawing Course (B) for Kids		11:00am - 12:00nn								12
5103	幼兒畫C班 Drawing Course (C) for Kids		12:00nn - 1:00pm								12
5117	幼兒畫D班 Drawing Course (D) for Kids	17/6 - 12/8 停課 1/7 （逢星期六） 下期 26/8 - 21/10 停課 30/9 再下期 4/11 - 23/12	2:00pm - 3:00pm						伍端文 香港理工大學傳意設計學文學士乙等一級榮譽	現正招生 下期 24/6 再下期 2/9	12
5105	兒童畫技巧創作班A		3:00pm - 4:00pm	課程主要教授學生基本的繪畫知識及技巧，包括構圖、線條的運用和着色技巧等。透過繪畫不同的題材（例如卡通人物或大自然），啟發學生的創意和增加他們對繪畫的興趣，鼓勵其在畫面上多作發揮。 此課程適合初學繪畫的小朋友 ＊包圖畫紙，自備:櫻花牌16色油粉彩、鉛筆、擦膠	6歲至10歲	$400	8	301室			12
5118	兒童畫技巧創作班B		4:00pm - 5:00pm								12
5127	幼兒英文創意畫班 English Painting Class	29/7 - 16/9 （逢星期六） 下期 7/10 - 25/11 再下期 9/12 - 27/1	2:30pm - 3:30pm	本課程透過輕鬆的繪畫方式，教授幼兒認識一些簡單的日常英文生字，過程中，幼兒在繪畫時的專注力很高，圖文學習有助加深及強化他們對英文生字的理解和記憶。 ★包圖畫紙，自備油粉彩	足3歲至5歲	$400	8	304室	梁頌媚 教育學院設計系高級文憑	27/5 下期 5/8 再下期 14/10	12
5116	幼兒畫畫樂 Painting for kids		3:30pm - 4:30pm	教授基本美術知識技巧，讓學生享受繪畫的樂趣。內容主要教授學生以簡單的圖案畫出基本和日常的事物，例如：動物、植物、人物等。課堂會教授基本的油粉彩技巧，例如漸變色，400混色等，學生學會以不同技巧表演畫作。 * 包圖畫紙 * 自備 (25) 色油粉彩一盒	足3歲至5歲	$400					12
5125	兒童廣告彩畫班 Poster color painting for children		4:30pm - 5:30pm	透過學習與實踐，讓兒童掌握繪廣告彩畫的技巧，懂得水分、用色、筆觸和時間控制。 * 包圖畫紙 * 自備廣告彩一盒、毛巾、調色碟及水杯	6歲至12歲	$400					12

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉 每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

★號課程必須填寫健康申報表

舞蹈 Dance

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
★5292	K-POP 幼童街舞班	每月 (逢星期二)	4:00pm - 5:00pm	本課程主要教授流行舞蹈及韓國K-POP舞的舞蹈技巧、導師會配合不同的潮流音樂編排舞蹈組合。韓國K-POP舞以韓國流行音樂為主，導師會加入韓國MV歌曲中的舞步動作，由淺入深教授舞蹈技巧。增強幼兒節奏感、自信心及表演能力。	4歲至6歲	每堂 $80	按每月計算	401室	Sur Les Pointe Studio	逢第二堂可開始報名下一個月課堂	15
★5293	K-POP 幼童街舞班	每月 (逢星期二)	5:00pm - 6:00pm		7歲或以上	每堂 $100					15
★5285	幼童爵士舞	每月 (逢星期一)	5:00pm - 6:00pm	課程融合了爵士舞舞蹈技巧，並配合趣味主題故事，讓小朋友了解爵士舞，隨著音樂舞動增強節奏感手腳協調度。	足3歲至5歲	每堂 $90	按每月計算	401室	劉芷茵	逢第二堂可開始報名下一個月課堂	12
★5273	爵士舞	每月 (逢星期四)	4:00pm - 5:00pm		足3歲至6歲						12
★5201	芭蕾舞 Pre-Primary (A)	每月 (逢星期五)	3:45pm - 4:30pm	以英國皇家舞蹈學院芭蕾舞課程為藍本。動作由淺入深，課程能增強學員的身體肌肉協調性，音樂感和專注力等，從而提升學員自信心及培養藝術修養。 1. 學員完成課程並表現優秀者，可獲保送報考英國皇家芭蕾舞之考試。 2. 此乃是延續課程。 3. 學員均需統一服飾上課，如未有劃一之服飾，可自行按通告內圖樣或請導師代為購買。 4. 此課程必須填寫健康申報表。 5. 凡有意參加者，請到二樓詢問處登記輪候。	5歲或以上	每堂 $90	按每月計算	401室	Sur Les Pointe Studio	逢第二堂可開始報名下一個月課堂	12
★5276	芭蕾舞 Grade 3		4:30pm - 5:30pm		8歲或以上	每堂 $130					10
★5218	芭蕾舞 Grade 1		5:30pm - 6:30pm		7歲或以上	每堂 $115					10
★5204	芭蕾舞 Pre-Primary (B)	每月 (逢星期六)	10:00am - 10:45am		5歲或以上	每堂 $90	按每月計算	401室	Sur Les Pointe Studio	逢第二堂可開始報名下一個月課堂	12
★5203	芭蕾舞 Pre-School (A)		10:45am - 11:30am		足3歲至5歲	每堂 $80					12
★5278	芭蕾舞 Pre-Primary (C)		11:30am - 12:15pm		5歲或以上	每堂 $90					12
★5245	芭蕾舞 Primary (A)		12:15pm - 1:15pm		6歲或以上	每堂 $100					12
★5291	芭蕾舞 Pre-Primary (D)		1:15pm - 2:00pm		5歲或以上	每堂 $90					12
★5202	芭蕾舞 Primary (B)		2:00pm - 3:00pm		6歲或以上	每堂 $100					12
★5212	芭蕾舞 Pre-School (B)		3:00pm - 3:45pm		足3歲至5歲	每堂 $80					10
★5223	芭蕾舞 Grade 2		3:45pm - 4:45pm		7歲或以上	每堂 $120					12
★5262	芭蕾舞 Primary (C)		4:45pm - 5:45pm		6歲或以上	每堂 $100					14
★5214	週日中國舞 (第二級)	每月 (逢星期日)	10:00am - 11:00am	課程根據考試規定而編，每級課程需約一年至一年半完成。 備註: 學員需穿著粉藍色中國舞衣、襪袜、粉紅色皮質芭蕾舞考生需由導師推薦才可報考 ＊凡有意參加者，請到二樓詢問處登記輪侯 ＊中國舞課程必備填寫健康申報表	5歲或以上	每堂 $95	按每月計算	401室	陳敬雯	逢第二堂可開始報名下一個月課堂	12
★5215	週日中國舞 (第三級)		12:00nn - 1:00pm		6歲或以上	每堂 $100					12
★5226	週日中國舞 (第五級)		9:00am - 10:00am		7歲或以上	每堂 $115					12
★5255	週日中國舞 (第六級)		11:00am - 12:00nn		9歲或以上	每堂 $125					12

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉 每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

★號課程必須填寫健康申報表

運動 Sports

編號 Code	興趣班名稱 Course Name	上課日期 Date	時間 Time	內容 Contents	對象 Target	費用 Fee	堂數 Lesson	地點 Venue	導師 Turtor	報名日期 Enrollment Day	名額 Quota
★5228	幼兒體操班 Gymnastics for Kids	每月 (逢星期四)	5:00pm 6:00pm	體操屬於全身性的運動，以翻騰為主，著重力量及柔軟度。透過訓練，可啟發其活動潛能及對身體認知增強身體的柔韌性、協調性、平衡力及體能，增強神經、肌肉體骼全面的發育；更可增強自信心及自我保護力。教練為前香港隊運動員，有十多年教學經驗，每年替學員報名考取中國香港體操總會証書。 ＊自備及穿著技巧鞋 ＊體操課程必備填寫健康申報表	足3歲至5歲	每堂$90	按每月計算	302室至304室	飛躍體藝體育會	逢第二堂可開始報名下一個月課堂	18
★5229	兒童體操班 Gymnastics for Children		4:00pm 5:00pm		6歲至12歲						18
★5209	空手道 Karate	3/8 - 28/9 (逢星期四) 下期 5/10 - 30/11	7:30pm - 9:30pm	空手道的基本知識、動作及馬步、體能訓練、套拳、搏擊技術、自衛、兵器練習。 ＊此課程必備填寫健康申報表	5歲或以上	$360	2個月	禮堂	全武館	8/6 下期 10/8	28
★5271	跆拳道基礎(B班) Tae Kwon Do (B)	(逢星期三) 按雙月計算 此課程必需登記輪候	5:30pm - 7:00pm	跆拳道之基本技術，鍛練體魄，優異學員將安排考帶試及推薦參加比賽。 ＊凡有意參加者，請到二樓詢問處登記輪候。 ＊跆拳課程必備填寫健康申報表	5歲至14歲	每堂$45	按雙月計算	302室至304室	正道館	逢第二堂可開始報名下一期課堂	20
★5290	跆拳道基礎(D班) Tae Kwon Do (D)		7:00pm - 8:30pm								20
★5210	跆拳道基礎(A班) Tae Kwon Do (A)	(逢星期五) 按雙月計算 此課程必需登記輪候	5:30pm - 7:00pm	跆拳道之基本技術，鍛練體魄，優異學員將安排考帶試及推薦參加比賽。 ＊凡有意參加者，請到二樓詢問處登記輪候。 ＊跆拳課程必備填寫健康申報表	5歲至14歲	每堂$45	按雙月計算	禮堂	正道館	逢第二堂可開始報名下一期課堂	28
★5286	跆拳道基礎(C班) Tae Kwon Do (C)		8:30pm - 9:45pm								28
★5222	跆拳道 Tae Kwon Do (綠帶或以上)		7:00pm - 8:30pm		6歲至18歲						28

〈所有興趣班必須成為有效會員方可參加〉 每位報名學員，只可代2位學員報名 (2016年4月1日生效)

★號課程必須填寫健康申報表

社區中心節日特別開放時間
Notice On Centre Opening

2023年6月 至 2023年9月

日期 Date	時間 Opening Hours
22/6/2023 (四) 端午節 Tuen Ng Festival (Thu)	全日暫停開放 All services will be suspended
1/7/2023 (六) 香港特別行政區成立紀念日 Hong Kong Special Administrative Region Establishment Day (Sat)	全日暫停開放 All services will be suspended
29/9/2023 (五) 中秋節 Chinese Mid-Autumn Festival (Fri)	上午10時至下午6時 10:00am - 6:00pm (收費服務截至下午5時30分) (Fee collection will be cut-off at 5:30pm)
30/9/2023 (六) 中秋節翌日 The day following the Chinese Mid-Autumn Festival (Sat)	全日暫停開放 All services will be suspended
1/10/2023 (日) 國慶日 National Day (Sun)	全日暫停開放 All services will be suspended
2/10/2023 (一) 國慶日翌日 The day following the National Day (Mon)	全日暫停開放 All services will be suspended
23/10/2023 (一) 重陽節 Chung Yeung Festival (Mon)	全日暫停開放 All services will be suspended

敬希垂注，不便之處，敬請原諒！
We sincerely apologize for any inconvenience caused. Thank you for your kind attention !

香港明愛青少年及社區服務 Caritas - Hong Kong Youth and Community Service
領取「在職家庭津貼」人士課程及活動優惠試行計劃
Concession for the Working Family Allowance Recipients Pilot Scheme

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

優惠制度條款及細則：

1. 領取職津人士可享本服務之免費會藉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藉及減費額，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。

Background:
To facilitate more Working Family Allowance (WFA, thereafter) recipients joining our services, Caritas Youth and Community Service (YCS, thereafter) offers the Concession Scheme (Scheme, thereafter) for all WFA recipients who wish to enroll in the Social & Skills Development Programmes and other activities (Courses / activities, thereafter) organized by YCS. Details are as follow:

Scheme Details:

1. Each WFA recipient can enjoy one year free membership of YCS and a maximum amount of HK$1,000 subsides each year for courses/activities enrollment. Subsidies will be granted in two periods, namely from April 1 to September 30 and from October 1 to March 31 of next year. The amount granted in each period will be $500. At the end of each period, unused balance will be forfeited and NOT be transferable across periods.
2. WFA recipients can only apply this Scheme from one of the service units of YCS, yet Subsidies can be applied for the courses/activites organized by all service units of YCS. If any recipients had applied this Scheme from more than one service unit, his/her entitlement for this Scheme will be suspended.
3. WFA recipients have to provide proof of receiving WFA in last 12 months in applying for this Scheme. Recipients of full rate, 3/4 rate or half rate are all be eligible.
4. User of this Scheme have to pay HK$10 for each of the course/activity they enrolled while the rest of the fee will be subsidized by this Scheme. User who applies for subsidies should present his/her discount card at enrollment. Our staff would record the amount of subsidies applied on the discount card each time for updating the balance.
5. This Scheme does not apply to group activity fees, transportation fees, material fees and the activities that are indicated as "No subsidy or discount provided".
6. The maximum quota for users of this Scheme is 20% of total enrollment per each course/activity shared together with our Concession Scheme for the Comprehensive Social Security Assistance Recipients. The quotas will be offered on the first-come-first-serve basis.
7. If the subsidies of individual users for each period have been fully consumed, the user cannot enjoy further subsidy until the commencement of next period.
8. The balance of this Scheme is non-exchangeable for cash.
9. Discount cards have to be issued by the service units and will only be effective with the signature of the center supervisor and seal of the service unit.
10. The balance on the discount card shall prevail in case of any discrepancy.
11. There is no replacement of lost discount cards. Users can only apply for a new discount card in next period.
12. YCS reserves the right to limit and refuse any application, and modify the terms of this Scheme.

香港明愛青少年及社區服務 Caritas - Hong Kong Youth and Community Service
「領取綜合社會保障援助人士」課程及活動優惠制度(供服務對象參閱)
Subsidy System on Course/Activity Enrollment for Comprehensive Social Security Assistance Recipients

背景：
為讓更多領取「綜合社會保障援助」(以下簡稱「綜援」)人士享用本服務，明愛青少年及社區服務(以下簡稱「本服務」)以減費形式提供優惠，詳情如下：

優惠制度條款及細則：

1. 每位領取「綜援」人士每年可享用活動優惠減費額不超過港幣二千元，每半年上限壹千元，上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日。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. 每位領取「綜援」人士只能向本服務其中一個單位申請減費額，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，並只能於來年4月1日重新申請。
3. 領取「綜援」人士在參加本服務設有減費優惠之活動或課程時，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和輸入電腦系統內以計算總累積額。
4. 綜援會員課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
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. 每個興趣班或活動提供十分一之減費名額，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。
9. 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
10. 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。
11. 明愛青少年及社區服務保留權利可不時酌情修訂上述條款。

註：「課程及活動」是指社交及技能發展課程及中心其他活動。

明愛青少年及社區服務
修訂於2018年4月1日

Background:
To facilitate more Comprehensive Social Security Assistance (CSSA) recipients joining our services, Caritas Youth and Community Service (YCS) offers the Concession Scheme (Scheme) for all CSSA recipients who wish to enroll in the courses/ activities organized by YCS. The details are as below:

Details of theScheme :

1. Each CSSA recipient can enjoy a maximum amount of subsides of HK$2,000 each year for courses/activities enrollment, with the condition of not exceeding HK$1,000 for each half year. Each subsidy year is from April 1 to March 31, i.e. the first half year is from April 1 to September 30 and the second half year is from October 1 to March 31. At the end of each period, any unused balance will expire and will be forfeited. The unused balance will NOT be transferable or accumulated across periods.
2. Each CSSA recipient can only apply this Scheme from one of the service units of YCS, yet subsidies can be applied for the courses/activities organized by all service units of YCS. If any user had applied this Scheme from more than one service unit, the user's entitlement for this Scheme will be suspended for that subsidy year. The user can only re-apply this Scheme in the next subsidy year starting on April 1.
3. CSSA recipients have to pay HK$10 for each of the course/activity they enrolled while the rest of the fee can be subsidized from the balance of this Scheme. Any CSSA recipient who applies for subsidies should present his/her discount card before enrollment. Our staff would record the amount of subsidies applied on the applicant's discount card and in our computer ststem each time for updating the balance.
4. The balance of this Scheme on the discount card shall prevail in case of any discrepancy.
5. This Scheme does not apply to group activity fee, transportation fee, material fee and the activities that are indicated as "No subsidy or discount".
6. The maximum quotas for users of this Scheme is 10% of total enrollment per each course/activity. The quotas are under the first-come-first-serve basis.
7. If the balance of this Scheme is fully consumed within each period, the user cannot enjoy further subsidy until the start of next period.
8. Discount cards will be issued by the service units and will only be effective with the signature of the center supervisor and seal of the service units.
9. The balance of this Scheme is non-exchangeable for cash.
10. There is no replacement of lost discount cards. The applicants can only apply for the new discount card in next period.
11. YCS reserves the right to modify the terms of this Scheme.

Note: "Course/Activity" includes all Social & Skills Development Programmes and other activities organized by the service units.

Caritas Youth and Community Service
Revised on 1 April 2018



如想加入本中心成為個人會員，請出示身份証或出世紙(正或副本)及30元年費入會。如想成為家庭會員(兩代直系關係)，請帶備各成員身份証或出世紙(正或副本)及60元年費。
會員費一經繳費，不能退款，只可退會籍。

If you would like to join us, please present HKID or birth certificate (original or copies) and $30 annual membership fee for individual membership; or prepare HKID/ birth certificate documents (originals or copies) of all members and $60 for family membership.
Termination of membership is allowed but NO REFUND will be made after the payment.

中心會員制度 Centre Membership System

會員類別	定　義	年費
兒童會員	6至14歲人士，並須有監護人簽名	$ 30
青年成人會員	15至59歲人士	$ 30
長者會員	60歲或以上人士	$ 24
家庭會員	同住直系親屬家庭，唯申請人需為該家庭之家長	$ 60
綜援人士	領取有效之綜合社會保障援助人士	全免
職津人士	過去12個月領取在職家庭津貼人士	全免
特別需要社群	- 新來港不足3年之人士；或 - 基層人士，家庭月入低於人口入息中位數75%；或 - 南亞人士 詳情請向中心職員查詢	全免

- 尊敬長者，長者會員參加社交及技能發展課程可享有八折優惠。
- 推動平等參與，每名綜援會員每年可享用香港明愛青少年及社區服務活動優惠減費不超過港幣$2000，每半年上限$1000，唯每活動仍需繳付十元費用及材料費。
- 各會員均獲發會員證1張，會員證適用於所有香港明愛青少年及社區服務單位，方便又輕鬆，會員一咭通。

Member Type	Definition	Annual Fee
Children Member	Persons aged 6 to 14 with guardian signature	$30
Youth & Adult Member	Persons aged 15 to 59	$30
Elderly Member	Persons aged 60 or above	$24
Family Member	A family with family members living together	$60
CSSA Member	Person with effective CSSA (Comprehensive Social Security Assistance) evidence	Free
WFA Member	Person with effective WFA (Working Family Allowance) evidence	Free
Special Need Group	- New arrivals; or - Low income family with family income less than 75% of medium income; or - Ethnic minority For details, please contact centre staffs.	Free

- In order to respect the elderly, elderly members can enjoy 20% discount in SSDP courses.
- In order to promote equal opportunity of participation, each CSSA member can enjoy program fee subsidies of not more than $1000 per 6 months. With the program fee subsidies, CSSA members still need to pay $10 for every program and the course material.
- Each member will have 1 membership card, which is applicable among the Caritas Youth and Community Service units.

社交及技能發展課程報名須知 Registration Rules

所有興趣班開課前兩天，不再接受報名

所有興趣班開班後第二堂，才接受下期報名

備註：

(一) 報名興趣班必須成為有效會員方可參加。不設留位，收費作實。

(二) 本中心有權修改課程任何資料，以本中心最後公佈為準則，另本中心保留開班與否之權利。

(三) 所有課程一經報名，不得轉班或退款(在特別情況下，可交30元改班或退出之行政費用)。<詳情見退出手續通告>(若因取消課程而退款者，請於通知後一個月內到本中心辦理退款，逾期作廢。另因課程延期退款者，則需於所新訂之開課日期前辦理退款，逾期作廢)。若退款額超過300元，則以支票代替現金支付，並於約三星期後到本中心取回退款支票。

(四) 若參加者出席率超過80%，於一年內可向中心申請出席證明，每張手續費30元正(7個工作天)，60元正 (1-6個工作天)

(五) 公眾假期不用上課，學校假期照常上課。
(所有月班，公眾假期及因天氣而暫停上課的該課，將不獲補課。)

(六) 3 號風球及紅色暴雨警號所有室內興趣班照常上課，黑色暴雨警號及 8 號或以上風球則所有興趣班停止上課，該堂自動取消。所有興趣班，如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心會盡量安排「補課」，「補課」的日期安排為順延一堂。

(七) 如上述規則有任何修改，恕不作個別通知，請參閱本中心有關修改之通告。

Registration Rules

1. Persons who want to join the interest class must be the valid members of the centre. No reservation is provided. Registration is effective only after the payment.
2. Our centre has the right to amend any course information.
3. After registration, the applicant is not allowed to change or withdraw the course. For details, please refer to the withdrawal procedures of service.
4. Applicants with over 80% attendance can request a certificate of attendance with the administration fee $30(7 working day) , $60(1-6 working day).
5. All interest class will be cancelled in the public holidays. Interest class will continue in the school holidays.
6. Indoor activities will continue in the typhoon No. 3 and red rain signal. Both indoor and outdoor activities will be cancelled in the typhoon No. 8 and black rain signal. If a session is cancelled by our centre due to adverse weather condition, our centre will try to provide another session for replacement.
7. Our centre has the right to amend the rules. No individual contact for the change of the rules will be made. All members please pay caution to any updated news.

已報名的服務退出手續
Withdrawal Procedures of Service

1. 已報名及繳費者(以下簡稱參加者)可以知會本單位想退出服務的意願，但是不能少於服務舉行前六個工作天或以前提出申請，若本單位於有關活動已有候選者等候，則會安排由候選者補上，退出服務者需要繳交手續費三十元正，本單位亦安排在十二個工作天內退回已繳交之費用；
2. 若本單位於有關活動沒有候補者，則參加者可以推薦合符該服務參加者資格的人士補上，本單位保留接納該候補者的權利，若不獲接納，則參加者不能退出服務及取回已繳交之費用；
3. 若沒有任何候補者，則參加者不能退出服務及取回已繳交之費用；
4. 若本單位因應環境轉變而需要調動服務，因而引致參加者所參加的服務不能如期舉行，參加者可選擇參加其他服務，並將已繳交之費用轉到新的服務，參加者亦可選擇退回已繳交之費用，本單位安排在十二個工作天內退回已繳交之費用；
5. 在下列情況下，本單位可以取消參加者參加服務的資格，已繳交的費用概不發還：
   5.1 在報名後被本單位發現不符合參加服務的資格；
   5.2 在服務進行期間參加者不遵從本單位服務負責職員就其言論、行為的勸喻。
6. 「督導主任／高級督導主任可就申請退出服務的人士申述之理由，作出酌情處理。」

1. The participant who has registered for service and has the payment made(equivalent to "Participant" as below) can withdraw his/her application from the Centre not later than 6 working days before the service. If there is a candidate on the waiting list, the vacancy will be filled up by that candidate. An administration fee of HK$30 will be collected from the participant who withdraws. The Centre will refund the service fee to the participant within 12 working days.
2. If there is no candidate on the waiting list, the participant can nominate any eligible person to replace him/her. The Centre reserves the rights to admit the nominee. The participant has to pay HK$30 for administration fee if the nominee is admitted.
3. If there is no waiting candidate, the participant cannot take back any fees he/she has made.
4. If the Services in the Centre are to be rearranged due to charge in situation, participants of any service that is postponed can either change to other service or quit their applications. The payment made would be transferred to the new Service or be refunded within 12 working days respectively.
5. Under the following conditions, the Centre might cancel the eligibility of the participant to enjoy the Service without any refund:
   a. The participant applied to take part in the Service while he/she was not eligible to do so;
   b. The participant who ignore staff's warnings concerning his/her speech or behavior during period of Service.
6. The Social Work Supervisor or Senior Social Work Supervisor may take into considerations any accountable reasons provided by participants who want to withdraw from Service and such cases will be dealt with individually.

有關颱風及暴雨警告之措施
Special Arrangement under Bad Weather

一般而言，將有以下安排：

颱風訊號 / 暴雨警告信號	中心開放	室內課程/活動	戶外活動
雨天/雷暴警告信號/黃色暴雨警告信號 Amber 黃	照　常	照　常	照　常
紅色暴雨警告信號 Red 紅	照　常	照　常	取　消
黑色暴雨警告信號 Black 黑	照　常	取　消	取　消
一號熱帶氣旋警告信號 T1	照　常	照　常	照　常
三號熱帶氣旋警告信號 3	照　常	照　常	取　消
八號預警 / 八號或以上 熱帶氣旋警告信號 8 NE 東北	暫　停	取　消	取　消

詳情請參閱本中心網頁 (http://ntkcc.caritas.org.hk)

香港明愛青少年及社區服務
明愛牛頭角社區中心

Caritas Youth & Community Service
Caritas Community Centre - Ngau Tau Kok

E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 05480

Economy

明愛牛頭角社區中心

牛頭角安德街一號二樓(牛頭角街市後面)



我們誠意為你的社區提供各類所需服務，請與我們聯絡。

社區熱線：2750 2727

中心開放時間

社區中心及圖書館開放時間

星期一至五	上午10:00 - 下午10:00	(收費至下午9:30)
星期六	上午10:00 - 下午6:00	(收費至下午5:30)
星期日	上午9:00 - 下午1:00	(收費至下午12:30)

Open Hours of Centre & Library

Monday to Friday	10:00am - 10:00pm	(Enrollment will be stopped at 9:30pm)
Saturday	10:00am - 6:00pm	(Enrollment will be stopped at 5:30pm)
Sunday	9:00am - 1:00pm	(Enrollment will be stopped at 12:30pm)

地址：九龍牛頭角安德道一號二字樓
電話：2750 2727　傳真：2953 0952
網址：http://ntkcc.caritas.org.hk
電郵：ycsntkcc@caritassws.org.hk

Address: 2/F., 1 On Tak Road, Ngau Tau Kok, Kowloon
Tel: 2750 2727　Fax: 2953 0952
Website: http://ntkcc.caritas.org.hk
facebook page: www.facebook.com/caritasNTKCC
Email: ycsntkcc@caritassws.org.hk

為響應環保，此印刷品乃環保紙。