



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



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

第122期

堅城 迴響

2025年10月至12月



目錄

中心行政	P.1
社區焦點	P.3
政策焦點	P.4
活動焦點	P.6
社區活動	P.8
兒童活動	P.11
男童軍	P.13
女童軍	P.14
青少年活動	P.15
家庭活動	P.18
退休人士及長者活動	P.21
基層家庭活動	P.24
多元文化活動	P.27
圖書館活動	P.30
興趣發展課程	P.33

2025年10-12月 特別日子 服務時間變更

國慶日	10月1日 (星期三)	公眾假期 暫停服務
中秋節	10月6日 (星期一)	上午9時至下午5時
中秋節翌日	10月7日 (星期二)	公眾假期 暫停服務
重陽節	10月29日 (星期三)	公眾假期 暫停服務
聖誕節前夕	12月24日 (星期三)	上午10時至下午4時
聖誕節	12月25日 (星期四)	公眾假期 暫停服務
聖誕節後 第一個周日	12月26日 (星期五)	公眾假期 暫停服務
元旦	2026年1月1日(星期四)	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** 服務單位實施教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*

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

西環共融實驗室：
跨代共創未來

麥鈞丞

多元文化
社區發展隊

譚安業
林嘉宜
Iqbal Mohammad
Arfan Safa

在校課後
託管服務

陳晞雲

社區發展及支援隊

鄭欣欣*
陸嘉輝*
梁家充*
盧敬超
陳巧兒

開糧食飯
鄰里廚房

陳昱奇

服務支援隊

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

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

由理念到實踐



讓科技有溫度的聽力健康

在香港，聽力問題經常被忽視，尤其是在長者及從事高噪音工作的基層人士之間。聽力損失不僅影響社交、情緒，還會影響家庭關係。許多長者因聽力退化，擔心被誤會為沒禮貌而不敢外出；也有人因與家人溝通困難，導致家庭氣氛變得冷淡。

及早介入和處理聽力問題，不但能減少聽力損失對身心和社交的影響，還有助於減輕醫療系統的壓力。

很多人誤以為「聽到很差才需要助聽器」，其實助聽器就像眼鏡一樣，設計輕巧，及早使用可以減慢聽力退化速度，提升生活質素。配戴助聽器後，還能重拾與朋友外出的樂趣，減少孤獨感和抑鬱風險。更重要的是，溝通障礙消除後，大家可以分享生活，關係也會變得更親密。

要建立健康的護耳習慣，除了避免長時間暴露在高噪音環境外，還應定期檢查聽力，及早求醫。其實，聽力問題並非只在年老時才會出現，年輕人長時間接觸高音量娛樂活動或在嘈雜環境工作，同樣有風險。多關心自己和家人的聽力健康，及早預防和治療，才能真正享受生活的每一個細節。聽力健康與生活質素息息相關，每個人都值得擁有尊嚴和自主的生活。

大音希聲： 社區聽力評估及支援計劃

科技讓聽力健康支援更有效率，而「溫度」則來自人與人之間的關懷與陪伴。唯有結合兩者，才能讓社區每一位受惠者都能「聽見」關愛，享受有尊嚴、有溫度的健康生活。

本計劃以社區為本，結合科技與人本關懷，為長者及高噪音工作者提供初步聽力評估、專業轉介、由基金會資助的合適助聽器，以及義工跟進服務。計劃由 2024 年至今已服務全港超過 900 位長者，並有 90 位受過培訓的義工參與。



公營醫療收費改革

在人口老化、醫療開支持續上升的壓力下，香港的公營醫療系統正面臨前所未有的挑戰。

為確保醫療資源能夠精準投放至最有需要的群體，醫務衛生局及醫院管理局於2025年3月25日公布了公營醫療收費改革方案，**並將於2026年1月1日起正式生效**。改革的核心目標是提升公營醫療系統的可持續性，應對醫療通脹和資源分配不均的問題改革強調扭轉「輕症高資助、重症自費」現象，集中將普及化的基本醫療服務收費調高，同時加強彌補收費上調可能帶來的負擔的保障措施。而且改革所得收入將全數用於改善公營醫療服務。

改革分階段推行，計劃於五年內完成，每兩年檢討一次收費，而新收費表則已於2025年4月25日刊憲，2026年1月1日起生效。

主要調整	現行收費	新收費（2026年1月1日起）
急症室	180元	其他（緊急、次緊急、非緊急）： 400元 危殆（一類）及危急（二類）： 免費
住院費用	入院費：100元； 每日住院費：120元	取消入院費； 每日住院費： 300元 ； 療養／復原、護養及精神科病床： 200元 日間程序及治理病床： 250元
門診服務	普通科門診：50元； 專科門診：80元	普通科門診： 150元 ； 專科門診： 250元
非緊急檢查	多數免費或低收費	放射診斷分三級 最高（如磁力共振）： 500元 ； X光： 免費 ； 病理檢驗： 50-500元
藥物	標準藥物低收費	調整標準藥物收費及數量

\$10,000

年度收費上限

每人每年醫療開支上限

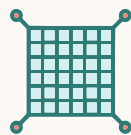
設1萬元上限（不包括自費藥械），超出上限的費用可申請減免。



費用減免機制

自動豁免及擴大減免範圍

為經濟困難人士（如領取長者生活津貼者）提供自動豁免，減免資格擴大至公屋住戶水平。



醫療安全網

擴大撒馬利亞基金覆蓋範圍

增加對危疾藥械的資助，確保重症及危急病人獲得必要治療。



防止濫用措施

預繳費用及不予豁免

對預約後「甩底」或濫用服務的個案，可能要求預繳費用或不予費用豁免。

為貧病、重病及危急病人提供的保障



急症室危殆及危急病人免費

危殆（一類）及危急（二類）病人急症室服務完全免費。



優化住院費用結構

取消入院費，減輕頻繁入院的重症病人負擔；療養／復原、護養及精神科病床每日收費200元。



基礎檢查免費

基礎放射診斷（如X光）繼續免費。

社區大匯演

森林主題 社區齊心

堅城童萌「森林派對大匯演」已於 8 月 31 日圓滿落幕！今年以「森林」為主題的盛會，不僅展現了「同獻・同享，社區一家」的精神，也讓大家在掌聲與歡笑中感受到濃厚的社區情誼與團結力量。我們衷心感謝每一位小朋友和年青人的用心演出、嘉賓與家長的熱情支持，以及所有台前幕後工作人員的默默付出，才成就了這次難忘的盛會。

星光熠熠 才華盡展

當晚的舞台可謂星光閃耀，小朋友和年青人們盡情展現才華，帶來連場驚喜。木箱鼓沉穩有力的節奏為匯演揭開序幕，鼓聲與掌聲交織，瞬間帶動全場氣氛。隨後登場的少數族裔小朋友，以純真的童聲合唱《月光光》，用流暢的中文演唱，獲得觀眾熱烈掌聲。接下來的話劇《中心有怪獸》充滿童趣，孩子們自然投入的演繹，令家長們邊拍照邊喝采。

扯鈴表演動作穩健自然，孩子們專心投入，鈴子在空中劃出流暢弧線，贏得觀眾的掌聲。非洲鼓則以明快的節奏吸引大家，孩子們認真投入，用鼓聲展現活力，帶動觀眾一起隨節奏而動。緊接而來的芭蕾舞表演優雅舒展，孩子們用心展現所學舞姿，場內響起熱烈掌聲。花式跳繩節目節奏輕快，技巧變化多樣，讓現場氣氛愈加熱鬧。壓軸的兩隊樂隊，以青春活力的旋律和熱情洋溢的演奏，為全晚劃上熱鬧的句號。

每一個節目都各具特色，展現了孩子和青年的努力與自信。舞台上的光芒，除了來自演出者本身，也凝聚着家長的陪伴與支持。正因如此，這片「森林」才顯得生機盎然。

分享時光 溫馨滿滿

節目結束後，義工們為大家準備了雞蛋仔、格仔餅、糖不甩和果凍蛋糕等小食。孩子們在謝幕後與家人一同分享美食，邊吃邊談論剛才的表演，氣氛溫馨愉快。這些小食不僅帶來滋味，更承載着義工們對孩子們的鼓勵與祝福。

社區平台 自信成長

這次匯演亦要特別感謝社區中心的支持，讓孩子們擁有一個展現自我的舞台。暑期興趣班不僅啟發孩子們發掘潛能、提升技能，更透過大匯演，讓他們在掌聲中增添自信，並在社區的大家庭裡找到歸屬感。這正是我們一直努力推動的方向——讓每位成員都能在互助中成長，在分享中快樂。

和諧森林 珍貴時刻

當日的場內氣氛熱烈，觀眾的掌聲與歡呼聲此起彼落。每一聲喝采，都是對表演者努力的肯定。就像森林中的一棵棵樹木，各自獨特卻彼此呼應，共同構築出和諧景致。這場匯演，不僅是一場表演，更是一次社區凝聚、互助共融的珍貴時光，充分體現了「同獻・同享」的精神。

展望未來 再創精彩

隨着最後一首樂曲的結束，堅城童萌森林派對大匯演也正式畫上完美句號。感謝每一位參與者的付出，讓這場盛事成為社區共同珍藏的回憶。展望未來，我們希望孩子們繼續勇敢追夢，家長們持續陪伴孩子的成長，並與社區中心攜手打造更緊密的連結。期待來年再度相聚，一同創造更多精彩與感動！

感謝大家的支持，願我們的社區大家庭枝繁葉茂，活力常在！





慈善賣物會

2025 Charity Bazaars

(日SUN) 11月2
10AM - 5PM NOV 2

港島區 Hong Kong

聖保祿學校
銅鑼灣禮頓道140號
St. Paul's Convent School
140 Leighton Road, Causeway Bay

11月9 (日SUN)
NOV 9 10AM - 6PM

九龍區 Kowloon

界限街花墟公園
Fa Hui Park, Boundary Street

(日SUN) 11月2
10AM - 5:30PM NOV 2

屯門區 Tuen Mun

屯門文娛廣場
屯門鄉事會路
Tuen Mun Cultural Square
Tuen Mun Heung Sze Wui Road

11月9 (日SUN)
NOV 9 10AM - 5:30PM

長洲區 Cheung Chau

長洲北帝廟遊樂場
Pak Tai Temple Playground, Cheung Chau

(日SUN) 11月16
10AM - 6PM NOV 16

荃灣區 Tsuen Wan

沙咀道遊樂場
Sha Tsui Road Playground

11月23 (日SUN)
NOV 23 10AM - 5:30PM

沙田區 Sha Tin

沙田公園
源禾路2號
Sha Tin Park
2 Yuen Wo Road

請注意：賣物會於結束前十五分鐘截止進場
(個別賣物會開放時間已詳列於上)
Kindly note that admission closes 15 minutes prior to the closing time of the Bazaars (Opening hours of the respective Bazaars are listed above)

查詢
Enquiries

www.caritas.org.hk
電話 Tel: 2843 4638





2025 慈善抽獎券

Charity Raffle Ticket

為香港明愛各項服務(包括教育、醫療及社會工作)籌募經費

To raise funds for Caritas - Hong Kong's various services,
including education, medical and social work services

發售日期
十月
12 Oct
十二月
6 Dec
(9:30am)
Period of Sale

頭獎 First Prize

東風Nammi Box Pro電動車壹部
DONGFENG Nammi Box Pro
Hatchback Electric Car



約值 About

HK\$150,000

每張 Each
\$20

抽獎於12月6日在堅道2號明愛大廈5樓公眾會堂舉行

Drawing will take place on 6 Dec at
the Community Hall, 5/F Caritas House, 2 Caine Road

查詢
Enquiries

www.caritas.org.hk
電話 Tel: 2843 4638



贊助
Sponsors



工銀亞洲慈善基金
ICBC (Asia)
Charitable Foundation



梁永鏗律師事務所





歡迎 捐贈食物 / 日用品

Donate Food and Daily Necessities

現籌集以下全新物品：

食物：



其他：

超市現金券



日用品：



物資收集地點：

明愛莫張瑞勤社區中心
(香港堅尼地城蒲飛路27號)

聯絡方法：

☎ 28168044
6672 2269(梁生)

📍 香港堅尼地城蒲飛路27號



社區共享及互助計劃

堅城士多現正為西區基層家庭提供減輕生活負擔的支援，召集一眾有心人士，以捐贈形式幫助基層家庭，實現社區互助精神！

活動編號: MCG837

負責人: 江裕 價錢: \$40 (每人)

我要踢波 - 秋冬篇

Football Training



小朋友除了讀書溫習外，平時亦要做下適量運動，放鬆身心。足球訓練會聚集各足球愛好者參與定期練習，進行分組對賽，組成足球隊希望在日後可以參與比賽

活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
足球訓練班	2025 年 10 月 17 日、 10 月 31 日、11 月 28 日、 12 月 12 日 (星期五)	4	下午 7:00 - 下午 8:00	本中心或 中西區足球場	小四至 中一學生	12 人

活動編號: MC5935

負責人: 陳晞雲 價錢: \$40 (每人)

10-12 月生日會

Oct-Dec Birthday party



生日快樂！生日咁開心嘅日子，我哋都好想同你一齊過！就算唔係生日嘅小朋友都可以一齊參加，一齊玩，一齊食蛋糕。

活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
生日會	2025 年 10 月 11 日 (星期六)	1	下午 3:00 - 下午 5:00	本中心 幼苗坊	6-12 歲	20 人

- 備註
1. 參加者出席活動時需穿著運動服飾
 2. 需填寫健康申報表

活動編號: MCG838

負責人: 陳晞雲 價錢: \$40 (每人)

狼人殺

到底邊個係好人？到底邊個係狼人？

睇吓考唔考到你，想挑戰你嘅推理能力同埋言辭表達就嚟參加啦！

活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
狼人殺	2025 年 11 月 24 日 - 12 月 15 日 (逢星期一)	4	下午 7:00 - 下午 8:30	本中心	8-12 歲	12 人





活動編號 : MCG839

負責人 : 蘇鎂淳 價錢 : \$100 (每人)



和諧粉彩 Pastel Nagomi Art

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

活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	2025 年 10 月 18 日 - 11 月 8 日 (逢星期六)	4	下午 3:00 - 下午 5:00	本中心 B302 室	6-12 歲	6 人

備註 1. 請自備小手巾



活動編號 : MC5936

負責人 : 江裕 價錢 : \$80 (每人)

烘焙過聖誕 Bake for X'mas

在佳節前夕，可讓小朋友嘗試製作聖誕有關烘焙食物，讓他們可感受節日氣氛，及體驗自製食物的樂趣。



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
烘焙活動	2025 年 12 月 22 日 (星期一)	1	下午 5:00 - 下午 6:30	B304 室 教學廚房	8-12 歲 兒童	6 人

備註 1. 參加者請自備食物盒以便帶回製作完成的食物



明愛莫張瑞勤社區中心



港島西區二十二旅童軍

成立於1967年，現招募各支部成員：

小童軍（5歲至7歲）

在成年人指導下，透過有趣味性及啟發性的活動，如遊戲、唱歌、故事及創作性活動，有助兒童成長。



幼童軍（7歲半至11歲）

在成年人領導下，以幼童軍規律與誓詞為本，給予歡愉而富有吸引力的進度訓練。

童軍（11歲至16歲）

在成年人領導下，以童軍規律與誓詞為本，給予鼓勵及富挑戰性的進度訓練，並實行小隊制度以培養組織及領導能力。



深資童軍（15歲至18歲）

在成人領袖引導下，深資童軍運用執行委員會制度，以自治和自務方式配合進度性及富挑戰性之活動及訓練以達到深造童軍技能；掌握統籌活動的技巧，發揮領導才；建立合作精神；拓闊人際網絡；培養服務精神及關心社會。



請透過以下查詢或報名：電話及WhatsApp: 59023931
電郵: 22ndhkg@gmail.com



港島第三十九小女童軍隊

招募隊員

小女童軍的訓練活動是環繞著八項綱領主題包括：

1.竭盡所能

2.享受戶外樂趣

3.幫助料理家務

4.要有表現

5.保持健康

6.幫助別人

7.提高警覺

8.對人友善

這『八項綱領』訓練，
使到小女童軍都可以從各項活動中去學習及分享，
發展多技能和建立自信心，裝備自己，迎接未來。

對 象	6至12歲中心會員
集會時間	每月份第一和第三的星期六 下午3時30至5時
集會地方	明愛莫張瑞勤社區中心B306室
活 動	宿營、旅行、BBQ、參觀、 社區服務、家務技能、 手工藝、集體遊戲、 烹飪、聖誕聯歡會、生日會等。
隊費	每月\$20
中心負責人	蘇姑娘
報名	親臨中心填寫報名表格
查詢電話	2816 8044



活動編號:MC5866 負責人:Emily 價錢:\$80 / 四節



攝入社區 Album For Our Community

課餘時間想 hea — hea，不如試吓用鏡頭感受社區，用照片保存溫度。

活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
簡介及落區	2025 年 10 月 24 日 (星期五)	4	下午 4:30 - 下午 6:00	本中心 戶外	12-18 歲	8 人
社區拍攝	2025 年 10 月 31 日 (星期五)					
社區拍攝	2025 年 11 月 7 日 (星期五)					
活動回顧	2025 年 11 月 14 日 (星期五)					

- 備註
1. 因為活動需於戶外進行，參加者須填寫健康申報表
 2. 到戶外進行拍攝時，請參加者自備充足食水。
 3. 活動會根據天氣情況作出相應的安排和調整。

活動編號:MC6841 負責人:Emily 價錢:\$20/ 四節



我就係想打排球!!! Volleyball is all I want

想有個場吓打排球 / 搵人搓波 / 想學吓打波，而家有個大好機會！

不論年資幾多，甚至係未玩過，歡迎過嚟識吓人組隊！

活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
就係打波！	2025 年 10 月 25 日 - 11 月 15 日 (逢星期六)	4	下午 2:00 - 下午 4:00	堅尼地城	12-18 歲	14

- 備註
1. 參加者須填寫健康申報表

活動編號:MC5868 負責人:Emily 價錢:\$20 (每人)



龍脊 Go Go Go! Dragon's Back Go Go Go!

咁啱個暑假咁熱，又成日打風落雨，搞到無得周圍玩……不如趁而家入秋，我哋一齊行吓山吖！

活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
龍脊之旅	2025 年 10 月 26 日 (星期日)	1	上午 10:00 - 下午 3:30	集合 / 解散： 港鐵筲箕灣站	12-18 歲	6 人

- 備註
1. 參加者須填寫健康申報表。
 2. 此為戶外活動，請參加者攜帶足夠食水及少許乾糧。
 3. 活動會因應天氣情況再作調整。

活動編號: MCG832 負責人: MiuMiu 價錢: 免費

手藝人 Handicraft Workshop

平時上網睇其他人玩不同手工就睇得多，會唔會覺得好難？覺得買材料好麻煩？唔緊要！我哋一齊試一試，製作屬於自己獨一無二的作品吧！



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	2025 年 10 月 20 日 - 11 月 10 日 (逢星期一)	4	下午 5:00 - 下午 6:30	本中心 A501 室	中一至 中六	6 人

備註 1. 參加者須填寫健康申報表

活動編號: MC5877 負責人: Oscar 價錢: 免費

跟隊唔該 Come and Play Basketball

想跟隊打波但又唔夠人？想識下新籃球波友？不如嚟一齊組隊啦～



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	2025 年 10 月 17 日 - 11 月 7 日 (逢星期五)	4	下午 4:30 - 下午 6:30	集合：中心禮堂 解散：科士街遊樂場	13-18 歲	不限

備註 1. 參加者須填寫健康申報表

活動編號: MCG843 負責人: Oscar 價錢: 免費

港島中學馬拉松 10K 挑戰 Teens Marathon 10K Challenge

馬拉松不僅是體力的挑戰，更是意志、毅力與同行的象徵。每一步都是對自我的超越，檢視自己的極限和成長。想挑戰自己，但又覺得俾錢跑步好似有啲 ... 咁不如把握今次機會試一次啦！跑港島海濱唔只有海景睇，仲可以結識新朋友，仲唔即刻報名！



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	2025 年 11 月 14 日 - 12 月 5 日 (逢星期五)	4	下午 7:00 - 下午 9:00	堅尼地城海旁 (於中心解散、集合)	13-18 歲	8

備註 1. 參加者須填寫健康申報表

活動編號: MCG825 負責人: MiuMiu 價錢: 免費

君子義以為質 — 義工隊 Volunteering Group

唔知大家有冇興趣做義工呢？我哋每逢星期五晚上都會同小朋友一齊玩嘍，你仲可以自己決定每次託管同小朋友做咩活動添！Join 我哋一齊做義工啦！



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	2025 年 10 月 3 日 - 10 月 31 日 (逢星期五)	5	下午 7:30 - 下午 9:30	本中心	13-18 歲	5 人

活動編號: MCG811 負責人: 鄭稜耀 (青檸) 價錢: \$200 (每人)

結他他他他 Guitar tar tar tar tar (Guitar Interest Class)



作為一個木結他興趣班，最緊要你有興趣，唔需要任何根基或音樂知識，即管報名參加！

形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	2025 年 10 月 10 日 - 11 月 7 日 (逢星期五)	8	下午 5:30 - 下午 6:30	本中心「角落咁」	12-24 歲	6 人

活動編號: MCG812 負責人: 鄭稜耀 (青檸) 價錢: \$200 (每人)

當堅尼地城有 Band 夾？ (一直招募中) Kennedy Band Band Band Band



【毫無代價唱最幸福的歌】

如果你對夾 band 有興趣，甚至你本身同朋友有隊 BAND，甚至你自己一個想搵人夾 band，都可以報名參加，睇下可唔可以組成隊伍。

我哋即管睇吓可唔可以凝聚西環鍾意音樂嘅人，

一齊沉迷音樂，用音樂表達自己。

形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
見面詳談， 按情況安排	2025 年 9 月 22 日 - 12 月 13 日 (逢星期六)	11	下午 6:00 - 下午 7:00	中心禮堂 Hall B	14-35 歲	20 名

活動編號: MCG821 負責人: 鄭稜耀 (青檸) 價錢: \$200 (每人)

打打打打鼓 (第二季) Beat Beat Beat Beat Drumming Interest Class



作為一個流行鼓興趣班，最緊要你有興趣，唔需要任何根基或音樂知識，即管報名參加！

話明係興趣班，我哋唔係為咗追逐考試或者級數，而係專注睇吓音樂入邊，你有冇搵到自己嘅我最喜愛。

內容主要圍繞基本節拍，流行曲節奏同埋享受音樂、認識朋友、認識自己。

我哋即管睇吓可唔可以凝聚西環鍾意音樂嘅人，一齊沉迷音樂，用音樂表達自己。

形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	2025 年 10 月 10 日 - 10 月 31 日 (逢星期五)	4	下午 7:00 - 下午 8:00	中心禮堂 Hall B	12-24 歲	20 名

活動編號: MCG812 負責人: 陳晞雲 價錢: \$300 (每人, 包三餐)

親子 Overnight Camp

趁著周末同小朋友出去玩吓, 欣賞大自然美景, 一齊觀星, 一齊做啲瘋狂嘅事。



形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
營前簡介會	2025 年 11 月 14 日 (星期五)	1	下午 7:00 - 下午 8:00	Zoom	6-12 歲 小朋友 及其家長	20 人
Camp	2025 年 11 月 22-23 日 (星期六至日)	1	下午 2:00 - 翌日下午 2:00	集合 本中心 營地地點 待定		

備註:

1. 需填寫健康申報表
2. 需要有家長陪同一同參與

活動編號: MC5937 負責人: 江裕、蘇鎂淳 價錢: \$230 (每人)

西貢 + 鹽田梓一日遊 Sai Kung + Yim Tin Tsai Day Trip

想一家大細逃離都市喧囂, 又不想長途跋涉? 鹽田梓係一個好選擇! 鹽田梓係一個有近 300 年歷史的小島, 小島上結合文化、生態和藝術的旅遊景點。首先, 我地會係西貢食午飯同遊覽西貢特色地方, 下午會坐船到鹽田梓, 在鹽田梓由導賞帶領我們一同參觀島上的景點, 欣賞島上怡人的風景, 更可進入鹽田參觀, 半日即可體驗遠離塵囂的慢生活。

形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
參觀	2025 年 11 月 29 日 (星期六)	1	上午 10:30 - 下午 5:30	集合、解散 堅尼地城 C 出口科士街 活動地點 西貢 / 鹽田梓	家庭	20

備註:

1. 費用包括來回旅遊巴、船費及鹽田梓導賞費用, 參加者午餐需自費



親子樂迎聖誕

活動編號: MC5872-2512

負責人: 鄭欣欣

價錢: \$30 (包車費及午膳)

趁著聖誕佳節，嘉許及鼓勵堅城士多的成員過去一年持續參與中心義工服務，並藉著慶祝聖誕活動，讓士多街坊享受輕鬆親子時光，共渡歡樂時光，活動內容包括：1. 聖誕聯歡 2. 自助火鍋午餐

活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
活動	2025 年 12 月 20 日 (星期六)	2	上午 10:30 - 下午 3:00	本中心禮堂 及銅鑼灣	晴天家庭 成員及其家人	50 人

備註 此活動只供晴天家庭成員參加，需繳費報名，不可以優惠咭扣減費用。





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7:00
或

晚上7:30至8:30

地點：本中心禮堂

對象：本中心晴天家庭會員
(居於中西區優先)

查詢及報名：2816 8044
(梁生/鄭姑娘)



地址：香港堅尼地城蒲飛路27號

活動編號:MCG845

負責人:陸嘉輝 價錢:免費

長者新興運動 - 三葉球與匹克球

三葉球與匹克球是專為長者設計的新興運動，動作簡單、安全有趣，促進身心健康與社交互動。無論晴雨室內外皆可進行，適合不同體能程度的長者參與。一起動起來，享受運動樂趣，活出精彩樂齡人生！



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	2025 年 10 月 20 日 - 12 月 29 日 (逢星期一)	10	下午 2:30 - 下午 4:00	中心 一樓禮堂	50 歲或 以上	16

備註：需填寫健康申報表

活動編號:MCG846

負責人:陸嘉輝 價錢:免費

飛翔飛鏢隊

飛鏢運動不但簡單易學，更有助提升手眼協調、專注力和平衡力。透過輕鬆的訓練與友善的比賽，長者可以在安全環境中建立自信、擴展社交圈子，活出健康快樂。無論你是初學者還是想挑戰自我，歡迎加入我們，一起「飛」出精彩人生！

活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	2025 年 10 月 8 日 - 12 月 17 日 (逢星期三)	8	上午 10:30 - 上午 12:00	中心五樓 圖書館	60 歲或 以上	15

香港紅十字會耆英團 第三團

Elderly Unit, EU

招募團員！

香港紅十字會轄下的其中一隊制服團隊。鼓勵50歲或以上人士投身紅十字運動，參與義工工作，從中培育其紅十字人道價值及志願服務精神。藉著不同的訓練，裝備退休齡人士成為具知識和技能的義工。

活動編號：

負責人：陸嘉輝 價錢：免費

活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
小組	2025年10月11日 - 12月6日（逢星期六）	3	上午10:30 - 下午12:00	本中心 五樓圖書館 B501	50歲或 以上	20

備註：需填寫健康申報表、入隊申請表





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



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

地址：堅尼地城蒲飛路27號

查詢：2816 8044

陸先生 / 陳姑娘

長者鄰里服務

長者時事組(月會)

中心致力營造共同參與的交流平台，探討當前長者相關熱點議題，定期舉辦主題多樣的講座活動。

提供全面的身體健康資訊，透過互動遊戲，激發長者的興趣與活力。參與中心的義工探訪、戶外旅遊等活動，豐富長者的社交生活，增進身心健康。

堅尼地城及石塘咀長者月會

日期：9月10日(三)、10月15日(三)、
11月12日(三)

時間：下午1:30至下午3:00

地點：石山街綜合大樓 2樓4室

西環邨、觀龍樓、西營盤長者月會

日期：9月17日(三)、10月22日(三)、
11月19日(三)

時間：下午1:30至下午3:00

地點：石山街綜合大樓 2樓4室

【晴天家庭】 會員大放送

為支援有特別需要之家庭，凡合乎資格之家庭可免費申請成為【晴天家庭】之會員，除了可免費享用中心會籍外，每位家庭成員每半年更有 \$500津貼報讀本中心之興趣發展課程，以增強大家課外知識和發展個人潛能之機會。

全港家庭入息中位數的55%

申請【晴天家庭】會員資格如下：

- (1) 現時子女領取「3/4免」或「全免」書簿津貼之家庭，或
- (2) 家庭每月總收入不超過下列入息中位數的55%，或
- (3) 具有特別的家庭經濟狀況，可由本服務之社工推薦。

詳情可致電本中心
查詢：
2816 8044

個人/家庭直系親屬 同住人口數目	家庭住戶 每月收入中位數 百分之五十五
1 人	\$5,720
2 人	\$12,265
3 人	\$20,130
4 人	\$27,500
5 人	\$34,155
6 人及以上	\$35,035

*以上數字將根據政府公佈而調整 2024Q3

愛心剪髮

費用：全免

內容：由專業髮型師主理剪髮服務

對象：晴天家庭或綜援之家庭成員
(必須持有本中心有效的會員証)



基層支援服務簡介

如果大家有經濟上的困難，以下不同的支援計劃可能都可以對大家有一些幫助，詳情可向本中心查詢：

及時雨基金



- 資格：
- 1 支援陷入財困，不能維持生活基本開支的個人或家庭；
 - 2 為有需要人士提供緊急援助，避免發生家庭及社會悲劇；
 - 3 協助等候其他基金和政府資助的人士渡過難關

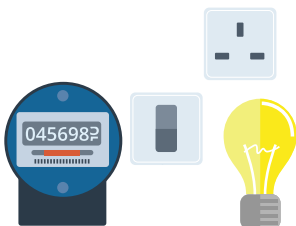


單親/低收入家庭經濟煤氣優惠計劃



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

失業人士電費優惠計劃



失業人士電費優惠計劃資格：

- 1 為香港電燈有限公司註冊客戶；
- 2 及現正領取社會保障援助的失業人士。
- 3 年齡為十五至五十九歲，但不包括十五至二十一歲接受全日教育人士

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。



多元文化活動 Multi-cultural Activities

Programme No.:MCG822 Person-in-charge: Catky | Fee: \$60

Cantonese Online Speaking Class

成人線上廣東話班

Curious about the unique ways in which locals in Hong Kong communicate? Join us as we dive into the vibrant world of Cantonese and discover cultural nuances that enrich every conversation!

Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Group	4 th -25 th Nov 2025 (Tuesday)	4	8:00pm - 9:00pm	Online	Non-Chinese Adult	10

Programme No.:MCG823 Person-in-charge: Catky | Fee: \$120 each children

Science Pioneers 科學小先鋒

Do you want to do experiment? Join our science group to explore exciting experiments, discover mysteries of the universe, and unleash your creativity with fun activities!

Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Group	8 th -29 th Nov 2025 (Saturday)	4	10:00am - 11:30am	Centre	Age: 9-12	10

Remark The fee is included the experiment materials.



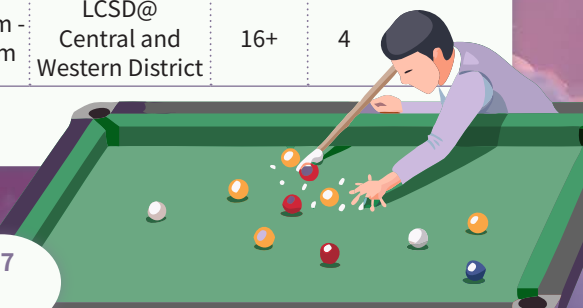
Programme No.:MCG829

Person-in-charge: Iqbal Mohammad | Fee: \$30 HKD

Youth Snooker Club

What's better than spending time doomscrolling and feeling isolated doing nothing at home? Joining this snooker club! It will allow you to meet other people while learning the arts of Snooker.

Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Group	4 th -25 th Oct 2025 (Saturday)	4	7:00pm - 9:00pm	LCSD@ Central and Western District	16+	4



多元文化活動 Multi-cultural Activities

Programme No.:MCG830

Person-in-charge: Iqbal Mohammad | Fee: \$40

Maths tutorial

Struggling with confusing mathematics without proper foundation from primary school? This Tutorial will help fill the gap of mathematic knowledge to keep up with your secondary school pace.



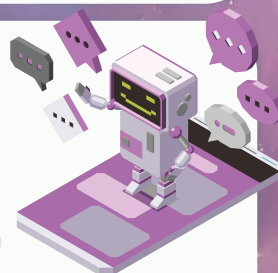
Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Group	7 th Oct - 30 th Dec, 2025 (Tuesday)	13	7:00pm - 9:00pm	A501	Secondary 1 to Secondary 3	4

Programme No.:MCG83

Person-in-charge: Iqbal Mohammad | Fee: \$40

AI tools for efficient life

AI tools are rapidly improving and without it, you might fall behind. Joining this programme will allow you to think better and more creatively with the use of AI. School Life will also be much easier with the use of AI.



Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Group	2 nd Oct - 23 th Oct, 2025 (Thursday)	5	6:00pm - 8:00pm	A501	Secondary 1 to Secondary 6	4

Programme No.: MCG835

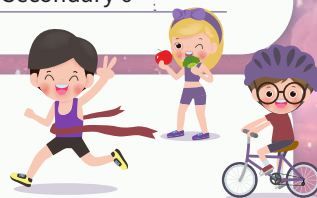
Person-in-charge: Mr. Tam | Fee: \$20

Run Leisure Run

We all know that exercising more makes us healthier, but many people put it off because they feel alone.

Caritas Mok Cheung Sui Kun Community Centre is organizing a relaxing run for all to get everyone healthy together.

We will practice in the parks in the community to make it easier for everyone to gather and disperse. Running once a week will strengthen everyone's cardiorespiratory fitness and allow them to meet more new friends.



Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Exercise and Group Jogging	9 th Oct - 6 th Nov, 2025 (Every Thursday)	5	19:30- 21:00	Smithfield Sports Centre	18 or above	5

- Remark
1. Simple beavery will be provided
 2. Free entry for the Hong Kong Streetathon 2025

多元文化活動 Multi-cultural Activities



Programme No.: MC5931 Person-in-charge: Mr. Tam | Fee: \$20

Give me a break!

It's almost a month into the school year, and autumn is a great time to go hiking or get some fresh air in the countryside. Take this opportunity to go to the countryside to stretch your muscles and let go of your heavy books for a while.

Format	Date	Session	Time	Venue	Target	Quota
Hiking Activity	9/11/2025 (Sunday)	1	9:30-16:00	Gathering Point Kennedy Town MTR Exit C Programme Tai Tam Reservoir	F.1 or above students	8

Remark 1. From Jardine Lookout to Tai Tam Reservoir, a total of approximately 9 Km.
2. Bring your food, drinking water, and your Octopus card.



Programme No.: MC5932 Person-in-charge: Mr. Tam | Fee: \$20

Volunteer Service Day – Let's go for Beach Cleaning

It's almost a month into the school year, and autumn is a great time to go hiking or get some fresh air in the countryside. Take this opportunity to go to the countryside to stretch your muscles and let go of your heavy books for a while.

Format	Date	Session	Time and Venue	Target	Quota
Beach or coast cleaning Outing	30/11/2025 (Sunday)	1	Gathering Point 9:30 am Kennedy Town MTR Exit C Programme Southern Hong Kong Dismiss 5:00 pm Kennedy Town MTR Exit C	Multi-cultural families & members	40

Remark 1. We will tentatively go to one of the Southern beach of Hong Kong Island for the beach or coastal clean-up.
2. The centre will provide a coach, tongs, plastic trash bags, and gloves.
3. We will complete the cleaning task first, after which the families will have free time.
4. Please prepare food and drink.



活動編號：MC5938

負責人：曾憲森 收費：\$30(親子二人價)

紙包盒儲錢箱 DIY Money Bank

家長和子女齊來動手做玩具，既可減少耗損地球資源，又可以增進親子關係。圖書館裡還有很多手工書籍可借閱學做。



活動形式	日期	節數	時間	地點	對象	名額
紙包盒儲錢箱	11月8日 (六)	1	上午 11:00 至 下午 12:00	中心五樓 圖書館	3至8歲小朋友 及其家長	5對家庭

備註 包每家庭材料製作2個錢箱



換領券



會員憑此卷到本中心五樓圖書館，
借閱本月新書推介書籍，均可獲贈
紀念品乙份。



明愛青少年及社區服務 - 圖書館



「悅讀越多FUN」積分獎勵計劃2024-2025

日期：2024年10月至2025年8月

對象：本服務會員

目標：鼓勵會員多元化閱讀，
增強閱讀能力。

「悅讀越多FUN」積分獎勵計劃頒獎禮

將於2025年10月26日舉行

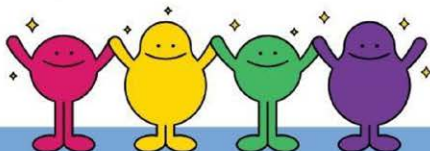


26/10頒獎禮活動將於 荃灣曹公
潭戶外康樂中心 以半日營舉行



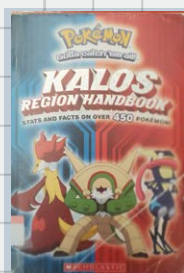
參加規則：

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



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

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

歡衣16歲以上
社區人士踴躍報名

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

協辦機構 / 導師：林俊彥 / LAM LING YIN LAVINIA

芭蕾舞入門 (星期六) Ballet Beginner (Sat)

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞入門班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿1年課程才可於來年升級。

學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
603-2511A	11月1日至11月22日	六	上午10:00至11:00	4	3至5歲	\$430	10人
603-2511B	11月29日至12月20日	六	上午10:00至11:00	4	3至5歲	\$430	10人
603-2512	12月27日至1月17日	六	上午10:00至11:00	4	3至5歲	\$430	10人

協辦機構 / 導師：林俊彥 / LAM LING YIN LAVINIA

芭蕾舞 Pre-primary (星期六) Ballet pre-primary (Sat)

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Pre-Primary 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿1年課程才可於來年升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
604-2511A	11月1日至11月22日	六	下午1:00至2:00	4	5歲已完	\$460	10人
604-2511B	11月29日至12月20日	六	下午1:00至2:00	4	成入門	\$460	10人
604-2512	12月27日至1月17日	六	下午1:00至2:00	4	班之學生	\$460	10人

幼兒運動課程 Infant Courses: Sports

協辦機構 / 導師：J Fitness Association

幼兒 Kick boxing A(星期二) Infants KICK BOXING

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。

課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
608-2510	10月21日至11月11日	二	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人
608-2511	11月18日至12月9日	二	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人
608-2512	12月16日至1月6日	二	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人

協辦機構 / 導師：J Fitness Association

幼兒 KICK BOXING B(星期四) Infants KICK BOXING

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。

課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
674-2510	10月16日至11月6日	四	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人
674-2511	11月13日至12月4日	四	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人
674-2512	12月11日至1月15日 (12月25日及1月1日不用上堂)	四	下午5:00至6:00	4	4至6歲	\$360	12人



協辦機構 / 導師：銳生體 會

小型網球入門 (星期三) Infants Mini Tennis (Wed)

網球是體育運動中職業化水準最高的運動之一，這項運動需要迅速的反應及手眼的協調。而小型網球是為兒童及初學者而設的正規網球的前身項目，於面積較小的球場，使用輕巧的球拍、球速較慢的海綿球。讓學員了解網運動，學習擊球、網前截擊、挑高球及發球等技巧。

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
640-2510	10月22日至11月19日 (10月29日不用上堂)	三	下午5:30至6:30	4	4至8歲	\$530	10人
640-2511	11月26日至12月17日	三	下午5:30至6:30	4		\$530	10人
640-2512	12月31日至1月21日 (12月24日不用上堂)	三	下午5:30至6:30	4		\$530	10人



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

協辦機構 / 導師：林俊彥 / LAM LING YIN LAVINIA

芭蕾舞 Primary(星期五) Ballet Primary (Fri)

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Primary 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於來年升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
617-2510	10月24日至11月14日	五	下午3:30至4:30	4	6歲已完成 Pre-Primary 之學生	\$490	10人
617-2511	11月21日至12月12日	五	下午3:30至4:30	4		\$490	10人
617-2512	12月19日至1月16日 (12月26日不用上堂)	五	下午3:30至4:30	4		\$490	10人

芭蕾舞 Grade1(星期六) Ballet Grade 1 (Sat)

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Grade1 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於來年升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
619-2511A	11月1日至11月22日	六	下午3:00至4:00	4	7歲已完成 Primary 之學生	\$530	10人
619-2511B	11月29日至12月20日	六	下午3:00至4:00	4		\$530	10人
619-2512	12月27日至1月17日	六	下午3:00至4:00	4		\$530	10人

芭蕾舞 Grade1 考試班(星期五) Ballet Grade 2 Exam Class (Fri)

教授芭蕾舞 Grade1 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於來年 11 月升班。學員必需穿著整齊舞衣。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
690-2510	10月24日至11月14日	五	下午4:30至5:30	4	7歲 Grade 1 之學生	\$530	10人
690-2511	11月21日至12月12日	五	下午4:30至5:30	4		\$530	10人
690-2512	12月19日至1月16日 (12月26日不用上堂)	五	下午4:30至5:30	4		\$530	10人

芭蕾舞 Grade1 考試班(星期日) Ballet Grade 1 Exam Class (Sun)

教授芭蕾舞 Grade2 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於來年升班。學員必需穿著整齊舞衣。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
620-2510	10月26日至11月16日	日	上午9:00至10:00	4	7歲 Grade 1 之學生	\$530	12人
620-2511	11月23日至12月14日	日	上午9:00至10:00	4		\$530	12人
620-2512	12月21日至1月11日	日	上午9:00至10:00	4		\$530	12人

芭蕾舞 Grade2(星期六) Ballet Grade 2 (Sat)

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Grade2 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於來年升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
621-2511A	11月1日至11月22日	六	上午11:00至12:00	4	8歲已完成 Grade 1 之學生	\$570	12人
621-2511B	11月29日至12月20日	六	上午11:00至12:00	4		\$570	12人
621-2512	12月27日至1月17日	六	上午11:00至12:00	4		\$570	12人

協辦機構 / 導師：林俊彥 / LAM LING YIN LAVINIA

芭蕾舞 Grade3 (星期日) Ballet Grade 3 (Sun)

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Primary 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於來年升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
623-2510	10月26日至11月16日	日	上午9:00至10:00	4	9歲已完成	\$620	10人
623-2511	11月23日至12月14日	日	上午9:00至10:00	4	Grade 2	\$620	10人
623-2512	12月21日至1月11日	日	上午9:00至10:00	4	之學生	\$620	10人

芭蕾舞 Grade3 考試班 (日) Ballet Grade 3 Exam Class (Sun)

教授芭蕾舞 Grade3 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿 1 年課程才可於來年升班。學員必需穿著整齊舞衣。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
624-2510	10月26日至11月16日	日	上午10:00至11:00	4	9歲	\$620	10人
624-2511	11月23日至12月14日	日	上午10:00至11:00	4	Grade 3	\$620	10人
624-2512	12月21日至1月11日	日	上午10:00至11:00	4	之學生	\$620	10人

芭蕾舞 Grade4 (星期六) Ballet Grade 4 (Sat)

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Grade4 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 6 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
625-2511A	11月1日至11月22日	六	中午12:00至1:00	4	10歲	\$660	10人
625-2511B	11月29日至12月20日	六	中午12:00至1:00	4	已完成 Grade 3	\$660	10人
625-2512	12月27日至1月17日	六	中午12:00至1:00	4	之學生	\$660	10人

芭蕾舞 Grade4 考試班 (星期日) Ballet Grade 4 Exam Class (Sun)

教授芭蕾舞 Grade4 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿 1 年課程才可於 6 月升班。學員必需穿著整齊舞衣。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
626-2510	10月26日至11月16日	日	上午11:00至12:00	4	10歲	\$660	10人
626-2511	11月23日至12月14日	日	上午11:00至12:00	4	Grade 4	\$660	10人
626-2512	12月21日至1月11日	日	上午11:00至12:00	4	之學生	\$660	10人

協辦機構 / 導師：林俊彥 / LAM LING YIN LAVINIA

芭蕾舞 Grade6 (星期六) Ballet Grade 6 (Sat)

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Grade6 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿 1 年課程才可於 6 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
629-2511A	11月1日至11月22日	六	下午2:00至3:00	4	11歲	\$780	10人
629-2511B	11月29日至12月20日	六	下午2:00至3:00	4	已完成 Grade 5	\$780	10人
629-2512	12月27日至1月17日	六	下午2:00至3:00	4	之學生	\$780	10人

興趣發展課程

此課程如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心將安排「補堂」，餘下課堂將會安排順延一週。如學生未能出席「補堂」，本中心將不作退款安排。

協辦機構 / 導師：林俊彥 / LAM LING YIN LAVINIA

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

教授芭蕾舞 Grade6 程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 6 月升班。學員必需穿著整齊舞衣。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
630-2510	10月26日至11月16日	日	上午10:00至11:00	4	11歲	\$780	10人
630-2511	11月23日至12月14日	日	上午10:00至11:00	4	Grade 6之	\$780	10人
630-2512	12月21日至1月11日	日	上午10:00至11:00	4	學生	\$780	10人

芭蕾舞 Intermediate(星期五) Intermediate Ballet (Fri)

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Intermediate 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿入 1 年課程才可於 6 月升級。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
632-2510	10月24日至11月14日	五	下午5:30至6:30	4	14歲	\$840	10人
632-2511	11月21日至12月12日	五	下午5:30至6:30	4	已完成 IF	\$840	10人
632-2512	12月19日至1月16日 (12月26日不用上堂)	五	下午5:30至6:30	4	之學生	\$840	10人

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

教授芭蕾舞 Intermediate 考試程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升班，需完成滿入 1 年課程才可於 6 月升班。學員必需穿著整齊舞衣。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
633-2510	10月24日至11月14日	五	晚上6:30至7:30	4	14歲或以上	\$840	10人
633-2511	11月21日至12月12日	五	晚上6:30至7:30	4	Inter 之學生	\$840	10人
633-2512	12月19日至1月16日 (12月26日不用上堂)	五	晚上6:30至7:30	4		\$840	10人

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

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Advance Foundation 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿入 1 年課程才可於來年升班。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
680-2511A	11月1日至11月22日	六	下午4:00至5:30	4	15歲或以上	\$970	10人
680-2511B	11月29日至12月20日	六	下午4:00至5:30	4	完成 Inter	\$970	10人
680-2512	12月27日至1月17日	六	下午4:00至5:30	4	之學生	\$970	10人

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

芭蕾舞是一種輕盈、舒緩、優雅的舞蹈。導師著力培養學員對芭蕾舞的興趣及認識。本課程教授芭蕾舞 Advance Foundation 班程度之舞步，優秀之學員可由導師推薦升級，需完成滿入 1 年課程才可於來年升班。學員必需穿著整齊舞衣，舞衣、舞鞋由導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
681-2510	10月26日至11月16日	日	上午11:30至1:00	4	15歲或以上	\$970	10人
681-2511	11月23日至12月14日	日	上午11:30至1:00	4	Advanced 1	\$970	10人
681-2512	12月21日至1月11日	日	上午11:30至1:00	4	之學生	\$970	10人



興趣發展課程

此課程如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心將安排「補堂」，餘下課堂將會安排順延一週。如學生未能出席「補堂」，本中心將不作退款安排。

協辦機構 / 導師：香港交響樂協會

小提琴A(星期六) Violin A (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。

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、音樂欣賞及演繹歌曲的技巧等。導師會每半年對學員之進度及級數作評估，如學員之學習態度及進度良好，可安排報名考試。

學員需自備樂譜、文具、小提琴（連弓、松香、微調及小提琴盒）。以上用品可自行準備或請導師代購。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
646-2510	10月11日至11月1日	六	下午4:00至5:00	4	5至12歲	初級 (Pre-Grade): \$890	8人
646-2511	11月8日至11月29日	六		4		一級 (Grade 1): \$940	8人
646-2512	12月6日至1月3日 (12月27日不用上課)	六		4		二級 (Grade 2): \$1060 三級 (Grade 3): \$1230 四級 (Grade 4): \$1460 五級 (Grade 5): \$1710	8人

協辦機構 / 導師：譚日中

流行鼓課程 DRUM LESSON

您是否夢想著能彈奏自己喜愛的流行歌曲？我們的流行結他課程，適合所有初學者和有一定基礎的學員。

在這個課程中，學生將學習結他的基本技巧，包括和弦、節奏和指法。我們的老師將指導學員，由淺入深，了解編曲，並彈奏熱門流行歌曲，讓學習過程充滿樂趣與成就感。課程內容還將涵蓋音樂理論的基礎，幫助學生更好地理解音樂結構。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
694-2510	10月14日至11月11日 (10月28日不用上堂)	二	下午 (A)6:00至6:45, (B)6:45-7:30,	4	8歲以上	\$880	8人
694-2511	11月18日至12月9日	二	(C)7:30-8:15, (D)8:15-9:00,	4			8人
694-2512	12月16日至1月6日	二	(E)9:00-9:45	4			8人

協辦機構 / 導師：曹宗堯

流行結他課程 GUITAR LESSON

您是否夢想著能彈奏自己喜愛的流行歌曲？我們的流行結他課程，適合所有初學者和有一定基礎的學員。

在這個課程中，學生將學習結他的基本技巧，包括和弦、節奏和指法。我們的老師將指導學員，由淺入深，了解編曲，並彈奏熱門流行歌曲，讓學習過程充滿樂趣與成就感。課程內容還將涵蓋音樂理論的基礎，幫助學生更好地理解音樂結構。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
695-2510	10月14日至11月4日	二	下午 (A)04:00-04:45, (B)04:45-05:30,	4	8歲以上	\$880	4人
695-2511	11月11日至12月2日	二	(C)05:30-06:15, (D)06:15-07:00,	4			4人
695-2512	12月9日至12月30日	二	(E)07:00-07:45, (F)07:45-08:30, (G)08:30-09:15	4			4人
編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
696-2510	10月8日至11月5日 (10月29日不用上堂)	三	下午 (A)04:00-04:45, (B)04:45-05:30,	4	8歲以上	\$880	4人
696-2511	11月12日至12月3日	三	(C)05:30-06:15, (D)06:15-07:00,	4			4人
696-2512	12月10日至1月7日 (12月24日不用上堂)	三	(E)07:00-07:45, (F)07:45-08:30, (G)08:30-09:15	4			4人

協辦機構 / 導師： J Fitness Association

兒童 KICK BOXING A(星期二) Childrens KICK BOXING (Tue)

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。

課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋。



編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
635-2510	10月21日至11月11日	二	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
635-2511	11月18日至12月9日	二	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
635-2512	12月16日至1月6日	二	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人

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

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
675-2510	10月16日至11月6日	四	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
675-2511	11月13日至12月4日	四	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人
675-2512	12月11日至1月15日 (12月25日及1月1日不用上堂)	四	晚上6:00至7:00	4	7至12歲	\$360	12人

協辦機構 / 導師： 銳生體 會

兒童小型網球 Grade2 (星期三) Mini Tennis Grade 2 (Wed)

網球是體育運動中職業化水準最高的運動之一，這項運動需要迅速的反應及手眼的協調。而小型網球是為兒童及初學者而設的正規網球的前身項目，於面積較小的球場，使用輕巧的球拍、球速較慢的海綿球。讓學員了解網運動，學習擊球、網前截擊、挑高球及發球等技巧。

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋



編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
641-2510	10月22日至11月19日 (10月29日不用上堂)	三	晚上6:30至7:30	4	9至11歲	\$550	10人
641-2511	11月26日至12月17日	三	晚上6:30至7:30	4	已完成 Grade 1	\$550	10人
641-2512	12月31日至1月21日 (12月24日不用上課)	三	晚上6:30至7:30	4	之學生	\$550	10人

協辦機構 / 導師： 莫氏跆拳道綜合自衛術

兒童跆拳道 (星期六) Childrens Taekwondo (Sat)

教授基本跆拳道動作、套拳、對拆及自衛術、自由搏擊及腿拳等。

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋



編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
645-2510	10月18日至11月8日	六	下午2:00至3:00	4	4至12歲	\$450	30人
645-2511	11月15日至12月6日	六	下午2:00至3:00	4	4至12歲	\$450	30人
645-2512	12月13日至1月3日	六	下午2:00至3:00	4	4至12歲	\$450	30人

興趣發展課程

此課程如因天氣或其他原因引致課程需要「停課」，本中心將安排「補堂」，餘下課堂將會安排順延一週。如學生未能出席「補堂」，本中心將不作退款安排。

協辦機構 / 導師：陳華昌 / CHAN WAH CHEONG

兒童空手道初階（星期五）Childrens Karate (Fri)

教授空手道、硬式空手道技術、拳套、空手道精神修養。課程由沖繩剛柔流，正武館，九段範士，親授格鬥空手道和舊式空手道。**學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝及運動鞋。



編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
643-2510	10月24日至11月14日	五	下午5:00至6:30	4	6至12歲	\$340	12人
643-2511	11月21日至12月12日	五	下午5:00至6:30	4	6至12歲	\$340	12人
643-2512	12月19日至1月16日 (12月26日不用上堂)	五	下午5:00至6:30	4	6至12歲	\$340	12人

兒童空手道進階（星期五）Childrens Karate (Fri)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
683-2510	10月24日至11月14日	五	晚上6:30至8:15	4	6至12歲	\$340	12人
683-2511	11月21日至12月12日	五	晚上6:30至8:15	4	6至12歲	\$340	12人
683-2512	12月19日至1月16日 (12月26日不用上堂)	五	晚上6:30至8:15	4	6至12歲	\$340	12人

烹飪課程 Cooking



協辦機構 / 導師：開心天使

親子烹飪班 PARENT-CHILD COOKING CLASS

親子烹飪班，旨在促進親子之間的互動與合作，不僅能增進家庭成員之間的感情，家長和孩子可以一起學習烹飪基本技能，探索健康食材，並創造美味的家庭料理。透過實踐，孩子們能學會團隊合作、解決問題的能力，還能提高孩子的自信心與獨立性。也讓孩子在輕鬆愉快的氛圍中培養對烹飪的興趣。本期製作食品如下 1. 玫瑰花茶 / 金黃粟米燕麥餅 2. 蘋果多多 / 紅腸火薄餅 3. 楊枝甘露奶昔 / 芒果糯米糍 4. 奇異果香蕉奶昔 / 日式烤餅

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
698-2510	10月11日至11月1日	六	下午2:00至3:30	4	4歲以上及一位家長	\$900	6組家庭

協辦機構 / 導師：開心天使

兒童烹飪班 CHILDREN COOKING CLASS



這些課程不僅能激發孩子們的創造力，還能培養他們的獨立性和責任感。參加烹飪課程的孩子們，能學習基本的烹飪技巧，了解健康飲食的重要性，並與同齡人合作，增進社交能力。通過實踐，他們還能提升自信心，享受自己親手製作的美食。無論是為了培養興趣，還是增強生活技能，兒童烹飪課程都是一個絕佳的選擇，讓孩子們在遊戲中學習，健康成長。

本期製作食品如下 1. 芝士煙肉批 2. 蕃茄吞拿魚杯 3. 朱古力脆脆 4. 士多啤梨和果子

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
699-2510	10月11日至11月1日	六	下午3:45至5:15	4	8歲至12歲	\$650	8人

青年及成人興趣課程 Youth and Adult Courses

協辦機構 / 導師：袁柳眉 / YUEN LAU MAI

集體舞 (星期三) Group Dancing (Wed)

教授集體舞之步法、步伐、輕鬆而有節奏感。服飾以舒適隨便為主，是一種消耗體力而不劇烈的理想運動。參加者必需學習跳舞有 2 年以上。



編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
648-2510	10月8日至11月5日 (10月29日不用上堂)	三	上午 10:00 至 12:00	4	16 歲以上	\$ 280	40 人
648-2511	11月12日至12月3日	三	上午 10:00 至 12:00	4	16 歲以上	\$ 280	40 人
648-2512	12月10日至1月7日 (12月24日不用上堂)	三	上午 10:00 至 12:00	4	16 歲以上	\$ 280	40 人

KICK BOXING

協辦機構 / 導師：J Fitness Association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。

課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋



成人 Kick boxing (星期二) KICK BOXING A (Tue)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
651-2510	10月21日至11月11日	二	晚上 7:00 至 8:00	4	13 至 59 歲	\$ 360	12 人
651-2511	11月18日至12月9日	二	晚上 7:00 至 8:00	4	13 至 59 歲	\$ 360	12 人
651-2512	12月16日至1月6日	二	晚上 7:00 至 8:00	4	13 至 59 歲	\$ 360	12 人

成人 kick boxing A (星期四) KICK BOXING A (Thur)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
652-2510	10月16日至11月6日	四	晚上 7:00 至 8:00	4	13 至 59 歲	\$ 360	12 人
652-2511	11月13日至12月4日	四	晚上 7:00 至 8:00	4	13 至 59 歲	\$ 360	12 人
652-2512	12月11日至1月15日 (12月25日及1月1日不用上堂)	四	晚上 7:00 至 8:00	4	13 至 59 歲	\$ 360	12 人

成人 kick boxing B (星期四) KICK BOXING B (Thur)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
653-2510	10月16日至11月6日	四	晚上 8:00 至 9:00	4	13 至 59 歲	\$ 360	12 人
653-2511	11月13日至12月4日	四	晚上 8:00 至 9:00	4	13 至 59 歲	\$ 360	12 人
653-2512	12月11日至1月15日 (12月25日及1月1日不用上堂)	四	晚上 8:00 至 9:00	4	13 至 59 歲	\$ 360	12 人

KICK BOXING

協辦機構 / 導師：J Fitness Association

Kick Boxing 是一種混合音樂、舞蹈、武術於一身的運動。

課程內容：1. 武術訓練 2. 舞蹈訓練 3. 體能訓練 4. 自衛術訓練 5. 紀律訓練

** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋



長者 kick boxing(星期二) Eldery KICK BOXING (Tue)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
650-2510	10月21日至11月11日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人
650-2511	11月18日至12月9日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人
650-2512	12月16日至1月6日	二	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人

長者 kick boxing(星期四) Eldery KICK BOXING (Thu)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
689-2510	10月16日至11月6日	四	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人
689-2511	11月11日至12月4日	四	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人
689-2512	12月11日至1月15日 (12月25日及1月1日不用上堂)	四	下午4:00至5:00	4	60歲以上	\$360	12人

協辦機構 / 導師：林玉薇 / LUM YUK MEI

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

因為常低頭做家務、打電腦、打機及睇片令肌肉過勞、受傷或長坐辦公室缺乏運動等等，令肌肉內含有的酸性提高、導致激痛點的產生，破壞肌肉組織，使肌肉繃緊、脊椎或關節移位、骨刺、甚至神經線受壓，對身體造成嚴重損害！本課程教授正確而安全的伸展運動及肌力鍛鍊技巧方法，增加肌肉柔軟度，改善血液循環，放鬆繃緊的肌肉，舒緩及預防痛症問題。** 學員需自備水、毛巾及穿著運動服裝及運動鞋



編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
649-2508	10月20日至11月17日	一	下午2:00至3:30	5	16歲以上	\$430	14人
649-2509	11月24日至12月22日	一	下午2:00至3:30	5	16歲以上	\$430	14人

瑜珈 YOGA

協辦機構 / 導師：劉英 / LAU YING

透過練習瑜珈式子，以達至身體內部機能自動調節，減少及預防都市病，例如：頭痛、便秘、脊骨及腰骨毛病等，舒緩緊張生活或沉重工作引致之精神緊張，使參加者在身心兩方面均能得到平衡，從而提高工作效率。參加者需穿著鬆身衣服、自備大毛巾、及於上課前不宜吃得太飽。



晚間瑜珈 A(星期一) Evening YOGA A (Mon)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
654-2509	10月20日至11月10日	一	晚上6:20至7:20	4	15歲以上	\$ 240	14人
654-2511	11月17日至12月8日	一	晚上6:20至7:20	4	15歲以上	\$ 240	14人
654-2512	12月15日至1月5日	一	晚上6:20至7:20	4	15歲以上	\$ 240	14人

晚間瑜珈 B(星期一) Evening YOGA B (Mon)

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
655-2509	10月20日至11月10日	一	晚上7:30至8:30	4	15歲以上	\$ 240	14人
655-2511	11月17日至12月8日	一	晚上7:30至8:30	4	15歲以上	\$ 240	14人
655-2512	12月15日至1月5日	一	晚上7:30至8:30	4	15歲以上	\$ 240	14人

協辦機構 / 導師：李麗君 / LI LAI KWAN

太極研習班 (星期二) TAI CHI (Tue)

綜合楊家、吳家及氣功精華，24式動作柔和均勻，具有保健和醫療效果，而且是強身健體，益壽延年，保持青春的優秀運動。



編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
656-2511	11月4日至11月25日	二	上午10:30至11:45	4	30歲以上	\$ 200	20人
656-2512	12月2日至12月23日	二	上午10:30至11:45	4	30歲以上	\$ 200	20人

協辦機構 / 導師：鄭志新 / CHENG CHI SUN

空手道 (星期二、四) Karate (Tue, Thur)

教授基本空手道，硬式空手道技術、套拳、空手道精神修養等。可代訂道袍。



編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
657-2510	10月16日至11月11日	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$ 360	15人
657-2511	11月13日至12月9日	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$ 360	15人
657-2512	12月11日至1月13日 (12月25日及1月1日不用上堂)	二、四	晚上8:00至9:45	8	15歲以上	\$ 360	15人



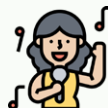
粵曲班 (星期四) Chinese Opera (Thur) 協辦機構 / 導師：欣嘑曲藝苑 /

教授粵曲之基本知識，打板學習及練板方法，曲、獨唱及對唱之唱腔運用。

編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
659-2510	10月23日至11月20日	四	上午10:45至12:45	5	30歲以上	\$250	30人
659-2511	11月27日至1月8日 (12月25日及1月1日不用上堂)	四	上午10:45至12:45	5	30歲以上	\$250	30人

經典國語 / 粵語金曲歌唱班 (星期五) 協辦機構 / 導師：朱壽裕

朱壽裕導師教授經典國語及粵語時代金曲；講解練聲、練氣、歌詞中心思想、歌唱技巧及要訣等；並作歌曲原唱及歌詞特色之分析及現場演繹之示範。



編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
691-2510A	10月3日至10月24日	五	上午10:00至11:30	4	18歲以上 有興趣人士	\$360	30人
691-2510B	10月31日至11月21日	五	上午10:00至11:30	4		\$360	30人
691-2511	11月28日至12月19日	五	上午10:00至11:30	4		\$360	30人

經典英文金曲歌唱班 (星期五) 協辦機構 / 導師：朱壽裕

朱壽裕導師教授經典英文金曲；講解練聲、練氣、歌唱技巧及要訣等；並進行歌詞分析，原曲思想文化闡釋及即場示範之演繹。



編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
692-2510A	10月3日至10月24日	五	上午11:30至下午1:00	4	18歲以上 有興趣人士	\$400	30人
692-2510B	10月31日至11月21日	五	上午11:30至下午1:00	4		\$400	30人
692-2511	11月28日至12月19日	五	上午11:30至下午1:00	4		\$400	30人

英文會話班 (星期五) 協辦機構 / 導師：朱壽裕

朱壽裕導師教授英文拼音、串字、字義、詞彙、成語、習慣語、歷史及文化等；促使學員們容易地掌握英語學習之關鍵；並靈活地運用所學於英語會話之不同場景，藉此達致學以致用之果效及興趣提昇之裨益。



編號	日期	星期	時間	堂節	對象	會員收費	名額
693-2510A	10月3日至10月24日	五	下午2:30至4:00	4	18歲以上 有興趣人士	\$400	30人
693-2510B	10月31日至11月21日	五	下午2:30至4:00	4		\$400	30人
693-2511	11月28日至12月19日	五	下午2:30至4:00	4		\$400	30人

前往中心



香港堅尼地城蒲飛路27號
明愛莫張瑞勤社區中心

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

2816 8044

交通提示

巴士

堅尼地城站
43M

蒲飛路(薄扶林道)
3A, 4, 4X, 7, 23, 30X,
33X, 37A, 37B, 37X,
40, 40M, 71, 90B, 91,
103, 970, 970X, 973

北街
18, 18P, 18X,
904, 971, A10

聯邦新樓
5B, 5X, 10, 101,
101X, 104, 113,
971, A10

小巴

堅尼地城站
23, 23M, 54M,
54S, 58, 58A, 58M, 59

蒲飛路/士美菲路口 12, 13

港鐵

堅尼地城站 A出口

惡劣天氣安排

天氣情況	於中心內舉行之活動	於戶外及中心外舉行之活動
3號風球	如常舉行	取消
8號或以上風球	取消	取消
雷暴警告	如常舉行	水上及郊野活動請向中心查詢 其餘活動如常舉行
黃色暴雨警告	如常舉行	如常舉行
紅色暴雨警告	如常舉行	取消

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

中心網站



中心Facebook



開檔食飯 Neighbourhood Kitchen



開檔食飯 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: 開檔食飯 Neighbourhood Kitchen



刊物名稱：堅城迴響第122期（2025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：鄭稜耀 李淑賢

印刷數量：3000本