



樂群社會服務處  
Lok Kwan Social Service

黃光漢社區服務中心  
Wong Kong Hon Community Service Centre

# 2024年5至8月份 中心活動通訊

## 樂群之友優先網上登記報名時段

接受網上登記時間：15/4/2024(星期一)上午 10:00

請於網上登記報名時段前申請「樂群之友」咭

有興趣報名的參加者可參考內頁網上登記安排及注意事項。  
參加者在報名前請先詳細參考本中心的報名須知及活動守則。

\* 報名程序需與職員確定名額以及成功繳費才算完成。 \*



網上登記請掃描 QR Code



可在 Facebook 應用程式搜尋  
「LKWKH」查看中心專頁

一般報名可於 4 月 23 日起，於本中心開放時間內親臨查詢及報名。

網上登記之放棄名額亦會在一般報名時段重新開放。

如遇特別情況，我們將會在 Facebook 公布及更新，煩請留意。

部分活動設有學費減免名額供領取綜援或低收入家庭申請，詳情請向中心職員查詢。



# 「樂群之友」 迎新送禮

立即加入樂群成為「樂群之友」

即享**免費**參與 婦女自強基金

「舞動妳心晴」或

「耆望守護者」 婦女準照顧者訓練計劃  
課程活動乙次\*



有關活動詳情

請參閱本通訊 P.40-45 頁



\*只限於入會時使用，如入會時沒有報名有關班組，  
免費報名之名額將不會保留，亦不能其後補回。



## 名額有限

先到先得 請即入會!



樂群社會服務處簡介.....	P.4
黃光漢社區服務中心簡介 .....	P.5
愛心捐助.....	P.6
樂群之友咭簡介 .....	P.7
報名須知及報名日安排 .....	P.8-9
幼兒學前班組(Pre-School) .....	P.10-13
幼童能力評估.....	P.14-15
幼童班組(Kindergarten) .....	P.16-20
親子班組及活動 .....	P.21-23
兒童班組及活動(Children) .....	P.24-29
青年班組及活動(Youth) .....	P.30
青年人生規劃 .....	P.31
就業服務 .....	P.32
新來港人士班組及活動 .....	P.33
成人班組及活動.....	P.34-37
社區義工組招募 .....	P.38
自在人生自學計劃 .....	P.39
婦女班組 .....	P.40-45
婦女小組及義工服務 .....	P.46
劏房平台 .....	P.47
過渡性房屋計劃.....	P.48
資源轉介 .....	P.49
社會企業 .....	P.50-51

# 機構簡介

樂群社會服務處於 2000 年成立，是稅務局認可的公眾慈善機構。樂群沒有政府恆常的撥款資助，經費主要倚靠籌募和向撥款機構及其他贊助團體以項目申請資助，以推行扶貧助弱的工作。樂群一直與社會各界齊心協力，致力照顧基層社群的需要，例如為學童提供託管服務、功課輔導和訓練活動；支援青年和婦女就業；協助新來港人士盡早融入本地生活；舉辦長者群體活動以增強他們的身心健康；以至向有需要人士提供熱餐服務、短期食物和日常用品支援。樂群是政府多項支援計劃的堅實合作夥伴，當中包括「攜手扶弱基金」、「兒童發展基金計劃」、「就業支援服務」、「過渡性房屋計劃」，和協助基層家庭初中生開拓眼界和向上流動的「共創明『Teen』計劃」，為共建和諧幸福的香港家園而努力。

樂群的徽號用色鮮豔，散發活力和熱情，代表我們全心全力服務香港市民的精神。當中的「人」字突顯我們貫徹以人為本、「助人自助 敬業樂群」的服務宗旨，關懷基層服務對象的需要，幫助他們突破局限，盡展所長。

## 願景

建立互相尊重、互助互惠、促進成長、和諧幸福的社會，每個服務對象都能自強自信、充分發揮優勢，全面發展潛能。

## 使命

藉一班委身、友愛、熱誠、積極的同工團隊，與各界齊心協力，為服務對象提供有效率及人性化的專業服務。

## 價值觀

關愛、尊重、友善、參與、團結。



[www.lok-kwan.org.hk](http://www.lok-kwan.org.hk)



lkssfb  
樂群社會服務處

# 黃光漢社區服務中心

## 中心簡介

於 2007 年 8 月正式投入服務，主要為中西區居民提供全面的綜合社區服務。藉著攜手扶弱基金計劃、兒童發展基金計劃、過渡性房屋計劃及伙伴倡自強社區協作計劃等，連繫社會及地區資源，回應社區人士的需要和填補服務的空隙。

### 就業服務

- 就業支援服務
- 青年人生規劃活動



### 社區工作

- 社區援助及資源轉介服務
- 家長支援
- 婦女發展
- 新來港人士服務
- 義工訓練及社區活動
- 過渡性房屋計劃



### 兒童及青少年發展

- 幼兒學前學習及親子活動
- 兒童成長及親子教育
- 入校服務

### 社會企業 – 健美良坊



# 愛心 捐助

本服務處沒有政府恆常的撥款資助，經費主要倚靠向撥款機構及其他贊助團體申請資助推行計劃，和向商企及公眾人士籌募。您的捐助，可以幫助我們持續運作，並為更多有需要的人士開拓切身的服務。

## 捐款方法

1. 掃描右邊二維碼，於「捐款易」網上平台直接捐款。

(支援：WeChat、支付寶、轉數快、雲閃付、BoC Pay、Visa、Master、JCB 及銀聯捐款。)



VISA




2. 親身到銀行、透過網上理財或銀通自動櫃員機將捐款存入本服務處中國銀行戶口 012-354-1-009801-1，並於銀行入數紙、網上理財之確認捐款網頁截圖上或自動櫃員機存根背面，請註明「收據抬頭姓名、聯絡電話和收取收據的郵寄地址」。


3. 劃線支票抬頭「樂群社會服務處」或 LOK KWAN SOCIAL SERVICE，背面請註明「收據抬頭姓名、聯絡電話和收取收據的郵寄地址」寄回本服務處。





分享源於關懷  
點滴都是恩情

繳付紀錄截圖可透過以下途徑交回本服務處

 5592 0199

 info@lok-kwan.org.hk

 2815 2283

 香港皇后大道中99號中環中心地下4室

捐款可憑本服務處的正式收據申請稅務減免。

如有任何查詢，請隨時致電2169 0199或電郵至info@lok-kwan.org.hk

首次登記  
可獲小禮物一份\*!



登記成為

# 樂群之友

費用  
全免

各位親愛的服務使用者：為優化及提供更便捷的服務，本中心現已更新電腦報名系統及推出「樂群之友」咭，每位使用者須先辦理申請手續，領取「樂群之友」咭後才可繼續享有中心的報名及相關服務。

申請須知：

1. 每位申請人只須填寫一份申請表，重覆申請者將不獲受理。
2. 申請人提供之個人資料必須真實、準確、有效及完整。
3. 申請人親身遞交表格時必須為香港居民並出示印有姓名、出生日期、性別的身份證明文件正本或副本，以供核實。
4. 「樂群之友」咭有效期為 3 年，費用全免。
5. 遺失咭或被竊，持咭人須盡快通知本中心（電話：2855 1611），並親臨中心辦理補領手續，補領費用為港幣 10 元正。
6. 本中心將會使用你的個人資料向你發送中心通訊及服務資訊。
7. 「樂群之友」咭不得轉借及轉讓。如需更改個人資料，請與中心聯絡，以作更新。

注意事項：

1. 成功換領或申請「樂群之友」咭後，請妥為保管，報名參與活動必須出示。
2. 持咭人如有需要申請退出「樂群之友」，請親臨本中心辦理退咭手續。
3. 若持咭人提供任何非真實、不準確、失效或不完整之資料，或本中心持有合理理由的情況下，懷疑其登記資料之準確性，則本中心有權暫停或取消「樂群之友」的身份。

申請者提供的個人資料只用於辦理「樂群之友」咭

\*數量有限，送完即止

# 報名須知

1. 報名參加本中心服務必須親身前往本中心，填寫指定的報名表格，繳交有關費用及取回正式收據方為有效 (18 歲以下可由家長代報)。
2. 報名者請自行留意本中心的最新通訊以及公開報名日期，活動及課程名額有限，先到先得，不設留位及電話報名。(需面試活動及特別註明活動除外)
3. 報名者需出示樂群之友咭(持有效香港身份證明文件及符合資格人士可到中心申請樂群之友咭)。
4. 報名者可用現金或支票支付費用，支票抬頭為:「樂群社會服務處」；或「LOK KWAN SOCIAL SERVICE」，所有費用均以港幣計算。
5. 部份活動接受以轉帳方式付款，參加者必須填妥活動報名表格並連同正本銀行入數紙交回本中心辦理報名手續。(相關活動及資料可向本中心職員查詢)
6. 報名時，請自行留意課程/活動之日期及時間，如遇撞期，本中心概不負責，亦不會辦理任何更改或退款手續。
7. 完成報名及繳費手續後，如報名者因個人理由須缺席或退出課程/活動，本中心恕不退款。
8. 所有課程/活動若報名人數不足，本中心有權延期或取消課程/活動，而參加者可於兩個星期內憑收據正本申請退回款項；無法出示收據將不能獲得退款。
9. 如參加者在課程/活動期間，對他人造成滋擾性或其他不適當的行為，本中心有權取消其參加資格，所繳交之費用將不獲退還。
10. 有關需繳交按金之課程/活動，必須在完成所有課程/活動後，出示收據正本方可退回按金。
11. 請留意已報名之課程/活動所列的日期及時間，按時出席，除特殊原因外，中心將不另作個別通知。
12. 出席活動或班組，請帶備有關收據，以便核查。
13. 因颱風 / 暴雨而影響的課程/活動，本中心一般會順延課程/活動，但本中心不會安排退回活動費用，若遇特別情況將另行通知。
14. 本中心在課程/活動進行中會拍攝相片或錄影作為製作花絮或宣傳之用，如閣下不同意此安排，請於課程/活動開始前通知負責職員。
15. 本中心保留修訂及更改以上守則之權利，恕不另行通知。

## 有關惡劣天氣下之活動安排:

✓照常

\*停止

★如未開放，則停止開放；

如已開放，則照常開放。

○活動照常，但會視乎天氣轉變決定是否延期/取消/終止活動。

△延期/取消/終止活動。

	黃色 暴雨	紅色 暴雨	黑色 暴雨	1 號 風球	3 號 風球	8 號或 以上
	 Amber 黃	 Red 紅	 Black 黑	T1	⊥3	▲8
中心開放	✓	✓	★	✓	✓	✗
中心內活動	✓	○	△	✓	✓	△
戶外活動	○	○	△	○	○	△



# 「樂群之友」中心活動報名日安排及注意事項

是次報名日報名方式為 **網上登記後再經銀行入數**

**1**

4月15日上午10:00開始接受登記，直至額滿 / 當天下午4:00截止。

經銀行入數

請輸入以下網址

<http://bit.ly/LKKT2405>

或

掃描 QR Code

**2**

-輸入姓名、「樂群之友」咭編號、電話

-報名班組時所填寫的「樂群之友」咭編號、姓名須與參加者相符(否則未能處理)

-每次報名最多可報讀4個班組/活動(以班組編號計算)

\* 未持有「樂群之友」咭人士，請於網上報名時段前

致電中心預約並帶同身份證明文件到中心申請

\* 班組名額以先到先得形式分配

\* 未能親身報名人士，須填妥有效的授權表格才能進行報名程序

**3**

### 網上登記後再經銀行入數繳費

成功登記人士將於4月16日(星期二)起收到WhatsApp繳費通知(並不會致電聯絡)，請根據職員指示於指定日期內到銀行入數。

班組名額以先到先得形式分配。

中心確認收款後才算成功報名。

\* 報名人士如未能於指定繳費時段進行繳費，則視為放棄名額。

- 中心擁有最終處理及決定權，所有登記及報名者必須接納，敬請留意。
- 中心有機會因應特別情況更改報名安排，並會在Facebook更新，煩請留意。

**報名重要通知**

為了有效運用資源，本系列班組實行以下措施：如參加者課堂出席率不足 50% ( 1.按每個班組獨立計算 2.每堂必須出席整堂時間才視作 1 堂的出席率計算 )，該參加者將不可以於下期通訊報讀任何幼兒系列的班組 ( 即需要停報 2024 年 9-12 月班組 )。如有查詢，可向負責職員了解。本中心擁有一切活動安排最終決定權，參加者必須接納，多謝合作。

- 家長及幼兒均須穿著襪子上課
- 活動為親子班組，須由 1 名家長陪同上課
- 參加幼兒及陪同上課的家長報名時同樣需要持有效「樂群之友」咭

**唱遊小天地**

( 班組編號：KT-2405-PS-001(1A)/(1B)/(2A)/(2B)/(3A)/(3B)/(4A)/(4B) )

- 內容：** 課程以生動的唱跳形式，輔以敲擊樂器進行。透過導師安排簡單的聽唱練習，啟發幼兒的音樂感，並加強他們的肌肉及肢體訓練，為日後學習音樂打好根基。
- 日期：** 第一期：5 月 6、13、20、27 日 (逢星期一)(班組編號：KT-2405-PS-001(1A)/(1B))  
 第二期：6 月 3、17、24 日 (逢星期一)(班組編號：KT-2405-PS-001(2A)/(2B))  
 第三期：7 月 8、15、22、29 日 (逢星期一)(班組編號：KT-2405-PS-001(3A)/(3B))  
 第四期：8 月 5、12、19、26 日 (逢星期一)(班組編號：KT-2405-PS-001(4A)/(4B))
- 時間：** A 班：上午 10：00 至上午 11：00  
 B 班：上午 11：00 至中午 12：00
- 地點：** 本中心
- 對象：** 親子 ( 1.5 至 3 歲幼兒及 1 名家長 )
- 名額：** 6 對
- 費用：** \$260 ( 第一期、第三期、第四期 )，\$195 ( 第二期 )

**探索樂遊遊**

( 班組編號：KT-2405-PS-002(1A)/(1B)/(2A)/(2B)/(3A)/(3B)/(4A)/(4B) )

- 內容：** 指導幼兒參與不同主題的探索遊戲，從中加強其大、小肌肉的發展，刺激大腦發育，並與其他幼兒在遊戲的互動過程中，促進他們培養社交和個人技能。
- 日期：** 第一期：5 月 8、22、29 日 (逢星期三)(班組編號：KT-2405-PS-002(1A)/(1B))  
 第二期：6 月 5、12、19、26 日 (逢星期三)(班組編號：KT-2405-PS-002(2A)/(2B))  
 第三期：7 月 3、10、17、24、31 日 (逢星期三)(班組編號：KT-2405-PS-002(3A)/(3B))  
 第四期：8 月 7、14、21、28 日 (逢星期三)(班組編號：KT-2405-PS-002(4A)/(4B))
- 時間：** A 班：上午 10：00 至上午 11：00  
 B 班：上午 11：00 至中午 12：00
- 地點：** 本中心
- 對象：** 親子 ( 1.5 至 3 歲幼兒及 1 名家長 )
- 名額：** 6 對
- 費用：** \$195 ( 第一期 )，\$260 ( 第二期、第四期 )，\$325 ( 第三期 )

**多元智能樂園****( 班組編號：KT-2405-PS-003(1A)/(1B)/(2A)/(2B)/(3A)/(3B)/(4A)/(4B) )**

- 內容：** 通過不同主題式學習，加強小朋友的多元感官及才能發展，增加學習趣味，提升小朋友專注力並增加他們對學習的信心。
- 日期：** 第一期：5月3、10、17、24、31日 (逢星期五)(班組編號：KT-2405-PS-003(1A)/(1B))  
 第二期：6月7、14、21、28日 (逢星期五)(班組編號：KT-2405-PS-003(2A)/(2B))  
 第三期：7月5、12、19、26日 (逢星期五)(班組編號：KT-2405-PS-003(3A)/(3B))  
 第四期：8月2、9、16、23、30日 (逢星期五)(班組編號：KT-2405-PS-003(4A)/(4B))
- 時間：** A班：上午10：00至上午11：00  
 B班：上午11：00至中午12：00
- 地點：** 本中心
- 對象：** 親子 (1.5至3歲幼兒及1名家長)
- 名額：** 6對
- 費用：** \$325 (第一期、第四期)，\$260 (第二期、第三期)

**Phonics 拼音小博士 ( 班組編號：KT-2405-PS-004 )**

- 內容：** 通過簡單的英語拼音方法及不同類別教材，例如字母歌曲、拼音卡等，讓幼兒們去理解字詞。教導最基本的26個英文字母的發音，為日後學習建立良好的基礎。
- 節數：** 6節
- 日期：** 7月25日至8月29日 (逢星期四)
- 時間：** 上午10：00至上午11：00
- 地點：** 本中心
- 對象：** 親子 (1.5至3歲幼兒及1名家長)
- 名額：** 6對
- 費用：** \$900

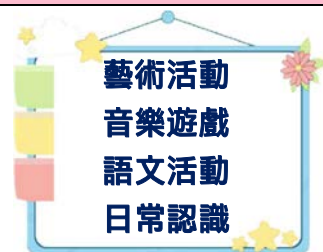


學前幼兒班及幼稚園生班適用特別天氣指引

黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	1號風球	3號風球	8號或以上風球	✓ : 繼續舉行 ✗ : 取消
✓	✗	✗	✓	✗	✗	

## 幼兒學前 預備班 (PN 班)

對象：	2 歲至 3 歲幼兒 (期望增潤學習的 K1 幼童亦可報讀)		
適合程度：	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 幼兒能理解日常指令(例如：起身 / 過嚟 / 坐低)</li> <li>● 幼兒能運用社交詞彙(例如：拜拜 / 謝謝 / 早晨)</li> <li>● 幼兒能辨認自己的物品(例如：自己的背包 / 自己的玩具)</li> <li>● 幼兒會用簡單說話表達自己需要(例如：餅餅 / 水水 / 抱抱)</li> </ul>		
班組內容：	<p>本班組由經驗的註冊幼稚園老師教授，運用幼稚園的主題活動及團體學習模式教學，讓幼兒在入學前做好準備，整體提升幼兒的學習興趣、遊戲能力、群性社交、常規自理及情緒控制等。</p> <p>中心社工亦會跟進班組，確保幼兒在安全健康的環境下進行學習，同時跟進幼兒的學習狀況及進度，在有需要時向家長轉介其他訓練建議。</p>		
班組目標及成效：	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 讓幼兒學習分離(獨立上課)，適應控制分離情緒，為入讀幼稚園作好準備。</li> <li>✓ 學習模式及流程與幼稚園上課模式相同，讓幼兒提早認識幼稚園的學習模式，從而建立對上學的熟悉感和好感，有助幼兒對日後上學建立更正面的感受。</li> <li>✓ 內容全面，每堂學習流程包括：早會時間、主題學習、自選活動、排洗學習(如廁練習)、茶點時間、自由遊戲、體能活動、音樂活動以及總結學習。</li> <li>✓ 透過群性學習，建立良好品德，學習聽指令，守常規，同時學禮貌、與同學一同玩耍、互相幫忙，在愉快關愛的學習氣氛下成長。</li> </ul>		
導師：	註冊幼稚園老師		
時間：	上午 10:00 至下午 1:00 (逢星期二及四) (每堂 3 小時)		
日期及收費：	5 月：2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30 日	KT-2405-KD-001(A)	\$1530
	6 月：4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 日	KT-2405-KD-002(A)	\$1360
	7 月：2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30 日	KT-2405-KD-003(A)	\$1530
	8 月：1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29 日	KT-2405-KD-004(A)	\$1530
名額：	每班 6-10 人		
地點：	本中心		
上課帶備：	請參加幼兒帶備小書包，書包內放置：水樽、毛巾、圍裙、外套、後備幼兒口罩及紙尿褲出席課堂 (幼兒物品可標示其姓名)。		
備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參加者須額外填寫「幼兒學前預備班-學生報名及登記表」。</li> <li>2. 請家長注意，班組一經報讀，不論任何原因，所繳交的費用，將不會退還。</li> </ol>		



## 幼兒學前 適應小組 (PN 小組)

對象：	2 歲至 3 歲 學前幼兒		
適合報讀的幼兒：	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 須循序漸進學習適應分離的幼兒</li> <li>➤ 須循序漸進學習規矩及指令訓練的幼兒</li> <li>➤ 須循序漸進學習聆聽及回應訓練的幼兒</li> </ul>		
小組內容：	<p>本小組由擁有特殊教育資歷的註冊幼稚園老師教授，以小組形式進行，以「行為目標」為主要學習理念，針對學前幼兒在準備入學初期，適應基本課堂流程、基本社交溝通需要以及明白簡單指令等，為入學前作好基礎準備。</p> <p>中心社工亦會定期跟進小組，了解幼兒的學習狀況及進度，並跟進導師適時向家長提供在家伸延學習的建議。</p>		
小組特色：	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1.5 小時的小組時間，可以讓幼兒循序漸進學習適應分離(獨立上課)。</li> <li>✓ 1 對 3 的小組人數，可以讓導師有空間交叉運用小組及個別的教學模式，更針對性協助幼兒學習。</li> <li>✓ 透過系統活動及同伴之間互相學習，以 8 節為一個層級，集中學習 1 至 2 個目標，令幼兒更易於適應及掌握。</li> </ul>		
導師資歷：	註冊幼稚園老師及特殊幼兒教育工作者		
時間：	下午 2:30 至下午 4:00 (逢星期二及四) (每節 1.5 小時)		
日期及收費：	5 月： 層級 I：2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 日 (共 8 節)	KT-2405-KD-001(B)	\$2000
	6 月： 層級 II：4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 日 (共 8 節) *層級 II 只供完成層級 I 的幼兒報讀*	KT-2405-KD-002(B)	\$2240
	7 月： 層級 I：2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 日 (共 8 節)	KT-2405-KD-003(B)	\$2000
	8 月： 層級 II：1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 日 (共 8 節) *層級 II 只供完成層級 I 的幼兒報讀*	KT-2405-KD-004(B)	\$2240
名額：	3 人小組		
地點：	本中心		
備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參加者須額外填寫「幼兒學前適應小組-學生報名及登記表」。</li> <li>2. 請家長注意，小組一經報讀，不論任何原因，所繳交的費用，將不會退還。</li> </ol>		



## 幼兒專業支援及訓練服務

\*綜援/低收入/失業人士家庭/正領取學生資助辦事處半額或全額資助/  
曾成功領取低收入在職家庭津貼或交通津貼家庭可申請費用減免

### 幼兒綜合能力測試及訓練服務

- 計劃目標：** 為幼兒提供基本的綜合能力測試，初步識別幼兒在同齡水平的發展能力，根據測試結果與家長一同訂立發展目標，及早讓幼兒參與針對性提升訓練。
- 計劃對象：** 1.5-6 歲，懷疑或確診有發展遲緩幼兒  
(由幼稚園或學校老師或社工轉介、或由計劃社工評估)
- 測試及訓練範圍：** 兒童發展六個範疇：大肌肉發展、小肌肉發展、認知發展、語言發展、自理發展、社交與情緒發展。
- 導師：** 資深特殊幼兒工作人員
- 服務流程：**
1. 致電 2855 1611 預約，按職員指示帶同相關資料到中心提交報名表格
  2. 社工面見
  3. 綜合能力測試
  4. 按測試結果提供訓練建議
- 測試收費：** \$1,000 (90-120 分鐘)  
(備註：測試結果旨在讓家長對幼兒發展情況有初步參考，為家長提供跟進建議。如需接受更深入的專業評估或治療訓練，則需轉介註冊心理學家/專科治療師處理。)
- 個別訓練收費：** \$500 (45 分鐘)，訓練每 4 節預繳一次
- 小組訓練收費：** \$180 (60 分鐘)，3-5 人一班，按班組節數收費
- 服務地點：** 本中心

學前幼兒班及幼稚園生班適用特別天氣指引

黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	1 號風球	3 號風球	8 號或以上風球	✓ : 繼續舉行 ✗ : 取消
✓	✗	✗	✓	✗	✗	

## 言語治療評估及訓練服務

- 計劃對象：** 2-7 歲，懷疑或確診有語言發展障礙幼兒
- 評估及訓練範圍：** 評估語言發展狀況，包括語前技巧、語言理解及表達、社交溝通、口肌及吞嚥能力、咬字發音、聲線運用等各方面能力。
- 導師：** 言語治療師
- 服務流程：**
1. 致電 2855 1611 預約，按職員指示帶同相關資料到中心提交報名表格
  2. 社工面見
  3. 職業治療師臨床觀察及評估
  4. 按評估結果提供訓練建議
- 評估收費：** \$800 ( 45 分鐘；按節收費，約需 1 節 )
- 個別訓練收費：** \$750 ( 45 分鐘 )，訓練每 4 節預繳一次
- 小組訓練收費：** \$400 ( 50 分鐘 )，2-3 人一班，按班組節數收費
- 服務地點：** 本中心

## 職業治療評估及訓練服務

- 計劃對象：** 4-7 歲，有感覺統合/感覺肌能/社交/自理/書寫/學習等困難的兒童(包括發展遲緩、自閉症、專注力不足或過度活躍症)
- 評估及訓練範圍：** 感覺肌能及感覺統合功能、社交情緒及組織能力、玩具及遊戲技巧、自理及自我管理、視覺感知及視覺空間認知、手部功能及書寫能力等。
- 導師：** 職業治療師
- 服務流程：**
5. 致電 2855 1611 預約，帶同資料到中心提交報名表格
  6. 社工面見
  7. 職業治療師臨床觀察及評估
  8. 按評估結果提供訓練建議
- 評估收費：** \$800 ( 45 分鐘；按節收費，約需 1-2 節 )
- 個別訓練收費：** \$750 ( 45 分鐘 )，訓練每 4 節預繳一次
- 小組訓練收費：** \$400 ( 50 分鐘 )，2-3 人一班，按班組節數收費
- 服務地點：** 本中心

**中文書寫樂繽紛 (班組編號：KT-2405-KD-005(1A)/(1B)/(2A)/(2B))**

**內容：** 利用有趣的活動加強對字形、字義、字音的認識，提升中文聽講讀寫的能力，增加對中文的學習動機。

**節數：** 7 節

**日期：** 第一期：5 月 18、25 日，6 月 1、8、15、22、29 日(逢星期六)

第二期：7 月 6、13、20、27 日，8 月 3、10、17 日(逢星期六)

**時間：** 基礎班 A (K1-K2 程度)：上午 10：30 至上午 11：30

進階班 B (K2-K3 程度)：下午 1：30 至下午 2：30 (\*有機會視乎能力調整)

**地點：** 本中心

**對象：** K1 至 K3 學生

**名額：** 6 人

**費用：** 每期\$910

**數理思維遊戲小組 (班組編號：KT-2405-KD-006(1A)/(1B)/(2A)/(2B))**

**內容：** 協助幼童學習數學基礎，培養數感，掌握不同的數學概念。活動還會以不同的遊戲鞏固兒童在數學四大範疇的能力，包括形狀、空間、運算、邏輯關係，從而能把數學知識結合生活經驗，在生活中應用。

**節數：** 7 節

**日期：** 第一期：5 月 18、25 日，6 月 1、8、15、22、29 日(逢星期六)

第二期：7 月 6、13、20、27 日，8 月 3、10、17 日(逢星期六)

**時間：** 基礎班 A (K2 程度)：上午 11：30 至中午 12：30

進階班 B (K3 程度)：下午 2：30 至下午 3：30 (\*有機會視乎能力調整)

**地點：** 本中心

**對象：** K2 至 K3 學生

**名額：** 6 人

**費用：** 每期\$910

**語言社交提升小組 (班組編號：KT-2405-KD-007(1A)/(1B)/(2A)/(2B))**

**內容：** 小組透過遊戲誘發小朋友說話動機，提升語言及包括眼神、手勢非語言表達能力，改善溝通，學習表達自我需求。活動設計針對加強幼童之間的互動，感受共同遊戲的樂趣，提升社交動力。

**節數：** 7 節

**日期：** 第一期：5 月 18、25 日，6 月 1、8、15、22、29 日(逢星期六)

第二期：7 月 6、13、20、27 日，8 月 3、10、17 日(逢星期六)

**時間：** 基礎班 A (K1-K2 程度)：上午 9：30 至上午 10：30

進階班 B (K2-K3 程度)：下午 4：30 至下午 5：30 (\*有機會視乎能力調整)

**地點：** 本中心

**對象：** K1 至 K3 學生

**名額：** 6 人

**費用：** 每期\$910



**幼童黏土教室(班組編號：KT-2405-KD-008(1)/(2))**

內容：	讓幼童掌握搓揉、壓平和調色等輕黏土創作基本技巧，製作立體物件，訓練手眼協調及小肌肉及感官能力。
節數：	7 節
日期：	第一期：5 月 18、25 日，6 月 1、8、15、22、29 日 (逢星期六) 第二期：7 月 6、13、20、27 日，8 月 3、10、17 日 (逢星期六)
時間：	上午 10：00 至上午 11：00
地點：	本中心
對象：	K1 至 K3 學生
名額：	8 人
費用：	每期\$630

**幼童繪畫教室 (班組編號：KT-2405-KD-009(1)/(2))**

內容：	繪畫班幼童學習利用粉彩、水彩等媒介進行創作，學習繪畫力度、色彩、線條運用等繪畫技巧，訓練幼兒手部的靈活度及力度運用。
節數：	7 節
日期：	第一期：5 月 18、25 日，6 月 1、8、15、22、29 日 (逢星期六) 第二期：7 月 6、13、20、27 日，8 月 3、10、17 日 (逢星期六)
時間：	上午 11：15 至中午 12：15
地點：	本中心
對象：	K1 至 K3 學生
名額：	8 人
費用：	每期\$630

**語言提升故事小組(班組編號：KT-2405-KD-010)**

內容：	通過故事聆聽及回應，加強幼童專注及理解，導師運用遊戲及圖卡，讓幼童學習簡單句子結構，豐富詞彙，並應用於日常生活中，改善表達能力。
節數：	6 節
日期：	5 月 23 日至 6 月 27 日 (逢星期四)
時間：	下午 4：00 至下午 5：00
地點：	本中心
對象：	K1 至 K3 學生
名額：	8 人
費用：	每期\$540

**幼童 Kickboxing ( 班組編號 : KT-2405-KD-011(1)/(2) )**

內容：	通過拳擊動作，訓練幼童的體能，提高反應力、增強專注力及紀律性。
節數：	6 節
日期：	第一期：5 月 20、27 日，6 月 3、17、24 日，7 月 8 日 ( 逢星期一 ) 第二期：7 月 15、22、29 日及 8 月 5、12、19 日 ( 逢星期一 )
時間：	下午 4 : 00 至 5 : 00
地點：	本中心
對象：	K1 至 K3 學生
名額：	8 人
費用：	\$540

**身體協調遊戲小組 ( 班組編號 : KT-2405-KD-012(1)/(2) )**

內容：	兒童身體協調能力發展影響日常生活，例如：經常撞瘀、行路容易跌倒、不懂得綁鞋帶等，活動透過運動訓練兒童的身體協調能力、平衡力、姿勢控制及專注力等，有效提升將來日常生活及學習的效能。
節數：	4 節
日期：	第一期：7 月 9、16、23、30 日 第二期：8 月 6、13、20、27 日
時間：	上午 10 : 00 至 11 : 00 ( 逢星期二 )
地點：	本中心
對象：	K1 至 K3 學生
名額：	8 人
費用：	每期\$360

**「齊齊升小學」自理小組 ( 班組編號 : KT-2405-KD-013 )**

內容：	通過活動訓練幼童配合提示及工具，提升有關飲食、如廁、穿脫衣物、個人整潔等良好自我照顧技巧及責任感，通過獨立解決問題增強自信，培養良好生活習慣，協助適應小學生活。
節數：	4 節
日期：	8 月 7、14、21、28 日 ( 逢星期三 )
時間：	下午 2 : 30 至下午 3 : 30
地點：	本中心
對象：	2024 年 9 月準備升讀小一的 K3 學生
名額：	6 人
費用：	\$360

### STEM 探索科學世界之旅 ( 班組編號：KT-2405-KD-014 )

**內容：** 本課程透過運用各種物料讓學員自行製作有趣的科學模型，啟發小朋友的好奇心和創意思維，藉此啟蒙孩子的科學概念，讓學員更具體、有效並且有趣地學習各種科學知識，從而引發小朋友對科學的興趣。

**節數：** 5 節

**日期：** 7 月 25 日 及  
8 月 1,8,15,22 日 ( 逢星期四 )

**時間：** 下午 3 : 00 至 4 : 00

**地點：** 本中心

**對象：** K1 至 K3 學生

**名額：** 10 人

**費用：** \$500(已包材料費)

### 幼兒英語童 Sing 唱唱唱 ( 班組編號：KT-2405-KD-015 )

以歌曲引導幼兒練習英語，以生動活潑的形式訓練兒童聽說英語日常用語：以唱遊 ( 故事、唱兒歌、角色扮演等 ) 提高幼兒對英語興趣。透過英語與導師的對答、唱歌、講故事、認字卡及各種遊戲，讓幼兒自然地掌握英語的語法、發音和聲調之變化，使幼兒可以在輕鬆的環境下學習日常用的英語。

**5 節**

**7 月 26 日、8 月 2,9,16,23 日 ( 逢星期五 )**

**中午 12 : 00 至下午 1 : 00**

**本中心**

**K1 至 K3 學生**

**10 人**

**\$400**

### 幼兒 Mirror Dance 舞蹈 ( 班組編號：KT-2405-KD-016 )

**內容：** 本課程以本土人氣組合 MIRROR 的舞曲為藍本，學習舞曲中不同元素的舞蹈技巧，透過觀察和模仿偶像在舞臺上的舞姿和神態，讓小朋友增強自信心、訓練他們身體協調能力，同時更容易掌握舞蹈和鞏固基本功。

**節數：** 5 節

**日期：** 7 月 26 日、8 月 2,9,16,23 日 ( 逢星期五 )

**時間：** (A) 下午 2 : 30 至 3 : 30  
(B) 下午 3 : 30 至 4 : 30

**地點：** 本中心

**對象：** K1 至 K3 學生

**名額：** 10 人

**費用：** \$500

### 幼兒普通話古典唐詩唱遊班 ( 班組編號：KT-2405-KD-017 )

本課程藉著兒歌、講故事及朗讀練習等遊戲方式教學，讓小朋友在輕鬆愉快的氣氛中學習，提高普通話的聽說能力。

**8 節**

**7 月 5, 12, 19, 26 日、8 月 2, 9, 16, 23 日 ( 逢星期五 )**

**下午 5 : 00 至 6 : 00**

**本中心**

**3 歲至 6 歲**

**10 人**

**\$560**

學前幼兒班及幼稚園生班適用特別天氣指引

黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	1 號風球	3 號風球	8 號或以上風球	✓ : 繼續舉行 ✗ : 取消
✓	✗	✗	✓	✗	✗	

## 小廚師，大考驗！

**內容：** 在導師的指導下，幼童由準備、烹調食物及收拾均親力親為，過程中。除了製作小食及甜點外，幼童亦學習不同的自理能力，從中培養他們良好的生活習慣。

**時間：** 上午 10:00 至 11:00

**地點：** 本中心

**對象：** K1 至 K3 學生

**名額：** 8 人

### 班組編號：KT-2405-KD-018(1)

(題目不分先後次序)

**日期：** 5 月 4、18、25 日 (逢星期六)

**費用：** \$240 (已包括材料費)

**主題：**

果醬花花酥  
迷你夏威夷薄餅  
脆脆小饅頭

**備註：** 請自備圍裙及器皿盛載製成品

### 班組編號：KT-2405-KD-018(2)

**日期：** 6 月 8、15、22、29 日 (逢星期六)

**費用：** \$320 (已包括材料費)

**主題：**

芝士粟米薯蓉杯  
乳酪芝士包  
貝殼小蛋糕  
小小鮮果撻

**備註：** 請自備圍裙及器皿盛載製成品

### 班組編號：KT-2405-KD-018(3)

**日期：** 7 月 6、13、20、27 日 (逢星期六)

**費用：** \$320 (已包括材料費)

**主題：**

蕃茄意粉沙律  
水果忌廉脆脆筒  
香蕉蛋糕  
貓貓曲奇

**備註：** 請自備圍裙及器皿盛載製成品

### 班組編號：KT-2405-KD-018(4)

**日期：** 8 月 3、10、17、24 日 (逢星期六)

**費用：** \$320 (已包括材料費)

**主題：**

夏日鮮果卷  
雪糕曲奇  
沙律吞拿魚粟米飽  
芒果小丸子

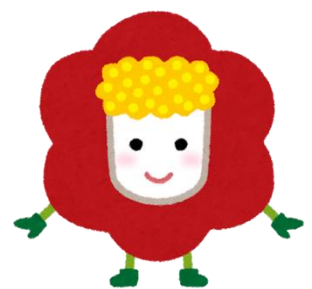
**備註：** 請自備圍裙及器皿盛載製成品

**親子霓虹燈工作坊 (班組編號：KT-2405-FM-001)**

- 內容： 霓虹燈是香港街頭一大特色，課程涵蓋了霓虹燈管的基礎知識，再經導師指導，以冷光線製作各種圖案和設計，創作出獨一無二的作品。
- 日期： 8月24日(星期六)
- 時間： 上午11:00至中午12:30
- 地點： 本中心
- 對象： 1名小學生及1名家長
- 名額： 6對親子
- 費用： \$300

**造型杯子蛋糕親子班 (班組編號：KT-2405-FM-002)**

- 內容： 親子們除了一起焗蛋糕外，更可發揮創意，設計可愛動物造型的杯子蛋糕。
- 日期： 8月31日(星期六)
- 時間： 上午11:00至中午12:30
- 地點： 本中心
- 對象： 1名小學生及1名家長
- 名額： 6對親子
- 費用： \$300



**參觀中央郵件中心 (班組編號：KT-2405-FM-003)**

內容：	在郵政署職員帶領下，參觀位於九龍灣的中央郵件中心，是香港郵政處理本地及國際郵件的辦公大樓，認識不同部門的日常運作，了解包裹處理、郵件分發及派遞流程。
日期：	5月18日(星期六)
時間：	上午9:30至中午12:30
集合及 解散地點：	堅尼地城港鐵站B出口
對象：	8歲或以上兒童及其家長
名額：	24人
費用：	每位\$80(已包括旅遊巴費用)


**參觀消防局 (班組編號：KT-2405-FM-004)**

內容：	由消防員講解消防員的日常工作，介紹不同訓練設備及救援工具，讓大家實地了解消防員工作。
日期：	6月29日(星期六)
時間：	下午2:00至下午4:00
集合及 解散地點：	海怡半島港鐵站A出口
對象：	6歲或以上小學生及其家長
名額：	30人
費用：	每位\$20


**參觀嘉道理農場 (班組編號：KT-2405-FM-005)**

內容：	嘉道理農場暨植物園坐落於新界大帽山北坡，以促進「大眾與環境和諧並存」為使命。園內擁有完善的環境保育與教育設施，提供天然的學習資源，讓參觀者透過不同主題的展板內容，了解有關華南生物的多樣性、本土動植物保育、有機耕作及可持續發展生活模式等保育知識。
日期：	7月13日(星期六)
時間：	中午12:45至下午5:00
集合及 解散地點：	堅尼地城港鐵站B出口
對象：	2歲或以上兒童及其家長
名額：	50人
費用：	每位\$80

### 參觀沙田污水處理廠 (班組編號：KT-2405-FM-006)

內容：	沙田污水處理廠是全港最大的二級污水處理廠，為沙田及馬鞍山區 65 萬市民提供污水處理服務。透過模型展覽、短片介紹、實地考察等讓大家了解污水處理的程序及運作，加強環保意識。	
日期：	8 月 3 日 (星期六)	
時間：	下午 1:30 至下午 5:00	
集合及解散地點：	堅尼地城港鐵站 B 出口	
對象：	9 歲或以上小學兒童及家長	
名額：	24 人	
費用：	每位\$80(已包括旅遊巴費用)	

### 參觀長者安居資源中心-「智醒家居睇真 D」(班組編號：KT-2405-FM-007)

內容：	活動中會向參加者講解認知障礙症，以及患上認知障礙症人士面對的挑戰；在職員帶領下參觀家居空間展區，認識「智友善」的家居設計原則及輔助工具，部份設計參考護老者自行構思的家居設計妙法，擴闊家庭對居家安老的認識。	
日期：	8 月 24 日 (星期六)	
時間：	下午 1:00 至下午 5:00	
集合及解散地點：	堅尼地城港鐵站 B 出口	
對象：	8 歲或以上小學兒童及家長	
名額：	36 人	
費用：	每位\$60(已包括旅遊巴費用)	

## 「走入社區」學習獎勵計劃

為鼓勵家長、兒童通過「走入社區」教育參觀學習不同知識，擴闊視野，

如家庭出席 2024 年 5 至 8 月活動通訊中

**3 個或以上親子參觀活動**，

並在 8 月 31 日前**完成學習感想冊**提交至中心。

中心會向 20 個積極表現家庭頒發

- 1) 「走入社區」積極表現獎狀 及
- 2) 超市\$50 禮券一張

以示鼓勵。

\$50  
禮券





# 兒童親子義工隊

班組編號：KT-2405-FM-001

義工服務不僅為服務對象帶來幫助，義工也能夠從中得到學習和體驗，經歷「助人自助」的歷程。而親子義工講求小朋友與家長一同合作進行義務工作，這樣可以透過身教和模仿的過程幫助小朋友建立正確價值觀以及培養獨立處理等能力，同時也能促進親子關係。

現誠邀對義務工作有熱誠的家長和小朋友加入本中心親子義工隊  
(對象：小一至小六學童及其家長)

## 活動預告

5月-6月

### 義工訓練及探訪活動

透過義工訓練日，參加者能夠學習與服務使用者溝通的技巧和其特性，為往後的探訪活動作準備。

如對本義工組有任何查詢，歡迎致電 2855 1611 聯絡 華姑娘



# 2023-2024 學年功課輔導班

( 班組編號：KT-2405-CY-001 )

本中心的功課輔導班是以小組形式進行，為參加者提供課餘功課輔導以及溫習默書。課堂除了培養參加者有效地管理自己的課業之餘，更會在課堂以外的時間定期舉行成長活動，同時設有獎勵計劃，提升參加者學習動力。

日期：逢星期一至五（公眾假期除外）

時間：下午 3：30 至 6：00

對象：正就讀小二至小六學生

費用：每月\$1,200

如有興趣報名參加本中心之功課輔導班，可向中心職員索取並填妥功課輔導班申請表。  
如有查詢，可致電 28551611 與華姑娘聯絡

**Level Up-幼童英文基礎提升班 ( 班組編號 : KT-2405-CY-002(1)/(2)/(3)/(4) )**

內容 :	本班組為 K3 學生提供英文輔導。透過互動學習，讓兒童提早適應小一的學習模式，鞏固參加者的文法基礎及提升英語的會話能力。	
節數 :	4 節	
日期 :	逢星期二 ( 第一期 ) 5 月 7、14、21 及 28 日;                      ( 第二期 ) 6 月 4、11、18 及 25 日; ( 第三期 ) 7 月 9、16、23 及 30 日;                      ( 第四期 ) 8 月 6、13、20 及 27 日	
時間 :	下午 5:00 至 6:00	
地點 :	本中心	
對象 :	就讀 K3 學童	
名額 :	8 人	
費用 :	每期\$280	
備註 :	學生最低程度要認識 26 個英文字母。	

**小學英文 Grammar 提升班 ( 班組編號 : KT-2405-CY-003(1)/(2)/(3)/(4) )**

內容 :	協助參加者鞏固文法基礎及提升英語會話能力。	
節數 :	第一期、第三期 4 節; 第二期、第四期 5 節	
日期 :	逢星期六 ( 第一期 ) 5 月 4、11、18 及 25 日;    ( 第二期 ) 6 月 1、8、15、22 及 29 日; ( 第三期 ) 7 月 6、13、20 及 27 日;    ( 第四期 ) 8 月 3、10、17、24 及 31 日	
時間 :	小一至小二 : 下午 1:30 至 2:30 小三至小四 : 下午 2:30 至 3:30 小五至小六 : 下午 3:30 至 4:30	
地點 :	本中心	
對象 :	小一至小六學童	
名額 :	8 人	
費用 :	第一期、第三期 \$ 280; 第二期、第四期\$350	

**小學中文寫作學習班 ( 班組編號 : KT-2405-CY-004(1)/(2)/(3)/(4) )**

內容 :	協助參加者提升寫作、拓展同學創意思維及觀察能力。	
節數 :	第一期、第三期 4 節; 第二期、第四期 5 節	
日期 :	逢星期六 ( 第一期 ) 5 月 4、11、18 及 25 日;    ( 第二期 ) 6 月 1、8、15、22 及 29 日; ( 第三期 ) 7 月 6、13、20 及 27 日;    ( 第四期 ) 8 月 3、10、17、24 及 31 日	
時間 :	小一至小二 : 下午 2:30 至 3:30 小三至小四 : 下午 3:30 至 4:30 小五至小六 : 下午 1:30 至 2:30	
地點 :	本中心	
對象 :	小一至小六學童	
名額 :	8 人	
費用 :	第一期、第三期 \$ 280; 第二期、第四期\$350	

### 小學數學提升班 ( 班組編號 : KT-2405-CY-005(1)/(2)/(3)/(4) )

- 內容： 協助參加者提升思考、構思及數學推理的能力，加強解決數學問題的技巧。
- 節數： 第一期、第三期 4 節；第二期、第四期 5 節
- 日期： 逢星期六  
 ( 第一期 ) 5 月 4、11、18 及 25 日； ( 第二期 ) 6 月 1、8、15、22 及 29 日；  
 ( 第三期 ) 7 月 6、13、20 及 27 日； ( 第四期 ) 8 月 3、10、17、24 及 31 日
- 時間： 小一至小二：下午 3:30 至 4:30  
 小三至小四：下午 1:30 至 2:30  
 小五至小六：下午 2:30 至 3:30
- 地點： 本中心
- 對象： 小一至小六學童
- 名額： 8 人
- 費用： 第一期、第三期 \$ 280；第二期、第四期 \$350

### 兒童主題輕黏土製作班 ( 班組編號 : KT-2405-CY-006(1)/(2)/(3)/(4) )

- 內容： 本班組導師會教授黏土的製作技巧，導師亦會為參加者設計不同的課程主題。
- 節數： 第一期、第三期 4 節；第二期、第四期 5 節
- 日期： 逢星期六  
 ( 第一期 ) 5 月 4、11、18 及 25 日； ( 第二期 ) 6 月 1、8、15、22 及 29 日；  
 ( 第三期 ) 7 月 6、13、20 及 27 日； ( 第四期 ) 8 月 3、10、17、24 及 31 日
- 時間： 上午 10:00 至 11:00
- 地點： 本中心
- 對象： 6 至 12 歲兒童
- 名額： 8 人
- 費用： 第一期、第三期 \$ 280；第二期、第四期 \$350



### 兒童綜合畫興趣班 ( 班組編號 : KT-2405-CY-007(1)/(2)/(3)/(4) )

- 內容： 本班組主要啟發兒童創意繪畫，培養繪畫興趣，嘗試接觸不同媒介的創作方法。
- 節數： 第一期、第三期 4 節；第二期、第四期 5 節
- 日期： 逢星期六  
 ( 第一期 ) 5 月 4、11、18 及 25 日； ( 第二期 ) 6 月 1、8、15、22 及 29 日；  
 ( 第三期 ) 7 月 6、13、20 及 27 日； ( 第四期 ) 8 月 3、10、17、24 及 31 日
- 時間： 上午 11:00 至 12:00
- 地點： 本中心
- 對象： 6 至 12 歲兒童
- 名額： 8 人
- 費用： 第一期、第三期 \$ 280；第二期、第四期 \$350



**籃球童樂班 ( 班組編號 : KT-2405-CY-008 )**

- 內容：課程藉著籃球運動，提升小朋友身體平衡協調及敏捷度，同時培養其對運動的興趣，並於團體運動中學習互相尊重、溝通與合作。
- 節數：8 節
- 日期：7 月 11 日至 8 月 29 日 ( 逢星期四 )
- 時間：下午 4:00 至 6:00
- 地點：本區籃球場 (課程由籃球訓練公司導師提供)
- 對象：6 至 12 歲兒童
- 名額：10 人
- 費用：\$480

**STEM 出新天地 ( 班組編號 : KT-2405-CY-009 )**

- 內容：STEM 課程設計編排以「動手」及「動腦」作為學習宗旨，透過不同教材和內容，培養小孩的思考能力，並激發對他們對科學的興趣。
- 節數：8 節
- 日期：7 月 9 日至 8 月 27 日 ( 逢星期二 )
- 時間：下午 4:30 至 6:00
- 地點：本中心
- 對象：6 至 12 歲兒童
- 名額：7 人
- 費用：\$240

**說故事，做手工 ( 班組編號 : KT-2405-CY-010 )**

- 內容：學童透過有意義的繪本故事，加上自己的創意和想法，製作出充滿個人魅力的手工藝品。
- 節數：8 節
- 日期：7 月 12 日至 8 月 30 日 ( 逢星期五 )
- 時間：下午 4:30 至 6:00
- 地點：本中心
- 對象：小一至小六學生
- 名額：7 人
- 費用：\$240

**創意畫室 ( 班組編號 : KT-2405-CY-011 )**

- 內容：通過各種繪畫基礎技巧訓練，從構圖、顏色匹配、畫筆運用到畫作分享等，讓學童可享受藝術樂趣。
- 節數：8 節
- 日期：7 月 10 日至 8 月 28 日 ( 逢星期三 )
- 時間：下午 2:30-4:00
- 地點：本中心
- 對象：小一至小六學生
- 名額：7 人
- 費用：\$240

**Ukulele 夏日夏威夷小結他 ( 班組編號 : KT-2405-CY-012 )**

內容 :	課程教授夏威夷小結他的彈奏技巧，包括兒歌、民歌、流行曲等，享受用夏威夷小結他彈奏的樂趣。
節數 :	8 節
日期 :	7 月 12 日至 8 月 30 日 ( 逢星期五 )
時間 :	下午 4:30 至 6:00
地點 :	本中心
對象 :	6 至 12 歲兒童
名額 :	6 人
費用 :	\$200

**趣味非洲鼓班 ( 班組編號 : KT-2405-CY-013 )**

內容 :	透過鼓樂活動，讓參加者學習基本的非洲鼓擊拍手法和節奏掌握，提升專注力和個人音樂感。
節數 :	8 節
日期 :	7 月 9 日至 8 月 27 日 ( 逢星期二 )
時間 :	下午 4:30 至 6:00
地點 :	本中心
對象 :	6 至 12 歲兒童
名額 :	6 人
費用 :	\$200

**手工天然護理班 ( 班組編號 : KT-2405-CY-014 )**

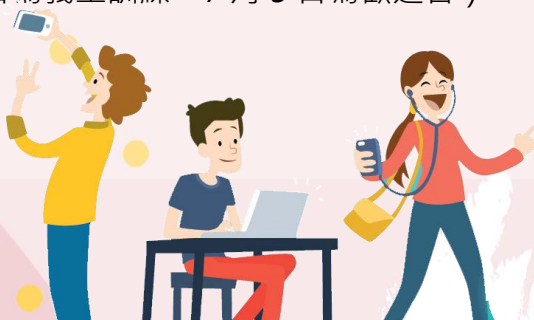
內容 :	運用天然成分，製作溫和親膚的日用品，學童可體驗製作天然手工品的樂趣。
節數 :	6 節
日期 :	7 月 10 日至 8 月 28 日 ( 逢星期三 )
時間 :	下午 4:00 至 6:00
地點 :	本中心
對象 :	8 至 12 歲兒童
名額 :	6 人
費用 :	\$360

**星級甜品大師 ( 班組編號 : KT-2405-CY-015 )**

內容 :	甜入心的甜品與你渡過這個暑假，一同體驗甜品的魔法，讓小朋友與家人朋友分享美味及心意。
節數 :	6 節
日期 :	7 月 10 日至 8 月 28 日 ( 逢星期三 )
時間 :	下午 2:15-4:15
地點 :	本中心
對象 :	小一至小六學生
名額 :	7 人
費用 :	\$360

**功輔班小義工 ( 班組編號 : KT-2405-CY-016 )**

- 內容：中心將於功課輔導班最後一天，與小學生和導師一起回顧這一年的點滴，並為即將升讀中一的學童舉行歡送會。期望青年能透過義工活動，從而建立責任感及發揮所長。
- 節數：2 節
- 日期：6 月 21 日及 7 月 5 日 ( 逢星期五，6 月 21 日為義工訓練，7 月 5 日為歡送會 )
- 時間：下午 4 : 00 至 6 : 00
- 地點：本中心
- 名額：3 人
- 對象：中三至中六學生
- 費用：免費

**桌遊樂無窮 ( 班組編號 : KT-2405-CY-017 )**

- 內容：期望透過多款新奇有趣的桌上遊戲，加強青年的社交能力，協助他們學習與人相處的技巧，同時期望參加者能在遊戲中舒解日常學習壓力。
- 節數：4 節
- 日期：8 月 9 至 30 日 ( 逢星期五 )
- 時間：下午 5 : 00 至 6 : 00
- 地點：本中心
- 名額：6 人
- 對象：中一至中六學生
- 費用：免費



## 人生規劃服務

### 人生規劃面談服務

本中心會為有需要的青年提供升學、就業及人生規劃輔導服務，讓青年認清路向，為選科、升學、就業做好準備。

#### 提供服務包括：

- 選科及升學路向資料轉介
- 性格及職業導向測試
- 擇業及求職指導服務

地點：本中心

對象：15至29歲在學、待業及在職人士

形式：個別面談（由註冊社工提供）

備註：（1）可致電本中心2855 1611或  
（2）WhatsApp 5598 5906 預約





## 就業服務



### 事業卡興趣測試

運用事業興趣卡作為工具，透過測試活動了解個人興趣、興趣類型與性格的關係以及探索興趣類別與擇業的關係

對象：有興趣人士

形式：個別面談服務 (由註冊社工提供)

\*費用全免，歡迎致電 **2855 1611** 預約服務\*



### 就業支援服務

- 教授面試技巧
- 學習撰寫履歷表及求職信
- 電腦借用
- 職業選配

配合中心求職廣場及僱主招聘服務，協助有需要人士尋覓工作

對象：有興趣人士

形式：個別面談服務 (由註冊社工提供)

\*費用全免，歡迎致電 **2855 1611** 預約服務\*





## 新來港人士服務

中心舉辦不同類型的班組及活動，讓新來港人士盡早適應本港文化，融入本地生活，並希望通過活動讓新來港人士在社區建立社交網絡，互相分享經驗，建立關愛互助的和諧社區。

### 廣東話班 ( 班組編號：KT-2405-NA-001 )

內容：	以生動有趣形式，學習日常廣東話用語及句式。
節數：	5 節
日期：	6 月 1、8、15、22、29 日 ( 逢星期六 )
時間：	下午 2 : 00 至下午 3 : 30
地點：	本中心
對象：	16 歲或以上，來港未滿七年人士
名額：	8
費用：	\$300

### 蛋撻製作班 ( 班組編號：KT-2405-NA-002 )

內容：	蛋撻是香港特式小食，著重牛油餅底及蛋漿融合，在導師帶領下了解蛋撻的由來，一同製作美味蛋撻。
日期：	8 月 31 日 ( 星期六 )
時間：	上午 11 : 00 至中午 12 : 30
地點：	本中心
對象：	16 歲或以上人士 或 3 歲或以上兒童及其家長，來港未滿七年人士
名額：	10
費用：	\$50



### 抗壓瑜伽班(班組編號：KT-2405-AD-002 (1)/(2)/(3)/(4))

內容：	由專業導師教授，伸展動作較緩和及鬆弛，藉此強健體魄，增強抵抗力，以達到鬆弛神經、提升身體的協調性。	
日期：	逢星期一	
	第一期：5月6、13、20、27日	(4節·費用:\$240)(班組編號:KT-2405-AD-002(1))
	第二期：6月3、17、24日	(3節·費用:\$180)(班組編號:KT-2405-AD-002(2))
	第三期：7月8、15、22、29日	(4節·費用:\$240)(班組編號:KT-2405-AD-002(3))
	第四期：8月5、12、19、26日	(4節·費用:\$240)(班組編號:KT-2405-AD-002(4))
	上午10:00至11:15	
地點：	堅尼地城社區綜合大樓活動室	
對象：	16歲或以上人士(男女均可)	
名額：	20人	

### 漸進瑜伽班(班組編號：KT-2405-AD-003(1)/(2)/(3)/(4))

內容：	由專業導師教授，內容深入淺出，藉此強健體魄，增強抵抗力，以達到鬆弛神經、提升身體的協調性。	
日期：	逢星期三	
	第一期：5月8、22、29日	(3節·費用:\$180)(班組編號:KT-2405-AD-003(1))
	第二期：6月12、19、26日	(3節·費用:\$180)(班組編號:KT-2405-AD-003(2))
	第三期：7月10、17、24、31日	(4節·費用:\$240)(班組編號:KT-2405-AD-003(3))
	第四期：8月7、14、21日	(3節·費用:\$180)(班組編號:KT-2405-AD-003(4))
時間：	晚上7:00至8:15	
地點：	堅尼地城社區綜合大樓活動室	
對象：	16歲以上人士(男女均可)	
名額：	20人	

### 所有健體班組報名者注意：

- (1) 申請人請注意自己的身體狀況，並自行考慮是否適宜參加所申請的康體活動。本中心並不承擔因個人身體狀況而引致的後果。如有疑問，請徵詢專業醫護人員的意見。
- (2) 需最遲在開班前1星期完成報名以確定人數安排課堂，謝謝!

**楊氏太極班 (班組編號：KT-2405-AD-004(1)/(2)/(3)/(4))**

內容：	楊氏太極動作舒展緩慢，動作柔和，可令全身肌肉放鬆，使心境平靜。健體作用方面，可使心臟得到充足供血又不會加重其負擔，促進心肺功能及新陳代謝，有助降低血壓；動作亦可訓練身體平衡，減少跌倒。		
日期：	逢星期三		
	第一期 5月8、22、29日	(3節·費用：\$240)	(班組編號：KT-2405-AD-004(1))
	第二期 6月5、12、19、26日	(4節·費用：\$320)	(班組編號：KT-2405-AD-004(2))
	第三期 7月3、10、17、24、31日	(5節·費用：\$400)	(班組編號：KT-2405-AD-004(3))
	第四期 8月7、14、21、28日	(4節·費用：\$320)	(班組編號：KT-2405-AD-004(4))
時間：	上午 10:00 至中午 12:00		
地點：	堅尼地城社區綜合大樓活動室		
對象：	16歲以上人士(男女均可)		
名額：	10人		

**拉筋伸展運動 (班組編號：KT-2405-AD-005 (1)/(2)/(3)/(4))  
(班組編號：KT-2405-AD-006 (1)/(2)/(3)/(4))**

內容：	柔軟度是體適能元素之一，近年愈來愈多人注重身體的鍛鍊，如心肺功能的訓練與肌肉力量鍛鍊，但較忽視柔軟度的重要性及如何改善柔軟度，本課程教授正確的拉筋伸展運動，有助改善柔軟度，減少運動創傷及造成長期痛楚。		
日期：	逢星期五 上午 11:00 至中午 12:30		
	第一期 5月3、10、17、24、31日	(5節·費用：\$300)	(班組編號：KT-2405-AD-005(1))
	第二期 6月7、14、21、28日	(4節·費用：\$240)	(班組編號：KT-2405-AD-005(2))
	第三期 7月5、12、19、26日	(4節·費用：\$240)	(班組編號：KT-2405-AD-005(3))
	第四期 8月2、9、16、23、30日	(5節·費用：\$300)	(班組編號：KT-2405-AD-005(4))
	逢星期四 下午 4:00 至 5:30		
	第一期 5月2、9、16、23日	(4節·費用：\$240)	(班組編號：KT-2405-AD-006(1))
	第二期 6月13、20、27日	(3節·費用：\$180)	(班組編號：KT-2405-AD-006(2))
	第三期 7月4、11、18、25日	(4節·費用：\$240)	(班組編號：KT-2405-AD-006(3))
	第四期 8月1、8、15、22、29日	(5節·費用：\$300)	(班組編號：KT-2405-AD-006(4))
地點：	堅尼地城社區綜合大樓活動室		
對象：	16歲或以上人士(男女均可)		
名額：	16人		

**所有健體班組報名者注意：**

- (1) 申請人請注意自己的身體狀況，並自行考慮是否適宜參加所申請的康體活動。  
本中心並不承擔因個人身體狀況而引致的後果。  
如有疑問，請徵詢專業醫護人員的意見。
- (2) 需最遲在開班前 1 星期完成報名以確定人數安排課堂，謝謝!

**消脂增肌耐力訓練班 (班組編號：KT-2405-AD-007(1)/(2)/(3)/(4))**

內容：	課程為體能較佳的人士推出肌肉耐力訓練，增強身體肌力、靈活度及柔軟度。持續進行能鍛鍊全身肌群及增加肌肉，達致消耗體脂肪、增強運動體能和改善心肺功能等。		
日期：	逢星期一		
	第一期：5月6、13、20、27日	(4節·費用:\$280)	(班組編號：KT-2405-AD-007(1))
	第二期：6月3、17、24日	(3節·費用:\$210)	(班組編號：KT-2405-AD-007(2))
	第三期：7月8、15、22、29日	(4節·費用:\$280)	(班組編號：KT-2405-AD-007(3))
	第四期：8月5、12、19、26日	(4節·費用:\$280)	(班組編號：KT-2405-AD-007(4))
時間：	下午2:30至3:30		
地點：	堅尼地城社區綜合大樓活動室		
對象：	16歲或以上人士(男女均可)		
名額：	15人		

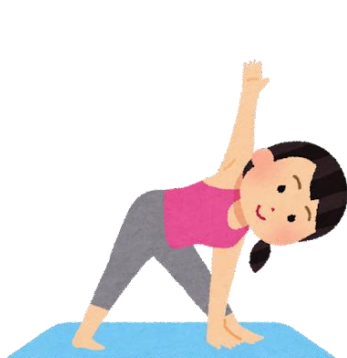
**上下肢筋膜伸展運動班 (班組編號：KT-2405-AD-008(1)/(2)/(3)/(4))**

內容：	課程透過徒手或運動用具來進行伸展運動，提升上肢下肢的柔軟度，改善肌肉繃緊，提高日常的生活質素。課堂上亦會以音樂帶動肢體律動，達致身心靈放鬆。		
日期：	逢星期四		
	第一期：5月2、9、16、23、30日	(5節·費用:\$350)	(班組編號：KT-2405-AD-008(1))
	第二期：6月6、13、20、27日	(4節·費用:\$280)	(班組編號：KT-2405-AD-008(2))
	第三期：7月4、11、18、25日	(4節·費用:\$280)	(班組編號：KT-2405-AD-008(3))
	第四期：8月1、8、15、22、29日	(5節·費用:\$350)	(班組編號：KT-2405-AD-008(4))
時間：	下午4:00至下午5:00		
地點：	堅尼地城社區綜合大樓活動室		
對象：	16歲以上人士(男女均可)		
名額：	15人		

所有健體班組報名者注意：

(1)申請人請注意自己的身體狀況，並自行考慮是否適宜參加所申請的康體活動。本中心並不承擔因個人身體狀況而引致的後果。如有疑問，請徵詢專業醫護人員的意見。

(2)需最遲在開班前1星期完成報名以確定人數安排課堂，謝謝!



**Kickboxing 訓練 ( 班組編號 : KT-2405-AD-009(1)/(2)/(3)/(4))**

內容 :	混合音樂、舞蹈、武術於一身的健康運動，學習不同的拳擊及踢擊方法，提高體能及心肺功能，加強身體反應力及協調性，改善肌肉，減少脂肪，增加耐力和韌性。		
日期 :	逢星期一		
	第一期 : 5 月 6、13、20、27 日	(4 節，費用:\$360)	(班組編號 : KT-2405-AD-009(1))
	第二期 : 6 月 3、17、24 日	(3 節，費用:\$270)	(班組編號 : KT-2405-AD-009(2))
	第三期 : 7 月 8、15、22、29 日	(4 節，費用:\$360)	(班組編號 : KT-2405-AD-009(3))
	第四期 : 8 月 5、12、19、26 日	(4 節，費用:\$360)	(班組編號 : KT-2405-AD-009(4))
時間 :	晚上 7 : 00 至 8 : 00		
地點 :	堅尼地城社區綜合大樓活動室/中心活動室		
對象 :	16 歲或以上人士(男女均可)		
名額 :	12 人		

**普拉提入門 ( 班組編號 : KT-2405-AD-010(1)/(2)/(3))**

內容 :	普拉提是一種集合瑜伽、舞蹈、體操的身體訓練，強化身體核心肌群，改善身體線條，提高柔軟度及平衡力，加強肌肉耐力及控制力，減輕下背、腰部疼痛、肩頸僵硬痠痛問題。		
日期 :	逢星期四		
	第一期 : 5 月 2、9、16、23、30 日	(5 節，費用:\$450)	(班組編號 : KT-2405-AD-010(1))
	第二期 : 6 月 6、13、20、27 日	(4 節，費用:\$360)	(班組編號 : KT-2405-AD-010(2))
	第三期 : 7 月 4、11、18、25 日	(4 節，費用:\$360)	(班組編號 : KT-2405-AD-010(3))
	第四期 : 8 月 1、8、15、22、29 日	(5 節，費用:\$450)	(班組編號 : KT-2405-AD-010(4))
時間 :	晚上 7 : 00 至 8 : 00		
地點 :	堅尼地城社區綜合大樓活動室/中心活動室		
對象 :	16 歲以上人士(男女均可)		
名額 :	12 人		

所有健體班組報名者注意：

- (1) 申請人請注意自己的身體狀況，並自行考慮是否適宜參加所申請的康體活動。  
本中心並不承擔因個人身體狀況而引致的後果。如有疑問，請徵詢專業醫護人員的意見。
- (2) 需最遲在開班前 1 星期完成報名以確定人數安排課堂，謝謝！

## 社區網『樂』義工組 (班組編號：KT-2405-AD-001)

2024 年度活動預告(月份/內容)：

7 月

參觀精神健康體驗館

發揮社區力量  
實踐社區網樂

現誠意邀請社區上有興趣投身義工服務的朋友加入

有興趣加入義工組的朋友可致電查詢或親臨本中心填寫報名表

\*\*\*歡迎參與單次性義工服務及服務前準備\*\*\*



查詢電話：2855 1611 (占 SIR)

主辦機構：



協辦機構：



## 自在人生自學計劃

對象：

凡有興趣者，不論年齡、性別、學歷、背景均可參加

課程簡介：

「自在人生自學計劃」針對參加者不同的需要，設立不同範疇的課程，包括理財、健康、人際和生活，內容針對大眾的生活所需，旨在提高學員的學習能力，幫助他們培養求知慾、發揮個人潛能、肯定自我，以正面態度面對不同挑戰，從而開創更精彩的人生。

### 2024 年 7 月份面授課程

課程名稱	日期及時間	費用	名額
CBMP1011 旅遊百事通	2024 年 7 月 17 至 2023 年 9 月 25 日 (三) 上午 10:00 至 12:30	\$350	15

詳情可瀏覽：<https://www.hkmu.edu.hk/lipace/tc/cbmp/>

上課地址：堅尼地城石山街 12 號堅尼地城社區綜合大樓 13 樓 B 室

本中心只屬協辦形式，所有課程安排由香港都會大學決定及安排，  
如對安排有查詢及意見可致電都會大學查詢熱線：2915 2380

**Hip hop 舞出真我 ( 班組編號 : KT-2405-AD-011(1)/(2) )**

- 內容 :** Hip Hop 由多種舞蹈演變而成，訓練學員身體的協調能力及對音樂的節奏感。運動強度適中，具備有氧運動的效果，提高心肺功能的同時，亦達到減肥目的。
- 日期 :** 第一期：5月7、14、21、28日 6月4、11、18、25日 (8節，費用：\$160)  
第二期：7月2、9、16、23、30日 8月6、13、20、27日 (9節，費用：\$180)
- 時間 :** 下午4：30至6：00 (逢星期二)
- 地點 :** 本中心
- 對象 :** 婦女
- 名額 :** 8人

**Funky Dance 健體舞 ( 班組編號 : KT-2405-AD-012(1)/(2) )**

- 內容 :** 透過舞蹈動作，帶領學員進行全身的帶氧運動，加上強勁的音樂節奏和簡單易學的舞步，能有效幫助學員增強心肺功能。
- 日期 :** 第一期：5月6、13、20、27日 6月3、17、24日 (7節，費用：\$140)  
第二期：7月8、15、22、29日 8月5、12、19、26日 (8節，費用：\$160)
- 時間 :** 下午3：00至4：30 (逢星期一)
- 地點 :** 本中心
- 對象 :** 婦女
- 名額 :** 8人

**流行爵士 Just Funk ( 班組編號 : KT-2405-AD-013(1)/(2) )**

- 內容 :** 與爵士舞及街道舞混合，富有節奏感的舞蹈可增加身體的靈活性、糾正不良的姿勢、增加平衡感和協調度，同時也可以增強社交能力。
- 日期 :** 第一期：5月10、17、24、31日 6月7、14、21日及7月5日 (8節，費用：\$160)  
第二期：7月12、19、26日 8月2、9、16、23、30日 (8節，費用：\$160)
- 時間 :** 下午4：30至6：00 (逢星期五)
- 地點 :** 本中心
- 對象 :** 婦女
- 名額 :** 8人



由婦女自強基金「舞動妳心晴」計劃贊助

### Zumba 健身舞 ( 班組編號 : KT-2401-AD-031 (3)/(4) )

- 內容 :** Zumba 健身舞結合了健身操和多種舞蹈，除了可增強心肺功能外，在舞動時亦能訓練不同肌群，有助增加其協調及靈活性，改善參加者的柔軟度及協調性，減低拉傷或跌倒的風險。
- 日期 :** 第三期：6月6、13、20、27日 7月4、11、18、25日 (8節，費用：\$160)  
第四期：8月1、8、15、22、29日 9月5、12、19日 (8節，費用：\$160)
- 時間 :** 下午4:30至6:00 (逢星期五)
- 地點 :** 本中心
- 對象 :** 婦女
- 名額 :** 10人

### 健康排排舞 ( 班組編號 : KT-2401-AD-032 (3)/(4) )

- 內容 :** 排排舞是種集體舞蹈，包含多種舞種，不需要舞伴。步法輕鬆而有節奏感，參加者可隨著節拍起舞，放鬆身心。
- 日期 :** 第三期：6月19、26日 7月3、10、17、24、31日 8月7日 (8節，費用：\$160)  
第四期：8月14、20、21、27、28日 9月4、11、25日 (8節，費用：\$160)
- 時間 :** 下午4:30至6:00 (逢星期三) \*(8月20、27日為星期二)
- 地點 :** 本中心
- 對象 :** 婦女
- 名額 :** 10人

### 活絡伸展拉筋班 ( 班組編號 : KT-2401-AD-033 (2)/(3) )

- 內容 :** 缺乏運動或以錯誤姿勢做家務，容易造成肌肉及筋腱勞損，身體活動度亦會受到影響。拉筋伸展可以改善身體柔韌度、舒緩肌肉緊張及預防痛症。
- 日期 :** 第二期：5月8、22、29日 6月5、12、19、26日 7月3日 (8節，費用：\$160)  
第三期：7月10、17、24、31日 8月7、14、21、28日 (8節，費用：\$160)
- 時間 :** 下午2:30至4:00 (逢星期三)
- 地點 :** 本中心
- 對象 :** 婦女
- 名額 :** 10人

### 放鬆伸展運動班 ( 班組編號 : KT-2401-AD-034 (3) )

- 內容 :** 透過簡易入門運動訓練，配合運動後的伸展動作，可使繃緊的肌肉得到適當放鬆。
- 日期 :** 5月10、17、24、31日 (4節，費用：\$80)
- 時間 :** 下午3:00至4:30 (逢星期五)
- 地點 :** 本中心
- 對象 :** 婦女
- 名額 :** 10人

由婦女自強基金「耆望守護者」婦女準照顧者訓練計劃贊助

### 長者照顧實務課程及軟餐製作體驗(班組編號：KT-2405-AD-014(1)/(2))

內容：	由註冊護士教授長者：扶抱及餵食技巧、傷口護理及敷料應用、長者常見疾病預防、壓瘡護理等，並會介紹長者吞嚥國際吞嚥障礙飲食標準，一套適用於吞嚥障礙患者的飲食框架，以及在導師帶領下，製作維持食物外形及營養，製作能夠刺激患有認知障礙、吞嚥困難長者認知記憶功能與食欲的軟餐。
日期：	A 班：5 月 13、20、27 日，6 月 3、17、24 日，7 月 8 日 (逢星期一) B 班：7 月 15、22、29 日，8 月 5、12、19、26 日
時間：	上午 10：00 至中午 12：00
對象：	婦女
名額：	10 人
費用：	\$70

### 職業治療訓練用具製作工作坊 (班組編號：KT-2405-AD-015)

內容：	從職業治療角度，設計活動協助患有認知障礙症的長者維持腦部運作能力，分享如何因應長者的需要、興趣、能力去設計活動，一同嘗試製作實用訓練工具。
日期：	6 月 5、12、19、26 日，7 月 3、10 日 (逢星期五)
時間：	上午 10：00 至中午 12：00
對象：	婦女
名額：	10 人
費用：	\$60

### 認識認知障礙症及相關護理技巧 (班組編號：KT-2405-AD-016)

內容：	認識認知障礙症行為及情緒問題、認知障礙症早期評估、如何與認知障礙症患者溝通、認知障礙症護理技巧，協助了解及如何照顧認知障礙症患者。
日期：	5 月 22、29 日 (逢星期三)
時間：	上午 10：00 至中午 12：00
對象：	婦女
名額：	10 人
費用：	\$20

### 健身運動 (班組編號：KT-2405-AD-017(1)/(2))

內容：	隨著年歲增長，肌肉出現繃緊或流失，運動有助減慢腦神經細胞退化的速度，維持腦部健康。在導師帶領下，進行訓練肌肉力量、伸展身體的運動。
日期：	第一期：5 月 8、22、29 日及 6 月 5、26 日 (逢星期三) 第二期：7 月 3、10、17、24、31 日
時間：	下午 1：00 至下午 3：00
對象：	婦女
名額：	12 人
費用：	\$100

由婦女自強基金「耆望守護者」婦女準照顧者訓練計劃贊助

### DIY 天然護膚品工作坊 ( 班組編號 : KT-2405-AD-018(1)/(2) )

- 內容： DIY 天然護膚品，透過學習以天然材料親手製作每日都會使用的護膚品或清潔用品，不僅認識到產品成分、對皮膚的幫助等知識，還能在製作過程中，達到平靜專注的狀態，使用製成品其間，更可感受到滿滿的舒適又安心之感覺。
- 日期： 第一期：5月7、14、21、28日 ( 逢星期二 )  
第二期：6月4、11、18、25日
- 時間： 上午 10:00 至中午 12:00
- 對象： 婦女
- 名額： 10 人
- 費用： \$80

### 水彩畫創意班 ( 班組編號 : KT-2405-AD-019(1)/(2) )

- 內容： 介紹水彩畫入門工具及基本技巧，乾濕筆法技巧、水彩的流動協調、調配與佈局、明暗及捕捉光線技巧、組織畫面技巧及構圖處理等，建立個人美學觀，提高創作能力。
- 日期： 第一期：5月9、16、23、30日 ( 逢星期四 )  
第二期：6月6、13、20、27日
- 時間： 上午 10:00 至中午 12:00
- 對象： 婦女
- 名額： 10 人
- 費用： \$80

### 麵包蛋糕烹飪班 ( 班組編號 : KT-2405-AD-020(1)/(2) )

- 內容： 帶領製作精美香口麵包及蛋糕，學習不同食材配搭，圍爐共樂。
- 日期： 第一期：5月9、16、23、30日 ( 逢星期四 )  
第二期：6月6、13、20、27日
- 時間： 下午 2:00 至下午 4:00
- 對象： 婦女
- 名額： 10 人
- 費用： \$80 (\*新加入樂群之友可以優先報名至 4 月 27 日\*)

### 深度放鬆瑜伽 ( 班組編號 : KT-2405-AD-021(1)/(2) )

- 內容： 通過簡單瑜伽伸展動作，放下日常生活壓力，放鬆身心。
- 日期： 第一期：5月8、22、29日及6月5日 ( 逢星期三 )  
第二期：6月12、19、26日及7月3日
- 時間： 下午 2:00 至下午 4:00
- 對象： 婦女
- 名額： 10 人
- 費用： \$100

由婦女自強基金「耆望守護者」婦女準照顧者訓練計劃贊助

### 園藝小組 ( 班組編號 : KT-2405-AD-022(1)/(2) )

- 內容： 每節教授照顧植物技巧，認識植物的美態，以新鮮花材作材料，學習壓花拓印、植物編織等。在課堂中思考生命的過程和意義，接受生命更秩是大自然的常態。
- 日期： 第一期：5月7、14、21、28日，6月4日(逢星期二)  
第二期：6月11、18、25日，7月2、9日
- 時間： 下午2:15至下午4:15
- 對象： 婦女
- 名額： 10人
- 費用： \$100 (\*新加入樂群之友可以優先報名至4月27日\*)



### 「平安三寶」及自主生命規劃講座 ( 班組編號 : KT-2405-AD-023 )

- 內容： 講解平安三寶及生命規劃：遺囑、持久授權書、預設醫療指示重要性，讓參加者了解如何通過以上措施，加上與親友的溝通，將來在生病、臨終以至離世時，親友能夠根據自己的意願行事。
- 日期： 6月7日(星期五)
- 時間： 上午10:30至中午12:30
- 對象： 婦女
- 名額： 12人
- 費用： \$10

### 後事規劃及安排講座 ( 班組編號 : KT-2405-AD-024 )

- 內容： 全面講解「身後事」的重點考量、具體流程、牽涉費用，棺木骨灰盅選擇和消費陷阱。內容可包括：中西殯儀、殮葬商選擇、骨灰安置、本土火葬及土葬安排、遺體捐贈等細節，鼓勵參加者分享意願、及時表達、達至善生善別。
- 日期： 7月12日(星期五)
- 時間： 上午10:30至中午12:30
- 對象： 婦女
- 名額： 12人
- 費用： \$10

### 遺書導讀工作坊 ( 班組編號 : KT-2405-AD-025 )

- 內容： 從認識不同類型的遺書，憤怒、遺憾、歉疚和愛，我們從最後告別的話語中分析人物的價值觀、生死態度及珍而重之的關係，並代入不同人物角色，從中省思生命，重新發現內在情感，加深參加者的生死啟悟。
- 日期： 7月17日(星期三)
- 時間： 上午10:30至中午12:30
- 對象： 婦女
- 名額： 12人
- 費用： \$10

由婦女自強基金「耆望守護者」婦女準照顧者訓練計劃贊助

### NLP 身心語言程式學入門 ( 班組編號 : KT-2405-AD-026 )

- 內容：身心語言程式學 ( Neuro-Linguistic Programming , 簡稱 NLP ) 運用身體動作、語言層次和無框思想方法來改變自己、別人，可用應用於增強自信、掌握情緒等方面，課堂講解 NLP 的概念及假設前提，運用 NLP 技巧來處理生活事項。
- 日期：5 月 11 日(星期六)
- 時間：上午 9 : 30 至中午 12 : 30 及 下午 1 : 30 至下午 4 : 30
- 對象：婦女
- 名額：10 人
- 費用：\$50

### 說話及溝通秘訣 ( 班組編號 : KT-2405-AD-027 )

- 內容：教授有效溝通的原理，認識自己的溝通風格，如何衝破及克服溝通的障礙，了解不同溝通風格強弱及喜惡之處，如何利用不同的溝通方式和技巧，如何善用語言化解衝突。
- 日期：5 月 24、31 日，6 月 14、21、28 日，7 月 5 日 ( 逢星期五 )
- 時間：上午 10 : 00 至中午 12 : 00
- 對象：婦女
- 名額：10 人
- 費用：\$60

### 賽馬會「a 家」樂齡科技教育服務中心參觀 ( 班組編號 : KT-2405-AD-028 )

- 內容：親身體驗及學習有關「食、住、玩」的樂齡科技的應用，在職業治療師介紹下學習挑選配合需要及家居環境的器材，提升居家安老的條件和能力。
- 日期：7 月 12 日(星期五)
- 時間：上午 9 : 30 至中午 12 : 00
- 對象：婦女
- 名額：15 人
- 費用：\$10



### 義工探訪活動 ( 班組編號 : KT-2405-AD-029(1)/(2) )

- 內容：導師教授義工自製心意禮物，帶同禮物探訪居於在院舍或社區獨居長者，關懷長者的生活，訪問對方對「安老」看法。
- 日期及時間：第一節：準備工作坊：6 月 5 日(星期三)；探訪：6 月 12 日(星期三)  
第二節：準備工作坊：7 月 4 日(星期四)；探訪：7 月 12 日(星期五)
- 時間：上午 10 : 00 至中午 12 : 30
- 對象：婦女
- 名額：15 人

## 「樂在社群」婦女組 ( 班組編號：KT-2405-AD-030 )

我們積極擴展區內婦女互助網絡，鼓勵組員發展興趣、擴闊生活圈子、在區內認識不同的婦女、建立互助網絡。5 至 8 月份的最新活動推介如下：



### 電影分享小組

透過欣賞電影片段，讓我們一同探討劇情背後的意思，分享彼此的感受之餘，亦讓我們從電影中思考不同的人生觀。



### 桌遊體驗工作坊

充實互動體驗，共同創作，促進創造力與合作，豐富小組時光。



### 參觀精神健康體驗館

我們共同走遍香港各地，無論大街小巷抑或高山流水我們都一起遊覽。



聚會日期：5 月 17 日、6 月 21 日、7 月 19 日及 8 月 16 日

( 活動日期及時間於聚會內公布 )

聚會時間：早上 11:00 - 中午 12:30

對象：區內婦女

地點：本中心

查詢電話：2855 1611 (占 Sir)

有興趣參加上述活動的婦女請親臨中心填寫報名表加入小組

本小組設有 WhatsApp 群組供職員發放活動資訊，如不希望加入有關群組請向職員提出。



樂群社會服務處  
Lok Kwan Social Service

# 「劏房」租務管制 資訊平台

[www.sdu-info.org.hk](http://www.sdu-info.org.hk)



啟用

已正式啟用

「劏房」租務管制資訊平台由樂群社會服務處設立及管理，為公眾提供《業主與租客（綜合）條例》（第7章）第IVA部相關資訊、條例內容、整合發放6支區域服務隊的近期活動和活動花絮等及「劏房」相關消息和資訊。

# 「樂住·Fun 享」過渡性房屋計劃

## 中環卑利街 72 號項目

租戶新年裝飾

逐戶睇



遷入後住屋環境得到改善，心情也轉好，  
大家都多花心思為家裡擺設新年裝飾。



## 面談服務

本中心設有免費的面談輔導服務，主要的服務對象及內容如下：

### 服務對象

新來港人士  
有就業需要人士  
區內人士

### 服務內容

居港適應輔導  
就業輔導服務  
社區資源轉介

~本中心不設電話輔導服務, 如有需要請與中心當值輔導工作人員預約服務~



預約電話：2855 1611

## 社區資源閣



本中心設有社區服務資源閣，資源閣內定期擺放及更新各種社區資訊單張及小冊子供服務使用者取閱。

- ✓ 各種公共福利計劃資訊
- ✓ 新來港人士支援資訊
- ✓ 求職人士支援服務資訊
- ✓ 婦女支援及健康資訊
- ✓ 長者生活津貼及其他福利資訊
- ✓ 區內社會服務資源指南
- ✓ 家居安全資訊





## 企業介紹

樂群社會服務處轄下社會企業健美良坊2008年正式營運，為中西區居民提供一站式個人護理服務，包括美容、淋巴排毒、全身、腳底及肩頸按摩，亦售賣美肌健康產品。服務以「打造健與美」為口號，務求以優雅舒適的環境、合理的價格以及專業的服務，讓顧客享用優質服務，取得內外健康與美麗。十年來健美良坊為過百名有就業需要人士提供工作及培訓機會，協助員工提升工作技能，累積工作經驗，重新投入勞動市場。

## 50歲或以上人士的健美需要

### 身體

慢性痛症一般由受傷、肌肉關節勞損、身體部位長期受壓、關節退化或慢性發炎等引起，加上年紀增長新陳代謝減慢，受損的組織不易復原。慢性痛症除了影響身體，更會引起負面情緒，因痛症減少活動，加速身體退化，加劇痛症，形成惡性循環。針對性推拿按摩有助舒緩痺痛影響，適量伸展及帶氧運動有助從根源改善身體狀況。

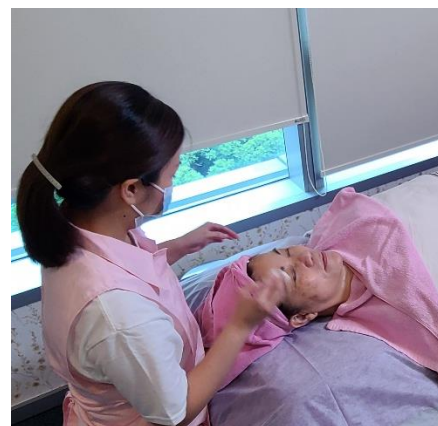


### 肌膚

面對明顯的膚質轉變，肌膚表皮層變薄、真皮層的彈性及膠原蛋白纖維逐漸流失，皮下脂肪則慢慢萎縮，皮膚組織失去彈力與支撐，皮膚出現紋路及鬆弛。

保養三部曲：

- ① 先徹底清潔臉上污垢。
- ② 注意防曬，阻絕紫外線接觸肌膚，延緩老化。
- ③ 使用滋潤保濕緊緻提亮的產品，為注入皮膚水份及營養，結合手法及導入儀器促進皮膚血液循環，保持彈性。



**健美良坊** 2020年再次獲得民政事務總署「伙  
伴倡自強」社區協作計劃撥款支持，推出擴展服務  
「健美人生50+」，針對50歲或以上顧客的健美需  
要，提供更全面的美容按摩及健體服務體驗。

**健美良坊**  
Health & Beauty

一站式美容按摩及健體服務

 **樂群社會服務處**  
Lok Kwan Social Service

查詢及預約專線：**2855 1611** (敬請預約)

WhatsApp：**9388 9737**

地址：堅尼地城石山街12號  
堅尼地城社區綜合大樓13樓B室

營業時間：  
星期一至五 上午11:00 - 晚上9:00  
星期六、日及公眾假期 上午10:00 - 下午6:00



Website



Facebook

**健美人生** 50+  
Healthy & Beautiful Life

針對50+人士  
健美需要的全新系列服務

打造  
健與美

熟齡皮膚美容療程

奧米加·魚子 激活超抗痕嫩膚療程  
修護膚質，預防肌膚老化，幫助肌膚恢復活力，修復紫外線  
造成的侵害，抗氧化及自由基，增強細胞再生

菁靈天然花水香薰護理  
運用菁靈天然花水及香薰  
油進行護理，針對缺水  
成熟肌膚，滋潤減壓，  
補充皮膚養分，保持細  
嫩幼嫩

藍銅光鑽  
5重水療晶肌療程  
超效保濕，更新底層細  
胞，明亮肌膚

逆轉肌齡幹細胞再生療程  
撫平細紋，逆齡嫩膚，緊緻肌膚，  
增強皮膚彈性

去皺收緊眼部療程  
收緊淡化小皺紋、魚尾紋，提升眼周下垂肌膚及改善色澤，  
眼部倍顯明亮



# 中心位置

## 開放時間：

黃光漢社區服務中心

星期一至星期五 上午 9:30 至 下午 1:00 及  
下午 2:00 至 下午 6:00

星期六 上午 9:30 至 下午 12:30

(星期日及公眾假期休息)

## 健美良坊

星期一至五

(上午 11:00 至晚上 9:00)

星期六日及公眾假期

(上午 10:00 至晚上 6:00)

中心地址：堅尼地城石山街 12 號

堅尼地城社區綜合大樓 13 樓 B 室

查詢電話：2855 1611

中心傳真：2855 1612

WhatsApp：5598 5906

電郵：kennedytown@lok-kwan.org.hk

機構網址：www.lok-kwan.org.hk

Facebook Page：黃光漢社區服務中心



可乘搭下列交通工具前往本中心：

巴士：1, 5B, 5X, 10, 18, 18P, 101, 104, 113, 904

專線小巴：23, 54, 58, 59

港鐵：堅尼地城站 B 出口直達

最新中心活動及花絮

可在 Facebook 瀏覽



為響應環保，本中心已經停止郵寄通訊。中心最新通訊可以於本機構網站或親臨中心索取，敬請留意。