



樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service
黃英豪社區服務中心
Dr Kennedy Y H Wong Community Service Centre

2019年5-8月份

中心通訊



4月24日(三)公開報名日

詳情及報名方法請參閱P.4-5

報名日當天暫停辦理申請樂群之友卡，

請各報名人士留意並請預先辦理相關手續。

目錄

機構及中心服務介紹	P. 3
參加活動守則，課程/活動報名須知、圖書借閱、 換領樂群之友卡及行政資訊	P. 4-7
就業服務	
- 中心就業服務內容	P. 8
- 職前啟動課程	P. 9
- 工作實習計劃	P. 9
扶貧服務	
- 「樂膳賦足」生活支援計劃簡介	P. 10-11
- #GoDonate! 募捐食物行動	P. 12
- 膳心飯關愛行動	P. 13-16
成長發展服務	
- 藝活社區共融計劃	P. 16-19
- 「樂膳賦足」生活支援計劃戶外活動及課程	P. 20-22
- 暑假戶外探索活動	P. 23-26
- 兒童多元學習系列	P. 27-34
- 親子興趣班	P. 34-35
- 家長興趣學習系列	P. 36-40
- 好書推介	P. 41
- 義工記錄冊及義工嘉許	P. 42
- 免費長者剪髮服務	P. 43

中心於下列日子暫停開放，敬請留意：

5 月份：5 月 1 日(勞動節)及 5 月 13 日(佛誕翌日)

6 月份：6 月 7 日(端午節)

7 月份：7 月 1 日(香港特別行政區成立紀念日)

機構介紹

樂群社會服務處本著「敬業樂群」的服務宗旨，為關注基層市民的需要。本服務處一直以來致力推動就業服務及扶貧項目，為社區一班有就業和生活需要的人士，包括新來港人士、基層市民、剛離校的青少年提供多元化的就業及社區支援服務，創造就業機會，凝聚眾心，體現社區互助互惠的精神。

中心服務宗旨

樂群社會服務處黃英豪社區服務中心於二零零八年十月正式投入服務，旨在連繫社會及地區資源，建構多面向發展平台，提供廣闊及多元實踐機會予區內家庭，使他們自信地發揮所長。

三大核心服務



就業服務



扶貧服務



成長發展服務

服務目標

1. 協助服務對象探索及認識不同行業，並透過個人面談輔導及培訓以訂立自己的就業方向
2. 透過靈活及適切的扶貧服務，以舒緩基層家庭及雙職家長兼顧工作與照顧家庭所產生的生活壓力
3. 促進兒童、青少年及家長在興趣、個人成長及德育多方面發展，以發揮潛能及培養正面積極的人生態度

(所有圖片僅供參考)

參加活動守則

1. 必須成為樂群之友才可報名參加中心各項活動。
2. 有關手續必須在課程/活動舉辦前三個工作天辦理。
3. 本中心只接受親臨報名，費用須以現金繳交，以先到先得形式報名。
4. 已報名之課程/活動，若開始前仍未接到本中心的任何通知，則應按照通訊所列明之時間及地點出席該課程/活動。
5. 各參加者報名及參加課程/活動時須帶備收據正本及身份證明文件，以便本中心職員核對其資格。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。
6. 各參加者須遵守中心內一切守則，愛護公物，尊重導師；否則，本中心可終止其上課之權利，一切費用恕不退還。如有損壞任何公物，須照價賠償。
7. 在特殊情況下，本中心保留更改課程/活動導師、時間、地點及內容的權利；若課程/活動有所更改，本中心將個別通知有關之參加者。
8. 參加者如不出席課程/活動或缺課，均作自動放棄，不作補課安排，所繳之費用將不退還。
9. 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，但亦會因應情況作決定而將另行通知。有關惡劣天氣之活動安排可參考附件(一)。
10. 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。
11. 本中心保留對所有參加者之取錄權及課程/活動最後安排及保留修訂和更改以上守則之權利，恕不另行通知。

附件一

有關惡劣天氣下之活動安排：

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

✓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。

課程/活動報名須知

課程/活動月份	報名日
	報名日 當天暫停辦理申請樂群之友卡 ，請各報名人士留意並請預先辦理相關手續。
2019年5-8月：	24/04/2019 (星期三) 早上 09:30 開始
2019年9-12月：	21/08/2019 (星期三) 早上 09:30 開始

- ◇ 當天9:30開始派籌，名額先到先得(一家庭一籌號，不設留位及幫別人報名)，只接受現金付款。
- ◇ 報名參加本中心服務必須親身前往本中心，繳交有關費用及取回正式收據為有效。
- ◇ 報名者請自行留意本中心的最新通訊以及公開報名日期，課程/活動名額有限，先到先得，不設電話報名。(須面試活動及特別註明活動除外)
- ◇ **報名者須持有有效香港身份證明文件**，如之後發現身份不符合資格，所繳交之費用將不獲退還。
- ◇ 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。
- ◇ 請注意課程/活動對象歲數及要求，如繳費後發現歲數不符合，中心有權拒絕參加者上課及不作任何退款或要求轉班及轉名。
- ◇ 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。
- ◇ 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。
- ◇ 有關須繳交按金之課程/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。
- ◇ 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。
- ◇ 出席活動或班組，請帶備有關收據，以便核查。
- ◇ 報名付款完成後，請核對收據內容是否準確。

圖書借閱守則

1. 每次可借閱最多三本圖書或光碟資料，期限為十四天。
2. 如無其他讀者要求借閱，每項圖書資料可由同一借用人續借一次，須將圖書帶到中心申請續借手續，不接受電話續借。
3. 借用人須在歸還日期或之前交還圖書資料。
4. 遲還圖書資料須繳交罰款，每項每天港幣5毫（包括星期六，日及公眾假期）。
5. 借用人不得把圖書借閱服務借予或轉讓予他人。
6. 使用借閱服務須簽署同意中心服務守則及聲明。
7. 不能以他人名義借閱。
8. 職員如對借用人身份存有懷疑，有權要求借用人出示身份證明文件以作核實。
9. 如遺失圖書證須儘快通知中心，再辦理補領手續。
10. 借用人住址如有更改，請儘快通知本中心及提供更新的住址證明。
11. 圖書證持有人如提出更改個人資料，須出示有關證明文件以便核對。
12. 借用人於離開中心前，須確保所外借的圖書資料完好無缺。
13. 圖書資料如有遺失或遭損壞，借用人須繳付費用，數額相當於本中心認為足以重新添置該項資料所須的款項或重新添置包含該項資料在內的整套圖書資料所須的款項。此外，並須繳付一筆數額為該款項的30%的行政附加費，以及遲還所有日數的罰款(以成功添置該圖書到中心當日為截止日)。
14. 對於違反規則的使用者，本中心職員有權取消其圖書借閱資格。
15. 本中心保留對本守則的最終解釋權。
16. 本中心保留對本守則條文之修改權，有關修改將在本館張貼告示。

有關班組證書事宜

(只適用於兒童英文拼音班及兒童閱讀寫作班) *不適用於體驗班

1. 凡課程參加者，其上課次數基本不少於六節，可在課程結束前二節，申請核發證書；
2. 但課程結束後，恕不接受辦理申請核發證書；
3. 證書費用為**\$10 元正**，若因不合資格而未能發出證書者，已繳費用概不退還；
4. 證書將於活動完結後二星期內派發；本中心將擁有最終決定權。

換領「樂群之友咭」事宜

各位親愛的服務使用者，為優化及提供更便捷的服務，本中心現正開始更新電腦報名系統及進行換領「樂群之友咭」手續，現有及新報名參與活動之服務使用者需填寫個人資料表及帶備所需文件以作核對，而舊有的個人資料將會按機制自動銷毀。

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須出示以下相關文件：
 - (一)身份證明文件
 - (二)香港住址/通訊地址 (最近三個月之有效住址證明)
 - (三)舊會員卡 (更換)
 - (四)醫療豁免紙 (CSSA-如適用)
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：2653 2853)，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。

注意事項：

1. 成功換領或申請樂群之友咭後，請妥為保管，凡借閱圖書、借用玩具及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。

各服務使用者可於下列時間進行換咭手續:

星期一至五：

上午 9:30 - 中午 12:45 及

下午 2:00 - 下午 5:45

星期六：

上午 9:30 - 中午 12:15



中心以自資形式推行綜合就業服務，為區內有就業需要的市民及其家庭提供一條龍的就業支援，同時亦與社會福利署合力推行自力更生綜合就業援助計劃。為了回應社會各階層人士的就業需要，以及為區內有就業需要人士提供一站式就業服務，包括就業輔導、培訓課程、講座、支援及工作選配服務等，我們特意開展「僱主網絡」計劃，計劃會先了解求職者的就業需要，並連繫區內僱主合作，以提供職位空缺，並進行工作配對及跟進。中心透過短期的就業培訓、講座，以及社區工作的實習機會，提昇他們的就業競爭力，以早日重新投入就業市場。

中心就業服務內容：

1. 僱主提供職位空缺資料 (僱主網絡)
2. 求職廣場 (最新職位空缺資訊)
3. 為僱主舉辦招聘活動 / 招聘會
4. 行業介紹講座
5. 職前啟動課程
6. 培訓課程
7. 就業輔導服務
8. 介紹區內技能提升課程機構資訊



**中心推行就業服務可與僱主有不同合作計劃及項目，
歡迎僱主或商戶提供職位空缺資訊**

如有任何查詢請致電中心 2653 2853 與職員聯絡



職前啟動課程

職前啟動課程為自力更生綜合就業援助計劃的參加者而設，提供求職面試技巧、求職途徑、勞工法例、培訓機構資訊、性格透析、撰寫履歷表及技能課程資訊等，協助克服就業障礙，增強受僱能力。

日期：5月21日及22日(星期二及三)

時間：上午9:45 - 下午6:00

費用：全免

名額：25名

對象：自力更生綜合就業援助計劃的參加者



工作實習計劃

可為有需要人士轉介工作實習機會，目的是希望參加者能體驗真實的工作環境，從而汲取相關行業的工作經驗，培養良好的工作習慣，為投身就業市場前打好基礎。

日期：2019年4月至2020年3月期間進行

時間：需配合僱主的上班規定

工作地點：港島區/新界區

對象：區內有就業需要人士

備註：需進行面試及遞交個人資料，所有實習職位參加者必須遵守僱主上班規定。

(自力更生綜合就業援助計劃的參加者可獲優先申請及考慮)



除了以上服務外，本中心計劃定期提供模擬面試及求職相拍攝服務，詳情可留意中心內張貼之海報及 Facebook 上的最新消息，亦可與中心職員查詢。

樂膳賦足

樂膳賦足—生活支援計劃 食物及家庭用品支援

計劃年期

2017年7月至2020年6月



內容

透過派發食物及家庭用品，支援有緊急經濟困難的人士及家庭，以助他們應付基本生活需要及減少日常開支。合資格人士可同時申領食物及家庭用品，每位申請人最多可獲8個星期的食物及家庭用品(派發的食物及家庭用品，部份種類會因應不同服務地區有所不同)。

申請資格

資產符合計劃限額要求及符合以下其中一項：

- 因租金津貼不足而每月需自費繳交租金的綜援家庭
- 每月家庭總收入低於全港家庭每月入息中位數50%
- 遇突變事故 / 獨居長者 / 失業 / 長期病患人士



申請方法

索取及填妥申請表格，並需提交相關證明文件，例如：住址證明、身份證、銀行存摺、糧單、調整綜援金通知書(如適用)、政府津貼證明文件及其他相關文件。

查詢電話及地址

大埔－黃英豪社區服務中心
地址：新界大埔太和邨太和鄰里社區中心地下
電話：2653 2853
電郵：taipo@lok-kwan.org.hk

慈雲山－李坤社區服務中心
地址：九龍慈雲山雲華街45號慈雲山(南)社區中心5樓
電話：2322 2775
電郵：tws@lok-kwan.org.hk

鯽魚涌－喜樂社區服務中心
地址：鯽魚涌基利路1號鯽魚涌社區綜合大樓地下
電話：2295 3111
電郵：quarrybay@lok-kwan.org.hk

堅尼地城－黃光漢社區服務中心
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
電話：2855 1611
電郵：kennedytown@lok-kwan.org.hk



善心商戶



「樂膳賦足」- 生活支援計劃得以順利進行，要感謝以下大埔區的善心商戶共同協作提供食物券予計劃使用者及一直對計劃的支持：(排名不分先後)

阿蘇東南亞雜貨 (蔬菜)



大埔富善街 63 號地下

阿蘇東南亞雜貨 (水果)



大埔富善街 59 號地下

亨泰鮮肉店 (豬肉)



大埔富善街 29 號地下

廣福海鮮 (魚檔)



大埔富善街 72-74B 地下

潮豐 (凍肉)



大埔富善街 18 號地下

飽餅廊 (麵包)



大埔富善街 52 號 D 地下



#GoDonate!

<募捐食物行動>

配合區內基層及低收入家庭需要，中心新一年將定期舉辦#GoDonate! 募捐食物行動，希望通過回收可食用食物並轉贈基層家庭，以減少浪費並同時令資源得以重新分配，對社區和環境帶來積極正面的影響。

募捐目的:

- 1) 減少浪費
- 2) 為區內基層及低收入家庭提供食物

募捐食物種類: 白米、罐頭(如午餐肉、焗豆等)、粉麵、麥片、杯麵、餅乾及超市禮券。

食物狀況: 全新、未開封、包裝完整、質素良好的食物及最少有半年最佳食用日期。

歡迎各公司、團體或個人向本中心捐贈可食用食物。

詳情可致電 2653 2853 與中心職員聯絡。





樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service

中原慈善基金
CENTALINE CHARITY FUND 資助



膳心飯關愛行動 - 義工招募

長者探訪

可參加單月或雙月組別，逢週六以小組形式探訪太和邨長者，時間及日期如下：

時間：上午 10：00 - 中午 12：30

探訪日期：05/2019-08/2019

#需全數出席

蔬菜回收

於預定日子晚上 6：00 - 7：30 前往富善街街市回收蔬菜

飯堂義工

日期：飯堂舉辦期間，逢星期一至五

時間：上午 11：00 - 下午 1：00

服務內容：協助飯堂運作包括佈置場地、派發飯盒、清潔場地等

電話：26532853 地址：大埔太和邨太和鄰里社區中心地下

歡迎向中心職員查詢

同時招募長者探訪、蔬菜回收、飯堂義工，期待有您加入我們當中



《2018 年 3 月開始提供服務》

膳心飯堂 (逢星期一至五, 上午 11:30-下午 1:00)

以\$10 優惠價格提供營養、健康午餐於中心內享用

膳食工房

定期於飯堂時段內舉辦健康飲食資訊講座及茶點工作坊

Up-cycling 煮意

招募義工到區內街市收集蔬菜水果, 經揀選後製成營養湯水或果汁

膳心團購

以優惠價購買主要食糧

計劃對象：低收入家庭 或 60 歲以上之長者

詳情可致電 2 6 5 3 2 8 5 3 向中心職員查詢

樂群社會服務處黃英豪社區服務中心 地址：新界大埔太和邨太和鄰里社區中心地下



膳心飯關愛行動 - 膳心團購

膳心團購會定期為各位街坊選購超值的日常用品，並以優惠價發售。每期均會設立不同貨物主題如主糧、家品、罐頭等，敬請留意中心通訊、海報及中心 Facebook 專頁的更新！

2019 年 5 月至 8 月 團購詳情

預訂日期	5月2日至 5月24日	6月1日至 6月21日	7月2日至 7月19日	8月1日至 8月23日
取貨日期	5月31日(五)	6月28日(五)	7月26日(五)	8月30日(五)
時間	上午 9:30-12:30 及下午 2:30-5:30			

(A) 家品類

貨品	最多訂購量	街坊價	膳心優惠價
唯潔雅卷紙 (12 卷)	2 件	\$26/件	\$22/件
強生沐浴露 (1000 毫升)	2 支	\$25/支	\$21/支
飄柔三合一洗髮露 (700 毫升)	2 支	\$36/支	\$31/支
高露潔牙膏 (250 克)	3 支	\$14/支	\$12/支
潔霸 5 合 1 洗衣粉 (2.25 公升)	1 盒	\$39/盒	\$33/盒
斧頭牌洗潔精 (1.3KG 孖裝)	2 孖裝	\$40/孖裝	\$34/孖裝
花王漂白水 (1.5 公升)	1 支	\$30/支	\$26/支
滴露潔手液 (250 克)	2 支	\$8/支	\$7/支
藍威寶 (1 公升)	1 支	\$27/支	\$23/支

(B) 食品類

貨品	最多訂購量	街坊價	膳心優惠價
百德萊泰國香米 (5 公斤)	2 包	\$45/包	\$38/包
寶鼎牌芥花籽油 (900 毫升)	1 支	\$13/支	\$11/支
壽桃牌玉帶麵 (340 克)	6 包	\$3/包	\$2.5/包
太平梳打餅 (100 克)	4 包	\$3/包	\$2.5/包
超力快熟通心粉 (96 克)	6 包	\$3/包	\$2.5/包

扶貧服務 - 膳心團購

(所有圖片僅供參考)

*凡參與成為「膳心飯」成員均可以優惠價購買貨物，詳情請向中心職員查詢

備註：

1. 街坊可於預訂日期內到本中心繳付現金進行預購，並於取貨日自備購物袋領取已預購之貨物。
2. 一經訂購，不設退換，敬請留意。
3. 本中心保留一切訂購條款之修訂，以及保留最終決定權。

成長發展服務 - 藝活社區共融計劃之作品分享

(所有圖片僅供參考)

印度彩繪 - 使用天然染料



陶藝製作 - 使用拉坯機創作作品



圓圈繪畫 - 使用各種顏料創作



押花製作 -

真花作品



將藝術融入生活，
讓生活走進藝術

主辦 |

樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service

贊助 |

梅于扶基金會
MAY YU HOPE FUND
FOR THE DESAWARE WAGED



社區共融計劃

內容

- 共融藝術工房(由專業導師教授)
 - 圓圈繪畫
 - 陶藝製作
 - 印度彩繪
 - 押花藝術
- 義工及義教活動
- 成品製作實習
- 創業藝術市集體驗

查詢

- 電話：2653 2853
- 傳真：2653 2820
- 電郵：taipo@lok-kwan.org.hk
- 地址：大埔太和邨太和鄰里社區中心地下



目的

- 培訓創意藝術就業工作
- 促進關愛和諧及義教共融活動
- 藉藝術陶冶釋放生活壓力

對象

- 婦女
(家庭入息低於全港家庭每月入息中位數的75%、領取綜援或低學歷而缺乏一技之長)
- 15 - 25歲青少年
(基層、待業、待學、剛離校或具創業意向)

計劃開始日期

- 2018年1月至2019年12月

共融藝術工房

歡迎同時報讀各個藝術工房！

🌟 圓圈繪畫 (共五堂，各三小時)

教授圓圈繪畫的概念及創作方法。課堂上會進行個人及集體創作，並製作三款物品，毋須具備任何繪畫知識。輕鬆又減壓！

日期：第B4班 (班組編號:TP-1905-PB-001)

6月26日 及 7月2, 3, 9, 10日 (逢星期二及三)

第C1班 (班組編號:TP-1905-PB-002)

6月2 及 9日 (逢星期日)

時間：上午9:30 - 中午12:30 (B4班) 或

上午10:00- 下午5:30 (C1班)

上課地點：本中心

****須出席4堂或以上方能退回按金****

👋 印度彩繪 (共三堂，各四小時)

教授以指甲花植物製作出天然染料及HENNA繪畫技巧，並會在帆布袋、飾物盒及散子包上創作。

****「蠶豆症」患者不適合參與此班組****

日期：第六班 (班組編號:TP-1905-PB-003)

5月28日 及 6月4, 11日 (逢星期二)

時間：上午9:00 - 下午1:00

上課地點：本中心

****須出席所有課堂方能退回按金****

👉 陶藝製作 (共兩堂，各二小時)

教授拉坯、收坯及雕刻技巧。每位參加者可燒製約2件作品，其中一件會收取作藝術市集之用。

日期：第七班 (班組編號:TP-1905-PB-004)

5月7 及 9日 (星期二及四)

時間：上午10:00 - 中午12:30

上課地點：藝舍創作室 (港鐵火炭站 B出口集合)

****須出席所有課堂方能退回按金****

如有興趣參與本計劃請填妥報名表並交回中心。

共融藝術工房

歡迎同時報讀各個藝術工房！

義教活動

參加者會先進行義工訓練，再於長者中心、復康中心等探訪和義教，教授圓圈繪畫基本技巧，與探訪對象共融創作。

義工訓練-

日期：7月8日(星期一) 及 8月6日(星期二)

時間：上午10:00 - 中午12:30 地點：本中心

義教活動-

日期：7月19日(星期五) 時間：下午14:30 - 16:30

及8月16日(星期五) 時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：太和鄰里中心社區會堂

對象：「圓圈繪畫」之參加者優先，歡迎參與各工房之參加者報名

圓圈繪畫體驗日-

日期：8月16日(星期五) 時間：下午14:00 - 17:30

地點：太和鄰里中心社區會堂 (場地仍在申請中)

對象：有興趣人士

創意藝術市集體驗

中心寄賣

日期：4月24, 5月11日, 6月11日, 7月9, 13, 20 及 27日,
8月3, 6, 10, 17, 21 及 24日

MARKET FAIRISH 太和廣場週末市集

日期：2019年6月7, 8 及 9日 (星期五至日)

時間：上午11:00 - 下午 8:00

地點：新界大埔太和路12號太和廣場 2/F 市集場地
(屈臣氏、凱施餅店對出購物長廊)

售賣物品：押花製品、真花飾物、手繪布袋、陶藝品等

如有興趣參與本計劃請填妥報名表並交回中心。



陶笛班 (班組編號:TP-1905-CY-001)

陶笛 (Ocarina) 小巧輕便，簡單易學，音色優美，非常適合初學音樂的學員。學員通過吹奏簡單動聽的小曲，寓遊戲於學習，有助加強學員自信心，從而提升學習能力。

日期：7月17日至8月26日 (逢星期一及三)

時間：下午 4:00 - 下午 5:30 節數：共 12 節

費用：按金 \$100 名額：12 名

對象：適合在九月份就讀小三至升中一之學生

備註：1. 課堂將會為每位學員提供陶笛一個以供練習。

2. 而出席率滿 10 節或以上可全數退回訂金及獲得陶笛一個。

3. 曾參加夏威夷小結他班的同學如參加此課程，會以後備身份接受報名。



基礎化妝班 (班組編號:TP-1905-AD-001)

本課程主要介紹各種時尚化妝手法、技巧、工具及化妝品的運用。包括：時尚眉型設計、唇形設計、色彩運用、上班化妝、晚宴化妝等。

日期：5月14日至6月25日 (逢星期二) (暫停上課:5月21日)

時間：上午 9:00 - 上午 11:00 節數：共 6 節

名額：12 名 對象：小六學歷程度以上之有興趣人士

備註：1. 須繳交按金 \$100，參加者出席所有課堂後可獲全數退還。

2. 各學員上課時請帶備化妝品，亦可由中心代購。

進階化妝班 (班組編號:TP-1905-AD-002)

本課程適合已掌握基本化妝技巧之學者，理論與實踐並重，教授學員各種色彩及不同素材的化妝品運用技巧，修飾面部輪廓及簡易特技化妝等進階知識及實用化妝技巧。

日期：7月2日至8月6日 (逢星期二)

時間：上午 10:00 - 中午 12:00 節數：共 6 節

名額：12 名 對象：完成基礎化妝班之學員

備註：1. 須繳交按金 \$100，參加者出席所有課堂後可獲全數退還。

2. 各學員上課時請帶備化妝品，亦可由中心代購。



有機低碳農莊親子日營

(小農夫體驗 x 手工製作)



知識 - 不但可以透過書本學習，更可以透過活動體驗方式來增廣見聞，擴闊自己的視野。今個暑假，將會有一個難得機會與家人寓玩樂於學習，一起製作小手工及農耕體驗，以互動方式認識有機種植及環保的訊息。精彩活動包括：有機蔬菜種子種植、DIY 沙畫、自製紅苧糕及農莊活動等。

(班組編號:TP-1905-FM-001)

日期：7月28日(星期日)

時間：上午9:00 - 下午5:00

集合及解散地點：本中心

活動地點：有機薈低碳農莊

收費：\$90 (大小同價)

名額：40名

對象：3歲或以上親子組合



備註：

1. 如天文台於活動當日前兩小時懸掛八號或以上颱風訊號又或黑色暴雨警告訊號，此日活動將會延期。
2. 費用已包車費、膳食及手工製作費用。
3. 衣著以輕便為主，帶備足夠飲用水、防曬及防蚊用品。
4. 活動仍在申請階段，如申請未能成功，活動將會取消，並退回全數費用。
5. 曾參加探訪活動的義工，如未使用優惠價參加「樂膳系列」活動，請於報名時向職員查詢。





親子挑戰日營 2019

如果喜愛戶外活動又經常跑跑跳跳，今個暑假將有大顯身手的機會，挑戰日營除安排破冰活動外，亦加入低結構歷奇活動，讓好動的大小朋友可以透過親子合作活動，在輕鬆無壓力狀態下，體驗家庭以外的溝通方式，同時亦按對象年齡設計挑戰活動難度，深化親子同行經驗，適合熱愛大自然及挑戰的你！

(班組編號:TP-1905-FM-002)

日期：8月11日(星期日)

時間：上午 8:00 -下午 5:00

集合及解散地點：本中心

活動地點：保良局賽馬會大棠渡假村

收費：\$90 (大小同價)

名額：40名

對象：3歲或以上親子組合



備註：

1. 如天文台於活動當日前兩小時懸掛三號或以上颱風訊號又或黑色暴雨警告，活動將會取消。
2. 費用已包車費及膳食費用。
3. 衣著以輕便為主，帶備足夠飲用水、防曬及防蚊用品。
4. 活動仍在申請階段，如申請未能成功，活動將會取消，並退回全數費用。
5. 曾參加探訪活動的義工，如未使用優惠價參加「樂膳系列」活動，請於報名時向職員查詢。



參觀嘉頓麵包廠 (班組編號:TP-1905-CY-002)

小朋友想知道市面上各式各樣的麵包是怎樣製作的嗎？有興趣便快來報名參加啦！透過是次參觀廠房活動，當中包括嘉頓有限公司的簡介、參觀廠房、自製麵包及問答遊戲等來認識麵包製作過程。

日期：7月24日（星期三）

時間：中午 12:30 - 下午 5:00

集合及解散地點：本中心

活動地點：嘉頓有限公司深井廠房

(新界荃灣深井深慈街 1-11 號)

費用：\$70 (費用已包括車資及材料費)

名額：26 名

對象：6 - 12 歲兒童



備註：

1. 如天文台於活動當日前兩小時懸掛八號或以上颱風訊號又或黑色暴雨警告訊號，此日活動將會取消。
2. 參加者必需穿著整潔衣服及運動鞋；不可帶有容易脫落之物件，如珠片等。
3. 活動仍在申請階段，如申請不成功，活動將被取消，並將退回全數費用。



參觀維他奶廠 (班組編號:TP-1905-CY-003)

維他奶產品不但含有豐富的營養，而且是陪伴著大家一起成長。參加者可於此次活動中看看該產品是如何製造，並透過互動活動如短片、參觀觀賞廊及遊戲等，加深對其產品及生產過程的認識。

日期：8月2日(星期五)

時間：下午 1:30 -下午 5:00

集合及解散地點：本中心

活動地點：維他奶廠 (香港新界屯門建旺街壹號)

費用：\$50 (費用包括車資)

名額：40 名

對象：6-12 歲兒童



備註：

1. 參觀期間不得錄影或拍攝廠房生產設施。
2. 參加者必需穿著整潔衣服及運動鞋。
3. 如天文台於活動當日前兩小時或以內懸掛紅色或黑色暴雨警告、八號或以上熱帶氣旋警告生效，活動將會取消。
4. 活動仍在申請階段，如申請不成功，活動將會取消，並退回全數費用。



參觀警犬隊 (班組編號:TP-1905-FM-003)

偶爾會見到警察身邊會有狗隻伴隨執勤——牠就是警犬，透過是次參觀活動，可對警犬的訓練、犬舍設施及日常工作有所了解及可與警犬有近距離接觸。

日期：8月14日(星期三)

時間：上午9:00 - 中午12:30

集合及解散地點：本中心

活動地點：沙嶺警犬隊總部(訓練基地)

費用：每人\$50 (費用已包括車資)

名額：26名

對象：8歲或以上親子組合



備註：

1. 如天文台於活動當日前兩小時懸掛三號或以上颱風訊號又或紅色、黑色暴雨警告訊號，此日活動將會取消。
2. 活動仍在申請階段，如申請不成功，活動將被取消，並將退回全數費用。

科學探索行 (班組編號:TP-1905-FM-004)

探索科學園、了解在科學園內的研發，可以深入了解光纖、動態感應及擴增實境 (AR) 等多元化技術，體驗不同的主題區域，包括環保建築設計(綠環館及綠里程)。

日期：8月19日(星期一)

時間：上午9:30 - 中午12:00

集合及解散地點：本中心

活動地點：科學園

費用：每人\$50 (費用已包括車資)

名額：26名

對象：4歲或以上親子組合



備註：

1. 如天文台於活動當日前兩小時懸掛三號或以上颱風訊號又或黑色暴雨警告訊號，此日活動將會取消。
2. 活動仍在申請階段，如申請不成功，活動將被取消，並將退回全數費用。

參觀<<T.Park 源區>>轉廢為能之旅 (班組編號:TP-1905-FM-005)

T · PARK [源 · 區] 是香港首個先進污泥焚化設施，同時亦集教育、休閒、自然生態元素於一身。既能享受綠化環境，又能認識一下最新的環保技術。

此旅程除有導賞活動外，[源 · 區]中更有室外熱水足浴池可浸腳及室內 T · Spa 有三個不同溫度的池，水溫分別為攝氏 16 度，26 度及 36 度。雖然沒有按摩功能，也有值得一試之處，當中 36 度池有死海礦物鹽浸完有助消除疲勞，加快血液循環。

日期：8 月 28 日 (星期三)

時間：中午 12:30 -下午 6:45

集合及解散地點：本中心

活動地點：T.Park 源區污泥處理環境教育中心
(屯門曾咀稔灣路 25 號)

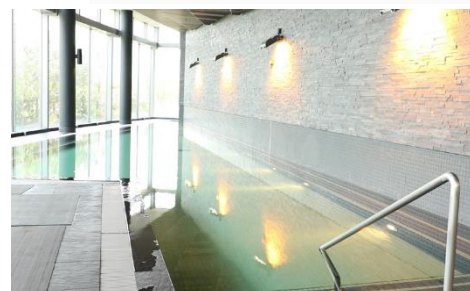
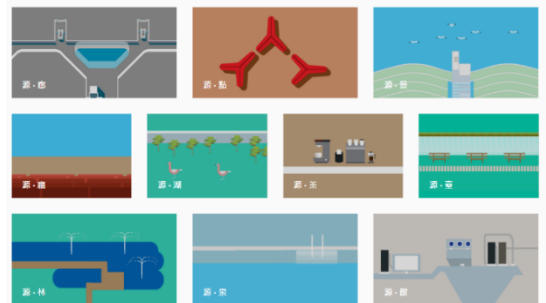
費用：每人\$70 (費用已包括車資)

名額：46 名

對象：4 歲或以上親子組合

備註：

1. 如天文台於活動當日前兩小時懸掛八號或以上颱風訊號又或黑色暴雨警告訊號，此日活動將會取消。
2. 每個成人最多只可帶同兩個 12 歲以下小童一同參與活動。
3. 如參加者有心臟病、低血壓、高血壓及孕婦，不建議使用 T · Spa。
4. T · Spa 水深 90 厘米，使用時，120 厘米以下的小童必須有成人陪同。
5. 使用 T · Spa 人士必須自備泳衣、毛巾及清潔用品，請自行預留梳洗時間，以免影響回程時間。
6. T · Spa 內有儲物櫃提供，請自備 5 元硬幣使用儲物櫃，使用完畢可退回。
7. 使用 T · Spa 時段為下午 4:00-下午 5:15，如參加者沒興趣使用可到室外熱水足浴池或在園區內活動。
8. 此活動行程不包午膳，請參加者於活動前自行用膳完畢。



講故事學英文 (班組編號:TP-1905-KD-001)

要提升兒童對學習英文的興趣，當然不能只是刻板的死記硬背。此課程透過有趣的故事，引起小朋友的好奇，在講故事的過程中滲透英語生詞或簡單語句教學，增加孩子的詞彙，易於記憶，令他們不再害怕英文這語言，輕鬆提高競爭力。

日期：7月15日至8月12日(逢星期一)

時間：上午9:45 - 上午10:45

節數：共5節

費用：\$250

名額：10名

對象：4-6歲的兒童



幼兒英語唱遊班 (班組編號:TP-1905-KD-002)

以輕鬆有趣的方式，利用唱遊，故事及多元化的活動等學習方式，提升小朋友學習英語的信心及對聽說英語的能力和興趣，同時培養思考能力和與人相處技巧，為小孩對新學年及進入群體生活作好準備，互相學習，克服害羞。

日期：7月15日至8月12日(逢星期一)

時間：上午10:45 - 上午11:45

節數：共5節

費用：\$250

名額：10名

對象：4-6歲的兒童



兒童創意水墨畫班 (班組編號:TP-1905-CY-004)

水墨畫(又稱國畫)是琴棋書畫「四藝」之一，本課程透過水墨作畫，培養兒童文化修養，增加藝術感和審美能力。水墨控制要緩而不急，更可提升兒童的專注力。

日期：7月15日至8月12日(逢星期一)

時間：上午 11:45 - 中午 12:45

節數：共 5 節

費用：\$250

名額：10 名

對象：6-12 歲的兒童



3D 低溫打印筆(高小) (班組編號:TP-1905-CY-005)

3D 低溫打印筆使用 PCL 低溫耗材，熱熔點低，不需高溫打印，減低燙傷風險。配合紙模，一學就做出作品。

日期：7月19日至8月16日 (逢星期五)

時間：上午 10:30 - 上午 11:30

節數：共 5 節

費用：\$400(附送低溫版 3D 打印筆)

名額：10 名

對象：適合小四至小六程度兒童

備註：1. 課堂約有 4 個作品。

2. 請自攜外置充電器上課。



輕黏土班(班組編號:TP-1905-CY-006)

圓碌碌的 Pokemon 簡直萌翻天！每堂製作兩個成品，大小跟乒乓球相若，放在掌上的瞬間就被擄獲芳心！

日期：7月19日至8月16日(逢星期五)

時間：上午 11:30 - 中午 12:30

節數：共 5 節

費用：\$250 (已包括材料費)

名額：10 名

對象：適合小一至小四程度兒童



DIY 木門牌 (班組編號:TP-1905-CY-007)

這個活動可以讓小朋友自己制作出一個別出心裁、獨一無二的儲物盒！既可以學懂制作方法又可以發揮小朋友的無限創意潛能。

日期：7月22日 (星期一)

時間：下午 2:30 - 下午 3:30

節數：1 節

費用：\$30 (已包材料費)

名額：8 人

對象：適合 6-12 歲兒童



馬賽克創作

這個活動可以讓小朋友自己製作出一個別出心裁、獨一無二、絕無僅有的相架及儲物盒啦！既可以學懂製作方法又可以發揮小朋友的無限創意潛能。

A 班 馬賽克相架

(班組編號:TP-1905-CY-008)
 日期：7月30日(星期二)
 時間：下午 2:30 -下午 4:00
 節數：1 節
 費用：\$30 (已包材料費)
 名額：10 人
 對象：適合 6-12 歲兒童



B 班 馬賽克儲物盒

(班組編號:TP-1905-CY-009)
 日期：7月30日(星期二)
 時間：下午 4:15 -下午 5:45
 節數：1 節
 費用：\$30 (已包材料費)
 名額：8 人
 對象：適合 6-12 歲兒童



「樂群學」功課輔導班 (班組編號:TP-1905-CY-010)

課堂以小組形式進行，導師會指導學生完成校內功課，並協助他們檢查功課、溫習默書及測驗等，導師亦會記錄學生課堂表現，讓家長可跟進子女的學習進度。為鼓勵全人發展，樂群學學生會不定期參與不同性質的活動及工作坊，務求使他們在社交、德育、自信心等方面有所建立，成為一班「又快樂又合群」的人。

時間：逢星期一至五下午 4:15 -下午 5:45

(公眾假期及學校長假期除外)

對象：區內小學生

費用：每月\$760 (2019年9月起劃一收費)

*詳情可參閱報告板上之留位需知，如有查詢可與中心職員聯絡



兒童中文閱讀寫作班

由經驗導師主教，並用普通話授課。學習語文的過程中，「讀、寫、聽、說」每一部份也同樣重要。本課程由經驗導師主教，將針對「讀、寫」兩部份提供指導。學員會接受閱讀理解和寫作的訓練，協助提升他們的中國語文水平。

(第三期)

<p>A 班 (班組編號:TP-1905-CY-011) 日期：5月4日至6月22日 (逢星期六) 時間：上午 9:30 - 上午 10:30 節數：共 8 節 費用：\$450 名額：10 名 對象：適合小二至小四學生 課程導師：沈老師</p>	<p>B 班 (班組編號:TP-1905-CY-012) 日期：5月4日至6月22日 (逢星期六) 時間：上午 10:30 - 上午 11:30 節數：共 8 節 費用：\$450 名額：10 名 對象：適合小五至小六學生 課程導師：沈老師</p>
--	---

(第四期)

<p>A 班 (班組編號:TP-1905-CY-013) 日期：7月6日至8月24日 (逢星期六) 時間：上午 9:30 - 上午 10:30 節數：共 8 節 費用：\$450 名額：10 名 對象：適合小二至小四學生 課程導師：沈老師</p>	<p>B 班 (班組編號:TP-1905-CY-014) 日期：7月6日至8月24日 (逢星期六) 時間：上午 10:30 - 上午 11:30 節數：共 8 節 費用：\$450 名額：10 名 對象：適合小五至小六學生 課程導師：沈老師</p>
--	---



暑期寫作技巧班

本課程由經驗導師主教，主要加強學生對寫作技巧的認識，掌握不同文體（敘事、書信、日記、景物人物描寫等）的寫作方法及文章結構的安排，從而協助提升他們的中文寫作水平。課程以普通話授課。

<p>A 班(第一期) (班組編號:TP-1905-CY-015) 日期：7月16日至7月30日 (逢星期二及四) 時間：上午 9:30 -上午 10:30 節數：共 5 節 費用：\$285 名額：10 名 對象：適合小一至小二學生 課程導師：沈老師</p>	<p>B 班(第一期) (班組編號:TP-1905-CY-016) 日期：7月16日至7月30日 (逢星期二及四) 時間：上午 10:30 -上午 11:30 節數：共 5 節 費用：\$285 名額：10 名 對象：適合小三至小四學生 課程導師：沈老師</p>
<p>A 班(第二期) (班組編號:TP-1905-CY-017) 日期：8月1日至8月27日 (逢星期二及四) 時間：上午 9:30 -上午 10:30 節數：共 8 節 費用：\$450 名額：10 名 對象：適合小一至小二學生 課程導師：沈老師</p>	<p>B 班(第二期) (班組編號:TP-1905-CY-018) 日期：8月1日至8月27日 (逢星期二及四) 時間：上午 10:30 -上午 11:30 節數：共 8 節 費用：\$450 名額：10 名 對象：適合小三至小四學生 課程導師：沈老師</p>

暑期普通話拼音班

此課程體驗班主要協助學生瞭解自己的普通話水平以及在普通話學習方面的不足；同時透過練習提昇自己的普通話水平及學習拼音的基本知識。

<p>(第一期) (班組編號:TP-1905-CY-019) 日期：7月16日至7月30日 (逢星期二及四) 時間：上午 11:30 -中午 12:30 節數：共 5 節 費用：\$285 名額：10 名 對象：就讀小一至小三的學生 課程導師：沈老師</p>	<p>(第二期) (班組編號:TP-1905-CY-020) 日期：8月1日至8月27日 (逢星期二及四) 時間：上午 11:30 -中午 12:30 節數：共 8 節 費用：\$450 名額：10 名 對象：就讀小一至小三的學生 課程導師：沈老師</p>
--	---

兒童英語拼音 (國際音標)

學習英語能否準確發音很重要，而國際音標能幫助小孩子在短時間內快速提高對發音的識別、強化辨音。課程由淺入深，便於日後自學、學以致用，培養對英語的興趣。

課程導師：羅老師

第三期	第四期
	<p>初班 (班組編號:TP-1905-CY-023) 日期：7月6日至8月24日 (逢星期六) 時間：上午 9:30 - 上午 10:30 節數：共 8 節 費用：\$460 名額：15 名 對象：適合有興趣學習國際音標的小學生</p>
<p>高班 (班組編號:TP-1905-CY-021) 日期：5月4日至6月22日 (逢星期六) 時間：上午 10:30 - 上午 11:30 節數：共 8 節 費用：\$460 名額：15 名 對象：適合完成中班的學生</p>	<p>學以致用班 (班組編號:TP-1905-CY-024) 日期：7月6日至8月24日 (逢星期六) 時間：上午 10:30 - 上午 11:30 節數：共 8 節 費用：\$460 名額：15 名 對象：適合完成高班的學生</p>
<p>初班 (班組編號:TP-1905-CY-022) 日期：5月4日至6月22日 (逢星期六) 時間：上午 11:30 - 中午 12:30 節數：共 8 節 費用：\$460 名額：15 名 對象：適合有興趣學習國際音標的小學生</p>	<p>中班 (班組編號:TP-1905-CY-026) 日期：7月6日至8月24日 (逢星期六) 時間：上午 11:30 - 中午 12:30 節數：共 8 節 費用：\$460 名額：15 名 對象：適合完成初班的學生</p>

兒童英語會話班

由經驗外籍英文老師任教，以活動形式與小朋友一起學習英文，訓練他們多聽多講英語。課堂上，老師將透過工作紙作輔助工具，從而引起參加者的學習興趣，讓他們相對地減低學習的恐懼和困難。

(第三期)

<p>A 班 (班組編號:TP-1905-KD-003) 日期：5月4日至6月22日 (逢星期六) 時間：上午 10:30 - 上午 11:30 節數：共 8 節 費用：\$480 名額：15 名 對象：就讀幼稚園中班至小二的學生 課程導師：Peter Sir</p>	<p>B 班 (班組編號:TP-1905-CY-026) 日期：5月4日至6月22日 (逢星期六) 時間：上午 11:30 - 中午 12:30 節數：共 8 節 費用：\$480 名額：15 名 對象：就讀小三至小五的學生 課程導師：Peter Sir</p>
---	--

親子烹飪班

親子共同製作懷舊風味美食，除了讓小朋友認識過去，還能讓大人尋找兒時的時光，更可從中建立親子之間的珍貴回憶。是次烹飪班將會教授綠茶蕃薯燒餅及蔥油餅，完成後更可即場享用自製美食。

<p>A 班 綠茶蕃薯燒餅 (班組編號:TP-1905-FM-006) 日期：7月15日 (星期一) 時間：下午 2:30 - 下午 4:30 節數：共 1 節 費用：\$80 名額：6 對親子組合 對象：3 歲或以上親子組合 課程導師：Sandy</p> 	<p>B 班 蔥油餅 (班組編號:TP-1905-FM-007) 日期：8月23日 (星期五) 時間：下午 2:30 - 下午 4:30 節數：共 1 節 費用：\$80 名額：6 對親子組合 對象：3 歲或以上親子組合 課程導師：Sandy</p> 
---	--

暑假親子扭汽球興趣班

得意扭汽球班又來啦!!! 與孩子一起扭汽球，共同渡過親子歡樂時光。

A 班 (班組編號:TP-1905-FM-008)

汽球製作：大啤啤熊(約 16 吋高)、反斗車王

日期：7 月 18 日及 7 月 25 日(逢星期四)

節數：共 2 節

時間：下午 2:30 -下午 4:00

收費：\$ 100 (每堂包括一份材料費)

名額：8 個親子組合

對象：有興趣的親子組合參加

備註：以 1 位家長和 1 位兒童為一個親子組合，如家長攜同兩位兒童出席需再收費以便多一份材料學習。

課程導師：Miss Ho



B 班 (班組編號:TP-1905-FM-009)

汽球製作：猴子爬樹、Melody

日期：8 月 1 日及 8 月 8 日(逢星期四)

節數：共 2 節

時間：下午 2:30 -下午 4:00

收費：\$ 100 (每堂包括一份材料費)

名額：8 個親子組合

對象：有興趣的親子組合參加

備註：以 1 位家長和 1 位兒童為一個親子組合，如家長攜同兩位兒童出席需再收費以便多一份材料學習。

課程導師：Miss Ho



天然保濕滋潤橄欖皂 (班組編號:TP-1905-AD-003)

利用天然的油脂製皂，所製成的成品，既溫柔而不傷皮膚，環保而不污染，簡易調配，趣味而實用。

課程內容：手工皂配方分析；常用油脂理論；水 / 濃鹼計算法與操作；皂化原理等。

*學員可得到一件 80g-100g 的製成品。

**請自備矽膠模 (請多帶一個食物盒方便將矽膠模帶走) / 豆腐盒。

日期：6月5日(星期三)

時間：下午 2:15 - 下午 4:00

節數：1 節

費用：\$50 (已包材料費)

名額：12 人

對象：有興趣人士



家長英文興趣初班

本課程是為配合家長平日教導年幼子女英文的需要，特別是打好英文文法基礎為日後正確造句，寫作文章作好準備；同時課堂會教授英文正確發音知識和技巧，可使家長能在平日協助子女默書及糾正朗讀英語時的錯漏。課堂上會有練習及小量回家功課。本課程從幼稚園水平開始至初小(約小三)為止，共分四期。

第四期 (班組編號:TP-1905-PR-001)

日期：5月6日至6月24日(逢星期一)

(暫停上課: 5月13日)

時間：上午 9:45 - 上午 11:15

節數：共 7 節

收費：\$275

名額：17 名

對象：初學英文的家長

課程導師：湯 Sir



家長英文興趣中班

本課程是家長英文興趣初班的延續，為配合家長管教子女的需要，會教授英文文化 (Grammar) 的基本原則，詞類及應用於寫作的簡單句子。同時會利用 CD 學習聆聽外籍人士日常生活英語會話，以增強聽的能力。以小四至小六程度為主，共分四期。

第四期 (班組編號:TP-1905-PR-002)

日期：5月2日至6月20日(逢星期四)

時間：上午 9:45 - 上午 11:15

節數：共 8 節

收費：\$310

名額：17 名

對象：有小三或以上英文程度或曾修畢興趣初班之學員

課程導師：湯 Sir



家長英文興趣高班

本課程是家長英文興趣中班的延續，除了繼續深化學員英文文化 (Grammar) 水平外，還重視讀、講、寫三部份重要的訓練，課程上會安排學員讀誦文章，中文翻譯英文，作句子及簡短文章寫作等，及以 CD 教授日常生活會話。以初中程度為主，共分四期。

第四期 (班組編號:TP-1905-PR-003)

日期：5月2日至6月20日(逢星期四)

時間：上午 11:15 - 中午 12:45

節數：共 8 節

收費：\$310

名額：17 名

對象：有高小英文程度或曾修畢興趣中班之學員

課程導師：湯 Sir



骨盆調整運動操

「骨盆歪斜」是近年常見毛病，可導致脊椎偏歪、腰背疼痛、長短腳、斜肩、髖關節痛、膝蓋疼痛等症狀；另外因為「骨盆底肌肉羣鬆弛」而導致女性生理痛、四肢冰冷、甚至小便失禁也常有發生，因此，保持及擁有健康骨盆是絕對重要。本課程除了教授骨盆放鬆、強化和伸展三種調整運動外，還會以生理骨骼、肌肉構成部分為主幹來解釋各運動功能，務求加深學員對每個動作的認識和加強動作的成效。

第四期 (班組編號:TP-1905-AD-004)

日期：5月6日至6月24日(逢星期一)

(暫停上課：5月13日)

時間：上午 11:30 - 中午 12:30

節數：共 7 節

收費：\$265

名額：11 名

對象：對運動有興趣人士參與

課程導師：湯 Sir

備註：學員自備瑜伽蓆

體驗班 (班組編號:TP-1905-AD-005)

日期：6月27日至7月11日(逢星期四)

時間：上午 11:30 - 中午 12:45

節數：共 3 節

收費：\$170

名額：11 名

對象：對運動有興趣人士參與

課程導師：湯 Sir

備註：學員自備瑜伽蓆



中國導引養生功法進修班

本班是對曾經學習「易筋經」、「八段錦」、「五禽戲」或「六字訣」或「少林採氣十八式」的學員，提供一個持續進修的機會。

因學員已掌握上述功法的基本動作，所以在堂上除了有充裕的練習機會外，還可以和其他學員交流練功心得，及由導師指導改進功法技巧，藉以提升各功法獨特的養生、保健及治療效果。

第三十七期 (班組編號:TP-1905-AD-006)

日期：5月3日至6月28日(逢星期五)

(暫停上課：5月17日及6月7日)

時間：上午 9:45 - 上午 10:45

節數：共 7 節

收費：\$265

名額：11 名

對象：曾經於中心學習「易筋經」或「八段錦」或「五禽戲」或「六字訣」或「少林採氣十八式」的學員。

課程導師：湯 Sir

運動止痛療法工作坊

常見的身體疼痛病症大多為物理性的症狀而非由病理性所引起的，即是人體運動系統的軟組織包括：肌肉、肌腱、韌帶出現異常所產生，其實可以通過運動療法來緩解和消除。本課程先簡介人體基本的肌肉骨骼結構，接著會介紹幾種常見疼痛症狀（落枕、五十肩、腰肌勞損、膝關節痛）的病因及以正確的運動方法來舒緩及止痛。

第三期 (班組編號:TP-1905-AD-007)

日期：5月3日至6月28日(逢星期五)

(暫停上課：5月17日及6月7日)

時間：上午 10:50 - 上午 11:50

節數：共 7 節

收費：\$265

名額：11 名

對象：對運動療法有興趣人士

課程導師：湯 Sir



伸展拉筋進修班

本班是對曾經學習“自我伸展拉筋”或“骨盆調整運動”的學員提供一個持續進修的機會。

第三期 (班組編號:TP-1905-AD-008)

日期：5月3日至6月28日(逢星期五)

(暫停上課：5月17日及6月7日)

時間：上午 11:55 - 中午 12:55

節數：共 7 節

收費：\$265

名額：11 名

對象：曾經學習“自我伸展拉筋”或“骨盆調整運動操”的學員

課程導師：湯 Sir

備註：學員自備瑜伽蓆

中醫氣功基礎 (體驗班)

氣功是中國傳統文化的精華之一，是中華民族的瑰寶。在醫學領域，氣功療法是傳統中醫藥學的重要組成部分，已有數千年的發展歷史。本短期課程為氣功入門，主要講解氣功的現代科學原理，中醫療法的醫理及介紹現今較普及的氣功功法，在堂上會教授氣功基本功法及進行練習。理論及實踐並重，務求學員能對氣功有初步認識。

(班組編號:TP-1905-AD-009)

日期：6月27日至7月11日(逢星期四)

時間：上午 9:45-上午 11:15

節數：共 3 節

收費：\$170

名額：15 名

對象：對氣功療法有興趣人士

課程導師：湯 Sir



好書推介

中心收藏了很多優質圖書，由怪獸叔叔專業推介，愛好閱讀的大小朋友千萬不要錯過中心好書收藏。今期為大家推介第一豐子愷兒童圖畫書獎中獲得入圍的書籍。而中心書籍適合不同年齡的兒童及成人借閱，當中不少書籍亦附有光碟借閱，歡迎對閱讀有興趣的人士到中心申請借書服務。



書名: 小島上的貓頭鷹

作者/繪者: 何華仁

適讀年齡: 3-8 歲

內容簡介: 在一個樹洞裡，有三隻出生不久的貓頭鷹擠在洞口邊，好奇的張望著外頭的事件。有一隻粗心的小貓頭鷹掉了下來。不會飛翔的牠，無法回到樹洞，眼看著空中爸爸媽媽焦急呼喊著，隨著時間的流洩，他也練習著跳躍、飛翔。終於，看到了牠在小島上的家。



書名: 我怎麼沒看見

作者/繪者: 童嘉

適讀年齡: 4-8 歲

內容簡介: 嘉子小姐和一大「家族」擠在狹小的電梯裡，大夥兒紛紛和她打招呼，嘉子小姐卻一直在道歉，因為「我剛剛怎麼沒看見」。童嘉運用「刮刮樂」的手法，娓娓道來一個風趣又略帶嘲諷的生活插曲，為的就是告訴我們，只關注眼前，錯過的可能會更多喔。



書名: 明天就出發

作者/繪者: 林小杯

適讀年齡: 5-10 歲

內容簡介: 愛看旅遊電視節目的涂馬若，決定關掉電視，來一趟真正的旅行，這才發現，要準備的事情還可真多呢！沒想到朋友邀他參加一個生日 party，反正再延一天也不會怎麼樣；一直說「明天就出發」的涂馬若，到底什麼時候才要出發呢？



書名: 再見小樹林

作者/繪者: 嚴淑女/張又然

適讀年齡: 5-12 歲

內容簡介: 一個由陽光、綠樹、野花交織而出的心靈樂園，提供男孩小綠寬闊的想像空間，自由的遊逛其中。沒想到，這個秘密基地一夕之間被大人給摧毀了：樹林不見了，高樓出現了。而這樣的事情，不斷的在每個角落發生。小綠失去了小樹林，而我們失去了什麼？

 樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service
黃英豪社區服務中心
Dr Kennedy Y H Wong Community Service Centre



義工嘉許

為表揚義工對義務工作的貢獻，推廣義工服務督導委員會以義工在每年內所累積的服務時數作為嘉許準則，頒發由義工總領袖和社會福利署署長共同簽發的義工嘉許狀予各符合嘉許的義工單位。



時數準則

「義工運動」的個人/家庭義工嘉許制度是以服務時數作為嘉許準則，計算方法如下：(每年度即由每年一月一日起至該年十二月三十一日止)

- 凡每年度服務達 50 小時或以上者，可獲頒發嘉許銅狀
- 凡每年度服務達 100 小時或以上者，可獲頒發嘉許銀狀
- 凡每年度服務達 200 小時或以上者，可獲頒發嘉許金狀

服務時數以一年截算，即由每年 1 月 1 日起至 12 月 31 日內所提供的義工服務，皆被接受，惟該時數將不能累計至下一個年度計算。

義工如達以上時數規定，2019 年義工請於 2019 年 12 月中至 2020 年 1 月 10 日前將義工服務記錄冊交回本機構以作為統計時數及辦理嘉許狀推薦申請事宜。逾期申請，恕不考慮。



免費長者剪髮服務

從2011年開始已舉行了多次免費剪髮活動，此服務由一群熱心公益的婦女協助推行，由於反應熱烈，將定期每兩個月舉辦這項服務一次。

剪髮服務於2018年3月進行新的派籌方式，分為派籌日及剪髮日兩天進行，每張籌號將有剪髮日當天的剪髮時段，長者們必須按照時段到達中心進行剪髮，請必須於剪髮前一天洗髮以注意衛生。

2019年5月份服務日期如下：

後備籌號派發日期：5 月 15 日(星期三) - 下午2時半

剪髮日期：5 月 17 日(星期五) - 早上按籌號時段進行



2019年7月份服務日期如下：

後備籌號派發日期：7 月 10 日(星期三) - 下午2時半

剪髮日期：7 月 12 日(星期五) - 早上按籌號時段進行



參加資格：年滿60歲或以上的長者(報名時請出示身分證或長者咭)

名額：120名 (額滿即止)



中心位置

新界大埔太和邨

太和鄰里社區中心地下
(太和港鐵站B出口)

查詢電話：2653 2853

中心傳真：2653 2820

電郵：taipo@lok-kwan.org.hk

網址：www.lok-kwan.org.hk

前往本中心

可乘搭下列交通工具：

港鐵：太和站

巴士：74A, 73A, 72, 71K, 64K

小巴：24A, 25B, 25K

開放時間

星期一至五：上午9:30 - 下午1:00 及 下午2:00 - 下午6:00

星期六：上午9:30 - 中午12:30

(星期日及公眾假期休息)

