

20th周年
Anniversary



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

2020年7月至8月份

中心活動通訊

中心活動網上登記時段

樂群之友咭持有人優先登記：14/6/2020(星期日)

公開登記：15/6/2020(星期一)至23/6/2020(星期三)

有興趣報名的參加者可參考頁內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。

網上登記只屬留名步驟，報名程序需經中心職員聯絡後到中心付款才算完成

因應疫情發展，參加者進入中心及參與活動須佩戴口罩

網上登記



請掃描
QR code

或

請瀏覽以下網址
<https://bit.ly/3aMZLkw>

有興趣報名者亦可於29/6/2020起，於本中心開放時間內親臨查詢餘額及報名

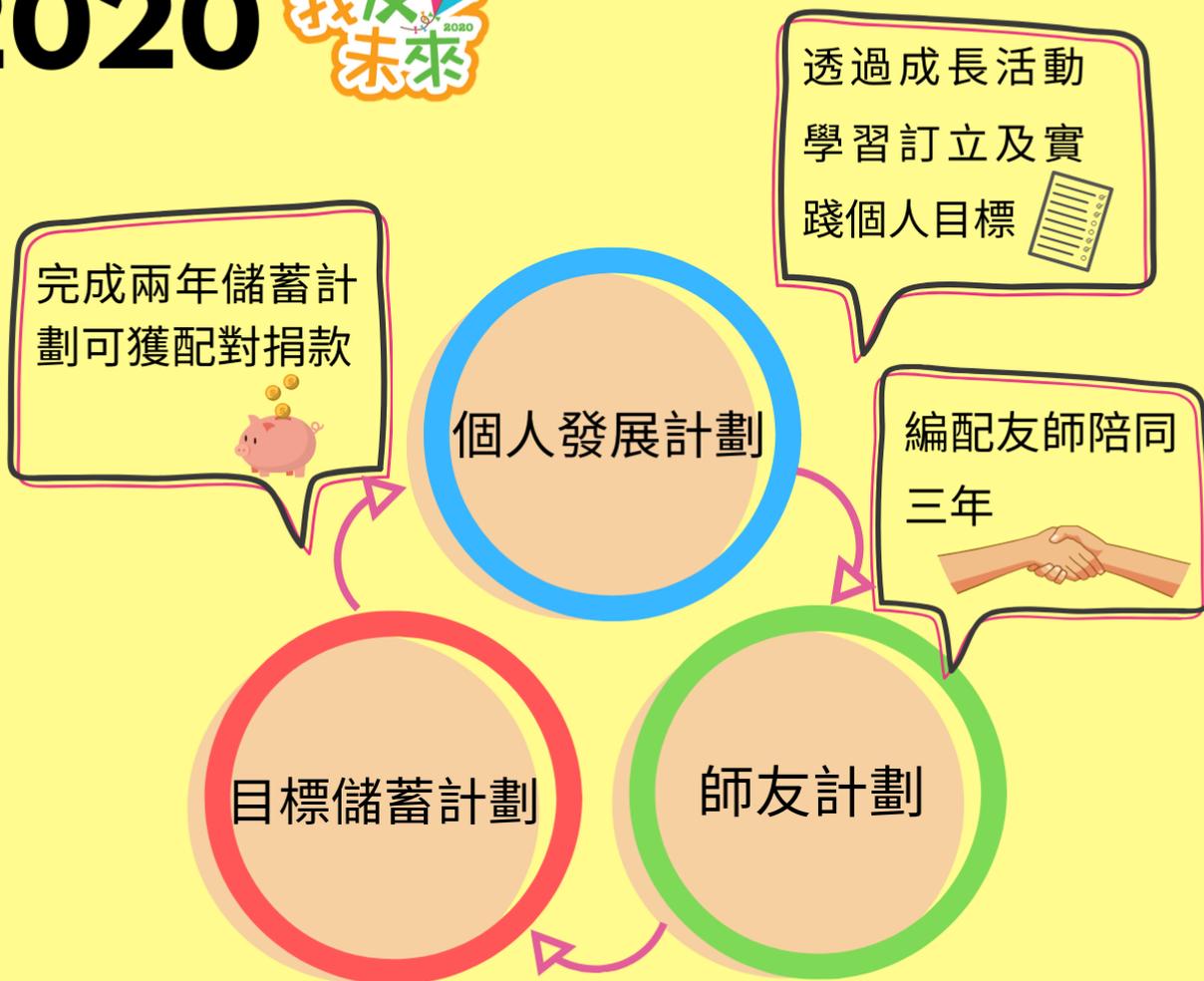
部分活動設有學費減免名額供領取綜援或
低收入家庭申請，詳情請向中心職員查詢。

我友未來 2020



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



5月份會派發報名表和接受申請

計劃年期：2020年9月至2023年8月

計劃對象：10至16歲或就讀小四至中四的兒童及青年，並符合計劃要求

查詢或報名

黃光漢社區服務中心

堅尼地城石山街12號堅尼地城社區綜合大樓13樓B室

(堅尼地城站B出口直達)

電話：2855 1611 / WhatsApp: 5598 5906

電郵：youth@lok-kwan.org.hk



兒童發展基金
Child Development Fund

參加資格 (需要接受面試):

10至16歲或就讀於小四至中四的兒童及青少年，及符合以下其中一項要求:

※繳交申請表格時正領取學生資助辦事處學生資助計劃的全額資助;

※繳交申請表格時正領取綜合社會保障援助;

※繳交申請表格時的最近6個月內，家庭曾獲批在職家庭津貼;

※繳交申請表格時的最近3個月內，家庭每月入息低於家庭住戶每月收入中位數的75%。

住戶人數	家庭住戶每月入息中位數	家庭住戶每月入息中位數的75%
1人家庭	\$10,000	\$7,500
2人家庭	\$20,000	\$15,000
3人家庭	\$32,000	\$24,000
4人家庭	\$43,500	\$32,625
5人家庭	\$57,100	\$42,825
6人家庭	\$61,000	\$45,750

*以上數字只供參考，實際數字要視乎計劃開始時政府資訊

資料來源：綜合住戶統計調查 - 二零二零年第一季度(政府統計處)

參加者及家長需要接受面試。

*報名時，需出示有效證明文件之正本。

中心會提供培訓活動，以協助參加者訂出個人發展計劃，為未來發展作好準備。

參加者活動:

- 自我認識
- 人際及溝通技巧
- 金錢管理
- 興趣培養
- 生涯規劃
- 海外交流團等

家長活動:

- 親子溝通技巧
- 理財策劃
- 升學及就業資訊
- 康樂活動等

個人發展計劃

每名參加者會獲安排配對一名義務的友師，友師藉著分享自己的經驗及心得，以生命影響生命，協助參加者建立清晰及正面的人生方向、發展目標。參加者每月須定期與友師見面至少一次

我們也正在招募友師，感興趣的人士歡迎向劉Sir或鍾姑娘查詢。

師友計劃

每名參加者在計劃首兩年持續完成每月儲蓄港幣\$200 ($\200×24 個月= $\$4,800$)。

完成兩年儲蓄後，本中心會為每名參加者提供1:1的配對供款(\$4,800)及政府發出之獎勵金(\$4,800)，

目標儲蓄合共\$14,400，將於第三年內根據其個人發展計劃而使用

目標儲蓄計劃

目錄

黃光漢社區服務中心簡介	P.5
報名須知及報名日安排	P.6-7
樂群之友咭簡介	P.8
理想點起動計劃介紹	P.9
幼兒學前班組(Pre-School)	P.10-11
幼童班組(Kindergarten)	P.12-13
親子班組及活動	P.14-16
兒童班組及活動(Children)	P.17-23
青年班組及活動(Youth)	P.24-31
青年生涯規劃活動	P.32-34
就業服務及就業機會	P.35-37
新來港人士班組及活動	P.38
社區學堂	P.39-41
義工招募	P.42-43
自在人生自學計劃	P.44
婦女班組	P.45-47
婦女小組及義工服務	P.48-49
資源轉介	P.50
社會企業及課程	P.51-52
中心設施	P.53
義工服務回顧	P.54
索取防疫包	P.55

黃光漢社區服務中心

中心簡介

於二零零七年八月正式投入服務,為中西區居民提供全面的綜合社區服務。服務內容大致分為「社區發展」、「就業服務」、「新來港人士服務」及「社會企業」的範疇。

中心服務內容

- ◆ 社區服務
 - 幼兒學前學習及親子活動
 - 兒童成長及親子教育
 - 青年生涯規劃活動
 - 義工訓練及社區活動
 - 社區援助及資源轉介服務
 - 社區人士班組及興趣課程
- ◆ 新來港人士服務
- ◆ 就業支援服務
- ◆ 青年升學及就業支援
- ◆ 學校服務
- ◆ 兒童發展基金計劃
- ◆ 社會企業 – 健美良坊



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:

	黃色 暴雨  Amber 黃	紅色 暴雨  Red 紅	黑色 暴雨  Black 黑	1號 風球 T1	3號 風球 L3	8號或 以上 ▲8
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。

中心活動網上登記安排及注意事項

由於疫情影響，2020年7-8月活動報名日將會取消，改為以下方法進行：

報名程序：



1. 登記期內填寫網上登記表格 <https://bit.ly/3aMZLkw>

日期：6月14日(星期日) 上午9:30 至 6月23日(星期二) 下午6:00

(6月14日上午9:30 至下午6:00 會優先處理樂群之友咭持有人之登記)

名額：合共150個

2. 報名人士請於網上提交登記表格預留名額

每次最多可登記4個班組/活動(以班組編號計算)，每人只可提交3次(即最多可登記12個班組/活動)，多於3次提交的申請將會作廢；名額以先到先得形式分配，收到中心電話通知才確認名額，並按中心要求到中心繳費後，由中心發出報名收據後才算成功報名。

3. 中心將不遲於24/6(星期三)中午12:00以電話通知已提交網上登記表格人士於指定時段帶同樂群之友咭正本上中心繳費

登記後於24/6(星期三)中午12:00仍未收到繳費通知請聯絡中心職員

為免等候繳費人士聚集，經職員聯絡後請於27/6(星期六)或28/6(星期日)按指定繳費時段到中心繳費

報名人士如未有在指定繳費時段到中心進行繳費，會視為放棄名額

未持有樂群之友咭人士，請於繳費日帶同身份證明文件親身到中心申請；未能親身報名人士，需填妥有效的授權表格才能進行報名程序

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。

- 未持有樂群之友咭人士，請於繳費日前帶同身份證明文件親身到中心申請，見P.8。
- 遺失樂群之友咭正本人士，請於繳費時進行補領。
- 未能親身報名人士，需填妥有效的授權表格才能進行報名程序。
- 有興趣報名者可於29/6/2020(星期一)起，於中心開放時間親臨查詢餘額及報名。

「樂群之友」咭

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。

閣下提供的個人資料只用於辦理「樂群之友」咭

「理」想「點」起動計劃



本中心獲基金贊助，推行為期三年的「理」想「點」起動計劃。計劃內容豐富，受惠人士廣泛，包括兒童、青年、家長、婦女、社區人士等，多元化的項目簡介如下：

童心導航·「點亮」兒童教室

青心導航·「點亮」青年學堂

- ◇ 招募退休或有一技之長的社區人士，建立導師網絡
- ◇ 以成長、興趣、學習為題，提供多元化工作坊及課堂及體驗活動

童心導航·「起點」兒童社會多元體驗

- ◇ 多元體驗活動，例如社區考察、保育文化認識遊等，增加兒童對社會的關心及認識
- ◇ 網絡區內婦女建立「童心導航嚮導隊」，協助帶領兒童多元體驗活動

一「童」起行義工培訓及服務

- ◇ 招募青少年擔任義工領袖帶領兒童參與不同義工服務及培訓，如：提升溝通力、合作、解難工作坊等
- ◇ 讓兒童及青少年了解和關心社區，發掘領袖才能

「點出和諧」才藝快拍

- ◇ 提供才藝學習機會
- ◇ 聚集不同年齡參加者舉行才藝分享會

探索「社區」試探「夢想」

- ◇ 以青年夢想為題，安排青年人訪談社區不同的行業社群及對規劃人生有正面作用的對象，例如咖啡師、中服務員、青年創業家、運動員等

「市集拍檔」創意體驗

- ◇ 邀請經驗社區人士與青年人配對，夥拍配對青年合作籌組市集攤檔
- ◇ 提供「起動基金」參加以社區特色為題之市集

「再·起·點」小導師培訓

- ◇ 接受培訓後成為中心班組的小導師協助正式導師推行班組活動(例如學前班,兒童運動班等)
- ◇ 為區內長者提供到戶支援服務

「輕鬆·點」家長支援網

- ◇ 家長減壓放鬆活動，例如運動、藝術創作、興趣班等
- ◇ 主題式分享及學習課，例如子女管教、家長EQ、親子相處

家庭「聚·點」體驗活動

- ◇ 家長與子女、家庭與家庭之間的多元互動體驗

計劃中多元化的活動將會持續推出，與計劃相關的活動，會在活動內容中註明

「理」想「點」起動計劃  贊助

同時計劃有報名資格及提交證明要求，詳情可以向負責活動的同事作出查詢。
(本中心擁有最終活動取錄決定權，報名者必須接納)

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 2020 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。

- 家長及幼兒均需穿著襪子上課
- 活動為親子班組，需由 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

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 7 月 6、13、20、27 日(逢星期一)(班組編號：KT-2005-PS-002(3A)/(3B))

第二期 8 月 3、10、17、24 日(逢星期一)(班組編號：KT-2005-PS-002(4A)/(4B))

時間：A 班 上午 10:00-11:00

B 班 上午 11:00-12:00

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：每期\$240

遊戲訓練班

內容：導師針對主題設計簡單有趣的遊戲，加強幼兒肌肉發展，提升專注力，亦從玩樂中學習團體合作、守規矩、基本禮儀等概念。

日期：第一期 7 月 7、14、21、28 日(逢星期二)(班組編號：KT-2005-PS-003(3A)/(3B))

第二期 8 月 4、11、18、25 日(逢星期二)(班組編號：KT-2005-PS-003(4A)/(4B))

時間：A 班 上午 10:00-11:00

B 班 上午 11:00-12:00

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：每期\$240

英語小跳豆

內容：通過輕鬆有趣的遊戲，配以老師生動活潑的講解，加強幼兒專注力，激發幼兒對英語的興趣，建立良好的基礎，有助幼兒日後運用英語的能力。

日期：第一期 7 月 8、15、22、29 日(逢星期三) (班組編號：KT-2005-PS-004(3A)/(3B))
第二期 8 月 5、12、19、26 日(逢星期三) (班組編號：KT-2005-PS-004(3A)/(3B))

時間：A 班 上午 11：00-12：00
B 班 中午 12：00-1：00

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：每期\$240

多元智能樂園

內容：通過不同主題式學習，加強小朋友的多元才能發展，增加學習趣味，提升小朋友專注力並增加他們對學習信心。

日期：第一期 7 月 9、16、23、30 日 (逢星期四) (班組編號：KT-2005-PS-005(1A)/(1B))
第二期 8 月 6、13、20、27 日 (逢星期四) (班組編號：KT-2005-PS-005(2A)/(2B))

時間：A 班 上午 10：00-11：00
B 班 上午 11：00-12：00

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：每期\$240

幼兒學前分離適應班 (班組編號：KT-2005-PS-006)

內容：課程為準備升讀幼稚園的幼兒而設，課堂由具經驗幼稚園老師任教，以逐步分離形式，建立幼兒獨立上課的習慣；分離課期間家長需在另一房間出席家長管教課程，讓家長學習如何處理幼兒適應分離的情緒反應。

節數：6 節

日期：7 月 6 日至 7 月 15 日(逢星期一至三)

時間：下午 2：00 至 3：30

地點：本中心

對象：親子(2 至 3 歲幼兒及 1 名家長)

名額：8 對

費用：\$480

學前幼兒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

輕輕鬆鬆上學去—幼兒學習班

內容：課程由註冊幼兒老師教授，為預備或在學的幼兒適應幼稚園生活。透過模擬幼稚園上課模式，幼兒學習獨立上課，漸漸地建立自信心，從而提升幼兒的學習能力及培養他們的常規及自理、社交能力等。課程內容包括：基礎語文、認識數學、大小肌肉活動、唱遊、茶點分享、遊戲時間及主題學習等。

日期： 7月20日至7月30日(逢星期一至四)
(班組編號：KT-2005-KD-001(1))

8月3日至8月13日(逢星期一至四)
(班組編號：KT-2005-KD-001(2))

節數：8節

時間：下午3:00至5:00

地點：本中心

對象：準備入讀2020年K1幼兒

名額：6人

費用：\$800

**請為參加者準備小書包，並載有水樽、手巾及圍裙。*

備註：每名幼童只可報讀其中一班，例如：KT-2005-KD-001(1)即代表報讀7月份的班。

幼童美勞手工班 (班組編號：KT-2005- KD-002)

內容：透過親手製作不同種類的美勞手工，讓兒童接觸不同事物，刺激他們的創意及想像力，發展美術的潛能。

節數：4 節

日期：7 月 31 日及 8 月 7、14、21 日(逢星期五)

時間：下午 3：00 至 4：00

地點：本中心

對象：K1 至 K3 學生

名額：8 人

費用：\$320 (已包括所有材料費用)

幼童英語唱蹈班 (班組編號：KT-2005- KD-003)

內容：伴隨不同的英文兒歌，讓兒童跟隨節奏及旋律唱歌跳舞，培養對音樂的感受性，並藉此提高兒童學習英語的興趣。

節數：4 節

日期：7 月 24、31 日及 8 月 7、14 日(逢星期五)

時間：上午 11：00 至 12：00

地點：本中心

對象：K1 至 K3 學生

名額：8 人

費用：\$320

小廚師，大考驗！

內容：在導師的指導下，兒童由清洗食材、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，兒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

名額：8 人(K1 - K3 學生)

班組編號：KT-2005-KD-004(1)

日期：7 月 4、11、18、25 日(星期六)

費用：\$320 (已包括所有材料費用)

*請自備圍裙及器皿盛載製成品

主題：

朱古力香蕉蛋糕
米米薄餅
水果芝士卷
三色脆蛋糕

班組編號：KT-2005-KD-004(2)

日期：8 月 1、8、15、22、29 日(星期六)

費用：\$400 (已包括所有材料費用)

*請自備圍裙及器皿盛載製成品

主題：

彩色脆脆杯
香蕉牛油果脆卷
夏日芒果杯
芝心吉列飛碟
彩虹蛋糕

報名重要通知

- 活動為親子班組，需由 1 名家長陪同上課
- 參加兒童及陪同上課的家長報名時同樣需要持有效樂群之友咭

主題學習親子煮食班

內容：在導師的設計下，每月以不同的煮食學習主題，讓親子寓學習於煮食活動，透過彼此合作製作食物的過程中，增進親子間的溝通及感情。

時間：上午 10 : 00 至 11 : 00

地點：本中心

對象：親子(K1 至 K3 學生 及 1 名家長)

名額：6 對

班組編號：KT-2005-FM-003(1) 日期：7 月 20、27 日(星期一) 費用：\$160 (已包括所有材料費用) *請自備圍裙及器皿盛載製成品	主題：	動物	熊仔甜甜圈 小豬豬 Pizza
班組編號：KT-2005-FM-003(2) 日期：8 月 17、24 日(星期一) 費用：\$160 (已包括所有材料費用) *請自備圍裙及器皿盛載製成品	主題：	顏色	層層蛋糕 彩色 pizza

半圓慕思蛋糕(班組編號：KT-2005-FM-004)

日期：7 月 25 日(星期六)

時間：上午 11 : 00 至 12 : 30

地點：本中心

對象：親子(6 至 12 歲兒童 及 1 名家長)

名額：6 對

費用：\$80 (已包括所有材料費用)

*請自備圍裙及器皿盛載製成品

千層水果蛋糕(班組編號：KT-2005-FM-005)

日期：8 月 22 日(星期六)

時間：上午 11 : 00 至 12 : 30

地點：本中心

對象：親子(6 至 12 歲兒童 及 1 名家長)

名額：6 對

費用：\$80(已包括所有材料費用)

*請自備圍裙及器皿盛載製成品

森林遊樂園 (班組編號 : KT-2005-FM-006)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：活動由專業的導師團隊「森籽 Playtrack Training Co」引導小孩產生對大自然的好奇心，在戶外環境進行活動，推動他們嘗試判斷、冒險及保護自己，讓他們變得更自主和自信，家長亦可學習欣賞和信任小孩能自主玩樂，一起邊學邊玩！

日期：8月9日(星期六)

集合時間：上午9:00

解散時間：下午2:30

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下大堂

活動地點：大埔滘自然教育徑

名額：20人(1名K1至K3兒童及最少1名家長)

費用：每人\$50(已包括旅遊巴費用及活動費用；中心已贊助八成活動費用)

備註：請自備簡單便餐(如三文治、水果)及足夠飲用水；參加者有機會在山澗遊玩，請帶備一套替換內外層的衣服、襪子、毛巾、水鞋或舊運動鞋。

親子暑期歷奇遊戲日營 (班組編號 : KT-2005-FM-007)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：在歷奇導師的引導下，完成各項歷奇活動，加強親子間的聯繫及提升自信心與溝通能力。

日期：8月16日(星期日)

集合時間：上午8:00

解散時間：下午5:30

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下大堂

活動地點：保良局賽馬會北潭涌度假營

名額：30人(1名小一至小六兒童及最少1名家長)

費用：每人\$50(已包括旅遊巴費用及活動費用；中心已贊助八成活動費用)

備註：請自備水樽；參加者有機會進行戲水活動，請帶備替換衣物、毛巾、運動鞋。

海下灣玻璃船歷險之旅 (班組編號 : KT-2005-FM-008)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：海下灣海岸公園的水質潔淨，海灣更擁有繁茂的珊瑚群和海洋生物，生態價值極高。活動由「世界自然(香港)基金會」的專業職員帶領參加者進行沙灘活動及室內小遊戲，從中認識海洋小魚的有趣特徵及牠們面對的環境威脅，一起學習保護海洋。然後，乘坐玻璃船觀賞珊瑚群落，欣賞美麗的海底世界。

日期：8月23日(星期日)

集合時間：中午12:30

解散時間：下午6:30

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下大堂

活動地點：西貢海下灣

名額：30人(1名小一至小六兒童及家長)(來港7年或以下家庭優先報名日期至7月22日)

費用：每人\$50(已包括旅遊巴費用及活動費用；中心已贊助八成活動費用)

備註：請自備簡單便餐(如三文治、水果)及足夠飲用水；請穿著可以在沙灘活動的鞋；非新來港家庭的候補結果將於2020年7月24日公布。

兒童親子義工組 (班組編號 : KT-2005-FM-009)

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，可以經歷「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，同時也能促進及改善親子關係。

本中心現正誠意邀請對義務工作有熱誠的家長和小朋友成為親子義工

對象：幼稚園低班至小三學童

活動預告：

少數族裔共融活動

內容：是次服務將與香港基督教服務處多元文化外展隊合作，透過體驗少數族裔的生活，從服務中了解他們的文化和在港生活的苦與樂。

體驗日：7月18日(星期六)

時間：上午 11:00 至下午 2:00

服務日：暫定 7 月下旬

服務對象：少數族裔兒童及其家長

地點：待定

名額：10 對親子

清潔海岸行動

內容：認識海岸污染及垃圾問題對環境和我們的影響，更會身體力行清理海岸垃圾，從中培養海洋生態保育的意識和個人責任。

服務日：8月1日(星期六)

時間：上午 10:00 至下午 1:00

地點：待定

名額：15 對親子

長者探訪準備日

內容：學習探訪技巧，以同理心表達對長者的關懷。並一同購買和包裝福袋。

日期：8月15日(星期六)

時間：上午 10:00 至下午 1:00

名額：15 對親子

備註：參與服務「傳愛行動」之義工必須出席是次準備日。

傳愛行動

內容：把福袋贈送予長者，並實踐所學，向長者獻上關心和傳遞正能量。

日期：8月29日(星期六)

時間：上午 10:00 至下午 1:00

服務對象：區內長者

名額：15 對親子

備註：參與之義工必須出席準備日。



查詢(負責人)電話：2855 1611 陳姑娘/朱姑娘

 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

(班組編號：KT-2005-CY-005)

2020/21學年功課輔導班

現正招生

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：小一至小六學生(以2020/21學年計算)

師生比例：每班1:6(導師:學生)

每月費用：\$1,000

如有興趣報名參加本中心之功課輔導班，可於2020年6月15日(星期一)起向職員索取報名表格，並於2020年6月29日(星期一)或之前交回中心。於截止日期收妥申請表後，負責同事於7月期間約見申請者及家長面談作了解其需要及適切性以決定本班的取錄名額。本中心擁有最終取錄決定權。

**如需索取/提交表格，請致電2855-1611預約。
有關查詢，可與朱姑娘/劉SIR聯絡。**

暑期託管學習班 (班組編號：KT-2005-CY-006)

本中心之暑期託管學習班為兒童提供日間課餘時間的照顧，使他們可以在安全的環境下學習，並且提供一連串的協助和活動，務求讓他們可以得到多方面的支援和渡過一個充實的暑假。

服務內容：**1. 培養兒童自我照顧的能力。**

學習與人相處和照顧自己

2. 輔導兒童的學業，提升學習興趣。

包括中英文的專科班以提升他們對中英文的學習興趣和能力
和暑期功課輔導

3. 提供日常午膳。

提供均衡的午膳，建立均衡的飲食習慣

4. 提供不同的活動體驗。

包括與童協基金會合作的伴讀英文書計劃 - Reading is fun及其他課後和外出活動

5. 協助兒童學習社交技巧和其他重要的成長元素。

由職員負責的社交成長課，以及由青年義工帶領的休閒成長活動，協助兒童成長

日期：7月13日至8月31日 (逢星期一至五)

時間：中午12：00至下午5：00 (星期五除外，逢星期五會於下午3：00放學)

對象：升小二至升小六學生

名額：初小班 (升小二至升小四) 及高小班 (升小五至升小六) 各7人

費用：\$800 (已包午膳及活動費用)

備註：1. 所有申請人 (家長及兒童) 須接受面試，中心擁有最終取錄決定權。

2. 如有興趣報名的申請人，可於**25/5至10/6**期間親臨本中心索取表格，截止收表日期為**10/6 (星期三) 下午5:00**，逾時提交表格恕不受理。

3. 本班設有家長的個人面試以及參加者的小組面試，所有面試將於29/6之前完成。

4. 取錄結果將於**2/7及3/7**期間以致電方式通知。

班組時間及安排或會因應學校復課措施而作出調整

符合以下條件之參加者優先：

未曾參與本中心

2018及2019年度暑期託管學習班

以及(以下其中一項)

1.正在領取綜援的家庭

2.家庭收入低於家庭入息中位數50%

3.正在領取學生資助辦事處半額/全額津貼

4.正在領取低收入在職家庭津貼/交通津貼



查詢(負責人)電話：2855 1611 劉Sir(Ivan)/朱姑娘(Evon)

兒童跆拳道體驗班 (班組編號：KT-2005-CY-007)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：學習跆拳道不但可以強身健體、鍛練肌肉和心肺功能，小朋友更可以透過這項運動學習競賽的禮儀，學習互相尊重。

節數：6 節

日期：7 月 2 日至 8 月 6 日(逢星期四)

時間：下午 7：00 至 8：00

地點：中環中心活動房

對象：6 至 8 歲兒童

名額：8 人

費用：\$60

兒童韓式料理班 (班組編號：KT-2005-CY-008)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：韓式料理款式多又好味，深受香港大小朋友歡迎。歡迎小朋友來到中心學習製作不同的韓國風味菜式，享受地道的韓風滋味。

節數：4 節

日期：7 月 4、11、18 及 25 日(逢星期六)

時間：上午 11：30 至下午 1：00

地點：本中心

對象：6 至 8 歲兒童

名額：10 人

費用：\$80 (已包括所有材料費用)

備註：需自備食物盒

攀攀爬爬 – 兒童室內攀石班 (班組編號：KT-2005-CY-009(1) / (2))「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：兒童在攀爬過程中可以發揮思考力、鍛鍊判斷力及專注力，透過成功的經驗提升他們的自信心及獨立解難能力。

節數：4 節

日期：初階班 7 月 5、12、19、26 日(逢星期日)

高階班 8 月 2、9、16、23 日(逢星期日)

時間：上午 10：00 至 11：00

地點：上環 Keep Climbing Gym

對象：6 至 8 歲兒童

名額：6 人

費用：\$100 (已包括攀登鞋租用費)

備註：參加者需完成攀攀爬爬 – 兒童室內攀石初階班班才可參加高階班。

兒童拇指琴體驗班 (班組編號：KT-2005-CY-010)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：拇指琴是來自非洲部落的傳統樂器，在木盒子上加上鐵片，靠震動鐵片來發出聲音。它外表簡樸而且容易學習，能以兩隻手指彈奏出清脆動聽的音樂，齊來學習及享受簡樸的大自然音樂吧。

節數：6 節

日期：7 月 15 日至 8 月 19 日(逢星期三)

時間：下午 2：30 至 3：30

地點：本中心

對象：9 至 12 歲兒童

名額：10 人

費用：\$120 (已包括樂器乙個)

口口聲聲 - 兒童口琴班 (班組編號：KT-2005-CY-011)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：口琴是一個富有特色音色而且輕便的樂器，在外地亦深受愛戴。在此課程中，導師將會以輕鬆的手法教授吹奏口琴的技巧，內容包括基本口琴發音、閱讀簡譜等。

節數：6 節

日期：8 月 1 至 9 月 5 日(逢星期六)

時間：上午 10：00 至 11：00

地點：本中心

對象：9 至 12 歲兒童

名額：8 人

費用：\$60

備註：參加者需自備口琴，可透過中心集體訂購

兒童 UKULELE 小結他體驗班 (班組編號：KT-2005-CY-012)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：夏威夷小結他 (UKULELE) 是一種小巧輕便的樂器，可以彈奏出輕快活潑的曲調。小朋友可以透過學習小結他來練習手腦並用，更可以抒發平日的的生活壓力。

節數：6 節

日期：7 月 15 日至 8 月 19 日(逢星期三)

時間：下午 3：30 至 4：30

地點：本中心

對象：6 至 8 歲兒童

名額：10 人

費用：\$60

備註：參加者需自備樂器；中心亦可借用樂器供上課時使用

兒童陶藝體驗班 (班組編號：KT-2005-CY-013)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：課程主要教授入門的手捏和上色的技巧。加上配合導師的指導，可以讓兒童發揮創意，製作出既獨一無二又充滿童真的作品，更可藉此訓練他們的耐性與專注力。

節數：4 節

日期：7 月 15、22、29 及 8 月 5 日(逢星期三)

時間：上午 11：30 至下午 1：00

地點：中環中心活動房

對象：9 至 12 歲兒童

名額：8 人

費用：\$80 (已包括所有材料費)

沙沙聲 – 初階兒童沙畫體驗班 (班組編號：KT-2005-CY-014)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：玩沙的快樂，從小植根在我們的童年時代！現在玩沙不但是遊戲，也可以是一門藝術創作，導師帶領兒童尋找沙中的奧妙，把沙畫藝術傳授給兒童。

節數：4 節

日期：7 月 5、12、19、26 日(逢星期日)

時間：下午 5：00 至 6：30

地點：灣仔利美畫苑

對象：9 至 12 歲兒童

名額：10 人

費用：\$80

沙沙聲 – 高階兒童沙畫體驗班 (班組編號：KT-2005-CY-015)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：高階兒童沙畫班，學習的構圖及畫意將會更豐富和深層，非常適合喜歡沙畫及對沙畫技巧有基本認識而希望進一步深化學習的你。

節數：8 節

日期：8 月 2 至 25 日(逢星期日及二)

時間：下午 5：00 至 6：00

地點：灣仔利美畫苑

對象：9 至 12 歲兒童

名額：10 人

費用：\$80

備註：參加者需完成初階兒童沙畫體驗班的課程

「扭身扭細」 – 扭汽球小組 (班組編號：KT-2005-CY-016)

內容：教授傳統球型和長條型氣球造型，由淺入深，學習新穎又簡單的扭氣球技巧。中心會在完成課堂後邀請參加者與青年義工一起運用扭汽球技巧去服務社區，為區內人士送上快樂。

節數：4 節

日期：7 月 3、10、17 及 24 日(逢星期五)

時間：下午 5：00 至 6：00

地點：本中心

對象：9 至 12 歲兒童

名額：8 人

費用：\$40 (已包括所有材料費)

兒童園藝體驗班 X 長者關懷活動 (班組編號：KT-2005-CY-017)

「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：在香港這片石屎森林裡，小朋友也可以栽種出一片小小綠田園。小朋友會學習種植和照顧植物的技巧，透過種植減壓之餘，更可以將學習到的技巧與長者分享，一同享受種植的樂趣。

節數：6 節

日期：8 月 1 日至 9 月 5 日(逢星期六；9 月 5 日為長者關懷活動)

時間：上午 11：00 至中午 12：30

地點：本中心

對象：6 至 12 歲兒童

名額：10 人

費用：按金\$60 (已包括所有材料和工具)

備註：參加者必須出席 4 節或以上，並出席 9 月 5 日的長者關懷活動才可退回按金

用心看世界-非洲村落視障體驗活動 (班組編號：KT-2005-CY-018)

「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：於本活動中透過視障人士帶領下，在一片漆黑下走過非洲的村落，學習如何在失去視覺時，靠著聽覺、觸覺和嗅覺來辨認方向，體驗非洲村落中的視障人士的生活。

日期：7 月 18 日(星期六)

集合時間：上午 9：00

解散時間：下午 1：00

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下大堂

活動地點：屯門國際十字路會

對象：6 至 12 歲兒童

名額：25 人

費用：\$50 (已包括旅遊巴費用)

申請中

SuperPark · Super Fun (班組編號：KT-2005-CY-019)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：SuperPark 秉承芬蘭的愉快學習精神和專有技術，為一眾不同年齡、大小朋友提供各式各樣的樂園設施，給他們一個空間運動、「放電」，盡情玩耍。

日期：7月11日(星期六)

集合時間：上午10:00

解散時間：下午1:30

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下大堂

活動地點：大角咀 SuperPark Hong Kong

對象：6至12歲兒童

名額：20人

費用：\$50(已包括旅遊巴費用)

申請中

「原野小廚神」音樂農莊體驗活動(班組編號：KT-2005-CY-020)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：今次活動需要小朋友在園野中搜集食材，和收集柴枝生火，並根據活動中的「廚神手冊」和農莊中的導師指導下創作菜式，體驗於戶外生火煮食的樂趣。

日期：7月25日(星期六)

集合時間：上午9:00

解散時間：下午1:00

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下大堂

活動地點：元朗音樂農莊

對象：6至12歲兒童

名額：30人

費用：\$50(已包括旅遊巴費用)

申請中

香港海洋公園「雨林大步走」自然互動教室(班組編號：KT-2005-CY-021)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：導賞員會帶領小朋友遊歷園內的「熱帶雨林天地」，尋找藏身其中的珍貴動物，認識熱帶雨林和人類的關係。完成導賞活動後，小朋友更可以遊覽公園，渡過一個愉快的週末。

日期：8月15日(星期六)

集合時間：上午10:30

解散時間：下午6:00

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下大堂

活動地點：香港海洋公園

對象：6至12歲兒童

名額：25人

費用：\$100(已包括入場費、旅遊巴費用及午膳費用)

備註：為鼓勵多元學習，如完成「薄扶林村文化導賞」(已於1月18日舉行)或「非洲村落視障體驗活動」(將於7月18日舉行)的參加者可以以\$60參加本活動。名額有限，先到先得。

青年導師實習計劃招募！！

(活動編號：KT-2005-CY-022)

暑期功輔班導師服務內容：

我們邀請有志於服務社會上弱勢兒童的同學參與這個導師實習計劃，透過擔任暑期功課輔導班導師，以導師的知識和經驗服務社區上有需要的兒童。開課前職員亦會為導師提供訓練，掌握服務兒童的技巧。另外更有額外的獎勵活動給予參與本計劃的導師。

- 👉 日期：7月13日至8月31日 (逢星期一至星期五)
- 👉 每週可服務兩天，每日服務4小時
- 👉 時間：下午1:00至下午5:00
- 👉 對象：應屆DSE畢業生及大專生
- 👉 服務津貼：\$50/小時
- 👉 服務範圍：看管兒童午膳、跟進功課、溫習、帶領兒童休閒活動

功輔班
導師技能
小組休閒
活動

面試安排：

- 👉 面試會安排於19/6及20/6進行

面試形式：

日期：19/6(星期五) 日期：20/6(星期六)

時間：16:00-19:00 或 時間：12:00-15:00

內容：1. 兒童工作分享 (1小時15分鐘)

2. 互相認識和小食分享 (45分鐘)

3. 小組面試 (1小時)

獎勵休閒活動：

為獎勵青年導師在暑假期間的付出，我們會提供一系列免費的青年活動予各導師參與，獎勵他們的付出之餘，亦為導師提供互相認識和交流的機會。

- 👉 內容：不同類型的培訓、興趣活動及聯誼活動(獲選之導師必須出席由中心提供的服務培訓)
- 👉 日期：7至8月 (服務以外的週末)

現已接受報名！有興趣的青年就向我們報名吧！



查詢 (負責人) 電話：2855 1611 劉Sir (Ivan) / 朱姑娘 (Evon)

青年木結他體驗班 (班組編號：KT-2005-CY-023)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：導師會在課堂中教授彈奏木結他的入門技巧和基礎樂理知識，更會教授基本自彈自唱的技巧，讓新手的年青人能享受木結他的樂趣。

節數：8 節

日期：7 月 4 日至 8 月 22 日(逢星期六)

時間：中午 12：00 至下午 1：00

地點：本中心

對象：13 至 18 歲青年

名額：8 人

費用：\$80 (參加者需自備樂器，中心可提供樂器於課堂上使用)

青年木箱鼓體驗班 (班組編號：KT-2005-CY-024)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：木箱鼓(CAJON)是個木箱形狀的敲擊樂器。主要是利用雙手演奏，用特定的手勢拍打鼓的表面來發出不同的音調。木箱鼓常用於街頭音樂當中，非常適合喜歡即興音樂的青年人。

節數：8 節

日期：7 月 4 日至 8 月 22 日(逢星期六)

時間：下午 3：00 至 4：00

地點：本中心

對象：13 至 18 歲青年

名額：8 人

費用：\$80 (中心會提供樂器於課堂上使用)

青年 UKULELE 小結他體驗班 (班組編號：KT-2005-CY-025)「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：夏威夷小結他(UKULELE)小巧而方便攜帶，容易學習。導師會在課堂中教授和弦及簡單獨奏，即使沒有學習過音樂，參加者也能輕易掌握並彈奏出歌曲。

節數：8 節

日期：7 月 4 日至 8 月 22 日(逢星期六)

時間：下午 2：00 至 3：00

地點：本中心

對象：13 至 18 歲青年

名額：8 人

費用：\$80 (參加者需自備樂器，中心可提供樂器於課堂上使用)

「扭身扭細」 – 青年扭汽球小組 (班組編號 : KT-2005-CY-026)「理」想「點」起動計劃  資助

內容：導師會在課堂上教授傳統球型和長條型氣球造型，由淺入深，學習新穎又簡單的扭氣球技巧。中心會在完成課堂後邀請參加者與兒童義工一起以扭汽球去服務社區，為區內人士送上快樂。

節數：4 節

日期：7 月 18、25 及 8 月 1、8 日(逢星期六)

時間：下午 2 : 00 至下午 3 : 00

地點：本中心

對象：13 至 18 歲青年

名額：8 人

費用：\$40 (已包括所有材料費)

百變魔術·TEEN – 青年魔術入門班 (班組編號 : KT-2005-CY-027)「理」想「點」起動計劃  資助

內容：It' s MAGIC! 魔術是一種永不過時的表演手法，若能做出一個精彩的魔術表演，必定會令面前的觀眾為之驚嘆。導師會為學員逐一拆解魔術背後的原理，學習演繹出精彩的魔術。

節數：6 節

日期：7 月 24 日至 8 月 28 日(逢星期五)

時間：下午 3 : 30 至下午 5 : 00

地點：本中心

對象：13 至 18 歲青年

名額：6 人

費用：\$120 (已包括所有材料費)

桌遊同好興趣班 (班組編號 : KT-2005-CY-028)「理」想「點」起動計劃  資助

內容：桌遊種類五花八門，鬥智、策略、記憶.....各種新奇有趣的桌上遊戲正待我們發掘！不少桌遊背後亦有值得我們學習、反思、分析的地方，寓學習於娛樂。

節數：4 節

日期：8 月 7 日至 8 月 28 日(逢星期五)

時間：下午 2 : 00 至下午 4 : 00

地點：本中心/桌遊專門店(待定)

對象：13 至 18 歲青年

名額：10 人

費用：\$40

青年禪繞畫體驗班 (班組編號 : KT-2005-CY-029)「理」想「點」起動計劃  資助

內容：禪繞畫(ZENTANGLE)是由美國藝術家 MARIA THOMAS 與她丈夫 RICK ROBERTS 共同創立。這種專注又重覆地繪畫線條和圖案的手法能發揮放鬆效果，適合任何想放鬆減壓的青年人參與。

節數：4 節

日期：7 月 4、11、18 及 25 日(逢星期六)

時間：上午 11：00 至下午 1：00

地點：本中心

對象：13 至 18 歲青年

名額：8 人

費用：\$40(已包括所有材料費用)

青年和諧粉彩體驗班 (班組編號 : KT-2005-CY-030)「理」想「點」起動計劃  資助

內容：和諧粉彩是由日本細谷典克老師所創立的一門指繪藝術。本課堂的導師會透過教授繪畫技巧，讓有興趣參與的年青人學習從繪畫中放鬆自己。

節數：4 節

日期：8 月 1、8、15 及 22 日(逢星期六)

時間：上午 10：00 至中午 12：00

地點：本中心

對象：13 至 18 歲青年

名額：8 人

費用：\$80(已包括所有材料費用)

紙模型入門班 (班組編號 : KT-2005-CY-031)「理」想「點」起動計劃  資助

內容：紙模型又稱作咭片模型，是一種由厚紙或咭片製成的模型手工之一。製作時會先根據圖紙列印，透過剪貼將平面的紙變成立體的模型，非常精緻。

節數：4 節

日期：8 月 3 日至 8 月 24 日(逢星期一)

時間：下午 3：00 至下午 4：30

地點：本中心

對象：13 至 18 歲青年

名額：10 人

費用：\$80(已包括所有材料費用)

VR 虛擬實境體驗日**(班組編號：KT-2005-CY-032)** 「理」想「點」起動計劃 資助

內容：eRstudio 是 2019 新開幕的 VR 體驗館，虛擬與真實交錯的體驗環境，加上全新的團體遊戲將為參加者帶來前所未有的體驗，對 VR 技術有興趣的你不可錯過。

日期：7 月 25 日(星期六)

集合時間：上午 10：00

解散時間：下午 2：00

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓
地下大堂

地點：荃灣 VIVELAND x E.R Studio

對象：13 至 18 歲青年

名額：20 人

費用：\$20 (已包括旅遊巴費用)

Easy Bike - 新界單車遊**(班組編號：KT-2005-CY-033)** 「理」想「點」起動計劃 資助

內容：香港有不少的單車路線，而沙田到烏溪沙石灘的路段輕鬆，風景優美。歡迎喜歡一同享受假日單車樂的你參與。

日期：8 月 9 日(星期日)

集合時間：上午 10：00

解散時間：下午 5：00

集合及解散地點：沙田鐵路站

活動地點：沙田至烏溪沙單車徑

對象：13 至 18 歲青年

名額：10 人

費用：\$20 (已包括租車及午膳費用)

SportFriends - 戶外運動小組**(班組編號：KT-2005-CY-034)** 「理」想「點」起動計劃 資助

內容：想運動之餘又想結識朋友？這個運動小組正正可以滿足你的要求，小組招募喜歡或想嘗試展開定期運動的青年參加，每次會以不同的球類運動為題，聚集志同道合的參加者可以一同享受運動有益身心。

節數：6 節

日期：7 月 12 日至 8 月 16 日(逢星期日)

時間：上午 11：00 至 1：00

地點：戶外球場或運動場

對象：13 至 18 歲青年

名額：8 人

費用：\$60

青年手調飲品體驗班**(班組編號：KT-2005-CY-035)** 「理」想「點」起動計劃 資助

內容：“MOCK” (模仿) 與“COCKTAIL” (雞尾酒) 兩個字合成了以茶或果汁為基底的無酒精調飲 (MOCKTAIL)。本課堂讓年青人有機會學習不同的調製技巧，來製作屬於自己的創意飲品，並可以與調酒師交流，了解他們的工作。

節數：3 節

日期：8 月 15、22 及 29 日(逢星期六)

時間：下午 1：00 至 3：00

地點：大角咀 FLAIR IRON STUDIO

對象：13 至 18 歲青年

名額：10 人

費用：按金\$90(出席全數課堂可退回按金)

備註：參加者需自備車費，負責職員會於港鐵太子站 C2 出口等候並一同前往

「Try」· 啡 – 咖啡拉花班**(班組編號 : KT-2005-CY-036)** 「理」想「點」起動計劃 資助

內容：課堂上導師會教導基本的沖調技巧之餘，更會教導拉花技巧，讓你可以在咖啡杯上拉出美麗的圖案，令香氣撲鼻的咖啡增添個人風格。

節數：6 節

日期：7 月 21 日至 8 月 25 日(逢星期二)

時間：下午 3：00 至 5：00

地點：本中心

對象：13 至 18 歲青年

名額：8 人

費用：\$60(已包括所有材料費用)

暑假好「煮」意 - 青年韓式廚房**(班組編號 : KT-2005-CY-037)** 「理」想「點」起動計劃 資助

內容：韓劇就追得多，韓式料理你又有沒有試過呢？今次班組導師一邊教授烹飪技巧一邊分享一些韓國文化知識，相信一定適合喜歡韓國的你。

節數：4 節

日期：7 月 4、11、18、25 日(逢星期六)

時間：下午 2：00 至 4：00

地點：本中心

對象：13 至 18 歲青年

名額：6 人

費用：\$40(已包括所有材料費用)

備註：需自備食物盒

青年 x 婦女 西式糕餅 Crossover 合作班**(班組編號 : KT-2005-CY-038)**

內容：“青年有創意、婦女夠心思”合作班將安排參加青年夥拍婦女參加者一同學習用家用焗爐製作西式糕餅，除了可以享受美味的甜點，過程中亦可以彼此學習及欣賞。

節數：2 節

日期：8 月 20 日至 8 月 27 日(逢星期四)

時間：下午 2：30 至 5：30

地點：本中心

對象：13 至 18 歲青年

名額：10 人

費用：\$40(已包括所有材料費用)

備註：請自備器皿盛載製成品

配音興趣班**(班組編號 : KT-2005-CY-039)** 「理」想「點」起動計劃 資助

內容：由專業的導師教授配音的概念及有關技巧，透過實踐學習掌握語氣、節奏等聲線運用技巧，表達不同扮演角色的特徵。

節數：4 節

日期：8 月 4 日至 8 月 25 日(逢星期二)

時間：下午 3：00 至 4：30

地點：本中心

對象：13 至 18 歲青年

名額：10 人

費用：\$40

「湊皮器」-青年皮革體驗班**(班組編號：KT-2005-CY-040)** 

內容：皮革 DIY 大行其道，深受年輕人歡迎。想一嘗成為「皮革達人」的滋味？那就快來和朋友一起來學習做出有個人風格的皮革用品吧！

節數：5 節

日期：7 月 23 日至 8 月 20 日(逢星期四)

時間：下午 4：00 至 6：00

地點：本中心

對象：16 至 23 歲青年

名額：6 人

費用：\$100(已包括所有材料費用)

詞「筆」達意 – 青年填詞體驗班**(班組編號：KT-2005-CY-041)** 

內容：改編歌詞是一種二次創作，坊間改詞內容帶來豐富娛樂性，其實改詞有時亦能將信念加入歌中，為別人帶來希望。本課程會分析時下改歌、教授改歌填詞的技巧，令你都可以透過歌詞創作出屬於你自己的勉勵之歌。

節數：8 節

日期：7 月 11 日至 8 月 29 日(逢星期六)

時間：上午 10：00 至中午 12：00

地點：中環中心活動室

對象：16 至 23 歲青年

名額：6 人

費用：\$80

CAKE IT EASY - 青年甜品班**(班組編號：KT-2005-CY-042)** 

內容：大家都喜愛品嚐甜品，但是設備及工具卻令人煩惱。本課程將會在甜品製作店進行，在設備及工具齊全的環境下，讓參加者可以大顯身手，盡情享受製作甜品的樂趣。

節數：6 節

日期：7 月 23 日至 8 月 27 日(逢星期四)

時間：上午 11：00 至 1：00

地點：荔枝角 D2 Place

對象：16 至 23 歲青年

名額：6 人

費用：\$120(已包括所有材料費用)

陶藝雕塑體驗工作坊**(班組編號：KT-2005-CY-043)** 

內容：陶藝拉坯能給人一種鬆馳的感覺。隨著泥在輪盤上慢轉，人也慢慢靜下來，細味過程中帶來的樂趣。此活動完成後參加者可以把完成杯子帶回家。

日期：7 月 11 日(星期六)

集合時間：上午 10：45

解散時間：下午 2：00

集合及解散地點：深水埗鐵路站

地點：深水埗 Cupclay

對象：16 至 23 歲青年

名額：12 人

費用：\$20(已包括所有材料費用)

「瑜」快「伽」班 – 青年瑜伽班**(班組編號：KT-2005-CY-044)** 「理」想「點」起動計劃 資助

內容：瑜伽是一種帶氧運動，不同的伸展和扭動可加強心臟功能，提升柔韌度。除此之外，當中的呼吸法和冥想有助放鬆身心。

節數：6 節

日期：7 月 6 日至 8 月 10 日(逢星期一)

時間：晚上 7：30 至 9：00

地點：中環中心

對象：18 至 29 歲青年

名額：10 人

費用：\$60

備註：需自備瑜伽墊

HIIT – 高強度間歇訓練班**(班組編號：KT-2005-CY-045)** 「理」想「點」起動計劃 資助

內容：HIIT 是的運動特色在於透過短時間的高耗能運動加上短暫歇息的方式來降低體脂肪率。喜歡運動的你千萬不要錯過！

節數：6 節

日期：7 月 18 日至 8 月 22 日(逢星期六)

時間：上午 11：30 至下午 1：00

地點：中環中心

對象：18 至 29 歲青年

名額：10 人

費用：\$60

備註：需自備瑜伽墊

大豆蠟香薰製作工作坊**(班組編號：KT-2005-CY-046)** 「理」想「點」起動計劃 資助

內容：大豆蠟是從天然的大豆中提煉出來，製作時可加入不同香薰於大豆蠟中，完成後淡淡的香味都能使人心情放鬆，舒緩壓力。

日期：8 月 23 日(星期日)

集合時間：上午 11：30

解散時間：下午 2：00

集合及解散地點：銅鑼灣地鐵站

地點：銅鑼灣 Dotted Collective

對象：18 至 29 歲青年

名額：12 人

費用：\$20(已包括所有材料費用)

銅器鍛敲體驗工作坊**(班組編號：KT-2005-CY-047)** 「理」想「點」起動計劃 資助

內容：在金工匠體驗班裡，導師會教你親手以「銅」打造獨一無二的戒指，讓參加者體驗一種全新的「打金」技藝，並在過程盡情運用自己的藝術細胞。

日期：7 月 25 日(星期六)

集合時間：上午 10：45

解散時間：下午 1：00

集合及解散地點：觀塘地鐵站

地點：觀塘 後欄打金

對象：18 至 29 歲青年

名額：12 人

費用：\$20(已包括所有材料費用)

青年行業探索

(班組編號：KT-2005-CY-048)

行業探索義工招募

活動讓你親身訪問不同行業的人士，更有機會體驗他們的工作，掌握現時的工作世界，更重要的是了解自己在不同方面的興趣、專長，以及未來的志向，配合實際的工作環境，以便將來從學校踏進職場的過程更順暢，實踐專長和理想。

活動形式：小組訪問不同的行業社群，每次訪問兩個行業社群

時間：每個訪問約 1.5 小時

日期：2020 年 6 月至 9 月(詳見下方)

地點：視乎受訪者而定

對象：中一至大專學生

***每次訪問可獲交通津貼**



根據 John Holland 提出的「事業興趣和性格類型理論」中，青年人可以透過進行職業興趣喜好的選擇過程，從而增進對自己及對職業世界的了解，理論當中將職業興趣分成六大類別，你也可試試從以下六個類別當中尋找一下有沒有與自己志趣較為相近的類別呢。

實務性(Realistic)

操作機器、工具及其他設備。

常規性工作(Conventional)

以一般服務及文書的工作為主。

考究性(Investigative)

涉及研究和科學的應用，透過實驗、調查或觀察來分析和歸納問題。

事業興趣和 性格類型理論

社會性(Social)

主要為一般市民提供各式各樣的服務，需要經常與人接觸。

藝術性工作(Artistic)

與音樂、美術及設計有關的工作，需充分發揮自己的創作意念和想像力。

企業性(Enterprising)

工作範疇以策劃、管理、行政及一些商務專業工作為主。

你能按照以上類別為以下的職業組別分類嗎？(答案在 P. 54 底部)

- 中醫、醫生
- 長者照顧員、護士、幼稚園教師、中學教師、海洋公園教育大使、導賞員、大笑瑜伽導師、物理治療助理、言語治療師
- 人力資源管理
- 氣球師、插畫師、化妝師、攝影師、廣告設計、銅器鍛敲師、陶藝師、設計師、咖啡師、手工蠟燭設計師、髮型師、圖章雕刻師
- 空中服務員、會計師
- 救護員、資訊科技工程師、按摩師、抽血員、廚師、動物照顧員

以上為中心現正提供作訪問之行業社群，如你有其他興趣，歡迎透過電話 2855 1611 或 WhatsApp 5598 5906 向陳姑娘提出！

查詢(負責人)電話：
2855 1611 或 WhatsApp
5598 5906 陳姑娘

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：

- 選科及升學路向資源轉介
- 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

費用：全免

形式：個別面談(由註冊社工提供)

備註：(1)可致電本中心28551611或
(2)WhatsApp 55985906預約



就業服務

事業卡興趣測試

運用事業興趣卡作工具，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：個別面談活動 (由註冊社工/全球職涯發展師 (GCDF) 認證工作人員提供)

收費：中心資助免費活動

~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
- ✓面試服裝借用/援贈

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

性質：個別面談活動

收費：中心資助免費活動

~歡迎致電2855 1611預約服務~

僱主招聘 免費服務

僱主可以在本中心的求職招聘板刊登免費招聘廣告。本中心會為聘請者及求職者提供合適的就業選配服務。

~歡迎聯絡中心職員~



婦女培訓班

「理」想「點」起動計劃

攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED 贊助

我們相信婦女在照顧幼兒、兒童和長者方面有一定的信心和心得，但往往因為需要照顧在學的子及家庭，而沒有辦法外出全職工作，不少婦女希望尋求可以兼顧家庭的工作。因此，我們誠邀妳報讀中心提供的培訓課程，學習專業技能，結合本身經驗，用於照顧家人身上，或者投入社區工作，同時舒緩家庭壓力。

面試

報名

進行
培訓課程

工作體驗
(提供工作津貼)

認知障礙症與日常訓練(班組編號：KT-2005-AD-004)

內容：認知障礙症是長者常見腦部退化疾病，早期介入及訓練有助減慢長者退化速度，教授與認知障礙症相關知識，包括：分類及評估、行為及相關護理知識、溝通技巧、針對保持長者認知能力的日常訓練及遊戲。

節數：6 節

日期：7 月 7 日至 8 月 11 日(逢星期二)

時間：上午 10：00 至中午 12：30

地點：本中心

名額：10 人

費用：按金\$120 (出席全部課堂及實習 1 次，可全數退回及獲發中心證書)

痛症舒緩伸展班 (班組編號：KT-2005-AD-005)

內容：不少人面對身體退化而來的痛症影響，活動希望培訓社區人士成為痛症舒緩大使，了解痛症成因及改善方法，期後上門探訪區內長者，了解長者痛症情況及教授舒緩運動。

節數：5 節

日期：7 月 30 日至 8 月 27 日(逢星期四)

時間：上午 10：30 至下午 1：00

地點：本中心

名額：10 人

費用：按金\$100 (出席全部課堂及實習 1 次，可全數退回及獲發中心證書)

幼兒(音體美)綜合活動教學設計 (班組編號：KT-2005-AD-006)

內容：配合幼兒的年齡特點、發展規律和需要，學習設計綜合了音、體、美三個範疇的活動，幫助他們的成長。

節數：5 節

日期：8 月 1 日至 29 日(逢星期六)

時間：上午 10：00 至 12：30

地點：本中心

名額：10 人

費用：按金\$100(出席全部課堂及實習 1 次，可全數退回及獲發中心證書)

幼兒教育培訓班參加者回響：



★★★★★
 課堂內容讓我學習到兒童的身心發展，亦令我了解子女行為背後的原因，有助改善親子關係。



★★★★★
 老師教導清晰，增加了我對幼兒的同理心，希望可以增加上堂節數。



★★★★★
 專業的教材，滿意觀課和最後一節的分享環節。

招募兒童班組導師
 童心導航導師網絡

本中心現誠意邀請社區有一技之長的專業人士加入“童心導航導師網絡”，以豐富的教學經驗和人生閱歷為有需要之兒童提供以下不同類型的多元化成長工作坊及課堂：

專科

- ◆ 包括專科學習班(中英數常)等
- ◆ 學歷：大專程度以上

社交

- ◆ 包括溝通技巧,與人合作能力,社交禮儀,守規矩與紀律等
- ◆ 學歷：持相關證書

才藝

- ◆ 包括小結他, 科學小實驗, 陶藝手工班, 創意小廚房等
- ◆ 學歷：持相關證書

薪酬面議，工作時間可作彈性配合，歡迎致電2855 1611或 WhatsApp 5598 5906向劉SIR 或 朱姑娘查詢。

工作與兒童有關，導師需自願進行《性罪行定罪紀錄查核》

38 新來港人士

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。

香港教育升學知多少 (班組編號：KT-2005-NA-001)

內容：了解香港的教育資源及各種升學途徑，盡早準備子女生涯規劃，同時邀請過來人分享經驗。

日期：7月25日(星期六)

時間：上午10:30至12:00

地點：本中心

對象：來港未滿7年，並育有18歲或以下子女之人士及其家庭

名額：10人

費用：\$20 (中心資助活動)

備註：因應部份參加者需要照顧年幼子女，中心會在活動期間安排義工照顧子女，有需要之參加者請盡早向職員查詢。

社區認識活動-製作及派發膳食餐盒義工服務 (班組編號：KT-2005-NA-002)

內容：通過義工服務，了解本地慈善團體如何向本地飲食界回收剩餘食材，製作膳食餐盒給社會上需要食物援助的人士。

日期：8月24日(星期一)

時間：下午2:00至晚上7:00

地點：深水埗惜食堂

對象：16歲或以上來港未滿3年之人士

名額：8人

費用：全免

拉筋伸展運動 (班組編號 : KT-2005-AD-007 (1)/(2))

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

- 第一期 7 月 3、10、17、24 及 31 日 (5 節，費用：\$250)
(班組編號：KT-2005-AD-007(1))
- 第二期 8 月 7、14、21 及 28 日 (4 節，費用：\$200)
(班組編號：KT-2005-AD-007(2))

時間：上午 11：00 至中午 12：30

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

太極班 (班組編號 : KT-2005-AD-008 (1)/(2))

內容：由專業導師教授傳統太極門派部份基本招式，讓參加者的筋骨得到舒展，加強肌肉及關節的靈活性。

日期：逢星期四

- 第一期 7 月 2、9、16、23、30 日 (5 節，費用:\$400)
(班組編號：KT-2005-AD-008(1))
- 第二期 8 月 6、13、20、27 日 (4 節，費用:\$320)
(班組編號：KT-2005-AD-008(2))

時間：上午 10：00 至 12：00

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：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。

漸進瑜伽班 (班組編號 : KT-2005-AD-009(1)/(2))
(班組編號 : KT-2005-AD-010(1)/(2))

*本課程為漸進式活動，沒有瑜伽經驗人士/初學者可考慮先報讀 **瑜伽伸展班**

*在 1-4 月曾報讀人士可於 6 月 8 日至 6 月 11 日期間網上優先留位

*參加者每期只可報讀星期三 或 星期五其中一班

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

時間：晚上 7 : 00 至 8 : 30

名額：15 人

- 第一期 7 月 8、15、22、29 日 (4 節，費用:\$200) (班組編號 : KT-2005-AD-009(1))
- 第二期 8 月 12、19、26 日 (3 節，費用:\$150) (班組編號 : KT-2005-AD-009(2))

日期：逢星期五

時間：晚上 7 : 30 至 9 : 00

名額：20 人

- 第一期 7 月 3、10、17、24、31 日 (5 節，費用:\$250) (班組編號 : KT-2005-AD-010(1))
- 第二期 8 月 7、14、21、28 日 (4 節，費用:\$200) (班組編號 : KT-2005-AD-010(2))

地點：社區綜合大樓活動室

對象：16 歲以上人士(男女均可)

抗壓瑜伽班 (班組編號 : KT-2005-AD-011(1)/(2))

內容：由專業導師教授，伸展動作較緩和及容易，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。

*在 1-4 月曾報讀人士可於 6 月 8 日至 6 月 11 日期間網上優先留位

日期：逢星期一

- 第一期 7 月 6、13、20、27 日 (4 節，費用:\$200) (班組編號 : KT-2005-AD-011(1))
- 第二期 8 月 3、10、17、24、31 日 (5 節，費用:\$250) (班組編號 : KT-2005-AD-011(2))

時間：上午 10 : 00 至 11 : 30

地點：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。

瑜伽伸展班 (班組編號 : KT-2005-AD-012(1)/(2))

內容：由專業導師教授瑜伽伸展動作，有助消除肌肉緊張，達至鬆弛效果，紓緩壓力。本課程的內容較容易掌握，適合初學者參加。

日期：逢星期五

- 第一期 7 月 3、10、17、24、31 日 (5 節，費用:\$250) (班組編號：KT-2005-AD-012(1))
- 第二期 8 月 7、14、21、28 日 (4 節，費用:\$200) (班組編號：KT-2005-AD-012 (2))

時間：下午 6：00 至 7：00

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：20 人

**健體舞班 (班組編號 : KT-2005-AD-013(1)/(2))
(班組編號 : KT-2005-AD-014(1)/(2))**

內容：健體舞課程通過身體各關節的運動，鍛煉肺活量、肌肉活力、身體柔韌性，提倡持續運動習慣，達到健美效果。

*在 1-4 月曾報讀人士可於 6 月 8 日至 6 月 11 日期間網上優先留位。

日期：逢星期三(1 小時課程)

時間：上午 11：00 至 12：00

- 第一期 7 月 8、15、22、29 日 (4 節，費用:\$200) (班組編號：KT-2005-AD-013(1))
- 第二期 8 月 5、12、19、26 日 (4 節，費用:\$200) (班組編號：KT-2005-AD-013(2))

日期：逢星期五(1.5 小時課程)

時間：上午 11：00 至 12：30

- 第一期 7 月 3、10、17、24、31 日 (5 節，費用:\$300) (班組編號：KT-2005-AD-014(1))
- 第二期 8 月 7、14、21、28 日 (4 節，費用:\$240) (班組編號：KT-2005-AD-014(2))

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：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。

義工招募

防疫物資派發義工服務 (班組編號 : KT-2005-AD-015)

內容：中心現正在社區招募義工為弱勢社群提供義工服務。服務包括上門探訪低收入家庭及弱勢社群、派發清潔及防疫用品、宣揚防疫及衛生資訊，例如：口罩佩戴方法、正確洗手步驟、漂白水稀釋方法及有效期、防疫物資存放注意事項等，同時通過探訪了解弱勢社群的生活及需要。

日期：7 至 8 月

時間：星期一至五 上午 10:30-中午 12:00 或下午 2:30-4:00

星期六 上午 10:30-中午 12:00

地點：中西區

對象：16 歲或以上人士

名額：15 人

備註：義工會獲發義工津貼及中心會為義工提供個人防護裝備。

社區網「樂」 義工組 (班組編號：KT-2005-AD-016)

2020 年年度活動預告(月份/內容)：

7 月

扭氣球訓練
(為期 3 個月)

* 參與義工須於
中心活動中實踐所學

8 月

長者服務

8 月

團隊建立及聯誼活動

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(負責人)電話：2855 1611 陳姑娘/朱姑娘

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。

2020年8月份面授課程

課程名稱	日期及時間	費用	名額
CBMP1001 人際關係與溝通技巧	2020年8月14日至10月30日(星期五) (9月18日及10月2日除外) 上午10:15至下午12:45	\$350	15
CBMP1011 旅遊百事通	2020年8月11日至10月13日(星期二) 上午10:15至下午12:45	\$350	15
CBMP1033 如何美化家居	2020年8月13日至10月22日(星期四) (10月1日除外) 上午10:15至下午12:45	\$350	15
CBMP1042 認識傳染病	2020年8月12日至10月14日(星期三) 上午10:15至下午12:45	\$350	15

詳情可瀏覽：<http://www.ouhk.edu.hk/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，所有課程安排由公開大學決定及安排，
如對安排有查詢及意見可致電公開大學查詢熱線：2915 2380

陶笛入門班 (班組編號 : KT-2005-AD-017)

「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：陶笛(Ocarina)一種閉管式吹管樂器，簡單又容易學習，即使沒有音樂基礎的人，經過短時間練習，也能吹出動聽的曲子。

節數：8 節

日期：7 月 4 日至 8 月 22 日(逢星期六)

時間：上午 10 : 00 至 11 : 00

地點：本中心

對象：任何有興趣的婦女

名額：8 人

費用：\$160

備註：需自備樂器，可透過中心集體訂購(約\$100-\$150)

婦女 x 青年 西式糕餅 Crossover 合作班 (班組編號 : KT-2005-AD-018)

「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：“婦女夠心思、青年有創意” 合作班將安排參加婦女夥拍青年參加者一同學習用家用焗爐製作西式糕餅，除了可以享受美味的甜點，過程中亦可以彼此學習及欣賞。

節數：2 節

日期：8 月 20 日至 8 月 27 日(逢星期四)

時間：下午 2 : 30 至 5 : 30

地點：本中心

對象：任何有興趣的婦女

名額：10 人

費用：\$40 (已包括所有材料費用)

紙裁藝興趣班 (班組編號 : KT-2005-AD-019)

「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：剪紙是一種紙張藝術，是以剪刀等工具把紙剪成不同的圖案或事物。作品除了有平面圖案外，亦可以製成立體擺設裝飾的藝術品。

節數：4 節

日期：7 月 3 日至 7 月 24 日(逢星期五)

時間：下午 2 : 30 至 4 : 30

地點：本中心

對象：任何有興趣的婦女

名額：10 人

費用：\$80 (已包括所有材料費用)

婦女行業探索

(班組編號：KT-2005-AD-020)

活動讓妳化身成為行業探究員，親身訪問不同行業的人士，更有機會讓妳體驗他們的工作，掌握現時的工作世界，發掘自己不同方面的興趣。

訪問內容將會以大型展覽的形式向公眾展示，提高大眾對不同行業的認識。

活動形式：小組訪問不同的行業社群，每次訪問兩個行業社群

時間：每個訪問約 1.5 小時

日期：7 月份：4、12、18 及 26 日

8 月份：5、8、13、16、20、21、及 30 日

9 月份：5、13、19 及 27 日

10 月份：3、4、17 及 18 日

地點：視乎受訪者而定

對象：任何有興趣之婦女

***每次訪問可獲交通津貼**

歡迎親臨中心報名或
掃描二維碼於網上報名



中心現正提供作訪問之行業社群類型：

中醫、醫生、長者照顧員、護士、幼稚園教師、中學教師、海洋公園教育大使、導賞員、大笑瑜伽導師、物理治療助理、言語治療師、人力資源管理、氣球師、插畫師、化妝師、攝影師、廣告設計、銅器鍛敲師、陶藝師、設計師、咖啡師、手工蠟燭設計師、髮型師、圖章雕刻師、空中服務員、會計師、救護員、資訊科技工程師、按摩師、抽血員、廚師、動物照顧員...

如有其他興趣，歡迎透過電話 2855 1611 或 WhatsApp 5598 5906 向陳姑娘提出！

身心靈系列

人體彩繪 (班組編號：KT-2005-AD-021)

「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：人體彩繪利用專用的顏料將藝術創作展現在身體上，繪畫出各式各樣的圖案。在現代的社會中，這種藝術多應用於表演和派對活動，配合不同的主題，畫出不同效果的妝容。課程由專業的導師教授於手部和面部人體彩繪技巧。

節數：4 節

日期：7 月 8、15、22 及 29 日(逢星期三)

時間：上午 11：00 至下午 1：00

地點：本中心

對象：任何有興趣之婦女

名額：10 人

費用：按金\$100(出席所有課堂可全數退回)

電影分享小組 (班組編號：KT-2005-AD-022)

「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：觀賞引發我們深思的電影，從光與影中看見不同的人生觀，探討背後的社會問題，分享感受，反思自己的角色。

電影：《奇蹟男孩》、《翠絲》、《上流寄生族》及《人魚沉睡的家》(暫定)

節數：4 節

日期：7 月 9、16、23 及 30 日(逢星期四)

時間：下午 2：00 至 4：30

地點：本中心

對象：任何有興趣之婦女

名額：10 人

費用：按金\$20(出席所有課堂可全數退回)

備註：小組將提供小食，歡迎自備食物或飲品觀賞電影

戶外寫生班 (班組編號：KT-2005-AD-023)

「理」想「點」起動計劃  贊助

內容：學習寫生取景、構圖、透視、景物取舍主次之分，並遊走香港不同的地方，例如添馬公園、九龍公園、西貢碼頭等等，讓生活的景象進入繪畫創作中。

節數：8 節

日期：7 月 13 日至 8 月 31 日(逢星期一)

時間：上午 11：00 至下午 1：00

地點：本中心及戶外地方

對象：任何有興趣之婦女

名額：8 人

費用：按金\$200(出席所有課堂可全數退回)

備註：戶外寫生地點於上課時通知

「樂在社群」婦女組

班組編號：KT-2005-AD-024

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。小組以往的活動花絮及未來

7 至 8 月份的最新活動推介如下：



桌遊同樂小組

桌遊除了是種娛樂之餘，背後的也許能為我們的生活帶來啟示。一起來參與這次的桌遊小組，從遊戲中學習背後的意義。



幸運曲奇小組

在美國的中國餐館，經常會在飯後送上幸運曲奇餅乾 (Fortune Cookies)，內裡藏有紙條，寫上一些名言或祝賀說話。讓我們一起從製作的過程中，尋找屬於你自己的「快樂食譜」吧！



聚會日期：每月第一個星期三 (7 月 8 日、8 月 5 日)

聚會時間：早上 10 : 30 至中午 12 : 00

對象：區內婦女

地點：本中心

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。

查詢(負責人)電話：2855 1611 占 Sir/朱姑娘

童心導航嚮導隊 – 婦女義工招募

(班組編號：KT-2005-AD-025)

基層家庭父母忙於生計，難以定期帶孩子外出進行戶外活動。
本計劃現正招募區內婦女，與我們一起組成 --

「**童心導航嚮導隊**」協助我們帶領基層孩子在課餘
或學校假期期間，外出參加各類多元體驗活動，擴闊視野。

(*婦女嚮導員由計劃贊助,完成服務後會獲發計劃義工津貼)

只要您有愛心/喜歡和兒童相處便可加入.....

現在誠意邀請區內有意服務兒童的婦女加入！



查詢(負責人)電話：2855 1611 陳姑娘/朱姑娘

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

健美良坊

Health & Beauty

服務內容包括：

- ✔ 美容、化粧、美甲
- ✔ 足部護理
- ✔ 售賣美容及健康產品
- ✔ 保健推拿按摩
- ✔ 外展按摩服務

健美良坊一站式美容保健按摩服務，獲得民政事務總署「伙伴倡自強」社區協作計劃撥款開辦。服務以「打造健與美」為口號，旨在推廣健康與美麗的重要，亦同時鼓勵市民關顧自身和家人的健康。



健美良坊所得利潤主要用作再投資於本身業務，令社企得以自負盈虧、持續發展，以達到更大的社會效益。社會效益包括創造更多就業機會以及帶動一班有相關工作知識及技能的人士有正面的提升及改變，增加其工作競爭力。



健美良坊近年積極將“健與美”的生活概念推展到社區，希望提高社區重視保持良好身心狀態的優質生活意識。我們透過舉辦各類型及不同主題的社企課程，讓社區大眾學習更多有關“健與美”的知識，同時透過課程當中的活動教學，讓社區的參與者可以掌握實際健美的方法，將所學應用到生活當中，時刻保持健康的內外美，建立正面的身心靈。

52 社企課程

Funky Dance (班組編號 : KT-2005-SE-001)

內容：通過帶氧舞蹈增強心肺功能，改善身體柔軟度及靈活性。

節數：6 節

日期：7 月 27 日至 8 月 31 日(逢星期一)

時間：上午 11：00 至中午 12：30

地點：堅尼地城社區綜合大樓活動室/士美菲路體育館

對象：16 歲或以上人士

名額：15 人

費用：\$420

強化肌肉健身運動 (班組編號 : KT-2005-SE-002)

內容：訓練身體不同肌肉群組，強化肌肉力量及耐力，有效重塑線條，增加能量消耗。

節數：6 節

日期：7 月 23 日至 8 月 27 日(逢星期四)

時間：上午 11：00 至中午 12：30

地點：堅尼地城社區綜合大樓活動室/士美菲路體育館

對象：16 歲或以上人士

名額：15 人

費用：\$420

HIIT 高強度間歇訓練 (班組編號 : KT-2005-SE-003)

內容：利用最強力度做出短暫爆發動作，中間穿插低強度活動或休息作復原，訓練心肺功能及燃燒熱量。

節數：6 節

日期：7 月 24 日至 8 月 28 日(逢星期五)

時間：晚上 7：00 至 8：30

地點：中環中心活動房

對象：16 歲或以上人士

名額：15 人

費用：\$540

靜心減壓瑜伽 (班組編號 : KT-2005-SE-004)

內容：針對長期文書工作引致的腰、肩頸酸軟痺痛問題，利用針對性瑜伽動作伸展，配合放鬆音樂，身心同步減壓。

節數：6 節

日期：7 月 22 日至 8 月 26 日(逢星期三)

時間：晚上 7：00 至 8：30

地點：中環中心活動房

對象：16 歲或以上人士

名額：15 人

費用：\$540

參加者請評估自己的能力參與適合自己的活動，如患有心臟病、慢性疾病、長期服用藥物，或是 65 歲或以上長者，建議報讀課程前諮詢醫生意見。

圖書借用服務



書包圖書館

第1、2層: 圖畫多、文字少
 第3、4層: 多文字並帶有圖
 第5層: 多文字少圖畫、章節書籍
 由專家組合一系列高質素的精裝兒童書籍及光碟
 (由書伴我行基金贊助)



便利圖書館

網羅公共圖書館及捐贈書籍等供社區人士在中心閱覽或外借



「桌遊天地」- 桌上遊戲借用服務

桌上遊戲 (桌遊) 除了可以打發時間之餘, 更可以訓練腦部發展、提升專注力、抒發情緒等, 所以任何年齡的人都可以享受桌遊所帶來的樂趣和好處! 本中心現免費提供桌遊借用服務給中心使用者, 好讓大家多一個休閒消遣的活動!

- 👉 「桌遊天地」使用守則:
- 👉 借用任何桌上遊戲前必須向前台登記
- 👉 所有桌上遊戲只能在中心範圍內使用, 不設外借服務
- 👉 為其他使用者著想, 每次只可以借一件桌上遊戲, 歸還後才能借另一件
- 👉 進行桌上遊戲時, 請勿大聲喧嘩, 以免影響本中心其他服務使用者
- 👉 使用完畢後, 請自行收拾所有桌上遊戲, 然後歸還到前台
- 👉 敬請愛護公物, 如發現桌上遊戲有任何損壞, 本中心會保留追究權利



義工活動回顧

社區網樂義工組



揮春義寫

兒童義工組



長者探訪

長者探訪

兒童親子義工組



智障人士聖誕派對

救救海灘大行動

視障人士服務訓練

青年義工組



暑期託管班義務導師

兒童FUN享快樂營

愛掛在口邊-母親節活動

索取防疫包

肺炎疫情持續，令低收入家庭生活百上加斤，中心聯同社區不同善心人士、團體，為低收入家庭提供清潔及防疫用品，與大家一同抗疫。

申請資格：正在領取經濟援助，包括：綜合社會保障援助；在職家庭津貼；或學生資助處各項學生資助計劃的全額資助；或不超過家庭住戶每月收入中位數的 75% 家庭

申請方法：填寫登記表格後，經網上或親身到中心遞交，職員會與登記人聯絡

領取日期：預計 7-8 月期間

索取防疫包登記表格

1. 姓名：_____

2. 電話：_____

3. 出生日期：_____

4. 地址：_____

5. 合資格類別：

正在領取綜合社會保障援助

正在領取在職家庭津貼

正在領取學生資助處各項學生資助計劃的全額資助

家庭收入並不超過家庭住戶每月收入中位數的 75%

*稍後需向中心提交證明文件作核實

6. 家庭人數：____人

7. 子女(於空格內填上數目)：

幼稚園 初小 高小 初中 高中



也可掃描 QR code 後
網上填寫及遞交申請

如有查詢，請致電 2855 1611 與鍾姑娘或劉 Sir 聯絡。

數量有限，派完即止。如有爭議，中心保留最終決定權。

中心位置：

開放時間：

黃光漢社區服務中心

星期一至五 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至中午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至下午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

電郵：kennedytown@bk-kwan.org.hk

網址：www.bk-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, 5, 5B, 5X, 10, 18X,
18P, 101, 104, 113, 904

專線小巴：54 (干諾道中18號)

紅色小巴：旺角彌街<>西環北街

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。