



深水埗區議會  
保良局石硤尾社區服務中心

SHAM SHUI PO DISTRICT COUNCIL  
PO LEUNG KUK SHEK KIP MEI COMMUNITY SERVICES CENTRE

# 2021年1月至4月 活動通訊



# 目錄

目錄	P.1
保良局使命及中心簡介	P.2
中心活動花絮	P.3
有「營」飯堂食物援助服務	P.4
課餘託管服務	P.5-6
幼兒暫託服務	P.7-8
醫療服務	P.9
醫療資助服務	P.10
1-2月ZOOM 活動系列	P.11-12
幼兒成長小組活動系列 (K1-K3幼兒)	P.13
幼兒活動系列 (K1-K3幼兒)	P.14-16
兒童成長小組系列 (小一至小六學生)	P.17
兒童活動系列 (小一至小六學生)	P.18-20
親子活動系列	P.21
婦女活動系列	P.22-23
老友記活動系列	P.24
醫療活動系列	P.25
新春元宵接牛牛	P.26
義工招募	P.27
鄰舍褓姆名冊需求配對服務	P.28
場地借用	P.29
活動報名及須知	P.30



## 保良局使命

「保良局」的「保良」二字，指保赤安良的意思。初期的工作為防止誘拐，保護無依婦孺，並協助華民政務司調解家庭與婚姻糾紛。隨著香港社會的轉變，現已成為一個龐大的社會服務機構。

我們本著以人為本的信念，秉承「保赤安良、扶康育長」的宗旨，以求達致「全人的發展」。以關懷、尊重、公平、助人自助、追求卓越的信念，透過全港超過200個社會服務單位，由幼至老皆照顧到，為社會上有需要人士提供優質服務和支援，建立一個關懷弱勢社群，締造和諧家庭、傷健同心、長幼共融、互相關愛的社會。聯繫及善用社會資源，為市民提供多元化的優質社會服務，包括家庭服務、幼兒服務、兒童及青少年服務、康復服務、安老服務、醫療及綜合健康服務，每年服務人數超過100,000。

## 中心簡介

本中心乃深水埗區議會與保良局合作的社區重點項目計劃，位於石硤尾邨美葵樓平台。中心設有兩大服務範疇：「社區服務」及「醫療服務」。「社區服務」主要提供「幼兒暫託服務」、「課餘託管服務」、有「營」飯堂食物援助服務及其他各類社區服務；而「醫療服務」則包括：西醫、中醫、牙醫及物理治療等，為深水埗區居民及有需要人士，提供優質、專業及適切的服務。

# 中心活動花絮



英語遊樂故事園



暑假活動宣傳及試玩日



「We」嘩狂歡過萬聖



醫社連心-中醫講座



非凡無火煮食班

# 核心服務

## 有「營」飯堂食物援助服務



### 服務內容

為區內人士提供以廉價熱餐為主的短期食物援助服務，支援基層居民的基本生活需要。

### 服務對象

居於深水埗區內有需要人士及面對短期/緊急經濟困難人士或家庭

### 服務時間

星期一至六 午餐 中午12:00-下午1:00  
晚餐 晚上6:00-晚上7:00

星期日 (公眾假期暫停)

### 服務費用

**\$12** 一餐熱餐 / **\$6** 速凍饅餐

(須預早兩星期訂購) (由惜食堂提供)



# 核心服務

## 課餘託管服務

### 服務內容

照顧學童成長和學習需要，提供價格相宜的功課輔導服務。

### 服務對象

居於深水埗區內的6至12歲學童（小學一至六年級）

### 服務時間

星期一至五 下午4:00-晚上8:00  
星期六 上午9:00-下午1:00

(星期日及公眾假期暫停)

### 服務費用

月費由 **\$850** 起，價格視乎上課日數及時數而定，歡迎查詢



# 小學專科補習小組(中文、英文、數學)

## 服務內容

針對學童需改善的科目作個別指導，緊貼課程進度以鞏固學生基礎，即時解答學生疑問，改善成績。

日期 三月開始，逢星期一至五

時間：下午 3:00-4:00

對象：6-12歲（小一至小六學生）

名額：每組最多3名



## 費用

非課餘託管學生：每堂 **\$100**

現時報讀課餘託管學生：每堂 **\$80**

備註：

1. 按每月收費，報名參加請填妥報名表，於報名表剔選每月上課日子及補習科目
2. 參加學童須自備相關科目的書本、學校工作紙及練習等



# 核心服務

## 幼兒託管服務

### 服務內容

為區內需要長時間工作、工時不穩定的父母，照顧其3至6歲幼兒，或遇有突發照顧需求的家庭提供收費相宜的幼兒暫託服務。

### 服務對象

居於深水埗區內的3至6歲幼兒

### 服務時間

星期一至五 上午9:00 - 晚上8:00

(星期六、日及公眾假期暫停)

### 服務費用

每小時收費 **\$20** (每節最少兩小時)

### 膳食收費

**\$12** (每餐)

\*另設全日、一星期及全月收費



# 核心服務

## 幼兒暫託服務時間表

時間/星期	一	二	三	四	五
10:00-10:30	歡迎/早點時間				
10:30-11:30	玩具時間				
11:30-12:30	小小百科	學術園地	創意手工	奇趣科學	故事園地
12:30-13:30	午膳				
13:30-15:30	休息/玩具時間				
15:30-16:30	油油畫畫	齊跳齊唱	電影欣賞	彩虹黏土	學術園地
16:30-17:00	茶點/分享/整理				

費用：全日:\$120 一星期:\$560 月費:\$1800

其他時間:\$20/小時(最少兩小時)

備註：

- \*早點及茶點費用全免
- \*如有需要，可以訂購午餐(\$12/餐)
- \*首次使用服務前，家長及幼兒需親臨中心進行評估
- \*服務必須最少一個工作天登記預約
- \*幼兒活動不能單項報名
- \*活動有機會按當日需要有所調動
- \*歡迎致電2608 9112與梁姑娘查詢及預約

# 醫療服務

保良局以醫社連心為理念，於深水埗區議會保良局石硤尾社區服務中心營辦綜合醫療服務，以低廉價格提供中醫、西醫、牙醫、推拿及物理治療，另有身體檢查和疫苗注射服務等，歡迎查詢。



使用衝擊波治療痛症



中醫脈診



全面口腔檢查



西醫聽診

西醫開放時間：

星期一至六：上午10時至下午2時；下午4時至8時

星期日及公眾假期：上午9時至下午1時

其他服務時間：

星期一至五：上午9時至下午1時；下午2時至6時

星期六：上午9時至下午1時

星期日及公眾假期休息



查詢及預約電話：2390 2711



深水埗區議會  
保良局石硤尾社區服務中心  
SHAM SHUI PO DISTRICT COUNCIL  
PO LEUNG KUK SHEK KIP MEI COMMUNITY SERVICES CENTRE

中銀香港百年華誕慈善計劃



## 「醫社連心」社區關懷行動

### 驗眼/配眼鏡資助服務

驗眼/  
配眼鏡

- 18歲或以下香港居民
- 本港眼鏡店/ 眼科/ 視光師診所接受驗眼/ 配眼鏡服務

預備文件

- (1) 6個月內接受驗眼/配眼鏡之單據正本
- (2) 身份證明文件正本(如身份證或出生證明書)

覆核檢測

- 先致電2608 9112 預約簡單之驗眼覆核
- 親身到中心作申請及進行驗眼覆核



領取  
資助

- 資助以現金形式發放，需由家長/監護人簽收
- 一經批核，可獲得全額資助（上限港幣300元正）  
(名額有限，先到先得；中心保留發放資助之最終決定權)

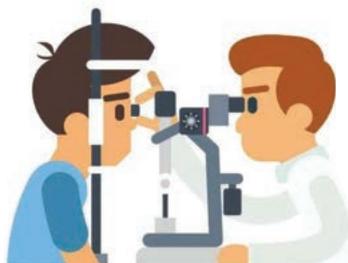
2020年5月開始接受申請

查詢電話：2608 9112

地址：深水埗白田街13號  
石硤尾邨美葵樓平台101號

電郵：skmcsc@poleungkuk.org.hk

此計劃由中國銀行(香港)有限公司撥款資助。



# 1-2月ZOOM 活動系列

活動由中國銀行(香港)有限公司撥款贊助

## 奇趣環保玩具

內容	透過不同的環保物料製作小傘兵及紙捲筒火箭兩種環保玩具，教育兒童廢物利用的概念。		
日期	(逢星期三) 1月27日 小傘兵製作      2月3日 紙捲筒火箭		
時間	時段A:下午3:00-3:30 時段B:下午4:00-4:30	對象	時段A:3-5歲幼兒 時段B:6-12歲兒童
名額	6名	費用	每堂\$20
截止報名	可插班	備註	1. 收費已包材料一份 2. 材料包於繳交活動費時派發

## 愉快悅讀屋

內容	透過繪本故事、小遊戲學習不同情緒和品格教育，讓幼兒從小建立良好品格。		
日期	(逢星期四) 1月14、21及28日;2月4及11日		
時間	下午3:00-3:30	對象	4-6歲幼兒
名額	10名	費用	全免
截止報名	可插班		

## 幼兒HIP HOP ZOOM

內容	以節奏明快的音樂配合簡單舞步，提升幼兒專注力、身體協調性、音樂感及空間感。		
日期	(逢星期五) 1月8、15、22及29日; 2月5及19日		
時間	下午3:00-3:30	對象	3-6歲幼兒
名額	5名	費用	每堂\$40
截止報名	可插班		

# 1-2月ZOOM 活動系列

活動由中國銀行(香港)有限公司撥款贊助

## 幼兒語文天地

內容	透過小遊戲及輕鬆的中英文兒歌，讓幼兒認識及學習簡單的英文及中文單字。		
日期	(逢星期六) 1月16、23及30日;2月6及20日		
時間	下午3:00-3:30	對象	4-6歲幼兒
名額	8名	費用	每堂\$20
截止報名	可插班		

## 日常生活交流小組

內容	社交生活在疫情期間大幅減少，小組在社工帶領下，透過Zoom讓小朋友分享日常點滴，重拾社交樂趣。		
日期	(逢星期三) 1月6、13、20及27日; 2月3、10、17及24日		
時間	下午5:00-5:30	對象	6-12歲兒童
名額	4名	費用	每月\$50【共4堂】



## 兒童HIP HOP ZOOM

內容	以節奏明快的音樂配合簡單舞步，提升兒童專注力、身體協調性、音樂感及空間感。		
日期	(逢星期五) 1月8、15、22及29日;2月5及19日		
時間	下午3:45-4:15	對象	7-12歲兒童
名額	5名	費用	每堂\$40
截止報名	可插班		



\*\*\*所有ZOOM活動建議家長陪同\*\*\*

# 幼兒成長小組活動系列 (K1-K3幼兒)

活動由中國銀行(香港)有限公司撥款贊助

## 五感之旅 感統訓練小組

內容

對幼兒而言，視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺五大感覺系統，不單是生理發展的一部份，更是認識這個世界的通道。小組透過不同感官互動遊戲，促進幼兒五大感覺系統發展，為幼兒今後的學習打下良好基礎。

日期

(逢星期一) 3月1、8、15及22日

時間

下午3:30-4:30

地點

本中心

對象

3-5歲幼兒

名額

5名

費用

\$120【共4堂】

截止報名

活動前一星期



## 我會自己做 幼兒自理小組

內容

在幼兒成長的過程中，學習自我照顧是十分重要的。小組透過情境遊戲及不同訓練讓幼兒掌握進食、穿衣及梳洗等自理技巧，藉此建立自信和責任感。

日期

(逢星期二) 3月30日; 4月13、20及27日

時間

下午3:30-4:30

地點

本中心

對象

4-6歲幼兒

名額

5名

費用

\$120【共4堂】

截止報名

活動前一星期

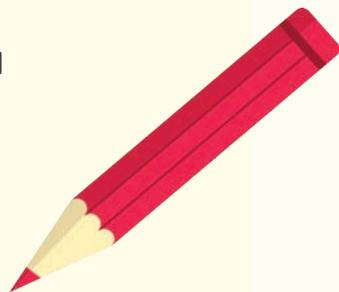


# 幼兒活動系列 (K1-K3幼兒)

活動由中國銀行(香港)有限公司撥款贊助

## 英語遊樂故事園

內容	透過兒童故事教材，並加入主題遊戲及美勞，訓練幼兒說、演故事及閱讀故事的能力外，讓幼兒快樂地學會簡單的英文單字及句子。		
日期	(逢星期一) 2月22日; 3月1、8、15及22日		
時間	下午4:45-5:45	地點	本中心
對象	5-6歲幼兒	名額	10名
費用	每堂\$80 (按月收費)	截止報名	可插班
備註	請自備鉛筆及擦膠上課		



## 英語小跳豆

內容	配合輕鬆有趣的遊戲及音樂，教授幼兒簡易英語，齊齊愉快學習。		
日期	(逢星期二) 2月23日; 3月2、9、16及23日		
時間	下午4:45-5:45	地點	本中心
對象	3-5歲幼兒	名額	10名
費用	每堂\$80 (按月收費)	截止報名	可插班
備註	請自備鉛筆及擦膠上課		



## 幼兒識字樂

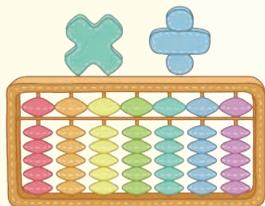
內容	將漢字與日常生活詞語結合學習，讓他們有技巧地識字，為中文書寫及默寫字詞建立良好基礎。		
日期	(逢星期二) 2月23日; 3月2、9、16及23日		
時間	下午3:30-4:30	地點	本中心
對象	4-6歲幼兒	名額	10名
費用	每堂\$80 (按月收費)	截止報名	可插班

# 幼兒活動系列 (K1-K3幼兒)

活動由中國銀行(香港)有限公司撥款贊助

## 基礎珠心算

內容	珠心算旨在把抽象的數學概念，化成實物及圖像進行數學運算和解難。讓幼兒可以真正在數學運算和解難中體會樂趣，鍛鍊思維和邏輯能力，增強耐性及專注力。		
日期	(逢星期三) 2月24日; 3月3、10、17及24日		
時間	下午4:45-5:45	地點	本中心
對象	4-6歲幼兒	名額	8名
費用	每堂\$80 (按月收費)	截止報名	可插班
備註	需自備珠心算盤上課		



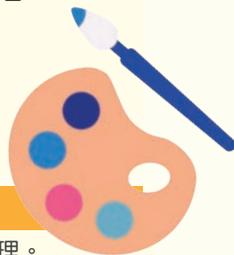
## 幼兒籃球

內容	透過籃球運動，讓幼兒學習團隊合作的重要，並提升他們身體協調性。		
日期	(逢星期三) 3月3、10、17及24日; 4月7、14、21及28日		
時間	(A班)下午 3:30-4:30 (B班)下午 4:45-5:45	地點	本中心
對象	(A班)3-5歲幼兒 (B班)4-6歲幼兒	名額	5名
費用	每堂\$50 (按月收費)	備註	參加者須穿著輕便衣服及自備水樽



## 幼兒水彩畫班

內容	課程主要以硬筆配合水彩教學，硬筆顏料主要學習基本繪畫技巧，運用不同線條形狀作畫，同時學習簡單水彩繪畫技巧，培育幼兒的表達技巧和創意。		
日期	(逢星期四) 3月4、11、18及25日; 4月8、15、22及29日		
時間	下午4:00-5:00	地點	本中心
對象	4-6歲幼兒	名額	10名
費用	每堂\$60 (按月收費)	截止報名	可插班
備註	1.此為恆常班 2.請於上課時自備圍裙及手袖套		



## 繪畫小故事

內容	透過兒童故事，以畫畫方式繪畫角色，並從小故事中學習大道理。		
日期	(逢星期四) 4月1、8、15、22及29日		
時間	下午 4:45-5:45	地點	本中心
對象	4-6歲幼兒	名額	5名
費用	每堂\$60 (按月收費)		

# 幼兒活動系列 (K1-K3幼兒)

活動由中國銀行(香港)有限公司撥款贊助

## 幼兒畫畫工房

內容	畫畫是幼兒最能表達自我認識的方法，課程透過硬筆顏料學習基本繪畫技巧，培育幼兒的表達技巧和創意外，視覺空間感也得以發展。		
日期	(逢星期五) 3月5、12、19及26日; 4月9、16、23及30日		
時間	下午4:00-5:00	地點	本中心
對象	3-4歲幼兒	名額	10名
費用	每堂\$60 (按月收費)	截止報名	可插班
備註	1.此為恆常班 2.請於上課時自備圍裙及手袖套		



## 幼兒音樂啟蒙班

內容	課程以故事引導，肢體律動，歌唱，小樂器合奏和多元感官遊戲等方式，培養幼兒的音樂感，啟發幼兒潛能和創造力。		
日期	(逢星期六) 2月27日;3月6、13、20及27日		
時間	上午10:15-11:15	地點	本中心
對象	4-6歲幼兒	名額	10名
費用	每堂\$80 (按月收費)	截止報名	可插班



## 彩虹輕黏土班

內容	教授不同的黏土製作技巧，塑造出得意動物、美麗花色、美食大街、可愛家具和卡通角色等趣味主題。		
日期	(逢星期六) 2月27日;3月6、13、20及27日		
時間	上午11:15-12:15	地點	本中心
對象	3-6歲幼兒	名額	10名
費用	每堂\$80 (按月收費)	截止報名	可插班

## 幼兒UKL小結他

內容	課程將教授基本指法及和弦伴奏，讓幼兒從小培養對音樂的興趣，過程中更會與其他小朋友一起彈唱，一起分享音樂的樂趣!		
日期	(逢星期六) 3月6、13、20及27日; 4月10、17及24日		
時間	下午4:15-5:15	地點	本中心
對象	4-6歲幼兒	名額	6名
費用	每堂\$80 (按月收費)	截止報名	開課前一星期
備註	1.此為恆常班 2.上課提供樂器		



## 幼兒HIP HOP 舞班

內容	以節奏明快的音樂配合簡單舞步，提升幼兒專注力、身體協調性、音樂感及空間感。		
日期	(逢星期六) 3月6、13、20及27日; 4月10、17及24日		
時間	下午4:00-5:00	地點	本中心
對象	3-6歲幼兒	名額	10名
費用	每堂\$80 (按月收費)	截止報名	可插班
備註	1.此為恆常班 2.參加者需穿輕便服飾及自備水樽		

# 兒童成長小組活動系列 (小一至小六學生)

活動由中國銀行(香港)有限公司撥款贊助

## 快樂小伙子—兒童社交小組(I)

內容	小組以團體遊戲、角色扮演，提升兒童社交能力及溝通能力，建立正面的人際交往關係。		
日期	(逢星期四) 3月4、11、18及25日		
時間	晚上6:00-7:00	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	6名
費用	全期\$160【共4堂】	截止報名	開課前一星期
備註	歡迎未曾參加而對活動有興趣的兒童報名		



## 快樂小伙子—兒童社交小組(II)

內容	小組以團體遊戲、角色扮演，提升兒童社交能力及溝通能力，建立正面的人際交往關係。		
日期	(逢星期四) 4月8、15、22及29日		
時間	晚上6:00-7:00	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	6名
費用	全期\$160【共4堂】	截止報名	開課前一星期
備註	曾參加兒童社交小組(I)的小朋友優先		

## 童行成長小組(II)—夢想規劃

內容	小組透過主題認識、遊戲學習、創作分享等，帶領小朋友發掘自己的興趣、探索自己期望的將來。		
日期	(逢星期五) 3月5、12、19及26日		
時間	晚上6:00-7:00	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	4-6名
費用	全期\$160【共4堂】	備註	曾參加童行成長小組(I)的小朋友優先

## 童行成長小組(III)—生活習慣與時間管理

內容	小組透過遊戲活動、互動分享、個人測試等，了解自己的生活習慣與時間安排，並學習時間管理技巧，從而懂得更充分善用時間。		
日期	(逢星期五) 4月9、16、23及30日		
時間	晚上6:00-7:00	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	6名
費用	全期\$160【共4堂】	截止報名	開課前一星期
備註	曾參加兒童社交小組(I)的小朋友優先		

# 兒童活動系列 (小一至小六學生)

活動由中國銀行(香港)有限公司撥款贊助

## 兒童足球

內容	透過足球訓練，讓兒童學習基本足球技術，同時了解團隊合作的重要及提升兒童紀律。		
日期	(逢星期一) 試堂:2021年2月22日 第一期: 2021年3月待定 第二期: 2021年4月待定		
時間	晚上7:00-8:30	地點	試堂: 大坑東 硬地足球場 第一、二期: 待定
對象	6-12歲兒童	名額	12名
費用	試堂費用為\$80，3月起每堂\$100	截止報名	可插班，額滿即止
備註	1.參加者需穿著輕便衣服、平底運動鞋及自備水樽 家長須自行帶參加者到球場集合及解散		



## 跆拳道(初班)

內容	主要教授正確跆拳道技法及其運用、套拳、搏擊技巧、比賽技術、自衛術等，並培養兒童的運動精神。		
日期	(逢星期六) 試堂: 2月27日 3月6、13、20及27日; 4月10、17及24日		
時間	上午11:30-下午1:00	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	12名
費用	試堂費用為\$80，3月起每堂\$100	截止報名	開課前一星期
備註	1.教練資格:世界跆拳道聯盟四段及香港跆拳道協會黑帶四段 2.視乎堂數及學員進度，約每四個月考核壹次以獲取資格 如需購買道袍，可自行向教練查詢		



## 兒童鋼琴基礎課程

內容	讓兒童對鋼琴樂器有基本的認識，包括基本指法，樂理知識，彈奏技巧和節拍音感等，發掘兒童對音樂的興趣和潛能，並訓練耐性和專注能力。		
日期	(逢星期六) 3月6、13、20及27日; 4月10、17及24日		
時間	上午11:15-12:15	地點	本中心
對象	7-12歲兒童	名額	4名
費用	每堂\$100 (按月收費)	截止報名	開課前一星期
備註	上課提供樂器		

# 兒童活動系列 (小一至小六學生)

活動由中國銀行(香港)有限公司撥款贊助

## 兒童繪畫體驗班

內容	體驗班在每堂教授不同的繪畫技巧及創作，例如廣告彩、水彩、素描、拼貼等，讓小朋友有機會探索自己對畫藝創作的興趣，以及了解自己比較擅長的技巧。		
日期	(逢星期六) 3月6、13、20及27日		
時間	下午3:15-4:30	地點	本中心
對象	6-10歲兒童	名額	10名
費用	每堂\$80 (按月收費)	截止報名	可插班，額滿即止

## 兒童HIP HOP 舞班

內容	以節奏明快的音樂配合簡單舞步，提升兒童專注力、身體協調性、音樂感及空間感。		
日期	(逢星期六) 3月6、13、20及27日; 4月10、17及24日		
時間	下午4:00-5:00	地點	本中心
對象	7-12歲兒童	名額	10名
費用	每堂\$80 (按月收費)	截止報名	可插班
備註	1.此為恆常班 2.參加者需穿輕便服飾及自備水樽		

## 兒童UKL小結他

內容	課程將教授基本指法及和弦伴奏，讓兒童從小培養對音樂的興趣，過程中更會與其他小朋友一起彈唱，一起分享音樂的樂趣!		
日期	(逢星期六) 3月6、13、20及27日; 4月10、17及24日		
時間	下午5:15-6:15	地點	本中心
對象	7-12歲兒童	名額	6名
費用	每堂\$80 (按月收費)	截止報名	開課前一星期
備註	1.此為恆常班 2.上課提供樂器		



## 主題通識教室(I) — 飛天遁地之天文地理

內容	學校、課本以外充滿各樣有趣知識，小朋友可在活動中透過不同遊戲學習、手工勞作認識主題；上至天文、下至地理，從山脈河流，到荒漠平原，從活動中了解地球不同角落的面貌。		
日期	(逢星期六) 3月6、13、20及27日		
時間	下午4:45-6:00	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	8名
費用	全期\$160【共4堂】	截止報名	開課前一星期



# 兒童活動系列 (小一至小六學生)

活動由中國銀行(香港)有限公司撥款贊助

## 兒童流體畫班

內容	「流體畫」又稱「澆注畫」，是一種現代描象畫。利用顏料傾倒在畫面上，任其自由流淌而形成的藝術。小朋友一方面訓練雙手協調，另一方面可發揮個人創意，創作個人風格的畫藝作品。		
日期	(逢星期六) 4月10、17及24日		
時間	下午3:15-4:30	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	10名
費用	每堂\$80 (按月收費)	截止報名	可插班，額滿即止
備註	上課提供畫具及材料		

## BB戰士模型工作坊

內容	活動將以BB戰士模型為教材，透過砌模型的過程，學習使用各類工具及基本組裝技巧，一方面培養小朋友對模型的興趣，同時訓練耐性。		
日期	(逢星期六) 4月10、17及24日		
時間	下午4:45-6:00	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	8名
費用	全期\$180【共3堂】	截止報名	額滿即止

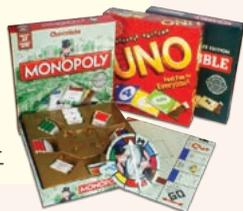


## 智慧激鬥桌遊大戰(I)

內容	小朋友可在活動中接觸不同的桌上遊戲，學習遊戲規則及玩法，和其他參加者進行智慧比拼，訓練邏輯思維。		
日期	(逢星期六) 3月6、13、20及27日		
時間	上午11:00-12:00	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	8名
費用	每堂\$30，全期\$100【共4堂】	截止報名	可插班，額滿即止

## 智慧激鬥桌遊大戰(II)

內容	小朋友可在活動中接觸不同的桌上遊戲，學習遊戲規則及玩法，和其他參加者進行智慧比拼，訓練邏輯思維。		
日期	(逢星期六) 4月10、17及24日		
時間	上午11:00-12:00	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	8名
費用	每堂\$30 (按月收費)	截止報名	可插班，額滿即止



# 親子活動系列

活動由中國銀行(香港)有限公司撥款贊助

## 賀年盤菜製作班

內容	親手製作一個賀年盤菜，把成品帶回家與家人分享。		
日期	(星期六) 2月6日		
時間	下午4:00-6:00	地點	本中心
對象	親子	名額	10對親子
費用	\$100 (一對親子)	截止報名	額滿即止
備註	1. 盤菜大小約8吋 2. 收費已包一份材料		



## 烘焙工作坊

內容	親手製作一個由粉團開始搓的手工鳳梨酥、手工饅頭、蛋黃酥及戚風蛋糕，並可把成品帶回家與家人分享。		
日期	(逢星期二) 3月9日 手工鳳梨酥 4月13日 蛋黃酥	3月23日 手工饅頭 4月20日 戚風蛋糕	
時間	下午4:00-6:00	地點	本中心
對象	親子	名額	10對親子
費用	每堂\$80 (一對親子)	截止報名	額滿即止
備註	1. 收費已包一份材料 2. 須自備食物盒		



## 迷你滾蛋運動會

內容	活動中除了進行美國傳統復活節慶祝活動:「滾蛋比賽」，亦會有各項小型競技活動，一起輕鬆度過假日。		
日期	(星期六) 3月27日		
時間	下午3:00-4:30	地點	本中心
對象	親子	名額	5對親子
費用	每堂\$80 (一對親子)	截止報名	額滿即止
備註	參加者需穿著輕便衣服及自備水樽		

## 免焗朱古力燕麥曲奇

內容	燕麥曲奇製作步驟簡單，而且含有豐富的營養。同時讓孩子和父母透過煮食，共享親子樂，亦教導小朋友煮食的安全意識。		
日期	(星期六) 4月 24日		
時間	上午11:00-12:30	地點	本中心
對象	親子	名額	5對親子
費用	每堂\$100 (一對親子)	截止報名	額滿即止
備註	1. 收費已包一份材料 2. 須自備食物盒		



# 婦女活動系列

活動由香港台灣新女性協會撥款贊助

## 瑜伽伸展班

內容	透過一連串的瑜伽動作，強化肌肉力量，增加身體柔軟度，擴展肺氧量，而且還能放鬆舒壓，是理想的修身養心方法。		
日期	(逢星期二) 3月2、9、16、23及30日; 4月13、20及27日		
時間	上午10:00-11:00	地點	本中心
對象	婦女會員	名額	10名
費用	每堂\$70 (每月收費)	截止報名	活動前一星期
備註	1.此為恆常班 2.請自備軟墊上課 3.同行3-6歲幼兒可免費使用幼兒暫託服務，但須於報名時進行登記		



## 基礎日常化妝工作坊

內容	認識不同的化妝產品，學習簡易的化妝技巧，並即場進行練習。		
日期	(星期三) 1月20日		
時間	上午10:15-11:45	地點	本中心
對象	婦女會員	名額	10名
費用	\$20	截止報名	活動前一星期
備註	1.歡迎參加者自備化妝品及用具 2.同行3-6歲幼兒可免費使用幼兒暫託服務，但須於報名時進行登記		

## 媽媽的產前產後小貼士

內容	認識產前孕婦按摩、產後增加母乳妙法及腹部護理。		
日期	(星期三) 2月24日		
時間	上午10:15-11:45	地點	本中心
對象	婦女會員	名額	10名
費用	\$20	截止報名	活動前一星期
備註	1.歡迎任何婦女參與，包括計劃生育人士、孕婦及其照顧者。 2.同行3-6歲幼兒可免費使用幼兒暫託服務，但須於報名時進行登記		



# 婦女活動系列

活動由香港台灣新女性協會撥款贊助

## 基礎皮膚護理工作坊

內容	認識不同的面部膚質，學習基礎皮膚護理技巧。		
日期	(星期三)3月10日		
時間	上午10:15-11:45	地點	本中心
對象	婦女會員	名額	10名
費用	\$20	截止報名	活動前一星期
備註	同行3-6歲幼兒可免費使用幼兒暫託服務，但須於報名時進行登記		

## 婦女季聚-即興藝術

內容	即興藝術(art jamming)不需要有任何繪畫基礎，能夠使用任何工具去作畫，過程中可以將日常所思所感自由表達於畫布上，從而抒減日常壓力。		
日期	(星期二) 3月16日		
時間	上午11:00-12:00	地點	本中心
對象	婦女會員	名額	6名
費用	\$20	截止報名	額滿即止
備註	同行3-6歲幼兒可免費使用幼兒暫託服務，但須於報名時進行登記		



## 婦女季聚-浮遊花擺設

內容	浮游花 (Herbarium) 是源於日本的一種植物標本觀賞品，將不同的乾花放入專用油中，為自己製造一個小小花花世界。		
日期	(星期二) 4月13日		
時間	上午11:00-12:00	地點	本中心
對象	婦女會員	名額	6名
費用	\$20	截止報名	額滿即止
備註	同行3-6歲幼兒可免費使用幼兒暫託服務，但須於報名時進行登記		



## 老友記活動系列

### 老友記棋藝樂趣多

**內容** 透過不同桌上遊戲，讓參加者能互相認識朋友，並度過一個愉快悠閒的下午。

**日期** (逢星期二) 3月2及16日； 4月13及27日

**時間** 下午3:30-5:00

**地點** 本中心

**對象** 60歲以上中心會員

**名額** 10名

**費用** 每月\$20【共2堂】

**截止報名** 額滿即止



### 老友記健體運動班

**內容** 由導師帶領長者一起學習簡單的健體操，保護骨質，舒展筋骨。

**日期** (逢星期二) 3月2、9、16、23及30日；  
4月13、20及27日

**時間** 上午11:00-12:00

**地點** 本中心

**對象** 60歲以上中心會員

**名額** 20名

**費用** 每堂\$10

**截止報名** 額滿即止

### 老友記智能手機入門班(Android)

**內容** 透過課程令長者輕鬆學會使用智能手機的基本功能,如打電話,使用不同電話通訊軟件,拍攝照片等。

**日期** (逢星期五) 3月12及26日； 4月16及30日

**時間** 下午3:00-4:00

**地點** 本中心

**對象** 60歲以上中心會員

**名額** 10名

**費用** 每月\$20【共2堂】

**截止報名** 額滿即止

**備註** 參加者須自備智能手機(Android)



醫社連心

# 養生保健講座

中心定期舉辦每月一次的醫療講座，由註冊中醫師以淺白易明的方式向參加者分享不同範疇之預防及保健要訣。

日期: (星期五) 3月5日 【 濕疹的預防及保健 】  
4月9日 【 失眠的預防及保健 】

時間: 上午10:00-12:00

地點: 本中心

對象: 中心會員

費用: 全免

名額: 30名

截止報名: 額滿即止



備註: 1. 可逐次報名，提供義診轉介服務。

2. 義診名額有限，額滿即止。



# 新春元宵接牛牛

牛年已到!中心舉辦小型嘉年華和一眾會員迎接2021年。嘉年華設有不同的攤位遊戲、禮物換領、即影即有拍攝區、小朋友工作坊等。亦歡迎前來中心參與活動的會員許下新年願望，願心想事成!詳情請密切留意會員whatsapp通訊或活動單張!

日期: 2月27日 (星期六)

時間: 下午2:30-5:30

地點: 本中心

對象: 中心會員及社區人士



# 義工招募

為建立一個充分關懷和愛的社區，只要有志為社會出一分力，均可加入義工行列。一同探索新事物及分享人生點滴，讓社區感受關愛，達至共融。

歡迎有興趣的人士加入本中心成為義工，中心定期亦會為義工舉辦不同培訓。

## 成為義工的意義

### 社會方面

幫助社會各階層有需要人士，回饋社區



### 個人方面

加強自我了解  
擴闊視野  
培養責任感

## 義工服務內容

幼兒暫託、中心活動、籌款活動等。



**歡迎加入我們，成為義工一份子！**

### 義工探訪活動

#### 長者關懷探訪

內容	上門探訪長者，為各長者送上我們真摯的關懷及問候。		
日期	(星期六) 2月6日及4月10日		
時間	上午10:00-下午12:00	地點	本中心及石硤尾
對象	社區人士	名額	20名
費用	全免	截止報名	活動前一星期

## 鄰舍褓姆名冊需求配對服務

鄰舍褓姆名冊需求配對服務，為中心一項幼兒照顧輔助服務。旨在為工作原因，又或因特別原因，而未能自行安排幼兒照顧的家長進行褓姆配對，於褓姆家中進行家居託管照顧。

服務對象：居於深水埗區內的3-12歲兒童家庭

服務時間：按需要

服務費用：配對服務費用全免，託管收費由家長與褓姆洽談

服務地點：褓姆家中或服務認可地點

歡迎有意成為社區褓姆或有需要人士親臨本中心或致電查詢。

### 幼兒暫託義工培訓

內容

提供訓練課程給有興趣協助中心幼兒暫託服務的義工，從中學會照顧幼兒的技巧及資訊，以及幼兒學習和遊戲教材應用。

日期

(星期六) 1月30日

時間

下午3:00-5:00

地點

本中心

對象

中心婦女義工

名額

10名

費用

全免

截止報名

活動前一星期

備註

歡迎未成為中心義工的婦女參加

## 場地借用

每次租用最少為一小時，不足一小時亦當作一小時計算，超時15分鐘會視作一小時計算。

場地	可容納人數及面積	可租用時間		租用費用 星期一至五 (以小時 計算)	租用費用 星期六 (以小時 計算)	設備
		星期一至五	星期六			
面談室	不多於4人/ 約50呎	10:00-13:30 14:30-20:00	9:00-13:30 14:30-20:00	\$60	\$80	供應桌椅 白板 空調設備  (如需租/ 借用其 他設備， 可向職 員查詢)
多用途室(一)	不多於20人/ 約200呎			\$120	\$150	
課餘託管室	不多於30人/ 約400呎	10:00-13:30	14:30-20:00	\$160	\$200	
多用途室(二)	不多於50人/ 約600呎	10:00-13:30 14:30-20:00	9:00-13:30 14:30-20:00	\$200	\$250	
大堂	不多於100人/ 約900呎	10:00-11:30 14:30-17:30	9:00-11:30 14:30-17:30	\$400	\$500	



課餘託管室



面談室



多用途室(二)



多用途室(一)



大堂

## 優惠及準則：

1. 學生團體可享7折優惠租用場地；租用團體須出示相關有效文件方可獲得優惠。
2. 場地只供團體申請，如會員欲作個人申請，須另行批核及作個別考慮。
3. 場地租用申請最早可於租用日期3個月前提出，最遲須於租用日期前3個工作天申請，並以繳費作實。
4. 租用時須註明用途，如使用時與申請時的活動內容不符，中心有權即時終止其使用權並不作退款。
5. 如租用期間場地設施有所損毀，租用者須照價賠償。
6. 本中心保留一切使用及租用場地之最終決定權。

## 活動報名及須知

1. 參加者請預先填妥「活動報名表」，並攜同有效之會員證辦理報名手續。16歲以下參加者之申請須得家長/監護人簽署作實。
2. 所有活動以「先到先得」為報名原則，額滿即止。
3. 本中心可以現金或支票繳交活動費用，但不接受\$1,000面額大鈔，並請備輔幣。支票抬頭請寫上：「保良局」或“Po Leung Kuk”。
4. 所有活動一經報名及繳費，將不設退款及不可轉讓；而缺席者將不獲退款或補堂安排。
5. 請保存本中心發出之收據，直至所有活動節數完結。
6. 若活動因人數不足或天氣惡劣而受到影響，本中心保留延期、改期或取消舉辦該活動的權利。如活動確定取消，請參加者於接獲退款安排通知後一個月內，攜同收據正本到本中心辦理退款手續。
7. 本中心收集的個人資料，只用作機構活動推廣及聯絡之用，於活動中所拍攝及攝錄的相片及影片將用於機構服務紀錄及推廣。參加者如不允許使用有關相片/影片，請於活動前以書面形式向本中心提出申請。
8. 本中心保留所有最終決定權。

## 中心開放時間

星期一至五 上午10:00 - 晚上8:00

星期六 上午9:00 - 晚上8:00

\*下午1:30 - 2:30為午膳時間

\*星期日及公眾假期休息

## 惡劣天氣安排

颱風訊號	暴雨訊號	中心內活動	中心外活動
一號風球	黃色暴雨警告訊號	照常舉行	照常舉行
三號風球	紅色暴雨警告訊號	照常舉行	取消 (如活動舉行前 兩小時仍懸掛， 活動則取消)
八號風球 或更高風球	黑色暴雨警告訊號	取消 (如活動舉行前 兩小時仍懸掛， 活動則取消)	取消 (如活動舉行前 兩小時仍懸掛， 活動則取消)

\*以上安排只作一般情況參考，參加者及其家屬須考慮不同地區的天氣及道路交通情況等，自行評估是否參與各項活動。

## 聯絡方法

社區服務電話：2608 9112

醫療服務電話：2390 2711

傳真：2797 2738

電郵：[skmcsc@poleungkuk.org.hk](mailto:skmcsc@poleungkuk.org.hk)

地址：九龍深水埗白田街13號石硤尾邨美葵樓平台101號舖  
(港鐵石硤尾站A出口 或 深水埗站D出口)

出版日期：2021年1月

印刷：2,000份