



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

社區服務

2019年10至12月活動通訊





目 錄

| | |
|------------|-----------|
| 目錄 | P.1 |
| 保良局使命及中心簡介 | P.2 |
| 中心開放及天氣安排 | P.3 |
| 職員介紹 | P.4 |
| 中心花絮 | P.5–P.6 |
| 核心服務 | P.7–P.9 |
| 中心增值活動 | P.10–P.13 |
| 義工招募 | P.14 |
| 多元潛能展藝活動 | P.15–P.20 |
| 場地租用 | P.21 |
| 活動報名及須知 | P.22 |

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。



中心開放時間

社區服務

中心開放時間：

星期一至六 上午 9:00 – 晚上 9:00

星期日 上午 9:00 – 下午 1:00

* 下午 1:30 – 下午 2:30 為午膳時間

* 公眾假期休息

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，自行評估是否參與中心活動。

職員介紹



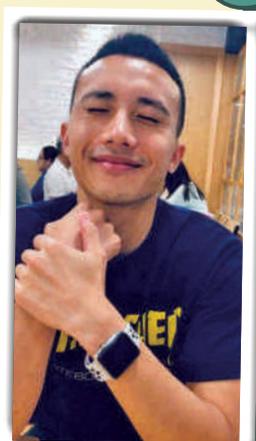
鄭思敏 (社會工作員)



王曉霞 (中心主任)



江梓維 (社會工作員)



彭繼楠 (福利工作員)



謝芷婷 (研究助理)



黃天朗 (福利工作員)



梁水娟 (庶務員)



李順康 (福利工作員)



黃月笑 (庶務員)

中心試玩及體驗日花絮
中心已於 6 月 11 日投入服務



小手工



HitHop 體驗



運動體驗工作坊



免費量血壓



中醫義診



中心參觀及導賞



攤位遊戲

中心活動花絮

我們亦推出不同活動及服務，看看大家多麼投入！



小寶寶開心放暑假



小手大世界



好歌獻給你 - KTV 活動



兒童義工隊



童心繪畫



核心服務

課餘託管服務

服務內容：

為學童提供基本中、英、數，價格相宜的功課輔導服務。

服務對象：

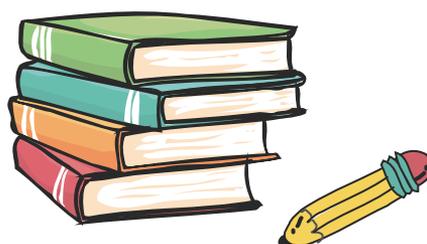
居於深水埗區內的 6 至 12 歲學童（小學一至六年級）

服務時間：

星期一至五 下午 4:00– 下午 8:00

星期六 上午 9:00– 下午 1:00

（公眾假期暫停）



服務費用：

最多可選每星期 6 日，每日 4 小時，月費為 **\$850–\$1500**

（價格視乎日數及時數而調整，歡迎查詢）

課餘託管室





幼兒暫託室

核心服務

幼兒暫託服務

服務內容：

為區內需要長時間工作、工時不穩定的父母，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– 下午 1:00
下午 2:30– 下午 8:00
(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)



核心服務

有「營」飯堂

服務內容：

服務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 午餐下午 12:15 – 下午 1:15
晚餐下午 6:15 – 下午 7:15
星期日 午餐上午 11:30 – 下午 12:30
(公眾假期暫停)

服務費用：**\$12** 一餐熱餐 / **\$8** 速凍飯
(請於一星期或之前預訂)



社區人士活動系列

好歌獻給你 – 金曲卡拉 OK



| | | | |
|------|--|------|----------------------|
| 內 容： | 透過「卡拉 OK」點唱形式，讓參加者點唱不同年代的流行金曲，與區內街坊快樂地度過悠閒下午。 | | |
| 日 期： | 15/10、29/10、12/11、26/11、10/12、24/12/2019 (逢星期二，每月 2 堂) | | |
| 時 間： | 下午 4:00–5:30 | 地 點： | 本中心 |
| 對 象： | 區內人士 | | |
| 名 額： | 18 名 | 費 用： | \$10 (會員)；\$30 (非會員) |
| 備 註： | 1. 每人每堂只限點唱一首歌；2. 活動需按月收費 | | |

護腦有辦法 – 記憶力小組



| | | | | |
|------|--|------|------|------|
| 內 容： | 透過智力遊戲及簡易健身活動，訓練長者的記憶力、集中力、判斷力及手眼協調能力，達致活腦健體的目的。 | | | |
| 日 期： | 17/10、24/10、31/10、7/11、14/11/2019 (逢星期四，共 5 堂) | | | |
| 時 間： | 上午 10:30–11:30 | 地 點： | 本中心 | |
| 對 象： | 60 歲以上 (適合記憶力下降或懷疑患有認知障礙症長者) | | 名 額： | 12 名 |
| 費 用： | \$25 (會員)；\$40 (非會員) | | | |

長者智能手機入門班



| | | | |
|------|--|------|----------------------|
| 內 容： | 透過課堂學習，讓長者能輕鬆使用智能手機基本功能，如打電話、連接上網、WhatsApp、拍照、美圖等技巧。 | | |
| 日 期： | 23/10、30/10、6/11、13/11/2019 (逢星期三，共 4 堂) | | |
| 時 間： | 上午 10:30–11:30 | 地 點： | 本中心 |
| 對 象： | 60 歲以上 | | |
| 名 額： | 15 名 | 費 用： | \$20 (會員)；\$40 (非會員) |
| 備 註： | 請自備智能手機 | | |

暖暖饅頭製作班



| | | | |
|------|-----------------------------|------|------|
| 內 容： | 親手製作健康無添加的饅頭，並把製成品帶回家與家人分享。 | | |
| 日 期： | 18/11、25/11 (逢星期一，共 2 堂) | | |
| 時 間： | 上午 9:30–11:30 | 地 點： | 本中心 |
| 對 象： | 區內人士 | 名 額： | 10 名 |
| 費 用： | \$40 (會員)；\$60 (非會員) | | |
| 備 註： | 參加者需自備食物盒 | | |

社區牙科講座 – 「愛護牙齒·一生健康」



| | | | |
|------|-------------------------------------|------|------|
| 內 容： | 常見的牙齒問題及處理方法。 | | |
| 日 期： | 22/11/2019 (星期五) | | |
| 時 間： | 下午 2:00 | 地 點： | 本中心 |
| 對 象： | 成年人 | 名 額： | 45 名 |
| 費 用： | 全免 | | |
| 備 註： | 1. 參加者先預先報名 2. 講者為本中心醫療服務牙科醫生李醫生 | | |

大埔燒烤樂悠悠



| | | | |
|-------|---|----------|-------------------|
| 內 容： | 活動將參觀大埔鐵路博物館、欣賞大尾督美麗的風景，與區內街坊分享燒烤美食，一起度過美好的週末。 | | |
| 日 期： | 14/12/2019 (星期六) | 時 間： | 上午 10:00– 下午 4:30 |
| 活動地點： | 大埔 | 集合及解散地點： | 本中心 |
| 對 象： | 區內人士 | 名 額： | 45 名 |
| 費 用： | \$80 (成人會員)；\$100 (成人非會員) \$40 (3–12 歲小童會員)；\$60 (3–12 歲小童非會員) | | |
| 備 註： | 1. 活動包旅遊巴接送及燒烤食物；2. 活動中途需步行約 30 分鐘的路程 | | |

幼兒活動系列 (K1 - K3 幼兒)

齊齊做朋友 – 幼兒社交小組

| | | | |
|------|---|------|-----|
| 內 容： | 小組以團體遊戲、角色扮演，提升幼兒社交能力及溝通能力，從小建立正面的人際交往關係。 | | |
| 日 期： | 10/10、17/10、24/10、31/10/2019 (逢星期四，共4堂) | | |
| 時 間： | 晚上 7:00-8:00 | 地 點： | 本中心 |
| 對 象： | 3-6 歲 (懷疑或有特殊需要之 K1-K3 學生) | 名 額： | 4 名 |
| 費 用： | \$200 (會員價) ; \$240 (非會員價) | | |



星星的孩子 – 家長小組 (幼兒篇)

| | | | |
|------|---|------|-----|
| 內 容： | 透過討論、分享及角色扮演，讓家長學習正向的管教方法，協助孩子健康地成長。 | | |
| 日 期： | 10/10、17/10、24/10、31/10/2019 (逢星期四，共4堂) | | |
| 時 間： | 晚上 7:00-8:00 | 地 點： | 本中心 |
| 對 象： | 懷疑或有特殊需要之 K1-K3 學生家長 | 名 額： | 8 名 |
| 費 用： | \$100 (會員價) ; \$120 (非會員價) | | |



繪本塗鴉故事世界

| | | | |
|------|--|------|-----------------|
| 內 容： | 透過繪本故事，提升幼兒閱讀興趣，同時利用畫畫發揮孩子的創作思維。 | | |
| 日 期： | 8/10、15/10、22/10、29/10/2019 (逢星期二，共4堂) | | |
| 時 間： | 下午 4:30-5:30 | 地 點： | 本中心 |
| 對 象： | 3-6 歲 (K1-K3 學生) | 名 額： | 8 名 |
| 費 用： | \$160 (會員價) ; \$200 (非會員價) | 備 註： | 參加者需穿著輕便衣服及自備水樽 |



幼兒英語動動樂

| | | | |
|------|--|------|-----------------|
| 內 容： | 配合輕鬆有趣的遊戲及音樂等，教授幼兒簡易英語，齊齊愉快地學習！ | | |
| 日 期： | 5/11、12/11、19/11、26/11/2019 (逢星期二，共4堂) | | |
| 時 間： | 下午 4:30-5:30 | 地 點： | 本中心 |
| 對 象： | 3-6 歲 (K1-K3 學生) | 名 額： | 8 名 |
| 費 用： | \$160 (會員價) ; \$200 (非會員價) | 備 註： | 參加者需穿著輕便衣服及自備水樽 |



小小廚神

| | | | |
|------|---|------|-----------|
| 內 容： | 活動讓幼兒製作簡易小食，並在過程中訓練小朋友社交技巧，學習與其他人分享，培養良好生活習慣。 | | |
| 日 期： | 7/11、14/11、21/11、28/11/2019 (逢星期四，共4堂) | | |
| 時 間： | 下午 4:45 至 5:45 | 地 點： | 本中心 |
| 對 象： | 3-6 歲 (K1-K3 學生) | 名 額： | 8 名 |
| 費 用： | \$180 (會員價) ; \$220 (非會員價) | 備 註： | 參加者需自備食物盒 |



兒童活動系列（小一至小六學生）

快樂小伙子 – 兒童社交小組

| | | | |
|------|--|------|-----|
| 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： | 1/11、8/11、15/11、22/11、29/11/2019（逢星期五，共5堂） | | |
| 時 間： | 晚上 7:00–8:00 | 地 點： | 本中心 |
| 對 象： | 6–12 歲（小一至小六學生） | 名 額： | 4 名 |
| 費 用： | \$200（會員價）；\$240（非會員價） | | |



星星的孩子 – 家長小組（兒童篇）

| | | | |
|------|--|------|-----|
| 內 容： | 透過討論、分享及角色扮演，讓家長學習正向的管教方法，協助孩子健康地成長。 | | |
| 日 期： | 1/11、8/11、15/11、22/11、29/11/2019（逢星期五，共5堂） | | |
| 時 間： | 晚上 7:00–8:00 | 地 點： | 本中心 |
| 對 象： | 懷疑或有特殊需要之小學生家長 | 名 額： | 8 名 |
| 費 用： | \$100（會員價）；\$120（非會員價） | | |



我愛大自然之親親農莊

| | | | |
|------|---|------|-----------------|
| 內 容： | 在週末與企業義工一起參觀本地農莊，除欣賞大自然美麗的一面外，亦製作獨一無二的小手工。 | | |
| 日 期： | 23/11/2019（星期六）（暫定） | 對 象： | 6–12 歲（小一至小六學生） |
| 時 間： | 上午 10:00–下午 4:30 | 地 點： | 西貢農莊 |
| 費 用： | \$40（會員價）；\$60（非會員價）（暫定） | 名 額： | 30 名 |
| 備 註： | 1. 此活動由旅港番禺會所贊助，因此活動費用或日期有機會調整。 2. 活動包旅遊巴接送及午餐 | | |



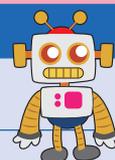
足球小先鋒

| | | | |
|------|--|----------|-------------|
| 內 容： | 透過足球訓練讓兒童認識不同的足球技巧，提升自己的足球水平和體格，並加強學員之間的認識，強化社交技巧。 | | |
| 日 期： | 2/11、9/11、16/11、23/11、30/11、7/12/2019（逢星期六，共6堂） | | |
| 時 間： | 下午 3:00–4:30 | 集合及活動地點： | 戶外足球場 / 運動場 |
| 對 象： | 6–12 歲（小一至小六學生） | 名 額： | 10 名 |
| 費 用： | \$300（會員）；\$350（非會員） | | |
| 備 註： | 1. 參加者需穿著運動服、運動鞋及自備水樽 2. 戶外場地受天雨及租場影響，場地有機會調動 | | |



模型樂趣多

| | | | |
|------|--|------|------|
| 內 容： | 課程將以高達模型為教材，透過砌模型的過程，讓學生學習基本的組裝，提升學員對模型的興趣及培養耐性。 | | |
| 日 期： | 10/10、17/10、24/10、31/10/2019（逢星期四，共4堂） | | |
| 時 間： | 下午 4:30–5:30 | 地 點： | 本中心 |
| 對 象： | 6–12 歲（小一至小六學生） | 名 額： | 10 名 |
| 費 用： | \$180（會員）；\$220（非會員） | | |
| 備 註： | 學員每堂用之模型及配件，將由導師保管直至整個作品完成為止方會派予學員。 | | |



親子活動系列

溝通無難度 – 特殊學習需要家長工作坊

| | | | |
|------|---|------|----------------|
| 內 容： | 家長可能經常面對孩子管教的煩惱，例如家長很容易大聲責罵、懊惱孩子的表現和擔心孩子的學習情況。透過此工作坊，協助家長認識特殊學習需要 (SEN) 兒童的特徵以及所面對的困難，同時亦舒緩家長的管教壓力，建立良好的溝通關係。 | | |
| 日 期： | 14/12/2019 (星期六) | 時 間： | 上午 10:00-11:30 |
| 對 象： | 區內有特殊學習需要的學童家長 | 地 點： | 本中心 |
| 費 用： | \$20 (成人會員) ; \$40 (成員非會員) | 名 額： | 30 名 |
| 備 註： | 3-6 歲幼兒可申請暫託服務 (\$10) | | |



聖誕歡聚樂融融

| | | | |
|------|--|------|--------------|
| 內 容： | 透過團體遊戲、小食分享等活動，增加親子互動機會，同時亦加強區內街坊的互相認識。 | | |
| 日 期： | 21/12/2019 (星期六) | 時 間： | 下午 3:00-4:30 |
| 對 象： | 區內家庭 | 地 點： | 本中心 |
| 費 用： | \$20 (成人會員) ; \$40 (成員非會員) \$10 (3-12 歲小童會員) ; \$20 (3-12 歲小童非會員) | 名 額： | 25 名 |



親子咖啡拉花班

| | | | |
|------|--|------|--------------|
| 內 容： | 於專業咖啡師指導下勾畫出簡單拉花圖案，讓參加者化身為咖啡師，並在過程中盡情發揮創意小宇宙，促進親子關係。 | | |
| 日 期： | 7/12/2019 (星期五) | 時 間： | 晚上 7:00-8:30 |
| 對 象： | 親子 (3 歲以上的兒童及 1 名家長) | 地 點： | 本中心 |
| 費 用： | \$20 (成人會員) ; \$40 (成員非會員) \$10 (3-12 歲小童會員) ; \$20 (3-12 歲小童非會員) | 名 額： | 10 對親子 |
| 備 註： | 課堂可按需要為兒童沖調朱古力飲品 | | |



義工特攻隊

| | | | |
|-------|---|----------|--------------|
| 內 容： | 透過親子探訪區內有需要人士或獨居長者，讓孩子培養關愛社區精神，為社區送上溫暖。 | | |
| 日 期： | 14/12/2019 (星期六) | 時 間： | 下午 2:30-4:30 |
| 活動地點： | 深水埗 | 集合及解散地點： | 本中心 |
| 對 象： | 區內家庭 | 名 額： | 12 對親子 |
| 費 用： | 全免 | | |
| 備 註： | 報名時需註名參加者姓名及人數 | | |



義工招募

義工將陪伴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。

歡迎有興趣的人士報名參加，參加者需出席活動前甄選及培訓。

成為義工的意義

社會方面

幫助社會各階層有需要人士，回饋社區宣揚互助互愛的精神

個人方面

加強自我了解
擴闊視野
培養責任感
充實自我，發展潛能



歡迎加入我們，成為義工一份子！



多元潛能展藝活動

瑜伽伸展班

社區人士成人系列

| | | | |
|----|--|--------|----------------|
| 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，放鬆舒壓，是理想的修身養心方法。 | | |
| 日期 | 逢星期二 | 時間 | 上午 9:30-10:30 |
| | * 10 月：8、15、22 及 29 號 | 地點 | 本中心 |
| | 11 月：5、12、19 及 26 號 | 對象 | 區內婦女 (70 歲以下) |
| | 12 月：3、10、17、24 及 31 號 | 名額 | 12 |
| 備註 | 1. 此為恆常班 | 費用 | 每堂 \$60 (按月收費) |
| | 2. 請自備軟墊上課 | 截止報名日期 | 可插班 |
| | 3. 3-6 歲幼兒可申請暫託服務 (\$10) | | |

Ukulele 小結他

社區人士成人系列

| | | | |
|----|--|--------|----------------|
| 內容 | 夏威夷小結他容易彈奏，透過學習輕快旋律，培養音樂興趣之餘又能自娛，真正享受音樂！ | | |
| 日期 | 逢星期六 | 時間 | 下午 5:30-6:30 |
| | * 10 月：5、12、19 及 26 號 | 地點 | 本中心 |
| | 11 月：2、9、16、23 及 30 號 | 對象 | 區內人士 |
| | 12 月：7、14、21 及 28 號 | 名額 | 6 |
| 備註 | 1. 此為恆常班 | 費用 | 每堂 \$60 (按月收費) |
| | 2. 3-6 歲幼兒可申請暫託服務 (\$10) | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

英語遊樂故事園

3-6 歲幼兒 (K1-K3)

| | | | |
|----|---|--------|------------------|
| 內容 | 本課程精選及編製多個兒童故事教材，師更隨著故事發展，每堂加入主題遊戲及美勞，訓練學員說、演故事及閱讀故事書的能力之餘，讓其更了解故事內容，快樂地學會簡單的英文單字及句子，同時讓幼兒培養自信和創造力。 | | |
| 日期 | 逢星期一 | 時間 | 下午 4:30-5:30 |
| | * 10 月：14、21、28 號 和 | 地點 | 本中心 |
| | 11 月：4 及 11 號 | 對象 | K1-K3 |
| | | 名額 | 10 |
| 備註 | 1. 此為恆常班 | 費用 | 全期 \$330 (共 5 堂) |
| | 2. 3-6 歲幼兒可申請暫託服務 (\$10) | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

中西甜品屋

3-6 歲幼兒 (K1-K3)

| | | | |
|----|--|--------|------------------|
| 內容 | 課程揉合中西多款特色引人的甜品，教授學員材料運用及製作的過程，同時訓練學員的耐性和專注力。內容包括七色果汁脆糖、三彩楊枝甘露、雜果砵仔糕、軟凍蛋糕等等。學員可即時品嚐美味可口的製品，倍感自豪。 | | |
| 日期 | 逢星期一 | 時間 | 下午 4:30-5:30 |
| | * 12 月：2、9、16、23 及 30 號 | 地點 | 本中心 |
| | | 對象 | K1-K3 |
| | | 名額 | 10 |
| 備註 | 參加者需自備食物盒 | 費用 | 全期 \$330 (共 5 堂) |
| | | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

彩虹黏土教室

3-6 歲幼兒 (K1-K3)

| | | | |
|-----|--|--------|--------------|
| 內 容 | 本課程以超輕黏土和樹脂黏土作為教學素材，並綜合訓練學員黏土製作的技巧。導師教授學員利用專業模製工具，認識不同設計的技法：搓揉、捏剪、劃割、扭捲和壓貼，塑製出得意動物、美麗花朵、美食大街、可愛家具和卡通角色等趣味主題作品。 | | |
| 日 期 | 逢星期二 | 時 間 | 下午 3:30-4:30 |
| | * 10 月：15、22、29 號 和 | 地 點 | 本中心 |
| | 11 月：5 及 12 號 | 對 象 | K1-K3 |
| | | 名 額 | 12 |
| 費 用 | 全期 \$330 (共 5 堂) | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

科藝百寶袋

3-6 歲幼兒 (K1-K3)

| | | | |
|-----|--|--------|--------------|
| 內 容 | 本課程旨在學員掌握科學的基本原理，完成簡單的實驗，進而運用有趣的創作工具，配合美工材料，親手製作主題作品。學員認識到電路及常用電子零件，怎樣拼合環保素材展現光學聲效等科學原理。內容包括手搖發電機，機械投籃器，創新織布機，國旗升降台，聲效儲物室。 | | |
| 日 期 | 逢星期三 | 時 間 | 下午 4:00-5:00 |
| | * 11 月：6、13、20、27 號 和 | 地 點 | 本中心 |
| | 12 月：4 號 | 對 象 | K1-K3 |
| | | 名 額 | 10 |
| 費 用 | 全期 \$250 (共 5 堂) | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

記憶專注健腦綜合訓練

3-6 歲幼兒 (K1-K3)

| | | | |
|-----|---|--------|----------------|
| 內 容 | 本綜合課程配以健腦訓練和記憶法，協助學生學習全腦記憶！透過視覺、聽覺、觸覺等專注力活動和不同記憶方法練習，讓兒童掌握多元記憶方法和技巧，增強幼兒在學習上的信心和興趣。 | | |
| 日 期 | 逢星期三 | 時 間 | 下午 2:45-3:45 |
| | * 10 月：2、9、16 及 23 號 | 地 點 | 本中心 |
| | 11 月：6、13、20 及 27 號 | 對 象 | K1-K3 |
| | 12 月：4、11 及 18 號 | 名 額 | 12 |
| 備 註 | 此為恆常班 | 費 用 | 每堂 \$100(按月收費) |
| | | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

幼兒視藝遊戲班

3-6 歲幼兒 (K1-K3)

| | | | |
|-----|---|--------|--------------|
| 內 容 | 課程導師設計了一系列融合視覺藝術的遊戲，讓學員透過聯想和參與探索尋知，認識基礎顏色應用、有形世界和無形空間、手工藝品特色等，課程更以故事及兒歌輔教，增加藝術趣味，嶄新的手工藝製作同時可提高學員的觀察力和手眼協調，增強其自信心和優越感。 | | |
| 日 期 | 逢星期五 | 時 間 | 下午 3:30-4:30 |
| | * 10 月：11、18、25 號 和 | 地 點 | 本中心 |
| | 11 月：1 及 8 號 | 對 象 | K1-K3 |
| | | 名 額 | 10 |
| 費 用 | 全期 \$300 (共 5 堂) | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

幼兒畫畫工房

3-6 歲幼兒 (K1-K3)

| | | | |
|-----|--|--------|----------------|
| 內 容 | 畫畫是幼兒最能夠表達自我認識的方法，透過教授線條繪畫出所看所想的事物，除可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 | 時 間 | 下午 4:45-5:45 |
| | * 10 月：4、11、18 及 25 號 | 地 點 | 本中心 |
| | 11 月：1、8、15、22 及 29 號 | 對 象 | K1-K3 |
| | 12 月：6、13、20 及 27 號 | 名 額 | 8 |
| 備 註 | 此為恆常班 | 費 用 | 每堂 \$60 (按月收費) |
| | | 截止報名日期 | 可插班 |

幸福美食時光

3-6 歲幼兒 (K1-K3)

| | | | |
|-----|---|--------|------------------|
| 內 容 | 學員可學習到如何製作多款別緻巧思的小食、點心和甜品，再帶回家中和親朋好友分享。導師除了教授烹調技巧外，指導學員加入創意，設計出獨特風格、與別不同的主題食品，課程內容包括繽紛彩虹曲奇、浪漫朱古力杯、煙韌咖喱卷、喜慶小鹹派、別緻玫瑰花塔。 | | |
| 日 期 | 逢星期六 | 地 點 | 本中心 |
| | * 10 月：5、12、19、26 號 和 | 對 象 | K1-K3 |
| | 11 月：2 號 | 名 額 | 12 |
| 時 間 | 上午 11:15-12:15 | 費 用 | 全期 \$330 (共 5 堂) |
| 備 註 | 參加者需自備食物盒 | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

幼兒 Hip Hop 舞

3-6 歲幼兒 (K1-K3)

| | | | |
|-----|---------------------------------------|--------|----------------|
| 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 | 時 間 | 下午 3:00-4:00 |
| | * 10 月：5、12、19 及 26 號 | 地 點 | 本中心 |
| | 11 月：2、9、16、23 及 30 號 | 對 象 | K1-K3 |
| | 12 月：7、14、21 及 28 號 | 名 額 | 10 |
| 備 註 | 1. 此為恆常班 2. 參加者需穿輕便衣服及自備水樽 | 費 用 | 每堂 \$80 (按月收費) |
| | | 截止報名日期 | 可插班 |

Ukulele 小結他

3-6 歲幼兒 (K1-K3)

| | | | |
|-----|--|--------|----------------|
| 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，在過程中更與其他幼兒一齊彈唱，一齊分享音樂的樂趣！ | | |
| 日 期 | 逢星期六 | 時 間 | 下午 4:15-5:15 |
| | * 10 月：5、12、19 及 26 號 | 地 點 | 本中心 |
| | 11 月：2、9、16、23 及 30 號 | 對 象 | K1-K3 |
| | 12 月：7、14、21 及 28 號 | 名 額 | 6 |
| 備 註 | 此為恆常班 | 費 用 | 每堂 \$80 (按月收費) |
| | | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

幼兒乒乓俱樂部

3-6 歲幼兒 (K1-K3)

| | | | |
|------|--|---------|----------------|
| 內 容 | 教練教授學員握拍法、正手攻球、反手推擋、反手撥球、搓球、正反手發球、接發球及步法等技巧。 | | |
| 日 期 | 逢星期四 | 時 間 | 下午 3:30-4:30 |
| | * 10 月：3、10、17、24 及 31 號 | 集合及解散地點 | 本中心 |
| | 11 月：7、14、21 及 28 號 | 對 象 | K1-K3 學生 |
| | 12 月：5、12 及 19 號 | 名 額 | 10 |
| 活動地點 | 深水埗區乒乓球場 (暫定) | 費 用 | 每堂 \$80 (按月收費) |
| 備 註 | 此為恆常班 | 截止報名日期 | 可插班 |

小小時裝設計師

6-12 歲兒童 (小學)

| | | | | |
|-----|--|------------------|--------|--------|
| 內 容 | 課程旨在培訓學員成為初級的時裝設計師，以公仔時裝呔吋為基礎，教授他們時裝設計的基本概念，設計草圖，學習簡單的剪裁及縫紉知識，並藉以啟發學員的創意思維，熟習工藝知識，對身上的衣服製作更加認識。此外，導師更會教導學員創作五花八門，七彩悅目的飾物，配襯上親自設計的時裝更顯潮流風格。 | | | |
| 日 期 | 時 間 | 下午 4:15-5:15 | | |
| | 地 點 | 本中心 | | |
| | 對 象 | 小一至小六學生 | | |
| | 名 額 | 12 | | |
| 費 用 | 逢星期一 *10月：14、21、28號 和 11月：4、11號 | 全期 \$330 (共 5 堂) | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

泥膠黏土搓

6-12 歲兒童 (小學)

| | | | | |
|-----|--|------------------|--------|--------|
| 內 容 | 課堂主要讓兒童掌握雕塑製作的基本技術，進而教授利用泥膠和紙黏土創作公仔擺設、得意小飾物，別緻心口針、實用禮物盒等等，發揮兒童豐富想像力，有效地增強自信和滿足感。 | | | |
| 日 期 | 時 間 | 下午 4:45-5:45 | | |
| | 地 點 | 本中心 | | |
| | 對 象 | 小一至小六學生 | | |
| | 名 額 | 12 | | |
| 費 用 | 逢星期二 *10月：15、22、29號 和 11月：5及12號 | 全期 \$300 (共 5 堂) | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

簡易機械人設計

6-12 歲兒童 (小學)

| | | | | |
|-----|--|------------------|--------|--------|
| 內 容 | 課程集中討論普遍機械人的主要推動理論，簡單化的設計讓學員容易理解有關科技的知識，感受機械人的親切感，同時亦可訓練思考及增加創意。導師詳細地剖析製作步驟及相關理論知識，悉心教授學員學習旋動機械偶、動力浮俠、步步長頸龍等製作程序。課程完結後，年輕的學員可以自行設計夢寐以求的機械人啊！ | | | |
| 日 期 | 時 間 | 下午 4:15-5:15 | | |
| | 地 點 | 本中心 | | |
| | 對 象 | 小一至小六學生 | | |
| | 名 額 | 10 | | |
| 費 用 | 逢星期三 *11月：13、20、27號 和 12月：4及11號 | 全期 \$300 (共 5 堂) | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

情緒 (EQ) 及逆境智能 (AQ) 訓練

6-12 歲兒童 (小學)

| | | | | |
|-----|--|--------------|--------|-----------------|
| 內 容 | 課程透過「正向心理學」理論及技巧，透過遊戲、故事、角色扮演、問題解決練習等，訓練兒童如何勇敢地面對困難和逆境，增強個人自信心及解決困難的能力。EQ 元素內容：自我激勵動力、情緒管理能力和社交能力等訓練。AQ 元素內容：解決困難、建立自信、正面思想、處理壓力等訓練。 | | | |
| 日 期 | 時 間 | 下午 4:00-5:00 | | |
| | 地 點 | 本中心 | | |
| | 對 象 | 小一至小三學生 | | |
| | 名 額 | 12 | | |
| 備 註 | 逢星期三 *10月：2、9、16及23號 11月：6、13、20及27號 12月：4、11及18號 | 此為恆常班 | 費 用 | 每堂 \$100 (按月收費) |
| | | | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

妙創瓶景森林天地

6-12 歲兒童 (小學)

| | | | |
|-----|--|--------|--------------|
| 內 容 | 全期課程學員會製作兩大主題：森之尋覓龍貓居和奇趣童話小天地，以及一瓶迷你小盆景。導師指導學員選用苔蘚和多肉植物，利用多種顏色彩沙、特色鋪底石、營養土和裝置公仔等，使用專業工具設計獨一無二、賞心悅目的心思作品。 | | |
| 日 期 | 逢星期四 | 時 間 | 下午 4:00-5:00 |
| | *11 月：7、14、21、28 號 和 | 地 點 | 本中心 |
| | 12 月：5 號 | 對 象 | 小一至小六學生 |
| | | 名 額 | 12 |
| 費 用 | 全期 \$330 (共 5 堂) | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

七彩畫室

6-12 歲兒童 (小學)

| | | | |
|-----|---|--------|----------------|
| 內 容 | 課程透過運用不同畫具及材料、教授繪畫及混色技巧，讓兒童發揮自己的豐富想像力，繪畫一幅獨一無二的畫作，強化兒童的內心的自我表達能力。 | | |
| 日 期 | 逢星期五 | 時 間 | 下午 3:45-4:45 |
| | *10 月：4、11、18 及 25 號 | 地 點 | 本中心 |
| | 11 月：1、8、15、22 及 29 號 | 對 象 | 小一至小六學生 |
| | 12 月：6、13、20 及 27 號 | 名 額 | 8 |
| 備 註 | 此為恆常班 | 費 用 | 每堂 \$60 (按月收費) |
| | | 截止報名日期 | 可插班 |

創意朱古力美食

6-12 歲兒童 (小學)

| | | | |
|-----|--|--------|------------------|
| 內 容 | 課程導師以朱古力為主題，除教授基本朱古力製作外，更混合不同香料和材料加入其中，增加朱古力的特色，如朱古力湯圓和朱古力水果。此外，導師更會教授朱古力曲奇和朱古力小蛋糕的製作方法，讓學員體會朱古力做味道襯托也別樹一幟的風味。 | | |
| 日 期 | 逢星期六 | 時 間 | 上午 10:00-11:00 |
| | *10 月：5、12、19、26 號 和 | 地 點 | 本中心 |
| | 11 月：2 號 | 對 象 | 小一至小六學生 |
| | | 名 額 | 8 |
| 備 註 | 參加者需自備食物盒 | 費 用 | 全期 \$330 (共 5 堂) |
| | | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

奇幼魔術 Show

6-12 歲兒童 (小學)

| | | | |
|-----|--|--------|----------------|
| 內 容 | 課程導師主要教授魔術的入門技能，學員透過使用精巧設計的道具，配合熟練的方法，便能製造出色的魔術效果。除技巧傳授外，導師均會指導學員親自製作部份道具，讓學員透過製作過程更了解該項魔術當中的奧秘。 | | |
| 日 期 | 逢星期六 | 時 間 | 上午 10:00-11:00 |
| | *11 月：2、9、16、23 及 30 號 | 地 點 | 本中心 |
| | | 對 象 | 小一至小六學生 |
| | | 名 額 | 10 |
| 費 用 | 全期 \$300 (共 5 堂) | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

智能 APP 設計師

6-12 歲兒童 (小學)

| | | | |
|-----|---|--------|----------------|
| 內 容 | 本課程利用應用程式編寫器 App Inventor，教授學員如何按個人計劃親手製作 App。學員先從認識程式編寫的基本概念開始，繼而了解編寫器的操作。導師更會教導相關的電腦知識及專業用語，方便學生理解拼貼式的程式編碼。 | | |
| 日 期 | 逢星期六 | 時 間 | 上午 11:15-12:15 |
| | * 11 月：2、9、16、23、30 號 和 12 月 7 號 | 地 點 | 本中心 |
| | | 對 象 | 小四至小六學生 |
| | | 名 額 | 12 |
| 費 用 | 全期 \$390 (共 6 堂) | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

Ukulele 小結他

6-12 歲兒童 (小學)

| | | | |
|-----|---|--------|----------------|
| 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，在過程中更與其他小朋友一齊彈唱，一齊分享音樂的樂趣！ | | |
| 日 期 | 逢星期六 | 時 間 | 上午 3:00-4:00 |
| | * 10 月：5、12、19 及 26 號 11 月：2、9、16、23 及 30 號 12 月：7、14、21 及 28 號 | 地 點 | 本中心 |
| | | 對 象 | 小一至小六學生 |
| | | 名 額 | 6 |
| 備 註 | 此為恆常班 | 費 用 | 每堂 \$60 (按月收費) |
| | | 截止報名日期 | 開課前一星期 |

兒童 Hip Hop 舞

6-12 歲兒童 (小學)

| | | | |
|-----|---|--------|----------------|
| 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 | 時 間 | 上午 4:00-5:00 |
| | * 10 月：5、12、19 及 26 號 11 月：2、9、16、23 及 30 號 12 月：7、14、21 及 28 號 | 地 點 | 本中心 |
| | | 對 象 | 小一至小六學生 |
| | | 名 額 | 10 |
| 備 註 | 參加者需穿輕便衣服及自備水樽 | 費 用 | 每堂 \$80 (按月收費) |
| | | 截止報名日期 | 可插班 |

兒童乒乓俱樂部

6-12 歲兒童 (小學)

| | | | |
|------|---|---------|----------------|
| 內 容 | 教練教受學員握拍法、正手攻球、反手推擋、反手撥球、搓球、正反手發球、接發球及步法等技巧。 | | |
| 日 期 | 逢星期四 | 時 間 | 下午 3:30-4:30 |
| | * 10 月：3、10、17、24 及 31 號 11 月：7、14、21 及 28 號 12 月：5、12 及 19 號 | 集合及解散地點 | 本中心 |
| | | 對 象 | 小一至小六學生 |
| | | 名 額 | 10 |
| 活動地點 | 深水埗區乒乓球場 (暫定) | 費 用 | 每堂 \$80 (按月收費) |
| 備 註 | 此為恆常班 | 截止報名日期 | 可插班 |



場地借用

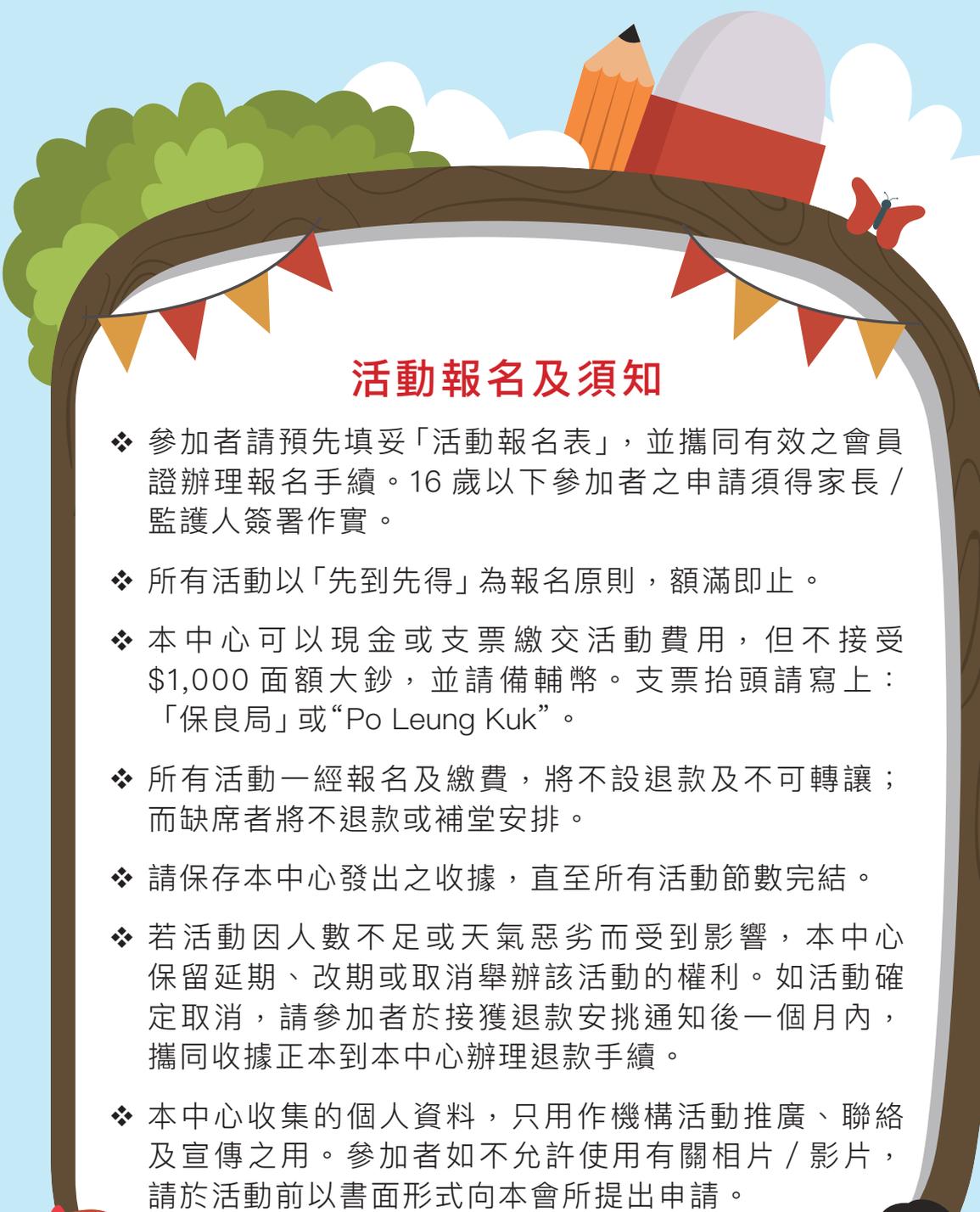
| 場地 | 可容納人數及面積 | 可租用時間 | | 租用費用 星期一至五 (以小時計算) | 租用費用 星期六至日 (以小時計算) | 設備 |
|-------------|------------------------|---|-------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| 面談室 | 不多於 4 人 (約 50 呎) | 星期一至六 9:00-13:30 14:30-21:00 | 星期日 9:00-13:00 | \$60 | \$80 | 供應 桌椅 白板 空調設備 (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 | |
| 多用途室 (二) | 不多於 50 人 (約 600 呎) | | | \$200 | \$250 | |
| 大堂 | 不多於 100 人 (約 900 呎) | 星期一至六 9:00-11:30 14:30-17:30 19:30-21:00 | 星期日 9:00-13:00 | \$400 | \$500 | |

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。

優惠及準則：

1. 學生或慈善團體可享 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

- ❖ 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。
- ❖ 所有活動以「先到先得」為報名原則，額滿即止。
- ❖ 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”。
- ❖ 所有活動一經報名及繳費，將不設退款及不可轉讓；而缺席者將不退款或補堂安排。
- ❖ 請保存本中心發出之收據，直至所有活動節數完結。
- ❖ 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。
- ❖ 本中心收集的個人資料，只用作機構活動推廣、聯絡及宣傳之用。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會所提出申請。

本中心保留所有最終決定權。





聯絡方法：

社區服務電話：2608 9112

醫療服務電話：2390 2711

傳 真：2797 2089

電 郵：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：2019 年 9 月

印刷：1400 份