



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

2022年

9至12月

活動通訊





# 目錄

- 活動報名須知.....02
- 中心資訊.....03
- 核心服務
  - 耆營飯堂食物援助服務.....04
  - 課餘託管服務.....05
  - 三人專科補習.....06
  - 幼兒暫託服務.....07
  - 醫療服務.....08
- 幼兒恆常班.....09-10
- 幼兒興趣班.....11-12
- 麥拿倫呈獻.....13
- 兒童恆常班.....14
- 兒童興趣班.....15-16
- 兒童發展小組.....17
- 親子活動及活動推廣.....18
- 婦女活動精選.....19-20
- 義工培訓及招募.....21
- 醫社連心.....22
- 樂齡活動時間表.....23-24
- 社區支援.....25
- 場地借用.....26

部分幼兒及兒童活動由中國銀行(香港)有限公司撥款贊助

部分幼兒及兒童活動由McLaren Club Hong Kong撥款贊助

婦女及部分親子活動由香港台灣新女性協會撥款贊助



# 活動報名須知

1. 所有活動如因疫情影響而需要取消，參加者可獲全數退款。
2. 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。
3. 除特別說明活動外，本中心活動以「先到先得」為報名原則，額滿即止。
4. 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”。
5. 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。
6. 請保存本中心發出之收據，直至所有活動節數完結。
7. 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。如活動確定取消及安排退款，中心職員將通知參加者相關手續。
8. 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。

本中心保留所有最終決定權





深水埗區議會保良局石硤尾社區服務中心

中心Facebook專頁將不定期發放服務及活動內容，即時讚好及追蹤可緊貼最新資訊！

① 中心活動



② 醫療資訊



③ 社區資源



④ 活動花絮



facebook

如想接收中心最新資訊，歡迎在Facebook搜尋中心名稱 或

掃讀QR Code



# 有營飯堂

## 食物援助服務

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
- ☑ 於深水埗區工作的有需要人士
- ☑ 面對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

星期日及公眾假期暫停



### 服務收費：

**\$12** 一餐熱餐 / **\$6** 速凍餸餐

(飯餐須預早訂購，速凍餸由惜食堂提供)

# 核心服務

# 課

## 餘託管服務

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：

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3:00-晚上7:00

(服務時間視乎疫情狀況作出調整)

星期日及公眾假期暫停

### 服務收費：

月費由**\$900起**，歡迎查詢  
(價格視乎每週上課日數及時數而定)



# 專

## 科補習 小組教學

針對學童較弱科目作個別指導，緊貼課程進度鞏固學生基礎，解答學生疑問，改善成績。



### 服務對象：

深水埗區內的6至12歲學童(小學一至六年級)

### 服務時間：

逢星期六(公眾假期暫停)

上午10:00-下午1:00

(每節一小時，報名時請註明補習科目)

### 服務收費：

每小時\$100(按月收費)

\*現有報讀課餘託管學生可享優惠價每小時\$80\*

### 服務備註：

每節最多兩組，師生比例最高為1:3

# 核心服務

# 幼兒暫託服務

為需要長時間工作、工時不穩定的父母，或遇有突發照顧需要的家庭，提供3至6歲幼兒暫託服務。

## 服務對象：

深水埗區內的3至6歲幼兒

## 服務時間：

星期一至五

上午10:00-下午7:00

星期六、日及公眾假期暫停

## 服務收費：

每小時收費 **\$20** (每節最少兩小時)

如有需要，可以 **\$12** 訂購膳食



\*另備按日/星期/月收費，歡迎向職員查詢。





# 醫 西

# 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。

服務時間：



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



# 幼兒恆常班

## 幼兒足球體適能訓練班

內容：	讓幼兒認識足球運動及相關規則；訓練幼兒的反應、身體協調及集中力，同時提升幼兒紀律及團隊意識。		
日期：	9月2、9、16、23及30日 (共5堂) 10月7、14、21及28日 (共4堂) 11月4、11、18及25日 (共4堂) 12月2、9、16、23及30日 (共5堂)		
時間：	下午5:15-6:15 (逢星期五)	地點：	本中心及石硤尾區內運動場
對象：	4-7歲幼兒	名額：	8名
費用：	每堂\$90，按月收費	截止：	額滿即止
備註：	參加者需穿輕便服飾及自備水樽。		



## 幼兒跆拳道

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：	9月3、10、17及24日 (共4堂) 10月8、15、22及29日 (共4堂) 11月5、12、19及26日 (共4堂) 12月3、10、17、24及31日 (共5堂)		
時間：	上午11:00-12:00 (逢星期六)	地點：	本中心
對象：	4-6歲幼兒	名額：	12名
費用：	每堂\$90，按月收費	截止：	額滿即止
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. 因應堂數及學員進度，約每四個月考核一次以獲取資格。		



## 幼兒Ukulele小結他

內容：	課程教授基本指法及和弦伴奏，讓幼兒培養對音樂的興趣，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：	9月3、10、17及24日 (共4堂) 10月8、15、22及29日 (共4堂) 11月5、12、19及26日 (共4堂) 12月3、10、17、24及31日 (共5堂)		
時間：	下午4:00-5:00 (逢星期六)	地點：	本中心
對象：	4-6歲幼兒	名額：	6名
費用：	每堂\$90，按月收費	截止：	額滿即止
備註：	如有需要，家長可為小朋友預約及借用小結他在中心練習。		



# 幼兒恆常班

## 幼兒Hip Hop舞一星期五班

**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：** 9月2、9、16、23及30日 (共5堂)  
10月7、14、21及28日 (共4堂)  
11月4、11、18及25日 (共4堂)  
12月2、9、16、23及30日 (共5堂)



**時間：** 下午4:00-5:00 (逢星期五) **地點：** 本中心

**對象：** 3-6歲幼兒 **名額：** 8名

**費用：** 每堂\$90，按月收費 **截止：** 額滿即止

**備註：** 1. 參加者需穿輕便服飾及自備水樽；  
2. 家長可於活動完結前5分鐘到達欣賞幼兒的演出。

## 幼兒Hip Hop舞一星期六班

**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：** 9月3、10、17及24日 (共4堂)  
10月8、15、22及29日 (共4堂)  
11月5、12、19及26日 (共4堂)  
12月3、10、17、24及31日 (共5堂)



**時間：** 下午3:00-4:00 (逢星期六) **地點：** 本中心

**對象：** 3-6歲幼兒 **名額：** 8名


**費用：** 每堂\$90，按月收費 **截止：** 額滿即止

**備註：** 1. 參加者需穿輕便服飾及自備水樽；  
2. 家長可於活動完結前5分鐘到達欣賞幼兒的演出。




# 幼兒興趣班

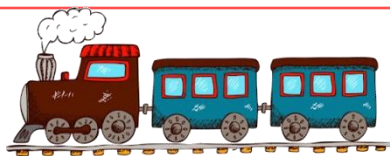
## 英語小跳豆

內容：	配合輕鬆有趣的故事及音樂，教授幼兒簡易英語單字，齊齊愉快學習。		
日期：	【第一期】 9月 5、19及26日 【第二期】 10月 10、17、24及31日 【第三期】 11月 7、14、21及28日 【第四期】 12月 5、12及19日		
時間：	下午3:30-4:30 (逢星期一)	地點：	本中心
對象：	3-4歲幼兒	名額：	10名
費用：	【第一／四期】 全期\$270【各共3堂】 【第二／三期】 全期\$360【各共4堂】	截止：	開課前一星期

## 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：	【第一期】 9月 5、19及26日 【第二期】 10月 10、17、24及31日 【第三期】 11月 7、14、21及28日 【第四期】 12月 5、12及19日		
時間：	下午4:45-5:45 (逢星期一)	地點：	本中心
對象：	5-6歲幼兒	名額：	10名
費用：	【第一／四期】 全期\$270【各共3堂】 【第二／三期】 全期\$360【各共4堂】	截止：	開課前一星期

## 幼兒通識科系列

內容：	幼兒通識科系列帶領小朋友認識不同主題，透過熱身活動、遊戲學習、藝術創作等活動，讓小朋友全面了解新知識！		
日期：	【第一期】【迎新學年】 9月 13、20、27日 【第二期】【火車漫遊】 10月 11、18、25日 【第三期】【天氣無常】 11月 1、8、15日 【第四期】【繽紛聖誕】 12月 6、13、20日		
時間：	下午4:30-5:30 (逢星期二)	地點：	本中心
對象：	3-6歲幼兒	名額：	6名
費用：	每期\$180【每期3堂】	截止：	開課前一星期

# 幼兒興趣班

## 幼兒水彩畫班

內容：以硬筆配合水彩教學，運用不同線條形狀作畫。

日期：【第一期】9月6、13、20及27日  
 【第二期】10月11、18及25日  
 【第三期】11月1、8、15、22及29日  
 【第四期】12月6、13及20日



時間：下午3:30-4:30 (逢星期二)

地點：本中心

對象：5-6歲幼兒

名額：10名

費用：【第一期】全期\$360【共4堂】  
 【第二/四期】全期\$270【各共3堂】  
 【第三期】全期\$450【共5堂】

截止：開課前一星期

## 幼兒畫畫工房

內容：透過硬筆顏料學習基本繪畫技巧。

日期：【第一期】9月6、13、20及27日  
 【第二期】10月11、18及25日  
 【第三期】11月1、8、15、22及29日  
 【第四期】12月6、13及20日



時間：下午4:45-5:45 (逢星期二)

地點：本中心

對象：3-4歲幼兒

名額：10名

費用：【第一期】全期\$360【共4堂】  
 【第二/四期】全期\$270【各共3堂】  
 【第三期】全期\$450【共5堂】

截止：開課前一星期

## 幼兒籃球班

內容：透過籃球讓幼兒學習團體合作的重要，並提升他們身體協調性。

日期：【第一期】10月8、15、22及29日  
 【第二期】11月5、12、19及26日  
 【第三期】12月3、10、17、24及31日



時間：下午5:30-6:30 (逢星期六)

地點：本中心

對象：3-6歲幼兒

名額：6名

費用：【第一/二期】全期\$280【各共4堂】  
 【第四期】全期\$350【共5堂】

截止：額滿即止

備註：需穿輕便服飾及自備水樽。

## 幼兒芭蕾舞班

內容：	透過教授芭蕾舞的基本舞蹈技巧，使幼兒領略舞蹈的樂趣，增加對音樂的反應及節奏感，鍛煉身體協調性，加強幼兒對音樂的敏感度及大小肌肉控制力。		
日期：	9月1、8、15、22及29日 10月6、13、20及27日 11月3、10、17及24日 12月1、8、15、22及29日 (全季共18堂)		
時間：	【A班】下午3:00-4:00 (逢星期四) 【B班】下午4:15-5:15 (逢星期四)	地點：	本中心
對象：	3-6歲幼兒	名額：	每班各10名
費用：	全季共\$2,880【全季共18堂】 *津貼價全季共\$1,440	截止：	開課前一星期
備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 必須穿著芭蕾舞鞋上課</li> <li>2. 如需購買芭蕾舞服及芭蕾舞鞋，請向職員查詢；</li> <li>3. 導師資格：英國皇家芭蕾舞專業3級。</li> </ol>		



如以津貼價報名  
報名時須**同時**繳交  
相關證明文件副本  
否則  
須繳交**正價費用**

現正領取  
**全額書簿津貼**  
或  
幼稚園及幼兒中心學費減免計劃或  
綜合社會保障援助計劃  
均可享有津貼價。

**津貼價  
資格**

## 中文識字樂遊班 (Chinese Learning Class For Ethnic Minority)

內容：	活動為主要少數族裔兒童提供中文學習平台，參加者可以認識日常生活常接觸的中文字詞，以輕鬆生動的方式好學中文。			
日期：	10月5、12、19、26日	火	木	日
時間：	下午4:30-5:30 (逢星期三)	地點：	本中心	
對象：	6-12歲兒童	人	日	門
費用：	<b>全免</b>	名額：	6名	
備註：	少數族裔人士優先考慮。	截止：	開課前一星期	

更多麥拿倫撥款贊助活動請留意中心最新資訊！

## 兒童跆拳道

**內容：** 主要教授正確跆拳道技法及其運用、套拳、搏擊技法、比賽技術、自衛術等，並培養兒童的運動精神。

**日期：** 9月3、10、17及24日 (共4堂)  
10月8、15、22及29日 (共4堂)  
11月5、12、19及26日 (共4堂)  
12月3、10、17、24及31日 (共5堂)

**時間：** 中午12:00-下午1:30 (逢星期六)

**地點：** 本中心

**對象：** 7-12歲兒童

**名額：** 15名

**費用：** 每堂\$90，按月收費

**截止：** 額滿即止

**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. 因應堂數及學員進度，約每四個月考核一次以獲取資格。



## 兒童Ukulele小結他

**內容：** 課程教授基本指法和弦伴奏，讓兒童培養對音樂的興趣，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：** 9月3、10、17及24日 (共4堂)  
10月8、15、22及29日 (共4堂)  
11月5、12、19及26日 (共4堂)  
12月3、10、17、24及31日 (共5堂)

**時間：** 下午3:00-4:00 (逢星期六)

**地點：** 本中心

**對象：** 7-12歲兒童

**名額：** 6名

**費用：** 每堂\$90，按月收費

**截止：** 額滿即止

**備註：** 如有需要，家長可為小朋友預約及借用小結他在中心練習。



## 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：** 9月3、10、17及24日 (共4堂)  
10月8、15、22及29日 (共4堂)  
11月5、12、19及26日 (共4堂)  
12月3、10、17、24及31日 (共5堂)

**時間：** 下午4:15-5:15 (逢星期六)

**地點：** 本中心

**對象：** 7-12歲兒童

**名額：** 8名

**費用：** 每堂\$90，按月收費

**截止：** 額滿即止

**備註：** 1. 參加者需穿輕便服飾及自備水樽；  
2. 家長可於活動完結前5分鐘到達欣賞兒童的演出。



# 兒童興趣班

## 主題通識教室系列


內容：	活動由社工帶領小朋友學習不同主題；小朋友可透過課堂學習、模擬實驗、自由探索等活動掌握課外知識。		
日期：	【第一期】【鐵路遊蹤】 9月21及28日 【第二期】【宇宙大全】 10月 5、12、19及26日 【第三期】【科學解密】 11月 9、16、23及30日 【第四期】【戶外攝影】 12月 7及14日		
時間：	下午4:15-5:15 (逢星期三)	地點：	本中心
對象：	6-12歲兒童	名額：	6名
費用：	【第一／四期】全期\$120【各共2堂】 【第二／三期】全期\$240【各共4堂】	截止：	開課前一星期

## Switch童樂班

內容：	活動讓小朋友透過Switch進行對壘，從競技中與隊員合作、和其他小朋友進行交流，更可從比賽中贏取小禮物！		
日期：	【第一期】 9月23及30日 【第三期】 11月18及25日	【第二期】 10月21及28日 【第四期】 12月 9及16日	
時間：	下午3:00-4:00 (逢星期五)	地點：	本中心
對象：	6-12歲兒童	名額：	6名
費用：	每期\$80【各共2堂】	截止：	開課前一星期



## 輕黏土達人

內容：	透過輕黏土創作不同主題藝術，培養小朋友專注力及創作靈感；每期設有不同主題，讓小朋友有更多發揮空間！		
日期：	【第一期】【美食匯聚】 9月10、17及24日 【第二期】【主題樂園】 10月 8、15、22及29日 【第三期】【世界建築】 11月 5、12、19及26日 【第四期】【彩色聖誕】 12月 3、10及17日		
時間：	下午4:45-5:45 (逢星期六)	地點：	本中心
對象：	6-12歲兒童	名額：	8名
費用：	【第一／四期】全期\$270【各共3堂】 【第二／三期】全期\$360【各共4堂】	截止：	開課前一星期



## 流體藝術工房

內容：	流體藝術多樣化，除了創作流體畫外，還能將色彩應用到裝飾品、小配件等。活動可訓練小朋友感觀協調及專注力，同時啟發小朋友藝術創意。		
日期：	9月10、17及24日		
時間：	下午3:15-4:30 (逢星期六)	地點：	本中心
對象：	6-12歲兒童	名額：	8名
費用：	每堂\$90，每期\$270	截止：	開課前一星期
備註：	如有需要，家長可為小朋友預備圍裙及手袖。		



## 自然風光水彩畫班

內容：	由導師教授水彩畫繪畫技巧，以湖光山色、山林田園作主題，掌握創作要素。		
日期：	10月8、15、22及29日		
時間：	下午3:15-4:30 (逢星期六)	地點：	本中心
對象：	6-12歲兒童	名額：	8名
費用：	每堂\$90，每期\$360	截止：	開課前一星期
備註：	如有需要，家長可為小朋友預備圍裙及手袖。		



## 靜物繪影油畫班

內容：	利用廣告彩學習油畫繪畫技巧，以繪畫靜物掌握技巧重點，適合對油畫創作感興趣的小朋友報名參加。		
日期：	【第一期】11月5、12、19及26日 【第二期】12月3、10及17日		
時間：	下午3:15-4:30 (逢星期六)	地點：	本中心
對象：	6-12歲兒童	名額：	8名
費用：	【第一期】全期\$360【共4堂】 【第二期】全期\$270【共3堂】	截止：	開課前一星期
備註：	如有需要，家長可為小朋友預備圍裙及手袖。		



# 兒童發展小組

## 童行成長小組系列

內容：	小組由社工帶領，以遊戲學習、互動分享、創作表達等各項要素，讓小朋友認識自我，同時提升社交能力；小組設有不同主題，歡迎持續參與。		
日期：	【第一期】【情緒管理】 9月7、14、21及28日 【第二期】【夢想規劃】 10月5、12、19及26日 【第三期】【時間管理】 11月2、9、16及23日		
時間：	下午5:30-6:30 (逢星期三)	地點：	本中心
對象：	6-12歲兒童	名額：	6名
費用：	每期\$200【每期各共4堂】	截止：	開課前一星期
備註：	曾參加兒童發展小組系列之小朋友將優先考慮。		



## 遊戲及藝術小組系列

內容：	小組由社工帶領，運用遊戲及色彩元素，讓小朋友嘗試以多種方式互相交流、分享心情和想法，學習與他人相處之道、建立關係。		
日期：	【第三期】【心靈色彩】 9月9、16、23及30日 【第四期】【成長彩虹】 10月7、14、21及28日 【第五期】【情緒色調】 11月4、11、18及25日		
時間：	下午5:15-6:15 (逢星期五)	地點：	本中心
對象：	6-12歲兒童	名額：	6名
費用：	每期\$200【每期各共4堂】	截止：	開課前一星期
備註：	曾參加遊戲及藝術小組【第一／二期】之小朋友將優先考慮。		



## 樂玩聖誕派對

內容：	歡迎「兒童發展小組」組員參加，透過小聚會、小派對迎接聖誕！		
日期：	【A組】12月14日(星期三) 【B組】12月16日(星期五)		
時間：	【A組】下午5:30-6:30 【B組】下午5:15-6:15	地點：	本中心
對象：	6-12歲兒童	名額：	每組最多6名
費用：	每組\$50【每組各共1堂】	截止：	開課前一星期
備註：	只接受有參加兒童發展小組系列之小朋友報名參加。		



### 親子-D酥製作班

內容：	卡通造型-D酥精緻小巧，美味可口；製作班讓親子一起體驗製作-D酥的樂趣，亦可將作品帶回家中慢慢品嚐！		
日期：	【第一期】9月17日(星期六) 【第二期】10月22日(星期六) 【第三期】11月5日(星期六) 【第四期】12月17日(星期六)		
時間：	下午3:00-5:30	地點：	本中心
對象：	親子(幼童年齡須為5歲或以上)	名額：	10對親子
費用：	每期\$120/一對親子	截止：	開課前一星期
備註：	每組親子參加人數上限為3人，最多2名成人及1名小朋友。		



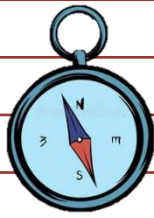
### 親子饅頭製作班

內容：	由搓麵粉開始，親手製作一個得意造型的饅頭(如動物、卡通公仔等)，並可把成品帶回家與家人分享。		
日期：	【第一期】9月10日(星期六) 【第二期】10月8日(星期六) 【第三期】11月12日(星期六) 【第四期】12月10日(星期六)		
時間：	下午3:00-5:30	地點：	本中心
對象：	親子(幼童年齡須為5歲或以上)	名額：	10對親子
費用：	每期\$120/一對親子	截止：	額滿即止
備註：	每組親子參加人數上限為3人，最多2名成人及1名小朋友。		



### 「深」不可測 親子戶外定向

內容：	與子女一起於深水埗區完成不同的定向任務，訓練親子合作性。		
日期：	11月12日(星期六)		
時間：	下午3:30-6:00	地點：	本中心及深水埗區內
對象：	親子(中心會員)	名額：	20對
費用：	\$80/一對親子	截止：	額滿即止



### 「月」讀「悅」有趣·共讀園地

內容：	與義工一起享受故事時間，並一起進行與故事有關的活動！		
日期：	9月24日(星期六) 11月26日(星期六) 10月29日(星期六) 12月24日(星期六)		
時間：	下午3:00-4:30	地點：	本中心
對象：	3-12歲幼童	名額：	25名
費用：	全免	截止：	額滿即止



活動推廣

## 婦女瑜珈輪班

內容：	用瑜珈輪配合不同瑜珈式子，除提升柔軟度外，亦可強化核心力量練習，鍛鍊集中力及穩定性，有助平衡身心。		
日期：	9月 5、19及26日 (共3堂) 10月 10、17、24及31日 (共4堂) 11月 7、14、21及28日 (共4堂) 12月 5、12及19日 (共3堂)		
時間：	上午10:00-11:00 (逢星期一)	地點：	本中心
對象：	婦女會員 (70歲以下)	名額：	10名
費用：	每堂\$100，按月收費	截止：	額滿即止
備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不適合椎間盤突出及嚴重脊骨有問題及高血壓人士；</li> <li>2. 中心提供瑜珈輪及瑜珈磚，參加者須自備瑜珈墊；</li> <li>3. 須在每月最後一堂或之前預繳下月費用。</li> </ol>		

## 瑜珈伸展班

內容：	透過不同瑜珈式子和呼吸調息，調整婦女身體機能吸收養份。促進血液循環，也能提昇身體柔軟度、防止骨骼疏鬆及保持青春活力。		
日期：	9月 1、8、15、22及29日 (共5堂) 10月 6、13、20及27日 (共4堂) 11月 3、10、17及24日 (共4堂) 12月 1、8、15、22及29日 (共5堂)		
時間：	上午10:00-11:00 (逢星期四)	地點：	本中心
對象：	婦女會員 (70歲以下)	名額：	10名
費用：	每堂\$80，按月收費	截止：	額滿即止
備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請自備軟墊上課；</li> <li>2. 參加者可為同行幼兒 (3-6歲) 預約於活動期間免費使用暫託服務；</li> <li>3. 活動為恆常班，現有參加者優先續報；</li> <li>4. 須在每月最後一堂或以前預繳下月費用。</li> </ol>		



## 流體畫藝術工作坊 (II)

內容：	「流體畫」又稱「澆注畫」及「流動畫」，是一種使用壓克力顏料，透過澆淋或是傾倒的方式讓顏料流動，產生色彩碰撞，使參加者能隨著自己的想法創作出具個人風格的藝術作品。		
日期：	9月20及27日		
時間：	上午10:30-12:00 (逢星期二)	地點：	本中心
對象：	婦女會員 (70歲以下)	名額：	10名
費用：	全期\$160【共2堂】	截止：	開課前一星期



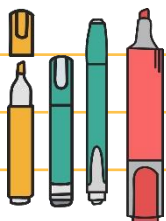
## 固體水彩藝術班

內容：	「固型水彩」是經過乾燥壓縮而成，利用畫筆沾水和顏料混合即可使用。課程將會從基礎畫法開始，教授不同繪畫水彩畫的技巧。		
日期：	10月11、18、25日及11月1日		
時間：	上午11:00-12:00 (逢星期二)	地點：	本中心
對象：	婦女會員 (70歲以下)	名額：	10名
費用：	全期\$200【共4堂】	截止：	開課前一星期



## 馬克筆繪畫班

內容：	馬克筆是一種書寫或繪畫專用的繪圖彩色筆，馬克筆畫出的顏色飽和度高及使用方便。課堂將由淺入深教授不同使用馬克筆繪畫的基本技巧。		
日期：	11月7、14、21及28日		
時間：	上午11:00-12:00 (逢星期一)	地點：	本中心
對象：	婦女會員 (70歲以下)	名額：	10名
費用：	全期\$200【共4堂】	截止：	開課前一星期



## FOTOMO立體相工作坊

內容：	FOTOMO (攝影模型) 是把平面的相片，變成立體的模型，突破傳統照片的平面呈現。透過自行拼貼，重塑一個獨特的空間。		
日期：	12月12日		
時間：	上午10:30-12:30 (星期一)	地點：	本中心
對象：	婦女會員 (70歲以下)	名額：	10名
費用：	全期\$80【共1堂】	截止：	開課前一星期



備註：參加者可預約為同行幼兒於活動期間免費使用暫託服務。

# 義工培訓及招募

## 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：	【第一期】 9月24日 (星期六)	【第二期】 11月26日 (星期六)	
時間：	上午10:30-中午12:00	地點：	本中心
對象：	婦女義工	名額：	8名
費用：	全免	截止：	額滿即止



## 說故事義工培訓工作坊

內容：	義工能於培訓工作坊中認識繪本之外，亦能學習繪本共讀技巧及進行場景模擬。完成培訓後可參與中心的「共讀園地」活動。		
日期：	10月15日 (星期六)		
時間：	下午3:00-4:30	地點：	本中心
對象：	義工 (18歲以上)	名額：	20名
費用：	全免	截止：	活動前一星期
備註：	須先成為保良局義工，活動計算保良局義工時數；		



## 「深」不可測 親子戶外定向 (義工招募)

內容：	協助「深」不可測 親子戶外定向檢查站任務。		
日期：	11月12日 (星期六)		
時間：	下午2:00-6:30	地點：	本中心及深水埗區內
對象：	義工 (18歲以上)	名額：	10名
費用：	全免	截止：	額滿即止
備註：	須先成為保良局義工，活動計算保良局義工時數；		



## 「月」讀「悅」有趣·共讀園地 (義工招募)

內容：	與3-10歲幼童進行說故事、遊戲及手工，讓幼童能於過程中學習。		
日期：	9月24日 (星期六)	11月26日 (星期六)	
	10月29日 (星期六)	12月24日 (星期六)	
時間：	下午2:30-5:00	地點：	本中心
對象：	義工 (18歲以上)	名額：	5名
費用：	全免	截止：	額滿即止
備註：	1. 須先成為保良局義工； 2. 逐次報名，不用全部參加； 3. 可自備適合繪本，中心亦會提供繪本供選擇； 4. 曾參與說故事義工培訓工作坊的義工優先參加。		



## 養生保健講座

日期	主題
9月19日 (星期一)	有覺好「瞓」
10月24日 (星期一)	做個醒「目」人
11月14日 (星期一)	待定
12月12日 (星期一)	待定

時間：上午11:00-12:00

費用：免費參加

對象：中心會員

名額：30名 (額滿即止)

備註：參加者可於講座後登記中醫義診，額滿即止。





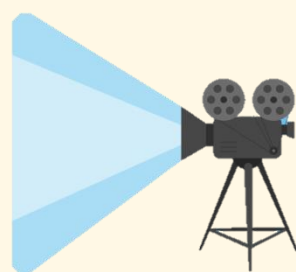
星期一

星期二

活動

開始訂購飯餐

電影欣賞



時間

10:30-12:00

費用

免費

對象

60歲以上  
中心會員

名額

30名  
額滿即止





# 活動精選

星期三

樂齡多元運動班



10:30-11:45

每堂\$10  
按月收費

60歲以上  
中心會員

8名  
額滿即止

星期四

飯前健體伸展班



11:00-12:00

每堂\$10  
按月收費

60歲以上  
中心會員

15名  
額滿即止

星期五

樂在桌遊



10:30-12:00

免費

60歲以上  
中心會員

10名  
額滿即止

# 驗

## 「醫社連心」 社區關懷行動 眼/配眼鏡資助服務



現已接受申請

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

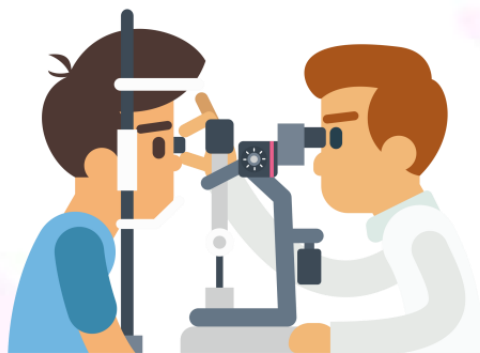
- (1) 6個月內接受驗眼/配眼鏡之單據正本
- (2) 身份證明文件正本 (如身份證或出生證明書)

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

- 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。)

領取  
資助



此計劃由中國銀行(香港)有限公司撥款贊助

# 場地租借

場地	可容納人數 及面積	可租用時間		租用費用	租用費用
		星期一至五	星期六	星期一至五 (以小時計算)	星期六 (以小時計算)
1. 面談室	不多於4人 約50呎	10:00-13:30	9:00-13:30	\$80	\$100
2. 多用途室(一)	不多於 20人 約200呎	14:30-20:00	14:30-20:00	\$150	\$180
3. 課餘託管室	不多於 30人 約400呎	10:00-13:30	14:30-20:00	\$200	\$250
4. 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	\$250	\$300
5. 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	\$500	\$600

## 注意事項：

1. 每次租用最少為一小時，
2. 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。
3. 設備：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)



面談室

多用途室(一)

課餘託管室

多用途室(二)

大堂

## 優惠及準則：

- 學生團體可享7折優惠租用；租用團體須出示有效文件方可獲得優惠。
- 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。
- 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。
- 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。
- 如租用期間場地設施有所損毀，租用者須照價賠償。
- 本中心保留一切使用及租用場地之最終決定權。

## 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	暴風訊號	中心內活動	中心外活動
一號風球	黃色暴雨	照常舉行	照常舉行
三號風球	紅色暴雨	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	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，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 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：2022年8月  
印刷：2000份