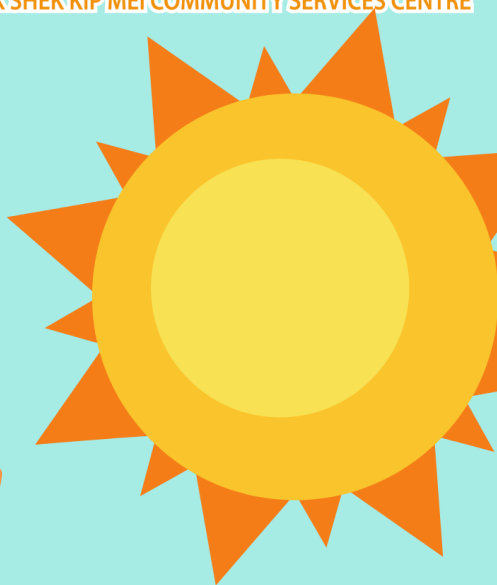




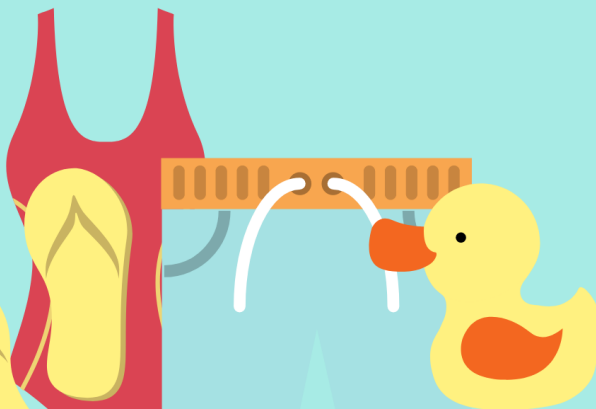
深水埗區議會
保良局石硤尾社區服務中心

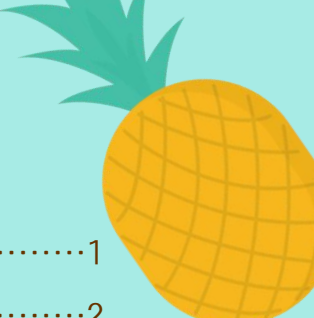
SHAM SHUI PO DISTRICT COUNCIL
PO LEUNG KUK SHEK KIP MEI COMMUNITY SERVICES CENTRE

2021年 5至8月 活動通訊



暑期活動6.12
開始接受報名





目錄

有營飯堂食物援助服務	1
課餘託管服務	2
三人專科補習	3
幼兒暫託服務	4
醫療服務	5
關愛基金長者牙科服務資助	6
「醫社連心」活動	7
暑期課餘託管	8
小寶寶大志願暑期體驗之旅	9
暑期幼兒活動	10-12
暑期兒童活動	13-14
暑期活動報名日及報名須知	15
幼兒恆常活動	16-18
兒童恆常活動	19-21
親子活動	22
婦女活動	23-24
樂齡一族活動	25
義工招募	26
Facebook專頁	27
場地借用	28
一般活動報名須知	29



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：

於深水埗區內有居住或工作需要人士
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 或

下午4:00-晚上8:00

(視乎小學上課安排調整)

服務收費：

月費由 **\$850起**，歡迎查詢
(價格視乎每週上課日數及時數而定)



三人專科補習



內容

針對學童較弱科目作個別指導，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

逢星期六（公眾假期暫停）

時間

英文科：上午 10:00-11:00
數學科：上午 11:00-12:00

地點

本中心

對象

6-12歲兒童
（小一至小六學生）

名額

每科最多兩組
每組最多3名

費用

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*

截止
報名

每月開課前一星期，
額滿即止

備註

1. 師生比例為1:3
2. 須帶備相關科目書本、學校工作紙及練習等

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



核心服務

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





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

「關愛基金」長者牙科服務資助項目

資助服務內容

符合資格的長者可獲免費鑲活動假牙及接受其他相關的牙科診療服務(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及X光檢查)。

受惠對象

- ✓ 65歲或以上並於最近連續三個月正領取「長者生活津貼」的長者;
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務或衛生署的「長者牙科外展計劃」;
- ✓ 已失去全部或部分牙齒或患有牙疾，並願意接受本資助項目的牙科服務資助及診療;及
- ✓ 獲參與項目的非政府機構牙醫或私家牙醫，根據香港牙醫學會制訂的指引，評估為需要並適合接受鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務。



有興趣申請之長者可致電2608 9112或親臨中心與謝姑娘查詢



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



醫社連心

養生保健講座



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:(星期一) 5月3日 【經穴養生：常用穴位按摩】

6月7日 【夏季養生湯水】

7月5日 【認識更年期】

8月2日 【腰痛的預防及保健】



時間:上午11:00-12:00

地點:本中心

對象:中心會員

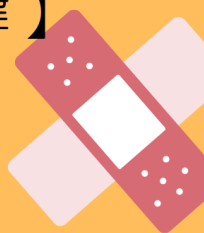
費用:全免

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。



7

暑期課餘託管服務

暑假期間由導師指導學童完成暑期作業，複習已有知識，鞏固基礎。另設有趣味學習時段，教授學童課外知識，如製作手工藝品、進行桌上互動遊戲，訓練學童邏輯思維，強化社交技巧，發掘多元興趣。

時段一	時間	內容
	10:00-12:00	功課輔導
時段二	12:00-13:00	多元趣味學習
	15:00-17:00	功課輔導
	17:00-18:00	多元趣味學習

	功課輔導	功課輔導及 多元趣味學習
7月19-30日（共10天）	\$700	\$850
8月2-27日（共20天）	\$1300	\$1500
7月19日至8月27日 （共30天）	\$1800	\$2100

小寶寶大志願 暑期體驗之旅

透過不同職業主題的活動，讓幼兒從中學習及得到啟發，有助全面發展。

日期：12/7/2021 – 20/8/2021 (六個星期)

時間：上午10:00–5:00

地點：本中心

對象：3–6歲幼兒

6月12日前優先報名全期活動，
詳情可向職員查詢

時間/星期	一	二	三	四	五
10:00–10:30	歡迎				
10:30–11:30	數數算算	玩轉英語	互動中文	百科大全	故事園地
11:30–12:30	早操/團體遊戲/小組活動				
12:30–13:30	午膳				
13:30–15:00	休息				
15:00–16:00	職業主題活動				
	出色藝術家	堅毅運動員	小小記者	小小廚師	好奇冒險家
16:00–16:30	茶點/分享時間				
16:30–17:00	玩具時間				

費用

單日：\$150

一星期(5天)：\$700

全期活動(共30天)\$3500

備註：

*託兒人數比例1:7

*茶點費用全免，午膳需另外收費：每餐\$12

*如不選擇於本中心訂餐，請自備午膳予幼兒

*活動有機會按當日實際情況有所調動

*7月24日及8月14日暫定為親子日

*8月20日暫定為小寶寶結業派對



暑期幼兒活動

活動由中國銀行（香港）有限公司撥款贊助

升小一預備班

內容	根據小學課程作為藍本，由淺入深教導，讓幼兒更容易適應小學課程。		
日期	(逢星期一、三、四) 7月12 至 8月23日 【共18堂】		
時間	下午3:30-4:30	地點	本中心
對象	升小一幼兒	名額	10名
費用	每月\$1600【共18堂】	截止報名	開課前一星期
備註	8月18日不用上課		



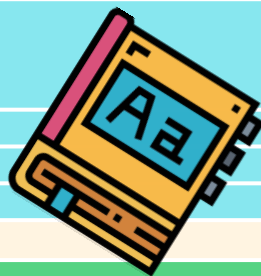
妙趣小手工

內容	導師運用工藝材料，令幼兒感受到手工創作的變化和立體感，培養他們的耐性，增加對使用工藝材料的認識和掌握。		
日期	(逢星期一) 7月12、19及26日;8月2、9及16日		
時間	上午11:00-12:00	地點	本中心
對象	3-6歲幼兒	名額	10名
費用	全期\$480【共6堂】	截止報名	可插班



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	(逢星期一) 第一期:7月5、12、19及26日 第二期:8月2、9、16及23日		
時間	下午3:30-4:30	地點	本中心
對象	3-4歲幼兒	名額	10名
費用	每期\$360【共4堂】	截止報名	可插班



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) 第一期:7月5、12、19及26日 第二期:8月2、9、16及23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	每期\$360【共4堂】	截止報名	可插班



暑期幼兒活動

活動由中國銀行（香港）有限公司撥款贊助

幼兒通識百科(III)－恐龍霸權

內容	透過遊戲學習、藝術創作、簡單實驗等活動，讓幼兒全面了解各種知識 小組帶同小朋友穿梭時空，回到恐龍世界，追尋曾經稱霸大地的王者！		
日期	(逢星期二) 7月6、13、20、27日		
時間	下午4:45-5:45	地點	本中心
對象	3-6歲幼兒	名額	6名
費用	全期\$200【共4堂】	截止報名	開課前一星期



幼兒通識百科(IV)－太空旅行

內容	透過遊戲學習、藝術創作、簡單實驗等活動，讓幼兒全面了解各種知識；由太陽系出發，認識各種星球和宇宙中的神秘現象！		
日期	(逢星期二) 8月3、10、17、24日		
時間	下午4:45-5:45	地點	本中心
對象	3-6歲幼兒	名額	6名
費用	全期\$200【共4堂】	截止報名	開課前一星期



健康小廚師

內容	教導幼兒煮食的烹煮技巧，讓幼兒全程參與製作色香味俱全的餐餚，於煮食中尋找樂趣。		
日期	(逢星期二) 7月13、20、27日；8月3、10、17日		
時間	下午3:30-4:30	地點	本中心
對象	3-6歲幼兒	名額	10名
費用	全期\$540【共6堂】	截止報名	可插班



幼趣學奧數

內容	教授學生認識數字，從而明白數字與數值之間的關係，引導學生主動思考，教授不同運算技巧，讓學生掌握不同的數學概念。		
日期	(逢星期四) 7月15、22、29日；8月5、12、19日		
時間	上午11:00-12:00	地點	本中心
對象	5-6歲幼兒	名額	10名
費用	全期\$540【共6堂】	截止報名	開課前一星期



暑期幼兒活動

活動由中國銀行（香港）有限公司撥款贊助

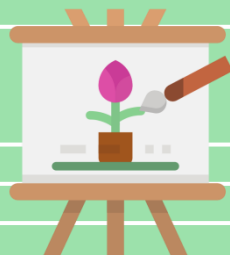
幼兒水彩畫班

內容	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。		
日期	(逢星期四) 第一期:7月8、15、22及29日 第二期:8月5、12、19及26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	每期\$360【共4堂】	截止報名	可插班
備註	請於上課時自備圍裙及手袖套		



幼兒畫畫工房

內容	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) 第一期:7月2、9、16及23日 第二期:8月6、13、20及27日		
時間	下午4:45-5:45	地點	本中心
對象	3-4歲幼兒	名額	10名
費用	每期\$360【共4堂】	截止報名	可插班



彩色怪獸 幼兒情緒小組

內容	小組以趣味遊戲為主，讓幼兒透過群體活動、競賽及合作遊戲、從中學習接受自己及別人的不同情緒，學懂面對輸贏，藉此提升幼兒控制情緒的能力。		
日期	(逢星期四) 7月22及29日，8月5、12日		
時間	中午12:00-1:00	地點	本中心
對象	4-6歲幼兒	名額	5名
費用	全期\$200【共4堂】	截止報名	活動前一星期



暑期兒童活動

活動由中國銀行（香港）有限公司撥款贊助

手動樂設計(I)－翱翔天際的飛機

內容	以「飛機」作主題，利用不同材料如輕木材、紙張、塑膠等，讓小朋友設計各式各樣的飛機；在導師指導下，小朋友更可研發飛得更遠、飛行時間更耐、材質更堅固的飛機。		
日期	(逢星期六) 7月10、17、24、31日		
時間	下午4:45-5:45	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	8名
費用	全期\$360 【共4堂】	截止報名	開課前一星期



手動樂設計(II)－航行汪洋的船艦

內容	興趣班以「船艦」作主題，利用不同材料如輕木材、紙張、塑膠等，讓小朋友設計各式各樣的船艦；完成後更可嘗試在水面上試驗航行，測試船隻能力。		
日期	(逢星期六) 8月7、14、21、28日		
時間	下午4:45-5:45	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	8名
費用	全期\$360 【共4堂】	截止報名	開課前一星期



夢想家－小小室內設計師

內容	由設計裝潢、繪畫草圖，到收集材料、塑造模型，參加者將體驗室內設計師的工作，製作屬於自己、獨一無二的模型房屋。		
日期	(逢星期六) 7月10、17、24、31日		
時間	下午3:15-4:30	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	8名
費用	全期\$360 【共4堂】	截止報名	開課前一星期

賽車夢－遙控車駕駛訓練班

內容	現在小朋友也可以學習駕駛，甚至參加賽車了！參加者將在訓練班中學習使用道路、交通規則，以及設計賽道、學習遙控車駕駛技巧和賽車競速。		
日期	(逢星期六) 8月7、14、21、28日		
時間	下午3:15-4:30	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	6名
費用	全期\$360 【共4堂】	截止報名	開課前一星期



暑期兒童活動

活動由中國銀行（香港）有限公司撥款贊助

暑假特備小組(I)——大玩特玩二次元

內容	「Pokemon」、「多啦A夢」、「食雞」等動漫、遊戲作品都是耳熟能詳，小組會和參加者一起將不同作品的內容實現出來，利用當中的道具、角色融入遊戲之中，讓小朋友全情投入、享受玩樂！		
日期	(逢星期四) 7月8、15、22、29日		
時間	下午5:30-6:30	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	6名
費用	全期\$240 【共4堂】	截止報名	開課前一星期

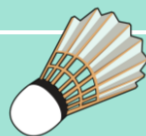


暑假特備小組(II)——綜合競技大比拼

內容	小組將由工作人員帶領參加者進行不同的競技較量，當中包括球類、箭藝、射擊等，令小朋友渡過一個健康又充滿活力的暑假。		
日期	(逢星期四) 8月5、12、19、26日		
時間	下午5:30-6:30	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	6名
費用	全期\$240 【共4堂】	截止報名	開課前一星期

基礎羽毛球訓練班

內容	由羽毛球教練教授小朋友基本羽毛球知識及技巧，參加者將在課堂中鍛鍊體能，學習發球、接球、擊球等技巧。		
日期	(逢星期六) 7月10、17、24、31 8月7、14、21、28日		
時間	上午10:30-下午12:30	地點	石硤尾屋邨羽毛球場
對象	6-12歲兒童	名額	8名
費用	全期\$720 【共8堂】	截止報名	開課前一星期
備註	活動場地為戶外，如遇上惡劣天氣將會取消。		



暑期活動報名日 及報名須知

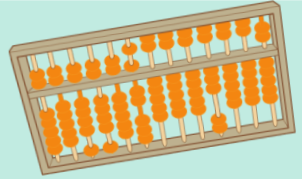
1. 中心本年度暑期活動於2021年6月12日(星期六)，下午2時正開始接受報名；暑期活動(P. 10-P. 14)在報名日前暫不接受報名；
2. 恆常班組如跆拳道、小結他等並非暑期活動，家長可提早為小朋友報讀7、8月份課堂，惟部分名額會先留給現有學員續報；
3. 所有活動均設有名額限制，如參加名額已滿，工作員會將報名人士安排至後補名單；如有已報人士取消報名，將按後補名單次序補上，工作員將個別聯絡家長，交款作實；
4. 後補名單上之學員，如在暑期活動開課前7天未有收到工作員致電，邀請家長到中心交款報名，均示作後補不成功，家長不必致電中心查詢；
5. 如已報名人士於開班前出現嚴重事故，如骨折、手術，或經醫生證明不適合參加已報名之活動，本中心將安排參加者取回相應款項；
6. 如已報名人士因新型冠狀病毒防疫措施影響，如強制隔離、強制檢測以致未能出席課堂活動，本中心將安排參加者取回相應款項；
7. 已報名人士如非因上述原因而要求退班，必須於開課前14天申請取消報名及退款，說明原因並需繳交相關證明；經中心批核後，已報名人士可取回報名款項，但本中心需按每個退班活動的費用收取25%作行政費(恆常活動報名後不設退款)；
8. 如無合理原因，中心有權拒絕退班申請及退還相關款項；
9. 所有暑期活動不設轉班或轉讓名額予他人(包括後補名額)；
10. 本中心保留取消或變更各項暑期活動之決定權，其他報名條款請參閱P. 29之一般活動報名須知與封底的惡劣天氣安排。

幼兒恆常活動

活動由中國銀行（香港）有限公司撥款贊助

基礎珠心算

內容	適合初次學習珠心算之學生。把數學概念化成實物及圖像進行數學運算。鍛鍊幼兒思維和邏輯能力，增強耐性及專注力。		
日期	(逢星期三) 5月5、12、26日 6月2、9、16、23、30日 7月7、14、21、28日 8月4、11、18、25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\$90（按月收費）	截止報名	開課前一星期
備註	需自備珠心算盤		



初階珠心算

內容	把抽象的數學概念，化成實物及圖像進行數學運算。讓幼兒可以在數學運算體會樂趣，鍛鍊思維和邏輯能力，增強專注力。		
日期	(逢星期二) 5月4、11、25日 6月1、8、15、22、29日 7月6、13、20、27日 8月3、10、17、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\$90（按月收費）	截止報名	開課前一星期
備註	1. 需自備珠心算盤 2. 只限已完成「基礎珠心算」之學生報讀		

幼兒鋼琴基礎課程

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) 5月8、15、22、29日 6月5、19、26日 7月3、10、17、24、31日 8月7、14、21、28日		
時間	上午11:15-12:15	地點	本中心
對象	4-6歲幼兒	名額	6名
費用	每堂\$100（按月收費）	截止報名	可插班



幼兒恆常活動

活動由中國銀行（香港）有限公司撥款贊助

幼兒Hip Hop舞班(星期五班)

內容	以節奏明快的音樂配合簡單舞步，提升參加者專注力、身體協調性、音樂感及空間感。		
日期	(逢星期五) 5月7、14、21及28日 6月4、11、18及25日 7月2、9、16、23及30日 8月6、13、20及27日		
時間	下午4:00-5:00	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)	截止報名	可插班，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舞班(星期六班)

內容	以節奏明快的音樂配合簡單舞步，提升參加者專注力、身體協調性、音樂感及空間感。		
日期	(逢星期六) 5月8、15、22及29日 6月5、19及26日 7月3、10、17、24及31日 8月7、14、21及28日		
時間	下午3:00-4:00	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)	截止報名	可插班，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		



幼兒恆常活動

活動由中國銀行（香港）有限公司撥款贊助

跆拳道班

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) 5月8、15、22及29日 6月5、12、19及26日 7月3、10、17、24及31日 8月7、14、21及28日		
時間	5月及6月: 上午11:30-1:00 7月及8月: 上午11:00-12:00	地點	本中心
對象	4-6歲幼兒	名額	12名
費用	每堂\$100 (按月收費)	截止報名	開課前一星期



幼兒ukulele小結他

內容	教授基本指法及和弦伴奏，讓參加者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) 5月8、15、22及29日 6月5、19及26日 7月3、10、17、24及31日 8月7、14、21及28日		
時間	(初階) 下午3:30-4:30 (進階) 下午4:30-5:30	地點	本中心
對象	4-6歲幼兒	名額	5名
費用	每堂\$90 (按月收費)	截止報名	開課前一星期
備註	上課提供樂器		



足球體適能訓練班

內容	透過足球班讓幼兒認識足球運動及相關規則。主要訓練幼兒的反應、協調及集中力，同時於過程中提升幼兒紀律。		
日期	(逢星期六) 5月8、15、22及29日 6月5、19及26日 7月3、10、17、24及31日 8月7、14、21及28日		
時間	5月及6月: 上午10:15-11:15 7月及8月: 上午9:45-10:45	地點	本中心
對象	3-6歲幼兒	名額	6名
費用	每堂\$90 (按月收費)	截止報名	可插班，額滿即止
備註	參加者需穿著輕便服飾、平底運動鞋及自備水樽		



兒童恆常活動



活動由中國銀行（香港）有限公司撥款贊助

兒童ukulele小結他

內容	教授基本指法及和弦伴奏，讓參加者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) 5月8、15、22及29日 6月5、19及26日 7月3、10、17、24及31日 8月7、14、21及28日		
時間	(初階)下午2:30-3:30 (進階)下午5:30-6:30	地點	本中心
對象	7-12歲兒童	名額	5名
費用	每堂\$90（按月收費）	截止報名	開課前一星期
備註	上課提供樂器		



兒童HipHop舞班

內容	以節奏明快的音樂配合簡單舞步，提升參加者專注力、身體協調性、音樂感及空間感。		
日期	(逢星期六) 5月8、15、22及29日 6月5、19及26日 7月3、10、17、24及31日 8月7、14、21及28日		
時間	下午4:15-5:15	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）	截止報名	可插班，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		



兒童恆常活動

活動由中國銀行（香港）有限公司撥款贊助

跆拳道班

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) 5月8、15、22及29日 6月5、19及26日 7月3、10、17、24及31日 8月7、14、21及28日		
時間	5月及6月: 上午11:30-1:00 7月及8月: 中午12:00-1:30	地點	本中心
對象	7-12歲兒童	名額	12名
費用	每堂\$100 (按月收費)	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		



兒童鋼琴基礎課程

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, 培養兒童的音樂感, 啟發幼兒潛能和創造力。		
日期	(逢星期六) 5月8、15、22、29日 6月5、19、26日 7月3、10、17、24、31日 8月7、14、21、28日		
時間	上午10:15-11:15	地點	本中心
對象	7-12歲兒童	名額	6名
費用	每堂\$100 (按月收費)	截止報名	可插班



兒童成長小組活動

活動由中國銀行（香港）有限公司撥款贊助

童行成長小組(VI)一細看生命與生命力

內容	生、老、病、死是每個人都會經歷的階段，小組將以生命導入主題，在社工帶領下，透過遊戲、分享、影片觀看等探索生命與生命力的意義，以輕鬆的方法認識人生四階之首。		
日期	(逢星期五) 7月9、16、23、30日		
時間	下午4:45-5:45	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	6名
費用	全期\$200【共4堂】	截止報名	開課前一星期
備註	歡迎同時報名參加童行成長小組(VII)		

童行成長小組(VII)一細看年老、患病、死亡

內容	對年老、患病、死亡有更多認識，令我們更珍惜及重視生命。是次小組延續童行成長小組(VI)的主題一生命，社工將透過遊戲、分享、影片觀看等人生四階的其餘三階。		
日期	(逢星期五) 8月6、13、20、27日		
時間	下午4:45-5:45	地點	本中心
對象	6-12歲兒童	名額	6名
費用	全期\$200【共4堂】	截止報名	開課前一星期
備註	曾參加童行成長小組(VI)的小朋友優先		



親子活動

活動由香港台灣新女性協會撥款贊助

夏日大競鬥

內容 於炎炎夏日與大家一起進行各項競鬥運動！

日期 (星期三) 7月24日

時間 下午3:00-4:30

對象 親子

費用 \$80 (一對親子)

備註 參加者需穿輕便服飾及自備水樽

地點

待定

名額

10對親子

截止報名

額滿即止



親子點心工房

內容 與子女一起製作不同的中式點心，並把成品帶回家與家人分享
(逢星期四)

日期 5月20日 蝦餃、5月27日 奶皇包

6月17日 燒賣、6月24日 臘腸卷

時間 下午2:30-4:30

對象 親子

費用 \$100 (一對親子)

備註 1. 每組可製作一份點心
2. 請自備食物盒

地點

本中心

名額

10對親子

截止報名

額滿即止



親子SUKIYAKI班

內容 壽喜燒，是一種日本料理，是一種以少量醬汁烹煮食材的火鍋。
活動中可與子女製作一份壽喜燒，並把成品帶回家與家人分享。

日期 (星期三) 8月18日

時間 下午4:00-6:00

對象 親子

費用 \$120 (一對親子)

備註 價錢已包一份材料連鍋

地點

本中心

名額

10對親子

截止報名

額滿即止



夏日美食煮一煮

內容 炎炎夏日一起製作楊枝甘露及麥提莎糯米糍。

日期 (星期三) 8月25日

時間 下午5:00-6:00

對象 親子

費用 \$120 (一對親子)

備註 參加者需穿輕便服飾及自備水樽

地點

本中心

名額

10對親子

截止報名

額滿即止

婦女活動

活動由香港台灣新女性協會撥款贊助

押花水晶膠工作坊 (吊咀、鏡盒)

內容	學習利用押花與滴膠，製成獨一無二的手工藝品。		
日期	(星期三) 7月14日		
時間	上午10:15-下午11:45	地點	本中心
對象	婦女會員	名額	10名
費用	\$ 80	截止報名	活動前一星期



銀黏土工藝工作坊

內容	學習銀黏土工藝，利用簡單方法製作一枚銀戒指。		
日期	(星期三) 7月28日		
時間	上午10:15-下午11:45	地點	本中心
對象	婦女會員	名額	10名
費用	\$ 80	截止報名	活動前一星期



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) 8月18日		
時間	上午10:15-下午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	歡迎參加者自備化妝品及用具		

面部及肩頸按摩工作坊

內容	由專業美容師教授面部及肩頸按摩的基本知識及技巧。		
日期	(星期三) 8月25日		
時間	上午10:15-下午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



婦女活動

活動由香港台灣新女性協會撥款贊助

瑜伽伸展班

內容	透過不同瑜伽式子和呼吸調息，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	(逢星期二) 5月4、11、18及25日 6月1、8、15、22及29日 7月6、13、20及27日 8月3、10、17、24及31日		
時間	上午10:00-11:00	地點	本中心
對象	婦女會員(65歲以下)	名額	10名
費用	每堂\$70 (按月收費)	截止報名	可插班，額滿即止
備註	請自備軟墊上課		



婦女結他班

內容	教授木結他基本指法、和弦伴奏、音階及樂理等。亦會學習彈奏多首不同風格的獨奏曲，包括古典音樂和流行音樂。		
日期	(逢星期四) 5月6、13、20及27日 6月3、10、17及24日 7月8、15、22及29日 8月5、12、19及26日		
時間	上午10:00-11:00	地點	本中心
對象	區內婦女(65歲以下)	名額	6名
費用	每堂\$70 (按月收費)	截止報名	開課前一星期
備註	上課提供樂器		



*凡報名參與婦女系列活動，同行的3-6歲幼兒均可免費使用幼兒暫託服務。

樂齡一族活動

飯前健體運動班

內容 學習簡單的健體操，保護筋骨，舒展肌肉。

日期 (逢星期二)
5月4、11、18、25日
6月1、8、15、22、29日
7月6、13、20、27日
8月3、10、17、24、31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 10名

費用 每堂\$10 (按月收費)

截止報名 可插班，額滿即止



「樂」在桌遊

內容 透過玩康樂棋，層層疊、魔力橋等，讓老友記作邏輯推理、記憶訓練並一同玩耍。

日期 (逢星期四)
5月6、13、20、27日
6月3、10、17、24日

時間 上午11:00-12:00

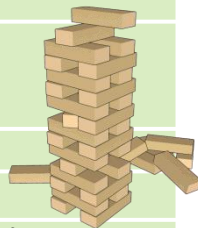
地點 本中心

對象 60歲以上中心會員

名額 10名

費用 每堂\$10 (按月收費)

截止報名 可插班，額滿即止



懷舊電影欣賞

內容 一同懷緬香港八九十年代電影惜日光輝時刻，在電影內與許冠傑、成龍、李連杰、周星馳等巨星一並度一個愉快悠閒的上午。

日期 (逢星期五)
5月7、14、21、28日
6月4、11、18、25日

時間 上午11:00-12:00

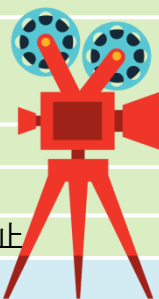
地點 本中心

對象 60歲以上中心會員

名額 10名

費用 每堂\$10 (按月收費)

截止報名 可插班，額滿即止



義工招募

為建立一個充滿關懷和愛的社區，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
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

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！





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



場地租用

場地	可容納人數 及面積	可租用時間		租用費用 星期一至五	租用費用 星期六
		星期一至五	星期六	(以小時計算)	(以小時計算)
面談室	不多於4人 約50呎	10:00-13:30	9:00-13:30	\$60	\$80
多用途室 (一)	不多於 20人 約200呎	14:30-20:00	14:30-20:00	\$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

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。

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。

一般活動報名須知

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. 所有活動以「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。

中心開放時間

星期一至五 上午10:00 – 晚上8:00

星期六 上午09:00 – 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	 Amber 黃 黃色暴雨	照常舉行	照常舉行
三號風球	 Red 紅 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	 Black 黑 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 2738

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：2021年5月

印刷：2000份