



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

2023年

9至12月

活動通訊



目錄

• 活動報名須知	2
• 核心服務	
醫療服務	3
有「營」飯堂食物援助服務	4
課餘託管服務	5
三人專科補習	6
幼兒暫託服務	7-8
• 幼兒恆常班	9-12
• 兒童恆常班	13-16
• 特別活動	17-18
• 親子活動	19-20
• 婦女活動	21-22
• 義工活動	23-24
• 樂齡一族活動	25-26
• 醫社連心	27-28
• 社區支援	29
• 場地借用	30

1

B



活動報名須知

- 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。
- 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。
- 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：「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；而缺席者將不獲退款或補堂安排。
- 請保存本中心發出之收據，直至所有活動課堂完結。
- 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。如活動確定取消及安排退款，中心職員將通知參加者相關手續。
- 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

核心服務

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。

西醫開放時間：

星期一至六：上午9時至下午1時；
下午2時至6時

星期日及公眾假期：休息



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



* 醫生當值時間以查詢為準，敬請先行致電預約。

查詢及預約電話：2390 2711

3



有「營」飯堂

食物援助服務

為區內人士提供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：

1. 居於或工作於深水埗區內，及；
2. 面對緊急經濟困難人士或家庭

服務收費：\$12一餐熱餐／\$6 速凍餸餐

服務時間：星期一至六

午餐 中午12時-下午1時

晚餐 晚上 6時-晚上7時

* 星期日及公眾假期暫停

飯餐須預早訂購，速凍餸由惜食堂免費提供

申請方法：

1. 申請人可於本中心索取飯友申請表格，填妥後交予職員，等待審批；
2. 中心職員會在7個工作天內致電申請者，簡介服務內容；並預約申請者到中心與負責社工/職員進行面談。

核心服務

課餘託管服務

為因家長在職或特別原因，無法在課餘時間照顧子女的家庭提供課餘託管服務，避免子女獨留在家，服務內容包括功課輔導及康樂活動。

服務對象 深水埗區內的6至12歲學童 (小學一至六年級)
*家中無人照顧者優先

服務時間 星期一至五 下午3時45分-晚上7時45分
*星期六、日及公眾假期暫停

服務收費 (1) 月費\$1200 (A)3:45-5:45 / (B)5:45-7:45
(2) 月費\$1600 (全時段)3:45-7:45

備註

1. 如有需要，可以\$12訂購膳食(晚餐6:30)；
2. 服務按照家庭需要審批，非先到先得，亦非舊生優先。

5



三人專科補習

延伸服務

服務對象

深水埗區內的6至12歲學童 (小學一至六年級)

*報名時請註明補習科目

服務時間

逢星期六(公眾假期暫停)

上午10時至下午1時(每節一小時)

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

備註

1. 每節最多兩組，師生比例最高為1 : 3；
2. 學童需自行帶備所需學科課本；
3. 專科補習時段內不提供溫習默書及核對功課輔導服務

課餘託管及專科補習申請方法

1. 申請學童須為**中心會員**；
2. 親臨本中心索取申請表格、學習需要調查、服務須知及同意書，填妥後連同學童近照及近期學校成績表影印本交予職員，等待審批；
3. 職員會在**7個工作天內**致電申請者，簡介服務內容；並預約家長及學童到中心與負責社工/職員進行面談。

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

服務收費

每小時\$20(每節最少兩小時)

*如有需要，可以\$12訂購膳食

服務時間

星期一至五 中午12時至晚上7時

(星期六、日及公眾假期暫停服務)

*如需於特別時段進行託管可向職員查詢

7



每日主題活動★

星期一
語文天地

星期二
藝術創作

星期三
大小肌訓練

星期四
集體遊戲

星期五
數理天地

幼兒暫託服務申請方法

1. 申請者須為**中心會員**；
2. 親臨本中心索取申請表格，填妥後連同幼兒近照、幼兒身份證明文件副本、家長身份證明副本及住址證明副本交回中心；
3. 負責社工/職員收取文件後將於7個工作天內安排約見家長及幼兒。

幼兒恆常班

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	9月18及25日	【共2堂】	
	10月9、16及30日	【共3堂】	
	11月6、13、20及27日	【共4堂】	
	12月4、11及18日	【共3堂】	
星期	逢星期一	時間	下午4:00-5:00
對象	3 - 4歲幼兒	名額	10名
費用	每堂\$90(按月收費)	地點	本中心

英語遊樂故事園

內容	以故事配合主題遊戲及美勞，訓練幼兒說、演故事及閱讀的能力，讓幼兒快樂地學會簡單的英文單字及句子。		
日期	9月18及25日	【共2堂】	
	10月9、16及30日	【共3堂】	
	11月6、13、20及27日	【共4堂】	
	12月4、11及18日	【共3堂】	
星期	逢星期一	時間	下午5:15-6:15
對象	5 - 6歲幼兒	名額	10名
費用	每堂\$90(按月收費)	地點	本中心

幼兒水彩畫班

內容	以硬筆配合水彩教學，硬筆主要學習基本繪畫技巧，運用不同線條形狀同時學習水彩繪畫技巧，培育表達能力和創意。		
日期	9月19及26日	【共2堂】	
	10月3、10、17、24及31日	【共5堂】	
	11月7、14、21及28日	【共4堂】	
	12月5、12及19日	【共3堂】	
星期	逢星期二	時間	下午4:00-5:00
對象	5 - 6歲幼兒	名額	10名
費用	每堂\$90(按月收費)	地點	本中心

9

A

B

C



幼兒恆常班

幼兒畫畫工房

內容	畫畫是幼兒最能表達自我的方法，透過硬筆學習繪畫，培育幼兒表達技巧和創意，視覺空間感也得以發展。		
日期	9月19及26日 【共2堂】 10月3、10、17、24及31日 【共5堂】 11月7、14、21及28日 【共4堂】 12月5、12及19日 【共3堂】		
星期	逢星期二	時間	下午5:15-6:15
對象	3 - 4歲幼兒	名額	10名
費用	每堂\$90(按月收費)	地點	本中心

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，提升幼兒專注力、身體協調性、音樂感及空間感。		
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】		
星期	逢星期五	時間	下午4:00-5:00
對象	3 - 6歲幼兒	名額	8名
費用	每堂\$90(按月收費)	地點	本中心
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8、15、22及29日 【共4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】		
星期	逢星期五	時間	下午5:15-6:15
對象	4 - 6歲幼兒	名額	8名
費用	每堂\$90(按月收費)	地點	本中心
備註	參加者需穿輕便服飾及自備水樽		

幼兒恆常班

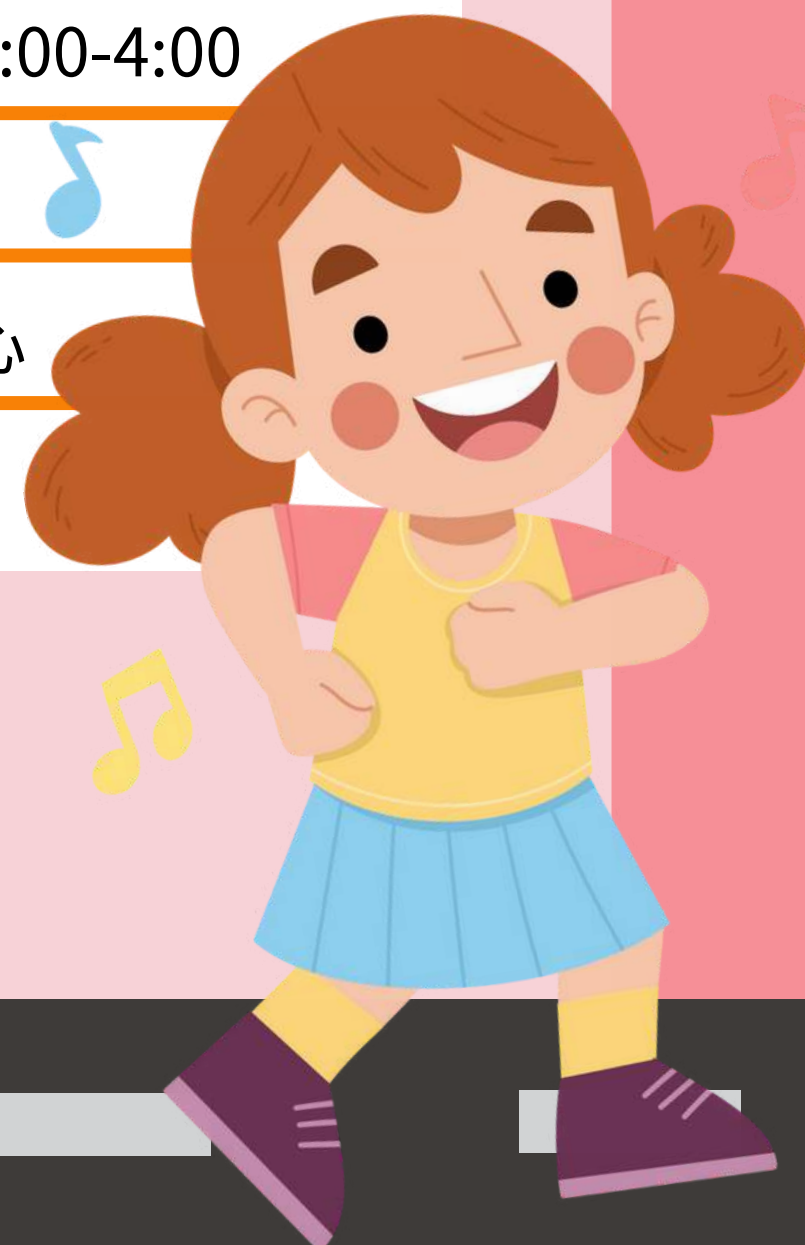


幼兒跆拳道

內容	教授正確跆拳道技巧及其運用、套拳、搏擊技巧、比賽技術、自衛術等，並培養幼兒的運動精神。		
日期	9月2、9、16及23日 【共4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】		
星期	逢星期六	時間	初階班 上午10:00-11:00 進階班 上午11:00-12:00
對象	4 - 7歲幼兒	名額	15名
費用	每堂\$100(按月收費)	地點	本中心
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； 3. 如欲購買道袍請向職員查詢； *進階班適合已考獲黃帶或以上之幼兒。		

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，提升幼兒專注力、身體協調性、音樂感及空間感。		
日期	9月2、9、16及23日 【共4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】		
星期	逢星期六	時間	下午3:00-4:00
對象	4 - 6歲幼兒	名額	8名
費用	每堂\$90(按月收費)	地點	本中心
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。		



11

幼兒恆常班

幼兒Ukulele小結他

內容	教授基本指法及和弦伴奏，培養對音樂的興趣，更會與其他小朋友一起彈唱，分享音樂的樂趣！		
日期	9月2、9、16及23日	【共4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】	
星期	逢星期六	時間	下午4:00-5:00
對象	4 - 6歲幼兒	名額	6名
費用	每堂\$90(按月收費)	地點	本中心
備註	上課提供樂器		

幼兒籃球班

內容	透過籃球讓幼兒學習團體合作的重要性，並提升身體大小肌肉的協調性。		
日期	9月2、9、16及23日	【共4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】	
星期	逢星期六	時間	下午5:30-6:30
對象	3 - 6歲幼兒	名額	8名
費用	每堂\$90(按月收費)	地點	本中心
備註	參加者需穿輕便服飾及自備水樽		

兒童恆常班



真知「桌」見

內容 桌遊並不是只有帶給兒童遊玩樂趣，還能增進與大家之間的感情，也能培養兒童的思考、邏輯、專注及反應。

日期 9月11、18及25日 【共3堂】
10月 9、16及30日 【共3堂】
11月 6、13、20及27日 【共4堂】
12月 4、11及18日 【共3堂】

星期 逢星期一 **時間** 下午6:30-7:30

對象 6-12歲兒童 **名額** 10名

費用 每堂\$20(按月收費) **地點** 本中心



新興運動體驗

內容 每月透過不同新興運動，除了可強身健體，亦能培養兒童之間的合作精神及策略運用。

日期 9月12、19及26日 【共3堂】
10月 3、10、17、24及31日 【共5堂】
11月 7、14、21及28日 【共4堂】
12月 5、12及19日 【共3堂】

星期 逢星期二 **時間** 下午6:30-7:30

對象 6-12歲兒童 **名額** 10名

費用 每堂\$20(按月收費) **地點** 本中心

主題 【9月】鏢其立易飛鏢運動
【10月】你追我逐I 躲避盤運動
【11月】你追我逐II 躲避盤運動
【12月】匹克球體驗



兒童恆常班

STEAM多元學習活動

內容	STEAM是綜合的學習方法，應用科學、技術、工程、藝術和數學來指導兒童進行探究、協作及思辨性思考。		
日期	9月13、20及27日 【共3堂】 10月4、11、18及25日 【共4堂】 11月1、8、15、22及29日 【共5堂】 12月6、13、20及27日 【共4堂】		
星期	逢星期三	時間	下午6:30-7:30
對象	6-12歲兒童	名額	10名
費用	每堂\$20(按月收費)	地點	本中心

英語互動遊戲

內容	以互動的學習環境，以生動有趣的活動吸引兒童學習英語單字，寓學習於娛樂。		
日期	9月14、21及28日 【共3堂】 10月5、12、19及26日 【共4堂】 11月2、9、16、23及30日 【共5堂】 12月7、14、21及28日 【共4堂】		
星期	逢星期四	時間	下午6:30-7:30
對象	6-12歲兒童	名額	10名
費用	每堂\$20(按月收費)	地點	本中心

Switch童同樂

內容	讓兒童透過Switch進行對壘，從競技中與隊員合作、和其他兒童進行交流！		
日期	9月15、22及29日 【共4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】		
星期	逢星期五	時間	下午6:30-7:30
對象	6-12歲兒童	名額	6名
費用	每堂\$20(按月收費)	地點	本中心

兒童恆常班

兒童跆拳道

內容

教授正確跆拳道技巧及其運用、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2、9、16及23日 【共4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】

星期

逢星期六

時間

中午12:00-下午1:30

對象

6-12歲兒童

名額

15名

費用

每堂\$120(按月收費)

地點

本中心

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
3. 如欲購買道袍請向職員查詢



兒童Ukulele小結他

內容

教授基本指法及和弦伴奏，培養對音樂的興趣，更會與其他兒童一起彈唱，分享音樂的樂趣！

日期

9月2、9、16及23日 【共4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】

星期

逢星期六

時間

下午3:00-4:00

對象

6-12歲兒童

名額

6名

費用

每堂\$90(按月收費)

地點

本中心

備註

上課提供樂器



15

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2、9、16及23日	【共4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】	
星期	逢星期六	時間	下午4:15-5:15
對象	6-12歲兒童	名額	8名
費用	每堂\$90(按月收費)	地點	本中心
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。		

綜合藝術畫班

內容	以不同形式作繪畫或素描等，加強兒童的繪畫技巧。		
日期	9月2、9、16及23日	【共4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】	
星期	逢星期六	時間	下午3:00-4:00
對象	6-12歲兒童	名額	8名
費用	每堂\$90(按月收費)	地點	本中心
備註	自備圍裙及手袖套		

綜合藝術手工班

內容	每月以不同主題製作有趣的勞作手工，培養兒童專注力和創造力。		
日期	9月2、9、16及23日	【共4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】	
星期	逢星期六	時間	下午4:15-5:15
對象	6-12歲兒童	名額	8名
費用	每堂\$90(按月收費)	地點	本中心
備註	自備圍裙及手袖套		

特別活動



動物輔助治療 - 犬輔助社交小組

由擁有認可執照的治療師主持，讓兒童透過參與小組並與受過訓練的犬隻互動，提升社交技巧。

日期：9月16、23日(星期六) 名額：5名
時間：上午10:30-11:30 費用：\$100/2堂
對象：6-12歲兒童 地點：本中心
截止報名：活動前一星期

備註：*活動歡迎有特殊學習需要的兒童參與；
*活動與晉智慈善基金合辦

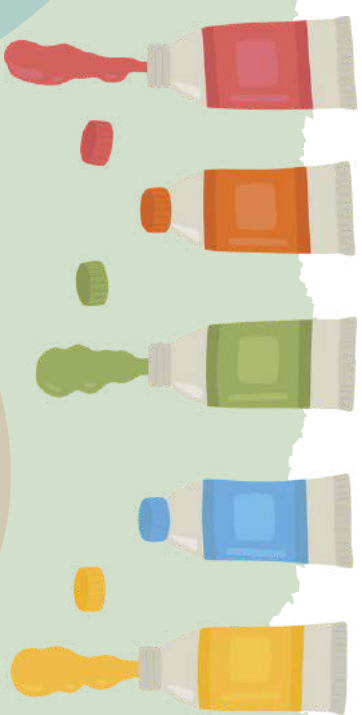


RISE WISE
晉智慈善基金



「感」玩都得

以不同形容的塗鴉方法，讓幼兒可是自由自主地選用自然的材料去創作及玩樂，除了能刺激多元感官發展，亦能鼓勵自主探索，發揮創作力，讓他們從遊戲中學習。



日期: 10月11、18日 (星期三) 名額：6名
時間：下午4:30-5:30 費用：\$150/2堂
對象：3-5歲幼兒 地點：本中心



小火山平「息」記

透過藝術及敘事治療等方式，讓兒童更具體的認識及表達內在的慚憤怒，同時透過將「憤怒」外化，透過分享互相學習如何處理及面對憤怒。



日期: 11月22及29；
12月6及13日 (星期三) 名額：6名
時間：下午4:30-5:30 費用：\$300/4堂
對象：6-12歲兒童 地點：本中心

17



特別活動

「月」讀「悅」有趣 共讀園地

中秋節

9月23日
(星期六)

情緒

10月28日
(星期六)

自理

11月25日
(星期六)

聖誕節

12月30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：每月\$10
備註：可逐期報名

STEM環保共融工作坊 環保電動車

日期：10月7日(星期六) 名額：20名
時間：下午2:15-4:30 費用：\$50
對象：7-12歲兒童 地點：本中心及中電
「智能生活@深水埗」

STEM環保共融工作坊 馬賽克太陽能燈

日期：10月14日(星期六) 名額：20名
時間：下午2:15-4:30 費用：\$50
對象：7-12歲兒童 地點：本中心及中電
「智能生活@深水埗」

親子活動

親子故事紮染體驗

內容	透過「繪本故事」學習及體驗日本傳統的染色技術，並創造獨一無二的紮染藝術品。		
日期	9月23日		
星期	星期六	時間	下午3:15-5:30
對象	3-8歲兒童及其照顧者	名額	8對親子
費用	\$100 (1名兒童連同1名照顧者)	地點	本中心及JCCAC
備註	1. 3-4人家庭作兩組親子計算，如此類推； 2. 活動一星期前截止報名。		

親子藝術世界 – 《Pram People》設計趣味工作坊

內容	家長與子女利用簡單的材料進行設計，以子女兒時的美好回憶為主題，創作珍貴的圖畫。		
日期	10月7日		
星期	星期六	時間	上午10:15-11:30
對象	5-8歲兒童及其照顧者	名額	8對親子
費用	\$50	地點	本中心
備註	1. 活動與西九文化區與澳洲劇團Polyglot Theatre合辦； 2. 活動由外籍導師帶領並設有粵語翻譯； 3. 活動一星期前截止報名。		

親子活動

「童你試」親子科學實驗工作坊

內容

透過不同的教學小實驗，讓親子探索不同的可能性，並學習合作，促進彼此的關係。

日期

11月18日

星期

星期六

時間

下午3:30-5:30

對象

5-8歲兒童及其照顧者

名額

8對親子

費用

\$80
(1名兒童連同1名照顧者)

地點

本中心

備註

1. 3-4人家庭作兩組親子計算，如此類推；
2. 活動一星期前截止報名。



親子冬季旅行-假日農場燒烤一日遊

內容

同遊有機農場及燒烤，享受美好的親子時光。

日期

12月10日

星期

星期日

時間

上午10:00-下午5:00

對象

5-8歲兒童及其照顧者

名額

15對親子

費用

\$150
(1名兒童連同1名照顧者)
(費用已包括入場費及燒烤)

地點

本中心及上水假日農場

備註

1. 3-4人家庭作兩組親子計算，如此類推；
2. 活動一星期前截止報名。



婦女活動

婦女瑜伽輪班

內容	用瑜伽輪配合不同瑜伽式子，能提升柔軟度外及強化核心力量練習，鍛練集中力及穩定性，有助平衡身心！		
日期	9月4、11、18及25日 【共4堂】 10月9、16及30日 【共3堂】 11月6、13、20及27日 【共4堂】 12月4、11及18日 【共3堂】		
星期	逢星期一	時間	上午10:05-11:05
對象	婦女會員(70歲以下)	名額	8名
費用	每堂\$100(按月收費)	地點	本中心
備註	1.請自備軟墊上課； 2.參加者於報名時可為同行3-6歲幼兒登記免費使用暫託服務； 3.活動為恆常班，現有參加者優先續報； 4.須在每月最後一堂或以前預繳下月費用。		

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，促進血液循環，同時提升身體柔軟度、防止骨骼疏鬆及保持青春活力。		
日期	9月7、14、21及28日 【共4堂】 10月5、12、19及26日 【共4堂】 11月2、9、16、23及30日 【共5堂】 12月7、14、21及28日 【共4堂】		
星期	逢星期四	時間	上午10:05-11:05
對象	婦女會員(70歲以下)	名額	10名
費用	每堂\$80(按月收費)	地點	本中心
備註	1.請自備軟墊上課； 2.參加者於報名時可為同行3-6歲幼兒登記免費使用暫託服務； 3.活動為恆常班，現有參加者優先續報； 4.須在每月最後一堂或以前預繳下月費用。		

21

••••



婦女活動

日期：9月27日(星期三)
時間：上午10:30-下午12:30
名額：6名
費用：\$80

雲朵包編織班



日期：10月4日(星期三)
時間：上午11:00-下午12:30
名額：8名
費用：\$80

酒精彩繪時鐘



日期：11月15及22日(星期三)
時間：上午10:30-下午12:30
名額：6名
費用：每堂\$80

彩繪曼陀羅飾物盒



日期：12月6日(星期三)
時間：上午11:00-中午12:00
名額：8名
費用：\$80

永生花小夜燈



日期：12月20日(星期三)
時間：上午11:00-中午12:00
名額：8名
費用：\$80

浮游花玻璃瓶



婦女活動 資訊詳情

對象：婦女會員(70歲以下)
截止：活動前一星期截止報名
備註：參加者於報名時可為同行
3-6歲幼兒登記免費使用
幼兒暫託服務。



義工活動

義工活動報名方式

請先進入保良局網站登記成為義工，並在保良局義工網站報名活動。



登記成為義工
QR Code

義工服務簡介會

簡介會介紹本中心的服務及認識不同服務對象，同時可了解中心的義工服務機會。

日期：10月14日(星期六) 時間：上午10:00-中午12:00

12月09日(星期六) 地點：本中心

對象：社區人士(10名) 費用：全免

備註：1.活動舉行一星期前截止報名；
2.歡迎親子義工一同參與

幼兒託管義工培訓

學習照顧幼兒及運用幼兒遊戲教材的技巧。完成培訓後，可成登記為中心幼兒暫託義工。

日期：09月9日(星期六) 時間：上午10:30-中午12:00

11月4日(星期六) 地點：本中心

對象：18歲或以上婦女義工 費用：全免

名額：6名

23



義工活動

「月」讀「悅」有趣·共讀園地

內容	在每月最後一個星期六與幼兒一同進行伴讀活動及集體交流活動。		
日期	9月23日【主題：中秋節】 11月25日【主題：自理】 10月28日【主題：情緒】 12月30日【主題：聖誕節】		
星期	逢星期六	時間	下午2:30-5:00
對象	16歲或以上義工	名額	5名
費用	全免	地點	本中心

伴讀義工培訓

內容	學習與幼童一同進行伴讀的技巧並進行實踐。完成培訓後，可參與每月「月」讀「悅」有趣·共讀園地活動。		
日期	9月16日		
星期	星期六	時間	上午10:30至12:00
對象	18歲或以上義工	名額	6名
費用	全免	地點	本中心

「童」·一社區下少年義工隊

內容	參加者將會定期進行小組聚會及訓練，於過程中了解義務工作的背後意義，培養分享、關心他人和積極主動的精神，加深對社區的認識。義工隊亦會不時進行各類型的義工活動，如體驗活動、探訪及活動籌備等。		
日期	9月23日(首次聚會)		
星期	星期六	時間	下午5:30-7:00
對象	7-16歲兒童/青少年	名額	20名
費用	全免	地點	本中心
備註	如有興趣參與之兒童/青少年，請直接向中心職員查詢。		

樂齡一族活動

樂齡活動適合60歲或以上會員參加



星期一

星期二

活動



字帖書法



樂在桌遊

時間

10:30-12:00

10:30-12:00

費用

免費

免費

名額

10名
額滿即止

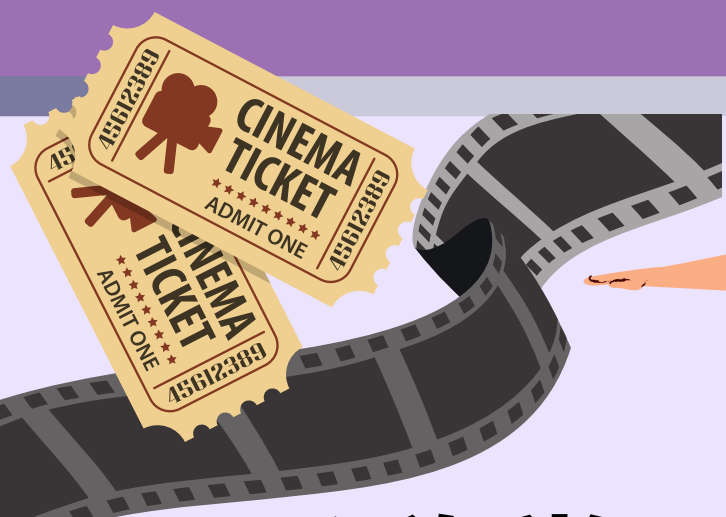
12名
額滿即止

25

星期三

星期四

星期五



電影欣賞



飯前健體班



慢活太極班

10:30-12:00

11:05-12:05

A班 10:15-11:15
B班 11:30-12:30

免費

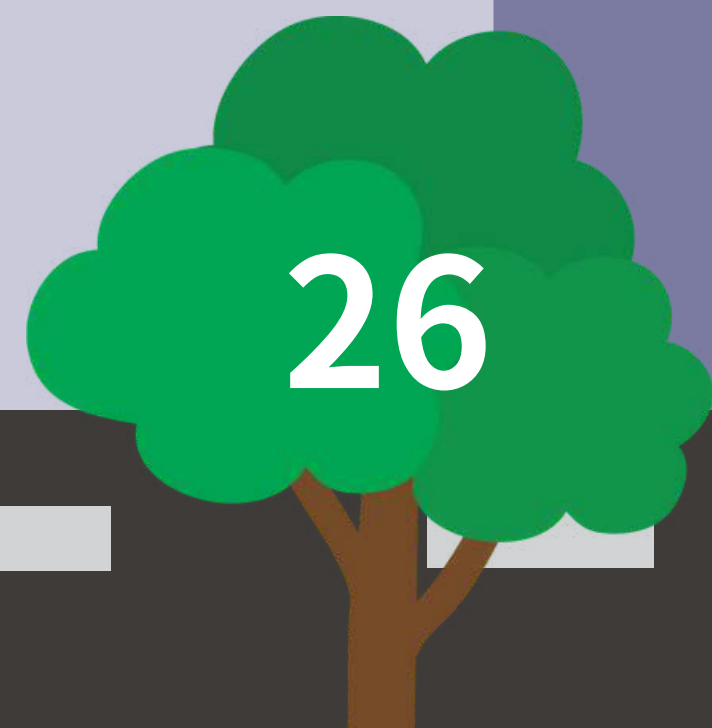
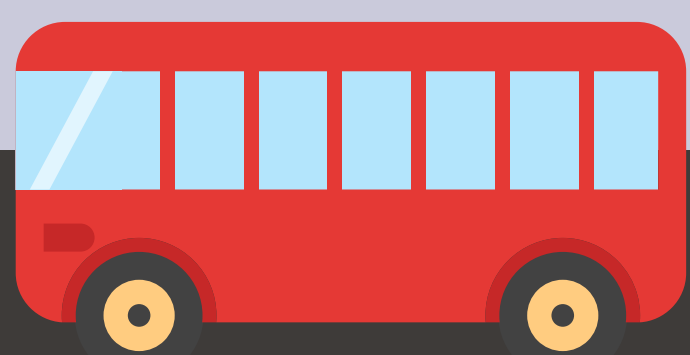
每堂\$10
(按月收費)

每堂\$10
(按月收費)

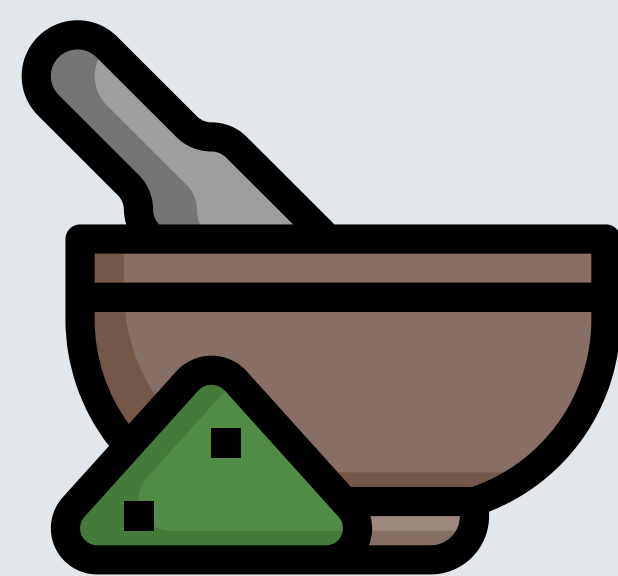
30名
額滿即止

15名
額滿即止

每班12名
額滿即止



養生保健講座



日期

9月11日

10月9日

11月13日

12月11日

主題

調整腸道健康

中風的預防和調護

認識頸椎病

認識肩周炎



講座資訊

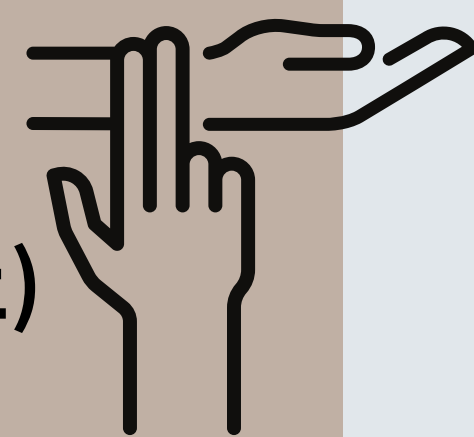
時間：上午11:00-12:00
(逢星期一)

地點：本中心

名額：30名(額滿即止)

費用：全免

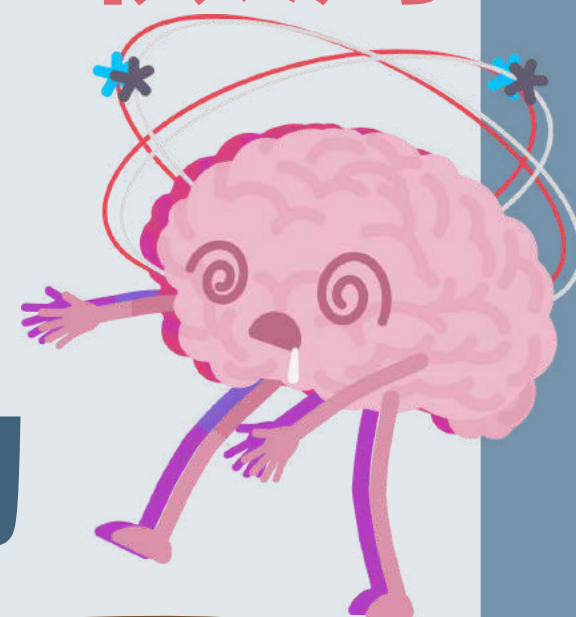
備註：參加者可於講座後登記
中醫義診，額滿即止。



認識認知障礙症檢測

「醫社連心」

社區關懷行動



對象

有意認識認知障礙症之會員(不限年齡)

1

致電本中心2608 9112預約此服務

2

親身到中心進行認知障礙測試及取抽血紙

3

自行前往指定化驗所接受免費之抽血檢查

4

報告會由化驗所直接寄到中心醫療服務部

5

診所護士會致電聯絡預約一次門診服務，由醫生診症講解報告

費用全免

「醫社連心」

驗眼/配眼鏡 社區關懷行動

現已接受申請

- 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

驗眼/
配眼鏡

- (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)

預備
文件

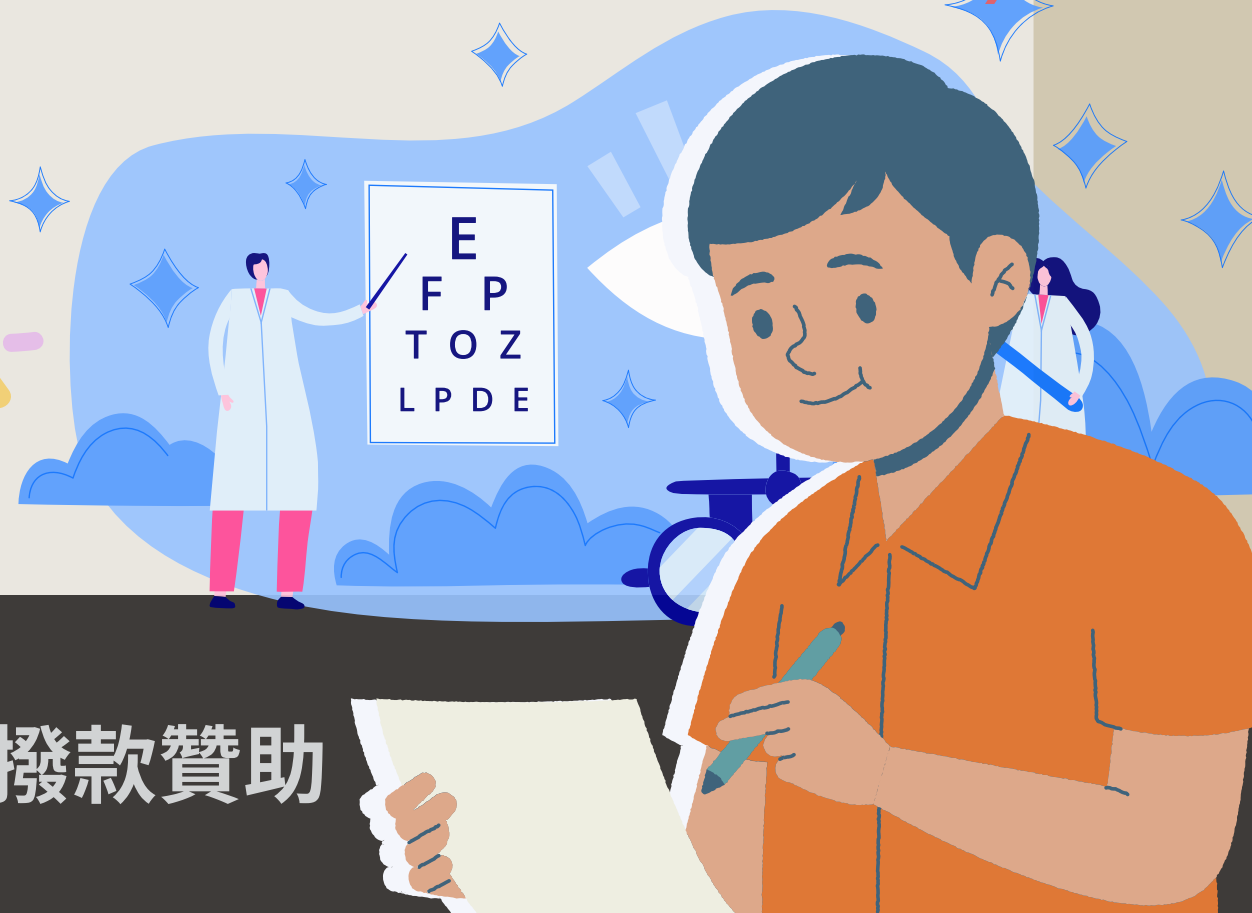
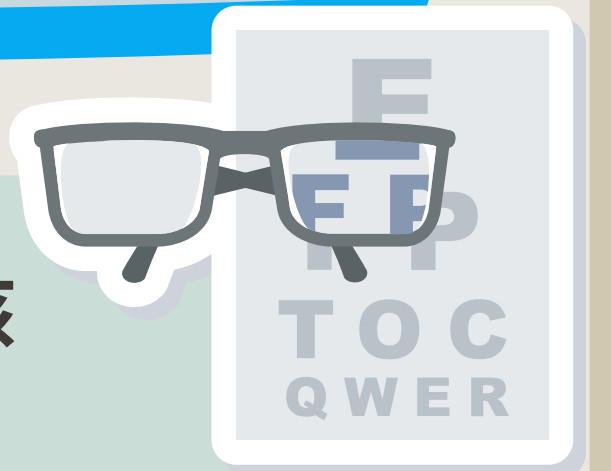
- 先致電2608 9112預約簡單之驗眼覆核
- 親身到中心作申請及進行驗眼覆核

覆核
檢測

- ✓ 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

29



場地租用

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)
面談室	不多於4人 約50呎	10:00-13:30 14:30-20:00	09:00-13:30 14:30-20:00	\$80	\$100
多用途室 (一)	不多於20人 約200呎	10:00-13:30 14:30-20:00	09:00-13:30 14:30-20:00	\$150	\$180
課餘 託管室	不多於30人 約400呎	10:00-13:30	14:30-20:00	\$200	\$250
多用途室 (二)	不多於50人 約600呎	10:00-13:30 14:30-20:00	09:00-13:30 14:30-20:00	\$250	\$300
大堂	不多於100人 約90呎	10:00-11:30 14:30-17:30	09:00-11:30 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)

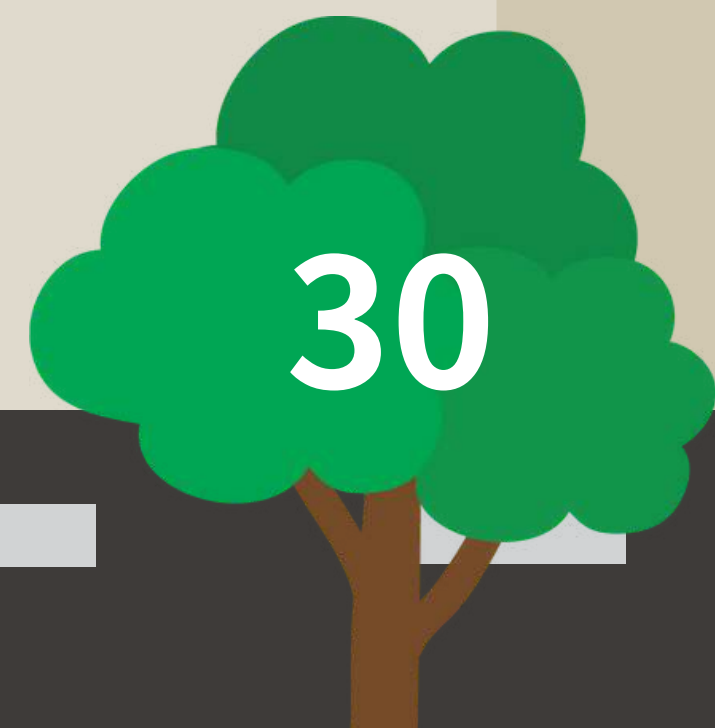
課餘託管室

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。
- 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。



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	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)

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)

設計及排版：羅睿熙、蘇德淵



出版日期：2023年8月

印刷：2000份