



明愛香港仔社區中心

Caritas Community Centre - Aberdeen



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2026年10至12月

社區通訊

Community Newsletter



10至12月活動報名日:
19/9/2026 (星期六) 10:00AM開始

目錄 CONTENTS

中心的話 2

幼兒活動 3-4

兒童及青少年活動 5-7

親子活動 8-9

社區活動 10-11

長者活動 12

興趣發展課程 13-21

活動花絮 22-23

義工活動 24

漁映同行 25

圖書館資訊 26-29

社區資源 30-33

中心資訊 34-46

本中心冷氣系統更換工程及臨時服務安排

為提升設施服務品質及節省能源，本中心將於 2026 年 11 月中至 2027 年 3 月底分階段進行冷氣系統更換工程。工程期間相關房間將暫停開放，詢問處、各類服務及班組活動將使用 2 樓社區會堂，或搬遷至低座（舊廈）之房間繼續進行：

預計工程階段與影響範圍：

第一期

(2026 年 11 月 17 日 - 2027 年 1 月 21 日)：

2 樓詢問處大堂及 4 樓房間 ▲

(舞蹈室、琴房、405-406 室等) 暫停開放。

第二期

(2027 年 1 月 22 日 - 2027 年 3 月 31 日)：

2 樓社區會堂、5 樓

(Band 房、圖書館、閱讀室) 及

6 樓房間 (包括廚房) 暫停開放。

主要服務臨時搬遷安排：

詢問處：

工程第一期期間，暫遷之 2 樓社區會堂

圖書館及寧靜閱讀室：

工程第二期期間，暫遷至低座地下

舞蹈室、琴房、烹飪及託管等服務：

暫遷至低座（舊廈）1 樓及 2 樓相應活動室。

請會員屆時留意各活動及服務的最新上課地點。不便之處，敬請見諒！

中心的話



轉眼又到一年尾聲。踏入九月，天氣慢慢無那麼焗促，早晚多了一點涼風。行過香港仔海旁，望見避風塘一帶的船隻，或者在華富邨、鴨脷洲街市附近見到街坊出出入入，都會感受到南區一貫的生活氣息——大家各有各忙，但見面時一句問候、一個點頭，已經令人覺得親切。

過去一段時間，南區有不少變化。漁映樓一帶陸續有新居民搬入，華富邨重建及遷置安排亦一直是很多街坊關心的事情。對有些家庭來說，搬屋可能是新開始；但對住了多年的長者來說，要離開熟悉的樓下茶餐廳、街市檔口、鄰居朋友，心裡難免不捨，也會擔心日後是否仍有人可以互相照應。

我們在日常服務中，常常聽到街坊說：「最緊要有人問候下。」這句說話很簡單，但其實正正講出社區中心存在的意義。社區工作不是只靠一張活動表、一個小組名稱，而是要走近街坊，聽到大家真正的需要。

面對社區轉變，我們亦希望透過鄰里聚會、節慶活動和不同小組，讓新舊居民有更多機會認識。住在同一幢樓、同一條街，未必自然會熟絡；但只要有一個機會坐下來傾兩句，關係就可以慢慢建立。

對家長和照顧者來說，這一年也不容易。照顧小朋友功課、升學，又要照顧家中長者，很多時候都做到身心俱疲。我們會繼續提供親子活動、家長支援小組及照顧者減壓活動，希望大家在忙碌生活中，可以有一個地方停一停、抖一抖，也有人願意聽你講。

青年方面，我們鼓勵年輕人不要只留在自己的圈子裡。南區有很多值得認識的人和事，無論是參與義工服務、協助長者使用手機、支援社區活動，還是與不同背景的朋友合作，都是很實在的學習。這些經驗未必一定寫在課本上，但對成長很有幫助。

我們也會繼續關心少數族裔家庭。有些家長因語言不通，未必清楚學校通告或社區資源；有些小朋友雖然在香港長大，但在學習和融入上仍需要多一點陪伴。中心會透過功課輔導、家長支援、共融活動和轉介服務，盡量幫助不同文化背景的家庭在南區生活得更安心。

踏入年底，節日氣氛漸漸濃厚，但我們也明白，並不是每個家庭都過得輕鬆。有些街坊面對經濟壓力，有些長者未必有家人常常陪伴。因此，我們希望中心不只是舉辦活動的地方，更是一個大家有需要時想起、願意走進來的地方。

感謝各位義工朋友一直默默付出，感謝合作伙伴的支持，也感謝街坊對中心的信任。很多服務能夠順利推行，都是因為有大家一起出力。

未來幾個月，明愛香港仔社區中心會繼續留在大家身邊，陪伴南區街坊面對轉變，也一起珍惜這個社區的人情味。希望大家在 2026 年的最後一季，身體健康，心裡平安，和身邊人多一點關心、多一點連結。

明愛香港仔社區中心
陳雪蓮
高級督導主任

幼兒活動

Toddlers Seed Project- 學前班 (22 個月或以上)

透過音樂活動、律動、美術創作、集體遊戲、感官探索、大小肌肉訓練、自理能力訓練等，協助幼兒多元智能發展。導師亦會指導家長如何引導幼兒參與上述學習活動，從中提升語言表達、自理、社交及解難能力，並提升專注力及自信心。

日期	2026年9月30日、10月7日、14日、21日、28日 (逢星期三, 共5節)
時間	A - 10:00am-11:00am B - 11:15 am-12:15pm
地點	中心405室
對象	本中心 基層會員-(綜援A/陽光B/職津BW), 22個月或以上幼兒
收費	全免
備注	1. 活動只限基層會員 或 南區居民參與 2. 如無故缺席, 本中心有權取消參加者資格 3. 每班人數為最多8名幼兒 4. 每名幼兒只可報名其中一個時段 5. 為保持場地清潔及安全, 請家長及幼兒穿著乾淨襪子出席。 6. 如開課前一星期仍有空缺, 將開放予其他會員, 普通會員可於報名日起留名排候補名額
負責職員	王諾敏姑娘 (Vivian), 杜詠思姑娘 (Toocy)



Toddlers Seed Project- 幼兒親子班 (12-24 個月)

透過音樂活動、律動、美術創作、集體遊戲、感官探索、大小肌肉訓練、自理能力訓練等，協助幼兒多元智能發展，從中提升語言表達、自理、社交及解難能力，並提升專注力及自信心。

日期	2026年10月9日, 10月16日, 10月23日, 10月30日 (逢星期五, 共4節)
時間	A - 10:00am-11:00am B - 11:15 am-12:15pm
地點	中心405室
對象	本中心 基層會員-(綜援A/陽光B/職津BW), 12-24個月幼兒及其中一位家長
收費	全免
備注	1. 活動只限基層會員 或 南區居民參與 2. 如無故缺席, 本中心有權取消參加者資格 3. 每班人數為最多8名幼兒 4. 每名幼兒只可報名其中一個時段 5. 為保持場地清潔及安全, 請家長及幼兒穿著乾淨襪子出席。 6. 如開課前一星期仍有空缺, 將開放予其他會員, 普通會員可於報名日起留名排候補名額
負責職員	王諾敏姑娘 (Vivian), 杜詠思姑娘 (Toocy)



兒童 board game 同樂會 (K3)

日期	2026年10月7, 14, 28日, 11月4日(三)
時間	4:00pm - 5:00pm
對象	k3小朋友
收費	\$60 (必須為本中心有效會員)
地點	本中心
內容	玩玩不同的board game , 增強不同的能力
名額	6名
負責職員	王諾敏姑娘 (Vivian)



超級犀牛：
增加幼兒手眼
協調能力



拔毛運動會：
增強幼兒的
記憶力



彩虹蛇：增加
幼兒觀察力及
顏色配對能力



童你整手工

日期	2026年10月27日, 11月3,10,17日 (二)
時間	5:00pm - 5:45pm
對象	4至6歲會員
收費	\$80
地點	本中心
內容	星期二放學約定你，一齊動動 小手，發揮創意，創作唔同嘅 小手工。
名額	6人
負責職員	郭淑賢姑娘(Suki)

Christmas Bakery~ 薑餅人曲奇

日期	2026年12月19日 (六)
時間	12:00-1:00pm
對象	4-6歲兒童
收費	\$60
地點	本中心607室
內容	臨近聖誕，整下充滿聖誕氣氛 嘅聖誕曲奇，帶返屋企同家人 朋友分享。
名額	6名
負責職員	郭淑賢姑娘(Suki)



兒童及青少年活動

2026至2027年度 南區地區青年活動

愉快童樂會

有機農莊綠悠遊

日期 2026年11月29日(日)
時間 9:30am-5:30pm
對象 6-12歲低收入家庭兒童或
有特殊學習需要學童

集合和
解散地點 本中心地下
參觀地點 香港新界元朗八鄉
河背水塘家樂徑1號

內容 透過收割和種植體驗、有機低碳廚
房DIY午餐、拓染手帕工作坊等，讓
孩子在過程學習耐心和等候的重要
性，希望藉此讓學習珍惜食物和增
強逆境商數(AQ)，已包午餐。

名額 13人(另有家長義工名額，有興趣可
留名報名)



藝術童學會

日期 2026年10月4、11日(日)
時間 10:30am-12:30pm
地點 本中心
對象 6-12歲低收入家庭兒童或
有特殊學習需要學童
內容 第一節：織布機DIY 第二節：銅線飾物
名額 8人



動手動腳表達愛

日期 2026年10月4日(日)
時間 2-5pm
地點 本中心
對象 6-12歲低收入家庭兒童或有特殊學習需要學童
內容 透過不同形式的長達藝術治療媒介，如舞蹈、音
樂、藝術等，引導參加者表達學習用五個愛的語言
向身邊的親友表達愛。
名額 8人

負責職員：劉雪瑩姑娘 (Jessie)

「球」得好心情

單元一 - 翻滾吧！泡泡足球

日期 2026年10月10日(六)
時間 10am - 3pm(連午餐)
活動地點 香港童軍百周年紀念大樓
集合及解散地點 本中心二樓大堂
內容 刺激又好玩的泡泡足球，比賽需
要背負充氣泡泡裝束前進並持續
奔跑和對抗，能有效提升學童的
耐力與心血管健康，不僅可以作
為娛樂活動，還可以增強團隊合
作精神和溝通能力。
對象 7-12歲兒童
名額 20人

單元二 - 快樂「匹」一「匹」

日期 2026年10月24日(六)
時間 10am - 2:00pm
活動地點 黃竹坑
集合及解散地點 本中心二樓大堂
內容 匹克球對學童是一項極佳的全方
位運動，可以訓練手眼協調及增
強靈敏度與平衡力，同時規則簡
單明瞭，容易上手，即使沒有運動
基礎的人也能快速學會，可建立
運動習慣。
對象 7-12歲兒童
名額 8人

單元三 - 電子競技大激鬥

日期 2026年11月21日(六)
時間 10am - 3pm(連午餐)
活動地點 XVENTURE 室內運動競技場
集合及解散地點 本中心二樓大堂
內容 融合創新科技與高強度體能挑
戰，面對高空繩網及高陡峭滑梯，
能訓練冒險精神，克服恐懼，有效
鍛鍊核心肌群、上肢抓握力及下
肢爆發力。
對象 6-12歲兒童
名額 20人

單元四 - 擴香石聖誕樹工作坊

日期 2026年12月13日(日)
時間 9:30am-12:30pm
活動地點 銅鑼灣
集合及解散地點 本中心二樓大堂
內容 聖誕節即將來臨！歡迎參加充滿節日氣氛的聖誕
樹擴香石工作坊，親手製作獨特的香氣聖誕樹裝
飾，為家中增添聖誕節溫馨氣息！
對象 6-12歲兒童及其家長
名額 10對(共20人)

單元五 - 保齡球初體驗

日期 2026年12月12日(六)
時間 10am - 4pm(連午餐)
活動地點 荃灣保齡球館
集合及解散地點 本中心二樓大堂
內容 高保齡不但可訓練大腦與視覺、手部肌肉的深度
配合，亦可增強平衡與控制。學童在計算倒下球
瓶與加總分數時，能自發性運用基礎數學與邏輯
思維。
對象 6-12歲兒童
名額 22人

負責職員：黃仲文先生、林影儀姑娘

Autumn Geocacher

Geocaching 是全球實境尋寶遊戲，化身特工運用 GPS 坐標，在現實社區搜尋隱藏寶藏 (Cache)。考驗觀察力，享受戶外探索樂趣。

日期 2026年11月21日 (六)

時間 10:00am - 12:00pm

對象 6至9歲兒童，
從未接觸geocaching的兒童

收費 \$30(必須為本中心有效會員)

地點 中心集合，南區各處

內容 學習使用 Geocaching APP，運用坐標在現實環境搜尋官方隱藏寶藏 (Official Cache)，訓練觀察力及方向感。

名額 6名

備註 自備八達通及水

負責職員 王諾敏姑娘 (Vivian)，
馮家昌先生 (Jacky)



Xmas Slime Making 聖誕史萊姆工作坊

日期 2026年12月5日 (六)

時間 3:00pm - 4:00pm

對象 6-10歲

收費 \$60(必須為本中心有效會員)

地點 本中心

內容 製作節日特色聖誕Slime (鬼史萊姆)，發揮創意加入不同聖誕裝飾及香氣，增強手部細肌肉發展與感官刺激

名額 8名

負責職員 王諾敏姑娘 (Vivian)



DIY 聖誕掛飾扭扭棒

日期 2026年12月12日 (六)

時間 3:00pm - 4:00pm

地點 本中心504室

內容 聖誕節想裝飾一下自己的房間，一同製作一個充滿聖誕節氣氛的掛飾，既可重用亦可送禮！

收費 \$30

名額 8人

對象 8至12歲會員

負責職員 洪靖琳姑娘 (Karina)



Christmas Bakery~ 聖誕帽蛋糕

日期 19/12/2026(星期六)

時間 10:15am - 11:30am

地點 本中心607室

內容 臨近聖誕，整下充滿聖誕氣氛嘅cup cake，帶返屋企同家人朋友分享。

費用 \$60

對象 8-12歲兒童

名額 6名

負責職員 郭淑賢姑娘 (Suki)



Winter Geocacher

Geocaching 是全球實境尋寶遊戲，化身特工運用 GPS 坐標，在現實社區搜尋隱藏寶藏 (Cache)。考驗觀察力，享受戶外探索樂趣。

日期 2026年12月12日 (六)

時間 10:00am - 1:00pm

對象 6至9歲兒童，
曾參與早前舉行的Geocaching活動的參加者

收費 \$30(必須為本中心有效會員)

地點 中心集合，港島各處

內容 學習使用 Geocaching APP，運用坐標在現實環境搜尋官方隱藏寶藏 (Official Cache)，訓練觀察力及方向感。

名額 5名

備註 1. 曾參與 早前舉行的Geocaching活動的參加者 (Mini geocacher/ Summer geocacher/ Autumn Geocacher)

2. 自備八達通 及水

負責職員 王諾敏姑娘 (Vivian)，
馮家昌先生 (Jacky)



聖誕繽紛樂：馬賽克杯墊 DIY

日期 2026年12月12日 (六)

時間 2:00pm - 3:00pm

地點 本中心504室

活動內容 學習馬賽克拼貼技巧，親手製作充滿節日氣氛的聖誕馬賽克杯墊 (費用已包括材料包)。

費用 \$40

對象 8-12歲兒童

名額 8名

負責職員 谷露萌姑娘 (Rachel)



感恩節色彩派對： 剃鬚膏創意感謝卡 DIY

日期 2026年11月21日 (六)

時間 2:00pm - 3:00pm

對象 6-8歲

收費 \$40

地點 本中心

內容 利用剃鬚膏與顏料的奇妙融合，學習獨特的雲石紋 (Marble) 渲染技巧，親手刮出色彩斑斕的圖案，製作出獨一無二的感恩節感謝卡。

名額 6名

負責職員 谷露萌姑娘 (Rachel)

備註 活動涉及顏料與剃鬚膏操作，建議穿著深色或不怕髒的舊衣物上堂



兒童及青少年活動

兒童 board game 同樂會 (初小)

日期	2026年10月7,14,28日,11月4 (三)
時間	5:00pm - 6:00pm
對象	初小學生
收費	\$60(必須為本中心有效會員)
地點	本中心
內容	玩玩不同的board game , 增強不同的能力
名額	6名
負責職員	王諾敏姑娘 (Vivian)



Face Painting 青年組

日期	2026年11月7,14,28日,12月5日 (六)
時間	10:00-11:30am
內容	學習基礎面繪技巧及訓練,成為社區面繪義工,為社區增添色彩。
地點	本中心601室
對象	9 -15歲會員
名額	8人
費用	\$200
負責職員	王諾敏姑娘(Vivian)、郭淑賢姑娘(Suki)
備註	1. 參加者需於活動後協助清洗用具 2. 滿額可留後備 3. 活動費已包括練習簿一本

童你周圍去觀鳥 2026 秋季篇

日期	時間	地點
4/10/2026(日)	2:30-7:00pm	蒲台島
11/10/2026(日)	9:30am-12:30pm	摩星嶺
22/11/2026(日)	2:30-6:00pm	九龍何文田/九龍公園
6/12/2026(日)	9:30-11:30am	華富邨

內容 讓小朋友認識自己社區及鄰近郊野的雀鳥生態,發揮好奇心,探索於社區及郊野出沒的留鳥、過境遷徙鳥及冬候鳥,同時關心社區生態環境的變化,訓練對社區的觀察力。

對象 7-14歲兒童及青少年

費用 \$60

- 備註**
- 費用已包括導賞員,不包括來往香港仔及蒲台島的船程,與及來往活動地點的巴士或地鐵費用
 - 行程涉及戶外考察,每次需步行/遠足約3公里,而10/10需要乘船,家長為子女報名前需留意子女的體能狀況能否應付
 - 社工可能因應活動日期前的特別鳥類出沒紀錄,修訂活動地點,請家長留意訊息提示。

職員 林凱鵬先生(Pang)

名額 6名

今晚加餐餸 (秋冬篇)

日期	2026年10月30日,11月13,27日,12月11日 (五)
時間	5:30pm - 6:45pm
地點	本中心607室
活動內容	製作4道簡單又好吃的家常菜,透過洗、切、炒、調味,培養解決問題的能力與對食物的感恩之心。
費用	\$120
對象	7-12歲兒童
名額	8人
負責同事	黃仲文先生(Max)
備註	1. 參加者需協助清洗活動用具 2. 參加者需自備食物盒及圍裙

童你整野食小組

日期	2026年10月23日,11月6,20日,12月4日 (五)
時間	6:00pm-7:15pm
地點	本中心
活動內容	上完一星期堂,喺星期五晚上一齊輕鬆鬆整下簡易甜品及小食,體驗煮食樂趣,亦喺小組學習同組員一齊分享、交流、合作。
對象	8-12歲會員
費用	\$160
名額	6人
職員	郭淑賢姑娘(Suki)
備註	1. 參加者需協助清洗活動用具 2. 參加者需自備食物盒及圍裙

升中面試工作坊 2026

	面試Take1	面試Take2
日期	3/10/2026 (星期六)	17/10/2026 (星期六)
時間	10:00am -1:00pm (這時段內其中1小時)	10:00am -1:00pm (這時段內其中1小時)
地點	本中心	本中心
內容	1) 個人模擬面試 3) 面試表現檢討	2) 小組模擬試 4) 面試Tips 分享
對象	在2027年9月升中一的學生(有效會員)	
費用	\$280	
備註	參加者必須出席兩次模擬面試	
職員	杜詠思姑娘 (Toocy)、王諾敏姑娘 (Vivian)	

親子活動

樂健南區 - 心跳南區 沙畫體驗工作坊

日期	2026年11月7日 (六)
時間	3:00 - 4:00pm
地點	本中心
內容	沙畫是相對較靜態的活動,可以令到人們能夠從藝術中學習如何放鬆,減少負面情緒及緩解焦慮感。沙畫亦合適是一個小朋友的活動,因為小朋友在創作沙畫時候,可以練習到他們的手部控制能力,亦能改善親子關係。
收費	免費
名額	10對親子
對象	6至12歲兒童及其家長(家庭會員)
職員	洪靖琳姑娘(Karina)

鳴謝:



繪手 Face Painting 體驗日

日期	2026年11月7日 (六)
時間	a) 10:00am-10:45am b) 11:00am-11:45am c) 12:00nn-12:45pm
內容	透過教授基礎面繪技巧,增加親子溝通及互動,為週末增添色彩
對象	親子(1大1小、家庭會員)
名額	6對親子
費用	全免
職員	王諾敏姑娘(Vivian)、郭淑賢姑娘(Suki)
備註	1. 每對親子只會安排參加一次體驗 2. 參加者需自備毛巾/濕紙巾 3. 參加者需於活動後協助清洗用具



巴斯克乳酪蛋糕

日期	2026年12月19日 (六)
時間	3:00 - 4:30pm
地點	本中心607室
內容	臨近聖誕節,最適合一家人一同製作巴斯克乳酪蛋糕,一同渡過充滿氣氛的聖誕節,亦可贈送親朋戚友!
收費	\$80 (2人)
名額	5對親子
對象	6至12歲兒童及其家長(家庭會員)
職員	洪靖琳姑娘(Karina)
備註	1. 參加者需於活動後協助活動用具 2. 參加者需自備圍巾/食物盒



親子聖誕送暖 HoHoHo

日期	2026年12月13日 (日)
時間	1:00pm-4:00pm
地點	本中心及區內安老院
內容	親子一同製作紀念品及探訪安老院,將紀念品送予安老院長者,為安老院長者送上關懷及祝福。
對象	6至12歲兒童及家長
費用	全免
名額	5對親子
職員	冼可恩姑娘(Peony)

暢玩屯門

日期	2026年10月17日(六)
時間	9:00am – 5:00pm
集合時間	9:00am 本中心; 9:15am 海怡會所
解散時間	4:45pm 海怡會所; 5:00pm 本中心
地點	藍地壁畫街、清山墊、屯門公園共融遊樂場
內容	1. 遊覽藍地壁畫街及清山墊感受濃濃的禪意和書卷氣息。 2. 於屯門公園共融遊樂場暢玩：公園是以「水」和「沙」為設計主題，園內設爬蟲館，可以近距離欣賞稀有動物！小朋友可暢玩園內各遊玩主題區包括大型攀爬設施、「光影荷花」、「山丘地帶」和「音樂感官」、玩水區、彈床、音樂小玩意如敲擊樂器和鼓、巨型沙池等。
對象	家庭會員
名額	26人
費用	\$120 (大小同價、包旅遊巴費用) (2歲以下兒童需繳付保險費\$65)
負責職員	冼可恩姑娘 (Peony)
備註	1. 午餐自費 2. 請自備充足食水、防蚊用品、兩具及防曬用品。 3. 屯門公園設有玩水區及沙池， 建議家長為小朋友帶備衣物更換。



親子歷奇公園

繩網是小孩的恩物。攀爬對小孩的身心發展、腦部發育、感覺統合均有裨益，他們在有趣的繩網陣中，可鍛鍊手眼協調、身體協調、大小肌肉、動作計劃、解難能力、空間感、平衡感和專注力，進而提升勇氣與自信心。

日期、時間	C) 24/10/2026(六) 10:30am -12:30pm D) 24/10/2026 (六) 2:30pm -4:30pm
地點	本中心四樓平台
內容	同小朋友一齊攀爬繩網、攀石、平衡木、走繩、飛索等不同歷奇項目，感受家人之間的鼓勵和支持。每次活動會因應參加者情況，提供不同項目。
對象	兩代或以上家庭，小童需滿3歲（有效會員）
名額	12人
費用	每人每次\$100
備註	1. 費用已包括所有歷奇器材 2. 參加者需穿著合適之運動服及運動鞋
負責職員	鄭紹良先生 (Matthew)、馮家昌先生 (Jacky)

由於反應熱烈，本中心現提供自組團，包場派對。詳情請與負責職員查詢及安排日子



社區活動

Face Painting 全職家長練習組

日期	2026年9月29日,10月6,13,20日(二)
時間	10:00-11:30am
內容	學習基礎面繪技巧及訓練,成為社區面繪義工,為社區增添色彩。
地點	本中心602室
對象	家長會員
名額	8人
費用	全免
職員	王諾敏姑娘(Vivian)、郭淑賢姑娘(Suki)
備註	1. 參加者需於活動後協助清洗用具 2. 滿額可留後備

Face Painting 在職家長練習組

日期	2026年9月28日,10月5,12,26日(一)
時間	07:00-8:30pm
內容	學習基礎面繪技巧及訓練,成為社區面繪義工,為社區增添色彩。
地點	本中心604室
對象	家長會員
名額	8人
費用	全免
職員	王諾敏姑娘(Vivian)、郭淑賢姑娘(Suki)
備註	1. 參加者需於活動後協助清洗用具 2. 滿額可留後備

田灣大發現

日期	2026年9月12日(六)
時間	2:00pm - 5:00pm
地點	本中心
內容	你對於田灣有多熟悉?答對關於田灣的問答題,答中指定數目可獲小禮物一份。非常歡迎任何年齡人士參與,仲可以回憶吓以前嘅田灣。
對象	所有會員
費用	免費
職員	高家敏姑娘(Cathy)



婦女互助鉤織小組

以互助形式讓對鉤織手藝有興趣的婦女能分享和學習鉤織技巧,為婦女和媽媽創們提供輕鬆減壓的時間,提升她們的手工藝技能。分享製作可愛鉤織品的喜悅、作品更能不同平台展示。	
日期	每月隔星期三
時間	10:00-11:30am
地點	本中心602室
對象	對鉤織有基礎和興趣 16-60歲婦女
名額	10人
費用	全免(材料自費)
負責職員	劉雪瑩姑娘(Jessie)



樂健南區 - 心跳南區 Kick 走負能量

日期	2026年11月5,12,19,26日(四)
時間	6:30pm - 7:30pm
地點	香港仔大道173號3樓
內容	Kick Boxing透過高強度全身運動與直接物理宣洩,能在短時間內釋放內啡肽,緩解焦慮、減輕工作壓力並提升自信心。
收費	免費
名額	8人
對象	18歲或以上之有效會員
職員	洪靖琳姑娘(Karina)

鳴謝:



元朗濕地生態團



日期	2026年11月28日(六)
時間	10:30am - 5:30pm
地點	元朗市中心、新田、南生圍
集合	10:30am 本中心地下/ 10:45am海怡半島會所對出口
解散	5:15pm 海怡半島 / 5:30pm 本中心地下
內容	是次旅程先安排大家前往元朗市中心行逛及用膳，嘗試尋找優秀大件夾抵食的「味蕾炸彈」級美食，下午繼續乘旅遊巴再前往新田、南生圍各處自然及人工濕地，認識新界的防洪工程、探索人工濕地、錦田河的紅樹林、南生圍錦田河口生態，欣賞冬候鳥及各類潮間帶兩棲動物
對象	9-75歲有效中心會員 (12歲以下會員需由家長陪同參與)
費用	每位\$120
名額	20人
負責職員	林凱鵬先生 (Pang)
備註	1. 費用已包括旅遊巴、導賞員費用。 2. 請參加者自備食水、防蚊及防曬用品

2026 新界東北生態行

日期	2026年12月20日(日)
時間	9:30am - 5:30pm
地點	上水塋原、大埔沙羅洞村
集合	9:30am 本中心地下/ 9:45am海怡半島會所對出口
解散	5:15pm 海怡半島 / 5:30pm 本中心地下
內容	今次和大家探索新界東北鄉郊生態，先前往上水塋原欣賞農田濕地，觀察冬候鳥，下午再前往大埔沙羅洞村，欣賞具重要生態價值河溪，認識有趣的濕地動植物，參觀二級歷史建築及昔日梯田，了解舊日客家村落的生活
對象	8-75歲有效中心會員 (12歲以下會員需由家長陪同參與)
費用	每位\$120
名額	20人
負責職員	林凱鵬先生 (Pang)
備註	1. 費用已包括旅遊巴、導賞員費用。 2. 路線至少3公里，參加者報名前需留意自己和家人的體能狀況能否應付 3. 請參加者自備食水、防蚊及防曬用品



長者活動

田灣長者會議

日期	29/9, 27/10, 10/11, 15/12/2026(二)
時間	10:00am – 12:00pm
地點	本中心405-406室
對象	田灣獨居長者
職員	郭淑賢姑娘(Suki)及 杜詠思姑娘(Toocy)

華富長者會議

日期	20/10、17/11、15/12/2026(二)
時間	10:00am – 12:00pm
地點	華富生活館 (華光樓705號舖)
對象	華富獨居 / 雙老長者
職員	高家敏姑娘(Cathy)及林影儀姑娘 (Joanne)

華貴長者會議

日期	28/10、25/11、23/12/2026(三)
時間	10:00am – 11:00am
地點	宣道會白普理華貴自修中心 (華貴邨華康樓A翼地下)
對象	華貴獨居 / 雙老長者
職員	林影儀姑娘(Joanne)及 高家敏姑娘(Cathy)

利東長者會議

日期	16/10、6/11、18/12/2026(五)
時間	2:30-4:30pm(待定)
地點	利東會堂/本中心
對象	利東獨居 / 雙老長者
職員	冼可恩姑娘(Peony)及 鄭紹良先生(Matthew)

愛心義剪

目的 組織社區有心義工，為有需要的長者義務剪髮，關懷有需要的長者，建立守望相助，富人情味的社區。

活動內容 免費為長者剪髮。

日期 2026年10月25日，
11月29日，
12月20日(日)

時間 下午2時至4時

地點 本中心604室

參加資格 長者(本中心有效會員)

參加者需先致電25524211聯絡黃仲文先生預約時間。

注意事項：參加者請先自行清洗頭髮，如頭髮不清潔者，本中心有權不提供服務。

本活動會因應當天實際情況變化而作相應調整，此活動本中心持有最終決定權。



明愛智能補給站

享受科技生活！智能手機教學！

近年智能電話已經成為與家人溝通聯絡情感不可或缺的工具，面對越來越複雜的手機功能，如上網、send短訊、視像通話等日常小事都令基層長者感到困惑。因此，我們會讓基層長者一步步深入了解智能電話的基礎與進階功能。讓你不再懼怕複雜的操作介面與多樣的功能，達到與他人輕鬆交流的目的，提升使用技巧以及作日常消閒娛樂之用途。

內容

1. 了解智能電話的介面與功能
2. 學習及應用有助日常生活的app
3. 一同解決在應用上不同的疑難

日期

2026年10月9日, 10月13, 27日, 12月11日(五)

時間

下午2時至4時

地點

本中心504室

參加資格

長者(本中心有效會員)

參加者需先致電25524211聯絡黃仲文先生。





明愛香港仔社區中心

Caritas Community Centre - Aberdeen

個別/組別教授之課程請假守則

本中心於 2022 年 9 月起對個別及組別教授之課程作出以下守則，所有參加者均須遵守以下之守則，詳情可致電本中心查詢。

1) 請於 **每月最後一堂或之前繳交下期學費**，以作留位。逾期繳交者則作「新生」論，有機會不可保留原先上課時間之權利。

2) 凡請假者，將以下列情況處理：

2.1 個別教授之課程 (鋼琴班/鼓班)：

2.1.1 病假：

請於上課前兩小時或之前致電本中心/導師請假，學員並需提供上課當天有效的醫生證明，導師會另安排時間補堂。

****沒有醫生證明者則不作病假處理，不會另行補堂/扣減堂費/退款。**

2.1.2 事假：

請於上課前兩天或之前致電本中心/導師請假，導師會另安排時間補堂。

參加者若沒有於上課前兩天向本中心或導師請假，而沒有上課，則將被當作「缺席」，**不會另行補堂/扣減堂費。**

2.2 組別教授之課程：

因屬集體課程，個別參加者不論因病或事請假，均**不獲**補堂/扣減堂費/退款。

3) 凡因導師請假，或受惡劣天氣影響而暫停之個別授課的課程，將會另安排時間補堂或退回該堂學費，而組別教授之課程即會退回相關堂費。

備註：本中心保留補堂或退款之最終決定權。

31-8-2022

英文單詞記憶班 (懶人變學霸) 初班

導師：Zachary Sir

告別死記硬背、背了就忘的痛苦！專為 8-14 歲孩子打造的英文單字記憶魔法課，用趣味記憶法解放大腦潛能，輕鬆鎖住英文單字，從英文困難戶逆襲成單字小學霸！

課程亮點

拒絕枯燥抄寫！透過多元互動課堂，科學訓練大腦記憶力，專門破解「英文單字記不住、易混淆、學不會」的頑疾，讓孩子掌握高效記憶秘訣，重拾英語學習樂趣與自信！

課程大綱

1. 記憶法入門 | 告別死記硬背，解鎖大腦高效記憶開關
2. 核心記憶術 | 學會最實用的英文單字記憶必備方法
3. 圖像記憶魔法 | 把枯燥單字變成生動好玩故事，過目不忘
4. 實戰運用技巧 | 一學就會！靈活運用記憶法記各類單字
5. 單字記憶祕笈 | 專題訓練 + 小測驗，鞏固記憶成果
6. 易混字破解術 | 搞定相似單字，再也不搞混
7. 學術單字速記 | 基礎學術類單字輕鬆記
8. 總複習挑戰 | 活用所有記憶法，成為單字記憶高手

備註：

1. 專為記憶力基礎薄弱、英文學習吃力的學員設計，用最輕鬆的方式，實現最有效的單字記憶突破！
2. 材料費 \$10 一堂 (費用已包) 材料：包括專屬教材及互動教具

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2211	10月：3、10、17、24、31 11月：7、14、21、28	六	10:30am-11:30am	8-14歲	2個月為一期	12人	\$105/堂	601室

小司儀口才訓練技巧班 (初班)

導師：Zachary Sir

專為小朋友打造的自信表達課程！從零開始學主持、練膽量、矯正發音、優化儀態，透過趣味互動與實戰演練，讓孩子敢說、會說、說得好，輕鬆成為亮眼小司儀！

課程亮點

告別害羞怯場！透過專業口才訓練、肢體語言、呼吸發聲、禮儀儀態，結合模擬主持與舞臺實戰，全面提升表達力、專注力與自信心，上台不緊張、說話有邏輯、舉止有魅力！

課程大綱

1. 口才啟動 | 認識小司儀，建立自信與表達勇氣
2. 正確發聲 | 呼吸、咬字、聲線訓練，說話清晰好聽
3. 儀態禮貌 | 站姿、笑容、眼神與主持基本禮儀
4. 台詞技巧 | 朗讀、節奏、語氣變化，講話更生動
5. 應對表達 | 臨場反應、提問與回答技巧
6. 模擬主持 | 小司儀實戰練習，體驗主持流程
7. 舞臺表現 | 肢體動作、情緒表達，提升舞臺魅力
8. 主持展示 | 完整主持展示，展現學習成果

備註：

1. 增加自信，克服緊張
2. 材料費 \$10 一堂 (費用已包材料費) 材料：包括專屬教材及互動教具

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2212	10月：3、10、17、24、31 11月：7、14、21、28	六	11:30am-12:30pm	8-14歲	2個月為一期	12人	\$105/堂	601室

新增興趣發展課程

兒童素描班

導師：巫旭輝

素描乃繪畫入門必修科目，本課程從最簡單和基礎的地方開始學起，畫一些覺有意思的事物，用簡單易懂的方法進行講解，讓素描不再枯燥無味，學員可掌握對物體的構圖、明暗、立體空間、各種物件不同的表達方法等……畫素描時必須同時處理形狀、比例、明暗、虛實，大腦進入強制單任務模式。這種沉浸式是天然的解壓藥也是心理學說的「心流體驗」學習素描是人生「理性修行」畫畫需要持續投入，從「醜」到「美」的過程，克服挫敗感，畫不好沒關係，改說是了。這種「試錯型」思維讓我們在生活中面對失敗時更從容，不是「失敗」只是「調整畫面」期待畫面一點點變好。

備註：自備素描筆 (2H、HB、2B、4B、6B) 和素描擦子膠、普通擦子膠、A4 素描本

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2213	10月：2·9·16·23·30 11月：6·13·20·27	五	4:00pm-5:00pm	8-14歲	2個月為一期	12人	\$100/堂	604室

兒童油畫班

導師：巫旭輝

本課程採用 Acrylic (塑膠彩) 繪畫，教授油畫的基本筆法，掌握物體的造型、色彩變化、光影關係等繪畫技巧，繪畫風景、花卉、星空、卡通人物等，運用傳統的繪畫技加入有趣的創新方式，製作出畫面的奇妙效果，份外有趣，充滿創造力，培養學生熱愛生命，熱愛大自然。學習油畫更像一場感性的冒險，情感宣洩的「強力出口」畫畫時，右腦 (想像力、直覺)、和左腦 (比例、邏輯分析) 同時高速運轉，有效激活神經連接，長期堅持，解決問題能力、空間想像力會明顯提升。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2214	10月：2·9·16·23·30 11月：6·13·20·27	五	6:00pm-7:00pm	8-14歲	2個月為一期	12人	\$120/堂	604室

K-POP 舞蹈班

導師：Sur Les Pointe Studio

簡介：本課程主要教授流行舞蹈及韓國 K-POP 舞的舞蹈技巧。導師會配合不同的潮流音樂編排舞蹈組合。

韓國 K-POP 舞以韓國 MV 歌曲中的舞步動作，由淺入深教授舞蹈技巧，增強幼兒自信心及表演能力。

備註：學員需穿著運動服裝及運動鞋上課

班級	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
幼兒	2215	10月：8·15·22·29	四	4:30pm-5:30pm	4-6歲	2個月為一期	12人	\$95/堂	401室
兒童	2216	11月：5·12·19·26		5:30pm-6:30pm	7-12歲			\$115/堂	

玩轉體能小先鋒

導師：Zachary Sir

2026/27 學年起，體育科正式納入小學呈分試。呈分試比重調整為「88844222」，體育科佔 2 分。體育科評估以體適能、態度、體育技能和知識為範疇。體適能測試參照「學校體適能獎勵計劃」，項目包括手握力、坐地前伸、仰臥起坐及耐力跑 (小一至小三為 6 分鐘)。本課程旨在協助初小學生及早建立體適能基礎，把握訓練黃金期。

課程亮點 建立基礎體適能知覺，掌握四大測試項目的基本概念與正確姿勢；透過遊戲化訓練提升體測表現；培養運動興趣與規律習慣，建立正面體育態度。

課程大綱 課程以遊戲化及循環訓練模式進行，涵蓋手握力抓握練習、坐地前伸柔韌度訓練、腰腹耐力鍛煉及間歇跑等心肺耐力活動。最後一堂設模擬測試，讓學生熟悉考試流程，學習正確姿勢、呼吸技巧及測試策略。每階段派發家居練習指引，確保訓練延續。

備註：1. 課程含伸展、跑跳等動作，適合一般健康兒童；運動後輕微肌肉酸痛屬正常。

2. 報名前請評估小朋友身體健康狀況。

3. 請穿運動服裝及運動鞋上課

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2217	10月：3·10·17·24·31 11月：7·14·21·28	六	2:30pm-3:30pm	小一至小三	2個月為一期	12人	\$95/堂	405-406室

體能呈分試尖子班

導師：Zachary Sir

2026/27 學年起，體育科正式納入小學呈分試。呈分試比重調整為「88844222」，體育科佔 2 分。體育科評估以體適能、態度、體育技能和知識為範疇，其中體適能與體育技能為主要元素。體適能測試參照「學校體適能獎勵計劃」，項目包括手握力、坐地前伸、仰臥起坐及耐力跑（小四至小六為 9 分鐘）。本課程專為高小學生備戰呈分試而設，提供系統化專項訓練。

課程亮點 系統化提升四大體測項目的專項表現；傳授正確測試技巧與策略（體力分配、呼吸節奏、心態調整）；培養自主訓練能力與恆常運動習慣；確保學生以最佳狀態應考。

課程大綱 首堂進行前測以記錄起點數據，其後按專項分階段強化——手握力與柔軟度交替訓練、核心肌群高強度鍛煉、9 分鐘耐力跑配速策略訓練。課程引進 PNF 伸展技術及循環訓練模式，教授正確動作姿勢與應試心法。

最後一堂進行模擬測試，對比前後成績，並按「學校體適能獎勵計劃」標準評定等級。

課程完結後提供居家訓練計劃，確保學生保持狀態直至正式呈分試。

備註：

1. 課程含伸展、跑跳等動作，適合一般健康兒童；運動後輕微肌肉酸痛屬正常。
2. 報名前請評估小朋友身體健康狀況。
3. 請穿運動服裝及運動鞋上課

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2218	10月：3、10、17、24、31 11月：7、14、21、28	六	3:30pm-4:30pm	小四至小六	2個月為一期	12人	\$105/堂	405-406室

成人綜合健身訓練班

導師：Zachary Sir

專為小運動、長期久坐、需要減肥瘦身、增肌塑形的都市成人量身定制！針對肩頸腰背勞損、肌肉僵硬、虛胖水腫、體質偏弱、長期缺乏運動的人群，18 歲以上均可報讀。課程主打輕鬆入門、循序漸進，徹底解決新手怕累、怕難、無法堅持的問題，帮助大家從零開始養成穩定運動習慣。

課程亮點

擺脫傳統訓練，全程小量高強度訓練，無需到健身房、無大型器械，僅用簡單器材即可完成。課程獨家整合科學拉伸、溫和塑形訓練、久坐專屬營養學三大體系，以「運動放鬆 + 體態修復 + 科學飲食」黃金模式，由內而外改善久坐體損、緊緻體態、提升氣色與體質！

課程大綱

1. 零門檻程度訓練，新手零壓力
2. 手把手拆解，從零學會專業動作
3. 極簡器材，隨時可練
4. 全套科學拉伸，舒緩各種痛症
5. 實用營養學，不節食增加肌肉、瘦得健康
6. 先修復後塑形，效果更穩固
7. 全套居家方案，實現自主養生

備註：

1. 課程有輕度及少量高強度訓練，健康成人適合；練後微酸屬正常。
2. 成效視個人體質及練習次數，效果因人不同。
3. 上課自備瑜伽墊。

PLU	2219	2220	2221
班別	A班	B班	C班
日期	10月：7、14、21、28 11月：4、11、18、25		
星期	三		
時間	10:30am-11:30am	11:30am-12:30pm	8:00pm-9:30pm
對象	18歲或以上		
堂數	2個月為一期		
名額	12人		
費用	\$95/堂		
上課地點	401室	401室	405-406室

恆常興趣發展課程

塗鴉班

導師：巫旭輝

內容：

基礎班、進階班 塗鴉不代表自畫，而是可以引發兒童對線條的運用，從而培養他們對畫的興趣及對顏色的觸覺而且可以在畫中觀察小朋友的內心世界。

水彩畫班 教授水彩畫的基本技巧及一些特別的表現方法，讓小朋友學習掌握水彩畫的水分控制、用色技巧、時間控制，加上小朋友的創意，提高學習水彩畫的興趣。

色彩素描班 基本幾何形體、立體卡通人物、動漫、基礎人物頭像、風景、花卉等

學習結構素描的基本理論知識，將平面變成立體的過程。加入水溶性木顏色筆的運用，增加學習趣味性，提升色彩的層次感，提高審美能力和表達能力。

繪畫是追求美，表達美的一種方式，他可以將樸實無華的事物描繪得光彩奪目，

學習繪畫可以讓你發現生活中的美好，內心聆靜平和，遠離電子產品的毒害，

並讓你在競爭激烈的社會有更多的發展機會。材料：素描筆 2B、4B、6B 素描擦子膠，A4 素描簿，

36 色水溶性木顏色一套（作品完成後加水可以變成水彩效果）老師可代購以上材料 \$150

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點			
基礎班	2006	如有興趣之參加者， 可致電本中心留位。	一	4:00pm-5:00pm	3-4歲	以兩個月計算 （公眾假期除外）	12人	\$65/堂	604室			
	2009		五	3:00pm-4:00pm								
	2012		六	10:00am-11:00am								
進階班	2007		一	5:00pm-6:00pm	5-6歲						\$70/堂	
	2010		五	4:00pm-5:00pm								
	2013		六	11:00am-12:00nn								
兒童 水彩畫班	2215		五	5:00pm-6:00pm	6-12歲						\$80/堂	
	2014 (基礎)		六	12:00nn-1:00pm								
	2015 (進階)		六	1:00pm-2:00pm								
色彩 素描班	2008		一	6:00pm-7:00pm	7歲起			\$100/堂				

備註：1. 學員自備 A3 Size 畫冊及蠟筆 2. 舊生優先報名

跆拳道班

導師：楊志英、盧愛好、楊偉坤

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2017	如有興趣之參加者， 可致電本中心留位。	三	4:30pm-6:00pm	3-5歲	（以兩個月計算 公眾假期除外）	15人	\$55/堂	405室
2019		五	5:00pm-6:00pm			15人	\$40/堂	405室
2016		二	5:00pm-6:30pm	6-10歲		14人	\$55/堂	401室
2018		三	6:00pm-7:30pm			15人	\$55/堂	405室
2020		五	6:00pm-7:30pm			15人	\$55/堂	405室
2021		六	6:45pm-8:15pm			10-18歲	14人	\$55/堂

備註：1. 參加長期班之學員自備道袍及踢速手靶，或可由教練代訂。2. 舊生優先報名。3. 此課程需填寫半年一次的「健康申報表」

週六體操班

合辦公司：香港青年體育會

內容：此課程主要以簡單的自由體操、平衡木以及跳馬為主的訓練項目。

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
幼兒初班A	2022	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	六	10:00am-11:00am	3-4歲	（以兩個月計算 公眾假期除外）	10人	\$120/堂	401室
幼兒初班B	2023			11:00am-12:00nn	4-5歲 6歲初學都可以入此班				
兒童初班C	2024			12:00nn-1:00pm	6-12歲			\$135/堂	
中班	2025			1:00pm-2:00pm	合資格學員			\$130/堂	

備註：1. 學員請穿著運動服及技巧鞋。2. 舊生優先報名 3. 此課程需填寫半年一次的「健康申報表」

週六空手道班

合辦公司：赤心會

內容：此課程令學員在學習過程中不單可以保持良好體適能，懂得保護自己的方法，更可培養積極正面思想及堅強意志。學習空手道的技術以防身自衛外，更可鍛鍊體魄、增強自信、律己修德。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2026	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	六	5:00pm-7:00pm	6歲或以上	以兩個月計算 (公眾假期除外)	12人	\$65/堂	405室

備註：1. 參加長期班之學員自備道袍及踢速手靶，或可由教練代訂。2. 舊生優先報名。3. 此課程需填寫半年一次的「健康申報表」

芭蕾舞課程

合辦公司：Kaman Studio

內容：課程根據英國皇家芭蕾舞學院編制，合資格的學員將獲保送參加每年的英國皇家芭蕾舞考試。

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點								
Pre School	2027	如有興趣之參加者， 可致電本中心留位。	三	4:15pm-5:00pm	就讀N班 至K3學生 (足2.5歲)	以兩個月計算 (公眾假期除外)	16人	\$100/堂	401室								
	2028		五	4:00pm-4:45pm													
	2029		六	3:30pm-4:15pm													
	2030		日	4:00pm-4:45pm													
Pre Primary	2031		五	4:45pm-5:45pm	就讀 K3學生					\$110/堂							
	2032		六	4:15pm-5:15pm													
	2033		日	4:45pm-5:45pm													
Primary	2034		五	5:45pm-6:45pm	就讀小一					\$115/堂							
	2196		日	3:00pm-4:00pm													
Grade 1	2037		五	6:45pm-7:45pm	就讀小學 視乎學生 程度而定					15人	\$120/堂						
	2197		六	2:30pm-3:30pm													
Grade 2	2198		五	7:45pm-8:45pm							\$120/堂					\$110 (一星期2堂) \$150 (一星期1堂)	
	2199		日	2:00pm-3:00pm													
Grade 3	2204		三、六	(三) 5:00pm-6:00pm (六) 5:15pm-6:15pm													
	2200		三、五	(三) 6:00pm-7:00pm (五) 8:45pm-9:45pm													
Grade 4 & 5	2201		三、日	(三) 6:00pm-7:00pm (日) 10:00am-11:00am													
	2202		五、日	(五) 8:45pm-9:45pm (日) 10:00am-11:00am													
Major I	2043		三、日	(三) 7:00pm-8:30pm (日) 12:30pm-2:00pm							就讀中學 視乎學生 程度而定					\$140 (一星期2堂) \$180 (一星期1堂)	
Major II	2203		三、日	(三) 8:30pm-10:00pm (日) 11:00am-12:30pm													
											\$160 (一星期2堂) \$200 (一星期1堂)						

恆常興趣發展課程

古箏班

導師：林櫻

內容：學習古箏基本的彈奏拍法如勾、托、抹、劈揉弦等十餘種，並結合彈奏一些古箏簡易的練習曲，曲目由淺入深，循序漸進，務求令學員能奏出美妙的樂曲。

PLU	班別	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2044	B	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	日	11:00am-12:00nn	6歲或以上	(以兩個月計算 (公眾假期除外))	8人	一級：\$100/堂	405室
2045	C			12:00nn-1:00pm				二至四級：\$105/堂	
2046	F			5:15pm-6:15pm				五至六級：\$115/堂	
2047	G			6:15pm-7:15pm				七至九級：\$125/堂	
2048	H			7:15pm-8:15pm				演奏級：\$150/堂	

備註：上課時導師提供古箏練習

二胡班

導師：林櫻

內容：學習二胡基本的彈奏方法，並結合彈奏一些二胡簡易的練習曲，曲目由淺入深，循序漸進，務求令學員能奏出美妙的樂曲。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2049	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	四	4:15pm-5:15pm	6歲或以上	以兩個月計算 (公眾假期除外)	8人	初：\$105/堂 一級：\$115/堂	405室

備註：需自備二胡上課或可租用二胡 (\$120)

爵士鼓班

導師：盧潤其

簡介：「耍帥」往往是爵士鼓鼓手給人的第一印象，但其實在耍帥背後，還有很多獨特之處未被人發現。有研究調查發現，爵士鼓手是樂隊內最聰明的成員，這並不是無跡可尋，對鼓手來說，腦力訓練是每天必修科，對身體上的了解，協調與及運用都是鼓手們必須要學習的知識，而對音樂的理解與分析亦都有助加強我們的音樂感與及「腦轉數」，除了可以增加「腦力值」外，其實打鼓還可以有健身減肥功效，因為打鼓算是一項全身帶氧運動，在打鼓過程可以有效消耗多餘脂肪，而更重要的是，打鼓能讓你更快樂！

課程內容：了解身體構造、認識正確打鼓姿勢、拍子訓練、律動訓練、風格研習、分析不同歌曲演奏技巧、即興演奏訓練、考試課程研習。

PLU	日期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2057	二	時間與導師協調，如有興趣者可先向本中心登記，再作跟進	5歲或以上	以月計	1對1	初級：\$100/半小時、\$200/一小時 一級：\$110/半小時、\$220/一小時 二級：\$120/半小時、\$240/一小時 三級：\$130/半小時、\$260/一小時 四級：\$140/半小時、\$280/一小時 五級：\$300/一小時 六級：\$330/一小時 七級：\$360/一小時 八級：\$390/一小時	505室

~ 請假事宜補堂：(病假)需上課前2小時或之前通知中心及出示醫生紙方可與導師夾時間補堂。

(事假)需上課前2天或之前通知中心及出示家長信，由導師決定是否合理解釋才作出補堂

~ 鼓棍導師可代為購買 ~ 導師可代報考試，到考試才要買書 (不可用二手書考試)

內容：教授不同程度之鋼琴技巧、學員可獲保送參加英國皇家音樂學院鋼琴考試。

PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
/	日期、星期、時間與導師協調，如有興趣者可先向本中心登記，再作跟進			5歲或以上	以月計	1對1	初級：\$110/堂(半小時)，\$165(45分鐘) 一級：\$130/堂(半小時)，\$195(45分鐘) 二級：\$150/堂(半小時)，\$225(45分鐘) 三級：\$170/堂(半小時)，\$255(45分鐘) 四級：\$190/堂(半小時)，\$285(45分鐘) 五級：\$210/堂(半小時)，\$300(45分鐘) 六級：\$230/堂(半小時)，\$315(45分鐘) 七級：\$250/堂(半小時)，\$330(45分鐘) 八級：\$270/堂(半小時)，\$345(45分鐘) 樂理：\$320(一小時)	403室 505室

~ 請假事宜補堂：(病假)需上課前2小時或之前通知中心及出示醫生紙方可與導師夾時間補堂。
(事假)需上課前2天或之前通知中心，再與導師夾時間補堂，每月只可請一堂假

恆常成人興趣發展課程

成人綜合集體舞課程

導師：李婉霞

內容：教授流行排排舞、爵士舞、Para Para、中國舞等，透過舞蹈增強記憶，輕鬆減壓、改善身體線條。

(基礎班)：step by step 學習基礎舞步

(初 班)：適合有舞蹈基礎人士，由淺入深，加強舞蹈技巧和能力。

(廣場舞)：教授流行廣場舞及排排舞，學習簡單舞步，體驗舞蹈樂趣，促進健康，改善身形。

(YOUTUBE 排排舞)：適合初學人士，透過舞蹈增強記憶，改善身體線條。

PLU	班別	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
2058	綜合班	(公眾假期除外) 如有興趣之參加者，以兩個月計算 可致電本中心留位。	一	8:30pm-10:00pm	18歲或以上	(以兩個月計算 公眾假期除外)	12人	\$60/堂	401室
2059	Youtube 排排舞(A班)		二	7:00pm-8:30pm					
2060	Youtube 排排舞(B班)		二	8:30pm-10:00pm					
2061	Youtube 排排舞		四	10:00am-11:30am					
2062	綜合班		五	10:00am-11:30am					
2063	練舞班		五	12:30pm-2:00pm					
2064	Youtube 排排舞(初)		五	11:30am-12:30pm	新生用適用			\$50/堂	

備註：1. 學員需穿著輕便運動服及運動鞋。 2. 此課程需填寫半年一次的「健康申報表」

氣功班

合辦公司：郭克勤先生

少林採氣十八，全套共十八式，長期練習可強化肝、心、脾、肺、腎等器官，以及筋腱、肌肉、關節等。是一套以動作和配合呼吸帶動內氣運行的運動，簡稱「動功」。

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
A班	2065	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	一	2:00pm-3:30pm	18歲或以上	以兩個月計算 (公眾假期除外)	13人	\$90/堂	401室
B班	2066		六	7:30pm-9:00pm					405-406室

備註：1. 學員需自備食水。 2. 此課程需填寫半年一次的「健康申報表」

恆常成人興趣發展課程

新成人瑜伽課程

合辦公司：動工場有限公司

內容：課堂透過按摩棒和網球配合伸展拉筋有效治療和舒緩一般都市人遇到的問題。頭痛失眠、駝背、五十肩、腰痠背痛、肌肉僵硬、神經緊張、精神壓力、便秘。有助排清體內毒素、強化身體免疫力，保持青春、延緩老化，改善體質，預防骨質疏鬆功效。課堂集中改善脊骨柔軟度、寒背，後背肌肉僵硬，肩頸及矯正不良姿勢和舒緩痛症。配合不同瑜伽式子，除提升柔軟度改，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。課堂後會得以放鬆，舒緩壓力及緊張，改善日常壞習慣而引致的痛症，提升睡眠質素，治療肩脊問題的課堂。

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
C班	2067	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	二	10:15am-11:45am	18歲或以上	以兩個月計算 (公眾假期除外)	13人	\$100/堂	401室
D班	2068			11:45am-12:45pm				\$70/堂	

備註：1. 學員需自備瑜伽蓆、大毛巾、食水。 2. 此課程需填寫半年一次的「健康申報表」

成人治療瑜伽及普拉提課程

合辦公司：動工場有限公司

內容：
普拉提

瑜伽的其中一種，普拉提主要針對強化身體的穩定性肌肉，可增加軀幹穩定，減低腰部受傷風險，更可改善錯誤姿勢。市民日常生活較常使用大肌肉，穩定性肌肉則較少使用，令大肌肉及穩定性肌肉出現失衡，增加受傷風險。普拉提還有助改善脊椎健康、體態、協調、平衡、穩定性和集中力，以及緩減背痛。柔軟度是體適能元素之一，近年越來越多人注重身體的鍛鍊，如心肺功能的訓練與肌肉力量鍛鍊，但對於柔軟度的重要性及如何改善柔軟度，都會比較忽視。有很多的運動創傷及造成長期痛楚的原因是因為沒有改善柔軟度的問題，而正確的伸展運動就相當重要。伸展是有科學根據的拉伸。伸展還可以刺激副交感神經使人放輕鬆、減低壓力、使人享受健康愉快的生活。

治療瑜伽

適合生活緊張繁忙的都市人，經常在辦公室長期坐著，令身體開始出現問題。都市人最理想每天運動 30 分鐘，治療瑜伽會是都市人的一個最佳選擇，其運動量適合大部分都市人，加上可以改善身體。治療瑜伽可以改善肩、頸、背痠痛、腰、腎及膝蓋，瑜伽治療可以治療關節問題，還可以加強身體機能。

伸展

有效治療和舒緩一般都市人遇到的問題。頭痛失眠、駝背、五十肩、腰痠背痛、肌肉僵硬、神經緊張、精神壓力、便秘。有助排清體內毒素、強化身體免疫力，保持青春、延緩老化，改善體質，預防骨質疏鬆功效。

筋膜放鬆

利用 roller 放鬆緊繃的肌肉，筋膜以維持良好的活動性、運動表現與關節健康，亦預防運動傷害，刺激身體的感知能力。

班別	PLU	日期	星期	時間	對象	堂數	名額	費用	上課地點
普拉提mix 治療瑜伽A班	2069	如有興趣之參加者，可致電本中心留位。	二	5:00pm-6:30pm	18歲或以上	(以兩個月計算 (公眾假期除外))	18人	\$100/堂	405室
普拉提	2070			6:30pm-7:30pm				\$70/堂	
瑜伽mix 筋膜放鬆	2071			7:30pm-9:00pm				\$100/堂	
普拉提mix 筋膜放鬆	2072	有位，可以隨時報名	四	11:00am-12:30pm				\$100/堂	

漁映同行

明愛香港仔社區中心願意和大家一同迎接新居所，新生活，鄰舍同行。
為歡迎遷入田灣漁映樓的居民，我們為大家推出「漁映同行」系列活動。

想查詢「漁映同行」最新活動資訊，或對搬遷入漁映樓、田灣社區有任何疑問，歡迎發訊息到明愛漁映同行 WhatsApp 專線 6611 0651，或於中心辦公時間內親臨或致電 2552 4211 與負責同事冼姑娘、洪姑娘、林姑娘或杜姑娘聯絡。

各位漁映樓街坊，大家好！

「明幫你」FB 專頁及 YouTube Channel 設立目的是為田灣街坊提供一個關心及參與田灣社區的渠道，以及建立田灣街坊互助互愛的精神。

近期，為歡迎漁映樓街坊即將新居入伙，會不定時發放有關田灣生活所需如超市、銀行、食肆、西醫診所等介紹短片。

誠邀大家加入「明幫你」FB 專頁及 YouTube Channel，一齊認識下田灣。



請加入明幫你
FB 專頁



請加入明幫你
YouTube 頻道

漁映同行活動預告

我們有計劃在 2026 年 10 月至 12 月期間，舉行漁映樓旅行活動，和街坊一同出外走走，活動正在籌備中，詳情請留意中心 WhatsApp 及在漁映樓張貼的海報宣傳。

summer school 活動花絮

自 1997 年舉辦「夏日兒童學習園地 Summer School」，今年已經是第 29 屆。除了讓學生重溫上學年之課程及預習各科來年的課程外，老師亦會教授不同的主題活動，令兒童的學習更為豐富。最令人期待的課外活動，包括於日營玩集體遊戲、參觀水之園及投委會理財教育體驗館，令學習生活更充實，亦正實踐 Summer School「寓學習於遊戲」的理念。

活動最後一天由明愛香港仔社區中心諮詢委員會委員翁美英女士、明愛莊月明中學蔡起銘副校長、明愛香港仔社區中心高級督導主任陳雪蓮女士及督導主任林凱鵬先生擔任主禮嘉賓，負責頒發各項獎狀，及後每班也為觀眾帶來精彩的班際表演。

在此特別鳴謝「明愛莊月明中學」在暑假期間，提供了設備完善、環境整潔之校舍。同時，我們也感謝各位導師，盡心盡力帶領活動。



wildkids 野孩子活動花絮

本中心自 2019 年開始籌辦「野孩子」活動，大獲好評。不經不覺已籌辦 7 年。今日氣溫更特別高溫，但都無阻我哋帶小朋友四出遊走大自然，探索不同生物。主題包括認識派對、草原派對、樹林歷奇、濕地探索及黑夜探索。比小朋友一個難忘的暑假旅程。

過程中，有時會覺得有點疲累，但每天見到小朋友開心的笑面，即時覺得實在是給予小朋友一個有意義值得的暑假，疲累又一掃而空。在此，多謝每位參加「野孩子」的小朋友及家長對此活動的支持，更要多謝一班不怕曬既導師及義工們與我一齊拼搏。



2026 野孩子
活動花絮連結





義工八寶粥



1 義剪好幫手



掃地及維持秩序

2 賣旗日



參與賣旗

3 賣獎券日



參與賣獎券

4 賣物會



參與義賣

5 派湯好幫手



包裝及派發湯水

6 清潔海岸



執拾海岸垃圾

7 清潔山徑



執拾山徑垃圾

8 清潔玩具



清潔及整理玩具

如欲報名參加上述義工服務，請掃QR code查閱更多資訊及登記

查詢: 25524211/91412127 (林先生、洪姑娘、高姑娘、林姑娘)





明愛香港仔社區中心圖書館

Caritas Community Centre - Aberdeen (Library)

電話：25524211

地址：田灣街20號5樓

「悅讀越多FUN」

積分獎勵計劃2026-2027

日期：2026年10月至2027年8月

對象：本服務會員

目標：鼓勵會員多元化閱讀，
增強閱讀能力。

參加規則：

1. 參加者必須為明愛會員
2. 參加者可憑有效會員証借閱圖書
3. 借閱圖書時，由職員在積分咭上印上記號
4. 每借一冊圖書蓋印一個，蓋至特別記號可換領紀念品乙份
5. 借閱圖書時，請出示積分咭
6. 此咭如有遺失，補咭費每張一元，蓋印不能補發

「悅讀越多FUN」積分獎勵計劃頒獎禮(待定)



歡迎加入香港仔親子書迷會

1. 獲取最新消息
2. 及活動通知



參加辦法：
請掃描左面連結加入
明愛圖書館書迷會



理想空間

閱讀 / 自修 / 溫習 / 工作

理想閱讀、工作空間

舒適環境是每人所追求的，圖書館為迎合現今社會需要，現提供靈活彈性的使用時間和空間予學生及上班人士，無論你想找個地方休閒一下、好好溫習，好好工作，本館都

本館以簡約咖啡廳作為藍本，配合館內大玻璃窗設計，有足夠的自然光，伴隨輕鬆柔和的音樂為使用者帶來悠閒舒適的閱讀、工作環境，更提供免費無線網絡、電力給予使用者於本館使用。另外更設有打印、影印及過膠等收費服務，配合每位使用者不同需要。

本館為求打造理想空間，大家如有任何意見，歡迎向本館負責職員提出。

優先借閱

配合讀者需要，本館接受讀者推薦適合書籍，購買後更可讓建議者優先借閱。

義工服務

本館更提供義工服務歡迎大小朋友到館協助本館服務。

從而更可令小朋友學習如何整理圖書及物品

圖書館活動

為使本館更多元化，更會不定期舉辦不同形式活動，包括講故事、Messy Play，西洋書法及節日活動等等，請密切留意本中心 Facebook 及海報。

補充練習

本館增設小學一至六年級補充練習，可供場內借閱。

查詢 / 建議電話：25524211

負責職員：鄭先生 (Matthew)



免費 無線網絡 、 電力提供

收費服務：影印、打印、過膠

如有任何爭議，本中心保留一切最終決定權



新書推介

成人生活品味

- 大人的世界沒有容易二字
- 每天演好一個情緒穩定的人
- 不要在該奮鬥時選擇安逸
- 香港專業人士實用普通話系列：金融行業普通話
- 親愛的蛋料理 100：輕鬆就能完美複製！把蛋變更好吃的療癒系食譜
- 會開瓦斯就會煮【續攤】
- 千變萬化的蒸燻燻料理
- 廚藝人妻的極簡料理
- 一個人嗶嗶呼 - 高木直子的鐵道溫泉秘境
- 便當實驗室開張 - 每天給老公、女兒偶爾也自己吃
- 經絡拍打基本法：怎麼拍？拍哪裡？為什麼？
- 躺著做！1分鐘！改善身體疼痛的自我保健法
- 不開瓦斯也會煮！202 道微波燻料理
- 低脂飲食生活提案 3：飽住落磅輕鬆煮 健康瘦身餐
- How It Works 知識大圖解：交通科技大圖解
- How It Works 知識大圖解：奇妙大自然大圖解
- 愛運動的孩子更聰明！
- 擅畫教養學：用 12 個練習理解孩子，將衝突化為溝通的轉機
- Dr.Rex 醫學幼稚園 2 超實用 驗身報告輕鬆看懂！
- Dr.Rex 醫學幼稚園
- 最愛喝煲湯：利用原型食物與當令食材，簡單煲出美味又可調理身心平衡的營養湯品
- 營養師媽媽的健康育兒飲食法



兒童英語

- Blink Blink English: Let's play it together!
- Blink Blink English: I can't do it alone!
- Blink Blink English: When I'm with daddy
- Blink Blink English: Farty pants, squid!
- Blink Blink English: I can do it myself It's easy!
- Blink Blink English: Roly poly, round round. I wonder what this is
- Blink Blink English: Monster won't do anything!
- Blink Blink English: Look at me! I'm squeaky clean
- Blink Blink English: Shh! Be quiet!
- Blink Blink English: I want a shadow, too!
- Tim Possible & the Secret of the Snake Pit 3
- Tim Possible & All That Buzz 2
- Tim Possible & the Time-Traveling T. Rex 1
- Captain Underpants: Double-Crunchy Book o' Fun
- Total Mayhem 1: Monday Into the Cave of Thieves



兒童繪本

- 屁屁偵探動畫漫畫 10：舒芙蕾島的祕密
- 屁屁偵探動畫漫畫 11：嗶嗶 成立！萬事 OK 俱樂部
- 屁屁偵探動畫漫畫 12：天才惡人屁屁亞亞
- 屁屁偵探動畫漫畫 13：嗶嗶 海底遺址大冒險
- 老虎學餐桌禮儀
- 企鵝學公共禮儀
- 無尾熊學善良
- 野蠻軍團去露營
- 野蠻軍團海上遊
- 我不想說對不起
- 打敗虛小怪獸！和壞情緒說拜拜
- 不霸道的小老虎：學會尊重樂於分享
- 你一定做得到！鼓起勇氣跨出第一步
- 不一樣的冠軍
- 幼幼種子系列 25：如果我乖，媽媽你還愛我嗎？
- 迷途本 175：原來這樣就是霸凌！
- 迷途本 153：我很需要一個擁抱 - 學習建立友誼的智慧
- 迷途本 167：好好說哭不能解決問題
- 繪本館 036：一起迎接寶寶的出生：小寶寶誕生觀察記
- 繪本館 011：如果有人觸摸我的身體該怎麼辦？
- 培養同理心的最佳繪本：巴士來了！
- 生活中的財金素養 無法控制欲望的比利：我真的真的好想買



青少年讀物

- 門嘍一班 (23) 時間魔法師
- 門嘍一班 (30) 人工智能大考驗
- 門嘍一班 (31) 好戲大舞台
- 衛斯理系列少年版 29：換頭記 (上)
- 衛斯理系列少年版 29：換頭記 (下)
- 衛斯理系列少年版 30：原子空間 (上)
- 衛斯理系列少年版 30：原子空間 (下)
- 魔幻偵探所 6：魔法學院襲擊者 修訂版
- 魔幻偵探所 8：復活的水乃伊 修訂版
- 魔幻偵探所 52：幽暗森林謎案
- 我的吸血鬼同學 6：黑翼古堡大營救
- 我的吸血鬼同學 5：幽麗的海洋之部
- 我的吸血鬼同學 4：銀月下的危機
- 培養聽說能力 上 幸好好說 2：帶領討論的領導力
- 培養聽說能力 上 幸好好說 1：提升自信的發表力
- 與成功有約的 7 個好習慣 兒童領導力養成篇



「明幫你」小店優惠計劃

明愛現與田灣社區店舖攜手，參與「社區小店優惠網絡計劃」，讓明愛會員與社區小店連繫起來，互惠互利，共渡時艱！感謝田灣商戶加入優惠網絡，現憑有效的明愛香港仔社區中心和明愛香港仔長者中心會員證，即可於以下小店享用優惠：
 優惠生效日期：2026年8月1日至2027年7月31日
 資訊更新日期：2026年8月9日

餐廳食肆

商戶名稱	地址	小店享用優惠
肥常餐廳	田灣石排灣道 88a 號地下	- 早餐減 \$2 - 下午茶炒粉麵飯餐減 \$2 - 晚市滿 \$200 9 折
祥發茶餐廳	田灣嘉禾街 14-22 號嘉和大廈 A 座地下 4B 號舖	外賣自取 9 折折扣
樂富小食	嘉和大廈 A 座地下 4B 號舖	惠顧滿 \$50，可減 \$5
饅多多	田灣嘉禾街 15-19 號順豐大廈地下 B 舖	買滿 \$34，送紙包飲品 1 包
明愛張奧偉國際賓館餐廳	田灣街 20 號 1 樓	外賣蛋糕 9 折優惠



街市及雜貨

商戶名稱	地址	小店享用優惠
王元菜檔	田灣街市地下	消費滿 \$50，即減 \$5；滿 \$100，即減 \$10；如此類推
坡記雜貨	田灣街市地下	
嘉和文具士多	田灣街市 1 樓	全單九折
峰記按摩養生	田灣街市 1 樓 MN80 號舖	首次惠顧「峰記綜合按摩養生」，即送 1 樽峰記養生膏 惠顧 3 次「峰記綜合按摩養生」，即送 1 次 消費滿 \$200，即減 \$20；滿 \$300，即減 \$30；如此類推 購買套票 5 次，送 4 次
興利號	田灣嘉禾街 5-11 號 D 地下	購買全免王香米 25kg 1 包，可減價 \$30； 購買全免王香米散裝，每斤可減價 \$2



醫療及藥物

商戶名稱	地址	小店享用優惠
康泰西藥行	田灣嘉禾街 2-12 號地下	消費滿 \$100，贈送濕紙巾一包（或等值貨品）
仁康牙醫事務所	田灣嘉禾街 21-25 號 永福大廈地下 C 舖	求診可獲贈送牙膏



煮食爐及熱水爐

商戶名稱	小店享用優惠
保鮮成記工程有限公司	購買任何品牌之煤氣 / 石油煮食爐或熱水爐（淨爐價），可獲以下折扣優惠 A. 座檯式煮食爐減 \$50 B. 嵌入式煮食爐減 \$100 C. 熱水爐減 \$150 只限門市及以現金付款，以上折扣優惠不包括送貨及安裝費，及不可與其他優惠同時使用
地址	瓶裝蜆殼石油氣開戶優惠： 凡會員於優惠期內開戶選用瓶裝蜆殼石油氣，可獲金鳳香米 2 公斤乙包 只限送氣地址一年內未有送氣方可享此優惠
田灣石排灣道 86 號地下	



* 請會員於以上商戶結帳時，向商戶員工出示有效的會員證，以讓商戶提供優惠
 查詢：林凱聰先生、鄭紹良先生、林影儀姑婆

基層市民生活費用 - 優惠計劃

電費優惠 香港電燈有限公司及香港社會服務聯會 合辦 「單親及失業綜援家庭電費優惠計劃」

優惠詳情

1. 每月最初200度電費四折優惠
2. 豁免電費按金
3. 無須繳付最低基本收費

申請資格

1. 香港電燈有限公司註冊住宅用戶
2. 目前正領取綜合社會保障援助之單親或失業家庭(必須出示有關證明文件)
3. 單親綜援家庭必須與15歲以下子女同住。

手續

- 申請者請帶備以下文件以核實資格
1. 申請人及同住成員之身份證明文件
 2. 綜援證明(醫療費用豁免證明書)有效期至少逾1個月
 3. 最近一期綜援續期通知書
(申請單親家庭電費優惠之申請者需有「單親補助金」證明)
 4. 最近一期的電費單據



煤氣費優惠 香港中華煤氣有限公司及香港社會服務聯會 合辦 「單親及低收入家庭煤氣費優惠計劃」

優惠詳情

1. 每月首10度煤氣用量半價優惠
2. 豁免煤氣用戶按金
3. 豁免煤氣保養月費
4. 豁免每月基本收費
5. 免費煤氣爐具維修服務

申請資格

1. 煤氣公司登記用戶
2. 申請人須為單親家庭綜援受助人

手續

- 申請者請帶備以下文件以核實資料
1. 申請人及同住成員之身份證明文件
 2. 綜援證明(醫療費用豁免證明書)有效期至少逾1個月
 3. 最近一期綜援續期通知書(內有「單親補助金」/工作扣減「應計入息」證明)
 4. 最近一期的煤氣費單據

石油氣優惠 泗和棧石油工程有限公司 合辦 泗和棧『和氣慳財』社區優惠計劃

優惠詳情

1. 免費提供及安裝二手石油氣爐
2. 以優惠提供石油氣

申請資格

1. 綜援家庭
(必須出示有關證明文件)
2. 陽光家庭會員

手續

有意申請以上優惠者可攜帶證明文件於辦公時間內親臨本中心辦理手續。

產品類別 (蜆殼石油氣)	貨品	價目(HK\$)
8公斤	S8	212
10.5公斤	S10.5	279
13.5公斤	S13.5	357
15公斤	S15	397

生效日期：2025年9月1日

惜糧助餉食物援助服務 - 「惜福咭」

有鑑於近年食物價格不斷上昇，基層市民的生活大受影響，中心除了參加了「眾膳坊」食物銀行計劃外，亦經常聯絡各商戶募捐食物分發給本中心的綜援會員和陽光會員，最近三個月分發食物主要有蔬菜，這些善心商戶來自港九新界各地。

為了動員地區力量幫助本區街坊，中心近日嘗試接觸區內的店舖及小販，將食物共享的精神介紹開去，現時已得到區內一個菜檔定期捐新鮮蔬菜給本中心的綜援及陽光會員。這些地區商戶的援助均是長期性質，不是一次性的，希望對紓緩會員的生活壓力有較大的幫助。我們會以「惜福咭」形式派給有需要的家庭。

中心綜援及陽光會員如有興趣領取「惜福咭」，歡迎坊眾與本中心負責職員林影儀姑娘聯絡（電話：2552 4211）。



義心仁手 - 南區義診服務計劃

目的：

有見低收入家庭需面對醫療開支的困難，同時礙於公立醫院求診等待時間、地點或交通等客觀因素，本計劃期望連繫南區私家醫生，幫助南區低收入街坊提供費用減免的支援。

受惠對象：

- 本中心有效的陽光會員及現正領取綜援會員
- 南區外判清潔工友

參與方法：

不設名額，請帶同有效會員證或工作證明，到本中心 2 樓登記及領取「義心仁手 - 南區義診服務計劃」紀錄咭，憑此卡到參與計劃的醫生診所享用其提供的優惠。

備註：

由於計劃已重新檢討和更新醫生診所名單，正參與計劃的會員請到本中心更換新卡，而舊卡將會失效。

負責職員：

高家敏姑娘 (Cathy)

以下表格為參與計劃並同意作宣傳的醫生名單、相關資料和提供優惠，如欲了解所有參與本計劃的醫生資訊，請聯絡謝姑娘。

醫生名稱	執業地點	電話	基本診金連藥物費用
鄧鵬程 (註冊中醫、全科)	香港香港仔田灣漁歌街 23 號地舖天石藥材行	25523737	每次不超過港幣 \$300， 長期病症藥物折扣優惠 80%
莊銳 (註冊中醫、全科)	香港仔田灣嘉禾街 5-11 號地下 C 舖	28730221	每次不超過港幣 \$380， 長期病症藥物折扣優惠 75%
嚴大維 (註冊中醫、全科)	香港仔香港仔大道 208 號裕輝商廈 16/F 6 室	25521653	不收診金，只收 70% 藥費

** 如南區私家醫生診所所有意參與本計劃，請致電 2552 4211 聯絡高姑娘。

「華富生活館」

重建下的社區營造計劃 (第二期)



願景

有見於具有五十多年歷史的華富邨即將重建，故我們期望：

❖以社區營造的活動，與居民一同發掘社區故事及文化

❖組織關注華富邨的人士，由居民的視角主導，共同記錄華富邨的故事

誠意邀請大家參與以下的歷程，一齊親身參與記錄華富邨的社區回憶！

第三階段：「屋邨同學會」(2026 年 11 月起)

參加者透過參與「屋邨同學會」，組隊合作撰寫一個有關華富邨的社區記錄的計劃書，並可獲資源實踐社區記錄計劃，並且會於「成果分享日」展出社區記錄作品，做到「自己社區故事、自己記錄」。

華富邨的社區記錄，
需要你的參與！

華富生活館專頁

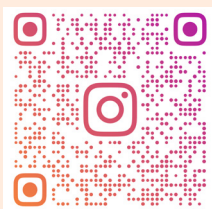
與我們聯絡：

地址：華富邨華光樓 705 鋪
(華富一邨商場平台)

星期三：下午 2:00-6:00

星期四：下午 2:00-8:30

星期六：下午 2:00-6:00



電話：54974837

負責社工：陳梓楓先生

贊助：社區伙伴

主辦：明愛香港仔社區中心

請儲存中心電話號碼

因應應用程式的保安政策收緊，本中心數個電話號碼之 WhatsApp 經常受到影響，帳戶頻繁被封鎖，在指定限時之內不能發送訊息，每次封鎖時間長達 24 小時。

本中心現呼籲中心會員，儘快儲存以下的中心電話號碼到手提電話之通訊錄中，以讓應用程式識別中心帳戶與會員的聯絡通訊關係：

Save Our Contact Number

Due to increasingly stringent security policies on messaging applications, the WhatsApp accounts associated with several of our Centre's phone numbers have been affected from time to time. As a result, some of our accounts have been temporarily blocked, preventing us from sending messages for up to 24 hours at a time.

To help reduce the likelihood of this happening, may we kindly ask all members to save the following Centre phone numbers in their mobile phone contact list as soon as possible, so that WhatsApp can better recognize the communication relationship between our Centre's accounts and our members:

中心電話號碼 Phone Number	所屬服務 Service
9517 3934	中心興趣班 Social and Skills Development Program
9528 7774	中心興趣班(後備) Social and Skills Development Program (Reserves)
9141 2127	基層社區發展團隊 Grassroot Community Development Service
5497 4837	華富生活館 Wah Fu Living Hall
6611 0651	漁映樓工作小組 Yue Ying Lau Service

本中心帳戶亦會陸續會將會員加入到合適的「公告社群」，讓會員可以第一時間收活動或服務訊息！

Furthermore, our Center's accounts will gradually add members to appropriate "Announcement group" to facilitate communication regarding upcoming activities and services!

會員申請手續

個人會員

1. 必須帶備個人身份證或出世紙正本、影印本或電子版。
2. 請親臨本中心詢問處填寫表格及由中心職員核對上述資料，繳費後即可成為會員，會獲發給會員證一張。
3. 兒童會員（六至十四歲）或青年會員（十五歲或以上）年費二十九元正，而綜援人士可豁免年費（必須出示醫療費用豁免證明書）。
4. 持長者咭的長者，會員費可獲八折優惠（即二十四元正）。

家庭會員

1. 家庭會員須為直系家屬（父、母、子女），人數不限。
2. 家庭成員中，任何一位成年人都可作為申請人辦理全家的入會手續。
3. 申請人必須帶備每位家庭成員之身份證或出世紙（影印本或電子版本亦可）。
4. 親臨本中心詢問處填寫表格及由中心職員核對上述資料，繳費後即可成為會員，每位家庭成員獲發會員證一張。
5. 無論家庭成員多少，年費均為五十八元正，而綜援家庭可豁免年費（必須出示醫療費用豁免證明書）。

課程之報名、上課須知及備忘

2026年10月至12月
活動及興趣班報名：
2026年9月19日（星期六）
上午10:00

1. 報名時請攜帶有效之會員證，辦理有關報名手續；
2. 除了上課日期變更或取消外，恕不另行通知各學員上課日期及有關之詳情；
3. 如因天氣、導師病假及其他未能預計的客觀因素而引致課程需要停課，組別課程本中心會按比例作退款，故請保留課堂 / 活動收據作退款之用。
4. （除個別教授之課程）
5. 當天天台懸掛8號風球 / 黑色暴雨警告，本中心將會視乎實際情況才決定課程繼續與否，故各學員請先致電本中心查詢。
6. 所有課程凡出席率達80%或以上者，可於課程完結後，三個月內申請出席證明書乙張，手續費每張30元正（每張證明書只適用一個課程）。
7. 有關肖像權使用，凡參加本中心活動，參加者的肖像可能會被使用於本中心的通訊及宣傳品內，如不同意上述安排，可於活動前致電本中心或以書面形式告知本中心。

(一) 服務報名手續

- 1.1 所有活動或社交技能發展課程(以下簡稱服務)之參加者必須為有效明愛會員，並需於報名時出示有效會員證；
- 1.2 服務可能因未可預料之因素而有所修改，報名時請留意中心接待處存放的最新資料核對，並以後者為準；
- 1.3 除特別註明活動報名日期之外，所有由本中心主辦及已進行公開宣傳的服務可以即時接受報名；請於詢問處辦理報名手續；
- 1.4 報名參加本中心活動必須填寫指定的報名表格、繳交有關費用/證明文件(以有關服務註明為準)及取回正式收據，方為有效；
- 1.5 除非服務宣傳品已註明或獲得本中心的高級督導主任批准，所有服務不接受以電話報名或預留名額；
- 1.6 凡領取綜合社會保障援助金之人士可獲優惠價錢(\$10)報名參加系列活動及課程(材料費除外)，唯每季每人只限報名二個活動及二個興趣班。優惠名額限於總額的十分之一(報名時請出示有關證明文件)；
- 1.7 繳費可採用現金、信用咭或支票，支票抬頭請寫「香港明愛」或「Caritas—Hong Kong」(支票背面請寫上發票人之姓名及聯絡電話)；
- 1.8 如有任何查詢，請致電本中心電話 2552 4211或親臨接待處。

(二) 已報名的服務退出手續

- 2.1 已報名及繳費者(以下簡稱參加者)可以知會本中心想退出服務的意願，但是不能少於服務舉行前六個工作天或以後提出申請，若本中心於有關活動已有候補者等候，則會安排由候補者補上，退出服務者需要繳交手續費每人每項活動三十元正，本中心亦安排在十二個工作天內退回已繳交之費用；
- 2.2 若本中心於有關活動沒有候補者，則參加者可以推薦符合該受服務參加者資格的人士補上，本中心保留接納該候補人士的權利，若獲接納則參加者需要繳交手續費每人每項活動三十元正；
- 2.3 若沒有任何候補者，則參加者不能退出服務及領回已繳交之費用；
- 2.4 若果本中心因應環境轉變而需要調動服務，因而引致參加者所參加的服務不能如期舉行，參加者可選擇參加其他服務，並將已繳交之費用轉到新的服務，參加者亦可選擇退回已繳交之費用，本中心安排在十二個工作天內退回已繳交之費用；
- 2.5 在下列情況下，本中心可取消參加者服務的資格。
 - i) 在報名後被本中心發現不符合參加的資格；
 - ii) 在服務進行期間，參加者不遵從本中心服務負責職員就其言論、行為的勸諭。

明愛青少年及社區服務

「領取綜合社會保障援助人士」課程及活動優惠制度

背景：

為讓更多領取「綜合社會保障援助」

以下簡稱「綜援」人士享用本服務，明愛青少年及社區服務

以下簡稱「本服務」以減費形式提供優惠，詳情如下：

優惠制度 條款及細則

1. 每位領取「綜援」的有效會員每年可享用活動優惠減費額不超過港幣二千元，每半年上限壹千元，上半年為 4 月 1 日至 9 月 30 日，下半年為 10 月 1 日至翌年 3 月 31 日。每段期間完結當日，剩餘之減費額自動被取消。減費額不能累積或轉移。
2. 每位領取「綜援」人士只能向本服務其中一個單位申請減費額，但減費額卻適用於本服務屬下所有單位。若發現有使用者向超過一個單位申請，其減費優惠將立刻被終止，並只能於來年 4 月 1 日重新申請。
3. 領取「綜援」人士在參加本服務設有減費優惠之活動或課程時，每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠卡。工作員會將減費額登記在優惠卡上以計算總累積額。
4. 綜援會員課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
5. 此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
6. 每個興趣班或活動提供十分之一之減費名額，先到先得。
7. 持卡人士之優惠減費額如在指定之期間用罄，在下一段期間開始前，將不可再享用減費優惠。
8. 優惠卡由單位發出。優惠卡需有單位主管簽署及中心蓋印方為有效。
9. 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
10. 如遺失優惠卡，優惠卡將不獲補發及使用優惠餘額。申請人可在下一段期間再作申請。
11. 明愛青少年及社區服務保留權利可不時酌情修訂上述條款。

註：「課程及活動」是指社交及技能發展課程及中心其他活動。

明愛青少年及社區服務

修訂於 2018 年 4 月 1 日

Caritas Youth and Community Service

Concession Scheme for the Comprehensive Social Security Assistance Recipients

Background:

To facilitate more Comprehensive Social Security Assistance (CSSA) recipients joining our services, Caritas Youth and Community Service (YCS) offers the Concession Scheme (Scheme) for all CSSA recipients who wish to enroll in the courses/ activities organized by YCS. The details are as:

Details of the Scheme

1. Each CSSA recipient with valid membership of YCS can enjoy a maximum amount of subsidies of HK\$2,000 each year for course s / activit ies enrollment, with the condition of not exceeding HK\$1,000 for each half year. Each subsidy year is from April 1 to March 31, i.e. the first half year is from April 1 to September 30 and the second half year is from October 1 to March 31. At the end of each period, any unused balance will expire and will be forfeited. The unused balance will NOT be transferable or accumulat e d ac ross periods.
2. Each CSSA recipient can only apply this Scheme from one of the service units of YCS , yet subsidies can be applied for the courses / activit ies organized by all service units of YCS. If any user had applied this Scheme from more than one service unit, the users entitlement for this Scheme will be suspended for that subsidy year. The user can only reapply this Scheme in the next subsidy year starting on April 1.
3. CSSA recipients have to pay HK\$10 for each of the course/activity they enrolled while the rest of the fee can be subsidized from the balance of this Scheme. Any CSSA recipient who applies for subsidies should present his/ her discount card before enrollment. Ours staff would record the amount of subsidies applied on the applicant's discount card each time for updating the balance.
4. The balance of this Scheme on the discount card shall prevail in case of any discrepancy.
5. This Scheme does not apply to group activity fee, transportation fee, material fee and the activities that are indicated as "No subsidy or discount"
6. The maximum quotas for users of this Scheme is 10% of total enrollment per each course/ activity. The quotas are un der the first come first serve basis.
7. If the balance of this Scheme is fully consumed within each period't he user cannot enjoy further subsidy until the start of next period.
8. Discount cards will be issued by the service units and will only be effect ive with the signature of the center supervisor and seal of the service units.
9. The balance of this Scheme is non exchangeable for cash.
10. There is no replacement of lost discount cards. The applicants can only apply for the new discount cards in next period.
11. YCS reserves the right to modify the terms of this Scheme.

Note: "Course/Activity" includes all Social & Skills Development Programmes and other activities organized by the service units .

Caritas Youth and Community Service
Revised on 1 April 2018

明愛青少年及社區服務 領取「在職家庭津貼」人士課程及活動優惠

背景：

為讓更多領取「在職家庭津貼」（以下簡稱「職津」）人士享用本服務，明愛青少年及社區服務（以下簡稱「本服務」）將試以減費形式提供優惠，詳情如下：

優惠制度條款及細則：

- （一）領取職津人士可享本服務之免費會籍一年及全年活動優惠減費額不超過港幣壹千元，每半年上限五百元，上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日。每段期間完結當日，剩餘之減費額自動取消。減費額不能累積或轉移。
- （二）領取職津人士只能向本服務其中一個單位申請會籍及減費額，但減費額卻適用於本服務屬下所有單位。若發現有使用者向超過一個單位申請，其減費優惠將立刻被中止。
- （三）申請時，領取職津人士需出示過去十二個月內曾領取職津之文件以證明其申請資格，不論是領取全額、四份三額或半額津貼均符合資格。
- （四）領取職津人士在參加本服務設有減費優惠之社交及技能發展課程及中心其他活動（以下簡稱「活動或課程」）時，每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠卡。工作員會將減費額登記在優惠卡上以計算總累積額。
- （五）此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
- （六）每個興趣班或活動將最高提供百分二十之減費名額，與本服務「領取綜合社會保障援助人士課程及活動優惠制度」合併使用，先到先得。
- （七）持卡人士之優惠減費額如在指定之期間用罄，在下一段期間開始前，將不可再享用減費優惠。
- （八）優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
- （九）優惠卡由單位發出。優惠卡需有單位主管簽署及中心蓋印方為有效。
- （十）有關課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
- （十一）如遺失優惠卡，優惠卡將不獲補發及使用優惠餘額。申請人可在下一段期間再作申請。
- （十二）明愛青少年及社區服務保留限制及拒絕接受報名的權利，亦可不時酌情修訂上述條款。



Caritas Youth & Community Service Concession for the Working Family Allowance Recipients

Background:

To facilitate more Working Family Allowance (WFA, thereafter) recipients joining our services, Caritas Youth and Community Service (YCS, thereafter) offers the Concession Scheme (Scheme, thereafter) for all WFA recipients who wish to enroll in the Social & Skills Development Programmes and other activities (Courses/ activities, thereafter) organized by YCS. Details are as follows:

Scheme Details:

1.Each WFA recipient can enjoy one year free membership of YCS and a maximum amount of HK\$1,000 subsidies each year for courses/activities enrollment. Subsidies will be granted in two periods, namely from April 1 to September 30 and from October 1 to March 31 of next year. The amount granted in each period will be \$500. At the end of each period, unused balance will be forfeited and NOT be transferable across periods.

2.WFA recipients can only apply this Scheme from one of the service units of YCS, yet subsidies can be applied for the courses/activities organized by all service units of YCS. If any recipients had applied this Scheme from more than one service unit, his/her entitlement for this Scheme will be suspended.

3.WFA recipients have to provide proof of receiving WFA in last 12 months in applying for this Scheme. Recipients of full rate, 3/4 rate or half rate are all eligible.

4.Users of this Scheme have to pay HK\$10 for each of the course/ activity they enrolled while the rest of the fee will be subsidized by this Scheme. User who applies for subsidies should present his/her discount card at enrollment. Our staff would record the amount of subsidies on the discount card each time for updating the balance.

5.This Scheme does not apply to group activity fees, transportation fees, material fees and the activities that are indicated as "No subsidy or discount provided" .

6.The maximum quota for users of this Scheme is 20% of total enrollment per each course/activity shared together with our

Concession Scheme for the Comprehensive Social Security Assistance Recipients. The quotas will be offered on the first-come-first-serve basis.

7.If the subsidies of individual users for each period have been fully consumed, the user cannot enjoy further subsidy until the commencement of next period.

8.The balance of this Scheme is non-exchangeable for cash.

9.Discount cards have to be issued by the service units and will only be effective with the signature of the center supervisor and seal of the service unit.

10.The balance on the discount card shall prevail in case of any discrepancy.

11.There is no replacement of lost discount cards. Users can only apply for a new discount card in next period.

12.YCS reserves the right to limit and refuse any application, and modify the terms of this Scheme.



陽光會員計劃

明愛香港仔社區中心的陽光會員計劃，目的是為南區區內的在職人士家庭提供社會資源及服務，以使有關的基層在職家庭能維持基本生活所需，及有能力享用其他社區服務。

服務內容：

1. 本中心免費家庭會籍
2. 社區旅行八折優惠
3. 酒和棧石油氣優惠
4. 善長捐贈食物及物資分發
5. 社區資源及服務轉介



本中心陽光會員申請資格：

- 居住南區區內，與及
- 現正申領書簿津貼（全額）、課餘托管收費減免（全額）、幼稚園及幼兒中心學費減免計劃（全額）、在職家庭津貼半額以上之家庭；或
- 低收入的在職人士家庭，其家庭總收入不超過下表數字

家庭收入			
家庭人數	家庭每月總收入* 不超過以下數字	家庭人數	家庭每月總收入* 不超過以下數字
1人	\$17,500	4人	\$37,000
2人	\$23,500	5人	\$37,000
3人	\$29,400	6人或以上	\$38,600

（資料來源：在職家庭津貼計劃 — 入息及資產限額
2026 年 4 月至 2027 年 3 月），或；

- 具特殊家庭需要，獲社工轉介或酌情處理之申請個案

備註：

- 陽光會員對象並不包括領有「綜援」之家庭，「綜援」家庭如登記成為本中心會員，將被納入本機構為領取「綜援」之人士而設立的課程及活動現有優惠制度
- 本中心社工及福利工作員擁有審批「陽光會員計劃」所有申請之最終決定權，申請者不得異議。
- 另凡參加本計劃之活動或服務而無故缺席 3 次（全年計），有關人士之陽光會員會籍將被取消。

報名方法：

- 請親臨本中心索取「陽光會員計劃」申請表，並連同家庭成員的身份證、住屋證明（租單、租約），與及申領相關津貼的證明文件，或最近三個月家庭收入及銀行存摺紀錄，交回本中心，當值社工及福利工作員將會進行審查。

生效日期：2026 年 10 月 1 日

Sunshine Membership

(Family Membership Fee Waiver)

Caritas Community Centre - Aberdeen is dedicated to providing social services and community resources to the working families residing in the Southern District, ensuring that their basic needs are met and their capacity of enjoying other social services is sufficient.

Membership benefits:

1. Annual family membership fee waiver
2. Community outing fee 20% off
3. Domestic fuel gas supplies with discount from Sze Wo Chaan Company Limited
4. Irregular allocation of food donations and other daily necessity
5. Referral services and other miscellaneous community resources support



Eligibility criteria:

- Currently residing in the Southern District, and;
- Received one of the following allowance schemes in the past 365 days: Financial Assistance Schemes for Primary & Secondary students (Full Grant), Fee-waiving Subsidy Scheme under After School Care Programme (Full Grant), Kindergarten & Child Care Centre Fee Remission Scheme (kCHRS) (Full Grant), Working Family Allowance, or;
- Low income working family with income not exceeding the following amounts:

Family Income			
Number of family members	Monthly family income not exceeding the following amount	Number of family members	Monthly family income not exceeding the following amount
1 person	\$17,500	4 persons	\$37,000
2 persons	\$23,500	5 persons	\$37,000
3 persons	\$29,400	6 persons or above	\$38,600

(Source: Working Family Allowance Scheme, valid from April 2026 to March 2027), or;

- Family referred by social worker, or in need of discretion in light of special circumstances.

Remarks :

- For families receiving Comprehensive Social Security Assistance (CSSA), please apply for the Caritas Youth and Community Service Concession Scheme.
- Caritas Community Centre — Aberdeen reserves its absolute right on the final decision regarding the applications for Sunshine Membership.
- Sunshine Members absent from three programmes or services without a reasonable excuse are subject to membership forfeiture for the year.

Application method :

- Please bring along the HK Identity Cards of all the family members, a proof of address (such as a utility bill, a bank statement), a certificate of allowance recipient (as mentioned above in the 'Eligibility criteria'), or the proof of income of all the working members in the family, and fill in and submit the application form of the Sunshine Membership to the receptionists of the Centre for further checking.

Valid from 1 October 2026

是日宜休

2026年10月至12月份的開放安排

日期	節日	中心開放安排
25/9/2026(五)	中秋節	中心開放時間 上午9時至下午5時
26/9/2025(六)	中秋節翌日	本中心休息一天
1/10/2026(四)	國慶日	本中心休息一天
19/10/2026(一)	重陽節翌日	本中心休息一天
22/12/2026(二)	冬至	中心開放時間 下午1時至下午5時
24/12/2026(四)	平安夜	中心開放時間 上午9時至下午1時
25/12/2026(五)	聖誕節	本中心休息一天
26/12/2026(六)	聖誕節翌日	本中心休息一天
1/1/2027(五)	元旦	本中心休息一天

中心及圖書館開放時間

	SUN 星期日	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三	THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
上午 10:00am 2:00pm			 	 	 	 	 
下午 2:00pm 6:00pm	 	 	 	 	 	 	 
晚上 6:00pm 10:00pm		 	 	 	 	 	 



代表中心開放時間



代表圖書館開放時間

** 如有更改，請留意本中心通告為準

颱風或暴雨之安排

	室內活動	戶外活動
3號風球	如常舉行	取消
8號風球	取消	取消
雷暴警告	如常舉行	取消/ 請致電查詢
黃色暴雨警告	如常舉行	請致電查詢
紅色暴雨警告	如常舉行	取消
黑色暴雨警告	取消/ 請致電查詢	取消

除下風球或暴雨警告之活動安排

	室內活動	戶外活動	
上午	3小時前	3小時前	如常舉行、 請致電查詢
下午	3小時前	3小時前	
晚間	3小時前	3小時前	

服務質素標準資料

每間接受政府資助的福利機構都設有一套十六項的服務質素標準(SQS)，訂明了機構在管理、運作和提供服務時既定的原則、程序和指引，以確保服務質素和提升透明度。

十六項服務質素標準所涉及的範疇包括：

SQS 1 服務資料	SQS 7 財政管理	SQS 13 私人財產
SQS 2 檢討及修訂政策和程序	SQS 8 法律責任	SQS 14 私隱和保密
SQS 3 運作及活動紀錄	SQS 9 安全的環境	SQS 15 申訴
SQS 4 職務及責任	SQS 10 申請和退出服務	SQS 16 免受侵犯
SQS 5 人力資源	SQS 11 評估服務使用者的需要	
SQS 6 計劃、評估及收集意見	SQS 12 知情的選擇	

服務質素標準 (SQS) 14 概要 – 私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

- 14.1 在可行的情況下，服務單位備有確保個別服務使用者私隱與尊嚴得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 14.2 對於服務使用者所需的任何個人護理，服務單位應確保進行這些護理時，服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。
- 14.3 服務單位備有確保服務使用者的保密權得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

作為一個促進服務使用者的福祉的服務機構，香港明愛社會工作服務的職員，必須保障服務使用者之個人資料不得外泄。惟此項原則不適用於下列情況：

1. 披露資料能防止嚴重、可預見及即將發生在服務使用者或其他人士身上的傷害；或
2. 法例或法律強制披露的資料。在此等情況下，職員應只披露最少且只直接與法律要求之資料。

目的

1. 在提供服務時，職員以保障服務使用者的私隱及尊嚴為基本原則。
2. 所有職員均有責任保證上述政策能有效地執行。
3. 職員需確保服務使用者能清晰知道有關權利。

服務使用者資料保密程序

為達致「個人資料(私隱)條例」所要求之個人資料保密，職員必須遵循以下程序：

1. 職員只可在服務使用者之個人資料可以保密之情況下，方可討論與服務使用者有關之個人隱密資料。故此，職員應避免於公開場合作出討論。
2. 當法律程序在進行時，在法律許可的情況下，職員應保持服務使用者個人資料之隱密。即使應法庭之要求，所披露的資料亦只符合法例之必須要求，職員不應披露多於與情況無關之資料。
3. 職員應採取步驟以確保個人資料不會通過電腦、電子郵件、電話、電話留言，與其他電子或電腦科技等途徑被外泄。並應避免披露可識別身份之資料。
4. 於教學、訓練及尋求顧問意見時，除非取得服務使用者之同意，職員應避免披露能識別其身份的資料。

服務使用者意見分享閣

「服務使用者意見分享閣」一欄，用意為本中心與會員坊眾建立一個溝通交流的平台，讓大家於閒適寧靜時，就本中心服務，或社區問題，交換意見，達到共識、爭取、改善、融和、進步的成效。如本中心季刊編輯小組覺得閣下之意見有理及有建設性，或對中心服務運作有所改善裨益，將會個別通知及獲發紀念品乙份，小小心意，以茵鼓勵，名額不限。

會員可透過於中心大堂設立之「意見箱」或郵寄：地址（田灣街 20 號 2 樓）、電郵 (ycsabncc@caritassws.org.hk) 給中心季刊「編輯小組」，請填寫會員姓名，以便聯絡之用。閣下之寶貴意見，亦有可能刊登於季刊內（不會登出會員之姓名），中心亦會作出適當回應。

中心季刊「編輯小組」

明愛香港仔社區中心 中心服務意見表

對中心服務有以下的意見：

本人姓名：_____ 會員號碼：_____

備註：

1. 將本意見表投入本中心大堂意見箱或郵寄本中心高級督導主任陳雪蓮收；
2. 凡具姓名及聯絡資料者，一經收訖，均於 14 日內處理或答覆；
3. 本表格可影印使用。

1

POSTAGE PAID
HONG KONG
CHINA
中國香港
郵資已付

Permit no.
特許編號
07820



溫馨提示：

本中心因網電話服務系統情況是：

中心撥出電話，對方來電顯示號碼為「3583 8700」，但這電話號碼是不能回撥接通的，大家致電本中心，號碼是「2552 4211」，多謝關注！

地址

(Address)

電話 (Tel)

傳真 (Fax)

網址 (Website)

電郵 (Email)

督印人

：香港仔田灣街20號2樓

：2/F, 20 Tin Wan Street, Aberdeen

：2552 4211

：2580 3394

：abncc.caritas.org.hk

：yicsabncc@caritassws.org.hk

：陳雪蓮

2026年9月印刷
500本 (非賣品)