

活動快訊

欠規劃、欠長遠、欠承擔、欠婦女角度的 《香港社會福利的長遠計劃》諮詢文件

廖珮珊
總幹事

執筆之時，傳媒的焦點離不開立法會正在表決的政改方案和世界杯的賽事。可是，香港政府正在進行的諮詢卻甚少被提及。其中對婦女影響較大的有《香港社會福利的長遠計劃》諮詢文件，本會亦將於稍後作出回應。

自4月中旬政府推出這份諮詢文件後，社會福利界內對這份文件作出的批評遠較讚賞的為多，原因不外乎這份姍姍來遲的文件對香港的社會福利發展仍欠規劃、欠長遠、及欠承擔。本會亦認為這份文件欠缺婦女角度，例如：

在文件第二章的環境剖析中，指出香港正面對人口老化、經濟發展趨向知識型而令「過剩勞工很可能收入會較低……收入差距擴大」、單親家庭、家庭暴力、精神健康惡化、跨境家庭、青少年問題等。對於這些問題，文件只是蜻蜓點水地帶過，欠缺分析角度，例如在「收入差距擴大」的分析中未有提及香港社會的貧富懸殊，源於政府一直以來的「小政府」、「不干預」政策，未有利用稅制對社會上的財富作更公義的再分配，亦未有分析貧窮女性化的現象——低收入人士中，女性佔超過8成。事實上，香港已成為已發展經濟體系中貧富懸殊最嚴重的地區，可見香港政府實在需要更針對性的公共及財務政策。

文件內亦提及「無論是受資助或非受資助的非政府機構，在輔助政府提供福利服務方面均擔當重要角色……非受政府資助的非政府機構利用本身的經費來源，以財政自給的模式積極支持香港的福利發展，貢獻良多。」婦女為本的服務從來都不受政府資助，本會過去近30年來也是靠熱心人士、義工和同工的努力扛過來。假如政府能承認這些非資助機構的工作也是貢獻的話，便應該在資源上增加對這些機構的支援。

這份文件仍有不少有問題的地方，礙於篇幅所限不在此詳列。本會將於7月31日前作回應。歡迎各位會員提出您的意見。

查閱《香港社會福利的長遠計劃》諮詢文件全文，可瀏覽以下網址：
<http://www.swac.org.hk/chi/cindex1.html>

麗閣中心活動

婦女自主系列

編號	活動名稱	目的/內容	日期	時間/地點	費用	對象	導師	備註
LW 250	時事你有 Say!	社會時事同我有乜關係? 政改、強積金檢討、綜援政策、最低工資你又知幾多? 香港有甚麼措施保障婦女的權利? 快來參加我們的工作坊, 齊齊做過醒目婦女!	7月16日 至 8月20日 (逢星期五)	下午 2:00 至 4:00	全免	有興趣 婦女	倪志達先生	活動全國國際事務民主學會資助
LW 253	單身宣言	與考慮離婚、現正分居或離婚女士探討如何對子女講出離婚的決定, 和了解獨自帶子女的「樂」與「難」!	7月19日	晚上 7:30-8:30	全免	有子女 之女士	關嘉儀姑娘	關姑娘曾於新界西區作單親服務
LW 254			8月11日	下午 2:30-3:30				
LM 042	主婦戀「暖」繫社區	誠邀對深水埗有感情的朋友, 黎一齊回顧及以藝術來表達對社區關愛之情! 計劃包括三項活動: 活動1: 情牽故地 1~「我們的家。深水埗」 內容: 深水埗區導賞、遊戲、影片欣賞及茶聚。 活動2: 情牽故地 2~「我們的家。深水埗」藝術工作坊 內容: 親身體驗藝術, 平面設計及藝術拼貼、立體倒模、話劇表演及遊戲。 活動3: 情牽故地 3~「社區展覽」	情牽故地 1 日期: 7月28日、8月4日及8月11日(逢星期三) 時間: 上午 11:00-中午 1:00 或下午 2:30-4:30 (請選其一時段) 情牽故地 2 日期: 10月8日及10月9日(五及六)(暫定) 時間: 上午 9:00 在麗閣中心集合; 下午回程 情牽故地 3 (待定)		\$50 (已包三項活動費用)	有興趣的婦女(曾住深水埗區的婦女優先)	陳秀芬姑娘	*如未曾居住深水埗而又想參加, 可先留名。 *參加者必須同時參與三項活動。
LW 249	“心聲”即興迎新派對	一人一故事劇場係乜? 話劇都可以講故仔? 表達心聲? 治療? 黎玩下……就知啦!!! 內容: 迎新日, 包括話劇遊戲、分享及茶聚。 歡迎對話劇有熱誠的婦女參加!	7月6日 (星期二)	中午 12:00 至下午 2:00	\$10	*註: 有意加入心聲戲劇組優先	陳秀芬姑娘 話劇導師: 陳膺國先生	名額: 7人
LM 262	親親自己	平日顧著照顧別人的你, 有沒有好好瞭解和關心自己呢? 快來加入“親親自己”小組, 與姐妹們一起踏上探索自我、珍愛自我的旅程, 成為快樂、自信的女人。 內容: 遊戲, 分享, 製作美食, 即興劇場, 教授健康生活小妙招。	7月2日 至 8月6日 (逢星期五)	下午 4:00-5:30 麗閣中心	\$10 (共6節)	有興趣 婦女	實習社工 (趙丹妮)	


婦女 IT 系列

編號	活動名稱	目的/內容	日期	時間/地點	費用	對象	導師	備註
LC 001	婦女 IT 大使朋輩教學計劃	以 1 對 2 的形式, 由 1 位 IT 大使義務教授 2 位婦女學習基本電腦課程, 包括: (1) 基本電腦知識、上網 (2) 電子郵件 (3) 倉頡中文輸入法 (4) 練習班 (重溫所學課程)	課程(1)、(2) (逢星期二) 課程(3) (逢星期三) 課程(4) (另外安排)	上午 10:30-12:30 或 下午 2:30-4:30	課程 (1)、(2) \$20 (共 2 堂) 課程 (3)、(4) \$40 (共 2 堂)	有興趣 學習 電腦的 會員	劉升平姑娘 導師: 婦女 IT 大使	開課日期將於報名時通知。 參加者可選擇上午或下午的課程。

婦女義工系列

編號	活動名稱	目的/內容	日期	時間/地點	費用	對象	導師	備註
LW 251	婦女 IT 大使 義工招募	目的：透過教授基本 IT 知識，協助婦女掌握資訊科技。 內容：由一位 IT 大使教授兩位婦女學習基本 IT 知識，包括(1)基本電腦知識及上網(2)電子郵件(3)倉頡中文輸入法、練習班	課程(1)及(2) (逢星期二) 課程(3) (逢星期三)	上午 10:30-12:30 或 下午 2:30-4:30	全免	懂基本電腦應用知識、有興趣和耐心擔任 IT 大使的會員	劉升平姑娘	請先填妥義工報名表格，負責職員將個別面見申請人
LW 260	熱線、朋輩義工「在職培訓」之精神病的認識及處理技巧	講授精神病的類別、處理方法及個案經驗分享。	8 月 21 日 (星期六)	下午 2:30 至 4:30	全免	熱線及朋輩輔導員	鄭炳森先生 (精神科護士、婚姻及家庭治療師)	只限熱線及朋輩輔導員參與
LW 261	熱線、朋輩義工「在職培訓」之綜援及其他經濟援助簡介	簡介綜合社會保障援助(簡稱綜援)的申請資格和情況，以及其他經濟的援助。	7 月 (待定)			熱線及朋輩輔導員	張詠詩姑娘 (社署職員)	只限熱線及朋輩輔導員參與
	恩「慧」計劃義工	本計劃目標招募有經驗及相關能力人士暫替照顧長者，讓全職照顧者能有短暫私人空間進行休憩、閒娛活動或處理個人事務。 半年內服務 6 次，將獲證書一張。	服務由社工轉介及聯絡受助對象為深水埗或鄰近地區家庭	按服務安排	全免 (每次服務可申請車津\$50)	有照顧長者經驗及修讀相關課程者	關嘉儀姑娘 照顧者之友 (義工)協助推行	計劃由愛心聖誕大行動贊助
LW 242	熱線及朋輩輔導員訓練課程	課程內容： 1. 輔導員角色和守則 2. 電話輔導技巧 3. 認識現代婚姻問題、 4. 了解社區資源 5. 婚姻法例 1) 自我認識	7 月 8 日 至 8 月 26 日 (逢星期四)	晚上 7:00 至 10:00	\$100 (面試後獲錄邀交) (共 8 堂)	有興趣投身熱線及朋輩輔導義務工作的女性	陳秀芬姑娘及 關嘉儀姑娘	需通過面試完成課程及實習後需要接聽婦女求助熱線或擔任朋輩輔導工作
	熱線義工分享會		7 月 2 日(星期五) 早班：11:00am-1:00pm、午班：2:00-4:00pm、晚班：7:30-9:30pm 請 早、午、晚班熱線義工持續出席，分享心得，傾訴心聲					

關懷照顧者系列 「關懷照顧者」計劃——支援「要照顧虛弱、患病、或年老人士的」照顧者，中心會舉辦不同活動，讓她們得到休息的機會，從而減輕壓力和平衡身心需要。歡迎有需要人士參與。

編號	活動名稱	目的/內容	日期	時間/地點	費用	對象	負責人	備註
	恩「慧」計劃——暫替照顧服務	照顧者是 24 小時工作。現正招募有經驗人士協助照顧者暫替照顧工作，令全職照顧者能有短暫私人空間進行休憩、閒娛活動或處理個人事務。 有興趣家庭請與關姑娘聯絡。	每次服務經社工轉介聯絡義工與受助對象，受助對象為深水埗或鄰近區域家庭。		全免	有受照顧者之家庭	關嘉儀姑娘及照顧者之友(義工)協助推行	由愛心聖誕大行動贊助
註：照顧者之友(義工)是一群協會內關注照顧者權益及福利的朋友。								

婦女健怡系列

編號	活動名稱	目的/內容	日期	時間/地點	費用	對象	導師	備註
LI 239	吳式太極拳	教授北京吳式太極拳，達致養生健體，益壽年年。	7月21日 至 8月11日 (逢星期一、三、五)	上午 10:30 至 中午 12:00 (共 10 節)	會員 \$250 非會員 \$300	初學者	陳靜惠 香港武術聯會裁判/教練及香港2009東亞運動會武術比賽本地裁判	名額有限 先到先得 額滿即止
LI 237	競步初班	競步是一種帶氣運動，學習掌握低空前進的競走技術，競步不但可以增強心肺功能，亦可改善身體的協調性和柔軟度。	7月15日 至 8月19日 (逢星期四)	下午 4:00-5:00 (共六節)	會員 \$100 非會員 \$150	初學者	義務導師： 勞致偉 (田徑總會註冊競走教練)	名額有限 先到先得 額滿即止
LI 241	競步初班		8月26日 至 10月7日 (逢星期四)					

婦女會員系列

編號	活動名稱	目的/內容	日期	時間/地點	費用	對象	導師	備註
LI 238	髮型設計進階	專業導師教授：課堂設操作及實習：長髮尖尾 V 形剪髮、電髮根、電髮尾、碎尾短髮、梯型層次、男裝短髮、女裝碎髮及男裝剃青 (材料約費\$200 或自備)	10月21日 至 12月9日 (逢星期四)	下午 2:15 至 3:45 (共 8 節)	會員 \$250 非會員 \$300	修畢剪髮初班學員優先	李寶芝女士 資深髮型師	名額有限 先到先得 額滿即止
LI 243	攝影初班	本課程以實戰為主，由最基本的攝影原理開始講授，目的讓攝影愛好者掌握一定的技巧。 內容包括：數碼相機及菲林相機的認識和使用，鏡頭和機身的保養護理等。課程內亦會教授構圖技巧，作品分析及作 1 次外影練習。 需自備：數碼或菲林相機	9月6日 至 10月25日 (逢星期一)	上午 10:30 至 中午 12:00 (共 5 節)	會員 \$200 非會員 \$250	初學者	張一龍先生 擁有攝影培訓進修證書、專業人像攝影證書、IPCA 人像攝影證書	其中 1 課為戶外攝影課，日期及時間將於開課後另行通知(活動須填寫緊急聯絡人資料)
LI 244	婚禮策劃基礎班	課程主要教授內容包括：1.婚禮流程；2.傳統禮儀及習俗；3.嫁娶日安排及管理；4.婚禮策劃人的角色與責任；5.婚禮節目設計要素及程序；6.婚禮人手編制與協調；7.婚禮策劃建議書的撰寫和應用；8.客戶溝通及處理投訴技巧。 修畢課程，出席率達 80%的學員，可申請由國際專業培訓協會頒發之婚禮策劃聽講證書。(費用港幣\$20) 及可參加 IPCA 婚禮策劃證書備試課程，考取國際專業資格。	9月6日 至 10月25日 (逢星期一)	下午 2:00 至 4:00 (共 8 節)	會員 \$250 非會員 \$300			
LI 245	汽球扭扭樂	通過使用簡單工具，讓學員在短時間內，學會用汽球扭出得意的作品，也可藉此帶給別人歡樂。	7月15日 (星期四)	上午 10:30 至 中午 12:30	會員 \$30 非會員 \$35	有興趣人士		
LI 242	理財有道	內容：1) 財務策劃 2) 儲蓄原由 3) 保險[錢]說 4) 投資心理學 5) 投資工具(例：股票、基金、結構性產品) 6) 退休 7) 遺囑轉承。每節均會分析當天股票走勢，有關理財講座的意見只屬講者個人觀點，僅供參考。	9月8日 至 10月13日 (逢星期三)	下午 2:00-4:00 (共 6 節)	會員 \$120 非會員 \$150	有興趣人士 男女均可	袁英財 (資深理財顧問)	

低收入家庭服務及互助系列

編號	活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	負責人	備註
LW 120 -CHIF	暑期課餘託管小組	協助小學生解決暑期功課疑難，減輕家長負擔。	7月10日至8月28日 (逢星期六)	上午10:00至下午1:00	\$80	低收入家庭小學生	吳惠娥姑娘	社區投資共享基金贊助
LW 245	視覺藝術全接觸	- 利用數碼相機學玩自拍 - 學習繪畫、印製版畫 - 學製手造書 接觸不同視覺藝術，享受藝術創作的樂趣！	7月22日至8月26日 (逢星期四)	上午10:30至中午12:30	\$20 按金(出席滿5節可獲退回)	6-12歲有興趣小學生(課託小朋友)	吳惠娥姑娘 導師： 香港版畫工作室導師	名額：15人
LW 259	活學英文電影篇	播放英文卡通電影，讓小學生寓學習於娛樂中，增加學習英文的興趣，改善英文水平。	7月16日至8月20日 (逢星期五)	上午10:30至中午12:30	\$10	優先報名)	負責人 吳惠娥姑娘 導師 羅珊珊小姐	香港賽馬會慈善信託基金贊助 名額：15人
LW 263	小豆子的音樂教室	這個暑假讓音樂陪伴你度過清涼一夏！忙碌了一個學期，小朋友們，讓我們一起唱歌，遊戲，在音樂中感受愛，在音樂中茁壯成長！ -活動安排手語歌，益智遊戲，數學猜謎等等。	7月12日至8月9日 (逢星期一)	下午4:00-5:30 (共5節)	\$10 按金(活動後退回)	低收入家庭小學生	實習社工 趙曉雙姑娘	名額：10名
	好鄰舍探訪	兩人一組，探訪區內獨居長者，表達關心，提供適當支援。	訓練 6月30日至7月7日 服務 7月14日及8月11日 (星期三)	上午9:30至中午12:30	全免	有興趣擔任義工服務的婦女	吳惠娥姑娘	社區投資共享基金贊助

再培訓局課程系列

活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	負責人
陪診員證書課程	適合有興趣從事陪診員工作人士修讀，課程內容包括陪診員服務及訓練、老年痴呆症護理及行為問題處理及院舍實習等。	20/7/2010-9/8/2010 (逢星期一至星期六)	全日： 9:00-6:00 半日： 上午 9:00-1:00 或 下午 2:00-6:00	全免 11天全日及7天半日 共18天 (共29節)	18歲或以上失業、待業或失學並具備就業意欲人士；具小六學歷及至少兩年工作經驗；副學位學歷或以下；懂閱讀及理解中文；有意投身陪診行業；須通過入學試。	劉升平姑娘 由僱員再培訓局資助
保健按摩證書課程	行業介紹及軟性技巧、人體生理結構簡介、中醫基礎概念簡介、按摩禁忌及按摩師自我保健方法、推拿按摩基礎理論及手法臨床實習、足部反射區理論及手法臨床實習、就業輔導及見工技巧。	9月 (逢星期一至星期六)	全日 上午9:00-下午6:40	全免 21日全日及14日半日 共35天 (共56節)	年滿18歲香港居民(註：65歲或以上之申請人需出示註冊西醫驗身證明)	劉升平姑娘 導師： 由認可保安及物業管理課程培訓導師任教
基礎保安及物業管理兩日制證書課程	保安護衛員的角色及一般職責 法律責任及有關法例 應付緊急事故 訪客管制及巡邏 職業安全與健康知識	待定 (逢星期六及日)	全日 上午9:00-下午6:40	學費\$300(不包括保安證 Security Personnel Permit 費用)	年滿18歲香港居民(註：65歲或以上之申請人需出示註冊西醫驗身證明)	劉升平姑娘 導師： 由認可保安及物業管理課程培訓導師任教

語文書畫系列

編號	活動名稱	目的/內容	日期	時間/地點	費用	對象	導師	備註
LL 061	英文中班	通過課堂練習，教授英文生字及日常簡單英語交談和對話。	8月10日至 10月12日 (逢星期二)	上午10:30至 中午12:00 (10節)	會員 \$300 非會員 \$350	小四以上程度之人士	植永強 碩士研究生	限收19人名額有限 先到先得 額滿即止
LL 062	英文高班	透過小組練習，對話，生活及時事分享，加強參加者英語會話能力，課堂以英文對答及授課。	7月13日至 9月14日 (逢星期二)	下午2:15-3:45 (共10節)	會員 \$450 非會員 \$500	中三或以上文化程度	義務導師 Barbara 外籍人士	報名日期： 6月29日 辦公時間內
/	婦女基楚普通話課程	教授普通話聲調、韻母、聲母等，掌握基礎普通話拼音原理。每堂均配合國語流行曲練習，讓學員在輕鬆的環境下學習。出席10堂或以上，可獲發證書1張。	7月12日至 8月19日 (逢星期一、四)	上午10:30至 中午12:30 (共12堂)	\$80 購買普通話課本約 \$45	有興趣人士	盧映珊女士 專業普通話導師	課程由勞工及福利局資助
LL 240	中國書法班	學習楷書、行書、篆書、隸書、草書、楷書(王羲之及黃庭經所寫之楷書)及介紹中國書法歷史。學習書法能培育耐性、保持身心健康。設小組或個別教授及示範。 自備用具，包括：大長流、斗筆2支、九宮格宣紙一刀、墨汁1樽、鼓油碟2隻、筆洗1個、墊1塊。	8月5日至 9月30日 (逢星期四)	晚上7:30-9:00 (共八節)	會員 \$250 非會員 \$300	初學者	王振偉 摯友書畫協會創辦人	名額有限 先到先得 額滿即止
LI 224			8月2日至 9月20日 (逢星期一)	下午2:10-3:50 (共8節)				
LI 233	中國水墨畫	教授中國水墨畫，繪畫如樹石、雲煙、流水瀑布、花鳥、蟲魚、梅、蘭、菊、竹等。每堂均根據學員不同進度，設個別教授。 上課需自備：半刀宣報紙，得閣墨汁，筆洗，斗筆，鼓油碟，毛筆(大芝竹，斗筆、大長流，大白雲)。用品亦可託導師代購。	7月20日至 9月7日 (逢星期二)	下午2:15-3:50 (共8節)		有興趣人士		
LI 234	鉛筆素描初班	課程內容教授學員靜物素描。教學靈活生動，根據不同程度，設個別教授為主。 上課需自備：鉛筆(4B、5B、6B、HB四枝)，素描本一本(A3或A4)，擦子膠。用品亦可託導師代購。	8月5日至 9月30日 (逢星期四)	下午2:00-4:00 (共8節)	會員 \$250 非會員 \$300	初學者	王振偉 摯友書畫協會創辦人	*另請學員自備材料及影印費用
LI 236	西洋Acrylic	學習西洋膠彩Acrylic畫，是用自由開放的方式繪畫出自己喜歡的作品，令你有極大的驚喜及成功感。Acrylic的特點是不退色，看似油畫，適合初學者和已學畫畫的人士參加，每班可完成2-3幅作品。 上課材料成本費約\$400。	9月24日至 11月19日 (逢星期五)	上午10:30至 中午12:30 (共8節)	會員 \$250 非會員 \$350	有興趣人士	黎麗冰 曾於溫哥華華人浸信、中僑互助會及大溫哥華中華文化中心任教多年	名額有限 先到先得 額滿即止

香港婦女中心協會

婦女求助熱線



2386 6255

個人輔導服務、免費律師面見諮詢服務轉介

專人接聽時段：星期一至四：早上 9:30-11:30

下午 2:00-4:00

晚上 7:00-9:00

星期五：早上 9:30-11:30

下午 2:00-4:00

免費律師面見諮詢服務

解答離婚、撫養權、

贍養費、財產分配及

家庭暴力等法律問題

太和中心活動

義工招募系列

活動名稱	目的/內容	日期	時間/地點	費用	對象	負責同事	備註
IT大使招募	以一對一形式教授婦女基本的電腦應用技巧，如：上網、收發電郵及/或倉頡輸入法。擔任 IT 大使前需接受教學實習。	面談日期 待定	面談時間 待定	/	懂基本電腦應用知識、有興趣和耐心擔任 IT 大使的會員	陳詠詩 姑娘	參加者需接受面談及相關訓練。

可持續發展系列

編號	活動名稱	目的/內容	日期	時間/地點	費用	對象	負責人/導師	備註
TW 214- SDF	可持續生活講座：氣候戰爭	氣候變化您就聽得多，氣候戰爭您聽過未？原來氣候變化，或者會為人類帶來一場災難性的戰爭，想知道多一點，就要來報名！ 同場加映：「地球很美有賴你」片段	8月13日 (星期五)	下午 2:30-4:30 太和中心	\$10 名額 15人	有興趣 人士	陳詠詩 姑娘	由可持續發展基金資助
TW 218- SDF	可持續生活講座：堆肥工作坊	有無諗過係屋企做堆肥？會唔會臭？難唔難整？想做個快樂環保實踐家，就要報名喇！	8月17日 (星期二)	晚上 7:30-9:00 太和中心	備有健康 茶點			

語言課程系列

興趣班負責人：梁瑞貞姑娘

編號	活動名稱	目的/內容	日期	時間/地點	費用	對象	導師	備註
TL 089	輕鬆學法語(二)	學習日常用法語，如社交場合、旅遊、購物等等。	7月17日至 8月21日 (逢星期六)	上午 10:00-11:30 太和中心	會員\$120 非會員\$170 (共6節)	有興趣人士	義務導師 黃麗梅	導師曾在法國居住
TL 085	日語入門	學習日常用日語，如社交場合、旅遊、購物等等。亦會教簡單拼音。	7月20日至 8月24日 (逢星期二)	晚上 7:30-9:30 太和中心			義務導師 卓曉慧	現任中學教師
TL 090	英文拼音班	學習英文國際音標(IPA)、國際音標原理、如何拼音、簡介音標符號、單元音、雙元音、子音等等。	7月26日至 8月30日 (逢星期一)		會員\$150 非會員\$200 (共6節)			
TL 091	暑期手語班	教授簡單易學的句子、詞語、日常用語等，並學習用手語做流行曲「真的愛你」。	7月16日至 8月20日 (逢星期五)		會員\$180 非會員\$230 (共6節)		專業導師 杜兆儀	

婦女界公民系列

編號	活動名稱	目的/內容	日期	時間/地點	費用	對象	負責人	備註
TW 215	起錨還是超錯！?	無論是起錨還是超錯，您對政改方案原先版、改良版、終極版有多少認識？作為「每人有兩手」選票的您，點樣睇今次政改？政改咪話唔關您事，作為公民，一於報名參加了解政改的「前因後果」。	7月29日 (星期四)	上午 10:30-12:00 太和中心	\$5 備有健康 茶點	有興趣 人士	陳詠詩 姑娘	
TW 216	遇上「八十後」	「八十後」冒起，變身維園阿哥，積極參與社會運動。您對這個社會現象有何想法？想與「八十後」盡訴心中情，了解「八十後」的思潮和想法，就不要錯過今次機會！	8月16日 (星期一)	下午 2:30-4:00 太和中心	\$5 備有健康 茶點	有興趣 人士	陳詠詩 姑娘	將有2名「八十後」青年和大家分享。

婦女健體系列

編號	活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	導師	備註
TI 608	吳家太極圓拳(3)	教授「健身圓拳」。 *學習太極圓拳可強壯身體，令血液更循環。	7月7日至 9月15日 (逢星期三)	上午9:00-10:30 太和鄰里 社區中心	會員\$242 非會員\$292 (共11節)	有興趣人士	專業導師 李麗琼	太極總會 師資畢業 導師
TI 609	星期六排排舞(3)	教授各式各樣排排舞。	7月17日至 9月18日 (逢星期六)	上午11:00- 下午1:00 太和鄰里 社區中心	會員\$96 非會員\$146 (共6節)		專業導師 蘇月歡	參加者 請自行 衡量身 體狀況 是否適 合參加。
TI 610	星期四排排舞(3)		7月8日至 9月9日 (逢星期四)		會員\$160 非會員\$210 (共10節)			
TI 650	競步初班(3)	競步是一種帶氧運動，學習掌握低空前進的競走技術。競步不但可以增強心肺功能，亦可改善身體的協調性和柔軟度。 *第一節在中心上堂。	7月9日至 8月13日 (逢星期五)	晚上6:00-7:00 戶外公園 *第一節 6:30-7:30	會員\$120 非會員\$170 (共6節)	義務導師 勞致偉 (田徑總會 註冊競走教 練)		
TI 611	輕鬆學瑜伽(3)	學習瑜伽簡單動作、冥想、呼吸。瑜伽可健身及強壯呼吸系統，冥想可令人心境平和及情緒安寧。 參加者請自備地蓆。	7月5日至 9月13日 (逢星期一)	晚上6:30-8:00 太和鄰里 社區中心	會員\$275 非會員\$325 (共11節)	有興趣 人士 或 初學者	專業瑜伽 導師 黃美蓮	聖潔生命 會(香港分 會)瑜珈中 心畢業導 師

關懷照顧者系列

編號	活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	負責人	備註
TW 196-OSC	夏日好養生 I	與妳一起品嚐仲夏養生膳食，分享照顧者的心得。	7月12日 (星期一)	下午 2:30-4:00 太和中心	\$10 名額 10人	照顧者及有 興趣婦女	盧愷茵 姑娘	活動由 「愛心 聖誕大 行動」 資助
TW 209-OSC	夏日好養生 II		8月4日 (星期三)	上午 10:30-12:00 太和中心				
TW 210-OSC	來做「酸痛ByeBye皂」	親手製作一件屬於自己的舒緩肌肉酸痛沐浴皂，洗去一天的辛勞!	7月23日 (星期五)	下午 2:30-4:30 太和中心	陳詠詩 姑娘			
TW 211-OSC	來做「補水美容皂」	照顧工作令妳流了多少汗水? 親手製作一件屬於自己的補水美容皂，補充流失的水份!	8月20日 (星期五)	上午 10:30-12:30 太和中心				
TW 212-OSC	悠悠閒，嘆嘆茶 I	「嘆茶」不但能養生，還可以讓我們稍作休息，放鬆心情。	7月26日 (星期一)	下午 2:30-4:00 太和中心		盧愷茵 姑娘		
TW 213-OSC	悠悠閒，嘆嘆茶 II		8月12日 (星期四)	上午 10:30-12:00 太和中心				

會員活動

興趣班負責人：梁瑞貞姑娘

編號	活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	導師	備註
TI 652	西洋水彩畫班(三)	教授劃風景、靜物等題材。	7月8日至 7月29日 (逢星期四)	下午 2:00-3:00 太和中心	會員\$100 非會員\$150 (共4節)	有興趣 人士	專業導師 何偉民	如有需 要，導 師可 代購 用品。
TI 653	西洋水彩畫班(四)		8月5日至 8月26日 (逢星期四)					

會員活動

編號	活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	導師	備註	
TI 651	蘭蘭小廚 (4)	教授：自浸子姜、紅豆桂花糕、芒果布甸、南瓜豆蓉千層糕、苦瓜排骨黃豆湯及百花釀魚肚。 *自備 1 個小玻璃瓶。	7月23日至 8月13日 (逢星期五)	下午 2:30-4:00 太和中心	會員\$110 非會員\$160 (共 4 節)	有興趣 人士	專業導師 鍾楚蘭	材料費 另計，請 自備食 物盒及 餐具試 食。	
TI 614	健康素菜 篇	教授：茄醬意粉拼紅黑綠健康湯、雪菜素絲上海麵拼木瓜意米玉竹湯、香菜心素粒炒飯拼大芥菜蕃薯湯、干炒烏冬拼南瓜海帶湯。	7月29日至 8月19日 (逢星期四)	下午 2:15-4:15 太和中心	會員\$120 非會員\$170 (共 4 節)		專業導師 戚麗珠		
TI 654	中國水墨 畫班(4)	學習劃中國水墨畫。	7月8日至 8月12日 (逢星期四)	下午 3:10-4:10 太和鄰里 社區中心	會員\$150 非會員\$200 (共 6 節)		專業導師 何偉民	如有需 要，導師 可代購 買用品。	
TI 655	中國水墨 畫班(5)		8月19日至 9月16日 (逢星期四)	會議室	會員\$125 非會員\$175 (共 5 節)				
TI 656	素描班(9)	介紹素描理論、素描手法。 教授靜物素描等等。	7月13日至 8月31日 (逢星期二)	上午 10:30-12:00 太和中心	會員\$200 非會員\$250 (共 8 節) 每班名額 4-6 人	莊寶愉導師 (畢業於台 灣華梵大學 美術系)			
TI 657	素描班(10)	註：(自備素描筆 2B、素描紙、素描 擦膠及畫板)		下午 2:00-3:30 太和中心					
TI 658	素描班(11)			晚上 7:30-9:00 太和中心					
TI 659	卡拉 OK 唱歌班(7)	教授歌唱技巧，基本樂理，音階分 析，簡譜教唱。	7月19日至 8月9日 (逢星期一)	晚上 7:30-9:30 太和中心	會員\$160 非會員\$210 (共 4 節)	專業導師 趙君成	導師會 預備曲 譜。		
TI 660	卡拉 OK 唱歌班(8)		8月16日至 9月6日 (逢星期一)						
TI 661	古箏高班 (G)	教授古箏彈法。	7月5日至 7月26日 (逢星期一)	上午 10:00-11:00 太和中心	會員\$200 非會員\$250 (共 4 節)	有興趣 及曾學 古箏人 士	專業導師 梁秀賢		
TI 662	古箏高班 (H)		8月2日至 8月23日 (逢星期一)						
TI 624	古箏中班 (2)		7月27日至 8月17日 (逢星期二)	下午 4:00-5:00 太和中心	(費用已包 上堂用 古箏)				
TI 663	粵曲研習 班(4)	教授曲譜、拍子、梆王。 曲目「白蛇傳之斷橋」。	7月21日至 8月25日 (逢星期三)	下午 2:45-4:30 太和中心	會員\$150 非會員\$200 (共 6 節)	有興趣 人士	專業導師 王鳳笙		
TI 669	繩結班(1)	教授：匙扣、手鍊。 (學習：斜卷結、平結、雙蓮結等。)	7月28日至 8月11日 (逢星期三)	上午 10:00-11:30 太和中心	會員\$75 非會員\$125 (共 3 節)		導師 譚淑芬		材料費 另計。 (導師代 購。)
TI 670	繩結班(2)	教授：龍蝦扣、太陽光。 (學習：斜卷結、平結、琵琶結等。)	8月18日至 9月1日 (逢星期一)	上午 10:00-11:30 太和中心					

TI 664	不做接“斑”人	認識「斑點」的形成，教授穴位按摩改善「斑點」。自製天然護理品“祛斑”，從膳食中改善討厭的斑斑。	7月22日至8月5日 (逢星期四)	下午 3:10-4:40 太和中心	會員\$100 非會員\$150 (共3節)	有興趣人士	專業美容導師及健康管理師 彭秋月	
TI 630	不老的傳奇	認知抗衰老的方法，運用穴位按摩、膳食、湯水及自製護理品，不知不覺從日常生活中預防未老先衰。	8月12日至8月26日 (逢星期四)	上午 10:30-12:00 太和中心				
TI 665	肌膚與壓力	壓力使肌膚變得粗糙、暗淡無光澤、皺紋出現、甚至於長出壓力瘡。教授舒壓穴位按摩的技巧。改善壓力的膳食。重拾健美的肌膚。	7月20日至8月3日 (逢星期二)	下午 2:15-3:45 太和中心				
TI 666	瘦身行動	認識肥胖的成因及種類。了解自己屬於哪一類型。學習 SPA 瘦身法，穴位按摩及推拿修身法。從日常生活飲食開始，食得有營又可瘦身。	7月20日至8月3日 (逢星期二)	晚上 7:30-9:00 太和中心				
TI 667	愛護纖纖玉手	認識手部護理的技巧，手部按摩防皺法。DIY 護理纖纖玉手。	7月31日 (星期六)	上午 10:30-12:30 太和中心	會員\$60 非會員\$110 (1節)			
TI 635	美肌特攻隊	三好肌膚：食得好、睡得好、皮膚好。認識各類食物對肌膚的好處。靚肌好容易，齊齊製作護理品，邊學邊體驗。	8月7日 (星期六)					
TI 668	晚裝 Set 頭設計班	專業導師教授。 課堂設操作及實習： 1.二手辮、2.二手加絲帶、3.三手辮、4.三手辮髻、5.三手凸辮、6.四手辮、7.紐繩晚裝、8.乞髻	7月27日至8月31日 (逢星期二)	晚上 7:15-9:15 太和中心	會員\$200 非會員\$250 (共6節)		專業導師 李寶芝	導師可代購課堂用品。
TI 671	簡易查閱通勝班	內容：教授用現代語言詮釋中國曆書「通勝」基本擇吉文化和技巧，檢視如何查閱。認識通勝歷史由來。陽、陰曆及農曆之區別、天干、地支配十二生肖。廿四節氣是什麼?時辰與時鐘對照等等。	8月2日至8月23日 (逢星期一)	晚上 7:00-8:30 太和中心	會員 \$150 非會員\$200 (共4節) *自備通勝一本		囍福婚禮製作的導師	名額有限，先到先得。
TI 672	嫁娶禮儀大衿入門	內容：古今禮儀簡述、父母和新人對禮儀認識和要求。嫁娶擇日忌諱、本地婚禮禮儀喜忌，過大禮及回禮程序的清單及禮品。嫁妝用品、清單及搬嫁妝程序。女家出門、三朝回門、男女兩方上頭和安床程序等等。		下午 2:30-4:30 太和中心	會員 \$250 非會員\$300 (共4節)		若能掌握嫁娶禮儀作適當設計和運用，可令婚禮更添喜慶。	
TI 604	成人急救課程	教授急救處理方法：成人及嬰兒心肺復甦法、成人及嬰兒哽咽處理、創傷出血及血液循環衰竭、休克、窒息、燒傷及燙傷、中毒其他情況等等。 (註：上課時要預備急救課程手冊、繃帶、人工呼吸口面防護膜。) 出席率達八成可獲發急救證書。每張\$50。	7月23日至9月24日 (逢星期五) (會安排在中心考試)	晚上 6:30-9:30 太和中心	會員\$550 非會員\$600 (共10節，30小時)	13歲或以上有興趣人士	聖約翰救傷會	用品可到聖約翰購買或經中心代購，費用約\$150。
TI 674	蛋糕基礎班(二)	海棉蛋糕、天使蛋糕、雪芳蛋糕、牛油蛋糕。註：(自備食物盒及圍裙。) 材料費每節\$20。	7月16日至8月6日 (逢星期五)	上午 10:00-12:00 太和中心	會員\$200 非會員\$250 (共4節)	有興趣人士	專業導師 翟雙妍	可取走自製的蛋糕。
TI 675	蛋糕進階班(二)	朱古力慕士蛋糕、鮮果忌廉蛋糕、黑森林蛋糕、日式芝士蛋糕。註：(自備食物盒及圍裙。) 材料費每節\$40。	8月6日至8月27日 (逢星期五)			修畢基礎班的學員		
TI 676	美味冰皮月餅班	教授三種味道的冰皮月餅。 可取走6個月餅。	9月3日 (星期五)		會員\$50 非會員\$100 (1節)	有興趣人士		材料費每節\$50，堂上交。
TI 677	中式月餅	教授做單黃蓮蓉月餅。 可取走4個月餅。	9月10日 (星期五)					

再培訓局課程系列

活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	負責人
家務助理證書課程	適合有興趣從事家務工作人士修讀，課程內容包括家居清潔、衣物處理方法、洗熨及酒店實習等。	8/7/2010 – 30/7/2010 (逢星期一至星期六)	全日 上午 9:00-6:00	全免 12 天全日及 8 天半日，共 20 天。 (共 32 節)	18 歲或以上失業人士，副學位學歷或以下，能閱讀一般中文，具備就業意欲，須通過面試。	李樂婷姑娘 課程由僱員再培訓局資助
陪月員證書課程	適合有興趣從事陪月工作人士修讀，課程內容包括行業基本技能如陪月護理(產前準備、產後護理、產婦心理特性、產婦坐月食療)、初生嬰兒護理(認識嬰幼兒發展、嬰兒照顧技巧、初生嬰兒餵食技巧)、禮節習俗、人際關係及與僱主溝通技巧、求職及見工技巧、技巧實習等。	2/8/2010 – 28/8/2010 (逢星期一至星期六)	半日 上午 9:00-1:00 或 下午 2:00 - 6:00 太和中心	全免 14 天全日及 10 天半日，共 24 天。 (38 共節)	18 歲或以上失業人士，中一學歷程度或以上、副學位學歷或以下，能閱讀一般中文，具良好理解能力，懂基本烹飪技巧，須為法例(幼兒服務條例 15A 條)規定的可擔任幼兒托管人之人士，具備就業意欲，須通過面試。	
嬰幼兒照顧員證書課程	行業基本技能包括認識嬰幼兒發展、嬰幼兒照顧技巧、嬰幼兒餵食技巧、嬰幼兒營養、家居安全及急救常識、軟性技巧及態度訓練、就業輔導及見工技巧、勞工法例等。	16/8/2010 – 11/9/2010 (逢星期一至星期六)				
陪診員證書課程	適合有興趣從事陪診員工作人士修讀，課程內容包括陪診員服務及訓練、老年痴呆症護理及行為問題處理及院舍實習等。	6/9/2010 – 5/10/2010 (逢星期一至星期六)		全免 11 天全日及 7 天半日，共 18 天。 (共 29 節)	18 歲或以上失業、待業或失學並具備就業意欲人士；具小六學歷及至少兩年工作經驗；副學位學歷或以下；懂閱讀及理解中文；有意投身陪診行業；須通過面試。	
家務助理家常廚藝單元證書課程	認識中西式家常小菜的基本烹飪方法、掌握購買及預備不同食物的知識、了解飲食衛生及食物安全、提升烹調技巧，增加就業能力。	2/8/2010-18/8/2010 (逢星期一至星期五)	上午 10:00-1:00 太和中心	月入\$15000 以上： \$1860 月入\$7001 - \$15000： \$370 失業或低收入人士(月入\$7000 或以下)： 可申請豁免學費(共 15 節)	完成僱員再培訓局家務助理訓練課程；未有修讀培訓局廚藝／烹飪課程；正從事或有意從事家務助理工作；在工作上需要煮食之人士；須通過面試。	
基礎保安及物業管理兩日制證書課程	擔任保安及護衛員的基礎知識，包括保安員的角色、職責、操守及行為、相關法例、應付緊急事故等。 完成課程及考試及格者可申請保安人員許可證以擔任保安工作。	7 月 30 日 及 7 月 31 日 (星期五及星期六)	上午 9:00-6:40 太和中心	\$300 (不包括申請保安證之費用)	18 歲或以上，能閱讀及書寫中文，符合申請保安人員許可證的資格。	李樂婷姑娘

新同事介紹

大家好！我係5月份新加入太和中心嘅同事李樂婷姑娘(Tinny)。我主要負責再培訓課程及畢業同學會嘅活動。此外，我亦會負責教授部分培訓課程。在太和中心上班不知不覺已經1個多月，喺度好開心，有機會同大埔嘅婦女相處，所以我希望好快可以喺中心見到妳呀！

大家好！我是總部的新同事倪志達(Simon)，主要負責倡議及訓練工作。咦？咦？怎麼這個名字好像有點熟悉呢？因為我本來是太和中心的教育幹事，由6月起轉職到總部工作呢！雖然轉了新的工作崗位，但我也會在新的地方與大家一齊努力，為婦女服務！

義工嘉許禮2010



協會成立至今接近三十年，多年來義工們積極的投入和參與，支持與付出，一方面協助中心提供各式各樣的服務，促進社區共融；同時，發揮個人潛能，擴闊生活空間，回饋社會。

本年度的義工嘉許禮於5月8日假九龍灣彩頤居圓滿順利舉行。當日共有115位義工出席，場面感人。為表謝意，婦女義工更親手製作五顏六色的手鏈花，及環保酵素和項鍊送給當日出席的義工。所謂物輕情義重，雖然只有一紙感謝狀，但卻滿載了機構對各位義工衷心的謝意。

盼望往後我們能與大家一起攜手，為促進婦女建立自信、自主和自立作更多貢獻。



香港婦女中心協會

HONG KONG FEDERATION OF WOMEN'S CENTRES

網址：<http://www.womencentre.org.hk>

電郵：hkfwc@womencentre.org.hk

麗閣中心開放時間

星期一至四：上午 9:30 至晚上 9:30

星期五至六：上午 9:30 至下午 5:30

太和中心開放時間

星期三、四、六：上午 9:30 至下午 5:30

星期一、二、五：上午 9:30 至晚上 9:30

香港婦女中心協會職員

總 部 總幹事：廖珮珊

職 員：袁碧儀、傅詠芝、倪志達

麗閣中心 主 任：梁綺華

職 員：陳翠儀、關嘉儀、劉升平、吳惠娥、陳秀芬

太和中心 主 任：葉長秀

職 員：梁瑞貞、陳詠詩、林秀聰、盧愷茵、李樂婷

PRINTED MATTER

總會及麗閣中心地址：九龍長沙灣麗閣邨麗蘭樓 305-309 室

電話：2386 6256 傳真：2728 0617 電郵：laikok@womencentre.org.hk

太和中心地址：新界大埔太和邨喜和樓地下 101 及 110 室

電話：2654 6066 傳真：2654 6320 電郵：taiwo@womencentre.org.hk