

# 活動快訊

## 對施政報告的期望——肯定照顧者的貢獻

廖珮珊  
總幹事

早前，特區行政長官曾蔭權開始四出會見人大委員等社會人士，聽取對10月公布的施政報告的建議。作為婦女團體，本會期望「性別觀點主流化」<sup>1</sup>能夠切實地融入政府的施政，確保兩性可以公平地受惠於社會資源和機會，促進資源分配上的平等，從而達致兩性平等。

本會尤其希望施政報告能肯定女性的照顧工作和無酬勞動的經濟價值。現時大部分肩負家庭照顧責任的，往往都是婦女。照顧者的貢獻一直被社會忽視。當政府大力推行社區照顧模式以減輕其他社會服務的負擔及財政壓力的同時，並未有對於社區照顧中扮演最主要角色的照顧者提供足夠的支援。

本會去年的一項小型社區調查發現，超過8成在家照顧弱老、弱能及殘障人士的照顧者為女性，部分更有全職或兼職的工作，除了肩負獨力承擔照顧的角色外，亦要外出幫補家計，壓力沉重。大部分受訪者均出現疲倦和睡覺問題，而且擁有較高的壓力指數。

現時託兒、長者日間護理、以至最簡單的送飯服務均不足；而有關服務亦未能完全配合照顧者的需要，例如大部分託管中心不在晚上及假日提供服務。上述情況令婦女在沉重的照顧責任下，沒有個人空間，甚至短暫片刻離開照顧崗位、「抖抖氣」的時間也沒有。有些則因為家人需要全天候的照顧而辭去工作，面對經濟壓力。

既然政府近年提倡「居家安老」、「社區照顧」等策略，理應確認照顧者的貢獻，提供經濟援助，增加支援服務。

如果您是照顧者，歡迎您聯絡我們。這裡有一班義工姊妹可以暫託您的家人，讓您「鬆一鬆、抖一抖」；而且亦可找到同路人，分享您的甘苦。有需要的會員，歡迎致電2654-6066或到太和中心與吳姑娘聯絡。

1 「性別觀點主流化」是一項由聯合國提倡促進婦女權益及兩性平等的全球性策略，通過以性別觀點檢視法例、政策和財政預算，以便在其設計、實施、監察和評估時考慮對兩性的影響，並確保兩性可以公平地受惠於社會資源和機會，從而達致兩性平等。按勞工及福利局的資料，香港政府自2002年起引入性別觀點主流化，並承諾在各政策及工作範疇中逐步推行性別觀點主流化，包括利用「性別觀點主流化檢視清單」作分析工具，系統地考慮法例、政策和財政預算對兩性不同需要的影響。

# 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/負責人	備註
LW 271	如何向子女講出離婚的決定	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」！	9月20日 (星期一)	晚上 7:00-8:30	\$10	有子女的女士	關嘉儀姑娘	
LW 256			10月14日 (星期四)	下午 2:30-4:00				

## 婦女義工系列

編號	活動名稱	目的/內容	日期	時間/地點	對象	導師/負責人	備註
LW 251	婦女 IT 大使義工招募	目的：通過教授基本 IT 知識，協助婦女掌握資訊科技。 內容：由 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)、(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	懂基本電腦應用知識、有興趣和耐心擔任 IT 大使的會員	譚鴻昌先生	請先填妥義工報名表格，負責職員將個別面見申請人。
LW 260	婦女求助熱線大型推廣	目的：推廣婦女求助熱線，讓有需要的來電者認識我們的服務。 內容：設置諮詢站、派發宣傳刊物和單張。	9月25日 (星期六)	下午 2:30-4:30 屯門	熱線義工	陳秀芬姑娘	有興趣人士請向負責職員查詢及報名
LW 277	幸福連線——正向心理培訓〈1〉	簡介正向心理學概念及如何積極地面對逆境及超越心理障礙。	待定	待定	只限熱線及朋輩輔導員參與	資深臨床心理學家	由深水埗區議會資助
LW 278	幸福連線——正向心理培訓〈2〉	在熱線及朋輩輔導中如何運作正向心理學而達至理想效果。				資深社工	
	熱線義工分享會	誠邀各班組義工出席分享會，一同分享心得和經驗。	早班： 9月10日(星期五) 午班及晚班： 9月3日(星期五)	早班：11:00-1:00 午班：2:00-4:00 晚班：7:30-9:30	熱線義工	早班：陳秀芬姑娘 午班：梁綺華姑娘 晚班：關嘉儀姑娘	
LW 274 CIIF	小學課託班社區導師招募	解答小學生功課疑難、教授有效的學習方法；通過了解孩子的需要提升他們的學習動機。	2010年9月8日至 2011年6月31日	星期一至四 下午 4:00-7:00 星期六 上午 10:00-1:00	有興趣人士	劉升平姑娘	計劃由社區投資共享基金贊助
LW 273 CIIF	好鄰舍行動隊義工招募	探訪獨居長者。  為區內有需要人士或家庭，作簡單的衣物縫補。	簡介日期： 9月8日(星期三) 訓練日期： 9月10日(星期五) 探訪日期： 9月15日、10月13日、11月10日、12月15日(逢星期三)	簡介及訓練： 上午 10:00-12:00  探訪： 上午 10:00-12:30			 勞工及福利局 社區投資共享基金
	關懷照顧者服務義工招募	為社區內有需要的照顧者提供相應服務。 內容包括：地區探訪、輕鬆小組聚會及關懷家訪。	按服務需要安排	主要為深水埗區但因情況或需要到其他地區。	有興趣人士	關嘉儀姑娘	計劃由愛心聖誕大行動贊助 

## 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	導師/負責人	備註
	關懷照顧者服務	照顧者是 24 小時工作。照顧責任和工作往往令照顧者身心俱疲。有見及此，我們希望通過提供支援，讓照顧者有時候稍作休息或處理個人事務。	按服務需要安排	主要為深水埗區但因情況或須到其他地區	/	有受照顧者的家庭	關嘉儀姑娘	計劃由愛心聖誕大行動贊助 

## 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／負責人	備註
LI 247	吳式太極拳	教授北京吳式太極拳。學習太極能保持平靜的心境，並養成經常運動的習慣。	9月10日至 10月4日 (逢星期一、三、五)	上午 10:30-12:00 (共10節) 麗閣中心 門外平台	會員 \$250 非會員 \$300	有興趣人士 (男女均可)	陳靜惠女士 香港武術聯會 裁判兼教練。曾擔任2009年香港舉辦的東亞運動會武術比賽本地裁判。	
LI 248	競步初班	競步是一種帶氣運動。通過學習低空前進的競走技術，不但可以增強心肺功能，亦可改善身體的協調性和柔軟度。	10月14日至 11月18日 (逢星期四)	下午 5:00-6:00 (共6節) 麗閣中心 門外平台	會員 \$120 非會員 \$150	有興趣人士 (男女均可)	義務導師 勞致偉先生 田徑總會註冊 競走教練。	

## 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／負責人	備註
LC 001	婦女IT大使朋輩教學計劃	由1位IT大使義務教授兩位婦女學習基本電腦課程，包括：1)基本電腦知識；2)上網及電子郵件；3)倉頡中文輸入法和；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(2堂) 課程 (3)、(4) \$40(2堂)	有興趣學習電腦的會員	譚鴻昌先生 及 婦女IT大使	開課日期將於報名時通知。

## 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	導師／負責人	備註
LW 272 CIIF	課餘託管小組	協助小學生解決功課疑難，減輕家長負擔。	9月8日至 12月21日 (逢星期一至四及六)	星期一至四 下午 4:00-7:00 星期六 上午 10:00-1:00	\$10/節	低收入家庭小學生	劉升平姑娘	活動獲社區投資共享基金贊助 
LW 275 CIIF	足按輕鬆路	腳底按摩是保健按摩的其中一種方式。可以促進血液循環、活化臟腑器官、強化內分泌系統、消除緊張狀態，使身心得到放鬆。通過這個活動，妳不但可以親身嘗試腳底按摩(20-30分鐘)，亦可以學習簡單的足按手法，為自己及家人保健。	9月9日 (星期四) 9月16日 (星期四)	上午 10:00-12:00	\$10 按金 (活動後退回)及 材料費 \$10	有興趣人士	劉升平姑娘及 太和社區媽媽	
LW 276 CIIF	酵素工作坊	學習用廚餘製作環保酵素，以既無毒又便宜的清潔劑打掃家居。	10月20日 (星期三)	上午 10:30-12:30	\$10 按金 (活動後退回)		劉升平姑娘及 太和社區媽媽	

## 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／負責人	備註
LI 251	婚嫁禮儀大衿入門知多少	介紹婚嫁禮儀禁忌、流程、嫁娶禮儀。	10月8日 (星期五)	下午 2:30-4:30	會員 \$20 非會員 \$40	有興趣人士	龔福婚禮製作導師	
LI 252	婚嫁禮儀大衿入門	古今禮儀簡述、父母和新人對禮儀所需認識和要求。嫁娶擇日忌諱、本地婚禮禮儀喜忌，過大禮及回禮程序及禮品。嫁妝用品、清單及搬嫁妝程序。女家出門、男女雙方上頭和安床程序等。	10月19日至 10月25日 (逢星期二)	下午 2:15-4:00	會員 \$350 非會員 \$400			
LI 238	髮型設計進階	專業導師教授。課堂以實習為主：1)長髮尖尾V形剪髮、2)電髮根、3)電髮尾、4)梯型層次、5)女裝碎髮、6)碎尾短髮、7)男裝短髮、8)男裝劇青	11月4日至 12月23日 (逢星期四)	下午 2:15-3:45 (共8節)	會員 \$250 非會員 \$300	完成剪髮初班學員優先	資深髮型師 李寶芝	材料自備或 用老師代購 約\$200

編號	活動名稱	目的/內容	日期	時間/地點	費用	對象	導師/負責人	備註
LI 243	攝影初班	課程以實戰為主,由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。並會教授構圖技巧,作品分析及作1次外影練習。 *外影練習與課堂時間相同或星期日上午	9月6日 至 10月25日 (逢星期一)	上午 10:00-12:00 (共5節) 麗閣中心	會員 \$200 非會員 \$250	有興趣人士 (初學者)	張一龍先生 已取得香港浸會大學教育文憑、攝影培訓進修證書、專業人像攝影證書、IPCA人像攝影證書等。 有多年攝影及教學經驗。	學員須自備數碼或菲林相機,並須填妥緊急聯絡人表格。
LI 242	理財有道	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識何謂財務策劃</li> <li>➢ 點解要儲蓄</li> <li>➢ 保險"錢"說</li> <li>➢ 投資心理學</li> <li>➢ 投資工具(股票、基金、結構性產品)退休點算</li> <li>➢ 遺囑轉承安排</li> </ul>	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	義務導師 袁英財	投資理財涉及風險
LI 244	婚禮策劃基礎班	課程教授內容包括: 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。	9月6日 至 10月25日 (逢星期一)	下午 2:00-4:00 (共8節)	會員 \$250 非會員 \$300		張一龍先生 擁有勞動和社會保障部及中國就業培訓技術指導中心婚慶服務——婚慶策劃職業培訓證書等。	修畢課程,出席率達8成,可申請聽講證書。費用20元及可參加IPCA婚禮策劃證書備試課程,考取國際專業資格。
LI 254	終身美麗	妳覺自己的皮膚與容貌跟年齡相乎嗎?希望自己看起來較真實年齡年輕10年?這課程特別為妳而設,讓妳達致終身美麗的目標,好讓妳更有自信走前面的路。課程分兩部分:第一部分為護理皮膚基礎知識;第二部分為簡單日妝及宴會妝。	11月5日至 11月26日 (逢星期五)	下午 2:30-4:00 (共4節)	會員 \$150 非會員 \$200 [包括上課所需材料。]		義務導師 羅玉賢及 陳靜琴	
LI 255	開心廚房	教授家庭小食製作方法,課堂製成品供學員即場試食。 1)南乳素燒鴨 2)鯛魚燒、格仔餅 3)甘筍手工麵 4)趣緻小南瓜、豆少燒餅	9月15日、9月29日、10月13日、10月27日(星期三)	下午 2:15-4:00 (共4節)	會員 \$150 非會員 \$200		義務導師 廖蕙芳	
LW 246	香港娜拉的秘密	香港娜拉的秘密話劇培訓現正招募後期學員,由資深導師教授話劇技巧及採排,並作公開演出。話劇主要講述香港無酬主婦的處境及角色。	訓練及採排: 9月2日至 12月16日 (逢星期四) 演出: 2010年12月至2011年3月(待定)	訓練及採排: 上午10:00-1:00 或下午 2:00-5:00	\$80	對話劇有興趣及有意加入主婦聯盟的婦女	譚鴻昌先生 導師: 吳紹熙先生(現為中大社會學系博士班研究生;編作牛棚實驗劇場節的《非已得! Becoming Phaedra》,參與表演進劇場《日出》(澳門)等。	

## 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/負責人	備註
LI 249	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。學習書法能培養耐性、保持身心健康。設小組或個別教授及示範。	9月27日 至 11月15日 (逢星期一)	下午 2:10-3:50 (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	自備用具: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。
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的作品。Acrylic 的點是不退色,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。	9月24日 至 11月19日 (逢星期五)	上午 10:30-12:30 (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會、中僑互助會及大溫哥華中華文化中心任教多年	

編號	活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	導師／負責人	備註
LI 250	鉛筆素描初班暨中國水墨畫班	素描班： 教授學員靜物素描。教學靈活生動，按學員程度個別教授。 水墨畫班： 教授中國水墨畫價值、種類如樹石、雲煙、流水、瀑布、花鳥、蟲魚、梅、蘭、菊、竹等。學員可選擇性修讀一個或同時修讀兩個班組。	10月7日 至 11月25日 (逢星期四)	下午 2:10-3:50 (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	素描班： 影印及材料自備；鉛筆(4B、5B、6B、HB各1枝)，素描本1本(A3或A4)、擦子膠等，或由老師代購。 水墨畫班： 半刀宣紙、一得閣墨汁、筆洗、斗筆、鼓油碟、毛筆(大芝竹、斗筆大長流、大白雲)。或可由導師代購。

## 再培訓課程

課程名稱	目的／內容	日期	時間／地點	對象	導師／負責人	備註
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。	11月 (星期一至六)	全日制：上午9:00至下午6:00 半日制：上午9:00至下午1:00 或下午2:00至6:00  11天全日及7天半日 共18天、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。	譚鴻昌先生	課程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 (星期一至六)	全日制：上午9:00至下午6:00 半日制：上午9:00至下午1:00 或下午2:00至6:00  21日全日及14日半日 共35天、56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；有志成為保健推拿員、足部保健按摩員或入職相關行業的失業人士。須通過入學試。	譚鴻昌先生	課程由僱員再培訓局資助

## 保安員課程

活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	導師／負責人	備註
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。	待定  逢星期六、日	全日 上午9:00 至 下午6:40	學費 \$300 (不包括申請保安證費用)	年滿18歲之香港居民(註:65歲或以上之申請人需出示註冊西醫驗身證明)	譚鴻昌先生，並由認可保安及物業管理課程培訓導師任教。	

# 婦女求助熱線



# 2386 6255

## 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

聆聽妳心，助妳走出困境，提升面對逆境的能力！



# 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	對象	導師／負責人	備註
「照顧者之友」 義工招募計劃	照顧者每天花盡心思為受關顧者提供照顧，往往忽略自己的身心靈需要。作為社區的一份子，我們誠意邀請妳參加「照顧者之友」計劃，為有需要的家庭提供短暫照顧服務，讓照顧者鬆一鬆、抖一抖。我們並提供合共兩節，3小時的義工訓練。	按需要而定	經社工轉介及聯絡。 受助對象為大埔或鄰近地區的家庭。	有愛心和耐心，樂意為照顧者和受關顧者提供服務的人士	吳嘉怡姑娘	計劃由愛心聖誕大行動贊助 

## 婦女 IT 系列

負責同事：黃偉亮先生

編號	活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	導師／負責人	備註
TC 001	婦女 IT 大使 朋輩教學計劃	由 1 位 IT 大使義務教授兩位婦女學習基本電腦課程，包括： 1) 婦女 IT 預埋妳； 2) 電子郵件話咁易； 3) 倉頡中文輸入法。	課程(1)、(2) (逢星期一至三及五)  課程(3) (逢星期四)	上午 10:00-1:00 或 下午 2:30-5:30	課程 (1)、(2) 會員\$10 非會員\$20 課程(3) 會員\$20 非會員\$30	有興趣學習電腦的婦女	黃偉亮先生	報名時可選擇上午或下午時段，每節課 1.5 小時。

## 可持續發展系列

負責同事：黃偉亮先生

編號	活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	導師／負責人	備註
TW 220-S DF	可持續生活 講座：有機 菌栽培工作 坊	講解一般菇菌種植法對環境、食用者的影響；介紹環保有機菇菌的栽培方法。每位參加者可獲發菌杯，嘗試自己種菌。	9月13日 (星期一)	下午 2:30-4:30	\$10  名額 20 人	有興趣人士	菇菌圓	活動由可持續發展基金贊助
TW 221-S DF	可持續生活 講座：廢油 皂製作工作 坊	善待自己、友善環境，共同製造廢油清潔皂，實踐可持續發展之道。	10月12日 (星期二)	下午 2:30-4:30	\$10  名額 15 人	有興趣人士	社區媽媽	
TW 222-S DF	酵素俱樂部	迎新樂聚、酵素生活分享、共同學習、密謀大計。	10月22日 (星期五)	下午 2:30-4:30	全免	有興趣或已參加酵素運動人士、社區媽媽	黃偉亮先生	
TW 223-S DF	「埔樂」社 區導賞團： 大埔尋村自 樂	由一班社區導賞員，與大家共同尋找大埔區村落逸事，開發持續發展的新知新感。	10月29日 (星期五)	下午 2:30-5:30	\$20  每團名額 10 人	有興趣人士		

## 關懷照顧者系列

負責同事：吳嘉怡姑娘

編號	活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	導師／負責人	備註
TW 225-O SC	長者家居安全及防跌方法講座	教授如何預防家居意外之有效方法。	9月20日 (星期一)	下午 2:30-4:00	\$10  名額 10 人	照顧者	專業物理治療師	計劃由愛心聖誕大行動贊助
TW 226-O SC	扶抱技巧講座	教授如何採用正確的扶抱技巧，避免因錯誤姿勢導致關節勞損等情況出現。	10月5日 (星期二)	下午 2:30-4:00				

## 婦女健體系列

負責同事：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／負責人	備註
TI 681	吳家太極圓拳(4)	教授吳家太極圓拳。學習太極圓拳既可強身健體，同時亦可令血液循環。	9月29日至11月17日 (逢星期三)	上午 9:00-10:00 太和中心 對出運動場	會員 \$120 非會員 \$170 (共8節)	有興趣人士	專業導師 李麗琮 持太極總會認可導師資格	參加者須自行衡量身體狀況是否適合參加。
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。 <b>*第一節在中心上堂。</b>	10月8日至11月12日 (逢星期五)	下午 6:00-7:00 <b>*第一節*</b> 6:30-7:30 太和中心及戶外運動場	會員 \$150 非會員 \$200 (共6節)		專業導師 勞致偉 田徑總會註冊 競走教練	
TI 682	競步提升班(3)		11月19日至12月24日 (逢星期五)	下午 6:00-7:00 戶外運動場		曾學競步人士		
TI 683	帶氧健美體操(1)	學習7個基本步伐來鍛鍊平衡、柔軟度、動力。加強心肺功能，肌肉支撐等。	9月20日至10月18日 (逢星期一)	晚上 7:00-8:00	會員 \$75 非會員 \$125 (共5節)	有興趣人士	義務導師 卓曉慧 中國香港體操總會實習教練	
TI 684	帶氧健美體操(2)		9月20日至10月18日 (逢星期一)	晚上 8:15-9:15				
TI 685	帶氧健美體操(3)		10月25日至11月22日 (逢星期一)	晚上 7:00-8:00				
TI 686	帶氧健美體操(4)		10月25日至11月22日 (逢星期一)	晚上 8:15-9:15				

## 語言課程系列

負責同事：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／負責人	備註
TL 093	輕鬆學法語(三)	學習日常用法語、如社交場合、旅遊、購物等。	10月4日至11月8日 (星期一)	上午 10:00-11:30	會員 \$120 非會員 \$170 (共6節)	有興趣人士	義務導師 黃麗梅	導師曾於法國居住
TL 094	手語初班	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」。	9月24日至11月5日 (星期五)	晚上 7:30-9:30	會員 \$180 非會員 \$230 (共6節)	曾學習手語的人士	專業導師 杜兆儀	導師會預備課堂講義
TL 095	手語中班	深入學習句子、詞語、日常用語等，亦學習用手語做流行曲。	11月12日至12月17日 (星期五)	晚上 7:30-9:30				
TL 096	齊講普通話(3)	學習日常用普通話、如社交場合用語、旅遊、購物等。亦會唱歌學普通話。	9月17日至10月29日 (星期五)	晚上 7:30-9:30	會員 \$170 非會員 \$220 (共6節)	有興趣人士	專業導師 陳麗萍	導師會預備課堂講義

# 會員活動

負責同事：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／負責人	備註
TI 653	西洋水彩畫班(四)	教授繪畫風景、靜物等。	9月30日至11月18日 (逢星期四)	下午 2:00-3:00	會員 \$240 非會員 \$290 (共8節)	有興趣人士	專業導師 何偉民	若有需要，可由導師代購用品。
TI 687	中國水墨畫(六)	學習繪畫水墨畫	9月30日至11月18日 (逢星期四)	下午 3:10-4:10				
TI 688	瘦面有技巧	認識面部肌肉、改善面部浮腫或鬆弛的肌膚。瘦面的門。面部操及穴位經絡按摩手法。DIY 按摩護理品及收緊面膜等。	9月21日至10月5日 (逢星期二)	晚上 7:30-9:00	會員 \$100 非會員 \$150 (共3節)		專業美容師及健康管理師 彭秋月	
TI 689	美肌有機	生肌飲食對肌膚的益處。學習內在食物調理肌膚及外在護理改善肌膚。生肌美食製作技巧。DIY 美肌護理品及使用技巧等。	9月21日至10月5日 (逢星期二)	下午 2:30-4:00				
TI 690	健膚快活人	教授面部看脾肝，反射區護理、使肌膚健美。學習按摩技巧，沐浴美膚有技術，浴足健肌有辦法等。	9月30日至10月14日 (逢星期四)	上午 10:30-12:00				
TI 691	“升級版”肌膚與壓力	教授舒壓穴位按摩、減壓食療等。	10月21日至11月4日 (逢星期四)	下午 2:30-4:00				
TI 692	浸酸子薑	學習如何浸製酸子薑。	9月15日 (星期三)	下午 2:30-4:00	會員 \$25 非會員 \$75		專業導師 鍾楚蘭	材料費另計。須自備細玻璃瓶1個。
TI 693	蘭蘭小廚(5)	紅酒燴牛尾、煙燻糖心蛋、南瓜三文魚炒飯、豆卜炆三文魚頭、炸天富羅、白汁牛展、蒜蓉蒸白鱸、沙薑雞腳。	9月17日至10月15日 (逢星期五)	下午 2:30-4:00	會員 \$120 非會員 \$170 (共4節)			材料費另計
TI 694	蘭蘭小廚(6)	粟米斑片、燻魚、南乳豬手、中式薄餅、小炒王、煎蠔餅、桂花蛋白炒魚翅、蓮藕餅。	10月22日至11月12日 (逢星期五)	下午 2:30-4:00				
TI 695	素食班	薑茸雞拼老少平安、麒麟斑塊拼菜圍煎蛋、冰梅鴨拼四寶扎、怡香茄子拼炆素絲。	10月18日至11月8日 (逢星期一)	下午 2:30-4:30	會員 \$120 非會員 \$170 (共4節)		專業導師 戚麗珠	材料費另計
TI 696	中式月餅班(1)	教授傳統月餅製造方法。	9月16日 (星期四)	上午 10:00-12:00	會員 \$50			
TI 697	中式月餅班(2)		9月18日 (星期六)		非會員 \$100			
TI 698	冰皮月餅班		教授冰皮月餅製造方法。		9月18日 (星期六)	下午 2:30-4:30		
TI 699	中秋花燈	用利是封製作花燈	9月15日 (星期三)	上午 10:00-12:00	會員 \$20 非會員 \$70		義務導師 范潤珠	自備60個利是封
TI 700	粵曲研習班(5)	教授曲譜、拍子、梆王。曲目「白蛇傳之合體」。	9月29日至11月3日 (逢星期三)	下午 2:45-4:15	會員 \$150 非會員 \$200 (共6節)		專業導師 王鳳笙	導師會預備曲譜
TI 701	晚裝 Set 頭設計班	專業導師教授。課堂設實習： 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	10月5日至11月9日 (逢星期二)	晚上 7:00-9:00	會員 \$200 非會員 \$250 (共6節)		專業導師 李寶芝	

編號	活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	導師/負責人	備註
TI 702	穿珠班	利用珠子學做一個「冰皮月餅」連盒	9月14日至9月21日 (逢星期二)	上午 10:00-12:00	會員 \$40 非會員 \$90 (共2節)	有興趣人士	義務導師 梁惠芬	材料費約\$25
TI 703	易學甜品	學做：爽甜豆腐、三色啫喱	10月6日 (星期三)	下午2:30-4:00	會員 \$15 非會員 \$65		義務導師 黃彩鳳	材料費另計
TI 704	易學家常餸	學做：南乳粉絲、豆卜、煎蛋卷	10月13日至10月20日 (星期三)	下午2:30-4:00	會員 \$30 非會員 \$80 (共2節)			
TI 705	素描班(12)	介紹素描理論、素描手法。教授靜物素描等等。	9月14日至10月5日 (逢星期二)	下午2:00-4:00 每節2小時	會員 \$128 非會員 \$178 (共4節)		導師莊寶愉 畢業於台灣華梵大學美術系	
TI 706	素描班(13)		10月12日至11月2日 (逢星期二)					
TI 707	素描班(14)		9月14日至10月5日 (逢星期二)	晚上7:15-9:15 每節2小時				
TI 708	素描班(15)		10月12日至11月2日 (逢星期二)					
TI 709	繩結班(3)	教授吉祥結匙扣、梅花形杯墊。(學習：吉祥結、麥穗結、及雙錢結。)	9月15日至9月29日 (逢星期三)	上午 10:00-11:30	會員 \$75 非會員 \$125 (共3節)		導師譚淑芬	導師代買材料，費用另計。
TI 710	繩結班(4)	教授銀柳、玫瑰花。(學習：玉結、索線結、盤長結。)	10月6日至10月20日 (逢星期三)					
TI 711	卡拉OK唱歌班(9)	教授歌唱技巧，基本樂理，音階分析，簡譜教唱。	9月20日至10月11日 (逢星期一)	晚上7:30-9:30	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 712	卡拉OK唱歌班(10)		10月18日至11月8日 (逢星期一)					
TI 713	美味甜品班	砵仔糕、簡易Tiramisu	9月24日 (星期五)	上午 10:30-12:00	會員 \$50 非會員 \$100		專業導師 翟雙妍	材料費另計\$50，可取走2個砵仔糕及一件蛋糕
TI 714	麵包班	腸仔包、雞尾包、麥糠包、pizza	10月8日至10月29日 (逢星期五)		會員 \$200 非會員 \$250			材料費另計每節\$20，可取走製成品
TI 715	古箏高班(J)	教授古箏彈法	9月27日至10月18日 (逢星期一)	上午 10:00-11:00	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	導師會預備曲譜
TI 716	古箏高班(K)		10月25日至11月15日 (逢星期一)					
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。廿四節氣是甚麼？時辰與時鐘對照等等。	9月28日至10月19日 (逢星期二)	晚上7:00-8:30	會員 \$150 非會員 \$200 (共4節)	有興趣人士	囍福婚禮製作導師	自備通勝1本

編號	活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	導師／負責人	備註
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。	9月28日至 10月19日 (逢星期二)	下午2:30-4:30	會員 \$250 非會員 \$300 (共4節)	有興趣 人士		若能掌握嫁娶禮儀作適當設計和運用，可令婚禮更添喜慶。

## 畢業同學會系列

負責同事：何美儀姑娘

編號	活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	導師／負責人	備註
TW 224	畢業同學會 見工技巧工 作坊	畢業同學會委員分享見工技巧及工作經驗。	9月13日 (星期一)	晚上7:30-9:00	/	再培訓課程 畢業同學	何美儀姑娘	

## 再培訓課程

負責同事：何美儀姑娘

課程名稱	目的／內容	日期	時間／地點	對象	導師／負責人	備註
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。	9月中 (星期一至六)	全日制：上午9:00至下午6:00 半日制：上午9:00至下午1:00 或下午2:00至6:00  11天全日及7天半日 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。	何美儀姑娘	課程由僱員再培訓局資助
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。	9月中 (星期一至六)	全日制：上午9:00至下午6:00 半日制：上午9:00至下午1:00 或下午2:00至6:00  14天全日及10天半日 24天，共38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，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。		
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。	10月 (星期一至六)	全日制：上午9:00至下午6:00 半日制：上午9:00至下午1:00 或下午2:00至6:00  12天全日及8天半日 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。		
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。	10月 (星期一至六)	全日制：上午9:00至下午6:00 半日制：上午9:00至下午1:00 或下午2:00至6:00  14天全日及10天半日 24天，共38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。		

## 保安員課程

負責同事：何美儀姑娘

活動名稱	目的／內容	日期	時間／地點	費用	對象	導師／負責人	備註
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。	待定	全日 上午 9：00 至 下午 6：40	學費 \$300 (不包括申請保安證費用)	年滿 18 歲之香港居民(註：65 歲或以上之申請人需出示註冊西醫驗身證明)	何美儀姑娘，並由認可保安及物業管理課程培訓導師任教。	

## 麵包轉贈——試驗計劃

為減少浪費食物及幫助區內的貧困家庭，本會太和中心與消費者力量及一間法國麵包公司合作進行一項試驗計劃。逢星期五晚，麵包公司會將該公司的三文治送往太和中心，轉贈予區內低收入家庭。

對象：太埔區內低收入家庭(中心會員優先)

報名辦法：請到太和中心登記

日期：由 2010 年 9 月 3 日開始，逢星期五

負責同事：何美儀姑娘

時間：晚上 9:30

地點：太和中心

## 有心唔怕遲，十月都係拜年時！新同事介紹：

大家好！我叫嘉怡，是剛到職太和中心的教育幹事，主要負責「關懷照顧者——以地區為本的照顧者支援計劃」及成教班的工作。希望未來的日子能有機會與各位婦女有更深的認識，共同分享生活上的樂與憂。

教育幹事——吳嘉怡

能夠再回到香港婦女中心工作，重見一班熟悉的婦女面孔，真是一件既開心又興奮的事情。雖然離開婦女中心已有 6 年的時間，不過在樂施會工作期間，亦有積極參與及推動改善婦女貧窮的議題。在離開樂施會後，更有幸成為生命酵母基金會的創辦人，為弱勢婦女提供有關開設社企及營運的顧問服務。

希望在未來的日子裡，能夠為太和中心帶來新的力量，與太和的婦女及同工一起努力，為太和中心發展一片新天地。

太和中心主任——何美儀

各位，大家好！我係新入職嘅麗閣中心同事譚鴻昌，大家可以叫我阿 Winn！嘍……係咪覺得個名好熟呢？其實我今年 2 月至 6 月期間已經在麗閣中心進行實習。畢業後重返婦女中心工作，有種回娘家的感覺。工作上，我主要負責再培訓課程及主婦聯盟。

教育幹事——譚鴻昌

我是太和中心的新仔教育幹事，負責「埔樂·步樂——婦女推動社區可持續發展計劃」。煮來對於環保及性別意識講多於做的我，上任後一切也富新鮮感與挑戰性。迎頭趕上進行中，歡迎溝通指正。

教育幹事——黃偉亮

# 沉痛悼念在馬尼拉遇害的港人

就日前在菲律賓馬尼拉發生的慘劇，本會深感哀痛；期望死者得到安息，傷者儘快康復，受害者家屬能從悲哀中站起來。相信事件得到公平、公正和公開的調查是對他們最大的安慰。本會亦希望社會人士不要遷怒在香港工作或旅遊的菲律賓人士，因為她／他們跟事件並無直接關係。

香港婦女心協會謹啓



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](mailto: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：倪志達、袁碧儀、傅詠芝

麗閣中心

主任：梁綺華

職員：陳秀芬、陳翠儀、劉升平、關嘉儀、譚鴻昌

太和中心

主任：何美儀

職員：吳嘉怡、林秀聰、黃偉亮、梁瑞貞

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](mailto: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](mailto:taiwo@womencentre.org.hk)

PRINTED MATTER