

活動快訊

誰來照顧照顧者？

倪志達
倡議及訓練幹事

近日一連出席了兩個探討照顧者需要的論壇，講者及照顧者的分享，使人深深感受到擔任照顧者的辛酸及無助。

在香港，有超過 10 萬名長期病患者、超過 10 萬名殘疾人士、接近 100 萬 16 歲以下兒童需要由同住家人照顧。基於傳統的性別分工，大部分照顧工作由女性負擔。照顧工作的降臨，不但令婦女難以外出工作，影響個人及家庭的經濟；同時，面對不斷重覆且勞累的照顧工作，對婦女的生理、心理及社交生活均帶來相當的影響：生理方面，長時間的重覆性工作，容易令照顧者感到疲勞，出現勞損、關節腫痛、失眠等問題；心理方面，照顧工作「吃力不討好」，如受照顧者出現任何狀況，如受傷、病情加劇等，照顧者往往成為他人責怪和發洩的對象。為免有任何突發情況發生，照顧者需要全神貫注於照顧工作，承受極大的精神壓力；由於缺乏私人時間和空間，再加上經濟的壓力，照顧者難以外出與朋友會面或結交新朋友，令社交圈子不斷收窄。

有說照顧家人是家庭的責任，無論有多勞苦，基於傳統孝悌，這種責任必須承擔。無可否認，家庭支援很重要，但政府亦不能單以家庭責任為名，而對照顧者的困境視若無睹。事實上，現有的社區支援服務不足或錯配的情況嚴重，照顧者想借此來減輕照顧壓力可謂困難重重。例如長者日間託管中心僅開放至晚上 6 時，試問香港現時有多少打工仔，特別是基層勞工能準時放工並接送長者？簡單如送飯服務亦需要輪候，長者在收到飯餐前恐怕已經餓壞了。而暫託住宿服務更是杯水車薪，遇到緊急情況需要尋求協助時，照顧者往往感到不知所措。最終，婦女只好頂著經濟上的壓力及身心上的勞累，選擇作為全職的照顧者，24 小時，年中無休地從事照顧工作。

照顧者在家中照顧有需要家人，一定程度上降低了對社福服務的壓力，海外有不少國家更會發放照顧者津貼，提供照顧者假期，答謝照顧者所付出的勞力，借此減輕照顧者的經濟負擔和精神壓力。我們的政府在不斷鼓勵「居家安老」及「社區照顧」的同時，可否一併考慮照顧者的需要？

妳也是照顧者嗎？妳認為政府應訂下甚麼政策，支援照顧者的工作？並認同照顧者的貢獻？若妳有任何看法，歡迎與我們分享！

麗閣中心活動

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/負責人	備註
L1360	懷舊糕點	教授製作鬆糕、年糕。 製成品供學員即場試食。	1月11日 (星期三)	上午10:00 - 中午12:00	會員 \$50 非會員 \$80	有興趣 人士	義務導師 余妙虹	*包材料費
L1374	賀年素菜	教授製作 1) 紅燒翅、2) 彩虹金 磚、3) 鼓汁素鰻魚、4) 花開富貴 製成品供學員即場試食。	1月9日至 1月16日 (逢星期三)	上午10:30 - 中午12:30 (共2節)	會員 \$130 非會員 \$160		義務導師 張潔玲	
L1359 / L1396	剪髮初班	專業導師教授：長、中、短等女 裝髮型，男裝短髮、刮青，陸軍 裝，及教授電髮，課堂以實習為 主。	2月9日至 3月29日 (逢星期四)	下午 2:15 - 3:45 (共8節)	會員 \$300 非會員 \$350		資深髮型師 李寶芝	*材料自備 或由導師 代購約 \$250
L1361 / L1397	髮型設計進 階班	教授：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) 男裝刮青。	4月5日至 5月24日 (逢星期四)					
L1391	天然化妝品	教授自製天然護膚品，每堂均有 製成品帶走。 第1堂 ：潤唇膏、 洗面膏、清潔面膜； 第2堂 ：洗 面奶、乳木果保濕乳霜(面)、乳 木果尿素保濕乳霜(手)； 第3 堂 ：天然蜜粉、粉底液、保濕水； 第4堂 ：紫雲膏、洗頭水、卸妝 油。	1月9日至 1月18日 (逢星期一、 三)	下午 2:00 - 3:45 (共4節)	會員 \$100 非會員 \$150		義務導師 林鳳明	*材料費另 計，約\$100 可由導師 代購
L1392	天然化妝品	教授自製天然護膚品，每堂均有 製成品帶走。 第1堂 ：潤唇膏、 洗面膏、清潔面膜； 第2堂 ：洗 面奶、乳木果保濕乳霜(面)、乳 木果尿素保濕乳霜(手)； 第3 堂 ：天然蜜粉、粉底液、保濕水； 第4堂 ：紫雲膏(濕疹有效)、洗 頭水、卸妝油。	2月9日至 3月1日 (逢星期四)	上午10:00 - 中午12:15 (共4節)				
L1393	得意穿珠班	教授運用珠子穿成賀年花燈或 金龍1條(任擇其一)。	1月5日至 1月12日 (逢星期四)	上午10:00 - 中午12:00 (共2節)	會員 \$50 非會員 \$80		義務導師 林麗琴	
L1394		教授運用珠子穿成 Hello Kitty 或米奇老鼠(任擇其一)。	2月9日至 3月1日 (逢星期四)	上午10:00 - 中午12:00 (共4節)	會員 \$100 非會員 \$150			
L1395		教授運用珠子穿成花瓶擺設。	3月8日至 3月29日 (逢星期四)					
L1388	投資全面睇 初階班	認識投資四大金律，掌握股票入 市良機，技術分析及認識其他投 資產品。有關意見，只屬講者個 人觀點，僅供參考。 ***請緊記，投資涉及風險。***	2月13日至 3月5日 (逢星期一)	下午 2:30 - 4:00 (共4節)			義務導師 袁英財	
L1389	投資多面睇 進階班	認識基金、股票及一系列衍生工 具的運用。有關意見，只屬講者 個人觀點，僅供參考。 ***請緊記，投資涉及風險。***	3月12日至 4月2日 (逢星期一)					

L1375	舊衣大變身	利用舊衣或布料，裁造出各式生活用品(包括：迷你手袋、圍裙、手袖、窗帘布、梳化套、椅套、百彩被套、攬枕)。	1月12日至 2月9日 (逢星期四)	下午 2:00 - 5:00 (連續兩節) (共6節)	會員 \$250 非會員 \$300	有興趣 人士	經驗導師 程煥友	*材料自備，或可由導師代購
L1383			2月16日至 3月1日 (逢星期四)	上午10:00- 下午1:00 (連續兩節) (共6節)				
L1369	時裝剪裁基礎班	學習女裝、男裝、童裝之基本紙樣原理，牛仔褲、低浪褲、燈籠褲、時裝褲變款、時裝恤衫變款、車縫示範、手工整熨技巧，即場出紙樣。	1月12日至 3月1日 (逢星期四)	晚上 6:30 - 9:30 (連續兩節) (共6節)	會員 \$300 非會員 \$400			
L1376	時裝剪裁基礎班	由淺入深，學習基本量身法，尺寸、布紋、布封、半身圍裙、連身圍裙、防晒手袖、教授迷你裙、半身裙的變款。紙樣裁布、留子口、車縫示範、手工整熨技巧，即場出紙樣。	2月16日至 3月1日 (逢星期四)	上午10:00- 下午1:00 (連續兩節) (共6節)				
	黏貼金、銀薄片技巧班	教授怎樣使用在歐美國家非常流行的金、銀薄片，再在上面塗上各樣不同物料製成獨特設計，適合運用在日常家庭用品或牆身設計，創意無限。歡迎不同程度人士參加。	2月1日至 2月22日 (逢星期三)	上午9:45 - 下午1:00 (共4節)	\$120		陳淑梅女士	*包材料費 課程完畢後學員可帶回製成品。請自備記事簿與筆，抄寫教授資料。

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
LW369	「社區保姆」知多D!	邀請負責推行鄰里支援幼兒計劃的機構簡介計劃，無論你是想使用託兒服務或想擔當保姆，都歡迎你出席參與是次節介會。	1月6日 (星期五)	下午 2:00-4:00	全免	有興趣人士	楊海燕姑娘	活動由香港公益金資助
LW373	家鄉美食交流	來自不同家鄉，懂得製作不同特色家鄉小食的大家，有否想過與其他姊妹一起分享美食？我們現在提供一個大好機會給大家大展身手，互相交流和學習製作不同風味的家鄉小食。	1月10日至 2月14日 (逢星期二) 共4節	下午 2:00 - 3:30	\$20	新來港婦女或低收入婦女		
LW370	關懷長者大行動	有見居住於本區內不少為獨居長者，故本會現招募婦女擔任義工，一起前往探訪她/他們。 備註： 每兩月探訪1次	1月11日 (星期三)	上午9:30- 中午12:30	全免	有興趣人士		活動由 Love Ideas, Love HK 集思公益計劃資助
LW371	歲晚大掃除義工行動	年近歲晚，家家戶戶都忙於大掃除，區內有很多獨居長者因身體虛弱及行動不便，難以進行大掃除。本活動現招募義工，為有需要的長者進行簡單家居清潔。	1月18日 (星期三)	上午9:30 - 中午12:30				
LW372	姊妹互助網絡——「新春聚會」	新一年，又是姊妹聚一聚、互相拜拜年的時候。是次我們將一起外出飲茶、聊天。	2月8日 (星期三)	上午 10:00 - 11:00	\$10	新來港婦女或低收入婦女		

婦女自強系列

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
LW374	清潔培訓工作坊	藉由富清潔經驗的導師分享，教授清潔小秘訣、技巧、清潔家居時須注意的地方等。讓大家進行清潔時，安心又放心。 *有興趣參與『歲晚大掃除義工行動』的義工優先接受報名。	1月6日 (星期五)	上午 9:00 - 11:00	免費	有興趣人士	楊海燕姑娘	活動由香港公益金資助
LW375	舞動真我	通過簡單舞步，讓婦女輕鬆減壓，舞出真我。	2月10日至 3月2日 (逢星期五) (共4節)	上午 10:00- 中午 12:00	\$20	新來港婦女、 低收入婦女		
LW386	社區縫補步	提供平台，讓婦女善用自己的一技之長——逢補技藝。為區內的長者、弱勢社群修補衣物，並共同創作布藝物品。	逢星期四	下午 2:00 - 4:00	免費			活動由 Love Ideas， Love HK 集思公益計劃資助
	『我們的創意藝術中心』展外大型活動	多間機構合辦的大型活動，包括布偶劇表演、唱歌、講故事、手工藝製作等。	2月18日 (星期六)	下午 2:00 - 5:00	免費	有興趣人士	楊海燕姑娘	由深水埗區議會資助
	『影出我心』針孔攝影——藝術展	利用簡單材料和工具，與大家一起自製相機。用光與圖像紀錄女人的生活，分享女人心底話，及用行動思考「女人是什麼」攝影展。	2月13日至 3月4日 (共22天)	全日 石硤尾創意 藝術中心 L2 - 16室	免費		楊海燕姑娘及 李遠蔚姑娘	
LW364	週末茶聚	支援面對婚姻及離婚困擾的婦女。活動內容包括過來人分享，相關法律及社會資源介紹等；以增加參與者面對問題的能力，同時建立支援網絡。	1月6日 (星期五)	晚上 7:00 - 9:00	\$10	曾使用 免費律師面見 諮詢服務之婦女	李遠蔚姑娘	活動由香港公益金資助
LW367	園藝多輕鬆 2012A	通過園藝活動，學習平衡情緒及心境，減輕壓力。內容包括：製作盆栽、插花、做乾花手工藝、種植蔬菜及品嚐。	2月22日至4 月18日 (逢星期三)	晚上 7:15 - 8:30 (共8節) 名額10名	會員 \$150 非會員 \$200	面對壓力的 婦女	李遠蔚姑娘及 園藝治療 實習生喬健欣	須由社工轉介，小組導師由香港園藝治療協會督導

物品徵求

社區『縫補步』現正進行環保創作，需要大量壞掉的雨傘及米袋等物料。如各位家中有以上物資，請不要棄掉，可捐贈給我們作環保用途。

查詢請致電 2386 6256 與楊海燕姑娘聯絡。

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
LI387 / LI398	西洋畫班	教授油畫、水彩畫、Acrylic 畫、廣告畫、粉彩畫、木顏色畫、腊筆畫、素描。可自由選擇以上畫種。個別教授、歡迎不同程度男女學員均可參加。	2月3日至 3月23日 (逢星期五)	上午 10:00 - 中午 12:00 (共 8 節)	會員 \$300 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	*影印及材料自備，約 \$100
LI386 / LI399	兒童畫班	教授兒童粉彩畫、蠟筆畫和木顏色畫。	2月25日至 4月21日 (逢星期六)	下午 2:30 - 4:00 (共 8 節)	會員 子女 \$300 非會員 子女 \$350	6至12 歲兒童	鄭家榮 曾於加拿大溫哥華任教	*材料自備、包括畫簿、擦子膠和 HB 鉛筆
LL071 / LI072	英文拼音班	教授初級簡易英文拼音。	2月7日至 3月27日 (逢星期二)	中午 12:00 - 下午 1:00 (共 8 節)	會員 \$250 非會員 \$300	有興趣 人士	經驗導師 王康康	
	婦女小學英語中班	透過課堂教授練習，加強參加者生字及日常簡單英文用語交談。	2月7日至 3月27日 (逢星期二)	上午 10:00 - 中午 12:00 (共 8 節)	\$80	小三至 小四 程度 完成初 班優先		課程由勞工及福利局資助

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
LW251	婦女 IT 大使義工招募	由一位 IT 大使教授兩位婦女學習基本 IT 知識，協助婦女掌握資訊科技，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	課程 (1) 及 (2) (逢星期二) 課程 (3) (逢星期三)	上午 10:30- 中午 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	*提供進階技能提升培訓
LW366	熱線輔導員訓練班	訓練內容包括：輔導員角色和守則、電話輔導技巧、現代婚姻問題、社區轉介資源、婚姻法例、自我認識、家庭暴力、精神健康及自殺處理等課題。	3月3日至 5月5日 (逢星期六) 共 8 節	上午 10:00- 下午 1:00	年滿 18 歲，具基本書寫能力、成熟、有責任感及對婦女問題有興趣和承擔之女性。	陳秀芬姑娘、 李遠蔚姑娘、 梁綺華姑娘	*有興趣人士可留名登記，待預約面試。 *費用：\$100 (面試獲取錄後繳交)
	課餘託管導師招募	協助接受課餘託管的小學生解決功課疑難，維持課堂秩序，提升孩子的能力及減輕家長負擔。	2012 年 1 月至 6 月	逢星期一至四 下午 4:00 - 6:00 星期六 上午 10:00- 下午 1:00	任何有興趣人士 (具中學或以上程度，喜歡與小朋友接觸)	楊海燕姑娘	獲取錄的社區導師必須出席 1 月 16 日晚 7:00-9:00 舉行的簡介及訓練會。
	朋輩輔導員分享會	朋輩義工輔導技巧、最新家事及婚姻法常識、分享助人心得，互相鼓勵。	1月6日 (星期五) 2月10日 (星期一)	晚上 9:00 - 10:00 晚上 7:00 - 9:00	朋輩輔導員	李遠蔚姑娘	
	熱線分享會	熱線資訊、個案分享及研討，交流經驗及感受。 *敬請準時出席	1 月分享會 早班：1 月 6 日 (星期五) 上午 10:30 - 12:30 (戶外分享會，10:30 嘉道理農場門口集合) 午班：1 月 6 日 (星期五) 下午 2:00 - 4:00 晚班：1 月 13 日 (星期五) 晚上 7:30 - 9:30 2 月分享會 早班：2 月 3 日 (星期五) 上午 11:00 - 1:00 午班：2 月 3 日 (星期五) 下午 2:00 - 4:00 晚班：2 月 3 日 (星期五) 晚上 7:30 - 9:30				

再培訓課程

活動名稱	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。	2012年 2月上旬 (暫定)	全日制 上午 9:00 - 下午 6:00 半日制 上午 9:00 - 下午 1:00 或 下午 2:00 - 6:00	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	所有課程由「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練習、就業輔導及見工技巧。	2012年 3月份 (暫定)				

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/負責人	備註
LC001	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	課程 (1)、(2) (逢星期二) 課程 (3) (逢星期三) 課程 (4) (另作安排)	上午 10:30- 中午 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	譚鴻昌先生及婦女 IT 大使	首次參加者需先報讀基礎電腦知識及上網課程；如首堂缺席將自動取消次堂報名

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
LI384 / LI401	吳式太極拳	學習北京吳式太極拳，達致養生健體，益壽年年。長期開班。	2月1日至 2月22日 (逢星期一、 三、五)	上午 10:30 - 中午 12:00 (共 10 節) 麗閣中心	會員 \$250 非會員 \$300	男女 均可	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	即時報名， 先到先得， 額滿即止。
LI402 / LI403			2月24日至 3月26日 (逢星期一、 三、五)	對出 3 樓平台				

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

會員系列

負責職員：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-914	更年期與皮膚	預知更年期與皮膚的影響、教授調節臟腑改善皮膚。學習穴位按摩提升肌膚的防禦力。DIY製作膳食可預防及改善皮膚的難題。	2月16日至 3月1日 (逢星期四)	上午 10:00 - 11:30	會員 \$120 非會員 \$170 (共3節)	有興趣人士	彭秋月 中西美容與 健康管理師 及導師	
TI-915	更年期與情緒	預先了解更年期對個體身心靈的影響。學習放鬆穴位指壓的技巧。從音樂中體驗放鬆的方法。課堂練習：感受肌肉緊張及放鬆後的益處。防患未然，健康、美肌從基本開始。	3月8日至 3月22日 (逢星期四)		會員 \$110 非會員 \$160 (共3節)			
TI-877	不做「貓頭鷹」	認知失眠與健康肌膚的影響。失眠與夜眠對臟腑的關係，學習穴位經絡按摩及有助睡眠的膳食與湯水，改善睡眠的質素。	2月21日至 3月6日 (逢星期二)	下午 2:30 - 4:00				
TI-916	特色美食(二)	教授：酸辣湯、蔥花蝦米腸粉或XO醬、螞蟻上樹、滿地金錢(酒釀冬菇)、辣椒膏炒花蛤或蜆、越南春卷、豆沙糯米糍、香辣腐乳薑蔥炒蝦。	2月13日至 3月5日 (逢星期一)	下午 2:15 - 4:15	會員 \$160 非會員 \$210 (共4節)		專業導師 劉煥儀	*材質費另計
TI-917	素食篇	教授：蜂巢黃金糕餅錦鹵雲吞，扎蹄併法海蒲團。	3月1日及 3月8日 (逢星期四)	上午 10:00 - 中午 12:00	會員 \$60 非會員 \$110 (共2節)		專業導師 戚麗珠	
TI-918	蘭蘭小廚(1)	教授製作：火腿芝士卷、燻魚、生炒排骨、菜粒牛肉碎炒飯、豬排意粉、鹵鴨舌、清蒸龍鳳翅、紅酒牛腩。	2月17日至 3月9日 (逢星期五)	下午 2:15 - 4:15	會員 \$140 非會員 \$190 (共4節)		專業導師 鍾楚蘭	
TI-919	粵曲研習班(1)	教授曲譜、拍子、梆王曲目「無情寶劍有情天」	2月13日至 3月19日 (逢星期一)	下午 3:00 - 4:30 太和鄰里 社區中心2樓 會議室	會員 \$180 非會員 \$230 (共6節)		專業導師 王鳳笙	*曲譜由導師提供

TI-886	孔雀擺設 (2)	教授用利是封製造孔雀及花燈。	1月14日 (逢星期六)	下午 2:30 - 4:30	會員 \$25 非會員 \$75 (共1節)	有興趣 人士	義務導師 范潤珠	*參加者請自備利是封大20個、小40個
TI-920	剪髮初班課程 (1)	教授長、中、短等女裝髮型，男裝短髮、剃青、陸軍裝等剪髮技巧。	2月21日至 3月27日 (逢星期二)	晚上 7:15 - 9:15	會員 \$300 非會員 \$350 (共6節)		專業導師 李寶芝	*導師可代購買剪髮用品，亦可自備上課。
TI-921	晚裝 set 頭班	專業導師教授：1. 二手辮、2. 二手辮加絲帶、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	2月22日至 3月28日 (逢星期三)	上午 10:00 - 中午 12:00				
TI-896	穿珠班 (3)	教授製作：大吉、福袋、復活節雞+蛋。	2月21日至 3月13日 (逢星期二)	上午 10:00 - 11:30	會員 \$100 非會員 \$150 (共4節)		義務導師 梁惠芬	*材料費另計
TI-922	卡拉 OK 唱歌班 (1)	教授歌唱技巧，基本樂理，音階分析，簡譜教唱。	2月6日至 2月27日 (逢星期一)	晚上 7:00 - 9:30	會員 \$190 非會員 \$240 (共4節)		專業導師 趙君成	*曲譜由導師預備
TI-923	古箏班 (1)	教授古箏彈法。	2月6日至 2月27日 (逢星期一)	上午 10:00 - 11:00	會員 \$200 非會員 \$250 (共4節)		專業導師 賴旺美	

婦女 IT 系列

負責職員：林秀聰姑娘

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
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) TC-001 婦女 IT 預埋妳； 2) TC-002 電子郵件話咁易； 3) TC-003 倉頡中文輸入法。	課程 (1)、(2) 逢星期一至五 課程 (3) (逢星期四)	上午 10:00- 下午 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	林秀聰姑娘及 婦女 IT 大使	可選擇上午或 下午時段 每節 1.5 小時

成人教育課程

負責職員：張仙珍姑娘

活動名稱	目的/內容	日期	時間/地點	費用	對象	備註
認識溝通及 排難應變的 技巧	隨著長者的年齡增長，身、心理都出現了重大轉變，本課程將教授作為家人的你協助他/她和你適應，能以繼續保持和諧及美好的關係，共同生活。	1月9、16、31日 及2月6日	上午 10:00- 下午 1:00	\$20 (共4節)	有興趣 人士	課程由勞工及福利局資助

婦女語言系列

負責職員：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-112	手語初班	教授簡單易學的句子、詞語、日常用語等等。	2月20日至 3月12日 (逢星期一)	晚上 7:00 - 9:00	會員 \$140 非會員 \$190 (共4節)	有興趣人士	專業導師 杜兆儀	導師會預備課堂講義
TL-114	暢談普通話(1)	教授基礎拼音及普通話對話、認識日常生活趣味事情由廣東話對普通話的演譯。	2月10日至 3月16日 (逢星期五)	晚上 7:30 - 9:30	會員 \$180 非會員 \$230 (共6節)		專業導師 陳麗萍	
TL-115	英語會話班	學習英語會話，認識購物、旅遊、問路等。	2月14日至 3月6日 (逢星期二)	下午 2:30 - 4:00 太和鄰里社區中心2樓會議室	會員 \$120 非會員 \$170 (共4節)	具小學程度或以上人士	義務導師 卓曉慧 曾於中學任教英文科	

關懷照顧者系列

負責職員：張仙珍姑娘

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
TW269	認識「長者服務券」	新一期施政報告推出，其中一項有關長者的新措施將會推出一「長者服務券」。講員將介紹其詳細內容，細看照顧者能否從中得到幫助。	1月12日 (星期四)	上午10:00- 中午12:00	報名費 \$10 出席活動時，憑收據退回	有興趣的照顧者 (包括護老者及病友家屬)	倪志達先生	
TW270	預防大腸癌：纖維+水	大腸癌與現代人生活息息相關。如何在飲食中預防，保障自己和照顧對象的健康是照顧者必學的功課之一。	1月19日 (星期四)				專業人士	
TW271	拆解家居危機(暫定)	家居陷阱一籬筐，治療師教與你逐一細看，藉以減低長者在家發生意外的可能性。	2月1日 (星期三) (暫定)	下午 3:00 - 5:00 (暫定) 太和鄰里社區中心2樓會議室	註冊物理治療師			
TW272	照顧者的情志養生(暫定)	結合中西角度，展開一個身心靈全人的健康之旅，研究證實此課程有效減低參加者的焦慮及憂鬱，提高睡眠質素，達至身心舒暢。	2月14日至 3月20日 (逢星期二) (暫定)	下午 2:30 - 4:30 (暫定)	香港大學行為健康中心與醫管局中醫部講員			
TW273	快樂工程	面對日常的照顧工作，如其選擇愁眉苦臉，不如選擇笑著面對。講員將在課堂中傳授「快樂秘笈」給你，讓你能學以致用。	2月20日 (星期一)	上午10:00- 中午12:00	專業人士			

婦女健體系列

負責職員：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-924	現代舞小品	學習健體操，利用輔助工具如絲巾等跳出優美步法。 (需穿著運動服及鞋)	2月15日至 3月7日 (逢星期三)	下午 2:30 - 4:00 太和鄰里社區 中心2樓 會議室	會員 \$60 非會員 \$110 (共4節)	有興趣 人士	義務導師 卓曉慧	參加者請自行 衡量身體狀況 是否適合參 加。
TI-906	婦女排舞	教授各式各樣排舞。	1月18日至 3月28日 (逢星期三)	上午 9:00 - 11:00 太和鄰里社 區中心地下 禮堂	會員 \$160 非會員 \$210 (共10節)		專業導師 蘇月歡	

可持續發展系列

負責職員：譚詠恩姑娘

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-289SDF	環保酵素工作坊	認識化學清潔劑對人體的害處，親自製作天然環保清潔劑。不但可善用廚餘，減低堆填區負荷，又可省錢，實踐綠色生活！	1月17日 (星期二)	下午 2:30 - 4:30	\$20	有興趣 人士	譚詠恩姑娘	活動由可 持續發展 基金資助
TW-294SDF			2月21日 (星期二)					
TW-291SDF	可持續生活講座：乳油木果護手霜製作工作坊	乳木果脂是近年護膚品最流行的成份，含豐富維他命A及E，有助保持皮膚柔軟和健康。其低敏性非常適合皮膚敏感的人使用，能針對皮膚乾燥，乾癬，皮膚裂傷。今個冬天，正好學習製作一支天然護手霜，愛惜自己的肌膚。	1月7日 (星期六)	上午 10:00 - 中午 12:00				
TW-292SDF	園藝治療工作坊	園藝治療是一種輔助性的治療方法，藉著從事園藝活動，接觸自然環境而紓解壓力與復健心靈健康。堂上教授組合盆栽及滾石葉拓手巾製作。 *請自備1個4-5吋舊花盆或塑膠盆	2月11日 (星期六)	下午 2:30 - 4:30				
TW-293SDF	酵素俱樂部	推動大埔居民善用廚餘並轉化成酵素清潔劑。設酵素家庭推廣大獎、酵素製作最具創意獎及酵素用途廣泛使用獎。得獎者將獲港幣\$600-900公司禮券。 *歡迎曾參與酵素工作坊學員加入俱樂部*	2月13日 (星期一)	下午 2:30 - 4:30	全免			

再培訓課程

負責同事：張建倫先生

全日制課程					
活動名稱	目的/內容	日期	時間	對象	備註
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月15日至 3月13日 逢星期一至六	全日： 上午9:00 - 下午6:00 或 半日： 上午9:00 - 下午1:00; 下午2:00 - 6:00 14天全日及 10天半日， 共24天，38節	具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；具備就業意欲及通過面試。	課程由「僱員再培訓局」資助
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。	2月2日至 2月22日 逢星期一至六	全日： 上午9:00 - 下午6:00 或 半日： 上午9:00 - 下午1:00; 下午2:00 - 6:00 11天全日及 7天半日， 共18天，29節	具小六學歷程度及至少兩年工作經驗；能閱讀及理解中文；須具備就業意欲；須有意投身為陪診行業及須通過面試。	
虐老認知及預防單元證書	加強學員有關防止虐老的知識，以提升其日常工作之技巧及質素。	1月12日至 1月18日 逢星期一至六	上午9:00 - 下午1:00 或 下午2:00 - 下午6:00 5天半日， 共5日，5節	具中三學歷程度及1年或以上安老照顧業的工作經驗；或完成本局健康護理業全日制課程。	

婦女義工系列

負責職員：林秀聰姑娘

活動名稱	目的/內容	日期	對象	導師/負責人	備註
IT大使	以一對一形式教授婦女基本的電腦應用技巧，如：上網、收發電郵或倉頡輸入法。擔任IT大使前需接受教學實習。	每月當值 最少2次	懂基本電腦應用知識、有興趣和耐心擔任IT大使的會員。	林秀聰姑娘	參加者需接受相關訓練。
行政義工	中心接待處工作：接聽電話、協助參加者填表、中心佈置、圖書整理，整理中心物資等。		有興趣擔任義工的婦女		
社區推廣大使	協助推廣中心及各類型戶外活動宣傳，如落區派發宣傳單張等。	服務時間待 中心安排	有興趣擔任義工的婦女	梁瑞貞姑娘	

大踏步 慈善步行籌款

日期：2012年3月25日(星期日)
時間：上午10時至中午12時
起步禮地點：沙田源禾路體育館龍再看台
路線全長：約2公里



現時本會麗閣中心正為一些來自低收入家庭的孩子提供課託服務，以支援和減輕婦女照顧孩子的壓力。同時，為擴展服務成立新太和中心的計劃，亦進行得如火如荼。

由於我們並沒有政府福利經費的恆常支持，為能持續提供課託服務及擴展太和中心，我們需要籌募30萬元。

要達成這個目標，您的支持非常重要！請踴躍參加「大踏步慈善步行籌款」！



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：倪志達、袁碧儀、傅詠芝

麗閣中心 主任：梁綺華
職員：尹鳳珍、李遠蔚、陳秀芬、陳翠儀、楊海燕、譚鴻昌

太和中心 主任：何美儀
職員：林秀聰、張仙珍、張建倫、梁瑞貞、翟雙玲、譚詠恩

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

PRINTED MATTER