

主辦機構



聖公會聖匠堂社區中心  
S. K. H. HOLY CARPENTER CHURCH  
COMMUNITY CENTRE

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

# 龍情

香港賽馬會社區資助計劃  
龍城社區網絡計劃

2023年  
7-9月幸福推介

## 幸福的創造



聖公會聖匠堂社區中心  
Facebook



九龍紅磡戴亞街一號四樓聖公會聖匠堂社區中心

☎ 3960 4380

🌐 <http://hccss.holycarpenter.org.hk/>



Operated by  
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited  
由香港聖公會福利協會有限公司營運

### 計劃簡介及目標

計劃於2005年4月起獲香港賽馬會慈善信託基金資助，推行香港賽馬會社區資助計劃 — 龍城社區網絡計劃

推廣及促進區內人士保持精神健康及建立健康生活模式

提升區內弱勢社群的個人能力及生活質素

協助區內弱勢社群轉化為社會資產

協助弱勢社群融入社區

### 內容

外展服務  
及  
個案識別

互助及  
網絡連結  
活動

家庭  
聯繫活動

自我關顧  
及  
照顧活動

義工訓練  
及  
發展服務

社區  
聯繫活動

社區資源  
共享平台

### 申請程序

歡迎九龍城區綜合家庭服務中心、學校、家庭支援網絡隊、地區非政府組織轉介個案，計劃社工會聯絡及面見申請者

致電中心  
預約時間

親臨中心  
填妥表格

面見社工  
提交文件

完成申請成為

# 龍城之友

對象：九龍城區內基層家庭

查詢：3960 4380

社區部社工

#### 中心開放時間

星期一至五：9:30am-1:00pm  
2:00pm-10:00pm

星期六：9:30am-1:00pm  
2:00pm-6:00pm

#### 地址：

九龍紅磡  
戴亞街一號四樓  
聖公會聖匠堂社區中心



# 2023-24年度計劃主題

高級服務經理 高寶琪



幸福的味道  
義工分享的自家種植牛茄  
清甜美味



幸福的味道  
龍友婦女製作的黑糖年糕 一試難忘



幸福的香味  
ERB花藝班學員把製成品送給中心 一室花香

## 何謂真正的幸福？

瞓到自然醒？

有份好工？

做義工？

有愛錫你的家人？

學習新趣？

與良朋吃喝玩樂？

## 那麼你的幸福感來自？

其實幸福的定義因人而異，怎樣才能渡過幸福人生？參考聯合國2023「全球幸福報告」，在137個國家和地區中，芬蘭連續第6年蟬聯榜首，香港排名82；衡量幸福的因素包括國民生產總值，社會福利水平，社會自由程度，平均壽命，醫療及教育水平等。報告顯示，過去3年全球雖受新冠疫情陰霾籠罩，但疫情下卻增加人們與鄰居間的聯繫，讓受訪者「在遇到困難時可有人依靠」而增添幸福感，令幸福指數甚至高於疫情前水平（明報 20/3/23）。

龍城計劃著重社區鄰里之建立與凝聚，發揮助人自助精神及生命轉化；我們相信人與鄰里結連的力量，如同編織一幅社區互聯網。未來三年，龍城計劃將以幸福感（Happier Living）為藍本，並參考了幸福生活（Action For Happiness）的10個元素設計服務，也盼望在後疫情的社會氛圍下，提升個人及家庭身心健康，以及提升社區人士的生活質素及社區能力。

## 幸福生活10元素



給予幫助



結伴同行



目標前行



生活平衡



學習新趣



身體力行



正念關注



愉快情緒



自我接納



創造意義

## 幸福的創造

我相信幸福是可以創造的，你可以享受跟自己獨處，亦享受與家人良朋在一起的時光。每當我看見社區中心的義工全心全意的投入服務，這份無私與擔當，一直感染著我並為我注入希望感和幸福感。

希望聖匠堂社區中心的服務能加添你的幸福來源。

## 職員分享

幸福是和我愛的家人朋友結伴同行，走進大自然，看見四周樹木翠綠，嗅到花草香氣，聽到鳥兒吱吱聲，感受舒爽的微風。邀請你也留意身處的社區，發掘大自然和環境的幸福小事。

高級服務經理 高寶琪



重複的日常容易令我們感到乏味無聊，為尋求快樂，我們喜歡旅行、極限運動追尋刺激感。然而，我們也可從忙碌的日常中感受到趣味，增添興奮。我們可以去一個新的目的地遊玩，嘗試一項新的活動，每天也可創造些獨特體驗，為生活帶來不一樣小變化。下班後，我會選擇經過不同的路巷及街口，隨著馬路轉到不同街道，探索不同的新路線，短短路程也令每天有不同風景及感受。

服務經理 李善裳



大家好，我是新入職的服務經理黎朗然Sunny。平常我喜歡跑步和四處遊玩，透過雙腿探索不同地方的人和事。開始踏入夏季，不時突然下起大雨。記得有一次出門忘記了帶雨傘，在街上十分狼狽，此時有一位街坊主動「遮」我到有蓋的地方。這些看似微不足道的舉動，不知不覺為身邊的人帶來一份「小確幸」。大家日常都可以嘗試多走一步，主動將幸福分享給身邊鄰里好友。

服務經理 黎朗然



平時放假遠離煩囂，可以到戶外走走，感受溫暖的陽光及大自然的氣息，便是我生活中最大的快樂。在復活節假期時，我和朋友相約去了西貢。可以與朋友一起到處走走，聊著生活中的大小事，品嚐特色小食，享受簡單快樂的時光，便是我最大的幸福。感恩自己在忙碌生活中依然找到快樂的來源，發現不同的小確幸。

社工 周寶盈



和朋友知己相聚，就是美好、幸福的時光。近來我和朋友一起去了迪士尼，乘坐可愛的小車子，聽著迪士尼的奇妙音樂，體驗小熊維尼的故事場景，還欣賞了璀璨奪目的煙花。種種片段都令人回味，點滴在心頭。縱使長大了，大家都有著忙碌的工作、學業，但彼此依然珍惜每一次的相聚，感恩一路走來，身邊總有不同朋友陪伴及守候。

社工 鍾佩珊



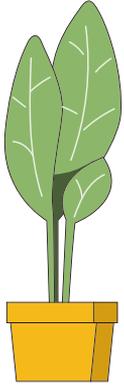
近來我和朋友們相約到海洋公園遊玩，我們在玩攤位遊戲時獲得一支鉛筆，之後剛好遇到一位小妹妹，我們便將鉛筆送給她，當看到她臉上的笑容，使我內心不期然地有種幸福、滿足的感覺。看著當天拍攝的菲林相片，讓我再再次回想起。簡單一個微笑、一句關心問候、或是一份小禮物，就能使彼此感到快樂，幸福是能互相感染。

計劃主任 洪芷琪



## 綠色優閒閣：植物，也植心 高寶琪

你有來過社區中心三樓的綠色優閒閣嗎？午膳時，偶爾我會走進這個空中花園觀賞植物，細看種植箱內的植物名稱和各株植物的生長情況。這是一個充滿人情味的社區園圃，凝聚了一群愛植物的社區義工和龍城之友。每天也有義工輪流看顧植物，自發除草灌溉，讓植物感受到被關心被重視。



種植物，其實也在植心。花在照顧植物的時間，同樣也在滋潤自己。當你成功地把一株植物由原來的小盆移到較大的盆子，給它一個新的家，過程中悉心照料，其實也為自己整理，好像帶給自己一個新的經歷。

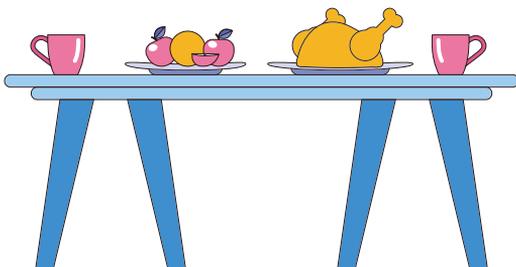
研究顯示園藝活動有助長者的幸福感提升，增加心理健康和社會連結。鼓勵你在種植過程中，讓自己也和植物同在，一同享受環境，享受陽光空氣，觸摸植物的小葉，細味和感受花草的香氣。感謝綠色組的義工，你們對這個空中花園的愛和付出，縱然經歷四季，無常天氣，植物依然健康地生長，又如此堅強。



## 婦女會：連繫彼此的婦女共煮 李善裳

婦女會由一群熱心社區的婦女組成，成立至今已接近四十年，多年來本著服務社區的熱誠服務社區人士，期望為社區家庭及婦女帶來溫暖的相聚時光及活動機會。疫情過去，大家更珍惜及期盼與人連繫的機會，與人連結正是我們獲取能量的源頭之一，朋友及鄰舍是我們生活的支持來源，為我們營營役役的生活中帶來滋養及溫暖。感恩婦女會一眾籌委積極為社區婦女籌組聚會，在這一季帶來一個月兩次的主題活動連繫彼此。

婦女日常離不開煮食，每日絞盡腦汁的構思三餐，炮製每日不重複的三餐實在不易。今個季度「婦女輕鬆聚一聚」的婦女共廚是聚集各人所長的廚藝分享，更是一個難能可貴的相聚機會。是次聚會分享製作「茶碗蒸蛋」，眾人的煮食話題由早餐的水煮蛋、荷包蛋進化為更加精緻的蛋料理：三色蛋、番茄炒蛋...話題始於煮食，卻不限於烹飪。婦女共廚，更重於分享及交流，在互相分享中分享家庭的雜事，抒發在繁忙的日常的壓力，負能量釋放，又可以重新凝聚力量面對生活的挑戰。烹飪不只是任務，懷著為所愛的家人的心意，烹調美食也是幸福快樂的美好家事，願各婦女在聚會中放下家事煩惱，重新感受烹飪的樂趣。



# 幸福互聯網

## 迎新會 周寶盈

不少新加入的龍友不熟悉中心的服務及職員，歸屬感較弱，迎新會便能協助他們加入龍城這個大家庭呢！是次活動是

疫情過後首個迎新會，參加者是最近一年內加入的龍城之友。迎新會的重點除了讓新龍友認識服務外，最重要的是讓他們透過活動建立彼此的關係。雖然是次活動時間短暫，但期望能在新龍友心中留下美好的回憶，好讓新龍友能更好地融入這個大家庭中。



我是近一年加入的龍友，參加了這次活動後，我更能認識中心及九龍城區的服務。因我是一個新移民，在香港沒有很多親人及朋友，在活動當中，我認識了一些新移民的街坊，我感到有安全感及歸屬感。

龍友：陳太



## 走近龍城歷史： 5月25日婦女會及龍友參觀石屋家園活動

實習社工 雯姑娘

感恩婦女會的安排令我有機會與她們及幾位龍友婦女共同參觀了石屋家園，當日在遊覽石屋的過程中除了有導賞員為大家講解石屋家園的由來以及石屋內的物件，有婦女會成員亦能夠為年輕的龍友婦女補充自己所知悉的石屋歷史，增加龍友婦女對龍城的認識和了解。遊覽完畢後，大家於石屋咖啡廳內休憩分享以往婦女會活動的精彩時刻，約定下次活動會再相見。



此次石屋的參觀，讓我對石屋家園的歷史背景、建築特色及石屋內遺留的展品有更加深刻的了解。望著石屋家園外的花園地上所刻畫的一條條細線，我感到只要你專心望著路，就能夠慢慢地放鬆心情，進入到一個自我放鬆的心態……石屋家園真的好用心來製造一個，讓你放開沉重心情，輕鬆自由地走動的迷宮。感謝婦女會及社工姑娘帶我來石屋走一走。

龍友參加者



## 尋蛋大作戰 鍾佩珊

活動邀請了15個家庭參加，感恩「Foodlink膳心連」送贈食物及義工無私的付出，協助預備食物，讓龍友們可以一同享用晚膳，彼此交流及進行團體活動認識社區的街坊，慶祝復活節及享受彼此相聚的喜悅。



在活動中，見到很多許久不見的朋友，可以一起食飯和聊天，真是十分開心，希望之後會再舉辦親子活動。

龍友：葉媽媽



## Chi住遊香港（水晶巴士） 洪芷琪

龍友乘坐水晶巴士遊走了欣澳、馬灣等地方，沿途欣賞香港的美麗風景，遠離都市繁囂，放鬆身心靈。結束遊覽後，我們再到酒樓一齊享用午膳。除了可以透過巴士遊覽香港不同的景點外，龍友更可以藉此了解香港不同文化以及與龍友相聚。

多謝姑娘預備這個活動，讓我們難得有機會可以一大班龍友周圍走，看看風景、拍拍照、吃午飯，還可以在巴士上唱卡拉OK，真是十分盡興！

龍友：許媽媽



# 7-9月幸福推介

## 匠·義 義工發展系列

### 義工培訓－基礎義工訓練



負責職員：服務經理 黎Sir 及 社區部社工

如果你想成為社區義工，參與中心社區關懷服務，歡迎你加入我們義工隊。

基礎義工訓練內容包括：

1. 基礎理論及服務心態； 2. 技巧訓練； 3. 情境練習。

有意申請的社區人士，請聯絡負責職員，將安排社工面見。完成培訓後會獲頒出席證明。須完成3天培訓及完成一次社區關懷服務 / 街站服務的才能成為社區義工。

日期	時間	對象	名額	費用
2/8 (三)、 9/8 (三)、 16/8 (三)、 及一次社區關懷服務 (由中心安排)	上午10:00-11:30	社區人士及 龍城之友	10人	全免

### 義工培訓－義工領袖訓練



負責職員：服務經理 黎Sir 及 社區部社工

如果你已投身我們的義工隊，並在中心服務達3年或以上，歡迎你參加我們的義工領袖訓練。

訓練內容包括：

1. 主持活動與質素； 2. 小組及遊戲帶領技巧； 3. 情境練習。

有意申請的義工，請聯絡負責職員，將安排社工面見。完成培訓後會獲頒出席證明。

日期	時間	對象	名額	費用
6/9 (三)、 13/9 (三)、 20/9 (三)、 營會待定 (六) 及一次實戰服務經驗 (由中心安排)	上午10:00-11:30   上午9:30-下午4:30	具3年或以上 的社區義工經驗	15人	全免

## 社區關懷活動 及 街站 義工招募

如果你已完成基礎義工培訓課程，並希望參與社區關懷活動，歡迎你聯絡計劃主任 洪姑娘 或 社工 李SIR

以上活動由香港賽馬會慈善信托基金資助

## 家長互助系列

### 媽咪Kingdom運動互助小組



負責職員：社工 鍾姑娘

透過運動互助小組，參加者可以體驗不同運動，以放鬆身心及提升個人覺察情緒的能力，並且能夠建立互助網絡。

日期	時間	對象	名額	費用及堂數
7/9-28/9 (四)	上午10:15-11:30	有特殊學習需要子女的家長	8人	\$40/4節

備註：參加者需穿著舒適衣服

## 身心鬆一Zone系列

### 普拉提小組



負責職員：洪姑娘

透過普拉提加強腰部及腹部核心力量，並改善體形以預防慢性勞損。

日期	時間	對象	名額	費用及堂數
9/8、16/8、 23/8、30/8 (三)	上午10:00-11:00	龍城之友	10人	\$40/4節

備註：參加者需穿著舒適衣服 (運動服為佳)

### 消脂瘦身小組



負責職員：洪姑娘

透過體能動作改善心肺功能，有助維持適當的體重及保持骨骼、肌肉和關節健康。

日期	時間	對象	名額	費用及堂數
9/8、16/8、 23/8、30/8 (三)	上午11:00-12:00	龍城之友	10人	\$40/4節

備註：參加者需穿著舒適衣服 (運動服為佳)，並按需要帶備小毛巾及替換衣服

### 肚皮舞小組



負責職員：洪姑娘

肚皮舞是一種帶有阿拉伯風情的舞蹈形式，隨著變化萬千的快速節奏擺動全身，舞姿優美，能訓練到全身肌肉。

日期	時間	對象	名額	費用及堂數
12/8、19/8、 26/8、2/9 (六)	上午10:00-11:00	龍城之友	10人	\$40/4節

備註：參加者需穿著舒適衣服 (運動服為佳)

以上活動由香港賽馬會慈善信托基金資助  
 <所有活動須先成為 **龍城之友** 方可參加>

# 7-9月幸福推介

## 親子樂童行系列

### 「童」樂學滿Fun

負責職員：社工 鍾姑娘  
活動包括團體歷奇遊戲、手工和甜品製作及運動體驗，讓兒童學習輪流參與，朋輩合作等，體驗多元化活動，過一個充實暑假。  
\*活動由義工帶領

日期	時間	對象	名額	費用及堂數
<b>歷奇王國</b> 25/7、1/8 (二)				
<b>手作DIY</b> 27/7、3/8 (四)	上午	6-10歲	各8名	\$20/ 1個系列
<b>運動小跳豆</b> 8/8、15/8 (二)	10:00-11:30	兒童		
<b>甜品DIY</b> 10/8、17/8 (四)				

備註：費用已包括活動費用

### 長洲親子一天遊

負責職員：社工 周姑娘  
透過定向及任務活動，參加者既可欣賞長洲的美景及遺跡，亦能增進親子親密感！

日期	時間	對象	名額	費用及堂數	地點
30/7 (日)	上午9:00 – 下午5:00	親子	7對親子	\$15/1人	長洲

備註：費用已包車費及船費，另請自備食水、八達通及穿著輕便服裝

### 親子農莊一日遊

負責職員：社工 周姑娘  
讓參加者親親大自然，體驗農莊耕作，認識各種農作物，適合一家大小到郊外玩樂放鬆。

日期	時間	對象	名額	費用及堂數	地點
19/8 (六)	上午9:30 – 下午4:30	親子	30人	\$20/1人	青協有機農莊 地址: 八鄉河背水塘家樂徑1號

備註：費用已包車費及膳食

以上活動由香港賽馬會慈善信托基金資助  
<所有活動須先成爲  方可參加>

## 中電「一心為你」親子煮食工作坊



負責職員：社工 周姑娘  
合作機構：中華電力有限公司

平時喜歡下廚嗎？是次的工作坊，既能體驗與孩子一起下廚的樂趣，又能學習使用電磁爐煮食的技巧！

日期	時間	對象	名額	費用及堂數	地點
4/8 (五)	上午10:00-12:00	6-11歲的 兒童及其家長	20對親子	\$10/1人	新蒲崗

備註：費用已包車費及膳食

## 親子廚房小組



負責職員：社工 周姑娘

在輕鬆的環境下體驗烹飪的樂趣，增進親子溝通及互動。

日期	內容	時間	對象	名額	費用及堂數
12/8 (六)	迷你披薩	下午	親子	8人	\$20/1人
26/8 (六)	提拉米蘇	2:30-4:30			共2節

## 參觀消防局



負責職員：社工 周姑娘

參加者可以認識社區的救援設施-消防局、消防員的裝備及防火知識，更有機會讓孩子一嘗做消防員的滋味。

日期	時間	對象	名額	費用及堂數	地點
1/8 (二)	下午3:00-4:00	親子 (孩子需年滿6歲或以上)	25人	全免	紅磡消防局

備註：集合地點：黃埔地鐵站 A 出口

# 7-9月幸福推介

## 社區活動

### 走出社區GOGOGO

負責職員：社工 鍾姑娘 及 李Sir

透過社區探索活動，家長和孩子一同遊走社區不同角落，認識社區面貌，完成親子任務，促進親子間了解及溝通。活動將會出走天水圍、南丫島及西貢，一同享去午膳或甜品，在夏日開心聚一聚。

日期	時間	對象	名額	費用及堂數	地點
24/7 (一)	上午10:00 – 下午3:00	家庭	20人	\$20/1人 活動已包括 去程車費及活動費	天水圍

日期	時間	對象	名額	費用及堂數	地點
15/8 (二)	上午10:00 – 下午5:00	家庭	20人	\$20/1人 活動已包括 船費約\$50	南丫島

日期	時間	對象	名額	費用及堂數	地點
23/9 (六)	上午10:00 – 下午5:00	家庭	20人	\$30/1人 活動已包括 船費約\$60	西貢

以上活動由香港賽馬會慈善信托基金資助  
<所有活動須先成爲 **龍城之友** 方可參加>



## 共享墟

負責職員：社工 周姑娘

共享墟除了是一個二手物品分享平台外，還是一個多元服務的集中地，街坊既能領取物資，又能參與不同的攤位！

日期	時間	對象	名額	費用及堂數	地點
9/9 (六)	下午2:30-3:30	龍友	100人	全免	本中心

## 花好月圓慶中秋

負責職員：社工 周姑娘

透過節慶活動，增進街坊鄰里關係。活動包括猜燈謎、手作活動等，共度佳節！

日期	時間	對象	名額	費用及堂數	地點
19/9 (二)	晚上8:00-9:30	親子	25對親子	\$10/1人	本中心

## 家加食飯堂

負責職員：社工 鍾姑娘 及 李Sir

合作機構：Foodlink膳心連

參加家庭在中心一同享用熱烘烘的飯餐，增進街坊鄰里關係；飯後一同進行親子活動促進家庭聯繫，共享輕鬆星期五。歡迎聯絡負責職員報名。

日期	時間	對象	名額	費用及堂數
每月逢星期五	晚上7:00-8:45	龍友家庭	20人	每位\$20 (每月4節)

## 珍·惜·食

負責職員：社工 鍾姑娘 及 李Sir

合作機構：Foodlink膳心連

參加者可以透過食物支援，從而紓緩低收入家庭的經濟負擔。歡迎聯絡負責職員報名。

以上活動由香港賽馬會慈善信托基金資助  
<所有活動須先成爲  龍城之友，方可參加>

# 生活資訊

日常生活中，我們經常乘坐公共交通工具，而其中一種應該就是港鐵吧！經常乘搭港鐵的你，有下載港鐵「MTR Mobile」應用程式嗎？應用程式內有不少功能都非常實用，讓大家乘搭港鐵更方便，為我們生活加添一些小確幸！



Next Train

可以查看列車的到站時間，暫時只提供屯馬線、東鐵線、荃灣線、機場快線、南港島線、東涌線及將軍澳線。

第一步



Next Train  
按Next Train

第二步



點選你想知道列車到站時間的車站

第三步



按入去就能看到該車站的到站時間



行程指南

提供站與站之間的乘車建議路線，亦會顯示車費及各路線的乘車時間。

第一步



行程指南  
按行程指南

第二步



點選車站再選擇起點及終點，定好起點及終點，然後再按建議路線

第三步



按入去就能看到所有路線、乘車時間及車費

第四步



如果再進入所選擇的路線，就會更詳細顯示路線途經的車站

# 健康資訊

## 壓力與身心靈 你最近感到有壓力嗎？

香港人生活急促及繁忙，不論是收入高低、居住條件、工作或健康狀況等，都可能會成為壓力來源。壓力不僅會導致我們的心情低落、影響人際關係，還會影響我們的身體狀況。

我們難以避免壓力，所以最好的方法是適當地減輕壓力，分享幾個小貼士帮助大家減減壓！



## 5大減壓貼士

### 戶外散步

有研究指出散步能夠降低焦慮，既能放鬆身心，亦能享受大自然的奧妙。

### 與人傾訴

當你承受着壓力時，不妨找家人或是朋友談心、傾倒心理垃圾，為心靈減壓。

### 保持健康生活

均衡飲食和良好睡眠能協助我們建立良好的免疫系統，保持運動更能提升正面情緒。

### 深呼吸

呼吸能改變我們的思維及感受，既能改變心率，並能減少壓力及降低焦慮。

### 進行自己喜歡的嗜好

在忙碌的生活裏，抽空進行自己喜歡的事，能有助放鬆及讓人冷靜。



## 培訓及職業發展服務

中心為僱員再培訓局課程委任培訓機構，提供多元化的再培訓課程，協助服務對象透過培訓後重投就業市場，在新職位持續工作，及在工作上有進一步提升。

**對象** 15歲或以上及副學位或以下學歷之香港合資格僱員（包括新來港定居人士）

**課程類別** 就業掛鈎課程—為失業人士而設的全日制課程（費用全免，提供再培訓津貼及認可證書，並提供就業輔導及轉介服務）；技能提升課程；通用技能課程；及新來港人士課程。

**全日制課程特色**

- 學費全免，可申請再培訓津貼—出席率達八成，可獲發放培訓津貼
- 就業跟進—出席率達八成的合資格學員，可獲3個月的就業跟進服務
- 認可證書—出席率達八成的合資格學員，可獲畢業證書

## 七月至九月開課 就業掛鈎課程

# 現正招生!

▶ **健康護理** 開課日期：7月31日至9月26日

### 職業治療助理基礎證書 (HC046DS)

掌握職業治療護理相關工作的基本知識和實務技巧：  
長者復康知識；認知障礙症復康知識；骨科復康及助行器的使用；常見復康用品；家居環境安全



▶ **中醫保健** 開課日期：8月15日至10月13日

### 保健按摩基礎證書 (HC020DR)

掌握保健推拿及足部按摩的基本知識及技巧：基礎按摩理論；推拿按摩及足部反射區理論及手法臨床實習



▶ **美容** 開課日期：8月21日至9月14日

### 美甲師基礎證書 (HC039DS)

掌握美甲師的基本知識及技巧：修甲技巧；按摩技巧（手部及足部）；藝術花甲技術；光療樹脂殖甲技術；水晶甲製作技巧



▶ **家居服務** 開課日期：8月23日至10月10日

## 陪月員基礎證書 (HC041DS)

認識陪月工作的服務文化、應具備的條件、工作態度及操守：迎接新成員的準備；產後護理及產婦心理支援；初生嬰兒餵哺及護理；急救常識及基本技巧



▶ **環境服務** 開課日期：9月18日至10月18日

## 花店實務及花藝設計助理基礎證書 (HC045DS)

認識花店營運、店舖運作及花藝製作的基本技巧：基本花束及花籃製作、節日花藝製作與櫥窗佈置技巧、婚禮花飾與宴會佈置技巧、葬禮花飾



▶ **健康護理** 開課日期：9月16日至11月15日

## 醫護支援人員(臨場病人服務)基礎證書 (HC043DS)

掌握擔任醫護支援人員(臨場病人服務)的基本知識及技巧：起居照顧及病人護理技巧；環境衛生安全常識；病理及藥物的認識



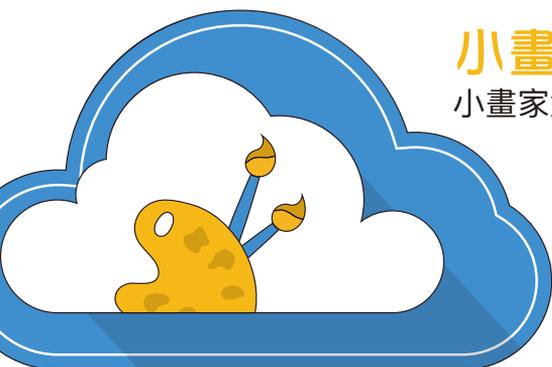
## 全人發展服務

中心8-9月舉辦小畫家、跆拳道、普通話、跳舞及伸展運動，歡迎大家掃描此QR碼掌握最新資訊！



## 小畫家現正招生!

小畫家逢星期六下午舉行，歡迎K1至小六的學生參加！



每班8個名額，\$650/6堂

課程主要以油粉彩為主，水彩為輔。導師將透過不同的主題，讓兒童化身為小畫家，去探索並發掘身邊美好事物，從而激發及加強個人思考及觀察力，培養兒童的創作力及表達力。

名額有限，欲報從速！

督印人：高級服務經理  
高寶琪  
印量：300本