



明愛社區發展服務
明愛婦女發展計劃

環保家居清潔培訓課程

計劃內容

- 10堂培訓
- 教授環保家居清潔
- 教授家居健康百科
- 自我認識
- 搵工策略
- 轉介工作

導師
專業護士
註冊社工
資深家居清潔導師



參加資格

- 居於東區劏房街坊優先
- 因照顧家庭無法全職工作
或就讀家務助課程

合資格人士必須先致電本中心
25677544預約時間申請



明愛社區發展服務
明愛婦女發展計劃

合味道紀念館

親子杯麵DIY

日期: 17/9/2023 (星期日)

時間: 上午 10:00-12:30

對象: 劏房家庭及中心會員
(家長和小朋友)

內容: 參觀合味道紀念館、
親手設計杯麵一個

地點: 尖沙咀地鐵站A1出口集合
(職員帶隊前往)

費用: 全免



圖片來源: 合味道紀念館

查詢報名: 25677544 名額有限 會員優先



明愛婦女發展計劃

基層婦女 舒緩痛症拉筋課程

腰背痛?



日期：9/10, 16/10, 30/10, 6/11 (逢星期一)

堂數：4堂

時間：晚上7:30-9:00

對象：60歲或以下在職婦女

地點：西灣河明愛婦女中心

費用：全免

肩頸痛?



膝頭痛?



拉筋幫到你!



完成課程後可獲得瑜伽磚或瑜伽帶。
如有需要，可以轉介約見免費物理治療。

報名方法：需親臨中心報名以評估勞損情況 (名額有限)

查詢請致電：25677544

流浮山海鮮餐 參觀濕地公園 親親大自然

日期: 08/10/2023 (星期日)

時間: 上午 10:00 - 下午 04:00

對象: 劏房家庭及中心會員

內容: 親親大自然, 中午前往流浮山用膳
下午參觀濕地公園, 認識濕地生態

地點: 濕地公園及流浮山

費用: 全免 (包括濕地公園門票及流浮山膳食費用)



如需查詢, 請致電 25677544

名額有限, 請有興趣人士親臨中心報名
除中心會員外, 須帶備住址證明以便報名



濕地音樂家



鴻鵠鳳立



「迎月」石澳燒烤 歡度中秋佳節



日期: 23/09/2023 (星期六)

時間: 下午04:00 – 晚上08:30

對象: 劏房家庭及中心會員

內容: 中秋賞月燒烤活動，與家人共聚相伴慶祝佳節

地點: 石澳沙灘燒烤場

費用: 全免 (包西灣河至石澳來回旅游巴車程及燒烤食物)



如需查詢，請致電 25677544

名額有限，請有興趣人士親臨中心報名
除中心會員外，須帶備住址證明以便報名





明愛社區發展服務
明愛婦女發展計劃

媽媽鬆一鬆

日期: 23/9/2023 (星期六)

時間: 上午 10.00 - 12.00

對象: 想照顧好自己身心的媽媽/女士

內容: 提供托兒空間 (3-12歲)

釋放你的me t i m e

由導師帶領拉筋減壓!

地點: 西灣河明愛婦女中心

費用: 全免

*每月一次, 歡迎查詢8至12月之活動日期。



我決定要
搵返自己空間!



搵唔到人睇細路,
根本冇時間?



日忙夜忙,
想好好抖下?

查詢/報名: 25677544

名額有限 會員優先

免費入會 入會資格: 18-60歲女士