



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: 12/4, 19/4, 26/4, 3/5

逢星期五晚上7:30-9:00pm, 共4堂

或

日期: 10/4, 17/4, 24/4, 8/5

逢星期三早上10:15-11:45am, 共4堂

肩頸痛?



膝頭痛?



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

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。

拉筋幫到你!



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



明愛婦女發展計劃

# 免費護眼講座

日期：22/3/2024

時間：下午3點至4點

對象：基層家庭婦女及小朋友(13歲以下)

(現為: A. 綜合社會保障援助計劃(綜援)受助人 或

B. 在職家庭貼計劃(職津計劃)受助人 或

C. 學校書簿津貼計劃(全額/半額) 受助人)

內容：了解學童眼睛健康資訊，學習保護學童視力有關知識

地點：西灣河明愛婦女中心

費用：全免



參加者可獲  
檯燈一盞

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

如需查詢，請致電 25677544



明愛婦女發展計劃

電話：25677544/ 57289172 地址：筲箕灣西灣河街131號利基大廈1樓7至8室

同行支援

私營安老院前線員工身心健康計劃

# 「舒筋活樂」悠閒站

開放時間：逢星期一  
下午3:00至5:00  
或晚上7:00至9:00

對象：私營安老院前線員工  
(包括本地及外勞護理員、保健員、廚房、  
庶務員、護士等)



膝蓋小腿按摩器



肩頸按摩器



手部按摩機



微型電療機

## 活動內容：

1. 物理治療器材借用
2. 拉筋伸展運動
3. 預約免費中醫及物理治療

有效放鬆繃緊肌肉、  
消除疲勞及舒緩痛症

適用：肩頸、腰背、  
腳、膝頭痛、網球手、  
哥爾夫球手、五十肩



濕熱電墊



凡使用悠閒站者，可獲贈按摩球！  
將我們電話加入通訊錄聯絡人，  
接收中心的最新資訊

**費用全免！**

歡迎致電

25677544預約



明愛社區發展服務  
明愛婦女發展計劃

明愛

# 共融廚房

一個用外語溝通、飲食文化交流，  
渡過星期日下午的輕鬆好節目

費用  
全免

廚房有廚房，  
明愛有個  
愛心共融廚房



與菲律賓外傭姐姐義工，  
一齊玩下「真」煮飯仔、用簡單英文溝通下

日期：時間待定  
時間：星期日下午1-4PM  
對象：居於東區不適切居所之家庭的婦女  
及小朋友(6-13歲)  
地點：西灣河明愛婦女中心  
費用：全免



\*\*每次活動希望為2-3個家庭與3至4位外傭姐姐義工一起親手下廚兩味小食或餸菜

有興趣而又合資格人士請先致電本中心25677544報名留位





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  
或就讀家務助理課程

合資格人士必須先致電本中心

25677544預約時間申請

# 劏房租戶可申請的津貼/援助服務

## 劏房租戶電費津貼



### 申請資格

沒有安裝港燈獨立電錶；  
劏房內其中一位住戶成員；  
正在領取社會福利津貼或  
為有經濟困難的人士。

### 申請所需文件

- ▶ 租約；
- ▶ 劏房租金收據(最近3個月)；
- ▶ 香港身份證；
- ▶ 受惠津貼證明(如有)；
- ▶ 申請人銀行存摺或  
月結單



## 失業/單親綜援電費優惠

### 優惠內容

每個月最初 200度  
電費4折優惠、豁免  
電費按金及最低收費。

### 申請資格

正領取綜援的單親或失業  
人士(年齡為15-59歲)之  
港燈登記用戶。



## 低收入綜援煤氣費減半

### 優惠內容

每月首10度煤氣用量半價優惠  
(即每月獲減約\$60) 豁免煤氣保養月費、  
每月基本收費、煤氣用戶按金，及免費  
煤氣爐具維修服務。

### 申請資格

正領取低收入綜援(即綜援通知書上顯示有  
「扣減一應計入息」一項)之煤氣登記用戶。





# 明愛婦女發展計劃

地址：香港筲箕灣西灣河街131號利基大廈1樓7至8室

## 中心服務

- ▶ 情緒輔導
- ▶ 婦女互助小組及分享會
- ▶ 就業支援服務
- ▶ 情緒管理及自我認識課程
- ▶ 法例諮詢（勞工、婚姻法例等）
- ▶ 社區資源或津貼申請
- ▶ 轉介服務

## 服務對象: 18-59歲婦女

- ▶ 婦女維修班
- ▶ 環保產品DIY
- ▶ 美食製作班
- ▶ 親子活動
- ▶ 義工參與
- ▶ 婦女相關活動

### 組織婦女



### 爭取權益



### 發展潛能



### 中心開放時間

時間 \ 星期	一	二	三	四	五	六	星期日及 公眾假期 休息
早上10:00 - 下午1:00	×	✓	✓	✓	×	✓	
下午2:00 - 6:00	✓	✓	✓	✓	✓	×	
晚上7:00 - 10:00	✓	×	×	×	✓	×	



☎ 2567 7544



明愛婦女發展計劃 X 環保家居清潔培訓課程

# 免費轉介 環保家居清潔家務助理服務

重投社會  
婦女充權

愛護地球  
環保清潔

## 服務內容

家居清潔、買餸、煮飯、  
接送小朋友

## 薪金

連續聘用: 每小時\$130

(每次3小時起)

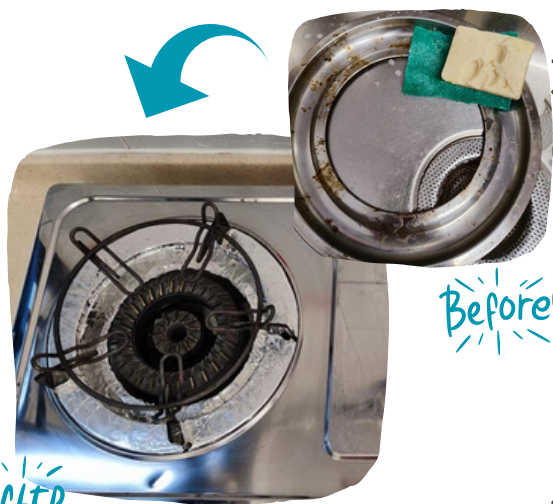
單次清潔/大掃除: 每小時\$150

Before (每次3小時起)

登記熱線: 2567 7544

僱主需依勞工法例購買勞工保險

After





# 婦女車縫師友計劃

手藝傳承不但可保留技術，更可注入新元素，為環保出力。透過車縫師友計劃，婦女工作室的車縫高手會向基層婦女及外籍家庭傭工教授車縫環保雨遮袋，讓她們學習新技能，建立自信。計劃可讓婦女認識新朋友，擴闊生活圈子，同時亦呼籲社區人士捐贈舊毛巾用作遮袋內裡的物料，以喚起公眾關注即棄遮袋對環境造成的破壞。

居於港島東區的單親媽媽桐桐，多年來生活圈子只圍繞子女及家庭，枯燥乏味。半年前，她參加了明愛婦女發展計劃的車縫訓練班，在車縫師傅的指導下學習使用衣車，掌握基礎技術後再學會車縫環保雨遮袋。起初，桐桐接受不了車縫成品的不完美，但在師傅的鼓勵下，她突破心理關口，完成人生的第一件車縫作品。桐桐由不懂得使用衣車，到製作她的第一個環保遮袋，在過程中她肯定了自己的能力，也建立了自信。

現在桐桐已成為車縫平台的指導工及親善大使，負責協助新加入的婦女融入平台的大家庭。角色的轉變不但提升她的自信心，更令她生活變得充實。桐桐認為車縫平台是一個實踐自己才能及擴闊生活圈子的好地方。隨著明愛港島區慈善賣物會的臨近，桐桐開始擔心環保遮袋會否受到歡迎，但當她到達會場時，發現由婦女及外傭合力製作的一百五十個環保遮袋已告售罄，她感到十分興奮及滿足。

環保雨遮袋計劃將基層婦女、外傭及社區結連起來，成為婦女充權的平台，亦透過產品推廣，實踐環保生活習慣。如果你也希望支持婦女充權及為環保出一分力，歡迎瀏覽「婦女工作室」的 Facebook 專頁，訂購一份充滿意義的聖誕禮物，送給摯愛親朋。



桐桐在教授車縫遮袋的心得



◀ 「婦女工作室」  
Facebook 專頁

♥ 2023 年明愛港島區慈善賣物會

環保雨遮袋 ▶

