



# 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

# 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。



## 低收入綜援煤氣費優惠

### 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



# 明愛婦女發展計劃

## 環保遮袋車縫工作坊

### 婦女充權 X 環保生活

日期：待定 (逢星期三)，共3堂

時間：早上10點半至中午12點

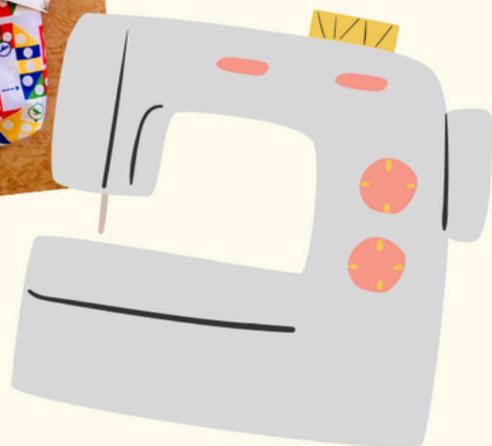
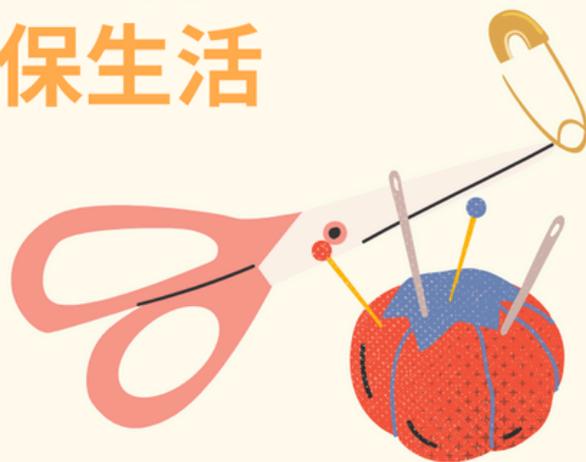
對象：18-59歲婦女

內容：參加者透過車縫工作坊學習新技能，建立自信。

同時可以認識新朋友，擴闊生活圈子。計劃呼籲社區人士使用環保遮袋，建立環保生活習慣。

地點：西灣河明愛婦女中心

費用：全免



報名請致電：2567-7544



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：待定

逢星期五晚上7:30-9:00pm,共4堂

或

日期：待定

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 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



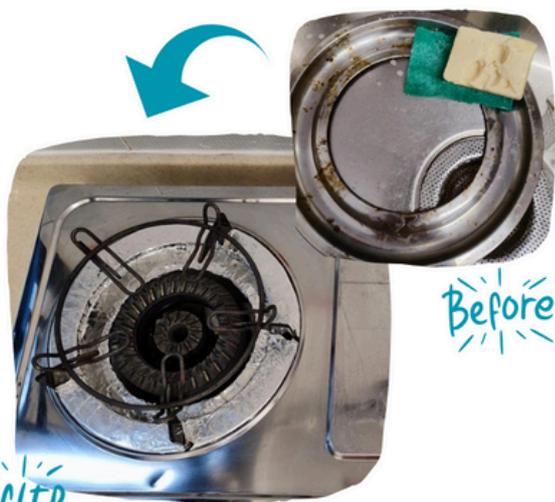
### 服務內容

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  
(每次3小時起)



Before

After

登記熱線: 2567 7544

僱主需依勞工法例購買勞工保險



明愛社區發展服務  
明愛婦女發展計劃



# 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





 明愛婦女發展計劃

# 健康烘焙班

---

日期：待定（星期五）

時間：早上10點半至中午12點

對象：18-59歲婦女

內容：學習製作健康又美味的  
紙杯蛋糕。

地點：西灣河明愛婦女中心

費用：全免

---

報名請致電：2567-7544

