



新年快樂



Facebook專頁：  
明愛單親家庭互助中心



印刷日期：2025年1月  
印刷 1000 本  
第九十三期

## 編者的話

Hello大家好~我係中心新同事葉先生，係中心福利工作人員，大家可以叫我Amen。我平時鐘意攝影，閒時會透過鏡頭記錄日常生活百態；亦鐘意發掘生活上唔同既可能性，例如環保或家具改造等；希望將來能夠為中心以及各位街坊發掘生活更加多體態。

最近，我參加了一個由基督教團體舉辦的生死教育課程，老師推薦我們觀看《破·地獄》這部電影，影片深入探討了「儀式」、「人情」與「生死」之間的關係。看過兩次後，這部電影開始引發了我對人生、家庭及生死的思考。第一次觀影時，我特別邀請兩位兒子一起欣賞，看完這部電影讓我們之間的溝通話題變得更加廣泛。我們還討論有關生死這些本來沉重的話題，發現其實不必避忌，反而能更加理解彼此之間的想法。第二次我與爸爸一起觀看帶來了更多的反思，電影中的情節讓我們思考對於生前規劃、死後規劃視為一種輕鬆的過程。原本討論有關生死是一件沉重的事情，但電影提醒我們，這些情緒往往是自己賦予的，如同電影的名稱，《破·地獄》在某種程度上象徵著打破心結，消除人與人之間的隔膜。透過生死教育課程，讓我反思及察覺生命嘅終極意義與價值，是面對死亡、克服對死亡恐懼與焦慮，使我能體會真愛與珍惜，從死看生、及早準備、活在當下，才能活出有生命意義的人生。

Eco MaMa 淑儀

媽  
媽  
提  
筆



# 筋筋計數



本人熱愛運動，在一八年完成訓練課程後，才明白拉筋的重要性，所以參加周五聚會延續練習。各組員來自不同行業，練習後互相傾談，除得到很多知識外，也建立了友情！明白很多朋友存在痛症問題，希望能達到預防及延遲惡化的得著，也有同路人一起談笑增值，真的是一份善行！  
by小跳豆

經過訓練班後，認識拉筋可舒緩及預防勞損，及後可與同路人一齊練習，一樂也。

拉筋運動齊舒展  
開心快樂齊共響

有時工作忙碌遲到都會照出席，因為拉筋對自己的身心都很好。

身為拉筋班的成員，堅持每周鍛鍊，提升自己精神，堅持鍛鍊是必備的好習慣亦是一種難能可貴的精神。能認識到更多朋友，一起鍛鍊更有動力也是因為為時間這樣安排比較妥當！我想一直堅持這份鍛鍊的精神，一起加油！  
by喵豬

透過一位朋友的介紹，我參加了明愛舉辦的「勞損班」。在課程中，我得到了張教授豐富的知識，特別是關於職業勞損議題。他推薦了一項有助於減少勞損的拉筋運動，讓我受益匪淺。不知不覺，我們聚在一起做運動已經過了七年，我要感謝明愛中心帶給我的一切。

明愛中心每個星期五晚會舉辦拉筋運動班。內容豐富，每次都有不同的主題。這些課堂讓我們學員增廣知識，獲益良多。

恆常拉筋小組 (勞損班)  
逢星期五  
晚上19:30 - 21:00



# 精彩活動等緊你



## 送龍迎蛇親子活動

日期：11/1/2025 (六)

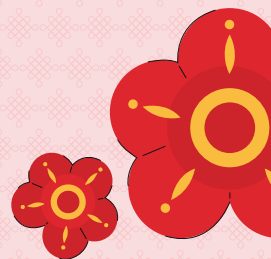
時間：14:00-17:00pm

地點：京士頓街9號德國寶店

對象：中心會員(參加子女須就讀小學至中學)

費用：全免

內容：親子製作賀年年糕及寫揮春



圖片只供參考



## 再生咖啡渣小組

日期：15/1-26/2/2025 (三)

時間：10:30-12:00pm

地點：本中心

對象：單親媽媽(東區)或劊房媽媽(北角)

費用：\$20/位



享受個人時間減減壓

意想不到的咖啡渣小秘密

製作咖啡渣家居用品

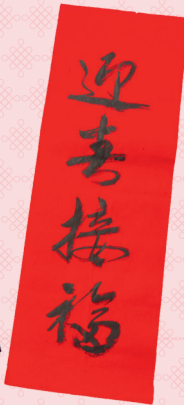




# 精彩活動等緊你

## 同里賀蛇年-新春嘉年華

日期：17/1/2025 (五)  
 時間：18:30-20:45pm  
 地點：本中心  
 對象：中心會員  
 費用：全免



家庭照拍攝

寫揮春活動

利事封炮仗

賀年食品共享



### 新春 餃餃陣

## 金元寶餃子製作活動

圖片只供參考



日期：18/1/2025 (六)  
 時間：10:30-12:00pm  
 地點：本中心  
 對象：單親媽媽(東區)或劊房媽媽(北角)  
 費用：\$20/位





# 空氣過濾 淨化蝸居

## 免費派發空氣淨化機

對象：港島東區劏房住戶

目的：改善劏房家庭的空氣質素，並讓劏房住戶  
認識微細懸浮粒子對身體的影響

### 計劃流程：

1. 有興趣人士請致電本中心 (2887 0567) 或  
Whatsapp (5127 2038) 報名參與是次計劃
2. 到住所量度空氣質素
3. 組裝及派發袖珍空氣淨化機

- 由嶺南大學「嶺大創業行動」  
團隊所研發及設計
- 榮獲日內瓦國際發明展金獎和  
iF設計獎的建築科技產品金獎



體積：長、闊、高均少於20厘米  
重量：僅529克

## 中心課餘託管

日期：逢星期一至五(每星期最少參與3日)

時間：下午4:00-7:00

地點：聖猶達堂(北角建華街30號)

費用：每學期繳交\$500按金，如出席率達80%可退回

對象：北角區劏房家庭的小一至小六學生

內容：協助學生完成功課、集體遊戲，手工活動等。

中心希望透過課餘託管，  
減輕家長照顧壓力，  
讓家長們可以稍作休息。

查詢及報名

28870567



# 中心各班組 / 小組 活動花絮



婦女伸展運動班



健步行步小組



30/11友里共享壁報佈置



割房空氣淨化機工作坊



4-6pm 課餘託管功課班



6-7pm 英文遊戲活動

# 環保家居產品簡介 & 價目表

## 環保酵素

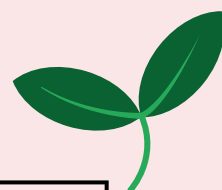
果皮加糖加水浸幾個月就用得？真的可以清潔家居？

環保酵素始創自泰國樂素昆博士，他發現環保酵素可以：

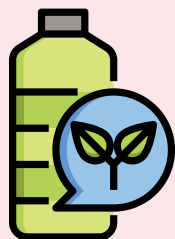
1. 抑制有害微生物生長
2. 殺死細菌
3. 減少空氣中的廢氣和毒氣

家居使用方法：

1. 有效去除油、除污，可用於洗碗、清洗廚房、地板去除衣服污漬汗漬
2. 加入沐浴露、洗頭水中，有效除油，減少脫髮
3. 沖洗廁所及排污渠，可以去污除臭，分解渠道污垢，避免渠道淤塞
4. 浸洗蔬果，可以去除殘餘農藥
5. 放入噴壺中，可以作空氣除臭劑用



## 環保產品價目表



產品名稱	單親中心會員價	非會員價
環保酵素	\$12/500ml	\$18/500ml
廢油棍	\$5/件	\$7/件
天然潤唇膏	\$13/5g	\$18/5g
天然爽身粉	\$16/60g	\$24/60g
金盞花軟膏	\$18/14g	\$27/14g
紫草根驅蚊止痕膏	\$18/14g	\$27/14g
保濕滋養皂	按重量定價	按重量定價
防蚊抗菌噴霧	\$39/50ml	\$55/50ml
天然潤手霜	\$26/50ml	\$39/50ml

\*價格會因材料來價提升而變更，請致電本中心了解最新價格。





# 在職家庭津貼計劃

「在職家庭津貼計劃」於2024年4月至2025年3月的申請月份入息及資產限額，最新金額如下：

住戶人數	全額津貼 住戶每月 入息上限	3/4額津貼 住戶每月 入息上限	半額津貼 住戶每月 入息上限	各項津貼 住戶資產上限
1人	11,000元	13,200元	15,400元	286,000元
2人	15,900元	19,000元	22,200元	387,000元
3人	19,800元	23,800元	27,700元	505,000元
4人	25,000元	30,000元	35,000元	590,000元

\*其他家庭人數可於網上查閱

## 合併工時的要求：

住戶最高工時者，未能達至「津貼時數」，申請可合併其他在職之家庭成員工時。

## 注意事項：

1. 單親父母的申請人須與至少一名15歲以下的子女同住  
(未辦理離婚手續/未婚的單親人士/配偶為非香港居民，亦視作單親)
2. 兒童津貼：合資格的兒童必須為15歲以下或介乎15至21歲，並正接受全日制教育(專上教育除外)
3. 不能同時申領綜援
4. 申請期為過去6個月



# 電費優惠



\* 首200度電4折優惠 \*

## 單親家庭電費優惠計劃

申請資格：港燈用戶 - 領取綜援之單親人士  
(需領取單親補助金)

請帶備以下文件辦理手續：

- (1) 申請人及子女身份證
- (2) 最近一份綜援申請獲准通知書
- (3) 最近一期之電費單
- (4) 續期信 (如有)



我是分間線

## 失業人士電費優惠計劃

申請資格：港燈用戶 - 領取綜援60歲以下之失業人士

請帶備以下文件辦理手續：

- (1) 申請人身份證
- (2) 最近一份綜援申請獲准通知書
- (3) 最近一期之電費單
- (4) 續期信 (如有)

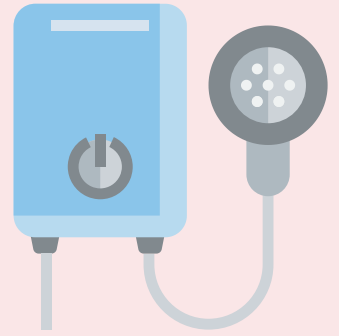




# 煤氣優惠計劃

優惠計劃內容：

- ❖ 每月首10.4度煤氣用量半價優惠
- ❖ 豁免煤氣保養月費
- ❖ 豁免每月基本收費
- ❖ 豁免煤氣用戶按金和免費煤氣爐具維修服務



我是分間線

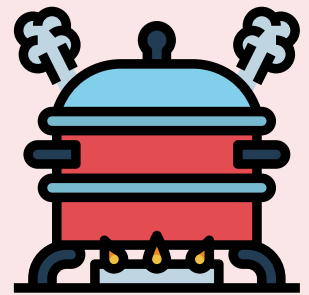
## 單親家庭煤氣費優惠計劃

申請資格：

煤氣登記之用戶 - 須為綜援單親家庭受助者  
(即綜援獲發有「單親補助金」)

申請人必須帶同以下文件到本中心辦理：

- (1) 申請人身份證
- (2) 最近一份綜援申請獲准通知書
- (3) 最近一期煤氣賬單



我是分間線

## 低收入家庭煤氣費優惠計劃

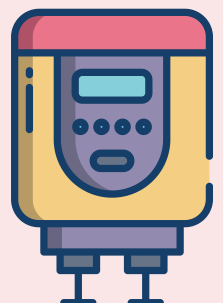
申請資格：

- 煤氣登記之用戶 - 須為綜援受助者
- 申請人或其家庭成員有固定工作收入，而工作入息須於綜金額中扣減。

(綜援信上需連續2個月有「扣減—應計入息」一項)

申請人必須帶同以下文件到本中心辦理：

- (1) 申請人身份證
- (2) 最近一份綜援申請獲准通知書
- (3) 最近一期煤氣賬單





# 齊鳴之聲 第九十二期

1	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 06591
---	--	-----------------------------

印刷品



督印人：	梅君偉先生
中心社工：	盧念瞳姑娘
二級文員：	張婷茵姑娘
福利工作人員：	楊小媚姑娘，葉俊成先生
電話：	2887-0567
傳真：	2887-6617
WHATSAPP：	5127-2038
WECHAT 微信：	5127-2038
電郵地址：	cdspfc@caritassws.org.hk
網址：	<a href="http://cd.caritas.org.hk/spc.htm">http://cd.caritas.org.hk/spc.htm</a>
地址：	北角炮台山道 28 號 A 地下 (金文泰中學旁)

中心 開 放 時 間	星期	一	二	三	四	五	六
	時間						
	上午 9:00 - 下午 1:00						
	上午 10:00 - 下午 1:00						
	午膳時間						
	下午 1:00 - 晚上 9:00						
	下午 2:00 - 下午 6:00						
	星期日及公眾假期休息						

