



基督之母堂

2019 暑期活動

上水保平路 11 號 電話: 2679 0555 傳真: 2673 7072

本堂網址: www.moc.org.hk

(編印日期 2019 年 6 月 2 日) v6



家庭活動系列

1. 行山樂(鷹巢山自然教育徑) (A1)



日期: 7 月 14(日)

名額: 25 名

費用: \$20 (包導賞費)

集合: 聖堂集合出發

行山路徑: 於十時彌撒後出發,

乘坐火車至太和站, 出地面轉乘 72 巴士往石梨具水塘, 鷹巢山自然教育徑(又名尖山), 全程約 4.2 公里, 需時約 3 小時, 完畢後, 可一起自費共聚下午茶。

備註: 參加者需帶備足夠飲用水約 2 公升, 防曬用品及行山手杖。

負責人: 梁志輝弟兄

2. <電影分享會> (A2)

日期: 8 月 10 星期六(下午 3:00-6:00)

名額: 20 名

地點: 玻璃屋

費用: \$10 (包茶點)

內容: <FireProof> 搶救愛情 40 天。沈迷在電腦的丈夫,

屢勸不改, 終被妻子

無情地、堅決地分手, 丈夫用 40 天來搶救愛情的大

作戰就此展開...從一個十字架的開始。

負責人: Frances 姊妹



3. 沙頭角農場(A3)

內容: 日期: 8 月 4 (日)

時間: 上午 9:30-4:30

名額: 25 名



集合: 聖堂集合出發

收費: 成人 \$180;

小童(3-12 歲) \$160

(包旅遊巴、入場費、午餐)

內容: 全港最大自然生態農莊, 參觀園內培育珍貴土沉香, 羅漢松, 有機種植場及水耕作, 紅樹林, 海邊的自然生態, 區內放置原大軍用交通工具模型; 專人教導自製客家茶棵, 即場試食, 並可即場購買時令農作物和自費玩奶樽餵錦鯉、跳彈床、滑草等設施。午餐於園內享用客家盆菜。團體活動如有更改, 恕不另行通告, 農莊擁有最終決定權。

負責人: Joyce 姊妹



4. T-Park (A4)

地址: 屯門曾咀稔灣路 25(新界西推填區旁)

日期: 8 月 17 (六) 名額: 25 人

集合: 本堂 (乘旅遊巴往返)

時間: 上午 9:30-下午 3:00

收費: 每位 \$50 (大小同價; 包車費)



內容: T-PARK [源·區] 是一座具有前瞻性的廢物處理設施, 以「轉廢為能」為我們提供了最佳的污泥處理方法。焚化過程中產生的熱能可以為設施內的水療池水加熱。參加者可免費享用熱水、溫水和冷水的水療池, 眺望后海灣一望無際的海景, 是舒緩和放鬆身心的最佳之選。

負責人: Joyce 姊妹

5. 竹林大比拼(A5)

日期: 7 月 13 (六)

時間: 下午 3:00 - 6:00

名額: 16 名

收費: 每人 \$30 (包麻雀耍樂及茶點)



內容: 麻雀玩樂乃中國國粹的活動, 講求記憶力、運算、反應以及邏輯思維, 幫助腦筋靈活; 是次比賽以淘汰方式篩選, 最後進入四強, 爭奪獎座。

負責人: Zoe 姊妹

6. 騎馬樂 (A6)



日期：6月30(日)

名額：50人

時間：上午9:30 - 1:00 (聖堂集合)

地點：上水雙魚河，羅湖騎術學校

收費：\$40 (包去程旅遊巴，導賞，入場費及任食豆腐花 **回程車資自費)

內容：在聖堂集合，乘坐旅遊巴前往騎術學校，參觀馬房，一嚐策騎樂趣，繼往稻米田參觀，可自費購買時令蔬果，和品嚐美味豆腐花。回程可乘坐小巴返回上水火車站。騎馬人士須穿長褲及運動鞋，可自備輕便午餐，水及防曬用具。 負責人：甘太

7. 黃昏燒烤樂<閉幕禮>(A7)



日期：8月31(六)

時間：下6:00 - 9:30

地點：本堂停車場

名額：60人

費用：\$100 (成人)

\$60 (12歲兒童或以下)

內容：暑期活動閉幕禮，頒發義工感謝狀，遊戲及抽獎等，與朋友家人共享燒烤樂趣。



長者活動系列

明愛專上學院
Caritas Institute of Higher Education
前稱「明愛修德試學院」，Formerly known as Caritas Francis Hsu College

8. 老友記書院行(B1)

日期：6月28(五)

時間：早上8:30 - 5:30

費用：\$150 長者 65歲或以上；
\$180 成人(包旅遊車費、自助餐)

名額：50名老友記

內容：從聖堂乘坐旅遊巴出發，先到玫瑰堂朝聖，由顧神父主持彌撒；午餐於龍堡酒店享用自助餐，繼往將軍澳明愛專上學院，由杜神父帶領參觀，體驗天主教專上學府的規模，歡迎家人陪同一起參與。 負責人：Candy 姊妹



兒童、青少年活動系列

9. *黑暗中對話(*C1)

日期：7月25(四)

時間：10:00-5:30 在聖堂集散

名額：15名8歲-15歲兒童、青少年

費用：\$100 (包旅遊巴、入場費、午餐)

參觀地點：(1) 黑暗中對話(美孚)

(2) 香港視網膜病變協會(長沙灣)

內容：黑暗中對話旅程不只刺激有趣，經驗香港精彩的一面；透過互動遊戲，如何帶領視障人士行走的正確方法、矇眼購物，城市定向，製作食物。整個活動目的培養孩子的同理心，了解傷健人士的生活及能力，從而建立彼此關愛共融的社群生活。午餐於麥當奴餐廳。



負責人：Candy 姊妹

興趣班系列

10. *石膏聖像~福音中的故事(D1)

日期：7月21(日)

時間：上午12:00-2:00

地點：本堂活動室

收費：\$40

名額：15名兒童及青少年；15名成人

內容：由教區牧民中心(港島區)社工帶領智障青年<展、新、業>團隊，教授製作石膏聖像，學習倒模、脫模、打磨、上色過程中，領略當中樂趣，認識信仰。

負責人：Joyce 姊妹



11. 天然精油萬用膏<教學班>(D2)

日期：8月11(日)

時間：下午11:30 至 1:00

地點：本堂活動室

人數：10名

收費：\$50 (包導師費及材料)



內容：左手香膏、紫雲膏、金盞花膏，又稱萬用膏。精油容易被皮膚吸收，有保濕修復效用；對蚊蟲咬傷，快消腫，陣陣涼意，具有提神效用，導師提供詳盡講解及指導學員一起製作，課堂上，每人可完成兩套三款萬用膏。

導師：Henrietta 姊妹<專業手工皂導師>

12. 開心<學做>私房菜(D3)

日期：7月20(六) 時間：下午4:30 - 7:30

名額：10名 地點：玻璃屋

收費：每位\$120 (享用五道菜套餐)

內容：教學-香草包

示範-龍蝦湯、焗羊扒



導師團：Wendy, Andy & Emily

13. 心靈畫作坊(D4)

日期：8月17及24(六)

時間：下午2:30至4:30

地點：本堂活動室

人數：10名

收費：\$40 (包材料)



內容：透過繪畫過程，讓學員專注在紙筆上，學習以放鬆心情，使身心回歸愉悅平靜，能描繪出令人驚喜的作品... 這是額外的恩賜。

導師：陳華珍姊妹

<資深 Zentangle 禪繞畫導師>



14. 化妝皮袋DIY<初班>(D5)

日期：7/6、13、27逢(六)

時間：下午2 - 5:00 (共3堂)

費用：\$100 (包導師費、皮革、扣、拉鍊、針線)

名額：10名(學員需自備鏈仔、界板、界刀)



內容：導師團隊從圖樣開始，裁剪，一針一線，細心教導學員製作皮袋基礎技巧，至完成一件皮革。

導師：Frances 姊妹

15. 背包皮袋DIY<中班>(D6)

日期：7/13、20、27、8/3逢(六)

時間：下午2 - 5:00 (共4堂)

費用：\$200 (包導師費)

名額：10名(學員須具有基礎技巧，及自備工具、皮革等材料)

內容：導師從畫紙樣開始，教授學員界皮及縫製，並需要回家完成指定步驟。

導師：Joyce 姊妹



16. 皮袋DIY<星級班>(D7)

日期：6/28、7/5、12、19、26、8/2 (逢五)

時間：晚上8:00 - 10:00 (6堂)

費用：\$300 (包導師費)

名額：10名(學員須有製作皮袋經驗，舊生優先取錄)

內容：資深導師細心教導學員製作，提升學員製作複雜的技巧。學員需自備所須工具及皮革。

導師：Harmony 姊妹



17. 創意電子賀咭(D8)

日期：7月6(六)

時間：上午10-11:00

地點：本堂活動室

人數：10名

收費：\$40 (包材料)



內容：西周時代的青銅器上就出現了<電>字，可見我們祖先對電的認識是和雷鳴閃電中的電相關。活動讓我們透過簡單的串聯或並聯電路，製作一張富創意的電子咭，及從中思考今日的電子世界為人類帶來什麼影響。

導師：Eva 姊妹

18. 武術五步拳(D9)

日期：7/30、8/1、6、8、13、15

(逢二、四)(共6堂)

時間：上午9:15-10:15

地點：堂區停車場

名額：10名兒童

收費：\$40

內容：五步拳是武術長拳的入門基礎，圍繞著五個步法和三種手型的練習；弓、馬、歇、撲、虛五種步伐，手法拳要求勁力準確，腿、腰部配合和協調，有助鍛鍊身體質素和提升體能。

導師：Miu Li 姊妹
(現任康文署教練)



19. 八段錦體驗班(D10)

日期: 7/30、8/1、6、8、13、15

(逢二、四)(共6堂)

時間: 上午10:30-11:30

地點: 堂區停車場

名額: 10名成人

收費: \$50



內容: 八段錦氣功是來自少林易筋經, 以站立功、坐馬功兩部份, 動作舒展柔和, 呼吸暢順自然; 練功以調和陰陽、通理三焦、以動帶靜, 常習可達到養生, 延年益壽。

導師: Miu Li 姊妹(現任康文署教練)

20. 太極拳體驗班(D11)



日期: 6/22 開始- 8/24
(逢六)(共10堂)

時間: 上午9:30-10:30

地點: 堂區停車場

名額: 10名

收費: \$100

內容: 太極拳是一種立體的運動,

是時候動身、動氣、動腦。對不同年齡人士是鍛鍊身體協調及平衡的最佳方法。練習太極拳更能提高及改善腿部力量、睡眠質素等, 有助促進淋巴系統的新陳代謝, 加強抵抗能力。

導師: 李雪君 師傅(現任康文署及社區教練)



21. 毛巾操班(D12)

日期: 6/29、7/27、8/31 (星期六)(共3堂)

體驗堂: 6/29 (下午3:15-3:45)

實體堂: 7/27、8/31 (下午1:45-2:30)

地點: 堂區活動室

名額: 每班20名

收費: \$30

內容: 毛巾操運動, 適合長者鍛鍊身體, 拉拉筋骨, 鬆弛神經, 配合不同的動作,

改善肌肉痠痛, 舒緩緊張情緒。

導師: 董國琴 師傅(現任康文署教練)



22. CatCards 遊戲咭(D13)

日期: 7月28(日)

時間: 上午11:30至12:30

地點: 本堂活動室 人數: 12名

收費: \$10

內容: CatCards 名為信仰培育咭 1 按<天主教教理簡編>內容設計, 以聖經章節和教理信息, 配合流行紙牌玩法, 如配對、UNO、冚棉胎, 輕鬆學習信仰知識, 可作不同程度的培育好工具。適合親子及團體聚會遊戲、主日學及慕道班教學等。

(參加者可以九折優惠購買CatCards遊戲咭)

負責人: Kitty 姊妹



義工系列

23. 暑期義工大招募 (E1)

服務日期: 6-8月

服務時間/地點: 按個別活動指定

對象: 中學生或以上人士。

負責人: Candy 姊妹



鳴謝



所有活動收費, 扣除開支, 餘款將撥交本堂暑期活動基金, 在此感謝導師, 活動主持及義工團熱心為堂區服務。(*)部份活動由<民政事務總署贊助>

** 詳情請到暑期活動攤位查詢 **
逢主日上午9-12時在玻璃屋接受報名

** 歡迎任何人士參加 **



報名須知



- 由6月9日起, 逢星期日上午9時-12時, 在本堂玻璃屋接受報名, 以先到先得形式。
- 表格可到暑期活動攤位索取或從網上下載。
- 每項活動填寫一張表格, 報名費只收現金。
- 本堂主日學學生可優惠減收\$10二次, 而每個活動只可減收\$10一次。只適用於2019暑期活動A1, A3, A4, A6, C1, D1, D3-5, D8-9及D13。
- 活動資料以舉辦單位最後公佈為準。



天氣安排



| | 室內活動 | 戶外活動 |
|------|------|------|
| 黃雨 | ✓ | ✓ |
| 紅、黑雨 | ✗ | ✗ |
| 1號風球 | ✓ | ✓ |
| 3號風球 | ✓ | ✗ |
| 8號風球 | ✗ | ✗ |

