



基督教香港信義會尚德青少年綜合服務中心
ELCHK, Sheung Tak Integrated Youth Service Centre

請在此
貼上郵票



拒收中心電子及郵寄訊息

如不欲收取基督教香港信義會青少年綜合服務中心所發放的訊息或所寄出的刊物，請發電郵至 stit@elchk.org.hk 或郵寄至將軍澳尚德邨尚智樓四樓平台通知本中心。請在電郵或信件上清楚註明閣下的電郵地址、傳真號碼或通訊地址，讓我們在通訊名單內刪除。

地址：將軍澳尚德邨尚智樓四樓平台
電話：2178 3118
傳真：2217 0778
網址：<http://stit.elchk.org.hk>

Facebook:



印刷日期：2023年8月

印刷數量：1500份

督印：陳淦江先生

中心開放時間表

時間/星期	一	二	三	四	五	六	日
10:15-12:45	★		✓			✓	
2:15-5:45	★	✓	✓	✓	✓	✓	
7:00-9:45		✓	✓	✓	✓	✓	

✓ 中心全面開放 ★ 中心休息，只供班組活動

*本中心於下列公眾假期暫停開放，敬請留意

10月2日	星期二	(國慶日翌日)
10月23日	星期一	(重陽節)
12月25日	星期一	(聖誕節)
12月26日	星期二	(聖誕節後第一個周日)



基督教香港信義會尚德青少年綜合服務中心
ELCHK, Sheung Tak Integrated Youth Service Centre



全新網上入籤連結



交抽籤表

2023年8月29日(星期二)
下午2:15 至
2023年9月5日(星期二)
晚上9:45

公開抽籤

2023年9月6日(星期三)
下午5:00

公佈抽籤結果

2023年9月6日(星期三)
晚上9:00

會員報名日

2023年9月9日(星期六)
下午2:15至5:45及
晚上7:00至9:45

公開報名日

2023年9月12日(星期二)
下午2:15

目錄

目錄	02
中心資訊	03-08
季訊專題	09-11
中心特別活動	12-16
兒童活動系列	17-24
家長及親子活動系列	25-35
青少年活動系列	36-45
多元智能系列	46-55

機構簡介

基督教香港信義會社會服務部自1976年成立，是本港大型的綜合性社會服務機構，以創新的方式、關愛及以人為本的精神為基層及弱勢社群提供多元化的服務。本會現時共有超過50個服務單位，服務範圍遍佈全港，由幼兒到長者，從家庭、學校以至職場，服務人次每年超過二百萬。

我們的使命、願景、價值

使命	實踐耶穌基督傳揚福音和服務人群的精神
願景	以人為本、關心弱勢社群與時並進、銳意變革創新邁向卓越、處處顯出關懷
核心價值觀	我們致力實踐以下價值： 誠信為本 群策群力 卓越效能 全人關懷 社會參與 公義仁愛

我們的服務

包括：幼兒教育服務、青少年服務、家庭服務、長者服務、康復服務、戒毒服務、就業及社區服務，以及其他創新性服務，例如：「毒癮無可忍」手機程式、「天使護航」年輕爸媽支援服務、「生命故事」抑鬱長者服務、香港青年才藝學院、準大專課程、金齡薈及恩青營(鞍山探索館)等。主要服務區域包括：將軍澳、沙田、大埔、北區、天水圍、屯門、元朗、荃灣、葵涌等新市鎮區域，並積極將服務推展至港九。

信義一家，由使命出發

基督教香港信義會尚德青少年綜合服務中心 颱風訊號及暴雨警告之安排

颱風訊號/暴雨警告	單位開放	單位內課程、活動	單位以外活動	水上、野外活動
雷暴警告	✓	✓	✗ (註1)	✗ (註2)
黃色暴雨	✓	✓	✓	✗
紅色暴雨	✓	✓	✗	✗
黑色暴雨	✗ (註3)	✗ (註3)	✗ (註4)	✗
1號颱風	✓	✓	✓	✗ (註2)
3號颱風	✓	✓	✗ (註5)	✗
8號或以上颱風	✗ (註6)	✗ (註6)	✗	✗
✓ 照常開放或活動繼續進行 ✗ 暫停開放或活動取消/延期				

註1：若單位以外活動是在室內進行，則會繼續；若為戶外活動，負責職員可考慮實際天氣情況，決定是否繼續進行。

註2：當天文台發出雷暴警告或1號颱風訊號時，所有正在進行中的水上活動需立即終止。而野外及未開始的活動，負責職員需考慮實際天氣情況，決定是否繼續進行。

註3：若單位已開放或在單位內已開始的課程、活動將會繼續，並鼓勵服務使用者留在單位，直至較安全情況或家長陪同下才可離開。

註4：若單位以外活動已開始，負責職員先安排使用者留在安全地方，及按實際情況決定活動是否需要暫停或取消，在較安全情況下才返回單位。回單位後使用者仍獲得充份照顧，直至環境安全或家長陪同下才可離開單位。

註5：若單位以外活動已開始及在室內進行，負責職員可考慮實際天氣情況，決定是否繼續進行。

註6：當天文台宣佈在未來數小時內將改掛8號或以上颱風，以策安全，未開始的課程、活動將取消/延期，並會勸諭服務使用者盡快返回家中。另請家長考慮地區之天氣、道路及交通情況，盡快前往本單位接回子女。

a. 當天文台發出8號或以上風球或黑色暴雨警告訊號時，本單位會暫停開放。而單位內課程、活動及單位以外的活動將會全部取消。

b. 當天文台發出除下8號或以上風球或黑色暴雨警告訊號後兩小時，本單位將回復正常開放運作，而有關課程、活動是否如常舉行，一般情況則按上表列作出安排，單位亦可按實際情況而作出更改決定，以單位最後公佈為準。

c. 以上安排，只作一般情況參考，任何情況下，負責職員可按實際天氣及使用者安全情況而作出最後決定；服務使用者/家長須考慮各自地區之天氣、道路及交通等情況，決定是否前往本單位。

d. 所有課程、活動因各種天氣影響而暫停/取消/延期，本單位均不會安排補課或退款予參加者。

意見收集

「我覺得……」、「我認為……」、「我建議……」、「我欣賞……」、「我感激……」您對中心是否感觸良多，中心歡迎閣下提出意見，使我們的服務更完善。如有意見請與本中心職員聯絡或填寫中心意見表並放在意見箱內，多謝閣下對本中心服務的支持。

機構使用個人資料聲明

基督教香港信義會社會服務部將使用閣下的個人資料（包括閣下姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址），作開立收據、通訊、籌募、義工招募、收集意見、活動或培訓推廣之用途。有關資料將受到嚴格保密，並儲存於安全地方。本會循此途徑收集的個人資料，除作上述用途外，將不會以任何形式出售、租借及轉讓予任何人士或組織。

如閣下反對本會將閣下的個人資料作上述用途，請致電2178-3118或電郵(stit@elchk.org.hk)聯絡本會。在未有收到閣下通知反對使用閣下的個人資料作上述用途前，本會將假設閣下不反對本會繼續使用閣下的個人資料作上述用途，直至本會接獲閣下另行通知為止。

會員制度及福利

會籍類別	個人會員	家庭會員
申請資格	6-24歲兒童及青少年 (必須為香港居民)	- 申請人須為年滿18歲或以上 - 家庭成員中最少一位是在申辦會籍時年齡介乎6-24歲 - 家庭成員須為兩代或同住的隔代直系親屬而其中最少有一位是年齡介乎6-24歲 - 人數不限
年費	\$15	\$30
	優惠會籍：現時領取綜合社會保障援助的或學生資助計劃全額津貼之學生及其家庭成員可獲豁免會費（申請時需出示有效證明文件）	
申請手續	1. 填妥會員申請表格 2. 帶同身份證明文件(如身份證、出世紙或學生手冊) 3. 若申請優惠會員，需帶同有效綜合社會保障援助的或學生資助計劃全額津貼證明文件 4. 連同會費交回本中心辦理 (備註：辦理續證者須是「會籍已過期」或「會籍有效期不足3個月」才接受辦理)	
補證	手續費每張\$5 (申請補證者須是遺失了會員證及會籍有效期超過3個月以上才接受辦理)	
福利	1. 可以參與本會屬下青少年綜合服務中心的各類服務、活動及享用設施 2. 可以會員價報名參加活指定活動 3. 定期收到中心通訊 4. 憑會員證可借用中心指定設施，如電腦、康樂用品等 5. 持有本中心員證者，均可於尚德廣場指定商舖享有以下優惠： 6. 千年店書籍文具店（尚德商場一樓）購物滿\$30可享9折優惠	
終止及退出會籍	1. 會籍有效期為1年，到期不續證者，均作自行退出論 2. 會籍未屆滿而欲退出會籍者，可以書面提出或填寫退出會籍申請表，連同會員證交回中心處理。但所繳付之會費，恕不退還 3. 若服務使用者對職員或其他人士構成滋擾/危險或蓄意破壞中心公物，中心有權要求服務使用者終止及退出服務。	

活動報名須知

投表

1. 本中心所有班、組及活動將以時段抽籤形式決定9/9/2023(六)當日報名之先後次序。
2. 有興趣參加活動之會員請填寫「會員抽籤表」，另有以下三種方法可供選擇：
 - a. 以個人名義遞交表格：即一張抽籤表只填寫一位會員資料；
 - b. 直屬家庭成員(只限父母及兄弟姊妹)聯名遞交表格：請將所有直屬家庭成員名單列於同一表格內交回，每張抽籤表上限為8人，本中心以交回之表格作為一單位抽籤(例：家人聯名交表則可於同一時段內報名，若家人以個別名義交表則可能導致他們於不同時段內報名，務請交表前慎重考慮)；
 - c. 朋友聯名遞交：每名會員可聯同朋友及其家人遞交抽籤表格，每張抽籤表只限2個家庭聯名遞交，每張抽籤表上限為8人，名單列於同一表格內交回，本中心以交回之表格作為一單位抽籤(例子與2b相同)。
3. 請注意：「只限在抽籤表上有登記的人士才可報名」。請帶備有效會員証及已填妥之抽籤表格，於29/8/2023(二)下午2:15至5/9/2023(二)晚上9:45中心開放時間內交回，逾期恕不接受。
4. 每位會員只可投交一張抽籤表，重覆入表者，本中心會取消其抽籤資格。
5. 交表時請出示有效會員證，有效日期必須為2023年11月1日或之後。如會籍有效日期未符合指定要求，必須在續証後才可取得入籤資格。
6. 成功入籤者將會收到本中心以whatsapp短訊形式的抽籤存根。

抽籤

1. 本中心將於6/9/2023(三)下午5:00公開抽籤並於6/9/2023(三)晚上9:00後公佈結果，凡投表者均會獲得一個報名時段及籌號的編排，請各報名者自行到中心查閱或到中心網站查閱或中心Facebook專頁查閱，本中心將不會個別通知抽籤結果，亦不設電話查詢。

報名

1. 請帶備有效會員證(有效日期為2023年11月1日或之後)、Whatsapp「入籤確認訊」及已填妥之「個人活動報名表」及「家庭活動報名表」於9/9/2023(六)下午開始，按已編排之時段及籌號到本中心繳費作實，其名額不得轉讓他人。
2. 公開報名日定於12/9/2023(二)，當日由下午2:15開始，活動名額先到先得，額滿即止。
3. 由於活動眾多，報名時請留意所報活動舉辦之日期及時間有否相撞，以免影響出席。
4. 活動一經報名，若非因本中心改期或取消之活動，已交費而自行退出者，本中心恕不安排退款或轉班。
5. 參加者必須符合季刊內活動所訂定之細則及要求(包括指定的對象要求)，如發現虛報資料，本中心有權取消其參加資料，並不會安排退款或轉班。
6. 參加者可隨時自願退出服務，但所交費用，不會退還；而參加者在服務內對職員或其他服務使用者構成危險或嚴重滋擾，中心有權要求該參加者退出服務，如有任何疑問，可向當值職員查詢。
7. 若受天氣影響而取消之活動，本中心恕不安排退款或改期(包括8號風球除下後2小時的活動)。
8. 若因人數不足，本中心有權更改或取消該活動，參加者請保留收據，以備日後退款之用。
9. 報名後請保留收據，以便參加活動時出示核對身份。
10. 部份活動內容可能涉及劇烈運動，請於報名前衡量身體狀況是否適宜參加；身體狀況不適者，請勿參加。
11. 本中心只接受現金或支票或八達通繳費報名，一千圓紙幣恕不接受，支票抬頭可由中心職員蓋印。
12. 所有活動資料以中心最新公佈的資料為準，本中心保留一切更改之權利。
13. 參加者所填報資料，只用作該活動的聯絡及統計用途，所有資料絕對保密。

14. 凡十八歲以下參加戶外活動的人士，須由家長填寫同意書。
15. 如參加者患有傳染病，如發燒、水痘、麻疹等病徵，為他人著想，請在家中休息，待康復後才回中心上課。
16. 凡屬社會福利署綜援家庭或已獲全額學生資助家庭，可申請免會員費。而本中心所舉辦之活動安排部份名額以七折優惠收費予有關參加者，參加者入會及報名時請出示有效綜援或已獲全額學生資助家庭證明文件。(\$10或以下及個別聲明的活動，不會設減費)
17. 如參加者繳交的支票不能過數，報名資格將被取消。
18. 若因報名人數不足或任何由本中心提出取消或延期的活動，本中心會在活動開始前最少三個工作天通知取消或延期，並通知退款辦法。申請退款時請帶同有關活動的正本收據，親臨本中心辦理，而辦理退款手續必須在通知日開始計算一個月內或指定日期前進行，逾期作自動放棄退款論。

活動報名程序概覽

29/8/2023(二)下午2:15至

5/9/2023(二)晚上9:45

遞交抽籤表格

注意：帶備有效會員証
(2023年11月1日或之後)

6/9/2023(三)下午5:00公開抽籤

6/9/2023(三)晚上9:00後公佈結果
注意：請親身到中心查閱或中心網頁或
Facebook專頁查閱

9/9/2023(六)下午開始

中籤者按時段報名

請帶備：

1. 有效會員証(2023年11月1日或以後)
2. 入籤確認訊
3. 已填妥之個人或家庭活動報名表格
4. 報名費用(現金/支票/八達通)

12/9/2023(二)下午2:15開始公開報名日

職員介紹

服務總監 ▶ 黃智盈

中心主任 ▶ 陳淦江

註冊社工 ▶ 陳慧兒、霍芳婷、俞婷婷、勞逸民、李煒濂、
黃旻晞、尹慧蘭、梁樂心、邵旭輝、陳雅君

活動統籌員 ▶ 安景麗、吳月盈 高級活動助理 ▶ 李振宇、李凱莉

行政助理 ▶ 曾偉倫

會計文員 ▶ 李思敏

文員 ▶ 黃文峰

特別通知

社工蘇文駿先生已於9月1日正式離職，祝福Tony Sir
在新工作崗位工作順利。

同事介紹

個人簡介

大家好，我係黃姑娘Rachel，係中心兒家隊的新同事。我有好多興趣，鍾意做運動、潛水、影相，做手工都得ga，動靜皆宜㗎！歡迎大家黎搵我傾計~



黃旻晞

服務質素標準 SQS

(SERVICE QUALITY STANDARDS)

服務質素標準(SQS)是社會福利署與非政府機構代表協商後制定的，目的是反映目前提供社會福利服務的常規，訂立服務質素標準是為了使所有為社會福利服務與個別服務單位現行的優良做法一致，確保服務表現準則已於一九九九年四月開始，分三個階段逐步實施。而本中心亦需按照有關服務質素標準於單位內推行，為使大家更能明白「服務質素標準—SQS」，現將有關服務質素標準簡列如下：

四大原則	原則的扼要內容	標準編號及名稱
資料提供	服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務人士及社會大眾知悉，以資受惠。	標準一：服務資料 標準二：檢討及修訂政策和程序 標準三：運作及活動記錄
服務管理	服務單位能有效管理資源，管理方法應「靈活變通」、「不斷創新」及「持續改善」服務質素。	標準四：職務及責任 標準五：人力資源 標準六：計劃、評估及收集意見 標準七：財政管理 標準八：法律責任 標準九：安全的環境
對服務使用者的服務	服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。	標準十：申請和退出服務 標準十一：評估服務使用者的需要
尊重服務使用者的權利	服務單位在服務運作和提供的每一方面，均能尊重服務使用者的權利	標準十二：知情的選擇 標準十三：私人財產 標準十四：私隱和保密 標準十五：申訴 標準十六：免受侵犯

如對上述各項服務質素標準的政策和程序有任何查詢、意見或借閱有關的政策及程序文件，歡迎與本中心職員聯絡。

報名授權書

本人_____，由於未能親臨 貴中心活動報名，現授權_____代為報名。

此致
基督教香港信義會尚德青少年綜合服務中心主任

申請人姓名及簽署

202 年 月 日

親子園地



今次和大家推介「GOOD MORNING YOGA」是來自「孩子，我們一起靜心瑜伽吧 - 早安篇」一書，將簡單動作結合大自然和動植物，如：小鳥式、火山式、閃電式等，激發孩子的想像力和創造力，同時培養孩子專注和擅於覺察的心，親子一起完成幾個簡單的動作，就能讓父母和孩子在早晨就已經從自身中獲得充足的力量，迎向學習和生活。

第一式：太陽呼吸法

「張開手臂，迎向天際；收合手臂，放鬆下沉」

1. 立正站好，手臂向兩側伸展
2. 慢慢呼吸，張開雙臂，舉向空中
3. 慢慢吐氣，手臂下沉，回到身側

我慢慢地呼吸，把氣吸得好深又好長。



第二式：火山式

「踮起腳尖，高舉雙手；指尖向上，衝向天空」

1. 雙腳併攏，手在身側
2. 吸氣時高舉雙手，充滿力量向上伸延，同時踮起腳尖，保持平衡，停留數個呼吸

我是一座岩漿噴高高的火山。

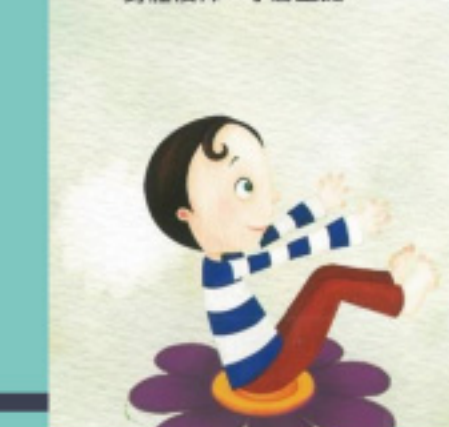


第三式：船式

「挺直坐好，雙腿向前；身體後仰，手腳上提」

1. 曲膝坐好，雙手放在臀部後方的地板上
2. 收緊下腹部，雙腳曲膝併攏離開地板
3. 雙臂伸直，掌心相對，膝蓋可彎曲也可伸直

挺直坐好，雙腿向前
身體後仰，手腳上提



親子一起做瑜伽動作的重點並不是追求動作完美，而是著重親子一同體驗，建立親密感和安全感，同時培養孩子專注力和身體協調能力，是一項高質素的親子時間，鼓勵大家和孩子一同體驗！
資料來源：「孩子，我們一起靜心瑜伽吧 - 早安篇」(橡實文化2016)

基督教香港信義會王寶明快樂家庭培育中心
計劃統籌主任 白志慧姑娘

聯合國全體成員國在2015年通過了可持續發展目標(Sustainable Development Goals, SDGs)，以消除貧窮、減少不平等，並在2030年之前建立更和平及繁榮的社會。SDGs也被稱為全球目標(Global Goals)，呼籲各人採取行動，創造一個可持續發展的世界。

SDG 3實現性別平等，並增強所有女性和女孩的地位



Achieve gender equality and empower all women and girls

SDG5目標旨在消除對女性和女孩的一切形式的歧視和暴力，並提高她們的地位和權益。這涉及到社會、經濟、政治和文化層面的變革，以確保每個人都能享有平等的機會和尊重，無論其性別。

01

消除對女性和女孩的一切形式的歧視和暴力

02

促進女性參與決策和領導地位的平等機會

03

結束兒童婚姻和婦女器官切割等有害傳統實踐

04

保護婦女和女兒免受虐待、剝削和暴力的影響

實現第5個目標對於促進社會公正、經濟發展和可持續性至關重要。通過消除性別不平等，可以實現更加包容和平等的社會，並發展每個人的潛能。性別平等不僅是一個基本人權問題，也是實現可持續發展的重要前提。

尚聲



如果你想 **Level Up**，

或者只係想隨意噏，

尚聲UP Channel

is what you would love

唔想錯過我哋最新動態，快啲訂閱中心專屬youtube頻道：尚聲 Up Channel 或者加入我哋，一齊成為「UP tuber」，分享生活動態

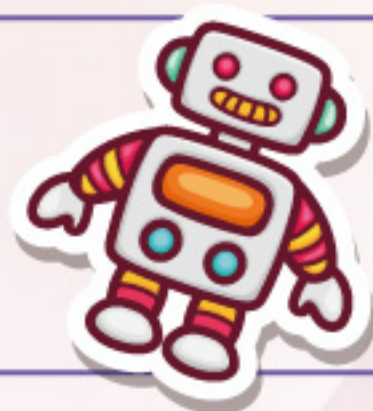
物盡其用平分站 (10-12月2023年)

P282/23

我們的願景，推動平等分享的精神，讓資源有效調配和循環再用，減少浪費，人人受惠！以微小的行動帶動市民、社區、甚至社會的改變！如果你也認同我們的信念，歡迎你參與共享，一同延續這份平等分享的歡樂。

- 日期： 7/10、4/11、2/12/2023 (每月第一個中心開放之星期六)
 時間： 3:00pm-5:00pm
 堂數： 3堂
 地點： 本中心門外空地
 對象： 區內任何人士
 名額： 不限
 職員： 李凱莉姑娘
 費用： 全免
 備註： 1. 由於中心地方有限，平日不收物件，鼓勵市民於活動現場即時分享。
 2. 有關回收物品，中心將於活動後轉贈給區內有需要的居民，並保留一切最終決定權。
 3. 回收物品 (必需清潔完整)

- 1) 全新文具
- 2) 新舊玩具 (毛公仔除外)
- 3) 家居用品 (如餐具、廚具、裝飾擺設等，電器除外)
- 4) 運動用品 (如球類、單車、滑板車等)
- 5) 書包/袋/旅行箱



溫馨提示：
 真正的物盡其用，要從「減廢」的根源開始！
 在購物時，先停一停想清楚自己是否「有需要」，減少感性和過度消費！

義工招募 - 誠邀參與(歡迎親子組合)
 集合時間：2:30pm.(未參與過的義工需於2:15pm出席簡介會)
 職責：活動前後協助執搭分享物品、活動時介紹活動意義和目標，講解流程，維持秩序。
 報名及查詢：可致電中心予負責職員

身心靈放鬆之旅

SP354/23

又來到一年一度的中心大旅行，今次主題為靈性關懷，希望藉著親近大自然，及參與細心設計的項目，與家人一同享受與心身靈放鬆的美好時光。

- 日期： 12/11/2023(星期日)
 時間： 9:00am-4:00pm
 地點： 參觀農莊(待定)
 對象： 中心會員
 名額： 100人
 職員： 陳慧兒姑娘
 費用： \$50(會員) \$70(非會員) 大小同價
 備註： 1. 費用已包來回車費，不足3歲幼童不佔名額及座位。
 2. 活動只限中心合資格會員報名，敬請留意。
 3. 不足14歲參加者，須由家長陪同參加。

心耕細作·尚德農圃計劃 (2023年秋)

P283/23

與其到人滿為患的郊外抖氣，不如自己親手打造自己的綠色社區。尚德農圃現正招募對園藝、農務有興趣的社區人士，一齊綠化我們的社區。

農友聚及簡介會日期：11/11/2023 (星期六)

- 時間： 8:00pm-9:00pm
 地點： 中心範圍
 對象： 家庭、青少年
 名額： 8個家庭組別，6個青少年組別
 職員： 霍芳婷姑娘
 費用： 全免
 備註：
 - 農圃農作物可自由選擇，由觀賞植物，到食用植物亦可。
 - 中心可提供農圃空間、花槽、泥土、種子及園藝工具，參加者亦可自行預備。
 - 第一次參與朋友將獲中心提供一次農圃物資。
 - 每個報名組別人數不限，只需要一人報名作聯絡用途。
 - 澆水施肥等日常照顧乃個人責任，請自行安排。
 - 如希望參與農圃計劃，參加者必須先出席簡介會。
 - 由於現時輪候人數眾多，如缺席每季農圃聚會，即當作棄權論。
 - 不足14歲參加者，聚會須由家屬陪同參加。
 - 如未能成功入選農圃，亦可向中心職員申請成為中心農圃義工，詳情向霍姑娘查詢。

聖誕狂FUN親子Party

P284/23

在聖誕節這個普天同慶的日子，不如與家人一同來中心，開個聖誕大派對，大人小孩一同盡現童心，與家人一同玩盡搞笑開心Party Games，創造開心的共同回憶。

日期：	23/12/2023 (星期六)
時間：	2:30pm-4:00pm
堂數：	1堂
地點：	本中心
對象：	中心親子家庭組合
名額：	48人
職員：	霍芳婷姑娘
費用：	\$10 (會員) \$30 (非會員) 大小同價
備註：	1. 參加者活動當日可配合聖誕特色衣著，身穿有紅 / 綠色上衣出席。 2. 活動當日會有最佳親子衣著大獎，請積極參加。 3. 不足14歲參加者，必須由家屬陪同參加，不接受兒童當日單獨出席親子活動。

聖誕市集兒童預備小組

P285/23

小朋友都可以成為小店主！一齊發揮童趣創意，自製小朋友獨創手作，在聖誕佳節與社區共享。

	A組	B組
小組日期：	28/10-9/12/2023(18/11除外) (共六節，逢星期六)	28/10-9/12/2023(18/11除外) (共六節，逢星期六)
小組時間：	2:00pm-3:30pm	4:00pm-5:30pm
小組地點：	本中心	
市集日期：	16/12/2023(星期六)	
市集時間：	10:00am-5:30pm	
市集地點：	將軍澳區內	
堂數：	六節小組及一節市集活動	
對象：	小三至小六學生(全書津、半書津、綜援、低收入家庭及SEN學童)	
名額：	10人	
職員：	霍芳婷姑娘	
費用：	\$10 (會員) \$30 (非會員)	

友里伴・文化交流計劃

平時係社區有無留意到一些膚色不同、衣著不同、甚至溝通語言都不同的鄰居呢？佢哋同大家一樣都係居住在將軍澳區，都係「將軍澳友」！但大家又有無認真地了解過佢哋呢？依家機會嚟啦！一個俾大家互相認識文化嘅機會嚟啦！透過多元文化交流活動，一齊促進不同族裔之間的相互理解和尊重。

友里伴・文化體驗同樂日

SYP286/23

一齊認識及體驗少數族裔文化，感受將軍澳區的異國風情！內容包括：少數族裔衣着體驗、南亞小食工作坊、遊戲攤位及南亞彩繪攤位。

日期：	8/10/2023 (星期日)
時間：	2:00pm-4:00pm
堂數：	1堂
地點：	本中心
對象：	社區人士
名額：	50人
職員：	俞婷婷姑娘
費用：	\$10(會員) \$30(非會員)
備註：	活動獲民政事務總署資助，並謹此鳴謝。

友里伴・食在南亞

SYP287/23

透過製作南亞小食，認識及體驗南亞文化，了解將軍澳的南亞裔生活圈。

日期：	8/11/2023至29/11/2023 (逢星期三)
時間：	4:00pm-5:30pm
堂數：	4堂
地點：	本中心
對象：	小四至小六學生
名額：	10人
職員：	俞婷婷姑娘
費用：	\$10(會員) \$30(非會員)
備註：	1.請自備食物盒帶走製成品。 2.活動獲民政事務總署資助，並謹此鳴謝。

友里伴 · 英語故事班

SYP288/23

一起學習以用不同語言，如英語及烏都語嘗試與南亞裔人士溝通。

日期：14/10/2023-4/11/2023 (逢星期六)

時間：11:30am-12:30pm

堂數：4堂

地點：本中心

對象：小一至小六學生

名額：10人

職員：俞婷婷姑娘

費用：\$10(會員) \$30(非會員)

備註：活動獲民政事務總署資助，並謹此鳴謝。

友里伴 · 板球體驗班

SYP289/23

一齊認識及體驗板球運動的樂趣，同玩同樂！

日期：4/11/2023-25/11/2023 (逢星期六)

時間：2:00pm-3:30pm

堂數：4堂

地點：本中心

對象：本地及少數族裔小學生

名額：5人(本地小學生)、5人(少數族裔小學生)

職員：俞婷婷姑娘

費用：\$10(會員) \$30(非會員)

備註：1.請自備水及穿著運動服飾。
2.活動獲民政事務總署資助，並謹此鳴謝。

EM services

Ethnic Minorities service

With professional knowledge and team-work, we take creativity, enthusiasm and positive attitude to work with the children, youth and parents in the community and promote families health of well-being view of life.

*To apply, please contact responsible worker

Women - Cantonese Class (10-12)

P290/23

Content：Women can learn Cantonese in the classes

Date：13/10, 27/10, 10/11, 24/11/2023 (Friday)

Time：12:00pm-1:00pm

Session：4

Venue：ELCHK, Sheung Tak Integrated Youth Service Centre

Target：EM Female Carers

No of participants：6

Fee：Free

Contact：Ms. Tingting

EM tuition Class (2023)

FP291/23

Content：Provide learning support for EM children.

Date：Start at 3/10/2023 (Every Monday, Tuesday and Wednesday)

Time：5:00pm-6:30pm

Session：60

Venue：ELCHK, Sheung Tak Integrated Youth Service Centre

Target：P.1 - P.6 student

No of participants：8

Fee：Free

Contact：If you are interested, please contact Ms. Tingting for more details.

友里伴 · 中文故事班 (Chinese storytelling class)

SYP292/23

Content：Helping children to learn and speak Cantonese, let's enjoy the Chinese story and practice Cantonese together!

Date：14/10 - 4/11/2023 (Saturday)

Time：10:15am - 11:15am

Session：4

Venue：ELCHK, Sheung Tak Integrated Youth Service Centre

Target：P.1 - P.6 student

No of participants：10

Fee：\$ 10

Contact：1.If you are interested, please contact Ms. Tingting for more details.
2.This event is sponsored by home Affairs Department.

桌遊初階(10-12月)

P293/23

透過參與各種益智的桌上遊戲，增加參加者對桌上遊戲的認識。從遊戲互動中學習與人溝通、思考對策及解決問題的能力。

日期：7/10、21/10、4/11、18/11、2/12、16/12/2023(星期六)

時間：3:30pm - 5:00pm

堂數：6堂

地點：本中心

對象：小四至小六學生

名額：8人

職員：李振宇先生

費用：\$30(會員) / \$50(非會員)



「心」晴畫室低班(10-12月)

P294/23

「心」晴畫室內會教授基礎繪畫技巧。主要為綜合畫及一些手工畫品創作，這些技巧對日後創作有一定的作用，學生能夠發揮創意。

「心」晴畫室由香港教育大學畢業生親自帶領，與孩子一同發揮創意、憑畫寄意，享受奇妙的藝術體驗旅程。

日期：14/10-16/12/2023(逢星期六)

時間：11:45am - 1:00pm

堂數：10堂

地點：本中心

對象：小一至小三學生

名額：8人

職員：李振宇先生

費用：\$530(會員)、\$550(非會員)

備註：1)需自備木顏色筆及A4畫紙
2)舊生可於26/8(上午10:15開始) - 8/9(晚上9:45前)期間優先報名



「心」晴輕素描(10-12月)

P295/23

「心」晴畫室內會教授基礎繪畫技巧。主要為綜合畫、素描及一些手工畫品創作，這些技巧除了對日後創作有一定的作用，學生能夠發揮創意，還可以學習素描技巧。

「心」晴畫室由香港教育大學畢業生親自帶領，與孩子一同發揮創意、憑畫寄意，享受奇妙的藝術體驗旅程。

日期：14/10-16/12/2023(逢星期六)

時間：10:15am - 11:30am

堂數：10堂

地點：本中心

對象：小四至小六學生

名額：8人

職員：李振宇先生

費用：\$550(會員)、\$570(非會員)

備註：1)學生需要自備畫簿(A4)、素描擦膠及素描筆(6B、5B、4B、3B、2B、B、HB、F、H、2H、3H、4H)
2)小六學生可因應個人程度，自由選擇「心」晴輕素描或「心」晴素描高班
3)舊生可於26/8(上午10:15開始) - 8/9(晚上9:45前)期間優先報名



「心」晴素描高班(10-12月)

P296/23

素描是繪畫的基礎，也是各種造型藝術的基礎。所有繪畫手法都離不開它。練習素描能提高觀察能力、造型能力，表現能力。訓練一個人的耐力。

此課程還加插了綜合畫元素，所以如果對繪畫和素描非常有興趣的孩子，這班你一定不能錯過。

日期：14/10-16/12/2023(逢星期六)

時間：2:30pm - 3:45pm

堂數：10堂

地點：本中心

對象：小六至中三學生

名額：10人

職員：李振宇先生

費用：\$570(會員)、\$590(非會員)

備註：1)學生需要自備畫簿(A4)、素描擦膠及木顏色筆
2)小六學生可因應個人程度，自由選擇「心」晴輕素描或「心」晴素描高班
3)舊生可於26/8(上午10:15開始) - 8/9(晚上9:45前)期間優先報名

電競樂(2023年10-12月)

P297/23

上學有點累？不如一齊打機鬆一鬆！

組別	日期	時間
第一組 - Switch	27/10/2023(星期五)	7:30pm-9:00pm
第二組 - Wii	11/11/2023(星期六)	7:30pm-9:00pm
第三組 - Wii	24/11/2023(星期五)	7:30pm-9:00pm
第四組 - Switch	2/12/2023(星期六)	7:30pm-9:00pm
第五組 - Switch	15/12/2023(星期五)	7:30pm-9:00pm

地點：本中心

對象：8-12歲學生

名額：每組4人

職員：李凱莉姑娘

費用：免費

備註：每人最多參加二組。



跳出我天地初小(2023年10-12月)

P298/23

「跳出我天地」提供訓練課堂及不同演出機會予參加者。由豐富演出經驗導師教授Jazz Funk舞步。務求令貴子女從小享受跳舞過同時學習團隊合作精神，以促進社交技巧及提升自信心。過往學有所成的組員會安排表演的機會，務求學以致用。

- 日期： 7/10/2023 - 30/12/2023 (逢星期六)
 時間： 2:00pm - 3:00pm
 堂數： 13堂
 地點： 本中心
 對象： 小一至小三學生
 名額： 16人
 職員： 李凱莉姑娘
 費用： \$1170(會員) \$1190(非會員)
 備註： 1. 上一季舊生可於舊生可於26/8(上午10:15開始) - 8/9(晚上9:45前)期間優先報名
 2. 參加者請自備水及穿著運動服裝上課。
 3. 活動需要參加者進行運動，如有心肺疾病之參加者請先詢求醫生意見。

跳出我天地高小(2023年10-12月)

P299/23

「跳出我天地」舉辦至今，由具豐富演出經驗導師教授Jazz Funk舞步，務求令貴子女從小開始享受跳舞的過程之餘，也能學習團隊合作，促進社交技巧及自信心。過往學有所成的同學，中心更會安排表演的機會，務求學以致用。

- 日期： 7/10/2023 - 30/12/2023 (逢星期六)
 時間： 3:00pm - 4:00pm
 堂數： 13堂
 地點： 本中心
 對象： 小四至小六學生
 名額： 16人
 職員： 李凱莉姑娘
 費用： \$1170(會員) \$1190(非會員)
 備註： 1. 上一季舊生可於舊生可於26/8(上午10:15開始) - 8/9(晚上9:45前)期間優先報名
 2. 參加者請自備水及穿著運動服裝上課。
 3. 活動需要參加者進行運動，如有心肺疾病之參加者請先詢求醫生意見。



中國舞興趣班(23年10-12月)

P300/23

由具豐富演出經驗及具專業資格的中心舞隊Achelois成員擔任導師，教導全新的舞種「中國舞」，讓小朋友認識和體驗中國的其中一個富有特色的文化，並且提升個人自信心。有興趣的你，快啲報名！！

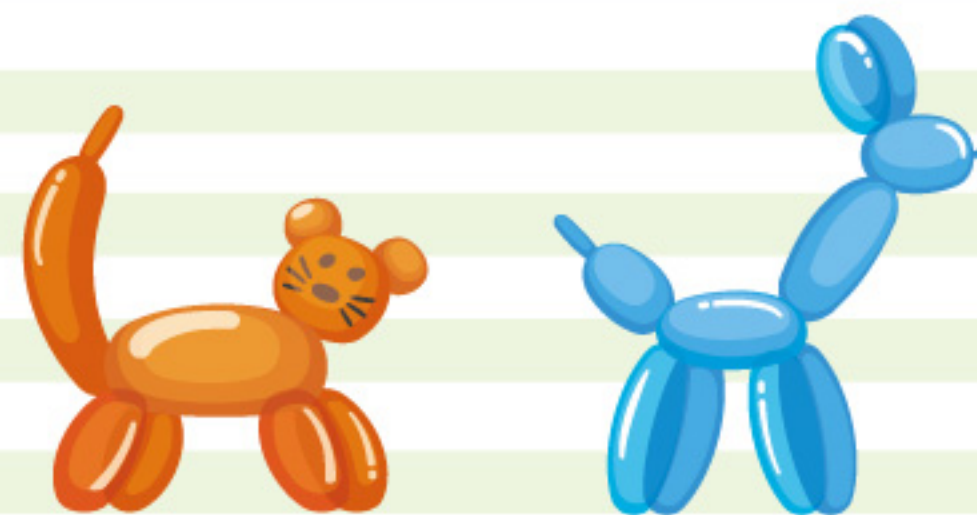
- 日期： 7/10 - 16/12/2023 (逢星期六)
 時間： 1:00pm - 2:00pm
 堂數： 11堂
 地點： 本中心
 對象： K3至小三學生
 名額： 10人
 導師： 郭懿樂小姐
 職員： 李煒濂先生 (Kaza Sir)
 費用： \$800 (會員) \$820 (非會員)

氣球紮藝「童」樂日(12月2023年)

P301/23

利用長條氣球扭製成狗、劍、老鼠及花等，以歡渡一個愉快的週末。

- 日期： 9/12/2023(星期六)
 時間： 3:00pm-4:30pm
 堂數： 1堂
 地點： 本中心
 對象： 8-12歲兒童
 名額： 6人
 職員： 李凱莉姑娘
 費用： \$10(會員) \$30(非會員)



甜心小廚師(秋季)

P302/23

參加者可以透過活動，學會製作---日式芝士薯餅、吞拿魚酥皮角、泰式香蕉朱古力批及迷你乳酪蛋糕，成為甜心小廚師，學會與家人分享美食，向家人表達謝意。

組別	日期	時間	對象	名額
第1組	21/10, 28/10, 4/11,	10:00am - 11:15am	6-12歲兒童	6人
第2組	11/11/2023 (星期六)	11:30am - 12:45pm		6人

- 堂數： 4堂
 地點： 本中心
 職員： 霍芳婷姑娘
 費用： \$120(會員) \$140(非會員)

備註： 1. 基於食物安全問題，若該堂未有出席，已預備之食材將不獲發還及退款；
 2. 請自備足夠的大食物盒/保鮮袋帶走製成品。



《喜悅寫意》讀寫能力提升小組(秋季)

P303/23

參加者可以透過活動，學習認讀中英文字的方法，加強認讀、默書及書寫的能力，並提升學習中英文的信心。

日期：13/10，20/10，3/11，10/11，1/12，8/12/2023 (星期五)
 時間：5:00pm-6:00pm
 堂數：6堂
 地點：本中心
 對象：小二至小五普通學童 / 懷疑或已確診為有讀寫困難之學童
 名額：10人
 職員：霍芳婷姑娘
 費用：\$60(會員) \$80(非會員)
 備註：歡迎懷疑或已確診為有讀寫困難之學童參加

《靜SEN童行》專注培訓小組(第一期)

P304/23

課程學習正念靜心的練習，藉由正念培養孩童的專注力、穩定情緒，以及緩和壓力的能力，特別適合專注力較弱或想提升專注能力之學童參加。

日期：26/10，2/11，9/11，16/11，23/11，30/11/2023 (星期四)
 時間：5:15pm-6:00pm
 堂數：6堂
 地點：本中心
 對象：小二至小五普通學童 / 懷疑或已確診為有專注力不足之學童
 名額：6人
 職員：霍芳婷姑娘
 費用：\$60(會員) \$80(非會員)

抗逆力AQ小組(高小)

P305/23

抗逆力AQ是面對逆境的適應潛能，擁有良好AQ的小朋友，能夠在遇到困難時，更積極、正面地面對，而非輕易放棄。活動會讓學生認識抗逆力，並透過團體活動、挑戰來鍛鍊AQ。

日期：9/10、16/10、30/10、6/11/2023 (逢星期一) (23/10除外)
 時間：5:00pm-6:00pm
 堂數：4堂
 地點：本中心
 對象：小四至小六學生
 名額：10人
 職員：黃旻晞姑娘
 費用：全免

小小廣播劇(23年10-12月)

P306/23

此課程將由過深入淺出嘅戲劇遊戲及練習，運用不同嘅聲音，語氣，情感及節奏，學習如何表演廣播劇的技巧。

日期：20/10/2023- 24/11/2023(逢星期五)
 時間：4:30pm- 5:45pm
 堂數：6 堂
 地點：本中心
 對象：小四至中一學生
 名額：10人
 職員：陳慧兒姑娘
 費用：\$180(會員) \$200(非會員)
 備註：本課程導師為B Drive Production之導師LEO哥哥/ 倩寧姐姐任教。



秋季生日派對

P307/23

10至12月的壽星仔、壽星女，歡迎參加為你們而設的「秋季生日派對」，到時一齊來到中心食生日蛋糕、玩遊戲，一齊慶祝你們的生日。仲有呀，到時記得帶埋份生日禮物返屋企啊！

日期：9/12/2023(星期六)
 時間：2:30pm-4:00pm
 堂數：1堂
 地點：本中心
 對象：6歲或以上有效中心會員，並需於10至12月期間出生
 名額：30人
 職員：安景麗姑娘
 費用：免費
 備註：報名時請帶備有效會員證，以便核對。缺席者將不獲補發生日禮物。



讓孩子在愛中成長

基督教香港信義會長腿叔叔信箱服務

長腿叔叔信箱

長腿叔叔是一位具關懷、接納及同理心的成年人。他會以真摯文筆協助來信者從不同角度思考和剖析問題，並以愛心回應，陪伴少年人走過每段成長路。無論你在生活上遇到甚麼事情，有開心、難過、困惑等……也很歡迎你來信與長腿叔叔分享

來信方法 (想要流程表格式展示以下步驟)

1. 在中心索取「長腿叔叔信箱」專用郵柬 或 用自己喜歡的信紙
2. 寫下心聲、個人資料(姓名、出生日期、正確的回信地址)，然後封好信件
3. 將信件直接交到各區青少年綜合服務中心的信箱 或 貼上郵票後寄回「九龍窩打老道50A信義樓一樓長腿叔叔信箱」



購書方法

每本\$78，可於各區青少年綜合服務中心購買或向負責職員查詢

2022-23年度 家長互聯網



「家長互聯網」的成立，旨在為中心家長會員及其家庭提供一個家長學習及親子活動平台。透過不同型式活動，為「快樂家庭」奠下一個良好的基礎。

另外，為鼓勵更多家長及家庭參與，中心將於2022年10月開始簡化會員制度，更新網友証。詳細資料請參閱備註。

參加資格：

1. 必須為有效的中心會員
2. 於2022年10月至2023年9月期間參與中心舉辦活動(詳見下表)
3. 符合以上資格，可由中心社工推薦，成為家長互聯網會員。

活動範疇

名稱	目標	內容及形式
自我增值	發展個人潛能，建立自我價值。	自我成長活動、小組及課程、參觀及體驗活動、興趣培養、知識及技能學習課程
管教效能	奮發自強力量，提高管教效能。	家長訓練課程、講座及工作坊、親子活動
社交網絡	加強家長聯系，建立支援網絡。	季會、興趣活動及班組、社交及聯誼活動
服務社群	匯聚家長力量，服務弱勢社群。	義工及社區服務

會員制

	普通中心會員	基本網友	資深網友
季會	不適用	1. 每季1次，一年共4次。每年必須出席最少3次	
晉級條件	最少參與2個範疇的活動	最少參與2個範疇的活動	最少參與2個範疇及1個義工活動
計算年期	2022年10月至2023年9月期間		
優惠	不適用	1. 享有基本網友優惠收費	1. 享有資深網友優惠收費及 2. 獲贈家庭會籍一年
備註	1. 網友參加活動的類別和數量將紀錄在網友証上，完成活動或課程後，由負責同事簽署核實，中心不會存檔記錄。 2. 凡於本年度達到參與活動要求後，下年度即可晉級成為基本網友或資深網友。 3. 網友報名中心活動時，必須出示有效網友證以獲取特別優惠。		



管教效能系列

家家喜動 - 快樂家庭培育課程

本計劃為期一連三期（A、B及C課程），建構HAPPY程式培育課程，透過每期以不同的家庭治療介入手法，認識家庭的需要，提升家長親職教育功能；子女亦同步學習如何有效管理情緒，建立自尊自學的生活技能；透過親子活動，以愛連繫親情，培育快樂的家庭成員，提升家庭功能。每期亦包括親子組成「快樂家庭領航員」，發展快樂家庭的義工網絡，參與社區服務，向公眾推動快樂家庭文化，提升社會對建立快樂家庭的關注。

每期課程出席率達70%並成功完成指定親子義工服務的家庭，更可免費參與不同的《獎勵活動》，一同與家人創造快樂親子經歷呢~

家家喜動 - 快樂家庭培育計劃 - 親子分享會

P308/23

經過數月實習，親子分享會將與大家一同分享這段時間的苦與樂，互相聆聽，互相支持，親子之間更可以分別進行減壓活動，讓大家各自成長與學習，掌握處理壓力的方法。

項目	A課程親子分享會	B課程親子分享會
日期	3/11/2023 (星期五)	29/12/2023(星期五)
時間	7:30pm-9:00pm	7:30pm-9:00pm
地點	A課程之12個家庭	B課程之12個家庭
堂數	1堂	
地點	本中心	
對象	已完成A課程及B課程之家庭	
職員	霍芳婷姑娘、俞婷婷姑娘	
費用	免費	
備註	1. 此活動符合《課餘託管 1 + 1家庭輔導支援計劃》 2. 此活動只限曾參與A課程及B課程家庭參與，如有興趣報讀，請留意下季季刊。	



真人圖書館~~「最成功的父母」

P309/23

相信很多父母都希望成功做好家長這份工，由子女出生到長大，都面對不同的擔憂與快樂。

如果家有SEN(特別學習需要)子女，想必憂慮會更大。

是次「真人圖書館」邀請到基督教宣道會宣基中學副校長徐玉清女士主講，她亦是明報「教得樂 教女無方」專欄作者。女兒也是SEN，中學畢業後負笈英國牛津大學。講者深切體會培育子女的迷惘，希望同思貼地教育，使子女成就一個屬於孩子的美好人生。

日期：10/11/2023 (星期五)

時間：7:30pm-9:00pm

堂數：1堂

地點：本中心

對象：家長及社區內對正向親子管教有興趣人士

名額：20人

職員：俞婷婷姑娘

費用：免費

備註：此活動符合《課餘託管 1 + 1家庭輔導支援計劃》

教出優秀孩子-正向品格教育網上家長講座

P310/23

當社會復常後，父母繼續努力工作、子女如常上學學習。然而，在急忙的世代，人人手上電子產品充斥各人的時間——孩子越來越沉迷電子世界，大家亦不再溝通傾談。如果你也頭痛孩子只上網、不對話的問題，或想再加強親子的相處時光，這個講座便很適合你。講者由推動6A品格教育、「香港有品運動」的專業講員，為大家提供答案，讓大家重新建立親密的親子關係。

日期：23/9/2023 (星期六)

時間：7:30pm-9:00pm

堂數：1堂

地點：本中心

對象：家長及社區內對正向品格教育有興趣人士

名額：20人

職員：俞婷婷姑娘

費用：免費

備註：此活動符合《課餘託管 1 + 1家庭輔導支援計劃》

《正在靜觀》正念親子教養法---家長講座

P311/23

疫情後，重回實體課程學習，家長及子女都要重新適應，錯過了3年的學習時光，好像每日都在追追趕趕？情緒都變得很容易「忪忪憎憎」？如果你也有這個疑問，嘗試於講座中尋找答案。是次講座會講解什麼是正念親子管教(Mindfulness Parenting)，參與家長將了解如何以科學的角度覺察自己，學習如何尋找新態度、新角度面向孩子，重拾親子間的良好關係。

日期：3/11/2023 (星期五)

時間：7:30pm-9:00pm

堂數：1堂

地點：本中心

對象：家長及社區內對正念親子管教有興趣人士

名額：20人

職員：霍芳婷姑娘

費用：免費

備註：1.如因疫情影響，此課程會由面授直接改以ZOOM網上授課，亦不設退款。

2.此活動符合《課餘託管 1 + 1家庭輔導支援計劃》

自我增值系列

快樂家長健體班(10-12月2023年)

P312/23

教授及練習瑜珈動作，家長可學習靜修，讓身心平靜。

日期：3/10/2023 - 19/12/2023 (逢星期二)

時間：10:00am-11:30am

堂數：12堂

地點：本中心

對象：區內家長

名額：12人(最少8人才會開班)

費用：

會員	\$600
非會員	\$620
* 家長互聯網-基本網友	\$510
* 家長互聯網-資深網友	\$450

職員：李凱莉姑娘

備註：1.* 請於報名時出示有效之家長互聯網證件。
2.上一季舊生可於26/8/2023(上午10:15開始)-8/9/2023(晚上9:45)期間優先報名。
3.參加者請自備瑜珈地墊，以確保衛生。

減壓健體班-實踐班(10-12月2023年)

P313/23

讓家長學習瑜珈深入的動作及技巧，培養持續的運動習慣，以讓家長安神養生及促進健康，在平靜中舒緩生活壓力。

日期： 4/10/2023 - 20/12/2023 (逢星期三)

時間： 10:00am-11:30am

堂數： 12堂

地點： 本中心

對象： 區內家長

名額： 12人 (最少8人才會開班)

費用：	會員	\$600
	非會員	\$620
	* 家長互聯網-基本網友	\$510
	* 家長互聯網-資深網友	\$450

職員： 李凱莉姑娘

- 備註：
1. * 請於報名時出示有效之家長互聯網證件。
 2. 上一季舊生可於26/8(上午10:15開始) - 8/9(晚上9:45前)期間優先報名
 3. 參加者請自備瑜珈地墊，以確保衛生。

尚德縫補寶

P314/23

孩子長大長得快，是否有時候想簡單為子女修改衣服衫腳、或親手為子女縫製一個簡單小飯袋？是次課程及活動，由導師教大家用家用衣車，教授大家基本縫紉技巧及會有簡單的製成品，成為將軍澳的「縫補寶」。

日期： 24/10，7/11，21/11，5/12/2023 (隔星期二)

時間： 10:30am-12:00pm

堂數： 4堂

地點： 本中心

對象： 子女為6-24歲兒童及青少年之家長

名額： 10人

職員： 霍芳婷姑娘

費用： \$120(會員) \$140(非會員)

備註： 教授導師為本會上水青少年綜合服務中心「相縫義工隊」義工

日夜紫染坊

P315/23

紫染屬於自己的作品，由未知的結果到打開成品的一剎刻，均充滿驚喜。課程可以讓參加者製作紫染布袋、毛巾、布藝品等用品，及學會不同的紫染技巧，享受紫染帶來的有趣體驗。

	日染坊	夜染坊
日期	17/10，31/10，14/11，28/11/2023 (隔星期二)	9/11，16/11，23/11，30/11/2023 (星期四)
時間	10:30am-12:00pm	7:30pm-9:00pm
名額	10人	10人
堂數	4堂	
地點	本中心	
對象	子女為6-24歲兒童及青少年之家長	
職員	霍芳婷姑娘	
費用	\$120(會員) \$140(非會員)	

亦師亦友—交換技能小組(10-12月)

P316/23

無論是煮食、手作或才藝，透過一齊做一齊試，互相交換技能，同樂同學！

日期： 4/10、18/10、1/11、15/11、29/11/2023(逢星期三)

時間： 10:30am-12:00pm

堂數： 5堂

地點： 本中心

對象： 低收入家庭之婦女*

名額： 8人

職員： 俞婷婷姑娘

費用： \$50 (會員) \$70 (非會員)

- 備註：
1. 活動後可帶走製成品。
 2. *低收入家庭指現時正申領社會綜合援助或全額書簿津貼之家

鬆一鬆 罷! 爸(23年10-12月)

P317/23

成日聽人講親子! 親子! 究竟係點架?小朋友、年輕人諗緊乜? 我地召集一班大男人，一齊玩住學親子，玩住了解青年人。青年人鐘意玩什麼遊戲? 鐘意玩什麼活動? 試過就會知道。何況一班男人，實有計嘅! 無論你有計或者無計，都歡迎你一起參與。

日期： 12/10、26/10、9/11、23/11、7/12、21/12/2023(逢星期四)

時間： 8:00pm-9:00pm

堂數： 6人

地點： 本中心及將軍澳區

對象： 已婚男仕

名額： 8人

職員： 勞逸民先生(\$1 Sir)及李煒濂先生(Kaza Sir)

費用： \$10 (會員) \$30(非會員)

MAMA Workout! 體能小組(2)

P318/23

照顧小朋友生活忙碌沒有時間做運動，仍想擁有自己喜歡的體魄？日常慣性姿勢，導致經常腰背痛？其實除了身體健康，運動帶給你的好處遠遠不只這些，更是心理健康，以及追求進步的正面心態。小組將每星期帶領家長進行不同強度的運動，包括HIIT及體能訓練。Mama, time to Work it Out!

日期：14/9、21/9、5/10、12/10、19/10、26/10、2/11/2023(逢星期四、28/9除外)
時間：10:30am-11:45am
堂數：7堂
地點：本中心
對象：育有6-24歲之家長
名額：8人
職員：黃旻晞姑娘
費用：\$60(會員) \$80(非會員)
備註：本活動可提供瑜伽墊，家長亦可自行攜帶

水磨石家長減壓工作坊

P319/23

石膏粉除了是工程之用，亦是用以DIY的材料。透過調色、倒模、打磨等，製作美觀的家品，例如飾品碟子、牆上掛飾、擴香石、盆栽等。完成工作坊後，可將成果帶回家中，為家居加添新氣。讓家長之間能夠互相交流，共享放鬆、抒壓的時光。

日期：17/10、24/10、31/10、14/11、21/11/2023(逢星期二)(7/11除外)
時間：10:30am-12:15pm
堂數：5堂
地點：本中心
對象：育有6-24歲之家長
名額：15人
職員：黃旻晞姑娘
費用：\$120(會員) \$140(非會員)
備註：已包工具及材料費用

與你心呼吸(2)

P320/23

運動是舒緩壓力最佳方法，關顧你的情緒就由運動開始。邀請你一同享受室外跑步的樂趣，無論你是新手或是跑步健將，也歡迎你一同來享受。

日期：17/10、24/10、7/11、14/11、28/11、5/12/2023(逢星期二)(31/10、21/11除外)
時間：8:00pm-9:30pm
堂數：6堂
地點：本中心集合及將軍澳區
對象：育有6-24歲之家長
名額：16人
職員：黃旻晞姑娘
費用：\$30(會員) \$50(非會員)
備註：請參加者穿著運動衣物、運動鞋及水樽

社交網絡系列

月聚越輕鬆~照顧者小組(秋季)

P321/23

每日氣沖沖的處理孩子的功課、學習、家務、家庭，有幾耐無好好照顧一下自己呢？時常處理家人的情緒，何時有空處理自己的負面情緒？各位照顧者，讓我們每月，學習利用正念教養法 (Mindfulness Parenting)，以科學的角度覺察自己，讓自己的心靈得以平靜，重新找回自己，以新態度面向孩子，重拾親子間的良好關係。

- 正念靜心技巧 (身體掃描、正念伸展、大休息)
- 探索自我情緒與壓力
- 進行不同的減壓活動

日期：14/10、4/11及2/12/2023 (星期六)
時間：7:30pm-9:00pm
堂數：3堂 (每月一次聚會)
地點：本中心
對象：家長及社區內有興趣之兒童 / 青年 / SEN學童照顧者
名額：12人
費用：霍芳婷姑娘
職員：\$30(會員) \$50(非會員)
備註：1. 此活動符合《課餘託管 1 + 1 家庭輔導支援計劃》
2. 課餘託管家長報讀可以半價優惠報名，唯此優惠不能與其他中心優惠同用。

開心媽咪小食班

P322/23

是次活動讓各位靚媽，可自己享受Me Time，學會製作---豆沙鍋貼、迷你乳酪蛋糕及豆腐冬甩，更可與其他家長一同傾傾講講，分享美食輕鬆減壓。

	日食坊	夜食坊
日期	13/10, 10/11, 8/12/2023 (星期五)	12/10, 2/11, 7/12/2023 (星期四)
時間	10:30am-12:00pm	7:30pm-9:00pm
名額	10人	10人
堂數	各3堂	
地點	本中心	
對象	子女為6-24歲兒童及青少年之家長	
職員	霍芳婷姑娘	
費用	\$90(會員) \$110(非會員)	
備註	1. 基於食物安全問題，若該堂未有出席，已預備之食材將不獲發還及退款。 2. 請自備足夠的大食物盒/保鮮袋帶走製成品。	

家長鬆一鬆 (10-12月)

P323/23

專注藝術創作的一刻，暫時放下生活的煩憂，為自己充充電！

	日chill	夜chill
日期	7/12, 14/12, 21/12/2023 (星期四)	17/11, 1/12, 8/12/2023 (星期五)
時間	10:30am-12:00pm	7:30pm-9:00pm
堂數	各3堂	
地點	本中心	
對象	區內家長	
名額	每組6人 (只可參加一組)	
職員	俞婷婷姑娘	
費用	\$60 (會員) \$80 (非會員)	
備註	活動後可帶走製成品。	

服務社群系列

果子義工 ~ 聖誕節慶攤位

DWP324/23

每年的「果子義工」家長們均是大小朋友的開心果，因為過去多年的聖誕party均由他們主理，為中心會員們帶來不少驚喜。如有興趣學習帶領活動、製作聖誕美食及購想有意思的聖誕小禮物，讓大家一同再細味聖誕的真正意義，就加入我們這個「果子大家庭」

內容	服務簡介會	服務籌備及試玩日	義工服務日	義工慶功聖誕樂
日期	23/11/2023 (星期四)	30/11, 7/12, 19/12及 21/12/2023(星期二及四)	23/12/2023 (星期六)	23/12/2023 (星期六)
時間	10:00am-11:30am	10:00am-11:30am	早上及下午時段 (按分工時間安排) 正式服務： 2:30pm-4:00pm	5:00pm-8:00pm
地點	中心活動室	中心活動室	中心活動室	中心活動室 (可邀請家人一同參加)

堂數： 8堂
地點： 本中心
對象： 小學生 / 中學生家長
名額： 12人
職員： 霍芳婷姑娘
費用： 免費

兒童一家義~《保護兒童你要知》推廣攤位義工

P325/23

為讓每位孩子都可在愛中成長，備受保護，免受傷害。親子義工們一同化身「保護大使」，向公眾人士推廣兒童權利公約及保護兒童的意識，讓大家一同成為孩子的「生命守衛者」。

內容	服務簡介及分工會	服務籌備及試玩日	義工服務日
日期	10/11/2023 (星期五)	24/11/2023 (星期五)	25/11/2023 (星期六)
時間	7:30pm-9:00pm	7:30pm-9:00pm	早上及下午時段 (按分工時間安排)
地點	中心活動室	中心活動室	中心活動室/戶外

堂數： 3堂
地點： 本中心
對象： 中心會員及其家庭
名額： 6個家庭
職員： 霍芳婷姑娘
費用： 免費

桌遊進階 (10-12月)

青少年活動

P293/23

透過參與各種益智的桌上遊戲，增加參加者對桌上遊戲的認識。從遊戲互動中學習與人溝通、思考對策及解決問題的能力。

日期：7/10、21/10、4/11、18/11、2/12、16/12/2023(星期六)

時間：5:30pm - 7:00pm

堂數：6堂

地點：本中心

對象：中一或以上學生

名額：8人

職員：李振宇先生

費用：\$30 (會員) / \$50 (非會員)

劇本殺LARP系列

預約活動

日期：星期二至六

時間：活動3天前預約(中心開放時間 約3-4小時)

地點：本中心

對象：中學生或以上人士

職員：李振宇先生

費用：\$10(會員) \$30(非會員)

生命抉擇劇場TRPG系列

日期：星期二至六

時間：活動3天前預約(中心開放時間 約3-4小時)

地點：本中心

對象：小四或以上人士

職員：李振宇先生

費用：\$10(會員) \$30(非會員)

生命抉擇劇場TRPG_10

P326/23

各參加者將扮演劇本中的角色，因應故事情節進行以角色扮演選擇行動來推動故事發展，各人的不同的抉擇及經歷將會有不同的結局。

日期：27/10/2023 (星期五)

時間：7:00pm-10:00pm

地點：本中心

對象：9-24歲

名額：6(4人開組)

職員：李振宇先生

費用：\$10 (會員) / \$30 (非會員)

劇本殺(LARP)_11

P327/23

以不同角色的視角去找出案件的成因，並破案吧~

日期：24/11/2023 (星期五)

時間：6:00pm-10:00pm

地點：本中心

對象：12-24歲

名額：6(4人開組)

職員：李振宇先生

費用：\$10 (會員) / \$30 (非會員)

遊蹤—元朗大棠(紅葉篇)

P328/23

香港特色不少，有山有水，大街小巷，大家又會認識多少呢?

日期：17/12/2023(星期日)

時間：10:00am - 約4:00pm

堂數：1堂

集合及解散地點：本中心/將軍澳MTR站

對象：中學或以上學生

名額：8人

職員：李振宇先生

費用：\$10(會員) \$30(非會員)

備註：1. 請穿著合適衣物及運動鞋
2. 自備來回車船費(約\$50)、午膳、水
3. 1級難度(5級最難)

K-Pop 2023年10-12月(小六至中學生)

P329/23

如果有興趣接觸K-Pop舞蹈，有機會參加了。由豐富演出經驗擔任導師教授K-Pop舞步，培訓小朋友更有節奏感。學習舞蹈之外，在小組活動中，也能提升個人自信心及學習團隊合作。

日期：7/10/2023 - 30/12/2023 (逢星期六)

時間：4:00pm - 5:00pm

堂數：13堂

地點：本中心

對象：小六至中學生

名額：16 人

職員：李振宇先生

費用：\$1170(會員) \$1190 (非會員)

備註：1. 參加者請自備水及穿著運動服裝上課。
2. 活動需要參加者進行運動，如有心肺疾病之參加者請先詢求醫生意見。
3. 舊生可於26/8(上午10:15開始)-8/9(晚上9:45前)期間優先報名。

Jazz Funk 2023年10-12月(中學生)

P330/23

跳舞班組招募對舞蹈有興趣的中學生，提供課堂及不同演出機會。小組由具豐富演出經驗導師教授Jazz Funk舞步，務求令貴子女享受跳舞的過程之餘，也能學習團隊合作，促進社交技巧及自信心。過往學有所成的同學，中心更會安排表演的機會，務求學以致用。

日期：7/10/2023 - 30/12/2023 (逢星期六)

時間：5:00pm - 6:00pm

堂數：13堂

地點：本中心

對象：中學生

名額：16人

職員：李振宇先生

費用：\$1170(會員) \$1190 (非會員)

備註：1. 參加者請自備水及穿著運動服裝上課。
2. 活動需要參加者進行運動，如有心肺疾病之參加者請先詢求醫生意見。
3. 舊生可於26/8(上午10:15開始)-8/9(晚上9:45前)期間優先報名。

日落行

P331/23

一起出走，用眼睛或鏡頭記錄沿途的小確幸，等待欣賞日落的美。

日期：28/12/2023 (星期四)

時間：4:00pm-8:00pm

堂數：1堂

地點：鯉魚門三家村

對象：12-24 歲青少年

名額：6人

職員：吳月盈姑娘

費用：\$10(會員) \$30(非會員)

備註：1. 港鐵油塘站集合及解散
2. 參加者需要穿著合適的運動衣物，以及自備交通費用(約\$30)、食物費用(約\$50)、足夠的食水、防蚊用品。

青年尚德戲院 (23年10-12月)

P332/23

睇戲最緊要係咩？爆谷？當然唔係啦！最重要係個伴啊！快啲來參加！

日期：28/10、25/11、9/12/2023 (星期六)

時間：7:15pm-9:30pm

堂數：3堂

地點：本中心

對象：12-24 歲青少年及其家長

名額：12人

職員：吳月盈姑娘

費用：免費

備註：此活動需逐次報名

手作・紮染

P333/23

一起製作紮染作品，好好地放鬆一下，舒緩生活中的壓力。

日期：11/11/2023 (星期六)

時間：2:15pm-3:45pm

堂數：1堂

地點：本中心

對象：12-24 歲青少年

名額：12人

職員：吳月盈姑娘

費用：\$20(會員) \$40(非會員)

手作・相見你

P334/23

把你滿有回憶的相片曬出來，製作相簿盒，送給親朋好友或自己，好好地放鬆一下。

日期：9/12/2023 (星期六)

時間：4:00pm-5:30pm

堂數：1堂

地點：本中心

對象：12-24 歲青少年

名額：12人

職員：吳月盈姑娘

費用：\$20(會員) \$40(非會員)

親子Camping

P335/23

平時生活咁忙，係唔係無咩時間同子女相處。尤其升到上中學後就更加少有一個談心的機會，宜家有一個機會比大家放低手機，同大自然進行近距離嘅交流。

日期：9/12/2023 - 10/12/2023(星期六、日)

時間：1:30pm - 翌日12:30pm

堂數：3堂

地點：西貢創興水上活動中心（暫定）

對象：10-24歲青少年及其家長

名額：20人

職員：李煒濂先生(Kaza Sir)

費用：\$100(會員) \$120(非會員)

備註：1. 參加者需自備車資 (\$50)

2. 青少年參加者最少要有一名家長陪同

味蕾廚房（聖誕篇）

P336/23

又到聖誕！又到聖誕！一定有人你想煮嘢佢食~~我哋就用10-11月嘅時間去學下唔同嘅菜式，好好預備聖誕大餐。

日期：11/11 - 2/12/2023（逢星期六）(18/11除外)

時間：4:00pm - 6:00pm

堂數：3堂

地點：本中心

對象：中學生

名額：8人

職員：李煒濂先生(Kaza Sir)

費用：\$60(會員) \$80 (非會員)

備註：參加者需自備食物盒

喘息Café（23年10-12月）

P337/23

你係咪都想尋求一個地方可以休息？有無諗過一杯咖啡或者一件蛋糕就可以做到，歡迎大家嚟中心到學下或者交流下沖咖啡或整蛋糕嘅技巧，一齊打造一個可以比唔同人一個喘息的地方。

日期：11/11/2023 - 2/12/2023(逢星期六)(18/11除外)

時間：11:00am - 2:00pm

堂數：3堂

地點：本中心

對象：中學生及大專生

名額：不限

職員：李煒濂先生(Kaza Sir)

費用：免費

智叻小野人（23年10-12月）

P338/23

透過活動我地可以學到點樣係野外玩得開心又放心之餘，仲可以學到點樣自理以及保護自己。

日期：28/10，18/11，9/12/2023(星期六)

時間：11:00am - 2:00pm

堂數：3堂

地點：本中心 / 郊遊地點（由導師安排）

對象：小三至中一學生

名額：8人

職員：李煒濂先生（Kaza Sir）

費用：\$20(會員) \$40(非會員)

備註：1. 參加者需穿著合適的衣服進行課堂

2. 參加者需自備\$50作為車資用途

3. 參加者需自備20L 背包及2L飲用水

一級山藝證書課程

P339/23

想行山或者去郊外嘅時候安全啲，但係又唔知點做，咁就啱啦！快啲嚟報名呢個有專業資格嘅課堂。

日期：3/11/2023(星期五)（理論課），4/11(星期六)，12/11/2023(星期日)（考核）

理論課時間：7:00pm - 9:00pm

考核時間：10:00am - 1:00pm

堂數：3堂

地點：本中心 / 郊遊地點（由導師安排）

對象：中學生

名額：12人

職員：李煒濂先生（Kaza Sir）

費用：\$200（會員）\$220（非會員）

備註：1. 參加者需穿著合適的衣服進行考核

2. 參加者最少要年滿12歲方可參加

3. 證書及教練均會由香港山藝協會發出

拉花手作體驗班

P340/23

平時出去飲咖啡，係咪見到好多唔同嘅拉花呢，宜家有個機會比你試下啦。

日期：21/10/2023(星期六)

時間：A時段11:00am -12:00pm / B時段 2:00pm - 3:00pm

堂數：1堂

地點：本中心

對象：中學生及大專生

名額：15人

職員：李煒濂先生(Kaza Sir)

費用：\$20 (會員) \$40 (非會員)

尚德電台

P341/23

有無曾經想試過開直播，想試下做主持嘅話，就嚟報名啦！我哋會透過大氣電波去討論一啲迷思或者一啲好得意嘅議題。

日期：20/10/2023 - 8/12/2023 (逢星期五)

時間：8:00pm - 9:30pm

堂數：13堂

地點：本中心

對象：中學生

名額：6人

職員：李煒濂先生(Kaza Sir)

費用：免費

籃球隊(2023年10-11月)

P342/23

日期：5/10/2023 - 23/11/2023 (逢星期四)

時間：7:30pm - 9:30pm

堂數：8堂

地點：本中心 / 尚德籃球場

對象：10 - 15歲青少年

名額：20人

職員：李煒濂先生(Kaza Sir)

費用：\$300 (會員) \$320 (非會員)

尚德電競龍虎榜(23年10 — 12月)

P343/23

正所謂「無敵是最寂寞」，宜家誠邀大家落嚟中心挑戰下Kaza Sir。無論你係打機新手定老手，只要自問自己有能力都可以嚟挑戰下我

日期：3/10/2023 - 12/12/2023 (逢星期二)

時間：8:00pm - 9:00pm

堂數：11堂

地點：本中心

對象：10-15歲青少年

名額：12人

職員：李煒濂先生(Kaza Sir)

費用：免費

野炊學堂(23年親子篇)

P344/23

屋企裡面可能你就係廚神，唔知去到野外你仲係唔係呢？唔洗擔心，中心會教你，我地仲會親自到野外實戰！宜家誠意邀請大家來挑戰一下點樣用天然資源去烹調出好味嘅食物（煙燻春雞、焦糖燉蛋）

日期：3/12/2023(星期日)

時間：11:00am - 2:00pm

堂數：1堂

地點：西貢

對象：10 - 16歲青少年及其家長

名額：20人

職員：李煒濂先生(Kaza Sir)

費用：\$40 (會員) \$60 (非會員)

你唱我聽(23年10-12月)

P345/23

覺得自己多愁善感無處抒發。你唱我聽除左教授唱歌技巧，亦會透過唱歌去抒壓。我們亦會嘗試在instagram開live，練練自己嘅膽子。

日期：3/10/2023-19/12/2023(逢星期二)

時間：8:00pm-9:30pm

堂數：12堂

地點：本中心

對象：中學生及大專生

名額：8人

職員：勞逸民先生(\$1 Sir)

費用：\$10(會員) \$30(非會員)

玩到有朋友小組 (23年10-12月)

P346/23

獨樂樂，不如眾樂樂。要玩，緊係要一齊玩啦。我地除左玩boardgame、仲會玩xbox、switch，仲有可能係意想不到嘅遊戲。玩啲咩？你報左咪知囉！

日期：3/10/2023-19/12/2023(逢星期二)

時間：7:00pm-8:00pm

堂數：12堂

地點：本中心

對象：中學生及大專生

名額：8人

職員：勞逸民先生(\$1 Sir)

費用：\$10 (會員) \$30(非會員)

試下BUSKING (23年10-12月)

P347/23

未有伴，但想玩下？怕自己太弱，會俾人笑？呢到就有一個平台俾大家試下Busking。無論你係識唱歌、識打鼓、識彈琴、識吉他，都可以黎報名，我地一齊組隊試下Busking。

組別：試下Busking

教學日期：7/10/2023 - 23/12/2023 (逢星期六)

教學時間：4:30pm-6:00pm

教學地點：本中心

戶外日期：21/10/2023, 18/11/2023, 23/12/2023(逢星期六)

戶外實踐時間：7:30pm-8:30pm

堂數：15堂

地點：將軍澳區

對象：中學生及大專生

名額：10人

職員：勞逸民先生(\$1 Sir)

費用：\$10(會員) \$30(非會員)

排球初體驗 (23年10-12月)

P348/23

我想試下玩排球，可訓練自己專注、團體合作同埋責任感，玩得黎又可以出一身汗，健康又有益，唔係唔玩呀嘛！！

日期：7/10/2023 - 23/12/2023(逢星期六)

時間：2:15pm-4:00pm

堂數：12堂

地點：將軍澳區

對象：中學生

名額：12人

職員：勞逸民先生(\$1 Sir)

費用：\$80 (會員) \$100(非會員)

青年一家義(23年10-12月)

P349/23

有沒有想過可以於課餘、工餘時間一起探訪住院舍的長者，提早與長者共享聖誕氣氛！

日期：(預備) 18/11/2023及25/11/2023、(探訪) 9/12/2023 (逢星期六)

時間：3:30pm-5:30pm

堂數：3堂

地點：將軍澳區長者院舍

對象：中學生至大專生及其家長

名額：10人

職員：陳慧兒姑娘

費用：免費

樹窿訴心聲(中學組)(23年10-12月)

P350/23

「樹窿」提供一個安全環境，讓你講出心底話，關於任何事件都可以。只要你想講，逢星期四晚上8時，這裡就有聆聽的耳朵預備給你。此活動不需要經前台報名，想與樹窿傾偈，於星期四晚到中心就可即場參與。你想個人傾偈，還與三五知己一同傾偈亦無任歡迎。

日期：逢星期四

時間：8:00pm-9:00pm

地點：本中心

對象：中學生至大專生

名額：不限

職員：陳慧兒姑娘

費用：免費

邊玩邊傾(23年10-12月)

SYP351/23

與其他年青人一同決定玩D咩，過往試過齊齊出去學做蛋糕、製作音樂盒、逃出密室、去CAMP、獨木舟、話劇體驗、LARP等等，費用全免，今次玩D咩？就全交比大家決定喇。而在玩的過程中，除了發掘興趣及長處外，我們也會有傾談的部分，由生活傾到友情、由友情傾到戀愛。

日期：14/10 - 11/11/2023 (逢星期六、4/11除外)

時間：3:30pm-5:00pm

堂數：4 堂

地點：本中心 / 活動地點

對象：中學生

名額：8人

職員：陳慧兒姑娘

費用：免費

備註：1. 活動獲民政事務總署資助，並謹此鳴謝
2. 活動地點及時間將就戶外活動而更改，將與組員一同編排

K-Pop 2023年10-12月(幼兒)

P352/23

「韓流」襲港，近年盛行的「韓風」有冇感染到你呢？如果你有興趣接觸K-Pop舞蹈，有機會參加了。由中心青少年舞隊隊員擔任導師，具豐富演出經驗，教授K-Pop舞步，培訓小朋友更有節奏感，音樂感。學習舞蹈之外，在小組活動中，也能提升個人自信心及學習團隊合作。

日期：7/10/2023 - 30/12/2023 (逢星期六)

時間：1:00pm-2:00pm

堂數：13堂

地點：本中心

對象：K2至K3學生

名額：16人

職員：李凱莉姑娘

費用：\$1170(會員) \$1190(非會員)

備註：1. 上一季舊生可於26/8(上午10:15開始)-8/9(晚上9:45)期間優先報名。

2. 參加者請帶備水及穿著輕便服裝上課。

幼兒記憶及閱讀理解 訓練班(二期)——秋季

C201/23

▶▶ 幼兒系列

內容：課堂中孩子會學習世界級記憶技巧，快速有趣地認讀中文生字，讓孩子從而能建立字庫，享受閱讀的樂趣。另外，透過多感官的教學，提升孩子學習中文的興趣，從而提升其閱讀及理解能力。

※因採用之內容與第一期的不同，故此均適合新舊生報名參加。

舊生可於26/8(上午10:15開始)-8/9(晚上9:45前)期間優先報名。

※此活動乃屬長期活動(包括23年7月至24年6月期間)，若下期仍想繼續報讀，請留意下期之季刊。

日期	堂數	時間	對象	名額	學費	低收入優惠收費
14/10-2/12/2023(六)	8	10:15am 至 11:15am	K2至K3	12	\$530(會員) \$550(非會員)	\$371(會員) \$385(非會員)

幼兒社交遊戲訓練(二期)——秋季

C202/23

內容：為了令幼兒懂得如何在校園和其他社交場合與週遭的朋輩相處，會以貼近日常生活的社交情景如競賽遊戲、角色扮演、手工製作等活動，讓幼兒在互動有趣的活動中，學習運用適合的語言及社交技巧去和同輩交往，有自信地表達自己。從而提高幼兒在日常生活中的社交能力，做個有自信及受同輩歡迎的好孩子。

※因採用之內容與第一期的不同，故此均適合新舊生報名參加。

舊生可於26/8(上午10:15開始)-8/9(晚上9:45前)期間優先報名。

此活動乃屬長期活動(包括23年7月至24年6月期間)，若下期仍想繼續報讀，請留意下期之季刊。

日期	堂數	時間	對象	名額	學費	低收入優惠收費
14/10-2/12/2023(六)	8	11:30am 至 12:30pm	K2至K3	12	\$530(會員) \$550(非會員)	\$371(會員) \$385(非會員)

幼兒劍橋英語(二期)——秋季

C203/23

內容：本活動特別設計一系列專業有趣的英文主題，每一課均有一個輕鬆的主題，導師透過靈活的手法，帶引孩子在愉快的環境中學習英語。從而提高小朋友聽、講、寫英語的基礎能力，以備將來考公開試之用。

※因採用之內容與第一期的不同，故此均適合新舊生報名參加。

舊生可於26/8(上午10:15開始)-8/9(晚上9:45前)期間優先報名。

※此活動乃屬長期活動(包括23年7月至24年6月期間)，若下期仍想繼續報讀，請留意下期之季刊。

日期	堂數	時間	對象	名額	學費	低收入優惠收費
14/10-2/12/2023(六)	8	2:15pm至3:15pm	K2至K3	12	\$530(會員) \$550(非會員)	\$371(會員) \$385(非會員)

多元智能興趣系列

職員：安景麗姑娘

多元智能興趣活動注意事項

- 多元智能興趣活動的參加者必須為中心會員才可報名參加。(若是6歲以下及非中心家庭會員之參加者，均需以非會員價報名參加中心活動。)
- 所有活動均設有低收入優惠收費，此乃為綜援家庭及全額學生資助家庭而設，須出示有效之相關文件證明，而每活動的優惠名額亦有限，先報先得。
- 凡出席率達八成或以上並需要領取興趣活動證書者，請於活動結束當天或兩星期內向中心提出及繳付證書費\$5，並請於三個月內到中心接待處領取，逾期若需補發，須另繳付\$20行政費。
- 請各學員留意已報名之興趣活動的開課日期，以免錯過上課的機會，而本中心亦不會安排個別通知。
- 學員如因病或私人理由請假，本中心不會安排補課或退款，敬請留意。

幼兒數學遊戲(二期)——秋季

C204/23

內容：本活動以輕鬆的遊戲形式教授數學，為幼兒學習數學打好基礎，培養學習數學的興趣及信心。
 ※因採用之內容與第一期的不同，故此均適合新舊生報名參加。
 舊生可於26/8(上午10:15開始)-8/9(晚上9:45前)期間優先報名。
 ※此活動乃屬長期活動(包括23年7月至24年6月期間)，若下期仍想繼續報讀，請留意下期之季刊。

日期	堂數	時間	對象	名額	學費	低收入優惠收費
14/10-2/12/2023(六)	8	3:30pm至4:30pm	K2至K3	12	\$530(會員) \$550(非會員)	\$371(會員) \$385(非會員)

幼兒英語拼音會話遊戲(二期)——秋季

C205/23

內容：教授國際音標，讓幼兒掌握拼音技巧。當認識元音及輔音之關係後，有助幼兒英語發音，提升英語會話能力。本活動旨在透過一系列有趣的活動及練習教授英語拼音，幫助幼兒輕鬆而準確地認字、讀字、串字及寫字，藉此鞏固幼兒學習英語的基礎及提高學習英語的拼音及會話能力。並透過集體和小組遊戲，教授日常生活英文生動字用語。
 ※因採用之內容與第一期的不同，故此均適合新舊生報名參加。
 舊生可於26/8(上午10:15開始)-8/9(晚上9:45前)期間優先報名。
 ※此活動乃屬長期活動(包括23年7月至24年6月期間)，若下期仍想繼續報讀，請留意下期之季刊。

日期	堂數	時間	對象	名額	學費	低收入優惠收費
14/10-2/12/2023(六)	8	4:45pm至5:45pm	K2至K3	12	\$530(會員) \$550(非會員)	\$371(會員) \$385(非會員)

幼兒和諧粉彩畫-動物——秋季

C206/23

內容：能輕鬆上手的藝術，不需具備任何美術基礎；畫法簡單，藉由手指與少少的工具，就可以創造出屬於自己的動物圖畫。
 ※學生需自備A4畫簿、乾粉彩及木顏色
 舊生可於26/8(上午10:15開始)-8/9(晚上9:45前)期間優先報名。
 ※此活動乃屬長期活動(包括23年7月至24年6月期間)，若下期仍想繼續報讀，請留意下期之季刊。

日期	堂數	時間	對象	名額	學費	低收入優惠收費
14/10-2/12/2023(六)	8	2:15pm至3:15pm	K2至K3	12	\$460(會員) \$480(非會員)	\$322(會員) \$336(非會員)

蠟筆畫-Mario Brothers——秋季

C207/23

內容：以大熱角色Super Mario作主題，由淺入深，教導學員蠟筆使用方法及技巧，繪畫不同題材作品。從而培養兒童的繪畫興趣。
 ※學生需自備A4畫簿及蠟筆
 舊生可於26/8(上午10:15開始)-8/9(晚上9:45前)期間優先報名。
 ※此活動乃屬長期活動(包括23年7月至24年6月期間)，若下期仍想繼續報讀，請留意下期之季刊。

日期	堂數	時間	對象	名額	學費	低收入優惠收費
14/10-2/12/2023(六)	8	3:30pm至4:30pm	K2至K3	12	\$460(會員) \$480(非會員)	\$322(會員) \$336(非會員)

英文串字訓練班

▶▶ 趣味英語系列

內容：本課程主要讓學生在充滿興趣的環境增強記憶英文字詞的能力。透過一連串練習，教授各式各樣方法，如：拆字法、發音法、字中字、聯想法及諧音法等，讓兒童掌握高效能的記憶英文字詞的方法，靈活地記下課本常識。
 ※因採用之內容與上季不同，故此均適合新舊生報名參加。
 舊生可於26/8(上午10:15開始)-8/9(晚上9:45前)期間優先報名。
 ※此活動乃屬長期活動(包括23年7月至24年6月期間)，若下期仍想繼續報讀，請留意下期之季刊。

活動名稱	活動編號	日期	堂數	時間	對象	名額	學費	低收入優惠收費
英文串字訓練班 A—秋季	C208/23	14/10-2/12/2023 (六)	8	10:15am 至 11:15am	小一至 小三	15	\$520(會員) \$540(非會員)	\$364(會員) \$378(非會員)
英文串字訓練班 B—秋季	C209/23		8	11:30am 至 12:30pm	小四至 小六	15	\$520	\$364

劍橋英語

內容：教授學生應付各級劍橋小學英語評核試(Cambridge YLE Tests)之技巧。

- 1) 利用過去考試題目(Pass Paper)教授同學閱讀及寫作(Reading & Writing)· 閱讀理解(Comprehensions)；
- 2) 利用Pass Paper教授同學Reading & Writing· 掌握關鍵字(Keywords)技巧· 並於堂上練習；
- 3) 會話(Speaking)訓練· 集中糾正同學生字發音· 尤其收音音發音不準確的通病；
- 4) Speaking連音訓練· 讓同學能提升說話能力· 從而提升聆聽能力。因香港的學生在面對英語聆聽時· 往往因連音而聽不出簡單英語影響聆聽測試成績；
- 5) 聆聽(Listening)訓練· 以Pass Paper教授技巧；
- 6) 模擬考試對卷。

※因採用之內容與第一期不同· 故此均適合新舊生報名參加。

舊生可於26/8(上午10:15開始)-8/9(晚上9:45前)期間優先報名。

※此活動乃屬長期活動(包括23年7月至24年6月期間)· 若下期仍想繼續報讀· 請留意下期之季刊。

活動名稱	活動編號	日期	堂數	時間	對象	名額	學費	低收入優惠收費
劍橋英語Starters (二期)一秋季	C210/23	14/10-2/12 /2023 (六)	8	2:15pm 至 3:15pm	小一至 小二	15	\$530(會員) \$550 (非會員)	\$371(會員) \$385 (非會員)
劍橋英語Movers (二期)一秋季	C211/23		8	3:30pm 至 4:30pm	小三至 小四	15	\$530	\$371
劍橋英語Flyers (二期)一秋季	C212/23		8	4:45pm 至 5:45pm	小五至 小六	15	\$530	\$371

手指巧妙速算法

內容：教授學童有系統地對數字進行整理與歸類· 快速巧算的技巧能提高學童成績· 及培養學童對數學的信心和學習興趣。

本活動分初〔二期〕· 中〔二期〕· 高〔二期〕共三個級別· 合共六期進行· 學員可連續報讀此活動。

※學費已包括材料費\$50。材料費包括：課本、手冊、證書<需完成全期課程>。

舊生可於26/8(上午10:15開始)-8/9(晚上9:45前)期間優先報名。

※此活動乃屬長期活動· 若下期仍想繼續報讀· 請留意下期之季刊。

活動名稱	活動編號	日期	堂數	時間	對象	名額	學費	低收入優惠收費
手指巧妙速算法 高級(一期)一 秋季	C213/23	14/10-2/12 /2023 (六)		9:15am 至 10:15am	小一至 小三(只 收舊生)	14	\$560(會員) \$580 (非會員)(※)	\$407(會員) \$421(非會員) (※)
手指巧妙速算法 高級(二期)一 秋季	C214/23			10:15am 至 11:15am	小一至 小三(只 收舊生)	14	\$510(會員) \$530 (非會員)	\$357(會員) \$371(非會員)
手指巧妙速算法 中級(一期)一 秋季	C215/23			11:30am 至 12:30pm	小一至 小三(只 收舊生)	14	\$560(會員) \$580 (非會員)(※)	\$407(會員) \$421(非會員) (※)
手指巧妙速算法 初級(二期)一 秋季	C216/23			12:45pm 至 1:45pm	K3至 小二(只 收舊生)	14	\$510(會員) \$530 (非會員)	\$357(會員) \$371(非會員)

卡通畫班一秋季

C217/23

▶▶ 繪畫系列

內容：本課程教導學生以木顏色筆繪畫出一些大家耳熟能詳的卡通人物· 從而培養學生的繪畫興趣。

※學生需自備A4畫簿及木顏色筆

舊生可於26/8(上午10:15開始)-8/9(晚上9:45前)期間優先報名。

※此活動乃屬長期活動(包括23年7月至24年6月期間)· 若下期仍想繼續報讀· 請留意下期之季刊。

日期	堂數	時間	對象	名額	學費	低收入優惠收費
14/10-2/12/2023(六)	8	4:45pm至5:45pm	6歲或 以上	12	\$460(會員) \$480(非會員)	\$322(會員) \$336(非會員)

翩翩起舞

▶▶ 舞蹈系列

內容：由專業導師採用英國皇家芭蕾舞團學院編排考試課程· 每年保送學員參加文憑考試。

(而為達到考試水平· 學員需額外參加補堂· 因應中心場地有限· 部份級別之額外補堂及費用· 將由負責公司獨立跟進· 學員可自行決定是否參與· 詳情屆時會由導師公佈。)

※學員請自備舞鞋或可請導師代購· 並請穿輕便服裝上課。

[學前班適合初學者報名；預備班適合學前班內已考試學員報名；高班適合預備班內已考試學員報名；第一級適合高班已考試學員報名；第二級適合第一級內已考試學員報名；如此類推。]

舊生優先報名· 並請於每月最後一堂繳交下月費用。

※此活動乃屬長期活動· 若下期仍想繼續報讀· 請留意下期之季刊。

活動名稱	活動編號	日期	堂數	時間	對象	名額	學費	低收入優惠收費
翩翩起舞 學前班	C218/23	10月(逢二)	5	4:45pm 至 5:45pm	4至6歲	16	\$425(會員) \$445 (非會員)	\$297.5(會員) \$311.5 (非會員)
	C219/23	11月(逢二)	4				\$340(會員) \$360 (非會員)	\$238(會員) \$252 (非會員)
	C220/23	12月(逢二) (26/12除外)	3				\$255(會員) \$275 (非會員)	\$178.5(會員) \$192.5 (非會員)
翩翩起舞 預備班	C221/23	10月(逢六)	4	3:45pm 至 4:45pm	5至7歲 (只收 舊生)	16	\$360(會員) \$380 (非會員)	\$252(會員) \$266(非會員)
	C222/23	11月(逢六)	4				\$360(會員) \$380 (非會員)	\$252(會員) \$266(非會員)
	C223/23	12月(逢六)	5				\$450(會員) \$470 (非會員)	\$315(會員) \$329(非會員)

翩翩起舞

▷▷ 舞蹈系列

活動名稱	活動編號	日期	堂數	時間	對象	名額	學費	低收入優惠收費
翩翩起舞 高班	C224/23	10月(逢六)	4	1:45pm	6至8歲 (只收 舊生)	14	\$380	\$266
	C225/23	11月(逢六)	4	至			\$380	\$266
	C226/23	12月(逢六)	5	2:45pm			\$475	\$332.5
翩翩起舞 第一級	C227/23	10月(逢六)	4	12:45pm	7至9歲 (只收 舊生)	12	\$400	\$280
	C228/23	11月(逢六)	4	至			\$400	\$280
	C229/23	12月(逢六)	5	1:45pm			\$500	\$350
翩翩起舞 第二級	C230/23	10月(逢六)	4	2:45pm	8至10 歲(只收 舊生)	12	\$420	\$294
	C231/23	11月(逢六)	4	至			\$420	\$294
	C232/23	12月(逢六)	5	3:45pm			\$525	\$367.5
翩翩起舞 第三級	C233/23	10月(逢六)	4	5:45pm	9至11 歲(只收 舊生)	12	\$440	\$308
	C234/23	11月(逢六)	4	至			\$440	\$308
	C235/23	12月(逢六)	5	6:45pm			\$550	\$385
翩翩起舞 第四級	C236/23	10月(逢六)	4	4:15pm	10至12 歲(只收 舊生)	8	\$460	\$322
	C237/23	11月(逢六)	4	至			\$460	\$322
	C238/23	12月(逢六)	5	5:15pm			\$575	\$402.5
翩翩起舞 第五級	C239/23	10月(逢六)	4	5:15pm	11至14 歲(只收 舊生)	8	\$480	\$336
	C240/23	11月(逢六)	4	至			\$480	\$336
	C241/23	12月(逢六)	5	6:15pm			\$600	\$420
翩翩起舞 第六級	C242/23	10月(逢六)	4	4:45pm	12至15 歲(只收 舊生)	5	\$500	\$350
	C243/23	11月(逢六)	4	至			\$500	\$350
	C244/23	12月(逢六)	5	5:45pm			\$625	\$437.5
翩翩起舞 第八級	C245/23	10月(逢六)	4	10:45am	12至16 歲(只收 舊生)	5	\$810	\$567
	C246/23	11月(逢六)	4	至			\$810	\$567
	C247/23	12月(逢六)	5	12:15pm			\$1012.5	\$709
翩翩起舞 專業級	C248/23	10月(逢六)	4	9:45am	15至17 歲(只收 舊生)	5	\$560	\$392
	C249/23	11月(逢六)	4	至			\$560	\$392
	C250/23	12月(逢六)	5	10:45pm			\$700	\$490



琴室租用適合於本中心學琴的會員，每半小時\$15，一小時\$30，租房時間為所有中心開放時間內(鋼琴班學生上課時間除外)，而非琴班會員收費則是每半小時\$25，一小時\$50，並只限星期二、三、四晚上才可租用，詳情可到接待處查詢。

鋼琴班

▷▷ 音樂系列

內容：由專業導師個別教授，學費以導師教授內容為標準。
若需導師協助購買琴書，請於第一堂上課時向導師查詢。
初級至三級，每堂30分鐘；四級或以上，每堂45分鐘。
舊生可於26/8(上午10:15開始)-8/9(晚上9:45前)期間優先報名。
※此活動乃屬長期活動，若下期仍想繼續報讀，請留意下期之季刊。

活動名稱	活動編號	日期	堂數	時間	對象	名額	學費
鋼琴班(一) —秋季	C251/23	13/10-15/12/2023 (逢五)	10	7:00pm至 10:00pm	6歲或以上	5	6-12歲會員 \$840(初級) \$940(一級) \$1040(二級) \$1140(三級) \$1530(四級) \$1690(五級) \$1880(六級)
鋼琴班(二) —秋季	C252/23	13/10-15/12/2023 (逢五)	10	6:30pm至 9:30pm	6歲或以上	6	
鋼琴班(三) —秋季	C253/23	14/10-16/12/2023 (逢六)	10	10:15am至 8:30pm	6歲或以上	20	
鋼琴班(四) —秋季	C254/23	14/10-16/12/2023 (逢六)	10	10:15am至 1:45pm	6歲或以上	7	13歲或 以上會員 \$640(初級) \$740(一級) \$840(二級) \$940(三級) \$1430(四級) \$1590(五級) \$1760(六級)
鋼琴班(五) —秋季	C255/23	14/10-16/12/2023 (逢六)	10	2:00pm至 9:45pm	6歲或以上	13	
鋼琴班(六) —秋季	C256/23	10/10-12/12/2023 (逢二)	10	7:15pm至 9:45pm	6歲或以上	4	

課餘託管服務

▶▶ 課餘託管服務

- 目的：**為了協助區內雙職父母及有需要的家庭，本中心提供課餘託管服務，避免子女獨留家中，以輔助兒童功課問題及安排課餘活動為主，讓兒童得到適當的照顧及同時幫助他們身心健康均衡發展。
- 內容：**功課輔導、成長小組活動、茶點、家長會、親子活動、個別輔導服務等。
- 對象：**小一至小六學生（主要提供予有需要的人士，如單親家庭、雙職家庭、家庭經濟困難和缺乏照顧者優先。）
- 職員：**安景麗姑娘
- 備註：**1. 凡綜援家庭及全額學生資助家庭均可申請中心資助，會有8折優惠，即每月\$900；
2. 或凡低收入的家庭，可申請社會福利署課餘託管低收入資助，必須經入息審查後，合資格者可獲有關津貼，詳情請與負責職員查詢。
3. 這是長期小組服務，若有退出者，空缺才可給新生申請，但新參加學童將會安排約見面談，進行甄選是否適合參加（以低收入及家庭照顧有困難者優先考慮）

歡迎親臨本中心索取輪候登記表（有效期至每年10月31日，過後需重新再填表登記）
如有查詢可致電2178 3118與安姑娘聯絡

服務詳情

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
3:30-5:00	功課輔導及茶點				
5:00-6:30	功課輔導				功課輔導及 戶外活動/成長小組
6:30-7:00	康樂時間				

活動名稱	活動編號	日期	堂數	時間	對象	名額	學費
課餘託管-10月	AC257/23	10月(逢一至五) (2,23/10除外)	20	3:30pm 至 7:00pm	小一至 小六	48	\$1125
課餘託管-11月	AC258/23	11月(逢一至五)	22				\$1125
課餘託管-12月	AC259/23	12月(逢一至五) (25,26/12除外)	19				\$1125



功課輔導小組

▶▶ 功課輔導小組

- 目的：**(一)協助學員解決功課上的難題；
(二)協助學員預備默書/測驗/考試。
- 職員：**安景麗姑娘
- 備註：**1. 每月舉行，費用以月費形式繳交；
2. 請於每月月尾繳交下個月的費用，留位作實，否則將會以後補人士補上；
3. 如因人數不足，本中心有權取消活動，已交費用者將安排退回款項；
4. 除上課日期及時間有更改外，本中心不會另行致電通知上課及時間；
5. 出示有效綜援或全額學生資助家庭證明文件，可減收30%費用；(每班優惠名額只得2個)
6. 必須成為本中心會員方可參加此計劃；

活動名稱	活動編號	日期	堂數	時間	對象	名額	學費	低收入優惠收費
小學(A)-10月	C260/23	10月(逢一,三,五) (2,23/10除外)	11	4:00pm 至 5:30pm	小一至 小六	6	\$500	\$350
小學(A)-11月	C261/23	11月(逢一,三,五)	13				\$500	\$350
小學(A)-12月	C262/23	12月(逢一,三,五) (25/12除外)	12				\$500	\$350
小學(B)-10月	C263/23	10月(逢一,三,五) (2,23/10除外)	11	5:30pm 至 7:00pm	小一至 小六	6	\$500	\$350
小學(B)-11月	C264/23	11月(逢一,三,五)	13				\$500	\$350
小學(B)-12月	C265/23	12月(逢一,三,五) (25/12除外)	12				\$500	\$350

