



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



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

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 stt@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://stt.elchk.org.hk>

Facebook:



印刷日期：2023年11月

*本中心於下列公眾假期暫停開放。敬請留意

1月1日	星期一	元旦
2月10日至13日		農曆新年
2月14日至16日		中心不開放
3月30日	星期五	耶穌受難節
3月31日	星期六	耶穌受難節翌日

印刷數量：1000份

督印：陳淦江先生



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

中心通訊 2024年1-3月

全新網上入籤連結



交抽籤表

2023年11月28日(星期二)
下午2:15 至
2023年12月5日(星期二)
晚上9:45

公開抽籤

2023年12月6日(星期三)
下午5:00

公佈抽籤結果

2023年12月6日(星期三)
晚上9:00

會員報名日

2023年12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12月12日(星期二)
下午2:15

目錄



機構介紹



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。

目錄

中心資訊

季訊專題

中心特別活動

兒童活動系列

家長及親子活動系列

青少年活動系列

多元智能系列

02

03-08

09-12

13-17

18-25

26-35

36-43

44-55

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

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。

信義一家，由使命出發

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 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）	\$30
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9/12/2023(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28/11/2023(二)下午2:15至5/12/2023(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2024年2月1日或之後。如會籍有效日期未符合指定要求，必須在續證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6/12/2023(三)下午5:00公開抽籤並於6/12/2023(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2024年2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/或「家庭活動報名表」於9/12/2023(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12/12/2023(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，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期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

**28/11/2023(二)下午2:15至
5/12/2023(二)晚上9:45**

遞交抽籤表格
注意：帶備有效會員証
(2024年2月1日或之後)

**6/12/2023(三)下午5:00公開抽籤
6/12/2023(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

9/12/2023(六)下午開始
中籤者按時段報名
請帶備：
1. 有效會員証(2024年2月1日或以後)
2. Whatsapp「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)

12/12/2023(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、江玉梅

行政助理 ▶

曾偉倫

會計文員 ▶

李思敏

文員 ▶

黃文峰

服務助理 ▶

劉愛蘭



丘文華

我係實習社工Jimmy！嚟緊會係中心實習半年，平時就星期四至星期六都可以見到我的蹤影。無論係去camp玩足成日定係一齊坐定傾下計，我都好鍾意架！所以如果係中心见到我，就不妨過嚟講聲Hi啦，我會好開心架！



大家好，我係Betty，係中心嘅新同事，好開心能夠加入信義會這個大家庭，往後嘅工作請多多包涵，多謝大家。



劉愛蘭

大家好！我係實習社工文文姑娘Joanna。大家未來幾個月都會喺中心见到我，好期待可以認識到大家，同大家一齊去唔同嘅活動！歡迎大家隨時過嚟同我傾偈，有咩事都可以搵我幫手㗎！



譚綺文

大家好！我係江姑娘 Annis，係中心兒家隊新同事，係中心見到面都可以同我say hi嫁～我平時鍾意接觸大自然、聽歌、食嘢，好多好多～唔知你哋係咪一樣呢？



江玉梅

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
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。	標準九：安全的環境
		標準十：申請和退出服務
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	標準十一：評估服務使用者的需要
		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

「必須」的奢侈品

爸爸媽媽們，成為父母後，你們有多久沒有發過「夢」呢？

「夢」者，夢想、興趣、目標是也，筆者曾經聽過一些父母的分享，也許亦是大家的想法：

「我嘅夢想就是幫阿仔實現夢想！」

「我全副心機照顧子女，邊有時間諗呢D無謂嘢…」

「依家對咩嘢事都提唔起勁，冇興趣可言！」

「好奢侈啊呀，後生時有嘅，而家真係唔敢諗！」

「我嘅目標就係希望阿女入間好學校，希望阿仔聽聽話話…」



事實上，孩子出生後，父母傾向把大部份時間和精神放在照顧孩子和家庭身上，很少關注自己，對於自己的興趣、夢想早已拋諸腦後，對很多活動／嗜好都不再感興趣。我們也不自覺跌入「好父母」的迷思，認為「好父母」就是為孩子付出100%的時間和精神，看似理所當然，可是父母往往耗盡心力，燃燒自己，卻忘了「父母愈快樂，家庭愈快樂」的道理。

曾經在一個研討會上聽過香港中文大學社會工作學系系主任陶兆銘博士分享「我前行，你高飛——家長夢想實踐計劃」，他提到當年這個計劃就是鼓勵家長去追夢，並提供港幣一萬元供家長申請以實現自己的夢想，發掘自己的興趣與專長，聽起來好像與當父母無關，但陶博士表示，實現夢想需要極大的勇氣和毅力，去認識自己、堅持目標，也要慎密思考和計劃，父母在過程中正正成為孩子的典範，身教的影响力莫過於此。其次，當父母努力實現夢想和目標時，自己也會有所成長，同時也會更有力量接受為人父母的挑戰。

為人父母的另一個迷思或許就是時間分配，要上班要做家務要督促子女課業等麻密日程，仍想尋夢找興趣可謂「堅離地」。的確，一天只得24小時，筆者深深明白箇中的難處。學期結束，新學期伊始，或許是一個合適的時機，調節心態，就算談不上追夢，至少嘗試探索自己的喜好和專長；又或者關注自己的健康，為自己建立運動的習慣，「每日5分鐘拉筋」就是筆者今年訂下的目標。如果我們明白「關顧自己」對家庭快樂的影響力，我相信這5分鐘絕對有價值，是必須的奢侈品。

A DREAM written down with a date becomes a GOAL

(寫下日期的夢想成為目標)

A goal broken down into steps becomes a PLAN

(把目標分拆為步驟成為計劃)

A plan backed by ACTION becomes REALITY

(由行動支持的計劃成為現實)

與大家分享，也邀請同行共勉！

基督教香港信義會王賽明快樂家庭培育中心計劃統籌主任白志慧姑娘

基督教香港信義會過渡性房屋計劃
ELCHK, Transitional Housing Project



現正招租

3 類單位，面積由172至355平方尺

配備煮食空間、洗手間、浴室、基本環保家電及廚櫃

租金由

\$2,100 至 \$4,500

以及其他優惠

配套完善，提供
綜合社會服務及社區設施

歡迎正輪候公屋/
有迫切住屋需要人士申請



元朗新田新潭路11號

申請新田部屋 項目代碼34號

☎ 3598-2172

☎ 6113-6864

本期介紹的主題是聯合國的可持續發展目標 (Sustainable Development Goals, 簡稱SDGs) 第14點——**保護海洋生態多樣性**。



海洋是地球上最大的生態系統，佔地球表面的71%。它不只是眾多生物的家，也是我們人類獲取食物、休閒娛樂，乃至於氣候調節的重要來源。然而，隨著工業化的進程，海洋生態遭受了前所未有的破壞。過度捕撈、海洋污染、海洋酸化等問題，讓我們的海洋生態面臨嚴重的威脅。

SDG第14點的目標，就是在2030年前，保護並恢復使用可持續方式的海洋與海洋資源，以實現可持續的發展。這個目標的實現，需要我們每一個人的參與。

我們要如何進行呢？首先，我們可以從日常生活做起，選擇環保產品，降低塑膠使用，並妥善處理垃圾，減少污染源流入海洋。其次，我們可以選擇吃可持續捕撈的海鮮，降低對海洋生物的壓力。

中心也舉辦了不同活動，讓我們更深入地了解SDG第14點的內容，包括海洋生態的展覽，以及海灘清潔的義工活動。透過這些活動，我們希望大家能更了解我們的海洋，並學習到如何保護這個我們共同依賴的地球。

要實現SDG第14點的目標，我們需要每一個人的努力。讓我們一起行動起來，為我們的海洋，為我們的地球，做出貢獻！

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 (1-3月2024年)

P427/23

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：	6/1、3/2、2/3/2024 (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

初春遊(2024)

P428/23

為支援區內半額書簿津貼家庭，為有需要家庭提供支援，共建快樂家庭回憶，今個初春一齊同遊同樂！

日期：24/3/2024 (星期日)
時間：9:00am-4:00pm
堂數：2堂
地點：本中心/待定
對象：半額書簿津貼之家庭
名額：50人
職員：俞婷婷姑娘
費用：免費



開心溫泉游~T-Park

P429/23

冬天浸溫泉，唔使去日本嘅~ 香港都有得浸啦~ 今個冬天，中心將參與T·PARK [源·區] 的導賞活動，以及享受再生能源產生的溫泉，讓我們學習環保知識的同時，也一同過一個「暖粒粒」的冬天。

日期：4/2/2024 (星期日)
集合時間：10:30am
解散時間：6:00pm
堂數：2節
集合及解散地點：本中心
對象：中心親子家庭組合
名額：36人
職員：霍芳婷姑娘
費用：\$10(會員) \$30(非會員) 大小同價
備註：1. 子女必須由家屬陪同參加，不接受其當日單獨出席親子活動。
2. 費用包括了來回旅遊巴及T-Park導賞及溫泉區活動。
3. 午餐需自費，會場設有餐廳。



復活 - 親子 - 大歷險

P430/23

在復活節這個特別的日子，不如與家人一同來中心，一同參與大歷險，大人小孩一同盡現童心，一同透過不同緊張刺激的活動，感受生命的意義，創造開心特別的共同回憶。

日期：10/3/2024 (星期日)
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：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。

心耕細作 · 尚德農圃計劃 (2023年冬)

P431/23

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：23/3/2024 (星期六)

日期：	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。 - 繞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。

EM 社區共融活動 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

P432/23

Content :	Women can learn Cantonese in the classes
Date :	26/1, 9/2, 23/2, 1/3/2024 (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

Cooking Mama (Jan - Mar/2024)

P433/23

Content :	Let's make some traditional Snack/food and share to our community.
Date :	27/1, 24/2, 16/3/2024(Saturday)
Time :	2:00pm-4:00pm
Session :	3
Venue :	ELCHK, Sheung Tak Integrated Youth Service Centre
Target :	EM Women
No. of Participants :	8
Fee :	Free
Contact :	Ms. Tingting

EM tuition Class (2023)

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 class
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.

Family Fun Day

FP434/23

Content :	Let's have a relax Family Fun Day
Date :	10/3/2024 (Sunday)
Time :	9:00am-4:30pm
Session :	2 sessions
Venue :	ELCHK, Sheung Tak Integrated Youth Service Centre
Target :	Participant of EM tuition Class and their family member
No. of Participants :	50
Fee :	Free
Contact :	If you are interested, please contact Ms. Tingting for more details.

參加者可以透過活動，學會製作 - 簡易牛軋糖、香蕉朱古力布朗尼、蘋果黃金圈及一口小米餅，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	6/1, 13/1, 27/1及	10:00am - 11:15am	6-12歲	6人
第2組	3/2/2024 (星期六)	11:30am - 12:45pm	兒童	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 (冬季)

P436/23

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：12/1, 19/1, 2/2, 1/3, 8/3, 15/3/2024 (星期五)
時間：5:00pm-6:00 pm
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 (第二期)

P437/23

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：18/1, 25/1, 1/2, 22/2, 29/2, 7/3/2024 (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)

桌遊初階 (1-3月)

P438/23

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：6/1, 20/1, 3/2, 24/2, 9/3, 23/3/2024 (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 (1-3月)

P439/23

「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：13/1-23/3/2024 (逢星期六, 10/2, 17/2除外)
時間：11:45am - 1:00pm
堂數：9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：\$477 (會員) \$497 (非會員)
備註：1. 需自備木顏色筆及A4畫紙
2. 舊生可於:25/11/2023(六)10:15am-8/12/2023(五) 9:45pm期間優先報名



「心」晴輕素描 (1-3月)

P440/23

「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：13/1-23/3/2024 (逢星期六，10/2、17/2除外)

時間：10:15am - 11:30am

堂數：9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：\$495(會員)、\$515 (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:25/11/2023(六)10:15am-8/12/2023(五) 9:45pm期間優先報名



「心」晴素描高班 (1-3月)

P441/23

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：13/1-23/3/2024 (逢星期六，10/2、17/2除外)

時間：2:30pm-3:45pm

堂數：9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：\$513 (會員)、\$533 (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:25/11/2023(六)10:15am-8/12/2023(五) 9:45pm期間優先報名

電競樂 (2024年1-3月)

P442/23

上學有點累？不如一齊打機鬆一鬆！

組別	日期	時間
第一組 — Switch	12/1/2024 (星期五)	7:30pm-9:00pm
第二組 — Switch	27/1/2024 (星期六)	7:30pm-9:00pm
第三組 — Wii	23/2/2024 (星期五)	7:30pm-9:00pm
第四組 — Wii	16/3/2024 (星期六)	7:30pm-9:00pm
第五組 — Switch	22/3/2024 (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 (2024年1-3月)

P443/23

「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：6/1/2024-23/3/2024 (逢星期六，10/2/2024除外)

時間：2:00pm-3:00pm

堂數：11堂

地點：本中心

對象：小一至小三學生

名額：16

職員：李凱莉姑娘

費用：\$990 (會員) \$1010 (非會員)

備註：1. 上一季舊生可於25/11/2023(上午10:15開始)-8/12/2023(晚上9:45)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」舉辦至今，由具豐富演出經驗導教授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：	6/1/2024-23/3/2024 (逢星期六，10/2/2024除外)
時間：	3:00pm - 4:00pm
堂數：	11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：	\$990 (會員) \$1010 (非會員)
備註：	1. 上一季舊生可於25/11/2023(上午10:15開始)-8/12/2023(晚上9:45)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 (24年1-3月)

P445/23

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：	6/1-23/3/2024 (逢星期六) (10/2，17/2除外)
時間：	1:00pm-2:00pm
堂數：	10堂
地點：	本中心
對象：	K3至小三學生
名額：	10人
職員：	李煒濂先生 (Kaza Sir)
導師：	郭懿樂小姐
費用：	\$800 (會員) \$820 (非會員)
備註：	參加者需自備適合的鞋上堂



氣球紮藝「童」樂日 (3月2024年)

P446/23

利用長條氣球扭製作成狗、劍、老鼠及花等，以歡渡一個愉快的週末。

日期：	16/3/2024(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)

布偶小劇場 (24年1-3月)

P447/23

一起製作個人化的布偶，並創作屬於自己的劇場。透過這活動提升小朋友的創意及溝通能力。

日期：	19/1-8/3/2024 (逢星期五，9/2及16/2除外)
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之導師情寧姐姐任教。

「童創」鬆一鬆藝術小組

P448/23

用水彩、黏土、剪貼等藝術工具，讓小朋友自由創作不同主題的作品。社工會在小組加入社交及表達訓練，讓小朋友在一天上學及做功課的勞累後，用藝術為他留一點喘息空間，讓他減壓放鬆。

日期：	22/1，29/1，5/2，19/2/2024 (逢星期一)
時間：	4:45pm-5:45pm
堂數：	4堂
地點：	本中心
對象：	小一至小四學生
名額：	8人
職員：	黃曼晞姑娘
費用：	\$20 (會員) \$40 (非會員)



冬季生日派對

P449/23

1至3月的壽星仔、壽星女，歡迎參加為你們而設的「冬季生日派對」，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：	16/3/2024(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1至3月期間出生
名額：	30名
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。

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：24/2・9/3・23/3/2024 (星期六)
時間：11:00am-4:00pm
堂數：3堂
地點：本中心/郊遊地點 (由導師安排)
對象：6-15歲青少年
名額：8人
職員：李煒謙先生 (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



義氣仔女 (1-3月)

P451/23

一同籌備好玩活動，學習成為至叻小義工！

活動名稱	日期	時間
義工訓練及準備	2/3-16/3/2024 (星期六)	5:00pm-6:00pm
義工服務日	23/3/2024 (星期六)	2:00pm-4:00pm
堂數：4堂	職員：俞婷婷姑娘	
地點：本中心	費用：\$10 (會員) \$30 (非會員)	
對象：小四至中二學生	備註：完成後可獲得義工服務時數證明	
名額：10人		

「童知童權」小先鋒訓練計劃

P452/23

計劃透過有趣的日營活動，加深小朋友對「兒童權利」的認識，提升他們與人溝通的技巧，然後成為「童權小先鋒」到社區進行推廣活動，提高社區對「兒童權利」的認識和關注。

活動名稱	內容	日期	時間	地點
「童權」體驗訓練日營	上午進行角色扮演遊戲，運用不同角色的「權利」與「義務」鬥智鬥力，親身體驗「兒童權利」的重要；下午透過團體遊戲活動，學習與人溝通和表達的技巧，成為「童權小先鋒」。	2024年 2月24日(六)	9:00am- 5:30pm	烏溪沙 青年新村
「童權」社區推廣日	製作攤位，並嘗試到社區向公眾人士推廣「兒童權利」的訊息，提升個人自信心。	2024年 2月29日(四) 2024年 3月3日(日)	5:00pm- 6:30pm 11:30am- 4:00pm	本中心及 外出推行攤位
對象：小四至小六學生	費用：免費 (日營已包午餐及旅遊車費用)			
名額：12人	備註：自備飲用水、穿輕便服裝			
職員：黃曼晞姑娘				



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



「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	享有基本網友優惠收費	享有資深網友優惠收費及獲贈家庭會籍一年
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，必須出示有效網友証以獲取特別優惠。		



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 - C課程

P453/23

C課程內容主要是透過父母重新檢視自己的教養方法，與現今世代兒童的需要作比較，特別針對日常管理及行為改善所帶來的情緒困擾的家長；子女則會學習有效管理及提升日常的「執行功能」，讓孩子學習為自己負責。

項目	親子平衡小組	義工服務 長者中心探訪 (待定)	獎勵活動 親子黃昏營
日期	8/3, 15/3, 22/3, 12/4, 19/4, 26/4/2024 (五)	4/5/2024 (六)	4/5/2024 (六)
時間	7:30pm-9:00pm	10:00am-12:00pm	2:30pm-9:00pm
地點	本中心	待定	西貢麥理浩夫人渡假村 (暫定)
備註			達70%並成功完成義工服務 可免費參與獎勵活動
堂數:	(親子平衡小組) 6堂 (義工服務) 1次 (獎勵活動) 1日		
對象:	6-12歲兒童及其家長		
名額:	每班12個家庭		
職員:	霍芳婷姑娘、俞婷婷姑娘		
費用:	\$50/一名家庭成員 (會員) \$70/一名家庭成員 (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. 課餘託管家庭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。		

《話說對了，孩子更快樂》 - 正向管教講座

P454/23

父母都希望子女可以成為一個負責任、快樂的孩子。但鼓勵完就像沒有明顯成效?增強子女自信好像令他們變得自大?子女情緒還因此每天起伏不定，令你身心俱疲?如果你也有這些疑問，可能是「明道理，但實踐出了錯」，透過講座掌握子培育子女的正向心態，將育兒苦事變樂事。

日期:	1/3/2024 (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》

「性格分析工具」管教小組

P455/23

運用性格分析工具，增加對自己及子女的認識，了解其性格的特質、需要及限制。小組提供一個互相分享的空間，讓家長們交流，從中反思原有的管教手法，並學習與子女建立更有效的相處模式。

日期:	21/2、6/3 (星期三)、15/3/2024 (星期五)
時間:	7:45pm-9:00pm
堂數:	3堂
地點:	本中心
對象:	育有6-24歲子女之家長
名額:	6人
職員:	黃旻晞姑娘
費用:	\$40 (會員) \$60 (非會員)
備註:	此活動符合《課餘託管 1 + 1家庭輔導支援計劃》

民族風DIY-親子工作坊

P456/23

親子合作製作民族風格的家居小掛飾，發揮創意，讓製作出的成品滿載溫暖與回憶，佈置家中。活動鼓勵親子之間的互動，以及透過作品互相傳送愛意，加強親子親密感。

日期：	16/3/2024 (星期六)
時間：	12:00pm-1:30pm
堂數：	1堂
地點：	本中心
對象：	育有6-24歲之子女的家庭
名額：	30人
職員：	黃旻晞姑娘
費用：	每人\$20(會員) \$40(非會員)
備註：	1. 已包工具及材料費用 2. 此活動符合《課餘託管 1 + 1家庭輔導支援計劃》

親子創意水彩畫

P457/23

一點創意，簡單的工具，都能夠營造一個優質的親子遊戲時間，培養小朋友的想像及創作力。
活動提供一個親子相處的機會，親子合作完成創意藝術畫作，泡泡水彩畫、水滴畫、水彩剪影畫等。

內容	日期	時間
泡泡水彩畫	23/3/2024(六)	2:00pm-2:45pm(45mins)
水滴畫		3:00pm-3:45pm (45mins)
水彩剪影畫		4:00pm-4:45pm (45mins)
地點：	本中心	
對象：	育有6-12歲子女的家庭	
名額：	8個家庭	
職員：	黃旻晞姑娘	
費用：	每位\$10	
備註：	1. 家庭最少以1位家長及1位子女參與 2. 家庭可連續參與三場水彩畫工作坊 3. 請參加者自備圍裙及手袖 4. 此活動符合《課餘託管 1 + 1家庭輔導支援計劃》	

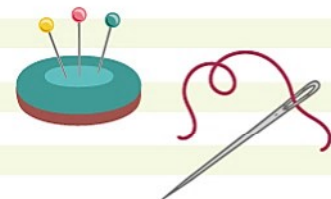
自我增值系列

尚德縫補寶~1.0

P458/23

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：	16/1, 30/1, 20/2, 5/3/2024 (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歲兒童及青少年家長
名額：	10名
職員：	霍芳婷姑娘
費用：	\$80 (會員) \$100(非會員)
備註：	導師由本會上水青少年綜合服務中心「相縫義工隊」義工教授



快樂家長健體班 (1-3月2024年)

P459/23

教授及練習瑜珈動作，家長可學習靜修，讓身心平靜。

日期：	2/1/2024-19/3/2024 (逢星期二，13/2/2024除外)	
時間：	10:00am-11:30am	
堂數：	11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	\$550
	非會員	\$570
	* 家長互聯網-基本網友	\$467.5
	* 家長互聯網-資深網友	\$412.5
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25/11/2023(上午10:15開始)-8/12/2023(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 (1-3月2024年)

P460/23

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：3/1/2024-20/3/2024 (逢星期三，14/2/2024除外)
時間：10:00am-11:30am
堂數：11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	\$550
非會員	\$570
* 家長互聯網-基本網友	\$467.5
* 家長互聯網-資深網友	\$412.5

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25/11/2023(上午10:15開始)-8/12/2023(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。



鬆一鬆罷! 爸 (24年1-3月)

P461/23

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o既! 無論你有計或者無計，都歡迎你一起參與。

日期：11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 29/2, 7/3/2024 (逢星期四)
時間：8:00pm-9:00pm
堂數：6堂
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 (4)

P462/23

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：25/1、1/2、8/2、22/2、29/2、7/3、14/3/2024 (逢星期四、15/2除外)
時間：10:00am-11:15am
堂數：7堂
地點：本中心
對象：育有6-24歲子女之家長
名額：8人
職員：黃旻晞姑娘
費用：\$40 (會員) \$60 (非會員)
備註：中心可提供瑜珈墊，家長亦可自行攜帶

民族風DIY工作坊

P463/23

邀請媽媽參與本工作坊，以簡單編織、鉤織等技巧，製作富有不同民族風格的家居飾品或首飾。完成工作坊後，為家居，為自己，增加一點「文創」氣息，增添生氣。家長之間能夠互相交流，共享放鬆、抒壓的時光。

活動名稱	內容	日期	時間	人數
法式編織 (家居篇)	以法式編織製作家居飾品。探討如何為家居來一點「波希米亞」浪漫民族風格。	(日) 23/1、6/2/2024 (逢星期二) (夜) 25/1、8/2/2024 (逢星期四) * 歡迎出席16/3(六)的民族風DIY-親子工作坊	(日) 10:30am-12:30pm (夜) 7:30pm-9:30pm	每班 8人
民族風 (首飾篇)	用簡單鉤織、串珠的技巧，製作出獨一無異的民族風耳環及手繩。讓日常外出打扮，增添色彩。	(日) 21/2、28/2/2024 (逢星期三) (夜) 29/2、7/3/2024 (逢星期四) * 歡迎出席16/3(六)的民族風DIY-親子工作坊	(日) 10:30am-12:00pm (夜) 7:45pm-9:15pm	
堂數：2堂				
地點：本中心				
對象：育有6-24歲子女之家長				
名額：每班8人				
職員：黃旻晞姑娘				
費用：\$60 (會員) \$80 (非會員)				
備註：已包工具及材料費用				

服務社群系列

果子義工~復活節大歷險 - 活動義工

DWP464/23

每年的「果子義工」家長們均是大小朋友的開心果，今年復活節，讓我們一同透過《復活-親子-大歷險》，學習帶領活動、製作美食及預備復活節小禮物，讓大家一同再細味復活節的真正意義，加入我們「果子大家庭」~

內容	日期	時間	地點
服務簡介會	10/1/2024 (星期三)	10:00am-11:30am	中心活動室
服務籌備及試玩日	17/1, 24/1, 31/1, 21/2, 28/2, 6/3/2024 (星期三)	10:00am-11:30am	中心活動室
義工服務日	10/3/2024 (星期日)	1:00pm-5:00pm	中心活動室
義工親子樂趣camp	16/3/2024(星期六)	2:00pm-9:00pm	營地待定 (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名家長
職員: 霍芳婷姑娘
費用: 免費

社交網絡系列

家長鬆一鬆 (1-3月)

P465/23

專注藝術創作的一刻，暫時放下生活的煩憂，為自己充充電！今次會一齊享受酒精畫、肌理畫及

	日期	時間
日chill	25/1, 8/2, 22/2/2024 (逢星期四)	10:30am-12:00pm
夜chill	19/1, 2/2, 23/2/2024(逢星期五)	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。

月聚越輕鬆~照顧者小組 (冬季)

P466/23

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)，以科學的角度觀察自己，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: 6/1, 3/2及2/3/2024 (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
職員: 霍芳婷姑娘
費用: \$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

P467/23

是次活動讓各位靚媽，可自己享受Me Time，學會製作 - 簡易牛軋糖、香蕉朱古力布朗尼、蘋果黃金圈，更可與其他家長一同傾傾講講，分享美食輕鬆減壓。

項目	日期	時間	名額
日食坊	26/1, 23/2, 22/3/2024 (星期五)	10:30am-12:00pm	10名
夜食坊	25/1, 22/2, 21/3/2024 (星期四)	7:30-9:00pm	10名

堂數: 4堂
地點: 本中心
對象: 子女為6-24歲兒童及青少年家長
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。

快樂家庭聯區活動

P468/23

信義會5間青少年綜合服務中心聯合籌備，給家庭一個愉快週末，營造快樂家庭的氛圍！

日期: 10/3/2024(星期日)	對象: 親子
時間: 9:00am-4:00pm	名額: 20人
堂數: 2堂	職員: 俞婷婷姑娘
地點: 本中心/錦田鄉村俱樂部	費用: 免費

桌遊進階 (1-3月)

P438/23

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：6/1、20/1、3/2、24/2、9/3、23/3/2024 (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_1

P469/23

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：21/1/2024 (日)
 時間：2:00pm-6:00pm
 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)_2

P470/23

代入不同角色的視角去找出案件的成因，並發現背後的真相~ 真相真的只有一個？

日期：25/2/2024 (日)
 時間：2:00pm-6:00pm
 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 - 沙田大圍篇2 (紅梅谷)

P471/23

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：28/1/2024(星期日)
 時間：10:00am-約3:00pm
 堂數：1堂
 集合及解散地點：本中心/將軍澳MTR
 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)
 註：1. 請穿著合適衣物及運動鞋
 2. 自備來回車船費 (約\$30)、午膳、水
 3. 1級難度 (5級最難)



遊蹤 - 離島篇 (南丫島)

P472/23

特色小店，美味小食，巨型風車，遠足旅遊好去處。

日期：	17/3/2024(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
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\$75)、午膳、水 3. 2級難度 (5級最難)

K-Pop 2024年1-3月 (小六至中學生)

P473/23

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：	6/1/2024-23/3/2024 (逢星期六，10/2除外)
時間：	4:00pm-5:00pm
堂數：	11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：	\$990(會員) \$1010 (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:25/11/2023(六)10:15am-8/12/2023(五) 9:45pm期間優先報名



Jazz Funk 2024年1-3月 (中學生)

P474/23

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：	6/1/2024 - 23/3/2024 (逢星期六，10/2除外)
時間：	5:00pm-6:00pm
堂數：	11堂
地點：	本中心
對象：	中學生
名額：	16人
職員：	李振宇先生
費用：	\$990 (會員) \$1010 (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25/11/2023(六)10:15am-8/12/2023(五) 9:45pm期間優先報名

籃球隊 (24年1-3月)

P475/23

想挑戰自己嘅籃球技術，想搵一班人一齊去比賽，就係時候喇啦！！

日期：	13/1，20/1，27/1，3/2，2/3，9/3，16/3，23/3/2024 (星期六)
時間：	11:00am-1:30pm
堂數：	8堂
地點：	本中心/尚德籃球場
對象：	7-15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)
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2L飲用水 3. 參加者可自備籃球



尚德電競龍虎榜 (24年1-3月)

P476/23

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：9/1, 16/1, 23/1, 27/2, 12/3, 19/3/2024 (星期二)
 時間：A組 7:00pm-8:00pm B組 8:00pm-9:00pm
 堂數：6堂
 地點：本中心
 對象：7-15歲青少年
 名額：每組4人
 職員：李煒濂先生 (Kaza Sir)
 費用：免費

露營遊學團

P477/23

想露營又無Gear，又無伴。就快啲嚟中心參加啦！！！！

日期：31/1/2024 (三) (營前會) 3/2(六)-4/2/2024 (日) (露營日期)
 營前會：7:00pm-8:00pm
 露營：3/2/2024 10:00am集合 4/2 2:00pm解散
 堂數：3堂
 集合地點：本中心
 地點：西貢露營地點
 對象：10-24歲青少年
 名額：10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. 參加者需自備一個至少30L或以上的背包



尚德電台 (24年1-3月)

P478/23

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：12/1-2/2/2024, 8/3-22/3/2024 (星期五)
 時間：7:30pm-9:30pm
 堂數：7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

喘息Café (24年1-3月)

P479/23

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：20/1, 27/1, 2/3, 16/2/2024 (逢星期六)
 時間：11:00am-12:00pm (準備時間)、1:00pm-2:00pm (食飯時間)、2:00pm-4:00pm (開攞時間)
 堂數：4堂
 地點：本中心
 對象：中學及大專生
 名額：不限
 職員：李煒濂先生 (Kaza Sir)
 費用：\$40 (會員) \$60 (非會員)



日落行 (24年1-3月)

P480/23

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：27/1/2024 (星期六)
 時間：4:30pm-7:30pm
 堂數：1堂
 地點：訊號山花園及星光大道
 對象：12-24 歲青少年
 名額：6人
 職員：吳月盈姑娘
 費用：\$15 (會員) \$35 (非會員)
 備註：1. 港鐵尖沙咀站集合及解散
 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、雨具。

手作・隨意

P481/23

製作心意卡或禮物時，總希望有不同的材料，中心剛好有！來搜羅一下，製作屬於你的作品送給親朋好友或自己，好好地放鬆的下午。

日期：3/2/2024 (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)

開心Share

P482/23

「咁好嘅嘢！點可以得我知」例如動漫、遊戲、美甲、音樂……等等，互相好物好事分享及介紹，長知識的晚上。

日期：19/1、2/2、1/3/2024 (星期五)
時間：7:30pm-8:30pm
堂數：3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：免費
備註：此活動需逐次報名

你唱我聽 (24年1-3月)

P483/23

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：9/1/2024-26/3/2024 (逢星期二) (公眾假期除外)
時間：8:00pm-9:30pm
堂數：11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：免費



玩到有朋友小組 (24年1-3月)

P484/23

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：9/1/2024-26/3/2024 (逢星期二) (公眾假期除外)
時間：7:00pm-8:00pm
堂數：11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：免費

試下BUSKING (24年1-3月)

P485/23

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。

練習日期：13/1/2024-3/2/2024，24/2/2024-23/3/2024 (逢星期六)
戶外日期：3/2/2024，23/3/2024 (逢星期六)
教學時間：4:30pm-6:00pm
教學地點：本中心
堂數：9堂
地點：將軍澳區
對象：中學生及大專生
職員：勞逸民先生
名額：10人
費用：免費
備註：如遇天氣問題，戶外日子會有更改。

排球初體驗 (24年1-3月)

P486/23

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：13/1/2024-3/2/2024，24/2/2024-23/3/2024 (逢星期六)
時間：2:15pm-4:00pm
堂數：9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)
備註：如遇天氣問題，活動日子會有更改。



尚德戲院 (24年1-3月)

P487/23

於週末晚上來中心一同欣賞電影，輕鬆一下，又一同傾下如何你是主角，你的選擇又會是怎樣。

日期：13/1 (星期六) · 23/2 (星期五) · 16/3/2024 (星期六)
時間：7:15pm- 9:30pm
堂數：3堂
地點：本中心
對象：中學生至大專生及其家長
名額：12人
職員：陳慧兒姑娘
費用：免費
備註：可以單次報名

「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

多元智能興趣系列

K-Pop 2024年1-3月 (幼兒)

P489/23

「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：6/1/2024-23/3/2024 (逢星期六，10/2/2024除外)
時間：1:00pm-2:00 pm
堂數：11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：\$990 (會員)\$1010 (非會員)
備註：1. 上一季舊生可於25/11/2023 (上午10:15開始)-8/12/2023 (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。

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。

幼兒系列

幼兒記憶及閱讀理解訓練班(三期)——冬季

C269/23

內容：課堂中孩子會學習世界級記憶技巧，快速有趣地認識中文生字，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、二期的不同，故此均適合新舊生報名參加。
舊生可於25/11-8/12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
6/1-9/3/2024(六) (10,17/2除外)	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——冬季

C270/23

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。
※因採用之內容與上季的不同，故此均適合新舊生報名參加。
舊生可於25/11-8/12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
6/1-9/3/2024(六) (10,17/2除外)	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(三期)——冬季

C271/23

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、二期的不同，故此均適合新舊生報名參加。
舊生可於25/11-8/12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
6/1-9/3/2024(六) (10,17/2除外)	8	2:15pm 至 3:15pm	K2至K3	12	\$530(會員) \$550(非會員)	\$371(會員) \$385(非會員)

幼兒數學遊戲(三期)——冬季

C272/23

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、二期的不同，故此均適合新舊生報名參加。

舊生可於25/11-8/12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
6/1-9/3/2024(六) (10.17/2除外)	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(三期)——冬季

C273/23

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、二期的不同，故此均適合新舊生報名參加。

舊生可於25/11-8/12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
6/1-9/3/2024(六) (10.17/2除外)	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-風景——冬季

C274/23

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。

※學生需自備乾粉彩及木顏色

舊生可於25/11-8/12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
6/1-9/3/2024(六) (10.17/2除外)	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-寵物小精靈——冬季

C275/23

內容：以大熱角色寵物小精靈作主題，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25/11-8/12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
6/1-9/3/2024(六) (10.17/2除外)	8	3:30pm 至 4:30pm	K2至K3	12	\$460(會員) \$480(非會員)	\$322(會員) \$336(非會員)

趣味英語系列

英文串字訓練班

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。

※因採用之內容與上兩季不同，故此均適合新舊生報名參加。

舊生可於25/11-8/12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——冬季	C276/23	6/1-9/3 /2024 (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——冬季	C277/23	(10.17/2 除外)	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・尤其收尾音發音不準確的毛病；
- 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、二期的不同・故此均適合新舊生報名參加。

舊生可於25/11-8/12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 (三期)一冬季	C278/23	6/1-9/3 /2024 (六) (10.17/2 除外)	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 (三期)一冬季	C279/23		8	3:30pm 至 4:30pm	小三至 小四	15	\$530	\$371
劍橋英語Flyers (三期)一冬季	C280/23		8	4:45pm 至 5:45pm	小五至 小六	15	\$530	\$371

趣味數學系列

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25/11-8/12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(二期)一冬季	C281/23	6/1-9/3 /2024 (六) (10.17/2 除外)	8	9:15am 至 10:15am	小一至 小三 (只收舊生)	14	\$510	\$357
手指巧妙速算法 初級(一期)一冬季	C282/23		8	10:15am 至 11:15am	K3至 小二	14	\$560(會員) \$580(非會員) (※)	\$407(會員) \$421(非會員) (※)
手指巧妙速算法 中級(二期)一冬季	C283/23		8	11:30am 至 12:30pm	小一至 小三 (只收舊生)	14	\$510	\$357
手指巧妙速 算法中級(一期) 一冬季	C284/23		8	12:45pm 至 1:45pm	K3至小 二 (只收舊生)	14	\$560(會員) \$580(非會員) (※)	\$407(會員) \$421(非會員) (※)

繪畫系列

卡通畫班一冬季

C285/23

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25/11-8/12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
6/1-9/3/2024(六) (10.17/2除外)	8	4:45pm 至 5:45pm	6歲或 以上	15	\$460(會員) \$480(非會員)	\$322(會員) \$336(非會員)

舞蹈系列

翩翩起舞

內容：由專業導師採用英國皇家芭蕾舞學院編排考試課程・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	C286/23	1月 (逢二)	5	4:45pm 至 5:45pm	4至6歲	14	\$425(會員) \$445(非會員)	\$297.5(會員) \$311.5(非會員)
	C287/23	2月 (逢二) (13/2 除外)	3				\$255(會員) \$275(非會員)	\$178.5(會員) \$192.5(非會員)
	C288/23	3月 (逢二)	4				\$340(會員) \$360(非會員)	\$238(會員) \$252(非會員)
翩翩起舞 預備班	C289/23	1月 (逢六)	4	3:45pm 至 4:45pm	5至7歲 (只收舊生)	14	\$360(會員) \$380(非會員)	\$252(會員) \$266(非會員)
	C290/23	2月 (逢六) (10.17/2 除外)	2				\$180(會員) \$200(非會員)	\$126(會員) \$140(非會員)
	C291/23	3月 (逢六) (30/3 除外)	4				\$360(會員) \$380(非會員)	\$252(會員) \$266(非會員)

► 舞蹈系列

翩翩起舞

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	C292/23	1月 (逢二六)	9	(二)	6至8歲 (只收舊生)	12	\$855	\$598.5
	C293/23	2月 (逢二六) (10.13, 17/2除外)	5	5:45pm 至 6:45pm (六)			\$475	\$332.5
	C294/23	3月 (逢二六) (30/3 除外)	8	1:45pm 至 2:45pm			\$760	\$532
翩翩起舞 第一級	C295/23	1月 (逢一六) (1/1 除外)	8	(一) 5:15pm 至	7至9歲 (只收舊生)	12	\$800	\$560
	C296/23	2月 (逢一六) (10.12, 17/2除外)	5	6:15pm (六) 12:45pm 至			\$500	\$350
	C297/23	3月 (逢一六)	8	1:45pm			\$800	\$560
翩翩起舞 第二級	C298/23	1月 (逢一六) (1/1 除外)	8	(一) 6:15pm 至	8至10歲 (只收舊生)	12	\$840	\$588
	C299/23	2月 (逢一六) (10.12, 17/2除外)	5	7:15pm (六) 2:45pm 至			\$525	\$367.5
	C300/23	3月 (逢一六)	8	3:45pm			\$840	\$588

► 舞蹈系列

翩翩起舞

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 第三級	C301/23	1月 (逢二六)	9	(二)	9至11歲 (只收舊生)	12	\$990	\$693
	C302/23	2月 (逢二六) (10.13, 17/2除外)	5	5:00pm 至 6:00pm (六)			\$550	\$385
	C303/23	3月 (逢二六) (30/3 除外)	8	5:45pm 至 6:45pm			\$880	\$616
翩翩起舞 第四級	C304/23	1月 (逢五六)	8	(五)	10至12歲 (只收舊生)	5	\$920	\$644
	C305/23	2月 (逢五六) (9.10, 16.17/2 除外)	4	4:45pm 至 5:45pm (六)			\$460	\$322
	C306/23	3月 (逢五六) (29.30/3 除外)	8	4:15pm 至 5:15pm			\$920	\$644
翩翩起舞 第五級	C307/23	1月 (逢五六)	8	(五)	11至14歲 (只收舊生)	5	\$960	\$672
	C308/23	2月 (逢五六) (9.10, 16.17/2 除外)	4	5:45pm 至 6:45pm (六)			\$480	\$336
	C309/23	3月 (逢五六) (29.30/3 除外)	8	5:15pm 至 6:15pm			\$960	\$672

舞蹈系列

翩翩起舞

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 第六級	C310/23	1月 (逢五六)	8	(五) 3:45pm 至 4:45pm (六) 4:45pm 至 5:45pm	12至15歲 (只收舊生)	5	\$1000	\$700
	C311/23	2月 (逢五六) (9,10, 16,17/2 除外)	4				\$500	\$350
	C312/23	3月 (逢五六) (29,30/3 除外)	8				\$1000	\$700
翩翩起舞 第八級	C313/23	1月 (逢六)	4	10:45am 至 12:15pm	12至16歲 (只收舊生)	5	\$810	\$567
	C314/23	2月 (逢六) (10,17/2 除外)	2				\$405	\$283.5
	C315/23	3月 (逢六) (30/3 除外)	4				\$810	\$567
翩翩起舞 專業級	C316/23	1月 (逢六)	4	9:45am 至 10:45am	15至17歲 (只收舊生)	5	\$560	\$392
	C317/23	2月 (逢六) (10,17/2 除外)	2				\$280	\$196
	C318/23	3月 (逢六) (30/3 除外)	4				\$560	\$392



音樂系列

鋼琴班

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25/11-8/12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) —冬季	C319/23	5/1-22/3/2024 (逢五) (9,16,23/2,1/3除外)	8	7:00pm至 9:45pm	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) —冬季	C320/23	5/1-22/3/2024 (逢五) (9,16/2除外)	10	6:30pm至 9:30pm	6歲或以上	6	
鋼琴班(三) —冬季	C321/23	6/1-23/3/2024 (逢六) (10,17/2除外)	10	10:15am 至8:15pm	6歲或以上	20	
鋼琴班(四) —冬季	C322/23	6/1-23/3/2024 (逢六) (10,17/2除外)	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) —冬季	C323/23	6/1-23/3/2024 (逢六) (10,17,24/2,2/3除外)	8	2:00pm至 9:45pm	6歲或以上	13	
鋼琴班(六) —冬季	C324/23	9/1-26/3/2024 (逢二) (13,27/2除外)	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試，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-1月	AC325/23	1月(逢一至五) (1/1除外)	22	3:30pm 至 7:00pm	小一 至 小六	48	\$1125
課餘託管-2月	AC326/23	2月(逢一至五) (9-16/2除外)	15				\$911
課餘託管-3月	AC327/23	3月(逢一至五) (29/3除外)	20				\$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)-1月	C328/23	1月(逢一,三,五) (1/1除外)	13	4:00pm 至 5:30pm	小一 至 小六	6	\$500	\$350
小學(A)-2月	C329/23	2月(逢一,三,五) (9-16/2除外)	8				\$375	\$262.5
小學(A)-3月	C330/23	3月(逢一,三,五) (29/3除外)	12				\$500	\$350
小學(B)-1月	C331/23	1月(逢一,三,五) (1/1除外)	13	5:30pm 至 7:00pm	小一 至 小六	6	\$500	\$350
小學(B)-2月	C332/23	2月(逢一,三,五) (9-16/2除外)	8				\$375	\$262.5
小學(B)-3月	C333/23	3月(逢一,三,五) (29/3除外)	12				\$500	\$350

