



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 10-12月



全新網上入籤連結

交抽籤表

2024年9月3日(星期二)
下午 2:15 至
2024年9月10日(星期二)
晚上 9:45

公開抽籤

2024年9月11日(星期三)
下午 5:00

公佈抽籤結果

2024年9月11日(星期三)
晚上 7:00

會員報名日

2024年9月14日(星期六)
下午 2:15 至 5:45 及
晚上 7:00 至 9:45

公開報名日

2024年9月17日(星期二)
下午 2:15

地址：將軍澳尚德邨尚智樓四樓平台

電話：21783118

傳真：22170778

網址：<http://stit.elchk.org.hk>

目錄



中心資訊	P.2-8
季訊專題	P.9
永續發展目標	P.10-11
中心特別活動	P.12-17
兒童活動系列	P.18-22
家長及親子活動系列	P.23-32
青少年活動系列	P.33-41
多元智能系列	P.42-51

機構介紹

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。

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

信義一家，由使命出發

熱帶氣旋及暴雨警告之安排

一般而言，將有以下安排：

警告 / 信號	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)
黃色暴雨警告	✓	✓	✓	✗
紅色暴雨警告	✓	✓	✗	✗
黑色暴雨警告	✗ (註 3)	✗ (註 3)	✗ (註 4)	✗
1 號熱帶氣旋警告	✓	✓	✓	✗ (註 2)
3 號熱帶氣旋警告	✓	✓	✗ (註 5)	✗
8 號或較高熱帶氣旋警告	✗ (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 號熱帶氣旋警告時，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分照顧，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 號或較高熱帶氣旋警告時，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 號或較高熱帶氣旋警告或黑色暴雨警告信號時，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 8 號或較高熱帶氣旋警告或黑色暴雨警告信號後兩小時，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 (stt@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)	<ul style="list-style-type: none"> 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 14/9/2024(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 3/9/2024(二) 下午 2:15 至 10/9/2024(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 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 11/9/2024(三) 下午 5:00 公開抽籤並於 11/9/2024(三) 晚上 7:00 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 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 / 或「家庭活動報名表」於 14/9/2024(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 17/9/2024(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。

活動報名須知

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

1

3/9/2024(二)下午 2:15 至
10/9/2024(二)晚上 9:45
遞交抽籤表格
注意：帶備有效會員証
(2024 年 11 月 1 日或之後)

2

11/9/2024(三)下午 5:00 公開抽籤
11/9/2024(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

4

17/9/2024(二)下午 2:15 開始
公開報名日

3

14/9/2024(六)下午開始
中籤者按時段報名
請帶備：
1. 有效會員証(2024 年 11 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)

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、鄭展邦、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

莊雅婷

會計文員

李思敏

文員

黃文峰

服務助理

劉愛蘭

特別通知

行政助理曾偉倫先生已於 6 月 1 日正式離職，祝福 Terry 在新工作崗位上工作順利。
社工尹慧蘭姑娘將於 9 月 1 日正式離職，祝福 Morness 和他的家人主內平安，生活愉快。

新同事介紹((莊雅婷))

大家好，我係新入職的行政助理 Vicky，我平時鍾意煲劇、做瑜珈同去旅行，好開心可以加入中心為大家服務，歡迎大家多 d 來到中心參加活動啦。



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

相信家長都曾聽過，衛生署建議 2 至 6 歲的幼兒，每天應累積最少 180 分鐘的體能活動，當中包括低等、中等和劇烈 度 3 個級別。運動的好處除有助保持幼兒心臟血管健康、促進新陳代謝、刺激骨骼成長、鍛煉肌肉和手腳協調外，更有效預防肥胖和慢性疾病。運動更有助幼兒在心理及社交學習，可增 認知能力，特別是記憶力和專注力。研究顯示，學童體能活動量與學業表現成正比，正是相得益彰。

眾所周知，運動應當持之以恆，父母如能與子女一起運動，非但能幫助子女養成勤做運動習慣，有效增進親子關係，且家長本身也獲取相同的益處。以下介紹在家中也可以進行的簡易運動：

1. 坐飛毯

玩法：家長與孩子同坐在一條大毛巾上，各自抓住摺起毛巾的兩角；兩人同時運用雙腳伸直和屈曲使毛巾推移前進，合力到達終點。

變化動作：可轉換前後坐、或平排坐等不同位置進行，或計時在指定時間內完成。

2. 扮動物

玩法：家長說出動物名稱，孩子立即模仿所說動物的動作姿勢。

變化玩法：其中一人做動作，讓對方猜測是哪種生物。



3. 接毛巾

玩法：家長或孩子先將不同顏色的毛巾在中間打結；家長背向孩子，向後拋出毛巾，同時說出其中一條毛巾的顏色；孩子需接住所說顏色的毛巾。

變化玩法：將毛巾拋向不同方向讓孩子走動的幅度更大；或要求接住其中兩條指定顏色的毛巾。

參考資料：幼營喜動校園 (<https://www.startsmart.gov.hk/>)，歡迎登入了解或細閱。

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



尚聲

如果你想 **Level Up** ,

或者只係想隨意嘢 ,



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

聖誕狂 FUN 親子 Party

活動編號：P278/24

內容：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：14/12/2024 (星期六)

時間：2:30pm-4:30pm

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。
4. 此活動符合《課餘託管 1 + 1 家庭輔導支援計劃》

靈性關懷大旅行

活動編號：P280/24

內容：每年的大旅行都為家庭提供了放鬆身心靈的機會，中心本年亦以靈性關懷為主題，為大家設計有趣且有愛的親子活動，讓大家一起共渡歡樂時光。

日期：10/11/2024(星期日)

時間：9:00am-4:00pm

堂數：2 堂

地點：度假營地(暫定)

對象：育有 6-24 歲子女之家庭

名額：100 人

職員：黃旻晞姑娘

費用：\$55(會員) \$75(非會員)
大小同價

備註：費用已包來回車費

週末「童」你 Fun Fun Fun(10-12 月 2024 年)

活動編號：P281/24

內容：每月第一個中心開放星期六下午時段為大家預備不同活動，實行同大家玩 玩 玩，以歡渡一個愉快的週末。

日期：5/10、9/11 及 7/12/2024 (星期六)

時間：3:00pm-5:00pm

堂數：3 堂

地點：本中心

對象：中心會員

名額：50 人(每次)

職員：李凱莉姑娘 (Cherry 姑娘)

費用：免費

備註：所有活動只需即場報名，敬請留意。

友里伴 · 文化交流共融計劃 2.0

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。

* 此計劃鳴謝民政事務總署撥款贊助。



友里伴 · 義工師友同樂日

活動編號：HA4P271/24

內容：義工服務前一齊同玩同樂，互相認識，準備義工服務日。

日期：2024年9月27日（星期五）

時間：7:00pm-10:00pm

堂數：1堂

地點：本中心

對象：中心會員

名額：20人（本地）30人（少數族裔）

職員：俞婷婷姑娘

費用：全免

備註：(1) 參加者必須同時參加「友里伴 · 文化體驗同樂日」服務。
(2) 活動會有大食會部份，中心會準備輕便食物。

友里伴 · 食在南亞

活動編號：HA4P272/24

內容：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，再分享予將軍澳街坊！

日期：5/10、12/10、26/10及16/11
（星期六）

時間：10:30am-12:00pm

堂數：4堂

地點：本中心

對象：小四至中二學生

名額：10人

職員：俞婷婷姑娘

費用：全免

備註：請自備食物盒帶走製成品。

友里伴 · 文化體驗同樂日

活動編號：HA4P273/24

內容：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、南亞體驗工作坊、遊戲攤位及南亞彩繪攤位。

日期：2024年10月6日（星期日）

時間：2:00pm - 6:00pm

堂數：1

地點：本中心

對象：社區人士

名額：不限

職員：俞婷婷姑娘

費用：全免

友里伴 · 師友縫紉班 (Tailoring Class)

活動編號：HA4P274/24

內容：由本地婦女教授南亞婦女縫紉技巧。

日期：6/11/2024-27/11/2024（逢星期三）

時間：11:00am-12:30pm

堂數：4堂

地點：本中心

對象：南亞裔婦女

名額：10人

職員：俞婷婷姑娘

費用：全免

友里伴 · 肚皮舞班

活動編號：HA4P275/24

內容：一齊認識肚皮舞，同玩同樂！

日期：2/10/2024 - 23/10/2024
（逢星期三）

時間：10:30am - 12:00pm

堂數：4堂

地點：本中心

對象：本地及少數族裔家長

名額：5人（本地家長）5人（少數族裔家長）

職員：俞婷婷姑娘

費用：全免

備註：請自備水及穿著運動服飾。

友里伴 · 節日文化祭

活動編號：HA4P276/24

內容：透過有趣攤位，認識南亞文化及中國文化，了解我們的「相同」與「不同」，一齊玩遊戲贏禮物啦！

日期：2024年9月10-20日

時間：中心開放時間

堂數：18節

地點：本中心

對象：社區人士

名額：不限

職員：俞婷婷姑娘

費用：全免

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*

EM tuition Class (2024)

活動編號：FP279/24

Content：Provide learning support for EM children.

Date：Start at 2/10/2023 (Every Tuesday and Thursday)

Time：4:00pm-5:30pm / 5:30pm-7:00pm

Session：60 class

Venue：ELCHK, Sheung Tak Integrated Youth Service Centre

Target：P.1 - P.6 student

No. of Participants：8

Fee：\$0

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

心耕細作 · 尚德農圃計劃 (2024 年秋)

活動編號：SYP277/24

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：7/12/2024 (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：
1. 農圃農作物可自由選擇，由觀賞植物，到食用植物亦可。
 2. 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。
 3. 第一次參與朋友將獲中心提供一次農圃物資。
 4. 每個報名組別人數不限，只需要一人報名作聯絡用途。
 5. 澆水施肥等日常照顧乃個人責任，請自行安排。
 6. 如希望參與農圃計劃，參加者必須先出席簡介會。
 7. 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。
 8. 不足 14 歲參加者，聚會須由家屬陪同參加。
 9. 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。

《全民造 SEN》3.0 ~ 兒童創藝市集

嚟到第 3 年的《全民造 SEN》兒童市集，一眾 10-12 歲的「小店長」將會走進社區，正式於大型商場和大家見面。

各位會員或社區人士，如果想用行動支持一班 SEN 同學用心製作的產品，記得抽空來逛逛哦~

市集日期：2024 年 11 月 30 日 (星期六)

市集地點：將軍澳新都城中心 3 期 (暫定)

市集時間：12:00-3:00PM



*** 當日市集所有收益將全數撥捐至相關社企或慈善團體**

桌遊初階 (10-12 月)

編號：P282/24
 內容：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：12/10、26/10、9/11、23/11、7/12/2024 (星期六)
 時間：3:30pm - 5:00pm
 堂數：5 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：\$25 (會員)

SEN 星小廚神 (秋季)

活動編號：P283/24
 內容：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。
 日期：19/10、9/11、23/11 及 7/12/2024 (星期六)
 時間：2:30pm-3:45 pm
 堂數：4 堂
 地點：本中心
 對象：懷疑或已確診有 SEN(特別學習需要)之兒童
 名額：6 人
 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。

跳出我天地 (10-12 月)

內容：「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：5/10/2024 - 28/12/2024 (逢星期六，2/11、21/12 暫停)

活動編號	P284/24	P285/24	P286/24
組別	A	B	C
日期	5/10/2024 - 28/12/2024 (逢星期六，2/11 暫停)		5/10/2024 - 28/12/2024 (逢星期六，2/11、21/12 暫停)
時間	1:00pm - 2:00pm	2:00pm - 3:00pm	3:00pm - 4:00pm
堂數	12	12	11
地點	本中心	本中心	本中心
對象	小一至小二學生	小三至小四學生	小五至小六學生
名額	16 人	16 人	16 人
費用	\$1200 (會員)	\$1200 (會員)	\$1100 (會員)

職員：李振宇先生
 備註：1. 上一季舊生可於 31/8(上午 10:15 開始)-13/9(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。

甜心小廚師 (秋季)

活動編號：P287/24
 內容：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	19/10、9/11、23/11 及	10:00am -11:15am	6-12 歲兒童	6 人
第 2 組	7/12/2024 (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。

《靜 SEN 童行》 專注培訓小組 (第四期)



活動編號：P288/24
 內容：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：14/10、21/10、28/10、4/11、11/11/2024 (星期一)
 時間：5:15pm-6:00pm
 堂數：5 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：\$50(會員) \$70(非會員)

《靜 SEN 童行》 專注培訓小組 (第五期)



活動編號：P289/24
 內容：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：2/12、9/12、23/12/2024 及 6/1、13/1、20/1/2025 (星期一)
 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)

電競樂 (2024 年 10-12 月)

活動編號: P290/24

內容: 上學有點累? 不如一齊打機鬆一鬆!

組別	日期	時間
第一組 - Switch	4/10/2024 (星期五)	7:30pm-9:00pm
第二組 - Switch	26/10/2024 (星期六)	7:30pm-9:00pm
第三組 - Switch	29/11/2024 (星期五)	7:30pm-9:00pm
第四組 - Switch	14/12/2024 (星期六)	7:30pm-9:00pm
第五組 - Switch	27/12/2024 (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 (Cherry 姑娘)

費用: 免費

備註: 每人最多參加二組。

氣球紮藝「童」樂日
(12 月 2024 年)

活動編號: P291/24

內容: 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: 14/12/2024 (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 (Cherry 姑娘)

費用: \$10 (會員) \$30 (非會員)

Pokemon 卡牌對戰日

活動編號: P292/24

內容: Pokemon 卡牌對戰

日期: 14/12/2024 (星期六)

時間: 3:00-5:30pm

堂數: 1 堂

地點: 本中心

對象: 6-12 歲之兒童

名額: 8 人

職員: 鄭展邦先生 (邦 sir)

費用: \$20 (會員) \$40 (非會員)

備註: 1. 入場比賽參加者即送「寶可夢集換式卡牌遊戲」擴充包一包

2. 比賽冠軍將獲得「寶可夢集換式卡牌遊戲」擴充包

Pokemon 卡牌小組

活動編號: P293/24

內容: Pokemon 卡牌教學、社交禮儀

日期: 6/12、13/12、27/12/2024

(逢星期五)

時間: 7:15pm-8:15pm

堂數: 3 堂

地點: 本中心

對象: 6-12 歲之兒童

名額: 8 人

職員: 鄭展邦先生 (邦 sir)

費用: \$20 (會員) \$40 (非會員)

備註: 1. 參加者需要自備卡牌

2. 小組參加者獲得「寶可夢集換式卡牌遊戲」擴充包一包

智叻小野人
(24 年 10-12 月)

活動編號: P295/24

內容: 透過活動我地可以學到點樣在野外玩得開心又放心之餘, 仲可以學到點自理及保護自己

日期: 26/10, 16/11, 7/12/2024

(星期六)

時間: 11:00am-3:00pm

堂數: 3 堂

地點: 本中心

對象: 8-15 歲青少年

名額: 10 人

職員: 李焯濂先生 (Kaza Sir)

費用: \$20 (會員) \$40 (非會員)

備註: 1. 參加者需穿著合適的課堂進行課堂

2. 參加者需自備 20L 背包及 2L 飲用水

3. 參加者需自備 \$50

中國舞興趣班
(24 年 10-12 月)

活動編號: P294/24

內容: 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, 教導全新舞種「中國舞」, 讓小朋友認識及體驗中國的期中一的富有特色的文化, 並且提升個人自信心。有興趣嘅你, 快啲報名!!

日期: 5/10/2024-21/12/2024

(逢星期六)

時間: 1:00pm-2:00pm

堂數: 12 堂

地點: 本中心

對象: 小一至小六學生

名額: 10 人

職員: 李焯濂先生 (Kaza Sir)

導師: 郭懿樂小姐

費用: \$960 (會員) \$980 (非會員)

備註: 參加者需自備合適的跳舞鞋

秋季生日派對

活動編號: P296/24

內容: 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: 14/12/2024 (星期六)

時間: 11:30am-1:00pm

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 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。

讓孩子在愛中成長

長腿叔叔信箱地址：九龍窩打老道50A信義樓一字樓

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：

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」

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 月至今參與中心舉辦活動(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	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 月至今		
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，必須出示有效網友證以獲取特別優惠。		

季會日期及時間：
2024年9月6日(星期五)
7:30pm-9:00pm

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 - A 課程 (冬)

活動編號: P297/24

如果你與子女相處，時常「火星撞地球」，「講唔夠 3 句就嗌交」，A 課程可能幫到你。A 課程內容主要協助家長及子女，如何有效處理鬨怒及學習掌握與家人如何有效溝通的方法，互相學習同理對方的感受及想法。

項目	日期	時間	地點	備註
親子平衡小組	6/12, 13/12, 20/12/2024 及 3/1, 10/1, 17/1/2025 (五)	7:30-9:00pm	本中心	出席率達 70% 並成功完成義工服務可免費參與
義工服務 長者中心探訪 (待定)	18/1/2025 (六)	10:00am-12:00pm	待定	
獎勵活動 親子黃昏營	18/1/2025 (六)	2:30pm-9:00pm	獅子會青年營 任食 BBQ 黃昏營 (暫定)	

堂數：(親子平衡小組) 6 堂 (義工服務) 1 堂 (獎勵活動) 2 堂

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

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。

《正在靜觀》正念親子教養法 - 家長講座

活動編號: P298/24

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: 8/11/2024 (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》

自我增值系列

尚德縫補寶 2.0



活動編號: P299/24

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: 10/10、17/10、24/10、31/10/2024 (逢星期四)

時間: 10:00am-11:30am

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: 導師由本會北區青少年綜合服務中心「相縫衣車隊」義工 / 中心義工教授

MAMA Workout! 體能小組 (5)



活動編號: P300/24

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: 10/10、17/10、24/10、31/10、7/11、14/11、21/11/2024 (逢星期四)

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: 中心可提供瑜伽墊，家長亦可自行攜帶

MAMA Workout! 體能小組 (6)



活動編號: P301/24

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: 28/11、5/12、12/12、19/12/2024 (逢星期四)

時間: 10:00am-11:15am

堂數: 4 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: \$25(會員) \$45(非會員)

備註: 中心可提供瑜伽墊，家長亦可自行攜帶

家長 ART · REST 工作坊

活動編號：P302/24

以美觀的家居飾品為主題，家長也可以使用編織、藝術創作等來製作自己喜歡又實用的物件。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：18/10、25/10、15/11、22/11、6/12、13/12（逢星期五）

時間：10:00am-11:30am

堂數：6 堂

地點：本中心

對象：育有 6-24 歲子女之家長

名額：12 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

失敗節推廣攤位



活動編號：P303/24

大部分社會充斥著對「成功」的追捧，對於「失敗」則是充滿排斥、不認可，並且過於著重「結果」而忽略「過程」。13/10 是芬蘭的「失敗日」，本中心亦藉此機會舉行失敗節活動，旨在推廣犯錯是生活中正常和健康的一部分的信息，鼓勵大眾真心接納自己的失敗，以及從失敗中學習，也是接納自己、愛自己的重要一環，歡迎區內家庭一同參與。

日期：12/10/2024（星期六）

時間：2:15pm-5:45pm

地點：本中心

對象：區內任何人士

名額：不限

職員：黃旻晞姑娘

費用：全免

快樂家長健體班 (10-12 月 2024 年)



活動編號：P304/24

教授及練習瑜珈動作，家長可學習靜修，讓身心平靜。

日期：8/10/2024-17/12/2024(逢星期二)

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 31/8/2024 (上午 10:15 開始)-13/9/2024 (晚上 9:45) 期間優先報名。

3. 中心可提供瑜珈墊，家長亦可自行攜帶。

減壓健體班 - 實踐班 (10-12 月 2024 年)



活動編號：P305/24

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：2/10/2024-18/12/2024 (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 - 基本及活躍網友 \$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 31/8/2024(上午 10:15 開始)-13/9/2024(晚上 9:45) 期間優先報名。

3. 中心可提供瑜珈墊，家長亦可自行攜帶。

服務社群系列

兒童一家義 ~

《@Love 嘉年華》推廣攤位義工



活動編號: P306/24

每年中心均會支持社區參與計劃—西貢區「凝聚家庭 齊抗暴力」活動 ~@LOVE # 家添愛 2024 的大型活動「@LOVE in the City 嘉年華會」，如果有興趣，歡迎家長連同子女一同參加義工服務，共同宣揚「家愛和平」的訊息。

內容：義工服務日

日期：8/12/2024 (星期日)

時間：下午 12:00-5:30pm (按分工時間安排)

地點：本中心 / 西貢海濱長廊 (包來回旅遊巴接送)

堂數：1 堂

對象：中心會員及其家庭

名額：6 個家庭 (需至少一大人及一兒童)

職員：霍芳婷姑娘

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》

社交網絡系列

@ love 家長鬆一鬆 (10-12 月)



活動編號: P307/24

專注藝術創作的一刻，暫時放下生活的煩憂，為自己充充電！

項目	日期	時間
日 chill	4/12、11/12、18/12/2024 (逢星期三)	10:30am-12:30pm
夜 chill	6/12、13/12、20/12/2024 (逢星期五)	7:30pm-9:30pm

堂數：各 3 堂

地點：本中心

對象：區內家長

名額：每組 10 人 (只可參加一組)

職員：俞婷婷姑娘

費用：\$10 (會員) \$30 (非會員)

備註：活動後可帶走製成品。

月聚越輕鬆 ~ 照顧者小組 (秋季)



活動編號: P308/24

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。

內容：· 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：5/10、9/11 及 14/12/2024 (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

活動編號: P309/24

是次活動讓各位靚媽，可自己享受 Me Time，學會製作 --- 咖哩角、自製蝦餃及自製素帶子，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	25/10、22/11、20/12/2024 (星期五)	10:30am-12:00pm	8 名
夜食坊	24/10、21/11、19/12/2024 (星期四)	7:30pm-9:30pm	8 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。

家長每月聚會 - 康樂棋

活動編號：P310/24

透過康樂棋聯誼，讓家長輕鬆做吓運動之餘，可以一齊聚會一下。

日期：8/10、5/11、3/12/2024(每月第一個星期二)

時間：10:30am-11:30am

堂數：3 堂

地點：本中心

對象：育有 6-24 歲之兒童及青少年家長

名額：6-8 人

職員：鄭展邦先生(邦 sir)

費用：免費

備註：1. 參加者需要成為中心會員

2. 活動適合康樂棋新手及有經驗參加者

桌遊進階 (10-12 月)

活動編號：P282/24

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：12/10、26/10、9/11、23/11、7/12/2024 (星期六)

時間：5:30pm - 7:00pm

堂數：5 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：\$25 (會員)

預約活動

劇本殺 LARP 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：中學生或以上人士

職員：李振宇先生

費用：\$10(會員) \$30(非會員)

預約活動

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 TFC_11

活動編號：P311/24

在遊戲中，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：30/11/2024 (星期六)

時間：2:00pm- 約 5:00pm

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)

同理探索劇場 EJL_11

活動編號：P312/24

透過活動發展並鞏固同理心、鍛鍊多角度思考、提升人際交往能力、提升語言組織能力，代入不同角色的視角去找出事件的成因，並發現背後的真相 - 真相真的只有一個？

日期：16/11/2024 (星期六)

時間：2:00pm - 約 6:00pm

地點：本中心

對象：12-24 歲

名額：6 人

職員：李振宇先生

費用：\$10 (會員) \$30 (非會員)

K-Pop 2024 年 10-12 月 (小六至中學生)

活動編號：P313/24

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：5/10/2024 - 28/12/2024 (逢星期六，2/11、21/12 暫停)

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：\$1100 (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 7/9 (上午 10:15 開始) - 13/9 (晚上 9:45) 期間優先報名

遊蹤 - 挑戰尖尖尖之一 (釣魚翁)

活動編號：P314/24

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：01/12/2024 (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 \$30)、午膳、水

3. 3 級難度 (5 級最難)

Jazz Funk 2024 年 10-12 月 (中學生 +)

活動編號：P315/24

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：5/10/2024 - 28/12/2024 (逢星期六，2/11、21/12 暫停)

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：\$1100 (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 7/9 (上午 10:15 開始) - 13/9 (晚上 9:45) 期間優先報名

輕鬆 SET 頭 DIY

活動編號：P316/24

有時出街想髮型有點變化，但又唔知可以點做？在這個班，我們會一同學習不同技巧同髮型，並有互相練習及自己練習的部分，務求令到大家可以 DIY 靚靚出街 ^^

日期：3/10-24/10/2024 (逢星期四)

時間：7:00pm-8:00pm

堂數：4 堂

地點：本中心

對象：中學生至大專生

名額：6 人

職員：陳慧兒姑娘

費用：\$10 (會員) \$30 (非會員)

樹窿訴心聲 (中學組) (24年10-12月)



活動編號: P317/24

「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，10月逢星期四晚上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：10月逢星期四
 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 (24年10-12月)

活動編號: SYP318/24

參加者將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：5/10 - 19/10/2024 (逢星期六)
 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. 鳴謝西貢民政事務處贊助此活動
 2. 外出活動地點及時間將就戶外活動而更改，將與組員一同編排

青年一家義 (24年10-12月)



活動編號: P319/24

透過義工服務，發揮助人精神，將愛心傳達將軍澳社區。

日期：(預備)5/10及12/10/2024、(服務)19/10/2024 (逢星期六)
 時間：11:00am-1:00pm
 堂數：3
 地點：本中心或戶外地點
 對象：12歲以上會員，歡迎親子參與
 名額：10人
 職員：陳慧兒姑娘
 費用：免費
 備註：服務對象為區內有需要人士，內容將於第一次活動公佈。

精神健康體驗館



活動編號: P320/24

想去「一票難求」的<青山醫院精神健康體驗館 Mind Space>參觀及體驗就要留意了！我們與公司仁孚行合作，舉辦今次的參觀體驗活動，讓參加者認識更多精神健康的資訊。

<精神健康體驗館 Mind Space>設有五個展區，各有獨特內容：
 時光隧道 - 回顧香港精神科之發展；
 腦海導航 - 了解各精神療法如何治療精神病；
 復康新知 - 了解心理社會療法如何幫助精神病患者復元；
 全人健康 - 全面精神健康資訊；
 思覺交流 - 病徵體驗及真人圖書館分享，讓參加者體會患者之感受。
 而體驗館內更設有「徵狀體驗室」，參加者可透過模擬體驗及即場解說，親身了解部分常見的精神病徵狀。

日期：26/10/2024 (星期六)
 時間：12:30pm- 5:30pm
 堂數：1堂
 地點：本中心集合及解散；參觀地點為青山醫院精神健康體驗館
 對象：中一至中三學生
 名額：20人
 職員：陳慧兒姑娘
 費用：免費
 備註：已包來回旅遊巴

我手・影我心 (24年10-12月)

活動編號: P321/24

看看香港不同角落、看看自己心靈，給自己或身邊人製作心意卡，帶著你的手機，我們一起出發。

日期：5/10/2024 (星期六)
 時間：2:00-4:00pm
 堂數：1堂
 地點：旺角
 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. 港鐵旺角站集合及解散
 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、防蚊及雨晴用品。

你有煩惱我地解決小組 (24年10-12月)



活動編號：P322/24

世間有太多事要煩，太多野要處理，一個人諗唔通，唔緊要，我地小組一齊去諗辦法解決，仲諗??一齊黎傾，一齊黎講。

日期：8/10/2024-17/12/2024(隔星期二)

時間：8:00pm-9:30pm

堂數：6堂

地點：本中心

對象：中學生及大專生

名額：10人

職員：勞逸民先生(\$1 Sir)

費用：免費

玩到有朋友小組(24年10-12月)

活動編號：P323/24

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：8/10/2024-17/12/2024(隔星期二)

時間：7:00pm-8:00pm

堂數：6堂

地點：本中心

對象：中學生及大專生

名額：10人

職員：勞逸民先生(\$1 Sir)

費用：免費

試下 BUSKING (24年10-12月)

活動編號：P324/24

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。

日期：5/10/2024 - 14/12/2024(逢星期六，2/11 暫停)

時間：4:30pm-6:00pm

堂數：10堂

地點：本中心及將軍澳區

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

備註：如遇天氣問題，場地會有更改至室內及轉為直播。

玩轉愛情心理學(24年10-12月)

活動編號：P325/24

當愛情來臨時，如何駕馭愛情？想了解自己愛情觀？一齊玩轉愛情心理學，齊齊探討自己的愛情啦！

日期：12/10/2024-21/12/2024(逢星期六，2/11 暫停)

時間：2:15pm-4:00pm

堂數：10堂

地點：將軍澳區室外場地

對象：中學生

名額：10人

職員：勞逸民先生(\$1 Sir)

費用：\$30(會員)\$50(非會員)

備註：如遇天氣問題，活動日子會有更改。

尚德槍會 STGC (24年10-12月)

活動編號：P326/24

想試下射氣槍嘅快感？想訓練自己有自律性？想令自己有吸引力？就黎槍會試下啦，我地有男有女，齊齊玩槍，齊齊玩樂中學習，岩晒想玩槍嘅你。

日期：4/10/2024 - 20/12/2024(逢星期五)(公眾假期除外)

時間：7:30pm-10:00pm 及

日期：5/10/2024 - 14/12/2024(逢星期六，2/11 暫停)(公眾假期除外)

時間：10:30am-1:00pm

堂數：20堂

地點：本中心

對象：中學生及大專生

名額：16人

職員：勞逸民先生

費用：\$240(會員)\$260(非會員)

飛鏢體驗班

活動編號：P327/24

飛鏢係大人玩意？青少年挽唔挽得？難唔難上手？不如搵埋三五知己嚟試下

日期：18/10/2024(星期五)

時間：8:00pm-9:00pm

堂數：1堂

地點：本中心

對象：13-24歲青少年

名額：8人

職員：李煒濂先生(Kaza Sir)

費用：免費

親子 Camping 2024

活動編號：P328/24

平時生活咁忙，係唔係無咩時間同仔女相處。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。

營前會日期：3/12/2024(星期二)

時間：7:30pm - 8:30pm

活動日期：7/12 - 8/12/2024

時間：7/12 3:00pm - 8/12 2:00pm

堂數：3 堂

地點：西貢創興水上活動中心（待定）

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. 參加者請自行預備交通費用 (\$50)

2. 青少年參加者最少需一名家長陪同

尚德電競龍虎榜 (24 年 10-12 月)

活動編號：P329/24

想打下機識下朋友仔就落嚟啦，我地有好多唔同類型嘅 Game 挽㗎！！

日期：8/10/2024 - 26/11/2024 (逢星期二)

時間：A 組：7:30pm - 8:30pm B 組：8:30pm - 9:30pm

堂數：8 堂

地點：本中心

對象：中學及大專生

名額：8 人(每組 4 人)

職員：李煒濂先生 (Kaza Sir)

費用：免費

野炊學堂 (24 年親子篇)

活動編號：P330/24

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：23/12/2024(星期一)

時間：11:00am-4:00pm

堂數：1 堂

地點：西貢

對象：13-24 歲青少年及其家長

名額：16 堂

職員：李煒濂先生 (Kaza Sir)

費用：\$60(會員) \$80(會員)

備註：參加者需自行準備車資 (\$50)

開心 Share (24 年 10-12 月)

活動編號：P331/24

分享與聆聽，這晚的你可能是準備充足的分享者、亦可能是尊重與專心的聆聽者，一起輕鬆地長知識的晚上。

日期：17/10、31/10、14/11、28/11、12/12/2024 (星期四)

時間：7:30pm-8:30pm

堂數：5 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

青年尚德戲院 (24 年 10-12 月)

活動編號：P332/24

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：25/10、15/11、13/12/2024 (星期五)

時間：7:30pm-9:30pm

堂數：3 堂

地點：本中心

對象：12 歲或以上會員（歡迎親子會員參加）

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

日落行 (24 年 10-12 月)

活動編號：P333/24

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：7/12/2024 (星期六)

時間：4:15pm-7:45pm

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、防蚊及雨晴用品。

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

幼兒劍橋英語(二期)一秋季

活動編號：C195/24

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31/8(上午10:15開始)-13/9(晚上9:45前)期間優先報名。

※ 此活動乃屬長期活動(包括24年7月至25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
12/10-7/12/2024(六) (2/11除外)	8	2:15pm至 3:15pm	K2至 K3	12	\$550(會員) \$570(非會員)	\$385(會員) \$399(非會員)

幼兒數學遊戲(二期)一秋季

活動編號：C196/24

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31/8(上午10:15開始)-13/9(晚上9:45前)期間優先報名。

※ 此活動乃屬長期活動(包括24年7月至25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
12/10-7/12/2024(六) (2/11除外)	8	3:30pm至 4:30pm	K2至 K3	12	\$550(會員) \$570(非會員)	\$385(會員) \$399(非會員)

幼兒英語拼音會話遊戲(二期)一秋季

活動編號：C197/24

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31/8(上午10:15開始)-13/9(晚上9:45前)期間優先報名。

※ 此活動乃屬長期活動(包括24年7月至25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
12/10-7/12/2024(六) (2/11除外)	8	4:45pm至 5:45pm	K2至 K3	12	\$550(會員) \$570(非會員)	\$385(會員) \$399(非會員)

蠟筆畫-Q版動物一秋季

活動編號：C198/24

內容：以Q版動物作主題，由淺入深，教導幼兒蠟筆使用方法及技巧，繪畫不同題材作品。從而培養幼兒的繪畫興趣。

※ 學生需自備A4畫簿及蠟筆

舊生可於31/8(上午10:15開始)-13/9(晚上9:45前)期間優先報名。

※ 此活動乃屬長期活動(包括24年7月至25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
12/10-7/12/2024(六) (2/11除外)	8	2:15pm至 3:15pm	K2至 K3	12	\$480(會員) \$500(非會員)	\$336(會員) \$350(非會員)

趣味中文系列

中文作文及閱讀理解

內容：大部分學生面對作文時，都會感到十分煩惱！主要因為同學未習慣創作文章，想不出應寫的話題，以及中文底子不夠好，未能夠我手寫我心。一般學生掌握技巧後，作文成績都會大大提升。本活動教授多種體裁的作法；教導寫作技巧、大綱的運用；不同的文法、句式等，培養學生的寫作及創作能力。

本活動教授學生運用腦筋，利用技巧去找出閱讀理解試卷題目的答案。我們會引導學生把文章當作地圖一般看待，作答題目時，就視作於地圖中尋找目標一樣，以提升學生作答閱讀理解題目的興趣，大部分學生掌握了應付閱讀理解題目之技巧後，考試成績都大大提升。

暑期舊生可於31/8(上午10:15開始)-13/9(晚上9:45前)期間優先報名。

※ 此活動乃屬長期活動(包括24年7月至25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
中文作文及閱讀理解A一秋季	C199/24	12/10-7/12/2024 (六)	8	11:30am至 12:30pm	小一至 小三	15	\$550(會員) \$570(非會員)	\$385(會員) \$399(非會員)
中文作文及閱讀理解B一秋季	C200/24	(2/11除外)	8	10:15am至 11:15am	小四至 小六	15	\$550	\$385

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。

※ 因採用之內容與上季不同，故此均適合新舊生報名參加。

舊生可於 31/8(上午 10:15 開始)-13/9(晚上 9:45 前)期間優先報名。

※ 此活動乃屬長期活動(包括 24 年 7 月至 25 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 一秋季	C201/24	12/10-7/12/2024 (六)	8	10:15am 至 11:15am	小一至小三	15	\$540(會員) \$560(非會員)	\$378(會員) \$392(非會員)
英文串字訓練班 B 一秋季	C202/24	(2/11 除外)	8	11:30am 至 12:30pm	小四至小六	15	\$540	\$378

劍橋英語 Starters 及英語文法一秋季

活動編號：C203/24

內容：教授學生英語文法及應付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)教授同學英語文法；
- 2) 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通病；
- 3) 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；
- 4) 聆聽(Listening)訓練，以 Pass Paper 教授技巧；5) 模擬考試對卷。

課程亦會將英語文法分類解說，讓學生更易掌握文法知識；教授重要語法術語、常用詞語及片語、英文慣用語(Idioms)、詞語配搭之變化及短語動詞之運用。

※ 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 31/8(上午 10:15 開始)-13/9(晚上 9:45 前)期間優先報名。

※ 此活動乃屬長期活動(包括 24 年 7 月至 25 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
12/10-7/12/2024(六) (2/11 除外)	8	2:15pm 至 3:15pm	小一至小二	15	\$550(會員) \$570(非會員)	\$385(會員) \$399(非會員)

英語作文及閱讀理解

內容：一般學生面對英文作文時，都會感到十分煩惱！主要因為學生們所學識的英文字，並不够用於作文當中，也因為英文底子不够好，所以面對英文作文時，都會感到恐懼。本活動引導學生活用自己的英文生字庫，再加上修飾句子以及情感與語氣表達句子，更容易美化文章及擴大自己英文作文字數。一般學生掌握技巧後，英文作文成績都會大大提升。本活動教授多種體裁的格式作法；教導寫作技巧、大綱的運用；不同的文法、句式等，培養學生的寫作及創作能力。

而大部分學生面對英語閱讀理解時，都會因不理解文章內的大量英語生字而不知所措，導致影響英語考試成績。本活動教授學生運用腦筋，利用技巧去找出英語閱讀理解試卷題目的答案。我們會引導學生把文章當作地圖一般看待，作答題目時，就視作於地圖中尋找目標一樣，以提升學生作答閱讀理解題目的興趣。大部分學生掌握了應付英語閱讀理解題目之技巧後，考試成績都大大提升。

暑期舊生可於 31/8(上午 10:15 開始)-13/9(晚上 9:45 前)期間優先報名。

※ 此活動乃屬長期活動(包括 24 年 7 月至 25 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
英語作文及閱讀理解 A 一秋季	C204/24	12/10-7/12/2024 (六)	8	3:30pm 至 4:30pm	小一至小三	15	\$550	\$385
英語作文及閱讀理解 B 一秋季	C205/24	(2/11 除外)	8	4:45pm 至 5:45pm	小四至小六	15	\$550	\$385

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 31/8(上午 10:15 開始)-13/9(晚上 9:45 前)期間優先報名。

※ 此活動乃屬長期活動(包括 24 年 7 月至 25 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
手指巧妙速算法初級(二期)一秋季	C206/24	12/10-7/12/2024 (六) (2/11 除外)	8	9:15am 至 10:15am	K3 至小二 (只收舊生)	14	\$530(會員) \$550(非會員)	\$371(會員) \$385(非會員)
手指巧妙速算法中級(二期)一秋季	C207/24		8	10:15am 至 11:15am	小一至小三 (只收舊生)	14	\$530(會員) \$550(非會員)	\$371(會員) \$385(非會員)
手指巧妙速算法初級(一期)一秋季	C208/24		8	11:30am 至 12:30pm	K3 至小二	14	\$580(會員) \$600(非會員) (※)	\$421(會員) \$435(非會員) (※)
手指巧妙速算法高級(二期)一秋季	C209/24		8	12:45pm 至 1:45pm	小一至小三 (只收舊生)	14	\$530(會員) \$550(非會員)	\$371(會員) \$385(非會員)

繪畫系列

繽紛彩貼畫一秋季

活動編號：C210/24

內容：教授學生以彩色可黏貼的材料，配合圖案指示範圍，構建一幅美麗的圖畫，從而訓練學員精湛的技巧及創造細緻的能力，提升學員對繪畫及手工的興趣。

※ 此活動乃屬長期活動（包括 24 年 7 月至 25 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
12/10-7/12/2024(六) (2/11 除外)	8	3:30pm 至 4:30pm	6歲或 以上	15	\$480(會員) \$500(非會員)	\$336(會員) \$350(非會員)

卡通畫班一秋季

活動編號：C211/24

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 31/8(上午 10:15 開始)-13/9(晚上 9:45 前)期間優先報名。

※ 此活動乃屬長期活動（包括 24 年 7 月至 25 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
12/10-7/12/2024(六) (2/11 除外)	8	4:45pm 至 5:45pm	6歲或 以上	15	\$480(會員) \$500(非會員)	\$336(會員) \$350(非會員)

舞蹈系列

翩翩起舞

內容：由專業導師採用英國皇家舞蹈學院編排芭蕾舞考試課程，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；

第二級適合第一級內已考試學員報名；第三級適合第二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	C212/24	10月(逢六)	4	9:45am 至 10:45am	4至6 歲	14	\$340(會員) \$360(非會員)	\$238(會員) \$252(非會員)
	C213/24	11月(逢六) (2/11 除外)	4				\$340(會員) \$360(非會員)	\$238(會員) \$252(非會員)
	C214/24	12月(逢六) (21/12 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	C215/24	10月(逢二) (1/10 除外)	4	4:45pm 至 5:45pm	5至7 歲 (只收 舊生)	12	\$360(會員) \$380(非會員)	\$252(會員) \$266(非會員)
	C216/24	11月(逢二)	4				\$360(會員) \$380(非會員)	\$252(會員) \$266(非會員)
	C217/24	12月(逢二) (24/12 除外)	4				\$360(會員) \$380(非會員)	\$252(會員) \$266(非會員)
翩翩起舞 高班	C218/24	10月(逢六)	4	3:45pm 至 4:45pm	5至8 歲 (只收 舊生)	12	\$380(會員) \$400(非會員)	\$266(會員) \$280(非會員)
	C219/24	11月(逢六) (2/11 除外)	4				\$380(會員) \$400(非會員)	\$266(會員) \$280(非會員)
	C220/24	12月(逢六) (21/12 除外)	3				\$285(會員) \$305(非會員)	\$199.5(會員) \$213.5(非會員)
翩翩起舞 第二級	C221/24	10月(逢六)	4	12:45pm 至 1:45pm	7至 10歲 (只收 舊生)	10	\$420	\$294
	C222/24	11月(逢六) (2/11 除外)	4				\$420	\$294
	C223/24	12月(逢六) (21/12 除外)	3				\$315	\$220.5

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	C224/24	10月(逢六)	4	2:45pm至3:45pm	9至11歲(只收舊生)	10	\$440	\$308
	C225/24	11月(逢六)(2/11除外)	4				\$440	\$308
	C226/24	12月(逢六)(21/12除外)	3				\$330	\$231
翩翩起舞第四級	C227/24	10月(逢六)	4	5:45pm至6:45pm	10至12歲(只收舊生)	8	\$460	\$322
	C228/24	11月(逢六)(2/11除外)	4				\$460	\$322
	C229/24	12月(逢六)(21/12除外)	3				\$345	\$241.5
翩翩起舞第五級	C230/24	10月(逢六)	4	4:15pm至5:15pm	11至14歲(只收舊生)	5	\$480	\$336
	C231/24	11月(逢六)(2/11除外)	4				\$480	\$336
	C232/24	12月(逢六)(21/12除外)	3				\$360	\$252
翩翩起舞第六級	C233/24	10月(逢六)	4	5:15pm至6:15pm	12至15歲(只收舊生)	5	\$500	\$350
	C234/24	11月(逢六)(2/11除外)	4				\$500	\$350
	C235/24	12月(逢六)(21/12除外)	3				\$375	\$262.5
翩翩起舞第六級A	C236/24	10月(逢六)	4	4:45pm至5:45pm	14至16歲(只收舊生)	5	\$500	\$350
	C237/24	11月(逢六)(2/11除外)	4				\$500	\$350
	C238/24	12月(逢六)(21/12除外)	3				\$375	\$262.5
翩翩起舞第八級	C239/24	10月(逢六)	4	10:45am至12:15pm	15至17歲(只收舊生)	5	\$810	\$567
	C240/24	11月(逢六)(2/11除外)	4				\$810	\$567
	C241/24	12月(逢六)(21/12除外)	3				\$607.5	\$425

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31/8(上午10:15開始)-13/9(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)一秋季	C242/24	4/10-13/12/2024(逢五)(11/10除外)	10	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)一秋季	C243/24	4/10-13/12/2024(逢五)(11/10除外)	10	6:30pm至9:30pm	6歲或以上	6	
鋼琴班(三)一秋季	C244/24	5/10-14/12/2024(逢六)(2/11除外)	10	10:15am至9:15pm	6歲或以上	22	
鋼琴班(四)一秋季	C245/24	5/10-14/12/2024(逢六)(2/11除外)	10	10:15am至1:45pm	6歲或以上	7	
鋼琴班(五)一秋季	C246/24	5/10-14/12/2024(逢六)(2/11除外)	10	2:00pm至9:30pm	6歲或以上	13	
鋼琴班(六)一秋季	C247/24	8/10-10/12/2024(逢二)	10	7:15pm至9:45pm	6歲或以上	5	

琴室租用

琴室租用適合於本中心學琴的學員，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、四晚上才可以租用，詳情可到接待處查詢。



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仕，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

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	AC248/24	10月(逢一至五) (1,11/10除外)	21	3:30pm 至 7:00pm	小一至小六	48	\$1125
課餘託管-11月	AC249/24	11月(逢一至五)	21				\$1125
課餘託管-12月	AC250/24	12月(逢一至五) (25,26/12除外)	20				\$1125

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	AC251/24	10月 (逢一,三,五) (11/10除外)	12	4:00pm 至 5:30pm	小一至小六	6	\$500	\$350
小學(A)-11月	AC252/24	11月 (逢一,三,五)	13				\$500	\$350
小學(A)-12月	AC253/24	12月 (逢一,三,五) (25/12除外)	12				\$500	\$350
小學(B)-10月	AC254/24	10月 (逢一,三,五) (11/10除外)	12	5:30pm 至 7:00pm	小一至小六	6	\$500	\$350
小學(B)-11月	AC255/24	11月 (逢一,三,五)	13				\$500	\$350
小學(B)-12月	AC256/24	12月 (逢一,三,五) (25/12除外)	12				\$500	\$350



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：21783118

傳真：22170778

網址：<http://stt.elchk.org.hk>

* 本中心於下列公眾假期暫停開放，敬請留意

10月1日	星期二	國慶日
10月11日	星期五	重陽節
12月25日	星期三	聖誕節
12月26日	星期四	聖誕節後第一個周日



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY

Facebook



印刷日期：2024年8月

印刷數量：1000份

督印：陳淦江先生