



基督教香港信義會
屯門青少年綜合服務中心

網址：http://tmit.elchk.org.hk 電郵：tmit@elchk.org.hk

2024年7-9月

中心通訊

暑期活動 入籤日期：即日起至5月16日(四)中午12時
報名日期：5月18日(六) **報名地點：兆康中心**

報名時必須出示有效會員證

如欲收到更多活動及其他資訊，歡迎關注：



Facebook



Instagram



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



基督教香港信義會
屯門青少年綜合服務中心

網址：http://tmit.elchk.org.hk 電郵：tmit@elchk.org.hk

寶田中心開放時間

時間/星期	一	二	三	四	五	六	日
上午 9:30-12:45	☎	☎	☎	✓☎	☎	✓☎	✗
下午 2:00-05:30	☎	✓☎	✓☎	✓☎	✓☎	✓☎	✗
晚上 6:30-09:45	✗	✓☎	✓☎	✓☎	✓☎	✓☎	✗

中心開放時間 ✓ 辦公時間 ☎
星期日及公眾假期休息

中心關門前15分鐘停止收費

2024年7月-9月假期通告 中心於下列日期暫停開放

香港特別行政區成立紀念日	7月1日	星期一
中秋節翌日	9月18日	星期三

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（中心電郵）或（中心地址）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。

兆康中心 地址：屯門兆康苑商場二樓227號
電話：2465 7166
傳真：2468 4290



寶田中心 地址：屯門寶田邨商場三樓301室
電話：2462 1700
傳真：2463 4701



督印人：馮佩(中心主任) 印刷品數量：3000本

• 目錄 •

P.1..... 機構簡介	P.17-20 SEN隊 活動介紹
P.2 會員制度及福利	P.21-24 社區隊 活動介紹
P.3-4 報名流程及注意事項	P.25 劇本殺 活動介紹
P.5 颱風訊號及暴雨警告 長腿叔叔信箱	P.26 SYP活動
P.6 親子園地	P.27-35.....兒童活動
P.7 新田部屋	P.36-38.....青少年活動
P.8 屯門地區康健中心	P.39-40.....家長活動
P.9-12 活動一覽表	P.41-42.....親子活動
P.13-16 家庭隊 活動介紹	P.43-45.....9月份活動
	P.46 恆常興趣班

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

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。

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

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

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歲兒童及青少年的香港居民	- 申請人須年滿18歲或以上之家長或監護人 - 家庭成員須為兩代或同住隔代直系親屬 - 家庭成員必須有6-24歲的青少年(必須是香港居民) - 人數不限
年費	\$15 優惠會籍：現時領取綜合社會保障援助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（每年按需要調整） (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；優惠會員更可享活動費8折優惠 3. 定期收到中心通訊 4. 憑會員證可借用中心指定設施，如康樂用品等。	
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。	

活動報名及退出

1. 活動或班類報名，請於中心開放或報名時間到中心，填妥報名表及繳費即可。
2. 活動報名以「先到先得，額滿即止」為原則，需面試活動除外。
3. 所有班類（興趣班、跆拳道鋼琴班、功輔班、託管服務等）之參加者必須為本中心會員(贊助活動除外)，所有班類須達指定之報名人數才開班。
4. 因颱風/暴雨影響而未能依時上課的綜合課程及功輔班，將不會給予補課或退回該堂費用。
5. 班類參加者凡連續缺席三課而未經向導師申述理由，則當自動退出論，所繳費用將不獲退還。
6. 因颱風/暴雨影響而要中斷或未能進行的活動將不獲退還活動費用，若遇特別情況將會另行通知。
7. 一經報名及繳費，一律不得換人或擅自加入，如於活動舉行時發現參加者與所填報之資料不符，本中心將有權取消其參加該次活動的資格。
8. 除贊助者活動和特別註明外，綜援家庭參加活動，可享受八折優惠，（需出示相關證明文件）八折優惠不適用於\$20或以下之收費活動，而部分活動綜援優惠名額有限，先到先得，額滿即止。
9. 參加者所繳付之費用，若由於個人原因而不能出席，均不獲退還。
10. 所有活動/課程如有更改，則以中心最後公佈為準。

退款安排

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兩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或指定日期前進行，逾期作自動放棄退款論。

1. 若由於個人原因而退出活動，參加者可以口頭/書面形式通知中心接待處職員或負責職員，所繳付之費用，均不獲退還。
2. 長期班組參加者連續缺席三課而未向負責職員請假，中心有權視為自動退出論，所繳費用將不獲退還。
3. 如個案案主欲退出輔導服務，可以口頭或書面向負責社工提出，社工會在一個月內結束個案。

意見收集: 中心設有意見箱，歡迎區內人士對本中心服務提供意見，所有意見按中心行政程序處理。

報名流程及注意事項

4/5-16/5 中午12:00前：入籤時段

16/5 下午3:00：公佈抽籤結果(報名日時段)

4/5/2024早上10:00至16/5/2024 中午12:00 遞交抽籤表格



1. 以Google Form網上填寫及遞交
網址: <https://forms.gle/6Z1DnZVHiy2PD9Ez8>
2. 2人入籤形式(親戚或朋友均可)
3. 三個工作天內中心會經由Whatsapp發放「入籤編號」
請確保以有Whatsapp通訊之電話號碼作登記
4. 重覆入籤者將被取消資格, 不作另外通知, 敬請留意

16/5/2024 下午3:00 抽籤日及公佈抽籤結果

1. 電腦進行抽籤排序, 整理後再作公佈
2. 歡迎社區人士於網上監查Facebook專頁: TMIT ELCHK
Instagram帳號: elchk.tmit

入籤者可循以下途徑查看抽籤結果:

1. 結果將會張貼於兆康及寶田中心外
2. 中心網址<http://tmit.elchk.org.hk>
Facebook專頁及Instagram帳號

(不設電話查詢抽籤結果)

18/5/2024 報名日—按中籤之時段到中心進行報名

中籤者—報名日安排

蒞臨中心前先準備以下事宜

- ✓ 入籤編號
- ✓ 報名費用(現金/支票, 不接受千元紙鈔及期票)
- ✓ 有效會員證(可出示手機圖像)
- ✓ 活動報名表、戶外活動家長同意書
- ✓ 綜援家庭證明文件(如適用)

1. 報名地點: 兆康中心
2. 未能於上述日期及時間報名的中籤者, 將視作為放棄資格。
3. 報名當天不辦理會員申請及續會事宜。

注意事項

1. 欲以會員優惠報名暑期活動之人士, 必須持有至少三個月有效之會員證, 並於活動當天必須為有效會員。為免影響及延誤報名程序, 請各位預早辦理會員申請或續證手續。
2. 除贊助活動及特別註明外, 綜援家庭參加活動可享有八折優惠。八折優惠不適用於\$20或以下之收費活動。每項活動之綜援優惠名額有限, 先到先得, 額滿即止。報名時敬請出示相關證明。
3. 繳費時如以現金支付, 請自備足夠輔幣及繳交所需之報名費用, 恕不接受千元紙幣; 如以支票支付, 請以劃紙支票形式, 抬頭請寫上「基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心」, 並在報名手續完成後方填寫支票金額, 期票恕不接受。
4. 所有活動報名, 一經繳費落實, 一概不獲退款或轉讓名額。請於報名前核對活動及課堂之日期和時間。
5. 凡活動編號出現「SYP」字樣, 均正在申請「民政事務總署」之津助, 若申請不獲批核, 活動收取之費用將作出調整; 活動亦有機會取消, 詳情請留意中心日後之公佈。
6. 以上程序內容或有未盡善處, 中心將保留最終決定及修改之權利。如有修改: 有關資訊將張貼於中心大堂及上載至中心網頁, 恕不作另外通知。如有任何疑問, 可向中心職員查詢。

熱帶氣旋及暴雨警告之安排通告

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)	✗
 T ₁ 1號熱帶氣旋警告	✓	✓	✓	✗ (註2)
 L ₃ 3號熱帶氣旋警告	✓	✓	✗ (註5)	✗
 88 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。

- 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。
- 當天文台發出除下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。
- 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。
- 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。

長腿叔叔

信箱



長腿叔叔是一位具備關懷，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。



信箱來信方法

- 向中心職員索取「長腿叔叔信箱」專用郵柬，寫下心聲連同個人資料寄回。
- 用自己喜歡的信紙，寫下心聲連同個人資料，寄回九龍高打老道50A信義樓一樓「長腿叔叔信箱收」。
- 將信件直接交到各區信義會青少年綜合服務中心，轉交「長腿叔叔信箱」即可。

親子園地

「CHATGPT 與我何干?」

ChatGPT的面世掀起全球人工智能熱潮，它能分析用戶提出的問題並提供答案，是史上最快破億用戶的AI聊天機器人。這邊廂港大禁止學生使用，以防學生作弊抄襲；那邊廂教大則允許學生使用ChatGPT做功課，促進自主學習。而無論你贊成或是反對，研發 ChatGPT 的 OpenAI更上一層樓，公布他們正在測試由文字生成影片的工具「Sora」，用戶可以用簡單文字指令，就能創造出非常逼真、長達一分鐘的影片。有專家預測，未來全球18%的職位或會被AI取代，包括會計師、審計師、軟件工程師、律師等，香港近3成職位受影響，為全球最高危云云。

科學與科技，本質並無好壞之分，正如智能電話，讓我們與世界接軌的同時，使用不當亦會出現成癮行為。為人父母，筆者覺得與其擔心憂慮孩子何時被取代，倒不如回歸基本步，培育孩子核心的能力而不單將知識背誦死記，似乎更貼地。其實AI人工智能也有不少「死穴」，這些死穴也正是我們的「優勢」以及培育孩子的方向：

AI「死穴」01：沒有溝通及社交能力 — 「人性與人情」

機器是不會善解人意的，亦無法像真人那樣去交心談心，所以在人與人之間的互動層面上增值，事在必行。

AI「死穴」02：欠缺創新本錢 — 「創造力與解難力」

AI的矽腦轉數，雖然是人腦所鞭長莫及，但機器人始終無法駕馭沒有指令可依的創新思維，因此發展創意一定是一條出路。

AI「死穴」03：只具有被動的學習能力 — 「好奇心」

高超的人工智能，還得靠人去輸入大量資料，才運作得到。因此，只要養成學習新事物的好習慣，保持提升軟實力，就不會那麼容易被淘汰出局。

(資料來源：JobsDB)

要培育孩子的「人性與人情」、「創造力與解難力」以及「好奇心」，並非用什麼偉大理論，而是在乎父母們每時每刻、點點滴滴與孩子相處時的流露，大家又不妨思考一下以下情境你會如何處理呢？

肯定獨立行事

想一想：我有沒有在日常生活中給予機會讓孩子相信自己有能力解決問題，而非事事親力親為，照顧得十全十美？又或者當他成功完成任務時，我有沒有給予具體讚賞，肯定他的能力？

保住孩子的內在動機

想一想：當孩子在學習新事物時，如寫字寫得不夠整齊，我是不斷要求他擦掉重新再寫？或是鼓勵他選其中3個再寫得整齊一些呢？

信任是最佳的獎勵

想一想：孩子做功課，我會坐在旁邊一直指導他完成每一項嗎？我是否相信孩子都有能力自己完成，我們只要想想方法建立他的習慣和常規就可以？

孕育好奇心

想一想：孩子在超級市場「多手多腳」，樣樣都想摸一下，我會不理原因一手拍下去或叫他不准摸？還是明白他正在了解和接觸世界，在安全情況下容許他發展好奇心呢？

學習自我控制

想一想：我多數是用什麼方法讓孩子明白健康的界線呢？總是大吼大叫和不准許？或是給予有限的選擇，建立他思考和妥協解難的能力以及培養人與人之間的情？如：「糖係好好味，我地都想細佬有機會嚐嚐，你可以選擇留3粒糖或5粒糖給細佬呢？」

讓我們一同學習，成為一個有血有肉、建立孩子的父母，而非空有卓越智能卻無法與孩子連結的家長，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



現正招租

歡迎輪候公屋/有迫切住屋需要之合資格人士申請

共提供1,080個單位，包括1-2人、3人、4人單位 (另設無障礙單位)

面積由172-355平方呎，租金由\$2,100起

單位均備獨立煮食空間、洗手間、浴室、廚櫃、一至二級能源標籤熱水爐及冷氣機



可代為申請「關愛基金」一次性搬遷津貼，金額由\$3,650-\$8,450

首300戶成功申請，即獲總值\$3,000「新生活部署津貼」

****名額有限，請即申請****

*以上津貼需要履行至少一年入住期，詳情請跟我們職員查詢。

屋苑提供綜合社會服務及社區配套，包括：

- 職業技能培訓及配對
- 理財規劃教育
- 社區便利店
- 智能櫃

查詢及申請

☎ 6113 6864
🌐 thestephk.org
📍 元朗新田新潭路11號

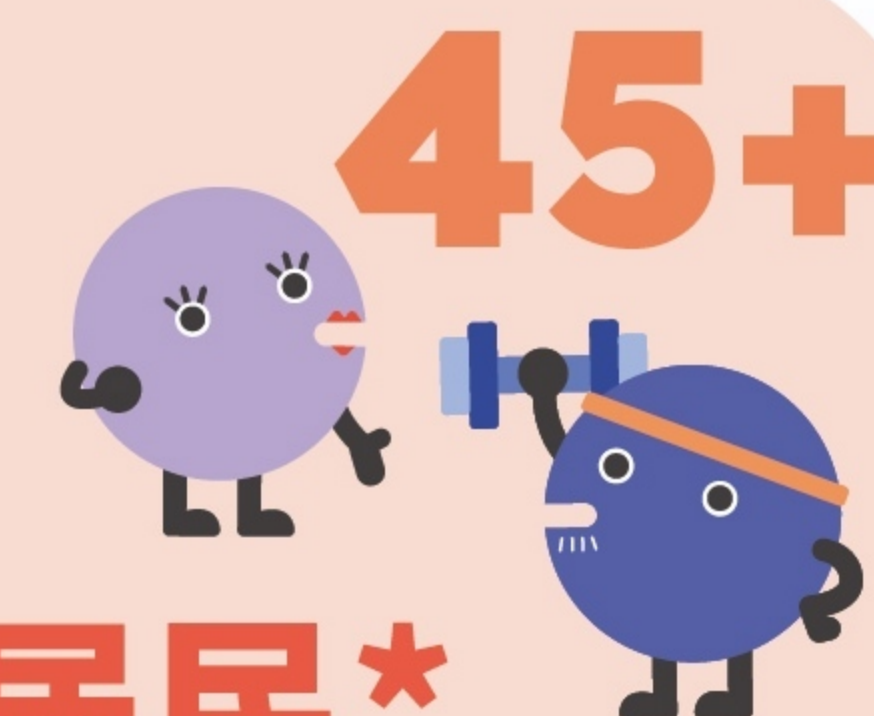


申請時填寫項目代碼 **34**

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



營運機構
Operator



如果你是**45歲或以上的香港居民***
未有已知糖尿病或高血壓病歷

你可以參加

「慢性疾病共同治理先導計劃」



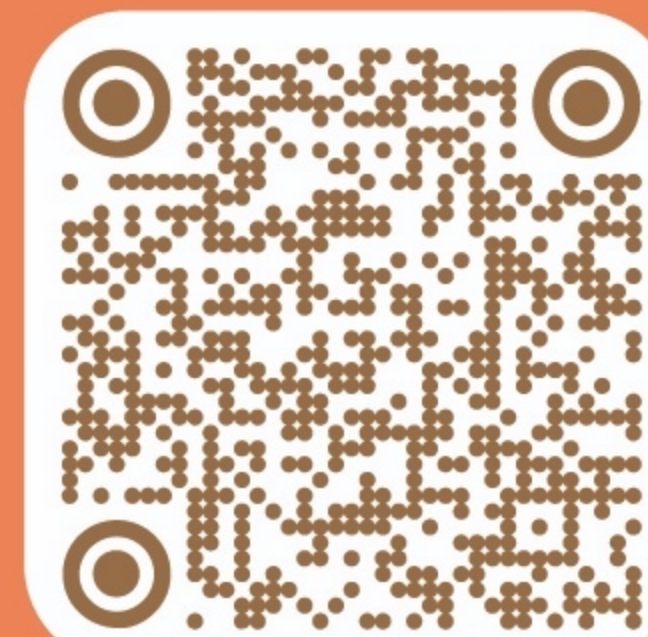
篩查和治療
糖尿病及高血壓

政府
資助

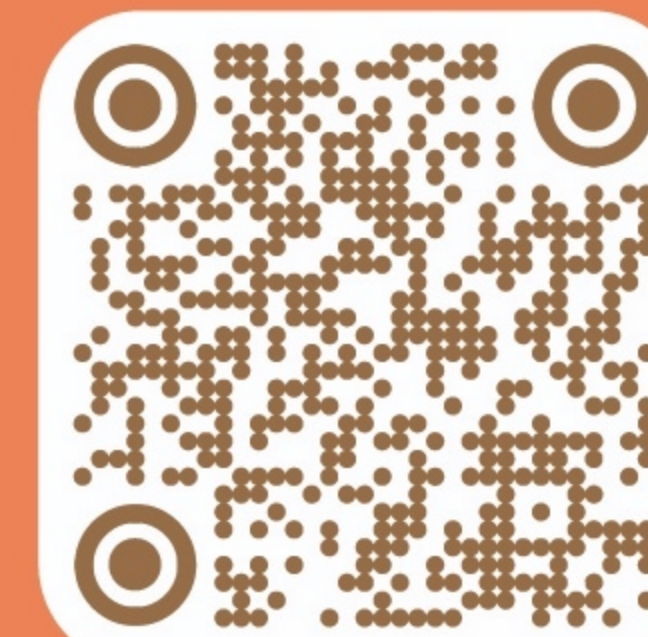
*(1)持有根據《人事登記條例》(第177章)所簽發香港身份證的人士，但若該人士是憑藉其已獲入境或逗留准許而獲簽發香港身份證，而該准許已經逾期或不再有效則除外；或 (2) 持有《入境條例》(第115章)所指明的《豁免登記證明書》

登記計劃熱線：2332 2218

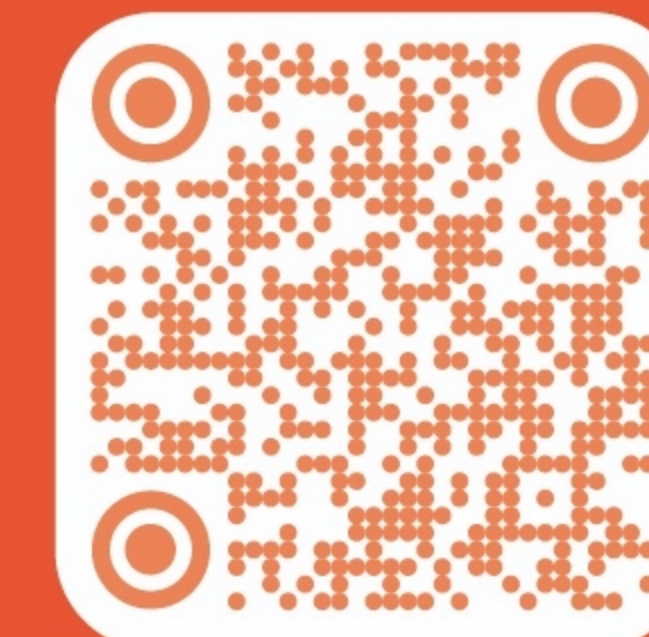
搜尋家庭醫生



計劃網頁



登記參加計劃



健康一點 • Health Counts

活動一覽表

兒童

活動名稱	日期	時間	對象	負責職員	頁數
IPSC實用射擊7-8月A班 #	6/7- 24/8(逢六)	上午11:00-12:00	兒童	廖晉奇	P.26
信義籃球小將7-8月	6/7- 24/8(逢六)	上午9:00-10:00	兒童及青年	廖晉奇	P.27
匹克球初班(7-9月)	6/7- 28/9(逢六)	上午10:00-11:00	小一至小五	余偉豪	
兒童KPOP跳舞體驗班(A班)(7-8月)	20/7-24/8(逢六)	上午11:00-12:00	小一至小六	鄭芷澄	
兒童KPOP跳舞體驗班(B班)(7-8月)	20/7-24/8(逢六)	下午4:30-5:30	小一至小六	鄭芷澄	
動感體能訓練班 *	16/7-20/8(逢二)	下午2:30-3:30	6-12歲特殊學習需要學生	梁啟麟	
特殊學習需要新興運動：VX球 *	18/7-22/8(逢四)	下午2:30-4:00	8-12歲特殊學習需要學生	梁啟麟	P.28
新興體驗	18/7-8/8(逢四)	下午3:00-4:30	升小二至小六	趙樂民	
躲避盤訓練小隊(7-8月) *	19/7-23/8(逢五)	下午5:00-6:30	6-12歲	梁啟麟	
特殊學習需要IPSC實用射擊小組(7-8月) *	20/7-24/8(逢六)	上午9:30-10:30	6-12歲特殊學習需要學生	梁啟麟	
兆康小籃神	20/7-24/8(逢六)	上午10:00-11:30	升小二至小六	趙樂民	
「足」你勝利	20/7-24/8(逢六)	下午3:30-5:30	升小二至中一	趙樂民	P.29
小暑-和諧粉彩畫班(7月A組)	6/7-27/7(逢六)	下午2:15-3:45	小一至小六	尹喬恆	
小暑-和諧粉彩畫班(7月B組)	6/7-27/7(逢六)	下午4:00-5:30	小一至小六	尹喬恆	
炎夏-和諧粉彩畫班(8月A組)	3/8-24/8(逢六)	下午2:15-3:45	小一至小六	尹喬恆	
炎夏-和諧粉彩畫班(8月B組)	3/8-24/8(逢六)	下午4:00-5:30	小一至小六	尹喬恆	
情緒研究所(7-8月)	15/7-19/8(逢一)	下午4:00-5:00	6-10歲	彭衛慶	P.30
第二屆暑期兒童環「油」世界	16/7-13/8(逢二)	下午3:45-5:15	升小三至小五	趙婉珊	
「童」學和諧粉彩	23/7-13/8(逢二)	下午2:30-4:00	小一至小六	陳芷晴	
瘋狂科學家	17/7-21/8(逢三)	下午3:00-4:30	小一至小四	趙樂民	
禪繞小天地	19/7-9/8(逢五)	下午2:30-3:30	小一至小六	陳芷晴	

* 此活動有優惠名額

活動將申請「民政事務總署」之津貼，若申請不獲批准，活動收費會作出調整，詳情請留意中心最後公佈。

活動一覽表

兒童

活動名稱	日期	時間	對象	負責職員	頁數
晴天加油站(7-8月)	20/7-24/8(逢六)	上午9:30-11:00	8-12歲	彭衛慶	P.31
第二屆暑期好玩星期六	20/7-10/8(逢六)	下午2:30-4:00	升小二至小六	趙婉珊	
第二屆暑期「積」出小超人	22/7-12/8(逢一)	下午3:45-5:15	升小二至小六	趙婉珊	
3D模型X上色班(7-8月)A班 *	25/7-29/8(逢四)	下午2:00-3:30	小四至中三	楊家崎	
3D模型X上色班(7-8月)B班 *	25/7-29/8(逢四)	下午4:00-5:30	小四至中三	楊家崎	
3D繪圖班(8月) *	6/8-27/8(逢二)	下午2:00-3:30	小四至中三	楊家崎	P.32
micro:bit編程班(8月) *	6/8-27/8(逢二)	下午4:00-5:30	小四至中三	楊家崎	
STEAM遊戲編程班(8月) *	6/8-27/8(逢二)	晚上7:00-9:00	小四至小六	楊家崎	
繪本手作樂續FUN	15/8-29/8(逢四)	下午2:30-3:30	小一至小三	陳芷晴	
兒童音叉保健(7月)	17/7-31/7(逢三)	下午3:00-4:00	9-12歲	何嘉敏	
兒童音叉保健(8月)	7/8-21/8(逢三)	下午3:00-4:00	9-12歲	何嘉敏	P.33
頂級執行員(7-8月)	15/7-19/8(逢一)	下午4:00-5:00	6-10歲	彭衛慶	
扭下計就「骰」	16/7-6/8(逢二)	下午3:00-4:30	升小二至小六	趙樂民	
特殊學習需要桌上遊戲訓練小組(情緒控制、規劃與時間管理、持續專注) *	16/7-20/8(逢二)	下午4:30-5:30	6-10歲特殊學習需要學生	梁啟麟	
快樂學員課程-子女篇(7-9月)	18/7-19/9(逢四)	下午4:00-5:00	6-10歲	彭衛慶	
桌遊小組(初階)(7-8月) *	20/7-24/8(逢六)	下午2:00-3:30	6-12歲	梁啟麟	P.34
第四屆星級暑期學堂	22/7-2/8(一至五)	下午3:45-6:15	升小二至小六	趙婉珊	
第三屆暑期「憶」力多_中文科學家_A	23/7-13/8(逢二)	下午2:00-3:30	升小二至小三	趙婉珊	
第三屆暑期「憶」力多_中文科學家_B	23/7-13/8(逢二)	下午2:00-3:30	升小四至小六	趙婉珊	
第三屆暑期友你「英」多Fun_A	25/7-15/8(逢四)	下午2:00-3:30	升小二至小三	趙婉珊	
第三屆暑期友你「英」多Fun_B	25/7-15/8(逢四)	下午2:00-3:30	升小四至小六	趙婉珊	P.35
識飲識食CEO	25/7-15/8(逢四)	下午3:45-5:15	升小三至小五	趙婉珊	
歷奇訓練小組	16/8(五)	下午3:00-4:30	升小四至小六	趙樂民	

* 此活動有優惠名額

活動一覽表

青年

活動名稱	日期	時間	對象	負責職員	頁數
IPSC實用射擊7-8月B班 #	6/7- 24/8(逢六)	中午12:00-1:00	青年	廖晉奇	P.26
好青年 - 好友「營」 #	14/8-15/8(三、四)	14/8下午1:00-15/8下午2:00	青年	廖晉奇	
返鄉下耕田啦2.0 #	20/7及27/7(逢六)	早上9:30-下午5:30	中學生	高倩霖	
咖啡拉花入門班 #	16/8-30/8(逢六)	下午2:00-5:00	中學生	高倩霖	
射箭班7-8月	4/7-22/8(逢四)	晚上7:00-8:30	中學生	廖晉奇	P.36
匹克球高班(7-9月)	6/7-28/9(逢六)	下午2:30-4:00	小六至中三	余偉豪	
我愛自然系列 - 山野遊	19/7-21/7(五至日)	上午10:00-下午5:00	中學生	廖晉奇	
「遊研自得」- 新興運動體驗班	23/7-20/8(逢二)	上午11:00-12:30	青年	廖晉奇	
武術班8月	10/8-24/8(逢六)	下午2:00-4:00	高小至中學生	凌銀萍	P.37
文字藝術研習班	2/7-23/7(逢二)	晚上7:30-8:30	青年	蘇永健	
攝影生活	6/7-27/7(逢六)	晚上7:30-9:00	青年	蘇永健	
基礎日語入門班(7-8月)	17/7-21/8(逢三)	晚上7:00-8:30	中學生至24歲青年	尹喬恆	
基礎化妝入門班(7-8月)	19/7-23/8(逢五)	晚上5:30-7:00	中學生至24歲青年	尹喬恆	P.38
視覺繪圖班	20/7-17/8(逢六)	上午10:00-11:00	小六至中三	何宗祐	
happy hour(7-9月)	20/7-21/9(逢六)	晚上7:00-9:30	中一至中六	楊家崎	
電腦繪圖班(室內設計平面圖)	9/8-30/8(逢五)	晚上7:00-9:00	中一至中六	何宗祐	
WECARE義工組	8/8-29/8(逢四)	下午4:00-5:30	高小至中學生	凌銀萍	
結他班8月	10/8-24/8(逢六)	下午4:30-6:00	高小至中學生	凌銀萍	

* 此活動有優惠名額

活動將申請「民政事務總署」之津助，若申請不獲批核，活動收費會作出調整，詳情請留意中心最後公佈。

活動一覽表

家長及親子

活動名稱	日期	時間	對象	負責職員	頁數
柔力球(7-8月)	4/7-29/8(逢四)	上午10:00-11:15	家長	余偉豪	P.39
「心」連「新」-運動班(7-8月)	5/7-23/8(逢五)	晚上7:30-9:00	家長	余偉豪	
「心」連「新」-桌上解謎班(7-9月)	6/7-28/9(逢六)	下午4:30-晚上7:00	家長	余偉豪	
「心」連「新」-兩心相印	24/8(六)	上午10:00-下午1:00	已參與「心」連「新」活動的家長	余偉豪	
照顧者系列_音叉保健(7月)	3/7-5/7(三至五)	上午10:00-11:00	6-24歲青少年的家長	何嘉敏	P.40
為您"家"油站(7-8月)	17/7-21/8(逢三)	下午4:00-5:00	家長	彭衛慶	
快樂學員課程-家長篇(7-9月)	18/7-19/9(逢四)	上午9:30-11:00	家長	彭衛慶	
手工編織袋工作坊	1/8及8/8(逢四)	上午11:00-下午1:00	家長	鄭芷澄	
特殊學習需要親子新興運動	18/7-22/8(逢四)	上午11:00-12:30	6-12歲特殊學習需要學生及其家長	梁啟麟	P.41
齊來學扎染	19/7-9/8(逢五)	下午3:00-5:00	親子	何宗祐	
編織(蜻蜓)	13/7及20/7(逢六)	上午10:00-11:00	親子	何宗祐	
創意繪畫班(國畫)	21/8及28/8(逢三)	下午3:00-5:00	親子	何宗祐	
藍印製作工作坊	14/8(三)	下午3:00-4:00	親子	何宗祐	P.42
親子聲頻專注力工作坊(7月)	16/7-30/7(逢二)	下午4:00-5:00	1位家長及1位8-12歲子女	何嘉敏	
親子聲頻專注力工作坊(8月)	6/8-20/8(逢二)	下午4:00-5:00	1位家長及1位8-12歲子女	何嘉敏	
"花心機"生命農夫計劃(7-8月)	19/7-23/8(逢五)	上午9:30-11:00	親子	彭衛慶	
「家家有情」親籽藝墟(7-8月)	20/7-24/8(逢六)	下午2:00-5:00	親子	彭衛慶	
屯門智力運動會 桌遊競技第二場：璀璨寶石	30/8(五)	下午2:00-6:00	親子	梁啟麟	

* 此活動有優惠名額

即刻揭去P.33、P.40、P.43、P.45睇活動詳情啦！

音叉保健



- ✓ 個人靜心
- ✓ 提升專注力
- ✓ 按摩身體穴位
- ✓ 放鬆繃緊肌肉

適合對象：兒童/青少年/家長

不同音頻的音叉能發揮不同的作用，可幫助人們身心平靜、舒緩不同部位的肌肉和穴位。

中心會提供一對音叉(128及136.1)予參加者上堂時使用。

懷孕人士不適宜參加。
如身體有特別情況，可先向Carmen Miss查詢及了解現時是否合適參加。



歡迎團體/學校查詢合作機會！
電話：24621700 CARMEN MISS



即刻揭去P.39睇活動詳情啦！

家長拉筋帶氧運動好選擇！
堂堂爆汗得嚟又可以有優雅套路串成舞蹈表演！
到底點解一邊跳舞個波又唔會跌呢？



匹克球

又稱小型網球易上手，但考驗肌肉握拍控制！
打法節制快慢考驗反應力及手眼協調！
集合羽毛球，網球，乒乓球打法於一身嘅運動！

即刻揭去P.27及P.36睇活動詳情啦！



3D繪圖班



教授3D繪圖應用程式使用方法及3D打印機的原理和知識，最後還能將理想中的設計圖案化為現實。

提升三維空間的認識
學習電腦輔助設計

即刻揭去P.32睇活動詳情啦！

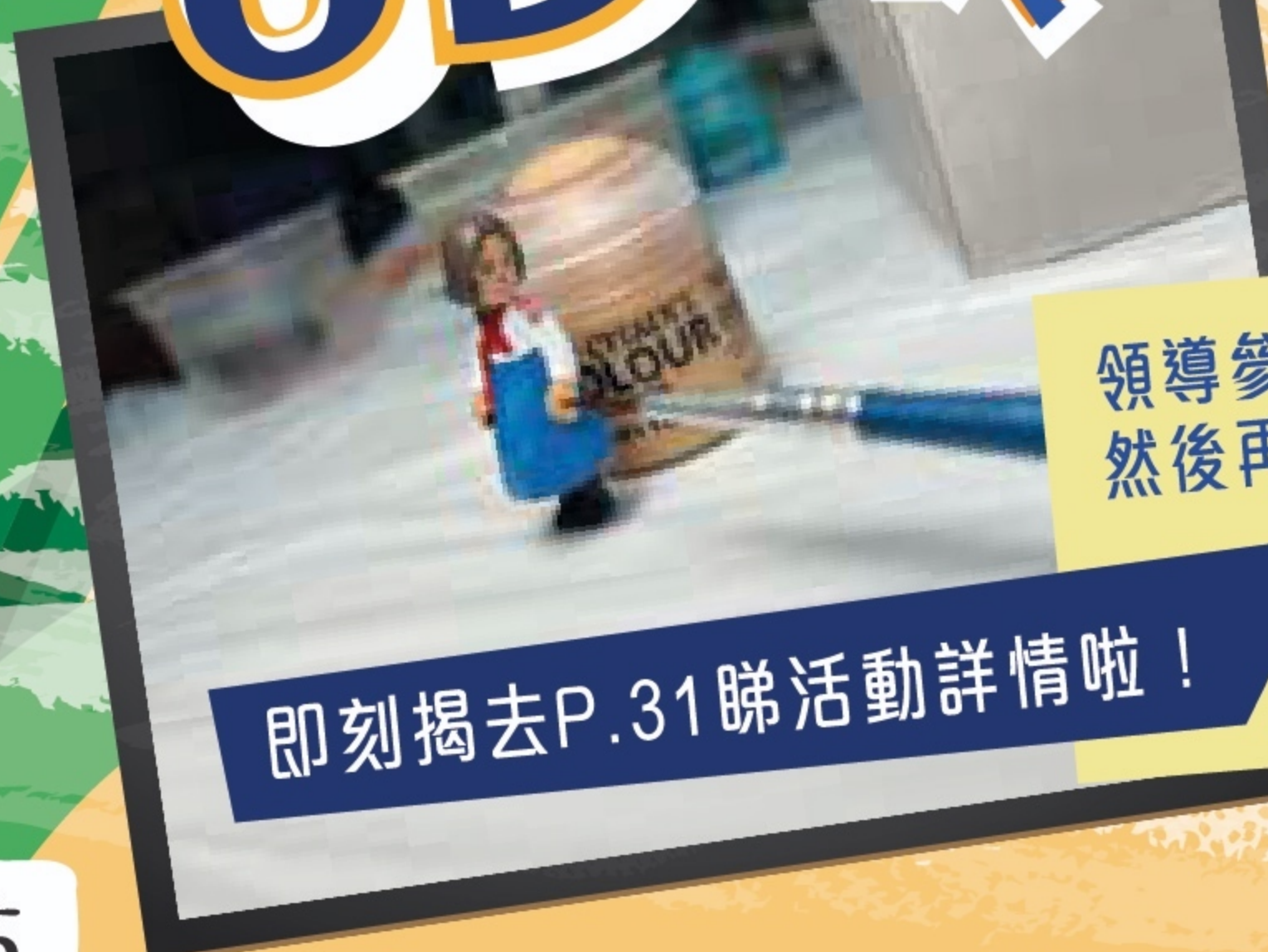
STEAM遊戲編程班

活動中會領導參加者設計他們理想中的遊戲。除了遊玩離線的遊戲，更會教授他們和朋友一起聯機遊玩。

學習遊戲設計原理
學習編程技巧
發揮創意
訓練邏輯思維



3D模型上色班



領導參加者利用3D打印技術創造自己的模型，然後再為模型上不同的顏色。

充分發揮創意
提高專注力

即刻揭去P.31睇活動詳情啦！



- 增加小朋友自信心，節奏感，律動感
- 簡單入門舞蹈，適合初接觸者
- 活動內容按進度教授1-2隻舞
- 最後一堂進行拍攝，紀錄成果



即刻揭去P.27睇活動詳情啦！

手工編織袋工作坊

法式繩結編織 (Macrame)

Macrame 是指不用勾針等工具，單純用雙手，將繩子自由編織成美麗圖案的一種藝術。

學習基礎的手編結法，便可以自由地延伸組合創作。

創作出獨一無二的編織袋，給自己一個放鬆心靈的編織時間。



即刻揭去P.40睇活動詳情啦！



特殊學習需要(SEN)群組

中心特殊學習需要群組建立超過2年，登記人數超越100人。為區內特殊學習需要學生及家長提供不同服務。



讀寫障礙訓練活動－訓練學習文字空間感、筆順、認字能力等。



特殊學習需要躲避盤活動－訓練學習合作、情緒控制等。



動感體力訓練班－以電玩遊戲，訓練學生手部肌肉、身體協調能力等。



如家長希望加入特殊學習需要群組，可透過以上QR Code填寫表格，負責社工稍後會聯絡。

屯門智力運動會 桌上遊戲競技



卡坦交流賽

U18 卡坦爭霸戰活動花絮



卡坦交流賽

寶田中心舉辦 U18卡坦爭霸戰活動

桌遊都有比賽?!

其實一直以嚟桌遊都有好多世界性比賽，每年於網上亦會舉辦世界智力運動會(Mind Sport Olympiad)



玩家須具備

邏輯能力

分析能力

溝通能力



比賽結果

冠軍 林展旭



建青網絡香港神託會青少年綜合服務中心

亞軍 王梓豪



香港道教聯合會黃埔紀念中學

季軍 羅國興



香港道教聯合會黃埔紀念中學

殿軍 李文朗



香港道教聯合會黃埔紀念中學

IPSC實用射擊訓練

IPSC全名為International Practical Shooting Confederation，中文稱為實用射擊。射手們需要平衡準確度、火力及速度作為贏取比賽的先要條件。實用射擊比賽過程當中需要射擊不同種類及一定數量的目標物，實用射擊同事要求射手具備冷靜思考分析的能力，判斷射擊位置、射擊速度以及射術與速度之間取得平衡。

即刻揭去P.26睇活動詳情啦！



中心實用射擊小組成立近5年，於每星期六上午均有恆常訓練。於上年開始，成員參與由本港30間青少年中心共同舉辦之IPSC NGO聯賽，於學期間，於全港不同青少年中心作賽。



另外，本中心亦致力於區內推行IPSC實用射擊活動。有興趣參與的服務使用者，可參加中心恆常小組。



如有查詢，請找社工Alan sir。

新興運動(非傳統運動)

新興運動主要是非傳統的體育運動，中心正發展多項非傳統運動，你又玩過當中幾多項？

即刻揭去P.27及P.28睇活動詳情啦！



圓網球(Roundnet)



健球(Kinball)



芬蘭木柱(Mölkky)



匹克球(Pickleball)



躲避盤(Dodgebee)



新興運動體驗日

STEPUP 2024

計劃目標：提升青少年個人發展及生涯規劃

才藝發展

X

生涯規劃

X

成果分享

以「青成共創」作介入手法，按中心青年意見及個人需要去推行活動。透過中心平台讓青年發掘個人潛能、充權，並促進青年的社區參與。為期3個月的特訓，6組才藝青年各展所長，盡展個人天賦。

STEPUP2024 成果展暨嘉許禮 於24/3/2024舉行，藉著展出學員之學習心聲及成果展覽，把年青人「堅持、勇氣」的特質呈現。感謝佛教沈香林紀念中學賴副校、高老師及親朋好友出席支持及捧場，為學員打打氣，GOOD SHOW!



CLP 社區夢想實踐計劃23-24

我們深信青年均擁有獨特的潛能及可塑性，只要提供足夠的資源、發展平台及機會，便有動力成就自我和自我實現目標。中華電力有限公司贊助第三屆青年夢想實踐計劃，活動順利完成，吸引了4隊共20位青少年參加。是年，中華電力有限公司代表會因應每個計劃的社區實踐可行性以及計劃對青年人成長作評審，成功的隊伍有\$10000金額贊助，由社工跟進並實踐。每隊小組均須加入中心或社區義工服務元素，以回饋社會。由青年團隊組成的木頭車義工小組、音樂小組、新興運動及桌遊小組等16位青少年，為社區提供了35節的義工服務、參加者反應熱烈，青少年亦能在服務中學習成為導師並學習帶領、與人互動的技巧，成長不少。本年度，中心將會招募第四屆社區夢想實踐計劃的團隊，有興趣參與的青年朋友千萬不要錯過。



入校支援服務

花絮

(百周年李兆忠紀念中學) 14-15/3/2024

主題：午間歇腳站

目標：加強青少年精神健康及睡眠質素的關注 #世界睡眠日15MAR 2024

與SOCIAL SERVICE GROUP義工小組同學一起策劃一系列午間放鬆減壓、睡眠活動！

校長、師生一齊關注自己的精神健康！

透過儀器測量、午睡歇腳站、零食飲品休憩區、攤位遊戲、藝術創作，讓同學體驗不同的減壓活動，宣傳健康睡眠的重要性。想了解更多本中心之入校支援服務，歡迎聯絡中心社工凌銀萍姑娘。



「自己活動自己搞」

本計畫旨在鼓勵年青人發起及籌劃心目中理想的活動，年青人可組團提出有興趣的活動，再聯絡社工同事支援。

人數：三人即可成團，最多十位參加者。

資助金額：每位\$300，參加成員滿十位更可獲\$5000資助！



我鍾意睇漫畫，想學下畫漫畫，但中心目前嘅畫班都唔係主力教漫畫。



上網見到人地插花覺得好靚，但係又唔知邊度有得學。

私と私の友人の何人かはすでに日本語 N5 レベルを取得しているの、さらに高度なコースを受講したいと思っています。

我同幾個朋友仔日文已經有N5級別，我地仲想學進階少少嘅課程！



我想同一班朋友一齊去打WAR game，但係我地又無咁多零用錢。

請即掃QR CODE留名



如果你曾經有以上諗法，不妨開團搞一個屬於自己嘅活動！由即日起可以聯絡中心社工同事，同佢分享你嘅Idea~
*名額有限，滿額即止。

全港唯一以解謎活動作主題的青年蒲點

【逆轉兆康】

你有冇聽過或者玩過「L.A.R.P.」，「T.R.P.G.」，「密室解謎」？

【逆轉兆康】的名字是由逆轉及兆康兩個名詞組成，「逆轉」是希望青年人面對前路困境時，可以利用解謎活動的經驗、知識將困境逆轉，在困難面前，勇於面對並運用多角度思考及同理心去處理問題。

- 以時下流行嘅解謎活動帶出社會議題如生命教育、精神健康、校園欺凌、社區共融
- 為青年提供空間和培訓機會，以解謎活動聯繫社會
- 主要以兩種創新手法作介入手法：

【同理探索劇場EJL】

- ◆ 以(L.A.R.P.，又稱劇本殺)臨場動態角色扮演的介入手法進行教育工作
- ◆ 培養參加者同理心、鍛鍊批判性思考
- ◆ 提升社交表達能力

【生命抉擇劇場TFC】

- ◆ 以(T.R.P.G.)桌上角色扮演遊戲的介入手法進行教育工作
- ◆ 探討社會議題、推廣生命教育、培養多角度
- ◆ 提升自我察覺的能力

生命抉擇劇場

Table For Choices

T.R.P.G. 解謎 X 戲劇 X 多角度思考



什麼是生命抉擇劇場？

圖以T.R.P.G.桌上角色扮演遊戲形式，透過解謎活動，探討生命教育、精神健康、校園欺凌、社區共融等議題，讓參加者在遊戲中學習多角度思考及同理心。

劇本主題：
• 精神健康
• 校園欺凌
• 社區共融
• 生命教育
• 多角度思考
• 同理心

同理探索劇場

Empathetic Journey of Life

L.A.R.P. 解謎 X 戲劇 X 同理心



什麼是同理探索劇場？

圖以L.A.R.P.桌上角色扮演遊戲形式，透過解謎活動，探討生命教育、精神健康、校園欺凌、社區共融等議題，讓參加者在遊戲中學習多角度思考及同理心。

劇本主題：
• 精神健康
• 校園欺凌
• 社區共融
• 生命教育
• 多角度思考
• 同理心



@ESCAPE_SIUHONG

青年及社區人士如果有興趣參加或了解更多，歡迎加入IG: ESCAPE_SIUHONG 私訊小編就可以參與。

IG: https://www.instagram.com/escape_siuhong/

SYP活動

SYP075/24

IPSC實用射擊7-8月A班

SYP075/24

IPSC實用射擊7-8月B班

實用射擊在不同的佈景來模擬實戰，以迅速動作準確地射擊作模擬訓練。參加者學習IPSC常用技巧、比賽類型及條例、比賽用品的保養和維修知識。

日期：6/7- 24/8(逢六)(共8節)
時間：上午11:00-中午12:00
地點：寶田中心
對象：兒童
名額：10人
費用：\$320

日期：6/7- 24/8(逢六)(共8節)
時間：中午12:00-下午13:00
地點：寶田中心
對象：青年
名額：10人
費用：\$320

- (1) 費用已包括借用所有裝備，參加者無需自行購買。
- (2) 自備足夠食水。
- (3) 請穿著鬆身的運動衣服。

負責職員：廖晉奇(奇Sir)

SYP076/24

好青年一好友「營」

去過營地宿營的暑假才算真暑假，參加好友「營」玩盡2日1夜，認識更多自己及認識更多新朋友，有部份行程可讓同學自主規劃，自己玩咩自己話事。

日期：14/8-15/8(三、四)(共4節)
時間：下午1:00-下午2:00
地點：西貢

對象：青年
名額：30人
費用：\$320

負責職員：廖晉奇(奇Sir)

SYP077/24

返鄉下耕田啦 2.0

參加者成為兩天的農夫落田農務，透過種植及田園導賞，反思食物與我們的關係，讓大家對有機種植有更深的認識。

日期：20/7及27/7(逢六)(共4節)
時間：早上9:30-下午5:30
地點：寶田中心、錦上路

對象：中學生
名額：10人
費用：\$120

- (1) 費用已包括交通費及膳食費，參加者無需自行攜帶。
- (2) 請穿著運動衣服及波鞋，切勿穿拖鞋及涼鞋。

負責職員：高倩霖(橙姑娘)

SYP078/24

咖啡拉花入門班

參加者將學會製作精美的咖啡拉花，通過課程內容的學習，掌握拉花工具和材料、理論與技巧、打奶技巧和基礎訓練，最終能夠製作出美觀、藝術性的拉花圖案，並品嚐到自己沖泡的咖啡拉花。

日期：16/8-30/8(逢五)(共3節)
時間：下午2:00-5:00
地點：寶田中心

對象：中學生
名額：8人
費用：\$120

負責職員：高倩霖(橙姑娘)

備註：活動將申請「民政事務總署」之津貼，若申請不獲批核，活動收費會作出調整，詳情請留意中心最後公佈。

兒童活動

P079/24 信義籃球小將7-8月

負責職員：廖晉奇 (奇Sir)

協加入中心籃球隊，由導師教授籃球知識及技巧，提供體能，學習團體合作和溝通。跟隊友一同進行訓練與較量一下。

備註：費用已包導師費、裝備及場地費用

日期：6/7-24/8 (逢六) (共8節)
時間：上午9:00-10:00
活動地點：寶田籃球場

對象：兒童及青少年
名額：20人
費用：會員\$480/非會員\$500

P080/24 匹克球初班(7-9月)

負責職員：余偉豪 (余Sir)

匹克球於外國被當作小型網球，場地較細但同時也能訓練小朋友肌肉控制，反應力及合作性。

日期：6/7-28/9 (逢六) (共10節)
時間：上午10:00-11:00
活動地點：寶田中心/區內空地
對象：小一至小五

名額：8人
7月費用：會員\$30/3堂/非會員\$50/3堂
8月費用：會員\$40/4堂/非會員\$60/4堂
9月費用：會員\$30/3堂/非會員\$50/3堂

P081/24 兒童KPOP跳舞體驗班(A班) (7-8月)

負責職員：鄭芷澄 (Becky Miss)

訓練音樂節奏感，身體協調性，「集中力」「記憶力」「自信心」UP! UP!，透過舞蹈踏上尋找自我之旅。

備註：參加過中心以往跳舞班優先

日期：20/7-24/8(逢六) (共6節)
時間：上午11:00-中午12:00
活動地點：寶田中心

對象：小一至小六
名額：6人
費用：會員\$120/非會員\$140

P082/24 兒童KPOP跳舞體驗班(B班) (7-8月)

負責職員：鄭芷澄 (Becky Miss)

訓練音樂節奏感，身體協調性，「集中力」「記憶力」「自信心」UP! UP!，透過舞蹈踏上尋找自我之旅。

備註：參加過中心以往跳舞班優先

日期：20/7-24/8(逢六) (共6節)
時間：下午4:30-5:30
活動地點：寶田中心

對象：小一至小六
名額：6人
費用：會員\$120/非會員\$140

P083/24 動感體能訓練班*

負責職員：梁啟麟 (Alan Sir)

本小組以VR眼鏡及Switch之體感遊戲，鼓勵學生多作運動，以訓練小手肌協調及體能。

日期：16/7-20/8 (逢二) (共6節)
時間：下午2:30-3:30
活動地點：寶田中心

對象：6-12歲特殊學習需要學生
名額：6人
費用：會員\$180/非會員\$200

「*此活動有優惠名額」

兒童活動

P084/24 特殊學習需要新興運動：VX球*

負責職員：梁啟麟 (Alan Sir)

域士球(VX球)玩法多變，技術新穎。玩法規則簡單，域士球(VX球)十分重視選手品格發展，強調「尊重」、「體育精神」、「誠實」、「正直」。因此享有「紳士運動」、「紳士球」等美譽。

日期：18/7-22/8 (逢四) (共6節)
時間：下午2:30-4:00
活動地點：寶田中心

對象：8-12歲特殊學習需要學生
名額：8人
費用：會員\$180/非會員\$200

P085/24 新興體驗

負責職員：趙樂民 (趙Sir)

透過嘗試簡單的新興運動，培養孩童的手腳協調能力以及溝通技巧，當中包括Mölkky 芬蘭木柱，冰壺，反應燈競技，活動當中亦可以學習好好面對失敗，一舉兩得。

日期：18/7-8/8 (逢四) (共4節)
時間：下午3:00-4:30
活動地點：兆康中心

對象：升小二至小六
名額：6人
費用：會員\$80/非會員\$100

P086/24 躲避盤訓練小隊(7-8月)*

負責職員：梁啟麟 (Alan Sir)

躲避盤於2015年引入香港，主要訓練學生團體合作、運動智能，肌肉與神經反應。

日期：19/7-23/8 (逢五) (共6節)
時間：下午5:00-6:30
活動地點：寶田中心

對象：6-12歲
名額：15人
費用：會員\$180/非會員\$200

P087/24 特殊學習需要IPSC實用射擊小組(7-8月)*

負責職員：梁啟麟 (Alan Sir)

IPSC實用射擊訓練學生專注力、紀律性、抗壓能力，表現優異者可參與中心槍隊以參加外出比賽。

備註：參加者需留名，待面試完成後，方可報名。

日期：20/7-24/8 (逢六) (共6節)
時間：上午9:30-上午10:30
活動地點：寶田中心

對象：6-12歲特殊學習需要學生
名額：6人
費用：會員\$240/非會員\$260

P088/24 兆康小籃神

負責職員：趙樂民 (趙Sir)

暑假正是揮灑汗水的好季節，除了訓練籃球技術，更重要是訓練團隊合作及改善體能，提高社交技巧及平衡力和敏捷力等。

日期：20/7-24/8 (逢六) (共6節)
時間：上午10:00-上午11:30
活動地點：兆康中心

對象：升小二至小六
名額：8人
費用：會員\$240/非會員\$260

「*此活動有優惠名額」

兒童活動

P089/24 「足」你勝利

負責職員：趙樂民 (趙Sir)

如果你對足球都有一份熱情，加入球隊可以有效訓練自己的體能，將你的潛能發揮得淋漓盡致，一同在暑假建立良好的運動習慣。

日期：20/7-24/8(逢六) (共6節)
時間：下午3:30-下午5:30
活動地點：兆康中心

對象：升小二至中一
名額：8人
費用：會員\$150/非會員\$170

P090/24 小暑-和諧粉彩畫班 (7月A組)

負責職員：尹喬恆(Lala Miss)

學習繪畫和諧粉彩，發揮創意用指尖創作，以藝術療癒心靈。

備註：費用已包括所需材料，參加者無需自行購買。

日期：6/7-27/7(逢六) (共4節)
時間：下午2:15-3:45
活動地點：寶田中心

對象：小一至小六
名額：6人
費用：會員\$80/非會員\$100

P091/24 小暑-和諧粉彩畫班 (7月B組)

負責職員：尹喬恆(Lala Miss)

學習繪畫和諧粉彩，發揮創意用指尖創作，以藝術療癒心靈。

備註：費用已包括所需材料，參加者無需自行購買。

日期：6/7-27/7(逢六) (共4節)
時間：下午4:00-5:30
活動地點：寶田中心

對象：小一至小六
名額：6人
費用：會員\$80/非會員\$100

P092/24 處暑-和諧粉彩畫班 (8月A組)

負責職員：尹喬恆(Lala Miss)

學習繪畫和諧粉彩，發揮創意用指尖創作，以藝術療癒心靈。

備註：費用已包括所需材料，參加者無需自行購買。

日期：3/8-24/8(逢六) (共4節)
時間：下午2:15-3:45
活動地點：寶田中心

對象：小一至小六
名額：6人
費用：會員\$80/非會員\$100

P093/24 處暑-和諧粉彩畫班 (8月B組)

負責職員：尹喬恆(Lala Miss)

學習繪畫和諧粉彩，發揮創意用指尖創作，以藝術療癒心靈。

備註：費用已包括所需材料，參加者無需自行購買。

日期：3/8-24/8(逢六) (共4節)
時間：下午4:00-5:30
活動地點：寶田中心

對象：小一至小六
名額：6人
費用：會員\$80/非會員\$100

「*此活動有優惠名額」

兒童活動

P094/24 情緒研究所(7-8月)

負責職員：彭衛慶 (麥包Sir)

情緒代表着我們當刻的感受，活動以繪本故事、體驗活動等生動的方式來認識情緒，通過藝術讓兒童表達自己的情緒和感受。

日期：15/7-19/8 (逢一) (共6節)
時間：下午4:00-5:00
活動地點：兆康中心

對象：6-10歲
名額：12人
費用：會員免費/非會員不適用

P095/24 第二屆暑期兒童環「油」世界

負責職員：趙婉珊 (Yammie Miss)

教授以水彩、木顏色、和諧粉彩等顏料，繪畫不同國家的特色景物，配合手工材料創作具自己風格的作品。既可創作藝術品，同時認識世界各地的景色，使用畫筆呈現眼前。

日期：16/7-13/8 (逢二) (共5節)
時間：下午3:45-5:15
活動地點：寶田中心

對象：升小三至小五
名額：6人
費用：會員\$240/非會員\$260

P096/24 「童」學和諧粉彩

負責職員：陳芷晴 (陳姑娘)

運用粉彩和手指繪畫，發揮創意，感受畫畫樂趣。

日期：23/7-13/8 (逢二) (共4節)
時間：下午2:30-4:00
活動地點：兆康中心

對象：小一至小六
名額：6人
費用：會員\$80/非會員\$100

P097/24 瘋狂科學家

負責職員：趙樂民 (趙Sir)

透過簡單物理化學實驗，培育年輕一代對STEM的興趣，將科學融入生活小智慧，動腦動手實踐屬於自己的小發明，並了解當中原理。

日期：17/7-21/8 (逢三) (共6節)
時間：下午3:00-4:30
活動地點：兆康中心

對象：小一至小四
名額：6人
費用：會員\$150/非會員\$170

P098/24 禪繞小天地

負責職員：陳芷晴 (陳姑娘)

運用簡單的線條和圖案，再與卡通人物結合，感受禪繞畫帶來的專注和放鬆。

日期：19/7-9/8 (逢五) (共4節)
時間：下午2:30-3:30
活動地點：兆康中心

對象：小一至小六
名額：6人
費用：會員\$80/非會員\$100

「*此活動有優惠名額」

兒童活動

P099/24 晴天加油站(7-8月)

負責職員：彭衛慶 (麥包Sir)

以快樂為主題，讓孩子透過不同的藝術表達活動，轉化情緒成為心底的養分。

日期：20/7-24/8 (逢六) (共6節)
時間：上午9:30-11:00
活動地點：兆康中心

對象：8-12歲
名額：12人
費用：會員\$10/非會員\$30

P100/24 第二屆暑期好玩星期六

負責職員：趙婉珊 (Yammie Miss)

整項活動可嘗試不同的手工藝，如：輕黏土、布藝拓印及木藝塗鴉等，創作多元化的生活藝術日用品，包括：收納架/盒、環保袋/衣帽。

日期：20/7-10/8 (逢六) (共4節)
時間：下午2:30-4:00
活動地點：寶田中心

對象：升小二至小六
名額：6人
費用：會員\$160/非會員\$180

P101/24 第二屆暑期「積」出小超人

負責職員：趙婉珊 (Yammie Miss)

積木既可自由創作，在導師的引導下，又可建立一套獨特的溝通系統，同時提升兒童的創作思維及社交溝通能力。本屆活動更加入藝術元素，成為別具個人創意的積木藝術品！

日期：22/7-12/8 (逢一) (共4節)
時間：下午3:45-5:15
活動地點：寶田中心

對象：升小二至小六
名額：6人
費用：會員\$240/非會員\$260

P102/24 3D模型X上色班(7-8月)A班*

負責職員：楊家崎 (家崎Sir)

係喜歡手板模型嗎？喜歡桌遊模型嗎？喜歡就即刻參加3D模型X上色班啦！首先教授用3D打印機，打印你喜歡的模型，之後為模型上色。

日期：25/7-29/8 (逢四) (共6節)
時間：下午2:00-3:30
活動地點：寶田中心

對象：小四至中三
名額：6人
費用：會員\$300/非會員\$320

P103/24 3D模型X上色班(7-8月)B班*

負責職員：楊家崎 (家崎Sir)

係喜歡手板模型嗎？喜歡桌遊模型嗎？喜歡就即刻參加3D模型X上色班啦！首先教授用3D打印機，打印你喜歡的模型，之後為模型上色。

日期：25/7-29/8 (逢四) (共6節)
時間：下午4:00-5:30
活動地點：寶田中心

對象：小四至中三
名額：6人
費用：會員\$300/非會員\$320

「*此活動有優惠名額」

兒童活動

P104/24 3D繪圖班(8月)*

負責職員：楊家崎 (家崎Sir)

教授3D繪圖和使用3D打印機技巧。3D繪圖可以提高小朋友對邏輯思維、三維空間和電腦輔助設計的了解。

日期：6/8-27/8 (逢二) (共4節)
時間：下午2:00-3:30
活動地點：寶田中心

對象：小四至中三
名額：6人
費用：會員\$240/非會員\$260

P105/24 micro:bit編程班(8月)*

負責職員：楊家崎 (家崎Sir)

小朋友鍾意什麼？玩！遙控車！機械人！飛機！利用小朋友的興趣來激發他們去探索編程科技、學習編程可以訓練小朋友邏輯思維，如何用科學化的方法解難，並實現創新。

日期：6/8-27/8 (逢二) (共4節)
時間：下午4:00-5:30
活動地點：寶田中心

對象：小四至中三
名額：6人
費用：會員\$240/非會員\$260

P106/24 STEAM遊戲編程班(8月)*

負責職員：楊家崎 (家崎Sir)

領導參加者設計遊戲，學習遊戲設計原理和編程技巧。

日期：6/8-27/8 (逢二) (共4節)
時間：晚上7:00-9:00
活動地點：寶田中心

對象：小四至小六
名額：6人
費用：會員\$350/非會員\$370

P107/24 繪本手作樂緒FUN

負責職員：陳芷晴 (陳姑娘)

運用繪本，觸發小朋友學習手作的動機和興趣。

日期：15/8-29/8 (逢四) (共3節)
時間：下午2:30-3:30
活動地點：兆康中心

對象：小一至小三
名額：6人
費用：會員\$60/非會員\$80

「*此活動有優惠名額」

兒童活動

P108/24 兒童音叉保健 (7月)

教授音叉原理及基本知識，學習用音叉加強專注力和按摩穴位，放鬆身心。

日期：17/7-31/7 (逢三) (共3節)
時間：下午3:00-4:00
活動地點：寶田中心
對象：9-12歲
名額：4人
費用：會員\$150/非會員\$170

P109/24 兒童音叉保健 (8月)

日期：7/8-21/8 (逢三) (共3節)
時間：下午3:00-4:00
活動地點：寶田中心
對象：9-12歲
名額：4人
費用：會員\$150/非會員\$170

- (1)不同振頻的音叉能發揮不同的作用，可使身心平靜、舒緩身體痛症及按摩穴位。
- (2)中心會提供兩枝音叉予參加者上堂時使用。
- (3)如身體有特別情況，可先向Carmen Miss查詢及了解現時是否合適參加。

負責職員：何嘉敏 (Carmen Miss) 尼泊爾認證頤康治療師、音叉治療師

P110/24 頂級執行員(7-8月)

負責職員：彭衛慶 (麥包Sir)

執行功能自我管控的能力，透過體驗遊戲、創作表達、分享討論等方式拆解執行功能(開展、計劃、組織)，培養思考及規劃能力。

日期：15/7-19/8 (逢一) (共6節)
時間：下午4:00-5:00
活動地點：兆康中心

對象：6-10歲
名額：12人
費用：會員免費/非會員不適用

P111/24 扭下計就「骰」

負責職員：趙樂民 (趙Sir)

參加者將會獲得3×3扭計骰一個，而且可以在短時間內還原3×3扭計骰的技巧和方法，之後會進階學習不同款式的扭計骰，可以有助思維訓練及手眼協調。

日期：16/7-6/8 (逢二) (共4節)
時間：下午3:00-4:30
活動地點：兆康中心

對象：升小二至小六
名額：6人
費用：會員\$80/非會員\$100

P112/24 特殊學習需要桌上遊戲訓練小組 (情緒控制、規劃與時間管理、持續專注)*

負責職員：梁啟麟 (Alan Sir)

執行功能 (Executive Skills) 一般是指透過自我控制來解決問題及達成目標的認知操作，提升執行技巧有助他們面對日常生活上的困難。

日期：16/7-20/8 (逢二) (共6節)
時間：下午4:30-5:30
活動地點：寶田中心

對象：6-10歲特殊學習需要學生
名額：6人
費用：會員\$180/非會員\$200

「*此活動有優惠名額」

兒童活動

P113/24 快樂學員課程 - 子女篇(7-9月)

負責職員：彭衛慶 (麥包Sir)

以互動學習方式，讓孩子領會有品的正面作用，提升個人表達能力及自尊感。

日期：18/7-19/9 (逢四) (共10節)
時間：下午4:00-5:00
活動地點：兆康中心

對象：6-10歲
名額：12人
費用：會員免費/非會員不適用

P114/24 桌遊小組(初階) (7-8月)*

負責職員：梁啟麟 (Alan Sir)

桌上遊戲訓練學生數理邏輯、人際溝通、情緒控制。

日期：20/7-24/8 (逢六) (共6節)
時間：下午2:00-3:30
活動地點：寶田中心

對象：6-12歲
名額：8人
費用：會員\$180/非會員\$200

P115/24 第四屆星級暑期學堂

負責職員：趙婉珊 (Yammie Miss)

提供暑期功課輔導、中及英文趣味學習、成長社交活動及戶外/康體活動，讓參加者可享受一個可學習，又可放鬆地與朋輩相處的時光！

日期：22/7-2/8 (一至五) (共10節)
時間：下午3:45-6:15
活動地點：寶田中心

對象：升小二至小六
名額：12人
費用：會員\$600/非會員\$620

P116/24 第三屆暑期「憶」力多_中文科學家_A

負責職員：趙婉珊 (Yammie Miss)

運用輕鬆的遊戲，配合互動的學習軟件，提供多元化的學習模式，讓參加者可增強中文詞彙量，讀寫及閱讀理解能力。另以科學手作及積木的聯乘遊戲，提升學習中文的趣味。

日期：23/7-13/8 (逢二) (共4節)
時間：下午2:00-3:30
活動地點：寶田中心

對象：升小二至小三
名額：6人
費用：會員\$200/非會員\$220

P116/24 第三屆暑期「憶」力多_中文科學家_B

負責職員：趙婉珊 (Yammie Miss)

運用輕鬆的遊戲，配合互動的學習軟件，提供多元化的學習模式，讓參加者可增強中文詞彙量，讀寫及閱讀理解能力。另以科學手作及積木的聯乘遊戲，提升學習中文的趣味。

日期：23/7-13/8 (逢二) (共4節)
時間：下午2:00-3:30
活動地點：寶田中心

對象：升小四至小六
名額：6人
費用：會員\$200/非會員\$220

「*此活動有優惠名額」

兒童活動

P117/24 第三屆暑期友你「英」多Fun_A

負責職員：趙婉珊 (Yammie Miss)

以生活化的情景，予參加者可學習英文詞彙、文法及閱讀理解，並在最後2堂特設英語購物及烘焙小食體驗，更具體地在日常生活環境運用英語。

日期：25/7-15/8 (逢四) (共4節) 對象：升小二至小三
時間：下午2:00-3:30 名額：6人
活動地點：寶田中心 費用：會員\$240/非會員\$260

P117/24 第三屆暑期友你「英」多Fun_B

負責職員：趙婉珊 (Yammie Miss)

以生活化的情景，予參加者可學習英文詞彙、文法及閱讀理解，並在最後2堂特設英語購物及烘焙小食體驗，更具體地在日常生活環境運用英語。

日期：25/7-15/8 (逢四) (共4節) 對象：升小四至小六
時間：下午2:00-3:30 名額：6人
活動地點：寶田中心 費用：會員\$240/非會員\$260

P118/24 識飲識食CEO

負責職員：趙婉珊 (Yammie Miss)

今個暑假小小年紀也可體驗職場的體驗！本活動將提供製作小食及手搖飲品的體驗，並嘗試學習美化包裝技巧，以吸引顧客，齊齊做個飲食CEO！

日期：25/7-15/8 (逢四) (共4節) 對象：升小三至小五
時間：下午3:45-5:15 名額：6人
活動地點：寶田中心 費用：會員\$280/非會員\$300

P119/24 歷奇訓練小組

負責職員：趙樂民 (趙Sir)

歷奇都唔一定要戶外先可以玩，室內小組活動一樣可以刺激有趣，不單止可以訓練團隊合作，膽量同溝通技巧都係必須要有，你又準備好接受挑戰未呢？

日期：16/8(五)(共1節) 對象：升小四至小六
時間：下午3:00-4:30 名額：12人
活動地點：兆康中心 費用：會員\$30/非會員\$50

「*此活動有優惠名額」

青少年活動

P120/24 射箭班7-8月

負責職員：廖晉奇 (奇Sir)

認識射箭運動的基礎技術、知識，學員透過親身嘗試，學習射箭操作同比賽的知識。

日期：4/7-22/8(逢四)(共8節) 對象：中學生
時間：晚上7:00-8:30 名額：8人
活動地點：寶田中心 費用：會員\$400/非會員\$420

備註：費用已包導師費、裝備及場地費用

P121/24 匹克球高班(7-9月)

負責職員：余偉豪 (余Sir)

匹克球於外國被當作小型網球，經青年有基礎球技後進一步訓練戰術運用，高階技巧打法。更會外出交流或挑戰比賽。

日期：6/7(六)-28/9(六) 27/7及21/9暫停 (共11節) 名額：8人
時間：下午2:30-4:00 7月費用：會員\$30/3堂/非會員\$50/3堂
活動地點：寶田中心/區內空地 8月費用：會員\$50/5堂/非會員\$70/5堂
對象：小六至中三 9月費用：會員\$30/3堂/非會員\$50/3堂

P122/24 我愛自然系列 - 山野遊

負責職員：廖晉奇 (奇Sir)

挑戰自己，認識屯門區高山美景。

日期：19/7-21/7(五至日)(共3節) 對象：中學生
時間：上午10:30-下午5:00 名額：8人
活動地點：屯門待定 費用：會員\$10/非會員\$30

備註：費請穿著輕便/運動裝束，自備食水、適時衣物、午膳。
*參加者會與活動日前收到活動詳情。

P123/24 「遊研自得」- 新興運動體驗班

負責職員：廖晉奇 (奇Sir)

新興運動日新月異，中心為大家提供四項主流新興運動體驗：VX球、匹克球、地壺球和穿雲箭，愉快競技放鬆身心。

日期：23/7-20/8(逢二)(共5節) 對象：青年
時間：上午11:00-中午12:30 名額：15人
活動地點：寶田中心 費用：會員\$150/非會員\$170

備註：(1) 費用已包括借用所有裝備，參加者無需自行購買。
(2) 自備足夠食水。
(3) 請穿著鬆身的運動衣服。"

青少年活動

P124/24 武術班8月

負責職員：凌銀萍 (Elaine Miss)

認識武術的基礎技術、知識，學員透過親身嘗試，強身健體，提升個人的能力感。

日期：10/8-24/8(逢六)(共3節)
時間：下午2:00-4:00
活動地點：寶田中心

對象：高小至中學生
名額：20人
費用：會員\$350/非會員\$370

備註：費用已包導師費、制服。

P125/24 文字藝術研習室

負責職員：蘇永健 (Robert sir)

透過文字研習去了解文字的藝術寫出來，並且可以透過網上的金句去寫出來的時候可以治愈青少年的心理需要，並且可以鼓勵到身邊的朋友。

日期：2/7-23/7(逢二)(共4節)
時間：晚上7:30-8:30
活動地點：寶田中心

對象：青年
名額：10人
費用：會員\$20/非會員\$40

P126/24 攝影生活

負責職員：蘇永健 (Robert sir)

拍攝生活點滴，在夜晚間可以在中心或者街外拍攝不同的場景。透過拍攝可以找到自己的長處和方向，並且治愈自己的心理健康。

日期：6/7-27/7(逢六)(共4節)
時間：晚上7:30-9:00
活動地點：寶田中心

對象：青年
名額：10人
費用：會員\$50/非會員\$70

P127/24 基礎日語入門班(7-8月)

負責職員：尹喬恆 (Lala Miss)

通過互動學習掌握日語竅門，訓練學員基本的讀、寫、聽、講能力，提升青少年對學習外語的興趣。

日期：17/7-21/8(逢三)(共6節)
時間：晚上7:00-8:30
活動地點：寶田中心

對象：中學生至24歲青年
名額：6人
費用：會員\$60/非會員\$80

P128/24 基礎化妝入門班(7-8月)

負責職員：尹喬恆 (Lala Miss)

教授基本化妝知識及技巧，讓學員學習獨立處理簡單畫眉，眼妝、遮瑕修飾及定妝，透過打扮提升自我形象及增強自信。

日期：19/7-23/8(逢五)(共6節)
時間：晚上5:30-7:00
活動地點：寶田中心

對象：中學生至24歲青年
名額：6人
費用：會員\$120/非會員\$140

備註：費用已包括所需材料，參加者無需自行購買。

青少年活動

P129/24 視覺繪圖班

負責職員：何宗祐(祐Sir)

令參與的青年學習視覺繪圖技巧。如立體圖、一點透視圖、兩點透視圖等等。

日期：20/7-17/8(逢六)(共5節)
時間：上午10:00-11:00
活動地點：寶田中心

對象：小六至中三
名額：5人
費用：會員\$20/非會員\$40

P130/24 happy hour(7-9月)

負責職員：楊家崎(家崎Sir)

生活各方面都有啲壓力，想轉下心情又唔知去邊好？一班朋友仔或者一個人過嚟聚一聚啦！大把桌遊，PS5等緊你嚟一齊鬆一鬆！

日期：20/7-21/9(逢六)(共10節)
時間：晚上7:00-9:30
活動地點：寶田中心

對象：中一至中六
名額：6人
費用：會員免費/非會員免費

P131/24 電腦繪圖班 (室內設計平面圖)

負責職員：何宗祐(祐Sir)

令參與的青年認識什麼是室內設計，並學習電腦繪圖技巧(Auto CAD)。

日期：9/8-30/8(逢五)(共4節)
時間：晚上7:00-9:00
活動地點：寶田中心

對象：中一至中六
名額：5人
費用：會員\$50/非會員\$70

P132/24 WECARE義工組

負責職員：凌銀萍 (Elaine Miss)

與年青人組隊成為義工組，一齊關心社區的人事物！

日期：8/8-29/8(逢四)(共4節)
時間：下午4:00-5:30
活動地點：寶田中心

對象：高小至中學生
名額：10人
費用：會員\$20/非會員\$40

P133/24 結他班8月

負責職員：凌銀萍 (Elaine Miss)

學習結他的樂理知識及技巧，透過音樂與他人連結。

日期：10/8-24/8(逢六)(共3節)
時間：下午4:30-6:00
活動地點：寶田中心

對象：高小至中學生
名額：10人
費用：會員\$150/非會員\$170

家長活動

P134/24 柔力球(7-8月)

負責職員：余偉豪 (余Sir)

柔力球有助家長舒展筋骨，帶氧的運動。當中最特別可配合舞蹈成為表演，家長們互相認識成為一隊柔力球隊！

日期：4/7-29/8(逢四)(共9節) 名額：8人
 時間：上午10:00-11:15 7月費用：會員\$40/4堂/非會員\$60/4堂
 活動地點：寶田中心 8月費用：會員\$50/5堂/非會員\$70/5堂
 對象：家長

P135/24 「心」連「新」-運動班(7-8月)

負責職員：余偉豪 (余Sir)

中心好多新興運動大家就咁聽個名都唔知玩咩？嚟大家一齊每樣體驗下，開心談心啦！

日期：5/7-23/8(逢五)(共8節) 名額：8人
 時間：晚上7:30-9:00 7月費用：會員\$40/4堂/非會員\$60/4堂
 活動地點：寶田中心 8月費用：會員\$40/4堂/非會員\$60/4堂
 對象：家長

備註：新興運動包括匹克球、三葉球、圓網球、芬蘭木柱、地壺等等。

P136/24 「心」連「新」-桌上解謎班(7-9月)

負責職員：余偉豪 (余Sir)

桌上解謎--劇本殺,T.R.P.G有無聽過玩過呢？做個偵探嚟查案解開重重難關啦！

日期：6/7-28/9(逢六)27/7暫停(共10節) 名額：8人
 時間：下午4:30-晚上7:00 7月費用：會員\$30/3堂/非會員\$50/3堂
 活動地點：寶田中心 8月費用：會員\$30/3堂/非會員\$50/3堂
 對象：家長 9月費用：會員\$40/4堂/非會員\$60/4堂

備註：當中包括3節劇本殺，3節T.R.P.G。每個劇本都有社區元素。

P137/24 「心」連「新」-兩心相印

負責職員：余偉豪 (余Sir)

「心」連「新」系列活動交流日。發揮運動班及桌上解謎班家長於活動中所學，互相帶領所學。

日期：24/8(六)(共1節) 對象：已參與「心」連「新」活動的家長
 時間：上午10:00-下午1:00 名額：16人
 活動地點：寶田中心 費用：會員免費/非會員不適用

備註：報名此活動必需已參加「心」連「新」系列活動。

家長活動

P138/24 照顧者系列_音叉保健(7月)

負責職員：何嘉敏 (Carmen Miss)
 尼泊爾認證頤頤療癒師、音叉療癒師

教授音叉原理及基本知識，學習用音叉放鬆身體繃緊肌肉和按摩穴位，放鬆身心。

日期：3/7-5/7(三至五)(共3節) 對象：6-24歲青少年的家長
 時間：上午10:00-11:00 名額：4人
 活動地點：寶田中心 費用：會員\$150/非會員\$170

- (1)不同振頻的音叉能發揮不同的作用，可使身心平靜、舒緩身體痛症及按摩穴位。
- (2)中心會提供兩枝音叉予參加者上堂時使用。
- (3)如身體有特別情況，可先向Carmen Miss查詢及了解現時是否合適參加。

P139/24 為您"家"油站(7-8月)

負責職員：彭衛慶 (麥包Sir)

以輕鬆、愉快的手作花藝、盆景創作，讓家長可以專注於當下，達到減壓及舒緩不愉快情緒的效果。

日期：17/7-21/8(逢三)(共6節) 對象：家長
 時間：下午4:00-5:00 名額：12人
 活動地點：兆康中心 費用：會員免費/非會員不適用

P140/24 快樂學員課程 - 家長篇(7-9月)

負責職員：彭衛慶 (麥包Sir)

快樂源於認識自己和接納自己，透過性格透視工具，配以趣味活動體驗，讓參加者認識自我及提升管教技巧，共建快樂家庭。

日期：18/7-19/9(逢四)(共10節) 對象：家長
 時間：上午9:30-11:00 名額：12人
 活動地點：兆康中心 費用：會員免費/非會員不適用

P141/24 手工編織袋工作坊

負責職員：鄺芷澄 (Becky Miss)

透過繩結編織，提升參加者編織技能，以及放鬆專注的機會。

日期：1/8及8/8(逢四)(共2節) 對象：家長
 時間：上午11:00-下午1:00 名額：4人
 活動地點：寶田中心 費用：會員\$60/非會員\$80

親子活動

P142/24 特殊學習需要親子新興運動*

負責職員：梁啟麟 (Alan Sir)

新興運動主要是非傳統的體育運動，普及於其他國家或地區 (Origin from other Nations)此小組將學習3種新興運動。

日期：18/7-22/8(逢四) (共6節)
時間：上午11:00-12:30
活動地點：寶田中心

對象：6-12歲特殊學習需要學生及其家長
名額：6對親子
費用：會員\$180/親子 / 非會員\$200/親子

P143/24 齊來學扎染

負責職員：何宗祐 (祐Sir)

令參與的小朋友發揮創意的過程，家長能與小朋友一起學習扎染技巧製作親子衫和環保袋，並能出進親子間的關係。

日期：19/7-9/8(逢五) (共4節)
時間：下午3:00-5:00
活動地點：寶田中心

對象：親子
名額：10人
費用：會員\$300 / 非會員\$320

P144/24 編織 (蜻蜓)

負責職員：何宗祐 (祐Sir)

令參與的小朋友發揮創意的過程，家長能與小朋友一起學習編織技巧，並能出進親子間的關係。

日期：13/7及20/7(逢六) (共2節)
時間：上午 10:00-11:00
活動地點：寶田中心

對象：親子
名額：10人
費用：會員\$20 / 非會員\$40

P145/24 創意繪畫班 (國畫)

負責職員：何宗祐 (祐Sir)

令參與的小朋友發揮創意的過程，家長能與小朋友一起學習創意繪畫技巧，並能出進親子間的關係。

日期：21/8及28/8(逢三) (共2節)
時間：下午3:00-5:00
活動地點：寶田中心

對象：親子
名額：5人
費用：會員\$10 / 非會員\$30

P146/24 藍印製作工作坊

負責職員：何宗祐 (祐Sir)

令參與的小朋友發揮創意的過程，家長能與小朋友一起學習藍印製作技巧，並能出進親子間的關係。

日期：14/8(三) (共1節)
時間：下午3:00-4:00
活動地點：寶田中心

對象：親子
名額：10人
費用：會員\$10 / 非會員\$30

親子活動

P147/24 親子聲頻專注力工作坊(7月)

P148/24 親子聲頻專注力工作坊(8月)

透過聲頻樂器(頌鉢、音叉等)進行親子溝通遊戲，提升子女的專注度及手部肌肉協調，並能促進親子間多點彼此關愛。

日期：16/7-30/7(逢二) (共3節)
時間：下午4:00-5:00
活動地點：寶田中心
對象：1位家長及1位8-12歲子女
名額：4人(2對親子)
費用：會員\$150/非會員\$170

日期：6/8-20/8(逢二) (共3節)
時間：下午4:00-5:00
活動地點：寶田中心
對象：1位家長及1位8-12歲子女
名額：4人(2對親子)
費用：會員\$150/非會員\$170

備註：如身體有特別情況，可先向Carmen Miss查詢及了解現時是否合適參加。

負責職員：何嘉敏 (Carmen Miss) 尼泊爾認證頌鉢療癒師、音叉療癒師

P149/24 "花心機"生命農夫計劃(7-8月)

負責職員：彭衛慶 (麥包Sir)

透過園藝治療小組訓練，讓小朋友栽種愛，結合生命教育，種出正向情緒。

日期：19/7-23/8(逢五) (共6節)
時間：上午9:30-11:00
活動地點：兆康中心

對象：親子
名額：12人
費用：會員免費 / 非會員不適用

P150/24 「家家有情」親籽藝墟(7-8月)

負責職員：彭衛慶 (麥包Sir)

透過藝墟活動，讓參加者與社區中不同人士共同探索藝術的無限可能性，互相交流並體驗各種藝術活動。

日期：20/7-24/8(逢六) (共6節)
時間：下午2:00-5:00
活動地點：兆康中心

對象：親子
名額：10人
費用：會員免費 / 非會員不適用

P151/24 屯門智力運動會 桌遊競技第二場：璀璨寶石

負責職員：梁啟麟 (Alan Sir)

桌遊都可以比賽？桌遊訓練邏輯智能、情緒控制、社交能力，早於香港及國際已有桌上遊戲比賽。

日期：30/8(五) (共1節)
時間：下午2:00-6:00
活動地點：寶田中心

對象：親子
名額：16人
費用：會員免費 / 非會員\$20

9月份兒童活動

P152/24 兒童KPOP跳舞體驗班(9月)

負責職員：鄭芷澄 (Becky Miss)

訓練音樂節奏感，身體協調性，「集中力」「記憶力」「自信心」UP! UP!，透過舞蹈踏上尋找自我之旅。

日期：7/9-28/9(逢六) 21/9暫停(共3節)
時間：上午11:00-12:00
活動地點：寶田中心

對象：小一至小六
名額：6人
費用：會員\$60 / 非會員\$80

P153/24 IPSC實用射擊9月A班

負責職員：廖晉奇 (奇Sir)

實用射擊在不同的佈景來模擬實戰，以迅速動作準確地射擊作模擬訓練。參加者學習IPSC常用技巧、比賽類型及條例、比賽用品的保養和維修知識。

日期：7/9-28/9(逢六)(共4節)
時間：上午11:00-中午12:00
活動地點：寶田中心

對象：6-12歲
名額：10人
費用：會員\$320/非會員\$340

備註：費用已包括借用所有裝備，參加者無需自行購買。

P154/24 秋分-和諧粉彩畫班(9月A組)

學習繪畫和諧粉彩，發揮創意用指尖創作，以藝術療癒心靈。

日期：7/9-28/9(逢六)(共4節)
時間：下午2:15-3:45
活動地點：寶田中心
對象：小一至小六
名額：6人
費用：會員\$80/非會員\$100

日期：7/9-28/9(逢六)(共4節)
時間：下午4:00-5:30
活動地點：寶田中心
對象：小一至小六
名額：6人
費用：會員\$80/非會員\$100

備註：費用已包括所需材料，參加者無需自行購買。

負責職員：尹喬恆 (Lala Miss)

P156/24 3D模型X上色班(9-10月)*

負責職員：楊家崎 (家崎Sir)

係喜歡手板模型嗎？喜歡桌遊模型嗎？喜歡就即刻參加3D模型X上色班啦！首先教授用3D打印機，打印你喜歡的模型，之後為模型上色。

日期：19/9-24/10(逢四)(共6節)
時間：下午5:00-6:30
活動地點：寶田中心

對象：小四至中三
名額：6人
費用：會員\$300/非會員\$320

P157/24 兒童音叉保健(9月)

負責職員：何嘉敏 (Carmen Miss)
尼泊爾認證頤康治療師、音叉治療師

教授音叉原理及基本知識，學習用音叉加強專注力和按摩穴位，放鬆身心。

日期：9/9-11/9(一至三)(共3節)
時間：下午5:00-6:00
活動地點：寶田中心

對象：9-12歲
名額：4人
費用：會員\$150/非會員\$170

- (1)不同振頻的音叉能發揮不同的作用，可使身心平靜、舒緩身體痛症及按摩穴位。
- (2)中心會提供兩枝音叉予參加者上堂時使用。
- (3)如身體有特別情況，可先向Carmen Miss查詢及了解現時是否合適參加。

「*此活動有優惠名額」

9月份青少年活動

P158/24 射箭班9月

負責職員：廖晉奇 (奇Sir)

認識射箭運動既基礎技術、知識，學員透過親身嘗試，學習射箭操作同比賽既知識。

日期：5/9-26/9(逢四)(共4節)
時間：晚上7:00-8:30
活動地點：寶田中心

對象：中學生
名額：8人
費用：會員\$200/非會員\$220

備註：參加過中心以往射箭班優先。

P159/24 信義籃球小將9月

負責職員：廖晉奇 (奇Sir)

加入中心籃球隊，由導師教授籃球知識及技巧，提供體能，學習團體合作和溝通。跟隊友一同進行訓練與較量一下。

日期：7/9-28/9(逢六)(共4節)
時間：上午9:00-10:00
活動地點：寶田籃球場

對象：青年 + 兒童
名額：20人
費用：會員\$240/非會員\$260

備註：費用已包導師費、裝備及場地費用。

P160/24 IPSC實用射擊9月B班

負責職員：廖晉奇 (奇Sir)

實用射擊在不同的佈景來模擬實戰，以迅速動作準確地射擊作模擬訓練。參加者學習IPSC常用技巧、比賽類型及條例、比賽用品的保養和維修知識。

日期：7/9-28/9(逢六)(共4節)
時間：中午12:00-下午13:00
活動地點：寶田中心

對象：13-24歲
名額：10人
費用：會員\$320/非會員\$340

備註：費用已包括借用所有裝備，參加者無需自行購買。

P161/24 武術班 9月

負責職員：凌銀萍 (Elaine Miss)

認識武術既基礎技術、知識，學員透過親身嘗試，強身健體，提升個人的能力感。

日期：7/9-28/9(逢六)(共4節)
時間：下午2:00-4:00
活動地點：寶田中心

對象：高小至中學生
名額：20人
費用：會員\$400 / 非會員\$420

備註：費用已包導師費、制服。

P162/24 結他班 9月

負責職員：凌銀萍 (Elaine Miss)

學習結他的樂理知識及技巧，透過音樂與他人連結。

日期：7/9-28/9(逢六)(共4節)
時間：下午4:30-6:00
活動地點：寶田中心

對象：高小至中學生
名額：10人
費用：會員\$200/非會員\$220

P163/24 基礎日語入門班(9月)

負責職員：尹喬恆 (Lala Miss)

通過互動學習掌握日語竅門，訓練學員基本的讀、寫、聽、講能力，提升青少年對學習外語的興趣。

日期：4/9、11/9、25/9(逢三)(共3節)
時間：晚上7:00-8:30
活動地點：寶田中心

對象：中學生至24歲青年
名額：6人
費用：會員\$30/非會員\$50

9月份青少年活動

P164/24 基礎化妝入門班(9月)

負責職員：尹喬恆 (Lala Miss)

教授基本化妝知識及技巧，讓學員學習獨立處理簡單畫眉，眼妝、遮瑕修飾及定妝，透過打扮提升自我形象及增強自信。

日期：6/9-27/9(逢五)(共4節)
時間：下午5:30-晚上7:00
活動地點：寶田中心

對象：中學生
名額：6人
費用：會員\$80/非會員\$100

備註：費用已包括所需材料，參加者無需自行購買。

9月份家長活動

P165/24 照顧者系列_音叉保健(9月)

負責職員：何嘉敏 (Carmen Miss)
尼泊爾認證頤康治療師、音叉治療師

教授音叉原理及基本知識，學習用音叉放鬆身體跳緊肌肉和按摩穴位，放鬆身心。

日期：9/9-11/9(一至三)(共3節)
時間：上午10:00-11:00
活動地點：寶田中心

對象：6-24歲青少年的家長
名額：4人
費用：會員\$150/非會員\$170

- (1)不同振頻的音叉能發揮不同的作用，可使身心平靜、舒緩身體痛症及按摩穴位。
- (2)中心會提供兩枝音叉予參加者上堂時使用。
- (3)如身體有特別情況，可先向Carmen Miss查詢及了解現時是否合適參加。

9月份親子活動

P166/24 藍印製作工作坊

負責職員：何宗祐(祐Sir)

令參與的小朋友發揮創意的過程，家長能與小朋友一起學習藍印製作技巧，並能出進親子間的關係。

日期：14/9及28/9(六)(共2節)
時間：上午 10:00-中午12:00
活動地點：寶田中心

對象：親子
名額：10人
費用：會員\$10/非會員\$30

P167/24 親子聲頻專注力工作坊(9月)

負責職員：何嘉敏 (Carmen Miss)
尼泊爾認證頤康治療師、音叉治療師

透過聲頻樂器(頤康、音叉等)進行親子溝通遊戲，提升子女的專注度及手部肌肉協調，並能促進親子間多點彼此關愛。

日期：16/9-30/9(一)(共3節)
時間：下午5:00-6:00
活動地點：寶田中心

對象：1位家長及1位8-12歲子女
名額：4人(2對親子)
費用：會員\$150/非會員\$170

備註：如身體有特別情況，可先向Carmen Miss查詢及了解現時是否合適參加。

恆常興趣班(7-9月)

活動名稱	日期	時間	節數	地點	費用	對象/名額	內容	負責職員
C004/24 兆康英語文法班(7月)	6/7-27/7(逢六)	下午3:30-4:30	4節	兆康中心	會員\$480 非會員不適用	小一至小六 8人	增加學生對英語的興趣及自信心，增強英語文法技巧。	趙樂民(趙Sir)
C004/24 兆康英語文法班(8月)	3/8-31/8(逢六)	下午3:30-4:30	5節	兆康中心	會員\$600 非會員不適用			
C005/24 兆康跆拳道班(7月)	6/7-27/7(逢六)	上午11:15-12:30	4節	兆康中心	會員\$280 非會員不適用	6-18歲 20人	教導學員跆拳道的精神和禮儀，培養學員的自信心和武德，教授各種套拳，自衛術，腿法及各種伸展運動，並為學院報考升級試。	趙樂民(趙Sir)
C005/24 兆康跆拳道班(8月)	3/8-31/8(逢六)	上午11:15-12:30	5節	兆康中心	會員\$350 非會員不適用			

C006/24 寶田鋼琴班(7-9月)

負責職員：鄒家希(家希姑娘)

日期：7-9月(逢四/逢六)

時間：中心開放時間內

地點：寶田中心

對象：6-24歲

內容：由資深導師任教，教授音階、和絃、節奏、基礎樂理、簡易鋼琴手法，並定期為合適學員報考英國皇家音樂學院鋼琴試(考試費另計)。

會員收費表

初級 (30分鐘)	\$100/堂
一級 (30分鐘)	\$110/堂
二級 (30分鐘)	\$120/堂
二級 (45分鐘)	\$170/堂
三級 (45分鐘)	\$180/堂
四級 (45分鐘)	\$190/堂
五級 (45分鐘)	\$200/堂
六級 (45分鐘)	\$210/堂
七級 (45分鐘)	\$220/堂
八級 (45分鐘)	\$230/堂

非會員不適用

- 備註：
1. 每月學費以該月有多少堂來計算，請於每月第三堂前，繳交下月之學費。逾期則視為放棄學位，學位將會開放予公開人士報名，不作另行通知！
 2. 學員每季只能請假一次，該堂可安排補堂，補堂時間以導師時間為準且於季度內完成補堂。若未能配合導師時間補堂，則視為放棄補堂論，並不作任何退款及更改補堂時間。其後若該季再次請假，均不作安排退款及補堂。
 3. 鋼琴班新收費安排，按該月共有多少個星期，收取多少堂費。(例如：該月共有5個星期二，該月便收5個星期的鋼琴班費用。)
 4. 中心提早關門日子為年三十晚、中秋節、冬至和平安夜，當天課堂會以取消處理，不需繳費。

C007/24 寶田練琴服務(7-9月)

負責職員：鄒家希(家希姑娘)

日期：中心開放時間

時間：中心開放時間

收費：會員每月\$300/10節(1節共半小時)
非會員不適用

對象：6-24歲

- 內容：
1. 收費以每月計算。
 2. 練琴時段，只可一人練習。
 3. 參加者需於繳費時，安排當月的練琴時間。
 4. 已安排及繳費的練琴時間，不設退款或補堂。