



基督教香港信義會
屯門青少年綜合服務中心



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

接受活動報名

9月21日起

中心通訊

10月-12月

如欲收到更多活動及其他資訊，
歡迎關注：

Facebook



Instagram



逆轉兆康



寶田中心開放時間

注：中心關門前15分鐘停止收費

時間/星期	一	二	三	四	五	六	日
上午 9:30-12:45	☎	☎	☎	🍪	☎	🍪	🍪
下午 14:00-17:30	☎	🍪	🍪	🍪	🍪	🍪	🍪
晚上 18:30-21:45		🍪	🍪	🍪	🍪	🍪	🍪

中心開放時間 🍪

辦公時間 ☎

#星期日及公眾假期休息

2024年10月-12月假期通告 中心於下列日期暫停開放

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

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。



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



📍 地址：屯門兆康苑商場二樓227室
☎ 電話：2465 7166
☎ 傳真：2468 4290

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」年輕爸爸支援服務、「生命故事」抑鬱長者服務、香港青年才藝學院、準大專課程、金齡普及恩青營（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

核心價值觀

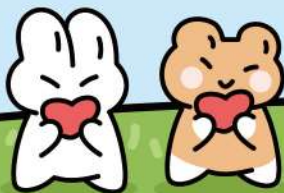
我們致力實踐以下價值：

誠信為本 群策群力 卓越效能 全人關懷 社會參與 公義仁愛

新員工簡介



Hello我係負責JC21C嘅新同事Joy，平時鍾意影相睇戲，如果上嚟中心都可以一齊傾下偈！



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	<ul style="list-style-type: none"> 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	\$30
申請手續	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）	
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之各類服務、活動及享用設施。 2. 可以會員價報名參加指定活動；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。	
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

- 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。
- 活動報名以「先到先得，額滿即止」為原則，需面試活動除外。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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，而部分活動的綜援優惠名額有限，先到先得，額滿即止。
- 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。
- 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，申請退款時請帶向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或指定日期前進行，逾期作自動放棄退款論。

- 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。
- 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。
- 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。

熱帶氣旋及暴雨警告之安排通告

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1)
☀️ 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1)
🌀 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。

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。

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。

長腿叔叔信箱



「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、中等和劇烈強度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，可增強認知能力，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、或平行坐等不同位置進行，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，歡迎登入(<https://www.startsmart.gov.hk/>)了解或細閱。





現正招租



3 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



申請新田部屋 項目代碼34號

☎ 3598-2172 📞 6113-6864

元朗新田新潭路11號



3 個成年人，有1位患高血壓^{*}
10 個成年人，有1位患糖尿病^{*}
你.....會唔會係其中一個？



● 45+香港居民 ● 沒有已被確診患有糖尿病/高血壓

「慢性疾病共同治理先導計劃」

政府資助

- 🔍 糖尿病 / 高血壓篩查 (只需\$120)^{*}
- 👨 自選家庭醫生跟進
- ❤️ 地區康健中心專業團隊度身訂造健康管理方案



預約及查詢
2352 2218

登記參加計劃

推廣期間 成功參加者
可獲精選禮物或
健康檢測服務!
免費贈送 限選其一^{*}



聲明、條款及細則^{*}

主中心：新界屯門新墟青山公路133號玫瑰花園商場一樓

附屬中心：友愛·栢麗·盈豐·山景·美樂

*免費檢查服務或精選禮品限選其一。所有服務或禮品名額有限，先到先得，額滿即止。服務或禮品種類將因應中心的推廣策略及換領情況而不定期更新或轉換而毋須事前通知。如有爭議，屯門地區康健中心將保留最終決定權。

入校支援輔導服務 花絮

午間歇腳站 (佛教沈香林紀念中學)

14位輔導生學長於27/5-28/5/2024在校內舉辦午間減壓及午睡活動。包括：睡眠質素知多少、飲品休憩區、攤位遊戲、桌上遊戲及午睡歇腳站，讓同學體驗不同的減壓活動！中心提供帳篷、枕頭、睡袋、蒸眼罩等工具，鼓勵學生培養午睡習慣，宣傳健康睡眠的重要性。師友們亦透過儀器測量身體及精神壓力指數、動脈健康資訊等，關注自己的精神健康！



📅 日期 2/5-28/5/2024

🎯 目標 加強青少年精神健康及睡眠質素的關注



教師工作坊2024 (保良局百周年李兆忠紀念中學)

3 良好健康與福祉

學期尾將至，校方為老師們提供減壓體驗活動，老師們一起放鬆減壓。透過一系列體驗活動，包括：匹克球體驗、IPSC實用射擊體驗、音叉放鬆、乾花希望瓶製作等，老師為自己送上祝福，給予自己ME TIME獨處，更彼此分享自己的生命故事，深度交流，成為同行者。老師們樂在其中，愛自己，愛鄰舍，齊心關注精神健康！

📅 日期 8/7/2024

🎯 目標 提升老師團體合作精神，身心減壓放鬆。



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。



兒童活動



C014/24 兆康跆拳道班(10-12月)

地點 兆康中心

負責職員 趙樂民(趙Sir)

教導學員跆拳道精神和禮儀，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。

日期 5/10-28/12(逢六)

對象 6-18歲

時間 上午11:15-下午12:30

名額 20人

節數 13

備註 1.費用不包括制服，制服由導師代購，約\$350。

費用 會員：每堂\$70 非會員：不適用

2.本課程與「香港跆拳道正道館」舉辦。

躲避盤訓練小隊*

地點 寶田中心/寶田邨戶外場地 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。

P247/24 (10-11月)

日期 18/10-15/11(逢五)

節數 5

對象 8-12歲

時間 下午5:00-6:30

費用 會員：\$100 非會員：\$120

名額 10人

P248/24 (11-12月)

日期 22/11-20/12(逢五)

節數 5

對象 8-12歲

時間 下午5:00-6:30

費用 會員：\$100 非會員：\$120

名額 10人

特殊學習需要IPSC實用射擊小組*

地點 寶田中心 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。

P249/24 (10-11月)

日期 19/10-16/11(逢六)

節數 5

對象 8-12歲特殊學習需要學生

時間 上午9:30-10:30

費用 會員：\$150 非會員：\$170

名額 6人

P250/24 (11-12月)

日期 23/11-21/12(逢六)

節數 5

對象 8-12歲特殊學習需要學生

時間 上午9:30-10:30

費用 會員：\$150 非會員：\$170

名額 6人

桌遊小組(初階)*

地點 寶田中心 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。

P251/24 (10-11月)

日期 19/10-16/11(逢六)(2/11暫停)

節數 4

對象 8-12歲

時間 下午2:00-3:30

費用 會員：\$120 非會員：\$140

名額 8人

P252/24 (11-12月)

日期 23/11-21/12(逢六)

節數 5

對象 8-12歲

時間 下午2:00-3:30

費用 會員：\$150 非會員：\$170

名額 8人

落葉-和諧粉彩畫班

地點 寶田中心 負責職員 尹裔恆(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。

P253/24 (10月A組)

日期 5/10-26/10(逢六)

節數 4

對象 小一至小六

時間 下午2:15-3:45

費用 會員：\$80 非會員：\$100

名額 6人

P254/24 (10月B組)

日期 5/10-26/10(逢六)

節數 4

對象 小一至小六

時間 下午4:00-5:30

費用 會員：\$80 非會員：\$100

名額 6人

備註 費用已包括所需材料，參加者無需自行購買。

*此活動有優惠名額

豐收-和諧粉彩畫班

地點 寶田中心

負責職員 尹裔恆(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。

P255/24 (11月A組)

日期 9/11-30/11(逢六)

節數 4

對象 小一至小六

時間 下午2:15-3:45

費用 會員：\$80 非會員：\$100

名額 6人

P256/24 (11月B組)

日期 9/11-30/11(逢六)

節數 4

對象 小一至小六

時間 下午4:00-5:30

費用 會員：\$80 非會員：\$100

名額 6人

備註 費用已包括所需材料，參加者無需自行購買。

飄雪-和諧粉彩畫班

地點 寶田中心

負責職員 尹裔恆(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。

P257/24 (12月A組)

日期 7/12-28/12(逢六)(21/12暫停)

節數 3

對象 小一至小六

時間 下午2:15-3:45

費用 \$60 非會員：\$80

名額 6人

P258/24 (12月B組)

日期 7/12-28/12(逢六)(21/12暫停)

節數 3

對象 小一至小六

時間 下午4:00-5:30

費用 \$60 非會員：\$80

名額 6人

備註 費用已包括所需材料，參加者無需自行購買。

P259/24 3D模型X上色班(11-12月)*

地點 寶田中心

負責職員 楊家崎(家崎Sir)

你喜歡手板模型嗎? 喜歡桌遊模型嗎? 喜歡就即刻參加3D模型上色班啦! 活動教授用3D打印機，打印你喜愛的模型，之後再教你為模型上色。

日期 7/11-12/12(逢四)

節數 6

對象 小四至中六

時間 下午5:00-6:30

費用 會員：\$300 非會員：\$320

名額 6人

C015/24 兆康英語文法班(10-12月)

地點 兆康中心

負責職員 趙樂民(趙Sir)

增加學生對英語的興趣及自信心，增強英語文法技巧。

日期 5/10-28/12(逢六)

節數 11

對象 6-14歲

時間 下午3:30-4:30

費用 會員：每堂\$120 非會員：不適用

名額 12人

升中面試班*

地點 寶田中心

負責職員 梁啟麟(Alan Sir)

六年級! 擔心升中面試? 唔使驚，一齊學習升中面試技巧! 當中包括演說技巧、小組討論等。

P260/24 (10-11月)

日期 18/10-15/11(逢五)

節數 5

對象 小六學生

時間 晚上7:30-9:00

費用 會員：\$200 非會員：\$220

名額 8人

P261/24 (11-12月)

日期 22/11-20/12(逢五)

節數 5

對象 小六學生

時間 晚上7:30-9:00

費用 會員：\$200 非會員：\$220

名額 8人

C016/24 精靈學堂(10-12月)

地點 兆康中心

負責職員 趙樂民(趙Sir)

由本中心任職多年的兩位導師為學生進行功課輔導，協助學生完成家課作業和溫習。

日期 逢星期一至五(公假及學校長假暫停)

節數 不適用

對象 6-13歲

時間 下午3:00-6:00

費用 會員：每堂\$90 非會員：不適用

名額 16人

備註 需先跟家長及學童進行面試，面試後會接獲電話通知。

*此活動有優惠名額

星級學堂(功課輔導)

地點 寶田中心 負責職員 趙婉珊(Yammie Miss)

由導師以小組形式解答功課疑難

1. 雙職家庭優先，以照顧兒童基本需要
2. 本計劃設後備登記(按每年學期輪候，學期完需重新申請)，申請人需親身到中心填寫申請表格。

日期 逢星期一至五(公假及學校長假暫停) 名額 16人

時間 下午4:30-6:30

節數 / 費用 會員：每堂\$70 (按每期堂數收費)

對象 小一至小六

備註 舊生優先報名，若有空缺予新生，本中心會聯絡約見面試，需家長及學童同時出席。面試後，若合適者會接獲電話通知辦理報名手續，及務必登記成為會員。

P262/24 情緒研究所(10-11月)

地點 兆康中心 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 4/10-15/11(逢五)(11/10暫停)

時間 下午4:00-5:00

節數 6

費用 會員：免費 非會員：不適用

對象 6-10歲

名額 12人

備註

P263/24 晴天加油站(10-11月)

地點 兆康中心 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 9/10、16/10、23/10、6/11、

13/11、20/11(逢三)(30/10暫停)

時間 下午4:00-5:00

節數 6

費用 會員：免費 非會員：不適用

對象 8-12歲

名額 12人

備註

P264/24 快樂學員課程-子女篇(10-12月)

地點 兆康中心 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 10/10-12/12(逢四)

時間 下午4:00-5:00

節數 10

費用 會員：免費 非會員：不適用

對象 6-10歲

名額 12人

備註

P265/24 頂級執行員(11-12月)

地點 兆康中心 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 22/11-20/12(逢五)

時間 下午4:00-5:00

節數 5

費用 會員：免費 非會員：不適用

對象 6-10歲

名額 12人

備註

啟學·感樂

每一Teen計劃2024-25(兒童系列)

地點 寶田中心及戶外 負責職員 趙婉珊(Yammie Miss)

提供持續性的學習/興趣培養小組，例如：趣味學科工作坊、戶外探索體驗及創意藝術小組等，讓兒童可多元及全面發展。

日期 12/2024-9/2025

時間 按活動而定

節數 / 費用 會員：免費 非會員：不適用

對象 小一至小六學生及有學習需要的兒童

名額 按活動而定

備註 本計劃待贊助公司審批後，將會公佈詳情，現請先報名，以便日後聯絡。

對象 小一至小六學生及新屋邨家庭的兒童

名額 按活動而定

備註 本計劃待贊助公司審批後，將會公佈詳情，現請先報名，以便日後聯絡。

對象 小一至小六學生及新屋邨家庭的兒童

名額 按活動而定

備註 本計劃待贊助公司審批後，將會公佈詳情，現請先報名，以便日後聯絡。

*此活動有優惠名額

青年活動

箭「魂」- 射箭班

地點 寶田中心 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。

P266/24 10月

日期 3/10- 31/10(逢四)

時間 晚上7:00-8:30

P267/24 11月-12月

日期 7/11- 19/12(逢四)

時間 晚上7:00-8:30

節數 5

費用 會員：\$250 非會員：\$270

對象 青年

名額 8人

節數 7

費用 會員：\$350 非會員：\$370

對象 青年

名額 8人

備註 費用已包導師費、裝備及場地費用。

IPSC實用射擊

地點 寶田中心 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。

P268/24 10月A班

日期 5/10- 26/10(逢六)

時間 上午11:00-中午12:00

P269/24 10月B班

日期 5/10- 26/10(逢六)

時間 中午12:00-下午1:00

P270/24 11-12月A班

日期 2/11- 21/12(逢六)

時間 上午11:00-中午12:00

P271/24 11-12月B班

日期 2/11- 21/12(逢六)

時間 中午12:00-下午1:00

節數 4

費用 會員：\$320 非會員：\$340

對象 8-12歲

名額 10人

節數 4

費用 會員：\$320 非會員：\$340

對象 13-24歲

名額 10人

節數 8

費用 會員：\$640 非會員：\$660

對象 8-12歲

名額 10人

節數 8

費用 會員：\$640 非會員：\$660

對象 13-24歲

名額 10人

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) 請穿着鬆身的運動衣服。

P272/24 信義籃球小將10月

地點 寶田籃球場 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 5/10- 26/10(逢六)

時間 上午9:00-10:00

節數 4

費用 會員：\$240 非會員：\$260

對象 8-16歲

名額 20人

備註 費用已包導師費、裝備及場地費用。

P273/24 信義籃球小將11-12月

地點 寶田中心 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 2/11- 21/12(逢六)

時間 上午9:00-10:00

節數 8

費用 會員：\$480 非會員：\$500

對象 8-16歲

名額 20人

備註 費用已包導師費、裝備及場地費用。

*此活動有優惠名額

P274/24 匹克球高班(10-12月)

地點 寶田中心/寶田邨內球場

負責職員 余偉豪(余Sir)

匹克球集合網球+羽毛球+乒乓球打法，有打開波嘅易上手。場地較細，節奏刺激。

日期 19/10-14/12(逢六) (2/11暫停)	費用 10月：會員：\$20 非會員：\$40	對象 小五至中六
時間 下午2:30-4:00	11月：會員：\$40 非會員：\$60	名額 8人
節數 8	12月：會員：\$20 非會員：\$40	

桌上遊戲小組2024年

地點 寶田中心

負責職員 廖晉奇(奇Sir)

認識不同種類的有趣桌遊，鍛鍊邏輯思維、團隊合作。

P275/24 10月

日期 5/10-26/10(逢六)	節數 4	對象 青年
時間 下午3:00-5:00	費用 會員：\$80 非會員：\$100	名額 15人

P276/24 11-12月

日期 9/11-14/12(逢六)	節數 6	對象 青年
時間 下午3:00-5:00	費用 會員：\$120 非會員：\$140	名額 15人

青少年 音叉保健

地點 寶田中心

負責職員 何嘉敏(Carmen Miss)

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。

P277/24 (10月)

日期 4/10、18/10、25/10(逢五)	節數 3	對象 11-18歲
時間 晚上8:00-9:00	費用 會員：\$150 非會員：\$170	名額 4人

P278/24 (11月)

日期 15/11、22/11、29/11(逢五)	節數 3	對象 11-18歲
時間 晚上8:00-9:00	費用 會員：\$150 非會員：\$170	名額 4人

P279/24 (12月)

日期 6/12、13/12、20/12(逢五)	節數 3	對象 11-18歲
時間 晚上8:00-9:00	費用 會員：\$150 非會員：\$170	名額 4人

備註 1)不同音頻的音叉能發揮不同的作用，可幫助人們身心平靜及舒緩不同部位的肌肉和穴位。

2)中心會提供一對音叉(128及136.1)予參加者上堂時使用。

3)身體有金屬外置物、心臟起搏器及懷孕人士不適宜參加。

4)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。



P280/24 剪出你的vlog

地點 寶田中心

負責職員 蘇永健(Robert Sir)

在近年開始很多人用vlog作為生活紀錄片，這些不單只是生活上的內容，可以是學習、旅行和自己所經歷的過程去紀錄，作為自己生活上的經歷和鼓勵。

日期 5/10、19/10、9/11、23/11(逢六)	節數 4	對象 13-24歲
時間 下午5:00-6:00	費用 會員：\$20 非會員：\$40	名額 5人

P281/24 WECARE義工組

地點 寶田中心

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 17/10-21/11(逢四)	節數 6	對象 高小至中學生
時間 下午5:00-6:30	費用 會員：\$20 非會員：\$40	名額 10人

*此活動有優惠名額

家長活動

P282/24 STEAM同樂日 家長篇(10-11月)

地點 寶田中心

負責職員 楊家崎(家崎Sir)

各位家長！大家圍埋一齊！輕輕鬆鬆，認識創新科技，擴闊眼界！！！活動教授3D打印機、編程等創新科技。

日期 17/10、31/10、14/11、28/11(逢四)	節數 4	對象 家長
時間 上午11:00-下午12:30	費用 會員：免費 非會員：免費	名額 6人

P283/24 為您“家”加油站(10-11月)

地點 兆康中心

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 9/10、16/10、23/10、6/11、13/11、20/11(逢三)(30/10暫停)	節數 6	對象 家長
時間 上午9:00-10:00	費用 會員：免費 非會員：不適用	名額 12人

P284/24 快樂學員課程 - 家長篇(10-12月)

地點 兆康中心

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 10/10-12/12(逢四)	節數 10	對象 家長
時間 上午9:30-11:00	費用 會員：免費 非會員：不適用	名額 12人

P285/24 早上家長「屯」-A

地點 寶田中心

負責職員 趙婉珊(Yammie Miss)

屬於家長的輕手作活動，例如：聖誕掛飾/賀年小食/自製日用品，並互相交流「湊」仔女的點滴，建立互助互勉精神。

日期 17/10、21/11、12/12(逢四)	節數 3	對象 有6-12歲子女的家長
時間 上午10:30-中午12:00	費用 會員：\$60 非會員：\$80	名額 12人

啟學·感樂

每一Teen計劃2024-25(家長系列)

地點 寶田中心及戶外

負責職員 趙婉珊(Yammie Miss)

提供興趣活動、健康及減壓工作坊，並發掘興趣和能力，配合社區活動擔當協助人員，發揮所長。

日期 12/2024-9/2025	對象 有小一至小六學生及有學習需要兒童的家長
時間 按活動而定	名額 按活動而定
節數 /	備註 本計劃待贊助公司審批後，將會公佈詳情，現請先報名，以便日後聯絡。
費用 會員：免費 非會員：不適用	

童·里同盟計劃2024-25(家長系列)

地點 寶田中心及戶外

負責職員 趙婉珊(Yammie Miss)

設有多元化的節日工作坊，並按季度製作節慶禮物，送贈長者或新屋村家庭，以身作則向孩子傳承關愛精神。

日期 12/2024-9/2025	對象 有小一至小六學生及新屋邨家庭的家長
時間 按活動而定	名額 按活動而定
節數 /	備註 本計劃待贊助公司審批後，將會公佈詳情，現請先報名，以便日後聯絡。
費用 會員：免費 非會員：不適用	

*此活動有優惠名額

尼泊爾認證頤林療愈師、音叉療愈師

照顧者系列_音叉保健

地點 寶田中心 負責職員 何嘉敏(Carmen Miss)

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。

P286/24 (10月) 日期 8/10、15/10、22/10(逢二) 節數 3 對象 6-24歲青少年的家長
時間 上午11:00-12:00 費用 會員：\$150 非會員：\$170 名額 4人

P287/24 (11月) 日期 5/11、12/11、19/11(逢二) 節數 3 對象 6-24歲青少年的家長
時間 上午11:00-12:00 費用 會員：\$150 非會員：\$170 名額 4人

P288/24 (12月) 日期 3/12、10/12、17/12(逢二) 節數 3 對象 6-24歲青少年的家長
時間 上午11:00-12:00 費用 會員：\$150 非會員：\$170 名額 4人

備註 1)不同音頻的音叉能發揮不同的作用，可幫助人們身心平靜及舒緩不同部位的肌肉和穴位。
2)中心會提供一對音叉(128及136.1)予參加者上堂時使用。
3)身體有金屬外置物、心臟起搏器及懷孕人士不適宜參加。
4)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。



親子活動

P289/24 "花心機"生命農夫計劃(10-11月) 地點 兆康中心 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 12/10、19/10、26/10、9/11、16/11、30/11(逢六)(2/11、23/11暫停) 節數 6 對象 親子
時間 上午9:30-11:00 費用 會員：免費 非會員：不適用 名額 12人

P290/24 「家家有情」親籽藝墟(10-11月) 地點 兆康中心 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 12/10、19/10、26/10、9/11、16/11、30/11(逢六)(2/11、23/11暫停) 節數 6 對象 親子
時間 下午2:00-5:00 費用 會員：免費 非會員：不適用 名額 10人

P291/24 藍印工作坊 地點 寶田中心 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，並能促進親子間的關係。
日期 13/11、20/11(逢三) 節數 2 對象 親子
時間 下午 3:00-4:00 費用 會員：\$10 非會員：\$30 名額 10人

P292/24 創意藝術繪畫班 地點 寶田中心 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，並能促進親子間的關係。
日期 4/12 - 18/12(逢三) 節數 3 對象 親子
時間 下午 3:00-4:00 費用 會員：\$10 非會員：\$30 名額 10人

*此活動有優惠名額

啟學·感樂 每一Teen計劃2024-25(親子系列)

地點 寶田中心及戶外 負責職員 趙婉珊(Yammie Miss)

透過不同的趣味與教育並重的之活動，提供親子共樂、共賞的平台，建立正向的親子關係。

日期 12/2024-9/2025 對象 小一至小六學生及有學習需要兒童的家庭
時間 按活動而定 名額 按活動而定
節數 / 備註 本計劃待贊助公司審批後，將會公佈詳情，現請先
費用 會員：免費 非會員：不適用 報名，以便日後聯絡。

童·里同盟計劃2024-25(親子系列) 地點 寶田中心及戶外 負責職員 趙婉珊(Yammie Miss)

設有多元化的節慶活動，鼓勵親子多向對方表達愛意，並按季度製作節慶禮物，送贈長者或新屋村家庭，傳揚關愛精神。

日期 12/2024-9/2025 對象 小一至小六學生及新屋邨家庭的家長
時間 按活動而定 名額 按活動而定
節數 / 備註 本計劃待贊助公司審批後，將會公佈詳情，現請先
費用 會員：免費 非會員：不適用 報名，以便日後聯絡。

尼泊爾認證頤林療愈師、音叉療愈師

親子聲頻專注力工作坊

地點 寶田中心 負責職員 何嘉敏(Carmen Miss)

透過聲頻樂器(頤林、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。

P293/24 (10月) 日期 8/10、15/10、22/10(逢二) 節數 3 對象 1位家長及1位8-12歲子女
時間 下午5:30-6:30 費用 會員：\$150/每對親子 名額 4人(2對親子)
非會員：\$170/每對親子

P294/24 (11月) 日期 5/11、12/11、19/11(逢二) 節數 3 對象 1位家長及1位8-12歲子女
時間 下午5:30-6:30 費用 會員：\$150/每對親子 名額 4人(2對親子)
非會員：\$170/每對親子

P295/24 (12月) 日期 3/12、10/12、17/12(逢二) 節數 3 對象 1位家長及1位8-12歲子女
時間 下午5:30-6:30 費用 會員：\$150/每對親子 名額 4人(2對親子)
非會員：\$170/每對親子

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。



*此活動有優惠名額