



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

1-3月

中心

2025

通訊

接受活動報名

12月14日起

Facebook



Instagram



逆轉兆康



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，金齡善及恩青營（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! 我係新加入寶田中心嘅活動助理 Jessie。平時鍾意研究扮靚同尋找各種美食，期待未來嘢工作上可以同大家分享我嘅興趣。希望嚟未來可以同同事們一齊創造好多難忘嘅回憶，同時嘢活動中為大家帶來更多歡樂！好期待見到大家！





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
申請資格	\$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）	
申請手續	<ol style="list-style-type: none"> 填妥會員申請表格 帶同身份證明文件(如身份證、出世紙或學生手冊)、 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 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	不適用	
福利	<ol style="list-style-type: none"> 可以參與本會屬下青少年綜合服務中心的名類服務、活動及享用設施。 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。 定期收到中心通訊。 憑會員證可借用中心指定設施。 	
終止及退出會籍	<ol style="list-style-type: none"> 會籍有效期為一年，到期不續證者，均作自行退出論。 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。 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人，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有八折優惠（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。

- 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。

陪伴就是「人在・心在」

前幾天在網上看到一條短片，題目為「爸爸陪伴是最大安全感，助因克服恐懼再挑戰」，而內容則是一位爸爸陪伴自己的女兒在斜坡上練習滑板的經歷。短短一分半鐘的節錄，我驚訝於這位爸爸，完美示範坊間所強調的「親職技巧」，簡直可以說是教材天花板，實在令我讚嘆不已：

- ◆ 當孩子在滑板上跌下時，他即時緊緊擁抱孩子，給予他安全感，穩定她的情緒
- ◆ 其次在失敗中，爸爸沒有指責批評，反而接納孩子的挫敗，以同理心回應：“失手其實係好正常架” “挑戰難做的事係會覺得驚架”
- ◆ 當孩子對自己未有信心時，爸爸是退後一步給予孩子選擇的空間而非強迫她跟從：“你想唔想而家試，都冇所謂架”
- ◆ 不時向女兒表達具體讚賞：“你跌完再敢試真係好叻，你克服左再跌的恐懼！”
- ◆ 向女兒表達自己美好的感受：“爸爸好鄧你開心，你成功練到真係好有型！”
- ◆ 全心全意的陪伴，沒有一邊滑手機一邊陪玩，是真真正正的「人在心在」

當然「識睇一定睇留言」，確實不少留言都讓人有不同的思考，例如有留言提到孩子的裝備不足，沒有佩戴護膝很危險，有些則持相反意見：「唔啱一定要包到機械人咁先叫保護」；部份亦提到「前世情人唔係浪得虛名」、「假如是兒子……」之類；又或者戲言那位爸爸應該是不用工作，當然有時間陪伴。我不肯定爸爸是否不用工作，又或者有沒有上什麼育兒管教課程，他既沒有著急地期望孩子必須盡快做到某一個動作的焦躁，也沒有過度興奮而表現出華而不實的讚賞，就是那種平穩的狀態，從容不迫，自然而不矯揉造作，從心而發，完全不是硬技巧的展現。

這讓我一再肯定地相信，只要父母狀態平穩，每個父母其實都有能力可以做到「溫柔而堅定」的管教，與孩子建立安全又親密的關係。快樂家庭的培育往往不單在於技巧學習，反而是父母如何在急速又消耗的生活中，找到方法為自己給力，找回那份平靜安穩，才能發揮內在那份溫柔忍耐。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



影片來源：
chasing.sage@IG及黃巴士親子天地
<https://www.facebook.com/YBYellowBus/reels/>

同頻共振同樂會



聲頻浴

放低繁忙，感受不同聲頻樂器(頌鉢、音叉等)，配以靜觀，感受當下，好好覺察身心需要，為身體帶來共振，放鬆身心，為自己又足電！

對象：高小學生、中學生、家長、職員
人數：上限20人
時長：60-90分鐘



大笑瑜伽

參加大笑瑜伽活動，釋放壓力，分泌多巴胺，增強免疫力！透過歡笑與簡單動作，享受身心愉悅，與他人一起創造快樂時光，讓笑聲帶來健康與活力！

對象：小學生、中學生、家長
人數：上限20人
時長：60-90分鐘



音叉放鬆

透過學習及體驗精準的音叉聲頻和振動緩解身體肌肉緊張和刺激穴位，促進身心放鬆。

對象：高小學生、中學生、家長、職員
人數：上限20人
時長：60-90分鐘

期間限定!!!

屯門區
中小學/NGO
首兩場免費



申請表格



2462-1700 Carmen Miss



屯門寶田邨寶田商場3樓301室



入校支援輔導服務 花絮



佛教沈香林紀念中學

保良局百周年李兆忠紀念中學

新會商會中學

屯門天主教中學

3 良好健康與福祉

4 優質教育



「決戰一分鐘」午間挑戰活動



日期 9月10日至9月24日

目標 激發同學內在潛力，邁向自我突破

新學年新開始，一連八場巡迴於區內中學舉辦「決戰一分鐘」午間挑戰活動，讓同學們透過自定個人目標，在限時內挑戰各項任務，場面既緊張又刺激。在「決戰一分鐘」期間，老師分享年青時曾在快餐店擔任兼職工作，因此練得一身好武功，細說生命故事，大家聽得津津樂道。不是失敗，只是NOT YET! 師生們用心地寫下愛的鼓勵，提升校園的幸福感。「陪伴」成為年青人成長過程中的養分，師生們齊齊玩，齊齊挑戰，再接再厲，鼓勵同學們持續學習、勇敢嘗試。忘記背後，全力追求前面的事。向著目標直奔，為要得到獎賞。



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



3 良好健康與福祉

4 優質教育



CLP社區夢想實踐計劃24-25



CLP社區夢想實踐計劃24-25



青年主導計劃點子競選會

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。2024年8月17日進行青年主導計劃點子競選會，共有5隊隊伍參賽，各具特色、風格不同的計劃，並邀請呈級評審團負責評選。各隊伍的回饋及提問，互相學習，豐富各組計劃及創意，以「青成共創」青年主導」理念貫串整個社區夢想實踐計劃。而其中3隊青年團隊組成的TEA TIME BEAUTY、PANCAT、甜入心啡等14位青少年於2024年9月14日與中華電力有限公司代表進行會面，分享他們如何善用夢想實踐基金去充實自己及團隊，發展個人潛能，實踐所學，回饋社區。感謝中華電力有限公司基金代表聆聽青年人的聲音，給予寶貴意見及回饋。三隊入選隊伍更可獲\$10000金額贊助，各青年團隊與社工將進行為期半年夢想實踐之旅。



*此活動設有優惠名額

兒童(6-12歲)活動

匹克球初階訓練B班(1-3月) P397/24

8人

訓練初階匹克球技巧(丁球·開球·近中遠距離擊球)能讓小朋友更好地控制身體肌肉·提升手眼協調以及反應力。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
4/1-22/3(逢六) (1/2、8/2、15/2暫停) 上午11:15-12:30	9	寶田中心/ 寶田邨內羽毛球場	\$90	\$110	6-10歲	余偉豪(余Sir) IPTPA Level 1 Coach 中國香港匹克球總會 一級匹克球教練

★ 表現優良的參加者可獲評核後升到進階訓練班。

* 躲避盤訓練小組 (1-2月) P398/24 (2-3月) P399/24

10人

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。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
1-2月 10/1-14/2(逢五)(31/1暫停) 下午5:00-6:30	5	寶田中心/ 寶田邨內羽毛球場	\$150	\$170	8-12歲	梁啟麟(Alan sir)
2-3月 21/2-21/3(逢五) 下午5:00-6:30						

IPSC實用射擊A班 (1月) P400/24 (2-3月) P401/24

10人

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。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
1月 4/1-25/1(逢六) 上午11:00-12:00	4	寶田中心	\$320	\$340	8-12歲	廖晉奇(奇Sir)
2-3月 8/2-22/3(逢六)上午 11:00-12:00	7	寶田中心	\$560	\$580	8-12歲	廖晉奇(奇Sir)

★ 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。

* 特殊學習需要IPSC實用射擊小組 (1-2月) P402/24 (2-3月) P403/24

6人

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。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
1-2月 11/1-15/2(逢六) (1/2暫停) 上午9:30-10:30	5	寶田中心	\$200	\$220	特殊學習需要 8-12歲學生	梁啟麟(Alan sir) (特殊學習需要運動教練)
2-3月 22/2-22/3(逢六) 上午9:30-10:30						

*此活動設有優惠名額

* 桌遊小組(初階) (1-2月) P404/24 (2-3月) P405/24

10人

桌上遊戲訓練學生數理邏輯、人際溝通、情緒控制。

	日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
1-2月	11/1-15/2(逢六) 下午2:00-3:30	5	寶田中心	\$150	\$170	8-12歲	梁啟麟(Alan sir) (特殊學習需要運動教練)
2-3月	22/2-22/3(逢六) 下午2:00-3:30						

桌上遊戲小組 (1月) P406/24 (2-3月) P407/24

15人

認識不同種類的有趣桌遊，鍛鍊邏輯思維、團隊合作。

	日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
1月	4/1-25/1(逢六) 下午3:00-5:00	4	寶田中心	\$80	\$100	小五至中學生	廖晉奇(奇Sir)
2-3月	8/2-22/3(逢六) 下午3:00-5:00	7	寶田中心	\$160	\$180	小五至中學生	廖晉奇(奇Sir)

新春-和諧粉彩畫班(1月) (A組) P408/24 (B組) P409/24

每組6人

學習繪畫和諧粉彩，發揮創意用指尖創作，以藝術療癒心靈。

	日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
A組	4/1-25/1(逢六) 下午2:15-3:45	4	寶田中心	\$80	\$100	小一至小六	尹喬恆(Lala Miss)
B組	4/1-25/1(逢六) 下午4:00-5:30						

★ 費用已包括所需材料，參加者無需自行購買。

花月-和諧粉彩畫班(2月) (A組) P410/24 (B組) P411/24

每組6人

學習繪畫和諧粉彩，發揮創意用指尖創作，以藝術療癒心靈。

	日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
A組	8/2-22/2(逢六) 下午2:15-3:45	3	寶田中心	\$60	\$80	小一至小六	尹喬恆(Lala Miss)
B組	8/2-22/2(逢六) 下午4:00-5:30						

★ 費用已包括所需材料，參加者無需自行購買。

*此活動設有優惠名額

彌生-和諧粉彩畫班(3月) (A組) P412/24 (B組) P413/24

每組6人

學習繪畫和諧粉彩，發揮創意用指尖創作，以藝術療癒心靈。

	日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
A組	8/3-29/3(逢六) 下午2:15-3:45	4	寶田中心	\$80	\$100	小一至小六	尹裔恆(Lala Miss)
B組	8/3-29/3(逢六) 下午4:00-5:30						

★費用已包括所需材料，參加者無需自行購買。

*升中面試操練班 P414/24

12人

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。

	日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
	10/1-21/3(逢五)(31/1暫停) 晚上7:30-9:00	10	寶田中心	\$300	\$320	小六學生	梁啟麟(Alan sir)

精靈學堂(1-3月) P415/24

16人

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。

	日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
	逢星期一至五(公假及學校長假暫停) 下午3:00-6:00	不適用	兆康中心	每堂\$90	不適用	6-13歲	趙樂民(趙Sir)

★需先跟家長及學童進行面試，面試後會接獲電話通知。

星級學堂(功課輔導)

16人

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。

	日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
	逢星期一至五(公假及學校長假暫停) 下午4:30-6:30	不適用	寶田中心	每堂\$70	不適用	小一至小六	趙婉珊 (Yammie Miss)

★需先跟家長及學童進行面試，面試後會接獲電話通知。

快樂學員課程-子女篇(1-3月) P416/24

12人

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。

	日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
	7/1-25/3(逢二)(28/1、4/2暫停) 下午4:00-5:00	10	兆康中心	免費	不適用	6-10歲	彭衛慶 (麥包Sir)

★需先跟家長及學童進行面試，面試後會接獲電話通知。

*此活動設有優惠名額

情緒研究所(1-3月) P417/24

12人

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。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
14/2-21/3(逢五) 下午4:00-5:00	6	兆康中心	免費	不適用	6-10歲	彭衛慶 (麥包Sir)

★需先跟家長及學童進行面試，面試後會接獲電話通知。

晴天加油站(1-3月) P418/24

12人

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。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
12/2-19/3(逢三) 下午4:00-5:00	6	兆康中心	免費	不適用	8-12歲	彭衛慶 (麥包Sir)

★需先跟家長及學童進行面試，面試後會接獲電話通知。

青年(13-24歲)活動



射箭班 (1月) P419/24 (2-3月) P420/24

8人

認識射箭運動的基礎技術、知識，學員透過親身嘗試，學習射箭操作及比賽的知識。

	日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
1月	2/1-23/1(逢四) 晚上7:00-8:30	4	寶田中心	\$200	\$220	小五至中學生	廖晉奇(奇Sir)
2-3月	6/2-20/3(逢四) 晚上7:00-8:30	7	寶田中心	\$350	\$370	小五至中學生	廖晉奇(奇Sir)

信義籃球小將 (1月) P421/24 (2-3月) P422/24

每組20人

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。

	日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
1月	4/1-25/1(逢六) 上午9:00-10:00	4	寶田籃球場	\$240	\$260	小五至中學生	廖晉奇(奇Sir)
2-3月	8/2-22/3(逢六) 上午9:00-10:00	7	寶田籃球場	\$420	\$440	小五至中學生	廖晉奇(奇Sir)

*此活動設有優惠名額

IPSC實用射擊B班 (1月) P423/24 (2-3月) P424/24

10人

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、比賽用器的保養和維修知識。

	日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
1月	4/1-25/1(逢六) 中午12:00-1:00	4	寶田中心	\$320	\$340	13-24歲	廖晉奇(奇Sir)
2-3月	8/2-22/3(逢六) 中午12:00-1:00	7	寶田中心	\$560	\$580	13-24歲	廖晉奇(奇Sir)

- ★ 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。

匹克球高階訓練班(1-3月) P425/24

8人

訓練匹克球高階技巧(截擊·扣殺·抽擊·丁球)，訓練比賽中的站位及戰術。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
4/1-22/3(逢六) (1/2、8/2暫停) 下午2:30-4:00	10	寶田中心/ 寶田邨內羽毛球場	\$100	\$120	10-18歲或經評估後 具備高階技術的兒童	余偉豪(余Sir) IPTPA Level 1 Coach 中國香港匹克球總會 一級匹克球教練

- ★ 此班為長期班組，如表現優異會安排外間交流及比賽。

匹克球交流日 P426/24

24人

匹克球青年比賽，比賽將分出冠亞季軍。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
29/3(暫定) 下午2:00-5:30	1	待定	免費	不適用	6-18歲	余偉豪(余Sir) IPTPA Level 1 Coach 中國香港匹克球總會一級匹克球教練

- ★ 只供留名。

WECARE義工組(1-3月2025) P427/24

10人

與年青人組隊成為義工組，一齊關心社區的人物！

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
9/1-20/3(逢四) 下午5:00-6:30	5	寶田中心	免費	\$20	高小至中學生	凌銀萍(Elaine Miss)

- ★ 如想了解更多關於義工組的詳情內容，可向負責職員查詢。

*此活動設有優惠名額

家長活動

快樂學員課程 - 家長篇(1-3月) P428/24

12人

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。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
7/1-25/3(逢二) (28/1、4/2暫停)上午9:30-11:00	10	兆康中心	免費	不適用	家長	彭衛慶(麥包Sir)

為您「家」油站(1-3月) P429/24

12人

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。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
12/2-19/3(逢三) 上午9:00-10:00	6	兆康中心	免費	不適用	家長	彭衛慶(麥包Sir)

照顧者系列_ 聲頻治療初階 (2月) P430/24 (3月) P431/24

4人

教授頌鉢原理及基本知識，學習以單鉢為自己及他人放鬆身心，為關愛自己行多幾步。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
2月 11/2-25/2(逢二) 上午10:00-11:30	3	寶田中心	\$150	\$170	6-24歲青少年的家長	何嘉敏(Carmen Miss) 尼泊爾認證頌鉢療愈師 苔又療愈師
3月 4/3-18/3(逢二) 上午10:00-11:30						

★ 1.不適宜參加人士：懷孕/患有心臟病； 2.如身體有特別情況，請諮詢醫生意見及儘早向工作員提出，以便評估是否合適參加活動。

早上家長『屯』~第二期 P432/24

6人

屬於家長的輕手作活動，例如：賀年或時令小食/飾物或自製日用品，並互相交流「湊」仔女的點滴，

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
16/1、27/2、27/3(逢四) 上午10:30-12:00	3	寶田中心	\$20/每節	\$40/每節	有6-12歲子女的家長	趙婉珊 (Yammie Miss)



*此活動設有優惠名額

親子活動

「花心機」生命農夫計劃(1-3月) P433/24

12人

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。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
10/1-28/2(逢五)(31/1、7/2暫停) 上午9:30-11:00	6	兆康中心	免費	不適用	親子	彭衛慶(麥包Sir)

「家家有情」親籽藝墟(1-3月) P434/24

10人

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。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
15/2-22/3(逢六) 下午2:00-5:00	6	兆康中心	免費	不適用	親子	彭衛慶(麥包Sir)

親子聲頻專注力工作坊 (2月) P435/24 (3月) P436/24

4人(2對親子)

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。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
2月 12/2-26/2(逢三) 下午5:00-6:00	3	寶田中心	\$150/親子	\$170/親子	1位家長及1位 8-12歲子女	何嘉敏(Carmen Miss) 尼泊爾認證頌鉢療癒師 音叉療癒師
3月 5/3-19/3(逢三) 下午5:00-6:00						

★ 如身體有特別情況，可先向負責職員查詢及了解現時是否合適參加。

中華文化之同心結編織 P437/24

10人

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同心結技巧，了解中華文化藝術，並能出進親子間的關係。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
11/1、18/1(逢六) 上午10:00-11:00	2	寶田中心	\$80/人	\$100/人	親子	何宗祐(祐Sir)

染出個色彩 P438/24

10人

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(uniqlo全棉衫)，大型布袋，小型布袋，絲巾和小型手巾等等，並能出進親子間的關係。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
8/3-29/3(逢六) 上午10:00-12:00	4	寶田中心	\$480/親子	\$500/親子	親子	何宗祐(祐Sir)

新春活動_齊齊寫揮春 P439/24

10人

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寫揮春，能在家中增添新年的氣氛。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
25/1(六) 上午10:00-12:00	1	寶田中心	\$30/人	\$50/人	親子	何宗祐(祐Sir)

*此活動設有優惠名額

興趣班

兆康跆拳道班(1-3月) C018/24

20人

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。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
4/1-29/3(逢六) 上午11:15-12:30	12	兆康中心	每堂\$70	不適用	6-18歲	趙樂民(趙Sir)

★ 1.費用不包括制服，制服由導師代購，約\$350。

2.本課程與「香港跆拳道正道館」舉辦。

兆康英語文法班(1-3月) C019/24

12人

增加學生對英語的興趣及自信心，增強英語文法技巧。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
4/1-29/3(逢六) 下午3:30-4:30	12	兆康中心	每堂\$120	不適用	6-14歲	趙樂民(趙Sir)

寶田鋼琴班(1-3月) C020/24

30人

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)。

日期及時間	節數	地點	會員費用	非會員費用	對象	負責職員
1-3月(逢三、四、六) 中心開放時間	不適用	寶田中心	初級(30分鐘) \$110/堂 一級(30分鐘) \$120/堂 二級(30分鐘) \$130/堂 一級(45分鐘) \$180/堂 二級(45分鐘) \$190/堂 三級(45分鐘) \$200/堂 四級(45分鐘) \$210/堂 五級(45分鐘) \$220/堂 六級(45分鐘) \$230/堂 七級(45分鐘) \$240/堂 八級(45分鐘) \$250/堂	不適用	6-24歲	鄒家希 (家希姑娘)



如有興趣報名鋼琴班
可經QR code留下資料待負責職員聯絡





注：中心關門前15分鐘停止收費

實田中心開放時間

時間/星期	一	二	三	四	五	六	日
上午 9:30-12:45	☎	☎	☎	✓☎	☎	✓☎	
下午 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



2025年1月至3月假期通告 中心於下列日期暫停開放

一月一日 | 1月1日 | 星期三
農曆年假 | 1月29日至2月4日 | 星期三至星期二

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。

實田中心



📍 地址：屯門實田邨商場三樓301室
☎ 電話：2462 1700
📠 傳真：2463 4701

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