

2022年10月22日起,  
接受電話查詢、活動留名  
預約及網上留名登記

登記連結:



# 中心通訊

2022年11月 - 2023年3月

如欲收到更多活動及其他資訊,歡迎關注:



閣和菁 Facebook



寶田中心



TMIT ELCHK



ESCAPE\_SIUHONG

## 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

## 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

## 寶田中心開放時間

| 開放時間          | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 上午10:00-12:30 | × | × | × | ✓ | × | ✓ | × |
| 下午02:00-05:30 | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × |
| 下午06:45-09:30 | × | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | × |

中心關門前15分鐘停止收費

## 2022年11月-2023年3月假期通告 中心於下列日期暫停開放

|           |        |     |
|-----------|--------|-----|
| 聖誕節後第一個周日 | 12月26日 | 星期一 |
| 聖誕節後第二個周日 | 12月27日 | 星期二 |
| 一月一日翌日    | 1月2日   | 星期一 |
| 農曆年初二     | 1月23日  | 星期一 |
| 農曆年初三     | 1月24日  | 星期二 |
| 農曆年初四     | 1月25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。



督印人:馮佩(中心主任) 印刷品數量:1500本

## 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,並積極將服務擴展至港九。



## 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<br>- 家庭成員須為兩代或同住隔代直系親屬<br>- 家庭成員必須有6-24歲的青少年(必須是香港居民)<br>- 人數不限 |
| 年費      | \$15<br>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<br>2. 帶同身份證明文件(如身份證、出生紙或學生手冊)、<br>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<br>4. 連同會費交回本中心辦理<br>(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)<br>(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<br>2. 可以會員價報名參加指定活動:優惠會員更可享活動費7折優惠<br>3. 定期收到中心通訊<br>4. 憑會員證可借用中心指定設施,如電腦、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<br>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<br>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 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
- 一般報名及繳費,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,可享受有七折優惠(需出示相關證明文件)七折優惠不適用於\$10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
- 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理由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。

## 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           | ✓    | ✓        | ×      | ×       |
| 黃色暴雨警告         | ✓    | ✓        | ✓      | ×       |
| 紅色暴雨警告         | ✓    | ✓        | ×      | ×       |
| 黑色暴雨警告         | ×    | ×        | ×      | ×       |
| T1 1號熱帶氣旋警告    | ✓    | ✓        | ✓      | ×       |
| T3 3號熱帶氣旋警告    | ✓    | ✓        | ×      | ×       |
| T8 8號或較高熱帶氣旋警告 | ×    | ×        | ×      | ×       |

✓照常開放或活動繼續進行 X暫停開放或活動取消/延期

- 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。
- 當天文台發出雷暴警告或1號熱帶氣旋警告時,所有正在進行之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。
- 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才可離開。
- 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。
- 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。
- 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,有關課程、活動是否照常舉行,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,負責職員可視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



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。

## 好青年 COMMON ROOM 租借服務

對象:中心會員

設備:基本檯子及椅子、電腦、投影機、音響、PS4、Switch、Wii、board game、飛標機...  
(更多設備不能盡錄,請向負責同事查詢)

## 收費

|                        |                              |                   |
|------------------------|------------------------------|-------------------|
| 會員借用費用<br>每人、每節\$20/小時 | 持有效學生証可享學生優惠<br>每人、每節\$10/小時 | 持低收入家庭證明<br>可免費租用 |
|------------------------|------------------------------|-------------------|

如有疑問,詳情請向社工軒Sir查詢。

## BAND房

為區內青年人提供Band房服務,  
想練習樂器唔駛去工廠呀!  
聚寶田中心啦!

## 租借服務

逢星期二至六  
TUESDAY TO SATURDAY

2:00-5:30pm  
&  
6:45-9:30pm

對象 12-24歲青少年

費用 每人\$50一季  
(季度期間可以任用)

備註:必須登記成為中心會員及「TMIT-Band友」

如有疑問,詳情請向社工軒Sir查詢。

## 親子園地

## 假想/想像遊戲

## IMAGINATIVE PLAY

對幼兒成長非常重要,可以帶動愉快情緒、化解焦慮及激發創意。幼兒甚至會模仿不同說話、語氣,甚至各種句式、動詞及形容詞等。同時,他們會編織及演繹故事情節,過程中不自覺建立邏輯思維、因果關係及社交反應等認知學習。而大部份幼兒都會將自己或別人的生活經驗融入遊戲,藉遊戲角色演繹不同的處理手法,亦能進一步提升幼兒的解難能力,並有助宣洩其情緒。假想/想像遊戲能產生眾多好處,卻毋須家長的任何自我裝備,家長只要提供適當的玩具/素材,然後安靜陪伴,子女自然就會進入角色或場景。家長亦可欣然接受子女的邀請,順着子女的指示,參與其中。以下提供不同的物料/素材,家長可按子女的興趣選材:

## 公仔模型

人物公仔、善良/兇惡動物、「煮飯仔」、不同職業的玩具套,如醫生、警察及消防員、玩具屋及社區設施模型等。



(網上圖片)

## 積木大變身

積木的創造性較高,可任意「砌」出不同人物或物品,既可以邊砌邊玩,亦可以在完成目標作品後,才創建故事。



(網上圖片)

## 小小布偶



(網上圖片)

活用舊物,鼓勵子女將不合用的小襪子加工,用萬能膠將不織布/毛線/活動眼睛黏到襪上,即成為獨一無二的小手偶。

## 善用家中東西:想像遊戲,就是甚麼也可以!

例如長長的廁紙卷可變成魔法棒。父母啊!請盡快閃避,否則你們得配合子女發出的魔咒變成各式物品或動物呢?(屆時記得要好好配合啊!)



(網上圖片)

又如一條長布或一件披肩,變成超人又得、化身xx公主一樣可以啊!

也可以用椅子+浴巾+棉被:你喜歡它是帳幕、基地還是城堡?獨個兒或親子藏身其中,又會展開一個怎樣的故事?

快樂可以很簡單,家居也可變身樂園,祝福每個家庭都可創建無數快樂家庭時光!

基督教香港信義會王寶明快樂家庭培育中心 社工霍錦嫻姐

## 綠惜日常 環保星期二

為區內街坊提供環保回收及分享服務,想為大自然出一份力,仲唔快啲聚寶田中心!

時間 (逢星期二) 2:00-5:30pm  
6:45-9:30pm

對象:屯門區內街坊

可回收舊書、舊玩具、擺設、飾物……等;如欲帶舊物到中心回收,可以先致電查詢能否回收。

如有疑問,詳情請向社工軒Sir查詢。

## 新員工簡介

NEW MEMBER

大家好!我係兆康中心新入職職文員,大家可以叫許恩,或者Gici都得。我個人比較慢熱,但其實好鍾意玩,亦都好歡迎大家得閒找我傾吓計嘅~

Hello-大家可以叫我Lala,同黃色果隻天線得得B一樣名架^^平時我會畫下和諧粉彩同整小手作,歡迎大家過嚟玩果陣同我say個Hi一齊交流下,期待見到你咁!

## 快樂由自己做起(兒童)

| 活動名稱                          | 日期                                             | 時間                | 節數 | 地點       | 費用                          | 對象/名額       | 內容                                                                                                              | 負責職員           |
|-------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|----|----------|-----------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 綠「植」百寶箱<br>(冬篇)               | 30/11、7/12、<br>14/12、8/2、<br>15/2、22/2<br>(逢三) | 下午4:30-<br>5:30   | 6節 | 兆康<br>中心 | 會員<br>\$10<br>非會員<br>\$40   | 小一至小三<br>8人 | 愈來愈多人以一<br>方陽台、或一盆<br>植栽，把生活搬<br>進自家，嘗試新<br>園藝活動的樂趣。                                                            | 彭衛慶<br>(麥包Sir) |
| 快樂啟航成長篇<br>-養蠶、煮過之旅           | 4/11、18/11、<br>9/12(逢五)                        | 下午4:30-<br>5:30   | 3節 | 兆康<br>中心 | 會員<br>免費<br>非會員<br>免費       | 小三至小六<br>5人 | 透過工作坊，認識<br>院舍長者的特質及<br>需要，並會學習用<br>ZOOM視像方式，<br>了解探訪長者時的<br>預備事項，共同討<br>論以有趣遊戲方式<br>探訪長者。                      | 彭衛慶<br>(麥包Sir) |
| 快樂啟航成長篇<br>-讀得其樂<br>遊戲室(1-2月) | 5/1、12/1、<br>19/1、9/2、<br>16/2、23/2<br>(逢四)    | 下午4:30-<br>5:30   | 6節 | 兆康<br>中心 | 會員<br>\$10<br>非會員<br>\$40   | 小一至小三<br>5人 | 為學習困難的孩子<br>而設，透過有趣的<br>遊戲、練習，提升<br>學童學動動機與學<br>習技巧，改善中英<br>文的閱讀能力。                                             | 彭衛慶<br>(麥包Sir) |
| 快樂啟航成長篇<br>-情緒遊戲室<br>(1-2月)   | 6/1、13/1、<br>20/1、10/2、<br>17/2、24/2<br>(逢五)   | 上午10:00-<br>11:00 | 6節 | 兆康<br>中心 | 會員<br>\$10<br>非會員<br>\$40   | 小三至小六<br>5人 | 透過體驗遊戲，讓<br>參加者更認識自己<br>，掌握情緒管理的<br>技巧。                                                                         | 彭衛慶<br>(麥包Sir) |
| 和諧粉彩之<br>秋天小鹿                 | 12/11(六)                                       | 上午11:00-<br>12:00 | 1節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$10<br>非會員<br>\$100  | 小一至小六<br>8人 | 教授基本繪畫技<br>巧，繪畫和諧粉<br>彩畫。                                                                                       | 王瑞霞<br>(包Miss) |
| 聖誕禮儀                          | 17/12(六)                                       | 上午11:00-<br>12:30 | 1節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$20<br>非會員<br>\$100  | 小一至小六<br>8人 | 利用不同材料設<br>計獨一無二的聖<br>誕儀。                                                                                       | 王瑞霞<br>(包Miss) |
| 七彩毛毛<br>小雪人製作                 | 16/12(五)                                       | 下午4:00-<br>5:30   | 1節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$20<br>非會員<br>\$100  | 小三至小六<br>6人 | 利用不同材料設<br>計獨一無二的毛<br>小雪人。                                                                                      | 王瑞霞<br>(包Miss) |
| 藝•青年<br>繪畫班<br>(11-12月)       | 每月首四個<br>星期三                                   | 下午2:30-<br>4:00   | 4節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$200<br>非會員<br>\$500 | 6-15歲<br>6人 | 教授多元繪畫技巧<br>，水彩、塑膠彩、油<br>畫、粉筆、水墨、水<br>顏色、素描等。提升<br>對畫畫興趣之餘，更<br>會鼓勵定期參加繪<br>畫比賽，以及不定期<br>安排藝術品展覽和義<br>工服務，回饋社會。 | 黎小溪<br>(黎Miss) |
| 備註：費用已包括材料及導師費                |                                                |                   |    |          |                             |             |                                                                                                                 |                |

## 快樂由自己做起(兒童)

| 活動名稱                                               | 日期                          | 時間                | 節數 | 地點       | 費用                          | 對象/名額              | 內容                                                                                                                                      | 負責職員              |
|----------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|----|----------|-----------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 躲避盤小組<br>(11-12月)*                                 | 4/11-23/12<br>(逢五)          | 下午5:00-<br>6:30   | 8節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$100<br>非會員<br>\$200 | 小四至中一<br>15人       | 躲避盤活動於2015年<br>引入香港，2020年納入<br>獲奧委會承認之香港飛<br>盤總會其下，每年均有<br>學界比賽。躲避盤訓練<br>學生溝通、合作及情緒<br>處理等能力，表現優異<br>之同學可參加中心躲避<br>盤隊伍，定期與不同隊<br>伍進行比賽。 | 梁啟麟<br>(Alan Sir) |
| 躲避盤小組<br>(1-2月)*                                   | 6/1-24/2<br>(逢五)<br>27/1暫停  | 下午5:00-<br>6:30   | 7節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$100<br>非會員<br>\$200 | 小四至中一<br>15人       |                                                                                                                                         |                   |
| 躲避盤小組<br>(3月)*                                     | 3/3-24/3<br>(逢五)            | 下午5:00-<br>6:30   | 4節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$60<br>非會員<br>\$160  | 小四至中一<br>15人       |                                                                                                                                         |                   |
| 桌上遊戲小組<br>(11-12月)*                                | 12/11-17/12<br>(逢六)         | 下午3:00-<br>5:30   | 6節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$90<br>非會員<br>\$190  | 小四至中三<br>15人       |                                                                                                                                         |                   |
| 桌上遊戲小組<br>(1-2月)*                                  | 7/1-25/2<br>(逢六)<br>28/1暫停  | 下午3:00-<br>5:30   | 7節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$100<br>非會員<br>\$200 | 小四至中三<br>15人       | 桌上遊戲有助訓練<br>小朋友邏輯數理能<br>力，溝通技巧及團<br>體合作精神等。                                                                                             | 梁啟麟<br>(Alan Sir) |
| 桌上遊戲小組<br>(3月)*                                    | 4/3-25/3<br>(逢六)            | 下午3:00-<br>5:30   | 4節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$60<br>非會員<br>\$160  | 小四至中三<br>15人       |                                                                                                                                         |                   |
| 升中面試班*                                             | 2/12-30/12<br>(逢五)          | 晚上7:30-<br>9:00   | 5節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$100<br>非會員<br>\$200 | 小六學生<br>8人         | 本課程教授升中面試<br>基本面試技巧，例如<br>自我介紹、朗讀文章<br>、小組討論等。                                                                                          | 梁啟麟<br>(Alan Sir) |
| 升中面試操練<br>小組*                                      | 13/1-24/2<br>(逢五)<br>27/1暫停 | 晚上7:30-<br>9:00   | 6節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$100<br>非會員<br>\$200 | 小六學生<br>12人        | 以操練形式進行升<br>中面試訓練，以應<br>對實際面試情況。                                                                                                        | 梁啟麟<br>(Alan Sir) |
| 特殊學習需要<br>躲避盤小組<br>(11-12月)*                       | 19/11-10/12<br>(逢六)         | 上午11:00-<br>12:00 | 4節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$100<br>非會員<br>\$200 | 特殊學習需要<br>學生<br>8人 | 躲避盤活動於2015年<br>引入香港，2020年納<br>入獲奧委會承認之香<br>港飛盤總會其下，每<br>年均有學界比賽。躲<br>避盤訓練學生溝通、<br>合作及情緒處理等能<br>力。                                       | 梁啟麟<br>(Alan Sir) |
| 特殊學習需要<br>躲避盤小組<br>(2-3月)*                         | 18/2-11/3<br>(逢六)           | 上午11:00-<br>12:00 | 4節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$100<br>非會員<br>\$200 | 特殊學習需要<br>學生<br>8人 |                                                                                                                                         |                   |
| 備註：1.參加者必須為已確診/懷疑特殊學習需要學生<br>2.參加者需接受面試，有興趣參加者可先留名 |                             |                   |    |          |                             |                    |                                                                                                                                         |                   |
| 特殊學習需要<br>IPSC小組*                                  | 4/11-25/11<br>(逢五)          | 晚上7:30-<br>9:00   | 4節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$100<br>非會員<br>\$200 | 特殊學習需要<br>學生<br>6人 | IPSC 實用射擊訓練<br>，既可鍛化環境，<br>亦可鍛能力等。                                                                                                      | 梁啟麟<br>(Alan Sir) |
| 備註：1.參加者必須為已確診/懷疑特殊學習需要學生<br>2.參加者需接受面試，有興趣參加者可先留名 |                             |                   |    |          |                             |                    |                                                                                                                                         |                   |

(\*)優惠名額

| 活動名稱                                                                                                                                     | 日期                                             | 時間                | 節數        | 地點                        | 費用                                   | 對象/名額            | 內容                                                                                                      | 負責職員                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|-----------|---------------------------|--------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 星級學堂<br>(恆常小組)                                                                                                                           | 逢星期一至五                                         | 下午4:00-<br>6:00   | 每堂<br>2小時 | 寶田<br>中心                  | 會員<br>\$1200<br>(20堂)<br>按每期<br>堂數而定 | 小二至小六<br>師生比例1:8 | 1.由專業導師以小組<br>形式解答功課疑難<br>2.處理功課後，歡歡、<br>測驗前的溫習<br>3.課餘時間提供桌上<br>遊戲、手工藝、<br>圖書借閱                        | 趙婉珊<br>(Yammie<br>Miss) |
| 備註：1.雙職家庭優先，以照顧兒童基本需要<br>2.本計劃設後備登記，申請人可親身到中心填寫申請表格。<br>3.學生優先報名，若有空缺予新生，本中心會聯絡的見面試，需家長及學童同時出席。<br>面試後，若合適者會接獲電話通知，到本中心辦理報名手續，及務必登記成為會員。 |                                                |                   |           |                           |                                      |                  |                                                                                                         |                         |
| 綠色好孩子A                                                                                                                                   | 26/11/2022<br>(星期六)                            | 上午11:00-<br>12:30 | 1節        | 寶田<br>中心                  | 會員<br>免費<br>非會員<br>不適用               | 小二至小六<br>8人      |                                                                                                         |                         |
| 綠色好孩子B                                                                                                                                   | 3/12/2022<br>(星期六)                             | 上午11:00-<br>12:30 | 1節        | 寶田<br>中心                  | 會員<br>免費<br>非會員<br>不適用               | 小二至小六<br>8人      | 本系列以環保為主<br>題，每次透過不同<br>的工作坊加強兒童<br>對低碳綠色生活的<br>意識，例如有彩繪<br>種植盆子、紫染襪<br>子及浮游花小夜燈<br>、乾花萬用卡及天<br>然手作小食等。 | 趙婉珊<br>(Yammie<br>Miss) |
| 綠色好孩子C                                                                                                                                   | 10/12/2022<br>(星期六)                            | 上午11:00-<br>12:30 | 1節        | 寶田<br>中心                  | 會員<br>免費<br>非會員<br>不適用               | 小二至小六<br>8人      |                                                                                                         |                         |
| 綠色好孩子D                                                                                                                                   | 20/12/2022<br>(星期二)                            | 下午3:00-<br>4:30   | 1節        | 寶田<br>中心                  | 會員<br>免費<br>非會員<br>不適用               | 小二至小六<br>8人      |                                                                                                         |                         |
| 綠色好孩子E                                                                                                                                   | 23/12/2022<br>(星期五)                            | 下午3:00-<br>4:30   | 1節        | 寶田<br>中心                  | 會員<br>免費<br>非會員<br>不適用               | 小二至小六<br>8人      |                                                                                                         |                         |
| 備註：本計劃名為Youth are C.E.O.由中華電力有限公司贊助                                                                                                      |                                                |                   |           |                           |                                      |                  |                                                                                                         |                         |
| 英高FUN<br>(超市購物篇)<br>A組                                                                                                                   | 22/12、29/12<br>(逢四)                            | 上午11:00-<br>12:00 | 3節        | 寶田<br>中心<br>及<br>百貨<br>公司 | 會員<br>免費<br>非會員<br>不適用               | 小二至小三<br>6人      | 透過模擬在歐美超<br>市購物，學習日常<br>生活用品的詞彙<br>及句式。<br>7/1是戶外實踐課，<br>詳細安排會在活動<br>首堂公佈。                              | 趙婉珊<br>(Yammie<br>Miss) |
| 英高FUN<br>(超市購物篇)<br>B組                                                                                                                   | 22/12、29/12<br>(逢四)                            | 上午12:15-<br>13:15 | 3節        | 寶田<br>中心<br>及<br>百貨<br>公司 | 會員<br>免費<br>非會員<br>不適用               | 小四至小六<br>6人      |                                                                                                         |                         |
| 備註：本計劃將申請亞洲保險公司資助，若活動未獲資助，將會調整收費。                                                                                                        |                                                |                   |           |                           |                                      |                  |                                                                                                         |                         |
| 自己食物自己種                                                                                                                                  | 13/11、<br>18/12/2022<br>及<br>12/2/2023<br>(逢日) | 上午9:30-<br>12:30  | 3節        | 兆康<br>中心<br>及<br>寶塘<br>下村 | 會員<br>免費<br>非會員<br>不適用               | 小二至小五<br>6人      | 栽種可食用的植物<br>，既可綠化環境，<br>亦可吃得健康。                                                                         | 趙婉珊<br>(Yammie<br>Miss) |
| 備註：本計劃將申請亞洲保險公司資助，若活動未獲資助，將會調整收費。                                                                                                        |                                                |                   |           |                           |                                      |                  |                                                                                                         |                         |

## 快樂由自己做起(青少年)

| 活動名稱                              | 日期                                                | 時間              | 節數 | 地點       | 費用                          | 對象/名額       | 內容                                                                       | 負責職員           |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----|----------|-----------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3D打印入門<br>(青年)                    | 1/11、8/11、<br>15/11、22/11<br>(逢二)                 | 下午5:00-<br>6:00 | 4節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$160<br>非會員<br>\$320 | 小五至中一<br>6人 | 3D打印可以做咩？玩<br>具！模型！好！滿足<br>你。來參加我們 3D打<br>印入門(少年)會教你<br>基礎知識整小玩意！        | 楊家崎<br>(家崎Sir) |
| 3D模型X上色班                          | 2/11、9/11、<br>16/11、23/11、<br>30/11、7/12<br>(逢三)  | 下午4:30-<br>6:30 | 6節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$240<br>非會員<br>\$480 | 中學生<br>6人   | 你喜歡手板模型嗎？喜<br>歡桌面遊戲嗎？喜歡就<br>看看3D模型上色班～<br>我們利用3D打印機印<br>出你想要模型再教你<br>上色。 | 楊家崎<br>(家崎Sir) |
| 桌遊夜                               | 5/11、19/11、<br>26/11、3/12、<br>10/12、17/12<br>(逢六) | 晚上7:00-<br>9:30 | 6節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$60<br>非會員<br>\$120  | 中學生<br>6人   | 你係嚟中意玩桌遊？<br>係嚟簡單遊戲滿足你<br>到你？來桌遊夜，有<br>高策略桌遊等住你。                         | 楊家崎<br>(家崎Sir) |
| Micro:bit編程班                      | 29/11、6/12、<br>13/12、20/12<br>(逢二)                | 下午4:00-<br>5:30 | 4節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$60<br>非會員<br>\$120  | 小五至中一<br>6人 | 小朋友中意咩？玩 玩<br>控車，機械人，飛機<br>，打遊戲嘛，我想利<br>用小朋友中意玩的游<br>戲發掘地去探究編程<br>科技。    | 楊家崎<br>(家崎Sir) |
| 中心會安排2到3人一<br>組使用1部電腦，歡迎<br>自備電腦。 |                                                   |                 |    |          |                             |             |                                                                          |                |

## 快樂由自己做起(家長)

| 活動名稱               | 日期                | 時間                | 節數 | 地點       | 費用                         | 對象/名額                     | 內容                               | 負責職員           |
|--------------------|-------------------|-------------------|----|----------|----------------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------|
| 輕鬆、藝術<br>體驗班 (11月) | 3/11、17/11<br>(四) | 上午11:00-<br>12:30 | 2節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$10<br>非會員<br>\$100 | 6-24歲子女的<br>家長/照顧者<br>10人 |                                  |                |
| 輕鬆、藝術<br>體驗班 (12月) | 1/12、15/12<br>(四) | 上午11:00-<br>12:30 | 2節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$10<br>非會員<br>\$100 | 6-24歲子女的<br>家長/照顧者<br>10人 | 透過動影畫、揮綫<br>畫、水彩畫，齊來<br>輕輕鬆鬆減減壓。 | 王瑞霞<br>(包Miss) |
| 輕鬆、藝術<br>體驗班 (2月)  | 9/2、23/2<br>(四)   | 上午11:00-<br>12:30 | 2節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$10<br>非會員<br>\$100 | 6-24歲子女的<br>家長/照顧者<br>10人 |                                  |                |

## 快樂由自己做起(家長)

| 活動名稱                          | 日期                      | 時間                | 節數 | 地點       | 費用                     | 對象/名額                    | 內容                                                                                    | 負責職員                                      |
|-------------------------------|-------------------------|-------------------|----|----------|------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 「父母•連線」<br>親職培育課程<br>(11月)    | 1/11-17/11<br>(逢二、四)    | 上午9:30-<br>11:00  | 6節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>免費<br>非會員<br>免費  | 家長<br>12人                | 以體驗活動和藝術形<br>式，從新檢視及思考<br>親子關係，包括：PD<br>性格檢視、面談、團<br>體經驗探索、和諧動<br>影資源體驗、揮綫畫<br>靜心法等   | 彭衛慶<br>(麥包Sir)                            |
| Art Buddy<br>藝術同行<br>(11-12月) | 7/11、14/11、<br>5/12(一)  | 上午10:00-<br>11:00 | 3節 | 兆康<br>中心 | 會員<br>免費<br>非會員<br>免費  | 家長<br>8人                 | 透過有關創意藝術及<br>義工培訓，一同創作<br>及經歷藝術的轉化過<br>程，培養正面情緒，<br>活動包括：卷紙聖誕<br>吊飾、玻璃彩繪、光<br>影透視攝影等。 | 彭衛慶<br>(麥包Sir)                            |
| Art Buddy<br>藝術同行<br>(1-2月)   | 16/1、13/2、<br>27/2(一)   | 上午10:00-<br>11:00 | 3節 | 兆康<br>中心 | 會員<br>免費<br>非會員<br>免費  | 家長<br>8人                 | 透過有關創意藝術及<br>義工培訓，一同創作<br>及經歷藝術的轉化過<br>程，培養正面情緒，<br>活動包括：傳統剪紙<br>、玻璃切割、廚房版<br>畫等。     | 彭衛慶<br>(麥包Sir)                            |
| 聲頻浴<br>大休息(11月)               | 9/11、16/11、<br>23/11(三) | 上午9:30-<br>10:30  | 3節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>免費<br>非會員<br>不適用 | 6-24歲子女的<br>家長/照顧者<br>8人 |                                                                                       |                                           |
| 聲頻浴<br>大休息(12月)               | 7/12、14/12、<br>21/12(三) | 上午9:30-<br>10:30  | 3節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>免費<br>非會員<br>不適用 | 6-24歲子女的<br>家長/照顧者<br>8人 | 每節上限8人，<br>可獨立報名一天。                                                                   |                                           |
| 聲頻浴<br>大休息(1月)                | 4/1、11/1、<br>18/1(三)    | 上午9:30-<br>10:30  | 3節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>免費<br>非會員<br>不適用 | 6-24歲子女的<br>家長/照顧者<br>8人 | 放下平日的煩惱，<br>讓身心融和在聲頻<br>及其他相關樂器和<br>和諧的聲頻和共振之<br>中，讓身心得到放<br>鬆及足電！                    | 何嘉敏<br>(Carmen<br>Miss)<br>尼泊爾認證<br>聲頻治療師 |
| 聲頻浴<br>大休息(2月)                | 8/2、15/2、<br>22/2(三)    | 上午9:30-<br>10:30  | 3節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>免費<br>非會員<br>不適用 | 6-24歲子女的<br>家長/照顧者<br>8人 |                                                                                       |                                           |
| 聲頻浴<br>大休息(3月)                | 8/3、15/3、<br>22/3(逢三)   | 上午9:30-<br>10:30  | 3節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>免費<br>非會員<br>不適用 | 6-24歲子女的<br>家長/照顧者<br>8人 |                                                                                       |                                           |

## 快樂技巧學習(家長)

| 活動名稱                                                                                                                                                                   | 日期                                           | 時間                | 節數 | 地點       | 費用                        | 對象/名額                    | 內容                                                                   | 負責職員                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|----|----------|---------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 「家」多點愛<br>培訓系列-色彩<br>自療工作坊                                                                                                                                             | 2/11、9/11、<br>16/11、4/1、<br>11/1、18/1<br>(三) | 上午10:00-<br>11:00 | 6節 | 兆康<br>中心 | 會員<br>免費<br>非會員<br>免費     | 家長<br>5人                 | 為家庭照顧者及家長<br>舉辦，隨著色彩運用<br>，讓他們能擁有一片<br>喘息的空间。                        | 彭衛慶<br>(麥包Sir)                            |
| 備註：學習主題包括日本和紙藝術 (Pastel/Vagomi Art)、黑紙藝術 (Nori Art)、圓圈繪畫 (Circle Painting)、畫出你所能 (Draw All You Can)、流動藝術 (Flow Art)、曼陀羅 (Mandala)、浮水畫 (Floating Art)、傳統 (Zentangle) 等。 |                                              |                   |    |          |                           |                          |                                                                      |                                           |
| 照顧者-<br>聲頻聲頻<br>初階(11月)                                                                                                                                                | 11/11、18/11、<br>25/11(五)                     | 上午9:30-<br>11:00  | 3節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$150<br>非會員<br>不適用 | 6-24歲子女的<br>家長/照顧者<br>4人 | 教授聲頻聲頻原理及<br>基本知識，學習以聲<br>頻為自己及他人放鬆<br>身心，<br>為關愛自己行多步。              | 何嘉敏<br>(Carmen<br>Miss)<br>尼泊爾認證<br>聲頻治療師 |
| 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。                                                                                                                               |                                              |                   |    |          |                           |                          |                                                                      |                                           |
| 照顧者-<br>聲頻聲頻<br>進階(12月)                                                                                                                                                | 2/12、9/12、<br>16/12(五)                       | 上午9:30-<br>11:00  | 3節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$150<br>非會員<br>不適用 | 6-24歲子女的<br>家長/照顧者<br>4人 | 教授聲頻聲頻原理及<br>基本知識，學習以聲<br>頻為自己及他人放鬆<br>身心及學習實<br>驗技巧。(只限完成<br>初階者參加) | 何嘉敏<br>(Carmen<br>Miss)<br>尼泊爾認證<br>聲頻治療師 |
| 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。                                                                                                                               |                                              |                   |    |          |                           |                          |                                                                      |                                           |
| 照顧者-<br>聲頻聲頻<br>初階(3月)                                                                                                                                                 | 11/11、18/11、<br>25/11(五)                     | 上午9:30-<br>11:00  | 3節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$150<br>非會員<br>不適用 | 6-24歲子女的<br>家長/照顧者<br>4人 | 教授聲頻聲頻原理及<br>基本知識，學習以聲<br>頻為自己及他人放鬆<br>身心，<br>為關愛自己行多步。              | 何嘉敏<br>(Carmen<br>Miss)<br>尼泊爾認證<br>聲頻治療師 |
| 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。                                                                                                                               |                                              |                   |    |          |                           |                          |                                                                      |                                           |
| 婦女音叉美容<br>(1月)                                                                                                                                                         | 4/1、11/1、<br>18/1(三)                         | 上午11:00-<br>12:00 | 3節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$150<br>非會員<br>不適用 | 6-24歲子女的<br>家長/照顧者<br>8人 | 教授音叉原理及基本<br>知識，學習為自己進<br>行臉部美容護理，放<br>鬆及增加面部血液循<br>環。               | 何嘉敏<br>(Carmen<br>Miss)                   |
| 備註：1) 不同音頻的音叉能發揮不同的作用，可使身心平靜及舒緩不同部位的痛症。<br>2) 中心會提供一對音叉予參加者上堂時使用。<br>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。                                                          |                                              |                   |    |          |                           |                          |                                                                      |                                           |
| 婦女音叉保健<br>(2月)                                                                                                                                                         | 8/2、15/2、<br>22/2(三)                         | 上午11:00-<br>12:00 | 3節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$150<br>非會員<br>不適用 | 6-24歲子女的<br>家長/照顧者<br>8人 | 教授音叉原理及基本<br>知識，學習為自己進<br>行身體保健，放鬆身<br>體肌肉及觀察地方。                     | 何嘉敏<br>(Carmen<br>Miss)                   |
| 備註：1) 不同音頻的音叉能發揮不同的作用，可使身心平靜及舒緩不同部位的痛症。<br>2) 中心會提供一對音叉予參加者上堂時使用。<br>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。                                                          |                                              |                   |    |          |                           |                          |                                                                      |                                           |
| 婦女音叉保健<br>(3月)                                                                                                                                                         | 8/3、15/3、<br>22/3(逢三)                        | 上午11:00-<br>12:00 | 3節 | 寶田<br>中心 | 會員<br>\$150<br>非會員<br>不適用 | 6-24歲子女的<br>家長/照顧者<br>8人 | 教授音叉原理及基本<br>知識，學習為自己進<br>行面部美容護理，放<br>鬆及增加面部血液循<br>環。               | 何嘉敏<br>(Carmen<br>Miss)                   |
| 備註：1) 不同音頻的音叉能發揮不同的作用，可使身心平靜及舒緩不同部位的痛症。<br>2) 中心會提供一對音叉予參加者上堂時使用。<br>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。                                                          |                                              |                   |    |          |                           |                          |                                                                      |                                           |

## 親子共學共樂

| 活動名稱                               | 日期                                | 時間                | 節數 | 地點                    | 費用                        | 對象/名額              | 內容                                                                                                                              | 負責職員                    |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|----|-----------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 綠「植」色香味<br>(冬篇)                    | 3/11、10/11、<br>17/11(四)           | 下午4:30-<br>5:30   | 3節 | 兆康<br>中心              | 會員<br>\$10<br>非會員<br>\$40 | 親子<br>8人           | 把園藝活動融入生<br>活，由花朵的排列<br>組合來展演生命的<br>美麗，閉上肉眼，<br>打開心眼，與自我<br>的內在對話，領略<br>生命的減法美學。                                                | 彭衛慶<br>(麥包Sir)          |
| 綠「植」色香味<br>(春篇)                    | 16/2、23/2、<br>2/3(四)              | 下午4:30-<br>5:30   | 3節 | 兆康<br>中心              | 會員<br>\$10<br>非會員<br>\$40 | 親子<br>8人           | 把園藝活動融入生<br>活，由花朵的排列<br>組合來展演生命的<br>美麗，閉上肉眼，<br>打開心眼，與自我<br>的內在對話，領略<br>生命的減法美學。                                                | 彭衛慶<br>(麥包Sir)          |
| 家居種食(秋篇)                           | 13/11、27/11、<br>4/12、18/12<br>(日) | 上午9:00-<br>12:30  | 4節 | 兆康<br>中心/<br>寶塘下<br>村 | 會員<br>免費<br>非會員<br>免費     | 親子或家庭<br>6對親子      | 園藝活動融入生活<br>中，與大家交換照顧<br>植物的心得和方法，<br>開闢個小花園，種植<br>盆栽、種菜等，將農<br>田搬入社區和家居，<br>享受種「食」之樂。                                          | 彭衛慶<br>(麥包Sir)          |
| 家居種食(冬篇)                           | 12/2、26/2、<br>12/3、26/3<br>(日)    | 上午9:00-<br>12:30  | 4節 | 兆康<br>中心/<br>寶塘下<br>村 | 會員<br>免費<br>非會員<br>免費     | 親子或家庭<br>6對親子      |                                                                                                                                 |                         |
| 「家家有情」<br>親好善鄰之<br>親子皮影製作<br>工作坊   | 5/11、10/12<br>(六)                 | 下午2:30-<br>4:00   | 2節 | 兆康<br>中心              | 會員<br>免費<br>非會員<br>免費     | 親子<br>10人          | 一盞燈，一個物件，足<br>以變化出各種有趣的<br>奇幻光影，創作出各<br>種精彩的故事與表演。<br>和孩子一同認識光<br>與影的樂趣，透過製<br>作紙偶的來開發創意，<br>親與手的協調操作和<br>合作演出過程中，慢慢<br>激發想像空間。 | 彭衛慶<br>(麥包Sir)          |
| 備註：「十八有藝—社區演藝計劃」                   |                                   |                   |    |                       |                           |                    | 合作活動                                                                                                                            |                         |
| 「家家有情」<br>親好善鄰之<br>親子木偶製作<br>工作坊   | 22/10、3/12<br>(六)                 | 下午2:30-<br>4:00   | 2節 | 兆康<br>中心              | 會員<br>免費<br>非會員<br>免費     | 親子<br>10人          | 在專業木偶製作師帶<br>領下創作一隻屬於自<br>己的小精靈木偶頭偶，<br>並學習精靈頭的操控<br>技巧。一當當個小小<br>魔術師的滋味，藉故<br>事演說故事。                                           | 彭衛慶<br>(麥包Sir)          |
| 備註：「十八有藝—社區演藝計劃」                   |                                   |                   |    |                       |                           |                    | 合作活動                                                                                                                            |                         |
| 家家有「保」(A)                          | 31/12/2022<br>(六)                 | 上午11:00-<br>12:30 | 1節 | 寶田<br>中心              | 會員<br>免費<br>非會員<br>不適用    | 1位6-12歲子女<br>及1位家長 | 親子動手尋「保」<br>，一家共同透過手<br>作培養兒童日常生活<br>的環境意識，包括：<br>植物拓印、紫染襪<br>子/手帕/帽子/彩繪<br>種植盆子/手作皂/<br>擴香石等。同時，<br>做多一份送贈新屋<br>邨的街坊。          | 趙煥珊<br>(Yammie<br>Miss) |
| 家家有「保」(B)                          | 25/2/2023<br>(六)                  | 上午11:00-<br>12:30 | 1節 | 寶田<br>中心              | 會員<br>免費<br>非會員<br>不適用    | 1位6-12歲子女<br>及1位家長 |                                                                                                                                 |                         |
| 備註：本計劃將申請亞洲保險公司資助，若活動未來獲資助，將會調整收費。 |                                   |                   |    |                       |                           |                    |                                                                                                                                 |                         |