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

中心通訊 in

2023年4-7月

2023年3月18日起，
接受電話查詢及網上留名登記
登記連結：

如欲收到更多活動及其他資訊，歡迎關注：

關和青Facebook　寶田中心 Facebook　逆轉兆康 Instagram

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

基督教香港信義會
屯門青少年綜合服務中心

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

2023年4月-2023年7月假期通告

中心於下列日期暫停開放

清明節	4月5日	星期三
耶穌受難節	4月7日	星期五
耶穌受難節翌日	4月8日	星期六
復活節星期一	4月10日	星期一
勞動節	5月1日	星期一
佛誕	5月26日	星期五
端午節	6月22日	星期四
香港特別行政區成立紀念日	7月1日	星期六

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。

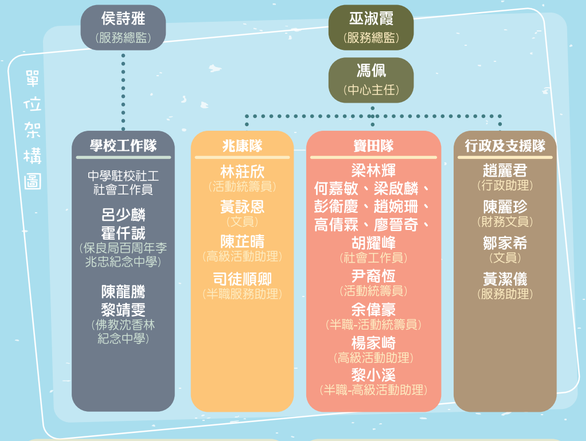
督印人：馮佩（中心主任）　印刷品數量：1500本

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：「毒霸無可忍」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，金鈴會及恩青營（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、處處顧出關懷

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	$30
	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	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7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 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。
8. 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（需出示相關証明文件），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。
9. 若活動或課程完結，有關服務自動終結；參加者若因個人原因而不能出席，可以口頭/書面形式通知中心，但所繳付費用均不獲退還。
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。

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)	✗
1號熱帶氣旋警告	✓	✓	✓	✗ (註2)
3號熱帶氣旋警告	✓	✓	✗ (註5)	✗
8號或較高熱帶氣旋警告	✗ (註6)	✗ (註6)	✗	✗

✓照常開放或活動繼續進行　✗暫停開放或活動取消/延期

註1：若單位以外活動是在室內進行，則會繼續；若為戶外活動，負責職員可考慮實際天氣情況，決定是否繼續進行。
註2：當天文台發出雷暴警告或1號熱帶旋警告時，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。他會以真摯文章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
1.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。
2.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」。
3.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：必須登記成為中心會員

為會員提供一個悠閒、聯誼的聚會場所，不論是家庭聚餐、生日會或朋友聚會，於共享空間中跟親朋好友聯繫感情，增強互相的支援網絡。

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	持有效學生証可享學生優惠	持低收入家庭證明
每人、每節$20/小時	每人、每節$10/小時	可免費租用

使用守則
1. 只租用予中心會員；
2. 場地借用不可用作營商或收費之活動；
3. 請小心使用房間及物品，保持環境整潔，如有任何人為損壞及不潔，中心有權追討相關損失及費用；
4. 本中心保留修改使用條款之權利。

如有疑問，詳請請向社工峰Sir查詢。

BAND房 租借服務

為區內青年人提供Band房服務，
慫練習樂器唔駛去工廠呀！
黎寶田中心啦！

對象　12-24歲青少年

費用　每人$50一季（季度期間可以任用）

逢星期二至六
TUESDAY TO SATURDAY
2:00-5:30pm
&
6:45-9:30pm

備註：必須登記成為中心會員

如有疑問，詳請請向社工峰Sir查詢。

親子園地

成為一個全心全意的父母後，日常已經忙碌到近乎忘記照顧自己，加上近年一場世紀疫症更大大地打亂了我們的生活節奏，生活壓力迫人，疫後的精神健康已成為社會關注的課題。若父母焦慮，孩子不快樂，家庭自然難以建立愉快正向的家庭關係。
「喜・程」21天快樂家庭之旅是本中心按「快樂家庭三大支柱」(註一)的理念而精心設計，即包涵：

第一支柱：「快樂由自己做起」
第二支柱：「快樂技巧齊學習」
第三支柱：「快樂環境齊營造」

當中我們亦非常感謝十多位幼兒家長擔任「試玩專員」，他們都是來自我們駐校的幼稚園或幼兒學校，給予我們很多寶貴的意見去增潤這趟快樂旅程。整個「喜・程」21天快樂家庭之旅內含「親子好去處」磁石貼連背景板及底座、「喜・程」任務卡及「喜・程」手記，是特別為作父母或照顧者的你，提供一次開心又自省的旅程，旅程中亦會有邀請孩子或家人一同參與的親子小任務，期望讓父母與自己連結、與孩子連結，為家庭營造快樂時光希望每一位照顧者都享受充滿祝福的快樂時光。你準備好「喜・程」了嗎？　如果你準備好，歡迎你隨時與駐校社工聯絡，開展這趟旅程！

「喜・程」21天快樂家庭之旅

「親子好去處」磁石貼連背景板及底座、「喜・程」任務卡、「喜・程」手記

基督教香港信義會王賚明快樂家庭培育中心計劃統籌主任白志慧姑娘

註一：本會於2014至2016年期間，進行了四次「快樂家庭元素探索研究」，研究結果印證：「父母愈快樂，家庭亦會愈快樂」，而本中心亦把研究整合出影響家庭快樂之重要因素，創建了「快樂家庭三大支柱」。

新員工簡介 NEW MEMBER

林莊欣

HELLO!
大家好!
我係兆康中心林姑娘呀！我好好動緊，鍾意踩單車，跑步，閒暇時仲會去行山添。大家如果行過路過嘅到我都可以同我打聲招呼嘅！

廖晉奇

Hello大家好，
我係中心新同事呀奇，平時鍾意做下運動同行山，希望有機會同大家一齊傾下計，一齊玩。

陳芷晴

Hello！
大家可以叫我正晴！我好鍾意去迪士尼玩，最鍾意係史迪仔，平時仲好鍾意食好嘢，得閒可以交流吓食吧好食！

胡耀峰

大家好呀～
我係新入職嘅社工峰Sir，我自己本身好鍾意學習同埋玩唔同嘅嘢：新興運動、藝術、音樂、攝影等等各方面我都略有研究！希望響緊可以同大家一齊邊玩邊學習！

寶田鋼琴班 (4-7月) ※現只供留位

負責職員：黎小溪(黎Miss)

日期：逢星期六
時間：中心開放時間內
對象：6-24歲
名額：12人

活動內容：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)。

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。

收費表		
初級	(30分鐘)	$100/堂
一級	(30分鐘)	$110/堂
一級	(45分鐘)	$160/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

寶田中心練琴服務 (4-7月)

負責職員：黎小溪(黎Miss)

日期及時間：中心開放時間內
收費：會員每半小時$20
對象：6-24歲

活動內容：
1. 收費以每月計算，每次繳費時需繳交整月費用。
2. 練琴時段：只可一人練習。
3. 已安排及繳費的練琴時間，不設退款或補堂。

備註：
- 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！
- 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。
- 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。)
- 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。

快樂由自己做起（家長 / 照顧者）

活動名稱	日期	時間	節數	地點	費用	對象／名額	內容	負責職員
柔力球	6/4-27/4（逢四）	上午11:00-12:00	4節	寶田中心	會員免費 非會員不適用	家長 8人	全身運動+太極陰陽+柔力球套路，一齊學學返矮招出身汗啦！	余偉豪（余Sir）
頌舖聲頻大休息(4月)	19/4、26/4（逢三）	第一場:上午9:30-10:30 第二場:上午11:00-12:00	每場上限4人，可獲立報名一天。	寶田中心	會員免費 非會員免費	6-24歲青少年的家長/照顧者 4人	放下平日的煩惱，讓身心融和在頌舖和諧及其他超現實設和諧的聲頻和共振之中，讓身心得到放鬆及又定電！	何嘉敏（Carmen Miss） 尼泊爾認證頌舖療癒師
頌舖聲頻大休息(5月)	3/5、10/5、17/5(逢三)							
頌舖聲頻大休息(6月)	7/6、14/6、21/6、28/6（逢三）							
「6A在家系列」-教孩子與正向情緒做朋友	5/6-26/6（逢一）	上午9:30-11:00	4節	兆康中心	會員免費 非會員不適用	家長 8人	情緒在孩子成長和展路上扮演重要角色，父母不是最好的學習對象嗎？透過互動體式學習，以及有趣愛愛遊戲，讓家長學習在家實踐6A品格教育，培養孩子正向情緒和同理心。	彭衛慶（麥包Sir）
「與孩子連線」家長培力小組(6-7月)	7/6-12/7（逢三）	上午9:30-11:00	6節	兆康中心	會員免費 非會員不適用	家長 12人	以體驗活動和藝術形式，從新繪視及思考親子關係，包括：PD性格透視、面部觀、圖騰體驗探索、和諧動彩減壓體驗、禪談靈靜心法等。	彭衛慶（麥包Sir）
「6A在家系列」-親兒樂語溝通法	3/7-24/7（逢一）	上午9:30-11:00	4節	兆康中心	會員免費 非會員不適用	家長 8人	讓家長學習在家實踐6A品格教育，認識分辨親子溝通障礙的技巧，改善親子溝通，達致和諧有效的管教。	彭衛慶（麥包Sir）

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
「快樂在家系列」-培孩子「玩」出邏輯	19/4-24/5（逢三）	下午4:30-5:30	6節	兆康中心	會員$10 非會員$40	兒童 (小三至小六) 8人	學習提升情緒智商的實際技巧，提升參者的正向溝通及人際關係。	彭衛慶（麥包Sir）
「快樂在家系列」-玩樂遊培養同理心	4/5-1/6（逢四）	下午4:30-5:30	5節	兆康中心	會員$10 非會員$40	兒童 (小三至小六) 8人	學習提升情緒智商的實際技巧，提升參者的正向溝通及人際關係。	彭衛慶（麥包Sir）
Art Jamming畫室	6/6-27/6（逢二）	下午4:00-5:30	4節	寶田中心	會員$200 非會員$500	6-12歲兒童 8人	教授入門至進階水彩、素描、塑膠彩的畫畫技巧。 費用已包括材料及導師費。	黎小溪（黎Miss）

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
Happy hour（4-6月）	1/4-24/6（逢六） 8/4、6/5暫停	晚上7:00-9:30	11節	寶田中心	會員$120 非會員$240	中學生 8人	生活各方 面都有喘壓力，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！	楊家崎（家崎Sir）
青少年-頌舖聲頻初階 (4月)	19/4-10/5（逢三）	晚上7:30-9:30	4節	寶田中心	會員$200 非會員不適用	15-24歲 青少年 4人	教授頌舖聲頻原理及認識，學習以一個頌舖為自己及他人放鬆身心，為關愛自己行多幾步。修畢課程者將獲發證書，及可報讀進階班。	何嘉敏（Carmen Miss） 尼泊爾認證頌舖療癒師
青少年-頌舖聲頻初階 (6月)	21/6-12/7（逢三）	晚上7:30-9:30	4節	寶田中心	會員$200 非會員不適用	15-24歲 青少年 4人		

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」百寶箱（初夏篇）	6/7-27/7（逢四）	下午4:30-5:30	4節	兆康中心	會員$10 非會員$40	兒童 (小一至小三) 6人	創意無限！水果、蔬菜、小食配上幽默的筆觸，即成了趣味十足的藝術創作。	彭衛慶（麥包Sir）
綠「植」色香味（春篇）	14/4-5/5（逢五）	下午4:30-5:30	5節	兆康中心	會員$10 非會員$40	兒童 (小三至小六) 6人	愈來愈多人以一座花園、一方陽台、或一盆植栽，把樂活搬進自家，嘗試新圍藝運動，慢活、樂活、禪、有機飲食、療癒花園等。	彭衛慶（麥包Sir）
綠「植」色香味（初夏篇）	9/6-30/6（逢五）	下午4:30-5:30	4節	兆康中心	會員$10 非會員$40	兒童 (小三至小六) 6人		
「JOY 種」小樹苗(春篇)	13/4-11/5（逢四）	上午9:30-11:00	5節	兆康中心	會員免費 非會員不適用	家長 6人	「JOY 種」的喜悅原來不只與植物產生連結(connection)，更是通過中不斷與其他人連結，製作不同季節的牧人小樹盆景，促進兒童對自然和藝術的喜愛！	彭衛慶（麥包Sir）
綠「植」百寶箱（春篇）	3/5-24/5（逢三）	上午9:30-11:00	4節	兆康中心	會員免費 非會員不適用	家長 8人	創意無限！水果、蔬菜、小食配上幽默的筆觸，即成了趣味十足的藝術創作。	彭衛慶（麥包Sir）
「家家有情」親好藝墟	13/5-10/6（逢六）	上午9:30-11:00	5節	兆康中心	會員免費 非會員不適用	親子 12人	以色彩表達手法帶動正向情緒，連結不同地區的家庭，進行家庭藝術減壓活動和交流，如親子圖團畫、膠紙塗鴉、親子香薰按摩等。	彭衛慶（麥包Sir）

多元發展

活動名稱	日期	時間	節數	地點	費用	對象／名額	內容	負責職員
匹克球	1/4-29/4（逢六） 8/4暫停	上午11:00-12:00	4節	寶田中心	會員免費 非會員不適用	兒童 (小三至小六) 8人	集合乒乓球，網球，羽毛球於一體的匹克球體驗。	余偉豪（余Sir）
3D模型X上色班（4-5月）	13/4-18/5（逢四）	晚上7:30-9:00	6節	寶田中心	會員$240 非會員$480	小五至中三 8人	你喜歡手板模型嗎？喜歡桌遊模型嗎？刻參加3D模型上色班！教授3D打印機，打印你喜愛的模型，再教你為模型上色。	楊家崎（家崎Sir）
躲避盤小組✱	14/4-19/5（逢五）	下午5:00-6:30	6節	寶田中心	會員$120 非會員$140	8-12歲 10人	躲避盤小組以訓練學生專注力，溝通，制定目標為主，以建立中心躲避盤小隊。	梁啟麟（Alan Sir）
執行功能桌遊小組✱	15/4-27/5（逢六） 6/5暫停	下午2:30-4:00	6節	寶田中心	會員$120 非會員$140	8-11歲專注力不足/過度活躍症學生 6人	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，小組透過桌遊訓練學生各項執行功能，例如反應抑制、情緒控制等。	梁啟麟（Alan Sir）
復活節「英」多Fun (A組) 復活節「英」多Fun (B組)	6/4及13/4（逢四） 15/4(六)	下午4:00-5:30 上午9:30-下午1:30	2節 1節	寶田中心 戶外（商場/餐廳）	會員免費 非會員不適用	小二至小三(A組)/小四至小五(B組) 6人(每組)	透過模擬在歐美超市購物/餐廳用同，學習日常生活食用品的詞彙及句式。 本計劃獲亞洲保險公司資助	趙婉珊（Yammie Miss）
復活節快樂Cook	13/4(四)	上午11:00-12:30	1節	寶田中心	會員免費 非會員不適用	小二至小四 8人	利用應節食材一蛋，製作復活節小食，從中提升專心、按步有序地完成工序的能力。 本計劃獲中華電力有限公司資助	趙婉珊（Yammie Miss）
特殊學習需要躲避盤小組✱	22/4-27/5（逢六） 6/5暫停	上午10:30-11:30	5節	寶田中心	會員$100 非會員$120	6-12歲特殊學習需要學生 8人	本小組透過躲避盤訓練學生專注力、與人溝通、合作、情緒控制等。	梁啟麟（Alan Sir）
Micro:bit編程班（5月）	4/5-25/5（逢四）	下午5:00-6:30	4節	寶田中心	會員$160 非會員$320	小五至中三 6人	小朋友鍾意咩？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。	楊家崎（家崎Sir）
ArtBuddy藝術同行-玩轉六色積木	12/5、19/5（逢五）	上午9:30-11:00	2節	兆康中心	會員免費 非會員不適用	親子 12人	透過六色積木(Six Bricks)培養孩子不同的能力，包括加強專注力，提升社交能力及溝通技巧。 本計劃獲中華電力有限公司資助	彭衛慶（麥包Sir）

（✱ 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
登登登「舞」DIY	20/5(六)	上午11:00-12:30	1節	寶田中心	會員免費 非會員不適用	小二至小四 12人	動手塗畫小木搖凳，發展兒童的創意及表達能力。	趙婉珊（Yammie Miss）
3D打印入門（6月）	1/6-29/6（逢四） 22/6暫停	下午5:00-6:30	4節	寶田中心	會員$160 非會員$320	小五至中三 6人	教授3D塑圖和使用3D打印機技巧。3D塑圖可以提高小朋友對圖解思維，三維空間和電腦輔助設計的了解。 中心會安排2至3人一組使用一部電腦，數碼自備電腦。	楊家崎（家崎Sir）
3D模型X上色班（6-7月）	1/6-13/7（逢四） 22/6暫停	晚上7:30-9:00	6節	寶田中心	會員$240 非會員$480	小五至中三 8人	教授3D打印機，打印你喜愛的模型，再教你為模型上色。	楊家崎（家崎Sir）
「樂學無窮」學習提升計劃-3D MAKER 列印初體驗	8/6-29/6（逢四） 22/6暫停	下午4:30-5:30	3節	寶田中心	會員$120 非會員$150	兒童 (小三至小六) 6人	體驗3D MAKER 列印的樂趣，培養孩子創意發展與多元思考，帶領孩子從3D繪圖軟體到製作自己的公仔玩具。 課程獲"中華電力有限公司"資助	彭衛慶（麥包Sir）
「樂學無窮」學習提升計劃-攀石初體驗	16/6-7/7（逢五）	晚上7:00-9:00	4節	JUST CLIMB屯門店	會員免費 非會員不適用	兒童 (小三至小六) (需面試) 10人	從未接觸過攀石？今個暑假為你準備攀石入門基礎課程，輕鬆掌握攀石玩法，投入攀石的無窮樂趣！ 課程獲"中華電力有限公司"資助	彭衛慶（麥包Sir）
「樂學無窮」學習提升計劃-滑板初體驗	17/6-15/7（逢六） 1/7 暫停	上午10:00-下午1:00	4節	愛定商場空中運動館	會員免費 非會員不適用	兒童 (小三至小六) (需面試) 6人	教授基本的滑板技巧和安全知識，享受踏滑板的樂趣，學習在跌倒後仍能笑著爬起來，不靠蠻試的堅毅精神。 課程獲"中華電力有限公司"資助	彭衛慶（麥包Sir）
快樂擴「皋」	24/6(六)	上午11:00-12:30	1節	寶田中心	會員免費 非會員不適用	小二至小四 12人	親手以顏料繪畫圖案，製作自己的皋子，發揮創意，夏季必備的日常用品。	趙婉珊（Yammie Miss）
TRPG DND（4-7月）	逢星期二晚	晚上8:00-10:00	13節	寶田中心	會員免費 非會員不適用	中一至中六及大專/大學生 5人	打機就打得多，RPG打怪升LV一定玩過啦，桌遊版嘅嘅知你又有興興趣呢？ 1.請先留名，負責職員將會聯絡你 2.歡迎體驗獨立1節	余偉豪（余Sir）
星級學堂（功輔小組）	逢星期一至五	下午4:30-6:30	不適用	寶田中心	會員 每堂$60 (按每期堂數而定) 非會員 每堂$90 (按每期堂數而定)	小一至小六 12人	1.由專業導師以小組形式解答功課疑難 2.處理功課後，默畫/測驗兩的溫習 3.課餘時間提供桌上遊戲、手工藝、圖書借閱	趙婉珊（Yammie Miss）

備註：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，申請人可親母到中心填寫申請表格。
3.舊生導先報名，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，若合適者會按獲電話通知，到本中心辦理報名手續，及預必登記成為會員。

生涯規劃

活動名稱	日期	時間	節數	地點	費用	對象／名額	內容	負責職員
快趣升小小kid kid	4/7-13/7（逢二、四）	下午3:45-4:45	4節	寶田中心	會員$120 非會員$200	K3學童 6人	以繪本故事、手工藝、遊戲及模擬課堂等，增加參加者在專注、社交及自控能力，有助升小的適應。	趙婉珊（Yammie Miss）
升中面試家長講座	24/6(六)	晚上7:30-8:30	1節	寶田中心	會員免費 非會員不適用	升小六家長 15人	講解升中派位機制，升中面試流程。	梁啟麟（Alan Sir）

SEN家長網絡

活動名稱	日期	時間	節數	地點	費用	對象／名額	內容	負責職員
家長芬蘭木柱小組	20/4-11/5（逢四）	上午10:30-12:00	4節	寶田中心	會員免費 非會員$30	有6-24歲子女的SEN 家長 8人	乜野係新興運動？堅試下體驗下次家小朋友玩緊乜啦！	梁啟麟（Alan Sir）
早上家長「屯」	27/4、25/5、29/6(逢四)	上午11:00-中午12:30	3節	寶田中心	會員免費 非會員$120	有6-24歲子女的SEN 家長 6人	以不同的形式，如：手作仔/ 藝術劇作/ 時興小食製作，讓家長交流興趣、生活。	趙婉珊（Yammie Miss）
日式布藝手鏈班	1/6-29/6（逢二） 22/6暫停	上午10:30-12:00	4節	寶田中心	會員$100 非會員$300	6-24歲青少年的家長/照顧者 8人	體驗特色手鏈工作坊，從手鏈基礎開始學習，進而運用工具呈現精緻的手藝，製作出獨一無二的手作工藝品。	黎小溪（黎Miss）
親子頌舖專注力工作坊	10/6-24/6（逢六）	上午10:30-12:00	3節	寶田中心	會員$150/每對親子 非會員不適用	1位家長及1位小三至小六子女 3對(6人)	透過頌舖及其他樂器進行遊戲，提升子女的專注度及手部肌肉協調，並能促進親子間多點關愛對方。	何嘉敏（Carmen Miss） 尼泊爾認證頌舖療癒師
親子瑜伽 /按摩工作坊	4/7、11/7、18/7(逢二)	晚上7:45-9:15	3節	寶田中心	會員免費 非會員不適用	1位家長及1位小二至小五子女 8對(16人)	教授一系列的互動瑜伽 /按摩動作，予親子共享健康又親密的時間。	趙婉珊（Yammie Miss）

社區工作

活動名稱	日期	時間	節數	地點	費用	對象／名額	內容	負責職員
復活彩蛋小兔工作坊	1/4(六)	上午10:00-11:30	1節	寶田中心	會員$20 非會員$40	6-15歲青少年及其家人 （5個家庭）	想要復活蛋？又想要復活兔？Why not both？一同製作彩蛋小兔！	尹嘉恆（Lala Miss）
復活毛毛小雞工作坊	1/4(六)	上午11:30-1:00	1節	寶田中心	會員$20 非會員$40	6-15歲青少年及其家人 （5個家庭）	自己動動手，親手製作復活毛毛小雞，將美好的春天氣息帶回家，讓家中充滿復活節氣氛！	尹嘉恆（Lala Miss）
真情「流」露流體復活兔工作坊	1/4(六)	下午 2:00-3:00	1節	寶田中心	會員$80/家庭 非會員$160/家庭	親子或家庭 （6個家庭）	親子間合力創作瑜體熊藝術作品，過程促進親子之間交流，除了能夠創作屬於家庭獨一無二的作品外，從中亦能相互了解更多。	胡耀峰（峰Sir）
放鬆拉筋伸展組(4月)A組	4/4-25/4（逢二）	上午9:00-10:30	4節	寶田中心	會員$40 非會員$80	家長 10人	藉著伸展運動給予參加者一個關心自己的空間，互相認識建立互助網路。	高倩霖（總Miss）
放鬆拉筋伸展組(4月)B組	4/4-25/4（逢二）	上午10:30-12:00	4節	寶田中心	會員$40 非會員$80	家長 10人		
金盞花親子乳霜工作坊	15/4(六)	下午1:30-2:30	1節	寶田中心	會員$30/家庭 非會員$80/家庭	親子或家庭 （5個家庭）	親手製作純天然無添加的金盞花乳霜，呵護大家的肌膚，大人細路都啱用!!	高倩霖（總Miss）
新興運動 Cornhole 高小組(4月)	1/4-29/4（逢六） (8/4暫停)	上午10:00-11:00	4節	寶田中心	會員$50 非會員$100	小四至小六 8人	學習新興運動，打破傳統運動觀念，與一眾年輕人相聚享受輕鬆的時刻。以一個「輕鬆」形式關注「身心靈健康」！	胡耀峰（峰Sir）
新興運動 Cornhole 初中組(4月)	1/4-29/4（逢六） (8/4暫停)	上午11:00-12:00	4節	寶田中心	會員$50 非會員$100	中一至中三 8人		
郊遊「屯」- 藍地水塘	16/4(日)	上午9:00-12:00	1節	藍地水塘	會員$10/位 非會員$50/位	6-24歲青少年 照顧者 8人	認識屯門區的「後花園」，輕鬆郊遊，與家人一起親親大自然。	廖晉奇（奇Sir）
朝早「流流」長(4月)	14/4-28/4（逢五）	上午11:00-12:00	3節	寶田中心	會員$150 非會員$300	6-24歲青少年 照顧者 10人	透過創作流體畫讓參加者擁有一個平靜的時刻，以一種不需任何藝術經驗的方式減壓又陶冶性情。成品除了為參加者帶來喜悅及成功感外，亦可帶回獨一無二的作品為家中增添色彩。	胡耀峰（峰Sir）
朝早「流流」長(5月)	5/5-19/5（逢五）	上午11:00-12:00	3節	寶田中心	會員$150 非會員$300	6-24歲青少年 照顧者 10人		
新興運動 - 旋風球高小組 (5月)	13/5-27/5（逢六）	上午10:00-11:00	3節	寶田中心	會員$40 非會員$80	小四至小六 8人	學習新興運動，打破傳統運動觀念，與一眾年輕人相聚享受輕鬆的時刻。以一個「輕鬆」形式關注「身心靈健康」！	胡耀峰（峰Sir）
新興運動 - 旋風球初中組 (5月)	13/5-27/5（逢六）	上午11:00-12:00	3節	寶田中心	會員$40 非會員$80	中一至中三 8人		
郊遊「屯」- 坳峽谷	30/4(日)	上午9:00-12:00	1節	坳峽谷	會員$10/位 非會員$50/位	親子或家庭 （5個家庭）	認識屯門區的「後花園」，輕鬆郊遊，與家人一起親親大自然。	廖晉奇（奇Sir）
放鬆拉筋伸展組(5月)A組	9/5-30/5（逢二）	上午9:00-10:30	4節	寶田中心	會員$40 非會員$80	家長 10人	藉著伸展運動給予參加者一個關心自己的空間，互相認識建立互助網路。	高倩霖（總Miss）
放鬆拉筋伸展組(5月)B組	9/5-30/5（逢二）	上午10:30-12:00	4節	寶田中心	會員$40 非會員$80	家長 10人		
親親媽咪，康乃馨花花製作	13/5(六)	下午2:30-3:30	1節	寶田中心	會員$20 非會員$40	6-15歲青少年及其家人 （5個家庭）	送鮮花容易凋謝？教你用不同材料DIY母親節花束，將心思化為手作送給媽媽，永久保存愛意。	尹嘉恆（Lala Miss）
「靜」化．手工線香工作坊(4月)	18/4、25/4（二）	上午9:30-10:30	2節	寶田中心	會員$60 非會員$240	6-24歲青少年 照顧者 8人	線香文化源遠流長，燃香不僅能淨化空間，更能自重心靈。工作坊會教授以天然草本材料製作手工線香，在製香過程中達至靜心，燃香時可細味自然松香氣，減輕精神壓力，頤養身心。	尹嘉恆（Lala Miss）
「靜」化．手工線香工作坊(5月)	2/5、9/5（逢二）	上午9:30-10:30	2節	寶田中心	會員$60 非會員$240	6-24歲青少年 照顧者 8人		
「靜」化．手工線香工作坊(6月)	6/6、13/6（逢二）	上午9:30-10:30	2節	寶田中心	會員$60 非會員$240	6-24歲青少年 照顧者 8人		
放鬆拉筋伸展組(6月)A組	6/6-27/6（逢二）	上午9:00-10:30	4節	寶田中心	會員$40 非會員$80	家長 10人	藉著伸展運動給予參加者一個關心自己的空間，互相認識建立互助網路。	高倩霖（總Miss）
放鬆拉筋伸展組(6月)B組	6/6-27/6（逢二）	上午10:30-12:00	4節	寶田中心	會員$40 非會員$80	家長 10人		
跳低起身劇球疏	6/6-27/6（逢二）	晚上7:30-8:30	4節	寶田中心	會員$200 非會員$300	小四至小六 8人	跳玉(劇球)，是一種來自日本的傳統民間遊戲，除了可以訓練協調、耐性和專注力，亦是一種高難度的運動。	廖晉奇（奇Sir）
親親嗲嗲，紙雕感謝卡製作	17/6(六)	下午2:30-3:30	1節	寶田中心	會員$20 非會員$40	6-15歲青少年及其家人 （5個家庭）	向對默默為屋企付出的爸爸送上這篇驚喜！	尹嘉恆（Lala Miss）
放鬆拉筋伸展組(7月)A組	4/7-25/7（逢二）	上午9:00-10:30	4節	寶田中心	會員$40 非會員$80	家長 10人	藉著伸展運動給予參加者一個關心自己的空間，互相認識建立互助網路。	高倩霖（總Miss）
放鬆拉筋伸展組(7月)B組	4/7-25/7（逢二）	上午10:30-12:00	4節	寶田中心	會員$40 非會員$80	家長 10人		
金盞花滋潤用品工作坊	7/6-21/6（逢三）	上午9:30-11:00	3節	寶田中心	會員$70 非會員$100	家長 10人	將分別製作金盞花膏、金盞花乳霜、金盞花沖涼線，自己手工自己做。	高倩霖（總Miss）

成長發展

活動名稱	日期	時間	節數	地點	費用	對象／名額	內容	負責職員
IPSC實用射擊4-5月A班	1/4-27/5（逢六） 8/4、6/5暫停	上午11:00-12:00	7 節	寶田中心	會員$560 非會員$840	兒童 (小三至小六) 10人	實用射擊在不同的佈景來線提實戰，以迅速動作準確地射擊作線提訓練。參加者學習IPSC常見技巧，比賽類型及條例、比賽用範的保養和益修知識。 備註：(1) 費用已包括用所有收費，參加者無需自行購買。 (2) 自備足夠食水。 (3) 請勞害超勞的運動衣服。	廖晉奇（奇Sir）
IPSC實用射擊4-5月B班	1/4-27/5（逢六） 8/4、6/5暫停	上午12:00-下午1:00	7 節	寶田中心	會員$560 非會員$840	青年 10人		
IPSC實用射擊6-7月A班	3/6-29/7（逢六） 1/7暫停	上午11:00-12:00	8節	寶田中心	會員$640 非會員$960	兒童 (小三至小六) 10人	實用射擊在不同的佈景來線提實戰，以迅速動作準確地射擊作線提訓練。參加者學習IPSC常見技巧，比賽類型及條例、比賽用範的保養和益修知識。 備註：(1) 費用已包括用所有收費，參加者無需自行購買。 (2) 自備足夠食水。 (3) 請勞害超勞的運動衣服。	廖晉奇（奇Sir）
IPSC實用射擊6-7月B班	3/6-29/7（逢六） 1/7暫停	上午12:00-下午1:00	8節	寶田中心	會員$640 非會員$960	青年 10人		

兒童及青少年

活動名稱	日期	時間	節數	地點	費用	對象／名額	內容	負責職員
模型研究所（4月）	4/4-25/4（逢二）	下午5:00-6:30	4節	寶田中心	會員$250 非會員$500	小四至中三 6人	學習基礎模型知識及上色技巧，拼組獨一無二的作品。提升專注力與訓練創意思維，培養興趣之餘，學習及發展課堂以外的技能。	胡耀峰（峰Sir）
模型研究所（5月）	9/5-30/5（逢二）	下午5:00-6:30	4節	寶田中心	會員$250 非會員$500	小四至中三 6人		
桌上遊戲小組（初階4月班）	15/4-29/4（逢六）	下午1:30-3:00	3節	寶田中心	會員$30 非會員$60	小四至中一 6人	認識及試玩不同類型的桌上遊戲，尋找自己的潛能與興趣。	胡耀峰（峰Sir）
桌上遊戲小組（初階5月班）	13/5-27/5（逢六）	下午1:30-3:00	3節	寶田中心	會員$30 非會員$60	小四至中一 6人		
桌上遊戲小組（高階4-5月班）	15/4-13/5（逢六） 6/5暫停	下午3:00-5:00	4節	寶田中心	會員$60 非會員$120	小四至中三 15人	桌上遊戲有助訓練小朋友邏輯數理能力，溝通技巧及團體合作精神等。	胡耀峰（峰Sir）
桌上遊戲小組（高階6-7月班）	3/6-15/7（逢六） 1/7暫停	下午3:00-5:00	6節	寶田中心	會員$90 非會員$180	小四至中三 15人		