



基督教香港信義會
北區青少年綜合服務中心

2022年10-12月 中心通訊

開始報名日期：17/9/2022（星期六）早上10:15



愛地球：和諧粉彩X繪本小組導師示範畫作

目錄

機構介紹及中心簡介	P.3
-----------------	-----

會員制度及福利	P.4
---------------	-----

Storellet會員	P.5
-------------------	-----

兒童及家庭

熱帶氣旋及暴雨警告之安排	P.6
--------------------	-----

親子園地——假想／想像遊戲 (IMAGINATIVE PLAY)	P.7-8
--	-------

課餘託管服務	P.9
--------------	-----

樂學功課輔導班	P.10
---------------	------

玩具閣及繪本閣介紹	P.11-12
-----------------	---------

家家SOUL分享系列	P.13-14
------------------	---------

靈性關顧雙週活動	P.15-16
----------------	---------

兒童活動	P.17
------------	------

家長活動	P.17-18
------------	---------

親子活動	P.19
------------	------

興趣班	P.20-28
-----------	---------

興趣班小知識	P.29
--------------	------

青少年及社區

重點推介活動	P.30
--------------	------

Soul Touching系列活動	P.31
-------------------------	------

「Soul療癒」藝想計劃	P.32
--------------------	------

North Bird Space北鳥空間	P.33
----------------------------	------

青年潮玩系列	P.34
--------------	------

社區參與活動	P.35-36
--------------	---------

義工發展活動	P.36
--------------	------

長期興趣活動推介	P.37
----------------	------

長腿叔叔信箱	P.38-39
--------------	---------

機構介紹及中心簡介

機構介紹

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。

中心簡介

本中心乃基督教香港信義會青少年服務轄下之服務單位，於1983年成立，並於1998年12月正式轉型為青少年綜合服務中心。本中心結合中心為本服務、外展工作及駐校服務手法，以靈活彈性調配人手的綜合方法，為本區兒童、青少年及家長提供更全面及多元化的優質服務。

主要服務對象

本港居民居住或就讀於上水區6-24歲的兒童、青少年及其家庭成員。

宗旨

以耶穌基督宣揚福音和服務人群的精神，為青少年提供全面及多元化之服務，讓青少年建立自己，發揮潛能，服務社區。

目標

基於以上信念，讓青少年在合適環境下成長，抒發心聲，不愛標籤、獨立思考、明辨是非、能面對逆境、有聆聽福音的機會。

針對範圍

家庭功能、
學校支援、
青少年成長。

服務

學校輔導工作、發展訓練、社區教育、青少年系統支援、建立社區網絡、生命教育、義工服務。

服務內容

- **專業輔導服務**
 - *個人及小組輔導
 - *就業輔導
 - *駐校輔導服務（中、小學）
- **兒童及青少年成長活動**
 - *歷奇體驗及探索
 - *團隊合作及解難訓練
 - *領袖才能訓練
 - *多元智能培訓
 - *預防及發展性計劃及活動
- **社區為本服務**
 - *義務工作訓練
 - *社區資源諮詢
 - *興趣及技能訓練
- **家庭為本服務**
 - *家庭生活及親職教育
 - *家庭活動
- **資訊及教育**
 - *多媒體電腦學習

我們的使命、願景、價值

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

中心人事變動資訊

1. 半職高級活動助理游裕鵬於6月入職；社工鄒小紅於7月入職。主要負責青少年服務。
2. 社工許康莉已離職，及社工朱嘉敏將於9月底離任。
3. 中心主任許佩瑜已獲委任服務總監（青少年服務）。

會員制度及福利

會員制度

1. 個人會員：6-24歲之兒童及青少年（必須為香港居民）
2. 家庭會員：
 - I. 申請人須為年滿18歲或以上之家長或監護人
 - II. 家庭成員中最少一位是在申辦會籍時年齡介乎6-24歲的香港居民
 - III. 家庭成員須為兩代或同住的隔代，直系親屬而其中最少有一位是年齡介乎6-24歲
 - IV. 人數不限
3. 費用：
 1. 個人會員：每年港幣15元
 2. 家庭會員：每年港幣30元

福利

- 一咭通行，可參與本會屬下其他青少年綜合服務中心的活動
- 可參與中心各類服務、活動及享用設施
- 可按時收到中心通訊及最新消息
- 可以會員價報名參加指定活動

申請會籍手續

- 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）
- 繳交費用
- 帶同以上資料交回本中心辦理

終止及退出會籍

- 有效會籍為期一年，到期不續証者，均作自行退出論。
- 會員如欲退出會籍，請以書面提出或填寫退出會籍申請表，連同會員証交回本中心處理。但所繳付之費用恕不退還。
- 若服務使用者對職員或其他人構成滋擾、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。

補領會籍方法

- 會員如遺失會員証，請填妥會員申請表及繳交港幣5元手續費，補領會員証；唯有效期則會按遺失會証之有效期作計算。

成為Storellet會員即享以下獎賞

1. 迎新福袋（只限6-24歲合資格中心會員）
 2. 積分優惠（\$10=1分100分可獲\$10活動報名優惠券）
 3. 義工／活動獎勵（印花凡完成10個義工時數／免費活動，可享\$10活動報名優惠券）
 4. 專享店舖優惠（C9文具鋪、上水視力中心、何俊記燒腊飯店、高尚數碼影室、公文式上水彩園教育中心）
- * 優惠以APP內店舖頁面為準，如有任何調整，恕不作另行通知。



條款及細則

1. 會員積分

- 1.1 會員每惠顧HK\$10均可獲取1分（不連小數點計算，例如：消費HK\$10.5=1分）。
- 1.2 會員須於完成交易後7日內（惠顧當日計算在內）掃描收據上的QR CODE方可儲存積分，否則作廢：
- 1.3 會員每日可獲取無限次積分。
- 1.4 每次交易只可賺取一次積分，每張收據只可掃描1次。
- 1.5 會員只須進入應用程式，即可隨時查閱所獲得之積分。
- 1.6 積分有效期為至會員登記12個月後下1個季度完結日，季度完結日為4月30日（例如：第1次登記期為2022年2月8日，所有積分會於2023年4月30日到期）
- 1.7 任何過期積分均失效，亦不獲賠償。
- 1.8 如果中心懷疑積分是透過欺詐或不誠實的手段獲得，中心保留權利從其帳戶中扣除積分。

2. 積分兌換優惠券

- 2.1 會員可於積分有效期內憑有關積分兌換優惠券。
- 2.2 優惠券使用：會員落單時必須向職員出示相關手機版面及會員號碼以換領優惠。
- 2.3 優惠有效日期受有關條款及細則約束。
- 2.4 優惠確定使用後不可更改，相關之積分亦將隨交易被扣除。
- 2.5 任何過期優惠券均失效，亦不獲賠償。

3. 我們收集的個人資料及用途

- 3.1 當你登記成為中心會員（只限Storellet），我們會向你收集以下的資料，而該資料可能包括個人資料（私隱）條例所定義的個人資料（稱「資料」）：你的姓名、電話號

碼及電郵地址；你的出生日期及性別。

- 3.2 你所提供的資料將被用作如下目的：為保安理由，我們會使用你的電郵地址，以確認你登入就是你本人；進行市場分析；理及跟進投訴、查詢或意見反饋；更新及改善我們的記錄；根據任何對我們有約束力的法例的要求，向任何香港政府、法律及監管機構作出披露；及為你提供新聞、通告及有關我們的產品、服務及促銷活動的其他資訊（只適用於你選擇接受我們最新資訊及優惠）。
- 3.3 我們擬使用你的資料作直接促銷，我們若未獲得你的同意（包括表示不反對），則不會使用你的資料作直接促銷之用。
- 3.4 如你想停止接收推廣訊息，請登入Storellet內中心資訊更新你的選擇。

4. 其他條款

- 4.1 每個會員戶口內積分結餘應以中心持有的紀錄為決定性證據。
- 4.2 如會員把優惠或服務退回中心作退款，有關積分會於其帳戶中扣除。
- 4.3 濫用任何中心會員計劃、積分獎賞或其任何優惠可導致終止會籍或撤銷優惠。
- 4.4 中心保留最終權利：隨時更改中心會員計劃的結構、優惠及其他特色（包括這些條款及細則），或者終止中心會員計劃。中心雖會合理地將重大更改事項通知會員，但會員有責任留意中心會員計劃優惠、條款及細則更新。會員一經參與中心會員計劃，將被視為接納任何更改。中心不會為此造成的失誤或損害負上責任。
- 4.5 如有任何有關積分優惠或其他爭議，中心保留最終決定權。

熱帶氣旋及暴雨警告之安排

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，並會勸喻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。

親子園地

假想／想像遊戲 (IMAGINATIVE PLAY)

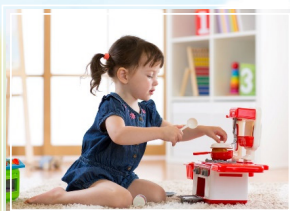
假想／想像遊戲(IMAGINATIVE PLAY)對幼兒成長非常重要，可以帶動愉快情緒、化解焦慮及激發創意。幼兒甚至會模仿不同說話、語氣，甚至各種句式、動詞及形容詞等。同時，他們會編織及演繹故事情節，過程中不自覺建立邏輯思維、因果關係及社交反應等認知學習。而大部份幼兒都會將自己或別人的生活經驗融入遊戲，藉遊戲角色演繹不同的處理手法，亦能進一步提升幼兒的解難能力，並有助宣洩其情緒。

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，順著子女的指示，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：

1. 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。



2. 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，既可以在完成目標作品後，才創建故事。



3. 小小布偶

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。

4. 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！）

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！

課餘託管服務 簡介

宗旨

課餘託管服務（課託服務）旨在為因工作或其他原因，而暫時未能在課後時間照顧子女的家長，提供照顧服務。

服務對象

就讀小學的香港居民

課餘託管服務收費減免計劃 （減免計劃）

減免計劃下，社署為有需要的低收入家庭提供豁免全費、減免半費或3分1費用減免，讓其使用課託服務。符合申請豁免或減免條件如下：

- (1) 以下計劃受惠人士——
 - (i) 學生資助事務的學生資助計劃（即學校書簿津貼計劃／學生車船津貼計劃／上網費津貼計劃）；
 - (ii) 在職家庭津貼辦事處的在職家庭津貼；及／或
 - (ii) 綜合社會保障援助（綜援）計劃
- (2) 家庭每月收入未超過家庭住戶每月入息中位數（家庭入息中位數）100%

服務內容

功課輔導、個人成長小組／活動、家長指導及會面。

服務時間

星期一至五 下午3時30分至7時正

申請時段

- 全年均可申請（視乎學額安排）

申請手續

- 符合申請資格的參加者，將接獲電話約見面試（家長與申請之子女均須出席）
- 面試後，若申請者人數超過名額，會由職員甄選，申請者將接獲電話通知。

查詢

如欲查詢申請詳情，請致電2673 2120與負責職員黃家耀先生聯絡。

「樂在學習」學童成長計劃2022-2023（區本）

時段：2022年10月至2023年6月

時間：下午4:30至下午6:00 地點：本中心

功課研習成長班

舉辦星期：星期一至五

對象：綜援／全書津小學生

費用：（\$350／每月）

部份課堂由教育局贊助

內容：功課輔導、每月家長會、親子活動及個別輔導服務。

2022-2023新學年的申請安排

- 全年均可申請（視乎學額安排）
- 符合申請資格的參加者，將接獲電話約見面試（家長與申請之子女均須出席）
- 面試後，若申請者人數超過名額，會由職員甄選，中選者將會接獲電話通知。
- 中選者務必在指定限期前繳交學費，及出示相關的經濟證明文件；逾期者，則視為放棄論，並會由後備補上。

如欲查詢申請詳情，請致電2673 2120與負責職員黃家耀先生聯絡。

樂學功課輔導班

協助基層家庭子女處理功課，紓緩家長處理子女學業的壓力。

內容：協助處理當天功課及溫習，另設每月舉辦學生會、家長會及成長活動。

地點：本中心（彩麗樓）／ZOOM

備註：請於20/9（六）或之先登記，後面試，成功申請者才繳費。

對象：基層家庭小學生（半／全額書簿津貼、綜援、在職家庭津貼）

職員：黃家耀先生



	日期	時間	堂數	名額	費用	
					會員	非會員
A (10月)	5/10、6/10、11/10、12/10、 13/10、18/10、19/10、20/10、 25/10、26/10、27/10/2022 (二、三、四)	3:30pm-5:00pm	11堂	6人	\$550	\$570
A (11月)	1/11、2/11、3/11、8/11、 9/11、10/11、15/11、16/11、 17/11、22/11、23/11、24/11、 29/11、30/11/2022 (二、三、四)		14堂		\$700	\$720
A (12月)	1/12、6/12、7/12、8/12、 13/12、14/12、15/12 /2022 (二、三、四)		7堂		\$350	\$370

	日期	時間	堂數	名額	費用	
					會員	非會員
B (10月)	5/10、6/10、11/10、12/10、 13/10、18/10、19/10、20/10、 25/10、26/10、27/10/2022 (二、三、四)	5:15pm-6:45pm	11堂	6人	\$550	\$570
B (11月)	1/11、2/11、3/11、8/11、9/11、 10/11、15/11、16/11、17/11、 22/11、23/11、24/11、29/11、 30/11/2022 (二、三、四)		14堂		\$700	\$720
B (12月)	1/12、6/12、7/12、8/12、 13/12、14/12、15/12/2022 (二、三、四)		7堂		\$350	\$370

繪本閣介紹



中心使用守則：

1. 親子可於中心開放時間到中心**即場**借閱繪本。
2. 使用繪本前及後請用消毒搓手液清潔雙手。
3. 於中心閱讀繪本時，必須全程戴上口罩。
4. 借閱繪本後請放回原位。
5. 愛惜繪本讓更多親子能享用閱讀繪本的樂趣。



借還繪本守則：

1. 凡中心有效會員並曾參與「繪本導師訓練」及／或「故事樂園」人士，可於中心開放時間到中心外借繪本。
2. 每位合資格人士可外借最多2本繪本。
3. 每次外借期限為14天。
4. 不設預約服務。
5. 逾期歸還繪本將收取行政費，每本繪本每日\$2，敬請留意。
6. 登記外借或歸還手續必需在詢問處辦理。



玩具閣介紹

玩具閣現已接受預約及即場借用！



借用守則：

1. 只接受親子形式使用場地。
2. 每次預約使用時限一小時，無人使用可繼續。
3. 只可預約本月及下月的時段。
4. 中心開放時段全天候開放。
5. 每月每星期同一時段只能預約兩次。
6. 可自行組織其他家庭一起使用，人數不得多於8人。
7. 使用後，務必收拾整理所有玩具。





基督教香港信義會
北區青少年綜合服務中心

繪本借閱申請表

申請資格：曾參與中心「繪本導師訓練」、「故事樂園」或服務簡介會。

請選擇類別：☐新証 ☐續証

申請手續：填妥表格，直接呈交回本中心。

費用：全免

1. 申請人資料（你所提供的資料，只作本中心處理會員資料之用）（申請續証之申請人，若沒有資料更改，只需填寫有*之項目）

*姓名：（中文）	（英文）	性別： ☐ 男 ☐ 女
出生日期（月／年）：_____年_____月		
*住宅電話／手提電話：（_____）／（_____）		
通訊地址：		

收集資個人資料聲明

你所提供的資料將用於處理是次的申請。機構負責處理有關工作的職員將獲悉你的個人資料。除此之外，我們亦可能向獲法律授權的人士、政府部門或機構提供你的個人資料。在未得到你同意前，機構不會出售、租借或傳送予其他機構。資料提供，純屬自願。然而，如你未能提供足夠資料，我們可能無法處理你的申請。根據個人資料（私隱）條例，你有權要求查閱及更正申請表上所填寫的個人資料。如欲行使這項權利，請於機構網頁www.elchk.org.hk下載相關表格，並電郵至ndit@elchk.org.hk或郵寄至本中心單位主任收。

訂明資訊

我們擬使用你的姓名、電話號碼、電郵、傳真及地址以發放活動推廣、服務介紹、義工招募及募捐邀請。但我們在未得到你的同意之前不能如此使用你的個人資料。

請在本文最後部份表示你的同意如此使用你的個人資料。如你同意，請在以下空格上加「✓」然後簽署。

☐ 本人同意使用我的個人資料作於上述用途。

申請人簽署：	日期：
--------	-----

【此部份只供本中心職員填寫】

☐新証 ☐續証

☐已將資料輸入

經手人職員簽署：	日期：
----------	-----

家家SOUL分享系列

北區民政事務處贊助

舉辦一系列流行減壓活動，為家庭注入正能量，推廣關顧身心健康需要的訊息，營造快樂親子相處時光。

親子瑜伽體驗活動

FP204/22

親子體驗瑜伽動作之餘，學習覺察自己的身體情況，學習放鬆放空。藉著親子合作，彼此感受互相協調及支持，鼓勵正面溝通，從而增潤親子關係。

日期：7/10、14/10、21/10、28/10、
4/11/2022（五）

時間：4:00pm-5:00pm

堂數：5堂

地點：本中心（彩玉樓）

對象：中小學生及其家人

名額：5對親子（共10人）

費用：免費

職員：黃家耀先生

備註：必須親子一同參與；參加者只可揀選「家家SOUL分享系列」其中一項活動參加，不可重覆報名。

親子頌鉢按摩體驗活動

FP205/22

頌鉢是西藏喇嘛在祭祀上演奏的器具，後來發展成一種運用聲音治療手法，協助釋放壓力，淨化身心靈。親子體驗頌鉢聲音治療之餘，配合親子按摩，體驗互相服侍，舒緩肌肉疲勞外，同時感受親子接觸及聯繫，提升親密親子關係。

日期：22/10、29/10、5/11、12/11/2022
（六）

時間：7:30pm-8:30pm

堂數：4堂

地點：本中心（彩玉樓）

對象：中小學生及其家人

名額：5對親子（共10人）

費用：免費

職員：黃家耀先生

備註：必須親子一同參與；參加者只可揀選「家家SOUL分享系列」其中一項活動參加，不可重覆報名。

兒童禪繞畫傘工作坊 FP206/22

禪繞畫Zentangle是近年十分流行的療癒藝術，參加者透過繪畫禪繞圖案，將注意力放在每筆簡單而重覆的動作上，隨心而發地繪畫，以達至放鬆紓壓的效果。除了學習繪畫禪繞技巧外，他們會運用自己的禪繞畫為自己製作一把獨一無二、屬於自己的「禪繞畫雨傘」，讓這體驗融入日常生活中，當每次使用「禪繞畫雨傘」時便提醒自己可以隨時放鬆放空。

日期：14/10、21/10、28/10/2022（五）

時間：7:00pm-8:15pm

堂數：3堂

地點：本中心（彩玉樓）

對象：小三至小六學生

名額：9人

費用：免費

職員：黃家耀先生

備註：參加者只可揀選「家家SOUL分享系列」其中一項活動參加，不可重覆報名。

家家SOUL分享系列

北區民政事務處贊助

舉辦一系列流行減壓活動，為家庭注入正能量，推廣關顧身心健康需要的訊息，營造快樂親子相處時光。

香氛片、香氛磚製作工作坊

FP207/22

香氛片、香氛磚配合不同香薰精油，可發揮不同作用，例如：防蚊、驅蟲、助眠等。透過製作香氛片或香氛磚，參加者除了學習製作技巧外，更可以為自己及家人製作一份獨具心思的小禮物，向他們表達關愛，為家人關係增添喜悅。

日期：19/10及2/11/2022（三）

時間：10:30am-12:30pm

堂數：2堂

地點：本中心（彩玉樓）

對象：學生家長

名額：9人

費用：免費

職員：黃家耀先生

備註：參加者只可揀選「家家SOUL分享系列」其中一項活動參加，不可重覆報名。

快樂家庭中秋夜

FP200/22

為區內居民舉辦中秋慶祝晚會活動，推廣快樂家庭訊息。內容包括：親子花燈製作、猜燈謎、親子遊戲、拍攝溫馨家庭照片，為區內家庭注入正能量，營造歡樂家人相處時光。

日期：3/9/2022（六）

時間：8:00pm-9:30pm

堂數：1堂

地點：本中心（彩麗樓）

對象：小學生及其家人

名額：5個家庭（共15人）

費用：免費

職員：黃家耀先生

備註：參加者只可揀選「家家SOUL分享系列」其中一項活動參加，不可重覆報名。



家家歡樂聖誕晚會

在普天同慶的節日，為區內居民舉辦聖誕晚會，推廣家中有愛的訊息。內容包括：聖誕手工製作（包括：聖誕掛飾及聖誕咭）、親子遊戲、拍攝溫馨家庭照，為區內家庭注入正能量，營造歡樂家人相處時光。

日期：16/12/2022（五）

時間：7:30pm-9:00pm

堂數：1堂

地點：本中心（彩麗樓）

對象：小學生及其家人

名額：5個家庭（共15人）

費用：免費

職員：黃家耀先生

備註：參加者只可揀選「家家SOUL分享系列」其中一項活動參加，不可重覆報名。



靈性關顧雙週活動

愛自己・藝術體驗+愛・做父母生命工作坊

P219/22

1. 透過說故事，幫助家長為人生經驗創造意義，從中找到面對困境的動力和資源
2. 與家長共同整理人生經驗，認識及理解自己，建立正向的親職身份認同
3. 透過回顧親身經歷，幫助家長重新詮釋與子女的關係，從中發現自身優勢和機遇，為親職實踐注入動力和方向
4. 用故事維繫社群，促進家長間互相支持，成為彼此的同行者

內容：透過不同藝術／性格、行為分析介入等，引導家長認識自己、關注自身需要，體會創造自身快樂意義的重要性。以小組遊戲、短講及故事分享等，為家長建立支援網絡，提升正向的親職身份認同及為親職實踐注入動力和方向。

日期：9/11、23/11、7/12、14/12/2022（三）

時間：10:30pm-12:30pm

堂數：4堂

地點：本中心（彩麗樓）

對象：小學生家長

名額：8人

費用：免費

職員：黃家耀先生

備註：家庭活動（參加者及其家人可一同參加）

於27/11或11/12/2022（日）舉行，詳情稍後公佈。

愛家庭：和諧粉彩x繪本小組

P213/22

1. 提升兒童的社交技巧
2. 以和諧粉彩和繪本的手法，豐富兒童對家庭關係的了解及愛的表達

內容：一起讀讀與家庭相關的繪本，一起創作色彩柔和的畫作，表達對家人的關愛。

日期：7/10、14/10、21/10、28/10/2022（五）

時間：4:15pm-5:45pm

堂數：4堂

地點：本中心（彩麗樓）

對象：6-12歲

名額：8人

費用：免費

職員：郭國富先生、朱朗宜姑娘、梁月韻姑娘

靈性關顧雙週活動

愛連線——社關服侍計劃：普天同慶聖誕嘉年華

DWPI 50/22

1. 認識社區資源，例如：區內非牟利組織、志願團體及教會等。

2. 親子同享歡樂時光。

內容：攤位遊戲、故事分享、問答遊戲及抽獎活動。

另設拍歡樂家庭照及服務介紹。讓親子投入嘉年華活動之餘，同時享受一個愉快的週末。

日期：10/12/2022（六）

時間：2:30pm-4:30pm

堂數：1堂

地點：本中心（彩麗樓）

對象：中小學生及其家人

名額：22對親子（44人）

費用：免費

職員：黃家耀先生



愛連線——社關服侍計劃 鬆一鬆家長小組

DWPI 50/22

1. 認識社區資源，例如：區內非牟利組織、志願團體及教會等。

2. 擴闊社交網絡，認識到新朋友。

3. 學習彼此關顧及分享分憂。

內容：（一）美食工作坊（2堂）

- 一同學製作甜品或小食。

（二）製作圖案透明傘工作坊（2堂）

- 透繪畫不同圖案畫，體驗放空放鬆之餘，並運作大家的作品製作雨傘留為紀念。

（三）Soul分享（2堂）

- 透過桌遊、體驗遊戲及分享面對順境逆境的方法，從而提升抗逆力。

備註：出席率達80%或以上均可獲精美紀念乙份。

日期：11/10、25/10、8/11、22/11、6/12、13/12/2022（二）

時間：10:30am-12:30pm

堂數：6堂

地點：本中心（彩麗樓）

對象：中小學生家長

名額：8人

費用：免費

職員：黃家耀先生

兒童活動

躲避盤訓練

P208/22

躲避盤為新興的隊際運動，結合個人能力及隊員合作的元素。

內容：• 正反手進攻
• 比賽規則
• 團隊合作訓練
• 體能訓練

日期：14/10、21/10、28/10、4/11、
11/11、18/11、25/11、2/12、
9/12、16/12/2022（五）

時間：7:00pm-9:00pm

堂數：10堂

地點：本中心（彩麗樓）集合

對象：小四或以上

名額：20人

費用：免費（會員）\$20（非會員）

職員：郭國富先生

故事樂園

P209/22

學成不同的成長元素

內容：故事樂園又來啦！今次會邀請故事導師以實體形式同小朋友講故事，每堂2個故事，鍾意聽故事的你，快快報名啦！（成長元素包括：品格、家庭、社交等）

日期：22/10、5/11、19/11、3/12/2022
（六）

時間：4:00pm-4:45pm

堂數：4堂

地點：本中心（彩麗樓）

對象：小一或以上

名額：8人

費用：免費

職員：郭國富先生

自肥企画——長椅DIY

FP214/22

學習基本生活技能

內容：自肥企画已經開到第三期了，今次我地決定加入環保元素，廢物利用，將中心早前裝修餘下的木條製成長椅及或調味架。學習使用的工具主要為電批及鋸。

日期：29/10、5/11、12/11/2022（六）

時間：2:00pm-4:00pm

堂數：3堂

地點：本中心（彩玉樓）

對象：家長（必須為本中心會員）

名額：8人

費用：免費

職員：郭國富先生

備註：邦民日本財務贊助

水仙花球切割班

FP215/22

學習基本生活技能

內容：想水仙花係年三十至年初三盛開，究竟要點樣做？？教授參加者切割蟹爪水仙及企頭水仙方法。包：水仙花球3個、刀1把及細水仙盤1個

日期：31/12/2022（六）

時間：3:30pm-5:30pm

堂數：1堂

地點：本中心（彩麗樓）

對象：家長（基層家庭會員）

名額：8人

費用：免費

職員：郭國富先生

備註：邦民日本財務贊助

啾啾——照顧者手作空間**GP216/22**

1. 舒緩家長的照顧家庭之壓力
 2. 增強家長自我關顧的意識
 3. 提供平台讓街坊分享技能和手藝，互相欣賞
- 內容：手作的過程專注，是完全屬於自己的時間，給自己一個放鬆休息的空間，期待親手完成的作品！

日期：5/10、19/10、2/11、16/11/2022

(星期三)

時間：10:00am-11:30am

堂數：4堂

地點：本中心（彩玉樓）

對象：家庭照顧者（中心會員）

名額：10人

費用：\$30（會員） \$50（非會員）

職員：鄒小紅姑娘

備註：1. 此活動由香港哥爾夫球慈善基金有限公司贊助

2. 「啾啾」系列：每季每名會員限報一個活動。

啾啾——照顧者伸展班**GP217/22**

1. 舒緩家長的照顧家庭之壓力
2. 增強家長自我關顧的意識

內容：勤勞照顧家庭的您辛苦了，齊齊伸展，舒緩疲勞筋腱，愛自己由愛護身體做起。

日期：12/10、26/10、9/11、23/11、14/12/2022（星期三）

時間：10:00am-11:30am

堂數：5堂

地點：本中心（彩麗樓）

對象：家庭照顧者（中心會員）

名額：10人

費用：\$50（會員） \$70（非會員）

職員：鄒小紅姑娘

備註：1. 此活動由香港哥爾夫球慈善基金有限公司贊助

2. 「啾啾」系列：每季每名會員限報一個活動。

啾啾——共享空間**GP218/22**

1. 舒緩家長的照顧家庭之壓力
2. 增強家長自我關顧的意識

內容：中心廚房繼續開放！相約三五知己，一齊來借用廚房，邊煮邊傾計！

日期：11月份（逢星期三）

時間：2:30pm-5:30pm

堂數：／

地點：本中心（彩麗樓）廚房

對象：兒童照顧者（中心會員）

名額：4人（每節人數上限）

費用：免費

職員：鄒小紅姑娘

備註：每節預約的小組可獲\$100津貼購買食材

6A正向親子管教 家長小組**P220/22**

1. 認識正向親子相處的原則（6A原則）及技巧
2. 認識與青少年相處的宜與忌

內容：應如何與子女溝通相處？如何相處能保持良子親子關係之餘，又能發揮保護他們的作用？透過認識6A正向親子相處原則，讓家長更有信心與子女相處及教導他們，為家庭注入正能量。

日期：11/11、18/11、2/12、9/12/2022（五）

時間：7:15pm-9:00pm

堂數：4堂

地點：本中心（彩麗樓）

對象：小學生家長

名額：8人

費用：免費

職員：黃家耀先生

親子活動

親子農耕體驗

P221/22

1. 親親大自然

2. 減壓

內容：種瓜得瓜，種豆得豆！

你有冇諗過自己食物可以自己種？秋季係最適合種植的季節，想試下食自己親手栽種的蔬果，就快D報名啦！

日期：15/10、22/10、29/10、5/11、12/11、19/11、26/11、3/12、10/12/2022（六）

時間：10:00am-1:00pm

堂數：9堂

地點：本中心（彩麗樓）集合

農地（蕉徑）暫定

對象：小一或以上及家長

名額：6對親子

費用：免費

職員：郭國富先生



冬季生日會

P222/22

分享成長的喜悅，享受親子快樂時光

內容：無論已經生日或即將生日，都可以一起在家人陪同下製作簡易精美小蛋糕，共享愉快的遊戲時間！

日期：9/12/2022（五）

時間：5:00pm-6:30pm

堂數：1堂

地點：本中心（彩麗樓）

對象：小學生及其家人

名額：8人（4對親子）

費用：每位\$20（會員） \$40（非會員）

職員：朱朗宜姑娘

備註：10-12月生日的小學生均可報名；請自備食物盒。

聖誕點心工作坊

P223/22

建立正面溝通，享受親子快樂時光

內容：講到聖誕，自然就會諗起各種美味派對食品。不如一齊製作木糠布甸及聖誕曲奇，感受節日快樂啦！

日期：16/12/2022（五）

時間：4:45pm-5:45pm

堂數：1堂

地點：本中心（彩麗樓）

對象：小學生及其家人

名額：8人（4對親子）

費用：每位\$20（會員）、\$40（非會員）

職員：朱朗宜姑娘

備註：請自備食物盒。



興趣班

報名須知：

1. 報名前請自行核對課程之日期、時間，以免相撞；所有興趣班之報名，一經繳費作實，本中心將不接受改班、轉班或退出之申請。
2. 請保留收據，直至興趣班完結。首次出席興趣班請帶備收據，以作核實。
3. 請各學員留意已報名之興趣班的開課日期，以免錯過上課的機會，而本中心亦不會安排個別通知。

*如有任何查詢，歡迎親臨本中心或致電2673 2120與興趣班負責職員聯絡

親子體驗課程

職員：朱朗宜姑娘

親子瑜伽伸展樂 P224/22

內容：透過減壓輕鬆的伸展運動，在練習過程中互相幫助，建立正面的溝通與互動，培養彼此的信賴與親密度，同時建立良好的運動習慣，學習在繁忙的生活中鬆弛神經。

地點：本中心（彩麗樓）

備註：學員請穿著輕便運動服上課，課程已包括瑜珈墊及瑜珈磚。

每位家長最多可帶同兩位子女參加，參加者需年滿六歲。

日期	時間	堂數	對象	名額	費用	
					會員	非會員
21/12/2022	10:30am-11:30am	1堂	小學生及其家長	5對親子 (10人)	每位\$70	每位\$90

幼兒恆常課程

職員：朱朗宜姑娘

芭蕾舞(Pre-School)

內容：本課程與Glitter Dance Studio合辦。透過芭蕾舞的舞步和音樂訓練孩子的節奏感和身體協調，讓他們在輕鬆愉快的氣氛中培養對芭蕾舞的興趣。導師會因應學員之進度推薦他們應考英國皇家芭蕾舞之考試，考取國際認可之證書。

地點：本中心（彩麗樓）／ZOOM

備註：學費不包括服裝費及考試費，服裝可經由導師代購。導師會於首堂為學員評估，並按其能力及進度重新編班。

對象：K2或以上學生

活動名稱	日期	時間	堂數	名額	費用
C086/22 芭蕾舞(Pre-School) 10-11月	6/10、13/10、20/10、 27/10、3/11、10/11、 17/11、24/11/2022（四）	3:40pm - 4:40pm	8堂	10人	\$680
C087/22 芭蕾舞(Pre-School) 12-1月	1/12、8/12、15/12、 29/12/2022、5/1、12/1、 19/1/2023（四） 暫停：22/12		7堂	10人	\$595

幼兒跆拳道

內容：跆拳道訓練不但可以強身健體，臨危自衛，更可以鍛鍊個人意志力、忍耐力、紀律、自信心及合群精神。本課程由國際跆拳道香港總會任教，學員可通過考試，獲推薦升級。

對象：K2至小一學生

地點：本中心（彩麗樓）

備註：學費不包括服裝費及考試費，服裝可經由導師代購。

活動名稱	日期	時間	堂數	名額	費用
C088/22 幼兒跆拳道A 10-12月	8/10、15/10、22/10、29/10、 5/11、12/11、19/11、26/11、3/12、 10/12、17/12/2022（六） 暫停：24/12、31/12	2:00pm-3:00pm	11堂	14人	\$770
C089/22 幼兒跆拳道B 10-12月	8/10、15/10、22/10、29/10、 5/11、12/11、19/11、26/11、3/12、 10/12、17/12/2022（六） 暫停：24/12、31/12	5:00pm-6:00pm		14人	\$770
C090/22 幼兒跆拳道C 10-12月	7/10、14/10、21/10、28/10、4/11、 11/11、18/11、25/11、2/12、9/12、 16/12、23/12、30/12/2022（五）	7:00pm-8:00pm	13堂	14人	\$910

幼兒繪畫班

內容：教授兒童各種繪畫技巧及運用各種顏料，並學習色彩協調，透過繪畫啟發兒童好奇心，發揮其美術潛能。

地點：本中心（彩麗樓）

備註：課程由經驗豐富之導師任教，費用已包括材料費。

對象：K2至K3學生

活動名稱	日期	時間	堂數	名額	費用
C091/22 幼兒繪畫班A 10-12月	5/10、12/10、19/10、26/10、2/11、 9/11、16/11、23/11、30/11、7/12、 14/12、21/12、28/12/2022（三）	3:40pm-4:40pm	13堂	8人	\$845
C092/22 幼兒繪畫班B 10-12月	5/10、12/10、19/10、26/10、2/11、 9/11、16/11、23/11、30/11、7/12、 14/12、21/12、28/12/2022（三）	4:50pm-5:50pm		8人	\$845

趣味黏土捏一番

內容：課程以黏土作媒介教授學童製作不同主題的作品，如卡通人物、食物、動物等作品。在學習黏土的過程可加強訓練小朋友觀察力和鍛鍊手部小肌肉，並創作出一件獨一無二的作品。

地點：本中心（彩麗樓）

備註：課程由經驗豐富之導師任教。費用已包括材料費。

日期	時間	對象	名額	費用
逢星期四，若參與人數足夠， 實際上課日期會再作通知	3:40pm-4:40pm	K2至小一學生	8人	每堂\$70

Fun Trinity 英語會話 C094/22

內容：Trinity GESE（聖三一國際口語考試）由英國聖三一學院舉辦，是具聲望及國際認可的會話及聆聽考試，每年有來自60多個國家的700,000多人參加Trinity評估。課程以遊戲，故事及歌曲等形式，進行會話練習及聆聽測驗，讓學生能流暢及準確地運用英語！

地點：本中心（彩麗樓）

備註：課程由經驗豐富之導師任教。費用已包括習作費，請自備文具。

日期	時間	堂數	對象	名額	費用
11/10、18/10、25/10、1/11、8/11、 15/11、22/11、29/11、6/12、 13/12、20/12/2022（二） 暫停：27/12	4:50pm-5:50pm	11堂	K2至K3學生	8人	\$1375

劍橋英語課程——Starters (幼兒篇)

內容：由劍橋大學英文考試院(Cambridge ESOL)設計的國際認證測驗，全球每年超過55個國家共計310000人次參加本次測驗。課程分為Starter、Mover、Flyer三個級別，每完成一個級別可考取由劍橋大學發出的官方證書。課程專為提升學童聽、說、讀、寫的全方位能力而設，是個持之以恆的課程！

地點：本中心（彩麗樓）

備註：課程由經驗豐富之導師任教。費用已包括習作費，請自備文具及木顏色筆。

活動名稱	日期	時間	堂數	對象	名額	費用
C095/22 劍橋英語課程 Starters (幼兒篇) A 10-12月	8/10、15/10、22/10、 29/10、5/11、12/11、 19/11、26/11、3/12、 10/12、17/12/2022 (六) 暫停：24/12、31/12	11:00am- 11:50am	11堂	K2至K3 學生	8人	\$1045
C096/22 劍橋英語課程 Starters (幼兒篇) B 10-12月	8/10、15/10、22/10、 29/10、5/11、12/11、 19/11、26/11、3/12、 10/12、17/12/2022 (六) 暫停：24/12、31/12	12:00nn- 12:50pm			8人	\$1045
C097/22 劍橋英語課程 Starters (兒童篇) 10-12月	8/10、15/10、22/10、 29/10、5/11、12/11、 19/11、26/11、3/12、 10/12、17/12/2022 (六) 暫停：24/12、31/12	10:00am- 10:50am		K3至 小一 學生	8人	\$1045

Q&A時間

Phonics英語拼音、Trinity英語會話及劍橋英語有何分別？我該如何挑選？

Phonics英語拼音主要學習音節拼讀方式，幫助學童易於讀出生字及串字，有效改善學童英語說話及默寫技巧。

Trinity英語會話重點放在說話及聆聽兩方面，以遊戲、圖片、故事及歌曲等形式，進行會話練習及聆聽測驗。

而劍橋英語更著重全方位發展，透過類似英語課的形式，提升學童聽說讀寫的綜合能力。

三個課程各有不同，家長應視乎小朋友的需要，報讀合適的課程！

這些英語班組大概要學多久呀？

學習並不能一步登天。以拼音班為例，除了44個音標發音，學童還需要掌握拼讀技巧，整個課程需要接近1.5年的時間。而聖三一國際口語考試及劍橋英語考試更劃分不同等級，是長期的課程，需要學童持之以恆地學習。

Phonics英語拼音班

內容：課程著重於教授兒童以26個英文字母所組成的44個音節，透過準確的發音及讀音，提升英語水平，讓他們從小打好英文基礎。

地點：本中心（彩麗樓）

備註：課程由經驗豐富之導師任教。費用已包括習作費，請自備文具及木顏色筆。

活動名稱	日期	時間	堂數	對象	名額	費用
C098/22 Phonics英語 拼音初階班 10-12月	8/10、15/10、22/10、 29/10、5/11、12/11、 19/11、26/11、3/12、 10/12、17/12/2022（六） 暫停：24/12、31/12	2:15pm-3:15pm	11堂	K2至小一 學生	8人	\$1045
C099/22 Phonics英語 拼音中階班II 10-12月	8/10、15/10、22/10、 29/10、5/11、12/11、 19/11、26/11、3/12、 10/12、17/12/2022（六） 暫停：24/12、31/12	3:30pm-4:30pm				\$1045
C100/22 Phonics英語 拼音中階班I 10-12月	8/10、15/10、22/10、 29/10、5/11、12/11、 19/11、26/11、3/12、 10/12、17/12/2022（六） 暫停：24/12、31/12	4:45pm-5:45pm				\$1045

活動名稱	日期	時間	堂數	對象	名額	費用
C101/22 Fun Phonics 英語拼音 （幼兒） 10-12月	11/10、18/10、25/10、 1/11、8/11、15/11、22/11、 29/11、6/12、13/12、 20/12/2022（二） 暫停：27/12	3:40pm-4:40pm	11堂	K2至K3 學生	8人	\$1045

兒童恆常課程

職員：朱朗宜姑娘

芭蕾舞

內容：本課程與Glitter Dance Studio合辦。透過芭蕾舞的舞步和音樂訓練孩子的節奏感和身體協調，讓他們在輕鬆愉快的氣氛中培養對芭蕾舞的興趣。導師會因應學員之進度推薦他們應考英國皇家芭蕾舞之考試，考取國際認可之證書。

地點：本中心（彩麗樓）／ZOOM

備註：學費不包括服裝費及考試費，服裝可經由導師代購。導師會於首堂為學員評估，並按其能力及進度重新編班。

活動名稱	日期	時間	堂數	對象	名額	費用	
						會員	非會員
C102/22 芭蕾舞 (Pre-primary) 10-11月	8/10、15/10、22/10、 29/10、5/11、12/11、 19/11、26/11/2022（六）	10:00am - 10:50am	8堂	6歲或以上或 已考獲芭蕾舞 Pre-School Level 2	10人	\$720	\$740
C103/22 芭蕾舞 (Pre-primary) 12-1月	3/12、10/12、17/12、 24/12、31/12/2022、 7/1、14/1/2023（六）		7堂		10人	\$630	\$650
C104/22 芭蕾舞(Primary) 10-11月	8/10、15/10、22/10、 29/10、5/11、12/11、 19/11、26/11/2022（六）	11:00am - 11:50am	8堂	7歲或以上或 已考獲芭蕾舞 Pre-Primary	10人	\$760	\$780
C105/22 芭蕾舞(Primary) 12-1月	3/12、10/12、17/12、 24/12、31/12/2022、 7/1、14/1/2023（六）		7堂		10人	\$665	\$685
C106/22 芭蕾舞(Grade1) 10-11月	6/10、13/10、20/10、 27/10、3/11、10/11、 17/11、24/11/2022（四）	4:50pm - 5:50pm	8堂	8歲或以上或 已考獲芭蕾舞 Primary	10人	\$800	\$820
C107/22 芭蕾舞(Grade1) 12-1月	1/12、8/12、15/12、 29/12/2022、5/1、12/1、 19/1/2023（四） 暫停：22/12		7堂		10人	\$700	\$720
C108/22 芭蕾舞(Grade3) 10-11月	8/10、15/10、22/10、 29/10、5/11、12/11、 19/11、26/11/2022（六）	1:00pm - 1:50pm	8堂	10歲或以上或 已考獲芭蕾舞 Grade2	10人	\$880	\$820
C109/22 芭蕾舞(Grade3) 12-1月	3/12、10/12、17/12、 24/12、31/12/2022、7/1、 14/1/2023（六）		7堂		10人	\$770	\$790
C110/22 芭蕾舞(Grade5) 10-11月	8/10、15/10、22/10、 29/10、5/11、12/11、 19/11、26/11/2022（六）	12:00pm - 12:50pm	8堂	12歲或以上或 已考獲芭蕾舞 Grade4	10人	\$960	\$980
C111/22 芭蕾舞(Grade5) 12-1月	3/12、10/12、17/12、 24/12、31/12/2022、 7/1、14/1/2023（六）		7堂		10人	\$840	\$860

跆拳道

內容：跆拳道訓練不但可以強身健體，臨危自衛，更可以鍛練個人意志力、忍耐力、紀律、自信心及合群精神。本課程由國際跆拳道香港總會任教，學員可通過考試，獲推薦升級。

地點：本中心（彩麗樓）

備註：學費不包括服裝費及考試費，服裝可經由導師代購。

活動名稱	日期	時間	堂數	對象	名額	費用	
						會員	非會員
C112/22 跆拳道A 10-12月	8/10、15/10、22/10、 29/10、5/11、12/11、 19/11、26/11、3/12、 10/12、17/12/2022（六） 暫停：24/12、31/12	3:15pm - 4:45pm	11堂	6-12歲	12人	\$880	\$900
C113/22 跆拳道B 10-12月	7/10、14/10、21/10、 28/10、4/11、11/11、 18/11、25/11、2/12、9/12、 16/12、23/12、30/12/2022 （五）	8:15pm- 9:45pm	13堂	6-12歲	12人	\$1040	\$1060

兒童繪畫班 C114/22

內容：教授兒童各種繪畫技巧及運用各種顏料，並學習色彩協調，透過繪畫啟發兒童好奇心，發揮其美術潛能。

地點：本中心（彩麗樓）

備註：課程由經驗豐富之導師任教，費用已包括材料費。

日期	時間	堂數	對象	名額	費用	
					會員	非會員
6/10、13/10、20/10、27/10、 3/11、10/11、17/11、 24/11、1/12、8/12、15/12、 29/12/2022（四） 暫停：22/12	4:50pm-5:50pm	12堂	6-12歲	8人	\$780	\$800

Fun Phonics 英語拼音 (初小)

內容：課程著重於教授兒童以26個英文字母所組成的44個音節，透過準確的發音及讀音，提升英語水平，讓他們從小打好英文基礎。

地點：本中心（彩麗樓）

備註：課程由經驗豐富之導師任教。費用已包括習作費，請自備文具。

日期	時間	對象	名額	費用
逢星期五，若人數足夠， 會再有職員通知實際日期及報名安排	7:00pm-8:00pm	小一至 小三學生	8人	每堂\$125

Hip Hop Jazz FUN

內容：培養兒童對舞蹈的興趣，讓兒童學會基本舞步之餘，還能增強音樂節奏感，肢體協調能力及自信心。

地點：本中心（彩麗樓）

備註：課程由經驗豐富之導師任教，學員請穿著輕便運動服上課。

活動名稱	日期	時間	堂數	對象	名額	費用	
						會員	非會員
C116/22 Hip Hop Jazz FUN A 10-12月	8/10、15/10、22/10、 29/10、5/11、12/11、 19/11、26/11、3/12、 10/12、17/12/2022（六） 暫停：24/12、31/12	4:45pm- 5:45pm	11堂	5-9歲	8人	\$935	\$955
C117/22 Hip Hop Jazz FUN B 10-12月	8/10、15/10、22/10、 29/10、5/11、12/11、 19/11、26/11、3/12、 10/12、17/12/2022（六） 暫停：24/12、31/12	3:30pm- 4:30pm			8人	\$935	\$955

家長恆常興趣班

職員：朱朗宜姑娘

如有興趣參加，請先到詢問處登記留名，待負責職員通知報名安排。

健康伸展運動班

內容：在輕鬆及寧靜的環境中，學習各種瑜伽招式及呼吸法，令身體有適量運動之餘，亦能在繁忙的生活中鬆弛神經，消除因壓力及憂慮過多而造成的種種疾病。

地點：本中心（彩麗樓）

備註：學員請穿著輕便運動服上課，課程已包括瑜伽墊及瑜伽磚。

活動名稱	日期	時間	堂數	對象	名額	費用
C081/22 健康伸展運動班A 9-10月	7/9、14/9、21/9、 28/9、5/10、12/10、 19/10、26/10/2022 (三)	10:00am- 11:30am	8堂	18歲 以上	8人	\$840
C082/22 健康伸展運動班B 9-10月	7/9、14/9、21/9、 28/9、5/10、12/10、 19/10、26/10/2022 (三)	11:45am- 12:45pm			8人	\$560
C093/22 健康伸展運動班A 11-12月	2/11、9/11、16/11、 23/11、30/11、7/12、 14/12/2022 (三)	10:00am- 11:30am	7堂		8人	\$735
C115/22 健康伸展運動班B 11-12月	2/11、9/11、16/11、 23/11、30/11、7/12、 14/12/2022 (三)	11:45am- 12:45pm			8人	\$490



興趣班小知識

你知唔知.....

(健康伸展運動篇)

伸展運動就是單純的拉筋？

這項運動除了身體上的鍛鍊，更關注我們的心靈健康！透過專注當下、調整呼吸節奏，我們可以加強控制身體平衡，從身體的感受體現心靈，增進身心健康。參加者能調節全身系統、改善血液循環、促進內分泌平衡、減壓養心、釋放身心。持續的練習更可以促進睡眠質量、減少身體發炎和生病、減緩偏頭痛及心臟和呼吸方面疾病。

這項運動適合什麼人士？

任何人士都可以藉由合適的伸展動作，保持健康和身體的靈活性。很多人都以為練習瑜伽招式必須足夠柔軟，但這項運動旨在提升身體柔軟度，柔軟度不好的人反而更需要練習。緩慢的節奏不但可以讓成年人得到舒展的機會，更可以讓兒童經驗難得的靜心時光，提升專注力。

家長與小孩一起練習瑜伽招式的好處不單單是在鍛鍊體質，其實也是一種溝通方法，學懂有效表達情緒及舒緩壓力。藉著與小朋友肢體的互動和接觸，以及每一個幫助和鼓勵，建立信任和關懷，親子共處的和諧歡愉不言而喻。





2022年10-12月
活動通訊

青少年及社區隊

線上優先報名表 (10-12月) (活動P.33-P.40)

於17/9 上午10時正式開通！

- 遞交表格後，專人會在三個工作天更內以Whatsapp通知報名活動取錄結果。活動名額有限，先報先得。
- 成功取錄者須按職員指示，在優先報名期內在前台完成手續，否則將視作放棄名額，並會按後補名單的順序通知報名安排。如有任何疑問，歡迎致電2673 2120與青年隊同事聯絡！



重點推介活動

嘗試暫時拋開煩憂，專注投入做好一件小物獎勵你自己。

工作坊內容	活動日期	活動時間	活動地點	活動對象	名額
甜品工作坊 聖誕薑餅人*	8/12/2022 (四) / 或9/12/2022 (五)	7:00-8:00pm	中心 (彩麗樓)	12-24歲	8人
甜品工作坊 Oreo Icebox蛋糕*	24/11/2022 (四) 或 25/11/2022 (五)				
藝術字工作坊	20/10/2022 (四)				
羊毛針毯公仔工作坊	28/10/2022 (五)				
Winterのworkshop 皮革小物	1/12/2022 (四)	7:00-8:30pm	北鳥空間 (彩玉樓)	12-18歲	6人
Winterのworkshop 手寫的溫度 (英文書法心意卡)	16/12/2022 (五)			12-18歲	
飄雪水晶球 和諧粉彩聖誕卡工作坊	16/12/2022 (五)			12-24歲	8人



每場費用收費\$10

* 兩場活動內容一樣，參加者只需參加其中一場

以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助

「Theatresports即興劇場」 培訓小組

負責職員：霍景昇先生(Michael)

由社工介紹及帶領即興劇場的遊戲，歡迎任何對劇場有興趣的青少年參與。從即興劇場的培訓中，培養溝通和積極聆聽的能力，學習以積極的態度面對人生挑戰。

日期：5/10-23/11/2022（三）（共8節）

時間：7:00-8:30pm

對象：12-18歲

名額：12人

地點：彩麗樓

戀愛電台小組

負責職員：鍾晴姑娘（晴姑娘）

透過互相分享歌曲和戀愛心事，可以在小組中了解自己的性格和愛情觀、處理戀愛中的衝突，和學習面對分手的方法。

日期：15/11-13/12/2022（二）（共5節）

時間：7:30-8:30pm

對象：12-16歲

名額：6人

地點：彩麗樓



Chill慢跑

負責職員：鄧小紅姑娘（Charis姑娘）

運動能刺激大腦產生快樂荷爾蒙，使人進入正面情緒。透過慢跑的過程，讓大家因應個人節奏、無競爭的環境下，藉由專注個人的呼吸，為身心帶來鎮靜的功效，從而減低生活帶來的焦慮和壓力，提升身心靈的健康。



日期：21/10、28/10、18/11及2/12/2022（五）

（共4節）

時間：8:00-9:00pm

對象：12-24歲

名額：8人

活動地點：北區運動場／戶外跑步徑

集散地點：北鳥空間（彩玉樓）

桌遊 × 心理探索

負責職員：鄧小紅姑娘（Charis姑娘）

透過玩桌遊卡牌，探討個人對學業、事業、人際關係、戀愛、家庭等不同看法，從而更多認識自己的心理狀態，為生命帶來療癒與啟發。

日期：10/12、17/12及31/12/2022

（六）（共3節）

時間：4:00-5:30pm

對象：12-24歲

名額：8人

地點：北鳥空間（彩玉樓）



以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助，費用全免

青少年服務諮詢日

回顧服務花絮及預告10-12月精彩活動，收集服務使用者對中心設施及服務的意見✧
誠邀你的出席及參與，當日活動完結後將會開放北鳥空間，讓大家盡情享受PARTY TIME🎮

日期：14/10/2022（五）

時間：7:00-8:30pm

對象：12-24歲

名額：20人

地點：北鳥空間（彩玉樓）

「Soul療癒」 藝想計劃

(青少年情緒健康支援計劃)

在繁忙的生活中放慢節奏，享受色彩與自己共舞的時光，讓大家在一個安舒的環境逐步開放自己，抒發及釋懷心中的情緒及鬱結，建立面對環境轉變中的抗逆力。

推行日期：2022年10月至12月
名 額：8人

對象：12-18歲青少年
費用：全免

參加者需通過面見，才會正式通知取錄結果

負責職員：霍景昇先生(Michael)

內容	活動內容	活動日期／時間	活動地點
1 個別面見	進行活動前測，分享計劃背景及交流活動期望	10月初	北鳥空間 (彩玉樓)
2 小組啟導	介紹計劃目的及期望，並透過藝術啟導活動，促進組員互相認識，享受藝術及自我成長的樂趣	15/10 (六) 4:00-6:00pm	
3 忘憂體驗	邀請青年藝術導師帶領忘憂體驗活動（頌鉢／瑜珈／靜觀），其中一節為外出活動，學習照顧自己的身心靈	22/10及29/10 (六) 4:00-6:00pm	北鳥空間／ 待定
4 即興劇場	帶領組員出席「Theatresports即興劇場@北區」，欣賞青少年在舞台上演出即興劇場的創意及活力	13/11 (日) 2:30-5:30pm	大埔藝術中心
5 藝想小組	藉著藝術體驗及成長小組，抒發及表達心中的情緒，認識及欣賞自己，提升面對逆境時解難能力	19/11-10/12 (六) 4:00-6:00pm	北鳥空間 (彩玉樓)
6 黃昏退修營	分享整個計劃的活動花絮，鞏固「Soul療癒」藝想計劃的經驗，組員之間互相分享及勉勵	18/12 (日) 2:00-10:00pm	賽馬會愛丁堡 公爵訓練營

以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助，費用全免

North Bird Space 北鳥空間

北鳥空間是一個由青少年構想及親手建立的地方。服務對象為12-24歲的青少年會員。「北鳥」意指北區的青少年，他們羽翼初成，欲自由飛翔去探尋自己的世界，而「北鳥空間」就是為他們提供支援及休息的地方。



北鳥空間@Soul Touching ——PARTY ROOM開放預約

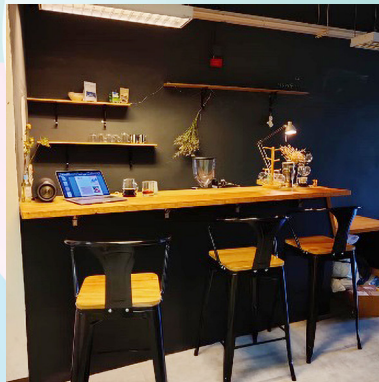
北鳥空間是一個由青少年構想及親手建立的地方，設有桌遊室、電影室及其他休閒空間，大家可以與三五知己進行各類型的娛樂及消遣活動。

地點：北鳥空間（彩玉樓）

對象：12-24歲

每場名額：10人

費用：免費



備註：請提前一星期前預約，如有任何查詢歡迎致電與青年隊同工聯絡

北鳥空間——營運義工招募

北鳥空間是一個以青少年主導的社區共享空間，空間的設計及營運均由青少年與中心社工共同負責。因此，北鳥空間需要更多青少年一同協作以維持運作，繼續為區內青少年服務。現在，營運團隊正招募新的營運義工，歡迎有興趣服務社區的你加入我們團隊。

對象：12-24歲有志服務社區的青少年

報名方法：歡迎與負責職員霍景昇先生(Michael)聯絡

漫遊我城 × 菲林街拍

負責職員：布家文姑娘 (Kaman姑娘)

在匆匆忙忙的日常生活裏面，你有否嘗試停下一秒的腳步觀察身邊的人與事嗎？

與你拿著菲林相機一起穿梭大街小巷，留住那一秒；捕捉那一瞬間，探索不一樣的日常。

日期：12/11及19/11/2022（六）
 時間：2:30-4:30pm
 對象：12-18歲 名額：6人
 費用：\$50（已包括一部即棄菲林相機）
 活動地點：北區及北島空間（彩玉樓）
 集散地點：北島空間（彩玉樓）



「塗」出北區（第一階段）

負責職員：鍾晴姑娘 (晴姑娘)

早前第一季的塗鴉小組已順利舉行，中心外牆將會有新的塗鴉設計呈現給大家！第二季即將開展，歡迎大家加入塗鴉行列，認識更多社區藝術。

第一階段小組將會透過不同活動走入北區，加深對北區的認識，更會走出北區，了解不同地方的塗鴉藝術，一起構思塗鴉創作在北區發展的可能性，為第二階段的小組作好準備。



日期：8/10-29/10/2022（六）（共4節） 時間：4:00-5:30pm 對象：12-24歲
 名額：8人 地點：北島空間（彩玉樓） 費用：全免

「飛索先鋒」歷奇挑戰營2022（活動由北區民政事務處資助）

負責職員：鄧小鈺姑娘 (Charis姑娘)

透過不同的低結構歷奇任務及挑戰（包括飛越橫樑、信心躍及繩索活動等），藉此建立個人面對挑戰的信心及勇氣，逐步突破自己，提升自我效能感；同時學習團隊合作精神，在戶外大自然環境中發揮個人潛能，減輕學業壓力、舒展身心。

日期：8/10/2022（星期六） 時間：9:30-5:00pm
 對象：12-24歲 名額：12人
 活動地點：上水展能運動村
 集散地點：北島空間（彩玉樓） 費用：全免
 備註：參加者需穿著運動服裝及波鞋，自備水樽及足夠食水，另自備午餐餐盒或午餐費用



社區參與活動

喜有明Teen之潮玩體驗「Teen」 ——抱石體驗

負責職員：鍾晴姑娘（晴姑娘）

活動由抱石場地提供合資格的抱石導師教授，並由經受訓的「禁毒大使」特別設計在抱石過程中加入禁毒資訊，例如在抱石的路線上貼上正確的抗毒方法，參加者須選擇正確的答案並完成路線，藉此向參加者推廣遠離毒品的訊息。

日期：15/10/2022（六）

時間：2:00-4:00pm

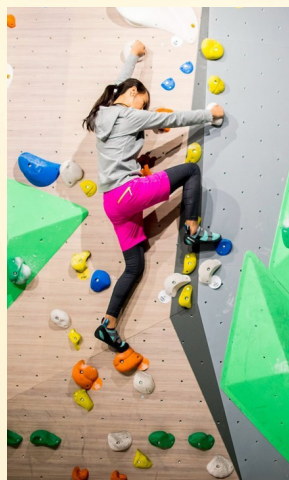
對象：12-24歲

名額：10人

費用：\$100

活動地點：新蒲崗Just Climb

集散地點：本中心（彩麗樓）



喜有明Teen之潮玩體驗「Teen」 聖誕工作坊@流體畫體驗

負責職員：鍾晴姑娘（晴姑娘）

體驗流體畫過程中，參加者能夠放鬆心情，學習無毒也可啟發靈感、紓緩情緒的方法。

日期：17/12/2022（六）

時間：4:00-5:30pm

對象：12-24歲

名額：12人

活動地點：北島空間（彩玉樓） 費用：全免

Theatresports™ —— 即興劇場 2022@北區 門票預約

負責職員：霍景昇先生(Michael)

透過欣賞即興劇場，倡導「Never Give Up」的遊戲概念，鼓勵參加者在困難中保持積極開放的態度，冷靜尋求問題解決方法，鼓勵及培育正面思考。



日期：13/11/2022（日）

活動時間：2:00-5:00pm或7:00-9:00pm

地點：大埔藝術中心黑盒

對象：6-24歲及其家長

名額：20個

費用：免費

理想藍圖Life Party 4.0

負責職員：鄒小鈺姑娘（Charis姑娘）

透過工作坊及職人體驗，協助青少年加強自我及各行業的認識，為未來升學或就業導向作準備。

日期：26/11/2022（六）

時間：2:00-8:30pm

地點：路德會雍盛青年中心

對象：12-24歲

名額：16人

（有興趣參與歡迎向負責職員鄒姑娘報名，容後公佈活動報名詳情）

北區青少年節2022

潮藝SHOW

負責職員：鍾晴姑娘（晴姑娘）

近年受疫情影響下，青少年的才藝及社交發展受到限制，實體表演的機會相繼減少，而且亦減少他們對與外界之間的聯繫。因此透過主題「The Platform」，期望透過是次舞台，搭建平台與青少年一同重新與各方系統聯繫，按個人參與身份角色，由個人至外層層面重構互動的關係。

活動日期：10/12/2022（六）

時間：1:30-5:00pm

活動地點：路德會皇后山綜合服務中心
及皇后山社區會堂

潮藝SHOW 鋁線藝術DIY助教 導師證書課程

負責職員：鍾晴姑娘（晴姑娘）

認識和學習鋁線藝術的不同技巧，完成不同作品如：玫瑰花戒指、手鐲、相夾、聖誕樹裝飾，並擔任青年助教，在青年節中分享作品及成果。

日期：11/10-8/11/2022（二）、
（共4節）

時間：7:30-9:00pm

對象：12-24歲 名額：12人

地點：彩麗樓



以上活動由民政事務總署資助，費用全免

義工發展活動

北鳥廚房義工小組

負責職員：葛雅真姑娘（Amy姑娘）

北鳥廚房義工小組是一個甜品混合義工元素的小組，讓青年人能夠學習新知識和技能，滿足個人成長需要之餘，亦為他們提供機會服務有需要的社群，提升他們對身邊人和事的關注。

日期：19、26/11及3、10、17/12

（星期六）

時間：4:00-5:30pm 節數：5節

對象：12-24歲 名額：6人

地點：彩麗樓

義師團

負責職員：布家文姑娘（Kaman姑娘）

誠意召集有意服務社會的大家擔任義師，為低收入家庭中／小學生提供學習支援，給他們一個平等的學習機會。形式：中心或以線上形式授課，時間可個別商議（期望一星期一堂）

活動內容：義補計劃、義師培訓、義師聯誼活動、
義師義工小組

招募對象：1. 高中或以上學歷 2. 有熱誠、細心、
愛心、耐性和包容

報名方法：致電中心直接聯絡布姑娘

「守護晴TEEN」大使培訓計劃

負責職員：鄧小紅姑娘（Charis姑娘）

透過互動的劇場遊戲及活動，介紹不同情緒觀察及輔導技巧，向身邊人發放正能量。

日期：22/10、29/10、19/11及3/12（六）（共4節）

時間：4:00-5:30pm 對象：12-18歲 名額：12人

地點：北鳥空間（彩玉樓）



以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助，費用全免

長期興趣活動推介

IPAD電繪班(10-11/22) (Sketch book)

負責職員：布家文姑娘 (Kaman姑娘)

到底IPAD除了觀賞Youtube及上Zoom課之外，還可以做什麼呢？一齊來學習電腦繪圖啦！我們由專業導師由淺入深，讓你一步步掌握電腦繪圖的技巧，齊來做個電繪達人！

日期：5/10-9/11/2022 (三) (共6節)

時間：7:00-8:30pm

對象：12-24歲

名額：8人

地點：彩麗樓

費用：\$420



氣槍實用定靶射擊IPSC隊 (10-12月份)

負責職員：黃雅真姑娘 (Amy姑娘)

講求紀律及高度專注、鍛鍊團員的情緒管理及身手反應

訓練內容：氣槍的安全使用、定靶射擊訓練及比賽，每季到槍會進行交流／競技

日期：11/10-13/12/2022 (二) (共10節)

時間：(初班) 6:15-7:45pm / (高班) 8:00-9:30pm

對象：10-24歲

每班名額：10人

費用：\$600

地點：北鳥空間 (彩玉樓)

A SPACE Hip Hop/ Jazz Funk培訓

負責職員：鍾晴姑娘 (晴姑娘)

由經驗導師教授Hip Hop/Jazz Funk/Break Dance技巧，並按整隊進度而安排表演或比賽，發掘自身強項，建立自信及能力感。

對象：13-24歲

費用：\$70/堂

A-SPACE 樂器培訓

負責職員：布家文姑娘 (Kaman姑娘)

如果你想演奏一首屬於自己的主題曲，那就要參加樂器班啦！由經驗導師任教流行樂隊樂器，包括：電子結他、木結他、爵士鼓等，等你報名呢！

對象：13-24歲

費用：\$100/堂

1. 凡首次報名之學員填妥申請表後，負責職員將致電參加者安排簡單面試
 2. 上課日期及時間可於面試時商議，取錄者可免費借用舞房／Band房練習
- 備註：視乎疫情發展確實開班日期，負責職員將會按參加者能力及技術程度安排分班

以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助

中心 (彩麗樓)

上水彩園邨彩麗樓101-116號地下

電話：2673 2120 傳真：2673 2158

北鳥空間 (彩玉樓)

上水彩園邨彩玉樓3樓平台329-336號

電話：2673 1159

中心網址：<https://ndit.elchk.org.hk/>

電郵：ndit@elchk.org.hk

青年及社區隊

 elchk-aspace

 A-Space



Soul Touching
精神健康推廣平台

 soul.touching.elchk

 Soul Touching





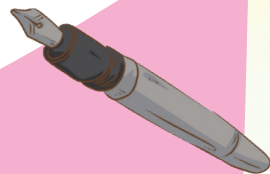
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest



長腿叔叔信箱

長腿叔叔是小朋友的神秘天使，喜歡用書信跟小朋友做朋友。小朋友有任何開心、不開心的都可以同長腿叔叔分享，長腿叔叔會以關懷、接納的心聆聽你們的心事，並陪伴你們走過每段成長路。

對象：小三至中三學生



新學期已經開始，你有遇到困難嗎？
歡迎你寫信給長腿叔叔分享你的想法。



網上郵東，
請掃描二維碼。

來信方法：

1. 手寫信件：向中心職員索取「長腿叔叔信箱」郵東或用自己喜歡的信紙寫下心聲，寄回九龍窩打路道50A信義樓一樓基督教香港信義會長腿叔叔信箱收；或交回信義會青少年綜合服務中心，轉交「長腿叔叔信箱」。
2. 網上郵東：掃描二維碼，以網上郵東寫信給長腿叔叔。

不論手寫或電郵都記得要寫
上個人資料及屋企地址，才
能收到叔叔的回信。





基督教香港信義會 北區青少年綜合服務中心

中心開放時間表

時間	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午	10:15-12:45			✓			✓	
下午	2:30-5:45		✓	✓	✓	✓	✓	
晚上	6:45-9:45		✓	✓	✓	✓	✓	

✓中心開放（地點：上水彩園邨彩麗樓101-116號地下）

中心於下列日期暫停開放

國慶日 10月1日 星期六 聖誕節後第一個補假 12月26日 星期一
重陽節 10月4日 星期二 聖誕節後第二個補假 12月27日 星期二

冬至22/12/2022（四）及平安夜24/12/2022（六）中心開放時間至下午3時45分，敬請留意。

中心地址：

上水彩園邨彩麗樓101-116號地下

電話：2673 2120 傳真：2673 2158

彩玉樓分址：

上水彩園邨彩玉樓3樓平台329-336號

電話：2673 1159

機構網址：<http://service.elchk.org.hk/>

中心網址：<http://ndit.org.hk/>

電郵：ndit@elchk.org.hk

Facebook：<http://www.facebook.com/elchk.ndit>



Instagram



Facebook

督印人：許佩瑜 印刷份數：1000份