基督教香港信義會
北區青少年綜合服務中心

2023年1-3月
中心通訊

開始報名日期：17/12/2022(星期六)

目錄

機構介紹及中心簡介 ---------- P3

會員制度及福利 ---------- P4-5

熱帶氣旋及暴雨警告之安排 ---------- P6

課餘託管服務 ---------- P7

快樂家庭-『三「少」錦囊@自由遊戲』 ---------- P8-9

樂學成長組 ---------- P10

玩具閣及繪本閣介紹 ---------- P11-13

兒童活動 ---------- P14

家長活動 ---------- P15-17

親子活動 ---------- P18-19

興趣班 ---------- P20-28

興趣班小知識 ---------- P29

青少年及社區隊 ---------- P30-37

長腿叔叔信箱 ---------- P38-39

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　全人關懷
群策群力　社會參與
卓越效能　公義仁愛

中心人事變動資訊

1. 社工黃銳燻於9月底入職及社工周秀汶於11月轉職至本中心，均負責兒童及家庭服務。
2. 社工霍景昇已獲委任為本中心主任，並於10月到職。

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關係，直系親屬而其中最少有一位年齡介乎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
- 帶同身份証明文件
  (如身份証、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

報名方式

- 本中心班、組及活動均以先到先得形式報名，恕不接受電話報名及留位。(除個別活動安排舊生優先報名，但必須在優先報名時段內報名)

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員証之有效期作計算。

Storellet會員

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(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, 高尚數碼影室及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。

會員獎賞計劃

迎新禮遇

迎新福袋

積分兌換 $10=1分

100分＝$10活動報名優惠券

恆常優惠店舖

- C9文具精品
- 上水視力中心
- 高尚數碼影室
- 何俊記燒腊飯店
- 公文式上水彩園教育中心

成為會員

電子會員獎賞APP

Powered by Storellet

*圖片只供參考

*優惠詳情請參閱App內「可兌換」頁面

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及活動將會繼續，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. 當天文台發出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。

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) 學生資助事務處的學生資助計劃(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
(iii)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

- 可親臨本中心索取課餘託管服務申請表，填寫後交回本中心。
- 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。

「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

舉辦日期 ：逢星期一至五
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 26732120 與負責職員黃家耀先生聯絡。

『三「少」錦囊@自由遊戲』

記得小時候，玩具不多，在那個沒有電子產品的年代，我們什麼都可以「玩一餐」，樂此不彼。我們披上床單扮「香港小姐」和超人、用橡筋串成橡筋繩比高低、在樓梯上玩猜情尋....我們不用任何人教也不用獎勵，因為我們天生就懂得玩，可以說「孩子是遊戲的專家」。

隨著科技發展愈迅速，社會經濟狀況愈改善，孩子可以自由玩耍的時間卻成反比，聯合國兒童基金會於2013年倡議每日至少給兒童一小時自由遊戲時間；教育局亦於2017年修訂「幼稚園教育課程指引」，指出遊戲學習的重要，建議學校「深化幼兒在遊戲中學習的理念，進一步加強遊戲中自由探索的元素」，當中提及減少遊戲的規範，讓幼兒盡情表達感受和探索身體邊事物；半日制及全日制幼稚園應分別每日安排幼兒參與不少於30分鐘及50分鐘的自由遊戲，反映自由遊戲對幼兒發展的重要性。

其實自由遊戲(Free Play)簡單來說就是由「孩子作主導」，孩子可選擇：

- 是否玩？
- 玩什麼？
- 怎樣玩？
- 何時玩？
- 亦可決定要自己玩還是跟別人一起玩？

事實上，美國精神科醫生Stuart Brown曾以6,000人為研究對象，調查發現年幼時欠缺自由玩樂機會的人，長大後較不快樂，學者的分析更指出遊戲有助人建立抗逆力和解難的能力。學校以「自由遊戲」配合課程目標及內容，因應幼兒的生活經驗、興趣和能力，設計各式各樣的遊戲，為幼兒提供輕鬆及有成效的學習經歷。

作為愛孩子的父母，我們又可以怎樣配合讓自由遊戲的果效能加倍發揮？

首先容許孩子每天都有自由遊戲的時間是第一步，嘗試善用生活中的物料作「玩物」，全心全意陪伴孩子而非只作旁觀，送給大家「三少錦囊」，彼此學習分享：

少批評

「D紙唔係咁玩架，你都唔識玩，攪到亂七八糟！」

「你唔應該咁樣撕膠紙架，好浪費呀！」

「架車玩黎玩去都係咁轉，你唔悶我都悶啦！」

少發問

「阿仔，呢個係咪消防員黎呀？」

「阿女，你煮緊咩餸呀？好唔好食架？有沒有預埋我架？」

「點解你咁細膽呀？點解你唔試下一齊玩呀？」

少命令

「呢度玩左好奈耐喇，夠喇，我地仲有其他遊戲未玩，快D起身去第二度啦！玩晒先抵呀！」

「呢個石頭咁污糟，攞過黎等媽咪幫你包住佢先玩！」

「小朋友都畫緊畫喇，你唔好淨係玩支筆先得架！」

祝願每個家庭都可以玩得「喜」！！

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
(原文曾刊於本會教育部幼稚園家長通訊「信義幼情」)

樂學成長組

內容：以樂學及獎勵形式，處理參加者功課及溫習情況，提升他們處理學業的能力。
定期舉辦學生會、家長會及成長活動。

地點：本中心(彩麗樓)

備註：有興趣者請到本中心登記。如有名額，稍後電話聯絡安排面試。成功取錄才繳費。

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

活動名稱	日期	時間	堂數	名額	費用	
					會員	非會員
樂學功課成長組 (1-2月)	10/1, 12/1, 13/1, 17/1, 19/1, 20/1, 7/2, 9/2, 10/2, 14/2, 16/2, 17/2, 21/2, 23/2, 24/2/2023 (二、四、五)	5:15-6:45pm	15堂	6人	$750	$770
樂學功課成長組 (2-3月)	28/2, 2/3, 3/3, 7/3, 9/3, 10/3, 14/3, 16/3, 17/3, 21/3, 23/3, 24/3, 28/3, 30/3/, 31/3/2023 (二、四、五)	5:15-6:45pm	15堂	6人	$750	$770
樂學英文成長組 (小一、二) (1-3月)	10/1, 17/1, 7/2, 14/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3/2023 (二)	7:00-8:30pm	10堂	6人	$300	$320
樂學英文成長組 (小三、四) (1-3月)	12/1, 19/1, 9/2, 16/2, 23/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3/2023 (四)	7:00-8:30pm	10堂	6人	$300	$320
樂學英文成長組 (小五、六) (1-3月)	13/1, 20/1, 10/2, 17/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3/2023 (五)	7:00-8:30pm	10堂	6人	$300	$320

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享受閱讀繪本的樂趣。

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。

玩具大使

親子遊樂園

自由玩

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，只作本中心處理繪本借閱會員資料之用）（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：

兒童活動

FP335/22

兒童繪本導師訓練

培養興趣及技能提升

內容: 學習閱讀繪本技巧及方法，完成課程後需參與至少一次實習，於本中心/Zoom講故事。

日期： 4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3/2023(六)

時間： 11:00am-12:00nn

堂數： 6堂

地點： 本中心(彩麗樓)

對象： 小四或以上

名額： 20人

費用： 免費

職員： 郭國富先生

備註： 邦民日本財務贊助

FP336/22

兒童遊戲大使

培養興趣及技能提升

內容: 學習如何玩，成為中心玩具大使，完成課程後需參與至少一次實習，於中心玩具閣當值。

日期： 4/2、11/2、18/2、25/2/2023(六)

時間： 3:00-4:00pm

堂數： 4堂

地點： 本中心(彩麗樓)

對象： 小四或以上

名額： 10人

費用： 免費

職員： 郭國富先生

備註： 邦民日本財務贊助

P337/22

躲避盤訓練

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　體能訓煉

日期： 13/1、20/1、3/2、10/2、17/2、24/2、3/3、10/3、17/3、24/3、31/3/2023(五)

時間： 7:00-8:30pm

堂數： 11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

P338/22

玉兔迎春 和諧粉彩工作坊

享受畫畫樂趣，紓緩壓力，為新年祈福

內容: 推開粉末便能做出美麗的畫作，即使沒有任何基礎也能享受畫畫樂趣，紓緩壓力。新春將近，不如讓小朋友親手畫一張作品裝飾家中啦！

日期： 13/1/2023 (五)

時間： 4:00-5:00pm

堂數： 1堂

地點： 本中心(彩麗樓)

對象： 小學生

名額： 8人

費用： $10(會員) $30(非會員)

職員： 朱朗宜姑娘

嘉信童你過生日

FP339/22

讓兒童學習訂立目標、建立個人自信心

內容: 每年生日都係我們訂立新目標的好時機！計劃將與兒童進行個別面見，訂立個人目標計劃。參與兒童會於生日月份，獲得生日蛋糕券及生日禮物。

日期： 2023年1-12月
(日期及時間需與負責社工個別商討)

地點： 本中心及上水區

對象： 基層家庭小學生(領取綜援或全津)

名額： 50人

費用： 免費

職員： 周秀汶姑娘

備註： 計劃由嘉華建材有限公司贊助

家多一點愛：兒童小組

P340/22

透過不同類型的活動，擴闊兒童的視野及眼界

內容: 每星期不同主題，包括義工服務、戶外參觀、藝術體驗等活動。

日期： 25/2、4/3、11/3、18/3(六)

時間： 4:00-5:30pm

堂數： 4堂

地點： 本中心

對象： 基層家庭小學生(領取綜援或全津)

名額： 10人

費用： 免費

職員： 周秀汶姑娘

備註： 參觀日期待定，如有更改將會另行通知

北區小記者

P341/22

提升參加者與人溝通的技巧及對社區的關注

內容: 小記者訓練、戶外考察及訪問

日期： 4/2、11/2、18/2、25/2/2023(六)

時間： 4:00-5:00pm

堂數： 4堂

地點： 本中心及上水區

對象： 8-12歲之兒童

名額： 10人

費用： 免費

職員： 周秀汶姑娘

躍動生命：花式跳繩小組

P342/22

透過體驗活動及訓練，提升參加者的專注力及自尊感

內容: 提升參與兒童的專注能力

日期： 4/2、11/2、18/2、25/2 (六)

時間： 10:00-11:00pm

堂數： 4堂

地點： 本中心

對象： 懷疑或已評估有「專注力不足及過度活躍症」之兒童 (8-12歲)

名額： 6人

費用： 免費

職員： 周秀汶姑娘

備註： 參觀日期待定，如有更改將會另行通知

當咖啡、美食遇上關係積木 爸爸篇

P343/22

內容: 這個活動媽媽無份，只歡迎爸爸參加。爸爸們一同製作及分享美味小食之餘，透過關係積木來認識如何提升和諧家人關係的元素，可能你會有新發現。

日期： 4/2, 18/2, 4/3, 18/3/2023 (六)

時間： 7:30 - 9:00pm

堂數： 4堂

地點： 本中心(彩麗樓)

對象： 小學至中三學生家長(父親)

名額： 8人

費用： 免費

職員： 黃家耀先生

FP344/22

家多一點愛：家長小組

透過不同類型的活動，建立家長支援網絡

內容: 每星期不同主題，包括烹飪、藝術體驗、手作、影片分享等等

日期： 3/2、10/2、17/2、24/2、3/3、10/3、17/3、24/3(五)

時間： 10:00-11:00pm

堂數： 8堂

地點： 本中心

對象： 基層家庭家長 (領取綜援或全津)

名額： 15人

費用： 免費

職員： 周秀汶姑娘

FP345/22

「兒童情緒管理」家長工作坊

支援家長處理子女情緒問題的技巧

內容: 支援家長處理子女情緒問題的技巧

日期： 25/2/2023

時間： 10:00-11:30pm

堂數： 1堂

地點： 本中心

對象： 懷疑或已評估有「專注力不足及過度活躍症」之兒童家長

名額： 15人

費用： 免費

職員： 周秀汶姑娘

備註：工作坊邀請精神科專科醫生陳君納醫生主講

P347/22

當咖啡、美食遇上關係積木 家長篇

內容: 製作及分享美味小食之餘，透過關係積木來認識增潤家人親密關係的元素及鼓勵與家人構通分享。

日期： 10/2, 24/2, 10/3, 24/3/2023 (五)

時間： 7:30 - 9:00pm

堂數： 4堂

地點： 本中心(彩麗樓)

對象： 小學至中三學生家長

名額： 8人

費用： 免費

職員： 黃家羅先生

備註：小學生家長同時段設有兒童藝術體驗活動，以便家長出席參與。

FP346/22

躍動生命：家長工作坊

增強家長對專注力訓練技巧的認識，支援家長處理子女於學習及管教上的需要

內容: 支援家長處理子女於學習上和管教上的需要

日期： 4/2、11/2、18/2 (六)

時間： 10:00-11:00pm

堂數： 4堂

地點： 本中心

對象： 懷疑或已評估有「專注力不足及過度活躍症」之兒童家長

名額： 15人

費用： 免費

職員： 周秀汶姑娘

FP348/22

自肥企画-鑽孔特工隊(社區服務)

培體興趣及技能提升

內容: 學習使用電鑽及電批，完成課程後需協助區內有需要家庭鑽孔

日期： 14/1/2023(六)

時間： 2:00-4:00pm

堂數： 1堂

地點： 本中心(彩玉樓)

對象： 區內人士(只限中心會員)

名額： 10人

費用： 免費

職員： 郭國富先生

備註：邦民日本財務贊助

照顧者系列

P349/22

照顧者系列： 照顧者手作空間

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： 4/1、18/1、1/2、15/2(星期三)

時間： 10:00 - 11:30am

堂數： 4堂

地點： 本中心(彩玉樓)

對象： 家庭照顧者

名額： 10人

費用： $30(會員) $50(非會員)

職員： 黃銳熾先生

備註： 「照顧者」系列：每季每名會員限報一個活動。

P350/22

照顧者系列： 牛仔布升級再造車衣班

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: 啲一啲時動手做的過程既專注又治癒。升級改造班導師會指導大家把牛仔布改造成3件用品，注入創意親手改造成創新的手工品！

日期： 3/2、10/2、17/2(星期五)

時間： 10:00 - 11:30am

堂數： 3堂

地點： 本中心(彩玉樓)

對象： 家庭照顧者

名額： 8人

費用： $50(會員) $70(非會員)

職員： 黃銳熾先生

備註： 「照顧者」系列：每季每名會員限報一個活動。

P351/22

照顧者系列： 共享空間

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： 2-3月份(逢星期三)

時間： 2:30-5:30pm

地點： 本中心(彩麗樓)廚房

對象： 兒童照顧者

名額： 4人(每節人數上限)

費用： 免費

職員： 黃銳熾先生

備註： 每節預約的小組可獲$100津貼購買食材

P352/22

照顧者系列： 舒筋活絡伸展班

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： 11/1、8/2、22/2、8/3、22/3(星期三)

時間： 10:00 - 11:30am

堂數： 5堂

地點： 本中心(彩麗樓)

對象： 家庭照顧者

名額： 10人

費用： $50(會員) $70(非會員)

職員： 黃銳熾先生

備註： 「照顧者」系列：每季每名會員限報一個活動。

P353/22

照顧者流動服務義工工作坊

1. 提升個人技能
2. 促進社區支援網絡

內容: 有沒有想過我們都可以成為支援照顧者的社區力量？歡迎加入我們，裝備自己學習不同技能，成為照顧者社區支援義工！

日期： 13/1、20/1、6/2 (星期五)

時間： 10:00-11:30am

堂數： 3堂

地點： 本中心(彩麗樓)

對象： 中小學生家長

名額： 10人

費用： 免費

職員： 黃銳熾先生

P354/22

街坊學堂 -環保產品工作坊

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: 由街坊教授大家如何運用廚餘及天然物料製作天然驅蚊防蟲香磚。

日期： 3/3、17/3(星期五)

時間： 10:00-11:30am

堂數： 2堂

地點： 本中心(彩麗樓)

對象： 小學生及其家長 (中心會員)

名額： 8人

費用： $30(會員) $50(非會員)

職員： 黃銳熾先生

P35622

社區縫補站 (1-3月)

1. 促進社區互助支援網絡
2. 推動環保再用

內容: 我們與相縫義工隊合作，為區內基層家庭提供簡單修補、放長及改短衣服服務。

日期：4/1、1/2、1/3 (每月的第一個星期三)

地點：本中心(彩玉樓)

對象：中心會員及60歲或以上長者

名額：10人

費用：免費

職員：黃銳熾先生

備註：1. 每人最多可以修補兩件，如有興趣，可活動當日親臨中心報名
2. 義工收取衣物後亦會簡單消毒後再修補。
3. 此項服務乃義務性質，如衣物在消毒或縫補過程中有損毀及遺失，本中心無需附上賠償責任。

P355/22

「童、家、Fun」家長義工訓練

提升家長正向親子相處及管教的能力

內容:

義工訓訓練包括兩部份:

·「童、家、Fun」義工訓練 (1月)及實習 (2至3月)。

義工訓練內容包括:

(一)認識兒童成長需要;
(二)與兒童有效的溝通方法;
(三)學習運用多元化的工具(如繪本、玩具等)提升兒童的創意及情意表達;
(四)如何處理兒童衝突及不當行為。

義工實習:

在2-3月期間於中心進行實習，實踐所學，提升參加者應用不同相處及溝通技巧的信心。定期舉行義工分享會，鼓勵經驗交流分享，擴闊義工們的經驗和視野。合資格的學員，在實習期間可獲義工津貼。

日期： 10/1、13/1、7/2/2023 (二) (義工訓練)
2-3月期間 (實習)

時間： 4:30 - 6:00pm

堂數： 3堂

地點： 本中心(彩麗樓)

對象： 小學生家長

名額： 10人

費用： 免費

職員： 黃家耀先生

P357/22

「愛．回家」家居收納小組

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. 認識正向親子相處的原則及技巧

內容: 零亂的家居環境為大家帶來壓力，學習家居收納法讓整理家居，指導如何與子女一齊做好收納！

日期： 10/2、24/2、10/3 (星期五)

時間： 10:00-11:30am

堂數： 3堂

地點： 本中心(彩麗樓)

對象： 家庭照顧者

名額： 8人

費用： 免費

職員： 黃銳熾先生及梁月韻姑娘

親子活動

P358/22

親子壁畫工作坊01&02

1.營造快樂親子時光
2.提升對中心及社區的歸屬感

內容: 由壁畫師羊仔教授畫壁畫技巧，讓親子一同創作不同主題的壁畫圖案。參加者更有機會參與繪畫本中心外牆壁畫活動。歡迎有創意的親子一同參加。

日期： 11/2/2023 (六)【01】或18/2/2023(六)【02】

時間： 2:30-4:30pm

堂數： 1堂

地點： 本中心(彩麗樓)

對象： 小學生及其家長

名額： 5對親子(10人)

費用： 免費

職員： 黃家耀先生

備註： 親子必須一同參與，兩場只需參加一場

P359/22

家多一點愛：親子半日營

提升家庭凝聚力

內容: 於營地進行 VR體驗活動、紮染體驗及繩網活動。

日期： 25/3/2023(六)

時間： 2:00-6:00pm

堂數： 1堂

地點： 大埔愛丁堡公爵訓練營

對象： 基層家庭 (領取綜援或全津)

名額： 22人

費用： $20(會員)$40(非會員)

職員： 周秀汶姑娘

備註： 進入營地均須符合「疫苗通行證」的新冠疫苗接種要求

P360/22

「童、家、Fun」親子黃昏營

提升正向家人關係，營造愉快家庭時光

內容: 短暫離開繁忙的都市，放下家務及功課，到營地享受愉快的親子活動，為家庭注入快樂元素及正能量。活動內容包括: 親子遊戲、營地挑戰活動、開心快樂家庭照比賽、晚餐或BBQ(視乎營地安排)及家庭有獎問答遊戲。

日期： 25/2/2023 (六) 黃昏營
11/3/2023 (六) 重聚日

時間： 3:00 -9:30pm

堂數： 2節

地點： 康文署營地或其他營地

對象： 小學生及其家長

名額： 48人

費用： 每位$40

職員： 黃家耀先生

備註： 親子必須一同參與

P362/22

春季生日會

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： 17/2/2023 (五)

時間： 4:00-5:30pm

堂數： 1堂

地點： 本中心(彩麗樓)

對象： 8人(4對親子)

名額： 8人

費用： $20(會員) $40(非會員)

職員： 朱朗宜姑娘

備註： 1-3月生日的小學生均可報名，請自備食物盒。

P361/22

迎春接福 親子鮮花工作坊

建立正面溝通，享受親子快樂時光

內容: 今個新年唔知大家有冇打算購買年花呢？不如體驗一下花藝創作，親子共同製作一份獨一無二的鮮花擺設點綴家居啦！

日期： 13/1/2023 (五)

時間： 7:00-8:00pm

堂數： 1堂

地點： 本中心(彩麗樓)

對象： 小學生及其家人（全書津或綜援人士）

名額： 20人(10對親子)

費用： $20

職員： 朱朗宜姑娘

興趣班

所有恆常興趣課程均以舊生優先報名，有意報名之學員可掃瞄以下QR Code登記輪候。

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26732120與興趣班負責職員聯絡。

幼兒恆常課程

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
C129/22 芭蕾舞 (Pre-School) 2-3月	2/2、9/2、16/2、23/2、2/3、9/3、16/3、23/3、30/3/2023 (四)	3:40 - 4:40pm	9堂	K2或以上學生	10人	$765

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。

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
C130/22 幼兒跆拳道A 1-3月	7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3/2023 (六) 暫停: 21/1及28/1	2:00 - 3:00pm	10堂	14人	$700
C131/22 幼兒跆拳道B 1-3月	7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3/2023 (六) 暫停: 21/1及28/1	5:00 - 6:00pm	10堂	14人	$700
C132/22 幼兒跆拳道C 1-3月	6/1、13/1、20/1、3/2、10/2、17/2、24/2、3/3、10/3、17/3、24/3、31/3/2023 (五) 暫停: 27/1	7:00 - 8:00pm	12堂	14人	$840

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。

對象： K2至K3學生

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。

活動名稱	日期	時間	堂數	名額	費用
C133/22 幼兒繪畫班A 1-3月	11/1、18/1、1/2、8/2、15/2、22/2、1/3、8/3、15/3、22/3、29/3/2023 (三) 暫停: 4/1及25/1	3:40 - 4:40pm	11堂	8人	$715
C134/22 幼兒繪畫班B 1-3月	11/1、18/1、1/2、8/2、15/2、22/2、1/3、8/3、15/3、22/3、29/3/2023 (三) 暫停: 4/1及25/1	4:50 - 5:50pm	11堂	8人	$715

趣味黏土捏一番

內容: 課程以黏土作媒界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，若人數足夠，實際日期會再有職員通知	2:30 - 3:30pm	K2至小一學生	8人	每堂$70

Fun Trinity 英語會話 1-3月 C135/22

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
3/1、10/1、17/1、31/1、7/2、14/2、21/2、28/2、7/3、14/3、21/3、28/3/2023 (二) 暫停: 24/1	4:50-5:50pm	12堂	K2至K3學生	8人	$1500

劍橋英語課程-Starters

內容: 由劍橋大學英文考試院(CambridgeESOL)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
C136/22 劍橋英語課程-Starters(幼兒篇) A 1-3月	7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3/2023 (六) 暫停: 21/1及28/1	11:00 - 11:50am	10堂	K2至K3學生	8人	$950
C137/22 劍橋英語課程-Starters(幼兒篇) B 1-3月	7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3/2023 (六) 暫停: 21/1及28/1	12:00 - 12:50pm	10堂	K2至K3學生	8人	$950
C138/22 劍橋英語課程-Starters(兒童篇) 1-3月	7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3/2023 (六) 暫停: 21/1及28/1	10:00 - 10:50am	10堂	K3至小一學生	8人	$950

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

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。經老師評估已學懂單音之學員可安排報讀中階課程。

對象： K2至小一學生

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。

活動名稱	日期	時間	堂數	名額	費用
C139/22 Phonics 英語拼音 中階班I 1-3月	7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3/2023 (六) 暫停: 21/1及28/1	2:15 - 3:15pm	10堂	8人	$950
C140/22 Phonics 英語拼音 中階班II 1-3月	7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3/2023 (六) 暫停: 21/1及28/1	3:30 - 4:30pm	10堂	8人	$950
C141/22 Phonics 英語拼音 初階班 1-3月	7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3/2023 (六) 暫停: 21/1及28/1	4:45 - 5:45pm	10堂	8人	$950

Fun Phonics 英語拼音

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。經老師評估已學懂單音之學員可安排報讀中階課程。

對象： K2至K3學生

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。

活動名稱	日期	時間	堂數	名額	費用
C142/22 Fun Phonics 英語拼音(幼兒) 1-3月	3/1、10/1、17/1、31/1、7/2、14/2、21/2、28/2、7/3、14/3、21/3、28/3/2023 (二) 暫停: 24/1	3:40 - 4:40pm	12堂	8人	$1140

兒童恆常課程

職員：朱朗宣姑娘

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
C143/22 芭蕾舞 (Pre-Primary) 2-3月	4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3/2023 (六)	10:00 - 10:50am	8堂	6歲或以上或已考獲芭蕾舞Pre-School Level 2	10人	$720	$740
C144/22 芭蕾舞(Primary) 2-3月	4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3/2023 (六)	11:00 - 11:50am	8堂	7歲或以上或已考獲芭蕾舞Pre-Pimary	10人	$760	$780
C145/22 芭蕾舞(Grade1) 2-3月	2/2、9/2、16/2、23/2、2/3、9/3、16/3、23/3、30/3/2023 (四)	4:50 - 5:50pm	9堂	8歲或以上或已考獲芭蕾舞Primary	10人	$900	$920
C146/22 芭蕾舞(Grade3) 2-3月	4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3/2023 (六)	1:00 - 1:50pm	8堂	10歲或以上或已考獲芭蕾舞Grade2	10人	$880	$900
C147/22 芭蕾舞(Grade5) 2-3月	4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3/2023 (六)	12:00 - 12:50pm	8堂	12歲或以上或已考獲芭蕾舞Grade4	10人	$960	$980

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)

對象： 6-12歲

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	
					會員	非會員
C148/22 跆拳道A 1-3月	7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3/2023 (六) 暫停: 21/1、28/1	3:15 - 4:45pm	10堂	12人	$800	$820
C149/22 跆拳道B 1-3月	6/1、13/1、20/1、3/2、10/2、17/2、24/2、3/3、10/3、17/3、24/3、31/3/2023 (五) 暫停: 27/1	8:15 - 9:45pm	12堂	12人	$960	$980

兒童繪畫班

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)

對象： 6-12歲

備註： 課程由經驗豐富之導師任教，費用已包括材料費。

活動名稱	日期	時間	堂數	名額	費用	
					會員	非會員
C150/22 兒童繪畫班A 1-3月	5/1、12/1、19/1、2/2、9/2、16/2、23/2、2/3、9/3、16/3、23/3、30/3/2023 (四) 暫停: 26/1	3:40 - 4:40pm	12堂	8人	$780	$800
C151/22 兒童繪畫班B 1-3月	5/1、12/1、19/1、2/2、9/2、16/2、23/2、2/3、9/3、16/3、23/3、30/3/2023 (四) 暫停: 26/1	4:50 - 5:50pm	12堂	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)
對象： 小一至小三學生
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	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	7:00 - 8:00pm	8人	每堂$95

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)
對象： 5-9歲
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	名額	費用	
					會員	非會員
C152/22 Hip Hop Jazz FUN A 1-3月	7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3/2023 (六) 暫停: 21/1及28/1	4:45 - 5:45pm	10堂	8人	$850	$870
C153/22 Hip Hop Jazz FUN B 1-3月	7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3/2023 (六) 暫停: 21/1及28/1	3:30 - 4:30pm	10堂	8人	$850	$870

家長恆常興趣班

職員：朱朗宜姑娘

如有興趣參加課程，請先登記留名，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，學習各種瑜珈招式及呼吸法，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，課程已包括瑜珈墊及瑜珈磚。

活動名稱	日期	時間	堂數	對象	名額	費用
C154/22 健康伸展運動班 A 1-3月	4/1、11/1、8/2、15/2、22/2、1/3、8/3、15/3、22/3、29/3/2023 (三) 暫停: 18/1、25/1及1/2	10:00 - 11:30am	10堂	18歲以上	8人	$1050
C155/22 健康伸展運動班 B 1-3月	4/1、11/1、8/2、15/2、22/2、1/3、8/3、15/3、22/3、29/3/2023 (三) 暫停: 18/1、25/1及1/2	11:45am - 12:45pm	10堂	18歲以上	8人	$700

興趣班小知識

你知唔知……（Hip Hop Jazz Fun篇）

提及舞蹈，大家第一個聯想的畫面是否一群翩翩起舞、動作優美的女孩呢？不過跳舞其實也能充滿活力和動感，適合活潑又帥氣的孩子們！Hip Hop Jazz Fun這個班組正是合併了jazz funk跟hip hop兩樣舞種，大家不妨了解一下。

Jazz funk是爵士舞的一種，屬於外放性的舞蹈，特點在於急促又富動感的節奏。Jazz funk較重視編舞效果，會在爵士舞中大量加入不同元素風格。Hip hop則是現在廣泛流行的街舞類型，Old School Hip-Hop較貼近普遍印象中以非常快的節拍貼近地面進行迅速旋轉、翻滾的形象；而New School Hip-Hop較多使用慢板 Hip-Hop 或R&B音樂，這種節奏下較難發揮地板動作的爆發力，於是這個派系更注重身體的律動、控制及對拍運用，動作上會比較輕快。

總而言之，Hip Hop跟Jazz Funk的舞步肢體擺動幅度較大，而老師亦會針對每班學生的能力進行選曲和編舞，肯定可以勾起小朋友的興趣，增強節奏感的同時提升他們肢體協調能力！

「此頁活動可直接掃描P.30 QR CODE報名」

基督教香港信義會
北區青少年綜合服務中心

2023年1-3月 活動通訊

(青少年及社區隊)

線上優先報名表 (1-3月)
於17/12上午10時正式開通！(QR CODE)

- 遞交表格後，專人會在三個工作天內以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26732120與青年隊同事聯絡！

Soul Touching系列活動

好天氣X單車郊遊X打卡

GP355/22

負責職員：鄒小紅姑娘(Charis姑娘)

踏入冬天，天氣涼涼地，太陽微微溫暖，最適合到戶外親親大自然，呼吸幾口新鮮空氣，令人精神煥發，約定你一起踏住單車去北區人氣打卡點跟超靚日落打卡，順道購買地道美味小食及甜品回家品嚐，來一趟身心靈放鬆之旅。

日期：7/1/2023 (六) (共1節)
時間：4:00-6:00pm
對象：12-24歲
名額：8人
費用：全免
活動地點：上水雙魚河大水管
集散地點：中心(彩麗樓)

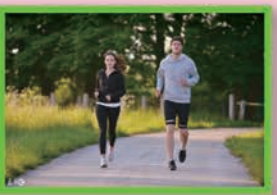
Chill慢跑

GP356/22

負責職員：鄒小紅姑娘(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。為生命帶來療癒

日期：3/2-24/2/2023 (五) (共4節)
時間：8:00-9:00pm
對象：12-24歲
名額：8人
費用：全免
活動地點：北區運動場/戶外跑步徑
集散地點：中心(彩麗樓)



Theatresports即興劇場培訓小組

GP357/22

負責職員：鄒小紅姑娘(Charis姑娘)

學習Theatresports即興劇場，一項不受環境、人數、年齡、性別、模式、時間、地點所限，隨意選取一些道具或服飾「即興創作」的活動，日後可與其他隊伍進行競技比賽或表演。活動有助青少年突破自己，啟發創意，培養人與人之間的溝通和聆聽，並鼓勵以正面思考及積極態度面對人生挑戰。

日期：4/1-29/3/2023(三) (共12節，25/1為公眾假期，暫停一次)
時間：7:00-8:30pm
對象：12-24歲
名額：12人
費用：全免
地點：中心 (彩麗樓)

以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助

「此頁活動可直接掃描P.30 QR CODE報名」

圍爐chill住嘴の求戀期篇

負責職員：鄒小紅姑娘(Charis姑娘) GP358/22

「好想出pool有乜方法?」、「交友app有冇用?」、「而家拍拖係咪一定包埋ｓｅｘ?」、咩係「ＦＷＢ?ＳＬ?BL?PTGF?SP?開放式關係?」如果以上都係你嘅疑問，就一齊嚟圍爐chill住嘴，互相分享心中的戀愛疑問或煩惱，探討點樣好好進入&經營一段愛情關係，了解現時流行的愛情和性價值觀，一起思考在戀愛中的兩性親密界線的赤度。

日期：4/2-25/2/2023(六)(共4節)
時間：4:00-5:15pm
對象：12-24歲
名額：8人
費用：免費
地點：中心 (彩玉樓)

「拉」膠人生 - 青年咖啡拉花交流之旅

負責職員: 黃雅真姑娘(Amy姑娘) GP359/22

介紹咖啡機操作、打奶及意式拉花技巧，與友好一同分享咖啡拉花的技巧及樂趣，並體驗有關咖啡的藝術工作坊，深加參加者對咖啡不同方面的認識。

日期： 11/2 – 11/3/2023 (星期六)(共5節)
時間： 11:00am-12:30pm
對象： 12-24歲
名額： 8人
費用： $200
地點：中心(彩麗樓)

同你寫手帳

負責職員: 布家文姑娘 (Kaman姑娘) GP359/22

新一年一齊set新目標，學做個「時間管理」大師！仲會DIY唔同類型既素材，設計一本獨一無二屬於你既手帳！

日期：11/2 – 25/2/2023(六)(共3節)
時間：3:00-4:00pm
對象：12-18歲
名額：8人
費用：$10
地點：中心 (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

「此頁活動可直接掃描P.30 QR CODE報名」

精神健康雙週
慢活好時光

活動對象：12-24歲
名額：每場8人
費用：全免

每天奔波在飛快的時光隧道，你的心有安靜下來的時間嗎？
一起從動與靜之間，平靜自己的心靈，
將腦海裡的煩惱暫時放下，傾聽自己的聲音，找出生活中的小確幸！

	日期	時間	地點
DIY精油工作坊	24/2(五)	7:00-9:00pm	中心(彩麗樓)
香草慢活體驗	25/2(六)	9:30am-1:00pm	綠匯學苑(待定)
浮遊花工作坊	25/2(六)	4:00-5:30pm	北鳥空間(彩玉樓)
訓好覺！拉筋鬆一鬆！	3/3 (五)	7:00-9:00pm	北鳥空間(彩玉樓)
遠足慢遊森林浴	4/3(六)	9:30am-1:00pm	蝴蝶山徑
咖啡拉花體驗活動	4/3(六)	4:00-5:30pm	北鳥空間(彩玉樓)

負責職員: 黃煒彤姑娘

「此頁活動可直接掃描P.30 QR CODE報名」

North Bird Space 北鳥空間

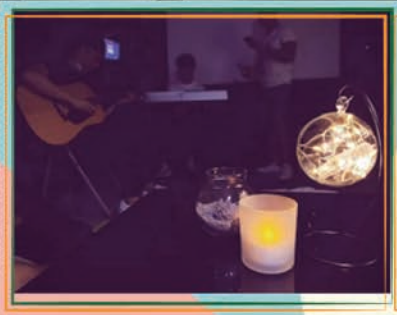
北鳥空間是一個由青少年構想及親手建立的地方。服務對象為12-24歲的青少年會員。「北鳥」意指北區的青少年，他們羽翼初成，欲自由飛翔去探尋自己的世界，而「北鳥空間」就是為他們提供支援及休息的地方。

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

GP362/22



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: 歡迎與負責職員鍾晴姑娘聯絡

「此頁活動可直接掃描P.30 QR CODE報名」

青年參與活動

「塗」出北區小組（第二階段）

GP363/22

負責職員: 鍾晴姑娘(晴姑娘)

平日在區內遊走時有沒有想過塗鴉創作都可以發生在自己居住的社區，為社區增添活力和色彩?
第一期小組已為中心外牆增添塗鴉色彩，現階段小組會學習塗鴉的基本技巧，一起為中心鐵閘設計新形象!

日期：8/2-15/3/2023 (三)(6節)
時間：7:30-9:00pm
名額：6人
對象：14-20歲
費用：全免
地點：中心(彩玉樓)

「北」一樣的導賞

GP364/22

負責職員: 鍾晴姑娘(晴姑娘)

由中心培訓的一班導賞員為各位北區朋友設計了一條導賞路線，將由他們帶大家認識上水的歷史和文化，發掘更多人情味故事。

日期：4/2/2023 (三)
名額：10人
對象：12-24歲
費用：全免
地點：上水石湖墟

日式飯糰DIY・野餐小組

GP365/22

負責職員: 鍾晴姑娘(晴姑娘)

小組合共四節，其中兩節小組會教大家製作簡單可愛的飯糰便當和教導大家成為小編，為製作過程拍成短片及製作食譜貼文；另外兩節會帶大家到閣市中的後花園野餐，一邊欣賞風景，一邊玩遊戲，在煩囂的城市中尋找me time！

活動對象：12-20歲　名額：6人　費用：$10

活動日期	活動時間	活動地點
10/2 (六)	4:00-5:15pm	中心(彩麗樓)
25/2 (六)	2:30-5:30pm	大埔海濱公園
11/3 (六)	4:00-5:30pm	中心(彩麗樓)
18/3 (六)	2:30-5:30pm	樂富配水庫公園

義工發展活動

義師團

負責職員: 布家文姑娘(Kaman姑娘)

誠意召集社會各界有心人士，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。中心或以線上形式授課，時間可個別商議 (期望一星期一堂)

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

北鳥廚房義工小組

GP365/22

負責職員:黃雅貞姑娘(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，提升青年人對身邊人和事的關注。

日期/時間：18/2 – 18/3/2022 (六) 4:00-5:30pm

對象：12-24歲　名額：8人 費用：全免　地點：中心(彩麗樓)

以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助

「此頁活動可直接掃描P.30 QR CODE報名」

精彩活動推介

氣槍實用定靶射擊IPSC隊(1-3月份)

GP366/22　　負責職員：黃煒彤姑娘

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

(1月份) 日期：3/1-17/1/2023(二) 共3節
(2月份) 日期：7/2-28/3/2023(二) 共8節
全期費用：$660
時　　間：7:00-8:30pm
對　　象：10-24歲
每班名額：12人
上課地點：北鳥空間(彩玉樓)

IPAD電繪班 (Sketch book)

GP367/22　　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：4/3 - 25/3/2023 (逢星期六)(共4節)
時間：2:30-4:00pm
對象：12-24歲
名額：8人
費用：$280
地點：北鳥空間(彩玉樓)

A SPACE

A SPACE K-pop/Jazz Funk培訓

負責職員：鍾晴姑娘(晴姑娘)

由經驗導師教授K-pop/Jazz Funk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、低音電子結他、木結他、爵士鼓及電子琴，等你來報名呢！

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

以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助

重點推介活動

工作坊內容	活動日期	活動時間	活動地點	活動對象	名額	負責職員
GP368/22 新春輕黏土糖果盒	13/1 (五)	7:00-8:00pm	北鳥空間 (彩玉樓)	12-24歲	8人	黃雅真姑娘 (Amy姑娘)
GP369/22 甜品工作坊 - 煙煙韌韌芋圓	20/1 (五)		中心 (彩麗樓)			
GP370/22 永生花擴香石	10/2 (五)		北鳥空間 (彩玉樓)			
GP371/22 和諧粉彩 - 新春開運達摩篇	17/1(二)	7:00-8:30pm	中心 (彩麗樓)		6人	鍾晴姑娘 (晴姑娘)
GP372/22 WinterのWorkshop2.0- 開運御守熱縮片掛飾	14/1 (六)	2:30-4:00pm	北鳥空間 (彩玉樓)	12-18歲	6人	布家文姑娘 (Kaman姑娘)
GP373/22 WinterのWorkshop2.0- 滋潤你~ (Handmade護手霜)	17/3 (五)	7:00-8:30pm		12-18歲	8人	

以上工作坊每場費用收費$10

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

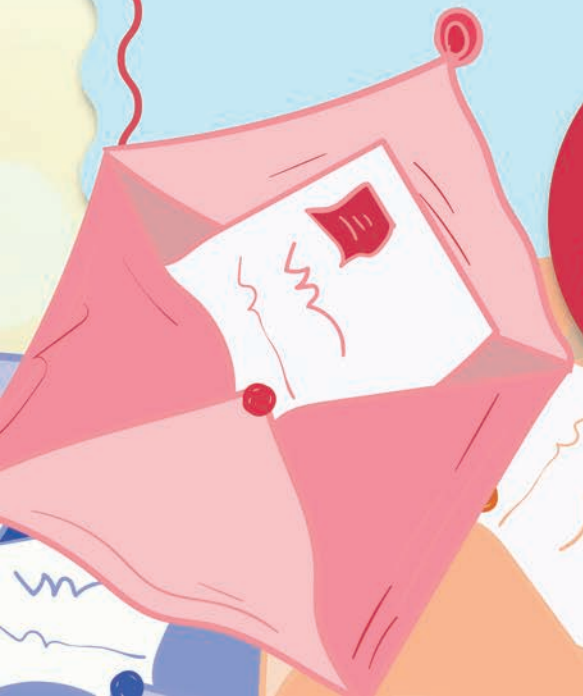
本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

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

下學期已經開始， 你有遇到困難嗎?
歡迎你寫信給長腿叔叔分享你的想法。



來信方法：

1. 手寫信件:向中心職員索取「長腿叔叔信箱」郵柬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. 網上郵柬：掃瞄二維碼，以網上郵柬寫信給長腿叔叔。

網上郵柬，
請掃瞄二維碼。

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

一月一日翌日　　1月2日　　星期一

農曆年初一至年初七　　1月22日至1月28日　　星期三至星期二

除夕(21/1/2023(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：https://ndit.elchk.org.hk/
電　　郵：ndit@elchk.org.hk

Instagram　　Facebook

督印人：霍景昇　印刷份數：1000份