



基督教香港信義會
北區青少年綜合服務中心

2023年4-6月 中心通訊

開始報名日期: 25/3/2023(星期六)





目錄

機構介紹及中心簡介	02
會員制度及福利	03
熱帶氣旋及暴雨警告之安排	04
親子園地 - 快樂家庭三大支柱	05
課餘託管服務	06
樂學成長組	07
玩具閣及繪本閣介紹	08
兒童活動	11
家長活動	15
親子活動	19
興趣班	21
興趣班小專欄	29
2022-2023年服務使用者意見調查	30
青少年及社區隊	33
長腿叔叔信箱	41



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
- 中學駐校輔導服務

基督教香港信義會心誠中學
香港正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學
風采中學（教育評議會主辦 余風采五堂會贊助）

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

中心人事變動資訊

1. 半職高級活動助理 游裕騰、高級活動助理 梁月韻及活動統籌員 黃雅真，分別已於2022年12月、2023年1月及2月離職。
2. 社工陳頌恩於3月入職，負責兒童及家庭服務。

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

ANCHOR IN FAITH STEP UP TO SERVE
持信如一 一起動前行

會員制度及福利

會員制度

個人會員 6-24歲之兒童及青少年（必須為香港居民）

- 家庭會員**
- 1 申請人須為年滿18歲或以上之家長或監護人
 - 2 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
 - 3 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。
 - 4 人數不限

- 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

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。

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。

活動報名

報名方式 | 本中心班、組及活動均以先到先得形式報名。(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)

會員價報名及會員身份 | 所有班類之參加者必須為本中心會員(贊助活動除外)

特別優惠 | 除贊助活動和特別注明外，優惠會員(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)參加班類或活動，可享有七折優惠。(新入會需出示相關證明文件，優惠名額有限，先到先得，額滿為止。)

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

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？



「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寶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」。



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
 - 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)；
 - 在職家庭津貼辦事處的在職家津貼；及/或
 - 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

1. 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。
2. 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)
3. 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 26732120 與負責職員黃家耀先生聯絡

樂學成長組

活動名稱	樂學功課成長組 (4-5 月)	樂學英文成長組 (小一至小三)(4-6 月)	樂學英文成長組 (小四至小六)(4-6 月)	
日期	18/4、19/4、21/4、 25/4、26/4、28/4、 2/5、3/5、5/5、9/5、 10/5、12/5、16/5、 17/5、19/5/2023 (二、 三、五)	18/4、25/4、2/5、 9/5、16/5、23/5、 30/5、6/6、13/6、 20/6、27/6/2023 (二)	20/4、27/4、4/5、 11/5、18/5、25/5、 1/6、8/6、15/6、 29/6/2023 (四)	
時間	4:30pm-6:00pm	6:45pm-7:45pm	5:15pm-6:45pm	
堂數	15 堂	11 堂	10 堂	
地點	本中心 (彩麗樓)			
對象	基層家庭小學生 (半 / 全額書簿津貼、綜援、在職家庭津貼)			
名額	6 人			
費用	會員	\$750	\$330	\$300
	非會員	\$770	\$350	\$320
職員	黃家耀先生			
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。	以樂學及獎勵形式，提升參加者學習英文的興趣及處理英文功課的能力。定期舉辦學生會、家長會及成長活動。		
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。			

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。



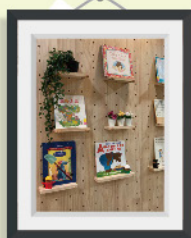
繪本閣介紹

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 借閱繪本後請放回原位
- 4 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。





基督教香港信義會 北區青少年綜合服務中心

地址：上水彩園邨彩麗樓101-116號地下 電話：2673 2120
上水彩園邨彩玉樓3樓329-336號

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：_____



兒童活動



CB9P008/23 玩轉積木小組

目的：學習溝通及合作

內容：你會怎樣玩積木？除了發揮創意外亦可以學習溝通及合作，有興趣可以一齊來體驗。

日期：14/4、15/4、29/4、6/5、13/5
27/5、3/6、10/6/2023

時間：4:30pm-5:30pm

堂數：8堂

地點：本中心（彩麗樓）

對象：基層家庭小學生（全額書簿津貼、綜援）

名額：6人

費用：免費

職員：黃家耀先生



*此活動由教育局資助

CB9P009/23 故事樂園

目的：學習情緒管理及認識品格強項

內容：讓我們一起走進繪本故事世界，從中學習好品格及情緒管理，寓學習於娛樂中。

日期：15/4、29/4、6/5、13/5
27/5、3/6/2023

時間：2:30pm-3:30pm

堂數：6堂

地點：本中心（彩麗樓）

對象：基層家庭小學生（全額書簿津貼、綜援）

名額：8人

費用：免費

職員：黃家耀先生



*此活動由教育局資助

P010/23 伴你童行成長計劃 兒童才藝小組之夏威夷小結他

目的：提升參加者的自信心

日期：5/5、12/5、19/5、2/6、9/6
16/6/2023（五）

時間：4:00pm-5:00pm

堂數：6堂

地點：本中心

對象：基層家庭小學生（領取綜援或全津）

*需經過面試，有興趣者請掃描

QR CODE填表

名額：8人

費用：免費

職員：周秀汶姑娘



P011/23 伴你童行成長計劃 兒童才藝小組之花式跳繩

目的：提升參加者的專注能力

日期：6/5、13/5、27/5、3/6/2023（六）

時間：10:00am-11:00am

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）

*需經過面試，有興趣者請掃描QR CODE填表

名額：6人

費用：免費（會員）

職員：周秀汶姑娘



P012/23 北區小记者

目的：提升參加者與人溝通的技巧及對社區的關注

內容：小记者訓練、戶外考察及訪問

日期：6/5、13/5、27/5、3/6/2023（六）

時間：2:15pm-3:15pm

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：\$20（會員） \$40（非會員）

職員：周秀汶姑娘、陳頌恩姑娘



P013/23 升中 GO GROW GLOW 面試預備班

目的：提升參加者預備升中面試的自信心

內容：升中無你想像中咁可怕，我們陪你一齊GO GROW GLOW！（GO 勇敢出發、GROW自我成長、GLOW發光發亮）

我透過自我介紹、英語對答、朗讀文章及看圖說話、個人短講、通識訓練、小組討論的課堂，提升參加者預備升中面試的信心！

日期：5/5、12/5、19/5、2/6、9/6、16/6/2023（五）

時間：5:00pm-6:30pm

堂數：6堂

地點：本中心

對象：將於2023年9月升讀小六的學生

名額：10人

費用：\$120（會員） \$140（非會員）

職員：周秀汶姑娘



P014/23 開心農莊一日遊

目的：透過參觀農莊活動，擴闊參加者的視野及眼界

內容：土窯雞工作坊、參觀有機果園、親親小動物、茶果工作坊

日期：13/5/2023 (六)

時間：10:00am-5:00pm

堂數：1堂

地點：富琴有機火龍果農莊

對象：基層家庭小學生(領取綜援或全津)

名額：30人

費用：免費

職員：周秀汶姑娘

備註：1. 請小朋友自備食物盒，把茶果帶回家與家人分享

2. 計劃由開心樹社會服務、葵青扶輪社贊助



P015/23 兒童節快樂

目的：培養興趣及技能提升。

內容：一年慶祝咁多個節日，兒童節你又有冇慶祝過？由今年起，我地一齊同小朋友過一個愉快的兒童節。

日期：4/4/2023 (二)

時間：5:00pm-6:00pm

堂數：1堂

地點：本中心(彩麗樓)

對象：小一至小三

名額：12人

費用：免費

職員：郭國富先生

備註：邦民日本財務贊助



P016/23 躲避盤訓練

目的：團隊建立及技能提升

內容：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。

日期：21/4、28/4、5/5、12/5、19/5、26/5、2/6、9/6、16/6、23/6、30/6/2023 (五)

時間：7:00pm-8:30pm

堂數：11堂

地點：本中心(彩麗樓) 集合 / 彩園邨內球場

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

訓練內容：正反手進攻

比賽規則

團隊合作訓練

體能訓練



P017/23 喜樂成長之旅

目的：提升參加者創意力和專注力，灌輸正確的價值觀及品德培養

內容：每星期有唱歌，遊戲或手工活動，以及品格故事分享環節，培養參加者正面的品格和了解生命意義。透過遊戲或手工活動，提升參加者創意力和專注力。

日期：1/4、15/4、22/4、29/4、6/5、13/5
27/5、3/6、10/6、17/6、24/6/2023 (六)

時間：11:00am-12:30pm

堂數：11節

地點：本中心(彩麗樓)

對象：小一至小三學生

名額：10人

費用：全免

職員：陳頌恩姑娘



P018/23 S. H. E少女小組

目的：協助參加者面對成長的適應，提升自我保護意識建立及技能提升

內容：與少女探索成長的迷思，提升自我認識和成長中的變化

日期：21/4、28/4、5/5、12/5/2023 (五)

時間：8:00pm-9:00pm

堂數：4節

地點：本中心(彩麗樓)

對象：小四至中一學生

名額：10人

費用：全免

職員：陳頌恩姑娘



P020/23 金句勇士大行動 獎勵計劃(4-6月)

目的：灌輸參加者正確的價值觀及品德培養。

內容：背聖經金句以獲取禮物，每日背誦1次，每月最多10次。職員會分享有關金句的意思，以灌輸正確的價值觀及培養參加者良好品格。亦會突擊考問參加者金句的意思和鼓勵他們在生活中實踐相關的行動。每月背滿10次，可獲得獎品1份。每月背金句最多的10位參加者，可獲得豐富獎品及嘉許證書。得獎名單會在中心大堂壁報公佈。

日期：4-6月(星期二至六)

時間：中心開放時間

堂數：4節

地點：中心大堂

對象：6-12歲

名額：不限

費用：免費

職員：陳頌恩姑娘

備註：不用報名，參加者每月到詢問處索取金句卡便可即場參加。

P019/23 這是真的嗎？ 和諧粉彩x繪本小組

目的：一起讀繪本，創作色彩柔和的畫作，培養孩子判斷是非的能力。

內容：以和諧粉彩和繪本的手法，學習如何分辨資訊，提升批判性思考

日期：14/4、28/4、12/5、2/6/2023 (五)

時間：5:00pm-6:30pm

堂數：4堂

地點：本中心(彩麗樓)

對象：6-12歲

名額：8人

費用：\$20(會員) \$40(非會員)

職員：陳頌恩姑娘、朱朗宜姑娘



家長活動



P021/23「童、家、Fun」 家長聚一聚

目的：提升家長正向親子相處及管教的能力。

內容：家長一齊聚一聚分享生活樂事之餘，又學下製作不同手工或小食，為自己，為家人提升正能量。

日期：18/4、2/5、16/5、30/5、13/6
27/6/2023 (二)

時間：10:30am-12:00nn

堂數：6堂

地點：本中心

對象：小學生家長

名額：10人

費用：免費

職員：黃家耀先生



P021/23 家多一點愛： 家長小組

目的：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：5/5、12/5、19/5、2/6、9/6、16/6
23/6、30/6/2023 (五)

時間：10:00am-11:00am

堂數：8堂

地點：本中心

對象：1. 領取綜援或全津之中小學生家長或
2. 懷疑或已評估特殊學習需要只中小學生家長

名額：8人

費用：免費

職員：周秀汶姑娘

FP023/23 社區維修隊

目的：培養興趣及技能提升。

內容：不論你係新手、業餘或是專業的維修人員，我地社區都需要你。招募維修義工組員，協助區內有需要的家庭簡單維修工作，首輪維修項目為簡易的鑽孔服務。協助區內有需要人士掛層架或電視架等。

日期：6/5-13/5/2023 (六)

時間：3:00pm-4:00pm

堂數：2堂

地點：本中心(彩麗樓)

對象：家長

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



P063/23 照顧者 義工小組 (4-6月)

目的：建立家長互助網絡，增強照顧者社區資源發展。

內容：與各位照顧者一齊關注照顧者相關的社會議題，團結更多有心照顧者服務社會！

日期：27/4、25/5、29/6/2023 (日)

時間：10:00am-11:30am

名額 10人

地點：本中心(彩麗樓)

對象：家庭照顧者

費用：免費

職員：黃銳燴

P029/23 社區縫補站 (4-6月)

目的：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及改短衣服服務。

日期：12/4、3/5、7/6/2023
(每月的第一個星期三、公眾假期除外)

時間：10:00am-12:00nn (時段一)
2:30pm-4:00pm (時段二)

地點：本中心(彩玉樓)

對象：中心會員及60歲或以上長者

費用：免費

職員：黃銳燴先生

- 備註：
1. 每人最多可以修補兩件，如有興趣，可於活動當日親臨中心報名
 2. 義工收取衣物後會作簡單消毒然後再修補。
 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。
 4. 活動毋須報名



照顧者系列

PO30/23 照顧者系列：手作空間

目的： 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： 19/4、3/5、17/5、31/5/2023（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

名額： 10人

費用： \$20（會員） \$40（非會員）

職員： 黃銳燴先生

PO31/23 照顧者系列：舒筋活絡伸展班

目的： 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，舒緩疲勞筋絡，愛自己由愛護身體做起。

日期： 12/4、26/4、10/5、24/5、7/6
21/6/2023（三）

時間： 10:00am-11:30am

堂數： 6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： 黃銳燴先生

備註： 中心會為參加者準備瑜伽磚、瑜伽墊及伸展工具

PO32/23 照顧者系列：相縫車衣班

目的： 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. 增進家長生活技能及社區資本

內容： 導師教授布藝知識及使用衣車技巧，讓各位照顧者在喘息期間同時多學一門手藝！

日期： 14/4、21/4、28/4、5/5、12/5
19/5/2023（五）

時間： 10:00am-11:30am

堂數： 6堂

地點： 本中心（彩玉樓）

對象： 家庭照顧者

名額： 8人

費用： \$20（會員） \$40（非會員）

職員： 黃銳燴先生

備註： 1. 每堂都會有一件手工製成品
2. 完成課程後可以向中心借用衣車，詳情可以向黃銳燴先生查詢
3. 毋須本身學過使用衣車

PO33/23 照顧者系列：共享空間

目的： 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： 4-6月份（逢星期三）

時間： 2:30pm-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： 黃銳燴先生

備註： 每節預約的小組可獲\$100津貼購買食材

報名方法： 致電中心電話向黃銳燴先生報名



照顧者雙週活動

爸爸媽媽辛苦了，只要你是照顧家庭的就**是**照顧者！
日常照顧子女、處理家務會否覺得身心俱疲？
讓我們一起從繁囂生活中，暫時放下照顧壓力，好好關心自己，尋找一片屬於自己的喘息空間。

目的：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

P024/23 香薰精油 應用體驗工作坊

內容：與家長體驗應用香薰精油舒緩照顧壓力
日期：16/5/2023（二）
時間：10:00am-11:30am
地點：本中心（彩麗樓）
對象：家庭照顧者
名額：每場10人
費用：免費
職員：黃銳燴先生

P025/23 頌鉢聲療浴 體驗工作坊

內容：導師運用頌鉢及聲療體驗，與照顧者一起癒疲倦的身心。
日期：18/5/2023（二）
時間：10:00am-11:30am
地點：本中心（彩麗樓）
對象：家庭照顧者
名額：每場10人
費用：免費
職員：黃銳燴先生

P026/23 「潤一潤」 天然潤唇膏及潤手霜工作坊

內容：與各位照顧者製作無添加潤手霜及潤唇膏，學會照顧家庭之餘亦要愛自己。
日期：16/5/2023（二）
時間：10:00am-12:00nn
地點：本中心（彩麗樓）
對象：家庭照顧者
名額：每場10人
費用：免費
職員：黃銳燴先生

P027/23 「花」言巧語工作坊

內容：透過花藝手作中尋找自己的時間。
日期：25/5/2023（四）
時間：10:00am-11:30am
地點：本中心（彩麗樓）
對象：家庭照顧者
名額：每場10人
費用：免費
職員：黃銳燴先生



P028/23 森林浴自癒之旅

內容：與各位走進森林之中，讓彼此與大自然建立連結，治癒疲乏的心靈。
日期：30/5/2023（二）
時間：9:00am-12:30pm
地點：流水響水塘、本中心（彩麗樓）
對象：家庭照顧者

名額：每場10人
費用：免費
職員：黃銳燴先生





親子活動

P034/23 當桌遊遇上關係積木 家長篇

目的：提升家人和諧關係，為家庭注入正向快樂能量。

內容：齊來體驗桌遊之餘，透過關係積木來認識增潤家人親密關係的元素。

日期：21/4、5/5、19/5、2/6、16/6/2023 (五)

時間：7:30pm - 9:00pm

堂數：5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：黃家耀先生

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。

FP036/23 植樹日

目的：親親大自然，共建親子快樂時光。

內容：學習種樹技巧及相關知識。

日期：15/4/2023 (六)

時間：9:30am-12:30pm

堂數：1堂

地點：本中心(彩麗樓)鞍山探索館

對象：親子(基層家庭)

名額：7對親子

費用：免費

職員：郭國富先生

備註：邦民日本財務贊助



P035/23 父親節親子尖沙咀 中環一天遊

目的：營造快樂家庭時光

內容：一家大細遊歷尖沙咀及中環一帶地標，並乘坐渡海小輪及遊覽PMQ。

日期：10/6/2023 (日)

時間：9:30am-5:30pm

堂數：1日

地點：尖沙咀、中環一帶

對象：小學生及其家長

名額：48人

費用：\$30 (會員) \$50 (非會員)

職員：黃家耀先生



FP037/23 親子農耕樂

目的：培養興趣及技能提升。

內容：我地終於可以復耕啦! 不論你係新手定業餘農夫，只要你地有興趣就一齊享受下農耕樂。首堂於中心(彩麗樓)集合，其餘日子需自行到達農場，所有日子必須出席，其餘日子可自行到農場打理。

日期：22/4、29/4、6/5、13/5、27/5、3/6、10/6、17/6、24/6/2023 (六)

時間：10:00am-1:00pm

堂數：9堂

地點：坪輦

對象：親子

名額：8對

費用：免費

職員：郭國富先生

備註：邦民日本財務贊助



P038/23 街坊學堂 親子cook-cook

目的：1. 共建愉快親子時光
2. 提供平台讓街坊分享技能和手藝，互相欣賞

內容：高手在民間！我們誠邀街坊廚神分享手藝，與各位親子一起製作薄餅及鳳梨酥。

日期：29/4、6/5/2023（六）
時間：3:30pm-5:00pm
堂數：2堂
地點：本中心（彩麗樓）廚房
對象：小學生及其家長
名額：4對親子
費用：\$50（會員） \$70（非會員）
職員：黃銳燴先生

P040/23 媽媽Day: 給媽媽的神秘禮物

目的：共建愉快親子時光

內容：母親節快樂！我們與各位媽媽及小朋友一齊製作神秘小手作，送大家一份心思及愉快親子時光！

日期：13/5/2023（六）
時間：10:00am-11:30am
地點：本中心（彩麗樓）
對象：小學生及其家長
名額：5對親子
費用：\$20（會員） \$40（非會員）
職員：黃銳燴先生



P039/23 媽媽Day: 親子巴斯克蛋糕工作坊

目的：共建愉快親子時光

內容：母親節快樂！我們與各位媽媽及小朋友一齊製作巴斯克芝士蛋糕，慶祝母親節之餘共建愉快親子時光！

日期：13/5/2023（六）
時間：3:30pm-5:30pm
地點：本中心（彩麗樓）廚房
對象：小學生及其家長
名額：4對親子
費用：\$30（會員） \$50（非會員）
職員：黃銳燴先生



P041/23 夏季生日會

目的：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：19/5/2023（五）
時間：7:30pm-9:00pm
堂數：1堂
地點：本中心（彩麗樓）
對象：4-6月生日之小學生及其家長
名額：8人（4對親子）
費用：每人\$20（會員） \$40（非會員）
職員：朱朗宜姑娘
備註：4-6月生日的小學生均可報名；請自備食物盒。

P042/23 獨木舟大冒險！

目的：建立正面溝通，享受親子快樂時光

內容：簡單、安全又好玩，在專業教練帶領下以趣味形式體驗獨木舟的樂趣！

日期：22/4/2023（六）
時間：8:30am-4:30pm
堂數：1堂
地點：大美督戶外活動中心
對象：6-12歲及其家長

名額：12對親子
費用：每人\$50（會員） \$70（非會員）
職員：黃家耀先生及朱朗宜姑娘
備註：1. 參加者須於身穿救生衣的情況下能游泳50米；
2. 每位家長只能帶一位子女參加；
3. 活動收費不包括膳食，請自行安排午餐；
4. 請自備泳衣、眼鏡帶、運動衣服等出席活動，下水時須穿著包趾和包跟膠鞋；
5. 報名時需簽署戶外/水上活動同意書。

興趣班



報名須知

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。

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。

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。

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描以下QR Code登記輪候。



*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

對象：K2或以上學生

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	名額	費用
C001/23 芭蕾舞 (Pre-School) 4-5月	13/4、20/4、27/4、4/5、11/5、18/5、 25/5/2023 (四) 【暫停：6/4】	3:40pm - 4:40pm	7 堂	10 人	\$595
C002/23 芭蕾舞 (Pre-School) 6-7月	1/6、8/6、15/6、29/6、6/7、13/7、 20/7、27/7/2023 (四) 【暫停：22/6】	3:40pm - 4:40pm	8 堂	10 人	\$680



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。

地點：本中心(彩麗樓)

對象：K2至小一學生

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
C003/23 幼兒跆拳道 A 4-6 月	1/4、15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、 27/5、3/6、10/6、17/6、24/6/2023 (六) 【暫停：8/4、20/5】	2:00pm - 3:00pm	11 堂	14 人	\$770
C004/23 幼兒跆拳道 B 4-6 月	1/4、15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、 27/5、3/6、10/6、17/6、24/6/2023 (六) 【暫停：8/4、20/5】	5:00pm - 6:00pm			
C005/23 幼兒跆拳道 C 4-6 月	14/4、21/4、28/4、5/5、12/5、19/5、 2/6、9/6、16/6、23/6、30/6/2023 (五) 【暫停：7/4、26/5】	7:00pm - 8:00pm			

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)

對象：K2至K3學生

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
C006/23 幼兒繪畫班 A 4-6 月	12/4、19/4、26/4、3/5、10/5、17/5、 24/5、31/5、7/6、14/6、21/6、 28/6/2023 (三) 【暫停：5/4】	3:40pm - 4:40pm	12 堂	8 人	\$780
C007/23 幼兒繪畫班 B 4-6 月	12/4、19/4、26/4、3/5、10/5、17/5、 24/5、31/5、7/6、14/6、21/6、 28/6/2023 (三) 【暫停：5/4】	4:50pm - 5:50pm			

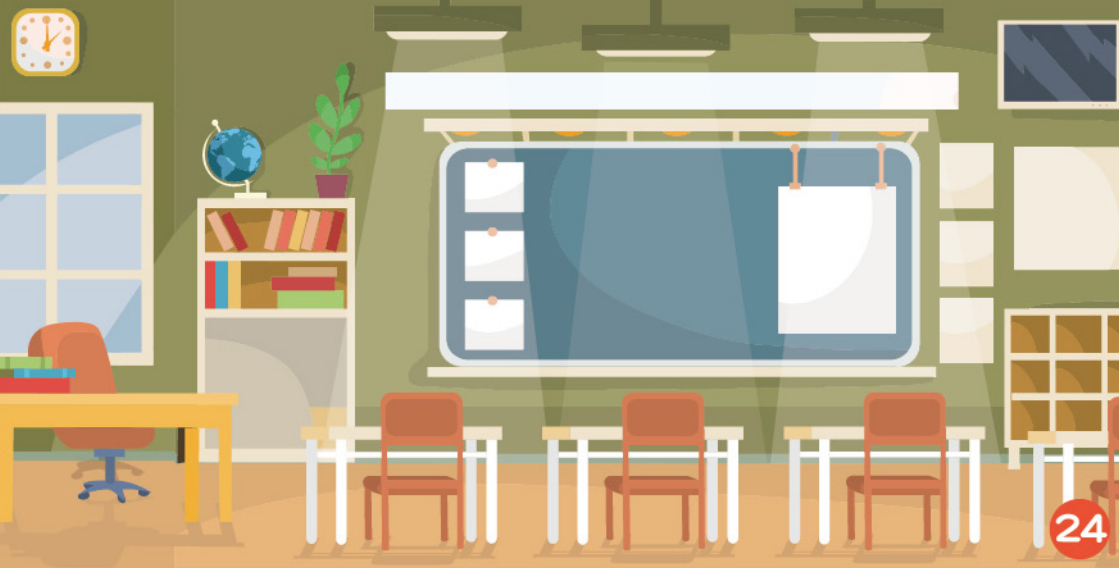
劍橋英語課程-Starters

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	對象	堂數	名額	費用
C028/23 劍橋英語課程-Starters (兒童篇) 4-6 月	1/4、15/4、22/4、29/4、6/5、 13/5、27/5、3/6、10/6、 17/6、24/6/2023 (六) 【暫停：8/4、20/5】	11:00am - 11:50am	K3 至 小一 學生	11 堂	8 人	\$1045
C029/23 劍橋英語課程-Starters (幼兒篇) 4-6 月	1/4、15/4、22/4、29/4、6/5、 13/5、27/5、3/6、10/6、 17/6、24/6/2023 (六) 【暫停：8/4、20/5】	12:00nn - 12:50pm	K2 至 K3 學 生			



Q&A時間:



Phonics英語拼音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。

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

兩個課程各有不同，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。而劍橋英語考試更劃分多個等級，是長期的課程，需要學童持之以恆地學習。

Phonics 英語拼音

內容：本課程與元素教育中心合辦，課程分階段教授兒童以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	對象	堂數	名額	費用
C008/23 Phonics 英語拼音中階班 I 4-6 月	1/4、15/4、22/4、 29/4、6/5、13/5、 27/5、3/6、10/6、 17/6、24/6/2023 (六) 【暫停：8/4、20/5】	2:15pm - 3:15pm	K2 至 小一 學生	11 堂	8 人	\$1045
C009/23 Phonics 英語拼音中階班 II 4-6 月	1/4、15/4、22/4、 29/4、6/5、13/5、 27/5、3/6、10/6、 17/6、24/6/2023 (六) 【暫停：8/4、20/5】	3:30pm - 4:30pm				
C010/23 Phonics 英語拼音初階班 4-6 月	1/4、15/4、22/4、 29/4、6/5、13/5、 27/5、3/6、10/6、 17/6、24/6/2023 (六) 【暫停：8/4、20/5】	4:45pm - 5:45pm				

Fun Phonics 英語拼音

內容：本課程與導航教育中心合辦。課程著重於以26個英文字母配搭44個國際音標的形式，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	對象	堂數	名額	費用
C027/23 Fun Phonics 英語拼音 (幼兒) 4-6 月	4/4、11/4、18/4、 25/4、2/5、9/5、 16/5、23/5、30/5、 6/6、13/6、20/6、 27/6/2023 (二)	4:50pm - 5:50pm	K2 至 K3 學 生	13 堂	8 人	\$1235



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。

名額：10人

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	對象	堂數	費用	
					(會員)	(非會員)
C011/23 芭蕾舞 (Pre-Primary) 4-5月 連試前補課	1/4、15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、27/5/2023 (六) 暫停：5/4、8/4、20/5 (補課) 12/4、19/4、26/4、3/5、10/5、17/5、24/5、31/5 (三)	(三) 5:15pm - 6:15pm (六) 10:00am - 10:50am	6歲或以上 或已考獲芭蕾舞 Pre-School Level 2	15 堂	\$1350	\$1370
C012/23 芭蕾舞 (Pre-Primary) 6-7月 連試前補課	3/6、10/6、17/6、24/6、8/7、15/7、22/7、29/7/2023 (六) 暫停：1/7 (補課) 7/6、14/6、21/6、28/6、5/7、12/7、19/7、26/7 (三)			16 堂	\$1440	\$1460
C013/23 芭蕾舞 (Primary) 4-5月 連試前補課	1/4、15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、27/5/2023 (六) 暫停：6/4、8/4、20/5 (補課) 13/4、20/4、27/4、4/5、11/5、18/5、25/5 (四)	(四) 5:50pm - 6:50pm (六) 11:00am - 11:50am	7歲或以上 或已考獲芭蕾舞 Pre-Primary	14 堂	\$1330	\$1350
C014/23 芭蕾舞 (Primary) 6-7月 連試前補課	3/6、10/6、17/6、24/6、8/7、15/7、22/7、29/7/2023 (六) 暫停：22/6、1/7 (補課) 1/6、8/6、15/6、29/6、6/7、13/7、20/7、27/7 (四)			16 堂	\$1520	\$1540
C015/23 芭蕾舞 (Grade1) 4-5月 連試前補課	13/4、20/4、27/4、4/5、11/5、18/5、25/5/2023 (四) 暫停：5/4、6/4 (補課) 12/4、19/4、26/4、3/5、10/5、17/5、24/5、31/5 (三)	(三) 4:00pm - 5:00pm (四) 4:50pm - 5:50pm	8歲或以上 或已考獲芭蕾舞 Primary	15 堂	\$1500	\$1520
C016/23 芭蕾舞 (Grade1) 6-7月 連試前補課	1/6、8/6、15/6、29/6、6/7、13/7、20/7、27/7/2023 (四) 暫停：22/6 (補課) 7/6、14/6、21/6、28/6、5/7、12/7、19/7、26/7 (三)			16 堂	\$1600	\$1620
C017/23 芭蕾舞 (Grade3) 4-5月 連試前補課	1/4、15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、27/5/2023 (六) 暫停：5/4、8/4、20/5 (補課) 12/4、19/4、26/4、3/5、10/5、17/5、24/5、31/5 (三)	(三) 6:15pm - 7:15pm (六) 1:00pm - 1:50pm	10歲或以上 或已考獲芭蕾舞 Grade2	15 堂	\$1650	\$1670
C018/23 芭蕾舞 (Grade3) 6-7月 連試前補課	3/6、10/6、17/6、24/6、8/7、15/7、22/7、29/7/2023 (六) 暫停：1/7 (補課) 7/6、14/6、21/6、28/6、5/7、12/7、19/7、26/7 (三)			16 堂	\$1760	\$1780
C019/23 芭蕾舞 (Grade5) 4-5月 連試前補課	1/4、15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、27/5/2023 (六) 暫停：6/4、8/4、20/5 (補課) 13/4、20/4、27/4、4/5、11/5、18/5、25/5 (四)	(四) 6:50pm - 7:50pm (六) 12:00nn - 12:50pm	12歲或以上 或已考獲芭蕾舞 Grade4	14 堂	\$1680	\$1700
C020/23 芭蕾舞 (Grade5) 6-7月 連試前補課	3/6、10/6、17/6、24/6、8/7、15/7、22/7、29/7/2023 (六) 暫停：22/6、1/7 (補課) 1/6、8/6、15/6、29/6、6/7、13/7、20/7、27/7 (四)			16 堂	\$1920	\$1940

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 或獲老師推薦之學員

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
C021/23 跆拳道 A 4-6 月	1/4、15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、 27/5、3/6、10/6、17/6、24/6 (六) 【暫停：8/4、20/5】	3:15pm - 4:45pm	11 堂	12 人	\$880	\$900
C022/23 跆拳道 B 4-6 月	14/4、21/4、28/4、5/5、12/5、19/5、 2/6、9/6、16/6、23/6、30/6 (五) 【暫停：7/4、26/5】	8:15pm - 9:45pm				

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
C023/23 兒童繪畫班 A 4-6 月	6/4、13/4、20/4、27/4、4/5、11/5、 18/5、25/5、1/6、8/6、15/6、 29/6/2023(四) 【暫停：22/6】	3:40pm - 4:40pm	12 堂	8 人	\$780	\$800
C024/23 兒童繪畫班 B 4-6 月	6/4、13/4、20/4、27/4、4/5、11/5、 18/5、25/5、1/6、8/6、15/6、 29/6/2023(四) 【暫停：22/6】	4:50pm - 5:50pm				

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)

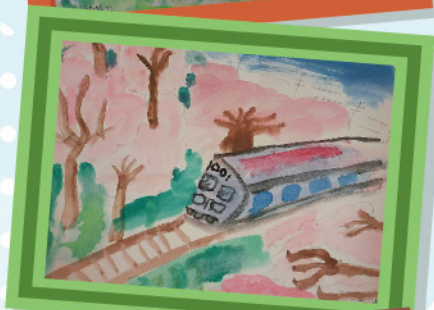
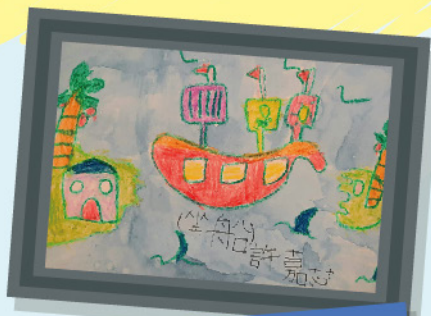
備註：課程由經驗豐富之導師任教，學員請穿著輕便運動服上課。

活動名稱	日期	時間	對象	堂數	名額	費用	
						會員	非會員
C025/23 Hip Hop Jazz Fun 兒童班 4-6 月	1/4、15/4、22/4、29/4、6/5、 13/5、27/5、3/6、10/6、 17/6、24/6/2023 (六) 【暫停：8/4、20/5】	3:30pm - 4:30pm	5-8 歲	11 堂	8 人	\$935	\$955
C026/23 Hip Hop Jazz Fun 進階班 4-6 月	1/4、15/4、22/4、29/4、6/5、 13/5、27/5、3/6、10/6、 17/6、24/6/2023 (六) 【暫停：8/4、20/5】	4:45pm - 5:45pm	9-12 歲 或獲老師推薦 之學員				

興趣班小專欄

近日天氣回暖，又是外出玩樂的時候啦！

繪畫班曾經收集小朋友意見，畫出大家最喜歡/最想做的活動！猜猜看，圖片裡的小朋友在做什麼呢？



其實小朋友想做的事有很多，乘車、坐船、郊遊、旅行、燒烤、游泳、沙灘、麥當勞……各位今年又有什麼打算呢？

為了提升中心的服務質素，我們去年底向會員派發了服務問卷調查，以及舉辦了多場服務諮詢會，感謝各位的回應及參與。

Part A 兒童

共收到45份回應

1

最滿意的中心服務（首三名最高評分）

1. 洗手間 2. 康樂用品借用 3. 禮堂

2

最滿意中心職員服務態度及行政安排（首五名最高評分）

1. 中心的環境安全
2. 職員的服務態度
3. 中心開放的時間安排
4. 中心興趣班、課託及功輔班導師的服務態度
5. 辦理會員手續

3

過往參加活動，對我而言可以學習到什麼？（首三名最高評分）

1. 學習知識 2. 認識朋友 3. 增加信心

4

我最想中心舉辦的活動（首五名最高評分）

1. 日營/宿營活動
2. 學習輔導的服務
3. 參觀活動
4. 家庭活動
5. 升學及就業資訊/活動

整體服務滿意程度 平均**5.5**分（6分為最高分）

主要原因

我們都喜歡參加這裡的活動，環境好安全衛生，老師工作人員都很友善及盡責，對中心服務感到滿意。

服務諮詢日的意見及回應

共有24人參與

對中心服務的建議	中心回應及跟进
疫情緩和後，想中心回復以前，增加更多青少年的活動，其中可以舉辦生日派對	當疫情緩和及防疫措施放寬後，中心會按實際情況舉辦多元青少年活動。中心亦會定期舉行兒童生日會活動，歡迎大家參與！
希望芭蕾舞可以開多一些班，讓我們有更多時間可以選擇	多謝你的意見，中心會盡力在有限的空間安排不同類型的活動給會員參與。星期六因房間及場地情況，暫時未能加開芭蕾舞班。中心現已在平日增加芭蕾舞班以提供更多選擇。
希望全額津貼有費用減免	中心除了會為全書津或綜援家庭提供報名費用折扣外，中心亦會為基層兒童開設「伴你童行成長計劃」，提供多元成長及興趣發展機會（計劃費用全免，請密切留意中心最新資訊）。

1 你為什麼會參加中心服務？（首三名最高評分）

1. 活動主題吸引 2. 想在舒適的環境中放鬆休息 3. 使用共享空間，與朋輩分享及交流

2 你最滿意的服務內容（首三名最高評分）

1. 我能夠在中心找到適合我的活動
2. 參加中心服務能夠提升我對身心健康的關注及認識
3. 參與中心服務協助我建立互助的網絡

3 你最期望中心為你提供哪些訓練/活動？（首三名最高評分）

1. 才藝發展活動(劇/樂/舞/桌/藝/運動) 2. 動物友善活動 3. 工作體驗及職涯體驗活動

4 就精神健康方面，你認為青年需要哪些服務呢？（歸納意見）

1. 多舉辦青年聯誼活動（如：吐糟會/情緒垃圾桶），幫助建立朋輩同行支援網絡
2. 多舉辦精神健康活動，分享生命勵志故事，引渡青少年的思考，學習面對困難
3. 建立一個舒適環境，讓青少年可以放鬆心情及練習冥想，藉此舒緩壓力

中心回應：

中心來年將會推展「Soul Touching」系列活動，關顧青少年的身心健康及靈性發展，鼓勵提升對情緒及壓力的覺察能力，學習建立正向及積極思考的態度，減輕生活壓力和焦慮。

5 就青年參與方面，你認為青年有興趣參與哪些服務呢？（歸納意見）

1. 可設計不同類型的義工服務（如：郊野清潔義工、救助動物及賣旗）
2. 可培養不同的技能訓練活動（如手工藝、烹飪、烘焙及團隊歷奇活動）
3. 走訪不同的社區，認識不同的社區面貌（如探訪弱勢社群及參觀大學活動）

中心回應：

中心來年將會發展「技能義工計劃」，期望青少年能透過義工發展機會（例如：青年創業市集、潮藝青年節籌委義工組、北鳥空間營運義工小組等），發揮個人潛能，擴闊眼界，增加參與及服務社會的興趣和能力。

服務諮詢日的意見及回應

共有20人參與

對中心服務的建議	中心回應及跟進
建議設計不同類型的義工體驗，如探訪弱勢社群	中心近日舉辦了廚房義工組，帶領青少年探訪荳蔻邨的清潔工人，並送贈愛心曲奇獻上關心。未來將會繼續透過不同義工平台，擴闊社區探索體驗，歡迎青少年參與。
建議可設計更多不同的康樂活動，例如舉辦日營、新興運動、密室逃脫及模型班	「北鳥空間」誠邀青少年加入義工營運小組，一同參與構思及策劃青年主題活動，期望能切合青少年的興趣，想你所想。
建議針對青少年的技能安排培訓活動，如：科技學習活動、電影拍攝班及急救班	感謝會員的意見，中心今年度將會舉辦「理想藍圖」及暑期特備計劃，內容將包括不同的技能提升活動，希望能夠滿足青少年的期望。

1

如何得知中心的服務首三名最高評分)

1. 中心通訊 2. 中心單張、海報及橫額 3. 中心職員

2

中心職員服務態度及行政安排 (首三名最高評分)

1. 我能夠在中心找到適合我的活動
2. 參加中心服務能夠提升我對身心健康的關注及認識
3. 參與中心服務協助我建立互助的網絡

3

你最期望中心為你提供哪些訓練/活動? (首三名最高評分)

1. 中心的環境安全 2. 職員的服務態度 3. 中心通訊軟件

4

你的子女參與中心活動後的改變 (首五名最高評分)

1. 提升自尊自信 4. 擴闊社交圈, 提升社交能力
2. 提升興趣技能 5. 提升溝通能力
3. 提升學習能力

5

你最想為子女舉辦哪些活動 (首五名最高評分)

1. 野外訓練及歷奇活動 4. 日營及宿營活動
2. 節日慶祝活動 5. 學習輔導的服務
3. 參觀活動

6

你最想為家長舉辦哪些活動 (首五名最高評分)

1. 運動活動 (如瑜伽/舞蹈) 4. 婦女才藝活動
2. 節日慶祝活動 5. 烹飪活動
3. 家長小組 (如親子管教/相處)

中心回應:

舉辦6A正向家長講座及小組, 讓家長能明白子女不同階段的成長需要, 認識有愛有同理心的溝通及管教原則和技巧, 建立親密家人關係及營造快樂家庭氣氛。

7

你最想為親子或家庭舉辦哪些活動 (首三名最高評分)

1. 節日慶祝活動 2. 親子烹飪活動 3. 親子活動(日營/義工活動/成長小組)

中心回應:

中心來年將會舉辦「家家Soul分享系列」, 以時下流行放鬆減壓的活動 (例如: 親子拉筋、禪繞畫及頌鉢按摩等), 讓家人學習關顧自己及其家人身心靈的需要。

服務諮詢日的意見及回應

共有13人參與

對中心服務的建議	中心回應及跟進
成長班及親子外出活動雖感滿意, 但數量及名額較少, 建議加開名額。	感謝家長的建議, 早前由於受疫情影響, 為符合防疫要求, 所以每班人數降至八人減少了收生名額。隨著疫情緩和或措施放寬, 未來將會適當地調整各個活動的報名名額, 亦會在平日加開興趣班組, 提供更多機會讓會員參與活動。
建議多配合節期, 舉辦戶外及運動活動, 亦可舉辦更多與成長小組 (如人際相處、自理)	感謝家長的建議, 中心來年將會舉辦「童FUN享成長系列」活動, 為青少年舉辦多元化活動, 寓學習成長於玩樂體驗中, 並體驗群體生活, 培養健康自我形象及價值觀。
建議多舉辦親子活動, 除了多元親子戶外或中心活動外, 亦可考慮借用廚房及設計親子接力賽等活動	感謝家長的建議, 中心來年將會舉辦「快樂親子時光系列」, 透過戶外日營及宿營、親子節期活動及拍攝快樂家庭照等, 為區內家庭提供營造親子歡樂時光, 留下美好回憶的機會。



基督教香港信義會
北區青少年綜合服務中心

2023年4-6月 活動通訊

(青少年及社區隊)



線上優先報名表 (4-6月)

於25/3 上午10時正式開通！

1. 遞交表格後，專人會在三個工作更內以Whatsapp通知報名活動取錄結果。活動名額有限，先報先得。
2. 成功取錄者須按職員指示，在優先報名期內在在台完成手續，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

職員：鄧小紅姑娘 (Charis姑娘)

GP043/23 漫遊x M+

春天返嚟喇，唔太凍又唔太熱嘅氣溫最適合到戶外漫遊，舒展身心，約定你一齐去漫遊位於西九文化區的M+博物館，是亞洲首間全球性當代視覺文化博物館，展出二十及二十一世紀的視覺藝術、設計及建築、流動影像，以及香港視覺文化。讓我們來一趟被文化與藝術滋養的身心靈放鬆之旅。

日期：15/4/2023 (六) (共1節)

時間：2:00pm-6:00pm (包括交通時間)

對象：12-24歲

名額：8人

費用：全免

活動地點：西九文化區M+博物館

集散地點：中心(彩麗樓)



GP044/23 Chill住fit

運動能刺激大腦產生安多芬(快樂荷爾蒙)，使人進入正面情緒。研究指出每日運動15分鐘，能減少抑鬱情緒。透過不同的運動體驗，讓大家在輕鬆的環境下，藉由身體的郁動，為身心帶來鎮靜的功效，減低生活帶來的焦慮和壓力，且能強健心肺和肌肉，提升身心靈的健康。

日期：21/4、28/4、5/5、2/6/2023 (五) (共4節)

時間：8:15pm-9:15pm

對象：12-24歲

名額：8人

費用：全免

內容：HIIT高強度間歇訓練(新手入門簡易版)、輕鬆帶氧健體操或球類體驗活動

活動地點：本中心(彩玉樓)



GP045/23 即興劇場x 社區故事

由青年導賞員帶領認識社區，了解北區鮮為人知的故事，由認識社區到表達聲音，發掘當中對社區更多不一樣的想像。同時由劇場導師帶領青少年參與劇場體驗，並與青少年一起構思及創作一齣社區故事短劇作為演出。活動有助青少年關心身邊的人和事，培養人與人之間的溝通和聆聽，提升參加者對社區的歸屬感，啟發創意及想像力。

日期：12/4-28/6/2023 (三) (共12節)

時間：7:00pm-8:30pm

對象：12-18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

Soul Touching系列活動

GP046/23 桌遊 X 自我認識

透過玩桌遊卡牌，認識自己的性格特質、能力強項，從而探索自己的生涯發展和未來合適職業的可能，幫助玩卡者在規劃未來時，能選擇對自己更有意義、更有價值的人生方向。同時找出「自己被隱藏了的夢想、目標、或是當下的心情」。透過一步一腳印地往期望的「可能性」邁進。

日期：6/5、13/5、20/5、3/6/2023 (六) (共4節)

時間：4:00pm-5:30pm

對象：12-18歲

名額：8人

費用：全免

地點：北鳥空間(彩玉樓)

負責職員：鄧小紅姑娘 (Charis姑娘)



GP047/23 「拉」闊人生 青年咖啡拉花交流之旅

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，加深參加者對咖啡不同方面的認識。

日期：15/4-13/5/2023 (星期六)

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)

負責職員：黃煒彤姑娘 (煒彤姑娘)



GP048/23 流一天與你喘息

透過不同流體藝術體驗，在小組中分享自己心情和故事，放下沉重的負擔，為自己找回喘息的空間。(流體藝術體驗包括樹脂流體海浪畫、流體熊、流體畫掛鐘等)

日期：27/5-17/6/2023 (六) (共四節)

時間：4:00pm-5:30pm

對象：13-24歲

名額：8人

費用：全免

地點：中心 (彩玉樓)

負責職員：鍾晴姑娘 (晴姑娘)



GP049/23 解憂雜貨店

忙碌既生活中都要比自己休息下，一齊黎放空！

內容：製作不同的手作/舒壓遊戲等不同放空活動

日期：22/4 - 13/5/2023 (六) (共4節)

時間：3:00pm-4:00pm

對象：12-18歲

名額：6人

費用：全免

地點：中心 (彩玉樓)

負責職員：布家文姑娘 (Kaman姑娘)



以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助

「一心」陪你DSE

負責職員：黃煒彤姑娘（煒彤姑娘）

P050/23 模擬大學面試

希望DSE考生可以在正式面試大學前有充分的準備。在模擬當中了解自己的強弱項，去增進個人在面試上的技巧。此外，更希望透過是次機會令考生清楚面試過程，減少緊張感。

日期：19/5/2023

時間：3:30pm-5:00pm

地點：中心（彩麗樓）

名額：24人

對象：DSE考生

費用：全免



北鳥有個自修室

自修室會開放給自修室VIP會員，作為溫習的空間。自修室內更有有飲品少量零食，和影印服務提供。VIP會員以管理員身份，幫忙維持基本營運，賺取義工津貼。

地點：北鳥空間（彩玉樓）

對象：DSE考生

名額：30人

費用：免費

報名方法：歡迎與負責職員黃煒彤姑娘聯絡



P051/23 圍爐取暖-音樂VERS

「圍爐」是一個抒發自己情緒，表達意見的地方。在DSE的道路上免不了會預上難題，無論溫習、選科、或升學都會有很多苦惱，但不是每種苦惱都有人明白。所以希望可以在「圍爐」的過程中，抒發到自己的想法。

日期：14/4-23/6/2023（星期五）（兩星期一次，共六節）

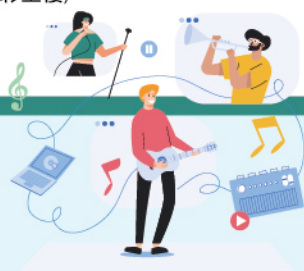
時間：7:30-8:30pm

地點：北鳥空間（彩玉樓）

名額：8人

對象：DSE考生

費用：全免



以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助

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：歡迎與負責職員黃煒彤姑娘聯絡

以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助

青年參與活動

負責職員：鍾晴姑娘 (晴姑娘)

GP052/23 士多啤梨採摘團

捉緊士多啤梨收成期既尾巴，復活節假一齊去摘士多啤梨，親親大自然啦！

日期：12/4/2023 (三)

時間：2:30pm-6:00pm

地點：中心 (彩麗樓) / 士多啤梨園

名額：8人

對象：12-24歲

費用：全免

備注：活動地點和日期會因士多啤梨園的供應量而可能作調整。

GP053/23 北區小編見習生

小組合共四節，除了會帶大家探索北區好去處之外，並會教導大家成為社交媒體小編，撰寫貼文及影片介紹不同地方；小組包括到訪小店、北區郊遊地點和打卡勝地等。

日期：22/4-13/5/2023 (六) (共四節)

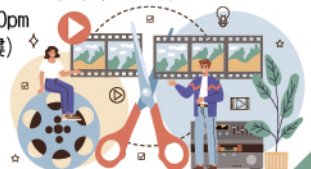
時間：2:30pm-6:00pm

地點：中心 (彩麗樓)

對象：14-24歲

名額：6人

費用：全免



義工發展活動

義師團

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

負責職員：布家文姑娘 (Kaman姑娘)

GP054/23 北鳥廚房義工小組

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/時間：15/4-13/5/2023 (六) 4:00pm-5:30pm

地點：中心 (彩麗樓)

對象：12-24歲

名額：8人

費用：全免

負責職員：黃煒彤姑娘 (煒彤姑娘)

以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助

精彩活動推介

GP055/23

氣槍實用定靶射擊IPSC隊 (4-6月份)

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：11/4-28/6/2023 (二) 共12節

全期費用：\$720

時間：6:30pm-8:30pm

對象：10-24歲

每班名額：12人

上課地點：北鳥空間 (彩玉樓)



負責職員：黃煒彤姑娘 (煒彤姑娘)

GP056/23 iPad電繪班 (6月)

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：3/6-24/6/2023 (逢星期六) (共4節)

時間：2:30pm-4:00pm

對象：12-24歲

名額：6人

地點：北鳥空間 (彩玉樓)

費用：\$280

負責職員：布家文姑娘 (Kaman姑娘)

A SPACE K-pop/Jazz Funk培訓

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

負責職員：鍾晴姑娘 (晴姑娘)

A-SPACE 樂器培訓

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

負責職員：布家文姑娘 (Kaman姑娘)

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
GP057/23 和諧粉彩 –復活兔篇	18/4/2023 (二)	7:00pm-8:30pm	彩麗樓	12-24 歲	8 人	鍾晴姑娘 (晴姑娘)
GP058/23 和諧粉彩 –櫻花富士山篇	23/5/2023 (二)					
GP059/23 和諧粉彩 –暑假沙灘篇篇	20/6/2023 (二)					
GP060/23 春のCooking – 兔兔棉花糖x小雞蛋糕	20/4/2023 (四)	7:15pm-8:15pm	彩麗樓	12-18 歲	8 人	布家文姑娘 (Kaman 姑娘)
GP061/23 春のCooking – 朱古力布朗尼	25/5/2023 (四)	7:15pm-8:15pm	彩麗樓		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		Soul Touching 精神健康推廣平台	
IG: elchk-aspace	FB: A-Space	IG: soul.touching.elchk	FB: Soul Touching
			



長腿叔叔信箱

親愛的小三至中三學生：

長腿叔叔是小朋友的神祕天使，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。

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。期待你的來信！

長腿叔叔



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：掃描二維碼，以網上郵柬寫信給長腿叔叔。



網上郵柬，
請掃描二維碼。

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。



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest



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

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

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.elchk.org.hk/>

電郵：ndit@elchk.org.hk

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



Instagram

Facebook

督印人：霍景昇 印刷份數：1000份