



基督教香港信義會
北區青少年綜合服務中心

中心通訊

2023年10-12月

✧ 開始報名日期 ✧
16/9/2023 (星期六)

目錄

1. 目錄	
2. 機構介紹及中心簡介	P.02
3. 會員制度及福利	P.03
4. 熱帶氣旋及暴雨警告之安排	P.04
5. 親子園地專題 - GOOD MORNING, YOGA	P.05
6. 課餘託管、樂學成長組、金句勇士獎勵計劃及社區縫補站	P.06 - 07
7. 玩具閣及繪本閣介紹	P.08
8. 中心40週年慶祝活動	P.09
9. 兒童活動	P.10 - 11
10. 照顧者系列	P.12
11. 家長活動	P.13
12. 親子活動	P.14 - 15
13. 靈性關顧雙週	P.16
14. 街坊Guide里系列	P.17 - 18
15. 升中GO GROW GLOW及躍動生命成長計劃	P.20 - 21
16. 興趣班	P.22 - 24
17. 興趣班小知識	P.25
18. 青少年及社區隊活動	P.26 - 34
19. 長腿叔叔信箱	P.35
20. 喜有明Teen	P.36
21. 暑期嘉年華才藝表演花絮	P.37

中心人事變動

- 高級活動助理何詠雅姑娘於6月份入職，負責青少年服務。
- 高級活動助理陳芷晴姑娘於7月份入職，負責兒童及家庭服務。
- 社工鄒小紅已於7月底離職。
- 社工陳頌恩將於9月中離職。
- 文員譚俊祺將於9月底離職。

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。

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。

機構介紹服務內容

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

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

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

一起動前行

ANCHOR IN FAITH
STEP UP TO SERVE

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 - 家庭成員中最少一位是在申辦會籍時年齡介乎6-24歲的香港居民 - 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 - 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. 繳交費用 4. 帶同以上資料交回本中心辦理	
補證	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。	
福利	1. 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 2. 可參與中心各類服務、活動及享用設施 3. 可按時收到中心通訊及最新消息 4. 可以會員價報名參加指定活動	
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

1. 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）
2. 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)
3. 特別優惠：除贊助活動和特別註明外，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)	✗
T₁ 1號熱帶氣旋警告	✓	✓	✓	✗ (註2)
L₃ 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，並會勸諭服務使用者盡快返回家中。另請家長考慮地區之天氣、道路及交通情況，盡快前往本單位接回子女。

- 當天文台發出8號或較高熱帶氣旋警告或黑色暴雨警告信號時，本單位會暫停開放。而單位內課程、活動及單位以外的活動將會全部取消。
- 當天文台發出除下8號或較高熱帶氣旋警告或黑色暴雨警告信號後兩小時，本單位將回復正常開放運作，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。
- 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。
- 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。

今次和大家推介「GOOD MORNING YOGA」是來自「孩子，我們一起靜心瑜珈吧－早安篇」一書，將簡單動作結合大自然和動植物，如：小鳥式、火山式、閃電式等，激發孩子的想像力和創造力，同時培養孩子專注和擅於覺察的心，親子一起完成幾個簡單的動作，就能讓父母和孩子在早晨就已經從自身中獲得充足的力量，迎向學習和生活。

我慢慢地呼吸，把氣吸得好深又好長。



第一式：太陽呼吸法

「張開手臂，迎向天際；收合手臂，放鬆下沉」

1. 立正站好，手臂向兩側伸展
2. 慢慢呼吸，張開雙臂，舉向空中
3. 慢慢吐氣，手臂下沉，回到身側

我是一座岩漿噴高高的火山。



第二式：火山式

「踮起腳尖，高舉雙手；指尖向上，衝向天空」

1. 雙腳併攏，手在身側
2. 吸氣時高舉雙手，充滿力量向上伸延，同時踮起腳尖，保持平衡，停留數個呼吸

挺直坐好，雙腿向前
身體後仰，手膝上提



第三式：船式

「挺直坐好，雙腿向前；身體後仰，手腳上提」

1. 曲膝坐好，雙手放在臀部後方的地板上
2. 收緊下腹部，雙腳曲膝併攏離開地板
3. 雙臂伸直，掌心相對，膝蓋可彎曲也可伸直

親子一起做瑜珈動作的重點並不是追求動作完美，而是著重親子一同體驗，建立親密感和安全感，同時培養孩子專注力和身體協調能力，是一項高質素的親子時間，鼓勵大家和孩子一同體驗！

資料來源：「孩子，我們一起靜心瑜珈吧－早安篇」(綠寶文化2016)

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

宗旨

課餘託管(課託)服務旨在為一些因工作或其他原因而暫時未能照顧子女的家長提供支援性質的服務。

服務對象

小學學生(包括已被確診或懷疑有特殊教育需要者)、香港居民、其父母有工作或其他原因及來自以下不利環境-

- ① 受惠於「學生資助處資助計劃」(「學校書簿津貼計劃」/「學生車船津貼計劃」/「上網費津貼計劃」)、「在職家庭津貼計劃」及/或綜合社會保障援助(綜援)計劃受助人;
- ② 家庭收入相等於或低於「家庭住戶每月入息中位數」(家庭入息中位數)的100%。

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、減免半費或減免3分1費用,讓其使用課託服務。

收費資助種類 -課託服務下收費資助的種類如下-

課託服務	家庭入息中位數	學生資助處資助計劃	在職家庭津貼計劃	綜援計劃
豁免全費	55%	豁免全費	豁免全費	豁免全費
減免半費	>55%但≤75%	減免半費	減免3/4 或一半	-
減免3分1費用	>75%但≤100%	-	-	-

服務全年接受申請

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 3:30-7:00pm

申請時段

全年接受申請

申請手續

1. 親臨中心索取申請表格,填妥後交回中心。
2. 如有剩餘名額,將於收到表格後五個工作天內聯絡約見面試。
3. 若申請人數超過名額,面試後會由職員甄選。交齊所需文件及面試後,將於五個工作天內通知有關結果。
4. 如沒有剩餘名額,申請人可照常遞交申請表格,但只會放在後備名單內。直至中心有餘額才聯絡申請人安排面試
5. 所有後備名單申請表只保留到該學年完結為止(即7月底),每年8月需重新申請。

退出方法

家長須於最少一個月以前以書面提出退出安排,並簽署退出文件。

備註

每學年內只會安排兒童使用課餘託管服務一次,若中途退出,便需等待下學年度可再輪候申請。如欲查詢申請詳情,請致電26732120與黃家耀先生聯絡。

樂在學習功課輔導小組

2023-2024

時段: 2023年10月至2024年6月

時間: 下午4:30至下午6:00

地點: 本中心

舉辦星期	對象	費用	人數
星期一至五	綜援/ 全書津小學生	20堂(每堂1.5小時)\$900	每班最多六人

內容: 功課輔導、每月家長會、親子活動及個別輔導服務。

申請安排

親臨本中心索取申請表格，填妥後交回本中心。

合符申請資格的參加者，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。

如欲查詢申請詳情，請致電 26732120 與負責職員黃家耀先生聯絡

金句勇士大行動獎勵計劃(10至12月) 負責職員: 周秀汶姑娘(Kitty姑娘)

每日背誦1次，每次成功背誦都可獲得獎品1份，每月最多10次。每月背滿10次，可獲得額外獎勵1份。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。

日期: 10至12月

時間: 中心開放時間

地點: 中心(彩麗樓)

費用: 全免

對象: 6-12歲

名額: 不限

社區縫補站(10-12月)

負責職員: 黃銳煒先生(希Sir)

我們與相縫義工隊合作，為區內基層家庭提供簡單修補、改短、放長衣服服務。

備註: 1. 每人最多可以修補兩件，如有興趣，可於活動當日到中心報名，毋須預先報名。

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，中心無需附上賠償責任。

日期: 4/10、1/11、6/12/2023 (三) (共3節)

時間: 10:00-12:00pm / 2:30-4:00pm

地點: 中心(彩玉樓)

費用: 全免

對象: 中心會員及60歲或以上長者

名額: 不限

玩具閣及繪本閣

中心使用守則：

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



「繪本導師訓練」及/或「故事樂園」：

- 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。
- 每位合資格人士可外借最多2本繪本。
- 每次外借期限為14天。
- 不設預約服務。
- 逾期歸還繪本將收取行政費，每本繪本每日\$2，敬請留意。
- 登記外借或歸還手續必需在詢問處辦理。

借用守則：

- 只接受親子形式使用場地。
- 每次預約使用時限一小時，無人使用可繼續。
- 只可預約本月及下月的時段。
- 中心開放時段全天候開放。
- 每月每星期同一時段只能預約兩次。
- 可自行組織其他家庭一起使用，人數不得多於8人。
- 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



中秋 攤位夜

22/9

5:30pm ~ 9:30pm

活動地點

彩玉樓北鳥空間
彩麗樓中心

精彩攤位遊戲
& 豐富禮物

小食工作坊 | 童夢成真許願版
繪本遊戲 | Switch 遊戲

Chill住飲咖啡
潮玩IPSC | 流體畫工作坊
創意燈籠工作坊

聯絡資料： 上水彩園邨彩麗樓101-116地下
電話：2673 2120

上水彩園邨彩玉樓3樓329-336號
電話：2673 1159

IG: A-space



FB: ELCHKNDIT



兒童活動

P222/23才藝體驗：芬蘭木柱

負責職員：朱韻宜姑娘(Winky姑娘)、
馬家樂先生(Lok Sir)

結合保齡球玩法與飛鏢的計分方式，一齊試下啦！

日期：29/12/2023(五) (共1節)
時間：7:30-8:30pm
地點：中心(彩麗樓)

費用：\$10(會員) / \$30(非會員)
對象：8-12歲
名額：8人

P223/23「伴你童行」成長計劃兒童才藝小組之唱歌班

透過歌唱訓練，提升參加者的自信心！

負責職員：周秀汶姑娘(Kitty 姑娘)

日期：3/11-8/12/2023(五) (共6節)
時間：5:00-6:00pm
地點：中心(彩麗樓)

費用：全免
對象：基層家庭小學生(領取綜援或全津)
名額：8人

備註：需經過面試，有興趣參與者請掃描QR CODE填表



P224/23躲避盤訓練

負責職員：郭國富先生(郭Sir)

躲避盤為新興運動之一，結合個人能力及團體合作的競技比賽。訓練主要包括反手練習、接盤練習、體力訓練及比賽。表現良好及技術達到一定水平有機會代表中心參與不同比賽。

日期：6/10-29/12/2023(六) (共12節) 22/12除外
時間：7:00-8:30pm
活動地點：陳式宏籃球場
集散地點：中心(彩麗樓)

費用：全免
對象：9-16歲
名額：30人
計劃正申請民政事務處資助

P225/23啊PAD的世界

負責職員：陳芷晴姑娘(鐵夫姑娘)

透過主題性利用iPAD拍下小朋友獨特角度的世界，了解中心不同的一面。

日期：8/11-29/11/2023 (三) (共4節)
時間：4:30-5:30pm
地點：中心(彩麗樓)

費用：全免
對象：6-12歲
名額：8人

P226/23古古係邊度？

負責職員：陳芷晴姑娘(鐵夫姑娘)

小精靈-古古 會匿埋係中心唔同角落，要靠咁多位小偵探搵返佢出嚟！小精靈-古古話佢出現的地方都會需要小偵探解密！成功搵返佢出嚟就會有寶藏!!!

日期：5/10-2/11/2023(四) (除:12/10) (共4節)
時間：4:30- 5:30pm
地點：中心(彩麗樓)

費用：全免
對象：6-12歲
名額：12人

兒童活動

負責職員：朱朗宜姑娘(Winky姑娘)及黃家耀先生(黃Sir)

P228/23 Back To School: 和諧粉彩x繪本小組

一起讀繪本，創作色彩柔和的畫作。以和諧粉彩和繪本的手法，學習情緒表達及與朋輩相處。

日期：20/10、3/11、17/11、1/12/2023 (五) (共4節) 費用：\$20(會員)/\$40(非會員)
時間：5:00-6:30pm 對象：有特殊學習需要之6-12歲兒童
地點：中心(彩麗樓) 名額：6人

P229/23故事樂園(I):情緒篇 負責職員：黃家耀先生(黃Sir)

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。
內容包括：互學遊戲、繪本分享及繪畫。

日期：4/11-25/11/2023(六) (共4節) 費用：\$10(會員) / \$30(非會員)
時間：2:30-3:30pm 對象：6-12歲
地點：中心(彩麗樓) 名額：8人

P230/23故事樂園(II):家庭篇 負責職員：黃家耀先生(黃Sir)

讓我們一起走進繪本故事世界，從中學習與家人正面相處的技巧。
內容包括：互學遊戲、繪本分享及繪畫。

日期：4/11-25/11/2023(六) (共4節) 費用：\$10(會員) / \$30(非會員)
時間：4:30-5:30pm 對象：6-12歲
地點：中心(彩麗樓) 名額：8人

Theatresport

即興劇場訓練小組 (10-12月)

學習即興劇場，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：04/10-27/12/2023 (三)
時間：7:00-8:30 pm
堂數：13堂
地點：本中心(彩麗樓)

對象：10-24歲
名額：12人
費用：全免

負責職員：黃煒彤姑娘(煒彤姑娘)

照顧者系列活動

負責職員：黃銳煒先生 (希Sir)

P231/23照顧者系列：舒筋活絡伸展班

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。

備註：中心會為參加者準備瑜伽磚、瑜伽墊及伸展工具

日期：4/10-12/12/2023 (隔星期三) (共6節)

時間：10:00-11:30am

地點：中心(彩麗樓)

費用：\$50(會員) / \$70(非會員)

對象：家庭照顧者

名額：10人

負責職員：黃銳煒先生 (希Sir)

P232/23照顧者系列：手作空間

專注地製作手作的過程，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：11/10-22/11/2023 (隔星期三) (共4節)

時間：10:00-11:30am

地點：中心(彩麗樓)

費用：\$20(會員) / \$40(非會員)

對象：家庭照顧者

名額：8人

負責職員：黃銳煒先生 (希Sir)

P233/23照顧者系列：相縫車衣班

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！

備註：1. 每兩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，詳情可向希Sir查詢

日期：13/10-17/11/2023 (五) (共6節)

時間：10:00-11:30am

地點：中心(彩玉樓)

費用：\$50(會員)/\$70(非會員)

對象：家庭照顧者

名額：8人

負責職員：黃銳煒先生 (希Sir)

P234/23照顧者系列：聲頻浴鬆一鬆

透過學習及使用聲療工具，學習以聲頻療癒手法照顧自己的身心靈。

備註：1. 中心會為參與者準備聲頻療癒工具

2. 如果身體有任何特殊狀況，可先向希Sir查詢是否可以參與。

日期：26/10-9/11/2023 (四) (共3節)

時間：10:00-11:30am

地點：中心(彩麗樓)

費用：\$100(會員) / \$120(非會員)

對象：家庭照顧者

名額：6人

家長活動

負責職員：黃銳熾先生(希Sir)

P236/23照顧者義工小組 (10-12月)

每月有不同主題及學習手作，與各位家長一齊關注照顧者相關社會議題，
團結更多有心照顧者服務社區！

日期：24/10、28/11 (二)、28/12/2023 (四) (共3節)

時間：10:00-12:00pm

地點：中心(彩麗樓)

費用：全免

對象：家庭照顧者(中心會員)

名額：10人

掃描 QR CODE 報名 →



負責職員：周秀汶姑娘及(Kitty姑娘)

P237/23家多一點愛：家長小組 (9-11月)

透過不同類型的活動，建立家長支援網絡

日期：8/9 - 24/11/2023(五) (除29/9及13/10) (共10節)

時間：10:00-11:00am

地點：中心(彩麗樓)

費用：全免

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之中小學生家長

名額：10人

負責職員：黃家耀先生(黃sir)

P238/23「童、家、Fun」家長義工訓練及實踐

義工訓練包括兩部份：「童、家、Fun」義工訓練(10月)及實習(11/23-1/24)。
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11/2023-1/2024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。

日期：10/10-19/10/2023(二、四) (共4節訓練)

日期：11/2023-1/2024 (二至五)(實習)

時間：4:00-5:30pm

地點：中心(彩麗樓)

費用：全免

對象：家長(中心會員)

名額：8人



親子活動

負責職員：朱朗宜姑娘(Winky姑娘)

P240/23親子尋蝶

秋天是賞蝶的好季節，一同製作簡易甜點，外出尋找蝴蝶的蹤跡！

日期：14/10/2023(六) (共1節)

時間：12:00-5:00pm

活動地點：中心(彩麗樓)及鳳園蝴蝶保育區

集散地點：中心(彩麗樓)

費用：每位\$30(會員) / \$50(非會員)

對象：6-12歲兒童及其家人

名額：20人(10對親子)

負責職員：郭國富先生(郭Sir)

FP242/23親子農耕樂(10-12月)

想參加北區特色活動? 想試下食得健康? 仲想自己種自己食?

參加親子農耕樂就可以一次過滿足晒你三個願望。

日期：7/10-30/12/2023(六) (共13節)

時間：9:00-1:00pm

活動地點：坪壩

集散地點：中心(彩麗樓) 首次集合

費用：全免

對象：6歲或以上及其家人

名額：10人(5對親子)

備註：邦民日本財務贊助

負責職員：郭國富先生(郭Sir)

FP243/23Pizza Hut 兒童開心之旅(親子)

參觀Pizza Hut廚房，講解 Pizza 製作過程，自製Pizza，學習餐桌禮儀，家庭同樂美食品嚐。

日期：14/10/2023(六) (共1節)

時間：2:30-4:30pm

活動地點：上水Pizza Hut

集散地點：中心(彩麗樓)

費用：全免

對象：6歲或以上及其家人

名額：20人(10對親子)

備註：邦民日本財務贊助

負責職員：朱朗宜姑娘(Winky姑娘)

P239/23生日之星(10-12月)

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！

備註：請自備食物盒

日期：24/11/2023 (五) (共1節)

時間：7:30-9:00pm

地點：中心(彩麗樓)

費用：每位\$20(會員) / \$40(非會員)

對象：10-12月生日之小學生及其家人

名額：8人

負責職員：黃銳熾先生(希Sir)

P247/23聖誕「甜」在心 - 親子烘焙工作坊

聖誕佳節少不了一點甜！讓親子一起製作朱古力Brownie、朱古力曲奇批及蘋果批等聖誕甜點，一家甜入心！

備註：參與者需自備食物盒及環保袋

日期：5/12-19/12/2023 (二) (共3節)

時間：7:00-8:30pm

地點：中心(彩麗樓)

費用：每位\$20(會員) / \$40(非會員)

對象：6-12歲兒童及其家人

名額：8人(4對親子)

親子活動



負責職員：黃家耀先生(黃sir)

P248/23「童、家、Fun」家庭營

10月尾，秋風起，一家大細去宿營，玩玩親子遊戲、燒燒烤，共享快樂親子時光。
(活動費包括：營費、膳食及旅遊巴來回)

日期：28/10-29/10/2023 (六及日) (共4節) 費用：每位\$60(會員) / \$80(非會員)
時間：3:30pm至翌日2:00pm 對象：6歲或以上及其家人
活動地點：康文署營地(申請中) 名額：48人
集散地點：中心(彩麗樓)

負責職員：周秀汶姑娘(Kitty姑娘)

P246/23禾田喜山親子遊

風車區滑草、彈床、沙池、滑梯、鞦韆、兒童繩網、滑水梯、手搖船及腳踏高卡車
(半日任玩套票，中心包旅遊巴來回)

日期：4/11/2023 (六) 費用：免費
時間：1:00-5:00pm 對象：基層家庭小學生及其家人(領取綜援或全津)
活動地點：禾田喜山(新界沙頭角) 名額：40人
集散地點：中心(彩麗樓)

備註：需經過面試，有興趣參與者請掃描QR CODE填表 →



負責職員：黃銳熾先生(希Sir)

P245/23親子野餐郊遊樂

一家人一齊到城門水塘郊遊野餐，在戶外大玩團體遊戲，享受一個愉快週末。

日期：11/11/2023 (六) (共1節) 費用：每位\$30(會員) / \$50(非會員)
時間：12:00-5:30pm 對象：6-12歲兒童及其家人
活動地點：城門水塘 名額：8人 (4對親子)
集散地點：中心(彩麗樓)

負責職員：郭國富先生(郭Sir)

P244/23香港深度遊(親子)

九龍公園、三棟屋博物館、點心製作工作坊、荳灣帝盛酒店點心任食放題，香港文物探知館。

日期：18/11、25/11/2023(六) (共3節) 費用：全免
時間：4:15-5:00pm (18/11) 活動簡介 對象：6歲或以上及其家人
9:30-3:30pm (25/11) 活動日 名額：40人(20對親子)
活動地點：九龍公園至香港文物探知館 備註：邦民日本財務贊助
集散地點：尖沙咀麼地道K11 周大福門口 必須出席簡介會才可參與當日活動

負責職員：黃家耀先生(黃sir)

P247/23「童、家、Fun」親子燈飾遊

與家人一起遊尖沙咀及中環一帶、乘渡輪、欣賞聖誕燈飾，共渡家庭歡樂時光。
(活動費包括：旅遊巴來回)

日期：15/12/2023 (五) (共2節) 費用：每位\$20(會員) / \$40(非會員)
時間：5:00-10:00pm 對象：6歲或以上及其家人
活動地點：尖沙咀及中環一帶 名額：48人
集散地點：中心(彩麗樓)

靈性關顧雙週

P252/23 聖誕卡設計比賽

負責職員：朱朗宜姑娘(winky姑娘)

趁著聖誕為家人、朋友送上祝福！設計獨一無二的聖誕卡片，在冬日中分享溫暖的心意。評審獎項的優秀作品會印製成明信片派發，並設有神聖獎品。

表格派發日期：1/11/2023 (三)
截止收稿日期：18/11/2023 (六)
線上投票日期：20/11/2023(一)-25/11/2023(六)

得獎公佈日期：1/12/2023
對象：小學至初中學生
費用：全免

P249/23 親子聖誕掛飾製作

負責職員：黃家耀先生(黃sir)

在普天同慶的節日，親手製作聖誕掛飾及寫上祝福語句，將心意致送給親戚朋友及區內人士。

日期：5/12、12/12、19/12/2023 (二) (共3節)
時間：5:30-7:00pm
地點：中心(彩麗樓)

費用：全免
對象：小學至初中學生親子(中心會員)
名額：12人(6對)

P250/23 親子聖誕小食製作

負責職員：黃家耀先生(黃sir)

一家大細自製聖誕小食，送禮自奉兩相宜。聽聽聖誕故事，共渡親子歡樂時光。

日期：6/12、13/12、20/12/2023(三) (共3節)
時間：5:30-7:00pm
地點：中心(彩麗樓)

費用：全免
對象：小學至初中學生親子(中心會員)
名額：12人(6對)

P251/23 聖誕節愛心之旅

負責職員：黃家耀先生(黃sir)

親手製作聖誕小禮包並向區內送上節期祝福及關懷。

日期：7/12/2023 (四) (製作聖誕小禮包)
16/12/2023(六) (製作聖誕小禮包)
16/12/2023(六) (義工服務) (共3節)

時間：5:00-6:00pm(製作聖誕小禮包)
2:30-3:30pm(製作聖誕小禮包)
4:00-5:30pm(義工服務)

活動地點：彩園邨
集散地點：中心(彩麗樓)

費用：全免
對象：小二至中三學生
名額：12人(6對)

街坊Guide里：(10-12月) 社區關懷戶戶送

負責職員：黃銳熾先生 (希Sir)

為了讓基層家庭的照顧者更容易接觸到中心服務，我們將會繼續開展「街坊Guide里」關懷送暖行動，由社工及義工們將關顧物資送入社區，包括乾糧食物、營養飲品等家居用品，舒緩家庭經濟壓力。工作員更會安排基層家庭參與外出活動，走出社區！

日期

- 上水圍 : 第一個星期二 (3/10、7/11、5/12)
- 大頭嶺及松柏塱村 : 第一個星期二 (3/10、7/11、5/12)
- 天平山村 : 第二個星期二 (10/10、14/11、12/12)
- 雞嶺村 : 第二個星期二 (10/10、14/11、12/12)
- 石湖墟唐樓 : 第一個星期三 (4/10、8/11、6/12)

時間

- 上水圍 : 10:30am-12:00pm
- 大頭嶺及松柏塱村 : 2:30-4:00pm
- 天平山村 : 10:30am-12:00pm
- 雞嶺村 : 2:30-4:00pm
- 石湖墟唐樓 : 2:30-4:00pm

對象：居住上水圍、石湖墟劏房、天平山村、雞嶺村、大頭嶺及松柏塱村的基層家庭
(正領取綜援或全額書簿津貼)

名額：每區8人

費用：全免

領取及活動地點：待定

掃描 QR CODE 報名 ➡



備註：

- 登記之家庭需有一名或以上的6-24歲青少年。
- 登記以家庭作單位，每家庭只可登記一次，重覆登記將不予處理。
- 你所提供的資料將用作是次活動登記之用。負責職員將會Whatsapp確認報名成功，如未能收到電話，請致電2673 2120與希SIR 聯絡。



街坊Guide里 5.0關懷行動

今個冬天繼續有「街坊Guide里5.0」，支援居住基層家庭的活動需要，透過不同活動及外出體驗，建立更緊密的家庭及鄰里關係，鼓勵正向溝通。

活動對象：居住上水圍、石湖墟劏房、天平山村、雞嶺村、大頭嶺及松柏塱村的
基層家庭兒童及家長（正領取綜援或全額書簿津貼）

名額：25個家庭

費用：全免



掃描 QR CODE 報名



家庭遊樂夜 x 社區客廳體驗

負責職員：黃銳熿先生 (希Sir)

誠邀各位家庭到中心試用設備齊全的廚房，一起製作美食，更可以一齊享用Switch Sport、桌遊及其他遊戲環節，共度愉快晚上！

日期：11/18/11-25/11/2023 (六) (共2節)
時間：5:30-8:00 pm

活動地點：中心(彩麗樓)
名額：每節25人

親子古洞義人遊

負責職員：黃銳熿先生 (希Sir)

北區古洞將會迎來重大發展，與各位家庭走入古洞探訪長者，再到附近參觀，探索北區另類面貌。

日期：15/12/2023 (五) (準備日)
16/12/2023 (六) (探訪日) (共2節)
時間：10:00-11:30am

活動地點：中心(彩麗樓) 及 古洞
集散地點：中心(彩麗樓)

親子同遊黃昏營

負責職員：黃銳熿先生 (希Sir)/黃家耀先生(黃Sir)

透過黃昏營活動讓各位家庭共建愉快親子時光，並透過遊戲學習正向溝通及聆聽兒童心聲的重要性

日期：9/12/2023 (六)
時間：1:30-9:30 pm

活動地點：曹公潭戶外康樂中心
集散地點：中心(彩麗樓)

「Let's cook and play!」

社區共享空間 計劃

家住不適切住屋的家庭面對空間不足、租金高昂、安全等問題，有時想一班街坊傾談都很難，就連煮飯、做功課或者玩的空間都不足？

中心試行社區共享空間計劃，讓家住不適切住房的基層家庭借用中心設施，可以一個家庭、或相約其他家庭一齊借用廚房主理晚餐，並提供房間讓小孩在較舒適的環境學習或完成功課。中心更有Switch、電影室、桌遊等中心設施同空間作休憩及遊樂之用，一齊休息一齊開心！

日期：10-12月份內的中心開放日子（二至五）

時間：5:00-9:00 pm

對象：北區基層家庭（家住不適切住房 / 領取綜援 或 全額書簿津貼）

名額：每次4個家庭

活動地點：中心(彩麗及彩玉樓)

費用：全免

備註：

每節預約的小組可獲\$100津貼購買食材

毋須報名，如果有其他想預約的時間，請致電中心電話向黃銳熯先生查詢及報名，或以QR code連結預約。

掃描 QR CODE報名



升中 GO GROW GLOW

P258/23

升中無你想像中咁可怕！
我地陪你一齊GO GROW GLOW！
GO 勇敢出發 GROW自我成長 GLOW發光發亮

負責職員：周秀汶姑娘(Kitty姑娘)

面試預備篇

透過個人短講及小組討論訓練，提升參加者預備升中面試的信心

日期：20/9、27/9、4/10/2023 (三) (共3節)

時間：待定

對象：小六學生

名額：10人

活動地點：待定

自我認識篇

透過性格測驗及桌上遊戲活動，提升參加者的自我認識

日期：11/10、18/10、25/10/2023 (三) (共3節)

時間：待定

對象：小六學生

名額：10人

活動地點：待定

愛心特工

透過義工服務，擴闊參加者的眼界，認識社區需要

日期：21/10/2023 (六) (共1節)

時間：待定

地點：待定

升中 GO GROW GLOW之家長篇

子女升中，家長也要預備？子女升中，家長也要適應？

透過家長小組，認識與青春期子女相處的模式

日期：4/10、11/10、18/10/2023(三)(共三節)

時間：待定

對象：高小及初中家長

地點：待定

負責職員：黃家耀先生(黃sir)

費用：\$50(會員) / \$70(非會員) 包括上述所有活動

躍動生命 成長計劃

負責職員：周秀汶姑娘(Kitty姑娘)

項目	兒童花式跳繩小組	照顧者跳舞班
目標	透過運動提升參加者之專注力及與人合作的能力	舒緩家長照顧家庭之壓力，提升自我關顧的意識
日期	9/9、16/9、23/9、7/10、14/10、21/10、28/10、4/11、11/11、18/11、25/11/2023 (共11節)	
時間	9:30-11:30am	
對象	懷疑或已評估有專注力不足及過度活躍症之兒童 (6-12歲)	懷疑或已評估有專注力不足及過度活躍症之兒童 (6-12歲) 家長
地點	本中心	本中心
名額	15人	15人

備註：計劃與凝動香港教育基金合辦，需經過面試，有興趣參與者請掃描QR CODE填表



報名須知

課堂內容：

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，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QR Code登記候候。

*如有任何查詢，歡迎親臨中心或致電26732120與興趣班負責職員聯絡。



幼兒恆常課程

劍橋英語課程-Starters

負責職員：朱朗宜姑娘(Winky姑娘)

地點：中心(彩麗樓)

由劍橋大學英文考試院(Cambridge ESOL)設計的國際認證測驗，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！

備註：課程由經驗豐富之導師任教。費用已包括習作費，請自備文具及水顏色筆。

活動名稱	日期	時間	堂數	對象	名額	費用
C100/23劍橋英語課程-Starters(兒童篇) 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、30/12/2023(六)	11:00-11:50am	13堂	6-8歲或獲老師推薦之學員	8人	會員 \$1235 非會員 \$1255
C101/23劍橋英語課程-Starters(幼兒篇) 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、30/12/2023(六)	12:00-12:50pm	13堂	K3-P1	8人	會員 \$1235 非會員 \$1255

Fun Phonics 英語拼音

負責職員：朱朗宜姑娘(Winky姑娘)

地點：中心(彩麗樓)

本課程與導航教育中心合辦，課程教授兒童以26個英文字母搭配的44個國際音標，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。

備註：課程由經驗豐富之導師任教。費用已包括習作費，請自備文具及水顏色筆。

活動名稱	日期	時間	堂數	對象	名額	費用
C102/23 Fun Phonics 英語拼音 (幼兒) 10-12月	3/10、10/10、17/10、24/10、31/10、7/11、14/11、21/11、28/11、5/12、12/12、19/12/2023 (二) 暫停/26/12	4:50-5:50pm	12堂	K3-P1	8人	會員 \$1140 非會員 \$1160
C103/23 Fun Phonics 英語拼音 (初小) 11-12月	7/11、14/11、21/11、28/11、5/12、12/12、19/12/2023 (二) 暫停/26/12	6:00-7:00pm	7堂	6-8歲	8人	會員 \$665 非會員 \$685

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！

繪畫班

負責職員：朱朗宜姑娘(Winky姑娘)

地點：中心(彩麗樓)

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。

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	對象	名額	費用
C104/23 幼兒繪畫班A 10-12月	4/10、11/10、18/10、25/10、1/11、 8/11、15/11、22/11、29/11、6/12、 13/12、20/12、27/12/2023(三)	3:40 - 4:40pm	13堂	K3至P1	8人	會員\$845 / 非會員\$865
C105/23 幼兒繪畫班B 10-12月	4/10、11/10、18/10、25/10、1/11、 8/11、15/11、22/11、29/11、6/12、 13/12、20/12、27/12/2023(三)	4:50 - 5:50pm	13堂	K3至P1	8人	會員\$845 / 非會員\$865
C106/23 兒童繪畫班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、28/12/2023(四)	4:50 - 5:50pm	13堂	6-12歲	8人	會員\$845 / 非會員\$865
C107/23 兒童繪畫班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、30/12/2023(六)	4:45 - 5:45pm	13堂	6-12歲	8人	會員\$845 / 非會員\$865

跆拳道

負責職員：朱朗宜姑娘(Winky姑娘)

地點：中心(彩麗樓)

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。

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
C108/23 跆拳道 (初階) A 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、30/12/2023(六)	2:00-3:00pm	13堂	5-9歲或 獲老師推薦 之學員	14人	會員\$910 / 非會員\$930
C109/23 跆拳道 (初階) 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、30/12/2023(六)	5:00-6:00pm	13堂	5-9歲或 獲老師推薦 之學員	14人	會員\$910 / 非會員\$930
C110/23 跆拳道 (初階) C 10-12月	13/10、20/10、27/10、3/11、 10/11、17/11、24/11、1/12、8/12、 15/12、29/12/2023(五) 暫停:22/12	7:00-8:00pm	11堂	5-9歲或 獲老師推薦 之學員	14人	會員\$770 / 非會員\$790
C111/23 跆拳道 (中階) A 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、30/12/2023(六)	3:15-4:45pm	13堂	10-14歲或 獲老師推薦 之學員	12人	會員\$1040 / 非會員\$1060
C112/23 跆拳道 (中階) B 10-12月	13/10、20/10、27/10、3/11、 10/11、17/11、24/11、1/12、8/12、 15/12、29/12/2023(五) 暫停:22/12	8:15-9:45pm	11堂	10-14歲或 獲老師推薦 之學員	12人	會員\$880 / 非會員\$900



芭蕾舞

負責職員：朱朗宜姑娘(Winky姑娘)

地點：中心(彩麗樓)

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。

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
C113/23 芭蕾舞 (Pre-School)10-11月	7/10、14/10、21/10、28/10、4/11、 11/11、18/11、25/11/2023(六)	11:00-11:50am	8堂	5歲或以上	10人	\$680	\$700
C114/23 芭蕾舞 (Pre-School)12-1月	2/12、9/12、16/12、23/12、30/12/2023 6/1、13/1、20/1、27/1/2024(六)	11:00-11:50am	9堂	5歲或以上	10人	\$765	\$785
C115/23 芭蕾舞 (Pre-Primary) 10-11月	7/10、14/10、21/10、28/10、4/11、 11/11、18/11、25/11/2023(六)	12:00-12:50pm	8堂	6歲或以上或已考獲 芭蕾舞Pre-School Level 2	10人	\$720	\$740
C116/23 芭蕾舞 (Pre-Primary) 12-1月	2/12、9/12、16/12、23/12、30/12/2023 6/1、13/1、20/1、27/1/2024(六)	12:00-12:50pm	9堂	6歲或以上或已考獲 芭蕾舞Pre-School Level 2	10人	\$810	\$830
C117/23 芭蕾舞 (Primary) 10-11月	7/10、14/10、21/10、28/10、4/11、 11/11、18/11、25/11/2023(六)	10:00-10:50am	8堂	7歲或以上 或已考獲 芭蕾舞Pre-Primary	10人	\$760	\$780
C118/23 芭蕾舞 (Primary) 12-1月	2/12、9/12、16/12、23/12、30/12/2023 6/1、13/1、20/1、27/1/2024(六)	10:00-10:50am	9堂	7歲或以上 或已考獲 芭蕾舞Pre-Primary	10人	\$855	\$875
C119/23 芭蕾舞 (Grade1) 10-11月	7/10、14/10、21/10、28/10、4/11、 11/11、18/11、25/11/2023(六)	11:00-11:50am	8堂	8歲或以上 或已考獲 芭蕾舞Primary	10人	\$800	\$820
C120/23 芭蕾舞 (Grade1) 12-1月	2/12、9/12、16/12、23/12、30/12/2023 6/1、13/1、20/1、27/1/2024(六)	11:00-11:50am	9堂	8歲或以上 或已考獲 芭蕾舞Primary	10人	\$900	\$920
C121/23 芭蕾舞 (Grade2) 10-11月	5/10、12/10、19/10、26/10、2/11、 9/11、16/11、23/11、30/11/2023(四)	4:50 - 5:50pm	9堂	9歲或以上或已考獲 芭蕾舞Pre-School Level 2	10人	\$945	\$965
C122/23 芭蕾舞 (Grade2) 12-1月	7/12、14/12、21/12、28/12/2023 4/1、11/1、18/1、25/1/2024(四)	4:50 - 5:50pm	8堂	9歲或以上或已考獲 芭蕾舞Pre-School Level 2	10人	\$840	\$860
C123/23 芭蕾舞 (Grade4) 10-11月	7/10、14/10、21/10、28/10、4/11、 11/11、18/11、25/11/2023(六)	1:00 - 1:50pm	8堂	11歲或以上 或已考獲 芭蕾舞Pre-Primary	10人	\$920	\$940
C124/23 芭蕾舞 (Grade4) 12-1月	2/12、9/12、16/12、23/12、30/12/2023 6/1、13/1、20/1、27/1/2024(六)	1:00 - 1:50pm	9堂	11歲或以上 或已考獲 芭蕾舞Pre-Primary	10人	\$1035	\$1055
C125/23 芭蕾舞 (Grade6) 10-11月	7/10、14/10、21/10、28/10、4/11、 11/11、18/11、25/11/2023(六)	12:00 - 12:50pm	8堂	12歲或以上 或已考獲 芭蕾舞Primary	10人	\$1000	\$1020
C126/23 芭蕾舞 (Grade6) 12-1月	2/12、9/12、16/12、23/12、30/12/2023 6/1、13/1、20/1、27/1/2024(六)	12:00 - 12:50pm	9堂	12歲或以上 或已考獲 芭蕾舞Primary	10人	\$1125	\$1135

Hip Hop Jazz Fun

負責職員：朱朗宜姑娘(Winky姑娘)

地點：中心(彩麗樓)

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。

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
C127/23 Hip Hop Jazz Fun 兒童班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、30/12/2023(六)	2:15-3:15pm	13堂	5-8歲	8人	會員\$1105 / 非會員\$1125
C128/23 Hip Hop Jazz Fun 兒童班A 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、30/12/2023(六)	3:30-4:30pm	13堂	5-8歲	8人	會員\$1105 / 非會員\$1125
C129/23 Hip Hop Jazz Fun 進階班 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、30/12/2023(六)	4:45-5:45pm	13堂	9-12歲或 獲導師推薦 之學員	8人	會員\$1105 / 非會員\$1125



興趣班小知識



芭蕾舞篇

芭蕾舞的起源

芭蕾舞起源於義大利文藝復興時代，並在法國國王路易十四的推廣下建立一系列舞步、術語及技巧等標準。芭蕾的跳躍既有義大利的快舞影子，優雅的旋轉亦體現了法國慢舞的精神。

芭蕾是男生的舞蹈？

最初的芭蕾舞竟然只限男性演出，所有女角都由男演員帶上面具和假髮反串。法國國王路易十四也親身參與其中，讓舞蹈成為貴族身份的象徵和必備要求。直至1681年，職業女演員才在舞台上正式登場。

掂腳尖的「小秘密」

芭蕾舞起初甚至沒有足尖的動作設計。1795年，法國舞者嘗試以機器把人提起，使其立起腳尖，帶來輕盈空靈的效果，讓足尖動作開始融入芭蕾舞表演。直至1832年，腳尖旋轉才在舞劇《仙女》中用以塑造超凡脫俗的形象。而現在的足尖鞋鞋弓以膠板輔助站立，較硬較方的頭部幫助腳尖分擔力量穩住重心，各個部位軟硬度不同，給予不同程度的支撐，幫助舞者站立、起舞、跳躍。

芭蕾只能是西洋舞蹈？

1964年，第一部中國民族芭蕾舞劇《紅色娘子軍》問世，改編自同名電影，劇組還為此集體到部隊鍛煉。而被譽為「聖誕芭蕾」的《胡桃夾子》移植到中國，就編成了賀歲版的《過年》，融入各種中國文化，例如糖葫蘆、絲綢、金元寶…這種文化融合正好讓我們的生活更多元、豐富呢！



基督教香港信義會
北區青少年綜合服務中心

2023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)

於16/9/2023上午10時正式開通！

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，在優先報名期內在平台完成手續，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！

「青年及社區隊 -- 此頁活動可掃描 QR CODE報名」



精彩活動推介

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
GP262/23 Winter Workshop - 釘線畫 (String Art)	11/11 (六)	3:00-4:00pm	彩玉樓	12-24歲	8人	布家文姑娘 (Kaman姑娘)
GP263/23 Warming編織班 - 韓風毛線編織袋	18/11 (六)	2:30-4:00pm	彩玉樓	12-24歲	6人	何詠雅姑娘 (Rosanna姑娘)
GP264/23 聖誕聯歡會預備班 - Cake Pop	9/12 (六)	2:30-4:00pm	彩玉樓	12-24歲	6人	何詠雅姑娘 (Rosanna姑娘)
GP265/23 和諧粉彩 - 聖誕卡篇	19/12 (二)	7:00-8:30pm	彩麗樓	12-24歲	8人	鍾晴姑娘 (晴姑娘)

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

北鳥空間

North Bird Space

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。

「青年及社區隊 -- 此頁活動可掃描P.26QR CODE報名」



北鳥空間@Soul Touching - PARTY ROOM開放預約 [逢星期五開放，自由參與]
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。

同時，招募有興趣幫忙後台製作的義工們，小組中會學習如何協助籌備一個大型表演、舞台流程及相關的實務技巧，小組中一共有兩次實習機會。

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

10-12月期間逢星期五晚開放，歡迎到場參與工作坊及聯誼活動！

Soul Touching 系列活動



GP266/23 POP! 住睇電影

負責職員：何詠雅姑娘 (Rosanna姑娘)

係戲院或者係屋企睇電影就睇得多，有無諗過係北鳥空間都有戲睇呢！同一班志同道合嘅朋友仔一齊睇下戲啦！仲有POP! POP! POPCORN，務求令大家有置身戲院睇戲嘅體驗！

日期：7/10/2023 (六)

時間：2:30-5:00pm

活動地點：北鳥空間 (彩玉樓)

對象：12-24歲

名額：6人

費用：全免

GP267/23 AI運動會

負責職員：布家文姑娘 (Kaman姑娘)

邊個話做運動一定要去戶外或健身房？！一齊黎組隊玩各種Switch/PS5體感運動遊戲，享受運動既樂趣啦！

日期：25/11-9/12/2023(六)((共3節)

時間：2:30 - 4:00pm

活動地點：北鳥空間 (彩玉樓)

對象：12-24歲

名額：8人

費用：全免

GP268/23 日式飯糰DIY • 野餐小組2.0

負責職員：鍾晴姑娘 (晴姑娘)

小組合共五節，其中三節小組會教大家製作簡單可愛的飯糰便當；另外兩節會帶大家到鬧市中的後花園野餐，一邊欣賞風景，一邊玩遊戲，在煩囂的城市中尋找me time！

	活動日期	活動時間	活動地點
1	7/10 (六)	4:00-5:30pm	中心(彩麗樓)
2	14/10 (六)	2:00-5:30pm	大埔海濱公園
3	28/10 (六)	4:00-5:30pm	中心(彩麗樓)
4	4/11 (六)	4:00-5:30pm	中心(彩麗樓)
5	11/11 (六)	2:00-5:30pm	樂富配水庫公園

活動對象：12-20歲

名額：6人

費用：\$10



GP269/23 即整「織」有 - 鉤織教室

負責職員：鍾晴姑娘 (晴姑娘)

透過學習鉤織的不同技巧，織出不同創意的作品(如:聖誕樹、卡通吊飾)，完成培訓後需籌備市集活動，在活動中展現自己的作品，並在過程中學習如何營運市集攤位。

日期：10/10-31/10/2023 (二) (共4節)

時間：7:00-8:30 pm

地點：中心 (彩麗樓)

對象：12-24歲

名額：6人

費用：\$50(會員)/ \$70(非會員)

以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助

裝備自我系列

負責職員：黃煒彤姑娘(煒彤姑娘)

GP270/23「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，深加參加者對咖啡不同方面的認識。

日期：7/10-4/11/2023 (六)(共5節)

對象：12-24歲

時間：11:00am-12:30pm

名額：8人

地點：中心(彩麗樓)

費用：\$250

GP271/23 北區探索攝影班

負責職員：黃煒彤姑娘(煒彤姑娘)

學習單反相機和手機攝影的技巧，學習知識後會外出到北區不同地方實踐，更有機會協助中心擔任大型活動攝影師。

日期：25/11-16/12/2023 (六)(4節)

對象：12-24歲

時間：1:30-3:00pm

名額：8人

地點：中心(彩麗樓)

費用：\$20(會員) / \$40(非會員)

GP272/23 BAND隊101

負責職員：黃煒彤姑娘(煒彤姑娘)

為著潮藝show嘅出現，機會來了飛雪！對象係對樂器有一定認識嘅朋友仔，係透過面試後組成一對樂隊再透過band隊嘅訓練，準備12月係潮藝show嘅表演！

日期：25/11-16/12/2023 (六)(4節)

對象：12-24歲

時間：3:30-5:00pm

名額：8人

地點：中心(彩麗樓)

費用：全免

GP273/23 iPad電繪班 (10-11月)

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：14/10-4/11/2023 (六)(共4節)

對象：12-24歲

時間：3:00-5:00pm

名額：6人

地點：北島空間(彩玉樓)

費用：\$300

青年才藝Power UP!

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：何詠雅(Rosanna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：\$120/堂

- 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
- 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

GP274/23 氣槍實用定靶射擊IPSC隊 (10-12月份)

負責職員：黃煒彤姑娘(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

日期：3/10-19/12/2023 (二) (共12節)

每班名額：16人

時間：6:30-8:30pm

對象：10-24歲

上課地點：北鳥空間(彩玉樓)

費用：\$720

GP275/23 Theatresports即興劇場訓練小組 (10-12月)

負責職員：黃煒彤姑娘(煒彤姑娘)

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：04/10-27/12/2023 (三)

每班名額：12人

時間：7:00-8:30 pm

對象：10-24歲

地點：中心(彩麗樓)

費用：全免

義工發展及 社區參與系列

GP276/23 IG計劃 (Invisible Group)

負責職員：鍾晴姑娘(晴姑娘)

透過親身接觸弱勢社群一如劊房戶、無家者、同性戀者、少數族裔等等，了解他們面對的問題，聆聽他們聲音，讓參加者認識個人困境與社會政策息息相關，減少對弱勢社群的誤解及標籤，提升社會共融。

計劃推行期間：23年9月至24年3月

對象：12-24歲

費用：全免

名額：15 人

GP277/23 Chill好玩大使

負責職員：黃煒彤姑娘(煒彤姑娘)

從發掘青少年的好玩好去處，探索青年人的「想要！」及「需要！」，認識更多不同的社會議題

日期：05/10-02/11/2023(四)(5節)

時間：7:00-8:30pm

地點：中心(彩麗樓)

對象：12-24歲

費用：全免

名額：8 人

義師團

負責職員：鍾晴姑娘(晴姑娘)

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

GP278/23

負責職員：鍾晴姑娘(晴姑娘)

青少年服務諮詢日

- 一起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：15/9/2023 (五)

對象：12-24歲

時間：7:00-8:30pm

費用：全免

地點：北鳥空間(彩玉樓)

名額：20人

負責職員：周秀汶姑娘(Kitty姑娘)

GP261/23好想藝墟：手工藝工作坊義工培訓

12月會舉辦「好想藝墟嘉年華」，現招募義工一同參與。在義工培訓工作坊中，參加者能夠學習到製作霓虹燈，手寫小巴牌和香薰製作，發揮自己的創意，製作獨一無二的作品。並在12月的嘉年華中，與其他街坊分享這門藝術。

日期：27/10、10/11、24/11 (五)

時間：7:00-9:00pm

3/12/2023(日) 好想藝墟嘉年華

時間：2:00-6:00pm

對象：10-24歲

名額：8人

活動地點：中心(彩麗樓)

費用：全免

參加者必須在12月3日的「好想藝墟嘉年華」參與分享所學習的手工藝技巧，完成義工培訓和活動能夠獲得義工證書。

GP279/23

負責職員：鍾晴姑娘(晴姑娘)

聖誕Party Time!

北鳥空間今年有聖誕Party Time!除左有野食有Party game玩，仲會有豐富既禮物等大家啊。一齊黎北鳥空間過一個開心聖誕啦!

日期：20/12/2023 (三)

對象：12-24歲

時間：7:00-9:15 pm

費用：\$20(會員)/ \$40(非會員)

地點：北鳥空間(彩玉樓)

名額：12人

理想藍圖 2023 - Life Party

GP280/23

透過行業體驗活動，擴闊青少年對不同行業的認識及體驗，以及會有創業經驗分享活動，讓參加者認識創業過程起伏，反思職涯規劃。

日期：21/10/2023（六）

時間：4:30-9:00pm

活動地點：路德會雍盛青年中心

集散地點：中心

對象：12-24歲

費用：全免

名額：12人

負責職員：布家文姑娘 (Kaman姑娘)

Emoji 城市定向遊蹤大挑戰

GP281/23

號外！號外！

十一月在大埔海濱公園會有一場刺激好玩的定向活動！場地內設立了不同任務，除有豐富的禮物外，亦可以了解更多有關不同情緒健康的資訊。約定朋友，一齊來享受歡樂輕鬆的嘉年華啦！

日期：18/11/2023(六)

時間：2:00-5:30pm

地點：大埔海濱公園

對象：10-24歲

費用：全免

名額：30人

負責職員：黃煒彤姑娘(煒彤姑娘)



YOUTH Future.

潮藝青年節2023

一年一度潮藝青年節又黎喇！

今年潮藝青年節亦是疫情後首次回歸大舞台，當中有不同活動，包括表演、工作坊攤位活動及展覽，活動中讓青少年發揮創意及活力，推廣正向思維及正向價值觀。與此同時，整個活動的內容亦會與青年一同建構，促進青少年參與和服務社會，培養青少年對北區的歸屬感。

活動日期：2023年12月23日

活動時間：1:30-5:30pm

活動地點：路德會賽馬會雍盛綜合服務中心

精彩攤位預告

小夜燈製作、速繪藝術、植物紮染、特飲沖調、香水製作、環保編織網袋及新興運動攤位
活動最新詳情及報名安排，請密切留意中心FB及IG

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

北島空間(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



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。

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。



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

網上郵柬，
請掃描二維碼。



喜有明Teen之

療癒手作時光嘉年華

舒緩參加者的情緒及壓力，提升青少年對情緒健康的認識

日期：3/12/2023

時間：2:00-6:00pm

地點：彩園劇場

1) 禁毒攤位遊戲

認識毒品的禍害，遠離毒品的誘惑，培養良好的生活習慣及價值觀

2) 更多的精彩活動

拉花工作坊、和諧粉彩工作坊、萬花筒製作工作坊及浮遊花瓶工作坊

活動報名安排及詳情，請留意中心facebook、instagram及網頁最新資訊

同場加映

好想藝墟2023

透過手工藝工作坊(霓虹燈及小巴牌製作)，認識香港傳統文化，提升社區的認識及歸屬感。

備註：計劃正申請民政事務處資助

日期：3/12/2023

時間：2:00-6:00pm

地點：本中心

潮藝青年節-創意小遊戲編程班

學習基本及進階編程技巧，創作不同互動有趣的小遊戲！

日期：3/11-1/12/2023(五)(共五節)

時間：7:00-8:30pm

地點：中心(彩麗樓)

費用：全免

對象：10-24歲

負責職員：布家文姑娘 (Kaman姑娘)

暑期嘉年華

暨

趁住暑假尾聲，中心舉辦了「暑期嘉年華暨才藝表演2023」。既有青年及家長義工設計及主持各式攤位遊戲，同時亦邀請了一眾興趣班學員進行才藝表演。



攤位遊戲



Hip Hop Jazz Fun

才藝表演2023



芭蕾舞



跆拳道



木箱鼓



直播重溫

NDIT

——中心開放時間表——

開放時間	一	二	三	四	五	六	日
上午10:15-12:45	×	×	✓	×	×	✓	×
下午 2:30-05:45	×	✓	✓	✓	✓	✓	×
下午 6:45-09:45	×	✓	✓	✓	✓	✓	×

✓中心開放(地點：上水彩園村彩麗樓101-116號地下)

2023年10月 - 12月假期通告 中心於下列日期暫停開放

國慶日翌日	10月2日	星期一
重陽節	10月23日	星期一
聖誕節	12月25日	星期一
聖誕節後第一個周日	12月26日	星期二

冬至22/12/2023(五) 中心開放時間至下午3時45分，敬請留意。



彩麗樓

地址：上水彩園村彩麗樓101-116號地下
電話：2673 2120
傳真：2673 2158

彩玉樓

地址：上水彩園邨彩玉樓3樓329-336號
電話：2673 1159
傳真：2673 2158

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>

