

2022年10月至2023年1月中心通訊內容更正

頁數	CODE	活動名稱	原有內容	新增/更正為
10	ST22-P085	四葉草義工	義工服務日: 10/12/2022(六) 09:30-10:30	義工服務日: 3/12/2022(六) 15:00 - 17:00
12	ST22-P086	童理職興—兒童生涯規劃計劃	內容:職業體驗日有三次活動	內容:職業體驗日有二次活動
13	ST22-P093A	童Fun學堂(初小組)	日期:11/10, 18/10, 25/10, 1/11/2022(二)	日期:18/10, 25/10, 1/11, 8/11/2022(二)
21	ST22-P034	Roller初體驗	時間:15:00-18:30	時間:15:00-19:00
24	ST22-P058A	毛毛兔的故事	費用/堂節: \$100/4堂	費用/堂節: \$50/3堂
25	ST22-P055A	遊戲社交小達人	費用/堂節: \$100/4堂	費用/堂節: \$50/3堂
30	ST22-P241	土著迎新會	日期:11/10/2022 (一)	日期:5/12/2022 (一)
30	ST22-P242	土著研習社	日期:18/10、25/10、1/11/2022 (一)	日期:12/12/2022、19/12/2022、8/1/2023 (一)
30	ST22-P243	土著考察日	日期:19/11/2022 (六)	日期:14/1/2023 (六)
33	ST22-P108	谷埔親子樂郊悠	時間:13:00 - 18:00	時間:12:00 - 18:00

報名日登記期延長至 6/10(四)中午12時, 當天晚上將以 WhatsApp短訊通知報名當日的時序籌號。



賽馬會沙田青少年
綜合服務中心

Jockey Club Shatin Integrated Service
Centre for Children & Youth

2022年10月至2023年1月

城中棧道

共融和諧新體驗

正向人生無障礙



活動報名日方法

網上登記抽籤：即日起至 4/10 (二)

會員報名日：8/10 (六)

公開報名日：11/10 (二)

詳情請閱 P.8



目錄

中心開放通告.....	P. 1
中心職員介紹.....	P. 2-P. 3
會員須知.....	P. 4-P. 6
服務質素標準.....	P. 7
報名方法.....	P. 8
中心派對活動.....	P. 9
推介活動.....	P. 10-P. 16
興趣班.....	P. 17-P. 19
兒童活動.....	P. 20-P. 25
青年活動.....	P. 26-P. 30
家庭活動.....	P. 31-P. 33

中心開放通告

中心暫停開放

全日

日期	內容
2022年10月1日（六）	國慶日
2022年10月3日（一）	中心盤點日
2022年10月4日（二）	重陽節
2022年11月12日（六）	中心職員退修日
2022年12月24至27日（六至二）	聖誕節
2023年1月2日（一）	元旦翌日
2023年1月22至26日（日至四）	農曆新年（初一至初五）

颱風及暴雨警告處理措施

訊號	中心開放時間	中心內活動	戶外活動
一號風球	✓	✓	☺
三號風球	✓	✓	⊖
八號風球或以上	×	⊖	⊖
黃色暴雨警告	✓	✓	☺
紅色暴雨警告	✓	☂	⊖
黑色暴雨警告	☆	☂	⊖

- ✓ 照常 × 停止
- ☆ 如未開放，則停止開放；如已開放，則照常開放。
- ☺ 活動照常，但會視乎天氣轉變決定是否延期／取消／終止活動
- ⊖ 延期／取消／終止活動
- ☂ 如未開始，則延期／取消；如已開始，則視乎天氣、路面及交通情況，安排參加者暫留中心或離開

備註：

- 1) 以上安排均屬原則性考慮，如天氣突變，以活動當日中心通知為準。因天氣而取消活動實非得已，而採取之相應措施主要希望盡量減輕各方面之損失，敬希見諒及與中心衷誠合作。
- 2) 所有取消之活動，中心將退回款項；惟提供有關服務之機構如向中心收取費用（例如宿營之膳食費），又或中心已購置之物資（如炭、燒烤包等等）中心將扣回有關支出，退回餘款。
- 3) 如因天氣問題取消之兒童興趣班，若房間及導師許可下，將安排補堂，參加者如未能出席補堂或因天氣問題再次取消，中心將不作退款安排；但中心未能安排補堂，中心將按比例退回該堂學費，已用於購買材料之費用則不會退回。
- 4) 如八號風球、紅／黑色暴雨警告於活動及興趣班開始前2小時除下，所有活動及興趣班照常，戶外活動則按天氣情況另行通知。
- 5) 參加戶外活動時，參加者/家長宜留意有關當局發出之酷熱／寒冷天氣警告、紫外光強度、空氣污染指數、雷暴警告，自行視乎個人體力及健康狀況而決定是否出席活動，唯退出與否，中心恕不退款。

中心資訊

服務質素

活動報名安排

推介活動

興趣班

兒童活動

青年活動

家庭活動

中心職員介紹

中心資訊

服務質素

活動報名安排

推介活動

興趣班

兒童活動

青年活動

家庭活動

中心經理：
黃欣懿小姐
(Tiffany姑娘)

中心社工：

馮梓忠先生 (Dick Sir)
蘇媚媚小姐 (Ivy姑娘)
陳旒小姐 (青姑娘)
盧思恒小姐 (Lucy姑娘)

中心職員：

蔡小思小姐 (小思姑娘)
譚一龍先生 (譚Sir)
劉欣欣小姐 (欣欣姑娘)
郭凱嘉小姐 (Pion姑娘)
黃曉鈴小姐 (Ling)
盧瑋華小姐 (華姐)

駐校社工：

洪阮玲小姐 (Elaine姑娘)
楊麗姬小姐 (Kate姑娘)
陳汶燕小姐 (Mandies姑娘)
吳庭謙先生 (謙Sir)

駿洋分處社工：

周順安先生 (安Sir)
何偉燕小姐 (Joanne姑娘)
胡小霞小姐 (Renee姑娘)
林曉毅先生 (Edward Sir)

課餘託管導師：

區秀蓮老師
駱潔怡老師
林雅玲老師

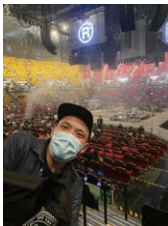
駿洋分處職員：

陳雅思小姐 (思姐姐)
莊清蘭 (蘭姐)

新職員簡介

吳庭謙先生 (謙Sir)

大家好！我係謙SIR，自覺係1個運動型既肥仔社工，自覺人如其名謙虛非常，自覺人與人關係中「陪伴」最重要，期盼將來能遇到大家，打聲招呼，說個笑話，傾下心底話，過一段有意義的時光。



蘇媚媚 (Ivy)

Hello大家好～我係新加入嘅社工Ivy啊，好開心可以成為青年及中學支援隊一份子！同大家分享3件事，我好鐘意角落生物(·_·)，平時鐘意行山、游水所以曬到有啲黑T恤、試過整嘢食燒燻嘢但我仍然熱愛整嘢食(·ω·)。嗱，其中一件事係假嘢，你估唔估到係邊件事呢？期待大家平時見到我可以搵我傾計交流吓，睇吓你估唔估得中啊～



陳汶燕 (Mandies)

大家好呀，我係Mandies，主要負責駐校工作～平時我鍾意戶外活動追住日落睇，有時又會hea係屋企煲劇聽歌，見到面嘅話歡迎一齊吹吓水☺

新職員簡介 盧思恒 (Lucy)

大家好！我是沙田第一城的新同事Lucy盧姑娘。我在中心主要負責青少年及中學支援的活動。喜歡深度旅遊，曾經去過澳洲working holiday，如果大家對打工假有興趣都可以交流資訊，平時喜歡去誠品「打書釘」，同朋友分享靜觀練習，有關藝術創作都可以互相分享交流。運動方面，曾經學習劍擊，亦喜歡行山及尋找香港的舊日足跡，請大家多多指教！



離別感言

劉存敬 (劉Sir)

各位會員你們好，當大家見到這篇文章的時候，我已經離開原來的工作崗位，很抱歉未能逐一向你們道別，只能在這裡與大家分享一點感受。

不經不覺在中心工作了十數年，實在有非常多的回憶，更有好多不捨。首先必定是我一班並肩多年的同事，在我而然他們並不只是同事，也是同伴、朋友，甚至半個家人（希望這不只是我單向的想法:P）。雖然好多時大家聽見我們好多歡笑，但工作時亦很認真，遇上困難及挑戰時也會合力解決。人生遇到一班好同事好戰友，是幸運，更是緣份。

不捨得當然還有你們每一位。我有幸在中心不同的隊工工作過，服務過兒童、青年、童軍、家庭，所以準備這篇分享時，很多熟悉的面孔在腦海中逐一浮現，還有好多過往大大小小的活動的情境及片段。見證唔少會員不同階段的成長及轉變。有的從小學便參與中心活動，轉眼間便成為大學生、有的則由中學時認識，現已成為職青在職場努力打拼、更有的已步入婚姻階段甚至生兒育女，想來真是很奇妙。

除了在活動裡帶領大家參與，其實我也一同經歷，自己亦有很多得著。我很喜歡與大家交流，在活動許可的時間中，與大家分享生活上的點滴、興趣、夢想、育兒等各樣範疇，認識你們更多，亦讓我的視野開闊更廣。相信這些互動，或多或少讓你們來到中心時，也增添一份親切感。記得有幾次（通常都係星期日）帶領親子戶外活動，有家長問：「點解唔帶埋個女一齊黎呀？」我都微笑回覆始終是工作中，角色需要分清，但卻心裡一甜，感謝他們的關切，現在可以經常同兩個女相處，是感恩，亦是一個學習機會。

過往好多時活動完結，都會預備問卷給家長填寫，希望再舉辦或籌劃其他活動時，夠能一次比一次好。而見到他們所寫的留言，在活動中的得著，也試過有家長在活動後回應：「希望你下次再舉辦」，都讓我感動萬分。其實，見到你們投入的參與，以及滿足的笑容，這些已是很大的認同及回報。當然，需改善的地方還有很多，而這些年的歷練，也給我成長不少，並融入生活裡。



話總是沒完沒了，但還是需要有休止的一刻，有緣再會。最後，衷心祝福大家，無論我們身處地球何方，好好生活，燃燒生命，燃亮他人。將來在街上遇到，記得同我打個招呼:)來日後見。

#說了再見
#約定再見
#就會再見

會員須知



入會須知

入會手續：

申請人必須親臨中心並帶備以下文件辦理手續：

1. 填妥之會員申請表
2. 近照1張
3. 出示有效身份證文件（如出世紙或身份證）
4. 會員年費（每年按社會福利署所規定金額收取）

服務對象：

1. 個人會員：6-24歲之兒童及青少年
2. 家庭會員：組合形式
父／母及子女（年齡少於6歲者，
必須以家庭會員形式申請成為會員）
3. 服務區內學校學生
4. 服務區內高危或傷殘青少年

入會收費表：

會員	會籍有效期： 4月1日至 翌年3月31日	個人會員：\$29			
		家長會員（直屬關係）			
		2位	3位	4位	5位或以上
		\$49	\$70	\$93	\$109



會員須知

一) 會員福利

1. 會員可以會員價，報名參加中心活動及興趣班。
2. 定期收取中心通訊。
3. 免費享用中心各類指定服務及設施。
4. 借用圖書及申請悅書好獎勵計劃。

二) 會員權利

1. 查閱或修改有關其個人儲存於中心的資料。
2. 查閱有關中心服務的資料（中心將於7個工作天內回覆查詢）。
3. 要求中心提供及確保其在安全環境下參加活動。
4. 會員提交任何個人資料，將得到保密處理，並只應用於中心各項宣傳及有關中心服務事宜。
5. 如會員對中心有任何不滿及意見，可循正式途徑申請，中心須確保所提出的意見得到保密處理，並需於6個工作天內回應。
6. 中心有政策保障服務使用者之私人財產權利受到尊重。

三) 會員責任及義務

1. 支持中心推廣「傷健融合」的精神。
2. 提交中心所需之個人資料，未能提供者，中心將未能為其提供服務。
3. 遵守中心規則及各項活動須知守則，如「活動報名程序」及「出席活動須知」等。
4. 以續會形式支持中心工作。
5. 向中心提出有建設性的意見。

四) 活動報名程序

1. 請按中心指定報名日期，帶同所需文件及費用，親臨中心報名。
(如於每季報名日報名，請留意每期中心通訊之派籌或抽籤安排)
2. 報名者須填妥中心活動報名表。
3. 中心只接受以現金或支票形式繳交報名費用，並請盡量自備零錢，以便找續。
4. 報名後請小心核對有關收據，如有錯漏，請即日於辦公室時間內聯絡本中心。
5. 活動一經報名，除中心自行取消外，參加者將不獲發回有關費用。
6. 報名後請保留有關收據至活動或興趣班完結為止。
7. 中心部份活動會因應活動特色及需要，報名程序會作特別安排，敬希留意有關宣布。

五) 出席活動須知

1. 所有活動及興趣班不接受更換已報名之參加人士。
2. 出席首堂興趣班及任何活動，請攜帶有關收據，以便稽查。
3. 為免影響他人，參加者須準時出席所參加之活動，逾時有候，所繳費用恕不發還。
4. 出席活動前，請留意天氣變化，詳情請參閱「颱風及暴雨警告措施」。
5. 凡18歲或以下之會員報名參與戶外活動時，必須於報名時填寫「戶外活動家長同意書」，方能報名參加是項活動。

六) 中心規則

1. 凡欲享用中心任何康樂設備，必須出示有效會員證。
2. 如參加中心活動，必須遵守「活動報名程序」及「出席活動須知」。
3. 敬請愛護公物，恪守公德。
4. 務請衣履整齊進入中心。
5. 須經中心職員同意方可進入辦公室。
6. 請勿攜帶家禽或寵物進入中心。
7. 中心內請勿吸煙或賭博。
8. 中心內不得喧嘩，奔跑或說粗言穢語。
9. 除獲中心職員同意外，請勿於中心內進食。
10. 請保持中心地方清潔及愛惜公物，如有任何損失，本中心概不負責。
11. 開關任何電(如電燈，電視等)，須知會職員代為開啟，以保安全。
12. 使用中心各項設施後，敬請放回原處。
13. 中心電話號碼只供會員查詢資料。
14. 中心嚴禁以言語或身體侵犯他人，如有被侵犯情況，請即向中心職員申訴。
15. 請自行看管個人財物。
16. 中心保留修訂各項中心規則之權利。

七) 會員退會須知

1. 退會手續
 - 1.1 會員可自行申請退會，只需填妥退會申請表(可向中心索取)，連同會員證，親臨或郵寄交回中心即可。
 - 1.2 會員證期滿前自行退會，已繳會費恕不發還。
 - 1.3 凡未按時續會者，亦作自行退會論。
 - 1.4 會員若違反中心規則者，本會有權利終止其會籍，已繳會費將按比例退回。
詳情請參閱「要求會員退會準則」。
 - 1.5 所有自行要求退會會員之有關資料，將在單位主管發出確認信之後，一個月內刪除。
2. 要求會員退會準則：會員如有違反中心規則，中心有權終止其會籍，程序如下：
 - 2.1 單位主管以口頭勸諭。
 - 2.2 單位主管可採取以下行動要求會員退會。
 - 2.3 以書面終止其有關會籍，會員若有異議，可於一個月內書面方式向協會服務總監提出申訴。

八) 會員申訴安排

1. 會員如有任何申訴要求，可以口頭形式向中心職員尋求協助。
2. 如會員未能滿意中心職員之協助或安排，可以口頭或書面（可向中心索取表格）形式向單位主管作出正式申訴，單位主管須於七個工作天內作出回應。
3. 如會員仍未能滿意中心職員之協助或安排，可以書面形式依次序向服務總監，總幹事及董事局作出申訴。
4. 所有申訴必須於事發一個月內提出，方為受理。
5. 中心設有意見箱供各位會員提供意見或申訴。
6. 會員擁有投訴的自由，而毋須顧慮受到責罰。

報名及出席活動須知

1. 報名者需出示有效之會員証及已填妥之活動報名表。
2. 報名後請小心核對收據，如欲進行任何修改，請於報名當日盡快聯絡本中心。
3. 活動報名翌日開始，除中心自行取消小組、活動或興趣班外，將不接受任何理由之轉班、轉名或退款之申請。
4. 為保障閣下利益，報名後請保留有關收據至活動或興趣班完結為止。
5. 請留意收據所列日期及時間，按時出席活動或興趣班；除特殊原因外，中心將不另作個別通知。
6. 出席活動或興趣班，請帶備有關收據，以便核查。
7. 為免影響他人，參加者務請準時出席有關活動，逾時不候，所繳費用恕不發還。
8. 出席活動前，請留意天氣變化。詳情請參閱「颱風及暴雨警告措施」。
9. 凡18歲或以下之會員報名參與戶外活動，必須於報名時填交「戶外活動家長同意書」，方能報名參與該項活動。

退款手續

1. 中心活動如要取消，將於活動取消當日起計一個月內，向報名者作出退款通知。
2. 退款者必須於接獲通知起一個月內，帶同收據到中心辦理退款手續。逾期無效，敬請垂注。

申請活動退款、轉移或轉名注意事項

- 申請方法：**
1. 暑假活動（即7至8月的活動）在特殊情況下，如需申請退款，必須於6月30日前向中心書面提出。
 2. 其他月份的申請退款期為以小組／活動／興趣班開始前一個月。
 3. 區域經理將按個別情況作出考慮，並於七個工作天內回覆。

申請程序：A. 退款申請

本中心原則上不接受因個人事故而未能出席活動之退款申請，唯因學校活動則可以書面申請，並附上學校證明文件。如申請成功將一律收取每位參加者每項活動**\$20**作為退出活動的「行政費」，餘額將退回參加者。

B. 轉移報名

如申請者並非因學校活動而引致未能出席活動之轉移申請，唯需有合理原因並附上證明文件。所有轉移活動必須為同季度活動；如申請成功將一律收取每位參加者每項活動**\$10**作為退出活動及轉移的「行政費」，餘額將退回參加者。

C. 轉名申請

如申請者並非因學校活動而引致未能出席活動之轉名申請，唯需有合理原因並附上證明文件。如申請成功將一律收取每位參加者每項活動**\$10**作為退出活動及轉名的「行政費」，餘額將退回參加者。

標準編號	標準的扼要內容
標準 1	服務資料 ➢ 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
標準 2	檢討及修訂政策和程序 ➢ 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
標準 3	運作及活動紀錄 ➢ 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。
標準 4	職務及責任 ➢ 所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
標準 5	人力資源 ➢ 服務單位／機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
標準 6	計劃、評估及收集意見 ➢ 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。
標準 7	財政管理 ➢ 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
標準 8	法律責任 ➢ 服務單位遵守一切有關的法律責任。
標準 9	安全的環境 ➢ 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
標準 10	申請和退出服務 ➢ 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
標準 11	評估服務使用者的需要 ➢ 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。
標準 12	知情的選擇 ➢ 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
標準 13	私人財產 ➢ 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
標準 14	私隱和保密 ➢ 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
標準 15	申訴 ➢ 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
標準 16	免受侵犯 ➢ 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

活動報名安排



兒童、青少年及家庭活動報名安排（須知及介紹）

1. 本季度活動報名日為2022年10月8日（六）。
2. 以先登記，後依時段報名作為安排，請各位會員多多留意！
3. 各位會員可以在網上登記抽籤，本中心抽出報名當日的時序籌號。會員於當日依所獲分配的時間到中心作即時報名。此舉為減少會員輪候，亦可讓會員即時獲知報名結果。
4. 建議會員讚好本中心FB專頁，以獲取有關活動報名日安排的即時消息及提示。請於Facebook搜尋hkphabst

想報名就要記實以下時間表了！

1. 網上登記抽籤：**由即日起至4/10（二）**
2. 抽籤結果公佈：**5/10（三）**
3. 會員報名日（已登記人士）：**8/10（六）上午10:00開始**
4. 公開報名日：**11/10（二）下午7:00（先到先得）**



注意事項：

1. 登記報名期

- A. 會員需填寫部份個人資料作登記及核實，**家庭會籍成員只需登記一次**，便可以在獲抽時段為該家庭會籍名單下所有成員報名。
- B. 建議填寫具備Whatsapp功能的電話號碼作登記之用。
- C. 重覆登記者亦只會以最後一次登記的資料為實。
- D. 如有遇上疑難，可於開放時間親臨或致電2637 2266本中心職員查詢。
- E. 請登記者保留完成登記的截圖，以作日後翻查之用。

2. 獲知抽籤結果

- A. 中心於10月5日（三）以**Whatsapp通知抽籤結果**。
- B. 如會員於當日未能收到結果，會員亦可於當日中心開放時段致電本中心查詢情況。
- C. 如抽籤所獲的時段因事未能到中心報名，可委託親友在該時段代辦報名程序。
- D. 會員請保留有關Whatsapp內容作報名日之用。

3. 已登記會員報名日

- A. 於10月8日（六）會員報名日當天，每個籌號可為其家庭內直繫之兒童報名。
- B. 請預先填妥活動報名表，以便加快報名效率。
- C. 請按Whatsapp內獲發的時間到中心等候報名。
- D. 會員請在獲發的時段提前15分鐘到達，以便工作人員處理行政工作。例：會員A獲派10:00時段，請10:00或之前達，按原先派發之籌號排序；如10:00後到達，可在該時段隊尾跟隊。
- E. 報名程序需時，請耐心等待。
- F. 中心只接受現金或支票形式繳交報名費用。
- G. 活動滿額狀況，將於本中心facebook專頁定時更新。
- H. 請於報名前核實活動的參加資格日期及時間，並衡量能否如期參與。
- I. 所有活動費用一經繳交，一律不予退還。

4. 公開接受報名

- A. 於10月11日（二）晚上7:00-9:45接受公開報名。請帶備會員証、填妥的報名表格。中心只接受現金或支票形式繳交報名費用。

推介活動：

大家記住留意我地
FACEBOOK
更新詳情俾大家啦！

中心資訊

服務質素

活動報名安排

推介活動

興趣班

兒童活動

青年活動

家庭活動

只要**參加遊戲**
都可以**獲得糖果**
和**小禮物**。

Halloween Party

ST22-P040

內容：今年不要"trick or treat"了，我們做個有禮貌的小朋友。當晚本中心會有不同的遊戲和主題活動，不用惡作劇。

日期／時間：28/10/2022（五）／19:00-21:30

費用／堂節：全免

對象／名額：小一至小六／48位

地點：本中心

備註：1. 名額有限，需要抽籤報名。

2. 截止報名日期為24/10（一）

3. 詳情請留意FACEBOOK

請掃描QR code作網上登記。



聖誕派對2022

ST22-P052

聖誕老人～我想今年大家可以黎中心一齊開派對慶祝聖誕呀！我地會準備豐富攤位遊戲、表演及大抽獎，同大家一齊預先過最溫暖開心既聖誕節！

日期／時間：16/12（五）19:30-21:00

地點：本中心

費用：全免

備註：最新詳情請留意本中心FACEBOOK

活動小預告

2023年2月元宵節·猜猜燈謎活動

元宵猜燈謎將係新一年在中心舉辦，到時記得經過一下中心，入來睇下七彩繽紛的燈謎會掛左係邊度！？有趣題目除考考你智慧，仲有掛起滿滿燈籠的中心都更有節日氣氛，到時過來感受一下啦！

聽說猜中一定數量的答案，仲會有小禮物送呢🥰記低活動日期啦～

活動日期：1-4/2/2023

連續4天
中心開放時間內
進行



ST22-P084

「悅書好·圖書小義工」招募!



中心兒童圖書閣之「悅書好閱讀計劃」，現誠邀請喜愛圖書、喜愛閱讀的小朋友一起成為圖書小義工，體驗及協助處理中心圖書的包裝、分類和上架等等，過程中可以學習處理書本、培養愛惜圖書和整理的好習慣之餘，更有機會先睹為快閱覽到中心的新圖書呢！

日期／時間：20/10，27/10，3/11，10/11/2022（四）／17:00-18:00

費用／堂節：免費／4堂

對象／名額：小四至小六／6位

地點：本中心

負責同事：欣欣姑娘

備註：出席率及表現良好的小朋友可在活動後獲得證書



ST22-P085

四葉草義工

以往的四葉草義工多是協助中心的節日 party。今次我們試試衝出中心，服務有需要的人。參與義工工作，可以訓練小朋友的溝通技巧，解難能力，提升自信心。

日期／時間：21/10，4/11，18/11，2/12/2022（五）／19:15-20:15

義工服務日：10/12/2022（六）09:30-10:30

費用／堂節：免費／5堂

對象／名額：小四至小六／6位

地點：本中心／其他

負責同事：青姑娘



中心資訊

服務質素

活動報名安排

推介活動

興趣班

兒童活動

青年活動

家庭活動

中心填色繪畫設計比賽

今年是香港傷健協會成立50周年！

ST22-P095A

協會以「社區友善，同步向前」為主題舉辦了一連串活動，中心也透過舉行「填色繪畫設計比賽」，以推廣社區關愛和共融的訊息給中心各會員及各個社區的大小朋友，歡迎各位有興趣的大家一起參與。



活動日期：8/10（六）-16/12/2022（五）（截止日期及詳情請留意活動報名表）

頒獎日期：於16/12/2022（五）晚上中心聖誕party中頒發禮物及證書

比賽詳情及活動報名表將放於中心Facebook專頁及於中心接待處，敬請留意！

如對活動有興趣了解／有任何問題，

歡迎致電中心電話2637 2266向負責職員欣欣姑娘聯絡，謝謝。

樂娃娃合唱團——招募新團員 (K3-P3年級)

ST22-P157

歌唱訓練時間：每月逢星期六，下午2:15-3:15

小組活動時間：每月一次小組，下午3:15-3:45

學費：每堂\$80（以月費形式計算，每月收費因應該月堂數而定）

資格：K3-P3兒童會員

內容：合唱團活動包括——歌唱訓練，樂器使用，樂曲欣賞；

小組內容包括——集體遊戲，手工製作，節日Party，戶外表演等

報名方法：可於中心辦公時間到中心詢問處取「合唱團參加表格」，填妥後交回中心職員，負責職員於收妥表格後，會於稍後時間聯絡有關試音事宜，試音合格後即可加入本團一份子。（試音由本團導師協助，試音者需預備一首歌作試音之用。）

查詢電話：可於辦公時間致電2637 2266聯絡負責職員小思姑娘

中心地址：沙田第一城恆城街2號34座地下



中心資訊

服務質素

活動報名安排

推介活動

興趣班

兒童活動

青年活動

家庭活動

童理職興——兒童生涯規劃計劃

ST22-P086

小朋友也有自己的夢想！透過小組和實地工作考察，我們和小朋友一起想想將來。讓小朋友認識何謂生涯規劃、自己的性格特質、也一同反思工作的意義。而計劃亦著重親身的體驗，所以也會邀請從事不同工作的嘉賓分享個人經驗，亦有安排參觀及實地考察。

這次的職業體驗日有三次活動，包括餐廳侍應體驗、錄音室配音體驗。

日期／時間：（小組）9/12，16/12，23/12，30/12（五）／17:00 - 18:00
（錄音室參觀）10/12（六）13:30-16:00
（侍應體驗日）18/12（日）／14:30-18:00
（活動分享及嘉許禮）6/1（五）／19:30-20:30

費用／堂節：\$200／7堂

對象／名額：小三至小四／12位

地點：本中心／體驗日

備註：如參加者出席率達80%可獲退回所有參加費用

負責同事：馮Sir／欣欣姑娘

童FUN學堂



中心資訊

服務質素

活動報名安排

推介活動

興趣班

兒童活動

青年活動

家庭活動

童Fun學堂（初小組）

ST22-P093A

透過不同的小組活動，關顧參加者的需要，並針對參加者的成長所需設計適切的活動。是次小組主要關注參加者的專注力。

日期／時間：11/10，18/10，25/10，1/11/2022（二）／19:15-20:15

費用／堂節：\$100／4堂

對象／名額：小一至小三／6名

地點：本中心

- 備註：1. 懷疑或確診特殊需要之兒童
（如：自閉症／過度活躍症／專注力不足／讀寫障礙之兒童）
2. 完成第一節小組後負責同事會以面談或電話方式聯絡家長，以了解參加者的需要，以設計更合適的服務。

負責同事：青姑娘

童Fun學堂（高小組）

ST22-P093B

透過不同的小組活動，關顧參加者的需要，並針對參加者的成長所需設計適切的活動。是次小組主要關注參加者的情緒社交需要。

日期／時間：3/11，10/11，17/11，24/11/2022（四）／19:15-20:15

費用／堂節：\$100／4堂

對象／名額：小四至小六／6名

地點：本中心

- 備註：1. 懷疑或確診特殊需要之兒童
（如：自閉症／過度活躍症／專注力不足／讀寫障礙之兒童）
2. 完成第一節小組後負責同事會以面談或電話方式聯絡家長，以了解參加者的需要，以設計更合適的服務。

負責同事：青姑娘

週六廚房

透過整嘢食，
鬆一鬆，減下壓。



費用／堂節	名額	地點	備註	負責同事
\$50／1堂	每組6位	本中心	1. 費用已包括材料。 2. 請自備圍裙及食物盒。	青姑娘

活動編號	活動名稱	日期	對象	時間
ST22-P041A	砵仔糕	15/10/2022 (六)	小一至小二	11:30-12:30
ST22-P041B			小三至小四	14:30-15:30
ST22-P041C			小五至小六	16:00-17:00
ST22-P041D	焗芝士蝦多士	29/10/2022 (六)	小一至小二	11:30-12:30
ST22-P041E			小三至小四	14:30-15:30
ST22-P041F			小五至小六	16:00-17:00
ST22-P041G	芝士奶蓋綠茶	26/11/2022 (六)	小一至小二	11:30-12:30
ST22-P041H			小三至小四	14:30-15:30
ST22-P041I			小五至小六	16:00-17:00
ST22-P041J	玉子燒	10/12/2022 (六)	小一至小二	11:30-12:30
ST22-P041K			小三至小四	14:30-15:30
ST22-P041L			小五至小六	16:00-17:00
ST22-P041M	香蕉朱古力批	7/1/2023 (六)	小一至小二	11:30-12:30
ST22-P041N			小三至小四	14:30-15:30
ST22-P041O			小五至小六	16:00-17:00

節日活動：

驚喜聖誕卡

年年聖誕都寫普通的聖誕卡有點悶，今年我們試試一起製作驚喜聖誕卡，讓收到的親朋好友有個驚喜的聖誕節。

活動編號	對象	時間	日期：14/12/2022 (三)
ST22-P023A	小一至小二	17:00-18:00	費用/堂節：\$50/1堂
ST22-P023B	小三至小四	19:15-20:15	名額：每組6位
ST22-P023C	小五至小六	20:30-21:30	地點：本中心 負責同事：青姑娘

正所謂冬大過年

在冬至時我們會常常吃湯圓，
喻意團團圓圓，
但你又有試過親手整湯圓嗎？

圓 轉 轉
冬至湯圓

活動編號	對象	時間
ST22-P013A	小一至小二	17:00-18:00
ST22-P013B	小三至小四	19:15-20:15
ST22-P013C	小五至小六	20:30-21:30

日期：20/12/2022 (二)

費用/堂節：\$50/1堂

名額：每組6位

地點：本中心

負責同事：青姑娘

備註：1. 費用已包括材料。2. 請自備圍裙及食物盒。

聖誕玻璃曲奇

一塊塊不同顏色的聖誕玻璃曲奇就好像教堂的彩色玻璃一樣，充滿節日氣氛。

活動編號	對象	時間	日期：21/12/2022（三）
ST22-P042A	小一至小二	17:00-18:00	費用／堂節：\$50／1堂 名額：每組6位 地點：本中心 備註：1. 費用已包括材料。 2. 請自備圍裙及食物盒。 負責同事：青姑娘
ST22-P042B	小三至小四	19:15-20:15	
ST22-P042C	小五至小六	20:30-21:30	

兔兔椰汁馬荳糕

今年是兔年，讓我們一起製作兔兔椰汁馬荳糕，應應節，好睇又好食。

活動編號	對象	時間	日期：11/1/2023（三）
ST22-P043A	小一至小二	17:00-18:00	費用／堂節：\$50／1堂 名額：每組6位 地點：本中心 備註：1. 費用已包括材料。 2. 請自備圍裙及食物盒。 負責同事：青姑娘
ST22-P043B	小三至小四	19:15-20:15	
ST22-P043C	小五至小六	20:30-21:30	

捲紙花新年賀卡

年又過年……新年點少得年花，一齊來整一張卷子花賀年卡啦。

活動編號	對象	時間	日期：13/1/2023（五）
ST22-P044A	小一至小二	17:00-18:00	費用／堂節：\$50／1堂 名額：每組6位 地點：本中心 負責同事：青姑娘
ST22-P044B	小三至小四	19:15-20:15	
ST22-P044C	小五至小六	20:30-21:30	

BAND

流行鼓班：

上堂時段：

星期	時間	地點	一對一教學收費
逢二、三、五	中心開放時間： 16:00-18:00 (每30分鐘/堂)	中心BAND房	\$100/堂 (每月月底前繳交下月學費) 逾期繳交學費需收取\$20作為行政費用。

導師：凌仲文先生

資歷：RockSchool Grade 8 - Drum Kit Certificate in Popular Music Performance

對象：8-24歲兒童及青少年

報名方法：請以Whatsapp：6530 3049向本中心職員（譚SIR）查詢。



結他及電結他班：

上堂時段：

星期	時間	地點	一對一教學收費	2人小組收費
逢一至六	中心開放時間： (每60分鐘/堂)	中心結他房	基礎： \$150/堂 進階： \$220/堂	基礎： \$120/堂 進階： \$190/堂
			(每月月底前繳交下月學費) 逾期繳交學費需收取\$20作為行政費用。	

導師：黃智勇先生

資歷：RockSchool Grade 8 - Guitar

對象：8-24歲兒童及青少年

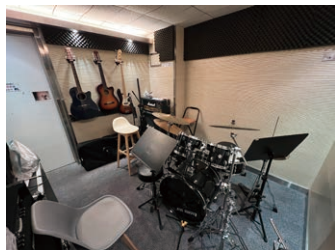
報名方法：請以Whatsapp：65303049向本中心職員（譚SIR）查詢。



會員租用BAND房收費：

單次租用	套票一	套票二
1節	8節（一個月內使用）	15節（三個月內使用）
\$50	\$200	\$300

1. 對象為8-24歲兒童及青少年
2. 所有租用人及同行之BAND友，必需為中心有效會員。
3. 第一次租用前必須參加BAND房簡介會（需另約時間）。
4. 每節55分鐘。
5. 遵守BAND房使用規則。
6. 查詢及報名方法可向中心職員（馮SIR）聯絡。



興趣班

活動編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	堂數	對象	名額	費用
ST22-P549	英國皇家 芭蕾舞幼兒班	導師介紹： 藝苗舞蹈學院 藝術培訓需在潛移默化的環境下進行。像培植幼苗一樣，小朋友需從小開始學習欣賞藝術，由懂得怎樣欣賞別人，從而體會怎樣欣賞自己。本校的教學宗旨是在有趣的舞蹈課程中培訓出小朋友應有的堅毅不易放棄的精神，建立他們的自信心，發掘出他們的創作潛力，與此同時，讓小朋友鍛鍊出健康的體態和體魄。	15/10至 31/12/2022 暫停： 12/11、24/12	10:30-11:15 11:15-12:15			K1-K3 P1-P2	3 6	\$800 \$1,000
ST22-P551	澳洲教師 爵士舞幼兒班			12:15-13:00	中心	10	K1-K3	3	\$800
ST22-P552	澳洲教師 爵士舞考試班	芭蕾舞內容： 教授傳統芭蕾舞的舞蹈 爵士舞內容： 注重動感及節奏感，配合音樂，靈活多變（舊生優先）		13:00-14:00			P1-P2	10	\$1,000
ST22-P553	幼兒劍擊班	導師簡介： 黃智輝（花劍教練）為前港隊成員，曾代表香港出戰亞洲及參與世界性比賽。林晏蔚（佩劍教練）為前法國國家隊成員的學生，曾到訪德國、法國等國家接受集訓。兩位教練更為多間本港中學及國際學校現職劍擊教練，積極培養本港		19:15-20:15	中心	11	K2-P1	3	\$2,090
ST22-P554	兒童劍擊班								

		<p>青少年，及推動本地劍擊發展。</p> <p>劍擊是一項講求手眼協調的運動，須動用全身肌肉，屬強身健體，鍛鍊意志的運動，而當中的戰術，千變萬化，極具觀賞性。是次機構邀請黃智輝（花劍教練）及林旻蔚（佩劍教練）主理恆常幼兒及兒童劍擊課程，希望讓中心會員能以相宜的價錢體驗到優質的運動課程。</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 此乃恆常課程 2. 須穿著運動服裝 <p>*因疫情關係，建議參加者須購買面罩。第一堂帶\$400（兒童班）現金向導師購買。（舊生優先）</p>	<p>6/10至 15/12/2022（四）</p>	<p>20:30-21:30</p>	<p>中心</p>	<p>11</p>	<p>P2-P6</p>	<p>8</p>	<p>\$2,090</p>
<p>ST22-P556</p> <p>跆拳道B</p>		<p>教授跆拳道技巧，包括套拳、伸展動作、體能鍛鍊、手技腿技、基本自衛術及搏擊練習，旨在培養學員紀錄、服從性，並藉此鍛鍊體魄，增強學員自信心及團體精神。</p> <p>**此活動為恆常興趣班，故舊生將可優先報名。</p>	<p>7/10至30/12 （五） 暫停：28/10， 16/12</p>	<p>20:30-22:00</p>	<p>中心</p>		<p>9-12歲</p>	<p>8</p>	<p>\$630</p>
<p>ST22-P557</p> <p>跆拳道C</p>			<p>11/10至20/12 （二）</p>	<p>19:00-20:30</p>	<p>中心</p>		<p>5-8歲</p>	<p>4</p>	
<p>ST22-P558</p> <p>跆拳道D</p>				<p>20:30-22:00</p>	<p>中心</p>		<p>13-24歲</p>	<p>8</p>	

兒童活動

棋樂尼之解謎

ST22-P022A

大搜查

鼓勵與人合作，今次棋樂尼會玩3款解謎系 Boardgame，考驗大家的合作、聯想和推理能力。

日期／時間：11/10，18/10，25/10（二）／
19:15-20:15

費用／堂節：\$50／3堂

對象／名額：小五至小六／6位

地點：本中心

負責同事：馮sir

嘩嘩！萬聖節

ST22-P087

探險屋（工程部）

萬勝節大家可能都參加過室內密室活動，有無諗過可以發揮你既創意，一齊設計一個密室？我地需要你！

日期／時間：（小組）14/10，21/10（五）／
17:00-18:00

（服務日）28/10／19:00-21:00

費用／堂節：\$20／3堂

對象／名額：小五至小六／4位

地點：本中心

備註：

負責同事：馮Sir

Chill住Drawing

ST22-P028

西九龍文化區有個好美麗的海旁和一片大大的草地，來一起坐坐草地，輕鬆吹住風望住美景畫畫。放下繪畫技巧／寫實的畫功，著重享受用心發掘、留意、觀賞身邊美好的人事物……一起去互相分享和畫下美事吧。

日期／時間：7/1/2023（六）／8:30-12:30

費用／堂節：\$50／1堂

對象／名額：小四至小六／6位

地點：西九龍文化區

備註：請自備防蚊防曬防雨物品、水、穿著輕便衣服及活動需乘坐交通工具來回中心，請準備足夠金額的八達通／金錢

負責同事：欣欣姑娘

小廚神——

ST22-P018A, B

聖誕薑餅人曲奇

又到聖誕，又要食野。又係薑餅人出動既時候。

日期／時間：22/12（四）／
（小一至小二）17:00-18:00
（小三至小四）19:15-20:15

費用／堂節：\$50／1堂

對象／名額：（小一至小二）
（小三至小四）／每組4位

地點：本中心

備註：自備食物盒

負責同事：馮Sir

十二星座銀河畫

ST22-P021B

每個小朋友在不同月份和日子出生，都會有著不同的星座，想了解自己星座的星星在星空中在什麼位置閃爍著嗎😊？來用塑膠彩將這銀河星空畫在你的畫布板上吧。

日期／時間：24/11/2022（四）／16:30-18:00

費用／堂節：\$60／1堂

對象／名額：小一至小三／6位

地點：本中心

備註：請自備圍裙

負責同事：欣欣姑娘

Ukulele 小結他

ST22-P016A

入門班

夏威夷小結他很適合小朋友作為學習樂器的初體驗。樂器小巧，小朋友容易掌握；聲音歡樂有趣，適合演奏兒歌。經過學習和練習，大家都可以彈奏簡單的歌曲。本活動獲中心津助，出席率達100%的參加者更可以於課堂後免費獲贈小結他一個。

日期／時間：12/10，19/10，26/10，

2/11（三）／19:15-20:15

費用／堂節：\$100／4堂

對象／名額：小三至小四／6位

地點：本中心

備註：出席率達100%的參加者可以於課堂後免費獲贈小結他一個。

負責同事：馮sir

Roller初體驗

ST22-P034

近日有種運動再次掀起一陣熱潮！就係雙排滾軸溜冰啦，既是個全身運動，同時又很有趣味地讓小朋友鍛鍊身體和毅力，快點一齊來參加體驗下啦！

日期／時間：21/10/2022（五）／

15:00-18:30

費用／堂節：\$200／1堂

對象／名額：小三至小六／10位

地點：中心集散／

觀塘室內滾軸溜冰場

備註：費用已包駐場教練提供基本教學指導、租借roller鞋、護膝及場地費用，請穿輕便運動服及活動需乘坐交通工具，請準備足夠金額的八達通／金錢

負責同事：欣欣姑娘、小思姑娘

日式繪畫紙

ST22-P016B

以簡單的圖畫方式、較多留白的構圖、加上文字，像用了水彩和墨水畫出具有祝福意思的畫。

日期／時間：14/11，21/11，28/11（一）／

16:30-18:00

費用／堂節：\$90／3堂

對象／名額：小四至小六／6位

地點：本中心

備註：請自備圍裙

負責同事：欣欣姑娘

中心資訊

服務質素

活動報名安排

推介活動

興趣班

兒童活動

青年活動

家庭活動

魔術道具DIY**ST22-P016C**

你知道唔知道，其實用身邊的日常用品再加創意，其實也可以做出很多魔法道具？我們一起用手工材料製作三款魔術道，包括：刀鋸美人（盒子版）、一秒變彩色畫、長短繩子。

日期／時間：8/11，15/11，22/11（二）／
19:15-20:15

費用／堂節：\$150／3堂

對象／名額：小四至小六／6位

地點：本中心

備註：費用包括三款魔術道具的材料。

負責同事：馮sir

六色積木社交**ST22-P057****訓練小組（高小組）**

將六色積木運用於患有特殊學習需要的小朋友，透過不同的合作遊戲，可以體會與人合作和相處的技巧。

日期／時間：9/11，16/11，23/11，30/11
（三）／19:15-20:15

費用／堂節：\$100／4堂

對象／名額：小四至小五／6位

地點：本中心

負責同事：馮Sir

荒野行動訓練班**ST22-P055****（第三回）**

平時出去玩，都係由其他人帶領，好少有機會計劃自己既行程，其實當中大有學問。和所有的事情一樣，事前好好計劃十分重要。從初期收拾背囊、計劃行程，到遠足活動中要查看地圖、觀察地形情況、安排休息地等要注意地方。當中可以訓練到小朋友時間管理以及事前計劃的重要。

日期／時間：（小組）11/10，18/10（二）／
17:00-18:00

（野外課）22/10／10:00-17:00

費用／堂節：\$200／3堂

對象／名額：小三至小四／8位

地點：（小組）本中心／

（野外課）城門水塘

負責同事：馮Sir

噢！夜沙田**ST22-P036**

晚上的沙田，除了行商場、去食飯。仲可以去邊度？其實晚上的沙田你會看到不一樣的景像。我地會一齊去沙田、瀝源邨、城門河再到大圍，放慢步腳，看沉靜的風景。

日期／時間：4/11（五）／19:00-21:00

費用／堂節：\$20／1堂

對象／名額：小四至小六／8位

地點：本中心／沙田

負責同事：馮Sir

兒童繪本之旅

ST22-P058

和小朋友一同閱讀不同繪本故事，再以繪本故事讓大家分享自己的內心世界。另外亦會配合故事的遊戲。

日期／時間：7/11，14/11，21/11（一）／
17:00-18:00

費用／堂節：\$100／4堂

對象／名額：小一至小二／6位

地點：本中心

負責同事：馮Sir

小小蛋糕師

ST22-P015E

製作朱古力鬆餅、藍莓鬆餅及日式芝士蛋糕。

日期／時間：13/10，20/10，27/10（四）／
16:30-17:30

費用／堂節：\$150／3堂

對象／名額：小一至小三／6位

地點：本中心

備註：請自備食物盒

負責同事：小思姑娘

小小藝術由我開始

ST22-P059

一同製作自畫陀螺、幻彩燈、星空瓶。

日期／時間：10/11，17/11，24/11（四）／
16:30-17:30

費用／堂節：\$120／3堂

對象／名額：小一至小三／6位

地點：本中心

負責同事：小思姑娘

藝術由心出發

ST22-P059A

我們會在小組中嘗試不同的藝術創作，包括：粉彩畫、禪繞畫及circle painting。希望透過不同的藝術創作讓參加者更認識自己，紓解情緒。

日期／時間：13/10，20/10，27/10（四）
17:00-18:00

費用／堂節：\$150／3堂

對象／名額：小四至小六／8位

地點：本中心

備註：參加者的作品會於中心內展出

負責同事：青姑娘

中心資訊

服務質素

活動報名安排

推介活動

興趣班

兒童活動

青年活動

家庭活動

攝時間3.0**ST22-P037**

早前兩次的攝時間小組都大受歡迎，這次我們把對象轉為高小學生。我們會一起嘗試菲林攝影和light painting等有趣的攝影方式。期望可以從照片中看見你看見的世界。

日期／時間：2/11，9/11，16/11，23/11
(三)／17:00-18:00

費用／堂節：\$250／4堂

對象／名額：小四至小六／6位

地點：本中心及第一城

備註：參加者的作品會於中心內展出

負責同事：青姑娘

毛毛兔的故事**ST22-P058A**

透過毛毛兔的故事，我們會認得不同的情緒，遇到情緒我們該怎樣，以及如何表達情商……情緒技巧。讓我們和毛毛兔一起成長。

日期／時間：1/12，8/12，15/12/2022
(四)，17:00-18:00

費用／堂節：\$100／4堂

對象／名額：小一至小三／8位

地點：本中心

負責同事：青姑娘

自己年宵自己搞**ST22-P088****——中心年宵籌備小組**

呢兩年無咗年宵好唔好無乜新年氣氛咁，你有無諗過過年宵都可以自己搞？由構思主題，入貨，到宣傳，叫賣都由參加者親自參與，一齊係中心搞返個屬於我哋嘅年宵。

日期／時間：28/11，5/12，12/12，19/12，
9/1，16/1 (一)
年宵日：19/1 (四)，
20/1/2023 (五) 17:00-21:00

費用／堂節：\$50／4堂

對象／名額：小四至小六／12位

地點：本中心

負責同事：青姑娘

見習社區導賞員**ST22-P089A**

你有多認識我哋所在的這個社區？有沒有一些你覺得好好的地方你想與別人分享？我們會先參與一場由專業導賞員帶領嘅社區導賞，然後回到我們的社區化身成見習導賞員，帶領一場我們的社區導賞。

日期／時間：3/11，10/11，17/11，
24/11/2022 (四)／17:00-18:00

費用／堂節：\$50／4堂

對象／名額：小四至小六／6位

地點：本中心及戶外

負責同事：青姑娘

遊戲社交小達人

ST22-P055A

透過不同的遊戲，我們可以學習如何和別人相處，如何溝通，面對輸贏。遊戲不單只是玩，更是我們學習的機會。

日期／時間：29/11，6/12，13/12/2022
(二)／17:00-18:00

費用／堂節：\$100／4堂

對象／名額：小一至小三／8位

地點：本中心

負責同事：青姑娘

12隻恐龍去野餐

ST22-P038

秋意濃，正是野餐的好日子，我們會一同商討野餐地點，購買物資和食材，製作打卡野餐小食。最後會去到我們自定的地點野餐。

日期／時間：25/11，2/12 (五)／
17:00-18:00

野餐日：3/12/2022 (六)

／10:00-13:00

費用／堂節：\$80／3堂

對象／名額：小四至小六／6位

地點：本中心及戶外

負責同事：青姑娘

角落生物的故事2.0

ST22-P065A

上次的角落生物的故事大受歡迎，今次再有角落生物2.0，透過角落生物背後的故事，帶出正向心理學的訊息，這次我們會一同認識品格強項。喜歡角落生物，又想自己更加正向的小朋友千萬不要錯過。

日期／時間：11/10，18/10，25/10，
1/11/2022 (二)／17:00-18:00

費用／堂節：\$100／4堂

對象／名額：小一至小三／8位

地點：本中心

負責同事：青姑娘

中心資訊

服務質素

活動報名安排

推介活動

興趣班

兒童活動

青年活動

家庭活動

青年活動

你有**創意**，
有**時間**。

有**空間**，

聯·賞空間

不如就加入這藝術小組，
大家可以交流下，你是聯想還是亂想。
都歡迎你們一同創作不同的作品。

軟陶·聯賞

ST22-P296

參加者運用輕軟陶，一同製作小小頸飾物，創作出獨一無二的作品。

日期／時間：5/11（六）／11:00-12:00

費用／堂節：\$20／1堂

對象／名額：中學生／6位

地點：本中心

油粉畫·聯賞

ST22-P247

畫畫壓壓刮刮，一起在平靜中創作，享受一刻的寧靜。

日期／時間：29/10（六）／11:00-12:00

費用／堂節：\$20／1堂

對象／名額：中學生／6位

地點：本中心

聯·賞聯盟

ST22-P248

如果你識手工／不同語言／音樂／拍攝／烹飪等才能，而又想將自己識的知識與人分享，不如聯絡我們，看一看在有限的資源下，令不同的社區人士受惠。讓分享流動，開拓彼此的無限潛能。

日期／時間：待定

費用／堂節：免費

對象／名額：16-25歲

地點：本中心

備註：凡有興趣的參加者，可填寫登記。我們將有專人聯絡你

「藝」文青體驗班

ST22-P289

想成為「藝」文青第一步，就要黎試下DIY手作啦。活動會教大家製作乾花、浮游花瓶及擴香石等小擺設，等大家體驗下文青活動的樂趣。

日期／時間：19/10、26/10、2/11（三）
／19:30-20:30

費用／堂節：\$200／3堂

對象／名額：12歲或以上／6位

地點：本中心

備註：費用已包括材料費
負責同事：PION姑娘

義·事行動一

ST22-P217

想做義工又想學藝術，就快D來參加啦，我們今年主題：探訪獨居長者服務。認識在疫情下了解不同人士的需要。有興趣的義工們，快來報名啦-

日期／時間：籌備日：3/12、10/12
(六) 11:00-12:00

服務日：17/12 (六)
11:00-13:00

費用／堂節：\$0／3堂

對象／名額：中學生／6位

地點：本中心／

服務地點：駿洋邨

女也·自信

ST22-P299

「自信的女孩最漂亮！」是真的，自信有些人天生就充滿自信，有些人則需要培養，如果你也想培養自信心，增加自我認識，學習穿搭打扮，逐漸提升自信心變漂亮啦！

日期／時間：2022年11月8，15，22
(二)／19:30-20:30

費用／堂節：\$40／3堂

對象／名額：中一至中四女生／6位

地點：本中心

負責同事：Ivy姑娘

義·事行動二

ST22-P215

做義工點可以靜靜地做。我們不如在聖誕，一起思考有咩想做啦-你都快來啦。

日期／時間：2/12、9/12 (五)／
17:00-18:00

服務日：16/12 (五)

費用／堂節：\$30／3堂

對象／名額：中學生／6位

地點：本中心／服務地點：本中心

備註：中心聖誕攤位義工服務

溫暖牌頸巾

ST22-P216

天氣開始轉涼，冬天到了就是開始戴圍巾的季節，但買的圍巾卻永遠不如自己親手織的「溫暖牌」那麼有心思及暖和呢-一齊來用懶人手殘方法織頸巾，以後就可以織圍巾送朋友或家人當禮物了！在這個寒冷的冬天就是需要這種溫暖呀-

日期／時間：11/11，18/11，25/11
(五)／16:30-17:30

費用／堂節：\$80／3堂

對象／名額：中學生／6位

地點：本中心

負責同事：Ivy姑娘

我的2023手帳**ST22-P298**

「一元復始，萬象更新」，意思就是新的一年又開始了！眨下眼又一年，一定要好好規劃，不管是年度目標、朋友家人生日、工作事項、花費記帳，還是每日小確幸，這些零碎但重要的小事都值得去記錄，當然還有大量美美的素材、貼紙同繽紛的顏色，一齊來親手創作一本專屬自己的手帳吧！

日期／時間：8/12、15/12、22/12（二）
／19:00-20:00

費用／堂節：\$40／3堂

對象／名額：中學生／6位

地點：本中心

負責同事：Ivy姑娘

化妝初心者**ST22-P292**

想學化妝但無從入手？活動會請導師教大家由零開始，了解下自己的面容膚質、不同化妝品的用途及如何化個適合自己的妝容！

日期／時間：9/11、16/11、23/11、
30/11（三）／20:00-21:00

費用／堂節：\$350／4堂

對象／名額：12歲或以上／8位

地點：本中心

備註：費用已包括導師費及物資

負責同事：PION姑娘

桌遊一聚**ST22-P249**

桌遊不定只有輸或贏，其實是可以雙贏，可以共存。不如試試放下一些標準，真是好好在桌上遊朋友，放下壓力。每月一聚。

日期／時間：26/11、17/12、7/1
（六）11:00-12:00

費用／堂節：\$30／3堂

對象／名額：中學生／6位

地點：本中心

**試下做農夫之
農務體驗日****ST22-P244**

香港用作耕種的農地愈黎愈少，但仍有不少農夫堅持著本地農作物生產。活動會在農夫的指導下，親身嘗試農夫的日常工作，包括播種、除草、翻土、收割等工作，認識各種農具及了解蔬果種植過程。從而體會農夫的處境，學習對食物的珍惜及感恩。

日期／時間：19/11（六）／9:30-13:00

費用／堂節：\$200／人

對象／名額：12歲或以上／10位

地點：本中心集散／元朗攸潭美村

備註：（1）費用包括農夫導師費、農務體驗及旅遊巴費用；
（2）實際農務工作內容會視乎季節、當日天氣及農地狀況而定。

負責同事：PION姑娘

甘味聖誕節

ST22-P293

聖誕節想親手整甜品同朋友、屋企人分享的話就唔好錯過啦！活動會同大家一齊製作聖誕花環曲奇、馴鹿朱古力杯子蛋糕等應節甜品！

日期／時間：6/12、13/12、20/12（二）
／19:30-21:00

費用／堂節：\$200／3堂

對象／名額：12歲或以上／5位

地點：本中心

備註：費用已包括材料費
（甜品款式可能會有更改）

負責同事：PION姑娘

皮革短銀包手作班

ST22-P295

認識及處理皮革，學習使用不同的皮革工具，以兩針一線穿梭於皮革當中，製作出屬於自己的原色皮革短銀包。

日期／時間：16/12，23/12，30/12
（五）／16:15-17:45

費用／堂節：\$150／3節

對象／名額：中一至中四／6位

地點：本中心

備註：凡兩位參加者一同報讀可與
譚SIR聯絡，另定上堂日子。

負責同事：譚SIR

基礎日語入門

ST22-P291

基礎日語又開班啦！如果你對日文有興趣，自學又覺得有難度，就一齊黎入門班由日文五十音開始，學下簡單既日文短句體驗下啦！

日期／時間：1/11、8/11、15/11、
22/11（二）／19:30-20:30

費用／堂節：\$150／4堂

對象／名額：12歲或以上／8位

地點：本中心

備註：費用包括一本日文學習書

負責同事：PION姑娘

SO SWEET

ST22-P290

甜品站

每堂會同大家一齊製作一款甜品，如最近大熱既巴斯克芝士蛋糕、抱抱杏仁熊仔曲奇及萬聖節南瓜批等。一齊黎大展廚藝，甜蜜一下。

日期／時間：22/10、29/10、5/11（六）
／14:30-16:00

費用／堂節：\$200／3堂

對象／名額：12歲或以上／5位

地點：本中心

備註：費用已包括材料費
（甜品款式可能會有更改）

負責同事：PION姑娘

甜點馬卡龍

ST22-P297

馬卡龍（法式小圓餅），是一種法國甜品，外殼堅硬但易碎，內陷黏稠扎實，口感其妙。嘗試在特別的日子製造特別的甜點吧。

日期／時間：21/12/2022（三）／19:15-21:00

費用／堂節：\$40／1節

對象／名額：中一至中四／6位

地點：本中心

負責同事：譚SIR

中心資訊

服務質素

活動報名安排

推介活動

興趣班

兒童活動

青年活動

家庭活動

本土·行系列

「本土·行系列」係希望同大家一齊深入淺出，從農、漁、工業了解香港歷史，走出社區實地考察。有興趣同我地一齊探索、冒險既你，誠邀加入成為我地既「土著」！

「土著」迎新會

ST22-P241

日期／時間：11/10/2022（二）／
16:00-17:00

對象／名額：中學生／10位

費用／堂節：全免／1堂

地點：本中心

負責同事：Lucy姑娘

「土著」研習社

ST22-P242

日期／時間：18/10、25/10、1/11（二）
／16:00-17:00

對象／名額：中學生／10位

費用／堂節：全免／3堂

地點：本中心

負責同事：Lucy姑娘

老派約會之必要

ST22-P170

聖誕節又快到啦！新一代約會你可能會知做咩！以前果輩你又知唔知？著咩衫？有咩約會地方？食D咩？有咩會做？如果你知，歡迎過尼分享下你爸媽果代既威水史，唔知唔緊要，可能參加「老派約會之必要」會有驚喜！

#忠告：約會前學番幾招方傍身

日期／時間：20/12/2022（二）／
16:00-17:00

對象／名額：中學生／10位

費用／堂節：全免／1節

地點：本中心

負責同事：Lucy姑娘

「土著」考察日

ST22-P243

日期／時間：19/11/2022（六）
／上午7:30-下午17:30

對象／名額：中學生／10位

地點：本中心集散／荔枝窩

費用／堂節：\$200／人

- 備註：
- 1) 本活動需要乘搭船，每日指定一班船來往馬料水碼頭
 - 2) 費用已包來回船及中心來回旅遊巴士
 - 3) 午膳需自費，安排在荔枝窩內進膳，可自由安排
 - 4) 如活動前遇上惡劣天氣，將會另行通知及改期
 - 5) 請穿著運動／輕便服飾，足夠的水（建議1000ml）

負責同事：Lucy姑娘

移印·布坊

ST22-P288

運用移印的技術，用顏料及自創印模，創作個人化的布藝作品。

日期／時間：13/12/2022（二）／
16:00-17:30

對象／名額：中學生／10位

費用／堂節：\$20／位／1節

地點：本中心

負責同事：Lucy姑娘

中心資訊

服務質素

活動報名安排

推介活動

興趣班

兒童活動

青年活動

家庭活動

家庭活動

獅頭製作

ST22-P115

利用紙皮盒一畫一剪與家長一同製作獅頭同賀新年

日期／時間：5/1，12/1/2023（四）／

19:30-20:30

費用／堂節：\$80／2堂

對象／名額：小學生家庭（一大一小）
／6位

地點：本中心

負責同事：小思姑娘

風起了——

ST22-P134

風箏製作班

秋風起又是放風箏的好時節，今年可以試下和小朋友一起自己整風箏，劃上自己喜歡的圖案。

日期／時間：（初小）13/10／

19:00-20:00；

（高小）13/10／

20:10-21:10

費用／堂節：會員\$30；

非會員\$60（一大一小）

／1堂

對象／名額：小一至小三（初小）

小四至小六（高小）／6位

地點：本中心

備註：

負責同事：馮Sir

KissKids親子

ST22-P155

義工招募

透過義務工作，可以讓參加者反思責任與義務，又可以認識到不同志同道合的朋友。大家可以在過程中欣賞到互相的長處與弱項，一同學習，一同成長。義工組會舉行一個月一次定期聚會，一同策劃不同的義工服務。

日期／時間：26/10，30/11，21/12，

18/1（三）／19:15-20:15

費用／堂節：\$50（一大一小）／4堂

對象／名額：小學生／6對親子

地點：本中心

備註：現有成員不需要重覆報名

負責同事：馮Sir

聖誕掛飾齊齊做

ST22-P135

透過製作聖誕掛飾增加節日氣氛，並增進親子溝通及合作，增加親子關係。

日期／時間：1/12/2022（四）／

19:30-20:30

費用／堂節：會員：

\$100（一大一小）／1堂；

家長非會員：

\$130（一大一小）／1堂

對象／名額：小學生家庭／4對親子

地點：本中心

備註：費用已包材料

負責同事：

環保玩具扭蛋機

ST22-P133

設計思維及扭蛋機工作坊。

日期／時間：20/1（五）／19:00-21:00

費用／堂節：\$100（一大一小）／1堂

對象／名額：小四至小六／6對親子

地點：本中心

負責同事：馮Sir

中心資訊

服務質素

活動報名安排

推介活動

興趣班

兒童活動

青年活動

家庭活動

Me Time之**ST22-P139****乾花噴霧樽製作**

利用乾花平平無奇的噴霧樽，變成一個獨一無二的消毒酒精樽或蚊怕水樽。

日期／時間：21/10（五）／19:30-20:30

費用／堂節：\$80／1堂

對象／名額：兒童會員的家長／6位

地點：本中心

負責同事：小思姑娘

Me Time之**ST22-P140****布袋製作**

讓媽媽能夠在煩忙的生活中，放下一切，享受ME TIME的時間慢慢車縫布袋。

日期／時間：11/11，18/11，25/11
（五）／19:30-21:00

費用／堂節：\$100／3堂

對象／名額：兒童會員的家長／4位

地點：本中心

負責同事：小思姑娘

一口窩夫**ST22-P117**

與家長一同製作一口窩夫。

日期／時間：2/12（五）／19:30-21:00

費用／堂節：\$60（一大一小）／1堂

對象／名額：小學生家庭／6位

地點：本中心

負責同事：小思姑娘

Me · Time之**ST22-P141****軟頭筆西洋書法**

體驗用軟頭筆去繪寫優雅的西洋書法，會先練習基本筆法，然後在畫上了你喜愛色調的水彩畫卡上繪寫字句，透過專注和享受繪畫當中去製作屬於你的字卡。

日期／時間：18/11/2022（五）／
19:15-20:45

費用／堂節：\$60／1堂

對象／名額：中心會員母親／6位

地點：本中心

負責同事：欣欣姑娘

一喜嚐試~**ST22-P116****GO、高、糕（初小級）**

透過親子一齊製作賀年糕點，增進親子溝通及合作，並樂在其中。1. 馬蹄糕，2. 年糕，3. 蘿蔔糕

日期／時間：3/1，10/1，17/1/2023
（二）／19:00-20:00

費用／堂節：會員：

\$300（一大一小）／3堂；

家長非會員：

\$330（一大一小）／3堂

對象／名額：小一至小三學生家庭／
4對親子

地點：本中心

元朗屏山文物徑、

ST22-P107

南生圍、鄉郊美食一日遊

由專人導覽屏山文物徑，約1.6公里的文物徑，分別穿越聚星樓、社壇、上璋圍、古井、古廟、觀廷書室……以及鄧氏宗祠等。下午往藍地，季季紅風味酒家——食圍村風味午餐（跟隨最新限聚令的人數安排）；餐後，前往元朗的後花園——南生圍遊覽——穿梭於窪地、樹林、草地之間，看不同嘅大自然環境，包括有沼澤、水塘、泥灘和紅樹林等，同時更可以近距離觀賞不同種類的鳥類。

日期／時間：4/12/2022（日）／

9:30-17:30

費用：每位會員\$260／人；

家長非會員\$290／人

（大小同價，費用包旅遊巴、膳食等費用）

對象／名額：小學生家庭／24人

地點：元朗

午餐：季季紅午餐——菜單

1. 馳名石爐金豬燒肉
2. 響螺豬肺燉菜湯
3. 冰鎮鮮鮑魚
4. 芝士海蝦焗伊麵
5. 荷芹炒鴛鴦臘腸
6. 客家煎蓮藕餅
7. 唯一大勝雞
8. 油鹽水浸新界菜心
9. 鴻運年年露（菜單會因應時令食材而稍有調整）

谷埔親子樂郊悠

ST22-P108

谷埔位於烏蛟騰附近，新界沙頭角旁。可以看到百年歷史的客家老圍。沿路風景幽美，路勢平坦，適合一家大細郊遊。

日期／時間：5/11（六）13:00-18:00

費用／堂節：會員\$120（一大一小）

非會員\$150（一大一小）

／1節

對象／名額：家庭會員／

20位（10個家庭）

地點：本中心／鹿頸谷埔

備註：參加者需帶備小食

負責同事：馮Sir

親子日落黃昏營

ST22-P109

大家可能習慣行「日山」，但其實同一條路，晚上行會有另一種感覺。

燒烤看日落➡晚上行薄扶林水塘道上山頂➡太平山觀維港夜景➡互相分享➡山頂回程。

日期／時間：3/12（六）15:00-21:00

費用／堂節：會員\$200（一大一小）；

非會員\$230（一大一小）

／2節

對象／名額：小四以上及其家長／12位

地點：薄扶林傷健營

備註：薄扶林水塘——山頂步道

全程約3公里，上落差270

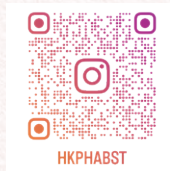
公尺，輕鬆走約1小時

負責同事：馮Sir

1	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 05250
---	--	-----------------------------



中心網頁



IG Page



Facebook Page

中心開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
10:00-13:00	✓					✓	
13:00-14:00	午膳時間（暫停開放）						
14:00-18:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
18:00-19:00	晚膳時間（暫停開放）						
19:00-22:00		✓	✓	✓	✓		



新界沙田第一城恆城街2號34座地下
 G/F, Block 34, 2 Hang Shing Street,
 City One, Shatin, New Territories.

電話：2637 2266
 傳真：2635 1719
 電郵地址：stn@hkphab.org.hk
 協會網址：http://hkphab.org.hk

督印人：黃欣懿小姐
 編輯製作：香港傷健協會
 賽馬會沙田青少年
 綜合服務中心

印製日期：2022年9月

印製數量：1400本

（第114期非賣品）