

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

中心開放時間

時間 / 星期	一	二	三	四	五	六	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	✓	✓	✓	✓	✓		

中心位置圖



中心地址 新界沙田第一城恆城街
2號34座地下

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

駿洋分處

地址 火炭駿洋邨駿洋商場1樓AF1室
電話 2623 0723
傳真 2623 0810
電郵地址 stncy@hkphab.org.hk

賽馬會沙田青少年綜合服務中心

中心通訊

NEWSLETTER

6-9
JUN SEP
: 2025 :

會員活動報名日
26/4/2025 (六)

報名詳情請閱 P. 7-8



督印人 黃欣詠小姐
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 2025年4月
印製數量 1500本 (第122期非賣品)



It's time to discover



●	中心開放通告	P.2
●	中心職員介紹	P.3
●	會員須知	P.4 - 5
●	SQS服務質素標準	P.6
●	活動報名流程	P.7 - P.8
●	中心35週年活動	P.9
●	暑期閉幕禮	P.10
●	課餘託管/暑期託管	P.11
●	沙東18旅童軍招募	P.12
●	GUITAR & DRUM CLASS	P.13
●	「童夢飛翔」計劃簡介	P.14
●	HAPPY TO GATHER服務簡介	P.15 - P.16
●	恆常興趣班	P.17
●	暑期興趣班	P.18 - P.19
●	兒童參觀活動	P.20
●	兒童戶外活動	P.21 - P.22
●	兒童組合活動	P.23 - P.26
●	兒童烹飪活動	P.27 - P.29
●	兒童中心活動	P.30 - P.36
●	職.攻略	P.37
●	「定啲嚟」抗逆大使訓練	P.38
●	毛孩義工隊	P.39
●	青年義工系列	P.40 - P.41
●	社交識人系列	P.42
●	技能培訓系列	P.43 - P.44
●	運動及戶外系列	P.45 - P.47
●	療癒藝術系列	P.48 - P.49
●	烘焙煮食系列	P.50
●	4H親子活動	P.51 - P.52
●	快樂家庭系列	P.53
●	戶外親子活動	P.54 - P.56
●	家庭/家長活動	P.57 - P.58



全日暫停開放

日期	內容
2025年7月1日 (二)	香港特別行政區成立紀念日
2025年7月5日 (六)	中心清潔日
2025年8月30日 (六)	中心盤點日

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
- ×
- 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：

- 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，敬希見諒及與中心表誠合作。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

職員介紹

總幹事:	鄒穎詩姑娘
服務總監:	陳菁薇姑娘
高級服務經理:	(待聘)
中心經理:	黃欣懿姑娘 (Tiffany姑娘) *

兒童及家庭工作隊

周順安先生 (安Sir) *
何偉燕姑娘 (Joanne姑娘) *
岑梓祺先生 (Jacky Sir) *
蔡小思姑娘 (小思姑娘)

青年及中學支援隊

陳汶燕姑娘 (Mandies姑娘) *
李思穎姑娘 (Cherry姑娘) *
吳詠嵐姑娘 (嵐姑娘) *
譚一龍先生 (譚Sir)

專項服務發展隊

吳嘉樂先生 (吳Sir) *
施諾先生 (諾Sir) *
嚴冠忠先生 (忠Sir)
劉欣欣姑娘 (欣欣姑娘)

學校社工工作隊

洪阮玲姑娘 (Elaine姑娘) *
吳庭謙先生 (謙Sir) *
楊麗姬姑娘 (Kate姑娘) *
蘇媚媚姑娘 (Ivy姑娘) *

行政支援工作隊

黃曉鈴姑娘 (Ling姐姐)
陳雅思姑娘 (思姐姐)
盧琮華姑娘 (華姐)
莊清蘭姑娘 (蘭姐) #

課餘託管服務導師

張慧婷老師 (全職導師)
駱潔儀老師 (全職導師)
馮美蘭老師 (全職導師)
徐兆欣老師 (全職導師)
鍾愛蓮老師 (全職導師)
區秀蓮老師 (替假導師)

* 註冊社工

半職員工

會員入會須知:

1. 如欲申請為本中心會員，請於中心開放時間，親臨中心填妥會員申請表。
2. 服務對象：
 - 個人會員：6-24歲之兒童及青少年
 - 附屬家庭會員：會員未滿6歲弟妹、父母及監護人
3. 入會收費表

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

4. 到期不再續會籍者作退會論。
5. 會員亦可填寫有關退會同意書，惟已繳交的會員費，將不會退回。

* 所繳入會費用，將不接受退款申請。

會員福利

- 會員可以會員價，報名參加中心活動及興趣班。
- 定期收取中心通訊。
- 免費享用中心各類指定服務及設施。
- 中心內借用圖書。

會員權利

- 查閱或修改有關其個人儲存於中心的資料。
- 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)。
- 要求中心提供及確保其在安全環境下參加活動。

會員責任及義務

- 支持中心推廣「傷健融合」的精神。
- 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。
- 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。以續會形式支持中心工作。
- 向中心提出有建設性的意見。

其他會員須知:

1) 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、支票及電子收費 (AliPayHK、轉數快、八達通) 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，請即於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. 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。
7. 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。
8. 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，敬希留意有關資訊。

2) 出席活動須知

1. 基於保險考慮，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，逾時不候，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。

3) 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，向參加者作出退款通知。
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。



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。

標準編號	標準的扼要內容
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。

標準編號	標準的扼要內容
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。

申請活動退款、轉移或轉名注意事項

申請方法：

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日或之前向中心書面提出。

其他月份的活動則不接受任何退款申請。

單位主管將按個別情況作出考慮，並於七個工作天內回覆。

申請程序：

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，惟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。

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名申請，惟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。

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，惟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。

4) 中心規則

- 如參加中心活動，必須遵守「活動報名程序」及「出席活動須知」。
- 敬請愛護公物，恪守公德。
- 務請衣履整齊進入中心。
- 須經中心職員同意方可進入辦公室。
- 請勿攜帶家禽或寵物進入中心(導盲犬除外)。
- 中心內請勿吸煙或賭博。
- 中心內不得喧嘩，奔跑或說粗言穢語。
- 除獲中心職員同意外，請勿於中心內進食。
- 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。
- 開關任何電制(如電燈，電視等)，須知會職員代為開啟，以保安全。
- 使用中心各項設施後，敬請放回原處。
- 中心電話號碼只供會員查詢資料。
- 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。
- 請自行看管個人財物。
- 中心保留修訂各項中心規則之權利。

5) 會員退會須知

1) 退會手續

- 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。
- 會員證期滿前自行退會，已繳會費恕不發還。
- 凡未按時續會者，亦作自行退會論。
- 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」。

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：

- 單位主管以口頭勸諭。
- 單位主管可採取以下行動要求會員退會。
- 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。

6) 會員申訴安排

- 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。
- 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)形式向當值社工作出正式申訴，單位主管須於七個工作天內作出回應。
- 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。
- 中心設有意見箱供各位會員提供意見或申訴。





2025年6-9月報名日須知

有意參與暑期活動報名日，須於網上進行登記，以抽籤形式抽出時段籌。

本年暑期活動報名日為 **2025年4月26日(星期六)**

重要日程

1. 網上抽籤登記

- 2025年4月14(星期一)上午10:00至4月21日(星期一)下午6:00登入
- Google Form以進行登記
- 需持有效會籍至2026年3月31日，否則未能參與報名

2. 時段抽籤

- 2025年4月23日(星期三)

3. 公佈結果

- 2025年4月23日(星期三)下午6:00
- 請自行查閱時段抽籤結果，結果將於中心大堂、Facebook及Instagram專頁公布

4. 暑期活動報名日

- 2025年4月26日(星期六)上午9:00至下午5:30
- 請預先填妥活動報名表、按獲分配時段到達

5. 其他報名方法

- 於中心辦公時間內，以「先到先得」形式報名
- 活動滿額即止
- 滿額活動可於中心大堂、Facebook及Instagram專頁查看

請先「讚好」本中心Facebook及「追蹤」IG，獲取暑期活動最新資訊

* 本中心保留一切安排及最終決定權

注意事項 *

1. 網上抽籤登記

- 填寫個人資料作網上抽籤登記，而家庭會籍成員只需登記一次，便可在獲分配的報名時段為每名家庭會籍成員報名
- 核實填寫資料必須正確，包括姓名及具WhatsApp功能之電話號碼，以便聯絡
- 重覆登記者只會以最後一次登記為準
- 暑期活動報名表隨中心通訊寄出，亦可於Facebook及Instagram專頁下載
- 如有任何疑問，請於辦公時間致電 2637 2266 與本中心職員查詢
- 如需協助進行網上登記，請與當值職員聯絡，本中心會作特別安排

2. 暑期活動報名日

- 時段籌號安排：

籌號	報到時間	活動報名時段
1-15	9:00am	9:00am-9:30am
16-30	9:30am	9:30am-10:00am
31-45	10:00am	10:00am-10:30am
46-60	10:30am	10:30am-11:00am
61-80	11:00am	11:00am-11:30am
81-100	11:30am	11:30am-12:00am
午膳時間	12:00pm-2:00pm	

籌號	報到時間	活動報名時段
101-120	2:00pm	2:00pm-2:30pm
121-140	2:30pm	2:30pm-3:00pm
141-165	3:00pm	3:00pm-3:30pm
166-190	3:30pm	3:30pm-4:00pm
191-215	4:00pm	4:00pm-4:30pm
216-240	4:30pm	4:30pm-5:00pm
241-260	5:00pm	5:00pm-5:30pm

- 不設即場派籌，按上述時段順序處理籌號
- 請按照抽籤結果內之報到時間到中心報名，如所持號碼超過5個號碼者，須待該時段完成最後籌號叫籌後按籌號順序補回
- 如未能按時段出席報名，將視為自動放棄
- 報名時段恕不辦理入會及續證；只接受現金(自備零錢)或支票形式繳費
- 每名報名人士將設有活動報名上限，敬請留意
 - 兒童活動：8項
 - 家庭活動：3項中心活動+3項戶外活動
- 青年活動：不限
- 14歲以下人士，須由父母或監護人在報名表上簽署，方為有效
- 請小心核對所報讀活動或課程之日期及時間，以免相撞或重覆；當收到收據後，須核對清楚所報讀活動或課程資料
- 所有活動或課程一經繳費，恕不退款
- 請保留報名收據直至活動或課程完結，以便核對

It's time to discover

中心35週年

...慶祝活動...

我地中心迎接成立35週年！今年中心將會舉行一連串活動，邀請各位會員、沙田區青少年、小朋友、家長一同參與！希望透過不同類型活動，提升青年及兒童參與社區、鼓勵每位參加者發揮潛能。一系列活動即將推出，請密切留意中心不同渠道宣傳！

● 多元化活動包括：

8月 Talent Show 暨 暑期閉幕禮

希望透過才藝表演，讓年青人、小朋友發揮所長，展現暑假期間學習不同技藝成果！

10月 正向藝術活動

@沙田第一城

中心於沙田區服務卅五載，與第一城居民有緊密連繫。慶祝35週年活動誠邀第一城居民一同參與！活動以藝術為主題，於第一城宣揚正向情緒訊息。

10月 中心房門設計

中心屹立第一城35週年，希望大家發揮創意，活化中心房間！

12月 全「城」運動日

35週年慶祝活動以運動日作結。邀請「城」中不同團體、青少年、親子，參與中心運動日。推動協會4H（包括Health保持健康、Habit建立習慣、Hobby發展嗜好、Harmony促進和諧等4個範疇）生活文化之餘，齊齊做運動紓減壓力、維持身心靈健康。

Let's Celebrate!



暑期閉幕禮 2025

一城·4H總動員

中心致力推廣「4H生活模式」：



協助服務使用者提升整體生活質量，迎接不同的人生轉變。

今年暑期閉幕禮將會以「4H生活模式」來作主題，以攤位遊戲及歌舞表演等形式進行，以回應「4H生活模式」的保持健康生活(Health)，鼓勵兒童、青少年及家人建立良好的生活習慣(Habit)，發展不同的嗜好(Hobby)，亦與不同的社區人士促進和諧(Harmony)友好的人際關係。

埋黎睇！
埋黎玩！

- 日期 16/8/2025 (六)
- 時間 14:00-17:00
- 地點 本中心及戶外地方
- 對象 區內居民及會員
- 費用 全免
- 內容 攤位遊戲及歌舞表演

*活動遊戲券將在7月下旬於中心派發，數量有限，先到先得，額滿即止。

*詳情及查詢，請親臨/致電本中心，以及密切留意中心FACEBOOK及INSTAGRAM之活動宣傳。



課

餘

託

管

日期： 星期一至星期五

對象： 小一至小六學生

收費： 每月計算，視乎參加日數而定

備註： 1. 只接受 **就讀K3-P6學生申請**

2. 學員交表後，中心會按現有學額數目聯絡參加者出席面見，面見後再通知學員是否被取錄；
3. 若學額已滿，未被約見之申請者會成為後備名單，當服務有空缺時，再按交表先後次序約見申請者；
4. 中心會按申請者之情況而決定是否取錄，取錄與否，中心有最終之決定權，申請者不得異議。

收費如下：

班別	時段	費用
全日班	星期一至五 15:30-19:00	\$2,040

託管服務時間表：

時段	內容
15:30-15:35	點名
15:35-16:35	功課輔導
16:35-17:00	休息及茶點時間
17:00-18:00	功課輔導 或 多元智能活動
18:00-19:00	功課輔導

任何查詢，請致電 **2637 2266** 向 **岑梓祺先生** 及 **蔡小思姑娘** 聯絡
有意者，請於於中心辦公時間內，親臨本中心填寫及遞交申請表格。



2025 暑期託管活動

日期： 14/7/2025 至 15/8/2025
(星期一至五)

時間： 10:00-13:00

地點： 本中心

內容： 功課輔導及多元智能活動

資格： 暑期後升P.2—P.6學生

費用： \$2550 (包活動費用及茶點)

名額： 12名

- 備註： 1. 參加暑期託管者，只限暑期受託，將不會自動成為常規託管生。
2. 參加者需經面見甄選 (將個別通知，雙職家長優先)

如對暑期託管有任何查詢，可於中心開放時間致電 **2637 2266** 聯絡負責社工岑先生。

活動時間表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
10:00-10:05					
10:05-11:30			報到及點名		
11:30-11:45			功課輔導		
11:45-12:50			小休		
12:50-13:00			功課輔導 或 多元智能時間		

備註： 多元智能活動：球類活動、小手工及Board game等等活動。

沙田東

第18旅

招募

大家好，我哋沙田東第18旅，已經成立31年啦！

我哋係少有嘅旅團設有四個支部，分別有小童軍支部、幼童軍支部、童軍支部及深資童軍支部，可供兒童至青少年參與。

為達成上述的使命，我們：

- ▶ 採用非正規教育的方法，教導在成長中的青少年成員；
- ▶ 採用獨特的童軍訓練方法，激勵青少年自我學習和啟發，培訓他們成為一個有自立能力、樂於助人、有責任感及勇於承擔的人；
- ▶ 引用童軍誓詞及規律的倫理、社交和道德觀念，協助青少年建立個人的價值觀。

童軍使命

我們致力青少年的教育工作。透過富挑戰性和有進度性的訓練和活動，促進青少年德、智、體、群、美五育的發展。

歡迎你哋加入我哋旅團！

於童軍生活中開闊視野，發掘潛能，提昇自信！

支部	招募對象	集會日期	集會時間	每半年集會收費
小童軍團	升小一至小二		16:45-18:00	\$ 80
幼童軍團	升小三至小四	逢星期六	16:00-18:00	\$ 90
童軍團	升小六或以上		14:30-16:30	\$ 100
深資童軍團	15-21歲	隔星期六	16:00-18:00	\$ 20

申請入團方法：

由即日起，可於中心開放時間內到臨接待處索取「入團申請表」，填寫資料後交回中心接待處。截止收表日期為2025年9月1日。

*由於名額有限，如申請人數眾多及/或因應現時旅團人數作安排，有機會安排入團前面試。

29 GUITAR & DRUM CLASS

中心鼓班

導師：凌仲文先生
 資歷：RockSchool Grade 8 - Drum Kit
 對象：8-24歲兒童及青少年
 報名及查詢方法請WHATSAPP(65303049)聯絡譚SIR。

星期	時間	地點	收費
逢星期二 (16:00-21:00) 逢星期五 (16:00-18:00)	30分鐘/堂	中心BAND房	1對1教學 \$110/堂



中心結他班

導師：黃智勇先生
 資歷：RockSchool Grade 8 - Guitar
 對象：8-24歲兒童及青少年
 報名及查詢方法請WHATSAPP(65303049)聯絡譚SIR。

星期	時間	地點	收費
週一至六 (中心開放時間)	60分鐘/堂	中心結他房	1對1教學 基礎：\$170/堂 進階：\$240/堂 2人小組 基礎：\$130/堂 進階：\$200/堂



共「響」空間 (BAND房租用)

對象為8-24歲兒童及青少年
 所有租用人及同行之BAND友，必須為中心有效會員及遵守BAND房使用規則。
 第一次租用前必須參加BAND房簡介會(需預約時間)
 報名及查詢方法請WHATSAPP(65303049)聯絡譚SIR。

P.13 租用BAND房收費：\$30 / 節 (55分鐘/節)



「童夢飛翔」

計劃

我們相信每位孩子都是潛力無限，在少年時得到悉心栽培，長大後定必可以振翅高飛。由本季開始，中心安排不同類型兒童活動，希望激發孩子不同方面的技能，鼓勵他們作出多方面的嘗試。

在本計劃下：

1. 於半年內（第一期由2025年6月起計），孩子需參與本中心最少**5項不同類型活動**；
2. 完成參與所有活動後，孩子需為最深刻的一個活動**撰寫感想**（不少於50字）並交回負責同工；
3. 經審批後，中心會頒發「童夢飛翔」計劃證書乙張，以表揚孩子於不同範疇的參與和能力展現。
4. 本季參與「童夢飛翔」計劃的活動，請見下表。

頁數	活動名稱	培訓能力
P.20	Go! Let's fly high!	運用資訊科技能力、自學能力
P.20	航空小隊GO!	運用資訊科技能力、自學能力
P.20	參觀機電·夢飛翔	數學能力、自學能力
P.22	南丫島定向追擊	運用資訊科技能力、溝通能力
P.31	星級小廚神	創造力、自學能力
P.32	專注模型「肌」	創造力、解決問題能力
P.32	Science Academy偵探實驗室	數學能力、明辨性思考能力
P.33	Mind Blowing訓練!	解決問題能力、自學能力
P.35	威統樂滿FUN	自我管理能力的
P.36	"紙"是燈座	創造力、解決問題能力
P.37	職·攻略	溝通能力、自我管理能力的
P.38	「定啲嚟」抗逆大使訓練	解決問題能力、協作能力的
P.55	「愛回家」親子日營	溝通能力、解決問題能力的
P.56	親子城蹤遊 (宿營活動)	運用資訊科技能力、協作能力的

計劃LOGO



「童夢飛翔計劃」活動範疇，涵蓋不同種類活動，訓練孩子**九大「共通能力」***，包括基礎能力（當中包括「溝通能力」、「數學能力」及「運用資訊科技能力」）、思考能力（當中包括「明辨性思考能力」、「創造力」及「解決問題能力」），以及個人及社交能力（當中包括「自我管理能力的」、「自學能力的」及「協作能力的」）。

*九大「共通能力」由教育局於2017年提出。

童夢飛翔

計劃

SPECIAL PROGRAM



頁數 活動編號 活動名稱

- P.30 ST25-P261A 試後鬆一鬆·桌遊 (兒童篇)
- P.42 ST25-P261B 試後鬆一鬆·桌遊 (青年篇)
- P.48 ST25-P262A 滴滴膠
- P.49 ST25-P262B TUK TUK英文字母扣
- P.34 ST25-P262C 「柱」變不驚
- P.45 ST25-P263A Shooting Time!
- P.46 ST25-P263B 呼嘯！嘩！
- P.46 ST25-P263C Bow"lane" Time!
- P.47 ST25-P263D 暑嚟暑去
- P.47 ST25-P263E "Cue"ling Time!
- P.57 ST25-P264 夏日MORE MORE 搵

E 全情投入

鼓勵學生參與各種活動，培養對不同事物的專注和興趣。

R 正向關係

促進學生間的正面互動和人際關係，學習有效的溝通方式及面對逆境的能力，建立朋輩與同行者之連繫。

M 富有意義

透過各種體驗活動，引導學生思考和探索生命的意義，從而激發他們對生命的動力。

A 成就感

幫助學生一起學習新技能，通過見證自己的進步，學習欣賞自己並建立成功感。

- P.20 ST25-P272C 回到童年時之同遊可口可樂
- P.21 ST25-P271A 一城足球隊B
- P.35 ST25-P271B 新興運動·軟式曲棍球B
- P.35 ST25-P271C 新興運動·軟式曲棍球A
- P.46 ST25-P271D 一城足球隊A
- P.47 ST25-P272A 青少年龍舟體驗
- P.54 ST25-P272B 親子龍舟體驗
- P.54 ST25-P272D 螢之光

- P.34 ST25-P282 理財小精兵
- P.41 ST25-P281A 生命教育系列：麵包回收體驗
- P.41 ST25-P281B 生命教育系列：長幼共融體驗
- P.54 ST25-P281C 生命教育系列：二澳濕地維護體驗

- P.27 ST25-P291 煮能夠·「營」得起
- P.30/P.43 ST25-P293A 雜耍小天王 6-9月
- P.30/P.43 ST25-P293B 魔術之王 6-9月
- P.44 ST25-P292B Ukulele初體驗
- P.47 ST25-P292A 踢走壓力·五人足球賽2025



計劃希望加強人與人之間的連結，讓參加者相聚在一起，一同歡笑、互相打氣，帶動社區正面積極的氣氛，增加精神健康的保護因素。

若活動屬於「HAPPY TO GATHER」系列，備註將註明「此活動屬於HAPPY TO GATHER系列」。

你覺得自己幸福嗎？每個人都在追求幸福，卻不是每個人都能達到。在你看來，甚麼是幸福/快樂？甚麼事情讓你感到快樂？是金錢、朋友、家庭、工作，還是享樂？

正向心理學家馬丁·沙利文博士 (Martin Seligman) 指出，「快樂很大程度取決於我們的選擇」。以「HAPPY TO GATHER」系列，我們希望配合 PERMA幸福理論 (Seligman, 2011) 及生涯發展 (Career-Life Development) 的概念，提供多層次的支援和多樣化的活動，讓兒童、青少年及其家庭一起參與和體驗，提升他們的心理韌性及應對逆境的能力，並關注自己及家人的身、心、社、靈發展，促進社區和諧與幸福。

當你在看這篇文章的時候，相信你一定是我們中心的活躍會員吧。平常你有沒有注意到中心各個小隊的服務和恆常的小組活動呢？讓我們來考考你，新成立的《專項服務發展隊》在暑期推出了多少個系列活動呢？不用想，直接回答！

3、2、1、叮叮叮，時間到！
答案是：5個。

活動包括：

P 正向情緒

透過靜心藝術活動，幫助學生覺察當下感受並建立正向情緒，提升幸福感。

頁數	活動編號	活動名稱
P.27	ST25-P251A	試後鬆一鬆·玻璃曲奇
P.35	ST25-P252	情緒小管家
P.48	ST25-P253A	ME TIME·亞加力肌理畫小夜燈
P.48	ST25-P253B	迷你肌理畫富士山
P.49	ST25-P253C	即用軟陶公仔相架座
P.49	ST25-P253D	ME TIME·正念星之花
P.50	ST25-P251B	試後鬆一鬆·朱古力心太軟
P.53	ST25-P255A	快樂家庭系列A：機不離手 - 家長工作坊
P.53	ST25-P255B	快樂家庭系列B：講錢傷感情 - 家長工作坊
P.53	ST25-P255C	快樂家庭系列C：壓力與情緒 - 家長工作坊
P.57	ST25-P254A	OUR TIME·溫馨流沙畫
P.58	ST25-P254B	OUR TIME·酒精墨水小木盒
P.58	ST25-P254C	和諧mama



跆拳道

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。旨在培養學員紀律、服從性,並藉此鍛鍊體魄,增強學員自信心及團體精神。

*(此活動為恆常興趣班,舊生將可優先報名)

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
A班 ST25-P533	4/7 - 19/9/2025 (五)	19:00 - 20:30	\$630	本中心	三個月為一期	6 - 8歲	15名
B班 ST25-P534	4/7 - 19/9/2025 (五)	20:30 - 22:00	\$630	本中心	三個月為一期	9-12歲	15名
C班 ST25-P535	8/7-23/9/2025 (二)	19:00 - 20:30	\$630	本中心	三個月為一期	6 - 8歲	15名
D班 ST25-P536	8/7-23/9/2025 (二)	20:30 - 22:00	\$630	本中心	三個月為一期	13 - 24歲	15名

兒童劍擊

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。林旻蔚(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,積極培養本港青少年,及推動本地劍擊發展。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。

*(根據社會福利署指引規定,參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
初級班 ST25-P531	10/7 - 18/9/2025(四)	19:15 - 20:15	\$2090	本中心	11堂	升P1 - 升P3	10名
進階班 ST25-P532	10/7 - 18/9/2025(四)	20:30 - 21:30	\$2090	本中心	11堂	升P4 - 升P6	10名

備註: 1. 此乃恆常課程(舊生優先) 2. 須穿著運動服裝 3. 因衛生問題,建議參加者須購買面單。第一堂帶\$400(兒童班)現金向導師購買。



2025開心樂園射擊樂

課堂內藉着孩子親自製作過程中,學習各種STEAM的元素,豐富動手做的能力,明白相關的原理,機關構造及體驗相關電子電機科技材料元件,而相關零件可用作日後創作零件的應用。1. 空氣壓縮發射飛彈槍 2. 電動吹泡泡槍 3. 連發橡筋機關槍 4. 紅點激光瞄準器手槍。"

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
ST25 - P510	14/7, 17/7, 21/7, 24/7(一、四)	14:15 - 15:15	\$400	本中心	4堂	升P3 - P4	8名

2025兒童航天任務工程師

在導師帶領下,動手做航天主題的科學作品。孩子除了學習製作自己的玩具外,還瞭解相關有趣科學知識,豐富自信及培養探索的精神。作品可帶回家。1. 氣動升空小飛彈 2. 彈射升空摺紙飛機 3. 槓桿力學發射飛天地 4. 槓桿力學 4. 高空平衡小衛星 5. 三點平衡原理。

*(根據社會福利署指引規定,參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
ST25 - P511	14/7, 17/7, 21/7, 24/7(一、四)	15:30 - 16:30	\$400	本中心	4堂	升P1 - P2	8名

黏土JellyCat製作班

用黏土製作時興的JellyCat玩偶。

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
ST25 - P525	14/7, 17/7, 21/7, 24/7(一、四)	14:15 - 15:15	\$400	本中心	4堂	升P3 - P4	8名

黏土美食製作

用不同黏土製作不能吃的食物。

*(根據社會福利署指引規定,參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
ST25 - P526	14/7, 17/7, 21/7, 24/7(一、四)	15:30 - 16:30	\$400	本中心	4堂	升P1 - P2	8名

黏土Labubu製作班

用黏土製作時興的Labubu玩偶。

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
ST25 - P527	14/7, 17/7, 21/7, 24/7(一、四)	16:45 - 17:45	\$400	本中心	4堂	升P5 - P6	8名

兒童硬筆書法

本課程旨在令兒童通過有系統的教學法,能寫出整齊端正的鉛筆字和原子筆字,集中講授美化中文字形之學問和書寫技巧,訓練兒童掌握正確的筆劃和字形,附教正確坐姿和執筆姿勢,配合堂上練習的導師個別指導,學員寫字的美觀性必然有顯著進步風格獨一無二,一直深受東西方人士喜歡,有高度的藝術及收藏價值,如此珍貴藝術風格,各界均希望得以延續。

*(根據社會福利署指引規定,參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
A班 ST25 - P516	15/7, 18/7, 22/7, 25/7(二、五)	14:15 - 15:15	\$400	本中心	4堂	升P3 - P4	8名
B班 ST25 - P517	15/7, 18/7, 22/7, 25/7(二、五)	15:30 - 16:30	\$400	本中心	4堂	升P1 - P2	8名

Smart Moves : Chess & Go (黑白棋)

本課程綜合了兩款經典傳統棋藝—約子黑白棋及圍棋。學習棋藝可以訓練學員們細心及專注。下棋時往往要留心及注意對手會一步的行動然後提前制止,這可以訓練學員的預測能力。這些能力的培養,不論是在日常生活中還是學業上都會有期的。

*(根據社會福利署指引規定,參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
A班 ST25 - P518	15/7, 18/7, 22/7, 25/7(二、五)	14:15 - 15:15	\$350	本中心	4堂	升P3 - P4	8名
B班 ST25 - P519	15/7, 18/7, 22/7, 25/7(二、五)	15:30 - 16:30	\$350	本中心	4堂	升P1 - P2	8名
C班 ST25 - P520	15/7, 18/7, 22/7, 25/7(二、五)	16:45 - 17:45	\$350	本中心	4堂	升P5 - P6	8名

恆常

興趣班

INTEREST CLASS

暑期

興趣班

INTEREST CLASS

English Brain Challenge

"This course focuses on helping children to think out of the box in an English environment. While having fun solving English logic puzzles, riddles, crosswords and visual puzzles that are suitable for each target group's level, learners will get to think creatively and learn English."

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
ST25-P523	16/7, 23/7, 30/7, 6/8(三)	14:15 - 15:15	\$600	本中心	4堂	升P1 - P3	8名

English World Tour

This course focuses on taking your child on a tour to explore other countries and their culture in an English environment. We will explore countries and their culture in an English environment. We will explore countries in Europe, Africa, Asia, North and South America. We will learn about basic facts, culture, language, food and a bit of their history. Besides worksheets, through technology we will take learners through a 360 degree VR tour of these countries and experience their music.

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
ST25-P524	16/7, 23/7, 30/7, 6/8(三)	14:30 - 16:30	\$600	本中心	4堂	升P4 - P6	8名

技巧花式跳繩

本課程由淺入深教授花式跳繩的各種技巧，於跳繩中加入花式及音樂。花式跳繩包括個人繩、雙人繩、大繩和交互繩。加入音樂以串連花式作表演和比賽之用。所以花式跳繩的好處是能夠鍛鍊個人體能、手腳協調、音樂感和肢體合作性。(需另購買拍子繩\$70/條)

* (根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
A班 ST25-P528	16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8(三)	14:15 - 15:15	\$690	本中心	5堂	升P3 - P4	8名
B班 ST25-P529	16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8(三)	15:30 - 16:30	\$690	本中心	5堂	升P1 - P2	8名
C班 ST25-P530	16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8(三)	16:45 - 17:45	\$690	本中心	5堂	升P5 - P6	8名

科學遊樂場

孩子在課堂中動手製作，在製作過程中學習電子機械零件的應用，體會導電、電子、槓桿、光學、機關電動原理，並培養對科學的好奇心。而相關零件可供日後自行組裝及創作之用。

1. 電動碰碰車 2. 歡樂獎品幸運電機輪盤 3. 電動飛馳大象車 4. 橡筋槍鴨仔射擊標靶。

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
ST25-P512	4/8, 7/8, 11/8, 14/8(一、四)	14:15 - 15:15	\$400	本中心	4堂	升P3 - P4	8名

幻彩漸變彩虹書法

彩虹書法是我國的民間工藝之一，是智慧與藝術之結晶，除顏色鮮艷奪目外，描繪之造型或書寫之文字均相當具特色，風格獨一無二，一直深受東西方人士喜歡，有高度的藝術及收藏價值，如此珍貴藝術風格，各界均希望得以延續。

* (根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
A班 ST25-P521	4/8, 7/8, 11/8, 14/8(一、四)	14:15 - 15:15	\$480	本中心	5堂	升P1 - P2	8名
B班 ST25-P522	4/8, 7/8, 11/8, 14/8(一、四)	15:30 - 16:30	\$480	本中心	5堂	升P3 - P4	8名

2025升空發射探索實驗室

在導師帶領下，透過海陸空主題，學習製作自己的STEM玩具，並瞭解相關有趣科學知識，體會能量轉移，拉力，氣動力，力學平衡，反作用力及電動等等原理，豐富自信及培養探索的精神。

1. 彈射太空船高空降落傘 2. 充電式航空飛行電動飛機 3. 螺旋動力火箭發射台 4. 彩色閃光旋轉陀螺飛碟。

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
ST25-P513	4/8, 7/8, 11/8, 14/8(一、四)	15:30 - 16:30	\$400	本中心	4堂	升P5 - P6	8名

爆紅 Labubu 黏土班

旋風式全球爆紅的人氣公仔，設計源自香港藝術家，極富本土文化感。課程以提製 Labubu 的同造型及色彩，讓這個擁有大眼睛、大嘴巴和尖牙齒的在森林精靈，活潑生動地呈現在我們面前。南瓜上的 Labubu，喝著冷飲的 Labubu，品嚐甜點的 Labubu，Labubu 心動馬卡龍。

活動編號	日期	時間	費用	地點	堂數	對象	名額
A班 ST25-P514	5/8, 8/8, 12/8, 15/8(二、五)	14:15 - 15:15	\$420	本中心	5堂	升P3 - P4	8名
B班 ST25-P515	5/8, 8/8, 12/8, 15/8(二、五)	15:30 - 16:30	\$420	本中心	5堂	升P5 - P6	8名

航空小隊GO! ST25-P047



一起約去參觀香港飛行服務隊總部！探究一下他們的日常運作、飛行裝備和了解他們的服務內容是什麼，同時認識更多不同行業的工作。

日期：18/7 (星期五)	堂數：1堂	名額：23
時間：待定	費用：\$80	負責職員：欣欣姑娘
地點：大嶼山香港飛行服務隊總部 (中心集散)	對象：升小二至升小六	
備註：1. 費用已包括來回旅遊巴 2. 請穿著輕便服裝及自備飲用水、防雨防曬防風用品 3. 活動申請中，有意請留名。		

參觀機電·夢飛翔

ST25-P049



讓參加者親自體驗機電的工作和角色，重新認識環繞我們生活的各項機電設施，讓我們一起來展開一場新奇有趣的機電工程之旅。

日期：23/7 (星期三)	堂數：1堂	名額：30
時間：13:45 - 16:30	費用：\$60	負責職員：小思姑娘
地點：九龍灣機電工程署 (中心集散)	對象：升小二至升小六	
備註：1. 費用已包括來回旅遊巴。 2. 請穿著輕便服裝及自備飲用水，防雨防曬防風用品。		

Go! Let's fly high!

ST25-P046



參觀航空教育徑，進行飛行模擬體驗，讓孩子仿如機師置身在駕駛艙內體驗客機降落香港國際機場。

日期：20/8 (星期三)	堂數：1堂	名額：22
時間：13:00 - 16:30	費用：\$100	負責職員：安sir
地點：民航處航空教育徑導賞 (中心集散)	對象：升小一至升小六	
備註：1. 費用包括來回旅遊巴及導賞。 * (根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲) 2. 活動申請中，有意請留名。		

回到童年時之同遊可口可樂

ST25-P272C



位於沙田小瀝源的香港太古可口可樂廠自1991年落成，不僅是各式飲品的生產基地，也是全球最高的「可口可樂」裝瓶廠。參觀可口可樂廠是許多香港人的集體回憶，現在有機會一同建立珍貴的回憶。透過參觀，除了解可口可樂公司的運作外，亦可建立專屬你們的探索旅程！

日期：28/8 (星期四)	堂數：1堂	名額：16
時間：15:30 - 17:30	費用：免費	負責職員：吳SIR
地點：香港可口可樂博物館 (中心集散)	對象：升小二至升小六	
備註：1. 由中心步行往返 2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列 3. 活動申請中，有意請留名。		



兒童暑期籃球班 ST25-P042

讓參加者學習籃球的基本知識及技術，另外亦會透過小組比賽，增強他們的團體合作及溝通能力，以及增加對籃球的興趣。

日期：4/7, 11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8 (星期五) 堂數：8堂 名額：20
費用：\$400 負責職員：諾Sir
時間：19:00 - 21:00 對象：升小四至升小六
地點：東華三院邱金元中學籃球場

滑板小子

幫助小朋友建立起做運動的習慣，訓練全身肌肉、協調及平衡感等等...仲可以提高專注力同耐性，培養接受失敗、學習不易放棄的精神。

日期：21/7, 28/7, 4/8, 11/8 (星期一) 堂數：4堂 名額：6
費用：\$720 負責職員：嵐姑娘
地點：待定
A班：ST25-P043 時間：15:00 - 16:00 對象：升小一至升小三
B班：ST25-P043A 時間：16:15 - 17:15 對象：升小四至升小六

一城足球隊B ST25-P271A



【一城足球GO GOAL GROWTH】

GO: 活動教授正確的足球知識及技巧

GOAL: 訂立目標，培養孩子勇於面對困難及不放棄的精神

GROWTH: 發掘孩子內在潛能及提升抗逆能力

透過團體訓練讓孩子學習與人合作及自理能力，從訓練及比賽中學習彼此

欣賞及加強朋輩連繫，踢出屬於大家的快樂足球。表現優異的學員將被安排代表中心參與適齡

日期：23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8(星期三) 堂數：5堂 名額：12
費用：\$200 負責職員：吳SIR
時間：14:30 - 16:00 對象：升小一至升小六
地點：沙田區五人足球場(待定)
集散地點：球場

備註：1. 參加者需自備飲料 2. 請穿著運動服裝及波鞋 3. 有關惡劣天氣或場地問題，活動將作另作安排，而不作退款 4. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列
*(根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲)



南丫島定向追擊 ST25-P050



各位小朋友，你地去過南丫島未呢？黎緊跟住安Sir同諾Sir一齊到南丫島進行定向追擊，感受帶有恬靜純樸嘅小島風情，並享受當地地道小食，渡過一個充實嘅星期日。

日期：3/8 (星期日) 堂數：2堂 名額：10
時間：09:30 - 17:00 費用：\$180 負責職員：諾Sir、安Sir
地點：南丫島榕樹灣 (中心集散) 對象：升小三至升小六
備註：1. 費用已包括交通費(來回旅遊巴及來回船票)、午膳、南丫島特色小食及活動物資。
2. 請穿著輕便衣物及運動鞋。
3. 活動當日如出現一號風球或黃色暴雨警告，會因應狀況另行通知改動安排；如出現三號風球或紅色暴雨警告，活動將會取消及進行退款。

衝出沙田-獅子山的日與夜 ST25-P044

衝出沙田系列又嚟啦，今年唔係去市區、唔係去離島，而係登上香港名山之一「獅子山」，飽覽港九嘅日與夜。除咗挑戰參加者嘅體能外，仲要考驗參加者之間嘅合作精神及學習互相照應，一齊面對重重梯級及斜坡，成功登頂及安全落山，於暑假中留下美好的回憶。

日期：簡介會:11/8, 活動日:13/8 堂數：2堂 名額：8
時間：簡介會:14:15-15:15 活動日:15:00-21:00 費用：\$50 負責職員：譚SIR
地點：本中心、獅子山 (中心集散) 對象：升小三至升小六
備註：參加者需自備八達通作交通費及出席11/8簡介會。

亂蹦亂跳齊FUN DAY ST25-P045

齊玩齊跳齊挑戰，今次日營有不同集體遊戲及營地活動比你大玩特玩，快d一齊投奔暑假，玩個痛快啦。

日期：6/8 (星期三) 堂數：1堂 名額：20
時間：10:00 - 17:00 費用：\$120 負責職員：小思姑娘
地點：麥理浩夫人渡假營 (中心集散) 對象：升小二至升小六
備註：1. 費用已包括營費、膳食費及交通費
2. 自備飲用水、防雨防嗮用具

馬房參觀及馬術體驗日 ST25-P048

以往騎馬是貴族和上層社會的玩意，不過近年這項運動漸漸普及。原來小朋友參加馬術活動有效善運動協調和平衡、強化肌肉、增強肌肉的柔韌性，同時可舒緩情緒、增強自信心，以至社交發展等，難怪不少家長給小朋友馬術體驗。

日期：14/7 (星期一) 堂數：1堂 對象：1) 年滿6歲至12歲及
時間：待定 費用：\$150 2) 身高85厘米或以上及
地點：屯門公眾騎術學校 (中心集散) 負責職員：嵐姑娘 3) 體重110磅或以下
備註：1. 費用已包旅遊巴 名額：38
2. 請穿著輕便服裝及自備飲用水、防雨防嗮防風用品
3. 活動申請中，有意請留名。

組合A:夏日芒果盛宴、海陸空工程師 ST25-P081A

夏日芒果盛宴:夏日炎炎,一齊動手整4款芒果甜品消暑:芒果布丁、芒果糯米糍、曲奇、芒果雪糕、多芒小丸子,學習自理,有得整有得食!

日期: 14/7, 17/7, 21/7, 24/7 (星期一、四) 堂數: 4堂 名額: 8
 時間: 10:30 - 12:45 費用: \$720 負責職員: Mandies姑娘
 地點: 本中心 對象: 升小一至升小二

備註: 請自備食物盒

海陸空工程師(興趣班):在導師帶領下透過主題的啟發,讓孩子學習製作自己的科學車,船。還瞭解相關有趣科學知識,從過程中體會各種Steam的元素,而相關零件並可用作日後創作零件的應用。1.電動小船-浮力實驗 2.回力暴走巴士-動力轉移 3.風動力小車-牛頓第三力 4.彈射三輪車-拉力原理。

* (根據社會福利署指引規定,參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

組合B:蔬菜拓印畫、創意小手工 ST25-P081B

蔬菜拓印畫:孩子們的小小世界里,蔬菜不僅僅是餐桌上的美食,也可以是創意的源泉。蔬菜拓印是一種富有創意和趣味性的手工藝活動,它能夠激發孩子們的想象力和創造力,還能讓他們在玩樂中學習到蔬菜的形態和顏色。

創意小手工(興趣班):用不同材料親手做小手工。

日期: 14/7, 17/7, 21/7, 24/7 (星期一、四) 堂數: 4堂 名額: 8
 時間: 10:30 - 12:45 費用: \$720 負責職員: Ivy姑娘
 地點: 本中心 對象: 升小一至升小二

備註: *(根據社會福利署指引規定,參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

組合C:α世代工程師、黏土美食 ST25-P081C

α世代工程師:利用數百粒零件搭配出不同種類的裝置,了解裝置背後的動力來源,提高兒童邏輯思維、眼手協調能力和創造力,從玩樂中學習不一樣的知識。完成課程考核後將獲得一套零件組合及出席證書。

黏土美食(興趣班):用不同黏土製作不能吃的食物。

日期: 14/7, 17/7, 21/7, 24/7 (星期一、四) 堂數: 4堂 名額: 8
 時間: 10:30 - 12:45 費用: \$720 負責職員: 譚SIR
 地點: 本中心 對象: 升小三至升小四

組合D:扭扭暑假、2025機械人 ST25-P081D

扭扭暑假:活動會教參加者扭現時最紅的LABUBU及CHIIKAWA公仔,還會教授如何把不同氣球組合成氣球擺設。

2025機械人(興趣班):在導師帶領下透過主題的啟發,讓孩子學習製作自己的機械人,還瞭解相關有趣科學知識,從過程中體會各種Steam的元素。而相關零件並可用作日後創作零件的應用。1.毛巾抹地機械人 2.三足跳動競賽機械人 3.電動馬達滑板人車 4.液壓機械手

日期: 14/7, 17/7, 21/7, 24/7 (星期一、四) 堂數: 4堂 名額: 8
 時間: 10:30 - 12:45 費用: \$720 負責職員: 忠Sir
 地點: 本中心 對象: 升小五至升小六

組合E:小手指大「煮」意、3D立體筆手繪 ST25-P081E

小手指大「煮」意:活動教授小朋友烹調4款美食:1.經典三文治、2.創意Pizza、3.D.I.Y湯圓、4.菠蘿炒飯,活動會示範一次後讓參加者實踐,目的主要訓練參加者記憶力、專注力及大小肌肉協調,同時讓參加者學習廚房煮食需注意的守則。

3D立體筆手繪(興趣班):3D打印筆可以讓孩子盡情發揮創意,發展立體思維,創作出多個立應接型,些練小孩們對顏色搭配、圖形結構、亦體橫切面等有更多認識,30材料線使再市國物料再配合打印筆製作立體作品,保障學員的安全,過桂有趣味又富學依性。

日期: 15/7, 18/7, 22/7, 25/7 (星期二、五) 堂數: 4堂 名額: 8
 時間: 10:30 - 12:45 費用: \$720 負責職員: Jacky sir
 地點: 本中心 對象: 升小一至升小二

備註: *(根據社會福利署指引規定,參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

組合F:Lego認真玩、Youtuber新人王 ST25-P081F

Lego認真玩:「樂高®認真玩®」是一種以「動手思考(Hands-on, Minds-on)」為主的引導方法。參加者化身成設計師、建築師等,學習與其他人合作,完成指定任務!

Youtuber新人王(興趣班):課程目標是讓學員成為小小YouTuber,在輕鬆及鼓勵性的環境下發揮創意,學習擬定主題及寫稿編劇的應用,訓練學員的說話表達能力及通識能力,並掌握表情運用、動作、時間流暢等演說技巧。

日期: 15/7, 18/7, 22/7, 25/7 (星期二、五) 堂數: 4堂 名額: 8
 時間: 10:30 - 12:45 費用: \$720 負責職員: 安sir
 地點: 本中心 對象: 升小三至升小四

備註: 參加者需自行帶備平板電腦。

組合G:飾品奶油膠、3D立體筆手繪 ST25-P081G

飾品奶油膠:教授奶油膠擠壓方法,並利用小配件製作不同風格的小飾品。如:髮夾、飾物箱、手機支架等。

3D立體筆手繪(興趣班):3D打印筆可以讓孩子盡情發揮創意,發展立體思維,創作出多個立應接型,些練小孩們對顏色搭配、圖形結構、亦體橫切面等有更多認識,30材料線使再市國物料再配合打印筆製作立體作品,保障學員的安全,過桂有趣味又富學依性。

日期: 15/7, 18/7, 22/7, 25/7 (星期二、五) 堂數: 4堂 名額: 8
 時間: 10:30 - 12:45 費用: \$720 負責職員: 小思姑娘
 地點: 本中心 對象: 升小三至升小四

組合H:"棋"趣天地、智能App設計師 ST25-P081H

"棋"趣天地:透過有趣桌上遊戲,讓小朋友反應、腦力、溝通能力LEVEL UP!

智能App設計師(興趣班):本課程利用應用程式編寫器APP,Ipventor,教授學員如何按個人計劃親手製作App。學員先從認識程式編寫的基本概念開始,繼而了解編寫器的操作。課堂中,導師悉心介紹不同介面的運作,逐一講解常用指令鍵的功能。導師更會教導相關的電腦知識及專業用語,方便學生理解拼貼式的程式編碼。

日期: 15/7, 18/7, 22/7, 25/7 (星期二、五) 堂數: 4堂 名額: 8
 時間: 10:30 - 12:45 費用: \$720 負責職員: 謙Sir
 地點: 本中心 對象: 升小五至升小六

備註: 參加者需自行帶備平板電腦。

組合I:六色積木小達人、兒童科學製作 ST25-P081I

六色積木小達人:透過六色積木設計不同的遊戲,讓小朋友在遊戲中提升自己的情緒管理、專注力和社交技巧。

兒童科學製作(興趣班):在導師的帶領下,孩子學習製作科學作品,親自實踐作出實驗效果,過程中體會電動馬達、槓桿原理,而相關零件可供日後自行組裝及創作之用。1.木製步行機械人-動力轉移 2.乒乓球瞄準發射器-拉力原理 3.電動動力彈跳魚-電動馬達 4.電視機箱手搖音樂機-聲音實驗

日期: 4/8, 7/8, 11/8, 14/8 (星期一、四) 堂數: 4堂 名額: 8
時間: 10:30 - 12:45 費用: \$720 負責職員: 諾Sir
地點: 本中心 對象: 升小一至升小二
備註: *(根據社會福利署指引規定,參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

組合J:一團和戲、恐龍樂土探險樂園 ST25-P081J

一團和戲:透過室內歷奇活動,促進小朋友與人合作及解難能力,並激發小朋友的領導能力、增加自我表達的信心。

恐龍樂土探險樂園(興趣班):在導師帶領下透過恐龍主題的啟發,從製作過程中豐富他們的動手能力,啟動孩子的求知好奇心,理解相關的科技原理,作品並且可帶回家再次與家人分享。1.電動暴走腕龍車 2.電動噴石小火山模型 3.槓桿力學夾物大恐龍 4.紅點激光射線暴龍槍

日期: 4/8, 7/8, 11/8, 14/8 (星期一、四) 堂數: 4堂 名額: 8
時間: 10:30 - 12:45 費用: \$720 負責職員: 荔枝姑娘
地點: 本中心 對象: 升小三至升小四

組合K:自己早餐自己煮、幻彩漸變彩虹書法 ST25-P081K

自己早餐自己煮:透過製作不同的食物,包括:蔥油餅、豬腸粉、流心蛋肉鬆多士及台式肉鬆蛋餅,學習基本的煮食技巧,同時培養自理的能力。

幻彩漸變彩虹書法(興趣班):彩虹書法是我國的民間工藝之一,是智慧與藝術之結晶,除顏色鮮艷奪目外,描繪之造型或書寫之文字均相當具特色,風格獨一無二,一直深受東西人士喜歡,有高度的藝術及收藏價值,如此珍貴藝術風格,各界均希望得以延續。

日期: 4/8, 7/8, 11/8, 14/8 (星期一、四) 堂數: 4堂 名額: 8
時間: 10:30 - 12:45 費用: \$720 負責職員: Elaine 姑娘
地點: 本中心 對象: 升小五至升小六

**組合L:靜心繪本師、吉伊卡哇最佳便當黏土A ST25-P081L**

靜心繪本師:透過繪本、靜心小遊戲同感恩練習,讓小朋友穩定情緒,提升專注力,讓好動嘅小朋友身心放鬆,發揮內在嘅潛能,達致身心健康。

Chiikawa黏土(興趣班):課程內容:我們運用黏土與各款小配件,讓小朋友透過製作過程,了解Chiikawa的世界觀及每一個療愈人心的角色。請參加者自備乾、濕紙巾,並每堂帶備小膠盒以放置完成之作品 小白小貓丸子,Chiikawa小籠包,兔子漢堡包,小桃蛋糕。

日期: 5/8, 8/8, 12/8, 15/8 (星期二、五) 堂數: 4堂 名額: 8
時間: 10:30 - 12:45 費用: \$720 負責職員: Cherry姑娘
地點: 本中心 對象: 升小一至升小二
備註: *(根據社會福利署指引規定,參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

組合M:解難急轉彎、吉伊卡哇最佳便當黏土B ST25-P081M

解難急轉彎:透過多個解難遊戲,練習動動腦筋去解決,培養思考能力,不被難題考起!

吉伊卡哇最佳便當黏土B(興趣班):課程內容:我們運用黏土與各款小配件,讓小朋友透過製作過程,了解Chiikawa的世界觀及每一個療愈人心的角色。請參加者自備乾、濕紙巾,並每堂帶備小膠盒以放置完成之作品 小白小貓丸子,Chiikawa小籠包,兔子漢堡包,小桃蛋糕。

日期: 5/8, 8/8, 12/8, 15/8 (星期二、五) 堂數: 4堂 名額: 8
時間: 10:30 - 12:45 費用: \$720 負責職員: 欣欣姑娘
地點: 本中心 對象: 升小三至升小四

組合N:Nerf品格小英雄、Little Sand Storyland ST25-P081N

Nerf品格小英雄:如何讓小朋友在刺激遊戲中學習守規則及持守誠實好品格?「Nerf品格小英雄」是一個體驗學習小組,讓小朋友於NERF槍活動中運用團體力量完成任務,從中體驗誠實、守規則的重要性。

Little Sand Storyland(興趣班):本課程除了讓小孩發揮創意,導師更會利用沙畫分享故事,從互動教學中讓小孩學會認字及提升自我表達能力。

日期: 5/8, 8/8, 12/8, 15/8 (星期二、五) 堂數: 4堂 名額: 8
時間: 10:30 - 12:45 費用: \$720 負責職員: 吳Sir
地點: 本中心 對象: 升小三至升小四

**組合O:小小甜品師、Little Sand Storyland ST25-P081O**

小小甜品師:透過教授甜品訓練小朋友的動手能力,並將團體合作意識融入當中,還會學習基本的自理知識,為將來發展做好準備,掌握一門生活必備的技能。

Little Sand Storyland(興趣班):本課程除了讓小孩發揮創意,導師更會利用沙畫分享故事,從互動教學中讓小孩學會認字及提升自我表達能力。

日期: 5/8, 8/8, 12/8, 15/8 (星期二、五) 堂數: 4堂 名額: 8
時間: 10:30 - 12:45 費用: \$720 負責職員: 嵐姑娘
地點: 本中心 對象: 升小五至升小六

試後鬆一鬆·玻璃曲奇 ST25-P251A



辛苦考試後，參加「DIY玻璃曲奇」！透過製作美味可口的玻璃曲奇，不僅能在忙碌的學習生活中放鬆心情，還能感受到親手創作的喜悅。透過製作玻璃曲奇，留意當下感受；專注創作，感受正向情緒。

日期：21/6 (星期六) 堂數：1堂 名額：6
 時間：10:30 - 12:30 費用：\$60 負責職員：吳SIR
 地點：本中心 對象：升小二至升小六
 備註：1. 參加者需自備圍裙及食物盒 3. 如對任何食物有敏感，請於報名前向負責社工查詢
 2. 費用已包括材料費 4. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

花花玉子燒 ST25-P005

玉子燒可能你食過，但有形狀的玉子燒你又有冇諗過？整嘢食都可以激發小朋友的創意力，整完返屋企可以再試下研發多幾個形狀玉子燒！

日期：16/7 (星期三) 堂數：1堂 名額：6
 時間：15:30 - 16:30 費用：\$80 負責職員：欣欣姑娘
 地點：本中心 對象：升小一至升小三
 備註：請自備食物盒
 *(根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

黑白大廚(高小篇) ST25-P005A

神還原黑白大廚嘅菜式，歡迎你嚟挑戰！菜式：1. 粟子提拉米蘇 2. 柚子豆腐焦糖布丁 3. 冰花餃子

日期：14/7, 17/7, 21/7 (星期一、四) 堂數：8堂 名額：6
 時間：15:30 - 16:30 費用：\$200 負責職員：Mandies姑娘
 地點：本中心 對象：升小四至升小六
 備註：請自備食物盒

煮能夠·「營」得起 ST25-P291



點樣先叫型呀？就係食得健康，又識邊d食物咁自己食，最重要分享營養知識比身邊嘅人，咁樣先「營」得嚟又有型！又想煮嘢食，學習營養知識，依個活動就啱曬你啦！我哋嘅營養師同營養顧問，仲會喺廚房教大家煮有營同埋低碳嘅餐單。

日期：22/7, 29/7, 12/8, 26/8 (星期二) 堂數：4堂 名額：8
 時間：19:15 - 21:15 費用：\$480 負責職員：Cherry姑娘
 地點：本中心 對象：升小四至升小六
 備註：1. 費用已包括導師指導及食材費 3. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列
 2. 如對任何食物有敏感，請於報名前向負責社工查詢

低脂誘惑：低脂忌廉魚柳菠菜焗蝴蝶粉

一齊整一個有菜、有肉、又少油既美食。從中訓練參加者執行能力，又可以學習有創意地擺盤，快D嚟參加啦。

日期：23/7 (星期三) 堂數：1 名額：6
 地點：本中心 費用：\$80 負責職員：Jacky Sir
 A班：ST25-P005B B班：ST25-P005C C班：ST25-P005D
 時間：14:15 - 15:15 時間：15:30 - 16:30 時間：16:45 - 17:45
 對象：升小一至升小二 對象：升小三至升小四 對象：升小五至升小六
 備註：請自備食物盒。
 *(根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

小創意大廚房：自選漢堡包

唔知大家有冇食過「Five Guys」呢？今次由漢堡肉做起，再自選包內配菜，並完成獨一無二嘅漢堡。活動亦會邀請參加者清潔用具，讓他們學習烹飪技巧、清潔用具、從而提升自理能力。

日期：28/7 (星期一) 堂數：1 名額：6
 地點：本中心 費用：\$80 負責職員：Jacky Sir
 A班：ST25-P005E B班：ST25-P005F C班：ST25-P005G
 時間：14:15 - 15:15 時間：15:30 - 16:30 時間：16:45 - 17:45
 對象：升小一至升小二 對象：升小三至升小四 對象：升小五至升小六
 備註：請自備食物盒。
 *(根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

手工意粉製作

學習自製意大利粉麵條及即場烹調和品嚐意粉製作成果。透過製作手工意粉過程，感受意大利人對此食品的執著和喜愛。

日期：11/8 (星期一) 堂數：1 名額：6
 地點：本中心 費用：\$80 負責職員：安sir
 A班：ST25-P005H B班：ST25-P005I C班：ST25-P005J
 時間：14:15 - 15:15 時間：15:30 - 16:30 時間：16:45 - 17:45
 對象：升小一至升小二 對象：升小三至升小四 對象：升小五至升小六
 備註：請自備食物盒。
 *(根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

巧手甜點：法式焦糖布丁

活動教導小朋友製作一款有相當難度的甜品，當中由抽取蛋黃、運用打蛋器、慢煮蛋汁過程等等。活動考驗小朋友耐力、以及大小肌肉的運用。透過學習不同煮食步驟、清潔用具等，小朋友更可以提升自理技巧。

日期：4/8 (星期一) 堂數：1 名額：6
 地點：本中心 費用：\$80 負責職員：Jacky Sir
 A班：ST25-P006 B班：ST25-P006A
 時間：14:15 - 15:15 時間：15:30 - 16:30
 對象：升小三至升小四 對象：升小五至升小六
 備註：請自備食物盒。
 *(根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

Chiikawa造型曲奇

一同製作可愛又高人氣的chiikawa曲奇吧!

日期: 4/8 (星期一)	堂數: 1	名額: 6
地點: 本中心	費用: \$80	負責職員: 安sir
A班: ST25-P006B	B班: ST25-P006C	C班: ST25-P006D
時間: 14:15 - 15:15	時間: 15:30 - 16:30	時間: 16:45 - 17:45
對象: 升小一至升小二	對象: 升小三至升小四	對象: 升小五至升小六
備註: 請自備食物盒。 *(根據社會福利署指引規定, 參加者於參加活動首天必須年滿六歲)		

開心樂園 Happy Meal

創作公仔pancake, 配上香甜粟米及朱古力飲品, 附送得意小玩具, 小朋友至愛!

日期: 6/8 (星期三)	堂數: 1	名額: 6
地點: 本中心	費用: \$80	負責職員: 謙Sir
A班: ST25-P006E	B班: ST25-P006F	C班: ST25-P006G
時間: 14:15 - 15:15	時間: 15:30 - 16:30	時間: 16:45 - 17:45
對象: 升小一至升小二	對象: 升小三至升小四	對象: 升小五至升小六
備註: 請自備食物盒。 *(根據社會福利署指引規定, 參加者於參加活動首天必須年滿六歲)		

菠蘿皮麻糬波波

菠蘿皮麻糬波波, 外層為金黃色的香脆菠蘿皮, 咬開就是煙韌麻糬, 口感豐富。透過製作菠蘿皮麻糬波波, 學習基本的煮食技巧及增加自理能力。

日期: 13/8 (星期三)	堂數: 1	名額: 6
地點: 本中心	費用: \$80	負責職員: Elaine 姑娘
A班: ST25-P006H	B班: ST25-P006I	C班: ST25-P006J
時間: 14:15 - 15:15	時間: 15:30 - 16:30	時間: 16:45 - 17:45
對象: 升小一至升小二	對象: 升小三至升小四	對象: 升小五至升小六
備註: 請自備食物盒。 *(根據社會福利署指引規定, 參加者於參加活動首天必須年滿六歲)		

燒賣皇帝皇后

出面食唔知包係咩料? 嚟呢到親手包魚肉燒賣, 學習自理, 包到你停唔到!

日期: 19/8 (星期二)	堂數: 1	名額: 6
地點: 本中心	費用: \$80	負責職員: Mandies 姑娘
A班: ST25-P006K	B班: ST25-P006L	C班: ST25-P006M
時間: 14:15 - 15:15	時間: 15:30 - 16:30	時間: 16:45 - 17:45
對象: 升小一至升小二	對象: 升小三至升小四	對象: 升小五至升小六
備註: 請自備食物盒。 *(根據社會福利署指引規定, 參加者於參加活動首天必須年滿六歲)		

試後鬆一鬆·桌遊(兒童篇) ST25-P261A

試後鬆一鬆, 讓你暫時忘掉讀書的辛苦, 體驗全情投入的快樂! 我們將進行各種桌上遊戲 (Board game) 的挑戰, 適合桌遊新手的你。每次我們會挑選1-2款不同難度的桌遊, 讓你與朋友一起挑戰, 訓練腦筋、放鬆心情, 相聚一刻·分享快樂。

日期: 24/6, 25/6 (星期一、二)	堂數: 2堂	名額: 6
時間: 15:30 - 16:30	費用: 免費	負責職員: 吳SIR
地點: 本中心	對象: 升小二至升小六	
備註: 1. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列		



雜耍小天王 6-9月 ST25-P293A

我們每人都會遇到不如意的事, 就像在學習扯鈴、轉碟和拋球的過程中不斷失敗並不斷嘗試, 最終找到成功的方法。通過輕鬆有趣的雜耍活動, 讓參加者在無壓力的環境中互相學習、互相激勵, 訓練手眼協調和專注力, 並在導師的安排下參與小型演出, 讓參加者建立更多的成功經驗。

日期: 26/6, 3/7, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7, 7/8, 14/8 (星期四)	堂數: 8堂	名額: 8
時間: 16:45 - 18:00	費用: \$240	負責職員: 忠Sir, 吳Sir
地點: 本中心	對象: 升小五至升中三	
備註: 1. 合適的參加者將獲邀參與中心暑期閉幕禮演出 2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列		



魔術之王 6-9月 ST25-P293B

魔術學習從簡單的技巧開始, 讓初學者快速掌握並獲得成功感。同時, 魔術表演亦可增強參加者的表達能力及個人信心, 使他們更有信心地參與幕前演出。是次活動中, 導師將教授更高難度的舞台魔術, 並安排參與小型演出, 讓兒童累積更多的演出經驗, 體驗與人互動帶來的喜悅。

日期: 27/6, 4/7, 11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8 (星期五)	堂數: 8堂	名額: 8
時間: 16:45-18:00	費用: \$200	負責職員: 忠Sir, 吳Sir
地點: 本中心	對象: 升小五至升中三	
備註: 1. 合適的參加者將獲邀參與中心暑期閉幕禮演出 2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列		



Switch童你開party

透過玩Switch放鬆一下外, 更學習守規矩地玩Switch, 一起和其他小朋友交流玩Switch心得和策略分析, 共同享受玩Switch的樂趣。

7月班: ST25-P007	8月班: ST25-P007A
日期: 10/7, 17/7, 24/7, 31/7 (星期四)	日期: 7/8, 15/8, 22/8, 29/8 (星期四)
時間: 16:45-17:45	時間: 16:45-17:45
地點: 本中心	地點: 本中心
堂數: 4堂	堂數: 4堂
名額: 6	名額: 6
負責職員: 諾Sir	負責職員: 諾Sir
備註: *(根據社會福利署指引規定, 參加者於參加活動首天必須年滿六歲)	

星級小廚神A

ST25-P005K



中心房間轉化成西餐廳，由孩子擔任大廚、侍應角色。孩子於首兩小時準備食物，學習作為廚師用心製作4款食物。家長最後一小時到場，由孩子擔任侍應，學習正統西式餐桌禮儀、為家長上菜之餘，親子間一同分享製作成果及拍照留念。

日期：26/7 (星期六) 堂數：1堂 名額：6
 時間：10:00-13:00 費用：\$200 負責職員：安sir
 地點：本中心 對象：升小三至升小四
 備註：1. 食物菜色包括：南瓜蓉湯、香煎帶子配芒果莎莎、烤焗雞扒配薯蓉、蝶豆花牛奶布甸。
 2. 家長只需參與最後1小時環節。

星級小廚神B

ST25-P006N



中心房間轉化成西餐廳，由孩子擔任大廚、侍應角色。孩子於首兩小時準備食物，學習作為廚師用心製作4款食物。家長最後一小時到場，由孩子擔任侍應，學習正統西式餐桌禮儀、為家長上菜之餘，親子間一同分享製作成果及拍照留念。

日期：23/8 (星期六) 堂數：1堂 名額：6
 時間：10:00-13:00 費用：\$200 負責職員：安sir
 地點：本中心 對象：升小一至升小二
 備註：1. 食物菜色包括：南瓜蓉湯、香煎帶子配芒果莎莎、牛油果醬配粟米脆片、蝶豆花牛奶布甸。
 2. 家長只需參與最後1小時環節。

* (根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

兒童氣槍射擊體驗 ST25-P008

係手機食雞就試得多啦，不如試下體驗氣槍射擊嘅樂趣，亦可以了解多D射擊嘅安全守則，玩得開心又放心。

日期：14/7, 21/7, 28/7, 4/8 (星期一) 堂數：4堂 名額：6
 時間：15:00-16:00 費用：\$200 負責職員：小思姑娘
 地點：本中心 對象：升小四至升小六

再繫「腦」朋友

ST25-P009

你認識自己嘅情緒嗎？排列五種顏色嘅次序，邀請你同我哋一齊認識自己、玩轉腦情緒，成為「五色俱存」、真感覺嘅人！

日期：14/7, 21/7, 28/7, 4/8 (星期一) 堂數：4堂 名額：6
 時間：14:15-15:15 費用：\$150 負責職員：Cherry姑娘
 地點：本中心 對象：升小一至升小三

備註：* (根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

專注模型「肌」



參加者學習不同製作模型程序：包括剪件、為零件打磨、上色及上水貼。過程中讓孩子學習安排自己的工作空間及分配使用所需工具，從中訓練他們的專注力、創意力及小肌肉運用。

日期：14/7, 17/7, 21/7, 24/7 (星期一、四) 堂數：4堂
 地點：本中心 負責職員：Jacky Sir

初小組：ST25-P070

高小組：ST25-P070A

時間：14:15-15:15 名額：6 時間：15:30-16:30 名額：8
 對象：升小一至升小二 費用：\$200 對象：升小四至升小六 費用：\$250

備註：1. 費用包括模型一副、及模型工具一套。 備註：1. 費用包括模型一副、及模型工具一套。
 2. 小組使用的模型請參閱附圖。 2. 小組使用的模型請參閱附圖。



Science Academy偵探實驗室

ST25-P011



參加者將化身鑑證人員，透過安全、簡單且有趣的科學實驗學習基本鑑識、數據收集、批判思維等。尋找線索過程中，充分培養孩子的觀察能力、探究精神；另外，亦要求組員之間的良好溝通以順利破案！

日期：14/7, 17/7, 21/7, 24/7 (星期一、四) 堂數：4堂 名額：8
 時間：14:15-15:15 費用：\$240 負責職員：安sir
 地點：本中心 對象：升小三至升小六
 備註：費用包括1份科學實驗用具，包括指紋辨識、發掘隱藏訊息、分析PH值等。

暑期兒童結他體驗班

ST25-P012

想學結他但又唔知點樣開始好，不如喺暑假期間試下參加體驗班，啱嘗試學習結他基本技巧之外，仲可以有機會嘗試登台表演。

日期：15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8 (星期二) 堂數：5堂 名額：8
 時間：15:30-16:30 費用：\$300 負責職員：譚SIR
 地點：本中心 對象：升小四至升小六
 備註：1. 出席率達80%可獲出席證書。
 2. 上堂時中心可提供結他或自備結他。

"紙"是滾珠過山車

瓦通卡紙原來都可以製作滾珠過山車，今次我哋一手一腳自己完成整個過山車，再安裝摩打電池讓過山車變成真正嘅玩具。

日期：15/7, 22/7, 29/7 (星期二) 堂數：3 名額：8
 地點：本中心 費用：\$100 負責職員：小思姑娘

A班：ST25-P011A

B班：ST25-P011B

時間：14:15-15:15 時間：15:30-16:30
 對象：升小一至升小三 對象：升小四至升小六

備註：* (根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

趣 Board Board

透過不同桌遊讓小朋友於遊戲中提升專注力和反應能力，並學習如何解決衝突，一齊同諾Sir 進入桌遊的世界啦！

日期：16/7, 23/7, 30/7, 6/8 (星期三)	堂數：4堂	名額：6
地點：本中心	費用：\$100	負責職員：諾Sir
初小組：ST25-P011G	高小組：ST25-P011H	
時間：14:15 - 15:15	時間：16:45 - 17:45	
對象：升小一至升小三	對象：升小四至升小六	

Mind Blowing訓練! ST25-P023



原來壓力和困難有時是來自自己的想像，但想像也可以「創造」出解決方法來！透過遊戲和藝術活動，讓小朋友產生不同的想法，保持和啟發小朋友的想像力和創造力！

日期：17/7, 24/7, 31/7 (星期四)	堂數：3堂	名額：8
時間：15:30-16:30	費用：\$90	負責職員：欣欣姑娘
地點：本中心	對象：升小一至升小三	
備註：*(根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲)		

Let's Get WET(Well Emotional Training) ST25-P024

暑假又嚟啦，趁依個時間學識情緒管理以及點樣留住好嘅情緒。活動會由淺入深，教識參加者情緒嘅重要性。

日期：17/7, 24/7, 31/7, 7/8 (星期四)	堂數：4堂	名額：8
時間：14:15-15:15	費用：\$60	負責職員：忠Sir、諾Sir
地點：本中心	對象：升小四至升小六	

電繪小達人

小朋友日日望IPAD? 不如試下教佢地用IPAD啦，電繪班中會教授電繪技巧及知識，令小朋友隨時隨地都可以發揮創意，善用科技啦！

日期：17/7, 24/7, 31/7, 7/8 (星期二)	堂數：4	名額：8
地點：本中心	費用：\$400	負責職員：嵐姑娘
A班：ST25-P011C	B班：ST25-P011D	
時間：14:15 - 15:15	時間：15:30 - 16:30	
對象：升小一至升小三	對象：升小四至升小六	

「柱」變不驚

ST25-P262C



芬蘭木柱除了鬥智鬥力，亦需要講求和隊友的溝通和配合。此新興運動需要的體力要求較低，亦可培養隊友之間的團隊合作精神和信任。怕熱辣辣做運動出汗的你，相信你都會從中找到做運動的樂趣！

日期：18/7, 25/7, 1/8, 8/8 (星期五)	堂數：4堂	名額：6
時間：16:45-17:45	費用：\$80	負責職員：諾Sir
地點：本中心	對象：升小四至升小六	
備註：1. 請穿著運動服裝及波鞋 2. 費用已包括訓練器材 3. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列		

理財小精兵

ST25-P282



如何令兒童建立正確理財觀念？相信很多小朋友可能都試過在公眾場所扭計買玩具，令父母相當苦惱。兒童在成長階段開始出現「需要」及「想要」的掙扎，面對有限資源及無窮慾望，很容易會造成衝動或情緒性消費。活動透過故事分享、桌上遊戲、煮食大挑戰等，教授兒童正確的理財觀念，為兒童從小建立良好的財務基礎。正所謂「贏在起跑線上」，仲唔快來參加！

日期：訓練小組：19/7 (星期六)	堂數：2堂	名額：6
煮食大挑戰：2/8 (星期六)	費用：\$120	負責職員：吳SIR
時間：訓練小組：11:45-12:45	對象：升小四至升小六	
煮食大挑戰：10:00-13:00"	地點：本中心	
備註：1. 2/8 10:00-13:00 由計劃、採購、記帳等，一同製作美味午餐 2. 如對任何食物有敏感，請於報名前向負責社工查詢 3. 費用包括食材費 4. 活動由認可理財社會工作者帶領 5. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列		



涼浸浸蠟燭工作坊 ST25-P025

炎熱的夏日，適合來杯手作的氣泡飲特調~ 不論是梳打飲品、凍檸茶定是漸層冰咖啡，都可以自由調色完成！

日期：23/7, 30/7, 6/8 (星期三)	堂數：3堂	名額：6
時間：16:30-17:30	費用：\$300	負責職員：Ivy姑娘
地點：本中心	對象：升小四至升小六	

知識X運動X團隊競技賽 ST25-P010

正所謂知識就是力量。本活動不論你有幾聰明，大家都會同一個起步點進行比賽。本活動以城市歷奇形式及團隊競技遊戲模式，當中以選擇題及日常生活題，讓學生自己尋找答案，活動以中、英、數及常識為主。活動目的，要激發學生對文字及日常生活相關的認識及興趣。

日期：29/7 (星期二)	堂數：1堂	名額：12
時間：14:15-15:15	費用：\$100	負責職員：Jacky Sir
地點：本中心	對象：升小四至升小六	

情緒小管家

ST25-P252



透過不同遊戲、手工、故事，讓小朋友學習認識自己的情緒及正確地表達情緒的方法。

日期：1/8, 8/8, 15/8, 22/8 (星期五) 堂數：4堂 名額：6
 時間：14:15 - 15:15 費用：\$80 負責職員：諾Sir
 地點：本中心 對象：升小一至升小三
 備註：此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

*(根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

感統樂滿FUN

ST25-P071



運用簡單的感統原理，寓感統於玩樂，在遊戲中刺激不同的感覺統合神經，促進兒童的大腦發展、增強平衡力、改善兒童的專注力及情緒管理能力，協助小朋友更有效適應環境。

日期：4/8, 7/8, 11/8, 14/8 (星期一、四) 堂數：4堂 名額：6
 時間：15:30 - 16:30 費用：\$200 負責職員：荔枝姑娘
 地點：本中心 對象：升小一至升小二
 備註：*(根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

新興運動·軟式曲棍球A、B



源自瑞典的軟式曲棍球是一項充滿活力且安全的運動。軟式曲棍球是以射球進對方龍門為目標的運動，每人配備一枝曲棍球桿進行競技，適合所有年齡層參與。活動強調團隊合作和策略運用，讓孩子們盡情投入，體驗軟式曲棍球的樂趣吧！

日期：5/8, 12/8, 19/8, 26/8 (星期二) 堂數：4 名額：12
 地點：本中心 費用：\$200 負責職員：吳SIR

A班：ST25-P271B

時間：15:30 - 16:30
 對象：升小一至升小三
 備註：1. 參加者需自備飲料

2. 請穿著運動服裝及波鞋
 *(根據社會福利署指引規定，參加者於參加活動首天必須年滿六歲)

B班：ST25-P271C

時間：16:45-17:45
 對象：升小四至升小六
 3. 費用已包括導師及訓練器材

4. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列



一城Cue王

ST25-P011I

相信小朋友去營地都玩過康樂棋，但你又知道當中的正確玩法嗎？這是一種簡單易學的棋類遊戲，康樂棋不僅可以培養兒童的思考能力和策略思維，還可以增進人際關係和交流，和諾Sir一起學習康樂棋的打法，成為一城Cue王啦！

日期：5/8, 12/8, 19/8, 26/8 (星期二) 堂數：4堂 名額：6
 時間：16:45 - 17:45 費用：\$60 負責職員：諾Sir
 地點：本中心 對象：升小四至升小六

魂の四駒車大賽

ST25-P011E

透過製作四駒車，孩子學習簡單機械工程知識。另外，為發揮四驅車的最大性能，孩子需要不停鑽研、嘗試，過程中亦可以培養他們不屈不撓的精神。

日期：29/7, 1/8, 5/8 (星期二、五) 堂數：3堂
 時間：15:30 - 16:30 費用：\$150
 地點：本中心 對象：升小二至升小六
 備註：費用包括1架四駒車、1份改裝零件。 名額：8
 負責職員：安sir



"紙"是燈座

ST25-P011F



瓦通卡紙原來都可以製作枱燈，今次我地一手一腳自己完成整個枱燈，再安裝電池讓枱燈發光發亮。

日期：12/8 (星期二) 堂數：1堂 名額：8
 時間：16:45-17:45 費用：\$50 負責職員：小思姑娘
 地點：本中心 對象：升小四至升小六

Camman的工作日常

ST25-P036

廣為人熟悉的Youtuber笑波子，其助手Camman的日常到底會做什麼？拍片、剪片的工作到底有多艱辛？與笑波子拍片又有什麼趣事？想認識Camman多一點，歡迎你參加今次的活動！是次活動的參加者，亦會於小組其他節數學習如何運用簡單器材進行拍片和剪片，實際體驗一下Camman的工作日常。

日期：7/8, 14/8, 21/8, 28/8 (星期四) 堂數：4堂 名額：18
 時間：14:15-15:15 費用：\$500 負責職員：安sir
 地點：本中心 對象：升小二至升小六
 備註：1. Camman分享當日，參加者不可以進行任何形式的拍攝。(中心會安排拍攝)
 2. 除Camman分享當日以外，參加者請自備手機及手提電腦，進行拍片及剪片。
 3. 最少12人開班。



暑假版「職·攻略」有大革新！參加者會先上一課**基礎訓練**，內容包括互動遊戲、小組競技等，讓參加者認識自身的性格／強項，從中發掘自己的興趣和夢想。完成「基礎訓練」後，將分組進行**進階訓練**。「進階訓練」將透過不同經驗人士的行業介紹、導賞參觀等，讓孩子了解所選行業的工作內容、工作上有趣或辛酸的事等。工作人員亦會透過小組讓孩子學習如何考慮自己的性格、能力等，逐步調整適合自己的生涯發展方向。

備註： 1. 所有參加者必須參與「基礎訓練」單元。如未能參與「基礎單元」請個別聯絡安sir。
2. 參加者可選擇多於一個「進階訓練」單元，收費視乎不同進階單元而定。

基礎訓練

「職·攻略」（基礎訓練）內容包括互動遊戲、小組競技等，讓參加者認識自身的性格／強項，從中發掘自己的興趣和夢想。

日期： 15/7 (二) **費用：** 收費視乎選報的「進階訓練」 **負責職員：** 安sir、Jacky sir
時間： 14:30-16:30 **名額：** 28
地點： 本中心 **對象：** 升小三至升小六

進階訓練 + 小小星級配音員

作為一種聲音表演藝術，配音員需具備豐富的想像力和感情、標準的說話技巧、良好的閱讀能力、口眼協調能力等。如果你希望培養上述不同方面的能力，而且想親身到錄製室體驗配音員工作，歡迎你成為「小小星級配音員」的一份子！

日期： 配音體驗：18/7 (五) **堂節：** 4堂
小組：22/7, 25/7 (二, 五) **費用：** \$400
時間： 配音體驗：13:00-17:00 **名額：** 12
小組：15:30-16:30 **對象：** 升小三至升小六
地點： 本中心、牛頭角 (中心集散) **負責職員：** 安sir



備註： 1. 費用包括「基礎訓練」&「進階訓練」工作坊、一次配音工作室工作體驗及現職配音員分享、旅遊巴來回等。
2. 分享嘉賓張振星先生，曾為多個電視台配音，包括動畫（如寵物小精靈、我推的孩子）、電影（荒失失奇兵）、日劇及韓劇等。
3. 完成「職·攻略」基礎單元和進階單元的參加者，可獲發證書一張。
4. 最少9人開班。

進階訓練 + 攝影

在本次活動中，孩子們將有機會親身體驗攝影及化妝的工作，透過實際體驗來了解攝影及化妝的趣味與挑戰。同時，活動讓參加者拍攝一幅專屬的小朋友的照片，作為活動的美好紀念。

日期： 25/7 (五) **堂節：** 1 **對象：** 升小四至升小六
時間： 14:15-16:15 **費用：** \$200 **負責職員：** Jacky Sir
地點： 本中心/平台 **名額：** 10
備註： 1. 費用包括「基礎訓練」&「進階訓練」工作坊
2. 完成「職·攻略」基礎單元和進階單元的參加者，可獲發證書一張。

進階訓練 + 導盲犬訓練體驗

作為導盲犬訓練員，除了要照顧小狗，還要有技巧地教導小狗進行不同類型訓練，讓牠們學習引領視障人士，真是責任重大！本單元將有機會接觸現職訓練員，還有機會直接與導盲犬接觸！我們將會到導盲犬訓練學校參觀，了解訓練員日常、學習如何訓練狗隻等。

日期： 戶外導賞：23/7 (三) **堂節：** 4堂
小組：17/7, 24/7 (二, 五) **費用：** \$400
時間： 戶外導賞：13:00-17:00 **名額：** 12
小組：15:30-16:30 **對象：** 升小四至升小六
地點： 本中心、導盲犬訓練學校 (中心集散) **負責職員：** 安sir



備註： 1. 費用包括「基礎訓練」&「進階訓練」工作坊、一次導盲犬訓練學校導賞、旅遊巴來回等。
2. 完成「職·攻略」基礎單元和進階單元的參加者，可獲發證書一張。
3. 最少8人開班。

「定啲嚟」

★ 抗逆大使訓練 ★

學童平日面對學業壓力，暑假好應該輕鬆一下。心理學家話：當人處於輕鬆狀態時，學習動力&接收能力都係最大嘅 (Fredrickson, 2009)。我地希望透過小組、宿營等活動，讓孩子學習點樣「定啲嚟」面對壓力，又同其他組員一齊多角度搵下解決問題嘅辦法。希望孩子參加完一系列活動，懂得點樣「定啲嚟」提升抗逆力。

小組	社區攤位	宿營
學習減壓方法，並製作相關社區展板	於暑期開幕禮，成為「定啲嚟」大使，透過攤位和展板向公眾介紹減壓方法	輕鬆大玩一返，內容包括：獨木舟、黑夜遊蹤、觀星歷奇等
日期： 8/8, 12/8, 15/8 (二, 五)	日期： 16/8 (六)	日期： 18-19/8 (一, 二)
時間： 14:15-15:15	時間： 12:00-17:00	時間： 13:00-翌日14:00
地點： 本中心	地點： 待定(中心集散)	地點： 西貢白普理營(中心集散)

堂節： 6堂 **名額：** 14 **備註：** 1. 費用包括小組、宿營、交通費。
費用： \$400 **對象：** 升小三至升小六 2. 「定啲嚟」大使需參與8月16日(星期六)暑期開幕禮活動，透過攤位向社區人士分享活動所學。
負責職員： 安sir、小思姑娘 3. 此活動將申請SYP津貼，如成功批核，可退回部份費用。

小動物都係好寶貴嘅生命，學習生命教育，學習照顧被遺棄嘅小動物，培養同理心及愛心。

毛孩義工隊



活動簡介

兒童篇

日期 16/7 (三)
時間 15:30-16:15
地點 本中心
備註 1. 參加者必須出席簡介會
2. 參加者需自備交通費。

青年篇

日期 16/7 (三)
時間 16:45-17:30
地點 本中心
備註 1. 參加者必須出席簡介會
2. 參加者需自備交通費。

資格 升小四至升小六

ST25-P057A

貓貓護理訓練及服務(7月)

日期 22/7(二), 23/7(三)
時間 15:15-16:15
地點 石門貓舍(石門站集散)
堂數 2 **費用** \$150 **名額** 8

ST25-P057C

貓貓護理訓練及服務(8月)

日期 5/8(二), 6/8(三)
時間 15:15-16:15
地點 石門貓舍(石門站集散)
堂數 2 **費用** \$150 **名額** 8

ST25-P057B

兔兔&倉鼠護理訓練及服務(7月)

日期 29/7(二), 30/7(三)
時間 15:15-16:15
地點 石門兔舍&鼠舍(石門站集散)
堂數 2 **費用** \$150 **名額** 8

ST25-P057D

兔兔&倉鼠護理訓練及服務(8月)

日期 12/8(二), 13/8(三)
時間 15:15-16:15
地點 石門兔舍&鼠舍(石門站集散)
堂數 2 **費用** \$150 **名額** 8

資格 12-24歲青年

ST25-P226

貓貓護理訓練及服務(7月)

日期 22/7(二), 23/7(三)
時間 16:45-17:45
地點 石門貓舍(石門站集散)
堂數 2 **費用** \$150 **名額** 8

ST25-P228

貓貓護理訓練及服務(8月)

日期 5/8(二), 6/8(三)
時間 16:45-17:45
地點 石門貓舍(石門站集散)
堂數 2 **費用** \$150 **名額** 8

ST25-P227

兔兔&倉鼠護理訓練及服務(7月)

日期 29/7(二), 30/7(三)
時間 16:45-17:45
地點 石門兔舍&鼠舍(石門站集散)
堂數 2 **費用** \$150 **名額** 8

ST25-P229

兔兔&倉鼠護理訓練及服務(8月)

日期 12/8(二), 13/8(三)
時間 16:45-17:45
地點 石門兔舍&鼠舍(石門站集散)
堂數 2 **費用** \$150 **名額** 8

暑期活動小幫手 ST25-P221

暑假想充實咗做吓義工服務? 想了解吓青少年中心有咩活動? 過嚟做小幫手發揮你嘅強項幫吓手啦!

日期: 簡介會: 11/7; 服務日: 同你夾;
總結小食會: 22/8

堂數: 同你夾

費用: 全免

時間: 簡介會: 19:30-20:30; 服務日: 同你夾;
總結小食日: 20:30-21:30

資格: 12-24歲青年

名額: 無上限

地點: 本中心/戶外(待定)

負責職員: Mandies姑娘

備註: 1. 參加者必須出席簡介會及總結日

2. 活動需留名, 與負責社工確認活動時間及性質

沙田義。營 ST25-P222

願名思義沙田義工訓練營, 為有興趣參與義工活動、希望提升義工技能的你而設的兩日一夜訓練營。透過不同團體活動及歷奇挑戰, 培養團體精神, 提升自我認識及突破, 為社區服務做好準備。

日期: 簡介會: 11/7, 12-13/7 (星期六至日)

堂數: 2

時間: 簡介會: 20:30-21:30

費用: \$500 (SYP津助後費用:\$50)

活動日: 14:00-翌日14:00

資格: 12-24歲青年

地點: 本中心/戶外(待定)

名額: 20

負責職員: 嵐姑娘

備註: 此活動將申請SYP津助, 如成功批核, 可退回\$450/位。

烘焙小助理 ST25-P223

想試吓烘焙工作體驗嘅你, 邀請你嚟做小助理, 跟住專業烘焙師學嘢!

日期: 簡介會: 18/7 (星期五) 體驗日: 22/7, 23/7, 29/7, 30/7, 5/8, 6/8, 12/8, 13/8, 19/8, 20/8 (星期二至三)

堂數: 11

費用: 全免

時間: 簡介會: 15:30-16:15;

資格: 12-24歲青年

體驗日: 9:45-13:15

名額: 10

地點: 簡介會: 本中心;

負責職員: Mandies姑娘

體驗日: Fruit Bakery(愉田苑)/第一城站集散

備註: 1. 參加者必需出席簡介會

3. 每節上限為5人

2. 需至少揀選3節

4. 活動先留名, 與負責社工聯絡再確認



青年

義工活動

YOUTH ACTIVITIES

設計小編 ST25-P224

自問有無限創意嘅你，過嚟中心做設計小編，一齊用設計工具粉飾中心每個角落，甚至係網絡上面學習做宣傳！

日期：18/7, 25/7, 1/8, 15/8, 22/8, 29/8(星期五) 堂數：1堂 名額：8
 費用：\$100 負責職員：Mandies姑娘
 時間：19:15-20:15 資格：12-24歲青年
 地點：本中心

共融手作達人 ST25-P225

與長者義工一齊製作藝術品，實踐共融理念，仲會製作藝術小禮物送返俾長者義工～
 1. 油漆涼涼扇 2. 押花小夜燈 3. 苔鮮畫相架

日期：4/8, 18/8, 25/8(星期一) 堂數：3堂 名額：10
 費用：全免 負責職員：Mandies姑娘
 時間：14:15-15:15 資格：12-24歲青年
 地點：本中心

生命教育系列：麵包回收體驗 ST25-P281A

參加麵包收集活動，體驗為社區服務的樂趣！在香港各區的麵包店臨近關門時段，我們將收集剩餘的麵包，並將其帶到「樂餉社」的指定收集點。通過體驗活動學習減少浪費，讓需要幫助的社區得到飽足，與朋友們共同度過一個有意義的夜晚。

日期：26/6(星期四) 堂數：1堂 名額：6
 費用：\$10 負責職員：吳SIR
 時間：19:00-21:00 資格：中學生
 地點：九龍區
 備註：1.活動前參加者請自行進食晚餐 3.請穿著輕便衣服及運動鞋
 2.集合及解散地點：油塘港鐵A2出口 4.此活動屬於HAPPY TO GATHER系列



生命教育系列：長幼共融體驗 ST25-P281B

從長幼共融活動中，體驗跨代之間的深厚聯繫！我們將進行兩次不同深度的長者探訪，讓青少年與年輕長者一起籌備、策劃及帶領探訪活動，感受帶給他人的快樂。透過更多與長者的交流與互動，拉近彼此距離，促進不同年齡層間的理解與包容；在新一學年開始，過一個別具意義的開學月。

日期：籌備：4/9, 11/9(星期四) 堂數：4堂 名額：8
 服務：20/9, 27/9(星期六) 費用：\$50 負責職員：吳SIR
 時間：籌備：19:30-20:30 資格：中學生
 服務：14:00-17:00
 地點：籌備：本中心 服務：火炭及大埔
 備註：1.集合及解散地點：本中心 3.此活動屬於
 2.參加者需自備車費，服務日由負責 HAPPY TO
 同事帶領一同乘坐公共交通工具 GATHER系列



試後鬆一鬆·桌遊(青年篇) ST25-P261B

試後鬆一鬆，讓你暫時忘掉讀書的辛苦，體驗全情投入的快樂！我們將進行各種桌上遊戲(Board game)的挑戰，適合桌遊新手的你。每次我們會挑選1-2款不同難度的桌遊，讓你與朋友一起挑戰，訓練腦筋、放鬆心情，相聚一刻，分享快樂。

日期：24/6, 25/6(星期一、二) 堂數：2堂 名額：6
 費用：免費 負責職員：吳SIR
 時間：16:45-17:45 資格：中學生
 地點：本中心
 備註：此活動屬於HAPPY TO GATHER系列



試一次cosplay 勇闖動漫節 ST25-P195

一年一度動漫節又黎啦！一齊黎同志同道合既朋友仔，交流cosplay經驗，傾下點買同買咩裝備，務求令大家完美扮演你地最鍾意嘅角色勇闖今屆動漫節！

日期：15/7, 17/7, 22/7, 24/7, 25/7(星期二、四) 堂數：5堂 名額：8
 費用：\$50 負責職員：嵐姑娘
 時間：19:00-20:00 資格：12-24歲青年
 地點：本中心

劇本殺

劇本殺是一種玩家扮演劇本中的角色，來解決劇本中的謎題的遊戲。遊戲中，每所獲取的訊息都有限且片面，在不同角色視角下時間、線索、劇情細節也有所差異，甚至彼此間需要隱藏秘密。因此為探求案件真相，還原故事，需要通過互動來收集信息，而推理出故事真相和真兇。你有信心找到真兇嗎？

時間：19:00-22:00 堂數：1 名額：8
 費用：\$50 負責職員：嵐姑娘
 地點：本中心
 A班：ST25-P196 時間：18/7(星期五) 對象：12-24歲青年
 B班：ST25-P197 時間：1/8(星期五) 對象：12-24歲青年

真人版·大富翁 ST25-P198

第三屆真人版大富翁再度歸來，鍾意玩桌遊嘅你點可以錯過呢個經典又刺激嘅真人版桌遊遊戲呢？

日期：29/8(星期五) 堂數：1堂 名額：10
 費用：\$50 負責職員：嵐姑娘
 時間：19:30-21:30 資格：12-24歲青年
 地點：本中心

青年

社交識人

YOUTH ACTIVITIES

街舞K-pop Dance

我哋會用唔同曲風嘅音樂，增強音樂節奏感、拍子，喺課堂仲有機會freestyle一下，你有freestyle嗎？期望大家可以跳出自己嘅舞蹈風格，So how far are you willing to go for dance? 活動內容：節奏訓練、操練體能、進行即興舞蹈、學習唔同舞種嘅舞蹈等 學習舞種：K-pop、Jazz Funk、Street Dance、Contemporary Dance等 備註：留意是逐個月報名的，如有興趣參加4個月的跳舞活動，請報4個月的班。

時間：19:30 - 21:30 堂數：4 堂 (7月:5 堂) 名額：14
地點：本中心 對象：11-24歲青年 負責職員：Cherry姑娘

6月班：ST25-P151B

日期：4/6, 11/6, 18/6, 25/6 (星期三)
費用：\$200

7月班：ST25-P151C

日期：2/7, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7 (星期三)
費用：\$250

8月班：ST25-P151D

日期：6/8, 13/8, 20/8, 27/8 (星期三)
費用：\$200

9月班：ST25-P151E

日期：3/9, 10/9, 17/9, 24/9 (星期三)
費用：\$200

雜耍小天王 6-9月 ST25-P293A



我們每人都會遇到不如意的事，就像在學習扯鈴、轉碟和拋球的過程中不斷失敗並不斷嘗試，最終找到成功的方法。通過輕鬆有趣的雜耍活動，讓參加者在無壓力的環境中互相學習、互相激勵，訓練手眼協調和專注力，並在導師的安排下參與小型演出，讓參加者建立更多的成功經驗。

日期：26/6, 3/7, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7, 7/8, 14/8 (星期四) 堂數：8 堂 名額：8
費用：\$240 負責職員：忠Sir、吳Sir
時間：16:45 - 18:00 對象：升小五至升中三
地點：本中心

備註：1. 合適的參加者將獲邀參與中心暑期閉幕禮演出
2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

魔術之王 6-9月 ST25-P293B



魔術學習從簡單的技巧開始，讓初學者快速掌握並獲得成功感。同時，魔術表演亦可增強參加者的表達能力及個人信心，使他們更有信心地參與幕前演出。是次活動中，導師將教授更高難度的舞台魔術，並安排參與小型演出，讓青少年累積更多的演出經驗，體驗與人互動帶來的喜悅。

日期：27/6, 4/7, 11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8 (星期五) 堂數：8 堂 名額：8
費用：\$200 負責職員：忠Sir、吳Sir
時間：16:45 - 18:00 對象：升小五至升中三
地點：本中心

備註：1. 合適的參加者將獲邀參與中心暑期閉幕禮演出
2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

Ukulele初體驗 ST25-P292B



暑假學習「夏威夷小結他」，讓音樂為生活添色彩！小組內更有機會與其他青少年合奏歌曲，共同提升合作和溝通能力。最後，參加者將有機會參與小型演出，展示學習成果，見證自己的進步，創造美好的音樂記憶！

日期：25/6, 16/7, 23/7, 30/7, 13/8, 27/8 (星期三) 堂數：6 堂 名額：6
費用：\$200 負責職員：吳Sir
時間：19:15 - 20:15 對象：中學生

備註：1. 課程適合初學者 3. 如有需要，請通知負責同事由中心一併代購約\$230
2. 可自備夏威夷小結他 (規格:21吋) 4. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列



暑期青年結他體驗班 ST25-P158

想學結他但又唔知點樣開始好，不如喺暑假期間試下參加體驗班，查嘗試學習結他基本技巧之外，仲可以有機會嘗試登台表演。

日期：15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8 (星期二) 堂數：5 堂 名額：8
費用：\$300 負責職員：譚SIR
時間：15:30 - 16:30 對象：中學生

備註：1. 出席率達80%可獲出席證書。
2. 中心提供結他上堂用或自備結他。

電繪大師 ST25-P159

成日睇IPAD, 不如試下用IPAD畫畫啦，電繪，故名思義即係電子繪畫，只需要一部IPAD就可以輕易創作圖畫，快啲嚟學下最普及的繪圖工具啦。

日期：17/7, 24/7, 31/7, 7/8 (星期四) 堂數：4 堂 名額：8
時間：16:45 - 17:45 費用：\$400 負責職員：嵐姑娘
地點：本中心 對象：12-24歲青年

精神健康急救課程(標準版) ST25-P199

出席率100% 參加者可獲發精神健康急救課程(標準版)證書
每位參加者可獲精神健康急救手冊(標準版)一套

日期：18/7, 25/7, 1/8, 8/8 (星期五) 堂數：4 堂 名額：8
時間：7:00 - 10:00 費用：\$500 負責職員：Ivy姑娘
地點：本中心 對象：15歲以上人士中學生/大專生

陶器一族 ST25-P160

在親手製作陶瓷的過程中靜下心來，專注於眼前手捏、拉胚成形的陶藝體驗，放鬆一周下來緊繃煩悶的心情。除此之外，自己親手創作的陶瓷作品還可帶回家，美藝及實用兼具，一舉兩得！

日期：22/7, 29/7, 5/8 (星期二) 堂數：3 堂 名額：6
時間：14:30 - 16:00 費用：\$150 負責職員：嵐姑娘
地點：本中心 對象：12-24歲青年

青年暑期籃球班 ST25-P171

讓參加者學習籃球的基本知識及技術，另外亦會透過小組比賽，增強他們的團體合作及溝通能力，以及增加對籃球的興趣。

日期：4/7, 11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8 (星期五) 堂數：8堂 名額：20
費用：\$400 負責職員：諾Sir
時間：19:00 - 21:00 對象：中學生
地點：東華三院邱金元中學籃球場(學校集散)

Shooting Time! ST25-P263A

夏天一到想出去玩又唔想同陽光玩遊戲?室內射箭館就咁曬你!室內射箭館位於荔枝角，唔單只近地鐵站，擴張後面積合共5,000呎。教練會一直從旁教導，無論初學者定係專業箭手都有啱嘅靶道玩樂同練習!活動亦會提供齊全嘅裝備，隨時都可以輕輕鬆鬆體驗射箭!



日期：8/7 (星期二) 堂數：1堂 名額：6
時間：18:00 - 21:30 費用：\$200 負責職員：Cherry姑娘
地點：領先射箭(荔枝角)中心集散 對象：12-24歲青年
備註：1. 費用已包括場地、裝備及教練費 3. 請穿著運動服裝及波鞋
2. 參加者需自備交通費及飲料 4. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

氣槍射擊體驗班 ST25-P176

係手機食雞就試得多啲，不如試下體驗氣槍射擊嘅樂趣，亦可以了解多D射擊嘅安全守則，玩得開心又放心。

日期：14/7, 21/7, 28/7, 4/8 (星期一) 堂數：4堂 名額：6
時間：16:15 - 17:15 費用：\$200 負責職員：譚SIR
地點：本中心 對象：中學生

CHILL型Wakesurf ST25-P242

Wakesurf係近年熱門嘅水上活動之一，夏天係吐露港經常會見到有人玩得又CHILL又型咁，你可能覺得好難「起水」。但其實一D都唔難玩!難得今年中心特意準備 Wakesurf 新手體驗活動，仲有教練教你輕鬆「起水」。唔好錯過呢個難得嘅機會，約埋朋友一齊嚟體驗下，過返個「CHILL型」嘅夏天。參加者請出席17/7簡介會。



日期：簡介會：15/7 (二) 堂數：1堂 名額：16
活動日：17/7, 24/7, 31/7, 7/8 (四) 費用：\$500 負責職員：譚SIR
(選擇其中1節體驗，每節人數上限為4位) SYP津助後費用:\$50
時間：簡介會：19:15-20:15 活動日：15:30-18:00 對象：12-24歲青年
地點：簡介會：本中心;活動日：大埔吐露港(科學園碼頭集散)
備註：此活動將申請SYP津助，如成功批核，可退回\$450/位。

呼嘍! 嘩!

ST25-P263B

War Zone佔地2萬呎，位於荔枝角，離地鐵站僅30秒步程，方便快捷。室內Wargame競技場，以磚頭同鐵打造咗3個超實境野戰區同氣槍工場，亦設有攝影棚同測試場地，一次過滿足唔同嘅需要。無論你係新手定係資深玩家，都可以係Wargame場地，體驗到與別不同嘅射擊體驗!



日期：15/7 (星期二) 堂數：1堂 名額：12
時間：12:00 - 18:00 費用：\$250 負責職員：Cherry姑娘
地點：War Zone (荔枝角)(中心集散) 對象：12-24歲青年
備註：1. 費用已包括場地、裝備及教練費 3. 請穿著運動服裝及波鞋
2. 參加者需自備交通費及飲料 4. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

「沙」排青年

ST25-P177

暑假想打波，但有冇場打?想識波友?咁就咁啦，參加「沙」排青年黎打波同識下人啦。除左一般排球之外，我地仲會同大家衝出排球場，帶你去玩埋沙灘排球，一齊黎揮灑夏日嘅汗水啦!

日期：19/7, 26/7, 2/8, 9/8 (星期六) 堂數：4堂 名額：10
時間：待定 費用：\$50 負責職員：嵐姑娘
地點：沙田區排球場 對象：12-24歲青年

一城足球隊A

ST25-P271D

加入《一城足球隊》，透過常規訓練學習正確的足球技術及知識，培養勇於面對困難和永不放棄的精神。表現優異者更有機會代表中心參賽!與志同道合的朋友一同進步，建立正向關係，見證自己的成長!你準備好了嗎?

日期：23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8 (星期三) 堂數：5堂 名額：12
費用：\$50 負責職員：吳SIR
時間：16:30 - 18:00 對象：中學生
地點：沙田區五人足球場(球場集散)



備註：1. 參加者需自備飲料 3. 有關惡劣天氣或場地問題，活動將作另作安排，而不作退款
2. 請穿著運動服裝及波鞋 4. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

Bow"lane" Time!

ST25-P263C

參加者將認識保齡球的基本知識。持球者需要在球道上朝着終端排成正三角形的10個球瓶，用球打倒全部球瓶。過程中，參加者將互相切磋球技，彼此交流;不但能專注當下，而且能增強他們的專注力和團隊合作精神。

日期：25/7 (星期五) 堂數：1堂 名額：8
時間：10:30 - 13:30 費用：\$100 負責職員：Cherry姑娘
地點：富豪保齡球場(沙田)(中心集散) 對象：12-24歲青年
備註：1. 費用已包括場地及器材費 3. 請穿著運動服裝及波鞋
2. 參加者需自備交通費及飲料 4. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

暑嚟暑去

ST25-P263D



今個暑假周圍去，我哋會去大埔及沙田不同的地方用一次性菲林相機打打卡，之後中心會幫忙曬相再睇第二堂一齊整回憶相冊。

日期：26/7, 31/7 (星期六) 堂數：2堂 名額：6
時間：26/7:14:00 - 17:00 費用：\$180 負責職員：忠SIR
31/7:19:30 - 21:00 對象：中學生
地點：大埔及沙田區
備註：1. 費用已包括一次性相機，沖晒費及相冊費用 2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

青少年龍舟體驗

ST25-P272A



參加青少年龍舟體驗，從热身、陸上龍舟練習和水上安全演習開始，讓青少年一起駕馭標準龍舟，體會團隊同「舟」共濟的感覺。青少年可以在活動中學習有效的溝通方式，學習堅毅及面對逆境的能力，一同解決問題、建立正向關係。



日期：2/8 (星期六) 堂數：1堂 名額：18
時間：14:30 - 18:00 費用：\$140 負責職員：吳SIR
地點：石門沙田體育會水上活動中心 (碧濤花園3期附近) 對象：中學生
備註：1. 集合及解散地點：石門沙田體育會水上活動中心 - 沙田安景街51號
2. 參加者需自備飲料、防蚊及防曬用品
3. 請穿著運動服裝及包穿包趾鞋
4. 有關惡劣天氣或場地問題，活動將作另作安排，而不作退款
5. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

"Cue"ling Time!

ST25-P263E



究竟你是技術一流的隱世高手，還是新手上路呢？歡迎挑戰我們的美式桌球比拚！這項戰術性和技巧性非常高的運動需要出色的球技、精準的擊球和卓越的戰術意識。活動期間，讓參加者全情投入，專注當下，切磋球技，一起體驗美式桌球的樂趣。

日期：11/8 (星期一) 堂數：1堂 名額：4
時間：14:30-17:30 費用：\$50 負責職員：Cherry姑娘
地點：富豪保齡球場 (沙田)(中心集散) 對象：12-24歲青年
備註：1. 費用已包括場地及器材費
2. 參加者需自備交通費及飲料
3. 請穿著運動服裝及波鞋
4. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

踢走壓力·五人足球賽2025

ST25-P292A



面對無處不在的壓力，來參加「踢走壓力·五人足球賽2025」！不僅能鍛煉身體，還能享受團隊合作的樂趣，並促進快樂荷爾蒙多巴胺的釋放。一起踢走壓力，體會快樂！自問有速度、有技術、熱愛足球的你，快組隊來參加，一齊挑戰，爭奪五人足球皇者的榮譽！



日期：賽前會：20/8 (三) 比賽日：27/8 (三) 堂數：2堂 名額：6隊(每隊10人)
時間：賽前會：19:15-20:15 比賽日：13:00-18:00 費用：\$250 負責職員：吳SIR
地點：賽前會：本中心 比賽日：沙田區五人足球場 對象：中學生
(待定) (球場集散)
備註：1. 以先到先得形式留位，不作即場報名及繳費。截止留位日期為26/7/2025
2. 獲參賽資格之球隊將於2/8/2025或之前收到通知。逾期仍未收到通知，則作落選論
3. 參賽球隊需派代表出席賽前會進行簡介及抽籤
4. 各參賽球隊將以抽籤方式分為2組，每組3隊作單循環比賽。每場勝方3分，賽和各得1分，每組首次名出線四強
5. 全場20分鐘。球隊可於比賽中任何時間作後備球員更換；換人次數不限
6. 賽事各設冠、亞、季軍，得獎球隊可獲獎牌乙面
7. 各球隊須穿著劃一的球衣，守門員的球衣須與其他球衣有別
8. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

命定MBTI香水

ST25-P161

沉浸式香水調配體驗，搵出你嘅MBTI，調配屬於你嘅專屬香水~

日期：18/7, 25/7, 1/8 (星期五) 堂數：3堂 名額：8
時間：20:30 - 21:30 費用：\$200 負責職員：Mandies姑娘
地點：本中心 對象：12-24歲青年

滴滴膠

ST25-P262A



來玩簡單易整的UV膠+收縮膠手工掛飾！又可放下一下暑期功課來製作自己的手工作品。

日期：21/7, 28/7, 4/8 (星期一) 堂數：3堂 名額：6
時間：16:45-17:45 費用：\$120 負責職員：欣欣姑娘
地點：本中心 對象：中學生
備註：1. 費用已包括材料費
2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

ME TIME·亞加力肌理畫小夜燈

ST25-P253A



在日常生活中，我們會遇到各種混雜的情緒和壓力，製作亞加力肌理畫小夜燈是一個放鬆心靈的好方法。活動由專業導師帶領，讓青少年專注當下，培養正向情緒，享受創作過程，透過肌理畫的獨特質感，創造出精美的小夜燈，找回屬於自己的「ME TIME」。

日期：22/7 (星期二) 堂數：1堂 名額：12
時間：15:30-17:30 費用：\$140 負責職員：吳SIR
地點：本中心 對象：中學生
備註：1. 費用已包括導師及材料費
2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列



迷你肌理畫富士山

ST25-P253B



夏天炎熱的日子裡，最佳選擇就是待在室內，享受愉快的創作時光！一小時迷你肌理畫富士山活動，參加者可以在輕鬆愉快的環境中專注創作，透過色彩和肌理畫的獨特質感，表達內心的情感和想法。創作完成的作品可以即日帶走，為您帶來滿滿的正向情緒。

日期：8/8 (星期五) 堂數：1堂 名額：12
時間：15:30-17:30 費用：\$150 負責職員：Cherry姑娘
地點：本中心 對象：12-24歲青年
備註：1. 費用已包括導師及材料費
2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列



即用軟陶公仔相架座 ST25-P253C

軟陶泥同黏土有啲似，不過要焗一焗先成形！到時整個小型公仔做相架座，我哋仲會同你即時影張即影即有相比你記錄呢個咁chill嘅時刻！搵埋老Best一齊嚟/自己嚟玩都得；無論合照/獨照，整完都可以即時放相XD

日期：1/8 (星期五) 堂數：1堂 名額：6
 時間：16:45-18:00 費用：\$60 負責職員：欣欣姑娘
 地點：本中心 對象：中學生
 備註：1. 費用已包括材料費
 2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

TUK TUK英文字母扣 ST25-P162B

只係「TUK TUK TUK」重覆簡單動作，鬆鬆腦袋，減減壓又可以做個摸上去軟綿綿的掛扣，是你的專屬字母扣，掛袋掛手機掛背包上，令隨身物品充滿個人特式。

日期：4/8, 11/8, 18/8 (星期一) 堂數：3堂 名額：6
 時間：15:30-16:30 費用：\$120 負責職員：欣欣姑娘
 地點：本中心 對象：中學生
 備註：1. 費用已包括材料費
 2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列



流體兔兔 ST25-P162

無任何藝術經驗？唔緊要，只要發揮自己嘅小宇宙、創作力量同幻想，每一隻流體兔兔都係限量版。

日期：29/9 (星期一) 堂數：1堂 名額：6
 時間：17:00-18:00 費用：\$30 負責職員：Cherry姑娘
 地點：本中心 對象：12-24歲青年



ME TIME·正念星之花 ST25-P253D

星之花以編織工藝為基礎，結合引導和創作元素。活動由專業導師帶領，透過色彩和重複的繞線動作，讓創作者達至專注的心流狀態。青少年可以學習放手，隨心創作，舒緩壓力，享受放鬆的愉悅過程，將集中力放回自己，欣賞自己，創作出獨一無二的作品。

日期：21/8 (星期四) 堂數：1堂 名額：12
 時間：15:30-17:30 費用：\$160 負責職員：吳SIR
 地點：本中心 對象：中學生
 備註：1. 費用已包括導師及材料費
 2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列



試後鬆一鬆·朱古力心太軟 ST25-P251B

辛苦考試後，參加「DIY朱古力心太軟」！透過製作香甜可口的朱古力心太軟，不僅能在忙碌的學習生活中放鬆心情，還能感受到親手創作的喜悅。透過製作朱古力，留意當下感受；專注創作，感受正向情緒。

日期：21/6 (星期六) 堂數：1堂 名額：6
 時間：14:30-16:30 費用：\$60 負責職員：吳SIR
 地點：本中心 對象：中學生
 備註：1. 參加者需自備圍裙及食物盒 3. 如對任何食物有敏感，請於報名前向負責社工查詢
 2. 費用已包括材料費 4. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列



黑白大廚(青年篇) ST25-P200

神還原黑白大廚菜式：1. 粟子提拉米蘇 2. 柚子豆腐焦糖布甸 3. 冰花餃子 快啲嚟挑戰啦！

日期：14/7, 17/7, 21/7 (星期一、四) 堂數：3堂 名額：8
 時間：16:45-17:45 費用：\$200 負責職員：Mandies姑娘
 地點：本中心 對象：12-24歲青年
 備註：需自備食物盒

甜品達人 ST25-P201

夏日熱辣辣係時候整下啲透心涼甜品啦！

日期：8/8, 15/8, 22/8, 29/8 (星期五) 堂數：4堂 名額：6
 時間：14:30-16:00 費用：\$200 負責職員：嵐姑娘
 地點：本中心 對象：12-24歲青年

日韓大廚 ST25-P202

自問鍾意食，鍾意整嘅你一定唔可以錯過今次日韓料理初體驗！

日期：31/7, 7/8, 14/8, 21/8 (星期四) 堂數：4堂 名額：6
 時間：19:30-21:00 費用：\$200 負責職員：嵐姑娘
 地點：本中心 對象：12-24歲青年



家庭

4H親子活動

FAMILY ACTIVITIES



4H



親子活動

Health x Habit x Hobby x Harmony

由上年度開始，協會開始推廣4H生活文化。所謂「4H」，當中包括Health保持健康、Habit建立習慣、Hobby發展嗜好、Harmony促進和諧等4個範疇。協會希望會員可以將4H融入生活當中，重建自己的4H優質生活模式，亦可以推己及人，將4H文化在會員的生活圈內推廣。

由上季開始，「兒童及家庭服務隊」在活動的構思上，引入4H元素，期望各位家長、小朋友參加中心活動之餘，能一同建立有益身心靈、提升情緒健康的4H生活！

「讓4H融入服務」是本年度「兒童及家庭服務隊」的理念之一。我們將透過多元化活動，包括：興趣建立、義工服務、專項輔導等服務，希望將4H介紹給每個家庭，讓家長和孩子在活動過程中認識4H，並可以在日常生活中實踐出來。

KissKids親子義工組 ST25-P137

透過親子義工服務，父母可以在家庭環境以外，從另一角度認識孩子。小組由不同家庭組成，期望集合不同家庭的長處和優點，一同策劃和推行不同類型的義工服務。建立義工服務習慣(Habit)，能有效增加孩子的社交經驗，並從小建立他們的同理心。義工小組每月定期舉行聚會，除策劃不同義工服務外，亦會有親子小組時間，不同家庭於小組期間聚首一堂，共同進行不同的成長性活動。

DETAILS

日期：27/6, 25/7, 29/8, 26/9 (星期五)
(日期及時間因應服務安排而調整)
時間：19:30 - 20:30
地點：本中心
堂數：4堂
費用：\$120/位
對象：小學生及其家長
名額：不限
負責職員：安sir



備註：新參加之家庭需繳付報名費用，舊組員不用重新報名。

靜觀教養工作坊 ST25-P101

「靜觀教養」(mindful parenting)由荷蘭阿姆斯特丹大學Prof. Susan Bögels研發，課程提供一套有效方法，讓父母培養覺察力、有智慧和循循善誘地處理與子女相處的各種難題，建立美好和諧的親子關係。是次小組與嶺南大學合辦，希望透過特定的小組設計，並加入研究元素，與家長一同發掘切合都市忙碌生活、而又有效的管教子女模式。

DETAILS

日期：15/5, 22/5, 29/5, 5/6 (星期四)
時間：19:30 - 20:30
(上述日期只需家長出席)
地點：本中心
堂數：4堂
費用：\$100 (一大一小)
對象：小學生及其媽媽
名額：8對親子
負責職員：安sir

備註：1. 小組日期只需媽媽出席。孩子需另行完成問卷，可個別安排日期及時間到中心填寫
2. 如家長需帶同小朋友出席小組，可與安sir商討
3. 小組具研究成分，參加者需於不同階段完成問卷
4. 完成小組和問卷的媽媽和孩子，可分別獲發現金券乙張(由大學方面送出)

親子DIY Ukulele ST25-P102

由你哋自行組裝、繪畫同上色，製作一個屬於你的夏威夷小結他。

DETAILS

日期：1/8, 7/8 (星期五)
時間：19:30 - 20:30
地點：本中心
堂數：4堂
費用：\$100 (一大一小)
對象：小學生及其家長
名額：6對親子
負責職員：小思姑娘



第一屆親子桌遊馬拉松之夜 ST25-P103

呢4個晚上，家長同小朋友需要透過互相溝通同合作、策略分析，當然運氣都係技術嘅一種啦！透過唔同桌遊去領取積分，最後1晚將會揭曉邊個係第一屆親子桌遊達人，而且仲有神秘獎品！諾Sir約定你哋黎挑戰！

DETAILS

日期：5/8, 12/8, 19/8, 26/8 (星期二)
時間：19:30 - 21:00
地點：本中心
堂數：4堂
費用：\$200 (一大一小)
對象：小學生及其家長
名額：6對親子
負責職員：諾sir

我老豆玩乜玩具 WHAT PLASTICS HE PLAYED?

ST25-P119

作為成年人，玩具曾經陪伴我們成長。我們曾否嘗試向子女介紹我們的珍藏？飛雲，機會來了！今次活動，我們誠邀爸爸與子女一同參加！（當然，媽媽都可以一同參與）大家將到訪玩具寶庫「膠嚟」，由店主親身介紹大人們的兒時玩具（Marvel-DC、Transformer、戰隊、拉打數之不盡）。你亦可以帶同自己的玩具，在店主自行開發的棋盤上競技一翻！原來玩玩具可以促進親子溝通交流、更有助建立優質親子時間(Quality Family Time)！

日期及時間：簡介會：18/7(五) 19:30 - 20:30
到訪「膠嚟」：20/7(日) 13:00 - 17:00

活動地點：本中心、觀塘
堂數：2
費用：\$200/位
名額：16
對象：升小四至升小六及其家長
負責同事：安sir
備註：

- 是次活動特別鼓勵爸爸參加！
- 費用包括旅遊巴來回、「膠嚟」導賞費
- 參加者可自行攜帶玩具到訪「膠嚟」參與棋盤競技





系列

如何與子女相處，是家長一生學習的課題。當家長看到子女不順心的行為時，容易情緒激動，隨即責備，這不但破壞親子關係，還讓自己深感壓力。為了創建良好的親子關係，家長可先從自己着手，學習處理管教上的壓力，避免衝動式教育。快樂家庭系列邀請家長一起探討「打機、金錢、情緒」三大主題，透過主題分享，幫助家長更好地理解和管理與子女的關係，減少壓力，增強正向情緒。

A 機不離手-家長工作坊 ST25-P255A P

幫助兒童善用暑假，減低網絡及電子產品的負面影響。想了解「不想破壞親子關係，又能教導子女有節制地使用電子產品」，互動工作坊幫到你。

- 內容包括：
1. 辨識網絡成癮的行為表徵及影響
 2. 了解子女成長需要及網絡如何吸引孩子
 3. 建立正面親子關係，學習回應子女需要及有節制地使用電子產品

日期：19/6 (四) 地點：本中心 費用：免費
時間：19:15-20:15 堂節：1堂 對象：升小一至升小六之家長
備註：此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

B 講錢傷感情-家長工作坊 ST25-P255B P

兒童在成長階段開始探索周邊的人和事，面對有限資源及無窮慾望，兒童需要學習正確的理財概念。唯大家有沒有想過錯誤的金錢價值觀也可以代代相傳？透過講題分享提升家長理財的敏感度，並且有信心地教導子女正確的金錢價值觀。

- 內容包括：
1. 分辨子女的「需要」和「想要」
 2. 家長何時，如何與子女分配零用錢
 3. 與子女建立正確的理財概念，加強親子溝通

日期：17/7 (四) 地點：本中心 費用：免費
時間：19:15-20:15 堂節：1堂 對象：升小一至升小六之家長
備註：1. 活動由認可理財社會工作者帶領 2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

C 壓力與情緒-家長工作坊 ST25-P255C P

讓家長更好地覺察管教中的受壓情況及應對方法，了解長期受壓對身體的影響，並學習有效的減壓方法和放鬆練習。

- 內容包括：
1. 了解自己的壓力來源及長期受壓的身體反應
 2. 學習放鬆練習

日期：14/8 (四) 地點：本中心 費用：免費
時間：19:15-20:15 堂節：1堂 對象：升小一至升小六之家長
備註：此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

生命教育系列:二澳濕地維護體驗 ST25-P281C M

活動由導賞員帶領，認識(大澳)二澳村內各種水生生物，了解水生動、植物的生態、食用、文化功能，嘗試當一天的復育專員，採落濕地，幫手疏拔、修剪和補種濕地植物，體驗專業濕地生境維護的方法，實行愛護環境由自己出發的概念，與孩子過一天有意義的體驗。

日期：5/7 (星期六) 堂數：1堂 名額：10對親子
時間：13:00 - 18:00 費用：\$250 (一大一小) 負責職員：吳SIR
地點：(大澳)二澳村(中心集散) 對象：升小一至升小六及其家長
備註：1. 活動前參加者請自行進食午餐 3. 費用已包括導賞、來回旅遊巴及接駁船費
2. 參加者需自備充足食水、輕便糧食、 4. 請穿著輕便衣服及運動鞋
防曬及防蚊等個人物品 5. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

親子龍舟體驗 ST25-P272B R

參加親子龍舟體驗，從熱身、陸上龍舟練習和水上安全演習，讓親子一起駕馭標準龍舟，體會家人同「舟」共濟的感覺。透過活動，親子能夠學習有效的溝通方式，嘗試運用正向語言表達，享受全新的運動體驗。



日期：19/7 (星期六) 堂數：1堂 名額：9對親子
時間：14:30 - 18:00 費用：\$480 (一大一小) 負責職員：吳SIR
地點：石門沙田體育會水上活動中心(碧濤花園3期附近) 對象：升小一至升小六及其家長
備註：1. 集合及解散地點：石門沙田體育會水上活動中心-沙田安景街51號STT805地區(碧濤花園3期附近) 3. 請穿著運動服裝及包穿包趾鞋
2. 參加者需自備飲料、防蚊及防曬用品 4. 有關惡劣天氣或場地問題，活動將作另作安排，而不作退款
5. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

螢之光 ST25-P272D R

每年暑假，大埔的大埔滘都貴為螢火蟲勝地，螢火蟲漫天飛舞或棲身林木中。參加者除可以沿途放鬆心靈，全情投入，更可以感受另一種屬於大自然的「光」，享受親子相處的愉快時光。

日期：19/7 (星期六) 堂數：1堂 名額：24位
時間：17:15 - 21:30 費用：\$150/位 負責職員：忠Sir、諾Sir
地點：大埔滘(中心集散) 對象：小學生家庭
備註：1. 參加者需自備充足食水、輕便糧食、 3. 請穿著輕便衣服及運動鞋
防曬及防蚊等個人物品 4. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列
2. 費用已包括來回旅遊巴



家庭

戶外親子活動

FAMILY ACTIVITIES

P.55

「親」「自」歷奇營 ST25-P112

透過活動提升小朋友自理能力、藉著父母ME TIME時間減低管教子女壓力，亦以親子歷奇活動提升親子合作及溝通。

第一天，父母與子女分別進行活動；子女進行自理能力訓練及父母ME TIME 時間；晚上，並進行親子營會。第二天，營會為親子進行親子歷奇活動，從而提升親子的關係。

日期：23 - 24/8 (星期六、日) 堂數：1堂 名額：22位
 時間：14:00 - 翌日14:00 費用：\$450/位 負責職員：Jacky SIR
 地點：香港傷健協會賽馬會 對象：升小一至升小六及其家長
 傷健營

「愛回家」親子日營 ST25-P113

都市人都習慣了忙碌，忙碌已成為我們密切的「家人」。忙碌過後，回家你第一件事會做什麼？是次日營活動，同工會設計不同形式的親子活動，包括歷奇、解難、親子大笑瑜伽等，希望透過參與一天日營活動，一家人放下平日忙碌的生活，一同共聚天倫，愉快地渡過充實的一天。

日期：27/7 (星期日) 堂數：1堂 名額：20位
 時間：09:30 - 16:30 費用：\$120/位 負責職員：安Sir、小思姑娘
 地點：西貢戶外康樂中心 對象：小學生及其家長
 (中心集散) 備註：此活動與駿洋分處合辦。

眼「金」「金」導賞團 ST25-P114

想睇金魚唔一定要去金魚街。荔枝角嘅金魚探索館，係首個以金魚為主題嘅遊樂探索館，小朋友除咗可以近距離睇唔同品種嘅金魚之外，場內更加設有科學體驗同多個經典遊戲攤位！

日期：2/8 or 9/8 (星期六) 堂數：1堂 名額：12對親子
 時間：13:30 - 17:30 費用：\$220 (一大一小) 負責職員：Cherry姑娘
 地點：魚遊 Gumyuland 對象：升小二至升小六及其家長
 (荔枝角)(中心集散)

備註：1. 費用已包括2-3小時導賞連場內預設活動及來回旅遊巴
 2. 導賞設有互動環節，包括：餵飼、觸摸金魚、撈金魚訓練，或安排其他特別生物餵飼/觸摸，如：龜、海星、蛙

**大自然尋寶：西貢蕉坑 ST25-P115**

齊齊跳出課室和電子世界，流流汗，走走路，到大自然尋寶吧！以五感接觸大自然，親身體會生物之間的奇妙關係，有機會見的生物包括植物、蜻蜓豆娘、蝴蝶、蜘蛛、蜥蜴、蛙、鳥、蛇等野生動物呢！

日期：2/8 (星期六) 堂數：1堂 名額：12位
 時間：09:30 - 12:30 費用：\$120/位 負責職員：Ivy姑娘
 地點：西貢蕉坑獅子會自然教育中心(中心集散)



家庭

戶外親子活動

FAMILY ACTIVITIES

P.56

親子城蹤遊(宿營活動) ST25-P116

今次宿營活動，我地唔止會逗留營地，仲會到西環不同古蹟、景點走走打卡，親子一同深入走訪認識西環的不同面貌。夜晚BBQ後，大家會返回營地，一同觀星(營地可以遠眺維港景色!)。第二天更會拾級而上，參觀被列為二級歷史建築的摩星嶺炮臺軍事遺跡群，親子一同認識本地歷史文化。

日期：9 - 10/8 (星期六、日) 堂數：2堂 名額：20位
 時間：13:30 - 翌日15:00 費用：\$350/位 負責職員：安Sir、小思姑娘
 地點：摩星嶺青年旅舍 對象：小學生及其家長
 (中心集散)

備註：1. 費用包括宿營營費、膳食(晚餐BBQ及早午餐)、旅遊巴費用
 2. 西環遊蹤活動，參加者需自備車費

香港仔·海陸生命之旅 ST25-P117

漫遊香港仔避風塘及鴨洲洲，由專業導賞員親述漁家故事，行走昔日與漁民相關的生活足跡，乘搭富有漁家風味的舢舨及品嚐艇仔粉。

日期：13/7 (星期日) 堂數：1堂 名額：24位
 時間：09:00 - 14:00 費用：\$250/位 負責職員：安Sir、小思姑娘
 地點：香港仔避風塘及鴨洲洲 對象：小學生及其家長
 (中心集散)

活諾遊：出前一丁工廠 ST25-P118

「家家食出前一丁，有美味有歡笑」相信大人同小朋友都鍾意食出前一丁！但你又知唔知道出前一丁係點樣整出黎嘅呢？今次有機會到出前一丁工廠參與工作坊，親身了解及製作出前一丁嘅過程，享受揉麵、鋪麵、將小麥粉蒸熟、調味後，用炒製法乾燥。

日期：17/8 (星期日) 堂數：1堂 名額：11對親子
 時間：10:30 - 13:45 費用：\$270 (一大一小) 負責職員：諾Sir
 地點：尖沙咀中港城(中心集散) 對象：小學生及其家長

備註：1. 參加者的最低身高要求為110厘米
 2. 費用已包括2張門票及來回旅遊巴
 3. 場地規定，參與活動必須2人單位為1組購買門票



家庭

家庭活動

FAMILY ACTIVITIES

P.57

夏日MORE MORE 搽 ST25-P264

我們今次一齊整護手霜製作過程好玩又有滿足感，全情投入為你減輕壓力、鬆弛神經，「玩得又用得」同時帶給參加者樂趣及實用品。

日期：22/7 (星期二) 堂數：1堂 名額：6對親子
 時間：15:30 - 17:30 費用：\$100 (一大一小) 負責職員：忠Sir、Cherry姑娘
 地點：本中心 對象：小學生及其家長
 備註：1. 費用已包括材料費
 2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

OUR TIME·溫馨流沙畫 ST25-P254A

孩子與家長經歷了一整年的課業及工作忙碌，製作流沙畫是一個讓心靈放鬆的方法。活動由專業導師帶領，親子一同創作獨特的流沙畫。看著七彩的沙子緩緩落下，學習慢活，放鬆心情，培養正向情緒。尋找屬於你和孩子的專屬時光，一起體驗溫馨療癒的手工流沙畫！

日期：22/7 (星期二) 堂數：1堂 名額：6對親子
 時間：19:15 - 21:00 費用：\$160 (一大一小) 負責職員：吳SIR
 地點：本中心 對象：升小四至升小六及其家長
 備註：1. 費用已包括導師及材料費，親子將獲一套製作材料一起創作
 2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

**Creamy奶油膠鏡** ST25-P129

家長和小朋友一同選擇公仔、小配件，再加上色彩繽紛的奶油膠去製作不同風格的座枱鏡，享受親子一起做手工，又可將製成品放在家中做個可愛又實用的裝飾擺設。

日期：25/7 (星期五) 堂數：1堂 名額：6對親子
 時間：19:15 - 20:15 費用：\$100 (一大一小) 負責職員：欣欣姑娘
 地點：本中心 對象：小學生及其家長
 備註：費用已包括材料費

YUM YUM 蘋果批

酸酸甜甜的蘋果批，讓人一試難忘，今次就讓我們一同製作又香又甜的蘋果批，享受親子時光。

時間：19:15 - 21:15 堂數：1堂 名額：4對親子
 地點：本中心 費用：\$100 (一大一小) 負責職員：小思姑娘
 對象：小學生及其家長
 A班：ST25-P130 B班：ST25-P130A
 日期：25/7 (星期五) 日期：15/8 (星期五)



家庭

家庭

家長活動

FAMILY ACTIVITIES

P.58

OUR TIME·酒精墨水小木盒 ST25-P254B

酒精墨水畫利用風力和空氣流動方向，使酒精流動並散開墨水，輕盈自由，易學上手，能夠創造出不同的紋理和效果。活動由專業導師帶領，專注當下，享受當刻。在製作過程中，著重親子溝通，彼此分享，共同設計，建立美好和正向的回憶。

日期：21/8 (星期四) 堂數：1堂 名額：8對親子
 時間：19:15 - 21:00 費用：\$160 (一大一小) 負責職員：吳SIR
 地點：本中心 對象：升小二至升小六及其家長
 備註：1. 費用已包括導師及材料費，親子將獲一套製作材料一起創作
 2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

**和諧mama**

ST25-P254C



沒有藝術底子也可以跟著一個個步驟，利用和諧色調的粉彩和繪畫工具，去畫出一幅幅的粉彩畫；培養興趣之餘，也讓自己有個抖氣空間，放鬆一下，感受當下。

日期：24/7, 31/7, 7/8 (星期四) 堂數：3堂 名額：6位
 時間：19:15 - 20:15 費用：\$120/位 負責職員：欣欣姑娘
 地點：本中心 對象：中心會員媽媽
 備註：1. 費用已包括借用堂上用具及畫具
 2. 此活動屬於HAPPY TO GATHER系列

MaMa me time ST25-P084

各位家長媽咪，你們會想有個放鬆的自己時間嗎？
 成為了媽媽後，要照顧家人、家庭、小朋友、工作或學業...有特意留一個空間和時間給自己嗎？
 有關心自己？有照顧一下自己的身心靈嗎？來讓自己可休息一會兒，做做自己喜歡的事吧。
 每次見面可以選擇享受當中/靜靜的參與/專注自己/陪陪自己/隨心分享...

活動內容：Zentangle(禪繞畫)、捕夢網、月餅製作

日期：11/7, 22/8, 19/9 (星期五) 堂數：3堂 名額：6位
 時間：19:15 - 20:45 費用：\$160/位 負責職員：小思姑娘、欣欣姑娘
 地點：本中心 對象：中心會員媽媽