

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

	一	二	三	四	五	六	日
10:00-14:00	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✗
14:00-18:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
18:00-22:00	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗

註：「✓」為開放時段

中心地址

地址：新界沙田第一城恒城街2號34座地下
電話：2637 2266
傳真：2635 1719
電郵：stn@hkphab.org.hk
網址：http://hkphab.org.hk

駿洋商場

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：stncy@hkphab.org.hk



HKPHABST
Instagram



Facebook



中心網頁

督印人：吳嘉樂先生(中心經理)
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：2026年9月
印製數量：1,000本

賽馬會沙田青少年綜合服務中心

中心通訊

2026年

10-12月

中心會員活動報名日

19/9/2026 六

*報名詳情見P.24-P.25

目錄

TABLE OF CONTENTS

Page	02	中心開放通告
Page	03-04	中心職員介紹
Page	05-06	會員須知
Page	07	SQS服務質素標準
Page	08	科技惠民—智能義肢落地香港
Page	09-11	會員問卷調查結果報告
Page	12-15	中心暑期活動花絮
Page	16	中心通訊渠道溫馨提示
Page	17	4H的起源與本會理念
Page	18	4H生活模式分享—重塑你的健康與生活平衡
Page	19	恆常課餘託管服務招收
Page	20	中心鋼琴班
Page	21	Guitar & Drum Class、共「響」空間
Page	22-23	特別推介活動
Page	24	報名須知
Page	25	活動報名流程
Page	26-27	報名表
Page	28-31	兒童及青年興趣班
Page	32	兒童及家庭小隊年度主題
Page	33-38	兒童活動
Page	39	家長活動
Page	40-42	家庭活動
Page	43-50	青年活動

中心開放通告

全日暫停開放



更改開放時間



2026年10月1日(四)

國慶日

2026年10月19日(一)

重陽節翌日

2026年11月21日(六)

職員退修日

2026年12月25至26日(五、六)

聖誕節

2026年12月24日(四)晚上

平安夜

2026年12月31日(四)晚上

除夕日

*因節日關係，中心開放時間更改為
上午10時至下午6時

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	★	□	⊘

✓ 開放或如期舉行

✗ 停止服務

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。
- 所有取消之活動，中心將退還款項；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，退還餘款。
- 如因天氣問題取消之興趣班，若房間及導師許可，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；但中心未能安排補堂，中心將按比例退還該堂學費，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。

中心職員介紹

職員介紹

總幹事

鄒穎詩小姐

服務總監

陳薺薇小姐

中心經理

吳嘉樂先生 (吳Sir) *

兒童及家庭工作隊

陳汶燕小姐 (塵姑娘)*
何偉燕小姐 (Joanne姑娘)*
岑梓祺先生 (Jacky Sir)*
張淑玲小姐 (Daisy姑娘)*
蔡小思小姐 (小思姑娘)
譚一龍先生 (譚Sir)

青年及中學支援隊

陸智豪先生 (6號)*
吳詠嵐小姐 (嵐姑娘)*
莫梓維先生 (Matthew Sir)*
曾德穎小姐 (Ada姑娘)*
劉欣欣小姐 (欣欣姑娘)
嚴冠忠先生 (忠Sir)
李嘉俊先生 (嘉俊哥哥)^

學校社工工作隊

洪阮玲小姐 (Elaine姑娘)*
吳庭謙先生 (謙Sir)*
楊麗姬小姐 (Kate姑娘)*
蘇媚媚小姐 (Ivy姑娘)*

行政支援工作隊

陳雅思小姐 (思姐姐)
羅美寶小姐 (Mabel姐姐)#
盧琮華小姐 (華姐)

課餘託管服務導師

駱潔儀小姐 (全職導師)
馮美蘭小姐 (全職導師)
梁靈豐先生 (全職導師)
李佩芬小姐 (全職導師)
徐兆欣小姐 (全職導師)
鍾愛蓮小姐 (全職導師)

*註冊社工
#半職員工
^見習工作員

新職員介紹



Matthew Sir

新同事 Matthew Sir 報到：同你一齊解鎖新技能！

各位沙田嘅朋友，大家好！我係新加入中心嘅 Matthew Sir (或者叫我莫 Sir 都得)。

我同好多沙田友一樣，由細到大都係睇呢區「大」，對呢度有份情意結！平時我係一個超級「雜食玩家」，打機由手遊《荒野亂鬥》、電腦《LOL》到《PS5》都略懂一二；唔打機時，我會變身動漫宅或者影迷。

不過，我唔只係宅男一名，我亦好鍾意流汗嘅感覺！無論係跑步、羽毛球、網球、健身，定係去行下山、玩下新興運動，我都好 Stay Active。

睇緊我會主力負責青年活動，我嘅目標係同大家一齊「玩」出火花。如果你有咩想玩、想試，或者想睇《LOL》搵人 Carry，甚至只係想傾吓動漫，隨時嚟中心搵我啦！你夠膽提，我就夠膽搞！



Ada姑娘

Hello大家好~我係7月新加入青年隊嘅社工同事 Ada姑娘啊！平時嘅興趣係打排球、健身、去旅行、煮下野食同埋搵新野玩！希望之後都有機會係唔同活動到認識大家！都想將我識嘅野分享比大家，我未識嘅都希望大家唔介意同我分享啦「(^o^)」 遲啲見！



Mabel姐姐

大家好！我係新加入嘅半職文書助理Mabel，主要負責課程查詢、前台及行政協調工作。好高興成為團隊一份子，期待同大家合作！



嘉俊

Hello，你哋好！我叫嘉俊，係中心新入職的見習工作員，我將會在中心實習一年，希望大家多多關照！我平時興趣愛好是打 Steam，食嘢。

離職感信

Sharon姑娘

加入傷健大家庭雖然未夠一年，但已經要同大家講聲再見了。

這段時間在中心認識到大家，真的感到非常幸運和開心。雖然相處的時間不長，但這裡充滿著美好的回憶。特別感謝大家參與我舉辦的活動，讓我有機會認識每一位、與大家交流互動，共同創造了許多獨特的時光。

中心不僅讓我認識了一班會員，更帶給我許多豐富的新嘗試與體驗。在此，要感謝所有會員與同事一直以來對我的包容、體諒與支持，我會把這份溫暖點滴銘記於心。

最後，衷心祝願大家身體健康、生活美滿！我們有緣再見。日後如果在街上偶遇，記得要同我打個招呼喔！

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： 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
	\$49	\$70	\$93	\$109

- 4 所繳入會費用，將不接受退款申請。
- 5 到期不再續會籍者作退會論。
- 6 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。

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7個歷日內回覆）。
- 3 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。

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 按時續會，以繼續享用中心服務。

其他會員須知

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發或抽籤安排）
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、信用卡、Wechat Pay、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，請即日於辦公時間內聯絡本中心。
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。

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「颱風及暴雨警告處理措施」。
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。

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。

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 中心內借用圖書。

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日或之前向中心書面提出。
2. 其他月份的活動則不接受任何退款申請。
3. 單位主管將按個別情況作出考慮，並於七個曆日內回覆。

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，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。

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，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。

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，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。

中心規則

1. 如參加中心活動，必須遵守「活動報名程序」及「出席活動須知」。
2. 敬請愛護公物，恪守公德。
3. 務請衣履整齊進入中心。
4. 須經中心職員同意方可進入辦公室。
5. 請勿攜帶家禽或寵物進入中心（導盲犬除外）。
6. 中心內請勿吸煙或賭博。
7. 中心內不得喧嘩，奔跑或說粗言穢語。
8. 除獲中心職員同意外，請勿於中心內進食。
9. 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。
10. 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。
11. 使用中心各項設施後，敬請放回原處。
12. 中心手提WhatsApp只供會員查詢資料。
13. 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。
14. 請自行看管個人財物。
15. 中心保留修訂各項中心規則之權利。

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)，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」。
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服務總監提出申訴。

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

SQS服務質素標準

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。

科技惠民

智能義肢落地香港

國家近年積極推動科技創新服務民生，在「十五五」規劃中提出全面實施「人工智能+」行動，希望運用人工智能改善人民生活質素。香港亦積極配合相關發展方向，推動創新科技成果落地應用，實踐「科技惠民」理念。

今年5月，香港理工大學與內地腦機接口企業強腦科技啟動「強腦科技—香港理工大學惠民科技計劃」，透過創新及科技基金資助，引入智能仿生手及智能仿生腿技術，為本港合資格截肢人士提供免費配置及復康支援服務。計劃首階段為期兩年，預計60名截肢人士受惠。

是次計劃源自《2025年施政報告》提出的惠民科研政策。特區政府利用創新及科技基金支持新科研技術義肢落地，並由創新科技及工業局擔任指導機構，期望透過科技改善傷殘人士生活，促進社會共融。

在技術方面，智能義肢採用非侵入式腦機接口技術，用家毋須進行植入手術，只需透過感測器讀取肌肉發出的神經電訊號，便可控制義肢活動。智能仿生手可協助使用者重新掌握抓握及精細動作能力，經過訓練後甚至能夠書寫或演奏樂器；智能仿生腿則利用多種感測器及智能液壓系統，自動適應步行狀態，協助上落樓梯及不同速度行走，同時具備防跌保護功能。

理工大學表示，未來將繼續與強腦科技深化合作，推動腦機接口及康復科技研究發展，讓更多創新成果惠及有需要人士。這項計劃不但展示國家、特區政府、科研界與企業攜手推動創新科技的成果，更讓我們看到科技如何提升截肢人士的自主生活能力與社會參與機會，實踐科技向善、共融社會的願景。隨着輔助科技持續發展，傷殘人士將有更多機會突破身體限制，實現更自主、更具尊嚴的生活，體現《殘疾人權利公約》倡導的平等參與精神。



協會總幹事鄧穎詩女士與傷健學院同工岑幸富先生一同出席「強腦科技—香港理工大學惠民科技計劃」啟動禮

2025-2026

會員滿意程度問卷調查結果

共收回159份問卷。以下以「1=非常不滿意」及「5=非常滿意」合計為滿意比例，並保留五級評分分布。

整體服務滿意比例

80.5%

整體服務平均分

4.2/5

1 中心開放時間安排

1 2 3 4 5

2 中心衛生程度

1 2 3 4 5

3 中心環境及設施（舒適程度）

1 2 3 4 5

4 中心日常運作

1 2 3 4 5

6 中心活動數量

1 2 3 4 5

7 中心活動收費

1 2 3 4 5

8 中心活動內容切合需要

1 2 3 4 5

9 中心職員態度

1 2 3 4 5

10 過去一年中心所提供的整體服務

1 2 3 4 5

2025-2026

中心會員意見

以下按問卷開放題目重新分組，保留會員關注重點。

● 最值得欣賞

- 職員親切友善，與會員交流自在。
- 多年服務的社工用心關顧小朋友及家長。
- 中心環境及衛生獲正面評價。
- 社區活動為青少年提供表演及累積經驗的機會。
- 第一城中心設有廚房設施。



● 希望增添的措施

可以俾人玩嘅東西

外借電源

鏢機、波檯

增設兒童遊戲角

增設心意牆，讓大家可以有機會感謝有心的職員。



● 需要改善

- 活動期間同步開放中心，方便家長等候。
- 擴展 Band Room 空間及改善使用環境。
- 增加青年活動。
- 部分會員反映開放時間太短。
- 希望增加共享空間。



● 希望舉辦的活動

跨代共融

藝術/壁畫

升中適應

戶外活動

會員生日會

動物交流

Pokemon卡對戰



● 來年度(2026-27年度) 新會員/續會收費及其他意見

- 好像第一次收費時，有禮卷回贈
- 中心近年多人手變動，希望不忘初心，
- 普遍會員均認為如中心收取會費便需要開辦更多
- 等家庭同年青人有個平台一起成長。
- 免費活動回饋會員，或者派發禮券禮物予會員。

中心暑假活動花絮



參加左組合A嘅同學仔
都好認真製作玩具車!



趁暑假體驗唔同樂器，發掘下興趣：)

成功挑戰攀石體驗!



動感超人介嚟大挑戰，
反應速度UP UP UP!

兒童瑜伽，放空當下



黑夜漫遊薄扶林水塘觀景台!



發揮小宇宙，合力完成
Draw all you can書作



環保蠟布完成啦!
同大嘅鬼影張合照先



我哋要成為環保小先鋒



今個夏天，我哋每個
都化身成水行俠！



開燈啦！準備CHOK墨魚啦



想咁CHOK都唔係
咁易，佢CHOK到嘅

面對難題有態度～就無難度



南丫島漁民文化村親子生態一日遊，
嗰日朝早超好天呀！



平安包製作體驗
一齊承傳香港非遺！



親身去Studio體驗
試堂學畫果膠!!玩咁樣嘅!



親子手模完成啦!

水上歷奇體驗 - 平板寄艇



守宮、粟米蛇、樹蛙、龍貓...
呢啲小動物都好可愛架!!



陀螺交流賽中的一眾陀螺戰士

我哋係小小歷奇王



肌理畫小創意·拼貼海洋苔!!



龍舟初體驗·
有容勢有氣勢!



嘿炎夏日，經歷咗人人
都有成長嘅歷險記!

小小Creator誕生!
記錄生活珍貴嘅每刻!



小小藝術家，發揮創意



行完山辛苦完
要食返支雪糕



一眾經過訓練既貓奴
係到好認真服務貓咪!



用毛球拉拼出你想世界!!



在炎炎夏日體驗
滑雪的樂趣



漁民生活智慧x學打水槍

長洲街坊帶路・解鎖天台180度秘景!



足球小將・踢出活力與自信



Ukulele夏日狂想曲・奏出
美好的音樂記憶



English Drama初體驗・
學習品德與英語無難度



各位中心會員請注意

中心通訊渠道溫馨提示

謝謝各位會員參加本中心活動~
為了讓大家能更有效率地接收中心活動訊息，請大家可以留意以下幾個
中心工作手提電話號碼：

- 1 Whatsapp(1)： 9043 8615 兒童活動為主
- 2 Whatsapp(2)： 6211 4574 青年活動為主
- 3 Whatsapp(3)： 5595 9150 興趣班為主



特別提醒

- 本中心 WhatsApp帳號主要用作發放活動資訊。因日常訊息量較多，未能即時回覆。
 - 如有任何急事、需要即時協助或報名查詢，請於中心開放時間致電 2637 2266與我們職員直接聯絡，以便我們即時為你跟進或回覆。
- 謝謝大家的配合和支持!

如大家有任何查詢，歡迎致電2637 2266與中心職員聯絡~

4H的起源與本會理念

—理念與背景|4H生活模式的科學基礎—

近年大型國際研究顯示，日常習慣（Habit）與興趣活動（Hobby）對身心健康的影響比我們想像中更深遠。

2023年，由倫敦大學學院（University College London）聯同16個國際研究機構發起的長期追蹤研究，分析了超過93,000名65歲或以上長者的生活數據。研究發現，經常參與興趣活動（如藝術、園藝、書法、音樂等）的人，其心理健康指數比未參與者高出17%，憂鬱症狀風險更顯著降低。研究指出，興趣活動能為長者提供「目標感」與「社交連繫」，進一步提升情緒韌性與幸福感。（Nature Medicine, 2023）

另一項由南京大學公共衛生學院於2024年發表在《BMC Public Health》的研究，追蹤1,120名中國大學生，採用隨機對照方法，探討運動習慣與心理健康的因果關係。結果顯示，每週至少150分鐘的中度身體活動（如快走、瑜珈或游泳），能顯著提升正面情緒、生活滿意度及自我實現感，並有效降低焦慮與疲勞水平。（BMC Public Health, 2024）

這些最新研究一致指出：培養良好生活習慣與積極參與興趣活動，不僅改善身體狀況，更能顯著增進心理健康與幸福感。這些科學證據，正是香港傷健協會推廣4H生活模式的基礎。

香港傷健協會在持續服務中觀察到，不同年齡與能力的人士在人生階段，都共同面對健康管理、生活規律及社交連繫的挑戰。我們自2022年起，以4H生活模式為核心，規劃於服務中融入能促進自我效能、健康管理、獨立生活與心理健康的實踐場景，讓長者、殘疾人士、青少年與其照顧者等在真實生活環境中學習與轉化。本會其中一個服務願景，是把4H四個面向整合為一套可被理解、可被採用、可被衡量的生活框架：Health 健康、Habit 習慣、Hobby 興趣、Harmony 和諧；透過跨專業協作與情景體驗，協助使用者在現實限制中找到可持續的平衡與選擇權。

為落實上述理念，我們已完成與正在推行的工作包括：

1

2023年員工健康與生活狀態調查：以自評健康指數為基礎，了解同工在建立良好習慣與發展興趣上的挑戰與需要，作為內部介入與設計服務和培訓的依據。

2

內外協作推廣活動與培訓：先後為員工與服務使用者舉辦主題工作坊與課程，包括香薰與紓壓按摩、護眼保健、飲食與壓力關係、辦公室午間伸展（線上直播）等，讓大家以低門檻啟動4H的「第一步」。

3

推動行動與集體參與：發起每日步行10,000步計畫（每日10,000步、連續45天），並與基督教香港信義會屯門地區康健中心協作，透過同工每日打卡形式提升持續性；將健康、習慣、興趣與人際連繫結合為日常。

4H 生活模式 重塑你的健康與生活平衡

Health 健康

◆核心理念

與身體合作，聆聽內在訊號，學會為自己補充能量。健康不是追求完美，而是找到最適合自己的方法，活得自在。

●輔助例子

每天曬太陽20分鐘、補充睡眠，或在電視廣告時做3個伸展動作，都是簡單可行的開始。

Habit 習慣

◆核心理念

小習慣的累積塑造我們的生活型態。把碎片化時間善加利用，一點一滴養成正向習慣，讓生活更有節奏。

●輔助例子

每天固定時間睡覺與起床，或設定「10點後轉飛行模式」界線，減少被干擾，提升生活質素。

小結

根據最新國際研究，興趣與習慣與心理健康高度相關，4H生活模式正是協助大眾從健康、習慣、興趣與和諧四大面向入手，逐步提升自我效能與幸福感。在香港傷健協會，我們打造了一個支援多元需要的實踐場景，讓每個人都能找到屬於自己的平衡人生。

Hobby 興趣

◆核心理念

興趣是讓我們體驗快樂與成就的重要來源。隨著人生階段變化，興趣可轉換，但熱情可延續。

●輔助例子

因關節炎不能再行山的長者，轉為嘗試水彩畫，發掘新興趣，並結識同好，開拓人際結。

Harmony 和諧

◆核心理念

和諧並非沒有衝突，而是理解與包容差異。透過參與社群活動，建立支持網絡，找到屬於自己的歸屬感。

●輔助例子

朋友間將夜晚飲酒聚會轉為晨運小組，不但保持聯繫，還一起培養更健康的生活方式。

「小小生活管家」成長計劃

Little Life Manager Programme

透過日常生活、遊戲與團隊活動，培養小朋友的品格強項與生活管理能力，讓孩子逐步學習管理自己、與人合作、關愛他人，建立自信及責任感。

日期 星期一至星期五

時段 3:30-7:00 PM

對象 小一至小六學生

費用 \$2040 (收費：每月計算，視乎參加日數而定)

計劃核心品格強項

上學期	下學期
責任感 Responsibility	合作 Teamwork
自律 Self-discipline	善良 Kindness
堅毅 Perseverance	創意 Creativity

月份	主題	品格項目
9月	我的物品我管理	責任感
10月	整齊小達人	自律
11月	任務挑戰月	堅毅
12月	團隊合作月	合作
1月	創意生活家	創意

星期	多元智能活動	品格訓練
一	球類活動	團隊合作
二	Broad Game	邏輯與解難
三	電影欣賞	情緒與價值觀
四	手工藝	創意與專注
五	主題活動	

請留意：

1. 只接受就讀K3-P6學生交表申請
2. 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。

託管服務時間表：

時間	內容
3:30-3:35	點名
3:35-4:35	功課輔導
4:35-5:00	休息及茶點時間
5:00-6:00	功課輔導 或 多元智能活動
6:00-7:00	功課輔導

如有任何查詢，請致電 2637 2266向Jacky Sir & 小恩姑娘聯絡
有意者請於中心辦公時間內，親臨本中心填寫及遞交申請表格。

中心鋼琴班

以一對一形式教授鋼琴基礎樂理、彈奏技巧及正確指法，適合不同程度之學員。

對象 5-24歲兒童及青少年會員

費用 按「所屬級別費用x每月堂數」計算

*如有興趣報讀鋼琴班，歡迎致電本中心查詢或WhatsApp (5595 9150)聯絡欣欣姑娘。

租用琴房

注意事項：

- 中心學琴之會員，可於一星期內致電中心預約租用琴房。
- 非中心學琴之會員，可即日致電中心預約租用即日之琴房，最多可連續租用2節。

對象 5-24歲兒童及青少年會員

每節收費 每節收費：\$20

每節時長 每節時長：45分鐘

*如有興趣租用琴房，可即日致電本中心2637 2266聯絡中心職員。

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
 星期 逢星期五
 時間 30分鐘/堂
 地點 中心BAND房
 收費 1對1教學\$120/堂



中心結他班他班

導師 黃智勇先生
 資歷 RockSchool Grade
 8-Guitar
 對象 8-24歲兒童及青少年
 星期 逢一至六（中心開放時間）
 時間 60分鐘/堂
 地點 中心結他房
 收費 1對1教學
 基礎：\$180/堂
 進階：\$250/堂



・基礎課程可自選想學的曲目，導師會因應學生程度編曲教學。課程同時學習基本拍子觀念、樂理知識等（完成課程大約已達1級水平）
 ・進階課程已有預定課程歌曲，能學到更多演奏方法，導師會因應學生程度練習 ROCKSCHOOL 3-5 級的考試內容



來學學生考獲證書

共「響」空間 (BAND房租用)

對象 中心會員
 租用BAND房費用 \$30 / 55分鐘1節

・所有租用人及同行 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
 (5595 9150) 聯絡欣欣姑娘

ST26-P230

特別推介活動

try to develop

激鬥爆旋陀螺 爭霸戰

Go shoot!



準備好挑戰全場高手未？「激鬥爆旋陀螺爭霸戰」正式展開！今次活動設有不同組別，讓小朋友、青少年及親子一同投入刺激 陀螺對決，從比賽中體驗競技樂趣，培養合作、溝通、互相尊重及良好體育精神。

比賽日期: 2/10/2026(五) 時間: 19:00 - 20:30
 地點: 本中心(第一城) 負責職員: Jacky Sir

所有賽事以淘汰晉級制進行，參賽者將逐輪對決，勝出者晉級下一輪，最終決出各組別的冠軍、亞軍及季軍。

比賽組別及收費

組別:	個人賽	雙人賽	親子賽
對象:	6-24歲會員		中小學生家庭
費用:	\$30/位	\$50/2位	\$50/2位

*報名時請同時提交隊名及隊員名單：
 (GX戰隊！，陳小明、黃子游)



各組別冠軍、亞軍及季軍
 均可獲得精美禮物一！

重要備註：

* 參加者必需自備陀螺及發射器參與比賽。
 * 賽程安排以主辦單位公佈為準。

快啲帶埋你嘅陀螺，運用策略、技巧同團隊默契，挑戰各路高手，爭奪陀螺王者寶座！

比賽流程

(賽程安排會因應當日公布作實)

時間	當日比賽安排
1900 - 1905	參賽者及隊伍召集
1905 - 1915	各比賽組別進行抽籤對戰
1915 - 2015	各組別比賽
2015 - 2030	比賽完結及頒獎

CityOne足球隊



透過持續訓練培養學員的合作精神、自理能力及運動興趣，並在訓練和比賽中建立友誼與自信。訓練亦融入「成長型思維（Growth Mindset）」理念，鼓勵學員勇於面對挑戰，從失誤和失敗中學習、反思及成長。表現優異的學員更有機會代表中心參與適齡足球賽事，累積實戰經驗。

編號	組別	日期	時間	地點	對象	名額
ST26-P231	A組	9/10、30/10、13/11、20/11、4/12、11/12 (五)	19:00-20:00	待定 (中心或附近足球場)	K2-P1	每組12位
ST26-P232	B組		20:00-21:00		P2-P4	

費用/堂數：\$480/6堂

負責同事：Matthew Sir、吳Sir

備註：

1. 活動為恆常小組，舊生可優先報名
2. 集合及解散地點：中心或附近球場
3. 參加者需自備飲料
4. 請穿著運動服裝及波鞋
5. 有關惡劣天氣或場地問題，活動將作另作安排，而不作退款



籃. 魂

ST26-P233

「籃球不只是運動，更是成長的旅程。」課程鼓勵學員為自己設定可達成的個人目標，透過持續練習與反思，體驗努力後的成果與成就感。無論是命中第一球、完成一次完美傳球，還是與隊友默契配合，每一個小進步都值得被肯定。



日期/時間 9/10, 30/10, 13/11, 20/11, 4/12, 11/12(五) / 19:00-21:00

費用/堂節 \$480/6堂

對象 小四或以上在校學生

名額 20位

地點 東華三院邱金元中學籃球場

負責同事 6號，忠Sir

活動報名日

10月-12月

2026年

須知

請先「讚好」本中心Facebook及「追蹤」IG，獲取活動最新資訊！

- ▶ 有意參與2026年10-12月活動報名日，請需持有效會籍（日期為2026年4月1日或之後），否則未能參與報名。
- ▶ 請於18/9/2026或之前完成入會/續會手續。
- ▶ 為加快報名日程序：
 - 請預先填妥活動報名表，核實活動的參加資格、日期、時間及衡量是否能如期參與。
 - 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。

活動報名日

星期六

19 / 9
2026

活動報名日

流程

09:45
開始排隊

以「先到先得」形式報名

- 請依指示於中心門外有秩序排隊等候開始排隊

09:50
開始派籌

- 職員將根據排隊先後次序派發籌號
- 每個家庭/青年將獲發一個籌號，每位家長僅可為其家庭會員內的有效家庭成員進行報名

10:00
開始登記及報名

請確保已成功完成入會/續會手續，方可進行報名
如該籌號尚未完成入會/續會手續，將由下一個有效籌號補上。

完成手續後，將順序遞補

- 所有活動一經繳費，恕不接受更改或退款，敬請見諒
- 收到收據後，請立即核對所報讀之活動或課程資料，以免相撞或重覆
- 付款方式：現金或支票



以「先到先得」形式報名，活動滿額即止。

滿額活動將於
19/9/2026(星期六)
18:00後公佈，請於中心大堂、Facebook及Instagram專頁查閱



請保留報名收據直至活動或課程完結，以便核對。



颱風及暴雨警告處理措施請參閱P.2資訊



如有任何疑問，請於辦公時間
致電 2637 2266 與中心職員查詢。

活動報名表（個人）

付款方式： ☐ 現金 ☐ 支票

姓名： _____ 年齡/年級： _____ 電話號碼： _____

	活動編號	活動名稱	中心專用 每項活動收費
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

電話：(住宅)： _____ (手提電話)： _____

申請人簽署： _____ 日期： _____

戶外活動家長同意書
(十八歲以下參加者適用)

本人同意 _____ (18歲以下子女)
參加貴中心上列活動，並會督促子女遵守活動
安排及規則。
家長/監護人 簽署： _____
與參加者之關係： _____
電話： _____

中心專用

經手人： _____ 日期： _____

活動報名表 (家庭)

付款方式: ☐ 現金 ☐ 支票

代號	姓名	年齡/年級	*與報名者關係
1			報名者
2			親子 / 夫妻 / 兄弟姊妹
3			親子 / 夫妻 / 兄弟姊妹
4			親子 / 夫妻 / 兄弟姊妹
5			親子 / 夫妻 / 兄弟姊妹
6			親子 / 夫妻 / 兄弟姊妹

	活動編號	活動名稱	中心專用 每項活動收費
1			
2			
3			
4			
5			
6			

電話(住宅): _____ 手提電話: _____

申請人簽署: _____ 日期: _____

戶外活動家長同意書
(十八歲以下參加者適用)

本人同意 _____ (18歲以下子女) 參加貴中心上列活動，並會督促子女遵守活動安排及規則。
家長/監護人 簽署: _____
與參加者之關係: _____ 電話: _____

中心專用

經手人: _____ 日期: _____

兒童及青年興趣班須知

1. 所有興趣班為恆常課程，舊生將優先報名。
2. 參加興趣班後，如因個人原因需要請假，均不設補堂(導師請假除外)。
3. 收生人數如未達70%，班組將會取消或調整課堂安排。

跆拳道班

香港跆拳道東龍會始創於1986年，是中港澳地區最早進行跆拳道推廣的專業機構之一，誕生於香港。東龍會的專職教練員均在始創人黃偉沛師範(世界跆拳道聯盟黑帶八段和國際S級裁判)的嚴格訓練和教導下，對學員傳授符合國際標準的正統跆拳道知識。

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。

備註：

1. 參加者第一堂可穿著運動服上堂，稍後時間可向導師查詢及購買

活動編號/名稱	日期/星期	時間	地點	對象	名額	堂數	費用
ST26-P576 幼兒跆拳道	6, 13, 20, 27/10, 3, 10, 17, 24/11, 1, 8, 15/12 (二)	18:00-19:00	本中心	K1-K3	10位	11堂	\$715
ST26-P577 兒童跆拳道A		19:00-20:30		P1-P3			
ST26-P578 青年跆拳道		20:30-22:00		F.1至24歲			
ST26-P579 兒童跆拳道B	9, 16, 23, 30/10, 6, 13, 20, 27/11, 4, 11, 18/12 (五)	19:00-20:30		P1-P3	15位		
ST26-P580 少年跆拳道		20:30-22:00		P4-P6			

負責職員: 小思姑娘

功夫班

本課程旨在培養小朋友對功夫傳統文化的興趣，並由學習功夫基本功為基礎，循序漸進到套路及兵器等需要更多身體協調的項目，從而提升小朋友自身的運動能力，達至強身健體的效果。

**由中國香港中國國術龍獅總會及趙氏功夫龍獅體育會合格教練教授

課程內容：了解功夫禮儀
練習手法及腰馬基本功
教授傳統套路及兵器
因應學員的表現安排表演及比賽

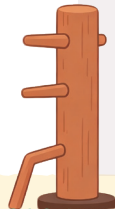


備註：
1. 參加者第一堂可
穿著運動服上堂，
稍後時間可向導師
查詢及購買功夫服



負責職員：小思姑娘

活動編號/名稱	日期/星期	時間	地點	對象	名額	堂數	費用
ST26-P581 兒童功夫班(10月)	10月： 10, 17, 24, 31/10 (六)					4堂	\$600
ST26-P594 兒童功夫班(11月)	11月：7, 14, 28/11 (21/11 暫停) (六)	12:00-13:15	本中心	K2-P6	12位	3堂	\$450
ST26-P595 兒童功夫班(12月)	12月：5, 12/12 (六)					2堂	\$300



素描技巧班

用鉛筆以不同的素描技巧如明暗法、造型描繪、立體比例、質感及背景構圖等。從而鞏固日後對藝術學習之興趣及增加校內應用的技巧。

用彩色木顏色以不同的素描技巧如明暗法、造型描繪、立體比例、質感及背景構圖等。從而鞏固日後對藝術學習之興趣及增加校內應用的技巧。

負責職員：
小思姑娘

活動編號/名稱	日期/星期	時間	地點	對象	名額	堂數	費用
ST26-P582 小學生課堂鉛筆 素描技巧	9, 16, 23, 30/10 6, 13, 20, 27/11	17:00-18:00	本中心	P1-P6	12位	10堂	\$1100
ST26-P583 小學生課堂顏色 素描技巧	4, 11/12 (五)	18:00-19:00					

珠心算班

珠心算的學習，是利用中國古代珠算方法，再配合現代教育概念，有系統地訓練兒童，最終使珠算內化成心算，提高計算速度。兒童在學習過程中，通過耳聽、眼看、手撥、腦算的訓練，增強記憶力和集中力。同時也有效地開發大腦的潛能。此課程為延續性課程，學員可連續報讀此課程以達到極速心算的段數。

負責職員：
小思姑娘

活動編號/名稱	日期/星期	時間	地點	對象	名額	堂數	費用
ST26-P584 幼兒珠心算	15, 22, 29/10, 5, 12, 19, 26/11, 3/12 (四)	16:00-17:00	本中心	4-9歲 (幼稚園中班至 小三的兒童)	10位	8堂	\$560 (新生需繳 材料費\$100 包括書本、 手冊、 算盤、書)
ST26-P585 兒童珠心算		17:00-18:00					



英語戲劇班

課程融合歐美小學及本地國際學校的戲劇教學法，並參考讀者劇場及教育戲劇理念，以英語故事、兒童文學及寓言為素材，透過劇場遊戲、角色扮演、互動對話、戲劇創作及小組排練，讓學員在愉快、安全而富創意的環境中學習英語。

學員不但能提升英語聆聽、說話及表達能力，亦會在故事情境與角色選擇中，培養想像力、創造力、團隊合作精神，以及誠實、尊重、責任感、同理心及正向價值觀。

課程以全英語授課，並以恆常課程形式進行，定期設有不同故事及單元主題。表現理想的班級或學員，更有機會參與英語戲劇演出，進一步提升英語表達能力、自信心及合作精神。

導師簡介：
Candy姐姐，畢業於香港理工大學，獲取翻譯學（榮譽）文學士。
現任Empatheater英語戲劇及英語音樂劇導師，香港學校戲劇節
「傑出演員暑期訓練班」助理導演及導師，過去曾任多間中小學
英語戲劇及英語音樂劇導師、編舞及導演。

負責職員：
史Sir、吳Sir

活動編號/名稱	日期/星期	時間	地點	對象	名額	堂數	費用
ST26-P586 英語戲劇幼兒A		15:45-16:30		K2-K3	12位		\$1200
ST26-P587 英語戲劇幼兒B	30/9 7, 14, 21, 28/10 4, 11, 18, 25/11	16:30-17:15	本中心	K2-K3		12堂	
ST26-P588 英語戲劇兒童A	2, 9, 16/12 (三)	17:30-18:30		P1-P2	15位		\$1500
ST26-P589 英語戲劇兒童B		18:30-19:30		P3-P4			



綜合畫班

透過蠟筆、水彩、木顏色等多樣化素材與遊戲化教學，訓練手眼協調、精細動作及色彩認知。課程著重激發想像力與創意，非單純教授繪畫技巧，並能在安全環境下培養專注力、表達能力及藝術興趣。

導師簡介：

韓幸霖（畫班導師）2016年畢業於香港浸會大學視覺藝術院，獲榮譽學士學位。從事藝術教育逾十年，對象涵蓋中小學生、醫療機構及私人畫室。教學範疇包括油粉彩、水彩、素描、塑膠彩及油畫等多種媒介的創作技巧。

備註：

1. 學員需自行準備手袖及圍裙。
2. 中心將不定時收集學員作品，於中心及地區展出。

負責職員：忠Sir

活動編號/名稱	日期/星期	時間	地點	對象	名額	堂數	費用
ST26-P590 幼兒綜合畫班	14, 21, 28/10, 5, 11, 18, 25/11, 2, 9/12 (三)	16:00-17:00	本中心	K1-K3	8位	9堂	\$810
ST26-P591 兒童綜合畫班		17:15-18:10		P1-P4	12位		

K-POP班

4歲起的小朋友即可參加，由專業兒童舞蹈導師帶領，透過歡樂的舞蹈訓練，全面提升身體協調力、專注力與節奏感。在音樂與舞步的互動中，孩子們不但能培養興趣，更能學會自信表達與團體合作。

孩子將從基礎舞步、伸展練習到節奏訓練，一步步學習多種舞蹈風格，發掘潛在的舞蹈天賦與舞台魅力。

導師簡介：

James (K-Pop跳舞老師) 為K-Pop舞團(Emperor Dance HK) 成員，曾參加不少團體比賽及表演，也是全民造星V的參賽者之一，在節目裏的強項是跳舞。James教班經驗不限於成人，曾經的小朋友學生在國際舞蹈比賽(International Youth Dancers Competition)拿到亞軍，積極培養本港青少年及推動跳舞的發展。

負責職員：忠Sir

活動編號/名稱	日期/星期	時間	地點	對象	名額	堂數	費用
ST26-P592 幼兒KPOP班	7, 14, 28/11 5, 12, 19/12 (六)	10:00-11:00	本中心	K3-P2	8位	6堂	\$600
ST26-P593 兒童KPOP班		11:00-12:00		P3-P6	12位		

兒童及家庭小隊年度主題：

玩多啲

試多啲

Play More, Try More!

解鎖家庭的 4H 幸福密碼

我們願意和你帶着孩子踏出第一步，一同解鎖協會的 4H 核心價值：

解鎖親子新【Hobby 興趣】，在無壓力的玩樂中找回單純快樂。

培養不怕失敗的【Habit 習慣】，建立強大的情緒與身心【Health 健康】。

在玩樂與嘗試中，用包容拼湊出最【Harmony 和諧】的家庭及社區。

#try to……系列

#try to Adventure

試試探索冒險

#try to Be yourself

試試做返自己

#try to Connect

試試連結家庭同社區

#try to Create

試試去做創作

#try to Develop

試試發展自我

#try to Express

試試抒發表達

It's okay to fail. Ready ? Let's Play & Try!

同行擁抱不完美。

兒童活動

Play & Try

兒家空間大改造 成員招募

邀請小朋友化身空間設計師，由小朋友視角出發，將中心變成最安全、最好玩、最溫馨嘅放電新基地！

#以玩為本兒家空間 #自己的遊樂場自己設計 #由小朋友話事 #社區最暖心聚腳點

Play-markers 設計師 ST26-P251

#中心玩樂空間大改造 #兒童空間設計師 #自己的遊樂場自己設計 #自己活動自己搞 #動手打造好玩社區 #空間美化實戰 #諗吓中心同社區好玩活動 #一齊傾傾傾畫畫策劃

7/10, 4/11, 2/12 星期三

時 間 19:30-20:30
活 動 地 點 本中心
堂 數 3堂
費 用 全免
名 額 8位
對 象 P1-P6
負 責 同 事 塵姑娘

ST26-P258 Play-backers 顧問師

#玩樂空間智囊團 #專業兒童遊樂顧問 #評估與改良遊戲空間及活動 #為小朋友發聲 #打造好玩中心及社區大藍圖 #一齊傾聽吓小朋友心聲，俾吓意見

7/10, 4/11, 2/12 星期三

時 間 20:15-21:15
活 動 地 點 本中心
堂 數 3堂
費 用 全免
名 額 無限
對 象 家長/社區人士
負 責 同 事 塵姑娘

#try to Adventure: 試試探索冒險

都市農場-做個堅農夫 ST26-P248

3/10 星期六

堅農園是結合水耕、魚菜共生及有機耕種的都市農場。參加者將有機會體驗培苗、採收及各項農務，並認識不同的耕種系統與相關科技，從而提升對可持續發展及環境保護的意識。

備註:

費用已包括來回旅遊巴、物資費及活動費用。

時 間 09:30-12:30
活 動 地 點 集散地點: 本中心
活動地點: 堅農圃新蒲崗(東蒲)
堂 數 1堂
費 用 \$150
名 額 18位
對 象 P3-P6
負 責 同 事 Daisy姑娘

山旅去: 初級郊遊路線 ST26-P249

5/12 星期六

秋意漸濃，不妨一起走進沙田後花園。蝌蚪坪路線輕鬆易行，沿途景色開揚，可飽覽沙田全景。由沙田圍站步行約30分鐘即可到達。一起在郊外野餐、遊樂，放鬆身心，度過愜意的秋日時光。

備註:

1. 請自備車費/八達通。
2. 請穿著合適的運動服及運動鞋。
3. 請自備至少 1.5L 水及少量乾糧及防蚊、防曬及防雨用品。

時 間 09:30-13:00
活 動 地 點 集散地點: 本中心
活動地點: 蝌蚪坪
堂 數 1堂
費 用 \$80
名 額 14位
對 象 P4-P6
負 責 同 事 Daisy姑娘、譚Sir



#try to Connect: 試試連結家庭同社區

童行義工隊(新學年恆常義工招募) ST26-P234

3/10、7/11、5/12/2026 星期六

活動亮點:

為培養孩子的責任感、同理心及服務社區的精神，「童行義工隊」以小學生為對象，每季安排恆常性義工小組和義工服務，誠邀課餘託管學生及社區內的小學生參加！

「童行義工隊」將透過一系列有趣而具意義的小組活動和義工服務，帶領孩子在輕鬆的氛圍中，學習與其他義工伙伴同行（一同成長）、建立正向價值觀，並實踐助人自助的義工精神，成為社區友好的「童行者」。

1. 培養自信與表達能力
小組著重鼓勵孩子發表意見、與人合作，並設有分享時段，讓他們學習表達感受，從中建立自信和溝通技巧。
2. 建立責任感與承諾精神
孩子會獲派小任務及團隊角色，學習對小組及社區的承擔，從而認識「答應就要做到」的價值。
3. 培養社區關懷
安排到社區不同機構合作（例如：長者中心、社區），學習關懷社區上有需要人士，並於服務後反思經驗，提升孩子對社區的歸屬感。
4. 協助中心義工服務
小組會定期為中心設計攤位遊戲、節日慶祝活動、才藝分享會等，從中發揮孩子創意、表達能力和領導能力。

時 間 10:30 - 11:30
活 動 地 點 本中心
堂 數 3堂
費 用 \$90
名 額 6位
對 象 P1-P6
負 責 同 事 Jacky Sir



童萌毛孩義工隊
#小小動物義工 #學習照顧流浪毛孩
#培養同理心 #生命教育
#與喵喵兔兔天竺鼠互動

ST26-P235	ST26-P236	ST26-P237
10/10(六)	14/11(六)	5/12(六)
10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00
\$300/位	\$300/位	\$300/位

對象/名額: P4-P6 / 10位
地點: 石門毛孩之家(場地集散)

交換聖誕HO HO Card
1/12-23/12
#邀請你睇中心手寫聖誕卡 #寄陌生朋友
#傳遞節日溫暖 #交換祝福
#認識新朋友 #聖誕快樂HoHoHo

詳情請留意中心大堂
海報及Facebook專頁啦

負責同事 塵姑娘、小思姑娘、譚Sir

地鐘磁磚X性格強項
6/10 星期二
以港式紙皮石為靈感，創作屬於你的個人瓷磚，並將你的性格特質融入作品當中！

時間	16:30-18:00
活動地點	本中心
堂數	1堂
費用	\$80
名額	8位
對象	P3-P4
負責同事	Daisy姑娘

Halloween糖果包包派對
31/10 星期六
#邀請你變裝出席 #萬聖節狂歡
#DIY糖果袋後外出社區trick or treat
#不給糖就搗蛋 #搞怪無罪狂歡萬歲

時間	DIY糖果袋: 16:00-16:45 外出搗蛋: 16:45-17:15
活動地點	本中心/第一城戶外
堂數	1堂
費用	\$100
名額	10位
對象	P1-P6
負責同事	塵姑娘

DIY糖果袋
時間: 16:00-16:45
外出搗蛋: 16:45-17:15
活動地點: 本中心/第一城戶外
堂數: 1堂
費用: \$100
名額: 10位
對象: P1-P6
負責同事: 塵姑娘

地鐘磁磚X打打氣
7/10 星期三
以港式紙皮石為靈感，創作專屬你的個人瓷磚，加入打氣字句，一齊為準備呈分試及升中的大家加加油！

時間	16:30-18:00
活動地點	本中心
堂數	1堂
費用	\$80
名額	8位
對象	P5-P6
負責同事	Daisy姑娘

萬物皆可遊嬉
8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11 星期四
只有雙手就可以開展無限遊戲！每次活動以不同物資為主題，激發小朋友的想像力同創意，邊玩邊設計遊戲，見面的地方就是遊樂場。

時間	17:00-18:00
活動地點	本中心
堂數	6堂
費用	\$200
名額	8位
對象	P3-P5
負責同事	Daisy姑娘

慳食黑白大廚
ST26-P244
小組訓練: 16/10, 23/10
大廚煮食日: 24/10 星期五、六
#分組構思菜單 #剩食大翻身 #街市格價購買食材
#黑白大廚爭霸戰 #惜食料理挑戰
#發揮創意當主廚 #味道與香味兼得

時間	小組訓練: 16:45-17:45 大廚煮食日: 10:00-13:00
活動地點	本中心/第一城街市
堂數	3堂
費用	\$200
名額	6位
對象	P3-P6
負責同事	塵姑娘

撕服(紙膠帶創作)
ST26-P246
10/12, 17/12 星期四
透過撕貼與拼砌紙膠帶，在創作過程中釋放壓力，同時學習表達情緒，讓身心慢慢變得舒服自在~

時間	16:30-17:30
活動地點	本中心
堂數	2堂
費用	\$80
名額	6位
對象	P1-P3
負責同事	Daisy姑娘

初級玩具修理員
ST26-P243
7/10, 18/11, 16/12 星期三
#小小玩具醫生 #學習簡單維修工具
#珍惜玩具不浪費 #動手解開機械結構
#初級修復挑戰 #舊玩具收集

時間	16:45-17:45
活動地點	本中心
堂數	3堂
費用	\$100
名額	8位
對象	P4-P6
負責同事	塵姑娘

Chill結肉球
ST26-P245
收線繩、手腕繩
26/11, 3/12 星期四
製作療癒的「貓狗肉球收線繩」，當專注在一編一線、一來一回中，慢慢疏理日常中的小混亂，重拾內心的平靜；同時，享受由零到有的快樂和成就感吧！

時間	16:00-17:30
活動地點	本中心
堂數	2堂
費用	\$80
名額	6位
對象	P4-P6
負責同事	Daisy姑娘

聖誕彩虹刮畫 ST26-P247

19/12 星期六

無需畫筆，無需經驗！透過簡單的「刮畫」技巧，輕鬆創造出繽紛的聖誕卡；將手作的心思與滿滿的祝福，送給親朋好友！

時 間	10:30-11:30	名 額	8位
活 動 地 點	本中心	對 象	P1-P3
堂 數	1堂	負 責 同 事	Daisy姑娘
費 用	\$50		

#try to Develop: 試試發展自我

ST26-P250

童Fun學堂 -

(單元A: 升班社交 - Time to say Hello)

16/10、23/10、30/10、
6/11 星期五

新學年！要適應新班房、環境。透過合作遊戲及情境練習，提升小朋友與朋、同學溝通、合作及表達能力，建立自信，學習正向社交技巧。

時 間	16:45 - 17:45
活 動 地 點	本中心
堂 數	4堂
費 用	\$200
名 額	8位
對 象	P1-P5
負 責 同 事	Jacky Sir

ST26-P251

童Fun學堂 -

(單元B: 專注 - Stay Focus)

27/11、4/12、11/12、
18/12 星期五

以有趣的遊戲及多元活動，訓練小朋友專注力、執行能力及情緒調節技巧，提升自我控制能力，讓小朋友更掌握自己對學習及處理日常生活。

時 間	16:45 - 17:45
活 動 地 點	本中心
堂 數	4堂
費 用	\$200
名 額	8位
對 象	P1-P5
負 責 同 事	Jacky Sir

專注你模型 - ST26-P252

10/10, 17/10,
24/10, 31/10 星期六

想提升小朋友專注力，同時體驗模型製作樂趣？導師會由淺入深教授模型組裝技巧，讓參加者學習按步驟完成作品，培養專注力、耐性、觀察力及解難能力，並從完成作品中建立自信心及成功感，享受模型創作樂趣！

時 間	11:00 - 12:00	名 額	8位
活 動 地 點	本中心	對 象	P1-P6
堂 數	4堂	負 責 同 事	Jacky Sir
費 用	\$260		



#try to Express: 試試抒發表達

ST26-P253

Bedtime繪本慢時光

15/10, 12/11, 10/12 星期四

#睡前故事時間 #繪本療癒 #溫馨沉浸式體驗 #
聽故事好入眠 #小小故事大啟發

時 間	19:30-20:30
活 動 地 點	本中心
堂 數	3堂
費 用	\$60
名 額	8位
對 象	P1-P3
負 責 同 事	瑩姑娘

ST26-P254

菲童小可攝影隊

學習日: 14/10, 21/10, 28/10
攝影日: 31/10
星期三

#小小攝影師 #角度與攝影技巧 #戶外實戰拍攝
#用鏡頭記錄美好瞬間
#費用包括一次性非林相機、曬相費用

時 間	學習日: 16:45-17:45 外出攝影日: 17:15-18:00
活 動 地 點	本中心/第一城街市
堂 數	4堂
費 用	\$300
名 額	6位
對 象	P3-P6
負 責 同 事	瑩姑娘



Magnet Memory 年度回顧 ST26-P255

15/12, 18/12 星期二、五

轉眼間已到年尾！無論是勇敢挑戰新事物，還是與家人好友相聚的珍貴時光，將這些「黃金記憶球」化作磁貼，把今年的成長印記，好好保存。

時 間	16:00-17:15	名 額	8位
活 動 地 點	本中心	對 象	P4-P6
堂 數	2堂	負 責 同 事	Daisy姑娘
費 用	\$120		



家長活動

#try to Be yourself: 試試做返自己

ST26-P275

Mama Me time relax day (10-12月)

15/10, 26/11, 17/12 星期四

時 間	19:15-20:45	名 額	2位
地 點	本中心		(舊生已預留位:D)
堂 數	3堂	對 象	中心媽咪會員
費 用	\$240	負 責 同 事	小思姑娘、欣欣姑娘、Joanne姑娘

每天都需要面對不同事情，在照顧小孩、家庭和工作各樣中，有沒有好好給予時間和空間去照顧自己，做做自己喜歡的事，愛惜一下自己的身、心、靈。適時需要給自己留一個空間～專注在自己身上放鬆一下
每季都有不同活動內容，今季享受時刻內容有：砵仔糕、小王子月球燈、聖誕花環 (*不分先後次序)

ST26-P276

高級玩具修理員

18/11 星期三

時 間	19:30-20:30
地 點	本中心
堂 數	1堂
費 用	\$50
名 額	6位
對 象	中心家長會員
負 責 同 事	塵姑娘

#維修舊玩具大翻新 #成為真正的玩具達人
#拯救小朋友心愛玩具
#成為小朋友的玩具顧問醫生

ST26-P277

給大人的繪本

25/11 星期三

時 間	19:30-20:30
地 點	本中心
堂 數	1堂
費 用	\$50
名 額	6位
對 象	中心家長會員
負 責 同 事	塵姑娘

#大人也讀繪本 #心靈沉澱
#尋找內心的小孩 #me-time慢時光
#用圖像治癒疲憊的自己

家庭活動

#try to Adventure: 試試探索冒險

追星星者 ST26-P278

14/11 星期六

#夜遊水壩觀星 #觀測天文現象 #學習天文觀測技巧 #初嘗天文望遠鏡
*費用包括旅遊巴接送

時 間	18:30-22:00
活 動 地 點	船灣淡水湖主壩(中心集散)
堂 數	1堂
費 用	\$200位(大小同價)
名 額	20位
對 象	6-24歲會員及其家長
負 責 同 事	塵姑娘、譚Sir

露營不要走 ST26-P279

簡介會: 20/11;
露營日: 28-29/11

簡介會: 五; 露營日: 六至日

#大玩戶外煮食mix&match #扎營落而而 #草地自由奔跑 #感受陣陣微風 #享受大自然 #聆聽大自然的聲音 #秋季大露營玩到你唔捨得走
*費用包括旅遊巴接送、露營營費、營具租借費及膳食費

時 間	簡介會: 20:00-21:00; 露營日: 14:00-翌日13:00
活 動 地 點	薄扶林傷健營(中心集散)
堂 數	1堂
費 用	\$550位(大小同價)
名 額	20位
對 象	6-24歲會員及其家長
負 責 同 事	塵姑娘、譚Sir

親子龍舟活動 ST26-P280

28/11 星期六

走進維港，近距離飽覽兩岸天際線美景。透過學習划槳技巧，跟隨鼓聲同心競渡，親身體驗傳統龍舟運動的團隊精神與澎湃力量，同時促進親子溝通，培養默契。

時 間	09:00-13:00
活 動 地 點	集合地點: 啟德地鐵站A出口 活動地點: 啟德上水運動中心
堂 數	1堂
費 用	\$20位(大小同價)

名 額	11對親子
對 象	P4-P6會員及其家長
負 責 同 事	Daisy姑娘、小思姑娘
備 註	參加者須自備交通費及八達通

ST26-P281

親子原野 Chill 3.0 — 秋日森林之約會

29/11 星期日

放下電子產品，同小朋友來一場與大自然的深度對話！

秋風送爽，正是走進大自然的最好時機。我們誠邀家長與孩子暫別煩囂，來到「親子原野 Chill 3.0」，透過互動與合作，連繫親子感情。我們將帶領大家走進戶外，把生活節奏放慢，讓歡笑聲取代城市的喧鬧，為家庭留下一份溫馨而珍貴的秋日回憶。

活動亮點：

這一次，我們要玩得不一樣！

親子合作遊戲：透過一連串精心設計的小遊戲，拉近彼此距離，培養默契，在合作中建立溝通的橋樑。

原野烹飪體驗：親手製作「原野美食」，體驗野外廚房的樂趣：荷葉焗雞、手搓燒麵包及DIY 香蕉船

放慢節奏：讓孩子在戶外自由奔跑，家長在綠意中放鬆身心，享受難得的「慢活」時光。

*費用包括旅遊巴接送、膳食費、露營營費、營具租借費及膳食費

時間 10:00 - 16:30

活動地點 洞梓童軍中心

堂數 1堂

費用 \$200 (大小同價)

名額 24位

對象 小學生及其家長

負責同事 Jacky Sir

山林大小腳印 ST26-P282

簡介會:16/12:活動日:20/12
星期三:日

#親子行山樂 #親近馬鞍山大自然 #走上鞍山
探索館至昂坪大草原 #認識本地生態
#一步一腳印 #望山望海望天空

*費用包括旅遊巴接送、鞍山探索館導賞

簡介會時間 10:00-17:00

山林日時間 20:00-20:45

活動地點 本中心/馬鞍山昂坪

堂數 2堂

費用 \$350位/大小同價

名額 22位

對象 6-24歲會員及其家長

負責同事 璽姑娘、譚Sir

親子義工隊 ST26-P291

簡介會:2/10 星期五

#親子義工招募返嚟喇~~ #親子同行做義工

#暖心互動時光 #籌備/策劃中心活動

#走入社區散播愛 #關懷社區人士 #送上限量溫暖

#嚟簡介會認識吓先 #小組訓練及服務同你哋夾

時間 20:00-21:00

活動地點 本中心/戶外

堂數 4堂

費用 \$50對/一大一小

名額 5對親子

對象 6-24歲會員及其家長

負責同事 璽姑娘

#try to Connect:試試連結家庭同社區

親萌毛孩義工隊

#親子毛孩義工 #大手牽小手愛護動物 #生命教育實踐
#送愛到動物收容所 #親近可愛毛孩

ST26-P292

10/10(六)

12:00-14:00

\$350/對

ST26-P293

14/11(六)

12:00-14:00

\$350/對

ST26-P294

5/12(六)

12:00-14:00

\$350/對

對象/名額: P1-P6及其家長 / 6對(一大一小)

地點: 石門毛孩之家(場地集數)

PHAB as ONE「壹團·共融」傷健青年

團員招募15-35歲青少年

1

建立正面的經驗與形象，有助發展個人方向感

2

培育共融領袖，例如無障礙巡查員，共同籌辦協會活動

3

於社區提倡無障礙巡查，以提升社區對無障礙、通達設計、友善社區等理念的理解



報名及查詢：請於中心辦室時間致電2637 2266
與負責同事Daisy姑娘或欣欣姑娘聯絡。

青年活動

BMCP26-P008

融入健康 - 足球活動

9/10、23/10、30/10、
6/11、13/11、20/11、
4/12、11/12 星期五

透過足球訓練，提升參加者對運動與健康的關注，並協助他們發掘自己喜愛的運動，培養持續做運動的習慣與恒心。課程以小組訓練為主，並教授正確的足球知識及基本技巧，讓參加者在實踐中建立自信與團隊精神。

備註

- 1.集合及解散地點：球場
- 2.參加者須自備飲用水。
- 3.請穿著合適運動服裝及運動鞋參與活動。
- 4.活動包括7節訓練/籌備活動及1節足球交流活動

時 間 19:00-21:00
活 動 地 點 待定(中心或附近足球場)
堂 數 8堂
費 用 免費
名 額 12位
對 象 10-16歲兒童及青少年
負 責 同 事 Matthew Sir



BMCP26-P009

融入興趣 + 攝影活動

8/10、15/10、22/10、29/10、
5/11、12/11、19/11(四)、
28/11(六) 星期四、六

透過攝影培養個人興趣，讓參加者學習從鏡頭中探索內心世界，感受生活中的幸福與滿足。活動包括菲林相機拍攝訓練，並設有3節理論課、3節外出實習、1節籌備小組及1節攝影交流活動。參加者更會沖曬作品，製作一套20張明信片於中心展示，並附上鼓勵字句送贈社區人士。

備註

完成7堂(逢四)訓練後，需要參加1次攝影交流活動

時 間 17:30-19:00 (四)
10:00-12:00 (六)
活 動 地 點 本中心/待定
堂 數 8堂
費 用 免費
名 額 12位
對 象 10-16歲兒童及青少年
負 責 同 事 Matthew Sir

BMCP26-P010

融入習慣 - 甜品活動

15,22,29/10
5,12,19,21,28/11
星期四、六

透過甜品製作，讓參加者認識健康飲食習慣及食物營養價值，學習製作低脂、低油、低鹽的甜品，在生活中實踐健康與減壓。活動包括6節訓練、1節籌備小組及1節甜品交流活動，讓參加者從實踐中建立良好的生活習慣。

備註 完成7堂訓練後，需要參加1次甜品交流活動

時 間 17:30-19:00(四)
11:00-12:30(六)
活 動 地 點 本中心
堂 數 8堂
費 用 免費
名 額 12位
對 象 10-16歲兒童及青少年
負 責 同 事 6號, 忠Sir



BMCP26-P011

融入和諧－戲劇活動

16,23,30/10
6,13,20,21/11 星期五, 六

透過戲劇活動連結不同能力及年齡的參加者，一同體驗劇團合作的樂趣。活動鼓勵參加者發揮所長，參與戲劇創作與演出，加強人與人之間的理解與連結。內容包括6節訓練及籌備小組和1節戲劇交流活動。

時間 17:00-18:30(五)
10:00-13:00(六)
活動地點 本中心
堂數 7堂
費用 免費
名額 12位
對象 10-16歲兒童及青少年
負責同事 6號, 忠Sir



BMCP26-P012

融入里·青年空間

10月至12月
每星期二, 三, 四

於中心內設置專屬青少年休息與交流空間，提供舒適環境、桌上遊戲及歇腳位置，讓青少年可以放鬆、用膳及建立社交連結。同時亦有社工及項目工作人員提供支援與傾談空間，促進情緒健康與社區連繫。

報名方法

親臨本中心或透過中心電話聯絡青年隊社工報名

時間 20:00-21:30
活動地點 本中心 - 青年空間
堂數 24堂
費用 免費
名額 不限
對象 10-16歲兒童及青少年
負責同事 Matthew Sir

心動－戶外探索系列

10/10, 17/10, 24/10 星期五

透過戶外探索活動，帶領參加者走出日常生活，重新感受自然與自我。活動包括山野歷奇、原野烹飪等體驗，協助參加者反思生命價值，重塑對生活的熱誠與意義。

備註

1. 活動於本中心集合及解散
2. 本活動會安排旅遊巴接送
3. 參加者須自備可替換的衣物

時間 10:00-14:00
活動地點 待定(戶外)
堂數 3堂
費用 免費
名額 12位
對象 10-16歲兒童及青少年
負責同事 Matthew Sir

BMCP26-P015



BMCP26-P013

融入里·陪你玩

23/10, 20/11, 18/12 星期五

透過輕鬆有趣的活動，讓參加者認識精神健康及減壓方法。內容包括Mocktail製作、咖啡拉花、減壓球及冷靜瓶等創作體驗，讓參加者在活動中學習放鬆與自我照顧。

時間 19:30-20:30
活動地點 本中心
堂數 3堂
費用 免費
名額 8位
對象 10-16歲兒童及青少年
負責同事 6號

心動＋療心藝術系列

7/10, 14/10, 21/10 星期三

BMCP26-P016

透過不同藝術創作活動，如靜心茶藝體驗及更多新奇體驗，讓參加者表達情緒與感受，並學習正向情緒及心理健康知識，在創作中達致療癒與放鬆。

時間 16:30-18:00
活動地點 本中心
堂數 3堂
費用 免費
名額 6位
對象 10-16歲兒童及青少年
負責同事 6號, 欣欣姑娘

實現「你」想

2/10, 16/10, 23/10, 6/11, 20/11,
27/11, 11/12 (暫定) 星期五

成日睇IG Reels、Youtube Shorts覺得好好笑、有共鳴？自己有「橋」、有嘢想推關注但又唔敢出鏡、唔知點開始？我地咩都有就淨係差你條「橋」！即管嚟傾下講下，一齊嚟實現你嘅想法啦！

時間 19:30-20:30
活動地點 本中心
堂數 7堂
費用 免費
名額 6位
對象 12-24歲青年
負責同事 嵐姑娘

ST26-P261

Sports & Mentality 系列－匹克球同好會 A班(10月-11月)

5/10, 12/10, 26/10,
2/11, 9/11, 16/11,
23/11, 30/11
星期一

想試下近年超人氣新興運動？匹克球結合網球、羽毛球同乒乓球元素，易上手又充滿節奏感！透過匹克球訓練，發展肢體動覺、空間感及人際互動能力，讓你在運動中發掘潛能，認識更多自己的可能性。課堂會教授基礎技巧，亦會有對打及合作練習，提升反應與默契，一齊享受運動帶來的樂趣同成功感。

- 備註
1. 活動已準備球拍，匹克球
 2. 參加者可以自備匹克球裝備

時間 15:45-16:45
活動地點 本中心
堂數 8堂
費用 \$240
名額 6位
對象 12-24歲青年
負責同事 Matthew Sir

ST26-P262

Sports & Mentality 系列－匹克球同好會 B班(10月-11月)

5/10, 12/10, 26/10,
2/11, 9/11, 16/11,
23/11, 30/11 星期一

匹克球不單是一項運動，更是一個認識自己與建立連結的機會。透過多元智能元素（肢體動覺、空間及人際智能），讓參加者在輕鬆有趣的氣氛中學習新技能，提升協調能力及溝通技巧。課堂涵蓋基礎技巧訓練及實戰練習，讓你逐步建立信心，享受與人對戰及合作的樂趣。

- 備註
1. 活動已準備球拍，匹克球
 2. 參加者可以自備匹克球裝備

時間 17:00-18:00
活動地點 本中心
堂數 8堂
費用 \$240
名額 6位
對象 12-24歲青年
負責同事 Matthew Sir

ST26-P260

超「義」自肥隊

3/10, 17/10, 31/10, 14/11,
28/12, 12/12 (暫定) 星期六

動物、烘焙、手工、烹飪、桌遊、運動等等.... 只要係你有興趣嘅，諗到嘅我地都可以一齊嘗試透過義工服務實踐。你以為又樂似上堂咁？唔好意思，我地會玩住傾、食住講咁樣訂立服務對象、主題內容等等，做自己鍾意嘅事同時提升領導、策劃、合作等等全方位能力值！

- 參加者將獲頒義工証書
- 活動時間會在第一次聚會時再傾

時間 14:30-15:30
活動地點 本中心
堂數 6堂
費用 免費
名額 6位
對象 12-24歲青年
負責同事 嵐姑娘



Sports & Mentality 系列 - 健身健心計劃 新手班 (10月-11月)

6/10, 13/10, 20/10,
27/10, 3/11, 10/11,
17/11, 24/11 星期二

想變強，唔只係身體，連心都可以一齊升級。透過有系統的健身及體能訓練，幫助你提升力量、耐力同體態，同時建立自律同堅持的習慣。運動過程中，大腦會釋放「快樂激素」安多酚同多巴胺，幫你有有效減壓，提升心情，讓你用更好的狀態面對生活同挑戰。8節訓練，由基礎開始，一步一步打造更強、更穩定的自己。

時 間 17:00-18:00
活 動 地 點 本中心
堂 數 8堂
費 用 \$160
名 額 6位
對 象 12-24歲青年
負 責 同 事 Matthew Sir

Sports & Mentality 系列 - 健身健心計劃 進階期 (10月-11月)

6/10, 13/10, 20/10,
27/10, 3/11, 10/11,
17/11, 24/11 星期二

想挑戰更強的自己？B班將在已有基礎上進一步提升訓練強度與技巧，加入更多進階體能訓練及個人化目標設定，幫助你突破樽頸、持續進步。透過系統化訓練，不但提升肌力、耐力與體態，更讓你建立自律與抗壓能力。運動同樣會促進大腦分泌安多酚與多巴胺，幫助調節情緒，讓你在壓力中保持穩定，全面強化身心狀態。

時 間 15:45-16:45
活 動 地 點 本中心
堂 數 8堂
費 用 \$160
名 額 6位
對 象 12-24歲青年
負 責 同 事 Matthew Sir

一城偵探社

6/10, 20/10, 3/11, 17/11 星期二

夜幕降臨，誰是兇手？劇本殺裡藏線索，狼人殺中藏謊言——只有最敏銳的偵探，才能活到結局。推理迷，集合！

時 間 19:30-21:00
活 動 地 點 本中心
堂 數 4堂
費 用 \$100
名 額 8位
對 象 12-24歲青年
負 責 同 事 嵐姑娘

DIY 霧面鏡

13/11 星期五

充滿霧氣感、DIY風格霧面鏡，用特殊噴漆造成似有水蒸氣質感嘅裝飾鏡，整完放屋企/自己房都好特別！

時 間 19:15-20:45
活 動 地 點 本中心
堂 數 1堂
費 用 \$50
名 額 6位
對 象 12-24歲青年
負 責 同 事 欣欣姑娘、6號



街舞K-POP Dance

10月 8/10, 15/10, 22/10, 29/10 星期四

11月 5/11, 12/11, 19/11, 26/11 星期四

12月 3/12, 10/12, 17/12 星期四

我哋會用k-pop同街舞音樂，增強音樂節奏感、拍子，睇課堂中期仲會freestyle一下，你有freestyle嗎？希望大家中後期可以跳出自己舞蹈風格，So how far are you willing to go for dance?

·留意是逐個月報名的，如有興趣參加3個月的跳舞活動，請報3個月的班。

時 間 19:30-21:00
活 動 地 點 本中心
堂 數 4堂 (10及11月)
3堂 (12月)
費 用 每堂\$80
(以月費形式計算，
每月收費因應該月
堂數而定)
名 額 12位 (舊生優先報名)
對 象 12-24歲青年
負 責 同 事 嵐姑娘

雜耍ing

14/10, 21/10, 28/10, 4/11,
11/11, 18/11 星期三

我哋嘅雜耍隊終於正式命名為ING，象徵「進行中」，提醒大家珍惜當下每一刻，享受雜耍帶來的快樂與挑戰。我哋期待更多熱愛雜耍、願意一同學習成長嘅同學加入，未來可能會有不同表演或比賽，大家一齊感受雜耍帶來不同挑戰。無論你係新手定有經驗，都歡迎嚟同我哋組隊表演同參加比賽，一起打造快樂而有意義的雜耍旅程！

時 間 16:30-17:30
活 動 地 點 本中心
堂 數 6堂
費 用 \$120
名 額 10位 (舊生優先報名)
對 象 10-16歲青年
負 責 同 事 忠Sir、6號



哈囉喂限定Face painting!

22/10, 29/10 星期四

嚟有個節日，比個節目自己，一齊喂喂喂，學樣嘢玩下～畫蜘蛛、骷髏、南瓜…感受下節日氣氛，畫完都唔怕，用番視洗就會甩！
#畫手#畫面#仲可以扮骷髏骨#水溶性面繪顏料成分安全#但皮膚較易敏感人士都需注意

時 間 19:15-20:15
活 動 地 點 本中心
堂 數 2堂
費 用 \$60
名 額 6位
對 象 12-24歲青年
負 責 同 事 欣欣姑娘、6號

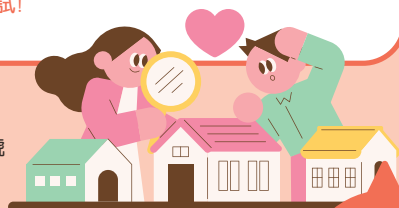


DIY 10cm迷你屋

27/11
星期五

砌郵局/書屋/小餐廳…一個可以放係你手上嘅大細，10cm左右嘅迷你屋型～如果你享受砌下木製嘢，咁呢個可以試試！
#要心機#耐性

時 間 19:00-21:00
活 動 地 點 本中心
堂 數 1堂
費 用 \$50
名 額 6位
對 象 12-24歲青年
負 責 同 事 欣欣姑娘、6號



篝火聖誕夜

ST26-P274

簡介會：10/12 星期四
露營日：12/12-13/12 星期六、日

今個聖誕，一齊逃離城市！
《篝火聖誕夜》帶你走進大自然，體驗兩日一夜露營生活。活動包括營地搭建、營火晚會、聖誕主題遊戲、夜間活動、美食分享及神秘挑戰任務。夜晚圍住篝火傾偈、玩遊戲、打卡影相，感受冬日露營的獨特氣氛。無論你係露營新手定戶外高手，都歡迎同朋友一齊參加，創造屬於你嘅聖誕回憶！

時間 簡介會：19:00-20:00
露營日：13:00-翌日12:00
活動地點 待定
堂數 2堂

費用 \$300
名額 8位
對象 15-18歲青年
對名額 6位
負責同事 6號



星期五桌遊團

ST26-P283

9/10, 23/10, 6/11, 20/11,
4/12, 18/12 星期五

成日心思思想搵人玩Boardgame既你地，機會黎啦！隔個星期同大家一齊Happy Friday放鬆一下！除左可以玩到唔同類型既boardgame之外，仲可以識到新朋友啊~ 我地開團就爭你一個咋，快啲參加啦！

時間 19:30-20:30
費用 \$60
堂數 6堂
對象 12歲或以上青少年會員
對名額 6位
地點 本中心
負責同事 Ada姑娘

輕鬆成為甜品師

ST26-P284

12/11, 19/11, 26/11, 3/12,
10/12, 17/12 每星期四

11月同12月橫跨左考試同埋聖誕既月份，令人又愛又恨！不過唔洗驚，我地可以一邊學整唔同甜品，一邊吹水，為大家既生活加一點甜~

時間 19:30-21:00
費用 \$240
堂數 6堂
對象 12歲或以上青少年會員
對名額 6位
地點 本中心
負責同事 Ada姑娘



廢水CLUB

ST26-P286

24/10, 7/11, 21/11,
5/12, 19/12 星期六

「珍珠鮮奶綠，微糖少冰，想加埋仙草啊唔該！」落單就落得多啦，不如試下自己親自落手調配專屬你既味道啦！

時間 14:00-15:30
費用 \$200
堂數 5堂
對象 12歲或以上青少年會員
對名額 6位
地點 本中心
負責同事 Ada姑娘



塔羅-天南地北解惑所

ST26-P287

9/11, 16/11, 23/11, 30/11
每星期一

用塔羅幫你睇清煩惱！天南地北解惑所開張啦！無所不談，邊塔羅邊鬆一鬆搵答案啦！

時間 17:00-18:00
費用 \$40
堂數 4堂
對象 12歲或以上青少年會員
對名額 6位
地點 本中心
負責同事 Ada姑娘

ST26-P288

平等分享行動

24/11, 1/12, 8/12, 15/12 星期二
培訓：19:30-20:30

聖誕送暖行動：23/12 星期三

【此為外出活動，實際時間將與參加者商討】

打破固有傳統義工模式！讓施與受的關係變成平等的關係！呢個活動將會有4節培訓令大家明白平等分享既理念，最後仲會有一節外出活動等大家實踐所學，期望同大家一同走進社區了解更多。

費用 \$100
堂數 5堂
對象 12歲或以上青少年會員
對名額 6位



地點 本中心
負責同事 Ada姑娘
備註 外出交通費須自行支付



自我研究實驗室

ST26-P289

16/10, 30/10,
13/11, 17/11, 11/12 星期五

究竟我係邊個，我係咩人黎架？成日突然會hit一樣新既工具黎分析自己，由星座、九型人格、MBTI、人類圖、無限個心理測驗等，太多都唔知由邊到入手好？黎我地既研究室逐樣傾！慢慢從唔同角度了解自己啦！

時間 19:30-20:30
費用 \$50
堂數 5堂
對象 12歲或以上青少年會員
對名額 6位
地點 本中心
負責同事 Ada姑娘



DIY哈哈哈哈哈鏡:D

ST26-P290

21/12 星期一

平時成班人影相成日叫你揸機顯得好大個頭？唔驚！黎緊聖誕節一於試下用自己DIY既哈哈鏡影大合照啦！#顯瘦 #顯頭細

時間 17:00-18:00
費用 12歲或以上青少年會員
堂數 6位
對象 \$30
對名額 1堂
地點 本中心
負責同事 Ada姑娘



ST26-P285

集結!沙田排球魂!

28/10, 25/11, 30/12 星期三

打排球要12個人先可以開game好難搵齊人？我地幫到你！門檻不限，只要你有基本三傳就可以，球場見！

時間 18:00-21:00 (時間暫定，到時會再通知)
費用 \$90
堂數 3堂
對象 12歲或以上青少年會員
對名額 15位
地點 沙田區球場
負責同事 Ada姑娘

