路德會包美達社區中心小組及社區工作部
香港路德會社會服務處
Martha Boss Lutheran Community Centre Group & Community Work Unit
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-HKS

香港路德會社會服務處

願　　景：促進關懷公義 · 彰顯上帝慈愛

使　　命：提供創新及整全的服務
倡導愛鄰如己及社會公義的精神
建立彼此關顧及關愛社群的專業團隊

核心價值：承擔 · 憐憫 · 全人



途經本中心之交通工具

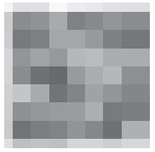
地鐵：何文田站 A2 出口步行約 10 分鐘

小巴：旺角（新寶戲院側）➤何文田邨
旺角（新寶戲院側）➤愛民邨
旺角（始創中心附近）➤紅磡黃埔新邨

專線小巴：8, 27M, 28M

巴士：7B, 8, 17, 18, 45, 103, 109, 113, 170, 182

If you have any enquiry, please feel free to contact us.



中心網頁

九龍何文田忠孝街 89 號一至三樓
電　　話：2199 9383
傳　　真：2199 9393
電子郵箱：m01@hklss.hk
網　　址：mblcc.org.hk/

督 印 人：劉思凡行政總裁
總 編 輯：鄧覺華服務總監、梁福誠中心主任
編輯小組：謝絲雲、胡洪為、嚴敏婷、譚建華、潘啟樺、黃樂峰、岑順安
印刷日期：2025 年 8 月
印刷數量：2,000 本

資料如有更改，以網上版本為準，
請自行參閱，恕不另行通知。

SHARE LOVE AND JOY

Instagram ▸ MBLCCIG

▸ 路德會包美達社區中心

「我們愛，因為上帝先愛我們。」
約翰一書 4:19

香港公益金
The Community Chest
會員機構 Member Agency

路德會包美達社區中心小組及社區工作部
香港路德會社會服務處
Martha Boss Lutheran Community Centre Group & Community Work Unit
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-HKS

香港路德會
The Lutheran Church-HKS

20/9 09:00 活動報名日

Merry Christmas & Happy New Year



2025年10至12月
活動通訊
www.mblcc.org.hk
OCT to DEC, 2025

社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

承擔Commitment 憐憫Compassion 全人Community

目錄

中心簡介 1
中心架構 2
2025-26 全方位課餘託管服務 3
暑期活動回顧 4
暑期閉幕禮回顧 6
「過三關」回顧 8

活動巡禮

幼兒活動 10
兒童活動 15
青少年活動 20
家庭及親子活動 21
殘疾人士輔助就業培訓 23
18歲或以上成人活動 25
社區活動 27
義工活動 28
社區互動 — 聖誕樹裝飾球設計樂 29
聖誕節小故事 — 聖誕老人村 30
社區資訊 — 何文田運動新天地 31
社區電繪組 — 社區四格漫畫 32
「同心同行」生命工程計劃 33
制服團隊 34
殘疾人士輔助就業培訓 35
家庭支援網絡隊 36

興趣小組

體藝教室 38
英語教室 41
視藝教室 43
全人發展 / 技藝教室 44
音樂教室 / 精進教室 45
成人興趣班 46

中心及機構資訊

寄養服務 48
路德家長專線 / 點蟲蟲熱線 49
活動報名須知 50
中心設施租借服務 51
服務質素標準及意見調查2025-26 52
服務使用者意見表 53

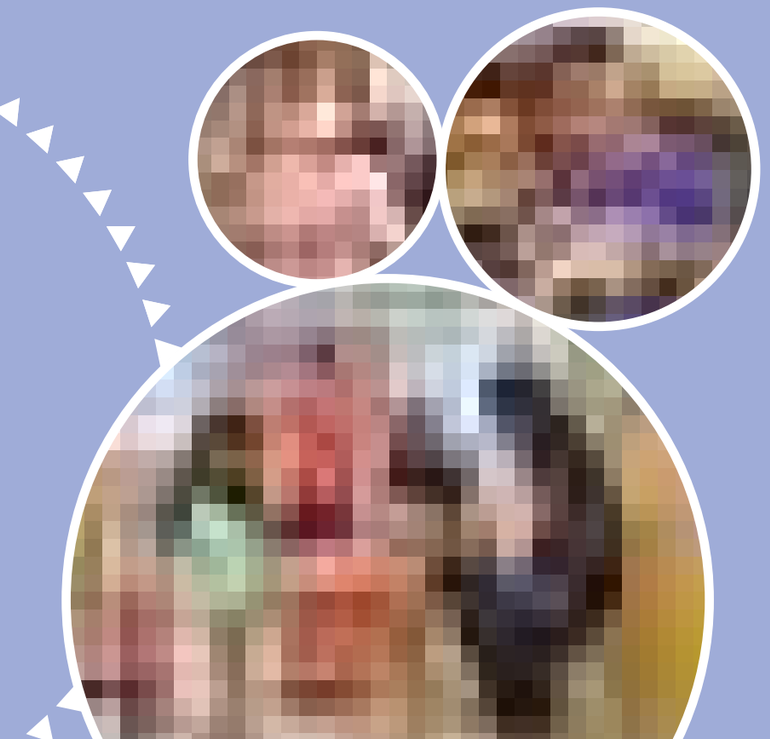
序

2025年的暑假，你過得充實、愉快嗎？

伴隨中心暑期活動閉幕禮的結束，跟大家一起充滿汗水笑聲的愉快回憶快要滿溢出來，還記得每日望天打掛，擔心活動受天氣影響的忐忑心情，以及每次活動完結恨不得喝上一口冰涼氣泡飲的喜悅。你最深刻的回憶畫面又是甚麼？

暑假帶給我們不同的感受和意義：孩子總笑著說我玩不夠；父母大概會說我已經累得很。各式各樣，心情截然不同，卻都讓我們彼此留下專屬於2025年夏天的難忘回憶，可以永久收藏。當然，少不了提醒大家多關注個人的精神健康，努力為生活打拼的同時，也需要多關顧自己，好好生活，好好學習。炎炎夏日漸漸過去，迎接9月新學年的開始。大家準備好了嗎？

接下來，我們會繼續回應社區的不同年齡和階層之需要，目標為社區帶來正能量，並同時體現「承擔、慊憫、全人」的機構核心價值。



使命：提供創新及整全的服務

本中心隸屬香港路德會社會服務處，本著主耶穌之教訓，貫徹基督徒愛鄰如己之精神，以實際行動服務社會。時刻以基督之心為心，作出盡其在我的勉力貢獻，務求凡有缺陷與需要的，均能獲得公平合理的福利，以實踐為基督福音作見證。

中心於一九八六年初建成，由一座八層高之大樓，一座相連於主要大樓並高達三層之社區會堂及露天球場等組成。中心座落於本大樓之一至三樓，主要服務區內居民，服務類別包括兒童、青少年、成人、婦女、區內家庭及學校。隨著社區需要及社區特色的轉變，本中心於1994年開始為特殊需要群體提供服務，當中包括獨居長者、智障人士及其家庭、綜援家庭及新來港人士等。近年來，積極加強入校工作，與各中、小學合作及提供支援服務，服務包括有小學駐校社工服務、成長的天空計劃、校本及區本計劃等。另外，中心設有「家庭支援網絡隊」、「就業支援服務」、「兒童發展基金計劃」、「駐屋宇署社工服務計劃」、「市區重建社區服務隊」、「復康人士輔助就業計劃」、「陽光路上培訓計劃」等，分別為區內家庭、待業青少年、綜援受助者、弱勢社群及失業人士提供各項適切服務。

由於服務不斷擴展，本部門於2010年及2017年，分別增設「綜合就業援助計劃及校本服務」及「市區重建社區服務隊」單位，讓服務得以更有效推行及發展。同時，本中心於2011年初完成現代化裝修工程，以全新面貌繼續為社區人士提供多元化服務。此外，中心於2013年一月起，分別於土瓜灣及紅磡區增設辦事處，冀能更全面服務區內人士。



願景

促進關懷公
彰顯上帝慈愛

使命

提供創新及整全的服務
倡導愛鄰如己
及社會公義的精神
建立彼此關顧及
關愛社群的專業團隊

核心價值

承擔 慊憫 全人

中心假期

1/10 (三) 國慶日
6/10 (一) 中秋節 (晚上)
7/10 (二) 中秋節翌日
29/10 (三) 重陽節
24/12 (三) 平安夜 (晚上)
25 – 26/12 (四至五)
聖誕節

香港路德會社會服務處
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-HKS

社區中心組、寄養服務組

路德會包美達社區中心小組及社區工作部 2199 9383
路德會綜合就業援助計劃暨校本服務 2199 9383
路德會寄養服務組 2711 9131
路德會市區重建社區服務隊 3596 6850
路德會家庭支援網絡隊 2711 9131
路德會樓宇部社工服務隊 2711 9131
路德會驗樓部社工服務隊 2711 9131

中心架構

劉思凡
行政總裁

鄧覺華
服務總監

吳雅慧
中心主任

- 兒童及青少年服務
- 課餘託管服務
- 扶貧服務
- 家庭及社區服務
- 義工發展
- 中心興趣班
- 學校支援
- 就業服務
- 小子計劃
- 兒童發展基金計劃
- 復康服務

梁福誠
中心主任

- 行政工作
- 環保工作

本中心歡迎區內各界人士申請加入成為會員

入會手續

辦理個人會員證

年滿 6 歲或以上 (16 歲以下必須獲家長或監護人同意)
填妥申請表格交由本中心辦理即可

辦理家庭會員證*

申請人年齡必需為 18 歲或以上
其餘成員必須為同住或直屬家庭成員，可包括受聘之外籍傭工
填妥申請表格交由本中心辦理即可

- TeenNET (13–24歲) 會員・綜援及外展家庭支援網絡會員
- 弱能人士及長者** (60 歲或以上)　以上人士均獲豁免年費

個人會員年費　1 年：HK$20　/　2 年：HK$30

家庭會員年費　1 年：HK$40　/　2 年：HK$70

如家庭成員中包括弱能人士或長者** (60 歲或以上)
1 年：HK$20　/　2 年：HK$30

「圖書閣」外借圖書規則

1. 會員外借圖書，每次最多可借閱 2 本
2. 每本借閱期限為 14 天
3. 逾期歸還者，均須繳付罰款，
   罰款為每本每天 1 元，
   不足一天亦作一天計算

中心開放時間

星期一至六：上午9:00 至 晚上9:00
星期日及公眾假期：休息

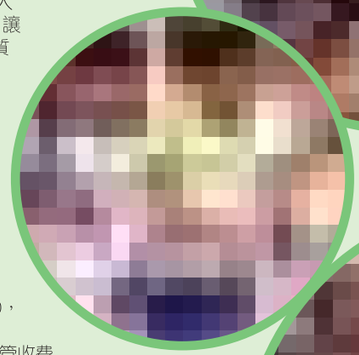
已繳交之會費恕不退還，如會員證已過期而未有申請續會，其會員資格將被自動取消。

* 6 歲以下之會員，不會獲獨立發證

** 請於申請時出示有效證明文件。

2025-26 全方位課餘託管服務









恆常支援服務 — 全方位課餘託管服務 (25DB002)

為雙職家長或有需要家庭之學童提供課餘託管支援服務，減輕家長同時要處理工作及照顧子女的雙重壓力。服務特色如下：

- 1班1導師：以小班形式進行功課輔導，每班人數不多於8人
- 1月1獎賞：設有個人成長獎勵計畫及小組成長獎勵計畫，讓學生從中學習及建立重要的價值觀，加強學童的品德素質
- 1本手冊：透過課託手冊，讓家長了解子女在課餘託管的情況，加強中心與家長之間的溝通
- 1次過體驗不同類型的活動：每月之星生日會、節日派對、成長小組等

日期：10 – 12 月份 逢星期一至五*
時間：下午 3:30 – 晚上 7:30　　地點：本中心 2 樓
對象：小一至小六學童　　費用：每位每月 $1,900
備註：1. 請到二樓詢問處索取表格填寫並連同學童近照乙張遞交。中心將致電約見學童及其家長，接納申請後才繳費作實
2. 設專人接學童校車抵中心服務，每月另收費$300，申請詳情請聯絡負責職員
3. 如有經濟困難之家庭，可向負責職員查詢課餘託管收費減免資料
4. 此活動不設退款、轉讓、延期或轉換其他家庭成員
5. 如欲退出服務，家長須於最少一個月前遞交書面通知，否則中心有權追收有關行政費用

短期支援服務 — 躍動暫託園地 (25DB003)

遇上學童測驗、考試提早放學，或是教師發展日等不用上課，家長可安排孩子參與短暫託管支援服務。

日期：10 – 12 月份 逢星期一至五*
時間：上午暫託班 上午 9:00 – 下午 2:00
下午暫託班 下午 2:00 – 晚上 7:00
全日暫託班 上午 9:00 – 晚上 7:00
地點：本中心 2 樓
對象：小一至小六學童
費用：上 / 下午暫託班：每位每節 $150 (可代訂午膳)
全日暫託班：每位每日 $330 (費用包括午膳)
備註：
1. 本服務有足夠人數參加才提供服務，如成功舉辦，將個別致電參加者之家長
2. 請於申請暫託日期前三個工作天致電 2199 9383 向負責職員提出申請
3. 此活動不設退款、轉讓、延期或轉換其他家庭成員

*公眾假期及中心假期除外
6/10 (一)、24/12 (三) 及 31/12 (三) 託管服務於下午6時結束

不經不覺，
今年多姿多彩的暑期活動完結了。

今年暑期亦以「路同行」的主題，中心就不同對象包括幼兒、兒童、青少年、成人及家庭提供多元化的活動，讓大家能夠探索世界、培養不同的興趣，建立人際關係，並提升自我認識，發揮所長，本中心同工也陪著大家一起成長，度過一個充實的暑假。同時，中心亦有青少年計劃活動「Teen」賦探險隊，讓青少年獲得不同經驗，有助青少年探索生涯規劃，過程中發掘自己的成長、潛能、強項。最後，中心為響應「過三關」對個人精神健康及社區的關注，在暑期亦推出有關「自我關懷」、「人際關係」及「社區關顧」的活動，提升面對負面情緒、處理壓力的能力。

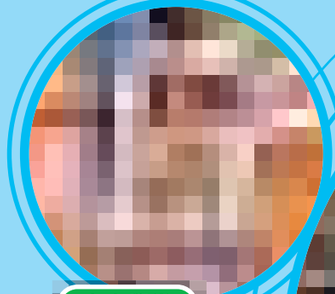
以下是暑假活動片段，讓我們一起回顧精彩的時刻。期待來年，讓我們再一起 ...



親親下廚樂



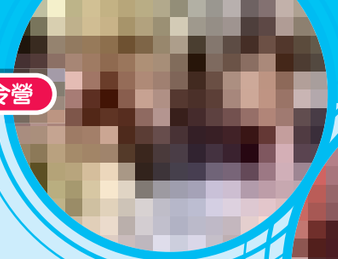
「穀物麥片」工作坊



寶寶學堂

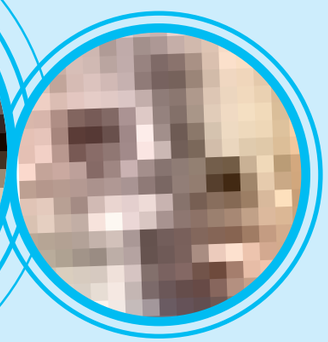


青年驅壓師－長者



親子暑假夏令營







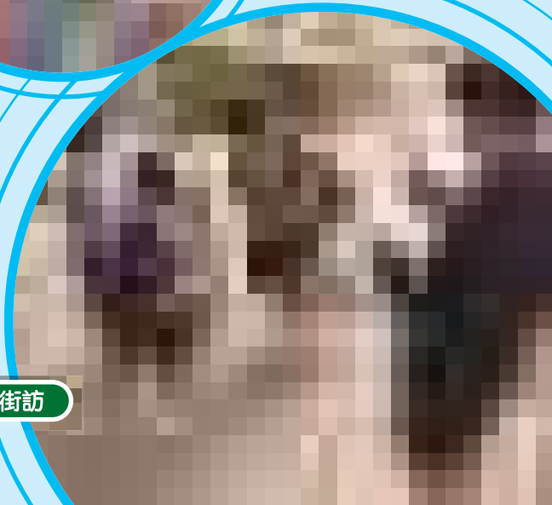
參觀救護站

酒精墨水心靈之旅



Teen 賦探險隊





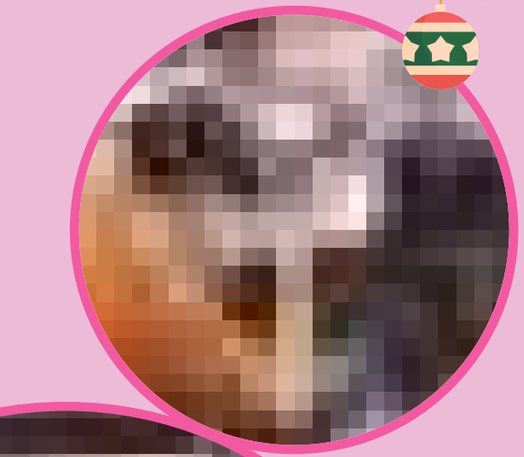
何文田街訪

「啡」嚐好心情暑期活動閉幕禮於 8月23日圓滿舉行，活動以咖啡與中國茗茶文化為主題，結合精神健康推廣，促進社區共融。

當日一樓禮堂共設多個攤位，內容包括精神健康常識、抒發情緒方法、自我關懷、人際關係及社區關懷，透過遊戲傳遞相關資訊，部分融入咖啡元素，吸引參加者互動學習，提升社區人士對精神健康議題的關注。

二樓展覽區展示中心手工藝術成品、中國傳統文化、雲南咖啡及茗茶展板、過三「關」回顧及攝影比賽得獎作品，提供中國茶品嚐，豐富文化體驗。

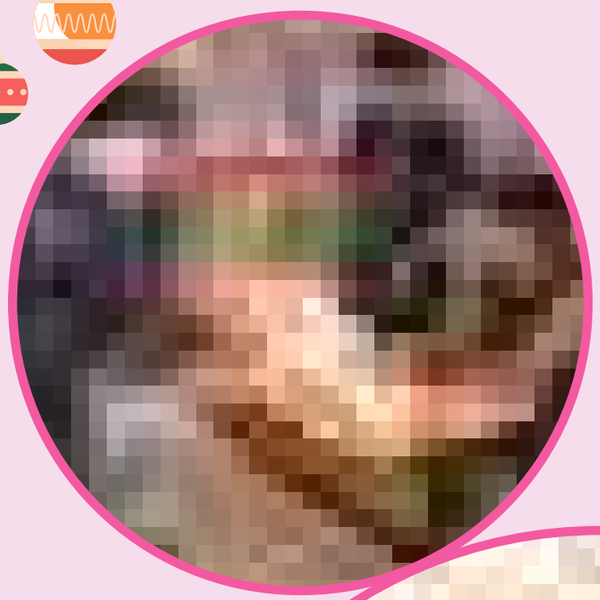
三樓咖啡品嚐區由青年咖啡師義工沖調咖啡飲品，展現拉花訓練成果，傳遞關愛。台上環節包括精彩表演環節、樂隊音樂表演及舞蹈、義工嘉許及暑期活動回顧，氣氛熱烈。工作坊如面部彩繪及禪繞畫亦深受歡迎。



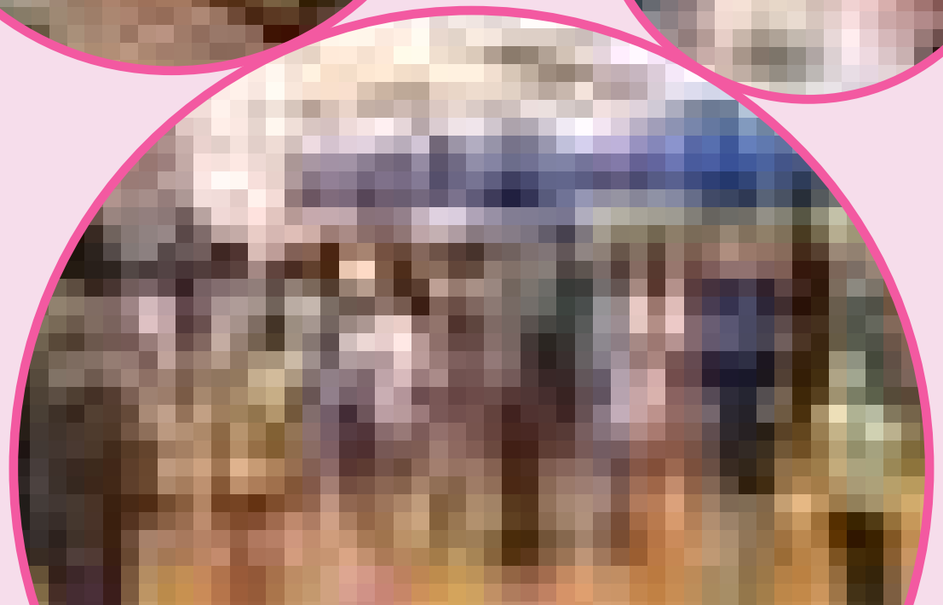




活動結合本中心「過三關」計劃，推廣自我關懷、人際關係及社區關顧，透過攤位遊戲、展覽及抒壓飲品體驗，提升參加者對精神健康的關注及自我覺察，為社區帶來非常好心情！







以下多個活動，你有曾經參加嗎？

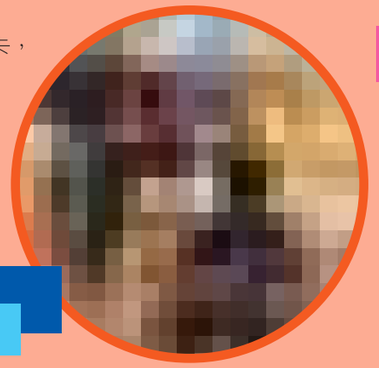




社區關顧

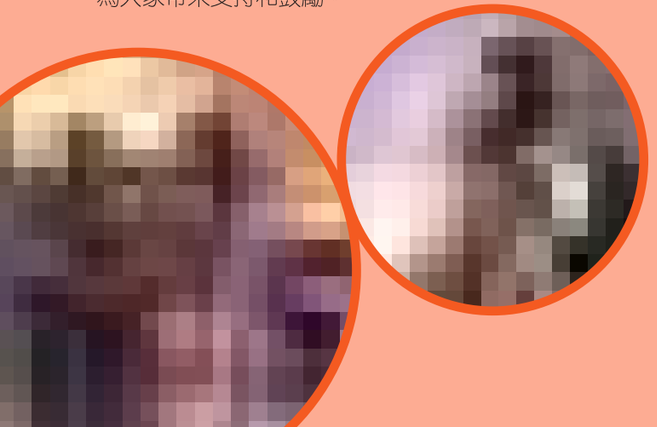
趁著不同節日，義工們準備小禮物及心意卡，送給社區人士，感謝他們的貢獻與付出。





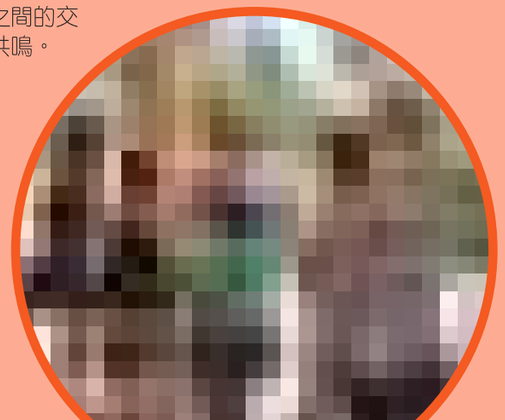
社區打氣站

透過街頭快閃活動及音樂會聆聽大家的心聲，為大家帶來支持和鼓勵。



「聊」癒社區攝影比賽

鼓勵居民拍攝讓人感到放鬆的「人、事、地」，分享社區故事，喚起大眾對精神健康的重視。期間更將作品帶入社區展示，邀請街坊投票，促進居民之間的交流與共鳴。



自我關懷體驗活動

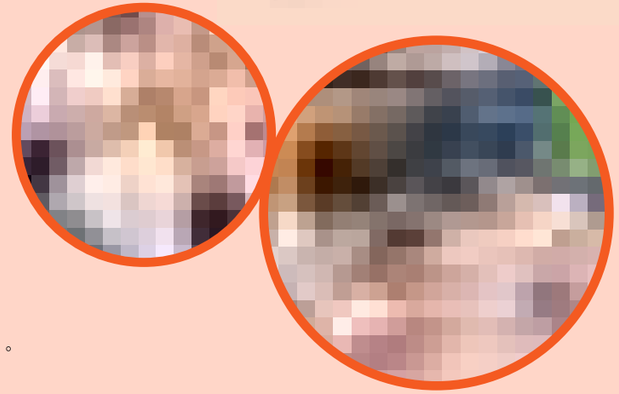
讓參加者在創作過程中放鬆身心，並鼓勵將作品送贈身邊的人，將關懷訊息延伸至社區，實踐「由我開始」的關顧精神。



精神健康推廣

在社區不同地點設立街站，訪問學生、街坊等，提升大眾對情緒健康的認識；並透過展板及互動遊戲推廣運動與精神健康的關係。此外，亦展示社區精神健康調查結果，並收集街坊的打氣留言，促進社區互助與情感連結。





人際關係

提升人際關係方面，中心舉辦了不同的小組，探討個人對人際關係的看法及遇到的困難，分享內心的想法甚至軟弱，願大家透過本中心在人際關係之中得到力量。

過去半年，中心透過推廣「過三關」活動帶出實踐「自我關懷」、建立「人際關係」以及推動「社區關顧」三個維度的重要性。計劃涵蓋多個主題活動，旨在提升社區人士對精神健康的關注。從個人出發，覺察自己的情緒狀態，促進個人自我認識及社交技巧，並透過推行多元化的關顧活動，促進社區互動與連結。

幼兒知多DD

根據著名發展心理學家皮亞傑 (Jean Piaget) 的認知發展理論，2至6歲的幼兒正處於前運思階段。在這個階段，他們的思維特點包括：

- 象徵性思維：能用語言和圖畫來表達想法，喜歡角色扮演和想像遊戲
- 自我中心：以自己為中心，還不太能理解別人的感受和想法
- 直觀思維：依賴自己感覺，邏輯推理能力較弱

這個年齡段的幼兒除了關注認知發展外，還需要注意以下幾點：

- 情感發展：幫助識別和表達情感，理解他人感受，增強社交能力
- 社會互動：跟其他孩子和大人的互動能幫助他們學習分享、合作和解決問題
- 遊戲：遊戲是學習的重要方式，可促進孩子的認知和情感發展。無論是自由遊戲還是有結構的活動都很重要
- 創造力：鼓勵進行藝術、音樂和故事創作，能激發他們想像力和創造力
- 自信心：提供支持和正面反饋，幫助建立自信，讓他們樂於面對新挑戰

此外，家長的支持和關注對於這個階段的孩子至關重要，有助於促進他們的健康成長。

學前幼兒活動 (2 – 4歲)

學齡前兒童主要參加綜合性發展活動，這些活動讓他們自由探索，除了促進藝術表達、社交技能、情感認識和身體發展外，還能幫助他們發現和培養不同的興趣。

寶寶藝術家

親子一起利用不同的物料，製作不同主題的畫作，啟發寶寶藝術觸覺的同時，也加強寶寶手眼協調及小手肌運用。

編號	日期	時間
25DA001	11/10 (六)	下午 2:00 – 3:00
25DA002	6/12 (六)	下午 2:00 – 3:00

地點：本中心
對象：親子家庭 (參加幼兒需為 2–4 歲)
名額：6對親子
費用：每對親子 $80
(費用包括材料費)
備註：1. 家長需要一同出席
2. 參加者需自備圍裙及環保袋



親親下廚樂 — 聖誕雪球曲奇餅乾 (25DA003)

親子一起下廚煮食，增進彼此關係的同時，更可以訓練幼兒鍛鍊大小肌肉，享受烹飪樂趣。

日期：6/12 (六)　時間：上午 10:30 – 11:45
地點：本中心　對象：親子家庭 (參加幼兒需為 2–3 歲)
名額： 6個家庭 (每個家庭最多3人)
費用：每個家庭 $110 (費用包括材料費)
備註：1. 參加者需自備圍裙及食物盒
2. 若參加者對某種食物敏感，報名時需註明

積木遊樂園 (25DA004)

學前幼兒正處於啟蒙階段，六色積木遊戲能夠激發他們的好奇心和想象力，在輕鬆玩耍中培養創造力和解決問題的能力。活動設計融合了幼兒喜愛的遊戲元素，以趣味性的方式提高他們的專注力和協調能力。

日期：11/10 – 25/10 (逢六)　時間：上午 10:00 – 10:45
地點：本中心　對象：3 – 4 歲
名額：6人　費用：每位 $120 (3堂)
備註：請穿著輕便運動服、襪子及運動鞋

專注精叻 BB (25DA005)

讓家長及寶寶透過不同的體驗遊戲，培養學前寶寶專注力的同時，增加親子相處的親密感，提升親子關係。

日期：8/11– 22/11 (逢六)　時間：上午 10:00 – 11:00
地點：本中心　對象：親子家庭 (參加幼兒需為2–4歲)
名額：6對親子　費用：每對親子 $120 (3堂)
備註：1. 家長需要一同出席
2. 請穿著輕便運動服、襪子及運動鞋



幼兒活動 (4 – 6歲)

學齡前兒童主要參加綜合性發展活動，這些活動讓他們自由探索，除了促進藝術表達、社交技能、情感認識和身體發展外，還能幫助他們發現和培養不同的興趣。

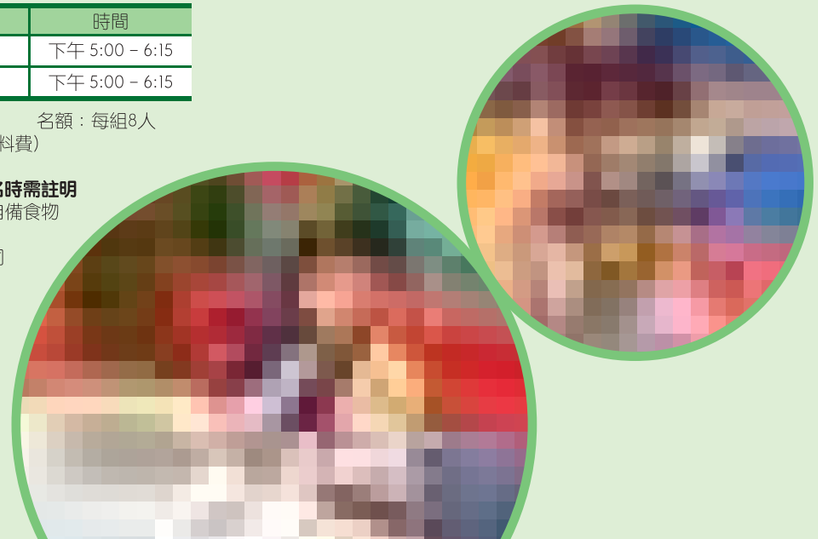
自理及生活技能系列

快樂小廚房

幼兒在製作食物過程可認識食物來源並訓練小手肌運用，同時學習清理用具及地方，提升自理能力。

編號	日期	時間
25DA007	8/10 – 22/10 (逢三)	下午 5:00 – 6:15
25DA008	10/11 – 24/11 (逢一)	下午 5:00 – 6:15

對象：4–6 歲　地點：本中心　名額：每組8人
費用：每組每位 $300 (3堂，費用包括材料費)
備註：1. 參加者需自備圍裙
2. 若參加者對某種食物過敏，**報名時需註明**
3. 活動期間不可進食，參加者需自備食物盒帶回堂上食物
4. 兩個組別所製作的食譜均不相同



情緒及社交系列

童趣桌遊樂 (25DA009)

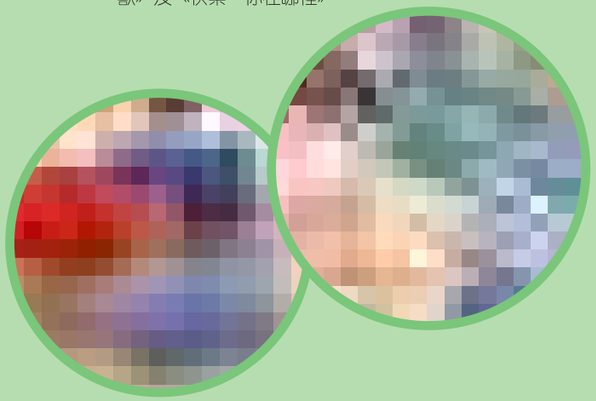
透過體驗簡單有趣的桌遊，如層層疊、圖卡遊戲等，培養幼兒專注力、社交力與邏輯思考。

日期：5/11 – 19/11 (逢三)　時間：下午 5:00 – 6:00
地點：本中心　對象：4–6 歲
名額：8人　費用：每位 $120 (3堂)
備註：請穿著輕便服裝及襪子

繪本說心情 (25DA010)

幼兒通過閱讀與情感相關的繪本，進行討論和創作，認識及學會如何表達不同的情緒。

日期：13/10 – 27/10 (逢一)　　時間：下午5:00 – 6:00
地點：本中心　　對象：4 – 6歲
名額：8人　　費用：每位 $60 (3堂)
備註：1. 請穿著輕便服裝及襪子
2. 課堂中會閱讀繪本《氣噗噗的河豚》、《打敗焦慮的小怪獸》及《快樂，你在哪裡》



多元六色積木 (25DA011)

利用六色積木(Six Brick)，從「玩」積木中學習，促進幼兒的認知、創意、專注力、情緒與社交能力等發展，從快樂中經歷不同學習及成長過程，發展多元智能。

日期：4/10 – 18/10 (逢六)　　時間：上午 11:15 – 下午 12:15
地點：本中心　　對象：4-6 歲
名額：8人　　費用：每位 $120 (3堂)
備註：請穿著輕便服裝及襪子

小小偵探 (25DA012)

幼兒成為小小偵探調查不同的懸疑案件，考考幼兒的視覺、聽覺、本體覺等感官的運用，一起查出案件真相。小組提升幼兒的感官統合能力、解決困難及觀察力，亦能夠提升自信心。

日期：25/11 – 9 /12 (逢二)　　時間：下午 5:00 – 6:00
地點：本中心　　對象：4-6 歲
名額：6人　　費用：每位 $120 (3堂)

我是藝術家 (25DA013)

運用素材及顏料，以不同技巧繪製獨一無二的畫作。訓練孩子觀察力的同時，啟發他們的創意，並嘗試將個人想法以藝術形式表達出來，藉此提升孩子的表達能力及自信心。

日期：14/10 – 28/10 (逢二)　　時間：下午 5:00 – 6:00
地點：本中心　　對象：4-6 歲
名額：8人　　費用：每位 $150 (3堂)
備註：參加者需自備圍裙及環保袋

分工合作我做到 (25DA014)

透過不同的分組活動，讓幼兒體會團隊合作的重要性，提升他們的溝通技巧及社交能力，學習如何與他人相處。

日期：4/11 – 18/11 (逢二)　　時間：下午 5:00 – 6:00
地點：本中心　　對象：4-6 歲
名額：8人　　費用：每位 $90 (3堂)
備註：請穿著輕便運動服、襪子及運動鞋

感統挑戰營 (25DA015)

透過感覺統合練習，重點提升孩子五感發展，加強他們對大小肌肉、視覺、聽覺、觸覺、前庭覺、本體覺等運用能力的鍛鍊。在啟發孩子探索外界環境興趣之餘，培養自我控制及專注力。

日期：3/12 – 10/12 (逢三)　　時間：下午 5:00 – 6:00
地點：本中心　　對象：4-6 歲
名額：6人　　費用：每位 $80 (2堂)
備註：請穿著輕便運動服、襪子及運動鞋

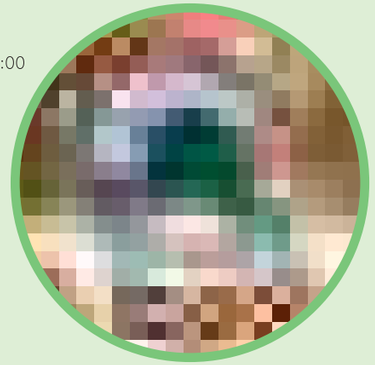


體育、文化及藝術系列

聖誕小手作 — 聖誕節搖搖樂掛件 (25DA016)

運用繽紛絨布、透明PP膜和閃亮亮片，拼貼出獨一無二的聖誕掛飾！透過動手拼貼，不僅能鍛鍊小手肌和專注力，還能創作出充滿節日氣氛的可愛裝飾，為家裡增添溫馨聖誕氣息！

日期：19/12 (五)
時間：下午 5:00 – 6:00
地點：本中心
對象：4 – 6 歲
名額：8人
費用：每位 $50
(費用包括材料費)



聖誕小精靈派對 (25DA017)

用新鮮草莓、棉花糖和巧克力發揮創意，完成專屬的可愛雪人點心，搭配歡樂聖誕小遊戲，讓溫馨笑聲與甜蜜滋味成為最難忘的聖誕回憶！

日期：17/12 (三)　　時間：下午5:00 – 6:00
地點：本中心　　對象：4 – 6歲
名額：8人
費用：每位 $50
(費用包括材料費)



小小籃球王

透過基本技巧訓練、趣味遊戲與團隊合作，提升運動能力與自信心。活動鼓勵幼兒在輕鬆愉快的環境中接觸並學習籃球，培養對籃球運動的興趣，同時訓練大小肌肉、增強身體素質與社交能力。

編號	日期	時間
25DA018	17/10 – 31/10 (逢五)	下午 5:00 – 6:00
25DA019	13/11 – 27/11 (逢四)	下午 5:00 – 6:00

地點：本中心　　對象：4 – 6 歲
名額： 6人　　費用：每組每位 $120 (3堂)
備註：1. 請穿著運動服裝及運動鞋
2. 請自備足夠食水及毛巾
3. 如有身體不適或疾病，請事前通知職員



攀登小勇士

幼兒透過攀石訓練，不但能訓練大小肌肉和強化手眼協調，更可學習聆聽指示及增強自信心。

編號	日期	時間
25DA020	9/10 – 23/10 (逢四)	下午 5:00 – 6:00
25DA021	8/12 – 22/12 (逢一)	下午 5:00 – 6:00

地點：本中心　　對象：4 – 6 歲
名額：5人　　費用：每組每位 $240 (3堂)
備註：1. 請穿著輕便運動服和運動鞋
2. 如有身體不適或疾病，請事前通知職員

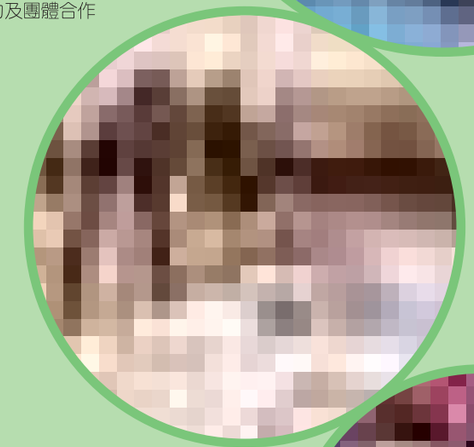
幼兒活動



快樂運動家 (25DA022)

一邊做運動，一邊學習與人相處及聆聽指令，利用有趣遊戲設計提升兒童合作、信任及社交能力，達到身心靈發展平衡。

日期： 30/10 – 13/11 (逢四)　　時間：下午 5:00 – 6:00
地點：本中心　　對象：4 – 6 歲
名額：8人　　費用：每位 $120 (3堂)
備註：1. 請穿著輕便運動服和運動鞋
2. 如有身體不適或疾病，請事前通知職員



地壺小挑戰 (25DA023)

地壺運動玩法簡單而充滿挑戰，有助培養幼兒專注力及團體合作精神，增強社交技巧，提升運動興趣。

日期：18/10 (六)　　時間：下午 3:00 – 4:00
地點：本中心　　對象：4 – 6 歲
名額：8人　　費用：每位 $50



反應燈小挑戰 (25DA024)

反應燈遊戲讓幼兒對不同時間亮起的燈光作出反應，能夠考驗反應和手眼協調能力，提升注意力和集中力。

日期： 16/12 (二)　　時間：下午 5:00 – 6:00
地點：本中心　　對象：4 – 6 歲
名額：6人　　費用：每位 $50



兒童活動

著名心理學家艾瑞克·艾瑞克森 (Erik Erikson)在其心理社會發展理論中，將6至12歲的兒童階段稱為「勤奮對自卑」(Industry vs. Inferiority) 階段。在此階段的兒童可能會問自己：「我能否為世界上的人和事物做出貢獻？」他們需要安全感、探索的機會和社交互動，以促進全面發展。透過一系列活動，兒童可以在探索和遊戲中學習新技能、建立人際關係，並提升自我認識。

自理及生活技能系列

小廚神系列

親身體驗製作食物的過程，並與身邊親朋好友分享成品。享受煮食樂趣之餘，亦需學習自行清理用具，提升自理能力。

編號	日期	時間	食譜
25DA025	4/10 (六)	上午 10:00 – 中午 12:00	巧克力瑪德蓮 (貝殼蛋糕)
25DA026	1/11 (六)	上午 10:00 – 中午 12:00	日式章魚燒
25DA027	13/12 (六)	上午 10:00 – 中午 12:00	半熟芝士蛋糕

對象：7–12 歲　　地點：本中心
名額：每組8人　　費用：每組每位 $100 (費用包括材料費)
備註：1. 參加者需自備圍裙及食物盒
2. 參加者如對某種食物敏感，**報名時需註明**

飲品特調拉花班 (25DA028)

喜歡飲珍珠奶茶及咖啡嗎？一同學習咖啡拉花技巧及製作台式飲品，體驗操作半自動咖啡機、嘗試圖案拉花。

日期：15/11 – 22/11 (逢六)　　時間：下午 2:00 – 3:00
地點：本中心　　對象：8–12 歲
名額：6人　　費用：每位 $100 (2堂)
備註：參加者如對某種食物敏感，報名時需註明

兒童黑白大廚 (25DA029)

參與兒童神秘烹飪比賽，靠運氣抽出神秘食材，即場考驗你的料理創意，並與其他參加者及家人一同分享食物。

日期：25/10 (六)　　時間：下午 2:30 – 4:00
地點：本中心　　對象：9–12 歲
名額：8人　　費用：每位 $80
備註：1. 參加者需自備圍裙及食物盒
2. 參加者如對某種食物敏感，報名時需註明

體育及藝術系列

自製天然潤手霜 (25DA030)

親手調製專屬天然潤手霜！選用牛油果油、蘆薈膠與乳木果油等天然素材，在乾燥秋季為雙手帶來深層滋養。透過活動認識天然成分的特性與護膚功效，學習無添加護膚品的製作技巧，體驗手作保養的樂趣！

日期：18/10 (六)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：本中心
對象：7–12 歲
名額：8人
費用：每位 $70
(費用包括借用工具及材料費)



舒壓粉彩畫 (25DA031)

以柔和的乾粉彩和輕柔材質，以手指頭及簡單的工具，將乾粉彩的粉末在畫紙上慢慢輕揉上色，過程中可以放鬆心靈，製成一幅美麗動人的作品。

日期：29/11 (六)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：本中心
對象：7–12 歲
名額：6人
費用：每位 $50
(費用包括借用工具及材料費)

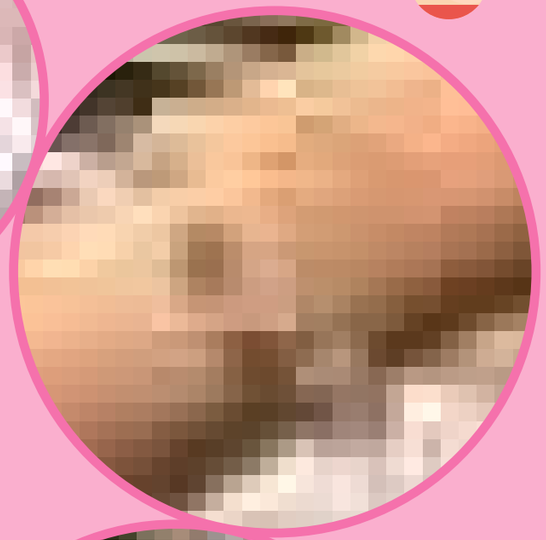


收縮膠工作坊 — Sanrio三麗鷗系列 (25DA032)

收縮膠是一種加熱後會縮小變硬的塑料片藝術。透過使用收縮膠片，親手繪製或拼貼自己喜愛的三麗鷗角色（如 Hello Kitty、布丁狗、美樂蒂、酷洛米等），經過剪裁、加熱後，製作成獨一無二的鑰匙扣，除了能訓練手部精細動作，還帶回滿滿成就感！

日期：8/11 (六)
時間：上午 10:00 – 11:30
地點：本中心
對象：7–12 歲
名額：8人
費用：每位 $70 (費用包括借用工具及材料費)





串珠工作坊 — 法式編織珍珠手鏈 (25DA033)

運用包金線材料與尖嘴鉗工具製作優雅的法式珍珠手鏈，不僅能學習獨特的串珠技巧，還能享受手作帶來的療癒時光。

日期：22/11 (六)　　時間：上午 10:00 – 11:30
地點：本中心　　對象：7–12 歲
名額：8人
費用：每位 $70 (費用包括借用工具及材料費)

兒童肌里畫繪製體驗 (25DA034)

將混合石英沙的顏料繪製在畫布之上，配合簡單的技巧就可令畫作更立體，呈現獨特的質感和效果。沒有評分標準或規則，只需單純享受畫畫的樂趣，盡情發揮自己的創意及個人特色。

日期：11/10 (六)　　時間：上午 10:30 – 中午 12:00
地點：本中心　　對象：7–12 歲
名額：10人
費用：每位 $80 (費用包括借用工具及材料費)



水晶寶寶聖誕瓶 (25DA035)

色彩繽紛的水晶寶寶，透過物理性改變可化成猶如宇宙深海的沉靜空間。再配以可愛的聖誕飾品，就能製作出獨一無二的星空冷靜瓶，提你放鬆身心，享受美妙的寧靜時光。

日期：13/12 (六)　　時間：下午 2:00 – 3:00
地點：本中心　　對象：7–12 歲
名額：10人
費用：每位 $80 (費用包括借用工具及材料費)

新興運動體驗 (25DA036)

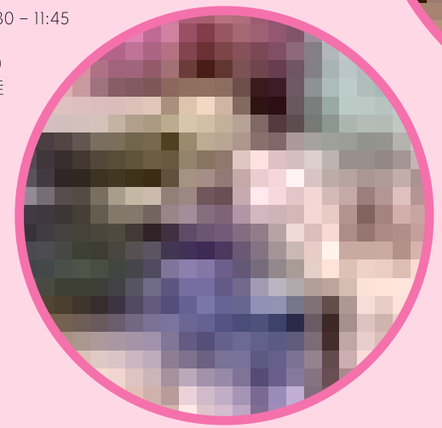
新興運動對於初學者門檻較低，講求策略和合作性。活動會體驗三種新興運動，包括：地壺球、布袋球及圓網球，幫助參加者提升協作與溝通能力，從中得到滿足感並建立自信。

日期：4/12 – 18/12 (逢四)　　時間：下午 5:30 – 6:30
地點：本中心　　對象：7–12 歲
名額：8人　　費用：每位 $90 (3堂)
備註：1. 請穿著輕便運動服和運動鞋
2. 請自備足夠食水

NERF GUN 競技 (25DA037)

Nerf Gun 用的彈藥都是柔軟、衝擊力弱的海綿彈，讓兒童既可感受競技的刺激，又能安全享受 Nerf Gun 樂趣。透過比賽，兒童更可以提升協作能力及溝通能力，有趣好玩萬勿錯過！

日期：16/11 (日)　　時間：上午 10:30 – 11:45
地點：本中心　　對象：7–12 歲
名額：8人　　費用：每位 $50
備註：1. 請穿著輕便運動服和運動鞋
2. 請自備足夠食水



反應燈競技 (25DA038)

活動會進行反應燈競技，兒童需要對不同時間亮起的燈光迅速做出反應，考驗參加者的反應能力和手眼協調，提升注意力和集中力。

日期：15/11 (六)　　時間：上午 10:00 – 11:00
地點：本中心　　對象：7–12 歲
名額：8人　　費用：每位 $50
備註：1. 請穿著輕便運動服和運動鞋
2. 請自備足夠食水





情緒及社交系列

逃出包美達 (25DA039)

在包美達社區中心體驗密室逃脫，你需要學習細心觀察找出關鍵線索，才能找出離開密室的方法。喜歡刺激及探險的你不可錯過！

日期：13/12 (六)　　時間：上午 11:00 – 中午 12:00
地點：本中心　　對象：7–12 歲　　名額：8人
費用：每位 $60　　備註：請穿著輕便運動服和運動鞋

創建密室逃脫 (25DA040)

從主題、佈置以至謎題等遊戲細節全由你親自構思，讓你發揮創意，創建獨一無二的密室逃脫遊戲。過程可增強合作及解難能力，最後更會邀請區內兒童，體驗你設計的逃脫遊戲。

日期	時間	內容
18/10 (六)	上午 11:00 – 中午 12:00	構思遊戲細節
25/10、8/11 (六)	上午 11:00 – 中午 12:00	製作遊戲道具
16/11 (日)	下午 2:00 – 5:30	佈置場地及實踐

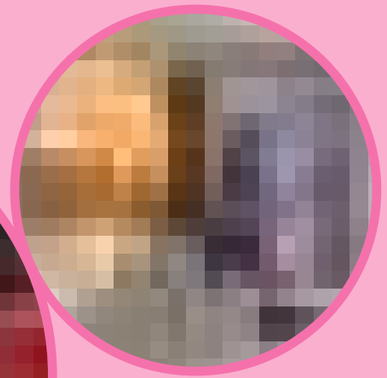
地點：本中心　　對象：10–14 歲　　名額：8人
費用：每位 $50　　備註：請穿著輕便運動服和運動鞋

桌上社交遊學團 (25DA041)

每一節都會與參加者學習不同桌游的玩法，透過遊戲學習社交技巧，認識喜愛桌遊的朋友。

日期：1/11 – 15/11 (逢六)
時間：下午 3:30 – 4:30
地點：本中心
對象：7–12 歲
名額：8人
費用：$90 (3堂)

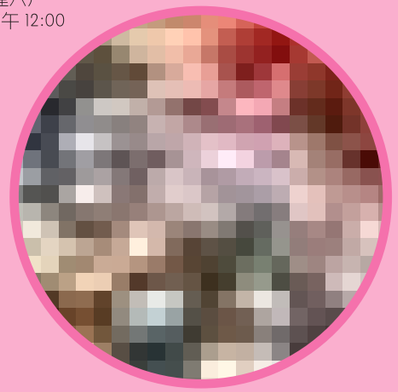




Pokemon PTCG 卡牌體驗 (25DA042)

除了學習基本Pokemon PTCG技巧外，過程中透過卡牌遊戲學習策略的運用、禮儀及與人溝通等，以輕鬆的氣氛培養正確的態度。

日期：15/11 – 29/11 (逢六)
時間：上午 11:00 – 中午 12:00
地點：本中心
對象：7–12 歲
名額：8人
費用：$90 (3堂)
備註：活動當日會提供基本牌組



戶外探索系列

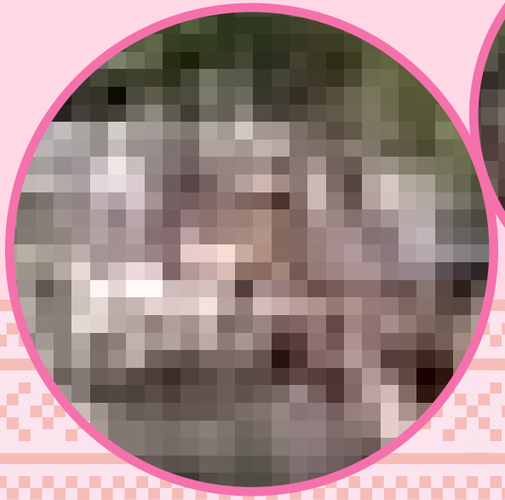
我是旅行家 (25DA043)

旅行家活動分兩部份進行，分別是行程計劃與實踐。在工作員帶領下，兒童能體驗計劃行程的應用技巧及注意事項，嘗試在旅程中應付各種突發處境，提升解難能力同時享受旅行的樂趣。

日期	時間	地點	內容及備註
9/11 (日)	下午 2:00 – 3:30	本中心	計劃行程 自備電子用品
16/11 (日)	上午10:00 – 下午4:00	活動地點：中環 集合地點： 何文田港鐵站	實踐行程計劃 自備旅行基金費用

對象：7–14 歲　　名額：6人　　費用：每位 $60
備註：1. 行程由工作員帶領參加者制定，確立後會通知家長有關安排
2.「旅行基金費用」由參加者自行預備及安排
3. 此活動不設退款









青少年活動

著名心理學家艾瑞克·艾瑞克森 (Erik Erikson) 在其心理社會發展理論中，將 13 至 24 歲的青少年階段稱為「認清自我身份對角色混亂」階段。在此階段的青少年可能會問自己：「我是誰？我能成為什麼？」。參加不同類型的活動能讓青少年從活動中探索自己的定位及尋找自我認同，建立明確的自我觀念與自我追尋方向。

龍脊山野行 (25DC001)

座落於香港島東南面的龍脊，其蜿蜒的步道橫貫在石澳郊野公園打爛埕頂山的山脊上；遠足徑的終點在山的另一端，即沙粒幼白的大浪灣泳灘旁。沿途有龍形標記的指示牌，讓你沉浸在當下的大自然美景中。

日期：26/10 (日)　　時間：上午 10:00 – 下午 3:00
集合/解散地點：本中心　　活動地點：龍脊遠足徑
對象：13–24 歲　　名額：8人
費用：每位 $20　　路線長度：約8公里
難度級別：***
備註：1. 請自備足夠食水、乾糧及替換衣物
2. 請自備八達通或現金支付交通費

Chill 想去露營 (25DC002)

走到野外體驗露營樂趣，學習團隊分配工作及任務，一同完成三餸一湯，於大自然的環境放鬆及Chill一下。

日期：29/12 – 30/12 (一至二)
集合時間：29/12(一) 上午9:00　　解散時間：30/12 (一) 下午 3:00
集合/解散地點：本中心　　活動地點：鶴藪營地
對象：13–24 歲　　名額：8人
費用：每位 $50 (費用包括晚餐材料及借用露營裝備)
備註：1. 請自備足夠食水、乾糧及替換衣物
2. 請自備八達通或現金支付交通費

歡迎您 — 韓式燒烤聚會 (25DC003)

來中心享受韓燒聚會，跟一眾青少年朋友互相認識、談天說地，彼此分享學習及生活日常，彼此打打氣。

日期：8/11 (六)　　時間：下午 5:30 – 晚上 9:00
對象：13–24 歲　　名額：14人
費用：每位 $50
備註：1. 參加者需自備食物盒及餐具
2. 工作員會聯絡參加者協助準備及善後工作 (購買食材、準備餐點及清潔)
3. 若參加者對某種食物敏感，**報名時需註明**

靜靜地 CHILL 系列

周末懶人廚房 – 提拉米蘇聖誕變奏版 (25DC004)

平日忙碌充實的校園生活會否已經填滿你的時間表？嘗試以簡單的烘焙步驟製作美味的聖誕應節甜品，將甜品化作喜悅及心意與重要的人分享，互相祝福。活動期間，一起分享生活逸事，釋放心中壓力，學習關懷自己多一點。

日期：6/12 (六)　　時間：下午 6:00 – 晚上 8:30
對象：13–24 歲　　名額：10人
費用：每位 $50
備註：1. 參加者需自備食物盒及餐具
2. 若參加者對某種食物敏感，**報名時需註明**

桌遊放鬆 PARTY ROOM (25DC005)

邀請大家在周五放學後到中心一起樂玩桌遊，訓練合作默契及策略思考，享受輕鬆愉快的桌遊時光。

日期：3/10、17/10、14/11、21/11、12/12 (五)
時間：晚上 6:00 – 8:30　　對象：13 – 24 歲
名額：10人　　費用：每位 $100
備註：1. 中心提供茶點予參加者享用
2. 參加者可自備餐點作晚餐
3. 活動日期有機會因應參加者出席情況而變動

隱藏技能系列

幻彩星空瓶製作 (25DC006)

趁著周五晚上，一起悠閒製作星空瓶小夜燈，過程療癒，亦是彼此分享聆聽趣事的好機會。

日期：13/12 (六)　　時間：晚上 6:30 – 8:30
對象：13 – 24 歲　　名額：10人
費用：每位 $40

家庭及親子活動

互動體驗系列

親子 TEA—TEA

平常你會和家人一起下廚嗎？來參加我們的親子烹飪活動，既可學煮新菜式又可增進親子關係，一舉兩得。快來報名吧！

編號	日期	時間	食譜
25DK001	12/10 (日)	上午 9:30 – 12:00	草莓奶油乳酪塔
25DK002	9/11 (日)	下午 2:00 – 4:30	輕乳酪芝士蛋糕
25DK003	14/12 (日)	下午 2:00 – 4:30	開心果心太軟

地點：本中心
對象：親子家庭 (每個家庭最多4人，參加兒童需為6歲或以上)
名額：5 個家庭　　費用：每個家庭每堂 $150
備註：1. 參加者需自備圍裙及食物盒
2. 若參加者對某種食物敏感，**報名時需註明**

黑白大廚 — 家庭版 (25DK004)

限時1小時創意甜品挑戰！每組家庭將獲得神秘食材，需要發揮創意合作完成一道獨特甜品，最後互相品嚐，在趣味烹飪中創造甜蜜回憶！

日期：12/10 (日)　　時間：下午 2:00 – 4:30
地點：本中心
對象：親子家庭 (每個家庭最多3人，參加兒童需為6歲或以上)
名額：4 個家庭　　費用：每個家庭 $150
備註：1. 參加者需自備圍裙及食物盒
2. 若參加者對某種食物敏感，**報名時需註明**

親子競技大挑戰 (25DK005)

透過精心設計的競技遊戲及合作體驗，提供一個促進親子合作、增進親子溝通及欣賞的平台，增進親子關係，強化子女與家長的正向關係。

日期：5/10 (日)
時間：下午 2:00 – 4:30
地點：本中心
對象：親子家庭 (每個家庭最多4人，參加兒童需為 6–10 歲)
名額：8個家庭
費用：每個家庭 $150
備註：1. 參加者需穿著輕便運動服裝
2. 請自備足夠食水

親子玻璃瓶押花小夜燈製作 (25DK006)

親子一起製作小夜燈，為家居佈置添樂趣之餘，也能透過製作過程更了解對方，提升親子關係。

日期：9/11 (日)　　時間：上午 10:00 – 11:30
地點：本中心
對象：親子家庭 (每個家庭最多4人，參加兒童需為 4 歲或以上)
名額：6 個家庭　　費用：每個家庭每堂 $100
備註：1. 手工活動部份由中心會員義工帶領
2. 參加者需自備環保袋帶走作品

親子聖誕花環製作 (25DK007)

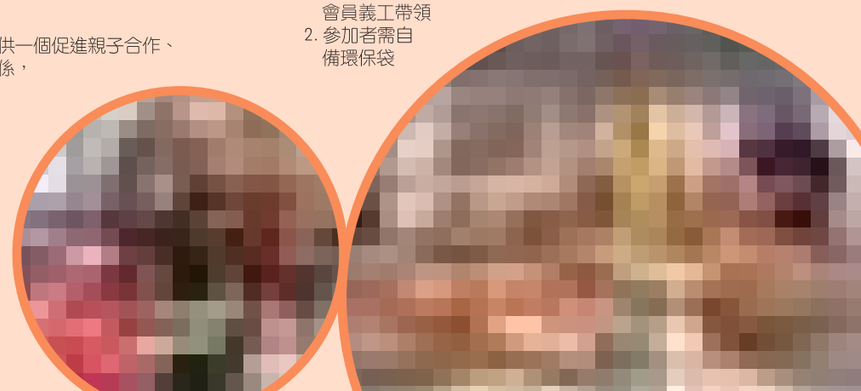
利用不同花材，親子合力製作聖誕花環、留下別具意義的家居佈置，加深親子關係。

日期：7/12 (日)　　時間：下午 2:30 – 5:00
地點：本中心　　對象：親子家庭
名額：5 對親子　　費用：每對親子 $240
備註：參加者需自備環保袋帶走作品

扭扭棒聖誕樹製作 (25DK008)

體驗以扭扭棒製作手工聖誕樹，發揮藝術創意的同時，也培養正面的親子互動關係，學習互相幫助、彼此欣賞，為家庭累積幸福愉快的回憶。期間，有機會彼此分享跟子女相處的心得。

日期：14/12 (日)　　時間：上午10:00–中午12:00　　地點：本中心
對象：親子家庭 (每個家庭最多4人，參加兒童需為 4 歲或以上)
名額：6 個家庭　　費用：每個家庭每堂 $100
備註：1. 手工活動部份由中心會員義工帶領
2. 參加者需自備環保袋





戶外探索系列

流水響的「楓」景 (25DK009)

流水響水塘位於新界的八仙嶺郊野公園，湖面平靜如鏡面，有「天空之鏡」的美譽。在每年冬季，水塘邊的落羽松樹葉會漸漸轉為紅色、橙色，配上湖面上的倒影，景色怡人。

日期：23/11 (日)　　時間：上午 9:00 – 下午 2:00
集合/解散地點：本中心　　活動地點：粉嶺流水響郊遊徑
對象：親子家庭 (參加兒童需為6歲或以上)
名額：20人　　費用：每位 $60 (費用包括車費)
路線長度：約7公里　　難度級別：***
備註：請自備足夠食水、乾糧及替換衣物

「元荃」唔容易 (25DK010)

和親子家庭一同體驗元荃古道半段逆走，由深井新村出發，經清快塘、田夫仔、石龍拱、荃威花園，經歷一段「元荃」考驗體能的旅程。

日期：19/10 (日)　　時間：上午 9:00 – 下午 2:00
集合/解散地點：本中心　　活動地點：元荃古道
對象：親子家庭(參加兒童需為6歲或以上)
名額：20人　　費用：每位 $60 (費用包括車費)
路線長度：約10公里　　難度級別：***
備註：請自備足夠食水、乾糧及替換衣物



冬日親子露營樂 (25DK011)

親子一起參加露營，同心協力搭建營帳、烹調膳食。學習放下手機和書本，拉近親子關係，享受露營的樂趣。

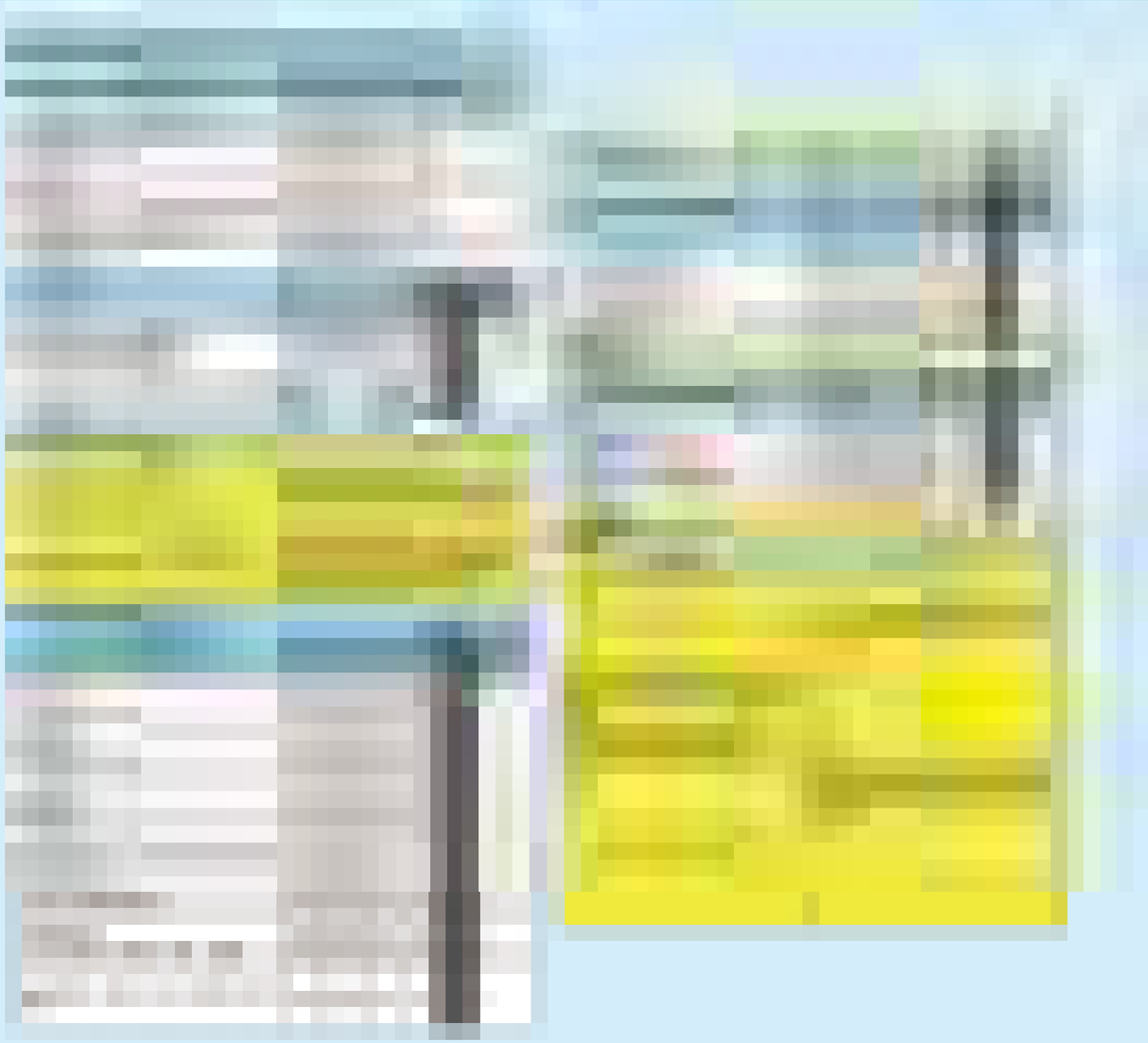
活動	日期	時間	地點
營前會	28/11 (五)	晚上7:00 – 8:00	網上zoom
露營	6/12 – 7/12 (六至日)	6/12 集合時間：下午 1:00 7/12 解散時間：下午 3:00	待定

集合/解散地點：本中心
對象：親子家庭 (參加兒童需為 4 歲或以上)
名額：7個家庭 (每個家庭最多 4 人)
費用：每位 $250 (費用包括露營用品、煮食用品、車費及營費)
備註：1. 此活動不設退款
2. 晚餐需要自費購買食材，中心會提供煮食用具
3. 中心會提供 7/12 的早餐

冬日家庭 BBQ (25DK012)

冬日來臨，很適合來一場戶外燒烤聚會，跟家人一起到郊外玩集體遊戲、享受燒烤午餐，讓大人及孩子一起玩樂，享受大自然原野風光。

日期：30/11 (日)　　時間：上午 10:00 – 下午 5:00
集合/解散地點：本中心　　地點：待定
對象：親子家庭 (參加兒童需為 3 歲或以上)
名額：24人
費用：每位 $250 (費用包括來回車費、燒烤午餐及活動費用)
備註：1. 請穿著運動服及波鞋
2. 此活動不設退款





靜態治癒

開心入廚樂

教授大家製作不同美食，與家人朋友一起分享。

編號	日期	時間	食譜
25DH001	15/10 (三)	上午 10:00 – 下午 12:30	檸檬提拉米蘇
25DH002	26/11 (三)		開心果費南雪

對象：成人　　地點：本中心　　名額：每組 5 人
費用：每組每位 $100 (費用包括材料費)
備註：1. 參加者需自備圍裙及食物盒
2. 參加者如對某種食物敏感，**報名時需註明**

Happy Woman (25DH004)

婦女可以在這小組互相分享，學習不同技能(如：布藝、煮食、針織等)，同時亦會參加義工服務，增加與社區的聯繫。另舉辦戶外活動，鼓勵區內婦女聯誼。

日期：14/10 – 23/12 (逢二)　　時間：上午 10:00 – 中午 12:00
對象：婦女　　地點：本中心
名額：12人　　費用：每位 $200 (11堂)

Ukulele 嚐鮮班 (25DH005)

專門為生活繁忙又想學習ukulele自彈自唱的您而設。讓大家可以於4堂內快速掌握彈奏方法，學習簡單樂理，享受自彈自唱的樂趣。

日期：10/10 – 31/10 (逢五)　　時間：晚上7:00 – 8:00
地點：本中心　　對象：成人
名額：8人　　費用：每位 $100 (4堂)
備註：中心在課堂期間提供樂器借用

綠色生態瓶製作 (25DH006)

趁著周日時間，到中心學習製作自己專屬的生態瓶。過程除了可放鬆身心，作品更可美化家居，帶來精緻寫意的生活氣息。

日期：19/10 (日)　　時間：上午 10:00 – 中午 12:30
地點：本中心　　對象：成人
名額：8人　　費用：每位 $200 (費用包括材料費)
備註：參加者需自備環保袋帶走作品

慢活放鬆 — 肌里畫創作體驗 (25DH007)

在繁忙日常中忙裡偷閒，體驗新嘗試，為生活帶來意外驚喜。透過分享及繪畫，覺察個人內在情緒及需要，並嘗試以繪畫方式表達心情，抒發內心壓力。

日期：12/11 (三)　　時間：上午 10:15 – 中午 12:00
地點：本中心　　對象：成人
名額：6人　　費用：每位 $50 (費用包括材料費)
備註：參加者需自備環保袋帶走作品

自我關懷與祝福 — 聖誕花環製作 (25DH008)

利用不同花材製作聖誕花環，為佈置家庭增添意義，也給自己一點靜下來的時間，享受手藝創作帶來的樂趣與寧靜。

日期：7/12 (日)　　時間：上午 10:00 – 中午 12:30
地點：本中心　　對象：成人
名額：8人
費用：每位 $220 (費用包括材料費)
備註：參加者需自備環保袋帶走作品



秋季護膚品 DIY (25DH009)

教授如何以天然材料調製香薰洗面泡泡、卸妝油、天然水份面霜和保濕啫喱面膜，讓大家的肌膚在秋冬季節也能「KEEP住」好狀態。

日期：16/10、23/10 (四)　　時間：上午 9:50 – 11:30
地點：本中心　　對象：婦女
名額：8人　　費用：每位 $90 (2堂)
備註：1. 費用包括借用工具及材料費
2. 參加者可於活動後取回DIY完成品
3. 活動由專業香薰護膚品調配師教授
4. 本活動不設退款

聖誕花藝 DIY (25DH010)

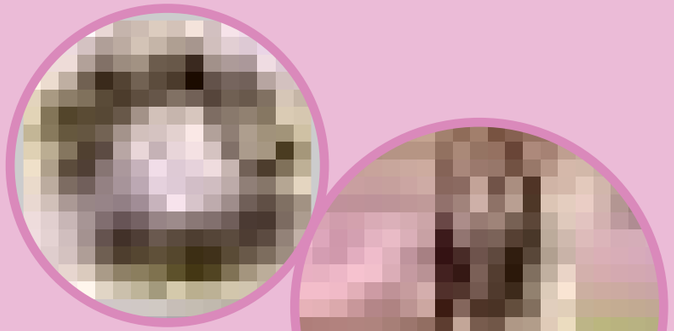
臨近聖誕節，一齊輕鬆製作具有節日色彩的花環裝飾，為家居增添聖誕氣氛。

日期：9/12 (二)　　時間：上午 10:15 – 下午 12:30
地點：本中心　　對象：婦女
名額：8人　　費用：每位 $60
備註：1. 費用包括借用工具及材料費
2. 參加者可於活動後取回DIY完成品
3. 活動由專業園藝治療師教授
4. 本活動不設退款

環保密密縫 (25DH011)

選用環保物料，縫製實用零錢包或可放置紙張的公文袋。

日期：12/11– 26/11 (逢三)　　時間：上午 10:00 – 中午 12:00
地點：本中心　　對象：婦女
名額：5人　　費用：每位 $70 (3堂)
備註：1. 費用包括借用工具及材料費
2. 參加者可於活動後取回DIY完成品
3. 參加者需具備基本操作衣車知識



動態活動

匹克球嚐鮮班 (25DH012)

匹克球是用球拍擊球的新興運動，融合網球、羽毛球的元素，讓新手都有打網球的儀式感，一同參與刺激的競技運動吧！

日期：22/10 (三)
時間：晚上 7:00 – 8:00
地點：本中心
對象：成人
名額：6人
費用：每位 $50
備註：1. 請穿著輕便運動服和運動鞋
2. 請自備足夠食水





2025年會員大會

一年一度的中心會員大會希望收集會員於本年度對於中心不同服務的意見及評價，亦希望聆聽會員對於未來服務的需要及方向，以便制訂來年服務發展計劃，希望會員能踴躍出席大會，增進中心及會員間的溝通。

編號	日期	時間	對象
25DL001	29/11 (六)	下午 2:00 – 2:30 (會員大會)	兒童
25DL002			青少年
25DL003		下午 2:30 – 4:00 (焦點小組)	家長及成人

時間：下午 2:00 – 4:00　　地點：本中心　　對象：社區人士
名額：不限　　費用：全免
備註：1. 有意出席之會員請到詢問處報名
2. 出席會員大會的會員，會獲贈精美禮物包乙份

包美達歡迎您派對

一個為會員籌備的聚會活動，一方面讓參加者透過遊戲互動可以彼此認識，另一方面也可以增加對中心服務的認識。

編號	日期	時間	對象
25DL004	25/10 (六)	下午 2:30 – 4:00	4–6 歲
25DL005	21/11 (五)	下午 3:30 – 4:30	6–13 歲
25DL006	28/11 (五)	下午 5:30 – 晚上 6:30	6–13 歲

地點：本中心　　名額：每組 8 人　　費用：全免
備註：1. 參加活動會獲贈精美禮品包乙份
2. 家長可以自行選擇是否陪同參與
3. 視乎當日情況，有機會即場加開參加名額

非遺文化體驗日 — 托印 (25DL007)

在喜迎中華人民共和國成立76週年之際，一同感受非遺文化的魅力 — 體驗傳統拓印技藝！透過親手製作拓印明信卡：選圖、刷墨、拓印，在方寸之間感受千年技藝，讓傳統之美煥發新生！

日期：11/10 (六)　　時間：下午 2:00 – 4:00　　地點：本中心
對象：社區人士　　名額：不限　　費用：全免
備註：此活動可於現場即時報名

感恩節快樂聚 (25DL008)

一年即將過去，你心中有想要感謝的人嗎？感恩節即將來臨，誠摯邀請您參加感恩節大堂活動，透過派發並填寫感謝卡，分享對他人的感謝之情。除此之外，現場更設有扭蛋機，為你送上一份感恩節小禮物。讓我們一起傳遞愛與感恩，共度這個溫馨的節日！

日期：15/11 (六)　　時間：下午 2:00 – 4:00　　地點：本中心
對象：社區人士　　名額：不限　　費用：全免
備註：此活動可於現場即時報名

幸運刮刮樂 · 聖誕送驚喜 (25DL009)

聖誕將至，來中心一起創作專屬的聖誕塗鴉卡吧！現場還可以抽取聖誕刮刮卡，刮開即有機會獲得暖心祝福或驚喜小禮物。在中心歡樂互動中，感受濃濃的節日溫馨與趣味！

日期：13/12 (六)　　時間：下午 2:00 – 4:00　　地點：本中心
對象：社區人士　　名額：不限　　費用：全免
備註：此活動可於現場即時報名

輕鬆閣

邀請你與親朋好友到中心享受歡樂時光，體驗各種有趣的遊戲及桌遊、觀看精彩電影，一起動手製作手工，度過開心充實的週末時光。

編號	日期	時間	對象
25DL010	4/10 (六)	下午 2:00 – 4:00	Switch 遊戲 + 手工製作
25DL011	1/11 (六)	下午 3:30 – 4:30	電影欣賞 + 桌遊

地點：本中心　　對象：社區人士　　名額：不限
費用：全免　　備註：此活動可於現場即時報名

週五電影之夜

看電影有助身心舒壓，亦是輕鬆愉快的時光。透過共同觀賞精彩的動畫電影，可促進社區人士之間的交流和互動，增强彼此的連結和友誼，盡情享受充滿童趣的氛圍！

編號	日期	時間	電影
25DL012	10/10 (五)	晚上 7:00 – 9:00	奇幻魔法屋
25DL013	7/11 (五)		元素大都會
25DL014	5/12 (五)		Frozen II

地點：本中心　　對象：社區人士　　名額：不限
費用：全免　　備註：此活動可於現場即時報名

社區活動

自我關懷 — 花茶享用

平日生活繁忙，很容易為了應對學業工作及生活大小事而忽略自己。是時候提醒自己需要放鬆多關顧自己 — 來中心一起喝杯茶吧！現場更會為大家介紹「放鬆身心 5 部曲」，助你學習如何放鬆。

編號	日期	時間	對象
25DL015	18/10 (六)	下午 2:30 – 4:30	社區人士
25DL016	22/11 (六)	下午 2:30 – 4:30	社區人士

地點：本中心　　對象：區內人士 (參加者需為4歲或以上)
名額：每時段 8人　費用：全免
備註：1. 此活動可於現場即時報名
2. 參加者可以選擇預先到2樓詢問處報名留位或現場報名

花好月圓慶中秋嘉年華 (25CL013)

中秋佳節慶團圓，和親朋好友一起來中心競猜燈謎和挑戰中秋小遊戲，共度與別不同的中秋！

日期：27/9 (六)　時間：晚上 6:30 – 8:00　地點：本中心
對象：區內人士　名額：不限　費用：全免

聖誕滿「FUN」嘉年華 (25DL018)

誠邀大家參加充滿節日氣氛與歡樂的聖誕滿「FUN」嘉年華！為大家提供一個親子好去處並一同分享聖誕喜悅，當日除了有攤位遊戲及精彩台上表演環節外，更有機會贏得精美禮物，記得準時出席！

日期：20/12 (六)　時間：下午 2:00 – 4:30　地點：本中心
對象：區內人士　名額：不限　費用：全免

義工活動

輕鬆閣義工招募 (25DV001)

想出一分力令中心活動更好嗎？義工會參與協助輕鬆閣活動的場地佈置、運作及維持秩序，體驗由服務使用者變為工作人員的感覺。

日期：4/10、1/11 (六)　時間：下午 2:00 – 4:00
地點：本中心　　對象：義工隊成員 (參加者需為8歲或以上)
名額：6人　　費用：全免
備註：1. 參加者可獲簽發義工時數
2. 為統計人數，請於2樓詢問處或義工Whatsapp社群報名

花好月圓慶中秋嘉年華義工招募 (25CV011)

中秋將至，邀請你在歡樂的氛圍中學習團隊合作、活動策劃和溝通技巧。一起為中秋佳節增添色彩，創造難忘的回憶，在花好月圓的日子為社區增添一份暖意。

日期：27/9 (六)　時間：晚上 6:00 – 7:30
地點：本中心　　對象：義工隊成員 (參加者需為8歲或以上)
名額：不限　　費用：全免
備註：1. 參加者可獲簽發義工時數
2. 為統計人數，請於2樓詢問處或義工Whatsapp社群報名

聖誕滿「FUN」嘉年華義工招募 (25DV003)

聖誕佳節將近，我們誠邀各位義工擔任協助的角色，合力籌備聖誕嘉年華。熱愛社區服務的你，快來加入我們將聖誕氣氛傳遞出去，共同創造溫馨歡樂的慶祝活動！

日期：20/12 (六)　時間：下午 1:00 – 5:00
地點：本中心　　對象：義工隊成員 (參加者需為8歲或以上)
名額：不限　　費用：全免
備註：1. 參加者可獲簽發義工時數
2. 為統計人數，請於2樓詢問處或義工Whatsapp社群報名

義工聚會 (25DV004)

我們誠摯邀請義工隊成員及有興趣加入義工隊的您出席義工聚會。我們將回顧最近六個月的義工服務，並邀請參加者分享心得和感受。隨後進行團體活動，以增進隊員之間的認識和凝聚力。期待您的參與，讓我們一起加深彼此的了解，共同為社區奉獻更多！

日期：4/10 (六)　時間：下午 2:30 – 4:30
地點：本中心　　對象：義工隊成員
名額：不限　　費用：全免
備註：為統計人數，請於2樓詢問處或義工Whatsapp社群報名

聖誕樹裝飾球設計樂

想參與裝飾
中心的聖誕樹？



快來設計你的
專屬聖誕樹裝飾球，
與大家一起把它掛在
我們共同的聖誕樹上，
讓節日充滿歡笑！

完成後可將作品沿
虛線剪下並交回本
中心，稍後將掛在
中心聖誕樹上作裝
飾用途。

聖誕節小故事

大家知道聖誕老人的起源嗎？這可以追溯到4世紀的聖尼古拉斯－一位慈善的主教

相傳他為了幫助貧困女孩逃過被賣的命運，曾在半夜爬上屋頂，把金幣從煙囪投入女孩家中。他的善行逐漸演變成今天我們熟知的聖誕老人形象：身穿紅色大衣、圍著白色鬍鬚、駕著馴鹿雪橇的快樂老人。

聖誕老人村

位於芬蘭的羅瓦涅米，被譽為聖誕老人的故鄉。



每年，數以萬計的遊客來到這個夢幻的地方，參觀聖誕老人的辦公室、郵局，以及可愛的馴鹿農場。





村莊裡的裝飾燈光璀璨，彷彿進入了童話世界，孩子們可以和聖誕老人面對面交流，甚至寫下心願，將信件寄往北極的郵局。

聖誕節

不僅是歡樂的象徵，更是一個傳遞愛與分享的節日，希望大家都能感受到聖誕節的魔力！



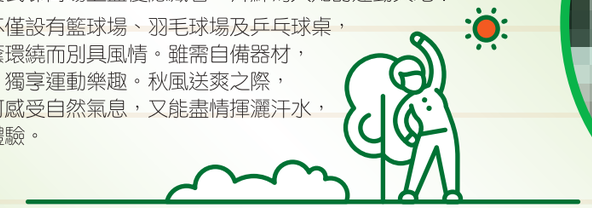
何文田運動新天地

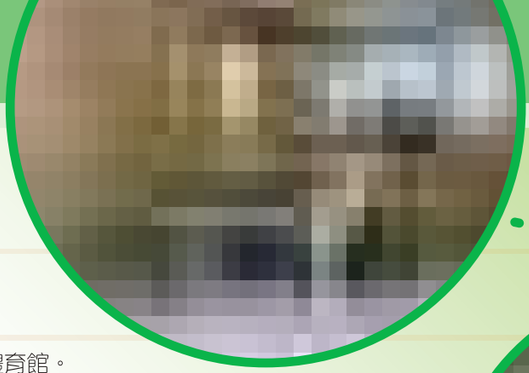
— 愛民廣場空中運動場

每當提起運動場地，
多數人首先想到的總是傳統體育館。
儘管現今場地預約系統便捷，熱門時段卻常
一位難求 — 尤其是清晨七點便搶訂一空的羽毛球場，總令人懊惱不已。

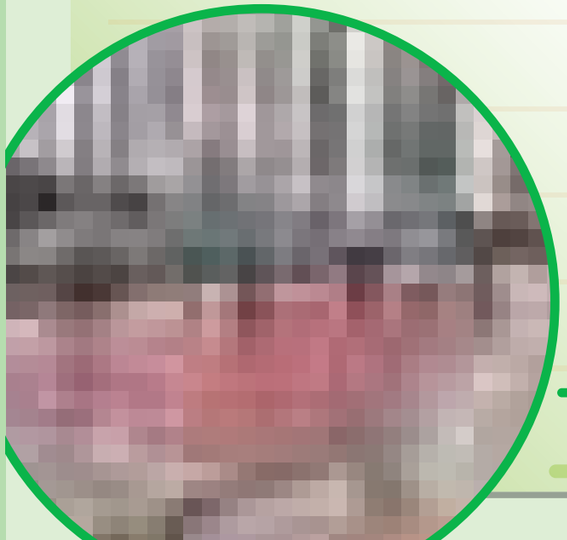
其實，何須苦等？愛民邨商場上蓋便隱藏著一片鮮為人知的運動天地！

這片「空中綠洲」不僅設有籃球場、羽毛球場及乒乓球桌，更因環境開闊、綠蔭環繞而別具風情。雖需自備器材，卻能免去預約煩惱，獨享運動樂趣。秋風送爽之際，在此舒展筋骨，既可感受自然氣息，又能盡情揮灑汗水，實為都市中的難得體驗。









前往方式：

愛民廣場主通道
- 乘商場電梯直達「R」層天台
- 1樓環球琴行旁樓梯上行
- 1樓Chicken Factory側邊步梯

停車場平台捷徑
- 由保民樓側愛民停車場上層平台，沿平坦步道直達

溫馨提示：運動時請注意安全
妥善保管隨身物品

社區電繪組 – 社區四格漫畫

社區電繪組不單學習電子繪畫技巧，還會透過製作不同的藝術作品及設計，例如四格漫畫等，將社區關顧信息傳遞至社區。這個小組的參加者是由喜歡繪畫的青少年們組成，他們嘗試在每季通訊展示他們的作品及傳遞的訊息，實踐所學，鼓勵大家一起期待。

甚麼是社區電繪組？



第十批兒童發展基金計劃 – 「同心．同行」生命工程計劃

兒童發展基金
Child Development Fund

第十批兒童發展基金計劃**「同心．同行」生命工程計劃**已於 2024年 12月 15日進行了啟動禮暨迎新營。一眾新學員透過集體活動與生命導師認識交流，準備一同展開為期三年的旅程。而且在過去數月安排了不同活動讓學員、家長及生命導師促進彼此認識。

是次計劃主題是「GPS」，分別代表 **成長 (Growth)**、**潛能 (Potential)** 和 **強項 (Strength)**。我們希望透過「同心．同行」生命工程計劃，促進學員個人成長，發掘他們的潛能與強項。

首先，**在個人成長上 (Growth)**，本計劃旨在透過多元化活動，培養學生不同技能，並建立良好價值觀、改善溝通及人際關係技巧，同時讓生命導師陪伴學員成長，透過不同活動幫助學員訂立個人成長目標。

其次，**在發掘潛能上 (Potential)**，本計劃會舉辦不同興趣班及個人挑戰活動，讓學員體驗及接觸不同領域，從而發掘自己的興趣和潛能。

最後，**在發揮強項上 (Strength)**，本計劃亦為學員提供不同機會，例如在學習技能後公開表演和實踐，甚至嘗試統籌計劃活動。讓學員嘗試跳出舒適圈，同時能對外展現自身才華，從中建立自信。

接下來的三年，在計劃及生命導師的支持下，期待一眾學員能於成長道路順利航行及定位，尋找到屬於自己的 GPS！





香港基督少年軍 第303分隊



兒童 (7-11 歲) 的成長過程需要接受小學的教育，他們需要學習校內規則、與同學的相處及學習新的事物。

青少年 (12-18 歲) 階段，開始有自己的想法，在群體生活中希望得到認同，同時對生活各種決定顯得無所適從，對前路感到迷惘。

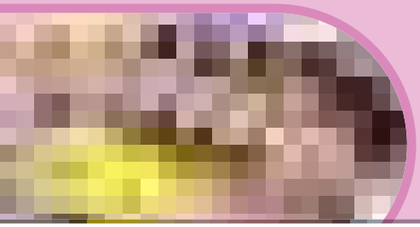
分隊的...

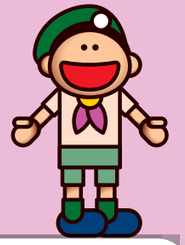
紀律生活 — 能提升隊員學習規則的適應能力
團體生活 — 能增加隊員在人際社交生活的技巧
體驗活動 — 能提升隊員對學習事物的興趣，豐富生活
獎章制度 — 能協助隊員有目標地學習和成長
靈性修養 — 認識神的大愛，學習謙卑的心

編號	日期	時間	地點	對象	活動	費用
初級組 25DA112	10 – 12 月份 *隔星期六集隊	下午 1:30 – 4:15	本中心/戶外	7-11 歲	成功章、遠足訓練及領袖訓練等	每位$60 戶外活動需另收費用
中級組 25DA113				12-18 歲	興趣章、步操及團體訓練等	

有興趣人士可於接待處填寫申請表

*集隊日期詳見該季度「集隊程序」，歡迎與負責職員查詢





幼童軍九龍地域 第88旅

在領袖的領導下，學習紀律訓練、步操，加強參加者的自律性和團體合作，同時透過野外活動，認識各種生活技能和戶外知識，提升自理能力。另安排參與不同的社會服務，學習關懷及幫助別人，培養責任感和自信心。

活動	日期	時間	對象
幼童軍 25DA114	10 – 12 月份 每月第二及第四個星期六	下午 3:00 – 4:30	7.5 – 11 歲

地點：本中心 / 戶外
費用：每位每季 $100 (戶外活動需另行收費)



殘疾人士輔助就業培訓

透過適切的職前培訓及就業輔導，提升殘疾人士的工作能力及公開就業的機會。

服務對象
15 歲或以上，具工作動機並願意參與培訓活動的：

精神病復康者
(精神科醫生診斷出早期精神問題患者)

輕中度智障人士

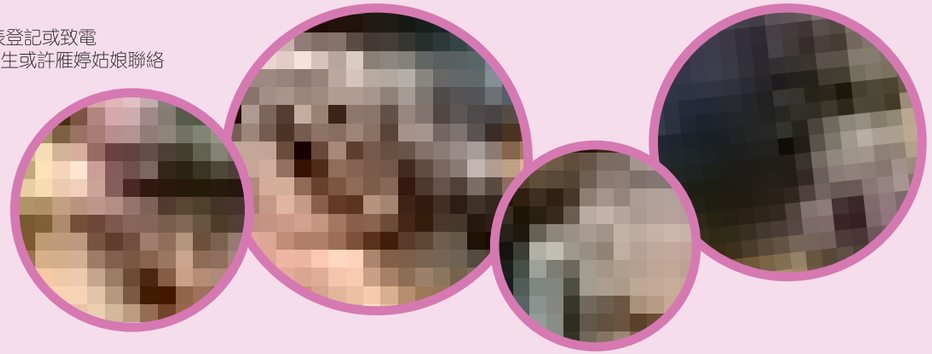
聽覺受損人士

參加方法：

請到中心二樓詢問處填表登記或致電
2199 9383 與劉漢生先生或許雁婷姑娘聯絡

服務內容：

- **就業評估及工作選配**
- **職前及工作培訓、就業輔導**
- **社交活動**
- **培訓資助計劃**
- **就業後跟進**



發展潛能訓練

以下就業活動，費用全免，有興趣參加者，需填妥表格及經中心社工面見後，方可報名。

活動名稱	內容	日期及時間*	地點
汽車美容	汽車技能訓練，培養守時、負責任、刻苦的工作態度	10-12 月 (逢一及五) 上午9:15-下午12:15	本中心 / 何文田區停車場
專注力與工作能力訓練	透過安排不同的訓練，以提昇學員的就業能力及狀態，從而協助他們公開就業 訓練項目包括：辦公室助理訓練、手工藝、職業工作訓練	10-12 月 (逢三) 時間按訓練計劃而訂	本中心

*公眾假期暫停

康樂活動

活動名稱	內容	日期及時間	地點	費用
10-12 月份生日會	為 10-12 月份生日的學員舉行慶祝生日會	待定	本中心 / 戶外	待定
康樂鬆一鬆	透過運動 / 棋類活動， 有助舒展身心，舒緩精神壓力 球類活動包括：籃球、羽毛球、乒乓球等	待定	本中心 / 戶外	全免

家庭支援網絡隊 (活動只供本隊會員參加)

本隊的成立是希望為社區上生活環境欠佳之人士及家庭提供支援，給他們同樣享有參與及分享的機會；因應他們的情況，定期舉辦不同類型之小組及家庭活動，讓他們在忙碌和緊張的生活中啲啲氣，為他們加加油。

本隊主要運用外展手法，主動接觸土瓜灣及何文田區等社區，及早識別及評估有需要的家庭，提供轉介服務和協助他們建立社區互助網絡，並透過不同形式服務，加強家庭成員之間溝通，幫助他們提升解決困難之能力。

服務對象：受家庭問題困擾人士、獨居 / 高危長者、綜援或低收入家庭、單親家庭、新來港家庭、南亞裔家庭等

如為上述服務對象，亦符合以下經濟情況，便可成為本隊之會員：

入會資格：1. 領取綜合援助家庭* 2. 低收入人士及家庭*
(參考家庭住戶入息住戶中位數百分之七十五)
3. 必須持有香港身份證明文件

*報名時，須出示近半年之收入證明文件

入會程序：致電中心並親臨中心填寫家庭支援網絡隊會員申請表，經社工約見後便可參加家庭支網絡隊舉辦的活動。

聯絡方法：

何文田社區中心 何文田忠孝街89號2樓
電話：**2199 9383**
電話：**5166 4118** (Whatsapp / Wechat)

功課輔導及托管班

為何文田、土瓜灣基層家庭的子女，提供功課輔導。

活動名稱	內容	日期 / 時間	地點	對象	費用
小子全能發展計劃 (何文田) (25DT001-25DT002)	以小組形式 指導基層家庭小學生完成功課 (如有興趣報名, 歡迎到中心2樓詢問處索取表格登記)	2/10 – 19/12 逢星期一至五 下午 4:30 -6:00 (1/10、7/10、29/10、22 – 31/12 暫停)	路德會包美達社區中心 何文田忠孝街 89 號 2 樓	綜援、新來港或低收入家庭之小學生	每位每月 $200

FSNT 家庭活動

農夫焗麵包 (25DT003)

假日農場活動多籮籮，包括：農耕體驗、磨豆舂米、滾軸攀爬、親子樂飛馳、高速滑梯，更有焗麵包活動，最適合好動又喜歡大自然的家長和小朋友。

日期：19/10 (日) 時間：上午 9:00 – 下午 5:00
集合/解散地點：上鄉道林文燦小學門口
地點：上水假日農場 費用：每位 $100
對象：親子家庭 名額：25人
備註：1. 費用包括車費、入場費、焗麵包費及午餐
2. 兩歲以下不佔座位免費，惟不提供午餐和焗麵包
3. 請自備食水、防曬及防蚊用品

冬日南島遊 (25DT004)

首先遊覽南丫島最熱鬧的榕樹灣，再前往索罟灣，途經林蔭路徑和沙灘、遠眺海景和綠油油大自然風景。行程已包辦海陸交通安排，省卻大家離島遊時來回程的交通煩惱。

日期：14/12 (日) 時間：上午 9:00 – 下午 5:00
集合/解散地點：上鄉道林文燦小學門口
地點：南丫島 費用：每位 $90
對象：親子家庭 名額：25人
備註：1. 費用包括車費及三文治午餐
2. 兩歲以下不佔座位免費，惟不提供三文治
3. 請自備食水、防曬及防蚊用品

FSNT 婦女活動

秋季護膚品DIY (25DH009)

教授如何以天然材料調製香薰洗面泡泡、卸妝油、天然水份面霜和保濕啫喱面膜，讓大家的肌膚在秋冬季節也能「KEEP住」好狀態。

日期：16/10、23/10 (四) 時間：上午 9:50 – 11:30
地點：本中心 對象：婦女
名額：8人 費用：每位 $90 (2堂)
備註：1. 費用包括借用工具及材料費
2. 參加者可於活動後取回DIY完成品
3. 活動由專業香薰護膚品調配師教授
4. 本活動不設退款
5. 報名時參加者須出示申領政府津貼，如在職家庭津貼、書簿津貼、幼稚園學費減免及綜援證明文件正本

環保密密縫 (25DH011)

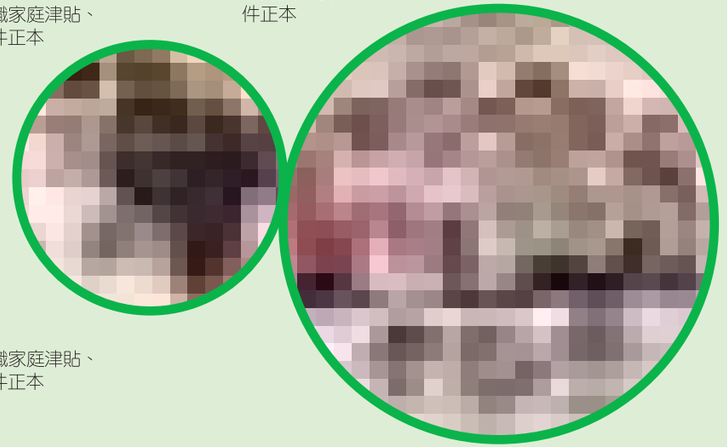
選用環保物料，縫製實用零錢包或可放置紙張的公文袋。

日期：12/11- 26/11 (逢三) 時間：上午 10:00 – 中午 12:00
地點：本中心 對象：婦女
名額：5人 費用：每位 $70 (3堂)
備註：1. 費用包括借用工具及材料費
2. 參加者可於活動後取回DIY完成品
3. 參加者需具備基本操作衣車知識
4. 報名時參加者須出示申領政府津貼，如在職家庭津貼、書簿津貼、幼稚園學費減免及綜援證明文件正本

聖誕花藝 DIY (25DH010)

臨近聖誕節，一齊輕鬆製作具有節日色彩的花環裝飾，為家居增添聖誕氣氛。

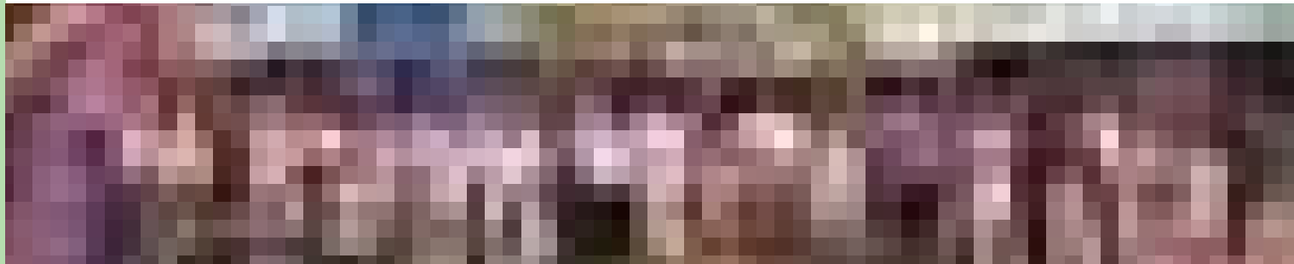
日期：9/12 (二) 時間：上午 10:15 – 下午 12:30
地點：本中心 對象：婦女
名額：8人 費用：每位 $60
備註：1. 費用包括借用工具及材料費
2. 參加者可於活動後取回DIY完成品
3. 活動由專業園藝治療師教授
4. 本活動不設退款
5. 報名時參加者須出示申領政府津貼，如在職家庭津貼、書簿津貼、幼稚園學費減免及綜援證明文件正本



路德會家庭支援網絡隊

WeChat
紅磡 / 土瓜灣社區支援網絡





A. 兒童體操

協辦機構：香港星飛國際體育會

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	內容 / 備註
25DR041	幼兒體操基礎班	3/10 – 19/12 (逢五)	下午 5:00 – 6:00	4 – 7 歲	$1,110 (12堂)	· 透過體操練習，培養勇敢、果斷、堅毅、頑強、克服困難的意志和品質，使身體得到全面均衡和健康的發展 · 內容包括：柔韌性動作 (一字馬、大字馬等)、平衡性動作 (搬腿、燕式平衡等)、翻滾性動作 (前滾翻、後滾翻等)、力量性動作 (擺倒立)
25DR042			晚上 6:00 – 7:00			
25DR043	兒童體操班	3/10 – 19/12 (逢五)	晚上 7:05 – 8:05	7–14 歲	$1,260 (12堂)	· 此為基礎班之進階班 · 學員連續上課滿一年及經老師評核後，可參加「中國香港體操總會 – 章別計劃考試」，考試合格者可向「中國香港體操協會」申請章別一枚及證書。(註：章別及證書費用按體操總會更新為準)

備註：上述體操班組由具中國香港體操總會教練資格者教授

B. 兒童舞蹈

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	導師	內容 / 備註
25DR009	芭蕾舞 Beginners	8/10 – 31/12 (逢三, 29/10, 24/12 暫停)	下午 5:00 – 6:00	3 – 4 歲	$1,430 (11堂)	ST DANCE CENTRE	· 本課程根據皇家芭蕾舞等級考試課程教導，按年齡分階段教授不同程度之芭蕾舞技巧。學習及排練不同舞蹈風格及組合，參加舞蹈比賽；培養合作精神，豐富學員舞台經驗及增強自信 · 可保送學員參加英國皇家芭蕾舞蹈試。學員須符合以下標準：各級考試所定年齡要求、導師評估學員表現具備參加考試水平、恆常班與考試前之加課出席率達90%以上 · Primary 以上須具芭蕾舞基礎、相關考級或經導師批核 · 首次報名需向導師查詢訂購舞蹈服飾
25DR010	芭蕾舞 Grade 3		晚上 6:00 – 7:30	9 – 11 歲	$2,310 (11堂)		
25DR011	芭蕾舞 Pre-primary	4/10 – 27/12 (逢六)	上午 9:30 – 10:30	5 – 6 歲	$1,690 (13堂)		
25DR012	芭蕾舞 Beginners		上午 10:30 – 11:30	3 – 4 歲	$1,690 (13堂)		
25DR013	芭蕾舞 Primary		上午11:30 – 下午12:30	6 – 8 歲	$1,690 (13堂)		
25DR014	芭蕾舞 Grade 1		下午 2:00 – 3:30	7 – 9 歲	$2,535 (13堂)		
25DR015	芭蕾舞 Grade 2		下午 3:30 – 5:00	8 – 10 歲	$2,535 (13堂)		
25DR036	中國舞 Grade 1	9/10 – 18/12 (逢四)	下午 5:00 – 6:00	4 – 6 歲	$1,320 (11堂)	碧華舞蹈學院	· 本課程根據北京舞蹈學院中國舞等級考試課程教導，採用獲文化部批准的全國舞蹈考級教材。內容包括訓練身體協調、節奏感、身體柔軟度及跳、轉、翻等技巧。認識中國不同民族舞蹈及培訓掌握音樂節奏，由淺入深提供有系統的舞蹈訓練。培養幼兒對舞蹈的興趣，養成良好的學習態度和毅力。 · 可保送學員參加北京舞蹈學院中國舞考試(學員須符合香港考試及評核局規定的年齡、導師評估學員表現具備參加考試水平及出席率達90%以上) · 首次報名需向導師查詢訂購舞蹈服飾
25DR037	中國舞 Grade 1	14/10 – 30/12 (逢二)	下午 5:15 – 6:15	5 – 7 歲	$1,440 (12堂)		
25DR038	中國舞 Grade 3		下午 4:15 – 5:15	7 – 9 歲	$1,800 (12堂)		
25DR039	中國舞 Grade 4		晚上 6:15 – 7:15	8 – 10 歲	$1,920 (12堂)		

體藝教室

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	導師	內容 / 備註
25DR033	K-Pop 入門	16/10 – 18/12 (逢四)	晚上 6:00 – 7:00	5 – 10 歲	$900 (10堂)	香港青年體育會有限公司	· 韓國流行舞蹈 (K-Pop Dance) 起源於南韓，自 90 年代開始普及，憑藉獨特的 Rhythm and Blues 和 Hip Hop 音樂風格，加上出神入化和變化多端的舞步，成功打進國際市場並成為流行現代都市的運動

C. 兒童武術

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	導師	內容 / 備註
25DR001	兒童空手道 A	8/10–31/12 (逢三, 29/10, 24/12 暫停)	晚上 7:30 – 9:00	6 – 15 歲	$660 (11堂)	剛柔流正剛會 鄭卓成	· 剛柔流發源自琉球 (現今為沖繩)，是日本空手道四大流派之一，講究剛柔並濟。在修行時注重「氣」、「息」、「體」，透過練習達到強身健體，鍛鍊靈活反應及增強自信心 · 須穿著指定道袍上課，首次報名需向導師查詢訂購事宜；可報考香港段帶
25DR002	兒童空手道 B	4/10 – 27/12 (逢六)	下午 1:30 – 3:00		$780 (13堂)		
25DR004	兒童跆拳道 A	3/10 – 19/12 (逢五)	晚上 6:30 – 7:30	6 – 9 歲	$810 (12堂)	國際跆拳道香港總會	· 「跆」為運用腳來進行攻擊、防守及馬步等技術，「拳」為運用手來進行攻擊及防守等技術，「道」為練武者對武術的心靈修養。跆拳道以技擊格鬥為基礎，以修心養性為核心，以磨練人的意志、振奮人的內在精神氣質、培訓練習者良好的禮儀及道德為目標 · 須穿著指定道袍上課，首次報名需向導師查詢訂購事宜；可報考香港段帶 · 欲報讀 25DR006 課程，必須先經導師核可
25DR005	兒童跆拳道 B		晚上 7:30 – 8:30	9 – 12 歲			
25DR006	兒童跆拳道 C		晚上 7:30 – 9:00	13 – 16 歲	$930 (12堂)		
25DR065	兒童泰拳入門	27/10 – 22/12 (逢一)	晚上 6:00 – 7:00	8 – 15 歲	$1,215 (9堂)	精英社泰拳拳館	泰拳是由泰國阿育他亞王朝的國王帕納黎嘗設計的一套防身健體拳法，運用拳頭、腳、膝頭、手肘進行短距離攻擊，是極具攻擊性的武術。經過五百多年的發展，已演變為運動項目。透過泰拳活動了解其歷史和文化，這項高強度帶氧運動能有效燃燒卡路里，增強心肺功能，鍛鍊手腳協調、靈活性和全身肌肉力量。學習泰拳還有助於掌握防身技巧，提升自我保護意識。

D. 幼兒足球

協辦機構：時代足球總會

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	內容 / 備註
25DR066	幼兒足球	18/10–20/12 (逢六)	下午 2:35 – 3:35	3 – 5 歲	$1,050 (10堂)	本課程以足球遊戲為主導，聆聽指令、鍛鍊身體平衡、協調性及提升專注力、意志力、毅力、自律等。有助培養幼兒動態視力與視覺反應能力，提升視覺空間的感知。

E. 游泳訓練班 (上課地點：何文田公園溫水游泳池)

協辦機構：海熊體育會

泳班由溫雲龍先生 (寶 Sir) 任教或監督，確保教學質素。

寶 Sir 是前任香港體育學院游泳會教練、曾任教香港賽馬會會員會所游泳會教練超過十年之久，持有香港游泳教練會一、二級証書、美國及加拿大游泳會教練證書，並獲得香港超級教練獎勵計劃金獎，對掌握兒童成功習泳有充分經驗。

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	內容 / 備註
25DR055	幼兒游泳初班 A	6/11 – 11/12 (逢四)	晚上 6:00 – 7:00	3 – 5 歲	$1,300 (6堂)	· 學習游泳基礎動作，培養游泳興趣 · 教學以能游自由泳5米為目標 · 教練比例 1：2
25DR056	幼兒游泳初班 B	7/11 – 12/12 (逢五)	晚上 6:00 – 7:00			
25DR057	幼兒游泳初班 C	8/11 – 13/12 (逢六)	上午 11:00 – 12:00			
25DR058	幼兒游泳初班 D	8/11 – 13/12 (逢六)	下午 1:00 – 2:00			
25DR059	幼兒游泳初班 E	8/11 – 13/12 (逢六)	晚上 6:00 – 7:00			
25DR060	兒童泳式進階班	8/11 – 13/12 (逢六)	下午 3:30 – 5:00	6 – 12 歲	$900 (6堂)	· 教學以能游自由泳25米為目標，並學習蛙蝶式；學員需具備游泳基礎 · 教練評估學員表現，可安排報名地區比賽 · 教學比例 1：6

備註：1. 上課前 20 分鐘內於泳池入閘處等候點名。自備輔幣或八達通入場　2. 完成泳班各參加學員，均獲海熊游泳會發給游泳嘉許証書　3. 如天文台於上課前 2 小時仍然懸掛紅色暴雨警告或 3 號風球，各泳班取消上課，泳會安排補課會在 1 個月內進行　4. 學員如因事請假，可與泳會相約在 1 個月內補課 1 次　5. 上述獲補課之缺席者，將不再獲補課

F. 劍擊

協辦機構：銳生體協會

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	內容 / 備註
25DR067	幼兒劍擊入門	18/10 – 20/12 (逢六)	下午 3:40 – 4:40	3.5 – 6 歲	$1,350 (10堂)	· 劍擊是一項講求禮儀的運動，課程教授劍擊基本步法，進攻及防守技巧，培養學員身體協調能力。學員不但需要靈活敏捷身手、判斷力，巧妙地在攻防之間的策略，還要迅速判斷對方的動機。同時亦注重團隊精神和溝通能力，是一項鍛鍊體力與智力的運動 · 協辦機構提供有關教學器材供參加者共用 -- 膠劍、保護衣、膠劍面罩(器材均經過消毒)；或學員可向協辦機構購買自用 · 恆常班課程每20堂設有評估測驗。Grade 1以下課程一年設有一次晉級考試
25DR068	幼童劍擊進階	18/10 – 20/12 (逢六)	下午 4:45 – 5:45	5 – 8 歲	$1,350 (10堂)	

協辦機構：Canaan Creative Education

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	內容 / 備註
25DS001	English Smartkids	13/10–24/11 (逢一)	下午 5:00 – 6:00	K1 – K3	$1,015 (7堂)	· 本課程目的是讓小朋友在輕鬆的氣氛下學習日常英語。每堂課設有不同的主題，透過外籍導師與學生的互動對答、講故事、唱遊及遊戲等，訓練他們的英語聽講能力和溝通技巧 · 舊生需於每期結束月份的20號前，繳交下期學費，否則中心將於翌日招收新生 · 本課程會提供學生手冊和評估報告，學員如修讀滿6個月或以上，可申請課程證書
25DS002		1/12–29/12 (逢一)			$725 (5堂)	
NEW 25DS003	I Am Happy	8/10–26/11 (逢三, 29/10 暫停)	下午 5:00 – 6:00	K1 – K3	$1,015 (7堂)	· 外籍英語導師引導學生透過參與各種有趣的活動學習日常英語，每堂課設有不同的主題，手工、互動遊戲、唱遊、故事等活動，有助訓練學生的英語聽、說和溝通能力，感受正面情感；增強溝通技巧，並建立使用英語的信心 · 舊生需於每期結束月份的20號前，繳交下期學費，否則中心將於翌日招收新生 · 本課程會提供學生手冊和評估報告，學員如修讀滿6個月或以上，可申請課程證書
NEW 25DS004		3/12–31/12 (逢三, 24/12 暫停)			$580 (4堂)	
25DS005	English Storyland	13/10–24/11 (逢一)	晚上 6:00 – 7:00	K2 – K3	$1,015 (7堂)	· 本課程由外籍導師透過精彩故事及輕鬆的小組活動，讓小朋友運用簡單道具扮演故事中的人物，以此激發想像力，體驗表演的樂趣及展示表演天份。在互動、開心及輕鬆的環境下，小朋友很容易融入童話世界，從而更願意聽和講英文，培養學習英語的興趣 · 舊生需於每期結束月份的20號前，繳交下期學費，否則中心將於翌日招收新生 · 本課程會提供學生手冊和評估報告，學員如修讀滿6個月或以上，可申請課程證書
25DS006		1/12–29/12 (逢一)			$725 (5堂)	
25DS007	Junior STEAM A	8/10–26/11 (逢三, 29/10 暫停)	晚上 6:00 – 7:00	K1 – K3	$1,190 (7堂)	· 本課程是一個結合科學 (S)、科技 (T)、工程 (E)、勞作 (A) 和數學 (M) 等元素的 STEAM 課程，教授幼兒初級 STEAM 原理，啟發他們對 STEAM 學科的學習興趣。外籍導師透過生動活潑、互動又具創意的教學方式，帶領學員動手參與各項有趣小實驗。除了學到有關的英文詞彙外，亦激發幼兒對世界事物的好奇心，為銜接未來 STEAM 課程打好穩固基礎 · 舊生需於每期結束月份的 20 號前，繳交下期學費，否則中心將於翌日招收新生 · 本課程會提供學生手冊和評估報告，學員如修讀滿6個月或以上，可申請課程證書
25DS008		3/12–31/12 (逢三, 24/12 暫停)			$680 (4堂)	
25DS009	Junior STEAM B	4/10–29/11 (逢六)	上午 10:00–11:00		$1,530 (9堂)	
25DS010		6/12–27/12 (逢六)			$680 (4堂)	
25DS011	Bridging to Primary One 小一英語銜接課程	18/10–20/12 (逢六)	上午 11:00–12:00	K3	$1,450 (10堂)	· 本課程透過精彩的課堂遊戲，多元化的情景對答及豐富精美的英語習作，由淺入深地帶領K3學生認識小一的英語文法、詞彙、書寫、閱讀理解及句式運用等。外籍導師以輕鬆、愉快的教學方式，逐步提升學生對英語的興趣，並提高學員的聽、講、讀、寫能力，為銜接小一課程建立良好的英語根基 · 課程分為三期，每期 10 堂，共 30 堂 · 課程會提供學生手冊和評估報告，學員如連續修讀滿三期及出席率均達 80% 以上，可申請課程證書

視藝教室

協辦機構：Art Fete

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	內容 / 備註
25DS012	Jolly Phonics 英語拼音班 Book 1 (Phase 1)	11/10–27/12 (逢六)	下午 12:30 – 1:30	K2 – K3	$1,740 (12堂)	· Jolly Phonics 英語拼音班是一個有系統教授學員英語讀寫的 "多感官" 英語拼音課程。學生透過學習英語中的 42 個發音，以及音節的拼合和分割，逐步提升讀寫能力。學員將會使用新版的 Jolly Phonics Pupil Book，學習並運用所學的發音和基礎拼讀技巧。而配套教材 Jolly Songs 和 Jolly Readers 故事書能豐富課堂內容，有效地營造愉快、互動和全面的學習氣氛 · 每級課程各兩期，每期 12 堂，共 24 堂；完成 Book 1 後才可報 Book 2，以此類推 · (Phase 1) 供初次報名者；(Phase 2) 只供已完成 Phase 1 者報名 · 學員須購買 Jolly Phonics Pupil Book，每本費用 $80，價格會隨出版商之定價調整 · 課程會提供學生手冊和評估報告，學員如連續修讀某級課程及出席率均達 80% 以上，可申請課程證書
25DS013	Jolly Phonics 英語拼音班 Book 1 (Phase 2)		下午 1:30 – 2:30	K2 – K3	$1,740 (12堂)	
25DS014	Jolly Phonics 英語拼音班 Book 2 (Phase 1)		下午 1:30 – 2:30	K3 – P1	$1,740 (12堂)	
25DS015	Jolly Phonics 英語拼音班 Book 2 (Phase 2)		下午 12:30 – 1:30	K3 – P1	$1,740 (12堂)	
25DS016	Jolly Phonics 英語拼音班 Book 3 (Phase 1)		下午 2:35 – 3:35	K3 – P1	$1,740 (12堂)	
25DS017	Jolly Phonics 英語拼音班 Book 3 (Phase 2)		下午 2:35 – 3:35	K3 – P1	$1,740 (12堂)	
NEW 25DS018	Oral English 英語會話班	18/10–20/12 (逢六)	下午 2:35 – 3:35	P1– P2	$1,450 (10堂)	· 本課程由外籍導師帶領學員在輕鬆愉快的氣氛中，學習不同場合所使用的日常英語對話和用語。透過一系列的情景扮演活動，啟發學員學習會話中慣用的英語詞彙，以及訓練聆聽、組句和對話等方面的能力，加強對英語運用的自信 · 課程分為三期，每期10堂，共30堂 · 課程會提供學生手冊和評估報告，學員如連續修讀滿三期及出席率均達80%以上，可申請課程證書
NEW 25DS019			下午 3:40 – 4:40	P3– P4	$1,450 (10堂)	

備註：1. 上述班組皆由以英語爲母語，受過專業訓練，並有兒童教育經驗的外籍導師任教；所有班組皆設有監管機制
2. 上述班組皆接受插班，收費以餘下堂數計算

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	內容 / 備註
25DR023	幼兒美術探索班	4/10–27/12 (逢六)	下午 1:30 – 2:30	3.5 – 5.5 歲	$820 (13堂)	· 以有趣的生活題材，灌輸幼兒簡單構圖及空間的概念，讓孩子對生活細節有更深入的理解，加強專注力及對事物的興趣。請自備畫簿、油粉彩等 (如有需要，請向導師查詢訂購)
25DR024	幼兒美術創作班		下午 2:35 – 3:35	5 – 8 歲		· 以有趣的題材，引導孩子用圖畫表達較有故事性的概念，訓練孩子的想像力及組織能力，強化繪畫技巧及造型能力。請自備畫簿、油粉彩等 (如有需要，請向導師查詢訂購)
25DR025	兒童繪畫綜合研習班		下午 3:40 – 4:40	7.5 – 15 歲		· 授以簡單正統西洋美術技巧、色彩學、透視學，爲美術的學習培育打穩根基。請自備畫簿、油粉彩等 (如有需要，請向導師查詢訂購) · 參加者需曾習畫
25DR026	中國彩墨畫研習班		下午 4:45 – 5:45	7.5 – 16 歲		· 認識中國傳統書畫文化及技巧，學習控制水墨及顏色的關係。課程以花鳥蟲魚、山水及人物等各生活化題材入畫。請自備宣紙、毛筆 (大、中白雲，狼毫)、國畫顏料、梅花碟、水杯兩個、小毛巾 (如有需要，請向導師查詢訂購) · 參加者需曾習畫
25DR030	精進書法 A	8/10–17/12 (逢三, 29/10 暫停)	晚上 6:30 – 7:30	6 – 16 歲	$630 (10堂)	· 教授正確坐姿、執筆、行筆、結字等知識 · 以唐楷入門練習 · 宣紙、毛筆、字貼等文具 (如有需要，請向導師查詢訂購) · 導師會挑選資深學員學習行書或隸書
25DR031	精進書法 B		晚上 7:30 – 8:30			

協辦機構：馮礎恆導師

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	內容 / 備註
25DR027	鉛筆素描初階	4/10–27/12 (逢六, 8/11, 20/12 暫停)	下午 2:15 – 3:30	6 – 14 歲	$770 (11堂)	· 以日常接觸到的物件為題材，學習掃描的黑白基礎對比色調為主，訓練學員對顏色嘅分辨能力開始為重點 · 請自備畫簿、2H, HB, 2B, 4B, 6B 鉛筆
25DR028	木顏色素描進階		下午 3:30 – 4:45	7 – 16 歲		· 學員需具鉛筆掃描基礎，以木顏色作學習再進一步的仔細掃描技巧為主，透過木顏色不同色彩變化之中，提升對色彩能力 · 學生需自備畫簿、2H 或 HB 鉛筆、24 色以上木顏色 · 25DR028 參加者需曾完成鉛筆掃描初階或經導師核可
25DR029	兒童漫畫		下午 4:45 – 6:00	7 – 16 歲		· 採用三或四方格構圖形式，讓學員透過幻想及思考創作，利用不同的線條及豐富的色彩組成故事，加深學員對色彩多重變化的敏感度，提升上色技巧，突出作品效果 · 請自備畫簿、畫具 (水彩或木顏色) · 25DR029 參加者需曾參與木顏色素描進階半年或經導師核可

全人發展

協辦機構：miniU

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	內容 / 備註
25DR051	自律管理法	17/10–19/12 (逢五)	下午 5:00 – 6:00	3 – 6 歲	$1,100 (10堂)	· 課程透過「正向心理學」理論及以遊戲啓導的技巧，教導幼兒童的自我管理能力，學習主動學習完成，避免做事拖延或半途而廢，管理自己做好事情；建立自我管理的習慣，讓將來更為理性專注、善於計劃 · 內容：學習自我管理技巧、建立時間管理觀念、培養自律習慣、自律過程的潛移默化法 · 課程分為兩期，每期 10 堂，共 20 堂
25DR052			晚上 6:00 – 7:00	6 – 10 歲		
25DR053	全腦記憶及專注力提升班	17/10–19/12 (逢五)	晚上 7:00 – 8:00	6 – 10 歲	$1,100 (10堂)	· 課程透過「記憶學」、全腦學習力及專注力訓練，以遊戲啟導、記憶法即學即試和有趣小比賽等，讓學員認識記憶是有方法的，並有效地儲存知識 · 專注力訓練以兒童智力發展專家格連杜曼博士的研究理論為基礎，採用一連串視覺、聽覺、觸覺等活動和練習，接觸多元學習法和專注力技巧，提升自信和樂趣 · 內容：多元記憶法應用、記憶小魔法、專注力智能訓練、視聽觸覺考考您、學習力小考驗及家中小習作等 · 恆常班課程分為兩期，每期 10 堂，共 20 堂

技藝教室

協辦機構：香港兒童棋院

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	內容 / 備註
25DR045	圍棋初階班	16/10–18/12 (逢四)	下午 5:00 – 6:00	4 – 9 歲	$850 (10堂)	· 圍棋乃國粹之一，特色在於規則簡單易明，卻千變萬化，讓學員有更廣之發揮空間。研習圍棋不但能夠啟發思考、培養孩子謙和有禮的品格，更可讓孩子經受勝負成敗的歷練，調適心性，培養堅強的意志 · 新生需購買「成語學圍棋」，費用為 $60 (價格根據出版商之定價有所調整) · 出席率達 80% 或以上可獲發證書 · 25DR045 合適初學者；25DR046, 25DR047 為進階班
25DR046	幼兒圍棋進階班		晚上 6:00 – 7:00	4 – 6 歲		
25DR047	兒童圍棋進階班	14/10–16/12 (逢二)	晚上 6:00 – 7:00	7 – 12 歲		

音樂教室

協辦機構：A2P Entertainment

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	內容 / 備註
25DR017	鋼琴(週一)	每月 (逢一, 6/10 暫停)	下午3:30 – 晚上9:00	5 – 14 歲	見備註	· 課程根據英國皇家音樂學院考試內容，依照考試之程序進行訓練，教授一些音階和考試曲目技巧，跟進與修正學員不足之處並加以指導 · 個別教授，每堂半小時，每半小時費用：初學 $120；一級 $130；二級 $140；三級 $150；四級 $160；五級 $180 · 舊生需於每月20號前，繳交下期學費，否則中心將於翌日招收新生 · 上述班組接受插班，收費以餘下堂數計算 · 可協助學員報考英國皇家音樂學院考試
25DR018	鋼琴(週二)	每月 (逢二, 7/10 暫停)	下午3:30 – 晚上9:00			
25DR019	鋼琴(週四)	每月 (逢四, 25/12 暫停)	下午3:30 – 晚上9:00			
25DR020	鋼琴(週六)	每月 (逢六)	上午 9:15 – 晚上 7:00			

精進教室

協辦機構：高智能教育有限公司

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	內容 / 備註
25DS041	QQ幼兒數學 A	2/10 – 18/12 (逢四)	下午 5:00 – 6:00	K2 – K3	$1,320 (12堂)	· 幼兒數學分為四方面：數、量、圖形空間、邏輯關係。本課程著重訓練數字、圖形和邏輯推理能力，透過各種有趣遊戲、教學模式及教材，配合練習啟發數學邏輯推理及系統思考能力 · 學員如連續修讀滿四期課程，且每期課程出席率均達 80% 以上，可申請課程證書
25DS042	QQ幼兒數學 B	3/10 – 19/12 (逢五)			$1,320 (12堂)	
25DS043	QQ幼兒數學 C	3/10 – 19/12 (逢五)	晚上 6:00 – 7:00		$1,320 (12堂)	
25DS044	學數・學思維	2/10 – 18/12 (逢四)	晚上 6:00 – 7:00	P1 – P2	$1,320 (12堂)	本課程旨在提高數學解題能力，在導師的引導下學習運用各種解題策略 (如分析、簡化、列表、圖解等等)、基本運算技巧(直式及橫式)、數字圖形邏輯等。再透過推理練習鍛練邏輯推理思維、培養系統分析思考能力，從而掌握基本的數學解題步驟，提升計算速度。

成人興趣班

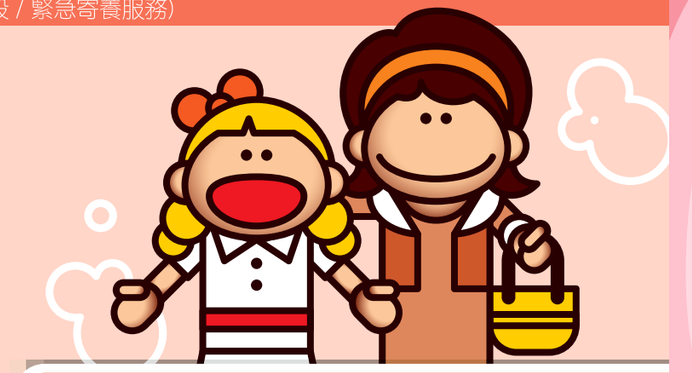
編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	導師	備註
25DR071	空手道	8/10 – 31/12 (逢三, 29/10, 24/12 暫停)	晚上 7:30 – 9:00	16歲 或以上	$715 (11堂)	剛柔流 正剛會 鄭卓成	· 剛柔流發源自琉球(現今為沖繩)，是日本空手道四大流派之一，講究剛柔並濟。在修行時注重「氣」、「息」、「體」，透過練習達到強身健體，鍛鍊靈活反應及增強自信心 · 須穿著指定道袍上課，首次報名需向導師查詢訂購事宜；可報考香港段帶
25DR073	羽毛球	8/10 – 12/11 (逢二、三, 29/10 暫停)	晚上 7:00 – 9:00	16歲 或以上	$1,800 (10堂)	海熊 體育會	· 本課程教授學員正確握拍、接發球、移動步法、介紹單打、雙打比賽規則等 · 內容：1. 發球 (高遠球、短球) 2. 前後場移動步法 3. 上手擊球 (高遠球、吊球、殺球) 4. 全場移動步法 5. 正反手平推球、接殺球、網前球 6. 羽毛球專項肌肉耐力訓練等 · 黎教練為前港隊成員；具備香港羽毛球總會註冊教練及章別考試考官資格；現任多間中學、體育會、商業公司教練，教學經驗豐富 · 請自備球拍
25DR074	泰拳入門	27/10 – 22/12 (逢一)	晚上 7:30 – 8:30	16 – 60 歲	$1,215 (9堂)	精英社 泰拳拳館	泰拳是由泰國阿育他亞王朝的國王帕納黎萱設計的一套防身健體拳法，運用拳頭、腳、膝頭、手肘進行短距離攻擊，是極具攻擊性的武術。經過五百多年的發展，已演變為運動項目。透過泰拳活動了解其歷史和文化，這項高強度帶氧運動能有效燃燒卡路里，增強心肺功能，鍛鍊手腳協調、靈活性和全身肌肉力量。學習泰拳還有助於掌握防身技巧，提升自我保護意識。
25DR080	週一瑜伽	6/10 – 29/12 (逢一)	上午 9:20 – 10:20	18歲 或以上 女士	$780 (13堂)	香港青年 體育會 有限公司	以陰陽瑜伽體式為基礎，透過正位和呼吸為主，從內觀練習認識身體。透過練習亦改善身體活動能力，促進血液及淋巴暢通。
25DR081	週三瑜伽	15/10 – 17/12 (逢三, 29/10 暫停)	上午 10:30 – 11:30	18歲 或以上 女士	$540 (9堂)	香港青年 體育會 有限公司	
25DR082	減壓瑜伽	20/10 – 22/12 (逢一)	上午 10:30 – 11:30	18歲 或以上 女士	$700 (10堂)	香港青年 體育會 有限公司	透過特別設計式子及配合瑜伽呼吸法，改善血液循環，緩解慢性疾病(如腰酸背痛、肩膊僵硬等)症狀，釋放因作息不正常等所產生的壓力、提高身體自癒力，放鬆自己及平靜心靈。
25DR083	輪瑜伽	15/10 – 17/12 (逢三, 29/10 暫停)	上午 9:20 – 10:20	18歲 或以上 女士	$855 (9堂)	香港青年 體育會 有限公司	輪瑜伽是一種中空的圓形輔助工具，其圓環狀能貼合背部弧度，透過滾動與輔助支撐，讓肩頸及背部放鬆舒緩，脊椎得到充分的拉伸，有擴胸開背效果；搭配不同瑜伽動作，透過維持平衡來提升身體穩定度以及靈活性，提高柔軟度；針對核心肌群的鍛鍊，維持身體平衡時，能夠增加核心力量。 · 中心提供瑜伽輪借用
25DR085	放鬆伸展 瑜伽A	21/10 – 23/12 (逢二)	晚上 7:30 – 8:30	18–60 歲女士	$950 (10堂)	瑜心舍 協會	此課程屬輕鬆的伸展課堂，學習以呼吸帶領身體慢慢放鬆心情，從基礎的伸展式子練習，由淺入深地伸展肌肉及活動關節，對於日常生活緊張，需要平靜的空間，此課堂是合適的選擇。
25DR086	放鬆伸展 瑜伽B	24/10 – 19/12 (逢五)	上午 11:00 – 12:00	18–60 歲女士	$855 (9堂)		
25DR087	基礎塑身 瑜伽	24/10 – 19/12 (逢五)	下午 12:30 – 1:30	18歲以上 女士	$855 (9堂)	瑜心舍 協會	練習節奏較快，身體流動時運用不同的肌肉保持穩定，在力量與伸展間取得平衡，亦有適當的核心肌群練習，令腰腹肌群更結實有力，減低腰背痛同時鍛練腰間線條。初學者亦可嘗試，量力而為就可以。
25DR088	哈達瑜伽	15/10 – 17/12 (逢三, 29/10 暫停)	晚上 7:30 – 8:30	18歲以上 女士	$855 (9堂)	瑜心舍 協會	哈達瑜伽是一種傳統瑜伽，節奏平和，適合建立動與靜之間的基礎練習，透過呼吸練習，結合式子來增加身心之間的覺知和穩定，使身心感到和諧、寧靜。
25DR090	健康舞 A	2/10 – 30/12 (逢二, 四 7/10, 25/12 暫停)	上午 9:20 – 10:20	18歲以上 女士	$1,200 (24堂)	香港青年 體育會 有限公司	健康舞是帶氧運動，能夠提升肌肉的彈性和強度及增強心肺 功能;隨著音樂節奏，不斷轉變運動速率有助燃燒體內脂肪 ，達到「Keep Fit」效果。
25DR091	健康舞 B	2/10 – 30/12 (逢二, 四 7/10, 25/12 暫停)	上午 10:30 – 11:30		$1,200 (24堂)		
25DR092	健康舞 C	14/10 – 30/12 (逢二)	上午 10:30 – 11:30		$660 (12堂)		
25DR093	健康舞 D	2/10 – 18/12 (逢四)	上午 10:30 – 11:30		$660 (12堂)		
25DR094	動感 Funky Dance	2/10 – 18/12 (逢四)	晚上 7:15 – 8:45	18–55歲 女士	$990 (12堂)	香港青年 體育會 有限公司	Funky Dance是一種追求愉快、活潑、有生氣的舞蹈。導師會編排簡單易記的舞步，訓練學員的節奏感、心肺及排汗功能，並且能燃燒脂肪，改善肌肉的線條美。

備註：1. 上述班組皆歡迎初學者參加。 2. 請學員穿著合適衣服；自備飲用水、毛巾。 3. 班組25DR080 – 094 需要使用瑜伽墊(建議自備)。
4. 欲報名瑜伽班之學員，關節有傷患或脊椎曾動手術人士，建議先諮詢醫師、物理治療師等專業醫療人員。

興趣班參加者請注意

- 第 1 堂請帶備課程收據，以便導師查核
- 參加者需留意課程開始及完結日期，以免錯過上堂
- 請參加者按時出席；倘參加者有事需缺席 3 堂或以上時，請事前知會導師或中心
- 社區中心現已安裝 24 小時閉路電視及錄影系統

社會福利署中央寄養服務課（一般 / 緊急寄養服務）



寄養津貼不是薪金　所以可豁免報稅

服務宗旨

寄養服務旨在安排那些因為種種家庭問題，而得不到家人適當照顧的兒童，入住寄養家庭，使他們能繼續享受家庭生活，獲得妥善照顧，直至他們能與家人團聚，或獲得其他長遠的福利安排。

寄養津貼

寄養父母每月可獲得寄養兒童生活津貼，以支付寄養兒童在接受服務期間的日常開支。寄養父母每月亦可獲寄養服務獎勵金。

服務對象

接受寄養服務的兒童，年齡由初生至十八歲，大部份是身心健全的。但是，也有兒童因本身的特別情況，例如有輕微殘疾、輕度智障或健康欠佳等，加上得不到家人的適當照顧，所以需要寄養服務。此外，若兒童因家庭發生突發事故而又沒有親友照顧，可獲安排緊急寄養服務，即時入住寄養家庭，但寄養期以不超過六個星期為限。

理想的寄養家長

- 家庭生活愉快，生活安定
- 身體健康及情緒穩定
- 年齡在二十五歲或以上
- 有小學或以上程度
- 家居整潔安全，並有足夠居住面積
- 喜愛兒童，有照顧兒童的經驗和能力
- 為兒童安排妥善的照顧計劃
- 願意接受社工的調查及輔導

未能符合上述所有條件的人士，亦歡迎查詢，以作個別考慮。

申請手續

請致電 2573 2282 與社會福利署中央寄養服務課聯絡或填妥下列回條，寄交

香港灣仔軒尼斯道 130 號修頓中心 22 樓 2202 室
社會福利署中央寄養服務課
傳真：2573 2120　電郵：cfcuenq@swd.gov.hk

退出服務

寄養家長可隨時退出寄養服務。若寄養家長不符合資格時，會被要求退出此服務。

服務收費

社會福利署不會向申請成為寄養家長的人士收取任何費用。

致：社會福利署中央寄養服務課
　　本人有興趣進一步瞭解寄養服務，請與我聯絡。

姓名 _____ 電話 _____

地址 _____

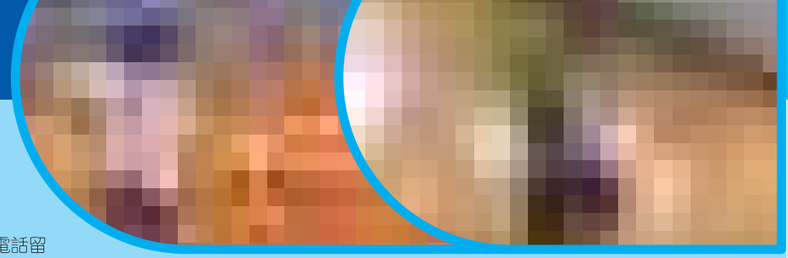
_____

資料來源：
路德會寄養服務組
12.2012





活動報名須知



1. 報名時，需攜帶有效之會員證。非會員報名，每項活動需多收 $25。
2. 所有以家庭為對象之活動，需由家長或監護人帶同子女一同出席，或兩夫婦一同出席。
3. 凡每季活動開始接受報名七天後，中心可接受電話留位。留位者須於四個工作天內到中心交費或寄支票作實，逾期者將取消其留位申請。惟活動舉行前一星期則不接受留位。
4. 支票付款抬頭請寫：「**路德會包美達社區中心**」或「**Martha Boss Lutheran Community Centre**」。
5. 豁免繳費之活動參加者仍須填報有關資料，否則遇有更改或取消，中心將不作任何通知。
6. 參加者請注意自己之身體狀況，並考慮是否適宜參加所報之活動，否則遇有事故，中心概不負責。
7. 參加者不得將名額轉讓予他人，違者將取消參加資格。
8. 中心有權拒絕或立即終止感染傳染病、在活動中有滋擾或傷害其他人士行為、違反香港國安法的參加者的參加資格，而不作出任何退款及賠償安排。
9. 退款申請細則：
   - 有關退款活動收費須為每位五十元或以上。
   - 接受退款時間：1 – 3 月、4 – 6 月及 10 – 12 月：活動舉行前兩星期申請退款，退款額為該活動收費之 50%
     7 – 9 月：活動舉行前四星期申請退款，退款額為該活動收費之 50%
     申請退款日期與活動舉行日期相距不足以上指定時間者，恕不受理。
   - 特別活動：附有「不設退款」之活動（由於此類活動本中心已預先繳交費用予有關公司），一經收費，不設退款（活動取消除外）。
10. 中心接受轉班申請，但兩班必須為同類型（即 A 班及 B 班等），及欲轉往之班有空缺，並於第一堂舉行至少一星期前申請，**每次申請需繳交 $30 手續費，所繳費用不設退款**。
11. 有關退款或轉班申請，必須親自前來中心填表申請，中心恕不接受電話申請。
12. 凡申請退款或中心通知獲退款者，**退款人必須出示有效正本收據**，於申請或通知日期後三個工作天，到中心二樓詢問處取回退款。如有關人士未能於**一個月內**前來取回，款項一律由中心自行處理。
13. 惡劣天氣 / 極端情況生效時，中心各項活動將作以下安排：

懸掛訊號	中心室內活動 / 課程	戶外活動	水上及行山活動
黃色暴雨警告或1號風球	照常舉行	照常舉行（惟負責職員可視乎天氣情況決定活動是否取消或改期）	舉行前兩小時仍然生效，活動取消或改期
雷暴及山泥傾瀉警告	照常舉行		
紅色暴雨警告或3號風球	照常舉行	舉行前兩小時仍然生效，活動取消或改期	
黑色暴雨警告 / 8 號風球或以上 / 「極端情況」生效	上午 7:00 仍然生效 上午活動或課程取消 中午12:00 仍然生效 下午活動或課程取消 下午 4:00 仍然生效 晚上活動或課程取消		
天文台公布未來兩小時內將懸掛 8 號風球	公布時，未舉行之活動或課程取消；正舉行的活動或課程繼續進行（惟中心可按個別活動或課程預定結束時間作彈性處理）		

備註：1. 上午課程指下午 12:30 前舉行，下午課程指下午 5:30 前舉行，晚上課程指下午 5:30 後舉行
2. 家長應衡量天氣情況，決定是否允許子女出門到中心參與活動
3. 活動或課程如有改期安排，將另行通知
4. 「極端情況」：政府會視乎情況於超強颱風除下之後決定是否發出，因超強颱風引致「極端情況」，例如公共交通服務嚴重受阻、廣泛地區水浸、嚴重山泥傾瀉或大規模停電等特殊情況

14. 如遇天氣惡劣而取消及無法安排其他日期再舉行之活動，中心將扣除已繳付之費用（例如：訂營費用），方退款給有關參加者。
15. 如遇天氣惡劣或中心不能預計之原因而取消之興趣班堂數，中心一律以順延補堂處理，未能出席補堂者，中心將不作另行補償。如中心未能安排合適時間補堂時，方按比例退回有關款項。退款人請於所屬班組完結之翌月內，出示有效正本收據到中心二樓詢問處取回退款。如有關人士未能於一個月內前來取回，款項一律由中心自行處理。
16. 中心會於活動進行時拍照，以作記錄、推廣機構或中心服務之用。參加者如不願意出鏡，需向負責職員提出，否則一律視作同意論。
17. 根據中心的個人資料收集守則，參加者所填報的資料均只供報名之用。
18. 十歲以下小童參加中心班、組、活動，須由家長或家長指定人士按活動完成時間到指定地點接回參加者。
19. 中心範圍內（包括活動室）已安裝閉路電視及進行錄影。
20. 活動報名日不接受以電話查詢活動餘額。



中心設施租借服務

租用琴室服務須知

持有有效會員證之會員可親臨詢問處辦理租用手續。
租用者必須繳付費用並遵守以下守則：

1. 開放租用之時間及費用

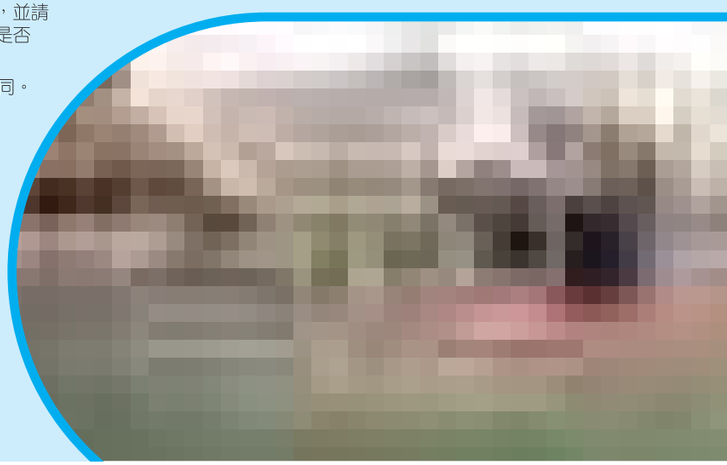
開放時間	費用
逢星期三及五 (下午 4:00 – 晚上 8:00)	$30 / 半小時 (1節)

2. 借用本中心琴室，可先向本中心二樓詢問處查詢可用的日期和時間，然後作出申請，申請以先到先得形式辦理及交費作實，一經交費，不設退款。
3. 取場前，先到詢問處核實資料，出示有關收據及會員證，並請中心職員負責開啟琴室，租用者有責任檢查琴室之設施是否完備，若發現有任何損壞，請立即通知中心職員。
4. 為安全著想，10 歲或以下租用者必須由家人或成年人陪同。另外，請勿以海報或紙張遮蓋琴室門上之玻璃窗。
5. 琴室只供練習用途，嚴格禁止在室內接受任何私人授課。一經發現，日後將被取消借用資格，而已繳交之款項不獲發還。
6. 請保持琴室內之清潔衛生，不得在琴室內吸煙或飲食，離開琴室前請放下琴蓋，並隨手關燈、冷氣及門窗。
7. 租用者須準時離開及通知詢問處職員。
8. 若發現琴室有任何損壞，須由租用者作出賠償。
9. 請租用者聽從中心職員的安排及指示，多謝合作。

借用籃球場須知

開放時間	費用
逢星期二及五 (下午 3:30 – 5:30)	全免

1. 如遇公眾假期或中心禮堂舉行大型活動，籃球場將會暫停借用
2. 有關借用手續及使用須知請到中心二樓詢問處查閱。



服務質素標準

社會福利署發表並推行的服務質素標準(Service Quality Standards，下稱 SQS)，旨在使福利服務單位透過可參照的質素水平，在管理及提供服務方面提供規範及原則，致使福利服務單位提供優質的服務，達到「以人為本、講求問責、著重成果」的目標。

因此，本中心亦已按照社會福利署要求，擬寫切合本中心管理及提供服務需要之 SQS，相關政策文件已放置在二樓圖書閣位置以供公眾自由索閱，如對各項服務質素標準的政策及程序有任何查詢或欲借閱部份政策及程序文件，歡迎與本中心二樓詢問處查詢。如欲就各項服務質素標準提供意見，歡迎使用本通訊第40頁之意見表。

以下將簡述 SQS 各項標準內容，以讓公眾能加深了解各項標準細則。

原則	內容簡述	相關標準
資料提供	服務單位應明確界定服務宗旨和目標，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、有機會需要接受服務人士及公眾知悉，以資受惠。	標準 1：服務資料 標準 2：檢討及修訂政策和程序 標準 3：運作及活動紀錄
服務管理	服務單位能有效管理資源，管理方法應貫徹「靈活變通」、「不斷創新」及「持續改善」的方針，為服務使用者提供服務。	標準 4：職務及責任 標準 5：人力資源 標準 6：計劃、評估及收集意見 標準 7：財政管理 標準 8：法律責任 標準 9：安全的環境
對使用者的服務	服務單位應鑑定並滿足服務使用的特定需要。	標準 10：申請和退出服務 標準 11：評估服務使用者需要
尊重服務使用者的權利	服務單位在服務運作及提供服務時均能尊重服務使用者的權利。	標準 12：知情的選擇 標準 13：私人財產 標準 14：私隱和保密 標準 15：申訴 標準 16：免受侵犯

服務意見調查 2025-26

本中心每年都會進行服務使用者意見調查，以檢討中心所提供的服務及制定未來服務方向，使服務更切合使用者需要。您的意見有助提升我們的服務水平，請使用以下方法於28/2/2026或之前提交您的意見，感謝您的支持及寶貴意見！

提交方法：

1. 電子填報：請掃瞄此 QR Code 或瀏覽下列網址：
   https://forms.gle/WHT5VkwbU6Fo3aCS6
   填報電子問卷
2. 親身交回：請於本中心索取問卷，填妥後親身交回本中心二樓詢問處或直接投入意見箱

服務使用者意見表

為使會員了解本中心實施的服務質素標準，本中心於圖書閣放置了相關文件以供查閱，現誠邀各位對政策及程序表達意見。請抽空填寫以下問題。謝謝！

1. 你是否留意到這些被張貼的政策文件？ ☐ 是 ☐ 否　　2. 你認為內容是否清晰？ ☐ 是 ☐ 否

3. 你對以下那一項政策或程序有意見？(可選多項)

☐ 標準 1：服務資料
☐ 標準 2：檢討及修訂政策和程序
☐ 標準 3：運作及活動紀錄
☐ 標準 4：職務及責任
☐ 標準 5：人力資源
☐ 標準 6：計劃、評估及收集意見
☐ 標準 7：財政管理
☐ 標準 8：法律責任
☐ 標準 9：安全的環境
☐ 標準 10：申請和退出服務
☐ 標準 11：評估服務使用者需要
☐ 標準 12：知情的選擇
☐ 標準 13：私人財產
☐ 標準 14：私隱和保密
☐ 標準 15：申訴
☐ 標準 16：免受侵犯

如有，請簡述你對以上政策的建議：

你認為以下那一項服務需要改善？(可選多項)

☐ 一般政策 ☐ 報名手續 ☐ 中心設施 ☐ 收費 ☐ 職員態度 ☐ 活動 / 小組 / 興趣班

☐ 其他 (請註明)：

建議：

姓名：　　電話：　　簽署：　　日期：

來函請寫上真實姓名及聯絡方法，填寫完畢後，請放進中心意見箱內。本中心將於 1 個月內回覆，謝謝！

此欄由本中心填寫

檔案編號：　　建議跟進工作：

☐ 未能處理，需轉交 _____ 跟進　☐ 成功處理

當值職員姓名：　　簽署：　　日期：　　中心主任批閱：　　日期：

如有任何意見反映，歡迎你與本中心社工或中心主任聯絡。你亦可以要求約見中心主任表達意見。