



東華三院賽馬會大角咀綜合服務中心

Tung Wah Group of Hospitals Jockey Club Tai Kok Tsui Integrated Services Centre

2023年
4-6月
中心通訊
活動簡介

*23年3月14日早上10點起
接受報名*

活動列表

社區保姆系列

1. 嘉道理農場春日遊		
2. 放風箏 ◦ 睇昆蟲 ◦ 海濱半天遊	P.1	
3. 香港濕地公園		
4. 『禾田喜山』親子遊		
5. 初夏沙灘樂		
6. 4-6月生日會	P.2	
7. 小糉子慶端午		
8. Hello! 螢火蟲		
9. 寶寶學堂: 靜觀 X 專注力 (體驗班)	P.3	
10. 寶寶學堂: 六色積木 X 執行功能 (體驗班)		

幼兒系列

1. Draw and tell	P.4
2. 小手黏土樂	

兒童系列

1. 兒童初階珠心算		17. 扭計骰~你識唔識	
2. 兒童進階珠心算	P.5	18. 桌遊童樂	P.8
3. STEAM-科學大世界		19. 桌遊小童樂	
4. STEAM-瘋狂博士		20. 逃脫大師	
5. 兒童畫班A		21. 復活蛋DIY(初小)	
6. 兒童畫班B		22. 復活蛋DIY(高小)	
7. 小一至小三英文班	P.6	23. 彩蛋獵人A	P.9
8. 小四至小六英文班		24. 彩蛋獵人B	
9. cook 一曲		25. 童心童樂兒童節	
10. 摺紙之達人		26. 童做小店主	
11. 三葉球體驗班		27. Chill Child Chef	P.10
12. 舞出未來(4-6月)		28. 一飛沖天去A	
13. 輕鬆城門水塘遊		29. 一飛沖天去B	
14. 小園丁2.0	P.7	30. Sing 夢合唱團	
15. 製作羊毛氈愛睡兔		31. 躲避盤體驗班	P.11
16. 花式跳繩班		32. 跳出新天地	
		33. 青苗花式跳繩班	

活動列表

青少年系列

1. 抱一抱-青少年抱石體驗日	P.12
2. 室內釣蝦體驗	
3. Switch 運動會	
4. 飛霜籃球隊	
5. 密室逃脫	P.13
6. 男士形象Level Up	
7. 瘋狂劇本殺	
8. Ani- Classroom	
9. IDOL 研究所	

親子系列

1. 親子龍虎山迷你生態速查	P.14
2. 親子盆景製作	
3. 狗狗全接觸	
4. 親子陶瓷杯工作坊	P.15
5. 親子沙畫蠟燭工作坊	
6. 親子土耳其燈工作坊	

家長及社區人士系列

1. 基礎咖啡入門(EmSS)	P.16
2. 面試預備班	
3. 每月電腦應用入門班 (A班)	
4. 每月電腦應用入門班 (B班)	
5. 每月電腦應用入門班 (C班)	
6. 基礎咖啡入門	P.17
7. EMSS小型招聘會-5月	
8. EMSS小型招聘會-6月	
9. 情緒與體質的奧秘	P.18
10. 提升孩子專注力中醫療法	
11. 健康伸展運動	
12. 「衝破界限」園藝治療成長小組	
13. 正念和善意溝通建立親密關係小組	P.19
14. 網絡世代家長管教小組	
15. 難得一聚,靚媽有傾有講小組	
16. 扎染布袋	

義工系列

1. 傳力髮剪義工隊	P.20
2. 漂書義工會	
3. 親子和諧粉彩義工小組	
4. 大角仔,小義工(手工篇)	
5. 編織好媽媽	

社區保姆系列

社區保姆活動報名須知：

1. 每位參加者只可於以下8個活動 (PYTM232400001 至 PYTM232400008) 中選報1個活動，及1個留名作後備報名
2. 活動名額先到先得
3. 如疫情持續，活動將會取消並安排退款
4. 社區保姆系列活動只供社區保姆會員參與
5. 活動會分新舊會員名額，名額各佔一半。
6. 新會員指於活動日期前六個月沒有參加社區保姆服務及活動

PYTM232400001

嘉道理農場春日遊

一齊去參觀嘉道理農場，認識大自然，觀賞及了解不同的動植物。

日期: 15/04/2023 (六)

時間: 下午1:00 - 5:30

費用 / 節數: \$30 / 1節

對象 / 名額: 3-8歲幼兒 / 14人

地點: 本中心及嘉道理農場

負責職員: 馮姑娘

備註: 將提供旅遊巴往返中心 ; 活動不包括午膳，請自備茶點。



PYTM232400003 香港濕地公園

想唔想去濕地公園認識生態環境? 咁就同我哋一齊去香港濕地公園觀賞下唔同嘅動植物啦!

日期: 13/05/2023 (六)

時間: 中午12:00 - 下午6:00

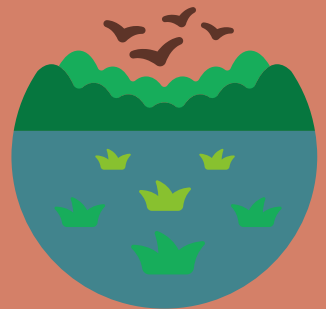
費用 / 節數: \$30 / 1節

對象 / 名額: 3-8歲幼兒 / 14人

地點: 本中心及香港濕地公園

負責職員: 施姑娘

備註: 將提供旅遊巴往返中心 ; 活動不包括午膳，請自備茶點。



PYTM232400002 放風箏 ◦ 睇昆蟲 ◦ 海濱半天遊

一齊去海濱公園放風箏、玩遊戲、參觀昆蟲屋，半天玩盡大埔海濱公園!

日期: 29/04/2023 (六)

時間: 中午12:00 - 下午6:00

費用 / 節數: \$30 / 1節

對象 / 名額: 3-8歲幼兒 / 14人

地點: 本中心及大埔海濱公園

負責職員: 曾姑娘

備註: 將提供旅遊巴往返中心 ; 活動不包括午膳，請自備茶點。



社區保姆系列

PYTM232400004 『禾田喜山』親子遊

去禾田喜山盡情暢玩，享受親子時間啦

日期: 20/05/2023 (六)

時間: 下午12:30 - 5:30

費用 / 節數: \$100 / 1節

對象 / 名額: 3-8歲幼兒及家長 / 14人 (1名兒童及1名家長)

地點: 本中心及禾田喜山

負責職員: 曾姑娘

備註: 將提供旅遊巴往返中心 ; 活動包括家長工作坊。活動不包括午膳，請自備茶點。



PYTM232400006

4-6月生日會

快d來參加屬於我哋嘅生日會啦!

日期: 03/06/2023 (六)

時間: 上午11:00 - 中午12:00

費用 / 節數: \$30 / 1節

對象 / 名額: 3-8歲幼兒 / 14人

地點: 本中心

負責職員: 陳姑娘

備註: 4-6月生日小朋友優先參加。



PYTM232400005 初夏沙灘樂

去沙灘除咗一齊堆沙、玩遊戲之外，我哋仲可以幫手淨灘㗎！快啲我哋去沙灘暢玩一日，同時為保育環境出一份力啦！

日期: 27/05/2023 (六)

時間: 中午12:00 - 下午6:00

費用 / 節數: \$30 / 1節

對象 / 名額: 3-8歲幼兒 / 14人

地點: 本中心及淺水灣泳灘

負責職員: 施姑娘

備註: 將提供旅遊巴往返中心 ; 活動不包括午膳，請自備茶點。



PYTM232400007

小糉子慶端午

自己動手包水晶糉，預備過端午節。

日期: 17/06/2023 (六)

時間: 上午11:00 - 下午1:30

費用 / 節數: \$50 / 1節

對象 / 名額: 4-8歲幼兒 / 10人

地點: 本中心

負責職員: 曾姑娘

備註: 須自備食物盒。



PYTM232400008 Hello! 螢火蟲

你見過螢火蟲未? 螢火蟲都有唔同嘅品種。一齊嚟行夜山，尋找螢火蟲同埋其他小生物。

日期: 23/06/2023 (五)

時間: 晚上6:00 - 10:00

費用 / 節數: \$60 / 1節

對象 / 名額: 3-8歲幼兒及家長 / 14人 (1名兒童及1名家長)

地點: 本中心及大潭郊野公園

負責職員: 曾姑娘

備註: 將提供旅遊巴往返中心 ; 活動包括家長工作坊。活動不包括晚膳，請自備茶點。



社區保姆系列

PYTM232400009

寶寶學堂: 靜觀 X 專注力 (體驗班)

透過有趣的方式讓幼兒學習靜觀，實證研究表明靜觀可以提高腦前額葉的神經連接，從而提升其專注力。

日期: 14/04 - 19/05/2023 (五)

時間: 下午5:00 - 5:45

費用 / 節數: \$400 / 6節

對象 / 名額: 4-6歲幼兒 / 6人

地點: 本中心

負責職員: 馮姑娘 (已修畢八週靜觀認知治療課程及持有 MindfulKids® Certificate)



PYTM232400010

寶寶學堂: 六色積木 X 執行功能 (體驗班)

六色積木活動透過遊戲，協助發展及提升兒童早期的大腦執行能力。

日期: 24/05 - 28/06/2023 (三)

時間: 下午5:00 - 5:45

費用 / 節數: \$400 / 6節

對象 / 名額: 4-6歲幼兒 / 6人

地點: 本中心

負責職員: 馮姑娘 (持有Six Bricks Level 3證書)



幼兒系列

J23240030 Draw and tell

利用簡單的英文字卡學習日常生活的詞語或短句，把知識應用在繪畫中。

日期: 06/05 - 27/05/2023 (逢六)

時間: 下午2:15 - 3:15

費用 / 節數: \$250 / 4節 (費用已包括材料及導師費)

對象 / 名額: 4-6歲幼兒 / 8人

地點: 本中心

負責職員: 悅姑娘

備註: 此活動與童樂學林合辦



J23240031 小手黏土樂

黏土訓練手眼協調,技法分為按、壓、揉,技法簡單易學,幼兒也可以輕易掌握。

日期: 06/05 - 27/05/2023 (逢六)

時間: 下午3:30 - 4:30

費用 / 節數: \$250 / 4節 (費用已包括材料及導師費)

對象 / 名額: 4-6歲幼兒 / 8人

地點: 本中心

負責職員: 悅姑娘

備註: 此活動與童樂學林合辦



兒童系列

J23240033 兒童初階珠心算

適合低年級學童的需要。通過反覆實踐珠算，培養學童靈敏的思考力，增強學童的記憶力和集中力。

日期: 15/04 - 17/06/2023 (逢六)

時間: 下午2:15 - 3:15

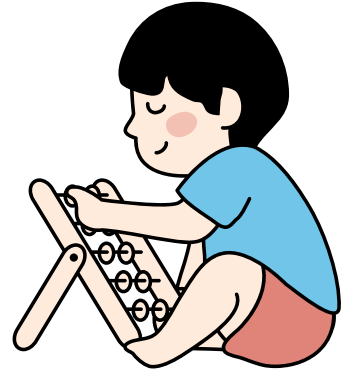
費用 / 節數: \$440 / 10節 (費用已包括材料及導師費)

對象 / 名額: 小一至小三學生 (6-8歲) / 8人

地點: 本中心

負責職員: 悅姑娘

備註: 此活動與楠嵐教育有限公司合辦。



J23240032 兒童進階珠心算

珠心算能幫助小朋友掌握多位數計算，有利於促進計算能力的提升。

日期: 15/04 - 17/06/2023 (逢六)

時間: 下午1:00 - 2:00

費用 / 節數: \$440 / 10節 (費用已包括材料及導師費)

對象 / 名額: 小一至小三學生 (6-8歲) / 8人

地點: 本中心

負責職員: 悅姑娘

備註: 此活動與楠嵐教育有限公司合辦。此興趣班優先讓曾參與初階珠心算學員報名。



J23240034 STEAM-科學大世界

透過實踐動手製作科學模型,激發他們的觀察、思考、質疑、反思、判斷等行為。

日期: 06/05 - 27/05/2023 (逢六)

時間: 上午11:45 - 下午12:45

費用 / 節數: \$350 / 4節 (費用已包括材料及導師費)

對象 / 名額: 小一至小三學生 (6-8歲) / 8人

地點: 本中心

負責職員: 悅姑娘

備註: 此活動與童伴合辦



J23240035 STEAM-瘋狂博士

體驗如何在日常生活中應用科學。引導他們主動去思考和探索，提早培養探索科學的興趣。

日期: 06/05 - 27/05/2023 (逢六)

時間: 上午10:30 - 11:30

費用 / 節數: \$350 / 4節 (費用已包括材料及導師費)

對象 / 名額: 小四至小六學生 (9-11歲) / 8人

地點: 本中心

負責職員: 悅姑娘

備註: 此活動與童伴合辦



兒童系列

J23240021/1a 兒童畫班A

教授小一至小三同學基礎畫畫技巧，培養小朋友自信心及專注力。

日期: 15/04 - 24/06/2023 (逢六，3/6除外)

時間: 下午3:00 - 4:00

費用 / 節數: \$250 / 10節

對象 / 名額: 小一至小六學生 / 12人

地點: 本中心

負責職員: Yoyo姑娘

備註: 參加者需自備木顏色筆。



J23240021/1b 兒童畫班B

教授小一至小三同學基礎畫畫技巧，培養小朋友自信心及專注力。

日期: 15/04 - 24/06/2023 (逢六，3/6除外)

時間: 下午4:00 - 5:00

費用 / 節數: \$250 / 10節

對象 / 名額: 小一至小六學生 / 12人

地點: 本中心

負責職員: Yoyo姑娘

備註: 參加者需自備木顏色筆。



J23240018/1 小一至小三英文班

教授小一至小三同學英文讀寫，打好英文基礎。

日期: 15/04 - 24/06/2023 (逢六，03/06除外)

時間: 下午4:00 - 5:30

費用 / 節數: \$500 / 10節

對象 / 名額: 小一至小三學生 / 12人

地點: 本中心

負責職員: Yoyo姑娘

備註: 曾參加上季小一至小三英文班同學優先報名



J23240041 cook 一曲

教製作牛油曲奇餅和朱古力曲奇餅。

日期: 09/04/2023 (日)

時間: 上午10:00 - 中午12:00

費用 / 節數: \$30 / 1節

對象 / 名額: 8-12歲兒童 / 10人

地點: 本中心

負責職員: 怡姑娘

備註: 自備食物盒



J23240019/1 小四至小六英文班

教授小四至小六同學英文讀寫，打好英文基礎。

日期: 15/04 - 24/06/2023 (逢六，03/06除外)

時間: 下午2:30 - 4:00

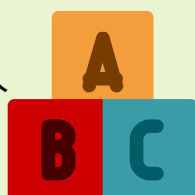
費用 / 節數: \$500 / 10節

對象 / 名額: 小四至小六學生 / 12人

地點: 本中心

負責職員: Yoyo姑娘

備註: 曾參加上季小四至小六英文班同學優先報名



J23240003/1 摺紙之達人

摺紙可以訓練小朋友手指的靈活性、耐性、鍛鍊腦筋。一班小朋友一齊學摺紙，摺出不同有趣的「藝術品」。

日期: 28/04 - 12/05/2023 (逢五)

時間: 下午5:00 - 6:00

費用 / 節數: \$20 / 3節

對象 / 名額: 小一至小六學生 / 8人

地點: 本中心

負責職員: Roy Sir



兒童系列



J23240036/1 三葉球體驗班

三葉球是混合網球、羽毛球和乒乓球的新興運動。可訓練小朋友的手腳協調和反應力。適合精力充沛的小朋友來參與。

日期: 15/04 - 22/04/2023 (逢六)

時間: 下午4:00 - 6:00

費用 / 節數: 免費 / 2節

對象 / 名額: 小一至小六學生 / 15人

地點: 本中心附近籃球場

負責職員: Chloe姑娘

備註: 由教練教導。完成兩堂出席會獲得精美小禮物。



J23240047/1 舞出未來(4-6月)

Are you ready!!!一起舞動吧!由專業舞蹈師教授,強調訓練學童身體的協調能力及對音樂的節奏感。

日期: 4月 1、15 - 29、

5月6、20、27及

6月3 - 17 / 2023 (逢六)

時間: 下午3:30 - 4:30

費用 / 節數: \$250 / 10節

對象 / 名額: 小一至小六學生 / 10人

地點: 本中心

負責職員: Chloe姑娘

J23240024 輕鬆城門水塘遊

山路級屬BB級數難度不高,路係平地,加上四圍除了樹木,又有小橋流水,絕對行得舒服!

日期: 08/04/2023 (六)

時間: 上午10:00 - 4:00

費用 / 節數: \$30 / 1節

對象 / 名額: 8-12歲兒童 / 10人

地點: 城門水塘

負責職員: 怡姑娘

備註: 自備食水、乾糧;包車費



J23240025 小園丁2.0

各位小朋友有冇興趣在中心種植香草、花以及綠色植物,學習種植的技巧,亦協助我們美化中心。

日期: 25/04、02/05、09/05/2023 (逢二)

時間: 下午5:00 - 6:00

費用 / 節數: \$10 / 3節

對象 / 名額: 8-12歲兒童 / 8人

地點: 本中心

負責職員: 怡姑娘



J23240026 製作羊毛氈愛睡兔

教小朋友利用羊毛氈針出可愛的小兔子。

日期: 11、18/04/2023 (逢二)

時間: 下午5:00 - 6:00

費用 / 節數: \$30 / 2節

對象 / 名額: 8-12歲兒童 / 6人

地點: 本中心

負責職員: 怡姑娘

備註: 已包材料



J23240044/1 花式跳繩班

花式跳繩為帶氧運動,只需一條繩即可學到不同花式。不但強化心肺功能,更能訓練全身肌肉,有助小朋友健康成長。教練是前港隊成員,能帶來最專業的體驗。

日期: 18/4 - 23/5 (逢二)

時間: 下午5:30 - 6:30

費用 / 節數: \$480 / 6節

對象 / 名額: 小一至小六學生 / 10人

地點: 本中心

負責職員: Roy Sir

備註: 曾參加上季花式跳繩班同學優先報名。



兒童系列

J23240005/1 扭計骰～你識唔識

玩扭計骰好處多，除了培養小朋友的邏輯力、空間力、思考能力和手眼協調。一起來攻破扭計骰這個不可能的任務吧！

日期: 12/04 - 26/04/2023 (逢三)

時間: 下午5:00 - 6:00

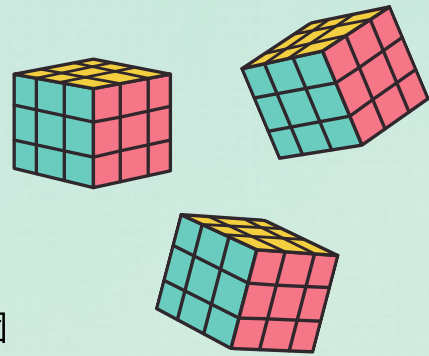
費用 / 節數: \$20 / 3節

對象 / 名額: 小四至小六學生 / 6人

地點: 本中心

負責職員: Roy Sir

備註: 費用包含2X2和3X3扭計骰各一個



J23240012 桌遊童樂

透過體驗不同桌遊，學習社交技巧，提升溝通能力。

日期: 09/05 - 30/05/2023 (逢二)

時間: 下午5:00 - 6:00

費用 / 節數: \$20 / 4節

對象 / 名額: 小四至小六學生 / 8人

地點: 本中心

負責職員: Mio 姑娘



J23240013 桌遊小童樂

透過體驗不同桌遊，認識不同情緒及學習情緒管理

日期: 04/05 - 25/05/2023 (逢四)

時間: 下午5:00 - 6:00

費用 / 節數: \$20 / 4節

對象 / 名額: 小一至小三學生 / 8人

地點: 本中心

負責職員: Mio 姑娘

J23240011 逃脫大師

在充滿挑戰和神秘的世界認識自己，發掘自己在困境的潛力！

日期: 24/06/2023 (六)

時間: 下午2:00 - 4:00

費用 / 節數: \$50 / 1節

對象 / 名額: 小四至小六學生 / 8人

地點: LOST Junior @D2 Place Two (中心集合及解散)

負責職員: Mio 姑娘

備註: 費用不包車資，參加者需自備八達通。



兒童系列

J23240014 復活蛋DIY(初小)

點解復活節要有復活蛋？一齊來了解下同設計屬於自己嘅復活蛋啦！

日期: 04/04/2023 (二)

時間: 下午5:00 - 6:00

費用 / 節數: \$10 / 1節

對象 / 名額: 小一至小三學生 / 10人

地點: 本中心

負責職員: Mio 姑娘



J23240015 復活蛋DIY(高小)

點解復活節要有復活蛋？一齊來了解下同設計屬於自己嘅復活蛋啦！

日期: 06/04/2023 (四)

時間: 下午5:00 - 6:00

費用 / 節數: \$10 / 1節

對象 / 名額: 小四至小六學生 / 10人

地點: 本中心

負責職員: Mio 姑娘



J23240016 彩蛋獵人A

臨到復活節，彩蛋出走呀！小朋友快來幫兔小姐搵翻D彩蛋啦！

日期: 08/04/2023 (六)

時間: 上午10:30 - 11:30

費用 / 節數: \$10 / 1節

對象 / 名額: 小一至小三學生 / 10人

地點: 本中心

負責職員: Mio 姑娘



J23240017 彩蛋獵人B

臨到復活節，彩蛋出走呀！小朋友快來幫兔小姐搵翻D彩蛋啦！

日期: 08/04/2023 (六)

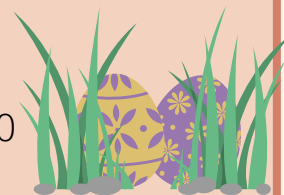
時間: 中午12:00 - 下午1:00

費用 / 節數: \$10 / 1節

對象 / 名額: 小四至小六學生 / 10人

地點: 本中心

負責職員: Mio 姑娘



C23240005 童心童樂兒童節

又到兒童節啦！今年我們聯同「愛心小天地」一眾義工舉行兒童節派對，當日義工會與小朋友進行手工創作，並且一起玩遊戲，贏獎品，最後一同享用午餐，歡度兒童節。

日期: 01/04/2023 (六)

時間: 上午10:00 - 下午2:30

費用 / 節數: 免費 / 1節

對象 / 名額: 低收入家庭之小學生 / 30人

地點: 觀塘

負責職員: 嘉慧姑娘

備註: 1. 名額有限，先到先得。成功報名的參加者會於2023年03月24日起以WhatsApp及電話通知。

2. 活動對象需為基層小學生，包括：綜援、全額或半額書津、收入低於「家庭住戶每月收入中位數」75%或有效營聚里會員。

3. 如參加者有任何食物過敏情況必須申報。



兒童系列

J23240029/1 童做小店主

小朋友自己一手一腳，由籌備、構思，以及營運舉辦攤擋，成為小店主。以訓練小朋友的理財和領導能力。

日期: 29/04 - 17/06/2023 (逢六)

時間: 下午5:00 - 6:00

費用 / 節數: \$80 / 8節

對象 / 名額: 小三至小六學生 / 8人

地點: 本中心

負責職員: Chloe姑娘



以下活動由攜手扶弱基金資助，參加者需在指定時間遞交低收入證明文件(在職家庭津貼、書簿津貼(半額/全額)、綜合社會保障援助計劃等)

J23240045 Chill Child Chef

同各位小廚神一起製作簡單的小食，體驗烹飪的樂趣。並培養兒童自理的能力、一起清理廚房。

日期: 06/05 - 10/06/2023 (逢六)

時間: 上午10:30 - 中午12:00

費用 / 節數: 免費 / 6節

對象 / 名額: 小一至小六學生 / 8人

地點: 本中心

負責職員: Chloe姑娘、Roy Sir

備註: 費用已包括材料，請自備圍裙及食物盒。如對食物敏感請於報名時提供。低收入家庭優先。



J23240009 一飛沖天去A

一齊來試下模擬飛行，體驗做機師衝上雲霄嘅感覺。

日期: 17/06/2023 (六)

時間: 上午10:00 - 下午1:00

費用 / 節數: \$50 / 1節

對象 / 名額: 低收入家庭之高小學生 / 8人

地點: Wings Flight academy (中心集合及解散)

負責職員: Mio 姑娘

備註: 費用不包車資，參加者需自備八達通。

以下活動由 WE CAN FLY計劃資助，參加者需在指定時間遞交低收入證明文件(在職家庭津貼、書簿津貼(半額/全額)、綜合社會保障援助計劃等)

J23240010 一飛沖天去B

一齊來試下模擬飛行，體驗做機師衝上雲霄嘅感覺。

日期: 17/06/2023 (六)

時間: 下午2:30 - 5:30

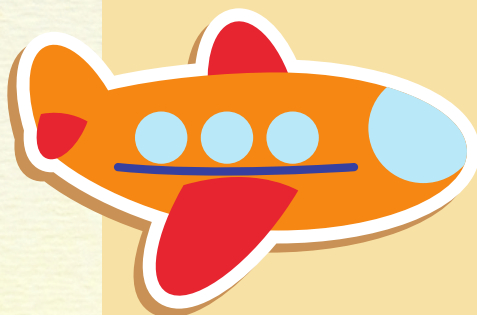
費用 / 節數: \$50 / 1節

對象 / 名額: 低收入家庭之高小學生 / 8人

地點: Wings Flight academy (中心集合及解散)

負責職員: Mio 姑娘

備註: 費用不包車資，參加者需自備八達通。



兒童系列

以下活動由攜手扶弱基金資助，參加者需在指定時間遞交低收入證明文件
(在職家庭津貼、書簿津貼(半額/全額)、綜合社會保障援助計劃等)

J23240022/C1 Sing夢合唱團

參加者學習不同的英文及中文歌曲，透過歌唱學習唱歌技巧及節奏旋律，和基本的樂理知識，同時一起合唱培養群體合作精神。

日期: 13/04 - 29/06/2023 (逢四，04/05、01/06及22/06除外)

時間: 下午4:30 - 5:30

費用 / 節數: 免費 / 9節

對象 / 名額: 小一至小四學生 / 15人

地點: 本中心

負責職員: Yoyo姑娘

備註: 曾參加上季Sing夢合唱團而出席率達8成的參加者優先報名。



J23240022/C3 躲避盤體驗班

躲避盤作為一新興運動，是現時熱門運動之一。小朋友可訓練到身體機能、團隊合作精神和自信心等成長必要元素。

日期: 15/04 - 24/06/2023 (逢六)

時間: 下午4:00 - 5:00

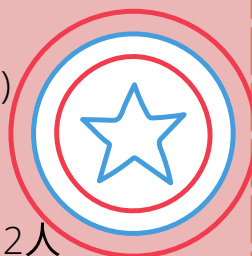
費用 / 節數: 免費 / 11節

對象 / 名額: 小一至小六學生 / 12人

地點: 本中心附近籃球場

負責職員: Roy Sir

備註: 曾參加上季花式跳繩班同學優先報名。



J23240046/1 跳出新天地

花式跳繩變化多端，包括個人、雙人及小組。能有效訓練個人的反應和耐力，亦可以訓練手腳協調！

日期: 04/04 - 27/06/2023 (逢二)

時間: 下午6:30 - 7:30

費用 / 節數: 免費 / 13節

對象 / 名額: 小一至小六學生 / 10人

地點: 本中心

負責職員: Chloe姑娘

備註: 曾參加上季跳出新天地，而出席率達8成的參加者優先報名。



J23240022/C2 青苗花式跳繩班

花式跳繩為帶氧運動，只需一條繩即可學到不同花式。不但強化心肺功能，更能訓練全身肌肉，有助小朋友健康成長。

日期: 15/04 - 24/06/2023 (逢六)

時間: 下午5:30 - 6:30

費用 / 節數: 免費 / 11節

對象 / 名額: 小一至小六學生 / 10人

地點: 本中心附近籃球場

負責職員: Roy Sir

備註: 曾參加上季花式跳繩班同學優先報名。



青少年系列

J23240002

抱一抱-青少年抱石體驗日

讓青少年體驗一下抱石，投入攀石的樂趣。

日期: 15/04/2023 (六)

時間: 下午3:00 - 5:00

費用 / 節數: \$50 / 1節

對象 / 名額: 12-24歲青少年 / 10人

地點: 九龍新蒲崗太子道東706號(景福街106號)太子工業大廈地下D室

負責職員: 康Sir



J23240038/1

室內釣蝦體驗

有得玩有得食，釣完仲有職員幫你煮黎食，一齊黎鬥釣得多啦！

日期: 13/05、20/05/2023 (逢六)

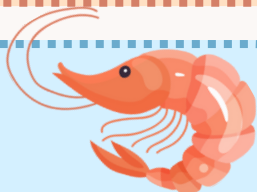
時間: 下午4:00 - 6:00

費用 / 節數: \$40 / 2節

對象 / 名額: 14-24歲青少年 / 8人

地點: 待定

負責職員: Henry Sir



J23240023

Switch 運動會

透過Switch遊戲體驗各種運動。

日期: 06/05 - 24/06/2023 (逢六)

時間: 晚上7:00 - 9:00

費用 / 節數: 免費 / 8節

對象 / 名額: 12-18歲青少年 / 8人

地點: 本中心

負責職員: Frankie Sir



J23240043/1

飛霜籃球隊

教練我想打籃球！鍾意打籃球嘅你點可以唔參加啊？

日期: 15/04 - 24/06/2023 (逢六)

時間: 晚上7:00 - 9:00

費用 / 節數: 免費 / 11節

對象 / 名額: 中四或以上青少年 / 15人

地點: 塘尾道籃球場

負責職員: Roy Sir



青少年系列



J23240020 密室逃脫

通過找出線索，解開謎題，逃出密室，提升自己的解難能力。

日期: 13/05/2023 (六)

時間: 下午4:00 - 5:30

費用 / 節數: 免費 / 1節

對象 / 名額: 12-24歲青少年 / 8人

地點: Lost 旺角

負責職員: 天天姑娘



J23240039/1

男士形象Level Up

髮型外表形象、說話技巧Level Up，包你自信心即刻返晒翻晒黎！

日期: 03/06 - 24/06/2023 (逢六)

時間: 下午2:30 - 4:00

費用 / 節數: 免費 / 4節

對象 / 名額: 14-24歲青少年 / 8人

地點: 待定

負責職員: Henry Sir

J23240004 瘋狂劇本殺

劇本殺是一類實境角色扮演遊戲，玩家成為推理故事內的角色，根據劇本調查線索、推進劇情。

日期: 25/06/2023 (日)

時間: 下午2:00 - 4:00

費用 / 節數: \$140 / 1節

對象 / 名額: 中四或以上青少年 / 8人

地點: 待定

負責職員: Roy Sir



J23240052/A Ani-Classroom

喜愛動漫但又怕人話毒/宅/腐? 係時候走出黎扭轉人地既觀念啦，一齊讓佢地墮入動漫既懷抱啦!

日期: 不定期

時間: 不定期

費用 / 節數: 免費 / 5節

對象 / 名額: 中學生 / 10人

地點: 本中心

負責職員: Stone Sir



J23240053/A IDOL 研究所

如果你喜愛坂道系或其他日本Idol的歌曲及舞蹈，有無興趣好像她們一地站在舞台實現自己的夢想呢? 不如試下報名組團，一起實現夢想。

日期: 自己與社工商討約

時間: 自己與社工商討約

費用 / 節數: 免費 / 5節

對象 / 名額: 中學生 / 5人

地點: 本中心

負責職員: Stone Sir



親子系列

J23240001 親子龍虎山迷你生態速查

透過一起參與生態速查，由專業的導賞員帶領，提升大家對本地自然生態和公民科學的認識和興趣。

日期: 04/06/2023 (日)

時間: 上午8:45 - 下午2:00

費用 / 節數: 每人\$30 / 1節

對象 / 名額: 親子 / 10對親子 (20人)

地點: 龍虎山環境教育中心

負責職員: Lucy姑娘

備註: 如活動當天因惡劣天氣警告受影響，活動將會取消或延期。



J23240027 親子盆景製作

親子一起用石頭、苔蘚、網紋草營造山林美景，放在室內觀賞。

日期: 06/04/2023 (四)

時間: 上午10:00 - 11:30

費用 / 節數: 每對\$30 / 1節

對象 / 名額: 親子 / 5對親子

地點: 本中心

負責職員: 怡姑娘



J23240006 狗狗全接觸

透過不同的教材和互動，學習有關如何正確愛護狗狗及與狗狗相處，並能近距離與狗狗互動。

日期: 28/05/2023 (日)

時間: 下午2:00 - 4:00

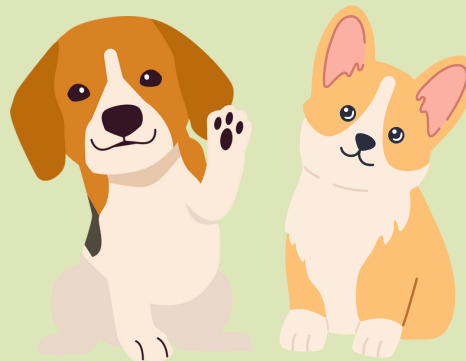
費用 / 節數: 每對親子\$80 / 1節

對象 / 名額: 親子 / 15對親子 (30人)

地點: 動物英雄聯盟教育中心

負責職員: Roy sir

備註: 參加者需自行前往活動地點(荔枝角站B1出口行約5分鐘)，會透過Whatsapp發送前往指示。



親子系列

J23240007 親子陶瓷杯工作坊

親子共同設計，並利用陶瓷轉盤制成載滿美好回憶的陶瓷杯。

日期: 07/05/2023 (日)

時間: 下午2:00 - 4:30

費用 / 節數: 每對\$250 / 1節

對象 / 名額: 家長及小學生 / 10對親子

地點: 自得窯石硤尾工作室

負責職員: Roy sir

備註: 由於制成品需上釉和燒制，拿取制成品時間約1星期。

需自行前往活動地點(石硤尾站C出口行約7分鐘)，會透過

Whatsapp發送前往指示。



J23240040 親子沙畫蠟燭工作坊

在一個舒適休閒的環境，透過創意和幻想製作屬於自己特色的沙畫蠟燭。

日期: 21/05/2023 (日)

時間: 下午1:30 - 4:30

費用 / 節數: \$300/ 1節

對象 / 名額: 親子 / 6對親子 (12人)

地點: 荃灣(待定)

負責職員: Chloe姑娘

備註: 費用已包一位家長及小朋友。

由本中心出發，乘坐旅遊巴前往目的地



J23240037 親子土耳其燈工作坊

同小朋友一起動手製作一盞色彩繽紛的土耳其馬賽克燈，為家居增添色彩，亦可訓練創意。

日期: 16/04/2023 (日)

時間: 上午10:00 - 下午2:00

費用 / 節數: 每對 \$300/ 1節

對象 / 名額: 親子 / 6對親子 (12人)

地點: 觀塘(待定)

負責職員: Chloe姑娘

備註: 費用已包一位家長及小朋友。

由本中心出發，乘坐旅遊巴前往目的地



家長及社區人士系列

以下活動的參加者必須現參與社會福利署資助之「就業支援服務」計劃。如有任何問題歡迎致電2199 7999查詢。

C23240003/5 基礎咖啡入門(EmSS)

介紹咖啡的歷史，認識咖啡的文化，品嚐、學習及嚐試使用不同沖製咖啡的方法，包括手沖濾杯沖泡咖啡、法壓壺沖泡咖啡、虹吸壺沖泡咖啡及半自動咖啡機四種沖調咖啡的方法。

日期: 19 - 26/04、3 - 10/05/2023 (逢三)

時間: 上午11:00 - 13:00

費用 / 節數: 免費 / 4節

對象 / 名額: EmSS個案 / 6人

地點: 明德中心

負責職員: Wing Sir



C23240003/6 面試預備班

透過小組讓個案了解見工前應如何準備，建立良好的形象，從而提升自信心，增加聘請的機會。

日期: 20/04、27/04/2023 (逢四)

時間: 上午11:30 - 12:30

費用 / 節數: 免費 / 2節

對象 / 名額: EmSS個案 / 8人

地點: 明德中心

負責職員: Wing Sir



C23240003/1

每月電腦應用入門班 (A班)

透過工作坊，讓參加者知道基本電腦操作和應用。

日期: 21/04/2023 (五)

時間: 上午10:30 - 11:30

費用 / 節數: 免費 / 1節

對象 / 名額: EmSS個案 / 6人

地點: 明德中心

負責職員: 嘉慧姑娘



C23240003/2

每月電腦應用入門班 (B班)

管過教學和實踐，令參加者懂得使用電腦內的應用程式和尋找社區資訊。

日期: 24/05/2023 (三)

時間: 上午11:00 - 12:00

費用 / 節數: 免費 / 1節

對象 / 名額: EmSS個案 / 6人

地點: 明德中心

負責職員: 嘉慧姑娘



C23240003/3

每月電腦應用入門班 (C班)

集中教導參加者使用文書檔，使他們於職場運用。

日期: 16/06/2023 (五)

時間: 上午11:00 - 12:00

費用 / 節數: 免費 / 1節

對象 / 名額: EmSS個案 / 6人

地點: 明德中心

負責職員: 嘉慧姑娘



家長及社區人士系列

C23240009/1 基礎咖啡入門

介紹咖啡的歷史，認識咖啡的文化，品嚐、學習及嚐試使用不同沖製咖啡的方法，包括手沖濾杯沖泡咖啡、法壓壺沖泡咖啡、虹吸壺沖泡咖啡及半自動咖啡機四種沖調咖啡的方法。

日期: 05 - 19/05、02 - 16/06/2023 (逢五)

時間: 晚上7:00 - 9:30

費用 / 節數: \$180 / 6節

對象 / 名額: 社區人士 / 8人

地點: 本中心

負責職員: Wing Sir



C23240002/1 EMSS小型招聘會-5月

邀請兩間不同行業的僱主到中心，提供不同的職位空缺，參加者可以即場進行面試，讓參加者獲得工作的機會。

日期: 24/05/2023 (三)

時間: 下午3:00 - 5:00

費用 / 節數: 免費 / 1節

對象 / 名額: 社區人士 / 30人

地點: 明德中心

負責職員: Wing Sir

備註: 招聘會詳情會於5月初以海報張貼於中心，敬請留意，如有任何問題歡迎致電2199 7999查詢。



C23240002/2 EMSS小型招聘會-6月

邀請兩間不同行業的僱主到中心，提供不同的職位空缺，參加者可以即場進行面試，讓參加者獲得工作的機會。

日期: 28/06/2023 (三)

時間: 下午3:00 - 5:00

費用 / 節數: 免費 / 1節

對象 / 名額: 社區人士 / 30人

地點: 明德中心

負責職員: 嘉慧姑娘

備註: 招聘會詳情會於6月初以海報張貼於中心，敬請留意，如有任何問題歡迎致電2199 7999查詢。



家長及社區人士系列

以下活動由攜手扶弱基金資助，參加者需在指定時間遞交低收入證明文件
(在職家庭津貼、書簿津貼(半額/全額)、綜合社會保障援助計劃等)

C23240006/H2

情緒與體質的奧秘

中醫師講解，不同體質會造成不同的情緒問題，如何透過中醫食療改善體質，有助走出情緒陰霾。

日期: 23/05/2023 (二)

時間: 上午9:30 - 12:30

費用 / 節數: 免費 / 1節

對象 / 名額: 社區人士 / 25人

地點: 本中心

負責職員: 胡姑娘



C23240006/H1

提升孩子專注力中醫療法

中醫師講解，從中醫角度，家長要清楚了解小朋友專注力不足的先天和後天原因，才能透過中醫食療，有效對症下藥。

日期: 18/04/2023 (二)

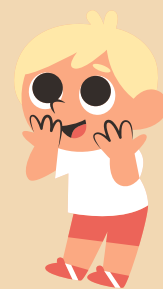
時間: 上午9:30 - 12:30

費用 / 節數: 免費 / 1節

對象 / 名額: 社區人士 / 25人

地點: 本中心

負責職員: 胡姑娘



C23240006/P2 健康伸展運動

伸展運動的柔韌性訓練，可有效改善不良姿勢，以舒緩常見的肩頸痛及腰痛，避免肌肉因長時間重覆使用而勞損。

日期: 17/04 - 12/06/2023 (逢一)

時間: 上午10:00 - 11:00

費用 / 節數: 免費 / 8節

對象 / 名額: 家長 / 14人

地點: 本中心

負責職員: 胡姑娘



C23240006/P1 「衝破界限」園藝治療成長小組

透過園藝治療活動，讓婦女能舒緩情緒，幫助表達內心感受，改善情緒狀況，經驗自我成長的喜悅。

日期: 14/04、21/04、12/05 - 23/06/2023 (逢五)

時間: 上午10:00 - 中午12:00

費用 / 節數: 免費 / 8節

對象 / 名額: 家長 / 10人

地點: 本中心

負責職員: 胡姑娘



家長及社區人士系列



C23240006/P5

正念和善意溝通建立親密關係小組

講者會帶領我們透過「欣賞與感恩」、「深度聆聽」和「真誠表達」練習，學習有效表達內心真正想法和感受，促使自己與家人建立更親密的關係連結。

日期: 25/04 - 16/05/2023 (逢二)

時間: 上午10:00 - 12:00

費用 / 節數: 免費 / 4節

對象 / 名額: 家長 / 15人

地點: 本中心

負責職員: 胡姑娘

備註: 活動由攜手扶弱基金資助。



攜手扶弱基金資助的活動，參加者需在指定時間遞交低收入證明文件(在職家庭津貼、書簿津貼(半額/全額)、綜合社會保障援助計劃等)

C23240006/P6 網絡世代家長管教小組

了解App世代的文化和需要，培養子女正使用智能產品；學習ICC親子管教方程式，有效管教子女健康上網。

日期: 06/06 - 27/06/2023 (逢二)

時間: 上午10:00 - 11:30

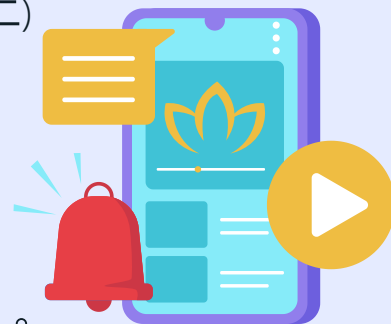
費用 / 節數: 免費 / 4節

對象 / 名額: 家長 / 15人

地點: 本中心

負責職員: 胡姑娘

備註: 活動由攜手扶弱基金資助。



C23240006/P4

難得一聚,靚媽有傾有講小組

平日在家為子女忙個不停，靚媽難得可以聚在一起，就著不同主題有傾有講，找回自己。

日期: 17/04-12/06/2023 (逢一)

時間: 上午11:00 - 12:00

費用 / 節數: 免費 / 8節

對象 / 名額: 家長 / 14人

地點: 本中心

負責職員: 胡姑娘

備註: 活動由攜手扶弱基金資助。

J23240028 扎染布袋

利用扎染方法，染出一個獨一無異的布袋。

日期: 12/05/2023 (五)

時間: 上午11:00 - 12:30

費用 / 節數: 免費 / 1節

對象 / 名額: 家長 / 10人

地點: 本中心

負責職員: 怡姑娘



義工系列

C23240010/2 傳力髮剪義工隊

傳力剪髮義工隊會不定期在中心舉辦義剪服務，幫助有需要的基層家庭及長者，現招募有興趣人士加入剪髮義工隊，有機會提供培訓，可與Wing Sir聯絡。

日期: 不定期

時間: 不定

費用: 免費

對象: 社區人士

地點: 本中心

負責職員: Wing Sir



C23240004/1 漂書義工會

義工機會泥啦~~現時誠邀各位小朋友成為我地漂書點小義工，讓小朋友學習管理漂書點大小二事，亦會一起學習不同的小手工，讓他們成為漂書點工作坊小導師，分享所學的技能。

日期: 14/04、28/04、19/05、02/06、16/06、30/06/2023 (逢五)

時間: 下午4:30 - 5:30

費用 / 節數: 免費 / 6節

對象 / 名額: 小學生 / 10人

地點: 本中心

負責職員: 嘉慧姑娘



C23240007

親子和諧粉彩義工小組

和諧粉彩藝術，可以帶給人心靈和諧，親子除了享受一起畫和諧粉彩畫外，亦會一起做義工。

日期: 28/04、19/05、23/06/2023 (五)

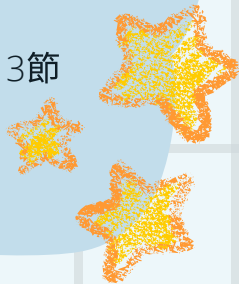
時間: 晚上7:30 - 9:30

費用 / 節數: 每對親子\$40 / 3節

對象 / 名額: 親子 / 5對親子

地點: 本中心

負責職員: 胡姑娘



J23240008/1

大角仔，小義工(手工篇)

鍾意做小手工的小朋友，可以善用你地的興趣助人! 學習製作小手工，再學以致用，在中心教授長者，一舉兩得!

日期: [工作坊] 22/04 及 29/04/2023 (六)

[服務日] 13/05/2023 (六)

時間: 上午10:15 - 11:30

費用 / 節數: 免費 / 3節

對象 / 名額: 小學生 / 8人

地點: 本中心

負責職員: 蘇姑娘 (Eman姑娘)



C23240006/P3 編織好媽媽

如果你對編織有興趣，希望可以與一班婦女學習編織之餘，又可以做義工，服務區內有需要的人，歡迎來參加~

日期: 13/04 - 29/06/2023 (逢四)

時間: 上午10:00 - 11:30

費用 / 節數: 免費 / 11節

對象 / 名額: 家長 / 20人

地點: 本中心

負責職員: 胡姑娘

備註: 活動由攜手扶弱基金資助，對象是基層家庭，包括綜援、全書津、半書津、在職家庭津貼低收入家庭。

