



服務時間

上午10:00-下午1:00

下午1:00-下午2:00

下午2:00-下午6:00

晚上6:00-晚上7:00

晚上7:00-晚上10:00

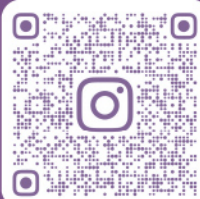
一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT	日 SUN
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

午膳時間

晚膳時間 (維持有限度服務)

地址：新界天水圍天恒邨停車場A翼6樓2號單位

電話：3165 8824



INSTAGRAM

10:00 A.M.起
20/9 - 2025 -
星期六 SATURDAY

活動報名

請帶備有效會員證及津助證明文件 (如適用)



FACEBOOK



今期通訊
及更改事項

替印人：鄭必嘉 印量：2000份



目錄

Table of Content

01	目錄&活動報名須知
Page	Table of Contents & Regulations
02	恆常託管服務
Page	After School Care Programme (ASCP)
03-22	10-1月精選活動
Page	Featured Programs (Oct to Jan)
23	義工獎勵計劃
Page	Volunteer Award Scheme
24	天恒嘉年華
Page	Carnival in Tin Heng
25-26	中心職員架構圖
Page	Organizational Chart & New Staff Introduction
28	中心資訊
Page	Center Information
29	服務質素標準及準則SQS
Page	Service Quality Standard (SQS)

歡樂滿東華籌款週

30/10 - 5/11/2025

DONATION

JCTSWISC
歡樂滿東華籌款週

一年一度嘅大日子又黎啦！

此時段內，中心將會有一系列義賣籌款及精選活動等緊你！

請留意我哋 Facebook 及 IG 最新消息！



CHILDREN

01

PAGE

課餘託管服務

學習智趣坊

TSW25260

2025
2026

年度

恆常託管服務

學習智趣坊

1. 協助有需要家庭於放學後照顧學童，避免獨留兒童在家
2. 讓兒童善用課餘時間，獲得適當的照顧及輔導，使家長能專注工作。
3. 透過個人成長及專題系列之活動，促使學員在情緒、智能、體能及社交上得到均衡的發展。

1/9/2025-30/6/2026

內容

功課輔導、成長小組、
茶點時間、不定時外出活動

(為期十個月)

星期一至五

3:30pm-7:00pm

對象

小一至小六會員

(參加者須經社工面見評估)

名額

45人

(每位導師照顧不多
於9位學員)

費用 每月\$1,550

(包茶點及小組費用、功課輔導)

職員

羅熙文(羅姑娘/註冊社工)、
莫佩儀(佩儀姑娘/活動幹事)

報名方法

填妥報名表及家長協議書，連同相片一張、最近成績表
及學生手冊個人資料頁影印本，交回中心，等待職員安排時間約見。

備註：

1. 如有經濟困難之家庭可申請學費減免，詳情可向羅姑娘查詢。
2. 參加者需要填表輪候，安排面談以評估服務需要。

學習智趣坊服務時間安排

時間	星期一至五
3:30pm-5:00pm	功課輔導
5:00pm-5:15pm	茶點
5:15pm-6:00pm	功課輔導
6:00pm-6:50pm	成長小組
6:50pm-7:00pm	執捨書包
7:00pm	放學

CHILDREN

PAGE

02

兒童活動

兒童特別學習需要支援服務

TSW25260314

專注多一點

透過小組訓練提升懷疑或證實專注力不足之兒童提供訓練，提升兒童之視覺、聽覺、選擇性、持久性、交替性和分散性專注力，從而全面提升專注效能。

8/10-19/11/25 共6節

*29/10暫停

逢三 WED

\$240 會員 \$270 非會員

時間 5:30 PM-6:30 PM
地點 本中心
對象 6-8歲兒童(6人)

負責職員 曾俊傑(傑sir/註冊社工)

備註 活動需留名，稍後會安排面試。

TSW25260069/4

1月

「桌」越兒童

透過體驗不同類型的遊戲，提升孩子管理情緒的能力及面對逆境的能力，從而改善社交能力。

8/1-29/1/26 共4節

逢四 THU

時間 6:00 PM-7:00 PM
地點 本中心
對象 9-12歲兒童(4人)

負責職員 王泳斯(巴黎姑姐/註冊社工)

\$120 會員 \$150 非會員

備註 舊生優先

兒童活動

運動

TSW25260072/4

11月

閃!避!球!

閃避球是以6個球同時進行的高強度對抗性團體運動。競技期間攻守同時發生，要求集中、戰術和體能，並於統一既有的規則下分勝負。

5/11-26/11/25 共3節

*12/11暫停

逢三 WED

時間 6:00 PM-7:00 PM
地點 天恒邨停車場大樓天台
對象 8-12歲兒童(20人)

負責職員 王泳斯(巴黎姑姐/註冊社工)

免費 會員 \$30 非會員

備註 舊生優先

TSW25260072/5

1月

閃!避!球!

閃避球是以6個球同時進行的高強度對抗性團體運動。競技期間攻守同時發生，要求集中、戰術和體能，並於統一既有的規則下分勝負。

7/1-28/1/26 共4節

逢三 WED

時間 6:00 PM-7:00 PM
地點 天恒邨停車場大樓天台
對象 8-12歲兒童(20人)

負責職員 王泳斯(巴黎姑姐/註冊社工)

免費 會員 \$30 非會員

備註 舊生優先

TSW25260074/4

10.1月

足球小將

讓小朋友在隊際運動中，學習團隊精神及堅毅的特質。

10/10-30/1/26 共14節

*19、26/12及2/1暫停

逢五 FRI

時間 5:30 PM-6:30 PM
地點 天恒邨停車場大樓天台
對象 8-12歲兒童(14人)

負責職員 曾俊傑(傑sir/註冊社工)

\$420 會員 \$450 非會員

備註 1. 活動需要一定體能，參加者報名時請考量自身的健康狀況。
2. 請自備食水及穿著輕便服裝。
3. 舊生優先報名。

TSW25260069/3

10月

「桌」越兒童

透過體驗不同類型的遊戲，提升孩子管理情緒的能力及面對逆境的能力，從而改善社交能力。

2/10-16/10/25 共3節

逢三 WED

時間 6:00 PM-7:00 PM
地點 本中心
對象 9-12歲兒童(4人)

負責職員 王泳斯(巴黎姑姐/註冊社工)

\$90 會員 \$120 非會員

備註 舊生優先

CHILDREN

03

PAGE

CHILDREN

PAGE

04

兒童活動

Children Activities

舞蹈 (Dancing)

負責職員：劉曉晴(PINKY姑娘/註冊社工)

11-1月以上時間預計持續開班，
歡迎Whatsapp: 9133 9560 查詢

星期	活動編號	導師	時間	日期	課程	價錢	對象
五	0001/3	梓晴老師	16:00-17:00	12/9-31/10(7堂)*停3/10	兒童JAZZ	\$90/堂	6-12歲
五	0002/3	梓晴老師	17:00-18:00	12/9-31/10(7堂)*停3/10	幼兒拉丁舞(A)	\$100/堂	4-6歲
五	0003/3	梓晴老師	18:00-19:00	12/9-31/10(7堂)*停3/10	兒童拉丁舞	\$90/堂	7-12歲
五	0002/4	梓晴老師	19:15-20:15	12/9-31/10(7堂)*停3/10	幼兒拉丁舞(B)	\$100/堂	3-6歲
六	0056/3	EDWARD SIR	10:00-11:00	13/9-25/10(6堂)*停4/10	幼兒HIP POP	\$150/堂	3-6歲
六	0057/3	EDWARD SIR	11:00-12:00	13/9-25/10(6堂)*停4/10	兒童HIP POP	\$150/堂	7-12歲
六	0304/1	EDWARD SIR	12:00-13:00	13/9-25/10(6堂)*停4/10	幼兒KPOP	\$150/堂	3-6歲
六	0004/3	宗老師	14:00-15:00	13/9-25/10(6堂)*停4/10	幼兒KPOP	\$100/堂	4-6歲
六	0005/3	宗老師	15:00-16:00	13/9-25/10(6堂)*停4/10	兒童KPOP	\$100/堂	7-12歲
六	0006/3	宗老師	16:00-17:00	13/9-25/10(6堂)*停4/10	中國舞	\$100/堂	6-8歲
六	0298/1	宗老師	17:00-18:00	13/9-25/10(6堂)*停4/10	芭蕾舞	\$100/堂	3-6歲

- *持續報讀及課堂表演良好之學生，可獲教師推薦排舞表演/比賽/考試
- *報讀全期並出席率達7成可獲參與證書一張
- *曾報讀上一期可獲優先報名
- *歡迎查詢插班加入



導師
梓晴老師

導師資歷

- 英國國際拉丁舞考試課程教師
- 中國藝術職業教育學會-爵士舞等級考試8級教師
- 中國民間民族舞7級
- 任教多間機構及學校，為學員編舞演出及比賽

導師

導師資歷

EDWARD SIR

- 台灣動態藝術協會之街舞教練
- 曾任教多位兒童及青少年編舞演出及比賽
- 曾擔任歌手伴舞

導師

導師資歷

宗老師

- ROWL ACADEMY OF DANCE 芭蕾舞專業級教師
- 北京舞蹈學院中國舞等級考試8級教師
- 香港舞蹈總會粵學堂幼兒舞蹈課程教師
- 任教多間機構及學校，為幼稚園及小學編舞演出及比賽



兒童活動

才藝發展

TSW25260015/5

10.11月

小小魔術師

一同學習不同魔術，訓練參加者表達能力、自信心，參加者每堂都會有學習和實踐的機會，提升參加者自信。

10/10-28/11/25 共8節

週五 FRI

時間 5:00 PM-6:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(零糕姑娘/註冊社工)

\$520 會員 \$550 非會員

備註 費用已包含活動物資

TSW25260015/6

12.1月

小小魔術師

一同學習不同魔術，訓練參加者表達能力、自信心，參加者每堂都會有學習和實踐的機會，提升參加者自信。

5/12-30/1/26 共3節

*26/12暫停
週五 FRI

時間 5:00 PM-6:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(零糕姑娘/註冊社工)

\$520 會員 \$550 非會員

備註 費用已包含活動物資

TSW25260017/5

10.11月

氣球扭扭樂

一同學習扭氣球技巧，扭出不同公仔，訓練參加者手眼協調、手肌能力。

9/10-27/11/25 共8節

週四 THU

時間 5:30 PM-6:30 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

\$240 會員 \$270 非會員

負責職員 劉曉盈(零糕姑娘/註冊社工)

TSW25260017/6

12.1月

氣球扭扭樂

一同學習扭氣球技巧，扭出不同公仔，訓練參加者手眼協調、手肌能力。

4/12-29/1/26 共7節

*25/12及1/1暫停
週四 THU

時間 5:30 PM-6:30 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(零糕姑娘/註冊社工)

\$210 會員 \$240 非會員

TSW25260081/5

10.11月

扭計骰樂園

一同學習扭計骰技巧，訓練參加者手眼協調、記憶力，為自己定立不同目標，腦筋急轉彎！

10/10-28/11/25 共8節

週五 FRI

時間 6:00 PM-7:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(零糕姑娘/註冊社工)

\$520 會員 \$550 非會員

備註 費用已包含活動物資

TSW25260081/6

12.1月

扭計骰樂園

一同學習扭計骰技巧，訓練參加者手眼協調、記憶力，為自己定立不同目標，腦筋急轉彎！

5/12-30/1/26 共8節

週五 FRI

時間 6:00 PM-7:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(零糕姑娘/註冊社工)

\$520 會員 \$550 非會員

備註 費用已包含活動物資

TSW25260326/1

STEAM-STEAM: 奇妙科學實驗室

參加者以遊戲方式，使用小道具，進行科學實驗，學習科學知識。當中包括物理化學原理、工程創意創作、生活小實驗、科學實驗及製作簡易電路。

10/10-28/11/25 共8節

週五 FRI

時間 7:00 PM-8:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(零糕姑娘/註冊社工)

\$520 會員 \$550 非會員

備註 費用已包含活動物資

TSW25260327/1

STEAM-STEAM: 生活化科學實驗室

參加者以遊戲方式，使用小道具，進行科學實驗，學習科學知識。當中包括物理化學原理、工程創意創作、生活小實驗、科學實驗及製作簡易電路。

5/12-30/1/26 共8節

*26/12暫停
週五 FRI

時間 7:00 PM-8:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(零糕姑娘/註冊社工)

\$520 會員 \$550 非會員

備註 費用已包含活動物資

CHILDREN

07

PAGE

CHILDREN

08

PAGE



TSW25260329

11月

小廚神

培養兒童對烹飪的興趣，提升自我生活技能。

11/11-25/11/25

共3節

逢二 TUE



\$180 會員 \$210 非會員

時間 5:00 PM-6:15 PM
地點 本中心
對象 7-12歲兒童(6人)

負責職員 張嘉蓮(張姑娘/活動幹事)

備註 1.如有任何食物過敏，請於課程前提出
2.請自備食物盒

TSW25260018/5

10·11月

UKULELE演奏家

一同學習Ukulele勾弦和掃chord技巧，演奏不同樂曲，訓練參加者手眼協調、手機能力，提升參加者自信心！

8/10-26/11/25

共8節

逢三 WED

時間 6:00 PM-7:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

\$240 會員 \$270 非會員



TSW25260018/6

12·1月

UKULELE演奏家

一同學習Ukulele勾弦和掃chord技巧，演奏不同樂曲，訓練參加者手眼協調、手機能力，提升參加者自信心！

3/12-28/1/26

共8節

逢三 WED

時間 6:00 PM-7:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

\$210 會員 \$240 非會員



CHILDREN

09

PAGE



玩轉日語樂園

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

從快樂中認識日文，學習基本五十音、簡易單詞，認識朋友，擴闊視野。

TSW25260104/4

10·11月

初階

4/10-29/11/25

共9節

逢六 SAT

時間 10:00 AM-11:00 AM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

\$450 會員 \$480 非會員



TSW25260104/6

12·1月

初階

6/12-24/1/26 *27/12暫停

共7節

逢六 SAT

時間 10:00 AM-11:00 AM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

\$350 會員 \$380 非會員

TSW25260104/5

10·11月

進階

4/10-29/11/25

共9節

逢六 SAT

時間 11:30 AM-12:30 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

\$450 會員 \$480 非會員

備註 參加者必須曾經參加至少一期玩轉日語樂園初階

TSW25260104/7

12·1月

進階

6/12-24/1/26 *27/12暫停

共7節

逢六 SAT

時間 11:30 AM-12:30 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

\$350 會員 \$380 非會員

備註 參加者必須曾經參加至少一期玩轉日語樂園初階



CHILDREN

10

PAGE

兒童活動

文化藝術

10・11月

TSW25260335

卡通畫畫王國

一同學習畫畫技巧，畫出不同卡通人物，訓練參加者手肌、觀察力及耐心。

4/10-29/11/25 共9節

逢六 SAT

時間 2:00 PM-3:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲之兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(零基姑姐/註冊社工)

\$450 會員 \$480 非會員

備註 費用已包含活動物資

12・1月

TSW25260341/1

卡通畫畫王國

一同學習畫畫技巧，畫出不同卡通人物，訓練參加者手肌、觀察力及耐心。

6/12-24/1/26 共7節

*27/12暫停

逢六 SAT

時間 2:00 PM-3:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(零基姑姐/註冊社工)

\$350 會員 \$380 非會員

備註 費用已包含活動物資

TSW25260342/1

10・11月

卡通黏土樂園

一同學習黏土技巧，並用黏土製作出不同卡通人物，訓練參加者手肌及耐心。

4/10-29/11/25 共14節

逢六 SAT

時間 5:00 PM-6:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(零基姑姐/註冊社工)

\$450 會員 \$480 非會員

備註 費用已包含活動物資

12・1月

TSW25260342/2

卡通黏土樂園

一同學習黏土技巧，並用黏土製作出不同卡通人物，訓練參加者手肌及耐心。

6/12-24/1/26 共7節

*27/12暫停

逢六 SAT

時間 5:00 PM-6:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(零基姑姐/註冊社工)

\$350 會員 \$380 非會員

備註 費用已包含活動物資

TSW25260343/1

10・11月

和諧粉彩

一同學習和諧粉彩技巧，用和諧粉彩創作不同作品，訓練參加者手肌、色彩搭配及耐心。

4/10-29/11/25 共9節

逢六 SAT

時間 3:30 PM-4:30 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(零基姑姐/註冊社工)

\$450 會員 \$480 非會員

備註 費用已包含活動物資

12・1月

TSW25260343/2

和諧粉彩

一同學習和諧粉彩技巧，用和諧粉彩創作不同作品，訓練參加者手肌、色彩搭配及耐心。

6/12-24/1/26 共7節

*27/12暫停

逢六 SAT

時間 3:30 PM-4:30 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(零基姑姐/註冊社工)

\$350 會員 \$380 非會員

備註 費用已包含活動物資



11月

TSW25260344/1

肌理畫

透過接觸肌理畫 (TEXTURE ART)，學習如何製作有紋理、浮雕和凹凸不平的效果，藉此提升耐性！

7-28/11/25 *14/11暫停 共3節

逢五 FRI

時間 6:00 PM-7:00 PM
地點 天恒邨停車場大樓天台
對象 8-12歲兒童(6人)

負責職員 王泳斯(巴黎姑姐/註冊社工)

\$90 會員 \$120 非會員

備註 請自備圍裙

12・1月

TSW25260344/2

肌理畫

透過接觸肌理畫 (TEXTURE ART)，學習如何製作有紋理、浮雕和凹凸不平的效果，藉此提升耐性！

5/12-16/1/26 共4節

*19/12、26/12及2/1暫停

逢五 FRI

時間 6:00 PM-7:00 PM
地點 天恒邨停車場大樓天台
對象 8-12歲兒童(6人)

負責職員 王泳斯(巴黎姑姐/註冊社工)

\$90 會員 \$120 非會員

備註 請自備圍裙

CHILDREN

11

PAGE

CHILDREN

12

PAGE

兒童活動・文化藝術



TSW25260007/3

9・10月

兒童硬筆書寫家

1. 學習硬筆書法有利身心發展，書寫時要精神集中，令心境平靜，提升學習能力
2. 讓學生了解正確的執筆方法和寫字的正確手勢之重要性，提升學生正確的寫字技巧

*堂上會提供物資

13/9-25/10/25

逢六 SAT

共6節

*4/10暫停

時間 2:30 PM-3:30 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(12人)

負責職員 劉曉晴(Pinky姑姐/註冊社工)

\$300 會員 \$330 非會員

備註 1. 堂上會提供物資
2. 11-1月會預計持續開，歡迎
Whatsapp: 9133 9560查詢

李導師資歷

- ・曾任多間兒童青少年中心及老人中心為書法、水墨畫班導師
- ・曾修讀香港中文大學校外原子筆書寫課程
- ・曾獲得全港青少年琴棋書畫比賽之書法青年組季軍及屯門文藝協進會主辦書法比賽成人組冠軍

TSW25260008/3

10・1月

兒童水墨畫家

1. 透過以毛筆、墨水及宣紙的互相配合，畫者發揮水墨畫的無窮創作力，表達不同意境，體驗源遠流長之水墨畫藝術
2. 學習欣賞自己，欣賞他人

13/9-25/10/25

逢六 SAT

共6節

*4/10暫停

時間 3:30 PM-4:30 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(12人)

負責職員 劉曉晴(Pinky姑姐/註冊社工)

\$360 會員 \$390 非會員

備註 1. 堂上會提供物資
2. 11-1月會預計持續開，歡迎
Whatsapp: 9133 9560查詢



兒童活動

節慶活動

TSW25260345

聖誕小心意・潤膚膏工作坊

一同製作聖誕禮物潤膚膏，
送給家人、朋友，共享快樂！

14/12/25

星期日 SUN

共1節

時間 11:30 AM-12:30 AM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉晴(麥基姑姐/註冊社工)

\$30 會員 \$60 非會員

聖誕小廚神

TSW25260347

趁聖誕節假期，一起煮出聖誕小食，訓練耐性和專注力。

23、30/12/25

逢二 TUE

共2節

時間 3:00 PM-4:30 PM
地點 本中心
對象 8-12歲兒童(8人)

負責職員 王泳斯(巴黎姑姐/註冊社工)

\$100 會員
\$130 非會員

請帶備食物盒

TSW25260349

聖誕親子廚房

趁聖誕與子女一同入廚，
製作聖誕小食，共享親子樂！

23、30/12/25

逢二 TUE

共2節

時間 5:00 PM-6:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童及1位家長(10人)

負責職員 王泳斯(巴黎姑姐/註冊社工)

\$50 會員 \$80 非會員

TSW25260346

聖誕小心意・種子曲奇工作坊

一同製作聖誕禮物種子曲奇，送給家人、朋友，共享快樂！

14/12/25

星期日 SUN

共1節

時間 10:00 AM-11:00 AM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉晴(麥基姑姐/註冊社工)

\$30 會員 \$60 非會員

TSW25260348

聖誕DIY樂園

參加者親手製作與聖誕節相關的手工藝品，如聖誕卡、聖誕樹飾物、毛球聖誕樹、和諧粉彩聖誕卡、水晶球、滴膠壓花杯墊等。

負責職員 羅麗文(羅姑姐/註冊社工)

2-30/12/25

逢二 TUE

共5節

時間 5:00 PM-6:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

\$50 會員 \$80 非會員

親子閱讀天地

我地中心嘅親子閱讀天地有新面貌啦！大家可以係中心開放時間同屋企人一齊黎中心享受親子閱讀時光！10月開始我地會有一D閱讀活動，大家留意我地FACEBOOK消息啦！

另外，無論大朋友定小朋友，如果大家想成為閱讀天地義工，歡迎與雪糕姑娘聯絡！



TSW25260351/1

10・11月

繪本閱讀



TSW25260350

小火龍情緒小組

以小火龍費格繪本系列，讓小朋友學習如何控制情緒及與人相處的技巧。

6/11-11/12/25

逢四 THU

共6節

時間 5:00 PM-6:00 PM
地點 本中心
對象 6-8歲兒童(8人)

負責職員 曾俊傑(傑sir/註冊社工)

\$180 會員 \$210 非會員

繪本看世界

一同閱讀不同繪本故事，然後透過玩遊戲、製作繪本、錄製影片，帶出繪本信息，鞏固小朋友對書本的印象，提升小朋友對閱讀的興趣！

14/10-25/11/25

逢二 TUE

共7節

時間 5:00 PM-6:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

\$210 會員 \$240 非會員

TSW25260351/2

12・1月

繪本看世界

一同閱讀不同繪本故事，然後透過玩遊戲、製作繪本、錄製影片，帶出繪本信息，鞏固小朋友對書本的印象，提升小朋友對閱讀的興趣！

2/12-27/1/25

逢二 TUE

共6節

*30/12暫停

時間 5:00 PM-6:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

\$240 會員 \$270 非會員

升中模擬面試

負責職員 王泳斯(巴黎姑娘/註冊社工)

模擬面試讓家長及小朋友吸取面試的經驗，真實情境模擬，涵蓋自我介紹、創意題型、情境題型及提問環節。

對象

升小六及升中一之兒童(每班6人)

10月

		時間	日期
TSW25260352/1	A班	4/10/25(六)	10:00 AM-11:00 AM
TSW25260352/2	B班	11/10/25(六)	10:00 AM-11:00 AM
TSW25260352/3	C班	19/10/25(日)	10:00 AM-11:00 AM
TSW25260352/4	D班	19/10/25(日)	12:00 PM-1:00 PM
TSW25260352/5	E班	19/10/25(日)	2:30 PM-3:30 PM
TSW25260352/6	F班	19/10/25(日)	4:00 PM-5:00 PM

12月

		時間	日期
TSW25260352/7	A班	21/12/25(日)	10:00 AM-11:00 AM
TSW25260352/8	B班	21/12/25(日)	12:00 PM-1:00 PM
TSW25260352/9	C班	21/12/25(日)	2:30 PM-3:30 PM
TSW25260352/10	D班	21/12/25(日)	4:00 PM-5:00 PM

每班收費

會員

\$100

非會員

\$130

1月

		時間	日期
TSW25260352/11	A班	11/1/26(日)	10:00 AM-11:00 AM
TSW25260352/12	B班	11/1/26(日)	12:00 PM-1:00 PM
TSW25260352/13	C班	9/1/26(五)	8:00 PM-9:00 PM
TSW25260352/14	D班	16/1/26(五)	8:00 PM-9:00 PM

CHILDREN

15

PAGE

CHILDREN

16

PAGE

兒童活動

戶外探索

TSW25260353

太空漫遊

一起參觀展覽館，觀看立體球幕電影，增加參加者對宇宙的認識

18/10/25

逢六 SAT

共1節

時間 1:00 PM - 6:00 PM
地點 太空館
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 黃佩儀(僱傭姑姐/活動幹事)

\$90 會員 \$120 非會員

備註 1. 費用已包括門票
2. 請自備車費(八達通)



TSW25260354

香港樂高探索中心

位於尖沙咀 K11 MUSEA 的香港樂高®探索中心是由成千上萬塊樂高積木打造的超級室內遊樂場。內設10個不同的樂高®主題園區，提供2至3小時最富有啟發的遊玩體驗。

6/12/25

逢六 SAT

共1節

時間 11:00 AM-6:00 PM
地點 本中心/香港樂高探索中心
對象 7-12歲兒童(8人)

負責職員 張嘉澄(張姑姐/活動幹事)

\$380 會員 \$410 非會員

備註 1. 此費用已包括活動入場費及膳食費
2. 如有食物過敏，請於報名時提出
3. 在本中心集合後一同出發至香港樂高探索中心
4. 請自備車費(八達通)



負責職員 曾俊傑(僱sir/註冊社工)

TSW25260355

屯門

TSW25260356

美孚

8/11/25 星期六 SAT

時間 10:00 AM-4:00 PM
對象 8-12歲兒童(12人)

\$50 會員 \$80 非會員

13/12/25 星期六 SAT

時間 9:30 AM-4:00 PM
對象 8-12歲兒童(12人)

\$60 會員 \$90 非會員

備註 1. 活動需要一定體能，參加者報名時請考量自身的健康狀況。
2. 請自備食水、交通費及穿著輕便服裝。

兒家同歷

親子活動

TSW25260357

家庭山野拯救隊 淋坑山

親子一同成為清潔山野的義工，共同享受親子時光的同時亦可保護環境。

11/1/26

逢日 SUN

共1節

時間 2:30 PM-5:30 PM
地點 淋坑山
對象 6-12歲兒童及其家庭成員(16人)

負責職員 曾俊傑(僱sir/註冊社工)

\$10 會員 \$40 非會員

備註 1. 活動需要一定體能，參加者報名時請考量自身的健康狀況。
2. 請自備交通費、食水及穿著輕便服裝。
3. 活動可計算義工時數。



TSW25260358

一家「賞」山遊· 青衣自然教育徑

把握週末的時光，一家人走上山，享受大自然的風光。

路線特色：沿路青馬大橋景色。

30/11/25

逢日 SUN

共1節

時間 1:00 PM-5:30 PM
地點 青衣自然教育徑
對象 6-12歲兒童及其家庭成員(24人)

負責職員 曾俊傑(僱sir/註冊社工)

\$60 會員 \$90 非會員

備註 1. 活動需要一定體能，參加者報名時請考量自身的健康狀況。
2. 請自備交通費、食水及穿著輕便服裝。
3. 活動可計算義工時數。

TSW25260359

禾田喜山親子日營

「禾田喜山」親子日營是一個結合大自然的體驗、農莊遊樂與家庭互動的親子好去處，邀請各家庭一起共享親子時光

9/11/25

逢日 SUN

共1節

時間 9:30 AM-5:30 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童及其家庭成員(35人)

負責職員 羅麗文(羅姑姐/註冊社工)

\$265 會員 \$295 非會員

TSW25260360

團團圓圓樂遊會

新年想同親朋好友一齊開心又熱鬧？家庭遊戲係促進感情同開心過節嘅最佳方法！以下推薦多款適合新年、闔家歡樂的遊戲，無論親子、長輩朋友都可以參加，簡單易玩，笑聲滿屋！

7/1-28/1/26

逢三 WED

共4節

時間 5:00 PM-6:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童及其家庭成員(8人)

負責職員 羅麗文(羅姑姐/註冊社工)

\$50 會員 \$80 非會員

CHILDREN

17

PAGE

CHILDREN

18

PAGE

兒家同歷 · 親子活動

家長「園」園爐

PARENTS' ACTIVITIES

11月

TSW25260361

簡易穴位按摩

推拿按摩普遍適用於老年、青年、兒童、婦女的治療，加上副作用少，應用範圍廣泛，可作為一種普遍應用的自我保健方法。

18/11-25/11/25

逢二 TUE

共2節

時間 11:00 AM-12:15 PM
地點 本中心
對象 家長(10人)

負責職員 張嘉澄(張姑娘/活動幹事)

\$30 會員 \$60 非會員

備註 1. 眩暈篇 2. 頭痛篇

電影小組

看電影不只是休閒活動，我們提供一個社交、情感及認知成長的平台，讓成員們在愉快的氛圍中舒緩壓力、拓展視野並獲得新的體驗。

TSW25260362/1

10.11月 2.16/10.20.27/11/25

逢四 THU

共4節

TSW25260362/2

8/1-29/1/26

逢四 THU

共4節

時間 10:30 AM-12:30 PM
地點 本中心
對象 家長(8人)

負責職員 王詠斯(巴黎姑娘/註冊社工)

免費 會員 \$30 非會員

瑜伽好心情

參加者能透過瑜伽提升對壓力及運動減壓的認識，促進精神健康。導師會根據參加者能力教授各能力及技巧。

TSW25260041/7

8/10-26/11/25

29/10、12/11暫停

逢三 WED

共6節

\$540 會員 \$570 非會員

TSW25260041/8

3/12-17/12/2025;

7/1-28/1/2026

逢三 WED

共7節

\$630 會員 \$660 非會員

時間 8:00 PM-9:30 PM
地點 本中心
對象 家長或12歲以上青少年(16人)

負責職員 張嘉澄(張姑娘/活動幹事)

備註 曾參與上期者優先

TSW25260363

家長桌遊小組

讓家長認識及接觸各種類的桌遊，了解桌遊如何幫助促進親子關係，以及分享與子女玩桌遊的心得和技巧。

21/11-12/12/25

逢五 FRI

共4節

時間 10:30 AM-12:30 PM
地點 本中心
對象 家長(8人)

負責職員 王詠斯(巴黎姑娘/註冊社工)

免費 會員 \$30 非會員

興趣班

INTEREST CLASS

TSW25260038/5

10.11月

素描小畫家

課程涵蓋基本的素描技巧，例如線條、光影、構圖等。

4/10-29/11/25 共9節

逢六 SAT

時間 2:30 PM-3:30 PM
地點 本中心
對象 8-12歲兒童(8人)

\$675 會員 \$705 非會員

負責職員 李卓琳(琳琳姑娘/活動幹事)

備註 曾參與上期者優先

TSW25260131/8

10.11月

木顏色畫廊

學習如何使用木顏色進行創作，了解顏色的運用和繪畫技巧。

4/10-29/11/25 共9節

逢六 SAT

時間 11:30 AM-12:30 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 李卓琳(琳琳姑娘/活動幹事)

\$765 會員 \$795 非會員

備註 曾參與上期者優先

TSW25260038/6

素描小畫家

課程涵蓋基本的素描技巧，例如線條、光影、構圖等。

6/12-31/1/26 共8節

*27/12暫停

逢六 SAT

時間 2:30 PM-3:30 PM
地點 本中心
對象 8-12歲兒童(8人)

\$600 會員 \$630 非會員

負責職員 李卓琳(琳琳姑娘/活動幹事)

備註 曾參與上期者優先

TSW25260131/9

12.1月

木顏色畫廊

學習如何使用木顏色進行創作，了解顏色的運用和繪畫技巧。

6/12-31/1/26 共8節

*27/12暫停

逢六 SAT

時間 11:30 AM-12:30 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 李卓琳(琳琳姑娘/活動幹事)

\$765 會員 \$795 非會員

備註 曾參與上期者優先

CHILDREN

19

PAGE

CHILDREN

20

PAGE

義工活動

VOLUNTEER ACTIVITIES

TSW25260365

聖誕裝飾小手工

成為中心佈置的小義工，為中心增添節日色彩。

26/11-17/12/25 共4節

逢三 WED

時間 5:30 PM-6:30 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

\$40 會員 \$70 非會員

負責職員 曾俊傑(傑sir/註冊社工)

TSW25260367

兒家義工小隊-天恒嘉年華

家長和小朋友一同成為義工，籌備及製作兒家遊歷嘉年華。

8/1-22/1/26 共3節

逢四 THU

時間 5:00 PM-6:00 PM
地點 本中心
對象 家庭(16人)

免費 會員 \$30 非會員

負責職員 曾俊傑(傑sir/註冊社工)

備註 1. 31/1為天恒嘉年華服務，服務時間待定。
2. 活動可計算義工時數。

TSW25260364

玩樂領袖

透過遊戲發掘小朋友在與人合作、解難各方面的才能。

9/10-30/10/25 共4節

逢四 THU

時間 5:00 PM-6:00 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(10人)

負責職員 曾俊傑(傑sir/註冊社工)

\$40 會員 \$70 非會員

備註 1. 參與小組後會邀請組員於30/10-6/11獻東籌款週擔任攤位活動義工，服務時間待定。
2. 活動可計算義工時數。

TSW25260366

新年裝飾小手工

12/1-2/2/26 共4節

逢一 MON

時間 5:30 PM-6:30 PM
地點 本中心
對象 6-12歲兒童(8人)

負責職員 曾俊傑(傑sir/註冊社工)

\$40 會員 \$70 非會員

10.11月

TSW25260034/4

初階英語拼音班

(前身為初階英語唱遊班)

教授幼兒英語發音等技巧、提升對英語字母的敏銳及發音的掌握

18/10-29/11/25 共7節

逢六 SAT

時間 11:00 AM-12:00 PM
地點 本中心
對象 4-5歲兒童(8人)

負責職員 張嘉濠(張姑娘/活動幹事)

\$525 會員 \$555 非會員

備註 曾參與上期者優先

10.11月

TSW25260036/4

進階英語拼音班

(前身為進階英語唱遊班)

此為進階英語唱遊班。教授幼兒英語發音等技巧、提升對英語字母的敏銳及發音的掌握

18/10-29/11/25 共7節

逢六 SAT

時間 12:00 PM-1:00 PM
地點 本中心
對象 5-6歲兒童(8人)

\$525 會員 \$555 非會員

負責職員 張嘉濠(張姑娘/活動幹事)

備註 曾參與上期者優先

Find and Write the 'ou' Words

Write the words and then colour the ones with an 'ou' sound in them.



12.1月

TSW25260036/5

進階英語拼音班

(前身為進階英語唱遊班)

此為進階英語唱遊班。教授幼兒英語發音等技巧、提升對英語字母的敏銳及發音的掌握

6/12-31/1/26 共6節

20/12-3/1暫停

逢五 FRI

時間 12:00 PM-1:00 PM
地點 本中心
對象 5-6歲兒童(8人)

\$450 會員 \$480 非會員

負責職員 張嘉濠(張姑娘/活動幹事)

備註 曾參與上期者優先



umbrella



upset

TSW25260034/5

12.1月

初階英語拼音班

(前身為初階英語唱遊班)

教授幼兒英語發音等技巧、提升對英語字母的敏銳及發音的掌握

6/12-31/1/26 共6節

20/12-3/1暫停

逢六 SAT

時間 11:00 AM-12:00 PM
地點 本中心
對象 4-5歲兒童(8人)

負責職員 張嘉濠(張姑娘/活動幹事)

\$450 會員 \$480 非會員

備註 曾參與上期者優先

CHILDREN

21

PAGE

CHILDREN

22

PAGE

義工活動

義工獎勵計劃

金獎

全年服務時數達
80小時或以上

為感謝各位義工對本中心及社區之付出，並鼓勵更多街坊成為義工，本中心將設立義工獎勵計劃，以表揚及肯定大家的支持！

銅獎

全年服務時數達
30小時或以上

銀獎

全年服務時數達
50小時或以上

感謝狀

全年服務時數達
10小時或以上

*以上獎項將會於年度義工嘉許禮
*獲發**證書乙張**，以示鼓勵！

歡迎親臨
中心登記成為義工
一同為社區出一分力！

(義工時數計算時期按年份
計算，由每年1月1日
至該年12月31日止)



攤位
活動

天恒 嘉年華



天恒邨中央公園

Date:

2026

1/31

星期六 SAT

Time:

2:00 P.M

TO

5:00 P.M



才藝
表演

義工
嘉許禮



抽獎

中心職員架構圖

Organizational Chart

新同工介紹

HELLO大家，我係新加入青年隊既
社工TIFFANY(王詠妍)！

我平時中意打排球、打麻雀同埋玩BOARD GAME，亦都有涉獵些少既KPOP同廣東話歌。雖然我望落斯斯文文（自己講），但其實我都幾多嘢講同埋比較古靈精怪架。歡迎見到我嗰陣YO下我，R下水吹，或者邀請我玩其他嘢都樂意奉陪的！！遲下見！



區域主任（新界西）

空缺

中心主任

鄭必嘉*

中心副主任

曾俊傑*

兒童及家庭服務隊

劉曉盈* 羅熙文* 莫佩儀
社工 社工 活動幹事

王泳斯* 劉曉晴* 張嘉澄*
社工 社工 活動幹事

李卓琳
活動幹事(中央)

行政隊

謝美英*
活動幹事

王惠寶*
庶務員

中心副主任

賴明莉*

青年服務隊

譚翊熹*
社工

王詠妍*
社工

何秉軒*
社工

鄧葆琦*
社工

郭梓樺
活動發展助理

新同工介紹

大家好，我係阿WING(張穎)，
係新加入共創明TEEN校友會計劃嘅社工。

我係一個好鍾意動物嘅人，喺屋企養咗2隻狗1隻貓。平時都會睇動漫同聽KPOP，歡迎大家同我分享同推薦，或者一齊唱都可以㗎！我都超為食，所以都成日會煮嘢食同整甜品，WELCOME同我一齊覓食。有時候，我哋都會遇到大大小小嘅困難，如果你覺得過唔到呢一關，不妨俾自己啱一啱，再重新出發！無論你有咩想法，有咩煩惱都可以搵我，我哋可以一齊實現，又或者一齊拆掂佢，期待嘅中心同大家見面~~



「共創明
Teen」
校友會計劃

空缺
社工

張穎
社工

林世文
活動發展助理

羅敏方
活動幹事

輔導服務隊

張巧苑*
臨床心理學家

梁雪梅*
個案工作員

黃正心
個案工作員

空缺
個案工作員

行政隊

莫詩棣*
行政文員

劉佳麗
活動幹事

天秀墟

杜麗雅
計劃主任

梁鳳華
租務主任

空缺
活動幹事

蕭承德
租務主任

張旭銘
租務主任

林喜善
行政文員

★：社會福利署整筆撥款下資助職位



優惠計劃 - 家庭會籍

1. 家庭會籍可包括6名個人會籍成員，成員可以是父母、祖父母及直系子女或同住家人，有效期三年（由會籍生效日起計算）。
2. 由家長/申請人決定6名會籍之安排，一經決定，在會籍有效期內不可作出修改。
惟有空缺名額，可隨時補加，有效期將按第一次申請日期計算。
如要更換家庭成員，必須更新會籍時才可作出更換。

申請退出中心會籍

1. 在任何情況下，會員有權退出會籍。會員可填妥退出會籍申請表，並交予本中心表明退出會籍的決定，惟已繳交的會籍費用及活動費用一概不會退回。
2. 如會員不申請續會，其會員資格將於會籍逾期後自動取消。

有關本中心之會員證

1. 如遺失會員證，會員需儘快通知本中心及填妥補發會員證申請表，並繳交補證費用。（每張證為\$10）
2. 臨時會員證只限在本中心之印咭機出現故障時發出，該證有效期為兩個月。持證者需於兩個月內，於印咭機操作正常時換領正式會員證，否則將無法使用中心會員福利。
3. 家庭會籍只獲發一張臨時會員證，證上列明所有家庭成員之會員編號。

申請活動

1. 申請人必須符合個別活動的參加要求；報名年齡亦以足歲計算。
2. 除特別註明外，所有活動報名均於報名日起採取先到先得的原則，額滿即止，收費作實。
3. 參加者須填妥報名表，並連同有效的會員証及有關費用，到中心辦理報名手續。
4. 參加者可以現金(千元紙幣恕不接受)或劃線支票(抬頭寫上「東華三院」)繳費；如繳費二佰元或以上，可使用電子支付方式付款，包括信用卡、微信支付及支付宝（香港）支付。
5. 參加者必須於報名時，自行核對清楚有關活動的時間及上課地點，避免相撞；收費一經作實，中心便不會因此而安排退款、改班或轉名。
6. 若活動需要先進行面試，而參加者最終未被取錄，所繳之費用將予以發還。
7. 如活動因人數不足或其他原因而需要取消，中心將於活動日期三天前通知已報名人士，並安排退款或延期。
8. 如因天氣惡劣導致活動不能如期舉行，中心將以順延形式或另行安排日子補回（以較多人數可參與的日子為原則，日子確定後即使參加者不能出席，亦不作個別補償）。
9. 非會員每項活動收費另加\$30，或按個別活動訂定。
10. 繳費後，參加者須於指定時間及地點出席有關活動，如有遲到或缺席，一概不候，亦不能安排退款。
11. 活動中所拍攝的照片及影片，可能會被安排刊登於通訊/服務單張/短片/社交媒體內作宣傳用途，如有異議者，請與中心職員聯絡。
12. 如遇特別情況，中心會保留更改活動導師、時間及地點之權利。
13. 通訊內容如有更改，中心恕不個別通知，請各會員前來中心參與更改事項。

退出活動

1. 於任何情況下，參加者有權隨時退出活動，但所繳交的有關款項概不退還。
2. 惟於中心主動更改服務內容或取消活動的情況下，參加者才會退回全部或部份費用。

退款手續

1. 參加者需要帶回會員證及活動收據正本，一個月內親臨本中心辦理有關手續，並在「退款簽收單」上簽署作實。
2. 如參加者不慎遺失有關之活動收據，必須填妥及簽署「遺失收據證明」，再於「退款簽收單」上簽署作實。
*以上準則若有任何更改，本中心不作另行通知。

拒絕申請及終止提供服務

- 在下列情況下，本中心將不接受報名者申請或參加活動：
1. 有關活動名額已滿。
 2. 報名者之資格不符合有關活動之要求。
 3. 報名者未能在報名時提供有關的個人資料。

在下列情況下，本中心可取消已報名者參加活動的資格或向其終止提供服務，而所繳交之費用亦概不發還：

1. 報名者填報的資料與事實不符。
2. 報名者報名後並沒有參與有關活動，並私自轉讓他人代為參與。
3. 報名者在活動進行期間對自身或他人造成傷害、嚴重騷擾或妨礙活動進行，並且不聽從本中心職員的勸告。

綜援/低收入人士收費

為回應社區需要，領取綜援、學校書簿津貼(全免或半免)，或在職家庭津貼之家庭，可以免費申請中心會籍及以七折優惠價參加中心的部份活動（數量為活動名額的1/4，優惠亦採取先到先得的原則），每次報名時必須出示有效的證明文件，申請詳情可向中心職員查詢。

以WhatsApp收取最新活動資訊

- 如會員想以WhatsApp收取兒家隊或青年隊最新活動資訊，請把以下手機號碼存至手機通訊錄內：
- 兒家隊：6028 8083
 - 青年隊：9379 1943

建議、讚賞或申訴

為了將最好的服務帶給社區，我們明白需要不斷努力及改善。在改善的過程中，您的寶貴意見是我們改善的良方。

我們除了通過活動收集意見外，亦歡迎任何人士就本中心的服務向當值職員直接提出意見或填寫中心意見表，投放於中心內之意見箱，我們會於七個工作天內跟進回覆，惟匿名投訴恕難跟進及回覆。

本中心由社會福利署資助，需遵守由社會福利署制定之服務質素標準SQS(Service Quality Standards)，以監察本中心服務表現，有關內容詳情請親臨本中心向職員查詢、參閱SQS資訊板或借閱相關文件。

16項服務質素標準內容如下：

原則一

資料提供服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，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：運作和活動紀錄

原則二

服務管理服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

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

原則三

對使用者的服務，所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

標準10：申請及退出服務

標準11：評估服務使用者的需要

原則四

尊重服務使用者的權利，服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應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

申請中心會籍

申請成為中心會員，必須符合會員申請資格(見下表)。申請人需填妥「會員申請表」及提供有效的身份證明文件，並繳交會員費用，會員費用一經繳交，恕不退回。

會員類別	兒童會員	青少年會員	家庭會籍
資格(足歲計算)	6歲-14歲	15-24歲	6名，最少包括1名年歲介乎3-24歲的 家庭成員
費用	\$30	\$30	\$60
年期	三年，由會籍生效日起計算		
會籍性質	個人	個人	家庭

*2025-2026年度豁免會費

中心特別開放日期

以下日子中心暫停開放：
2025年12月25-26日

以下日子中心只開放上午及下午：
2025年10月1、7、29日，
12月24、31日，2026年1月1日

颱風及暴雨信號懸掛後中心開放及活動安排

信號	中心開放	室內活動	戶外活動	水上活動
酷熱天氣警告	✓	✓	▲	▲
寒冷天氣警告	✓	✓	▲	▲
雷暴警告	✓	✓	☎/▲	×
黃色暴雨	✓	✓	☎	×
紅色暴雨	✓	☎	×	×
黑色暴雨	+	◆	×	×
1號戒備信號	✓	✓	☎	×
3號強風信號	✓	✓	×	×
8號或以上暴風信號	×	×	×	×
政府宣佈極端情況	×	×	×	×

- ✓ 中心照常開放/活動繼續進行
- ✗ 中心暫停開放/所有室內、戶外及水上活動均會取消
- ☎ 請致電中心查詢最新安排(電話：31658824)
- ▲ 於黑色暴雨警告懸掛時，如中心尚未開放，則中心會暫停開放。
- ◆ 於黑色暴雨警告除下後2小時，中心會重新開放。
- ☎ 於黑色暴雨警告懸掛時，如中心已開放，會維持有限度的服務。
- ◆ 如在活動舉行前兩小時仍懸掛黑色暴雨警告，則該活動會改期或取消。
- ☎ 於黑色暴雨警告懸掛時，如該室內活動正在進行中，會繼續至完結。
- ◆ 續託服務：於黑色暴雨警告懸掛時，如中心仍開放，則續託服務會提供有限度的服務。如中心沒有開放，則續託服務會暫停，直至中心開放為止。
- ▲ 在遠足及野外露營活動出發前兩小時若得悉天文台發出酷熱天氣警告、寒冷天氣警告或雷暴警告，遠足、野外露營活動便將取消。

舞出人生 匯演

GIRLS HIP HOP

23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11,
4/12, 11/12/2025

逢星期四 7:30-9:00

地點 | 本中心

1/11, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11,
5/12, 6/12, 12/12/2025

逢星期六 7:30-9:00

地點 | 本中心

彩排日期

2/11, 30/11/2025

逢星期日 11:00-18:00

表演日

13/12/2025 星期六

地點 | 東蒲胡李名靜體育館



報名請掃描以上QR code

導師 | @moonmoonxd

費用 | \$250

對象 | 15-24歲會員 (15人)

備註 | 參與此班需具備基本Hip Hop底子

報名截止日期 | 18/10/2025 6:00PM

負責職員 | 賴明莉 (Akari) / 註冊社工

備註 | 是次活動不設優惠名額



- 1.如對於所有中心設施有任何爭議，本中心保留最終決定權。
- 2.本中心有需要時會更改房間開放或服務安排，請留意本中心Instagram的最新公佈。
- 3.本中心職員有優先使用房間權利。

自修室



01

請到詢問處
登記後，方可
使用自修室

02

自修室內保持
安靜，以免影響
其他使用者

03

為保障房間衛生，
請勿在自修室內
進食，並保持
地方清潔。

04

只限中一或
以上的中心會員
使用

提供充電
插頭位

提供升學
出路指南

自助補水站

YOUTH CORNER

01

本場地為共用空間，請尊重在
場人士及避免影響他人。

03

首次使用場地之會員必須在負責職員見證
下簽閱《使用守則同意書》方獲得使用資格。

02

本場地只供12-24歲之本中心
會員使用。

04

每次使用場地前，必須先於詢問處以展示貼有
Youth Corner貼紙之會員證，並作登記，方可使用。

設施



PS5



SWITCH



Boardgame



唱K神器

開放時間

一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT	日 SUN
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
午膳時間						
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
晚膳時間 (維持有限度服務)						
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

上午10:00-下午1:00

下午1:00-下午2:00

下午2:00-下午6:00

晚上6:00-晚上7:00

晚上7:00-晚上10:00

午膳時間

晚膳時間 (維持有限度服務)



共創明Teen校友會
Strive and Rise Alumni Club



「共創明『Teen』校友會」為「共創明『Teen』計劃」畢業學員提供一個全面的平台，讓他們參與更多不同類型的活動，以擴闊他們的社交網絡和視野及延續計劃的成效。本中心亦有為「校友會」成員舉辦種種不同的活動，讓我們來回顧過去的活動吧。

天水圍共創明Teen代表隊

天東籃球隊

希望透過籃球恒常訓練和參與外
界比賽，提升校友的團隊合作精
神和實戰經驗！

義剪隊

完成義剪訓練後，回饋社會，為
社區人士進行義剪！

「過分」樂隊

青年人參與音樂訓練後，組成樂
隊，名為「過分」，並獲得不同的
演出機會，累積到寶貴的演出
經驗，提升自信。

共創交流團

廣西藝術文化交流暨粵語尋根之旅

江門市文化歷史及雲浮市環保農耕遊學團

興趣班：天水圍鏡鏡

將創意畫落鏡 搖身一變獨特嘅打卡潮物
DIY手作 #我的獨「凸」面鏡

「天閃之人」閃避球訓練及比賽

由訓練到比賽共四日，快速體驗
閃避球，享受閃避球的樂趣！
#天閃之人 #盃賽季軍

JC25260043

職員：梁雪梅(Crystal)/註冊社工



哈佬「為」食鬼

HALLOWEEN 嘅鬼出動，應節食物大放送，一齊黎整估做怪啦

31/10/25

星期五 ▶ 7:00 PM - 8:30 PM

地點 本中心

對象 12-24歲青少年

名額 6人

節數 6

免費 會員 免費 非會員

JC25260045

職員：梁雪梅(Crystal)/註冊社工

扎染樂

利用天然物料的颜色，配合扎染的技巧，創作自己喜愛的圖案，發揮創意

6/12-20/12/25

逢六 ▶ 2:30 PM - 4:00 PM

地點 本中心

對象 12-24歲青少年

名額 8人

節數 3

免費 會員 免費 非會員

備註 1. 已包括活動物資費
2. 請自備食物盒

JC25260044

職員：梁雪梅(Crystal)/註冊社工

入廚樂

透過美食製作過程放鬆心情，你可以將你親手整既美食同人分享!!

7/11-28/11/25

逢五 ▶ 6:30 PM - 8:30 PM

地點 本中心

對象 12-24歲青少年

名額 6人

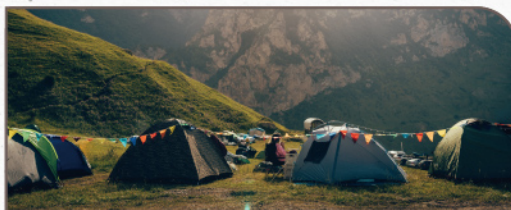
節數 4

免費 會員 免費 非會員

備註 1. 已包括活動物資費
2. 請自備食物盒

JC25260046

職員：梁雪梅(Crystal)/註冊社工



露營迎26

露營要夾人好難? 好想去睇日出? 想搵人一齊倒數迎接2026? 機會黎啦，飛雲。等我地一次過滿足曬大家所有願望啦!!

簡介會 — 29/12/25 必須出席

星期一 ▶ 11:30 AM - 5:00 PM

地點 本中心

活動日 — 31/12-1/1/26

星期三至四 ▶ 5:00 PM - 6:00 PM

地點 大帽山扶輪營地

對象 12-24歲青少年 節數 4

名額 16人

免費 會員 免費 非會員

備註 1. 請穿著合適運動裝束
2. 本中心會提供部分露營物資



JC25260041

職員：鄧葆琦(Daisy)/註冊社工

秋日歷奇日營

參與各種歷奇活動活動認識自己的興趣和能力，例如包括：運動攀登、高空繩網、攻防箭(活動待定)，並透過挑戰膽量提升自信心。

9/11/25

星期日 ▶ 9:00 AM - 5:00 PM

地點 賽馬會愛丁堡公爵訓練營

對象 12-24歲

名額 18人

節數 1

免費 會員 免費 非會員

備註 已包參加者營費、旅遊巴及膳食。

JC25260042

職員：鄧葆琦(Daisy)/註冊社工

Ryze彈床體能之巔

園內有彈跳海綿池、攀岩牆、閃避球區等多樣設施，而我地會安排一系列挑戰任務比你地，務求考驗你地每位體能極限，搵出你地個人潛能! 當完成挑戰後，你地可以會有1小時自由時間享用場內設施，按自己能力同興趣參與~

24/1/26

星期六 ▶ 9:00 AM - 1:30 PM

地點 Ryze彈床樂園

對象 12-24歲

名額 15人

節數 1

免費 會員 免費 非會員

備註 參加者需自備公共交通車費

JC25260040

職員：梁雪梅(Crystal)/註冊社工

書桌上的小花園

一齊黎學習製作微景觀生態瓶，以及感受園藝治療元素的威力。讓每個人都有機會認識自己、認識生命。

13/11/25

星期四 ▶ 5:00 PM - 6:30 PM

地點 本中心

對象 12-24歲青少年

名額 6人

節數 1

免費 會員 免費 非會員



JC25260037

職員：鄧葆琦(Daisy)/註冊社工

皮革檔主 - 義工小組

歡樂滿東華義工檔主招募!! 一起學習皮革鎖匙扣,並為歡樂滿東華的攤檔製作售賣品,並於歡樂滿東華期間於中心進行義賣。

所有收益將歸東華三院籌款之用,不過義工們於完成義工服務後,可以按成果獲得獎勵。

皮革訓練

地點 本中心

節數 3

11/10-1/11/25

逢六 ▶ 10:30 AM - 12:30 PM

對象 12-24歲青年

名額 6人

免費 會員 免費 非會員

義賣日

地點 待定

節數 待定

10月尾至11月初其中5日

待定 ▶ 待定

備註 1. 最遲會於活動第一節公佈擺檔日子
2. 參加者最少出席2節檔主當值(10月尾至11月初其中5日,平日時間4:30PM-6:00PM或週六2:00PM-6:00PM)

JC25260038

職員：鄧葆琦(Daisy)/註冊社工

露營Go!Go!Go!

一齊嚟露營放鬆心情,放低手機享受大自然嘅環境~ 煮吓飯仔,傾吓計,忘記煩惱! 中心會借用基本露具,所以歡迎新手join㗎^v^

營前會

地點 本中心

節數 1

20/12/25

星期六 ▶ 7:30 PM - 9:00 PM

對象 12-24歲青年

名額 8人

免費 會員 免費 非會員

露營

地點 鶴藪營地

節數 2

22/12-23/12/25

星期一、二 ▶ 12:00 PM - 翌日 2:30 PM

備註 已包參加者露營期間食物開支

JC25260039

職員：鄧葆琦(Daisy)/註冊社工

野餐Go!Go!Go!

一齊係中心準備鍾意嘅小食,然後去迪欣湖野餐~ 一齊玩遊戲同埋為2025年總結!! 正所謂「一年之計在於你!!」,我哋一齊為2026年訂立年度目標啦!!!♡

27/12/25

星期六 ▶ 10:00 AM - 5:00 PM

地點 迪欣湖

對象 12-24歲青年

名額 10人

節數 1

免費 會員 免費 非會員

備註 已包參加者野餐食物開支

看不見的世界

JC25260034

職員：賴明莉(Akari)/註冊社工

一齊透過唔同嘅活動認識視障人士嘅世界,試下用其他感官,重新認識我地嘅世界。

簡介會 — 12/12 星期五 ▶ 7:30 PM - 9:00 PM

認識導盲犬工作 — 13/12 星期六 ▶ 2:30 PM - 5:30 PM

黑暗中對話 — 14/12 星期日 ▶ 9:15 AM - 1:00 PM

義工策劃 — 17/12 & 19/12 星期三及五 ▶ 7:30 PM - 9:00 PM

聖誕義工日 — 20/12 星期六 ▶ 待定

地點 本中心(義工策劃),荔枝角(黑暗中對話)及元朗區(聖誕義工日)

對象 16-24歲

名額 7人

節數 6

免費 會員 免費 非會員

備註 1. 參加者需參加義工日才能參與黑暗中對話及認識導盲犬工作坊
2. 參加者需自備來往活動場地的交通費用

JC25260035

職員：賴明莉(Akari)/註冊社工

製作自己的世界情景皂篇

將自己喜歡腦海裏的畫面轉做情景皂,長久地保留~



簡介會 — 2/1 星期五 ▶ 7:30 PM - 9:00 PM

拍照日 — 3/1 星期六 ▶ 1:00 PM - 5:00 PM

情景皂製作 — 10/1 & 17/1 逢星期六 ▶ 3:00 PM - 4:30 PM

地點 本中心及港島區(拍照日)

名額 6人

對象 12-24歲青年

節數 3

免費 會員 免費 非會員



職員：黃正心(Sum)/註冊社工

動樂樂

一齊做運動放鬆心情,仲可以認識志同道合嘅朋友添!

10月 — 2/10-30/10 逢四 ▶ 6:30 PM - 8:00 PM 節數 5 JC25260036/1

11月 — 6/11-27/11 (13/11除外) 逢四 ▶ 6:30 PM - 8:00 PM 節數 3 JC25260036/2

12月 — 4/12-11/12 逢四 ▶ 6:30 PM - 8:00 PM 節數 2 JC25260036/3

1月 — 8/1-29/1 (15/1除外) 逢四 ▶ 6:30 PM - 8:00 PM 節數 3 JC25260036/4

地點 天恒邨停車場大樓天台球場

名額 10人

對象 12-24歲青少年

節數 5

免費 會員 免費 非會員

備註 1. 請穿著運動服及運動鞋,並自備飲用水及毛巾。
2. 參加者需分別為每月活動進行報名



JC25260032

職員：賴明莉(Akari)/註冊社工

菲林日與夜

用即棄菲林相機用得咁多，但係成日炒車？有無試過其實係有方法拆解到？過黎學下唔同菲林相機分別同埋使用方法，再出去一齊影相，順便體驗埋監曬~

簡介會	17/10	星期五	▶ 7:30 PM - 9:00 PM
中上環外出拍攝日	18/10	星期六	▶ 11:00 AM - 5:00 PM
南丫島外出日	25/10	星期六	▶ 10:00 AM - 6:00 PM
藍曬體驗日	1/11	星期六	▶ 2:30 PM - 4:00 PM
菲林相片回顧及相冊製作	15/11	星期五	▶ 7:30 PM - 9:00 PM

地點 本中心 名額 10人
對象 12-24歲青少年 節數 5

免費 會員 免費 非會員

備註 1.中心可提供菲林相機借用。
2.活動包含兩卷36菲林及兩次沖曬菲林費用。
3.參加者需自備交通費用來往外出活動地點。
4.外出日為本中心集合和解散。

JC25260033

職員：賴明莉(Akari)/註冊社工



零技巧之水彩寫生

天氣轉涼，帶大家出去曬太陽，試下用水彩寫生，順便輕食，渡過一個慢活嘅日子~

寫生@天水圍	22/11	星期六	▶ 2:30 PM - 5:30 PM
寫生@深水埗	29/11	星期六	▶ 1:30 PM - 5:30 PM

地點 本中心/天水圍 名額 10人
對象 12-24歲青少年 節數 2

免費 會員 免費 非會員

計劃時期
2024年11月-2027年10月

計劃簡介

賽馬會平衡深耕致力為青少年心靈健康提供無批判的支援環境特別推出一個以青少年為中心的「全天候心靈支援」服務，幫助他們輕鬆樂取心靈健康資訊，賦予年輕人力量，讓他們在挑戰中茁壯成長，培養抗疫力與幸福感。

賽馬會平行心間計劃

LEVELMIND 計劃

主要概念

01 放空

02 充電

03 重新發現



活動報名方法

1. 登記成為平行心間會員(如未成為平行心間會員者)
2. 於Google Form填寫有意報名之活動
3. 最遲於活動前三天會收到確認訊息

進入網頁
<https://forms.gle/8SPM9CD3pkbcP5gE>

SHARING CORNER

Sharing Corner 已經完成翻新，並開放借用。感謝一齊參與構思、建造Sharing Corner 的每一位青年人!!! <3

我地仲增設左...

攝影機：享受電影時光、觀賞影片、播放音樂

書桌與椅：讓你可以與朋友有專屬空間，一起繪畫、溫習等

自助充電站：不定時提供不同的身心靈活動，讓你在平行心間中舒緩身心



借用資格：

- 1) 成為平行心間會員 (免費)
- 2) 開放時間內到詢問處，出示會員證明借用就可以啦!!



TSW25260334/1

職員：王詠妍(Tiffany)/註冊社工



10-11月

排球少年

睇完排球少年心都郁想打排球但本身又未試過?報名一齊練習基本排球技巧以及基礎體能訓練啦!

11/10-15/11/25

逢六 ▶ 2:00PM - 3:30PM

地點 天澤商場天台或天秀路排球場

對象 16-24歲青少年

名額 14人

節數 6

\$30 會員 \$60 非會員

備註 (1) 自備足夠食水。
(2) 請穿著合適的運動衣服。

TSW25260338

職員：王詠妍(Tiffany)/註冊社工

「傾」爆倫敦

驚爆倫敦是一個燒腦的陣營遊戲。正邪兩派潛伏大笨鐘，一邊拆彈求生，一邊隱藏身份。是福爾摩斯智破危機，還是莫里亞蒂引爆勝利?

13/11-4/12/25

逢四 ▶ 7:30PM - 9:00PM

地點 本中心

對象 12-24歲青少年

名額 8人

節數 4

\$10 會員 \$40 非會員

TSW25260334/2

職員：王詠妍(Tiffany)/註冊社工

12-1月

排球少年

睇完排球少年心都郁想打排球但本身又未試過?報名一齊練習基本排球技巧以及基礎體能訓練啦!

13/12-17/1/26

逢六 ▶ 2:00PM - 3:30PM

地點 天澤商場天台或天秀路排球場

對象 16-24歲青少年

名額 14人

節數 6

\$30 會員 \$60 非會員

備註 (1) 自備足夠食水。
(2) 請穿著合適的運動衣服。

TSW25260339/1

職員：王詠妍(Tiffany)/註冊社工



髮型研究所

日日出街都係紮馬尾同紮馬尾，好悶啊!各位手殘黨~不如一齊過嚟夾下同紮下百變又好睇既髮型啦。

7/11-28/11/25

逢五 ▶ 7:30PM - 9:00PM

地點 本中心

對象 12-24歲青少年

名額 8人

節數 4

\$20 會員 \$50 非會員



TSW25260336/1

職員：王詠妍(Tiffany)/註冊社工

Friday night 電療

欣賞放鬆心情同埋充滿正能量嘅電影，一齊度過溫馨又開心嘅星期五^_^☆

9/1-23/1/26

逢五 ▶ 7:00PM - 9:00PM

地點 本中心

對象 12-24歲青少年

名額 8人

節數 3

\$20 會員 \$50 非會員

TSW25260337/1

職員：王詠妍(Tiffany)/註冊社工



10月

青年紋身師

想紋身又怕後悔?果膠紋身有無聽過?果膠紋身大約可以維持7-14日架。快啲報活動，一齊用果膠自由創作自己獨一無二嘅紋身!

2/10-23/10/25

逢四 ▶ 7:00PM - 8:30PM

地點 本中心

對象 12-24歲青少年

名額 8人

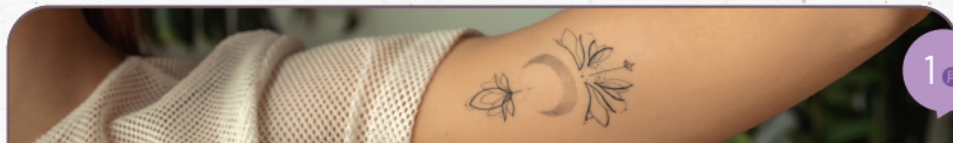
節數 4

\$50 會員 \$80 非會員

備註 1.茶樹精油、莓類果汁、玉米過敏者不宜使用果膠紋身。果膠主要成分為莓類果汁，酸鹼值為中性偏酸，皮膚容易過敏人士請留意。
2.已包果膠材料費用。

TSW25260337/2

職員：王詠妍(Tiffany)/註冊社工



1月

青年紋身師

想紋身又怕後悔?果膠紋身有無聽過?果膠紋身大約可以維持7-14日架。快啲報活動，一齊用果膠自由創作自己獨一無二嘅紋身!

8/1-29/1/26

逢四 ▶ 7:00PM - 8:30PM

地點 本中心

對象 12-24歲青少年

名額 8人

節數 4

\$50 會員 \$80 非會員

備註 1.茶樹精油、莓類果汁、玉米過敏者不宜使用果膠紋身。果膠主要成分為莓類果汁，酸鹼值為中性偏酸，皮膚容易過敏人士請留意。
2.已包果膠材料費用。

10月



TSW25260152/2

職員：鄧葆琦(Daisy)/註冊社工

飛鏢訓練班(10月) 暨義工服務

由專業教練Haze Leung教授電子飛鏢，飛鏢的各種不同帶來樂獲，而且各種具挑戰性的玩法更會獲得成功感，並訓練手眼協調，從中增強自信心。最終更會一起完成兩次義工服務，包括教授長者基本飛鏢基本技巧及進行友誼賽，並且長者會教授滾球，一起交流和共享運動的樂趣。

訓練日期——4/10-25/10 逢六 ▶ 7:30PM-9:00PM

義工服務日期——待確認 逢六 ▶ 待定

地點 本中心 名額 10人

對象 12-24歲青少年 節數 4

免費 (按金\$100) 會員

免費 (按金\$100) 非會員

備註 1. 曾報名飛鏢訓練班(7-8月)可優先報名。
2. 此活動的義工服務日可計算義工時數。
3. 整體出席率達70%可退回按金。

11月



TSW25260152/3

職員：鄧葆琦(Daisy)/註冊社工

飛鏢訓練班(11月)

由專業教練Haze Leung教授電子飛鏢，飛鏢的各種不同帶來樂獲，而且各種具挑戰性的玩法更會獲得成功感，並訓練手眼協調，從中增強自信心。

1/11-29/11/25

22/11暫停

逢六 ▶ 7:30PM-9:00PM

免費 (按金\$100) 會員

免費 (按金\$100) 非會員

地點 本中心
對象 12-24歲青少年
名額 10人
節數 4

備註 1. 曾報名飛鏢訓練班(7-8月)可優先報名。
2. 此活動的義工服務日可計算義工時數。
3. 整體出席率達70%可退回按金。

10-11月



TSW25260055/4

職員：何秉軒(Hudson)/註冊社工

足球助教班

讓年輕人有機會實踐、學習如何教導小朋友踢足球

10/10-28/11/25

理論課——逢五 ▶ 4:30PM-5:30PM

實習時間——逢五 ▶ 5:30PM-6:30PM

地點 本中心或天恒邨停車場大樓天台

對象 16-24歲

名額 6人

節數 8

免費 會員 免費 非會員

備註 義工需通過面試；才會安排合適的課堂給予合資格的足球助教

12-1月



TSW25260055/5

職員：何秉軒(Hudson)/註冊社工

足球助教班

讓年輕人有機會實踐、學習如何教導小朋友踢足球

7/11-30/1/26

19/12、26/12及2/1暫停

理論課——逢五 ▶ 4:30PM-5:30PM

實習時間——逢五 ▶ 5:30PM-6:30PM

地點 本中心或天恒邨停車場大樓天台

對象 16-24歲

名額 6人

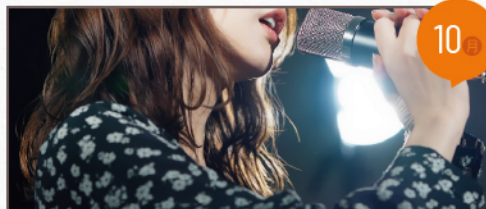
節數 8

免費 會員 免費 非會員

備註 義工需通過面試；才會安排合適的課堂給予合資格的足球助教

TSW25260165/5

職員：黃正心(Sum)/註冊社工



10

心「Sing」K房

一個可以一同享受音樂的小空間，透過唱歌抒發心情，認識對音樂有共同興趣的朋友！

13/10/25

星期一 ▶ 7:30 PM - 9:30 PM

地點 本中心

對象 12-24歲青少年

名額 8人

節數 1

免費 會員 免費 非會員

TSW25260165/7

職員：黃正心(Sum)/註冊社工

心「Sing」K房

一個可以一同享受音樂的小空間，透過唱歌抒發心情，認識對音樂有共同興趣的朋友！

22/12/25

星期一 ▶ 7:30 PM - 9:30 PM

地點 本中心

對象 12-24歲青少年

名額 8人

節數 1

免費 會員 免費 非會員

TSW25260165/6

職員：黃正心(Sum)/註冊社工

心「Sing」K房

一個可以一同享受音樂的小空間，透過唱歌抒發心情，認識對音樂有共同興趣的朋友！

24/11/25

逢六 ▶ 7:30 PM - 9:00 PM

地點 本中心

對象 12-24歲青少年

名額 8人

節數 1

免費 會員 免費 非會員

TSW25260165/8

職員：黃正心(Sum)/註冊社工



1

心「Sing」K房

一個可以一同享受音樂的小空間，透過唱歌抒發心情，認識對音樂有共同興趣的朋友！

19/1/26

星期一 ▶ 7:30 PM - 9:30 PM

地點 本中心

對象 12-24歲青少年

名額 8人

節數 1

免費 會員 免費 非會員



TSW25260160/8

職員：鄧葆琦(Daisy)/註冊社工

恆常Board Game小組： 黃昏Board Game

我地會定期每週一聚，一齊玩盡各類Board game!想燒腦認真玩策略型同合作營又得，想輕鬆玩派對類又得，最緊要係開心同埋鬆一鬆(^W^)

每週一聚(逢星期三或星期五)，有興趣之會員可致電中心留名，負責社工會作聯絡。

逢三或逢五 ▶ 5:30 PM - 7:00 PM

地點 本中心

對象 12-24歲青少年

名額 8人

免費 會員 \$30 非會員

TSW25260160/9

職員：鄧葆琦(Daisy)/註冊社工



桌遊系列： 9月之Rummikub

Rummikub 是一款適合 2-4 人的桌遊，玩家透過數字組合和策略思考來創造序列，既具挑戰性又輕鬆有趣，享受邏輯推理與互動樂趣的，有機會一試愛上~

13/9-27/9/25

逢六 ▶ 2:30 PM - 4:00 PM

地點 本中心

對象 12-24歲青年

名額 8人

節數 3

免費 會員 \$30 非會員

TSW25260160/10

職員：鄧葆琦(Daisy)/註冊社工



桌遊系列： 10月之黃昏狼人殺

主攻玩狼人殺這類陣營遊戲，考驗參加者的推理和分析能力!!
是次活動適合有經驗參與過狼人殺活動之參加者

3/10/25

星期五 ▶ 7:30 PM - 9:00 PM

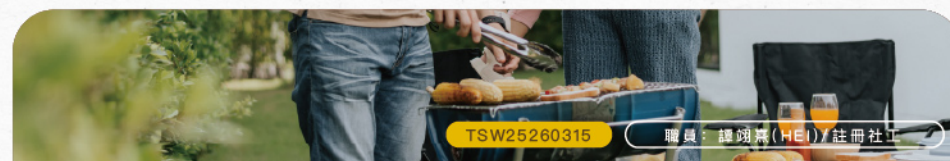
地點 本中心

對象 12-24歲青年

名額 10人

節數 1

免費 會員 \$30 非會員



TSW25260315

職員：譚翹熹(HEI)/註冊社工

秋風下之野炊

先完成簡短之行出路線，於目的地進行野外煮食，期望參加者能暫時遠離繁囂，並從中學習野外煮食的技巧及認識野外煮食之應用。

25/10/25

星期六 ▶ 9:00 AM - 5:00 PM

\$80 會員

\$110 非會員

地點 待定

對象

名額 12人

節數 1

TSW25260316

職員：譚翹熹(HEI)/註冊社工



直接教你「點同人溝通」!!!

- 1) 你係唔係覺得成日講野都無人回應?
 - 2) 明明講左D自己覺得好有意義既野，但人地竟然覺得你無聊?
 - 3) 明明自己無得罪人，點解人地會無咗咁罵你?
- 我哋一齊探討下人與人相處之道啦!!!

8/1-29/1/26

逢四 ▶ 7:00 PM - 8:00 PM

\$30 會員

\$60 非會員

地點 本中心

對象 15-24歲青年

名額 10人

節數 4

TSW25260163/2

職員：梁雪梅(Crystal)/註冊社工



山野行 2026

與大自然互動，吸收多D新鮮空氣。「山野.行」2026系列將會帶大家去香港不同的山野，看看美麗的香港。出身汗，服務大自然，快啲加入我地義工隊，親視大自然啦!今次要開發嘅地點係西高山，一齊欣賞香港島的美景!

簡介會

22/1/26

地點 本中心

節數 1

星期四 ▶ 6:30 PM - 7:30 PM

對象 12-24歲青年

名額 8人

免費 會員

\$30 非會員

行山日

24/1/26

地點 西高山篇

節數 1

星期六 ▶ 11:00 AM - 6:00 PM

- 備註
- (1)自備足夠食水及交通費。
 - (2)請穿著合適的運動衣服。
 - (3)必須出席簡介會才可參與



TSW25260317

職員：何秉軒(Hudson)/註冊社工

我愛自然 (行山)

透過工作坊、行山等活動;了解及學習環保生態及保育知識，為大自然出一份力

簡介會

地點 本中心

節數 1

26/11/25

星期三 ▶ 7:00 PM - 8:00 PM

對象 12-24歲青年

名額 6人

\$20 會員

\$50 非會員

行山日

地點 河背水塘(暫定)

節數 1

6/12/25

星期六 ▶ 10:00 AM - 6:00 PM

- 備註
- (1)自備足夠食水及交通費。
 - (2)請穿著合適的運動衣服。
 - (3)必須出席簡介會才可參與

TSW25260318

職員：何秉軒(Hudson)/註冊社工



我愛自然 (露營)

透過露營等活動;了解及學習環保生態及保育知識，為大自然出一份力

簡介會

地點 本中心

節數 1

7/1/26

星期三 ▶ 7:00 PM - 8:00 PM

對象 12-24歲青年

名額 6人

\$100 會員

\$130 非會員

露營日

地點 河背營地(暫定)

節數 3

17/1-18/1/26

星期六及日 ▶ 10:00 AM - 6:00 PM

- 備註
- (1)自備足夠食水及交通費。
 - (2)請穿著合適的運動衣服。
 - (3)必須出席簡介會才可參與



10-11

TSW25260154/3

職員：何秉軒(Hudson)/註冊社工

足球友賽

喜歡足球嘅你！
快啲來報名一齊切磋下球技啦！

15/10、26/11/25

星期三 ▶ 7:00 PM - 9:00 PM

地點 屯元天區內足球場

對象 12-24歲青年

名額 10人

節數 2

免費 會員 免費 非會員

備註 (1)自備足夠食水及交通費。
(2)請穿著合適的運動衣服。

TSW25260154/4

職員：何秉軒(Hudson)/註冊社工



12-1

足球友賽

喜歡足球嘅你！
快啲來報名一齊切磋下球技啦！

16/12、28/1/26

星期三 ▶ 7:00 PM - 9:00 PM

地點 屯元天區內足球場

對象 12-24歲青年

名額 10人

節數 2

免費 會員 免費 非會員

備註 (1)自備足夠食水及交通費。
(2)請穿著合適的運動衣服。

TSW25260319

職員：黃正心(Sum)/註冊社工



滴滴飾飾

製作滴膠飾物，如頸鏈、耳環等，發揮創意扮靚靚！

2/12-16/12/25

逢二 ▶ 5:30 PM - 7:00 PM

地點 本中心

對象 12-24歲青年

名額 6人

節數 3

免費 會員 免費 非會員



TSW25260331/1

職員：譚翹熹(HEI)/註冊社工

木結他初體驗

讓從未學過結他而又對結他有興趣之青年人參與。學習基本和弦、閱讀(TAB和CHORD)、右手基礎彈奏方法。
*如欲進階學習，請參與P.X之音樂班

6/11-27/11/25

逢四 ▶ 7:30 PM - 8:30 PM

地點 本中心

對象 15-24歲青年

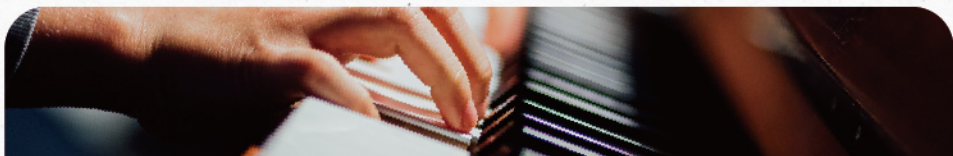
名額 8人

節數 4

\$250 會員 \$280 非會員

TSW25260332/1

職員：譚翹熹(HEI)/註冊社工



KEYBOARD流行琴體驗

學習流行曲彈奏之基本技巧。脫離傳統古典鋼琴之彈奏模式，繼而學習到流行音樂伴奏之技巧及閱讀方式。
*如欲進階學習，請參與P.X之音樂班

7/11-28/11/25

逢四 ▶ 7:00 PM - 8:00 PM

地點 本中心

對象 15-24歲青少年

名額 8人

節數 4

\$400 會員 \$430 非會員

TSW25260333/1

職員：譚翹熹(HEI)/註冊社工



真正歌唱技巧體驗

青年人多以唱K作為聚會活動，而唱K可以調較ECHO，可以選擇伴唱，亦會因為情緒高漲而出現「鬥大聲」，亦會因為調整得好聽而模仿原聲，使得漸漸失去自己原本有質感的聲音。期望透過本活動，讓青年人找回自己的聲音，重新學習唱歌。

7/11-28/11/25

逢五 ▶ 8:00 PM - 9:30 PM

地點 本中心

對象 15-24歲青年

名額 10人

節數 4

\$400 會員 \$430 非會員

頁數 | 活動

P 02

小試牛刀

P 03-04

才能爆發

P 05-06

生活技能

P 07-08

圍爐取暖

P 09-10

義工服務

P 11-12

新職員活動精選

P 13-18

JC Levelmind

P 19-20

共創明天校友會

P 21

舞出人生匯演 - Girls Hip Hop班

頁數 | 設施

P 22

自修室及 Youth Corner 使用須知

TSW25260324

職員：譚翊熹(HEI)/註冊社工



單車導賞之旅

由單車導賞員帶領青年人，一同以單車作為工具，遊歷南生園至綿田一帶進行導賞，以加強青年人對香港的生態文化的認識。

10/1/26

星期六 ▶ 9:00 AM - 5:00 PM

\$250 會員 \$280 非會員

地點 外出(待定)

對象 15-24歲青少年

名額 20人

節數 1

備註 費用已包括單車租用費及午膳

TSW25260320

職員：譚翊熹(HEI)/註冊社工

我個支叫做
Fujifilm X-T3

參加者一同訂立想表達/具意義之主題，並就著該主題一起外出拍照，最後於本中心的其中一個角落設立相片展板，以宣揚我們想表達之訊息。

簡介日 — 5/1 星期一 ▶ 7:00 PM - 8:00 PM

外出攝影日 — 10/1 星期六 ▶ 2:00 PM - 6:00 PM

展板設計日 — 16/1 星期五 ▶ 7:00 PM - 8:00 PM

地點 本中心(簡介日、展板設計日) 待定(外出攝影日) 名額 12人

對象 15-24歲青年

節數 1

免費 會員 免費 非會員

備註 期望參加者能自備相機，如沒有，才自行以手機進行拍攝。