

暑期通訊

JUN 6 SEP 9月
2026



服務時間	一	二	三	四	五	六	日
上午10:00 - 下午1:00							
下午2:00 - 下午6:00							
晚上7:00 - 晚上10:00							
暑期開放時間:							
13/7-31/8/2026							
上午10:00 - 下午1:00	●	●	●	●	●	●	●
下午2:00 - 下午6:00	●	●	●	●	●	●	●
晚上7:00 - 晚上10:00	●	●	●	●	●	●	●

星期二、四、六及日的下午1:00-2:00為一午膳時間(維持有限度服務) *中心於每節結束前15分鐘停止活動報名及收費

聯絡我們

地址：天水圍天恒邨停車場大樓A翼6樓2號單位
電話：3165 8824

編輯：文宣小組
督印人：鄭必嘉
印量：3000份

暑期通訊

入籤日期

27/4
至 2/5
-2026-

20週年喇!

JUN 6 SEP 9月
通訊

G R O W

活動報名流程

9/5 星期六
-2026- SATURDAY
10:00 A.M起



入籤CODE



FACEBOOK



今期通訊
及更改事項



目錄

Table of Content

26年6月-9月

活動報名須知

1 登記入籤

2026年4月27日(星期一)10:00am至2026年5月2日(星期六)5:30pm前
可於上述時段填寫網上抽籤表格(封面二維碼)

*每一張「抽籤表格」只可以個人或家庭為申請單位,重複申請將不獲受理。

2 抽籤日

2026年5月6日(星期三)

當日3:00pm進行公開抽籤。

*籌號報名時間將於當日5:00pm在中心張貼結果,並於2026年5月6至7日以WhatsApp通知指定報名時間。

3 報名日 報名時間約1小時敬請預留時間

2026年5月9日(星期六) 10:00am-5:30pm
已參加抽籤人士須按指定時間到中心

4 活動餘額報名

2026年5月13日(星期三)活動餘額會於上述日子起接受報名,
先到先得,額滿即止。

01	目錄及活動報名須知	Table of Content & Event registration instructions
02	GROW 介紹	GROW Introduction
03-04	暑期及恆常託管服務	Featured events from June to September
05-28	6-9月精選活動	Featured events from June to September
29-30	兒家隊6-9月暑期活動索號頁	Index page
31-32	暑期成果分享會 & 義工獎勵計劃	Volunteer Award Scheme
33-34	2025-26年度綜合服務意見調查結果	2025-2026 Service Opinion Survey Results
35-35	中心職員架構圖	Organizational Chart & New Staff Introduction
37	服務質素標準及準則SQS	Service Quality Standard (SQS)
38	中心資訊	Center information

GROW

獎勵計劃

陪伴孩子與家庭一起正向成長

讓孩子,成為孩子

盡情探索,點燃熱情

每個孩子的成長旅程都充滿挑戰與驚喜,而家庭則是孩子最重要的支持力量。「GROW」獎勵計劃的目標,就是透過四大方向,幫助孩子和家長在學習、生活和情感上共同進步,建立一個更快樂、更健康、更有力量的未來。

Guidance(指導與陪伴):

提供專業指導與陪伴,協助孩子及家庭面對成長挑戰。

Resilience(抗逆力):

培養抗逆力,讓兒童在困境中仍能保持積極心態。

Opportunity(機會創造):

創造多元學習與發展機會,拓展孩子的視野與潛能。

參與對象

3-12歲及其家長

Wellbeing(身心健康):

促進身心健康,營造安全、支持性的家庭與社區環境。

暑期GROW獎勵

現凡於2026年7至8月期間參與四個元素活動各一次,便可得到証書及一份獎勵,以茲鼓勵。參與步驟:

- 1 於2026年7至8月期間,完成參與「G」、「R」、「O」、「W」活動並達70%或以上出席率。
- 2 把「暑期GROW獎勵卡」交給活動負責職員簽署作實。
- 3 儲齊四個記錄,可逕交「暑期GROW獎勵卡」予詢問處。
- 4 獎勵將於2026年8月29日暑期成果分享會上頒發。

「GROW」不只是獎勵計劃,更是一個陪伴孩子和家長的成長旅程。透過這四大方向,孩子能夠在學習中找到樂趣,在挑戰中建立信心,在家庭中感受愛與支持。家長也能與孩子一起學習,成為他們最堅強的後盾。

GROW 介紹

暑期FunFun樂

服務目的

TSW26270067

1. 為區內在職父母、低收入或有需要之家庭提供小學生暑期託管服務
2. 提供功課輔導並培養受託兒童自我照顧及與人相處的能力

全日組

2/7-10/7/2026 13/7-31/8/2026

星期一至五 星期一至五
下午2:00-下午6:00 上午9:30-下午6:00

\$6750

(包茶點、功課輔導、小組費用、
戶外活動費用、午膳)

年級 升小一至小五 名額 27人

服務對象 父母外出工作，無暇照顧子女及
未能安排適合人選代為照顧子女之家庭。

負責職員：陳宏傑
(Benny Sir/註冊社工)

半日組

2/7-10/7/2026 13/7-31/8/2026

星期一至五 星期一至五
下午2:00-下午6:00 上午9:30-下午1:00 或
下午2:00-6:00

\$3375

(只包茶點、功課輔導及小組費用)

申請方法：前往中心領取或於中心網頁下載並填妥報名表格及家長協議書，
連同相片一張、近期成績表及學生手冊個人資料頁影印本，交回中心。職員
將會安排時間約見進行面談。

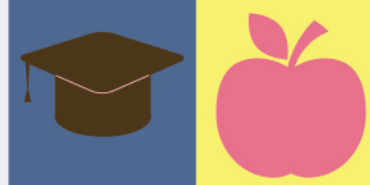
備註：

1. 如有經濟困難之家庭可申請學費減免，詳情可向負責職員查詢。
2. 參加者需要填表輪候，安排面談以評估服務需要。
3. 必須連續參與7-8月暑期託管。

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:30-10:00	早會/自由時間				
10:00-11:30	暑期功課輔導				
11:30-11:45	小休				
11:45-13:00	詩情畫意	手作DIY	戶外活動	語言達人	迷你運動會
13:00-14:00	午膳及休息				
14:00-15:30	英文閱讀理解	中文閱讀理解	戶外活動	英文聆聽	英文寫作
15:30-16:00	茶點及小休				
16:00-17:50	科學實驗王	「桌」越人生	戶外活動	SWITCH友誼賽	小小劇場
17:50-18:00	放學啦!				

精彩的戶外活動包括博物館遊蹤、海洋探索體驗和與自然對話等！
(全日組費用全免，半日組之戶外活動須另外收費)

恆常 託管服務



學習智趣坊

TSW26270046

1/9/2026 ● 30/6/2027

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。

對象 小一至小六會員
(參加者須經社工面見評估)

費用 每月\$1600
(包茶點及小組費用、功課輔導)

名額 40人
(每位導師照顧不多於9位學員)

職員 陳宏傑(Benny Sir/註冊社工)、
莫佩儀(佩儀姑娘/活動幹事)

申請方法：

前往中心領取或於中心網頁下載並填妥報名表格及家長協議書，連同相片一張、近期成績表
及學生手冊個人資料頁影印本，交回中心，職
員將於1星期內安排時間約見。

時間日期

星期一至五
3:30pm-7:00pm

備註：

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

內容

功課輔導、成長小組、
茶點時間、不定時
外出活動

時間	星期一至五
3:30pm-5:00pm	功課輔導
5:00pm-5:15pm	茶點及小休
5:15pm-6:00pm	功課輔導
6:00pm-7:00pm	成長小組/班會
7:00pm	放學啦!

恆常託管服務 · 學習智趣坊

CHILDREN
04

暑期FUN FUN
樂託管服務2026

CHILDREN
03

兒家隊活動

暑期SUN煮意

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

小朋友學習製作不同小食及甜品，提升生活技能及自理能力

G

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
初小 TSW26270068/1	14/7-25/8/26 (逢二,共7節)	3:30-4:30 PM	本中心	6-8歲兒童(8人)	\$350(會員)/ \$380(非會員)	請自備食物盒
高小 TSW26270068/2	14/7-25/8/26 (逢二,共7節)	2:15-3:15 PM	本中心	9-12歲兒童(8人)	\$350(會員)/ \$380(非會員)	請自備食物盒

夏日親子廚房

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

暑假親子一同入廚，學習製作不同小食及甜品，提升親子關係！

G

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
A組 TSW26270069/1	21/7-25/8/26 (逢二,共6節)	10:15-11:15 AM	本中心	1位6-8歲兒童及其一位家長(12人)	\$240(會員)/ \$270(非會員)	1. 收費以個人計算 2. 請自備食物盒
B組 TSW26270069/2	21/7-25/8/26 (逢二,共6節)	11:30 AM-12:30 PM	本中心	1位9-12歲兒童及其一位家長(12人)	\$240(會員)/ \$270(非會員)	

兒家隊活動



寵愛有「家」

TSW26270070

負責職員 曾俊傑(傑sir/註冊社工)

透過共同製作寵物小甜品，讓家庭成員在陪伴與創作中增進彼此的感情，同時也表達對毛孩的愛與關懷。

G

1/8/26

10:30AM-12:00NN

星期六 SAT

- 地點 本中心
- 對象 6-12歲兒童及其1位家長
- 名額 12人
- 費用 \$150(會員)/\$180(非會員)



玩轉日語樂園

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

從快樂中認識基礎日文，提升自信，擴闊視野。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
初階 TSW26270073/1	20/7-24/8/26 (逢一,共6節)	10:15-11:15 AM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$300(會員)/ \$330(非會員)	/
進階 TSW26270073/2	20/7-24/8/26 (逢一,共6節)	11:30 AM-12:30 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$300(會員)/ \$330(非會員)	/

兒家隊活動

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

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！

R

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
6月 TSW26270018/2	5/6-26/6/26 (逢五,共4節)	6:00-7:00 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$300(會員)/ \$330(非會員)	費用已包括 所需之活動 物資
7-8月 TSW26270018/3	10/7-28/8/26 (逢五,共8節)	3:00-4:00 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$600(會員)/ \$630(非會員)	
9月 TSW26270018/4	4/9-18/9/26 (逢五,共3節)	6:00-7:00 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$225(會員)/ \$255(非會員)	

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

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、科學實驗及製作簡易電路。

R

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
6月 TSW26270015/2	5/6-26/6/26 (逢五,共4節)	7:00-8:00 PM	本中心	6-12歲兒童 (8人)	\$300(會員)/ \$330(非會員)	費用已包括所需 之活動物資
7-8月 TSW26270015/3	10/7-28/8/26 (逢五,共8節)	4:15-5:15 PM	本中心	6-12歲兒童 (8人)	\$600(會員)/ \$630(非會員)	

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

STEAM—STEAM： 生活化科學實驗室

與參加者一同使用日常生活常見的物品，學習科學原理，培養觀察力和創造力。當中包括磁場的特性、電池馬達原理、磁力飄浮實驗、磁力圖案裝飾、磁力迷宮及互動磁力遊戲。

R

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
7-8月 TSW26270015/4	10/7-28/8/26 (逢五,共8節)	5:30-6:30 PM	本中心	6-12歲兒童 (8人)	\$600(會員)/ \$630(非會員)	費用已包括 所需之活動物資
9月 TSW26270015/5	4/9-25/9/26 (逢五,共4節)	7:00-8:00 PM	本中心	6-12歲兒童 (8人)	\$225(會員)/ \$255(非會員)	

兒家隊活動

負責職員 曾俊傑(傑sir/註冊社工)

至「專」達人

提升小朋友的專注力，學習自制及聆聽指令。

G

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270075	20/7-24/8/26 (逢一,共6節)	12:00-1:00 PM	本中心	6-8歲兒童(8人)	\$180(會員)/ \$210(非會員)	/

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

玩具總動員

一同運用不同物料，製作自己的玩具，提升創意力。

R

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270076	14/7-25/8/26 (逢二,共7節)	5:00-6:00 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$210(會員)/ \$240(非會員)	/

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

氣球扭扭樂

一同學習初階扭氣球技巧，扭出不同基本公仔，訓練參加者手眼協調、手肌能力。

R

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270017/3	16/7-27/8/26 (逢四,共7節)	10:15-11:15 AM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$210(會員)/ \$240(非會員)	/

負責職員 曾俊傑(傑sir/註冊社工)

桌遊大使

招募會員成為桌遊大使，除了暢玩桌遊外亦進行與桌遊相關之服務。

O

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270077	14/7-25/8/26 (逢二,共7節)	4:30-5:30 PM	本中心	8-12歲兒童(8人)	\$70(會員)/ \$100(非會員)	8月18日為服務日 (16:00-18:00),必須 出席。活動可計算義工 時數。

KIDS DANCE

負責職員：劉曉晴Pinky姑娘/註冊社工
*歡迎WhatsApp：9133 9560查詢

恆常兒童舞蹈活動 6月至8月



星期	活動編號	導師	時間	時間	活動	價錢	對象
五	TSW26270001/2	梓晴老師	16:00-17:00	2026年6月 5, 12, 26	啟蒙拉丁舞	\$100/堂	3-5歲
五	TSW26270002/2	梓晴老師	17:00-18:00	2026年7月 3, 10, 17, 24, 31	精選拉丁舞	\$100/堂	6-8歲
五	TSW26270003/2	梓晴老師	18:00-19:00	2026年8月 7, 14, 21, 28	高階拉丁舞	\$100/堂	9-12歲
五	TSW26270004/2	梓晴老師	19:00-20:00	(共12堂) *停19/6假期	初級拉丁舞	\$100/堂	4-9歲

備註

- *報讀26年4至5月舊生可獲優先報名, 9/5/2026接受公開報名
- *參與全期並出席率達七成以上可獲參與證書一張
- *堂上表現良好及出席率良好可獲邀請出席2026年8月29日暑期成果分享會。



梓晴老師



星期	活動編號	導師	時間	時間	活動	價錢	對象
六	TSW26270005/3	Edward	10:00-11:00	2026年6月 6, 20, 27	HipHop A	\$150/堂	3-6歲
六	TSW26270006/2	Edward	11:00-12:00	2026年7月 4, 11, 18 2026年8月 1, 8, 15, 22	Kpop	\$150/堂	3-6歲
六	TSW26270005/4	Edward	12:00-13:00	(共12堂) *停19/6假期	HipHop B	\$150/堂	7-12歲

備註

- *報讀26年4至5月舊生可獲優先報名, 9/5/2026接受公開報名
- *參與全期並出席率達七成以上可獲參與證書一張
- *堂上表現良好及出席率良好可獲邀請出席2026年8月29日暑期成果分享會。



Edward



星期	活動編號	導師	時間	時間	活動	價錢	對象
六	TSW26270007/3	Miss Chung	14:00-15:00	2026年6月 6, 13, 20, 27	Girls' Kpop A	\$100/堂	4-7歲 (只限女生)
六	TSW26270007/4	Miss Chung	15:00-16:00	2026年7月 4, 11, 18, 25	Girls' Kpop B	\$100/堂	8-12歲 (只限女生)
六	TSW26270008/2	Miss Chung	16:00-17:00	2026年8月 1, 8, 15, 22	中國舞	\$100/堂	6-8歲
六	TSW26270009/2	Miss Chung	17:00-18:00	(共12堂)	芭蕾舞	\$100/堂	3-6歲

備註

- *報讀26年4至5月舊生可獲優先報名, 9/5/2026接受公開報名
- *參與全期並出席率達七成以上可獲參與證書一張
- *堂上表現良好及出席率良好可獲邀請出席2026年8月29日暑期成果分享會



Miss Chung

暑期兒童舞蹈活動 7月中至8月

星期	活動編號	導師	時間	時間	活動	價錢	對象
二及四	TSW26270125/1	梓晴老師	10:00-11:00	2026年7月 14, 16, 21, 23, 28, 30	暑期拉丁舞 A	\$100/堂	3-6歲
二及四	TSW26270125/2	梓晴老師	11:00-12:00	2026年8月 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 (共14堂)	暑期拉丁舞 B	\$100/堂	7-12歲

備註

- *9/5/2026接受公開報名
- *參與全期並出席率達七成以上可獲參與證書一張
- *堂上表現良好及出席率良好可獲邀請出席2026年8月29日暑期成果分享會



兒家隊活動：舞蹈班

兒家隊活動：舞蹈班

兒家隊活動

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

小結他演奏家

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！

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
6月 TSW26270019/2	3/6-24/6/26 *10/6暫停(逢三,共3節)	5:00-6:00 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$90(會員)/ \$120(非會員)	參加者如有需要可向中心借用小結他
7-8月 初小 TSW26270019/3	17/7-28/8/26 (逢五,共7節)	10:15-11:15 AM	本中心	6-8歲兒童(8人)	\$210(會員)/ \$240(非會員)	
7-8月 高小 TSW26270019/4	17/7-28/8/26 (逢五,共7節)	11:30 AM- 12:30 PM	本中心	9-12歲兒童 (8人)	\$210(會員)/ \$240(非會員)	
9月 TSW26270019/5	2/9-30/9/26 (逢三,共5節)	5:00-6:00 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$150(會員)/ \$180(非會員)	

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

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。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
6月 TSW26270016/2	5/6-26/6/26(逢五,共4節)	5:00-6:00 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$300(會員)/ \$330(非會員)	參加者如有需要可向中心借用小結他
7-8月 TSW26270016/3	10/7-28/8/26(逢五,共8節)	2:00-3:00 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$600(會員)/ \$630(非會員)	
9月 TSW26270016/4	4/9-18/9/26(逢五,共3節)	5:00-6:00 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$225(會員)/ \$255(非會員)	

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

數字油畫

通過數字油畫，鼓勵參加者探索色彩搭配，激發創意，同時，過程中釋放壓力，享受心靈的平靜。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
6月 TSW26270079/1	2/6-30/6/26 *9/6暫停(逢二,共4節)	5:30-6:30 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$120(會員)/ \$150(非會員)	/
7-8月 TSW26270079/2	16/7-27/8/26 (逢四,共7節)	11:30 AM- 12:30 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$210(會員)/ \$240(非會員)	
9月 TSW26270079/3	8/9-29/9/26 (逢二,共4節)	5:30-6:30 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$120(會員)/ \$150(非會員)	

暑期皮革活動

負責職員 劉曉晴(Pinky姑娘/註冊社工)

兒童組

活動簡介:透過皮革工藝體驗,兒童有助提升手眼協調及專注力(打孔、縫線練習)和培養耐性及問題解決能力(立體結構組裝)

編號	日期	時間	對象	費用
A組 TSW26270135/1	15/7, 22/7 (星期三,共2節)	10:30-11:30	9至12歲兒童(6人)	\$550(會員)/ \$580(非會員)
B組 TSW26270135/2	29/7, 5/8 (星期三,共2節)	10:30-11:30	9至12歲兒童(6人)	\$550(會員)/ \$580(非會員)
C組 TSW26270135/3	12/8, 19/8 (星期三,共2節)	10:30-11:30	9至12歲兒童(6人)	\$550(會員)/ \$580(非會員)

第一節: 芝士造型零錢包
第二節: A組: 迷你束口小袋 | B組: 花朵鑰匙扣 | C組: 搖搖木馬匙扣

*每位將於兩節課堂內,合共完成兩件實用且精美的皮革作品。
*包括兩節教學,材料和借用工具

親子組

活動簡介:兒童與家長一同參與製作手工藝品,享受親子無間的合作時光。

編號	日期	時間	對象	費用
A組 TSW26270135/4	15/7, 22/7 (星期三,共2節)	11:45-13:15	6至12歲及一位家長 (3對親子)	\$560/位(會員) \$590/位(非會員)
B組 TSW26270135/5	29/7, 5/8 (星期三,共2節)	11:45-13:15	6至12歲及一位家長 (3對親子)	\$560/位(會員) \$590/位(非會員)
C組 TSW26270135/6	12/8, 19/8 (星期三,共2節)	11:45-13:15	6至12歲及一位家長 (3對親子)	\$560/位(會員) \$590/位(非會員)

*一對親子在兩堂內會完成:一個鎖匙包+兩個個人化刻字匙扣
*包括兩節教學,材料和借用工具

導師資歷: *曾修讀《香港手工藝藝術學院》獲取手工藝導師證書。
*曾修讀ERB《樂為耆耆》導師培訓證書並擁有教學經驗。

扭出繽紛暑假:手工

負責職員 劉曉晴(Pinky姑娘/註冊社工)

兒童組

編號	內容	日期	時間	對象	費用	備註
TSW26270136/1	A1: 小熊掛飾	16/7 (星期四,共1節)	12:00-13:00	8至12歲 (6人)	\$150(會員)/ \$180(非會員)	每堂每位 一個成品
TSW26270136/2	A2: 小熊掛飾	23/7 (星期四,共1節)	12:00-13:00	8至12歲 (6人)	\$150(會員)/ \$180(非會員)	
TSW26270136/3	A3: 小狗擺設	30/7 (星期四,共1節)	12:00-13:00	8至12歲 (6人)	\$150(會員)/ \$180(非會員)	
TSW26270136/4	A4: 小狗擺設	6/8 (星期四,共1節)	12:00-13:00	8至12歲 (6人)	\$150(會員)/ \$180(非會員)	
TSW26270136/5	A5: 小白兔掛飾	13/8 (星期四,共1節)	12:00-13:00	8至12歲 (6人)	\$150(會員)/ \$180(非會員)	
TSW26270136/6	A6: 小白兔掛飾	20/8 (星期四,共1節)	12:00-13:00	8至12歲 (6人)	\$150(會員)/ \$180(非會員)	

親子組

編號	內容	日期	時間	對象	費用	備註
TSW26270136/7	親子扭扭小狗花花A	16/7 (星期四,共1節)	14:00-16:00	6至12歲及 一位家長 (4對親子)	\$190/位(會員) \$220/位(非會員)	每堂每位 一個成品
TSW26270136/8	親子扭扭小狗花花B	23/7 (星期四,共1節)	14:00-16:00		\$190/位(會員) \$220/位(非會員)	
TSW26270136/9	親子扭扭小馬A	30/7 (星期四,共1節)	14:00-15:30		\$150/位(會員) \$180/位(非會員)	
TSW26270136/10	親子扭扭小馬B	6/8 (星期四,共1節)	14:00-15:30		\$150/位(會員) \$180/位(非會員)	

兒家隊活動

負責職員 劉曉晴Pinky姑娘/註冊社工

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

恆常/假期	星期	活動編號	日期	時間	活動	價錢	備註
恆常 六至八月	六	TSW26270010/2	6月6, 13, 20, 27 7月4, 11, 18, 25 8月1, 8, 15, 22 共12堂	14:30- 15:30	\$600 (會員) \$630 (非會員)	6-12歲	李老師資歷: - 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字筆書高課程 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 *歡迎WhatsApp: 9133 9560查詢 *已包堂上物質費用
暑期 七月中 至八月	五	TSW26270010/3	7月: 17, 24, 31 8月: 7, 14, 21 共6堂	14:00- 15:00	\$300 (會員) \$330 (非會員)	6-12歲	

醫生優先報名

負責職員 劉曉晴Pinky姑娘/註冊社工

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，體驗源源流長之水墨畫藝術
2. 學習欣賞自己，欣賞他人

恆常/假期	星期	活動編號	日期	時間	活動	價錢	備註
恆常 六至八月	六	TSW26270011/2	6月6, 13, 20, 27 7月4, 11, 18, 25 8月1, 8, 15, 22 共12堂	15:30- 16:30	\$720 (會員) \$750 (非會員)	6-12歲	李老師資歷: - 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字筆書高課程 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 *歡迎WhatsApp: 9133 9560查詢 *已包堂上物質費用
暑期 七月中 至八月	五	TSW26270011/3	7月: 17, 24, 31 8月: 7, 14, 21 共6堂	16:00- 17:00	\$360 (會員) \$390 (非會員)	6-12歲	

醫生優先報名

負責職員 劉曉晴Pinky姑娘/註冊社工

兒童毛筆書法家

1. 透過以毛筆、墨水及宣紙的互相配合，書寫時要精神集中，令心境平靜，提升學習能力
2. 學習欣賞自己，欣賞他人

恆常/假期	星期	活動編號	日期	時間	活動	價錢	備註
暑期 七月中 至八月	五	TSW26270139/1	7月: 17, 24, 31 8月: 7, 14, 21 (共6堂)	15:00- 16:00	\$360 (會員) \$390/位 (非會員)	6-12歲	李老師資歷: - 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字筆書高課程 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 *歡迎WhatsApp: 9133 9560查詢 *已包堂上物質費用

兒家隊活動

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

卡通畫畫王國

小朋友透過畫不同卡通人物畫，學習色彩運用技巧，訓練觀察力。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
7-8月 TSW26270081	13/7-31/8/26 (逢一, 共8節)	2:00-3:00 PM	本中心	6-12歲兒童 (8人)	\$400(會員)/ \$430(非會員)	/

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

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、色彩搭配及耐心。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
7-8月 TSW26270020/2	13/7-31/8/26 (逢一, 共8節)	3:00-4:00 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$400(會員)/ \$430(非會員)	/

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

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。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
7-8月 TSW26270082	13/7-31/8/26 (逢一, 共8節)	4:15-5:15 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$400(會員)/ \$430(非會員)	/

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

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!

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270083	13/7-31/8/26 (逢一, 共8節)	5:30-6:30 PM	本中心	8-12歲兒童(8人)	\$400(會員)/ \$430(非會員)	/

職員：劉曉盈(雪糕姑娘) / 註冊社工

圖書館義工隊

一同加入圖書館義工隊，共同管理中心親子閱讀天地，成為義工定期為圖書館清潔書籍、整理圖書、協助姑娘舉行閱讀活動。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
6月 TSW26270028/2	3/6-24/6/26 (逢三,共3節)*10/6暫停	6:00-7:00 PM	本中心	6-12歲兒童 (8人)	免費(會員)/ \$30(非會員)	活動可計算 義工時數
7-8月 TSW26270028/3	9/7-27/8/26 (逢四,共8節)	2:00-3:00 PM	本中心	6-12歲兒童 (8人)	免費(會員)/ \$30(非會員)	
9月 TSW26270028/4	2/9-30/9/26 (逢三,共5節)	6:00-7:00 PM	本中心	6-12歲兒童 (8人)	免費(會員)/ \$30(非會員)	

職員：劉曉盈(雪糕姑娘) / 註冊社工 張巧苑(臨床心理學家)

繪本寫心情

透過不同的繪本故事認識情緒，創造屬於自己的情緒故事書

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
7-8月 TSW26270084	9/7-27/8/26 (逢四,共8節)	3:00-4:00 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$240(會員)/ \$270(非會員)	由張巧苑 (臨床心理學家) 教授

職員：劉曉盈(雪糕姑娘) / 註冊社工

繪本作家

一同走進繪本世界，看繪本故事，創作繪本，成為繪本作家！

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
7-8月 TSW26270086	9/7-27/8/26 (逢四,共8節)	4:15-5:15 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$240(會員)/ \$270(非會員)	

職員：劉曉盈(雪糕姑娘) / 註冊社工

繪本KOL

一同走進繪本世界，將繪本故事錄影成影片，成為有聲繪本故事！

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
7-8月 TSW26270085	9/7-27/8/26 (逢四,共8節)	5:30-6:30 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$240(會員)/ \$270(非會員)	/

兒家隊活動

負責職員 曾俊傑(傑sir/註冊社工)

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。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
6月至7月中 TSW26270012/2	5/6-10/7/26 *19/6暫停 (逢五,共5節)	5:30- 6:30 PM	天恒邨停車場 大樓天台	6-12歲兒童 (14人)	\$150(會員)/ \$180(非會員)	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. 醫生優先報名。
暑期 TSW26270012/3	17/7-28/8/26 (逢五,共7節)	5:30- 6:30 PM	天恒邨停車場 大樓天台	6-12歲兒童 (14人)	\$210(會員)/ \$240(非會員)	
9月 TSW26270012/4	4/9-18/9/26 (逢五,共3節)	5:30- 6:30 PM	天恒邨停車場 大樓天台	6-12歲兒童 (14人)	\$90(會員)/ \$120(非會員)	

負責職員 曾俊傑(傑sir/註冊社工)

跳出新高度- 花式跳繩

一個人學習花式跳繩，提升協調能力及靈活性。
一班人一齊花式跳繩，享受團隊一同挑戰的樂趣。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270087	15/7-26/8/26 (逢三,共7節)	5:00-6:00 PM	本中心	6-12歲兒童(8人)	\$700(會員)/ \$730(非會員)	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。

負責職員 曾俊傑(傑sir/註冊社工)

強身健體小達人

暑期讓小朋友透過運動競技障礙賽等，提升體能及大小手肌的控制，未來提升他的運動潛能。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270088	20/7-24/8/26 (逢一,共6節)	10:30-11:30 AM	本中心	6-9歲兒童 (10人)	\$180(會員)/ \$210(非會員)	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。

小眼睛 看世界*

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

社區小記者

一同探索社區中的大小事，以小記者方式了解社區中不同人的看法，並製作成影片，童發童聲！

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270089/1	15/7-26/8/26 (逢三,共7節)	5:30-6:30 PM	本中心	6-12歲兒童 (8人)	\$140(會員)/ \$170(非會員)	

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工) 李卓琳(琳琳姑娘/活動幹事)

放暑假挑戰日營

參加日營活動，完成不同挑戰和任務，開心放暑假。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270089/2	22/7/26 (星期三)	9:00-5:00 PM	元朗大棠	6-12歲兒童 (18人)	\$200(會員)/ \$230(非會員)	此活動將申請元朗區青年活動和公民教育活動撥款，費用或因應撥款而有所調整。

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工) 李卓琳(琳琳姑娘/活動幹事)

抱石挑戰

抱石是一種不用繩索、在約4至5米高牆面進行的極限攀壁運動，下方鋪有厚軟墊保護。活動內容核心為「挑戰路線」，依顏色尋找特定石塊，訓練肌力、身體協調及解難能力。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270089/3	5/8/26 (星期三)	2:00-5:00 PM	屯門 JUST CLIMB	6-12歲兒童 (10人)	\$300(會員)/ \$330(非會員)	1. 費用已包括入場費 2. 請自備食水、八達通及穿著輕便服裝

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工) 李卓琳(琳琳姑娘/活動幹事)

探索消防局之旅

由消防員帶領參觀消防局設施，包括消防車庫、器材室等，嘗試穿戴消防員的防護裝備，感受「出動」的緊張氛圍。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270089/4	12/8/26 (星期三)	2:00-5:00 PM	本中心及 天水圍消防局	6-12歲兒童 (10人)	免費(會員)/ \$30(非會員)	

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工) 李卓琳(琳琳姑娘/活動幹事)

參觀維他奶廠

讓小朋友認識維他奶的故事、飲品生產流程、參觀廠房、營養探索之旅、問答遊戲及拍照等

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270089/5	19/8/26 (星期三)	2:00-5:00 PM	屯門	6-12歲兒童 (30人)	\$40(會員)/ \$70(非會員)	已包旅遊巴

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工) 李卓琳(琳琳姑娘/活動幹事)

告別暑假藝術日營

參加日營活動，完成不同挑戰藝術活動，為暑假畫上句號。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270089/6	26/8/26 (星期三)	9:00 AM- 5:00 PM	待定	6-12歲兒童 (18人)	\$200(會員)/ \$230(非會員)	此活動將申請元朗區青年活動和公民教育活動撥款，費用或因應撥款而有所調整。

兒家隊活動

負責職員 李卓琳(琳琳姑娘/活動幹事)

我的濕地故事書

走入大自然，展開暑期小探險！小朋友除咗可以影嚮相打卡，仲會製作一本獨一無二嘅相簿，咁曬鍾意影相嘅你！記錄屬於自己嘅奇妙旅程！

G

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270090	29/7/26 (星期三, 共1節)	2:00-4:30PM	本中心及濕地公園	6-12歲兒童 (6人)	\$50(會員)/ \$80(非會員)	1. 費用已包括濕地公園入場費及材料費 2. 請自備食水及穿著輕便服裝

負責職員 曾俊傑(傑sir/註冊社工)

童遊烏托邦 - 童遊宿營

參加宿營活動，在遊戲及歷奇活動中，讓結伴小朋友成長。

R

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270091	3/8-4/8/26 (星期一至二)	2:00 PM- 2:00 PM	大棠渡假村 (暫定)	8-12歲兒童 (20人)	\$300(會員)/ \$330(非會員)	請元朗區青年活動和公民教育活動撥款，費用或因應撥款而有所調整。

負責職員 劉曉晴(Pinky姑娘/註冊社工)

導師 香港大學表達藝術治療碩士生 小明 曹姐姐

陪你同行

活動將融合表達藝術治療與創意連結，透過不同的藝術媒介（包括視覺藝術、音樂、舞蹈與動作、戲劇、創意寫作等），在一個安全且支持的環境中，家長與孩子將共同參與，探索和認識自己的情感，並分享彼此的想法，增進理解和信任，促進親子關係的共同成長。

G

6月	編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
	TSW26270137/1	6/6, 13/6, 20/6, 27/6/2026 (星期六, 共4節)	10:00- 11:20 AM	本中心	4對親子 (初小親子) 8人	\$60/位(會員) \$90/位(非會員)	1. 參加者無需具備任何藝術技巧及經驗 2. 活動由香港大學表達藝術治療碩士實習學生帶領 3. 參加者須於活動前填寫有關的活動同意書
8月	TSW26270137/2	8/8, 15/8/2026 (星期六, 共2節)	10:00- 11:20 AM	本中心	4對親子 (初小親子) 8人	\$30/位(會員) \$60/位(非會員)	

負責職員 劉曉晴(Pinky姑娘/註冊社工)

導師 香港大學表達藝術治療碩士生 小明 曹姐姐

情緒萬花筒

活動將融合表達藝術治療與創意連結，透過不同的藝術媒介（包括視覺藝術、音樂、舞蹈與動作、戲劇、創意寫作等），共同創作安全的空間探索情緒。讓參加者在創作藝術過程中表達，提升對個人情緒的認識。

W

6月	編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
	TSW26270138/1	6/6, 13/6, 20/6, 27/6/2026 (星期六, 共4節)	11:30AM- 12:50PM	本中心	8人 (初小學生)	\$80/位(會員) \$110/位(非會員)	1. 參加者無需具備任何藝術技巧及經驗 2. 活動由香港大學表達藝術治療碩士實習學生帶領 3. 參加者須於活動前填寫有關的活動同意書
8月	TSW26270138/2	8/8, 15/8/2026 (星期六, 共2節)	11:30AM- 12:50PM	本中心	8人 (初小學生)	\$40/位(會員) \$70/位(非會員)	

兒家隊活動

負責職員 劉曉晴(Pinky姑娘/註冊社工)

小戲劇大世界

透過有趣的集體劇場遊戲、肢體活動、角色扮演、情境演繹，培養自信、提升表達能力及想像力，亦將教授時間、地點、人物關係等戲劇創作元素，引導小朋友共同編作，共同建構戲劇情境。

星期	活動編號	日期	時間	對象	價錢	備註
A組	三	TSW26270188/1	2026年 7月22, 29, 8月5, 12, 19, 26 (共6堂)	2:30-3:30 PM	6-8歲 (12人) \$600(會員) \$630(非會員)	*堂上表現良好及出席率良好可獲邀請出席8月29日暑假分享日 導師現為一名社工及劇場工作者，受訓於邵樹棠戲劇工作室的《專業形體戲劇青年訓練課程》及香港演藝學院的戲劇藝術碩士課程，曾有多次幕前及幕後演出經驗。
B組	三	TSW26270188/2		3:30-4:30 PM	9-12歲 (12人) \$600(會員) \$630(非會員)	

負責職員 劉曉晴(Pinky姑娘/註冊社工)

頌鉢瑜伽樂

兒童組：內容包括瑜伽姿勢、呼吸練習、頌鉢靜心活動、遊戲及放鬆環節。課堂不僅能培養孩子的專注力，亦透過練習提升肌肉力量、改善體態與柔韌性。

親子組：為家長與孩子創造共修共樂時光。課程以簡易體式、雙人伸展同放鬆遊戲組成，讓親子透過肢體接觸與同步呼吸，增進信任同默契。無需瑜伽經驗，只要帶著笑容與開放心態，就可以享受親子之間的療癒時刻。

星期	活動編號	日期	時間	對象	價錢	備註
兒童	三	TSW26270189/1	2026年 7月22, 29, 8月5, 12, 19 (共5堂)	4:45-5:45 PM	6-12歲 (12人) \$450(會員) \$480(非會員)	導師現為一名社工及劇場工作者，亦是頌鉢治療師。
親子	三	TSW26270189/2		5:45-6:45 PM	6-12歲 及其家長 (6對親子) \$450/位(會員) \$480/位(非會員)	

負責職員 曾俊傑(傑sir/註冊社工)

城市定向

襯著暑假的機會，小伙子闖出天水圍區，探索各區的特色，擴闊眼界。

R

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270045/3	27/6/26 (星期六, 共1節)	9:30 AM- 4:30 PM	金鐘	8-12歲兒童 (12人)	\$80(會員)/ \$110(非會員)	1. 活動需要一定體能，參加者報名時請考慮自身的健康狀況。 2. 請自備食水、交通費及穿著輕便服裝。
TSW26270045/4	11/7/26 (星期六, 共1節)	9:30 AM- 4:30 PM	灣仔	8-12歲兒童 (12人)	\$80(會員)/ \$110(非會員)	
TSW26270045/5	16/7/26 (星期四, 共1節)	9:30 AM- 4:30 PM	大埔	8-12歲兒童 (12人)	\$80(會員)/ \$110(非會員)	
TSW26270045/6	30/7/26 (星期四, 共1節)	10:00 AM- 4:00 PM	鑽石山	8-12歲兒童 (12人)	\$70(會員)/ \$100(非會員)	
TSW26270045/7	6/8/26 (星期四, 共1節)	10:00 AM- 4:00 PM	尖沙咀	8-12歲兒童 (12人)	\$80(會員)/ \$110(非會員)	
TSW26270045/78	20/8/26 (星期四, 共1節)	9:30 AM- 4:30 PM	荃灣	8-12歲兒童 (12人)	\$70(會員)/ \$100(非會員)	

兒家隊活動

Pokemon 卡周維

將重複的Pokemon卡牌分別及重疊，形成一幅幅Pokemon卡圖，提升小朋友的專注力。

日期 16/7-20/8/26(逢四，共6節)
 時間 5:00 PM-6:00 PM
 地點 本中心
 對象 8-12歲兒童(6人)
 備註 已包括材料費
 負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

\$180 會員 **\$210** 非會員

Pokemon 卡對戰樂

以Pokemon卡牌對戰作主軸，提升小朋友的策論性及解難，學習面對勝負。

日期 20/7-31/8/26
 *3/8暫停(逢一，共6節)
 時間 4:00 PM-5:30 PM
 地點 本中心
 對象 6-12歲兒童(8人)
 備註 參加者需要對Pokemon卡牌對戰有一定認識，如對戰規則、如何判定勝負等。
 負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

\$240 會員 **\$270** 非會員

Pokemon 社區遊

借助Pokemon Go遊玩，擴闊社交圈子及認識社區。

日期 17/7-14/8/26(逢五，共5節)
 時間 3:00 PM-4:30 PM
 地點 本中心及天水圍區
 對象 8-12歲兒童(6人)
 備註 參加者需自備安裝了「Pokemon go」之手機。
 負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

\$100 會員 **\$130** 非會員

Pokemon 親子樂

以Pokemon卡牌對戰作主軸，享受親子共遊時光。在教學至遊玩過程，學習解難及資源管理等概念。

日期 25/7-8/8/26(逢六，共3節)
 時間 2:30 PM-4:00 PM
 地點 本中心
 對象 6-12歲兒童及1位家長(16人)
 備註 此活動適合初次接觸Pokemon卡牌或新手玩家。
 參加者可獲得一副寶可夢卡牌。

負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)
\$105/位(會員) \$135/位(非會員)

Pokemon 初學卡對戰樂

以Pokemon卡牌對戰作主軸，提升小朋友的策論性及解難，學習面對勝負。

日期 20/7-31/8/26
 *3/8暫停(逢一，共6節)
 時間 2:30 PM-3:30 PM
 地點 本中心
 對象 6-12歲兒童(8人)
 備註 參加者可獲得最少一副寶可夢卡牌。
 負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

\$240 會員 **\$270** 非會員

暑期班組活動

星期二
TUE

時間	4-6歲	6-9歲	7-12歲	8-12歲
10:15-11:15	N/A	N/A	STEM霓虹燈黏土音樂盒	N/A
11:30-12:30	N/A	N/A	STEM DIY夾公仔機	N/A
14:00-15:00	N/A	N/A	STEM積木搖控車	N/A
15:15-16:15	N/A	N/A	N/A	N/A
16:30-17:30	N/A	N/A	N/A	N/A

活動詳情

G/R/O/W	活動名稱及編號	活動簡介	地點	日期及時間	對象及名額	部數及費用	備註
R	STEM霓虹燈黏土音樂盒 TSW26270100	黏土塑造不同的卡通造型來裝飾藝術裝置和音樂盒。完成的作品可以放在家中作擺設，讓學生隨時欣賞自己的藝術創作	本中心	21/7-18/8/2026 (逢星期二，共5節) 上午10:15-上午11:15	7-12歲(8人)	\$375(會員)/ \$405(非會員)	費用已包括材料費
R	STEM DIY 夾公仔機 TSW26270101	主要以塑膠積木、紙材木料、輕黏土、閃爍拼料、電子元件等多元化的素材，製作不同主題的夾公仔機擺設，並發揮創意裝飾塗繪	本中心	21/7-18/8/2026 (逢星期二，共5節) 上午11:30-下午12:30	7-12歲(8人)	\$375(會員)/ \$405(非會員)	費用已包括材料費
R	STEM 積木搖控車 TSW26270102	教授遙控車組合過程及原理，令學員掌握遙控車模型製作及技術。	本中心	21/7-18/8/2026 (逢星期二，共5節) 下午2:00 下午3:00	7-12歲(8人)	\$375(會員)/ \$405(非會員)	費用已包括材料費

- 暑期班組活動由本中心購買服務，並由外聘公司提供服務
- 如因事或因病假缺席，恕不獲補堂或退款
- 如遇上惡劣天氣，中心宣佈暫停活動，該班組將會延期或有機會取消。【惡劣天氣詳情請參考通訊*颱風及暴雨信號懸掛後中心開放及活動安排*】
- 本中心將保留最終決定權
- 負責職員：張嘉澄(張姑娘/活動幹事)、曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

暑期班組活動

星期三
WED

時間表	4-6歲	6-9歲	7-12歲	9-12歲
10:15-11:15	N/A	N/A	N/A	N/A
11:30-12:30	N/A	N/A	N/A	N/A
14:00-15:00	幼兒卡通主題繪畫班A	N/A	羊毛氈DIY	N/A
15:15-16:15	幼兒卡通主題繪畫班B	N/A	STEM立體3D筆	N/A
16:30-17:30	幼兒卡通主題繪畫班C	N/A	STEM霓虹燈馬賽克黏土立體畫	N/A

活動詳情

G/R/O/W	活動名稱及編號	活動簡介	地點	日期及時間	對象/名額	師數及費用	備註
O	幼兒卡通主題繪畫班A TSW26270103	讓幼兒在輕鬆有趣的氛圍中，透過卡通主題繪畫培養創意、專注力與表達能力。	本中心	22/7-19/8/2026 (逢星期三,共5節) 下午2:00-下午3:00	4-5歲 (8人)	\$350(會員)/ \$380(非會員)	費用已包括材料費 內容參考(3班卡通主題不同): •Peppa Pig •賈可夢·傑三家 •米奇老鼠 •多啦A夢 •Thomas & Friends
O	幼兒卡通主題繪畫班B TSW26270104		本中心	22/7-19/8/2026 (逢星期三,共5節) 下午3:15-下午4:15	4-5歲 (8人)	\$350(會員)/ \$380(非會員)	費用已包括材料費 內容參考(3班卡通主題不同): •小熊維尼 •小狗狗普 •薩摩 •Sanrio人物 (Cinnamoroll) •Chiikawa
O	幼兒卡通主題繪畫班C TSW26270105		本中心	22/7-19/8/2026 (逢星期三,共5節) 下午4:30-下午5:30	4-5歲 (8人)	\$350(會員)/ \$380(非會員)	費用已包括材料費 內容參考(3班卡通主題不同): •迪士尼公主王子、賈可夢、 •角落生物、得勝神獸 •Sanrio人物、馬里奧 (Melody)
O	羊毛氈DIY TSW26270106	羊毛氈是一種柔軟又充滿趣味的手工作材料，只需透過戳刺的方式，就能把蓬鬆的羊毛塑造成可愛的造型。孩子可以親手製作小動物、飾品或裝飾品，過程中培養專注力、耐心與創造力。	本中心	22/7-19/8/2026 (逢星期三,共5節) 下午2:00-下午3:00	7-12歲 (8人)	\$375(會員)/ \$405(非會員)	費用已包括材料費
R	魔法3D筆創作天地 TSW26270107	用3D筆製不同的飾物，精美實用擺設、動物、趣怪卡通等。	本中心	22/7-19/8/2026 (逢星期三,共5節) 下午3:15-下午4:15	7-12歲 (8人)	\$375(會員)/ \$405(非會員)	費用已包括材料費
R	STEM霓虹燈馬賽克黏土立體畫 TSW26270108	利用鮮豔的馬賽克材質和柔軟的霓虹燈色彩，創作出立體馬賽克藝術作品。	本中心	22/7-19/8/2026 (逢星期三,共5節) 下午4:30-下午5:30	7-12歲 (8人)	\$375(會員)/ \$405(非會員)	費用已包括材料費

- 暑期班組活動由本中心購買服務，並由外聘公司提供服務
- 如因事或因病假缺席，恕不獲補堂或退款
- 如遇上惡劣天氣，中心宣佈暫停活動，該班組將會延期或有機會取消。【惡劣天氣詳情請參考通訊*颱風及暴雨信號懸掛後中心開放及活動安排*】

- 本中心將保留最終決定權
- 負責職員：張嘉澄(張姑娘/活動幹事)、曾俊傑(傑sir/註冊社工)

暑期班組活動

星期五
FRI

時間表	4-6歲	6-9歲	9-12歲
10:15-11:15	N/A	廚藝班A	N/A
11:30-12:30	N/A	廚藝班-B	景泰藍磁漆工藝班
14:00-15:00	N/A		廚藝班-C
15:15-16:15	N/A		廚藝班-D
16:30-17:30	N/A		

活動詳情

G/R/O/W	活動名稱及編號	活動簡介	地點	日期及時間	對象及名額	師數及費用	備註
R	小手做大餐A TSW26270110	孩子親手嘗試烹調，從洗切、混合到簡單料理，逐步體驗烹飪的樂趣。課程不僅培養動手能力，更能提升專注力、創造力與團隊合作精神。	本中心	24/7-21/8/2026 (逢星期五,共5節) 上午10:15-上午11:15	6-8歲(8人)	\$450(會員)/ \$480(非會員)	費用已包括材料費 (如有任何食物過敏，請報名後提出，AB班內容一樣)
R	小手做大餐B TSW26270111	孩子親手嘗試烹調，從洗切、混合到簡單料理，逐步體驗烹飪的樂趣。課程不僅培養動手能力，更能提升專注力、創造力與團隊合作精神。	本中心	24/7-21/8/2026 (逢星期五,共5節) 上午11:30-下午12:30	6-8歲(8人)	\$450(會員)/ \$480(非會員)	
R	景泰藍磁漆工藝班 TSW26270112	透過簡化的景泰藍掐絲畫裝，孩子能輕鬆體驗藝術家的創作思路，並展現獨特創意。	本中心	24/7-21/8/2026 (逢星期五,共5節) 上午11:30-下午12:30	9-12歲(8人)	\$360(會員)/ \$390(非會員)	費用已包括材料費
R	小廚師夢想工場A TSW26270113	孩子將學習更進階的烹飪技巧，從食材處理、搭配到簡單烹調，逐步掌握廚藝的樂趣。課程不僅提升動手能力，更能培養創造力、專注力與團隊合作精神。	本中心	24/7-21/8/2026 (逢星期五,共5節) 下午2:00-下午3:30	9-12歲(8人)	\$450(會員)/ \$480(非會員)	1.費用已包括材料費 (如有任何食物過敏，請報名後提出) 2.AB班內容一樣
R	小廚師夢想工場B TSW26270114	孩子將學習更進階的烹飪技巧，從食材處理、搭配到簡單烹調，逐步掌握廚藝的樂趣。課程不僅提升動手能力，更能培養創造力、專注力與團隊合作精神。	本中心	24/7-21/8/2026 (逢星期五,共5節) 下午3:15-下午4:15	9-12歲(8人)	\$450(會員)/ \$480(非會員)	

- 暑期班組活動由本中心購買服務，並由外聘公司提供服務
- 如因事或因病假缺席，恕不獲補堂或退款
- 如遇上惡劣天氣，中心宣佈暫停活動，該班組將會延期或有機會取消。【惡劣天氣詳情請參考通訊*颱風及暴雨信號懸掛後中心開放及活動安排*】

- 本中心將保留最終決定權
- 負責職員：張嘉澄(張姑娘/活動幹事)、曾俊傑(傑sir/註冊社工)

暑期班組活動

星期六
SAT

中心恆常班組活動

時間表	4-6歲	6-9歲	7-12歲	9-12歲
11:00-12:00	N/A	N/A	N/A	俄羅斯國畫繡(11:00-12:00)
12:00-13:00	N/A	N/A	永生花DIY(12:00-13:00)	
14:00-15:00	N/A	N/A	扭扭棒花束DIY	
15:15-16:15	N/A	N/A	皮革手工DIY	
16:30-17:30	N/A	N/A		

活動詳情

G/R/O/W	活動名稱及編號	活動簡介	地點	日期及時間	對象及名額	費用	備註
R	俄羅斯國畫繡 TSW26270115	運用毛線與專門的刺繡筆，透過刺繡的動作，將毛線織入布料，製成不同的線條和圖案。孩子能親手探索俄羅斯刺繡的獨特技法，培養專注力與創造力。	本中心	25/7-22/8/2026 (逢星期三，共5節) 上午11:00- 中午12:00	9-12歲(8人)	\$375(會員)/ \$405(非會員)	費用已包括材料費
O	永生花DIY TSW26270116	永生花指的是透過特殊加工的鮮花。通過特殊處理，它的保存期間比鮮花更長久。本課程運用永生花基本材料套裝，期望兒童可親手製作屬於自己的永生花作品。	本中心	25/7-22/8/2026 (逢星期六，共5節) 中午12:00-下午1:00	7-12歲(8人)	\$375(會員)/ \$405(非會員)	費用已包括材料費
O	扭扭棒花束DIY TSW26270117	柔軟帶毛的彩色金屬線，輕鬆彎曲成花瓣與葉子。這些作品既可作為裝飾，也能成為獨特的小禮物。讓孩子在快樂中培養創意與動手能力。	本中心	25/7-22/8/2026 (逢星期六，共5節) 下午2:00-下午3:00	7-12歲(8人)	\$350(會員)/ \$380(非會員)	費用已包括材料費
R	皮革手工DIY TSW26270118	皮革手工不僅是一種工藝，更是一種創意體驗。孩子透過簡單的工具與材料，就能親手製作出獨特的皮革小物，如鑰匙扣、手環或小袋子。課程設計簡單易學，讓孩子在快樂中培養專注力、耐心與創造力。	本中心	25/7-22/8/2026 (逢星期六，共5節) 下午3:15-下午4:15	7-12歲(8人)	\$375(會員)/ \$405(非會員)	費用已包括材料費

- 暑期班組活動由本中心購買服務，並由外聘公司提供服務
- 如因事或因病假缺席，恕不獲補堂或退款
- 如遇上惡劣天氣，中心宣佈暫停活動，該班組將會延期或有機會取消。【惡劣天氣詳情請參考通訊*颱風及暴雨信號懸掛後中心開放及活動安排*】
- 本中心將保留最終決定權
- 負責職員：張嘉濤(張姑娘/活動幹事)、曾俊傑(傑sir/註冊社工)

負責職員 張嘉濤(張姑娘/活動幹事)

G/R/O/W	活動名稱及編號	活動簡介	地點	日期及時間	對象及名額	費用	備註
G	親子瑜伽旅程(6月) TSW26270060/3	透過親子瑜伽，讓家長與孩子在互動中建立更深的連結，培養專注力與身心平衡，在溫馨氛圍中享受健康與快樂。	本中心	3/6-17/6/2026(逢三，共2節) 晚上7:00-晚上8:00	家長及一位 6-12兒童 (12人)	\$120會員/ \$150非會員 (每位)	中心備有 瑜伽墊可供 參加者 堂上使用
G	親子瑜伽旅程(7月) TSW26270060/4		本中心	8/7-22/7/2026(逢三，共2節) 晚上7:00-晚上8:00			
G	親子瑜伽旅程(8月) TSW26270060/5		本中心	5/8-19/8/2026(逢三，共2節) 晚上7:00-晚上8:00			
G	親子瑜伽旅程(9月) TSW26270060/6		本中心	9/9-23/9/2026(逢三，共2節) 晚上7:00-晚上8:00			
W	瑜伽好心情(6月) TSW26270044/3	瑜伽是一種結合呼吸、伸展與專注的運動，能幫助舒緩壓力、改善柔韌度與提升身心健康。	本中心	3/6-24/6/2026(逢三，共4節) 晚上8:00-晚上9:30	家長(12人)	\$360會員/ \$390非會員	1.中心備有 瑜伽墊可供 參加者 堂上使用 2.家長活動不 設優惠名額
W	瑜伽好心情(7月) TSW26270044/4		本中心	8/7-29/7/2026(逢三，共4節) 晚上8:00-晚上9:30	家長(12人)	\$360會員/ \$390非會員	
W	瑜伽好心情(8月) TSW26270044/5		本中心	5/8-26/8/2026(逢三，共4節) 晚上8:00-晚上9:30	家長(12人)	\$360會員/ \$390非會員	
W	瑜伽好心情(9月) TSW26270044/6		本中心	2/9-30/9/2026(逢三，共5節) 晚上8:00-晚上9:30	家長(12人)	\$450會員/ \$480非會員	

負責職員 張嘉濤(張姑娘/活動幹事)

G/R/O/W	活動名稱及編號	活動簡介	地點	日期及時間	對象及名額	費用	備註
O	幼兒藝術夢工場(6月) TSW26270035/2	透過多元化的藝術創作，啟發幼兒的想像力與創造力	本中心	6/6-27/6/2026(逢六，共4節) 早上11:00-中午12:00	4-6歲(8人)	\$320會員/ \$350非會員	費用已 包括材 料費
O	幼兒藝術夢工場(7-8月) TSW26270035/3		本中心	4/7-22/8/2026(逢六，共8節) 早上11:00-中午12:00	4-6歲(8人)	\$640會員/ \$670非會員	
O	幼兒藝術夢工場(9月) TSW26270035/4		本中心	5/9-19/9/2026(逢六，共3節) 早上11:00-中午12:00	4-6歲(8人)	\$240會員/ \$270非會員	
O	油畫棒小教室(6月) TSW26270037/2	學習基礎的油畫棒技巧，認識色彩搭與構圖概念，並親手完成一幅屬於自己的創意畫作	本中心	6/6-27/6/2026(逢六，共4節) 中午12:00-下午1:00	6-12歲(8人)	\$320會員/ \$360非會員	
O	油畫棒小教室(7-8月) TSW26270037/3		本中心	4/7-22/8/2026(逢六，共8節) 中午12:00-下午1:00	6-12歲(8人)	\$640會員/ \$670非會員	
O	油畫棒小教室(9月) TSW26270037/4		本中心	5/9-19/9/2026(逢六，共3節) 中午12:00-下午1:00	6-12歲(8人)	\$240會員/ \$270非會員	

負責職員 李卓琳(琳姑娘/活動幹事)

G/R/O/W	活動名稱及編號	活動簡介	地點	日期及時間	對象及名額	費用	備註
O	木顏色畫廊(6月) TSW26270039/2	學習如何使木顏色進行創作，了解顏色的運用和繪畫技巧	本中心	6/6-27/6/2026(逢六，共4節) 早上11:30-下午12:30	6-12歲(8人)	\$340會員/ \$370非會員	費用已 包括材 料費
O	木顏色畫廊(7-8月) TSW26270039/3		本中心	4/7-29/8/2026(逢六，共9節) 早上11:30-下午12:30	6-12歲(8人)	\$765會員/ \$795非會員	
O	木顏色畫廊(9月) TSW26270039/4		本中心	5/9-26/9/2026(逢六，共4節) 早上11:30-下午12:30	6-12歲(8人)	\$340會員/ \$370非會員	
O	素描小畫家(6月) TSW26270038/2	課程教育基本的素描技巧，例如線條、光影、構圖等	本中心	6/6-27/6/2026(逢六，共4節) 下午2:30-下午3:30	8-12歲(8人)	\$320會員/ \$350非會員	
O	素描小畫家(7-8月) TSW26270038/3		本中心	4/7-29/8/2026(逢六，共9節) 下午2:30-下午3:30	8-12歲(8人)	\$720會員/ \$750非會員	
O	素描小畫家(9月) TSW26270038/4		本中心	5/9-26/9/2026(逢六，共4節) 下午2:30-下午3:30	8-12歲(8人)	\$320會員/ \$350非會員	

6月、9月活動

負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

試後桌遊樂

學期尾聲，讓小朋友透過桌遊玩樂放鬆下來，迎接暑假。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270126	9/6-30/6/26 (逢二,共4節)	5:00 PM-6:00 PM	本中心	6-12歲兒童 (8人)	\$120(會員)/ \$150(非會員)	/

負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

自助下午茶

開學第一個星期都早放，與其小朋友留在家玩樂，不如到中心一齊整茶點，學習自理之餘亦可互相分享開學的趣事。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270127	1/9-4/9/26 (二至五,共4節)	2:30 PM-4:00 PM	本中心	6-12歲兒童 (8人)	\$160(會員)/ \$190(非會員)	日期為9月1-4日。 需自備食物盒。

負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

開學鬆一鬆

開學後面對不同的新挑戰，讓小朋友相偕一起玩樂、分享，放鬆一番。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270129	3/9-17/9/26 (逢四,共3節)	5:00-6:00 PM	本中心	6-12歲兒童 (8人)	\$90(會員)/ \$120(非會員)	/

6月、9月活動

負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

中秋裝飾小義工

成為中心佈置的小義工，為中心增添中秋色彩。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270131	9/9-23/9/26 (逢三,共3節)	5:00 PM-6:00 PM	本中心	6-12歲兒童 (10人)	\$30(會員)/ \$60(非會員)	活動可計算 義工時數。

負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

中秋家庭樂廚： 冰皮月餅

親子一同製作合符個人口味的冰皮月餅，迎接中秋節的來臨。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270132	18/9/26 (星期五,共1節)	7:00 PM-9:00 PM	本中心	6-12歲兒童及 其家庭成員 (16人)	\$50/位(會員)/ \$80/位(非會員)	需自備食物盒。

負責職員 劉曉盈(雪糕姑姐/註冊社工) 張巧苑(臨床心理學家)

心理學家的 快樂方程式

以正向心理學的理論為基礎，透過簡單的互動活動幫助家長認識如何培養正面情緒，強化情緒韌性與樂觀心態，提升自身幸福感。

編號	日期	時間	地點	對象	費用	備註
TSW26270133	16/6-7/7/26 (逢二,共4節)	10:00-11:30 AM	本中心	家長(8人)	\$40(會員)/ \$70(非會員)	/

兒家隊活動索引頁

星期一 Monday	星期二 Tuesday	星期三 Wednesday
玩轉日語樂園 C6	暑期SUN煮意 C5	小結他演奏家 C11
至「專」達人 C8	夏日親子廚房 C5	小小魔術師 C11
卡通畫畫王國 C14	玩具總動員 C8	暑期皮革班(兒童班) C12
卡通黏土樂園 C14	桌遊大使 C8	暑期皮革班(親子班) C12
和諧粉彩 C14	KIDS DANCE-暑期拉丁舞A 26.7-8月 C10	圖書館義工隊(6月) C15
肌理畫 C14	KIDS DANCE-暑期拉丁舞B 26.7-8月 C10	社區小記者 C18
強身健體小達人 C16	童遊烏托邦-童遊宿樂 C19	放暑期挑戰日營 C18
童遊烏托邦-童遊宿樂 C19	STEM霓虹燈-黏土音樂盒 C22	抱石挑戰 C18
POKEMON卡對戰樂(進階) C21	STEM DIY 夾公仔機 C22	探索消防局之旅 C18
POKEMON卡對戰樂(初階) C21	STEM 積木搖控車 C22	參觀維他奶廠 C18
	試後桌遊樂 C28	告別暑假日營 C18
	自助下午茶 C28	我的濕地故事書 C19
	心理學家的快樂方程式 C28	幼兒卡通主題繪畫班A C23
		幼兒卡通主題繪畫班B C23
		幼兒卡通主題繪畫班C C23
		羊毛氈DIY C23
		魔法3D筆創作天地 C23
		STEM霓虹燈馬賽克黏土立體畫 C23
		小手做大餐A C24
		小手做大餐B C24
		景泰藍法瑯工藝班 C24
		景泰藍法瑯工藝班 C24
		小廚師夢想工場A C24
		小廚師夢想工場B C24
		俄羅斯戳戳繡 C25
		親子瑜珈班(6月) C26
		親子瑜珈班(7月) C26
		親子瑜珈班(8月) C26
		親子瑜珈班(9月) C26
		瑜珈好心情(6月) C26
		瑜珈好心情(7月) C26
		瑜珈好心情(8月) C26
		瑜珈好心情(9月) C26
		中秋裝飾小義工 C28

星期四 Thursday	星期五 Friday	星期六 Saturday
氣球扭扭樂 C8	扭計骰樂園 C7	寵愛有「家」 C5
KIDS DANCE-暑期拉丁舞A 26.7-8月 C10	STEAM—STEAM:奇妙科學實驗室 C7	KIDS DANCE- HipHop A(Edward) 26-27 C9
KIDS DANCE-暑期拉丁舞B 26.7-8月 C10	STEAM—STEAM:生活化科學實驗室 C7	KIDS DANCE- HipHop B(Edward) 26-27 C9
扭出繽紛暑假:手工 2026.7-8月 C12	KIDS DANCE- 啟蒙拉丁舞26-27 C9	KIDS DANCE- KPOP(Edward) 26-27 C9
圖書館義工隊(7-8月) C15	KIDS DANCE- 精進拉丁舞26-27 C9	Girls KPOP A C10
繪本寫心情 C15	KIDS DANCE- 高階拉丁舞26-27 C9	Girls KPOP B C10
繪本KOL C15	KIDS DANCE- 初級拉丁舞26-27 C9	KIDS DANCE- 中國舞(MissChung) 26-27 C10
繪本作家 C15	數字油畫 C11	KIDS DANCE- 芭蕾舞(MissChung) 26-27 C10
POKEMON卡雕 C21	兒童硬筆書寫家(7-8月) C13	兒童硬筆書寫家(6-8月) C13
開學鬆一鬆 C27	兒童水墨畫家(7-8月) C13	兒童水墨畫家(6-8月) C13
	兒童毛筆書法家(7-8月) C13	城市定向 C20
	足球小將 C16	POKEMON親子樂 C21
	POKEMON社區遊 C21	永生花DIY C25
	中秋家庭樂廚:冰皮月餅 C28	扭扭棒花束DIY C25
		皮革手工DIY C25
		幼兒藝術夢工場(6月) C26
		幼兒藝術夢工場(7-8月) C26
		幼兒藝術夢工場(9月) C26
		木顏色畫廊(6月) C26
		木顏色畫廊(7-8月) C26
		木顏色畫廊(9月) C26
		油畫棒小教室(6月) C26
		油畫棒小教室(7-8月) C26
		油畫棒小教室(9月) C26
		素描小畫家(6月) C26
		素描小畫家(7-8月) C26
		素描小畫家(9月) C26

暑期成果 分享會

暑期成果
展現

表演

GROW
獎勵頒獎

29²⁰²⁶/8
週六下午

時間：待定

暑期成果分享會

GENERAL
31

義工 獎勵計劃

金獎

全年服務時數達
80小時或以上

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

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！

*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！

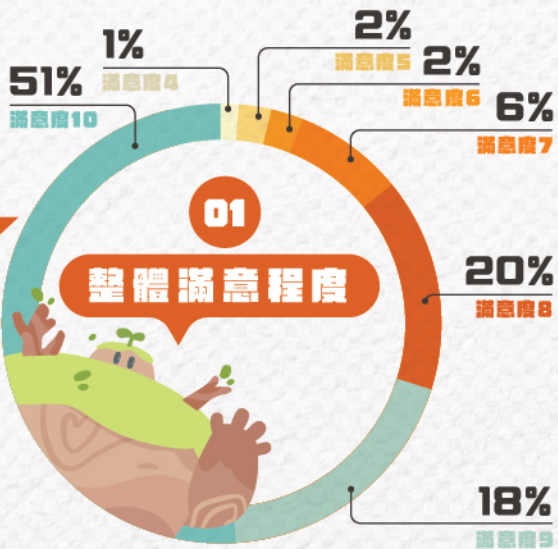
(義工時數計算時期按年份
計算，由每年1月1日
至該年12月31日止)

義工獎勵計劃

GENERAL
32

2025/2026 綜合服務意見調查

本中心早前以問卷調查形式訪問超過300位會員有關中心在服務、活動、環境及設施上等的滿意程度，當中有89%會員的整體滿意程度為8分以上。



02 服務意見調查

● 非常不同意 ● 不同意 ● 同意 ● 非常同意 ● 不適用



受訪者年齡介乎：

5歲或以下 6歲-11歲 12歲-17歲 18歲-24歲 25歲以上

3% 28% 26% 15% 28%

YOUTH CORNER



使用須知

- 01 本場地為共用空間，請尊重在場人士及避免影響他人。
- 02 本場地只供12-24歲之本中心會員使用。
- 03 首次使用場地之會員必須在負責職員見證下簽署《使用守則同意書》方獲得使用資格。
- 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

PSS

唱K神器

Switch

Boardgame

開放時間

	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT	日 SUN
上午10:00-下午1:00		✓		✓		✓	
下午2:00-下午6:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
晚上7:00-晚上9:45	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

中心暑假期間7月14號至8月31號，逢星期一、三、五加開上午，星期日及公眾假期則暫停開放。

Youth Corner 及開放時間

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。

新同工介紹

中心職員架構圖

Organizational Chart

署理區域主任 (新界西)

劉必武

中心主任*

鄭必嘉

中心副主任

曾俊傑*

中心副主任

賴明莉*

兒童及家庭服務隊

劉曉盈* 陳宏傑* 莫佩儀
社工 社工 活動幹事

空缺* 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

王惠賢*
庶務員

許珊珊
兼職 活動幹事

余彩霞
兼職 庶務員

青年服務隊

譚翹熹*
社工

王詠妍*
社工

鄧葆琦*
社工

黎斯琪*
社工

許立賢
活動幹事

「共創明
TEEN」
校友會,
校友會計劃

麥裕森
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

戴欣穎
個案工作員

行政隊

莫詩棟*
行政文員

劉佳麗
活動幹事

天秀墟

杜麗雅 蕭承德
計劃主任 租務主任

空缺 張旭銘
租務主任 租務主任

溫美玉 林喜善
活動幹事 行政文員

我係阿賢!

許立賢

活動幹事

我平時都係同年輕人一樣鍾意打下機chill下咁，希望可以喺中心見到大家啦!!

註冊社工

Halo! 我哋新加入青年隊嘅社工，平時中意跳舞、聽歌、踢動漚同踢展覽、影下得意嘅野啦，仲有...，等見面再講你知=P我個人嘢幾細粒架(應該好易認到haha) 歡迎大家搵我傾計同玩啦~

黎斯琪

我係斯琪姑娘!

陳宏傑

註冊社工

大家好! 我哋兒童隊新社工 Benny 陳sir 好開心加入同大家見面，我鍾意行山、露營同埋周圍去玩去搵嘢食，歡迎你哋見到我話俾我知你哋鍾意咩嘢，或者見到面一齊say個hi!

離職同事感言

郭梓棟

棟棟

眨下眼就過左一年半啦，我終於要從天東畢業啦!

我好開心可以遇到每一個同我有接觸過嘅youth，包括手作家、年宵組、跳舞班，有你地先可以成就我依家。你地成長嘅同時，我都成長緊~

我好感恩可以遇到一班好好嘅戰友，同我經歷每一個大型活動，有時仲要凌晨先收工，仲有一班好好嘅同事~

希望我調左職之後，大家都可以繼續成長!

鄧葆琦

Daisy 姑娘

原來喺呢間中心過左一年半左右喇! 好幸運喺呢間中心遇到好好嘅年青人、同事，甚至都有認識到一啲小朋友。

呢一年半嘅日子，最深刻又好熱鬧又好熱血嘅年宵、天秀墟萬聖節嘉年華、聖誕水魚遊戲，仲有飛鏢咁! 每次大型活動雖然好熱好勁，但真係過得好充實! 呢段時間好感恩遇到好純真又好熱情嘅你地! 作為一位青年工作者，見到你地成長就係我地工作嘅意義! 所以都好想多謝你地令我地嘅工作更有意義!

除左大型活動外，呢一年亦都主力負責馬會平行心間計劃! 過程間中會遇到有情緒同壓力嘅年青人。好想同大家分享: 雖然生活中有好多唔同嘅Task，例如番學、功課、校內嘅職務等等...雖然有密密嘅任務，但係遇到辛苦嘅時候，休息並唔係代表停滯不前，而係關懷自己嘅一部份嘅嘢! 記得要比自己一個「放空」嘅空間~

同埋，有時回望番，原來唔覺唔覺你已經又完成左一個任務架喇~ 相信每一個辛苦嘅經歷，都會令你地離職收獲。而呢個得著可能會係能力提升! 亦可能係一段令你係學生離職回憶! ~~~

最後，祝福每一位年青人繼續掌握人生，向你理想嘅方向繼續進發!

羅熙文

Heidi 姑娘

眨下眼就要同大家道別，真係好唔捨得呀!

好感恩喺中心遇到各位。多謝同事們一直以來嘅照顧同並肩作戰! 亦都好感激各位家長對我嘅信任，將小朋友交託畀我哋! 能夠見證住班小朋友每日成長、進步，係我份工作最有意義嘅回憶~

雖然要離開呢個崗位，但同大家相處嘅點滴我會一直記住。衷心祝願大家生活愉快，同事工作順利，小朋友個個都快高長大、健康快樂! 有緣再見!

職員架構圖

二十年， 感謝有你們 一路同行！

轉眼間，中心已經迎來二十歲生日啦！這些年來，中心經歷過不同階段，每一位曾經在這裡付出的同事，都留下了重要的足跡。我加入只有短短兩年，卻深深感受到團隊的熱情與拼勁。

NEW ARC

我們一起推動了多項新計劃：

- 精神健康 | 賽馬會平行心間計劃，為青少年提供情緒支援；
- 青年培育 | 「天創間」青年文創市集發展計劃，培養青年手作家，走訪不同地方舉辦市集，更首次參與維園大型市集！
- 社區連結 | BICILINE BY YOUR SIDE單車導賞員訓練計劃，提升青年競爭力與生涯方向；於服務範圍屋邨舉行大大小小社區嘉年華；
- 婦女賦權 | 婦女自強基金魔法「天」使及女創新計劃，讓婦女發揮所長、重拾自信

在我們眼中，每一個孩子和青少年都擁有無限潛能。只要給予信任、空間和陪伴，他們自然能綻放屬於自己的光芒。

感謝每一位同事的努力與堅持，同時亦衷心感謝一路相伴的社區夥伴、地區持份者、中心會員及義工們的支持與信任。未來，我們會繼續並肩前行，與社區一起創造更多可能！

鄭必嘉姑娘

中心主任



2026年1月30日上午我地係中心舉辦左一年一度嘅會員大會，當日有超過50位會員參與！我地一齊睇左過往一年嘅義工活動花絮，亦都有有獎問答大會，大食會等，感謝會員出席及踴躍參與！以下為當天所收集之會員對中心嘅意見：



Q: 希望可以增加歷奇活動,手工藝術,急救課程!

A: 今期6-9月活動有好多好玩又有意義嘅活動,動靜都有,大家記得mark定想報咩活動啦!

Q: 想為中心設計壁畫!

A: 等中心其他工程都陸續完結時,可以考慮邀請會員發揮藝術細胞,為中心畫壁畫!多謝提議!

Q: 希望可以增添不同設施,例如韓式自拍機,運動器材及自動販賣機。

A: 中心最近增添左水耕機及3D printer等設備,希望可以俾到會員一個嶄新體驗,上面所提及嘅設施我都會積極考慮!

我們亦積極探索不同合作模式,與共創明Teen校友會、天秀墟合辦萬聖節活動及新春市集,一步步拉近與社區的距離,建立屬於大家的歸屬感。

環境方面,我們也用心升級——打造了親子閱讀天地,同時參與了「便利圖書站—社區圖書館伙伴計劃」,共同推廣社區閱讀風氣、打造「Sharing Corner」讓青年人放空休息、完善「青年角落」讓青年人與伙伴聯誼,以及美化中心大堂和廚房。讓中心成為更舒適、更屬於大家的聚腳點。

與此同時,我們一直堅守的恆常服務亦從未間斷,包括課餘托管、到校支援、各類成長及興趣班組,還有我們陣容鼎盛的兒童舞團等等。

每一項計劃與改變的背後,都是同事們對青少年與家庭的用心。在前人建立的基礎上,我們持續努力,為中心注入新元素,讓服務更貼近社區、更有活力。



NEXT CHAPTER 2026

GENERAL

37

20周年及天創間回顧

GENERAL

38

天·創·間

青年文創市集

發展計劃

3年旅程圓滿完結!

時光飛逝，由本中心主辦的「天·創·間」計劃，在不知不覺中走過了三個年頭，即將迎來圓滿的落幕。

這個計劃專為對手作與市集文化有興趣的青年而設，旨在提供一個展現才能、發掘真我的舞台。在這段旅程中，我們有幸陪伴超過六十位青年，看著他們從一個微小的創作意念開始，逐步成長為能夠自信地站在市集裡，獨當一面的手作家。

旅程足跡：重點活動回顧

01 初步探索

性格透視工作坊：
協助青年發掘自身性格的獨特優勢，為他們的職涯規劃與創作路向提供清晰指引。



02 深化技能

專業培訓：攝影、市場營銷及品牌建立等領域的專家為手作家進行分享並教導，務求注入最實用的知識，讓創意與商業得以並行。



真人圖書館 & 市集尋寶團：
透過與行業前輩對話、實地考察市集，手作家們吸收了寶貴的實戰經驗，學會了如何讓品牌更貼近市場需求。



03 社區靈感

文創Buddy：經驗豐富的「文創Buddy」與手作家一同走進香港各個角落，從社區的脈搏中尋找創作靈感與故事，將作品連結社區，創造獨特的品牌價值，並將充滿溫度的作品在市集中公與大眾分享。



04 市集實戰

六次市集舞台：
從天秀墟的初試啼聲，到東蒲、中環街市、維園、南豐紗廠的主題市集，每一次實踐都是寶貴的市場考驗。手作家們不斷汲取經驗，用心完善攤位陳列與顧客應對，不僅獲得了成就感，更在過程中啟發對創作意義的深度反思，確立了未來更遠大的抱負。



我們深信，這裏是每一位手作家夢想啟航的新開始。各位手作家，未來見~

其他旅程足跡

藝術減壓工作坊



市集及計劃總結



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，亦不作個別補堂）。
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。

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，投放在中心內之意見箱，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。

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

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

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。
 - 課託服務：於黑色暴雨警告懸掛時，如中心仍開放，則課託服務會提供有限度的服務。如中心沒有開放，則課託服務會暫停，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。

申請中心會籍

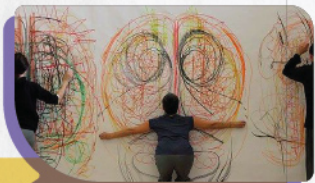
申請成為中心會員，必須符合會員申請資格(見下表)。申請人需填妥「會員申請表」及提供有效的身份證明文件，並繳交會員費用，會員費用一經繳交，恕不退回。

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	26-27年度豁免會費		
年期	三年，由會籍生效日起計算 (如會員資料有任何變更，請通知本中心更新。)		
會籍性質	個人	個人	家庭

中心特別開放日期

以下日子中心只開放上午及下午：

- 6月19日(端午節)
- 7月1日(香港特別行政區成立紀念日)
- 9月25至26日(中秋節及中秋節翌日)



藝術/烹飪

JC26270019

你的人生就是藝術 - 藝術探究人生

——負責職員 戴欣穎(Dione)/ 註冊社工——

結合視覺藝術、音樂、舞動、戲劇及創意寫作元素去探究自己

1-29/9/26 ▶ 7:30PM-9:00PM
連二 共5節

地點 本中心(舞蹈室) 名額 8人
對象 12-24歲平行心間 費用 免費(只限會員報名)
會員

備註

1. 是次活動非製作藝術成品，而是透過藝術方式去表達及發掘內在。
2. 參加者不需要有藝術經驗和訓練。
3. 由於體驗過程是連續性，因此請盡量出席所有節數。

藝術/烹飪 #從藝術探索發現自己的可能性

藝術/烹飪

JC26270017

香氣助人! Firm!

——負責職員 黃正心(Sum)/ 註冊社工——

活動與新生精神康復會安泰軒(天水圍)合作，青年義工先學習製作擴香石，再教授安泰軒的會員製作，讓擴香石的香氣協助他們舒緩情緒，而他們亦會教導青年義工製作手工，互相學習、互相幫助! Firm!

服務準備 | 23/7-6/8/26 ▶ 4:00 PM-5:30 PM
連四 共3節 本中心

技能交換日 | 1/8/26 ▶ 2:00 PM-5:00 PM
連六 1節 新生精神康復會 安泰軒(天水圍)

服務日 | 8/8/26 ▶ 1:30 PM-5:30 PM
連六 1節 本中心

對象 12-24歲 費用 免費(只限會員報名)
平行心間會員
名額 6人



藝術/烹飪

JC26270018

化妝達人

——負責職員 賴明莉(Akari)/ 註冊社工——

由化妝師教授化妝技巧，包括舞台妝容及基本日常妝容，學習為自己改下形象，又學習幫人化妝，發掘自己可愛的一面!

化妝班 | 14/7-25/8/26 ▶ 3:30 PM-5:00 PM
連二 共7節 本中心

技能交換日 | 待定(8月下旬)

對象 12-24歲 名額 10人
平行心間會員 費用 免費(只限會員報名)
備註

1. 中心可提供少量基本化妝品供給參加者使用，建議參加者自行帶備爽膚水，化妝掃及化妝粉撲。
2. 參加者需出席8月下旬之義工日，協助嘉年華之表演者化妝。



戶外探索 #勇敢向外闖一闖

戶外探索

JC26270015

暑黎暑去 camp

——負責職員 賴明莉(Akari)/ 註冊社工——

放暑假啦，有無諗過可以點樣有個好開始？一齊跟我去放鬆放空放開一個由你話事嘅2日1夜camp

簡介會 | 13/7/26 ▶ 7:15 PM-8:15 PM
星期一 1節 本中心

宿營 | 16/7-17/7/26 ▶ 12:00PM-翌日1:00PM
星期四至五 共2節 港島營地

對象 15-24歲 名額 12人
平行心間會員 費用 免費(只限會員報名)
備註

中心集合及解散



藝術/烹飪

JC26270020

冰皮月餅DIY

——負責職員 黃正心(Sum)/ 註冊社工——

製作冰皮月餅，與心愛的人分享，一同品嚐月餅與關係的香甜。

23/9/26 ▶ 7:00 PM-9:00 PM
星期三 1節

地點 本中心 名額 6人
對象 12-24歲 費用 免費(只限會員報名)
平行心間會員



藝術/烹飪

JC26270016

和紙藝創作

——負責職員 梁雪梅(Crystal)/ 註冊社工——

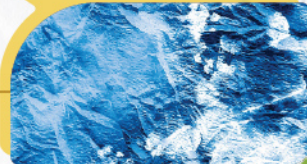
利用染料及和紙製作傳統及新式嘅手工藝，透過不同嘅藝術品創作發揮創意，DIY話咁易!

20/7-3/8/26 ▶ 3:00PM-4:00PM
連一 共3節

地點 本中心 名額 8人
對象 12-24歲 費用 免費(按金\$50)
平行心間會員

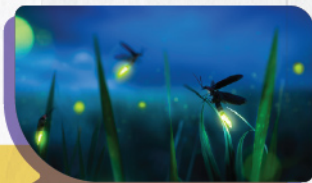
備註

出席率達80%
可取回按金





戶外探索 #勇敢向外闖一闖



戶外探索

JC26270024

夜探螢火蟲

負責職員 黃正心(Sum)/ 註冊社工

在漆黑的夜空中探索螢火蟲的點點光芒，接觸及感受大自然創造的奇妙。

18/7/26 ▶ 5:30 PM-11:00 PM
星期六 1節

地點 大埔滘自然護理區 名額 24人
對象 16-24歲平行心 費用 免費(只限會員報名)
間會員

備註

1. 參加者需繳付按金\$100，出席可獲退還。
2. 將會安排旅遊巴接載參加者往返本中心及活動場地
3. 活動由天地之旅有限公司負責帶領生態導賞部份
4. 參加者需要行山約2小時，報名前請量力而為。
5. 參加者需要穿輕便運動服及球鞋，帶備飲用水、毛巾、蚊怕水及個人藥物(如需要)

戶外探索

JC26270025

匹克球訓練班

負責職員 黃正心(Sum)/ 註冊社工

匹克球(Pickleball) 是一項新興運動，結合了網球、羽毛球和乒乓球的運動元素，簡單好玩同埋好上手，你都一齊來體驗一下啦!

31/7-21/8/26 ▶ 7:00 PM-8:30 PM
逢四 共4節

地點 天恒邨停車場 對象 12-24歲平行心間會員
大樓天台球場 名額 12人
費用 免費(只限會員報名)
備註

1. 參加者需繳付按金\$100，出席3堂或以上可獲退還。
2. 參加者需要穿輕便運動服及球鞋，帶備飲用水及毛巾。

興趣發展 #寧願失敗地做你喜愛的事情，也不要成功地做你討厭的事情

興趣發展

JC26270039

碌拾 - 拾得起放得低

負責職員 黎斯琪(Cki)/註冊社工

以保齡球來一場輕鬆小療癒。每球都未必中，但總有下一次補救的機會。慢慢碌、慢慢試，在球道節奏裡放低壓力，享受「拾得起、放得低」的自在時刻。

23/7/26 ▶ 3:00PM-5:30PM
星期四 1節

地點 屯門(美樂站) 名額 6人
集合及解散) 費用 免費(只限會員報名)
對象 12-18歲平行心
間會員



興趣發展

JC26270021

美甲達人

負責職員 賴明莉(Akari)/ 註冊社工

放暑假終於可以整指甲，一齊學習點樣照顧自己對手同埋指甲，點樣整簡單款式嘅美甲，靚住過呢兩個月~

6/7-27/7/26 ▶ 3:00 PM-5:00 PM
逢一 共4節

地點 本中心 名額 6人
對象 12-24歲 費用 免費(只限會員報名)
平行心間會員



興趣發展

心「Sing」K房

負責職員 黃正心(Sum)/ 註冊社工

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!

JC26270022/1
6月 129/6/26 ▶ 7:30 PM-9:30 PM
星期一 1節

JC26270022/2
7月 120/7/26 ▶ 7:30 PM-9:30 PM
星期一 1節

JC26270022/3
8月 124/8/26 ▶ 7:30 PM-9:30 PM
星期一 1節

JC26270022/4
9月 121/9/26 ▶ 7:30 PM-9:30 PM
星期一 1節

地點 本中心 名額 每班8人
對象 12-24歲 費用 免費(只限會員報名)
平行心間會員
備註

每月獨立報名



賽馬會平行心間計劃

充電



賽馬會平行心間計劃

重新發現



興趣發展 #寧願失敗地做你喜愛的事情，也不要成功地做你討厭的事情

興趣發展

JC26270028

手繪夏日玻璃風鈴

— 負責職員 戴欣穎(Dione)/ 註冊社工 —
匠心獨運製作獨一無二的玻璃風鈴
玻璃 | 風鈴 | 無節奏音樂 |

14/8/26 ▶ 3:00 PM-4:30 PM
星期五 1節

地點 本中心 名額 12人
對象 12-24歲 費用 免費(只限會員報名)
平行心間會員

備註

已包材料費。



興趣發展

JC26270029

種子文創

— 負責職員 賴明莉(Akari)/ 註冊社工 —
平時行市集，見到其他人創業又好似知道自己嘅目標係咩，好羨慕佢地？倒不如係呢個活動一齊試下創業滋味，試下製作屬於自己嘅文創產品，慢慢開始，慢慢嘗試。

6/6-27/6/26 ▶ 3:00 PM-5:00 PM
逢六 共4節
*13/6暫停

地點 本中心 名額 6人
對象 12-24歲 費用 免費(只限會員報名)
平行心間會員

備註

參加者需自備iPad及
Apple pencil才可參與活動



興趣發展

JC26270032

「指尖上的美食」

微型食品模型工作坊

— 負責職員 戴欣穎(Dione)/ 註冊社工 —

唔識煮野食唔緊要，只要你對手作有興趣，我哋用黏土製作食物為主題的微型食品。一齊享受手作樂趣啦！

29/7-19/8/26 ▶ 7:30 PM-9:30 PM
逢三 共4節

地點 本中心 名額 8人
對象 12-24歲 費用 免費(只限會員報名)
平行心間會員

備註

1. 已包材料費。
2. 由於製作過程是連續性，因此請盡量出席所有節數。

興趣發展

微型夏日 食品模型工作坊

— 負責職員 戴欣穎(Dione)/ 註冊社工 —

用黏土製作精緻逼真的微型夏日食品。



JC26270031/1
7月 | 22/7/26 ▶ 2:30 PM-5:30 PM
星期三 1節

JC26270031/2
8月 | 10,17/8/26 ▶ 2:30PM-5:30PM
星期一 2節

節數 本中心 名額 每班8人
對象 12-24歲平行 費用 免費(只限會員報名)
心間會員

備註

1. 已包材料費。
2. 22/7、10/8、和17/8是同一內容工作坊，因此參加其中一個工作坊即可。

戶外活動 #一起外出做你喜歡的事 #充電重新出發

戶外活動

JC26270027

直立板 初級課程

— 負責職員 戴欣穎(Dione)/ 註冊社工 —

你將會學到點樣用直立板器材及技巧，仲可以享受大浪西灣寧靜舒適的自然環境！



興趣發展

JC26270026

心耕細作

— 負責職員 黃正心(Sum)/ 註冊社工 —

學習水種及泥種的技術，做個室內農夫，用心去感受植物的生命力，並享受耕作帶來的成果及滿足感。



21/7-25/8/26 ▶ 4:00 PM-5:30 PM
逢二 共6節

地點 本中心 名額 8人
對象 12-24歲 費用 免費(只限會員報名)
平行心間會員

戶外發展

JC26270042

抱石 抱一抱

— 負責職員 黎斯琪(Cki)/註冊社工 —

透過輕鬆易上手的抱石體驗，試試用身體去探索節奏與力量，在專注攀爬之間整理思緒，放鬆一下日常的壓力。



4,11,18,25/8/26 ▶ 3:00PM-4:30PM
逢二 共4節

地點 屯門 名額 8人
對象 15-24歲 費用 免費(只限會員報名)
平行心間會員

備註

中心集合及解散

靜態活動

JC26270040

K-POP 應援工房系列 - 應援扇

負責職員 賴明莉(Akari)/註冊社工
親手設計一把專屬應援扇，慢慢貼慢慢畫，為喜歡的人或自己送上一份小小支持。完成後，一把專屬應援風就會陪你行去每一場舞台。

28/7/26 ▶ 10:15AM-12:15PM
星期二 1節

地點 九龍區 名額 8人
對象 12-18歲 費用 免費(會員)/\$30(非會員)
平行心間會員



戶外活動

Hea住出走團

負責職員 賴明莉(Akari)/註冊社工
趁有時間個陣不如去下香港嘅離島，認識香港歷史，試下唔同美食，影下人山水，帶自己出去hea下。

JC26270036/1
南丫島 | 12/7/26 ▶ 11:00 AM-7:00 PM
星期日 1節

JC26270036/2
梅窩 | 25/7/26 ▶ 11:30 AM-7:00 PM
星期六 1節

JC26270036/3
西貢+鹽田梓 | 1/8/26 ▶ 11:00 AM-6:00 PM
星期六 1節

對象 15-24歲 名額 每班10人
平行心間會員 費用 免費(只限會員報名)
備註

- 1.中心集合及解散
- 2.以下每個活動獨立報名



靜態活動

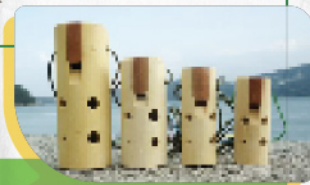
JC26270041

K-POP 應援工房系列 - My Bias Mood Board

負責職員 賴明莉(Akari)/註冊社工
用雜誌同貼紙拼貼出屬於你與 bias 的心情版，整理情緒、記錄支持，留住推帶昇你嘅小小力量。

4/8/26 ▶ 10:15AM-12:15PM
星期二 1節

地點 本中心 名額 8人
對象 12-18歲 費用 免費(會員)/\$30(非會員)
平行心間會員



戶外活動

千里尋怪聲 冷門樂器體驗

負責職員 戴欣穎(Dione)/註冊社工
銅舌鼓、雨聲棒、海浪鼓、風鈴、宇宙波、木青蛙、羊咩咩樂器你有無玩過呢?

JC26270037/1
7月 | 23/7/26 ▶ 3:00 PM-4:30 PM
星期四 1節

JC26270037/2
9月 | 12/9/26 ▶ 2:30 PM-4:00 PM
星期六 1節

地點 本中心 名額 每班10人
對象 12-24歲 費用 免費(只限會員報名)
平行心間會員

1. 請穿著舒適長褲。
2. 參加者無須有音樂根底。
3. 23/7和12/9 工作坊內容相同，因此參加其中一個工作坊即可。

靜態活動

JC26270034

沙瓶畫 香薰蠟燭工作坊

負責職員 戴欣穎(Dione)/註冊社工
沙畫的美感和芳香結合在一起，滿足多感官的享受。



19/9/26 ▶ 2:00 PM-4:00 PM
逢六 1節

地點 心流沙畫藝術學院 名額 10人
對象 12-24歲 費用 免費(只限會員報名)
平行心間會員

備註
已包材料費。



靜態活動

JC26270035

園藝療心術

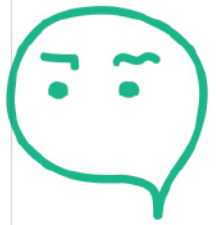
負責職員 梁雪梅(Crystal)/註冊社工
培養慢活嘅生活態度，感受園藝治療元素威力。讓每個人都有機會認識自己、認識生命。透過園藝療心。

4/8-25/8/26 ▶ 4:30 PM-6:00 PM
逢二 共4節

地點 本中心 名額 6人
對象 12-24歲 費用 免費(按金\$50)
平行心間會員

備註
出席率達80%可取回按金





TO_MO 主要功能介紹

登記成為LM會員



報名平行心間活動



活動簽到



填寫2M問卷



Footprint簽到



登記平行心間會員方法

於App Store或Google Store
搜尋 TO_MO by 21C@JC

或掃描以下QR Code下載App



iOS



Android



身心健康減壓活動

(亦稱第一層介入)

平行心間有不少活動讓你挑戰自己、反思自己，
讓你平靜繁忙心情的療癒活動！
詳情可透過本中心通訊或TO_MO App細閱！

報名方法

- 經TO_MO APP進行報名
- 報名後兩星期會員自行透過TO_MO查閱報名結果 (職員不會以Whatsapp主動個別聯絡)

報名指引

- 每個活動預設其中三份之一名額為「新會員優先名額」，名額使用條件為參與三節或以下服務之會員
- 每季報名首7日為優先期，若優先期過後優先名額有餘額，名額將會開放給所有平行心間會員。
- 若會員報名後臨時缺席，將影響未來報名機會，達兩次缺席後，報名權利將會暫停90天。(缺席定義：職員向會員確認成功報名的3天起會員才提出決定取消報名，或者活動當天未有出席)

提供身心靈支援

(亦稱第二層介入)

2026年下旬將續步開展第二層介入，若經計劃指定評估工具(2M問卷)發現青少年屬於輕度至中度情緒困擾，負責社工有機會按需要提供適切介入或轉介服務，以幫助他們勇敢面對生活中的挑戰。

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，培養免疫力與幸福感。

策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



Community Trust Jockey Club LevelMind 賽馬會平行心間



計劃時期

2024年11月-
2027年10月

為期3年

賽馬會平行心間計劃

LEVELMIND

計劃對象
12-24歲青少年

主要概念

01 放空

02 充電

03 重新發現

SHARING CORNER

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..

投影機

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，
讓你在平行心間紓緩身心

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！！

運動類



乒乓球擂台

負責職員 王詠妍(Tiffany)/註冊社工

枱上見真章! 唔好再話自己好打得, 打返場先講! 「乒乓球擂台」等你嚟挑戰! 無論你係左手定右手, 打啲咩路數, 只要你唔怕輸, 就放馬過嚟! 用實力證明你先係No. 1!

TSW26270150/1

6月 | 4/6-25/6/26 ▶ 4:30 PM-6:00 PM
連四 共4節

地點 本中心

對象 16-24歲青少年

TSW26270150/2

8月 | 16/8-27/8/26 ▶ 7:30 PM-9:00 PM
連四 共4節

名額 每班6人

費用 \$10(會員)/\$40(非會員)

備註

以上活動獨立報名

排球少年

負責職員 王詠妍(Tiffany)/註冊社工

睇完排球少年心郁都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!



運動類

TSW26270169/1

第三季 | 9/6-28/7/26 ▶ 7:30 - 9:30 PM
連二 共8節

地點 天恒邨停車場天台

對象 16-24歲青年

TSW26270169/2

第四季 | 11/8-29/9/26 ▶ 7:30 - 9:30 PM
連二 共8節

名額 12人

費用 \$40(會員)/\$70(非會員)

備註

以上活動獨立報名

TSW26270151

散萬步

負責職員 賴明莉(Akari)/註冊社工

雖然香港好細, 但係你有無諗過其實哪個地方有好多散步路綫? 散步過程, 其實你會發掘到好多新地方新意思, 走出屯元天, 行一萬步不是夢啊朋友~

簡介會 | 7/8/26 ▶ 7:30-9:00PM
星期五 1節 本中心

深水埗 | 7/8/26 ▶ 1:00-5:00PM
星期五 1節 深水埗

土瓜灣 | 21/8/26 ▶ 1:00-5:00PM
星期五 1節 土瓜灣

路綫製作 | 28/8/26 ▶ 7:30-9:00PM
星期五 1節 本中心

地點 本中心

對象 15-24歲青少年

名額 12人

費用 \$50(會員)/\$80(非會員)

備註

中心集合及解散

運動類

TSW26270192

天東飛鏢隊

現在招生

負責職員 賴明莉(Akari)/註冊社工

由專業教練Haze Leung教授飛鏢, 透過體驗各種具挑戰性的玩法, 訓練手眼協調, 從中增強自信心。

11/7-22/8/26 ▶ 7:30 PM-9:00 PM
逢週六恆常訓練 共6節
*25/7暫停

地點 本中心

名額 10人

對象 12-24歲青少年 費用 免費(只限會員報名)

備註

- 1.此活動為長期訓練班, 非定期每月招新生, 有興趣者可填寫表格輪侯空缺: <https://forms.gle/Yn87VvcEha81Gamu7>
- 2.當隊伍有空缺時, 負責社工將有機會安排面試, 合適者將安排試堂, 經過評核後才可加入。
- 3.所有報名表提交者會於一個月內收到電話或Whatsapp通知, 唯面試以不定期形式安排, 暫未知面試日期, 請耐心等待。



報名申請表



運動類

TSW26270148

美不勝收·獨木舟

負責職員 譚翊熹(Hei)/註冊社工

炎炎夏日, 一齊撐下獨木舟, 遊歷香港島嶼, 打卡之同時, 一同了解大自然生態及環保的知識。

2/8/2026 ▶ 8:00 PM-5:00 PM
逢日 1節

地點 西貢

名額 12人

對象 15-24歲青年 費用 \$280(會員) \$310(非會員)

備註

- 1.參加者須自備車費及水
- 2.此活動將申請元朗區青年活動和公民教育活動撥款, 費用或因應撥款而有所調整。



TSW26270147

躲避盤訓練班

負責職員 黎斯琪(Cki)/註冊社工

躲避盤訓練班透過有系統的練習與趣味對戰, 讓參加者在安全、有活力的環境中學習躲避盤技巧, 培養專注力、策略思維及合作精神!

3, 10, 17, 24/8/26 ▶ 7:00PM - 8:30PM
連一 共4節

地點 天恒停車場

對象 12-24歲青少年

大樓天台(中心 名額 16人

集合及解散) 費用 \$300(會員)/\$330(非會員)

備註

- 1.請穿著運動服裝
- 2.此活動將申請元朗區青年活動和公民教育活動撥款, 費用或因應撥款而有所調整

TSW26270149

GYM GYM 自起

負責職員 譚翊熹(Hei)/註冊社工

由現職健身教練教授如何以簡單的健身工具(如拉力帶、啞鈴等工具)在家中進行又安全又有效的健身運動。做GYM也可以很「貼地」。

18/7-5/9/26 ▶ 7:00 PM-8:30 PM
逢六 共8節

地點 本中心

名額 12人

對象 15-24歲青年 費用 \$250(會員) \$280(非會員)

備註

此活動將申請元朗區青年活動和公民教育活動撥款, 費用或因應撥款而有所調整。

運動類

運動類

青年活動

運動類

青年活動

「義」不容辭：淨灘篇

負責職員 王詠妍(Tiffany)/註冊社工

各位年輕人，今年不如換個方法同陽光玩遊戲。我哋試下去淨灘，為海洋出一分力，用汗水換返個乾淨嘅沙灘啦！

TSW26270152/1

6月 | 28/6/26 ▶ 11:00 AM-5:00 PM
星期日 1節

地點 待定(中心集合及解散)

對象 16-24歲青年

TSW26270152/2

8月 | 23/8/26 ▶ 11:00 AM-5:00 PM
星期日 1節

名額 12人

費用 \$10(會員)/\$40(非會員)

備註

以上活動獨立報名

義工服務類

「義」不容辭：狗義工篇

負責職員 王詠妍(Tiffany)/註冊社工

TSW26270153/1

7月 | 12/7/26 ▶ 11:00 AM-5:00 PM
星期日 1節

地點 待定(中心集合及解散)

對象 16-24歲青年

TSW26270153/2

8月 | 16/8/26 ▶ 11:00 AM-5:00 PM
星期日 1-4節

名額 12人

費用 \$10(會員)/\$40(非會員)

備註

以上活動獨立報名

義工服務類

TSW26270191

「鏢」耆立「義」-飛鏢義工服務

負責職員 賴明莉(Akari)/註冊社工

召集對義工服務有興趣之青年組成義工隊參與義工計劃，將會先參與短期基礎訓練提升對飛鏢技巧的認識，中期更會與長者進行配對分組並參與體育康樂活動，例如羽毛球或保齡球等。最終，長青組成隊伍參與飛鏢友誼賽。

細項活動	內容	日期及節數	時間	地點	備註
飛鏢基礎訓練	學習飛鏢技巧、比賽規則	22/7-26/8/26 (逢三,共6節)	2:30-4:00PM	本中心	/
義工訓練	學習義工帶領技巧,共同籌備和義工設計服務內容	25/7/26 (星期六,1節)	2:30-4:00PM	本中心	/
義工服務日-飛鏢教室	讓長者及青年增加互相認識,以及鼓勵兩代共同參與活動,藉此強化長幼共融與身心健康。例如保齡球、羽毛球、地壘球或躲避盤體驗	1/8-15/8/26 (逢六,共3節)	2:00-5:30PM	(1/8)本中心 (8/8及15/8)屯門區	/
飛鏢友誼賽	組成「耆青飛鏢隊」一同行友誼賽,增加趣味性及提升成就感。	22/8/26 (星期六,1節)	2:00-5:30PM	本中心	是節活動可計算義工時數,本節義工服務可獲\$64義工津貼

細項活動	內容	日期及節數	時間	地點	備註
飛鏢基礎訓練	學習飛鏢技巧、比賽規則	22/7-26/8/26 (逢三,共6節)	2:30-4:00PM	本中心	/
義工訓練	學習義工帶領技巧,共同籌備和義工設計服務內容	25/7/26 (星期六,1節)	2:30-4:00PM	本中心	/
義工服務日-飛鏢教室	讓長者及青年增加互相認識,以及鼓勵兩代共同參與活動,藉此強化長幼共融與身心健康。例如保齡球、羽毛球、地壘球或躲避盤體驗	1/8-15/8/26 (逢六,共3節)	2:00-5:30PM	(1/8)本中心 (8/8及15/8)屯門區	/
飛鏢友誼賽	組成「耆青飛鏢隊」一同行友誼賽,增加趣味性及提升成就感。	22/8/26 (星期六,1節)	2:00-5:30PM	本中心	是節活動可計算義工時數,本節義工服務可獲\$64義工津貼

對象 12-24歲青年

名額 6人

費用 免費(按金\$100)

備註

1. 參加者必須成為中心會員
2. 參加者出席率達80%,才取回按金

3. 沒有飛鏢基礎亦可報名
4. 活動由社會福利署「老有所為活動計劃」資助

TSW26270190

Board Game 之旅

負責職員 譚翊熹(Hei)/註冊社工

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(^-^):

恆常每星期聚會(詳細日子及時間請向負責社工查詢)

地點 本中心

對象 12-18歲青年

名額 8人

費用 免費(會員)/\$30(非會員)

TSW26270059

PTCG Fun Play

負責職員 曾俊傑(傑sir)/註冊社工

定期每週一聚PTCG玩樂, 不論新生及期望團練的玩家都可以一同相聚。共同為年度的大師球聯盟比賽作準備。

每週一聚(逢星期五),
有興趣之會員可致電中心留名, 負責社工會作聯絡。

逢五 ▶ 7:30 PM-9:30 PM

地點 本中心

對象 12-24歲青年

名額 8人

費用 免費(會員)/\$30(非會員)

桌遊/燒腦解難類

桌遊/燒腦解難類

TSW26270157

香港地圖街景定位比賽

負責職員 譚翊熹(Hei)/註冊社工

透過香港街景圖片，在限時內鬥快找出正確位置。期望透過活動讓青年人進一步認識我們的香港。



桌遊/燒腦解難

29/8/26 ▶ 3:00 - 5:00 PM

星期六 1節

地點 本中心
對象 16-24歲青年

名額 30人
費用 \$10(會員)/\$40(非會員)

「傾」爆倫敦

負責職員 王詠妍(Tiffany)/註冊社工

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？

TSW26270168/1

7月 | 4/6-25/6/26 ▶ 8:00 PM-9:30 PM

逢四 共4節

地點 本中心
對象 12-24歲青年

TSW26270168/2

8月 | 7/8-28/8/26 ▶ 4:00 PM-5:30 PM

逢五 共4節

名額 每組8人
費用 \$10(會員)/\$40(非會員)

備註

以上活動獨立報名

TSW26270158

腦袋大暴走

負責職員 黎斯琪(Cki)/註冊社工

✓ 請野怕尷尬，但好想突破 ✓ 鍾意亂講野、練大膽
✓ 想同朋友一齊挑戰腦袋極限
咁就啱晒你啦！可以為吹水大王挑戰派對做預備！



桌遊/燒腦解難

16/6, 23/6/26 ▶ 5:00 - 6:00 PM

逢二 共2節

地點 本中心
對象 12-24歲青年

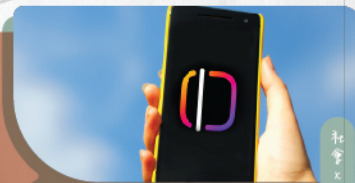
名額 10人
費用 \$10(會員) / \$40(非會員)

TSW26270155

天東網絡揸fit人

負責職員 王詠妍(Tiffany)/註冊社工

係咪成日碌IG、睇Threads，覺得自己好多idea但無處發揮？想唔想成為我哋「天東」嘅網絡揸fit人，將你嘅諗法變成現實？我哋需要一個有創意、有火、想發揮實力嘅你，一齊嚟完成一條Reels，無論係街訪、介紹中心定係介紹天水圍，只要你認到，都有機會實行！



社會x文化x個人的成長探索

8/7-29/7/26 ▶ 7:30 PM-9:00 PM

逢三 共4節

地點 本中心
對象 16-24歲青年

名額 8人
費用 \$10(會員)/\$40(非會員)

TSW26270154

直接教你「點同人溝通」！！
(第二季)

負責職員 譚翊熹(Hei)/註冊社工

簡單如眼神、用字，困難如讀心、社交距離，都是人與人溝通重要的一環。期望能透過活動當中的小遊戲、小組討論，讓青年人學習到更良好的相處及溝通技巧。

社會x文化x個人的成長探索

30/7-20/8/26 ▶ 5:00 PM-6:00 PM

逢四 共4節

地點 本中心
對象 15-24歲青年

名額 6人
費用 \$30(會員)/\$60(非會員)

TSW26270156

《迷途羔羊》自救指南

負責職員 王詠妍(Tiffany)/註冊社工

對前路感到迷惘，唔知自己想做啲咩？唔緊要，你唔係孤單一個！嚟參加我哋嘅生涯規劃工作坊，透過小測試，發掘你嘅潛能同興趣，同埋了解香港唔同嘅出路，探索適合你嘅路向！



社會x文化x個人的成長探索

8/7-29/7/26 ▶ 3:00 PM-4:30 PM

逢三 共4節

地點 本中心
對象 16-19歲青年

名額 8人
費用 \$10(會員)/\$40(非會員)

TSW26270186

如果你是外星人： 路上觀察 x Zine 創作

負責職員 黎斯琪(Cki) / 註冊社工

將日常變成「第一次見到」嘅新角度，你可能發現街道上你從未注意嘅摩斯密碼……齊睇散步、設計及製作小誌(Zine)，記錄未知新世界！



社會x文化x個人成長探索類

24, 31/7/26 ▶ 2:00 PM-5:00PM (逢五 共2節) | 4, 11, 18/7, 1, 15, 22/8/26 ▶ 2:00 PM-5:00PM (逢六 共6節)

地點 本中心/外出
對象 12-24歲青年

名額 12人
費用 \$200(會員) / \$230(非會員)

備註

此活動將申請元朗區青年活動和公民教育活動撥款，費用或因應撥款而有所調整。



TSW26270163

玩轉動漫祭之夜

負責職員 黎斯琪(Cki) / 註冊社工

召喚動漫迷同Cosers，一齊進入「2.5次元」嘅世界！當晚會同大家玩動漫問答遊戲，仲有精彩同超熱血的表演打亮全場等環節，打造成「我和動漫角色的約會」體驗~點可以錯過！

25/7/26 ▶ 7:00 - 9:00PM (星期六 1節)

地點 本中心
對象 12-24歲青年

名額 20人
費用 \$40(會員) / \$20(非會員)

備註

此活動將申請元朗區青年活動和公民教育活動撥款，費用或因應撥款而有所調整。

無聊玩認真做

負責職員 黎斯琪(Cki) / 註冊社工

好多你以為好無聊嘅小技能，只要你肯認真試一次，會發現轉筆、摺紙飛機、影相比例不一等，都可以玩到出神入化。試下認真，認真試下，你會畀自己嚇親。



社會x文化x個人成長探索類

TSW26270164/1

TSW26270164/2

7月 | 6, 13, 20, 27/7/26 ▶ 5:00 - 6:00PM (逢一 共4節) | 9月 | 3, 10, 17, 24/9/26 ▶ 5:00 - 6:00PM (逢四 共4節)

地點 本中心
對象 12-24歲青年

名額 10人
費用 每月\$20(會員) / \$50(非會員)

備註

費用為每個月計算，每月為獨立活動，可重複參加

TSW26270159

Running Man 小遊戲大集合

負責職員 王詠妍(Tiffany) / 註冊社工

成日睇Running Man睇到心郁都想玩埋一份？而家機會嚟喇！我哋準備咗Running Man玩過嘅小遊戲，睇下你其實係咪下一個池石鎮？

7月 | 3/7-24/7/26 ▶ 3:00 PM-4:30 PM (逢五 共4節)

8月 | 6/8-27/8/26 ▶ 3:00 PM-4:30 PM (逢四 共4節)

地點 本中心 名額 10人
對象 12-24歲青年 費用 \$10(會員)/\$40(非會員)

以上活動獨立報名



TSW26270161

吹水大王挑戰派對

負責職員 黎斯琪(Cki) / 註冊社工

呢個係一個Party，又係吹水王挑戰。覺得自己口水多過茶、臨時「執生」勁、咩都講到、諗野天馬行空，即時抽故事類型、場景等，講你想講。挑戰者同觀眾同樣價錢，不如試玩一次！

26/6/2026 ▶ 7:00 PM-9:00 PM (星期五 1節)

地點 本中心 名額 50人
對象 12-24歲青年 費用 \$50(會員)/\$80(非會員)



休閒減壓



TSW26270160

手帳迷

負責職員 賴明莉(Akari) / 註冊社工

開學前，不如一齊試下整手帳，同學校手冊唔同，手帳其實可以有好多野可以記錄同用好多好可愛嘅貼紙，紙膠帶裝飾！無咩動力自己開始就不如join呢個組預備新學年新聞開始啦！

2-23/6/2026 ▶ 7:30 PM-9:00 PM (逢二 共3節) *16/6暫停

地點 本中心 名額 10人
對象 12-18歲青年 費用 \$50(會員)/\$80(非會員)

青年活動

休閒減壓



改變自己： 打敗拖延症之鬼

負責職員 黎斯琪(Cki) / 註冊社工

你有冇一件事好想做，但遲遲不起動，無從入手，究竟是什麼原因在拖延，或是在逃避嗎？一個「小行動」打敗拖延症，一齊睇拆解！

TSW26270162/1

4, 18/6, 2, 9, 30/7, 6/8/26 ▶ 5:00 - 6:00PM (逢四 共6節)

TSW26270162/2

10, 24/6, 8, 22/7, 5, 19/8/26 ▶ 5:00 - 6:00PM (逢三 共6節)

地點 本中心 名額 每班10人
對象 12-24歲青年 費用 每班\$20(會員) / \$50(非會員)

備註

兩班是同一內容，只需報一班就可

青年活動

休閒減壓類

休閒減壓

TSW26270145/1

山野行 2026

— 負責職員 梁雪梅(Crystal) / 註冊社工 —

與大自然互動，吸收多D新鮮空氣。今次「山野。行」2026將會帶大家去香港不同的山野，看看美艷的香港。出身汗，服務大自然，快啲加入我地義工隊，親親大自然啦！今次要開發嘅地點係香港仔水塘，登上香港最高峰！

簡介會 | 12/6/26 ▶ 6:00 PM-7:00 PM
星期五 ● 本中心

行山日 | 13/6/26 ▶ 11:30 AM-5:00 PM
星期六 ● 香港仔水塘

對象 12-24歲青年 費用 免費(會員)
名額 8人 \$30(非會員)

- 備註
1. 必須出席簡介會
 2. 自備糧水及交通費，可計義工時數



休閒減壓

TSW26270171

Friday night 電療

— 負責職員 王詠妍(Tiffany) / 註冊社工 —

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既星期五^<☆

4/9-25/9/26 ▶ 7:30 PM-9:30 PM
逢五 共4節

地點 本中心 名額 8人
對象 12-24歲青年 費用 \$20(會員) \$50(非會員)



TSW26270172

咖啡滴三滴

— 負責職員 譚翊熹(Hei) / 註冊社工 —

透過沖調咖啡，細味生活品味。亦藉此讓青年人一同分享生人五味。

1/8-22/8/26 ▶ 5:00 PM-6:00 PM
逢六 共4節

地點 本中心 名額 8人
對象 16-24歲青年 費用 \$80(會員) \$110(非會員)



休閒減壓

TSW26270173

今次我地影大自然

— 負責職員 譚翊熹(Hei) / 註冊社工 —

上一季玩完中環夜攝，今次我地就深入大自然，影下香港特色嘅嘍植物。希望十年之後，大家作品入面嘍嘍植物依然存在啦！

25/7/26 ▶ 1:00 PM-5:00 PM
星期六 1節

地點 本中心 名額 12人
對象 15-24歲青少年 費用 免費(會員) \$30(非會員)

- 備註
1. 不論大機、手機，還是菲林相機，只要你有攝影器材都可以參加。
 2. 如用手机影相，請備有外置充電器。
 3. 同用相機影相，請備有相機後備電源。
 4. 請預先為影相設備騰出足夠儲存空間。



休閒減壓

烹飪類

Chill住入廚樂

— 負責職員 梁雪梅(Crystal) / 註冊社工 —

透過美食製作過程放鬆心情，食對食物可以調整返情緒仲可以療癒自己!! Let's do it.

7月 | 3/7-24/7/26 ▶ 2:00PM-4:00PM
逢五 共4節

9月 | 5/9-19/9/26 ▶ 2:00PM-4:00PM
逢六 共3節

地點 本中心 費用 7月: \$150
對象 12-24歲青年 (會員/\$180(非會員))
名額 每班6人 9月: \$120 (會員/\$150(非會員))

- 備註
1. 以上活動獨立報名
 2. 已包括活動物資費
 3. 請自備食物盒



烹飪類

懶人甜品

— 負責職員 黎斯琪(Cki) / 註冊社工 —

甜品唔一定要oven! 一齊用懶人技術，整出IG-able又好食嘅甜品。全程chill住整，輕鬆上手，最啱懶洋洋嘅你~

6月 | 8, 15/6/26 ▶ 6:00PM - 8:00PM
逢一 共2節

8月 | 3, 17/8/26 ▶ 2:00PM-4:00PM
逢一 共2節

9月 | 19, 26/9/26 ▶ 2:00PM-4:00PM
逢六 共2節

地點 本中心 名額 每班6人
對象 12-24歲青年 費用 每班 \$80(會員) / \$110(非會員)

- 備註
1. 已包括活動物資費
 2. 請自備食物盒
 3. 此活動不設優惠名額



烹飪類

健康必廚

— 負責職員 黎斯琪(Cki) / 註冊社工 —

想食住健康又唔想餐日餐淡而無味? 呢個班會令你覺得——原來健康都可以好好味!

6月 | 10, 24/6/26 ▶ 6:00PM - 8:30PM
逢三 共2節

7月 | 20, 27/7/26 ▶ 7:00PM - 9:30PM
逢一 共2節

8月 | 14, 21/8/26 ▶ 3:30PM - 6:00PM
逢五 共2節

9月 | 5, 12/9/26 ▶ 11:00AM - 1:30PM
逢六 共2節

地點 本中心 名額 每班6人
對象 12-24歲青年 費用 每班\$100(會員) / \$130(非會員)

- 備註
1. 已包括活動物資費
 2. 請自備食物盒
 3. 此活動不設優惠名額



烹飪類

中西合璧 手搖製作

— 負責職員 賴明莉(Akari) / 註冊社工 —

廿想要健康人生但係又唔想放棄廢水? 不如試下自己整手搖飲品，西式有Mocktail，中式有養生水，一齊整下飲品menu，最後一日試下派自家製作野飲俾附近街坊。

飲品製作 | 4-18/8/26 ▶ 7:30PM-9:00PM
逢二 共3節

派發飲品日 | 19/8/26 ▶ 2:30PM-5:00PM
星期三 1節

地點 本中心 名額 10人
對象 12-18歲青年 費用 \$50(會員) \$80(非會員)

備註
中心集合及解散



Mini Dance Soc

— 負責職員 黎斯琪(Cki) / 註冊社工 —

想跳街舞但驚自己唔識郁？
呢度係零壓力、零尷尬、零經驗都玩得嘅舞室。
Mini Dance Soc 帶你入門 Waacking! 不定時會有
freestyle訓練夜~

6月 | 4, 11, 18, 25/6/26 ▶ 7:30 - 8:30 PM
逢四 共4節

7月 | 2, 9, 23, 30/7/26 ▶ 7:30 - 8:30 PM
逢四 共4節

8月 | 6, 13, 20, 27/8/26 ▶ 7:30 - 8:30 PM
逢四 共4節

9月 | 3, 10, 17, 24/9/26 ▶ 7:30 - 8:30 PM
逢四 共4節

地點 本中心 名額 每班8人
對象 12-24歲青年 費用 \$300(會員)/\$330(非會員)

備註
請穿著方便運動的
服裝



TSW26270179

《K-pop Spark!》應援祭：
Random Dance Challenge

— 負責職員 黎斯琪(Cki) / 註冊社工 —

召喚韓飯仔因參加者！嚟緊中心有Random Dance
Challenge, 隨機播歌, 識嘅就一齊跳, 更設有評判
揀出最好嘅dancers, 精彩嘅Dance cover睇, 抽獎
等。《K-pop Spark!》應援祭當天更有舞蹈教學、
應援手作工作坊, 請密切留意之後的活動宣傳嘍!

29/8/26 ▶ 7:00 - 9:00 PM
星期六 1節

地點 本中心 名額 40人
對象 10-24歲青年 費用 \$50(會員) \$80(非會員)

備註

1. Dance challenge 參加費和觀眾費用同一收費
2. 此活動將申請元朗區青年活動和公民教育活動撥款, 費用或因應撥款而有所調整

表演藝術

TSW26270180

脫離唱K的
歌唱訓練組 2

— 負責職員 譚翊熹(Hei) / 註冊社工 —

學習歌唱技巧, 包括開聲方法、呼吸方法、發聲技
巧、感情運用、咬字等。

17/7-4/9/26 ▶ 6:30 PM - 7:30 PM
逢五 共8節

地點 本中心 名額 8人
對象 15-24歲青年 費用 \$400(會員) \$430(非會員)

備註

此活動將申請元朗區青年活動和公民教育活動撥款,
費用或因應撥款而有所調整。



TSW26270181

Goo 禾唔島 x
玩樂藝術派營

— 負責職員 黎斯琪(Cki) / 註冊社工 —

兩日一夜, 離開現實, 潛入Goo禾唔島!
表達藝術 x 懷舊遊戲 x 探索身心
Goo禾唔島, 等你入島(●・Д・),

簡介會 | 4/8/26 ▶ 7:30 - 8:30 PM
星期二 1節

宿營 | 7-8/8/26 ▶ 12:00NN - 翌日1:30PM
星期五至六

地點 待定 名額 16人
對象 15-24歲青年 費用 \$450(會員)/\$480(非會員)

備註

1. 中心集合及解散
2. 此活動將申請元朗區青年活動和公民教育活動撥款, 費用或因應撥款而有所調整
3. 此活動不設優惠名額

音樂類

TSW26270174

木結他初級組
(第四期)

— 負責職員 譚翊熹(Hei) / 註冊社工 —

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。

23/7-10/9/26 ▶ 7:15 PM - 8:15 PM
逢四 共8節

地點 本中心 名額 8人
對象 15-24歲青少年 費用 \$400(會員) \$430(非會員)



音樂類

TSW26270175

「爵士樂」keyboard
體驗班

— 負責職員 譚翊熹(Hei) / 註冊社工 —

由導師教授爵士樂琴伴奏的獨有樂理及技巧, 當
中包括251的和弦q進程模式、Chord theory、調式 (Mode)
及琶音 (Arpeggio) 之應用等。

21/7-14/8/26 ▶ 3:00 PM - 4:00 PM
逢二、五 共8節

地點 本中心 名額 8人
對象 15-24歲青年 費用 \$400(會員) \$430(非會員)

備註

此活動將申請元朗區青年活動和公民教育活動撥款,
費用或因應撥款而有所調整。



音樂類

TSW26270176

爵士鼓體驗 (第二期)

— 負責職員 譚翊熹(Hei) / 註冊社工 —

由社工教授演奏爵士鼓的基本技巧, 當中包括閱讀、
現代流行曲的常見打擊模式。

23/7-13/8/26 ▶ 8:30 PM - 9:30 PM
逢四 共4節

地點 本中心 名額 2人
對象 15-24歲青少年 費用 \$300(會員) \$330(非會員)



音樂類

TSW26270177

「流行音樂」
Keyboard 體驗班

— 負責職員 譚翊熹(Hei) / 註冊社工 —

由導師教授流行曲彈琴得的伴奏技巧, 當中包括流行
曲的常見和弦進程、如何應用裝飾音、Chord Tone
、不同風格的演奏模式等。

21/7-14/8/26 ▶ 4:30 PM - 5:30 PM
逢二、五 共8節

地點 本中心 名額 8人
對象 15-24歲青年 費用 \$400(會員) \$430(非會員)

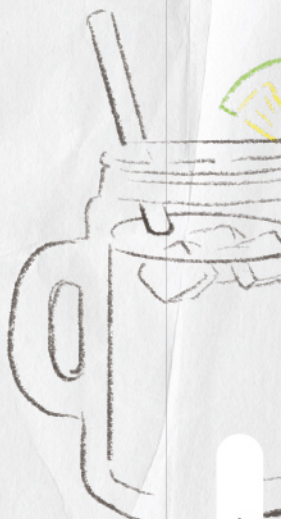
備註

此活動將申請元朗區青年活動和公民教育活動撥款,
費用或因應撥款而有所調整。

音樂類

目錄

Page	02	——	藝術手作類
Page	03	——	音樂類
Page	04	——	表演藝術類
Page	05	——	烹飪類
Page	06-07	——	休閒減壓類
Page	08-09	——	社會 x 文化 x 個人成長探索類
Page	10-11	——	桌遊 / 燒腦解難類
Page	12	——	義工服務類
Page	13-14	——	運動類



平行心間計劃

Page	Page	15-16	——	介紹
Page	Page	17-18	——	放空
Page	Page	19-20	——	充電
Page	Page	21-22	——	重新發現



TSW26270182

【膠】出你嘅獨特風格!

—— 負責職員 黎斯琪(Cki) / 註冊社工 ——
帶你玩轉膠飾設計! 由鎖匙扣到耳環、手鐲, 發揮無限創意, 將塑膠化身時尚單品。名額有限, 快啲約埋朋友一齊睇玩啦!

5, 12, 19/8/26 ▶ 7:15PM - 9:15PM
逢三 共3節

地點 本中心 名額 8人
對象 12-24歲青年 費用 \$80(會員)/\$110(非會員)



藝術手作

藝術手作

身體的剪貼簿 X 專注 X 創作

—— 負責職員 黎斯琪(Cki) / 註冊社工 ——
放下腦內雜訊, 跟著感覺動手玩剪貼! 用拼貼和塗畫, 創作你的專屬「身體小故事」。

TSW26270183/1

6月 | 17/6/26 ▶ 6:30 - 9:30 PM
星期三 1節

TSW26270183/2

7月 | 29/7/26 ▶ 2:00 - 5:00 PM
星期三 1節

TSW26270183/3

8月 | 26/8/26 ▶ 2:00 - 5:00 PM
星期三 1節

地點 本中心 名額 8人
對象 12-24歲青年 費用 \$80(會員)/\$110(非會員)

備註
三節是同一內容, 只需報一節就可



TSW26270184

配飾變身術

—— 負責職員 黎斯琪(Cki) / 註冊社工 ——
著衫唔想平平無奇, 想低調一點而帶點小心機, 又想展現不同風格的自己, 利用配飾的重要性! 大家可掌握打Tie、配帽、絲巾等配飾打扮技巧, 尋找不一樣的自己。男女可參加喔~

8, 15, 22, 29/7/26 ▶ 7:15 - 8:15PM
逢三 共4節

地點 本中心 名額 12人
對象 12-24歲青年 費用 \$60(會員)/\$90(非會員)



藝術手作

TSW26270185

愛的迷你實驗室展覽(策展組)

—— 負責職員 賴明莉(Akari) / 註冊社工 ——
展覽將圍繞親情友情愛情等關係為主題, 策展組需設計及製作有關展區的規劃與互動構思, 例如小遊戲, 體驗活動, 自助工作坊等, 一起與大眾探索愛情不同期望, 價值觀及傳遞健康的戀愛觀。

開會日 | 15/7-19/8/26 ▶ 7:30-9:30PM
逢三 共6節

展覽日 | 日期時間待定

節數 本中心 名額 10人
對象 16-24歲青年 費用 \$50(會員)/\$80(非會員)