



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

賽馬會天水圍綜合服務中心

Jockey Club Tin Shui Wai Integrated Services Centre



社會福利署資助服務
Subsidised Services by
The Social Welfare Department



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

賽馬會天水圍綜合服務中心

Jockey Club Tin Shui Wai Integrated Services Centre



社會福利署資助服務
Subsidised Services by
The Social Welfare Department



中心通訊

Never
a lonely
Xmas

2026年10月1日至2027年1月1日



服務時間

一

二

三

四

五

六

日

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)

星期二、四、六及日的下午1:00-2:00為 - 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B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：2000



公開報名日

19/9

2026 SAT

10:00 AM 起



FACEBOOK



今期通訊
及更改事項

兒家

目錄 Table of Content

CHILDREN

01 Page	目錄&活動報名須知 Table of Content & Event registration instructions
02 Page	GROW 獎勵計劃介紹 GROW Introduction
03 Page	課餘托管服務・學習智趣坊 After School Care Programme (ASCP)

兒童活動

04 Page	兒童特別學習需要 支援服務
05-06 Page	恆常舞蹈活動
07 Page	運動
08 Page	升中
09-10 Page	才藝發展
11-12 Page	文化藝術
13 Page	策略解難
14 Page	節慶活動
15 Page	閱讀天地
16 Page	社區探索
17 Page	戶外探索

18 Page	親子活動
19 Page	家長活動
20-21 Page	興趣班組

GENERAL

01 Page	自修室介紹
02 Page	新同工介紹
03 Page	中心職員架構圖
04-05 Page	中心資訊及服務質素標準 及準則SQS

活動報名須知

1

報名日
19/9 SAT
10:00 A.M 起

報名時間約1小時，
敬請預留時間

12:45pm-2:00pm, 為暫停收費時段

所有名額先到先得，額滿即止。
請帶備有效會員證前來報名。

2

舊生優先報名

舊生於指定日期內可優先報名下一期之活動。
舊生將收到WHATSAPP訊息通知。
只限報名同一活動，如轉班則當作新生論。

注意事項:

- 所有參加者必須繳費作實，不設口頭留位。
- 所有參加者必須繳費後才可參與活動，如未繳費，本中心有權拒絕參與課堂，敬請留意！

舊生優先報名安排只適用於以下活動

- | | |
|-------------|----------|
| 1. 所有兒童舞蹈活動 | 4. 足球小將 |
| 2. 兒童硬筆書寫家 | 5. 素描小畫家 |
| 3. 兒童水墨畫家 | 6. 木顏色畫廊 |

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。

WHAT IS GROW?



參與對象 | 3-12歲及其家長



計劃有效期 | 即日起至
2027年3月31日

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。

Oppportunity (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。

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。

✨「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 獎勵計劃介紹

CHILDREN

恆常 託管服務

學習智趣坊

2/9/2026 ● 30/6/2027 (為期十個月)

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)

名額 45人
(每位導師照顧不多於9位學員)

費用 每月\$1600
(包茶點及小組費用、功課輔導)

職員 陳宏傑(Benny Sir/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、最新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。

時間日期

星期一至五
3:30-7:00pm

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。

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-6:15pm	功課輔導
6:15pm-7:00pm	成長小組/班會
7:00pm	放學啦！



茶點時間

功課輔導

成長小組



不定時
外出活動

OCT · JAN

兒童活動

兒童特別學習需要支援服務

負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

專注多一點

透過趣味遊戲及互動挑戰，提升小朋友的專注力、觀察力及耐力，培養良好學習習慣。

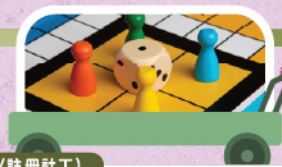
編號	日期	時間	地點	對象	費用
TSW26270303	20/10/2026 - 8/12/2026 (逢二,共8節)	5:30pm - 6:30pm	本中心	6-9歲 (6人)	會員：\$400/ 非會員：\$430

負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

友伴解難團

透過團隊合作遊戲及解難挑戰，培養小朋友溝通協作能力，提升解決問題及應變技巧。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
TSW26270304	5/1/2027 - 26/1/2027 (逢二,4節)	5:30pm - 6:30pm	本中心	6-12歲 (10人)	會員：\$120/ 非會員：\$150



負責職員 張穎(Wing姑娘/註冊社工)

桌遊童樂

透過體驗不同類型的桌遊，提升兒童管理情緒及面對逆境的能力，從而增強社交能力。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
11月 TSW26270305/1	5/11 - 26/11/2026 (逢四,4節)	5:00pm - 6:00pm	本中心	8-12歲 (每班6人)	會員：\$80/ 非會員：\$110
12月 TSW26270305/2	3/12 - 17/12/2026 (逢四,3節)	5:00pm - 6:00pm			會員：\$60/ 非會員：\$90

兒童特別學習需要支援服務

兒童活動

恒常兒童舞蹈

- 拉丁舞導師院士級
- 中國藝術職業教育學會-爵士舞等級考試八級教師
- 中國民間民族舞七級
- 任教多間機構及學校，為學員編舞演出及比賽

導師：梓晴老師

- 報讀上一期六至八月學員可獲舊生優先報名
- 報讀全期並出席率達七成以上之學員可獲修讀證書一張
- 持續報讀及課堂表現良好之學生，可獲導師邀請參與表演/推薦比賽/報讀考級試
- 歡迎WhatsApp 63291076/91339560 Pinky姑娘查詢插班加入安排
- 8月29日起接受公開報名
- 活動預計會持續恆常開辦

星期	活動編號	活動名稱	日期	時間	價錢	對象
一	TSW26270001/3	啟蒙拉丁舞	7.14,21/9 5.12,26/10 2.9,16,23,30/11 7.14/12(共13堂)	5:00PM-6:00PM	會員： \$1300 / 非會員： \$1330	3-5歲
五	TSW26270002/3	精進拉丁舞	11.18/9	5:00PM-6:00PM		6-9歲
五	TSW26270003/3	高階拉丁舞	9.16,23,30/10 6.13,20,27/11 4.11,18/12(共13堂)	6:00PM-7:00PM		9-12歲
五	TSW26270004/3	初級拉丁舞		7:00PM-8:00PM		6-9歲

宏軒春日同樂會



- 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

- 報讀上一期六至八月學員可獲舊生優先報名
- 報讀全期並出席率達七成以上之學員可獲修讀證書一張
- 持續報讀及課堂表現良好之學生，可獲導師邀請參與表演/推薦比賽/報讀考級試
- 歡迎WhatsApp 63291076/91339560 Pinky姑娘查詢插班加入安排
- 8月29日起接受公開報名
- 活動預計會持續恆常開辦

導師：Edward

星期	活動編號	活動名稱	日期	時間	價錢	對象
六	TSW26270005/5	HIP HOP A	12.19/9	10:00AM-11:00AM	會員： \$1650 / 非會員： \$1680	3-6歲
六	TSW26270006/3	KPOP	10.17,24,31/10 14.21,28/11 5.12/12(共11堂)	11:00AM-12:00PM		3-6歲
六	TSW26270005/6	HIP HOP B		12:00PM-13:00PM		6-12歲



負責職員 劉曉晴(Pinky姑娘/註冊社工)



- ROYAL ACADEMY OF DANCE 芭蕾舞專業級教師
- 北京舞蹈學院中國等級考試八級教師
- 香港舞蹈總會趣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

導師：Ms Chung

- 報讀上一期六至八月學員可獲舊生優先報名
- 報讀全期並出席率達七成以上之學員可獲修讀證書一張
- 持續報讀及課堂表現良好之學生，可獲導師邀請參與表演/推薦比賽/報讀考級試
- 歡迎WhatsApp 63291076/91339560 Pinky姑娘查詢插班加入安排
- 8月29日起接受公開報名
- 活動預計會持續恆常開辦

星期	活動編號	活動名稱	日期	時間	價錢	對象
六	TSW26270007/5	GIRLS KPOP A	12.19/9 10.17,24,31/10 14.21,28/11 5.12/12 (共11堂)	2:00PM-3:00PM	會員： \$1100 / 非會員： \$1130	4-7歲
六	TSW26270007/6	GIRLS KPOP B		3:00PM-4:00PM		8-12歲
六	TSW26270008/3	中國舞三級 *北京舞蹈學院等級 考試課程		4:00PM-5:00PM		6-8歲
六	TSW26270009/3	芭蕾舞		5:00PM-6:00PM		3-6歲

只限女生

只限女生



宏軒春日同樂會

CHILDREN

05

CHILDREN

06

兒童活動

運動

負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

足球小將

10-14

培養小朋友對足球的興趣，學習團隊精神、領導才能及堅毅的特質。

編號	日期	時間	地點	集合及解散地點	對象	費用
TSW26270012/5	9/10/2026-29/1/2027 (逢五,14節) *18/12、25/12/2026及 1/1/2027暫停	5:30pm - 6:30pm	天恆邨停車場 大廈天台	本中心	6-12歲 (14人)	會員: \$490 / 非會員: \$520

- 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。

負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

籃球當入樽

10-14

培養小朋友對籃球的興趣，學習團隊合作及克服挫折。

編號	日期	時間	地點	集合及解散地點	對象	費用
TSW26270306	29/10/2026 - 28/1/2027 (逢四,12節) *24/12、31/12/2026暫停	5:00pm - 6:30pm	天恆邨停車場 大廈天台	本中心	6-12歲 (16人)	會員: \$900 / 非會員: \$930

- 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。

負責職員 張穎(Wing姑娘/註冊社工)

RUNNING KIDS! (初小)

透過參考Running Man中的經典小遊戲，考驗小朋友的體能、反應及智慧，讓小朋友在競賽中學習團體合作，從而加強社交能力。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
10月: TSW26270307/4	3/10 - 10/10/2026 (逢六,共2節)	10:30am - 11:30am	本中心/ 天恆邨停車場 大廈天台	6-8歲 (每班10人)	會員: \$60 / 非會員: \$90

- 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 張穎(Wing姑娘/註冊社工)

RUNNING KIDS! (高小)

透過參考Running Man中的經典小遊戲，考驗小朋友的體能、反應及智慧，讓小朋友在競賽中學習團體合作，從而加強社交能力。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
10月: TSW26270307/2	3/10 - 10/10/2026 (逢六,共2節)	4:30pm - 5:30pm	本中心/ 天恆邨停車場 大廈天台	9-12歲 (每班10人)	會員: \$60 / 非會員: \$90

- 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。

兒童活動

升中

負責職員 張穎(Wing姑娘/註冊社工)

升中[®]模擬面試



透過真實場景模擬，讓小朋友掌握面試技巧，涵蓋自我介紹、創意與情境題型，在實戰與即時檢討中提升反應與溝通能力。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
A: TSW26270308/1	25/10/2026 (星期日)	11:00am - 12:00nn	本中心	升小六及 升中一之兒童 (每班6人)	會員: \$70 / 非會員: \$100
B: TSW26270308/2	25/10/2026 (星期日)	2:30pm - 3:30pm			會員: \$70 / 非會員: \$100
C: TSW26270308/3	25/10/2026 (星期日)	4:30pm - 5:30pm			會員: \$70 / 非會員: \$100
D: TSW26270308/4	6/12/2026 (星期日)	11:00am - 12:00nn			會員: \$70 / 非會員: \$100
E: TSW26270308/5	6/12/2026 (星期日)	2:30pm - 3:30pm			會員: \$70 / 非會員: \$100
F: TSW26270308/6	6/12/2026 (星期日)	4:30pm - 5:30pm			會員: \$70 / 非會員: \$100
G: TSW26270308/7	3/1/2027 (星期日)	11:00am - 12:00nn			會員: \$70 / 非會員: \$100
H: TSW26270308/8	3/1/2027 (星期日)	2:30pm - 3:30pm			會員: \$70 / 非會員: \$100
I: TSW26270308/9	3/1/2027 (星期日)	4:30pm - 5:30pm			會員: \$70 / 非會員: \$100

兒童活動·升中

CHILDREN

07

CHILDREN

08

兒童活動

才藝發展

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

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！

編號	日期	時間	地點	對象	費用
10月至11月 TSW26270019/6	7/10 - 25/11/2026 (逢三,8節)	5:00pm - 6:00pm	本中心	6-12歲 (每班8人)	會員: \$240 / 非會員: \$270
12月至1月 TSW26270019/7	2/12/2026 - 27/1/2027 (逢三,7節) *23/12及30/12暫停	5:00pm - 6:00pm			會員: \$210 / 非會員: \$240

備註 如有需要，中心將於課堂中借出小結他

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
10月至11月 TSW26270016/5	9/10 - 27/11/2026 (逢五,8節)	5:00pm - 6:00pm	本中心	6-12歲 (每班8人)	會員: \$600/ 非會員: \$630
12月至1月 TSW26270016/6	4/12/2026 - 29/1/2027 (逢五,7節) *25/12及1/1暫停	5:00pm - 6:00pm			會員: \$525 / 非會員: \$555

負責職員 劉曉晴(Pinky姑娘/註冊社工)

李老師(導師資歷):

- 任教多間中小學校、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

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用
TSW26270010/4	兒童硬筆書寫家	12/9 - 12/12/2026 (逢六,共10堂)	2:30pm-3:30pm	6-12歲	會員: \$500/ 非會員: \$530
TSW26270011/4	兒童水墨畫家	*26/12、3/10、 7/11、28/11 暫停	3:30pm-4:30pm		會員: \$600/ 非會員: \$630
TSW26270139/2	兒童毛筆書法家		4:30pm-5:30pm		

備註 1. 報讀上一期六至八月學員可獲舊生優先報名
2. 歡迎WhatsApp 63291076/91339560 Pinky姑娘查詢插班加入安排
3. 2026年8月29日起接受公開報名
4. 活動預計會持續恆常開辦

兒童活動

才藝發展

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！

編號	日期	時間	地點	對象	費用
10月至11月 TSW26270018/5	9/10 - 27/11/2026 (逢五,8節)	6:00pm - 7:00pm	本中心	6-12歲 (每班8人)	會員: \$600/ 非會員: \$630
12月至1月 TSW26270018/6	4/12/2026 - 29/1/2027 (逢五,7節) *25/12及1/1暫停	6:00pm - 7:00pm			會員: \$525 / 非會員: \$555

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

STEAM—STEAM : 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。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
10月至11月 TSW26270015/6	9/10 - 27/11/2026 (逢五,8節)	7:00pm - 8:00pm	本中心	6-12歲 (每班8人)	會員: \$600/ 非會員: \$630
12月至1月 TSW26270015/7	4/12/2026 - 29/1/2027 (逢五,7節) *25/12及1/1暫停	7:00pm - 8:00pm			會員: \$525 / 非會員: \$555

負責職員 張穎(Wing姑娘/註冊社工)

好。煮意

透過烹飪活動，讓小朋友體驗煮食的樂趣，提升自理能力，並與家人分享美味成果。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
11月 TSW26270309	5/11 - 26/11/2026 (逢四,4節)	6:30pm - 7:30pm	本中心	7-12歲 (每班6人)	會員: \$160 / 非會員: \$190
12月 TSW26270310	3/12 - 17/12/2026 (逢四,3節)	6:30pm - 7:30pm			會員: \$120 / 非會員: \$150

CHILDREN

09

CHILDREN

10

兒童活動

文化藝術

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

藝術小天地

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
10月至11月 TSW26270311/1	6/10 - 24/11/2026 (逢二, 8節)	6:00pm - 7:00pm	本中心	6-12歲 (每班8人)	會員: \$240 / 非會員: \$270
12月至1月 TSW26270311/2	1/12/2026 - 26/1/2027 (逢二, 7節) *22/12及29/12暫停	6:00pm - 7:00pm			會員: \$210 / 非會員: \$240

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

藝術小天地

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
10月至11月 TSW26270312/1	5/10 - 30/11/2026 (逢一, 8節) *19/10暫停	5:00pm - 6:00pm	本中心	6-12歲 (每班8人)	會員: \$240 / 非會員: \$270
12月至1月 TSW26270312/2	7/12/2026 - 25/1/2027 (逢一, 6節) *21/12及28/12暫停	5:00pm - 6:00pm			會員: \$180 / 非會員: \$210

負責職員 張穎(Wing姑娘/註冊社工)

一童DIY

透過親手製作DIY手工，讓小朋友發揮創意，在創作過程中享受動手做的樂趣。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
TSW26270313	5/10 - 26/10/2026 (逢一, 3節) *19/10暫停	5:30pm - 6:30pm	本中心	9-12歲 (6人)	會員: \$90 / 非會員: \$120

兒童活動

文化藝術

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)

藝術小天地

拼豆樂園

一同創作不同拼豆小掛件，訓練參加者專注力、色彩搭配及耐心。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
10月至11月 TSW26270314/1	8/10 - 26/11/2026 (逢四, 8節)	5:00pm - 6:00pm	本中心	6-12歲 (每班8人)	會員: \$240 / 非會員: \$270
12月至1月 TSW26270314/2	3/12/2026 - 28/1/2027 (逢四, 7節) *24/12及31/12暫停	5:00pm - 6:00pm			會員: \$210 / 非會員: \$240

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

藝術小天地

絨毛條扭扭樂

一同用絨毛條創作不同小掛件，訓練參加者小手肌及耐心。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
10月至11月 TSW26270315/1	8/10 - 26/11/2026 (逢四, 8節)	6:00pm - 7:00pm	本中心	6-12歲 (每班8人)	會員: \$240 / 非會員: \$270
12月至1月 TSW26270315/2	3/12/2026 - 28/1/2027 (逢四, 7節) *24/12及31/12暫停	6:00pm - 7:00pm			會員: \$210 / 非會員: \$240

負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

POKEMON 卡對戰樂

以Pokemon卡牌對戰作主軸，提升小朋友的策略性及解難，學習面對勝負。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
TSW26270096/3	26/10/2026 - 14/12/2026 (逢一,8節)	5:30pm - 6:30pm	本中心	6-12歲 (8人)	會員: \$320 / 非會員: \$350

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 張穎(Wing姑娘/註冊社工)

密室逃脫 特攻隊

透過體驗密室逃脫及集體遊戲，讓小朋友發揮創意設計難題，在團隊合作中鍛鍊解難能力。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
TSW26270316	6/1/2027 - 27/1/2027 (逢三,4節)	5:30pm - 6:30pm	本中心	8-12歲 (6人)	會員: \$120 / 非會員: \$150

負責職員 劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

聖誕小心意

一同參與不同手作工作坊，製作聖誕小禮物，將心意送給身邊人。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
穿珠 TSW26270317/1	20/12/2026 (星期日,1節)	10:15am - 11:15am	本中心	6-12歲 (每班8人)	會員: \$30/ 非會員: \$60
皮革 TSW26270317/2	20/12/2026 (星期日,1節)	11:30am - 12:30pm	本中心		會員: \$50/ 非會員: \$80
紙杯蛋糕 TSW26270317/3	20/12/2026 (星期日,1節)	2:00pm - 3:00pm	本中心		會員: \$50/ 非會員: \$80
朱古力曲奇 TSW26270317/4	20/12/2026 (星期日,1節)	3:00pm - 4:00pm	本中心		會員: \$50/ 非會員: \$80
香薰沙蠟 TSW26270317/5	20/12/2026 (星期日,1節)	4:30pm - 5:30pm	本中心		會員: \$50/ 非會員: \$80

負責職員 張穎(Wing姑娘/註冊社工)

童心迎節· 手作小義工

臨近聖誕及新年，是時候為中心換上新裝啦！邀請各位小義工齊動手製作節日裝飾，共享節日氣氛。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
聖誕篇 TSW26270357/1	1/12 - 15/12/2026 (逢二,3節)	5:30pm - 6:30pm	本中心	6-12歲 (每班8人)	會員: \$30/ 非會員: \$60
新年篇 TSW26270357/2	5/1/2027 - 26/1/2027 (逢二,3節) *19/1暫停				會員: \$30 / 非會員: \$60

親子 閱讀天地

我地中心參與左「便利圖書站-社區圖書館伙伴計劃」，係中心大堂位置設有親子閱讀天地！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！
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！

負責職員 張巧苑(張姑娘/臨床心理學家)、劉曉盈(雪糕姑娘/註冊社工)

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。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
10月至11月 TSW26270318	6/10 - 24/11/2026 (逢二,8節)	5:00pm - 6:00pm	本中心	6-12歲 (每班8人)	會員: \$240/ 非會員: \$270
12月至1月 TSW26270319	1/12/2026 - 26/1/2027 (逢二,7節) *22/12及29/12暫停	5:00pm - 6:00pm	本中心	6-12歲 (每班8人)	會員: \$210 / 非會員: \$240

負責職員 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
10月至11月 TSW26270028/5	7/10 - 25/11/2026 (逢三,8節)	6:00pm - 7:00pm	本中心	6-12歲 (每班8人)	會員: 全免 / 非會員: \$30
12月至1月 TSW26270028/6	2/12/2026 - 27/1/2027 (逢三,7節) *23/12及30/12暫停	6:00pm - 7:00pm	本中心	6-12歲 (每班8人)	會員: 全免 / 非會員: \$30

備註 活動將計算義工時數

負責職員 張穎(Wing姑娘/註冊社工)、李卓琳(琳琳姑娘/活動幹事)

尋找.水知園

透過展品、現場示範及互動遊戲，讓小朋友了解水資源相關的資訊。

編號	日期	時間	地點	集合及解散地點	對象	費用
TSW26270320	28/12/2026 (星期一,1節)	1:15pm - 4:45pm	天水圍	本中心	6-12歲 (15人)	會員: \$30 / 非會員: \$60

備註 請自備食水、交通費及穿著輕便服裝。

負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

城市定向

讓小朋友闖出天水圍區，探索各區的特色，擴闊眼界。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
TSW26270045/9	10/10/2026 (星期六)	10:00am - 4:00pm	彩虹	8-12歲 (每次12人)	會員: \$70 / 非會員: \$100
TSW26270045/10	14/11/2026 (星期六)	10:00am - 4:00pm	旺角		會員: \$70 / 非會員: \$100
TSW26270045/10	12/12/2026 (星期六)	10:00am - 4:00pm	奧運		會員: \$70 / 非會員: \$100

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。
3. 集合及解散地點為本中心

負責職員 陳宏傑(Benny Sir/註冊社工) 及 張穎(Wing姑娘/註冊社工)

R 小朋友齊露營

帶領參加者籌備一個屬於自己的露營體驗，在活動中嘗試煮食、搭建帳篷及規劃路線等，透過活動讓參加者學習自理及作出突破。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
TSW26270321	小組: 30/10及6/11/2026 (星期五,2節)	7:30pm - 8:30pm	本中心	10-12歲 (12人)	會員: \$400 / 非會員: \$430
	營前會: 11/11/2026 (星期三,1節)	7:30pm - 8:30pm			
	露營日: 14-15/11/2026 (星期六及日,2節)	10:00am - 翌日3:30pm	本中心及 西貢白沙灣 譚華正海上 活動中心		

備註 1.費用已包括膳食、營費及交通費
2.參加者須全時間出席所有小組及營前會

負責職員 陳宏傑(Benny Sir/註冊社工) 及 黃佩儀(佩儀姑娘/活動幹事)

R 小朋友齊遠足

帶領參加者計劃一個屬於自己的遠足，從簡易出發，由簡單的元荃古道開展遠足體驗，透過活動讓參加者學習使用指南針、地圖，學習新技能。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
TSW26270322	小組: 21及28/11/2026 (星期六,2節)	3:30pm - 4:30pm	本中心	10-12歲 (12人)	會員: \$100 / 非會員: \$130
	遠足日: 5/12/2026 (星期六,1節)	10:00am - 5:00pm	本中心及 元荃古道		

備註 1.費用已包括膳食及交通費
2.參加者須全時間出席所有小組

負責職員 張穎(Wing姑娘/註冊社工)

W 濕地落羽松之旅

透過搜集濕地公園內的落葉，讓小朋友發揮創意製作獨一無二的藝術作品，感受大自然的節氣變化。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
TSW26270323	濕地公園之旅: 13/12/2026(星期日,1節)	2:00pm - 4:30pm	濕地公園	6-12歲 (6人)	會員: \$100 / 非會員: \$130
	創作時間: 13/12/2026 (星期日,1節)	4:30pm - 6:00pm	本中心		

備註 1.費用已包括門票 2.請自備食水、交通費及穿著輕便服裝。

負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

W 一家「賞」山遊 太平山

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：沿龍虎山郊遊徑遊歷松林廢堡，再途經盧吉道飽覽維港景色。

編號	日期	時間	地點	集合及解散地點	對象	費用
TSW26270324	13/12/2026 (星期日,1節)	2:00pm - 7:00pm	太平山頂	本中心	6-12歲兒童及 其家庭成員 (24人)	會員: \$60 / 非會員: \$90

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.費用已包括來回交通費。

負責職員 曾俊傑(傑Sir/註冊社工)

家庭山野拯救隊 屯門徑

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。

編號	日期	時間	地點	集合及解散地點	對象	費用
TSW26270325	17/1/2027 (星期日,1節)	2:00pm - 5:00pm	屯門	屯門西鐵站	6-12歲兒童及 其家庭成員 (16人)	會員: \$10 / 非會員: \$40

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。

負責職員 張嘉濤(Sarah姑娘/活動幹事)

W 親子瑜珈旅程

讓家長與孩子在互動中加深情感，培養專注與平衡，共享健康快樂。

編號	日期	時間	地點	對象	費用
10月: TSW26270060/7	14/10、28/10/2026 (星期三,2節)	7:00pm - 8:00pm	本中心	6-12歲及其家庭成員 (每班12人)	會員: \$120 / 非會員: \$150

備註 1.中心備有瑜珈墊及瑜珈磚可供參加者於堂上使用 2.請穿著輕便運動服

負責職員 張穎(Wing姑娘/註冊社工)

W 嘉道理： 親子自然探索之旅

慶祝嘉道理七十週年，透過漫步林間小徑與近距離觀賞野生動物，讓家長與小朋友在天然教室中一同感受大自然的生命力。

編號	日期	時間	地點	集合及解散地點	對象	費用
TSW26270326	24/1/2027 (星期日,1節)	1:00pm - 5:30pm	大埔 (嘉道理農場)	本中心	6-12歲兒童及 其家庭成員 (24人)	會員: \$100 / 非會員: \$130

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.費用已包括門票及旅遊巴來回接送。





瑜加

好心情

透過瑜加結合呼吸，伸展與專注，促進身心健康

負責職員 張嘉灝(Sarah姑娘/活動幹事)

編號	日期	時間	地點	對象	費用
10月: TSW26270044/7	7-28/10/2026 (逢三,4節)	8:00pm - 9:30pm	本中心	家長(12人)	會員: \$360/ 非會員: \$390

- 備註
- 1.中心備有瑜加墊及瑜加磚可供參加者於堂上使用
 - 2.請穿著輕便運動服
 - 3.家長活動不設優惠名額

負責職員 張嘉灝(Sarah姑娘/活動幹事)

藥材拼貼畫

透過運用各種不同中藥材進行拼貼畫創作，讓參加者在趣味中認識中藥草本知識，激發創意與美感

編號	日期	時間	地點	對象	費用
12月: TSW26270353	8/12/2026 (星期二,1節)	11:00am-12:00nn	本中心	10-12歲 (每班12人)	會員: \$40/ 非會員: \$70
1月: TSW26270354	19/1/2027 (星期二,1節)	11:00am-12:00nn			會員: \$40/ 非會員: \$70

備註 兩班拼貼畫作及藥物不同

興趣班組

負責職員 李卓琳(琳琳姑娘/活動幹事)、劉曉盈(雪儀姑娘/註冊社工)

備註 費用已包括材料費

星期	活動編號	時間	日期	活動名稱	價錢	對象
六	TSW26270038/5	2:30pm-3:30pm	10/10-28/11/2026 (逢六,7節) *17/10暫停	素描小畫家 (10-11月)	\$630/堂	8-12歲
六	TSW26270038/6	2:30pm-3:30pm	5/12/2026 - 23/1/2027 (逢六,6節) *26/12、2/1暫停	素描小畫家 (12-1月)	\$540/堂	8-12歲
六	TSW26270039/5	11:30am-12:30pm	10/10-28/11/2026 (逢六,7節) *17/10暫停	木顏色畫廊 (10-11月)	\$595/堂	6-12歲
六	TSW26270039/6	11:30am-12:30pm	5/12/2026 - 23/1/2027 (逢六,6節) *26/12、2/1暫停	木顏色畫廊 (12-1月)	\$510/堂	6-12歲

水彩夢工場

負責職員 張嘉灝(Sarah姑娘/活動幹事)

「水與色彩的魔法，由你來定義！」快來加入夢工場，畫出屬於你的獨一無二！

月份	活動編號	日期	時間	對象	價錢
10-11月	TSW26270042/2	7/10 - 25/11/2026 (逢三,8節)	5:00pm - 6:00pm	6-12歲(8人)	會員: \$1,000 / 非會員: \$1,030
12-1月	TSW26270042/3	2/12/2026 - 27/1/2027 (逢三,7節) *23/12、30/12暫停	5:00pm - 6:00pm	6-12歲(8人)	會員: \$875 / 非會員: \$905

備註 費用已包括材料費，如有需要可自備手袖套/圍裙

小小雜耍家

負責職員 張嘉灝(Sarah姑娘/活動幹事)

透過趣味雜耍與肢體遊戲，全方位鍛鍊兒童的專注力、手眼協調與自信心。

月份	活動編號	日期	時間	對象	價錢
10-11月	TSW26270327/1	7/10 - 25/11/2026 (逢三,8節)	6:00pm - 7:00pm	6-12歲(8人)	會員: \$1,240 / 非會員: \$1,270
12-1月	TSW26270327/2	2/12/2026 - 27/1/2027 (逢三,7節) *23/12、30/12暫停	6:00pm - 7:00pm	6-12歲(8人)	會員: \$1,085 / 非會員: \$1,115

- 備註
- 1.自備食水
 - 2.穿輕便服

跳出新高度-花式跳繩

負責職員 張嘉灝(Sarah姑娘/活動幹事)

「一條跳繩，無限可能！」讓孩子在汗水與笑聲中，跳出自信新高度！

月份	活動編號	日期	時間	對象	價錢
10-11月	TSW26270328/1	8/10 - 26/11/2026 (逢四,共8節)	5:00pm - 6:00pm	6-12歲(12人)	會員: \$1,000 / 非會員: \$1,030
12-1月	TSW26270328/2	3/12/2026 - 28/1/2027 (逢四,共7節) *24/12、31/1暫停	5:00pm - 6:00pm	6-12歲(12人)	會員: \$875 / 非會員: \$905

備註 1.自備食水 2.穿輕便服 3.自備拍子繩



王 牌 小 司 儀

負責職員 張嘉灝(Sarah姑媽/活動幹事)

趣味性的情境模擬，全方位提升孩子的口語表達力與舞台氣場！

月份	活動編號	日期	時間	對象	價錢
10-11月	TSW26270329/1	17/10-28/11/2026 (逢六,7節)	5:00pm-6:00pm	6-12歲(8人)	會員: \$875 / 非會員: \$905
12-1月	TSW26270329/2	5/12/2026-23/1/2027 (逢六,6節) *26/12、2/1暫停	5:00pm-6:00pm	6-12歲(8人)	會員: \$750/ 非會員: \$780

備註 費用已包括材料費

R 小 一 識 字 先 鋒

負責職員 張嘉灝(Sarah姑媽/活動幹事)

選小 一常用字詞與生活繪本，提升認字量。

月份	活動編號	日期	時間	對象	價錢
10-11月	TSW26270330/1	17/10-28/11/2026 (逢六,共7節)	11:00am-12:00nn	5-6歲(8人)	會員: \$875/ 非會員: \$905
12-1月	TSW26270330/2	5/12/2026-23/1/2027 (逢六,共6節) *26/12、2/1暫停	11:00am-12:00nn	5-6歲(8人)	會員: \$750/ 非會員: \$780

備註 費用已包括材料費

R 小 一 英 文 串 字 班

負責職員 張嘉灝(Sarah姑媽/活動幹事)

以生動有趣的方式教導學生不同的英文串字技巧

月份	活動編號	日期	時間	對象	價錢
10-11月	TSW26270331/1	17/10-28/11/2026 (逢六,7節)	12:00nn-1:00pm	5-6歲(8人)	會員: \$875/ 非會員: \$905
12-1月	TSW26270331/2	5/12/2026-23/1/2027 (逢六,6節) *26/12、2/1暫停	12:00nn-1:00pm	5-6歲(8人)	會員: \$750/ 非會員: \$780

備註 費用已包括材料費

R 科 學 變 變 變 : 幼 兒 魔 法 實 驗 室

負責職員 張嘉灝(Sarah姑媽/活動幹事)

透過五感體驗與動手操作，滿足小朋友的好奇心，在玩樂中點亮邏輯腦！

月份	活動編號	日期	時間	對象	價錢
10-11月	TSW26270333/1	17/10-28/11/2026 (逢六,7節)	2:00pm-3:00pm	4-6歲(8人)	會員: \$945/ 非會員: \$975
12-1月	TSW26270333/2	5/12/2026-23/1/2027 (逢六,6節) *26/12、2/1暫停		4-6歲(8人)	會員: \$810/ 非會員: \$840

備註 費用已包括材料費

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 本場地只供平行心間會員及本中心會員使用。
- 03 首次使用場地之會員必須在負責職員見證下簽閱《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。

開放時間

服務時間	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	●	●	●	●	●	●	●

- 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。

設施

唱K神器

PS5

Switch

Boardgame

新同工介紹

李思詠 (Szewing)

註冊社工



Haloooo大家，我係新加入青年隊嘅社工Szewing (李思詠)^^
我平時中意煮野食、做Pilates，同埋玩下貓，得閒嘅時候中意聽下歌睇下戲~仲有我勁中意食野:>有咩好食可以預埋我呀!!平時係中心見到我都可以R埋我玩或者吹兩句水:) 好期待係中心見到大家!

鄧凱琳 (Jasmine)

註冊社工



大家好!我係中心新加入共創明Teen嘅社工，可以叫我茉莉(因為英文名係jasmine haha)。
平時我中意聽歌，睇電影，行下市集，做下啲文青野咁。期待之後係中心認識大家，一齊玩一齊喊一齊成長!

中心職員架構圖

Organizational Chart



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

張穎* 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

許珊珊
兼職 活動幹事

余彩霞
兼職 庶務員

青年服務隊

譚翊熹*
社工

王詠妍*
社工

李思詠*
社工

黎斯琪*
社工

許立賢
活動幹事

「共創明Teen」
「校友書」
校友書計劃

麥裕森
社工

鄧凱琳
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

莫詩楦*
行政文員

劉佳麗
活動幹事

天秀墟

杜麗雅 陳樂文
計劃主任 租務主任

黃素萍 張旭銘
租務主任 租務主任

溫美玉 林嘉善
活動幹事 行政文員

*: 社會福利署整筆撥款下資助職位

GENERAL

02

GENERAL

03

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務機出現故障時發出，該證有效期為兩個月。持證者需於兩個月內，於印務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、微信支付及支付寶(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，中心將於活動日期前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閱更改事項。

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分費用。

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. 報名者未能於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。

我們除了透過活動收集意見外，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 (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

*2026-2027年度豁免會費

以下日子中心暫停開放：中心特別開放日期
· 12月25-26日(聖誕節)

以下日子中心只開放上午及下午：

- 10月1日(國慶日)
- 10月19日(重陽節翌日)
- 12月22日(冬至)
- 12月31日(除夕)
- 12月24日(平安夜)
- 1月1日(元旦)

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。
· 於黑色暴雨警告解除後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。
· 續托服務：於黑色暴雨警告懸掛時，如中心仍開放，則續托服務會提供有限度的服務。如中心沒有開放，則續托服務會暫停，直至中心開放為止。
- ▲ 在連日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，連日、野外露營活動便將取消。



天水圍共創明「Teen」校友會
於本年度舉辦各式各樣的活
動，當中涵蓋藝術、音樂及運
動，讓青少年發光發亮！



東華三院歡樂滿東華2026

東華三院賽馬會天水圍綜合服務中心
x天秀墟x共創明「Teen」校友會 萬
聖節忘憂墟2.0現正招「魂」



假如你自問成日扮鬼扮馬，又風趣幽默，即
管登記成為今年嘩鬼！等緊你啊！SCAN以
下QR CODE，登記你想加入崗位，就會有
招「魂」使者聯絡你！

日期：2026年10月29-31日
時間：黃昏至晚上
地點：天秀墟

如有任何查詢，歡迎親臨中心或致電
中心電話 31658824 聯絡森SIR



招「魂」登記限期至2026年9月30日

賽馬會平行心間計劃

JC26270075

負責職員：黃正心(Sum/註冊社工)

幸福聖誕花環DIY

製作你獨一無二的聖誕花環，爆發想像力同創意，將幸福與希望帶回家中！

12/12/26 ▶ 4:00pm - 5:30pm
星期六 1節地點 本中心 名額 8人
對象 12-24歲平行心間會員 費用 免費

備註 活動費用已包所有材料及工具。

JC26270076

負責職員：梁雪梅(Crystal/註冊社工)

皮革大師鍊成術

創作自己喜愛的皮藝作品，發揮創意。

2 - 16/10/26 ▶ 7:00pm - 8:30pm
逢星期五 3節地點 本中心 名額 8人
對象 12-24歲平行心間會員 費用 免費備註 1. 活動費用已包所有材料及工具。
2. 由於製作過程是連續性，因此請盡量出席所有節數。

JC26270074/1

負責職員：梁雪梅(Crystal/註冊社工)

美甲工作坊

學習幫自己或指甲扮靚靚，認識美甲的DO&DON'T。

JC26270074/1
10月 3 - 17/10/26 ▶ 3:00pm - 4:30pm
逢星期六 3節地點 本中心 名額 每班6人
對象 12-24歲平行心間會員 費用 免費備註 1. 活動費用已包所有材料及工具。
2. 20/1及27/1是同一內容工作坊，因此參加其中一個工作坊即可。JC26270074/2
12月 5 - 19/12/26 ▶ 3:00pm - 4:30pm
逢星期六 3節名額 每班6人
費用 免費

賽馬會平行心間計劃

JC26270073

負責職員：李思詠(Szeving/註冊社工)

貓奴義工隊

想體驗做下貓奴，除咗同貓貓玩，仲要學識點樣服侍主子，我哋一齊走進貓星人嘅世界！

簡介會 7/11/26 ▶ 11:00 am - 12:00 am
星期六 1節
本中心服務日 14 - 28/11/26 ▶ 11:00 am - 3:00 pm
逢星期六 3節
待定對象 12-24歲平行心間會員
名額 8人

費用 免費

備註 1. 可計義工時數。
2. 參加者需自己承擔交通費用。

JC26270071

負責職員：戴欣穎(Dione/註冊社工)

探索夢境 · 看見自己

你想更深入地探索自己的夢境嗎？你想用不同的角度來了解自己的夢境嗎？在這個活動中，我們將一起探索夢境，尋找其中的意義。

13 - 27/10/26 ▶ 7:30pm - 8:30pm
星期二 2節地點 本中心 名額 8人
對象 12-24歲平行心間會員 費用 免費

備註 活動並非集中於解夢或剖析夢境。

JC26270072

負責職員：李思詠(Szeving/註冊社工)

香噴噴之旅

透過DIY香水、沙畫蠟燭和擴香石，一起探索不同香氣去緩解情緒。

9 - 23/1/27 ▶ 3:00 pm - 4:30 pm
逢星期六 3節地點 本中心 名額 6人
對象 12-24歲平行心間會員 費用 免費

備註 活動費用已包所有材料及工具。

賽馬會平行心間計劃

JC26270070

負責職員：賴明莉(Akari/註冊社工)

1/18區-深水埗區

香港有18區，但係有無諗過自己其實去嚟未？今次我哋一齊開始，將自己足印印係第一區！

策劃日 16/10/26 ▶ 7:30pm - 9:00pm
星期五 1節

本中心

出發日 17/10/26 ▶ 1:00pm - 5:00pm
星期六 1節

深水埗區

(集合及解散地點：深水埗地鐵站)

回憶夜 23/10/26 ▶ 7:30pm - 9:00pm
星期五 1節

本中心

對象 12-24歲平行心間會員
名額 10人

費用 免費



負責職員：賴明莉(Akari/註冊社工)

盲盒夜餐

一齊發掘香港夜晚可以野餐嘅地方，聽住海浪聲音，望住夜景，輕食，一齊放鬆下！

JC26270069/1

盲盒1號 13/11/26 ▶ 5:00pm - 9:00pm
星期五 1節

JC26270069/2

盲盒2號 20/11/26 ▶ 5:00pm - 9:00pm
星期五 1節

JC26270069/3

盲盒3號 4/12/26 ▶ 5:00pm - 9:00pm
星期五 1節地點 本中心
集合及解散地點 負責社工將於通知成功報名時公佈集合地點對象 12-24歲平行心間會員
名額 每班10人
費用 免費

賽馬會平行心間計劃

負責職員：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！

JC26270005/3

10月 26/10/26 ▶ 7:30pm - 9:30pm
星期一 1節

JC26270005/4

11月 23/11/26 ▶ 7:30pm - 9:30pm
星期一 1節

JC26270005/5

12月 21/12/26 ▶ 7:30pm - 9:30pm
星期一 1節

JC26270005/6

1月 18/1/27 ▶ 7:30pm - 9:30pm
星期一 1節

地點 本中心

名額 每節8人

對象 12-24歲平行心間會員
費用 免費

JC26270067

負責職員：黃正心(Sum/註冊社工)

聖誕甜品三部曲

製作聖誕甜品送俾自己同埋親友，一齊過一個暖笠笠聖誕！

3-17/12/26 ▶ 7:00pm - 9:00pm
逢星期四 3節地點 本中心
對象 12-24歲平行心間會員
名額 6人
費用 免費備註 1. 如有任何食物敏感，請預先通知負責社工。
2. 活動費用已包所有材料及工具。
3. 請自備食物盒。

JC26270066

負責職員：戴欣穎(Dione/註冊社工)

「指尖上的美食」
微型食品模型工作坊

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！

7-28/10/26 ▶ 7:30pm - 9:30pm
逢星期三 4節地點 本中心
對象 12-24歲平行心間會員
名額 8人
費用 免費備註 1. 活動費用已包所有材料及工具。
2. 由於製作過程是連續性，因此請盡量出席所有節數。

JC26270068

負責職員：戴欣穎(Dione/註冊社工)

一個衝浪的原因

今年一齊解鎖衝浪技巧，享受大海和海浪帶來的樂趣。

簡介會 24/11/26 ▶ 7:30pm - 9:00pm
星期二 1節

本中心

衝浪日 28/11/26 ▶ 10:00am - 16:00pm
星期六 1節大嶼山下長沙
(集合及解散地點：本中心)對象 15-24歲平行心間會員
名額 4人
費用 免費備註 1. 參加者不需要懂得游泳。
2. 參加者必須出席簡介會，方可出席衝浪日。
3. 課程將提供潛水服。

賽馬會平行心間計劃

JC26270077



負責職員: 李思詠(Szewing/註冊社工)

搵鬼整曲奇

製作萬聖節曲奇, 一齊Trick or Treat!

31/10/26 ▶ 11:00 am - 1:00 pm
星期六 1節地點 本中心 名額 6人
對象 12-24歲平行心間會員 費用 免費備註 1. 如有任何食物敏感, 請預先通知負責社工。
2. 請自備食物盒。
3. 活動費用已包所有材料及工具。

負責職員: 戴欣穎(Dione/註冊社工)

情緒有味

想知道食物如何影響情緒嗎? 一起下廚, 讓我們一起食出好心情!

JC26270065/1

A班 21/1/27 ▶ 6:30pm - 8:00pm
星期四 1節

JC26270065/2

B班 18/2/27 ▶ 6:30pm - 8:00pm
星期四 1節

JC26270065/3

C班 25/2/27 ▶ 6:30pm - 8:00pm
星期四 1節地點 本中心 名額 每班6人
對象 12-24歲平行心間會員 費用 免費備註 1. 活動費用已包所有材料及工具。
2. 三個班的內容各不同, 參加者可以選擇單獨參加某一班或參加所有三班。

負責職員: 戴欣穎(Dione/註冊社工)

「睇得唔食得」新年微型食品模型工作坊

製作可愛的微型新年食品模型, 例如年糕、湯圓。

JC26270064/1

A班 20/1/27 ▶ 7:30pm - 9:30pm
星期三 1節地點 本中心
對象 12-24歲平行心間會員

JC26270064/2

B班 27/1/27 ▶ 7:30pm - 9:30pm
星期三 1節名額 每班8人
費用 免費備註 1. 活動費用已包所有材料及工具。
2. 20/1及27/1是同一內容工作坊, 因此參加其中一個工作坊即可。

賽馬會平行心間計劃

JC26270063



負責職員: 賴明莉(Akari/註冊社工)

聖誕老人會過黎嗎? Camp

2027有咩願望? 一年開始永遠都有啲緊張同不安, 不如係2027開始前玩呢個camp, 度過一個開心聖誕先。

簡介會 11/12/26 ▶ 7:30pm - 9:00pm
星期五 1節

地點 本中心

對象 15-24歲平行心間會員
名額 20人出發日 12-13/12/26 ▶ 1:30pm - 翌日2:30pm
星期六至日 1節地點 曹公潭戶外康樂中心
(集合及解散地點: 本中心)

費用 免費

備註 1. 參加者需自己承擔交通費用。
2. 參加者必須參與簡介會才可參與宿營。
3. 如有任何食物敏感, 請預先通知負責社工。

JC26270061



負責職員: 李思詠(Szewing/註冊社工)

聖誕食餐勁

又到聖誕, 係時候食餐勁, 今次我哋一齊煮大餐!

23/12/26 ▶ 6:00pm - 8:00pm
星期三 1節地點 本中心 名額 6人
對象 12-24歲平行心間會員 費用 免費備註 1. 如有任何食物敏感, 請預先通知負責社工。
2. 請自備食物盒。

JC26270062



負責職員: 李思詠(Szewing/註冊社工)

發墨大爆炸

無限量潑墨初體驗, 以Stress Painting作為概念, 短時間嘅娛樂入面抒發自己, 緩和日常煩惱。

12/12/26 ▶ 11:00am - 3:00 pm
星期六 1節地點 本中心/觀塘 名額 6人
集合地點 本中心 費用 免費
對象 12-24歲平行心間會員

備註 參加者需自己承擔交通費用。

賽馬會平行心間計劃

賽馬會平行心間計劃

JC26270057



負責職員：黃正心(Sum/註冊社工)

我的心靈綠洲

運用植物製作不用的藝術品，如盆景植物、植物拓染布袋及草頭娃娃等，透過與植物的接觸放鬆心靈，製作屬於你的心靈綠洲。

6 - 27/10/26 ▶ 6:00pm - 7:30pm
逢星期二 4節

地點 本中心 名額 8人
對象 12-24歲平行心間會員 費用 免費

備註 活動費用已包所有材料及工具。

JC26270060



負責職員：戴欣穎(Dione/註冊社工)

零技巧免燒陶泥製作工作坊

陶器工藝=揉、捏、拍、壓的手法+調色+上色，一個陶器工藝就咁誕生啦！

11/11 - 2/12/26 ▶ 7:30pm - 9:30pm
逢星期三 4節

地點 本中心 名額 8人
對象 12-24歲平行心間會員 費用 免費

備註 1. 活動費用已包所有材料及工具。
2. 由於製作過程是連續性，因此請盡量出席所有節數。

JC26270056



負責職員：李思緣(Szeung/註冊社工)

12隻恐龍去野餐

天氣轉涼，係時候出去坐係草地，吹住風，一齊食下野chill下，我哋仲會係中心一齊整理小食一齊出發。

5/12/26 ▶ 11:00am - 6:00pm
星期六 1節

地點 本中心 / 待定 名額 12人
對象 12-24歲平行心間會員 費用 免費

備註 1. 如有任何食物敏感，請預先通知負責社工。
2. 請自備食物盒。
3. 參加者需自己承擔交通費用。

TSW26270342



負責職員：梁雪梅(Crystal/註冊社工)

露營要有！

露營要夾人好難？好想去睇日出？機會黎啦，飛雲。等我地一次過滿足嚟大家所有願望啦！！

簡介會 18/12/26 ▶ 7:00pm - 8:30pm
星期五 1節

● 本中心

活動日 23-24/12/26 ▶ 10:30am - 4:30pm(翌日)
星期三至四 1節

● 大潭(集合及解散地點：本中心)

對象 12-24歲 費用 會員：免費 / 非會員：\$30
名額 16人

備註 1. 必須出席簡介會
2. 請穿著合適運動裝束
3. 本中心會提供部分露營物資
4. 活動需要繳交\$100按金，完成活動後退回按金

負責職員：戴欣穎(Dione/註冊社工)



聖誕的味道・蠟燭DIY

親手製作具有聖誕香氣的蠟燭，為節日增添溫馨氛圍。

JC26270059/1

A班 10/12/26 ▶ 7:30pm - 9:30pm
星期四 1節

地點 本中心
對象 12-24歲平行心間會員

備註 1. 活動費用已包所有材料及工具。
2. 10/12及17/12是同一內容工作坊，因此參加其中一個工作坊即可。

JC26270059/2

B班 17/12/26 ▶ 7:30pm - 9:30pm
星期四 1節

名額 每班8人
費用 免費

負責職員：賴明莉(Akar/註冊社工)



同自己Date

你有無試過真正享受自己一個嘅時光？一個人出街其實可以做啲咩？活動會安排不同小任務俾大家自我娛樂，學習自己一個嘅時候都可以享受quality time!!

JC26270058/1

過去的約會 5/12/26 ▶ 12:00pm - 5:00pm
星期六 1節

JC26270058/2

現在的約會 12/12/26 ▶ 11:00am - 6:00pm
星期六 1節

JC26270058/3

未來的約會 27/12/26 ▶ 11:00am - 6:00pm
星期日 1節

地點 港島區
集合及解散地點 天水圍地鐵站

對象 15-24歲平行心間會員
名額 每班10人 費用 免費



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



Apple 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愈活動！
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，培養抗壓力與幸福感。

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 JC 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！！

TSWZ6270288

負責職員：黎斯琪 (Cki/註冊社工)

「堅」運動社

一個人跑步覺得悶？一個人做運動覺得無動力？唔度，你會遇到一班一齊啖咖、一齊話減肥、Keep Fit、一齊運動嘅Buddy，每星期約1次跑步、操體能、打波等，陪你做運動！

恆常每星期運動
(詳情日子及時間請向負責社工查詢)

地點 天水圍運動場/天暉體育館
對象 12-24歲
名額 8人
費用 免費

備註 請穿著運動服飾、自備水。

TSWZ6270169/3

負責職員：王詠妍 (Tiffany/註冊社工)

排球少年5.0 (進階)

睇完排球少年心都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！

3/10-19/12/26 ▶ 10:00am-12:00nn
逢星期六 10節

*暫停24/10、31/10

地點 天恆邨停車場天台
對 象 12-24歲
名 額 16人
費 用 免費

備註 1.參加者必須曾參加過本中心「排球少年」活動，才合資格報名此活動。
2.此乃受民政事務總署資助活動

TSWZ6270352

負責職員：譚翹熒 (Hei/註冊社工)

單車夜遊人2

一同踏單車，由天水圍北至屯門南，享受晚上盡靜的好時刻。同時，亦學習觀察我們社區，了解未知的一面。

7/11/26 ▶ 8:00pm - 翌日12:00am
星期六 1節

地點 新界西
集合地點 本中心
解散地點 天水圍西鐵站
對 象 16-24歲
名 額 12人
費 用 會員：全免 / 非會員：\$30

備註 參加者須自備單車。

新興運動-飛鏢初階班

負責職員：賴明莉 (Akari/註冊社工)

飛鏢是一項融合專注力與精準度的新興運動，只要掌握節奏，每個人都可以輕鬆享受一擊中的的成就感。飛鏢能鍛鍊手眼協調，專注力，提升邏輯運算與策略思考能力。活動將認識飛鏢禮儀，靶盤或電子飛鏢機之基本操作，基本投擲飛鏢技巧。表現良好，更有機會參加中心飛鏢隊，代表中心出賽！

TSWZ6270355

10月 3-31/10/26 ▶ 4:30pm - 5:30pm
逢星期六 4節

*暫停17/10

TSWZ6270356

11月 7-28/11/26 ▶ 4:30pm - 5:30pm
逢星期六 4節

地點 本中心
對 象 10-15歲
名 額 8人
費 用 會員：\$80 / 非會員：\$110

備註 1.以上活動需獨立報名
2.中心將提供飛鏢
3.活動適合從未接觸飛鏢運動之青少年
4.本活動由中心飛鏢隊成員協助教授相關技巧

TSWZ6270059

負責職員：曾俊傑 (傑sir/註冊社工)

桌遊類

PTCG Fun Play

每週一聚PTCG玩樂，不論新手或期望訓練的玩家都可以一同相聚。共同為年度的聯盟比賽作準備。

恆常每星期聚會，有興趣之會員
可致電中心留名，負責社工作聯絡。

▶ 7:30pm - 9:30pm
逢五

地點 本中心
對 象 12-24歲
名 額 8人
費用 會員：免費 / 非會員：\$30

備註 恆常每星期聚會，有興趣之會員可致電中心留名，負責社工作聯絡。

TSWZ6270168/3

負責職員：王詠妍 (Tiffany/註冊社工)

桌遊類

「傾」爆倫敦

驚爆倫敦是一個燒腦的陣營遊戲。正邪兩派潛伏大茶鐘，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？

6 - 27/11/26 ▶ 7:30pm - 9:00pm
逢星期五 4節

地點 本中心
對 象 12-24歲
名 額 8人
費用 會員：\$10 / 非會員：\$40

TSWZ6270350

負責職員：黃正心 (Sum/註冊社工)

手作類

整飾整水

學習以滴膠及穿珠方法製作小飾物，整色整水扮靚靚！

20/1(三), 23/1(六), 27/1(三), 30/1/27(六) ▶ 5:00pm - 6:30pm
逢星期三、六 4節

地點 本中心
對 象 12-24歲
名 額 6人
費用 會員：\$60 / 非會員：\$90

備註 活動費用已包所有材料及工具。

TSWZ6270347

負責職員：譚翹熒 (Hei/註冊社工)

直接教你「點同人溝通」
(第三季)

簡單如眼神及言詞的運用，困難如讀心、掌控社交距離，這些都是人與人溝通及相處重要的一環。本活動會透過遊戲互動及專題討論來讓青年人學習更全面的溝通技巧。

18/11(三), 20/11(五), 25/11(三),
27/11/26(五) ▶ 7:00pm - 8:00pm
逢星期三、五 4節

地點 本中心 費用 會員：\$40 /
對象 16-24歲 非會員：\$70
名額 6人

TSWZ6270348

負責職員：李恩詠 (SzeWing/註冊社工)

係愛呀 哈利！

透過心理測驗和遊戲等活動，同你一齐認識自己，了解你嘅愛情觀。

9 - 23/10/26 ▶ 7:00pm - 8:00pm
逢星期五 3節

地點 本中心 費用 會員：免費 /
對象 12-24歲 非會員：\$30
名額 6人

TSWZ6270345

負責職員：王詠妍 (Tiffany/註冊社工)

成就解鎖：陶藝

呢個活動，我哋一齐陶出新天，睇下自己一雙巧手可以整咩咩色水！

7/11/26 ▶ 2:00pm - 6:30pm
星期六 1節

地點 新蒲崗 名額 6人
集合及解散地點 本中心 費用 免費
對象 12-24歲

備註 1.參加者須自己承擔交通費用。
2.此乃受民政事務總署資助活動

TSWZ6270343

負責職員：黎斯琪 (Cki/註冊社工)

繡·息空間

讀書工作同兼顧日常搞到自己咁唔到氣？過嚟體驗源自日本嘅傳統工藝——刺子繡 (Sashiko)，享受侘寂之美 (Wabi-sabi)。不需任何縫紉經驗，輕鬆上手，零失敗率！

6/1/27 ▶ 7:00pm - 8:30pm
星期三 1節

地點 本中心 費用 會員：\$20 /
對象 12-24歲 非會員：\$50
名額 8人

TSWZ6270344

負責職員：王詠妍 (Tiffany/註冊社工)

成就解鎖：空中瑜伽

空中瑜伽聽就聽得多啦，有無興趣試下呢？過程好玩又減壓，差你咋！

10/10/26 ▶ 2:00pm - 5:30pm
星期六 1節

地點 荔枝角 名額 8人
集合及解散地點 本中心 費用 免費
對象 12-24歲

備註 1.參加者須自己承擔交通費用。
2.此乃受民政事務總署資助活動

TSWZ6270341

負責職員：譚翹熒 (Hei/註冊社工)

咖啡滴四滴

透過沖調咖啡，細味生活品味。亦藉此讓青年人一同分享人生五味。

17-24/10/26 ▶ 4:30pm - 5:30pm
逢星期六 2節

地點 本中心 費用 會員：\$80 /
對象 16-24歲 非會員：\$110
名額 8人

負責職員：王詠妍 (Tiffany/註冊社工)

尋找 Study Partner 之旅

呢度提供一個空間俾大家安靜做自己嘢、溫習、畫畫、睇書。如果需要其他人靜靜地陪伴嘅你，不妨過嚟聚聚。

TSWZ6270346/1

10月 9 - 23/10/26 ▶ 7:30pm - 9:30pm
逢星期五 3節

TSWZ6270346/3

12月 5 - 19/12/26 ▶ 3:30pm - 5:30pm
逢星期六 3節

地點 本中心
對象 12-24歲

備註 以上活動需獨立報名。

TSWZ6270346/2

11月 14 - 28/11/26 ▶ 3:30pm - 5:30pm
逢星期六 3節

TSWZ6270346/4

1月 9 - 23/1/27 ▶ 3:30pm - 5:30pm
逢星期六 4節

名額 每月8人
費用 免費



Running Man 小遊戲大集合

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

5/11-26/11/26 ▶ 7:30pm - 9:00pm
逢星期四 4節

地點 本中心
對象 12-24歲
名額 8人
費用 會員: \$10 / 非會員: \$40



後生仔傾下計

有時得閒冇野做想搵人一齊玩下,不如一齊玩下Board Game,一齊睇下戲,一齊chill下啦!

T.SW26270338/1
10月 10-24/10/26 ▶ 3:00pm - 4:30pm
逢星期六 3節

T.SW26270338/2
11月 6-27/11/26 ▶ 7:00pm - 8:30pm
逢星期五 4節

T.SW26270338/3
12月 4-18/12/26 ▶ 7:00pm - 8:30pm
逢星期五 3節

T.SW26270338/4
1月 8-29/1/26 ▶ 7:00pm - 8:30pm
逢星期五 4節

地點 本中心
對象 12-24歲
名額 8人
費用 會員: 免費 / 非會員: \$30

備註 以上活動並不相同,需獨立報名。



秋天的牛扒

正值秋高氣爽,好最野炊一番。活動負責社工會與一眾參加者一同用日常食材製作美味佳餚,考考大家的無限創意,並一同享受大自然美景。

28/11/26 ▶ 10:00am - 5:00pm
星期六 1節

地點 大棠郊野公園
集合及解散地點 本中心
對象 14-22歲
名額 12人
費用 會員: \$120 / 非會員: \$150

備註 1. 參加者需自備餐具、車資。
2. 活動負責社工將於活動前兩天提醒參加者有關活動之注意事項。



菲林團友聚集!

學下點用菲林相機,曬相後整個小手帳,探索香港唔同地方,同時將呢個回憶儲存。

簡介會 15/1/27 ▶ 7:30pm - 8:30pm
星期五 1節
本中心

外出日 16/1/27 ▶ 11:00am - 6:00pm
星期六 1節
離島(待定)

外出日 23/1/27 ▶ 1:00pm - 7:00pm
星期六 1節
大埔區

手帳日 29/1/27 ▶ 7:30pm - 9:30pm
星期五 1節
本中心

對象 12-24歲
名額 10人
費用 會員: \$100 / 非會員: \$130

備註 參加者須自己承擔交通費用。



煮野食唔叫

成日食港式菜覺得悶悶地,不如試下整唔同國家菜式,今次叫埋你煮野食!

8-29/10/26 ▶ 6:00pm - 8:00pm
逢星期四 4節

地點 本中心
對象 12-24歲
名額 6人
費用 會員: \$120 / 非會員: \$150

備註 1. 如有任何食物敏感,請預先通知負責社工。
2. 請自備食物盒。
3. 活動費用已包所有材料及工具。



健康必廚

想食住健康又唔想餐餐淡而無味?呢個班會令你覺得——原來健康都可以好好味!

5-19/12/26 ▶ 2:30pm - 5:00pm
逢星期六 3節

地點 本中心
對象 12-24歲
名額 6人
費用 會員: \$120 / 非會員: \$150

備註 1. 如有任何食物敏感,請預先通知負責社工。
2. 請自備食物盒。
3. 活動費用已包所有材料及工具。



入廚樂

透過美食製作過程放鬆心情,仲可以將你親手整嘅美食同人分享!!

T.SW26270224/1
11月 6-27/11/26 ▶ 6:30pm - 8:30pm
逢星期五 4節

T.SW26270224/2
1月 8-29/1/27 ▶ 6:30pm - 8:30pm
逢星期五 4節

地點 本中心
對象 12-24歲
名額 每班6人
費用 會員: \$160 / 非會員: \$190

備註 1. 如有任何食物敏感,請預先通知負責社工。
2. 請自備食物盒。
3. 活動費用已包所有材料及工具。

青少年活動 Programmes for Youth

TSW26270145/1

義工類

負責職員：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系列最後一次，今次將會帶大家去睇香港的秋冬景色。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流水響，一齊欣賞香港島的美景！

簡介會 18/12/26 ▶ 6:00pm - 7:00pm
星期五 1節
本中心

服務日 20/12/26 ▶ 10:30pm - 4:30pm
星期日 1節
流水響

(集合及解散地點：天水圍西鐵站)

對象 12-24歲 費用 會員：免費 / 非會員：\$30
名額 10人

備註 1.參加者需自己承擔交通費用。
2.自備糧水。
3.可計義工時數。

TSW26270351

義工類

負責職員：黎斯琪(Cki/註冊社工)

【微醺感官】

無酒精調飲義工工作坊

帶你走入視覺與味覺的藝術世界，一同調配出一杯象徵自己當下心情或故事的獨特飲品——完成義工培訓後，你將化身為聖誕 / 年度派對的駐場調飲師！

4/11 - 23/12/26 ▶ 7:00pm - 8:30pm
逢星期三 8節

地點 本中心 名額 10人
對象 15-24歲 費用 免費

備註 此乃受民政事務總署資助活動

TSW26270336

表演藝術類

負責職員：譚翊熒(Hei/註冊社工)

爵士鼓體驗 (第三期)

由社工教授演奏爵士鼓的基本技巧，當中包括閱讀、現代流行曲常見的打擊節奏。

29/10-19/11/26 ▶ 8:30pm - 9:30pm
逢星期四 4節

地點 本中心 名額 2人
對象 16-24歲 費用 會員：\$300 / 非會員：\$330

TSW26270335

表演藝術類

負責職員：譚翊熒(Hei/註冊社工)

木結他初級組 (第五期)

讓從未學過結他而又對結他感興趣之青年人參與。學習基本和弦、閱讀(TAB和CHORD)、右手基礎彈奏方法。

29/10-17/12/26 ▶ 7:15pm - 8:15pm
逢星期四 8節

地點 本中心 名額 8人
對象 16-24歲 費用 會員：\$400 / 非會員：\$430

目錄

Content

青年活動

Page

02 // 義工、表演藝術類

03 // 烹飪類

04 - 05 // 休閒減壓類

06 // 社會、文化及個人成長類

07 // 桌遊及手作類

08 // 運動類

平行心間計劃

Page

09 - 10 // 介紹

11 - 12 // 放空

13 - 15 // 充電

16 - 18 // 重新發現

19 - 20 // 共創明Teen校友會活動花絮

本通訊內部份活動受民政事務總署資助
受資助活動已於活動備註欄當中標明



鳴謝
Acknowledgment:



民政事務總署
Home Affairs Department