



循道衛理中心 Methodist Centre

愛秩序灣綜合青少年服務

Aldrich Bay Integrated Children and Youth Services

# 活動通訊

2023年10-12月



16/9-18/9

— 2023 —

登記抽籤表格



# 活動報名須知

## 登記及報名流程：

本通訊活動將以抽籤形式決定報名先後次序。  
每一個家庭只需填寫一份表格。

	日期及時間	注意事項
以網上 GOOGLE FORM 登記抽籤表格	<ul style="list-style-type: none"><li>• 16/9/2023 (六) 10:00am 至 18/9/2023 (一) 6:00pm</li></ul>	如有需要，可致電2527 3451向中心職員查詢網上 登記程序
直播抽籤日	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20/9/2023 (三) 8:00pm</li></ul>	流程將會在中心Facebook 專頁網上直播
公布抽籤結果	<ul style="list-style-type: none"><li>• 21/9/2023 (四)</li></ul>	結果會於中心網站及 Facebook專頁公布
報名日	<ul style="list-style-type: none"><li>• 22/9/2023 (五) 7:00pm-9:30pm</li><li>• 23/9/2023 (六) 10:00am-5:00pm</li></ul>	請依抽籤結果時間到中心辦 理報名事宜。
公開報名日	<ul style="list-style-type: none"><li>• 26/9/2023 (二) 2:00pm</li></ul>	以先到先得形式進行，本中 心將於19/9 (星期二)下午2 時開始派發籌號。

## 以網上GOOGLE FORM登記抽籤表格

登記連結有效日期為，

**2023年9月16日（星期六）10:00am  
至9月18日（星期一）6:00pm**



在此時間後的所有登記將不受理。

1. 登記後，本中心將於2023年9月20日（三）7:00pm進行抽籤，過程將會在中心Facebook專頁進行網上直播。
2. 結果會於2023年9月21日（星期四）在中心網站及Facebook專頁公布。
3. 以Whatsapp通知成功登記的會員須依時親臨中心辦理報名手續，完成繳費後才算成功報名。
4. 如本中心未能聯絡成功登記的會員（包括電話/Whatsapp），均一律視為放棄報名名額處理。
5. 如有需要，可於開放時間致電2527 3451向中心職員查詢網上登記程序。

### 公開報名日

1. 2023年9月26日（星期二）下午2時開始接受公開報名。
2. 未有網上登記之會員可於當日親身到本中心報名活動及繳費。
3. 如活動已滿額或取消，本中心將會透過中心網頁公佈消息。

### 注意事項

1. 每項活動名額有限，均以先到先得的方式處理，額滿即止。
2. 報名之活動數目不限，參加者須自行留意活動日期及時間能否配合。
3. 費用可以現金、八達通或劃線支票付款，支票抬頭請寫上「循道衛理中心」或「METHODIST CENTRE」，並於支票背面寫上「參加者姓名及持票人之聯絡電話」。
4. 請查核收據資料無誤後才離開，並保留收據至活動完結。
5. 如欲以優惠會籍報讀活動/課程，請於報名日前預先完成申請及批核，申請需出示有效之證明文件。
6. 如有任何爭議，本中心擁有最終決定權。

# 編者的話

部門主管 溫家琪

## 一起走過豐收的暑假

熱辣辣而充實的盛夏轉眼已過，大家參與了多少個中心舉辦的小組活動呢？有否參與義勇兵團，一起關愛社區內的人和事務？有否參與戶外活動，拿起相機環遊香港拍下大澳拍下筲箕灣，一邊箱在城市@定向中汗流浹背地跑著，另一邊箱帶著夾子和膠袋在炎熱的溫度下清潔海灘？有否參與花式滑板、DANCE K-POP、入樽籃球……一起大呼我都做得到！都有參與的話，期待大家來和編者分享；未有參與也不打緊，由今季開始！

## 洗澡時刻

而當大家到中心報名或參與中心活動的同時，請看看中心新佈置的可愛裝飾，裝飾下掛著柔和而觸目的四個字「洗澡時刻」。

「洗澡時刻」是我們今年的年題，是希望透過我們一連串的精心安排的活動，讓參加者參加活動後多一點平和喜樂，少一點鬱悶煩躁。



## 擁抱自己

除了參與我們的活動外，也建議大家想一想可以令自己快樂的事情，思想一下自己什麼的時刻是最輕鬆自在，讓自己多點時間探索自己的心情，關心自己的身心靈。

# 目錄

網上報名須知	P.1-2
文章分享~部門主管的話	P.3
目錄、休假通告、收費優惠計劃	P.4
年題活動	P.5-7
活動花絮	P.8-9
Non-Chinese Supporting Service	P.10-12
星SEN兒童支援計劃	P.13
優惠會員活動衛理「家」添愛	P.14-18
義工活動	P.19-23
兒童及青少年活動	P.24-30
戶外動感之旅	P.31-32
Get close親子活動	P.32-34
家長樂聚後援會	P.35-37
恆常興趣活動	P.38-42
中心服務簡介、中心消息、商舖優惠、會員權益	P.43
入會及報名須知(會員入會須知、會員續會通告、續會方法)	P.44-45
中心開放時間、暴風雨及颱風須知、意見表	P.46

## 2023 10-12月 休假通告

<b>國慶日翌日</b> <b>10月2日</b> (一) 暫停開放	<b>重陽節</b> <b>10月23日</b> (一) 暫停開放	<b>周年晚會</b> <b>12月19日</b> (二) 6:00pm後暫停開放	<b>冬至</b> <b>12月22日</b> (五) 4:00pm後暫停開放	<b>平安夜</b> <b>12月24日</b> (日) 4:00pm後暫停開放	<b>聖誕節假期</b> <b>12月25日-26日</b> (一至二) 暫停開放	<b>除夕</b> <b>12月31日</b> (日) 4:00pm後暫停開放
---	--	--	--	---	--	--

## 收費優惠計劃

中心為經濟困難及綜援家庭人士設有收費優惠計劃，凡符合以下資格可攜同有效證明文件，向本中心申請以優惠費用報讀課程，及豁免會員年費。

### 資格

1. 綜援家庭
2. 半額/全額書簿津貼
3. 在職家庭津貼
4. 東區劏房戶

本中心保留接納有關申請的權利。



# 洗足樂 時刻

## 信息

H e a d  
a n d  
S h o w  
e r

疫情期間，青年面對種種嘍躁鬱、擔心及不知所措等；社會進入復常階段，呢班看自處？就趁著呢個機會，等我地—世界……

青年心聲舞動劇場

表演日期

2023年  
12月下旬

立即報名



## 洗滌時刻 - 冬日 Drama

不安，例如驚慌、  
到底佢哋點樣渡過？  
似迷失嘅青年又如何

齊走入青年人嘅內心

如果你對Drama有興趣，  
好好把握今次機會喇！可以  
表演既同時，仲會學到如果  
表達自己，洗走躁鬱！

青年心聲舞動劇場

費用全免

排練時間

4:30pm-5:45pm

排練日期

待定(逢一)



# 年題3R活動

## 「舒緩壓力、身心靈健康」中醫講座

透過中醫師介紹如何運用中藥及湯水調理身體，同時，學習穴位放鬆的技巧，讓照顧者得以照顧自己的身心健康。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324215	28/10 (六)	10:30am-12:00nn	本中心	免費

名 額: 40人

對 象: 長者及兒童的照顧者

《社會福利署東區及灣仔區福利辦事處 贊助》 負責職員: 徐夢怡姑娘 (註冊社工)

## 鬆一鬆Music Party Show

晚間音樂會，讓照顧者可以享受一個放鬆的音樂之夜，為照顧者可以重新得力。

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324216	3/11 (五)	7:00pm-9:00pm	1.聽歌/唱歌 2.桌上遊戲 3.輕便小食	本中心	免費

名 額: 50人

對 象: 長者及兒童的照顧者

《社會福利署東區及灣仔區福利辦事處 贊助》 負責職員: 徐夢怡姑娘 (註冊社工)

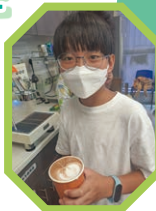


## 動物特攻隊



## 朱古力拉花班

## 參觀飛行總會



## 賣旗市集



## 長者義工同樂日



# STEM科學銀河守護隊



## 叻叻小超人



## 兒童義工服務 長幼同樂日



## 夏日滿FUN營



## 鏡下筲箕灣



# Non-Chinese Supporting Service

## Birthday kids and new members welcoming Party

This is a birthday party for 6-12 kids whose birthday in Oct to Dec, also a Greeting party for newly joint members in last seasons.

Code	Date	Time	Venue	Fee
ICF2324247	25/11	3:00pm-4:30pm	Centre	\$20

Quota: 25

Target: Children's Birthday in OCT-DEC or newly joint members in JUL-SEP)

Staff: Miss. Lam (Social Worker)

## Juggling Team

It is a team you should join if you want to learn something new to show off and make yourself more confident!

Code	Date	Time	Venue	Fee
ICF2324248	7/10-18/11 (SAT), except 21/10	5:00pm-6:00pm	Centre	\$30

Quota: 6

Target: Youth or Children aged 7 or above

Staff: Miss. Lam (Social Worker)

## Tour We Design

Imagine you can plan a day trip and bring your family out together in Christmas Holiday?

Code	Date	Time	Venue	Fee
ICF2324285	20/12(WED) · 21/12(THU)	3:00pm-4:00pm	Centre	\$30

Quota: 6

Target: Youth or Children aged 10 or above

Staff: Miss. Lam (Social Worker)

## Baking Star

Let's have fun and learn the baking skills together during the Christmas holiday.

Code	Date	Time	Venue	Fee
ICF2324251	28/12-30/12 (Thursday to Saturday)	4:00pm-6:00pm	Centre	\$60

Quota: 8人

Target: females aged 10-17  
Staff: Ms. Lam(Social Worker)

## Cooking Class

Code	Date	Time	Venue	Fee
ICF2324257	11/11(SAT)	4:00pm-5:30pm	Centre	\$20

Quota: 8人

Target: Children aged 6-14  
Staff: Ms. Chui (Social Worker)

## Happy Christmas Party

Code	Date	Time	Content	Venue	Fee
ICF2324256	2/12(SAT)	2:30pm-4:00pm	Play games and eating.	Centre	\$20

Quota: 18人

Target: Children aged 6-14  
Staff: Ms. Chui(Social Worker)

## Job Hunters

Before you start your career path, learn about what you should take note of when planning your career and finding jobs.

Code	Date	Time	Venue	Fee
ICF2324250	7/10-18/11(SAT) (Except 21/10)	5:00pm-6:00pm	Centre	\$30

Quota: 10人

Target: Secondary or above  
Staff: Ms. Lam(Social Worker)

## Project Fly High

Through different experiences and practical skills training lessons to encourage females growth.

Besides , through participation in volunteer service and community outreach events and carnival to build self-esteem and confidence.

Outdoor activities or Outing for theme park maybe reward for those have good performance.

Events may include: coffee and baking lessons;sewing and artcraft lessons;market events, skincare and make up or cultural workshops.

Other events like Newly emerged sports and outing events.

Quota: 12

Target: female aged 10-17

Staff:Ms. Lam(Social Worker)



## Christmas Multicultural Carnival

Let's join together to be Cultural Ambassador to celebrate Christmas and share the happiness in the carnival.

Code	Date	Time	Venue	Fee
ICF2324249	16/12	TBC	Centre	Free

Quota: 20人

Target: EM Family

Staff: Ms. Lam(Social Worker)

## After-School Care Programme

Assisting Parents in taking care children and guiding the growth of children to become independent and responsible person.

Date & Time: Tuesdays to Fridays evening or night time (except public holidays)

Target: Primary 1-6

Content: Chinese homework tutorial, rewards scheme, group activities for children; Family supporting programmes like Cantonese communication class and parenting class for parents on weekday mornings.

Staff: Miss Lam (Social Worker)

# 星SEN兒童支援計劃

《「星SEN」兒童支援計劃》目的是讓6-14歲有特殊學習需要的兒童，透過多元訓練小組和活動，提升兒童在學習上及社交上的技巧，並建立正面鼓勵的社交環境，讓兒童可以實踐用學。讓兒童能掌握自己的亮點，在優點上發揮自己的亮光。

## 樂聚童盟

透過不同的元素如桌遊、繪畫、合作遊戲，讓小朋友在過程中學習專注、溝通、社交……等技巧。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324295	21/10-11/11 (逢六, 共4節)	3:30pm-4:30pm	本中心	\$120/\$100

名 額：6人

對 象：6-8歲兒童（懷疑／確診為專注力不足及過度活躍症(ADHD)的兒童）

負責職員：方錦霞姑娘（註冊社工）

## 專注力足球機小組

透過學習足球機的技巧和對賽禮儀，讓參加者可以訓練專注力，同時，在活動中學習正向溝通的技巧。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324292	14/10、21/10、2 8/10、4/11、11/11 (逢六, 共5節)	10:30am-11:30am	本中心	\$200/\$170

名 額：5人

對 象：6-10歲兒童（懷疑／確診為專注力不足及過度活躍症(ADHD)的兒童）

負責職員：葉志豪先生(Nick)（註冊社工）

## 童理繪小天地

透過閱讀繪本故事，從小故事發掘大道理，應用與反思，學習同理心及社交禮儀。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324284	16/11-21/12 (逢四) 7/12暫停	5:00pm-6:00pm	本中心	\$200/\$170

名 額：4人

對 象：6-8歲兒童（懷疑／確診為專注力不足及過度活躍症(ADHD)的兒童）

負責職員：林麗玲姑娘（註冊社工）

# 衛理「家」添愛

## 對象

參加者需符合以下條件：

- ☑ 在本港就讀之6-14歲學童及其家長；以及
- ☑ 已成為中心優惠會員，成為中心優惠會員方法，詳情可參閱通訊P.4

## 社區關懷行動

(全年接受服務)

透過不定期的關懷、家訪、面談，向低收入家庭優惠會員的家庭，表達關心、傳達心意、問候和建立會員與中心的良好關係。

對象：東區檔房戶或居住環境欠佳住戶



登記成為  
受探訪家庭

## 中心區本活動

(每年10月至翌年5月)

中心為區內領取全津書簿津貼或綜援家庭之小學生提供不同類型的活動，希望透過多元化的活動經歷，讓他們發展不同的興趣，自我增值。

對象：合資格兒童或青少年



登記輪候活動

## 「樂學童遊」義補導師招募

全年度招募對學童服務感興趣，有承擔及責任感的人士，以一對三的形式為基層小學生進行義務補習，推動社區互助精神，共建關愛社區。

對象：18歲或以上能教授小學生功課導師



登記成為  
義務導師

## 「樂學童遊」兒童成長計劃

透過義務補習為基層小學生提供學習支援，以減輕家長及孩子於課業上的壓力，同時亦提供每月一次的增潤活動，促進孩子的全人發展。

對象：小一至小六合資格小學生



登記參與  
「樂學童遊」

## 「今晚有餸加」食物分享計劃

計劃獲葉志成慈善基金有限公司贊助，為區內有需要家庭提供餸菜包，以減輕日常生活開支的負擔。申請獲批後可憑卡於指定時間到中心領取餸菜包。

對象：本中心優惠會員家庭



登記輪候餸菜包



## 社區共享共物配對計劃——「集物」與「集技」

配對計劃期望透過建立一個資訊互通的平台，讓街坊鄰里可以將家裡可分享的物品，透過平台轉贈予有需要的人。

「集物」是惜物配對平台，我們會定期探訪區內有需要的家庭，並將他們的需要，放在中心的留言版上，讓街坊可以為他們出一份力！

「集技」是互助平台，我們希望街坊可以發揮守望相助的精神，當鄰里有困難時，可以運用自己的知識和技街，為他們出一份力！



登記分享物資

## 衛理家添愛·集施「券」益計劃

中心全年度收集街坊未用的禮券，轉贈與區內基層家庭以解基層家庭經濟上的負擔。如家中有禮券歡迎轉贈至中心，感受助人喜悅同時亦可減少浪費。

我們特別為捐贈者預備心意卡，感受助人喜悅

回收現金券或禮券範圍：

- 超級市場現金券（百佳、惠康等）
- 餅卡（美心、東海堂、聖安娜等）
- 書券
- 其他(建議先聯絡職員)

有效期：過期前一月



## 「衛理茶舍」家庭照顧者支援平台

(活動編號：IGR2324115)

循道衛理中心於2023年5月，透過問卷了解家庭照顧者的需要，結果反映家庭照顧者面對照顧壓力、身心疲累、複雜的照顧要求時間，都需要耗廢大量的時間去處理家庭事務，結果個人休息或放鬆的閒餘時間日漸減少，除影響個人健康及社交發展外，亦間接使他們與社會抽離，難以發展個人興趣，尋找生命與家庭的平衡。

「衛理茶舍」家庭照顧者支援平台（下稱平台）是一個以支援家庭照顧者為設計的服務，逢星期三早上，於本中心舉行不同的活動，提供一個放鬆和休息的地方，與區內同路照顧者互動支援，學習知識，了解社會變化，強化個人效能，從而提升生活滿足感。

平台是以長期開放招募的形式進行，家長可以按需要報名合心意的活動，活動詳情如下：

日期	時間	主題	內容	名額	收費
04/10/2023	10:30-12:00	平台簡介	1) 「衛理茶舍」簡介 2) 社工分享：香港家庭照顧者的日與夜	20	免費
11/10/2023	10:30-12:00	放鬆活動	1) 靜觀練習：覺察照顧感受 2) 品茶閒談	20	\$15
18/10/2023	10:30-12:00	藝術活動	1)車衣手工； 2)手作活動	20	\$15
25/10/2023	10:30-12:00	管教資訊	1) 社工分享：子女臨近考試點算好？	20	\$15
01/11/2023	10:30-12:00	放鬆活動	1) 靜觀練習：覺察照顧感受 2) 品茶閒談	20	\$15
08/11/2023	10:30-12:00	藝術活動	1)車衣手工； 2)手作活動	20	\$15
15/11/2023	10:30-12:00	身心活動	1)新興運動體驗	20	\$30
22/11/2023	10:30-12:00	管教資訊	1) 社工分享：如何建立「家規」	20	\$15
29/11/2023	10:30-12:00	放鬆活動	1) 靜觀練習：覺察照顧感受 2) 品茶閒談	20	\$15
06/12/2023	10:30-12:00	藝術活動	1)車衣手工； 2)手作活動	20	\$15
13/12/2023	10:30-12:00	身心活動	1)桌上遊戲	20	\$15
20/12/2023	10:30-12:00	聯誼活動	1)聖誕與感恩派對	20	\$30

家庭照顧者個別面談：若希望約見社工，與社工分享照顧狀況、壓力和疑難，可以掃描以下QR Code，登記約見。





# 衛理「家」添愛活動

## 親子歡樂時光廚房

親子一起合作製作美食，享受親子歡樂時光，並與區內家庭交流下廚智慧。

每對親子

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (優惠)
IGR2324115	22/10(日)	3:00pm-4:30pm	蘋果派	本中心	\$50
IGR2324116	11/11(六)	3:00pm-4:30pm	毛巾卷蛋糕		\$50
IGR2324117	2/12(六)	3:00pm-4:30pm	聖誕曲奇餅		\$50

名 額：每班10人

對 象：6-14歲兒童及其家長

負責職員：肖臻謙姑娘（註冊社工）

備 註：活動以每一節活動報名，家長可以自由選擇參與全部或其中的任何節數。

## 童繪英文故事班

義工帶領小朋友一同閱讀英文故事，然後創作與主題相關的手工。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (優惠)
IGR2324126	7/10-16/12(逢六,共10節) (2/12,23/12,30/12暫停)	2:00pm-3:00pm	本中心	\$50

名 額：10人

對 象：升小一至小四優惠會員

備 註：與漢基國際學校合作

負責職員：杜天諾姑娘（註冊社工）

## 「友里」旅行團

由家長自行組織一趟放鬆身心的本地旅行活動，按照自己的期望，制定行程。在活動觸大自然，放下照顧重擔。

每人收費

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (優惠)
IGR2324118	21/10(六)	3:00pm-4:00pm	計劃日	本中心	\$50
	18/11(六)	11:00am-5:00pm	外出日	待定	

名 額：10人  
對 象：優惠家庭家長  
備 註：1.活動已包括交通、本地活動費用 負責職員：肖臻謙姑娘（註冊社工）  
2.請自備飲用水及穿著輕便服裝 《社會福利署東區及灣仔區福利辦事處 贊助》

## 親子暢游·大潭

秋日正是行山的好時間，這次讓我們漫步大潭水塘行山路線！簡單易行，還能看到超壯觀水壩和百年石橋，最後將在大潭童軍中心進行BBQ!!!

每人收費

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (優惠)
IGR2324119	5/11(日)	3:00pm-4:00pm	親子工作坊	本中心	\$160
	12/11(日)	11:00am-5:00pm	大潭水塘行山+BBQ	待定	

名 額：26人  
對 象：優惠家庭親子  
備 註：1.活動已包括交通、本地活動費用 負責職員：肖臻謙姑娘（註冊社工）  
2.請自備飲用水及穿著輕便服裝

## 9-12月兒童生日會

每季舉辦一次的生日會，讓大家認識一班好朋友，一起聊天、一起玩遊戲、一起許下生日願望！還有生日小禮物噢~

活動編號	日期	時間	地點	費用 (優惠)
IGR2324120	14/10(六)	3:00pm-4:30pm	本中心	\$15

名 額：10人  
對 象：6至12歲9-12月生日兒童  
負責職員：肖臻謙姑娘（註冊社工）

## 「做個生活小主人」自理能力訓練小組

透過學習收拾原則及日常生活技巧，提升孩子自我照顧的能力。

活動編號	日期	時間	地點	費用（優惠）
IGR2324110	17/10-21/11(逢二，共6節)	4:30pm-5:30pm	本中心	\$125

名 額：6人

對 象：6-8歲兒童

負責職員：杜天諾姑娘（註冊社工）

## 「今晚有餸加」之街坊廚房（10-12月）

教授街坊烹調家常小菜及甜品的技巧，並讓街坊在過程交流烹飪經驗。

活動編號	日期	時間	地點	費用（優惠）
IGR2324108	18/10、29/11 (逢三，共兩節)	4:00pm-5:30pm	本中心	\$20（每節）
IGR2324111	20/12（三）	4:00pm-5:30pm	本中心	\$20

名 額：6人

對 象：只限「今晚有餸加」計劃之家長

負責職員：杜天諾姑娘（註冊社工）

備 註：活動以每一節活動報名，家長可自由選擇參與全部或其中的任何節數。

# 義工活動

負責職員：  
林麗玲姑娘  
徐夢怡姑娘（註冊社工）

## 義工招募計劃

不要埋沒你們的才能，善用你們的才藝幫助社區上有需要的人士。我們真的需要你們每一位。誠邀有以下技能人士：

- 1) 補習經驗
- 2) 有水電技工牌照
- 3) 懂得溜冰／電腦／雜耍／魔術／攝影等技能

擁有其他技能人士，只要你深信你的一技之長亦能幫助到他人，亦歡迎與我們聯絡。

## 「義勇兵團」義工嘉許計劃

(1/2023-12/2023)

「愛鄰舍，互助樂施展潛能！」參與義工服務既可幫助他人，自己也得益處。歡迎你加入我們成為義工，貢獻你的力量！

計劃日期：2023年1月至2023年12月。

對象：6-12歲兒童及其家長

### 內容

義務工作技巧訓練  
學習新技能

義工服務  
培養責任感、提升解決問題  
及與人合作的能力

聯誼活動  
認識新朋友

### 獎項

金獎

銀獎

銅獎

傑出  
義勇兵  
大獎

積極參與獎  
及愛心親子  
義工獎

### 參加辦法：

向本中心職員登記，並索取「義勇兵團」義工獎勵計劃小冊子壹本，紀錄參與服務時數。每次完成義工服務策劃或活動，將小冊子給予活動負責人簽署。（包括本中心以外舉辦的社會服務）

備註：詳情參閱義勇兵團小冊子

義勇兵團

預告

## 親子義工優先報讀暑假課程措施

為獎勵家庭積極參與中心義工服務，本中心增設優秀親子義工優先報讀暑假課程的措施，以家庭為單位，親子義工服務時數達10小時可優先報讀暑期5個課程。

### 條款細則

- ☆ 義工服務必須為本中心的「親子義工服務」，另外亦只計算活動籌備日及服務日之時數。
- ☆ 以家庭為單位計算時數，如一家四口一同參與4小時的義工服務，即結算為4小時義工服務。
- ☆ 時限為每年1月至12月。義勇兵團義工獎勵計劃小冊子內加插親子義工時數專頁，每年12月31日截止結算，參與新增加計劃的家庭，請於每年12月31日或之前交回小冊子，結果將於2月中公佈，以配合暑期報名程序，嘉許證書將於3-4月期間頒發。

負責職員：徐夢怡姑娘（註冊社工）

## 麵包收集義工服務

每天都有不少新鮮麵包，被送去堆填區，同時也有數以千計的基層家庭，每天辛苦工作，卻連買個麵包都是加重經濟負擔。我們希望可以招募義工一起將這些未售出的麵包回收，再派發給社區內的基層家庭。

日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
5:00pm或8:00pm (逢二/四/五)	5:00pm 或8:00pm	筲箕灣區	免費

名 額：6人

對 象：家長會員

備 註：請自準備環保袋

負責職員：肖臻謙姑娘 (註冊社工)

## 「長幼桌上遊戲樂聚坊」

讓參加者與長者一起玩桌上遊戲

每對親子

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324217	10/11(五)	7:30pm-9:00pm	活動前預備	本中心	\$40/\$30
	11/11(六)	10:00am-12:00nn	服務日		

名 額：20人

對 象：6-14歲兒童及其家長 (必須親子一起參加)

負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)

## 聖誕節——關懷長者家訪

在聖誕節前夕，讓我們集結義工力量，向有需要的長者及社區人士送上關懷和祝福，體驗施比受更為有福。

每對親子

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324218	2/12(六)	9:30am-10:30am	活動前預備	本中心	\$40/\$30
	2/12(六)	10:30am-12:15pm	服務日	東區	

名 額：20人

對 象：6-14歲及其家長 (必須親子一起參加)

負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)

## 親子索繩袋義工服務

親子一起製作獨一無二的索繩袋，送予有需要人士

每對親子

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324219	5/11 (日)	2:00pm-3:30pm	本中心	\$30/\$20
ICF2324220	10/12 (日)	10:15am-11:45am		\$30/\$20

名額：8人

對象：6-14歲兒童及其家長 (必須親子一起參加)

負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)

## 服侍傷健人士義工服務

讓親子義工與傷健人士一起唱歌，玩遊戲及做手工，向他們送上關懷及祝福。

每對親子

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324221	8/12 (五)	7:30pm-9:00pm	活動前預備	小西灣	\$40/\$30
	9/12 (六)	9:30am-12:30nn	服務日		

名額：16人

對象：6-14歲及其家長 (必須親子一起參加)

集合及解散地點：本中心

負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)

## 長幼同歡賀聖誕

讓親子義工與長者一起唱歌，玩遊戲及表演，向他們送上關懷及祝福。

每對親子

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324222	9/12(六)	4:00pm-5:30pm	活動前預備	本中心	\$40/\$30
	10/12(日)	1:00am-4:00nn	服務日	中西區	

名額：20人

對象：6-14歲及其家長（必須親子一起參加）

負責職員：徐夢怡姑娘（註冊社工）

## 探訪板間房戶

讓我們一起關心社會上一群居住於板間房的人士，向他們送上關懷及祝福，體驗施比受更為有福。

每對親子

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324223	12/10(四)	7:30pm-10:00pm	中西區	\$40/\$30

名額：9人

對象：6-14歲兒童及其家長（必須親子一起參加）

負責職員：徐夢怡姑娘（註冊社工）

## 探訪露宿者

讓我們一起關心社會上一群露宿者，向他們送上關懷及祝福，體驗施比受更為有福。

每對親子

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324224	28/12(四)	7:30pm-10:00pm	中西區	\$40/\$30

名額：9人

對象：6-14歲及其家長（必須親子一起參加）

負責職員：徐夢怡姑娘（註冊社工）

## Happy Sunshine ukulele 義工組

參與義工表演、向社區人士分享彈奏歌曲的樂趣，提升能力感和自信心。適合已有小結他彈唱經驗之參加者，並以表演為目標。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324253	13/10-29/12(逢五,共9節) 每個月第一個星期五及 22/12暫停	8:15pm-9:00pm	本中心	\$270/\$225

名 額：10人

對 象：會員

負責職員：林麗玲姑娘 (註冊社工)

備 註：1. 親子參與，一人免費。

2. 如參與義務教學及表演，課堂可計算義工時數。

## 樂玩彈唱小結他

透過小組互相學習和表演、分享彈奏歌曲的樂趣，提升能力感和自信心。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324282	13/10-29/12(逢五,共9節) 每個月第一個星期五及 22/12暫停	7:30pm-8:15pm	本中心	\$315/\$270

名 額：8人

對 象：6-14歲兒童及其家長

備 註：1. 親子參與，一人免費

負責職員：林麗玲姑娘 (註冊社工)

2. 借用小結他需繳訂金\$300，如無損可獲退回\$250

3. 又完成訓練參與至少兩次義工演出/服務，可獲贈小結他/退回餘下\$50訂金

## 循心細剪義工隊

參與縫紉及義剪，為有區內有需要之人士服務。

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324283	18/11(六)	10:00am-11:30am	艾草香包	本中心	\$100(3節收費)
	23/11(四), 27/11(一)	11:00am-12:30pm	環保袋		

名 額：10人

對 象：家長會員

負責職員：林麗玲姑娘 (註冊社工)



# 兒童及青少年活動

## 4-6歲幼兒小組

### 積木繽紛樂

透過六色積木創造好玩又得意的活動，令小朋友樂在其中之餘，又可以訓練到專注力、創造力、邏輯思維及溝通技巧等能力。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324259	7/10-4/11 (逢六, 共5節)	3:00pm-4:00pm	本中心	\$90/\$80

名 額：8人

對 象：4-6歲兒童

負責職員：李逸坤先生 (葉志豪督導)

備 註：1. 課程費用已包括一套正版六色積木。  
2. 歡迎家長陪同小朋友參與。

導 師：李逸坤先生

### 創意黏土坊

幼兒運用小小的雙手把輕黏土按壓，並配合小工具，便能製成精美的黏土小手工。過程可訓練他們的手眼協調能力和專注力。

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324296	22/10(日)	2:15pm-3:15pm	黏土景觀球	本中心	\$110/\$90
ICF2324297	29/10,5/11 (日,共2節)	2:15pm-3:15pm	超輕黏土畫		\$200/\$180

名 額：6人

對 象：4-6歲兒童

備 註：1. 費用已包括所需材料。  
2. 開班人數最少4人。

負責職員：方錦霞姑娘 (註冊社工)

導 師：鄭穎妍小姐



# 兒童發展及支援小組

## 課餘託管服務

協助家長於課餘時間為兒童提供照顧及指導服務。透過群體生活讓兒童從中學習獨立、與人相處及禮貌，幫助兒童在生理、心理及社交上得到均衡發展。

日期	時間	內容	地點	費用(會員)
每月星期一至五 (公眾假期除外)	3:30pm-7:00pm	功課輔導、小組活動、 室內外遊戲、獎勵計劃	本中心	\$1,284(每月)

對象：小一至小六的學生

備註：1) 需填妥報名表後，待社工通知面見。

(\*由於申請者較多，輪候時間需1年或以上。)

2) 除託管月費外，需繳付全期按金港幣\$550。

3) 如申請者為低收入家庭或綜援家庭，經本中心核實後，可享有社會福利署資助之優惠額。

負責職員：方錦霞姑娘(註冊社工)

## 「MC小記者」戶外訪問小組(10-11月)

我們一起發揮好奇心，走進社區訪問不同人士，藉此提升對社會現況的認識，並挑戰自己的膽量！

活動編號	日期	時間	地點	費用(會員/優惠)
IGR2324112	13/10-17/11 (逢五，共6節)	4:30pm-5:30pm	本中心	\$180/\$125

名額：6人

對象：8-12歲兒童

負責職員：杜天諾姑娘(註冊社工)

## 「面試練習場」升中面試班

讓小六學生學習面試(個人及小組討論)的技巧，並提供練習機會。

活動編號	日期	時間	地點	費用(會員)
IGR2324113	24/11-15/12 (逢五，共4節)	4:30pm-5:30pm	本中心	\$180/\$125

名額：6人

對象：小六學生

負責職員：杜天諾姑娘(註冊社工)

## 桌遊達人

想認識新朋友嗎？快加入我們吧！一起體驗桌遊的樂趣。

活動編號	日期	時間	地點	費用(會員)
IGR2324121	19/10-9/11(逢四,共4節)	5:00pm-6:00pm	本中心	\$120/\$60

名 額：10人

對 象：8-14歲兒童

負責職員：肖臻謙姑娘（註冊社工）

## 和情緒做朋友

透過有趣的繪本和手工藝，讓兒童認識情緒，學習正確表達情緒。

活動編號	日期	時間	地點	費用(會員/優惠)
IGR2324122	20/10-10/11(逢五,共4節)	7:00pm-8:00pm	本中心	\$120/\$60

名 額：8人

對 象：6-8歲兒童

負責職員：肖臻謙姑娘（註冊社工）

## 故事小天地

透過繪本一同分享，一同製作小手作，培養良好品格。

活動編號	日期	時間	地點	費用(會員/優惠)
ICF2324298	14/10-28/10(逢六,共3節)	11:00am-12:00nn	本中心	\$90/\$75
ICF2324299	11/11-25/11(逢六,共3節)	11:00am-12:00nn		\$90/\$75
ICF2324300	2/12-16/12(逢六,共3節)	11:00am-12:00nn		\$90/\$75

名 額：6人

對 象：6-9歲兒童

負責職員：方錦霞姑娘（註冊社工）

## 創意小組

### "Christmas is a time to love" 心意卡製作小組

透過學習製作不同心意卡的技巧，培養小朋友感恩的心。

活動編號	日期	時間	地點	費用(會員)
IGR2324114	7/12-21/12 (逢四，共3節)	4:30pm-5:45pm	本中心	\$180/\$125

名 額：6人

對 象：6-10歲兒童

負責職員：杜天諾姑娘（註冊社工）

## 園藝小手作

運用不同天然植物製作樂器及聖誕花環，訓練小朋友的專注力及創造力。

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用(會員/優惠)
ICF2324225	13/10(五)	5:00pm-6:00pm	自然樂器製作	本中心	\$60/\$40
ICF2324227	15/12(五)	5:00pm-6:00pm	香草聖誕花環		\$60/\$40

名 額：每班8人

對 象：7-14歲兒童

備 註：費用已包括所需材料 負責職員：徐夢怡姑娘（註冊社工）



## 永生花木相框DIY

運用不同花材，親手製作出屬於自己的永生花擺設，過程中培養小朋友的專注力和耐性。

活動編號	日期	時間	地點	費用(會員)
ICF2324228	29/10(日)	10:30am-12:30pm	本中心	\$150/\$130

名 額：8人

對 象：6-14歲兒童

備 註：費用已包括所需材料 負責職員：徐夢怡姑娘（註冊社工）



## 奶油膠紙巾盒

運用奶油膠製作出屬於自己的紙巾盒，過程中培養小朋友的創意及專注力。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324229	29/10(日)	3:45pm-4:45pm	本中心	\$110/\$90

名額：8人  
對象：6-14歲兒童  
備註：費用已包括所需材料  
負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)



## 彩繪小夜燈

透過彩繪繪畫圖案勾畫線條，從而製作出屬於自己的小夜燈。過程中培養小朋友的專注力和耐性。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員)
ICF2324230	5/11(日)	10:30am-12:30pm	本中心	\$120/\$100

名額：8人  
對象：6-14歲兒童  
備註：費用已包括所需材料  
負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)



## 立體動物拼貼DIY

通過一層層堆疊，將紙張變幻成層次豐富的動物，過程中訓練小朋友的耐心及創造力。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324231	28/10(六)	2:30pm-3:45pm	本中心	\$90/\$70

名額：7人  
對象：6-14歲兒童  
備註：費用已包括所需材料  
負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)



## 聖誕手工托盤畫DIY

運用奶油膠製作一副獨特的托盤畫，過程中訓練小朋友的耐心及創造力。



活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員)
ICF2324232	16/12(六)	10:30am-11:45am	本中心	\$110/\$90

名 額：7人

對 象：6-14歲兒童

備 註：費用已包括所需材料費

負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)

## 小小創意坊 (聖誕篇)

製作聖誕小手作為家居裝飾，為聖誕添上溫暖。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324301	16/12(六)	2:30pm-4:00pm	本中心	\$40/\$20

名 額：8人

對 象：6-12歲兒童

負責職員：方錦霞姑娘 (註冊社工)

## 運動小組



### 「籃兒當自強」籃球基礎班

透過學習籃球進攻、防守等基礎技能及知識，理解籃球比賽的運動規則及團體精神，參加后可代表中心出賽。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員)
ICF2324258	7/10-11/11 (逢六，共6節)	10:30am-12:00nn	本中心/ 籃球場	\$360/\$300

名 額：12人

對 象：8-12歲兒童

負責職員：李逸坤先生 (葉志豪督導)

備 註：1. 學員必須穿著運動鞋 (建議為籃球鞋)，自備水及毛巾。

2. 如因天雨關係而取消活動，將視乎情況補堂。

3. 課堂費用已包括，一套籃球波衫。

# 烹飪小組

## 為家人煮飯2.0

平時都是家人為我們準備飯餐，看是平常的一餐飯其實蘊含了家人滿滿的心意，這次就輪到小朋友為家人準備一餐熱騰騰的飯菜吧！

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (會員/優惠)
IGR2324123	17/11(五)	7:00pm-8:00pm	討論日	本中心	\$150/\$80
	24/11(五)	5:00pm-6:00pm	購買日		
	25/11(六)	3:00pm-6:00pm	烹飪日		

名額：6人

對象：10-14歲兒童

備註：請自備食物盒。

負責職員：肖臻謙姑娘 (註冊社工)

## 烹飪小教室

讓小朋友自己動手製作食物，享受製作過程所帶來的成功感。

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (會員)
ICF2324302	4/11(六)	2:30pm-4:00pm	免炸西班牙油條	本中心	\$110/\$60

名額：6人

對象：7-12歲兒童

備註：請自備餐盒

負責職員：方錦霞姑娘 (註冊社工)



# 戶外動感之旅

## 自助旅行團4:0

想體驗真正體驗獨立自主嘛？這次我們將成立香港探索遊旅行團，一起設計出行路線。由地點、食、行、玩、到交通全由自己話事

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
IGR2324125	討論日：1/12(五)	討論日： 6:00pm-7:00pm	本中心	\$50/\$20
	外出日：16/12(六)	外出日： 11:00am-5:00pm	戶外	

名 額：8人

對 象：10至14歲兒童

集合及解散地點：本中心

負責職員：肖臻謙 (註冊社工)

備 註：請自備飲用水、交通費、膳食費及穿著輕便服裝

## 參觀太空館+全天域電影欣賞

參觀太空館，觀賞不同的展覽廳，透過互動的遊戲，介紹天文及太空科技知識，體驗太空中處於無重狀態，以及觀賞全天域電影。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員)
ICF2324241	28/12(四)	12:30pm-5:00pm	尖沙咀	\$50/\$30

名 額：20人

對 象：6-14歲兒童

集合及解散地點：本中心

負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)

備 註：1. 費用已包括電影門票  
2. 請自備車費

## 鏡下坪洲

待定

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324124	23/12(六)	11:00am-5:00pm	外出日	坪洲	\$50/\$20
	12/1(五)	7:30pm-8:30pm	展示日	本中心	

名 額：10人

對 象：9-14歲兒童

負責職員：肖臻謙姑娘 (註冊社工)

備 註：請自備飲用水、交通費、膳食費及穿著輕便服裝



## 尋找香港文化之旅——鹽田梓

西貢鹽田梓是一個擁有豐富的歷史和文化的小島。島上依然保存著不同的建築，亦設有文物展覽中心和鹽光保育中心。值得讓小朋友認識香港過往的歷史。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員)
ICF2324303	3/12(日)	9:30am-4:30pm	西貢 鹽田梓	\$80/\$60

名 額：10人

對 象：9-14歲兒童

集合及解散地點：本中心

負責職員：方錦霞姑娘 (註冊社工)

備 註：1. 請自備飲用水、交通費及穿著輕便服裝

2. 前往鹽田梓需要在西貢碼頭轉乘渡輪。

## Get close親子活動

### 親子園藝工作坊

讓親子一起參與園藝工作坊，藉此增加親子之間溝通，享受當中的樂趣，促進親子的關係。

每對親子

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324233	28/10(六)	3:30pm-4:30pm	香茅驅蚊膏	本中心	\$70/\$50
ICF2324234	11/11(六)	3:30pm-4:30pm	迷你鮮花束		\$70/\$50
ICF2324235	9/12(六)	3:30pm-4:30pm	迷你聖誕樹		\$70/\$50

名 額：12人

對 象：6-14歲兒童及其家長

備 註：費用已包括材料費 負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)



### 親子啤啤熊製作班

親子一起製作啤啤熊，享受親子一起合作的時光，促進親子溝通及關係。

每對親子

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324236	25/11-9/12 (逢六，共3節)	2:15pm-3:45pm	本中心	\$150/\$130

名 額：14人

對 象：6-14歲兒童及其家長

負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)

備 註：1. 費用已包括材料費  
2. 需要懂得基本針線縫製

今期製作  
這隻啤啤熊。



## 親子卡通索繩袋DIY

親子一起製作獨一無二的卡通索繩袋，享受親子一起合作的時光，促進親子溝通及關係。

每對親子

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324237	25/11 (六)	10:15am-12:00nn	本中心	\$50/\$40

名 額：6人  
對 象：6-14歲兒童及其家長  
備 註：費用已包括材料費  
負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)

## 親子卡通手挽袋DIY

親子一起製作獨一無二的卡通索繩袋和手挽袋，享受親子一起合作的時光，促進親子溝通及關係。

每對親子

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324238	5/11(日)	3:00pm-5:30pm	本中心	\$70/\$50

名 額：6人  
對 象：6-14歲兒童及其家長  
備 註：費用已包括材料費  
負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)

## 多元文化手繪樂

學習手繪技巧，認識手繪及彩繪文化，體驗多元文化及共融

每對親子

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324286	4/11-18/11(逢六,共3節)	4:00pm-5:00pm	本中心	\$90/\$75

名 額：12人  
對 象：6-14歲兒童及其家長  
備 註：1. 費用已包括材料費及HENNA顏料一支。  
2. 小組收益將用於支援非華裔事工。  
負責職員：林麗玲姑娘 (註冊社工)

## 多元文化美食體驗之旅

學習製作及品嚐不同地道美味，體驗多元文化及共融。

每對親子

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324287	7/10,14/10,28/10(六,共3節)	4:00pm-5:00pm	本中心	\$120/\$90

名 額：12人  
對 象：6-14歲兒童及其家長  
備 註：1. 小組收益將用於支援非華裔事工。  
負責職員：林麗玲姑娘 (註冊社工)

## 港版客家村：荔枝窩文化之旅

荔枝窩係擁有超過300年歷史嘅客家古村，因盛產荔枝而得名。呢度有山、有海、有樹林、有博物館，仲有客家美食；唔嚟就走寶喇！

每對親子

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324260	16/12(六)	08:30am-6:00pm	荔枝窩	\$30/\$20

名額：16人 (8對親子) 對象：9-14歲兒童及其家長

負責職員：李逸坤先生 (葉志豪督導) 集合及解散地點：大學港鐵站

備註：1. 活動需要一定體能，報名前請考慮自身健康狀況。  
2. 請自備食水、輕便乾糧、交通費 (車費/船費) 及穿著輕便服裝。  
3. 請於活動當日準時到大學港鐵站集合，逾時不候。遲到或因其他原因未能出席者將不獲退款，敬請留意。

## 腰果曲奇

親子一起製作腰果曲奇，增進親子之間溝通及互動，享受天倫之樂。

每對親子

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324226	14/10(六)	2:30pm-4:30pm	本中心	\$120/\$100

名額：12人 對象：5-14歲及其家長 (必須親子一起參加)

負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)

備註：費用已包括材料費 導師：

## 玫瑰千層蛋糕

親子一起製作玫瑰千層蛋糕，增進親子之間溝通及互動，享受天倫之樂。

每對親子

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324254	18/11(六)	2:30pm-4:30pm	本中心	\$160/\$140

名額：12人 對象：5-14歲及其家長 (必須親子一起參加)

備註：費用已包括材料費 負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)

## 聖誕節蛋糕

親子一起製作聖誕節蛋糕，增進親子之間溝通及互動，享受天倫之樂。

每對親子

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324255	16/12(六)	2:30pm-4:30pm	本中心	\$160/\$140

名額：12人 對象：5-14歲及其家長 (必須親子一起參加)

備註：費用已包括材料費 負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)

# 家長樂聚後援會

各位家長，大家在日常忙碌的工作及照顧家庭的責任下，你有否關顧過自己的「身、心、社、靈」健康？在照顧他人需要時，有沒有照顧自己的需要呢？現在，中心推出「家家樂聚後援會」的家長活動，讓各位家長及照顧者可以聚首中心，一同參與不同的放鬆活動，學習如果在緊張忙碌的日常中放鬆自己。有興趣的家長歡迎大家一齊參加！Enjoy the “ME Time” !!

## 「和」顏悅目輕彩繪

小組透過和諧粉彩畫及不同顏料創作的旅程，讓家長情緒得以釋放，舒壓充電，喚發身心。

活動編號	日期	時間	地點	費用（會員/優惠）
ICF2324252	15/11-29/11; 13/12-20/12(三,共5節)	10:30am-12:00nn	本中心	\$75/\$60

名 額：10人

對 象：家長會員

負責職員：林麗玲姑娘（註冊社工）

## 心靈加油站

照顧者亦需被照顧，要找機會得到喘息的空間，讓心靈得到釋放。透過不同系列的藝術元素如和諧粉彩、園藝治療等釋放壓力

活動編號	日期	時間	地點	費用（會員/優惠）
ICF2324304	11/10-15/11(逢三,共6節)	10:30am-12:00nn	本中心	\$20/\$10

名 額：12人（4位長者照顧者及8位兒童照顧者）

對 象：長者及兒童的照顧者

《社會福利署東區及灣仔區福利辦事處 贊助》負責職員：方錦霞姑娘（註冊社工）

## 聖誕懷舊 Music Night

各位家長，大家有無試過聽現場音樂和一展歌喉，同現場一班青年樂手玩Live Music呢？現在機會黎啦，想聽歌可以一齊聽，想唱歌可以一齊唱歌！一齊享受一個晚上！

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用（會員/優惠）
ICF2324289	9/12(六)	7:00pm-8:30pm	感受現場的Live Music 和一齊唱歌	本中心	免費

名 額：30人

對 象：家長會員

負責職員：葉志豪先生（註冊社工）

## 「我要Hea一下」家長齊玩音樂!

日常忙碌地工作、照顧家庭及照顧小朋友，現在大家有機會一齊學下音樂，放鬆一下。  
 重點：大家係唔使識音樂同樂器！可以一齊由零學起！如果識樂器更歡迎黎一齊Jam一下歌！

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324	13/10、20/10、10/11、 17/11、1/12 (星期五)	8:00pm-9:00pm	本中心	\$50

名 額：5人

對 象：家長會員

負責職員：葉志豪先生(Nick) (註冊社工)

## 種植知多D

1. 認識種植方法 2. 認識驅鳥/驅蟲方法 3. 認識埋肥/肥料的應用

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324239	7/10(六)	3:30pm-4:30pm	本中心	\$20/\$10

名 額：10人

對 象：有興趣人士

負責職員：徐夢怡姑娘 (註冊社工)

## 瑜樂無窮

運動能放鬆身心，舒減壓力，有助增強喜悅感和幸福感，讓我們透過伸展運動及簡單茶點分享，在一動一靜中連繫彼此，滋養身心。

活動編號	日期	時間	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324288	3/10-19/12(逢二,共9節) 24/10,7/11,5/12暫停	10:30am-11:30am	本中心	\$450/\$360

名 額：10人

對 象：家長會員

備 註：參加者須穿著合適衣物及自備食水。 負責職員：林麗怡姑娘 (註冊社工)

# 恆常家長興趣班

## 普拉提瑜伽

普拉提瑜伽(Pilate Yoga)，針對腹肌、腕肌、肩、背的肌肉鍛練，持久鍛鍊能糾正身體姿態，放鬆肩頸並收緊鬆弛肌肉，適合長時間在辦公室和電腦前工作、及以健美修身為目標的人士。

活動編號	日期	時間	地點	費用(會員/優惠)
ICF2324305	5/10-9/11(逢四,共6節)	10:00am-11:00am	本中心	\$570/\$456
ICF2324306	23/11-21/12(逢四,共5節)	10:00am-11:00am	本中心	\$475/\$380

名 額：每班10人  
對 象：家長會員  
備 註：穿著輕便服裝及自備食水、毛巾  
負責職員：方錦霞姑娘(註冊社工)  
及瑜伽墊  
導 師：王春林(合資格導師)

## 頌鉢瑜伽

「頌鉢」有獨特的聲音頻率，透過敲擊、摩擦方式產生聲音，使人感覺平靜、放鬆。頌鉢結合瑜珈讓人你放鬆心情、改善睡眠品質及改善身體循環。

活動編號	日期	時間	地點	費用(會員/優惠)
ICF2324307	5/10-9/11(逢四,共6節)	11:00am-12:00nn	本中心	\$630/\$504
ICF2324308	23/11-21/12(逢四,共5節)	11:00am-12:00nn	本中心	\$525/\$420

名 額：每班10人  
對 象：家長會員  
備 註：穿著輕便服裝及自備食水、毛巾  
負責職員：方錦霞姑娘(註冊社工)  
及瑜珈墊  
導 師：王春林(合資格導師)

## 陰陽瑜伽

陰陽瑜珈訓練重點為增強深層關節部位的彈性與靈活度，尤其是骨盤及下背部。陽瑜珈的練習是著重於身體各部位肌肉的控制力與肌力訓練，運用呼吸與放鬆的方式以進入深度的延展。陰陽瑜珈由淺入深，適合各種不同程度的瑜珈練習者。

活動編號	日期	時間	地點	費用(會員/優惠)
ICF2324309	10/10-7/11(逢二,共5節)	7:00pm-8:00pm	本中心	\$475/\$380
ICF2324310	14/11-12/12(逢二,共5節)	7:00pm-8:00pm	本中心	\$475/\$380

名 額：每班10人  
對 象：家長會員  
備 註：穿著輕便服裝及自備食水、毛巾  
負責職員：方錦霞姑娘(註冊社工)  
及瑜珈墊  
導 師：黃巧婷(合資格導師)

# 恆常興趣活動

恆常興趣班報名安排：恆常興趣班舊生須於每期第2堂或之前繳交下一期學費，否則其位置將會接受公開報名，不作預留。

有意報名恆常興趣班之會員，可掃描二維碼填寫網上候補名單網上表格。



## 繪畫系列

### 兒童趣味畫班

透過多元化的學習模式，讓兒童接觸更多的繪畫素材，從而培養兒童對藝術的興趣及建立兒童的創意思維。

活動編號	日期	時間	內容	對象	費用（會員/優惠）
ICF2324261	7/10-11/11 （逢六，共 6節）	2:30pm-3:30pm	10-12月 第一期	6-8歲	\$420/\$330
ICF2324262	7/10-11/11 （逢六，共 6節）	3:30pm-4:30pm	10-12月 第一期	7-9歲	\$420/\$330
ICF2324264	18/11-23/12 （逢六，共 6節）	2:30pm-3:30pm	10-12月 第二期	6-8歲	\$420/\$330
ICF2324265	18/11-23/12 （逢六，共 6節）	3:30pm-4:30pm	10-12月 第二期	7-9歲	\$420/\$330

名 額：每班10人

地 點：本中心

負責職員：李逸坤先生（葉志豪督導）

備 註：學員需自備A3畫簿1本、油彩顏色筆、廣告彩及調色盤1個。 導師：易嘉敏小姐

## 兒童素描班

教授如何透過光線捕捉物件的描繪，從而提升兒童的素描技巧及畫作表達技巧。

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324263	7/10-11/11 (逢六，共6節)	4:30pm-5:30pm	10-12月 第一期	本中心	\$420/\$330
ICF2324266	18/11-23/12 (逢六，共6節)	4:30pm-5:30pm	10-12月 第二期	本中心	\$420/\$330

名 額：每班10人  
對 象：8-12歲兒童  
負責職員：李逸坤先生 (葉志豪督導)

備 註：學員需自備A3畫簿1本、素描筆、導 師：易嘉敏小姐  
擦膠及素描擦膠。

## 幼兒綜合畫班

透過各種素材創作拼貼繪畫，瞭解不同物料創作的可能性，發展兒童觸感及藝術潛能。

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324275	7/10-11/11 (逢六，共6節)	2:30pm-3:30pm	10-12月 第一期	本中心	\$420/\$330
ICF2324276	18/11-23/12 (逢六，共6節)	2:30pm-3:30pm	10-12月 第一期	本中心	\$420/\$330

名 額：每班10人  
對 象：4-6歲兒童  
負責職員：李逸坤先生 (葉志豪督導)

備 註：學員需自備A3畫簿1本、木顏料1 導 師：彭麗欣小姐  
盒、乾粉彩1盒、橡皮擦及紙巾。







## 兒童綜合畫班

透過各種素材創作拼貼繪畫，瞭解不同物料創作的可能性，發展兒童觸感及藝術潛能。

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用（會員/優惠）
ICF2324277	7/10-11/11 （逢六，共 6節）	3:30pm-4:30pm	10-12月 第一期	本中心	\$420/\$330
ICF2324278	18/11-23/12 （逢六，共 6節）	3:30pm-4:30pm	10-12月 第二期	本中心	\$420/\$330

名 額：每班10人  
對 象：7-9歲  
備 註：學員需自備A3畫簿、油粉彩1盒、負責職員：李逸坤先生（葉志豪督導）  
水彩1盒、白膠漿及剪刀。  
導 師：彭麗欣小姐

## 兒童彩色素描班

運用素描和色彩元素，學習初階素描，認識比例、明暗、構圖、排線等技巧，訓練用下筆力道來展示光陰的深淺及筆觸描繪。

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用（會員/優惠）
ICF2324279	7/10-11/11 （逢六，共 6節）	4:30pm-5:30pm	10-12月 第一期	本中心	\$420/\$330
ICF2324280	18/11-23/12 （逢六，共 6節）	4:30pm-5:30pm	10-12月 第二期	本中心	\$420/\$330

名 額：每班10人  
對 象：8-12歲  
備 註：學員需自備A3畫簿1本、木顏色1盒、負責職員：李逸坤先生（葉志豪督導）  
乾粉彩1盒、橡皮擦及紙巾。  
導 師：彭麗欣小姐

# 康體系列

## 花式跳繩班

鍛鍊個人體能、手腳協調、肢體合作性。

活動編號	日期	時間	內容	地點	費用 (會員/優惠)
ICF2324267	6/10-10/11 (逢五, 共6節)	7:00pm-8:00pm	10-12月 第一期	本中心	\$570/\$450
ICF2324268	17/11-29/12 (逢五, 共6節) (22/12 暫停)	7:00pm-8:00pm	10-12月 第二期	本中心	\$570/\$450

名 額：每班10人

對 象：7-12歲

備 註：1. 學費只包括導師費。  
2. 請穿著運動鞋及帶備食水。

負責職員：李逸坤先生 (葉志豪督導)  
導 師：香港體智教育派出經驗導師

## 齊來學K-POP

教授流行的MV舞蹈，培養對舞蹈的興趣。

活動編號	日期	時間	內容	地點	對象	費用 (會員/優惠)
ICF2324269	15/10-12/11 (逢日, 共5節)	2:00pm-3:00pm	10-12月 第一期	4-6歲	10人	\$350/\$275
ICF2324270	15/10-12/11 (逢日, 共5節)	3:00pm-4:00pm		7-9歲	10人	\$350/\$275
ICF2324271	15/10-12/11 (逢日, 共5節)	4:00pm-5:00pm		10-12歲	8人	\$350/\$275
ICF2324272	19/11-17/12 (逢日, 共5節)	2:00pm-3:00pm	10-12月 第二期	4-6歲	10人	\$350/\$275
ICF2324273	19/11-17/12 (逢日, 共5節)	3:00pm-4:00pm		7-9歲	10人	\$350/\$275
ICF2324274	19/11-17/12 (逢日, 共5節)	4:00pm-5:00pm		10-12歲	8人	\$350/\$275

地 點：本中心

負責職員：李逸坤先生 (葉志豪督導)

備 註：1. 請穿著運動鞋及帶備食水。  
2. 可帶毛巾及後備衣物更換。

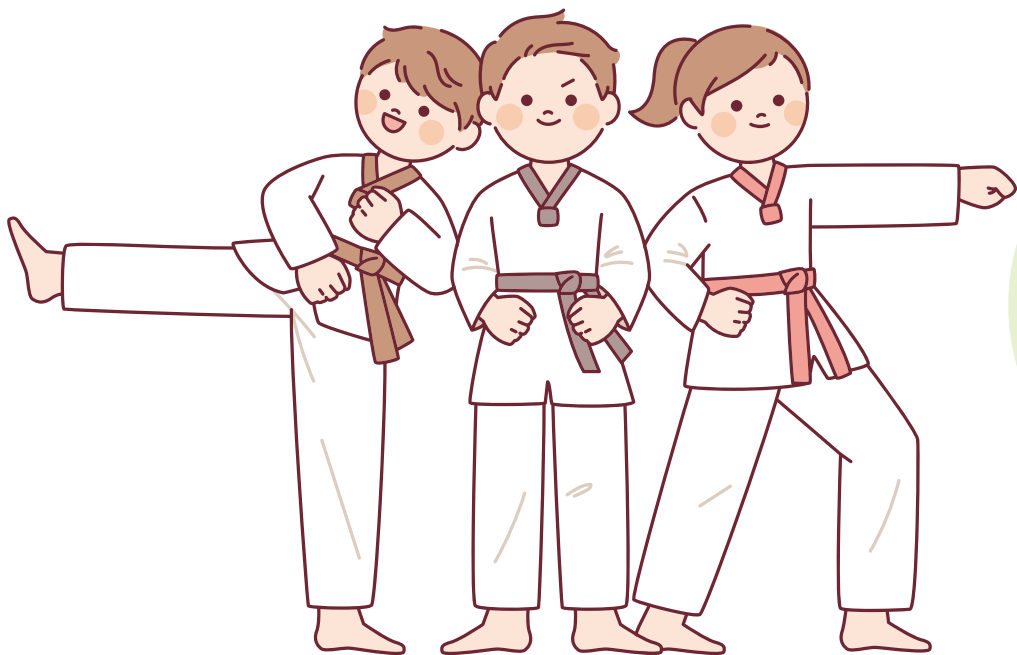
導 師：陳皓琳小姐

## 跆拳道班

教授跆拳道技術以防身自衛、強身健體增強自信心。

逢星期五 (除公眾假期及單位暫停開放日 詳情：P.4 休假通告)	每2個月收費 ~ 按每節收費 會員：\$ 60堂/優惠會員：\$50堂
A班：6:30pm-7:30pm	B班：7:30pm-8:30pm

對象：6-13歲兒童  
 名額：每班12人  
 地點：本中心  
 負責職員：龐惠雯小姐  
 導師：蔡漢傑教練  
 備註：由捷擊跆拳道館派出經驗導師，學費只包括導師費，道袍由導師代購，費用約\$260。



# 中心服務簡介

循道衛理中心乃循道衛理聯合教會屬下之社會服務單位，愛秩序灣綜合青少年服務則是循道衛理中心首間在港島東區提供綜合青少年服務。

## 使命與願景

使命：承傳基督精神，關愛服務人群，憐憫公義同行，互建共融社會。

價值：真摯關愛 卓越專業 持續創新 憐憫公義 堅守誠信。

宗旨：揉合社區力量，建立支援網絡，幫助有需要家庭和群體，提高青少年參與度和建立自身價值，推動跨代及社區共融。

## 中心消息

### 邀請加入合作伙伴行列

現歡迎各界專業導師或團體提供個人履歷／機構介紹，有意任教之課程簡介，遞交資料至中心協調主任，註明「應徵導師或機構合辦課程」：

1. 傳真至2554-9461或
2. 電郵至 [isc@methodist-centre.com](mailto:isc@methodist-centre.com) 或
3. 郵寄至香港筲箕灣愛秩序灣道15號愛秩序灣綜合服務大樓一樓

## 會員優惠

現時有以下商戶為中心會員提供優專，優惠詳情可掃描QR Code查閱。



## 會員權益

### 標準(一) 服務資料

中心製備介紹服務資料單張，可於詢問處索閱。

### 標準(二) 檢討及修訂政策及程序

備有機制，定期檢討及修訂中心之各項政策及程序，並會適當地收集並採納服務使用者意見。

### 標準(三) 運作及活動紀錄

中心備有各項服務運作、活動及班組的最新準確紀錄，並定期向社會福利署呈交報告。

### 標準(四) 職務及責任

機構備有清晰的組織架構圖，各職級之職責及管理有清晰之分工。

### 標準(五) 人力資源

本中心以公開、公平及公正的方式有效地管理人力資源，以確保員工得到適當的任用，並提供符合機構宗旨及具質素的服務。

### 標準(六) 計劃、評估及收集意見

中心制度流程，定期檢討及評估服務表現，以策劃服務及制定計劃。

### 標準(七) 財政管理

本中心依循機構之財務指引管理資源及財產，確保有清晰的財政收支，以及財政資源的有效管理。

### 標準(八) 法律責任

存備與服務有關的法例清單，可以在律政司『雙語法例資料系統』網頁取得相關法例資訊。

### 標準(九) 安全環境

中心備有各項安全工作守則及指引，確保服務使用者、職員和訪客處身於安全的環境內。

### 標準(十) 申請及退出服務

中心備有各項服務之查詢、申請接受和退出服務的指引流程及政策。

### 標準(十一) 評估服務使用者需要

透過不同途徑評估需要及收集意見，以制定周全的服務計劃，確保服務使用者能得到適當的服務

### 標準(十二) 知情的選擇

透過會員通訊、服務單張、張貼通告、海報及網頁等途徑，讓服務使用者有知情的選擇。

### 標準(十三) 私人財產

保障服務使用者於接受服務期間之個人財物的安全，中心備有服務使用者權益及進入中心活動須知。

### 標準(十四) 私隱及保密

確保服務使用者之私隱及保密權利受到尊重和保護。中心備有有關索取、儲存和使用服務使用者之個人資料之指引。

### 標準(十五) 申訴

服務使用者或其家屬對中心提供的服務有任何意見和不满(包括服務政策、程序、決策或個別職員的行為或態度等)，均歡迎向中心提出。

### 標準(十六) 免受侵犯

備有確保服務使用者免受他人的言語、人身及性侵犯的權利受到尊重的政策及程序。

# 入會及報名須知

## 會員入會須知

1. 會員費用為每年\$30元正。
2. 會員對象為港島東區，筲箕灣區內生活、就讀或工作的6-24歲兒童、青少年及其家長。
3. 申請人請於中心開放時間，親臨中心填妥會員申請表。
4. 所繳入會費用，將不接受退款申請。
5. 到期不再續會籍者作退會論。
6. 會員亦可填寫有關退會同意書，惟已繳交的會員費，將不會退回。
7. 會籍有效期一年，由申請當日起計算。（而有關之收費，則按本中心每年訂定及調整。）

## 活動報名及退出須知

1. 參加者若為中心會員，請於報名時出示有效會員證，否則作非會員收費。
  2. 因個人原因而未能出席本中心所舉辦之活動，所繳費用恕不退還。
  3. 參加者不得將已報名活動名額私下轉讓給他人。
  4. 參加者須按時出席活動，本中心恕不另外通知，若活動改期除外。
  5. 若特殊情況轉換課程或更改學員，須於活動開始前最少七天經中心同意，並每項需收手續費（課程費用\$200或以下收\$20，課程費用\$200以上收\$50），所轉課程之款額必不少於原來報讀之課程。
  6. 參加者可於以下情況退出活動而獲本中心全數或按比例退還已繳交費用：
    - 如課程因人數不足或其他特殊因素而導致取消，中心將不少於開課前兩天通知參加者及安排退款。
    - 本中心因特殊情況更改活動日期，而參加者在新日期未能出席；底
- 上述情況，請在接獲本中心通知退款起**30**天內，帶同收據於開放時間親臨本中心辦理退款表手續，逾期將不獲發還任何款項。
7. 中心恆常調整活動/服務收費不作另行通知。
  8. 在未經中心同意下，參加者不得於活動進行期間拍攝或錄影，如有異議者，中心有權終止參加者參與活動之資格。

## 會員續會通告

中心會籍有效期為一年。如閣下之會籍已經或將近到期，可於中心開放時間內，親臨中心辦理續會手續，到期不再續會籍者作退會論。會員費用為每年 \$30元正。

## 續會方法

- 親身到本中心辦理續會；或
- 填妥劃線支票(抬頭為「循道衞理中心」)，支票背面請填上姓名、聯絡電話及舊會員號碼，然後郵寄香港筲箕灣愛秩序灣道15號愛秩序灣綜合服務大樓一樓 循道衞理中心-愛秩序灣綜合青少年服務收；或
- 可於以下銀行入數(只限續會用)：
  - 滙豐銀行，戶口號碼：162-003412-002
  - 中國銀行，戶口號碼：012-808-0-001137-1
 入數後，請於收據上填上姓名、聯絡電話及舊會員號碼，然後傳真（傳真號碼：2554-9461）或郵寄至本中心。



## 中心開放時間

時間及星期	一	二	三	四	五	時間及星期	六	日
10:00am-12:45pm						10:00am-12:45pm	✓	✓
12:00pm-1:00pm	午膳					1:00pm-2:00pm	午膳	
2:00pm-5:45pm		✓	✓	✓	✓	2:00pm-5:45pm	✓	✓
6:00pm-7:00pm	晚膳					6:00pm-7:00pm	中心關閉	
7:00pm-9:45pm		✓	✓	✓	✓	7:00pm-9:45pm		

- 中心於週一及公眾假期暫停開放，敬請留意。
- 非中心對外開放時間，活動參加者請按鐘後內進。家長接送後盡快離開，多謝合作。
- 請於中心休息時間前15分鐘完成辦理報名及繳費手續。



# 暴風雨及颱風須知

如課程及活動舉行前三小時仍未除下颱風或暴風訊號，將按以下措施安排：

暴雨警告及颱風訊號	室內活動	戶外活動
黃色暴雨警告 一號颱風	✓	☎ 2527 3451
紅色暴雨警告訊號 三號颱風	✓	✗
黑色暴雨警告訊號 八號或以上颱風及「極端情況」訊號	✗	✗
雷暴／山泥傾瀉警告	✓	☎ 2527 3451

✓：照常舉行 ✗：活動取消 ☎：請致電2527 3451查詢

\*有關「極端情況」訊號，請瀏覽政府天文台網頁資訊。  
<https://www.hko.gov.hk/contentc.htm>

## 意見表

多謝閣下對本中心的支持，為不斷提升服務質素，請閣下提供寶貴意見。請把意見表放入意見箱內。

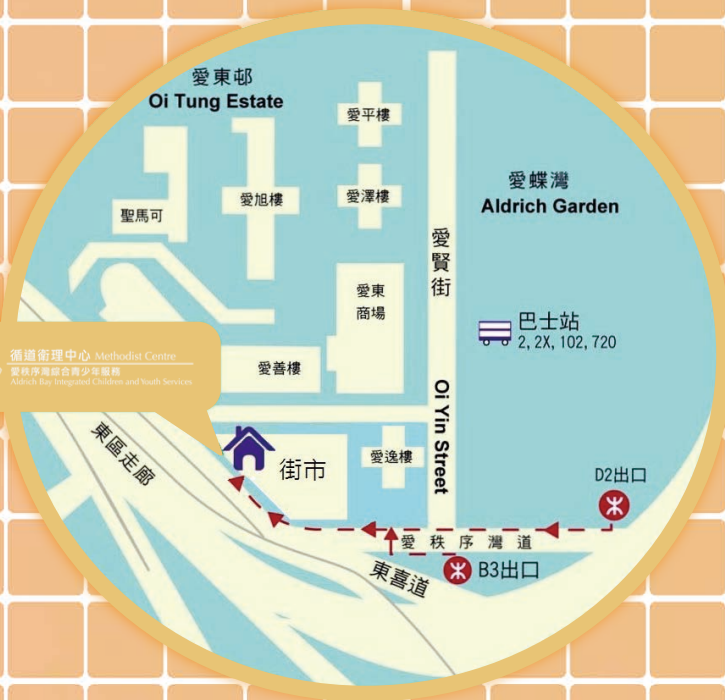
姓名：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_

## 查閱及改正個人資料

除個人資料（私隱）條例特定的豁免外，你有權要求查閱及改正本中心所存備有關你的個人資料。你持有取得個人資料權利。但需支付費用，以取得有關資料文件之複本。參與班／組／活動有關的個人資料會於該班／組／活動完結後多保存兩個財政年度，然後銷毀。

## 免責聲明

本中心會盡力保障參加者在活動時的安全。惟參加者本人或其監護人亦應了解參加者的身體狀況，並自我評估是否適合參加相關活動。在參與活動時必須願意和遵守所定的一切章則，並聲明個人的健康及體能良好，適宜參加已報名的活動。參加者在活動進行期間，如因有不負責任或違規等行為、個人疏忽、健康或體能欠佳，而引起自己或他人財物受損或傷亡，本中心無須負責。參加者明白如對本身能力或其他方面有懷疑時，應在參與活動前，徵詢醫生及其他專業人士的意見，並盡早通知活動負責職員。



## 循道衛理中心——愛秩序灣綜合青少年服務

☎ 2527-3451

☎ 2554-9461

📍 香港筲箕灣愛秩序灣道15號愛秩序灣綜合服務大樓一樓  
1/F, Aldrich Bay Integrated Services Bldg., 15 Aldrich Bay Rd.,  
Shau Kei Wan, H.K.

🌐 <http://www.methodist-centre.com/icy/tc/home>

✉ [isc@methodist-centre.com](mailto:isc@methodist-centre.com)

督印：溫家琪

編輯：葉志豪，龐惠雯

印刷：2000本