

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

透過學習執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，持久鍛練能糾正身體姿態，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)