

常為無聊事打算 或會算出一片青天

《神奇的糊塗魔藥》



Yummy

Cover Designed by Youth b.owl
IG: b.owl@space.neardesign



鄰舍輔導會
賽馬會大埔北青少年綜合服務中心



Facebook 中心 facebook



Instagram SIGN-HERE.TPIS

2023年10-12月通訊

今期我們以「食物營養」為主題，想與大家分享「我們的發現」！就從大小朋友都可能很喜歡的零食說起吧！

先來一個自問自答環節！

我問：零食即係咩？

“唔準諗，即刻答！”

我答：薯片、糖果、朱古力、餅乾、汽水等等……

如果你的答案與我類同，可能是實屬巧合，又或是我們的品味的確相近！

零食一般有很多不同的種類，通常被用作充饑或滿足口腔渴望之用，不過我們發現大多都是高熱量、高糖分或高鹽分的食品。

我們也關注兒童 / 青少年過度食用零食可能會導致健康危機，例如肥胖、營養不均衡等。經過一番明查暗訪後，我們都有一些分享，誠邀大家繼續閱覽本刊的封面故事與至 Fun 遊戲專頁。

記住！零食不一定是壞東西。人與人之間彼此分享自己喜好的零食，更可以增進社交和歡樂氛圍。因此，適度地食用，並控制食用量和多注意包裝上的標示，相信仍然是「食得是福」！

1-2	目錄、主任的話 +2022-23 會員意見及回應 / 服務數據
3-4	封面故事
5-6	至 Fun 有獎遊戲
7-8	同行 360
9-10	賽馬會 21 世紀青少年綜合服務中心計劃
11-12	大埔「心」渡遊
13	EDX app
14	抽籤日程概覽 /
15	中籤報名方法及須知
16	一般活動退款 / 補堂安排
17	會員登記須知
18	中心服務開放時間表 / 惡劣天氣安排
19-20	SQS
21-22	課餘託管服務
23-31	兒童活動
32	兒童興趣發展小組
33-34	「童」心護脊計劃
35-38	家庭活動
39-41	青少年活動
42	1476 旅童軍
43-44	TaiProduction x 媽 Me time 聯乘母親節花束項目
45	Chill 越童夢 - 兒童發展基金計劃
46	Space Near Design 青少年電繪發展計劃

2022-23 年度本中心的會員意見及服務數字

會員意見收集：

我們以隨機抽樣的方式，通過社工去訪談服務對象（包括兒童、青少年及家長），以收集中心會員的意見。經過分析後，主要有以下的幾個重點：

1. 希望中心室內環境的設計可與潮流貼近，如提議簡約風的佈局，可令人感覺舒適與放鬆；
2. 而新啟用的活動報名 APP，普遍也獲得正面的評價，因較從前報名的方式更快捷方便；
3. 也有意見提出希望簡化活動繳費程序，如精簡表格內所需填寫的內容等。

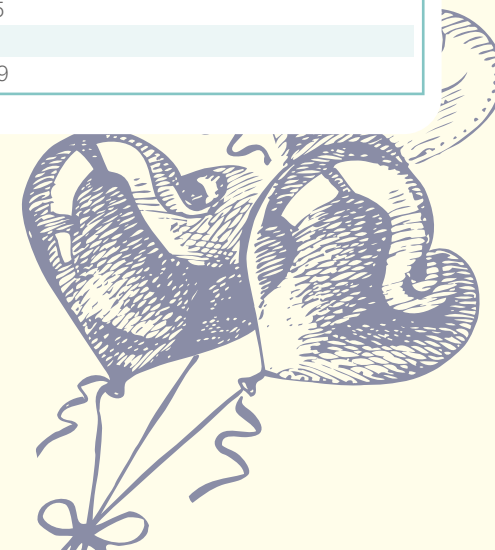
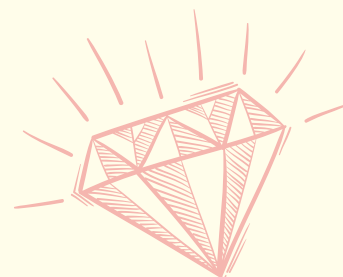
回應措施：

1. 中心將於 2023-24 年度進行室內裝修，並會聆聽持份者的提議，務求新的中心環境更貼近現時與未來的需要；
2. 本中心已使用全新的活動繳費表格（中籤及餘額報名日階段），期望能為大家提供更理想的用家體驗；
3. 與此同時，本年度也進一步研究及簡化了一些會籍制度及活動收費之安排，包括：本年 8 月 28 日起取消會籍收費、活動取消非會員收費及取消綜援活動半費優惠。

2022-23 年度本中心的會員意見及服務數字

會員數字：	2595
開放節數：	582
義工人次：	219
個案數字：	0
意見數字：	0
投訴數字：	0

小組活動、服務類型	節數	參與人次
指導與輔導	468	2249
不利環境青少年支援	385	3223
社會責任和發展	2107	20015
社群化服務	188	3762
總計：	3148	29249



封面故事

問問你

你喜歡食零食嗎？為何？

你最喜歡哪種零食？
(答最多 2 樣)

你覺得零食是健康還是不健康？原因？

承第 3 題，你如何去分辨 / 選擇？

食零食有好處 / 壞處嗎？是怎樣？



浩倫

1. 鍾意，好好食
2. 旺旺雪餅 / 旺旺牛奶
3. 健康，「因為有啲食品有牛奶，冇人工成份」
4. 味道，睇包裝營養表
5. 好處：醫肚、開心
壞處：蛀牙、無益、食太多比人鬧



晉壕

1. 鍾意，好多唔同款式、七彩顏色好吸引
2. 曲奇味雪糕 / 朱古力
3. 唔健康，因為太多糖份 / 調味料
4. 媽媽買，「知食物標籤，會睇糖份，唔知成份編號意思」
5. 好處：「唔開心嘅時候食完會開心返」
壞處：不健康



易均

1. 鍾意，「鐘意食甜野」
2. 珍寶珠 / 熱浪薯片
3. 健康，因為好食 = 健康
4. 好唔好味，「知道有食物標籤，唔知入面講咩」
5. 好處：滿足
壞處：變肥、無益



寶穎

1. 最鍾意，「鐘意好甜」
2. 薯片 / 糖
3. 唔健康，「因為睇電視講、知道零食有油份 / 有糖」
4. 「好食就買、越買越多、越食越多」，不明白食物標籤
5. 好處：好味，「好甜嘅感覺好似上咗天堂變天使，好開心」
壞處：好肥、無益

從訪問中可得之，普遍兒童在選擇零食時，會以味道作優先條件，較少考量健康等因素。即使部分兒童知道營養標籤的存在，但他們多未能理解營養標籤當中抽象和複雜的專業術語及數字。

在選擇零食的時候，我們可能被味道等個人喜好吸引而忽略食品營養標籤及成分。但美味可口背後往往存在陷阱，不少受兒童歡迎的零食大多都高糖份以及高鈉含量。因此在選擇零食的時候，可以就相同種類的零食按營養標籤及成分作比較，選擇較低糖、低脂、低鈉以及無添加食物添加劑的零食。

坊間亦有一些應用程式可以比較食物營養，例如「FoodSwitch HK」，這個應用程式由港大從外國引進。下載應用程式後只需透過應用程式的相機，掃描包裝上的條碼，便可透過健康星級評分得知食品健康程度，滿分 5 粒星為最健康。這應用程式方便在數秒內便可得知結果，有助大家選擇相對健康的食物。



後記

零食有壞處也有好處，例如某些零食含有過多的油脂及糖份，長期食用會對身體有負面影響，例如糖尿病及心血管疾病等。而且食用過多零食也可能會增加卡路里攝取量，從而導致肥胖。

零食在兒童的成長過程當中是不可或缺的，從訪談得知，兒童吃喜愛的零食可以舒緩情緒壓力，提升快樂感。不過，分量或不懂選擇則有機會弄巧成拙。因此「選擇」扮演著重要的角色，大家不妨透過營養標籤或應用程式選擇較健康的零食。

訪問 / 撰寫：
Nic Sir (兒童及家庭服務隊社工)

好食物 好心情



識揀·識食 健康零食



營養標籤是什麼？

營養標籤是食物標籤的一部分。營養標籤上的「1+7」是指能量值及七種指定營養素的含量，即蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、鈉及糖。

營養資料	每100克
能量	59千卡 (250千焦)
蛋白質	1.5克
總脂肪	0.8克
- 飽和脂肪	0.2克
- 反式脂肪	0克
膽固醇	0毫克
碳水化合物	11.3克
- 糖	4.7克
鈉	150毫克

營養資料	每100克
總脂肪	59千卡 (250千焦)
飽和脂肪	1.5克
反式脂肪	0.8克
膽固醇	0.2克
碳水化合物	0克
糖	11.3克
鈉	4.7克

營養資料	每100克
總脂肪	0克
飽和脂肪	0.2克
反式脂肪	0.8克
膽固醇	0.2克
碳水化合物	11.3克
糖	4.7克
鈉	150毫克

閱讀營養標籤的注意事項:

- 1.) 以相同的食物參考量標示營養素含量
- 2.) 何謂每食用分量
- 3.) 千卡 (kcal) VS 千焦 (kJ)
- 4.) 「低脂」、「低鹽」、「高纖」代表甚麼？

有時候，大小朋友口痕痕都想食零.....
但到底點先可以食得健康D呢？
依家有好多APPS都可以幫手睇到食物營養，以FOODSWITCH APPS
為例，只要掃描食物上的bar code就可以輕鬆睇到健康指數！



GAME

試掃描以下的熱門零食的健康指數有幾粒星星？



A. 愉快動物餅



B. 朱古力餅



C. 蝦餅



D. 荳莢啫喱

1.5 粒星

0.5 粒星

3.5 粒星 ★



選擇零食時，不單只留意其總糖及鈉含量，還有反式脂肪及防腐劑、糖份及鈉的份量。建議少食為妙，食太多有機會影響情緒、睡眠質素及專注力。

我們是這樣在中心長大的...

一班小朋友由一年級開始於中心成長，經歷疫情及生活環境的轉變，他們已離開小學六年生活，並在新學年進入中學的階段了，看看他們的心聲：



梁曉潼

這六年來，最深刻的是疫情期間。那時，教育局宣佈停課，校方要求上網課。但有些學生的家人要工作不能抽身照顧他們。而我就是其中一個。在這期間，我每天八時出門，一時吃午飯，六時「下班」。事實上，中心的姑娘也很辛苦。要不是我們要暫託，她們也用不着那麼早上班。

當其他小朋友不回中心，只剩下我一人，有時也會感到孤單、寂寞和無聊，姑娘們仍舊會陪伴我，跟我聊天說地。另外，因為我們認為其他留在家中的小朋友也一樣苦悶，所以我和姑娘、阿 sir 會錄影，將片段放到網上分享家居小遊戲和手作。原來我們還可以用這種方式送贈溫暖。

我十分感恩能在這裏生活六年，因為這裏是許多人「夢寐以求」的地方。我也很感謝所有姑娘、阿 Sir，沒有你們培育就沒有今天的我。真令我感動萬分。



虞文軒

我從一年級進來這中心。最初的我是十分驕傲和自大，很多事情也覺得自己是對的，隨着姑娘們的提醒和諄諄教誨，加上成長的經歷，我看到自己的不足，學懂接納自己及欣賞別人，於是便慢慢調整這種不良的態度，在這裏真的獲益良多。

另一個深刻的經歷，就是在 2019 新冠病毒爆發期間，因為父母要上班，我需要在中心接受託管服務，每天也要在中心上網課及用膳。

記得有一次，當我一進門口，就見到阿 sir 和同學在手機裏點餐，原來是肯德基啊呀！我高興萬分，因為肯德基餐廳不是在富亨邨的，想不到阿 sir 會專程往邨外為我們購買午餐，中心的姑娘阿 sir 間中會為我們帶來驚喜，真的令我畢生難忘。



陳穎欣

說起在中心，我最深刻的回憶，那必定是從小二開始每天放學都要去的課餘託管班。在託管中，我能和朋友一起學習和玩耍。

以往，我在參與活動時，會因為「鬧情緒」而不跟阿 sir 和姑娘們合作，總是會「對著幹」，相信這令他們十分煩惱。

經過這幾年在中心的生活後，我慢慢地對這裡建立了一種難以形容的感情。最重要的是我原來暴躁易怒的性情有所改善。由原本對很多事物感到痛恨轉變為開懷，也從痛恨學習轉變為熱愛學習。我甚至從以往和阿 sir 和姑娘們「對著幹」轉變為良好的關係。

我很高興能夠在中心認識到阿 sir 和姑娘們，也很感謝這幾年幫助過我的人。

多一份理解 多一些陪伴



楊安祈

活動工作員（兒童及家庭服務隊）

大家好，我是兒童及家庭服務隊裡負責課餘託管服務的楊姑娘。

很感恩沿路遇上的每位學生和家長們，我們之間建立了深厚的信任和連繫，一起經歷很多的成長。

很多時，家長都會主動來跟我分享子女生活軼事，而最常聽到的是「好擔心呀，我講極佢（子女）都唔聽呀，姑娘你幫我話下佢啦。」

其實，我和各位家長都是一樣，在照顧兒童日常的路途上都經歷過無數的挫敗、無奈和擔心。不過，面對和處理兒童的「小情緒」和建立良好關係方面，我可以跟大家分享一些心得。

一次與孩子的經歷

記得有一次，有一位學生放學回中心後就發脾氣，掙東西，說不要吃午飯。聽到這種情況，楊姑娘又要出動了！我跟導師了解情況後，我問了學生一句「身體有冇整親，唔舒服？」問了好幾次，終於得到「擰頭」的小回應。接著就問了句「見到你有D唔開心，紋憎，係咪學校發生左唔開心嘅事？」他很快就點頭回應了，但未想說出原因。這時候，我表示雖然不明因由，但我仍會接納他的情緒。但同時也表達我有的擔心，因為怕他仍未吃午飯會餓壞。

然後，我便給予他時間慢慢冷靜，再一起傾談。

遇上情緒這對手，我會選擇給予他們時間、空間和陪伴。後來，他慢慢告訴我原來是因為考試成績不理想。我說理解他的失望，也十分欣賞他對自己成績有要求，但我們也應該接納自己的不足，藉以改進自己。

他聽後，眼淚徐徐流下，漸漸開懷了，最後把整盒飯食光光了。就此，從經歷中領悟到「理解和陪伴」的重要性。

其實，我們無法永遠給小朋友準備「最好的」，因為他們才是主宰自己人生的主人，他們才清楚自己想怎樣，再從成敗中學習。然而，我們最可以做的就是「陪伴」著他們慢慢成長，慢慢體會成長時所遇到的每一場體驗，一同跨越每個難題。我希望可以透過「陪伴和理解」與小朋友建立良好的關係，讓他們更有自信去面對成敗，從而獲得正向的成長發展。

|| 中心翻新工程知多少 ||

中心翻新工程最新動態

相信大家對未來中心的翻新工程都充滿著期待！

一方面，期望中心的設計更貼近潮流風格，另一方面我們也從「用家角度」出發，希望未來我們的中心能帶來更多的感染力與創造力！

有關設計方面，我們聆聽了青少年的提議，也參考了不同的外間例子，將會設置主題空間如多媒體工作室等，以助推動青少年的職涯發展。

構想圖：



|| 賽馬會 21 世紀青少年綜合服務中心計劃 ||

賽馬會《21C 創新基金》－ 「鄰舍青馬」青少年戰隊 好消息！

除中心環境將會進行翻新外，賽馬會也推出了《21C 創新基金》的計劃，並涵蓋全港三十間綜合青少年服務中心（ICYSCs），以比賽形式去爭取額外的資金，從而開拓中心內其他層面的場地翻新與創新服務。

為此，我們積極邀請不同的青少年加入組成代表本中心的參賽團隊。而在剛過去的 7 至 8 月期間，社工團隊與青少年戰隊一同構思與創建，並孕育了一個具創新和延續性的青少年社區計劃書。

在 8 月 1 日的初賽裡，無論是計劃內容，又或是演說表現方面，均獲得廣泛的認同及支持。在此，再次感謝各參與青年的投入與貢獻。同時，我們也有幸入圍決賽！我們將會繼續努力，為決賽做好準備，以結果為目標！

訓練及初賽花絮



大埔「心」渡遊

大埔「心」渡遊

在大埔人心中，普遍都認為大埔是一個宜居的地方。除能自給自足外，也不時可找到一些驚喜！今次，本中心的青年義工小組就聯同本會的「好鄰舍 @ 大埔」- 富蝶邨地區支援網絡計劃一起策動了接連幾個社區導賞團，讓街坊有機會接觸區內其他有趣味的地方。今次，先與大家分享一下龍尾灘及鳳園！

龍尾灘

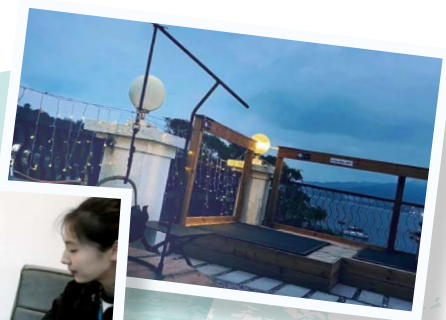
位於大埔區汀角路，鄰近大尾篤，是個人工沙灘，於 2021 年中啟用。



這裡風景宜人，同陽光玩完遊戲之後，更可以在附近搵個地方 Chill 一 Chill ！

今次想同大家分享：

“貓貓咖啡是一個很好的咖啡店，價格公道不會太貴，在叫完吃的喝的之後還可以去撿貓，裡面還提供逗貓棒之類的玩具。貓貓很親人，有長毛貓，把手伸進去越暖暖的，那裡的天臺還可以讓我們吃東西，可以邊吃東西邊和朋友聊天邊看風景，是消磨時間的最佳地點！”張柏恒（青年義工）



地址：大尾篤汀角路龍尾村 165A 號地舖

大埔「心」渡遊

鳳園

提起大埔的鳳園，你會想起什麼？

在剛過去的 7 月時候，我們就組織了大埔富蝶邨的居民參與一次「鳳園文化生態導賞團」，箇中有咩好玩？有咩新野？

當日，導賞員沿路介紹了各種的香港生態如蝴蝶及各動植物的特色、鳳園的文化歷史、保育自然生態的威脅及其意義，讓大家了解到香港生態的特色及面對的威脅，引發更深入認識生態的興趣，從而培養保育生態的正面態度。

我們先後走訪了風水林文化和孕育著超過 200 種蝴蝶的鳳園蝴蝶保育區，都令大家大開眼界！最後，我們更有機會參與自然藝術製作 DIY，用樹葉製成別具特色的環保袋，真係好玩！



後記：

大埔富蝶邨是區內的最新公共屋邨，呼應鄰近的鳳園蝴蝶保育區，另以香港常見蝴蝶品種命名各樓宇。大家「與蝶為鄰」，定會一同守望相助！

「好鄰舍 @ 大埔」- 富蝶邨地區支援網絡計劃

活動報名 App 登場

本中心在 2023 年 10 月至 12 月季度繼續採用 EDX 電子 App 報名作為主要的報名工具，
大家可透過下方的連結處理相關的活動報名。詳情請細閱以下事項：

"EDX NGO" 安裝電子 APP

請於 APP STORE (IPHONE)
GOOGLE PALY (ANDROID) 搜尋



正成點??

1

自動篩選
合資格活動！

2

靈活掌握一家人
的報名！

3

輕鬆提交入籤
及修正！

4

訊息功能助
收取中心資訊！

登入 APP 的帳戶及密碼

- 1 如欲成功登入，必須通過由本中心發出的指定登入編碼及密碼
2. 帳戶以家庭為基礎，一個帳戶可以為核心家庭成員報名活動，包括個人及家庭活動。登入後就可以見到有關的家庭成員姓名。

你的登入帳戶：會員證上家庭會籍編號 (F00xxx)

密碼：登記會員時第一個電話號號

(入會時填寫的電話號碼)

如有任何查詢，歡迎於中心開放時間
致電 **26621666** 與本中心職員查詢。謝謝！



《操作指南》
及
教學影片

10-12 月抽籤日程概覽

抽籤日程概覽

事項	日期	地點
入籤時段	31/08 至 04/09/2023 11:59PM 為止 (登記活動數量不限)	App Store (iPhone) / Google Play (Android) 安裝 "EDX NGO" (網上 APP 入籤)
抽籤日	05/09/2023 (10AM)	中心 1/F
公佈抽籤結果	08/09/2023 (9PM)	Facebook 及中心大門外公佈
中籤繳費作實	11/09/2023 至 16/09/2023 (根據中心恆常收費時段)	中心 1/F 繳費處
餘額公佈	20/09/2023 (9PM)	Facebook 及中心大門外公佈
餘額公開報名日	23/09/2023 10:00AM 開始	中心 1/F

2023 年 09 月 11 至 16 日活動中籤報名 中籤報名方法及須知！！

公佈結果日期：	2023 年 09 月 08 日 下午 9 時 (結果於中心 FACEBOOK 及門外佈告板公佈)	活動報名如超出名額上限，將由負責職員及最少一位職員見證下進行抽籤。
已取錄活動收費日期：	2023 年 09 月 11-16 日 (根據中心恆常收費時段)	已登記會員可到中心繳付已獲取錄活動費用 (面試活動除外)。

- * 中籤報名交費時，需連同有效會員證，如須辦理新申請或續證事宜，請在報名時段前完成辦理，以便加快活動報名時的進度。
- * 9 月 23 日上午 10:00 為公開餘額日，請親臨中心報名。(名額有限，先到先得)

|| 中籤報名方法及須知 ||

中心活動報名方法及須知

報名方法

- (1) 是次會員活動報名之年齡計算，以入籤時該活動舉辦日期第一節，參加者年齡已達要求年齡為準。
 - (2) 活動報名日會員時段，各項活動（需面試活動除外）均會採用「活動抽籤」之方法報名，請各參加者留意本刊之說明。
 - (3) 餘額公開報名日及往後其他日子，各項活動（需面試活動除外）均會採用「先到先得」之方法報名。
 - (4) 面試活動如於面試後三星期內沒有收到通知即作落選論，中心將不另作通知。
 - (5) 報名前請先填妥報名表格，須清楚填寫參加活動的名稱、編號及參加者資料，凡 12 歲以下的參加者必須獲家長 / 監護人同意並簽署，方可報名。
 - (6) 會員報名參加活動，必須出示有效會員證，有效日期以活動完結該月計算。
 - (7) 報名前請詳閱活動簡介及資料，以免重覆或日期相撞，否則責任自負，恕不退款。
 - (8) 會員每期報名只可入籤一次，重複入籤中心會以第一籤為準。
 - (9) 為公平起見，本中心只接受親身登記或報名，不設電話登記、預留及報名服務，敬請見諒！
 - (10) 中心只接受現金（\$1000 紙幣恕不接受）、電子收費（VISA、MASTER、ALIPAY、八達通）及支票繳款，支票抬頭請寫「鄰舍輔導會」或「The Neighbourhood Advice - Action Council」，期票恕不接受。
- (11) 一經報名，所繳費用恕不退還，亦不能作任何形式之轉讓、轉移、轉名。

服務更改

活動如無修改，中心一概不個別通知，請參加者按時出席。若中心更改活動日期、時間及地點等基本資料，一般安排於 7 個工作天前以電話通知，（突發情況除外），請參加者盡量配合安排。

請假手續

12 歲以下參加者，如需請假，必需由家長代勞，已繳交的費用將不獲發還。

退出服務

參加者若退出服務，可致電或親臨本中心填妥「退出活動通知書」，已繳交的費用將不獲發還。

退款手續

詳情安排請見「一般活動退款安排」。若安排退款，中心將以電話通知，參加者需於 2 星期內攜同正式收據到中心辦理有關手續，逾期則不獲發還，其款額將撥作活動收入盈餘論。如非參加者親身到中心退款，代領人亦需出示正式收據及會員證，方獲發還款項。

活動安全

中心已制定一套安全守則及指引，確保有足夠的人手比例、清晰的惡劣天氣安排指引、參加者的健康狀況聲明、準確的緊急聯絡電話、充分的場地視察和活動安排，以及充足的支援後盾，務使活動能順利推行。

資料保密

服務使用者均享有【個人資料（私隱）條例】中的保密權利，所提供的個人資料只作推行本中心職能及服務相關活動之用。中心已制定一套有效的措施來保障服務使用者的個人資料，中心職員及義工亦經過嚴格挑選及訓練，以達致服務使用者的個人資料絕對保密。

中心保留修改上述須知的權利，請各參加者留意，一經報名，即同意並遵守上述之安排。

|| 一般活動退款 / 補堂安排 ||

- (一) 所有服務 / 小組 / 活動一經報名，所繳費用恕不退還；亦不接受任何轉讓或轉換，如被發現，本中心有權取消參加者之上課資格。
- (二) 如參加者因個人理由而退出或缺席服務 / 小組 / 活動，本中心將不會作出任何退款或補堂。
- (三) 如受疫情影響，部份服務 / 小組 / 活動會因應情況轉為網上授課或退款處理，網上授課收費維持不變。本中心保留最終決定權。
- (四) 個別服務 / 小組 / 活動之特殊情況：

課餘託管

- 如因導師請假，將會安排其他職員提供託管服務。
- 如因惡劣天氣而取消之課堂，將不會安排補堂及恕不退還該堂之費用。

中學功課輔導組 / 兒童興趣發展小組

- 如因導師請假，將會安排其他合資格導師替假上課。
- 如因導師請假或中心因素而取消之課堂，將會安排補堂；若參加者未能出席補堂，恕不退還該堂之費用。
- 如因惡劣天氣而取消之課堂，將不會安排補堂及恕不退還該堂之費用。

一般連續性小組 / 活動 / 戶外活動

- 如因職員病假或中心因素而取消之部份小組 / 活動 / 戶外活動，將會安排補堂；若參加者未能出席補堂，該堂之費用恕不退還。
- 如因職員病假或中心因素而取消之部份小組 / 活動 / 戶外活動，而中心未能安排補堂，則會安排退回該堂之費用。
- 如因惡劣天氣而取消之部份小組 / 活動 / 戶外活動，將不會安排補堂及恕不退還該堂之費用。

一般單次性小組 / 活動 / 戶外活動 / 旅行活動

- 若因職員病假 / 中心因素 / 惡劣天氣而取消之單次性小組 / 活動 / 戶外活動，將會安排補堂；若參加者未能出席補堂，將會安排退款。

會員登記須知

會員制度

類別： 家庭會籍

對象： 6-24 歲的青少年 (主咭) 及其家庭成員 (附屬咭)

費用： 全免

會員登記須知

入會及退會須知：

- (1) 所有家庭會籍登記，必須在同一張登記表格內處理，不可後加 (新生成員除外)。
- (2) 家庭會籍成員定義包括：父母 或 監護人 或 6 歲以下 和 24 歲以上的兄弟姐妹。
- (3) 登記手續可於中心開放時段內，填妥「會員申請表格」及帶備各相關成員的身分證明文件辦理即可。
- (4) 所有提供的佐證文件只用作查閱，本中心並不會保留或影印存檔。
- (5) 主咭會員一經登記，家庭會籍將保留至其 24 歲止。
- (6) 如遺失會員證，請向本中心報失，若需補證，費用為每張 \$20。
- (7) 會員可以口頭或書面形式向本中心查閱、更改或修正已填報的個人資料。
- (8) 會員如欲退出會籍，主咭會員可到中心填寫「退出服務通知書」便可。

會員福利

- (1) 按時收到中心通訊和手機應用程式獲取最新資訊。
- (2) 可憑會員身份參加本中心活動。
- (3) 於中心開放時段內享用中心各項設施。

** 如對上述安排有任何爭議，本中心保留最終決定權，若有疑問歡迎親臨或致電本中心查詢。 **

中心服務開放時間表 / 惡劣天氣安排

中心服務及開放時間表

樓層	服務	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
一樓	接待處 (繳款、 查詢及偶 到服務)	9:30am – 12:30pm	\$	×	×	×	×	×	✓	
		# (星期一及星期六：繳費時段到 12 時止)								
		12:30pm – 1:30pm (午膳)	×	×	×	×	×	×	×	×
		1:30pm – 5:30pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		5:30pm – 6:30pm (晚膳)	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		6:30pm – 9:30pm	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
# (星期一：繳費時段至 5 時止，星期二至六：繳費時段到 9 時止)										
二樓	課餘託管 服務	8:00am – 3:30pm	(只為課餘託管學生在學校長假期間 按需要提供加托服務)						×	
		3:30pm – 7:00pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	

✓ 照常開放 × 不開放 \$ 只提供收費服務 開放時間可能會因疫情而有所變動，敬請留意

惡劣天氣安排

信號	中心內的服務及活動	中心外的服務及活動	
		室內參觀、探訪、 工服務...等	遠足、露營、 水上活動...等
一號戒備訊號	✓	✓	△
三號強風訊號	✓ ♥	✓ ♥	×
八號以上烈風 或暴風訊號	×	×	×
極端天氣	×	×	×
雨天	✓ ♥	✓ ♥	△
黃色暴雨警告訊號	✓ ♥	✓ ♥	△
紅色暴雨警告訊號	✓ ♥	×	×
黑色暴雨警告訊號	×	×	×
雷暴警告	✓ ♥	✓ ♥	×

- ✓：如常舉行
- ×
- △：中心將密切留意天氣的變化情況及依據天文台所發出的訊號指引，再視乎其安全情況而對該活動作出修訂，並以電話通知各參加者。
- ☎：如常舉行，如另有安排，則以電話通知各參加者。
- ♥：家長可因應往返中心的地區天氣情況而自行作出安全的決定，於這情況下而缺席之參加者，中心將不會安排補堂及退款。

註：1. 雷暴警告：惟所有即將 (四小時內) 進行之戶外活動必須取消
2. 紅色暴雨警告訊號在服務單位開放期間懸掛：服務單位於當日即將 (四小時內) 舉行的戶外及服務單位以外的活動均應取消。
3. 由八號暴風訊號或黑色暴雨警告訊號改發較低訊號後兩小時內，一切有關中心之服務將續步恢復正常。如下午 5:30 後才取消，當晚中心不會開放。遇有疑問，歡迎致電 2662 1666 查詢。

認識「服務質素標準」(SQS)

本中心由社會福利署贊助，需遵守由社會福利署制定之「服務質素標準」Service Quality Standards(SQS)，以監察本中心服務表現，有關內容詳情可親臨本中心，向中心接待處職員借閱詳細的「可供借閱資料套」。

服務質素標準訂立基於四大原則：

- (一) 資料提供 (二) 服務管理 (三) 對使用者的服務 (四) 尊重服務使用者的權利

標準一	服務資料介紹	服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
標準二	檢討及修訂	服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
標準三	運作及記錄	服務單位存備其服務運作和活動的最新和準確記錄。
標準四	職責	各職級工作人員均有清楚界定的職責及責任。
標準五	人力資源	服務單位 / 機構確保有效貫徹實施人力資源管理制度。
標準六	計劃及評估	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
標準七	財務	服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。
標準八	法律	服務單位遵守一切有關的法律責任。
標準九	環境安全	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
標準十	服務申請及退出	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道申請接受和退出服務的方法、步驟及程序。
標準十一	評估服務需要	服務單位運用有計劃的方法來評估和滿足服務使用者的需要，包括：個人、家庭、團體或社區。
標準十二	知情及選擇	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
標準十三	財產	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
標準十四	私隱及保密	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
標準十五	申訴	每位服務使用者及職員均有自由申訴對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，其申訴亦應得到處理。
標準十六	免受侵犯	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

意見表

本中心持開放態度，接受意見和建議，並期望你的直接參與。就中心的服務及政策，請提出你的寶貴意見，讓中心持續改善，讓服務更優質。

姓名：_____ 聯絡電話：_____ 日期：_____

填妥後請交回本中心一樓接待處，領取小禮物一份！

認識「服務質素標準」(SQS)

服務質素標準 (SQS) 教育篇 - 有獎問答遊戲



鄰舍密室逃脫 (一) 推出喇!!!!



掃一掃下方 QR Code，齊來以線上形式進行「密室逃脫」！
若你成功逃出密室，可獲贈禮物一份！

注意：

1. 參加者須在遊戲完成後輸入 1) 會員姓名 及 會員編號，以便本中心核實資料
2. 每名參加者只可換領禮品一次

2023/2024 年度 課餘託管服務

收納原則

- 1) 22/23年度課託舊生優先
- 2) 雙職家庭優先
- 3) 願意遵從導師教導
- 4) 學習態度良好

報名需知

1. 課餘託管服務不是補習班，服務旨在協助有需要的家庭，避免獨留年幼子女在家，並讓學生有一個安全的環境做功課，及有適當的社交活動。
2. 如報名人數過多，負責職員會按輪候者需要、按年級及申請時間先後次序等，安排面見及評估。如未有空缺的班別將不安排面試，而中心不會個別通知，敬請留意。

備註：

- 平日加託服務必需預早三星期申請，只提供考試期間及學校長假期（如：聖誕節及復活節假期）之加託服務。
- 如遇有特殊事故需於平日晚上加託服務，家長需預早申請，經由負責同事評估需要，方可提供有關服務。
- 低收入家庭可申請社會福利署學費減免資助。因名額有限，中心將按各家庭經濟情況排優次。
- 此活動為舊生優先報名

上課地點：本中心

負責職員：楊安祈姑娘 及 伍綺萍姑娘（註冊社工）

主聯絡人：楊安祈姑娘

報名方法

填妥報名表格交回本中心，
經職員電話預約面試，確認獲取錄後方可入讀。

名額已滿，如有興趣報讀，仍可交表申請後備學位。

2023-2024年度 課餘託管服務

大埔北課餘託管服務

目的：

- 為區內因家長在職或特殊原因的家庭，而在課餘時間未能提供適當的照顧小學生，提供課餘照顧服務。
- 提供功課指導、輔導、興趣小組等活動，以培育兒童的健康身心發展。

服務內容：

- 協助完成功課及溫習
- 個人成長及情緒輔導
- 小組輔導及家庭生活教育
- 多元智能趣味學習
- 自理能力訓練

對象：小一至小六區內學生
比例：1位班導:9位學生

服務內容及收費

服務	時段	時間	收費 (現金繳款)	電子繳費 優惠
課餘託管	星期一至五	3:30pm-7:00pm*	\$1700	\$1600
加託服務 (只限課託學生申請)	考試期間及 學校長假期	每小時計	\$16.5 (每小時)	\$15 (每小時)
暫託服務 (為有緊急託管需要、 而非課託學生申請)	課餘託管開放 時間	每小時計 (兩小時起)	\$33 (每小時)	\$30 (每小時)
接送服務 (特定學校)	課餘託管開放 時間	放學時間*	\$264(月)	\$240(月)
加託午膳費用	課餘託管開放 時間	1:00-2:00PM*	\$44(每餐)	\$40(每餐)

兒童特別活動

「疫後 Go Goal 高」計劃 2023-2024 年度

計劃目標： 提升 6-7 歲兒童體能及社交技巧
計劃理念： 疫情不經不覺影響我們三年，在過去三年，兒童甚少體驗正常校園及社交生活，在一個足不出戶、網課的環境下成長。兒童長期留在家中，運動訓練，與朋輩相處的時間變相減少，令兒童身理及心理方面的成長出現滯後。本中心因應疫情開始過去，現推行「疫後 Go Goal 高」計劃，期望透過一系列活動，重拾過去三年所失去的生活，令兒童重獲健康成長的生活。

總名額： 16 名 (2023 年 7-9 月「疫後 Go Goal 高」計劃舊生優先報名，如有空缺才公開招募)
對象： 6-7 歲中心會員
收納準則： 根據兒童身高、體重及生活習慣，按其 BMI (過重或過輕) 及生活習慣評分，選出 16 名合資格兒童。

2023 年 10-12 月 (本季)

Go Goal 訓練 (每月星期五 2 次)
 +
 Go Goal Challenge (戶外活動 1 次)

2024 年 1-3 月

Go Goal 訓練 (每月星期五 2 次)
 +
 Go Goal Challenge (戶外活動 1 次)
 +
 疫後 Goal! Goal! Goal! 結業禮

- * 凡參與「疫後 Go Goal 高」成員，可選擇計劃自選活動
- * 持續參與 2023-2024 年度活動將會按參與活動時數獲得獎項
 金獎 \$200 書券一名，銀獎 \$100 書券兩名，銅獎 \$50 書券四名，其餘持續參與送贈禮物)



QR Code:
請於報名前
填寫問卷

「疫後 Go Goal 高」2023/10-12 (必修篇) :

3101



Go Goal 訓練

訓練體能，著重大肌肉訓練

- 6/10, 20/10, 3/11, 17/11, 1/12, 15/12/2023 (逢星期五) (共 6 次)
- 17:00PM-18:15PM (15/12 17:00PM-18:45PM)
- 中心集合，活動地點為大埔運動場 / 富亨禮堂 / 富亨邨足球場 / 本中心 (暫定)

- 每季 \$60 (包括上述所有活動及外出費用)
- 本計劃鳴謝「民政事務總署」資助；因應天氣情況，如活動當日天氣不穩定，室外訓練將改為中心舉行或延期 / 取消；室外訓練亦有機會因場地安排而調整日期。



Go Goal Challenge

到訪上水假日農場，透過一系列歷奇活動設施，從趣味中進行訓練。

- 17/12/2023 (星期日)
- 10:00AM-17:00PM
- 上水假日農場 (於中心集合及解散)

兒童特別活動

「疫後 Go Goal 高」2023/10-12 (選修篇) :

對象：必須為「疫後 Go Goal 高」2023/10-12 (必修篇) 成員，並參與必修訓練



3102

歷奇 Go Goal 高

透過歷奇及團體合作訓練，提升兒童社交技巧。

- 10/10, 17/10, 24/10/2023 (逢星期二) (共 3 堂)
- 17:00PM-18:00PM
- 本中心
- 10 人
- \$30
- 伍綺萍姑娘 (註冊社工)
- 參加者必須為「疫後 Go Goal 高」2023/10-12 (必修篇) 成員



3103

情緒小管家

讓兒童了解各種情緒的成因表現及應對方法。

- 13/11, 20/11, 27/11/2023 (星期三) (共 3 堂)
- 16:30PM-17:30PM
- 本中心
- 8 人
- \$30
- Eric Sir (註冊社工)
- 參加者必須為「疫後 Go Goal 高」2023/10-12 (必修篇) 成員

● Nic Sir (註冊社工)、伍綺萍姑娘 (註冊社工) 及 江祉澄姑娘



兒童特別活動

「身心 Going Up」計劃 ~ 藝術好心情篇



3104

夏日飲品製作

炎炎夏日，讓我們一同製作清涼美味的夏日特飲！

📅 8/11, 15/11/2023 (逢星期三) (共 2 堂)

🕒 4:45PM-6:15PM

📍 本中心

👤 7-12 歲

👥 8 人

💰 \$30

👩‍🎨 Eric Sir (註冊社工)

📌 此活動正申請外界贊助，費用或活動內容將有機會調整



3105

藝術好心情 2023/10-12 (A 班)

透過藝術體驗，讓兒童心靈帶來和諧和喜悅。

📅 20/11, 27/11, 4/12, 11/12/2023 (逢星期一) (共 4 堂)

🕒 5:00PM-6:00PM

📍 本中心

👤 7-12 歲

👥 8 人

💰 \$30

👩‍🎨 伍綺萍姑娘 (註冊社工) 或兒童隊社工

📌 1) 2023 年 7-8 月藝術好心情 (A) 舊生及出席 8 成優先報名
2) 作品於 18/12/2023 (星期一) 中心展覽，按參加者表現個別邀請協助活動。



3106

藝術好心情 2023/10-12 (B 班)

透過藝術體驗，讓兒童心靈帶來和諧和喜悅。

📅 23/11, 30/11, 7/12, 14/12/2023 (逢星期四) (共 4 堂)

展覽及工作坊: 21/12/2023 (星期四)

🕒 5:00PM-6:00PM

展覽及工作坊: 4:45PM-6:15PM

📍 本中心

👤 7-12 歲

👥 8 人

💰 \$30

👩‍🎨 伍綺萍姑娘 (註冊社工) 或兒童隊社工

📌 1) 2023 年 7-8 月藝術好心情 (B) 舊生及出席 8 成優先報名
2) 作品於 21/12/2023 (星期四) 中心展覽，按參加者表現個別邀請協助活動。

備註: 1) 3104-3016 活動正申請外界贊助，費用或活動內容將有機會調整

2) 只可選擇 3105 或 3106 其中一班活動

兒童活動



3108

童您加油站 (中心篇): 童您做手工 2023/10-12

一齊嚟做吓小手工，發揮吓你地嘅創造力啦！

📅 19/10/2023 (星期四)

🕒 04:00-5:15PM

👤 6-12 歲

👥 免費

👥 6 人

👩‍🎨 江祉澄姑娘及伍綺萍姑娘 (註冊社工)



3110

童您加油站 (中心篇): 聖誕“帽”會 2023/10-12

讓我們一起戴上聖誕帽，高舉手上的果汁，一同慶祝聖誕節吧！Merry Christmas!

📅 23/12/2023 (星期六)

🕒 3:00-4:30PM

👤 6-12 歲

👥 免費

👥 6 人

👩‍🎨 江祉澄姑娘及兒童隊社工 (註冊社工)



3109

童您加油站 (中心篇): 棋樂無窮 2023/10-12

一隻小小的棋子又能帶來什麼？當然是為我們帶來大大的快樂！快啲一齊嚟棋樂無窮啦！

📅 22/11/2023 (星期三)

🕒 4:30-5:30PM

👤 6-12 歲

👥 免費

👥 6 人

👩‍🎨 江祉澄姑娘及 Eric Sir (註冊社工)



3111

Just For You 生日會 2023/10-12

中心會員生日會黎啦！我地準備左小遊戲、可帶走的小茶點同生日禮物，10 至 12 月生日的壽星們又點可以錯過呢個精彩小派對？記得嚟報名啦！

📅 9/12/2023 (星期六)

🕒 3:00-4:30PM

👤 6-12 歲小學生

👥 14 人

👥 10-12 月生日會員: 免費

非 10-12 月生日會員: \$40 電子收費: \$30

👩‍🎨 江祉澄姑娘及兒童隊社工 (註冊社工)

📌 1) 如疫情不穩，活動將會轉為網上進行

2) 疫情期間不設茶點時間

3) 10-12 月生日之星將獲派發一份生日禮物

兒童活動



3112
地壺樂 (初小篇) 2023/10-12

- ⌚ 小組 :22/11, 29/11,6/12/2023 (逢星期三)
挑戰賽 :13/12/2023 (逢星期三)
- ⌚ 小組 :4:30PM-5:30PM
挑戰賽 :4:30PM-5:45PM
- 📍 本中心
- 👤 6-8 歲 👥 8 人
- 💰 會員 : \$40 電子繳費優惠價 : \$30
- 👤 伍綺萍姑娘 (註冊社工)



3113
地壺樂 (高小篇) 2023/10-12

- ⌚ 小組 :22/11, 29/11,6/12/2023 (逢星期三)
挑戰賽 :20/12/2023 (逢星期三) (共 4 堂)
- ⌚ 小組 :5:45PM-6:45PM
挑戰賽 :4:30PM-5:45PM
- 📍 本中心
- 👤 9-12 歲 👥 8 人
- 💰 會員 : \$40 電子繳費優惠價 : \$30
- 👤 伍綺萍姑娘 (註冊社工)



3114
「香蠟兒」達人 2023/10-12

香氛能令人情緒舒緩,若混入蠟燭更加心曠神怡,是否希做獨有的「香氛蠟燭」,進而的與人分享「香氛蠟燭」的功用。

- ⌚ 7/11/2023 (星期二)
- ⌚ 4:45PM-6:00PM
- 📍 本中心活動室
- 👤 9-12 歲 👥 8 人
- 💰 會員 : \$30 電子繳費優惠 : \$20
- 👤 譚麗婉姑娘 (註冊社工)



3115
糖苑之豆芽甜 2023/10-12

透過製作甜品過程提昇組員的情感表達, 增強其自尊感。

- ⌚ 13/10/2023 (星期五)
- ⌚ 4:30 PM -6:45PM
- 📍 本中心活動室 / 廚房
- 👤 6-8 歲 👥 6 人
- 💰 會員 : \$40 電子繳費優惠 : \$30
- 👤 譚麗婉姑娘 (註冊社工)

兒童活動



3116
糖苑之 TEENS 甜 2023/10-12

透過製作甜品過程提昇組員的情感表達, 增強其自尊感。

- ⌚ 3/11/2023 (星期五)
- ⌚ 4:30 PM -6:45PM
- 📍 本中心活動室 / 廚房
- 👤 9-12 歲 👥 6 人
- 💰 會員 : \$40 電子繳費優惠 : \$30
- 👤 譚麗婉姑娘 (註冊社工)



3117
城市小木匠 2023/10-12

小朋友動動手造些日常應用用品

- ⌚ 14/10/2023 (星期六)
- ⌚ 10:00AM-11:30AM
- 📍 本中心活動室
- 👤 7-11 歲 👥 6 人
- 💰 會員 : \$30 電子繳費優惠 : \$20
- 👤 譚麗婉姑娘 (註冊社工)



3118
鄰舍哈囉喂

Trick or treat! 同大家刺激玩番夜, 同中心姑娘阿 sir 一齊扮鬼扮馬, 包大家玩到癲, 仲有豐富的禮物帶回家!

- ⌚ 27/10/2023
- ⌚ 19:00PM-21:00PM
- 📍 本中心
- 👤 9-12 歲 👥 20 人
- 💰 會員 : \$30 電子繳費優惠 : \$20
- 👤 Nic sir (註冊社工) 及 Eric Sir (註冊社工)



3119
Darts Kids 飛鏢組 (2023/10-12)

飛鏢運動適合男女老幼, 而且容易上手。兒童可以在遊玩飛鏢運動當中訓練手眼協調, 更能透過參加者之間的比賽培養體育精神。

- ⌚ 10/10,17/10,24/10,31/10,7/11,14/11/2023 (逢星期二) (共 6 堂)
- ⌚ 17:00PM-18:00PM
- 📍 本中心
- 👤 9-12 歲 👥 8 人
- 💰 會員 : \$60 電子繳費優惠 : \$40
- 👤 Nic sir (註冊社工)
- 📅 2023 年 7-9 月 Darts Kids 飛鏢組舊生及出席 8 成優先報名

兒童活動



3120 狼來了！

入黑啦！村入面竟然有狼人出現？！覺得自己分析力強嘅你，快啲加入我哋一齊玩狼人殺，搵出我哋附近嘅狼人！

- 📅 11/10,18/10,25/10,1/11,8/11,15/11/2023 (逢星期三) (共 6 堂)
- 🕒 17:00PM-18:00PM
- 📍 本中心
- 👥 9-12 歲 12 人
- 💰 會員：\$60 電子繳費優惠：\$40
- 👤 Nic sir (註冊社工)



3121 冬日電影院

欣賞 11 月檔期上映的電影及共同享用午膳。
【暫定大埔或長沙灣戲院】

- 📅 小組：22/11/2023 戶外活動：25/11/2023
- 🕒 小組：16:45PM-17:45PM 戶外活動：10:00AM-17:00PM
- 📍 本中心 / 戶外
- 👥 9-12 歲 10 人
- 💰 會員：\$100 電子繳費優惠：\$80
- 👤 Nic sir (註冊社工)
- 📋 1. 需自備交通費。
- 2. 活動費用包午膳及入場券。
- 3. 活動於中心集合及解散；時間或因戲院場次而改動。



3122 玩樂積木

砌積木是不少兒童的心頭好，積木除了受兒童歡迎的玩具。積木亦能夠協助兒童正面解難，訓練專注力，提升兒童自我效能感。

- 📅 30/10,6/11,13/11,20/11,27/11/2023 (逢星期一) (共 5 堂)
- 🕒 16:45PM-17:45PM
- 📍 本中心
- 👥 6-9 歲 6 人
- 💰 會員：\$70 電子繳費優惠：\$50
- 👤 Nic sir (註冊社工)



3123 科學實驗王

透過一系列新奇而有趣的科學小實驗，培養兒童之觀察力及啟發兒童對科學探索精神。

- 📅 4/12,11/12,18/12/2023 (逢星期一) (共 3 堂)
- 🕒 16:45PM-17:45PM
- 📍 本中心
- 👥 6-8 歲 8 人
- 💰 會員：\$70 電子繳費優惠：\$50
- 👤 Nic sir (註冊社工)

兒童活動



3124 社交學習小組

透過一系列有趣遊戲訓練兒童的社交技巧及朋輩溝通的技巧。

- 📅 21/11,28/11,5/12,12/12/2023 (逢星期二) (共 4 堂)
- 🕒 16:45PM-17:45PM
- 📍 本中心
- 👥 6-8 歲 6 人
- 💰 會員：\$60 電子繳費優惠：\$40
- 👤 Nic sir (註冊社工)



3125 足球樂

攻呀攻，快搶攻！各位熱愛足球嘅你，係時候加入我哋！

- 📅 2/11,9/11,16/11,23/11,30/11/2023 (逢星期四) (共 5 堂)
- 🕒 17:00PM-18:15PM
- 📍 本中心 / 亨榮樓足球場
- 👥 9-12 歲 10 人
- 💰 會員：\$80 電子繳費優惠：\$60
- 👤 Nic sir (註冊社工)
- 📋 1. 參加者必須帶備飲用水。
- 2. 於中心集合及解散。



3126 桌遊小先鋒 (初小 23 年 10 月)

桌遊其實好好玩，參加者能夠學習與人溝通、訓練多角度思考、提升情緒管理及解難能力

- 📅 6/10, 13/10, 20/10,27/10/2023 (逢星期五) (共 4 堂)
- 🕒 4:30PM-5:30PM
- 📍 本中心
- 👥 7-9 歲 8 人
- 💰 會員：\$60 電子繳費優惠：\$40
- 👤 Eric Sir (註冊社工)



3127 桌遊小先鋒 (高小 23 年 10 月)

高小桌遊班將會玩更加刺激好玩的策略遊戲，鐘意動腦筋的你就

- 📅 6/10, 13/10, 20/10,27/10/2023 (逢星期五) (共 4 堂)
- 🕒 5:45PM-6:45PM
- 📍 本中心
- 👥 10-12 歲 8 人
- 💰 會員：\$60 電子繳費優惠：\$40
- 👤 Eric Sir (註冊社工)

兒童活動

兒童發展活動



3128 桌遊小先鋒 (初小 23 年 11 月)

今年 10 月份開始，逢星期五都會有桌遊小先鋒小組，Eric Sir 同大家一齊 Board game Friday

- 日期: 3/11, 10/11, 17/11, 24/11/2023 (逢星期五) (共 4 堂)
- 時間: 4:30PM-5:30PM
- 地點: 本中心
- 年齡: 7-9 歲
- 人數: 8 人
- 費用: 會員: \$60 電子繳費優惠價: \$40
- 導師: Eric Sir (註冊社工)



3129 桌遊小先鋒 (高小 23 年 11 月)

活動內容: 今年 10 月份開始，逢星期五都會有桌遊小先鋒小組，Eric Sir 同大家一齊 Board game Friday

- 日期: 3/11, 10/11, 17/11, 24/11/2023 (逢星期五) (共 4 堂)
- 時間: 5:45PM-6:45PM
- 地點: 本中心
- 年齡: 10-12 歲
- 人數: 8 人
- 費用: 會員: \$60 電子繳費優惠價: \$40
- 導師: Eric Sir (註冊社工)



3130 紙皮工程師: 迷宮遊戲

有無試過用紙皮、紙盒等環保物料都可以製作好玩的玩具呢? 鍾意做手工的你就不能錯過!

- 日期: 3/10, 10/10, 17/10/2023 (逢星期二) (共 3 堂)
- 時間: 4:30PM-5:45PM
- 地點: 本中心
- 年齡: 9-12 歲
- 人數: 8 人
- 費用: 會員: \$40 電子繳費優惠價: \$30
- 導師: Eric Sir (註冊社工)



3131 矮人礦坑比賽 2023

矮人礦坑是一款講求團隊合作的策略遊戲，透過合作完成目標取得黃金，最後獲得勝利!

- 練習日: 1/12, 6/12/2023 (逢星期五) (共 2 堂)
- 比賽日: 8/12/2023 (星期五)
- 練習日: 4:30PM-5:30PM
- 比賽日: 4:30PM-6:30PM
- 地點: 本中心
- 年齡: 8-12 歲
- 人數: 8 人
- 費用: 會員: \$60 電子繳費優惠價: \$40
- 導師: Eric Sir (註冊社工)



3401 跆拳道學堂

教授跆拳道套拳及搏鬥之技巧，從中學學習個人紀律及鍛鍊個人體魄。

- 日期: 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12/2023 (逢星期六)
- 時間: 4:00PM-6:00PM
- 地點: 富亨體育館 / 本中心
- 年齡: 6-18 歲
- 人數: 20 人
- 費用: 會員: \$750 電子繳費優惠價: \$650
- 導師: Him Sir (註冊社工)
- 備註: 自備飲用水及毛巾，制服可於第三堂向導師購買



3402 K-POP 學堂 (初班)

K-pop 變化多端，適合首次接觸跳舞的孩子們。有助提高身體協調能力，培養節奏感，增強孩子們的自信心。

- 日期: 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12/2023 (逢星期六)
- 時間: 3:30PM-4:45PM
- 地點: 中心舞蹈室
- 年齡: 6-12 歲
- 人數: 10 人
- 費用: 會員: \$750 電子繳費優惠價: \$650
- 導師: Him Sir (註冊社工)
- 備註: 自備飲用水及毛巾，穿著寬鬆衣服及穿運動鞋襪。



3403 JAZZ FUNK 學堂 (中班)

Funk 揉合了 Hip Hop、Jazz 和 Waacking 的舞蹈元素，是一種充滿活力和動感舞蹈，所以動作上會注重以肢體表現出音樂的重拍，有助提升孩子們的動力感。

- 日期: 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12/2023 (逢星期六)
- 時間: 2:00PM-3:15PM
- 地點: 中心舞蹈室
- 年齡: 6-12 歲
- 人數: 10 人
- 費用: 會員: \$750 電子繳費優惠價: \$650
- 導師: Him Sir (註冊社工)
- 備註: 自備飲用水及毛巾，穿著寬鬆衣服及穿運動鞋襪。

「童」心護脊計劃

鄰舍輔導會 兒童脊科基金 合辦 銅鑼灣扶輪社 贊助

「童心護脊」計劃

「童心護脊」計劃於 2023 年 2 月 -7 月期間開展，2 月 19 日舉行護脊嘉年華，當日有 96 名兒童接受由脊醫提供的初步評估，參與不同形式的護脊體驗及練習，並獲贈護脊用品進行居家訓練。

經脊醫的初步評估，約 60 多名兒童有脊骨問題，最後甄選 25 名兒童接受 8 節脊醫義診服務，兒童們更擔任護脊小先鋒，與家人朋友分享護脊操，推廣護脊的重要性。計劃於 7 月 9 日舉行義診分享會，家長們分享兒童的脊骨改善情況，當日更獲贈護脊書包，期望所有小朋友也能脊骨健康！



齊來挺直!



活動花絮



鳴謝：Eunice Wong
青少年設計鎖匙扣

親子及媽 ME TIME 活動

親子及媽 ME TIME 特別活動 「身心 Going Up」 計劃 ~



3201 媽 Me time – 夏日飲品製作

透過制作夏日飲品，讓媽媽們放鬆心情，細味慢活的滋味，連結內心感受

- 8/11, 15/11/2023 (逢星期三) (共 2 堂)
- 10:30AM-12:00NN
- 本中心
- 育有 6-16 歲子女的媽媽會員 ● 10 人
- \$30
- 鄭焯皓先生 (註冊社工)



3202 媽 Me Art like 皮革酒精畫體驗 2023/10

活動內容：透過皮革及酒精畫藝術體驗，讓媽媽們心靈帶來和諧和喜悅，並可療癒情緒。

- 4/10,11/10,18/10/2023 (逢星期三) (共 3 堂)
- 10:30AM-12:00NN
- 本中心
- 育有 6-16 歲子女的媽媽會員 ● 10 人
- \$30
- 伍綺萍姑娘 (註冊社工) 或家庭隊社工



3203 媽 Me Art like 花藝香皂蠟燭體驗 2023/11-12

透過花藝及香皂蠟燭藝術體驗，讓媽媽們心靈帶來和諧和喜悅，並可療癒情緒。

- 29/11,6/12,13/12/2023 (逢星期三) (共 3 堂)
- 10:30AM-12:00NN
- 本中心
- 育有 6-16 歲子女的媽媽會員
- 10 人 ● \$30
- 伍綺萍姑娘 (註冊社工) 或家庭隊社工



3204 媽 Me 拉坯陶泥一鬆

透過拉坯陶泥體驗，在揉、捏、拍、壓的製作過程裡讓媽媽們放鬆心情。

- 28/11/2023 (星期一)
- 9:30AM 葵涌港鐵站 A 出口集合
- 1:00PM 葵涌港鐵站解散
- 葵涌陶藝工作室
- 育有 6-16 歲子女的媽媽會員
- 8 人 ● \$30
- 伍綺萍姑娘 (註冊社工)

備註：3201- 3208 此活動正申請外界贊助，費用或活動內容將有機會調整

親子及媽 ME TIME 活動

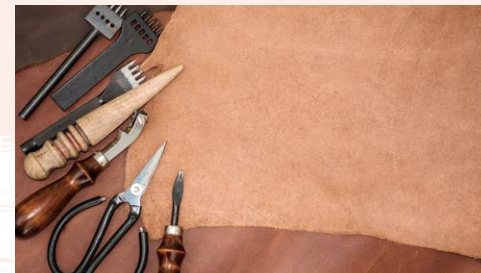
「身心 Going Up」 計劃 ~ 親子 We Art Like 篇



3205 親子 we art like：皮革體驗 11/2023 (A 班)

透過親子皮革藝術體驗，讓家人們享受合作的過程，並感受藝術帶來的喜悅。

- 5/11/2023 (星期日)
- 10:30AM-12:00NN
- 本中心
- 育有 6-12 歲子女的兒童會員及其家庭成員 (每名家長只可帶 1 名子女出席)
- 12 人 ● 每位 \$30
- 伍綺萍姑娘 (註冊社工) 或家庭隊社工
- 只可選擇皮革體驗 A 班或 B 班其中一班



3206 親子 we art like：皮革體驗 11/2023 (B 班)

透過親子皮革藝術體驗，讓家人們享受合作的過程，並感受藝術帶來的喜悅。

- 5/11/2023 (星期日)
- 2:15PM-3:45PM
- 本中心
- 育有 6-12 歲子女的兒童會員及其家庭成員 (每名家長只可帶 1 名子女出席)
- 12 人 ● 每位 \$30
- 伍綺萍姑娘 (註冊社工) 或家庭隊社工
- 只可選擇皮革體驗 A 班或 B 班其中一班



3207 親子 we art like：酒精畫體驗 12/2023 (A 班)

透過親子酒精畫藝術體驗，讓家人們享受合作的過程，並感受藝術帶來的喜悅。

- 10/12/2023 (星期日)
- 10:30AM-12:00NN
- 本中心
- 育有 6-12 歲子女的兒童會員及其家庭成員 (每名家長只可帶 1 名子女出席)
- 12 人 ● 每位 \$30
- 伍綺萍姑娘 (註冊社工) 或家庭隊社工
- 只可選擇酒精體驗 A 班或 B 班其中一班



3208 親子 we art like：酒精畫體驗 12/2023 (B 班)

透過親子酒精畫藝術體驗，讓家人們享受合作的過程，並感受藝術帶來的喜悅。

- 10/12/2023 (星期日)
- 2:15PM-3:45PM
- 本中心
- 育有 6-12 歲子女的兒童會員及其家庭成員 (每名家長只可帶 1 名子女出席)
- 12 人 ● 每位 \$30
- 伍綺萍姑娘 (註冊社工) 或家庭隊社工
- 只可選擇酒精體驗 A 班或 B 班其中一班

「親子及媽 ME TIME 活動」

「身心 Going Up」計劃 ~ 親子 We Go Go 篇

設有電子支付優惠
包括八達通、VISA、
MASTER、Alipay HK

「親子及媽 ME TIME 活動」



3209 親子 we art like：親子拉坯陶泥心靈放鬆之旅

進行城市放鬆體驗活動及拉坯陶泥體驗，讓一家人經驗藝術放鬆的一天。

- 📅 22/10/2023 (星期日)
- 🕒 9:30AM-6:00PM
- 📍 西九龍及葵涌陶藝工作室
- 👥 育有 6-12 歲子女的兒童會員及其家庭成員
- 👤 24 人 每位 \$60
- 👤 伍綺萍姑娘 (註冊社工)



3210 親子 We Go Go：War Game Go

進行室內 War Game，推動親子合作，增加運動量

- 📅 8/10/2023 (星期日)
- 🕒 9:30AM-6:00PM
- 📍 觀塘及東九龍一帶
- 👥 育有 6-12 歲子女的兒童會員及其家庭成員 (每名家長只可帶 1 名子女出席)
- 👤 28 人 每位 \$60
- 👤 譚姑娘 (註冊社工)



3213 親子串燒奇霸 2023/10-12

在這期間，是時間放鬆心情與子女開懷輕鬆的做些事情，為你們安排了三次親子相處時刻，請快些來報名。要輕鬆的與子女做些玩意，共安排了親子三次相處時刻：1) 親子創意手工藝 2) 親子輕鬆做蠟燭 3) 親子甜品樂

- 📅 28/10/2023 (星期六)
- 🕒 2:30 PM -4:00PM
- 📍 本中心活動室及廚房
- 👥 育有 6-12 歲之會員家庭 6 個家庭
- 👤 會員：\$40 電子繳費優惠：\$30
- 👤 譚麗婉姑娘 (註冊社工)



3214 親子甜品屋 (A) 2023/10-12

親子共同製作愛心

- 📅 10/12/2023 (星期日)
- 🕒 2:00 PM -4:30PM
- 📍 本中心活動室及廚房
- 👥 育有 6-12 歲之會員家庭
- 👤 5 個家庭
- 👤 會員：\$70 電子繳費優惠：\$50
- 👤 譚麗婉姑娘 (註冊社工)



3211 親子 We Go Go：親子泰拳 Go

親子泰拳體驗，並於戶外進行家庭合作定向遊戲

- 📅 26/11/2023 (星期日)
- 🕒 9:15AM-5:45PM
- 📍 上環精英社泰拳拳館
- 👥 育有 6-12 歲子女的兒童會員及其家庭成員 (每名家長只可帶 1 名子女出席)
- 👤 28 人 每位 \$60
- 👤 鄭焯皓先生 (註冊社工)



3212 親子 We Go Go：樹屋體驗 Go

家庭們進行親子歷奇樹屋體驗，製作葉脈拓印、體驗橫水渡飛索

- 📅 10/12/2023 (星期日)
- 🕒 9:15AM - 5:45PM
- 📍 樹屋田莊
- 👥 育有 6-12 歲子女的兒童會員及其家庭成員 (每名家長只可帶 1 名子女出席)
- 👤 28 人 每位 \$60
- 👤 鄭焯皓先生 (註冊社工)



3215 親子甜品屋 (B) 2023/10-12

親子共同製作愛心

- 📅 17/12/2023 (星期日)
- 🕒 2:00 PM -4:30PM
- 📍 本中心活動室及廚房
- 👥 育有 6-12 歲之會員家庭
- 👤 5 個家庭
- 👤 會員：\$70 電子繳費優惠：\$50
- 👤 譚麗婉姑娘 (註冊社工)



3216 家長點心店 2023/10-12

飯後來一道「甜品」可令人心情舒暢，原來亦意指「圓滿」的意思。我們每天都為著家中的小可愛築起健康身心的堡壘而作用努力，身心也有疲累，需要加油站打打氣。美味可口的甜品可為我們減減壓及分享育兒的樂趣。家長點心店歡迎你！

- 📅 14/11/2023 (星期二)
- 🕒 9:45AM-12:00PM
- 📍 本中心二樓廚房
- 👥 育有 6-14 歲之會員家長 6 人
- 👤 會員：\$40 電子繳費優惠：\$30
- 👤 譚麗婉姑娘 (註冊社工)

備註：1) 3209 - 3212 此活動正申請外界贊助，費用及活動內容將有機會調整或取消
2) 3209 - 3212 活動包旅遊巴，午膳自備

親子及媽 ME TIME 活動

青少年活動



3217

親子聖誕 Party 2023

聖誕佳節，最適合到中心進行親子競技遊戲，一齊郁下玩下贏獎品！

- 📅 16/12/2023 (星期六)
- 🕒 7:15PM-9:15pm
- 📍 本中心
- 👥 育有 6-12 歲之會員家庭
- 👤 12 個家庭
- 💰 每人 \$30 電子繳費優惠：每人 \$20
- 👤 Eric Sir (註冊社工) 及 Nic Sir (註冊社工)

青少年活動



3301

秋季旅行記

秋天最適合去旅行，一齊去 BBQ、釣魚、放風箏，享受陽光與海灘，放鬆心情！

- 📅 21/10/2023 (星期六)
- 🕒 12:30am - 5:30 pm
- 📍 大美督
- 👥 12-24 歲青少年
- 👤 6 人
- 💰 會員：\$70 電子繳費優惠價：\$50
- 👤 Winnie miss (註冊社工)
- 🚗 需自備車費



3302

午夜·甜品屋

十月最出名，一定係刺激又可怕既節日 Halloween！將可怖既南瓜、女巫、鬼鬼，變成可愛 Q 版既甜品，食晒落肚啦哈哈！

- 📅 10/10, 17/10, 24/10/2023 (星期二)
- 🕒 6:00 pm - 8:00 pm
- 📍 本中心
- 👥 12-24 歲青少年
- 👤 6 人
- 💰 會員：\$40 電子繳費優惠價：\$30
- 👤 Winnie miss (註冊社工)
- 🍱 自備食物盒



3303

偽文青 DIY 3.0

偽文青 @ 流行新搞作，用奶油及小飾品，創作獨特奶油手機殼！發揮創意力！

- 📅 4/11, 11/11, 18/11/2023 (星期六)
- 🕒 11:00 am - 12:30 pm
- 📍 本中心
- 👥 12-24 歲青少年 8 人
- 💰 會員：\$30 電子繳費優惠價：\$20
- 👤 Winnie miss (註冊社工)
- 🎒 自備膠盒



3304

冬日運動篇

冬天運動又黎啦，繼續保齡球之旅 look look 下！一齊圍爐取暖！

- 📅 02/12/2023 (星期六)
- 🕒 12:30 - 5:30 pm
- 📍 荃灣
- 👥 12-24 歲青少年 8 人
- 💰 會員：\$60 電子繳費優惠價：\$40
- 👤 Winnie miss (註冊社工)
- 🚗 需自備車費



3305

真·假 手搖飲品研究所

天氣好熱，真係好想飲翻杯凍飲！一齊製作富有個人特色的手搖飲品！一杯飲得，一杯純觀賞，一舉兩得！

- 📅 23/10/2023 (逢星期一) (共 1 堂)
- 🕒 1:00PM - 6:00PM
- 📍 本中心集合
- 👥 12-18 歲之青少年 8 人
- 💰 會員：\$20 電子繳費優惠價：\$10
- 👤 Natalie Miss (註冊社工)
- 🗓 當日為公眾假日



3306

和刺蝟·相處

你有冇聽過「刺蝟效應」？一齊去刺蝟 Cafe 摸下刺蝟，又學下與人相處小貼子，有得食又有嘢學到，掂呀！

- 📅 11/12, 17/12/2023 (逢星期日) (共 2 堂)
- 🕒 2:00PM-4:00PM (11/12/2023)
- 1:00pm-5:30PM (17/12/2023)
- 📍 本中心集合
- 👥 12-18 歲之青少年 8 人
- 💰 會員：\$60 電子繳費優惠價：\$40
- 👤 Natalie Miss (註冊社工)
- 🚗 參加者需自備來回車費

青少年活動



3307 灣仔靈異傳說探祕

你有冇聽過日戰時期，灣仔的靈異故事呢？想知又唔敢聽？一於過嚟灣仔一齊邊玩，邊了解灣仔歷史變遷....

- 📅 4/11/2023 (逢星期六) (共一堂)
- 🕒 1:00PM-10:00PM
- 📍 本中心集合
- 👥 12-18 歲之青少年 11 人
- 💰 會員：\$20 電子繳費優惠價：\$10
- 👤 Natalie Miss(註冊社工)
- 📌 1. 參加者需自備來回車費，晚膳費用
2. 參加者需穿輕便衣物及自備電筒



3309 羽毛~同樂會

想做運動又搵唔到同伴？想 Keep Fit 又未有動力？機會嚟啦！一齊和同伴打番場羽毛球友誼賽！

- 📅 11/11, 18/11,25/11/2023 (逢星期六) (共3堂)
- 🕒 3:00PM-4:00PM
- 📍 本中心集合
- 👥 12-24 歲之青少年 8 人
- 💰 會員：\$20 電子繳費優惠價：\$10
- 👤 Natalie Miss(註冊社工)



3308 聖誕暖笠笠 Boardgame Party

考完試緊係想開 Hea 玩下啦！歡迎你帶埋朋友過嚟，玩住 Boardgame 過聖誕，仲有禮物抽獎添！

- 📅 23/12/2023 (逢星期六) (共1堂)
- 🕒 7:00PM-9:00PM
- 📍 本中心 Party Room (Linkhub)
- 👥 12-18 歲之青少年 10 人
- 💰 會員：\$20 電子繳費優惠價：\$10
- 👤 Natalie Miss(註冊社工)
- 📌 活動會提供少量 party Food



3310 法式繩結 Macrame Knot 工作坊

你喜歡波希米亞風嗎？你想學一項新技能嗎？一於和 Miss 一齊嘗試法式勾織，成品仲可以自用 / 送比朋友都得！

- 📅 17/12, 24/12 /2023 (逢星期六) (共2堂)
- 🕒 11:00AM-1:00 PM
- 📍 本中心 TaiPoduction
- 👥 12-20 歲之青少年 8 人
- 💰 會員：\$30 電子繳費優惠價：\$20
- 👤 Natalie Miss(註冊社工)

新界東第 1476 旅童軍



3901 小童軍團 (2023/10-12)

透過遊戲及訓練，提升兒童自我照顧及與人合作的能力，並學習童軍精神。

- 📅 集會日期以季度通告方式發放 (逢星期六)
- 🕒 2:00PM-3:30PM
- 📍 本中心
- 👥 6-8 歲
- 👤 須面試
- 💰 會員：\$70 電子繳費優惠：\$50
- 👤 Eric sir (註冊社工)
- 📌 本季度暫時額滿，不招收新參加者。如有空缺才會致電前五名參加者約見 (參加者須接受面試) 集會日期以季度通告方式發放為準



3902 幼童軍團 (2023/10-12)

透過步操、遠足、遊戲及考取獎章等活動，讓兒童學習規律及團體精神，培養個人能力及領袖才能。

- 📅 逢星期六 (每月平均 2 次集會)
- 🕒 3:00PM-5:00PM
- 📍 本中心 / 戶外
- 👥 7 歲半至 12 歲會員
- 👤 15 人
- 💰 會員：\$70 電子繳費優惠：\$50
- 👤 Nic sir (註冊社工)
- 📌 1. 如有名額空缺會致電參加者約見 (參加者須接受面試)
2. 收納原則：符合歲數要求，熱愛童軍運動及願意服從領袖指導
3. 集會日期以季度通告方式發放為準



3903 童軍團 (2023/10-12)

透過步操訓練、原野烹飪、遠足、製作技巧、救傷訓練及考取獎章等活動，提供機會予青少年接受紀律及德育的培訓。

- 📅 按每月 2 次集會
- 🕒 3:00 PM - 5:00 PM
- 👥 11 歲至 16 歲中心會員
- 👤 20 人
- 💰 會員：\$70 電子收費：\$50
- 👤 Natalie Miss(註冊社工)
- 📌 參加者須接受面試，收納原則如下：
 1. 符合歲數要求
 2. 熱愛童軍運動
 3. 願意服從領袖指導

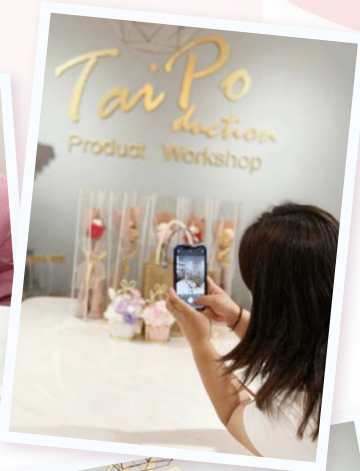


TaiPoduction 青年創業計劃

Time for me



@TAIPODUCTION



TaiPoduction x MameTime 母親節聯乘企劃

TaiPoduction 今次聯乘 MameTime 計劃，一起推動「媽媽也應享有和自己相處，擁抱自己內在時光」的理念！

由青年花藝師與 MameTime 計劃媽咪一同推出「Time For Me 系列」花藝產品，除於各寄填點發售外，今次於荃灣南豐紗廠 ROOOT 餐廳設 Pop-Up Store，青年與媽咪們一齊於母親節祝願每位媽咪也有「Time for me」！大人及小朋友透過推銷及買賣花束，更可提升推銷技巧與自信心！謝謝各方的支持！銷情理想！

Chill 越童夢 - 兒童發展基金計劃

兒童發展基金第九批次計劃 - Chill 越童夢 (05/2022-04/2025) 為 10-16 歲參加者提供儲蓄訓練，完成 2 年儲蓄後將獲得商業捐助及政府特別獎勵金以實踐夢想。

此外，參加者及其家長在參與計劃期間，將獲得多元化免費培訓活動，包括：理財技巧、人際關係技巧、興趣技能發展、生涯規劃、義工訓練、親子關係等成長活動。參加者更獲配一位成年人作友師，定期聚會和交流，分享人生經驗（例如正面人生態度、抗逆力、社交網絡等）、促進成長，擴闊學生視野。



家長打氣活動，為子女製作應援燈牌。



友師義工聚會，學習與青年溝通相處



小組聚會活動、兒師活動，提供全面發展

Space. Near Design



由鄰舍輔導會青年電繪組創立
人手全電繪，每個設計獨一無二



只要有空間 就有設計

歡迎找我們團隊設計，價目表請掃QR-CODE



鄰舍輔導會
賽馬會大埔北青少年綜合服務中心

ADDRESS LABEL

中心會址：大埔富亨邨富亨鄰里社區中心一樓
電 話：2662-1666
傳 真：2662-1763
電 郵：tpis@naac.org.hk
網 頁：www.naac.org.hk

督印人：林啟章先生
出版日期：2023年8月
印刷數量：1000本

如閣下不願意再收到本中心宣傳刊物，請致電 2662 1666 與我們聯絡。