

會員通訊

2025年4-6月



明愛賽馬會長洲青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service
For Young People - Cheung Chau



社會福利署資助服務
Subsidized Service by
the Social Welfare Department

目錄

中心主任的話	1
暑期活動會員優先報名日	2
暑期活動試玩日 2025	3
步中情明愛慈善籌款及復活節活動	4
父母親節活動	5
主題文章 - 「誰都可以發光・只要找對的地方」	6
明HEA里	8
服務使用者滿意度調查結果	9
1-3月活動花絮	10
兒童、青少年及家庭活動	12
恆常班及課程	17
入會申請及中心開放時間	20
課程及活動優惠制度	24

本中心將於下列日期暫停服務，敬請留意

節日	日期
清明節	4月4日 (星期五)
耶穌受難節	4月18日 (星期五)
耶穌受難節翌日	4月19日 (星期六)
復活節星期一	4月21日 (星期一)
勞動節	5月1日 (星期四)
佛誕	5月5日 (星期一)
端午節	5月31日 (星期六)
香港特別行政區成立紀念日	7月1日 (星期二)

主任的話

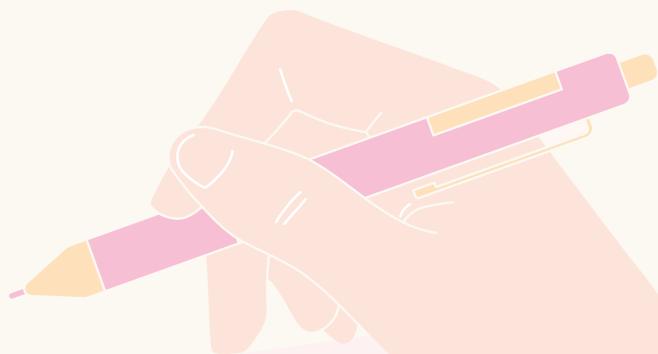


4月1日是中心新一年的開始，今年我們繼續秉承明愛的服務使命，以(一)扶助弱勢社群，(二)發展人的才能，(三)致力溝通和解，(四)建立回饋精神，作為我們年度的工作方向。

就著弱勢社群，我們特別關注有精神健康或情緒困擾的青少年，將為他們提供可紓緩壓力，放鬆心情的房間及活動。才能發展方面，我們除提供各類技能及興趣訓練外，也會提供性格與職業分析工作體驗及生涯規劃等活動。在溝通和解方面，我們即繼續推廣和諧家庭及親子等活動，如臨近母親節及父親節，我們都推出不同的相關活動(詳情可參閱本期會訊內頁)。最後，我們仍採用推動義務工作的方式，來建立青少年對社會的回饋精神方面，為此我們非常著重青少年在參與義務工作的事前訓練和事後的反思，希望他們既能服務他人，也能促進成長。

若要我們的服務能有效配合到各會員的需要，除了有明確的工作方向外，更需要各會員的回饋，今期的會訊中，我們已刊出去年服務使用者意見調查結果，可供各讀者參閱。而各位若對本期會訊或我們的服務有任何意見，亦歡迎使用會訊中提供的「意見收集」(P.23頁)，向我們反映。你們的意見，是我們進步的動力，請各位不要吝嗇指教。

陳子陞



2025年暑期活動會員優先報名日



網上登記及抽籤

登記抽籤
5/5/2025(一)
2:00pm

1

- 6-24歲的兒童、青少年及其家庭成員可參與2025的暑期活動抽籤。每個「個人」或「家庭」，會籍只需遞交一個申請，重複遞交申請，將會被取消資格，不會再作通知。
- 會員可經網上遞交表格，連結如下 (<https://forms.gle/GdrhdyL4ebMJuT6q6>)或經二維碼 填寫網上登記表格。會員一經登記，將獲發電郵回覆確認收到表格。



截止網上登記
23/5/2025(五)
4:00pm

2

電腦抽籤
26/5/2025(一)
8:00pm

- 26/5日晚上8:00分進行電腦抽籤，以決定報名日子報名指定時段。
- 抽籤結果可於28/5日在中心網頁或中心壁報板查閱，恕不接受電話查詢結果。

暑期活動
報名日

8/6/2025(日)
10:00am

3

- 攜同有效會員證(有效日期為8月31日)於6月8日指定時間報名；逾時作放棄論。
- 報名日恕不接受辦理會員證及綜援優惠咭，請於2025年6月7日或之前到本中心辦理。

公開報名日
(毋需抽籤)
9/6/2025(一)
1:30pm

4

- 9/6/2025下午1:30親臨本中心即時報名，名額先到先得。



暑期活動報名日注意事項

- * 請勿使用他人會員資格參與暑期活動抽籤，一經發現，取消報名資格。
- * 抽籤名次序，一經抽出，不可轉讓或更改報名人士的姓名。
- * 付款方式：現金、支票及信用卡
- * 除特殊情況外，所有項目一經報名，不得申請退款、轉班或由他人代替參加
- * 如欲報名參加康體活動及烹調班，參加者須填妥健康申報表。
- * 未滿十八歲的參加者需由家長/監護人簽署同意書，方可參加本中心活動。
- * 中心於暑期活動進行期間將進行錄影及拍攝，有關相片或活動片段只作暑期閉幕禮之用。



暑期活動試玩日2025

日期：2025年4月26日（六）

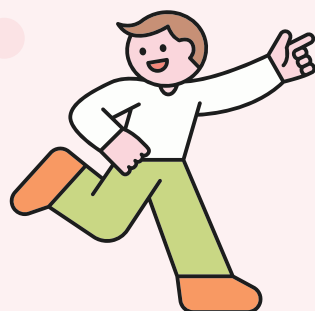
時間：下午2:30-4:30

地點：本中心

參加對象：6至24歲兒童及青少年

費用：全免

今年暑假有咩好玩？
記得黎我地中心
參加免費體驗！



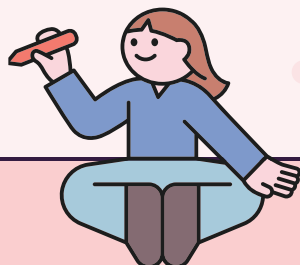
★ 暑期試玩日試玩工作坊

- ◇ 綜合繪畫
- ◇ 新興運動之地壺球
- ◇ 藝術黏土
- ◇ 3D 筆
- ◇ 速算與奧數
- ◇ 烘焙製作



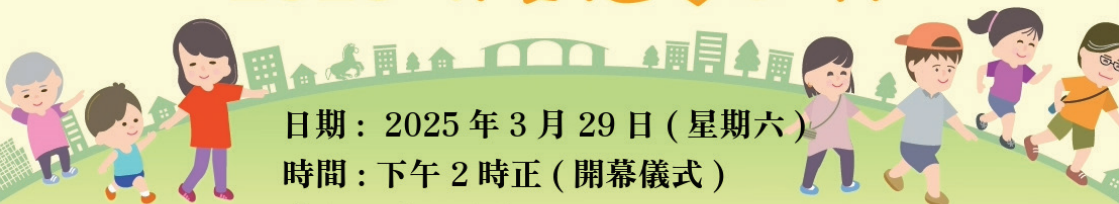
報名連結

暑期試玩工作坊需於Google Form 內報名登記，
名額有限，報完即止！報名請留意三月下旬之宣傳。



步中情

2025明愛慈善步行



日期：2025年3月29日(星期六)

時間：下午2時正(開幕儀式)

地點：沙田馬場

復活節活動

復活節上沙入海尋蛋親子之旅(親子活動)

CC 5278

內容：進行水上活動及沙灘挑戰任務，增加親子合作性。

- 日期：18/4/2025 (五)
- 時間：上午9:30-下午1:00
- 地點：9:30於觀音灣集合
- 名額：12個家庭
- 對象：6-12歲會員及其家長(每家庭最多4人)
- 費用：\$250
- 負責職員：黃容山



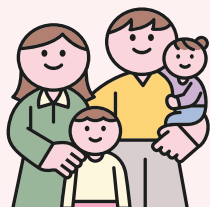
環保STEAM太陽能燈工作坊及義工訓練小組

CC 5279

內容：認識環保概念及STEAM原理、學習製作太陽能燈，並將所學技能實踐在義工服務，與長者一起製作太陽燈。

- 日期：26/4、3/5、10/5、17/5、24/5/2025 (六)
- 時間：下午3:00-4:30
- 地點：本中心
- 對象：8-14歲會員
- 名額：10
- 費用：\$50
- 負責職員：黃容山





父母親節活動之 送給父母親一點甜



母親節親子花藝製作

CC 5280

內容：參加者與家人一同製作母親節花藝，表達對母親節的愛與感謝。

- 日期：10/5 (六)
- 時間：下午3:00-4:00
- 地點：本中心
- 對象：6-12歲會員及其一位家長
- 名額：4對 (綜援名額：1對)
- 費用：\$30 (另加材料費\$20)
- 負責職員：劉昭彤



給父母的創意卡片

CC 5281

內容：參加者為父母設計創意卡片，透過手工製作與個性化的祝福，表達對父母的感謝與愛意。活動中，工作人員會教授參加者設計不同機關的卡片，如爆炸卡、立體卡、瀑布卡等等。

- 日期：3/5、10/5、7/6及14/6(逢六共4次)
- 時間：下午2:30-3:30
- 地點：本中心
- 對象：6-12歲會員
- 名額：8人 (綜援名額：1名)
- 費用：\$30
- 負責職員：陳蒨萍



寫意甜點

CC 5282

內容：5月11日是母親節，大家準備好如何與媽媽慶祝了嗎？今年不妨來點新意，為媽媽製作一個獨特的蛋糕，畫上或寫下對她的心意，讓她驚喜連連！

參加方法

- ① 於中心Facebook 讚好及分享post
- ② 於Google form 報名，名額先到先得
- ③ 於5/5 - 10/5 中心放開時段子女到中心製作心意卡
- ④ 憑券可到蛋糕店換領六吋蛋糕一個及朱古力筆一枝



4月28日開始接受報名





「誰都可發光 · 只要找對地方」

陳蒨萍姑娘

在這個多元化的社會中，我們常常會遇到一些特殊學習需要（SEN）的小朋友。他們的行為舉止可能有別於一般小朋友，往往會讓周圍的人感到困惑，甚至產生誤解。然而，其實他們的潛能也正處於萌芽階段。正如陳蕾在《凡星》所唱，「誰都可發光，只要找對地方」，每個小朋友都擁有無限的潛能，只需要我們的理解和支持。

在我的工作經驗中，許多家長和社會人士對特殊學習需要的小朋友的行为問題抱有偏見。他們可能會認為這些小朋友不夠聽話、不夠努力，甚至對他們的能力感到懷疑。然而，這些觀念往往忽略了這些小朋友背後的需要和挑戰，例如在社交、學習、情緒管理方面的需要。對於SEN的小朋友來說，他們的行為並不是無法控制的，而是他們在尋求幫助、表達需求的方式。

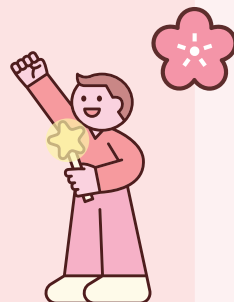
我們需要以包容的態度來看待他們，理解他們的獨特性和才能。例如，有些小朋友會對某些事物表現得異常的熱情，這正正是他們的優點所在。當我們能夠察覺到他們的興趣和潛能，並提供適合他們的引導和鼓勵時，將會成為他們獨特的優勢，讓他們能在正確的地方發光發亮。

作為社工，我們的責任不單是幫助大眾認識到，每一位小朋友都有自己的故事和需求，也要積極推動大家對特殊學習需要(SEN)的理解與接納。本中心亦一直致力透過舉辦工作坊、支援小組(感覺統合、專注力、情緒社交)、親子活動等，讓家長和社會人士更深入了解SEN的特徵，以及學會如何鼓勵他們發揮潛力。我們相信，創造一個讓所有孩子都能夠自由表達、發揮所長的环境，讓他們在各自的故事中，成為勇敢的主角。

在《凡星》中，陳薈表達了對於追求夢想的渴望，並告訴我們要勇於面對困難。這對於特殊學習需要的小朋友來說尤為重要。無論他們的行為有多麼不同，只要給予他們適當的支持和鼓勵，相信他們也可跨越障礙，展現出屬於自己的光彩。最後，讓我們以開放的心態去理解這些小朋友，努力締造一個共融社會，幫助他們在自己的道路上砥礪前行。「人生只得一次為自己瘋狂」，讓我們一起鼓勵這些小星星，任他們在一片湛藍天空中繼續閃閃發光。大家若想了解有關特殊學習需要的支援服務，可聯絡中心負責職員陳蒨萍姑娘。另外，中心將於4月及5月舉辦SEN親子及家長活動，大家不要錯過。

🌸 現送上「凡星」節錄歌曲：

我也很想可被看到 用盡努力但求要你替我感到驕傲
可在親友面前提到 亦不會像從前那般吞吐
曾經想過活著到底為甚麼平凡人那麼多 多了我這麼一個
然而說再見沒有勇氣 或是我暗裡卻拼命相信
誰都可發光只要找對地方
誰人都可發光若我熱情依然未降
成敗與否看我是怎麼看 從來沒標準答案
不要活埋在世俗眼光 重拾自信讓我做我的主角



特殊教育需求 (SEN) 親子及家長活動

認識SEN多一點-親子展覽導賞

CC 5283

內容：讓家長與孩子了解特殊教育需求的特點及及認識；為家長提供有關SEN的資源與支持信息，幫助他們更好地支持孩子的發展；透過共同參與展覽，加強親子間的溝通。

- 日期：31/3、7/4(逢一、共2次) / 晚上:6:00-7:00
- 名額：5對(綜援名額：1對)
- 外出日：13/4(日) / 上午10:30-5:30
- 費用：\$50/位
- 地點：本中心 / 灣仔SEN展覽
- 負責職員：陳蒨萍
- 對象：6-12歲會員及其一位家長

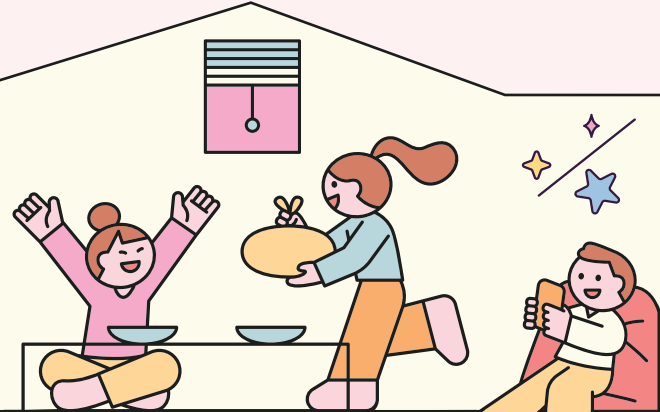


家長身心靈工作坊

CC 5284

內容：家長將親身體驗如何察覺及表達內的情緒，學習身心靈的減壓方法，釋放生活中的壓力。

- 日期：12/5、19/5、26/5(逢一、3次)
- 名額：8人
- 時間：上午11:00 - 下午12:30
- 費用：\$ 60
- 地點：本中心
- 負責職員：陳蒨萍
- 對象：家長會員



明Hea里

明Hea里為大家準備了一系列多樣化的活動，有動也有靜。無論是需思考的挑戰，還是隨意放空的時刻，總有適合你的活動！快來報名吧！

★ 自主放鬆空間

讓參加者能有一個心靈舒緩及放鬆的地方，可以休息、小聚或交流

- 使用方法：中心會員在中心接待處登記後便可使用
- 日期：2025年2月起 (中心開放日期內)
- 時間：(星期一至五)下午2:00-9:15；(星期六)上午10:00-下午5:30
- 參加資格：13-24歲青年會員
- 費用：全免



FOR DSE的你



CC 5285

自修室服務

讓學生及DSE考生能有一個合適的環境進行溫習

- 使用方法：中心會員在中心櫃檯登記後便可使用
- 日期：2025年1月起 (中心開放日期內)
- 時間：(星期一至五)下午2:00-9:15；(星期六)上午10:00-下午5:30
- 參加資格：中心會員
- 費用：全免

自修有「伴」齊放鬆

為中心自修室服務者提供不同的舒壓項目，透過活動讓參加者放鬆心靈

- 日期：1/4、8/4、15/4、22/4及29/4(逢二、共5次)
- 時間：晚上7:00 - 8:30
- 地點：本中心
- 對象：15-18歲會員
- 名額：8人
- 費用：全免 ○ 負責職員：黃容山

越玩越有趣系列之劇本殺一番

CC 5286

內容：透過代入遊戲角色，提昇參加者的同理心及參加者間之溝通技巧及能力

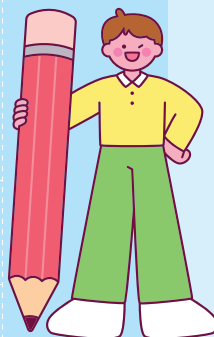
- 日期：23/5、6/6、20/6/2025 (逢五 共3次)
- 時間：晚上6:30 - 9:00
- 地點：本中心
- 對象：11-18歲會員
- 名額：6人 (綜援名額：1名)
- 費用：全免
- 負責職員：黃容山

服務使用者滿意程度報告



為了持續提昇服務質素，本中心每年均會進行「服務使用者滿意程度調查」，以搜集不同服務使用者的意見。在各會員的支持下，今年的各項目均有90%或以上達7分以上滿意程度，大部份項目都能維持去年水平或略有上升，希望各會能繼續支持我們，多給予我們意見，讓我們能為大家提供更佳服務。

檢討項目	1至10分中被訪者給予7分或以上的百分比		
	2022	2023	2024
(1) 接待服務			
1.1 報名手續	98.4%	97.3%	99.0%
1.2 輪候時間	97.6%	98.2%	99.0%
1.3 工作人員的態度	98.4%	99.1%	99.0%
1.4 工作人員的辦事效率	98.4%	99.1%	99.0%
(2) 社工及活動工作員的表現			
2.1 服務熱誠	99.2%	99.2%	100%
2.2 對服務熟悉	99.2%	99.2%	100%
2.3 專業知識和技巧	99.2%	99.2%	100%
2.4 值得信賴	99.2%	99.2%	100%
2.5 能有效地幫你解決問題	99.2%	99.2%	100%
2.6 辦事效率	99.2%	99.2%	100%
(3) 活動及服務			
3.1活動/服務滿足你的需要	97.6%	98.5%	100%
3.2活動/服務種類多樣化	97.6%	98.5%	100%
3.3活動/服務收費適中	96.8%	98.5%	100%
3.4活動/服務安排妥善	96.8%	98.5%	100%
(4) 中心環境			
4.1 舒適程度	98.3%	99.1%	100%
4.2 整潔程度	97.5%	99.1%	100%
4.3 安全程度	97.5%	99.1%	100%
4.4 中心設施	93.4%	98.2%	99.0%
(5) 資訊提供			
5.1 服務資訊內容的清晰程度	98.4%	99.2%	99.0%
5.2 獲得資料內容之方便程度	97.6%	99.2%	99.0%
5.3 服務資料的準確性	97.6%	99.2%	100%
5.4 資料內容能幫助我了解中心服務	96.8%	99.2%	100%
(6) 組員/個案同意：			
(a) 加強了人際關係/家庭關係/社交能力/公民意識/ 社會責任/社區聯繫	100%	98.1%	100%
(b) 提升了生活技能/潛能/解決問題的能力	100%	98.1%	100%
(7) 對中心服務整體滿意程度	99.2%	100%	100%



★活動花絮

聖心義工隊探訪

中心與長洲聖心學校合辦了聖心義工隊探訪之「新春傳心意」活動。20位小學生義工們充滿期待地迎接這一天到溫浩根護理安老院服務。活動開始時，義工們與長者互動，跳椅子舞和新年歌，並一同製作新春手作，讓每位長者感受到溫暖和關懷。活動結束時，小義工們在分享過程中，分享了難忘的經歷和啟發，亦增進了對長者生活的理解，並收穫了滿滿的正能量和祝福。



新春手作工作坊

蛇年將至，為慶祝新春，中心舉辦了多個充滿喜慶氛圍的新春手作工作坊。參加者學習到製作富有年味的新春裝飾品及寫揮春，為新年增添色彩與祝福。在工作坊中，參加者親自動手創作，感受創作的樂趣。透過這次活動，大家不僅能夠製作出獨特的裝飾品，還能了解中國傳統文化。



★活動花絮

同理心與創新能力

長洲官立中學的十八位中五學生參加了賽馬會眾心行善義工推廣校園夥伴計劃的學生領導計劃。經過三個月的努力，他們為住在院舍的認知障礙長者設計了一系列健腦活動，充分體現了設計思維中同理心的重要性。



學生們首先參觀了院舍，與長者進行對話，了解他們的生活狀況，並運用設計思維工具分析他們的需求。經過大家的通力合作，學生們設計了多種健腦活動。過程中，學生們積極參與，與長者互動，許多長者在活動中展現出笑容和活力。這不僅讓學生們感到滿足，也學會從他人的角度思考問題，理解和關心周圍的人。



這次經歷無疑是一次珍貴的學習旅程，使每位學生都成為更具愛心和責任感的未來領袖。



年齡無界限嘉年華



在年齡無界限嘉年華的熱烈氛圍中，無論是小朋友還是大朋友，大家都沉浸在懷舊攤位遊戲及製作色彩繽紛的手工藝品的樂趣中。長者們樂於向青少年分享他們的兒時玩意，而青年人亦對他們多了一份認識，大家有說有笑，氣氛融洽。



兒童活動



無火煮意零難度

CC 5287

內容：入廚新手輕鬆製作簡易及無火的美食，享受烹飪的樂趣。

- 日期：7/4、14/4、28/4 (逢一、共3次)
- 時間：下午4:00-5:00
- 名額：6人(綜援名額：1名)
- 地點：本中心
- 費用：\$ 30 (另加材料費 \$ 20)
- 對象：6-12歲會員
- 負責職員：劉昭彤
- 備註：自備食物盒及圍裙



Happy Wednesday甜品班

CC 5288

內容：製作簡易甜品，讓參加者能親手製作屬於自己的一點甜。

- 日期：7/5、14/5、21/5、28/5 (逢三、共4次)
- 時間：下午5:00 - 6:00
- 名額：8人 (綜援名額：1名)
- 地點：本中心
- 費用：\$ 50(另加材料費 \$ 30)
- 對象：6-12歲會員
- 負責職員：劉昭彤
- 備註：自備食物盒及圍裙



兒童繪本手工天地-第二期

CC 5289

內容：透過故事分享和討論，加強參加者的表達和理解能力，培養想像力和創造力；透過繪畫和手工創作，培養參加者的創意思維。

- 日期：17/5、24/5、7/6 (逢六、共3次)
- 時間：上午11:30 - 下午12:30
- 名額：8人 (綜援名額：1名)
- 地點：本中心
- 費用：\$ 90
- 對象：6-9歲會員
- 負責職員：陳蒨萍



STEAM 編程思維訓練親子工作坊

CC 5290

內容：透過每節不同主題活動，讓參加者認識STEAM原理、提升對編程及思維訓練的能力。

- 日期：24/5、14/6、21/6、5/7 (逢六、共4次)
- 時間：下午1:30 - 3:00
- 名額：10對親子
- 地點：本中心
- 費用：\$ 50
- 對象：7-12歲會員
- 負責職員：黃容山
- 導師：Cool think@JC團隊導師



吐司工房

CC 5291

內容：參加者製作不同款式的吐司/麵包，體驗作為烘焙小師傅親自動手製作的樂趣。

- 日期：3/6、10/6、17/6、24/6 (逢二、共4次)
- 時間：下午5:00 - 6:00
- 名額：6人 (綜援名額：1名)
- 地點：本中心
- 費用：\$ 50(另加材料費\$ 30)
- 對象：6-12歲會員
- 負責職員：劉昭彤
- 備註：自備食物盒及圍裙



給爸爸一點甜

CC 5292

內容：參加者親手製作簡易的「一點甜」，慰勞爸爸平日的辛勞。

- 日期：14/6/2025
- 時間：下午3:00 - 4:00
- 名額：8人 (綜援名額：1名)
- 地點：本中心
- 費用：\$ 20(另加材料費\$ 10)
- 對象：6-12歲會員
- 負責職員：劉昭彤
- 備註：自備食物盒及圍裙



製作我的紀念冊

CC 5293

內容：透過回顧過去的學習與成長，鼓勵學生分享自己的故事和經歷，增進彼此的情感連結，與小六學生一起製作紀念冊，珍藏美好回憶。

- 日期：14/6、21/6、28/6(逢六、共3次)
- 時間：上午11:00 - 下午12:30
- 名額：8人 (綜援名額：1名)
- 地點：本中心
- 費用：\$ 40
- 對象：11-13歲會員
- 負責職員：陳蒨萍





青年活動



光影初體驗

CC 5294

內容：於長洲區內攝影散步，換上視覺，引發參加者對區內事物的好奇，作品會在中心舉行展覽供大眾欣賞

- 日期：9/4、16/4、23/4、30/4 (逢四、共4次)
- 時間：下午5:30於本中心集合
- 名額：6人(綜援名額：1名)
- 地點：長洲區內
- 費用：\$ 60
- 對象：12-16歲會員
- 負責職員：劉昭彤



巴斯克焦香芝士蛋糕 A/B

CC 5266A/B

內容：學習製作新興蛋糕，認識其他青少年會員，擴大社交生活圈子。

- 日期：A班: 21/4 (一) | B班: 5/5 (一)
- 時間：上午11:00 - 下午1:00
- 名額：每班4人 (綜援名額：1名)
- 地點：本中心
- 費用：\$ 80
- 對象：12-18歲會員
- 負責職員：盧淑意
- 備註：自備食物盒及圍裙



蚊蟲拜拜噴霧DIY A/B

CC 5265A/B

內容：參加者認識精油的種類、特性及如何運用，並即場以精油等材料調配天然驅蚊噴霧，讓參加者學以致用。

- 日期：A班: 24/5 (六) | B班: 7/6 (六)
- 時間：下午2:30 - 3:30
- 名額：6人 (綜援名額：1名)
- 地點：本中心
- 費用：\$ 50
- 對象：12-18歲會員
- 負責職員：盧淑意



萬用修護膏DIY A/B

CC 5264A/B

內容：參加者在活動中可認識植物天然成份對身體的療效，並學習製作修護膏舒緩皮膚不適，小組時間亦讓會員有機會認識其他會員，擴闊生活圈子。

- 日期：A班：21/4 (一) | B班：5/5 (一)
- 時間：下午3:00 – 4:30
- 名額：每班6人 (綜援名額：1名)
- 地點：本中心
- 費用：\$ 60
- 對象：12-18歲會員
- 負責職員：盧淑意



越玩越有趣系列之密室大逃脫

CC 5295

內容：透過參與密室逃脫活動及密室設計活動啟發思維，提升參加者間溝通技巧及能力。

- 日期：11/4、25/4、9/5(逢五、共3次)
- 時間：晚上6:30 – 9:00
- 名額：8人 (綜援名額：1名)
- 地點：本中心
- 費用：\$ 20
- 對象：8-18歲會員
- 負責職員：黃容山



越玩越有趣系列之三國殺/狼人殺大挑戰

CC 5296

內容：透過構思策略，提昇參加者的合作及思維訓練，增加參加者間溝通技巧及能力。

- 日期：2/5、16/5、30/5(逢五、共3次)
- 時間：晚上6:30 – 9:00
- 名額：8人 (綜援名額：1名)
- 地點：本中心
- 費用：\$ 20
- 對象：12-18歲會員
- 負責職員：黃容山

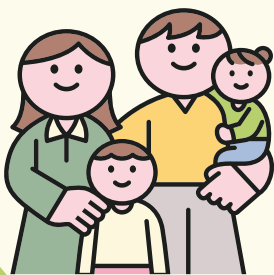


越玩越有趣系列之社區探索團

CC 5297

內容：透過社區遊蹤活動，發掘社區特色項目，並讓參加者製作自己的社區遊歷體驗配合手機app，也為其他人訂立一個人人皆可挑戰的遊蹤項目。

- 日期：17/5、24/5、7/6、14/6 (逢六、共4次)
- 時間：上午10:30 – 12:30
- 名額：8人
- 地點：本中心集合
- 費用：\$ 30
- 對象：11-18歲會員
- 負責職員：黃容山



家長及親子活動

肌肉舒壓棒DIY A/B

CC 5263A/B

內容：參加者可於活動中認識植物天然成份對身體的療效，並學習製作滾珠棒作舒緩肌肉繃緊之用，小組時間亦讓會員有機會認識其他會員，擴闊生活圈子。

- 日期：26/4/2025 (六)
- 時間：A班: 上午10:30 – 12:00 | B班: 下午 2:30 – 3:30
- 名額：6人 (綜援名額：1名)
- 地點：本中心
- 費用：\$ 60
- 對象：家長會員
- 負責職員：盧淑意

堅農圃體驗日

CC 5298

內容：在導師的指導下，學習種植一至兩種自選農作物。一邊體驗，一邊了解種植和日後照顧的要點，大家善用餘暇之餘，也可放鬆身心，體驗都市農耕的樂趣。

- 日期：17/5/2025 (六)
- 時間：上午9:00 長洲碼頭集合
- 名額：8對
- 地點：堅尼地城
- 費用：\$ 40(兒童) / \$ 120(成人)
- 對象：6-12歲會員及其一位家長
- 負責職員：劉昭彤

環保STEAM太陽能燈工作坊 (親子)

CC 5299

內容：認識環保概念及STEAM原理，學習製作太陽能燈。

- 日期：17/5/2025 (六)
- 時間：下午1:00 – 2:30
- 名額：10對親子
- 地點：本中心
- 費用：\$ 50 (每對親子)
- 對象：8-14歲會員及其一位家長
- 負責職員：黃容山

芭蕾舞班(1001)

課程與張秀芬芭蕾舞學校合辦

- 透過唱遊鍛鍊手腳協調及誘發舞蹈潛能
- 學員表現良好，將獲導師保送英國皇家芭蕾舞考試
- 參加考試班須於週三另加一堂(*學費雙倍)
- 備註：5/4-28/6(六) 11堂
2/4-25/6(三) 13堂
- 歡迎季中加入及預約面試
- 公眾假期休課

項目	對象	時間	堂數	費用 / 每季
Beginners	3 - 5歲會員	逢六 上午11:15 - 中午12:00	11堂	\$1100
Primary	6 - 7歲會員	逢六 下午4:00 - 4:45	11堂	\$1210
Grade 1	7 - 9歲會員	逢六 下午3:00 - 4:00	11堂	\$1430
Grade 2	8 - 10歲會員	逢六 上午10:15 - 11:15	11堂	\$1540
Grade 3	10 - 12歲會員	逢六 下午2:00 - 3:00	11堂	\$1705
Grade 4	11 - 12歲會員	逢六 下午1:00 - 2:00 *逢三 晚上 7:00 - 8:00	11堂 13堂	24堂 \$1815 / * \$3960
Grade 5	13 - 14歲會員	逢六 中午12:00 - 下午1:00 *逢三 下午 8:00 - 9:00	11堂 13堂	

* 此活動與明愛堅道社區中心合辦

拼音樂園Phonics Paradise (1011)

- 透過音樂、遊戲、圖片、故事及動作，把音標符號和字音組合放進學員的長期記憶中，並於短時間內掌握英文生字的語音規律，從而建立「看字拼讀」及「聽聲拼寫」的能力，日後再不用死記英文字的讀音和串法。
- Phonics自然拼音法：1. 25個字音(配元及輔音), 2. 260個字音組合
如：- diphthongs : ai, al, au, aw, ay, ea, ei, ew, ey, ie, oa, oi, oo ...
- vowel + r : ar,er,ir,or,ur
- magic e : a_e,e_e,i_e,o_e...
- * 如屬新生，導師會於首堂作出評估，按學生的能力轉往較適合的課程

對象	日期(星期)	時間	名額	費用	綜援優惠	地點
(1011A) I: **5-6歲會員 (K3至小一 需已認識A-Z字母)	8/4-24/6/25 (逢二 共12堂)	下午3:45 - 4:45	10	\$1620	\$10/ 1名	本 中 心
(1011B) I: **5-6歲會員 (K3至小一 需已認識A-Z字母)	8/4- 24/6/25 (逢二 共12堂)	下午4:45 - 5:45		\$1620		
(1011B2) II: **5-6歲會員 (K3至小一 已完成第I級)	2/4-25/6/25 (逢三 共13堂)	下午4:45 - 5:45		\$1755		
(1011C) III: 6-8歲會員 (小一至小二 已完成第II級)	3/4-26/6/25 (1/5 暫停) (逢四 共12堂)	下午3:45 - 4:45		\$1680		

劍橋小學英語 (1012)

- 引進Cambridge教材，學習良好的英語閱讀技巧，可以隨心所欲地悠遊於文字間、閱讀書報雜誌或欣賞不同的文體與藻詞之美，這是英文學習者的共同目標。課程著重運用閱讀技巧，如skimming、scanning等，是增進閱讀功力的不二法則。此外，課程更以Phonics串字法，增加學生對劍橋小學英語公開考試的能力。
- (需自備書籍: Fun for Starters, Movers & Flyers 4th edition / KET 2nd edition / PET 2nd edition / FCE Open World B2 ISBN:9781108759052)

對象	日期 (星期)	時間	名額	費用	綜援優惠	地點
(1012A) Starters 6-7歲會員 (小一至小二)		下午3:45 - 4:45	10	\$1485	\$10/ 1名	本中心
(1012B) Movers 8-9歲會員 (小三至小四)	7/4-30/6/25 (逢一 共11堂) (21/4、5/5暫停)	下午4:45 - 5:45		\$1540		
(1012C) Flyers 10-11歲會員 (小五至小六)		下午5:45 - 6:45		\$1595		
(1012D) KET 12-14歲會員 (小六至中一)	7/4-30/6/25 (逢一 共11堂) (21/4、5/5暫停)	下午6:45 - 7:45		\$1650		
(1012E) PET 13-14歲會員 (中一至中二)	3/4-26/6/25 (逢四 共12堂) (1/5暫停)	下午7:45 - 9:15		\$2796		

中文寫作(1013)

- 課程包括閱讀理解及寫作訓練，旨在提高學生的閱讀理解能力和寫作技巧。學生透過練習可閱讀到不同文體，強理解能力，並熟習公開試的試題形式；而寫作訓練則集中短文及實用文的培訓，以不同範文分析寫作技巧，從中學習不同的修辭手法。

對象	日期 (星期)	時間	名額	費用	綜援優惠	地點
(1013A) (小一至小二)	3/4-26/6/25 (逢四 共12堂) (1/5暫停)	下午4:45 - 5:45	10	\$1620	\$10/ 1名	本中心
(1013B) 8 - 9歲會員 (小三至小四)	3/4-26/6/25 (逢四 共12堂) (1/5暫停)	下午5:45 - 6:45		\$1680		
(1013C) 10 - 12歲會員 (小五至小六)	2/4-25/6/25 (逢三 共13堂)	下午7:45 - 8:45		\$1885		

英文文法及串字(1014)

○ 針對升小學的英文串字問題，以遊戲形式強化學生對英文的串字能力。過程中，亦會教授英文文法的初步認識。

對象	日期(星期)	時間	名額	費用	綜援優惠	地點
(1014A) I: 6-8歲會員 (小一至小三)	3/4-26/6/25 (逢四 共12堂) (1/5暫停)	下午4:45 - 5:45	10	\$1620	\$10/ 1名	本中心
(1014B) II: 8-9歲會員 (小三至小四)	8/4 - 24/6/25 (逢二 共12堂)	下午5:45 - 6:45	10	\$1680		

英文寫作(1015)

○ 課程加強學生之閱讀能力、寫作技巧(Writing Skill)，提升學生寫作練習(Writing Practice)；亦教授Five Steps of Writing(寫作五步曲)，講解特定文體的內容結構，再輔以寫作練習，以鞏固學習。

對象	日期(星期)	時間	名額	費用	綜援優惠	地點
(1015B) 8 - 9歲會員 (小三至小四)	3/4-26/6/25 (逢四 共12堂) (1/5暫停)	下午6:45 7:45	10	\$1680	\$10/ 1名	本中心
(1015C) 10 - 12歲會員 (小五至小六)	2/4-25/6/25 (逢三 共13堂)	下午5:45 6:45		\$1885		

小學呈分試-英文閱讀(1017C)

○ 針對小學呈分試，重溫語文考試重點；透過逆向思維解構問題及答題的技巧。

對象	日期(星期)	時間	名額	費用	綜援優惠	地點
10 - 12歲會員 (小五至小六)	2/4-25/6/25 (逢三 共13堂)	下午6:45 - 7:45	10	\$2145	\$10/ 1名	本中心

English Science (1020)

○ 針對已就讀初中的學生需要，解釋初中科學要點的內容，掌握背串科學的學術字眼的技巧。

對象	日期(星期)	時間	名額	費用	綜援優惠	地點
12 - 13歲會員 (中一至中三)	8/4 - 24/6/25 (逢二 共12堂)	下午6:45 - 8:15	10	\$2796	\$10/ 1名	本中心

小一面試班 (1027)

- 課程適合5至6歲兒童，透過遊戲、互動教學和角色扮演，幫助他們提升英語能力和面試技巧，並學習面試注意事項，確保在面試當天做好充分準備。

對象	日期(星期)	時間	名額	費用	綜援優惠	地點
**5 - 6歲會員 (K3)	2/4 - 25/6/25 (逢三 共13堂)	下午3:45 - 4:45	10	\$1950	\$10/ 1名	本 中 心

* 此活動與明愛堅道社區中心合辦

行政資訊



入會申請須知

○ 入會申請者須為本港合法居民

會籍類別	資格	需要帶備的證明文件	年費
兒童會員	六至十四歲	1) 申請人身份證或出世紙 (副本均可) 2) 須有監護人簽名	\$29元
青年會員	十五至廿四歲	1) 申請人的身份證正本 或影印本	\$29元
家庭會員	直系家庭會員， 其中一位成員年齡 必須為六至廿四歲	1) 每位成員之出世紙或 個人身份證正本或影印本	\$58元 (家庭成員 人數不限)

領取綜合社會保障援助金人士/家庭：豁免會員費(請出示領取綜合社會保障援助證明文件)



會員權利 / 福利

- (1) 定期收到本中心「會員通訊」及活動宣傳資訊
- (2) 可繳費報名參加明愛兒童及青少年中心/青少年綜合服務舉辦的活動/課程
- (3) 參加個別活動可獲優惠收費
- (4) 會員證可通用於明愛兒童及青少年中心/青少年綜合服務單位
- (5) 於明愛牙科診所就診可獲優惠
- (6) 會籍有效期為一年。在有效期內，會員可要求刪除其會籍及有關紀錄，惟已交的會員費用概不退還

會員義務

- (1) 會員有遵守中心規則及愛護公物的義務
- (2) 報名及參加活動時必須帶備會員證
- (3) 會員證不得轉借他人使用
- (4) 有效日期屆滿即繳費延續會籍及領取新證
- (5) 遺失會員證須另繳交補證手續費，每張會員證為港幣伍元正

課程及活動報名須知

- (1) 如要報讀中心課程，必須為中心有效會員(部份課程及活動歡迎非會員參加)
- (2) 參加者名額需交費作實，恕不提供留位服務
- (3) 如以支票付款，支票抬頭為『香港明愛』/『Caritas-HK』，支票背面請寫上參加者姓名及課程或活動名稱
- (4) 交易額滿港幣\$200，歡迎以Visa或MasterCard支付
- (5) 課程及活動開始前十個工作天，會按報名情況決定是否舉行，有意參加者請從速報名

退出服務安排

1. 已報名及繳費者（以下簡稱參加者）可以知會本單位想退出服務的意願，但是不能少於服務舉行前六個工作天或以前提出申請，若本單位於有關活動已有候補者等候，則會安排由候補者補上，退出服務者需要繳交手續費卅元正，本單位亦安排在一個月內退回已繳交之費用；
2. 若本單位於有關活動沒有候補者，則參加者可以推薦符合該服務參加者資格的人士補上，本單位保留接納該候補人士的權利，若獲接納，則參加者需要繳交手續費卅元正；
3. 若沒有任何候補者，則參加者不能退出服務及取回已繳交之費用；
4. 若果本單位因應環境轉變而需要調動服務，因而引致參加者所參加的服務不能如期舉行，參加者可選擇參加其他服務，並將已繳交之費用轉到新的服務，參加者亦可選擇退回已繳交之費用，本單位安排在一個月內退回已繳交之費用；
5. 在下列情況下，本單位可以取消參加者參加服務的資格，已繳交的費用概不發還：
 - 在報名後被本單位發現不符合參加服務的資格；
 - 在服務進行期間參加者不遵從本單位服務負責職員就其言論、行為的勸喻。
6. 「單位主管可就申請退出服務的人士申述之理由，作出酌情處理。」

惡劣天氣服務安排

- 如常舉行
 取消
 ☎ 請致電本中心查詢
 ★ 自行決定(各缺席課堂，均不獲補課及退款)

天氣狀況 (以活動舉行前3小時為準)	室內活動	室外活動
1號風球	✓ ★	✓
3號風球	✓ ★	✗
8號風球或以上	✗	✗
黃色暴雨警告	✓ ★	☎
紅色暴雨警告	✓ ★	✗
黑色暴雨警告	✗	✗

會員專享商戶優惠

持有效明愛會員證的會員，
可於下列商戶享有優待（排名不分先後）

長洲沖印	長洲新興海傍街 79號地下	購買紀念品滿\$100 可獲九折
長洲書店	長洲大新海傍街 103號地下	滿二十元可獲九折 (特價品/書籍/字典除外)
隨便揀【床上用品】	長洲新興街 1號地下	購買任何原價床上用品 滿一百元可獲九折
渡日書店	長洲北社街 68號地下	購買新書可獲九折 (部份書籍除外)

中心開放時間

- 正常開放
 暫停開放 (活動及課程如常進行)
 ○ 收費時間：開放後半小時至關門前一小時內

開放時間	日	一	二	三	四	五	六
上午10:00-下午1:30	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓
下午1:30-6:00	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
晚上6:00-9:30	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗

意見收集

大家對我們服務有任何意見，可填下欄並連同聯絡方法寄回本中心單位主任收；又或可放入中心的意見箱內。凡具姓名及有提供聯絡方法者，我們會於十四天內處理或回覆。

chat

○ _ ×

姓 名：_____ 會員證號碼(如有)：_____

聯絡電話：_____ 日期：_____

服務質素標準

本中心依據社會福利署所規定之十六項「服務質素標準」，訂明了在中心之管理及提供服務應具備的質素水平。每項服務質素標準均有一套「準則」及「評估指標」說明，如需索取更詳細資料，可掃描右邊的二維碼。



服務質素標準包括：

- 標準1：服務資料
- 標準2：檢討及修訂政策和程序
- 標準3：運作及活動紀錄
- 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
- 標準10：申請和退出服務
- 標準11：評估服務使用者的需要
- 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

明愛青少年及社區服務 「領取綜合社會保障援助人士」 課程及活動優惠制度

背景：

為讓更多領取「綜合社會保障援助」(以下簡稱「綜援」)人士享用本服務，明愛青少年及社區服務(以下簡稱「本服務」)以減費形式提供優惠，詳情如下：

優惠制度條款及細則：

- 1.每位領取「綜援」人士每年可享用活動優惠減費額不超過港幣二千元，每半年上限壹千元，上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日。每段期間完結當日，剩餘之減費額自動被取消。減費額不能累積或轉移。
- 2.每位領取「綜援」人士只能向本服務其中一個單位申請減費額，但減費額卻適用於本服務屬下所有單位。若發現有使用者向超過一個單位申請，其減費優惠將立刻被終止，並只能於來年4月1日重新申請。
- 3.領取「綜援」人士在參加本服務設有減費優惠之活動或課程時，每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠卡。工作員會將減費額登記在優惠卡上和輸入電腦系統內以計算總累積額。
- 4.綜援會員課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
- 5.此項優惠不適用於小組活動費、車費、材料費或註明沒有優惠之活動。
- 6.每個活動或課程提供十分之一之減費名額，先到先得。
- 7.持卡人士之優惠減費額如在指定之期間用罄，在下一段期間開始前，將不可再享用減費優惠。
- 8.優惠卡由單位發出。優惠卡需有單位主管簽署及中心蓋印方為有效。
- 9.優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
- 10.如遺失優惠卡，優惠卡將不獲補發及使用優惠餘額。申請人可在下一段期間再作申請。
- 11.明愛青少年及社區服務保留權利可不時酌情修訂上述條款。

註：「課程及活動」是指社交及技能發展課程及中心其他活動。

索閱服務單位工作報告資料指引

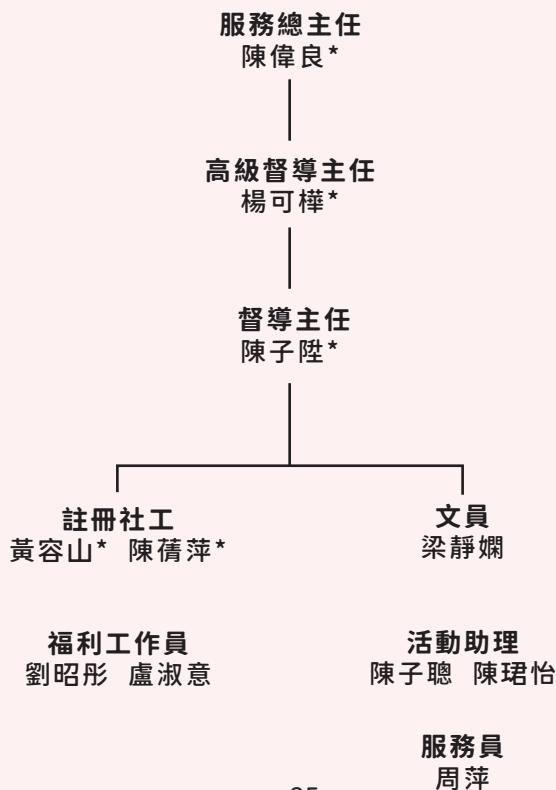
服務使用者需要借閱「香港明愛」及本服務單位過往一年(財政年度計算)之工作紀錄及資料，可向本中心單位主任申請。申請者需要填寫一份借閱本單位工作資料的申請表格，填妥後交回詢問處，本中心職員會於申請起計的兩個工作天內回覆申請人之申請。有關提供的資料只供在本中心內閱讀，不能取走，不能影印。

可供索閱之資料如下：

- 香港明愛之年報
- 本單位季度工作統計數字
- 本單位年度之工作報告
- 本單位「服務質素標準」之文件

中心職員架構圖

*為註冊社工





明愛賽馬會長洲青少年綜合服務

Caritas Jockey Club Integrated Service
For Young People - Cheung Chau



中心地圖

從碼頭步行至中心
約10 - 15分鐘



地址：長洲雅寧苑豪澤閣地下

電話：2981 1441

傳真：2981 5937

中心網址：<http://ccit.caritas.org.hk>

中心電郵：ycscit@caritassws.org.hk



中心facebook



中心instagram