

# 會員通訊

## 2026年1-3月



綠續好年新春  
環保嘉年華



連結島中你我  
創造小島美好  
會員大會2026



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
中心會員大會2026	2
綠續好年—新春環保嘉年華及馬年新春慶節活動	3-5
「別讓自己放下壓垮駱駝的最後一根稻草」	6
「明Hea里」活動	7-8
歡樂挑戰 x 星光時刻	9
9-11月活動花絮	10-13
兒童、青少年、家長及親子活動	14-23
恆常班及課程	24-27
入會申請及中心服務資訊	28-32
新職員介紹	33



## 2026年1月至3月 中心於假期開放時間及安排

本中心將於下列日期更改開放時間或暫停服務，敬請留意

節日	日期	開放時間/暫停服務
元旦日	1月1日(星期四)	暫停服務
農曆年廿九晚(除夕)	2月16日(星期一)	上午9:00至下午1:00
農曆年初一	2月17日(星期二)	暫停服務
農曆年初二	2月18日(星期三)	暫停服務
農曆年初三	2月19日(星期四)	暫停服務



# 中心主任的話

按照政府行事曆，每年一至三月是財政度的最後一季，但在一般曆法上卻是一年第一季，在這個既最後又開始的季度，不期然令人想到回顧與展望。為了讓我們能更有系統進行回顧及檢討，我們每年年底都會進行「服務使用者滿意程度意見調查」，今年亦不例外，我們在會訊中印備有關調查的連結，希望大家能花幾分鐘的時間，填寫問卷，給予我們寶貴意見(P.32)。

在展望未來時，我們不難察覺，近年社會各階層均面對不同程度的情緒與精神健康挑戰，特別是長期累積的壓力帶來的影響。本應如陽光般燦爛的青少年，也因着各種壓力而光芒減退，變得黯然失色。因此，在2026年1至3月這季度，我們特別安排了一系列活動（詳情見本會訊第14至23頁），期望能幫助青少年及家長放鬆心情、減輕焦慮、紓緩壓力、重拾幸福感，再次展露笑容。

中心也特別設立了「明Hea里」——一個安靜、自在、沒有壓力的小角落。這裡是為需要暫停一下的青少年而設：讓耳朵休息、讓腦袋放空、讓心緩緩沉澱。如果你需要這片小小的喘息空間，歡迎隨時告訴我們。成長的路上難免有情緒起跌，而我們想說的是：無論你正在經歷什麼，我們都願意在這裡，陪你走一段。透過空間、服務及陪伴，我們會盡力讓你感受到支持、被看見、被理解。希望在來年，能繼續與你一起走過每個挑戰，也一起迎接更多光亮的時刻。

中心會員大會2026

# 連結島中 你我，創造 小島美好

日期：2026年3月21日(六)  
時間：3:00~4:30pm  
地點：本中心  
費用：全免

## 會員大會

中心年度工作報告、服務使用者滿意程度意見報告、未來年度計劃及活動介紹、攤位遊戲、活動體驗工作坊、「馬年新願景 - 填色比賽」頒獎



# 綠續好年

## 新春環保嘉年華

日期：7/2/2026 (六)

時間：下午3:00-5:00

地點：長洲體育館

費用：全免

負責職員：Apple 姑娘

活動編號：CC 5453

適合一家大小、親子、長者、青年一齊參與

和家人、朋友一起創造「環保又有福氣」的新年回憶！

邀請你來：玩、做、回收、行動

讓我們用「善意+智慧+行動」，迎接一個真正的綠續好年

過新年，不一定要多買多丟。  
今個農曆新年，讓我們一起開心慶新春，也替地球留一份心，一齊把「永續」融入傳統節慶，迎接更美好的新一年。

小小的改變，也能成為社區的大力量。讓環保變得簡單又好玩，提升社區連結，在新年一起做有意義的事。



攤位遊戲

投得好運，投壺遊戲

Green Fact check-綠智識檢查站



傳福・傳情・便承牆  
繪「馬」祝福區

### 環保工作坊



○ 年年有「魚」環保手作

○ 利是封兔子糖果收納盒

○ 環保香囊製作

○ 利是封回收區



馬年新願景-派發填色比賽



# 馬不停蹄

## 新春節慶活動



### 新春環保嘉年華－義工訓練

CC 5454

邀請義工協助籌辦「綠續好年」新春環保嘉年華，負責攤位遊戲、舊物手作指導及利是回收專區管理。義工們將接受兩次訓練，內容包括帶領攤位遊戲技巧，以及SDG（可持續發展目標）與節慶環保知識，向公眾推廣綠色新年理念，一起用行動迎接永續新春！

○訓練日期：28/1、4/2/2026 (三)

○名額：10人

○訓練時間：下午6:00-7:00

○費用：全免

○服務日期：7/2/2026 (六) | 下午2:00-6:00

○負責職員：Apple 姑娘

○地點：本中心



○對象：10-18歲會員

### 新春手作樂

CC 5455

年又過年 共慶歡樂年年～新年又到了，不如在新年前學習製作不同的新年裝飾品，為家裏添加滿滿的新年氣氛及溫暖；更可以從中培養參加者的動手能力和耐性。

○日期：29/1、5/2、12/2/2026 (逢四、共3次)

○名額：6人

○時間：晚上6:30 - 7:30

○費用：\$ 90

○地點：本中心

○負責職員：張姑娘

○對象：6-12歲會員



### 利是逗來!親子利是封拓印工作坊

CC 5456

恭喜發財!利是逗來!運用拓印技術製作不同圖案的利是封、揮春，為節日增添多一點喜慶氣氛!

○日期：13/2、14/2/2026 (五及六、共2次)

○名額：20人

○時間：13/2/2026(五) | 晚上7:00-8:00

○費用：\$20

14/2/2026(六) | 下午4:00-5:00

○負責職員：黎姑娘

○地點：本中心

○對象：6-24歲會員及其家長





# 馬不停蹄

## 新春節慶活動



### 小小紙「揮」家

CC 5457

剪紙是中國傳統民間藝術，透過親手剪出「揮春」圖案，轉化成祝福字詞，不單鍛鍊協調能力及專注力外，也可認識已列入「人類非遺物質文化遺產代表名錄」的傳統手藝。

- 日期：13/2/2026 (五)
- 時間：晚上8:00 – 9:00
- 地點：本中心
- 對象：6-12歲會員



名額：10人

費用：\$ 10 (綜援名額:1名)  
 負責職員：黃姑娘

### 「糕」慶新年

CC5458A/B

新年是中國最重要既傳統節日，而糕點也是不可或缺的應節食品，寓意步步高陞、小孩長高大。透過動手製作椰汁糕、脆皮年糕食物，學習專注力和提升自信，更可與家人分享美食，為家中添上節日氣氛。

組別	日期	時間	食品
A	14/2/2026 (六)	上午10:30 -中午12:00	桂花椰汁糕
B	14/2/2026 (六)	下午2:00 - 3:30	脆皮年糕

- 地點：本中心
- 費用：\$ 50 (綜援名額:1名)
- 名額：每組6人

負責職員：黃姑娘

對象：8-14歲會員

備註：自備食物盒及圍裙

### 齊慶元宵親子樂

CC 5459

兩小時山行體驗，讓身心一起放鬆！沿着山頂廣場走到西高山，一邊遊覽景色、一邊享受親子共聚時光。家長可慢慢放鬆，孩子也能盡情玩樂 - 還有什麼理由不參加？

- 日期：1/3/2026(日) (年十三)
- 時間：下午2:30-晚上7:30
- 名額：8個家庭
- 集合地點：中環碼頭

- 解散地點：山頂廣場或中環
- 費用：免費 (參加者需自備交通費)
- 對象：8-14歲會員及其家庭
- 負責職員：山Sir

# 別讓自己放下壓垮 駱駝的最後一根稻草



黃容山社工

從前，有一個農夫，養了一隻任勞任怨的駱駝，每次都幫農夫搬運貨物。

久而久之，農夫心想，不如放多些貨物給這隻駱駝，減輕運送次數，於是農夫將沿路的貨物都放到駱駝背上。背著貨物的駱駝由最初從容不迫，逐漸變得力有不逮，甚至口吐白沫，農夫依然未有停止，心想只放多一根稻草，應該不會有問題吧。

結果，大家都知曉，加上這最後的一根稻草，駱駝終於倒下了。

這不是童話，而是現實。

而一次又一次被壓垮的對象不是駱駝，是你我身邊的人。

也許，有一些人會不明白為甚麼「一根」稻草就會壓垮這隻駱駝，但事實上就只是「一根」稻草的事嗎？農夫未有理會這駱駝已經背負多沉重的貨物，就算駱駝面有難色，甚至口吐白沫都未有想過為它減輕負擔，反而繼續加諸壓力。

駱駝的壓力不只是這一根稻草，也不只這背上的貨物，而是被忽略的情緒、被農夫不體諒、不理解甚或不同程度逼迫的環境，最終導致不可挽回的局面。

近這一年來，中心加強對年青人的精神健康服務，除了到不同的中、小學推行心靈健康教育小組及活動外，也在中心增設了「明HEA里」，期望讓有需要的年青人能在需要時到中心抒緩一下，放鬆自己再充電面對大大小小的生活壓力。我們期望年青人能提升自己的抗逆力，面對生活中不同來自學業、家庭、社交等等的壓力及逆境時，均能進行調適及恢復。

然而，我們更應該留意的是，無論再壯健的駱駝都有極限；無論再堅強的人都有脆弱的一刻。

抗逆力並不會隨著年齡而慢慢提昇，更有機會因人生際遇不同、長期受壓(工作、學業、家庭等)、不良生活習慣(如缺乏充足睡眠)、缺乏家人、朋友、工作伙伴的支持等等而減弱，使人出現壓力反應、情緒不穩，甚或傷害自己和自殘的行為。

現今社會中，有壓力與情緒困擾的並不只是年青人，或許在你身邊的朋友、街坊、同事亦面臨被最後一根稻草壓下的局面。

身為家長，我們要留意子女的情緒變化，關顧多一些其情況，不要將一切視作理所當然，更不要透過比較去壓低子女。適當地傾談、溝通，開導他們講出其需要及困難，協助在生活中提供一個安全的後援區。

身為朋友、同事，也許你未必能解決其煩惱及問題，諸如工作上的不如意等，但只要願意陪伴與聆聽，一句「您還好嗎？」那份人與人之間的支持、溫暖、關懷、體諒，可能就是對方最需要的力量。

壓垮一個人的，不是某個事件，而是長期的壓力、被忽略的情緒與缺乏理解的環境。

為了你所愛的人，也為了你自己 -

請記得，別放下那壓垮駱駝的最後一根稻草。

# 「明Hea里」活動

## 「明Hea里」形象大使設計比賽 CC 5460

「明Hea里」的由來為讓大家更關注精神健康，得到休息及充電。

為此，我們誠意邀請各中小學生，為我們「明Hea里」創作形象大使及命名，讓我們日後透過形象大使提供更多精神健康以及放鬆訊息予大家。



- 參加資格：9-18歲中小學生
- 提交作品時段：2026年2月2日至2月20日
- 名額：不限（每人只限交一份作品）
- 費用：全免
- 負責職員：山Sir
- 參加及作品繳交方法：於 2026年2月2日 0時0分至2月20日晚上11時59分，透過 QR code報名表填寫資料及提交設計作品 (jpg 格式檔)

○評審標準：先以創意性（40%）、色彩運用與美觀度（30%）、對作品理念與主題的描述配合度（30%）選出最後10強，再以職員及公眾投票方式產生最後冠、亞、季軍。

(詳見報名表內容)

○獎品：設冠、亞、季軍各一名，另設優異獎兩名。所有得獎者將獲頒發獎狀及豐富禮物包。

○作品展出：所有得獎作品將於 2026年3月中旬在中心佈告板及中心網頁展出，並於3月會員大會作頒獎。

## 第一屆「一百種Hea住紓緩方法」大賽 CC 5461

「Hea」是一種生活態度，讓身體及心靈充一充電。只要你於中心「明Hea里」內拍照，表達出「Hea出住紓緩」的方法，隨時贏得超市現金券獎品。



- 參加資格：12-24歲人士
- 提交照片時段：2026年2月2日至2月27日
- 名額：不限
- 費用：全免
- 負責職員：山Sir
- 參加及作品繳交方法：於 2026年2月2日 0時0分至2月27日晚上11時59分，透過 QR code報名表填寫資料及提交作品 (jpg 格式檔)

○比賽規則及評審標準：可運用攝影特效，但不能運用AI創作，合乎資格的作品會以職員及公眾投票方式產生最後冠、亞、季軍。(詳見QR code報名表內容)

○獎品：設冠、亞、季軍各一名。所有得獎者將獲頒發獎狀及超市現金券(冠軍：300元、亞軍：200元、季軍100元)。

○作品展出：所有得獎作品將於 2026年3月中旬在中心佈告板及中心網頁展出，並於3月會員大會作頒獎。

# Friday night 一切隨心派對

CC 5462



經歷左5日5點10船既你，星期五返到長洲真係好効！不如比自己一個休閒的空間，星期五晚上來「明Hea里」，一齊即場參與當天的活動：心靈藝術製作、電影欣賞、飛鏢大賽、Switch 2競技、桌遊活動，開盲盒段的活動，總會讓你個人relax，更有小食及飲品提供，仲唔快D同自己約個期！

- 日期：9/1、23/1、27/2、13/3、27/3/2026 (逢五、共5次) ○名額：12人
- 費用：全免 ○負責職員：山Sir
- 時間：晚上6:30-9:00
- 地點：明Hea里
- 對象：12-24歲

## 一個人都要甜

CC 5463

白色情人節，不一定要有伴才過得甜！

今個3月14日(六)，誠邀各位朋友們，親手製作屬於自己嘅甜品，分享與放鬆時光。無論你係想放鬆心情、挑戰自己，定係想認識新朋友，都歡迎你嚟享受呢個輕鬆又有趣嘅夜晚～

- 日期：14/3/2026 (六) ○名額：10人
- 時間：下午 2:00 - 5:00 ○地點：「明Hea里」
- 費用：全免 ○負責職員：山Sir
- 對象：12-24歲



## 自修室開放

CC 5464

踏入考試月，中心開放自修室給予需要寧靜空間的你，也有小食飲品為你打打氣，如有需要打印服務，也可以為你準備。大家可以留意開放時間…



- 開放時間：2026年1月2日至2026年5月6日
- 名額：最多4人
- 星期一至五：10:30am - 9:15pm
- 星期六：上午8:30 - 下午5:45
- 星期日及公眾假期：不開放
- 負責職員：山sir

# 歡樂挑戰 × 星光時刻

## 每月「生日之星」



CC 5465 A/B/C

各位1–3月份嘅壽星子女，歡迎你嚟中心同大家一齊搞個開心嘅生日會！我哋準備咗好多嘢玩，包括一齊玩熱鬧嘅小遊戲、互相寫生日祝福卡、靚靚打卡位，仲有中心送出嘅神秘禮物包等緊你！快啲報名，同其他小壽星一齊度過一個開心又難忘嘅生日會啦！

組別	日期	時間	對象
A	31/1/2026 (六)	下午2:30 - 4:00	一月份生日會員
B	28/2/2026 (六)	下午2:30 - 4:00	二月份生日會員
C	14/3/2026 (六)	下午2:30 - 4:00	三月份生日會員

○地點：本中心

○費用：\$ 10

○名額：20人

○負責職員：Apple姑娘

○對象：6-16歲會員

○備註：

- 由於名額有限，本活動優先供當月壽星會員本人報名。
- 歡迎家長報名參加，但為確保活動品質，請於報名時事先向職員登記家長人數。
- 邀請非會員朋友需視乎當月剩餘名額而定。請先向職員查詢是否開放朋友參加，並需提供朋友資料作登記。

## UNO王者大賽



CC 5466

識得玩UNO的你，快啲一齊嚟同其他志同道合的朋友較量啦！運用你的策略和細心，挑戰成為UNO之王，有豐富的禮物等緊你嚟擢！

○日期：10/1、17/1、24/1/2026 (逢六、共3次)

○對象：6-24歲會員

○時間：下午4:00 – 5:00

○負責職員：黎姑娘

○名額：8人

○備註：每4人一組進行比賽，勝出一局的2位參加者即可晉級爭奪冠、亞軍，輸掉一局的參加者可爭奪季軍。冠、亞、季軍可獲得不同的獎品。

○地點：本中心

○費用：\$ 20



## Rummikub魔力橋王者大賽

CC 5467

召集所有Rummikub魔力橋的高手，約埋朋友一齊嚟較量啦！運用你聰慧的頭腦和策略，挑戰成為Rummikub魔力橋之王，有豐富的禮物等緊你嚟擢！

○日期：7/3、14/3、28/3/2026 (逢六、共3次)

○對象：6-24歲會員

○時間：下午4:00 – 下午5:00

○負責職員：黎姑娘

○名額：8人

○備註：每4人一組進行比賽，勝出一局的2位參加者即可晉級爭奪冠、亞軍，輸掉一局的參加者可爭奪季軍。冠、亞、季軍可獲得不同的獎品。

○地點：本中心

○費用：\$ 20





## 在校課後託管服務計劃（擴展計劃）

本中心已連續第二年於長洲錦江小學推行「在校課後託管服務計劃（擴展計劃）」。

今年，我們在原有基礎上進一步深化計劃內容，全面支持學生在學業、身心健康、社交能力及家庭互動等多方面的發展，致力培養具備創意、責任感與解難能力的全人學生。

學生於週一至週五放學後，由中心導師在校內或中心提供約三小時的託管服務。課程包括功課輔導以及多元化的社交發展小組活動，如手工藝創作、運動挑戰、烹飪實作、生活英語及小組討論等。透過這些活動，學生不僅可掌握生活技能與自理能力，更能發掘自身潛能、激發創意思維，培養邏輯分析及問題解決能力，並在互動過程中建立良好品格與團隊合作精神。小組活動亦提供安全空間，讓學生練習溝通技巧、建立友誼，全面提升社交能力。

此外，本中心特別安排十月底親子活動，邀請學生與家長一同前往主題樂園遊玩，並享用園內自助餐。透過共同參與遊戲與互動，家長和子女不僅能享受愉快時光，更有助於加深親子情感聯繫，建立和諧、支持的家庭環境，讓孩子在學校與家庭中都能健康快樂地成長。

這項計劃能有效支援家庭和家長的需要，為孩子的課後時間賦予更多意義和快樂。如就讀生有興趣參加，歡迎向錦江小學或本中心職員黎姑娘查詢。

# 小六升中模擬面試

2026年1至3月是小六學生升中面試的關鍵時期，相信同學及家長已全力投入準備。然而，我們明白，面試不僅考驗臨場表現，更需要長期累積的心態、技巧與練習。為此，本中心早於10月推出了一系列面試訓練課程，幫助學生系統化提升面試能力，並於10月25日（六）舉辦升中模擬面試活動。活動邀請負責小六升中的中學老師，與學生進行個別面試及小組面試，並與學生及家長分享寶貴的面試心得、應對策略及準備要點。

模擬面試過程中，學生可親身體驗面試氛圍，練習自我介紹、回答問題及小組討論等技巧，老師亦即時給予反饋，指導表達方式、肢體語言及應對策略，幫助學生提升自信心與表達能力。同時，家長亦有機會與老師交流，了解如何在日常生活中支持及鼓勵孩子準備面試。

活動期間，學生與家長踴躍提問，顯示對升中面試高度重視與積極準備的態度。透過實戰模擬、專業指導與即時反饋，學生不僅熟悉面試流程，更能掌握應對技巧，為正式面試打下穩固基礎。



## 明燈圓月慶中秋

本中心於9月27日（六）舉辦「明燈圓月慶中秋」活動，與長洲街坊朋友共度了一個溫馨而熱鬧的晚上。當天現場布置充滿中秋節日氣息，燈籠高掛、彩燈閃耀，吸引大小朋友駐足觀賞，現場洋溢著歡樂的笑聲和熱情互動。

當晚活動內容非常豐富，除了攤位遊戲、花燈觀賞和猜燈謎外，還有明愛營地服務帶來的新穎體驗，天文觀星活動，讓參加者在欣賞月色的同時，探索星空的奧秘。

當晚最高潮的環節是大抽獎，現場氣氛達到最熱烈的時刻。幸運兒們均獲得由義工團體「行樂社」及「浩翔公司」慷慨贊助的「A1 Bakery月餅禮盒」，帶來驚喜與歡笑，也讓活動更加圓滿。參加者們滿載而歸，帶著笑容和美好回憶離開。

衷心感謝長洲區內的朋友與家庭踴躍參與，共同分享中秋佳節的溫暖與歡樂。期待未來再舉辦同樣盛大的活動，與街坊們一同創造更多美好時光，留下難忘的節日回憶。



# 明愛慈善獎券

明愛慈善獎券旨在為明愛轄下的社會工作、教育及醫療服務籌募經費，讓有需要的人士得到適切的支援，為社區注入溫暖與希望。小小獎券盡顯無限愛心，一份支持就能改寫受助者的一生。

中心會員在職員及家長的帶領下，從最初的靜立觀察，到逐步主動向街坊及遊客介紹活動及籌款內容。他們透過與街坊互動，講解慈善獎券籌款用途。過程中，雖有膽怯，但仍能細心講解，溝通能力得到顯著提升。這次活動不僅成功籌集善款，也為會員提供寶貴的實踐經驗，培養自信心與主動性。



## 2025年度長洲區 慈善步行籌款

說到長洲區的年度盛事，當然少不了香港明愛一年一度的慈善步行籌款。今年活動首次採用特別的「小島定向」方式，讓參加者邊步行邊遊歷長洲，解開與小島文化相關的各種題目。這不僅讓大家更深入認識長洲的歷史與文化，也增強了對居住地的歸屬感，更重要的是凝聚家庭力量，一同為香港明愛籌募善款，可謂一舉多得。

衷心感謝所有參加者及其家庭，以及投入服務的年青義工（如急救員）。你們不只是參與一次社區活動，更是以行動將「關愛」落實於生活之中。正因有你們的支持，我們才能在長洲持續推動更多社區活動及支援服務。期待下屆活動，再次得到各會員的踴躍支持與積極參與，一同延續這份關愛，讓社區充滿溫暖與希望。



# 明愛慈善賣物會

一年一度的慈善賣物會已於2025年11月9日圓滿結束。今年攤位活動內容豐富，包括平安貓臉繪、扭毛毛條熊仔、織手繩及多個特色賣物攤位，吸引大批街坊踴躍參與。雖然當日天氣炎熱，但大家的熱情比陽光更熾熱！

衷心感謝每位義工在不同崗位上的無私付出，儘管天氣炎熱，各位仍能堅守崗位、各司其職，讓賣物會順利進行，有序且充滿愉快氣氛。值得一提的是，「扭毛毛條熊仔」攤位更憑其出色的設計與互動性，榮獲「攤位遊戲設計優異獎」！最後，我們亦感謝每一位到場支持的街坊，因為有您們的參與，每份善款都變得更有意義，我們期待明年再見！期待來年再與大家相聚，共同延續這份溫暖！



# 賣物會義工慶功宴

11月15日晚上，原本在賣物會上各自忙碌的義工們再次於慶功宴聚首一堂。當晚，我們透過遊戲、大食會、影片回顧，讓大家有機會交流，拉近了彼此的距離，一起回味在賣物會並肩努力的時刻。

為答謝一眾義工，工作員更精心準備了驚喜 – 「尋找星星的故事」。我們為每位義工設計了獨一無二的個人化卡通襟章，並將它們藏在中心的不同角落。義工們紛紛化身「尋寶獵人」，滿場尋找屬於自己的那份心意。這份心意背後，也希望讓每位義工明白：他們就像一顆顆獨特的星星，雖然在不同位置默默發光，但每一分付出都被看見、被珍惜。

整晚歡笑聲不絕，氣氛高漲，每位義工都滿載而歸。期待未來能再次與這群有愛、有力量的「星星」攜手，繼續點亮社區！



# 兒童活動-烹飪篇

## 好想去遊行之一 泰國篇

CC 5468 A/B

今次我哋唔使出國，都可以喺中心即刻感受泰國風味！我哋會變身小廚神，一齊整泰國人氣街頭小食：香蕉煎餅、泰式生菜包肉同埋甜品芒果椰汁西米露！透過呢啲香噴噴又充滿風味嘅美食，讓大家可以親身感受泰國嘅飲食文化同風俗人情。

組別	日期	時間	對象
A	28/2、7/3、14/3/2026 (逢六、共3次)	上午11:00 - 12:00	6-8歲會員
B		下午12:30 - 13:30	9-12歲會員

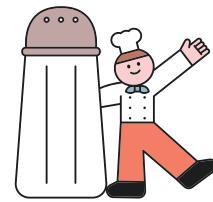
○地點：本中心

○費用：\$ 90

○負責職員：Apple姑娘

○備註：自備食物盒

○名額：6人（每組）



CC 5469

## 健康甜品製作所

在青年義工及導師的帶領下，參加者可以發揮創意，製作富有個人特色的甜品，例如加入不同配料的曲奇、或嘗試多種口味的窩夫。透過親手製作，參加者不僅提升創造力與專注力，還能體驗完成獨一無二甜品的成就感，享受專屬於自己的美味成果。

○小組日期：22/1、29/1、5/2/2026 (逢四、共三次)

○費用：\$ 150 (費用包括材料費)

○時間：下午5:00 - 6:30

○對象：8-14歲會員

○名額：8人

○負責職員：山Sir

○地點：本中心



CC 5470

## 幸福「圓」宵

元宵佳節點少得甜蜜蜜既湯圓，學員透過學習搓揉湯圓技巧，鍛鍊動手能力，培養耐心與專注力。在過程中理解團圓寓意，提升與家人共渡佳節既幸福感。

○日期：28/2/2026 (六)

○費用：\$ 20

○時間：上午10:00 - 11:00

○對象：6-12歲會員

○名額：8人 (綜援名額:1名)

○負責職員：黃姑娘

○地點：本中心

○備註：自備食物盒及圍裙



# 復活節朱古力齊齊整

CC 5471 A/B

運用美味的朱古力，動手製作復活蛋或造型曲奇，發揮小朋友創造力及動手力，按著每一個步驟完成甜品，提升個人成就感，更為節日添上喜悅。

組別	日期	時間	食品
A	28/3/2026 (六)	上午10:00 - 11:00	復活蛋
B	28/3/2026 (六)	中午11:30- 12:30	造型曲奇

○地點：本中心

○費用：\$ 30 (綜援名額:1名)

○名額：6人

○負責職員：黃姑娘

○對象：6-14歲會員

○備註：自備食物盒及圍裙

## 兒童活動-手作樂篇

### 我是科學家

CC 5472

Boom，加些這個，加些那個，最終會出現什麼？不如我們一起試試看，透過嘗試不同的科學實驗，從中發揮參加者的創意和求知精神。

○日期：8/1、15/1、22/1/2026 (逢四、共3次)

○時間：晚上6:30 -7:30

○名額：6人

○地點：本中心



○費用：\$ 50

○對象：小學一、二年級會員

○負責職員：張姑娘



### 顏料好多FUN -草間彌生篇

CC 5473

透過學習藝術歷史和著名藝術家草間彌生(Kusama Yayoi)的作品風格，運用顏料繪畫出自己的作品，例如水晶球掛飾彩繪、石膏模型繪畫、玻璃瓶小夜燈等，以跳出畫框的繪畫方式，培養藝術觸覺，啟發創意。

○日期：10/1、17/1、24/1/2026 (逢六、共3次)

○時間：上午11:00 -中午12:00

○名額：6人

○地點：本中心

○費用：\$ 100 (費用已包括材料費)

○對象：6-12歲會員

○負責職員：黎姑娘



### Creamy奶油膠卡通小物創作小組

CC 5474

爆發少女心!用色彩繽紛的奶油膠創作屬於自己獨一無二的小物品，例如八達通卡套、筆筒、收納盒等等，可以盡情發揮你的可愛和創意！

○日期：10/1、17/1、24/1/2026 (逢六、共3次)

○時間：下午2:00 – 3:00

○名額：6人

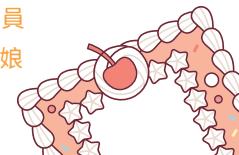
○地點：本中心



○費用：\$ 60 (費用已包括材料費)

○對象：6-12歲會員

○負責職員：黎姑娘



## 3D創意之旅



CC 5475

讓參加者認識3D printer的運作，製作自己的作品，提升他們的專注力以及創造力，更期望能成為他們的興趣，繼續延展至更多層面，為他們適應這新穎的課程而鋪路。

- 小組日期：27/1、3/2、10/2/2026 (逢二、共三次)
- 費用：\$ 150 (費用包括3個作品)
- 時間：晚上6:30 - 8:00
- 對象：8-14歲會員
- 名額：5人
- 負責職員：山Sir
- 地點：本中心



## 顏料好多FUN – 梵高篇

CC 5476

透過學習藝術歷史和著名藝術家梵高(Vincent Willem van Gogh)的作品風格，運用顏料繪畫出自己的作品，例如立體浮雕香氛畫、玻璃彩繪燈、立體帳蓬彩繪等，以跳出畫框的繪畫方式，培養藝術觸覺，創造美好，成為一個小小的藝術家！

- 日期：14/2、21/2、28/2/2026 (逢六、共3次)
- 費用：\$ 100 (費用已包括材料費)
- 時間：上午11:00 – 中午12:00
- 對象：6-12歲會員
- 名額：6人
- 負責職員：黎姑娘
- 地點：本中心

## Y2K串串飾物小組

CC 5477

製作屬於自己Y2K風格串珠飾物，例如手鏈、頸鏈、手機掛繩等，創作獨一無二及屬於自己的飾物。

- 日期：14/2、21/2、28/2/2026 (逢六、共3次)
- 費用：\$ 50 (費用已包括材料費)
- 時間：下午2:00 – 3:00
- 對象：6-12歲會員
- 名額：6人
- 負責職員：黎姑娘
- 地點：本中心



# 兒童活動-動起來篇

## 長洲小腳板--探索長洲島

CC 5478

放低功課、手機，在長洲遊走不同山徑，小腳板一同探索北眺亭、小長城、五行石，親近自然享受登山樂趣，鍛鍊身體外，還可深入認識自己居住的長洲地貌，建立對社區的歸屬感。

- 日期：10/1、17/1、24/1/2026 (逢六、共3次)
- 費用：\$ 30
- 時間：上午10:00 – 中午12:00
- 對象：6-12歲會員
- 名額：6人 (綜援名額:1名)
- 負責職員：黃姑娘
- 地點：本中心
- 備註：自備飲用水、毛巾及防曬用品



# 長洲小腳板-創意「紀念品」

CC 5479

從遊走長洲山徑中的「收穫」，由小腳板發揮創意，製作屬於自己獨一無二的「紀念品」，在過程中回味各行程的點滴。

- 日期：24/1/2026 (六)
- 時間：下午12:00 – 1:30
- 名額：6人
- 地點：本中心

- 費用：免費
- 對象：6-12歲會員
- 負責職員：黃姑娘
- 備註：參加者需同時報名CC  
「長洲小腳板探索長洲島」



## 羽毛球進階班

CC 5480

對羽毛球有興趣又想發展？是次羽毛球階班透過專業教練教授，不但可以訓練參加者的羽毛球技巧，更可以增進體能及羽毛球戰術的概念，從而在羽毛球方面有全面的發展及提升堅毅精神。

- 日期：13/1、20/1、27/1、3/2、10/2、  
3/3、10/3、17/3、24/3/2026(逢二、共9次)
- 時間：晚上6:00 -7:00
- 名額：6人
- 地點：海傍街體育館(暫定)

- 費用：\$ 780 (3個月)
- 對象：6-12歲會員
- 負責職員：張姑娘



## 匹克球體驗班

CC 5481

匹克球是結合了網球、羽毛球、乒乓球元素的新興運動，近期在香港十分流行。透過匹克球體驗班，讓參加者可以了解該運動的規則及基本技巧，從中提升興趣。

- 日期：3/3、10/3、17/3/2026(逢二、共3次)
- 時間：晚上7:00 –8:00
- 名額：6人
- 地點：海傍街體育館(暫定)

- 費用：\$ 90
- 對象：6-12歲會員
- 負責職員：張姑娘



## 體能過三關

CC 5482

健康可以從小培養。體能過三關是在每節小組需要參加者完成不同的體能任務或遊戲，慢慢提升體能和自信心，以達致身心健康。

- 日期：14/2、28/2、14/3/2026 (逢六、共3次)
- 時間：下午12:00 –1:00
- 名額：6人
- 地點：本中心／體育館

- 費用：\$ 50
- 對象：6-8歲會員
- 負責職員：張姑娘



# 笑容捕捉大挑戰

CC 5483

1~2~3，笑！與陌生人第一次交談，你們第一句會說什麼？透過運用協助他人拍照作為工具，嘗試和長洲區內的旅客交流，增強社交技巧、訓練自信，亦可以擴闊參加者的視野。

○日期：14/2、28/2、14/3/2026 (逢六、共3次) ○費用：\$ 60

○時間：下午1:30 -2:30

○對象：6-12歲會員

○名額：6人

○負責職員：張姑娘

○地點：本中心及長洲區內



## 青年活動

### Running Guy @CC



CC 5484

新年流流，係咪又定咗好多新目標，但仲係懶得郁？無論你係想跑走啲脂肪、挑戰自己極限，定係純粹想識多啲一齊做運動嘅朋友仔，呢個活動就啱晒你！一齊嚟長洲西灣chill住跑，互相鼓勵，新一年一齊變到更Fit更勁！

○日期：5/1、12/1、19/1/2026 (逢一、共3次) ○費用：全免

○時間：晚上8:30-9:30

○對象：9-18歲會員

○名額：10人

○負責職員：Apple姑娘

○地點：於本中心集合，再出發至長洲西灣

○備註：請穿著輕便運動服、水



### 夜貓挑戰團

CC 5485

有沒有想過夜晚都可以出去玩下、學下新野、探索下周圍、甚至同玩fd吹水傾偈到天光？夜貓挑戰團就幫到你啦！透過活動前遊戲活動及籌備，共同構思晚間挑戰活動、例如天文觀星、晚間war game、camping活動等等(預計每兩個月一次)，只要想得到，就有機會做得到。或者有了你在，活動變得有創意、有挑戰性、能成為你人生重要一頁。

○小組日期：8/1、22/1、12/2/2026(逢五、共三次) ○費用：\$ 20 (費用只包括籌備，  
(外出日期於小組商議)

確實的晚間活動會按情  
況再收費)

○時間：晚上7:00-8:30

○對象：14-24歲會員

○名額：8人

○負責職員：山Sir

○地點：本中心及長洲地方



# 逃出「島海」再探團

CC 5486

具備好奇心及探索精神的青年人們，逃出「島海」再探團邀請大家出航，參與這個全球大熱的探索活動。參考之前兩期的經驗，我們會將探索地點upgrade，讓大家成為集解謎、探索、享受、挑戰以及設計於一身的「探險家」。

- 日期：17/1、28/2、28/3/2026 (逢六、共三次)
- 時間：上午9:50-下午4:15
- 名額：6人
- 地點：港島及九龍
- 費用：\$ 150 (費用包括交通及午膳)
- 對象：12-24歲會員
- 負責職員：山Sir



## 自修 · 與你相聚

CC 5487

中六生為了DSE又要開始加緊溫習了。中心會繼續優先提供自修室予各中六生，並於每星期三中午，提供小食、飲品，陪伴自修生渡過溫習時刻。

- 活動日期：28/1、4/2、25/2、11/3、18/3、25/3/2026 (逢三、共六次)
- 時間：下午3:00-4:00
- 名額：10人
- 地點：本中心
- 費用：全免
- 對象：中六生會員
- 負責職員：山Sir



## 生涯規劃之旅： 「沒想過會成功」走訪活動

CC 5488

不同人有不同的生命故事，就讓年青人嘗試探索與自己不同的人及故事，並以他們的經驗去計劃自己的前路。「沒想過會成功」的走訪對象為youtuber、藝人以及藝術工作者，分享他們由零開始到成功的經歷。透過他們的分享，讓年青人反思自己及生活，並為自己作更好的準備。

- 活動日期：26/2、6/3、12/3/2026 (逢四、共三次)
- 時間：晚上7:00-8:30
- 名額：8人
- 地點：本中心
- 費用：全免
- 對象：14-24歲會員
- 負責職員：山Sir



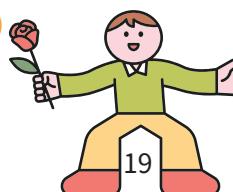
## 情人節活動：

### Be my favorite 及永生花玻璃球製作

CC 5489

又到一年一度的情人節，我們邀請年青人到中心製作獨特的永生花玻璃球，使美觀的作品加上滿滿的試意，讓你送給你的「賣飛佛」。活動中亦有遊戲環節，讓大家開心遊樂一番，無論係有favorite還是未有favorite的你，我們都歡迎一起參加呀！

- 活動日期：13/2/2026 (星期五)
- 時間：晚上7:00-9:00
- 名額：10人
- 地點：本中心
- 費用：\$ 100 (活動包括材料費)
- 對象：16-24歲會員
- 負責職員：山Sir



## 非遺手工藝小組 - 宋錦飾物篇

CC 5490

透過接觸和學習傳統手工藝，例如宋錦小鏡子、宋錦髮飾、宋錦珍珠扇子等，以認識非物質文化遺產，培養對中華文化藝術的興趣。

○日期：7/3、14/3、28/3/2026 (逢六、共3次) ○費用：\$ 100 (費用已包括材料費)

○時間：上午11:00-中午12:00

○名額：6人

○地點：本中心



○對象：10-24歲會員

○負責職員：黎姑娘



## 非遺手工藝小組 - 螺鈿飾物篇

CC 5491

透過接觸和學習傳統手工藝，例如螺鈿手鏈、螺鈿胸針、螺鈿髮飾等，以認識非物質文化遺產，培養對中華文化藝術的興趣。

○日期：7/3、14/3、28/3/2026 (逢六、共3次) ○費用：\$ 100 (費用已包括材料費)

○時間：下午2:00-3:00

○名額：6人

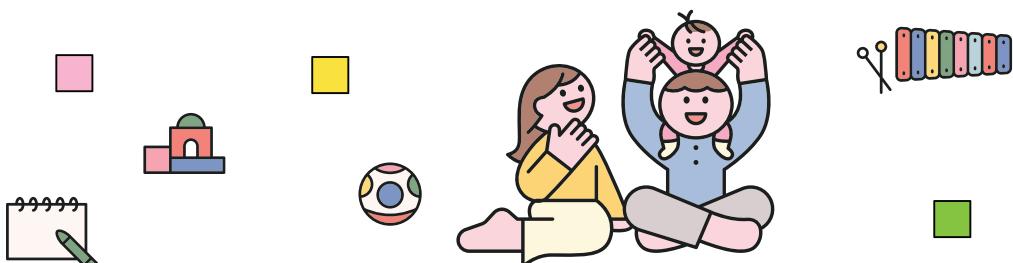


○地點：本中心

○對象：10-24歲會員

○負責職員：黎姑娘

## 親子活動



## 兒家加C(CARE)

CC 5492

「兒家加 C (CARE)」親子義工小組招募有熱誠的家長和孩子，一同參與為期六次的義工服務。我們深信，透過親子共同服務社會，不但能讓孩子建立同理心，親身體會社區中不同群體的需要，也可增進親子關係。服務項目將包括：探訪獨居長者、環保回收活動、或籌辦社區服務攤位等。讓我們與孩子一起關心社區！

○日期：9/1、23/1、30/1、20/2、6/3、27/3/2026 (逢五，共六次) ○費用：\$ 20/位 (大小同價)

○時間：晚上7:30-9:00

○名額：20人

○地點：本中心

○對象：6-12歲會員及其一位家長

○負責職員：Apple姑娘

○備註：參加者在完成所有活動後，可獲得明愛出色義工紅章證書。

## 親子祝福匙扣

CC 5493

2026年開始了，給對方製作包含「祝福語」的熱縮膠匙扣，過程中一同討論、創作及動手製作，增進親子間的情感。成品承載著彼此的「祝福」及「守護」，為摯親送上一份愛的禮物！

- 日期：10/1/2026 (六)
- 時間：下午3:00 – 4:00
- 地點：本中心
- 名額：4對(綜援名額:1對)

- 對象：6-12歲會員及其一位家長
- 費用：\$30
- 負責職員：黃姑娘

## 親子劇本殺體驗活動

CC 5494

近年，「劇本殺」已不只是年青人的專利，更是兒童甚至親子間也可一起玩樂、一起參與的好物。透過親子劇本殺活動，讓參加者化身當中的角色，一起透過互動內容、溝通、解謎，找尋答案，共渡有價值及意義的一個活動。

- 日期：17/1、28/2、14/3/2026 (逢六、共三次)
- 時間：晚上6:30-9:15
- 名額：4對親子
- 地點：本中心

- 費用：\$ 20 (大小同價)
- 對象：9-14歲會員及其家長
- 負責職員：山Sir

## 親子桌遊同樂日

CC 5495

平時忙到無時間專心同小朋友玩？玩到悶想學新野？同樂日專門提供一個無手機打擾嘅空間，等你可以同子女透過玩唔同類型嘅桌遊，一齊練溝通、增默契，仲可以一齊放下壓力，享受高品質嘅親子時光！工作員準備咗好多好玩嘅合作桌遊等你哋發掘親密關係！

- 日期：24/1/2026 (六)
- 時間：下午2:00-4:00
- 名額：30人
- 地點：本中心

- 費用：\$ 20/位 (大小同價)
- 對象：6-12歲會員及其一位家長
- 負責職員：Apple姑娘



## 懷舊派對

CC 5496

懷舊玩意大家試過未？藉著是次懷舊派對，讓各位小朋友可以認識更多以前的小遊戲；透過與家人合作完成各項挑戰和比賽，從而增加對彼此的了解和溝通，一同享受親子時光。

- 日期：20/3/2026 (五)
- 時間：晚上6:30 – 8:00
- 名額：8個家庭
- 地點：本中心

- 費用：\$ 50 (一個家庭)
- 對象：6-12歲會員及其家長
- 負責職員：張姑娘



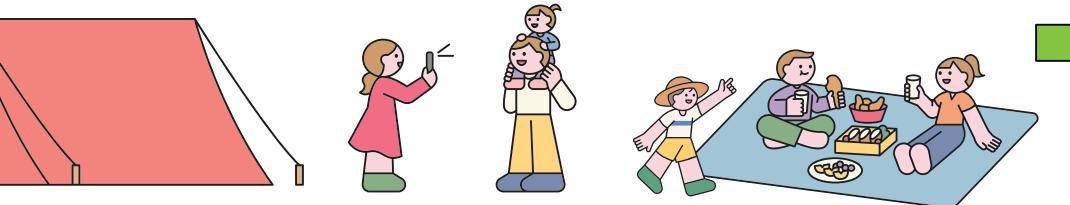
## 親子3D printer創意體驗活動

CC 5497

隨著資訊科技的普及，3D printer已被廣泛運用。除了學生們有興趣外，亦有不少家庭購入於家中運用。此體驗活動提供了機會讓更多家庭以及較年幼的兒童均能參與創作，製作每個家庭中獨一無二的紀念作品。

- 日期：20/3、27/3/2026(逢五、共兩次)
- 費用：\$ 100 (每家庭，預計製作兩款作品)
- 時間：晚上6:00-7:30
- 對象：6-12歲會員及其家長
- 名額：5對親子
- 負責職員：山Sir
- 地點：本中心

## 親子戶外活動



## 小手拖大手，親子野餐日

CC 5498

想同小朋友製造獨一無二嘅回憶？親子將一同準備簡單而美味的野餐食物（如三文治、沙律等），實踐分工合作與基礎烹飪技巧。之後再一同前往野餐地點，在陽光下的草地上享用美食，並進行一系列親子小遊戲。享受溫馨又高品質的戶外相處時光。

- 日期：17/1/2026 (六)
- 費用：\$ 30／位 (大小同價)
- 時間：上午11:00-下午4:00
- 對象：6-12歲會員及其一位家長
- 名額：20人
- 負責職員：Apple姑娘
- 地點：於本中心集合，  
再出發至長洲東灣泳灘
- 備註：參加者可自備少量個人喜愛的野餐食物、  
飲用水、太陽帽、防曬用品。

## 復活節沙灘大戰

CC 5499

復活節沙灘大戰一觸即發，當中包括掘出復活蛋、親子競技比賽等，讓大家在歡樂的笑聲中與家人創造不一樣的回憶。而且在過程中，互相鼓勵、支持、溝通，必會增加溝通、合作能力。

- 日期：28/3/2026 (六)
- 費用：\$ 50 (一個家庭)
- 時間：下午3:00 -5:00
- 對象：6-12歲會員及其家長
- 名額：8個家庭
- 負責職員：張姑娘
- 地點：長洲東灣

# 家長活動



## 靜心・慢活：SEN 家長療癒時光

CC 5500

照顧孩子壓力大到超乎想像？我哋誠邀各位家長一齊嚟參加呢個支援小組，俾自己一個放鬆充電嘅時間，享受專屬嘅 Me Time！喺小組入面，你可以認識到更多同路人，輕鬆建立一個互相支持嘅網絡。透過一系列治癒活動，幫你紓緩壓力，令身心都鬆一鬆！

第一節：和諧粉彩

第二節：碟古巴特布袋

第三節：繹繞畫

第四節：星之花

○日期：16/1、6/2、27/2、13/3/2026 (逢五、共4次)

○費用：全免

○時間：晚上7:00-8:00

○對象：育有確診或懷疑有特殊學習

○名額：6人

需要之小學兒童及其家長

○地點：本中心

○負責職員：Apple姑娘

○備註：為確保家長能夠專心享受 Me Time，

中心將於活動期間為小朋友提供「小朋友 WE TIME」

平衡小組。

## 心・流：家長紓壓旅程

CC 5501

生活或許很累，就讓我們回歸純粹，享受三次的流體藝術活動(流體創作、酒精墨水、流沙裝飾等)，隨心交流、用自己的方式去完成自己的作品，活在當下，為自己放鬆一下。

○日期：21/1、11/2、4/3/2026 (逢三、共4次)

○費用：全免

○時間：下午1:00-2:30

○對象：學生家長

○名額：6人

○負責職員：山Sir

○地點：本中心

# 恆常班及課程

## 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
- 備註：3/1-28/3 (六) 13堂  
7/1-25/3 (三) 11堂 \*18/2暫停
- 參加考試班須於週三另加一堂(\*學費雙倍)

- 歡迎季中加入及預約面試
- 公眾假期休課



項目	對象	時間	名額	每季費用
Beginners	3-6 歲會員	逢六 上午11:15 -中午12:00	20       10	\$1300
Grade 1	7-9 歲會員	逢六 下午4:00 -5:00		\$1690
Grade 2	8-10 歲會員	逢六 下午3:00 -4:00		\$1820
Grade 3	10-12 歲會員	逢六 上午10:15 -11:15		\$2015
Grade 4	11-12 歲會員	逢六 下午2:00 -3:00		\$2145
Grade 5	13-14 歲會員	逢六 下午1:00 -2:00 *逢三 晚上7:00 - 8:00		\$2275/*\$4200
Grade 6	15-16 歲會員	逢六 下午12:00 -1:00 *逢三 晚上8:00 - 9:00		\$2405/*\$4440

\*此活動與明愛堅道社區中心合辦，並可獲「幼兒天地」會員免費升級優惠。



## 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，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，按學生的能力安排往較適合的課程

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)	2/1-27/3 (逢五 共12堂) 20/2暫停	下午3:45 - 4:45	10	\$1680	\$10/ 1名	本 中 心
*(1011B) II: **5 - 6歲會員 (K3至小一 已完成第I級)	20/1-31/3 (逢二 共10堂) 17/2暫停	下午3:45 - 4:45		\$1400		
(1011C) III: 6 - 8歲會員 (小一至小二 已完成第II級)		下午4:45 - 5:45		\$1450		

# 劍橋小學英語(1012)



- 引進Cambridge教材，學習優秀的英語閱讀技巧，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。課程著重運用閱讀技巧，如skimming、scanning等。此外，課程更以Phonics串字法，增加學生對橋劍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)	2/1-27/3 (逢五 共12堂) 20/2暫停	下午4:45 - 5:45	10	\$1680	\$10/ 1名	本中心
(1012B) Movers 8-9歲會員 (小三至小四)		下午5:45-6:45		\$1740		
(1012C) Flyers 10-11歲會員 (小五至小六)		下午3:45 - 4:45		\$1650		
(1012D) KET 12-14歲會員(小六至中一)		下午5:45 - 6:45		\$1760		
(1012E) PET 13-14歲會員 (中一至中二)		晚上7:45 - 9:15		\$2400		



# 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，強化理解能力，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) 6 - 7歲會員 (小一至小二)	21/1-25/3 (逢三 共8堂) 18/2、25/2暫停	下午3:45 – 4:45	10	\$1160	\$10/ 1名	本中心
(1013B) 8 - 9歲會員 (小三至小四)		下午5:45-6:45		\$1450		



# 英文文法及串字 (1014B)



- 針對小學生的英文串字問題，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
8 - 9歲會員 (小三至小四)	21/1-25/3 (逢三 共8堂) 18/2、25/2暫停	下午4:45 - 5:45	10	\$1120	\$10/ 1名	本中心



# 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
(1015A) 6 - 7歲會員 (小一至小二)	15/1-26/3 (逢四 共10堂) 19/2暫停	下午4:45 - 5:45	10	\$1400	\$10/ 1名	本中心
(1015B) 8 - 9歲會員 (小三至小四)		晚上6:45 - 7:45		\$1450		
(1015C) 10 - 12歲會員 (小五至小六)		下午5:45 - 6:45		\$1200		



# 數學天地 (1016A)



○針對改善學生不理解英文文字題及不喜歡運數的通病，加強學生之學習興趣和信心，  
提升閱讀及理解能力，從而啟發小朋友對數學理解。

對象	日期(星期)	時間	名額	費用	綜援優惠	地點
8 - 9歲會員 (小三至小四)	5/1-30/3(逢一 共12堂) 16/2暫停	下午4:45 - 5:45	10	\$1740	\$10/ 1名	本中心

# 小學呈分試- 中文寫作 (1017A)

○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，強化理解能力，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
10 - 12歲會員 (小五至小六)	21/1-25/3 (逢三 共8堂) 18/2、25/2暫停	晚上7:45 - 8:45	10	\$1360	\$10/ 1名	本中心

# 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)	21/1-25/3 (逢三 共8堂) 18/2、25/2暫停	晚上6:45 - 7:45	10	\$1360	\$10/ 1名	本中心

# 小學呈分試- 數學(1017D)



○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)	5/1-30/3 (逢一 共12堂) 16/2暫停	下午6:45 - 7:45	10	\$2040	\$10/ 1名	本中心

## 英文閱讀 (1019A)

○課程加強學生之閱讀能力，透過逆向思維解構問題及答題的技巧，建立英文生字庫。

對象	日期 (星期)	時間	名額	費用	綜援優惠	地點
8 - 9歲會員 (小三至小四)	2/1-27/3 (逢五 共12堂) 20/2暫停	晚上6:45 – 7:45	10	\$1740	\$10/ 1名	本中心



## 英文科學 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 - 15歲會員 (中一至中三)	20/1-31/3 (逢二 共10堂) 17/2暫停	晚上6:45 – 8:15	10	\$2400	\$10/ 1名	本中心

## 升中中文 (1021)

○課程設計針對各程度學員的需要，改善學習語文的困難，增加閱讀、聆聽、說話表達的不同技巧，強化學員的理解能力，建立生字庫和有效回答問題，增強學員的表現能力。

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)	5/1-30/3 (逢一 共12堂) 16/2暫停	晚上7:45 – 8:45	10	\$1920	\$10/ 1名	本中心



## 英文升中面試班 (1028)

○適合小五至小六學生，準備中學英文面試的技巧，說明如何在面試前的準備，以模擬面試的角色扮演，灌輸面試的注意事項和面試當天做好準備。

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)	2/1-27/3 (逢五 共12堂) 20/2暫停	中午7:45 – 8:45	10	\$2040	\$10/ 1名	本中心



## 中國篆刻 (1030)

○中國的印章初始出現，作為表徵信用的物件。如同刻寫碑石、牌匾、鐘鼎銘文一樣，歷「朝歷代印學得到極大發展，篆刻印章逐漸脫離了單純的實用意義，從而成了一種獨特的美學藝術，在漢文化圈內發展開來。

對象	日期 (星期)	時間	名額	費用	綜援優惠	地點
6 - 12歲會員 (小一至小六)	20/1-31/3 (逢二 共10堂) 17/2暫停	下午5:45 – 6:45	10	\$1500	\$10/ 1名	本中心

## 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

## 「幼兒天地」會員免費升級優惠

為了讓6歲以下的兒童及其家庭享受更多元、更豐富的社區服務，明愛青少年及社區服務轄下7間青少年綜合服務中心與6間地區明愛社區中心攜手合作，推出「幼兒天地」會員免費升級計劃！會員可獲贈一年免費明愛社區中心會員資格，與家人一起參加更多有趣的活動與課程！

會員適合年齡後，可以繼續報名青少年綜合服務的合年齡課程，也可以參加明愛社區中心的各類課程和活動。

升級日期：2025年4月1日起

升級方式：攜帶有效的「幼兒天地」會員證，前往所屬青少年綜合服務中心，即可辦理！機會難得，快來免費升級，體驗更多精彩課程與活動吧！



## 惡劣天氣服務安排

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	✗	✗

✓ 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)

## 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，則參加者可以推薦合符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。」



## 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 滿一佰元可獲九折
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

0-X

姓 名：\_\_\_\_\_ 會員證號碼(如有)：\_\_\_\_\_  
 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

# 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。

# 愛心 服務使用者滿意程度意見調查2025

歡迎各會員掃描右邊的QR code，為本中心的服務提供優質意見，讓我們的服務在大家的提議下，能更臻完善。



## 愛心 25-27年度中心諮詢委員會

- 1.就著明愛的宗旨和青少年及社區服務的重點目標，每年向單位作出建議；
- 2.向單位提出意見，以確保單位之服務切合兒童、青少年、家長及社區的需要；
- 3.鼓勵服務使用者就單位管理事宜提供意見；
- 4.協助單位匯聚青少年及社區力量、服務社群、建設社區及推廣服務形象。

主 席：石峯鑑先生

選任委員：李心怡女士

杜栢賢先生

鄭宇杰先生

邀任委員：黃良凱先生（長洲聖心學校校長）

孔憲禮先生（長洲鄉事委員會第一副主席）

吳滿堂先生（長洲花地瑪聖母堂代表）

羅佩麗女士（會員家長）

明愛代表：楊可樺女士（明愛賽馬會長洲青少年綜合服務高級督導主任）

陳子陞先生（明愛賽馬會長洲青少年綜合服務督導主任）

## 愛心 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：

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> 標準1：服務資料       | <input type="radio"/> 標準9：安全的環境       |
| <input type="radio"/> 標準2：檢討及修訂政策和程序 | <input type="radio"/> 標準10：申請和退出服務    |
| <input type="radio"/> 標準3：運作及活動紀錄    | <input type="radio"/> 標準11：評估服務使用者的需要 |
| <input type="radio"/> 標準4：職務及責任      | <input type="radio"/> 標準12：知情的選擇      |
| <input type="radio"/> 標準5：人力資源       | <input type="radio"/> 標準13：私人財產       |
| <input type="radio"/> 標準6：計劃、評估及收集意見 | <input type="radio"/> 標準14：私隱和保密      |
| <input type="radio"/> 標準7：財政管理       | <input type="radio"/> 標準15：申訴         |
| <input type="radio"/> 標準8：法律責任       | <input type="radio"/> 標準16：免受侵犯       |



## 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。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



## 新同事介紹

大家好！我是新加入中心同事Carol，平時鍾意踩單車、行山、煮吓嘢食，除此之外我非常喜歡去旅行，可以感受到不同地方文化和欣賞各種獨特風景地貌。

Carol



## 中心職員架構圖

服務總主任  
陳偉良\*

\*為註冊社工

高級督導主任  
楊可樺\*

督導主任  
陳子陞\*

註冊社工  
黃容山\* 陳蒨萍\* 張樂詩\*

文員  
梁靜嫻

福利工作員  
黎君如 黃佩珠

活動助理  
陳子聰 徐小鳳

服務員  
周萍



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：[ycscxit@caritassws.org.hk](mailto:ycscxit@caritassws.org.hk)



Facebook



Instagram