



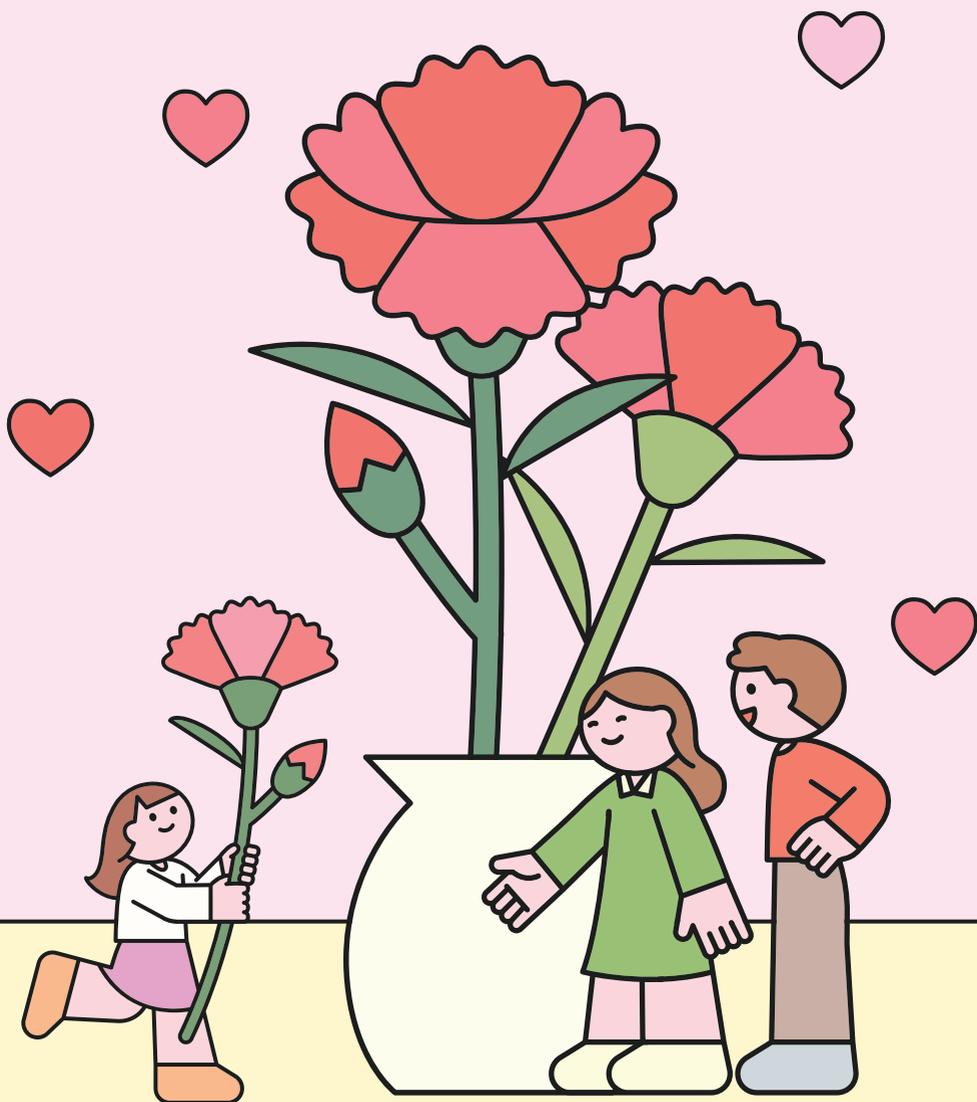
明愛賽馬會長洲青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service
For Young People - Cheung Chau



社會福利署資助服務
Social Welfare Department

會員通訊

2026年4-6月



公開報名日期：1/4/2026

♥ 暑期活動Summer試玩日 ♥ 一家糕慶時光 ♥

目錄

| | |
|-------------|-----------|
| 中心主任的話 | P.1 |
| 暑假活動優先報名日 | P.2 |
| 暑假活動試玩日 | P.3 |
| 愛·漫延：雙親感恩活動 | P.4 - 7 |
| 主題文章及活動花絮 | P.8 - 11 |
| 兒童/青年/家庭活動 | P.12 - 19 |
| 明HEA 里及自修室 | P.20 - 21 |
| 恆常班 | P.22 - 25 |
| 明HEA里介紹 | P.26 |
| 入會申請及中心服務資訊 | P.27 - 30 |
| 課程及活動優惠制度 | P.31 |
| 服務使用者滿意度結果 | P.32 |



2026年4月至7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 |
|--------------|-------------|-----------|
| 耶穌受難節 | 4月3日 (星期五) | 暫停服務 |
| 耶穌受難節翌日 | 4月4日 (星期六) | 暫停服務 |
| 清明節 | 4月5日 (星期日) | 暫停服務 |
| 清明節翌日 | 4月6日 (星期一) | 暫停服務 |
| 復活節星期一翌日 | 4月7日 (星期二) | 暫停服務 |
| 勞動節 | 5月1日 (星期五) | 暫停服務 |
| 佛誕翌日 | 5月25日 (星期一) | 暫停服務 |
| 端午節 | 6月19日 (星期五) | 暫停服務 |
| 香港特別行政區成立紀念日 | 7月1日 (星期三) | 暫停服務 |

中心主任的話

屈指一算，這已是我撰寫「主任的話」的第十二個年頭，也是最後一次在此與大家分享。四月過後，我將正式榮休，告別這片充滿回憶的小島。

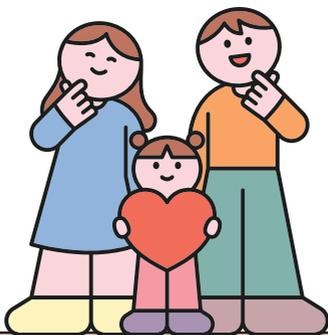
回首這十多年在長洲的工作時光，我與大家共同走過了起伏跌宕的歲月：經歷了一次世紀疫情的洗禮、兩次的社會運動、兩次青少年服務協議的改革，亦見證了島上一所又一所中學的完成歷史任務。在這段日子裡，我深切感受到各位對明愛及我個人的厚愛。

猶記初抵長洲時，對長洲小島、對中心服務的認識幾乎一無所知，但這裡的街坊長輩、島民、青少年都對我非常包容，並給予我很多意見和支持，使我的工作能日漸上軌道，這份深情厚誼，我始終銘記於心。

而讓我最感動的，莫過於見證在中心接受服務的青少年，一日一日的成長。由一個只三四尺高的小孩，如今已是比我高出半個頭的英挺青年；當年說話尚且羞澀的孩子，現了變成一位能侃侃而談、字字珠璣的學生領袖。看著他們成長，便是這份工作最大的回報。

雖然我離去在即，但我們明愛在長洲的服務依然維續。在我退休後，我的同事將承傳這份使命與初心，繼續實踐對島上青少年的服務承諾，提供專業的輔導與多元活動，陪伴他們穩步成長。懇請大家一如既往，給予明愛團隊最大的支持與鼓勵。

陳子陞



2026年暑期活動會員優先報名日

網上登記及抽籤 1 2 3



1 登記抽籤 15/4/2026 (三) 下午2:00



- *6-24歲的兒童、青少年及其家庭成員可參與2026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，網址如下<https://forms.gle/q4KfiRJM8eGt-vM2q8>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 4/5/2026 (一) 下午6:00 電腦抽籤 6/5/2026 (三) 晚上8:00

- 4/5/2026日下午6:00分截止網上登記。
- 6/5/2026日晚上8:00分進行電腦抽籤，以決定報名日之報名指定時段。



2 查核結果 7/5/2026 (三)

- 抽籤結果可於7/5/2026在中心網頁或中心壁報版查閱，不接受電話查詢結果。



3 報名日 17/5/2026 (日) 早上10:00

- 攜同有效會員證(有效期為31/8/2026)於17/5/2026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16/5/2026或之前到本中心辦理。

接受公開報名 17/5/2026(日) 下午2:00-4:30 (毋須抽籤)

- 17/5/2026下午2:00 內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。
- 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，參加者須填寫健康申報表。未滿18歲的參加者須由家長／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拍攝及錄影，有關相片或活動片段只作暑假閉幕禮之用。

暑期活動試玩日

暑期試玩工作坊需於 Google Form 內報名登記，名額有限，報完即止！



summer 2026 TRY IT! 暑期大本營

- 日期：2026年4月25日（六）
- 時間：2:30-5:00pm
- 地點：本中心
- 參加對象：6至24歲兒童及青少年
- 費用：全免



暑期活動試玩日今年又黎啦！各位中心的會員，今年準備咗好多高質素、精彩又創新的暑期活動、課程同攤位遊戲俾大家！大家記得報名啦！

暑期試玩日試玩工作坊

2:30 - 3:30

攤位遊戲 (*不用報名，歡迎即場參加)

3:30 - 4:45



網上報名 暑期試玩日 試玩工作坊

日期：2026年4月13日
時間：2:00開始



STEAM科學



藝術黏土



烘焙體驗



芭蕾舞
3-5歲
5-7歲

賽馬會幼童健齒計劃兒童[牙齒保健及護理]

參加者可獲護理套裝乙份

(不用報名)



愛 · 漫延：雙親感恩印記



一家糕慶時光

CC 5546A/B

母親節及父親節快到了，想給爸媽一個甜甜的驚喜嗎？
獻給最愛的爸媽，親手傳遞甜蜜心意！

- 參加方法：凡報名參與 4-6 月活動中標註有「心型」或「BowTie型」親子活動的家庭，只需出席其中一節，即可同步報名參加本活動。參加的孩子將獲安排到中心親手製作溫馨心意卡，並領取朱古力筆及一磅蛋糕換領券乙張，讓一家人透過美味的蛋糕共度佳節，分享甜蜜的感恩時刻。
- 時間：星期一至五 (2:00pm-8:45pm)
星期六 (10:30am-5:00pm)
- 地點：本中心
- 費用：免費
- 對象：6-24歲會員及其家長
- 負責職員：山Sir



欲領取**父親節蛋糕券**的家庭需報名親子活動中備註「BowTie  型」的活動，並於13/6前出席了最少一節活動，可於13/6起報名此活動，領取父親節蛋糕券。(先到先得)

領取父親節製作心意卡及蛋糕券

日期：13-20/6
名額：15個家庭



欲領取**母親節蛋糕券**的家庭需報名親子活動中備註「心  型」的活動，並於2/5前出席了最少一節活動，可於2/5起報名此活動，領取母親節蛋糕券。(先到先得)

領取母親節製作心意卡及蛋糕券

日期：2-9/5
名額：21個家庭



親子劇本殺 (II)

CC 5547

劇本殺是提昇表達能力，推理能力及思考力的一項好活動。過程中，參加者能夠投入一個全新的身份去進行遊戲，從另一個角度欣賞家人間不同的特質，只要願意投入時間，舞台就已經準備好給大家展現。

- 日期：11/4、9/5、13/6 (逢六、共3次)
- 時間：下午5:00-下午7:15
- 名額：3對親子
- 地點：本中心
- 費用：每人\$20
- 對象：8-16歲會員及其家長
- 負責職員：山Sir

親子新興運動挑戰日 或

CC 5548

有意義的互動是親子溝通重要的一部分。除了平日的接觸外，一起合作完成新興挑戰運動 或透過比賽思考如何在活動中勝出，也很值得親子時間去參與。以芬蘭木棋以及高智爾球為主，一場提升關係，提升合作，提升能力的比賽正等待你們的參加。

- 日期：25/4、30/5 (逢六、共2次)
- 時間：上午11:00-下午1:00
- 名額：4對親子
- 地點：本中心
- 費用：每人\$30
- 對象：8-16歲會員及其家長
- 負責職員：山Sir

親子廚藝大比拼

CC 5549

一場考驗親子間默契以及廚藝能力的比賽展開了。親子間必須按著導師的不同食譜，用我們所提供的食材，比賽製作不同的食物及甜品，就讓我們在比賽的同時，學習欣賞孩子們的付出及參與，一起渡過色香味俱全的好時光。

- 日期：28/4、16/6 (逢二、共2次)
- 時間：下午6:30-下午9:00
- 名額：3對親子
- 地點：本中心
- 費用：每人\$40
- 對象：8-20歲會員及其家長
- 負責職員：山Sir



毛毛花精靈

CC 5550

媽媽們辛苦了，適逢母親節一同運用毛毛條製作花束，懷着感恩的心送給勞苦功高的媽媽。是次小組不但送給自己的媽媽，還會走到社區上將愛傳送到每位媽媽的手上。

- 日期：2、9/5(逢六、共2次)
- 時間：上午10:30 -11:30
- 名額：6人
- 地點：本中心及長洲區內
- 費用：\$40
- 對象：6-12會員
- 負責職員：張姑娘



獻給您的「御守」

CC 5551A/B

給父母或者如同摯親的他，親手為佢製作包含愛的「祝福、守護」熱溶膠匙扣。藉著今個母親節、父親節，參加者不但可以發揮創意及鍛鍊動手能力，更用心製作一份溫暖的禮物！

| 組別 | 日期 | 時間 |
|----|----------|---------------|
| A | 9/5 (六) | 下午4:00 – 5:00 |
| B | 20/6 (六) | 下午4:00 – 5:00 |

○地點：本中心

○負責職員：黃姑娘

○費用：\$ 20

○對象：6-12歲會員

○名額：8人 (每組)

送給「撻」

CC 5552

送給他，在父親節前親手製作水果撻，讓爸爸能夠感受生活中的一點甜，以去除日常工作的辛勞。

○日期：13/6 (六)

○費用：\$ 50

○時間：上午11:00 – 12:00

○對象：6-8會員

○名額：6人

○負責職員：張姑娘

○地點：本中心



親子3D紀念品班

CC 5553

在活動中，家庭間能學習3D筆以及3D printer的運作及程式應用。同時也能為家庭製作別開生面獨一無二的家庭紀念作品，名額有限，機會難得。

○日期：9/6、23/6 (逢二、共2次)

○費用：每人 \$ 50

○時間：下午6:00-下午7:30

(活動包括3D printer作品)

○名額：4對親子

○對象：8-16歲會員及其家長

○地點：本中心

○負責職員：山Sir

型格老竇皮革工坊

CC 5554

老竇平時咁型仔，一於同佢挑戰「皮革工坊」！今次小朋友會同爸爸拍住上，親手整一件獨一無二嘅皮製鎖匙扣。唔單止係手作，仲係一份可以用足幾年嘅父子/女回憶。趁住父親節，一齊嚟展現最 Man 嘅創意力量啦！

○日期：20/6 (六)

○費用：\$ 100 (一對親子)

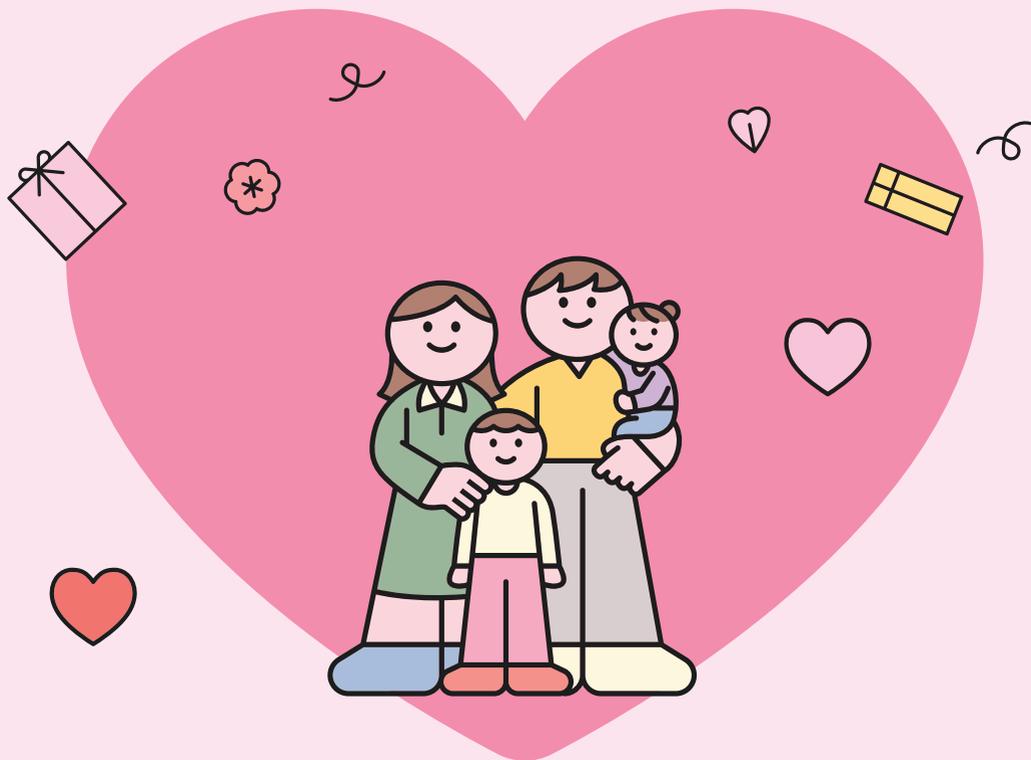
○時間：下午 2:00 - 3:30

○對象：6-12歲會員及其一位家長

○名額：5對親子

○負責職員：Apple姑娘

○地點：本中心



粽有你

CC 5555

傳統的鹹肉粽、鹼水粽就食得多!水晶粽又聽過未?不如一齊與家長人製作屬於你們的粽，共同分享親子時光!

- 日期：13/6 (六)
- 時間：下午2:30-3:30
- 名額：5對親子
- 地點：本中心
- 費用：\$ 80
- 對象：6-12會員及其家長
- 負責職員：張姑娘

勇闖小白兔農莊

CC 5556

藉着週六機會，一同勇闖小白兔農莊，共同體驗餵動物及不同的戶外遊樂設施，從而嘗試學習與小動物以及大自然接觸，豐富週六的歡樂時光。

- 日期：30/5 (六) (暫定)
- 集合時間/地點：上午8:30/長洲碼頭
- 解散時間/地點：下午4:15/長洲碼頭
- 名額：15對親子
- 地點：元朗(小白兔農莊)
- 費用：\$160 (每位)
- 對象：6-12會員及其家長
- 負責職員：張姑娘

骨肉之親：

在不完美中， 看見彼此的成長



陳蒨萍姑娘

轉眼又到了四至六月，中心滿是親子工作坊、母親節和父親節活動。這段時間，總讓人想起「家」這個字——有時帶來溫暖，也有時讓人喘不過氣。

在中心工作的這些年，我聽過不少父母的心聲：「如果孩子能再聽話一點就好了」、「如果他沒有那麼多問題，我們應該會輕鬆一些。」這些想法很真實，因為每位父母都希望孩子更好。然而，慢慢地我也發現，生活本就有缺陷，而真正的美好，是我們願意在限制裡繼續陪伴、繼續成長。

孩子讓我們再次學會成長

很多人以為照顧孩子是一種單向的付出，其實不然。孩子往往像一面鏡子，能反映出我們的脾氣、焦躁與脆弱。當我們學習包容、放慢腳步時，這本身就是一種成長。培養孩子，不一定要他成為理想中的模樣，反而是讓他能夠做自己——「徹底流露、盡情發揮」。當我們試著適度放手，多一份信任，也是在學習愛與放下。有時候學習看見差異、欣賞差異、接納差異，也是一種愛。

看見獨特，讓愛流動

未來幾個月，中心會舉辦不同的親子活動，目的是讓大家找回相處的節奏。有時候，孩子的反叛或情緒反應，未必真的是問題，他們可能只是想確認父母是否仍然關心自己。當我們願意欣賞他們的獨特，而不是急於糾正，愛反而更容易流動。

在這個生機勃勃的季節，誠邀你帶著孩子一起來中心。不需要追求完美，只要好好享受相處與笑聲。當我們學會接納孩子的不完美，同時看見他身上的潛能，這份骨肉之情，將會成為我們面對生活的力量。

如果各位家長有興趣了解更多有關親子相處的講座或活動，歡迎與我們的社工聯絡，一起在陪伴與交流中，讓家庭關係慢慢升溫。

小學學校巡禮



中心與長洲區內三間小學攜手合作，善用學生午休的寶貴時光，舉辦一系列充滿趣味與啟發性的教育推廣活動。活動主題涵蓋健康營養、品格培養、情緒教育等多個範疇，讓學生在輕鬆的氛圍中學習生活中重要的知識與技能。



在活動過程中，工作人員透過互動遊戲，啟發學生思考與表達。孩子們不僅積極參與，更展現出對不同主題的濃厚好奇心與探索精神。無論是學習均衡飲食的重要性，還是討論如何在生活中實踐尊重與合作，學生們都能投入其中，並從中獲得啟發。

#長洲教育 #全人發展 #品格培養 #午休活動 #健康校園 #社區合作

聖誕傳愛大行動

在充滿愛的聖誕傳愛大行動中，不論小朋友和大人除了在玩樂當中，如製作聖誕裝飾品、聖誕曲奇、遙控車聖誕老人體驗等，獲得快樂；也在寫下祝福字句的聖誕卡活動中，互相傳遞愛、祝福，以及關懷。讓街坊們能夠互相溝通和交流，從而增加關愛及凝聚力。



新春環保嘉年華



誰說環保很沉悶？今個新年我們中心特別舉辦的「新春環保嘉年華」圓滿結束啦！當天現場充滿活力，一眾長洲街坊們打成一片，挑戰各個創意攤位遊戲，換領豐富禮物。抽獎環節時氣氛更是沸騰，得獎者紛紛滿載而歸，笑逐顏開。

看到「繪馬祝福區」掛滿了大家對馬年的願景，這份深厚的社區連繫，正是我們中心送給大家最溫暖的開年禮物。感謝大家來到我們中心主辦的活動，用行動支持綠色生活！



義力相傳-長洲福氣盆滿滿



香港明愛一直致力將聯合國可持續發展目標（SDGs）轉化為觸手可及的社區行動。本中心榮幸成為本年度明愛「17個SDGs義工行動」的先行者，於2026年1月25日與明愛長洲西灣社區發展計劃合作，促成青年義工與長洲圓桌村長者共聚一堂，開啟了一場跨越代際的溫暖對話。

當天圓桌村長者們齊聚一堂，盆菜的熱氣與現場的笑聲交織。青年義工走進長者席間，細心照料，打破了年齡的隔閡，讓「社區大家庭」的願景成真。青年義工們更與老友記一起製作愛心滿滿的新春掛飾。每一份祝福都承載著年輕一代對長輩的敬意，實踐了優質教育（SDG 4）中的全人發展與共感培養。

義工感言：在服務中看見光

「沒想到在與長者的交談中，學到了許多長洲的故事。看見他們的笑容，我覺得自己的微小力量也能照亮社區。」這份福氣不應止步於此。我們深信：「只要有能力，在哪裡都能發光。」我們熱切歡迎更多長洲年青人加入，實踐SDG理念！讓我們一起，為這片土地種下更多關懷的種子。

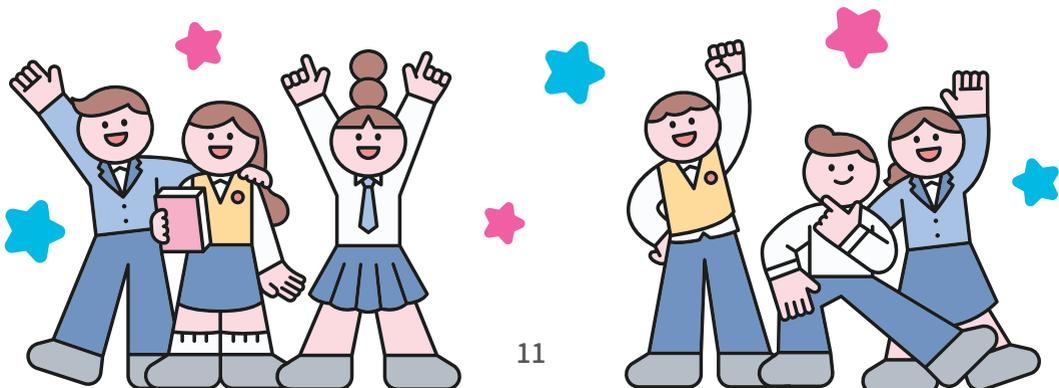
在校課後託管服務計劃（擴展計劃）



中心今年維持與長洲錦江小學推行「在校課後託管服務計劃（擴展計劃）」，在原有基礎上持續深化服務內容，全面支持學生在學業進度、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。

學生在週一至週五放學後，由中心導師在校內或中心提供託管服務。學生在這段時間參與了多元化的社交發展小組活動，當中包括情緒小組、手工藝小組、桌上遊戲小組等。透過參與小組活動，學生能夠掌握生活技能、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。另外，中心更安排學生參與節日慶祝活動，為學校老師、同學及長洲西灣的長者製作聖誕曲奇，共同感受節日氣氛。

為加強親子聯繫，中心於12月底舉辦親子活動，安排家長與子女一同觀賞電影、乘坐香港摩天輪，並共享自助餐盛宴。活動獲得家長熱烈回饋，表示孩子透過外出活動增廣見聞，更感謝明愛提供了難得的親子相處機會，並期盼未來能有更多類似的親子活動。家長陪同子女參與親子活動不僅能享受愉快時光，更能夠從中加深親子情感聯繫，建立和諧家庭關係，讓孩子在家庭中能夠健康快樂地成長。



兒童活動-手作樂篇

3D創作班

CC 5558

現今科技發展一日千里，3D創作亦迎來一些新的機遇，透過3D printer的教學讓孩子掌握最新的科技作品，加強學習能力及創新思維，並能透過最先進的應用程式，讓參加者製作自己的3D作品。

- 日期：14/4、5/5、19/5 (逢二、共3次)
- 時間：下午6:00-下午7:30
- 名額：4人
- 地點：本中心



- 費用：每人 \$ 100
(活動包括2份3D打印作品)
- 對象：10-16歲會員
- 負責職員：山Sir

專注小超人

CC 5559

透過遊戲及任務，如「舒爾特方格」尋找數字，讓參加者在輕鬆的氛圍中逐漸提升專注力，從而讓學習以及日常生活變得更有效率。

- 日期：16/4、23/4、30/4(逢四、共3次)
- 時間：晚上6:00 -7:00
- 名額：6人
- 地點：本中心

- 費用：60
- 對象：6-8歲會員
- 負責職員：張姑娘



Creamy奶油膠卡通小物製作小組2.0

CC 5563A/B

再次爆發少女心!學習運用奶油膠創作可愛的卡通小物品，例如小鏡子、首飾收納盒、卡通小夜燈等，一齊嚟創作屬於自己獨一無二的小物品！

| 組別 | 對象 | 時間 |
|----|---------|-------------|
| A | 6-8歲會員 | 下午2:00-3:00 |
| B | 9-12歲會員 | 下午4:00-5:00 |

- 費用：\$ 90 (費用已包括材料費)
- 名額：6人 (每組)
- 負責職員：黎姑娘

- 日期：9/5、16/5、23/5(逢六、共3次)
- 地點：本中心



做個小小發明家

CC 5561

學習能力的高下，往往不只取決於有多少知識，更重要是有沒有經過有效的思考。活動需要參加者動腦筋，構思如何才能製作成品，甚至需構思用甚麼工具，啟發他們的創造力，好奇心以及實踐能力。

- 日期：21/4、12/5、26/5 (逢二、共3次)
- 時間：下午6:00-下午7:30
- 名額：6人
- 地點：本中心

- 費用：每人 \$ 50
- 對象：8-16歲會員
- 負責職員：山Sir



好想同人玩board game啊!! 今次我地走出中心, 到長洲嘅公園同你玩board game, 助你認識更多島上嘅朋友仔, 加強社交技巧, 拉近彼此嘅距離!

- 日期: 2/4、9/4、16/4 (逢四、共3次)
- 時間: 下午4:30 -5:30
- 名額: 6人
- 地點: 長洲公園

- 費用: 全免
- 對象: 6-12歲會員
- 負責職員: 銘Sir



「廢物」大變身

CC 5562

它們都是垃圾? 讓我們一同運用豐富想像力, 將薯片桶、水果網、紙袋來一個大變身啦! 透過活動啟發參加者的創意, 用自己的方法變出無窮的可能, 更可提升動手力。

- 日期: 8/5、15/5、22/5 (逢五、共3次)
- 時間: 晚上8:00-9:00
- 名額: 6人
- 地點: 本中心

- 費用: \$ 20
- 對象: 6-12歲會員
- 負責職員: 黃姑娘



我是小畫家

CC 5560

透過學習色彩理論和不同的繪畫技巧, 運用顏料畫出自己的作品, 從小培養藝術觸覺, 成為一個小畫家!

- 日期: 17/4、24/4、8/5 (逢五、共3次)
- 時間: 下午6:00-7:30
- 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



巨型毛線袋

CC 5564

喜歡編織嗎? 是次小組透過運用巨型的毛線編織一個屬於自己獨一無二的手袋, 從中發揮創意以及給予對自己的肯定。

- 日期: 14/5、21/5、28/5 (逢四、共3次)
- 時間: 晚上6:30 -7:30
- 名額: 6人
- 地點: 本中心

- 費用: \$ 80
- 對象: 10-15歲會員
- 負責職員: 張姑娘



係四節活動入面，我哋會用創意將日常生活容易被忽略的物件變成寶物，玩轉盆景生態瓶、植物拓印、海玻璃飾物同廚餘紮染。手作簡單又好玩，仲可以學埋愛護地球，一齊動手打造個人綠色美學！

- 日期：15/5、22/5、12/6、26/6
(逢五、共4次)
- 時間：下午6:00 - 7:00
- 名額：10人
- 地點：本中心

- 費用：\$40
- 對象：6-12歲會員
- 負責職員：Apple姑娘
- 備註：



沙灘探險家

CC 5566

活動讓參加者到沙灘收集沙灘中的各種寶藏，與陽光玩遊戲，學習簡單的環保概念，培養團隊精神，並讓參加者發揮創意製作成獨一無二的貝殼風鈴。

- 日期：16/5、23/5、30/5 (逢六、共3次)
- 時間：下午4:30 - 5:30
- 名額：6人
- 地點：本中心及長洲區內

- 費用：\$20
- 對象：6-12歲會員
- 負責職員：銘Sir



俄羅斯戳戳戳

CC 5567

俄羅斯刺繡是一門傳統的手工藝，運用專門的針和毛線在布上戳戳戳。在過程中能夠專注製作刺繡品，從中釋放壓力，以及暫時放下日常生活的煩惱。

- 日期：4/6、11/6、18/6 (逢四、共3次)
- 時間：下午6:00 - 7:00
- 名額：6人
- 地點：本中心

- 費用：\$90
- 對象：8-12歲會員
- 負責職員：張姑娘



捏捏樂好舒壓

CC 5568

平日好大壓力?想放鬆心情、舒緩學習壓力，不如一起來做做小手工，製作捏捏樂舒壓小物，手感QQ彈彈好舒壓!

- 日期：13/6、20/6、27/6 (逢六、共3次)
- 時間：下午2:00 - 下午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



兒童活動-烹飪篇

「百變」棉花糖

CC 5569

運用軟脰脰的棉花糖，添加不同的食材，製作一種全新口味的美食！小朋友一齊嚟動動腦筋，體驗下入廚樂啦~

- 日期：11/4、18/4、9/5 (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：\$ 90
- 對象：6-14會員
- 負責職員：黃姑娘
- 備註：備食物盒及圍裙



好想去遊行之一 越南篇

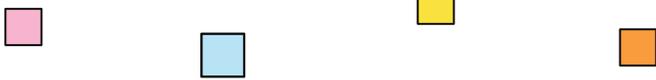
CC 5570 A/B

好想去旅行系列載譽歸來！今次「好想去遊行」帶大家飛到越南，一齊變身「越式小廚神」！我哋會動手整超清爽嘅米紙卷、香脆春捲，仲有份量十足嘅越式法包。做法簡單又好味，包你食到停唔到口！快啲報名，同班朋友仔一齊感受呢份東南亞風味，出發啦！

| 組別 | 日期 | 時間 | 對象 |
|----|---------------|---------------|---------|
| A | 23/5、30/5、6/6 | 上午11:00-12:00 | 6-8歲會員 |
| B | (逢六、共3次) | 下午12:30-13:30 | 9-12歲會員 |



- 地點：本中心
- 費用：\$ 90
- 名額：6人 (每組)
- 負責職員：Apple姑娘
- 備註：自備食物盒



歡樂時間x輕鬆時刻

試後鬆一鬆

CC 5571

考完試終於可以放鬆下，係時候約埋好朋友嚟，為呢個學期畫上完美句號啦！第一節先整Y2K串珠手鍊；第二、三節就一齊DIY充滿回憶嘅記念冊，留住校園時光。最後一節仲有「試後派對」，大家交換心意卡兼大玩遊戲！

- 日期：10/6、17/6、24/6、8/7 (逢三、共4次)
- 時間：下午6:00-7:00
- 名額：10人
- 地點：本中心
- 費用：\$ 40
- 對象：10-12歲會員
- 負責職員：Apple姑娘



各位小朋友4-6月份嘅壽星仔女，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 | ○地點：本中心 |
|----|----------|---------------|---------|---------------|
| A | 18/4 (六) | 下午2:30 - 4:00 | 四月份生日會員 | ○費用：\$ 10 |
| B | 30/5 (六) | 下午2:30 - 4:00 | 五月份生日會員 | ○名額：20人 |
| C | 27/6 (六) | 下午2:30 - 4:00 | 六月份生日會員 | ○負責職員：Apple姑娘 |
| | | | | ○對象：6-16歲會員 |

○備註：

- 1.由於名額有限，本活動優先供當月壽星會員本人報名。
- 2.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。
- 3.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。



家長活動

Mammy Me Time

CC 5573

湊仔壓力大到爆？「Mammy的 Me Time」幫你叉叉電！我哋準備咗和諧粉彩、碟古巴特袋、禪繞畫同星之花四節手作，等你可以暫時放低家務，同同路人家長一齊放鬆、圍爐取暖。俾個空間自己紓緩壓力，搵返生活質感，身心一齊鬆一鬆，快啲報名嚟享受呢份專屬嘅寧靜啦！

- 日期：16/4、30/4、7/5、14/5 (逢三、共4次)
- 時間：下午7:30 - 9:00
- 名額：10人
- 地點：本中心
- 費用：\$ 100
- 對象：會員家長
- 負責職員：Apple姑娘



青年活動

流動Board Game 站 (青年)

CC 5575

好想同人玩board game啊！今次我哋走出中心，到長洲嘅公園同你玩board game，助你認識更多島上嘅朋友仔，一齊Chill住玩，減輕壓力，拉近彼此嘅距離！

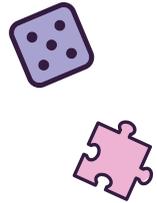
- 日期：2/4、9/4、16/4 (逢四、共3次)
- 時間：下午 7:30 - 8:30
- 名額：6人
- 地點：長洲東灣公園
- 費用：全免
- 對象：10-16歲會員
- 負責職員：銘Sir



參加者將挑戰不同形式的智慧挑戰，包括鬥智鬥力的桌遊，密室逃脫桌遊，燒腦劇本殺，解謎盒子等等，參加者透過小組活動能發揮智慧，激發思考力，團隊合作及表達能力等。投入參與及表現良好的參加者，更能優先參與中心於暑期推出的密室逃脫活動。

- 日期：17/4、8/5、22/5 (逢五、共3次)
- 時間：下午6:30-下午8:30
- 名額：6人
- 地點：本中心

- 費用：每人 \$ 50
- 對象：10-16歲會員
- 負責職員：山Sir



Running Guy 2.0

CC 5577

Running Guy 2.0 番黎啦！1-3月未跑夠？今次我哋難度再升級，一齊解鎖長洲新路線！快啲約埋隊友報名，用汗水征服新路線，跑出最強紀錄，熱血衝刺啦！

- 日期：27/4、4/5、11/5、18/5
(逢一、共4次)
- 時間：下午8:30-9:30
- 名額：10人
- 地點：於本中心集合，
再出發至長洲其他跑步地點

- 費用：全免
- 對象：9-18歲會員
- 負責職員：Apple姑娘
- 備註：請穿著輕便運動服、水



鈎織療癒室

CC 5578

生活係香港急速嘅城市，有時好需要提醒自己慢下來，不如停低玩吓鈎織放鬆吓？唔使任何經驗，四節入面，我哋會由零教你親手織出超打卡嘅花花飾物同實用杯墊。過程專注又治癒，望住件作品成形滿足感爆燈！一齊嚟放空，Chill住體驗手作溫度，用毛線織走晒啲壓力啦！

- 日期：6/5、13/5、20/5、27/5
(逢三、共4次)
- 時間：下午6:30 - 7:30
- 名額：8人
- 地點：本中心

- 費用：\$ 80
- 對象：9-18歲會員
- 負責職員：Apple姑娘



IPSC 全名為 International Practical Shooting Confederation，是一項國際公認的專業運動。透過體驗日，你可以有效增強手眼協調、反應力與高度專注力。在專業導師引導下，學習嚴謹的安全守則，培養自律精神與正向價值觀。

- 日期：9/5/2025 (六)
- 時間：上午10:00 -11:30
- 名額：10人
- 地點：明愛家暉營

- 費用：\$ 60
- 對象：11-16歲會員
- 負責職員：銘SIR



青花瓷手工藝研究室

CC 5583

「青花瓷上畫如雲，色彩斑斕夢幻深。」

青花瓷是中國傳統特色瓷器，其獨特的顏色和花紋有很高的藝術價值，活動以青花瓷為主題製作手工藝，如手繪馬克杯、陶瓷手串、陶瓷貼畫等，透過接觸和認識非物質文化遺產，培養中式美學。

- 日期：13/6、20/6、27/6 (逢六、共3次)
- 時間：下午4:00 -下午5:00
- 名額：6人
- 地點：本中心

- 費用：\$ 90 (費用已包括材料費)
- 對象：10-16歲會員
- 負責職員：黎姑娘



世界盃期間限定聚腳位

CC 5580

世界盃有時半夜開波，想睇又驚影響屋企人瞓覺；早上開波又可能未起身，錯過精彩一球。如果唔想喺屋企「靜靜地睇」或者「只可以係手機睇精華」，不如嚟中心一齊感受氣氛。活動期間，參加者將一同建立一幅流動打氣牆，為支持的球隊寫下打氣說話，並將打氣板慢慢擴展至中心及社區，讓更多人一齊參與，累積屬於長洲的世界盃回憶。

- 日期：12/6/2026 - 20/7/2026 (逢五、六)
- 時間：晚上00:00-10:00
- 名額：10人
- 地點：本中心

- 費用：免費
- 對象：12-24歲會員
- 負責職員：銘Sir



義工服務是學生成長發展中不可或缺的一環，近年亦有不少學生自發成義工組織而獲得不同的表揚及殊榮。盲盒義工團標榜以社區為本的義工服務方式，由參加者自發制訂服務對象及形式，與服務者溝通聯絡，了解他們的需要，並由參加者提供義工服務，讓長洲社區發展得更美好。本中心會協助參加者記錄義工服務時數於明愛出色義工獎勵計劃及 AYP (青年獎勵計劃)，讓學生們的義工服務得到更大的肯定。



- 日期：12/6、19/6、26/6 (逢五、共3次)
(三次訓練後將會再約服務日期)
- 時間：下午6:30-下午8:00
- 名額：10人
- 地點：本中心
- 費用：免費
- 對象：12-24歲會員
- 負責職員：山Sir

DREAM × MOTIVATION 追夢實驗計劃

CC 5581

在忙碌與壓力之中，你是否還記得心中那個閃閃發光的夢想？

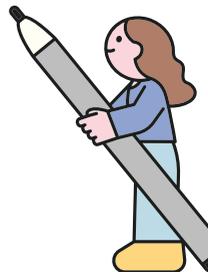
DXM 追夢任務計劃旨在透過一系列富趣味性的「真人任務」，陪伴青少年重新探索自我，發掘潛藏的能力與興趣。我們強調實戰經驗，透過訓練溝通、目標訂立與同儕協作，強化參與者的軟實力。我們相信夢想不應止於想像。計劃將提供專業指導及行動資金，讓每位參與者都能踏出實踐的第一步，將藍圖化為現實。

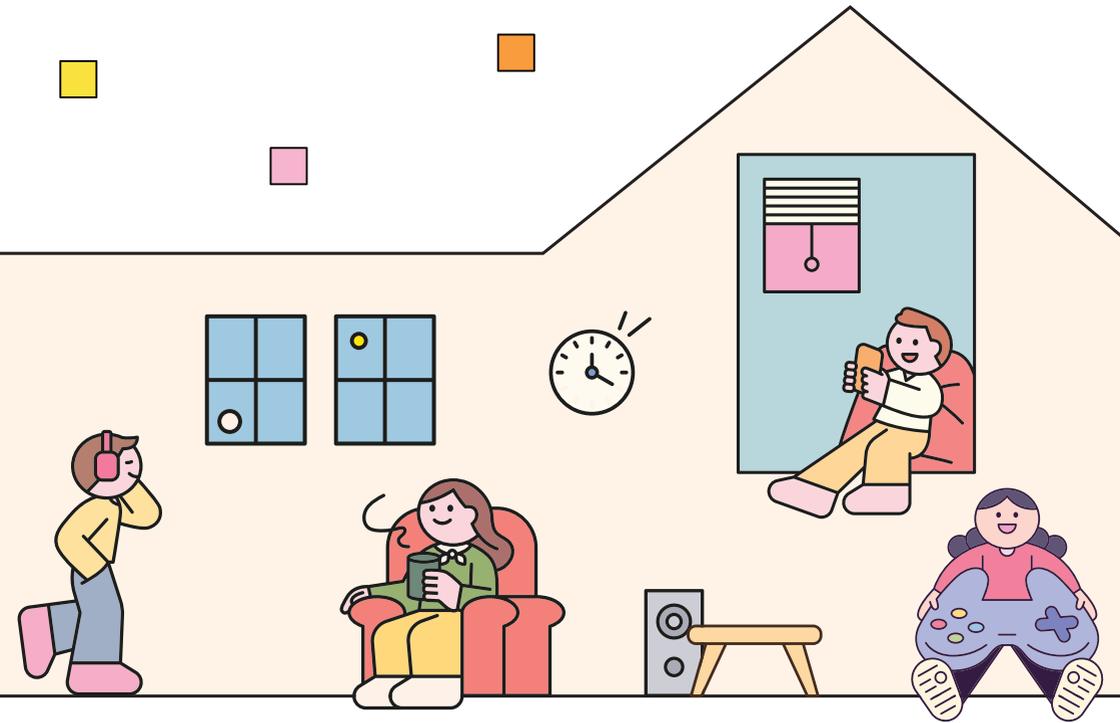
解鎖自我：以《試玩毛》式真人任務，重新認識你的性格與潛能

軟實力裝備：練習溝通、目標管理，裝備未來的自己

由想變做：提供起動資金，支持你將想法化為行動

- 日期：22/5、29/5、5/6、12/6、20/6、26/6、3/7、10/7 (逢五、共8次)
- 時間：晚上7:00 - 9:00
- 名額：8人
- 地點：本中心
- 費用：全免
- 對象：17至19歲青少年歡迎應屆 DSE 考生參加。
- 負責職員：銘Sir





本中心於上年度開始為年青人打造了一個自主放鬆空間明Hea里，年青人們在當中進行過不少活動，包括桌遊，劇本殺，看電影，聽音樂，唱k 休閒及舒緩，甚至午睡等等。為讓更多年青人善用此放鬆空間，我們提供使用者打卡任務，只要使用半小時即可獲一點 Hea Point，每天最多儲兩點 Hea Point，Hea Point 除了可以換取文青禮品外，更可以兌換乘坐摩天輪，電影欣賞或其他超值活動，一起放鬆享受生活。

- 日期：第一期：2026年4月1日至2026年5月15日 (日期過後，Hea Point將會過期)
第二期：2026年5月16日至2026年6月30日(日期過後，Hea Point將會過期)
- 時間：需先於google form 申請使用房間，詳見QR code
- 名額：20人
- 地點：本中心
- 費用：免費
- 對象：13-24歲會員
- 負責職員：山Sir



面對日常生活返學返工，壓力都會逐漸出現及累積，輕則影響精神及作息，重則影響健康甚至化成不同的情緒問題。我們願意陪伴各位，一起在生活中尋求放輕鬆的時間，透過不同的空間及抒緩，例如玩桌遊、唱K、製作心靈手藝，讓「身·心·靈」休息·充電·再出發。

- 日期：10/4、24/4、15/5、29/5 (逢五、共4次)
- 時間：下午6:30-下午9:00
- 名額：6人
- 地點：本中心

- 費用：免費
- 對象：12-20歲會員
- 負責職員：山Sir



自修，相聚時光

CC 5586

星期三的自修·相聚時光能為各考生提供抒緩空間及放鬆活動，亦有中式點心以及西式茶點。讓我們於明hea里陪伴應屆DSE考生放鬆一下，支持你們面對考試，獲得理想成績

- 日期：15/4、22/4、29/4 (逢三、共3次)
- 時間：下午4:00-下午5:00
- 名額：自修室使用者 (應屆DSE考生)
- 地點：本中心

- 費用：免費
- 對象：20歲以下應屆DSE考生
- 負責職員：山Sir

我們在，陪自修生打打氣

CC 5587

為支援應屆DSE考生，每天使用自修室，均能向接待處領取一張撐你打氣券，可以即日兌換紙包飲品或簡單小食，讓我們將無形的支持化為有形，陪伴應屆DSE考生，支持你們，面對考試，獲得理想成績。

- 日期：即日起至5月5日
- 時間：自修室開放時段，可於QR code登記
- 名額：自修室使用者 (應屆DSE考生)
- 地點：本中心

- 費用：免費
- 對象：20歲以下應屆DSE考生
- 負責職員：山Sir





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：11/4-27/6 (六) 12堂 *4/4暫停
1/4-24/6 (三) 13堂
- 參加考試班須於週三另加一堂(*學費)
- 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 中午12:00-下午12:45 | 20 | \$1200 |
| Pre-Primary | 6-9 歲會員 | 逢六 上午11:15-中午12:00 | 15 | \$1260 |
| Grade 1 | 7-9 歲會員 | 逢六 下午4:00-5:00 *逢三 晚上6:00 - 7:00 | 10 | \$1560/*\$3250 |
| Grade 2 | 8-10 歲會員 | 逢六 下午3:00-4:00 *逢三 晚上5:00-6:00 | | \$1680/*\$3500 |
| Grade 3 | 10-12 歲會員 | 逢六 上午10:15-11:15 | | \$1860 |
| Grade 5 | 12-14 歲會員 | 逢六 下午1:00-2:00 *逢三 晚上7:00 - 8:00 | | \$2100/*\$4375 |
| Grade 6 | 15-16 歲會員 | 逢三 晚上8:00-9:00 | | \$2405 |

**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) | 2/4-25/6 (逢四共12堂) 14/5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) | 14/4-30/6 (逢二共11堂) 12/5暫停 | 下午3:45 - 4:45 | | \$1595 | | |
| (1011C) III : 6 - 8歲會員 (小一至小二 已完成第II級) | | 下午4:45 - 5:45 | | \$1650 | | |

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)

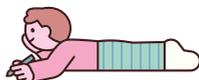
| 對象 | 日期(星期) | 時間 | 名額 | 費用 | 綜援優惠 |
|---------------------------------------|--|-------------|----|--------|---------|
| (1012A) Starters 6-7歲會員 (小一至小二) | 13/4-29/6 (逢一 共10堂) 11/5、25/5暫停 | 下午3:45-4:45 | 10 | \$1450 | \$10/1名 |
| (1012B) Movers 8-9歲會員 (小三至小四) | 10/4-26/6 (逢五 共9堂) 1/5、15/5、19/6暫停 | 下午4:45-5:45 | | \$1350 | |
| (1012C) Flyers 10-12歲會員 (小五至小六) | 1/4-17/6 (逢三 共11堂) 13/5暫停 | 晚上3:45-4:45 | | \$1705 | |
| (1012D) KET 11-13歲會員 (小六至中一) | 13/4-29/6 (逢一 共10堂) 11/5、25/5暫停 | 下午5:45-6:45 | | \$1650 | |
| (1012E) PET 13-14歲會員 (中一至中二) | 2/4-25/6 (逢四 共12堂) 14/5暫停 | 晚上7:45-9:15 | | \$2940 | |

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 - 8歲會員 (小一至小二) | 10/4-26/6 (逢五 共9堂) 1/5、15/5、19/6暫停 | 下午3:45-4:45 | 10 | \$1350 | \$10/ 1名 | 本中心 |
| (1013B) 8 - 9歲會員 (小三至小四) | 2/4-25/6 (逢四 共12堂) 14/5暫停 | 下午5:45-6:45 | | \$1800 | | |

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) | 1/4-17/6 (逢三 共11堂) 13/5暫停 | 下午4:45 - 5:45 | 10 | \$1595 | \$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) | 2/4-25/6 (逢四 共12堂) 14/5暫停 | 下午4:45 - 5:45 | 10 | \$1740 | \$10/ 1名 | 本中心 |
| (1015B) 8 - 9歲會員 (小三至小四) | | 晚上6:45 - 7:45 | | \$1800 | | |
| (1015C) 10 - 12歲會員 (小五至小六) | 1/4-17/6 (逢三 共11堂) 13/5暫停 | 下午5:45 - 6:45 | | \$1705 | | |



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) | 13/4-29/6 (逢一 共10堂) 11/5、25/5暫停 | 下午4:45 - 5:45 | 10 | \$1500 | \$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) | 1/4-17/6 (逢三 共11堂) 13/5暫停 | 晚上7:45 - 8:45 | 10 | \$1925 | \$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) | 1/4-17/6 (逢三 共11堂) 13/5暫停 | 晚上6:45 - 7:45 | 10 | \$1925 | \$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) | 13/4-29/6 (逢一 共10堂) 11/5、25/5暫停 | 晚上6:45 - 7:45 | 10 | \$1750 | \$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 |
|---------------------|--|-------------|----|--------|----------|
| 8 - 9歲會員 (小三至小四) | 10/4-26/6 (逢五 共9堂) 1/5、15/5、19/6暫停 | 晚上5:45-6:45 | 10 | \$1350 | \$10/ 1名 |



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) | 14/4-30/6 (逢二 共11堂) 12/5暫停 | 晚上6:45 - 8:15 | 10 | \$2695 | \$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) | 13/4-29/6 (逢一 共10堂) 11/5、25/5暫停 | 晚上7:45 - 8:45 | 10 | \$1650 | \$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) | 10/4-26/6 (逢五 共9堂) 1/5、15/5、19/6暫停 | 中午6:45-7:45 | 10 | \$1575 | \$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) | 14/4-30/6 (逢二 共11堂) 12/5暫停 | 下午5:45 - 6:45 | 10 | \$1705 | \$10/ 1名 | 本中心 |

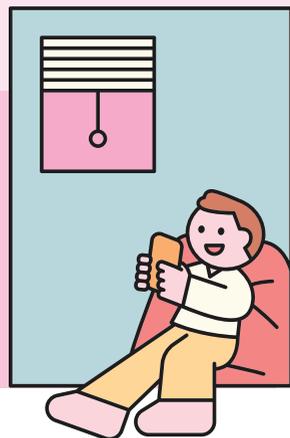


讓靈魂HEA一會： 走進【明HEA】的時光變奏曲

在繁囂的都市節奏裡，你有沒有想過，有一個地方能容納你所有的情緒？無論是想喧鬧、想訴說，還是只想單純地消失在人群中靜一秒。

從音符躍動到心靈綠洲

以前的這裡，是青年人利用音樂釋放能量、追逐夢想的據點。鼓聲與電結他的餘音，曾記錄了無數熱血的汗水。隨著時代轉變，這份能量並未消失，而是轉化成了一種更溫柔的陪伴。今天的「明HEA」完成了華麗轉身，從一個「表演舞台」變成了一個有溫度的地方青年空間。



改裝後的「明HEA」，充滿了生活的日常感：

傾偈：找個舒服的角落，與三五知己漫談，或者與這裡的夥伴分享心事。

食嘢：簡單的輕食與空間，是舒壓的最佳良藥，讓味蕾與心情同步放鬆。

靜靜：如果你累了，這裡絕對歡迎你「純粹休息」。沒有人會催促你，

你可以盡情發呆，找回自己呼吸的節奏。

讓我哋陪你由HEA 去到 Chill

「HEA」在很多人眼中是無所事事。但在這裡，「HEA」是一種有質量的休息。我們明白，年輕人需要的未必是更多建議，而是一個能讓心靈「叉電」的安全感空間。

「無論你想點，我哋都歡迎你。」

如果你正感到疲累，或者只想找個地方坐坐，不如約埋朋友，或者一個人前來。在這裡，你只需要做回最自在的自己。



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。」

會員專享商戶優惠

| | | |
|---------------|---------------|------------------------|
| 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) |

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）

中心開放時間

| 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 | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ |

✓ 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

意見收集表

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。

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

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：石崑鑰先生

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）

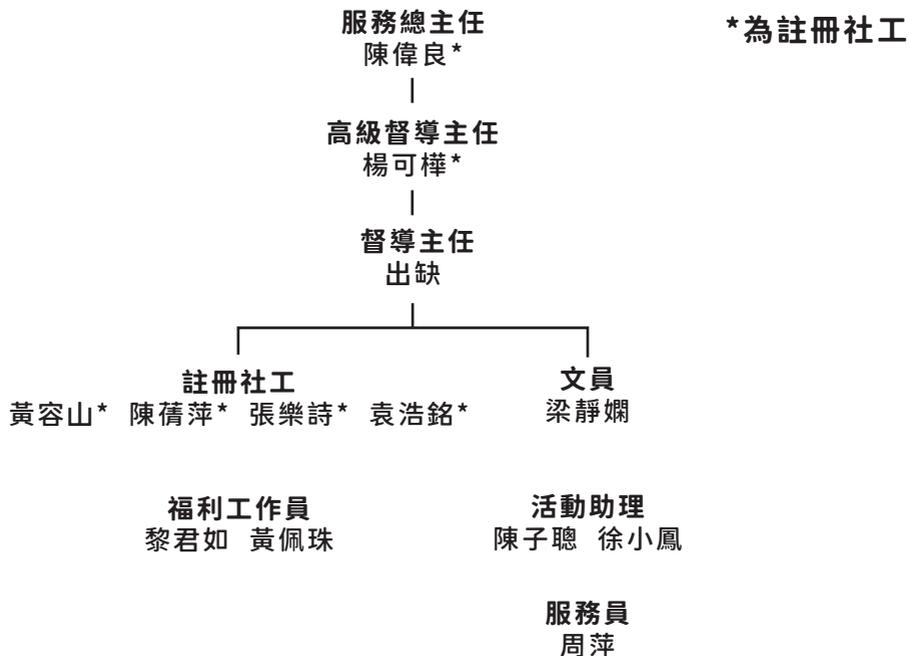
陳子陞先生（明愛賽馬會長洲青少年綜合服務督導主任）

服務使用者滿意度結果

2025年調查結果

| 檢討項目 | 1至10分中被訪者給予7分或以上/評為滿意或非常滿意的百分比 | | |
|--------------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
| | 組員/個案 N=25 | 偶到/其他 N=6 | SSDP/活動 N=80 |
| (1) 接待服務 | | | |
| 1.1 報名手續 | 95.5% | 100% | 98.7% |
| 1.2 輪候時間 | 100% | 100% | 98.7% |
| 1.3 工作人員的態度 | 100% | 100% | 100% |
| 1.4 工作人員的辦事效率 | 100% | 100% | 100% |
| (2) 社工及活動工作人員的表現 | | | |
| 2.1 服務熱誠 | 100% | 100% | 100% |
| 2.2 對服務熟悉 | 100% | 100% | 100% |
| 2.3 專業知識和技巧 | 100% | 100% | 100% |
| 2.4 值得信賴 | 100% | 100% | 98.8% |
| 2.5 能有效地幫你解決問題 | 100% | 100% | 98.8% |
| 2.6 辦事效率 | 100% | 100% | 98.8% |
| (3) 活動及服務 | | | |
| 3.1 活動/服務滿足你的需要 | 100% | 100% | 100% |
| 3.2 活動/服務種類多樣化 | 100% | 100% | 98.8% |
| 3.3 活動/服務收費適中 | 100% | 100% | 100% |
| 3.4 活動/服務安排妥善 | 100% | 100% | 100% |
| (4) 中心環境 | | | |
| 4.1 舒適程度 | 100% | 100% | 100% |
| 4.2 整潔程度 | 100% | 100% | 100% |
| 4.3 安全程度 | 100% | 100% | 100% |
| 4.4 中心設施 | 100% | 100% | 100% |
| (5) 資訊提供 | | | |
| 5.1 服務資訊內容的清晰程度 | 100% | 100% | 100% |
| 5.2 獲得資料內容之方便程度 | 100% | 100% | 100% |
| 5.3 服務資料的準確性 | 100% | 100% | 100% |
| 5.4 資料內容能幫助我了解中心服務 | 100% | 100% | 98.8% |
| (6) 對中心服務整體滿意程度 | 100% | 100% | 98.8% |

中心職員架構圖



新職員介紹



Theo

Hello大家好！

我係新入職嘅社工袁浩銘Theo，大家可以叫我做阿銘。我最鍾意同朋友去游水、打籃球同打機。因為對我嚟講，可以同大家「一齊」去完成、經歷某件事，係一件珍貴嘅禮物。

我亦都係一位青少年，明白大家有機會對學業、前途或者各種關係感到迷惘。我自己以前都試過類似嘅狀況，幸好身邊有朋友陪我走過呢段時間，亦明白陪伴嘅重要！所以我希望可以陪你哋一齊去面對煩惱、一齊成長！無論你而家面對緊咩狀況，想搵人傾偈、玩下或者hea下，都歡迎嚟中心搵我～



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