

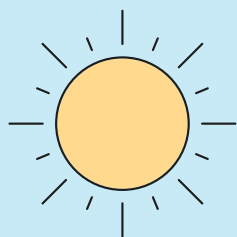


明愛賽馬會長洲青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service
For Young People - Cheung Chau



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

會員通訊
2026年7-9月



暑期活動2026

登記抽籤：即日起至5月4日(一)

截止登記及抽籤：5月6日(三)

暑期活動會員優先報名日：5月17日(日) 早上10:00

公開報名：5月17日(日)下午2:30起



目錄

| | |
|------------------------|-------|
| 中心主任的話 | P.1 |
| 2026年暑期活動會員優先報名日 | P.2-3 |
| 中心資訊 | |
| ○入會申請須知/「幼兒天地」會員免費升級優惠 | P.4 |
| ○暑期中心開放時間及惡劣天氣服務安排 | P.5 |
| 暑期重點活動 | |
| ○青年企劃·微光集散地 | P.6 |
| ○The little kids cafe | P.7 |
| ○升中Chill營特工隊 | P.8 |
| 兒童暑期活動 | |
| ○成長技能提升學堂 | P.9 |
| ○體藝學堂 | P.12 |
| ○創意思考學堂 | P.15 |
| ○戶外學習學堂 | P.18 |
| ○親子家庭活動 | P.21 |
| 青少年暑期活動 | |
| ○青年活動 | P.22 |
| 九月份活動 | P.27 |
| 恒常課程 | P.29 |
| 暑期特別課程 | |
| ○Sally老師暑期特別班 | P.33 |
| ○外籍老師系列 | P.34 |
| ○豆豆老師手作藝術系列 | P.35 |
| 中心職員架構圖 | P.37 |



2026年7月至9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 |
|--------------|----------|---------------------------|
| 香港特別行政區成立紀念日 | 7月1日(三) | 暫停服務 |
| 中秋節 | 9月25日(五) | 更改開放時間 上午9:00 - 下午5:00 |
| 中秋節翌日 | 9月26日(六) | 暫停服務 |

中心主任的話

乘風破浪，在嘗試中遇見更好的自己

轉眼間，我們又迎來了充滿陽光與活力的暑假！看著今年暑期活動小冊子的封面 - 一艘載滿希望與歡笑的帆船正揚帆出發，這正代表著我們對每一位參加者暑期活動的期許。今年，我們的主題是：「我試、我學、我做得得到」。

成長的路就像航行，有時風平浪靜，有時也會遇到波浪。我們深信，學習不應侷限於課本，更在於跳出舒適圈的每一份勇氣：

「我試」：是給自己一個機會，去接觸從未玩過的活動、未試過的運動或未曾參與的義工服務。

「我學」：是在過程中保持好奇心，從摸索到掌握，體會知識與技能一點一滴累積的快樂。

「我做得得到」：是經過努力後，看見自己進步的成就感，這份自信將成為陪伴孩子成長的最強大動力。

中心團隊精心在暑期活動中設計了多項活動，從烹飪社交、桌遊互動到義務工作，每一項都是為了讓同學在輕鬆無壓的環境下，發掘自己的潛能，並建立正面的自我。

各位親愛的會員，你準備好登上這艘探索之船了嗎？不要害怕嘗試，因為每一次的跨步都是成長。願大家在這個盛夏，都能帶著「我做得得到」的信念，收穫一段難忘的學習時光，看見一個更耀眼的自己。

預祝大家有一個充實愉快、充滿突破的暑假！

楊可樺
高級督導主任



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截止網上登記。
- 6/5/2026日晚上8:00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2:00-4:30內親臨本中心即時報名，名額先到先得。

入會及續會

- 優先報名日17/5/2026只限已抽籤之有效會員按抽籤指定時段報名，不設辦理入會/續會手續。
- 為免臨近17/5/2026報名日的中心開放時間申請會員人數眾多，敬請盡早到中心辦理入會或續會手續。



暑期活動報名日注意事項

1. 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。
2. 抽籤次序一經抽出，不可轉讓或更改報名人士的姓名。
3. 付款方式：現金、支票及信用卡
4. 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。
5. 如欲報名參加康體活動、戶外活動及烹調班，參加者須填妥健康申報表。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。

暑期活動 / 課程拍攝

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將用作暑假閉幕禮、活動介紹及中心宣傳之用。

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。」

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！

暑期中心開放時間 (15/7 - 22/8/2026)

| 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

暑期中心開放時間

| 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)

會員专享商戶優惠

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

青年企劃 · 微光集散地

蛻變及成長

展現暑期
學習成果

自我探索潛能



我試，我學，我做得到
連結島中你我，共同創造小島美好

暑期班成果展覽、攤位遊戲、表演

去年，我們帶領孩子「看見自己更多」；今年，我們邀請孩子「成就自己更多」。2026年夏天，讓我們一起見證孩子們用行動的蛻變！因為這裡有『你我』，我們一起讓這座小島變得更美好。」

- 日期：22/8/2025 (六)
- 時間：下午 2:30 - 4:30
- 地點：待定
- 對象：所有中心會員

- 會員費用：全免
- 負責職員：銘Sir及楊姑娘
- *留意7月中旬之宣傳



The Little Kids Cafe

此活動正申請民政事務總署贊助



招募各位達人，第一間Kids Café等你開張！即刻報名做小老板啦！小朋友變身小店長，好似真係開咗間Café咁，學習營運Café，從構思餐單、製作食物，衛生知識、待客之道、理財計數，以團隊的工作營運模式體驗經營café，提升小老板與他人協作、籌備組織技巧；亦協助小老板們訂立目標，學習承擔責任。當中會到長洲探店，與店長對對話，由負責人分享小店的經營及運作、廚師分享烹調方法。



訓練日

訓練日期：15/7、22/7、29/7、5/8/2026 (逢三，共4次)

訓練時間：下午3:30-5:00

地點：中心及戶外

小店長當值日期：8/8、15/8/2026 (逢六，共2次)

小店長當值時間：下午2:30 - 4:30

對象：7-11歲會員

名額：8人

費用：\$ 120

*感謝日 - 分享會

(只限參加者家長參加)

日期：15/8/2026(六)

時間：下午5:00 - 6:00

地點：中心

負責職員：Apple姑娘

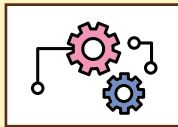
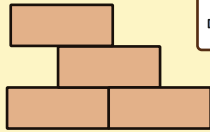
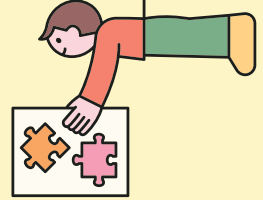


升中Chill營特工隊

即將邁進中學大門的你，準備好了嗎？

對於長洲的升中生來說，這不只是換一個校園，更是生活形態的全面轉變。你將要適應天未亮便起床、乘船往返市區的上學節奏，同時也要面對新環境帶來的社交與學業壓力。

為了陪伴小六同學順利渡過這個轉銜期，我們特別規劃了升中Chill營特工隊。透過「升中適應小組」及「兩日一夜挑戰營」多元化的訓練，協助學生掌握時間管理、人際溝通及面對更高的學習要求等軟技能，從而建立自信，以正面的形象迎接精彩的中學生活。



小組訓練及營前會日期：22/7、29/7/2026 (三)

時間：下午 3:30-5:00

升中營日期：7-8/8/2026 (五、六)

時間：上午11:00-翌日下午12:30

營後會日期：14/8/2026 (五)

營後會時間：下午 3:30-5:00

名額：12人

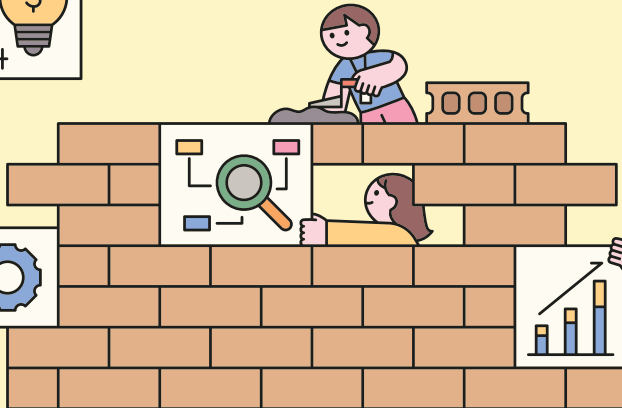
費用：\$400 (包交通費、營地膳食及活動費用)

對象：小六學生

負責職員：銘Sir

地點：賽馬會銀礦灣營

備註：營前會講解宿營生活及需預備物資。



成長技能提升學堂

自理小達人

CC 26102

升上小學，環境開始轉變，需要學習一下如何照顧自己。透過不同的遊戲，如摺衣服比賽、製作簡易小食，從中提升自理能力。

- 日期：14/7、21/7、28/7/2026 (逢二、共3次)
- 時間：上午10:30-11:30
- 名額：8人
- 地點：本中心

- 費用：\$ 60
- 對象：6-8歲會員
- 負責職員：張姑娘



我的故事

CC 26103

透過製作紙雕燈，除了需要專注製作，更可以分享當中的故事，繼而抒發日常的壓力及情緒。

- 日期：14/7、21/7、28/7/2026 (逢二、共3次)
- 時間：下午2:30-3:30
- 名額：6人
- 地點：本中心

- 費用：\$ 120
- 對象：10-14歲會員
- 負責職員：張姑娘



專心一點—專注力訓練小組 A/B

CC 26104A/B

專為有 SEN 需要嘅小朋友而設，透過好玩嘅遊戲、圖式訓練同唔同程度嘅任務，幫小朋友延長集中力、學識處理情緒同控制衝動。喺小組入面，小朋友可以同同年紀嘅夥伴一齊練習社交技巧、互相學習，由「專心一點」開始，一步步建立自信，將好習慣帶返去屋企同學校！

| 組別 | 日期 | 時間 | 對象 |
|----|---|-------------|--------------------------|
| A | 14/7、21/7、 28/7、4/8/2026 (逢二，共4次) | 下午2:30-3:30 | 確診或懷疑有特殊學習需要 之6-8歲會員 |
| B | | 下午4:00-5:00 | 確診或懷疑有特殊學習需要 之9-12歲會員 |

- 地點：本中心
- 費用：\$ 100
- 名額：6人 (每組)
- 負責職員：Apple姑娘



陪你準備back to school 2026

CC 26105

渡過了悠長的暑假，是時候要準備回歸校園了。陪你準備back to school會透過不同的活動與大家一起作預備，好讓大家更適應回歸校園的生活。

- 日期：24/8-28/8/2026 (星期一至五)
- 時間：上午10:30-中午12:30
- 名額：4人
- 地點：本中心

- 費用：\$100
- 對象：升小四至小六學生
- 負責職員：山Sir



變身成為小一生

CC 26106

專為升小一學生設計的適應課程，幫助他們順利過渡小學生活！透過六節課學習自我管理技巧、提升執行能力，同時發展情緒控制同社交技巧，讓小朋友學會自理、認識課堂常規，認識新朋友，快樂又自信地面對小學新旅程！



- 日期：15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、19/8/2026* (逢三，共6次)
*最後一節為畢業禮，邀請家長一同參與
- 時間：上午11:00-中午12:30
- 名額：10人
- 地點：本中心
- 費用：\$150
- 對象：6歲或以上升小一會員
- 負責職員：Apple姑娘

「收放自如」小健將訓練小組 A/B

CC 26107A/B

對特殊學習需要的小朋友嚟講，適量嘅「大肌肉放電」係穩定情緒同提升專注力嘅關鍵！小組特別設計一連串結合「跑、跳、爬、平衡」嘅障礙挑戰，等小朋友喺安全環境下盡情放電。我哋仲會將「指令聽從」同「衝動控制」融入遊戲入面。透過同伴之間嘅小競賽，小朋友可以一齊練習社交規矩、輸贏心態，仲可以喺爆汗之後排解壓力，訓練小朋友喺興奮狀態下都要學識「收放自如」。

| 組別 | 日期 | 時間 | 對象 |
|----|---------------------------------|-------------|----------------------|
| A | 11/8、18/8、25/8/2026 (逢二，共3次) | 下午2:30-3:30 | 確診或懷疑有特殊學習需要之6-8歲會員 |
| B | | 下午4:00-5:00 | 確診或懷疑有特殊學習需要之9-12歲會員 |

- 地點：本中心
- 費用：\$100
- 名額：6人 (每組)
- 負責職員：Apple姑娘

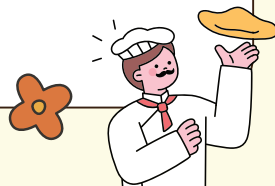
好想去旅行之一意大利篇 A/B

CC 26108A / B

Ciao amici! 好想去遊行系列載譽歸來！今次「好想去遊行」帶大家飛到意大利，一齊變身「意式小廚神」！我哋會動手整迷你披薩、經典Tiramisu，仲有香濃肉醬意粉。做法簡單又好味，包你食到停唔到口！快啲報名，一齊感受呢份意大利風情，出發啦！

| 組別 | 日期 | 時間 | 對象 |
|----|--------------------------------|-------------|---------|
| A | 3/8、10/8、17/8/2026 (逢一，共3次) | 下午2:30-3:30 | 6-8歲會員 |
| B | | 下午4:30-5:30 | 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



好想去旅行之一美國篇 A/B

CC 26109A / B

Hi chefs! 好想去遊行系列爆紅啦! 最新「美國站」即刻出發, 一齊化身「美式大廚王」! 親手整迷你漢堡、糖漿美式鬆餅, 仲有超受歡迎花生醬香蕉卷。零難度超好食, 保證小朋友食到舔舔!

| 組別 | 日期 | 時間 | 對象 |
|----|-------------------------|-------------|---------|
| A | 13/7、20/7、 27/7/2026 | 下午2:30-3:30 | 6-8歲會員 |
| B | (逢一, 共3次) | 下午4:30-5:30 | 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



香港特式小食齊齊整

CC 26110

香港小食就食得多, 有冇試過自己親手製作? 透過今次入廚, 參加者可動手製作窩夫、餃子、咖喱魚旦, 一齊化身小廚神啦!

- 日期: 17/7、24/7、31/7、5/8/2026 (逢五、共四次)
- 時間: 上午11:00-中午12:00
- 名額: 8人
- 地點: 本中心
- 費用: \$ 120
- 對象: 8-12歲會員
- 負責職員: 徐姑娘



雜耍小天才

CC 26111

透過一班學習雜耍的哥哥姐姐教導, 讓參加者體驗雜耍這玩意。不但可以學習與人相處, 更可以挑戰手眼協調及專注力。

- 日期: 20/7、3/8(逢一、共2次)
- 時間: 下午2:30-3:30
- 名額: 12人
- 地點: 本中心
- 費用: \$40
- 對象: 6-10歲會員
- 負責職員: 張姑娘



Party小食研究所

CC 26112

鍾意食嘢嘅你, 趁住今個暑假一齊嚟學習製作各款簡易party小食, 例如楓糖煙肉腸仔卷、焗薯角、孜然牛肉串等, 再約埋一班朋友仔一齊開party啦!

- 日期: 6/8、13/8、20/8/2026 (逢四, 共3次)
- 時間: 下午2:00-3:00
- 名額: 6人
- 地點: 本中心
- 費用: \$90
- 對象: 8-13歲會員
- 負責職員: 黎姑娘





體藝學堂



男子兒童游泳班 A/B

CC 26202 A/B

教授小泳者基本泳式、換氣，學習必備的水中技能、安全知識與游泳技巧。
小泳者能建立自信、體能與協調能力。

- 日期：**A組**：14/7、16/7、21/7、23/7、28/7、30/7、4/8、6/8、11/8、13/8 (10節)
- 時間：(逢二、四) | 上午10:00 – 11:00
- 日期：**B組**：14/7、16/7、21/7、23/7、28/7、30/7、4/8、6/8、11/8、13/8 (10節)
- 時間：(逢二、四) | 上午11:00 – 12:00
- 地點：愛暉營 (長洲明暉路4號)
- 名額：6人
- 對象：8-12歲男會員
- 費用：\$ 1,100
- 負責職員：待定



兒童游泳班 (混合性別) A/B

CC 26203 A/B

教授小泳者基本泳式、換氣，學習必備的水中技能、安全知識與游泳技巧。
小泳者能建立自信、體能與協調能力。

- 日期：**A組**：14/7、16/7、21/7、23/7、28/7、30/7、4/8、6/8、11/8、13/8 (10節)
- 時間：(逢二、四) | 下午2:00 – 3:00
- 日期：**B組**：14/7、16/7、21/7、23/7、28/7、30/7、4/8、6/8、11/8、13/8 (10節)
- 時間：(逢二、四) | 下午4:00 – 15:00
- 地點：愛暉營 (長洲明暉路4號)
- 名額：6人
- 對象：8-12歲會員
- 費用：\$ 1,100
- 負責職員：待定



齊齊玩軟式曲棍球**

CC 26204

軟式曲棍球是由冰上曲棍球演變而來的，只需要簡單的用具及熱誠的心就可以學到，不但可以提升個人技巧，更可以增強團體精神。

- 日期：3/8、10/8、17/8/2026 (逢一、共3次)
- 時間：下午6:30-7:30
- 名額：12人
- 地點：長洲公園籃球場
- 費用：\$100
- 對象：6-8歲會員
- 負責職員：張姑娘

有**之活動正申請民政事務總署贊助

舒壓·立體流沙畫擺設製作

CC 26113

平日返學好大壓力?一齊來沉浸式製作流沙畫擺設啦!看著流沙慢慢地流下來,隨著時間放鬆心情,看著彩色流沙慢慢地形成一幅立體的風景畫,過程十分舒壓呢!

- 日期: 22/7、29/7/2026 (逢三,共2次)
- 時間: 下午2:00-3:00
- 名額: 6人
- 地點: 本中心

- 費用: \$50
- 對象: 8-14歲會員
- 負責職員: 黎姑娘



花花世界

CC 26114

現今世代機不離手很常見,今次小組我們一同放下手機,齊製作屬於自己獨一無二的手機繩。

- 日期: 15/7、22/7、29/7/2026(逢三、共3次)
- 時間: 上午10:30-11:30
- 名額: 8人
- 地點: 本中心

- 費用: \$90
- 對象: 10-14歲會員
- 負責職員: 張姑娘



帶你去土耳其

CC 26115

馬賽克?瓷磚?燈?運用瓷磚製作不同的作品,一來可以鍛鍊個人手藝,而且更可以了解更多有關不同地方的歷史。

- 日期: 15/7、22/7、29/7/2026(逢三、共3次)
- 時間: 下午2:30-3:30
- 名額: 8人
- 地點: 本中心

- 費用: \$120
- 對象: 6-10會員
- 負責職員: 張姑娘



陶器拉坯體驗**

CC 26205

大家都說拉坯看著療癒,其實真的動手做才知道,要讓泥巴乖乖聽話還真不容易!不過這就是好玩的地方,讓我們這種忙慣了的都市人能強迫自己慢下來。這段時間你就只管感受泥土的溫度,練習控制力道、聽聽自己的呼吸,把雜事都先丟一邊。親手捏出一件獨一無二的杯子或碗,不只超有成就感,心裡那種久違的寧靜才是最棒的收穫。

- 日期: 24/7/2026 (五)
- 時間: 下午1:00-7:00
- 名額: 8人
- 地點: 長洲碼頭集散

- 費用: \$100
- 對象: 10-18歲會員
- 負責職員: Apple姑娘
- 備註: 包交通費及門票



有**之活動正申請民政事務總署贊助



Creamy奶油膠迷你食玩製作小組

CC 26116

哇哇哇！一向鍾意可愛小物品的你，今次終於有得做奶油膠食玩啦！運用色彩繽紛的奶油膠製作出人人都喜愛的甜點模型，例如紙杯蛋糕、雪糕新地、手搖奶茶等，可愛又好玩！

- 日期：4/8、11/8、18/8/2026 (逢二，共3次)
- 時間：下午2:00-3:00
- 名額：6人
- 地點：本中心
- 費用：\$50
- 對象：8-14歲會員
- 負責職員：黎姑娘



銅線花製作室

CC 26117

一雙巧手可以製作什麼？插花、毛毛條花、紙花，大家都可能嘗試過，而用銅線製成花又試過未？不如來一同嘗試，然後送給身邊的人。

- 日期：4/8、11/8、18/8 (逢二，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
- 對象：8-14歲會員
- 負責職員：張姑娘



手工皮革工作坊**

CC 26206

平時想送禮物比摯愛，又想送啲實用嘅嘢，不如試下自己一手一腳整呢啲又實用又耐用嘅皮革用品比佢啦！以皮革製作日常生活的小用品，由原材料開始量度、剪裁、縫合、打磨到完成一件完全屬於自己的生活小品，製作成獨一無二的「卡片套」

- 日期：14/8/2026 (五)
- 時間：下午1:00-9:30
- 名額：8人
- 地點：長洲碼頭集散
- 費用：\$100
- 對象：10-18歲會員
- 負責職員：Apple姑娘
- 備註：包交通費及門票



霓虹燈藝術工作室**

CC 26207

有時想在自己屋企或房間擺放一點新奇又得意的物品？相信會想過購買一些掛牆的霓虹燈作為裝飾吧！不過，在網上購買或手作市集的款式可能沒有自己的心水，倒不如親手自己造吧！

- 日期：7/8/2026 (五)
- 時間：中午12:00-下午7:00
- 名額：8人
- 地點：長洲碼頭集散
- 費用：\$100
- 對象：10-18歲會員
- 負責職員：Apple姑娘
- 備註：包交通費及門票

有**之活動正申請民政事務總署贊助



創意思考學堂



變廢為寶 | 武器篇

CC 26118

平時見到嘅廢品，原來可以變成充滿想像力嘅「武器」！參加者會利用紙皮、膠樽等材料，親手設計屬於自己嘅玩具武器，在創作過程中學習安全、合作同創意表達，將想像力變成實體作品。

- 日期：14/7、21/7、28/7/2026 (逢二、共3次)
- 時間：上午11:30-中午12:30
- 名額：6人
- 地點：本中心
- 費用：\$ 20
- 對象：6-12歲會員
- 負責職員：銘Sir

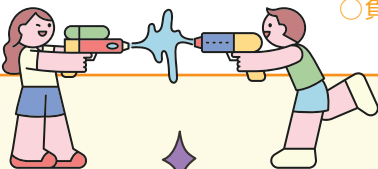


變廢為寶 | 物理篇

CC 26119

轉動、推動、平衡，原來都可以用玩具學！小朋友會利用紙皮、膠樽等材料製作有趣嘅物理玩具，一邊玩、一邊發現物件點樣郁、點樣轉。透過動手試驗同遊玩，培養好奇心、解難能力同環保意識。

- 日期：14/7、21/7、28/7/2026 (逢二、共3次)
- 時間：下午2:30-3:30
- 名額：6人
- 地點：本中心
- 費用：\$ 20
- 對象：6-12歲會員
- 負責職員：銘Sir



We are smart之新興桌遊任我行

CC 26120

透過活動，讓參加者認識及掌握大熱的新興桌遊玩法，當中包括三國殺、火影忍者殺以及pokemon卡。無論是約齊三五知己還是跟不認識的人一起玩，也必定樂趣無窮。

- 日期：20/7、3/8、17/8/2026 (逢一，共3次)
- 時間：下午3:00-5:00
- 名額：6人
- 地點：本中心
- 費用：\$50
- 對象：8-12歲會員
- 負責職員：山Sir



We are smart之3D 創作團 (初階)

CC 26121

3D創作絕不容易，但透過學習以及嘗試，參加者總會有機會做好自己的作品，這個初階班給予未參與過3d printer製作的你，讓你學習如何製作屬於自己的3d作品。

- 日期：22/7、5/8、19/8/2026 (逢三，共3次)
- 時間：下午2:00-3:30
- 名額：4人
- 地點：本中心
- 費用：\$ 150
- 對象：9-18歲會員
- 負責職員：山sir



We are smart 之做個出色說書人 (劇本殺篇)

CC 26122

要寫出一篇吸引參加者，有邏輯，有連貫亦有高潮起伏的劇本殺絕對不容易，透過四節的活動我們跟參加者一起參與劇本殺的同時，一起合作製作一套劇本殺遊戲。

- 日期：22/7、29/7、5/8、12/8/2026 (逢三，共4次)
- 時間：上午10:00-中午12:30
- 名額：6人
- 地點：本中心
- 費用：\$ 50
- 對象：12-18歲會員
- 負責職員：山sir



We are smart之3D 創作團 (進階)

CC 26123

隨著一期又一期的3d創作班，我們看到參加者的能力提昇以及對技術的掌握。除了一般應用外，亦有更多他們自己的創作及設計。進階班適合已參與過本中心3d製作班的參加者，讓我們一起創造屬於自己的3d作品。

- 日期：24/7、7/8、21/8/2026 (逢五，共3次)
- 時間：下午2:00-3:30
- 名額：4人
- 地點：本中心
- 費用：\$ 150
- 對象：9-18歲會員
- 負責職員：山sir





We are smart之編程模型製作班

CC 26124

隨著資訊科技以及AI的普遍，我們不只要讓孩子們掌握現今的知識，也要為未來十年作準備。編程模型製作班，讓他們在學習編程的時候能有更實在的體驗，讓他們製作一個又一個充滿創造力的作品。

- 日期：24/7、7/8、21/8/2026 (逢五，共3次)
- 時間：上午10:30-中午12:00
- 名額：6人
- 地點：本中心
- 費用：\$100
- 對象：8-12歲會員
- 負責職員：山Sir

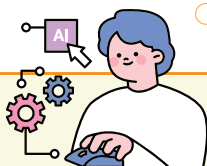


We are smart之科學原理探索團

CC 26125

俗語說「學好數理化，走遍天下都不怕」，原因是我們的生活中有很大機會應用數理化，此活動重視以科學實驗以及動手做的方式，讓參加者學習科學原理，並對學習的應用能有更實在的方法去掌握，喜愛對身邊事物的探索。

- 日期：29/7、12/8、26/8/2026 (逢三，共3次)
- 時間：下午2:00-3:30
- 名額：6人
- 地點：本中心
- 費用：\$100
- 對象：8-12歲會員
- 負責職員：山Sir



We are smart之走進推理世界

CC 26126

學懂推理不單只是為了查案，更是智力的充份啟發。在活動中，我們將透過生動有趣的解謎方式及工具，讓參加者解決一條又一條的難題，得到智慧及思考力的提升，能夠學習從不同角度中觀察事情，積極解決問題及發展所長。

- 日期：31/7、14/8、28/8/2026 (逢五，共3次)
- 時間：下午2:00-3:30
- 名額：6人
- 地點：本中心
- 費用：\$100
- 對象：8-12歲會員
- 負責職員：山Sir



戶外學習學堂



【非一般的歷史建築】 薄鳧林牧場導賞及模擬擠牛奶體驗

CC 26209

我們將帶領你走進一級歷史建築-前牛奶公司高級職員宿舍The Braemar。這裡不僅是「薄鳧林牧場」的基地，更是香港產業發展的見證。由專業導賞員解碼牛奶公司的發展歷程，探索獨特的村落文化與建築美學，同時可親手製作新鮮牛油，結合歷史、美學與可持續生活的實踐。

- 日期：23/7/2026 (四)
- 時間：上午10:00-3:00
- 名額：15人
- 地點：本中心

- 費用：\$200 (已包車資)
- 對象：8-12歲會員
- 負責職員：黎姑娘



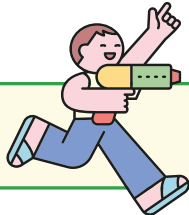
小島定向·長洲人去長洲玩

CC 26210

身為長洲人的你一定好熟悉長洲，今次帶你在島上周圍去做任務、贏獎品，過程中可以認識更多長洲的不同面貌，例如歷史建築、小店文化等，趁放假一齊體驗下長洲嘅風土人情啦！

- 日期：30/7/2026 (四)
- 時間：上午10:00-中午12:30於長洲碼頭集散
- 名額：6人
- 地點：本中心

- 費用：\$30
- 對象：6-12歲會員
- 負責職員：黎姑娘



導盲犬知多少**

CC 26211

失明人士的小助手導盲犬，與我們在日常街道中看到的寵物犬隻與別不同，因此希望透過活動能夠讓小朋友對導盲犬以及有需要的人士有更多的認識，從而能夠在日常生活當中協助他人。

- 日期：30/7/2026 (四)(暫定)
- 時間：上午9:45-下午5:15於長洲碼頭集散(暫定)
- 名額：20人
- 地點：香港導盲犬服務中心 (暫定)

- 費用：\$ 100
- 對象：6-12會員
- 負責職員：張姑娘



有**之活動正申請民政事務總署贊助

小小騎師

CC 26212

馬是古時人們的交通工具，現在我們一同穿越時空，去到馬房參觀不同的馬匹，認識馬匹的生活習慣，從而擴闊視野。



- 日期：27/7/2026 (一) 暫定
- 時間：下午 1:15-6:15 於長洲碼頭集散
- 名額：20人
- 地點：屯門公眾騎術學校(暫定)

- 費用：\$ 150
- 對象：6-12歲會員
- 負責職員：張姑娘



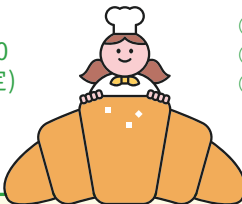
探索嘉頓烘焙廠房

CC 26213

嘉頓烘焙是香港最具規模之食品企業之一，透過參觀廠房，參加者不但能參觀生產線、參觀展覽館，還可自製作麵包體驗烘焙樂趣！

- 日期：11/8/2026 (二)
- 時間：中午12:00 / 下午5:00
於長洲碼頭集散 (待定)
- 地點：嘉頓深井廠房
- 名額：16人

- 費用：每位 \$ 80
- 對象：6-12歲會員
- 負責職員：楊姑娘



Stand by me 參觀維他公司

CC 26214

維他飲品大家必定飲過！但如何生產或製作你又知不知道？不如一同參觀香港品牌——維他奶公司共同了解。

- 日期：6/8/2026 (四) 暫定
- 時間：中午12:00-下午6:15 於長洲碼頭集散
- 名額：30人
- 地點：屯門(維他奶國際集團有限公司)

- 費用：\$ 100
- 對象：6-12歲會員
- 負責職員：張姑娘



Mil Mill 咁坊環保再造紙廠參觀 **

CC 26215

帶領參加者展開超有趣「咁坊環保大冒險」一日遊！親睇巨型機器將紙包盒變身再生紙漿，聽環保達人分享綠色秘技，再親手做獨一無二再造紙工作坊，變身小小環保超人！

- 日期：21/8/2026 (五) (暫定)
- 時間：中午12:00-下午6:30 於長洲碼頭集散
- 名額：40人
- 地點：咁坊 (粉嶺坪輦五洲南路39號)

- 費用：\$ 100
- 對象：8-12歲會員
- 負責職員：Apple姑娘
- 備註：包交通費及門票

有**之活動正申請民政事務總署贊助

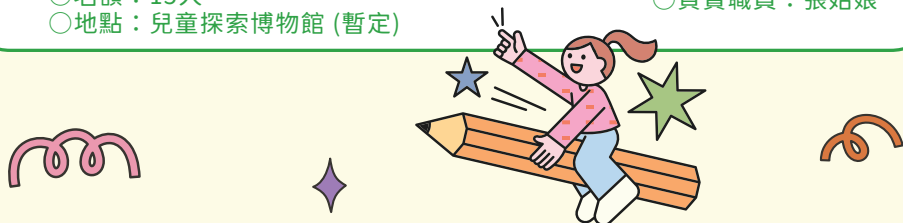


兒童探索博物館

CC 26216

兒童探索博物館提供特別工具和材料進行探索及實驗，讓小朋友可以從遊戲中學到語言和讀寫能力、科學、技術、工程、藝術和數學 (S.T.E.A.M.)、文化及環保意識，以及培養兒童的自主學習態度（兒童探索博物館）。

- 日期：20/8/2026 (四) (暫定)
- 時間：上午11:00-下午3:15於長洲碼頭集散 (暫定)
- 名額：15人
- 地點：兒童探索博物館 (暫定)
- 費用：\$ 170
- 對象：6-8會員
- 負責職員：張姑娘



可口可樂博物館參觀

CC 26217

從1965年開始，太古可口可樂一直伴隨香港人成長，博物館除了是各式飲品的生產基地，也是全球最高的「可口可樂」裝瓶廠。趁這個暑假，一起踏上精彩的「可口可樂」時光之旅啦

- 日期：11/8/2026 (二)
- 時間：早上10:00-下午1:00
- 地點：沙田可口可樂廠
- 名額：20人
- 費用：每位 \$ 80
- 負責職員：楊姑娘
- 對象：6-12歲會員
- 備註：包旅遊巴費用及門票



Pizza 大俠

CC 26218

Pizza ? 菠蘿加芝士? 不如跟著導師一同製作你的Pizza，從而提升執行能力。最後大家將獲得證書。

- 日期：15/8/2026 (六)
- 時間：上午8:30-下午2:15於長洲碼頭集散
- 名額：15人
- 地點：堅尼地城 Pizza Hut
- 費用：\$160
- 負責職員：張姑娘
- 對象：6-12歲會員
- 備註：包旅遊巴費用及門票





親子/家長活動



爸爸的浪漫之親子IPSC體驗團

CC 26701

張國榮的《鎗王》絕對是電影界的經典。當中，他們的射擊活動就是IPSC，一個講求紀律，精準度以及控制的射擊活動。就讓我們在這個暑假，帶著孩子去參與這個特別的活動，一起感受IPSC的魅力。

- 日期：18/7/2026 (六)
- 時間：下午1:00-6:00
- 名額：5對親子
- 地點：長洲
- 費用：\$200 (一對親子)
- 對象：10-18歲會員及其家長
- 負責職員：山Sir

爸爸的浪漫之親子高達製作班

CC 26702

說起高達模型，相信對爸爸來說一定暢所欲言，大講特講。這個活動期望讓親子間合作砌模型及模型情景的同時，亦可以認識更多家長的歷史及喜好。

- 日期：24/7、7/8、
21/8/2026 (逢五，共3次)
- 時間：晚上8:00-9:30
- 名額：4對親子
- 地點：本中心
- 費用：\$150 (一對親子)
- 對象：10-18歲會員及其家長
- 負責職員：山Sir



小朋友扮大人**

CC 26703

你們有沒有試過想變成大人？人生都有不同的階段，都有他們需要負責的任務，透過職業體驗讓參加者變成一天的大人，除了嘗試體驗工作，也可以了解到家人的辛勞。而且加入當地的導賞，了解不同店舖及其特色。

- 日期：23/7/2026 (四) (暫定)
- 時間：上午 7:30 - 下午 1:30
於長洲碼頭集散
- 名額：8個家庭
- 地點：油麻地
- 費用：\$ 150 (不包括家長入場費)
- 對象：6-8會員及其家長
- 負責職員：張姑娘



有**之活動正申請民政事務總署贊助

青年活動

逃出島海激探團

CC 26601

集結了多次外出的尋訪經驗，我們繼續透過全球解謎遊戲，為參加的朋友們準備不同的挑戰，為每次的探索之旅帶來新鮮感。

- 日期：11/7、1/8、15/8/2026 (逢六，共3次)
- 時間：上午10:15-下午4:15於中環五號碼頭集散
- 名額：6人
- 地點：長洲島外
- 費用：\$150
- 對象：11-18歲會員
- 負責職員：山Sir



復古與現代的交織： 蝶古巴特青年創意美學工作坊

CC 26502

Decoupage (蝶古巴特) 拼貼藝術，結合了典雅的意式傳統與現代的自由創作。從兩節的活動中，你可打造獨一無二的作品，在細膩的剪裁與黏貼中，把日常的焦慮都拼貼掉，享受一場療癒的心靈 SPA。每一節創作結束後，我們準備了精緻茶點與溫暖圍爐。

- 日期：11/7、1/8/2026 (逢四，共2次)
- 時間：晚上7:00 - 9:00
- 名額：10人
- 地點：本中心
- 費用：\$80
- 對象：13-18歲會員
- 負責職員：楊姑娘



夏日回憶製作所

CC 26602

很多時候，我們拍下的風景相片都只停留在手機之中。本活動將帶領參加者走訪長洲不同地方拍攝風景，並把照片製作成屬於自己的明信片。讓參加者將當下的畫面轉化為可保存的回憶。

- 日期：13/7、20/7、27/7/2026 (逢一、共3次)
- 時間：下午3:30-4:30
- 名額：6人
- 地點：本中心
- 費用：\$20
- 對象：12-18歲會員
- 負責職員：銘Sir



放下手機·新體驗@長洲**

CC 26603

上年度，我們試過玩laser gun、參觀冰廠、製作木藝作品、獨木舟體驗。可惜名額有限，後補無期。今個年度，再來一遍，絕對會比手機遊戲更好玩刺激，一次付費，三款體驗，絕對超值。

○日期：20/7、3/8、17/8/2026 (逢一，共3次)

○時間：上午10:30-下午1:30

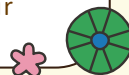
○名額：6人

○地點：長洲島上

○費用：\$100

○對象：11-15歲會員

○負責職員：山sir



懸疑解謎局(劇本殺)**

CC 26604

雪鄉位於日本北海道，但使其出名的並不是風景，而是最近發生的兇殺事件。你們來到這裡，會是「三個臭皮匠勝過一個諸葛亮」，為此事件帶來解謎，還是會再成為雪鄉連環殺人事件的下一個犧牲者？而兇手此刻到底在.....
6人團劇本，今個暑假邀請你們一起破解謎局。

○日期：30/7/2026 (四)

○時間：下午1:15-7:15

○名額：6人

○集散地點：中環5號碼頭

○費用：\$80

○對象：14-20歲會員

○負責職員：山Sir



Running games 挑戰團**

CC 26605

Running games 活動中有不少的挑戰任務，有考驗個人應變能力，團隊合作，策略智謀，我們今年繼續邀請大家參與running games，一起進行緊張又刺激的活動。

○日期：10/8/2026 (一)

○時間：中午12:00-下午6:15

○名額：12人

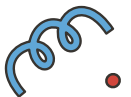
○地點：觀塘Running Games
於長洲碼頭集散

○費用：\$ 100

○對象：10-16歲會員

○負責職員：山Sir

○備註：活動包括交通費及門票



密室逃脫再戰團**

CC 26606

上一年的密室逃脫挑戰，參加者們經歷了兩場鬥智鬥力的挑戰，最終.....
今年度就讓我們再為參加者安排密室逃脫的活動，考考大家的智慧，看看大家最後能否成功逃出密室。

○日期：18/8/2026 (二)

○時間：中午12:00-下午6:15

○名額：16人

○集散地點：長洲碼頭

○費用：\$120

○對象：10-16歲會員

○負責職員：山Sir

○備註：活動包括交通費及門票



CQB神鎗手對戰**

CC 26607

上年度，我們進行過無痛的laser gun體驗。今年我們應參加者所求，推出更有實質體驗的CQB 限制空間射擊，透過BB彈/海棉彈/漆彈進行對決，只要一中彈，你就要退出該局的遊戲，絕對更講求團隊合作以及策略。

- 日期：28/7/2026 (二)
- 時間：中午12:15-下午:6:30於中環五號碼頭集散
- 名額：12人
- 地點：九龍灣 (暫定)
- 費用：\$ 100
- 對象：12-18歲會員
- 負責職員：山Sir

沉浸VR新體驗**

CC 26608

VR遊戲絕對為年青人帶來不少新鮮感，戴上頭套及眼罩，你就會置身另外一個世界，再進行活動中不同的任務及挑戰。讓我們在暑假中一起去經歷這種新鮮好玩的刺激感。

- 日期：11/8/2026 (二)
- 時間：中午12:15-下午:6:30於中環五號碼頭集散
- 名額：6人
- 地點：荔枝角(暫定)
- 費用：\$100
- 對象：10-16歲會員
- 負責職員：山sir

Team unlock+ 之燒腦遊走團**

CC 26609

有沒有想過只需一部手機，就能帶你和你的團隊進入神秘的解謎故事世界。一起城市漫步×解謎故事×特色景點，讓我們暢遊探險，一同尋寶，解謎，發掘城市的新鮮感。

- 日期：4/8/2026 (二)
- 時間：中午12:15-下午:6:30
於中環五號碼頭集散
- 名額：6人
- 地點：香港特色景點
- 費用：\$100
- 對象：12-18歲會員
- 負責職員：山sir

解鎖烘焙從基本開始

CC 26503

總是在螢幕前看著療癒的烘焙影片？不如親手感受麵粉的溫度、嗅吸烤箱傳出的焦糖香氣。不教你死背食譜，而是帶你拆解烘焙的底層邏輯。從基礎餅乾到蛋糕，我們陪你把基礎打穩，讓你回家也能變身甜點大師！

- 日期：20/7、3/8、17/8/2026 (逢一，共3次)
- 時間：下午2:00-下午4:00
- 名額：8人
- 地點：本中心
- 費用：\$100
- 對象：12-18歲會員
- 負責職員：楊姑娘

最強陀螺手爭霸戰

CC 26504

3, 2, 1, Go~ Shoot! 最近陀螺熱潮再起，你準備好應戰未？活動將以兩日比賽形式進行，參加者需要在多輪對戰中與不同對手交鋒，逐步累積戰績，爭取晉級機會。第二日將進入關鍵對決，最終勝出者將於決賽中一決高下，爭奪冠軍。由初賽到決賽，每一場對戰都充滿變數，考驗臨場發揮，看看誰能成為最強的陀螺手！

- 日期：18/7、25/7 (逢六、共2次)
 - 費用：\$ 50
 - 時間：下午3:00 - 5:00
 - 對象：12-24歲會員
 - 備註：1. 報名人數達8人才會舉行比賽。
2. 比賽將採用瑞士輪賽制、3陀螺4分制進行。
3. 參加者需使用《爆旋陀螺 X》(Beyblade X) 進行比賽。
- 名額：16人
 - 負責職員：銘Sir
 - 地點：本中心

感情心事台 Boys' Talk with us

CC 26505

心底有些說話不知道能對誰說？面對煩惱時，是否渴望一個能被傾聽的空間？這裡沒有枯燥的大道理，更沒有批判與說教，只有一個讓你慢慢梳理感受的出口。無論是感情的牽絆、人際相處的掙扎，還是日常積壓的心事，你都無需再獨自面對。在絕對保密與輕鬆的氛圍下，我們一起交流、互相聽聽不同的想法，讓你在自然的對話中，找回內心的平靜與力量。

- 日期：16/7、23/7、30/7 (逢四、共3次)
 - 費用：免費
 - 時間：下午7:00 - 8:30
 - 對象：16-24歲青少年
- 名額：6人
 - 負責職員：銘Sir
 - 地點：本中心



飯聚集團

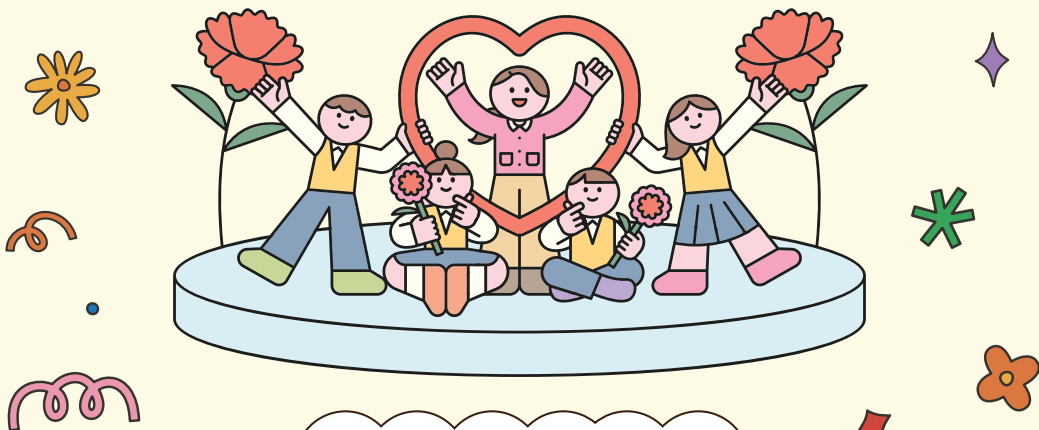
從一頓飯開始，遇見志趣相投的彼此

CC 26506

為希望輕鬆認識新朋友及享受共同時光的參加者設計！透過一齊準備及烹調簡單餐點，我們邀請你走進廚房，從洗菜、切菜到下廚，與夥伴們分工合作。在炊煙與香氣中，透過簡單的趣味小任務與輕鬆話題，你會發現，原來建立連結可以如此自然。沒有社交壓力，只有共同完成料理的成就感。讓我們一起下廚、一同用餐，在香氣滿溢的時光裡，找回交流的溫度與自信。

- 日期：10/7、17/7、24/7 (逢五、共3次)
 - 費用：\$ 50
 - 時間：下午 5:30 - 8:00
 - 對象：15-24歲會員
- 名額：6人
 - 負責職員：銘Sir
 - 地點：本中心





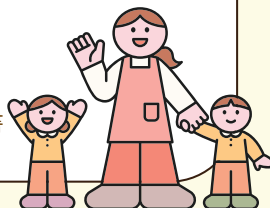
義工服務

變身成為小一生－義工招募

CC 26127

專為想幫小一學生適應校園的參加者設計！透過義工訓練學習設計活動內容，實踐於協助升小一學生適應課程。參加者將學會照顧小朋友、培育同理心，提升自信心同軟實力，親眼見證自己點樣幫小朋友快樂成長，成為有影響力的年輕領袖！

- 訓練日期：8/7、11/7/2026 | 訓練時間：下午1:00-2:30
服務日期及時間：15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、19/8/2026
(逢三、共6次) | 上午11:00 - 12:30
- 地點：本中心
- 名額：10人
- 對象：11-24歲會員
- 費用：\$ 100
- 備註：成功完成課程並積極參與義工服務，可獲頒發義工證書
- 負責職員：Apple姑娘



青年x長者x桌遊同行 (此活動正申請民政事務總署贊助)

CC 26507

想做義工卻不知從何入手？擔心和長者「無話可說」？別擔心！我們不講大道理，透過桌遊互動形式來破冰！本活動為新手義工設計，透過輕鬆的桌遊互動，讓你與長者在笑聲中建立連結，體驗最純粹的陪伴力量。內容:透過情境模擬與互動練習，讓參加者預先掌握與長者相處的溝通技巧及流程。隨後將安排兩次實地探訪實踐，引導參加者由淺入深地與長者互動，在陪伴他人的過程中累積經驗，建立正向的自我形象與關愛精神。

- 訓練日期：5/8、12/8 (逢三，共2次)
- 訓練時間：下午3:00-4:30
- 服務日期及時間：21/8、28/8 (五) | 下午3:00-4:30
- 費用：全免
- 對象：12-24歲青年
- 備註：參加者需出席義工訓練及探訪活動，完成後可計入「明愛出色義工」獎勵計劃時數及獲發證書。
- 名額：8人
- 負責職員：銘Sir
- 地點：本中心及
鍾錫熙護理安老院

9月活動

新科技探索組

CC 5600

現今科技發展迅速，新科技探索組會協助參加者掌握最新科技的基本應用，包括3D Printer、激光雕刻機、運用AI等，期望讓參加者掌握所需學的內容。

- 日期：8/9、15/9、29/9/2026 (逢二，共3次)
- 費用：\$ 100
- 時間：下午 6:30-8:00
- 對象：10-16歲會員
- 名額：5人
- 負責職員：山Sir
- 地點：本中心



UV 燈籠

CC 5601

紙燈籠、紮燈籠都試過啦！UV燈籠又試過未呢？透過運用UV膠製作一個屬於你們獨一無二的燈籠，一起過團圓圓的中秋吧！

- 日期：12/9/2026 (六)
- 費用：\$ 80
- 時間：上午11:00-12:30
- 對象：6-12歲
- 名額：6人
- 負責職員：張姑娘
- 地點：本中心



中秋親子冰皮月餅工作坊

CC 5602

小朋友同爸爸媽媽一齊動手整滑溜溜冰皮月餅，雪白餅皮搭配創新餡料—草莓乳酪，仲可以DIY可愛造型！過程安全無火、材料齊全，邊整邊分享中秋故事，成品即食即賞月，仲可以帶翻屋企同親朋戚友 happy share！

- 日期：19/9/2026 (六)
- 費用：\$ 100/1對親子
- A班：上午10:30-中午12:00
- B班：中午12:30-下午2:00
- 對象：6-12歲會員及其一位家長
- 負責職員：Apple姑娘
- 名額：8人 (每組) (4對親子)
- 備註：自備食物盒
- 地點：本中心

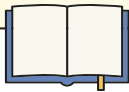


小一開學get set go

CC 5603

「小一開學 Get Set Go」小一適應班！專為岩岩升小一的新同學而設，透過遊戲活動，配合精心設計的法寶卡以及實踐活動，邊玩邊學小學生活技能。小朋友將掌握自理技巧、認識課堂常規，仲學識點樣自信交朋友。快樂又安全迎接開學新旅程！快啲報名一齊Get Set Go啦！

- 日期：4/9、11/9、18/9/2026 (逢五、共3節)
- 費用：\$ 90
- 時間：下午6:00-7:00
- 對象：6歲或以上小一會員
- 名額：8人
- 負責職員：Apple姑娘
- 地點：本中心



為重要的人煮一餐

CC 5604

你有沒有想過，若有一天想為重要的人煮一餐，你會煮甚麼？關心很多時都藏在細節之中。小組每節將學習製作一款不同菜式，在過程中感受挑選食材及製作食物背後的心意。活動讓青年學習煮食技巧，並鼓勵他們以真誠、尊重和花心思去表達對他人的關心。

- 日期：4/9、11/9、18/9/2026 (逢五、共3節)
- 時間：下午 6:30-8:00
- 名額：6人
- 地點：本中心
- 費用：\$100
- 對象：15-24歲會員
- 負責職員：銘Sir



明愛陪你·中秋月玩月好玩**

CC 5605

傳統混搭潮流，點亮你的最 Chill 中秋夜——中秋節除了吃月餅，還能怎樣玩？今年本中心玩大D！我們將社區空間化身為期間限定的「月光嘉年華」，配上眾多傳統及新穎活動，誠邀各位想帶小朋友放電的爸媽們、潮流文青、熱血青年、各位街坊老友，一起來體驗這場結合傳統與現代創意的中秋盛會！

- 日期：19/9/2026 (六)
- 時間：晚上7:00-9:00
- 對象：長洲區街坊
- 負責職員：山Sir
- 備註：
 1. 活動正申請民政事務總署贊助
 2. 有關活動的最終安排請留意本中心八月份宣傳



○ 猜燈謎



○ 新興運動挑戰



○ 賞花燈打卡



○ 天文望遠鏡賞月



○ 攤位遊戲



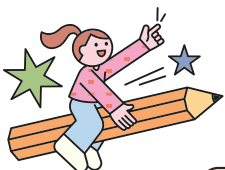
○ 手工藝作

- 地點：
 - 長洲公園籃球場(暫定)
 - 長洲社區會堂(暫定)

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：4/7-19/9 (六) 12堂 | 8/7-30/9 (三) 13堂
- 歡迎季中加入及預約面試
- 公眾假期休課
- 參加考試班須於週三另加一堂 (*學費)

| 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 |



Sally老師恆常班

(每班參加名額10個；每班綜援優惠名額: 1名)



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，再也不用死記英文字體的讀音和串法。
- 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/時間 | 堂節 | 費用 |
|--|---|----|--------|
| (1011A) I : *5 - 6歲會員 (K3至小一 需已認識A-Z字母) | 2-9/7、27/8-24/9 (逢四、7堂) 下午3:45-4:45 暑假期間: 16/7-20/8 (逢四、6堂) 上午11:15-12:15 | 13 | \$1820 |
| (1011B) II : *5 - 6歲會員 (K3至小一 已完成第I級) | 7-14/7、25/8-29/9 (逢二、8堂) 下午3:45-4:45 暑假期間: 21/7-18/8 (逢二、5堂) 下午1:15-2:15 | 13 | \$1885 |
| (1011C) III : 6 - 8歲會員 (小一至小二 已完成第II級) | 7-14/7、25/8-29/9 (逢二、8堂) 下午4:45-5:45 暑假期間: 21/7-18/8 (逢二、5堂) 下午2:15-3:15 | 13 | \$1950 |

*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。

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/時間 | 堂節 | 費用 |
|---------------------------------------|--|----|--------|
| (1012A) Starters 6-7歲會員 (小一至小二) | 6-13/7、24/8-28/9 (逢一、7堂)(21/9暫停) 下午3:45-4:45 暑假期間: 20/7-17/8 (逢一、5堂) 上午11:15-12:15 | 12 | \$1740 |
| (1012B) Movers 8-9歲會員 (小三至小四) | 本期暫停，如有興趣報讀，可向中心查詢。 | | |
| (1012C) Flyers 10-12歲會員 (小五至小六) | 8/7、26/8-30/9(逢三、7堂) 下午3:45-4:45 暑假期間: 15/7-19/8 (逢三、6堂) 上午11:15-12:15 | 13 | \$2015 |
| (1012D) KET 11-13歲會員 (小六至中一) | 6-13/7、24/8-28/9 (逢一、7堂)(21/9暫停) 下午5:45-6:45 暑假期間:20/7-17/8 (逢一、5堂) 下午2:15-3:15 | 12 | \$1980 |
| (1012E) PET 13-14歲會員 (中一至中二) | 2-9/7、8/27-24/9 (逢四、7堂) 晚上7:45-9:15 暑假期間: 16/7-20/8 (逢四、6堂) 下午4:15-5:45 | 13 | \$3185 |



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/時間 | 堂節 | 費用 |
|---------------------------|---|----|--------|
| (1013A) 6-7歲會員 (小一至小二) | 8/7、26/8-30/9(逢三、7堂)下午4:45-5:45 暑假期間: 15/7-19/8 (逢三、6堂)下午1:15-2:15 | 13 | \$1885 |
| (1013B) 8-9歲會員 (小三至小四) | 2-9/7、27/8-24/9 (逢四、7堂) 下午5:45-6:45 暑假期間: 16/7-20/8 (逢四、6堂) 下午2:15-3:15 | 13 | \$1950 |

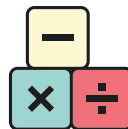
英文寫作(1015)

- 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/時間 | 堂節 | 費用 |
|---------------------------|---|----|--------|
| (1015A) 6 - 7歲會員(小一至小二) | 2-9/7、27/8 -24/9 (逢四、7堂)下午4:45-5:45 暑假期間: 16/7-20/8 (逢四、6堂) 下午1:15-2:15 | 13 | \$1885 |
| (1015B) 8 - 9歲會員(小三至小四) | 2-9/7、27/8 -24/9 (逢四、7堂)晚上6:45-7:45 暑假期間: 16/7-20/8 (逢四、6堂) 下午3:15-4:15 | 13 | \$1950 |
| (1015C) 10 - 12歲會員(小五至小六) | 8/7、26/8-30/9(逢三、7堂)下午5:45-6:45 暑假期間: 15/7-19/8 (逢三、6堂)下午2:15-3:15 | 13 | \$2015 |



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/時間 | 堂節 | 費用 |
|-----------------|---|----|--------|
| 8 - 9歲會員(小三至小四) | 6-13/7、24/8-28/9 (逢一、7堂)(21/9暫停) 下午4:45-5:45 暑假期間:20/7-17/8 (逢一、5堂) 下午1:15-2:15 | 12 | \$1800 |

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/時間 | 堂節 | 費用 |
|-------------------|---|----|--------|
| 10 - 12歲會員(小五至小六) | 8/7、26/8-30/9(逢三、7堂) 晚上6:45-7:45 暑假期間: 15/7-19/8 (逢三、6堂)下午3:15-4:15 | 13 | \$2275 |

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/時間 | 堂節 | 費用 |
|-----------------------|--|----|--------|
| 12 - 15歲會員 (中一至中三) | 7-14/7、25/8-29/9 (逢二、8堂) 晚上6:45-8:15 暑假期間: 21/7-18/8 (逢二、5堂) 下午3:15-4:45 | 13 | \$3185 |

升中中文A (1021A)

- 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/時間 | 堂節 | 費用 |
|---------------------|---|----|--------|
| 11-13歲會員 (中一至中二) | 8/7、26/8-30/9 (逢三、7堂) 晚上7:45-8:45 暑假期間: 15/7-19/8 (逢三、6堂) 下午4:15-5:15 | 13 | \$2145 |

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/時間 | 堂節 | 費用 |
|-----------------------|--|----|--------|
| 10 - 12歲會員 (小五至小六) | 6-13/7、24/8-28/9 (逢一、7堂) 晚上6:45-7:45 暑假期間: 20/7-17/8 (逢一、5堂) 下午3:15-4:15 | 12 | \$2040 |

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/時間 | 堂節 | 費用 |
|----------------------|--|----|--------|
| 6 - 12歲會員 (小一至小六) | 7-14/7、25/8-29/9 (逢二、8堂) 晚上5:45-6:45 暑假期間: 21/7-18/8 (逢二、5堂) 上午10:15-11:15 | 13 | \$2015 |



Sally老師暑期特別班



中華藝術-中國書法

CC 26901

- 「六藝」，其中一為以「書」寫出一手好字，是每個學生的要求。中學和小學生都能從「書法」訓練出審美觀以對美學的觀察力。每一個能寫出一手好書法的同學，其對審美的能力也不會差。

| 對象 | 日期/時間 | 費用 | 名額 | 綜援優惠 |
|--------------------|-------------------------------------|-------|----|---------|
| 6-12歲會員 (小一至小六) | 20/7-17/8 (逢一、共5堂) 上午10:15-11:15 | \$750 | 10 | \$10/1名 |

中華藝術-中國水墨

CC 26902

- 中國畫之美，水墨唯上，涉山水，人物花鳥，以意為之。初步以運筆、運形為要，增加對傳統筆墨的認識本課。以日常學生生活上的趣味，運筆為主，探討成形的樂趣。

| 對象 | 日期/時間 | 費用 | 名額 | 綜援優惠 |
|--------------------|------------------------------------|-------|----|---------|
| 6-12歲會員 (小一至小六) | 15/7-19/8(逢三、共6堂) 上午10:15-11:15 | \$900 | 10 | \$10/1名 |

劍橋預備班Pre-starters

CC 26903

- 以英語環境，透過遊戲讓學生可以接觸英語活動，感受學習當中的喜悅。建立自信與人交往。小朋友有系統英語及不同的主題的學習，為升Starters做準備

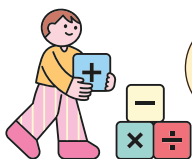
| 對象 | 日期/時間 | 費用 | 名額 | 綜援優惠 |
|-------------------|------------------------------------|-------|----|---------|
| 4-6歲會員 (K2至K3) | 21/7-18/8(逢二、共5堂) 上午11:15-12:15 | \$700 | 10 | \$10/1名 |

初中中文(中三至中四)

CC 26904

- 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/時間 | 費用 | 名額 | 綜援優惠 |
|---------------------|------------------------------------|-------|----|---------|
| 13-15歲會員 (中三至中四) | 16/7-20/8(逢四、共6堂) 上午10:15-11:15 | \$990 | 10 | \$10/1名 |



外籍老師系列(莎士比亞學習中心)



科學探索學英文A/B

CC 26905 A/B

- 以科學製作及電驗，講解自然原理，亦訓練小朋友以科學化方法，包括：觀察、假設、電驗、結論去處理事情及解決問題，課程以全英語授課。

| 對象 | 日期/時間 | 費用 | 名額 | 綜援優惠 |
|-----------------------|-------------------------------------|-------|----|---------|
| (A)6-9歲會員 (小一至小三) | 24/7-21/8 (逢五、共5堂) 上午9:30-10:30 | \$600 | 10 | \$10/1名 |
| (B)9-12歲會員 (小四至小六) | 24/7-21/8 (逢五、共5堂) 上午10:30-11:30 | \$600 | 10 | \$10/1名 |

兒童專注力訓練A/B

CC 26906 A/B

- 透過啟發性遊戲及玩具，為小朋友提高學習專注，內容包括積木、角色扮演、日常生活體驗、分組表達及模擬測驗。

| 對象 | 日期/時間 | 費用 | 名額 | 綜援優惠 |
|-----------------------|-------------------------------------|-------|----|---------|
| (A)6-9歲會員 (小一至小三) | 24/7-21/8 (逢五、共5堂) 上午11:30-12:30 | \$600 | 10 | \$10/1名 |
| (B)9-12歲會員 (小四至小六) | 24/7-21/8 (逢五、共5堂) 下午12:30-1:30 | \$600 | 10 | \$10/1名 |

兒童記憶力訓練

CC 26907

- 根據全球受歡迎的全腦記憶力訓練課程設計，提升小朋友記憶力、思考及專注力。幫助小朋友學習英文串字、數學關係、故事解構、詩歌背誦。

| 對象 | 日期/時間 | 費用 | 名額 | 綜援優惠 |
|--------------------|-----------------------------------|-------|----|---------|
| 6-12歲會員 (小一至小六) | 24/7-21/8 (逢五、共5堂) 下午2:30-3:30 | \$600 | 10 | \$10/1名 |

玩盡英語遊戲

CC 26908

- 通過遊戲擴闊小朋友英文詞學習，聆聽老師指令，提升溝通技巧。啟動小朋友想像力，從遊戲學習解決問題技巧。

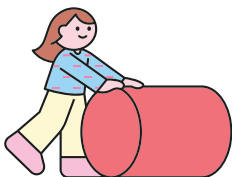
| 對象 | 日期/時間 | 費用 | 名額 | 綜援優惠 |
|--------------------|-----------------------------------|-------|----|---------|
| 6-12歲會員 (小一至小六) | 24/7-21/8 (逢五、共5堂) 下午3:30-4:30 | \$600 | 10 | \$10/1名 |

英語Showtime

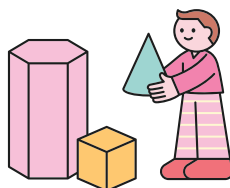
CC 26909

- 以英語環境，讓小朋友大聲講英文，朗讀詩歌或故事，增加小朋友講英語的能力。

| 對象 | 日期/時間 | 費用 | 名額 | 綜援優惠 |
|--------------------|-----------------------------------|-------|----|---------|
| 6-12歲會員 (小一至小六) | 24/7-21/8 (逢五、共5堂) 下午4:30-5:30 | \$600 | 10 | \$10/1名 |



豆豆老師手作藝術系列



長洲風景 生態寫生繪畫

CC 26910

- 透過學習寫生技巧，認識長洲風景和大自然生態。
註:有些課堂會在戶外(中心附近)寫生。

| 對象 | 日期/時間 | 費用 | 名額 | 綜援優惠 |
|--------------------|--|-------|----|---------|
| 6-12歲會員 (小一至小六) | 20/7、27/7、3/8、10/8、 17/8 (逢一、共5堂) 上午9:30-10:35 | \$550 | 10 | \$10/1名 |

自製扭蛋盲盒 輕黏土創作

CC 26911

- 輕黏土的觸碰療癒和顏色都十分豐富。Kuromi、Chiikawa 吉伊卡哇、Labubu、肉桂狗、角落生物想做任何角色也可以，齊齊做，齊齊玩。

| 對象 | 日期/時間 | 費用 | 名額 | 綜援優惠 |
|--------------------|---|-------|----|---------|
| 6-12歲會員 (小一至小六) | 20/7、27/7、3/8、10/8、 17/8 (逢一、共5堂) 上午10:40-11:45 | \$550 | 10 | \$10/1名 |

中西合璧繪畫班(水墨畫+西洋畫+小書創作)

CC 26912

○運用不同顏料又中又西，學習不同技巧，創作有個人色彩的畫作和小書。

| 對象 | 日期/時間 | 費用 | 名額 | 綜援優惠 |
|--------------------|---|-------|----|---------|
| 6-12歲會員 (小一至小六) | 20/7、27/7、3/8、10/8、 17/8 (逢一、共5堂) 上午11:50-下午12:55 | \$550 | 10 | \$10/1名 |

玩吓寶石小木盒+ 玩吓編織刺繡

CC 26913

○Decoupage 來自歐洲的拼貼藝術技巧，創作出寶石小木盒（學生作品只供參考）。

| 對象 | 日期/時間 | |
|--------------------|---|---------|
| 6-12歲會員 (小一至小六) | 20/7、27/7、3/8、10/8、 17/8 (逢一、共5堂) 下午2:30-3:35 | |
| 費用 | 名額 | 綜援優惠 |
| \$550 | 10 | \$10/1名 |



玩吓透明彩繪+玩吓和諧粉彩繪畫+禪繞畫

CC 26914

○活動將帶領學員模擬教堂透明玻璃彩繪及近年熱門的和諧粉彩和禪繞畫，以不同材料創作自己喜歡的故事。

| 對象 | 日期/時間 | 費用 | 名額 | 綜援優惠 |
|--------------------|---|-------|----|---------|
| 6-12歲會員 (小一至小六) | 20/7、27/7、3/8、10/8、 17/8 (逢一、共5堂) 下午3:40-4:45 | \$550 | 10 | \$10/1名 |

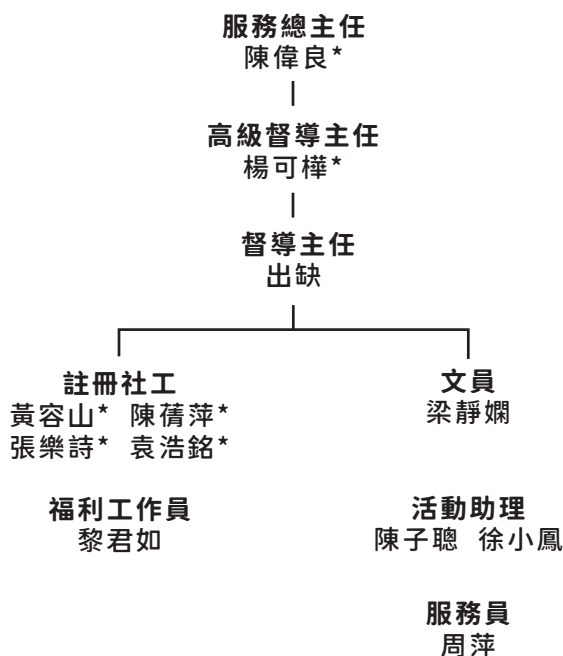
自己畫一本「繪本」

CC 26915

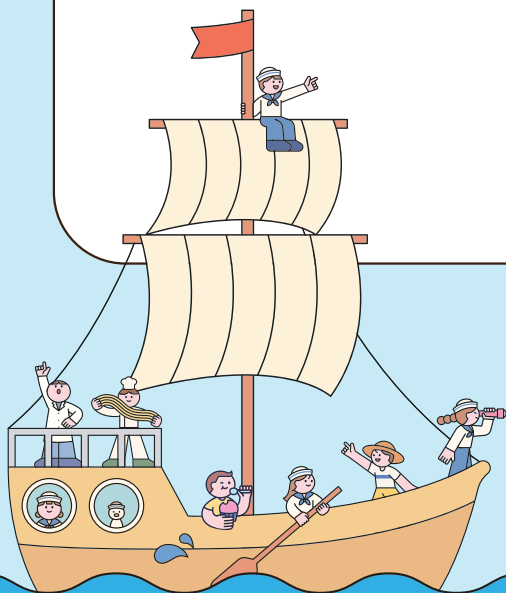
○繪本 picture book，透過圖畫和文字來說出一個故事，每一堂會用不同技巧做出繪本的一頁，最後一堂就會有一本屬於自己的書。

| 對象 | 日期/時間 | 費用 | 名額 | 綜援優惠 |
|--------------------|---|-------|----|---------|
| 6-12歲會員 (小一至小六) | 20/7、27/7、3/8、10/8、 17/8 (逢一、共5堂) 下午4:50-5:55 | \$550 | 10 | \$10/1名 |

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