



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
小西灣會所
Siu Sai Wan Centre

VISION
2030



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

2025
May-Aug
會友通訊

暑期活動報名詳情請參閱 P.7
暑期兒童活動報名日 5月24日 (六)



「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」
(約十 10)

目錄

會所架構圖	1	會所開放時間	
主任的話	2	自修室開放時間	6
服務質素標準	3	颱風及暴雨警告訊號安排	
使命宣言		2025暑期活動報名安排	7
會所簡介及服務目標		Chillax Y2K計劃	8
申請入會手續	4	活動花絮	9-11
申請活動證明手續		Chillax Y2K活動	12-13
會友福利		交流實習生	14
申請參加活動方法	5	兒童活動	15-34
報名須知		多元智能兒童訓練程序	35-37
退費方法		多元智能青少年訓練程序	38
玩具借用及乒乓球借用		暑期訓練程序	39-41
會友意見欄		港島第263旅童軍	42

會所職員

受資助服務／單位人手編制

會所督導	：李道生執行幹事 *	活動助理	：謝宝玲 (Ling) 鍾婉媚 (Mabel)
會所主任	：巫佩雯 *	文書助理	：曾綺媚
程序幹事	：伍熙雯 *(Carmen) 余卓勳 *(Jeffrey) 待聘 1 名	工友	：李嬌嫦 * 註冊社工
助理程序幹事	：張小玲 (Shirley) 洪偉亮 (Thomas) 陸子芷 (Gigi)		

主任的話

巫佩雯 會所主任

香港都市生活節奏快，不少人經常處於高壓力及急速節奏生活的狀態下，無論「世界快樂報告的開心指數」、「全球過勞城市」、「最佳工作與生活平衡城市」，香港的排名結果反映出港人生活疲勞受壓。大家可能因急於完成工作、滿足社交需求或追求目標，而忽視了健康、休息和良好的生活習慣，長時間處於上述狀況，有機會失去了生命的焦點，更可能對生命的本質及熱性慢慢冷卻。

事實上，「腦袋」疲勞可能會引伸到精神、身體和行為層面均帶來不少影響。腦疲勞令人感到精神體力耗盡或疲憊的感覺，對工作／學業／興趣產生抽離、負面或懷疑的感覺，亦會降低日常生活應用的效率。故此，無論成人抑或小朋友、青少年都需要學習定時調節及整理生活節奏，作息飲食定時，運動興趣的習慣，慢慢找回生命步伐，嘗試觀察、感受、體驗周遭人事物，畢竟生命不是為了目標奔波，而是充滿很多無限可能！

暑假又到！鼓勵大家2025暑假，透過不同系列的活動擁抱對生活的熱情，燃亮生命的花火！活出少年的拼勁！無論處於生命中的高與低時刻都要相信自己，你就是自己的人生駕駛者！

「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（約十10）

盼望小西灣會所會友／社區人士都能夠活出生命氣息，活出精彩豐盛的人生！

「腦疲勞」會出現的狀況

1. 精神方面

專注力不足、記憶力下降和思維遲緩，這會導致工作效率降低，難以處理複雜任務和保持高度專注。而情緒不穩定（如焦慮、憂鬱、易怒等）

2. 身體方面

頭痛、頭暈、肌肉痠痛及胃部不適等，出現失眠或睡眠質量下降，導致經常感到疲勞和缺乏精力。

3. 行為方面

出現減少社交活動和缺乏動力的傾向，飲食習慣改變和減少身體活動紓緩「腦疲勞」



靜心有法！



服務全為您：本會所服務質素標準的實踐

本會所訂立機制、制定政策和程序，以回應十六項服務質素的要求，若會友有興趣瞭解詳細的政策和程序，歡迎到會所索閱有關文件。

標準一：服務資料

標準九：安全環境

標準二：檢討更新

標準十：申請和退出服務

標準三：運作及活動紀錄

標準十一：評估需要

標準四：職務及責任

標準十二：知情的選擇

標準五：人力資源

標準十三：私人財產

標準六：計劃評估

標準十四：私隱保密

標準七：財務管理

標準十五：申訴

標準八：法律責任

標準十六：免受侵犯

使命宣言

香港中華基督教青年會是全球基督教青年會運動的一員，又為一建基香港之基督教服務組織，本著「非以役人，乃役於人」之基督精神，聯合同道，推廣天國，致力倡導及培育青年肩負社會責任、關懷祖國、放眼世界；並通過多元化服務、全人發展、對弱群之承擔及推動從個人至社會修和；努力建設一個文明、有愛心的香港。

會所簡介及服務目標

小西灣會所為政府資助的兒童及青少年中心暨自修室，二零一一年本會所完成現代化工程改善設施，致力為 6 至 24 歲青少年及其附屬家庭成員提供優質服務。

本會所秉承全會「非以役人、乃役於人」的精神，並貫徹青年會的服務宗旨，培養兒童及青少年德、智、體、群四育的均衡發展。

會所透過各種程序活動，讓兒童及青少年在安全的環境下，探索及經歷他們未來的路，使他們在成長的過程中，能實踐待人接物的正確態度，養成良好品格；增進社區認識和歸屬感，使其積極參與社區服務。

申請入會手續

6-24 歲人士及其附屬家庭成員

1. 新會友——填妥申請入會表格及繳交會費即可。
2. 續會會友——須帶回舊會友證辦理，新會籍到期日將重新印於舊會證上。
3. 除永遠會籍及贊助會籍外，會友如遺失會友證，需繳付港幣 \$10 作補領會友證。

申請者需繳交年費，費用如下：

	1 年	3 年	5 年
少年會友（18 歲以下）	\$20	\$60	\$100
普通會友（18 歲或以上）	\$30	\$80	\$130
優惠會友（弱能人士，60 歲或以上及領取綜援者）	\$20	\$60	\$100
家庭會友（父母及不多於 4 位 18 歲以下之子女）	\$50	\$140	\$230

1. 會友證有效日期如在參加活動時屆滿，請重新辦理。
2. 會費一經繳交，不論任何情況下均恕不退還。

退會手續

1. 如需退會，應以書面致函本會，本會收到退會申請後會進行有關處理，並會發出正式通知函件予有關會友說明會籍終止的生效日期。
2. 會費不會全數或按比例退回給退會的會友。
3. 退會者如想再次加入本會為會友，須重新填寫申請表格及繳交會費。

* 會友政策，詳情刊載於本會網頁：www.ymca.org.hk

申請活動證明手續

1. 填妥申請表格到本會所辦理手續即可。
2. 申請表格上必需清楚列出所需資料
(甲) 參加者姓名、
(乙) 曾經參與活動之日期及時間。
3. 每份證明文件需繳交 \$20 作行政費用。
4. 有關申請將於十四個工作天內作出回覆。
5. 所有申請活動必須於申請日期一年內進行。

會友福利

1. 會友可定期收到本會所通訊，參加各類小組活動及訓練程序；
2. 憑會友證可到詢問處借用各類益智的玩具及借用乒乓球室；
3. 會友証可於全港之香港中華基督教青年會會所通用。
尚有其他商店折扣優惠，未能盡錄，歡迎瀏覽本會網頁 www.ymca.org.hk。

申請參加活動繳費方法

1. 參加者報名時，須出示有效之會友證。
2. 報名繳交費用時，請遞交已填妥之程序報名表格。
3. 活動以先到先得方法報名，額滿即止。
4. 報名時留意每項訓練程序、小組活動的日期及時間，避免撞期。所有程序、小組及活動一經繳費，除因程序或活動取消外，恕不退款。本會所不接受私自轉移程序或由他人代替參加的安排，請於報名時特別注意個人的時間安排。

報名須知

1. 所有活動參加者需要在活動舉辦前繳費才可上課。在第一堂未交費者，不得上課。學員需於第一堂攜同收據上課。
2. 若參加者未能遵守會所內守則、承擔愛護公物的義務、持有尊重的態度或作出破壞性行為或有理由相信可能作危害他人身體的行為，本會所可即時終止其於會所內活動權利，所繳費用恕不退還。

繳費方法

1. 報名費可以使用八達通、信用咭、現金或支票繳付，支票抬頭「香港中華基督教青年會」或“CHINESE YOUNG MEN'S CHRISTIAN ASSOCIATION OF HONG KONG”。
2. 支票背後自行填寫姓名、電話及所報活動名稱。
3. 需滿 \$100 方可使用「信用卡」繳付金額。

退費方法

1. 活動如不能成功舉辦，最遲會在擬定舉辦日期前三天致電通知參加者。如已繳費，而活動未能如期舉行，則會退回所交之款項。
 2. 如學員因私人理由退出，可通知會所職員，但所有繳交費用，恕不退還。
 3. 申請退款時，請帶同活動收據正本辦理。
 4. 現金／八達通／支票退款在一千元以下，則可以現金退還，如退款額在一千元以上者，退款方法則以支票方式退還，約需要 21 個工作天辦理。如使用信用卡繳交費用者，不論金額均以信用卡方式退還。
 5. 接獲電話通知領取支票者，請帶同申請退款表格，領取支票。
- ** 如有意見，歡迎來函或致電 2896 0308 與會所主任或當值職員聯絡。

借用玩具時間

逢星期一至星期六

2:15pm-5:15pm/7:15pm-9:15pm

星期六 10:45-12:15pm

(最遲歸還玩具時間為
12:45pm/5:45pm/9:30pm)

乒乓球、桌球設施借用

逢星期四 7:30pm-9:30pm

持會友證者可於當日 2:00pm 後電話預約。

如有特別活動舉行，將會暫停借用而
不另行通知，敬請留意

會友意見欄

歡迎各會友提出對本會所任何意見，並將意見投入本會所意見箱內，謝謝！（本人之意見）

會友姓名：_____ 聯絡電話：_____

會所於下列公眾假期暫停開放

勞動節	五月一日（星期四）	佛誕	五月五日（星期一）
端午節	五月三十一日（星期六）	香港特別行政區成立紀念日	七月一日（星期二）

會所開放時間

開放時間	一	二	三	四	五	六	日
10:00am-1:00pm	○	○	○	○	○	✓	✗
2:00pm-6:00pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
6:00pm-10:00pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗

✓為會所對外開放時間

○為會所內部辦公時間

✗為會所暫停



自修室開放時間

開放時間	一	二	三	四	五	六	日
2:00pm-9:45pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗

持有效會友證者，可於開放時間內，到會所詢問處登記使用。

#如使用者過多或考試時期，開放時間及使用之場地將會有所變動，敬請留意會所告示。

颱風及暴雨警告訊號的安排

服務／活動類別	詢問處／自修室	所有室內活動	所有戶外活動
 黃色暴雨警告	✓	✓	✓
 紅色暴雨警告	✓	✓	✗
 黑色暴雨警告	✗	✗	✗
 一號風球	✓	✓	✓
 三號風球	✓	✓	✗
 八號風球或以上 nw 西北	✗	✗	✗
(政府公佈) 極端情況	✗	✗	✗

- 如三號風球或紅色暴雨警告懸掛時，進行中之活動仍會繼續，參加者或家長可自行決定是否離開。活動是否受影響或照常舉行，將以該項活動集合前二小時的天文台宣佈為準。
- 所有因天氣影響而取消之活動（不包括訓練程序），會所將盡可能另行安排日期舉行，惟能否改期或退款，將按個別情況決定。
- 如因天氣影響而取消之訓練程序，將不會補堂或退款。

請注意：家長讓子女參與本會活動時，必須留意當日天氣情況，如遇惡劣天氣，各家長應視乎情況是否安全，自行判斷應否讓子女參與活動。

2025 暑期活動報名安排

青少年 (PY)、家庭 (PF) 活動及暑期訓練程序 (SC)

無需抽籤	日期、時間及注意事項
會友報名日	12/5/2025 (一) 上午10時起可線上報名 或 下午2時起親臨本會所排隊報名，先到先得，額滿即止。

兒童活動 (PC)

7-8月期間舉行之暑期兒童活動，將以抽籤形式決定報名之先後次序，抽籤安排如下：

重要事項	日期及時間	注意事項
入籤及 截籤時段	入籤：22/4/2025 (二) 下午2時起 截籤：10/5/2025 (六) 下午5時	<ul style="list-style-type: none"> 開始以線上或實體形式提交暑期兒童活動抽籤表格 會友証有效日期須至24/5/2025或以後 參加者可以個人或家庭 (直系家屬) 為單位填寫抽籤表格 每人只限提交一次抽籤表格，如發現重覆者將按最後入籤表格為準
抽籤日期	13/5/2025 (二) 下午5時電腦抽籤	<ul style="list-style-type: none"> 會友可到本會所見證抽籤過程
公佈抽籤結果	15/5/2025 (四) 下午2時	<ul style="list-style-type: none"> 抽籤結果張貼於本會所大堂展示及上載至會所 Facebook專頁，Instagram帳號及會所網頁 會友請自行查閱，本會所將不會另行個別通知
參與抽籤會友 優先報名日	24/5/2025 (六) 上午10時30分至 晚上8時30分	<ul style="list-style-type: none"> 會友需按抽籤結果之指定時間親臨會所報名 當天不辦理續會手續
公開報名日	26/5/2025 (一) 下午2時起	<ul style="list-style-type: none"> 歡迎所有會友報名



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
小西灣會所
Siu Sai Wan Centre

VISION
2030



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

2025 暑期兒童活動 抽籤報名

參加者可以個人或家庭 (直系家屬) 為單位填寫抽籤表格。
截止交表日期：2025年5月10日 (六) 下午5時。



網上抽籤報名

會友姓名	會友証號碼	會友証有效日期

聯絡電話：_____

Chillax Y2K 計劃介紹

"Chillax"是Chill及Relax合併出來，意思是希望人懂得及享受放輕鬆。Y2K是「Year 2000」千禧年縮寫。Chillax Y2K計劃由小西灣會所、柴灣會所及康怡會所合辦，旨在為港島區6-24歲及其家長透過主題導向多元活動，整理內在狀態，學習排解鬱悶享受輕鬆，以正向態度迎向挑戰，推廣精神健康素養，實踐青年會2030願景：促進社區全人健康(Community Wellbeing)。

計劃共分成5個部分



1. 精神健康調查研究及發布會：讓大眾及持份者了解本地兒童及青少年精神健康問題及服務支援之迫切性。



2. 「放輕zone」共享空間：透過舒展身心靈健康的主题遊戲及大自然系列介入活動洗滌心靈，建立友愛社區，提升社區幸福感。



3. 家長多元培訓課程：以Train the Trainer模式邀請專業人士提供多元培訓課程，實踐所學關顧Y2K孩子身心靈需要，擴闊大人小朋友的支援網絡。



4. 「Children/Youth BackYard」後院活動：鼓勵區內中小學生自行策劃活動，合力共創及推廣校園身心靈健康「自在悠閒」的空間概念，從而提升中學生學習動機，營造正向愉快校園生活環境。



5. "Chillax" Channel身心靈健康教育多媒體平台：透過參與籌備、製作、主持節目，讓Y2K成員及家長發揮多元智能、提升協作、創造、溝通及解難等共通能力，以輕鬆有趣手法從不同角度推動社區精神健康教育。

計劃年期：4/2024至3/2026

- 計劃對象：
1. 居住港島區之Y2K千禧年代後出生6-24歲兒童、青少年及其家長
 2. 有潛在精神健康問題6-24歲兒童及青少年
 3. 低學習動機／試圖自殺之高危青少年



Facebook



Instagram



Chillax Y2K 5-8月
活動一覽表及留名表

活動花絮

Chillax Y2K - 「放輕zone」共享空間 會所牆壁粉飾活動

Chillax Y2K分別於2024年11月至25年1月期間在柴灣會所、小西灣會所及康怡會所進行藝術系列牆壁粉飾活動。

壁畫以Chillax Y2K計劃的【3T理念】為框架，分別向親子推廣【Trust 建立信任關係、Talent發揮個人天賦、Tackle解難處理能力】的理念。

「Trust 信任」，寓意家庭和社區人士與兒童及青少年人建立互相信任的關係，使兒童及青少年人在成長的階段可以向成年人傾訴和獲得護蔭，健康地成長；

「Talent 天賦」，寓意兒童及青少年人都有其獨特的天賦；

「Tackle應對挑戰能力」，寓意兒童及青少年人在成長過程中面對不同的成長挑戰，不同單位的同工和家長會陪伴他們，協助他們建立解難應對問題能力，一起面對挑戰，同心同行。

柴灣會所——「Trust信任」

金句：「那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」以賽亞書 40:31

畫作理念：

翅膀，讓人充滿無盡的力量。

飛翔中的熱氣球，代表柴灣會所50年來陪伴大家一路陪伴大家實踐每個夢想，一同經歷每一個不同的成長。

面對不確定的未來，畫中六隻小夥伴互相陪伴、扶持，彼此信任對方、傾訴心事、分享不同的成長經歷。配上大自然憩靜的氣息，放鬆地迎來每一個清晨。

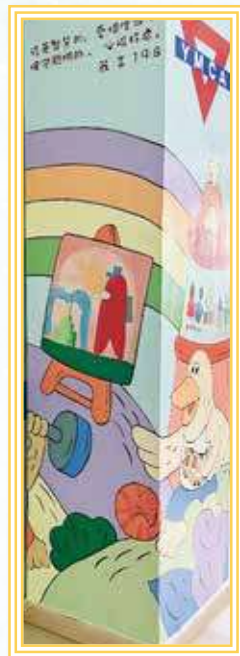
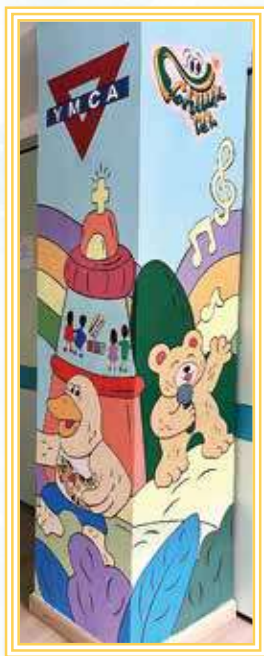


康怡會所——「Talent發揮天賦」

金句：「得着智慧的，愛惜生命；保守聰明的，必得好處。」箴言19:8

畫作理念：

上帝給予每人獨特的恩賜，即每人獨特的天賦才能。當兒童及青少年的天賦被發掘之時，透過展現其潛能建立自信，從而找到快樂泉源。





小西灣會所——「Tackle應對挑戰能力」

金句：「你們當剛強壯膽，不要害怕，也不要畏懼他們，因為耶和華—你的神必與你同去；他必不撇下你，也不丟棄你。」申命記 31:6

畫作理念：

當身處迷惘叢林之際，只要懷著盼望及勇氣向前探索，撥開眼前迷霧，便可到達希望之處。

以過山車喻作人生中高山低谷的處境，縱使需要面對不同的難關，相信自己擁有應對挑戰能力，而身邊總會有不同的夥伴或天使願意提供協助，陪伴大家一起以正向心態面對逆境。

感謝參與是次活動的各位會友，為各會所牆壁添上不一樣的色彩。

參加者名單（排名不分先後）：

王晉諾	王文浩	王晉言	周柏熙	周栢灝	陳嘉儀
張梓梁	劉諾懿	劉諾淩	張鉞昊	何紫晴	饒珮筠
蕭蕊蕊	蕭偉文	譚梓晴	陳子健	楊詩琳	馬靖淇
陳紀柔	陳樂晞	鍾思源	嚴逸晞	張浣柔	何梓楓
馬浚軒	謝沐恩	吳柏軒	劉柏森	鄭漢林	岑凱晴
何梓楓	徐宴姿	馮子芊	郭希琳	陳雪嬌	劉諾淩
潘卓禧	潘卓謙	馬愷彤	馮敏怡	曾綽欣	郭浩楠
羅 絢	唐啟邦	李映樺	高穎欣	楊雅雯	余文楓
麥 容	徐浩淳	陳沛葭	陳沛頤	蔡昀洛	陳永勝
郭少芳	張紫晴	張皓怡	陳昕彤	陳沂彰	吳鈴鈴
曹鎮豪	曹穎潼	曹穎晞	羅慧敏	羅嘉雄	羅恩希
羅心悅	陳玥晴	陳玥凝	楊子樂	梁慧賢	潘學澄
潘學臻	陳鎧兒	陳鎧澄	吳藹琳	黃錦鋁	李芊穎
蔡玥怡	許美專	朱家寶	傅靜君	吳禹霆	駱春麗
黃聖然	區穎晴	黃艾怡	黃傲哲	黃麗萍	黃靖悠
曾淑萍	柯柏朗	余 玢	柯樞晞	何家齊	何偉舜
尹瑜瑛	Abiha	Afeera	Alika	Kelly	Raina
Tina					



2025 DSE 支援計劃

自修室／研習室服務

自修室長期開放，無須預約
溫書期間想同frd子討論嘅話都可以預約研習室
開放時間：星期一至六，14:00 - 22:00
#想早啲嘅話可以whatsapp查詢
#自修不摺修

試後輕鬆活動

考完試放break，其實可以有好多選擇嘅~
最緊要有得揀~！
我地準備咗唔同類型嘅活動，有動有靜，有室內有室外，
有運動有Artistic，可以Solo可以搵埋frd子一齊join，
無論你I定E都一定有適合你嘅活動，
詳情可以scan code睇下吓~

放榜圍爐區

我地無得係天台BBQ，但照樣可以圍爐取暖
係放榜前夕，約埋一齊調整狀態迎接最大嘅挑戰。
日期：25年7月14日（星期一）
時間：19:30 - 21:00
#小手作 #調整身心
#呢幾年大家都好努力啦

請SCAN CODE 了解詳情及留名

- 留名參加活動
- 任何查詢可以whatsapp
- 負責同事：陸子芷 Gigi Miss

SCAN HERE



個別面談

#想瞭解自己內心想法 #想為情緒找出口
#想傾日後出路規劃 #想搵Listener
都可以嚟搵我地，
我地社工可以做你嘅support，
陪你勇闖上中下路。

報名表



面試攻略

面試準備工作坊
我地邀請咗大專生做分享，幫大家係
interview之前做足準備
#模擬面試 #自介訓練 #groupIn #執CV
日期：25年5月10日、6月21日（星期六）
時間：14:00 - 16:00

YOUTH CHILLAX ZONE

由即日起到放榜呢段期間，
我地為各位CHING年開設咗
專屬於你地嘅Chillax zone。
#有PS5 #有Switch #有免費WIFI #有冷氣
#逢星期三晚仲有桌球Night
波友們不妨嚟切磋下 #下一個奧蘇利雲可能係你
#逢星期三晚18:00-21:30
#啟德太遠 #嚟小西灣就得

Chillax Y2K 活動

Chillax Y2K



綠野先冲A, B組

目的：透過調製大自然主題飲品的過程，發掘青少年對烹飪的興趣；青少年亦能透過製作與分享的過程從他人身上收穫正面回饋，肯定其個人能力與價值，增強其自信心以應對日後挑戰。

內容：與參加者一同調製以大自然為主題的飲品

對象：12-18歲會友

名額：8名

費用：\$30

負責同工：陸子芷(Gigi Miss)

備註：請自備水樽

A組

日期：17/5/2025 (星期六)

時間：11:30am-12:30pm

地點：小西灣會所

B組

日期：30/5/2025 (星期五)

時間：7:00pm-8:00pm

地點：柴灣會所

Chillax Y2K



暑假點可以唔去camping!

目的：透過兩日一夜營活動，讓參加者探索自我潛能、建立友誼；在戶外環境抒發個人情緒、壓力與感受之餘可以體驗身心靈放鬆活動。

日期：15/8-16/8/2025

集合時間：15/8, 12:30pm

解散時間：16/8, 5:00pm

活動地點：聯青社-青年會黃宜洲青年營

集合及解散地點：小西灣會所

內容：歷奇活動、團隊合作解難遊戲

對象：12-18歲會友

名額：20名

費用：每位\$150

負責同工：陸子芷(Gigi Miss)

Chillax Y2K



桌球班

目的：透過學習桌球技巧，讓參加者體會玩桌球的樂趣，發掘內在潛能。

日期：15/7-7/8/2025 (逢星期二、四)

時間：5:00pm-6:30pm

地點：小西灣會所

內容：由專業的桌球導師教授不同的桌球技巧

對象：14-24歲會友

名額：6名

費用：\$30

負責同工：陸子芷(Gigi Miss)

Chillax Y2K



Paint boxing

目的：參加者可以透過體驗此獨特的藝術創造形式抒發內心的壓力情緒，同時可以透過創作過程更瞭解自身內在的狀態。

日期：20/7/2025 (星期日)

時間：1:00pm-2:30pm

地點：YMCA小西灣會所、區內藝術中心

內容：糅合藝術創作與拳擊運動，在非對戰形式運動的過程中抒發積壓的壓力和發揮創造力。

對象：14-24歲會友

名額：10名

費用：\$50

負責同工：陸子芷(Gigi Miss)

Chillax Y2K 耆青共樂在插花



目的：1. 親子與區內長者一起參與互動遊戲及藝術體驗工作坊，從過程中學習專注當下，放鬆身心靈。

2. 透過互動活動，製造長幼互動及加深認識的機會，瓦解偏見，促進跨代和諧。

日期：28/6/2025 (星期六)

時間：10:00am-12:30pm

地點：香港中華基督教青年會柴灣長者鄰舍中心

內容：專業花藝導師會先教授製作鮮花花籃，親子間透過花藝活動亦可增進交流與溝通。之後在中心內與長者會友進行活動時，參加者將花藝作品贈予長者同時與長者交流，拉近彼此關係、重新聯繫長者與社區。

對象：中一至中五學生及其家長

名額：20人 (共10對親子)

費用：全免

負責同工：陸子芷(Gigi Miss)

Chillax Y2K 22義工團



目的：家長可以在空餘時間認識及參與義工活動，可以學習新技能之餘，透過進行義工服務建立自信及抒發日常累積之壓力。

活動日期：5/7-9/8/2025 (逢星期六) 共六節

服務日期：於小組時一起商討

活動時間：15:00-16:30

地點：小西灣會所、柴灣

內容：義工培訓、認識不同弱勢人士現況及需要、學習策劃及進行義工服務

對象：6-24歲會友之家長

名額：8名

費用：全免

負責同工：陸子芷(Gigi Miss)

Chillax Y2K 「瑜震」是痛苦中，一試興奮



目的：透過瑜伽伸展活動，讓參加者留意自己的呼吸，提升自我察覺的意識，同時學習及實踐放鬆身心的方法，從而開懷自己的身心需要。

日期：9/7-13/8/2025 (逢星期三) 共六節

時間：8:00pm-9:30pm

地點：本會所

內容：體驗瑜伽的呼吸及伸展練習，放下日常的學業壓力，享受放鬆自在的時刻。

對象：6-24歲會友之家長

名額：12名

費用：\$200

負責社工：余卓勳 (勳Sir)

負責同工：陸子芷(Gigi Miss)

備註：1) 31/5/2025為端午節，故活動暫停一節。

2) 活動由專業瑜珈導師教授

交流實習生

INTERNATIONAL CUISINE: DELIGHTFUL TRADITIONAL COLOMBIAN FOOD

Aim: Discover new delights through international cuisine, especially traditional Colombian food.

Date: 12th June 2025 to 26th June 2025. (Every Thursday) (3 sessions)

Time: 5:00 pm to 6:00 pm

Venue: Siu Sai Wan Centre

Target: 6 years old to 12 years old

Quota: 8

Content: Cooking simple dishes for breakfast, lunch, dinner or a snack such as: Arepas, Sweet pudding rice and Empanadas with cheese.

Fee: \$100 (3 Sessions)

Language: English

Tutor: Miss Tatiana

Contract person: Fan Sir



LET'S MAKE HOT AND ICED COFFEE "IT'S COFFEE TIME"

Aim: Making coffee and share facts about this authentic drink.

Date: 28th June 2025 (Saturday)

Time: 4:00 pm to 6:00 pm

Venue: Siu Sai Wan Centre

Target: 12 years old to 17 years old

Quota: 8

Fee: \$30

Content: Let's learn to make, Americano, hot/iced cappuccino, hot/iced caramel macchiato and hot/iced mochaccino.

Language: English

Tutor: Miss Tatiana

Contract person: Fan Sir



2025-2026會所工作重點

活出少年的拼勁 Live For #S.L.D.P.K.

香港中華基督教青年會於2025年9月發表本港首份有關「香港中學生精神健康素養」調查結果，發現受訪學生與他人談論心理健康問題的意願較低，近半受訪學生表示一旦患有心理健康問題，不一定尋求協助。調查數據亦顯示，較低求助意願的學生，抑鬱、焦慮、壓力的程度顯著較高，抗逆力及健康狀況顯著較差。YMCA提倡精神健康素養教育普及化，推廣多元治療服務介入，並於學校及社區營造可討論精神健康議題的空間，有助提升學生尋求協助的動力。

小西灣會所2025-2026年度將透過一系列主題介入項目，鼓勵兒童及青少年活出生命熱誠與拼勁，擁抱生命的花火，從而提升個人幸福感、家庭幸福感及社區幸福感，促進身心社靈健康。

S

Self-understanding

透過一系列探索自我活動，增加青少年自我認識，從而肯定自我，提升個人自尊感

L

Link 連結社區

透過一系列義工服務，鼓勵青少年連結社區，強化個人成長及社區參與，建立友愛共融的社會

D

Diversity 多元

透過一系列多元文化活動，加強青少年對祖國認識，擴闊國際視野，裝備成為正向思維新一代領袖

P

Potential 發揮及展現潛能

透過一系列多樣性活動，發揮青少年獨特的天賦才能，展現青年活力多才一面

K

Kind 善良

透過一系列品格教育活動，培養青少年成為機智善良，才德兼備的未來社會棟樑

YMCA Vision 2030 青年會2030願景

2022年世界基督教青年會協會確立之「YMCA Vision 2030」（青年會2030願景）內的四大發展目標支柱。



Community Wellbeing
促進社區全人健康



Meaningful Work
締造豐盛生涯歷程



Sustainable Planet
推動可持續發展



Just World
提倡和平共融世界

5月-6月

兒童活動

活動編號：PC5197

幼苗坊25-26 (第一期)

目的：以關懷(Caring)、誠信(Honesty)、盡責(Responsibility)及尊重(Respect)為活動重點，協助兒童全人發展。

日期：26/4-21/6/2025 (逢星期六) 共八節

時間：4:45pm-6:00pm

地點：本會所

內容：日常生活知識、團隊合作活動、義工服務等

對象：6-12歲會友

名額：10名

費用：\$250

負責社工：伍熙雯(Carmen Miss)

備註：24/5/2025 (六) 暑期活動報名日及
31/5/2025 (六) 端午節暫停

活動編號：PC5198

「童理」做義工25-26 (第一期)

目的：自我成長，認識及體驗義工服務，學習關愛社會。

日期：10/5-21/6/2025 (逢星期六) 共六節

時間：6:30pm-7:30pm

地點：本會所

內容：1.) 認識義務工作及技巧
2.) 認識不同弱勢人士現況及需要
3.) 學習策劃及進行義工活動

對象：6-12歲會友

名額：8名

費用：\$50

負責社工：伍熙雯(Carmen Miss)

活動編號：PC5199

網絡美術

目的：透過寫生活動，讓參加者以不同角度認識小西灣社區，並通過繪畫緩解壓力。

日期：24/4-29/5/2025 (逢星期五) 共六節

時間：4:45pm-6:00pm

地點：本會所／小西灣區

內容：於小西灣區內進行寫生

對象：7-12歲會友

名額：8名

費用：\$250

負責社工：伍熙雯(Carmen Miss)

負責同工：謝宝玲 (Ling姐姐)



活動編號：PC5202

環保「藝」人

目的：透過利用日常生活的廢物為創作材料，讓參加者多動腦筋，多思考及自我創作，從中領會「快樂其實是很簡單」！

日期：17/5-31/5/2025 (逢星期六) 共四節

時間：7:00pm-8:00pm

地點：本會所

內容：以環保物料進行藝術創作。

對象：6-12歲會友

名額：8名

費用：\$100

負責社工：伍熙雯(Carmen Miss)



活動編號：PY5233



以球會友

目的：透過足球訓練令組員培養運動家精神、認識志同道合的好友、及提升肢體協調性。

日期：B) 9/5-30/5/2025 (逢星期五) 共四節
C) 6/6-27/6/2025 (逢星期五) 共四節
D) 4/7-25/7/2025 (逢星期五) 共四節
E) 1/8-29/8/2025 (逢星期五) 共五節

時間：6:00pm -8:00pm

地點：常安街遊樂場／柴灣公園

內容：足球訓練及比賽

對象：8-13歲會友

名額：12名

費用：\$400／四節；\$500／五節

負責社工：余卓勳 (勳Sir)



活動編號：PC5234



籃「儀」當入樽

目的：透過籃球運動，訓練身體協調，提升團隊合作精神及自身品格強項。

日期：B) 3/5-24/5/2025 (逢星期六) 共四節
C) 7/6-28/6/2025 (逢星期六) 共四節

時間：1:00pm -2:00pm

地點：本會所／富欣花園籃球場

內容：籃球訓練及比賽

對象：6-10歲會友

名額：10名

費用：\$200

負責社工：余卓勳 (勳Sir)



活動編號：PY5238



篤波冇甩「TALK」

目的：透過桌球活動，提升參加者的專注力、同時藉運動放鬆自己，並認識志趣相投的好友，提升自身社交能力。

日期：B) 3/5-7/6及28/6/2025 (逢星期六) 共六節

時間：6:30pm-7:30pm

地點：本會所

內容：一同輕鬆體驗桌球運動。

對象：11-15歲會友

名額：6名

費用：\$30

負責社工：余卓勳 (勳Sir)

備註：1) 31/5/2025為端午節，故活動暫停一節。



活動編號：PC5240



和諧粉彩 — 節日篇 — 「糉」有出頭天

目的：透過和諧粉彩，讓兒童得以放鬆身心及發揮創意，同時感受節日氣氛。

日期：14/6/2025 (星期六)

時間：3:00pm-5:00pm

地點：本會所

內容：透過和諧粉彩製作與端午節相關的畫作

對象：7-12歲會友

名額：10名

費用：\$50

負責社工：余卓勳 (勳Sir)



活動編號：PC5156



節日活動 II — 父親節

- 目的：**認識節日的由來及分享節日的快樂。
日期：14/6/2025（星期六）
時間：7:00pm-9:30pm
地點：本會所
內容：製作父親節蛋糕
對象：8-12歲會友
名額：8名
費用：\$80
負責同工：張小玲（張姑娘）、謝宝玲(Ling)



活動編號：PC5161



專注樂園I

- 目的：**透過不同活動，訓練兒童專注力及社交能力。
日期：13/5-17/6/2025（逢星期二）
時間：6:15pm-7:15pm
地點：本會所
內容：專注力遊戲及桌上遊戲。
對象：6-8歲會友
名額：8名
費用：\$180
負責同工：張小玲（張姑娘）

活動編號：PY5297



皮藝工坊

- 目的：**培養參加者創作思維及耐性，認識皮具製作過程，由一塊原皮革開始學習製作皮具飾物，認識皮具製作過程，製作簡單飾物送給家人。
日期：26/4-14/6/2025（逢星期六）共六節
（24/5暫停）
時間：11:40am-12:55pm
地點：本會所
內容：製作簡單皮具飾物，如：碎子包、鎖匙包、自創飾物等。
對象：11-18歲及6-24歲會友之家長
名額：7名
費用：\$180
負責同工：洪偉亮(Thomas)

活動編號：PC5159



HAPPY FRIDAY I

- 目的：**透過不同活動，讓兒童快樂學習及樂於嘗試。
日期：25/4-19/9/2025（逢星期五）
時間：7:30pm-8:45pm
地點：本會所
內容：桌上遊戲、小食製作及手工。
對象：8-12歲會友
名額：8名
費用：\$240
負責同工：張小玲（張姑娘）
備註：每季不少於八次活動

活動編號：PY5293B



滑板正能量 IB

目的：提倡正面之滑板運動，凝聚滑板青少年有一同練習之機會，訓練合作精神及自信，培養不怕跌到之精神。

日期：7/4-26/5/2025（逢星期一）共六節

時間：8:15pm-9:15pm

地點：本會所

內容：滑板練習

對象：8-14歲會友

名額：7名

費用：\$150

負責同工：洪偉亮(Thomas)

備註：會所借用滑板給參加者，需穿運動服裝。

活動編號：PY5291



G-Force氣槍小組

目的：指導參加者正確使用氣槍，教授使用氣槍知識，在活動中訓練專注力和合作精神。

日期：25/4-26/9/2025（星期五）公眾假期除外共十八節

時間：8:00pm-10:00pm

地點：本會所

內容：氣槍使用安全知識，IPSC射擊練習，資料研究及收拾等，或定期進行社會服務。

對象：12歲至22歲

名額：8人

費用：\$280

負責同工：洪偉亮(Thomas)

備註：會所供應所用裝備

活動編號：PF5196



義家+思

目的：透過小組分享、親子遊戲等讓家長和子女互相理解對方的價值觀，藉以建立良好的溝通模式。

日期：4/2025-3/2026

時間：7:30pm-9:00pm

地點：本會所

內容：小組分享、BOAD GAME

對象：6-12歲會友 及其附屬家庭成員

名額：16名（8對親子）

費用：每位\$50

負責社工：伍熙雯(Carmen Miss)

備註：每月最少一次集會（集會日子於小組開始後由組員相討）

活動編號：PF5175



「糉」是有你 — 端午節親子包糉

目的：提倡健康飲食及和諧家庭

日期：18/5/2025（星期日）

時間：10:30am-12:30pm

地點：本會所

內容：製作迷你健康糉

對象：A)7-12歲會友及其家長
B)13-24歲會友

名額：10對親子

費用：A)每位\$20

B)\$10

負責社工：余卓勳（勳Sir）

負責同工：張小玲、鍾婉媚

備註：自備環保袋

7月-8月

兒童活動

活動編號：PC5205

幼苗坊25-26 (第二期)

目的：以關懷 (Caring) 誠信 (Honesty) 盡責 (Responsibility) 尊重 (Respect) 為活動重點，協助兒童全人發展。

日期：12/7-20/9/2025 (逢星期六) 共十節

時間：4:45pm-6:00pm

地點：本會所

內容：日常生活知識、團隊合作活動、義工服務等

對象：6-10歲會友

名額：10名

費用：\$250

負責社工：伍熙雯 (Carmen Miss)

活動編號：PC5206

「童理」做義工 (第二期)

目的：自我成長，認識及體驗義工服務，學習關愛社會。

活動日期：19/7-16/8/2026 (逢星期六) 共四節

服務日期：28/8/2025 (四)

活動時間：7:30pm-8:30pm

服務時間：3:00pm-4:00pm

地點：本會所

內容：1.) 認識義務工作及技巧
2.) 認識不同弱勢人士現況及需要
3.) 學習策劃及進行義工活動

對象：6-12歲會友

名額：8名

費用：\$30

負責社工：伍熙雯 (Carmen Miss)

備註：1. 為「FUN FUN DAY 2025」嘉年華製作一個攤位遊戲
2. 必須出席29/8/2025 (五) 「FUN FUN DAY 2025」嘉年華
3. 服務日期及時間有機會按服務機構需要而更改

活動編號：PC5207

迎新秘笈

目的：協助提升參加者由幼稚園升小一的技能以及作升學準備。

日期：22/7-12/8/2025 (逢星期二) 共四節

時間：2:30pm-3:30pm

地點：本會所

內容：利用遊戲繪本及互動形式協助參加者體驗小學生活。

對象：5-6歲會友 (升小一學生)

名額：6名

費用：\$150

負責社工：伍熙雯 (Carmen Miss)

備註：報名參加者如未滿6歲，須有最少1位6-24歲的家庭成員為本會會友，並請於報名時申報。

活動編號：PC5208

數位藝術家

目的：讓參加者學習繪圖應用程式及基礎技巧，利用創意繪畫出不同主題及屬於自己的whatsapp sticker圖案。

日期：14/7-18/8/2025 (逢星期一) 共六節

時間：11:00am-12:00nn

地點：本會所

內容：利用平板電腦，學習使用繪圖應用程式及基礎技巧。

對象：7-12歲會友

名額：8名

費用：\$250

負責社工：伍熙雯 (Carmen Miss)

負責同工：謝寶玲 (Ling姐姐)

備註：需自備平板電腦及觸控筆。

活動編號：PC5209



COOKING & LIVING

目的：透過活動培養參加者在生活中解決問題的能力、成就感和自信心，並讓他們在輕鬆的環境下學習如何分工及合作。

日期：14/7-18/8/2025（逢星期一）共六節

時間：2:30pm-4:00pm

地點：本會所

內容：小食製作

對象：9-12歲會友

名額：8名

費用：\$250

負責社工：伍熙雯(Carmen Miss)

- 備註：**
1. 參加者需於第一節一同商討往後五節製作食品的內容。
 2. 最後一節為成果發表，參加者需每人製作一款小食，並一起分享。

活動編號：PC5210



情緒小主人

目的：讓參加者認識自我和他人的情緒，掌握管理情緒技巧及與人溝通的方法。

日期：18/7-22/8/2025（逢星期五）共六節

時間：3:00pm-4:00pm

地點：本會所

內容：認識情緒、互動遊戲、繪本分享、創意藝術

對象：6-9歲會友

名額：6名

費用：\$240

負責社工：伍熙雯(Carmen Miss)



活動編號：PC5211



Switch 2gether

目的：讓參加者認透過SWITCH合作遊戲增強自身表達能力及學習如何與人合作。

日期：15/7-19/8/2025（逢星期二）共六節

時間：4:00pm-5:00pm

地點：本會所

內容：SWITCH合作遊戲

對象：6-12歲會友

名額：8名

費用：\$100

負責社工：伍熙雯(Carmen Miss)



活動編號：PC5213



少女的秘密

目的：準備踏入青春期的少女，對很多事情都變得敏感，活動以開放對話形式進行，讓參加者藉此機會瞭解自己及學習與人相處、控制情緒和解決問題技巧。

日期：17/7-21/8/2025（逢星期四）共六節

時間：4:30pm-5:30pm

地點：本會所

內容：情景分享、藝術創作、桌上遊戲

對象：10-12歲會友

名額：8名

費用：\$150

負責社工：伍熙雯(Carmen Miss)

活動編號：PC5216



手工藝工坊

目的：以不同的藝術材料為創作媒介，讓參加者發揮他們的創意，並於過程中分享創作感受，加強其表達能力。

日期：17/7-21/8/2025（逢星期四）共六節

時間：3:00pm-4:00pm

地點：本會所

內容：以輕黏土、繪畫、馬賽克等創作不同作品

對象：7-12歲會友

名額：8名

費用：\$200

負責社工：伍熙雯(Carmen Miss)

負責同工：謝宝玲 (Ling姐姐)



活動編號：PC5218



環保「藝」人一暑期篇

目的：透過活動向參加者傳達「物盡其用」、「減少不必要的材料使用」的環保觀念。

日期：15/7-19/8/2025（星期二）共六節

時間：11:00am-12:00nn

地點：本會所

內容：以環保物料進行藝術創作。

對象：6-12歲會友

名額：8名

費用：\$100

負責社工：伍熙雯(Carmen Miss)



活動編號：PC5217



FUN FUN DAY 2025

目的：透過與同儕享受歡樂時光，渡過愉快暑假。

日期：29/8/2025（星期五）

時間：2:30pm-4:00pm

地點：本會所

內容：攤位遊戲

對象：區內居民

名額：不限

費用：免費

負責社工：伍熙雯(Carmen Miss)

負責同工：張小玲 (張姑娘)

備註：於18/8/2025（一）起，可到本會所領取遊戲券。

活動編號：PC5241



籃「儀」當入樽——暑期篇

目的：透過籃球運動，訓練身體協調，提升團隊合作精神及自身品格強項。

日期：A) 5/7-26/7/2025（逢星期六）共四節
B) 2/8-30/8/2025（逢星期六）共五節

時間：1:00pm-2:00pm

地點：本會所／富欣花園籃球場

內容：籃球訓練及比賽

對象：6-10歲會友

名額：10名

費用：\$200／四節；\$250／五節

負責社工：余卓勳 (勳Sir)



活動編號：PC5235



GEN SEE 義工代表團

目的：透過義工訓練活動，提升兒童的團隊合作精神及溝通能力、同時培養關懷社區的精神。

日期：18/7-22/8/2025（逢星期五）共六節

時間：4:00pm-5:00pm

地點：本會所

內容：團隊合作小組遊戲、認識義工特質、學習策劃及執行義工服務。

對象：9-12歲會友

名額：6名

費用：\$50

負責社工：余卓勳（勳Sir）

活動編號：PC5242



「羽」神同行

目的：讓參加者透過羽毛球運動放鬆身心，提升身體協調性，同時促進他們的溝通及社交能力，從而擴闊其社交圈子。

日期：17/7-28/8/2025（逢星期四）共七節

時間：3:30pm-5:00pm

地點：小西灣體育館

內容：羽毛球訓練（基礎接發球、步法及網前技巧）

對象：8-12歲會友

名額：6名

費用：\$100

負責社工：余卓勳（勳Sir）

備註：1) 自備羽毛球拍及飲用水



活動編號：PC5248



給「小西灣」的我

目的：透過製作短片，讓參加者學習團隊合作及了解社區需求，從而提升其社交技巧及社區歸屬感。

日期：21/7-25/8/2025（逢星期一）共六堂

時間：4:30pm-6:00pm

地點：本會所／小西灣區內

內容：認識製作短片的流程、透過社區考察來了解社區需要，繼而拍攝及製作與社區相關的短片。

對象：8-12歲會友

名額：6名

費用：\$100

負責社工：余卓勳（勳Sir）

活動編號：PC5302



MINI Tennis

目的：培養小朋友對網球的興趣，從遊戲中學習小型網球。

日期：14/7-18/8/2025（逢星期一）共6節

時間：10:30am-11:30am

地點：本會所

內容：學習網球基本技巧

對象：7-10歲會友

名額：6名

費用：\$150

負責同工：洪偉亮(Thomas)

備註：參加者需穿運動服裝，可借用會所球拍。



活動編號：PC5179



專注小跳豆

目的：透過不同活動，訓練兒童專注力及社交能力。

日期：16/7-20/8/2025（逢星期三）共六節

時間：10:30am-11:30am

地點：本會所

內容：專注力遊戲及桌上遊戲。

對象：7-12歲會友

名額：10名

費用：\$240

負責同工：張小玲（張姑娘）



活動編號：PC5180



Six Bricks童砌積木

目的：透過六色積木，訓練兒童成長發展能力及社交能力。

日期：15/7-19/8/2025（逢星期二）共六節

時間：10:30am-11:30am

地點：本會所

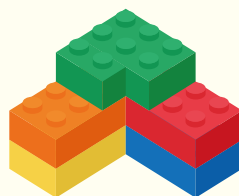
內容：認知能力、抽象概念、大小肌肉運動能力、創造力及短期記憶力等等遊戲活動。

對象：7-12歲會友

名額：10名

費用：\$240

負責同工：張小玲（張姑娘）



活動編號：PC5191



童玩樂

目的：重拾兒童簡單玩意，培養社交能力發展。

日期：12/7-16/8/2025（星期六）

時間：10:30am-11:30am

地點：本會所

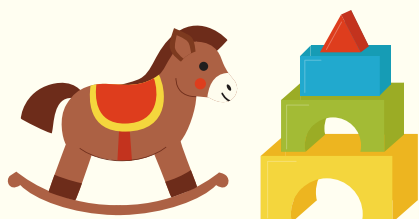
內容：自製玩具

對象：7-12歲會友

名額：8名

費用：\$240

負責同工：張小玲（張姑娘）



活動編號：PC5187



動手做

目的：透過製作不同手工，技能學習及訓練專注及創作力。

日期：18/7-22/8/2025（逢星期五）共六堂

時間：5:00pm-6:15pm

地點：本會所

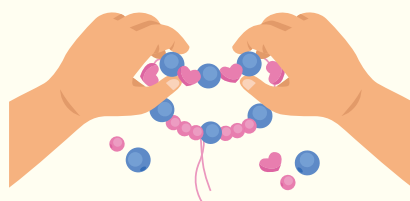
內容：飾物及擺設製作。

對象：6-12歲會友

名額：12名

費用：\$240

負責同工：張小玲（張姑娘）



活動編號：PC5186



桌遊

目的：訓練思考及培養正確態度。

日期：16/7-20/8/2025（逢星期三）共六堂

時間：A) 4:00pm-5:00pm
B) 5:00pm-6:00pm

地點：本會所

內容：介紹不同桌上遊戲及互相切磋。

對象：A) 6-8歲會友
B) 9-12歲會友

名額：每組8名

費用：\$240

負責同工：張小玲（張姑娘）

活動編號：PC5189



mBot編程齊齊玩

目的：訓練思考及培養研究精神。

日期：17/7-21/8/2025（逢星期四）共六堂

時間：4:00pm-5:00pm

地點：本會所

內容：組裝配件及學習簡單編程。

對象：8-11歲會友

名額：6名

費用：\$240

負責同工：張小玲（張姑娘）

備註：自備手機或平板電腦



活動編號：PC5185



科學園地

目的：培養兒童對科研興趣及訓練觀察力。

日期：16/7-20/8/2025（逢星期三）共六堂

時間：2:15pm-3:30pm

地點：本會所

內容：認識科學原理及小實驗。

對象：6-12歲會友

名額：12名

費用：\$240

負責同工：張小玲（張姑娘）



活動編號：PC5188



開心放暑假

目的：培養合作精神及社交能力。

日期：16/7-20/8/2025（逢星期三）共六堂

時間：11:45am-12:45pm

地點：本會所

內容：團隊遊戲、手工及小食製作。

對象：6-12歲會友

名額：12名

費用：\$240

負責同工：張小玲（張姑娘）



活動編號：PC5183



無窮世界

目的：認識香港不同種族文化，推動和諧社區。

日期：18/7-22/8/2025（逢星期五）共六堂

時間：2:30pm-3:30pm

地點：本會所

內容：透過遊戲及影片，認識不同文化背景。

對象：7-12歲會友

名額：8名

費用：\$240

負責同工：張小玲（張姑娘）

活動編號：PC5178



動起來

目的：透過不同活動，培養兒童身體發展

日期：17/7-21/8/2025（逢星期四）共六節

時間：5:30pm-6:30pm

地點：本會所

內容：大小肌肉、平衡、耐力及心肺功能訓練。

對象：6-8歲會友

名額：10名

費用：\$240

負責同工：張小玲（張姑娘）



活動編號：PC5184



四圍走

目的：透過走訪認識香港文化，增廣見聞。

日期：15/7-19/8/2025（逢星期二）共六堂

時間：1:00pm-6:00pm

地點：鰂魚涌、灣仔、中環、尖沙咀、油麻地

內容：走訪港島及九龍區特色街道及建築物。

對象：6-12歲會友

名額：8名

費用：\$240

負責同工：張小玲（張姑娘）

備註：自備車費、水及拍攝器材（如手機）。

活動編號：PC5190



小義工

目的：善用餘閒，回饋社會。

日期：24/7-28/8/2025（逢星期四）共六堂

時間：2:00pm-3:00pm

地點：本會所

內容：認識義務工作及協助策劃攤位遊戲。

對象：7-12歲會友

名額：12名

費用：\$50

負責同工：張小玲（張姑娘）

備註：必須協助29/8（五）FUN FUN DAY活動

活動編號：PC5182



布偶樂園

目的：培養兒童表達、創作及社交能力。

日期：15/7-19/8/2025（逢星期二）共六堂

時間：11:45am-12:45pm

地點：本會所

內容：布偶製作、故事創作及分享

對象：7-12歲會友

名額：8名

費用：\$240

負責同工：張小玲（張姑娘）



活動編號：PF5192



親子水上樂

目的：體驗水上活動樂趣，正面欣賞家庭成員，建立良好家庭關係。

日期：27/7/2025（星期日）

時間：8:00am-6:30pm

地點：西貢黃宜洲青年營

內容：獨木舟及直立板體驗

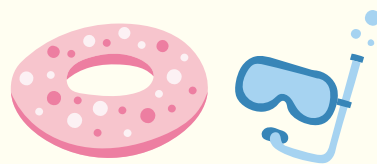
對象：8-12歲會友及其家長

名額：22名

費用：\$100（大小同價）

負責同工：張小玲（張姑娘）

備註：1. 參加者必須懂游泳50米；
2. 費用已包遊遊車、午膳及活動費。



活動編號：PY5243



點部署·TRPG X 生命決擇劇場

目的：讓參加者透過TRPG x 生命決擇劇場，探討社會議題，提升批判性思考及表達能力。

日期：24/7、7/8及21/8/2025（逢星期四）共三節

時間：6:30pm-9:30pm

內容：參加者在桌上角色扮演遊戲中，進入不同的時代背景，並即場進行角色扮演及口述來決定角色的命運。

對象：13-24歲會友

名額：6名

費用：\$30

負責社工：余卓勳（勳Sir）

備註：活動時長會因應劇本長短而作增減；歡迎自行組團參加

活動編號：PY5244



「泰」度決定高度

目的：透過泰拳訓練，增強青少年的身體質素、專注力和毅力，並培養健康的生活習慣，以更冷靜地應對生活中的壓力。

日期：4/8-25/8/2025（逢星期一）共四堂

時間：2:00pm-3:30pm

地點：本地拳館（地點待確實後再通知相關參加者）

內容：藉體驗泰拳運動，培養良好生活習慣及正向想法。

對象：12-24歲會友

名額：8名

費用：\$200

負責社工：余卓勳（勳Sir）

備註：1) 活動由專業泰拳教練教授
2) 此活動擬申請外間贊助，費用將會按實際批款調整。

活動編號：PY5245



「抽」天登高，總會約到

目的：透過簡單的山藝活動，讓參加者一同親親大自然，放慢腳步及放鬆身心，同時學習保護環境。

日期：A) 27/7/2025 (星期日)
B) 17/8/2025 (星期日)

時間：10:30am-5:30pm

地點：小夏威夷瀑布／華富邨瀑布灣

內容：行走簡易的夏日行山路線，欣賞香港的美景，並放鬆身心。

對象：12-20歲會友

名額：8名

費用：\$30

負責社工：余卓勳 (勳Sir)



活動編號：PY5246



熱咖啡·WANT夏CHEERS—— 暑期篇

目的：透過體驗咖啡拉花，讓參加者學習放慢腳步，從而欣賞自己及他人，提升自信心及舒緩壓力。

日期：2/8-23/8/2025 (逢星期六) 共四堂

時間：10:30am-12:00pm

地點：本會所

內容：藉體驗咖啡拉花，學習簡易咖啡知識及拉花技巧。

對象：12-24歲會友

名額：8名

費用：\$200

負責社工：余卓勳 (勳Sir)

備註：1. 活動由專業咖啡導師教授
2. 此活動擬申請外間贊助，費用將會按實際批款調整。

活動編號：PY5308



飛躍躲避盤

目的：介紹躲避盤運動，學習基本技巧，訓練體能及反應，而至團體合作精神，在比賽一同交流心得。

日期：14/7-18/8/2025 (逢星期一) 共6節

時間：11:45am-12:45pm

地點：本會所

內容：躲避盤基本技巧學習

對象：10-16歲會友

名額：8名

費用：\$150

負責同工：洪偉亮(Thomas)



活動編號：PY5304



木匠DIY

目的：利用組裝、打磨、上油等工序，訓練青少年專注力及毅力。

日期：15/7-19/8/2025 (逢星期二) 共6節

時間：2:30pm-3:30pm

地點：本會所

內容：製作木藝作品

對象：11-18歲會友

名額：6名

費用：\$200

負責同工：洪偉亮(Thomas)



活動編號：PY5307



雕刻手作

目的：培養參加者創作思維及耐性，認識雕刻工藝創作，製作夜燈牌或汽水罐夜燈送給家人或朋友。

日期：夜燈牌：28/7/2025（星期一）共1節

汽水罐夜燈：11/8/2025（星期一）共1節

時間：3:30pm-5:00pm

地點：本會所

內容：製作夜燈牌或汽水罐夜燈。

對象：11-24歲會友

名額：每組6名

費用：\$50

負責同工：洪偉亮(Thomas)

活動編號：PY5303



暑期IPSC氣槍射擊小組

目的：指導參加者正確使用氣槍，教授使用氣槍知識，在活動中訓練專注力和合作精神。

日期：22/7-26/8/2025（逢星期二）共6節

時間：A初級組：7:20pm-8:20pm

B高級組：8:30pm-9:30pm

地點：本會所

內容：氣槍使用安全知識，射擊練習，資料研究，保養及收拾物資等。

對象：A初級組：8-11歲會友

B高級組：12-16歲會友

名額：每組7名

費用：\$150

負責同工：洪偉亮(Thomas)

備註：會所供應所用裝備。

活動編號：PY5301



會所室內射擊體驗戰

目的：讓青少年從戰爭遊戲中領略歷奇活動，學習射擊安全，訓練合作精神，挑戰自己。

日期：27/7/2025（星期日）共1節

時間：3:00pm-5:00pm

地點：本會所

內容：戰爭遊戲，小組合作技巧訓練，收拾物資。

對象：11-15歲會友

名額：8名

費用：\$100

負責同工：洪偉亮(Thomas)

備註：會所供應所用裝備。

活動編號：PY5305



獨木舟一星章訓練

目的：透過獨木舟活動，與同伴一同接受挑戰，互相鼓勵進行獨木舟運動。

日期：6/8/2025（星期三）

時間：7:00am-6:30pm會所集合及解散

地點：舊咖啡灣泳灘

內容：獨木舟技巧體驗訓練。

對象：12-24歲會友

名額：8名

費用：每位\$260（需自備車費及午膳乾糧）

負責同工：洪偉亮(Thomas)

備註：參加者需自備午膳乾糧、泳衣、泳褲、防晒用品、梳洗用品。參加者需能穿著衣服游泳最少50米。費用包括獨木舟活動記錄冊。此活動可能因場地時間安排而日期有所改動。

活動編號：PY5294



滑板正能量 IIB

目的：提倡正面之滑板運動，凝聚滑板青少年有一同練習之機會，訓練合作精神及自信，培養不怕跌到之精神。

日期：14/7-18/8/2025 (逢星期一) 共6節

時間：8:15pm-9:15pm

地點：本會所

內容：滑板練習

對象：8-14歲會友

名額：8名

費用：\$150

負責同工：洪偉亮(Thomas)

備註：會所借用滑板給參加者，需穿運動服裝。

活動編號：PY5298



皮藝工坊II

目的：培養參加者創作思維及耐性，認識皮具製作過程，由一塊原皮革開始學習製作皮具飾物，認識皮具製作過程，製作簡單飾物送給家人。

日期：19/7-13/9/2025 (逢星期六) 共8節
(23/8暫停)

時間：11:40am-12:55pm

地點：本會所

內容：製作簡單皮具飾物，如：碎子包、鎖匙包、自創飾物等。

對象：11-24歲及6-24歲會友之家長

名額：7名

費用：\$240

負責同工：洪偉亮(Thomas)

活動編號：PY5309



四驅車手

目的：利用組裝、上油等工序，培養青少年專注力，訓練手眼協調。

日期：A)18/7-1/8/2025 (逢星期五) 共三節
B)8/8-29/8/2025 (逢星期五) 共三節
(22/8暫停)

時間：4:00pm-5:00pm

地點：本會所

內容：四驅車組裝、組裝跑道練習。

對象：11-17歲會友

名額：6名

費用：\$150

負責同工：洪偉亮(Thomas)

備註：費用包括四驅車模型1盒。

活動編號：PY5261



水上活動生態教室

目的：教授參加者水上安全知識，並利用獨木舟前往不同地點，透過導賞讓參加者認識香港各種天然地貌。講解及探討海洋議題，提升參加者對海洋生態的認知，從而加強對海洋保育的意識。

日期：3/8/2025 (星期日)

時間：8:30am-6:00pm會所集合及解散

地點：大埔香港學校風帆協會

內容：教授獨木舟基本技巧進行生態旅程及導賞。

對象：12-22歲會友

名額：10名

費用：免費 (自備食水、午膳乾糧)

負責同工：洪偉亮(Thomas)

合辦機構：香港遊樂場協會——賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃

備註：參加者需自備午膳、泳衣、泳褲、梳洗用品。參加者需能穿著衣服游泳最少50米。香港遊樂場協會有需要時會在活動期間拍攝照片／錄像或錄音作紀錄之用，並在電子／印刷／影音媒體作推廣及宣傳之用。香港遊樂場協會可能會使用參加者資料，以電郵、郵件及電話等方式向參加者提供有關計劃推廣相關資訊。

活動編號：PC5269



生命勇者

目的：透過生命教育繪本故事，讓兒童了解及明白生命重要的元素，認識及欣賞自己獨有特質，珍惜及愛護生命。

日期：15/7-5/8/2025（逢星期二）共四節

時間：11:00am-12:00pm

地點：本會所

內容：生命教育繪本故事分享，延伸主題遊戲／手作。

對象：6-8歲會友

名額：8名

費用：\$150

查詢社工：伍熙雯(Carmen Miss)

備註：活動需自備車費（八達通），飲用水，適量金錢作午餐費。

活動編號：PC5267



「叮叮」歷史遊

目的：透過乘坐電車及遊走社區，讓兒童了解港島特色地標及歷史。

日期：17/8/2025（星期日）

時間：2:00pm-6:00pm

地點：港島區

內容：乘坐電車、遊走社區地標、講介歷史文化

對象：8-12歲會友

名額：8名

費用：\$60

負責社工：巫佩雯

備註：活動需自備車費（八達通），飲用水。

活動編號：PC5265



PIZZA是如何製成的？

目的：透過參觀PIZZA HUT，了解生產PIZZA的流程，體驗自製PIZZA的樂趣。

日期：21/8/2025（星期四）

時間：2:00pm-5:30pm

地點：PIZZA HUT

內容：參觀PIZZA HUT，自製PIZZA。

對象：6-12歲會友

名額：10名

費用：\$150

查詢社工：伍熙雯（Carmen Miss）

備註：參加者需自備車費（八達通）。

活動編號：PC5258



奇幻摺摺樂

目的：透過專注力訓練，加強兒童專注意識，提升個人執行能力。

日期：15/7-5/8/2025（星期二）共四節

時間：3:45pm-4:45pm

地點：本會所

內容：專注力遊戲、趣味摺紙、延伸小挑戰

對象：6-10歲會友

名額：8名

費用：\$160

查詢社工：巫佩雯



活動編號：PC5268



孫孫陪你遊暑假

目的：透過不同系列主題活動，拉近跨代家庭關係，讓兒童學習尊重及孝順家庭長老。

對象：6-12歲會友及其60歲以上之家屬

名額：6對跨代親屬

查詢社工：伍熙雯(Carmen Miss)

備註：戶外活動需自備車費（八達通）、飲用水

日期	25/7 (五)	28/7 (一)	1/8 (五)	8/8 (五)
時間	11:00am-12:30pm	10:00am-5:00pm	11:00am-12:30pm	11:00am-12:30pm
地點	本會所	合味道紀念館及九龍公園	本會所	本會所
內容	花藝手作	一日遊	新興運動	Cup Cake
費用	\$100@	\$150@ (包午餐)	\$50@	\$80@

活動編號：PC5260



夏日Drink一Drink

目的：透過製作夏日主題飲品，發掘及培養兒童烹飪潛能興趣。

日期：I)5/7/2025 (星期六)

II)2/8/2025 (星期六)

時間：A)7:15pm-8:15pm

B)8:30pm-9:30pm

地點：本會所

內容：一同製作夏日什果特飲

對象：6-12歲會友

名額：8名

費用：\$40

查詢社工：伍熙雯(Carmen Miss)

備註：請自備水樽

活動編號：PC5266



夏日小島Battle!

目的：透過野外團隊任務，提升兒童對長洲社區認識

日期：27/7/2025 (星期日)

時間：10:30am-5:30pm

地點：長洲

內容：長洲社區遊蹤及團隊任務

對象：7-12歲會友

名額：8名

費用：\$120

查詢社工：巫佩雯

備註：費用已包括午膳，另需自備交通費（八達通）、飲用水

活動編號：PC5272



友伴童行

目的：透過社交技巧小組訓練，鼓勵兒童間正向社交溝通及互動，提升他們的社交技巧及守規能力。

日期：24/7-14/8/2025 (逢星期四) 共五節

時間：2:15pm-3:15pm

地點：本會所

內容：1. 互動及社交遊戲

2. 合宜的社交溝通方法

3. 社交情境學習演練

對象：6-9歲會友

名額：8名

費用：\$150

查詢社工：巫佩雯

活動編號：PC5270



玩轉港九新界兒童遊樂場

目的：透詔參觀及體驗本港新興建兒童遊樂場，認識兒童權利

日期：10/8/2025（星期日）

時間：10:30am-5:00pm

地點：沙田兒童探知館、恐龍公園Dino Park、史努比開心世界及沙田公園

內容：體驗本地新興建遊樂場設施及評賞

對象：8-12歲會友

名額：8名

費用：\$90（包午餐）

查詢社工：巫佩雯

備註：戶外活動需自備車費（八達通）、飲用水

活動編號：PC5262



夏日山水畫

目的：透過寫生活動，專注欣賞香港景色及大自然的美，從而學習以藝術方式排解生活情緒。

對象：8-12歲會友

名額：8名

費用：\$100／每組

查詢社工：伍熙雯(Carmen Miss)

備註：1.費用包括野餐及寫生材料費

2.需自備八達通及飲用水

3.歡迎自備畫具

	A組（7月）	B組（8月）
日期	16/7/2025 （星期三）	20/8/2025 （星期三）
時間	10:30am-5:00pm	10:30am-5:00pm
地點	添馬公園	啓德郵輪碼頭

活動編號：PC5275



家務小助手

目的：透過日常家務訓練、收納知識，提升個人自理能力及生活技能，增強個人責任感加強兒童在家參與。

日期：24/7-14/8/2025（星期四）共4節

時間：11:00am-12:00nn

地點：本會所

內容：1. 家務及收納小知識
2. 有效正確清潔用品使用方法
3. 日常家務訓練——廚房用具清洗
衣物整理
地氈清潔

對象：7-11歲會友

名額：8名

費用：\$200

負責社工：巫佩雯（日本收納檢定協會收育指導師）

活動編號：PC5278



Level Up!

目的：1.協助應屆中一了解及適應中學新環境及學習模式

2. 提升應屆中一面對升中壓力的能力

3. 提升應屆中一自信心及社交能力

日期：23/7-13/8/2025（三）共4節

時間：5:00pm-6:00pm

地點：本會所

內容：1.認識升中環境及學習模式
2.正向處理情緒壓力方法
3.認識新朋友的溝通技巧及方法
4.影片、遊戲、手作

對象：升中一學生

名額：8名

費用：\$180

負責社工：巫佩雯

活動編號：PY5259



簡甜一點

目的：透過烘焙製作，發掘及培養青少年烹飪潛能興趣。

日期：A)12/7/2025 (星期六)
B)9/8/2025 (星期六)

時間：7:30pm-8:45pm

地點：本會所

內容：A)櫻花芝士蛋糕
B)蜂蜜檸檬蛋糕

對象：12-16歲會友

名額：8名

費用：\$100

負責社工：巫佩雯

備註：請自備食物盒



活動編號：PY5274



U24 Mocktail Bar

目的：讓青少年認識及掌握特調飲品製作基礎知識及技巧，以提高青少年的就業技能。

日期：22/7-12/8/2025 (逢星期二) 共四節

時間：7:30pm-8:45pm

地點：本會所

內容：1.製作特調飲品
2.製作無酒精雞尾酒
3.行業分享

對象：12-24歲會友

名額：8名

費用：\$200

負責社工：巫佩雯

備註：此活動擬申請外間贊助，費用將會按實際批款調整。

活動編號：PF5279



收納工作坊

目的：透過學習收納相關知識及整理技巧，改善家居環境或輕度囤積問題提升整理收納及處理雜物的能力。

日期：30/7-13/8/2025 (逢星期三) 共3節

時間：8:00pm-9:30pm

地點：本會所

內容：

- 整理、收納基本概念
- 分析無法整理的原因
- 動手整理事前準備
- 整理收納的正確邏輯及步驟
- 認識收納用品及選擇要點

對象：6-24歲會友之家長

名額：8名

費用：\$240

負責社工：巫佩雯 (日本收納檢定協會收育指導師)



多元智能 兒童訓練程序

(*報名參加者如未滿6歲，須有最少1位6至24歲的家庭成員為本會會友，
並請於報名時申報。)

種類	編號	程序名稱	日期	時間	對象	名額	費用	服務提供者	備註/內容
音樂	TC1	練琴	每月逢星期一至六 (公眾假期除外)	(一至五) 2:00pm - 9:00pm (六) 10:00am - 1:00pm及 2:00pm - 9:00pm	6 - 24歲	額滿 即止	\$75每月或\$40半月 (每月16號後起計) 或單次半小時\$15或 單次一小時\$25		月費選擇形式如下 形式一：每星期練一次， 每次一小時 形式二：每星期練兩次， 每次半小時 (如遇公眾假期不設補堂) 琴室不能作私人教學用途， 敬請見諒。
音樂	TC2	鋼琴	每月逢星期一至六 (公眾假期除外)	2:00pm - 9:30pm	6 - 24歲	額滿 即止	初級\$120(一堂起)， 其他各級請向會所 職員查詢 (每月4堂，每堂半小時)	馬泳怡 何蔚璇	由初級起教授；個別教授；可保 送學員參加考試(英國皇家音樂 學院)
音樂	TY10	電子結 他/低 音結他	每月逢星期四 (公眾假期除外)	5:15pm - 9:45pm (每堂45分鐘， 需預約時間)	8 - 24歲	額滿 即止	0-3級： 個別教授\$840； 4-5級： 個別教授\$1140； 6-8級： 個別教授\$1440 (4堂)(每月按堂收費)	夏浩嚴	學習音階、和弦、樂理、 流行曲彈奏。需自備結他。
音樂	TY12	爵士鼓	每月逢星期四 (公眾假期除外)	5:15pm - 9:45pm (每堂45分鐘， 需要預約時間)	8 - 24歲	額滿 即止	0-3級： 個別教授\$840； 4-5級： 個別教授\$1140； (4堂)(每月按堂收費)	夏浩嚴	學習綜合節奏敲擊技巧、手腳協 調練習，流行曲節奏敲擊。
音樂	TY20	民謠 結他	每月逢星期四 (公眾假期除外)	5:15pm - 9:45pm (每堂45分鐘， 需要預約時間)	8 - 24歲	額滿 即止	個別教授\$640(4堂) (每月按堂收費)	夏浩嚴	學習音階、和弦、樂理、 流行曲彈奏。需自備結他。
音樂	TC27	夏威夷 小結他	每月逢星期四 (公眾假期除外)	5:15pm - 9:45pm (每堂45分鐘， 需要預約時間)	6 - 24歲	額滿 即止	個別教授\$560(4堂) (每月按堂收費)	夏浩嚴	教授夏威夷小結他彈奏技巧， 不同類型歌曲彈奏 需自備夏威夷小結他(新生可於參 加首月向中心借用)

種類	編號	程序名稱	日期	時間	對象	名額	費用	服務提供者	備註/內容
音樂	TC39	綜合樂器音樂啟蒙	每月逢星期四 (公眾假期除外)	4:15pm - 5:15pm	6 - 8歲	6名	\$480(4堂) (每月按堂收費)	夏浩嚴	集合多種弦樂及敲擊樂，樂理遊戲學習，體驗不同的樂器特性，培養閱讀及聽覺辨認能力，音感與節奏感基礎訓練。
肢體運作	TC4 A/ B/C/D	跆拳道 A/B/ C/D	每月逢星期六 (公眾假期除外)	A) 4:00pm - 5:30pm B) 5:30pm - 7:00pm *C) 2:30pm - 4:00pm D) 7:00pm - 8:30pm	A) 6 - 18歲 (適合新生) B) 9 - 24歲 *C) 4 - 8歲 D) 6 - 12歲	20名	\$480(4堂) (每月按堂收費)	周慶源	跆拳道是一種充滿刺激及極具紀律性的運動。它的精神能給予學員高度的思考訓練，勤習者不但可強身健體，思考敏捷，更能作自衛之用。需自備道袍，新學員可穿運動裝。
肢體運作	TC14A	兒童拉丁舞A	每月逢星期四 (公眾假期除外)	5:00pm - 6:00pm	6 - 8歲	12名	\$360(4堂) (每月按堂收費)	Ms. Pinky Wong	拉丁舞包括：森巴舞、查查、倫巴舞、鬥牛舞和牛仔舞。透過此課程學習不同舞蹈的基本步法及簡易花步，聆聽音樂節拍，怎樣帶領及跟隨舞伴。可保送學員參加英國國際舞蹈教師協會(IDTA)考試。 學員必須穿著拉丁舞鞋上堂。如需購買拉丁舞鞋可向中心查詢。
肢體運作	TC14B	兒童拉丁舞B	每月逢星期三 (公眾假期除外)	6:30pm - 7:30pm	8 - 12歲	12名	\$360(4堂) (每月按堂收費)	Ms. Pinky Wong	拉丁舞包括：森巴舞、查查、倫巴舞、鬥牛舞和牛仔舞。透過此課程學習不同舞蹈的基本步法及簡易花步，聆聽音樂節拍，怎樣帶領及跟隨舞伴。可保送學員參加英國國際舞蹈教師協會(IDTA)考試。 學員必須穿著拉丁舞鞋上堂。如需購買拉丁舞鞋可向中心查詢。
肢體運作	TC31B/C	兒童HIP HOP舞 B/C	每月逢星期五 (公眾假期除外)	B)6:15pm - 7:15pm C)5:15pm - 6:15pm	B) 9 - 14歲 C) 6 - 8歲	B) 14名 C) 12名	\$360(4堂) (每月按堂收費)	Ms. Pinky Wong	由Level 1開始教授HIP HOP Dance的各種動作，HIPHOP包含各種類型的街舞，隨著重感節拍的音樂，演變出不同的舞蹈風格。 可保送學員參加APDA考試
肢體運作	TC31F	幼兒HIP HOP舞F	每月逢星期一 (公眾假期除外)	5:30pm - 6:30pm	*4 - 6歲	12名	\$400(4堂) (每月按堂收費)	Ms. Pinky Wong	教授HIP HOP Dance的各種動作，HIPHOP包含各種類型的街舞，隨著重感節拍的音樂，演變出不同的舞蹈風格。
肢體運作	TC26	K-POP	每月逢星期六 (公眾假期除外)	10:15am - 11:15am	6 - 14歲	12名	\$400(4堂) (每月按堂收費)	Ms. Pinky Wong	教授現時流行的韓國舞蹈，透過音樂和舞蹈的動作，訓練學員的音樂感、協調性和自信心，令腦部發展更靈活。
肢體運作	TC11A/B	乒乓球	每月逢星期六 (公眾假期除外)	A) 6:30pm - 7:30pm B) 7:30pm - 8:30pm	A) 6 - 8歲 B) 9 - 12歲	8名	\$360(4堂) (每月按堂收費)	鄧裕康	教授乒乓球基本技巧，包括發球、正反手打法、球例及簡單比賽等。 學員需穿著輕便服裝/運動服裝、運動鞋及自備球拍。舊生優先報名。
肢體運作	TC65	地壺球 A/B	每月逢星期六 (公眾假期除外)	A)7:00pm - 8:00pm B)8:00pm - 9:00pm	A)7 - 10歲 B)11 - 14歲	10名	\$400(4堂) (每月按堂收費)	Ms Cheryl Wu	地壺球是一項紳士團體運動，是一個要求精準、策略、專注力、溝通、團隊合作、禮儀和逆境智能的運動。

種類	編號	程序名稱	日期	時間	對象	名額	費用	服務提供者	備註／內容
空間	TC3	綜合畫	I)7/6 - 12/7/2025 逢星期六 II)19/7 - 23/8/2025 逢星期六 (公眾假期除外)	10:05am - 11:00am	7 - 14歲	10名	\$600(6堂)	由學攷教育提供	學員需自備25色粉彩、畫筆、水彩及畫簿。
空間	TC6	創意綜合畫	I)7/6 - 12/7/2025 逢星期六 II)19/7 - 23/8/2025 逢星期六 (公眾假期除外)	11:05am - 12:00pm	*4 - 6歲	10名	\$600(6堂)	由學攷教育提供	基礎繪畫技巧教授，培養學員創意及繪畫興趣。 學員需要自備畫簿及25色粉彩。
空間	TC40	兒童素描畫	I)7/6 - 12/7/2025 逢星期六 II)19/7 - 23/8/2025 逢星期六 (公眾假期除外)	12:05pm - 1:00pm	6 - 14歲	10名	\$600(6堂)	由學攷教育提供	運用素描鉛筆及木顏色，學習素描基本技巧，如構圖、配角及光暗等，訓練兒童之耐力及觸覺。 學員需要自備畫簿，木顏色及素描筆HB，2B，4B各一。
語文	TC25	輕鬆大本營	9月開始， 逢星期一至五 (公眾假期除外)	4:30pm - 6:30pm	小一至小六學生	7名	\$2400(每月)	由學攷教育提供	小組活動及督促學員完成功課。 1.遇公眾假期學費不退還 2.此為長期開辦，如有退出者，餘額由候補者補上。
語文	TC67	創意寫作ABC	I)12/6 - 15/7/2025 星期二 ii)22/7 - 26/8/2025 星期二 (公眾假期除外) I)11/6 - 16/7/2025 星期三 II)23/7 - 27/8/2025 星期三 (公眾假期除外)	A)4:45pm - 5:45pm B)5:45pm - 6:45pm	A)小一至小三 B)小四至小六	12名	\$600(6堂)	由首學府提供	透過不同的超級英雄，幻想故事，魔幻奇遇等主題，讓兒童天馬行空的表達方法寫出不同的有趣故事，加強了解英語詞彙變化性及文字表達的連貫性。
語文	TC68	英語互動齊齊Say	I)11/6 - 16/7/2025 星期三 II)23/7 - 27/8/2025 星期三 (公眾假期除外)	A)5:00pm - 6:00pm B)6:00pm - 7:00pm	A)小三至小四 B)小五至小六	12名	\$600(6堂)	珊Miss	透過互動對話，強化兒童溝通及表達能力。
肢體運作	TC71	兒童塑型健體運動	每月逢星期四 (公眾假期除外)	5:00pm - 6:00pm	6 - 12歲	16名	\$360(4堂) (每月按堂收費)	珊Miss	透過伸展運動，增加神經與肌肉的協調，增加肌腱、關節的柔軟度及活動幅度，強化及改善兒童身體，改善不良姿勢。
語文	TC69	普通話拼音課程	每月逢星期六 (公眾假期除外)	11:30am - 12:30pm	小四至小六	10名	\$300(4堂)	陳麗雅	拼音可幫助孩子獨立拼寫及讀默，更利於讀準漢字發音。本課程以輕鬆互動模式，例如：遊戲、兒歌、繞口令……務求學會漢語拼音的組成，從而能夠「聽到就串到，看到就讀到」。提升口語能力，及為日後應付GAPSK考試做好準備，亦為升學加分。
語文	TC70	普通話綜合課程	每月逢星期六 (公眾假期除外)	10:30am - 11:30am	小一至小三	10名	\$300(4堂)	陳麗雅	課程針對GAPSK考試內容而定，包括拼音學習，聆聽訓練，回答問題，看圖說話……培訓學生的普通話綜合能力，在輕鬆互動的遊戲及兒歌模式下提升口語能力，為日後考取普通話水平證書打好基礎。

多元智能 青少年訓練程序

(*報名參加者如在24歲以上，須有最少1位6至24歲的家庭成員為本會會友，並請於報名時申報。)

類別	編號	課程名稱	日期	時間	對象	名額	費用	導師	備註／內容
音樂	TC2	鋼琴	每月逢星期一至六 (公眾假期除外)	2:00pm - 9:30pm	6 - 24歲	額滿即止	初級\$120(一堂起)， 其他各級請向會所職員 查詢(每月4堂， 每堂半小時)	馬泳怡 何蔚璇	由初級起教授；個別教授；會保 送學員參加考試(英國皇家音樂 學院)
音樂	TY10	電子結他／低 音結他	每月逢星期四 (公眾假期除外)	5:15pm - 9:45pm (每堂45分鐘， 需預約時間)	8 - 24歲	額滿即止	0-3級： 個別教授\$840； 4-5級： 個別教授\$1140； 6-8級： 個別教授\$1440； (4堂)(每月按堂收費)	夏浩嚴	學習音階、和弦、樂理、流行曲 彈奏。需自備結他
音樂	TY12	爵士鼓	每月逢星期四 (公眾假期除外)	5:15pm - 9:45pm (每堂45分鐘， 需要預約時間)	8 - 24歲	額滿即止	0-3級： 個別教授\$840； 4-5級： 個別教授\$1140； (4堂)(每月按堂收費)	夏浩嚴	學習綜合節奏敲擊技巧、手腳協 調練習，流行曲節奏敲擊。
音樂	TY20	民謠 結他	每月逢星期四 (公眾假期除外)	5:15pm - 9:45pm (每堂45分鐘， 需要預約時間)	8 - 24歲	額滿即止	個別教授\$640 (4堂)(每月按堂收費)	夏浩嚴	學習音階、和弦、樂理、流行曲 彈奏。需自備結他
肢體 運作	TC4A/B	跆拳道 A/B	每月逢星期六 (公眾假期除外)	A) 4:00pm - 5:30pm B) 5:30pm - 7:00pm	A) 6 - 18歲 (適合新生) B) 9 - 24歲	20名	\$480(4堂) (每月按堂收費)	周慶源	跆拳道是一種充滿刺激及極具紀 律性的運動。它的精神能給予學 員高度的思考訓練，勤習者不但 可強身健體，思考敏捷，更能作 自衛之用。需自備道袍，新學員 可穿運動裝。
肢體 運作	TY41	普拉提 Pilates	每月逢星期四 (公眾假期除外)	8:30pm - 9:30pm	*18 - 50歲	16名	\$360(4堂) (每月按堂收費)	珊Miss	Pilates各動作揉合了東西方的 運動概念，著重調節肌肉，每個 拉展動作，讓身材更修長，透過 拉筋和加強伸展動作，達至強化 肌肉，對脊骨及關節有整合的作 用，練習Pilates，配合正確呼 吸，能有效地減低精神壓力，增 加身體柔軟度。
語文	TY42	成人 普通話 課程	每月逢星期六 (公眾假期除外)	8:00pm - 9:30pm	*18 - 50歲	10名	\$500(4堂) (每月按堂收費)	陳麗雅	本課程主要學習普通話和粵語的 語法差異，將常用的廣東話翻譯 成規範的普通話，例如「琴日」 即使發音多準確，也無法讓人明 白你說的原來是普通話的「昨 天」，所以成年人並不一定只靠 拼音才能學好普通話。隨着大灣 區的發展說一口流利自信的普通 話變得十分重要，因此除了語 法的原理，還包括語音訓練，聲 母，韻母，聲調等去鞏固。並提 供可自由選擇加入WhatsApp群 組練習及說寫普通話平台。

暑期訓練程序

(*報名參加者如未滿6歲，須有最少1位6至24歲的家庭成員為本會會友，並請於報名時申報。) 如未能上實體課，部份暑期訓練程序或會改於網上(zoom)進行。

編號	課程名稱	日期	時間	對象	名額	費用	服務提供者	備註/內容
SC 1	幼兒黏土樂 440125SC1JUL	14/7-11/8/25 逢星期一	10:15AM-11:15AM	*3歲至5歲 附屬會友	8名	\$400(5堂)	由Global Production Team 提供	教授黏土製作小擺設如Chiilawa、Melody, 玉桂狗、Pokemon加上各類手工裝飾，為家居增添色彩。
SC 2	Inside out卡通人物畫冊 440125SC2JUL	14/7-11/8/25 逢星期一	11:20AM-12:20PM	6歲至10歲	10名	\$400(5堂)	由Global Production Team 提供	教授運用水彩及木顏色繪畫inside out 動畫人物，生動有趣。學生自備A4畫簿
SC 3	Q版水墨畫 440125SC3JUL	14/7-11/8/25 逢星期一	2:05PM-3:05PM	6歲至10歲	10名	\$400(5堂)	由Global Production Team 提供	教授水墨畫繪畫技巧，繪畫有趣的卡通人物如三眼仔、角落生物、叮噠等。學生自備手袖圍裙。
SC 4	兒童英語小玩意 440125SC4JUL	14/7-11/8/25 逢星期一	3:10PM-4:10PM	6歲至8歲	10名	\$400(5堂)	由Global Production Team 提供	利用製作木製平衡啄木鳥、DIY釣魚遊戲、萬花筒、摩天輪等。讓學生在輕鬆氣氛下學習英語，提升英語學習興趣。學生自備白膠漿及較剪。
SC 5	兒童英語繽紛小手工 440125SC5JUL	14/7-11/8/25 逢星期一	4:15PM-5:15PM	7歲至12歲	10名	\$400(5堂)	由Global Production Team 提供	教授手工製作布手工、紙手工、黏土、馬賽克等。讓學生在輕鬆氣氛下學習英語，提升英語學習興趣。學生自備白膠漿及較剪。
SC 6	烹飪系列： 朱古力甜品 440125SC6JUL	16/7- 20/8/2025 逢星期三 (13/8暫停1堂)	11:15am-12:30PM	8歲至14歲	12名	\$550(5堂)	Ms. Judy Kwong	以朱古力為主題，製作不同的朱古力甜點，如特濃朱古力餅、朱古力撻等。另學員需自理清潔用具及自備食物盒及圍裙***活動以小組形式進行，以2-3人為一組。
SC 7	烹飪系列： 初小造型杯子蛋糕 440125SC7JUL	16/7-20/8/2025 逢星期三 (13/8暫停1堂)	3:15pm-4:30PM	6歲至9歲	12名	\$550(5堂)	Ms. Judy Kwong	製作不同的造型杯子蛋糕，包括朱古力杯子蛋糕、南瓜杯子蛋糕等，另學員需自理清潔用具及自備食物盒及圍裙。***活動以小組形式進行，以2-3人為一組。
SC 8	烹飪系列： 少年造型杯子蛋糕 440125SC8JUL	16/7-20/8/2025 逢星期三 (13/8暫停1堂)	4:45pm-6:00PM	10歲至14歲	12名	\$550(5堂)	Ms. Judy Kwong	製作不同的造型杯子蛋糕，包括朱古力杯子蛋糕、南瓜杯子蛋糕等，另學員需自理清潔用具及自備食物盒及圍裙。***活動以小組形式進行，以2-3人為一組。
SC 9	烹飪系列： 初小意式風情 440125SC9JUL	17/7-21/8/2025 逢星期四	2:05pm-3:20PM	6歲至9歲	12名	\$660(6堂)	Ms. Judy Kwong	製作意大利有名食物，如卡邦里意粉、手工薄餅等，另學員需自理清潔用具及自備食物盒及圍裙***活動以小組形式進行，以2-3人為一組。

編號	課程名稱	日期	時間	對象	名額	費用	服務提供者	備註／內容
SC 10	烹飪系列： 少年意式風情 440125SC9JUL	17/7-21/8/2025 逢星期四	3:30pm-4:45pm	10歲至14歲	12名	\$660(6堂)	Ms. Judy Kwong	製作意大利有名食物，如卡邦里意粉、手工薄餅等，另學員需自理清潔用具及自備食物盒及圍裙***活動以小組形式進行，以2-3人為一組。
SC 11	烹飪系列： 芝味無窮 440125SC11JUL	17/7-21/8/2025 逢星期四	5:00pm-6:15pm	6歲至9歲	12名	\$660(6堂)	Ms. Judy Kwong	以芝士為主題，製作不同的咸甜美食，如芝士凍餅、芝士醬脆餅等。另學員需自理清潔用具及自備食物盒及圍裙。***活動以小組形式進行，以2-3人為一組。
SC 12	迷你積木模型玩具屋 440125SC12JUL	16/7-20/8/2025 逢星期三 (13/8暫停1堂)	2:05PM-3:05PM	7歲至12歲	12名	\$500(5堂)	Ms. Judy Kwong	訓練邏輯思維及視覺感官，學習睇圖及距離感，按先後次序及步驟，砌出超過800粒積木玩具屋模型。
SC 13	輕黏土手工製作 440125SC13JUL	17/7-21/8/2025 逢星期四	10:45AM-11:45AM	8歲至12歲	12名	\$600(6堂)	Ms. Judy Kwong	訓練小朋友耐力，做事細緻精巧並發揮創意，利用輕黏土製作不同的卡通造型，再配在上音樂座、鏡架等，製作不同的飾品。
SC 14	趣織公仔製作(熊仔) 440125SC14JUL	17/7-21/8/2025 逢星期四	12:00-1:00pm	8-12歲	10名	\$600(6堂)	Ms. Judy Kwong	增強自理能力，學習鉤針編織卡通造型公仔及飾物。
SC 15	K-POP Baby 440125SC15JUL	22/7-26/8/25 逢星期二	10:30AM-11:30AM	6歲至8歲	12名	\$600(6堂)	Ms. Pinky Wong	此課程教授現時流行的韓國舞蹈，透過音樂和舞蹈的動作，訓練學員的音樂感、協調性和自信心，令腦部發展更靈活。學員需穿備運動服裝。
SC 16	K-POP 440125SC16JUL	22/7-26/8/25 逢星期二	11:30AM-12:30PM	9歲至12歲	12名	\$600(6堂)	Ms. Pinky Wong	
SC 17A	乒乓球A 440125SC17AJUL	16/7-27/8/25 逢星期三	10:00AM-11:30AM	6歲至9歲	8名	\$1.050 (7堂)	鄧裕康	學習乒乓球不但能強健體魄和訓練出堅強意志，亦訓練學員反應和觀察力。亦注重學員德行及體育精神的培訓，在球技和品行上都值得尊重的球員。學員需穿著輕便服裝／運動服裝、運動鞋，自備球拍。
SC 17B	乒乓球B 440125SC17BJUL	16/7-27/8/25 逢星期三	11:30AM-1:00PM	10歲至15歲	8名	\$1.050 (7堂)		
SC 18	Chiikawa森林家族x 角落小夥伴黏土時光 440125SC18JUL	22/7-19/8/25 逢星期二	10:30AM - 11:30AM	6-12歲	12名	\$470(5堂)	由星兒教育 有限公司提供	Chiikawa林家族和角落小夥伴都是深受大小朋友喜愛角色。將透過繪畫這些卡通人物，學習不同的繪畫技巧，培養濃厚繪畫與興趣。
SC 19	玩轉腦朋友 x Minions的 黏土大冒險 440125SC19JUL	22/7-19/8/25 逢星期二	11:45AM - 12:45PM	6-12歲	12名	\$470(5堂)	由星兒教育 有限公司提供	透過繪畫兩套電影類型的卡通人物從中教授畫線稿，構圖結構和色彩配搭等繪畫技巧，訓練小朋友手眼協調和培養色感。
SC 20	小小銀行家遊戲體驗坊 440125SC20JUL	22/7-19/8/25 逢星期二	2:10PM - 3:10PM	*3-5歲	12名	\$420(5堂)	由星兒教育 有限公司提供	由於小朋友掌握抽象概念的能力不高，透過各種遊戲和故事逐步來學習理財概念，印象會更為深刻，寓學於玩。
SC 21	幼兒英語魔術學院 440125SC21JUL	22/7-19/8/25 逢星期二	3:15PM - 4:15PM	*3-5歲	12名	\$500(5堂)	由星兒教育 有限公司提供	課程除了教授魔術表演外，還滲入英語學習的元素。提供一個輕鬆、愉快的環境下學習魔術、英語，從而培養對英語的興趣。
SC 22	高效圖像記憶學習坊 440125SC22JUL	22/7-19/8/25 逢星期二	4:20PM - 5:20PM	9-12歲	12名	\$420(5堂)	由星兒教育 有限公司提供	教授小朋友運用不同有趣的圖片、影像或物件來記憶文字、故事和數理，互相聯想起來幫助記憶。
SC 23	日文基礎溝通用語 440125SC23JUL	22/7-19/8/25 逢星期二	5:30PM - 6:30PM	9-12歲	12名	\$500(5堂)	由星兒教育 有限公司提供	本課程以輕鬆愉快的互動形式授課，通過學習掌握日語發音，訓練學員基本的講、聽、讀、寫的能力。提高對學習外語的興趣。
SC 24	奧林匹克數學研習坊 440125SC24JUL	25/7-22/8/25 逢星期五	2:10PM - 3:10PM	6-8歲	12名	\$385(5堂)	由星兒教育 有限公司提供	奧數課程幫助學童投入豐富有趣的數學世界，有效開拓思路、訓練思維、提高分析力。將繁複題目簡化、剖腹，學習解決問題，訓練專注力。

編號	課程名稱	日期	時間	對象	名額	費用	服務提供者	備註/內容
SC 25	英文寫作強化 440125SC25JUL	25/7-22/8/25 逢星期五	3:15PM-4:15PM	9-12歲	12名	\$420(5堂)	由星兒教育有限公司提供	設有不同主題和英文語法重點，由淺入深，鞏固學生文法基礎並加強組織力，帶領學生創作出色文章，引導學生思考，即場批改、分析常犯錯處，並加以講解，從而培養英語寫作能力。
SC 26	驚奇魔術師挑戰賽 440125SC26JUL	25/7-22/8/25 逢星期五	4:20PM-5:20PM	9-12歲	12名	\$500(5堂)	由星兒教育有限公司提供	教導參加者利用身邊隨手可得的物件變出各種魔術。魔術道具就地取材，學習魔術的基本手法及概念，從而提升自信及初步瞭解魔術。費用包括魔術道具。
SC 27	科學小偵探 440125SC27JUL	23/7-20/8/25 逢星期三	2:10PM-3:10PM	*3-5歲	12名	\$590(5堂)	由匯材軒提供	以深入淺出的方式，讓學員可以簡單地明白到不同的物理及化學原理，從遊戲中學習，樂此不疲，揭開自然科學的秘密。 (每堂製作1款物理或化學原理的作品)
SC 28	科學探險家(遙控篇) 440125SC28JUL	23/7-20/8/25 逢星期三	3:15PM-4:15PM	6-10歲	15名	\$590(5堂)	由匯材軒提供	製作多款遙控玩具，以深入淺出的方式，讓學員可以簡單地明白到不同的科學原理，從遊戲中學習，樂此不疲，揭開自然科學的秘密。(全期製作3或4款遙控玩具)
SC 29	科學探險家(聲控玩具) 440125SC29JUL	23/7-20/8/25 逢星期三	4:20PM-5:20PM	6-10歲	15名	\$590(5堂)	由匯材軒提供	製作多款聲控玩具，以深入淺出的方式，讓學員可以簡單地明白到不同的科學原理，從遊戲中學習，樂此不疲，揭開自然科學的秘密。(全期製作3或4款聲控玩具)
SC 30	英語基礎加強 訓練遊玩學習	23/7-20/8/25 逢星期三	10:15AM-11:15AM	升小一至小三	12名	\$450(5堂)	由童伴教育有限公司提供	主要以不同的英語遊戲和活動為教學模式，讓他們在遊玩中愉快學習，在提升英語基礎能力和興趣之餘，同時建立自信心，為小朋友將來打好英語基礎。
SC 31	實用英語學習 訓練課程	23/7-20/8/25 逢星期三	11:20AM-12:20PM	升小五至小六	12名	\$450(5堂)	由童伴教育有限公司提供	本課程協助學員有自信地運用英語，結合與孩子的個人經歷和現實生活作為教學主題，不但可以改善社交生活，亦可助學員更自由地探索世界。輔助學員在社交生活中運用英語溝通。
SC 32	中文閱讀理解	23/7-20/8/25 逢星期三	2:15PM-3:15PM	升小三至小四	12名	\$450(5堂)	由童伴教育有限公司提供	閱讀是由字、詞開始，然後是句子、段落，最後是篇章，所以要理解文意得先從字詞開始。本課程培養學生閱讀理解能力，強化學生的中文應用，全面提升中文閱讀能力。
SC 33	暑期中文專科班	23/7-20/8/25 逢星期三	3:20PM-4:20PM	升小一至小二	12名	\$450(5堂)	由童伴教育有限公司提供	本課程學習領域主要為學生打好語文基礎，希望提高孩子讀寫聽說能力、思維能力和自學能力，培養中國語文學習興趣、良好學習態度和習慣。
SC 34	數學概念遊玩班	23/7-20/8/25 逢星期三	4:30PM-5:30PM	升小一至小二	12名	\$450(5堂)	由童伴教育有限公司提供	此課程藉以遊戲和有趣的教育方法，來提升孩子對數學的好感度。除了著重教授學生的運算過程，同時培訓他們良好的學習態度，輔助學生增強對數學的學習動機。本課程希望能夠幫助更多孩子喜愛數學、玩數學，令到他們樂意思考，尋求了解。

港島第263旅童軍

集會時間

小童軍（6歲-7歲）：逢星期五 7:30PM-9:00PM

幼童軍（7歲半-9歲）：逢星期六 2:30PM-4:30PM

童軍（11歲半-15歲）：逢星期六 2:30PM-4:30PM

深資（16歲-19歲）及樂行童軍（18歲-24歲）：星期六 7:00PM-9:00PM（不定期）

*每年11月招募新團員



各支部現正招募義務領袖，歡迎年滿18歲或以上人士，願意接受本機構及香港童軍總會守則均可申請，沒有童軍經驗亦可。有意者請向會所職員查詢。





香港中華基督教青年會小西灣會所

電話：2896 0308 傳真：2505 3168 電郵：sswctr@ymca.org.hk

地址：香港柴灣小西灣道 9 號富欣花園停車場一樓

郵寄地址：



巴士

8P, 82, 82X, 106, 106P, 682, 694
8X, 19, 85, 118, 118P, 788, 789, 606

小巴

47M (柴灣港鐵站)
62 (杏花村港鐵站)

顧問：李道生執行幹事
總編輯：張小玲
編輯委員：巫佩雯、伍熙雯、余卓勳、洪偉亮
印製日期：2025年5月 印量：1600本

上述部分活動獲社會福利署資助



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