



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tuen Mun



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

2024年9-12月

活動通訊



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務



Caritas_ycstmit



「感恩」

是次通訊及未來數個月的大型活動當中，中心以「感恩」為主題去設計內容，同事在構思時最想帶出的是在2024年的餘下數月當中有不同的重要節目，期望喚起大家對於「感恩」的重要性，想起身邊仍擁有的人與事，珍惜當下。

感恩，是一個正面看待身邊事物的態度，是快樂的源頭。但感恩是一個需要練習及累積而來的態度。每天花10-15分鐘，在睡前回想一整天的經歷，有什麼值得自己感謝的事情，回想對自己的意義。每天一點一點地為自己建立及轉變看世界的角度吧！

練習感恩的好處：

1. 提高幸福感

感恩日記可以幫助我們提高幸福感，每天寫下幾件感恩的事情可以讓我們更加關注生活上積極的方面，從而減少負面情緒、焦慮、壓力的心理狀態，亦可以促進心理健康，訓練大腦去尋找更多值得感激的事物，讓我們更加明白自己擁有的美好，有助增加自我價值感和自信心。

2. 增加專注力

書寫感恩日記可以增加我們的專注力。當我們寫下感恩日記時，我們會關注生活中的美好事物，這可以讓我們更加專注於自己正在做的事情。這種專注力有助於提高工作效率和學習效果，另外，當我們專注於寫作時，可以減少分心和干擾，進而提高專注力。

3. 提升人際關係

感恩日記可以幫助我們提升人際關係。在感恩日記中，我們會寫下對朋友、家人或同事的感激之情，這可以令我們更珍惜自己擁有的人際關係，並加強與他人之間的連結、聯繫和互動，提高人際關係的質量和親密度，這對於個人的幸福感和生活滿足度都有很大的幫助。

一起行動！開展感恩日記！Scan QR Code可以索取！



黎飛燕女士

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務 督導主任

「香港明愛」的服務使命

- 「以愛服務 締造希望」- 明愛將繼續努力不懈，著提倡家庭中、職場上以及社區內的互助精神以抗衡關係貧窮，建構和諧社會。
- 為了見證基督的愛，明愛堅持紮根於社會基層、並為最需要援助的貧困人士服務。非以操控、非以教訓、非以判斷，乃以服務彰顯寬容仁愛，並以恩慈關愛團結社會。明愛更希望透過各項服務，最終能協助受眾發展自我，克服人生路上的各種困難及挑戰。

「青少年及社區服務」的服務宗旨

- 青少年及社區服務以推動了解、關懷、參與及承擔的歷程，致力為青少年及社區的全面發展而工作。同時，亦鼓勵青少年的參與和發展，培養他們承擔個人社會的責任，促進互助和社會共融。

「明愛賽馬會屯門青少年綜合服務」的服務簡介

- 秉承明愛服務的使命和宗旨，本中心以服務弱勢社群，推動兒童及青少年全人發展為主要服務。

宗旨及目標：

1. 服務一般青少年及家長、並特別關注身處不利處境人士如邊緣青少年、匱乏及特殊學習需要兒童、患上情緒病青少年等的問題及需要。
2. 建立社區支援網絡，強調以青少年需要為本位。
3. 倡導青少年表達聲音，關心社會。
4. 促進和諧親子關係。

服務對象：

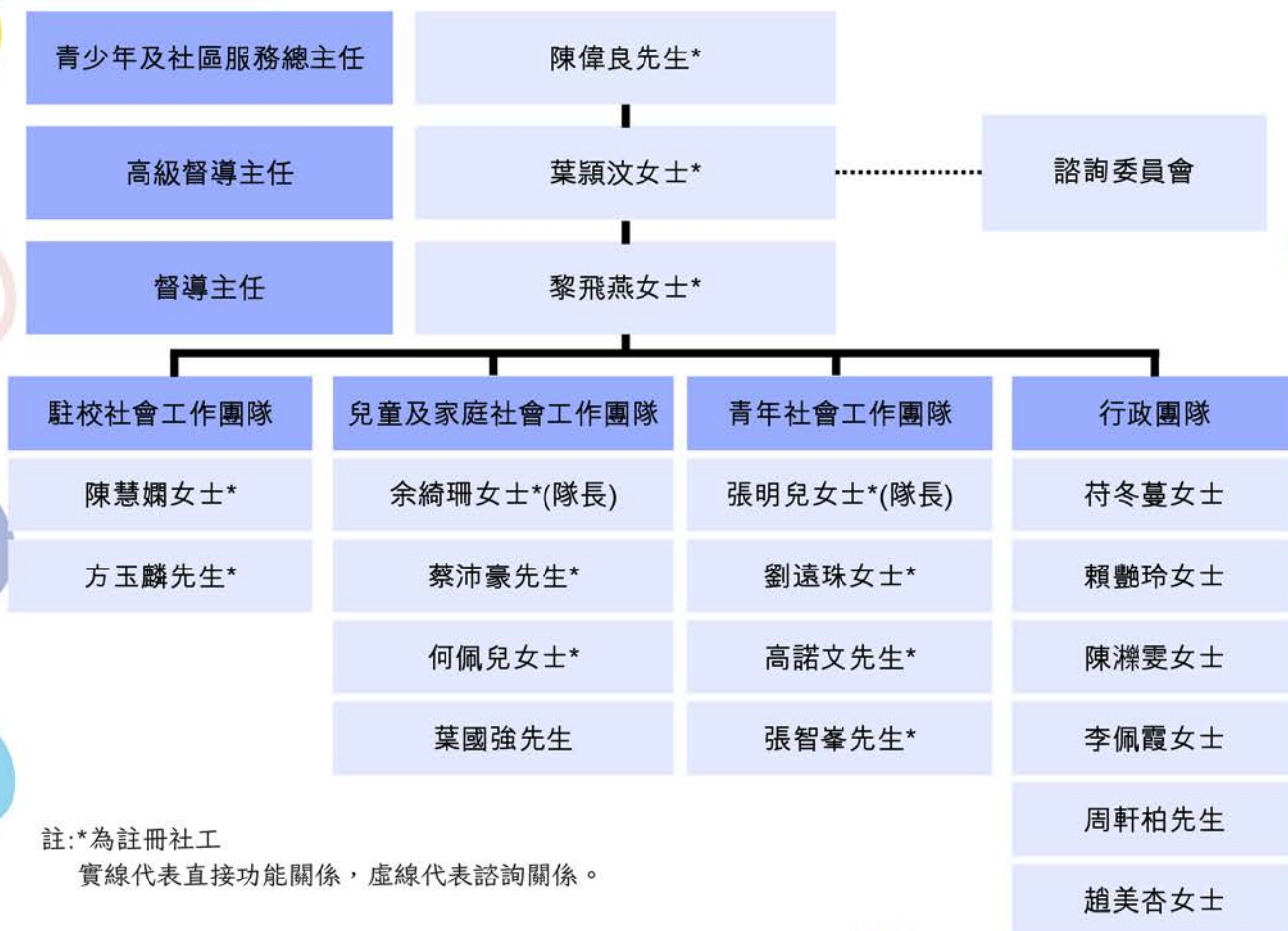
6-24歲的兒童、青少年及其家屬

主要服務內容:

- | | |
|----------|----------------|
| 01. 個人輔導 | 08. 社區教育及預防性活動 |
| 02. 小組輔導 | 09. 成長發展活動 |
| 03. 學校工作 | 10. 課餘託管服務 |
| 04. 外展服務 | 11. 義工訓練 |
| 05. 家長小組 | 12. 特殊學習需要服務 |
| 06. 諮詢服務 | 13. 青少年情緒健康服務 |
| 07. 偶到服務 | |

本服務簡介

職員架構：



本服務開放時間：

【✓代表本服務的開放時間】

【✗代表本服務的非開放時間】

時間／星期	日	一	二	三	四	五	六
上午10時至 下午1時	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓
下午2時至 下午6時	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午6時至 晚上10時	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗

*逢星期日及公眾假期休息

本服務繳費時間：

星期一至五：下午2:00至晚上9:45

星期六：上午10:00至下午12:45 及 下午2:00至下午5:45

申請服務之手續

如何成為香港明愛青少年及社區服務會員？

歡迎任何人士到本服務詢問處申請成為明愛青少年及社區服務部會員。入會手續簡單，申請人只需填寫「會員申請表」、出示身份證明文件（影印本亦可）及繳交會費即可。

會員類別	資格	費用/每年
兒童會員	六歲至十四歲	30元
青年/成人會員	十五歲至二十四歲	
家庭會員#	直系親屬	60元 (不論家庭成員人數)
有效期	一年（由申請日起計至往後一年）	
綜援家庭/人士及在職家庭津貼計劃家庭可豁免年費 （需攜帶社會福利署發出之有效綜援證明文件/ 過去十二個月內曾領取職津之證明文件）		

備註：

- 會員在會籍有效期內，可要求刪除其會籍，本服務將順應其要求刪除所有有關記錄，但已繳交之會員費則概不發還。
- #家庭成員中其中一人須為年齡六至二十四歲。
- 其他家庭會員需為直系親屬。
- 補領會員證時須繳交\$5/張

香港明愛青少年及社區服務會員的權利及義務是什麼？

會員權利：

1. 定期收到本服務「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課程
3. 活動/興趣班可用會員價格報名參與
4. 會員證可通用於服務下各兒童及青少年中心/青少年綜合服務單位

會員義務：

1. 會員有遵守本服務規則及愛護公物的義務
2. 報名及參加活動時必須帶備會員證
3. 會員證不得轉借他人使用
4. 有效日期屆滿即繳費延續會籍及領取新證

申請和退出服務政策

服務「報名手續」：

- 本服務的服務包括服務計劃、小組、活動、興趣班課程及會員會籍（以下簡稱服務）；
- 除特別註明報名日期的服務之外，所有由本服務主辦及已進行公開宣傳的服務可以即時接受報名，以先到先得為準，請於詢問處辦理報名手續；
- 報名參加本服務必須填寫指定的報名表格、繳交有關費用/帶備證明文件及取回正式收據，方為有效；
- 除非服務宣傳品已註明或獲得本服務的督導主任批准，所有服務不接受以電話報名或預留名額；
- 若服務使用者就報名手續有任何不滿意之處，請先與服務負責職員商討，若果事情仍未得到解決，請循投訴程序處理。
- 服務使用者可申請退出服務，本服務會按要求刪除其會籍及有關記錄，惟已繳交的會員費概不退還。

退出已報名的服務之相關手續：

- 不能少於服務舉行前六個工作天或之前提出申請，若本服務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\$30，本服務亦安排在一個月內退回已繳交之費用；
- 若本服務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資格的人士補上，本服務保留接納該候補人士的權利，若獲接納，則退出服務者仍需要繳交手續費\$30；
- 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；
- 若本服務因應環境轉變而需要調動服務，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，本服務安排在一個月內退回已繳交之費用。

特殊情況：

- 本服務有機會在一些不可抗力的因素影響下（如遇到惡劣及極端情況）能成功安排補堂，則會按取消的課堂比例及可動用的課程餘款（扣除已購買的物資、習作等開支），退還已收取的費用給參加者。本服務安排退款所須時間約為在一個月內。
- 在下列情況下，本服務可以取消參加者參加服務的資格，已繳交的費用概不發還：
 - 1) 參加者在報名後，被本服務發現不符合參加服務的資格；
 - 2) 在服務進行期間，參加者不遵從服務負責職員就其言論、行為的勸喻。

收集資料的目的：

- 香港明愛承諾會引用及遵守個人資料（私隱）條例（簡稱「條例」）的原則及規定，保障服務使用者個人資料的私隱。
- 香港明愛會以合法及公正的方式收集、保存及使用各項個人資料，這些資料僅供香港明愛進行業務運作及其他有關活動之用。
- 香港明愛在搜集服務使用者的個人資料時，僅供作指定用途，此外亦需得使用者同意才作其他用途。
- 香港明愛將設法保存最新及正確的服務使用者的個人資料。
- 香港明愛會將服務使用者的個人資料保密儲存，並會訓練職員認識個人資料私隱條例。香港明愛僱員會尊重服務使用者的私隱，絕不會向未獲授權人士透露任何資料。
- 香港明愛容許提供個人資料的人士，查閱及更改香港明愛所保存有關其本身的個人資料。
- 明愛青少年及社區服務會員，可以以書面申請要求刪除其會籍內的個人資料識別記錄，本服務將於十二個工作天內刪除相關之記錄，但是已繳交之會員費則概不發還。
- 若因跟進個案而需向其他機構索取服務使用者之個人資料時，應先取得其口頭或書面同意。

索閱服務單位工作報告資料指引

- 如服務使用者需要借閱「香港明愛」或本服務單位過往一年（以財政年度計算）之工作記錄及資料，可向本服務職員申請索閱。本服務職員會於申請日期起計的三個工作天內回覆閣下之申請。而有關文件只可在服務單位內閱讀，不能取走，亦不能影印。
- 可供借閱之工作資料如下：
 1. 香港明愛之年報
 2. 本服務季度工作統計數字
 3. 本服務年度工作報告
 4. 本服務「服務質素標準」之文件
 5. 明愛社會工作服務部財務報表（可瀏覽網址：<http://sws.caritas.org.hk>）

16項服務質素標準大綱

- 本中心根據社會福利署所規定之16項服務質素標準推行及實踐服務。

標準一	服務資料	標準九	安全政策
標準二	檢討及修訂政策	標準十	申請和退出服務
標準三	運作及活動紀錄	標準十一	評估服務使用者需要
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、評估及收集意見	標準十四	尊重服務使用者保護私隱和保密的權利
標準七	管理財政資源及監察財政表現的政策	標準十五	申訴
標準八	法律責任	標準十六	免受侵犯

服務使用者申訴或提出服務意見

- 本服務歡迎服務使用者通過以下途徑向本服務單位作出申訴或對服務提供意見，相關表格可向詢問處職員索取。
- 途徑一：意見箱
- 途徑二：本服務單位電郵
- 途徑三：電話
- 途徑四：向本服務職員表達

確保服務使用者及職員免受侵犯

- 本服務會盡力為服務使用者及職員提供安全的環境，免受任何形式的侵犯，例如言語上、身體上和性侵犯等傷害，使服務使用者及職員能在和平的情況下交往，令各人的尊嚴得到保障。若任何類型的侵犯發生於職員或服務使用者身上，機構定以全面、積極和謹慎的態度處理和解決問題。

「領取綜合社會保障援助人士」課程及活動優惠制度

NOTE

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二十元，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。工作人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. 每個興趣班或活動提供十分一之減費名額，先到先得。
7. 持卡人士之優惠減費額如在指定之期間用罄，在下一段期間開始前，將不可再享用減費優惠。
8. 優惠卡由單位發出。優惠卡需有單位主管簽署及中心蓋印方為有效。
9. 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
10. 如遺失優惠卡，優惠卡將不獲補發及使用優惠餘額。申請人可在下一段期間再作申請。
11. 明愛青少年及社區服務保留限制及拒絕接受報名的權利，亦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。

明愛青少年及社區服務

修訂於2018年7月5日

「領取在職家庭津貼人士」課程及活動優惠計劃

NOTE

背景：

為讓更多領取「在職家庭津貼」(以下簡稱「職津」)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：

1. 領取職津人士可享本服務之免費會籍一年及全年活動優惠減費額不超過港幣壹千元，每半年上限五百元，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. 領取職津人士只能向本服務其中一個單位申請會籍及減費額，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，其減費優惠將立刻中止。
3. 申請時，領取職津人士需出示過去十二個月內曾領取職津之文件以証明其申請資格，不論是領取全額、四份三額或半額津貼均符合資格。
4. 領取職津人士在參加本服務設有減費優惠之社交及技能發展課程及中心其他活動(以下簡稱「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以計算總累積額。
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. 每個興趣班或活動將最高提供百分二十之減費名額，與本服務「領取綜合社會保障援助人士課程及活動優惠制度」合併使用，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. 優惠卡所剩餘的金額不能兌換現金。
9. 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。
10. 有關課程及活動優惠記錄以本優惠卡記錄為準。
11. 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。
12. 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。



明愛青少年及社區服務
Caritas Youth and Community Service

第27屆

明愛出色義工

頒獎典禮



第27屆明愛出色義工頒獎典禮

當天大家一同回顧出色義工過往廿多年的歷史、義工們的齊聲宣誓以及全場合唱的「明愛伴我行」，整個典禮在1000位義工朋友的現場見證下，真是既感動又溫暖❤️！



Back to School



我們的學生時代

1. Felix 2. Sunny 3. 余姑娘 4. 強Sir 5. 何姑娘
6. 明兒姑娘 7. Wilson 8. Angel 9. Sunny 10. 波波



活動花絮



芳香間諜



家居小維修



芬蘭木棋專注力
工作坊



智樂滿屋
(老有所為計劃)



親子咖啡拉花



戳下織下



ssdp親子瑜珈
快樂體驗



活動花絮

家長瑜珈放鬆之旅



晨早鬆一鬆



家長身心靈 舒壓之旅



博愛義工



兆禧小聚



ART+



喜「動」 義工小組



社區塗鴉



彩繪無限Fun



湖翠兩日一夜 體驗「型」



活動花絮

原野烹飪



親子水上活動 工作坊



平板賽艇課程



手機攝影同學會



薯片小子



活動花絮

小小甜品師2024-
木糠布丁



小小甜品師2024-
麻糬波波



小小甜品師2024-
親子Muffin



活動花絮



WARGAME

先驅者



Bomb Battle



芳香之旅





師範畢業禮



甜在心頭 (高中)



玩繩網別迷惘



室內歷奇



第5人格 DSE Camp



活動花絮



甜在心頭
服務日



密室逃脫



劇本殺



長洲下水禮



獨木舟
一星章訓練





兒童HipHop



芭蕾舞啟蒙班



幼兒烹飪



興趣班
花絮

兒童瑜珈



乒乓球班



花式跳繩



小型網球





明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tuen Mun



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

2024中秋晚會

晚會主題：感恩

日期：7/9/2024 (星期六)

內容：-手工藝工作坊 (4:00pm-6:00pm)
-綜合匯演、攤位遊戲 (7:30pm-9:30pm)

內容	時間	地點
流體熊工作坊 酒精墨水畫工作坊	4:00 pm-6:00 pm	兆禧食坊對出羽毛球場
音樂及舞蹈表演	7:30 pm-9:30 pm	兆禧食坊對出羽毛球場
遊戲攤位	7:30 pm-9:30 pm	本中心兆禧辦事處

負責社工：何佩兒姑娘(9574 4092)及高諾文先生(9574 1765)

晚會攤位遊戲券於九月初到本中心領取，
詳情可留意本中心Facebook及IG公佈

1. 集齊*三個*遊戲攤位印章
可獲玩一次有獎遊戲，
2. 集齊*四個*遊戲攤位印章可
獲*多玩*一次有獎遊戲



主辦



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tuen Mun

全力支持及贊助



民坊
PEOPLE'S
PLACE
香港社區中心
Hong Kong Community Centre



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務 Instagram



Facebook



民坊
Facebook



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務



Instagram

Caritas_ycstmit





愛體育

中心運動日

2024年10月26日

親子新興運動同樂活動

3:00pm-5:00pm 湖翠樓分辦事處

運動(A) 跑步

7:30pm-9:30pm 屯門碼頭區

小胖子計劃-始動

3:00pm-4:00pm 蝴蝶灣體育館或運動場所

需填寫健康申報表

*活動詳情請見後頁活動宣傳

兒童 活動



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tsuen Wan



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

中秋有你 冰皮DIY

編號：TM2425134

對象：6-12歲

名額：8 位

日期：12/9/2024(四)

時間：8:00pm-9:30pm

地點：湖翠樓分辦事處

費用：會員\$50位/非會員\$80位

負責職員：葉國強 (強Sir)

讓小朋友親手製作可
愛又美味的冰皮月餅
和家人一起品嘗。



屯門湖翠樓西區二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1402

caritas_ycswm

https://tmt.caritas.org.hk/



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tsuen Wan



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

中秋節感恩和諧粉彩

編號：TM2425120

對象：6-12歲

名額：6 位

日期：5/9/2024(四)

時間：4:30pm - 5:30pm

地點：兆禧辦事處

費用：會員\$40位/非會員\$70位

負責職員：何佩兒姑娘

小朋友發揮創意，
繪畫一張中秋和諧粉彩



屯門兆禧民福區二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1402

caritas_ycswm

https://tmt.caritas.org.hk/





明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tuen Mun

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

HELLO 聖誕

編號：TM2425143

對象：6-12歲

名額：8 位

日期：16/12-20/12/2024(星期一至五)

時間：2:30pm-9:30pm

地點：兆禧辦事處

費用：全免(會員)/\$30(非會員)

負責職員：余綺珊姑娘

於指定時間內交回已繪畫完成的聖誕明信片，可於詢問處換領禮物乙份，並會選出部份作品於中心展示。

屯門兆禧苑商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1402

caritas_ycstmi

https://tmit.caritas.org.hk/



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tuen Mun

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

體適能

體驗班

編號：TM2425125

對象：8-12歲會員

名額：6 位

日期：30/11/2024(六)

時間：10:00am-12:00nn

地點：屯門碼頭海濱長廊

集合及解散地點：兆禧辦事處

費用：會員\$30位/非會員\$60位

負責職員：蔡沛豪先生



剛踏入青春期的兒童，為身體發展的重要時期，若能讓此階段兒童有適度運動，將有助於奠定良好的身心基礎。

*請穿著輕便服裝及波鞋，需填寫健康申報表。

屯門兆禧苑商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1402

caritas_ycstmi

https://tmit.caritas.org.hk/

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tuen Mun

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

朱古力聖誕樹

編號：TM2425130

對象：6-12歲

名額：8 位

日期：19/12/2024(四)

時間：4:30pm-5:30pm

地點：兆禧辦事處

費用：會員\$40位/非會員\$70位

負責職員：余綺珊姑娘

一齊製作甜品，與家人共享歡樂

屯門兆禧苑商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1402

caritas_ycstmi

https://tmit.caritas.org.hk/



親子 活動

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tuen Mun

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

感恩和你一起親子

BBQ

編號：TM2425133

對象：6-12歲及其家長

名額：30 位

日期：9/11/2024(六)

時間：10:00am-5:00pm

地點：天水圍綠田園

集合及解散地點：兆禧辦事處

集合時間：10:00am

費用：會員\$120位/非會員\$150位

負責職員：葉國強 (強Sir)

★★★★★

讓小朋友親親大自然及放放電
同時享受親子時光及親子遊戲

親子遊戲、4小時任燒任食BBQ

屯門兆禧苑商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1402

caritas_ycsmi

https://tmt.caritas.org.hk/



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務



社會福利署資助服務

親子新興運動 同樂活動

編號：TM2425123

對象：6-12歲及其家長

名額：8 位

日期：26/10/2024(六)

時間：3:00pm-5:00pm

地點：湖翠樓分辦事處

費用：會員\$40位/非會員\$70位

負責職員：蔡沛豪先生



大家都知道運動有益身心，而親子一起做運動可提升親子關係你真係有所不知，家長們今次就黎試下同小朋友一齊參與新興運動啦!!!

請穿著輕便服裝及波鞋，需填寫健康申報表。

屯門兆禧苑商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1402

caritas_ycsmi

https://tmt.caritas.org.hk/





明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tuen Mun



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

親子愛瑜伽

編號：TM2425122
對象：6-12歲及其家長
名額：8位
日期：16/11/2024(六)
時間：4:30pm-6:00pm
地點：兆禧辦事處
費用：會員\$40位/非會員\$70位
負責職員：何佩兒姑娘
需填寫健康申報表



親子進行瑜伽，
提升親子關係

屯門兆禧苑商場二樓 明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
2441 2225 2404 1462 caritas_ycsmi https://tmit.caritas.org.hk/



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tuen Mun



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

聖誕親子禪繞畫

編號：TM2425131

對象：6-12歲及其家長

名額：12 位

日期：13/12/2024(五)

時間：8:00pm-9:30pm

地點：兆禧辦事處

費用：會員\$40位/非會員\$70位

負責職員：余綺珊姑娘

聖誕節是一個充滿感恩的日子，一邊學習禪繞的專注及舒壓，
一邊享受親子時光。

屯門兆禧苑商場二樓 明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
2441 2225 2404 1462 caritas_ycsmi https://tmit.caritas.org.hk/



家長活動

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tuen Mun

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

愛@語的魔力

編號：TM2425124

對象：6-12歲會員之家長

名額：8位

日期：18/10/2024(五)

時間：8:00pm-9:30pm

地點：兆禧辦事處

費用：會員\$30位/非會員\$60位

負責職員：蔡沛豪先生

你了解你自己嗎？你想更了解你的孩子嗎？你和你的孩子是用什麼語言溝通？活動中你可以透過愛之語初步了解你和你的孩子之溝通關係。

屯門兆禧苑商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1462

@caritas_yctm

https://tmit.caritas.org.hk/



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tuen Mun



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

性格透視 親子管教家長小組

編號：TM2425121

對象：6-12歲兒童之家長

名額：8位

日期：3/10, 10/10, 17/10, 24/10/2024(逢星期四)

時間：10:30am-12:00nn

地點：兆禧辦事處

費用：會員\$50位/非會員\$80位

負責職員：何佩兒姑娘

管教小朋友好勞氣？唔知點樣同小朋友溝通？透過性格透視測試，找出自己及小朋友的性格顏色，認識及了解自己及小朋友，提升親子管教能力。



屯門兆禧苑商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1462

@caritas_yctm

https://tmit.caritas.org.hk/





明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tsuen Wan



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

彩繪天地

編號：TM2425129

對象：6-12歲兒童之家長

名額：6 位

日期：24/10, 31/10, 7/11, 14/11/2024(逢星期四)

時間：9:30am-11:00am

地點：兆禧辦事處

費用：會員\$120位/非會員\$150位

負責職員：余綺珊姑娘

學習基本的彩繪技巧，並繪畫一些聖誕節日的圖案，
可以在節日時替家人繪畫，加添節日的氣氛。

屯門兆禧苑商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1402

caritas_ycstmi

https://tmit.caritas.org.hk/



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tsuen Wan



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

給她/他的禮物

編號：TM2425132

對象：6-12歲兒童之家長

名額：8 位

日期：17/12/2024(二)

時間：8:00pm-9:30pm

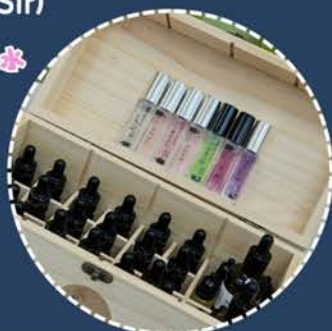
地點：兆禧辦事處

費用：會員\$50位/非會員\$80位

負責職員：葉國強 (強Sir)



親手調配一款屬於她/他的香水
感恩一路有你



屯門兆禧苑商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1402

caritas_ycstmi

https://tmit.caritas.org.hk/





明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tuen Mun

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

活動編號: TM2425117

主教山配水庫散步遊

可以去打卡，可以影靚相，可以讚嘆前人地下嘅傑作，
行完一齊食名物CHILL下～簡簡單單膠遊遊～



日期: 28/9/2024 (星期六)
集合時間地點: 1:00PM 兆禧辦事處
解散時間地點: 5:00PM 深水埗站
地點: 主教山地下水庫及深水埗區內
對象: 12-24歲青年 (8位)
收費: \$50(會員)/\$80(非會員)
備註: 包下午茶用膳費用, 需填寫健康申報表

深水埗遊



負責職員: 張明兒姑娘

屯門兆禧苑商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1402

@caritas_ycstmit

https://tmit.caritas.org.hk/



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務



社會福利署資助服務

中心經營小隊



活動編號: TM2425119

日期: 25/9, 9/10, 23/10, 6/11, 20/11, 11/12 (星期三)

時間: 5:00pm-6:30pm

地點: 湖翠樓分辦事處

對象: 16-24歲青年 (10位)

收費: 會員(免費)/非會員(\$30)

負責職員: 張明兒姑娘



“成為核心經營小隊成員需要進行面試”
“完成任期後，將會獲得現金津貼”

1. 簡易裝修技巧
2. 室內設計技巧
3. 主持青年活動
4. 試一次經營中心 (如: 中心形象設計, 購入)
5. 搞一個自己都覺得好玩嘅活動比青年玩

邀請你由想像到實現，相信可以係一個

瘋狂、熱血而又學到嘢嘅經歷黎。

報名方法: DM IG@caritas_ycstmit

屯門兆禧苑商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1402

@caritas_ycstmit

https://tmit.caritas.org.hk/

CHILL ViBES



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tuen Mun



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

非凡學生照

活動編號: TM2425136

日期: 28/9/2024 (星期六)

時間: 3:00pm-4:30pm

地點: 兆禧辦事處

對象: 12-18歲

名額: 8人

收費: 會員免費/非會員\$30

負責職員: 周軒柏先生(波波Sir)

(有興趣請DM中心IG留名)

有冇覺得證件相學生相影得好生硬呢? 一於自己設計燈光同構圖, 影一張獨特的個人照啦!

1. 體驗拍攝及燈光設計
2. 當日進行拍攝義工服務



☎ 2441 2225 📍 2404 1402 📱 @caritas_ycsmi 🌐 https://tmt.caritas.org.hk/



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tuen Mun



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

大專開SEM飯 (TM2425113)

開學一齊相聚、吹水、食飯

對象: 大專學生

04/10/2024(五)

6:00-10:00PM

地點: 湖翠樓分辦事處

負責人: 劉遠珠姑娘(ANGEL MISS)

(有興趣請DM中心IG留名)

費用全免/\$30(非會員)

名額16位

先到先得

☎ 2441 2225 📍 2404 1402 📱 @caritas_ycsmi 🌐 https://tmt.caritas.org.hk/



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tuen Mun



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

POKEMON TCG 同學會(10-12月)

(TM2425109)

邀請各位喜歡POKEMON TCG 的同學
一起交流心得、並且將POKEMON 的文化宣揚
一同享受當中的互動樂趣

日期: 4/10, 8/11, 13/12/2024(星期五)

時間: 5:00-6:30 PM

地點: 本服務兆禧辦事處

對象: 小六至中三學生

費用: 會員\$90 非會員\$120(已包含最新擴充包禮物)

名額: 8位

內容: 透過PTCG交流, 讓參加者訓練專注、邏輯思維

負責職員: 高諾文先生(SUNNY SIR)

有興趣之人士請到兆禧辦事處報名, 先到先得。



ポケモン! きみにきめた!

☎ 2441 2225 📍 2404 1402 📱 @caritas_ycsmi 🌐 https://tmt.caritas.org.hk/



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tsuen Mun



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



我地一齊撐住你

堅持21天 獎勵計劃

社工與參加者訂立一個想堅持/突破的目標

(例如：十二點前睡覺、每星期跑步2次每次30分鐘等等...)

幫緊你幫緊你關注組

日期：18/10/2024(五) (啟程之日)

時間：7:00-9:00PM

對象：中四至大專學生

名額：8人

費用：免費(會員) / \$30(非會員)

地點：兆禧辦事處

負責職員：高諾文先生(SUNNY SIR)

(有興趣請DM中心IG留名)

#學業#運動#習慣#健康#自信心#興趣#放鬆

📍 屯門兆禧苑商場二樓

📍 明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

☎ 2441 2225

☎ 2404 1462

📧 caritas_ycsmi

🌐 https://tmit.caritas.org.hk/



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tsuen Mun



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

小胖子計劃 始動

活動編號：TM2425137

日期：26/10/2024 (星期六)

時間：2:30pm-4:00pm

地點：蝴蝶灣體育館或運動場所

集合時間及地點：2:30pm 兆禧辦事處

解散時間及地點：4:30pm 外出活動地點

對象：12-18歲

名額：8人

收費：\$20(會員), \$50(非會員)

負責職員：周軒柏先生(波波Sir)

備註：需填寫健康申報表

透過運動舒緩考試壓力，加強參與者運動習慣保持身心健康



📍 屯門兆禧苑商場二樓

📍 明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

☎ 2441 2225

☎ 2404 1462

📧 caritas_ycsmi

🌐 https://tmit.caritas.org.hk/



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tsuen Mun



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



桌遊俱樂部

BOARD GAME CLUB

編號：TM2425128

對象：12-24歲

名額：8位

日期：18、25/10及01/11/2024(五)

時間：7:00-9:30PM

活動地點：湖翠樓分辦事處

費用：免費(會員) / \$30(非會員)

負責職員：張智峯先生

內容：由專業桌遊師教授「非一般」之桌遊



📍 屯門兆禧苑商場二樓

📍 明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

☎ 2441 2225

☎ 2404 1462

📧 caritas_ycsmi

🌐 https://tmit.caritas.org.hk/



START

SPORT



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tsuen Wan



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

活動編號: TM2425115

生產力拖.慢局

內容: 第一次聚會傾談內容,
例如: 鉤織、藍曬、土耳其水拓畫等

節奏

生活風格

城市

手工.技藝

日期: 1/11, 15/11, 29/11, 6/12(星期五)

時間: 5:00pm-6:30pm

地點: 湖翠樓分辦事處

對象: 12-24歲青年 (8位)

收費: \$50(會員)/\$80(非會員)

負責職員: 張明兒姑娘

(浪漫, 就是平凡中尋找不平凡)

屯門康怡商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1462

caritas_ycsmi

https://tmit.caritas.org.hk/



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tsuen Wan



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



(TM2425110)
RUNNING

26
OCTOBER
2024
19:30 - 21:30

SPORT
スポーツ
運動

(TM2425111)
BADMINTON

16
NOVEMBER
2024
11:00 - 13:00



(TM2425112)
TABLE TENNIS

18
DECEMBER
2024
11:00 - 13:00



對象: 中一至中六學生

名額: 每項運動 8人

集合地點: 兆禧辦事處

費用: 免費(會員) / \$30(非會員)

地點: 屯門碼頭區

負責職員: 高諾文先生(SUNNY SIR)

需填寫健康申報表

屯門康怡商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1462

caritas_ycsmi

https://tmit.caritas.org.hk/



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tsuen Wan



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

香水調配工作坊

調香過程去認識自己更多

(TM2425114)

日期: 8/11/2024(星期五)

時間: 5:00-7:00P.M



參加者: 14-24歲年青人

地點: 湖翠樓分辦事處

負責人: 劉遠珠姑娘(ANGEL MISS)

費用: \$20(會員)/\$50(非會員)

名額六位 先到先得

屯門康怡商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1462

caritas_ycsmi

https://tmit.caritas.org.hk/

屯門康怡商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1462

caritas_ycsmi

https://tmit.caritas.org.hk/

Perfume

#拉絲

為食 打卡師

#極邪惡

#隱世

#食好西

活動編號: TM2425138

日期: 9/11/2024(星期六)

時間: 12:00nn-4:00pm

地點: 兆禧辦事處及屯門區內

集合時間及地點: 12:00nn 兆禧辦事處

解散時間及地點: 4:00pm 外出活動地點

對象: 11-24歲

名額: 6人

收費: \$20(會員), \$50(非會員)

負責職員: 周軒柏先生(波波Sir)



一齊尋找屯門區內小店
透過攝影及文字紀錄下來

屯門兆禧苑商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1402

caritas_ycsmi

https://tmt.caritas.org.hk/



你色定我識?

以下哪一個顏色及圖案
最能夠代表你?



究竟分別代表咩呢?



自我認識

生涯發展

兩性相處

人際相處

編號: TM2425126

對象: 15-24歲

名額: 16位

日期: 15、22及29/11/2024(五)

時間: 7:30-9:00pm

活動地點: 湖翠樓分辦事處

費用: \$30(會員)/\$60(非會員)

負責職員: 張智峯先生

內容: 通過性格透視®測試來看看自己是屬於哪一種代表「顏色」!
從中學習兩性相處的方法。

屯門兆禧苑商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1402

caritas_ycsmi

https://tmt.caritas.org.hk/





明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tsuen Wan



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

活動編號: TM2425118

《自遇相談室》



日期及地點:
定期聚會 (約每兩星期一次),
實際日子及時間待定

地點: 湖翠樓分辦事處

對象: 15-24歲青年 (8位)

收費: 會員(免費)/非會員(\$30)

負責同事: 劉遠珠姑娘(Angel)
及張明兒姑娘

我們與自己的內心總隔著距離。

重新發現自己嘅旅程

認識自己內在

*報名方法: DM IG@caritas_ycstmit

推介比希望成為社工的青年朋友

入組需要進行面試, 以便揀選合適參加者



遇見你所不知道的真正的你

屯門湖翠樓商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1462

caritas_ycstmit

https://tmit.caritas.org.hk/



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service for Young People - Tsuen Wan



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

神秘劇本殺

唔知玩咩劇本, 到時你會就知

神秘...
推理...
還原...



信我...就報名先...

編號: TM2425127

對象: 12-24歲

名額: 6位

日期: 14/12/2024(六)

時間: 12:00-6:00pm

活動地點: 湖翠樓分辦事處

費用: \$20(會員)/\$50(非會員)

負責職員: 張智峯先生

內容: 帶你走進神秘的劇本殺旅程, 旅程內容未知, 但一定令你永世難忘....

A FILM BY WILSON

MKI ET ITM

屯門湖翠樓商場二樓

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1462

caritas_ycstmit

https://tmit.caritas.org.hk/





成長園地 - 課餘託管計劃

本服務有多年提供兒童託管服務之經驗，活動由註冊社工和兒童工作員統籌及推行，為區內在職父母或有照顧需要之家庭提供託管服務，讓兒童在安全和愉快的環境下成長，發展多元智能，加強社交及自理訓練。

對象：升小一至小六學生，其父母需要外出工作或有照顧需要之家庭

日期：逢星期一至五（公眾假期休息）

時間：下午3:30 - 晚上7:30

地點：兆禧辦事處

全額費用：每月\$1640

內容：功課輔導、集體遊戲、手工藝及棋藝活動等

負責職員：葉國強先生

報名方法：

1. 符合資格之家庭需填妥申請表及連同成績表副本交回本服務單位
2. 如有空缺，本服務職員將安排個別面見學員及家長，待取錄後才須繳交費用



興趣班課程(2024年10-12月)

兒童組：

課程編號 TMDP-	名稱	對象	開課日期	時間	星期	名額	收費 (會員/幼兒天地成員)	備註
001	兒童跆拳道A	4-12歲	10-12月	6:30-8:00pm	二	25	\$636 (12堂)	-學員需填寫 健康申報表 -道袍由導師代購
002	兒童跆拳道B	4-12歲		5:00-6:00pm	六	25	\$507 (13堂)	
003	兒童跆拳道C	4-12歲		3:00-4:00pm	六	25	\$507 (13堂)	
004	兒童跆拳道D	4-12歲		2:00-3:00pm	六	25	\$507 (13堂)	
103	兒童跆拳道E	4-12歲		4:00-5:00pm	六	25	\$507 (13堂)	
033	幼兒跆拳道F	4-6歲		1:00-2:00pm	六	25	\$507 (13堂)	
007	芭蕾舞A2	A1	每月初	10:25-11:40am 6:45-7:45pm	六 四	15	\$1,080 (8堂)	-所有的班別均為 考試班，本服務會於每年 五月或六月保送學員參加 英國皇家舞蹈學院考試。 -歡迎有興趣者參加免費試 堂（一級以下不適用）。 -芭蕾舞服飾可由導師代 購。 -學員需填寫 健康申報表
199	芭蕾舞B2	AF	每月初	5:45-7:00pm 5:30-6:30pm	五 二	15	\$828 (8堂)	
175	芭蕾舞B3	G.6	每月初	4:15-5:30pm	二	15	\$425 (4堂)	
010	芭蕾舞D	P	每月初	4:15-5:30pm	五	15	\$380 (4堂)	
260	芭蕾舞E1	IF	每月初	5:30-7:30pm	五	15	\$696 (4堂)	
		I					\$704 (4堂)	
012	芭蕾舞F	L.1	每月初	4:15-5:00pm	三	15	\$225 (4堂)	
013	芭蕾舞G	G.4	每月初	5:00-7:00pm	三	15	\$648 (4堂)	
014	芭蕾舞H	G.3	每月初	4:15-6:15pm	一	15	\$640 (4堂)	
101	芭蕾舞K	G.2	每月初	5:00-6:30pm	四	15	\$468 (4堂)	
102	芭蕾舞M	G.1	每月初	9:10-10:25am	六	15	\$385 (4堂)	-請穿著輕便衣服 及波鞋 -學員需填寫“健康 申報表
105	芭蕾舞P	P	每月初	4:00-5:00pm	四	15	\$304 (4堂)	
098	幼兒K Pop Vs Hip Hop B	3-5歲	每6堂一期	11:00-12:00nn	六	8	\$432 (6堂)	
079	幼兒K Pop Vs Hip Hop C	3-5歲	每6堂一期	12:00-1:00pm	六	8	\$432 (6堂)	
099	兒童K Pop Vs Hip Hop A	6-10歲	每6堂一期	10:00-11:00am	六	8	\$432 (6堂)	
031	兒童Pop Jazz A	4-6歲	每6堂一期	11:45-12:45pm	六	12	\$432 (6堂)	
032	兒童Pop Jazz B	7-12歲	每6堂一期	12:45-1:45pm	六	12	\$432 (6堂)	-自備A4畫簿、 木顏色及文具
021	兒童繪畫A	4-6歲	每6堂一期	10:00-11:00am	六	8	\$432 (6堂)	
022	兒童繪畫B	7-12歲	每6堂一期	11:00-12:00nn	六	8	\$432 (6堂)	-自備瑜伽墊 -填寫健康申報表
090	兒童瑜珈班	6-13歲	每6堂一期	4:40-5:40pm	五	8	\$540 (6堂)	

青年組：

課程編號 TMDP-	名稱	對象	開課日期	時間	星期	名額	收費 (會員/幼兒天地成員)	備註
023	青年跆拳道A	黑帶 學員	10-12月	8:00-9:30pm	二	20	\$708 (12堂)	-學員需填寫 健康申報表 -道袍由導師代購
024	青年跆拳道B	青年/ 黑帶		8:00-9:30pm	五	20	黑帶:\$708 (12堂) 青年:\$672 (12堂)	
104	青年跆拳道C	青年/ 黑帶		7:00-8:30pm	三	20	黑帶:\$708 (12堂) 青年:\$672 (12堂)	

(每月收費的課程請於每月的8-21號預繳下月學費，逾期不獲留位，需重新輪候及不另行通知)
 (本季收費的課程請於8-21/9/2024預繳10-12月的學費，逾期不獲留位，需重新輪候及不另行通知)
 如以支票繳付學費，抬頭請寫「香港明愛」
 有關報讀興趣班的須知請瀏覽本服務網址 <https://tmit.caritas.org.hk>



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tuen Mun

兒童籃球班

編號：TMOP420-0911/2024

對象：7-10歲

名額：12 位

日期：20/9-1/11/2024 (逢五)

(11/10除外)

時間：6:30pm-7:30pm

堂數：6堂

地點：湖翠樓分辦事處之舞蹈室

費用：會員\$650位/非會員\$680位

備註：請穿著波鞋，需填寫健康申報表

本課程會由淺入深，透過操練身體強度、敏捷度、耐力，同時提升籃球基本功和技術，包括拍球、傳球、射球、上籃和搶籃板。

幼兒籃球班

編號：TMOP421-0911/2024

對象：4-6歲

名額：10 位

日期：20/9-1/11/2024 (逢五)

(11/10除外)

時間：5:30pm-6:30pm

堂數：6堂

地點：湖翠樓分辦事處之舞蹈室

費用：會員\$680位/非會員\$710位

備註：請穿著波鞋，需填寫健康申報表

本課程會教授身體協調、基本步法、運球、防護等訓練，培養小朋友對籃球的興趣。



屯門兆禧苑商場二樓



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務



2441 2225



2404 1462



caritas_ycstmit



<https://tmit.caritas.org.hk/>





明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tuen Mun

兒童瑜伽

編號：TMDP090-0911/2024

對象：6-13歲

名額：8 位

日期：20/9-1/11/2024 (逢五)
(11/10除外)

時間：4:40pm-5:40pm

堂數：6堂

地點：兆禧辦事處舞蹈室

費用：會員\$540位/非會員\$570位

備註：請穿著彈性長褲及帶備瑜伽墊，
需填寫健康申報表

本課程包含不同的教學元素，透過瑜伽體式練習及呼吸，配以遊戲及音樂等，全面發展兒童的成長。瑜伽對小朋友的好處：培養有自然彎曲和靈活的脊椎；改善情緒及提升情緒智能；學習放鬆和減壓能力；建立協調性、平衡力、促進肌力及柔韌度。



🏠 屯門兆禧苑商場二樓

📘 明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

☎ 2441 2225

☎ 2404 1462

📧 caritas_ycstmit

🌐 <https://tmit.caritas.org.hk/>



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tuen Mun

芭蕾舞F班

編號：TMDP012

對象：L.1 (3-5歲)

名額：15 位

日期：4/9-25/9/2024(逢三)
(18/9除外)

時間：4:15pm-5:00pm

堂數：3堂

地點：兆禧辦事處小劇場

費用：會員\$169位/非會員\$199位

備註：請穿著芭蕾舞衣及技巧鞋，需填寫健康申報表

本課程乃根據英國皇家芭蕾舞Pre-school L.1編定的內容，合資格的學員可於來年五月或六月期間參加相關的芭蕾舞考試。將以輕鬆、活動、有趣方式進行。讓兒童從遊戲中學習基本芭蕾舞技巧及知識，啟發對舞蹈的興趣，芭蕾舞更可培養出優雅氣質、良好的紀律及自信。



屯門兆禧苑商場二樓



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務



2441 2225



2404 1462



caritas_ycstmit



<https://tmit.caritas.org.hk/>



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tuen Mun

SEN空手道班

課程編號: **TMDP418-1012/2024**

TMDP419-1012/2024

對象: 有特殊學習需要的學童

A班: 6-9歲

B班: 10-12歲

日期: 8/10-10/12/2024(逢二)

時間: **A班 6:00-7:00pm**

B班 7:00-8:00pm

堂數: 10堂

名額: 6-8人

收費: \$2,500/位

地點: 兆禧辦事處之舞蹈室

課程簡介

本課程專為有特殊學習需要之學童而設, 旨在透過空手道的介入, 以改善學童的專注力、社交能力、提升理解能力及體能的鍛鍊等等。



導師資歷

Woody Yip為香港教育大學特殊學習需要與融合教育中心課程導師; 前港隊空手道精英運動員; 輔導心理學家; 香港空手道總會認可二級教練。

備註

需填寫健康申報表



🏠 屯門兆禧苑商場二樓

📘 明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

☎ 2441 2225

☎ 2404 1462

📧 caritas_ycstmit

🌐 <https://tmit.caritas.org.hk/>



2017年3月修訂



颱風及雨訊安排措施

天氣情況	室內活動	戶外活動	退款/改期
三號颱風 	- 活動如常舉行。 - 兒童需有成人護送下，方可離去。	- 將於三小時內舉行的活動會取消。 - 已展開的活動必須終止，兒童須有成人護送下，方可離去。 - 活動集合前三小時改懸一號信號，則活動如常舉行。	興趣班： 如因天氣影響需取消之課堂，本服務會安排順延一堂作為補課，請學員預留時間，未能出席補課的學員不獲另行補課或退款。 活動： 受天氣影響而取消的活動，參加者可獲退回該活動的費用（材料費除外）。
八號颱風或以上 	- 將於三小時內舉行的活動會取消。 - 已展開的活動必須終止，兒童須有成人護送下，方可離去。 - 活動集合前三小時改懸三號風球，則活動如常舉行。	- 將於三小時內舉行的活動會取消。 - 已展開的活動必須終止，兒童須有成人護送下，方可離去。 - 活動集合前三小時改懸三號風球，則活動仍舊取消。	
紅色暴雨警告  Red 紅	- 活動如常舉行。 - 參加者須留在安全地方，兒童須有成人護送下，方可離去。	- 將於三小時內舉行的活動會取消。 - 已展開的活動必須終止，兒童須有成人護送下，方可離去。 - 活動集合前三小時除下紅色暴雨警告，則活動如常舉行。	
黑色暴雨警告  Black 黑	- 已展開的活動會繼續，參加者須留在安全地方，兒童須有成人護送下，方可離去。 - 活動集合前三小時除下黑色暴雨警告，則活動如常舉行。	- 將於三小時內舉行的活動會取消。 - 已展開的活動必須終止，兒童須有成人護送下，方可離去。 - 活動集合前三小時除下黑色暴雨警告，則活動如常舉行。	
雷暴警告 	活動如常舉行。	- 將於三小時內舉行的水上活動會取消。 - 已展開的水上活動必須終止。 - 陸上活動將根據當時天氣情況，決定繼續或取消。 - 水上活動集合前三小時取消雷暴警告，則如常舉行。	





公眾假期及特別節日的 開放安排



日期	開放安排
17/09/2024 (星期二) 中秋節	9:00-13:00 及 14:00-17:00
18/09/2024 (星期三) 中秋節翌日	×
01/10/2024 (星期二) 國慶日	×
11/10/2024 (星期五) 重陽節	×
24/12/2024(星期二) 平安夜	9:00-13:00
25-26/12/2024(星期三及四) 聖誕節及聖誕節翌日	×

註：×表示服務暫停

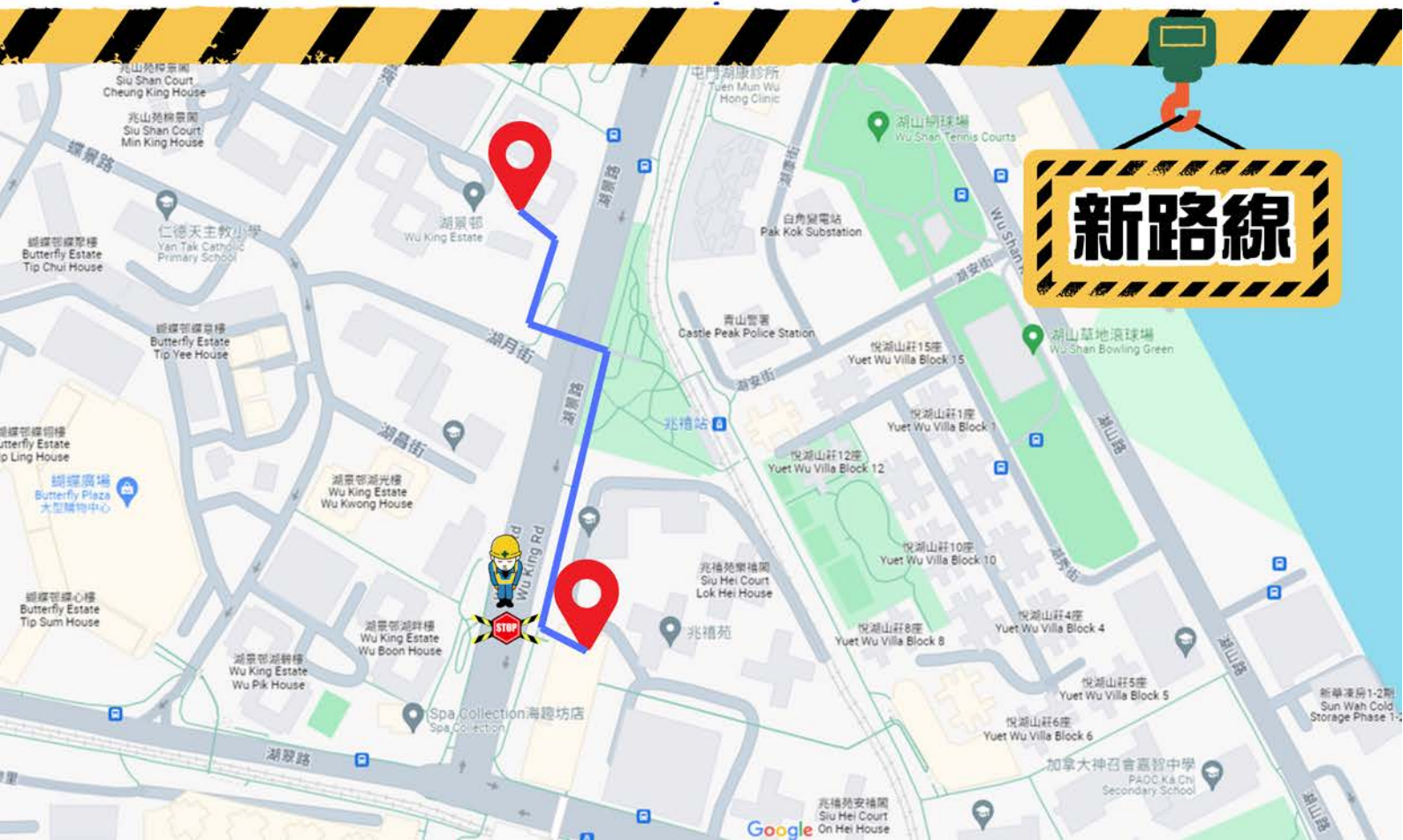


屯馬線屯門南站工程



為配合屯門南站工程，兆禧橋連接湖景邨及湖月橋將會拆卸，所以由兆禧辦事處
前往湖翠樓分辦事處需要改道啊！

第一身教你點去湖翠樓分辦事處！



聯絡我們



如何由兆禧辦事處前往
湖翠樓分辦事處



如何由屯門碼頭站前往
兆禧辦事處



兆禧辦事處

湖翠樓分辦事處

香港屯門兆禧苑商場二樓

香港屯門湖景邨湖翠樓地下



屯門兆禧苑商場二樓



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務



2441 2225



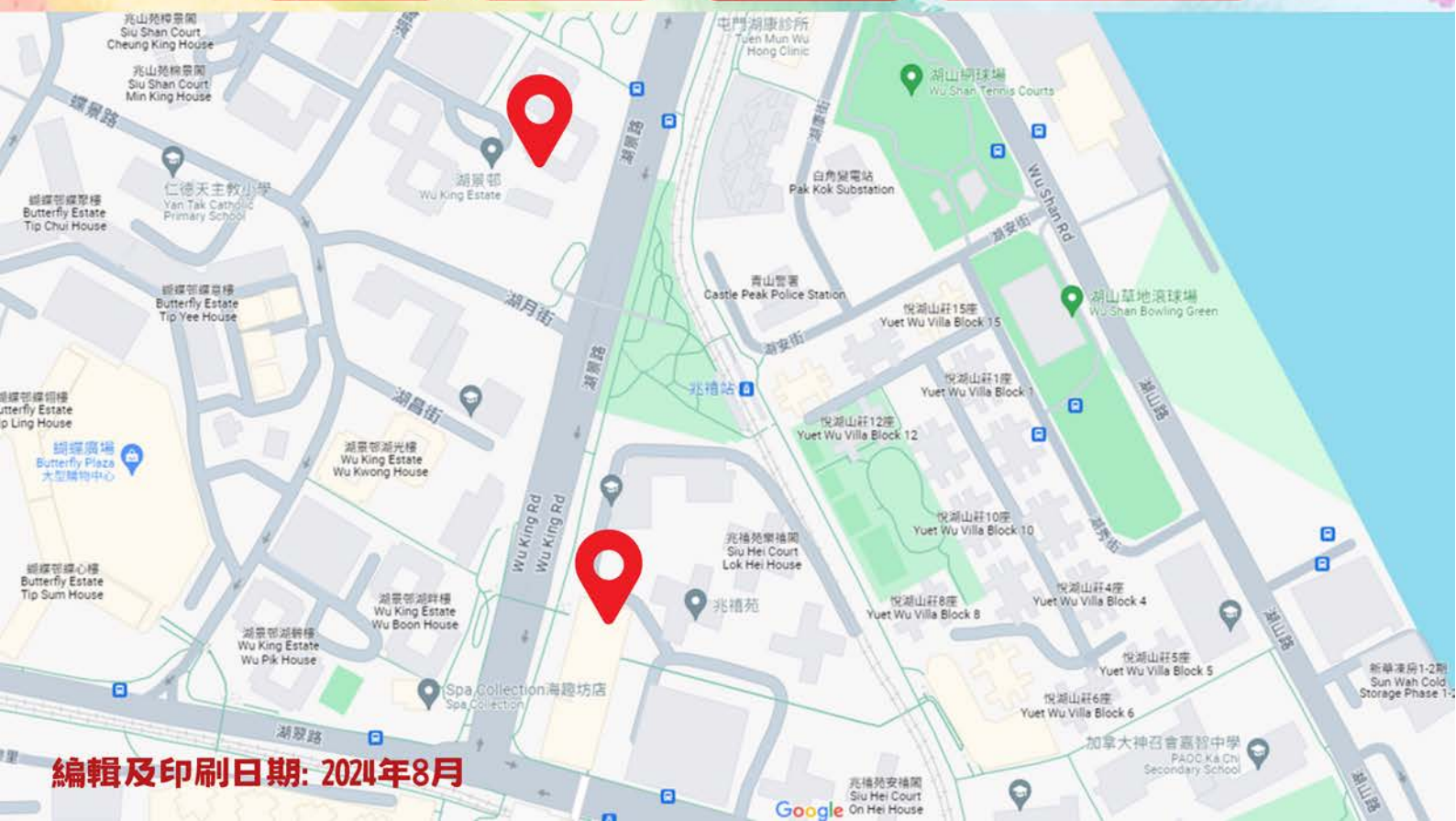
2404 1462



caritas_ycstmit



<https://tmit.caritas.org.hk/>



編輯及印刷日期: 2024年8月