



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



活動通訊

2025年9月-2026年1月

主題：愛・自己

I matter

別被別人的眼光
困住了你自己的光芒



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/>

高級督導主任的話

本服務簡介及機構服務使命及宗旨

入會申請及會員權利

颱風及暴雨安排

暑期活動花絮

社區活動

社工系列活動-兒童及家庭團隊

社工系列活動-青年團隊

社工系列活動-平行心間活動

恆常興趣班

成長園地 - 課餘託管計劃

賽馬會平行心間計劃

服務申請及退出程序

服務質素標準

「領取綜合社會保障援助人士」課程及活動優惠制度

「領取在職家庭津貼人士」課程及活動優惠計劃

公眾假期及特別節目開放安排

錄像和收錄

通訊目錄



P.3

P.4-5

P.6

P.7

P.8-10

P.11

P.12-15

P.16-19

P.20-21

P.22-25

P.26-27

P.28-29

P.30

P.31

P.32

P.33

P.34

P.35



幼兒天地會員升級優惠



為了讓 6 歲以下的小朋友及其家人享有更廣泛、多元化的地區服務，明愛轄下的 7 間青少年綜合服務將與地區明愛社區中心合作，提供「幼兒天地」會員免費升級為明愛社區中心會員一年。適合年齡後，會員不僅可以繼續報名青少年綜合服務的合年齡課程，還可以參加明愛社區中心的各類課程和活動。

自 2025 年 4 月 1 日起，所有「幼兒天地」會員只需攜帶有效的「幼兒天地」會員證，前往所屬的青少年綜合服務或任何一間明愛社區中心，即可辦理升級手續。敬請所有「幼兒天地」會員踴躍參加升級！

高級督導主任的話

大家好！很開心可以在今期中心通訊裡和大家見面。先和大家作一個小小的自我介紹：我係胡穎怡姑娘，係中心的高級督導主任，今年六月才剛加入這個大家庭。如果日後大家在中心見到我，可以叫我做胡姑娘，或者親切啲叫我「怡姑娘」就好啦！期待可以在中心和大家 say hello。

前兩期通訊的主題分別是「親情」與「友情」，相信大家都從中得到不少共鳴和啟發。來到今期，我很想和大家分享一個生活中經常被忽略，但卻非常重要的主題——「愛·自己」。

在我們的華人文化裡，從小到大，我們都被教導要顧全大局，要懂得體諒他人、幫助他人，甚至學會「忍耐」、「犧牲」和「將自己放在最後」。這些價值觀固然美麗，讓我們的社會充滿溫情和互助；然而，在這樣的過程裡，我們卻往往忘記了另一樣重要的事情——照顧自己，愛自己。

很多家長可能會覺得共鳴，每天忙於照顧孩子的生活和學業，還要兼顧家庭、伴侶，總是把自己的需要排到最後。青少年則可能因為在意朋輩的眼光，拼命迎合別人，希望得到認同。最後，無論大人還是年輕人，都可能因為過度付出而感到疲倦，甚至忘記了自己真正的需要。

其實，愛自己並不是自私。相反，愛自己是一份責任，更是我們能持續去愛別人的基礎。想像一個水杯，如果我們只是一直把水倒出去，卻從不補充新的水，總有一天會見底。當我們懂得照顧自己、讓自己被滋養，我們才有力量去陪伴和支持別人。

愛自己的方式，不一定要是大事情，反而是日常生活中的小小留心。對家長來說，愛自己可能是給自己一點休息的空間，允許自己並非完美父母；當能放下過高的期望，反而更容易以耐性和溫柔陪伴孩子。對青少年來說，愛自己可能是接納自己的獨特，欣賞自己已付出的努力，而不只是與別人比較。當你懂得欣賞自己、照顧自己的心情，就更有勇氣面對挑戰，也更容易理解和體諒別人的不容易。

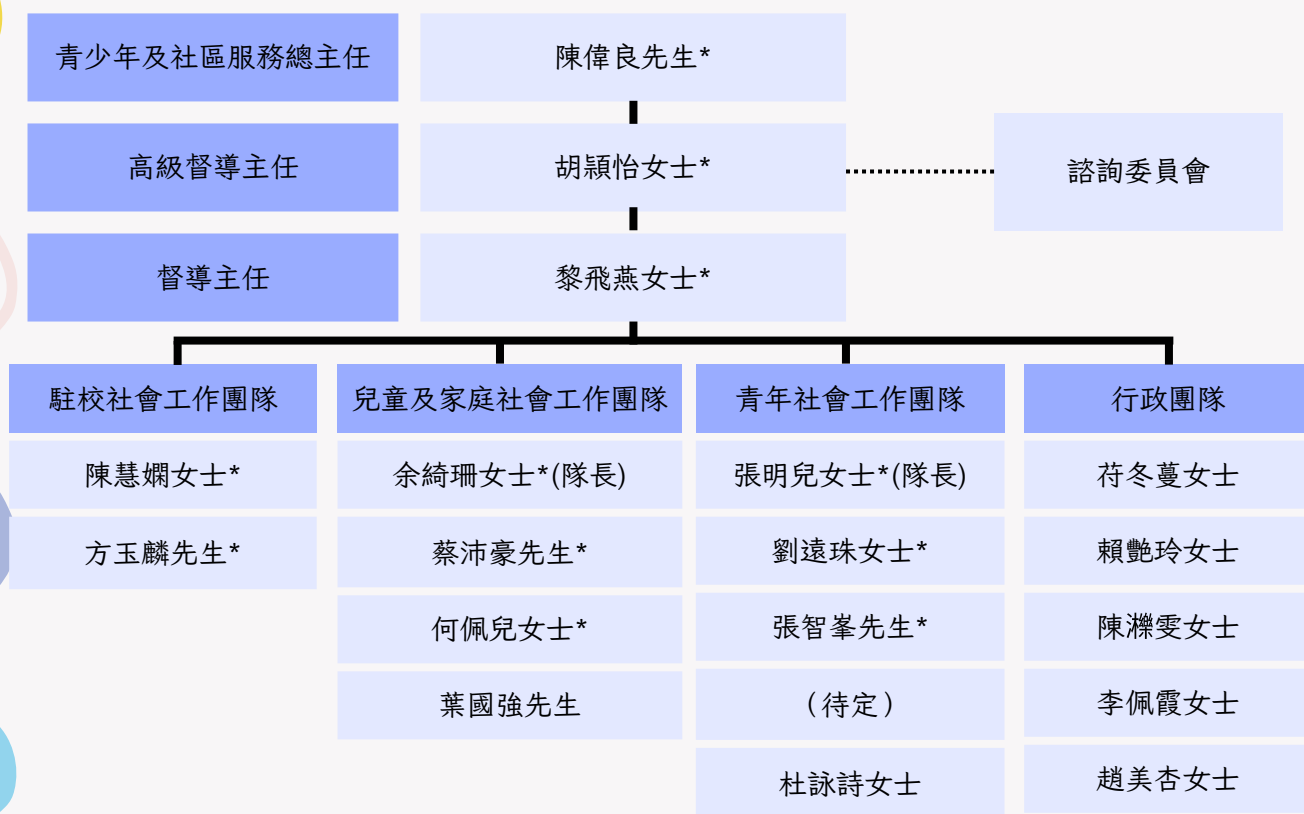
可能你會覺得愛自己很難，因為我們習慣要求自己「再努力一點」、「再好一點」。甚至當我們想停下來休息時，會覺得這樣是不是懶惰？是不是自私？但事實上，愛自己不是放棄努力，而是讓自己能走得更長遠。當我們學會善待自己，給自己一些空間，反而會活得更有力量。

愛自己，並不等於忽略他人，而是讓自己有足夠能量去愛他人。父母若能先照顧好自己，才能更專注地陪伴孩子成長；年輕人若能先肯定自己，才更容易建立真誠和健康的關係。當我們願意先給自己愛，愛就會自然地流動，既溫暖自己，也溫暖別人。

所以，無論你是家長還是青少年，都請牢牢記得：學習去愛別人之前，先要學會愛自己。這樣的愛，不只是對自己的呵護，更是送給身邊人最深、最長久的祝福。

本服務簡介

職員架構：



註：*為註冊社工

實線代表直接功能關係，虛線代表諮詢關係。

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

「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 | |

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	29元
青年/成人會員	十五歲至二十四歲	
家庭會員#	直系親屬	58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



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 	- 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 	- 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。	



兒童及家庭團隊

博愛長者探訪

親子肌理畫



銅筆水彩



兒童肌理畫



彩繪FunFunFun



DIY小手作2025-
芒果沙冰蠟燭



DIY小手作2025-
親子酒精墨水星球燈



「童你玩」
社交溝通訓練班



升中校園宿一宵



躲避盤放電室



小小甜品師2025-
印模曲奇



愛健康體驗系列-
原野烹飪



小小甜品師2025-
法式焦糖布丁



湖翠2日1夜體驗營



愛健康體驗系列-
獨木舟訓練



夏之味道(少年篇)



爬蟲神奇探知旅程



親親兔兔計劃2.0



青年團隊



清香師
工作坊



木工車車、
霓虹燈



雙人瑜珈



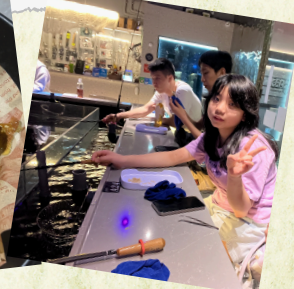
星空噴漆X大鐵閘塗鴉



珍珠奶茶



蝦蝦釣



旋風球



超級方塊城



讀心神探(性格透視分析)



Esport



逃出密室



再忙也要好好吃
飯



黑暗中對話X小
王子



Music & Dance
Showcase





暑期小學堂





2025中秋晚會

日期: 4/10/2025 (星期六)

時期: 3:00-6:00PM 及 7:30-9:30PM

對象: 歡迎6-24歲兒童、青少年及其家長參加

內容: 手工藝工作坊、猜燈謎、攤位遊戲、動物車障礙賽、小食飲品及大抽獎



內容	時間	地點
盆景DIY工作坊/ 香水DIY工作坊	3:00 pm-6:00 pm	兆禧食坊對出羽毛球場
猜燈謎、攤位遊戲、 動物車障礙賽及 大抽獎	7:30 pm-9:30 pm	本中心兆禧辦事處

負責社工: 余綺珊姑娘(6790 5920)及張明兒姑娘(9474 6900)

晚會攤位遊戲券將於九月底於本中心派發;
工作坊報名詳情, 亦可留意本中心Facebook及
IG公佈

每玩一個遊戲
可獲小禮物乙份

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
In partnership with GAW CAPITAL



明愛賽馬會屯門青少年
綜合服務
Instagram



民坊
Facebook

兒童活動

社工系列活動

- 參加者必須於活動當日滿足年齡要求。
- 所有體能活動，均須填報健康申報表，沒呈交則不能上課，並不能退款。
- 活動名額有限，先報先得。
- 參加者自行協調各課程/活動時間，以免重疊，如有撞期，恕不退款。
- 如參加者缺席課堂，物資及費用將不獲補發。

屯門公園定向活動

編號：TM2526122

(需填寫健康申報表)

日期：11/10/2025(六)

時間：2:30pm-5:00pm

地點：屯門公園 (兆禧辦事處集合及解散)

對象：8-12歲

名額：8位

費用：會員\$30位/非會員\$60位

內容：透過合作挑戰定向任務，提升參加者於溝通及解難技巧，並提升對本社區之認識。

負責職員：蔡沛豪先生 (DC Sir)

備註：*需填寫健康申報表、穿著輕便服裝及運動鞋

*帶備足夠來回兆禧至市中心站輕鐵車資(八達通)



參考圖片

躲避盤體驗班

編號：TM2526123

(需填寫健康申報表)

日期：15/11/2025(六)

時間：10:30am-12:30pm

地點：本服務湖翠樓分辦事處

對象：8-12歲

名額：8位

費用：會員\$20位/非會員\$50位

內容：躲避盤的安全性比球類運動高，因而適合任何年齡之健康人士參與，課程體驗躲避盤擲盤及接盤方法。

負責職員：蔡沛豪先生 (DC Sir)

備註：*需填寫健康申報表、穿著輕便服裝及運動鞋



參考圖片

UV膠壓花手機座

編號：TM2526124

日期：22/10/2025(三)

時間：4:00pm-5:30pm

地點：本服務兆禧辦事處

對象：8-12歲

名額：8位

費用：會員\$50位/非會員\$80位

內容：利用壓花及UV膠製作獨特手機座

負責職員：葉國強先生(強Sir)



參考圖片



3D聖誕設計初體驗

編號：TM2526125

日期：18/11、25/11、2/12/2025(逢二)

時間：4:30pm-5:30pm

地點：本服務兆禧辦事處

對象：8-12歲

名額：6位

費用：會員\$150位/非會員\$180位

內容：參加者運用3D設計程式設計一款自己專屬的聖誕飾物，再用3D打印機打印出來

負責職員：葉國強先生(強Sir)

備註：參加者需識基本電腦操作



參考圖片



兒童活動

- 參加者必須於活動當日滿足年齡要求。
- 所有體能活動，均須填報健康申報表，沒呈交則不能上課，並不能退款。
- 活動名額有限，先報先得。
- 參加者自行協調各課程/活動時間，以免重疊，如有撞期，恕不退款。
- 如參加者缺席課堂，物資及費用將不獲補發。

社工系列活動

和粉小老師

編號：TM2526126
日期：6/11、13/11、20/11、27/11/2025(逢四)
時間：4:30pm-5:30pm
地點：本服務兆禧辦事處
對象：8-12歲
名額：6位
費用：會員\$120位/非會員\$150位
內容：參加者將於每堂完成一幅和諧粉彩畫作；
表現出色的同學，會邀請於稍後活動當小老師。
負責職員：余綺珊姑娘
備註：參加者可自備圍裙



初小社交工作坊

編號：TM2526127
日期：11/09、18/09、25/09/2025(逢四)
時間：4:30pm-5:30pm
地點：本服務兆禧辦事處
對象：6-8歲
名額：6位
費用：會員\$100位/非會員\$130位
內容：透過社交訓練，提升小朋友社交能力
負責職員：何佩兒姑娘
備註：需穿著輕便服裝及運動鞋



聖誕和諧粉彩旅程

編號：TM2526128
日期：4/12、11/12、18/12/2025(逢四)
時間：4:30pm-5:30pm
地點：本服務兆禧辦事處
對象：6-12歲
名額：6位
費用：會員\$100位/非會員\$130位
內容：參加者將於每堂完成一幅和諧粉彩畫作；
表現出色的同學，會邀請於稍後活動當小老師。
負責職員：何佩兒姑娘
備註：參加者可自備圍裙



親子活動

社工系列活動

- 參加者必須於活動當日滿足年齡要求。
- 所有體能活動，均須填報健康申報表，沒呈交則不能上課，並不能退款。
- 活動名額有限，先報先得。
- 參加者自行協調各課程/活動時間，以免重疊，如有撞期，恕不退款。
- 如參加者缺席課堂，物資及費用將不獲補發。

芳香間諜-冬日香遇

編號：TM2526129
 日期：6/12/2025(六)
 時間：2:30pm-4:00pm
 地點：本服務兆禧辦事處
 對象：6-12歲及其一位家長
 名額：8位(每家庭限2位)
 費用：會員\$50位/非會員\$80位
 內容：利用不同精油親手調配一款屬於自己的冬日森林系之香水(10ml)



參考圖片

負責職員：葉國強先生(強Sir)



DIY小手作2025-親子聖誕花圈

編號：TM2526130
 日期：5/12/2025(五)
 時間：8:00pm-9:30pm
 地點：本服務兆禧辦事處
 對象：6-12歲及其一位家長
 名額：14位(每家庭限2位)
 費用：會員\$70位/非會員\$100位
 內容：親子一同製作獨一無二的聖誕花圈，家長與小朋友可以共同體驗藝術創作樂趣，增進親子間的互動與合作，為即將到來的聖誕節增添一份獨特的色彩。
 負責職員：蔡沛豪先生 (DC Sir)



參考圖片

親子水拓畫

編號：TM2526131
 日期：19/9/2025(五)
 時間：8:00-9:00pm
 地點：本服務兆禧辦事處
 對象：6-12歲及其一位家長
 名額：10位(每家庭限2位)
 費用：會員\$50位/非會員\$80位
 內容：利用水拓畫，親子共同創作獨一無異的絲巾。



參考圖片

負責職員：余綺珊姑娘



冰皮傳情·親子共圓

編號：TM2526143
 日期：3/10/2025(五)
 時間：8:00-9:30pm
 地點：本服務兆禧辦事處
 對象：6-12歲及其一位家長
 名額：10位(每家庭限2位)
 費用：會員\$70位/非會員\$100位
 內容：家長和小朋友親手製作一盒可愛冰皮月餅



參考圖片

負責職員：葉國強先生(強Sir)

家長活動

社工系列活動

- 參加者必須於活動當日滿足年齡要求。
- 所有體能活動，均須填報健康申報表，沒呈交則不能上課，並不能退款。
- 活動名額有限，先報先得。
- 參加者自行協調各課程/活動時間，以免重疊，如有撞期，恕不退款。
- 如參加者缺席課堂，物資及費用將不獲補發。

家長瑜伽心靈之旅



編號：TM2526132 (需填寫健康申報表)
日期：9/9、16/9、23/9、30/9/2025(逢二)
時間：10:30am-11:30am
地點：本服務兆禧辦事處
對象：6-24歲兒童之家長
名額：6位
費用：會員\$120位/非會員\$150位
內容：學習瑜伽伸展動作，過程中認識自己，同時亦讓心情放鬆。

負責職員：何佩兒姑娘

*課堂已配備瑜伽墊，學員無須自備

*參加者需填寫健康申報表，並於課堂中穿著輕便運動服

家長藝術探索之旅

編號：TM2526133
日期：10/10、17/10、24/10/2025(逢五)
時間：10:00am-11:30am
地點：本服務兆禧辦事處
對象：6-24歲兒童之家長
名額：6位
費用：會員\$90位/非會員\$120位
內容：透過流體畫及酒精墨水創作，了解個人的心理發展及成長之路。

負責職員：余綺珊姑娘



青年活動

Clean 龍 . 百步

編號：TM2526134
 日期：16/11/2025(日)
 時間：10:00am-2:00pm
 地點：本服務兆禧辦事處及龍鼓灘
 對象：12-24歲
 名額：12位
 費用：會員 免費/非會員\$30位
 內容：清理香港屯門區龍鼓灘一帶的海灘及自然環境。
 負責職員：張智峯先生(Wilson)



(需填寫健康申報表)

- 參加者必須於活動當日滿足年齡要求。
- 所有體能活動，均須填報健康申報表，沒呈交則不能上課，並不能退款。
- 活動名額有限，先報先得。
- 參加者自行協調各課程/活動時間，以免重疊，如有撞期，恕不退款。
- 如參加者缺席課堂，物資及費用將不獲補發。

旋風球-運動導師證書課程

編號：TM2526135
 日期：13/9、20/9/2025(六)
 時間：10:30am-5:30pm(1小時午飯時間)
 地點：本服務湖翠樓分辦事處對出足球場
 對象：16-24歲青年
 名額：8位
 費用：會員 免費/非會員\$30位
 內容：課程共12小時，出席率必需達80%或以上才會獲頒證書及完成課程後免費獲贈球拍一套)

結合網球及排球的「鬼影變幻球」



負責職員：張明兒姑娘(明兒姑娘)

豐富履歷，培養自信及可舉行體驗班！

(需填寫健康申報表)

屯元天城市定向(聖誕版)

編號：TM2526136
 日期：13/12/2025(六)
 時間：1:00pm-6:00pm
 地點：本服務兆禧辦事處
 對象：12-24歲
 名額：12位
 費用：會員 免費/非會員\$30位
 內容：於屯元天內尋找聖誕的足跡。
 負責職員：張智峯先生(Wilson)



(需填寫健康申報表)

勁舞屯(Popping)

編號：TM2526137
 日期：2/10、9/10、16/10、23/10、30/10、6/11(四)
 時間：8:00pm-9:30pm
 地點：本服務兆禧辦事處
 對象：12-24歲青年
 名額：8位
 費用：會員 免費/非會員\$30
 內容：歡迎初學者，從0開始～
 由跳舞導師教你Chok下機械舞，型到呢～
 負責職員：張明兒姑娘(明兒姑娘)



(需填寫健康申報表)

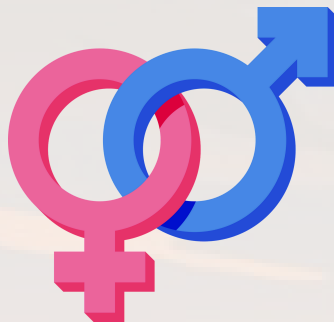
青年活動

社工系列活動

- 參加者必須於活動當日滿足年齡要求。
- 所有體能活動，均須填報健康申報表，沒呈交則不能上課，並不能退款。
- 活動名額有限，先報先得。
- 參加者自行協調各課程/活動時間，以免重疊，如有撞期，恕不退款。
- 如參加者缺席課堂，物資及費用將不獲補發。

街拍攝影(大澳篇)

編號：TM2526138
日期：08/11/2025 (六)
時間：10:30am-6:30pm
地點：本服務兆禧辦事處及大澳
對象：12-24歲青年
名額：8位
費用：會員 \$40/非會員\$70位
內容：Chill 放鬆之旅📷🌊，IG風格攝影打卡任務📍，
飲飲食食玩玩的一天~
負責職員：張明兒姑娘(明兒姑娘)



黑暗中的挑戰

編號：TM2526139
日期：13/11/2025 (四)
時間：7:30pm-9:00pm
地點：本服務湖翠樓分辦事處
對象：12-24歲青年
名額：8位
費用：會員 \$20/非會員\$50位
內容：需要在挑戰在黑暗看不見的情況下透過互助合作完成任務。
負責職員：張智峯先生(Wilson)



遊『戲』人生話劇工作坊

編號：TM2526140
日期：13/9、20/9/2025(六)
時間：2:00pm-4:00pm
地點：本服務湖翠樓分辦事處
對象：12-24歲青年
名額：10位
費用：會員\$60位/非會員\$90位
內容：一齊玩劇場遊戲、活動，扮演唔同角色~
負責職員：劉遠珠姑娘(Angel姑娘)



"SHOW ODD, SHOW WHAT!?" SHOW OFF" Christmas Party



表演、

MEME圖配音、

Kpop Random dance、

唱歌接龍、

交換禮物、

最有特色衣著大獎、

幸運大抽獎

14 December, 2025 (Sun)

12-24歲青年

費用全免

4:00PM – 9:30PM

@兆禧辦事處

名額：50位

詳情請留意IG(caritas_ycstmit)公佈！





青年義工登記行動

WHO?



- 須為12-24歲並為本服務之有效會員

WHAT?



- 優先參與經本中心舉行的義工服務、聯誼及交流活動
- 優先參與經本中心舉行的義務工作培訓課程
- 全年計算服務時數不少於30小時的已登記青年義工，可獲安排參與「出色義工獎勵計劃」

WHY?

- 幫助有需要的人
- 培養責任感、同理心和社會責任
- 關注弱勢群體的權益 等



EXAMPLE?

- 義工服務種類多元，並以有利服務他人為主要目的。
例如但不限於：

1. 動物義工
2. 長者/兒童/殘疾人士服務義工
3. 入校服務義工
4. 中心活動帶領義工等



成為青年義工步驟:

青年義工登記表格



(第一步:先登記)

青年義工服務時數
自助登記表格



(第二步:後儲鐘)

查詢:

地址: 明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
兆禧辦事處(香港屯門兆禧苑商場二樓)

負責同事: 張智峯先生

查詢電話: 2441 2225

網頁: <https://tmit.caritas.org.hk/>

IG: Caritas_ycstmit

平行心間活動

情緒療癒之手作羊毛氈

編號：TMLM030
 日期：21/10/2025(二)
 時間：6:00pm-8:00pm
 地點：本服務湖翠樓分辦事處
 對象：12-24歲青少年
 名額：8位
 費用：免費(由賽馬會平行心間資助)
 內容：透過手作羊毛氈，促進情緒穩定與緩解焦慮，探索內在潛能，發現自我。
 負責職員：杜詠詩姑娘(Agnes)



- 參加者必須於活動當日滿足年齡要求。
- 所有體能活動，均須填報健康申報表，沒呈交則不能上課，並不能退款。
- 活動名額有限，先報先得。
- 參加者自行協調各課程/活動時間，以免重疊，如有撞期，恕不退款。
- 如參加者缺席課堂，物資及費用將不獲補發。

貓咪見面會

編號：TMLM031
 日期：10/9/2025(星期三)
 時間：4:30-6:00pm
 地點：本服務湖翠樓分辦事處
 對象：12-24歲青年
 名額：6位
 費用：免費(由賽馬會平行心間資助)
 內容：貓站長一天駐場服務，歡迎體驗成為一日貓奴及動物情緒療癒卡:D
 負責職員：張明兒姑娘(明兒姑娘)



慢活靜觀咖啡拉花

編號：TMLM032
 日期：11/10/2025(六)
 時間：2:00pm-4:00pm
 地點：本服務湖翠樓分辦事處
 對象：12-24歲青少年
 名額：8位
 費用：免費(由賽馬會平行心間資助)
 內容：在咖啡香中找回當下的寧靜，以拉花為筆，繪一杯屬於自己的慢時光。
 負責職員：杜詠詩姑娘(Agnes)



聖誕DIY薑餅屋x屋樹人

編號：TMLM033
 日期：11/12/2025(四)
 時間：5:30-7:30pm
 地點：本服務湖翠樓分辦事處
 對象：12-24歲青少年
 名額：6位
 費用：免費(由賽馬會平行心間資助)
 內容：利用糖霜組裝屬於自己的薑餅屋，再從屋樹人測驗剖析內心世界。
 負責職員：杜詠詩姑娘(Agnes)



平行心間活動

社工系列活動

- 參加者必須於活動當日滿足年齡要求。
- 所有體能活動，均須填報健康申報表，沒呈交則不能上課，並不能退款。
- 活動名額有限，先報先得。
- 參加者自行協調各課程/活動時間，以免重疊，如有撞期，恕不退款。
- 如參加者缺席課堂，物資及費用將不獲補發。

Chill級行山團-港島線

編號：TMLM034
日期：15/11/2025(六)
時間：10:00am-5:00pm
地點：黃泥涌水塘
對象：15-24歲青年
名額：8位
費用：免費(由賽馬會平行心間資助)
內容：一齊挑戰一星行山路線-黃泥涌水塘
負責職員：劉遠珠姑娘(Angel姑娘)

集合時間：10:00am
集合及解散地點：本服務兆禧辦事處



(需填寫健康申報表)



P.21

青少年瑜伽體驗(男女混合)

編號：TMLM035
日期：29/09/2025(一)
時間：7:00-9:00PM
地點：本服務兆禧辦事處
對象：12-24歲青年
名額：8位
費用：免費(由賽馬會平行心間資助)
內容：透過瑜伽體驗及伸展活動，達到放鬆心情及減壓
負責職員：劉遠珠姑娘(Angel姑娘)



(需填寫健康申報表)

恆常興趣班

- 所有體能活動，均須填報健康申報表，沒呈交則不能上課，並不能退款。
- 部分課程名額已滿，可到中心輪候後補。
- 參加者自行協調各課程/活動時間，以免重疊，如有撞期，恕不退款。
- 如參加者缺席課堂，物資及費用將不獲補發。
- 3-5歲課程與明愛荃灣社區中心合辦。

芭蕾舞A班

編號：TMDP005-9/2025
 日期：6/9-27/9/2025(逢星期六)
 時間：10:25am-11:25am
 地點：本服務兆禧辦事處之小劇場
 對象：3.5-5歲(L.1/L.2)
 名額：15位
 堂數：4堂
 費用：\$320

備註：請穿著芭蕾舞衣及技巧鞋，需填寫健康申報表。

內容：本課程乃根據英國皇家芭蕾舞編定的內容，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。本課程將以輕鬆、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。



兒童瑜珈班

編號：TMDP090-0910/2025
 日期：26/9-31/10/2025(逢星期五)
 時間：4:40pm-5:40pm
 地點：本服務兆禧辦事處之小劇場
 對象：6-13歲
 名額：12位
 堂數：6堂
 費用：\$540

備註：請穿著彈性長褲及帶備瑜珈墊，需填寫健康申報表。

內容：本課程包含不同的教學元素，透過瑜珈體式練習及呼吸，配以遊戲及音樂等，全面發展兒童的成長。瑜珈對小朋友的好處：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。



兒童籃球班B

編號：TMDP423-0910/2025
 日期：19/9-24/10/2025(逢星期五)
 時間：5:30-6:30pm
 地點：本服務湖翠樓分辦事處之舞蹈室或
 屯門湖景邨室外籃球場
 對象：7-10歲(會員)
 名額：12位
 堂數：6堂
 費用：\$650

備註：請穿著波鞋及自備飲用水，需填寫健康申報表

內容：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。



恆常興趣班

- 所有體能活動，均須填報健康申報表，沒呈交則不能上課，並不能退款。
- 部分課程名額已滿，可到中心輪候後補。
- 參加者自行協調各課程/活動時間，以免重疊，如有撞期，恕不退款。
- 如參加者缺席課堂，物資及費用將不獲補發。
- 3-5歲課程與明愛荃灣社區中心合辦。

兒童繪畫班A/B

編號：TMDP021-0910/2025 (A班)
TMDP022-0910/2025 (B班)

日期：27/9-1/11/2025(逢星期六)

時間：10:00am-11:00am (A班)
11:00am-12:00nn (B班)

地點：本服務兆禧辦事處之活動室

對象：4-6歲 (A班)
7-12歲 (B班)

名額：6位 (A班)
8位 (B班)

堂數：6堂

費用：\$450(會員)

備註：參加者需要帶備鉛筆、擦膠、木顏色及A4大小的畫簿。

內容：教導初學畫畫的小朋友利用不同繪畫媒介及技術，如木顏色、拼貼等，學習基本構圖、色彩運用、冷暖色系、漸變色等上色技巧，從而培養兒童對藝術的興趣。



瑜伽輪班

編號：TMDP422-10/2025

日期：2/10-30/10/2025(逢星期四)

時間：8:00pm-9:15pm

地點：本服務兆禧辦事處之小劇場

對象：15歲或以上(會員)

名額：9位

堂數：5堂

費用：\$500(會員)

備註：請自備瑜伽墊、飲用水及須填寫健康申報表。

內容：瑜伽輪(Yoga Wheel) 是一種輔助工具，用於增強瑜伽練習，特別是在伸展和平衡動作方面。它能幫助練習者更深入地伸展背部、肩膀和腿部，強化核心肌群，並舒緩壓力。瑜伽輪課程適合各種程度的瑜伽練習者，包括初學者。



(圖片只供參考)

瑜伽輪的功效：瑜伽輪能幫助練習者深度拉伸背部、肩膀、腿部等部位。許多瑜伽輪動作需要核心力量來保持平衡，從而增強核心肌群。瑜伽輪能針對背部和肩頸部進行溫和的按摩，緩解長時間久坐或壓力引起的不適。瑜伽輪能幫助矯正姿勢，改善脊椎問題。加上瑜伽輪可以搭配各種瑜伽動作，增加練習的多樣性和趣味性。

興趣班(聖誕限定)

- 所有體能活動，均須填報健康申報表，沒呈交則不能上課，並不能退款。
- 部分課程名額已滿，可到中心輪候後補。
- 參加者自行協調各課程/活動時間，以免重疊，如有撞期，恕不退款。
- 如參加者缺席課堂，物資及費用將不獲補發。
- 3-5歲課程與明愛荃灣社區中心合辦。



聖誕小學堂

課程編號 TMDP-	名稱	對象	日期	時間	堂數	名額	收費	內容	地點	備註
425-12/2025	聖誕小學堂之自我成長篇	小二至小五學生(會員)	22/12-24/12, 29/12-31/12/2025 (共六天)	2:15-5:15pm/ 10:00-1:00pm(24/12)	6	10	*\$1,800/位	透過多元化的活動, 讓學員學習自理、建立自信心及促進個人成長。	兆禧辦事處 舞蹈室	-自備鉛筆及擦膠 -自備假期作業 -自備小食及水樽 -填寫健康申報表 (不設綜授及在職家庭津貼優惠)

計劃時間	22/12	23/12
2:15-2:30pm	活力操	活力操
2:30-3:15pm	假期功課	*外出活動: 待定
3:15-3:30pm	小休	
3:30-4:15pm	*集體遊戲	
4:15-4:30pm	小休	
4:30-5:15pm	*自理訓練	

計劃時間	24/12
10:00-10:15am	活力操
10:15-11:00am	假期功課
11:00-11:15am	小休
11:15-12:15pm	*小食班
12:15-1:00pm	聖誕派對

計劃時間	29/12	30/12	31/12
2:15-2:30pm	活力操	活力操	活力操
2:30-3:15pm	假期功課	假期功課	*外出活動: 待定
3:15-3:30pm	小休	小休	
3:30-4:15pm	*藝術活動	*桌遊	
4:15-4:30pm	小休	小休	
4:30-5:15pm	*自理訓練	*新興運動	

須知:

- 本服務職員會安排個別面見學員及家長，獲取錄後才繳交費用;
- 早鳥優惠:只需於31/10/2025或之前登記及經面試(日期:約11月初)後獲取錄者，報名時可扣減\$200。
- *社工主導的環節



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務 《興趣班課程(2025年)》

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)	備註
001	兒童跆拳道A	4-12歲	每季	6:30-8:00pm	二	25	\$696 (12堂)	-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	\$540 (12堂)	
003	兒童跆拳道C	4-12歲		3:00-4:00pm	六	25	\$540 (12堂)	
004	兒童跆拳道D	4-12歲		2:00-3:00pm	六	25	\$540 (12堂)	
103	兒童跆拳道E	4-12歲		4:00-5:00pm	六	25	\$540 (12堂)	
005	芭蕾舞A	L.1 / L.2	每月初	10:25-11:25am	六	15	\$320(4堂)	-所有的班別均為考試班，本服務會於每年五月或六月派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。 -填寫“健康申報表”
014	芭蕾舞H	G.4	每月初	4:15-6:15pm	一	15	\$688 (4堂)	
		G.1	每月初	4:15-6:15pm	一	15	\$656 (4堂)	
101	芭蕾舞K	G.3	每月初	5:00-6:30pm	四	15	\$510 (4堂)	
012	芭蕾舞F	PP	每月初	4:45-5:45pm	三	15	\$320 (4堂)	
102	芭蕾舞M	G.2	每月初	9:10-10:25am	六	15	\$415 (4堂)	-自備A4畫簿、木顏色及文具 -自備瑜伽墊 -穿著彈性長褲 -填寫健康申報表
105	芭蕾舞P	G.1	每月初	4:00-5:00pm	四	15	\$328 (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	\$450 (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	\$450 (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	\$450 (6堂)	
031	兒童K Pop Vs Hip Hop D	4-6歲	每6堂一期	11:45-12:45pm	六	12	\$450 (6堂)	-自備A4畫簿、木顏色及文具 -自備瑜伽墊 -穿著彈性長褲 -填寫健康申報表
032	兒童K Pop Vs Hip Hop E	7-12歲	每6堂一期	12:45-1:45pm	六	12	\$450 (6堂)	
021	兒童繪畫A	4-6歲	每6堂一期	10:00-11:00am	六	8	\$450 (6堂)	
022	兒童繪畫B	7-12歲	每6堂一期	11:00-12:00nn	六	8	\$450 (6堂)	
090	兒童瑜伽	6-13歲	每6堂一期	4:40-5:40pm	五	12	\$540 (6堂)	
420	兒童籃球A	7-10歲	每6堂一期	6:30-7:30pm	五	12	\$650(6堂)	-自備飲用水及穿著波鞋 -填寫健康申報表

青年組:

課程編號 TMDP-	課程名稱	對象	開班日期	時間	星期	名額	*收費(會員)	備註
023	青年跆拳道A	黑帶學員	每季	8:00-9:30pm	二	20	\$774堂(12堂)	-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:\$774 (12堂) 青年:\$738 (12堂)	
104	青年跆拳道C	青年/黑帶		7:00-8:30pm	三	20	黑帶:\$774 (12堂) 青年:\$738 (12堂)	
422	瑜伽輪	15歲或以上	每月初	8:00-9:15pm	四	9	\$400 (4堂)	-自備瑜伽墊 -填寫健康申報表

備註:

-興趣班課程只報表會員報名

-凡公眾假期，興趣班課程會暫停

-*收費須根據該月或該季的實際學堂計算

-每月收費的課程:請於每月的8至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

-每季收費的課程:請於三月、六月、九月及十二月的8至21日預繳下季學費，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



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



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人員統籌及推行，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。

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：本服務兆禧苑辦事處

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

名額：16人

費用：每月\$1,640、\$1,100(*半免)、\$590(*全免)

負責職員：葉國強先生(強Sir)

內容：功課輔導、集體遊戲、手工藝及棋藝活動等

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) 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

* 詳情請參閱「課餘託管服務收費減免計劃」

f 明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

Instagram Caritas_ycstmit

地址：屯門兆禧商場二樓 電話：2441 2225

電郵：ycstmit1@caritassws.org.hk



課餘託管服務收費減免計劃 (減免計劃)

計劃內容

- 在收費減免計劃下，中心提供全免、半費減免或三分一減免的資助，給讓來自低收入家庭的兒童接受課託服務。

計劃目的

- 幫助父母照顧子女，以便他們能夠工作、尋找工作或參加再培訓課程／就業實習訓練，加強自力更生的能力；
- 加強支援服務給有照顧問題及／或有社會需要的家庭，如單親家庭、新來港家庭、有特殊教育需要兒童的家庭及領取綜合社會保障援助(綜援)的家庭，協助他們自力更生；及
- 防止家長獨留子女在家或避免兒童課餘在外流連，受到不良黨群的誘惑。

符合申請豁免或減費之條件

- 申請兒童其父母有工作、尋找工作或其他原因；及來自以下不利環境。
 - 政府資助計劃的受惠人士
 - 學生資助事務處的學生資助計劃 (即學校書簿津貼計劃／學生車船津貼計劃／上網費津貼計劃)；
 - 在職家庭津貼辦事處的在職家庭津貼
 - 領取綜援人士。
 - 綜援計劃下低收入家庭
 - 綜援計劃下自力更新支援計劃就業及支援服務
 - 家庭每月總收入
 - 豁免全費：家庭每月收入相等於或低於「家庭住戶每月入息中位數 (家庭入息中位數) 的55%；
 - 半費減免：家庭每月收入高於家庭入息中位數的55%，但並未超過 75%；
 - 三分一費用減免：家庭每月收入高於家庭入息中位數的75%，但並未超過100%

申請手續

- 可直接向提供課餘託管收費減免負責職員聯絡，中心會根據申請人的家庭經濟狀況而決定批核減免與否。

查詢

- 如欲查詢申請詳情，請致電 2441 2225 與葉國強先生聯絡。



JC LevelMind 賽馬會平行心間

放空 • 充電 • 重新發現
Relax • Recharge • Rediscover

策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

聯合策劃：

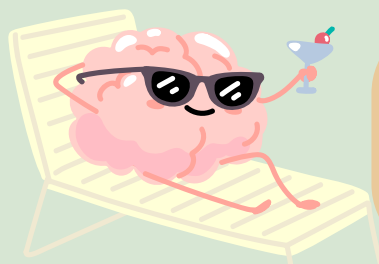


賽馬會平行心間計劃 (LevelMind@JC)

賽馬會平行心間 - 明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

地址：屯門湖景邨湖翠樓地下2B-34號

- 本中心於2024年獲香港賽馬會慈善信託基金贊助以推行賽馬會平行心間計劃(LevelMind@JC)，為期三年。



- 為12-24歲青年人而開拓的自在舒服、平和寧靜的放空及充電空間。透過不同舒展身心靈健康的活動，提高對自身的覺察，認識自己的內在力量。



平行心間開放時間：

逢星期一：12:30-2:00PM；4-6PM

及逢星期五：4-6PM及7-9PM

(公眾假期除外)



放空 · 充電 · 重新發現

如對服務有所查詢，可與中心職員聯絡！



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二千元，每半年上限壹千元，上半年為4月1日至9月30日，下半年為10月1日至翌年3月31日。每段期間完結當日，剩餘之減費額自動被取消。減費額不能累積或轉移。
2. 每位領取「綜援」人士只能向本服務其中一個單位申請減費額，但減費額卻適用於本服務屬下所有單位。若發現有使用者向超過一個單位申請，其減費優惠將立刻被終止，並只能於來年4月1日重新申請。
3. 領取「綜援」人士在參加本服務設有減費優惠之活動或課程時，每項活動或課程仍須繳付十元費用。如欲使用減費額，須在報名時出示優惠卡。工作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。

2025年9月 - 2026年1月

公眾假期及特別節日

開放安排

日期	開放安排	服務				社工當值
		恆常興趣班	課餘託管	收費	偶到	
01/10/2025(三) 國慶日	(全日暫停開放) ✗	芭蕾舞F班 青年跆拳道C班 ✗	✗	✗	✗	✗
06/10/2025(一) 中秋節	上午9時至下午1時 下午2時至5時	芭蕾舞H班 ✗	✗	✗	✗	✗
07/10/2025(二) 中秋節翌日	(全日暫停開放) ✗	兒童跆拳道A班 青年跆拳道A班 ✗	✗	✗	✗	✗
29/10/2025(三) 重陽節	(全日暫停開放) ✗	芭蕾舞F班 青年跆拳道C班 ✗	✗	✗	✗	✗
24/12/2025(三) 平安夜	上午9時至下午1時 (中心於下午1時後 暫停開放)	芭蕾舞F班 青年跆拳道C班 ✗	✗	✗	✗	✗
25/12/2025(四) 聖誕節	(全日暫停開放) ✗	芭蕾舞K、P班 瑜伽輪班 ✗	✗	✗	✗	✗
26/12/2025(五) 聖誕節後 第一個周日	(全日暫停開放) ✗	青年跆拳道B班 兒童瑜珈班 兒童籃球班 ✗	✗	✗	✗	✗
01/01/2026(四) 元旦	(全日暫停開放) ✗	芭蕾舞K、P班 瑜伽輪班 ✗	✗	✗	✗	✗

註：✗表示服務暫停

健康申報聲明及
參加活動家長/監護人同意書

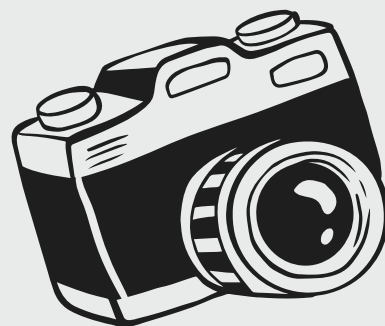


<https://e-health.youthnetradio.org>

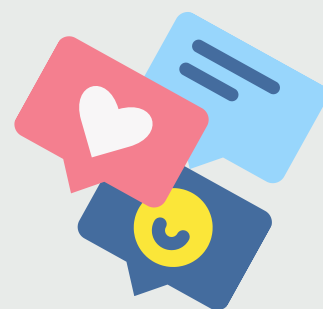


錄像和收錄

為了加強本服務單位與社區的溝通，本服務所拍攝的照片、錄像和收錄的聲音會作為發佈及宣傳之用，包括出版刊物、印製宣傳單張、社交媒體和本機構網站等等。若有任何查詢，歡迎與本服務職員聯絡。



In order to enhance communication between our service unit and the community, the photos, videos, and recorded sounds taken by our unit will be used for publication and promotion purposes, including publishing materials, printing promotional leaflets, social media, and our organization's website, etc. If you have any inquiries, please contact our service staff.



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

香港屯門兆禧苑商場二樓

湖翠樓分辦事處

香港屯門湖景邨湖翠樓地下28-34號



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



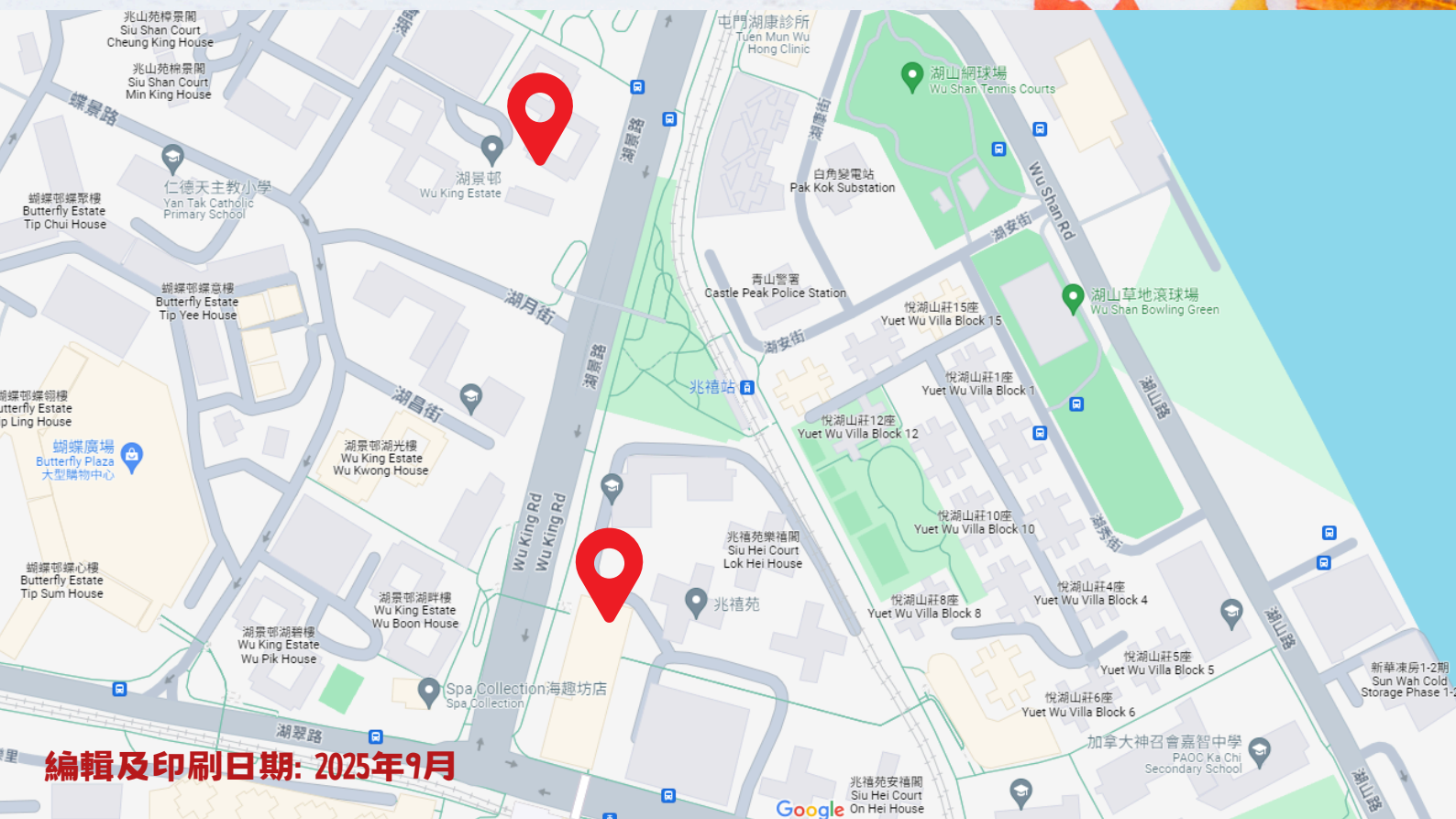
2404 1462



caritas_ycstmit



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



編輯及印刷日期: 2025年9月