



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

# 2026年2月-4月 活動通訊

新一期活動報名由1月7日開始



**主題：找回自我**

**封面畫作：文少媚**



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/>

# 通訊 目錄

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 督導主任的話                  | P.3     |
| 本服務簡介及機構服務使命及宗旨         | P.4-5   |
| 入會申請及會員權利               | P.6     |
| 活動花絮                    | P.7-12  |
| 暑期活動優先報名日安排             | P.13    |
| 社工系列活動-兒童及家庭團隊          | P.14-18 |
| 社工系列活動-青年團隊             | P.19-22 |
| 社工系列活動-平行心間活動           | P.23-24 |
| 恆常興趣班                   | P.25-32 |
| 成長園地 - 課餘託管計劃           | P.33-34 |
| 社區活動                    | P.35-36 |
| 賽馬會平行心間計劃               | P.37-38 |
| 服務申請及退出程序               | P.39    |
| 服務質素標準                  | P.40    |
| 「領取綜合社會保障援助人士」課程及活動優惠制度 | P.41    |
| 「領取在職家庭津貼人士」課程及活動優惠計劃   | P.42    |
| 公眾假期及特別節目開放安排           | P.43    |
| 錄像和收錄                   | P.44    |
| 社群CODE                  | P.45    |
| 颱風及暴雨安排                 | P.46    |
| 聯結我們                    | P.47    |

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！

## 幼兒天地會員升級優惠



## 督導主任的話



親愛的會員，

在找回自己的過程中，大家都會想像是一個人獨自向內尋找。  
但其實聚在一起，透過不同的人的回饋就像一面鏡讓我們更明白自己。

所以，我們也不能忘記聚在一起的重要性和珍惜每一個當下。

同時，生命中最珍貴的時刻往往是與摯愛、朋友和家人共度的時刻，  
這些溫暖和支持讓我們感受到生命的意義，更了解自己對生命的優次，  
作出不同的選擇，走出屬於自己的路。

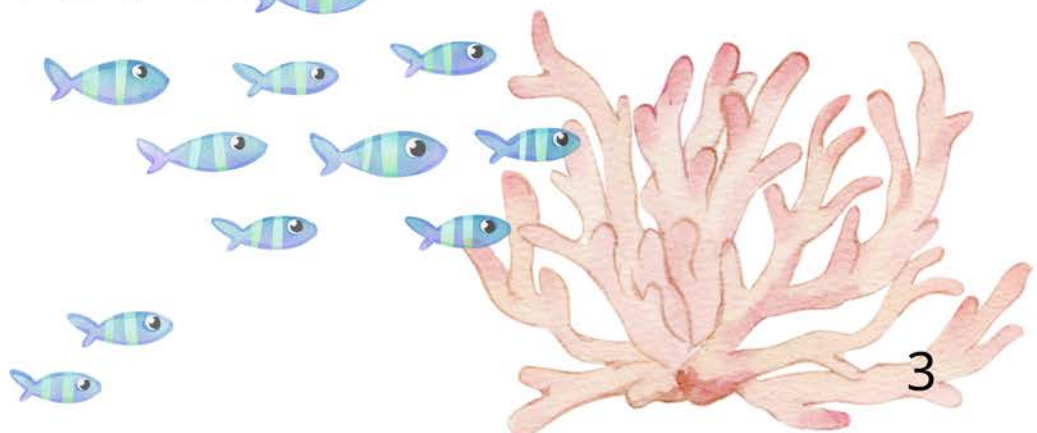
在面對困難和挑戰時，有人與我們並肩作戰，  
共同承擔，這份聯繫和支持是無價的。

這種連結和情感的交流是我們在追尋自己時不可或缺的一部分，讓我們  
更有勇氣去挑戰未來。

最近社會上的經歷讓我們更加明白生命的脆弱和無常，  
也讓我們更加珍惜每一個當下。讓我們一起鼓勵彼此，  
勇敢面對生活中的挑戰，同時也要珍惜與摯愛共度的時光，  
共同創造更多的美好回憶。

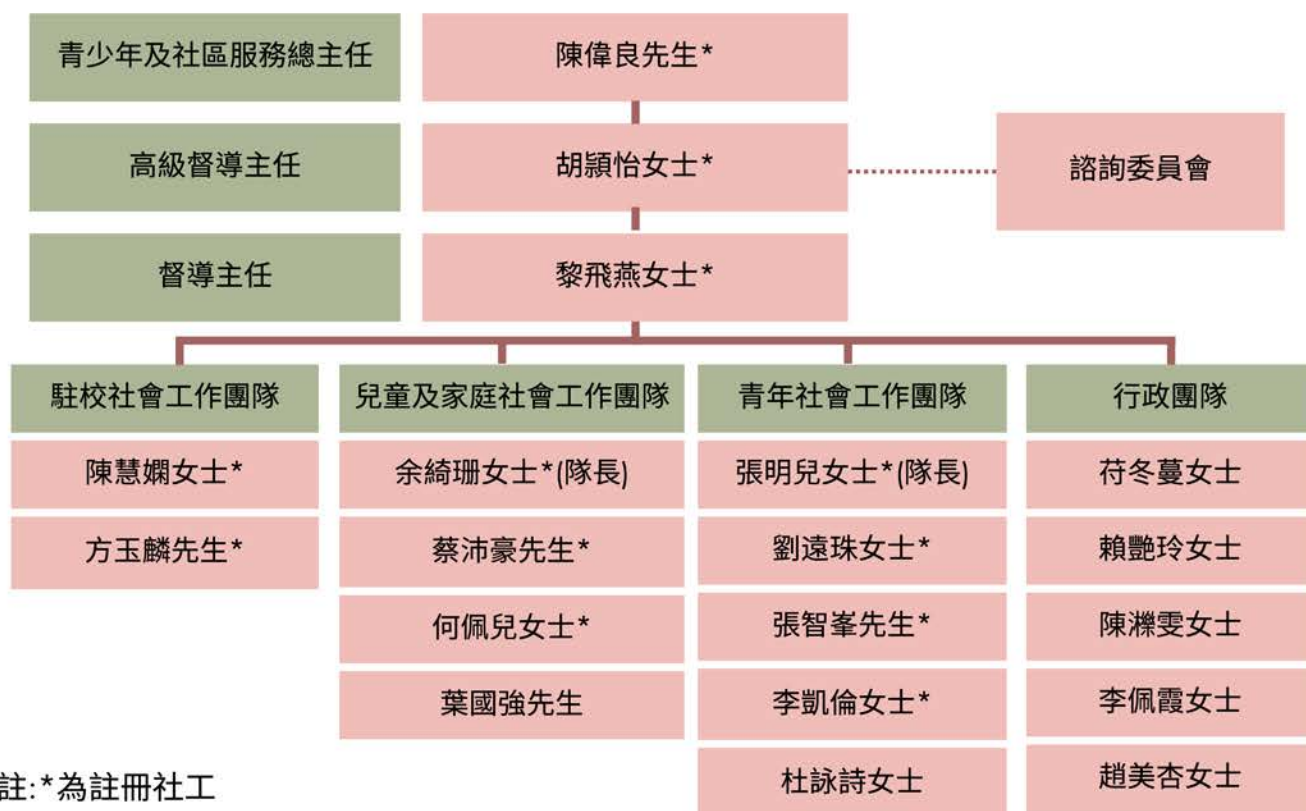
讓我們一起用心感受生命的每個轉折，  
讓我們在聚在一起的時刻中，體會到生活的豐富和美好，  
從而，建構一個「活在當下」的自己。

感恩！平安！



# 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<br>(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<br>（需攜帶社會福利署發出之有效綜援證明文件/<br>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

# 兒童及家庭團隊

水彩舒壓



晨早鬆一鬆



家長義工小組



為青年人煮飯



家長藝術探索之旅



博愛長者服務



芳香問牒



親子冰皮月餅



活力健康幸福同行計劃  
「用汗水釋放壓力：  
甩掉壓力吧！」



課餘託管  
初小性別教學



# 兒童及家庭團隊

園藝專注舒壓  
工作坊 4.0



聖誕和諧粉彩旅程



初小社交工作



家長瑜珈放鬆體驗



DIY小手作2025-  
親子聖誕花圈



屯門公園定向活動



閃避球體驗班



# 青年團隊

旋風球指導員證書班



Chill級行山團



海洋公園玩



清香師



唱歌班初階



瑜珈與頌鉢



平行心間



(跳舞) Hip hop & Popping



自選相談室



凝光劇團



沙灘義工



聖誕定向



# 冬日打氣音樂會





# 2025中秋晚會

感謝當日參與既義工及到場參與既街坊！



當日下午有盆景及香水工作坊,晚上有攤位遊戲、猜燈謎、動物車障礙賽,非常精彩的活動。

## 家長手作市集



# 2025明愛賣物會



# 2026年暑期活動優先報名日



## 登記方法

本年度暑期活動優先報名會以「活動網上申請系統」進行會員優先登記申請

**\*\*會員證件有效期必須至 31/08/2026**

登記期：由 8/4/2026(三) 2:00pm 至 19/4/2026(日) 10:00pm

有關登記會進行活動抽籤，中籤結果會於24/4/2026(五)前透過Whatsapp短訊通知，並按照所安排的時間前來交費。

| 重要事項                       | 日期及時間                                                 | 內容                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 暑期活動優先 <b>網上登記</b>         | 8/4/2026(三) 2:00pm 至<br>19/4/2026(日) 10:00pm          | <ul style="list-style-type: none"> <li>必須持有效會員證(證件有效期必須至 31/08/2026)</li> <li>接受新會員申請或續會申請</li> </ul>                                                                                         |
| 暑期活動會員<br>(已中籤活動)<br>優先交費日 | 26/4/2026(日)<br>10:00am 至 1:00pm /<br>2:00pm 至 5:00pm | <ul style="list-style-type: none"> <li>只接受已成功獲得「已中籤活動」的會員報名參加暑期活動</li> <li>請帶備有效會員證交費。</li> <li>當天不接受新會員申請或續會、「領取綜合社會保障援助人士」或「在職家庭津貼人士」津貼申請</li> </ul>                                        |
| 公開 <b>線下</b> 報名日           | 28/4/2026(二)<br>2:00pm 開始公開在中心報名                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>活動及興趣班的餘額公開接受報名至滿額即止</li> </ul>                                                                                                                        |
| 暑期 <b>一般活動</b><br>(申請津貼活動) | 網上登記：11/5/2026 至 16/5/2026<br>繳費日期：23/5/2026(六)       | <ul style="list-style-type: none"> <li>暑期一般活動公開<b>網上登記</b>，成功登記之參加者需於<b>23/5/2026(六)</b>到中心繳交費用。</li> <li>如未能於<b>23/5/2026(六)</b>繳交費用之名額，將於<b>26/5/2026(二)2:00pm</b>公開在中心即時報名至滿額即止</li> </ul> |

## 注意事項:

- 活動報名年齡之計算方法，以個別活動的首日舉辦日期為準。
- 除活動及興趣班內容有更改外，本服務不會另行通知，請參加者帶備相關收據依時出席。
- 領取綜援人士(會員)可以優惠價參加各項活動及興趣班，詳情可參考「領取綜合社會保障援助人士」課程及活動優惠制度的指引。
- 在職家庭津貼(會員)可以優惠價參加各項活動及興趣班，詳情可參考「在職家庭津貼人士」課程及活動優惠制度的指引。
- 所有活動及興趣班之內容均以本服務之公布為準。
- 以上細則，如有更改，恕不另行通知。

## 申請成為會員須知:

- 本服務對象為 6 至 24 歲的兒童及青少年及其家庭成員。
- 申請表可在本服務詢問處索取或於網上 (<https://tmit.caritas.org.hk/shop-3/>) 下載，請填妥申請表並帶同申請人的身分證或出世紙之副本，以便核對個人資料;
- 繳交會員費為:個人會員年費為 29 元正，家庭會員年費為 58 元正。

## 本服務收費時間

- 星期一至五 2:00pm 至 9:45pm
- 星期六 10:00am 至 12:45pm
- 星期六 2:00pm 至 5:45pm

# 兒童活動

## 新春行大運定向活動

編號：TM2526226

(需填寫健康申報表)

日期：25/2/2026 (三)

時間：10:00am-12:30pm

活動地點：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：穿著輕便服裝及運動鞋

帶備足夠來回兆禧站至市中心站輕鐵車資(八達通)



參考圖片



- 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

## 閃避球體驗班

編號：TM2627001

(需填寫健康申報表)

日期：2/4/2026(四)

時間：10:00am-11:30am

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：教授閃避球傳接球及閃避之基本技巧，體驗閃避球之刺激及樂趣。

負責職員：蔡沛豪先生 (DC Sir)

備註：穿著輕便服裝及運動鞋



參考圖片



## 情人節馬賽克杯墊

編號：TM2526227

日期：9/2/2026(一)

時間：5:30pm-6:45pm

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：利用馬賽克製作精美杯墊，藉節日表達愛意。

負責職員：余綺珊姑娘



參考圖片



## 戳戳新春大桔

編號：TM2526228

日期：2/2(一)、5/2/2026(四)

時間：4:00pm-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\$50位/非會員\$80位

內容：參加者運用俄羅斯刺繡親自製作新年吊飾

負責職員：葉國強先生(強Sir)



參考圖片



# 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。

## 新春賀年花籃

編號：TM2526229  
日期：13/2/2026 (五)  
時間：4:30pm-5:30pm  
地點：本服務兆禧辦事處  
對象：6-12歲  
名額：8位  
費用：會員\$120位/非會員\$150位  
內容：參加者將製作一個精美賀年花籃  
負責職員：何佩兒姑娘



參考圖片



## 認識兔兔工作坊

編號：TM2627002  
日期：18/4/2026 (六)  
時間：10:30am-12:30pm  
地點：本服務兆禧辦事處  
對象：6-12歲  
名額：12位  
費用：會員\$100位/\$130位  
內容：參加者將與兔兔親身互動，學習兔兔基本照顧知識  
負責職員：何佩兒姑娘  
備註：需穿著輕便服裝及運動鞋



## 招募康樂室館長

訓練責任感及主動性

GAME  
TIME

編號：TM2526230  
日期：24/2(二), 26/2(四), 3/3(二), 5/3/2026(四)  
時間：4:30pm-5:30pm  
地點：本服務兆禧辦事處  
對象：8-12歲  
名額：8位 費用：會員全免/非會員\$30  
內容：參加者學習康樂室的運作及協助會員參與Switch、夾公仔機等活動。  
負責職員：余綺珊姑娘  
備註：完成4堂活動，參加者可獲發嘉許證書。

## 元朗公園開心小遊蹤

(需填寫健康申報表)

編號：TM2627003  
日期：18/4/2026 (六)  
時間：2:00pm-6:00pm  
集合/解散地點：本服務兆禧辦事處  
活動地點：元朗公園  
對象：6-12歲  
名額：6位  
費用：會員\$30位/非會員\$60位  
內容：參加者將於元朗公園進行任務及參觀百鳥塔  
負責職員：何佩兒姑娘  
備註：需穿著輕便服裝及運動鞋，帶備足夠來回車資(八達通)



參考圖片

# 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。

## 親子浮雕吊飾

編號：TM2526231  
日期：27/3/2026(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：8位(每家庭限2位)  
費用：會員\$50位/非會員\$80位  
內容：利用浮雕石膏，製作精美吊飾。  
負責職員：余綺珊姑娘



參考圖片

## DIY小手作2026-親子復活蛋

編號：TM2526232  
日期：30/3/2026(一)  
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\$80位/非會員\$110位



參考圖片

內容：親子一同製作獨一無二的復活蛋，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，為即將到來的復活節增添一份獨特的色彩。

負責職員：蔡沛豪先生 (DC Sir)

## 芳香間諜-四月私語

編號：TM2627004  
日期：25/4/2026(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春日晨光香氛之香水(10ml)



參考圖片

負責職員：葉國強先生(強Sir)

## 小小甜品師2026-親子復活節曲奇

編號：TM2526233  
日期：28/3/2026(六)  
時間：10:30am-12:00nn  
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：家長和小朋友親手製作可愛又好味的復活節曲奇  
負責職員：葉國強先生(強Sir)



參考圖片

# 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。

## 家長藝術探索之旅II



參考圖片

編號：TM2526234  
日期：25/2、4/3、11/3/2026(逢三)  
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：8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，  
了解個人及兒童的心理發展及成長之路。  
負責職員：余綺珊姑娘

## 家長瑜伽之旅



(需填寫健康申報表)

編號：TM2627005  
日期：14/4、21/4、28/4/2026(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\$100位/非會員\$130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。



彩繪天地5

參考圖片

編號：TM2526235  
日期：3/3、17/3、24/3、31/3/2026(二)  
時間：9:30am-11:00am  
地點：本服務兆禧辦事處  
對象：6-24歲兒童之家長  
名額：8位  
費用：會員\$120位/非會員\$150位 包材料及用具  
內容：學習彩繪技巧  
負責職員：余綺珊姑娘  
此活動由家長義工Dawn&Joe教授



# 青年活動

社工系列活動

## 關我喵事 (貓義工)



編號：TM2526236  
日期：14/03/2026(六)  
時間：1:30PM-4:00PM  
地點：先在兆禧辦事處集合，再到位於屯門的貓舍  
對象：12-24歲  
名額：10位  
費用：會員 免費/非會員\$30位  
內容：學吓照顧浪浪毛孩，成為溫柔有愛心系男孩/女孩  
負責職員：張明兒姑娘(明兒姑娘)

(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。

## 試一次匹克球



編號：TM2526237  
日期：16/3/2026(一)  
時間：7:30pm-10:00pm  
地點：本服務湖翠樓分辦事處對出足球場  
對象：12-24歲青年  
名額：12位  
費用：會員 免費/非會員\$30位  
內容：考反應、快上手、識朋友，明星都有玩~試試佢~  
負責職員：張明兒姑娘(明兒姑娘)

(需填寫健康申報表)

## 從零開始速成化妝班



編號：TM2627006  
日期：16/04/2026(四)  
時間：6:30PM-8:00PM  
地點：本服務湖翠樓分辦事處  
對象：12-24歲  
名額：8位  
費用：會員 免費/非會員\$30位  
內容：告別手忙腳亂，輕鬆畫出屬於自己的自信與好氣色。  
負責職員：杜詠詩姑娘(Agnes)

## 戀上換裝娃娃



編號：TM2526238  
日期：23/3、30/3、13/4/2026 (一)  
時間：6:00pm-7:30pm  
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\$30位/非會員\$60位  
內容：「你喜歡的角色，映照著怎樣的自己？」  
一齊製作你喜歡的動漫角色不織布娃娃!  
負責職員：李凱倫姑娘(Helen姑娘)

# 青年活動

## 凝光劇團-演員招募

編號：TM2526239  
日期：6/3/2026(五)  
時間：6:00PM-9:00PM  
地點：本服務湖翠樓分辦事處  
對象：12-24歲  
名額：8位  
費用：會員 免費/非會員\$30位  
內容：歡迎對演戲及後台有興趣的青年, 入選者會參與中心劇團排練及5月公演話劇  
負責職員：劉遠珠姑娘(Angel姑娘)



- 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

## Vocal Up-唱歌班初階

編號：TM2526240  
日期：2/2,9/2,23/2,2/3,9/3,16/3/2026(一)  
時間：5:00PM-7:00PM  
地點：本服務湖翠樓分辦事處  
對象：12-24歲  
名額：8位  
費用：會員 \$300/非會員\$330位  
內容：歡迎對唱歌有興趣年青人, 學習歌唱技巧。  
有機會一齊參與中心音樂會演出。  
負責職員：劉遠珠姑娘(Angel姑娘)



導師介紹  
ALLISON

## 少年偵探屯

編號：TM2526241  
日期：26/2、5/3、12/3/2026 (逢四)  
時間：6:00pm-8:00pm  
地點：本服務湖翠樓分辦事處  
對象：12-24歲青年  
名額：12位  
費用：會員 免費/非會員\$30位  
內容：「用鏡頭解鎖社區隱藏故事！」  
從零開始構思、拍攝、剪接，拍下屬於我們的社區。  
負責職員：李凱倫姑娘(Helen姑娘)





# “2026新春開年飯”



活動編號:2526242

27 February, 2026 (Fri)

12-24歲青年

費用:每位會員 \$ 30/

非會員 \$ 60

7:00PM – 8:30PM

@湖翠樓分辦事處

名額: 30位



活動內容包括:

開年飯、遊戲、團拜

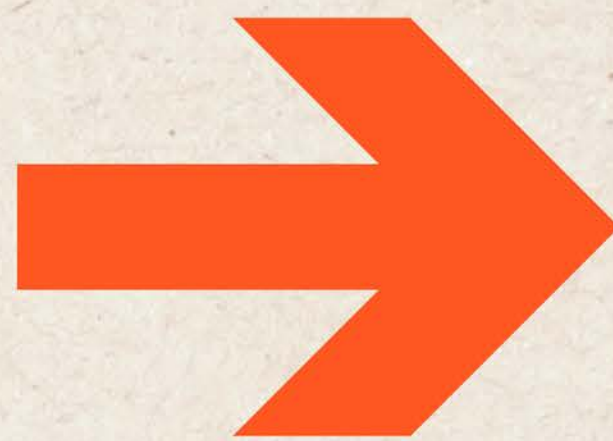
負責職員: 劉遠珠姑娘(Angel)

留意IG(caritas\_ycstmit)公佈!



# ODD SHOW

# 比賽



向世人展示你最「意想不到、另類、出位」的表演項目  
by Chatgpt(2025)



### 比賽詳情：

參加者準備1至1.5分鐘自認最ODD之項目  
於當日進行表演，表演形式不限  
名額:10名(如超出名額會抽籤)  
截止報名:20/2/2026(五)中午12:00



### 評分準則：

1. 創意及節目設計(40%)
2. 投入度與表情(40%)
3. 舞台台風與觀眾互動(20%)



ODD SHOW三大獎：  
1. 最ODD破格大獎、  
2. 最有氣氛互動大獎、  
3. 我最喜愛ODD大獎

獎品:各項得獎者可獲得\$300 禮券



編號: TM2526252

日期: 27/2/2026(五)

時間: 8:30-10:00PM

地點: 湖翠樓分辦事處

備註: 於開年飯後舉行

報名方法: DM IG或向相熟社工報名

# 平行心間活動

社工系列活動

## 心靈釋放：藝術實驗室

編號：TMLM040  
日期：3/2, 10/2, 24/2/2026 (星期二)  
時間：6:30pm-8:30pm  
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：透過不同的藝術媒介(陶藝、壓力解放畫等)，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。

## 抱石與情緒探索

編號：TMLM041  
日期：7/3/2026(星期六)  
時間：待定  
地點：荃灣  
對象：12-24歲青年  
名額：10位  
費用：免費(由賽馬會平行心間資助)  
內容：透過攀岩挑戰，即時覺察情緒反應；在安全環境中，學習面對壓力與突破自我限制。  
負責職員：杜詠詩姑娘(Agnes)



(需填寫健康申報表)

## 療癒關係-銀黏土

編號：TMLM042  
日期：4/2、12/2/2026(星期三及四)  
時間：(4/2): 5:30-7pm、(12/2):3:00-5:30pm  
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：銀黏土適合新手玩，控制容易，由塑型、拋光、研磨，製作獨一無二嘅禮物，同時探索「關係」嘅意義  
負責職員：張明兒姑娘(明兒)



## 照顧自己-天然潤膚膏工作坊

編號：TMLM043  
日期：20/3/2026(星期五)  
時間：7-9pm  
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：一同製作天然潤膚膏，學習照顧自己身體~  
負責職員：劉遠珠姑娘(Angel)



# 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。

## 自我接納劇場 《潛藏》



「這裏……是哪？」  
一覺醒來，你竟發現你被困在一個陰暗而又殘破的密室。

「我是誰？」  
你的頭部傳來劇痛，而腦海中只有一些零碎且不連貫的記憶，其餘你甚麼都想不起來了。

房間中電視不斷重複的黑白的詭異畫面，伴隨著老舊電視獨有的雪花，你只感到一陣惡寒，全身毛孔都豎起來了。

你不知道發生什麼事，但你僅存的理智告訴你，快逃！！！！

但有些事情，始乎你們想躲也躲不掉了……

\*劇本提供 - 自·hub

編號：TMLM044  
日期：16/3/2026 (一)  
時間：6:30pm-9:30pm  
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：免費(由賽馬會平行心間資助)  
負責職員：李凱倫姑娘(Helen姑娘)

## 運動課程

### 兒童跆拳道

教授拳法，腳法運用，擋手及體能鍛鍊。(學員可定期考試)

費用：每季(1-3月、4-6月、7-9月、10-12月)

地點：兆禧辦事處之小劇場

備註：1.道袍由導師代購；2.學員須填寫健康申報表



| 班別 | 編號<br>TMDP | 時間          | 星期 | 對象    | 收費     | 名額  |
|----|------------|-------------|----|-------|--------|-----|
| A  | 001        | 6:30-8:00pm | 二  | 4-12歲 | \$69/堂 | 25人 |
| B  | 002        | 5:00-6:00pm | 六  | 4-12歲 | \$50/堂 | 25人 |
| C  | 003        | 3:00-4:00pm | 六  | 4-12歲 | \$50/堂 | 25人 |
| D  | 004        | 2:00-3:00pm | 六  | 4-12歲 | \$50/堂 | 25人 |
| E  | 103        | 4:00-5:00pm | 六  | 4-12歲 | \$50/堂 | 25人 |

### 青年跆拳道

教授拳法，腳法運用，擋手及體能鍛鍊。(學員可定期考試)

費用：每季(1-3月、4-6月、7-9月、10-12月)

地點：兆禧辦事處之小劇場

備註：1.道袍由導師代購；2.學員須填寫健康申報表



| 班別 | 編號<br>TMDP | 時間          | 星期 | 對象           | 收費                     | 名額  |
|----|------------|-------------|----|--------------|------------------------|-----|
| A  | 023        | 8:00-9:30pm | 二  | 黑帶           | \$72/堂                 | 20人 |
| B  | 024        | 8:00-9:30pm | 五  | 12歲或以上       | 黑帶：\$72/堂<br>青年：\$69/堂 | 20人 |
| C  | 104        | 7:00-8:30pm | 三  | 11歲或以上<br>藍帶 | 黑帶：\$72/堂<br>青年：\$69/堂 | 20人 |



# 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。

## 兒童籃球

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。

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

備註：1.請穿著波鞋及自備飲用水；2.學員須填寫健康申報表



| 班別 | 編號<br>TMDP | 時間          | 星期 | 堂數 | 對象    | 收費      | 名額  |
|----|------------|-------------|----|----|-------|---------|-----|
| A  | 420        | 6:30-7:45pm | 五  | 6  | 7-10歲 | \$145/堂 | 12人 |

## 兒童瑜伽

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。

地點：兆禧辦事處之小劇場

備註：1.請穿著彈性長褲及帶備瑜伽墊；2.學員須填寫健康申報表



| 編號<br>TMDP | 時間          | 星期 | 對象    | 收費     | 名額  |
|------------|-------------|----|-------|--------|-----|
| 090        | 4:40-5:40pm | 五  | 6-13歲 | \$95/堂 | 12人 |

## 兒童閃避球

**新登場!**

本活動邀請中國香港閃避球總會一級教練，教授參加者閃避球基本技巧，對戰規則及團隊溝通合作，藉此建立參加者運動習慣及社交能力，以運動全面帶動參加者身心健康發展。

地點：湖碧樓排球場 (兆禧辦事處集合)

備註：1.請穿著波鞋及自備飲用水；2.學員須填寫健康申報表



| 編號<br>TMDP | 時間            | 星期 | 對象    | 收費      | 名額  |
|------------|---------------|----|-------|---------|-----|
| 433        | 10:00-11:30am | 六  | 8-12歲 | \$120/堂 | 18人 |

## 舞蹈課程



### 芭蕾舞

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。

對象：每班收生年齡按班別有所不同，可向詢問處職員查詢

地點：兆禧辦事處之小劇場或舞蹈室(設實木地板及全身落地鏡)

備註：1.須穿著芭蕾舞服裝(服裝可由導師代訂)；2.學員須填寫健康申報表

所有的級別均為考試班，本服務會於每年五月或六月保送學員參加英國皇家舞蹈考試。



| 班別 | 編號<br>TMDP | 時間            | 星期 | 級別      | 收費      | 名額  |
|----|------------|---------------|----|---------|---------|-----|
| A  | 005        | 10:25-11:25am | 六  | L.1/L.2 | \$88/堂  | 15人 |
| F  | 012        | 4:45-5:45pm   | 三  | P.P     | \$88/堂  | 15人 |
| H  | 014        | 4:15-6:15pm   | 一  | G.1     | \$182/堂 | 15人 |
| P  | 105        | 4:00-5:00pm   | 四  | G.1     | \$91/堂  | 15人 |
| M  | 102        | 9:10-10:25am  | 六  | G.2     | \$115/堂 | 15人 |
| K  | 101        | 5:00-6:30pm   | 四  | G.3     | \$141/堂 | 15人 |
| H  | 014        | 4:15-6:15pm   | 一  | G.4     | \$190/堂 | 15人 |



### Hip Hop Vs K Pop

Hip Hop主要講求投入和個人的發揮，自由度大，不但能夠訓練小朋友各部份肢體的協調性及節奏感，加入Kpop的元素，有可愛、性感、帥氣及整齊等風格，更以輕快及富節奏感的音樂，誘發小朋友對舞蹈的興趣，男孩及女孩均適合。

費用：每兩月(2-3月、4-5月、6-7月、8-9月、10-11月、12-1月)

地點：兆禧辦事處舞蹈室 (A/B/C班)、兆禧辦事處小劇場 (D/E班)

備註：1.請穿著輕便衣服及波鞋；2.學員須填寫健康申報表



| 班別 | 編號<br>TMDP | 時間            | 星期 | 對象    | 收費     | 名額  |
|----|------------|---------------|----|-------|--------|-----|
| A  | 099        | 10:00-11:00am | 六  | 6-10歲 | \$83/堂 | 8人  |
| B  | 098        | 11:00-12:00nn | 六  | 3-5歲  | \$83/堂 | 8人  |
| C  | 079        | 12:00-1:00pm  | 六  | 3-5歲  | \$83/堂 | 8人  |
| D  | 031        | 11:45-12:45pm | 六  | 4-6歲  | \$83/堂 | 12人 |
| E  | 032        | 12:45-1:45pm  | 六  | 7-12歲 | \$83/堂 | 12人 |

## 藝術課程

### 兒童繪畫

教導初學畫畫的小朋友利用不同繪畫媒介及技巧，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。

費用：每兩月(2-3月、4-5月、6-7月、8-9月、10-11月、12-1月)

地點：兆禧辦事處之活動室

備註：參加者需要帶備鉛筆、擦膠、木顏色及A4大小的畫簿。

| 班別 | 編號<br>TMDP | 時間            | 星期 | 對象    | 收費     | 名額 |
|----|------------|---------------|----|-------|--------|----|
| A  | 021        | 10:00-11:00am | 六  | 4-6歲  | \$83/堂 | 8人 |
| B  | 022        | 11:00-12:00nn | 六  | 7-12歲 | \$83/堂 | 8人 |

### 興趣班須知



備註：

- 興趣班課程只限會員報名
- 凡公眾假期，興趣班課程會暫停
- \*收費須根據該月或該兩月或該季的實際學堂計算
- 舊生繳交學費期限(逾期不獲留位)：
  - 每月收費的課程：請於每月的8至21號預繳下月學費；
  - 每兩月收費的課程：請於一月、三月、五月、七月、九月及十一月的8至21號預繳下兩個月學費；
  - 每季收費的課程：請於三月、六月、九月及十二月的8至21號預繳下季學費；
- 如以支票繳付學費，抬頭請寫「香港明愛」

## 青年及成人興趣課程

### 瑜伽輪

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。

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。

環境寧靜、實木地板、全身落地鏡、六年經驗導師

地點：兆禧辦事處之小劇場

備註：1.自備瑜伽墊、飲用水；2.學員須填寫健康申報表

| 編號<br>TMDP | 時間          | 星期 | 對象     | 收費      | 名額 |
|------------|-------------|----|--------|---------|----|
| 422        | 8:15-9:30pm | 四  | 15歲或以上 | \$110/堂 | 9人 |

### 地面瑜伽

還在被久坐帶來的肩頸僵硬困擾？被生活壓力纏得不能安眠？被亞健康狀態消磨精力？這門專為成人打造的瑜伽課，幫你從身到心擺脫束縛，在一呼一吸間重拾平衡與活力！不論你是零基礎的瑜伽新手，還是想鞏固提升的練習者，都能在這裡找到屬於自己的放鬆節奏。

每一次瑜伽練習，都是對身體與靈魂的溫柔治癒。現在就加入我們，在柔軟與堅定的平衡中，遇見更健康、更放鬆、更有活力的自己！

環境寧靜、實木地板、全身落地鏡、六年經驗導師

內容：

- 1) 體位法講解
- 2) 練習方式
- 3) 呼吸法
- 4) 冥想
- 5) 身體針對式練習

地點：兆禧辦事處之舞蹈室

備註：1.自備瑜伽墊、飲用水；2.學員須填寫健康申報表



| 編號<br>TMDP | 時間          | 星期 | 對象     | 收費      | 名額 |
|------------|-------------|----|--------|---------|----|
| 431        | 8:15-9:30pm | 二  | 15歲或以上 | \$110/堂 | 6人 |

## 烹飪課程

**期間限定**

### 小食班系列：復活節可愛小雞+小熊杯子蛋糕

小朋友可以製作可愛小雞及小熊形狀的杯裝蛋糕，軟呼呼蓬鬆的蛋糕，搭配絲滑綿密的忌廉，化身圓滾滾的小雞及小熊，絕對是超萌的小甜點。

地點：兆禧辦事處之活動室

備註：自備圍裙



| 編號<br>TMDP        | 時間            | 日期          | 堂數 | 對象     | 收費               | 名額  |
|-------------------|---------------|-------------|----|--------|------------------|-----|
| 429-<br>1/4/2026A | 10:00-11:30am | 1/4/2026(三) | 1  | 10-13歲 | \$180<br>(已包括材料) | 10人 |

### 小食班系列：復活節慕士蛋糕杯

小朋友可以製作三款不同口味的慕士杯。層次分明的口感，入口先是忌廉的絲滑綿密，接著是水果的鮮甜多汁，最後是曲奇的酥脆的口感，一口下去滿是味覺的享受。

地點：兆禧辦事處之活動室

備註：自備圍裙



| 編號<br>TMDP        | 時間          | 日期          | 堂數 | 對象    | 收費               | 名額  |
|-------------------|-------------|-------------|----|-------|------------------|-----|
| 429-<br>1/4/2026B | 2:30-3:45pm | 1/4/2026(三) | 1  | 8-12歲 | \$180<br>(已包括材料) | 10人 |

## 棋藝課程

**期間限定**

### 國際跳棋體驗班

無論你是剛入門的新手，還是已經小有成就的棋手，這裡是你成長的戰場！來和同齡棋友一較高下，解鎖跳棋的無限可能！

香港國際跳棋總會為世界國際跳棋聯合會（World Draughts Federation）成員，而國際跳棋亦為全國智力運動會的比賽項目，學習國際跳棋，未來有機會代表中國香港參與各類的國際盛事。

課程導師為香港國際跳棋總會合資格導師。

可額外申請由香港國際跳棋總會發出之出席證書(每張\$80)

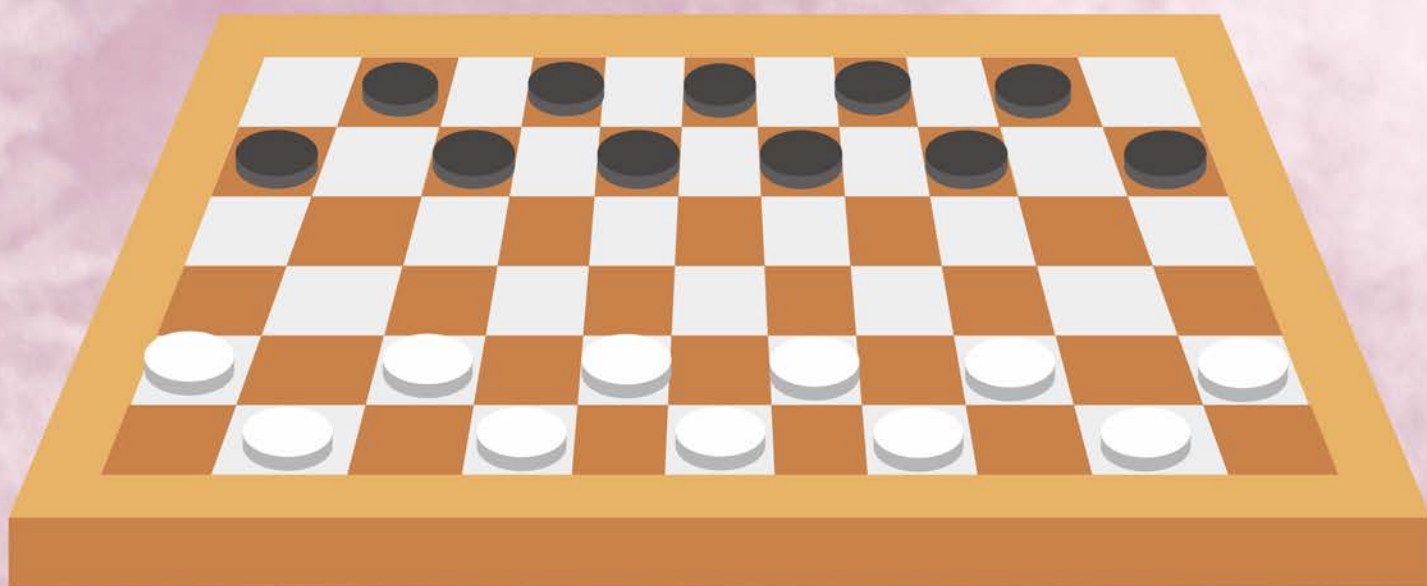
有機會報名參加「2026全港國際跳棋錦標賽」有多個組別，當中包括：

U8、U12、U18 (100格)、U18 (64格)(需額外繳付報名費)

地點：兆禧辦事處之會議室

\*有關活動獲康樂及文化事務署資助-新興體育活動資助計劃

| 編號<br>TMDP        | 時間              | 日期                 | 堂數 | 對象    | 收費              | 名額 |
|-------------------|-----------------|--------------------|----|-------|-----------------|----|
| 434-<br>0103/2026 | 10:00am-12:00nn | 24/1-14/3/2026(逢六) | 8  | 8-14歲 | \$80/堂<br>(體驗價) | 8人 |



### 復活節小學堂之抗逆能力篇



編號：TMDP425-4/2026

日期：31/3 及 1/4, 2/4, 8/4, 9/4/2026(共5日)

時間：2:15-5:15pm

地點：兆禧辦事處舞蹈室

對象：小二至小五學生(會員)

名額：10人

收費：\$1,500/位(不設綜援及在職家庭津貼優惠)

備註：請自備鉛筆、擦膠、假期作業、小食及水樽；需填寫健康申報表

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31/1/2026或之前登記及經面試(約2月初)後獲取錄者，報名時可扣減\$150。

| 時間          | 31/3(二) | 1/4(三) | 2/4(四)                 | 8/4(三) | 9/4(四)                 |
|-------------|---------|--------|------------------------|--------|------------------------|
| 2:15-2:30PM | 活力操     | 活力操    | 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：<br>待定<br>(抗逆訓練) | 假期功課   | *外出活動：<br>待定<br>(抗逆訓練) |
| 3:15-3:30PM | 小休      | 小休     |                        | 小休     |                        |
| 3:30-4:15PM | *解難訓練   | *正念減壓  |                        | *藝術活動  |                        |
| 4:15-4:30PM | 小休      | 小休     |                        | 小休     |                        |
| 4:30-5:15PM | *集體遊戲   | *新興運動  |                        | 無火小食   |                        |

\*社工主導的環節





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。

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

合辦：



房屋署湖景邨辦事處



New Life  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

安泰軒(屯門)  
The Wellness Centre (Tuen Mun)

From Recovery to Well-being: 從康復到身心靈健康

# TEEN天好心情- 活力健康幸福同行計劃 嘉年華



**舉辦日期：07/02/2026 (星期六)**

**時間：下午3:00-5:30**

**地點：屯門湖景邨七人足球場(湖月樓側)**

**對象：區內人士**

**負責職員：張智峯先生及葉國強先生**

**內容：才藝表演，攤位遊戲及大抽獎**

**備註：一星期前可到本服務詢問處索取攤位遊戲券**



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

屯門兆禧苑商場二樓

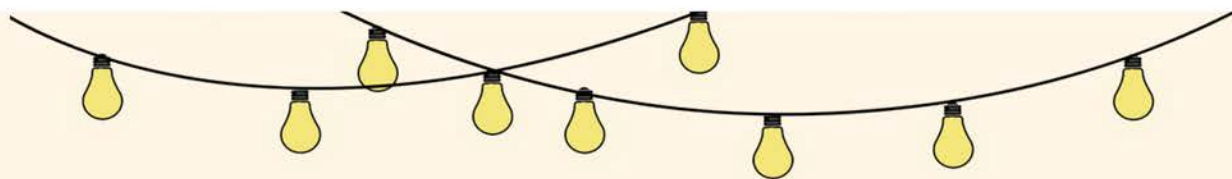
明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

2441 2225

2404 1462

caritas\_ycstmit

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



# 會員周年大會

**舉辦日期：21/03/2026 (星期六)**

**時間：07:00-09:30PM**

**地點：兆禧辦事處**

**對象：本中心會員**

**負責職員：蔡沛豪先生及張明兒姑娘**

**內容：周年回顧、意見收集、集體聚餐**





JC LevelMind 賽馬會平行心間

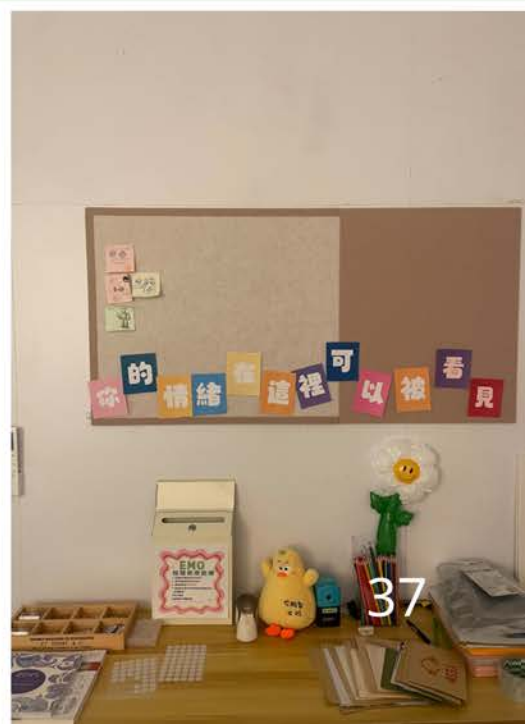
放空 • 充電 • 重新發現  
Relax • Recharge • Rediscover

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)

38



**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，則參加者可以推薦符合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：
  - 香港明愛之年報
  - 本服務季度工作統計數字
  - 本服務年度工作報告
  - 本服務「服務質素標準」之文件
  - 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。

2026年2月 - 2026年4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 |      |
| 16/02/2026(一)<br>農曆除夕   | 上午9時至下午1時<br>(中心於下午1時後暫停開放) | 芭蕾舞H班<br>×                                                               | ×    | ×  | ×  | ×    |
| 17/2/2026(二)<br>農曆年初一   | (全日暫停開放)<br>×               | 兒童跆拳道A班<br>青年跆拳道A班<br>地面瑜珈班<br>×                                         | ×    | ×  | ×  | ×    |
| 18/2/2026(三)<br>農曆年初二   | (全日暫停開放)<br>×               | 芭蕾舞F班<br>青年跆拳道C班<br>×                                                    | ×    | ×  | ×  | ×    |
| 19/2/2026(四)<br>農曆年初三   | (全日暫停開放)<br>×               | 芭蕾舞K、P班<br>瑜珈輪班<br>×                                                     | ×    | ×  | ×  | ×    |
| 3/4/2026(五)<br>耶穌受難節    | (全日暫停開放)<br>×               | 青年跆拳道B班<br>兒童瑜珈班<br>兒童籃球班<br>×                                           | ×    | ×  | ×  | ×    |
| 4/4/2026(六)<br>耶穌受難節翌日  | (全日暫停開放)<br>×               | 兒童閃避球班<br>芭蕾舞A、M班<br>Hip Hop Vs K Pop A-E<br>兒童繪畫班A、B班<br>兒童跆拳道B-E班<br>× | ×    | ×  | ×  | ×    |
| 6/4/2026(一)<br>清明節翌日    | (全日暫停開放)<br>×               | 芭蕾舞H班<br>×                                                               | ×    | ×  | ×  | ×    |
| 7/4/2026(二)<br>復活節星期一翌日 | (全日暫停開放)<br>×               | 兒童跆拳道A班<br>青年跆拳道A班<br>地面瑜珈班<br>×                                         | ×    | ×  | ×  | ×    |

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

## 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.





明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People - Tuen Mun



**<https://chat.whatsapp.com/DE5qOIYvatf2uToqIFREBB>**

**請即加入此社群，查看中心最新資訊！**



## 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<br>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>活動如常舉行。</li> <li>兒童需有成人護送下，方可離去。</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>將於三小時內舉行的活動會取消。</li> <li>已展開的活動必須終止，兒童須有成人護送下，方可離去。</li> <li>活動集合前三小時改懸一號信號，則活動如常舉行。</li> </ul>                      | <p><b>興趣班：</b><br/>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。</p> <p><b>活動：</b><br/>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）。</p>  |
| 八號颱風或以上<br>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>將於三小時內舉行的活動會取消。</li> <li>已展開的活動必須終止，兒童須有成人護送下，方可離去。</li> <li>活動集合前三小時改懸三號風球，則活動如常舉行。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>將於三小時內舉行的活動會取消。</li> <li>已展開的活動必須終止，兒童須有成人護送下，方可離去。</li> <li>活動集合前三小時改懸三號風球，則活動仍舊取消。</li> </ul>                      |                                                                                                                                                                                                                              |
| 紅色暴雨警告<br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>活動如常舉行。</li> <li>參加者須留在安全地方，兒童須有成人護送下，方可離去。</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>將於三小時內舉行的活動會取消。</li> <li>已展開的活動必須終止，兒童須有成人護送下，方可離去。</li> <li>活動集合前三小時除下紅色暴雨警告，則活動如常舉行。</li> </ul>                    |                                                                                                                                                                                                                              |
| 黑色暴雨警告<br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>活動集合前三小時除下黑色暴雨警告，則活動如常舉行。</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>將於三小時內舉行的活動會取消。</li> <li>已展開的活動必須終止，兒童須有成人護送下，方可離去。</li> <li>活動集合前三小時除下黑色暴雨警告，則活動如常舉行。</li> </ul>                    |                                                                                                                                                                                                                              |
| 雷暴警告<br>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>活動如常舉行。</li> </ul>                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>將於三小時內舉行的水上活動會取消。</li> <li>已展開的水上活動必須終止。</li> <li>陸上活動將根據當時天氣情況，決定繼續或取消。</li> <li>水上活動集合前三小時取消雷暴警告，則如常舉行。</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                              |



# 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12月