



明愛賽馬會梨木樹青少年綜合服務

Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People-Lei Muk Shue

活動 通訊

Newsletter

2026年9月至12月

September 2026 - December 2026



中心Facebook



中心Instagram



中心WhatsApp



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

主任的話	P.3
本機構服務簡介	P.4
惡劣天氣下之服務安排	P.5
申請及退出服務	P.6-7
課程及活動優惠制度	P.8-9
會員福利	P.10
活動花絮	P.11-13
服務意見申訴表	P.14
兒童活動及家庭活動	P.15-22
社區活動	P.23-24
特殊學習需要服務	P.25
課餘託管計劃	P.26-27
少數族裔服務 Ethnic Minority Service	P.28-29
青少年活動	P.32-34
平行心間	P.35
小學恆常功課輔導班	P.36
社交及技能發展課程	P.37-46
職員架構	P.47

主任的話

大家好！

暑假很快又過去了，九月新學期即將開始。對學生和家長來說，每年九月都是一個新的開始。大家會回到學校，學習新知識、認識新朋友，同時也要面對新的挑戰。新開始雖然令人期待，但也可能帶來緊張、擔心甚至害怕的感覺。因為未知的事物總有不確定性，我們不知道自己能否應付得來，心裡就會不安。那麼，我們應該怎樣面對這種不安呢？

首先，我們可以接受自己的害怕。感到恐懼並不代表你軟弱，它只是一種保護自己的自然反應。試試問問自己：「我最擔心什麼？」然後溫柔地安慰自己。接著，試著把注意力放回「現在」。提醒自己：此刻我是安全的。當我們專注在當下，就會平靜下來，也有更多力量去準備未來。

最後，我想祝福所有會員和家長，以平靜自在的心面對新學期的挑戰。無論遇到順境還是逆境，總會有方法克服的！在社區裡，中心也會和大家一起同行，支援大家。

祝各位學生新學期順利、生活愉快、身心健康！

明愛賽馬會梨木樹青少年綜合服務

督導主任 杜衍亭

本機構服務簡介

關於服務



關於香港明愛
·詳情請參閱



中心服務及設施簡介
·詳情請參閱



服務質素標準
·詳情請參閱

索閱服務單位互作報告資料指引

如服務使用者需要借閱「香港明愛」及「本服務單位」過往一年（財政年度）之工作紀錄及資料，可向本中心單位主任或高級督導主任申請。

有關提供的資料只供在本中心內閱讀，不能取走，不能影印。可供索閱之資料如下：

1. 「香港明愛」之年報
2. 本單位季度工作之統計數字
3. 本單位年度工作之報告
4. 本單位「服務質素標準」之文件

惡劣天氣下之服務安排

如遇颱風或暴雨，本單位之活動及課程會有以下安排：

	室內活動或課程舉行前	戶外活動舉行前
1號風球 T1	✓	✓
3號風球 L3	✓	✗
8號風球 	✗	✗
雨天或黃色暴雨警告 	✓ / ♥	✓ / ♥
紅色暴雨警告 	✓ / ♥	✗
黑色暴雨警告 	✗	✗

【✓ 如常舉行 · ✗ 取消 · ♥ 參加者自行決定是否出席】

備註：如活動或課程有特別安排，中心職員會以電話個別通知。

若天文台在活動或課程（室內及戶外）舉行前三小時除下八號風球或紅色、黑色暴雨警告訊號，活動將如常進行。若少於三小時，活動則會取消。

特別注意：

1. 天文台若發出雷暴、一號風球、三號風球、黃色暴雨警告訊號，本中心所有室內活動及興趣課程將會照常。遇到豪雨，家長應視乎環境，決定是否適宜帶子弟回本中心上課。如學員缺席當日之課程，中心不設補堂。
2. 凡懸掛三號風球或八號風球、紅色暴雨、黑色暴雨，兒童須留在安全地方，並在有成年人護送下方可離開。
3. 上述安排與教育署之措施略有出入，請勿以教育署之宣佈視為本中心之安排。如有任何查詢，請致電本中心2425 9348。
4. 如活動或課程有特別安排，中心職員會以電話個別通知。
5. 一切應變措施均以本單位最後決定為準。
6. 如因受到惡劣天氣影響，本中心須暫停某一預定活動或興趣課程。本中心會在可行的情況下安排補堂。若本中心未能成功安排補堂，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。本中心安排退款所須時間約為一個月。

申請及退出服務

申請成為會員

歡迎任何人士到本中心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
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	其他家庭會員需為直系親屬 （父母、兄弟姊妹、同住祖父母／外祖父母） 成員人數不限，但其中一人須為6至24歲	58元
有效期	一年（由申請日起計至往後一年） 若於有效期前仍未辦理續會手續，會籍會被自動取消	
*綜援人士／綜援家庭及領取在職家庭津貼人士可豁免年費 （上述人士需攜帶有效之綜援證明／在職家庭津貼證明文件）		

備註：

- 會員在會籍有效期內，可要求刪除其會籍，本中心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。
- 中心活動／小組／服務：只限中心會員及其他合資格人士參加。
- 參加活動代表同意職員拍攝活動相片作為活動記錄及花絮之用，中心有權利在中心網頁及宣傳品使用及刊登活動相片。
- 報名社交及技能發展活動（SSDP）須知：
 1. 社交及技能發展活動只限會員報名參加；
 2. 6歲以下非家庭會員的幼兒可成為明愛荃灣社區中心會員，參與相關的社交及技能發展活動

會員福利：

- 1) 以會員價參與活動
- 2) 定期收到本中心「會員通訊」及活動宣傳資訊
- 3) 租借本中心房間
- 4) 借用Board game



申請和退出服務政策

2.1 服務「報名手續」：

- 2.1.1. 本中心的服務包括服務計劃、小組、活動、社交及技能發展課程及會員會籍（以下簡稱服務）；
- 2.1.2. 除特別註明報名日期的服務之外，所有由本中心主辦及已進行公開宣傳的服務可以即時接受報名，請於詢問處辦理報名手續；
- 2.1.3. 報名參加本中心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；
- 2.1.4. 除非服務宣傳品已註明或獲得本中心的單位主任批准，所有服務不接受以電話報名或預留名額；
- 2.1.5. 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。
- 2.1.6. 服務使用者可申請退出服務，本會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。

2.2 退出已報名的服務之相關手續：

- 2.2.1 已報名及繳費者（以下簡稱參加者）可以知會本中心想退出服務的意願，但不能少於服務舉行前六個工作天或之前提出申請，若本中心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 正，本中心亦安排在一個月內退回已繳交之費用；
- 2.2.2 若本中心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，本中心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 正；
- 2.2.3 若沒有任何候補者，則參加者不能退出服務及取回已繳交之費用；
- 2.2.4 若本中心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，本中心盡可能安排在一個月內退回已繳交之費用。
- 2.2.5 在下列情況下，本中心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，被本中心發現不符合參加服務的資格；
 - 2) 在服務進行期間，參加者不遵從中心職員就其言論、行為的勸喻。

課程及活動優惠制度

「領取綜合社會保障援助人士」 課程及活動優惠制度

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」的有效會員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之一減費名額，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權利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4月1日

領取「在職家庭津貼」 人士課程及活動優惠計劃

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」）將以減費形式提供優惠，詳情如下：

優惠制度條款及細則：

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，其減費優惠將立刻被終止。
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證明其申請資格，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之二十之減費名額，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限制及拒絕接受報名的權利，亦可不時酌情修訂上述條款。

會員福利

房間借用服務

借房手續：

在詢問處查詢可預約房間的日期及時間，最快可即日借用，請細閱以下借房守則，同意並在詢問處繳費後即可確認預約！

借房守則：

可借用房間	Band房	諾健室	諾韻室
設備提供	Band房內樂器及設備	諾健室設備	諾韻室設備
可借用時間	星期一至五：下午二時至晚上九時半； 星期六：早上十時至下午十二時半；下午二時至五時半		
房間人數 上限	6人	10人	1人
按金	\$100	不用按金	不用按金 但須於1個工作天前提出申請
收費	每小時\$30，每位會員每天最長可借用2 小時		鋼琴班學生： \$15半小時或\$25一小時 非鋼琴班學生： \$20半小時或\$40一小時
備註	- 使用者均須為會員，借用當日須出示有效會員證。 - 借用房間需收取按金，會員借用房間後需還原房間狀況，如發現有損壞或不妥善使用將沒收按金，惡意破壞者可被列入黑名單。 - 請注意，房間不得作商業、賭博及違法用途，詳情請參閱場地使用守則。		

借房手續：

在詢問處查詢可預約房間的日期及時間，最快可即日借用，請細閱以下借房守則，同意並在詢問處繳費後即可確認預約！

借房守則：

可借用房間	諾明室、諾愛室、諾中室、諾心室、諾健室（其中一間）
設備提供	桌子及椅子，冷氣開放
房間人數上限	20人
可借用時間	星期一至五 下午2時至晚上9時半 星期六 早上10時至下午5時半
收費	一日前預約每小時\$50，即日預約每小時\$100 每位會員最多可預約2小時
備註	借用房間需收取按金\$100，會員借用房間後需還原房間狀況，如發現有損壞或不妥善使用將沒收按金\$100，沒問題則可退回全數按金。

活動花絮

青年團隊

「我的微小敘事」活動



Rising dreamers 跳舞小組



療癒身心靈：野炊營火體驗



飛鏢fun day



青年才藝嘉年華舞蹈表演



元宵嘉年華表演



兒童及家庭團隊

Tomica 小火車迷



獨木舟—海星章



立划板衝浪打卡遊



海洋公園活動



明愛小算遊



心靈共創



舟遊列國



兒童及家庭團隊

機王爭霸戰



家長園藝減壓班



梨木樹小店員



明愛太空館



棋棋友你・桌遊同樂會（暑期篇）



親子・開心星期五



親子石渠遊



幼童軍&童軍宣誓



服務意見申訴表

收件日期：_____

檔案編號：_____

明愛青少年及社區服務 明愛賽馬會梨木樹青少年綜合服務 服務意見／申訴表

如 閣下對本單位之服務有任何意見／投訴，歡迎填寫以下表格投入意見箱、傳真至 24205239、電郵至 yclsmsit@caritassws.org.hk、或寄回本單位。所有意見／投訴將於收到後兩個工作天內轉介予處理投訴主任跟進，投訴主任將於七個工作天內回覆。在此多謝 閣下對本會所提供寶貴的意見！

意見／投訴：

個人資料

姓名：_____

日期：_____

聯絡方法：_____

1. 若需回覆，請留下聯絡資料。
2. 匿名的投訴恕不受理，其他意見將在服務單位的職員會議內作出討論及跟進。
3. 你的個人資料只用於處理意見回覆，不作其他用途。
4. 此表格可以由服務使用者填寫或服務單位職員代為填寫，並適用於以電話提供意見者。

檢討及更新日期：2024年8月1日

兒童系列



新界地域北葵涌區第十一旅童軍團幼童軍資訊

本中心的新界地域北葵涌區第十一旅童軍團，已踏入第三十載，本旅團提供有系統的訓練、戶外活動等，促進德、智、體、群、美的發展，以培訓成為有自立能力、樂於助人，勇於承擔的人。

幼童軍支部-7歲至13歲兒童 / 童軍支部-13歲至18歲兒童

活動目的： 童軍運動是連續性的訓練計劃 ✿ 促進身心及精神之陶冶與啟發 ✿ 進度性訓練及歡愉活動 ✿ 體驗互相合作的精神 ✿ 獨立成長 ✿ 提高自理及解難能力	活動內容：	✿ 步操訓練 ✿ 山野技能、露營 ✿ 義工服務
	集會時間：	下午14:00 - 16:00 (逢星期六，每月大概集會2-3次)
	集會地點：	本中心
	費用：	每季 \$105 (一季)
	團長及領袖：	郭翔先生、黃銘成先生、 吳艷銓小姐、董智聰先生

9至12月戶外活動

9月	地域嘉年華會	讓成員對童軍活動增加認識和交流，並有不同的文化與音樂體驗和攤位遊戲
10月	狗場義工	機構及中心介紹、義工服務流程講解、清潔與體驗、與狗狗互動環節
11月	明愛賣物會義工	香港明愛一年一席的主要籌款活動，讓團員學習做義工，提升同理心與責任感
12月	新界地域大露營開放日(親子)	讓大家一同分享大露營的樂趣外，亦可透參與營地活動，與本地及海外營友歡聚交流。

負責社工：Helen姑娘

* 新成員制服需要自購，低收入家庭如提供證明文件可申請豁免

* 需另外購買旅衫及其他雜費約\$85

查詢電話：24259348 / Whatsapp 54223052





2026NKC幼童軍試堂體驗

活動編號：11013-2609

活動內容：體驗童軍樂趣，與其他團員一齊參與童軍集會和活動，並參與童軍後透過進性訓練，提升自信心和責任感。如果參加體驗後有興趣繼續參與，可以晉升至正式幼童軍成員！！

		日期	時間	內容
1	集會	12/9/2026	1355-1600	常規集會
2	地域嘉年華會	19/9/2026	1330-1700 (暫定)	讓成員對童軍活動增加認識和交流，並有不同的文化與音樂體驗和攤位遊戲。
3	集會	3/10/2026	1355-1600	常規集會

地點：本中心／葵青區

名額：10人

對象：7-13歲

負責社工：helen姑娘

費用：\$50

備註：最少參與2次活動

小小急救員

活動編號：03918-2610

內容：當意外發生時，你也可以成為身邊人的守護天使！

本小組將透過好玩刺激的互動遊戲，帶你解鎖：

🚒 黃金求助：意外現場如何冷靜通報？

🩸 神級應對：流鼻血、跌倒擦傷的正確處理！

一秒變身勇敢照顧小達人！

日期：14、21/10/2026（三）

時間：17:00-18:15

地點：本中心

對象：8-13歲會員

名額：10人

收費：免費

負責社工：Helen姑娘

流浪狗狗之旅

活動編號：11014-2610

內容：平時係條街見到狗狗覺得好驚，覺得覺得佢哋好惡，今次我哋請咗阿棍屋為我哋解謎，搵咗狗狗做代表同我哋講吓，香港流浪及遺棄動物嘅情況，佢哋自己嘅真實故事，同埋互動接觸環節，俾我哋多角度認識生命。

日期：27/10/2026

時間：1650-1800

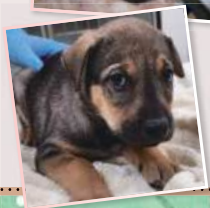
地點：本中心

對象：6-13歲

費用：\$45

名額：20人

負責社工：helen姑娘



棋棋友你・桌遊同樂會（9-12月）

活動內容：延續暑期篇的歡樂！透過各類桌遊，讓參加者在輕鬆氣氛下，激發想像力、鍛鍊好情緒、考驗陣營默契，一邊大聲笑一邊動腦筋！

時間：5:30pm-6:30pm

地點：本中心

對象：8-12歲

名額：6人

收費：全免

負責社工：黎姑娘

備註：可單日報名，鼓勵三日連續性參與，以體驗完整系列活動。



活動編號	日期	主題
03914-2610	8/10/2026	想像遊戲：天馬行空、估你諗緊咩！
03915-2610	15/10/2026	情緒遊戲：輸得起、一齊笑住玩！
03916-2610	22/10/2026	陣營遊戲：分好組、拍住檔搵真相！

叮叮噹！聖誕烘焙有「品」味

活動編號：11009-2612

內容：叮叮噹！聖誕節嚟啦，快啲一齊親手整聖誕樹曲奇、薑餅人同聖誕樹Pancake啦！睇香噴噴嘅烘焙過程入面，小朋友仲可以一齊學習感恩、耐心等待、珍惜食物同埋禮貌分享嘅好品格。

日期：3/12、10/12、17/12/2026（逢星期四）

時間：17:30 - 19:00

地點：本中心

對象：7-12歲

費用：\$60

名額：8人

負責社工：黎姑娘

備註：1）請參加者自備食物盒。

2）如有任何食物過敏，請於報名時主動告知職員。



野餐 × 「棋」遇記

活動編號：11007-2612

內 容：平時匿喺室內玩Board Game玩到悶？今次不如出走大自然！帶埋戶外專屬桌遊去野餐，一邊歛住微風、食住美食、欣賞風景，一邊展開草地上的大對決！呢次我哋踏上「棋」遇記，一齊感受最療癒嘅遊戲時光！

日 期：14/11/2026（星期六）
時 間：10:00-15:00（中心集合及解散）
地 點：西九文化區
對 象：8-13歲
費 用：\$80（包旅遊巴來回）
名 額：10人
負責社工：黎姑娘

Power Up！聖誕鬆一鬆活力營

活動編號：11007-2612

內 容：透過全日多元化的活動，培養社交技巧與個人興趣，與同伴共度充實快樂的聖誕假期。

日 期：28、29、30、31/12/2026（星期一至四，共4日）

時 間：中心活動9:00-5:00pm 戶外活動9:00-6:00pm

地 點：本中心、戶外活動地點待定

對 象：小一至小六學生（中心會員）

費 用：全期\$750、單日\$200（不設綜援及在職家庭津貼優惠）

名 額：10人

負責社工：黎姑娘

備 註：1. 費用已包括午餐、活動及交通。

2. 有意報名者可到櫃檯索取活動申請表，填寫後交回，負責職員會安排學童及家長進行個別面見，獲取錄後才繳交費用。



	28/12/2026	29/12/2026	30/12/2026	31/12/2026
9:00-9:15am	集合及安頓		戶外活動 9:00am-6:00pm 城市遊蹤	戶外活動 9:00am-6:00pm 野外定向
9:15-10:15am	功課及練習/閱讀時間			
10:15-10:30am	小休			
10:30-12:00pm	新興運動A	新興運動B		
12:00-1:30pm	午餐及自由活動時間			
1:30-2:45pm	甜品製作	手工		
2:45-3:15pm	茶點			
3:15-4:45pm	桌遊	歷奇		
4:45-5:00pm	總結及執拾	總結及執拾		

Nerf Gun特攻隊

活動編號：11020-2610

內 容：透過射擊活動任務，提升參加者的專注力和團隊合作能力。

- ◎ 基礎射擊技巧
- ◎ 進攻口令
- ◎ 對戰練習和比賽

日期：	13/10/2026	20/10/2026
時間：	1700-1800	1640-1815

地 點：本中心／梨木樹 對 象：8-13
 名 額：10人 收 費：\$ 45
 負責社工：Helen姑娘



家庭系列

家長瑜伽Me Time

活動編號：10987-2609 9月3、10、17日
 10988-2610 10月8、22、29日
 10989-2611 11月5、12、19、26日
 10990-2612 12月3、10、17日

內 容：長期湊小朋友，家務做不完，面對子女學習及家庭上種種壓力，令人精神疲憊。一個人又無動力做運動？！今次機會黎喇，中心請來專業瑜伽導師，與大家一起練習，有伴開開心心做運動。

時 間：10:15-11:30am（1小時15分）

費 用：\$60/堂（按月收費）

地 點：本中心

名 額：8人

對 象：6-24歲之會員家長

負責職員：珊姑娘



秋高氣爽「舟」圍走：親子龍舟X歷史尋寶

活動編號：11012-2610

內 容：開學一個多月，家長和孩子係吾係都開始覺得有D疲憊？俾自己和孩子一個「正當理由」暫時放下功課，黎一場身心大充電吧！

✂ 上午激玩：專業導師指導龍舟體驗，齊心划槳超好玩！

🍲 中午激食：運動完最爽係咩？梗係打邊爐啦！一家人圍爐起筷，開開心心大滿足！

🕒 下午激鬥：歷史博物館定向解謎，大考眼力同智力！

日 期：11/10/2026（日）

時 間：0845 - 1645

地 點：賽馬會啟德水上運動中心 / 歷史博物館

對 象：6-14歲會員及其家長（必須親子一同參加）

名 額：17人

收 費：\$150（大小同價）

負責社工：Helen姑娘

備 註：費用已包午餐



家長園藝減壓小組

活動編號：10986-2610

活動名稱：家長園藝減壓小組

內 容：透過園藝活動，讓植物發揮療癒力量，學習與大自然連結，有助穩定情緒，達致身心放鬆的效用。

日 期：28/10、18/10、25/11、16/12、20/1、27/1（三）

時 間：10:00-11:00am（1小時）

地 點：本中心

對 象：會員家長

名 額：8人

收 費：\$ 60（已包括6堂材料費）

負責社工：珊姑娘



『童』·創3.0家庭成長活動計劃

兒童及家庭團隊將於本年度舉辦名為「童」創夢3.0家庭成長活動計劃，目標增加親子間的互動和共同參與，促進家庭成員的溝通和理解，加強凝聚力。

活動時期：2026年11月至2027年1月

收費：\$200一個家庭（戶外活動會因應成本再收取膳食等費用）

參加方法：到接待處報名，或填寫以下Google form，需接受面見，面見約於10月進行（承諾7成出席率，優先錄取）

活動查詢：兒童及家庭團隊社工

預計面試日期：5-10/10/2026，預計面試結果：13/10/2026

啟動禮

簡介會

日期：
12/11/2026(四)
時間：
7:30-8:30pm

賣物會

親子義工

日期：
22/11/2026(日)
時間：
10:00am-6:00pm

平行

小組

日期：
25/11, 2/12, 9/12,
16/12/2026(三)
時間：
7:30-8:30pm

親子

露營

日期：
28-29/11/2026
(六&日)
時間：待定
地點：待定

親子 歷奇

及結業禮

日期：
10/1/2027(日)
時間：待定
地點：待定

報名連結：



梨放zone介紹

大家好！**梨放「Zone」** 這個新空間正式登場！

為每天忙照顧家庭、忙小朋友學業，各位爸爸媽媽辛苦了！

放學、放假不知道帶孩子去哪裡？想找個質感滿分又能好好放鬆的地方嗎？

明愛中心全新打造的親子空間——梨放「Zone」正式開幕囉！

在這裡，您可以暫時遠離生活瑣碎與壓力，好好「釋放」與「放鬆」，與孩子一起快樂充電！



註：入場內必須脫鞋並穿着襪子。
(如有需要可到詢問處購買襪子)

社區活動

明愛賣物會

內容：一年一度嘅明愛賣物會又嚟喇！歡迎大家嚟做義工，一齊賣物籌款，又或者過嚟行下街，買下嘢，玩下攤位！咁多嘢玩，大家千其唔好錯過㗎！

日期：2026年11月22日（星期日）

時間：10:00am - 6:00pm

地點：荃灣沙咀道171-199號，沙咀道遊樂場

對象：公眾人士

負責社工：珊姑娘、黎姑娘



聖誕 Chill 級市集

內容：話咁快又到聖誕！一齊黎中心過個熱鬧又 Chill 爆嘅夜晚！「聖誕 Chill 級市集」為大家準備咗充滿節日氣氛嘅攤位遊戲、豐富嘅聖誕獎品大派發，仲有精緻嘅節日小手工等你親手製做獨一無二嘅禮物。

日期：18/12/2026（星期五）

時間：7:00 - 9:00PM

地點：中心

對象：6-24歲兒童及家庭會員

收費：免費

負責社工：雯雯姑娘及珊姑娘，
WhatsApp查詢
9710 9040

備註：歡迎穿著帶有聖誕元素（紅、綠、白、聖誕帽等）的服飾出席，一齊融入派對氣氛！



We Wow變裝狂歡之夜

內 容：大朋友小朋友！**SUIT UP**！裝扮好一齊嚟參加變裝化妝Party啦！
今年除咗有攤位遊戲之外，仲會有變裝**Catwalk Show**，讓大家可以展示精心打扮嘅服飾，詳情記得留意中心嚟緊嘅宣傳喇！

日 期：24/10/2026（六）

時 間：晚上6:30至8:30

地 點：本中心

對 象：中心會員及其家人

收 費：免費

負責社工：Hester姑娘、黎姑娘



社區媽媽Cooking Class

內 容：中心希望招募家長義工，透過媽媽們親手下廚，為本區中學生提供愛心午飯（有住家味道、無味精）。這是每月限定活動，透過媽媽的手藝，連結社區，服務社區。

日 期：星期一／星期四（不定期）

時 間：早上 9:00-11:30

地 點：中心

對 象：6-24歲會員之家長

費 用：全免

負責同事：珊姑娘



特殊學習需要服務

中文讀寫綜合班

活動編號：10985-2610

內容：由專業老師教授，透過互動遊戲及多感官學習法，提升學童中文的組織及理解能力。

日期：6/10、13/10、24/11、
1/12、8/12、15/12、
12/1、19/1（逢星期二）

時間：7:30-8:30pm（1小時）

地點：本中心

對象：高小至初中會員（懷疑或已評估讀寫障礙）

名額：6人

收費：\$480（8堂）受津助家庭有部分減免

負責社工：珊姑娘

#參加者報名前須進行個別面談，歡迎來電中心查詢服務詳情。

中文讀寫班（一）

活動編號：10983-2610

內容：由專業老師教授，透過互動遊戲及多感官學習法，提升學童中文的組織及理解能力。

日期：5/10、12/10、23/11、
30/11、7/12、14/12、
11/1、18/1（逢星期一）

時間：6:45-7:45pm（1小時）

地點：本中心

對象：初小會員（懷疑或已評估讀寫障礙）

名額：6人

收費：\$480（8堂）受津助家庭有部分減免

負責社工：珊姑娘

#參加者報名前須進行個別面談，歡迎來電中心查詢服務詳情。

中文讀寫班（二）

活動編號：10984-2610

內容：由專業老師教授，透過互動遊戲及多感官學習法，提升學童中文的組織及理解能力。

日期：6/10、13/10、24/11、
1/12、8/12、15/12、
12/1、19/1（逢星期二）

時間：6:30-7:30pm（1小時）

地點：本中心

對象：小學會員（懷疑或已評估讀寫障礙學童）

名額：10人

收費：\$480（8堂）受津助家庭有部分減免

負責社工：珊姑娘

#參加者報名前須進行個別面談，歡迎來電中心查詢服務詳情。

課餘託管計劃



服務宗旨：

課餘託管（課托）服務旨在為父母因工作或其他原因而未能在課餘時間給予適當照顧的兒童，提供照顧及支援服務。

服務範圍：

1. 個人輔導
2. 小組活動及訓練
3. 課餘託管服務
4. 支援特殊學習需要服務
5. 興趣培訓及發展

內容：功課輔導、小組活動、茶點服務、興趣發展、個人輔導、定期戶外及節日活動

時間：星期一至五 下午3:30至晚上7:00（星期六、日及公眾假期休息）

對象：就讀或居住本區之小一至小六學生

課餘託管地點：荃灣梨木樹邨健樹樓地下B及C翼（明愛賽馬會梨木樹青少年綜合服務）

費用：每月1400元（如經濟有困難者，可申請收費減免計劃）

收費減免計劃服務對象

小學學生（包括已被確診或懷疑有特殊教育需要者）、香港居民、其父母有工作或其他原因及來自以下不利環境

- （1）受惠於「學生資助處資助計劃」（「學校書簿津貼計劃」／「學生車船津貼計劃」／「上網費津貼計劃」）、「在職家庭津貼計劃」及／或綜合社會保障援助（綜援）計劃受助人；
- （2）家庭收入相等於或低於「家庭住戶每月入息中位數」（家庭入息中位數）的100%。

報名：請於中心辦公時間內到本中心索取「課托學員申請表」及填寫後交回申請表，待社工約見面談。

備註：

- 本中心保留一切收生及編班的權利。
- 所有報讀的參加者及家長須於入讀前進行個別面談，然後由中心通知繳交所需費用。
- 如報名人數超出收生名額，則需作輪候／後備處理。
- 如有任何疑問，歡迎致電明愛中心 2425 9348查詢。

課餘託管計劃申請備註錄

申請費用減免辦法和流程

對象:家庭經濟有困難者

1. 請先填「減費申請表」附件，經詢問處職員轉交給負責社工。
2. 負責社工致電約見申請家庭（交表後**10**個工作天內約見）。
3. 面見時需繳交過去三個月的家庭入息証明（例如銀行簿、糧單等）。
4. 面見後社工將於**7**個工作天內以電話方式回覆結果和發出「申請結果通知書」。

備註：

- 減免額將按有關低於家庭收入中位數以下的比率以決定提供多少津貼。
- 家庭收入中位數資料將按政府統計處每季公佈的家庭住戶普查結果而定。
- 如獲批減免後入息有任何改動，受助者必須儘快（一個月內）向社工申報。

後備學員申請

如欲參加課託，請先填寫「課託學員申請表」

1. 待社工約見（交表後**10**個工作天內約見）
2. 如收生已滿，可安排作後備輪候
3. 如屬單親或雙職家庭，或由家庭服務中心或學校社工轉介個案可獲優先處理

文件發出日期：2025年4月1日



少數族裔服務 Ethnic Minority Service

Cross-cultural Learning Youth Programme

Funded by the Home Affairs Department , HKSAR Government
(School year 2026-2027)

Period (Month / year)	11 / 2026-5 / 2027
Time	P1-P6 students : 5:30pm-7:00pm (Tuesday , Thursday and Friday) S1-S6 students : 6:00pm-7:00pm (Monday)

Cantonese class & After School Tutorial class

- Tutors provides 1.5hour after class homework tutoring for P1-P6 students.
- Strengthen student' s social communication and emotional management skills.

Target : 1. Non- Chinese students who are studying in primary school or secondary school & living in Tsuen Wan / Kwai Chung District.
2. Students should be Caritas Youth and Community Service members.

Remarks :

1. Mentorship programme :

There will be outdoor activities organized for students joining Cantonese class.
Chinese youth volunteers will be mentors in these programmes in order to encourage students in learning more about Hong Kong as well as use of Cantonese during week-ends or school holidays.

2. Applicant must possess a valid Caritas membership.
3. Students are expected to be punctual and should have at least 80% attendance.
4. Students with misbehavior and low attendance will be suspended / not allowed to join any activities.

Class and group enrollment : Please come to our center and show a valid Caritas Youth and Community Service membership card for enrollment and fill up the enrollment form.

Enquiry : Please contact Ms. Man for details.

Telephone : 2425 9348

Address : Wing B & C , G / F , Kin Shue House , Lei Muk Shue Estate , Tsuen Wan.

EM活動回顧



青少年活動



茶聊・一期一會

編號：03921-2611

平時想飲抹茶，會偷懶直接用水沖完就算，但其實透過沏茶，打出綿密茶泡，咁樣先可以好好品嚐出茶味。為自己或者人哋整一杯抹茶，好好享受一齊飲茶嘅機會同時刻吧。

日期 5/11、12/11、19/11（四）

時間 晚上7:00-8:30

地點 本中心

對象 14-24 歲青少年

名額 6名

收費 \$40

負責社工 Hester姑娘，

歡迎Whatsapp查詢：6922 1362



靚靚指甲自己油

編號：03922-2610

大家應該有試過自己買指甲油搽，但其實用洗甲水卸指甲油係好傷甲㗎！穿戴甲可以隨貼隨搥，想換造型話咁易，一齊嚟設計自己嘅穿戴甲啦！

日期 27/10（二）

時間 晚上7:00-9:30

地點 本中心

對象 15-24 歲青少年

名額 6名

收費 \$60

負責社工 Hester姑娘，

歡迎Whatsapp查詢：6922 1362



「鏢」UP自己 飛鏢隊

編號：

由中心貼心設計體驗內容，貼身教授飛鏢技巧。培養參加者對飛鏢的興趣，從中學習投擲飛鏢技巧及建立團隊合作精神。

加入飛鏢隊後，有機會參與不同練習及賽事，曠闊視野和眼界

日期 逢星期二晚

時間 晚上7:00-9:30

地點 中心

對象 12-24 歲青少年

負責社工 簡家俊社工（阿簡），

電話 61877081



Flash女籃

編號：G134 / G135

人嚟啊！人嚟啊！女籃招人啊！識多幾個波友，打波都開心啲！如果大家係打籃球方面好有興趣，成日想搵人一齊打返場game，又想有系統咁一齊練下波，咁就一定唔可以錯過Flash嘅招募機會，我哋仲會定期有team building活動月義工活動，快啲一齊嚟啦！

編號		日期	收費
G134	9-10月	4/9/2026-30/10/2026（逢星期五）	\$120
G135	11-12月	6/11/2026-18/12/2026（逢星期五）	\$120

時間 晚上6:30至8:00（時間或會因實際情況而調整）

地點 梨木樹籃球場 / 一座室內訓練

對象 12-24歲女青少年（須經由負責職員面見，再決定是否合適參與活動）

名額 15名

負責社工 Hester姑娘，歡迎Whatsapp查詢：6922 1362

備注 日期及時間會因實際情況而調整，將作個別通知。



情緒和弦結他班

編號：

放學後，帶埋朋友一齊黎學結他，新手老手都無限歡迎

日期 逢星期五

時間 晚上7:30-9:00

地點 中心

對象 12-24歲對音樂有興趣的青少年

收費 100

負責社工 簡家俊社工（阿簡），電話 61877081





「面」子工程：彩繪達人養成及實戰計劃

編號：03920-2610

畫紙已經滿足唔到你？不如直接喺塊面度開Show！有導師帶你由淺入深掌握 **Face Painting**（面部彩繪）的實用技巧，並提供即時的實戰舞台。完成課堂後可於中心的化妝Party及大型社區活動中擔任彩繪導師，為大小朋友送上歡樂。凡出席課堂並完成義工服務之參加者，均可獲發義工時數證明。名額有限，想學一技之長兼儲義工時數嘅你千萬別錯過！

【面部彩繪速成班】

日期、時間及地點

- 16/10/2026（五）7:30-8:45PM | 地點：中心
- 23/10/2026（五）7:30-8:45PM | 地點：中心

備註 如對上堂時間有提議，歡迎與社工聯絡聯絡

【義工實戰日】（需至少參與一節）

日期、時間及地點

- 第一場：24/10/2026（六）5:30-8:30PM | 地點：中心化妝扮嘢派對
- 第二場：22/11/2026（日）10:00AM-1:00PM | 地點：荃灣沙咀道遊樂場（社區服務）
- 第三場：22/11/2026（日）2:00- 5:00PM | 地點：荃灣沙咀道遊樂場（社區服務）
- 第四場：18/12/2026（五）6:00-9:00PM | 地點：中心聖誕派對

對象 14-24歲中心會員

名額 8名

收費 免費（需出席所有課堂及至少一節義工服務）

負責社工 雯雯姑娘，

WhatsApp查詢 9710 9040

備註 費用已包括參加者每人一套專業面部彩繪顏料及工具（可帶走）





頭號玩家：編髮美學與造型實驗室

編號：03919-2610

日日都係同一個髮型好沉悶？成日買新衫但總係覺得差咁啲嘢？其實，改變就由「頭」開始！其實，改變就由「頭」開始！呢個小組會教你超實用嘅編髮與穿搭技巧，無論係日常出街、甚至去睇演唱會想整返個應援搶眼髮型，通通都可以大派用場！由甜美風到型格風，一齊打破框架，搵出最襯你嘅專屬髮型！

日期 30/10/2026 - 13/11/2026（逢星期五，共3堂）

時間 7:30-9:00M

地點 中心

對象 13-24歲中心會員

名額 10名

收費 免費

負責社工 雯雯姑娘，WhatsApp查詢
9710 9040

備註 費用已包括小組所需之編髮工具、造型材料及拼貼用品。



貝洛兒初級身心靈健康跳舞組

編號：G128 / G130

由專業舞蹈女老師編舞（choreographer），教授熱門歌曲包括K-POP及歐美流行曲，透過基本訓練，加強身體柔韌度，專注力同協調性，由簡單的舞步開始，由淺入深，逐步展現自己自信的一面！

編號		日期	堂數	收費
G128	10-11月	8/10/2026-5/11/2026	共5堂，逢星期四	\$100
G130	11-12月	12/11/2026-17/12/2026	共5堂，逢星期四，26/11無堂	\$100

時間 晚上6:30-8:00

地點 中心跳舞房

對象 13-24 歲青少年（歡迎跳舞初學者）

名額 10名

收費 \$100

負責社工 李穎雯姑娘（雯雯），
WhatsApp查詢：97109040

備註 beginner group的舞步會比較慢，老師會讓學生了解跳舞的基本動作，而且視乎歌曲難度，決定教授原本或舞步簡化版本。



貝洛兒高級跳舞充電組

編號：G129 / G131

跳開舞就可以嘗試挑戰Open Lv 啦！一般歌曲會比較快、強度亦會比較高及技巧比較難掌握，適合想挑戰難度嘅你！

編號		日期	堂數	收費
G129	10-11月	8/10/2026-5/11/2026	共5堂，逢星期四	\$120
G131	11-12月	12/11/2026-17/12/2026	共5堂，逢星期四，26/11無堂	\$120

時間 晚上8:00-9:30

地點 中心跳舞房

對象 13-24歲青少年

名額 8名

負責社工 李穎雯姑娘（雯雯），
Whatsapp查詢：97109040



布莱恩跳舞放鬆組

編號：G132 / G133

由專業舞蹈男老師編舞（choreographer），訓練參加者對身體的協調能力及對音樂的節奏感，同時重視身體規律的移動與音樂節奏的呈現，由淺入深教授中性舞蹈。男女都跳得！同我地一齊探索Hip Hop的魅力和無限可能性啦！

編號		日期	堂數	收費
G132	10-11月	5/10/2026-9/11/2026	共5堂，逢星期一，19/10無堂	\$100
G133	11-12月	16/11/2026-14/12/2026	共5堂，逢星期一	\$100

時間 晚上6:30-8:00

地點 中心跳舞房

對象 13-24歲青少年

名額 8名

負責社工 李穎雯姑娘（雯雯），
Whatsapp查詢：97109040

跳舞小組備註 所有跳舞小組有任何更改日子會再個別通知
由於跳舞小組的收費相宜，故鼓勵小組成員參與義工活動，回饋社會





LevelMind@JC 賽馬會平行心間計劃

放空 • 充電 • 重新發現
Relax Recharge Rediscover

「賽馬會平行心間計劃」得到香港賽馬會慈善信託基金支持及捐助，是一個專為12至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，陪伴青年一起面對成長中的高山低谷，重新發現活得輕鬆自在的秘訣。



我哋賽馬會平行心間- 明愛（荃灣）提供一個舒適嘅空間俾年青人：

放空

提供一個清空腦袋、轉換心情的舒適放空空間，享受當下環境、聲音、味道

充電

提供多元化舒展身心靈的活動，讓身心放鬆，好好充電

重新發現

透過小組及個別面談輔導，認識自己內在力量，重新發現個人強項，連結社區，享受快樂的秘訣

我哋嘅開放時間系：

逢星期四、五

3:00pm - 5:30pm 及 7:00pm - 10:00pm

逢星期六

10:00am - 1:00pm 及 2:00pm - 5:30pm

如有任何查詢，歡迎聯絡我哋

電話：2425 9348

Whatsapp：9105 2191



小學恆常功課輔導班

2026至2027年度小學及中學恆常功課輔導班

班別及編號	日期	時間	地點	收費	名額	對象	導師
初小功輔班 (5001)	星期一至五	3:30-5:00pm	本中心諾靜室	\$860	7	小一至小三	鍾少嬌
初小功輔班 (5002)	星期一至五	5:00-6:30pm	本中心諾靜室	\$860	7	小一至小三	鍾少嬌
高小功輔班 (5006)	星期一至五	3:30-5:00pm	本中心諾藝室	\$860	7	小四至小六	吳麗茵
高小功輔班 (5007)	星期一至五	5:00-6:30pm	本中心諾藝室	\$860	7	小四至小六	吳麗茵

備註：

1. 報名時須向中心職員出示有效之會員證，建議非會員人士預早辦理入會手續。
2. 如因額滿未獲接受申請，將被列入後補名單，如有空缺，將獲通知辦理報名手續。
3. 舊生如欲繼續報讀下一個月的功課輔導班，請於每月廿八日或之前繳付下一個月之費用作實，否則視作放棄繼續報讀。
4. 如有空缺，將由後補名單中第一位補上，如此類推。獲得報讀名額之後補學生，請於職員通知後三日內前來中心辦理報名手續，否則視作放棄報讀。
5. 每新學年（九月份）開始前，功課輔導班將會進行抽籤，重新安排學位及學生名單，讓新生及後補名單中的學生獲得參與機會，敬請留意每新學年功課輔導班之安排。
6. 功課輔導班的成立旨在協助學員完成家課，貴家長請督促子女帶備家課冊、所需課本、作業及文具，以免浪費課堂的有限時間。由於功課輔導班師生比例為1:7，實在難以作出個別深入的學科補習、單對單讀默等，敬希垂注。
7. 如發現學員於班上長期行為失控、不聽從導師指示、不守秩序、滋擾其他學生的話，本中心職員及導師會先觀察或警告。若經過溝通和協商後仍未能改善有關狀況，本中心會按照情況而決定暫停該學生之上課安排或禁止繼續報讀上述課程。



社交及技能發展課程

興趣班須知：

1. 所有課程不設請假補堂。如對任何課程有興趣，可先向中心職員查詢。
2. 請學員於第一堂課出示收據，導師或工作員會檢查學員收據，若未繳付學費，須即時繳費方可上課堂。
3. 學員不能私自調堂，如有特別需要，請向明愛職員聯絡。除因惡劣天氣或中心因素影響，如學員自身需要請假，恕不設補堂或退款，一對一鋼琴班除外。
4. 報讀任何興趣班時，請出示有效會員証。
5. 6歲以下幼兒興趣班均與明愛荃灣社區中心合辦。6歲以下而沒有6至24歲兄弟姊妹之幼兒，可免費成為明愛荃灣社區中心會員後，報讀本中心興趣班。
6. 公眾假期興趣班將會暫停上課。

數學課程：

數學課程以2個月為一期，珠心算班舊生可優先於可於開課前一個月一號起報讀下一期珠心算班，新生可於開課前一個月22號起報讀下一期珠心算班。

珠心算A班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
5346-2609	5/9-31/10/2026 (26/9假期暫停)	六	3:00-4:00pm	諾中室	\$880	5-12歲	8	8
5346-2611	7/11-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$770		7	8

珠心算B班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
5346-2609	5/9-31/10/2026 (26/9假期暫停)	六	4:00-5:00pm	諾中室	\$880	5-12歲	8	8
5346-2611	7/11-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$770		7	8

內容：透過耳聽、眼看、手撥、腦算的訓練，讓學童能夠在短時間內掌握一種快速的計算方法，培養學童靈敏的思考力，增強學童的記憶力及集中力。

- 註：（1）各班程度不一，新生報名前必須先向職員查詢
（2）新生首期報名需另付\$55材料費（包括練習及算盤）

美術班：

美術課程為月班，會員可於每個月一號起報讀下一個月綜合畫班。



幼兒綜合畫A班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
5077-2609	5-19/9/2026 (26/9假期暫停)	六	10:00-11:00am	諾愛室	\$195	3-7歲	3	10
5077-2610	3-31/10/2026				\$325		5	10
5077-2611	7-28/11/2026				\$260		4	10
5077-2612	5-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$195		3	10

幼兒綜合畫B班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
5032-2609	5-19/9/2026 (26/9假期暫停)	六	11:00am-12:00pm	諾愛室	\$195	3-7歲	3	10
5032-2610	3-31/10/2026				\$325		5	10
5032-2611	7-28/11/2026				\$260		4	10
5032-2612	5-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$195		3	10

內容：幸福快樂的孩子從畫畫開始！這歲數的孩子是塗鴉時期，畫出來的東西，看似甚麼也不像，但如果你問他畫了甚麼在畫裡？你會有意想不到的答案！也可增進親子關係！

兒童及青少年綜合畫A班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
5033-2609	5-19/9/2026 (26/9假期暫停)	六	12:00pm-1:00pm	諾愛室	\$195	8-15歲	3	8
5033-2610	3-31/10/2026				\$325		5	8
5033-2611	7-28/11/2026				\$260		4	8
5033-2612	5-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$195		3	8

內容：引導學員以木顏色筆從實相中觀察，透過基礎、顏色、點線面與技巧並重，讓學員加強想像空間和創作能力。

幼兒綜合畫C班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
5201-2609	5-19/9/2026 (26/9假期暫停)	六	2:00pm- 3:00pm	諾愛室	\$195	3-7歲	3	10
5201-2610	3-31/10/2026				\$325		5	10
5201-2611	7-28/11/2026				\$260		4	10
5201-2612	5-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$195		3	10

幼兒綜合畫D班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
5336-2609	5-19/9/2026 (26/9假期暫停)	六	3:00pm- 4:00pm	諾愛室	\$195	3-7歲	3	10
5336-2610	3-31/10/2026				\$325		5	10
5336-2611	7-28/11/2026				\$260		4	10
5336-2612	5-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$195		3	10

內容：幸福快樂的孩子從畫畫開始！這歲數的孩子是塗鴉時期，畫出來的東西，看似甚麼也不像，但如果你問他畫了甚麼在畫裡？你會有意想不到的答案！也可增進親子關係！

兒童及青少年綜合畫B班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
5337-2609	5-19/9/2026 (26/9假期暫停)	六	4:00pm- 5:00pm	諾愛室	\$195	8-15歲	3	8
5337-2610	3-31/10/2026				\$325		5	8
5337-2611	7-28/11/2026				\$260		4	8
5337-2612	5-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$195		3	8

兒童及青少年綜合畫C班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
5507-2609	5-19/9/2026 (26/9假期暫停)	六	5:00pm- 6:00pm	諾愛室	\$195	8-15歲	3	8
5507-2610	3-31/10/2026				\$325		5	8
5507-2611	7-28/11/2026				\$260		4	8
5507-2612	5-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$195		3	8

內容：繪畫可引導孩子從實相中觀察，透過基礎、顏色及點線面，啟發孩子的想像空間，家長亦可從他們的畫中得知孩子的內心世界！

舞蹈班:

Hip Hop及K-pop班以2個月為一期，會員可於開課前一個月一號起報讀下一期Hip Hop及K-pop班；

芭蕾舞班舊生可優先於可於開課每個月一號起報讀下一期芭蕾舞班，新生可於開課前一個月22號起報讀下一期芭蕾舞班。

芭蕾舞班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
50216-2609	5-19/9/2026 (26/9假期暫停)	六	2:15-3:00pm	諾健室	\$330	3歲或以上	3	8
50216-2610	3-31/10/2026				\$550		5	8
50216-2611	7-28/11/2026				\$440		4	8
50216-2612	5-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$330		3	8

內容：[合辦公司]縵雅芭蕾舞學校

創校於2006年，校風純樸，學生有禮，一直致力於培育芭蕾舞藝術。小班教學，師資優良，演出及比賽屢次獲獎，均獲好評。

保送合資格學生參加英國皇家舞蹈學院（RAD）芭蕾舞公開考試。



幼兒Hip Hop A

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
5860-2609	7/9-26/10/2026 (19/10假期暫停)	一	5:00-6:00pm	諾健室	\$700	3-6歲	7	9
5860-2611	2/11-28/12/2026				\$900		9	9

內容：藉由流行舞蹈基本律動的練習，加強訓練肢體的協調性。初學階段著重基礎訓練，包含肌肉、靈敏度、舞感等…，進而展現肢體的柔韌性、協調性與流暢性。

幼兒K-Pop

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
50517-2609	5/9-31/10/2026 (26/9假期暫停)	六	11:00-12:00nn	諾健室	\$800	3-6歲	8	8
50517-2611	7/11-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$700		7	8

幼兒K-Pop B

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
50518-2609	5/9-31/10/2026 (26/9假期暫停)	六	12:00-1:00pm	諾健室	\$800	3-6歲	8	8
50518-2611	7/11-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$700		7	8

內容：課程中導師會融合現代、爵士舞並透過韓式K-Pop音樂而組成多彩多姿的韓風舞蹈表演，但同時亦獨具特色，別樹一格。透過本課程學童除可認識音樂及掌握節奏感，亦可提升基礎舞蹈技巧、協調性及柔韌度等並將舞蹈化為藝術表現。

跆拳道班：

跆拳道班舊生可優先於可於開課每個月一號起報讀下一個月跆拳道班，新生可於開課前一個月22號起報讀下一個月跆拳道班。



跆拳道A班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
5013-2609	4-18/9/2026 (25/9中秋暫停)	五	7:00pm-8:30pm	諾中室	\$300 (\$270*)	5歲以上/ 黃綠帶 以下之 學員	3	15
5013-2610	2-30/10/2026				\$500 (\$470*)		5	15
5013-2611	6-27/11/2026				\$400 (\$370*)		4	15
5013-2612	4-18/12/2026 (25/12假期暫停)				\$300 (\$270*)		3	15

跆拳道B班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
5014-2609	4-18/9/2026 (25/9中秋暫停)	五	8:30pm-10:00pm	諾中室	\$300 (\$270*)	綠帶或 以上之 學員	3	15
5014-2610	2-30/10/2026				\$500 (\$470*)		5	15
5014-2611	6-27/11/2026				\$400 (\$370*)		4	15
5014-2612	4-18/12/2026 (25/12假期暫停)				\$300 (\$270*)		3	15

跆拳道C班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
50605-2609	5-19/9/2026 (26/9假期暫停)	六	10:00-11:30am	諾中室	\$300 (\$270*)	5歲或以上初學者	3	15
50605-2610	3-31/10/2026				\$500 (\$470*)		5	15
50605-2611	7-28/11/2026				\$400 (\$370*)		4	15
50605-2612	5-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$300 (\$270*)		3	15

內容：跆拳道是韓國的國技。其起源於古時代民間的自衛術、與「跆拳道」的使用有很大的關係。

跆拳道訓練有助強身健體、防身自衛、鍛鍊意志、建立自信，課程會教授拳法、對拆、踢腳及自衛術等，而且亦著重考帶的練習。

學員經導師批准後，可參加香港跆拳道協會認可之升級試。

** 學員需自備水、毛巾及穿着運動服裝。

** 須赤腳上堂。

(需由導師代購正道館道袍)

(優惠價*：會員於 每月一號前 報名下月跆拳道班，可享月費\$30優惠 <4堂原價收費\$400，優惠收費則\$370>)

劍擊班：

劍擊課程為月班，會員可於每個月一號起報讀下一個月劍擊班。



兒童劍擊班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
50607-2609	5-19/9/2026 (26/9假期暫停)	六	3:00-4:00pm	諾健室	\$600	7-12歲	3	6
50607-2610	3-31/10/2026				\$1,000		5	6
50607-2611	7-28/11/2026				\$800		4	6
50607-2612	5-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$600		3	6

幼兒劍擊班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
50608-2609	5-19/9/2026 (26/9假期暫停)	六	4:00-5:00pm	諾健室	\$600	3-6歲	3	6
50608-2610	3-31/10/2026				\$1,000		5	6
50608-2611	7-28/11/2026				\$800		4	6
50608-2612	5-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$600		3	6

內容：劍擊是一項講求手眼協調的運動，須動用全身肌肉，屬強身健體，鍛鍊意志的運動，而當中的戰術，千變萬化，極具觀賞性。

費用已包括教練費和每人一套器材，每位報班同學必須自備面罩，或向教練購買面罩（\$300）

籃球班：

籃球課程為月班，會員可於每個月一號起報讀下一個月籃球班。

兒童籃球班



編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
50710-2609	4-18/9/2026 (25/9中秋暫停)	五	4:30-5:30pm	五座球場/ 諾健室	\$300	7-12歲	3	8
50710-2610	2-30/10/2026				\$500		5	8
50710-2611	6-27/11/2026				\$400		4	8
50710-2612	4-18/12/2026 (25/12假期暫停)				\$300		3	8

幼兒籃球班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
50711-2609	4-18/9/2026 (25/9中秋暫停)	五	5:30-6:30pm	五座球場/ 諾健室	\$300	3-6歲	3	8
50711-2610	2-30/10/2026				\$500		5	8
50711-2611	6-27/11/2026				\$400		4	8
50711-2612	4-18/12/2026 (25/12假期暫停)				\$300		3	8

內容：教授學生籃球規則、各種技巧如控球、運球、傳球、射球及小組進攻及防守戰術等。

如遇天雨，課堂會改為於中心諾健室進行。

乒乓球班:

乒乓球課程為月班，會員可於每個月一號起報讀下一個月乒乓球班。

兒童乒乓球A班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
50811-2609	5-19/9/2026 (26/9假期暫停)	六	4:00- 5:00pm	諾健室	\$270	7-12歲	3	4
50811-2610	3-31/10/2026				\$450		5	4
50811-2611	7-28/11/2026				\$360		4	4
50811-2612	5-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$270		3	4

兒童乒乓球B班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
50812-2609	5-19/9/2026 (26/9假期暫停)	六	5:00- 6:00pm	諾健室	\$270	7-13歲	3	4
50812-2610	3-31/10/2026				\$450		5	4
50812-2611	7-28/11/2026				\$360		4	4
50812-2612	5-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$270		3	4

內容：乒乓球運動能鍛鍊全身的肌肉活動及肌肉力量，同時也能訓練耐力、改善體形，訓練關節的協調及敏捷度，是一項老少咸宜的運動。

花式跳繩班:

花式跳繩課程為月班，會員可於每個月一號起報讀下一個月花式跳繩班。

兒童花式跳繩班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
50606-2609	4-18/9/2026 (25/9中秋暫停)	五	7:00- 8:00pm	諾健室	\$330	7-12歲	3	8
50606-2610	2-30/10/2026				\$550		5	8
50606-2611	6-27/11/2026				\$440		4	8
50606-2612	4-18/12/2026 (25/12假期暫停)				\$330		3	8

內容：課程使學員有效鍛鍊身體，加強心肺功能，燃燒身體多餘脂肪。導師亦會教授單人、小組花式、團體花式提高學員身體協調、合作性，改善溝通技巧等。由淺入深教授，提升學員協調能力、心肺功能、加強肌肉耐力等。

樂器班：

樂器課程為月班，會員可於每個月一號起報讀下一個月古箏班。

兒童古箏班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
50424-2609	5-19/9/2026 (26/9假期暫停)	六	10:00-11:15am (1小時15分鐘)	諾心室	\$450	7-12歲	3	6
50424-2610	3-31/10/2026				\$750		5	6
50424-2611	7-28/11/2026				\$600		4	6
50424-2612	5-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$450		3	6

青少年古箏班

編號	日期	星期	時間	地點	費用	對象	堂數	名額
50425-2609	5-19/9/2026 (26/9假期暫停)	六	11:15am-12:30pm (1小時15分鐘)	諾心室	\$450	12-18歲	3	6
50425-2610	3-31/10/2026				\$750		5	6
50425-2611	7-28/11/2026				\$600		4	6
50425-2612	5-19/12/2026 (26/12假期暫停)				\$450		3	6

內容：教授基本樂理知識及古箏指法，如：托、抹、勾、大撮、小撮、按音、滑音等。

透過對音樂的理解，提高學對音樂的表達力和音色的控制力從而提升學習效率。

註：導師會提供課堂所需的古箏，學生需向導師購買古箏義甲（\$30）、膠布（\$20）及初階書本（\$60）



鋼琴班：

教學形式：一對一

地點：本中心 諾韻室

對象：5歲或以上

報名程序：

- 有興趣者請先與中心職員聯絡，以便安排上課時間。
- 如舊生未能於下一個月一號前繳費，則當作退出，剩餘名額將會從輪候名單的輪候者補上。
- 學生必須先繳交費用作實，方可到琴房上堂。

補堂安排：

每位學員每個月能夠補堂一次，補堂時限為一個月內：

- 如學員需要請事假，必須最少一星期前通知中心職員。
- 如學員請病假，需要出示有效醫生證明文件，方可補堂。
- 如學員無故缺課，該堂恕不補回。
- 補堂時間需經由中心詢問處安排，待職員與老師確定時間後，會回覆參加者確實的時間。
- 學員必須準時上課，若因任何原因遲到，將不作任何補時

備註：

1. 本中心可代報英國皇家音樂試（適用於三級或以上學員）。
2. 每位學生可在一個月內享有兩次半小時免費練琴服務。如需借用，可於一個工作天前親臨中心詢問處登記預約。
3. 若學員退出鋼琴班，必須於下一期課程開始兩星期前通知中心職員，否則當作繼續報讀。
4. 報讀任何興趣班請出示有效會員証。
5. 公眾假期興趣班將會暫停上課。

導師資訊：

導師	資歷	上課時間
廖老師	八級鋼琴，逾10年教琴經驗	逢星期二
司徒老師	八級鋼琴及五級樂理	逢星期六

收費：

級別	廖老師每堂收費	司徒老師每堂收費	上課時間
初級	\$165/堂	\$150/堂	每堂45分鐘
一級	\$190/堂	\$175/堂	
二級	\$200/堂	\$185/堂	
三級	\$230/堂	\$215/堂	
四級	\$250/堂	\$235/堂	
五級	\$310/堂	\$295/堂	每堂60分鐘
六級	\$330/堂	\$315/堂	
七級	\$370/堂	\$355/堂	
八級	\$390/堂	\$375/堂	

職員架構



明愛青少年及社區服務總主任
陳偉良



高級督導主任
李緹瑩 (Cherry)



個案督導
范麗媚 (Queenie)



督導主任
杜衍亨 (Chris)

駐校社工 (石籬天主教中學)



郭曼婷
(Mandy)



陳國偉
(Remus)

駐校社工 (明愛聖若瑟中學)



黃嘉儀
(嘉儀)



溫紫琳
(Agnes)

社會工作助理



李穎雯
(雯雯)



周玉珊
(阿珊)



簡家俊
(阿簡)



方凱倫
(Helen)



關巧彤
(Hester)



黎芷均
(Jaclyn)

活動工作員



鄭翠妍
(Candy)



郭釗兒
(Rinky)



梁志昇
(阿昇)



雷勝和
(Ricky)

文員



林本雄
(阿雄)



張燕喬
(Jori)

服務員



胥淑芬
(芬姐)



即將到職

中心聯絡方法：

明愛賽馬會梨木樹青少年綜合服務

Caritas Jockey Club Integrated Service For Young People-Lei Muk Shue

地址：荃灣梨木樹邨健樹樓地下B及C翼

Address : Wing B&C, G/F, Kin Shue House, Lei Muk Shue Estate, Tsuen Wan, N.T.

電話Tel : 2425 9348 傳真Fax : 2420 5239 電郵Email : ycslmsit@caritassws.org.hk

網址Website : <http://lmsit.caritas.org.hk> Facebook : <http://www.facebook.com/ycslmsit>



前往本中心之交通途徑：

梨木樹邨巴士總站之巴士：36荃灣、36A深水埗東京街、36M葵芳港鐵站、36B佐敦（西九龍站）

梨木樹邨梨樹路之紅色小巴：荃灣川龍街、旺角朗豪坊、佐敦上海街（傍晚時分）

梨木樹邨巴士總站之專線小巴：312青衣城、94石圍角、94A葵盛

途經梨木樹邨和宜合道之巴士：

32、40X、46X、47X、48X、73X、278X

途經和宜合道之專線小巴：403、403A、406

督印人：李綏瑩 數量：1500本 非賣品

本單位服務開放時間

【√代表本中心服務的開放時間】

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

特別日子中心開放安排如下：

日期	節日	中心開放時間
26/9/2026（六）	中秋節翌日	暫停開放
1/10/2026（四）	國慶日	暫停開放
19/10/2026（一）	重陽節翌日	暫停開放
24/12/2026（四）	平安夜	上午十時至下午一時
25/12/2026（五）	聖誕節	暫停開放
26/12/2026（六）	聖誕節後第一個周日	暫停開放