



救世軍竹園青少年中心  
The Salvation Army  
Chuk Yuen Children and Youth Centre

# 活動 通訊

1月~3月

# 2022

## 重要日子

會員優先報名期：2021年12月14日（二）下午2時至12月18日（五）晚上10時  
公開報名期：2022年1月6日（四）下午2時起

## 專題故事

1. 從「造星」到SOLA
2. 媽媽：「我咁多年幫阿仔報活動都未見過佢會咁緊張」
3. 踏出改變的第一步

# 我們一起 抗逆



由於政府仍在實施針對性措施以減低社交接觸和採取預防感染措施，本中心繼續密切留意疫情的發展，並按衛生防護中心及機構服務指引安排活動。故此有關安排也可能因疫情進展而有所更改，最新消息請密切留意：

中心網頁：<https://www.salvationarmy.org.hk/ssd/cycyc/hk>或

Facebook：<https://www.facebook.com/SAcyis>

報名QR code



## 關於我們 (About us)

### ★ 服務簡介

本中心於1989年正式成立，為區內兒童、青少年及家庭提供成長性的支援，並以「家庭為基、社區為本、跨代共融」為中心的服務理念。

### ★ 服務目標

兒童及青少年能發展和發揮潛能，並成為關心、參與和倡導社區的一員，從而建立關懷社區，締結互助和融洽的社區精神。

### ★ 服務對象

家庭、兒童、青少年、家長及社區人士

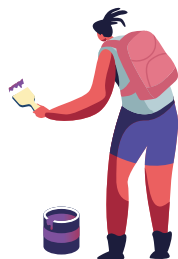
### ★ 服務內容

**促進「跨代、跨界別」協作，建立和諧共融的社區支援網絡，提昇社區資本及促進社區共融**

- 發揮家長朋輩網絡；以「工作為本」，發展貧困人士；
- 發展跨界別支援網絡：體會不同代群之文化，及解構三代既有負面印象，從多元角度予平台重塑不同之代群動力故事。

**為身處不利環境及有潛在危機家庭提供支援網絡**

- 及早識別身處不利環境的家庭；
- 抗逆力弱、學業成績不逮、青少年及家長；
- 貧困或低收入、綜援家庭；
- 在課餘缺乏成人照顧的兒童；
- 協助其孩子成長（提昇孩子能力及成就感）；
- 提供適切服務提昇家庭的生活動力。



**支援區內青少年及其家庭之基本成長需要**

- 發揮一套兒童情緒健康的配套計劃，以提昇區內家長對兒童情緒及精神健康的關注；
- 以成長挑戰模式作訓練，提昇青少年人之抗逆力；
- 從社區參與及義務工作的過程中，提昇青少年人的素質。

## 會員報名須知

### ★ 活動報名及收費

1. 報名時請出示有效之會員証。
2. 通訊內之費用為會員收費，如參加者對收費有任何疑問，可向本單位查詢。
3. 報名前請自行安排時間，以免活動相撞，本中心不設留位服務及電話報名。
4. 一經報名及繳費後，費用不會退還，亦不可由他人代替參加。
5. 繳費後，請保留所有繳費收據，本單位須於活動開始時，要求所有參加者出示繳費收據作登記。
6. 戶外活動參加者，如未滿15歲，需由家長簽署同意書，並於活動前繳交。
7. 凡參加任何長期班組之會員，必須於上課前按月全數交費，並於前一個月的一號至二十號期間繳交學費作留位之用，否則中心有權不准學員上課。除有特別事故未能如期繳費，需於該月兩星期前向負責職員提出申請，否則該位置將會作棄權論，中心將會安排其他輪候者報讀，學位將被取代，而不會另行通知。
8. 如遇天氣問題，請參閱本中心颱風或暴雨警告指引。
9. 本單位在活動或課程進行期間可能安排拍攝及攝錄，作活動宣傳、檢討及教材之用，如有問題，請向本單位提出。

### ★ 活動更改 / 取消、退款安排

1. 如報名人數不足，本單位保留取消活動的權利；參加者所繳交的費用，會全數退回。
2. 凡取消之班、組及活動，中心將個別聯絡參加者到中心取回退款。（一般需時約三星期）
3. 如活動在過程中因客觀事故（如：導師病假、突發性停電）未能如期進行，本單位會安排補課或改期，惟所繳費用恕不退還。
4. 如因私人事故退出或缺席活動 / 課程，本單位將不會作出退款或補堂。
5. 如單位通知活動退款，退款者須於原定活動開辦日期後兩個月內，憑繳費收據前往本單位辦理退款手續，逾期恕不受理。
6. 本單位保留一切更改興趣班、活動、課程及退款決定的權利。



## 入會資格及程序 (About Membership)

### 2021-2022年度會員資格

本機構為政府資助的非牟利社會服務團體，配合社會福利署對青少年綜合服務中心的會員資格最新修訂，本機構屬下的政府資助青少年服務單位（青少年中心、青少年綜合服務），將於2018年4月1日起修訂會員資格及會籍如下：

#### 個人基本會員

- ◆ 凡年滿6-24歲的本港合法居民。
- ◆ 必須出示有效之身份證明文件（身份証 / 出世紙 / 舊會員証）。

#### 聯繫家庭會員

- ◆ 基本會員的非6-24歲家庭直系親屬或主要照顧者。

#### 會員收費及會籍：

- ◆ 會員收費豁免。
- ◆ 如有遺失會員證，補證手續費為\$5。
- ◆ 2021-22年度會籍有效期為登記日期至2022年3月31日止。

#### 申請手續：

- ◆ 填妥有關「會員申請表格」或「活動報名表格」。
- ◆ 出示有效身份證明文件（如身份證、出世紙或學生手冊）。

#### 個人資料

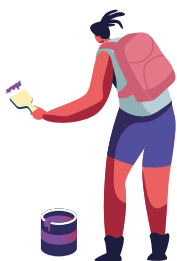
- ◆ 申請人所有提供資料，將作為申請本中心服務之用，資料將保密處理，如有需要，資料會被發予其他團體作申請服務之用，如營地、參觀機構等。
- ◆ 申請人有權查閱及更改其個人資料。

#### 會員福利

- ◆ 使用中心設施，如自修室及康樂設施等。

#### 退會

- ◆ 可以隨時透過電話、書面或口頭通知退出服務，並向單位退回會員證。
- ◆ 逾期而不辦理續會手續視作自願退出服務。



## 服務質素標準 (Service Quality Standard)

### 原則一：資料提供

- 標準1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務形式，隨便時讓公眾索閱。
- 標準2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
- 標準3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。
- 標準4：所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

### 原則二：服務管理

- 標準5：服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
- 標準6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
- 標準7：服務單位實行政策及程式以確保有效的財政管理。
- 標準8：服務單位遵守一切有關的法律責任。
- 標準9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身安全的環境。

### 原則三：為服務使用者提供服務

- 標準10：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
- 標準11：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

### 原則四：尊重服務使用者的權利

- 標準12：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
- 標準13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
- 標準14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密權利。
- 標準15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須顧慮受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
- 標準16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。





## 惡劣天氣之活動安排

如在單位開放前2小時，八號風球或黑色暴雨訊號仍然懸掛，則該節單位將會暫停開放，而原定舉行之活動亦會延期或取消。

天氣情況	單位班組及戶內活動	出外活動*	野外活動**	水上活動(包括船河)
雷暴警告	✓	#	×	×
一號風球 ^	✓	✓	#	×
三號風球 ^	✓	×	×	×
八號風球 ^	×	×	×	×
黃色暴雨信號 在活動開始前2小時內發出	✓	#	#	×
黃色暴雨信號 在單位開放期間發出	✓	#	#	×
紅色暴雨信號 在活動開始前2小時內發出	×	×	×	×
黑色暴雨信號 在活動開始前2小時內發出	×	×	×	×
寒冷及酷熱天氣警告 在活動開始前2小時內發出	✓	#	#	#
紅色／黑色暴雨信號 在單位開放期間發出	單位如常運作及戶內已進行之活動仍繼續舉行，戶外活動則即時停止，並在安全情況下，安排照顧者於合適時間內接送參加者。			
黑色暴雨信號 在單位已停止開放期間仍未除去	仍逗留在單位之服務使用者應繼續留在單位內，並確保在適當時間及安全情況下返家，或安排由照顧者接送。			

備註：

*	出外活動	指參觀、日營、渡假營等
**	野外活動	野營、遠足、旅行等
✓	如期進行	
×	取消或延期	
#	酌情舉行	須視乎當時情況及天氣預測
^	有關「風球」之安排，以活動開始前2小時內懸掛作決定。	



## 從「造星」到 SOLA

### 「造星」女孩的「特別能力」

有睇全民造星IV嗎？

可能現階段的表演未盡精彩完美，但一眾女孩子為著夢想，為著自己喜歡的事情，全心投入參與，勇敢的面對挑戰接受批評，是多麼的熱血。

比賽前後好多訪問都聽見女孩子們分享成長經歷對自己的人際相處、待人接物，以及現階段人生帶來不同程度的影響。雖然未有深入細訴，但提醒了我每段成長均不容易，讓我思考著她們的韌力(resilience)是從何訓練出來？

能唱歌跳舞者未必能上台面對鏡頭觀眾；

台上表演者未必能接受有理的建議，更或甚無理的惡言譏諷；

面對流言蜚語者，最終仍能堅持站穩實屬難得。

唯過程中縱有倒下來，仍排除萬難再次站起堅守夢想才是真正的了不起。

這，是一個對抗逆境的過程。

你子女過的日子如何，他們的「能力」也必如何。你未必想子女「造星」，但他們同樣會經歷成長的重重挑戰與種種困難，總不會永遠一帆風順，偶爾遇上逆境時，你覺得你的子女有足夠「對抗逆境的能力」(resilience)嗎？

### 抗逆力(resilience)

- 不代表不會經歷困難和痛苦，但能積極正面地面對和回應。
- 不單是對抗逆境，更可以是適應逆境的能力。
- 更有從困境「回復/復原」的意思。
- 是每一個人都擁有的潛能。
- 是可以學習和發展的能力。

先要強調，家庭抗逆力(Family Resilience)是承載及催化個人抗逆能力無比重要的主體，個人與家庭狀況環環緊扣互為影響。唯篇幅有限，是次將精要分享個人建構的抗逆力(Resilience)。



## SOLA的信念

軒德信(Nan. Henderson)提出「抗逆輪」(Resiliency wheel)。(Henderson et. al,2003)。當中以減少受危機的影響，同時有助在環境中增加抗逆能力建構出抗逆文化為目標，核心元素包括下列六點：

- 建立正面的連繫關係
- 設立堅定清晰的規範
- 教授生活及社交技能
- 鼓吹關懷支持的氣氛
- 傳達合理而高的期望
- 提供有意義的參與機會



美國兒科學會金斯伯格(Ginsburg)教授指出，良好的抗逆力是由「7C」建構出來，包括：

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. Competence (能力)   | · 有效應對不同環境的能力        |
| 2. Confidence (自信)   | · 相信自己的能力，有信心嘗試新事物   |
| 3. Connection (聯繫)   | · 與家人、朋友、學校和社區建立緊密聯繫 |
| 4. Coping (克服)       | · 有妥善處理壓力的能力         |
| 5. Character (品格)    | · 有明辨是非的能力           |
| 6. Contribution (貢獻) | · 明白個人貢獻對社會有重要作用     |
| 7. Control (控制)      | · 相信自己可以控制決定和行動的結果   |



SOLA Nature College根據上述兩大理論作大後盾，以大自然作為學習場境，並非讓兒童及青少年學習山藝求生好本領。反之要經歷大自然之日常，向大自然學習處世之道，順應自己能力心志配合環境而行，以面對無常的苦難困逆。

不同成長階段有著不同成長需要，學習面對逆境的能力也有不同階段，所以SOLA歸納當中四大元素出：

- S 自立自信 (Self-efficacy)
- O 樂觀積極 (Optimistic)
- L 愛與包容 (Love)
- A 讚嘆感恩 (Appreciation)

我們相信在大自然中能夠重塑人類的抗逆能力。

## 不再受傷的小哥哥

自2018年起至今，SOLA經歷了不少逆境，由社運時期間中暫停外出，到疫下全面暫停並轉網上小組。當中最要感謝有不少開山元老級的小「粉絲」一直參加至今，與SOLA結伴成長。

其中一位元老級小男孩子，6歲開始參加SOLA Kids，最令人深印象不是因為搗蛋，也不是因為最乖，而是初期參與戶外探索項目時，差不多每次都需要專人護理傷口，而大部分情況都係「臨尾香」。

經義工及社工觀察，小男孩經常「出意外」原因是經歷了整天活動，到後期開始與其他小朋友混熟，落山回程時多有追跑，往往在這刻掉以輕心。當下義工們及社工的回應不單關心傷勢，更明言每次跌到都為他心痛，讓小男孩知道跌到不是一個人面對的事情，再加身邊同伴的慰問與鼓勵，讓他感能受到窩心支援。

整件事情，安全地方下開心奔跑是可以的，但經常跌倒便要想方法避免。透過正面文化的抗逆氣氛營造，小男孩開始經歷成長與轉變。自言每次受傷也會痛，但勇敢了，真的哭少了，每次站起都懂得提醒自己「跌到唯有起返身之後要小心點」。接受跌到會痛的事實但不甘每次都受傷，並知道自己能改善的內在因素，學習解決困難。久而久之跌到情況減少了，掌握到自己在大自然的步伐，有時會與其他小朋友追逐，有時會享受自己於樹下閱讀時間。



三年後的今天，已經是一個不再受傷的小哥哥。成功能夠保護自己外，現在更會提醒及保護身邊同伴。

在大自然中擒、爬、跑、跳、甌，難免會有擦傷碰損。傷口護理當然要緊，但心靈的支援更為重要，是日後成長發展的鑰匙。遇困難退縮是自保的天性，但選擇接受挑戰解決困難是長大後成功的關鍵潛能。

兒童未必如成人面對著人生抉擇與困難。不必走到台上發亮發光，也能「造星」。小時候能夠學習於跌倒後起身並檢討免再受傷才是真正的了不起。這，是一個對抗逆境的過程。

遇困難選擇勇敢面對，面對危機做足準備防護並安全地進行。這是SOLA的抗逆精神。

參考資料：

如何提升學童的抗逆力——教育局教育心理學家林永廉  
從生命中培育看人的未來培育——梁錦波博士





## SOLA山系同行者團年小聚——冬日屏南

於大自然服務的義工，當然要在大自然重聚。

是次邀請走進寧靜無人的南涌屏南，以五感聯繫大自然，從而重溫及感受SOLA的背景，互相分享SOLA過往歷程，當中兒童及少年人的特性，並交流如何利用「大自然五感」及「成長思維」應用於同行當中。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
30/1 (日)	10:30am-5:00pm	南涌	18歲以上，對大自然介入支援兒童及青少年成長有興趣的青年（曾參與支援SOLA活動的義工優先）	全免（自備交通費及午膳） 粉嶺站集合	12人	SOLA21401

### 負責職員

程志遠  
(程Sir)  
(註冊社工)

## SOLA Family新春清潭遊

新春期間一家人四出拜年親友聯誼外，急趕奔波幾日後，係時候到自己家庭的時光。

今次特選輕鬆簡單，只有5.5公里的平緩路段，走訪清潭水塘，調節一下新春急趕的步伐，與家人漫遊於大自然中，一同創作美好時光。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
5/2 (六)	10:30am-5:00pm	清潭水塘	育有6-24歲子女的家庭	\$60位（包來回旅遊巴，自備午膳）	12個家庭	SOLA21409

### 負責職員

程志遠  
(程Sir)  
(註冊社工)

## SOLA Kids 2022——新春雙塘連走

透過戶外探索提昇參加者自律自理，學習與朋輩相處。於面對挑戰與逆境時，能有信心解決困難，並相信從朋友可得以支援。以提昇個人抗逆能力。

一年之計在於春，新春期間俾個更遠的目標自己，進行富挑戰性的8公里旅程。將連環走訪港島的薄扶林水塘及香港仔水塘，於水塘生物多樣性的生境中發掘大自然有趣而寧靜的一面。

日期	時間	地點
9/2 (三)	10:30am-5:00pm	薄扶林水塘香港仔水塘

## SOLA Kids x SOLA Teens聯合試後鬆鬆

3月尾應該完成測驗係時候出去走走鬆鬆，從大帽山一直往山下走。

春暖花開之時係去尋花好季節，今次會經甲龍古道，到雷公田石崗軍營，欣賞夾道盛開的木棉樹。認識這位樹中英雄。

日期	時間	地點
26/3 (六)	10:30am-5:00pm	甲龍古道石崗軍營

對象	費用	名額	負責職員	活動編號
6-9歲初小	\$300位（包來回旅遊巴，自備午膳）	12人	程志遠（程Sir） (註冊社工)	SOLA21402

## SOLA Teens 2022——新春大帽山群瀑

透過戶外探索提昇參加者情緒管理、表達溝通及人際相處技巧。遇有挑戰及逆境能有更佳的情緒狀態，懂得成為朋輩間可靠有效的支援網絡。以提昇個人抗逆能力。

一年之計在於春，新春期間俾更高的目標自己，走上全港最高峰大帽山，讓自己有更闊的視野，俯覽全港景色。將走訪梧桐寨四瀑，發掘水勢雄渾以外冬日清幽的一面。

日期	時間	地點
8/2 (二)	10:30am-5:00pm	大帽山梧桐寨

## SOLA Kids x SOLA Teens聯合試後鬆鬆

3月尾應該完成測驗係時候出去走走鬆鬆，上個月由大帽山往山上走，今個月往山下走。

春暖花開之時係去尋花好季節，今次會經甲龍古道，到雷公田石崗軍營，欣賞夾道盛開的木棉樹。認識這位樹中英雄。

日期	時間	地點
26/3 (六)	10:30am-5:00pm	甲龍古道石崗軍營

對象	費用以上2個活動共收費	名額	負責職員	活動編號
9-11歲高小	\$300位 (包來回旅遊巴，自備午膳)	10人	程志遠 (程Sir) (註冊社工)	SOLA21404

## SOLA Walker 2022——4月特別企劃：兩日一夜割蛙之旅

早排山界流行割青蛙 🐸 (港島) 割魚 🐟 (大嶼山)，視為對行山人一項重要里程碑。

考完試一連多日復活節假期，同班朋友一同互相扶持迎挑戰，一同創作經歷及青春熱血的回憶。

\*首次參加者將需要個別評估才會取錄。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
13/4-14/4 (三至四)	10:30am-翌日 5:00pm	港島及香港女董軍總會新德倫山莊	11歲以上有遠足經驗中學生	\$200 (包營費及晚餐，其他膳食自費) 柴灣站集合西環站解散	8人	SOLA21408

負責職員  
程志遠  
(程Sir)  
(註冊社工)

## SOLA Walker 2022——七重岩

大帽山含大量火山岩和沉積岩，有很多巨大岩石露出地面，組成不同的石林，較大規模的有妙高台、石船、石巢、竹海、斗壑、相思及禾秧頂等石林，合稱七重岩。

路線較長，高度差距大，有少量攀爬尋訪奇岩怪石。

\*首次參加者將需要個別評估才會取錄。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
6/3 (日)	10:30am-5:00pm	大帽山七重岩	11歲以上有遠足經驗中學生	全免 (自備交通費及午膳) 荃灣站集合 荃灣站解散	8人	SOLA21407

負責職員  
程志遠  
(程Sir)  
(註冊社工)

## SOLA Walkers 2022——新春大刀坳

透過戶外探索提昇參加者間朋輩關係，以提昇面對挑戰與逆境時的安全感、決心及信心。加強接受逆境的韌力。

過程中更開始與環境結連，於大自然環境中學習不同處世道理，學習讚嘆與感恩。拉闊面對挑戰的多角度睇法，以提昇個人抗逆能力。

新春新學年祝大家步步高升，不斷進步，將連走不斷上山、上山再上山的南北大刀坳。今次目標不在挑戰，在於學習具挑戰的任務中都能夠按自己步伐一步一步的走一去，享受遊走大自然天地之間。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
7/2 (一)	10:30am-5:00pm	南北大刀坳	11歲以上中學生	全免 (自備交通費及午膳) 粉嶺站集合 太和 / 大埔墟站解散	8人	SOLA21406

負責職員  
程志遠  
(程Sir)  
(註冊社工)

## SOLA Family新界東北復活行

復活節一連幾日假期又到家庭的時光。

今次路程長少少，約有7.5公里，大部份林蔭道舒適宜慢走與家人感受大自然。終點前將走訪谷甫鹿頸沙頭角海一帶景色。與家人一同創作美好時光。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
18/4 (一)	10:30am-翌日 5:00pm	烏蛟騰鹿頸	育有6-24歲子女的家庭	\$60位 (包來回旅遊巴，自備午膳)	12個家庭	SOLA21410

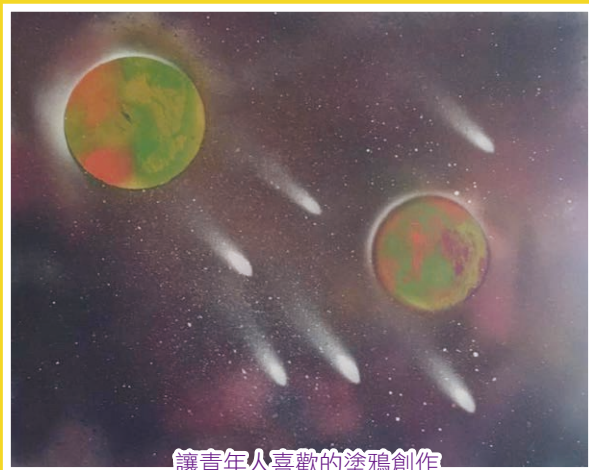
負責職員  
程志遠  
(程Sir)  
(註冊社工)



# 媽媽：「我咁多年幫阿仔報活動都未見過佢會咁緊張」

剛過去的暑假，於中心活動「塗鴉小組」認識了一位青少年—阿樂。阿樂分享，當初是媽媽為自己報名，自己其實動機不大，覺得參與活動會令自己少了私人時間，但既然報了名，唯有硬著頭皮出席。媽媽亦分享阿樂有專注力不足的情況，很難長時間集中精神；而他以前參與活動都是三分鐘熱度，在一段短時間後便對活動失去興趣；同時分享阿樂其實是有能力的青少年，唯對自己缺乏信心。

在塗鴉小組中，阿樂不但投入參與活動，更喜歡上了塗鴉藝術。在小組以外，阿樂閒時會自己練習塗鴉，亦會將滿意和喜歡的作品貼在家中，更會主動向家人分享當中的創作過程與方法。阿樂在塗鴉中，除了找到屬於自己的興趣外，更願意向他人分享自己的技能，能力感及自信心都有所提升。在學習之後，工作員邀請阿樂參與塗鴉義工活動，協助教導小朋友進行塗鴉創作。阿樂初時表現抗拒，擔心自己能力不足以教導他人創作。在工作員的多番鼓勵下，阿樂終於願意踏出自己的第一步，第一次擔任導師角色去教導他人。活動過後，阿樂對自己的能力更有信心，並答應工作員參與下次活動，繼續向他人分享塗鴉技能。



讓青年人喜歡的塗鴉創作



投入參與創作的阿樂

最後，媽媽亦稱讚兒子在小組的參與，向工作員表示：「非常欣賞兒子的責任感及對課堂的投入度」。我們很多時以為青少年的特質就是懶惰、不願努力，但只要他們找到屬於自己的興趣，並透過鼓勵及提供機會讓他們發揮技能，他們其實是願意付出時間及積極投入參與活動的。

社工 嵐sir



阿樂在家中貼自己的作品，更會分享創作過程





## 青年共學小聚

一技傍身無疑是處世之道。

不過五花八門咁多o野學，學乜好？點樣揀？  
學完可以係物超所值？還是只係買張cert.？  
定還是連cert.都買錯o左張無用o既？？？？

2022年為各位青年人準備o左4項熱門「技能」活動體驗+應用分享  
更重要係希望中心能成為大家o既實踐平台寓學習於回饋社區：  
於29/1（一）為以上四項活動為社區不同歲群家庭提供一個同樂日。

## Six Bricks

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
7/1（五）	7:30pm-9:30pm	本中心	16-24歲青年	全免	8人	YR21401

## CirclePainting

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
14/1（五）	7:30pm-9:30pm	本中心	16-24歲青年	全免	8人	YR21402

## 地壺球 / 芬蘭木柱

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
21/1（五）	7:30pm-9:30pm	本中心	16-24歲青年	全免	8人	YR21403

## Draw All You Can

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
28/1（五）	7:30pm-9:30pm	本中心	16-24歲青年	全免	8人	YR21404

### 負責職員

程志遠  
（程Sir）  
（註冊社工）

## 啱me Hub

啱me Hub | 隨你心意，一起從體驗中叉叉電，放鬆心情

啱me Hub提供放鬆舒壓的空間，和12-24歲青年一起體  
驗新嘗試，發現來自內心的喜悅和動力。



### 負責職員

嚴義文  
（嚴sir）  
（註冊社工）



[登記參加啱me Hub](#)

## Coffee or cake?

傾下計、製作甜點、沖調咖啡、讓大家星期六放個悠閒的break。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
15/1、29/1、12/2、26/2、 12/3、26/3（六）	3:30pm- 6:00pm	本中心	12-24歲 青年	全免	8人	YR21405

## 一杯咖啡 • 一個故事

一個故事，配上一杯咖啡，從此拉近人跟人之間的距離。此活動將進深認識咖啡豆、咖啡香與我們心情的連結。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
15/1、29/1、12/2、26/2、 12/3、26/3（六，共6節）	6:00pm- 8:00pm	本中心	12-24歲 青年	全免	8人	YR21406

## Go Gym Get Dream

中心的405運動室正式啟用！邀請你們一齊同其他青年一齊嘗試不同形式的體能訓練（如心肺練習、拳擊、伸展放鬆、平衡、速度訓練等），得到身心的放鬆，重拾向自己個人目標進發的動力。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
19/1、26/1、9/2、16/2、 23/2、2/3、9/3、16/3 （三，共8節）	7:30pm- 9:30pm	本中心	12-24歲 青年	全免	8人	YR21407



# 家庭抗逆故事——踏出**改變**的第一步

最近認識了一位媽媽A，她經學校社工轉介來到我們抗逆有家計劃參與親子活動。我們第一次見到她的時候愁眉苦臉，原來是因為她的丈夫有外遇，要與她離婚。這個消息對她來說是晴天霹靂的打擊，她坦言自己不能接受，每天的心情都很抑鬱，終日以淚洗面，特別在這個大環境的氣氛裡，她說每一日活著都很疲勞和壓抑，又要擔心兒子學業，同時又擔心自己在疫情下的工作，慨嘆著做人很難。

雖然媽媽A初時的個人狀態並不理想，但她比起一般求助者有一個很強的優勢和信念，就是很主動和坦然地踏出一步，尋求不同人士的幫助。在生命裡，每過人都難免會遇上一些人生的低潮和風浪，但若果要挺過這些困難的時刻，我想的是願意放開胸懷，接納他人幫助絕對是改變困局的轉機及第一步。不管是自己的個人遭遇，抑或是家庭的生活難題，疏離解難絕對是比壓抑問題更能解開心中的鬱結。

救世軍「抗逆有家計劃」不敢說是要去拯救別人的家庭或生命，但我們計劃的使命及信念就是在逆境中與各位家庭同行，我們相信陪同也是一種生活上不可或缺的需要。然而事實上，最後能走出逆境困局，很多時候都只能靠自己心境的一念轉變。但願，在黑暗無盡的人生路途上，即使我們短暫的相遇，掛起的家燈希望能溫暖大家的內心。

計劃主任 Ming Sir



(圖中家庭並非故事個案)





# 家庭抗逆活動

## 親子玩桌遊2

桌上遊戲淨係小朋友玩先適合？其實有好多桌上遊戲都適合一家人一齊玩……

桌遊不單單有娛樂性、家長同子女一齊玩桌遊，仲可以透過遊戲嘅過程，增加親子間嘅溝通，促進和諧親子關係，強化家庭解難能力同凝聚力。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
5/3、19/3 (逢六、共2節)	11:30am- 1:00pm-	本中心	6-10歲的兒 童及其家人	免費	4對親子	FR21411

### 負責職員

黃曉彤  
(黃姑娘)  
(註冊社工)

## 逆旅陽光：親子南Y島山藝遊

透過戶外大自然的力量重新得力，暫忘工作及學業煩惱，一同享受大自然所給予的自然祝福，用雙腳的力量踏實走出精彩生命的每一步。

- # 參與父母經講座的家庭可優先報名日營
- # 希望參與日營的家庭，必須有1位家長參與24/2的親子關係講座及活動前簡介會，預計1.5小時。
- # 需遵守防疫措施
- # 渡輪費用往返需自付

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
9/2/2022 (星期三)	9:00am- 5:00pm	南Y島	6-12歲兒童及其 家長	全免	32人 / 8個家庭	FR21404

### 負責職員

吳舟明  
(Ming Sir)  
註冊社工

## 逆旅陽光：親子北潭涌日營 (2月)

透過戶外大自然的力量重新得力，暫忘工作及學業煩惱，一同享受大自然所給予的自然祝福，用雙腳的力量踏實走出精彩生命的每一步。

- # 參與父母經講座的家庭可優先報名日營
- # 希望參與日營的家庭，必須有1位家長參與24/2的親子關係講座及活動前簡介會，預計1.5小時。
- # 需遵守防疫措施
- # 活動會包括午膳及旅遊巴士往返

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
27/2/2022 (星期日)	9:00am- 5:00pm	西貢北潭涌	6-12歲兒童及其 家長	全免	40人 / 12個家庭	FR21408

### 負責職員

吳舟明  
(Ming Sir)  
註冊社工

# 家庭抗逆活動

## 親子遊蹤：香港大學文化遊

把握家庭日時間，認識香港大學及周邊地區的建築及文化環境，拓展子女目光及建立學習目標。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
16/1/2022 (星期日)	9:00am- 2:00pm	港島區 香港大學 龍虎山山徑	8-14歲兒童及 其家長	全免	12人 / 6個家庭	FR21401

### 負責職員

吳舟明  
(Ming Sir)  
註冊社工

## 親子理財遊戲：救世軍香橙農場 (A)

透過親子理財遊戲培養孩子正確的理財觀，包括理財預算、認識金錢、債務及目標為本。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
20/1/2022 (星期四)	7:30pm- 9:00pm	本中心	8-12歲兒童及其 家長	全免	14人 / 7個家庭	FR21402

### 負責職員

吳舟明  
(Ming Sir)  
註冊社工

## 新春手作芋圓親子班

透過親子理財遊戲培養孩子正確的理財觀，包括理財預算、認識金錢、風險及目標為本。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
4/02/2022 (星期五)	2:30pm- 4:30pm	本中心	6-12歲兒童及其 家長	全免	16人 / 8個家庭	FR21403

### 負責職員

吳舟明  
(Ming Sir)  
註冊社工

## 親子理財遊戲：小富翁親子格價大作戰

透過親子理財遊戲培養孩子正確的理財觀，包括理財預算、認識金錢、風險及目標為本。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
17/2/2022 (星期四)	5:30pm- 9:00pm	本中心	8-14歲兒童及其 家長	全免	12人 / 6個家庭	FR21406

### 負責職員

吳舟明  
(Ming Sir)  
註冊社工

# 家庭抗逆活動

## 親子扭扭樂——新年篇

新年又黎喇，賀年裝飾當然唔少得啦，由長者義工教授制作如何制作賀年氣球造型，一同享受節日氣氛。

負責職員

黃穎恆  
(Peter Sir)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
29/1 (六)	10:30am- 11:30am	本中心	6至9歲及其 家庭成員	\$10 / 位	5個家庭	FR21414

## 講座分享：父母經——管教子女的5個注意事項

聽聽現時或別人的父母如何管教子女，掌握5個令孩子正向成長的關鍵要素。

負責職員

吳舟明  
(Ming Sir)  
註冊社工

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
24/2/2022 (星期四)	8:00pm- 9:30pm	本中心 / 網上Zoom	小學生家長	全免	不限	FR21407

## 親子義工郊遊遊：東澳古道X清潔香港

透過戶外大自然的力量重新得力，暫忘工作及學業煩惱，一同享受大自然所給予的自然祝福，用雙腳的力量踏實走出精彩生命的每一步。另外，亦把握機會一同清潔香港，讓孩子培養良好的公德心及品格。

負責職員

吳舟明  
(Ming Sir)  
註冊社工

#需事先參與11/2晚的活動簡介會

#參加者需作健康申報，身體不適者恕不允許參與

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
13/2/2022 (星期日)	9:00am- 5:00pm	東涌	8-14歲兒童及其 家長	全免	16人 / 8個家庭	FR21405

## 情人節擴香石工作坊

擴香石不單止造型美觀，只要再加上幾滴精油或香精，就可以透過濕氣去擴散香味！係家中安全又環保的香氛產品！

負責職員

陳梓嵐 (嵐sir)  
(註冊社工) 及  
黃曉彤 (黃姑娘)  
(註冊社工)

襯今個情人節，製作情人節主題既擴香石擺設，向你至愛既家人表達心意，分享愛的語言！今次活動仲有一班青年義工，協助大家一齊製作架！

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
12/2 (六)	4:30pm- 5:45pm	本中心	6-12歲及其家長	全免	10個家庭	FR21413

# 家庭抗逆活動

## 不一樣的5\*\*系列——親子日營

平日掛住做功課同溫習，好少一家人出外玩樂？

負責職員

黃曉彤  
(黃姑娘)  
(註冊社工)

咁不如參加親子日營，日營內有唔同嘅活動，希望促進親子間嘅溝通，例如親子遊繩活動，一家人要同心合力係斜坡遊繩落黎，挑戰性十足。約定你，到時見！

備註：

每個家庭最多四人報名，及最多只可帶同兩位學童

活動需要進行甄選

活動已包交通費及午膳費用

\*\*活動由救世軍資助

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
13/2 (日)	9:00am-5:00pm 9:00am於中心集合 5:00pm於中心解散	本中心 / 救世軍—— 馬灣青年營	6-12歲懷疑 / 確診特殊學習 需要的兒童及其 家庭	免費	6-8個 家庭	FR21410

## 親子運動鬆一鬆 (1月)

新既一年，繼續同大家一齊做運動。

負責職員

陳梓嵐  
(嵐sir)  
(註冊社工)

原來做運動都可以一家人一齊做！透過親子運動，令家庭成員在合作做運動時，同時互相了解及欣賞，提升家庭抗逆力；同時一齊享受親子時光！

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
14/1、21/1、 28/1、4/2 (逢五、共4節)	7:30pm- 8:30pm	本中心	6-12歲及 其家長	全免	5個家庭	FR21412

## 中醫講座：婦女講座及精神健康

關顧家庭照顧者的身心狀態，活動提供中醫資訊講座、精神健康評估、中醫義診問症、保健湯水分享。

負責職員

吳舟明 (Ming Sir)  
(註冊社工) 及  
林芝蘭註冊中醫

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
5/3/2022 (星期六)	2:00pm- 5:00pm	本中心	中心婦女會員	全免	20位	FR21409



# 偶到服務 周末搞搞震 (偶到活動)

約定你每個周末到中心大家一齊.....桌遊，電子遊戲，乒乓球，狼人殺！甚至仲有機會可以體驗更多你想嘗試既活動！例如.....VR體驗，藝術體驗工作坊，DIY手作工作坊，生態觀察體驗等等.....不用預約，直接到中心就可以啦！不同類型既活動，仲唔快啲LIKE and FOLLOW我地Facebook & Instagram留意我地最新資訊！仲有更多驚喜活動隨時等你參加。



## 繽紛復活蛋——共融編

復活節點解有復活蛋？

相信是「生命」與「盼望」的表徵。

集合你們的盼望，相信可以共建一個繽紛共融的平台。

中心將會把復活蛋派發給已登記人士，參加者只需要加入各自的設計後，便可把復活蛋交回中心暫存及展示。

為答謝參與，每位參加者完成作品交回中心時，填寫一張「盼望」心聲語錄，便可獲小禮品一份。

開始派蛋日期：19/3/2022

截止收蛋日期：10/4/2022

展示完結日期：23/4/2022

負責職員

司徒淑萍  
(Ella)

日期時間	地點	對象	費用	名額
開始日期：19/03/2022 截止日期：03/04/2022	本中心	不限	免費	100人

# 兒童成長活動



## 不一樣的5\*\*系列——雜耍小天才

雜耍係多種高難度表演形式嘅統稱，通常會結合馬戲同魔術一齊共同表演。例如用一枝木棍可以將一隻碟不停旋轉，仲可以玩出唔同嘅花式添架！

除左學習轉碟技巧同花式外，學習嘅過程中仲可以令兒童提升專注力、手眼協調能力同自信心！不如一齊黎中心參加活動，學習唔同嘅雜耍花式啦！

\*活動需要進行甄選及面見

\*活動由新創建集團資助

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
22/1、29/1、 19/2、26/2、 5/3、12/3、 19/3、26/3 (逢六、共8節)	2:30pm- 3:30pm	本中心	6-12歲懷疑/ 確診特殊學習 需要的兒童	免費	6-8人	CD21402

負責職員

黃曉彤  
(黃姑娘)  
(註冊社工)

## 情緒社交 遊戲鬥一番 (2022年3月)

小組透過刺激嘅團體遊戲活動認識情緒種類和來源，亦希望令小朋友明白自己表達情緒嘅方法會點樣影響身邊嘅人。同時期望組員能夠透過團體挑戰同其他組員共同經歷成功與失敗，學習與人相處的技巧同做一個有同理心嘅人。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
5/3-26/3 (逢六、共4節)	4:00pm- 5:15pm	本中心	6-8歲	\$20	10人	CD21403

負責職員

黃安逸  
(黃Sir)





## 室內三人羽毛球體驗小組 (2022年1-2月)

小組會介紹新興運動三人羽毛球比小朋友認識，亦會教授基本羽毛球技巧動作，鐘意打羽毛球嘅你唔好錯過！三人羽毛球講求團隊配合，有助小朋友培養合作精神。

負責職員

黃安逸  
(黃Sir)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
21/1-25/2 (逢五、共5節) (4/2暫停)	5:00pm- 6:00pm	本中心	7-10歲	全免	9人	CI21407

## 「機」不可失電競社交小組 (晚上)

「機」會係留比有準備的人，大家之前多左時間係屋企養精蓄銳，而家就有機會比大家，互相切磋技術，交下朋友。

負責職員

陳嘉驥

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
12/2-26/3 (逢六、共7節)	7:00pm- 9:00pm	本中心	6-12歲	全免	8人	CI21410

## 籃球訓練小組

一同學習及進行籃球訓練，小組讓學員從中能學習投籃、運球及防守等基本技術，發掘學員嘅運動興趣同潛能。更希望透過活動中，學員能學習籃球員的認真態度及互相尊重。

負責職員

黃穎恆  
(Peter Sir)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
8/1-19/3 (逢六，共10節) (5/2暫停)	10:30am- 12:00nn	區內球場	8-12歲	\$100	12人	CI21405

## 足球少年訓練組 (2022年1-3月)

熱愛足球嘅你一定要參與啦！

小組會透過小型足球技術同戰術訓練，發掘隊員嘅運動興趣同潛能。同時希望隊員能夠強健體魄，培養自信心、紀律性、團體合作同體育精神。

負責職員

黃安逸  
(黃Sir)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
15/1-26/3 (逢六、共10節) (5/2暫停)	11:00am- 12:15pm	黃大仙 區內足球場 (待定)	7-11歲	\$80	10人	CI21406

## 氣球造型—新年篇

新年又黎喇，賀年裝飾當然唔少得啦，由長者義工教授制作如何制作賀年氣球造型，一同享受節日氣氛。

負責職員

黃穎恆  
(Peter Sir)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
29/1 (六)	11:45pm- 12:45pm	本中心	9-12歲	\$10 / 位	12人	CI21417

## 天黑請閉眼

天黑請閉眼一人氣社交遊戲(狼人)，與你共聚狼人遊戲，鬥智鬥力，訓練你既說話能力、判斷力、觀察力、反應力同聆聽能更會與你發掘更多不同玩法。(舊生優先)

負責職員

黃穎恆  
(Peter Sir)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
7/1-18/3 (逢五，共10節) (4/2暫停)	7:30pm- 9:15pm	本中心	10-15歲	全免	17	CI21415



## 編程體驗

Scratch是一款由麻省理工學院(MIT)設計開發的一款簡易編程工具。孩子從遊戲設計過程中訓練邏輯分析及獨立思考。此活動使用Scratch的英語官方網站進行，參加者將同時學習英語的基本指令。

體驗(A)內容：動態指令、立體文字及基本繪圖

體驗(B)內容：圖形藝術、立體物件。

## A班

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
12/2-26/2 (逢六、共3節)	6:15pm- 7:00pm	本中心	8-14歲	\$10	8人	CI21401

## B班

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
5/3-19/3 (逢六、共3節)	6:15pm- 7:00pm	本中心	8-14歲	\$10	8人	CI21402

## 英語故事

隨疫情逐步緩和，「擴闊英語」將轉為實體活動，繼續為小朋友分享網上英語故事，「英語故事」將會提供更多互動機會，讓每位參加者輕鬆愉快地學習英語。

## 一班

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
11/2-25/2 (逢五、共3節)	5:00pm- 6:00pm	本中心	6-14歲	免費	10人	CI21403

## 二班

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
11/3-25/3 (逢五、共3節)	5:00pm- 6:00pm	本中心	6-14歲	免費	10人	CI21404

### 負責職員

司徒淑萍  
(Ella)

### 負責職員

司徒淑萍  
(Ella)

## 躲避盤訓練小組

躲避盤——「刺激」、「好玩」、「安全」，訓練你的反應同體能，適合男女混合比賽，運動員之間的體格差距不會影響很大。

一同學習及進行躲避盤，訓練，小組讓學員從中能學習正手反手投盤、防守及戰術等基本技術，發掘隊員嘅運動興趣同潛能。更希望透過活動中，學員能學習比賽時的認真態度及互相尊重。(舊生優先)

## A組

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
7/1-18/3 (逢五，共10節) (4/2暫停)	5:30pm- 6:30pm	本中心 / 區內球場	10-14歲	\$100	20人	CI21413

## B組

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
7/1-18/3 (逢五，共10節) (4/2暫停)	4:30pm- 5:30pm	本中心 / 區內球場	6-9歲	\$100	20人	CI21412

## 迷你兵團——乒乓球童樂

初手、新手、高手定係奧運選手，你都可以係度用乒乓球交朋友。

## A組 (下午)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
11/2-25/3 (逢五、共7節)	5:00pm- 6:00pm	本中心	6-12歲	全免	6人	CI21408

## B組 (晚上)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
11/2-25/3 (逢五、共7節)	6:30pm- 7:30pm	本中心	6-12歲	全免	6人	CI21409

### 負責職員

黃穎恆  
(Peter Sir)

### 負責職員

陳嘉驥



## 好心情工作室

在忙碌煩憂之日子，與不安情緒說再見，學習一夜好眠，保持心境平靜的藝術，與不的家長傾下心事，找出心中之愉快的種子。

### 負責職員

麥寶華  
(麥姑娘)  
註冊社工

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
18/2~18/3 (逢五，共5節)	10:15am- 11:30am	慈雲山 家庭服務	家長	全免	6人	PP21404

## 舒心1小時2.0

藝術連結心靈 療愈別人更要照顧自身 六個自由參與的工作坊 探討靜心與快樂健康 細味日常擁抱無常 歡迎各家長舒心休息及需要照顧自己的您，(活動由朋輩家長輔導員協助推行)

### 負責職員

麥寶華  
(麥姑娘)  
註冊社工

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
11/1至8/3 (逢二、共六節) (1/2及8/2暫停)	10:30am- 11:30am	中心	家長	全免	每次 6人	PP21402

## Soul Refresh心悠天地

以「身、心、靈」概念作藍本，讓家長抒發生活壓力，建立互相支持的網絡。

### 負責職員

麥寶華  
(麥姑娘)  
註冊社工

自我察覺初探，腦神經與親子情感連繫及感受輪認識情緒  
(活動由深化朋輩家長輔導員協助推行)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
23/2至6/4 (逢三、共六節)	10:15am- 11:30am	區內 幼兒學習 中心 / 學校	家長	全免	6人	PP21403

## 有您共鳴朋輩家長輔導員深化課程

訓練內容提供較深入及專門的助人訓練，以支援遇上家庭壓力、面對親職管教困難、受情緒困擾的家長，與他們共度困境。

### 負責職員

麥寶華  
(麥姑娘)  
註冊社工

- 1) 壓力的理解和心理狀況
- 2) 認識都市流行情緒病、其影響及預防方法
- 3) 認識身、心、靈概念 (深化課程是提供予完成基礎課程學員參加)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
19/1至23/2 (逢三、共4節)	9:45am- 12:45pm	中心	已完成基礎 課程的家長	\$100	10人	PP21401

實習3月至4月

## 水墨好心情家長小組 (2022年1-3月)

在平日忙碌的日常中，為自己騰出片刻的空間，執起畫筆，繪畫出內心的景緻，與其他家長互相欣賞作品，創造好心情。誠邀對藝術有興趣的家長一起參加水墨畫小組，家長的作品更有機會於不同的平台展出！

### 負責職員

黃安逸  
(黃Sir)

\*費用包括每節1小時專業導師費用及材料費

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
21/1-18/3 (逢五、共8節) (4/2暫停)	10:00am- 12:15pm	本中心	6-24歲 青少年 家長	\$280	8人 (上季組員 優先參與)	PP21405

# 義務工作社區參與

## 親子「義」人長者探訪隊 (2022年1-3月)

現時情況下有不少區內老人家需要被關心，希望透過親子義工們恆常上門探訪，與配對長者建立鄰里關係，讓獨居老人家感受社區關懷。

\*活動可以簽發義工活動時數

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
23/1、20/3 (星期日、共2節)	2:30pm- 5:00pm	本中心/ 到戶	6歲以上 兒童及其家長	全免	20人	VP21401

負責職員

黃安逸  
(黃Sir)

## 「拾義 / 12」義工獎勵計劃

好鼓勵各位小朋友、年青人同家長參與服務社區的義工活動。中心會有好多唔同嘅義工活動比大家參與，如果本年度參與中心嘅義工活動時數達到12小時或以上，將會獲發義工證書一張！大家一齊踴躍做義工啦！

\*義工可以申請中心義工紀錄簿作紀錄

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
2021年4月 至2022年3月	青少年中心 開放時間	本中心	6-24歲青少年 及其家長	全免	不限	不適用

負責職員

黃安逸  
(黃Sir)

## Chill「義」行——山野清潔小組

大自然與大家生活息息相關，在享受大自然給予人類美麗景色的同時，亦要學習如何保護大自然，與不同動物共處，建立良好山系風氣。

Chill「義」行山野清潔小組透過外出享受、放鬆及探索大自然嘅同時，進行山野清潔，學習山野知識及如何保護大自然。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
22/1、19/2、 17/3 (星期 六，共3節)	山野清潔： 2:30pm- 8:30pm	山野清潔： 22/1千島湖， 19/2昂平平原， 17/3飛鵝山 (暫定)	11歲或 以上有遠 足經驗中 學生	全免 (需自備 個人交通 費用)	10人	VP21403

負責職員

黃穎恆  
(Peter Sir)

## 樂teen say something S5

【本季主題：剪片學習】一齊學習拍攝、訪問、剪片、媒體發佈，呈現你眼中黃大仙區現況

負責職員

嚴義文  
(嚴sir)  
(註冊社工)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
23/1、6/2、20/2、 6/3、20/3 (隔週日、共5節)	4:00pm- 6:00pm	本中心	12-24歲	全免	8人	VP21404

# 細說人生歲月——跨代同行計劃 (第四期)

細說人生歲月——  
跨代同行計劃 黎到第四期喇！

大家有冇諗過透過口述歷史既手法，可以幫到自己又幫到黃大仙區的長者呢？

依家我地招募有心有力既青年義工，係接受口述歷史既培訓之後，同黃大仙區既長者們進行訪談、記錄佢地既故事，一齊製作「發聲人生故事集」，提升長者的自我價值及自尊感，推動跨代及關愛的社區。

計劃亦都會加插長青交流活動同重聚日等環節，等大家同長者們共聚一堂，一齊玩下遊戲，又互相分享，係過程入面希望可以促進代際之間既溝通同認識！



備註：

- 由於本港疫情反覆，本中心會因應社會福利署及機構指引，決定培訓的形式。
- 成功完成所有培訓及義工服務的參加者，可獲頒發由救世軍及香港大學發出證書一張，以茲鼓勵。
- 計劃由救世軍竹園綜合服務及香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心合辦，香港賽馬會慈善信託基金贊助。

報名連結：



日期	地點	對象	費用	名額	負責職員
3/2022至5/2022 (計劃的確實日期及時間待定) *成功報名後將有負責同事聯絡進行面見	本中心	18-35歲	全免	26人	陳梓嵐 (嵐sir) (註冊社工)



## Ryu藝術同行X一人一故事劇場體驗

早前中心一班年青人透過「一人一故事劇場」藝術手法，認識和感受自己情緒。是次計劃為青年提供一個喘息空間，亦藉著社工及導師促進青年相互對話及分享，讓他們彼此得到共鳴、安慰和自我療癒。

而經過十堂訓練，參與計劃的青年人將化身成為藝術友伴，與社區人士，包括青年、家長及長者體驗「一人一故事劇場」分享學習成果，帶領及感染他們走進／經驗這個承托人心的藝術空間，找到更多力量面對未來的挑戰。\*計劃由民政事務總署贊助

**負責職員**  
徐綺婷  
(14 Missy)  
(註冊社工)

### 青年篇

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
8/1 (六)	7:30pm-9:00pm	本中心	青年	全免	15人	IG21401

### 長者篇

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
15/1 (六)	7:30pm-9:00pm	本中心	長者及青年	全免	15人	IG21402

### 家長篇

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
21/1 (五)	7:30pm-9:00pm	本中心	家長	全免	15人	IG21403

### 青年篇

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
22/1 (六)	7:30pm-9:00pm	本中心	青年	全免	20人	IG21404

## 耆兒果2.0共學ZONE

1. 以拇指琴x氣球造型及跨代實用作品
2. 進一步認識音樂與情緒之關係，色彩賦予成長之意義
3. 促進不同年齡人士彼此關顧，重拾人與人之共處之溫度，將跨代及跨齡感情拉近

**負責職員**  
麥寶華  
(註冊社工)及  
司徒淑萍

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
26/2至26/3/2022 (逢六、共5節)	4:30pm -5:45pm	中心	6以上兒童及其父母或祖父母	跨代家庭成員 每人\$30	10人	IG21407

## 新年小義工·義寫揮春2022

在新年前夕，誠邀長中青幼一齊義寫揮春，也同時讓參加者發揮創意，設計屬於自己的揮春，過一個喜氣洋洋的新年。完成的揮春更會於社區派發，希望在過程中送上關懷，彼此祝福。\*此活動可簽發義工時數

**負責職員**  
徐綺婷  
(14 Missy)  
(註冊社工)

### A組

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
22/1 (六)	3:00pm-4:15pm	本中心	不限	全免	12人	IG21405

### B組

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
22/1 (六)	4:30pm-5:45pm	本中心	不限	全免	12人	IG21406

## 韓式杯墊——共融編

以編織方式自制華麗的韓式杯墊，感覺傳統又不失時尚氣息，必定是農曆新年新年的吸睛手作。

**負責職員**  
司徒淑萍  
(Ellie)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
21/1 (五)	6:00pm-7:00pm	本中心	不限	\$10	10人	IG21410

## 新春共融地壺盃

地壺球是一個共融，適合不同年齡和能力人士的團隊競賽體育運動。活動中與中心長者一同進行地壺交流，鼓勵不同年齡層一起學習建立共同興趣及溝通平台。

**負責職員**  
黃穎恆  
(Peter Sir)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
10/2 (四)	A組：9:30am-11:00am B組：11:00am-12:30pm C組：2:00pm-3:30pm	本中心	6-12歲及其家庭成員	\$10 / 位	3個家庭 (每組)	IG21408

## 清新十字綉——共融編

新年新氣象，我們把祝福化身成清新又可愛的十字綉圖案，為親愛的家人、朋友送上窩心的新春小禮物。

**負責職員**  
司徒淑萍 (Ellie) 及  
陳子軒

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
18/2-11/3 (逢五、共3節)	6:15pm-7:15pm	本中心	不限	\$50	10人	IG21409

# 長期興趣班



## 英文寫作強化班（新班）

針對英文文法結構及詞彙運用，從認識不同文章體裁強化學員寫作技巧，糾正慣常錯誤。按月收費，每堂\$60

負責職員

司徒淑萍  
(Ella)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
2月12日起開課 (逢六)	2:15pm- 3:15pm	本中心	小四至 小六	2月\$180 3月\$240	10人	IC21401

## 英文拼音朗讀班（新班）

運用Phonics拼音法增強學員準確發音能力、透過朗讀不但鞏固關鍵詞彙的記憶，也讓學員在表達英語時更靈活自信。按月收費，每堂\$60

負責職員

司徒淑萍  
(Ella)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
2月12日起開課 (逢六)	3:30pm- 4:30pm	本中心	小一至 小三	2月\$180 3月\$240	10人	IC21402

## 芭蕾舞（新班）

此課程以英國皇家舞蹈學院之芭蕾舞課程教授，學習芭蕾舞之基礎舞步。適合初學至一級學員報讀。按月收費，每堂\$80

負責職員

司徒淑萍  
(Ella)

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
2月20日起開課 (逢日)	3:00pm- 4:00pm	本中心	6-10歲	2月\$160 3月\$320	8人	IC21407

# 長期興趣班

## 鋼琴班（長期班）

鋼琴班導師以一對一方式教學，級別由初級至八級，學習時間分為30分鐘、45分鐘或60分鐘。

負責職員

司徒淑萍  
(Ella)

收生按中心留位先後次序處理，並視乎學員需要而安排入班。  
收費：以初級30分鐘為例，收費每堂\$85（各級收費不同）

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
(逢三至日)	中心開放 時間內	本中心	不限	視乎級別及 時間而定	不限	IC21403

## 跆拳道班（新班）

本中心之跆拳道班著重學員強身健體及增強自衛能力，是結合武術及運動的課程，學員將會循序漸進地學習正確而非暴力的跆拳道精神和技巧。課程由合資格之黑帶導師任教。

負責職員

司徒淑萍  
(Ella)

學員可通過考試，獲推薦升級。道袍可於開課後由教練代購。

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
預計3開課	時間待定	本中心	6-10歲	按月收費， 每堂\$60	12人	IC21406

## 兒童綜合畫

兒童綜合畫班採用油粉彩、塑膠彩、水彩等不同顏料，讓學員探索及掌握繪畫之表達方法。亦根據學員進度，教授繪畫技巧及作品欣賞。本課程由資深藝術導師任教。按月收費，每堂\$60

負責職員

司徒淑萍  
(Ella)

## A班（長期班）

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
逢星期六	10:00am- 11:00am	本中心	6-14歲	1月\$240 2月\$240	10人	IC21404

## B班（長期班）

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
逢星期六	11:15am- 12:15am	本中心	6-14歲	1月\$240 2月\$240	10人	IC21405

# 「Teen E.無縫」——具治療性的藝術介入（尤其針對認知障礙長者應用）



## 「Teen E.無縫」——具治療性的藝術介入 （尤其針對認知障礙長者應用）——藝術體驗坊

藝術不是功課。  
藝術不是學科。  
藝術是一項興趣，更可以發展成為幫助別人的事業。  
有興趣認識如何將興趣轉化成工作，發展自己的事業，  
同時可以影響老齡化的香港嗎？

1. 介紹如何從社會創新角度，以藝術回應高齡化社會需要。
2. 認識及體驗具治療性的藝術介入
3. 具治療性的藝術介入於長者（尤其認知障礙症）應用
4. 藝術介入套裝介紹

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
12/1 (三)	7:30pm-9pm	本中心	16-24歲，對藝術或長者服務有興趣青年	全免	8人	TE21401
13/1 (四)	7:30pm-9pm	本中心	16-24歲，對藝術或長者服務有興趣青年	全免	8人	TE21402
18/1 (二)	7:30pm-9pm	本中心	16-24歲，對藝術或長者服務有興趣青年	全免	8人	TE21403
11/2 (五)	7:30pm-9pm	本中心	16-24歲，對藝術或長者服務有興趣青年	全免	8人	TE21404

### 負責職員

程志遠  
（程Sir）  
（註冊社工）

## 「Teen E.無縫」藝術重聚日

以不同藝術體驗活動：Dot Art（點藝）、Pour Painting（流體畫）及 Alcohol Ink Art（酒精墨水畫）重聚「Teen E.無縫」的青年藝術導師，或認同以具治療性的藝術介入服務認知障礙長者的青年人。過程中體驗不同的藝術媒介創作，重拾藝術的樂趣，更會一同發掘不同藝術介入於長者應用的可能。

### 負責職員

程志遠  
（程Sir）  
（註冊社工）

## Dot Art

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
9/2 (三)	7:30pm-9:30pm	本中心	16歲以上，對藝術或長者服務有興趣青年（舊Teen E.無縫計劃青年優先）	\$200	8人	TE214015

## Pour Painting

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
17/2 (四)	7:30pm-9:30pm	本中心	16歲以上，對藝術或長者服務有興趣青年（舊Teen E.無縫計劃青年優先）	\$200	8人	TE21406

## Alcohol Ink Art

日期	時間	地點	對象	費用	名額	活動編號
22/2 (二)	7:30pm-9:30pm	本中心	16歲以上，對藝術或長者服務有興趣青年（舊Teen E.無縫計劃青年優先）	\$200	8人	TE21407



# 中心開放時間

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 10:00-下午 1:00	全 日 休 息	/	/	/	/	☎️📖	/
下午 1:00-2:00		/	/	/	/	💻	/
下午 2:00-6:00		☎️📖	☎️📖	☎️📖	☎️📖	☎️📖	☎️📖
晚上 6:00-7:00		💻	💻	💻	💻	💻	/
晚上 7:00-10:00		☎️📖	☎️📖	☎️📖	☎️📖	☎️📖	/

☎️中心開放    💻自修室開放    🕒加開服務台時間

## 中心位置

### 前往方法一

乘港鐵於黃大仙站下車，在A出口左轉，步行至「新光中心M2」側小巴總站，乘搭18或38M專線小巴經雅竹街於麗園樓小巴分站下車。

### 前往方法二

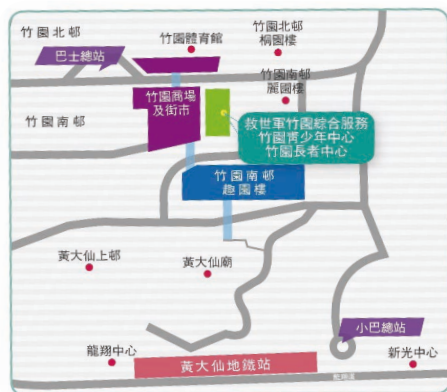
由慈雲山中心乘搭73號專線小巴至竹園街市下車，進入街市後乘搭電梯或步行至LG，左轉即達竹園南邨社區中心。

### 前往方法三

乘搭巴士103、2B、18、1、11K、11C、7M於竹園邨巴士總站或於又一城乘搭專線小巴72號、73號於竹園室內運動場下車，步行至對面的竹園商場，步行或乘搭電梯到LG，左轉即達竹園南邨社區中心。

本中心將於以下日期暫停開放，敬請留意！

- ★ 2022年1月1日  
元旦；
- ★ 2022年2月1-3日  
農曆年初一至三



## 救世軍竹園綜合服務 竹園青少年中心

地址：九龍黃大仙竹園南邨社區中心1-4樓

電話：2351 5321 傳真：2351 5303

電郵：cycyc.yfc@hkm.salvationarmy.org

中心網址：<https://www.salvationarmy.org.hk/ssd/cycyc>

編輯：嚴義文 督印：梁寶瓊



救世軍竹園綜合服務

