



前往方法

**KMB** 1A,3D,11B,11C,11D,13D,14,14B,  
15,16,17,23M,40,42C,80,80P,80X,  
83X,89,89B,89C,89D,95M,  
215X,258D,259D,277X

**796S,796B,R22**

**35,56,102,104,106**

**牛頭角Ngau Tau Kok Station Exit A**



## 服務質素標準(標準)準則 Service Quality Standards

服務的宗旨和標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

- 標準1 服務單確係製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
- 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記錄。
- 標準4 所有職員、管理人員及董事會的職務及責任均有清楚的界定。
- 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、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。
- 標準7 服務單位實施政策及程序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於安全的環境。
- 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)。
- 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的權利。
- 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，而無須憂慮遭受責罰，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。



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

觀塘牛頭角道馬蹄徑一號寶恩大廈一、二樓  
1/F - 2/F, Bo Yan Building, No. 1 Horse Shoe Lane,  
Ngau Tau Kok Road, Kwun Tong, KLN  
Tel:2344 8989



中心網頁



Whatapp  
64098586



## 目錄


1. 兒童及家庭服務：
  - 課託、學術支援&制服團隊-P1-2
  - 個人成長小組-P3
  - 藝術小孩-身心靈系列-P4
  - 小小運動員-P5-6
  - 興趣&親子&家長活動-P7

2. 青少年活動-
  - 戶外&運動&煮食-P8
  - 興趣&社交-P9
  - 個人成長&義工TEENS&比賽-P10

## 家長支援 「愛·無限」 課餘託管服務

幫助家長因工作、尋找工作或其他原因而未能在課後時間照顧子女，服務內容包括：學生輔導、家長指導和教育、技能學習和社交活動等。

1. 給予兒童在課後有適當的照顧，讓家長安心工作
2. 防止家長獨留子女在家，減少發生意外機會及觸犯法例
3. 避免兒童課餘在外流連，受到不良黨群的誘惑

 逢星期一至五，學校假期照常提供服務。(星期六、日、公眾假期休息)

 15:30 - 19:00 (3.5小時)

 中心一樓  20名

 6至12歲  \$1,300 (按月收費)

- 1) 有興趣之家長請先與負責職員聯絡及填表登記，經面見評估而需要後方能參加。
- 2) 如欲進一步了解服務內容，歡迎瀏覽


 負責職員：劉Sir、Mandy Miss



## 制服團隊

### 紅十字會少年團第三十團(JU30)


擴闊兒童視野，培養獨立自主，團體合作及助人精神教授參加者急救知識，步操技巧及繩結運用，讓參加者在空餘時間接觸不同課外知識

 1至3月 (逢星期六)  
(每月第一週暫停集會一次)

 14:45-16:00 (1小時15分)

 本中心集合及解散

 20名

 8-12歲

 會員\$150, 非會員\$200 (一季)

- 1) 集會日期及時間有機會因應活動內容和情況更改，每月集會詳情請參考該月份集會時間表


 負責職員：Heiman姑娘(陸姑娘) 及 Miki姑娘

## 個人成長

### 夢境解碼計劃

內容：每晚閉眼，其實係進入緊你專屬嘅「內心戲院」。佛洛伊德話齋，夢唔係無聊雜訊，而係你潛意識嘅加密訊息！我哋唔會俾你背書考試，而係一齊用把「心理學鎖匙」，解開你夢境背後嘅壓力、願望同情感。

- ✓【新手超友好】唔使識心理學，帶個腦同好奇心嚟就得
- ✓【實用技巧】學識點記錄夢境、點樣將夢變成你的「個人壓力探測器」
- ✓【安全樹洞】同齡人分享，一齊探索內心世界，你會發現你並唔孤單

 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 9/4, 16/4, 23/4  
(星期四晚) (共7節)

 19:10-20:30 (1小時20分鐘)

 本中心  9名

 16至24歲青少年


 會員免費, 非會員\$50

 費用已包括所有材料

 負責職員：遠淇姑娘

## 義青小組 26年1-3月

透過義工訓練，學習義工的基本技能與態度  
提供實際參與機會，讓學生將所學應用於社區服務。

 1-3/2026

 19:00-20:30 (1小時30分鐘)

 本中心集合及解散

 8名

 13至24歲青少年


 會員免費, 非會員\$50

 義工活動日期會在群組內約定


 負責職員：陳 Sir

## 青少年籃球 3x3 比賽

透過籃球比賽提升青少年的籃球技巧及團體合作。

 6/2, 13/2/2026  
(共兩堂, 逢星期五)

 20:00-21:00 (1小時)

 本中心集合及解散,  
觀塘區戶外籃球場

 12名 (4組)

 13至24歲青少年

 會員免費, 非會員\$50

- 1) 參加者需自行組隊  
費用已包括場地費  
需自行準備食水  
如受天雨影響，活動將順延。

 負責職員：Felix Sir





## 興趣&社交

### 「香氣解壓課」 從呼吸開始的練習

目標:

1. 提升參加者辨識及說出壓力來源(學習、家庭、成長、社交)的能力
2. 幫助參加者了解壓力對其情緒、思想及身體的具體影響
3. 裝備實用減壓與情緒管理技巧
4. 促進心理健康與建立正向思維, 增強面對壓力的信心

內容:以香薰為媒介, 舒緩感官的同時, 更成為參加者自我覺察的橋樑。本活動先通過一對一的深度了解和三週的小組活動, 引導參加者辨識來自學習、家庭、成長與社交的壓力, 並學習實用的減壓技巧。



- 面談:** 3/1/2026 - 24/1/2026 (星期六) (1節)  
(WhatsApp 44451593 KK姑娘預約60分鐘單獨面談)  
**小組:** 31/1, 7/2, 14/2/2026 (星期六) (共3節)  
14:30 - 16:00 (1.5小時)  
本中心 8名  
10至15歲青少年  
會員\$50, 非會員\$100

負責職員: KK姑娘

## 興趣&社交

## 運動員



### 錫安 請你睇好戲

電影欣賞、主題電影分享  
增強青少年批判思維, 反思學習。

- 日期:** 27/2, 6/3, 13/3/2026 (三堂);  
**時間:** 18:30 - 21:00 (2小時30分鐘)  
本中心及APM電影院  
8名  
13-24歲青少年  
會員免費, 非會員\$50  
可一同晚膳

負責職員: Anson sir



### 羽你同行 (2-3月)

透過桌羽毛球訓練  
促進人與人交流。

- 日期:** 3/2, 10/2, 24/2, 3/3 (逢二) (四堂);  
**時間:** 20:00 - 22:00 (2小時)  
樂華社區中心  
15名  
13-24歲青少年  
會員免費, 非會員\$50

負責職員: Felix sir



## 學術支援

### 快樂「童」行 課餘支援計劃



快樂「童」行課餘支援計劃 由教育局校本課後學習及支援計劃資助, 為合資格低收入學生提供多元化的成長支援。

計劃活動內容: 恆常功課輔導, 英文及數學課程, 藝術手作工作坊, 寵物義工服務, 戶外參觀及歷奇日營等。

## 功課輔導

- 日期:** 2025年10月至2026年6月  
**堂數:** 全年56堂 (逢星期三及五)  
**時間:** 下午4:00-5:30 (1.5小時)  
**名額:** 7名  
內容: 由導師指導參加者功課, 減輕學生及家長在處理日常上的壓力。

- 日期:** 2025年10月至2026年7月  
領取綜合社會保障援助(綜援) 或學生資助計劃全額津貼的小一至小六學生 (需遞交有關證明)  
免費

## 英文及數學課程



內容: 由導師一方面以輕鬆有趣的方式, 提升學生對英文/數學的興趣, 另一方面有針對性地解答參加者有關學科的疑難。



### 英文進修小學園(A-B班)

- 日期:** 2025年10月至2026年6月  
**堂數:** 全年20堂 (逢星期一)  
**時間:** (A班) 下午4:00-5:00 (1小時)  
(B班) 下午5:00-6:00 (1小時)  
**名額:** 每班7名

### 數學提升小學園(A-B班)

- 日期:** 2025年10月至2026年6月  
**堂數:** 全年20堂 (逢星期四)  
**時間:** (A班) 下午4:00-5:00 (1小時)  
(B班) 下午5:00-6:00 (1小時)  
**名額:** 每班7名

星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五
英文(A班) 英文(B班)		功課輔導	數學(A班) 數學(B班)	功課輔導








- ① 公眾假期及因應需要部份日子休息, 每月實際日期至少1個月前知會家長  
有興趣之會員歡迎到一樓繳費處填妥申請表格, 負責職員將再作聯絡。

負責職員: 陸姑娘 (Heiman) 及 Brian Sir

## 個人成長小組

### 兒童好聲音訓練義工小組 26年1-3月

旨在透過系統訓練，培養小朋友歌唱及舞台表演的興趣。訓練個人面對群眾能力及培養個人自信心。

-  一月：10, 17, 24, 31/1 (星期六) (四堂);  
二月：7, 14, 28/2 (星期六) (三堂);  
三月：7, 14, 21, 28/3 (星期六) (四堂)
-  15:30 - 17:00 (1小時30分鐘)
-  本中心
-  8-10名(最少有4位報名才開課)
-  6-12歲
-  1月會員\$300, 非會員\$350  
2月會員\$225, 非會員\$275  
3月會員\$300, 非會員\$350
-  費用已包括導師費用及雜項開支。  
每月學費最遲請於15號前交費留位。



 負責職員：陳Sir

### Zion硬筆書法 訓練義工小組 26年1-3月

透過學習硬筆書法，提升個人自信心及修養，亦可增強個人對中國文化認識及培養對國家認同。




-  一月：10, 17, 24, 31/1 (星期六) (四堂);  
二月：7, 14, 28/2 (星期六) (三堂);  
三月：7, 14, 21, 28/3 (星期六) (四堂)
-  15:00 - 16:00 (1小時)
-  本中心集合及解散
-  8-10名 (最少有4位報名才開課)
-  6-12歲 兒童
-  1月(會員\$190)1月(非會員\$240)  
2月(會員\$145)2月(非會員\$195)  
3月(會員\$190)3月(非會員\$240)
-  費用已包括導師費用及雜項開支。  
每月學費最遲請於15號前交費留位。

 負責職員：陳Sir

## 個人成長小組

### 毛筆書法 訓練義工小組 26年1-3月

透過學習硬筆書法，提升個人自信心及修養，亦可增強個人對中國文化認識及培養對國家認同。








-  一月：10, 17, 24, 31/1 (逢六) (四堂);  
二月：7, 14, 28/2 (逢六) (三堂);  
三月：7, 14, 21, 28/3 (逢六) (四堂)
-  14:00-15:00
-  本中心集合及解散
-  8-10名 (最少有4位報名才開課)
-  6-12歲兒童
-  會員1月 \$190, 非會員\$240  
會員2月 \$145, 非會員\$195  
會員3月 \$190, 非會員\$240
-  費用已包括導師費用及雜項開支。  
每月學費最遲請於15號前交費留位。

 負責職員：陳Sir

## 煮食

### Teen情蛋糕 26年1-3月

新一季度新氣象，想更投入生活嗎？當然少不了親手製作蛋糕甜食。除了慶祝節日之外，更想與一班青年分享生活。讓參加者享受製作蛋糕甜食樂趣，感受節日氣氛。提升參加者自理能力。






-  2026年1至3月 (與酒店師傅交流學做蛋糕，活動時約活動日期)  
19:00-22:00(3小時)
-  本中心
-  8-10名
-  14-24歲青少年
-  會員免費，非會員\$50
-  1.參加者需自備食物盒
-  2.有興趣之參加者可與  
Man Sir查詢(需接受面試甄選)

 負責職員：陳Sir

## 運動健兒

### 出鏢準飛鏢隊

一齊學掙鏢，玩遊戲。提升個人專注力及自信心。







-  1-3月(逢四) (約六節)  
16:30 - 18:00 (1小時30分)
-  觀塘區內飛鏢場
-  6名
-  中一或以上青少年
-  會員\$免費，非會員\$50
-  1.自備食水  
2.每次活動需自行繳付  
約\$30場地費用

 負責職員：Anson Sir

## 戶外&運動

### 天才 釣魚手

學習釣魚基本技巧，岸邊釣魚，學習愛惜海洋及大自然。增強青少年耐力，透過戶外活動結識新朋友及減壓。

-  1/3、15/3/2026(日)  
10:30 - 15:00 (4小時30分)
-  西貢及黃埔
-  6名
-  12-24歲青少年
-  會員\$免費，非會員\$50
-  1.自備交通費，  
每次活動約30元(來回)







 負責職員：Anson Sir



## 興趣及社交

### 桌遊 社交小組

透過桌上遊戲提升社交技巧，學習互相聆聽以及表達意見，尊重及理解對方的想法，促進人與人之間的合作與交流。











-  16/1, 23/1, 30/1, 6/2 (逢五、共4節)
-  17:00-18:30 (1.5小時)
-  本中心
-  8名
-  8-12歲兒童
-  會員免費 非會員\$50

 負責職員: Katie姑娘

## 親子活動

### 三八親子一天遊

三月微風暖，恰逢婦女節！與家人逃離城市喧囂，讓陪伴成為最好的節日禮物。

-  8/3/2026 (星期日)
-  09:30-17:30 (8小時)
-  活水公園, 流浮山徑, 錦田農莊
-  55名
-  親子家庭
-  家長會員\$38, 其他會員\$88 (3歲以下不用膳\$20)
-  1)名額先到先得, 額滿即止。
-  2)費用已包括交通及膳食。
-  3)集合及解散地點在本中心。
-  查詢請 WhatsApp 65943624 劉Sir

 負責職員: 劉Sir

## 藝術小孩-身心靈系列

### 快樂導航- 手工藝製作小組








透過手工藝術創作及分享 (包括: 拼貼畫、串珠挂飾、扭扭棒花束、禪繞畫等) 培養正向情緒, 發掘個人優勢, 促進兒童身心健康。

-  17/1, 24/1, 7/2, 14/2, 28/2, 14/3 (逢六) (六堂)
-  11:00-12:30 (1.5小時)
-  本中心集合及解散
-  8
-  6-12歲兒童
-  會員\$80, 非會員\$130
-  費用已包括所有材料

 負責職員: Katie姑娘

### Happy 拼豆手工班

啟發兒童無限創意, 訓練小肌肉。




-  5/3, (星期四晚)
-  19:15-20:15 (1小時)
-  本中心集合及解散
-  6名
-  6至12歲兒童
-  會員\$30, 非會員\$80
-  費用已包括所有材料。

 負責職員: 遠淇姑娘及MIKI姑娘

## 家長活動

### 為何總是機不離手 家長工作坊

從多角度了解手機成癮原因, 紓減上網沉溺行為的禍害。建立和諧的家庭, 促進親子關係。

-  7/3, 14/3及 21/3 (逢六、共3節)
-  12:00 - 13:00 (1小時)
-  本中心一樓
-  8名
-  家長
-  會員\$5, 非會員\$55



 負責職員: 劉Sir

### 蔚然雅聚 26年1-3月

為區內婦女提供一個平台, 建立人際網絡及輕鬆共渡週末。

-  2026年1-3月(逢六)
-  14:00 - 17:00 (3小時)
-  本中心集合及解散
-  不限
-  6-24歲青少年之會員家長
-  會員免費, 非會員\$50
-  實際日期在whatsapps群組內決定, 每節小組會有不同專題內容










 負責職員: 陳Sir

## 藝術小孩-身心靈系列

### 炫彩貼畫班(1月)

通過藝術媒介來幫助兒童表達自己的情感和發展藝術潛能, 促進身心健康和社交交往。

-  16/1, 23/1, 30/1 (星期五晚)
-  19:15 - 20:15 (1小時)
-  本中心集合及解散
-  6名
-  6-12歲兒童
-  會員\$40、非會員\$90
-  費用已包括所有材料

 負責職員: Felix Sir及Miki姑娘

### 和諧乾粉彩-工作坊

通過藝術媒介來幫助兒童表達自己的情感創意和發展藝術潛能, 幫助兒童對乾粉彩的興趣。

-  6/2, 13/2, 27/2 (星期五晚) 20/2暫停
-  19:15-20:15 (1小時)
-  本中心集合及解散
-  6名
-  6至12歲兒童
-  會員\$40, 非會員\$90
-  費用已包括所有材料。

 負責職員: Felix Sir及Miki姑娘

## 小小運動員 訓練義工小組 26年1-3月

韓國隱藏武術，透過系統訓練，提升個人自信心及自律性，亦可增強個人自理能力及培養服務社群精神。

30 1月：10, 17, 24, 31/1 (逢六) (四堂);  
2月：7, 14, 28/2 (逢六) (三堂);  
3月：7, 14, 21, 28/3 (逢六) (四堂)  
10:00 - 11:30 (1.5小時)

本中心集合及解散

15名 6-24歲青少年

1月(會員\$250,非會員\$300).

2月(會員\$190,非會員\$240)

3月(會員\$250,非會員\$300)

費用已包括教練費用及雜項開支，自備食水。

每月學費最遲請於15號前交費留位。

本小組與「HOPAESOLHKCHINA」合辦。

負責職員：陳Sir

## 小小運動員 籃球 成長訓練班 (2-3月)

透過籃球訓練提升兒童的籃球技巧及團體合作並培育兒童遵守紀律。

30 7/2, 14/2, 28/2, 14/3, 21/3,  
28/3/2026  
(共6堂, 逢星期六)

15:00 - 16:30 (1.5小時)

本中心集合及解散, 觀塘區戶外籃球場

8名

6-12歲兒童

會員\$300、非會員\$400

費用已包括教練費

需自行準備食水

如受天雨影響, 活動將順延一堂

負責職員：Felix Sir

## 乒乓球訓練義工小組 26年1-3月

透過系統訓練，提升個人自信心及自律性，亦可增強個人自理能力及培養服務社群精神。

30 一月：10, 17, 24, 31/1 (星期六) (四堂);  
二月：7, 14, 28/2 (星期六) (三堂);  
三月：7, 14, 21, 28/3 (星期六) (四堂)

11:30 - 13:00 (1.5小時)

本中心集合及解散

8-10名 (最少有4位報名才開課)

6-24歲青少年

1月(會員\$210)10月 (非會員\$260)

2月 (會員\$160)11月 (非會員\$210)

3月(會員\$210)12月 (非會員\$260)

費用已包括教練費用及雜項開支，自備球拍。

每月學費最遲請於15號前交費留位。

負責職員：陳Sir

## 小小運動員 跆拳道成長小組 (週四組)

透過跆拳道運動教授拳法、踢腳，以鍛鍊體能及強身健體，達致自制、自衛、自保的境界。

讓學員學習克制及服從紀律，提升自律及自理的能力。

30 1月8, 15, 22及29日 (逢星期四)

2月5, 12及26日 (逢星期四)

3月5, 12, 19及26日 (逢星期四)

19:15 - 20:45 (1.5小時)

本中心禮堂 15名

6歲以上跆拳道有興趣兒童 (男女皆可)

會員價\$ 70 x 每月節數1月收費 \$280, 2月收費 \$210, 3月收費 \$280 (逢四)

1. 小組與「跆拳道明道會」合辦。2. 本小組屬於長期發展小組

3. 表現良好的學員有機會代表中心及明道會出外表演或比賽。

4. 查詢本活動請 WhatsApp 65943624 劉Sir

負責職員：劉Sir



## 跆拳道成長小組 (週六組)

透過跆拳道運動教授拳法、踢腳，以鍛鍊體能及強身健體，達致自制、自衛、自保的境界。

讓學員學習克制及服從紀律，提升自律及自理的能力。

30 1月3, 10, 17, 24及31日 (逢星期六)

2月7, 14, 及28日 (逢星期六)

3月7, 14, 21及28日 (逢星期六)

16:15 - 17:45 (1.5小時)

本中心一樓

8名

6歲以上跆拳道有興趣兒童 (男女皆可)

會員價\$ 50 x 每月節數1月收費 \$250, 2月收費 \$150, 3月收費 \$200 (逢六)

1. 小組與「跆拳道明道會」合辦。2. 本小組屬於長期發展小組

3. 表現良好的學員有機會代表中心及明道會出外表演或比賽。

4. 查詢本活動請 WhatsApp 65943624 劉Sir

負責職員：劉Sir