



中國基督教播道會
厚恩堂家庭活動中心



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY

Charity listed on
WiseGiving
惠施·慈善機構

2026年 9-12月通訊



地址：將軍澳厚德邨德康樓側
及 德富樓地下7號 活動室(二)

電話：2702 3116

傳真：2702 3196

網址：www.agcfac.org.hk



6547 6347

報名表



Like us on
facebook



服務宣言

「我們推行社會服務：見證基督大愛，關顧全人需要；
實踐基督使命，廣傳得救福音。」

中心簡介

中心於二零零六年成立，以維繫和加強家庭的凝聚力、
促進家庭和諧、協助個人和家庭預防和處理問題，藉此
切實關懷和服侍鄰舍。

中心服務目標

強化及發展家庭成員間的關係；

提供家長支援服務；

為青年人提供制服團體的全面訓練，建立良好人格；

為不同年齡的群體提供多元化服務，培育個人成長。

服務對象

本中心主要服務將軍澳坑口及鄰近社區內之家庭。

會員制度

普通會員：個別申請，年費 \$ 30。

家庭會員：兩名或以上直系家屬申請，年費\$ 60。

續證普通會員：年費為 \$ 20。

續證家庭會員：年費為 \$ 40。

會員福利

成為本中心之會員，可享有下列的福利：

以會員價報名參加本中心之活動；

免費借用中心書籍及玩具等；

特定商店優惠：

店鋪名稱	優惠內容
將軍澳區內盈健醫務中心 海悅豪園商場、 新都城2期、將軍澳站、 坑口站、寶琳、調景嶺站	普通科門診\$360 / 3日 及兒科\$420 / 3日 只包基本藥物及診金 (8:00p.m.後不設優惠)
Sida Fashion 將軍澳連理街商場128號	消費享有九折優惠

*詳情可向以上商店查詢

以上店鋪保留隨時修改優惠之權利。

低收入家庭優惠計劃

低收入家庭/單親家庭煤氣費優惠計劃
為合資格家庭提供優惠，減輕經濟負擔。
查詢：2702 3116 或 65476347 (whatsapp)
服務地點：德富樓地下7號活動室二



煤氣
Towngas

社區圖書館伙伴計劃

歡迎本中心會員及公眾人士於中心開放時間內，
免費借用書籍。



播 中國基督教播道會社會服務

全港賣旗日

2026.10.31



義工人數：
5000人

用於：
資助本機構
自負盈虧之
服務及項目

籌款目標：
220萬

查詢：☎ 2501 7772
✉ flagday@css.org.hk



成長小英雄 (一對一兒童發展訓練)

內容簡介

訓練內容按每位兒童的發展需求進行專個別化訓練。
改善情緒調控、社交溝通、自我管理及身心健康發展。
社工與家長保持溝通，讓家長了解孩子狀況，改善關係。

服務對象

4-12歲學童

輔導員

資深兒童及家庭社工 (完成輔導專業訓練)



服務收費及形式

家長需與輔導員進行首次面談評估，須繳交費用\$450。

如批核申請，須於2個月內完成5節訓練，並須預繳費用
\$2,250 (每節\$450)。

如需要額外加設訓練節數，每節\$450。

領取綜援或學生資助計全額津貼之受助人可獲六折優惠。

查詢：27023116 或 65476347(WhatsApp)

服務地點：德富樓地下7號活動室二



「兒童為本」遊戲治療輔導

內容簡介

透過「兒童為本」遊戲治療輔導協助兒童自主地表達內心世界，並釋放受壓抑的情緒，使兒童在情緒及心理上有健康發展，提升自尊感及改善行為。

服務對象

3-10歲有情緒困擾的兒童

輔導員

資深兒童及家庭社工（完成遊戲治療專業訓練）

服務形式及收費

家長需與輔導員進行首次面談評估，須繳交費用\$450。

如批核申請，須於2個月內完成4節兒童遊戲治療及1節家長結束面談，並須預繳\$2,250（每節\$450）。

如需要額外加設節數，每節\$450。

領取綜援或學生資助計全額津貼之受助人可獲六折優惠。

查詢：27023116 或 65476347(WhatsApp)

服務地點：德富樓地下7號活動室二





中國基督教播道會
厚恩堂家庭活動中心

地址：新界將軍澳厚德邨德康樓側及德富樓7號地下活動室二
電話：2702 3116 Whatsapp: 6547 6347



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

SENmily InterGen Trio Remix 愛SEN氏跨代三重變奏

三代同行 · 重塑SEN家庭協作節奏



讓三代家庭在理解與陪伴中，

一起譜出屬於彼此的家庭旋律！



兒童 · 父母 · 長輩
三方支援



家庭角色重整
與情緒支援



建立更有連結感
的家庭互動



適合育有4-12歲SEN孩子之家庭



一起由「陪伴」走向「同行」





中國基督教播道會
厚恩堂家庭活動中心

地址：新界將軍澳厚德邨德康樓側及德富樓7號地下活動室二
電話：2702 3116 Whatsapp: 6547 6347



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

SENmily InterGen Trio Remix

愛SEN氏跨代三重變奏

4-6歲幼兒家庭

二零二六年八月至十二月活動

SAT
星期六

上午
10:00-11:00
或
上午
11:00-12:00

幼兒情緒表達成長課程

18/7-22/8，共6節

爸媽回氣站

18/7-8/8，共4節

SAT
星期六

上午
10:00-11:00
或
上午
11:00-12:00

夫妻加油站 (15/8)

藝術減壓工作坊 (蠟燭)

家長同行小聚 (10/10)

經驗分享、茶點



SAT
星期六

上午
10:00-11:00
或
上午
11:00-12:00

同理心成長課程(兒童)

5/9 - 24/10, 26/9, 3/10 暫停，共6節

PD性格透視課程(家長)

5/9 - 19/9，共3節

FRI
星期五

晚上
8:00-9:30

家長講座 (2/10)

親子遊戲治療

SAT
星期六

上午
10:00-11:00
或
上午
11:00-12:00

Play to connect (親子 - 1大1小)

親子遊戲治療小組

31/10 - 5/12，共6節

SAT
星期六

上午

三代遊戲日 古今遊戲交流

29/8 上午11:00-中午12:30

三代親子旅行 禾田喜山農莊

3/10 上午10:00 - 下午4:00

備註：1 歡迎父母、祖父母一同參加 2. 所有課程及活動需達到80%出席率



中國基督教播道會
厚恩堂家庭活動中心

地址：新界將軍澳厚德邨德康樓側 及 德富樓7號地下活動室二
電話：2702 3116 Whatsapp: 6547 6347



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

SENmily InterGen Trio Remix

愛SEN氏跨代三重變奏



4-6
歲
兒
童
家
庭
課
程
及
活
動
內
容

1

夫妻 加油站

日期及時間 15/8 (星期六)

上午10:00-11:00 或上午 11:00-12:00

對象 夫妻一同參與者優先，亦歡迎其中一方單獨報名

內容 親手製作香薰蠟燭，讓夫妻放慢腳步，享受二人時光，在忙碌生活中重新連結，為彼此關係充充電。

2

家長 同行小聚

日期及時間 10/10 (星期六)

上午10:00-11:00 或上午 11:00-12:00

對象 參與計劃之家長

內容 在輕鬆氣氛下分享育兒日常與照顧經驗，家長彼此交流、互相支持，為自己充充電。

3

PD性格 透視課程 (父母)

日期及時間 5/9 - 19/9 (星期六)，共3節

上午10:00-11:00 或上午 11:00-12:00

對象 參與計劃之家長

內容 透過性格透視®認識自己及孩子的性格特質，理解彼此需要與差異，學習更「啱Key」的親子溝通及管教方法。

4

家長講座 - 親子遊戲治療 專業遊戲治療師主講

日期及時間 2/10 (星期五)，晚上8:00-9:30

對象 參與計劃之家長

內容 認識孩子「玩」背後的情緒及心理需要，了解遊戲治療概念，學習在日常生活中運用遊戲回應及連結孩子。

5

PLAY TO CONNECT 親子 遊戲治療小組 專業遊戲治療師帶領

日期及時間 31/10 - 5/12 (星期六)，共6節，
上午10:00-11:00 或上午 11:00-12:00

對象 參與計劃之親子：1位家長+1位小朋友

內容 由遊戲打開親子溝通，在互動中練習聆聽、回應及表達，讓家長更懂孩子、孩子更感受到被理解。



中國基督教播道會
厚恩堂家庭活動中心

地址：新界將軍澳厚德邨德康樓側及德富樓7號地下活動室二
電話：2702 3116 Whatsapp: 6547 6347



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

SENmily InterGen Trio Remix

愛SEN氏跨代三重變奏

4-6歲兒童家庭課程及活動內容

6

同理心
成長課程
(幼兒)

日期及時間

5/9 - 24/10, 26/9, 3/10 暫停, 共6節
上午10:00-11:00 或上午 11:00-12:00

對象

參與計劃之4-6歲幼兒

內容

透過遊戲、故事及互動體驗, 學習辨識自己與別人的情緒及需要, 練習換位思考、表達關心及回應他人。

7

三代
遊戲日

日期及時間

29/8 (六) 上午11:00-中午12:30

對象

參與計劃之兩代/三代家庭 (祖孫三代同行優先)

內容

透過適合三代共同參與的趣味遊戲及合作挑戰, 讓祖父母、家長及孩子一起玩、一起合作, 拉近三代距離。

8

三代
親子旅行
禾田喜山農莊

日期及時間

3/10 (六) 上午10:00-下午4:00

對象

參與計劃之兩代/三代家庭 (祖孫三代同行優先)

內容

祖孫三代走出日常, 一起體驗農莊活動及親子任務, 在合作與歡笑中增加互動, 創造一家人的共同回憶。

一家同行・共同成長

家長與小朋友一同參與計劃, 由個人成長、親子互動到家庭連結, 一起經歷屬於你們的成長旅程。

全期費用: 1 家長 + 1 小朋友合共 \$800 (費用已包括1-8號課程及活動)

WhatsApp



Like us on facebook



* 計劃以家庭為本, 家長及小朋友需共同參與計劃內指定課程及活動。

* 額外家庭成員參加之費用及安排, 歡迎向職員查詢。

網上報名





中國基督教播道會
厚恩堂家庭活動中心

地址：新界將軍澳厚德邨德康樓側 及 德富樓7號地下活動室二
電話：2702 3116 Whatsapp: 6547 6347



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

SENmily InterGen Trio Remix

愛SEN氏跨代三重變奏

6-12歲兒童家庭

二零二六年八月至十二月活動

FRI
星期五

晚上
7:30-8:30
或
8:30-9:30

兒童情緒表達成長課程
17/7-28/8, 21/8暫停, 共6節
爸媽回氣站
17/7-28/8, 共4節

FRI
星期五

晚上
7:30-8:30
或
8:30-9:30

夫妻加油站 (14/8)
藝術減壓工作坊 (蠟燭)
家長同行小聚 (28/8、9/10)
經驗分享、茶點



FRI
星期五

晚上
7:30-8:30
或
8:30-9:30

同理心成長課程(兒童)
4/9 -16/10, 25/9 暫停, 共6節
PD性格透視課程(父母)
4-18/9, 共3節

FRI
星期五

晚上
8:00-9:30

家長講座 (2/10)
親子遊戲治療

FRI
星期五

晚上
7:30-8:30
或
8:30-9:30

Play to connect (親子 - 1大1小)
親子遊戲治療小組
23/10 -27/11, 共6節

SAT
星期六

上午

三代遊戲日古今遊戲交流
29/8 上午11:00-中午12:30
三代親子旅行 禾田喜山農莊
(3/10, 上午10:00 -下午4:00)

備註：1 歡迎父母、祖父母一同參加 2. 所有課程及活動需達到80%出席率



中國基督教播道會
厚恩堂家庭活動中心

地址：新界將軍澳厚德邨德康樓側 及 德富樓7號地下活動室二
電話：2702 3116 Whatsapp: 6547 6347



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

SENmily InterGen Trio Remix

愛SEN氏跨代三重變奏



6-12
歲兒童家庭課程及活動內容

1
**夫妻
加油站**

日期及時間 14/8 (星期五)

晚上7:30-8:30 或 晚上8:30-9:30

對象 夫妻一同參與者優先，亦歡迎其中一方單獨報名

內容 親手製作香薰蠟燭，讓夫妻放慢腳步，享受二人時光，在忙碌生活中重新連結，為彼此關係充充電。

2
**家長
同行小聚**

日期及時間 28/8、9/10 (星期五)

晚上7:30-8:30 或 晚上8:30-9:30

對象 參與計劃之家長

內容 在輕鬆氣氛下分享育兒日常與照顧經驗，家長彼此交流、互相支持，為自己充充電。

3
**PD性格
透視課程
(父母)**

日期及時間 4/9 - 18/9 (星期五)，

晚上7:30-8:30 或 晚上8:30-9:30

對象 參與計劃之家長

內容 透過性格透視®認識自己及孩子的性格特質，理解彼此需要與差異，學習更「啱Key」的親子溝通及管教方法。

4
**家長講座 -
親子遊戲治療**
專業遊戲治療師主講

日期及時間 2/10 (星期五)，晚上8:00-9:30

對象 參與計劃之家長

內容 認識孩子「玩」背後的情緒及心理需要，了解遊戲治療概念，學習在日常生活中運用遊戲回應及連結孩子。

5
**PLAY TO CONNECT
親子
遊戲治療小組**
專業遊戲治療師帶領

日期及時間 23/10 - 27/11 (星期五)，

晚上7:30-8:30 或 晚上8:30-9:30

對象 參與計劃之親子：1位家長+1位小朋友

內容 由遊戲打開親子溝通，在互動中練習聆聽、回應及表達，讓家長更懂孩子、孩子更感受到被理解。



中國基督教播道會
厚恩堂家庭活動中心

地址：新界將軍澳厚德邨德康樓側及德富樓7號地下活動室二
電話：2702 3116 Whatsapp: 6547 6347



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

SENmily InterGen Trio Remix

愛SEN氏跨代三重變奏

6-12
歲
兒
童
家
庭
課
程
及
活
動
內
容

6
**同理心
成長課程
(兒童)**

日期及時間	4/9 - 16/10 (星期五) 晚上7:30-8:30 或 晚上8:30-9:30
對象	參與計劃之6-12歲兒童
內容	透過遊戲、故事及互動體驗，學習辨識自己與別人的情緒及需要，練習換位思考、表達關心及回應他人。

7
**三代
遊戲日**

日期及時間	29/8 (六) 上午11:00-中午12:30
對象	參與計劃之兩代/三代家庭 (祖孫三代同行優先)
內容	透過適合三代共同參與的趣味遊戲及合作挑戰，讓祖父母、家長及孩子一起玩、一起合作，拉近三代距離。

8
**三代
親子旅行
禾田喜山農莊**

日期及時間	3/10 (六) 上午10:00-下午4:00
對象	參與計劃之兩代/三代家庭 (祖孫三代同行優先)
內容	祖孫三代走出日常，一起體驗農莊活動及親子任務，在合作與歡笑中增加互動，創造一家人的共同回憶。

一家同行・共同成長

家長與小朋友一同參與計劃，由個人成長、親子互動到家庭連結，一起經歷屬於你們的成長旅程。

全期費用：1 家長 + 1 小朋友合共 \$800 (費用已包括1-8號課程及活動)



* 計劃以家庭為本，家長及小朋友需共同參與計劃內指定課程及活動。
* 額外家庭成員參加之費用及安排，歡迎向職員查詢。

網上報名





中國基督教播道會
厚恩堂家庭活動中心

地址：新界將軍澳厚德邨德康樓側及德富樓7號地下活動室二
電話：2702 3116 Whatsapp: 6547 6347



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

SENmily InterGen Trio Remix

愛SEN氏跨代三重變奏



費用：
\$300

長者活動

二
零
二
六
年
九
月
至
十
二
月
活
動

WED
星期三

上午
10:00-12:00

祖父母互助同行小組

藝術減壓工作坊--- (2/9)

藝術減壓工作坊--- (4/11)

WED
星期三

上午
11:00-12:00

家庭角色探索課程- 祖父母篇

9/9-30/9 , 共4節

WED
星期三

上午
11:00-12:00

長輩舒心站- 祖父母篇

7/10-28/10 , 共4節

WED
星期三

上午
11:00-12:00

祖父母SEN知多啲

11/11-2/12 , 共4節

SAT 六

上午

三代遊戲日 ---古今遊戲交流

29/8 上午 11:00-中午12:30

三代親子旅---禾田喜山農莊

3/10, 上午10:00-下午4:00

備註：1 歡迎父母、祖父母一同參加 2. 所有課程及活動需達到80%出席率



中國基督教播道會
厚恩堂家庭活動中心

地址：新界將軍澳厚德邨德康樓側及德富樓7號地下活動室二
電話：2702 3116 Whatsapp: 6547 6347



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

SENmily InterGen Trio Remix

愛SEN氏跨代三重變奏

1

祖父母
互助
同行小組

日期及時間 2/9、4/11 (星期三), 上午10:00-中午1200

對象 參與計劃之祖父母

內容 透過製作及輕鬆交流, 讓祖父母分享照顧孫兒的經驗與心聲, 彼此支持、互相打氣, 建立同行網絡。

2

家庭角色
探索課程
祖父母篇

日期及時間 9/9-30/9 (星期三), 上午11:00-中午1200

對象 參與計劃之祖父母

內容 重新認識祖父母在家庭中的角色與位置, 了解三代之間的不同需要, 探索更合適的相處及合作方式。

3

長輩舒心站
祖父母篇

日期及時間 7/10-28/10 (星期三), 上午11:00-中午1200

對象 參與計劃之祖父母

內容 認識照顧過程中的壓力與情緒, 學習簡單實用的放鬆及情緒調節方法, 在照顧家人的同時也照顧自己。

4

祖父母
SEN知多啲

日期及時間 11/11-2/12 (星期三), 上午11:00-中午1200

對象 參與計劃之祖父母

內容 以簡單易明方式認識SEN孩子的特質與需要, 拆解常見迷思, 學習更合適的理解、溝通及陪伴方法。

5

三代
遊戲日

日期及時間 29/8 (六) 上午11:00-中午12:30

對象 參與計劃之兩代/三代家庭 (祖孫三代同行優先)

內容 透過適合三代共同參與的趣味遊戲及合作挑戰, 讓祖父母、家長及孩子一起玩、一起合作, 拉近三代距離。

6

三代
親子旅行
禾田喜山農莊

日期及時間 3/10 (六) 上午10:00-下午4:00

對象 參與計劃之兩代/三代家庭 (祖孫三代同行優先)

內容 祖孫三代走出日常, 一起體驗農莊活動及親子任務, 在合作與歡笑中增加互動, 創造一家人的共同回憶。



9-12月費用:
每位 \$300

(已包括1-6號所有課程及活動)

一家同行
共同成长

網上報名



WhatsApp



Like us on facebook



* 計劃以家庭為本, 家長及小朋友需共同參與計劃內指定課程及活動。

* 額外家庭成員參加之費用及安排, 歡迎向職員查詢。

對象：
3-6歲學童



兒童綜合訓練

SATURDAY

堂數：每期四堂
日期：逢星期六
由 19/9/2026 開始
(請參閱課程時間表)

Smart Explorer
好玩英語探索隊

外籍英語導師



Confident Kids
自信升小面試英語小組

外籍英語導師



動感小將
大肌肉
運動訓練



巧手童心
小手肌訓練



學字．學寫．學句式
中文悅讀寫字小組

報名參加



幼兒活動系列

2026年9-12月
幼兒活動時間表

每期四堂
(逢星期六)
(9月19日開始)

時間/對象	K1-K2兒童	K3兒童
10:00-10:55am A	KI01 Smart Explorer 好玩英語探索隊	KI03 學字・學寫・學句式 中文悅讀寫字小組 進階
	KI05 「巧手童心」 小手肌訓練	
11:00-11:55am B	KI04 學字・學寫・學句式 中文悅讀寫字小組 初階	KI02 Confident Kids 自信升小面試英語小組
12:00-1:00pm C	KI06 「動感小將」 大肌肉運動訓練	



組合優惠價
A+B+C \$1680
任選兩課程 \$1180
單一課程 \$640

KI01 Smart Explorer

好玩英語探索隊

內容： 由外籍英語導師帶領，透過講故事、唱遊及趣味遊戲等全英語互動，讓小朋友在輕鬆無壓力的主題式課堂中，自信開啟英語探索動機，全方位提升日常英語的聽力、口語表達與溝通能力！

日期： 19/9/2026-19/12/2026 (逢星期六)

(26/9, 31/10暫停)

時間： 上午10:00-11:00 (K1-K2)

費用： 每期四堂 \$ 640 (共三期)

合辦機構： 迦南創意教育中心



KI02 Confident Kids

自信升小面試英語小組

內容： 由外籍英語導師主導，課程結合多元生活情境與模擬面試，訓練孩子主動對答、理解指示與應對禮儀。全方位提升聽說及社交能力，讓孩子自信應付面試。

日期： 19/9/2026-19/12/2026 (逢星期六)

(26/9, 31/10暫停)

時間： 上午11:00-12:00 (K3)

費用： 每期四堂 \$ 640 (共三期)

合辦機構： 迦南創意教育中心

How to Greet People	Phonics, Colors, Shapes, and Numbers
Tell Me About Yourself	Picture description
Communication Skills	Conduct and Etiquette

KI03/04 「學字．學寫．學句式」

中文悅讀寫字小組

內容： 本小組專為幼兒設計，以趣味繪本為引子，將中文學習融入互動探索。課程涵蓋「學字、學寫、學句式」從中文字詞與部件拆解，到筆順規範與運筆，並透過看圖說話建立完整句式表達，打好語文基石，輕鬆銜接小一！

日期： 19/9/2026-19/12/2026（逢星期六）
(26/9, 31/10暫停)

時間： 上午10:00-11:00 (K3)
上午11:00-12:00 (K1-K2)

費用： 每期四堂 \$ 640（共三期）

KI05 「巧手童心」小手肌訓練

內容： 課程設計將會重點訓練小朋友的小手肌能力。透過黏土、穿繩、衣夾、拼貼、剪紙等手作指導，提升小朋友的手掌兩側用力、手指肌力協調、精細動作及虎口穩定，並啟發藝術創意。

日期： 19/9/2026-19/12/2026（逢星期六）
(26/9, 31/10暫停)

時間： 上午10:00-11:00 (3-6歲)

費用： 每期四堂 \$ 640（共三期）



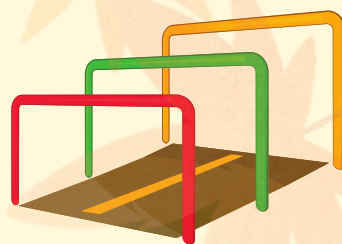
KI06 「動感小將」 大肌肉運動訓練

內容：課程設計將會重點訓練小朋友的大肌肉能力。透過體能、障礙賽、跑步等運動，改善小朋友的跑姿及腿部的大肌肉群組協調，促進運動技能。

日期：19/9/2026-19/12/2026 (逢星期六)
(26/9, 31/10暫停)

時間：下午12:00-1:00 (3-6歲)

費用：每期四堂 \$ 640 (共三期)



KI07 「好想像．大線條」 繪畫世界

內容：通過不同形式啟發孩子創意思考，並配合多元化繪畫技巧，讓學生認識不同的作畫方法。

日期：19/9/2026-19/12/2026 (逢星期六)
(26/9, 31/10暫停) (3-5歲)

時間：上午11:00-下午12:00 (3-6歲)

費用：每堂 \$ 110，每月交費



KG01 幼兒執行功能訓練

內容：執行功能係孩子「大腦小隊長」，幫助他們專注、記住指令、控制衝動、管理情緒，對 SEN 幼兒特別重要。小組透過遊戲及活動形式提升孩子幼兒專注、自控與情緒管理能力，建立「我做得到」的成功感。

日期：19/9/2026-19/12/2026（逢星期六）
(26/9, 31/10暫停)

時間：上午10:00-11:00 / 11:00-12:00 (4-6歲)

費用：每期四堂 \$ 700 (共三期)

導師：註冊幼稚園老師

KG02 「伶俐小嘴巴」說話技巧訓練

內容：將說話訓練轉化為有趣挑戰，讓孩子在理解、用字與表達上全面成長。

1. 排卡敘事訓練：利用繪本與圖卡排序，引導孩子由簡單描述進階至完整講述故事。
2. 詞彙與句式應用：系統化擴充生活詞彙並練習句型結構，豐富語言表達。（每節提供學生表現報告）

日期：23/9/2026-9/12/2026（逢星期三）

時間：下午3:30-4:30 / 4:30-5:30 (4-6歲)

費用：每期四堂 \$ 700 (共三期)

導師：資深兒童教育支援社工

尚有其他幼兒活動/班組即將推出！

兒童活動系列



Cheer Up 功課研習同學會

培養兒童建立自律習慣，提升執行技巧，自主完成功課，並善用時間溫習。

	時間	星期	對象	收費 (會員/綜援會員)
TP01A	3:30 - 5:00 p.m	一至五	小一至小三	每堂 \$80 / \$55
TP01B	5:00 - 6:30 p.m			每堂 \$80 / \$55
TP01C	3:30 - 6:30 p.m			每堂 \$110 / \$75
TP02A	3:30 - 5:00 p.m	一至五	小四至小六	每堂 \$85 / \$60
TP02B	5:00 - 6:30 p.m			每堂 \$85 / \$60
TP02C	3:30 - 6:30 p.m			每堂 \$115 / \$80
TS01	4:30-6:30 p.m	每星期固定三天以上	中一至中三	每堂 \$140

C101「陽光少年」 足球訓練

內容：透過專業足球訓練，提昇兒童傳球、控球及射球技術，從中學習如何維持高度專注，並培養面對比賽勝時的正確態度，幫助孩子建立抗逆力。

日期：3/10/2026 - 28/11/2026(逢星期六) (31/10暫停)

時間：上午10:30 - 中午12:00

對象：8至12歲兒童

費用：\$680/ 8堂 (每堂\$85)

合辦：天翼足球學校



青少年活動系列

YG01 Teen Mode On (恆常小組)

內容： 解謎任務 × 團隊破關  Boardgame策略對戰
 Money Challenge 任務  Chill 運動挑戰
 Life Hack 實戰任務

地點：中心

日期：逢星期五 (恆常課程)

時間：8:00 p.m. - 9:30 p.m.

對象：中學生 名額：12人

費用：每期四堂\$200 (每堂\$50)

CI/YI 青少年躲避盤

內容：熱血安全的團體運動！學習飛盤接發與戰術，
快速訓練全身協調、反應敏捷與空間感，培養
團隊默契與自信！

地點：厚德邨足球場

日期：17/9/2026-12/11/2026(逢星期四)(1/10暫停)

時間：晚上7:30 - 8:45

對象：8-14歲 名額：16人

費用：\$1040 (8堂，每堂\$130)

青少年活動系列

CI/YI 青少年旱地冰球

內容：充滿活力的戶外團體運動！學習控球桿技巧、傳球節奏與團隊陣位。旱地冰球節奏明快，能有效訓練全身協調性與反應敏捷度，培養團隊精神。

地點：厚德邨足球場

日期：15/9/2026-3/11/2026 (逢星期二)

時間：晚上7:30 - 9:00

對象：8-14歲 名額：16人

費用：\$1080 (8堂，每堂\$135)

家長活動系列

《心呼吸．爸媽充電站》Podcast 節目

內容：本節目由資深兒童及家庭社工主持，以「兒童為本」陪伴你聽懂孩子心聲。這裡沒有完美公式，只有破解管教疑難的真誠。深呼吸，讓我們溫柔同行！費用全免！

形式：Google Meet

時間：晚上8:30 - 9:15



報名收聽 家長信箱

24/9 (星期四)	照顧3-12 歲兒童 之家長	走進孩子的內心世界 用遊戲說出心底話 (淺談遊戲治療)
29/10 (星期四)		「友愛和善」如何教導孩子交朋友 (淺談社交思考)
26/11 (星期四)		「財商教育」培養兒童的正向財富價值觀

成人及長者活動系列

AI 01 厚恩粵曲齊齊唱 (恆常課程)

內容：為成人及長者提供欣賞及學習中國傳統粵曲文化的機會。深入淺出地讓參加者輕鬆地學習粵曲。

日期：逢星期四 時間：上午9:30 至11:30

對象：成人及長者 名額：40人

堂數：10堂

費用：每堂\$40 / \$45 / \$20 (會員/非會員/綜援會員)

導師：湛潔雲、麥蓮英、麥煒嬋 (觀華遊樂社導師)

EG 01 慧賢小組

內容：透過分享、短講及活動，讓婦女紓緩情緒壓力，互相支持和關懷，促進身心靈健康。

日期：每月第1及第3個星期三

時間：早上9:30-11:30

對象：婦女 名額：不限 費用：免費

EG 02 男士小組

內容： 透過小組活動及分享，讓組員探討不同的生活議題，並彼此互助互勉，一起提升身心靈健康。

日期： 每月第2及第4個星期四

時間： 晚上8:00-11:00

對象： 男士

名額： 不限

費用： 免費

EG 03 耆樂無窮

目的： 讓長者有開心的學習和交誼的機會，並藉每次的活動，幫助長者建立身心健康快樂的生活。

日期： 逢星期二

時間： 早上9:30-11:30

對象： 60歲以上人士

名額： 不限

費用： 免費

中心位置圖



中心開放時段

時間/星期	一	二	三	四	五	六
10:00-13:00						
13:00-14:00	午膳 					
14:00-18:30						 (14:00-18:00)
18:30-19:30	晚膳 					
19:30-22:00						
星期日及公眾假期不開放						