



救世軍油麻地青少年綜合服務
The Salvation Army
Yaumatei Integrated Service for Young People

2023年 10-12月 活動通訊

2023 OCT-DEC BULLETIN

開始報名日期

2023年9月28日 (四)

Date of Enrollment Start: 28/9/2023 (Thursday)

地址:九龍油麻地眾坊街3號駿發花園四座一樓平台

Podium level, block 4, Prosperous Garden, 3 Public Square Street, Yaumatei, Kln, HK

電話:2770 8933

傳真:2875 6256

電郵:ymtisyp.yfc@hkm.salvationarmy.org

網址: <https://www.salvationarmy.org.hk/ssd/ymtis>

青少年活動
傳送門



新會員申請/
續會



颱風及暴雨事故應變

(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 ★	✗	✗	✗	✗
黃色暴雨訊號在活動開始前2小時內發出	✓	#	#	✗
黃色暴雨訊號在單位開放期間發出	✓	#	#	✗
紅色暴雨訊號在活動開始前2小時內發出	✗	✗	✗	✗
黑色暴雨訊號在活動開始前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／黑色暴雨訊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，安排家長於合適時間內接送參加者。			
黑色暴雨訊號在單位已停止開放期間仍未除下	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，或安排由家長接送。			

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。

Typhoon and Rainstorm emergency response

(If the number 8 typhoon signal or black rainstorm warning is still in effect within 2 hours before the scheduled opening time, the following session of the center will be closed and the the planned activities will be postponed or canceled.)

Weather Conditions	Centre indoor classes and activities	Outdoor Activities *	Wild Activities **	Water Sports Activities) (including Boat Trip)
Thunderstorm Warning	✓	#	✗	✗
Standby Signal No. 1 ★	✓	✓	#	✗
Typhoon warning No. 3 ★	✓	✗	✗	✗
Typhoon warning No. 8 ★	✗	✗	✗	✗
The Amber Rainstorm warning is issued within 2 hours before the start of the activity	✓	#	#	✗
The Amber Rainstorm warning is issued during the opening hours of the unit	✓	#	#	✗
The Red Rainstorm warning is issued within 2 hours before the start of the event	✗	✗	✗	✗
The Black Rainstorm warning is issued within 2 hours before the start of the event	✗	✗	✗	✗
Cold and Very Hot Weather Warnings is issued within 2 hours before the start of the event	✓	#	#	#
The Red/Black Rainstorm warning is issued during the opening hours of the unit	The office operates as usual and indoor activities will continue. However, outdoor activities will be suspended immediately. Parents will be arranged to pick up the participants at a suitable time, provided that it is safe to do so.			
The Black Rainstorm warning has not been lifted even though the office has already closed	Service users who staying in the office should remain inside. they have to be ensured to go home at the appropriate time and under safe conditions, or pickuped by their parents.			

Remark :

* Outdoor activities - refers to visits, day camps, vacation camps, etc.

** Field activities - camping, hiking, traveling, etc.

✓ Proceed as scheduled

✗ Cancelled or postponed

To be determined - depending on the situation at that time and the weather forecast

★ Regarding to the arrangement of "typhoon signal", decision will be made within 2 hours before the start of the activities.

特別消息 Special Information

10月1日(星期日) 1/10 (Sunday)	國慶日 National Day	下午2時至下午6時開放 Open from 2:00pm to 6:00pm
10月2日(星期一) 2/10 (Monday)	國慶日翌日 The day following National Day	中心休假 Centre is closed
10月23日(星期一) 4/10 (Monday)	重陽節 Chung Yeung Festival	中心休假 Centre is closed
12月22日(星期五) 22/12 (Friday)	冬至 Winter Solstice Festival	下午2時至下午6時開放 Open from 2:00pm to 6:00pm
12月24日(星期日) 24/12 (Sunday)	平安夜 Christmas Eve	下午2時至下午6時開放 Open from 2:00pm to 6:00pm
12月25日(星期一) 25/12 (Monday)	聖誕節 Christmas Day	中心休假 Centre is closed
12月26日(星期二) 26/12 (Tuesday)	聖誕節後第一個周日 The first weekday after Christmas Day	中心休假 Centre is closed
12月31日(星期日) 31/12 (Sunday)	除夕 New Year's Eve	下午2時至下午6時開放 Open from 2:00pm to 6:00pm

中心地圖 Central Map



中心開放時間 Opening Hours


時間TIME	星期日SUN	星期一MON	星期二TUE	星期三WED	星期四THU	星期五FRI	星期六SAT
10:00AM-2:00PM	X	X	X	X	X	X	O
2:00PM-6:00PM	O	X	O	O	O	O	O
6:00PM-10:00PM	X	X	O	O	O	O	O

O=開放OPEN
X=不開放CLOSED

新會員申請/續會

請登入以下網址或QR CODE 填寫會員申請表/續會表

Please log in the following website or QR Code to fill in the application form

新會員/續會網上申請表連結 New membership/ membership renewal online form	QR Code
https://forms.office.com/r/fjWnAK7sjP	

WhatsApp, Facebook, Instagram宣傳

本中心已更改WhatsApp 廣播電話號碼，如希望定期收取中心通訊及最新消息，請於登記成為會員後，將電話號碼 2770 8933 加入手提電話通訊錄內。此號碼只用作發佈資訊及消息之用，如對活動有查詢，可於開放時間親臨本中心或致電 2770 8933 聯絡當值職員。

Our phone number of Whatsapp has been updated as 2770 8933. If members would like to receive the latest update and pamphlet regularly, please save the number in phone address book. The number would be used for broadcast only. If you have any enquiries, please come to our Centre or call 27708933.



2770 8933



救世軍油麻地青少年綜合服務
sayaumatei



救世軍油麻地青少年綜合服務
sayaumatei

Follow中心IG
了解更多青少年活動

兒童與少年小組及活動

#7687

四驅車 X STEM23-24(第三季)

日期: 4/10/2023-10/1/2024(三) (8,15,22/11除外)

時間: 晚上6:00-8:00

地點: 本中心

對象: 7-15歲

堂數: 12節

名額: 15人

費用: \$200

內容: 以四驅車為介入點, 透過四驅車的配件及軌道, 培養參加者探究學習的興趣及面對挑戰與解決疑難。

負責職員: 李嘉倫先生(高級程序工作員)

備註: -活動以廣東話進行

-舊生優先



#7694

玩得「喜」：桌遊社交小組

日期: 17/10、24/10、31/10

14/11、21/11、28/11/2023 (逢二)

時間: 晚上6:30 - 8:00

地點: 本中心

對象: 9 - 12歲兒童

堂數: 6節

名額: 6人

費用: 免費

內容: 桌上遊戲體驗、小組分享

負責職員: 陳錦輝先生(註冊社工)

備註: 參加者出席率必須滿80%



#7677

喜動樂 (10-12月)

日期: 13/10、20/10、3/11、10/11、17/11、1/12、8/12、15/12/2023(五)

時間: 晚上7:00-8:30

地點: 本中心/中心附近公園及運動場地

對象: 6-12歲

堂數: 8節

名額: 10人

費用: \$200

內容: 透過體驗不同運動及互動活動, 加強社交及團體合作, 享受一起做運動的樂趣

負責職員: 梁皓培先生(註冊社工)

備註: 活動場地如更改將另行通知



#7676

籃球訓練小組

日期: 14/10、21/10、4/11、11/11、18/11、2/12、9/12、16/12/2023(六)

時間: 下午 4:00-6:00

地點: 京士柏公園/鴉打街籃球場/本中心

對象: 8-12歲

堂數: 8節

名額: 12人

費用: \$200

內容: 透過籃球訓練, 提升參加者團體精神及技巧, 一起學習及進步, 享受籃球帶來的樂趣

負責職員: 梁皓培先生(註冊社工)

備註: 活動場地如更改將另行通知



#7681

WEEKLY-PEDIA SPORT

日期: 18/10-22/11/2023(三)

時間: 晚上6:30-8:00

地點: 本中心

對象: 6-12歲

堂數: 6節

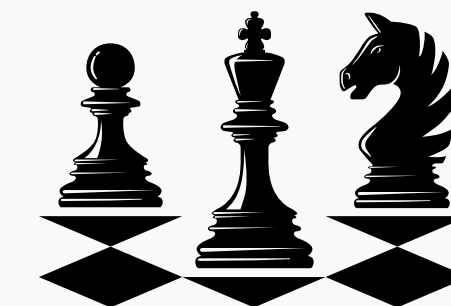
名額: 10人

費用: 免費

內容: 透過不同新興運動如芬蘭木柱Monky、國皇棋Kubb等體驗及訓練, 可以在放學後放鬆一下之餘, 也可訓練專注力、手眼協調、增加運用腦部思考及訓練小肌肉

負責職員: 梁皓培先生(註冊社工)

備註: 參加者出席率必須滿80%



兒童與少年小組及活動



#7693

童樂聖誕派對

日期：24/12/2023(日)

時間：下午3:00-5:00

地點：本中心

對象：8 - 12歲兒童

堂數：8節

名額：24人

費用：\$20

內容：團體遊戲、抽獎環節及聚餐

負責職員：陳錦輝先生(註冊社工)

備註：每人需準備一份價值\$20至\$30內的小禮物出席

特別鳴謝：活動由中華電力有限公司贊助



#7688

士多啤梨芝士凍餅

日期：18/12/2023(六)

時間：下午2:30-5:00

地點：本中心

對象：6-12歲

堂數：1節

名額：5人

費用：\$60

內容：學習製作士多啤梨芝士凍餅，又靚又好食，鍾意嘅快點參加。

負責職員：李嘉倫先生(高級程序工作員)



#7691W

空手道體驗班(第三季)

日期：1/12/2023-23/2/2024(逢五)

時間：晚上6:30-7:30

地點：本中心

對象：6-12歲(低收入之家庭)

堂數：1節

名額：6人

費用：免費

內容：體驗空手道運動，鍛鍊身心。

負責職員：李嘉倫先生(高級程序工作員)

備註：參加者必須出示低收入之證明及參加者出席率必須滿80%。參加者需要先與工作員進行面談及評估，如有興趣請先填報名表。



#7700

HIKE HI~

Date : 9/12/2023 and 23/12/2023(Sat)

Time: 10:00 am- 2:00pm

Venue: Lantau Island / Sai Kung

Target: Aged 10-12 EM children

Session: 2 sessions

Quo: 6 people

Fee: Free

Content: Mapping Skills ; Enjoy Hiking

Staff: Iron Ng (Registered Social Worker)



#7698

I CAN DO IT

Date : 2/12-23/12/2023(Every Sat)

Time: 3:00 pm-4:00 pm

Venue: Centre

Target: Aged 10-12 EM children

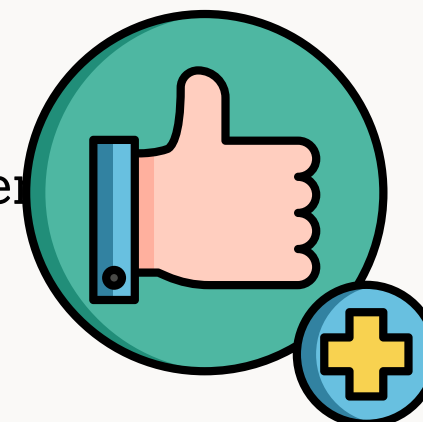
Session: 4 sessions

Quo: 6 people

Fee: Free

Content: Explore the talents of the participants through interesting games

Staff: Iron Ng (Registered Social Worker)



#7674

DRUM AND GUITAR CLASS

Date : 7/10/2023-28/10/2023(Every Sat)

Time: 3:00 pm-4:00 pm

Venue: Centre

Target: Aged 10-12 EM children

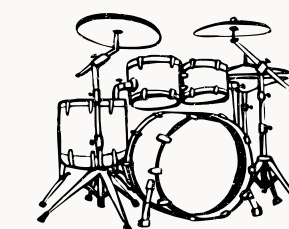
Session: 4 sessions

Quo: 6 people

Fee: Free


Content: Learn guitar and drum ; explore the talents of the participants

Staff: Iron Ng (Registered Social Worker)



兒童與青少年飛鏢小組



#7667 

童你擲鏢(9至11月)

日期：30/9、14/10、21/10、28/10、
4/11、11/11、18/11、25/11/2023 (逢六)

時間：下午12:00 - 1:30

地點：本中心

對象：9 - 12歲

堂數：8節

名額：8人

費用：免費

內容：飛鏢投擲訓練、團隊訓練及比賽

負責職員：陳錦輝先生(註冊社工)

備註：參加者出席率必須滿80%

特別鳴謝：活動由中華電力有限公司贊助



青少年飛鏢訓練 #7668W

日期：22/9(五)、13/10(五)、16/10(一)、
20/10(五)、27/10(五)、29/10(日)

時間：晚上7:30 - 9:30 (29/10時間為3:00 - 5:00)

地點：本中心

對象：12 - 20歲青少年

堂數：6節

名額：10人(最少8人)

費用：免費

內容：飛鏢投擲訓練、團隊訓練及比賽

負責職員：陳錦輝先生(註冊社工)

備註：1. 參加者需要先與工作人員進行面談及評估，如有
興趣請先填報名表/ IG報名

2. 參加者出席率必須滿80% (出席最少5節)

特別鳴謝：活動由中華電力有限公司贊助





#7669W

BEAN青。沖咖啡

14/10、21/10、28/10、4/11、11/11、18/11

(逢星期六舉行)

晚上7:00 - 9:00

地點：本中心

12 - 20歲青少年(必須中一或以上)

堂數：6節

名額：8人(最少6人)

費用：免費

內容：咖啡機使用、拉花體驗、手沖咖啡

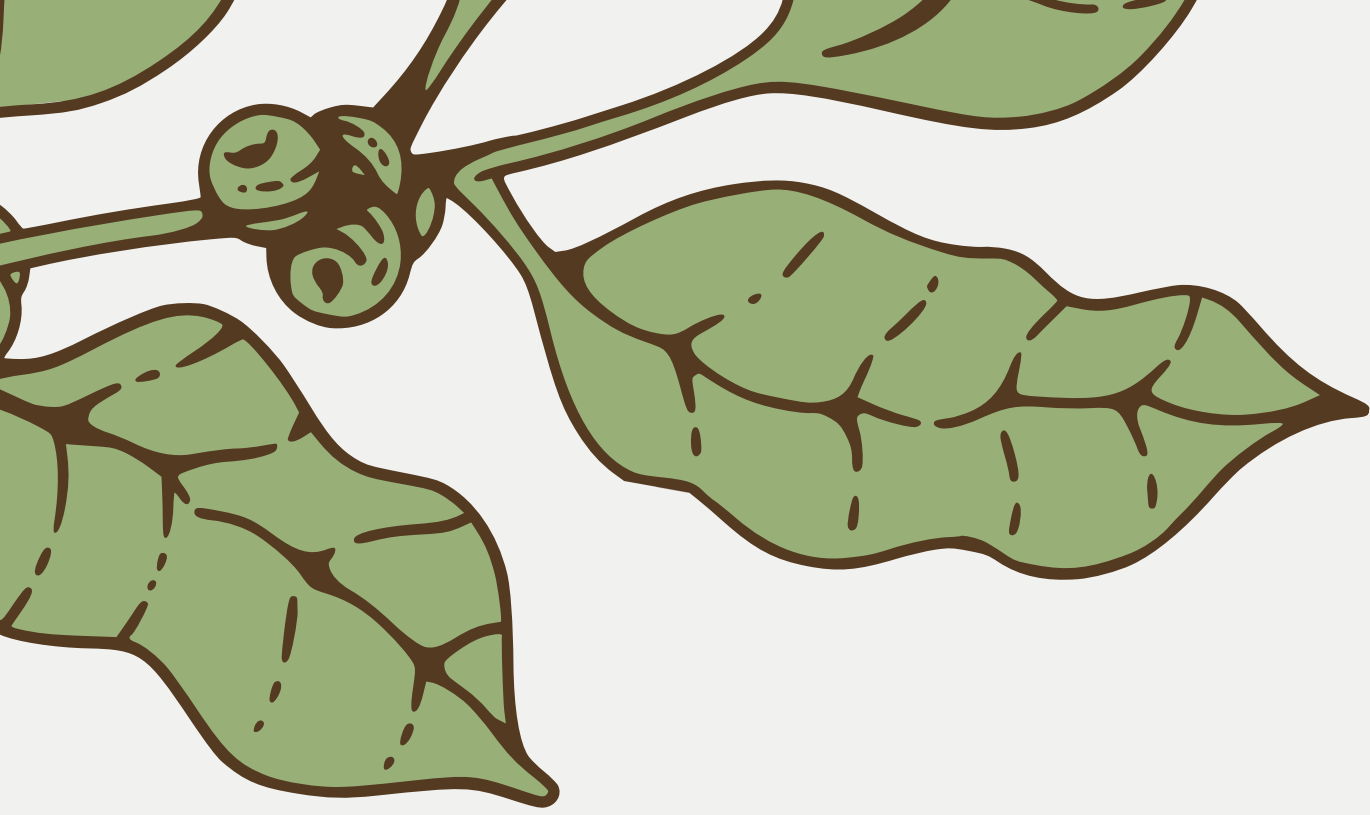
負責職員：陳錦輝先生(註冊社工)

備註：1. 參加者需要先與工作人員進行面談及評估，如有興趣請先填報名表/IG報名。

2. 參加者出席率必須滿80% (出席最少5節)

特別鳴謝：活動由中華電力有限公司贊助





講啡講心

對象：12-24青少年或其家長

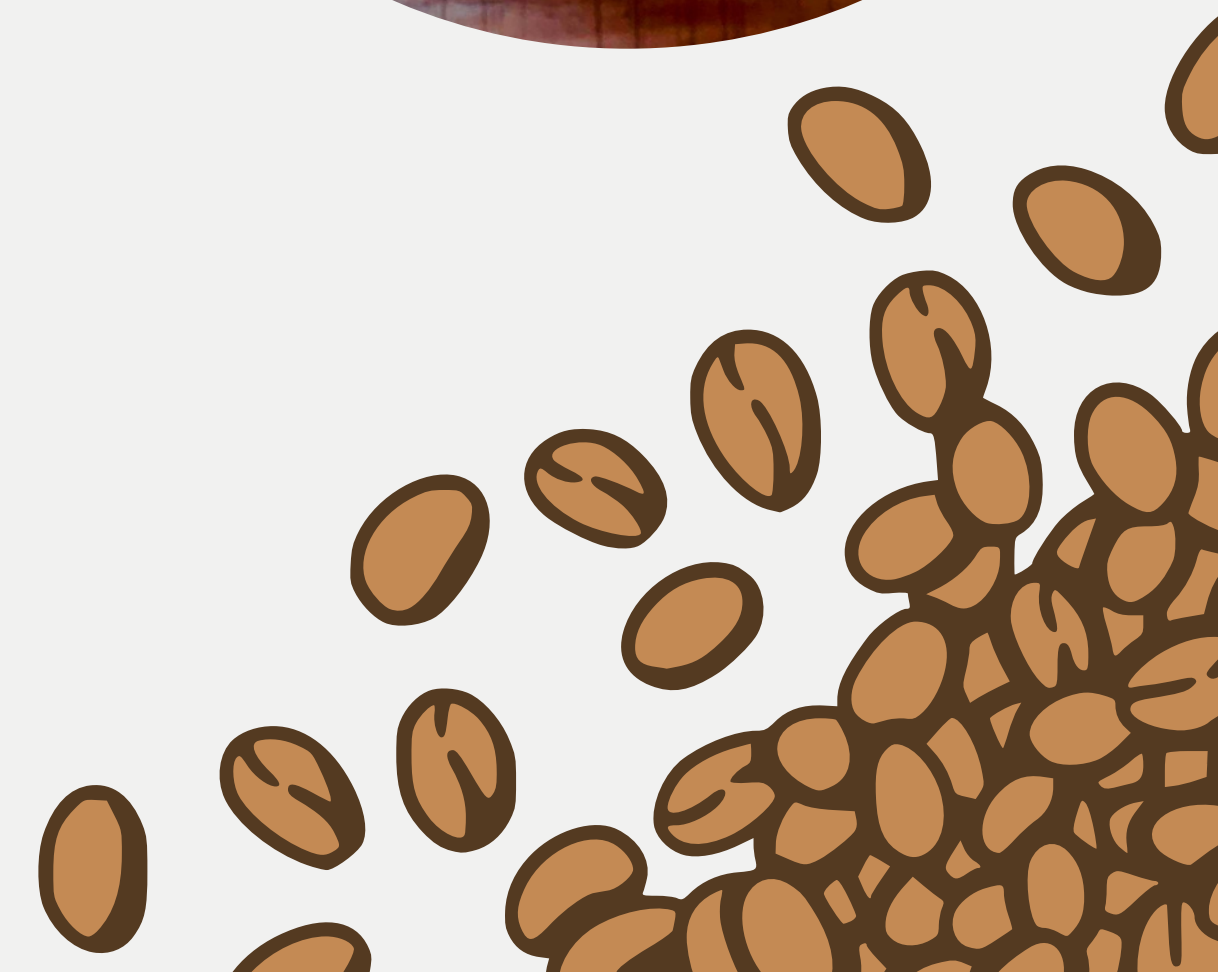
人數：1人(一對一服務)

日期及時間：待面見後確認

內容：沖調咖啡及個別面談

負責職員：陳錦輝先生(註冊社工)

備註：如有興趣請先填報名表/ 1G報名



TEEN 天地

~ 一個人/一班人CHILL好去處 ~

#聽歌、唱K、彈結他

#打機PS5, Switch

#放空

#玩Board Game

#傾計

#溫書

歡迎12-24歲青少年借用房間
借房 IG DM @SAYAUMATEI

青少年小組及活動

以下活動請IG DM@SAYAUMATEI報名及查詢!



空中運動體驗日

日期：10 - 12/2023 (六) (實際日期待定)

時間：下午12:00 - 2:00

地點：本中心集合

對象：12 - 24歲

堂數：每月一節

名額：8位

費用：免費

內容：體驗空中環及吊床的樂趣，學習基本技巧，舒緩緊張情緒

負責職員：葉倬霖姑娘(註冊社工)

備註：活動日期將於IG公佈，如有興趣請使用IG報名及查詢。



MAGICIAN

日期：10 - 12/2023 (六) (實際日期待定)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心集合

對象：12 - 24歲

堂數：4節

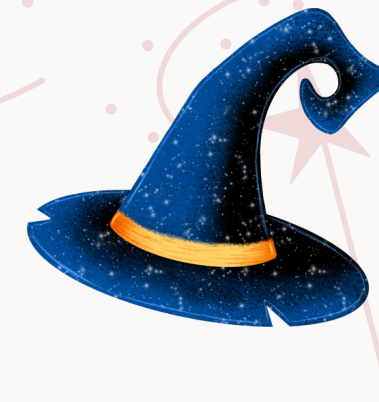
名額：8位

費用：免費

內容：學習魔術基本技巧，體驗表演魔術的樂趣，為自己和觀眾帶來歡樂

負責職員：鄧佩清姑娘(註冊社工)

備註：活動日期將於IG公佈，如有興趣請使用IG報名及查詢。



桌遊鬆NIGHT

日期：6/10-24/11/2023(逢五)

時間：晚上6:30-8:00

地點：本中心

對象：12 - 24歲

堂數：8節

名額：8位(最少6人)

費用：免費

內容：定期棋聚，集合一班志趣相投嘅朋友開Boardgame放鬆一晚!

負責職員：陳映彤姑娘(註冊社工)

備註：參加者可自選出席日子，如有興趣請使用IG報名及查詢。



手作CHILL ZONE

日期：10-12/2023 (六)(實際日期待定)

時間：下午4:00-5:30 或 晚上7:30-9:00 (待定)

地點：本中心

對象：12 - 24歲

堂數：待定

名額：8位(最少6人)

費用：免費

內容：學習製作不同手作及舒緩情緒的技巧，練習專注當下，放鬆身心

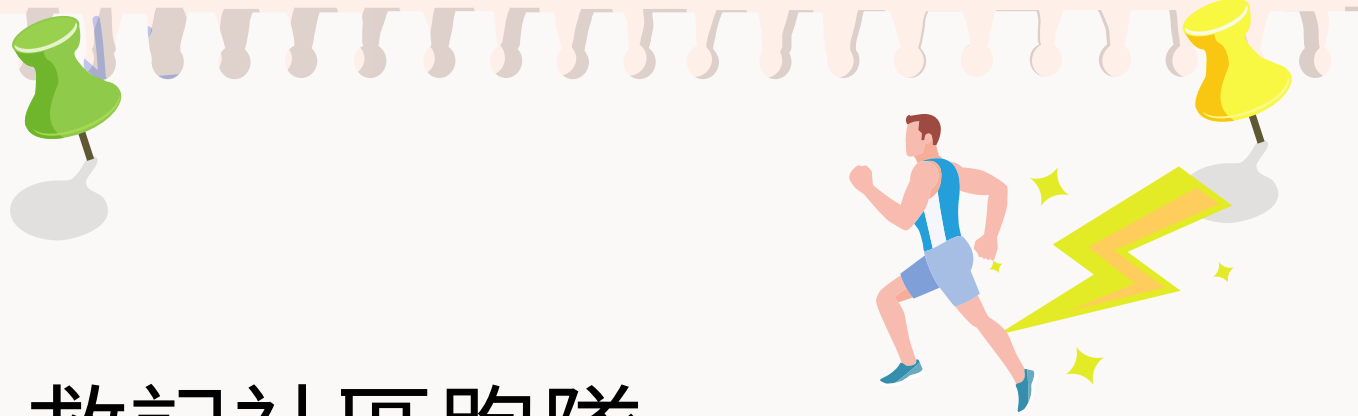
負責職員：陳映彤姑娘(註冊社工)

備註：活動日期將於IG公佈，如有興趣請使用IG報名及查詢。



青少年小組及活動

以下活動請IG DM@SAYAUMATEI報名及查詢！



救記社區跑隊

日期：10 - 12/2023 (六) (待定)

時間：下午8:00 - 10:00

地點：本中心集合

對象：12 - 24歲

堂數：每月四節

名額：8位(最少5人)

費用：免費

內容：於油麻地區內夜跑，鍛練身體！

負責職員: 尹卓軒先生(註冊社工)

備註：活動日期將於IG公佈，如有興趣請使用IG報名及查詢。



寫字義工組

日期：10 - 12/2023 (六) (待定)

時間：早上8:00 - 10:00

地點：本中心集合

對象：12 - 24歲

堂數：待定

名額：8位(最少5人)

費用：免費

內容：教導長者寫字，從中了解長者的需要

負責職員: 尹卓軒先生(註冊社工)

備註：活動日期將於IG公佈，如有興趣請使用IG報名及查詢。



家長及親子活動

家庭溫馨聚會 - 親子聖誕派對

日期: 23/12/2023(六)

時間: 晚上7:00-9:30

地點: 本中心

對象: 親子

名額: 8人(4對親子)

費用: \$50 (每位)

內容: 慶祝聖誕節，透過親子遊戲，體驗親子間的認識及相處。

備註: 因應材料安排，每位家長只可帶同一位兒童參加

負責職員: 李嘉倫先生(高級程序工作員)



#7689

家庭溫馨聚會 - 巴斯克焦香起士蛋糕

日期: 11/11/2023(六)

時間: 晚上7:00-9:30

地點: 本中心

對象: 親子

名額: 8人(4對親子)

費用: \$50 (每位)

內容: 學習製作巴斯克焦香起士蛋糕，享受親子相處時刻

備註: 因應材料安排，每位家長只可帶同一位兒童參加

負責職員: 李嘉倫先生(高級程序工作員)



#7690

中秋環保樂器製作 - 一弦小結他

日期: 21/10/2023(六)

時間: 早上10:30-下午1:00

地點: 本中心(集合)及房協長者支援中心

對象: 5歲至小三學生及其家長

名額: 20人(約6-8組親子，每組2-3人)

費用: 免費

內容: 與香港房屋協會合辦，邀請了「環保爸爸」與大家一同製作環保手工，讓親子共渡有意義且溫馨的佳節。

負責職員: 羅沛芝姑娘(Natalie)

備註: 每組親子請先準備月餅罐一個。



#7692

家長及親子活動

親子溝通學 - 魔力同理心

日期: 1/11-15/11/2023 (逢三)

時間: 上午10:30-11:30

地點: 本中心

對象: 家長 (有子女就讀小學)

名額: 10人

費用: 免費

內容: 認識子女成長階段, 以同理心技巧回應他們的心理需要, 減少親子衝突。內容包括技巧訓練、小組分享、個人性格與溝通模式分析。

負責職員: 羅沛芝姑娘(Natalie)

:



#7695

「一心為你」親子合作日

家長課: 27/10(五)上午10:30-11:30

親子烹飪: 4/11(六)上午10:45-下午12:00

地點: 本中心(家長課)及旺角(烹飪)

對象: 親子(1位家長+1位小童約8-11歲)

名額: 16人 (8對親子)

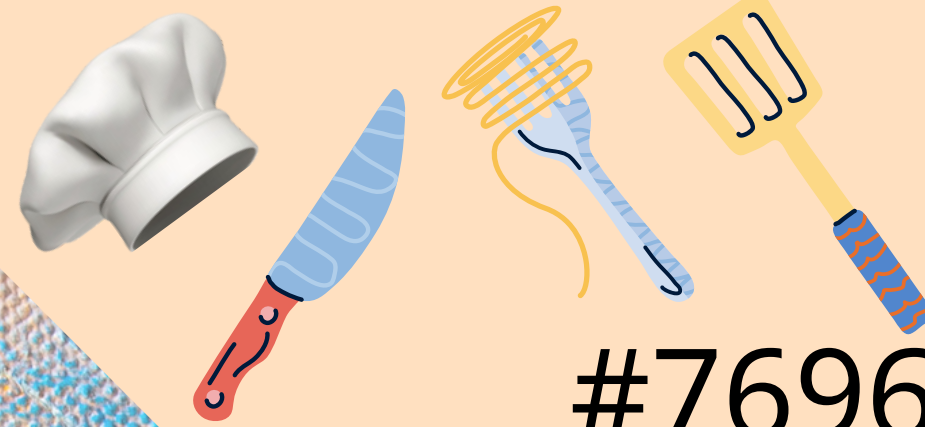
費用: 免費

內容: 家長把課堂中學到的親子溝通合技巧, 應用於烹飪活動中, 體驗親子合作的樂趣。

負責職員: 羅沛芝姑娘(Natalie)

備註:

1. 家長必須完成「親子課」方可參加親子烹飪。
2. 參加者請自備食物盒。
3. 本活動與中華電力有限公司合作, 參加者須同意有關單位使用相片之權利。
4. 活動前將有職員通知有關詳情。



#7696

Me Time角落夥伴

日期: 9/11-23/11/2023 (逢四)

時間: 上午10:30-11:30

地點: 本中心

對象: 6-24歲會員之家長

名額: 8人

費用: \$60

內容: 以表達藝術(Expressive Art)互相分享, 並學習多種抒緩技巧(呼吸法、靜觀飲食等), 尋找屬於自己的角落。

負責職員: 羅沛芝姑娘(Natalie)

備註: 費用已包括活動物資。



#7697

主題	內容
01 承傳、成長	<ul style="list-style-type: none"> 了解原生家庭成長與個人心態特質，反思與管教模式及朋輩相處的關係
02 孩子身心發展	<ul style="list-style-type: none"> 認識孩子腦部發展特性及情緒表達，學習善用孩子大腦發展和成長特性，進行情緒教養
03 愛子方【情】式	<ul style="list-style-type: none"> 認識家長身心健康與親子關係的重要性，加強自我覺察，學習正念管教的重點 提升內在狀態，增加與孩子結連，建立心靈溝通關係
04 情緒多面睇	<ul style="list-style-type: none"> 認識情緒的定義及深層意思 學習同感回應情緒技巧，與人建立共情同理的關係
05 與「您」同行	<ul style="list-style-type: none"> 認識助人目的、原則 學習有效的助人和關係建立技巧
06 與「您」同行 (深化篇)	<ul style="list-style-type: none"> 深化及鞏固溝通技巧及建立情感連結的運用 了解朋輩溝通的守則及限制 認識社區及相關資源
課程及服務總結	<ul style="list-style-type: none"> 總結學習經驗 實習準備

你背負的一點點
都不容易



有您在旁

朋輩家長輔導員訓練計劃

曾聽過朋輩家長輔導員嗎？

有沒有接觸過他們呢？

您有興趣成為其中一員嗎？

這是一個難得的機會了...

這是給家長們一個獨特的訓練課程及體驗機會，從中可認識自我和子女成長特性，並朋輩輔導的基本技巧，鼓勵家長善用「過來人」的身份，成為家長同行者，陪伴他們渡過管教路上的挑戰，建立互相支持的朋輩關係，一起成長、互相勉勵。

期待您加入「朋輩家長輔導員」的行列!

對象

有最少一位子女就讀小學或以上程度的家長（需經面見及甄選）

課程要求

- 參加者必須出席基礎及深化課程80%或以上，並完成實習後方獲頒發證書，證書將於畢業禮派發。
- 完成課程後可參加「家友站」朋輩家長服務網絡，繼續推廣家長教育或幫助有需要的家長。

舉辦詳情

可參考課程資料，或向所屬單位負責人聯絡

課程內容	課程目標
01 曾經遇上...	<ul style="list-style-type: none"> 壓力的理解和心理狀況 過來人分享
02 情海翻波	<ul style="list-style-type: none"> 認識都市流行情緒病、其影響及預防方法 認識身、心、靈概念
03 解「困」之路	<ul style="list-style-type: none"> 體會「壓力」的感覺 體驗及掌握處理壓力的方法及技巧
04 生命因你動聽	<ul style="list-style-type: none"> 朋輩家長輔導員的介入及角色 協助受家庭壓力困擾之家長的實務技巧及分享(身、心、靈概念)

負責職員：
隊長羅沛芝姑娘(Natalie)

我們都在一起



「皇帝唔急太監急」

往往是預料有需要或危機，很想盡快處理好事情。

可是「皇帝」未必跟家長步伐一致，衝突便由此起。青少年正值尋索階段，很多問題盤旋腦海中，為的是發展獨立分析能力，準備成為「大人」。他們除了指引外，還需要被聽見。



你的應對是牽連大波，還是平息風浪？來個測試吧！猜猜哪種較有同理心。

有天，你的子女放學回家說：「太好喇，今日份試卷好容易，無乜點溫過都識做！你的回應是…

- A) 哦… 係呀，咁咪好囉!
- B) 唔好心存僥倖呀，唔係次次都咁好彩!
- C) 會唔會你以為OK，但其實答錯呀?
- D) 無乜溫書都識，睇嚟你好意外，無諗過啫!

「問題不是問題本身，
如何應對才是問題。」
(VIRGINIA SATIR)

分析：

- A) 評價 (認/不認同)
- B) 教訓
- C) 質疑
- D) 表示理解(較有同理心)

有時真的很想「講道理」，但也**先讓子女打開耳朵！**
試問不被明白，又怎會樂意聽取對方意見呢？

會否跟你談下去，講表面還是講心？或許只是一句回應之差。

如何「同理」對方?

「同理心」回應有助抒緩情緒、改善親子關係，甚至建立正面的自我形象和促進人際關係。簡單來說，可以試試以下步驟：

重覆對方所說 > 表示明白 > 推測對方感受

步驟一：重覆對方所述（包括事件、想法和感受）

「你頭先話…」、「你所關注嘅事係…」、「你認為/覺得…」、「…我有無理解錯?」

步驟二：表示明白和理解對方為何有這樣的情緒反應

「總結嚟講，你想表達…(重覆事件和想法的邏輯)是嗎? 咁我明白點解你會覺得… (重覆對方的感受)」

「聽落去都幾合理，合理嘅原因係… (重覆事件和想法的邏輯)」

步驟三：推測對方感受

「可以想像，當時你可能會感覺… 是嗎?」、「睇得出你當時…(感覺)」



溫馨提示

1. 表示理解不等於認同/縱容。
2. 眼神接觸，神情從容。
3. 目標：關係在前，教導在後。



下期預告

為何會「反叛」和「唱反調」? 「近朱者赤，近墨者黑」是真理?
你在鼓勵子女「展翅」，還是「剪翅」?

課餘託管及課後支援計劃



活動名稱	日期/時間	對象 / 名額	收費	內容	負責職員
課餘託管計劃	逢一至五 下午 3:30-7:00 (共 3.5 小時)	雙職父母家庭及就讀本區小學之學生 每班： 6 人 (參加者必須為中心有效會員)	每月 \$1284 (*低收入津貼家庭可獲減費，名額有限)	功課支援及社交活動	李嘉倫先生 Alan Sir (高級程序工作員)
課後支援計劃	逢一至五 下午 4:00-6:00 (共 2 小時)	就讀本區小學之學生 每班： 6 人 (參加者必須為中心有效會員)	每月 \$1150	功課支援及康樂活動	

AFTER SCHOOL CARE & SUPPORTIVE PROGRAMME

Program name	Date & Time	Target & Quota	Fee	Content
After School Care Programme	Every Monday to Friday 3:30-7:00pm	P1-P6 Members 6 people per group *Only for dual income families*	\$1259/per month (*Low-income families can obtain fee remission which is limited quota, please contact us for details)	-Helping students fulfill their study needs -Developmental activities -Leisure activities
After school supportive program	Every Monday to Friday (Group A) 4:00-5:30pm (Group B) 5:30-7:00pm	P1-P6 South Asian Students Members 5 people per group	\$1000/per month	-Helping students fulfill their study needs -Leisure activities

備註

- 如有興趣報讀課餘託管及課後支援計劃，請填寫及提交表格，當有空缺時會預約面見。
- 全年接受報名，唯交表時可於中心資訊板上查看空缺及輪候流程。
- 基於安全理由，各課餘託管計劃及課後支援計劃學員回到中心後，如需再離開中心必須得到職員同意。
- 如遇特別天氣導致學校停課，課後支援計劃亦會暫停。

Remarks

- Registration is accepted throughout the year, when you submit the form, you can check the vacancy and waiting process in the notice board.
- For safety reason, participants must get consent from our staff before leaving.
- In the event of school closure due to special weather, the after-school support program will also be suspended.



恆常興趣班-芭蕾舞班

內容: 課程內容按學員年齡及程度分班，有意參加考試並完成所有考試課程之學生，會被邀請參加每年由英國皇家舞蹈學院舉辦之證書考試。所獲得之證書獲國際認可。

班組名稱	時間	對象及人數	收費(每堂)	內容	負責職員
芭蕾舞 (幼兒班)	逢四下午4:15-5:00	3歲至5歲/15人	\$120	課程內容按學員年齡及程度分班，有意參加考試並完成所有考試課程之學生，會被邀請參加每年由英國皇家舞蹈學院舉辦之證書考試。所獲得之證書獲國際認可。	陳詠彤姑娘 Miss Viann (程序工作員)
芭蕾舞 (入門班/初班)	逢四下午5:00-5:45	6歲至10歲/15人	入門班\$130 初班\$140	課程為英國皇家芭蕾舞學院(R.A.D)芭蕾舞考試內容，符合考試標準。課程會教授各級別的技巧和舞蹈重點，各級芭蕾舞的術語。透過訓練，學員可提高肢體的協調，肌肉的控制，亦可增強毅力和團體合作性。	

備註:

- 因應安全考慮，學員須於課堂上穿著經中心購買的跳舞服及鞋
- 導師已獲英國皇家芭蕾舞學院頒發教師資歷
- 合作舞蹈學校：小鴨子舞蹈藝術學院
- 如有興趣參加，請先填寫報名表格輪候，待有學位工作員會通知入班
- 學費以兩個月為一期，若有小數會以小數點後四捨五入的原則收取
- 中心所有興趣班班組，如收生人數不足，中心會將其班組合併或取消



恆常興趣班參加者只供本中心有效會員報名

NEW

恆常興趣班-K-POP

班組名稱	時間	對象及人數	收費(每堂)	內容	負責職員
Kpop 舞蹈班	逢四 晚上5:45-6:45	6-14歲/12人	\$100	讓對K-pop舞蹈感興趣的學員透過學習K-pop舞蹈，在課堂上接觸不同舞蹈種類的元素及其技巧，運用K-pop輕快的舞蹈編排，培養參加者對舞蹈的興趣，放鬆身心，建立自信。	陳詠彤姑娘 Miss Viann (程序工作員)

備註:

- 導師具2年或以上教授兒童舞蹈經驗
- 因應學校要求，學員須經中心購買團服，並於上堂時穿著
- 如有興趣參加，請先填寫報名表格輪侯，待有學位工作員會通知入班
- 中心所有興趣班班組，如收生人數不足，中心會將其班組合併或取消
- 學費以兩個月為一期，若有小數會以小數點後四捨五入的原則收取



恆常興趣班參加者只供本中心有效會員報名

恆常興趣班-鋼琴班

時間	對象及人數	收費(每堂)	內容	負責職員
星期二至五: 下午4:00- 10:00 星期六 上午10:00-下午6:30	6-24歲 (6歲以下之兒童必須由家屬 或家傭陪同方可上課)	按級數收費	學員透過個別教授，以培養其節奏感，耐性及毅力。此外，導師會以英國皇家音樂學院考試範圍作教授藍本，利用深入淺出的方法，培養學員學習彈琴的技巧。	陳詠彤姑娘 Miss Viann (程序工作員)

備註	鋼琴班收費表			
	級別	30分鐘 /每堂	45分鐘 /每堂	60分鐘 /每堂
<ul style="list-style-type: none"> • 課堂以單對單形式教授 • 導師已考獲英國皇家音樂學院八級或以上資歷 • 音樂課本需自備 • 學費以兩個月為一期，若有小數會以小數點後四捨五入的原則收取 • 學員準備考取級別前必須繳交該級別的學費 • 凡學員已考獲等級，中心將會自動調升學員 所考獲之等級高一級的學費。 • 如有興趣參加，請先填寫報名表格輪候，待有學位時工作員會通知入班 • 中心所有興趣班班組，如收生人數不足，中心會將其班組合併或取消 	初級	\$105	\$158	\$210
	1級	\$110	\$165	\$220
	2級	\$115	\$173	\$230
	3級	\$125	\$188	\$250
	4級	/	\$205	\$274
	5級	/	\$221	\$295
	6級	/	\$240	\$320
	7級	/	\$265	\$354
	8級	/	\$290	\$387

租用琴房服務	費用
<ul style="list-style-type: none"> • 此服務只限租借予本中心學琴之學員。 • 琴房租用只供練習鋼琴之用。 • 每月月尾最後一天/ (如當天為公眾假期不開放，將提前一天)可繳費預約租用下月之房間。 • 租借服務以先繳費先得形式。 • 請保持琴房潔清及用完後需還原房間，如發現學員有違規行為，中心職員有權拒絕違規學員再次租借琴房。 	\$30/半小時

恆常興趣班參加者只供本中心有效會員報名

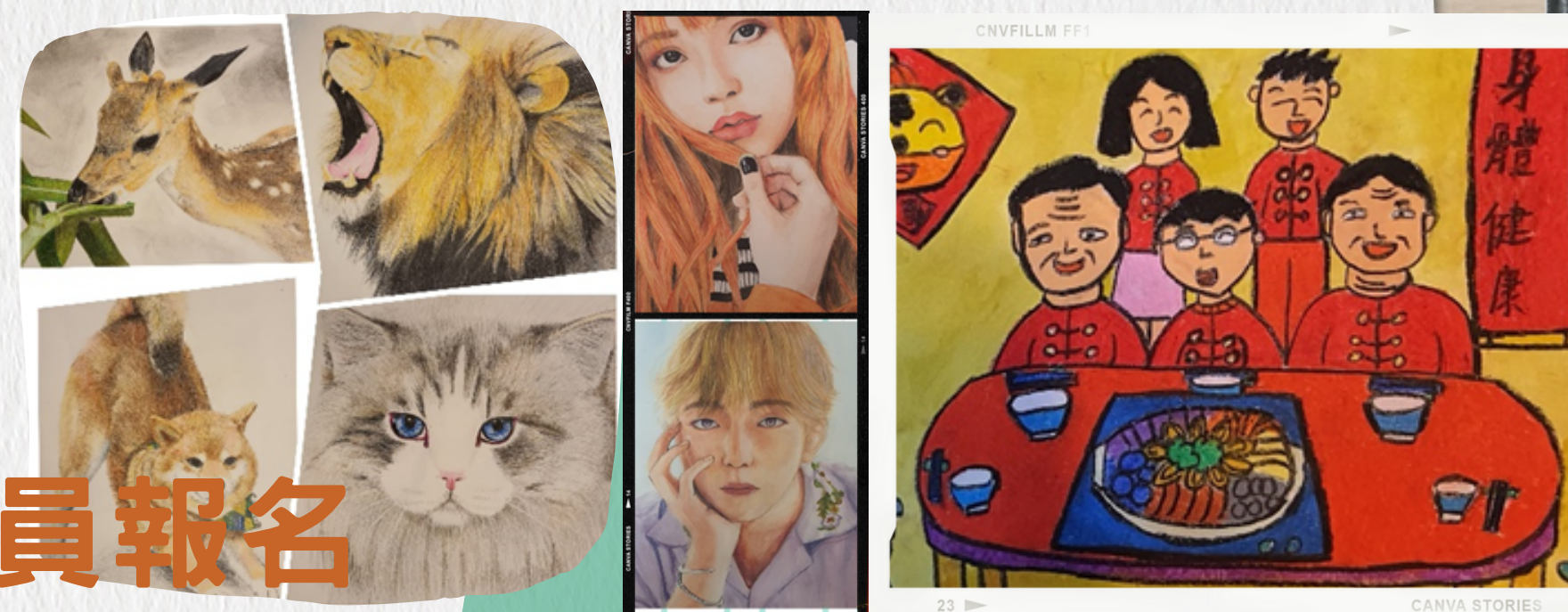
恆常興趣班-星期六畫班

內容: 透過不同主題及內容, 並配合教授不同顏料的運用來提昇學員繪畫的興趣, 啟發其美術潛能, 在導師的引導下引發其創意力。

班組名稱	時間	對象及人數	收費(每堂)	內容	負責職員
畫班(入門班)	逢六上午11:00-中午12:00	4-6歲/12人	\$63	主要教授木顏色和乾粉彩的繪畫技巧	陳詠彤姑娘 Miss Viann (程序工作員)
畫班(初班A)	逢六上午10:00-11:00	6-8歲/12人	\$71	主要教授油粉彩及初階廣告彩的繪畫技巧	
畫班(初班B)	逢六中午12:00-下午1:00	6-8歲/12人	\$71	主要教授油粉彩及初階廣告彩的繪畫技巧	
畫班(中班)	逢六下午2:00-3:00	8-12歲/12人	\$76	主要教授素描的繪畫技巧	
畫班(高班/深造班)	逢六下午1:00-2:00	12-24歲/12人	\$79/(高班) \$84/(深造班)	主要教授油畫、粉彩、水彩、塑膠彩、乾粉彩的繪畫技巧	

備註:

- 參加者需自備畫簿、顏色及繪畫文具
- 導師已有的多年教授繪畫的經驗
- 如有興趣參加, 請先填寫報名表格輪候, 待有學位工作員會通知入班
- 學費以兩個月為一期, 若有小數會以小數點後四捨五入的原則收取
- 中心所有興趣班班組, 如收生人數不足, 中心會將其班組合併或取消



恆常興趣班參加者只供本中心有效會員報名

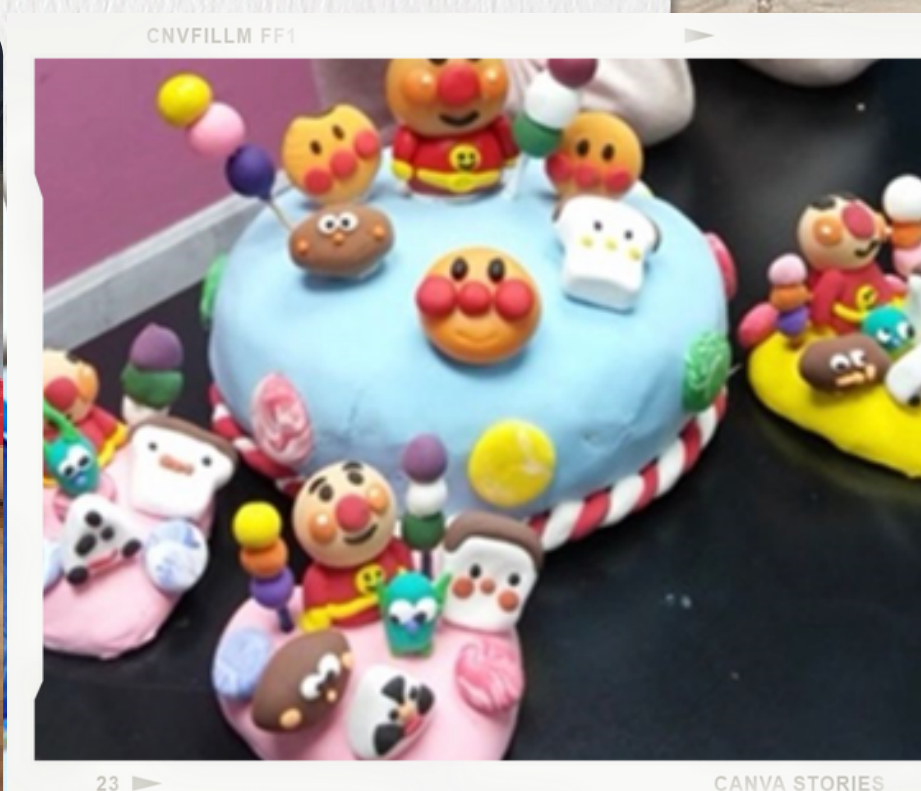
恆常興趣班-星期日畫班

內容: 透過不同主題及內容，並配合教授不同顏料的運用來提昇學員繪畫的興趣，啓發其美術潛能，在導師的引導下引發其創意力。

班組名稱	時間	對象及人數	收費(每堂)	內容	負責職員
畫班(入門)	逢日下午2:00-3:00	4-6歲/12人	\$63	主要教授初階的油粉彩、水彩的繪畫技巧以及輕黏土作品	陳詠彤姑娘 Miss Viann (程序工作員)
畫班(初班)	逢日下午3:00-4:00	6-8歲/12人	\$71	主要教授木顏色、油粉彩、水彩的繪畫技巧	
畫班(中班)	逢日下午4:00-5:00	8-12歲/12人	\$76	會教授素描、木顏色、乾粉彩、油粉彩、水彩的繪畫技巧	
畫班(高班)	逢日下午5:00-6:00	12-24歲/12人	\$79	主要教授進階的繪畫技巧，包括：素描、木顏色、乾粉彩、油粉彩、水彩及塑膠彩的繪畫技巧	

備註:

- 參加者需自備畫簿、顏色及繪畫文具
- 導師已有的多年教授繪畫的經驗
- 如有興趣參加，請先填寫報名表格輪候，待有學位工作員會通知入班
- 學費以兩個月為一期，若有小數會以小數點後四捨五入的原則收取
- 中心所有興趣班班組，如收生人數不足，中心會將其班組合併或取消



恆常興趣班參加者只供本中心有效會員報名

恆常興趣班-空手道班

班組名稱	時間	對象及人數	收費(每堂)	內容	負責職員
空手道	逢六 下午4:30-6:00	6-24歲/15人	\$80 (每堂 1個半小時)	學習基本防禦、攻擊技巧、衝拳、腿擊、基礎拳套，共分九級循序漸進，由初至黑帶。	陳詠彤姑娘 Miss Viann (程序工作員)
	逢六 晚上6:00-7:30	6-24歲/15人			
	逢六 晚上7:30-9:00	6-24歲/15人			

備註:

- 學員需穿著道袍上課，如需訂購道袍可向中心代購
- 學費以兩個月為一期，若有小數會以小數點後四捨五入的原則收取
- 合作道館：糸東拳會
- 導師已有香港空手道總會合格註冊教練，並獲黑帶證書三段。
- 請先填寫報名表格輪候，待有學位工作員會通知入班
- 中心所有興趣班班組，如收生人數不足，中心會將其班組合併或取消

師資:

合作拳會-糸東拳會

糸東拳會20多年來致力推廣空手道，道場遍佈港九新界及海外。

多年來孕育出不少國際大型賽事（包括奧林匹克運動會、亞洲運動會、世界錦標賽、亞洲錦標賽、全國運動會、全國錦標賽）的獎牌得主。

糸東拳會的學員在空手道方面成績優異，屢次在各項公開賽中獲取佳績，包括全港空手道大賽、全港空手道青少年大賽、全港空手道隊際錦標賽等等。而當中部份學員更是現役香港空手道代表隊成員及體育學院精英運動員，有幸代表香港參與本地及海外多個國際性賽事，包括全國空手道錦標賽、東亞成人空手道錦標賽、亞洲空手道錦標賽、世界空手道錦標賽、亞洲運動會、世界大學生錦標賽、世界沙灘運動會等，並在賽事中勇奪多項佳績，成績令人鼓舞。

而糸東拳會學員劉慕裳更於2020東京奧林匹克運動會中勇奪女子個人形銅牌，為香港空手道以至整個香港體育界創造了歷史。

拳會教練更是香港空手道總會及香港教練培訓委員會合資格的教練，教學經驗豐富。馮華強師傅現為糸東拳會會長。



恆常興趣班參加者只供本中心有效會員報名

恆常興趣班-跆拳道班

班組名稱	時間	對象及人數	收費(每堂)	內容	負責職員	備註
跆拳道A 入門班	逢日 下午3:45-4:45	6-24歲/ 15人	\$60	著重於腳，所以它的腳法特別巧妙，而對於腳法之苦練，也就特別講究。	陳詠彤姑娘 Miss Viann (程序工作員)	-道袍可由導師代購 -合作道館：捷擊跆拳道館 -導師已有香港跆拳道會註冊教練 -請先填寫報名表格輪候，待有學位工作員會通知入班
跆拳道B 進階班	逢日 下午4:45-5:45					
跆拳道C 混合班	逢二 晚上7:30-8:30					

備註:

- 學員需穿著道袍上課，如需訂購道袍可向中心代購
- 學費以兩個月為一期，若有小數會以小數點後四捨五入的原則收取
- 請先填寫報名表格輪候，待有學位工作員會通知入班
- 中心所有興趣班班組，如收生人數不足，中心會將其班組合併或取消

師資:

合作拳會-捷擊跆拳道館

捷擊跆拳道館於1999年創辦，一直積極推動跆拳道運動，為香港跆拳道協會(跆拳道協)屬下會員。

教練均為跆拳道註冊黑帶或以上，並持有跆拳道教練、裁判等相關專業資格；帶領香港代表隊參與不同的國際性比賽，包括亞運會及世界跆拳道錦標賽等。課程內容由香港代表隊教練、資深教練、運動科學碩士及教育心理學碩士共同制訂。

捷擊著重培養學生的學習武術的禮儀及紀律、正面的學習態度；同時建立學生的自信、領導才能及合作精神。

定期舉辦大型跆拳道比賽，並推薦學生參與，確保學生有充足的參賽機會，實踐所學，建立自信。



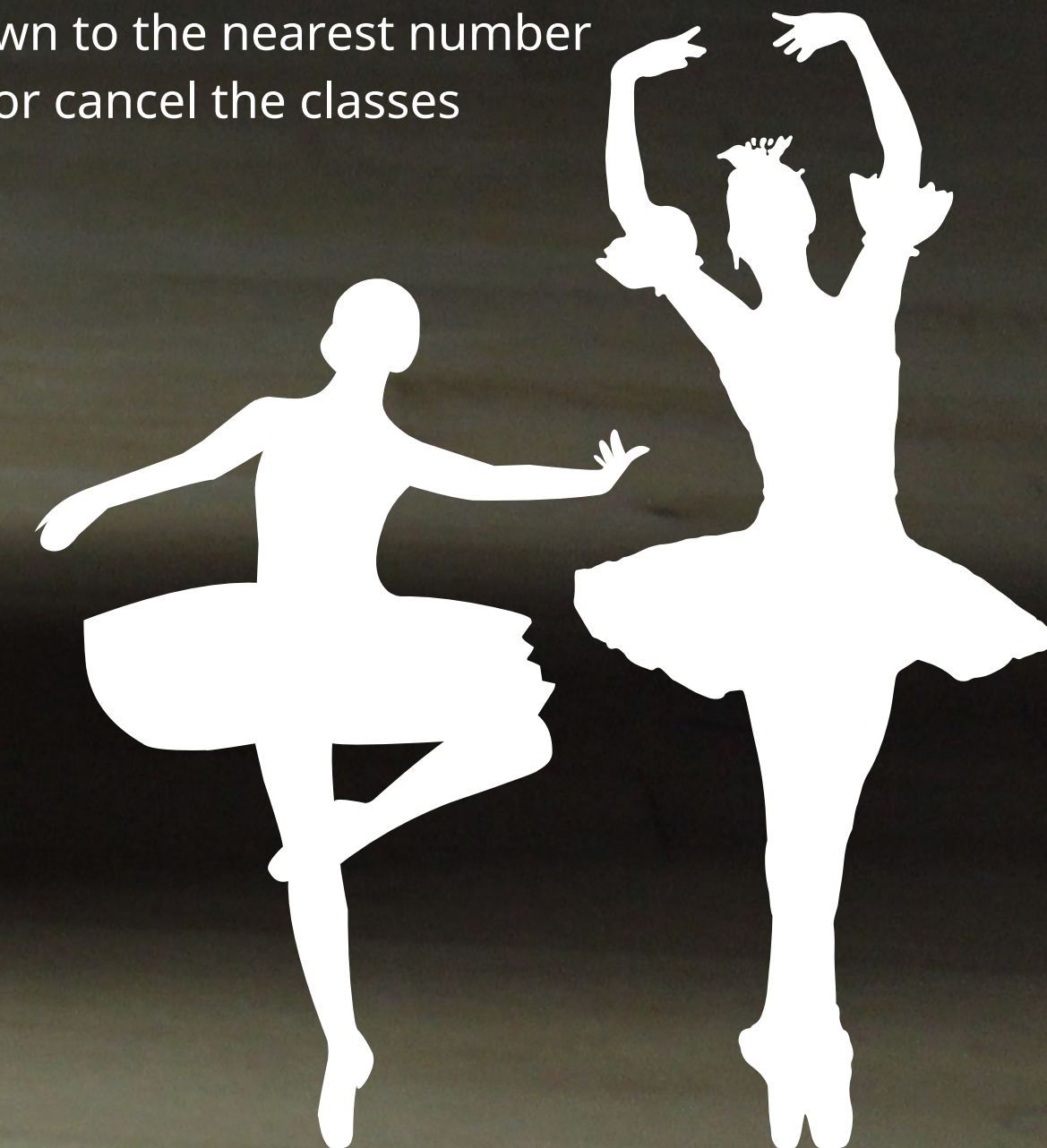
恆常興趣班參加者只供本中心有效會員報名

Regular Interest Class-Ballet Class

Class Name	Time	Target/ Quota	Fee (Per Lesson)	Content	Worker-in-charge
Toddler Ballet Class	Thu 4:15-5:00pm	3-5 years old /15	\$120	The content of the course is designed according to the age and level of the students. Students who intend to take the exam and complete all the exam courses will be recommended to take the certification exam held by the Royal Academy of Dance. The certificate obtained is internationally recognized.	Miss Viann Chan (Program Worker)
Ballet Class (Pre-Primary/Primary)	Thu 5:00-5:45pm	6-10 years old /15	Pre-Primary \$130 Primary \$140		

Remarks

- Students need to buy dancewear and dance shoes for the class (bulk-purchased by the teacher)
- The Ballet teacher is experienced and has acquired the qualification recognized by The Royal Ballet School
- Cooperative ballet school : Little Duck Dance and Arts Academy
- For those who are interested in participation, please fill in the application form, and wait until our notice for joining the class
- The fee is based on two months . If there are decimals, they will be rounded up or down to the nearest number
- For all interest classes, if the number of students is insufficient, the center will merge or cancel the classes



REGULAR INTEREST CLASS FOR MEMBERS ONLY

NEW

REGULAR INTEREST CLASS-K-POP

Class Name	Time	Target/ Quota	Fee (Per Lesson)	Content	Worker-in-charge
K-pop Dance Class	Thu 5:45-6:45pm	6-14 years old /12	\$100	This class is for children who are interested in Kpop dance, and to cultivate their interest in dance, increase their fitness and build self-confidence.	Miss Viann Chan (Program Worker)

Remarks:

- The tutor has 2 years of experience in teaching children K-pop dance
- Students must purchase team uniforms and wear them in class
- The fee is based on two months
- For those who are interested in participation, please fill in the application form, and wait until our staff notify you to join the class
- For all interest classes, if the number of students is insufficient, the center will merge or cancel the classes



REGULAR INTEREST CLASS FOR MEMBERS ONLY

REGULAR INTEREST CLASS- PIANO CLASS

Time	Target	Fee (Per Lesson)	Content	Worker-in-charge
<p>Tue to Fri : 4:00-10:00pm</p> <p>Sat : 10:00am-6:00pm</p>	<p>6-24 years old (Children who below 6 years old must be accompanied by parents)</p>	<p>Please refer to the table below</p>	<p>Through Individual teaching, they can develop the sensitivity to rhythm and cultivate their patience.</p>	<p>Miss Viann Chan (Program Worker)</p>

Remarks	Fee			
	Grade	30mins/ (Per Lesson)	45mins/ (Per Lesson)	60mins/ (Per Lesson)
<ul style="list-style-type: none"> Classes are taught one-on-one Tutor qualification: Grade 8 or above of Associated Board of the Royal Schools of Music (ABRSM) Students should bring along with personal Piano book and stationery The fee is based on two months If the student passes the Examination, the grade will be promoted and class fees will be adjusted accordingly. When the student is going to attend the upper grade examination lesson, They must pay the upper grade lesson fees beforehand. For those who are interested in participation, please come to center and fill in the application form, and wait until our notice for joining the class For all interest classes, if the number of students is insufficient, the center will merge or cancel the classes 	Primary	\$105	\$158	\$210
	Grade 1	\$110	\$165	\$220
	Grade 2	\$115	\$173	\$230
	Grade 3	\$125	\$188	\$250
	Grade 4	/	\$205	\$274
	Grade 5	/	\$221	\$295
	Grade 6	/	\$240	\$320
	Grade 7	/	\$265	\$354
	Grade 8	/	\$290	\$387

REGULAR INTEREST CLASS FOR MEMBERS ONLY

REGULAR INTEREST CLASS SATURDAY DRAWING CLASS

Through different themes and contents, potentials and creativity could be inspired.

Class Name	Time	Target/Quota	Fee (Per Lesson)	Content	Worker-in-charge
Drawing Class(Beginner)	Sat 11:00am-12:00nn	4-6 years old/ 12	\$63	Mainly teaches the painting skills of wooden color pen	Miss Viann Chan (Program Worker)
Drawing Class(Primary)	Sat 10:00 - 11:00am	6-8 years old/ 12	\$71	Mainly teaches the painting skills of oil pastel and primary watercolor	
Drawing Class(Primary)	Sat 12:00nn - 1:00pm	6-8 years old/ 12	\$71	Mainly teaches the painting skills of oil pastel and primary watercolor	
Drawing Class(Grade 1)	Sat 2:00 - 3:00pm	8-12 years old/ 12	\$76	Mainly teaches the painting skills of sketch literary sketch	
Drawing Class(Grade 2/3)	Sat 1:00-2:00pm	12-24 years old/ 12	\$79/(Grade 2) \$84/(Grade 3)	Mainly teaches the painting skills of oil paints ,Pastel, Gouache, Soft Paste, Acrylic Paint	

Remarks:

- Students need to bring along with personal drawing book and stationery
- Our Drawing teachers are experienced in teaching drawing classes.
- For those who are interested in participating, please come to center and fill in the application form, and wait until our staff notify you to join the class
- The fee is based on two months . If there are decimals, they will be rounded up or down to the nearest number
- For all interest classes, if the number of students is insufficient, the center will merge or cancel the classes



REGULAR INTEREST CLASS FOR MEMBERS ONLY

REGULAR INTEREST CLASS SUNDAY DRAWING CLASS

Through different themes and contents, potentials and creativity can be inspired.

Class Name	Time	Target/Quota	Fee (Per Lesson)	Content	Worker-in-charge
Drawing Class (Beginner)	Sun 2:00-3:00pm	4-6 years old/ 12	\$63	Mainly teach oil pastel, watercolor painting skills and light clay works	Miss Viann Chan (Program Worker)
Drawing Class(Primary)	Sun 3:00-4:00pm	6-8 years old/ 12	\$71	Mainly teach basic colour pencils, oil pastel, and watercolor painting skills	
Drawing Class(Grade 1)	Sun 4:00-5:00pm	8-12 years old/ 12	\$76	Mainly teach painting skills of sketching, color pencils, dry pastel, oil pastel, and water color	
Drawing ClassGrade 2)	Sun 5:00-6:00pm	12-24 years old/ 12	\$ 79	Mainly teach advanced painting skills, including sketching, color pencils, dry pastel, oil pastel, water color, and poster color	

Remarks:

- Students need to bring along with personal drawing book and stationery
- Our Drawing teachers are experienced in teaching drawing classes
- For those who are interested in participation, please come to center and fill in the application form, and wait until our staff notify you to join the class
- The fee is based on two months . If there are decimals, they will be rounded up or down to the nearest number
- For all interest classes, if the number of students is insufficient, the center will merge or cancel the classes



REGULAR INTEREST CLASS FOR MEMBERS ONLY

REGULAR INTEREST CLASS-KARATE CLASS

Class Name	Time	Target/Quota	Fee(Per Lesson)	Content	Worker-in-charge
Karate Class	Sat 4:30 - 6:00pm	6-24years old/ 15	\$80 (1.5 hours)	Karate is a striking art which includes punching, kicking, knee and elbow strikes, and open-handed techniques. There are 9 ranks for the beginners to achieve a black belt	Miss Viann Chan (Program Worker)
	Sat 6:00 - 7:30pm				
	Sat 7:30 - 9:00pm				

Remarks

- All uniform is bulk-purchase by center
- The fee is based on two months
- Partner : Hong Kong Shitoryu Karatedo Ken Kai
- The coach is registered in The Karatedo Federation of Hong Kong and has achieved the qualification of Sandan.
- For those who are interested in participation, please come to center and fill in the application form, and wait until our notice for joining the class
- For all interest classes, if the number of students is insufficient, the center will merge or cancel the classes

Partner : Hong Kong Shitoryu Karatedo Ken Kai

Hong Kong Shitoryu Karatedo Ken Kai has been committed to promoting karate for more than 20 years, with dojos all over Hong Kong, Kowloon, New Territories, and overseas.

Over the years, It has nurtured many medallists in major international events (including the Olympic Games, Asian Games, World Championships, Asian Championships, National Games, and National Championships).

Some of the students are active members of the Hong Kong Karate Team and elite athletes from the Sports Academy. They have the honor to represent Hong Kong in many international competitions locally and overseas and have got many good results in the competitions.

Grace Lau, a student of Hong Kong Shitoryu Karatedo Ken Kai, won an Olympic bronze in the Women's Kata event at the 2020 Tokyo Olympics, creating history for Hong Kong karate.

The coaches are qualified coaches of the Hong Kong Karate Federation and the Hong Kong Coach Training Committee, with rich teaching experience.



REGULAR INTEREST CLASS FOR MEMBERS ONLY

REGULAR INTEREST CLASS-TAEKWONDO CLASS

Class Name	Time	Target/Quota	Fee(Per Lesson)	Content	Worker-in-charge
Taekwondo Class A (Primary Class)	Sun 3:45-4:45pm	6-24 years old /15	\$60	Course syllabus 1. etiquette in martial art 2. courtesy 3. Leadership skills 4. coordination of hands and legs 5. defensive skills	Miss Viann Chan (Program Worker)
Taekwondo Class B (Advanced Class)	Sun 4:45-5:45pm				
Taekwondo Class C (Mixed Class)	Tue 7:30-8:30pm				

Remarks

- All uniform is bulk-purchase by center
- The fee is based on two months
- Partner : Taekwondo Jet Kick Kwan
- The coach is registered in Hong Kong Taekwondo Association
- For those who are interested in participation, please come to center and fill in the application form, and wait until our notification for joining the class

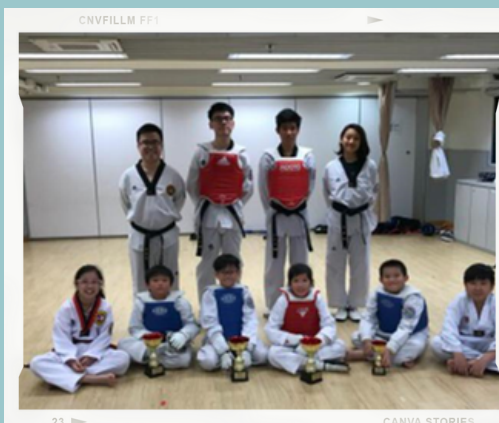
Partner : Taekwondo Jet Kick Kwan

Taekwondo Jet Kick Kwan was established in 1999 and has been actively promoting Taekwondo. It is a member of the Hong Kong Taekwondo Association.

The coaches are all taekwondo registered black belts or above, and hold relevant professional qualifications such as taekwondo coaches and referees; they lead the Hong Kong team to participate in different international competitions, including the Asian Games and the World Taekwondo Championships.

Taekwondo Jet Kick Kwan focuses on cultivating students' etiquette and discipline in learning martial arts, as well as a positive learning attitude; at the same time, it builds students' self-confidence, leadership skills, and a spirit of cooperation.

And regularly hold large-scale taekwondo competitions, and recommend students to participate, to ensure that students have sufficient opportunities to participate, practice what they have learned, and build self-confidence.



REGULAR INTEREST CLASS FOR MEMBERS ONLY