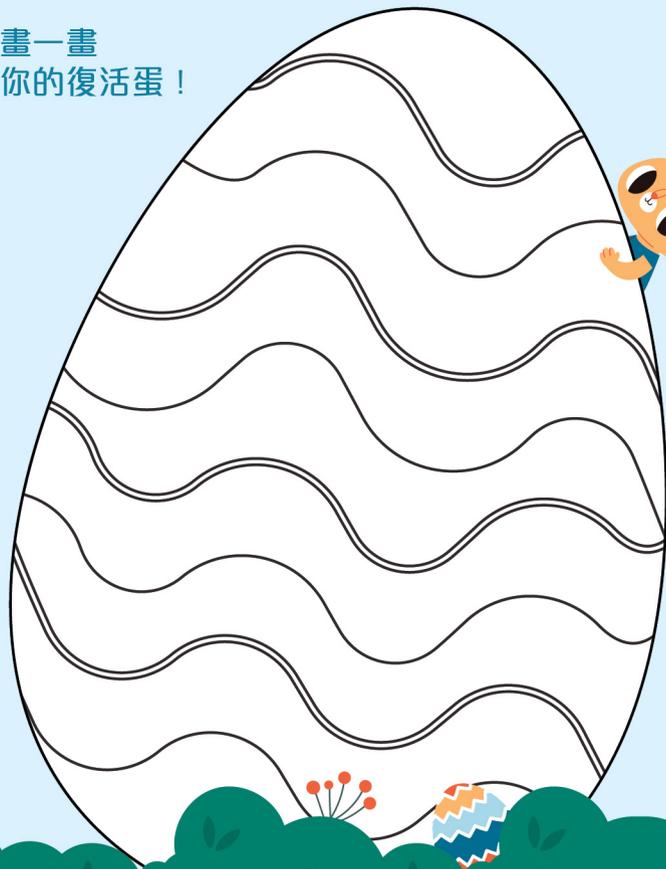


填一填，畫一畫  
創作屬於你的復活蛋！



活動報名日期：

2025年4月5日(星期六)

為響應環保，同一家庭之中心會員只獲寄發一本中心通訊，敬請留意。

# 目錄

颱風及暴雨訊號的處理方法	P.1
中心簡介、低收入家庭的收費援助	P.2
中心及童軍知友社職員架構圖	P.3
申請會員辦法、活動報名須知、外借手提電腦服務	P.4
2025年暑期活動報名方法	P.5-P.6
童軍團招募	P.7
招募會員活動優惠	P.7
情緒藝遊者計劃簡介	P.8
V-Power義工獎勵計劃簡介	P.9
中心偶到服務簡介	P.10
兒童及家庭服務資訊	P.11-16
Body Mind Spirit 身心靈全人發展服務計劃	
友善社區-SOUL Keeper精神健康守護者計劃	
聆聽童心事	
Flow with my HeART 表達藝術計劃	
Smarteen 兒童領袖訓練計劃	
課餘託管服務計劃	
青少年服務資訊	P.17-18
服務花絮：童一市集-樂隊表演	P.19
服務花絮：少數族裔童軍團	P.20
服務花絮：知友未來生涯規劃服務計劃2022-2025	P.21
粵港澳大灣區發展跨境參觀	
主題文章分享：FLOW with my heart	P.22
表達藝術於特殊教育需要的學生的應用	
主題文章分享：生涯規劃-持續的自我發現與成長之旅	P.23
小學服務花絮及預告	P.24
中學服務花絮及預告	P.25
SQS16項	P.26
抱負和使命、聯絡方法及地圖、開放時間及休假	

## 有關颱風及暴雨訊號的處理方法(1.7.2018生效)

有關惡劣天氣下所有興趣班及戶外活動之安排及生效時間如下：

如早上 7:30 仍懸掛有關惡劣天氣警號，上午活動(由上午9:30開始)會作以下安排：

如早上 11:30 仍懸掛有關惡劣天氣警號，下午活動(由下午 1:30 開始)會作以下安排：

如下午 4:30 仍懸掛有關惡劣天氣警號，晚上活動(由晚上 6:30 開始)會作以下安排：

颱風/ 暴雨警告訊號	兒童活動		家庭活動		青年活動		中心詢問處 及偶到服務
	戶內	戶外	戶內	戶外	戶內	戶外	
一號風球	照常	延期/取消	照常	照常	照常	照常	照常
三號風球	延期/取消	延期/取消	照常	延期/取消	照常	延期/取消	照常
八號或更高風球	延期/取消	延期/取消	延期/取消	延期/取消	延期/取消	延期/取消	停止
黃色暴雨警告訊號	照常	延期/取消	照常	照常	照常	延期/取消	照常
紅色暴雨警告訊號	延期/取消	延期/取消	延期/取消	延期/取消	延期/取消	延期/取消	照常
黑色暴雨警告訊號	延期/取消	延期/取消	延期/取消	延期/取消	延期/取消	延期/取消	按情況決定*

\*如中心詢問處及偶到服務已開始，服務照常至完結為止；

備註：所有因天氣影響取消之課程或活動，中心均會於原定活動時間後另行通知補課或退款。

## 中心簡介

### 香港童軍總會 童軍知友社

童軍知友社於一九六九年成立，為香港童軍總會的直屬機構，服務使命為「創造有利條件，以協助青少年建立自我，貢獻社群」。童軍知友社轄下各青少年服務單位均致力為青少年提供機會，以協助他們善用餘暇，發展潛能，體驗群體生活及增強解決問題的能力，並培養他們對社會的責任感及使命感。

### 機構使命宣言

抱負：成為香港最優秀的青少年服務機構之一，致力培育青少年健康成長、造福社會。  
使命：創造有利條件，以協助青少年建立自我、貢獻社群。

### 童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心

本中心位於啟業邨，前身為青少年中心，於1981年投入服務。為了配合服務政策上的轉變，本會整合資源，於1997年1月把本中心升格為綜合青少年服務中心，以綜合服務形式全面照顧青少年的需要，並於2007年經現代化工程後把本中心命名為童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心。現代化工程有助本中心社工更有效接觸青少年，也為介入手法增添多元層次，提升服務質素之餘，亦使本中心恪守使命的決心更為堅定。

### 中心服務類型

#### 輔導服務

本中心的專業社工積極聆聽青少年和家長的心聲及獨特的需要，提供個人輔導、諮詢及轉介服務，亦會運用小組工作手法，為遇到共同問題的服務對象進行指導。

#### 外展服務

針對一批不慣接觸主流社會服務而易受不良影響的青少年，本中心會派出外展社工主動與他們建立關係，透過活動展開輔導，防止他們誤入歧途。

#### 駐校及學校支援服務

本中心現於聖若瑟英文中學提供駐校社會工作服務，亦主動與區內學校緊密合作，運用社會工作手法協助學校更有效地輔助學生的成長。

#### 成長及發展服務

本中心不斷推展多元化的發展性活動，以協助青少年認識自我，發揮個人潛能，從而建立積極的生活態度及增強解決問題的能力。

#### 社區服務

透過多項義工訓練計劃，本中心鼓勵青少年積極參與社會事務和為弱勢社群提供服務，以培養青少年對社會的責任感。此外，本中心亦透過公眾教育活動，推動各界合作，建立一個和諧健康的社區。

#### 童軍服務

本中心設有童軍旅團，藉此推動童軍運動，宣揚童軍精神。

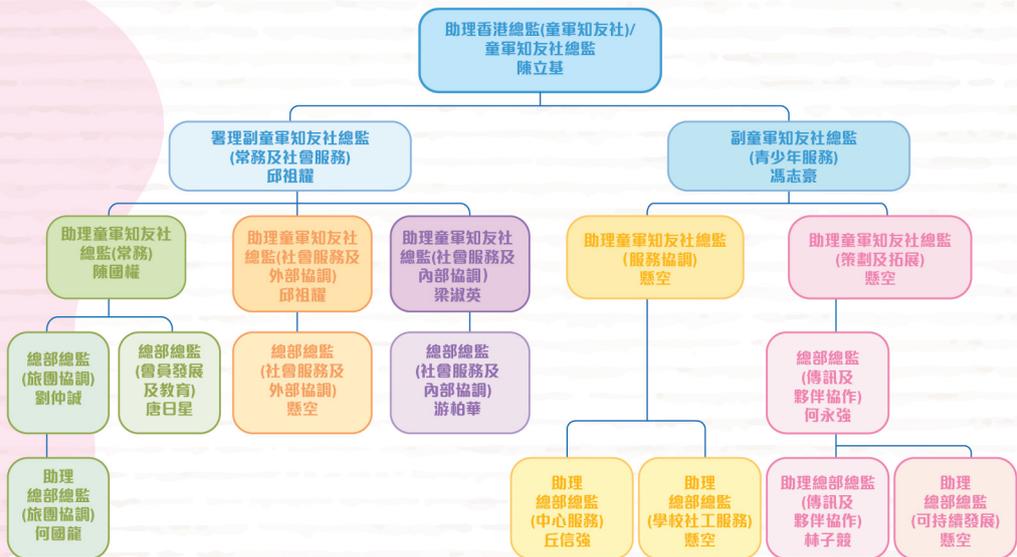
#### 偶到服務

在中心開放時間內，歡迎公眾人士使用中心各項康樂設施。

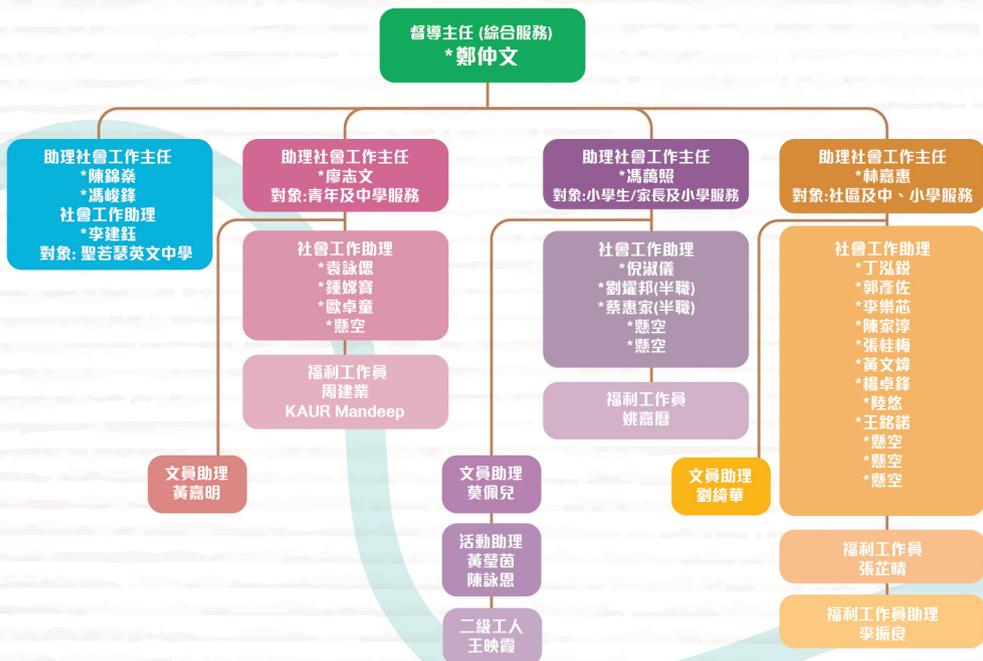
## 低收入家庭的收費援助

低收入家庭在經過本中心社工評估和核證後可申請收費援助。受惠者包括領取綜援、全額書簿津貼及在職家庭津貼(全額)之家庭。若家庭不屬此列但面對特殊困難亦可提出申請，由督導主任視乎情況決定接納與否。提出申請時，申請人須遞交有關之新近證明文件。

# 香港童軍總會童軍知友社 委員會架構



## 中心職員架構圖



\*為註冊社工

## 申請會員辦法

	少年會員	青年會員	家長會員
資格	六至十四歲之少年	十五至二十四歲之青年	凡已登記為本中心少年或青年會員之家長/照顧者
費用 (每年)	費用全免		
申請手續	填妥會員申請表格		
會員福利	1. 定期收取中心會訊。2. 免費借用中心康樂用品。 3. 可參加中心舉辦之各項活動，並享會員優惠收費。		
如欲索取會員申請表、活動/興趣班報名表、中央義工登記表，歡迎登入本中心網頁 <a href="http://www.kyt.sahkfos.org">www.kyt.sahkfos.org</a> 下載或親臨本中心。			

### 活動報名須知

1. 服務使用者可用劃線支票付款，抬頭請寫『童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心』或 The Friends of Scouting Jockey Club Kai Yip Service Centre for Children & Youth。課程/活動費用繳交後，須於離開詢問處前即時核對收據上的資料，以確保所報讀之課程/活動正確無誤。
2. 如欲申請費用減免，須於報名時提出申請，並遞交有關之新近證明文件。
3. 凡繳費報名後，參加者不得要求退款，除非報讀課程或班別取消則作別論。
4. 如欲轉往之課程或活動滿額、取消或已開課，有關之申請將不獲批准。
5. 倘獲批轉往之課程或活動較原來報讀之學費為高，參加者須付學費差額。
6. 申請一經批准，無論獲批轉往課程或活動與原來報讀課程或活動有否學費差額，參加者須另行繳行政附加費用每人每項活動港幣三十元(每項課程/活動)，但必須於已報課程或活動開課前十日提出申請，否則恕不接受。
7. 本中心保留對個別申請批准與否之絕對權利，參加者不得異議。
8. 活動/課程費用須於開課前全數繳交，並請保留收據至活動/課程完結。

### 外借手提電腦服務

本中心現有外借手提電腦之服務，只要成為本中心之會員並合乎以下條件(A或B)，便可以外借手提電腦，而一般借用時間為**14天**，另外可以續借3次。

A. 家長會員

B. 中四或以上會員

(\*中四或以下會員如需借用電腦，必須由家長親身代為借用。)



# 2025 Chill一夏

## 活動報名流程

**填妥抽籤表格** 請自行保留印有號碼及  
由中心蓋印之抽籤表格

每個家庭只需填寫一份  
若同一家庭遞交超過一份表格，  
其抽籤資格將被取消

## 親身遞交籤表

於開放時間親臨本中心詢問處遞交抽籤表格，  
以確保大家之抽籤表格能順利遞交及  
影印本一律無效。

逾期投表恕不受理。  
籤表存根如有遺失，中心概不負責及不作補領。

由28/4(六)  
至10/5(六)  
9:30pm

## 保留籤表存根，等候抽籤結果

抽籤為18/5活動報名日報名時間之先後次序，  
如因各活動及興趣班額滿，持有籤表者未能報合意的活動，

12/5(一)  
2:30pm 進行抽籤  
9:00pm 公佈結果

## 自行查閱結果

大家可在12/5(一) 9:00PM於  
中心網頁 [kyit.sahkfos.org](http://kyit.sahkfos.org) 或  
專頁 [fb.me/foskyit](http://fb.me/foskyit) 查閱結果

## 及早成為有效會員

未成為本中心會員 或 會籍已過期之會員  
請於10/5(五)前申請/續辦會員，  
並交齊所有申請收費援助的證明文件(如有)，以便於報名日  
能順利進行報名。

## 報名及繳費

請大家按已獲發之報名時間  
於報名當日準時到本中心報名

- 於報名日當天每人只能報最多4個活動/小組(留表活動除外)，而興趣班則不限。
- 請於報名前詳閱報名詳情及課程資料，活動及興趣班一經報名，不得退款轉讓。
- 繳交活動/興趣班費用後，
- 須於離開收費處前即時核對收據上的資料，
- 以確保所報讀之活動/興趣班正確無誤。
- 大家當天可用劃線支票付款，抬頭請寫「童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心」或  
「The Friends of Scouting Jockey Club Kai Yip Service Centre for Children & Youth」。

18/5  
(六)

# 22/5 (二)

## 餘額活動 公開報名日

下午1:30至5:15及  
晚上6:30至9:15

# 24/5 (四)

## 青年活動報名日

時間：下午1:30至5:15及  
晚上6:30至9:15  
地點：本中心  
對象：升中一或以上青少年

\*青年暑期活動報名日無需進行抽籤程序，  
直接於上述日期到臨中心進行報名。

### 交回籤表樣本

兒童及其家庭成員抽籤表格 \*以五系統單位為準\*

會員姓名	會員編號	性別	年齡	學歷
(1) 羅一一	KY-0123	男	12	升中一
(2) 羅一二	KY-0122	女	8	升小四
(3) 羅大剛	KY-0121	男	40	
(4) 王小美	KY-0120	女	38	
(5)				
(6)				

抽籤結果編號: KY381

電話號碼: (住宅) (手提電話)

請自行保留本存根, 於 12/05/2025 晚查詢抽籤結果。

查詢方法: 1) 親臨本中心大堂查詢處; 2) 瀏覽本中心網頁 www.kyit.sahkfos.org;

3) 瀏覽本中心專頁 fb.me/foskyit

抽籤結果: (將於 12/5 9:00pm 公布)



兒童及其家庭成員抽籤表格 \*以五系統單位為準\*

會員姓名	會員編號	性別	年齡	學歷
(1) 羅一一	KY-0123	男	12	升中一
(2) 羅一二	KY-0122	女	8	升小四
(3) 羅大剛	KY-0121	男	40	
(4) 王小美	KY-0120	女	38	
(5)				
(6)				



交回中心籤表收集箱

抽籤結果編號: KY381

電話號碼: (住宅) (手提電話)

以下由本中心職員填寫

26/5 報名時段: 交表日期: / / 25

1. 請確保自己及家庭成員擁有本中心有效會員資格。
2. 表格上下兩邊均需填寫一式一樣的資料。
3. 每個家庭只需填寫一份籤表，表格上已填寫的家庭成員才能獲資格於暑期活動報名日當天優先報名參加活動/興趣班。若無填寫則需留待餘額報名日(26/5)。
4. 必須填寫籤表上所有欄位，並確保資料無誤。
5. 籤表只適用於升小一至升小六學生及其家長，青年會員於24/5(四)下午1:30以先到先得形式到本中心報名便可。

**記得在10/5(六) 9:30PM之前，  
親身遞交籤表到本中心詢問處**

#### (一)抽籤程序

1. 大家可到本中心詢問處索取抽籤表格，每個家庭只須填寫一份抽籤表格，若同一家庭遞交超過一份表格，其抽籤資格將被取消。
2. 大家必須填寫抽籤表格上「參加者存根」及「交回中心籤表收集箱」的所有欄位，確保資料無誤。
3. 填妥表格後，請於2025年5月10日(六)下午9時30分之前親自交回本中心。中心職員將核對表格上資料無誤，並在「參加者存根」及「交回中心籤表收集箱」上蓋上中心印章，方為有效。逾期投表及影印本一律恕不受理。
4. 當籤表交到收集箱後，請自行保存「參加者存根」，直到完成報名手續。籤表如有遺失，中心概不負責及不作補領。
5. 本中心將於2025年5月12日(一)下午2時半開始為暑期活動報名時段進行抽籤，會員可親臨本中心監察抽籤進行。
6. 抽籤結果將於2025年5月12日(一)下午9時公布。大家可透過以下途徑查詢自己的報名時段: i) 親臨本中心大堂查閱展板; ii) 瀏覽本中心網頁www.kyit.sahkfos.org; iii) 瀏覽本中心專頁fb.me/foskyit; iv) 致電本中心查詢。

#### (二)活動報名(18/05/2023)及繳費

1. 請按照抽籤所分發的報名時段，前來本中心辦理報名手續，每籤最多3位代表進入中心，逾時15分鐘即屬無效。(避免人流聚集，最多可提早10分鐘進入中心。)
2. 為使大家之報名程序能順利完成，如有需要，大家可及早成為中心有效會員，並遞交有關收費援助新近證明文件(領取綜援、全額書簿津貼及在職家庭津貼(全額))(如適用)。
3. 向職員出示籤表「參加者存根」部分。籤表編號及活動報名名額均不得轉讓他人。

4. 進入中心後填寫「活動/興趣班報名表」或「家庭活動報名表」。
5. 報名首日，每位參加者只限報4個活動(小組/兒童活動/親子活動)，興趣班數量不限。公開報名日(22/05/2025)則不限報活動數量。
6. 報名前務請詳閱報名詳情及課程資料，活動及興趣班一經報名，不得轉讓他人。
7. 當中心職員核對報名表資料後，請按指示到收費處繳費。
8. 抽籤乃抽報名時段先後次序，如因名額活動及興趣班額滿，持有編號者未能報名活動，視為棄號。
9. 繳費時，可用劃線支票付款，抬頭請寫「童軍及友社賽馬會啟業青少年服務中心」或「The Friends of Scouting Jockey Club Kai Yip Service Centre for Children & Youth」。
10. 繳費後，須於離開詢問處前即時核對收據上的資料，以確保所報讀之活動或興趣班正確無誤。請保留收據直至活動或興趣班完結。

#### (三)退款及轉班

1. 凡繳費報名後，學員不得要求退款，除非報讀活動或興趣班取消則作別論。
2. 如欲轉往之課程或活動滿額、取消或已開課，有關之申請將不獲批准。
3. 倘獲批准轉往之課程或活動較原來報讀之學費為高，學員須付學費差額。
4. 申請一經批准，無論獲批准轉往活動或興趣班與原來報讀活動或興趣班有否費用差額，學員須另行繳付行政附加費，費用為每項活動或興趣班港幣三十元，但必須於已報活動或興趣班開課前十日提出申請，否則恕不接受。

本中心保留對個別申請批准與否之絕對權利，學員不得異議。



## 新會員優惠

### 親子手作工作坊 (2025-0020)

與導師共同繪畫俄羅斯娃娃，由設計到成品  
都由親子一起體驗製作，共享親子時光。

舉辦日期： 7/6 (星期六)

舉辦時間： 10:00am-12:00pm

地點： 本中心

對象： 親子(足6歲及小一至小六兒童，  
及其家長(同行之成人須為兒童  
父母或主要照顧者其中一方)

名額： 10名

費用： 全免

節數： 1節

負責職員： David  
(姚sir)



凡於1/3/2025至31/3/2025登記之  
新會員或續會會員可優先參加以上活動

## 中心復活節活動

在為期兩週的活動中，幾隻兔子將被關在不同的  
3個房間裡 - 後面都有字母(大堂及走廊)，參與者  
需要找出每個房間裡兔子的數量，記下來並向  
工作人員回答後可以進行一次扭蛋並獲得禮物。  
然後，參與者將從工作人員那裡收到一隻兔子，  
對其進行裝飾和著色，以展示在畫板上。

舉辦日期： 7/4-25/4

舉辦時間： 中心開放期間

地點： 本中心

對象： 中心有效之會員(每人只可參加  
一次，需親自前往中心填寫及提  
交答案紙)

備註： 1.獎品禮物有限，先到先得。  
2.中心將保留最終決定權。

負責職員： Mandy姑娘



## 香港童軍東九龍第一三八旅 新團員招募

### 小童軍團

年齡:5-7歲

集會時間:逢星期六

2:30pm-3:30pm

### 幼童軍團

年齡:7-12歲

集會時間:逢星期六

3:00pm-5:00pm(B團)

7:00pm-9:00pm(A團)

### 童軍團

年齡:11-14歲

集會時間:逢星期六

2:30pm-5:30pm

### 深資童軍團

年齡:15-20歲

集會時間:不定時集會

(約每月兩次)

### 樂行童軍團

年齡:18-26歲

集會時間:不定時集會

(約每月一次)

備註: 報名後將安排於8至9月進行面試，詳情將會個別通知。



# 情緒藝遊者計劃

## 計劃目的

1. 讓青少年透過藝術媒介了解自己的情緒狀態，並學習適當地抒發情緒
2. 培訓青少年成為藝遊者(Art Traveler)，透過藝術遊走於內在與外在的世界，用心尋找內心所需
3. 讓青少年透過藝遊者身份，以不同的藝術媒介推廣精神健康，提升社區人士對精神健康的關注，培養互相守望的文化

## 服務對象

12-24歲青少年

## 計劃內容

### 第一階段(訓練)

3月進行

1. 領袖初級訓練\*
2. 情緒藝遊者培訓小組\*

### 第二階段(藝術體驗)

3-4月進行

1. 虛擬擬實境情緒探索小組\*
2. 於心流動-酒精墨水畫小組
3. 我感我心-和諧粉彩小組
4. 陶冶性情-陶藝小組

### 第三階段(實踐)

5月進行

1. 藝術體驗童樂日\*

\*第一階段及第三階段的活動必須參與

## 情緒藝遊者小組

進行一系列內在的探索，讓青少年學習覺察自己的情緒，了解及表達自己的內心需要。

舉辦日期：23/3-30/3

(逢星期日)

舉辦時間：10:30am-12:30pm

1:30pm-2:30pm

地點：本中心

對象：12-24歲青少年

名額：48名

費用：全免

節數：4節

備註：如有興趣，請先填寫及遞交報名表格，待負責職員聯絡。

負責職員：Vincy(袁姑娘)

2024-0402

## 藝術體驗

1. 虛擬實境情緒探索小組
2. 酒精墨水畫小組
3. 和諧粉彩小組
4. 陶藝小組

計劃的參加者可參加其中一種藝術體驗，透過不同的藝術媒介，學習覺察自己的情緒轉變，並透過藝術途徑表達自己的內在感受

舉辦日期：5/4,13/4,26/4,3/5(六)

舉辦時間：4:00pm-5:30pm或  
7:30pm-8:30pm

地點：本中心

對象：12-24歲青少年

名額：每組12名

費用：全免

節數：4節

負責職員：Vincy(袁姑娘)

虛擬實境情緒探索小組 2025-0041  
酒精墨水畫小組 2025-0008

## 藝術體驗童樂日

透過不同的藝術攤位體驗，向社區人宣揚自我關顧、覺察自己情緒需要、互相守望的訊息。

舉辦日期：11/5(日)

舉辦時間：11:00am-5:00pm

地點：待定

對象：社區人士

名額：400人

費用：全免

節數：2節

負責職員：Vincy袁詠偉

2025-0040

# VPOWER

## 義工獎勵計劃

Vpower 的「V」，是指Volunteer，義工，意即結聚不同的義工，集腋成裘，把義務工作的成效，發揮到最大。同時，Vpower的「V」，亦有We，我們的意思，透過我們的力量，貢獻社區，讓每一個有需要的人，都得到幫助。

我們會在未來的日子，為不同年齡及背景的對象，舉辦多元化的義工訓練和服務，服務社群，連結社區。

如果大家有興趣加入我們的義工行列，記住要留意我哋嘅宣傳!



為鼓勵學生服務社區，培養服務他人的精神，本社推行「V Power義工獎勵計劃」。義工參與任何本社之義工服務或培訓等，經本社社工確認後便可被視作為有效紀錄。義工於外間參加之義工服務時數亦可計算於本記錄冊內，每年上限為10小時。

計劃詳情如下：

計劃時段：每年9月1日起至翌年8月31日（服務時數每年截算）

嘉許準則：

凡服務達20小時或以上者，可獲頒發證書

凡服務達40小時或以上者，可獲頒發銅章

凡服務達60小時或以上者，可獲頒發銀章

凡服務達80小時或以上者，可獲頒發金章



如有查詢，可致電2754 9561與當值職員聯絡

## VPOWER

### 義工計劃

透過親子義工小組活動及探訪歷程，與子女體驗幫助他人的快樂，並建立助人為樂的價值觀。

**舉辦日期** 籌備活動：17/5/2025 (六)  
外出探訪：24/5/2025 (六)

**舉辦時間** 籌備活動：2:00pm-3:00pm  
外出探訪：2:00pm-6:00pm

地點：本中心  
對象：足6歲之小學生及其家長(同行成人須為兒童父母或主要照顧者)  
名額：12個家庭  
費用：全免  
節數：3節  
備註：需自備外交通費  
負責職員：Zoe (倪姑娘)

2024-0615

# 夜晚chill—chill 中心偶到服務簡介

夜晚Chill—Chill（偶到服務）以全新面貌推出，讓小朋友和家長在星期二至星期五的晚上七時至八時三十分之間享受休閒時光。以下是每天的活動安排：

## English Corner

To let the students integrate into school events and society using English with confidence.

Date : 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 10/6, 17/6, 24/6  
Time : 7:00pm-8:30pm  
Venue : Kai Yip Centre  
Target : Age 6 to 8  
Quota : 8  
Fee : Free of charge  
Session : 9 sessions  
Notes : Event requires registration  
In-charge : Miss Mandeep

2025-0042

## Sing Sing 相識

透過音樂的力量釋放壓力，享受唱歌的樂趣，並同時獲得情感支持和社交互動的機會。

舉辦日期： 9/4, 16/4, 23/4, 7/5, 14/5, 21/5, 11/6, 18/6及25/6  
舉辦時間： 7:00pm-8:30pm  
地點： 本中心  
對象： 12至18歲青少年  
名額： 6名  
費用： 免費  
節數： 9節  
備註： 1.活動需報名參加  
2.人多時候需要輪流唱，每人一次  
最多唱兩首後要再排隊輪候  
負責職員： 芷晴姑娘

2025-0023

## 飯後鬆一鬆

透過運動促進健康的生活方式，大家一起做HIIT，一起享受運動的樂趣！

舉辦日期： 3/4, 10/4, 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6及19/6  
舉辦時間： 7:00pm-8:30pm  
地點： 本中心  
對象： 11至15歲青少年  
名額： 8名  
費用： 免費  
節數： 10節  
備註： 活動需報名參加  
請自備水樽  
負責職員： Ben (周Sir)

2025-0005

## Chill Zone

透過桌遊及放鬆的環境，令年青人可以有一個休息及分享的時間和空間  
同時可設計自己舒適的“Chill Zone”。

舉辦日期： 11/4, 18/4, 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 20/6, 27/6  
舉辦時間： 7:00pm-8:30pm  
地點： 本中心  
對象： 11至18歲青少年  
名額： 6名  
費用： 免費  
節數： 12節  
備註： 活動需報名參加  
負責職員： David (姚Sir)

2025-0021

\*以上活動是恆常舉行，除公眾假期外。

除了以上全新活動外，您還可以借用電腦和桌遊玩具，更可以和全家一起欣賞電影、玩Switch及Xbox遊戲。記得食完晚飯後一起來啟業中心享受愉快的時光！

# 兒童及家庭活動

## Body Mind Spirit

身心靈全人  
發展服務計劃

### 理念

透過訓練小組，發展性小組及支援性小組，三方面進行介入工作，提供系統性訓練，協助兒童及青少年成長，促進其個人潛能發揮，減低家庭壓力，並推動社區教育及社區為本的共融活動。

### 服務對象

- 懷疑/確診有自閉症譜系之中/小學生 (需於主流學校就讀)
- 懷疑/確診為過度活躍/專注力不足之中/小學生(需於主流學校就讀)
- 及其家長或主要照顧者

### 頌鉢五感小靈精

透過五感訓練，加強兒童專注能力，提升其自信心。

舉辦日期： 25/4-16/5 (星期五)  
舉辦時間： 7:30pm-9:00pm  
地點： 本中心  
對象： 足6歲及小一至小三兒童  
名額： 6-8名  
費用： \$40  
節數： 4節  
備註： 1. 參加者需為BMS參加者  
2. 活動不設減免  
3. 參加者家長必須同時參與家長頌鉢  
負責職員： 倪姑娘(Zoe)

2025-0030

### \*家長頌鉢

透過頌鉢鬆身心，看見自己的壓力源，同時學習盛載子女的情需和回應子女的需要。

舉辦日期： 25/4-16/5 (星期五)  
舉辦時間： 7:30pm-9:00pm  
地點： 本中心  
對象： 有意參加頌鉢五感小靈精之家長  
名額： 6-8名  
費用： \$40  
節數： 4節  
備註： 1. 參加者需為BMS參加者  
2. 活動不設減免  
3. 子女需同時參與頌鉢五感小靈精  
負責職員： 馮姑娘(Irene)

2025-0033

### 社交情緒小組

透過不同的活動及社交體驗，讓學生在活動中裝備各樣情緒詞彙，學習回應自己的情緒。

舉辦日期： 17/5,24/5,7/6,21/6 (星期五)  
舉辦時間： 2:30pm-3:30pm  
地點： 本中心  
對象： 初中學生  
名額： 6-8名  
費用： \$40  
節數： 4節  
備註： 1. 參加者需為BMS參加者  
2. 活動不設減免  
負責職員： 丁Sir

2025-0029

### 親親。你我他

透過日營活動與家人走出大自然，放鬆身心外，亦提昇親子親密感。

舉辦日期： 26/4 (星期六)  
舉辦時間： 10:00am-6:00pm  
地點：  
對象： 小四至初中學生及其家長  
名額： 26位  
費用： 每位 \$40 (費用包括：來回旅遊巴、燒烤用品及食物) (租用單車為自費項目)  
節數： 2節  
備註： 1. 參加者需為BMS參加者  
2. 活動不設減免  
負責職員： 倪姑娘(Zoe)

2025-0031





# 友善社區 SOUL Keeper

## 精神健康守護者計劃

透過多元藝術體驗活動及多媒體工具，將電子服務結合實體活動，以擴展實境技術(Augmented Reality, AR)、擴展虛擬實境(Virtual Reality, VR)、繪本及心靈互動畫冊作為介入手法，學習S.O.U.L.四個滋養心靈的基本元素及Keeper守護三部曲「1問2應3轉介」，協助家長及青少年成為SOUL Keeper精神健康守護者，以達至「及早辨識青少年情緒需要/危機，及早介入並加以支援」，共同創造關心氛圍及環境(Context)，同建精神健康友善社區。

### SOUL Far SOUL Good 伙伴「童」行

透過「SeeU·SOUL」AR體驗遊戲、SOUL Keeper VR守護遊戲、SOUL Keeper心靈互動畫冊及靜觀體驗活動，讓兒童認識六個基本情緒，從而學習適當地表達情緒及感受的方法，體驗自我關懷的技巧，促進個人精神健康，提升抗壓能力。從而成為懂得關懷自己及關顧別人的SOUL Keeper精神健康守護者。

舉辦日期：6/5-10/6 (逢星期二)  
舉辦時間：4:30pm-6:00pm  
地點：本中心  
對象：小五及升小六學生  
名額：6名  
費用：\$20  
節數：6節  
備註：全期出席將獲頒發證書  
負責職員：David (姚sir)

2025-0017



### 恆常躲避盤班(兒童組)

目標是透過投擲飛盤擊中對方隊員，促進團隊合作與戰略思考。

舉辦日期：7/6 - 28/6 (逢星期六)  
舉辦時間：9:45am - 11:00am  
地點：本中心  
對象：就讀小三至小六兒童  
名額：25名  
費用：\$500  
節數：4節  
備註：1. 由源流躲避盤體育會教練任教  
2. 最少8人開班  
負責職員：Ben (周Sir)

2025-0001

## 兒童 興趣班

### VR 虛擬遊戲體驗日 (2025年4月)

透過虛擬實境(Virtual Reality, 簡稱VR)技術的遊戲，讓參加者深入了解VR的應用和潛力，並體驗沉浸式的互動環境。

舉辦日期：26/4/2025 (星期六)  
舉辦時間：4:30pm - 5:30pm  
地點：本中心  
對象：小四至小六學生  
名額：8名  
費用：免費  
節數：1節  
負責職員：Ben (周Sir)

2025-0004

### 樂理入門班

學習基本音樂樂理，提升對音樂的了解

舉辦日期：3/5-24/5 (逢星期六)  
舉辦時間：11:30am - 12:30pm  
地點：本中心  
對象：小五至小六  
名額：10名  
費用：\$40  
節數：4節  
備註：/  
負責職員：David (姚sir)

2025-0022

### 恆常跆拳道班

對拆及自由搏擊訓練 (依據香港實用跆拳道協會指定課程)

舉辦日期：8/4 - 24/6 (逢星期二)  
舉辦時間：6:45pm - 8:15pm  
地點：本中心  
對象：足6歲及就讀小一至小六兒童  
名額：20名  
費用：\$960  
節數：12節  
備註：1. 由世界實用跆拳道協會教練任教  
2. 導師可代購跆拳道袍  
負責職員：Ben (周Sir)

2025-0003

# 聆聽 童心事

為家長提供心靈加油站及親職培訓，促進親子有效溝通，強化親子關係，支援家長建立良好家庭系統，陪伴及協助子女健康成長。

## 親子甜品班

家長及小朋友可以透過共同體驗煮食過程，增進感情及加強親子關係，創造難忘回憶。由導師帶領下一起製作各類甜點，包括雪花酥，糯米滋，蛋撻及小蛋糕一起品嚐滋味。

舉辦日期：12/4, 26/4 (星期六, 共兩堂)

舉辦時間：10:00am-12:00pm

地點：本中心

對象：親子 (1.參加之兒童必須就讀小一至小六的學生；2.同行最多兩位成人，須為父母或主要照顧者其中一方)

名額：10組家庭

費用：\$40/一個家庭

節數：2節

備註：家長需自備食物盒

負責職員：David (姚sir)

2025-0018



## 靜觀家長小組

透過學習基本靜觀理論、練習及心態及培養靜觀生活習慣，讓家長培養自我覺察能力，從而提升個人對情緒的敏銳度，有效回應自己及子女的情緒，促進親子正面溝通。

舉辦日期：14/5至3/6(逢星期二)

舉辦時間：10:30m-12:00noon

地點：本中心

對象：中小學生家長

名額：8名

費用：\$60

節數：6節

備註：活動不設減免

負責職員：Irene(馮姑娘)

2025-0037

## 認「色」自己多一點

透過性格透視測試，讓家長了解自己與子女的溝通模式，從而強化親子關係

舉辦日期：24/5 (星期六)

舉辦時間：2:00pm-5:00pm

地點：本中心

對象：家長

名額：20名

費用：\$40

節數：1節

備註：活動不設減免

負責職員：文 (廖Sir)

2025-0026

有好多新奇、有趣、  
好玩的活動等緊大家來參加！

# 中心開放日 童心遊樂場

活動全免，名額有限，先到先得！

舉辦日期：2025年4月27日 (日)

地點：本中心

對象：6至24歲青少年及其家庭成員

立即Scan  
QR code



活動詳情及報名方法  
4月5日 早上9:30正式開放報名

# FLOW - with my - heART

每個人每日都經歷不同的事，擁有不同的情緒，但有時候一些複雜混亂的情緒未必能透過言語表達。但透過不同媒介藝術，參加者可以透過不同形式的藝術表達，可以讓藝術創作與創作人進行內在聯繫，轉化當刻的感受及思想，從而抒發當刻的感受。中心進行了不同有關精神健康、情緒表達的藝術活動，參加者亦享受過程並表示在創作過程中留意到自己情緒。可見不同的藝術媒介能協助參加者抒發自己的情緒，因此中心將推行Flow with my HeART 表達藝術計劃，讓兒童、青少年及其家長能透過藝術覺察自己的情緒狀態，關注自己的精神健康。

## 目的

1. 讓參加者透過藝術表達自己
2. 讓參加者覺察自己的情緒狀態及想法

如對Flow with my heART-表達藝術計劃有興趣，歡迎致電27549561與負責職員倪姑娘(Zoe)聯絡。

## 我手說我心 - 初小組

舉辦日期：7/6 -28/6 (星期六)  
舉辦時間：10:30am-12:00pm  
地點：本中心  
對象：小一至小三兒童  
名額：4名  
費用：\$20  
節數：4節  
備註：活動不設減免  
負責職員：Zoe(倪姑娘)

2025-0024

## 我手說我心 - 高小組

舉辦日期：7/6 -28/6 (星期六)  
舉辦時間：1:30am-3:00pm  
地點：本中心  
對象：小四至小六兒童  
名額：4名  
費用：\$20  
節數：4節  
備註：活動不設減免  
負責職員：Zoe(倪姑娘)

2025-0025

## 親子藝術表達體驗

鼓勵親子表達自己的情緒和感受，促進家庭成員之間的互動和合作。從而增進親子之間的情感交流，促進親密關係。

舉辦日期：7/6(星期六)  
舉辦時間：2:00pm-3:30pm  
地點：本中心  
對象：升小四至升小六學生及其家長(同行之成人須為兒童父母或主要照顧者)

名額：6對  
費用：兒童\$20 / 家長\$20  
節數：1節  
備註：活動不設減免  
負責職員：Irene(馮姑娘)

2025-0032



## \*Sunshine Sing Sing 兒童合唱團

透過合唱活動，協助參加者學習專注聆聽，學習與人合作，以準備街頭表演。

舉辦日期：25/4-30/5 (星期五)  
舉辦時間：4:30pm-5:30pm  
地點：本中心  
對象：足6歲及小一至小六兒童  
名額：20名  
費用：\$20  
節數：6節  
備註：活動不設減免  
負責職員：Kay(蔡姑娘)

2025-0016

# SMARTTEEN

## 兒童領袖訓練計劃



「Smarteen兒童領袖訓練計劃」透過發展孩子與人有效溝通、解難能力、參與及關心社會需要培育參加者成為一個小領袖，從而提升他們的能力感及正面的自我價值。

### Smarteen領袖訓練小組

透過遊戲及活動，認識何謂領袖；增加對自己的認識，同時能發展領導的潛能並關心弱勢社群。

舉辦日期：26/4-14/6 (逢星期六)

(3/5及31/5 暫停)

舉辦時間：4:30pm-5:30pm

地點：本中心

對象：小三至小六兒童

名額：8名

費用：\$50

節數：6節

備註：參加者需留表,不設減免

負責職員：Kay (蔡姑娘)

2025-0012

### Smarteen 城市定向活動

透過城市定向活動，發展領導能力、團體合作、解決問題的技能，同時培養決策能力和溝通技巧

舉辦日期：21/6 (星期六)

舉辦時間：2:00pm-5:30pm

地點：本中心

對象：小三至小六兒童

名額：8名

費用：\$20

節數：1節

備註：參加者需留表,不設減免

參加者需為Smarteen參加者

負責職員：Kay (蔡姑娘)

2025-0013



### Smarteen義工服務

透過義工服務，走訪地區關心弱勢社群，以反思自身的生活。

舉辦日期：28/6 (星期六)

舉辦時間：10:00am-12:00pm

地點：本中心及戶外

對象：升小四至小六兒童

名額：8名

費用：\$20

節數：1節

備註：參加者需留表,不設減免

負責職員：Kay (蔡姑娘)

2025-0015

### 課餘託管服務

#### 親子旅行

#### 課餘託管服務

為參加課餘託管服務之家庭提供機會，外出休閒身心，共享親子相處時光。

到訪西沙Go Park - 設有三個免費遊樂場，佔地逾四萬呎，分別位於地面及二樓。三大兒童遊樂場共設有多達10條不同高度的滑梯、攀爬架、繩網、彈床等。之後一起共享午膳，及後再到大埔火車博物館參觀。

舉辦日期：4/5 (星期日)

舉辦時間：10:00am - 5:00pm

地點：西沙Go Park、大埔火車博物館

對象：參加課餘託管服務之家庭

費用：\$50/位

備註：活動已包括午膳及來回旅遊巴

接送,活動不設減免

負責職員：David (姚sir)

2025-0019



## 2024/2025學年課餘託管服務

為區內有需要的家庭提供課餘託管服務，以致兒童可於安全情況下得到適當的照顧；同時，讓兒童可於課託時間內完成日常的功課，以減輕家長的壓力。

### 活動內容

1. 功課輔導：協助兒童完成每天的功課
2. 個人輔導：為兒童提供適切的輔導，協助兒童得到全人發展
3. 成長小組：以兒童的成長元素為本，透過小組遊戲，加強兒童的社交和溝通技巧
4. 家長聯繫：定時舉行家長會或講座，讓家長了解子女的需要，加強家長與子女的溝通

### 活動流程

時間	3:30pm-4:00pm	4:00pm-5:15pm	5:15pm-5:30pm	5:30pm-6:30pm	6:30pm-7:00pm
內容	準備時間 / 電影播放	功課輔導 / 溫習	小休	功課輔導 / 溫習 / 成長小組 / 遊戲時間	收拾及預備離開

日期：2025年1月至2025年8月  
(星期一至五，公眾假期除外)  
時間：3:30pm-7:00pm  
地點：本中心  
對象：小一至小六兒童  
費用：每月\$1308  
負責職員：Irene(馮姑娘)、David(姚Sir)

備註：

1. 需先面試，由社工作評估及取錄
2. 雙職家長之子女或於放學後未能得到適切的看顧之兒童優先
3. 課餘託管服務以提供安全環境予兒童進行課後看顧服務為主，故不會提供學業提升或專科補習等服務
4. 如有經濟困難之家庭，可申請減免津貼，收費資助的種類如下：

課託服務	家庭入息中位數	學生資助處資助計劃	在職家庭津貼計劃	綜援計劃
豁免全費	≤55%	豁免全費	豁免全費	豁免全費
減免半費	>55%但≤75%	減免半費	減免3/4或一半	-
減免3分1費用	>75%但≤100%	-	-	-



## 小學生課餘託管延展服務（學校假期）

為區內有需要的家庭提供學校長假期之託管服務，以致兒童可於安全情況下得到適當的照顧；同時，讓兒童可於託管時間內完成假期功課，以減輕家長的壓力。

### 活動內容

1. 功課輔導：協助兒童完成假期功課
2. 戶外活動：豐富兒童的假期生活，擴闊視野
3. 興趣學習：提升兒童對不同活動的興趣

復活節假期：15/4-25/4 (共7天)  
時間：9:00am-3:30pm  
地點：本中心  
對象：小一至小六兒童  
費用：詳情請與負責職員查詢  
負責職員：Irene(馮姑娘)、David(姚Sir)

備註：

1. 需先面試，由社工作評估及取錄
2. 現有課餘託管學員優先報名
3. 雙職父母及兒童於學校假期未能得到適切的看顧者優先
4. 課餘託管服務以提供安全環境予兒童進行課後看顧服務為主，故不會提供學業提升或專科補習等服務
5. 截止申請日期為1/4 (星期二)
6. 如有經濟困難之家庭，可申請減免津貼，收費資助的種類如下：

	學生資助處資助計劃	綜援計劃
減免半費	全額	綜援



# 青少年服務資訊

## 流行鼓訓練 (4-6月)

透過鼓訓練，讓參加者發掘個人興趣及專長。

舉辦日期：16/4-21/6 (逢星期三)  
舉辦時間：7:00pm-8:30pm  
地點：本中心  
對象：12-24歲青少年(升中一或以上)  
名額：3名  
費用：\$50  
節數：10節  
備註：參加者需先進行面試  
負責職員：鋒(楊sir)

2025-0035

# BAND MUSIC

導師課堂隔星期進行，成員需要出席非導師之自主練習課堂  
參加者需先進行面試

## 結他訓練 (4-6月)

透過結他訓練，讓參加者發掘個人興趣及專長。

舉辦日期：10/4-19/6 (逢星期二)  
舉辦時間：7:00pm-8:30pm  
地點：本中心  
對象：11-24歲青少年(升中一或以上)  
名額：6名  
費用：\$50  
節數：10節  
備註：參加者需先進行面試  
負責職員：鋒(楊sir)

2025-0036

## 歌唱訓練 (4-6月)

透過歌唱訓練，讓參加者發掘個人興趣及專長。

舉辦日期：23/4-11/6 (逢星期四)  
舉辦時間：7:00pm-8:30pm  
地點：本中心  
對象：11-24歲青少年(升中一或以上)  
名額：8名  
費用：\$50  
節數：8節  
備註：參加者需先進行面試  
負責職員：鋒(楊sir)

2025-0034

## 知友研習室

為本中心會員提供研習功課及溫習的地方

舉辦日期：4月至6月(逢星期二至六)  
舉辦時間：1:30pm-5:15pm及  
6:30pm-9:15pm  
地點：本中心  
對象：本中心會員  
名額：10  
費用：全免  
負責職員：文(廖sir)



2025-0014

**BE FRIENDS**  
With Your   
**Emotions**

精神健康社區體驗日

如欲查詢或進一步了解本活動或  
SOUL Keeper精神健康守護者計劃，  
歡迎致電2754 9561

DATE 日期

**6.APR  
2025**

TIME 時間

**13:30  
TO  
16:30**

LOCATION 地點

**樂富(二期)  
UG2 B場中庭**

內容

**教育劇場體驗**

加強自我關懷概念 | 學習及早辨識及求助的意識

**體驗工作坊  
及攤位遊戲**

掃描 QR Code報名  
教育劇場及體驗工作坊



2025-0028

## 友善社區 SOUL Keeper 精神健康守護者證書(LV1)課程

透過SOUL Keeper 訓練，讓參加者學習自我關懷，彼此關顧的觀念。

舉辦日期：17/5，24/5 (逢星期五)  
舉辦時間：10:00am-5:00pm (17/5) 及  
10:00am-12:30pm (24/5)  
地點：本中心  
對象：12歲以上之青年(中一或以上)  
名額：10名  
費用：全免  
節數：3節  
備註：完成整個訓練的參加者，可以獲得「友善社區 - SOUL Keeper 精神健康守護者證書(LV1)」  
負責職員：文 (廖sir)

2025-0011

## 環境保育義工小組

透過不同活動及義工服務，讓參加者探討和了解社區內環境保育的現況，一同為環境保育出一分力。

舉辦日期：26/4-31/5 (逢星期六)  
舉辦時間：2:30pm-3:30pm  
地點：本中心  
對象：12歲以上之青年(中一或以上)  
名額：6名  
費用：全免  
節數：6節  
備註：參加者需先進行面試  
負責職員：Anna (歐姑娘)

2025-0010

## 女子跳舞小組

透過舞蹈訓練，讓參加者學習肢體動作的表達技巧，表達自己的情緒。同時讓她們善用閒暇，發揮潛能，培養積極和不怕艱難的正面態度。

舉辦日期：4月至6月 (逢星期六)  
舉辦時間：7:00pm-9:00pm  
地點：本中心  
對象：12歲以上之青年(中一或以上)  
名額：8名  
費用：\$50  
節數：8節  
備註：活動需先進行面試；參加者除參加舞蹈訓練，亦另需參加延伸成長小組。  
負責職員：Vincy (袁姑娘)

2025-0006

## 高階領袖訓練小組

透過多元的訓練活動及實踐，讓青少年學習成為一名領袖的重要元素。

舉辦日期：19/4-24/5 (逢星期五)  
舉辦時間：4:00pm-5:30pm  
地點：本中心  
對象：12歲以上之青年(中一或以上)  
名額：8名  
費用：全免  
節數：6節  
備註：參加者需先進行面試  
負責職員：Anna (歐姑娘)

2025-0009

## 咖啡拉花體驗小組

透過學習咖啡知識及學習基礎拉花技巧，發掘自己對調製咖啡的興趣，並發展專業技能及培養專業咖啡師應有的職業態度。

舉辦日期：25/4-16/5 (逢星期五)  
舉辦時間：7:00pm-8:30pm  
地點：本中心  
對象：12歲以上之青年(中一或以上)  
名額：8名  
費用：\$30  
節數：4節  
備註：導師為持有專業證書的青年人  
負責職員：Bobo (鍾姑娘)

2025-0027

## 恆常躲避盤班(青少年班)

目標是透過投擲飛盤擊中對方隊員，促進團隊合作及戰略思考。

舉辦日期：7/6-28/6 (逢星期六)  
舉辦時間：11:15am-12:30pm  
地點：本中心  
對象：就讀中一至20歲青少年  
名額：25名  
費用：\$500  
節數：4節  
備註：1. 由源流躲避盤體育會教練任教  
2. 最少8人開班  
負責職員：Ben (周Sir)

2025-002

## 服務花絮

# 童一市集—樂隊表演

社工：楊卓鋒

中心的青少年樂隊受邀出席12月的童軍大露營「童一市集」進行表演。這次活動不僅是一場音樂表演，更是一個寶貴的成長經歷，正好體現本機構的使命——為青少年創造有利條件，以協助他們建立自我，貢獻社群。成員們從選擇歌曲，安排練習與表演細節，都是他們自行編排的。

在活動前的幾個星期裡，樂隊成員積極參加排練，為即將到來的表演做好準備。每位成員都在完成日常事務後，趕到中心一起練習。他們不僅要熟悉樂曲，還需要協調彼此的演奏風格。透過這段時間的磨合，每位成員不僅提升了自己的音樂技能，也增進了團隊合作精神。

表演當天，成員們充滿期待與緊張。在彩排時，雖然發現一些器材失靈，但他們立即對表演作出調整，務求令表演盡善盡美。當成員們站在舞台上，藉著觀眾的熱情，使他們的緊張感瞬間煙消雲散。樂曲響起時，每個成員都投入在音樂中，觀眾的掌聲和反應給予了他們莫大的鼓勵。這次演出不僅讓他們展示了自己的才華，更讓他們感受到音樂帶來的快樂與感動。

透過這次活動，成員們不單在音樂上有所進步，也在自信心和表達能力上得到了提升。每位成員都在舞台上學會了如何面對挑戰，克服恐懼，並享受演出過程中的每一刻。此外，這次經驗也肯定了他們的努力，並期望未來能夠進一步透過音樂感染社區的人士。



服務花絮

# 少數族裔童軍團

社工：袁詠嫻

為促進少數族裔投入社區參與，並達至「社區共融」，推廣少數族裔童軍運動一直都是童軍知友社的重點發展項目之一。東九龍第138旅更於2024年11月開始有南亞族裔青年參與童軍團。

在日常的進度性訓練中，少數族裔童軍成員學習繩結技能和步操訓練等。透過小隊制度，培養他們團隊精神、學習領導才和建立歸屬感。

為了促進少數族裔童軍成員對童軍運動的認識，中心於2024年10月邀請一班少數族裔童軍一同參與童軍大會操的表演、在12月更參加在珠海舉行的「同行未來」— 香港童軍大露營，體驗多元化的活動，如認識先鋒工程 and 山野不留痕的法則，更重要的是促進不同文化的交流。

隨着成員完成會員章進度訓練，他們將於2025年3月舉行童軍團宣誓儀式，正式成為童軍的一份子。同時，更於淘大商場舉行「童」夢想社區共融嘉年華暨東九龍第138旅40周年旅慶活動，期待大家一起建立共融和諧社區。



童軍大會操



日常的進度性訓練



「同行未來」— 香港童軍大露營



活動主辦機構:



資助機構:民政及青年事務局青年發展委員會



社工:王銘諾

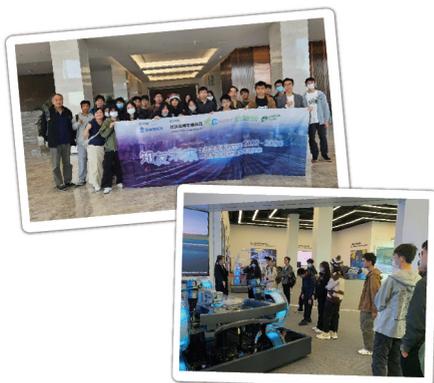
## 服務花絮 知友未來生涯規劃服務計劃2022-2025 粵港澳大灣區發展跨境參觀

知友未來生涯規劃服務計劃，一直致力發掘並連結香港青少年、國際、粵港澳大灣區的發展和機遇。本中心一直透過籌辦兩地交流、升學探索、工作考察、工作及體驗，引導並支援在學青少年尋找發展路向，訂下具體可見的升學及就業目標。

本中心於2024年11月30日舉辦了由民政及青年事務局及青年發展委員會資助「知友未來生涯規劃服務計劃2022-2025粵港澳大灣區發展跨境參觀」活動，帶領了近30名高中生前往深圳進行一整天的考察活動。期間探索了不同創意、環保及科技工程產業，如：深圳比亞迪總部、深圳龍崗區能源生態園、香港青年創立的音樂空間SHOW HIT LIVE HOUSE、深圳信息職業技術學院的信息與通信學系及華為ICT學院國際人才交流中心等企業，讓同學能親身感受到無論在高科技發展、生態保育以及創意發展於大灣區都有不少發展機遇。

在參觀後的分享，同學紛紛表示活動讓他們獲得深刻的體會和啟發，讓他們在生涯規劃上有更多的創新思維。

以下是其中一位參加者的分享：「這次活動讓我深刻感受到中國科技發展上的發展，通過參觀不同的企業，以及與青年創業家交流，讓我了解到國家科技發展對生活便利的進步。



通過參觀比亞迪總部，我了解到中國汽車產業的發展，比亞迪通過運用電動汽車取代傳統的燃油車，在保護環境之餘，亦引領我國汽車產業走向國際。此外比亞迪的汽車功能甚廣，能滿足人民生活需求，又保障出行安全，讓人讚歎中國的科技進步。電動車發展讓我大開眼界，深切認識到科技發展對於百姓福祉與國家富強的影響力。

其後，我們了解到中國垃圾處理的情況。原以為平凡不過的垃圾處理，也能輔以科技的協助，帶出意想不到的效果。在這裡我才真正了解到廢物利用的價值，平日我們不曾留意的垃圾也能通過科技達到真正的可持續發展。

通過與青年創業家交流，了解到創業的機遇以及國家為青年發展的支援，吸引各地青年創業發展。在交流中，我了解到創業的起伏不定，學習到把握機會不斷進步的道理。

最後，我們參觀了當地的一所大學，讓我了解往內地升學的機遇。在不同的專業上，國內大學都有相應的資源支援學生升學就業。在升學的資源上，國內大學務求尋找專業的人才到此培訓出最優秀的人才，可見國家對青少年以及不同專業人才都十分重視。

總括而言，我了解到國家科技上的進步。科技的發展讓市民出行更加安全方便，同時也為保護生態環境作出了重大貢獻。在市民日常生活下，專業人士正在默默的創新發展，希望讓祖國的科技走向國際。同時，國家也在藝術等方面為年輕人創造了機遇，讓所有人都有機會發展自己的興趣才能。此外香港學生到內地升讀大學的機會不斷增加，而且有更多更廣的選擇。可見國家發展對社會、青少年、環境等方面都有著重大貢獻，是次交流讓人獲益良多。」

# 服務主題分享：FLOW with my heart

## 表達藝術於特殊教育需要的學生的應用

### 表達藝術是甚麼？

表達藝術是運用不同的媒介表達言語及非言語的介入手法，在運用不同媒介，包括：身體律動、繪畫、塗鴉、音樂、戲劇等，表達過程中促進個人的成長及療癒過程。(Malchiodi, 2003)

透過藝術創作和創作人的內在聯繫，轉化當刻的感受和思想；從而達致治療效果 (Rogers, 2016)。因此我們相信表達藝術與情緒表達著密切關係，表達藝術亦有助青少年的情緒表達及抒發，特別是一些特殊教育需要的學生。

### 表達藝術如何應用在特殊教育需要(SEN)的學生？

表達藝術在特殊教育需要(SEN)類別學生中可以提供一個非常有價值的輔助工具，可以幫助他們在多個層面上進步和成長。

表達藝術可以幫助特殊教育需要的學生運用視覺藝術，表達情緒，進而幫助他們更好地理解和管理情緒。例如：自閉症譜系障礙 (ASD) 的學生，往往難以運用語言去理解和表達自己的感受，也難以解讀別人的行為，因此容易累積緊張及不滿的情緒。他們可能會用哭鬧，發脾氣等方式來表達自己的感受和需要，以舒緩內心的緊張及挫敗。視覺藝術活動作為一個工具，便可透過圖像或視覺表達，以繪畫和塗鴉方式表達他們的情感和想法。

以工作員實務經驗為例，自閉症譜系障礙 (ASD) 組員，以四個主題創作去分享他們的近況，包括：開心、憤怒、哀傷、恐懼。參加者透過繪畫港鐵畫面，分享其開心的時候是什麼。透過利用視覺藝術活動作為一個工具，比單單只用語言，他能分享更多自己的想法、情緒，可見表達治療對於特殊教育需要的學生有一定的作用。

另一方面，患有注意力不足 / 過度活躍症 (ADHD) 的學生，特性是，注意力不集中、活動量高和行為衝動，很容易打斷其他人的分享，投入程度較其他人低。表達藝術正可運用他們對聲音、律動的敏感性，強化他們的投入，並恰當地表達自己的情緒。

例如在小組中，同學利用不同樂器分享其今日心情，情緒的高低起伏，抒發自己的情緒。過程中，ADHD學生透過節奏樂器和節奏遊戲幫助他們放鬆身心，幫助學生專注和提高注意力。

另一方面，透過運用不同的材料創作拼貼作品，強調透過觸摸、視覺、聽覺等感官方式體驗，表達藝術可培養學生的創造力和感官整合能力。對於受特殊學習困難 (SpLD) 影響的同學，他們在文字表達上有困難，但他們擅長在藝術表達，利用不同的材料拼貼作品，運用藝術創作與創作人的內在聯繫，協助他們覺察及理解自己的情緒。當工作員能協助特殊教育需要的學生覺察及理解自己的情緒後，在分享的過程中，一起調節他們情緒，學習如何應對和表達情緒，最終提高他們的情緒認知能力和情緒管理技巧。

例如在小組中，同學利用不同的材料創作拼貼作品，製作盾牌。在過程中，學習如何應對和表達情緒，協助他們思考用什麼方法恰當地表達自己的情緒及自己的支援網絡。

### 中心動向

啟業中心未來亦會定期舉辦不同以藝術形式的小組及活動，促進青少年表達及抒發自己情緒的活動，包括：流體畫、酒精墨水、戲劇及音樂等。例如：「情緒藝遊者計劃」和「表達藝術小組」，在分享及創作過程中，讓參加者可以學習覺察自己的情緒，了解及表達自己內心的需要。

除了以上提及的藝術媒介，中心亦讓藝術元素電子化，製作了應用程式，進一步讓青少年透過電子程式認識自己的情緒，並關顧自己及他人的精神健康。例如：「精神健康樂繽紛」、「SOUL Keeper 精神健康守護者 VR 遊戲」，讓青年人在過程中學習情緒管理。

其實無論是任何形式的藝術，創作的過程都能讓人抒發自己有可能未察覺的情勢，而創作後的梳理及整合則讓人覺察自己當刻或近日的情緒狀態。

如對中心的藝術活動有興趣，可與啟業中心職員了解更多。

### 參考資料

- Malchiodi, C. A. (2003). Expressive arts therapy and multimodal approaches. Handbook of art therapy (pp. 106-119). New York and London: The Guilford Press.
- Rogers, N. (2016). Person-centered expressive arts therapy: A path to wholeness. In J. A. Rubin (Ed.), Approaches to art therapy: theory and technique (pp.230-248). New York: Routledge.



同學製作熊的流體熊，  
應用不同顏色  
代表自己的基本情緒。

## 生涯規劃主題文章

# 持續的自我發現與成長之旅

社工：馮峻鋒

在成長的過程中，「生涯規劃」是一個重要的課題。不同於「職涯規劃」只專注於未來的職業選擇，生涯規劃更著重於全面地了解自己，包括興趣、能力、價值觀與性格特質，從而探索多元的可能性，是一個敢於夢想和實現目標的旅程。

### 小學階段：敢夢敢想，探索自我

在小學階段，同學的自我認識往往從外界的觀察與嘗試開始。例如，他們可能因為喜歡打籃球而覺得自己擅長運動，或者因為對音樂的興趣而體驗到表演的樂趣。這些源自興趣的探索，成為同學認識自己的起點，也認識自己、他人及社區的關係，從而發展自己的價值觀及人際技巧。因此，中心社工可透過多舉辦不同的體驗活動，讓學生更多透過參與社區活動認識自己。

隨著對外界觀察的加深，小學階段的生涯規劃往往充滿想像與夢想。學校作文題材中常見的「我的志願」便是典型例子，這些題目不僅鼓勵孩子思考未來的可能性，更讓他們敢於夢想自己的潛能與目標。儘管這些夢想未必與未來的職業直接相關，但它們為同學提供了一個起點，讓他們對未來充滿憧憬，在成長的道路上勇於嘗試，從實現夢想出發，去探索自我更多的可能性。

這種探索過程也逐漸與實際選擇結合起來，特別是在升學規劃中，同學會開始更深入地思考自己的興趣與特質。例如，同學會基於自己的需求選擇適合的中學，可能因為該校的學會、設施或校園文化能幫助他們進一步發展興趣與能力，從而繼續深入學習並實現自己的夢想/目標。此階段，社工將舉辦一些不同的自我認識活動，如自我優點探索、人際關係技巧訓練等，從而為小學生進一步探索作好準備。

### 中學階段：自主探索，深化認識

進入中學階段，同學逐漸踏入青春期，對自主性與自我探索的需求日益增加。他們不再僅僅依賴外界的評價來認識自己，而是希望通過不同的方式，從更加全面的角度發掘自身的潛能與特質。在這一階段，生涯規劃的核心轉向深入的自我認識與實踐，學生需要在探索和嘗試中找到自己的優勢，並學會如何強化這些優勢與改進弱點。為了幫助學生更進一步了解自己，中學階段常涉及多樣化的探索途徑。本中心針對此需求，運用多樣化的自我認識工具，例如 Holland 性格測試、五大人格特質測驗、學習風格測試及性格透視工作坊等，協助學生深入了解自身的性格特質。

除了探索自己的興趣與特質，實踐活動也在中學生涯規劃中發揮著重要作用。本社安排工作實戰體驗，讓學生接觸真實的職場環境。在這些計劃中，學生可以嘗試不同的工作內容，了解職場文化，並學習如何應對挑戰。同時，這些實踐活動還能幫助學生提升硬技能（如技術能力）與軟技能（如溝通能力、團隊合作能力）。透過實踐與學習，無論同學將來從事何種工作，這些技巧以及能力，都將影響他們如何成為一個更成熟、更自律的個體，並為未來的每個挑戰做好準備。

### 結語：了解自己，探索可能性

生涯規劃不是一蹴而就的過程，而是一場持續的自我發現與成長之旅。小學階段的敢夢敢想、中學階段的自主探索，都是這場旅程的重要部分。

總括而言，生涯規劃並非只有單一方向，而是充滿多樣的可能性。同學需要不斷地探索自己的興趣、能力與價值觀，嘗試不同的道路，並在這個過程中找到最適合自己的方向。這種探索的過程，讓同學明白人生不是只有一條固定的路，而是可以根據自己的成長與經驗，靈活地調整與選擇，從而找到屬於自己的方向。



# 小學服務花絮



## 香港道教聯合會雲泉學校 社工：倪淑儀

本中心於24年12月為小五級參加者舉辦了挑戰日營及兩日一夜宿營活動，從活動中學習團隊合作以及獨立自理的能力。

無論是宿營活動、夜行挑戰、抑或高空繩網，參加者都需要放下平日對家人的依賴，學習獨立面對挑選。

進行不同活動的過程中，導師陪同參加者看見自己的安全感狀態，如：參與高空繩網時，有參加者分享自己因身形自卑，因而抗拒參加活動，害怕他人取笑自己體重，因而令自己受傷害；或是，即使見到繩扣能夠讓眾人安全地吊在半空，但參加者內心的恐懼感仍然極大。

導師與參加者進行反思，嘗試從中了解和明白各自的狀態，協助他們看見自己的內在情緒和想法，亦透過身邊的同儕讓他們明白恐懼是真實，但事實並不一定如恐懼所想像的發生。而即便他們未能完成整個挑戰也好，導師亦會欣賞他們能夠突破恐懼，踏出一步及作出嘗試。

## 小學服務預告 成長的天空計劃

透過歷奇訓練及小組活動，提升參加者的自我效能感，增進他們的溝通能力、解難能力及團隊合作能力；並提升他們的歸屬感及樂觀感；協助他們從中學學習擔當領袖的技巧，發揮領袖潛能。

小四  
溝通能力

小五  
解難能力

小六  
領袖的技巧  
發揮領袖潛能

小學學校服務預告  
4-6月

負責社工：

Zoe(倪姑娘)、Vincy(袁姑娘)

合作學校：

聖若翰天主教小學

浸信宣道會呂明才小學

伊斯蘭鮑伯濤紀念小學

香港道教聯合會雲泉學校

佛教慈敬學校

九龍灣聖若翰天主教小學

坪石天主教小學



挑戰日營、家長工作坊、黃金面談、結業禮

# 中學服務花絮

生涯規劃對中學生來說是非常重要的環，如何選擇合適自己的升學計劃，如何為升學面試作好準備。所以在過去數月，我們到不同學校進行生涯規劃活動，當中包括模擬面試、選科工作坊等，讓同學能更掌握個人的取向，發揮更好的表現。



	活動名稱	對象	
聖若瑟英文中學	SOUL Keeper VR小組	初中	透過SOUL Keeper訓練，讓參加者學習一問二應三轉介的技巧。
	區本計劃-歷奇訓練日營	初中	透過歷奇活動培訓參加者的自律性、責任感及自信心。
	區本計劃-長者義工服務	初中	透過關懷弱勢社群，培養參加者的責任感。
	技能訓練班~咖啡拉花班	高中	發掘參加者的興趣和潛力，並探索生涯發展路向及累積經驗。
	工作實戰小組	高中	加強參加者對工作的基本態度及所需能力的認識，為工作實戰作好準備。
	家長靜觀小組	家長	透過靜觀體驗與主題式活動，讓家長認識靜觀，提升自我覺察力，體驗自我接納及欣賞自己的喜悅。
	友善社區—SOUL Keeper家長精神健康守護者證書 (LV1)	家長	讓家長認識自我關懷及彼此關顧，成為自己及子女的SOUL Keeper。
香港道教聯合會 圓玄學院第三中學	選科工作坊	初中	透過了解自己的性格特質，讓參加者更清晰個人性向與選科的關係及注意事項。
	自我認識工作坊	初中	透過性向測驗，協助參加者認識個人性格特質，訂立發展方向。
	我的光明前途~大學參觀	高中	透過參觀大專院校，讓參加者感受及了解大專院校環境和生活。
	生涯規劃博覽會	全校參加者	透過展覽及小遊戲，讓同學認識生涯規劃及當中不同的可能性。
佛教志蓮中學	自我認識工作坊	高中	透過性向測驗，讓參加者了解自己的性格特質，以了解個人面對不同選擇時的取向。
仁濟醫院 羅陳楚思中學	工作實戰小組	高中	加強參加者對工作的基本態度及所需能力的認識，為工作實戰作好準備。
	四社交接營	高中	強過歷奇活動，強化參加者的領導才能。
保良局馬錦明中學	粵港澳大灣區發展講座	高中	加強參加者對大灣區升學及就業發展的認識。
	工作實戰小組	高中	加強參加者對工作的基本態度及所需能力的認識，為工作實戰作好準備。
基督教中國佈道會 聖道迦南書院	生涯規劃博覽會	全校參加者	透過展覽及小遊戲，讓同學認識生涯規劃及當中不同的可能性。
	工作面面觀	高中	透過職場參觀，讓參加者明白不同工種的要求。
	多元升學出路講座	高中	讓參加者認識高中後不同的升學途徑。
	工作實戰小組	高中	加強參加者對工作的基本態度及所需能力的認識，為工作實戰作好準備。

# SQS服務質素標準概要

本中心已全年實施「服務質素標準」，假如閣下對本處執行之「十六項服務質素標準」有任何意見，歡迎透過意見箱、意見欄、服務使用者意見小組等表達你的寶貴意見。

## 16項服務質素標準概要

### 原則一：服務資料

- 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、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：服務單位實施政策及程序以確保有效的管理。
- 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。

### 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。

### 原則四：尊重服務使用者權利

- 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。

#### 服務使用者個人資料處理

香港童軍總會童軍知友社會利用你所提供的個人資料，處理你向本社提出之有關申請，並向你提供與本會服務有關的資訊，向香港童軍總會童軍知友社提供個人資料，純屬自願。

- 如個人資料有所更改，請儘快通知本社職員更新資料，否則本社不能如期寄出通訊給會員。
- 如欲查詢或取得有關閣下的資料，必須以書面向本社申請，本社將於21個工作天內作出回應。一切有關查閱個人資料之程序，本社將收取行政費用。

#### 服務監察及意見處理

若各會員希望對服務表現監察制度的進行有更多的認識，歡迎向本社當值職員查詢或瀏覽社會福利署網頁(<http://www.info.gov.hk/swd>)。我們歡迎任何人士對本社的服務提出意見，本社已設立意見箱，並按需要進行會員意見調查，及每年安排兩次服務使用者意見小組，以提供寶貴意見予本社。若有投訴，歡迎以口頭或書面方式投入意見箱或向督導主任提出。意見提供者將於三個工作天內得到初步回覆，然後視個別情況作定期聯絡。

## 童軍知友社

**抱負** 成為香港最優秀的青少年服務機構之一，  
致力培育青少年健康成長、造福社會。

**使命** 創造有利條件，以協助青少年建立自我、  
貢獻社群。

地址:九龍啟業邨啟祥樓十四至二十七號地下

電話:27549561

傳真:27564413

網頁:kyit.sahkfos.org

電郵地址:kyadmin@sahkfos.org

督印人:鄭仲文督導主任 (綜合服務)

發行人:6200份



中心開放時間	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
9:30 a.m - 12:30 p.m	✗	✓	✓	✗	✗	✓	✗
12:30 p.m - 1:30 p.m	午膳時間						
1:30 p.m - 5:30 p.m	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗
5:30 p.m - 6:30 p.m	晚膳時間						
6:30 p.m - 9:30 p.m.	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗

✓ 開放 (OPEN) ✗ 不開放 (CLOSE)

### 中心會在以下日期暫停開放

清明節	4月4日	星期五
耶穌受難節	4月18日	星期五
耶穌受難節翌日	4月19日	星期六
復活節星期一	4月21日	星期一
勞動節	5月1日	星期四
佛誕	5月5日	星期一
端午節	5月31日	星期六

歡迎大家追蹤本中心專頁 (FB & IG)  
及瀏覽 SOUL Keeper 網頁，掌握最新活動資訊！



本中心  
Facebook



本中心 IG



友善社區-SOUL Keeper  
精神健康守護者計劃網頁

備註：2025年4月11日（五）為機構職員聚餐，中心晚上暫停開放。