

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）
發行量: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

國慶日	10月1日	星期二
中秋節翌日	10月7日	星期二
重陽節	10月29日	星期三
聖誕節	12月25日	星期四
聖誕節後第一個周日	12月26日	星期五

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-SOULKeeper
精神健康守護者計劃網頁



童軍知友社
賽馬會啟業青少年服務中心



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

VOL 68/OCT-DEC
中心通訊 2025

ü FRIENDS

NOT FOR SALE

小朋友，你可以用一筆不重筆，
幫助聖誕老人分開四份禮物嗎？



活動報名日期：

2025年9月20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	P.4
童軍團招募	P.4
V-Power義工獎勵計劃簡介	P.5
南亞裔人士支援服務	P.6
中心偶到服務簡介	P.7
兒童及家庭服務資訊	P.8
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	
Smarteens 兒童領袖訓練計劃	
恆常兒童興趣課程	
課餘託管服務計劃	P.12
青少年服務資訊	P.13
服務花絮：工作實戰-聯校招聘會	P.15
服務花絮：暑期活動	P.16
小學服務花絮及預告	P.17
服務主題分享：小學開學準備-家長篇	P.18
服務主題分享：中學開學準備-學生篇	P.19
中學服務花絮及預告	P.20
聖若瑟英文中學精神健康週	P.21
SQS16項	P.22
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。

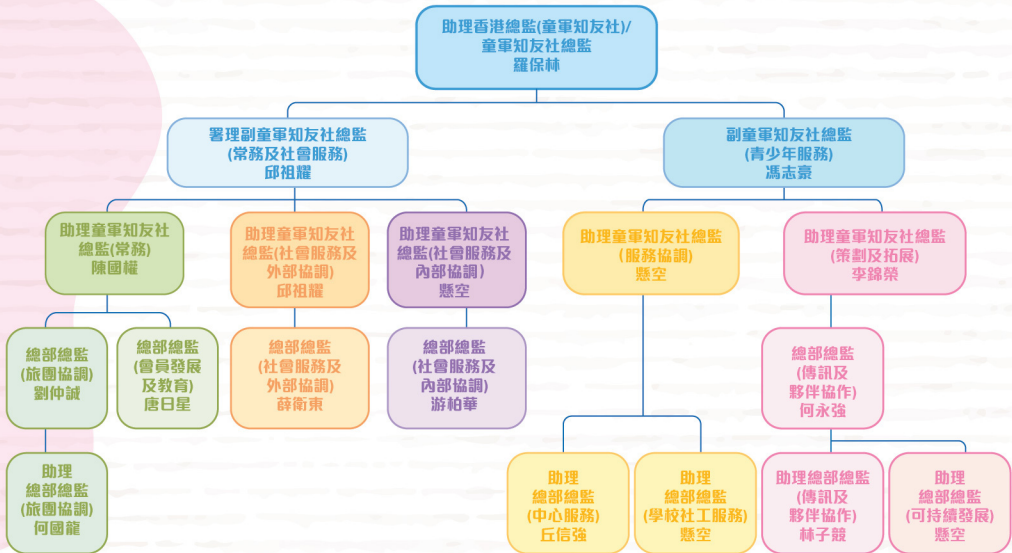
偶到服務

在中心開放時間內，歡迎公眾人士使用中心各項康樂設施。

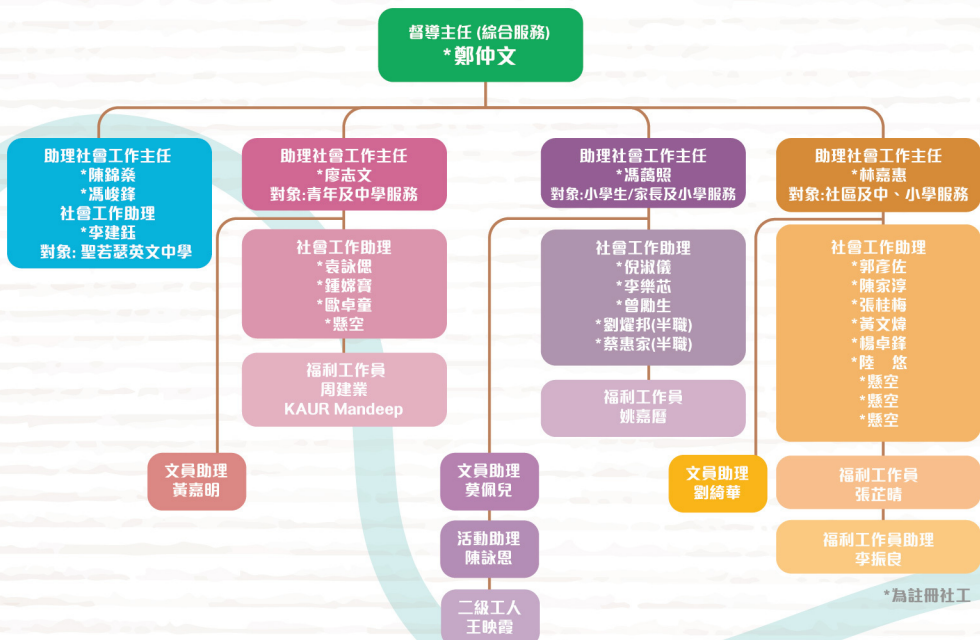
低收入家庭的收費援助

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



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www.kyit.sahkfos.org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。

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)

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



VPOWER 親子義工服務

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： 小組：22/11(六) 及
外出探訪：29/11(六)
- 舉辦時間： 小組：11:00am-12:30pm / 外出
探訪 2:00pm-6:00pm
- 地點： 本中心
- 對象： 足6歲及升小一至升小三兒童及
其家長(同行之成人須為兒童父母
或主要照顧者)
- 名額： 12個家庭
- 費用： 費用全免
- 節數： 4節
- 備註： 參加者需為BMS
活動不設減免
需自備外出交通費
小組及外出探訪活動需同時參與
- 負責職員： Zoe姑娘(倪淑儀)

2025-0519

VPOWER 義工嘉許禮

總結一年的服務成果，嘉許Vpower義工的
努力。

- 舉辦日期： 12/10/2025（星期日）
- 舉辦時間： 1:00pm-4:00pm
- 地點： 元朗大會堂
- 對象： Vpower 義工
- 內容： 義工訓練及嘉許
- 負責職員： 文Sir (廖志文)



南亞裔人士支援服務

South Asians Support Services

你講我講Talk Culture小組

Through group activities, we aim to support youth in understanding local culture and enhancing their sense of belonging in the community.

Date : 11/10/2025-15/11/2025(Sat)
Time : 3:30pm-4:30pm
Venue : Kai Yip Centre
Target : EM Youth aged between 12-18
Quota : 8
Fee : Free of charge
Session : 6
In-charge : Miss Vincy (Yuen Wing-sze)

2025-0501

Women stress relief group

Through mutual support group, we look forward to adapt and explore healthy ways for managing stress through classes such as cooking, having exercises and group sharings.

Date : 14/10-30/12 (Every Tuesday)
Time : 2:00pm-3:00pm
Venue : Kai Yip Centre
Target : EM women
Quota : 8
Fee : Free of charge
Session : 12
In-charge : Miss Mandeep (KAUR Mandeep)

2025-0503

Languages Stimulation Class (English & Cantonese)

Through the languages class, we aim to let the ladies learn basic language skills to use in their daily lives and build confident to further self learning to encourage them to go back to the society to work and support themselves and family.

Date : 8/10-26/11 (Every Wednesday)
Time : 2:00pm-3:30pm
Venue : Kai Yip Centre
Target : EM Women
Quota : 8
Fee : Free of charge
Session : 8
In-charge : Miss Mandeep (KAUR Mandeep)

2025-0530

Dream to work Workplace Visit

Through workplace visits, we aim to help youth to broaden their understanding of various career field.

Date : 22/11/2025
Time : 10:00am-12:30pm
Venue : Kai Yip Centre
Target : EM Youth aged between 12-18
Quota : 15
Fee : Free of charge
Session : 1
In-charge : Miss Vincy (Yuen Wing-sze)

2025-0502

Parent Child Bonding Moment Cooking class

Through cooking classes, we aim to let children develop their bonding with their parents through communication & planning

Date : 06/12-20/12 (Every Saturday)
Time : 2:00am-4:30pm
Venue : Kai Yip Centre
Target : EM Parents & Children
Quota : 5 Pairs
Fee : Free of charge
Session : 3
In-charge : Miss Mandeep (KAUR Mandeep)

2025-0529



Please note that:

- If you have any enquiries, please contact Miss Vincy or Miss Mandeep at 27549561.
- All participants are required to be a centre member.

夜晚chill一chill

中心偶到服務簡介

夜晚Chill一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 — 星期二 TUE

Engage participants with exciting games, captivating storytelling, and movies to help them master proper English tenses in daily communication, including grammar, nouns, verbs, and pronunciation.

Date : 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12, 23/12, 30/12
Time : 7:00pm-8:30pm
Venue : Kai Yip Centre
Target : Age 6 to 10
Quota : 10
Fee : Free of charge
Session : 12 sessions
Notes : Event requires registration
In-charge : Miss Mandeep (KAUR Mandeep)

2025-0445

好聲好色 — 星期三 WED

讓孩子們在多樣的藝術活動中發揮想像力，提升創造力、動手能力和自信心，享受藝術和音樂的樂趣！

舉辦日期： 8/10、15/10、22/10、5/11、12/11、19/11、3/12、10/12、17/12
舉辦時間： 7:00pm-8:30pm
地點： 本中心
對象： 6至10歲
名額： 6名
費用： 免費
節數： 9節
備註： 活動需報名參加
負責職員： 芷晴Miss (張芷晴)

2025-0490

飯後鬆一鬆 — 星期四 THU

透過運動促進健康的生活方式，職員會帶領大家一起做運動，一起享受運動的樂趣吧！

舉辦日期： 9/10、16/10、23/10、6/11、13/11、20/11、27/11、4/12、11/12及18/12
舉辦時間： 7:00pm - 8:30pm
地點： 本中心
對象： 10至15歲青少年(中心會員)
名額： 8名
費用： 免費
節數： 10節
備註： 活動需報名參加；自備水樽
負責職員： Ben Sir (周建業)

2025-0092

Chill Zone — 星期五 FRI

於晚間一起製作簡單糕餅，遊玩各類桌遊及體驗劇本遊戲，令年青人可以有一個休息及分享的時間和空間。

舉辦日期： 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 12/12
舉辦時間： 7:00pm-8:30pm
地點： 本中心
對象： 11至18歲青少年
名額： 8名
費用： 免費
節數： 9節
備註： 活動需報名參加
負責職員： David Sir (姚嘉厝)

2025-0496

*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到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

鳴謝

Acknowledgment



民政事務總署
Home Affairs Department



*2025年「擁抱heART情」 單元七兒童合唱團 (II)

透過合唱練習，協助參加者學習專注聆聽，享受音樂，提升合作能力。

舉辦日期：26/9-14/11 (逢星期五)
舉辦時間：4:30pm-6:00pm
地點：本中心
對象：足6歲及升小一至升小六兒童
名額：12名
費用：全免
節數：8節
備註：參加者需要預留時間出席 *合唱團-社區篇 及 *彩排及大型社區表演

2025-0513

*2025年「擁抱heART情」 單元十四兒童合唱團-社區篇

透過音樂的力量，提昇社區人士對精神健康的關注度。

舉辦日期：22/11及29/11 (星期六)
舉辦時間：10:30am-3:30pm (待定)
地點：本中心及外出表演場地
對象：足6歲及升小一至升小六兒童
名額：12名
費用：全免
節數：4節
備註：必須出席2025年「擁抱heART情」的市集展覽

2025-0515

*2025年「擁抱heART情」 單元十七兒童合唱團彩排

透過彩排，以提升參加者的自信心和熟習表演流程。

舉辦日期：12/12 (逢星期五)
舉辦時間：4:30pm-6:30pm
地點：本中心
對象：足6歲及升小一至升小六兒童
名額：12名
費用：全免
節數：1節
必須出席2025年「擁抱heART情」的市集展覽

2025-0514

*SMARTEEN 社區情緒大使 服務篇

透過體驗活動和街頭活動，提升參加者對情緒的敏銳度和推廣社區人士對情緒的關注度。

舉辦日期：8/11-15/11 (逢星期六)
舉辦時間：10:30am-3:00pm
地點：本中心及戶外
對象：升小四至升小六兒童
名額：8名
費用：全免
節數：4節
備註：參加者需留表

2025-0517

*活動申請2025年『全港/跨區』青年發展活動
青年發展活動—「擁抱heART情」—青少年精神健康計劃



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守護三步曲「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-友伴「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：6/11-11/12 (逢星期四)
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 Sir (姚嘉熙)

2025-0525

親子伴讀樂園-「童」情緒做朋友

透過親子伴讀、互動遊戲及手工製作，讓親子一起探索如何正面地應對情緒，教導兒童學習與自己的情緒成為好朋友。

害怕情緒-

「如果你有一個問題」

舉辦日期：
29/11(星期六)
舉辦時間：
4:00pm-5:30pm

憤怒情緒-

「我變成一隻噴火龍了！」

舉辦日期：
6/12(星期六)
舉辦時間：
4:00pm-5:30pm

地點：本中心
對象：小一至小三學生及其家長
(同行之成人須為兒童父
母或主要照顧者)
名額：6對
費用：\$20/人
節數：2節
負責職員：Irene姑娘(馮藹熙)

2025-0524



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。

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：22/10-3/12 (逢星期三)
舉辦時間：7:30-9:00PM
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姑娘(馮藹熙)

2025-0523

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：6/12 (星期六)
舉辦時間：9:30am-12:30pm
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：芯姑娘(李樂芯)

2025-0513

SMARTeen

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 社區情緒大使

透過互動遊戲，培養參加者成為社區情緒大使，認識和管理情緒，並推廣社區對情緒健康的關注。

舉辦日期：11/10-15/11 (逢星期六)

舉辦時間：4:30pm-5:30pm

地點：本中心

對象：升小三至小六兒童

名額：8名

費用：\$40

節數：5節

備註：1.參加者需留表

2.活動不設減免

負責職員：Shawn Sir (曾勵生)

2025-0516

SMARTeen 社區情緒大使 市集籌備

為市集作出預備，培養參加者對社區的參與感及能力感。

舉辦日期：29/11-6/12 (逢星期六)

舉辦時間：2:30pm-4:30pm

地點：本中心及戶外

對象：升小四至小六兒童

名額：8名

費用：全免

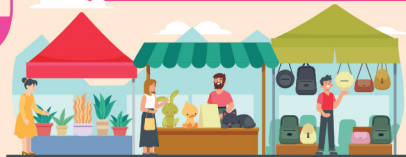
節數：2節

備註：1.參加者需留表

2.參加者需自備交通費用

負責職員：Shawn Sir (曾勵生)

2025-0518



FLOW - with my - heART

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。

HeART Flow 兒童表達藝術小組

舉辦日期：4/10-22/11 (逢星期六)

舉辦時間：10:30am-12:00pm

地點：本中心

對象：小四至升小六兒童

名額：6名

費用：\$20

節數：8節

備註：參加者需要出席

*藝墟籌備小組(28/11及6/12

2:30pm-4:30pm)

負責職員：Zoe姑娘 (倪淑儀)

2025-0024

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。



兒童興趣班

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：14/10-16/12(逢星期二)

舉辦時間：6:45pm-8:15pm

地點：本中心

對象：足6歲及小一至小六兒童

名額：20名

費用：\$800

節數：10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 Sir (周建業)

2025-0402

恆常躲避盤班

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：25/10-13/12(逢星期六)

舉辦時間：9:45am-11:00am

地點：本中心

對象：小三至小六兒童

名額：25名

費用：\$1040

節數：8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 Sir (周建業)

2025-0403

兒童手作班

由導師帶領下，兒童體驗並學習各種不同手作活動。

舉辦日期：1/11及22/11 (星期六)

舉辦時間：10:00am-12:00pm

地點：本中心

對象：小一至小六兒童

名額：10名

費用：\$40一位

節數：4節

負責職員：David Sir (姚嘉曆)

2025-0497

課餘託管活動

課餘託管家庭旅行

趁著入秋後天氣適合郊遊，今季將舉辦秋季BBQ，帶著全家大小到大坳門享用美食，放風箏，放放鬆。

舉辦日期：2/11 (星期日)

舉辦時間：9:00am - 4:00pm

地點：大坳門郊野公園

對象：參加課餘託管服務之家庭

費用：\$50一位

備註：活動已包括BBQ所需之膳食及用具及來回旅遊巴士接送

負責職員：David Sir (姚嘉曆)

2025-0499

親子活動

親子蛋糕工作坊

由導師帶領下，親子一起體驗製作蛋糕過程，共享親子時光。

舉辦日期：6/12及13/12 (星期六)

舉辦時間：10:00am-12:30pm

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：14名

費用：\$20一位

節數：2節

凡於1/5/2025至31/7/2025登記之新會員或續會會員可優先參加以上活動

負責職員：David Sir (姚嘉曆)

2025-0498

聖誕迷蹤

活動期間，參加者可根據聖誕老人的提示，在中心範圍尋找屬於該聖誕老人的鹿車，答對後即可獲扭蛋幣一枚，並需即時進行扭蛋拿取小禮物。

舉辦日期：1/12-26/12

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報名表及提交答案紙)

備註：中心將保留最終決定權。

負責職員：David Sir (姚嘉曆)

2025-0522

2025/2026學年課餘託管服務

小學生 課餘託管服務 (恆常課託)

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	溫習 / 成長小組 / 遊戲時間	收拾及 預備離開

日期：2025年9月至2026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\$1334

負責職員：Irene姑娘(馮蔭熙)、David Sir(姚嘉曆)

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%	-	-	-

小學生學校假期課餘託管服務(非恆常課託)

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參加多元化活動及小組，過一個充實的假期。

活動內容

1. 戶外活動：豐富兒童的假期生活，擴闊視野
2. 興趣學習：提升兒童對不同活動的興趣

學校長假期

(只限：聖誕節假期、農曆新年假期、復活節假期及暑假)

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姑娘(馮蔭熙)、David Sir(姚嘉曆)

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. 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 (10-12月)

透過鼓訓練，讓參加者發掘個人興趣及專長。

舉辦日期：18/10-13/12(逢星期三)

舉辦時間：7:00pm-8:30pm

地點：中心

對象：12-24歲(中一或以上)

名額：3名

費用：\$50

節數：8節

備註：需進行面試

負責職員：鋒Sir (楊卓鋒)

2025-0533

歌唱訓練 (10-12月)

透過歌唱訓練，讓參加者發掘個人興趣及專長。

舉辦日期：14/10-16/12(逢星期二)

舉辦時間：7:00pm-8:30pm

地點：中心

對象：12-24歲(中一或以上)

名額：6名

費用：\$50

節數：9節

備註：需進行面試

負責職員：鋒Sir (楊卓鋒)

2025-0208

咖啡拉花體驗班

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：20/9-11/10(六)

舉辦時間：4:00pm-5:30pm

地點：本中心烹飪室

對象：有興趣認識咖啡拉花的青少年

名額：8人

費用：\$30

節數：4

備註：導師為持有咖啡證書的青年人

負責職員：Bobo姑娘 (鍾嫦寶)

2025-0534

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 (10-12月)

透過結他訓練，讓參加者發掘個人興趣及專長。

舉辦日期：16/10-18/12(逢星期四)

舉辦時間：7:00pm-8:30pm

地點：中心

對象：12-24歲(中一或以上)

名額：6名

費用：\$50

節數：9節

備註：需進行面試

負責職員：鋒Sir (楊卓鋒)

2025-0535

VR 虛擬遊戲體驗日

活動提供安全，有趣的VR虛擬遊戲，緊張刺激，而且過程中不會有痛或受傷的情況出現。

舉辦日期：6/12 (星期六)

舉辦時間：4:30pm-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：免費

節數：1節

備註：請自備水樽

負責職員：Ben Sir (周建業)

2025-0002

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：25/10-13/12 (逢星期六)

舉辦時間：11:15am-12:30pm

地點：本中心

對象：中一至20歲青少年

名額：20名

費用：\$1040

節數：8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 Sir (周建業)

2025-0404

*2025年「擁抱heART情」 單元八 劇本設計小組

與參加者一同創作劇本，以探索個人的情緒展現模式，並透過戲劇表達出情緒的流動及張力。

舉辦日期：2025年11月(逢星期五及六)
舉辦時間：7:00pm-9:00pm
地點：本中心
對象：13-29歲青少年
名額：12名
費用：免費
節數：6節

2025-0493

*2025年「擁抱heART情」 單元十一 劇組演出訓練小組

透過戲劇體驗及劇本設計探索個人情緒展現的模式，並展現情緒的流動及張力。

舉辦日期：2025年10月至11月
(逢星期五及六)
舉辦時間：7:00pm-9:00pm
地點：本中心
對象：13歲-29歲青少年
名額：12名
費用：免費
節數：6節

2025-0494

*活動已申請2025年『全港/跨區』青年發展活動
青年發展活動「擁抱heART情」—
青少年精神健康計劃

*2025年「擁抱heART情」 單元十 跳舞小組(II)

透過舞蹈訓練，抒減參加者的情緒壓力。同時讓參加者學習肢體動作的表達技巧，把舞蹈形體與內在情緒作連結，以表達自己的情緒。

舉辦日期：18/10-6/12(逢星期六)
舉辦時間：7:00pm-9:00pm
地點：本中心
對象：13-29歲青少年
名額：8名
費用：免費
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。

2025-0511

*2025年「擁抱heART情」 單元十五 劇組演出綵排

透過戲劇體驗及演出訓練提昇個人情緒覺察力及情緒表達能力，並學習舞台演出技巧。

舉辦日期：2025年11月(逢星期五及六)
舉辦時間：6:00pm-9:00pm
地點：本中心
對象：13-29歲青少年
名額：12名
費用：免費
節數：6節

2025-0495

感·動青年大使

透過小組，發掘個人潛能與領袖才能，並向社區人士推廣對精神健康的重要性。

舉辦日期：4/10-25/10(星期六)
舉辦時間：2:30pm-3:30pm
地點：中心
對象：12歲以上之青年(中一或以上)
名額：10人
費用：免費
節數：4節
負責職員：文Sir(廖志文)

2025-0528

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：2025年10月至11月(逢星期六)
舉辦時間：4:30pm-5:30pm
地點：中心
對象：12歲以上之青年(中一或以上)
名額：8人
費用：免費
節數：6節
負責職員：Anna姑娘(歐卓童)

2025-0491

服務花絮：

工作實戰-聯校招聘會

社工：陸悠

童軍知友社獲得民政及青年事務局資助，推行「知友未來」生涯規劃服務計劃22-25。工作實戰計劃是每年的重點項目。參與者於暑假期間進行工作體驗，並透過工作體驗崗位的申請流程，學習如何撰寫求職信和履歷表，填寫職位申請表，並參與了一次職場面試，充分體驗了求職的真實情況。

我們於2025年6月29日假香港童軍百周年紀念大樓，舉行了聯校招聘會。近200名學生參與了人生首次的工作面試。是次聯校招聘會的40名面試官，都是資深的行政管理人員及公司代表。他們的義務參與，讓學生體驗了極其真實的職場面試。

學生除了親身體驗了面試過程；更於面試後，獲得面試官給予寶貴評語和建議。這讓他們更清楚自己的優缺點，並意識到未來需要加強的地方。

此外，我們還邀請了崔展宏先生、卓慧賢女士及生涯發展學院彭仁錯先生，與學員分享，作為職場新鮮人所需具備的特質和應對技巧，為他們未來的職涯發展做好準備。





服務花絮：

暑期活動



社工：蔡惠家

這個夏天，我們的暑期活動為親子及兒童打造了一場場充滿歡樂與啟發的冒險！從水上運動到戶外探索，從創意手作到文化體驗，每一刻都讓參與者收穫滿滿的笑容與成長。

水上冒險 親子同樂

獨木舟活動讓家長與孩子攜手划槳，在湖面上激起陣陣漣漪，增進默契。夜間探秘活動則帶領親子在星空下探索未知，點燃孩子的好奇心，留下難忘的家庭回憶。



戶外探索 擁抱自然

遠足與農莊體驗讓孩子走進大自然，呼吸新鮮空氣，學習種植與生態知識。從島嶼漫步到山林探險，每一步都讓小朋友感受自然的魅力，培養對環境的愛護。

創意手作 樂趣無窮

小廚師們在披薩、燒賣與杯麵工作坊中大顯身手，親手製作美食，滿載成就感。麵包製作與創意實驗室則讓孩子發揮無限想像力，創造屬於自己的獨特作品。



動感挑戰 釋放活力

溜冰體驗與動感遊樂場讓孩子挑戰自我，鍛鍊平衡與勇氣。尋寶活動與宿營則培養團隊合作精神，讓青少年在歡笑中結交新朋友，展現真我風采。



文化與科學 啟發好奇

博物館與科學館之旅讓孩子有趣味中學習歷史與科學知識，點燃探索世界的熱情。社區探訪活動則帶領他們走進不同文化，拓寬視野，啟發新思考。

這個暑假，每一場活動都是一段獨特的成長旅程，讓孩子們在歡笑中汲取知識，在探索中拓展視野，在挑戰中淬鍊勇氣。每一位參與者的熱情與笑容，都是這段旅程中最動人的風景。讓我們共同期待下一個暑期，再次相聚，續寫更多充滿溫暖與啟發的故事！

小學服務花絮



成長的天空計劃 — 結業禮 社工：倪淑儀

來到學期終結，參與成長的天空計劃三年的參加者亦經已完成整個計劃。來到結業禮的時間，每位參加者按自己的特性、能力及喜好，擔當不同的崗位，協助結業禮的進行。作為小組導師，最深感受是每位參加者在當中的成長及改變。他們能夠克服自身不同性情帶來的個人挑戰，完成三年的成長課程，學習與人溝通合作、了解自己及他人情緒需要、提昇解難能力。來到結業禮當中擔當司儀、學生代表分享、接待等等，出席活動的家長、老師一一見證大家的勇氣和決心，突破自己，值得欣賞。

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
10-12月

負責社工：

Zoe姑娘 (倪淑儀)、Vincy姑娘 (袁詠嫻)、
芯姑娘 (李樂芯)、Shawn Sir (曾勵生)

合作學校：

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



挑戰日營、家長工作坊、黃金面談、結業禮

新學年親子錦囊：培養有限親子溝通技巧

新學年展開，家長如何協助子女做好開學準備？

社工：李樂芯

在幫助孩子適應新學年的過程中，家長可以透過良好的溝通方式，營造正面的分享氣氛，增進親子關係，透過有效親子溝通，協助孩子適應校園生活。

錦囊一

安排親子時間，促進交流

每天騰出20-30分鐘與孩子進行互動，例如到公園散步或騎單車等，將其化為優質的親子時光。邊運動邊以輕鬆的語氣問：「今天在學校玩了什麼有趣的活動？」避免急於追問細節，保持耐心，讓孩子在放鬆的氛圍中自然分享校園點滴。例如，踢毽子時可以問：「學校有沒有玩過類似的遊戲？」這能拉近親子距離，建立孩子分享習慣。家長為孩子營造聆聽的氣氛。



錦囊三

增進親子關係，讚賞小進步

即使孩子分享得不多，也不要表現出失望或急躁，而是，以溫暖的語氣鼓勵，例如：「謝謝你分享這些，我很喜歡聽你說學校的事！」每當孩子展現小進步，例如獨立完成作業、記錄任務、或主動收拾書包時，給予具體且真誠的讚美，例如：「你自行把作業做完了，真有責任感！」或「你今天主動整理書包，有進步！」此外，可以用小獎勵強化正面行為，例如給予一個擁抱、貼紙，或一起看孩子喜歡的動畫片段作為鼓勵。這些讚賞和方法能增強孩子的自信心，讓他們感受到家長的支持，從而更願意分享校園生活。這種溫暖的互動尤其能讓家庭氣氛更和諧，溝通更順暢。

錦囊二

引導分享心情，舒緩壓力

每天花5-10分鐘與孩子聊學校生活，例如問：「今天在學校有什麼開心的事？」或「有沒有什麼讓你覺得不太舒服的時刻？」用溫和的語氣，保持平靜，避免因孩子回答不完整而顯得心急或不耐煩。若孩子提到考試壓力或與同學的小爭執，家長可先深呼吸，控制自己的情緒，然後引導孩子表達感受，例如問：「那時候你心裡是怎麼想的？」或「有什麼可以讓你感覺好一點？」接著教孩子簡單的深呼吸技巧來放鬆，或建議冷靜後與同學溝通。幫孩子設定小目標，例如每天記錄一件開心的事或嘗試與一位新朋友聊天，並說：「我知道有時候會有點難受，我們一起來想想怎麼讓心情更好！」讓孩子感受到被理解和支持，促進良好的分享氣氛。

錦囊四

培養時間管理，逐步獨立

教導孩子使用記事本記錄作業，並與孩子一起訂立分階段的目標，讓孩子循序漸進完成小任務，減少拖延。例如，若孩子需要完成數學作業、中文作文和背誦英文單詞，家長可協助拆分任務。高年級學生可嘗試番茄工作法（25分鐘專注+5分鐘休息）來分段完成任務。家長檢查進度時，應避免因進度緩慢而表現出不耐煩，而是以鼓勵的語氣說：「你今天完成了數學的幾道題，真是個好的開始！明天繼續加油！」若孩子達成小目標，可讚美：「你今天按計劃完成任務，變得越來越有條理了！」逐步讓孩子獨立完成任務，這能培養香港學校注重的自我管理能力的同時增進親子關係，增強孩子學習信心。

給中一新生的四個錦囊

踏入中學，是人生一個重要的轉捩點。新的學習環境、同學、課程和活動，既令人期待，也可能帶來壓力和挑戰。在此為各位升中新生提供四個錦囊，希望幫助大家順利適應中學生活。

錦囊一 建立習慣，掌握學習節奏

升上中學後，科目增多、測驗頻密，學習節奏明顯加快。要有效適應，關鍵在於建立良好習慣。習慣的養成來自重複行為，例如每日溫習15分鐘、每週整理筆記。大家可從固定時間入手，如晚飯後開始學習，把行為與情境連結，加強執行力。完成後給自己簡單正向回饋，例如劃掉待辦事項、短暫休息一下，也有助強化動機。當行為重複出現且帶來正面感受，習慣自然穩定。

錦囊二 參與活動，拓展興趣與視野

除了課堂學習，中學生活的另一個重點就是參與課外活動。無論是加入學會、興趣小組、制服團體，還是參與校內比賽、義工服務。透過不同活動，你可以發現自己在團體中扮演什麼角色，喜歡動態還是靜態的事務，甚至認識自己從未接觸過的興趣領域。剛升上中一的你，可以先瀏覽學校提供的活動名單，選擇一至兩項感興趣的活動試試看，毋須擔心自己是否「擅長」，最重要是拓展自己的興趣與視野，有助大家日後建立多元發展方向。

錦囊三 建立正面人際關係，勇敢交朋友

良好的人際關係，是讓大家感受到歸屬感與支持的重要元素。在中學的新環境中，同學來自不同的小學，擁有不同的經歷和性格。剛開始時，難免會有點不適應——昔日的好友分散到了不同中學，而眼前的新同學還不熟悉，大家不知如何開始與人打開話題。其實，可以與對方先從簡單的話題聊起（例如住在哪個區、對哪個科目，哪些玩意有興趣等），讓彼此慢慢熟絡。

錦囊四 情緒與壓力來了怎麼辦？

升上中學後，大家有機會出現煩躁、無力、容易緊張，甚至突然對學習或生活提不起勁。這些反應未必來自課業或社交問題，有時可能是對自我要求過高、身體變化帶來的不安，或是面對新階段的不確定感，令人感到迷惘或懷疑自己。這些情緒並不罕見，亦不是弱點，而是你正在適應成長變化的自然過程。當你下次感到情緒低落或焦慮時，可以嘗試以下做法幫助自己舒緩：

到操場或空曠地方走幾圈，配合深呼吸，讓身體放鬆；將煩惱寫在筆記本上，再寫下一件今天感恩的事；聽一首平靜的音樂，閉目休息三分鐘。

若你發現自己持續情緒低落、難以集中精神，或對自己產生懷疑，建議盡早與家長、老師或學校社工傾談。如情況持續或加劇，亦應儘快尋求專業支援。如有需要，亦可聯絡本中心社工以提供協助。

請緊記：主動尋求協助，並非軟弱的表現。

升上中學，象徵著一段全新旅程的開始，無論在學習、人際關係上、活動類型或情緒上，都會遇上新的挑戰與轉變。透過本文提出的四個錦囊，希望可以幫助升上中一的大家在不同範疇做好準備，穩步適應中一生活。

緊記大家每一位的步伐都不同，適應無需急於求成，只要你願意一步一步嘗試，慢慢就會找到屬於自己的節奏與方向。預祝大家在新學年事事順利。

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	中一近新營	中一學生	協助中一同學適應校園生活
	好學生-敬師文化活動	初中學生	提升學生敬師的意識，於校內推廣尊師重導的文化
	逆境自強訓練日營	中四學生	讓學生面對高中升學的挑戰，訂立個人的目標
	生涯規劃面談	中六學生	指導中六學生升學出路
	模擬放榜體驗活動	中六學生	讓學生掌握聯招的不同階段放榜實況
	測驗加油點唱站	全校學生	測驗前透過正面的歌曲鼓勵同學
	共融週攤位活動	全校學生	於共融週提倡精神健康訊息給予全校學生
保良局馬錦明中學	多元出路家長講座	中六家長	讓家長了解子女面對中六升學及出路及家長的角色
	我是…我想~自我認識工作坊	中一學生	協助學生認識自己性格

聖若瑟英文中學精神健康週

社工：李健鈺

為了提升全校師生對精神健康的關注，聖若瑟英文中學於5月12日至5月16日期間舉辦了精神健康週。活動內容豐富多彩，既有資訊傳遞，也有互動體驗，讓師生在輕鬆愉快的氛圍中學習如何關顧自己、接納情緒以及為自己減壓。

精神健康攤位日

學校與Dustykid校園展覽計劃合作，設置以「愛自己的方法」為主題的展覽，透過生動的插畫和文字，鼓勵師生學會接納自己的情緒，並在生活中實踐自我關愛的技巧。展覽吸引了不少學生駐足欣賞，大家不僅拍照留念，還在互動區寫下自己的感受與心得，氣氛十分熱烈。

攤位日當天，七個由學生籌辦的攤位吸引了眾多師生參與。這些攤位涵蓋了多個與精神健康相關的主題，例如壓力管理、情緒接納等。特別值得一提的是，高中義工小組的學生以4Rs精神健康約章（休息、人際關係、放鬆、免疫力）以及SOUL Keeper為參考，設計了創意十足的互動遊戲。這些遊戲不僅讓同學們加深對精神健康4R的理解，還幫助他們意識到認識和接納情緒的重要性。同學紛紛表示，這些活動既有趣又實用，讓他們學會了如何在校園和日常生活中實踐精神健康的理念。



閱讀與生態盆景

圖書館舉辦了精神健康書籍的閱讀活動。這些書籍為師生提供了豐富的知識與實用的建議，師生們得以深入了解如何面對壓力、調整心態以及提升自我關愛的能力。

此外，學生們還親手製作了生態盆景，並在活動中分享了與減壓相關的小技巧。透過製作與欣賞盆景，學生體會到了專注當下的重要性，並體驗不同的方式為自己心靈充電。



精神健康：從校園出發，延伸至生活

精神健康週活動以多元化的形式，成功地將精神健康的理念融入校園生活。不論是展覽、閱讀活動、還是攤位活動，這一系列的活動都充分體驗了學校對師生心理健康的重視與關懷。希望透過這些活動學生們能夠更加關注自己的內心世界，學會愛自己，接納自己，並在未來的生活中以更積極的態度面對挑戰。



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：服務單位確保保備說明資料，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。