



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 72 | OCT-DEC
中心通訊 2026

üFRIENDS

NOT FOR SALE



活動報名日期
2026年10月3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	01
中心簡介、低收入家庭的收費援助	02
中心及童軍知友社職員架構圖	03
申請會員辦法、活動報名須知、外借手提電腦服務	04
V-Power義工獎勵計劃	05
香港童軍東九龍第一三八旅新團員招募	05
中心活動推介	06
新會員活動	06
WhatsApp社群	06
夜晚Chill—Chill	07
多元族裔人士支援服務	08
Flow with my HeART 表達藝術計劃	09
友善社區-SOUL Keeper精神健康守護者計劃	10
兒童及家庭服務資訊	11-13
• 活動推介	
• Body Mind Spirit 身心靈全人發展服務計劃	
• 聆聽童心事	
• Smarteen 兒童領袖訓練計劃	
• 恆常兒童興趣活動	
課餘託管服務計劃	14
青少年服務資訊	15-16
服務主題分享：「智」癒新世代：當AI科技遇上精神健康	17
服務花絮：少數族裔青年走進社區傳遞關懷	18
服務花絮：放空合作社計劃	19-20
小學服務花絮	21
SQS服務質素標準概要	22
抱負和使命、聯絡方法及地圖、開放時間及休假	23

有關颱風及暴雨訊號的處理方法（更新日期10. 2025）

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		青少年活動		家庭活動		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1969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。

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。

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。

中心服務類型

輔導服務

本中心的專業社工會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。

最後更新：2026.8.31





申請會員辦法

	少年會員	青年會員	家長會員
資格	6至14歲之少年	15至24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)	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 kyit.sahkfos.org 下載或親臨本中心。

活動報名須知

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

- 家長會員
- 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。)



V¹義工獎勵計劃 power

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。如果大家有興趣加以我們的義工行列，記得要留意我哋嘅宣傳！

為鼓勵學生服務社區，培養服務他人的精神，本社推行「VPower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100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 可投頒發金章



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

3:00pm-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。

中心活動推廣



秋祭冒險之變身大作戰

2026-0526

活動當日，歡迎參加者穿著不同角色/人物服裝到中心參與「秋祭冒險」任務，完成後即可獲神秘禮物乙份。

日期：31/10 (星期六) 對象：中心會員 (每人只可參加一次，需親自於中心報名)
時間：6:30pm-9:00pm 地點：本中心 費用：全免 負責職員：芷晴Miss (張芷晴)
備註：參加者可穿著Cosplay服裝/其他特色裝扮到中心參與



「擁抱脆弱的勇氣」— 青年自我關顧展覽 *

2026-0188

青年主導展覽，呈獻共創藝術與生命故事。亮點「自卑感沉浸式情境」以光影引導觀眾直達青年內心，傳遞「自卑，不因懦弱；面對，才需勇氣」的訊息。活動旨打破對失敗的審判，促進社區連結，建構包容的情緒支持網。

日期：13/12 (星期日) 對象：6-29歲青少年
時間：10:30am-8:30pm (暫定) 費用：全免 負責職員：芯姑娘 (李樂芯)
地點：香港童軍百周年紀念大樓 (暫定)

*此為2026至2027年度全港／跨區青年發展資助活動 - 「擁抱脆弱的勇氣」— 青年自我關顧旅程計劃

新會員活動

甜甜蜜蜜甜品親子工作坊 (2026年12月)

2026-0470

由青年導師帶領下，親子一起體驗製作蛋糕過程，共享親子時光。

日期：19/12 (星期六) 地點：本中心 費用：\$20/位 負責職員：Ben Sir (周建業)
時間：10:00am-12:00nn 名額：10名 節數：1
對象：小一至小六學生及其家長1位 (同行之成人須為兒童父母或主要照顧者)
備註：1. 凡於1/9/2026-31/12/2026登記之新會員可優先參加以上活動
2. 請自備食物盒



想第一時間收到中心最新活動資訊？
唔想錯過熱門計劃報名？



現在只要加入我們的 WhatsApp Channel，
所有中心活動資訊即時送到你手機！



使用手機掃描左方QR Code
進入本中心Channel

1

2

點擊下方「追蹤頻道」
即成功加入Channel

3

點擊右上角鈴鐺，
有最新活動消息就會
馬上收到！

夜晚Chill—Chill

讓小朋友和青年人在星期二至星期五的晚上享受休閒時光。

無野好搞

2026-0602

於晚間一起製作簡單手搖，調配屬於自己的味道，比大家一個“暫時放低煩惱”的晚上！

日期：6/10、13/10、20/10 (逢星期二)
時間：7:30pm-8:30pm
地點：本中心
對象：12至18歲青少年
名額：10名
費用：\$20
節數：3
負責職員：David Sir (姚嘉盾)
備註：活動需報名參加



無野好動

2026-0603

於晚間一起參加各種新興運動，例如門陣，KIN-BALL，減壓出汗，比大家一個“暫時放低煩惱”的晚上！

日期：3/11、10/11、17/11 (逢星期二)
時間：7:30pm-8:30pm
地點：本中心
對象：12至18歲青少年
名額：10名
費用：\$20
節數：3
負責職員：David Sir (姚嘉盾)
備註：活動需報名參加

無野好整

2026-0604

於晚間一起參加各種手工製作，例如花籃，香水，比大家一個“暫時放低煩惱”的晚上！

日期：1/12、8/12、15/12 (逢星期二)
時間：7:30pm-8:30pm
地點：本中心
對象：12至18歲青少年
名額：10名
費用：\$20
節數：3
負責職員：David Sir (姚嘉盾)
備註：活動需報名參加



黏土派對

2026-0515

讓創意在派對中飛揚！在黏土世界裡，沒有「對與錯」，只有無限的想像力。小朋友可以在過程中釋放壓力、穩定情緒，享受純粹的藝術樂趣！

日期：14/10、21/10、28/10 (逢星期三)
時間：7:00pm-8:30pm
地點：本中心
對象：升小一至小二
名額：8名
費用：\$20
節數：3
負責職員：芷晴Miss (張芷晴)
備註：活動需報名參加



創意手作實驗室

2026-0516

給心靈一個放鬆的創作空間！讓孩子們在這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，享受藝術的樂趣！

日期：11/11、18/11、25/11 (逢星期三)
時間：7:00pm-8:30pm
地點：本中心
對象：升小三至小四
名額：8名
費用：\$30
節數：3
負責職員：芷晴Miss (張芷晴)
備註：活動需報名參加



我哋做縮秘密基地

2026-0517

每個孩子心中，都渴望擁有一個不被打擾、專屬於自己的小世界。透過有趣的箱庭工藝 (Diorama)，鼓勵孩子發掘日常廢物的無限可能！

日期：9/12、16/12、23/12 (逢星期三)
時間：7:00pm-8:30pm
地點：本中心
對象：升小五至小六
名額：8名
費用：\$30
節數：3
負責職員：芷晴Miss (張芷晴)
備註：活動需報名參加並自備鞋盒一個

Switch 任天堂遊玩夜 (2026年10月)

2026-0467

Switch 任天堂大對決 (包括瑪利歐賽車、超級瑪利歐派對等)，等你來挑戰！快來體驗技巧與團隊合作的極限！

日期：15/10、22/10及29/10 (逢星期四)
時間：7:00pm-8:30pm
地點：本中心
對象：小一至小六學生
名額：8名
費用：\$10 (不設減免)
節數：3
負責職員：Ben Sir (周建業)
備註：請自備水樽



Nerf Gun 槍戰 (2026年11月)

2026-0468

Nerf Gun 大對決，運用掩護與技巧射擊，培養團隊合作與反應力，享受刺激又安全的競技樂趣體驗！

日期：12/11、19/11及26/11 (逢星期四)
時間：7:00pm-8:30pm
地點：本中心
對象：中一至中四學生
名額：8名
費用：\$10 (不設減免)
節數：3
負責職員：Ben Sir (周建業)
備註：請自備水樽



閃避球比賽 (2026年12月)

2026-0469

閃避球大對決，團隊分組攻防激烈，講究速度與策略躲避投擲，提升反應力與默契，享受歡樂又刺激的運動體驗！

日期：3/12、10/12及17/12 (逢星期四)
時間：7:00pm-8:30pm
地點：本中心
對象：小三至小六學生
名額：8名
費用：\$10 (不設減免)
節數：3
負責職員：Ben Sir (周建業)
備註：請自備水樽

The Game Night

2026-0662

Join us to level up your mind games and master epic skills! Play different board games and gain more strategic planning experience.

Date: 9/10, 16/10, 23/10 (Friday)
Time: 7:00pm-8:30pm
Venue: Kai Yip Centre
Target: Local & Ethnic Minority Youth age 12 to 18 years old
Quota: 10
Fee: Free of charge
Session: 3
In-charge: Mr. Mohammad Faisal
Notes: Event requires registration



Learning English and Cantonese in a fun way

2026-0663

Join us to level up your Cantonese & English language! Play different fun games and boost your language skills.

Date: 6/11, 13/11, 20/11 (Friday)
Time: 7:00pm-8:30pm
Venue: Kai Yip Centre
Target: Local & Ethnic Minority Students age 6 to 12 years old
Quota: 10
Fee: Free of charge
Session: 3
In-charge: Mr. Mohammad Faisal
Notes: Event requires registration

The Winter Cookie & Craft Shack

2026-0667

Celebrate the festive season by baking delicious holiday cookies and crafting your own unique winter masterpieces.

Date: 4/12, 11/12, 18/12 (Friday)
Time: 7:00pm-8:30pm
Venue: Kai Yip Centre
Target: Local & Ethnic Minority Primary School Students & parents
Quota: 5
Fee: Free of charge
Session: 3
In-charge: Mr. Mohammad Faisal
Notes: Event requires registration



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！

多元族裔人士支援服務 Ethnically Diverse Support Services

Making Friends with Emotions: Cantonese Expression Group

2026-0606

Join our Cantonese class, learn how to express the emotions, feelings, and ideas in Cantonese.

Date : 10/10-31/10 (Every Sat) **Time :** 2:00pm-3:00pm **Quota :** 8
Time : Kai Yip Centre **Fee :** Free of charge **Session :** 4
Target : EM primary school students **In-charge :** Miss Vincy (YUEN Wing-sze)

Community Treasure Hunt

2026-0607

Through community treasure hunt, help participants learn about local places in Kowloon East that provide career planning information.

Date : 21/11 (Sat) **Time :** 2:00pm-5:00pm **Quota :** 16
Venue : Kai Yip Centre, Kowloon Bay District **Fee :** Free of charge **Session :** 1
Target : EM secondary school students **In-charge :** Miss Vincy (YUEN Wing-sze)



Christmas Baking Parent Child Workshop

2026-0197

Enjoy a special bonding time with the kids as we bake festive cookies together, learn simple decorating techniques, and create warm holiday memories in a friendly atmosphere.

Date : 23/12 (Wed) **Time :** 3:30pm-5:30pm **Quota :** 4 pairs
Venue : Kai Yip Centre **Fee :** Free of charge **Session :** 1
Target : EM primary school students and parents **In-charge :** Miss Vincy (Yuen Wing Sze)



Nerf Gun Battle

2026-0464

Nerf Gun Ultimate Showdown—team-based battles with strategic clashes. Use cover and shooting techniques to train teamwork and reflexes, and enjoy a thrilling yet safe competitive experience.

Date : 7/11 (Sat) **Time :** 10:30am-12:00nn **Quota :** 8
Venue : Kai Yip Centre **Fee :** Free of charge **Session :** 1
Target : Primary 4 to Primary 6 student **In-charge :** Mr Ben (CHOW Kin-yip)
Notes : Please bring your own water bottle



JUGGER

2026-0465

Jugger Ultimate Showdown—Step up and take the challenge! Experience the limits of speed, skill, and teamwork!

Date : 21/11 (Sat) **Time :** 10:30am-12:00nn **Quota :** 10
Venue : Kai Yip Centre **Fee :** Free of charge **Session :** 1
Target : Primary 4 to Primary 6 student **In-charge :** Mr David (YIU Ka-lik)
Notes : Please bring your own water bottle

BeyBlade Battle

2026-0523

Beyblade experience activities that help participants build focus, social skills, teamwork, and confidence in a fun and interactive way.

Date : 12/12 (Sat) **Time :** 07:00pm-08:30pm **Quota :** 10
Venue : Kai Yip Centre **Fee :** Free of charge **Session :** 1
Target : Primary 4 to Primary 6 student **In-charge :** Mr Shawn (TSANG Lai-sang)
Notes : Please bring your own water bottle



Please note that:

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

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

備註

小組活動參加者需先由社工進行面見，方可參加計劃

如對 Flow with my HeART - 表達藝術計劃有興趣，歡迎與負責職員倪姑娘(Zoe)聯絡

2026-0260

HeART Flow 兒童表達藝術小組*

日期：10/10、17/10、24/10、31/10、7/11、14/11 (逢星期六)

時間：10:30am-11:45am

地點：本中心

對象：小四至小六兒童

名額：6名

費用：全免

節數：6

負責職員：Zoe姑娘 (倪淑儀)

備註：需參與 28/11(六)、5/12(六)、6/12(日)、12/12(六)及13/12(日)之籌備及展覽



2026-0261

社區展覽籌備小組 (HeART Flow 兒童組)

透過參與展覽策劃及參與過程，強化參與者的能力感及歸屬感，並提升自信心。

日期：28/11、5/12 (逢星期六) 及 6/12 (星期日)

時間：4:30pm-5:45pm

地點：本中心

對象：只限 HeART Flow 小組參加者

名額：6名

費用：全免

節數：5

負責職員：Zoe姑娘 (倪淑儀)

備註：參加者需按時間出席12/12(六)及13/12(日)之展覽活動



2026-0622

HeART Flow 親子表達藝術小組

日期：17/10、31/10、14/11 (逢星期六)

時間：4:30pm-6:00pm

地點：本中心

對象：小一至小三兒童

名額：4對親子 (8名)

費用：\$20 (每對親子)

節數：3

負責職員：Zoe姑娘 (倪淑儀)



2026-0704

繪動身心工作坊*

日期：24/10、31/10、7/11、14/11、21/11、28/11 (逢星期六)

時間：7:15pm-8:45pm

地點：本中心

對象：13-29歲青少年

名額：6名

費用：全免

節數：6

負責職員：文 Sir (廖志文)

備註：需參與12/12(六)及13/12(日)之籌備及展覽



*此為2026至2027年度全港／跨區青年發展資助活動-「擁抱脆弱的勇氣」- 青年自我關顧旅程計劃

2026-0697

HeART Flow 青年人表達藝術小組*日期: 10/10、17/10、24/10、31/10、
7/11、14/11 (逢星期六)

時間: 4:30am-5:45am

地點: 本中心

對象: 13-29歲青少年

名額: 6名

費用: 全免

節數: 6

負責職員: 文 Sir (廖志文)

備註: 需參與 28/11(六)、5/12(六)、
6/12(日)、12/12(六)及13/12(日)
之籌備及展覽

2026-0700

HeART Flow 展覽小型展示*

透過參與展覽策劃及參與過程, 強化參與者的能力感及歸屬感, 並提升自信心。

日期: 6/12 (星期日)

時間: 11:30am-5:00pm

地點: 本中心

對象: HeART Flow 小組參加者及公眾人士

名額: 80名

費用: 全免

節數: 1

負責職員: Zoe 姑娘(倪淑儀) / 文 Sir (廖志文)



*此為2026至2027年度全港／跨區青年發展資助活動-「擁抱脆弱的勇氣」- 青年自我關顧旅程計劃

**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

2026-0537

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, 讓參加者學習自我關懷的方法, 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。

日期: 12/11-17/12 (逢星期四)

時間: 4:00pm-5:30pm

備註: 全期出席將獲頒發證書

地點: 本中心

對象: 小四至小六兒童

名額: 6名

節數: 6

費用: \$20

負責職員: David Sir (姚嘉曆)

精神健康守護大使(Lv1)*

2026-0656

透過一系列的訓練, 提升參加者對於精神健康的認識, 並增加他們的意識, 希望他們能成為自己及別人的SOUL Keeper精神健康守護者。

日期: 16/10-6/11 (逢星期五)

時間: 7:00pm-8:30pm

備註: 需參與精神健康守護大使義工訓練活動及13/12(日)之籌備及展覽

地點: 本中心

對象: 13-29歲青少年

名額: 12名

節數: 4

費用: \$20

負責職員: Zev Sir (陳家淳)/
文 Sir (廖志文)**精神健康守護大使義工訓練活動***

2026-0657

運用精神健康守護大使(Lv1)所學習到的內容, 用於設計活動當中, 為最後的展覽攤位作準備, 提昇參加者的社區參與感及能力感。

日期: 13/11-4/12 (逢星期五)

時間: 7:00pm-8:30pm

備註: 需參與精神健康守護大使(Lv1)及出席13/12(日)之籌備及展覽

地點: 本中心

對象: 13-29歲青少年

名額: 12名

節數: 4

費用: \$20

負責職員: Zev Sir (陳家淳)/
文 Sir (廖志文)

兒童及家庭服務資訊

生涯規劃

生涯規劃不只是中學生的課題，更是小學生建立自信與人生方向的黃金期！小學階段的生涯規劃，重點在於啟發而非限制。我們透過「認識自我 (Who am I)」、「職業探索 (What can I be)」及「實踐目標 (How to do)」三大核心，陪伴孩子一步步發掘潛能。

「小小打工仔」親子職業體驗日

2026-0099

小朋友自小認識不同行業，有助他們生涯規劃！職業體驗活動，小朋友透過不同的互動體驗，了解不同職業，同時體驗工作及責任感，同時培養團隊合作及解決問題的能力。

日期：21/11 (星期日)	地點：本中心	名額：20名	費用：\$100
時間：2:00pm-5:30pm	對象：小一至小三兒童及其家長	節數：1	負責職員：芯姑娘(李樂芯)

「運籌帷幄」中一自行分配學位家長講座

2026-0673

中一「自行分配學位」是子女讀心儀中學的黃金機會！本講座將以簡單易懂的方式，為小六家長拆解最新派位機制、估Band方法及填表策略。同時，講座亦會分享如何為子女提供情緒支援與日常減壓方法，助家長與子女輕鬆面對升中挑戰，運籌帷幄！

日期：23/10 (星期五)	地點：本中心	名額：20名	費用：\$10
時間：7:30pm-9:00pm	對象：小六兒童及其家長	節數：1	負責職員：芯姑娘(李樂芯)



「夢想大作戰」初小職業探索小組

2026-0674

透過好玩的五感遊戲、職業道具猜謎和角色扮演，帶領小朋友輕鬆認識社會上的不同行業！活動旨在啟發小朋友對未來的想像，在小組合作中培養責任感及團隊精神，踏出生涯規劃的第一步！

日期：14/10-4/11 (逢星期三)	地點：本中心	名額：6名	費用：\$10
時間：5:30pm-6:30pm	對象：小一至小三兒童	節數：4	負責職員：芯姑娘(李樂芯)

「未來策劃師」高小能力導航小組

2026-0675

專為高小學生而設！透過趣味性性格小測試及模擬社會桌遊，讓組員了解自己的個人特質(RIASEC)與強項。活動結合升中適應，引導同學思考未來學科與職業的關係，並學習制定實用的個人目標，為升中及未來作好準備！

日期：15/10-5/11 (逢星期四)	地點：本中心	名額：6名	費用：\$10
時間：5:30pm-6:30pm	對象：小四至小六兒童	節數：4	負責職員：芯姑娘(李樂芯)



Pokemon訓練大師

2026-0524

透過Pokemon卡對戰，提升參加者的專注力、表達能力、解難能力及情緒調節，同時讓兒童從對戰中學習資源管理。

日期：10/10、28/11、12/12 (逢星期六)	地點：本中心	費用：\$100	節數：1
時間：3:30pm-5:30pm	對象：小三至小六兒童	名額：12名	負責職員：Shawn sir (曾勵生)

備註：1. 費用已包括基礎卡組一份 2. 本活動不設減免收費

兒童興趣班



恆常跆拳道班 (2026年10-12月)

2026-0246

對拆及自由搏擊訓練 (依據香港實用跆拳道協會指定課程)

日期：6/10-15/12 (逢星期二)	地點：本中心	費用：\$880	節數：11
時間：6:45pm-8:15pm	對象：足6歲及小一至中三學生	名額：20名	負責職員：Ben Sir (周建業)

備註：1. 由香港實用跆拳道協會教練任教 2. 導師可代購跆拳道袍

一家之「煮」青年廚房：「煮飯練自理·帶細路齊開餐」

2026-0524

參加完一家之「煮」青年廚房：團隊解難與溝通實戰小組的青少年帶領小朋友體驗簡單料理製作，訓練小朋友的自理能力。

日期：19/11/2026 (星期六)	地點：本中心烹飪室	費用：全免	節數：1
時間：4:00pm-5:30pm	對象：初小兒童	名額：6名	負責職員：Bobo姑娘 (鍾婉賢)

備註：1. 導師為參加完一家之「煮」青年廚房：團隊解難與溝通實戰小組青少年
2. 小朋友只做低風險步驟，利器與爐具皆由青少年導師處理





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

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

家長靜觀組

2026-0617

學習靜觀基本技巧及態度，提昇個人覺察力，學習自我關顧；同時舒緩親職焦慮。

日期：20/10、27/10、3/11、10/11、17/11、24/11 (逢星期二)
時間：7:30pm-8:45pm 地點：本中心 名額：6名
對象：小四至小六學童家長 費用：家長\$60 節數：6
負責職員：Zoe (倪姑娘)
備註：參加者需為BMS計劃成員家長



靜觀情緒訓練小組

2026-0618

透過頌鉢靜觀介入訓練，提升兒童的覺察能力，強化情緒調節能力。

日期：9/10、16/10、23/10、30/10、6/11、13/11 (逢星期五)
時間：4:30pm-5:30pm 地點：本中心 費用：\$20 節數：6
備註：參加者需為BMS計劃成員 對象：小四至小六兒童 名額：6名 負責職員：Zoe姑娘 (倪淑儀)

Sunshine Sing Sing 兒童合唱團

2026-0676

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。

日期：9/10、16/10、23/10、30/10、6/11、13/11、20/11、4/12、11/12、18/12 (逢星期五)
時間：5:00pm-6:00pm 對象：足6歲及升小一至升小六兒童 節數：10
地點：本中心 名額：8名 負責職員：芯姑娘 (李樂芯)
備註：參加者需為BMS計劃成員 費用：\$20



家長身心舒展瑜伽小組

2026-0631

透過結合靜觀態度的瑜伽練習，協助家長提升對自身壓力與情緒狀態的覺察，並學習運用呼吸、伸展及放鬆練習作自我調節，以促進身心健康。

日期：20/10、27/10、3/11及10/11 (逢星期二)
時間：10:00am-11:00am 對象：家長 費用：\$20/位
地點：本中心 名額：6名 節數：4 負責職員：Jill姑娘 (吳麗儀)
備註：1. 參加者需為BMS計劃成員家長 2. 請穿著輕便服裝及長褲，以便進行活動

動動身·定定心兒童瑜伽小組

2026-0632

透過融入靜觀態度的瑜伽動作、呼吸練習及伸展活動，協助兒童提升對呼吸、身體感受及當下狀態的覺察，培養專注力及自我調節能力，從而促進身心健康發展。

日期：5/11、12/11、19/11、26/11、3/12、10/12 (逢星期四)
時間：7:00pm-8:00pm 對象：小四至小六兒童 費用：\$20/位
地點：本中心 名額：6名 節數：6 負責職員：Jill姑娘 (吳麗儀)
備註：1. 參加者需為BMS計劃成員 2. 請穿著輕便服裝及長褲，以便進行活動





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。



甜甜蜜蜜甜品親子工作坊 (2026年12月)

2026-0470

由青年導師帶領下，親子一起體驗製作蛋糕過程，共享親子時光。

日期：19/12 (星期六) 地點：本中心 費用：\$20/位 負責職員：Ben Sir (周建業)
時間：10:00am-12:00pm 名額：10名 節數：1 備註：請自備食物
對象：小一至小六兒童及其家長1位 (同行之成人須為兒童父母或主要照顧者)

小手牽大手義工團

2026-0677

透過義工服務及分享，讓親子進行有效溝通、情緒管理及正向教養技巧，同時一起建立更緊密的關係，並學習關愛社群。

日期：24/10、7/11、14/11 (星期六) 地點：本中心 費用：全免 名額：12位 (6對親子)
時間：1:30pm-5:00pm 對象：6至12歲兒童及其家長 節數：3 負責職員：芯姑娘 (李樂芯)
備註：1. 報名人均需為會員身份 2. 此為親子活動，報名必須至少一位家長及子女

「身心同頻」親子瑜伽體驗工作坊

2026-0630

透過親子瑜伽，提升親子對彼此需要的覺察，並認識彼此表達和接收關愛的方式。活動將結合「愛之語」五大元素，讓家長與孩子更了解彼此表達愛意與感受關懷的方式，促進正向溝通及情感連結。

日期：21/11 (星期六) 地點：本中心 費用：\$10/位
時間：10:00am-12:00pm 名額：12位 (6對親子) 節數：1 負責職員：Jill姑娘 (吳麗儀)
對象：小一至小三兒童及其家長 (同行之成人須為兒童父母或主要照顧者)
備註：1. 參加者均需為會員身份
2. 活動不設減免
3. 每組須由1位家長及1位子女組成，每組限2人參加



桌遊在家庭：家長工作坊

2026-0629

透過桌遊體驗及分享，協助家長認識桌遊的教育價值，學習以陪伴、欣賞、聆聽及溝通促進親子互動，並將桌遊融入日常生活，以增進親子溝通及情感連結。

日期：14/10 (星期三) 地點：本中心 費用：\$20/位 名額：15名
時間：10:00am-12:30pm 對象：家長 節數：1 負責職員：Jill姑娘 (吳麗儀)
備註：參加者均需為會員身份



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 領袖訓練小組 Senior

2026-0519

透過歷奇遊戲及活動，提升組員自我認識及自信心，同時透過準備義工服務發展領導潛能並關心弱勢社群。

日期：16/10-13/11 (逢星期五) 地點：本中心 費用：\$30 名額：8名
時間：4:30pm-5:30pm 對象：升小三至小六兒童 節數：5 負責職員：Shawn sir (曾勵生)
備註：1. 初次參加需留表並由負責社工曾sir約見面試 2. 現有SMARTeen參加者優先報名

SMARTeen義工服務

2026-0520

透過義工服務，走訪地區關心弱勢社群，以反思自身的生活。

日期：5/12 (星期六) 地點：本中心及戶外 費用：全免 名額：16名
時間：2:00pm-5:30pm 對象：升小三至小六兒童 節數：1 負責職員：Shawn sir (曾勵生)
備註：1. 初次參加需留表並由負責社工曾sir約見面試 2. 現有SMARTeen參加者優先報名



SMARTeen 領袖訓練小組 Junior

2026-0521

透過歷奇遊戲及活動，提升組員自我認識及自信心，同時透過準備義工服務發展領導潛能並關心弱勢社群。

日期：17/10-14/11 (逢星期六) 地點：本中心 費用：\$30 名額：8名
時間：4:30pm-5:30pm 對象：升小三至小六兒童 節數：5 負責職員：Shawn sir (曾勵生)
備註：1. 初次參加需留表並由負責社工曾sir約見面試 2. 現有SMARTeen參加者優先報名

2026/2027學年課餘託管服務

小學生課餘託管服務 (恆常課託)

目的

為有需要家庭提供課餘託管服務令兒童可於安全情況下得到適當的照顧，並且協助兒童處理每天的功課，以減輕家長的壓力。



內容

託管服務：協助兒童處理每天的功課；

個人輔導：為兒童提供適切的輔導，協助兒童得到全人發展；

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；

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；

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	電影播放	功課時間	小休	功課時間 / 成長小組 / 遊戲時間	收拾及預備離開

日期：2026年9月至2027年8月
(星期一至五，公眾假期除外)

地點：本中心
對象：小一至小六兒童

費用：每月\$1354
負責職員：Irene姑娘 (馮蕊照)、
Ben Sir (周建業)

時間：3:30pm-7:00pm

- 備註：
- 需先面見，由社工作評估及取錄；
 - 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；
 - 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；
 - 費用將根據社會福利署調整作修訂；
 - 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%	全額	全額	綜援
減免半費	>55% 但 ≤75%	半額	3/4額或半額	-
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)

目的

為有需要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，並且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。

內容

- 戶外活動：豐富兒童的假期生活，擴闊視野；
- 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 (馮蕊照)、
Ben Sir (周建業)

- 備註：
- 需先面見，由社工作評估及取錄；
 - 現有課餘託管學員優先報名；
 - 雙職父母及兒童於學校假期未能得到適切的看顧者優先；
 - 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；
 - 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：

	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
減免半費	-	全額	全額	綜援

青少年服務資訊

女子跳舞小組*

2026-0646

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。

日期：26/9-14/11 (逢星期六)
時間：7:00pm-9:00pm
地點：本中心
對象：12歲以上之青年 (升中一或以上)
對名額：8名
費用：免費
節數：8
負責職員：Vincy姑娘 (袁詠嫻)
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。

「星氣萬象」

2026-0649

青年氣球造型小組

透過系統性的扭氣球技能培訓與情境模擬，協助參加者掌握高互動性的服務媒介，為日後履行青年領袖角色和進行服務奠定基礎。

日期：7/11-21/11 (逢星期六)
時間：4:00pm-5:30pm
地點：本中心
對象：12歲至18歲之青年
對名額：8名
費用：\$20
節數：3
負責職員：Stephen Sir (陳家銘)



在快門閉合之前 — 青少年攝影小組

2026-0647

透過學習攝影技巧，將以往止於唇邊的內心世界與聲音，以影像的形式展示。同時提升參加者對自身情緒表達模式的理解。

日期：7/11-12/12 (逢星期六)
時間：4:30pm-6:00pm
地點：本中心
對象：12歲以上之青年 (中一或以上)
對名額：8名
費用：\$20
節數：6
負責職員：Henry Sir (黃偉聰)



備註：1. 參加者須自備一部擁有足夠儲空間以及拍照功能正常的智能手機；
2. 參加者照片有機會被展出；
3. 參加者有機會被邀請參加將來照片展出的籌備工作。

我們閱讀，我們討論 — 青少年讀書組

2026-0648

透過讀書會的形式，選取青少年容易理解及有共鳴的短篇故事、文章或書本節錄，內容涵蓋不同主題；藉著討論、分享、文字創作及小組活動，讓青年人進入閱讀的世界，培養閱讀與分享的習慣中，增進表達能力與耐力。

日期：6/11-11/12 (逢星期五)
時間：5:00pm-6:30pm
地點：本中心
對象：12歲以上之青年 (中一或以上)
對名額：8名
費用：全免
節數：6
負責職員：Henry Sir (黃偉聰)



備註：1. 參加者毋須具備閱讀經驗或習慣，只需願意嘗試參與及分享；
2. 小組以經典文學作品節錄及導讀材料作為主要閱讀內容，材料由中心提供；
3. 參加者無需預先閱讀完整書本；
4. 參加者可按個人意願分享閱讀感受，不會被強迫朗讀或公開發言；
5. 參加者的文字創作或閱讀感想有機會被整理成小組成果展示，惟展示前會先徵求參加者同意。

2026-0650

山野出走小隊： 魔鬼山碉堡遊蹤

征服魔鬼山廢墟碉堡，俯瞰無敵海景，觀賞日落。

日期：11/10 (星期日)
時間：2:00pm-6:00pm
地點：魔鬼山 (於本中心集合)
對象：12歲至18歲之青年
對名額：8名
費用：\$20
節數：1
負責職員：Stephen Sir (陳家銘)
備註：1. 參加者需穿著戶外遠足服裝
2. 參加者需自備車費

2026-0651

山野出走小隊： 小夏威夷探祕

漫步隱世小夏威夷古道，享受治愈瀑布溪流。

日期：8/11 (星期日)
時間：9:30am-1:30pm
地點：小夏威夷徑 (於本中心集合)
對象：12歲至18歲之青年
對名額：8名
費用：\$20
節數：1
負責職員：Stephen Sir (陳家銘)
備註：1. 參加者需穿著戶外遠足服裝
2. 參加者需自備車費

2026-0652

山野出走小隊： 漫步城門綠洲

漫步城門水塘，在空靈的白千層樹林和水塘湖畔放鬆。

日期：13/12 (星期日)
時間：9:30am-1:30pm
地點：城門水塘 (於本中心集合)
對象：12歲至18歲之青年
對名額：8名
費用：\$20
節數：1
負責職員：Stephen Sir (陳家銘)
備註：1. 參加者需穿著戶外遠足服裝
2. 參加者需自備車費

「拉」近距離：

2026-0635

青年拉花義工發電廠

透過系統化的咖啡拉花培訓與體驗，以「技能賦能」為核心，協助青年發掘並發展個人潛能，培育專業、負責的職人態度。

日期：18/10-7/11 (逢星期六)
時間：3:30pm-5:00pm
地點：本中心烹飪室
對象：16-24歲青少年
名額：8名
費用：\$30
節數：6
負責職員：Bobo姑娘 (鍾嫦寶)



「拉」近距離：

2026-0636

青年拉花義工發電廠服務日

青年義工教授親子掌握咖啡拉花基礎技巧，促進青年義工與社區家庭的連結。

日期：14/11 (星期六)
時間：3:30pm-5:00pm
地點：本中心烹飪室
對象：親子
名額：4對
費用：全免
節數：1
負責職員：Bobo姑娘 (鍾嫦寶)
備註：導師為參加完「拉」近距離：青年拉花義工發電廠青少年。



青春感覺社

2026-0488

— 解壓體驗坊

聽到靜觀係咪覺得好悶，今次試下新嘢，以遊戲、挑戰、創作方式，讓「靜觀」唔會覺得悶。

日期：27/11-18/12 (逢星期五)
時間：7:00pm-8:00pm
(最後一節為7:00pm-9:00pm)
地點：本中心
對象：13歲至24歲之青年
名額：10名
費用：全免
節數：4
負責職員：David Sir (姚嘉曆)

咖啡感謝祭

2026-0695

由中心青年義工負責，為大家送上一杯暖意咖啡。喜歡拉花打卡的你，定抑或品嚐各種手沖，於當日都能盡情享受。

日期：12/12 (星期六)
時間：3:00pm-6:00pm
地點：本中心
對象：不同社區人士
名額：60名
費用：全免
節數：1
負責職員：David Sir (姚嘉曆)



BBQ-友我共你

2026-0484

透過BBQ活動，給彼此一個下午，放鬆及享受當下。

日期：15/11 (星期日)
時間：2:00pm-9:00pm
地點：石澳 (於本中心集合)
對象：13歲至24歲之青年
名額：15名
費用：\$50
節數：1
負責職員：David Sir (姚嘉曆)



一家之「煮」青年廚房：

2026-0654

團隊解難與溝通實戰小組

以烹飪為介入手法，透過廚房的實戰情境，培育青少年的「逆境解難力」、「團隊溝通與協商技巧」及「資源調配能力」。

日期：12/11-17/12 (逢星期四)
時間：7:00pm-8:30pm
地點：本中心烹飪室
對象：12歲至18歲之青年
名額：8名
費用：\$20
節數：6
負責職員：Bobo姑娘 (鍾嫦寶)



2026年「擁抱脆弱的勇氣」 2026-0624

— 單元六 劇組演出訓練小組*

透過劇組演出訓練，帶領參加者掌握劇本導讀技巧，培養與角色的共情能力，並結合心理學與表演視角，重新解構日常中的「自卑」與「脆弱」，勇敢接納並正面詮釋內心的脆弱。

日期：23/10-14/11 (逢星期五及六)
時間：7:00pm-9:00pm
地點：本中心
對象：13歲至29歲青年
名額：12名
費用：全免
節數：8
負責職員：賈姑娘 (張詠怡)
備註：參加者除參加劇組訓練，亦另需參加延伸小組



鞍山出走計劃

2026-0076

遊走一個城市中的隱世後花園，秘訪礦山歷史展館與礦工Cafe，一起Chill住行，Chill住玩，做一日文青。

日期：19/12 (星期六)
時間：9:00am-4:00pm
地點：馬鞍山邨 (於本中心集合)
對象：13歲至24歲之青年
名額：10名
費用：\$20
節數：2
負責職員：David Sir (姚嘉曆)
備註：1. 參加者需合適戶外遠足衫褲
2. 參加者需自備車費



「智」癒新世代： 當AI科技遇上精神健康

社工：陳家銘

在傳統觀念中，數碼科技與人工智能(AI)往往予人冰冷、缺乏情感連結的印象，甚至常常被視為青少年精神健康的壓力來源之一。然而，本中心深信科技本身只是一種媒介，關鍵在於我們如何運用它。為此，中心積極推動「智」癒新世代—全港青少年AI精神健康遊戲設計比賽，核心理念正是期望將「冰冷的科技」與「溫暖的精神健康推廣」相結合，開創全新的服務與正向教育視角。

這次跨界別嘗試的背後，蘊含著兩個核心的理念：

首先，是將「被動承受壓力」轉化為「主動科技創作」。我們希望青少年不只是科技的消費者，更是社會關懷的締造者。透過引導青少年學習AI平台與AR(擴增實境)技術，我們期望提供一個平台，讓他們發揮創意，將抽象的情緒覺察、壓力管理或互助支持等概念，轉化為具互動性的AR擴增實境遊戲體驗。在構思的過程中，青少年能由心出發，深入認識並實踐「自我關懷」與「彼此關顧」的精神。

其次，是以創新手法建立「友善社區」。精神健康的推廣不應局限於傳統的手法，透過跨界別的技术支援與專業社工的引導，我們期望培育出一群「智」癒新世代。當青少年的科技創意能轉化為守護朋輩心靈的工具時，科技便能產生溫度，發揮最大的社會價值。

我們期盼透過這個創新的理念，能為學校、家長及青少年帶來啟發。讓大眾明白，科技不只能構建出虛擬世界，更能編織出一幅充滿溫度、同理心與抗逆力的社區心靈防護網。

想親身試玩這些由中學生一手打造的得獎AR遊戲嗎？請密切留意我們的Facebook及Instagram專頁，鎖定體驗日及後續活動的最新動態！



第一階段基礎
培訓工作坊

同學們正在學習制作3D模型



遊戲故事
設計



體驗「SeeU·SOUL」AR體驗遊戲

服務花絮

少數族裔青年走進社區傳遞關懷

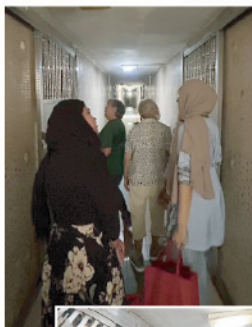
社工：袁詠儀

由城市女青年商會與童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心合辦的工作計劃—「Dream爆職場·展裔飛揚」，旨在培育本地少數族裔女高中學生。計劃除提供面試技巧、職場儀容講座及「師友計劃」以提升青年就業競爭力與上游力外，亦特別加入社區義工服務環節，鼓勵學生學以致用、回饋社會。

早前，一眾少數族裔女生化身「愛心大使」，走進社區上門探訪獨居長者，親手送上精心準備的物資福袋，並進行深切的關懷。

探訪過程中，同學們展現了在職場工作坊所學到的溝通技巧與親和力。雖然語言及文化有所不同，但憑著熱情的笑容與真誠的關心，迅速打破了與長者之間的隔閡。她們細心詢問長者的日常起居，耐心地傾聽他們的故事。看到長者接過福袋時的笑容，一位參與的同學更分享：「看到長者開心的神情，讓我發現原來自己

這個活動不僅讓區內長者感受到社會不同種族人士的關愛，更讓學生在實踐中建立自信、認識自我價值。



服務花絮 放空合作社

社工：倪淑儀

【青春留白，遇見自我】6位青少年人

精心策劃一系列的暑期活動，為社區內的青少年打造專屬的「留白空間」。透過菲林拍攝及情緒抒壓活動工作坊及展覽，引導大家在忙碌中停下腳步、梳理情緒。讓我們在喘息中與自己對話、認清自我，共同探索生命的無限前路。

6位青年領袖於第一階段，先進行自我內心探索，了解自己近來的情緒狀態，從分享中探討現在的青少年正在面對甚麼樣的挑戰和需要甚麼樣的支持。



第二階段

舉行「菲林日記」及「Feeling Myself」兩個活動，邀請社區的青少年人一同參與，讓他們認識計劃，同時分享不同的抒壓和放鬆技巧。例如：透過菲林鏡頭定格當下，從而覺察生活微細的美好；運用影像表達自己的內心感受；藉由情緒圖卡，了解自己的感受和需要；以及學習靜觀呼吸法，平靜心神，讓大家在喘息中了解及明白自我。這十多位青少年，最後更成為微型展覽的義工。



第三階段 微型展覽

最後一炮的暑期活動以留白空間微型展覽作為結，展覽共有10位青少年的相片創作，展出不同青少年人內心的分享。當中每一個創作，都是由青少年參加者的生活日常。

當日入場的觀眾超過150人。展覽設有5個展區，讓參觀人士分享，以及給予回饋。同時，給予空間讓大家內心進行探索及互動，從而培養照顧自己的習慣。

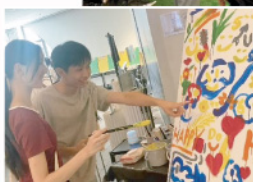
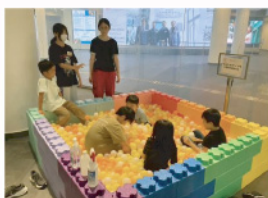
展覽的入口處擺置稻草作比喻—當生活動面對許多無形的稻草（壓力），我們不需要硬撐，而是需要學會為大腦「主動留白」，為自己製造一個照顧自己的空間，從而為展覽作出一個引旨。

接著走入青少年的相片展覽區域，讓大家了解青少年的日常，明白他們的情緒壓力來源。同時設置分享及回應區，讓社區人士在看過青少年的作品後，分享自己的感受和經歷，營造共鳴的區間。

然後，在情緒檢視區，透過不同味道的小食及飲品，讓社區人士檢視自己的情緒狀態，從而讓大家明白為心靈刻意製造「留白」的空間重要性，帶出學習自我照顧的重要性。

為配合不同人的舒壓方式，展區設置好玩輕鬆的波波池，透過身體的自由移動與觸感，釋放積壓的情緒與壓力。另外亦設有靜態的手作時間—香薰蠟燭及手作乾花，以緩慢、專注的手作過程，專注於細節與觸感，讓自己的情緒沉澱，進入平靜的狀態。

「青年守護青年」，歡迎你加入青年義工系列，一齊推動關注青少年精神健康訊息！



小學服務花絮 7-9月

社工：倪淑儀

本中心於暑假前為嘉諾撒聖家小學小一及小二學生舉辦了一場別開生面的「認識情緒」主題活動工作坊。透過生動的繪本導讀與有趣小手工，帶領學生踏上一場奇妙的情緒探索之旅，從而認識、表達並接納自己的情緒。看著參加者高舉自己手作，臉上洋溢著滿足的笑容，見證活動圓滿落幕。

透過這次寓教於樂的體驗，參加者不僅學會了6種基本情緒，更學到了在情緒來臨時如何安撫及回應自己。

哈佛心理學博士丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 指出幼兒期到小學低年級 (大約3至8歲) 是情緒商數 (EQ) 發展的黃金時期。人類的大腦前額葉皮質 (Prefrontal Cortex) 正處於神經元連結 (Synapses) 發展與修剪的高峰期。此時大腦的可塑性極高，因此，此階段所接受的情緒教育則能最有效地塑造大腦的「情緒迴路」。

本中心現正推行表達藝術小組，讓初小階段的兒童能夠認識不同情緒，透過認識、表達並接納自己的情緒，學習正向應對情緒的技巧，建立有效的大腦「情緒迴路」。



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：服務單位實行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。

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。

中心開放時間

時間 / 星期	一	二	三	四	五	六	日
9:30am-12:30pm	✗	✓	✓	✗	✗	✓	✗
12:30pm-1:30pm	午膳時間						
1:30pm-6:30pm	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗
6:30pm-9:30pm	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗



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



Facebook



Instagram



中心網址



友善社區-SOUL Keeper
精神健康守護者計劃

中心會在以下日期暫停開放

國慶日	10月1日 (四)
重陽節翌日	10月19日 (一)
聖誕節	12月25日 (五)
聖誕節後第一個周日	12月26日 (六)

電話： 2754 9561

傳真： 2756 4413

地址： 九龍啟業邨啟祥樓14至27號地下

電郵： kyadmin@sahkfos.org

督印人： 林嘉惠署理督導主任 (啟業)

印刷數量： 6000份