



香港中華基督教青年會  
Chinese YMCA of Hong Kong  
柴灣會所  
Chai Wan Centre

VISION  
2030



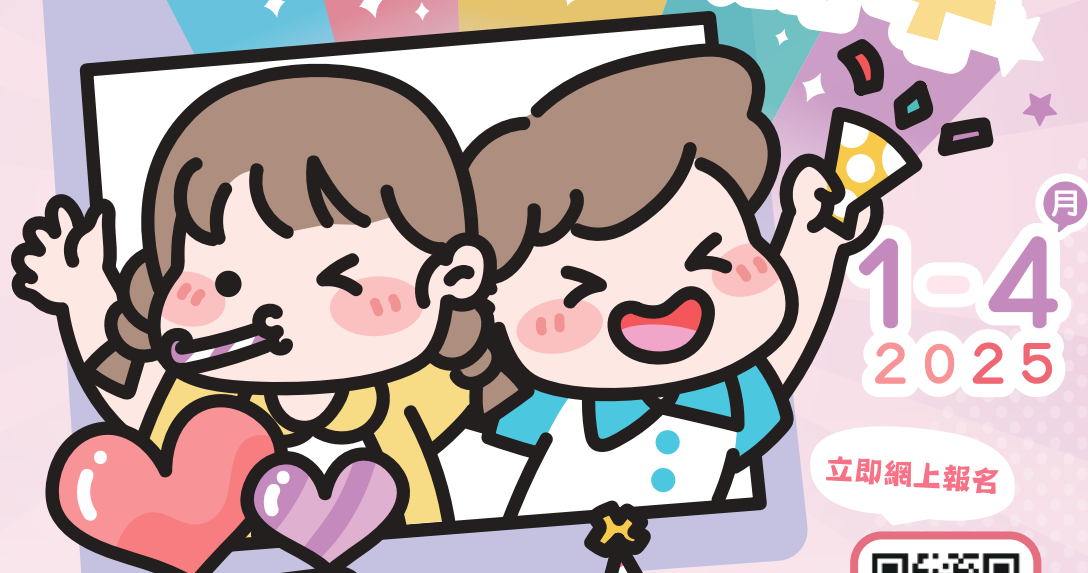
社會福利署資助服務  
Subsidised Service by the Social Welfare Department

會所通訊

ISSUE 108

# 邁向50周年

柴灣會所



1-4  
2025

立即網上報名



報名前細閱有關注意事項

# Contents

# 目錄

p 01	會所職員	p 07-08	制服小組
p 02	會所介紹	p 09-15	兒童及家庭活動
p 03	服務開放時間	p 16-17	課餘託管計劃
p 04	須知及服務質素標準	p 18-21	細蚊仔樂園
p 05	World at a Glance - “Be a Global Citizen Cam paign” participants	p 22-25	Chillax Y2K計劃
p 06	新同工介紹	p 26-32	青年活動
p 06	柴灣會所 邁向50同慶賀	p 33	深宵青少年服務
		p 34-39	恆常訓練程序
		p 40-42	活動花絮

## 會所職員

### 區域社會服務(I)

**R** = 註冊社工

執行幹事 李道生 **R**  
會所主任幹事 蘇寶鈿 **R**



### 兒童及家庭支隊

隊長 陳碧琪 **R**  
隊員 黃予晴 **R**  
蘇振鴻 **R**  
張麗珊 **R**  
陳嘉豪

### 青年支隊

隊長 蔡漢明 **R** 深宵外展隊長 袁翠娟 **R** 駐校 張明欣 **R** 傅劍明 **R**  
隊員 何銘澤 **R** 隊員 蔡寶順 **R** (聖公會李福慶中學)  
李沅婷 **R** 鄭偉業 **R**  
庾家寶 **R** 吳嘉俊 **R**  
林芯慧 劉進源 **R** 盧映霖 **R** 林良傑 **R**  
林正峰 **R** (特別計劃) 余錦恩 **R** (中華基金中學)

### 文職支隊

助理文書主任 簡淑芬  
文書助理 陳桃媚 傅美儀  
活動助理 盧力行 潘卓軒

加強課餘託管統籌員 林泳培 高穎欣  
工友 梁恩洪

# 會所介紹

## 青年會使命宣言

香港中華基督教青年會是全球基督教青年會運動的一員，又為一建基香港之基督教服務組織，本著「非以役人，乃役於人」之基督精神，聯合同道，推廣天國，致力倡導及培育青年肩負社會責任、關懷祖國、放眼世界；並通過多元化服務、全人發展、對弱群之承擔及推動從個人至社會修和；努力建設一個文明、有愛心的香港。

## 柴灣會所簡介

柴灣會所於1975年成立，本著「非以役人，乃役於人」的基督精神，服務區內兒童、青少年及其家長。於1994年轉型為綜合服務隊，提供整全的服務，包括中心、外展、學校社工服務。其後更獲社署資助開辦東區深宵青少年服務，全天候服務社區。

## 目標

- ▶ 協助兒童及青少年發展生活技能、潛能和解決問題的能力，促進他們的個人發展；
- ▶ 促進兒童及青少年的社交發展，協助他們加強人際和家庭關係，並建立社交能力、公民意識、社會責任和社區聯繫；
- ▶ 支援邊緣或弱勢兒童及青少年，為他們提供發展和參與的機會；
- ▶ 共同建立互助共融和靈活變通的社會環境，以回應兒童及青少年的需要和遇到的挑戰。

## 會所服務

### 服務對象

凡6至24歲人士及其家長

- ✿ 個人輔導及成長發展服務
- ✿ 義工及領袖發展計劃服務
- ✿ 駐校社工及學校支援服務
- ✿ 制服小組服務
- ✿ 新來港兒童及家庭服務
- ✿ 支援弱勢社群及家庭服務
- ✿ 青少年文化發展服務
- ✿ 深宵青少年服務
- ✿ 社區參與及共融服務
- ✿ 各類學習及興趣發展服務

## 入會辦法

- 1/ 新會友 - 填妥申請表格，並繳交會費
- 2/ 續會會友 - 繳交會籍年費，新會籍即時生效
- 3/ 遺失/損壞會證 - 除永遠及贊助會籍外，會友如遺失/損壞會證，須申請補發會證及繳交補發會證費用（港幣10元）  
※ 會友政策，詳情刊載於本會網頁：  
[www.ymca.org.hk](http://www.ymca.org.hk)

少年會友 (18歲以下)	一年 \$20	三年 \$60	五年 \$100
普通會友 (18歲或以上)	一年 \$30	三年 \$80	五年 \$130
家庭會友 (父母及最多四名18歲以下子女)	一年 \$50	三年 \$140	五年 \$230
優惠會友 (年滿60歲或以上、綜援或殘障人士)	一年 \$20	三年 \$60	五年 \$100
贊助會友 (會籍為一年制，在繳交第五年年費時可自動取得永遠會籍)			每年 \$1000
永遠會友 (會籍終身制)			\$5000

## 退會手續

- 1 會期有效屆滿而不續會者，則表示其自動退出本會會籍
- 2 如需退會，應以書面致函本會，本會收到退會申請後會進行有關處理，並會發出正式通知函件予有關會友說明會籍終止的生效日期。

- ✿ 會友證有效期如在參加活動/訓練程序時屆滿，請先重新辦理
- ✿ 會友費一經繳交，不論任何情況下均不退還
- ✿ 會友證可通用於全港香港中華基督教青年會各會所

# 會所服務時間

## 會所服務時間

會所		一	二	三	四	五	六	日
	10:00-1:00						✓	暫停開放
	2:00-6:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	6:00-10:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

\*備註：法定公眾假期 - 本中心暫停開放

## 青少年深宵外展服務時間

會所		一	二	三	四	五	六	日
	晚上10:00-凌晨2:00	服務暫停	✓	✓	✓	✓	✓	服務暫停
	凌晨2:00-上午6:00		✓	✓	✓	✓	✓	

\*備註：除法定假期及特別情況外，每星期不少於五晚深宵服務。

## 颱風及暴雨警告訊號的安排

訊號	中心活動	戶外活動	中心開放
 Amber 黃	照常	視天氣而決定是否舉行	✓
 Red 紅	取消	取消	✓
 Black 黑	取消	取消	✗
<b>T1</b>	照常	視天氣而決定是否舉行	✓
<b>L3</b>	照常	取消	✓
<b>8</b> 或以上 東南 SE	取消	取消	✗

\*如三號風球或紅色暴雨警告訊號懸掛時，如室內活動正在進行中，活動仍會繼續，在安全情況下，參加者或家長可自行決定是否離開。

\*活動是否受影響或照常舉行，將以該活動舉行/集合前二小時的天文台宣佈為準。

\*所有因天氣影響而取消之活動(不包括訓練程序)，本中心將盡可能另行安排日期舉行，能否改期或退款，將按個別情況決定。

**請注意!!**

家長讓子女參與本會之活動時，必須留意當日天氣情況，如遇惡劣天氣，各家長應視乎路面交通情況是否安全及正常，自行判斷應否讓子女繼續參與活動。

# 須知及服務素質標準

## 申請參加活動方法

- ① 參加各項活動及訓練程序須為本會之有效會友（除註明外），並須於報名時出示有效之會友證。
- ② 各項活動/訓練程序均須需填寫一份活動報名表。
- ③ 活動以先到先得方式報名（除列明外），額滿即止。
- ④ 報名時留意每項訓練程序，小組及活動日期，避免撞期。所有訓練程序，小組及活動一經繳費，除因程序及活動取消外，恕不退款。本中心不接受轉移程序及或由他人代替參加的安排，請於報名時特別留意個人時間安排。

## 報名須知

- ① 參加者必須於活動及訓練程序舉辦前或第一堂上課前繳交費用，並於活動當日或第一堂出示有關報名收據。
- ② 請保存單據至活動結束，以便重閱或作活動取消退款之用。若活動或訓練程序因人數不足而取消，本會所將另行通知退款安排。
- ③ 參加者如未滿18歲，須由家長/監護人於活動報名表內加簽。
- ④ 參加者於活動期間，須遵照導師的指示。
- ⑤ 參加者須清楚自己身體狀況是否適合參與活動，如遇任何意外，而非本會職員或導師疏忽，本會所概不責任。參加者應遵守中心守則承擔愛護公物的義務，持有尊重的態度，如未能遵守作出破壞性行為，或可能作出危害他人身體的行為，本中心可即時終止其上課出席活動的權利，所繳費用恕不退還。
- ⑥ 本會所保留更改活動資料或最終決定權利。

## 繳費方法

- ① 可以現金、支票或信用卡繳交費用。
- ② 若以支票付款，請將支票劃線，抬頭寫“香港中華基督教青年會”或“Chinese Young Men's Christian Association of Hong Kong”。
- ③ 支票背後自行填寫姓名、電話及所報讀活動名稱資料。

## 退款方法

- ① 如學員因私人理由退出，可通知本中心職員，但所有費用一經繳交，不獲退還。
- ② 活動及課程人數不足或因特別事故未能開辦或舉行，經通知後可辦退款。
- ③ 如申請退款，請帶同活動正本收據。退款方法以繳付方式退還。

## 會友福利

- ① 可參加香港中華基督教青年會屬下的各會所及單位所舉辦的活動。
- ② 免費借用玩具及康樂用品。
- ③ 憑有效會友證到以下商舖惠顧，將享有優惠：  
-本會國際賓館；城景國際及灣景國際  
詳情刊載於本會網頁：[www.ymca.org.hk](http://www.ymca.org.hk)

## 本會所服務質素標準的實踐

為提高服務質素，本中心現已全面推行十六個服務質素標準(SQS)，這些標準明確界定了社會福利界同工的的努力以及服務使用者的參與，從而全面提升本港的社會福利服務標準。

標準一 服務資料

標準二 檢討及修訂政策和程序

標準三 運作及活動記錄

標準四 服務及責任

標準五 人力資源

標準六 計劃、評估及收集意見

標準七 財政管理

標準八 法律責任

標準九 安全的環境

標準十 申請及退出服務

標準十一 評估需要

標準十二 知情的選擇

標準十三 私人財產

標準十四 私隱及保密

標準十五 申訴

標準十六 免受侵犯

各服務使用者如對以上標準有任何查詢，歡迎隨時致電本會所或往會所櫃台查閱。

## 會友意見欄

歡迎各會友提出對本會所任何意見，並將意見投入本會所意見箱內，多謝！

會友姓名 \_\_\_\_\_ 聯絡電話 \_\_\_\_\_

意見 \_\_\_\_\_

Sharing from "Be a Global Citizen Campaign" Participants by Frances Yeung, Michelle Ip, Angel Yiu and Joanne Tang



We were delighted to win the "Ultimate Global Citizen 2024" Award and travelled together to Finland in August to explore the concept of Finnish happiness.

During our journey, we visited a local guidance centre for young people, the world's oldest mental health organisation, a community living room designed to reduce loneliness, and a cohousing community created by its residents. Through interviews, visits, and workshops, we engaged in fascinating discussions and interactions with Finnish people, deepening our understanding of their culture. In addition to visiting various organisations, we conducted street activities, inviting passers-by to write down recent things that made them happy on blessing cards. In exchange, they received blessing cards we had

collected previously in Hong Kong. This process led to many unexpected encounters, allowing us to gather diverse small blessings and engage in interesting conversations, all providing us with new insights about happiness. On the last day of our trip, we experienced forest bathing and a sauna session, fully immersing ourselves in the Finnish approach to happiness.

After spending 10 days in Finland, we concluded that Finnish happiness is attainable. The "Sisu" we sought throughout our journey truly exists within each of us. Finnish people are generally content and grateful for their lives. Many describe their culture using the term "moderate," as most individuals are satisfied with what they have and seldom pursue extravagant ambitions. This mindset contributes to the scarcity of luxury brands in Finland. When people focus on leading simple and ordinary lives, happiness naturally emerges. Moreover, Finnish people draw healing power from nature. Finland boasts beautiful natural landscapes, but what's more critical is individuals' strong connection with their surroundings. From childhood, climbing trees and foraging for wild berries and mushrooms are integral parts of daily life, making nature a cherished aspect of their existence. Therefore, nature has become a treasure in their life. Saunas also play an essential role in Finnish culture, emphasising quality time with others. Many Finnish households have saunas, and even infants as young as a few months of age partake in the tradition. During the one to two hours spent in a sauna, friends and family engage in meaningful conversations about their lives. This valuable time fosters honesty and connection, embodying the Finnish approach to maintaining good relationships and contributing to their happiness.

Reflecting on Hong Kong, while it may be challenging to compare our natural environment and social facilities with Finland, we can learn much from their mindset and attitude. "Attitudes determine the realm." We hope that Hong Kong people can draw inspiration from Finnish culture to create their own version of happiness.



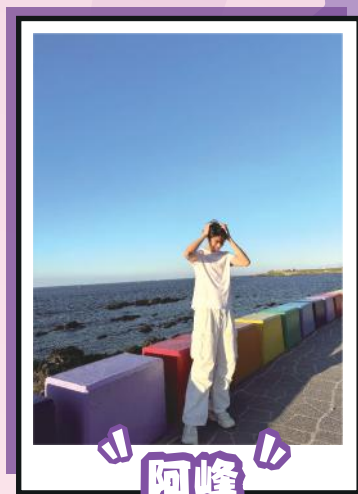
The Ultimate Global Citizen programme encourages young individuals to develop a sense of global citizenship through outbound trips and thematic activities. Winners of the award are selected to explore destinations outside Hong Kong and delve deeper into specific social issues, with financial support from the Chinese YMCA of Hong Kong. After the trip, participants will organise and implement local activities related to their chosen topic to raise public awareness.





## 新同工介紹

Hello~大家好，我叫阿峰，多多指教！平時我喜歡唱歌、健身，番工放假都鐘意飲咖啡，有時放假會去咖啡廳坐，可以去撞下我~哈哈。歡迎大家黎搵我傾下偈~開心share~



阿峰

## 會所活動

### 柴灣會所 邁向50同慶賀

慶祝活動：  
十項全能大比併

#### 十項全能大比併之布袋球

為慶祝柴灣會所50週年，本年度將會舉行十項不同的挑戰比併，十項全能MVP將有機會被邀請參與50週年聚餐。

日期 2025年1月18日

時間 2:00pm-5:00pm

地點 本會所

費用 免費

對象 6-12歲會友

名額 12人

內容 以布袋球對戰，以個人形式進行，頭三名將會頒發獎牌

查詢 高顯欣(高miss)

星期六

4501-CWC50-06

#### 十項全能之飛標

為慶祝柴灣會所50週年，本年度將會舉行十項不同的挑戰比併，十項全能MVP將有機會被邀請參與50週年聚餐。

日期 2025年2月22日

時間 2:00pm-5:00pm

地點 本會所

費用 免費

對象 6-12歲會友

名額 10人

內容 運用飛標作為比賽，頭兩名將會頒發獎牌

查詢 潘卓軒(軒sir)

星期六

4501-CWC50-07

制服小組

# 香港女童軍總會

港島第 **92** 隊招募新隊員

## The Hong Kong Girl Guides Association

透過不同形式的活動，提升女孩子的自信心，培養團隊精神，學習與人相處，並注重發展個人潛能，使女孩子在成長過程中得到均衡的發展及增廣見聞。

**活動** 八項綱領、露營、遠足、旅行、野外烹飪、繩結、手工藝製作、步操訓練、考取興趣章、領袖訓練及社會服務等。

組別	年齡	集會時間	費用	查詢
小女童軍	6-12歲	逢星期六下午2:30-4:30	每月\$20	林芯慧 (Vivian Miss)
女童軍	11-18歲	逢星期六下午2:30-6:00	每月\$20	

- 備註**
1. 有興趣報名之參加者，可於中心填寫及遞交申請表格
  2. 參加者需進行面試，讓參加者及其家長了解本隊之活動及訓練內容

歡迎加入女童軍總會 Welcome to join the Girl

## 領袖招募(只限女仕)

協助帶領童軍集會活動，從而訓練個人自信心及發展領導才能的能力。

**小女童軍**

**日期** 每月星期六  
**時間** 2:30pm-4:30pm

**地點** 本會所

**女童軍**

**日期** 每月星期六  
**時間** 2:30pm-6:00pm

**對象** 18歲或以上

- 備註**
1. 參加是項活動必須接受面試
  2. 有女童軍經驗或義工經驗者優先考慮

07

查詢：林芯慧 (Vivian Miss)

\*上述部份活動獲社會福利署資助\*





## 第 268 旅童軍隊員及領袖招募

### 隊員招募

透過童軍生活為隊員提供發展個人潛能、自我尊重及培養自信心的機會，及讓他們在童軍運動中學習及享受與人相處的樂趣。

#### 幼童軍團

**日期** 每月逢星期六  
**時間** 4:30pm-6:30pm  
**對象** 7-11歲  
**費用** 每季\$90(三個月為一季)

#### 童軍團

**日期** 每月逢星期六  
**時間** 4:30pm-7:00pm  
**對象** 11-16歲  
**費用** 每季\$120(三個月為一季)

**地點** 本會所

**備註**

1. 參加是項活動必須為本會會友及需接受面試
2. 本旅團只接受男性申請

## 268 旅幼童軍團及童軍團短期體驗

### 隊員招募

參加者體驗童軍的集訓及活動，從中發掘小朋友及青少年的個人潛能及培養團體精神。體驗活動完結後，參加者可轉為268旅正式幼童軍/童軍成員。

#### 幼童軍團

**日期** 每月逢星期六(為期一個月)  
**時間** 4:30pm-6:30pm  
**對象** 7-11歲會友

#### 童軍團

**日期** 每月逢星期六  
**時間** 4:30pm-7:00pm(為期一個月)  
**對象** 11-16歲會友

**地點** 本會所

**費用** 全免

查詢：陳嘉豪 ( Roy Sir )

\*上述部份活動獲社會福利署資助\*



# 兒童及家庭活動

## 2024-2025年度主題：「燃亮孩子潛能與夢想」

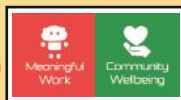
本年度兒童及家庭支援的工作計劃目的包括：

1. 提升兒童的自我認識
2. 增加兒童對社會需要的認識
3. 提昇兒童的個人素質
4. 啟發兒童幻想放膽做夢以及
5. 創建精神健康生活 等5個面向。

### 主題活動：1. 提升兒童的自我認識

#### 家事大廳

想同家人一齊搵節目？等我介紹一下本會所的「家事大廳」的節目，睇下岩唔岩你地。



#### ▶ 節目一：遊戲機競技場 ◀

以Switch遊戲機對戰大亂鬥，以親子合作形式進行，參賽的家庭均可獲小禮物作鼓勵。

日期 1/2/2025  
時間 10:30am-11:30am  
地點 本會所大堂  
費用 免費  
對象 6-12歲親子  
名額 五對親子(10人)  
查詢 陳碧琪(Peggy Miss) 註冊社工

星期六

4501-25AC01

#### ▶ 節目二：38 Party ◀

同來慶祝婦女節，用歡樂、笑容及美食，慰勞辛苦的媽媽們。

日期 8/3/2025  
時間 10:30am-12:00nn  
地點 本會所大堂  
費用 免費  
對象 6-12歲親子  
名額 媽媽及其子女(合共12人)  
查詢 陳碧琪(Peggy Miss) 註冊社工

星期六

4501-25AC02

#### ▶ 節目三：齊齊寫揮春 ◀

日期 11/1/2025  
時間 4:30pm-下午5:30pm  
地點 本會所大堂  
費用 免費  
對象 6-12歲親子  
名額 媽媽及其子女(合共6人)  
查詢 張麗珊(Aimee Miss) 註冊社工

星期六

4501-25AC03



## 主題活動目標：2. 增加兒童對社會需要的認識

使兒童認識各行各業的分類，認識不同的工作情況，了解擔任各職務人員要具備的能力、條件及素質。推行一連串的香港大發現系列、爸爸媽媽職業夢及認識各行各業的戶外活動等等。

### 爸爸媽媽職業夢

邀請在職家長分享其職業及工作內容，拍攝工作環境等等，利用展板張貼於會所內讓會友了解各行各業的特色。所有提供採訪機會之家長的子女，將一同進行採訪及製作展板。

日期	採訪時間：2025年2月； 展覽期間1/3-31/3/2025
時間	採訪時間：按家長能提供之時間而定。 展覽時間：本會所開放時間。 展板製作時間：3/2025
地點	本會所大堂
費用	免費
對象	在職家長及其子女
名額	三名在職家長及其子女
查詢	陳碧琪(Peggy Miss) 註冊社工



4501-25AC04

### 小小社區導賞員

讓參加者認識社區導賞員工作，培養觀察、表達、溝通及賞析的能力；藉體驗社區導賞員工作(介紹自己從小長大的社區-柴灣)，提升參加者自信心及說話技巧。

日期	4/1, 11/1, 18/1, 25/1/2025
時間	4/1, 11/1/2025: 下午2:00-下午3:30(工作簡介) 18/1/2025(工作體驗日前準備): 下午2:00-下午4:00 25/1/2025(工作體驗日): 下午2:00-下午4:30

地點	本會所及戶外
費用	免費
對象	小三至小六學生
名額	6人
內容	第一節訓練學生基礎導賞技巧，認識社區導賞員工作。 第二節實地考察柴灣社區，透過訪問街坊以瞭解社區故事及蒐集資料。 第三節整理資料，製作導賞地圖/分工。 第四節體驗社區導賞員工作，由參加者帶領以及介紹小西灣社區。

逢星期六

查詢 張麗珊(Aimee miss) 註冊社工

4501-25AC05

## 主題活動目標：3. 提昇兒童的個人素質

以活動及小組形式提升兒童社交、社會觸角、義務精神、責任感及專注力。多元化的體驗活動等。

### 一起，動起來 (第四季)

小朋友坐唔定？透過輕鬆運動1小時，讓小朋友善用體能，學習社交。

日期	2025年 1月10、17、24日； 2月7、21、28日 (星期五，共6堂)
時間	下午 5:30-6:30
地點	本會所及戶外場地
費用	\$10
對象	8-11歲
名額	6人
內容	有益身心的運動、遊戲、戶外跑等等
備註	請穿著運動服飾及自備足夠食水
查詢	蘇振鴻 (細蘇sir) 註冊社工



4501-252AC06

## 活力足球訓練2024-25 (2-3月)

- 1) 學習足球技巧、紀律與團隊合作，從而促進健康的身、心發展
- 2) 認識體育精神、提升社交能力及個人自信心。
- 3) 期望組成球隊，提供參賽及實戰機會。



**日期** 2025年2月8、15、22日；  
3月1、8、15日(星期六, 6堂)  
**時間** 下午 6:30-7:45  
**地點** 小西灣海濱花園足球場(近藍灣半島)  
**費用** \$120  
**對象** 6-12歲兒童及少年  
**名額** 14人  
**內容** 教導足球技術和知識，讓學員學會與別人溝通、相處等

**備註** 1. 教練為中國香港足球總會註冊教練，亞洲足協B級足球教練資格。  
2. 參加是項活動必須為本會會友。  
3. 請穿著運動服飾及自備足夠食水。  
4. 如因天氣或特殊情況而取消或順延課堂，設有1次補堂(29/3)  
5. 惡劣天氣情況請參考會訊「颱風及暴雨警告訊號的安排」。  
6. 訓練日期有機會作出少許變動。  
**查詢** 蘇振鴻(細蘇sir) 註冊社工

4501-25AC07

## 親子, 一起動起來

促進親子之間互動，增進親子關係，提高孩子的健康意識和運動能力。



**日期** 2025年2月1日  
**時間** 上午11:45-12:45  
**地點** 本會所  
**費用** 免費  
**對象** 6-12歲親子

星期六

**名額** 五對親子(10人)  
**內容** 團隊活動、趣味遊戲及運動時間  
**備註** 請穿著運動服飾及自備足夠食水  
**查詢** 蘇振鴻(細蘇sir) 註冊社工

4501-25AC08

## 出走! 從生活學習

培養學童對學習興趣

**日期** 3/2/2025-5/2/2025 (星期一至三)  
**時間** 上午10:00-13:00  
**地點** 本會所及戶外  
**對象** 小一至小三學生  
**名額** 10人  
**內容** 第一天: 走訪超市, 透過買食材, 學數學及英語  
第二天: 看英文食譜學整曲奇  
第三天: 到西式快餐店用英語點餐(需自備八達通乘搭交通工具/午膳)  
**查詢** 黃予晴(雨晴miss) (註冊社工)



4501-25AC09



11

## 主題活動目標：4. 啟發兒童幻想放膽做夢

### 愛出走四圍遊系列 香港地道文化遊

遊覽充滿香港特色的深水埗區，尋訪香港昔日的生活印記。

日期 3/2/2025  
時間 10:30am-3:30pm  
地點 深水埗主教山配水庫、  
YHA美荷樓青年旅舍  
費用 \$20 (費用包括交通)  
對象 9-12歲會友  
名額 8-12人  
內容 穿著運動衫褲，自備防蚊用品、食水  
備註 集合前請先進食、帶備輕便野餐食物  
或膳食費用  
查詢 蘇振鴻 (細蘇sir) (註冊社工)

星期一

4501-25AC10

協助兒童自我認識，培養兒童不同的素質，引領他們了解社會各行業需要，啟發兒童幻想，構建個人未來的夢想工作。另一方面，會所大堂亦會化身成為追夢放映會，同步讓兒童放膽做夢。

### 追夢放映會

日期 1/2, 8/2, 15/2, 22/2/2025  
時間 2:00am-5:00pm  
地點 本會所  
費用 免費  
對象 9-12歲會友  
名額 8-12人  
查詢 張麗珊(Aimee miss)註冊社工

星期六

4501-25AC11

## 主題活動目標：5. 創建精神 健康生活

兒童讀書壓力繁重，影響身心發展。要讓兒童及家長認識負面情緒，學習處理及求助方法。並且透過有益身心活動，保持健康正向精神生活。

### 多元文化賀新年

認識不同國家的新年節日特色，包括美食、文化、習俗和服飾等

日期 25/1/2025  
時間 3:00pm-5:00pm  
地點 本會所  
費用 免費  
對象 本會所會友  
名額 50人

星期六

4501-25AC012

### 蚊仔搵窿捐

一同傾下偈、聽音樂、玩遊戲、訴說校園生活事件。

日期 9/1/2025 - 20/2/2025  
時間 6:45pm-7:45pm  
地點 Zoom/本中心  
費用 免費  
對象 6-12歲會友  
名額 不限  
備註 需要先下載 zoom 軟件

星期四

4501-25AC013

## Black & White

透過一系列的活動,招募一群年齡相約的會友,不定期舉行活動,以凝聚組員增強朋輩支援網絡。同時透過邀請家長的參與協助推行活動,使家長更了解子女的成长,同時作更好的支援。

**日期** 4/2024-3/2025(小組商討後決定)  
**時間** 不定期聚會  
**地點** 本會所及戶外  
**費用** \$50(會友) 此為小組費用,活動費用將因應個別活動情況額外收取活動費用。

**對象** 8-12歲  
**名額** 8人



**內容** 1.透過不同的體驗活動,增長組員的多元興趣。  
2.於小組組員的互動,為組員提供情緒上的支持,建立良好的朋輩關係。  
**備註** 報名後需由社工約見、評估及確認才需繳費。  
**查詢** 陳碧琪 Peggy Miss (註冊社工)

4501-25AC14

## 同樂天地

邀請高小及初中的低收入家庭兒童提供義工服務,包括協助低小的同學溫習,籌辦嘉年華會、派發長者福袋等,另外不定期舉辦聯誼及義工訓練,使他們得到個人的成长。

**日期** 4/2024-3/2025(小組商討後決定)  
**時間** 不定期聚會  
**地點** 本會所及戶外  
**費用** 活動費用將因應個別活動情況額外收取活動費用。

**對象** 10-14歲  
**名額** 8人



**內容** 透過不同的體驗活動,增長組員多元興趣。於小組組員的互動,為組員提供情緒上的支持,建立良好的朋輩關係。提供長假期及非長假期戶外活動、課後支援的義工服務  
**備註** 報名後需由社工約見、評估及確認才需繳費。  
**查詢** 陳碧琪 Peggy Miss (註冊社工)

4501-25AC15

## We Corner

邀請您加入We corner,一個自在的小角落,透過一系列的活動以建立良好的朋輩支援網絡。同時一同關注自己的身心靈健康,共同組織促進身心靈健康的活動。

**日期** 4/2024-3/2025  
**時間** 不定期聚會  
**地點** 本會所及戶外  
**費用** 活動費用將因應個別活動情況額外收取活動費用。

**對象** 8-10人  
**名額** 不定期的聯誼及體驗活動  
**備註** 報名後需由社工約見、評估及確認。  
**查詢** 黃予晴(雨晴Miss) 註冊社工



4501-25AC16

## ◀ 星月 ▶

透過共同組織及參與不同體驗活動(如藝術活動)，促進組員個人成長及朋輩支援，並增強組員自我認識。

日期	1/2025-5/2025	對象	小三至小六學生
時間	不定期聚會	名額	8人
地點	本會所及戶外	備註	報名後需由社工約見、評估及確認。
費用	活動費用因個別活動收取費用	查詢	張麗珊(Aimee miss)註冊社工



4501-25AC17

## ◀ 活力小將 ▶

招募社區內活潑好動的少年，嘗試不同類型活動，一齊四圍遊四圍玩。

日期	全年接受報名	名額	8人
時間	不定期聚會	內容	招募社區內活潑好動的少年，嘗試不同類型活動，一齊四圍遊四圍玩。
地點	本會所及戶外	備註	報名後需由社工約見、評估及確認。
費用	\$20	查詢	蘇振鴻(細蘇sir)(註冊社工)
對象	小四至中一學生		



4501-25AC18

## ◀ 蚊帳義工 ▶

邀請一群有愛心細蚊仔，一齊做義工，參與同類型活動。

日期	全年接受報名	對象	小二至小六學生
時間	不定期聚會	名額	8人
地點	本會所及戶外	備註	報名後需由社工約見、評估及確認。
費用	活動費用因個別活動收取費用	查詢	張麗珊(Aimee miss)註冊社工



4501-25A19



## 在港少數族裔服務 [Ethnic Minorities Service]

### YM Warriors

To enhance interest in football, cultivate the spirit of sportsmanship and team work

**Date** Saturday (Except holidays)

**Time** Night

**Venue** Siu Sai Wan District hard-surface soccer pitches

**Fees** Free of charge (Participants need to be Chinese YMCA of Hong Kong members)

**Target** Age under 18 Ethnic Minority youngsters in Eastern District

**Quota** 8-16 persons

**Content** Learning football skills, discipline and teamwork which strengthen youngsters mental and physical health through a wide range of training.

**Enquiry** Mr. So Chun Hung (So sir) (Registered Social Worker)



4501-25AC19

### Chill Fun- Cultural Exchange Adventure Day Camp

To promote cultural exchange and embrace cultural differences

**Date** 18/01/2025

**Time** 10:00-6:00

**Venue** Sai Yuen Camping Adventure Park

**Fees** Free of charge (Participants need to be Chinese YMCA of Hong Kong members)

**Target** EM children and families

**Quota** 20 person

**Content** Cultural exchange with local teenagers; Adventure Day Camp

**Enquiry** Miss Wong Yu Ching (Registered Social Worker)



4501-25AC20







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

# 課餘託管計劃

## SWD課餘託管計劃

**時 間：** 下午3時30分- 晚上7時

逢星期一至五  
(公眾假期除外)

**地 點：** 本會所及戶外

**費 用：** \$1,308

(以「家庭住戶每月收入中位數」或「學生資助處資助計劃」計算資助金額，並按申請人每半年的家庭生活狀況而決定考慮批核與否。)

**對 象：** 小一至小六學生

**名 額：** 22人(全津名額)

**內 容：** 託管時段將安排導師提供功課輔導、興趣活動、個人輔導外，亦不定期舉行戶外參觀、旅行、家長會等活動。

**備 註：** ☆ 親臨本會所填寫及遞交申請表，恕不接受電話留位。

☆ 申請社會福利署課餘託管收費減免計劃資助詳情可向負責職員查詢。

☆ 當服務有空缺時，負責職員將安排參加者及家長一同出席面試，讓家長更了解本服務的內涵。

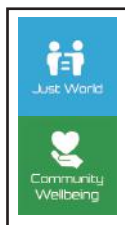
☆ 參加是項活動必須為本會會員

☆ 本會所將根據以下原則考慮是否接納其申請：

a. 區內居民、及；

b. 父母在職、或單親家庭而同住的父或母在職、及；

c. 其他急須要服務的因素。



**查 詢：**

託管統籌：林泳培(林Sir)、高顯欣(高Miss)；陳碧琪(Peggy Miss) (註冊社工)





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



## 加強課餘託管服務計劃

**日期/時間：**逢星期一至五(下午3時- 晚上9時)  
星期六、日及公眾假期(上午9時至5時)(勞工假期除外)  
學校長假期(上午9時至晚上7時)

**地點：**本會所及戶外

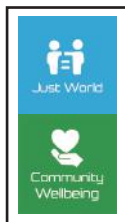
**費用：**\$4,696  
(以「家庭住戶每月收入中位數」或「學生資助處資助計劃」  
計算資助金額，並按申請人每半年的家庭生活狀況而決定考  
慮批核與否。)

**對象：**小一至小六學生  
**名額：**12人(全津名額)  
**內容：**協助工時較長、工時不固定、需在週末工作或有意就業以改善  
經濟條件的家長，以提供切及適當性的支援服務。  
託管時段將安排導師提供功課輔導、興趣活動、個人輔導外，  
亦不定期舉行戶外參觀、旅行、宿營等活動。

**備註：**

- ★ 親臨本會所填寫及遞交申請表，恕不接受電話留位。
- ★ 申請社會福利署課餘託管收費減免計劃資助詳情可向負責職員查詢。
- ★ 當服務有空缺時，負責職員將安排參加者及家長一同出席面試，讓家長更了解本服務的內容。
- ★ 參加是項活動必須為本會會員
- ★ 本會所將根據以下原則考慮是否接納其申請：

- a. 區內居民、及;
- b. 父母在職、或單親家庭而同住的父或母在職、及;
- c. 其他急須要服務的因素。



**查詢：**

託管統籌：林泳培(林Sir)、高顯欣(高Miss)；陳碧琪(Peggy Miss) (註冊社工)

# 細蚊仔樂園

## 「蚊帳」細蚊仔大召集



「細蚊仔樂園」升級了!!!

各位已登記或者未登記的細蚊仔要注意喇!

新年學期間，細蚊仔樂園會推出更多活動，想參加就要留意以下活動喇，大家做好「防蚊」準備未呢？

### 攤位帳

「細蚊仔」每天可到樂園登記一次，換領攤位遊戲代幣參與攤位遊戲。玩攤位之餘，更可儲「蚊雞」，換禮物。「細蚊仔」於牛一當天，更可獲雙倍遊戲代幣一次。



### 體驗帳

不定期的體驗活動包括手作、烹飪、運動等等，「細蚊仔」可預早登記免費參與。

(部份活動需自行購買或準備材料)

蚊型冰室更為細蚊仔提供放鬆抖氣的好地方，為你準備一份小吃，讓你和其他蚊仔玩得開心、玩得盡興。



\*加入「細蚊仔」whatsapp 群組可接收到最新體驗活動資訊。

### 知識帳

蚊「高」姐姐為你每星期準備考考你題目，無論常識、時事、邏輯、推理.....蚊仔們只要答對問題、解決難題就送你蚊雞。

### 休憩帳

於預約時段使用「細蚊仔」專用休憩區，邀約「蚊」友一起玩Boardgame、睇圖書、呆坐放空也歡迎。我們更加設了大量的玩具供「蚊仔」借用，記住協助保持整齊。



### 餵蚊帳

細蚊仔可認養一盆小植物，只要每天到會所照顧自己的小植物，為它澆水、修剪，並與它們傾計。達到一定目標，蚊香姐姐就會送上蚊雞，以茲鼓勵。

仲有好多你諗到我地諗唔到的「帳」等你來比意見，歡迎你來同我地的「電蚊拍」哥哥、「電蚊香」姐姐聯絡。

查詢：

陳碧琪 Peggy Miss (註冊社工)

\*上述部份活動獲社會福利署資助\*



# 細蚊仔樂園 體驗帳活動

(請於開始接受報名日期起，親臨本中心櫃台報名，先到先得，額滿即止)



## 一月份蚊型冰室 (23/12/2024開始接受報名)

休閒餐室開放時間內提供一杯餐飲及一份小食，蚊仔可以拋開手機一邊享用小食之餘，一邊與其他蚊仔玩玩具、玩Board game。

活動名稱	日期/星期	時間	對象	名額	材料蚊鷄費 (報名即扣除蚊鷄， 缺席不獲補發)	負責同工
<b>休閒餐室</b> 一月份開放時間 已預約之蚊仔可於開 放時間內進入冰室 未預先報名之蚊仔， 視乎當天冰室的人流 而安排入座	7/1/2025 (二)	4:30pm-7:00pm	細蚊仔成員	12	5蚊鷄	蚊香姐姐 Miss Peggy
	14/1/2025(二)	4:30pm-7:00pm		12	5蚊鷄	
	21/1/2025(二)	4:30pm-7:00pm		12	5蚊鷄	
	28/1/2025(二)	2:00pm-4:30pm		12	5蚊鷄	

## 二月份蚊型冰室 (27/1/2025開始接受報名)

休閒餐室時間提供自助餐飲及自助小食，蚊仔可以拋開手機一邊享用小食之餘，一邊與其他蚊仔玩玩具、玩Board game。

活動名稱	日期/星期	時間	對象	名額	材料蚊鷄費 (報名即扣除蚊鷄， 缺席不獲補發)	負責同工
<b>休閒餐室</b> 二月份開放時間 已預約之蚊仔可於開 放時間內進入冰室 未預先報名之蚊仔， 視乎當天冰室的人流 而安排入座	4/2/2025 (二)	2:00pm-4:30pm	細蚊仔成員	12	5蚊鷄	蚊香姐姐 Miss Peggy
	11/2/2025(二)	4:30pm-7:00pm		12	5蚊鷄	
	18/2/2025(二)	4:30pm-7:00pm		12	5蚊鷄	
	25/2/2025(二)	4:30pm-7:00pm		12	5蚊鷄	

## 三月份蚊型冰室 (24/2/2025開始接受報名)

休閒餐室時間提供自助餐飲及自助小食，蚊仔可以拋開手機一邊享用小食之餘，一邊與其他蚊仔玩玩具、玩Board game。

活動名稱	日期/星期	時間	對象	名額	材料蚊鷄費 (報名即扣除蚊鷄， 缺席不獲補發)	負責同工
<b>休閒餐室</b> 三月份開放時間 已預約之蚊仔可於開 放時間內進入冰室 未預先報名之蚊仔， 視乎當天冰室的人流 而安排入座	4/3/2025 (二)	4:30pm-7:00pm	細蚊仔成員	12	5蚊鷄	蚊香姐姐 Miss Peggy
	11/3/2025(二)	4:30pm-7:00pm		12	5蚊鷄	
	18/3/2025(二)	4:30pm-7:00pm		12	5蚊鷄	
	25/3/2025(二)	4:30pm-7:00pm		12	5蚊鷄	



### 一月份蚊型手作室 (23/12/2024開始接受報名)

細蚊仔動動手仔做勞作，蚊香姐姐準備好不同的手工材料同大家一齊做勞作。

活動名稱	日期/星期	時間	對象	名額	材料蚊鷄費 (報名即扣除蚊鷄， 缺席不獲補發)	負責同工
於蚊型手作室開放時間內，已預約的細蚊仔均可自由利用蚊香姐姐提供的一份手作材料，發揮自己的創意。未預先報名之蚊仔，視乎當天手作室的人流而入座。	8/1/2025 (三)	5:00pm-6:00pm	細蚊仔成員	8	5蚊鷄	蚊香姐姐 Miss Peggy
	15/1/2025(三)	5:00pm-6:00pm		8	5蚊鷄	
	22/1/2025(三)	5:00pm-6:00pm		8	5蚊鷄	

### 二月份蚊型手作室 (27/1/2025開始接受報名)

細蚊仔動動手仔做勞作，蚊香姐姐準備好不同的手工材料同大家一齊做勞作。

活動名稱	日期/星期	時間	對象	名額	材料蚊鷄費 (報名即扣除蚊鷄， 缺席不獲補發)	負責同工
於蚊型手作室開放時間內，已預約的細蚊仔均可自由利用蚊香姐姐提供的一份手作材料，發揮自己的創意。未預先報名之蚊仔，視乎當天手作室的人流而入座。	19/2/2025 (三)	5:00pm-6:00pm	細蚊仔成員	8	5蚊鷄	蚊香姐姐 Miss Peggy
	26/2/2025(三)	5:00pm-6:00pm		8	5蚊鷄	

### 三月份蚊型手作室 (24/2/2025開始接受報名)

細蚊仔動動手仔做勞作，蚊香姐姐準備好不同的手工材料同大家一齊做勞作。

活動名稱	日期/星期	時間	對象	名額	材料蚊鷄費 (報名即扣除蚊鷄， 缺席不獲補發)	負責同工
於蚊型手作室開放時間內，已預約的細蚊仔均可自由利用蚊香姐姐提供的一份手作材料，發揮自己的創意。未預先報名之蚊仔，視乎當天手作室的人流而入座。	12/3/2025 (三)	5:00pm-6:00pm	細蚊仔成員	8	5蚊鷄	蚊香姐姐 Miss Peggy
	19/3/2025(三)	5:00pm-6:00pm		8	5蚊鷄	



### 一月份蚊型小食專區 (23/12/2024開始接受報名)

活動名稱	日期/星期	時間	對象	名額	材料蚊鷄費 (報名即扣除蚊鷄，缺席不獲補發)	負責同工
蘿蔔糕 (成品需要自行帶回家蒸熟)	11/1/2025 (六)	10:15pm-11:30pm	細蚊仔成員	6	10蚊鷄	蚊香姐姐 Miss Peggy
		11:45pm-1:00pm		6	10蚊鷄	
		2:15pm-3:30pm		6	10蚊鷄	
		3:45pm-5:00pm		6	10蚊鷄	

### 二月份蚊型小食專區 (27/1/25開始接受報名)

親手製作美食與家人朋友分享。(請自備食物盒)

活動名稱	日期/星期	時間	對象	名額	材料蚊鷄費 (報名即扣除蚊鷄，缺席不獲補發)	負責同工
碗仔翅	15/2/2025 (六)	10:15pm-11:30pm	細蚊仔成員	6	10蚊鷄	蚊香姐姐 Miss Peggy
		11:45pm-1:00pm		6	10蚊鷄	
		2:15pm-3:30pm		6	10蚊鷄	
		3:45pm-5:00pm		6	10蚊鷄	

### 三月份蚊型小食專區 (24/2/25開始接受報名)

親手製作美食與家人朋友分享。(請自備食物盒)

活動名稱	日期/星期	時間	對象	名額	材料蚊鷄費 (報名即扣除蚊鷄，缺席不獲補發)	負責同工
奶皇包	15/3/2025 (六)	10:15pm-11:30pm	細蚊仔成員	6	10蚊鷄	蚊香姐姐 Miss Peggy
		11:45pm-1:00pm		6	10蚊鷄	
		2:15pm-3:30pm		6	10蚊鷄	
		3:45pm-5:00pm		6	10蚊鷄	

## 體驗帳活動



一同來會所參觀雪櫃「職業冷知識」順道挑戰三十秒「冷知識」短片拍攝。

活動名稱	日期/星期	時間	對象	名額	獎勵	負責同工
雪櫃「職業冷知識」短片挑戰賽(一月份)	1/2-24/1/2025	自行找蚊香姐姐挑戰	細蚊仔成員	不限	凡參與者均可獲10蚊鷄獎勵，每月最多可挑戰三次	蚊香姐姐 Miss Peggy
雪櫃「職業冷知識」短片挑戰賽(二月份)	1/2-21/2/2025	自行找蚊香姐姐挑戰		不限	凡參與者均可獲10蚊鷄獎勵，每月最多可挑戰三次	
雪櫃「職業冷知識」短片挑戰賽(三月份)	1/3-21/3/2025	自行找蚊香姐姐挑戰		不限	凡參與者均可獲10蚊鷄獎勵，每月最多可挑戰三次	

\*上述部份活動獲社會福利署資助\*



# Chillax Y2K計劃



“Chillax”是Chill及Relax合併出來，意思是希望人懂得及享受放鬆。

Y2K是「Year 2000」千禧年縮寫。Chillax Y2K計劃由小西灣會所、柴灣會所及康怡會所合辦，旨在為港島區6-24歲及其家長透過主題導向多元活動，整理內在狀態，學習排解鬱悶享受輕鬆，以正向態度迎向挑戰，推廣精神健康素養，實踐青年會2030願景：促進社區全人健康(Community Wellbeing)。

## 計劃對象

- 1 居住港島區之Y2K千禧年代後出生6-24歲兒童、青少年及其家長
- 2 有潛在精神健康問題6-24歲兒童及青少年
- 3 低學習動機/試圖自殺之高危青少年

計劃年期：4/2024至3/2026

## 計劃共分成5個部分

- ☆ 精神健康調查研究及發布會：讓大眾及持份者了解本地兒童及青少年精神健康問題及服務支援之迫切性
- ☆ 「放輕zone」共享空間：透過舒展身心靈健康的主題遊戲及大自然系列介入活動洗滌心靈，建立友愛社區，提升社區幸福感。
- ☆ 家長多元培訓課程：以Train the Trainer模式邀請專業人士提供多元培訓課程，共創「Y2K爸媽童學會」，實踐所學關顧Y2K孩子身心靈需要，擴闊大人小朋友的支援網絡。
- ☆ 「Children/Youth BackYard」後院活動：鼓勵區內中小學生自行策劃活動，合力共創及推廣校園身心靈健康「自在悠閒」的空間概念，從而提升中學生學習動機，營造正向愉快校園生活環境。
- ☆ “Chillax” Channel身心靈健康教育多媒體平台：透過參與籌備、製作、主持節目，讓Y2K成員及家長發揮多元智能、提升協作、創造、溝通及解難等共通能力，以輕鬆有趣手法從不同角度推動社區精神健康教育。

## Chillax FamClub (超力士家庭) 招募

現招募6-24歲居住港島區家庭加入「Chillax FamClub」(超力士家庭)，透過一系列主題系列活動及社區參與，從而提升個人、家庭及社區幸福感，營造快樂社區。

Chillax Y2K計劃持續招募更多家庭加入Chillax Famclub，並舉辦更多適合兒童、青少年及家庭的活動，有興趣者可以追蹤計劃的YouTube頻道@ChillaxY2KCYMCA，Instagram賬戶@cymca\_chillaxy2k及Facebook專頁@香港中華基督教青年會Chillax Y2K，以了解最新活動消息。



ChillaxY2K-ChillaxFamClub  
(超力士家庭)成員報名表



Facebook賬戶  
香港中華基督教青年會 Chillax Y2K



Instagram賬戶  
@cymca\_chillaxy2k

\*上述部份活動獲社會福利署資助\*



## 活動花絮

### Chillax Y2K - 兒童即興喜劇訓練

暑假期間透過舉辦兒童即興喜劇訓練班，讓參加者以遊戲形式進行訓練，在改善自己的表達能力之餘更能鼓勵參加者發揮創造力，將自主創作的喜劇內容加以延伸。除了成功透過詼諧的手法表達日常面對壓力的情景，參加者亦有演繹解決問題的方法。課程於最後一節假路德會富欣花園長者中心進行演出，與園內長者進行演出互動，推廣Chillax Y2K計劃概念同時推動社區一起關顧大家的身心靈健康、推廣正向精神健康素養。



### Chillax Y2K - Proj. #MNYY

「Proj. #MNYY」志在凝聚港島區中學學生，透過一系列培訓及實踐，包括自我心理探索活動、培訓日營、創意媒體工作坊提升青少年、校園及社區精神健康素養(Mental Health Literacy)；以大自然療法(Nature Therapy)介入手法配合設計思維方式共創方案推廣校園身心靈健康，讓參加之青少年(Youth)從中舒緩個人壓力情緒，合力締造他們自在悠閒的後花園(Yard)，透過社區參與和實踐，一起營造健康精神素質的生活氛圍，擁抱生命。

### Chillax Y2K - 香港中學生精神健康 素養調查結果發布會

香港中華基督教青年會在今年7至8月期間以問卷形式訪問826位港島區中學生，以了解香港中學生日常所面對的壓力。調查結果顯示受訪中學生精神健康狀況與精神健康素養的關係，過半受訪學生亦表達自己正承受不同程度的情緒壓力，更甚者表示自己一旦遇到心理問題，不一定會尋求協助。

就此狀況，Chillax Y2K計劃亦有提出政策建議，除積極推展精神健康素養教育，亦提倡使用生態療法、戲劇治療等多元治療服務介入，讓大 認識更多傳統療法以外的治療方式，擴闊中學生對精神疾病治療的認知之餘，提高社會對青少年精神健康的關注度、對抗污名化及協助提升中學生尋求協助的動力。



戲劇治療師謝偉倫先生  
正帶領進行戲劇藝術體驗



TY導師教授同學們運用設計思維  
(Design Thinking)技巧學習以  
同理心找出社會問題的根源，並  
推動同學們以創意的方式解決問  
題。



# Chillax Y2K 活動

## 冬季Winter Break活動

透過偶到服務的小遊戲活動，以輕鬆手法認識Chillax Y2K計劃概念，及增加會友對精神健康的關注和認知。

日期 16/12/2024-26/01/2025

時間 星期一至五：02:30pm - 9:30pm (5:45pm-7:15pm暫停)

星期六：10:30am - 9:30pm (12:45pm - 2:15pm及5:45pm - 7:15pm暫停)

地點 小西灣會所、柴灣會所、康怡會所

內容 會友持有效會員証到上述三間會所即可獲派發一張遊戲卷參加活動，偶到服務會定期籌辦不同的任務及主題活動，參加者完成任務後可以獲得活動蓋印，達到指定數量的蓋印，可獲指定禮物。

對象 6-24歲之會友及附屬家庭會友成員

名額 不限

費用 全免

查詢 譚嘉喬(Kari Miss)；陸子芷(Gigi Miss)

備註 活動於三間會所大堂進行

星期一至六  
(於公眾假期暫停)



## 親子戶外開心遊

透過親子一起到大自然郊遊，增加有質素的親子互動時間，讓親子建立開心美好的回憶。

日期 每月第二個星期六 (11/1/2025、8/2/2024、8/3/2025、12/4/2025)

時間 下午12:30至4:30

	11/1/2025	8/2/2024	8/3/2025	12/4/2025
地點	盧吉道 環迴步行徑	大潭篤水塘	紫羅蘭山	獅子會自然 教育中心
集合時間	下午12:30	下午12:30	下午12:30	下午12:30
集合及解散地點	小西灣會所 或山頂廣場	筲箕灣港鐵站	香港站	小西灣會所

內容 親子一起走進大自然，透過五感體驗(視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、味覺)欣賞大自然的美麗，並透過一起參與定向活動，增進親子關係。

對象 家庭會員

名額 10-16人(每次5對親子或5個家庭)

費用 全免

負責同工 譚嘉喬(Kari Miss)；陸子芷(Gigi Miss)

- 備註
- 1.參加者可以向三間中心報名參與。
  - 2.參加者可以單次報名，但必須要以家庭為單位報名。
  - 3.參加者請自備車資。
  - 4.中心會準備少量乾糧，請參加者預先食午餐及自備乾糧。



## 親子桌遊鬆一鬆

透過桌遊活動，增進親子間的溝通和認識，在愉快的氣氛下建立更深的親子關係。

日期	每月第四個星期二(18/2/2024、18/3/2025、22/4/2025)
時間	晚上7:30-9:00
地點	YMCA小西灣會所
內容	工作人員每次與參加者一起玩不同的桌遊。
對象	家庭會員
名額	每次最多4對親子
費用	全免
負責同工	譚嘉喬(Kari Miss)；陸子芷(Gigi Miss)
備註	1.參加者可以向三間中心報名參與。 2.參加者可以單次報名，但必須要以家庭為單位報名。

## 家長和諧粉彩體驗班

透過運用乾粉彩繪畫，讓家長忙裏偷閒，在愉快輕鬆的氣氛下放鬆身心靈。

日期	逢星期二(7/1/2024、14/1/2025、21/1/2025)
時間	上午10:30-下午12:00
地點	YMCA柴灣會所
內容	運用不同的技巧，畫出大自然等主題畫作，並透過畫畫了解自己的情緒狀態
對象	家長會員
名額	8名
費用	全免
查詢	譚嘉喬(Kari Miss)；陸子芷(Gigi Miss)
備註	參加者可以向三間中心報名參與。

逢星期二

## 親子頻道主持齊齊做!

透過學習表達和溝通技巧，親子們互相了解不同世代的看法，並透過活動，增加親子們有質素的互動時間，在愉快的學習氣氛下建立更深的親子關係。

日期	每2個星期四(13/2/2025、27/2/2025、13/3/2025、27/3/2025、10/4/2025、24/4/2025)
時間	晚上7:00-8:30
地點	YMCA小西灣會所
內容	透過遊戲，親子們互相了解彼此的看法；透過學習主持技巧，親子們一起成為串流平台短片主持人，製作有關生活議題的短片，與大眾分享。
對象	家庭會員
名額	8名
費用	全免
負責同工	譚嘉喬(Kari Miss)；陸子芷(Gigi Miss)
備註	參加者可以向三間中心報名參與。

### 備註

- 1 活動須為本會會友，歡迎即時入會成為本會會友。
- 2 參與上述活動須登記成為「Chillax FamClub」之成員
- 3 有需要時本會會在活動期間拍攝照片、錄像、錄音作記錄之用，並在電子、印刷、影音媒體作推廣及宣傳之用。
- 4 有興趣的會友可掃描二維碼填寫網上留名表進行登記，若活動成功開辦，稍後負責同工將與參加者聯絡。



Chillax y2k -  
1-4月活動報名表

\*上述部份活動獲社會福利署資助\*





# 青年活動



Follow youth team IG!



為響應世界基督教青年會協會於 2022 年宣佈的青年會 2030 願景，本會現正推行「四大支柱」的 ESG 主題當中包括：

- ★ 促進社區全人健康 Community Wellbeing、
- ★ 締造豐盛生涯歷程 Meaningful Work、
- ★ 推動可持續發展 Sustainable Planet、
- ★ 提倡和平共融世界 Just Worlds。

有見及此，活動將依聯合國可持續發展目標 (SDG) 作為參考，編定不同的青年活動，藉此提供多元化、改善青年生理健康、情緒平衡、身處逆境的抗逆力、提高領導及社交技巧，並增加其社區歸屬感，促進青少年福祉、成長及發展。

## 自信心 Up Up Up

學習如何由內到外都變「美」，提升自信

日期	1/1/2025-30/4/2025
時間	19:00-22:00
地點	本會所
費用	\$50 (只限會友)
對象	12- 22歲女會友
名額	8人
內容	1. 教導如何正確護膚程序、化妝技巧 2. 學習美甲、美髮 3. 參加義務工作，提升內在美
備註	1. 工作人員會視乎參加者是否受家長同意及適合課程內容而考慮是否接納其申請。 2. 須為本會所會員
查詢	李沅婷姑娘(Jojo Miss)(註冊社工)

逢星期五

4501-25AY01

## 朱古力復活蛋製作

為了迎接復活節，一起製作好玩又好吃的復活蛋

日期	12/4/2025
時間	14:00-16:00
地點	本會所
費用	\$20
對象	10 - 24歲青少年
名額	10人
內容	用朱古力、糖果、各種果仁製作出屬於自己的復活蛋。
備註	參加者需自備食物盒
查詢	李沅婷姑娘(Jojo Miss)(註冊社工)

星期六

4501-25AY02



## 賀年食品製作

一起迎接農曆新年，  
學習製作賀年食品，共享歡樂時光

日期	13/1/2025、20/1/2025、27/1/2025
時間	19:00-21:00
地點	本會所
費用	\$20
對象	12歲或以上的會員
名額	共18人
內容	製作開心果糕(13/1/2025)、 蘿蔔糕(20/1/2025)、 椰汁千層糕(27/1/2025)
備註	參加者需自備食物盒
查詢	李沅婷姑娘 (Jojo Miss) (註冊社工)

逢星期一

4501-25AY03

## Pokemon 卡牌訓練家

聚集喜愛寵物小精靈的訓練家，  
一起定期交流遊戲心得，認識更多朋友~

日期	1/1/2025-30/4/2025
時間	18:30-20:30
地點	本會所
費用	\$50
對象	12 - 24歲青少年
名額	最多16人
內容	定期進行卡牌對戰遊戲，交流最新資訊，認識不同朋友。
備註	有興趣可以於Instagram查詢留位或於會所向負責社工報名。
查詢	李沅婷姑娘 (Jojo Miss) (註冊社工)

逢星期三

4501-25AY04

## 花藝x送暖

一起製作花藝作品，再將作品送給社區內人士

日期	8/2/2025、15/2/2025
時間	14:00-16:00
地點	本會所
費用	\$20
對象	12 - 24歲青少年
名額	最多8人
內容	學習用乾花製作的裝飾品，並在學習後將成品送給社區內有需要的人士。
備註	有興趣可以於Instagram查詢留位或於會所向負責社工報名。
查詢	李沅婷姑娘 (Jojo Miss) (註冊社工)

星期六

4501-25AY06

## 歷奇抱石活動

透過抱石活動，發掘自身對運動的興趣和潛能外，亦可以從中找到自己的興趣。

日期	1/3/2025
時間	14:00-18:00
地點	待定
費用	\$150
對象	14 - 22歲青少年
名額	10人
內容	去室內攀石場/抱石場，在專業導師的指導下體驗抱石文化。
備註	1. 工作人員會視乎參加者是否受家長同意及適合課程內容而考慮是否接納其申請。 2. 須為本會所會員
查詢	李沅婷姑娘 (Jojo Miss) (註冊社工)

星期六

4501-25AY07

## 國皇棋大挑戰

透過體驗新興運動及定期聚會，既可以放鬆心情和認識朋友

日期	1/2025-4/2025	對象	12-24歲
時間	下午2:30-3:30	名額	6人
地點	本會所	查詢	庾家寶Bell (註冊社工)
費用	免費		

逢星期六

4501-25AY08

## 甜到你入心

定期聚會、認識不同甜品的製作方法，  
蛋糕、糖水、cup cake等等……包羅萬有！

日期 1/2025-4/2025  
時間 下午4:00-6:00  
地點 本會所  
費用 \$50  
對象 12-24歲青少年  
名額 8人  
查詢 庾家寶Bell (註冊社工)

逢星期六

4501-25AY09



## YM藝文工作室系列

## 微型樹脂黏土首飾班

定期聚會及製作微型樹脂黏土，  
製作過程使人療癒，  
完成後的作品更可以用作普通裝飾或製成首飾。

日期 1/2025-4/2025  
時間 下午7:30-9:30  
地點 本會所  
費用 \$20  
對象 12-24歲青少年  
名額 10人  
查詢 庾家寶Bell (註冊社工)

逢星期二

4501-25AY10

## Henna手繪體驗坊

認識Henna手繪的傳統文化，  
發揮個人的創意力。

日期 25/01/2025  
時間 下午3:00-4:00  
地點 本會所  
費用 免費  
對象 10-24歲青少年  
名額 8人  
查詢 庾家寶Bell (註冊社工)

星期六

4501-25AY11

## 手繪招財貓工作坊

體驗設計及繪畫立體招財貓，發揮個人的創作力。

日期 21/02/2025  
時間 下午7:30-9:00  
地點 本會所  
費用 免費  
對象 12-24歲青少年  
名額 6-8人  
查詢 庾家寶Bell (註冊社工)

星期五

4501-25AY14

## 新年小福盆插花工作坊

學習插花技巧及裝飾，作為新年時的家中裝飾，  
並體驗插花的樂趣。

日期 27/01/2025  
時間 下午7:30-8:30  
地點 本會所  
費用 \$20  
對象 12-24歲青少年  
名額 8人  
查詢 庾家寶Bell (註冊社工)

星期一

4501-25AY13

## 非遺手工漆扇體驗坊

學習製作漆扇，既可以放鬆心情、認識朋友，  
與人互相交流心得和意見。

日期 14/03/2025  
時間 下午7:30-8:30  
地點 本會所  
費用 免費  
對象 10-24歲青少年  
名額 6-8人  
查詢 庾家寶Bell (註冊社工)

星期五

4501-25AY15

## YM 足球隊

凝聚年青人建立屬於自己的足球隊！

日期	4/2024-3/2025
時間	15:00-17:00
地點	免費
費用	12-17歲(青少年)
對象	7-13人
名額	1)放鬆身心、精神壓力 2)提升團隊觀念及合作精神 3)參與社區比賽 4)參與社區義工活動
內容	視乎人數而組織五人或十一人足球隊。需要到中心向負責社工查詢及面談，才能參與活動。
備註	查詢 何銘澤 Jay (註冊社工)

逢星期六

4501-25AY16

## 估唔到跑都可以咁開心

透過恆常跑步與同好共聚

日期	4/2024-3/2025
時間	18:00-20:00
地點	本會所及戶外
費用	免費
對象	12-24歲(青少年)
名額	3-5人
內容	透過跑步放鬆心情、培養運動習慣。
備註	有興趣可於Instagram或到中心向負責社工查詢
查詢	何銘澤 Jay (註冊社工)

逢星期五

4501-25AY17

## Thumbs Up!

透過恆常芬蘭木柱運動與同好共聚，並以成為社區義工為目標。

日期	6/2024-3/2025
時間	19:00-21:00
地點	本會戶及戶外
費用	免費
對象	12-24歲(青少年)
名額	6-8人
內容	以芬蘭木柱作媒介，連繫青少年，提升社交技巧。以個人及團體比賽，訓練青少年面對壓力時的應對方法。
備註	有興趣可於Instagram或到中心向負責社工查詢
查詢	何銘澤 Jay (註冊社工)

逢星期一

4501-25AY18

## 成為狼人的日與夜

成為高玩之前，必先經歷無數晚既平民！白晝。爾虞我詐；黑夜。凶狠險惡；心水清、口要定，真真假假要分得清

時間	18:00-21:00
地點	本會所
費用	免費
對象	12-24歲(青少年)
名額	6-12人
內容	以桌遊「狼人殺」讓青少年學會换位思考，提升青少年社交技巧及能力。
備註	有興趣可於Instagram或到中心向負責社工查詢，參加者可以在活動時間內自由參與。
查詢	何銘澤 Jay (註冊社工)

3月份  
逢星期三

4501-25AY19

## 人格大挑戰

除左識玩第五人格，你又清唔清楚自己係咩人格？

時間	18:00-21:00
地點	本會所
費用	免費
對象	12-24歲(青少年)
名額	6人
內容	以手遊「第五人格」進行競技比賽，以及提供不同人格及性格分析測試，讓青少年更了解自己的特質和強項。
備註	有興趣可於Instagram或到中心向負責社工查詢，參加者可以在活動時間內自由參與。參加者需自備及攜帶相關遊戲之電子器材。
查詢	何銘澤 Jay (註冊社工)

1月份  
逢星期三

4501-25AY20



## ps5 Gaming Night

打機！快啲約埋三五知己黎會所啦，仲可以認識更多朋友！

日期 1/1/2025-30/4/2025  
時間 18:00-21:00  
地點 本會所  
費用 免費

對象 12-24歲(青少年)  
備註 有興趣可於Instagram或到中心向負責社工查詢。  
查詢 何銘澤 Jay (註冊社工)

逢星期二

4501-25AY21

## 桌遊小組

boardgame係一幫人一齊玩先開心，快D嚟啦，除了任玩任試不同board game，亦可從中認識不同朋友。

日期 1/2025-4/2025  
時間 17:30-19:00  
地點 會所  
費用 免費  
對象 中學生  
名額 8人  
查詢 蔡漢明JASON(註冊社工)

逢星期四

4501-25AY22

## 桌遊・體驗

到boardgame 店試玩不同最新遊戲。

日期 16/4/2025  
時間 15:00-18:00  
地點 銅鑼灣  
費用 \$50/人  
對象 中學生  
名額 6人  
查詢 蔡漢明JASON(註冊社工)

星期三

4501-25AY23

## 新GAME開箱活動

以打機認識不同朋友，以打機鍛鍊合作精神，以打機學習解難方法。

日期 22/2、29/3、26/3/2025  
時間 11:00-13:00  
地點 會所  
費用 免費

對象 中學生  
名額 6-8人  
內容 試玩最新PS5遊戲。  
查詢 蔡漢明JASON(註冊社工)

星期六

4501-25AY24



## 義・遊團

尋找舊區獨有特色的地方，再探訪該區居民及做義工探訪弱勢社群。

日期	24/1、28/2、28/3、25/4/2025	對象	中學生
時間	19:00-20:30	名額	8人
地點	會所及舊區	查詢	蔡漢明JASON(註冊社工)
費用	\$50/人		

星期五

4501-25AY25

## 青年・新年・送暖活動

探訪區內有需要的長者，  
為他們在節日前夕送上關心。  
活動前會到中心進行活動前預備。

日期	25/1/2025
時間	上午10:30-12:30
地點	會所及小西灣村邨
費用	免費
對象	中學生
名額	20人
查詢	蔡漢明JASON(註冊社工)

星期六

4501-25AY26

## 基礎咖啡拉花工作坊

學習意式咖啡機之操作，  
包括製作espresso、  
latte及cappuccino，感受咖啡師日常！

日期	8/2/2025、22/2/2025、 8/3/2025 (共3天)
時間	10:30am-12:30pm
地點	本中心
費用	\$50
對象	12-24歲青少年
名額	4-6名
查詢	林芯慧Vivian

逢星期二

4501-25AY27

## 整元宵・賀元宵!

湯圓就食得多啦，但係元宵你食過未呢？  
「湯圓」是用皮包餡；  
「元宵」是在餡料上慢慢滾出外皮，  
一齊嚟整完分享俾屋企人啦～

日期	10/2/2025	對象	12-24歲青少年
時間	7:00-8:30pm	名額	6-8名
地點	本中心	查詢	林芯慧Vivian
費用	\$10		

4501-25AY28

## 祖母格子鈎針編織

祖母格子是一種經典及多變的編織圖案～，  
工作坊會教大家使用鈎針及不同針法去親手  
編出一片屬於你的祖母格子。

日期	5/4/2024	費用	\$20
時間	2:30-5:00pm	對象	12-24歲青少年
地點	本中心	名額	6名

4501-25AY29



# 青少年預約借用Youth Corner物資表

想搵個地方自己一個或者同朋友一齊休息下？  
咁柴灣會所就啱晒你啦！  
我地有好多Chill正設施等緊你黎借用！  
想真正嘅Chill爽體驗，仲唔快啲黎Youth Corner Chill下？！



立即Scan QR Code睇下有咩啱心水就預約啦！

勁Chill！Youth Corner有PS5玩，  
仲可以睇下電視吹下水！



如有任何查詢，可致電本會所2557 3748聯絡Bell Miss或IG DM @cwcymca\_youth。



一年一度YM DSE自修室開張啦～今年我哋仲有一連串既放鬆活動提供比青少年參加。  
敬請期待我哋嘅RELAX ASSOCIATED PROGRAM (RAP) 系列活動！

逢星期一至六

**第一階段**  
自修室開放日期

1月/20日 - 2月/28日  
PM14:00 - PM21:00

📍 本會所  
(瑞樂樓)

逢星期一至六

**第三階段**  
自修室開放日期

3月/1日 - 5月/1日  
PM14:00 - PM21:00

📍 本會所(瑞樂樓)  
及分部(瑞福樓)

對象 高中學生，2025DSE考生  
優先使用  
查詢 何銘澤 Jay (註冊社工)

# 深宵青少年服務

本會所深宵外展社工於每週二至六(公眾假期、特別情況除外)，晚上10時至翌日6時，於港島東區及灣仔區服務範圍內，主動到青少年聚集或流連活動的地方，接觸及識別青少年的服務需要或潛在危機，為有需要的青少年提供即時輔導、轉介或危機介入服務。透過不同介入手法，滿足青少年成長需要及發展其個人潛能。並設有深宵服務熱線28987802，為有需要的青少年提供適切的支援。

## 性在有理

街頭遊戲及派發紀念品、了解親密關係、性知識及有關性暴力的資訊等

日期 2025年2月  
時間 20:00-06:00  
地點 港島東區及灣仔區  
對象 區內青少年  
費用 全免  
查詢 啊咁 / 劉sir (深宵青少年服務)  
備註 詳情見日後活動宣傳或IG

## 電子煙、好牙煙

街頭遊戲、電子煙對身體的傷害資訊、青少年對電子煙的錯誤了解、心肺健康小測試等

日期 2024年12至2025年2月  
時間 20:00-06:00  
地點 港島東區及灣仔區  
費用 全免  
查詢 鄺sir / 劉sir (深宵外展隊)

# 恆常訓練程序

## 課餘學業支援系列

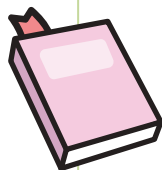
課程名稱	內容	上課時間	對象	費用	上課地點	備註	查詢
小學學業支援服務		逢星期一至五 5:00-7:00pm	小一至小四學生	\$1260/月	本會所	請先填寫活動報名表	陳嘉豪 (Roy Sir)
功課加強班 (小學組)	協助學員完成及溫習課業，跟進功課進度，提升成績。	逢星期一至五 4:30-6:30pm	小五至小六學生	\$1155/月			林芯慧 (Vivian Miss)
功課加強班 (中學組)		逢星期一至五 6:30-8:30pm	中學生	\$1280/月			



### 英文系列

### 學術系列

課程名稱	內容	上課時間	對象	費用	上課地點	備註	查詢
英語文法提升班	每堂教授不同文法課題，鞏固英語根基。	逢星期六 4:00-5:00pm	初小學生	\$340/4堂	本會所	請先填寫活動報名表	陳嘉豪 (Roy Sir)
英文拼音 Phonics班	每堂教授學員拼讀標準英語發音，了解不同發音的串字變化及原則。	逢星期六 3:00pm-4:00pm	初小學生	\$380/4堂			
英文寫作強化班 (初小)	透過主題方式教授寫作，讓學生認識更多詞彙和寫出正確文法，每2節課作文一次	逢星期六 11:30am-12:30pm	初小學生	\$380/4堂			
英文寫作強化班 (高小)	導師教授英文句型結構，並指出常見錯誤，加強小朋友寫作以及記憶。	由十月開始 (逢星期六) 10:30am-11:30am	小四至小六學生	\$380/4堂			
英文呈分試班	教授問題的技巧，依題型的答題改善建議。	逢星期六 11:30am-1:00pm	小五至小六學生	\$470/4堂			



## 中文系列

課程名稱	內容	上課時間	對象	費用	上課地點	備註	查詢
中文寫作強化班	教授學生各類文體的寫作要求，如記敘文、日記、書信等。	逢星期六 2:15pm -3:15pm	小二至 小三學生	\$350/4堂	瑞福樓地下 (本會所分隊辦事處)	請先填寫活動報名表	陳嘉豪 (Roy Sir)
中文呈分試班	教授呈分試不同類型問題的答題技巧，依據學生的答題弱項提出改善建議。	逢星期六 3:30pm -5:00pm	小五至 小六學生	\$470/4堂	瑞福樓地下 (本會所分隊辦事處)		
中文硬筆書法班	書寫時既要精神集中，提升學習能力及加速寫字速度及齊整性。本課程內容如：書寫技巧和坐姿，基本筆劃的運筆方法及字型美感等。	逢星期六 3:30 -4:30pm	6-12歲 對象	\$380/4堂	瑞福樓地下 (本會所分隊辦事處)		

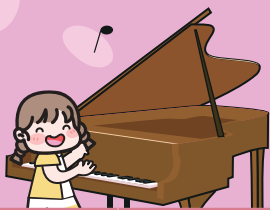
## 數學系列

課程名稱	內容	上課時間	對象	費用	上課地點	備註	查詢
初小奧數班	透過奧數班上對數學原理的無限探索和深度思考，從而加強數學基礎及理解。	逢星期六 10:30am -11:30am	小一至 小三學生	\$400/4堂	本中心	請先填寫活動報名表	陳嘉豪 (Roy Sir)

## 外語系列

課程名稱	內容	上課時間	對象	費用	上課地點	備註	查詢
基礎日語班	兒童基礎日語班為對日語有興趣的孩子設計。課程注重互動與趣味性，透過遊戲、歌曲和故事，讓孩子在輕鬆的環境中學習日語。	逢星期六 11:30am -12:30am	6-12歲 對象	\$420/4堂	本中心	請先填寫活動報名表	林芯慧 (Vivian Miss)





## 音樂系列

課程名稱	內容	上課時間	對象	上課地點	備註	查詢
鋼琴班	由鋼琴導師個別教授，而成績優異者，本中心可代為安排考試。	逢星期一至六每星期一至兩堂 (需與負責職員約上課時間)	6歲-24歲	本會所	請先填寫活動報名表 費用以月費形式收取	林芯慧 (Vivian Miss)
	導師： 楊潔茵 (演奏級)、黃偉明 (演奏級)					

每堂費用	初級	一級	二級	三級	四級	五級	六級	七級	八級
30分鐘	\$110	\$115	\$120	\$130	\$140	\$155	\$180	\$200	\$230
45分鐘	\$165	\$175	\$180	\$195	\$210	\$235	\$270	\$300	\$345
60分鐘	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	\$360	\$400	\$460

課程名稱	內容	上課時間	對象	上課地點	備註	查詢
流行鼓班	由流行鼓導師個別教授，而成績優異者，本中心可代為安排考試。	逢星期一至六每星期一至兩堂 (需與負責職員約上課時間)	6歲-24歲	本會所	請先填寫活動報名表 費用以月費形式收取	林芯慧 (Vivian Miss)
	導師：盧卓恒 (八級)					

### 個別教授

每堂費用	初級	中級
30分鐘	\$150	\$180
45分鐘	\$220	\$250
60分鐘	\$280	\$310

### 一對二

每堂費用	初級	中級
30分鐘	N/A	N/A
45分鐘	\$180	\$210
60分鐘	\$240	\$270

### 鋼琴/流行鼓個別教授請假細則：

**事假：**服務使用者因事請假，必須於請假前最少 5 個工作天填寫「學員請假通知書」遞交本會所，待本會所批核，批核後方可請假及補堂，若該月上堂繳費前，提前申請事假，並已獲批准，則可扣減該堂學費。

**病假：**服務使用者因病請假，必須於當日該堂上課時間前最少 3 時通知本會所，並須於下一堂遞交請假信及醫生紙，以確實有關請假有效，方可獲得補堂。

如沒有按上述細則請假，將視作服務使用者自動缺課，所繳的費用將不獲退回，亦不會安排堂。

課程名稱	內容	上課時間	對象	費用	上課地點	備註	查詢
Ukulele 小結他	導師由淺入深教導，左右手配合，手指靈活及耐力訓練、指法認識、音階訓練及以不同的伴奏形式練習多種指法、掃奏技巧及彈奏要訣，讓小朋友學會自彈自唱享受音樂。	逢星期六 11:30am -12:30pm	6歲-12歲	\$520/4堂	本會所	如有興趣，請先填寫活動報名表。 (上堂時會提供借用小結他)	林芯慧 (Vivian Miss)



## 藝術系列

課程名稱	內容	上課時間	對象	費用	上課地點	備註	查詢
<b>兒童彩色素描班</b>	由專業導師任教，講解各種素描技巧，培養其藝術修養，以恆常班形式按照每位學員能力及進度調整難度。(舊生優先)	逢星期六 11:45am -12:45pm	6-12歲	\$520/ 8堂	本會所	請先填寫活動報名表	林芯慧 (Vivian Miss)
<b>兒童水彩畫班</b>	由專業導師任教，課程理論及實習兼備，通過由淺入深的步驟，教導學生掌握水彩的不同畫法，妙筆生花，從而創作屬於自己的油畫畫作。	逢星期六 10:30am -11:30am		\$320/ 4堂		請先填寫活動報名表 參加者需自備水彩畫筆及畫簿	
<b>兒童油畫畫班</b>	由專業導師任教，課程循序漸進，學習色彩理論及混色技巧。通過有趣的活動及指導，探索色彩、繪畫技巧及創意表達。	逢星期六 2:00pm -3:30 pm		\$380/ 4堂		請先填寫活動報名表 另設顏料材料費	
<b>兒童手工班</b>	培養創造力和動手能力。課程內容包括各種手工藝項目，如剪紙、繪畫、黏土造型和簡單的編織等。孩子們將在輕鬆愉快的環境中學習，並能夠在每堂課後帶走自己的作品。	逢星期六 2:00pm -3:30pm		\$400/ 4堂		請先填寫活動報名表	
<b>漫畫教室</b>	通過繪畫不同卡通、漫畫人物，學習技巧結構、線條、光影表現，空間、質感、顏色配合，簡單既靈感創作、人物設計。	逢星期六 10:30am -12:00pm	6-14歲	\$400/ 4堂	如有興趣，請先填寫活動報名表。參加者需自備參加者需自備鉛筆 2H HB 2B、繪畫本。	陳嘉豪 (Roy Sir)	
<b>電繪教室</b>	以人像或動漫人物題材作教學，並教授電繪軟件所用上線技巧、筆刷、描線工具以及CG人物全上色過程。	逢星期六 2:00pm -3:30pm		\$480/ 6堂			請先填寫活動報名表 參加者需自備平板電腦及觸控筆

# 運動系列

課程名稱	內容	上課時間	對象	費用	上課地點	備註	查詢
<b>跆拳道 (A班)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>由香港跆拳道正道館資深導師教練教授</li> </ul>	逢星期五 7:30 -8:30pm				道袍費另計，導師可安排代購	
<b>跆拳道 (B班)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>已報讀之學員可優先報讀下一期課程</li> <li>逢公眾假期暫停</li> <li>歡迎隨時加入，名額有限，先到先得</li> </ul>	逢星期五 8:30 -9:30pm (由導師安排升班)	6歲 -24歲	\$528/ 8堂		道袍費另計，導師可安排代購 需先報讀A班，由導師決定學員升班	林芯慧 (Vivian Miss)
<b>兒童瑜伽</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>輕鬆有趣的基本瑜伽動作</li> <li>發展專注力、平衡性和柔軟性</li> <li>透過遊戲和故事融入運動</li> <li>培養正念和情緒管理能力</li> <li>增強自信和社交技巧</li> </ul>	逢星期三 7:30pm -8:30pm	6歲 -14歲	\$420/ 4堂		請先填寫活動報名表	
<b>空手道</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>由吳建森資深導師教練</li> <li>基本禮儀、一本組手、自由組手、體能及考試</li> <li>學員可優先報讀延續課程</li> <li>逢公眾假期暫停</li> <li>歡迎隨時加入，名額有限，先到先得</li> </ul>	逢星期六 7:30 -9:30pm	6歲 -24歲	\$420/ 8堂	本會所	空手道衣另計，導師可安排代購	陳嘉豪 (Roy Sir)
<b>競技疊杯</b>	由入門技巧動作學習並進行競技，加強手眼協調，反應速度，激活左右腦，提升專注力。 另設訓練疊杯費用，可代購。	逢星期六 2:30pm -3:30pm	6歲 -14歲	\$380/ 4堂		請先填寫活動報名表	
<b>花式跳繩</b>	導師由淺入深教授花式跳繩的各種技巧。包括個人繩、雙人繩、大繩和交互繩。	逢星期四 7:30pm -9:00pm	6歲 -14歲	\$600/ 8堂		請先填寫活動報名表	

\*上述部份活動獲社會福利署資助\*



課程名稱	內容	上課時間	對象	費用	上課地點	備註	查詢
<b>籃球 (A班)</b>	由資深教練教導籃球技巧,學員透過學習籃球技巧、紀律與團隊合作,目標是讓學員長期進行有系統性及進展性之訓練,望日後可以組成球隊參與籃球比賽。(舊生優先)	逢星期五 5:00pm -6:30pm	6歲-12歲	\$560/8堂	小西灣瑞 富樓籃球場 / 小西灣瑞 樂樓籃球場	如有興 趣,請 先填寫 活動報 名表	林芯慧 (Vivian Miss)
<b>籃球 (B班) (高班)</b>		逢星期六 2:00pm -3:30pm	6歲-12歲	\$560/8堂			
<b>乒乓球 (A班)</b>	乒乓球是一項熱門的運動。教練將由淺至深教授乒乓球技術,例如正反手打球和對打技巧,啟發學員對乒乓球興趣。(舊生優先)	逢星期六 10:30am -11:30am	6歲-12歲	\$330/4堂	本會所	請穿著 運動服 飾及自 備足夠 食水。	陳嘉豪 (Roy Sir)
<b>乒乓球 (B班)</b>		逢星期六 11:30am -12:30pm	6歲-12歲	\$330/4堂			

## 球類運動系列

課程名稱	內容	上課時間	對象	費用	上課地點	備註	查詢
<b>中國舞班</b>	基本中國舞的步法及身韻。專業導師會教授中國舞技巧動作(如側手翻、翻身、一字馬等),強化身體協調、柔軟度和音樂感。	逢星期六 10:30am -11:30am 或時間待定	6歲-13歲 兒童	\$600/5堂	本會所	如有興 趣,請 先填寫 活動報 名表	林芯慧 (Vivian Miss) / 陳嘉豪 (Roy Sir)
<b>嘻哈舞班 (Hip Hop Dance)</b>	從各種嘻哈舞基本功學起,讓學生一步步學習不同的舞蹈技巧。恆常學習課程後便可以演譯不同的舞蹈。	逢星期六 11:45pm -12:45pm 或時間待定	6歲-13歲 兒童 ; 14歲-24歲 青少年	\$420/4堂			
<b>韓風K-pop Dance</b>	以時下熱門韓國K-pop流行舞曲,教授舞蹈基礎、節奏、熱身等。教導學員重現K-POP舞蹈動作。	逢星期六 11:30am -12:30pm 或時間待定					

## 演藝系列

課程名稱	內容	上課時間	對象	費用	上課地點	備註	查詢
<b>西式 烘焙班</b>	由導師教授各類烘焙甜品:麻糬波波、蛋糕、各類口味曲奇、葡撻。	3:00pm -4:30pm 逢星期六	8-12歲	\$400 (4堂一期 已包材料 費)	瑞福樓 地下 (本會所 分隊辦 事處)	如有興 趣,請 先填寫 活動報 名表。 需自備 餐盒、 餐具	陳嘉豪 (Roy Sir)
<b>中式糕點</b>	由導師教授各類中式糕點:桂花糕、砵仔糕、西米糕、椰汁糕。	5:00pm -6:30pm 逢星期六	8-12歲	\$400 (4堂一期 已包 材料費)			

## 烹飪系列

39

\*上述部份活動獲社會福利署資助\*





# 活動花絮



乘風航活動：伊斯蘭脫維善紀念中學學生參加海上的歷奇活動以提升他們作為領袖生的責任感。



張振興天天好心情  
聖誕松果DIY



小女童軍技能比賽，  
竭盡所能！



YM Volunteer 頒章禮2023-2024，感謝各位義工的付出！



港島第268旅幼童軍 長幼共融 社區服務日



「和平日」義工將和平信物及福袋於探訪時送給長者。



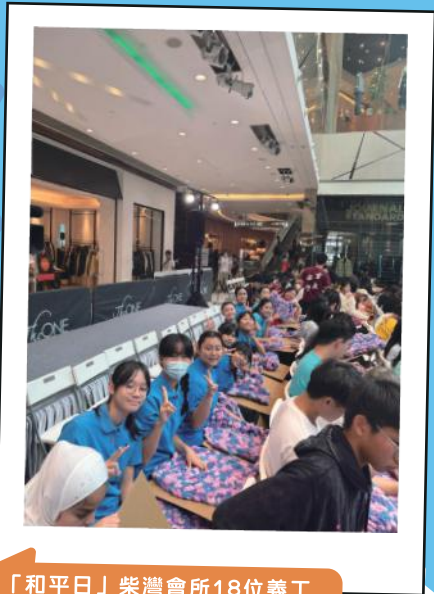
Time thieves 東區青少年國民及公民教育日2024



歡樂糖果派發 與中國同慶75周年



CHILLAX 油牆假期



「和平日」柴灣會所18位義工  
到尖沙咀The One 集體編織～



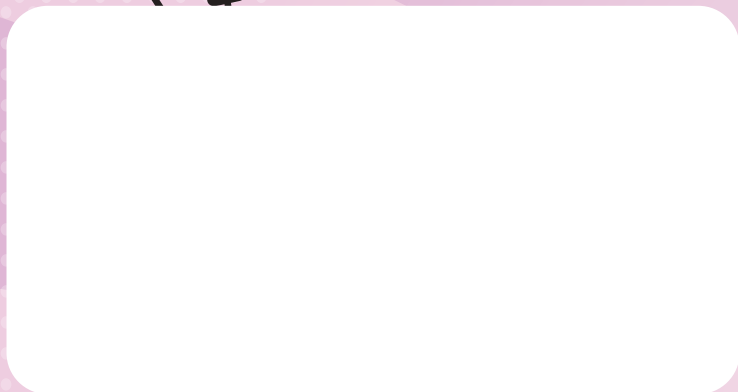
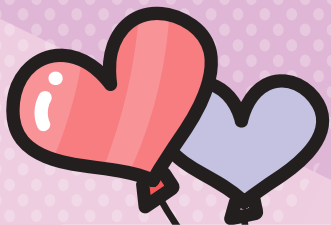
Smiling Girls 跳舞小組  
齊齊學跳APT!



一齊整手捲壽司，  
做個小小壽司師傅!



第56屆童軍及女童軍聯合委員會  
周年慶典，柴灣會所人才濟濟



## 📍 柴灣會所

地址：香港柴灣小西灣邨瑞樂樓地下

電話：2557 3748

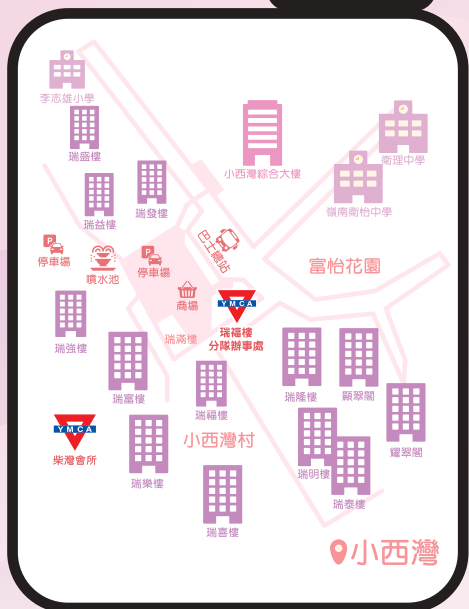
傳真：2515 1086

電郵：chaiwan@ymca.org.hk

## 📍 本會所分隊辦事處

地址：香港柴灣小西灣邨瑞福樓地下

電話：2522 2322



編輯委員：蘇寶鈿主任 林芯慧同工

出版日期：2024年12月

顧問：李道生執行幹事

印刷量：700本