循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

何文田青少年綜合發展中心
Homantin Integrated Centre for Youth Development

No.52

2-5 月
Feb - May
2025 免費派發

會員優先入籤時段：

2024 年 12 月 7 日 (六)
上午 10 時正至
2024 年 12 月 14 日 (六)
晚上 10 時正

會員優先抽籤報名日：

2025 年 1 月 18 日 (六)

活動公開報名：

2025 年 1 月 23 日 (四) 起

公佈抽籤結果：

2024 年 12 月 20 日 (五)
下午 2 時 15 分

網上抽籤系統



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

機構簡介

循道衛理楊震社會服務處爲循道衛理聯合教會屬下多元化社會服務機構，成立於一九六七年，本著基督的愛以「社會服務實驗室」精神，爲需要人士提供倡導性和優質的服務。

History

Yang Memorial Methodist Social Service is a multidisciplinary social service agency organized by the Ward Memorial Methodist Church and was established in 1967. Our primary objectives are to witness Christ's love and to function as 'a social service laboratory' in a pioneering spirit to provide innovative and quality services for people in need.

中心宗旨

中心主要由專業社工組成，運用多元而整合的服務手法及多層面的介入，提供各類中心服務，包括興趣發展活動、成長小組、親子及家庭活動、義工服務、輔導及戶外活動等，亦針對區內有特殊學習需要的學童、弱勢家庭、區內駐校工作及其他有需要的中小學校提供適切服務。

Our Mission

The Homantin Integrated Center for Youth Development is mainly composed of professional social workers. Using multiple integrated service approaches, we lead our clients, children and youth from various strata of society to explore their strengths through participating in and experiencing different types of activities. This helps them become happy, self-confident, mature and more willing to contribute to society.

服務目標

(一) 培養兒童及青少年的個人發展，協助他們了解自我、掌握情緒、發展個人潛能及培養處理困難及壓力的能力
(二) 培養兒童及青少年積極正面的價值觀，建立和諧的人際及家庭關係
(三) 爲處於弱勢及不利環境的兒童及青少年提供支援服務
(四) 鞏固及提昇家庭功能與支援，創造更佳的成長環境
(五) 促進兒童及青少年關心及貢獻社會
(六) 與社區人士緊密合作，共同建立一個關心兒童及青少年的社區及社會

We aim at:

1. promoting self development by better self understanding and emotional control, self actualization as well as equipping problem-solving skills;
2. promoting positive value and establishing harmonious relationship with peers and families;
3. providing support to the deprived children and youth in our community;
4. consolidating family function and support system so as to create a better developmental environment;
5. enhancing social concern and participation among our young generation;
6. keeping close contact with the parties involved in order to provide the young generation with a caring environment;

目錄

機構簡介，中心宗旨，服務目標	P. 01	青年活動照片分享	P. 39
目錄	P. 02	青年事	P. 40
中心服務介紹	P. 03	挑戰者聯盟	P. 41
中心開放時間	P. 04	青年悠閒活動	P42
2-5 月活動報名詳情	P. 05	文藝青年	P. 43–44
網上登記方法	P. 06	青年新煮意	P. 45–46
會員優先抽籤報名日詳情	P. 07	青年興趣系列	P. 47–49
服務質素標準 (SQS) 資訊	P. 08	恆常興趣班報名須知	P. 50
COVER STORY	P. 09–11	恆常興趣班 中文課程	P. 51
義工網絡簡介	P. 12	恆常興趣班 數學課程	P. 52
義工網絡活動	P. 13–14	恆常興趣班 英文課程	P. 53–54
兒童及家庭活動照片分享	P. 15	恆常興趣班 美藝課程	P. 55
遊戲輔導	P. 16	恆常興趣班 運動課程	P. 56
快樂童盟	P. 17	恆常興趣班 音樂課程	P. 57
有品兵團	P. 18	租借琴房服務	P. 58
至叻學堂	P. 19–20	辦理會員續會手續及會員入會通知	P. 59
悠樂天地	P. 21–25	個人 / 家庭會員申請表	P. 60
生命教育	P. 26–28	機構使用個人資料重要通知	P. 61
桌遊基地	P. 29	個人活動申請表	P. 62
復活節系列	P. 30	參加活動須知	P. 63
母親節系列	P. 31	家庭活動申請表	P. 64
親子樂園	P. 32	參加活動須知	P. 65
CookingClub	P. 33–34	會員須知	P. 66
運動天地	P. 35–37		P. 41
樂童行	P. 38		

駐校社工分隊

由中心派駐社工爲校內的學生及其家庭提供輔導服務，並輔以多元化的活動協助學生發揮潛能、解決與人相處和學習上遇到之困難。同時，學校社工更會就在學青年共同關注的議題進行推動倡議的工作，務求使青少年人可以有足夠的平台與社會對話。

青年分隊

我們關注青少年人成長的全面發展，透過個案輔導、挑戰及突破自我的活動，期望提昇青年的自尊感，加強抗逆力。對於青少年關心的議題，我們會藉著不同的渠道搭建平台鼓勵青少年與社會對話。我們會主動出擊，以展外工作手法進入區內學校提供支援服務，亦會爲街頭青少年提供度身訂做的輔導服務。

專責分隊

爲區內中、小學引入正面成長活動，擴闊區內的生活圈子及視野，發展他們的才能，累積正面成長經驗，應付成長上各方面的需要；亦爲同學提供義工培訓及服務的機會，鼓勵他們與社會不同社群多作交流，以自身能力貢獻社會。

行政分隊

我們相信完善的行政支援系統是提供好服務的基礎。我們主責中心內部的行政支援工作，如財務、人事及物資管理等，冀能在社區服務的行政程序中兼顧人情味。

兒童及家庭分隊

我們重視兒童性格發展的需要，更關注家長在管教子女的過程所面對的困難。因此，我們在不同層面以多元化的手法提供服務。在家庭長支援及教育工作上，以個案、工作坊、講座、社區活動等形式針對家長的需要；在貧窮兒童支援上，我們以區本及校本計劃爲他們的生活添上色彩。爲及早識別與介入有需要的家庭，我們與區內幼兒園合作，加強家長親子教育，爲兒童的成長鋪路。

聯絡方法

地　址：九龍何文田邨恬文樓地下 (何文田青少年綜合發展中心)
　　九龍愛民邨嘉民樓 501-504 室 (愛民分處)

Address: G/F., Tim Man House, Homantin Estate, Kowloon, Hong Kong
　　Room 501-504, Kar Man House, Oi Man Estate, Kowloon, Hong Kong

電話 : 2718 1330
傳眞 : 2716 2524
電子郵箱 : hic@yang.org.hk
網址 : www.yang.org.hk
facebook 專頁 :HIC Yang

Telephone: 27181330
Fax number: 27162524
Email: hic@yang.org.hk
Website: www.yang.org.hk

中心開放時間：

星期日及公眾假期：全日休息
SUNDAY & PUBLIC HOLIDAY ： CLOSE

OPEN ：中心開放　CLOSE ：休息

開放時間 Time		一 Mon	二 Tue	三 Wed	四 Thu	五 Fri	六 Sat
何文田中心	10:15am-1:00pm	OPEN	OPEN	CLOSE	CLOSE	CLOSE	OPEN
	2:15pm-5:45pm	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN
	6:45pm-9:45pm	CLOSE	CLOSE	CLOSE	OPEN	OPEN	OPEN
愛民分處	10:15am-1:00pm	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
	2:15pm-5:45pm	CLOSE	CLOSE	CLOSE	OPEN	CLOSE	CLOSE
	6:45pm-9:45pm	CLOSE	CLOSE	CLOSE	OPEN	CLOSE	CLOSE

中心暫停開放 CLOSE AT ：

4/4/2025(五)	清明節	Ching Ming Festival
18/4/2025(五)	耶穌受難節	Good Friday
19/4/2025(六)	耶穌受難節翌日	The day following Good Friday
21/4/2025(一)	復活節星期一	Easter Monday
1/5/2025(四)	勞動節	Labour Day
5/5/2025(一)	佛誕	The Birthday of the Buddha
31/5/2025(六)	端午節	Tuen Ng Festival

惡劣天氣應變措施

警告類別	水上活動安排	戶外 / 出外活動	中心室內活動安排	中心開放安排
雨天 / 山泥傾瀉警告 / 雷暴警告	✗ 註 1	✓ 註 2	✓	✓
水浸警告 / 一號熱帶氣旋警告信號 / 黃色暴雨警告信號	✗ 註 1	✓ 註 2	✓	✓
三號熱帶氣旋警告信號 / 紅色暴雨警告信號	✗ 註 1	✗ 註 1	幼兒活動 ✗ 註 1 及 4 其他活動 ✓	✓
八號或以上熱帶氣旋警告信號 / 黑色暴雨警告信號	✗ 註 1	✗ 註 1	✗ 註 1	✗ 註 3

註 1 : 活動舉行前 2 小時仍懸掛，活動取消。
註 2 : 如有特別安排，將會接獲電話通知。
註 3 : 中午 12:00 前除下，下午及晚上將照常開放；
　　下午 4:00 前除下，下午暫停開放，晚上則照常開放；
　　下午 6:00 後除下，晚上暫停開放。
註 4 : 如教育局宣佈幼稚園停課，中心所有幼兒課程及活動均會取消。

2025年2月-5月 活動報名日程

5 公開報名：

2025年1月23日(四)起

4 後補報名時段：

2025年1月20日(一)至
1月22日(三)中心開放時間。

需於2025年1月18日(六)**前**致電中心電話向職員登記，不設派籌，名額先到先得。

3 會員優先抽籤報名日：

2025年1月18日(六)

按抽籤獲派時段到中心報名，名額先到先得，如未能於獲派時段內出席，請與職員聯絡。

1 會員入籤：

2024年12月7日(六)
10:00AM 至
12月14日(六)
10:00PM

入籤網址：https://activitylottery.yang.org.hk/lot/

如需職員協助，請於中心開放時間親臨處理。

2 公佈抽籤結果：

2024年12月20日(五)
下午2時15分

請登入抽籤網址或親臨中心查詢，恕本中心不作個別通知及電話查詢服務。

網上登記方法

1. 準備有效會員證
2. 進入抽籤系統網址
3. 選擇何文田青少年綜合發展中心
4. 細閱服務條款，本人明白並同意以上條款，按繼續
5. 輸入會員資料，核對無誤後按繼續
   （如欲以電郵收取抽籤結果，請輸入有效的電郵地址）
6. 成功登記後會出現「閣下已成功完成抽籤登記」（如屬家庭會員，所有有效之家庭成員亦會自動入並登記。）
7. 如未能收到，請查閱閣下之垃圾郵件或與本中心職員聯絡。

* 如有家庭會員希望以個人身份入籤，可以登記家庭籌後在該個人會籍重新登記。

如在進行網上登記時出現任何問題，歡迎於中心開放時間致電2718 1330與職員聯絡或親臨中心查詢

會員優先抽籤報名日
2025年1月18日(六)

會員優先抽籤報名注意事項：

1. 按抽籤獲派時段親臨中心報名，名額先到先得，如未能於獲派時段內報名，請與職員聯絡；
2. 報名前請先參閱「活動資料修改」及填妥活動報名表；
3. 攜帶有效會員證(如欲以特惠身份報名，請於2024年1月17日(五)前帶同有效証明文件到中心辦理申請手續，會員優先抽籤報名日當日恕不辦理。
4. 每位中籤者可報6項活動(留名活動並不計算在內)；家庭會員可用一籌號同時報家庭活動，只計1項活動名額；
5. 只收現金及支票，支票抬頭請寫「循道衛理楊震社會服務處」。



備註：

* 凡14歲或以下人士參加活動，必須有家長或監護人於活動報名表上簽署同意；
* 活動報名日只在「何文田中心」進行；
* 所有郵寄之報名表，均於活動報名日完結後才獲處理；
* 中心保留更改及取消活動之權利；

如有任何查詢，歡迎於中心開放時間致電27181330與職員聯絡或親臨中心查詢。

服務質素標準(SQS)資訊

SQS 5 人力資源

本中心／機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

SQS 6 計劃、評估及收集意見

本中心定期計劃、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本中心的表現提出意見。

SQS 7 財政管理

本中心實施政策及程序以確保有效的財政管理。

SQS 8 法律責任

機構及中心按需要向職員提供相關的培訓，職員於提供服務時亦會遵守法例。本中心遵守一切有關的法律責任。

政府資助計劃 Government-funded programme

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

循道衛理楊震社會服務處 YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE
何文田青少年綜合發展中心 Homantin Integrated Centre for Youth Development

守護我們的兒童



《強制舉報虐待兒童條例》即將生效

兒童遭遇虐待和疏忽照顧容易受到傷害，因為他們未必能夠求助或說明清楚事情經過。如果虐待或疏忽照顧兒童的是其父母或照顧者，涉案家庭就更可能不會舉報個案。虐兒會帶來傷害，可對兒童的身心發展造成終身的負面影響，甚或導致死亡。政府透過設立強制舉報機制，規定部分專業人士必須舉報嚴重虐兒個案，確保及早和有效地發現和介入個案。

保護對象：18歲以下兒童

舉報範圍：
(a) 身體虐待
(b) 性虐待
(c) 心理虐待
(d) 疏忽照顧

強制舉報者：共23類經常接觸兒童的專業人員，例如教師、社工、護士、醫生等

HIC 義工網絡簡介

成立目標

- 爲有志成爲義工的人士，提供相關培訓及服務機會
- 鼓勵社區人士參予義務工作，宣揚「關愛」文化

多元化活動

- 才藝義工訓練
- 參觀 / 體驗活動
- 義工服務
- 義工培訓
- 義工消閒活動



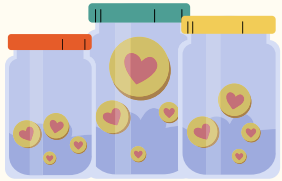
成功登記成爲 HIC 網絡成員，可享以下福利：

- 獲邀參與本單位的義工培訓、消閒及體驗活動
- 獲邀出席本單位年度義工嘉許禮
- 累積義工時數，並按所獲時數頒贈獎項

銅獎　每年度義工時數累積達 25 小時

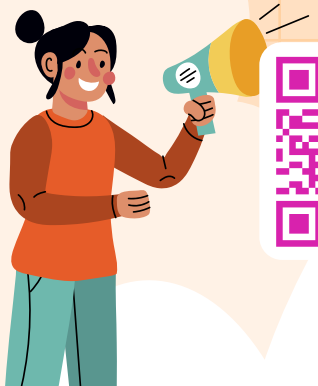
銀獎　每年度義工時數累積達 45 小時

金獎　每年度義工時數累積達 60 小時



義工時數計算時期爲每年 7 月 1 日至翌年 6 月 30 日

本中心的義工培訓、服務籌備和直接服務均計算作義工時數



我地已經成立了 Facebook 群組：HIC Volunteers

如欲得知本中心義工活動的資訊，歡迎親臨本中心登記成爲 HIC 義工網絡成員。有關 HIC 義工網絡的詳情，歡迎向本中心社工同事查詢。

兒家義工大使

計劃書編號 : HIC-2425-0092

內容： 爲中心「形象小組」籌備打卡活動，裝飾中心大堂及構思活動內容。
日期： 2-3/2025(星期六)
時間： 4:30pm-5:30pm
地點： 何文田中心
對象： 8-12 歲
名額： 6 人
費用： 免費
職員： 林耀君 (註冊社工)
備註： 參加者請先留名，稍後會聯絡面試。

愛心手鈴隊

計劃書編號 :HIC-2526-0089

內容： 學習以小隊形式演奏手按鈴，訓練團體合作及節奏感。並在義工探訪和服務中，以音樂爲社區中有需要的人送上祝福。
日期： 義工及演奏訓練：21/2-16/5/2025(逢五，共 9 節，7/3、14/3、4/4、18/4 暫停)
義工服務：星期六 (待定)
時間： 義工及演奏訓練：7:30pm-8:45pm
義工服務：待定
地點： 義工及演奏訓練：何文田中心
義工服務：待定
對象： 初小學童
名額： 6 人
費用： $100(會員) / $140(非會員)
職員： 陳凱宜（註冊社工）
備註： 1. 手按鈴爲簡單敲擊樂器，歡迎未有學習樂器或音樂經驗的小朋友參加。
2. 中心將提供練習及表演用的手按鈴，手按鈴爲中心物資，參加者未能帶走。

愛心小義工（5 月）

計劃書編號 : HIC-2526-0029

內容： 於節日前製作小禮物送給區內人士
日期： 9/5/2025(星期五)
10/5/2025(星期六)
時間： 9/5：7:00pm-9:00pm
10/5：10:00am-12:00nn
地點： 何文田中心
對象： 6-12 歲
名額： 10 人
費用： 免費
職員： 林耀君 (註冊社工)

愛心小義工（3 月）

計劃書編號 : HIC-2425-0093

內容： 於節日前製作小禮物送給區內人士
日期： 7/3/2025(星期五)
8/3/2025(星期六)
時間： 7/3：7:00pm-9:00pm
8/3：10:00am-12:00nn
地點： 何文田中心
對象： 6-12 歲
名額： 10 人
費用： 免費
職員： 林耀君 (註冊社工)

樂在其桌

計劃書編號 : HIC-2425-0091

內容： 對桌遊有興趣的你，歡迎你過來做義工，一起學習不同桌遊的玩法，提升你對桌遊的熱情去教導其他朋友去玩。
日期： 6,20/2, 6-13/3, 3-10/4/2025 (星期四)
時間： 6:30pm-8:30pm
地點： 何文田中心
對象： 10-18 歲
名額： 6 人
費用： 免費
職員： 梁家祺
備註： 參加活動前需要面試
取錄後將會由同事電話通知

FUNPLAY 嘉年華



HIC 迪士尼親子 SUMMER FUN



Q 版 5 天團





流體畫



童行樂園





親子月球燈



親親媽咪小天使

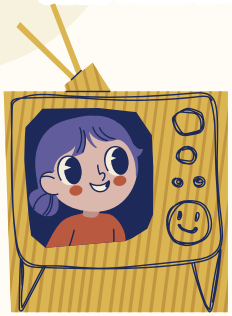


親子芝士蛋糕



兒童為本遊戲輔導服務

「玩具是兒童的字詞，而遊戲則是兒童的語言。」



兒童一般較難像大人般用口語來表達抽象的想法或情緒困擾。透過遊戲輔導，兒童能在一個安全的環境下以玩具來訴說心事，幫助兒童學習表達自己的想法和感受，提升自我價值和自信心，宣洩及轉化內在的負面情緒。



日期及時間：

於面見後個別安排，每節約 30 - 45 分鐘，共 10 節 *

* 工作員將因應兒童的需要作調適





地點：

何文田中心 遊戲室

對象：

6 至 9 歲有情緒需要或
需要提升自信心及溝通技巧之兒童



如欲申請本服務，請於中心接待處留名安排面見
如有任何查詢，
歡迎與負責社工梁希雯姑娘聯絡。

快樂童盟

2025 年
2 月 -5 月

聯合國《兒童權利公約》：

兒童有權享有休息和閒暇，進行與年齡相宜的遊戲和娛樂活動。

聯合國兒童基金會：

每天讓孩子玩最少一小時。

美國兒科學會：

兒童若失去自由遊戲時間，將更易患上抑鬱及焦慮症。

爲此，中心將成立「快樂童盟」，讓兒童重返基本，珍惜與朋輩一同玩的時間，得以快樂成長。

內容：每天開學後輕鬆的自由玩時間，包括：小手工、電影欣賞、SWITCH 大激鬥、桌上遊戲等。
日期：逢星期一至五
* 公衆假期及中心停開服務暫停
時間： 4:15-5:00pm
地點：何文田中心
費用：全免

報名方法：

每月活動內容將張貼於中心壁報及透過 whatsapp 廣播發出 (如欲收到有關廣播資訊，請與 Cindy 姑娘聯絡)
記得要將我們的電話號碼加入到聯絡人才能收到廣播資訊
有意參加者請填寫網上表格留名，如成功報名將收到短訊確認，名額先到先得，額滿即止。

快樂童盟，約定你啦！

有意收到中心每月活動內容的廣播資訊，請掃瞄以上 QR code
或自行輸入 HIC 中心 Whatsapp 號碼：9401 0593

記得要將我們的電話號碼加入到聯絡人才能收到廣播資訊喔 !!!

木林大

五感小「專」家

計劃書編號 : HIC-2425-0094
內容： 利用刺激五種感官的小遊戲，提升小朋友的專注力。
日期： 7/2-21/2/2025(逢五，共 3 堂)
時間： 4:30pm-6:00pm
地點： 何文田中心
對象： 6-8 歲
名額： 6 人
費用： $60(會員)/$100(非會員)
職員： 林耀君 (註冊社工)

情緒小管家

計劃書編號 : HIC-2526-0030
內容： 想要情緒穩定，首先要學習甚麼是情緒，怎樣處理情緒，做情緒的管家。
日期： 6-27/5/2025(逢二、共 4 堂)
時間： 4:30pm-5:30pm
地點： 何文田中心
對象： 7-11 歲
名額： 6 人
費用： $60(會員)/$100(非會員)
職員： 林耀君 (註冊社工)

自理小煮人

計劃書編號 : HIC-2425-0099
內容： 透過小組，學習做家務及提升自我照顧能力。
日期： 8/2-1/3/2025(逢六，共 4 堂)
時間： 2:30pm-4:00pm
地點： 何文田中心及廣場
對象： 9-12 歲
名額： 5 人
費用： $80(會員)/$120(非會員)
職員： 林耀君 (註冊社工)
備註： 1. 如有食物敏感，請於報名表之健康申報中列明。
2. 請自備食物盒。

DIY 滴膠發光燈座

計劃書編號 : HIC-2526-0007
內容： DIY 滴膠燈座，可以將自己的心中的情緒及感受透過藝術活動抒發。
日期： 28/5/2025(三)
時間： 4:30pm-5:30pm
地點： 何文田中心
對象： 6-12 歲學童
名額： 6 人
費用： $70(會員)/ $110(非會員)
職員： 林筠惠 (註冊社工)
1. 作品需要待風乾，稍後再約參加者取回作品。
2. 參加者請自備圍裙。
3. 費用已包括滴膠發光燈座一個。

HIC 小學堂 和諧粉彩 DIY

計劃書編號 : HIC-2425-0044

內容： 大家一齊放鬆創作，試下畫畫，可以抒援情緒又可以訓練專注 ~
日期： 19/3-26/3/2025(逢三，共 2 堂)
時間： 4:30pm-5:30pm
地點： 何文田中心
對象： 6-12 歲學童
名額： 6 人
費用： $50(會員)/$90(非會員)
職員： 林筠惠 (註冊社工)
備註： 參加者請自備圍裙。

流體獨角獸

計劃書編號 : HIC-2526-0005

內容： 獨角獸純潔和力量的象徵，今次我地一齊整流體獨角獸返屋企啦 !!
日期： 17/5/2025(六)
時間： 4:15PM-5:15PM
地點： 何文田中心
對象： 8-12 歲學童
名額： 6 人
費用： $50(會員)/$90(非會員)
職員： 林筠惠 (註冊社工)
備註： 1. 作品需要待風乾，稍後再約參加者取回作品。
2. 參加者請自備圍裙。

Fotomo 攝影模型

計劃書編號 : HIC-2526-0057

內容： 大家可能經常影相，但會不會感覺相片不眞實？
不如嘗試製作立體相片，用不同的方式記錄值得紀念的時刻吧！
日期： 3/4/2025-24/4/2025(四)
時間： 8:00pm-9:00pm
地點： [集合及解散]: 何文田中心
對象： 6-12 歲
名額： 8 人
費用： $40(會員) / $70(非會員)
職員： 謝宇亮（註冊社工）



micro-bit 機械人

計劃書編號 : HIC-2425-0128

內容： Micro-bit 又返黎啦，
今次仲多左唔同配件一齊玩，一齊研究下到底 micro-bit 仲可以做到 d 咩啦！
日期： 6/3/2025-27/3/2025(四)
時間： 8:00pm-9:00pm
地點： [集合及解散]: 何文田中心
對象： 9-12 歲
名額： 6 人
費用： $40(會員) / $70(非會員)
職員： 謝宇亮（註冊社工）



升中模擬面試

計劃書編號 : HIC-2425-0078

內容： 大部分中學將會於 3 月進行面試甄選自行收生的學生，你知道要如何準備嗎？活動將會分享適當的面試宜忌，如儀容服飾、態度及問答技巧等以及模擬面試程序及解說面試技巧，從而提升參加者的面試信心。
日期： 小組： 8-22/2/2025 （逢六，共 3 堂)
個人面試練習：2-3 月期間
(將個別與工作員相約時間)
時間： 小組： 4:30PM-5:30PM
個人面試練習 : 約半小時
(將個別與工作員相約時間)
地點： 何文田中心
對象： 小五至小六學生
名額： 6 人
費用： $40(會員) / $80(非會員)
職員： 呂文慧 (註冊社工)



專注藝術家

計劃書編號 : HIC-2425-0100

內容： 透過不同的創作藝術作品，訓練專注力。
日期： 11-25/2/2025(逢二，共 3 堂)
時間： 4:30pm-5:30pm
地點： 何文田中心
對象： 7-10 歲
名額： 6 人
費用： $45(會員)/$85(非會員)
職員： 林耀君 (註冊社工)

手作仔 - 輕黏土甜品拼盤

計劃書編號 : HIC-2425-0106

內容： 透過輕黏土製作甜品拼盤，令小朋友暫時忘記繁重的功課，一齊嚟輕鬆下啦 ~
日期： 10/3/2025(星期一)
時間： 4:30pm-5:30pm
地點： 何文田中心
對象： 6-8 歲
名額： 5 人
費用： $20(會員)/$60(非會員)
職員： 鄧芷瑩
備註： 費用已包括材料費。

奇異粽子

計劃書編號 : HIC-2526-0084

內容： 臨近端午節，用糯米製成的食用粽隨處可見。所以今次爲大家帶來新意，用小手工製作一個粽子外型的香包，讓大家過一個不一樣的端午節。
日期： 30/5/2025
時間： 4:30pm-5:30pm
地點： 何文田中心
對象： 9-12 歲
名額： 6 人
費用： $30(會員) / $70(非會員)
職員： 蔡光霖
備註： 1. 費用包括材料費。

HIC 生日會

計劃書編號 : HIC-2526-0010

內容： 與生日會員一起慶祝生日，記念每一位的誕生！
日期： 24/5/2025(六)
時間： 11:00am-12:30PM
地點： 何文田中心
對象： 6-12 歲
名額：
費用： $20(會員)/$60(非會員)
職員： 楊文軒 (註冊社工)
備註： 2-5 月 生日會員請於報名時出示生日證明，方可免費參加。

健康水果乳酪燕麥塔

計劃書編號 : HIC-2526-0031

內容： 透過食物創作，學習自我照顧的技巧。
日期： 23/5/2025(星期五)
時間： 4:30pm-5:30pm
地點： 何文田中心
對象： 7-12 歲
名額： 6 人
費用： $50(會員)/$90(非會員)
職員： 林耀君 (註冊社工)
備註： 1. 如有食物敏感，請於報名表之健康申報中列明。
2. 請自備食物盒。

朱古力軟曲奇 (A) (B)

計劃書編號 : HIC-2425-0101	計劃書編號 : HIC-2425-0102

內容： 透過食物創作，學習自我照顧的技巧。
日期： 15/3/2025(星期六) | 22/3/2025(星期六)
時間： 2:30pm-4:00pm
地點： 何文田中心
對象： 7-12 歲
名額： 6 人
費用： $50(會員)/$90(非會員)
職員： 林耀君 (註冊社工)
備註： 1. 如有食物敏感，請於報名表之健康申報中列明。
2. 請自備食物盒。

童遊香港 - 美食篇

計劃書編號 : HIC-2425-0060

內容： 與小朋友走訪香港各地，找尋香港中的獨特美食
日期： 24/5/2025(六)
時間： 1:00PM-6:00PM
地點： [集合及解散]: 何文田中心
對象： 8-12 歲
名額： 5 人
費用： $100(會員)/140(非會員)
職員： 楊文軒 (註冊社工)
備註： 如有食物敏感，請於報名表之健康申報中列明

童遊香港 - 隱世打卡篇

計劃書編號 : HIC-2425-0061

內容： 與小朋友走訪香港各地，找尋隱藏於鬧市中的隱世打卡位
日期： 10/5/2025(六)
時間： 1:00PM-6:00PM
地點： [集合及解散]: 何文田中心
對象： 8-12 歲
名額： 5 人
費用： $60(會員)/$100(非會員)
職員： 楊文軒 (註冊社工)

羊毛氈動物

計劃書編號 : HIC-2425-0085

內容： 活動透過製作羊毛氈手作，讓大家發揮創意，在課餘時間放鬆一下。
日期： 22/3/2025(六)
時間： 3:00pm-5:00pm
地點： 何文田中心
對象： 9-12 歲
名額： 6 人
費用： $80(會員) / $120(非會員)
職員： 蔡光霖
備註： 費用包括材料費。

Chill 鏢 飛鏢爭霸賽

計劃書編號 : HIC-2526-0011

內容： 一齊嚟 CHILL 吓，享受飛鏢比賽獨有的節奏！
日期： 16/5/2025(五)
時間： 7:30PM-8:30PM
地點： 何文田中心
對象： 8-12 歲
名額： 8 人
費用： $50(非會員)/$90(非會員)
職員： 楊文軒 (註冊社工)

動動手，做玩具

計劃書編號 : HIC-2425-0088

內容： 小朋友自己動動手做手工，讓自己做出獨特的玩具
日期： 5-12/2/2025(星期三)
時間： 3:30pm-4:30pm
地點： 何文田中心
對象： 5-7 歲
名額： 4 人
費用： $30(會員)/$70(非會員)
職員： 梁家祺

第一屆 遙控車大獎賽

計劃書編號 : HIC-2425-0090

內容： 中心建立了一個遙控車場，和其他小朋友比賽爭奪冠軍的寶座。
日期： 22/2/2025(星期六)
時間： 10:30am-11:30am
地點： 何文田中心
對象： 6-8 歲
名額： 6 人
費用： $ 50(會員)/$90 (非會員)
職員： 梁家祺

手作仔 - 立體風景小油畫

計劃書編號 : HIC-2425-0105

內容： 透過利用塑形石膏粉製作美麗的立體風景油畫，令小朋友暫時忘記繁重的功課，一齊嚟輕鬆下啦 ~
日期： 10/2/2025(一)
時間： 4:15pm-5:30pm
地點： 何文田中心
對象： 7-12 歲
名額： 5 人
費用： $30(會員)/$70(非會員)
職員： 鄧芷瑩
備註： 費用已包括材料費。

親親大自然之 獅子會自然教育徑

計劃書編號 : HIC-2526-0013

內容： 獅子會自然教育徑設有不同展覽館和多個戶外特色展區，趁住復活節假期，讓我們一起到西貢親親大自然，學習珍惜和保護環境吧！
日期： 16/4/2025(星期三)
時間： 12:30pm-5:30pm
地點： [集合及解散]: 何文田中心
活動地點 : 獅子會自然教育徑
對象： 6-12 歲
名額： 6 人
費用： $ 40(會員)/$80 (非會員)
職員： 陳善彤、謝宇亮 (註冊社工)
備註： 1. 參加者請自備交通費。



荃深一日遊

計劃書編號 : HIC-2526-0086

內容： 從荃灣出發，步行郊遊到深井，親親大自然並認識香港的不同地區。
日期： 12/4/2025(六)
時間： 9:30am-5:30pm
地點： 集合及解散地點：
何文田中心
外出活動地點：
元荃古道
對象： 高小學童
名額： 8 人
費用： $40(會員) / $80(非會員)
職員： 陳凱宜（註冊社工）

長洲之旅

計劃書編號 : HIC-2526-0054

內容： 長洲除了張保仔洞之外，亦有不同的文化古跡，大家又知不知道在哪裏呢？文化古跡配合自然美景，除了可以大飽眼福之外，亦可以一嘗特色小食，滿足不同的感官享受！
日期： 12/4/2025(六)
時間： 10:00am-5:30pm
地點： [集合及解散]: 何文田中心
活動地點：長洲
對象： 6-12 歲
名額： 8 人
費用： $40(會員) / $70(非會員)
職員： 謝宇亮（註冊社工）
陳善彤
備註： 1. 費用已包括船票
2. 請自備足夠的膳食費及交通費。

M+ 博物館

計劃書編號 : HIC-2425-0127

內容： M+ 博物館是亞洲首間全球性當代視覺文化博物館，定期邀請不同的藝術家舉辦展覽，而博物館的建築更凝聚中西文化，除了可以感受濃厚的藝術氣息之外，亦可以欣賞香港的新景象。
日期： 8/2/2025(六)
時間： 12:30pm-5:30pm
地點： [集合及解散]: 何文田中心
活動地點：M+
對象： 6-12 歲
名額： 8 人
費用： $70(會員) / $100(非會員)
職員： 謝宇亮（註冊社工）
陳善彤
備註： 1. 費用已包括門票費用
2. 請自備足夠的交通費

動植之旅

計劃書編號 : HIC-2526-0055

內容： 在香港這個石屎森林中，動物的蹤跡已經十分罕見，不如一齊走進動植物公園，親親動植物啦！
日期： 10/5/2025(六)
時間： 12:30pm-5:30pm
地點： [集合及解散]: 何文田中心
活動地點：動植物公園
對象： 6-12 歲
名額： 8 人
費用： $40(會員) / $70(非會員)
職員： 謝宇亮（註冊社工）
陳善彤
備註： 費用已包括交通費

大埔海濱公園

計劃書編號 : HIC-2425-0130

內容： 大埔海濱公園作爲全港面積最大的公園，除了遍佈不同種類的植物，更設有昆蟲館，可以讓大家在安全的環境之下認識不同的爬蟲類，一齊感受一下大自然的氣息吧！
日期： 8/3/2025(六)
時間： 12:30pm-5:30pm
地點： [集合及解散]: 何文田中心
活動地點：大埔海濱公園
對象： 6-12 歲
名額： 8 人
費用： $40(會員) / $70(非會員)
職員： 謝宇亮（註冊社工）
陳善彤

減壓球製作師

計劃書編號 : HIC-2526-0012

內容： 你有壓力，我有壓力，每人都總會有面對壓力的時候。我們一起認識自己的壓力及自製減壓球爲自己舒舒壓吧！
日期： 26/4/2025(六)
時間： 7:30-8:30pm
地點： 何文田中心
對象： 8-12 歲
名額： 6 人
費用： $20(會員) / $60(非會員)
職員： 陳善彤

魔力橋大比拼（3 月）（4 月）

	計劃書編號 : HIC-2425-0067	計劃書編號 : HIC-2526-0015
內容：	透過魔力橋 (Rummikub) 桌遊，訓練參加者邏輯思維，提升溝通技巧，在歡樂中學習。	
日期：	8-15/3/2025 (逢六、共 2 堂)	5-12/4/2025 (逢六、共 2 堂)
時間：	7:30-8:30pm	
地點：	何文田中心	
對象：	8-12 歲	
名額：	6 人	
費用：	$10(會員) / $40(非會員)	
職員：	陳善彤	

環保小達人

計劃書編號 : HIC-2526-0083

內容： 經常聽其他人提倡環保，你對環保的理解又有多少呢？活動將會帶大家參觀識「碳」館，透過多元化的互動體驗和教育元素，提高參加者對碳中和的認識。同時亦會教大家 DIY 咖啡渣蚊磚，讓大家嘗試化廢爲寶，實踐低碳生活。
日期： 參觀日：26/4/2025
手作活動日：3/5/2025
時間： 參觀日：1:00pm-17:00pm
手作活動日：
4:00pm-5:00pm
地點： 何文田中心 / 灣仔識「碳」館
對象： 6-12 歲
名額： 8 人
費用： $30(會員) / $70(非會員)
職員： 蔡光霖
備註： 1. 外出參觀日請自備交通費。
2. 費用包括材料費。

NERF 正向小達人

計劃書編號 : HIC-2526-0020

內容： 透過 NERF 對戰遊戲，在與人相處合作中，學習尊重和欣賞別人，敢於面對困難和挫折，建立正面及積極的人生態度。
日期： 26/4 及 10-27/5/2025
(逢六，共 4 堂)
時間： 9:30am-12:30pm
地點： 何文田中心
對象： 7-11 歲兒童
名額： 10 人
費用： $60(會員) / $80(非會員)
職員： 呂文慧 (註冊社工)

和你說說小故事

計劃書編號 : HIC-2425-0079

內容： 透過一起製作小手工、說故事、玩遊戲，鼓勵參加者以繪本說故事，培養參加者的閱讀動機和學習興趣。最後，更會一起製作故事配音小短片，提升參加者說話技巧及挑戰膽量演出故事。
日期： 小組： 8-29/3/2025
(逢六，共 4 堂)
時間： 11:00am-12:00nn
地點： 何文田中心
對象： 小一至小三學生
名額： 6 人
費用： $80 位 (會員) / $100 位 (非會員)
職員： 呂文慧 (註冊社工)
備註： 費用包括贈送一本生命教育繪本。

失敗童學會

計劃書編號 : HIC-2526-0022

內容： 透過不同歷奇遊戲及分享學習正向心理，了解自己性格強項，並以不同角度去理解失敗，學習用正面樂觀的心態看待失敗。參加者更會擔當小義工，在中心舉行攤位挑戰遊戲及一起收集社區故事作展覽。
日期： 26/4 及 10-27/5/2025
(逢六，共 4 堂)
時間： 4:30pm-5:30pm
地點： 何文田中心
對象： 小四至小六學生
名額： 6 人
費用： 全免
職員： 呂文慧 (註冊社工)

桌遊學社交

計劃書編號 : HIC-2526-0024

內容： 活動透過不同桌上遊戲，讓參加者學習「愛棋、愛人、愛己」，從與人相處和合作，幫助他們提高社交能力，並且在玩樂中尋找學習樂趣。
日期： 1-15/4 及 29/4，13-27/5/2025(逢二，共 7 堂)
時間： 4:30pm-5:30pm
地點： 何文田中心
對象： 7-11 歲兒童
名額： 6 人
費用： $35(會員) / $70(非會員)
職員： 呂文慧 (註冊社工)

音樂初體驗

計劃書編號 : HIC-2425-0157
內容 : 透過音樂活動，讓參加者嘗試接觸不同的樂器和音樂元素，並嘗試簡單音樂創作，啟發創意和好奇心
日期 : 10/2-3/3/2025(逢一，共 4 節)
時間 : 4:30pm-5:30pm
地點 : 何文田中心
對象 : 初小學童
名額 : 6 人
費用 : $40(會員) / $80(非會員)
職員 : 陳凱宜（註冊社工）

我是誰？

計劃書編號 : HIC-2526-0085
內容 : 小學學童正處於探索自我的階段，在小組中透過運動、藝術、科學和語言四方面，探索自己的強項和弱項，進一步認識自己。
日期 : 23/4-14/5/2025(逢三，共 4 節)
時間 : 4:30pm-5:30pm
地點 : 何文田中心
對象 : 初小學童
名額 : 6 人
費用 : $80(會員) / $120(非會員)
職員 : 陳凱宜（註冊社工）

端午畫扇

計劃書編號 : HIC-2526-0056
內容 : 端午節除左食粽同爬龍舟之外，其實仲有送扇的習俗。
不妨趁端午節，用扇送上節日祝福吧！
日期 : 24/5/2025(六)
時間 : 1:00pm-2:00pm
地點 : [集合及解散]: 何文田中心
對象 : 6-12 歲
名額 : 8 人
費用 : $40(會員) / $70(非會員)
職員 : 謝宇亮（註冊社工）

兔兔需要你

計劃書編號 : HIC-2425-0158
內容 : 利用繪本作爲工具，帶領參加者進入待領養兔子的世界。其中一節活動爲外出活動，參加者可到兔子救援義工團體〈兔廬〉的會址參觀，讓小朋友在義工的帶領下與兔子近距離接觸，瞭解兔廬的工作，學習保護和珍惜地球上每一個生命。
日期 : 小組活動：6/2-6/3/2025
(逢四，共 5 節)
外出探訪活動：1/3/2025(六)
時間 : 小組活動：4:30pm-5:30pm
外出探訪活動 : 9:30am-2:00pm
地點 : 小組活動：何文田中心
外出活動：
集合及解散地點：何文田中心
活動地點：兔廬會址
(葵涌青山公路－葵涌段 303 號 iPlace 2106 室)
對象 : 高小學童
名額 : 6 人
費用 : $180(會員) / $240(非會員)
職員 : 陳凱宜（註冊社工）
備註 :
1. 兔廬爲註冊慈善團體，於 2015 年成立，工作包括兔子的緊急救援，領養服務等。
2. 參加者將獲贈本中心出版《看得見的愛》生命教育繪本一本
3. 參加者需要自備外出探訪之交通車資。
4. 此活動會有機會讓參加者近距離接觸或直接觸摸兔子。若有任何心理障礙或身體情況，例如心臟毛病、脊骨損傷、癲癇症、敏感等等，建議優先考量自身安全，並評估參加活動之風險。

職業探索 - 小小小中醫

計劃書編號 : HIC-2526-0059
內容 : 大家知不知道中醫同西醫有什麼分別呢？
不如一齊黎了解中醫到底點樣幫大家醫病啦！
日期 : 8/5/2025-29/5/2025(四)
時間 : 8:00pm-9:00pm
地點 : [集合及解散]: 何文田中心
對象 : 6-8 歲
名額 : 6 人
費用 : $40(會員) / $70(非會員)
職員 : 謝宇亮（註冊社工）

我的秘密花園



計劃書編號 : HIC-2425-0068
內容 : 透過靜觀，重新以外觀、氣味等認識植物，一起創造自己的秘密花園 (盆景微景觀)，並學習欣賞植物的同時，也可以減減壓！
日期 : 21/3/2025(五)
時間 : 7:30-8:30pm
地點 : 何文田中心
對象 : 6-9 歲
名額 : 6 人
費用 : $60(會員) / $100(非會員)
職員 : 陳善彤



鋁線創作

計劃書編號 : HIC-2425-0129
內容 : 大家平時可能經常用紙進行創作，但鋁線大家又試過未呢？
利用鋁線，我哋可以製作不同的作品，甚至是盆景，有興趣就來參加啦！
日期 : 7/2/2025-28/2/2025(五)
時間 : 8:00pm-9:00pm
地點 : [集合及解散]: 何文田中心
對象 : 9-12 歲
名額 : 6 人
費用 : $40(會員) / $70(非會員)
職員 : 謝宇亮（註冊社工）

愛護牛牛大行動

計劃書編號 : HIC-2526-0018
內容 : 透過繪本及到塔門郊遊認識野生牛隻的生活，學習保護和珍惜生命及生態環境。
日期 : 中心活動 :17/4/2025(四)
外出活動 : 22/4/2025(二)
時間 : 中心活動 :
7:30pm-8:30pm
外出活動 :
09:30am-6:00pm
地點 : 中心活動 : 何文田中心
外出活動 :
[集合及解散]: 何文田中心
活動地點 : 塔門
對象 : 6-9 歲
名額 : 6 人
費用 : $200(會員) / $240(非會員)
職員 : 陳善彤、謝宇亮 (註冊社工)
備註 :
1. 活動費用已包括生命教育繪本一本。
2. 費用已包括黃石碼頭 <-> 塔門來回船票，請自備其他交通費用 (港鐵及巴士) 及外出活動當天午膳的費用。

桌遊時間（2 月）

計劃書編號 : HIC-2425-0065
內容 : 參加者會透過桌遊，提升策略和解難能力。
日期 : 19-26/2/2025(星期三)
時間 : 4:45pm-5:45pm
地點 : 何文田中心
對象 : 9-12 歲
名額 : 6 人
費用 : $ 50(會員)/$90 (非會員)
職員 : 梁家祺



小朋友玩桌遊（3 月）

計劃書編號 : HIC-2425-0066
內容 : 小朋友將會進行不同系列的桌遊，當中提升自信心和學懂分享。
日期 : 5-12/3/2025(星期三)
時間 : 4:45pm-5:45pm
地點 : 何文田中心
對象 : 6-8 歲
名額 : 6 人
費用 : $ 50(會員)/$90 (非會員)
職員 : 梁家祺

桌遊時間（4 月）

計劃書編號 :HIC-2526-0014
內容 : 參加者會透過桌遊，提升策略和解難能力。
日期 : 9-16/4/2025(星期三)
時間 : 4:45pm-5:45pm
地點 : 何文田中心
對象 : 9-12 歲
名額 : 6 人
費用 : $ 50(會員)/$90 (非會員)
職員 : 梁家祺




小朋友玩桌遊（5 月）

計劃書編號 : HIC-2425-0016
內容 : 小朋友將會進行不同系列的桌遊，當中提升自信心和學懂分享。
日期 : 21-28/5/2025(星期三)
時間 : 4:45pm-5:45pm
地點 : 何文田中心
對象 : 6-8 歲
名額 : 6 人
費用 : $ 50(會員)/$90 (非會員)
職員 : 梁家祺

狼人殺之夜

計劃書編號 : HIC-2425-0070
內容 : 到底這個晚上，哪個會成爲狼人呢？
日期 : 29/3/2025(星期六)
時間 : 4:00pm-5:30pm
地點 : 何文田中心
對象 : 9-12 歲
名額 : 15 人
費用 : $10 (會員)/$50 (非會員)
職員 : 梁家祺
備註 : 自備水



小狼人夜

計劃書編號 : HIC-2425-0071
內容 : 偵探們，你到底可不可以把狼人尋找出來？
日期 : 29/3/2025(星期六)
時間 : 4:45pm-5:45pm
地點 : 何文田中心
對象 : 6-8 歲
名額 : 8 人
費用 : $10 (會員)/$50 (非會員)
職員 : 梁家祺
備註 : 自備水



復活節小手工

計劃書編號 : HIC-2526-0038
內容 : 一起製作復活節小手工，慶祝復活節啦！
日期 : 7/4/2025 (一)
時間 : 4:30pm-5:30pm
地點 : 何文田中心
對象 : 6-8 歲
名額 : 5 人
費用 : $20(會員) / $60(非會員)
職員 : 劉楚雯

復活節彩蛋派對

計劃書編號 : HIC-2526-0036
內容 : 透過不同的小遊戲，來給小朋友加深認識復活節的由來，亦會有製作復活節小手工，一同輕輕鬆鬆歡度佳節！
日期 : 14/4/2025(一)
時間 : 4:45-5:30PM
地點 : 何文田中心
對象 : 6-8 歲
名額 : 6 人
費用 : $30(會員)/$70(非會員)
職員 : 鄧芷瑩
備註 : 費用已包括材料費。

朱古力復活蛋

計劃書 編號 :HIC-2526-0032
內容 : 透過製作復活蛋，學習感恩。
日期 : 15/4/2025(星期二)
時間 : 4:30pm-5:30pm
地點 : 何文田中心
對象 : 6-12 歲
名額 : 6 人
費用 : $50(會員)/$90(非會員)
職員 : 林耀君 (註冊社工)
備註 : 1. 如有食物敏感，請於報名表之健康申報中列明。
2. 請自備食物盒。

親子綠色低碳遊 – 識碳館

計劃書編號 : HIC-2526-0003
內容 : 親子親手製作低碳風車 / 扇，體驗綠色低碳，認識大嘥鬼，是一次十分啟發性的學習體驗。
日期 : 12/4/2025(六)
時間 : 1:15PM-4:15PM
地點 : 何文田中心
對象 : 親子 (6-10 歲學童及其家長
名額 : 10 人
費用 : 【每人】$40(會員)/ $80(非會員)
職員 : 林筠惠 (註冊社工)
備註 : 1. 本活動以親子形式參與 (2 至 3 人組合均可)，請使用家庭活動申請表。
2. 費用已包車費。

「童」你玩轉復活節

計劃書編號 : HIC-2526-0023
內容 : 一起製作復活節杯子蛋糕，培養耐性及專注力，之後參加者更會化身爲探險家，在不同指定地方尋找寶藏，考驗智慧和體能，合作完成解難任務。
日期 : 12/4/2025(六)
時間 : 9:30am-12:30pm
地點 : 何文田中心
對象 : 小四至小六學生
名額 : 10 人
費用 : $50(會員) / $80(非會員)
職員 : 呂文慧 (註冊社工)

母親節系列

親子母親節貓爪造型小蛋糕

計劃書編號 : HIC-2526-0004
內容 : 親子一同製作母親節貓爪造型朱古力小蛋糕，過一個甜蜜蜜的母親節啦！
日期 : 3/5/2025(六)
時間 : 10:30AM-12:30PM
地點 : 何文田中心
對象 : 親子 (6-12 歲學童及其家長)
名額 : 7 人
費用 : 【每人】$40(會員)/$80(非會員)
職員 : 林筠惠 (註冊社工)
備註 : 1. 本活動以親子形式參與 (2 至 3 人組合均可)，請使用家庭活動申請表。
2. 參加者請自備圍裙

手掌花心意卡

計劃書編號 : HIC-2526-0039
內容 : 讓孩子親手製作一份送給媽媽的小心意！
日期 : 8/5/2025 (四)
時間 : 4:30pm-5:45pm
地點 : 何文田中心
對象 : 6-8 歲
名額 : 4 人
費用 : $20(會員) / $60(非會員)
職員 : 劉楚雯

母親節 - 刺繡

計劃書編號 :
內容 : '慈母手中線 遊子身上衣' 趁著母親節，不如嘗試參考古代的方式，用刺繡爲母親送上最眞摯的祝福。
日期 : 3/5/2025(六)
時間 : 3:00pm-4:00pm
地點 : [集合及解散]: 何文田中心
對象 : 高小
名額 : 6 人
費用 : $50(會員) / $90(非會員)
職員 : 謝宇亮（註冊社工）

親親媽媽母親節 - 保鮮花樽及木盒 DIY

計劃書編號 : HIC-2526-0006
內容 : 過藝術創作，培養孩子的專注力、創意及表達能力，當中包括 DIY 保鮮花樽及木盒 ~ 送給我們最愛的媽媽。
日期 : 8/5-15/5/2025(逢四，共 2 堂)
時間 : 4:30PM-5:30PM
地點 : 何文田中心
對象 : 6-12 歲學童
名額 : 6 人
費用 : $70(會員)/ $100(非會員)
職員 : 林筠惠 (註冊社工)
備註 : 參加者請自備圍裙。



親子樂園

親子遊建造業零碳天地「STEAM 互動空間」

計劃書編號 : HIC-2425-0045
內容 : 小朋友將擔任行業專業人士，以小組形式進行互動遊戲，一同完成指定角色的任務，體驗各個職業的日常工作。
日期 : 22/3/2025(六)
時間 : 1:45-4:00PM
地點 : 何文田中心 / 零碳天地
對象 : 親子四至六年級高小學童及其家長
名額 : 18 人
費用 : 【每人】$40(會員)/$80(非會員)
職員 : 林筠惠 (註冊社工)、梁家祺
備註 : 1. 本活動以親子形式參與 (2 至 3 人組合均可)，請使用家庭活動申請表。
2. 費用已包車費。
3. 活動擬申請零碳天地「STEAM 互動空間」參觀活動，如未能成功申請，活動將會改期或取消 。
4. 活動留名，待確認後再通知參加者報名。

親子馬賽克燭光杯

計劃書編號 : HIC-2425-0103
內容 : 透過藝術創作，促進親子有效溝通及創造親子回憶。
日期 : 14/3/2025(五)
時間 : 7:30pm-9:00pm
地點 : 何文田中心
對象 : 6-12 歲及其家長
名額 : 12 人 (6 對)
費用 : 【每人】$25(會員)/$65(非會員)
職員 : 林耀君 (註冊社工)
備註 : 參加者必須有成人陪同下以一對一形式參與活動，請使用家庭活動申請表。

家長鬆一鬆 – 鳳梨酥

計劃書編號 : HIC-2425-0043
內容 : 透過製作鳳梨酥，讓家長放鬆心情及交流育兒心得。
日期 : 17/2/2025(一)
時間 : 9:30AM-12:30PM
地點 : 何文田中心 / 廣場
對象 : 區內家長
名額 : 5 人
費用 : 【每人】$60(會員)/$100(非會員)
職員 : 林筠惠 (註冊社工)
備註 : 1. 如有食物敏感，請於報名時通知負責職員。
2. 參加者請自備圍裙及餐盒。

無火煮食親子比賽

計劃書編號 : HIC-2526-0034
內容 : 透過小組及比賽，促進親子溝通，提升親子間的關係。
日期 : 平行小組:11/4 ,25/4/2025(五 ,共2堂)
外出參觀：12/4/2025(六)
比賽：26/4/2025(六)
時間 : 平行小組：7:30-9:00pm
外出參觀：1:15pm-4:15pm
比賽：10:00am-1:00pm
地點 : 何文田中心 / 廣場
對象 : 7-12 歲及其家長
名額 : 12 人 (6 對)
費用 : 【每人】$100(會員)/$140(非會員)
職員 : 林筠惠、林耀君 (註冊社工)
備註 : 1. 活動費已包車費，材料費。
2. 如有食物敏感，請於報名表之健康申報中列明。

香蕉朱古力蛋糕

計劃書編號 : HIC-2425-0107
內容 : 香蕉加朱古力的甜品絕對無得輸，一齊來製作吧！
日期 : 20/2/2025 (四)
時間 : 4:45pm-5:45pm
地點 : 何文田中心
對象 : 7-12 歲
名額 : 5 人
費用 : $60(會員) / $100(非會員)
職員 : 劉楚雯
備註 : 1. 參加者需自備中型食物盒。
2. 如參加者有食物敏感，請於報名時在報名表之健康申報部分列明。

蜂蜜草莓蛋糕

計劃書編號 : HIC-2425-0104
內容 : 一個蜂蜜味的蛋糕，加入草莓，味道酸酸甜甜，和家人一起分享這份飯後甜品啦 ~
日期 : 8/3/2025(六)
時間 : 7:15-8:30PM
地點 : 何文田中心
對象 : 7-12 歲
名額 : 7 人
費用 : $60(會員)/ $100(非會員)
職員 : 鄧芷瑩
備註 : 1. 參加者請自備中型食物盒。
2. 如參加者有食物敏感，請於報名時在報名表之健康申報部分列明。

葡式蛋撻

計劃書編號 : HIC-2526-0037
內容 : 一起用零失敗的酥皮加上美味香滑的葡撻配方，讓你也能自製美味的葡撻！
日期 : 24/4/2025 (四)
時間 : 4:45pm-5:45pm
地點 : 何文田中心
對象 : 7-12 歲
名額 : 5 人
費用 : $60(會員) / $100(非會員)
職員 : 劉楚雯
備註 : 1. 參加者需自備中型食物盒。
2. 如參加者有食物敏感，請於報名時在報名表之健康申報部分列明。

益力多芝士凍餅

計劃書編號 : HIC-2526-0035
內容 : 近來天氣又濕又焗，做個清涼的免焗甜品最好不過！益力多酸酸甜甜，特別開胃，製作成芝士凍餅，都很受大人小朋友歡迎！
* 注意，成品完成後，需回家放雪櫃冷藏至少 3 小時才可進食
日期 : 24/5/2025(六)
時間 : 7:15-8:30PM
地點 : 何文田中心
對象 : 7-12 歲
名額 : 7 人
費用 : $60(會員)/ $100(非會員)
職員 : 鄧芷瑩
備註 : 1. 參加者請自備 保溫食物袋。
2. 如參加者有食物敏感，請於報名時在報名表之健康申報部分列明。



肉桂蘋果批

計劃書編號 : HIC-2526-0060
內容 : 蘋果批感覺好容易製作，但大家又有沒試過自己整呢？製作過程都好需要耐性和觀察力，大家不妨來挑戰下！
日期 : 26/4/2025(六)
時間 : 11:00am-12:30pm
地點 : [集合及解散]: 何文田中心
對象 : 8-12 歲
名額 : 6 人
費用 : $60(會員) / $100(非會員)
職員 : 謝宇亮（註冊社工）
備註 : 需要自備中型食物盒

朱古力玉米脆片 DIY

計劃書編號 : HIC-2425-0069
內容 : 只需兩種材料，零難度，一起創造朱古力香脆新味道吧！
日期 : 21/2/2025(五)
時間 : 7:30-8:30pm
地點 : 何文田中心
對象 : 6-9 歲
名額 : 6 人
費用 : $40(會員) / $80(非會員)
職員 : 陳善彤
備註 : 1. 如參加者有食物敏感，請在報名表上列明。
2. 參加者請自備中型食物盒。



麵包布丁

計劃書編號 : HIC-2526-0061
內容 : 麵包和布丁，倆種感覺不同的食物，到底點樣可以融合，成爲一個甜品呢？
日期 : 19/4/2025(六)
時間 : 11:00am-12:30pm
地點 : [集合及解散]: 何文田中心
對象 : 8-12 歲
名額 : 6 人
費用 : $60(會員) / $100(非會員)
職員 : 謝宇亮（註冊社工）
備註 : 需要自備中型食物盒

「甜入心」布甸

計劃書編號 : HIC-2526-0028
內容 : 還在煩惱母親節送甚麼禮物給媽媽嗎？相信再貴重的禮物都不及自己親手製作的來得珍貴。今次活動教大家製作布甸送給媽媽，讓媽媽過一個「甜入心」的母親節。
日期 : 9/5/2025(五)
時間 : 4:30pm-5:30pm
地點 : 何文田中心
對象 : 9-12 歲
名額 : 6 人
費用 : $60(會員) / $100(非會員)
職員 : 蔡光霖
備註 : 1. 費用包括材料費。
2. 請自備食物盒帶走成品。

閃避球爭霸戰

3月 計劃書編號 : HIC-2425-0063

5月 計劃書編號 : HIC-2425-0064

內容 : 透過閃避球比賽，學習和和人溝通和合作。

日期 : (3 月)7/3/2025 (星期五) | (5 月) 16/5/2025(星期五)

時間 : 7:30pm-9:00pm | 7:30pm-9:00pm

地點 : 何文田中心

對象 : 8-12 歲

名額 : 12 人

費用 : $20 (會員)/$60 (非會員)

職員 : 梁家祺、楊文軒 (註冊社工)

備註 : 1. 如身體狀況未能適合參與部分活動，請預早告知工作員；
2. 請穿著合適的運動服裝。

運動系 - 足球組

2月 計劃書編號 :HIC-2425-0058

3月 計劃書編號 :HIC-2425-0059

5月 計劃書編號 : HIC-2526-0009

內容 : 透過基本的足球訓練活動，讓參加者從中建立成功感及學習紀律和合作性，建立一個正面的成長態度。無論你識唔識踢波，都歡迎你來參與！

日期 : 8/2/2025-22/2/2025(六)，共 3 堂 | 1/3/2025-22/3/2025(六)，共 4 堂 | 3/5/2025-17/5/2025(六)，共 3 堂

時間 : 10:30am-12:00PM

地點 : 區內足球場

對象 : 8-12 歲

名額 : 12 人

費用 : $45(會員) / $85(非會員) | $60 (會員) /$100 (非會員) | $45(會員) / $85(非會員)

職員 : 楊文軒 (註冊社工)

兒家行山團

計劃書編號 : HIC-2425-0072

內容 : 透過活動讓學童放低繁忙課業，放鬆自己。

日期 : 16/2/2025(星期日)

時間 : 9:00am-2:00pm

地點 : 何文田中心及待定

對象 : 7-11 歲或其家長

名額 : 8 人

費用 : $20(會員)/$60(非會員)

職員 : 梁家祺、林耀君 (註冊社工)

備註 : 1. 請自備車費及食用水。
2. 如身體狀況未能適合參與部分活動，請預早告知工作員

小朋友足球賽

計劃書編號 : HIC-2526-0027

內容 : 小朋友會坐在地毯上進行足球比賽，在當中學習和別人合作團隊精神。

日期 : 24/5/2025(星期六)

時間 : 10:30am-11:30am

地點 : 何文田中心

對象 : 6-7 歲

名額 : 5 人

費用 : $10(會員)/$50(非會員)

職員 : 梁家祺

備註 : 1. 如身體狀況未能適合參與部分活動，請預早告知工作員；
2. 請穿著合適的運動服裝。
3. 需要穿襪子

高空繩網體驗

計劃書編號 :

內容 : 透過離地 14 呎以上的高空繩網活動，讓小朋友突破自我界限，挑戰自己！

日期 : 2/3/2025(日)

時間 : 2:00PM-5:00PM

地點 : 戶外

對象 : 8-12 歲

名額 : 8 人

費用 : $150(會員)/$190(非會員)

職員 : 楊文軒 (註冊社工)

City Hunter 機場篇

計劃書編號 : HIC-2526-0033

內容 : 趁住假期開始，到機場展開一場探索之旅。

日期 : 17/4/2025(四)

時間 : 10:00am-5:00pm

地點 : 何文田中心

對象 : 7-12 歲

名額 : 8 人

費用 : $70(會員)/$110(非會員)

職員 : 林耀君 (註冊社工)、梁家祺

備註 : 1. 請自備車費及食用水。
2. 活動費已包午餐。
3. 如有食物敏感，請於報名表之健康申報中列明。

躲避盤大賽

計劃書編號 : HIC-2425-0156

內容 : 透過躲避盤比賽，讓參加者於閒餘時動動身體，在學習團隊合作的同時培養自信心。

日期 : 22/2/2025

時間 : 11:30am-12:30pm

地點 : 何文田中心

對象 : 6-12 歲

名額 : 8 人

費用 : $10(會員) / $50(非會員)

職員 : 蔡光霖

備註 : 1. 請自備車費及食用水。
2. 如身體狀況未能適合參與部分活動，請預早告知工作員

合作定向大挑戰

計劃書編號 : HIC-2425-0073

內容 : 與參加者一起挑戰定向任務，半天九龍區遊，尋找及合作完成不同級別的挑戰。

日期 : 15/3/2024(星期六)

時間 : 10:30am-4:30pm

地點 : 何文田中心

對象 : 7-12 歲

名額 : 6 人

費用 : $60 (會員)/$100(非會員)

職員 : 梁家祺、楊文軒 (註冊社工)

活動細節仍需與教練洽商，因此有關的內容會再作調整。

乒乓球班

2月

計劃書編號 : HIC-2425-0081

內容 : 課程會按參加者的程度制定一套合適的訓練計劃，讓參加者循序漸進提升乒乓球技術並提升個人專注及自信心。

日期 : 6-27/2/2025(逢四，共四堂)

時間 : 8:00pm-9:00pm

地點 : 何文田中心

對象 : 6-12 歲

名額 : 4 人

費用 : 4 堂：$640(會員) / $680(非會員)

職員 : 蔡光霖

備註 : 1. 請自備飲用水。
2. 如身體狀況不適合參與部份活動，請提早告知職員。
3. 可自備球拍。
4. 活動適合不同程度的參加者。
5. 課程會外聘乒乓球教練教授。

3月

計劃書編號 : HIC-2425-0082

日期 : 6-27/3/2025(逢四，共四堂)

時間 : 8:00pm-9:00pm

乒乓球班

4月

計劃書編號 : HIC-2526-0080

內容 : 課程會按參加者的程度制定一套合適的訓練計劃，讓參加者循序漸進提升乒乓球技術並提升個人專注及自信心。

日期 : 3-24/4/2025(逢四，共四堂)

時間 : 8:00pm-9:00pm

地點 : 何文田中心

對象 : 6-12 歲

名額 : 4 人

費用 : 4 堂：$640(會員) / $680(非會員)

職員 : 蔡光霖

備註 : 1. 請自備飲用水。
2. 如身體狀況不適合參與部份活動，請提早告知職員。
3. 可自備球拍。
4. 活動適合不同程度的參加者。
5. 課程會外聘乒乓球教練教授。

5月

計劃書編號 : HIC-2526-0082

日期 : 8-29/5/2025(逢四，共四堂)

時間 : 8:00pm-9:00pm

「社交超人」社交思考訓練小組 (進階班)

計劃書編號 : HIC-2425-0041

內容 : 本小組將透過遊戲、小組討論及角色扮演，引導組員思考及實踐期望社交行爲，加強與人相處的溝通技巧，成爲社交超人！

日期 : 【家長個別面談】個別約見
【學童小組】27/2-3/4/2025(逢四，共 6 堂)
【親子樂】4/5/2025(日)

時間 : 【家長個別面談】個別約見
【學童小組】4:30pm-5:30pm
【親子樂】10:00am-1:00pm

地點 : 何文田中心及戶外

對象 : 9-12 歲 (懷疑或已評估爲自閉症譜系之學童) 及家長

名額 : 5 對 (10 人)

費用 : 【每對】$300(會員)/$240(特惠)/$340(非會員)

職員 : 林筠惠 (註冊社工)

備註 :
1. 有意參加者必須先留名及作個別面談 (請使用家庭活動報名表)。
2. 如學童及家長出席達 100%，可免費參與親子樂活動 (額外之家庭成員會另外收費。
3. 此活動設有 3 個特惠名額。
4. 曾參加社交思考訓練小組的學童優先報名。。

家家同行互助小組

計劃書編號 : HIC-2425-0042

內容 : 爲特殊學習需要的家長提供互助平台，一同分享經驗和資訊。

日期 : 主題：雪花酥 10/3/2025(一)
主題：小蛋糕 19/5/2025(一)

時間 : 10:30AM-12:00PM

地點 : 何文田中心

對象 : 特殊學習需要學童之家長

名額 : 5 人

費用 : 免費

職員 : 林筠惠 (註冊社工)

備註 : 1. 參加者請自備圍裙及餐盒。



Flowboarding
室內衝浪體驗



Starry Night
青年音樂會 2024





峽谷挑戰體驗



新興運動 - 芬蘭木棋



浮潛體驗 2024



閃避球大賽









獨木舟一二三星章課程 X 生態導賞及海洋保育訓練

下廚樂

計劃書編號 : HIC-2526-0064

內容： 想同一大班朋友一齊整下甜品但又冇地方？楊震深知你需要！快啲揀好個日子約班朋友一齊黎啦！
日期： 確實日期需與負責職員聯絡
時間： 確實日期需與負責職員聯絡
地點： 中心廚房
對象： 12-24 歲
名額： 每次最多 8 人
費用： 【每位每次】$10(會員)
職員： 梁彬 (註冊社工)

Band Mania

計劃書編號 :24P058

內容： 唔知去邊到夾 Band，黎楊震夾 Band 最好。
日期： 確實日期需與負責職員聯絡
時間： 確實日期需與負責職員聯絡
地點： 何文田中心 Band 房
對象： 12-24 歲
名額： 6 人
費用： 每小時 $40(會員)
職員： 陳健熙
備註：
1. 所有參加者必須爲 HIC 會員 及擁有 Band 房會籍。
2. 如需申請 Band 房會籍，請與負責職員聯絡。
3. 可自選活動日期，唯需於活動前最少一星期與負責職員聯絡。
4. Band 房使用權先到先得。



初級繩索技術員證書課程

計劃書編號 : HIC-2425-0132

內容 : 完成課程後，參加者將獲得由香港繩索總會簽發的證書，課程可以學習繩索垂降技術及繩結技術，並可以體驗在岩壁上沿繩下降。
日期 : 理論課:
19/2/2025 (三)
實習課：
23/2/2025 (日)
時間 : 理論課 :
7:00pm-10:00pm
實習課：
09:00am-5:00pm
地點 : 待定
對象 : 12-24 歲
名額 : 6 人
費用 : $360 (會員) / $400 (非會員)
職員 : 羅寶賢 (註冊社工)

一級山藝訓練證書課程

計劃書編號 : HIC-2425-0133

內容 : 完成課程後，參加者將獲得由中國香港攀山及攀登總會簽發的證書，課程可以學習安全登山及愛護山野環境的知識，並可以體驗間遠足旅程。
日期 : 理論課:
1/3、8/3/2025 (六)
實習課：
9/3、22/3/2025 (六)
時間 : 理論課 :
7:00pm-10:00pm
實習課：
09:00am-5:00pm
地點 : 待定
對象 : 12-24 歲
名額 : 12 人
費用 : $360 (會員) / $400 (非會員)
職員 : 羅寶賢 (註冊社工)

攀上高峰挑戰營

計劃書編號 :HIC-2526-0066

內容 : 想唔想知自己有幾勇敢？挑戰一下俯瞰地面嘅氣勢，仲有其他好玩刺激嘅活動等緊你 !!
日期 : 31/5-1/6/2025
(六、日)
時間 : 9:00am- 翌日 1:00pm
地點 : 待定
對象 : 12-24 歲
名額 : 30 人
費用 : $120 (會員) /
$160 (非會員)
職員 : 羅寶賢 (註冊社工)

一級運動攀登訓練證書

計劃書編號 :HIC-2526-0065

內容 : 完成課程後，參加者將獲得由中國香港攀山及攀登總會簽發的證書，課程可以學習授基本攀登技巧、器材使用及安全守則，並進行攀登練習。
日期 : 理論課:
14/5/2025 (三)
實習課：
17/5/2025 (六)
時間 : 理論課 :
7:00pm-10:00pm
實習課：
09:00am-5:00pm
地點 : 待定
對象 : 12-24 歲
名額 : 12 人
費用 : $360 (會員) /
$400 (非會員)
職員 : 羅寶賢 (註冊社工)



《踩遍全港》系列 - 元朗至蝴蝶灣 (燒烤篇)

計劃書編號 : HIC-2425-0125

內容 : 嚟緊《踩遍全港》將會同大家去晒香港每一條單車徑，第二站由元朗踩到蝴蝶灣，長度爲 14 公里。踩完單車一齊再圍爐燒野食！
日期 : 22/2/2025(六)
時間 : 12:30pm-6:30pm
地點 : 【集合地點】：兆康站
【解散地點】：蝴蝶灣
對象 : 13-24 歲
名額 : 10 人
費用 : $100(會員)/
$140(非會員)
職員 : 張鶴譽 (註冊社工)
備註 : 1. 參加者需懂得踩單車
2. 參加者請自備飲用水
3. 參加者請穿著輕便運動服飾
4. 參加者需自備交通費

密室逃脫大挑戰

計劃書編號 : HIC-2425-0057

內容 : 考你智慧考你反應兼考埋你速度，黎到新一年比個挑戰自己啦，一齊去玩密室逃脫啦 ~
日期 : 15/02/2025(星期六)
時間 : 4:00pm-6:00pm
地點 : 旺角亞皆老街 67-71 號 3 樓
對象 : 12-24 歲
名額 : 8 人
費用 : $140 會員 / $180 非會員
職員 : 陳健熙
備註 : 1. 參加者請自備交通費
2. 參加者需要自備飲料

劇本殺體驗

計劃書編號 : HIC-2526-0008

內容 : 大家都應該有睇電影 /YouTube. 電視既時候，裡面有咁多唔同既角色，大家又中意邊個呢？不如試下自己做啦 ~ 劇本殺可以滿足你任何願望。
日期 : 17/5, 24/5/2025 (星期六)
時間 : 11:00am-5:00pm
地點 : 觀塘興業街 29 號萬有引力 6/F & 8/F
對象 : 12-24 歲
名額 : 6 人
費用 : $260 會員 / $300 非會員
職員 : 陳健熙
備註 : 1. 參加者請自備交通費
2. 參加者需要自備飲料

酒精畫體驗工作坊



計劃書編號：HIC-2425-0115
內容：酒精用途多變，有無諗過可以變成藝術品呢？！一齊黎體驗點樣將酒精變成一幅畫啦！
日期：22/2/2025（星期六）
時間：4：15pm-5：30pm
地點：何文田中心
對象：小六至 24 歲
名額：8 人
費用：$60(會員)/$100(非會員)
職員：伍凱詩（註冊社工）
備註：費用已包所有用具借用及材料費

土耳其馬賽克燈



計劃書編號：HIC-2526-0049
內容：一齊黎感受土耳其風情，透過馬賽克製作閃耀而獨特的臺燈吧！
日期：3/4/2025（星期四）
時間：4：15pm-5：45pm
地點：何文田中心
對象：小六至 24 歲
名額：6 人
費用：$80(會員）/$90(非會員)
職員：伍凱詩（註冊社工）
備註：1. 費用已包所有用具借用及材料費
2. 參加者需自備食物盒（一般飯盒大小）

自製潤手霜

計劃書編號：HIC-2526-0050
內容：親自製作適合自己嘅潤手霜，除左可以自用，仲可以送比人添！
日期：23/5/2025（星期五）
時間：4：15pm-5：45pm
地點：何文田中心
對象：小六至 24 歲
名額：6 人
費用：$80(會員）/$90(非會員)
職員：伍凱詩（註冊社工）
備註：1. 費用已包所有用具借用及材料費
2. 參加者需自備食物盒（一般飯盒大小）



夢幻創意之日

計劃書編號：HIC-2526-0051
內容：知唔知道捕夢網嘅意義係咩呢？就係在於帶來好運，驅除噩夢！瞓覺對身心靈都有重要性噶，如果你都想擁有自己嘅捕夢網，就報名參加啦！
日期：30/5/2025（星期五）
時間：4：15pm-5：45pm
地點：何文田中心
對象：小六至 24 歲
名額：20 人
費用：$60(會員）/$90(非會員)
職員：伍凱詩 (註冊社工)
備註：1. 參加者需準備 $30 以下的禮物
2. 如參加者有食物敏感，請於報名前通知職員

療癒漸變蠟燭工作坊



計劃書編號：HIC-2526-0063
內容：香港人生活節奏咁快，係時候比自己放慢一下，整返個靚靚蠟燭擺設，享受屬於自己既 Me time 啦！
日期：11/4/2025(五)
時間：7:30pm-9:00pm
地點：何文田中心
對象：12-24 歲
名額：6 人
費用：$60(會員)/$100(非會員)
職員：梁彬 (註冊社工)

日式芝士年糕

計劃書編號 : HIC-2526-0062
內容： 係好邪惡既甜品呀，絕對好玩又易整，仲唔快啲報名！
日期： 9/5/2025(五)
時間： 7:30pm-9:00pm
地點： 何文田中心
對象： 12-24 歲
名額： 6 人
費用： $60(會員)/$100(非會員)
職員： 梁彬 (註冊社工)

自煮技能 level up (2 月)

計劃書編號 : HIC-2425-0126
內容： 成日要諗下一餐食咩好煩？咁不如嚟中心學返煮一兩道餸 (順便一齊食埋)~ 除左唔會餓到自己，都算解鎖一個新技能
日期： 19,28/2/2025(五)
時間： 6:00pm-8:00pm
地點： 何文田中心
對象： 13-24 歲
名額： 6 人
費用： $50(會員)/ $90(非會員)
職員： 張鶴譽 (註冊社工)
備註：
1. 參加者需要自備食物器皿
2. 如參加者有食物敏感，請於報名前通知職員
3. 活動時可能需要使用利器及爐具，參加者需聽從導師安排

自煮技能 level up (3 月)

計劃書編號 : HIC-2425-0124
內容： 成日要諗下一餐食咩好煩？咁不如嚟中心學返煮一兩道餸 (順便一齊食埋)~ 除左唔會餓到自己，都算解鎖一個新技能
日期： 【3 月】14, 28/3/2025(五)
時間： 5:00pm-8:00pm
地點： 何文田中心
對象： 13-24 歲
名額： 6 人
費用： $50(會員)/ $90(非會員)
職員： 張鶴譽 (註冊社工)
備註：
1. 參加者需要自備食物器皿
2. 如參加者有食物敏感，請於報名前通知職員
3. 活動時可能需要使用利器及爐具，參加者需聽從導師安排

自煮技能 level up (4 月)

計劃書編號 : HIC-2526-0052
內容： 成日要諗下一餐食咩好煩？咁不如嚟中心學返煮一兩道餸 (順便一齊食埋)~ 除左唔會餓到自己，都算解鎖一個新技能
日期： 【4 月】11,25/4/2025(五)
時間： 6:00pm-8:00pm
地點： 何文田中心
對象： 13-24 歲
名額： 6 人
費用： $50(會員)/ $90(非會員)
職員： 張鶴譽 (註冊社工)
備註：
1. 參加者需要自備食物器皿
2. 如參加者有食物敏感，請於報名前通知職員
3. 活動時可能需要使用利器及爐具，參加者需聽從導師安排

自煮技能 level up (5 月)

計劃書編號 : HIC-2526-0053
內容： 成日要諗下一餐食咩好煩？咁不如嚟中心學返煮一兩道餸 (順便一齊食埋)~ 除左唔會餓到自己，都算解鎖一個新技能
日期： 【5 月】9,23/5/2025(五)
時間： 6:00pm-8:00pm
地點： 何文田中心
對象： 13-24 歲
名額： 6 人
費用： $50(會員)/ $90(非會員)
職員： 張鶴譽 (註冊社工)
備註：
1. 參加者需要自備食物器皿
2. 如參加者有食物敏感，請於報名前通知職員
3. 活動時可能需要使用利器及爐具，參加者需聽從導師安排

情人節 Tiramisu

計劃書編號 : HIC-2425-0151
內容： 一啖香濃嘅咖啡意大利芝士蛋糕相信無人可以抗拒。加上製作者嘅用心，絕對可以將濃濃嘅愛意傳遞重要嘅人！
日期： 11/2/2025(二)
時間： 4:00pm-6:00pm
地點： 何文田中心
對象： 13-24 歲
名額： 6 人
費用： $50(會員)/ $90(非會員)
職員： 張鶴譽 (註冊社工)
備註：
1. 參加者需要自備食物器皿
2. 如參加者有食物敏感，請於報名前通知職員

鷄蛋學堂

計劃書編號 : HIC-2425-0118
內容： 探索與鷄蛋有關的甜品美妙世界
日期： 第一節：法式焦糖燉蛋 8/3/2025 (星期六)
第二節：迷你藍莓芝士蛋糕 19/3/2025（星期三）
第三節：布朗尼 28/3/2025（星期五）
時間： 4：15pm-5：45pm
地點： 何文田中心
對象： 小六至 24 歲
名額： 6 人
費用： $160(會員）/$200(非會員)
職員： 伍凱詩（註冊社工）
備註： 1. 費用已包所有用具借用及材料費




Yteam 行山團

計劃書編號 : HIC-2425-0131
內容： 趁住氣溫仲舒舒服服，一齊組團行山啦！每月一次親親大自然，享受寧靜又舒服既郊野環境！
日期： 15/2/2025(六)
29/3/2025(六)
26/4/2025(六)
時間： 10:30am-4:00pm
地點： 待定
對象： 12-24 歲
名額： 10 人
費用： $60(會員)/$100(非會員)
職員： 梁彬 (註冊社工)
備註： 1. 參加者需自備交通費
2. 路線難度由簡單至中等



咖啡拉花班



計劃書編號 : 【2-3 月】HIC-2425-0150
【4-5 月】HIC-2526-0078
內容： 咖啡對大家黎講，除左提神之外仲可以係咩？原來仲可以玩拉花同埋手沖咖啡架。拉花圖案千變萬化，總有一款你會學到！
日期： 【2-3 月】6,13,20,27/2/2025
6,13,20,27/3/2025
(逢星期四)
【4-5 月】3,10,17,24/4/2025
1,8,15,22/5/2025
(逢星期四)
時間： 7:30pm - 9:30pm
地點： 何文田中心
對象： 13-24 歲
名額： 6 人
費用： $400(會員)/ $440(非會員)
職員： 張鶴譽 (註冊社工)
備註： 1. 中心提供咖啡用具
2. 實際日期因應導師、天氣情況而有改變



速速學成法

計劃書編號 : HIC-2526-0079
內容： 想學速成輸入法但係無從入手？快快手用兩堂時間學識就唔駛成日錄音啦！
日期： 16,30/5/2025(五)
時間： 4:00-5:30pm
地點： 何文田中心
對象： 13-24 歲
名額： 6 人
費用： 全免 (會員)/$40(非會員)
職員： 張鶴譽 (註冊社工)
備註： 1. 建議參加者自備手機或電腦



食玩訓 • 練營

計劃書編號 : HIC-2425-0134
內容： 最緊要好食！好住！好玩！努力左咁耐，係時候比自己抖下！同我地一齊入黎食玩訓・練營！
日期： 29-30/3/3/2025 (六、日)
時間： 1:30pm - 翌日 1:00pm
地點： 待定
對象： 14-24 歲
名額： 20 人
費用： $80 (會員) / $120 (非會員)
職員： 羅寶賢 (註冊社工)



HIC 排球隊



計劃書編號 :
（2 月）HIC-2425-0135（3 月）HIC-2425-0136
（4 月）HIC-2526-0067（5 月）HIC-2526-0068
內容： 召喚排球魂 !!! 每星期一次訓練 ~
日期： 暫定每月逢星期四
(公衆假期除外)
時間： 7:00pm-9:00pm
地點： 巴富街戶外排球場
對象： 12-24 歲
名額： 16 人
費用： $160 (會員) / $200 (非會員)
職員： 羅寶賢 (註冊社工)

影 • 城



計劃書編號 : HIC-2526-0077
內容： 由導師教授攝影技巧，係唔同日照、夜晚的環境下拍照，一齊試用菲林相機，體驗復古既氣氛 :P 用自己影既相整番本獨有既相冊，仲可以一齊參展相片展！
日期： #1: 1/4/2025 (二)
#2: 12/4/2025 (六)
#3: 15/4/2025 (二)
#4: 26/4/2025 (六)
#5: 29/4/2025 (二)
時間： #1: 6:30pm-9:00pm
#2: 4:00pm-7:00pm
#3: 6:30pm-9:00pm
#4: 10:00am-1:00pm
#5: 6:30pm-9:00pm
地點： 何文田中心 / 戶外
對象： 12-24 歲
名額： 8 人
費用： $350 (會員) / $390 (非會員)
職員： 羅寶賢 (註冊社工)

化妝班

計劃書編號 : HIC-2425-0120
內容： 想學下關於美妝嘅小技巧，千其唔好錯過呢個難得機會！
日期： 17/2-24/3/2025
（逢星期一、六節）
時間： 4：30pm-5：30pm
地點： 何文田中心
對象： 中一至 24 歲
名額： 6 人
費用： $400(會員）/$440(非會員)
職員： 伍凱詩（註冊社工）
備註： 1. 費用已包所有用具借用及材料費

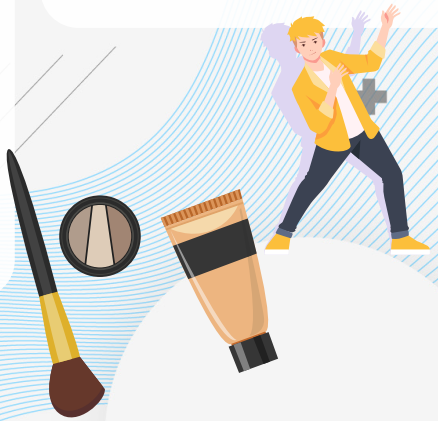
織織復織織

計劃書編號 : HIC-2425-0137（A 班）
計劃書編號 : HIC-2425-0138（B 班）
內容： 你唔係仲織緊頸巾呀？一齊黎織下 D 夏天都可以帶既小飾物啦！(我係唔會話你知我搵左個靚女 miss 黎教我地架 ^3^)
日期： A 班： 4/3、11/3/2025 (二)
B 班： 18/3、25/3/2025 (二)
時間： 7:00pm-9:00pm
地點： 何文田中心
對象： 12-24 歲
名額： 8 人
費用： $160 (會員) / $200 (非會員)
職員： 羅寶賢 (註冊社工)



舞動 Kpop

計劃書編號 : HIC-2425-0119
內容： 只要你有興趣！唔一定要跳舞好叻，新手都可以發揮潛能！
日期： 6/2-27/3/2025
（逢星期四、八節）
時間： 5：30pm-6：30pm
地點： 何文田中心
對象： 中一至 24 歲
名額： 6 人
費用： $360(會員）/$400(非會員)
職員： 伍凱詩（註冊社工）
備註： 1. 費用已包所有用具借用及材料費



乒乓球小組 2.0

計劃書編號 : HIC-2425-0048

內容： 你有幾秒既決定呢球點打，冇咩事我都係去番旁邊睇波啦，時間交比你地啦。想體驗下點玩，就黎試下啦。

日期： 06/02/2025-10/04/2025，共 10 節 (逢星期四)

時間： 5:00pm-6:00pm

地點： 何文田中心

對象： 12-24 歲

名額： 4 人

費用： $40 會員 / $80 非會員

職員： 陳健熙

備註：
1. 請自備飲用水。
2. 如身體狀況不適合參與部份活動，請提早告知職員。
3. 可自備球拍。
4. 活動參加者需具備基本的乒乓球技術。

羽神同行 2.0

計劃書編號 : HIC-2425-0056

內容： 球類運動你地最叻邊樣呢？定還是係咩都識 D?，咁不如而家比個機會你去試下其中一樣啦，大家一齊打下羽毛球啦，可以出身汗之餘，仲可以訓練團體合作性 Tim。

日期： 08/02/2025-29/03/2025，共 8 節 (逢星期六)

時間： 11:00am-1:00pm

地點： 紅磡市政大廈體育館

對象： 12-24 歲

名額： 4 人

費用： $40 會員 / $80 非會員

職員： 陳健熙

備註：
1. 參加者需要自備飲料及合適的運動服、鞋。
2. 實際日期因體育館和導師情況而有改變。
3. 參加者需懂得基本的羽毛球技巧。
4. 身體狀況不適合參與部份活動，請提早告知職員
5. 可自備球拍。

籃兒當入樽

計劃書編號 : HIC-2526-0019

內容： 唔知大家平時有時間既時候有咩做呢？我就會去打下籃球啦，不如大家都一齊黎玩啦，我等你。

日期： 05/04/2025-10/05/2025，共 5 節 (逢星期六)
註 :19/04/2025 暫停一次

時間： 11:00am-1:00pm

地點： 巴富街運動場 / 體育館

對象： 12-24 歲

名額： 10 人

費用： $60 會員 / $100 非會員

職員： 陳健熙

備註：
1. 參加者需要自備飲料及合適的運動服、鞋。
2. 實際日期因體育館和導師情況而有改變。
3. 參加者需懂得基本的籃球技巧。
4. 身體狀況不適合參與部份活動，請提早告知職員

棋靈皇

計劃書編號 : HIC-2425-0074

內容： 唔知道大家中唔中意捉棋呢，不如放左學黎中心玩一陣，捉番盤棋啦 ~ 今次我地玩 - 圍棋

日期： 07/02/2025 - 28/02/2025 (逢星期五)

時間： 6:45pm-8:00pm

地點： 何文田中心

對象： 12-24 歲

名額： 4 人

費用： $40 會員 / $80 非會員

職員： 陳健熙



恆常興趣班須知

1. **現行興趣班之參加者，須持有下期興趣班的報名通告及有效會員證，並須於通告上所指定的時段內到中心繳費報名。若未能按時繳交有關學費，則視為放棄名額，中心有權轉讓該名額予其他參加者，恕不另行通知。如欲報讀，需重新留名輪候；**
2. **有意報讀興趣班之會員，請留名輪候，如有名額空缺，負責職員將通知參加者到中心繳費確認；**
3. **若於課程開始前一星期仍未接獲報名通知，則表示未有名額空缺。如欲報讀，請於下期活動報名日重新留名輪候。**



已入籤參加會員優先抽籤報名日之會員可於當天按抽籤獲派時段到中心留名。

公開留名會於活動公開報名日開始，有興趣之人士可使用此 QR CODE 自行填表留名。

如對以上資訊有任何疑問，歡迎致電 2718 1330 與負責職員 劉楚雯姑娘 或 鄧芷瑩姑娘聯絡。

中文閱讀寫作班 – 初班

計劃書編號 :【2-3 月】HIC-2425-0142【4-5 月】HIC-2526-0069

內容 : 爲小朋友提供中文的讀寫訓練，透過教授各種讀寫知識及答題技巧，讓學生輕鬆應對中文科；
融入語法訓練，配合深入淺出的講解和練習，鞏固語文基礎拆解不同文體的寫作方法，分析對應的修辭技巧，全面提升學生的寫作能力。

日期 : 【2-3 月】7/2-28/3/2025 (逢五，共 8 堂)
【4-5 月】11/4-30/5/2025 (逢五，共 7 堂) *4/4、18/4 暫停

時間 : 4:00pm-5:00pm

地點 : 何文田中心

對象 : 小一至小三

名額 : 8 人

費用 : 【2-3 月】8 堂 : $560(會員)/$600(非會員)/$520(特惠)
【4-5 月】7 堂 : $490(會員)/$525(非會員)/$455 特惠)

職員 : 鄧芷瑩

備註 : 1. 最少 6 人開班；
2. 本課程由經驗導師以教授；
3. 每期出席達 90% 參加者，可獲證書乙張；
4. 費用已包括教材。



中文閱讀寫作班 – 高班

計劃書編號 :【2-3 月】HIC-2425-0143【4-5 月】HIC-2526-0070

內容 : 爲小朋友提供中文的讀寫訓練，透過教授各種讀寫知識及答題技巧，讓學生輕鬆應對中文科；
融入語法訓練，配合深入淺出的講解和練習，鞏固語文基礎拆解不同文體的寫作方法，分析對應的修辭技巧，全面提升學生的寫作能力。

日期 : 【2-3 月】7/2-28/3/2025 (逢五，共 8 堂)
【4-5 月】11/4-30/5/2025 (逢五，共 7 堂) *4/4、18/4 暫停

時間 : 5:00pm-6:00pm

地點 : 何文田中心

對象 : 小四至小六

名額 : 8 人

費用 : 【2-3 月】8 堂 : $560(會員)/$600(非會員)/$520(特惠)
【4-5 月】7 堂 : $490(會員)/$525(非會員)/$455 特惠)

職員 : 鄧芷瑩

備註 : 1. 最少 6 人開班；
2. 本課程由經驗導師以教授；
3. 每期出席達 90% 參加者，可獲證書乙張；
4. 費用已包括教材。



珠心算

透過耳聽、眼看、手撥、心算的訓練，讓學童能夠在掌握一種快速的計算方式，培養學童靈敏的思考力，增強學童的記憶力和集中力。本課程由淺入深，配合學童的能力，爲他們在數學方面的學習奠定良好的基礎。

地點 : 何文田中心

職員 : 劉楚雯

備註 : 1. 報讀此課程前須先進行評估測試，以便分班。
2. 費用已包課本。
3. 如需購買算盤，請於報名時提出，並於第一堂繳付 $50 算盤費。

珠心算班 A

計劃書編號 :【2-3 月】HIC-2425-0108【4-5 月】HIC-2526-0040

日期 : 【2-3 月】8/2-29/3/2025 (逢六，共 8 堂)
【4-5 月】5/4-24/5/2025 (逢六，共 7 堂) *19/4 及 31/5 暫停

時間 : 3:00pm-4:00pm

對象 : 小一至小六學生

名額 : 8 人

費用 : 【2-3 月】$600(會員) / $680(非會員) / $560(特惠)
【4-5 月】$525(會員) / $595(非會員) / $490(特惠)

珠心算班 B

計劃書編號 :【2-3 月】HIC-2425-0159【4-5 月】HIC-2526-0041

日期 : 【2-3 月】8/2-29/3/2025 (逢六，共 8 堂)
【4-5 月】5/4-24/5/2025 (逢六，共 7 堂) *19/4 及 31/5 暫停

時間 : 4:15pm-5:15pm

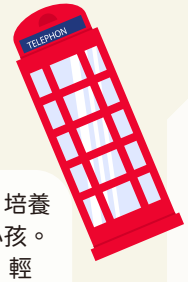
對象 : 小一至小六學生

名額 : 8 人

費用 : 【2-3 月】$600(會員) / $680(非會員) / $560(特惠)
【4-5 月】$525(會員) / $595(非會員) / $490(特惠)







內容：本課程爲學生英文讀、寫、聽、講的能力全面發展，爲學習英語打好基礎，培養其持久性的學習態度。同時考慮小孩英語的程度，配對合適的劍橋課程給小孩。
主力訓練其字詞組織、文法應用及閱讀技巧等領域，透過不同的技巧教授，輕鬆學習，增強其英語能力及自信。
* 新參加者先進行基本評估，以便分班。

日期：【2-3 月】8/2-29/3/2025(逢六，共 8 堂)
【4-5 月】5/4-24/5/2025 (逢六，共 7 堂) *19/4、31/5 暫停

費用：【2-3 月】8 堂 : $560(會員)/$600(非會員)/$520(特惠)
【4-5 月】7 堂 : $490(會員)/$525(非會員)/$455(特惠)

職員：鄧芷瑩

備註：1. 最少 6 人開班；
2. 新參加者先進行基本評估，以便分班；
3. 本課程由經驗導師以英語教授；
4. 修讀課程約 8 期，學生視乎模擬考試及日常課堂表現決定升班與否；
5. 每期出席達 90% 參加者，可要求獲證書乙張；
6. 費用已包括教材。





劍橋英語學習班
Cambridge English Starters

計劃書編號：【2-3 月】HIC-2425-0144
【4-5 月】HIC-2526-0071
時間：2:15pm-3:15pm
地點：何文田中心
對象：小一至小二
名額：8 人



劍橋英語進階班
Cambridge English Movers

計劃書編號：
【4-5 月】HIC-2526-0072
時間：4:15pm-5:15pm
地點：何文田中心
對象：小三至小四
名額：8 人





英語閱讀寫作班 Read and write

計劃書編號：【2-3 月】HIC-2425-0147【4-5 月】HIC-2526-0074
內容：透過閱讀和寫作練習，爲小朋友提供各種不同的寫作方法、句式和詞彙，同時提升學生閱讀能力，亦可提高英文表達和理解能力，從而增加對學習英文的興趣和信心。
日期：【2-3 月】8/2-29/3/2025(逢六，共 8 堂)
【4-5 月】5/4-24/5/2025 (逢六，共 7 堂) *19/4、31/5 暫停
時間：2:15pm-3:15pm
地點：何文田中心
對象：小四至小六
名額：8 人
費用：【2-3 月】8 堂 : $560(會員)/$600(非會員)/$520(特惠)
【4-5 月】7 堂 : $490(會員)/$525(非會員)/$455(特惠)
職員：鄧芷瑩
備註：1. 最少 6 人開班；
2. 本課程由經驗導師以英語教授；
3. 每期出席達 90% 參加者，可要求獲得證書乙張；
4. 費用已包括教材。





趣味英語拼音班 Fun with Phonics

計劃書編號：【2-3 月】HIC-2425-0146【4-5 月】HIC-2526-0073
內容：爲小朋友提供輕鬆的學習環境，透過多重感官的趣味活動，助孩子熟讀發音，並透過混音拼出適合他們年齡學習的詞彙，從而獲取拼音知識，並能夠閱讀及書寫。
日期：【2-3 月】8/2-29/3/2025(逢六，共 8 堂)
【4-5 月】5/4-24/5/2025 (逢六，共 7 堂) *19/4、31/5 暫停
時間：3:15pm-4:15pm
地點：何文田中心
對象：小一至升小三
名額：8 人
費用：【2-3 月】8 堂 : $560(會員)/$600(非會員)/$520(特惠)
【4-5 月】7 堂 : $490(會員)/$525(非會員)/$455(特惠)
職員：鄧芷瑩
備註：1. 最少 6 人開班；
2. 本課程由經驗導師以英語教授；教材及用具由機構及本中心提供；
3. 每期出席達 90% 參加者，可要求獲得證書乙張。

多元藝術班（星期五）【2-3 月】

計劃書編號 :HIC-2425-0116
內容：本課程教授小朋友運用鉛筆、水彩及油粉彩等的繪畫技巧，透過藝術培養小朋友的學習興趣及藝術品味，從而增強手眼協調能力及發揮創意思維。
日期：7/2-28/3/2025 (逢五，共 8 堂)
時間：4:30pm-5:30pm
地點：何文田中心
對象：6-12 歲
名額：10 人
費用：$520(會員) / $600(非會員) / $480(特惠)
職員：劉楚雯
備註：參加者需自備圍裙、手袖及 25 色油粉彩。

多元藝術班（星期五）【4-5 月】

計劃書編號 :HIC-2526-0047
內容：本課程教授小朋友運用鉛筆、水彩及油粉彩等的繪畫技巧，透過藝術培養小朋友的學習興趣及藝術品味，從而增強手眼協調能力及發揮創意思維。
日期：11/4-30/5/2025 (逢五，共 7 堂) *4/4 及 18/4 暫停
時間：4:30pm-5:30pm
地點：何文田中心
對象：6-12 歲
名額：10 人
費用：$455(會員) / $525(非會員) / $420(特惠)
職員：劉楚雯
備註：參加者需自備圍裙、手袖及 25 色油粉彩。

多元藝術班（星期六）【2-3 月】

計劃書編號 :HIC-2425-0117
內容：本課程教授小朋友運用鉛筆、水彩及油粉彩等的繪畫技巧，透過藝術培養小朋友的學習興趣及藝術品味，從而增強手眼協調能力及發揮創意思維。
日期：8/2-29/3/2025 (逢六，共 8 堂)
時間：4:00pm-5:00pm
地點：何文田中心
對象：6-12 歲
名額：10 人
費用：$520(會員) / $600(非會員) / $480(特惠)
職員：劉楚雯
備註：參加者需自備圍裙、手袖及 25 色油粉彩。

多元藝術班（星期六）【4-5 月】

計劃書編號 :HIC-2526-0048
內容：本課程教授小朋友運用鉛筆、水彩及油粉彩等的繪畫技巧，透過藝術培養小朋友的學習興趣及藝術品味，從而增強手眼協調能力及發揮創意思維。
日期：5/4-24/5/2025 (逢六，共 7 堂) *19/4 及 31/5 暫停
時間：4:00pm-5:00pm
地點：何文田中心
對象：6-12 歲
名額：10 人
費用：$455(會員) / $525(非會員) / $420(特惠)
職員：劉楚雯
備註：參加者需自備圍裙、手袖及 25 色油粉彩。

跆拳道班 A 班

計劃書編號 :【2-3 月】HIC-2425-0148【4-5 月】HIC-2526-0075
日期：【2-3 月】15/2-29/3/2025(逢六，共 7 堂)
【4-5 月】5/4-24/5/2025 (逢六，共 7 堂) *19/4、31/5 暫停
時間：【A 班】6:45pm-8:00pm
地點：何文田中心
對象：6-18 歲
名額：16 人
費用：【2-3 月】7 堂 : $420(會員)/$455(非會員)/$385(特惠)
【4-5 月】7 堂 : $420(會員)/$455(非會員)/$385(特惠)
職員：鄧芷瑩

跆拳道班 B 班

計劃書編號 :【2-3 月】HIC-2425-0149【4-5 月】HIC-2526-0076
日期：【2-3 月】15/2-29/3/2025(逢六，共 7 堂)
【4-5 月】5/4-24/5/2025 (逢六，共 7 堂) *19/4、31/5 暫停
時間：【B 班】8:00pm-9:15pm
地點：何文田中心
對象：6-18 歲
名額：16 人
費用：【2-3 月】7 堂 : $420(會員)/$455(非會員)/$385(特惠)
【4-5 月】7 堂 : $420(會員)/$455(非會員)/$385(特惠)
職員：鄧芷瑩

跆拳道班

跆拳道是一項能強身健體又能防身自衛的搏擊術。以修心養性爲核心，磨練意志、氣質及培訓練習者良好的禮儀道德爲目的。針對各學員特點及體能，進行入門訓練，以便掌握基本技巧。



備註：
1. 香港跆拳道東龍會總區總教練黑帶教練—葉嘉泰 (註冊裁判)；
2. 課程會安排學員進行升帶試，家長可自行選擇參加與否；
3. 跆拳道服裝由香港跆拳道東龍會負責購買，詳情家長可自行與導師聯絡。

芭蕾舞－考試班

本課程主要參照英國皇家芭蕾舞學院兒童考試課程爲本，除教授正統芭蕾舞技巧外，內容還包括創造性的身體動作、音樂節奏遊戲、集體舞蹈組合及練習。課堂將以遊戲形式作啟發性的訓練，從而發掘出小朋友的創造潛能，發展出四肢的協調性，增加身體的柔軟度，增加節奏感及培養藝術氣質。

【2-3 月】

計劃書編號 :HIC-2425-0114
日期：8/2-29/3/2025 (逢六，共 8 堂)
時間：10:45am-12:15pm(90 分鐘)
地點：何文田中心
對象：6 歲或以上
名額：8 人
費用：$1360(會員) / $1520(非會員) / $1280(特惠)
職員：劉楚雯

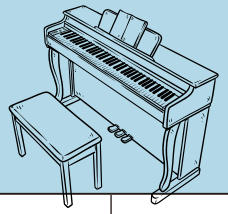
【4-5 月】

計劃書編號 :HIC-2526-0046
日期：5/4-24/5/2025 (逢六，共 7 堂) *19/4 及 31/5 暫停
時間：10:45am-12:15pm(90 分鐘)
地點：何文田中心
對象：6 歲或以上
名額：8 人
費用：$1190(會員) / $1330(非會員) / $1120(特惠)
職員：劉楚雯



備註：
1. 最少 4 人開班。
2. 本課程由培藝芭蕾舞學校協辦。
3. 上課時，學員必須統一穿著協辦機構之芭蕾舞裙、粉紅色襪褲、芭蕾舞軟鞋 / 技巧鞋，攜帶上課手冊及書包。**(學員必需購買協辦機構之芭蕾舞衫及裙 ($355)、手冊 ($40) 及書包 ($150)，費用於第一堂繳交，物品於第二堂派發。)**
4. 【考試班】每年保送學員參加英國皇家芭蕾舞學院 RAD 之分級考試 (學員須符合各級考試所定的年齡要求及出席率達 80% 以上)。
5. 【考試班】AD 香港區考試月份爲 5 月中旬至 6 月上旬，本課程學員報考月份爲前年 11 月下旬。

鋼琴班



	月份	計劃書編號	日期		堂數
鋼琴班（星期五）	2 月	HIC-2425-0110	7/2-28/2/2025 (逢五)	每堂 30/45 分鐘	4
	3 月	HIC-2425-0111	7/3-28/3/2025 (逢五)		4
	4 月	HIC-2526-0042	11/4 及 25/4/2025 (逢五)*4/4 及 18/4 暫停		2
	5 月	HIC-2526-0043	2/5-30/5/2025 (逢五)		5
鋼琴班（星期六）	2 月	HIC-2425-0112	8/2-22/2/2025 (逢六)*1/2 暫停	每堂 30/45 分鐘	3
	3 月	HIC-2425-0113	1/3-29/3/2025 (逢六)		5
	4 月	HIC-2526-0044	5/4-26/4/2025 (逢六)*19/4 暫停		3
	5 月	HIC-2526-0045	3/5-24/5/2025 (逢六)		4

時間	類別	初級	一級	二級	三級	四級	五級	六級	七級	八級
30 分鐘	會員	$100/ 堂	$105/ 堂	$110/ 堂	$115/ 堂	$120/ 堂	$130/ 堂	$140/ 堂	$150/ 堂	$160/ 堂
45 分鐘	會員	$150/ 堂	$160/ 堂	$165/ 堂	$170/ 堂	$180/ 堂	$195/ 堂	$210/ 堂	$225/ 堂	$240/ 堂

時間：【星期五】3:30pm - 9:30pm；【星期六】10:30am - 5:30pm
（一對一教授，上課時段將作個別安排）



地點：何文田中心
對象：小學及中學生
職員：劉楚雯
備註：

1. 本課程按不同級數、時間及每月堂數收費；
2. 有興趣報讀之會員請先填妥留名表。若有空缺名額，職員會通知有關參加者，待正式通知後，才到中心繳費確認；
3. 參加者須按通告上所指定的時段內繳交有關學費，若未能按時繳交，中心有權轉讓該名額予其他參加者，恕不作另行通知；
4. 如參加者未能按時出席課堂，中心不會安排補堂，已繳交之學費亦恕不退款。

租借琴房服務

日期：中心開放日子
（須於借用日前最少一星期與負責職員預約，名額先到先得）
時間：中心開放時間
（須於借用日前最少一星期與負責職員預約，名額先到先得）
地點：何文田中心 琴房
對象： 6-24 歲 (14 歲或以下人士必須由家長 / 監護人陪同方可借用)
費用：【每 30 分鐘】$30(本中心琴班學員) / $40(會員)
職員：劉楚雯
備註：

1. 所有借用人必須為本中心有效會員。
2. 只限一人進入房間
（14 歲或以下人士必須由家長 / 監護人陪同方可借用)。
3. 借用當日須出示租借琴房收據。

辦理會員續會手續及會員入會通知

會員請注意會籍之有效期限，並於到期日前辦理續會，並依照以下的收費標準繳交每年的會員費：
In order to ensure the continuation of service, please apply for membership renewal before the expiry date with membership fee listed below.

會員類別 Type	每年會員費 Annual Fee	失証補領費 Lost Card Fee
個人會員 Individual Membership	$29	$15
個人會員 (特惠) 註1 Individual Membership (Special Allowance) 註1	$15	$15
家庭會員 Family Membership	$40	$15/ 每張
家庭會員 (特惠) 註1 Family Membership (Special Allowance) 註1	$20	$15/ 每張

註1：領取綜援 / 書簿津貼 / 低收入之人士，可憑有效証明文件申請，經中心審核後，合資格人士可成爲特惠會員。Family who receive CSSA/TA/low-income can make application with valid document, upon approval, membership with special allowance will be granted.

會員費包括

＃定期郵寄活動季刊 ＃全新會員証
＃日後陸續推出不同的會員福利
＃楊震牙科服務 9 折
如有關辦理手續及繳交會員費的任何查詢，歡迎於中心開放時間到本中心，或致電 2718 1330 與中心職員聯絡。

Membership fee include
＃ Regularly activities pamphlet
＃ Membership card
＃ Other benefits (to be announced)
＃ 10% discount on Yang Dental Clinic Service
For inquiries, please visit our Centre during opening hours or call us at 2718 1330.

會員須知

1. 會員證有效期爲一年，由登記入會日起計算，屆滿日期將列印於會員證上；
2. 會員使用本中心設施、報名、租用場地或參加各類訓練課程及興趣小組，必須出示有效之會員證；
3. 會員必須遵守中心之規則，否則其會員資格會被取消，並停止其享用本中心設備及參加本中心活動之權利。

Note to member
1.Membership is valid for 1 year only, starting from the date of application. Expiry date is printed on the membership card.
2.Members have the privilege to use center facilities during the opening hours and to join the activities organized by our Centre. Membership card should be presented during application.
3.Members must abide by the rules of the Centre, otherwise the Centre reserves the right to dismiss membership or suspend the right of participating in the Centre's activity or facility.

服務申請方法

1. 中心活動以先到先得，額滿即止原則報名；
2. 活動會於季刊列出收生資格及要求（如：性別、年齡）；
3. 一般情況下，活動一經報名後，一概不得退還款項或自行轉讓他人。

How to apply our services
1. Application of activity is subjected to first come first served basis.
2. Recruitment criteria such as sex, age is listed in the pamphlet.
3. Under normal circumstances, neither refund nor transference of activity vacancy will be considered once the application is successful

F-USO1105-HIC-05(C)

個人/家庭會員申請表格

☐新會員 ☐續會 (*必須填寫)

職員專用
☐特惠會員(S)
☐符合 6 至 24 歲及其附屬會員資格

申請人個人資料（適用於 6-24 歲）

會 員 編 號：
*姓 名：（中） （必須與身份証相同） *性 別： ☐男 ☐女
*出 生 日 期： 年 月 日 *聯 絡 電 話：
*身分証/護照號碼(首五位字元)： (例 A1234)
*通 訊 地 址：
就 讀 學 校：
電 郵：
*緊 急 聯 絡 人： *與申請人關係： *電話：

家庭成員資料（家庭會員適用）（申請人除外）

會 員 編 號：	☐S	☐S	☐S	☐S
*姓 名(中)：				
*性 別：	☐男 ☐女	☐男 ☐女	☐男 ☐女	☐男 ☐女
*出 生 日 期：				
*身份証/護照號碼：(首五位字元)				
*電 話：				
*與申請人關係：				
就 讀 學 校：				

為保障閣下的私隱，請細閱以下之個人資料（私隱）條例資料搜集通知（簡要）：

1. 向本處提供所有個人資料，純屬自願；
2. 以上資料只供本機構作服務提供之用；
3. 在提供個人資料，本處可能與有關人士聯絡，惟閣下可聲明限制資料使用範圍。(條例豁免範圍除外)；
4. 所有個人資料會儲存於保密及安全的地方；
5. 一切個人資料會於服務完結後之指定時間內銷毀。

☐若閣下不願意個人資料被列入本中心之服務宣傳名單內，請在空格加「✓」號。

申請會員須知

1. 入會資格： 個人會員：6－24 歲人士
家庭會員：父母或監護人，及其子女（年齡須為 3 歲或以上）為一個家庭單位
2. 年 費： 個人會員：港幣二十九元正 (#特惠會員年費為港幣十五元正)
家庭會員：港幣四十元正 (#特惠會員年費為港幣二十元正)
3. 申請入會時請出示有效的身份証明文件（如：手冊、學生証、個人八達通、身份證或護照）；
4. 申請入會者可親臨本中心或以郵寄方式，遞交申請表（申請方法與第 3 項相同）；
5. 本中心之會籍需按年續領；
6. 若會籍年屆滿前要求註銷（口頭或書面申請），已繳付的會員年費將不發還；
7. 14 歲或以下申請者必須由家長/監護人簽署。

#領取綜援／書簿津貼／低收入之人士，可憑有效証明文件申請，經中心審核後，合資格人士可成為特惠會員。

本人證聲明以上資料屬實及明白上述須知。

☐ 本人申請成為個人會員。 ☐ 本人及家庭成員申請成為家庭會員。

申請人簽署： 日期： 年 月 日
家長或監護人簽署： (14 歲或以下申請者必須由家長/監護人簽署) 日期： 年 月 日

制定：5. 2001 修訂：7. 2023 執行：7. 2023 檢討：7. 2026

機構使用個人資料重要通知

敬啟者：

有關使用閣下個人資料的重要通知

為配合《個人資料(私隱)條例》的新規定，本處有以下通知。

1. 循道衛理楊震社會服處(本處)過去已使用閣下的個人資料(如：姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址)，作為本處與你聯繫之用、包括提供通訊、開發收據、籌募、義工招募及相關服務資訊。本處將確保所有個人資料絕對保密及妥善儲存。
2. 本處將依照收集資料時所說明的目的而使用該等資料。
3. 向本處提供個人資料屬於自願。但我們有可能因没有足夠資料，而無法處理你的有關申請及提供有關服務。
4. 你可以隨時要求本處停止使用你的個人資料作上述用途，費用全免。

閣下如不欲本處繼續使用你的個人資料、謹請填寫附件，寫上你的姓名及簽署、郵寄/傳真回本處(地址：九龍何文田何文田邨恬文樓地下 傳真：2716 2524)。如有查詢，請致電 2718 1330。

----------**拒收直接促銷通知 Opt-out Reply**----------

☐本人不同意循道衛理楊震社會服務處使用本人資料作上述安排

I object Yang Memorial Methodist Social Service to use my personal data for purpose as stated above.

中文姓名(正楷) Name(Full Name in Block Letters)：_____

本人曾向循道衛理楊震社會服務處下列服務中心提供個人資料

I provided personal data to the following service center of Yang Memorial Methodist Social Service

職員專用	
☐個人申請	☐家庭會員申請
推薦社工：_____	送証活動：_____
☐已發會員証	☐已輸入個人資料
負責職員：_____	支票號碼：_____
備　　註：	日期：　　年　　月　　日

制定：5.2001　修訂：7.2023　執行：7.2023　檢討：7.2026

個人活動申請表

姓名：(中文) _____ **非會員／會員：** _____

聯絡電話： _____ **年齡：** _____ **性別：男／女**

☐ **如閣下不願意透過 WHATSAPP 接收中心活動資訊，請在空格填上☑號。**

活動編號	活動/課程名稱	費用($)
	合計($)：	

【郵寄活動報名】
請填妥以上表格，連同劃線支票抬頭『循道衛理楊震社會服務處』，於支票背面寫上活動名稱及參加者姓名，並寄回『九龍何文田邨恬文樓地下　循道衛理楊震社會服務處　何文田青少年綜合發展中心』。請勿寄現金。查詢電話：2718 1330。

☐ 本人謹聲明以上資料均屬實，並閱讀有關申請服務、退出服務和活動退款手續及參加活動須知。

上述參加者的身體狀況：☐ 良好

☐ 食物敏感　(請註明：_____)

☐ 患有長期病/其他　(請註明：_____)

緊急聯絡人姓名：_____ 關係：_____ 聯絡電話：_____

參加者簽署：_____ 日期：_____(日/月/年)

＊ 家長/監護人簽署：_____ 日期：_____(日/月/年)
(14 歲或以下申請者，須由家長/監護人簽署，18 歲以下參加戶外活動者亦需家長/監護人簽署)

職員專用　支票號碼：_____ 負責職員：_____ 日期：_____

制定：1.2006　修訂：4.2024　執行：4.2024　檢討：7.2026

【申請服務】

如欲報名參加活動，可親臨本中心或以郵寄方式，遞交活動申請表。

所有服務使用者，可隨時申請成為中心會員，並享有會員優惠。

服務使用者及中心會員除可參與中心各項活動和服務外，亦可主動聯絡社工作出服務建議。

【退出服務】

如欲退出已報名之活動，可向該活動之負責職員提出，在一般情況下，報名費將不獲發還。

活動退款安排，可參考「參加者活動須知」。

【活動退款手續】

請參加者携同活動收據正本，於通知日起三個月內到本中心領取退款。逾期未取者，當作自動放棄論。

【參加活動須知】

1. 本機構已為參加者購買綜合意外保險，詳情可向活動負責人查詢。唯參加者須遵照職員指示以免導致意外。
2. 活動退款安排：
   a. 收據將會作為退款証明，而所有已發出之收據亦不能補發，敬請留意；
   b. 參加者如因個人理由缺席或退出活動，所繳交之款項將不獲退還；
   c. 如因惡劣天氣或其他突發事故，取消與外間團體協辦需預先支付訂金的活動，除獲協辦團體退還預繳的費用，否則中心將不會安排退款；
   d. 若班組/活動參加人數不足，或因承辦機構/人士的個別原因而取消的課程，或因惡劣天氣/其他突發事故而影響活動，本中心有權作出活動調動或延期進行，一切已繳費用概不退還；如確定取消活動，參加者將獲安排退款；
   e. 退款將扣除必須之行政支出，餘款將退回參加者；如退還金額高於港幣壹仟圓，中心將安排支票退款；
   f. 參加者需於接獲退款通知後三個月內親臨本中心領取及簽收。
3. 為使活動負責人能因應不同參加者健康狀況，作出合適的活動安排，如有任何特別的傷患/疾病，請於活動申請表上註明。
4. 所有活動照片及錄像或作公開展示用途。(如不同意，請主動向負責職員提出）。
5. 參加者所填報資料，如發現有蓄意隱瞞或誤導成份，其參加資格將被取消，所繳交之費用亦不作發還。
6. 個人資料(私隱)條例資料搜集通知書(簡要)為保障閣下的私隱權，請細閱：
   a. 向本服務處提供所有資料，純屬自願；
   b. 以上資料只供本機構作服務提供之用；
   c. 在提供服務時，本服務處可能與有關人士聯絡，唯閣下可聲明限制使用範圍。(條例豁免範圍除外）；
   d. 所有個人資料會儲存於保密及安全的地方；
   e. 一切個人資料會於服務完結後之指定時間內銷毀。

*** 如有任何查詢，歡迎致電：2718 1330 與當值職員聯絡。***

家庭活動申請表

活動 / 課程名稱： _____ **活動編號：** _____

參加者姓名	年齡	性別	關係	會員編號	費用
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
				合計($)	

【郵寄活動報名】

請填妥以上表格，連同劃線支票抬頭『循道衛理楊震社會服務處』，於支票背面寫上活動名稱及參加者姓名，並寄回『九龍何文田邨恬文樓地下 循道衛理楊震社會服務處 何文田青少年綜合發展中心』，請勿寄現金。

查詢電話：2718 1330。

☐本人謹聲明以上資料均屬實，並閱讀有關申請服務、退出服務和活動退款手續及參加活動須知。

請註明參加者的健康狀況（請☑或註明）：

	參加者 1	參加者 2	參加者 3	參加者 4	參加者 5
	☐良好	☐良好	☐良好	☐良好	☐良好
食物敏感(請註明)					
患有長期病/其他(請註明)					

聯絡人姓名：_____ 電話：_____

家庭代表簽署*：_____ 日期：_____（日/月/年）

*14 歲或以下申請者，須由家長/監護人簽署，而 18 歲以下參加戶外活動者亦需家長/監護人簽署。

職員專用 支票號碼：_____ 負責職員：_____ 日期：_____

【申請服務】

如欲報名參加活動，可親臨本中心或以郵寄方式，遞交活動申請表。
所有服務使用者，可隨時申請成為中心會員，並享有會員優惠。
服務使用者及中心會員除可參與中心各項活動和服務外，亦可主動聯絡社工作出服務建議。

【退出服務】

如欲退出已報名之活動，可向該活動之負責職員提出，在一般情況下，報名費將不獲發還。
活動退款安排，可參考「參加者活動須知」。

【活動退款手續】

請參加者携同活動收據正本，於通知日起三個月內到本中心領取退款。逾期未取者，當作自動放棄論。

【參加活動須知】

1. 本機構已為參加者購買綜合意外保險，詳情可向活動負責人查詢。唯參加者須遵照職員指示以免導致意外。
2. 活動退款安排：
   a. 收據將會作為退款証明，而所有已發出之收據亦不能補發，敬請留意；
   b. 參加者如因個人理由缺席或退出活動，所繳交之款項將不獲退還；
   c. 如因惡劣天氣或其他突發事故，取消與外間團體協辦需預先支付訂金的活動，除獲協辦團體退還預繳的費用，否則中心將不會安排退款；
   d. 若班組/活動參加人數不足，或因承辦機構/人士的個別原因而取消的課程，或因惡劣天氣/其他突發事故而影響活動，本中心有權作出活動調動或延期進行，一切已繳費用概不退還；如確定取消活動，參加者將獲安排退款；
   e. 退款將扣除必須之行政支出，餘款將退回參加者；如退還金額高於港幣壹仟圓，中心將安排支票退款；
   f. 參加者需於接獲退款通知後三個月內親臨本中心領取及簽收。
3. 為使活動負責人能因應不同參加者健康狀況，作出合適的活動安排，如有任何特別的傷患/疾病，請於活動申請表上註明。
4. 所有活動照片及錄像或作公開展示用途。(如不同意，請主動向負責職員提出）。
5. 參加者所填報資料，如發現有蓄意隱瞞或誤導成份，其參加資格將被取消，所繳交之費用亦不作發還。
6. 個人資料(私隱)條例資料搜集通知書(簡要)為保障閣下的私隱權，請細閱：
   a. 向本服務處提供所有資料，純屬自願；
   b. 以上資料只供本機構作服務提供之用；
   c. 在提供服務時，本服務處可能與有關人士聯絡，唯閣下可聲明限制使用範圍。(條例豁免範圍除外）；
   d. 所有個人資料會儲存於保密及安全的地方；
   e. 一切個人資料會於服務完結後之指定時間內銷毀。

*** 如有任何查詢，歡迎致電：2718 1330 與當值職員聯絡。***

制定：1.2006　修訂：4.2024　執行：4.2024　檢討：7.2026

影響使用服務者之有關標準

社會福利署致力推行服務質素，而本中心亦按照社署要求，執行第一至第三階段共十六項的服務質素標準規章。現已於本中心大堂告示板張貼有關資料：同時亦鼓勵大家於本中心開放時間與櫃台職員取或借閱這些資料及文件。



服務申請方法

1. 一般個案及小組活動(非公開報名活動)：社工會主動爲有需要兒童、青少年及其家庭提供適合服務；而服務使用者亦可主動聯絡社工作出服務建議。
2. 公開報名的服務：服務使用者可參閱中心每季的活動通訊，經了解參加資格及活動內容後，填妥報名表，連同報名費(如有需要)，交回中心職員並獲口頭或書面回覆作實。



服務對象及入會手續

1. 我們誠意邀請年齡 6-24 歲的「您」及您們的家長申請成爲會員；
2. 唯特別服務會以特別服務對象 / 年齡組別的需要而設計，而此類服務資格將會在宣傳品上列明或由社工闡明。

結束服務方法

1. 一般個案及小組活動(非公開報名活動)：當服務結束時，社工會向服務使用者交代完結的原因。而服務使用者亦可隨時向有關社工提出終止服務。
2. 公開報名活動：當服務使用者欲退出已參加之活動，可向負責該服務的中心職員提出。一般情況下，報名之費用將不獲發還。唯當中心取消活動(除事先註明外)，服務使用者可獲退還全部報名費。

服務質素標準 (SQS)

SQS 8 法律責任
機構及中心按需要向職員提供相關的培訓，職員於提供服務時亦會遵守法例。
SQS 16 免受侵犯
機構及中心備有服務使用者 / 職員受到侵犯的處理機制，讓相關人士有適當機會提出對侵犯行爲的關注及處理，以確保備有有效、顧及投訴人感受和需要的投訴渠道處理事件。

中心通訊

循道衛理楊震社會服務處
何文田青少年綜合發展中心

2718 1330 (何文田中心) / 2761 1860 (愛民分處)

2716 2524　　hic@yang.org.hk

HIC Yang

九龍何文田邨恬文樓地下 (何文田青少年綜合發展中心)
G/F, Tim Man House, Homantin Estate, Kowloon, Hong Kong

九龍愛民邨嘉民樓 501-504 室 (愛民分處)
RM 501-504, Kar Man House, Oi Man Estate, Kowloon, Hong Kong

何文田中心
九龍何文田邨
恬文樓地下



愛民分處
九龍何文田愛民邨
嘉民樓 501-504室



督印人 : 陳艷寧　　編輯組 : 鄧芷瑩

出版 : 循道衛理楊震社會服務處 何文田青少年綜合發展中心

印刷日期 : 2024 年 11 月

印量 : 1400 本　　設計及製作 : 玻璃樹文化有限公司

如閣下不願意再收到本中心宣傳刊物，請致電 2718 1330

版權所有 不得翻印