

青年活動

Youth Activities

輕“ZONE”

(CY12/126/1819)

目的:
讓青少年有聚會的地方,共享一個天地。

日期:27/10-29/12/2018
(除3/11及22/12外,逢星期六,共9節)
時間:7:30PM-9:30PM

地點:本中心
對象:12歲或以上青少年
費用:會員全免

內容:
為年青人打造聚腳地,分享現時流行的玩意,例如手遊及桌上遊戲等等,共同研究及遊玩,渡過歡樂的晚上。

負責職員: 李歡容姑娘 (芝士姐姐)



驚喜氣球禮物盒

(CY12/127/1819)

目的:
透過製作驚喜禮物盒,表達對身邊人的關心及情感。

日期:14/12及21/12/2018
(星期五,共2節)
時間:7:00PM-8:30PM

地點:本中心
對象:12歲或以上青少年
費用:會員\$150

內容:
想給閨密一個驚喜?想同好朋友打打氣?有無諗過自己都可以整到一份係人見到都「嘩」一聲的禮物?小小心意,大大禮物,只要些少時間同心思你都可以!

備註:如需加入照片裝飾,請事先準備jpeg檔,本中心提供4R照片打印。

負責職員: 林靜菲姑娘 (菲姑娘)



玻璃罐精彩無限大

(CY12/128/1819)

目的:
1. 學習利用玻璃罐製成不同產品的技巧;及
2. 認識志同道合的朋友。

日期:10/11-1/12/2018
(逢星期六,共4節)
時間:3:00PM-5:00PM

地點:本中心
對象:12歲或以上青少年
費用:會員\$160

內容:
1. COLORFUL Meal (玻璃罐沙律)
2. All You Can Drink (玻璃飲品)
3. Bright My Heart(照明裝置)
4. Hold Them (收納用具)

負責職員: 鍾俊輝先生 (BENNY SIR)

深宵人生

(CY12/129/1819)

目的:
透過走訪不同種類之通宵工作,加強參加者對深宵工作者的認識,聆聽不同工作的員工的心聲,並表達關愛之心。

日期:5/10-6/10/2018
(星期六,共3節)
時間:9:00PM-翌日8:00AM

地點:本中心及元朗區
對象:12歲或以上青少年
費用:會員\$50

內容:
1. 體驗通宵工作之職員日常生活
2. 與通宵職員傾下計一齊飲下野

備註:自備八達通乘搭交通工具。

負責職員: 鍾俊輝先生 (BENNY SIR)



婦女及親子家庭活動

Women And Parent-Child Family Activities

親子非洲鼓隊

(CY12/131/1819)

目的:
1. 透過非洲鼓訓練,提升參加者的專注力;
2. 啟發參加者(兒童、青少年及其家長)的音樂潛能;及
3. 以非洲鼓作為親子之間的溝通橋樑,增加溝通互動。

備註:
1. 本活動將聘請非洲籍導師任教;
2. 費用包括非洲鼓租用;及
3. 參加者必須有家長陪同才可參與此活動。

活動:	保良局140周年服務巡禮表演	聖誕節聯歡晚宴演出	
恒常訓練			
日期	15/9-6/10-13/10-27/10-10/11-17/11-24/11-1/12-8/12及15/12/2018 (逢星期六,共10節)	21/10/2018 (星期日,共1節)	25/12/2018 (星期二,共1節)
地點	本中心	維多利亞公園	香港賽馬會沙田會所
時間	11:30AM-12:30PM	2:00PM-6:00PM	6:00PM-9:00PM

負責職員: 鍾俊輝先生 (BENNY SIR)

紙皮大戰 PARTY 食物親手整

(CY12/132/1819)

目的:
促進親子間的互動及交流。

日期:6/10/2018
(星期六,共1節)
時間:3:00PM-6:00PM

地點:本中心
對象:4-12歲兒童及其家長
費用:會員\$180(1個家庭)

內容:
孩子與家長一同裝砌大型紙飛機/坦克/火車,然後塗上繽紛色彩,製作屬於一家人獨一無二的作品!

備註:活動費用已包括所有材料及顏料。

負責職員: 林靜菲姑娘 (菲姑娘)

內容:
1. 學習基本非洲鼓技巧
2. 節奏遊戲
3. 傳統非洲民族樂曲及舞蹈
4. 外界公開表演

對象:8歲或以上特殊學習需要學童及其家長
費用:會員\$300(以個人計算)

迎迎迎月動感中秋BBQ

(CY12/134/1819)

目的:
享受與親戚朋友一齊賞月及BBQ過節,加強社區融和。

日期:22/9/2018
(星期六,共1節)
時間:5:00PM-9:45PM

地點:本中心戶外空地
對象:中心家庭會員
費用:\$100(16歲或以上會員)/\$50(16歲或以下會員)/免費(3歲或以下會員)

內容:
好快就到中秋,又係時候叫齊親朋戚友,齊齊去燒烤兼賞月。不想自己預備食物,抬炭去BBQ,動感今次幫到你!活動有齊BBQ、猜燈謎、親子小遊戲。

備註:活動費用已包括所有材料及顏料。

負責職員: 鍾俊輝先生 (BENNY SIR)

兒童及青少年長期班

Long-Term Classes For Children And Teens

青年爵士鼓班

(CY12/135/1819)

目的:
1. 透過學習爵士鼓,讓參加者自信提升;及
2. 敲擊簡單流行曲節奏,深化興趣,增加滿足。

日期:27/10-3/11-10/11-24/11-1/12-15/12-22/12及29/12/2018
(星期六,共8節)
時間:7:00PM-8:00PM

地點:本中心
對象:12歲或以上青少年
費用:會員\$550

內容:
1. 學習爵士鼓基本敲擊技巧及樂理
2. 學習敲擊不同流行曲節
3. 可與其他樂器班參加者嘗試組成樂隊

負責職員: 封天恆先生 (封 SIR)



兒童長期班/興趣班

Long-Term Class/Interest Class For Children

創意空間

(CY12/138/1819)

目的:
藉著不同藝術製作,增加兒童創作力,提升對美術的想像力。

日期:20/10-29/12/2018
(除3/11外,逢星期六,共10節)
時間:12:00PM-1:00PM

地點:本中心
對象:6-12歲兒童
費用:會員\$600

內容:10月:手工藝、11月:油畫、12月:黏土製作

備註:請參加者自備圍裙,中心會提供顏料及製作材料。

負責職員: 李歡容姑娘 (芝士姐姐)

青年電結他訓練班(10-12月)

(CY12/136/1819)

目的:
1. 讓參加者學習彈奏電結他的技巧及基本樂理;及
2. 讓參加者嘗試彈奏流行歌曲,提升自信心和自我認同。

日期:27/10-3/11-10/11-24/11-1/12-15/12-22/12及29/12/2018
(星期六,共8節)
時間:8:00PM-9:00PM

地點:本中心
對象:12歲或以上青少年
費用:會員\$550

內容:
1. 教授樂理及彈奏結他的技巧
2. 學習彈奏不同的流行曲
3. 可與其他樂器班參加者嘗試組成樂隊

負責職員: 封天恆先生 (封 SIR)

精精日上

(CY12/139/1819)

目的:
透過輕鬆愉快的互動形式,學習掌握日語竅門。

日期:20/10-24/11/2018
(除3/11外,逢星期六,共5節)
時間:3:30PM-4:30PM

地點:本中心
對象:6-12歲兒童
費用:\$380

內容:
教授學生掌握日常會話,旅行用語及相關文化

負責職員: 李歡容姑娘 (芝士姐姐)



韓流

(CY12/140/1819)

目的:
透過輕鬆愉快的互動形式,學習掌握韓語竅門。

日期:20/10-4/11/2018
(除3/11外,逢星期六,共5節)
時間:10:45AM-11:45AM

地點:本中心
對象:6-12歲兒童
費用:\$380

內容:
由韓語的基礎開始,由最基本的發音、語調、書寫和會話各方面,並以閱讀簡單文章及寫作短文為目標,增加學生對韓國文化的認識。

負責職員: 李歡容姑娘 (芝士姐姐)



中心開放時間

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
10:00am- 1:00pm	☺	☺	☺			☺	
2:00pm- 6:00pm	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
7:00pm- 10:00pm				☺	☺	☺	
職員當值時間				1:00pm- 2:00pm 6:00pm- 7:00pm			☺

少年籃板王 2018 (10-12月)

(CY12/137/1819)

目的:	活動:	訓練	足籃聖誕聯歡會
1. 讓參加者透過深化的籃球訓練,將潛能啟發出來;及 2. 協助參加者突破自我及建立團隊合作精神。	日期	27/10-22/12/2018 (除3/11外,逢星期六,共7節)	29/12/2018 (星期六,共2節)
對象: 8-14歲兒童及青少年 費用: 會員\$270	時間	11:00AM-12:30PM	11:30AM-5:00PM
	地點	本中心或區內籃球場	本中心
	內容	1. 運球、傳球、投籃及進攻與防守等技巧 2. 籃球比賽的基礎知識及戰術訓練 3. 建立紀律及團隊精神	與足動快樂會員一同合照,燒烤大會及遊戲

備註:
1. 活動於第一堂進行甄選,甄選準則包括:能力、過去參與中心活動之出席率(如適用)、服從及紀律性;
2. 如遇上天雨影響將改為室內訓練活動或改期;及
3. 具有潛質的參加者,日後將有機會獲繳為本中心代表,出外參加比賽。

負責職員: 封天恆先生 (封 SIR)



保良局曹貴子動感青年天地

郵票

http://childrenyouth.poleungkuk.org.hk

版權所有@2018 保良局

保良局曹貴子動感青年天地

Po Leung Kuk Cho Kwai Chee Energetic Youth Club

2018 10月-12月 季刊

新學年課後支援試驗計劃

(CY12/141/1819)

目的:
讓參加者提升對學習的興趣,增強自理能力及批判思考的能力。

對象:8-12歲兒童
費用:會員\$750
地點:本中心

活動:	面試	計劃日子	聯歡會
日期	9月尾 (將會個別通知面試時間)	12/10-19/10-26/10-2/11-9/11-16/11-23/11-30/11-7/12-14/12及21/12/2018 (逢星期五,共11節)	28/12/2018 (星期五,共1節)
時間	(將會個別通知面試時間)	5:00PM-7:00PM	5:00PM-7:00PM
內容	面試及簡介	恒常活動,功課及溫習時間	分享學習成果及大會

負責職員:封天恆先生 (封 SIR)

聖誕老人來了

(CY12/142/1819)

目的:透過節日,提升參加者關愛社區及身邊人。

地點:本中心及元朗區內進行探訪
對象:6-18歲兒童及青少年
費用:會員\$60

活動:	活動籌備	收集聖誕禮物	服務日
日期	17/11-1/12及15/12/2018 (隔星期六,共3節)	1/12-23/12/2018期間	24/12/2018 (星期一,共1節)
時間	10:30AM-12:00PM	中心開放時段	2:15PM-6:00PM
內容	討論送禮物對象及包裝所收的禮物;聖誕DIY手工製作。	施比受更有福,有心人可將禮物送到中心,所收禮物種類請向職員查詢。	裝扮成聖誕人物滿DIY聖誕手工及有心人送贈的禮物轉贈到社區有需要的人士。

負責職員: 李歡容姑娘 (芝士姐姐)

地址:元朗宏業東街38號

電話:2915 9633

傳真:2915 9221

電郵:plkeyc@poleungkuk.org.hk

Facebook: 保良局曹貴子動感青年天地

Instagram: plkekceyc

兒童活動

Children Activities

餵給最愛

(CY12/143/1819)

目的:

1. 透過學習製作日常小菜/料理，提升參加者之效能感及自理能力；
2. 培養參加者之間互相幫忙的精神；及
3. 向擊愛表達心意。

日期:

課堂:19/10-16/11/2018
(逢星期五,共5節)

聚餐:16/11/2018 (星期六,共1節)

時間:課堂:5:30PM-9:00PM
聚餐:7:00PM-9:00PM

地點:

對象:6-12歲兒童

(家長、兄弟姊妹出席16/11
晚上7:00-9:00聚餐)

費用:會員\$250

內容:

兒童於首4節課堂學習製作日常小菜/料理後一同進食及清潔,於最後一節準備一頓晚餐予家人一起進食。

1. 煎釀三寶、黃金花枝
2. 泰式生菜包、芒果糯米飯
3. 醬燒豬肉、南瓜煮物
4. 老少平安、鹹蛋黃雞翼

備註:參加者請自備食物盒及圍裙。

負責職員: 林靜菲姑娘 (菲姑娘)

兒童禮儀班

(10-12月)

(CY12/144/1819)

目的:

學習正面的社交禮儀、培養品德教育及提高專注力與表達能力。

日期:15/11-29/11-13/12及

27/12/2018 (隔星期四,共4節)

時間:5:00PM-6:00PM

地點:本中心

對象:3-7歲兒童

費用:會員\$200

內容:以遊戲形式學習禮貌、步姿、坐姿及餐桌禮儀;及品德教育,接納、讚賞、尊重、責任、誠實、關愛。

負責職員: 徐嘉敏姑娘 (CARMEN 姑娘)



新界第411小女童軍隊

(CY12/147/1819)

目的:

1. 強化個人及群體紀律;及
2. 培養社會責任,提升公民質素。

日期:

27/10-10/11-24/11-8/12

及22/12/2018(星期六,共5節)

時間:2:30PM-4:00PM

地點:本中心

對象:6-12歲的女孩子

費用:會員\$50

(制服費由參加者額外支付)

內容:步操訓練、興趣小組、戶外活動、服務等。

備註:

1. 新參加者必須經過面試才能報名;
2. 有需要家庭及符合資格者可申請女童軍全方位資助計劃,提供制服津貼,請於申請服務時提出。

負責職員: 林靜菲姑娘 (菲姑娘)



保良局曹貴子動感青年天地

彈擦子膠比賽

(CY12/145/1819)

目的:

透過小學生的體力勞動遊戲,提升智慧和身手。

日期:27/10/2018 (星期六,共1節)

時間:4:00PM-6:00PM

地點:本中心

對象:小一至小六學生

費用:會員\$10

內容:

贏不是靠課金和升level的比賽,彈擦子膠是一個要用自己的擦子膠將對手的擦子膠撞倒桌上就可以贏得勝利的遊戲。勝出比賽可獲得冠軍獎盃1個。

備註:

1. 比賽用之擦子膠將由本中心提供
2. 比賽規則將於稍後公佈

負責職員: 鍾俊輝先生 (BENNY SIR)

青健行動

中醫駐診服務

(CY12/148/1819)

目的:

保良局致力為社區提供優質及價格相宜的中醫服務,包括內科及針灸治療,輔以食療並配備方便可靠的中藥顆粒沖劑。

- 由註冊中醫師駐診,提供中醫內科及針灸治療
- 中藥濃縮顆粒調配服務(只接受本局中醫駐診服務處方)

服務日期:逢星期五應診,公眾假期休息

時間:下午2時至8時

地點:本中心

收費:

一般人士 65歲或以上長者

中醫內科 \$ 130 \$ 100

(包2劑顆粒中藥)

額外配藥,每劑 \$ 60 \$ 50

針灸治療 \$ 170 \$ 130

< 敬請致電 2915 9633 預約 >

中醫「職中養生」講座

(CY12/150/1819)

日期:3/11/2018 (星期六,共1節)

時間:2:30PM-3:00PM

地點:本中心

收費:全免

名額:20人

< 額滿即止,敬請致電 2915 9633 預約 >

中醫美容

減肥針灸體驗

(CY12/151/1819)

日期:3/11/2018 (星期六,共1節)

時間:3:30PM-4:30PM

地點:本中心

收費:全免

名額:6人

< 額滿即止,敬請致電 2915 9633 預約 >

版畫體驗班

(CY12/146/1819)

目的:

體驗特色藝術活動,學習版畫技巧,發揮創意。

日期:20/10/2018 (星期六,共1節)

時間:2:30PM-5:00PM

地點:本中心

對象:7-12歲兒童

費用:會員\$80

內容:

介紹兩款版畫技巧:凹版(intaglio)和凸版(relief print),製作個人版畫作品。

- a. 凹版 (intaglio) 是將凹下去的線條圖像印刷出來。
- b. 凸版 (relief print) 是在板上刻下來凸出的圖像加上油墨印刷。

負責職員: 徐嘉敏姑娘 (CARMEN 姑娘)



動感天地

兒童平衡車聚會

(CY12/149/1819)

目的:

提供多款兒童玩具及親子互動遊戲,歡迎2-8歲小朋友及家長一齊參與!

日期:2018年10月至12月 (逢星期四)

時間:7:30PM-9:30PM

地點:本中心

對象:2-8歲小朋友及家長

費用:會員全免

內容:

1. 每月第一及第三個星期四:平衡車自由玩
2. 每月第二及第四個星期四:設特色比賽車道
3. 提供多款兒童玩具、親子互動遊戲借用

備註:

小朋友需自備平衡車、佩戴頭盔及保護裝備。

負責職員: 徐嘉敏姑娘 (CARMEN 姑娘)



兒童及青少年活動

Children And Teens Activities

冬天最啱去露營-2018

(CY12/152/1819)

目的:

1. 透過露營活動,培養參加者自理能力;
2. 鍛練參加者的體能和耐力,提升自信;及
3. 培養參加者的團體合作精神。

對象:8-14歲兒童及青少年

費用:會員\$220

活動:

營前會 兩日一夜露營

日期 20/12/2018 (星期四,共1節)

28-29/12/2018 (星期五至六,共4節)

時間 5:00PM-6:00PM 1:00PM -翌日2:00PM

地點 本中心

大欖郊野公園荃錦營地

內容 1. 互相認識

2. 介紹活動行程、所需物資及注意事項

1. 野外打邊爐

2. 夜間神秘活動

3. 兩日一夜露營

足動快樂 2018

(10-12月)

(CY12/156/1819)

目的:

培養團隊合作精神,提升自信及足球技術。

對象:8-14歲兒童及青少年

費用:會員\$290

備註:

1. 活動於第一堂將進行甄選,甄選準則包括:能力、過去參與中心活動之出席率(如適用)、服從及紀律性;
2. 如遇上天雨影響將改為室內訓練活動或改期;及
3. 具有潛質的參加者,日後將有機會獲邀為本中心代表,出外參加比賽。

負責職員: 封天恆先生 (封 SIR)

活動報名須知

1. 如報名本中心活動及班組,參加者必須為保良局曹貴子動感青年天地(下稱本中心)有效會員,請於報名時出示有效會員證。
2. 除課程日期更改或取消外,本中心恕不會另行通知參加者上課日期、時間及地點。如參加者缺席,恕不獲安排補課及退款。
3. 請於繳費後保存收據,如活動取消,須憑收據辦理退款手續,本中心將要求參加者出示收據,以保障雙方權益。
4. 本中心保留更換導師、調整學費、更改上課時間和地點之權利,如有任何修改,本中心將另行通知參加者更改之項目。
5. 本中心不設留位服務,只接受親臨報名,恕不接受電話、傳真、郵寄、電郵或FACEBOOK報名。
6. 請於報名前詳閱各項活動細則,繳費後表示有關活動的參加資格已獲正式確認,參加資格不能轉讓,所繳費用概不退還。請於繳費後立即核對收據資料是否正確無誤。
7. 報名前請自行核對清楚能否配合活動時間,如有重複報名,本中心將不作退款安排。
8. 每位報名人士所報活動及班組數量不限,活動報名以先到先得為原則,額滿即止。
9. 參加者年齡以3個月為下限,即6歲活動/班組,只接受5歲零9個月的參加者。
10. 所有個人資料將有機會用作本機構日後活動推廣及聯絡之用,於班/組/活動中向參加者進行拍攝及攝錄,所有活動相片、短片將用於本局服務紀錄及推廣。
11. 本中心保留所有申請之最終決定權。
12. 對本中心活動之報名方法有任何查詢,請親臨本中心或致電2915 9633查詢。

繳費方法

1. 本中心只接受現金繳交費用,並不接受\$10000面額大鈔,請自備輔幣。
2. 所有活動一經報名及繳費,本中心將不接受任何退款之申請。如參加者申請退出活動,所有已繳費用概不退還。

戲有益:點止遊戲咁簡單

2018(10-12月)

(CY12/154/1819)

目的:

1. 從桌上遊戲中訓練參加者專注、反應、決策能力等;及
2. 學習如何面對勝負逆境;及
3. 過程中發掘孩子特質。

地點:本中心

對象:8-16歲兒童及青少年

費用:會員\$200

備註:出席率達80%的參加者將隨機獲贈桌上遊戲一套
如有需要代為購買,可與職員聯絡

負責職員: 封天恆先生 (封 Sir)

活動:

桌上遊戲小組 聖誕大餐會

日期 11/10-18/10-25/10-1/11-8/11-22/11-29/11-6/12及20/12/2018 (星期四,共1節)

時間 7:15PM-9:00PM 7:15PM-9:00PM

內容 教授不同桌上遊戲及卡牌遊玩方式、知識及技巧。

負責職員: 分享學習成果,拍照及大餐會。

義字行頭2018(10-12月)

(CY12/155/1819)

目的:

1. 藉義工活動,培養兒童對義務工作的興趣;及
2. 提升兒童對環境保護的意識。

地點:本中心及元朗區內

對象:7-14歲兒童及青少年

費用:會員\$100

活動:

義工訓練 義工服務

日期 6/10-20/10-17/11-1/12及22/12/2018 (星期六,共5節)

時間 4:30PM-6:00PM 9:00AM-12:30PM

內容 -認識長者生理及心理變化
-模擬及體驗長者退化情況

-探訪盲人輔導會安老院
-策劃活動後與長者一起慶祝聖誕佳節

備註:

參加者出席率滿80%可獲頒證書。

負責職員: 林靜菲姑娘 (菲姑娘)



快樂「球」學

(CY12/157/1819)

目的:

透過學習旋風球,提升參加者專注力、手眼協調能力及個人自信心,增加與隊友間的溝通默契、團隊合作精神。

日期:2/11-14/12/2018 (逢星期五,共7節)

時間:7:30PM-9:00PM

地點:本中心戶外空地

對象:8-12歲兒童

費用:會員\$70

負責職員: 鍾俊輝先生 (BENNY SIR)

內容:

1. 學習接發球、上飄球、低飛球、曲球及饅球等
2. 組織旋風球球隊參與比賽

備註:

1. 費用已包括器材租用;
2. 請參加者穿著輕便運動服;及
3. 歡迎SEN特殊學習需要學童參與。



小朋友齊煮飯 2018 (第3季)

(CY12/158/1819)

目的:

1. 培養參加者自理能力;及
2. 讓家長可以暫時放一晚假,輕鬆一下。

日期:23/11/2018(星期五,共1節)

時間:5:00PM-9:30PM

地點:本中心

對象:6-12歲兒童

費用:會員\$60

負責職員: 林靜菲姑娘 (菲姑娘)

內容:

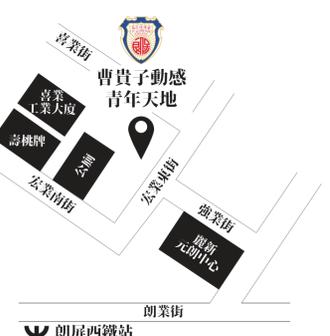
活動以分組形式進行,會分配金錢讓小朋友於導師的指導下一同前往街市買菜,然後返回本中心烹煮及享用晚餐。透過購買、烹煮及清洗的過程,小朋友能學習日常料理家務。

是次菜式:
1. 魚肉碗仔翅
2. 蛋花大菜糕

備註:

1. 如有需要,請自備圍裙;及
2. 請家長們好好利用時間讓自己休息一下!

中心地址



朗屏西鐵站 F出口