



循道衛理亞斯理社會服務處 青少年綜合服務中心



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2025年 9-12月 活動通訊



地址：葵涌大窩口上角街一號
電話：2420 1073 傳真：2427 0925
電郵：it@amss.org.hk
網址：http://www.amss.org.hk

督印人：鍾慧雯小姐
印刷日期：2025年7月
印刷數量：1500份
印刷設計：英發印刷製作有限公司

目錄

架構圖	1
中心事、你要知	2-9
活動花絮	10-11
生涯規劃計劃	12
精神健康計劃	13
運動篇	14-15
遊戲篇	16
藝術篇	16-18
個人發展篇	19
外出活動篇	20
舊生優先	20-22
少數族裔會員活動篇	23
三結合計劃	23
25/26 課餘託管服務	24
25/26 輕鬆學習園地	25

架構圖

中心事・你要知

董事會

總幹事

* 鄭振昌先生
負責管理及督導本服務處

青少年綜合服務
服務督導主任

* 鍾慧雯小姐
督導及管理青少年綜合服務中心

學校社會服務
服務督導主任

* 何美恩小姐 (半職)
督導及管理學校社會工作

職員介紹

循道衛理亞斯理社會服務處

青少年綜合服務中心

青少年綜合服務中心

服務隊

* 潘樹湛先生 (社工 II)

* 李曉鵬先生 (社工 II)

* 何衍衡先生
(社工 II) (半職)

* 馮子陶小姐 (社工 II)

* 黃淑楠小姐 (社工 II)

* 鄧社培先生 (社工 II)

@ 柯君陶小姐
(計劃幹事)

文職支援隊

* 吳玉珍小姐

* 許蘭君小姐

逸葵綜合發展中心

服務隊

* 司徒禎小姐 (社工 I)

* 曾佩芬小姐 (社工 II)

* 吳子謙先生 (社工 II)

* 林彥光先生 (社工 II)

* 朱澄諭小姐
(社工 II) (半職)

* 嚴雋皓先生
(計劃幹事)

* 童娟娟小姐
(助理計劃幹事)

* 梁毅俊先生
(助理計劃幹事) (半職)

文職支援隊

* 張豪妮小姐

* 陳詠湘小姐

學校社會工作

東華三院陳兆民中學

* 待聘中 (社工 I)

* 鄭國濠先生 (社工 I)

東華三院伍若瑜夫人紀念中學

* 鄧雅詠小姐 (社工 I)

* 顏顯泓先生 (社工 I)

循道衛理聯合教會李惠利中學

* 胡詠敏小姐 (社工 I)

* 方梓然先生 (社工 I)

文員助理

* 吳穎儀小姐 (半職文員助理)

服務質素標準

是社會福利署與非政府機構代表協商後制訂，目的是反映目前提供社會福利服務的常規程度。訂立服務質素標準是為了使所有社會服務與個別服務單位現行的優良做法看齊，確保福利界提供優質的服務，達到「以人為本、講求問責、著重成果」的目標。

一) 資料提供

服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人仕及社會大眾知悉，以資受惠。

二) 服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹「靈活變通」、「不斷創新」及「持續改善」對服務使用者提供的服務。

三) 對服務使用者的服務

所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

四) 尊重服務使用者的權利

服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。

SQ5
四大原則



SQS1	服務資料	SQS 9	安全的環境
SQS2	檢討及修訂	SQS10	申請和退出服務
SQS3	運作及活動紀錄	SQS11	評估服務使用者的需要
SQS4	職務及責任	SQS12	知情的選擇
SQS5	人力資源政策及程序	SQS13	私人財產
SQS6	計劃及評鑑	SQS14	私隱和保密
SQS7	財務管理	SQS15	申訴
SQS8	法律責任	SQS16	免受侵犯

歡迎社區人士向本中心職員索取有關資料查閱

中心簡介

中心簡介

本處青少年綜合服務中心肩負著一份承擔和使命，致力於運用多元化的手法及社區資源，為區內的兒童、青少年及其家庭提供全面的服務。透過與中心、學校及社區等多個平台的緊密合作，我們旨在滿足兒童及青少年在身心健康、社交技能、學業輔導及情緒支援等方面的不同需求，促進他們的整體發展。我們深信，每一位兒童和青少年都有潛力成為社會的積極參與者，而我們的角色是支持他們實現這一潛力。本年度我們以「走入社區，實踐全人工作」為主題，開展多元化的活動及介入手法，旨在培養和保持兒童、青少年及其家人對未來的希望。透過這些活動，我們希望能夠增強他們的身份認同感，並促進良好的人際關係。特別是在朋輩支持及親子互動方面，我們將重點加強這些連結，鼓勵家庭成員共同參與活動，從而提升整體的家庭功能與社區凝聚力。有關本年工作焦點如下：

走入社區，實踐全人工作

工作焦點

1. 提升兒童及青年的自我的認知，增強他們多元發展和能力感，以幫助他們應對成長的挑戰。
2. 關注兒童、青少年及其家人的精神健康，提供相關的小組活動和支援，幫助他們建立健康的身心狀態和正向價值。
3. 為兒童及青少年提供學習支援，擴闊主流學習以外的才能培養機會，並以能力為本的取向作為他們的發展方向和生涯規劃。
4. 促進兒童及青年與家庭的和諧關係，加強親子間的正向溝通和愉快家庭體驗。
5. 提升青年的正向人際關係能力，建立青年連結平台，培養青年的領導力，以促進青年之間的交流及社區參與。
6. 為兒童提供課後支援服務，支援區內的雙職家庭和有需要的家庭，提供兒童課後照顧、功課輔導和成長發展活動。
7. 提供專業輔導，學校社工在校內為有需要的兒童和青少年提供適當的輔導服務。
8. 支援特殊教學需要的兒童及其家人，提供專業的小組活動和情緒支援，以幫助他們盡快適應學習環境。

中心事・你要知

青少年綜合服務中心 開放時間調整通告

(諮詢期：2025年7月至9月，試行期：2025年9月至12月)

感謝大家一直以來對本中心的支持與信任。隨著服務需求及運作情況的變化，我們需要調整營運時間，以確保有足夠且適當的人手，為會員提供更高質素的服務。經過對本中心每日到訪人數及電話查詢數據的長期觀察，我們發現星期一、二、三及五的到訪及查詢人數持續偏低。為了更有效地利用資源，提升服務質素，並配合中心內部人手及運作安排，我們決定自2025年9月1日起試行調整中心的開放時間。更新開放時間如下：

(總辦事處) 中心開放時間

中心開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午十時至下午二時 10:00am-2:00pm	×	×	×	✓(*)	×	✓	×
下午二時至下午六時 2:00pm-6:00pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×
晚上六時至晚上十時 6:00pm-10:00pm	✓	✓	✓	×	×	×	×

✓ 此時段可辦理會員申請及各項報名手續

✗ 中心照常開放；於此時段內不接受報名、退款及會員申請手續

✗ 中心不作對外開放，但班組及活動照常進行

(副服務處二：富安樓) 開放時間

中心開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午十時至下午一時 10:00am-1:00pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×
下午二時至下午六時 2:00pm-6:00pm	✓	✓	✓	✓	×	✓	×
晚上七時至晚上十時 7:00pm-10:00pm	×	×	×	×	×	×	×

如會員未能於指定時間內辦理各項報名及收款服務，請於下一個工作天再辦理，敬請見諒。

此開放時間安排將於2025年9月1日開始試行，並於2025年7月至9月進行公眾諮詢，歡迎各位會員、家長及服務使用者表達意見。您可以透過以下方式聯絡我們，電話：2420 1073 或電郵至 it@amss.org.hk 與督導主任鍾慧雯姑娘或當值社工聯絡。中心亦會定期檢討服務需要，並因應會員的意見作出調整。

感謝您的支持！



我們現進行會員諮詢，為更了解您的需求及意見，請撥冗填寫以下問卷，您的寶貴意見將有助我們優化服務。

活動報名需知

- 有關各項班組活動參加者需知及內容，請參考詳閱小冊子內頁。
- 所有活動只限會員登記報名，非會員可先進行網上登記，並於報名時即場免費入會。
- 每名中心會員最多只能報名5個活動，不包括課餘託管服務及舊生優先活動。
- 活動以「先到先得」作取錄準則。
- 成功登記並獲取錄的登記人，將由負責職員通知作實，登記人須於指定時段內親臨中心報名及繳費。未能依時報名者之名額將自動轉讓予其他登記人。
- 報名一經確認，不設退款，亦不可將參加資格轉讓，報名前請先核對清楚日期時間，以免因撞期而招至損失。
- 網上登記每次只能為一位參加者進行登記，否則該登記被作廢，敬請留意。(親子活動小朋友及家長需各填一份)
- 其他安排，請參考「活動參加者需知」。
- 如對活動有任何疑問，請先致電中心向負責同工查詢。
- 網上登記一切資料，只用作2025年9-12月活動報名安排用途，不會提供任何第三方組織。
- 以上安排如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

報名須知

- 報名時必須出示有效會員證編號，有效期需至活動完結日為止。如發現參加者不符合活動要求，將被要求退出該項活動。
- 非會員報名活動，必須出示有效身份證明文件(例如身份證、出世紙、護照)。
- 報名者必須符合該活動的參加資格，活動如有名額限制，篩選過程大致分兩類：
 - 一般活動均為先到先得，額滿即止；
 - 對參加者有特別要求的活動會有特定的挑選/面試程序，有關程序請參考個別活動的宣傳資料。
- 報名前應先自行核對活動日期時間等資料，確保可以出席活動。

活動須知

- 參加者不得將已報名的活動名額私下轉讓給他人。
- 參加者必須按時出席活動，除活動改期外，本服務單位恕不另行通知。
- 出席第一節活動時，請帶同活動收據。
- 報名時請注意個別活動所設的年齡限制及參加者資格，如要求參加者年齡介乎於6-12歲，6歲指參加者在活動開始日期年滿6歲，12歲指不足13歲者，如此類推。為使活動不會因參加者年齡相距太遠而有所影響，如發現參加者年齡不符合要求，將被要求退出該項活動。已付費用，不設退款。
- 參加者在出席前應確保身體狀況適合參與該活動，如期間身體不適，請即通知職員以作適當安排。
- 參加者在活動期間身體不適或未能遵守本服務單位的規則或懷疑感染傳染病未愈(職員會視乎需要而要求出示醫生證明書)，本服務單位有權停止為其提供該項服務，而不會予以補償或補堂，以保障所有參加者之權益。

- 參加者所提供的資料，將會被本單位用於為參加者提供適切的服務，並予以保密，但會按需要提供予有關政府部門及非政府機構。參加者有權查閱及更改個人資料。小組及活動中所拍的照片，會於活動完結後多保存兩個財政年度，以製作報告書及機構年報，並在活動推廣及分享時應用。如有任何查詢，可與本單位職員聯絡。
- 請小心看管私人財物，若有遺失，本服務單位恕不負責。
- 參加者不能擅自使用他人財物。
- 參加者在進行活動時如有任何意外、受傷、或被他人言語、人身侵犯等，請立即向導師或職員報告，以便即時作出合適處理。如對導師或職員有任何意見，可口頭、意見郵或書面向本服務單位主管或職員提出。
- 本服務單位會因應安排而作出人手調動並不會另行通知。
- 有關颱風/暴雨/酷熱或寒冷天氣/雷暴警告之服務安排，請參閱「熱帶氣旋及暴雨警告措施」。

退款須知

- 如參加者於報名後因私人理由要求退出活動，其所繳交的會員費用及活動費用將不獲發還。
- 小組及興趣班一經開始，不作退款安排；
- 唯參加者可於以下情況退出活動而獲本單位全數退還已繳交之活動費用：
 - 活動因收生不足而需取消；
 - 單次性活動因更改日期及時間，而參加者在新的舉辦日期未能出席；
 - 本單位因特殊情况更改或取消活動(因熱帶氣旋及暴雨警告影響之活動則不在此限)。

中心事・你要知

2025 年 9 至 12 月活動報名需知

報名流程及相關日期：

日期	內容
8 月 11 日 8:00PM (開始連結) 至 8 月 14 日 6:00PM (關閉連結)	網上報名 活動「先到先得」， 結果將會張貼於中心內
8 月 15 日至 8 月 23 日	報名確認及舊生優先報名 負責職員致電通知成功報名的參加者， 並安排時間到中心遞交表格及費用
8 月 25 日 2:00PM	公開報名 剩餘活動空位，將開放報名予 有興趣人士到中心報名



報名 QR code

報名連結：<https://forms.gle/g9QwpGhL1bmRgmfS7>

特別報告：

青少年綜合服務中心更改時間及暫停開放節日關係，青少年綜合服務中心更改開放時間

日期	節日	開放時間
6/10/2025 (星期一)	中秋節	上午 10 時至下午 6 時
24/12/2025 (星期三)	平安夜	上午 10 時至下午 6 時
31/12/2025 (星期三)	大除夕	上午 10 時至下午 6 時

以下假期青少年綜合服務中心暫停開放

日期	原因
1/10/2025 (星期三)	中國國慶假期
7/10/2025 (星期二)	中秋節翌日假期
29/10/2025 (星期三)	重陽節假期
25/12-26/12/2025 (星期四至五)	聖誕節假期

申請會籍須知

任何人士只要是本服務單位的會員，便可接受由專業社工提供的服務，使用本服務單位的設施，以會員價參加本服務單位所舉辦的興趣班、小組及活動。每人只限持有本服務單位會籍一個，會籍及會證不得私下轉讓。

入會需知

幼兒會員：0-5歲
兒童會員：6-14歲或以下
青年會員：15歲-24歲
成人會員：25歲-54歲
申請手續：填妥會員申請表，出示身份證明文件(如：身份證、學生手冊)，
親臨本中心辦理。

會 費：會費有效期一年，年費\$29。
有 效 期：一年，一經入會，會費恕不發還。

(收費者入會人士每人可獲入會紀念品一份)

紀念品以先到先得，派完即止！

豁免以下人士的會員費用：

1. 正領取綜合社會保障援助的人士；
2. 正領取學生資助事務處的學生資助計劃（即學校書簿津貼計劃/學生車船津貼計劃/上網費津貼計劃）之人士；
3. 正領取在職家庭津貼辦事處的在職家庭津貼之人士；
4. 本處正提供駐校社工及到校服務之學校的學生。

* 需出示有關證明文件正本，才可享有此優惠！

續證申請

1. 會員證到期前後一個月均可申請續證。
(必須交回舊會證)
2. 超過續證限期的話，則當作新入會辦理。
3. 續證費用為每張\$29

退出會籍手續

會籍有效期為一年，由報名日起計，如欲退出會籍，服務使用者可自行遞交書面申請，有關服務單位會於收到通知後即接納，惟已交會費將不獲退還。

中心事・你要知

個人資料處理辦法

- 你所提供的資料，將會被本服務單位用於為你提供適切的服務，並向你推廣中心的服務。
- 你的個人資料將予以保密，但會依據法律需要披露相關資料予有關政府部門或非政府機構。
- 小組及活動中所拍攝的照片或錄像，將可能於五年內作出出版活動報告書、機構年報、其他印刷品及機構網頁之用。
- 你有權查閱及更正個人資料。如有任何查詢，可與本服務單位職員聯絡。

本處正提供駐校社工及到校服務之學校的學生

循道衛理聯合教會亞斯理幼稚園幼兒園 AMK
循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學 AMPS
循道衛理聯合教會李惠利中學 LWL
葵涌循道中學 MC
東華三院陳兆民中學 CZM
東華三院伍若瑜夫人紀念中學 WYY
屯門官立中學 TG
仁愛堂田家炳中學 YOT
新會商會中學 SW
恩平工商會李琳明中學 LLM
中華基督教會基真小學 CCKC

遺失會員證補領

請於可辦理會員申請之開放時段向當值職員提出，補證費用每張\$10。

查閱及改正個人資料

除個人資料（私隱）條例特定的豁免外，你有權要求查閱及改正本處所存備有關你的個人資料。你持有取得個人資料權利，但需支付費用，以取得有關資料文件的複本。

與會籍有關的個人資料會於退出會籍後多保存兩個財政年度，然後銷毀。

中心事・你要知

熱帶氣旋、暴雨警告及惡劣天氣措施

請各會員、參加本中心各項活動之人士及家長注意，為保障各人的安全，當遇到以下熱帶氣旋及暴雨警告訊號時，本中心將採取以下措施：

① 一般而言，將有以下安排：

颱風訊號		暴雨訊號	中心開放	中心內活動		中心外活動	
				兒童	青年	兒童	青年
			✓	✓		按天氣情況決定進行或取消 (水上活動必須取消)	
T1 13	或		✓	✓			
			✓	✓		延期或取消	按天氣情況決定進行或取消
			✓	✗		延期或取消	
	或		✗	✗		延期或取消	
或以上風球或極端情況							

② 當天文台宣佈未來兩小時內將懸掛八號或以上風球，或將發出黑色暴雨警告訊號或極端情況，在此期間，所有中心以外的活動全部取消，而中心內活動則照常進行。唯以策安全，請參加者及家長自行考慮各區之天氣、道路及交通等情況，決定是否前往中心。而已在中心內之參加者，職員須確保其安全，始可其離開中心。在此情況下缺席各課堂及活動，均不補課或退款（戶外活動除外，而營地活動則視乎該負責機構是否退款予本中心），敬請留意。

③ 當天文台除下八號風球或黑色暴雨警告訊號後或極端情況，所有活動及中心運作將盡可能在兩小時後回復正常。舉例若 8:00am 或之前除下八號風球或黑色暴雨警告訊號或極端情況，中心於 10:00am 開放，若 12:00pm 或之前除下，中心於 2:00pm 開放，若 4:00pm 或之前除下，中心於 6:00pm 照常開放。若黑色暴雨風球或八號風球或極端情況在中心停止開放時間距離少於兩小時，中心於當日將不再開放。如在 8:00pm 或之後除下黑雨訊號或八號風球或極端情況，中心當日停止開放。唯本中心可按實際情況而決定是否重新開放及活動是否繼續進行。

④ 如在活動進行中，天文台發出紅色暴雨警告訊號，中心照常開放，但室內活動暫停。唯保障各會員及參加者的安全，請仍留在中心內，直至較安全情況或有家長陪同下方能離開中心。

⑤ 如在活動進行中，天文台發出黑色暴雨警告訊號，中心將關閉及即時停止所有活動。唯保障各會員及參加者的安全，請仍留在中心內，直至較安全情況或有家長陪同下始能離開中心。（請注意：如天文台發出雷暴警告，為保障各參加者的安全，所有水上活動及野外活動將按地區的情況決定是否繼續進行。）

⑥ 以上安排，只作一般情況參考。任何情況下，參加者及家長須考慮各地區之天氣、道路及交通情況，決定是否前往中心參與各項活動。在此情況下缺席各課堂及活動，將不獲補課或退款。

⑦ 有關極端情況訊號，請瀏覽政府天文台網頁資訊：<http://www.hko.gov.hk/contentc.htm> 的最新消息。

⑧ 如有任何疑問，請致電向本中心職員查詢，電話：2420 1073。

中心事・你要知

Chill Zone

放左學唔知有咩好去處，想要一個地方靜靜地喘息下？想同老 best 一齊打機？～中心最近添置左 Chill Zone～入邊有 ps5、switch、board game 可以借用。歡迎各位來臨～ chill 下差足電！！



中心 IG

嘩！好大個 IG QR Code 啊！有 IG (Instagram) 嘅大家，follow 咗未啊，如果想收到中心嘅最新資訊，不防 Scan 一 Scan 個 QR Code，揪埋個 Follow 制，就唔會錯過最新資訊喇！



AMSSICYSC

借用電腦服務

為服務對象提供免費電腦使用及接觸網上資訊的機會

電腦借用時間（中心開放時間）

星期一至三 下午 5:30 至晚上 9:30

星期四至五 下午 4:30 至 5:30

星期六 下午 1:00 至下午 5:30

電腦借用日期（中心開放日期）

日期：2025 年 5 月 6 日至 2025 年 7 月 6 日

對象：中心會員

* 凡借用者，必須向中心接待處職員出示有效會員證以作登記。*

若有查詢，歡迎致電，2420 1073



活動花絮

Soul café 介紹

Soul Café 不是普通的咖啡閣，這裡提供了專業嘅器材同導師讓隊員學習拉花技巧，令沖咖啡不再淨係沖咖啡！並會服侍社區。另外，soul café 亦提供了不同的工作坊和自我探索的活動。此外，Soul café 亦有與東華三院陳兆民中學合作，提供入校訓練，增加學生於學業以外的見聞、自我認識及發展個人潛能，為未來的成長與發展作好準備。

獲獎感想：

好榮幸可以從這次棉紡會中學第一屆繁星盃咖啡拉花比賽獲得冠軍，除此之外，能有現今的成就還要感謝身邊的人，在拉花方面一直以來給予我鼓勵、指導和支持，並感謝中心提供了一個舒適和設備齊全的地方使我練習，才有充足的技巧和信心獲獎。亦提供了導師的指導和一些拉花的技巧，因此才能令我對拉花熟能生巧。再次感謝中心在我身上貢獻了許多，所以在比賽中，即使遇到挫折我也沒有放棄。

團團



「彩蛋特工隊」—尋蛋大作戰



親子皮革工作坊

快樂乒乓球



託管 X 輕學畢業禮 24-25



亞斯理籃球隊



和諧粉彩

玩轉 SUPER SPORTS PARK



AMSS 雜耍小隊



EM 有趣中文輕鬆學

亞斯理躲避盤少年隊



手捏陶瓷體驗班



活動花絮

《自然之心》生涯規劃計劃 - 自由

時間是自然向前流動，人的變化成長同樣。大自然的每個季節變化象徵不同生活階段和挑戰。在哪一種土壤種下種子？因為需要給予什麼的養份？施多少的肥料？當面對不同的困難、環境改變時，之前的用心就正正可為種子建立強勁的根部、心態去面對。

「自由」正正是「萌芽」的延伸，自由地吸收不同的養份，去尋找不同的可能。由零開始，感覺不同的經歷，茁壯成長。

OH Cards 潛意識體驗之旅

Oh 卡是一種結合圖像與文字的心理探索工具，幫助個人深入潛意識，認識自我，並促進內在成長。

日期：19/9、26/9、3/10、10/10、17/10、
24/10/2025（逢星期五）

時間：17:00-18:00

地點：本中心

對象：14-24 歲中心會員

名額：6 人

堂數：6 堂

費用：\$60

負責職員：何衍衡先生（註冊社工）



IT25/26-102

童夢成真職業體驗活動

小朋友有沒有幻想過自己長大後成為甚麼職業的人嗎？醫生？老師？司機？或者其他職業？又有沒有感受過實際內容是甚麼？不知是否適合？不如讓小朋友參加今次的「職業體驗活動」，中心不同角落會化身不同的工作環境，將環境的精髓濃縮於中心，讓小朋友可以親身感受由職業的制服試穿、實際工作環境及試下工作，並有相關人士的工作經驗分享，讓小朋友「童夢成真」，更了解自己喜歡的工作，為未來作準備。

日期：29/11/2025（星期六）

時間：10:30-13:30

地點：本中心

對象：6-13 歲中心會員

名額：35 人

堂數：1 堂

收費：\$100

負責職員：潘樹湛先生（註冊社工）、黃淑楠姑娘（註冊社工）

備註：凡出席活動者，可獲由主辦機構頒發出席證書。



IT25/26-139

《自然之心》精神健康計劃 - 自由

生活在煩忙的石屎森林中，每日面對高強度的工作與學習後身心早已俱疲，無法釋放。而自然有著淨化以及療癒的作用，沐浴於自然環境當中，讓種子在心靈中滋養發芽，成為當中的支持。

本月的主題「自由」渴望著有活動的自由，說話的自由。從將自己內心感受盡數分享，到把內心的壓力盡情釋放！

我的心靈 Unlock - 結晶押花頸鏈工作坊

生活上好多事情都無得選擇？內心壓抑左好多感受同想法都無從安放？想比自己有表達同喘息嘅空間，釋放內心嘅壓力？

歡迎黎同我地一齊創作結晶押花頸鏈啦～呢到可以盡情將心思交托比無分對錯嘅藝術，揀你想揀嘅材料，製作屬於你自己獨特嘅作品，讓我地用作品說話！

日期：4/10/2025（星期六）

時間：10:30-13:00

地點：本中心

對象：12-24 歲中心會員

名額：8 人

堂數：1 堂

收費：\$40

負責職員：李曉鵬先生（註冊社工）、黃淑楠姑娘（註冊社工）

備註：活動將提供所有必要的材料。



IT25/26-137

TRPG 我做我主人

T.R.P.G 意思是桌上角色扮演遊戲 (Table Roleplay game)，參加者在過程中會代入一個特別的角色，作出不同選擇，而每個選擇的背後也會影響不同結局的發生，就正如人生中的關鍵時刻，相當考驗參加者的腦袋及隨機應變能力。

日期：11/10/2025（星期六）

時間：13:00-16:00

地點：本中心

對象：12-24 歲中心會員

名額：6 人

堂數：1 節

收費：\$50

負責職員：李曉鵬先生（註冊社工）



IT25/26-138

運動篇

運動篇

大玩特玩新興運動

近年新興運動愈來愈受小朋友及青少年歡迎，有別於傳統運動，新興運動容易上手，亦充滿玩味。喜愛運動、喜愛挑戰、喜愛玩的你，千萬不要錯過啊！是次的初體驗，可以一次過試玩匹克球、旋風球、躲避盤、芬蘭木棋等，讓你一試愛上，感受做運動的樂趣。

日期：3/11、10/11、17/11、24/11、1/12、
8/12/2025（逢星期一）

時間：19:15-20:30

地點：本中心

對象：6-12 歲中心會員

名額：12 人

堂數：6 堂

費用：\$80

負責職員：潘樹湛先生（註冊社工）

備註：1. 所有運動用具由中心提供。

2. 學員需穿著合適的運動服裝及鞋，並自備足夠的飲用水。

IT25/26-131



洪拳功夫少俠

洪拳注重剛柔並濟的運用，以腰馬發勁，並注重橋手，集速度及剛勁於一身，做到進可攻、退可守。是次班組教授基本馬步及手法、初階洪拳套路，以及傳統武術禮儀等技能，增加學員對武術之基本認識及興趣，同時培養學員的自律及毅力。

日期：11/10、25/10、1/11、8/11、15/11、
22/11/2025（逢星期六）

時間：12:45-14:00

地點：本中心

對象：6-12 歲中心會員

名額：8 人

堂數：6 堂

費用：\$120

負責職員：潘樹湛先生（註冊社工）

備註：1. 學員需穿著合適的運動服裝及鞋，並自備足夠的飲用水。

2. 由師承黃飛鴻太太－莫桂蘭師太入室弟子教授。

3. 如學員於班組出席率達 90%，可獲由武館頒發出席證書。

IT25/26-132



鏢！鏢！鏢！（11-12月）

唔知大家有冇試過玩飛鏢呢？飛鏢係一樣講求眼明手快、專注既運動，快 d 加入一齊玩啦！有好多種唔同既玩法，仲可以訓練埋手眼協調同專注力！

日期：22/11、29/11、6/12、13/12/2025（逢星期六）

時間：16:00-17:00

地點：本中心

對象：12-24 歲中心會員

名額：6 人

堂數：4 堂

收費：\$20

負責職員：鄧社培先生（註冊社工）

IT25/26-127



泰拳少年團 (9-10月)

由導師指導，透過泰拳訓練有助改善參加者的體質、心肺功能、四肢協調能力及反應，從而提升參加者意志力、面對逆境時的抗壓能力。

日期：15/9、22/9、29/9、13/10、20/10、27/10/2025（逢星期一）

時間：18:30-19:30

地點：本中心

對象：8-12 歲中心會員

名額：8 人

堂數：6 堂

收費：\$60

負責職員：鄧社培先生（註冊社工）

備註：請穿著輕便運動服、自備水、毛巾

IT25/26-125



快樂乒乓球 (11月)

教授握拍法、基本發球、接發球站位、正手攻球及推擋。以球會友、交流心得。

日期：3/11、10/11、17/11、24/11/2025（逢星期一）

時間：19:30-20:30

地點：本中心

對象：8-12 歲中心會員

名額：6 人

堂數：4 堂

收費：\$40

負責職員：鄧社培先生（註冊社工）

備註：請自備球拍

IT25/26-126



遊戲篇

聖誕村的秘密 (狼人殺活動)

在這個特別的聖誕狼人殺活動，我們誠摯邀請你加入我們的行列！成為聖誕村的村民或狼人，展開一場充滿謊言與推理的對決！

日期：17/12/2025 (星期三)
時間：19:00-20:30
地點：本中心
對象：8-12 歲中心會員
名額：10 人
堂數：1 堂
費用：\$20
負責職員：馮子陶姑娘 (註冊社工)

IT25/26-109

運動電競王 (10-11 月)

以受歡迎的電競遊戲 (nba2k、fifa) 來與青少年一起對決、磨練技術。在空閒時間放鬆心情、認識新朋友。

日期：18/10、25/10、1/11、
8/11/2025
(逢星期六)
時間：16:00-17:00
地點：本中心
對象：10-24 歲
中心會員
名額：6 人
堂數：4 堂
收費：\$60
負責職員：鄧社培先生 (註冊社工)

IT25/26-128



藝術篇

呼～呼～呼～ 吹氣畫

吹氣畫是一種隨性且自由的創作方式，可以讓小朋友發揮想像力，創造出意想不到的效果，有趣的同時亦可以釋放壓力。

日期：22/9、29/9、13/10
20/10/2025 (逢星期一)
時間：19:00-20:00
地點：本中心
對象：6-12 歲中心會員
名額：8 人
堂數：4 堂
收費：\$40
負責職員：黃淑楠姑娘 (註冊社工)

IT25/26-121

印一印· 手作橡皮印章

手作橡皮印章是一個有趣且創意的 DIY 項目，小朋友可以製作出富有自己特色的印章，印於自己的物品中，留下印記。

日期：17/11、24/11、1/12、
8/12/2025 (逢星期一)
時間：19:00-20:00
地點：本中心
對象：8-15 歲中心會員
名額：8 人
堂數：4 堂
收費：\$60
負責職員：黃淑楠姑娘 (註冊社工)

IT25/26-123

廢物升級！ 聖誕大行動！

打機升級可能聽得多，廢物升級你又聽過未？廢物升級係利用廢棄物品，通過創意和改造，賦予它們新的價值和功能。今次嘅「廢物升級大行動」，小朋友可以幫廢棄物品升級成為獨一無二的聖誕裝飾，為家裡增添聖誕氣氛！

日期：20/12/2025 (星期六)
時間：11:00-12:30
地點：本中心
對象：6-12 歲中心會員
名額：8 人
堂數：1 堂
費用：\$30
負責職員：柯君陶姑娘 (計劃幹事)

IT25/26-135

減壓無難度！ 紓壓玩具 DIY

近年，紓壓玩具如壓力球、鬼口水、「捏捏樂」等非常受小朋友歡迎。透過重複擠壓、拉動他們手中的玩具，可有助改善煩躁、焦慮，幫助減輕壓力同時提高專注力。活動中小朋友可以發揮創意，製作屬於自己的紓壓玩具！

日期：8/11/2025 (星期六)
時間：11:00-12:30
地點：本中心
對象：6-12 歲
中心會員
名額：8 人
堂數：1 堂
費用：\$30
負責職員：柯君陶姑娘 (計劃幹事)



IT25/26-136

聖誕心意寄語

聖誕節即將來臨，你準備好迎接這個溫馨的節日了嗎？誠意邀請小朋友參加活動，一起動手設計屬於自己的聖誕卡，並在卡片上寫下真摯的祝福語，送給身邊最親愛的人。

日期：10/12/2025 (星期三)
時間：19:00-20:30
地點：本中心
對象：6-12 歲中心會員
名額：8 人
堂數：1 堂
費用：\$30
負責職員：馮子陶姑娘 (註冊社工)

IT25/26-107



國慶特約· 國產漆扇

「漆扇」的出現讓傳統大漆工藝煥發新生。利用不同的顏色及手法，使色彩在水中形成獨特的紋理圖案，再暈染至扇面上，使每一把漆扇都成為不可複製的，既可日常使用，亦可視為藝術品，更是文化傳承的載體。

日期：27/9/2025 (星期六)
時間：10:30-12:30
地點：本中心
對象：6-24 歲中心會員
名額：20 人
堂數：1 堂
收費：\$20
負責職員：黃淑楠姑娘 (註冊社工)、
柯君陶姑娘 (計劃幹事)

備註：1. 費用包括體驗及製作漆扇一把
2. 是次活動為 20 分鐘工作坊，
請於時間內到中心製作，製作
時間約 20 至 30 分鐘

IT25/26-122

藝術篇

滴出我所想

會唔會有時有想法，但又怕開口講出黎？不如透過藝術作品說話啦～除左可以抒發到學業所帶來嘅壓力，亦可發揮日常較少能用到的創意，製作出屬於自己獨一無二，七彩繽紛的滴膠藝術品。

日期：1/11、22/11、6/12、
13/12/2025 (逢星期六)

時間：10:30-12:00

地點：本中心

對象：12-24 歲中心會員

名額：10 人

堂數：4 堂

IT25/26-116

收費：\$50 (已包括材料費)

負責職員：李曉鵬先生 (註冊社工)、
黃淑楠姑娘 (註冊社工)



用心塗鴉

你有沒有諗過想試下藝術創作，但又唔知從何開始？

你有沒有諗過想識多啲新朋友，但又唔知去邊度？

你有沒有諗過想找個地方放鬆心情，但又唔知做什麼好？

咁就一定要嚟參加我哋呢個「用『心』塗鴉」嘅藝術活動啦

日期：5/11、12/11、19/11、
26/11/2025 (逢星期三)

時間：19:00-20:00

地點：本中心

對象：6-12 歲中心會員

名額：8 人

堂數：4 堂

IT25/26-108

費用：\$30

負責職員：馮子陶姑娘 (註冊社工)



啡常紮染任務

咖啡我地就飲得多啦～用咖啡渣做紮染你又試過未？沖完咖啡嘅咖啡渣掉左就太浪費啦！誠意邀請你黎一齊用咖啡渣紮染，為環保出一分力～

日期：20/9/2025 (星期六)

時間：10:30-12:30

地點：本中心

對象：8-24 歲中心會員

名額：10 人

堂數：1 堂

收費：\$50 (已包括材料費)

負責職員：李曉鵬先生 (註冊社工)

IT25/26-117



個人發展篇

基本魅力化妝工作坊 (10-12 月)

煩惱點樣化妝好？想提升化妝技巧但又未有方法？由專業化妝師教你化妝技巧啦！透過了解護膚及化妝技巧，讓青少年體驗多元自己，並協助青年建立正面的自我形象，提升自信心和開拓未來新出路。

日期：4/10、11/10、18/10、1/11、8/11、15/11/2025 (逢星期六)

時間：15:00-16:30

對象：12-24 歲中心會員

地點：本中心

名額：10 人

堂數：6 堂

費用：\$150

IT25/26-134

負責職員：馮子陶姑娘 (註冊社工)、
柯君陶姑娘 (計劃幹事)

備註：1. 課程由專業化妝師教導

2. 參加者需自備化妝品及化妝工具



斯理冰皮月餅

在這個充滿團圓與祝福的中秋佳節，何不嘗試親手製作出美味的冰皮月餅，再帶回家中，與家長一起玩燈籠、食月餅，創造美好的回憶～

日期：4/10/2025 (星期六)

時間：15:00-16:30

地點：本中心

對象：6-12 歲中心會員

名額：10 人

堂數：1 堂

收費：\$30

負責職員：黃淑楠姑娘 (註冊社工)、
柯君陶姑娘 (計劃幹事)

IT25/26-120



唱歌吧鬆啲 (10-12 月)

與青少年合唱流行曲，在忙碌的生活裡一起唱卡啦 ok，找到放鬆的一刻。

日期：14/10、21/10、28/10、

4/11、11/11、18/11、

25/11、2/12/2025

(逢星期二)

時間：19:30-20:30

地點：本中心

對象：12-24 歲

中心會員

名額：10 人

堂數：8 堂

收費：全免

負責職員：鄧社培先生
(註冊社工)

IT25/26-124



外出活動篇

星星相識 - 觀星營

忙忙既城市生活下，你有冇試過放低手機，用心去感受大自然既風、聲音，又有冇試過望住漆黑一遍既天空，睇星星放空？今次同我地一齊，去感受大自然之餘，睇下星空，可能會有意思想不到既畫面出現~~~

日期：13/12-14/12/2025（星期六、日）

時間：13:30-翌日 14:00

地點：本中心 / 營地待定

對象：13-24 歲中心會員

名額：20 人

堂數：兩日一夜

收費：\$150

負責職員：黃淑楠姑娘（註冊社工）、
何衍衡先生（註冊社工）

IT25/26-119



亞斯理躲避盤少年隊 (9-12月)

躲避盤是一種新興運動，近年這項新興運動深受時下兒童及青少年歡迎。躲避盤是躲避球的軟飛盤版本，融入飛盤運動的投擲與飛行技巧，配合團隊技術的運用。「亞斯理躲避盤少年隊」旨在培育一隊運動團隊，由恆常訓練到進行友誼賽，除了加強個人身體素質外，並培養團隊合作。

日期：16/9、23/9、30/9、14/10、21/10、
28/10、4/11、11/11、18/11、
25/11/2025（逢星期二）

時間：18:00-19:00

地點：本中心

對象：6-15 歲中心會員

名額：16 人

堂數：10 堂

收費：\$80

負責職員：潘樹湛先生（註冊社工）、鄧社培先生（註冊社工）

備註：學員需穿著合適的運動服裝及鞋，並自備足夠的飲用水。

IT25/26-130



舊生優先

（如有剩餘名額，可供新生報，惟新生需由負責職員面見後方可參加）

9-12 月舊生報名須知：

70% 的名額將優先供舊生報名，由負責職員及導師根據學員的課堂表現、學習態度、準時出席等準則進行篩選，然後聯絡家長。另外，30% 的名額則可供新生報名。而舊生須於公開報名前完成報名手續，餘下名額為公眾開放報名。

籃兒當入樽籃球班 (9-12 月)

踏進籃球場，一同揮灑努力的汗水，化身熱血的籃球健兒。由持牌籃球教練教授以兒童為本的正規籃球技巧，課堂以小組練習及團體遊戲為主，除了鍛鍊兒童的基礎籃球技術及提升個人身體素質外，更可培養團隊合作精神。

日期：27/9、4/10、11/10、18/10、25/10、1/11、8/11、15/11、6/12、
13/12/2025（逢星期六）

時間：16:30-18:00

地點：戶外籃球場（聖公會仁立紀念小學對出）

對象：6-12 歲中心會員

名額：14 人

堂數：10 堂

收費：\$180

負責職員：潘樹湛先生（註冊社工）

備註：1. 參加者需穿著合適的運動服裝及鞋，並自備足夠的飲用水。

2. 參加者需自備籃球。

3. 如受天雨影響，班組會改為中心室內進行。

IT25/26-129

Uke Crew (9-10 月)

帶領參加者全面認識烏克麗麗，掌握正確的彈奏技巧，學習基本的音符和節奏，並進行簡單曲目的演奏練習。同時，透過音樂提升參與者的個人自信，發展其潛能，協助建立健康的餘閒習慣，設定目標，尋找真正的喜樂來源。

日期：10/9、17/9、8/10、
15/10/2025（逢星期三）

時間：19:00-20:30

地點：本中心

對象：6-12 歲中心會員

名額：8 人

堂數：4 堂

費用：\$250

負責職員：馮子陶姑娘（註冊社工）

IT25/26-106



模出我天地 - 第十二期

你的小朋友對自己有無要求呢？不如嘗試加入拼砌模型的世界吧！製作模型不單只係消磨時間的玩意，當中更會以模型代表小朋友的人生，學習為自己喜歡的事負責任，做好自己，藉此鍛鍊同培養邏輯思維能力、空間想像力、觀察力、專注力以及耐性，實在係現今世代小朋友的靈丹妙藥。

日期：15/9、22/9、29/9、13/10、
20/10、27/10、3/11、10/11、
17/11、24/11/2025（逢星期一）

時間：19:00-20:00

地點：本中心

對象：8-18 歲中心會員

名額：10 人

堂數：10 堂

收費：\$180（已包括所有材料費用）

負責職員：李曉鵬先生（註冊社工）

備註：作品會在完成後作公開投票選出優秀作品。

IT25/26-113

舊生優先

9-11月 亞斯理籃球隊

與其自己一個係街場跟隊，不如跟我地認真練波，活動由持牌籃球教練教授籃球概念及進行訓練，讓你和隊友來一場精彩的友誼賽。

日期：19/9、26/9、3/10、10/10、17/10、24/10、31/10、7/11、14/11/2025 (逢星期五)

時間：20:00-22:00

地點：本中心 / 區內籃球場

對象：13-24 歲中心會員

名額：15 人

堂數：9 堂

費用：\$130

負責職員：何衍衡先生 (註冊社工)

備註：1. 請自備籃球

2. 請自備飲用水 (1L)

IT25/26-104

DanzSoC (9-12月)

透過舞蹈訓練提升參與者個人自信、發展其個人潛能，同時協助參與者建立一個健康餘閒習慣，建立目標，協助建立真正喜樂來源。

日期：26/9、3/10、10/10、17/10、24/10、7/11、14/11、21/11、28/11、5/12、19/12/2025 (逢星期五)

時間：18:00-20:00

地點：本中心

對象：13-24 歲中心會員

名額：12 人

堂數：11 堂

費用：\$220

負責職員：馮子陶姑娘 (註冊社工)、何衍衡先生 (註冊社工)

IT25/26-105

AMSS 雜耍小隊 (9-11月)

雜耍等於街頭賣藝？少年你太年輕了！雜耍是透過身體、手、眼協調既運動，除左可以訓練耐性、集中力，仲可以提升自信心同培養堅持既態度，小組適合任何性別的參加者，等你呀！

日期：17/9、24/9、8/10、15/10、22/10、5/11、12/11、19/11/2025 (逢星期三)

時間：19:30-21:00

地點：中心禮堂

對象：13-18 歲中心會員

名額：12 人

堂數：8 堂

費用：\$120

負責職員：何衍衡先生 (註冊社工)

IT25/26-103

花式少年 Jump (9-11月)

花式跳繩係一項需要運用到身體不同部位的運動，講求手眼協調，節奏感以及空間感的運動，需要有堅毅不屈的意志，敢於嘗試，進而突破自我，你願意加入接受挑戰嗎？

日期：16/9、23/9、30/9、14/10、21/10、28/10、4/11、11/11、18/11、25/11/2025 (逢星期二)

時間：19:00-20:00

地點：本中心

對象：8-18 歲中心會員

名額：12 人

堂數：10 堂

收費：\$200 (已包括所有材料費用)

負責職員：李曉鵬先生 (註冊社工)

備註：活動由具豐富花式跳繩經驗的導師教授。

IT25/26-114

少數族裔會員活動篇

有趣中文輕鬆學 (9-12/2025) Learning Chinese with Fun & Ease

班組除了指導學員於功課上的困難及常見錯誤外，亦會透過生動有趣的教學方式，加強少數族裔學員對中文的興趣，鞏固他們對中文文法及詞彙的基礎，同時提高他們對應用中文讀寫及理解的能力和信心。

In addition to guiding students on homework and common mistakes, the class aims to raise students' interest in learning Chinese by interesting teaching methods. It also consolidates students' foundation in Chinese grammar and vocabulary, and at the same time improve their ability and confidence in reading, writing and comprehension in Chinese.

日期：27/9、4/10、11/10、18/10、25/10、1/11、8/11、15/11、22/11、6/12、13/12、20/12/2025 (六)

Date: 27/9、4/10、11/10、18/10、25/10、1/11、8/11、15/11、22/11、6/12、13/12、20/12/2025 (Saturday)

時間：10:30-12:00

Time: 10:30am-12:00nn

地點：本中心

Venue: This Centre

對象：小一至小六少數族裔學生

Target: Primary 1 to 6 ethnic minority students

名額：6 位

Quota: 6 students

費用：\$80

Fee: \$80

堂數：12 堂

Session: 12 sessions

負責職員：潘樹湛先生

及鄧社培先生 (註冊社工)

Responsible staff:

Mr. Terry Poon & Marco Tang

(Registered social worker)

IT25/26-133

備註：由具有中文教學經驗之導師教授。

Remarks: Lessons are taught by a tutor with experience in teaching Chinese.

三結合活動

2025-2026 Soul Cafe 社區服侍 (10-12月)

透過咖啡沖調活動讓參加者互相連結，並培訓他們義工技巧，預備社區服侍。此外，亦會體驗不同的活動，讓參加者更了解自我，能清晰選擇合適自己的前路。如果你都對咖啡拉花有興趣，我地誠邀你加入！

日期：10/2025-12/2025 (逢星期日)

時間：9:30-12:30、14:00-17:00

地點：本中心

對象：12-24 歲中心會員

費用：全免

負責職員：李曉鵬先生 (註冊社工)、

何衍衡先生 (註冊社工)

備註：1. 每月會舉辦一次團體活動及外出活動，

外出活動已包括保險費及交通

2. 有興趣的參加者在報名後，負責職員會個別聯絡參加者講解內容

IT25/26-118

25/26 課餘託管服務



課餘託管服務 (9-12/2025)

日期：1/9/2025 - 31/12/2025 <ASC25/26-006-008>

(逢星期一至五)

時間：15:30-19:00

地點：本中心

對象：小一至小六學生

名額：15 名

費用：\$1334 (每月)

負責職員：潘樹湛先生 (註冊社工)、黃淑楠姑娘 (註冊社工)

內容：恆常功課輔導、兒童成長發展小組及其他主題活動

報名方法：

一 申請人須登記成為本中心會員，並填寫「課餘託管服務申請表」作登記 (不接受電話留名登記)。

一 所有新申請人可於今日至 2025 年 12 月或之前填寫申請表作輪候，負責職員會按空缺情況通知家長，安排家長及學員進行面試。

一如 2025 年 12 月或之前未獲通知面試的機會，將視為登記輪候已無效，則需於下期作重新填表登記輪候。

備註：

1. 此服務旨在為照顧子女有困難的家庭，提供課後支援服務。如雙職父母、單親家庭、跨代照顧等將獲優先考慮。
2. 申請者須為中心會員；服務另設學費減免予區內低收入或綜援家庭，詳情可向負責職員查詢。
3. 公眾假期暫停服務，以及因天氣惡劣取消之課堂將不獲補堂及退款。
4. 凡參加託管之學員需每月達至最少八成出席率，否則將會被重新審視對服務的需要性。



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

25/26 輕鬆學習園地

25/26 輕鬆學習園地

為區內學生提供功課上支援，活動同時希望參加者能夠在此學習自我約束，以「多鼓勵」、「多角度」、「多放手」方式讓他們自行實踐，讓他們能夠在此建立正面的學習態度。

日期：1/9/2025-31/12/2025 (逢星期一至五)

(公眾假期除外)

時間：16:00-18:00

地點：本中心

對象：小一至小六學生

收費：每月 \$1300

名額：18 人 (舊生優先)

負責職員：鄧社培先生 (註冊社工)、

柯君陶姑娘 (計劃幹事)

內容：以小組模式進行功課輔導

報名方法：申請人可到中心登記，負責職員按空缺情況通知家長，安排家長及參加者面試。

備註：

1. 申請者須為中心會員；此服務不設學費減免
2. 基於善用資源原則，每月出席須達 80% 或以上，否則中心將有權終止其服務名額
3. 公眾假期暫停服務；因天氣惡劣取消之課節將不獲補堂及退款

收費調整



循道衛理亞斯理社會服務處 會員/公眾人士意見表

本人對貴 中心有下列意見/投訴：

姓名：_____ 聯絡電話：_____



巴 士		紅色小巴	專線小巴	
A32	葵涌邨-機場	青山道-荃灣(福來邨)	89	荃灣(河背街)- 葵盛 (經大窩口及港鐵葵興站)
33A	荃灣(如心廣場)-旺角(柏景灣)			
32H	象山邨-荔枝角	佐敦道-荃灣(福來邨)	89A	荃灣(河背街) - 葵盛
34	荃灣(灣景花園)-葵盛(中)	土瓜灣-荃灣(川龍街)		
40X	葵涌邨-港鐵烏溪沙站	灣仔-荃灣(福來邨)	89B	荃灣大會堂- 葵盛
43	港鐵荃灣西站-青衣(長康邨)			
44M	葵涌邨-青衣(長安邨)	官塘-荃灣(千色店)	313	荃灣(曹公街)-瑪嘉烈醫院
930	港鐵荃灣西站-港鐵金鐘站	旺角(朗豪坊)-荃灣(萬景峯)	89P	葵荅苑-葵芳(循環線)
港 鐵				
由大窩口站B出口往本中心只需5分鐘(大窩口體育館附近設有升降機服務,方便行人直接通往葵涌邨)				