



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



2020
JUL-SEP

ISSUE

53

東華三院賽馬會沙田綜合服務中心
TWGHs Jockey Club Shatin Integrated Services Centre

MOMENT



舊生優先報名

2/6 - 9/6
(TUE) (TUE)

公開報名日

20/6

Saturday 10:00am

方樹福堂服務處及穗禾服務處

免費贈閱 | FREE

暑期活動投籌

2/6 - 9/6
(TUE) (TUE)

暑期活動交費日

14/6
(SUN)

餘額及後補名單公佈

17/6
(WED)



寄：沙田火炭樂景街2-18號
銀禧花園第三至四座平台
東華三院賽馬會沙田綜合服務中心
中心主任收

郵票
STAMP

▲ 摺位

本人 (中文全名) 選擇日後透過以下電郵地址接收電子版本通訊以支持環保：

I (name :) hereby confirm not receiving mailing of centre newsletters anymore,
please send me electronic version to email address as below :

▲ 摺位

@

* 會員可貼上郵票寄回 或 親臨中心提交以作進一步處理

使用會員個人資料重要通知

IMPORTANT NOTICE ON USE OF YOUR PERSONAL DATA



1

收集資料的目的及使用準則

Purpose of Collection and Guideline for Use of Personal Data

為配合《個人資料(私隱)條例》的新規定，本會有以下通知有關使用閣下個人資料的重要通知

- a. 東華三院將依照在收集資料時所說明的目的使用該等資料。

Tung Wah Group of Hospitals will use personal data collection from data subject for the purposes for which it was collected.

- b. 向東華三院提供個人資料純屬自願，如閣下未能提供足夠個人資料，本會可能無法處理閣下的申請或向閣下提供有關服務。

To provide personal data to Tung Wah Group of Hospitals is on a voluntary basis. However, if you do not provide sufficient personal data, we may not be able to process your application or provide service to you.

- c. 東華三院可能使用閣下的個人資料(包括姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址)，以便本院日後與閣下作通訊、籌款、推廣活動/業務及收集意見的用途。

Tung Wah Group of Hospitals may use your personal data in future (name, telephone number, fax number, email and mailing addresses) for the purposes of communication, fundraising, promotion of activities/ business as well as collection of feedback.

- d. 閣下可以隨時要求本會停止使用閣下的個人資料作上述推廣之用途，費用全免。

Upon your request at any time and at no charge, we will cease to use your personal data for promotion purposes.

2

申請停止使用個人資料作推廣之用途

Request for Cessation of using Personal Data for Promotion Purposes



如閣下反對本院將閣下的個人資料作推廣及促銷之用途，可循下列其中一個途徑提出請求：

If you do not agree to the use of your personal data for promotion purposes, you should make a request via one of the following channels:

- a. 郵寄申請至 新界火炭樂景街 2-18 號銀禧花園第三至四座平台

By post to 'Level 3, Block 3 & 4, Jubilee Garden, No 2-18 Lok King Street, Fo Tan, N.T.'

- b. 致電 By phone at 2699 4100 / 2602 1220

- c. 電郵至 By email to jcsisc@tungwah.org.hk



目錄

TABLE OF CONTENTS



THE
BRICK

活動報名須知 + 中心特別消息	05
2020年度暑期活動 - 中籤時段報名日	06-07
活動花絮：2019-2020年度 幼童軍B團 下半年活動	08-09
特別服務推介：男士服務 MEN'S CLUB	10-11
MEN'S CLUB 男言男語	12
特別服務推介：男士服務 MEN'S CLUB	13
特別服務推介：沙田西區第三十七旅童軍招募	14
特別服務推介：愛同行 - SEN家長平台	15
凝樂家庭輔導服務：點滴親和輔導系列：個人成長三步曲	16
凝樂家庭輔導服務：夫妻同心輔導課程	17
凝樂家庭輔導服務：SEN 夢樂園2020	18-19
凝樂家庭輔導服務：走進腦世界 情緒導航 家長講座及小組	20-23
特別服務推介：TeenCafe青少年身心健康推廣計劃	24
特別服務推介：開心學習村 (2020年9月)	25
特別服務推介：課餘托管服務 (2020年9月)	26
特別服務推介：好當家 (沙田)	27
特別服務推介：第17屆PTS暑期體驗計劃	28-29
特別服務推介：第12屆Mini PTS暑期體驗計劃	30-31
特別服務推介：社區關愛 ART LIKE	32
特別服務推介：MAP - 靜觀導航計劃	33
特別服務推介：SPARK JOY 吉他回收轉贈計劃	34
恆常活動：週二 (TUE) 興趣活動 / 班組	35-37
恆常活動：週三 (WED) 興趣活動 / 班組	38-39
恆常活動：週四 (THUR) 興趣活動 / 班組	40
恆常活動：週五 (FRI) 興趣活動 / 班組	41
恆常活動：週六 (SAT) 興趣活動 / 班組	42-51
特別服務推介：暑期潛能發展課程2020	52
暑期活動：週一 (MON) 興趣活動 / 班組	53-56
暑期活動：週二 (TUE) 興趣活動 / 班組	57-60
暑期活動：週三 (WED) 興趣活動 / 班組	61-62
暑期活動：週四 (THUR) 興趣活動 / 班組	63-66
暑期活動：週五 (FRI) 興趣活動 / 班組	67-69
暑期活動：週六 (SAT) 興趣活動 / 班組	70-73
中心服務介紹	74
家庭新成員	75-77
中心家庭圖 (即員工架構圖)	78
會員個人資料更新表格	79
服務政策	80-81
颱風及暴雨信號懸掛後中心開放及活動安排	82
愛家留言	83



活動報名須知

- ① 所有活動報名必須出示該名參加者之有效會員証；
- ② 公開活動報名當日，將不辦理新入會、補証或續會之手續；如未能出示有效之會員証，將不能進行報名手續或需即時作補証手續（費用\$15）
- ③ 舊生優先報名日為即日至2/6/2020(二) - 9/6/2020(二)，只適用於有列明「舊生優先報名」之恆常興趣班/組。
- ④ 通訊活動介紹頁內有新增設的Icon圖示方便各會員閱讀，其註解如下：

- | | | |
|--|---|--|
|  代表舊生優先報名 |  代表可獲發証書 |  代表可計算義工時數 |
|  代表親子活動必須家長參與 |  代表參加者需經面試 |  代表有其他材料/附加費 |
|  須填寫健康聲明 | | |

- ⑤ 會員亦可於中心網頁下載活動報名表格

中心特別消息

由3/7~28/8/2020期間，中心開放時間將稍有更改，敬請留意：

- 方樹福堂服務處：星期日全日休息，改為星期五10:00AM-1:00PM開放
- 穗禾服務處：星期日全日休息，改為星期一2:00PM-6:00PM開放

以下日子為中心特別日子及公眾假期，將暫停開放或作特別安排：

公眾假期如下

2020年6月25日(四)
2020年7月1日(三)

端午節
香港特別行政區成立紀念日

休息
休息



2020暑期活動報名程序

暑期活動又黎啦！

請各會員留意，本中心2020暑期活動中籤時刻報名日將於2020年6月14日舉行，為了讓您報名時更順暢，另請務必留意以下注意事項及整個暑期活動報名程序。

報名前必讀注意事項

有關抽報名時段籌（簡稱“時段籌”）

1. 本年度暑期活動之會員優先報名日為2020年6月14日（日），設有不同時段。
2. 會員可到本中心兩個服務處抽時段籌，以決定報名時間。
3. 每一個時段籌，最多只可接受五個會員編號組成一個報名名單。
4. 每一個會員編號只可以在報名名單內出現一次，如被發現重複在不同或多個名單中，該會員編號之抽籤程序將自動作廢。
5. 抽時段籌時須出示報名名單內所有會員的有效會員証，會員証之有效日期須在2020年9月30日或之後。
6. 會員必須於抽時段籌期間，到本中心接待處填寫報名名單，由職員即場核實會員身份及報名名單沒有重複後，便可即場在抽籤箱內抽出一張時段籌。
7. 當正確地抽出一張時段籌後，會員須即場在時段籌上，填上已核實之報名名單。
8. 經中心職員核實有關資料後，會員須在時段籌上加簽作實。

有關已抽時段籌後之活動報名安排

1. 會員完成抽時段籌程序後將獲發一張報名須知，請根據指定的日期及時段，攜同時段籌、有效會員證、報名費，前往本中心方樹福堂服務處進行報名程序，逾時當放棄論。
2. 請注意，本年度之會員優先報名日只限於在「方樹福堂服務處」進行。
3. 會員可委託代表，但需持有該參加者之會員証，代為辦理報名手續。
4. 會員需按已抽出的時段報名，不能自行更改報名名單或報名時段。
5. 每個會員編號最多可報名參加五個個人活動，親子/家庭活動則不限。
6. 會員優先報名日完結後，所有活動之剩餘名額，將自動撥入第二階段公開報名日（13/6/2020）開放予其他會員到本中心穗禾及方樹福堂服務處報名，先到先得。
7. 如有活動參加人數眾多，中心保留加開該活動的權利，有關資料將張貼於中心，而不作另行通知。

第一階段 - 抽時段籌日程及次序

2/6/2020(二) - 9/6/2020(二)

最後截止抽時段籌日期：9/6(二) 中心開放時間內

會員優先報名日：14/6/2020(日)

地點：方樹福堂服務處

第二階段 - 剩餘活動名額公佈

17/6/2020(三)

- 所有活動剩餘名額於17/6/2020(三) 2:00PM於網上及中心壁報板公佈，並於公開報名日20/6(六) 在本中心穗禾及方樹福堂兩個服務處同步接受報名，名額先到先得。
- 會員可登入中心網址查核剩餘名額。

公開報名日：20/6/2020(六) 上午10:00開始

- 公開報名日以派籌方式進行，會員需出示有效會員証報名，一個家庭只需一個籌，每人限取一籌。
- 為了更有效處理報名手續，當日日本中心兩個服務處都不會進行新入會、續會等手續，請預先辦理入會手續。

東華三院賽馬會沙田綜合服務中心 2020暑期活動

會員優先報名日 報名時段籌

抽時段籌程序：填寫本頁之暑期活動報名時段籌*

- 憑有效之會員証於2/6(二) - 9/6(二) 到穗禾或方樹福堂服務處抽出時段籌
- 在時段籌上簽署作實、領取報名須知及按指定時段到方樹福堂服務處報名。

*規則：每個時段籌最多只可接受五個會員編號組成一個報名名單，多填或重複者將會被取消抽籤資格。

會員姓名	會員姓名	會員姓名	會員姓名	會員姓名
會員編號	會員編號	會員編號	會員編號	會員編號

抽籤日期：_____

抽籤會員姓名：_____ 抽籤會員編號：_____

跟進職員：_____

報名日期：14/6/2020 報名時間：_____

會員簽署：_____

會員優先報名日地點：本中心方樹福堂服務處(新界火炭樂景街2-18號銀禧花園三至四座平台)

活動花絮

過去半年感謝各幼童軍B團隊員的參加，在每星期一次的集會當中，共同與隊員歡樂地學習各種技能及知識。各隊員在這裡盡力考取獎章、一起遊戲、照顧自己、幫助別人、挑戰戶外活動、發揮創意精神等，為旅團帶來了很多愉快的回憶！

歡迎加入沙田西區第三十七旅童軍大家庭！
參加方法請細閱本通訊招募計劃內容。



聖誕續fun宿營



聖誕 Party



挑戰射箭



宿營大食會



社區探索活動



歡送晉團及離團成員儀式



恆常集會前一同紮旗架



歡樂滿東華義賣



隊員才藝表演



宣誓晉團禮認真步操



合作解難



寫揮春送獨居長者

活動花絮

組內每一位出色的男士，無論在任何地方，就好像漆黑中的螢火蟲，那樣的鮮明，那樣的出眾！衷心感謝每位男士的付出及積極投入，亦誠心感謝男士家人們的支持，令男士服務繼續多元化發展！



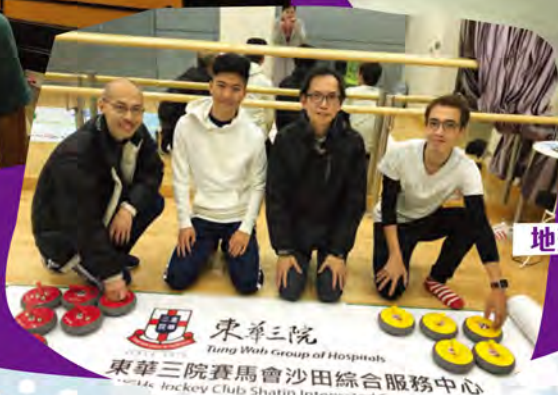
SPORTSMEN



Switch奧運會



網球



地壺

東華三院
Tung Wah Group of Hospitals
東華三院賽馬會沙田綜合服務中心
The Jockey Club Shatin International

MUSICMEN



點五步

再見理想



Christmas Party



橋咀鹽田遊

新春探訪2019



新春獨居長者探訪



男. 罐曲奇 - 蕉財進寶



海洋公園親子一天遊

沙田區

2019年度傑出家庭義工



恭喜Bono一家獲取
沙田區「綠絲帶」
2019年度沙田區
傑出家庭義工！

MEN'S CLUB 男言男語

感謝漆黑中的螢火蟲(男士們)用心所寫的每一字一句，亦感謝男士們在繁忙的日子付出珍貴的時間，參與各式各樣的活動，延續這份男士情。



已參加了男士小組幾年多，此小組有別於坊間不同的活動，男士們和中心可同時參與活動的brainstorm(內容策劃)及義工活動等，為男士們增加交友機會。~ Mr. R



很高興參與東華三院男士小組，透過不同類型嘅興趣班，令我在五餘時間放鬆身心，還有定期嘅家庭活動，可以與家人暫時遠離煩囂都市，享受片刻寧靜和諧。事後發覺香港有多地方，自己從來未到過呢。衷心感謝Roy，業，Liu Liu對小組嘅付出及安排。~ Mr. Y



由一個老友介紹入男士小組，只係想學玩吓草地滾球，但唔知點解一個項目幾個活動，有親子活動又有做義工yeah，唔識形容，只知好正~ Mr. S



我參加男士小組後，可以接觸人和事物，認知多事物，有新社工服務，非常happy多謝
~ Mr. M



三年前原本只是想幫小孩子找點課外活動，但想也想不到連自己也參加了Musicman一嘗夾Band嘅奇妙感覺，而最近被提名為沙田區傑出家庭義工，心裡面確是感受良多。衷心多謝東華三院社區服務中心各位職員不間斷為區內提供優質服務，自己更要多謝家人的愛和支持，祝願世界和平。 Mr. B



參加男士小組可以幫到我減壓，同時識到一班新朋友，多謝阿業阿Roy同Liuliu哋安排！
~ Mr. P



Musicmen 音樂小組

FAM20210008

建立音樂興趣、與男士一同享受音樂、挑戰不同歌曲

負責同工：廖詠妍姑娘、鄭宏業先生

對象：18歲或以上男士

名額：5人

最少人數：4人

日期：2/7、16/7、13/8、27/8、10/9、24/9 (四)

費用：HK\$100.00

時間：7:30pm - 9:30pm

地點：本中心Band房

內容：由導師教導男士們學習彈結他、打鼓、木箱鼓等樂器

備註：1. 日期或因天氣情況而作出修訂
2. 舊生優先



Sportsmen 運動單元小組

FAM20210009

暢談男士心聲，幫助男士減壓，發掘男士興趣，找尋自己專長，並提升運動量

負責同工：廖詠妍姑娘、鄭宏業先生

對象：18歲或以上男士

名額：10人

最少人數：4人

日期：7/7、14/7、21/7、28/7、11/8、18/8、25/8、1/9、8/9、15/9、22/9 (二)

費用：HK\$50.00

時間：7:30 - 9:00pm (時間或因運動項目而有所調節)

地點：本中心及戶外

內容：暢談男士心聲，幫助男士減壓，發掘男士興趣，找尋自己專長，並提升運動量

備註：1. 日期或因天氣情況而作出修訂
2. 4月份主題：體適能 (TOTALFIT：一個國際知康體健身運動，由專業教練教授獨特的訓練課程，引領男士在身、心、靈三方面去追尋卓越的健康人生。)



型·男 小組

FAM20210010

透過多類“型”活動，豐富男士們的興趣及專長、關心及了解社區需要。

負責同工：廖詠妍姑娘、鄭宏業先生

對象：18歲或以上男士及其家庭

名額：12人

最少人數：4人

日期：19/7、16/8、27/9 (日)

費用：HK\$50 (以男士為報名單位)

時間：半日或全日活動，確實時間待定

地點：本中心或戶外

內容：特色活動、戶外/水上活動、義工服務、家庭活動等

備註：日期或因天氣情況而作出修訂





沙田西區第三十七旅童軍團 2020-2021年度團員招募計劃



支部集會地點：方樹福堂服務處

方樹福堂服務處	招募人數	年齡	集會時間	面試日期	查詢
小童軍A團	6	出生日期於 31/10/2013 - 1/4/2015	逢星期六 2:30pm - 3:30pm	26/6/2020 (五) 6:15pm - 9:15pm期間 每位見45分鐘 (確實時段見申請表)	Madam Joyce 2699 4100

支部集會地點：穗禾服務處

穗禾服務處	招募人數	年齡	集會時間	面試日期	查詢
小童軍B團	7	出生日期於 31/10/2013 - 1/4/2015	逢星期六 11:30am - 12:30pm	23/6/2020 (三) 7:30pm - 9:30pm期間	Madam Connie 2602 1220
幼童軍B團	7	1/9/2020 正就讀 小學三年級 或四年級	逢星期五 7:15pm - 9:15pm	26/6/2020 (五) 7:30pm - 9:15pm期間	Madam Liu 2699 4100 Madam Ginny 2602 1220

報名日程

日期	內容	備註
3/6/2020 (三) - 9/6/2020 (二)	童軍報名投書日	- 會員可選擇在方樹福堂服務處或 穗禾服務處進行投書。
10/6/2020 (六)	抽籤日	- 於方樹福堂服務處進行抽籤。
11/6/2020 (三)	公佈抽籤結果	- 公佈抽籤結果，於中心兩個服務處內張貼中籤者名單。
11/6/2020 (三) - 14/6/2020 (日)	中籤者到中心索取及 提交報名表格	- 中籤者可到中心兩個服務處索取及填寫報名表格。 - 逾時提交者作放棄論，名額一律由後備中籤者補上。
小童軍 A 團： 3/6/2020 (三) 6:15pm-9:15pm期間 小童軍 B 團： 5/6/2020 (五) 7:30pm-9:30pm期間 幼童軍 B 團： 4/6/2020 (五) 7:30pm - 9:15pm期間	面試	- 面試時間詳見申請表，由負責同事個別聯絡。



注意事項：

- 1) 家長在投書前先確定參加者的年紀符合，否則中籤亦不能報名。
- 2) 幼童軍A團2020-2021年度不設公開招募，如欲參加幼童軍，必須參加幼童軍B團之招募，敬請留意。
- 3) 參加者必須參加由各屬支部舉辦之入旅簡介會及先修班，有關資料將詳列於7-9月份中心通訊童軍活動內。



愛同行 SEN家長平台

Support • Empowerment • Nearby
支持 • 充權 • 同行

當孩子評估有特殊學習需要 (SEN) 時，作為家長、照顧者，你可能會感到徬徨、無助，內心充滿疑問。

- ASD、ADHD、SLD是甚麼？
- 要食藥嗎？政府的服務要排很長時間嗎？
- 會否錯過黃金治療期？要找私家服務嗎？
- 應該告訴學校嗎？會否標籤孩子？

面對孩子，你可能也充滿憂心。

- 孩子是否不正常？
- 她/他會被接納嗎？

別擔心，孩子沒有不正常，她/他只是不一樣。

在接受不同輔導和訓練的同時，
家長才是孩子最好、最親密的生命導師。

透過愛•同行家長平台，讓剛剛開始走這條路的你，

- 安穩自己，接納孩子不一樣的限制，也發現孩子不一樣的能力
- 尋求不同資訊，更好地幫助孩子成長
- 透過經驗分享，更有效地結合教養的理論和實踐

大家都走在這條路上，就讓前面的人與你同行，好好帶一段路。



春•夏•秋•冬 和您同行

親子活動

主題	日期及時間	內容
春•好奇	14/06/2020 (日) 下午	海下灣探索遊
夏•創意	08/08/2020 (六) 下午	和諧粉彩
秋•投入	21/11/2020 (六) 下午	敬請期待
冬•盼望	30/01/2021 (六) 下午	敬請期待

家長分享聚會

日期	時間	內容
16/05/2020 (六)	晚上7:30-9:00	• SEN知識及資源分享
12/09/2020 (六)	下午4:00-5:30	• 經驗家長之分享及支持
19/12/2020 (六)	下午4:00-5:30	• 接納孩子限制，發現他們之能力
27/02/2021 (六)	下午4:00-5:30	• 其他有關之主題



服務對象：正輪候或接受凝樂家庭輔導服務之家長及孩子，或經社工轉介
詳情請致電 2699 4100 向個案輔導員洪湘玫姑娘或廖詠妍姑娘查詢

點滴親和輔導系列

FAM(FREE)20210003

個人成長三部曲

在生命軌跡上，我們總是點點滴滴、跌跌撞撞地成長著。

在忙碌生活節奏裡、紛亂環境下，我們慣常地、麻木地生活，忘記欣賞自己、欣賞身邊人和事。有時，在管教孩子時，又會被孩子某些行為而勞氣，生氣過後，又內疚自責。本課程希望透過回顧生命歷史，肯定我們的努力，找回自己之內外資源；疏解我們成長的遺憾和未了情結。

讓我們能找到

PEACE WITHIN, PEACE BETWEEN, PEACE AMONG

第一步

踏上旅途

1. 回顧成長歷史
2. 尋找成長歷史中內外資源
3. 填寫九型人格評估問卷，了解自己生命優點及限制

第二步

回到童年的我

1. 了解原生家庭之動力
2. 了解原生家庭對成長之影響
3. 了解原生家庭對今天管教子女之影響
4. 認識成長中內在小孩
5. 疏解成長及原生家庭糾纏
6. 學習情緒管理

第三步

轉化及整合

1. 轉化舊有行為模式
2. 整合自己豐富資源

節數 共十節，每節1.5小時（按個別需要預約時間）

形式 以個別面談形式進行

費用 \$400 **當面談節數超過10節，不會另加收費

點滴親和輔導系列 FAM(FREE)20210004

夫妻同心輔導課程

近日社會氣氛緊張，輔導員深深感到夫妻同心同行之重要。如夫妻們能同心共建一片青草地，讓孩子得到適切的保護，而且可以自由、安全地成長，是何等美麗。本輔導課程透過回顧夫妻的婚姻歷史、成長歷史，重新肯定彼此努力及付出，並且在相處互動模式中，化解阻礙溝通之沙石；以及學習處理分歧。希望在紛亂中，尋找到夫妻間獨特的希望秘道。

了解與探索

- 了解夫妻們對婚姻價值觀及期望
- 回顧婚姻歷史
- 填寫九型人格評估問卷

欣賞和接納

- 透過各自九型人格中之性格特質，了解彼此溝通之優點及限制

回顧與珍惜

- 了解原生家庭對婚姻之影響
- 如有個人成長創傷或需要時，以個別面談跟進**

管教與調節

- 透過各自九型人格中之性格特質，學習調節管教子女分歧

共建親密

- 建立親密關係，共建希望的秘道

對象 夫妻

節數 共十節，每節2小時
(按個別需要預約時間)

形式 以面談形式進行

費用 \$800

**當面談節數超過10節，不會另加收費

請致電 2699 4100 和「凝樂」家庭輔導員鄧碧華姑娘聯絡

輔導員會按個別參加者需要，將安排單獨約見其中一方；包括處理個人成長、情緒管理、原生家庭糾纏等問題。

SEN夢樂園

★ S For Smiley ★ E For Energetic ★ N For Natural

理念

SEN (Special Educational Needs) 學生於日常生活中，總是忙於功課、學習及訓練。而我們看到SEN學生另一面，她/他們是充滿喜悅的 (Smiley)、活力的 (Energetic)。在SEN夢想樂園裡，我們一同發掘和開拓孩子被隱藏之自然的 (Natural) 能力。

我愛好動兒「整合孩子左右腦」系列 2020-2021

本系列藉著遊戲及靜觀練習，「整合」孩子右腦的情感和左腦的邏輯；以及「整合」孩子上層大腦的思考、計劃執行能力，和下層大腦的情緒和身體感官知覺，幫助孩子在大風浪中維持覺察，有創意去解決問題。此外，我們更鼓勵家長參與，一同學習回應孩子情緒、培養孩子在家專注及執行能力。

「左右腦整合」系列分三個單元

我愛好動兒「整合孩子左右腦」系列

「整合」孩子左右腦 - 孩子學會管理情緒

「整合」孩子自我 - 培養孩子專注力

「整合」孩子上下腦 - 培養孩子自我控制能力

整個課程費用：\$3,000 (3節講座 + 6節家長小組 + 18節左右腦整合訓練
+ 9節親子實習篇 + 3節遊戲日)

對象：小學生 (K3升小一 / 小一及小二 / 小三及小四)

負責同事：鄧碧華姑娘 / 廖詠妍姑娘 (家庭個案輔導員) /
梁佩雯姑娘 (資深社工)

備註：

- 參加者亦可選擇報讀個別單元，每單元為\$1,000。
- 參加者如有興趣報讀整個我愛好動兒「整合孩子左右腦」系列，可以以優惠價\$2,400報讀。
- 名額有限，如有興趣參加我愛好動兒「整合孩子左右腦」系列，請致2699 4100和「凝樂」輔導員聯絡。

單元一 我愛好動兒「整合孩子左右腦」系列 - 孩子學會管理情緒

	家長講座	家長小組	左右腦「整合」小組	親子實習	兒童夢工場
節數	1節	2節	5節	3節	1節
日期	25/9/2020 (星期五)	9/2020	9 - 10/2020 每星期一節	10-11/2020	9/2020 (待定)
時間	7:45 - 9:45pm	按個別輔導員時間表	9-10/2020 每節45分鐘 按個別輔導員時間表	10-11/2020 每節45分鐘 按個別輔導員時間表	待定
內容	家長講座 當你感到憤怒時.....	1. 家長學習 回應孩子情緒技巧 2. 學習疏導負面情緒技巧	個別特別 遊戲時間	1. 家長學習 回應孩子情緒技巧 2. 觀察親子互動	工藝師 - 食物手工
講者	王穎慧姑娘 (婚姻及家庭治療師)	家庭個案輔導員 / 資深社工	家庭個案輔導員 / 資深社工	家庭個案輔導員 / 資深社工	由導師帶領 製作食物手工
備註	歡迎父母同時出席	歡迎父母同時出席	按個別學生需要而 訂立見面日期及時間		

單元二 我愛好動兒「整合孩子左右腦」系列 - 培養孩子專注力

	家長講座	家長小組	左右腦「整合」	親子實習	兒童夢工場
節數	1節	2節	8節	3節	1節
日期	15/1/2021 (星期五)	1/2021	1-2/2021	2-3/2021	1/2021 (待定)
時間	7:45 - 9:45pm	按個別輔導員時間表	1-2/2021 每節45分鐘 按個別輔導員時間表	2-3/2021 每節45分鐘 按個別輔導員時間表	待定
內容	家長講座 當你感到害怕時.....	1. 學習運用密密賞計劃 2. 透過遊戲 提高孩子學習興趣 3. 學習疏導負面情緒技巧	透過左右腦整合活動 1. 專注力訓練 2. 運用密密賞計劃 建立孩子自信 3. 學習靜觀技巧	1. 實習培養 孩子專注力技巧 2. 建立親子關係	電競手 - switch <RingFit>
講者	王穎慧姑娘 (婚姻及家庭治療師)	家庭個案輔導員 / 資深社工	家庭個案輔導員 / 資深社	家庭個案輔導員 / 資深社	由導師帶領進行 遙控車比賽
備註	歡迎父母同時出席	歡迎父母同時出席	按個別學生需要 而訂立見面日期及時間		

單元三 我愛好動兒「整合孩子左右腦」系列 - 培養孩子自我控制能力

	家長講座	家長小組	左右腦「整合」	親子實習	兒童夢工場
節數	1節	2節	5節	3節	1節
日期	4/2021 (星期五)	4/2021	4-5/2021	5-6/2021	(5/2021) 待定
時間	7:45 - 9:45pm	按個別輔導員時間表	4-5/2021 每節45分鐘 按個別輔導員時間表	5-6/2021 每節45分鐘 按個別輔導員時間表	待定
內容	家長講座 當你感到無助內疚時.....	1. 學習培養 孩子等待能力	透過上下腦整合活動 1. 學習等待 2. 鍛鍊上層大腦，鼓勵孩子 控制自己身體和情緒 3. 運用密密賞計劃 建立自信 4. 學習靜觀技巧	1. 實習培養孩子 等待能力、執行能力 2. 建立親子關係	甜品師 - 日式和果子
講者	王穎慧姑娘 (婚姻及家庭治療師)	家庭個案輔導員 / 資深社工	家庭個案輔導員 / 資深社工	家庭個案輔導員 / 資深社工	由導師帶領製作 日式和果子
備註	歡迎父母同時出席	歡迎父母同時出席	按個別學生需要而 訂立見面日期及時間		

以上日期 / 時間只作參考，鄧碧華姑娘 / 廖詠妍姑娘 (家庭個案輔導員) 及梁佩雯姑娘 (資深社工) 將個別和參加者聯絡，以確實小組日期。

組別	負責同事
K3升小一	廖詠妍姑娘
小一及小二	梁佩雯姑娘
K3升小一班及 小三小四班	鄧碧華姑娘

** 如有興趣參加我愛好動兒「整合孩子左右腦」系列，
請致2699 4100和「凝樂」輔導員聯絡

走進腦世界 當你感到憤怒時...

情緒導航 家長講座

FAM(FREE)20210005

在浩瀚的情緒汪洋中，風急浪高，如何找到座標，安穩地駛到彼岸呢？

講座為大家提供一個由腦神經科學 (Neuroscience) 及心理學 (psychology) 為緯，體感療法 (Somatic Experiencing) 為經，編織而成的 Google Map，讓大家避過險灘危石，安穩地到達彼岸。

內容

透過腦神經科學及心理學角度，理解憤怒情緒之形成。

運用身體覺察技巧 (Somatic Experiencing)，疏解憤怒情緒。

對象 家長

名額 20人

費用 \$150

地點 方樹福堂服務處

負責
同工

洪湘玫姑娘

2020年9月25日 (星期五)

晚上7:45至9:45 (2小時)

講者介紹

何王穎慧 (Catherine) 資深婚姻及家庭治療師

何王穎慧，家庭及婚姻治療師，對遊戲治療、對兒童及特殊學習需要之兒童心理、家長工作等獨具心得。善於在輔導中揉合不同理論，有20多年個人、婚姻及家庭輔導等經驗。她有豐富的臨床經驗，曾處理過數千個以上的幼兒、兒童、青少年、成人、婚姻及家庭個案，種類繁多。曾主持過數百個工作坊，親職講座、社工、老師、公司培訓及親子遊戲輔導等課程。其中親子遊戲輔導更已培訓了過千名的家長。王女士更是理工大學社工系實習導師及社工碩士客席講師；也曾任香港教育學院客席講師(幼兒教育)。王女士的心志是透過個人所學去祝福他人生命，師承陳霍玉蓮，近年致力推廣輔導與心靈發展及生命重整工作，喜歡揉合各輔導學派於治療及培訓中。王女士於2007年著有〈親子遊戲啟導〉，希望將遊戲治療本土化，藉此幫助更多香港兒童及家庭成長。

預告

走進腦世界系列 情緒導航家長講座

當你感到害怕時.....

FAM(FREE)20210006

內容

1. 透過腦神經科學及心理學認識害怕的情緒
2. 運用覺察身體感官感覺，協助調節情緒

講者：王穎慧姑娘 (婚姻及家庭治療師)

對象：家長

名額：20人

日期：2021年1月15日 (星期五)

費用：\$150

時間：晚上7:45 至 9:45 (2小時)

地點：方樹福堂服務處

負責同工：洪湘玫姑娘

當你感到無助內疚時

FAM(FREE)20210007

內容

1. 透過腦神經科學及心理學認識無助內疚的情緒
2. 運用覺察身體感官感覺，協助調節情緒

講者：王穎慧姑娘 (婚姻及家庭治療師)

對象：家長

名額：20人

日期：2021年4月23日 (星期五)

費用：\$150

時間：晚上7:45 至 9:45 (2小時)

地點：方樹福堂服務處

負責同工：洪湘玫姑娘

優惠一：如家長有興趣一次過報讀三個講座，可以以HK\$360優惠價報讀。

優惠二：如家長有興趣一次過報讀三個講座，可以以八折優惠價報讀跟進課程。



情緒導航 家長講座後續課程

家長後續課程，透過身體觸覺經驗、身體舞動、節奏、玩耍、視覺景象，建立右腦的溝通語言密碼，從而促進情感大腦神經系統功能。





	10-12 / 2020	1-3 / 2021
靜觀小組	處理負面情緒 探索人際關係 FAM(FREE)20210022 2節家長 2節家長 1節親子 (10-12/2020)	擁抱生活 學習感恩 FAM(FREE)202010023 2節家長 2節家長 1節親子 (1-3/2021)
情緒說明書	Chapter One 情緒傳遞 FAM(FREE)20210008 4節家長組 1. 參加者認識不同管教方式，如何影響親子間情緒傳遞。 2. 學習體感覺察技巧。 (10-12/2020) Chapter Two 孩子拖延行為 FAM(FREE)20210009 4節家長 1. 參加者認識孩子拖延行為之原因。 2. 運用體感覺察技巧，建立資源。 (1-3/2021)	
舞動123	舞動123 - 樂與怒 FAM(FREE)20210010 1. 透過音樂及舞步，享受跳舞樂趣。 2. 舞蹈主旋律：喜樂舒解憤怒。 3. 疏解憤怒情緒導航小冊子。 (10-12/2020)	舞動123 - 愛無懼 FAM(FREE)20210011 1. 透過音樂及舞步，享受跳舞樂趣。 2. 舞蹈主旋律：勇氣克服害怕。 3. 疏解害怕情緒導航小冊子。 (1-3/2021)
兒童情緒解碼系列	沿「圖」有你 - 騷騷篇 FAM(FREE)202100016 1. 透過繪本具體讓兒童認識自己、表達及抒解憤怒的情緒。 2. 從小組中學習社交技巧。 (10-12/2020)	沿「圖」有你 - 驚驚篇 FAM(FREE)20210017 1. 透過繪本具體讓兒童認識自己、表達及抒解害怕的情緒。 2. 從小組中學習社交技巧。 (1-3/2021)



計劃 Instagram 帳號：@teencafebea

自2015年10月至2018年9月期間，由社區投資共享基金資助的「Better SHA Teen Café 關顧青少年身心健康計劃」曾為15間學校舉辦活動，直接參與人數達32,71人，合共舉辦1,418節活動予參加者及社區人士。而計劃亦獲得協作伙伴高度評價，以肯定計劃成效，顯示關顧青少年身心健康的主題在地區內仍有持續推行的需要。

計劃自2019年10月開始獲得東亞銀行慈善基金全力支持，以「Teen Café 青少年身心健康推廣計劃」於1/1/2019至31/12/2020繼續推行。期望透過計劃作為一個起點，與醫護專家、社福機構、學校及家庭等組成的多界別平台合作，將有需要的青年人轉化成為Teens，在地區內推廣青少年個別差異和情緒需要，嘗試去除社會對精神健康議題的污名，從而發展青年友善社區，尊重青少年的個別差異，以及包容他們的情緒需要。

推行日期

2019年1月 - 2020年12月

推行地區

新界東(大圍、沙田、火炭、馬鞍山)、
大埔及北區

目標對象

10-24歲學生及有情緒需要的青少年



Teen Show



Teen Café@Centre



Volunteer Services

Development Group



Teen Café@School



開心學習村

特別學習需要為本課餘托管服務 **方樹福堂服務處**

活動編號

9月 FAM20210076

服務目標

1. 讓兒童善用課餘時間，並獲得適當的照顧及輔導，使家長能安心專注工作；
2. 了解兒童的學習能力取向和個別需要，提昇兒童的學習能力和效率；
3. 透過培育個人成長的活動，讓學員在情緒、智能、體能及社交上得到均衡的發展。

內容

協助學童解決功課或溫習上的疑難，及核對各科功課；默書、測驗、考試前之溫習；評估及了解兒童之專注力、文字認讀及書寫特性，為學童提供個別化訓練，和加強學習效能計劃；茶點、康樂時段、獎勵計劃及成長小組。

對象

小一至小六會員

曾接受特別學習需要評估之兒童優先

名額

8人

費用

每月\$2600 (方樹福堂服務處)

(如屬低收入或綜援家庭，可向中心提出申請減免)

參加辦法：於中心開放時間親臨或致電中心索取申請表格，填妥後交回本中心，負責同工再個別聯絡申請者安排面試。

繳費方式：參加者經面試取錄後可以現金或支票方式交費。



《開心學習村》方樹福堂服務處時間表



時間	一、四
3:30p.m - 3:45p.m	小休 / 閱讀
3:45p.m - 5:15p.m	功課輔導
5:15p.m - 5:30p.m	集體遊戲
5:30p.m - 5:45p.m	小休 / 茶點
5:45p.m - 6:30p.m	完成功課輔導
6:30p.m - 7:00p.m	個別化訓練時段 (分別由社工及導師進行)

時間	二、三、五
3:30p.m - 3:45p.m	小休 / 閱讀
3:45p.m - 5:30p.m	功課輔導
5:30p.m - 5:45p.m	小休 / 茶點
5:45p.m - 6:30p.m	完成功課輔導
6:30p.m - 7:00p.m	成長小組(多元智能活動) / 輕鬆半小時 / 個別化訓練



成長樂園



課餘托管服務 (2020年9月)

負責同工

洪芷琪姑娘@方樹福堂服務處

活動編號

9月 FAM20210075

負責同工

何曉林姑娘@穗禾服務處

活動編號

9月 FAM20210078



開心學堂



課餘托管服務 (2020年9月)

服務目標

1. 讓學童善用課餘時間，並獲得適當的照顧及輔導，使家長能安心專注工作。
2. 透過培育個人成長的活動，讓學員在情緒、智能、體能及社交上得到均衡的發展。

內容

協助學童解決功課或溫習上的疑難，及核對各科功課；默書、測驗、考試前之溫習；茶點、康樂時段、獎勵計劃及成長小組。

備註

1. 申請者需經安排面試；
2. 設有學生手冊，用作紀錄功課及溫習情況；
3. 舊生優先報名。

對象 小一至小六會員

名額 8人

費用 每月\$1380 (方樹福堂服務處 / 穗禾服務處)

參加辦法：於中心開放時間親臨或致電中心索取申請表格，填妥後交回本中心，負責同工再個別聯絡申請者安排面試
繳費方式：參加者經面試取錄後可以現金或支票方式交費。舊生於每個月最後一個工作天或之前繳交下個月費用。

方樹福堂服務處時間表

時間	一、二、三、四
3:30p.m - 4:30p.m	功課輔導
4:30p.m - 4:45p.m	小休 / 茶點
4:45p.m - 6:00p.m	功課輔導 / 溫習
6:00p.m - 6:30p.m	輕鬆半小時
時間	五
3:30p.m - 4:30p.m	功課輔導
4:30p.m - 4:45p.m	小休/茶點
4:45p.m - 5:30p.m	功課輔導/溫習
5:30p.m - 6:30p.m	成長小組

穗禾服務處時間表

時間	二、三、四、五
3:30p.m - 4:30p.m	功課輔導
4:30p.m - 4:45p.m	小休 / 茶點
4:45p.m - 6:00p.m	功課輔導 / 溫習
6:00p.m - 6:30p.m	輕鬆半小時
時間	一
3:30p.m - 4:30p.m	功課輔導
4:30p.m - 4:45p.m	小休/茶點
4:45p.m - 5:30p.m	功課輔導/溫習
5:30p.m - 6:30p.m	成長小組

什麼是「好當家」？

「好當家」是東華三院轄下之社會企業，多年來為區內婦女及再培訓人士提供就業機會，並為區內有需要人士提供支援，以優質服務協助他們處理家居及照顧的問題。

選擇「好當家」的原因

- ◆ 預約簡單 ◆ 一站式專人跟進 ◆ 專業訓練及督導
- ◆ 支持弱勢社群

家務助理服務

\$100/小時 (最低消費3小時)

服務時段 ◆ 上午8:00至下午6:00

服務內容 ◆ 家居清潔、洗衣熨衫、
外出購物

吉屋清潔服務

\$150 / 小時

(最低消費4小時)

服務時段 ◆ 上午8:00至下午6:00

服務內容 ◆ 家居清潔、洗衣熨衫、
外出購物

長者照顧服務

\$102/小時 (最低消費2小時)

服務時段 ◆ 全日

服務內容 ◆ 餵食、煮食、換尿片、
洗澡等個人護理

當家大廚

\$110/小時 (最低消費2小時)

服務時段 ◆ 上午9:00至晚上8:00

服務內容 ◆ 家居煮食、購買食材

平日陪診服務

\$82 / 小時 (最低消費2小時)

服務時段 ◆ 上午7:00至下午6:00

服務內容 ◆ 陪診、家居陪伴、
陪伴外出

假日/ 夜間陪診服務

\$100 / 小時 (假日)

\$110 / 小時 (夜間)

(最低消費3小時)

服務時段 ◆ 平日下午6:00至早上7:00

或假日全日

服務內容 ◆ 陪診、家居陪伴、陪伴外出

- ◆ 新春時段期間會實施特別收費，歡迎來電查詢
- ◆ 以上收費只適用於沙田及鄰近地區，如需跨區或偏遠地區服務，需另行報價
- ◆ 服務必須提前預約，如需即日服務需另加附加費，而取消或改期必須在1個工作天前知，否則需收取1小時服務費



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



暑期體驗計劃PTS

PTS暑期體驗計劃

第17屆 SPARK

活動編號: FAM20210070

計劃理念

萬眾期待的PTS暑期體驗計劃已踏入第17屆，本年度PTS暑期體驗計劃以「SPARK」為主題，目的為了提升兒童的自我照顧能力(Self care)、重拾熱情(Passion)、敢於表達(Assertiveness)、勇抗逆境(Resilience)、不忘行(Kindness)，希望今年參加者能經歷一個閃耀的暑假。

活動目標

迎接挑戰，衝破難關
(Problem-solving)

善於表達，團隊溝通
(Team Building)

肯定自我，建立自信
(Self-confidence)

	日期	時間	活動內容	地點
參加者及家長簡介會 (*最少一位家長出席)	25/7/2020 (六)	8:00pm - 9:30pm	簡介會 (團隊建立 家長簡介) 向參加者及家長簡介活動	穗禾服務處
Day 1	2/8/2020 (日)	9:30am - 5:45pm	"SPARK" of Challenge (地板冰球 團隊競賽) 地板冰球起源於瑞典，一般採用輕質球桿及空心塑料球，多數碰撞均產生自桿與桿之間，而非身體與身體的衝撞，故安全性較高	待定
Day 2	3/8/2020 (一)	8:30am - 5:30pm	"SPARK" of Aqua (龍舟訓練 水上活動) **參加者需懂游泳，並需填妥水上活動參加者聲明書	西貢白沙灣 譚華正海上活動中心
Day 3	4/8/2020 (二)	10:00am - 5:00pm	"SPARK" of Exploration (社區探索)	待定
Day 4	5/8/2020 (三)	9:00am - 5:15pm	"SPARK" of Independence (泰山飛索 繩網挑戰 園野烹飪)	大埔樹屋田莊
Day 5	6/8/2020 (四)	4:00pm - 10:00pm	"SPARK" of Dark (夜行、獨行)	荃灣元荃古道 / 西貢大網仔
PTS結業禮 (*PTS成員及家長出席)	29/8/2018 (六)	7:45pm - 9:00pm	結業禮 片段重溫，經驗總結，嘉許及分享重要時刻	穗禾服務處

活動後備日期: 7/8/2020(五) 及 8/8/2020(六)

主角：8歲至12歲兒童/40名(額滿即止)

輔助者：每名參加者之家長(最少一位)需出席簡介會及結業禮

費用：每位\$2,500(費用包括專業導師費、戶內/外活動物資、膳食費、營費、車費、活動制服2件、個人評估報告、畢業證書及活動相片)

參加者的得著：

- 提升接受不同挑戰的勇氣和決心
- 提升解難能力
- 學習正面面對挑戰中的成敗得失
- 學習自我激勵



活動特色：

- 課程由專業社工及導師帶領，監察學員的進度；
- 全課程以經驗學習法讓學員親身體驗及自我內省；
- 全課程均提供午餐/晚膳及茶點及旅遊巴接送由火炭方樹福堂服務處來往活動地點；
- 課程將由合資格急救員隨隊及貼身照顧確保在安全中經歷挑戰和成長；
- 設有活動大獎，加強學員投入感及自我肯定

有興趣參加或查詢，請致電 2602 1220 與負責社工何曉林姑娘(Connie)聯絡。



暑期體驗初體驗

Mini PTS

活動編號 - FAM20210066



活動理念

不知不覺，Mini PTS暑期初體驗活動來到今個暑假已經舉辦到第十二屆，本年度名為「SPARK」。SPARK有著閃耀的意思，希望參加者有一個閃耀的暑假外，亦期望參加者能將在活動中所學習所體驗的都能運用於日常生活上，為自己生活發光發亮，閃爍得更燦爛。

活動目標

迎接挑戰，衝破難關
(Problem-solving)

善於表達，團隊溝通
(Team Building)

肯定自我，建立自信
(Self-confidence)

	日期	時間	內容	地點
Mini PTS 簡介會 (*必須有最少一位家長出席)	25/7 (六)	6:15pm - 7:15pm 7:05pm - 7:30pm	向家長和參加者簡介活動 及須知事項 分組及團隊初體驗	穗禾服務處
DAY 1	9/8 (日)	9:00am - 5:00pm	閃動山藝 攻防戰及原野烹飪	一對手農舍
DAY2	10/8 (一)	9:00am - 4:00pm	閃爍之旅 旋風球、團隊合作任務	室內場地
DAY 3	11/8 (二)	4:00pm - 10:00pm	閃亮歷程 黑夜行山	青衣自然徑
Mini PTS 畢業禮 (Mini PTS成員及家長出席)	29/8 (六)	6:15pm - 7:30pm	片段重溫、嘉許及分享 重要時刻	穗禾服務處
活動後備日期 (因天氣問題而需 改期進行活動日期)	16/8、17/8 (日、一)	/	/	/



活動詳情

對象：5.5歲至7歲兒童

費用：每位\$1,350（費用包括專業導師費、
戶外/內活動物資、膳食、車費、
活動制服2件、個人評估報告、
畢業證書及活動相片）

名額：30人（額滿即止）



兒童的得著

- 學會基本的生活求生技能技巧
- 提升兒童與人發揮團隊合作和溝通的能力
- 建立兒童的自尊自信。

特別服務推介

活動特色

- 由專業社工帶領，監察學員進度。
- 全課程以經驗學習法讓學員親身體驗及自我內省。
- 全課程均提供午膳及茶點。
- 設有活動大獎，加強學員投入程度。

有興趣參加或查詢，請致電 2602 1220 與
負責社工劉寶榮姑娘 (Sunnie) 聯絡。



第12屆MiniPTS暑期體驗計劃



ART LIKE



藝術系列

FAM20210044/(ART WORK/ART NEXT)

ART WORK

透過導師教授，參加者從中學習新興潮流的手工藝，增加多元潛能。

ART NEXT

參加者把學習所得，繼而透過服務教授予其他人，從中達到教學相長。



計畫共分開兩個部分：第一部份 (ART WORK) 由專業導師教授知識；第二部份 (ART NEXT) 實踐教育與服務相輔相成的學習模式。

	日期	時間	內容 / (教授小朋友年齡)
ART LIKE 簡介會	31/7/2020 (五)	5:30-7:00pm	分組不同學習組別
1. ART WORK	5/8/2020 (三)	11:00am-4:00pm	製作皮革小手工 教授小一至小二兒童
2. ART NEXT	5/8/2020 (三)	2:00-4:00pm	
1. ART WORK	12/8/2020 (三)	11:00am-4:00pm	製作食物手工樹脂黏土 教授小二至小四兒童
2. ART NEXT	12/8/2020 (三)	2:00-4:00pm	
1. ART WORK	19/8/2020 (三)	11:00am-4:00pm	滴膠英文名牌 (解難小一至小四)
2. ART NEXT	19/8/2020 (三)	2:00-4:00pm	
聯歡會	26/8/2020 (三)	11:00am-2:00pm	總結、意見調查、檢討問卷

負責同工：梁佩雯姑娘 • 對象：9-15歲會員 • 名額：8人 • 最小人數：4人

費用：\$150 / 10節 • 地點：方樹福堂服務處

備註：參加者完成ART WORK後，必須參與最少2個ART NEXT服務實踐



MAP 靜觀導航計劃

33

「靜觀MINDFULNESS」起源於美國麻省大學醫學院，臨床証實，靜觀對情緒處理、心境平靜、專注力集中等效果顯著。香港的專業人士近年亦積極將「靜觀」運用於不同服務範疇上，如家長親職教育、兒童情緒和行為效能訓練等.....

理念

靜觀三大核心思維 ~ M-Mindfulness / A-Acceptance / P-Compassion

MINDFUL Parenting - 家長講座

暴躁衝動有法 - 自控家長講座

FAM20210042 / Parenting - 自控家長講座

1. 透過了解紀律調節，減少對抗提高合作。
2. 透過從靜觀Mindfulness角度訓練兒童合作守規。

內容：探討小孩反抗行為的心理因素，

從「靜觀Mindfulness」角度講解訓練 - 如何減少對抗提高合作。

日期：10/7/2020 (五)

時間：7:45-9:45pm ● 地點：方樹福堂服務處

對象：有興趣家長會員

講員：吳姑娘 (臨床心理學家) ● 費用：免費

MINDFUL Path

FAM20210042 / Mindful Path

透過戶外大自然環境，體驗聆聽大自然的聲音，
觀照覺察自己與孩子間寧靜的內心世界。

內容：親子行山

日期：19/12/2020 (六)

時間：1:00-6:00pm ● 地點：路線待定

對象：有興趣家庭 (Mindful Kids家庭優先)

費用：每位\$50 (包來回旅遊巴士費)

MINDFUL Parenting - 家長小組

1. 認識情緒調節，明白情緒失控所受外在的干擾
2. 接納孩子情緒波幅，穩定自己情緒，以保持自我平和。

內容：

1. 透過工作員報告Mindful Kids學員的表現，從而評估和了解子女的情緒調節系統。
2. 在工作員的輔助下設計家用教材，以便讓孩子持續鍛鍊，提高訓練效果。

FAM20210042/ Parenting - 家長組 (銀禧)

日期：15/8/2020 (六) ● 時間：3:45-4:45pm

地點：方樹福堂服務處 ● 對象：有興趣家長會員 (Mindful Kids家長優先)

FAM20210042/ Parenting - 家長組 (穗禾)

日期：8/9/2020 (二) ● 時間：10:15-11:15am

地點：穗禾服務處 ● 對象：有興趣家長會員 (Mindful Kids家長優先)

MINDFUL Kids

FAM20210042/ Mindful Kids

1. 貫穿靜觀3大情緒調節系統，提昇兒童忍耐力，改變固有模式，改善與別人關係。
2. 基於「前額葉」與「杏仁核」等腦神經網絡為理念，設計與孩子情緒、專注、自控相關的「左右腦」教材。

內容：

每期12堂，貫穿3個情緒調節系統，針對改善兒童負面行為。

1. 專注調節 (ATTENTION REGULATION) - 減少散漫提高專注
2. 紀律調節 (DISCIPLINE REGULATION) - 減少對抗提高合作
3. 情緒調節 (EMOTION REGULATION) - 減少暴躁提高耐性

日期：課堂 - 4/7-12/9/2020 (六) / 手工日 - 12/8/2020 (三)

時間：課堂 - 10:50-11:50am / 手工日 - 2:00pm-3:45 pm

地點：方樹福堂服務處 ● 對象 / 名額：升小二至小四 / 8人

費用：\$720 / 12節 (包手工材料費)



LOVE OUR WAY

社區樂器
環保回收及
青少年藝術培訓
計劃

SPARK JOY 吉他回收轉贈行動

中心將於2019年10月開展
SPARK JOY 吉他回收轉贈行動，
首先，我們鼓勵社區人士能捐贈已
被丟棄或已損壞的木吉他或其他樂器。
然後，再交由SPARK JOY 吉他維修義
工隊進行修理和翻新，
並轉贈給有需要的學童使用。

SPARK JOY

吉他回收轉贈計劃

於社區收集棄置及已損壞的
木吉他，經吉他維修義工隊
修理後，將轉贈給有需要的
學童使用。

回收期

10/2019 - 3/2021

負責同工 葉子謙先生

聯絡電話 2699 4100

SPARK JOY 吉他維修義工隊

於今年暑假由一眾 LOVE OUR WAY 樂隊
訓練計劃成員經過一連五節的吉他維修訓
練後成立。義工隊除了進行樂器維修外，
亦會教授有需要的學童彈奏樂器。
將所學回饋社會。

FAM20210002/2

生活技能及職志體驗

藝術系列



晚間幼兒畫班

1. 培養學員對繪畫的興趣；
2. 啟發學員的創作能力。

負責同工 洪芷琪姑娘及珊珊老師

對象 4-5歲會員

名額 15人

最少人數 6人

日期 7/7、14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、
18/8、25/8、1/9、8/9、15/9、22/9 (二)

費用/節數 \$960 / 12節

時間 7:00pm - 8:00pm

地點 方樹福堂服務處

教授繪畫的基本技巧，幾何圖形的組合，各種媒體的運用及構圖，增加兒童的自信和創作能力。

備註

班組人數過多，需同事個別照顧同學需要



FAM20210003/2

生活技能及職志體驗

藝術系列



晚間兒童畫班

1. 培養學員對繪畫的興趣；
2. 啟發學員的創作能力。

負責同工 洪芷琪姑娘及珊珊老師

對象 6-8歲會員

名額 15人

最少人數 6人

日期 7/7、14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、
18/8、25/8、1/9、8/9、15/9、22/9 (二)

費用/節數 \$960 / 12節

時間 8:00pm - 9:00pm

地點 方樹福堂服務處

教授繪畫的基本技巧，幾何圖形的組合，各種媒體的運用及構圖，增加兒童的自信和創作能力。

備註

班組人數過多，需同事個別照顧同學需要



週二

TUESDAY

一 二 三 四 五 六 日
興趣活動／班組

生活技能及職志體驗

舞蹈系列

7-9月
JUL-SEP

方樹福堂芭蕾舞班

1. 可鍛鍊身體的柔軟度和節奏感
2. 提升學員自信

負責同工 洪芷琪姑娘

名 額 10人

最少人數 4人

日 期 7/7、14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、
18/8、25/8、1/9、8/9、15/9、22/9 (二)

地 點 方樹福堂服務處

1. 教授專業芭蕾舞技巧，幼兒於跳舞中學習節奏，優美姿態及尋求跳舞樂趣
2. 費用並不包括芭蕾舞服裝，而服裝可由芭蕾舞班導師代為訂購

備註

1. 本課程由星語藝術中心派出合資格芭蕾舞導師教授。
2. 本課程不設考試。
3. 所有芭蕾舞班均為舊生優先報名，當有剩餘學額時，新生可在公開報名日直接報名，或滿額後加入後補名單。
4. 舊生優先

LIF20210001/2 7-9月
JUL-SEP

小小芭蕾舞班

對 象 4-6歲初學學員 (10人)

費用／節數 \$720 / 12節

時 間 6:00pm - 7:00pm

LIF20210002/2 7-9月
JUL-SEP

芭蕾舞中班

對 象 5歲或以上或已完成
小小芭蕾舞班
之學員 (10人)

費用／節數 \$840 / 12節

時 間 5:00pm - 6:00pm

LIF20210003/2 7-9月
JUL-SEP

芭蕾舞進階班

對 象 6歲或以上已完成
芭蕾舞中班
之學員 (10人)

費用／節數 \$1,020 / 12節

時 間 7:00pm - 8:00pm



LIF20210077

家庭凝樂

親子
互動系列

SPARK JOY 兒童音樂訓練計劃 (穗禾組)

透過音樂培養兒童的專注能力及
開拓多元發展的可能性。

負責同工 葉子謙先生

對象 10-12歲會員

名額 8人

最少人數 5人

日期 7/7、14/7、21/7、28/7、
4/8、11/8、18/8、25/8 (二)

費用/節數 \$80 / 8節

時間 7:30pm-8:15pm

地點 穗禾服務處

班組將教授三種樂器 (Ukulele、電吉他、木箱鼓) 供學員練習，全面理解音樂彈奏技巧之基礎。讓兒童能發展多元發展的可能性。



週三

WEDNESDAY

LIF20210006/1

生活技能及職志體驗

運動系列



跆拳道進階班



1. 教授跆拳道技術
2. 建立自信，培養紀律，耐性，體育精神。

負責同工 葉子謙先生 及 高教練

對象 已考獲藍帶或以上

名額 10人

最少人數 4人

日期 8/7、15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、
19/8、26/8、2/9、9/9 (三)

費用／節數 \$450 / 10節

時間 7:30pm-9:00pm

地點 方樹福堂服務處

1. 小組教學，循序漸進，教授跆拳道品勢，對策及搏擊。
2. 為達到一定水平的學員定期安排考試升級，提供機會參與比賽及公開表演。
3. 依年齡安排合適體能訓練，並使用各種輔助工具進行練習，有助手腳協調，強健肌肉，提升運動表現。
4. 表現優異的學員，在教練評核資格後，可加入教練團隊成為助教。

備註

1. 本課程與香港啟聯跆拳道協會合辦。
2. 舊生可優先報名。
3. 新生可於第一堂向負責教練訂購道袍。
4. 考試費或報名參加比賽費用可向負責教練查詢。
5. 舊生優先。



一 二 三 四 五 六 日

興趣活動／班組



FAM20210056

家庭凝樂

兒童
好品系列7-9月
JUL-SEP

小故事・童創作

繪本能夠提升幼兒的專注力及培養其閱讀興趣，同時亦能夠加強他們的聯想力。此小組透過繪本故事，會以不同創意活動作延伸，藉此促進幼兒在創造力、專注力、社交及肌能協調的發展。

負責同工 劉寶榮姑娘

對象 K.2 - K.3會員

名額 6人

最少人數 3人

日期 8/7、15/7、22/7、5/8、12/8、19/8 (29/7暫停)

費用／節數 \$300 / 6節

時間 2:00pm-3:30pm

地點 方樹福堂服務處

專注力訓練：透過繪本故事，培養幼兒聽覺及視覺方面的專注力

肌能協調訓練：透過制作不同的延伸活動
(例：小手工、玩樂器等)，調節及強化幼兒的肌能系統

創造力訓練：透過繪本故事及延伸活動，
激發幼兒的創意思維

社交訓練：透過分享創作成果，鼓勵幼兒樂於表達

備註：舊生優先。

生活技能及職志體驗

舞蹈系列



穗禾芭蕾舞班

1. 可鍛鍊身體的柔軟度和節奏感
2. 提升學員自信

負責同工 崔順婷姑娘及導師

名 額 10人 最少人數 4人

日 期 8/7、15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、
19/8、26/8、2/9、9/9、16/9/2020 (三)

1. 教授專業芭蕾舞技巧，幼兒於跳舞中學習節奏，優美姿態及尋求跳舞樂趣。
2. 費用並不包括芭蕾舞服裝，服裝可由芭蕾舞班導師代為訂購。

備註：

1. 本課程由合資格芭蕾舞導師教授。
2. 本課程不設考試。
3. 所有芭蕾舞班均為舊生優先報名，當有剩餘學額時，新生可在公開報名日直接報名，或滿額後加入後補名單。
4. 舊生優先。



LIF20210036

穗禾幼兒芭蕾舞(初班)

對 象 3-5歲初學學員

費用/節數 \$660 / 11節

時 間 7:00pm - 8:00pm

LIF20210037

穗禾幼兒芭蕾舞(中班)

對 象 5歲或以上或已完成初班之學員

費用/節數 \$770 / 11節

時 間 6:00pm - 7:00pm



LIF20210038

穗禾幼兒芭蕾舞(高班)

對 象 6歲或以上或已完成中班之學員

費用/節數 \$935 / 11節

時 間 5:00pm - 6:00pm

週四

THURSDAY

一 二 三 四 五 六 日

興趣活動 / 班組

LIF20210016

生活技能及職志體驗

語文
系列7-9月
JUL-SEP

FUNNY ABC

1. 提昇幼兒的英語會話的能力
2. 增加對英語的興趣 / 3. 學習英語詞彙

負責同工 何曉林姑娘

對象 K.1 - K.2 會員

名額 10人

最少人數 6人

日期 9/7、16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8、
27/8、3/9、10/9

時間 4:00pm - 5:00pm

費用/節數 \$950 / 10節

地點 穗禾服務處

1. 以日常生活為主題學習有關主題英語詞彙及句子；
2. 透過角色扮演、遊戲、唱歌、工作紙等多元化形式學習英語詞彙

備註

1. 整個課程為期2年，完成課程後並經導師評估達標後可升讀 Funny Letter land，學習英語拼音並持續進深英語。
2. 舊生優先報名



LIF20210017

生活技能及職志體驗

語文
系列7-9月
JUL-SEP

FUNNY Letter Land

1. 提昇幼兒的英語會話的能力
2. 增加對英語的興趣 / 3. 學習英語詞彙

負責同工 何曉林姑娘

對象 K.3 - 小一會員

名額 10人

最少人數 6人

日期 9/7、16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8、
27/8、3/9、10/9

時間 5:00pm - 6:00pm

費用/節數 \$950 / 10節

地點 穗禾服務處

1. 練習Phonics音節；
2. 學習有關主題英語詞匯及句子

備註

1. 整個課程為期2年。
2. 舊生優先報名



生活技能及職志體驗

音樂系列



兒童小提琴

7-9月
JUL-SEP

透過學習小提琴這種樂器，拉奏不同類型的歌曲，發展兒童對音樂的興趣。

負責同工 洪芷琪姑娘

名 額 6人

最少人數 3人

日 期 3/7、10/7、17/7、24/7、31/7、7/8、
14/8、21/8、28/8、4/9、11/9、18/9 (五)

費用/節數 \$1020 / 12節

地 點 方樹福堂服務處



1. 教授拉小提琴正確姿勢：夾琴、持弓、認識四弦線、將弓拉直(上落)；
2. 基本樂理；
3. 學習拉奏不同的類型的歌曲，如：兒歌、流行曲及古典音樂；
4. 使用課本：篠崎小提琴教材或鈴木小提琴教(第一冊)。



備註

1. 小提琴導師已考獲八級小提琴及五級樂理資格；
2. 學員需自備小提琴(首堂可在中心借用)。
3. 舊生優先

LIF20210004/2

初階組

對 象

6 - 12歲會員
(適合初學者)

時 間

7:00pm - 8:00pm

LIF20210005/2

進階組

對 象

6 - 12歲會員(適合能拉奏課本「篠崎小提琴教材第三冊」之學員)

時 間

8:00pm - 9:00pm



FAM20210006/1

生活技能及職志體驗

音樂系列



SPARK JOY

兒童音樂訓練計劃
(銀禧組)

透過音樂培養兒童的專注能力及 開拓多元發展的可能性。

負責同工 葉子謙先生

對 象 10 - 12歲

名 額 8人

最少人數 5人

日 期 10/7、17/7、24/7、31/7、7/8、14/8、
21/8、28/8 (五)

時 間 6:45pm - 7:30pm

費用/節數 \$80 / 8節

地 點 方樹福堂服務處



班組將教授三種樂器(Ukulele、電吉他、木箱鼓)供學員練習，全面理解音樂彈奏技巧之基礎。讓兒童能發展多元發展的可能性。



週六 SATURDAY

一 二 三 四 五 六 日
興趣活動／班組

FAM20210012

生活技能及職志體驗

藝術系列



幼兒主題畫班

7-9月
JUL-SEP

1. 啟發學員的想像及自我表達能力。
2. 加強他們對日常生活身邊事物的好奇心。

負責同工 梁佩雯姑娘 對象 4-5歲會員

名額 8人 最少人數 4人

日期 4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、
15/8、22/8、29/8、5/9、12/9、19/9 (六)

時間 10:50am - 11:50am

費用/節數 \$900 / 12節

地點 方樹福堂服務處



教授繪畫基本技巧，包括幾何圖形的組合和背景構圖，在繪畫過程中增加學員的自信和創作能力。

備註

1. 家長在中心接走兒童時，必須出示該幼兒的會證。
2. 參加者需自備畫簿、油粉彩、鉛筆、橡皮擦。
3. 舊生優先



FAM20210013

生活技能及職志體驗

藝術系列

7-9月
JUL-SEP

兒童綜合手工畫班

1. 啟發學員的想像及自我表達能力。
2. 加強他們對日常生活身邊事物的好奇心。

負責同工 梁佩雯姑娘 對象 6-8歲會員

名額 4人 最少人數 3人

日期 4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、
15/8、22/8、29/8、5/9、12/9、19/9 (六)

時間 9:45am - 10:45am

費用/節數 \$900 / 12節

地點 方樹福堂服務處



1. 啟發學員用不同物料創作增加想像力；
2. 加強訓練小肌肉和手眼協調的操控力，為學習打好基礎。

備註

1. 家長在中心接走兒童時，必須出示該幼兒的會證。
2. 學員自備畫簿、油粉彩、鉛筆、橡皮擦。中心因應需要提供剪刀、白膠漿、材料..
3. 舊生優先

FAM20210004/2

生活技能及職志體驗

藝術系列

7-9月
JUL-SEP

兒童水彩繪畫班

1. 通過水彩描寫對物象的結構、質感、光暗作畫，以培養學員完整的繪畫技法；
2. 通過水彩等顏料，理解基礎色彩調配。

負責同工 洪芷琪姑娘及珊珊老師

對象 6-12歲會員

名額 10人

最少人數 6人

日期 4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、
15/8、22/8、29/8、5/9、12/9、19/9 (六)

時間 7:00pm - 8:00pm

費用/節數 \$900 / 12節

地點 方樹福堂服務處

繪畫不同卡通角色，色彩運用及構圖設計，增加兒童的和創作能力。

備註

1. 家長在中心接走兒童時，必須出示該幼兒的會證。
2. 中心將預備顏料、畫筆等物資，參加者無需準備物資。
3. 舊生優先



LIF20210011/2

生活技能及職志體驗

語文系列



PHONICS

1. 提升幼兒英語會話及聆聽能力；
2. 增加對英語的興趣；3. 增加英語詞彙

負責同工 洪芷琪姑娘及導師

名 額 8人 最少人數 5人

日 期 4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、
15/8、22/8、29/8、5/9、12/9、19/9 (六)

費用/節數 \$1,080 / 12節

地 點 方樹福堂服務處

透過多元化、趣味性和創意教學活動，如聽講故事、遊戲、兒歌、活動等。讓幼兒認識字母及簡單生活詞語，培養孩子語言學習的興趣。

備註

1. 家長在中心接走幼兒時，必須出示該幼兒的會證。
2. 舊生優先

LIF20210011/2

PHONICS
EMPIRE

對 象 6 - 12歲會員

時 間 11:30am - 12:30am

LIF20210012/2

PHONICS
GARDEN

對 象 K1 - K2會員

時 間 12:30am - 1:30pm



FAM20210012

生活技能及職志體驗

運動系列



跆拳道班

1. 教授跆拳道技術
2. 建立自信，培養紀律，耐性，體育精神。

負責同工 葉子謙先生及導師 最少人數 8人

日 期 4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、
15/8、22/8、29/8、5/9、12/9、19/9 (六)

費用/節數 \$540 / 12節 地 點 方樹福堂服務處



1. 小組教學，循序漸進，教授跆拳道品勢，對策及搏擊；
2. 為達到一定水平的學員定期安排考試升級，提供機會參與比賽及公開表演；
3. 依年齡安排合適體能訓練，並使用各種輔助工具進行練習，有助手腳協調，強健肌肉，提升運動表現；
4. 表現優異的學員，在教練評核資格後，可加入教練團隊成為助教。

備註

1. 家長在中心接走幼兒時，必須出示該幼兒的會證。
2. 舊生優先

幼兒跆拳道班

LIF20210007/2

對 象 4-6歲初學者 名 額 16人

時 間 5:30pm - 6:30pm



跆拳道初班

LIF20210008/2

對 象 6歲以上初學者 名 額 16人

時 間 4:00pm - 5:30pm

跆拳道中班

LIF20210009/2

對 象 黃帶或以上 名 額 12人

時 間 6:30pm - 8:00pm

跆拳道高班

LIF20210010/2

對 象 綠帶或以上 名 額 12人

時 間 8:00pm - 9:30pm

週六

SATURDAY

一 二 三 四 五 六 日
興趣活動 / 班組

NET20210003/2

社區關愛

7-9月
JUL-SEP

火熱鬥士義工 訓練計劃

1. 建立成功感及自信心；
2. 培養青年的義工特質及精神，如責任感、關愛別人；
3. 凝聚單位青年義工，以成為單位之義工領袖為長期目標

負責同工 丘耀傑先生

對象 中學生會員 / 職青

名額 10人

最少人數 5人

日期 小組：1/8 (六) / 義工訓練營：18/8 (二)
服務：26/9 (六)時間 小組：7:00pm - 9:00pm
義工訓練日：10:00am - 6:00pm
服務：9:00am - 5:00pm

費用 / 節數 \$200 / 8節

地點 方樹福堂服務處

活動以小組形式進行，設訓練部份、籌備部份及實習部份。讓青年從訓練中，學習義工品格、與人溝通的技巧及策劃義工活動的技巧，並透過推行不同類型的義工服務，鼓勵青年發揮潛能及培養他們「全力以赴、不計回報、關愛社區」的精神。本季服務包括：設計遊戲、協助推行小學生日營及宿營活動。

備註

1. 若因天氣關係活動取消，活動會順延進行。
2. 舊生優先及計時數



LIF20210079

生活技能及職志體驗

音樂
系列

SPARK JOY 兒童音樂訓練計劃 (周末組)

透過音樂培養兒童的專注能力及開拓多元發展的可能性。

負責同工 葉子謙先生

對象 10 - 12歲

名額 8人

最少人數 5人

日期 11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、15/8、
22/8、29/8 (六)

時間 4:00pm - 4:45pm

費用 / 節數 \$80 / 8節

地點 方樹福堂服務處



班組將教授三種樂器 (Ukulele, 電吉他, 木箱鼓) 供學員練習，全面理解音樂彈奏技巧之基礎。讓兒童能發展多元發展的可能性。

FAM20210064

家庭凝樂

親子
互動系列

7-9月
JUL-SEP



大小足印 - 營養煮食班及食譜設計

小朋友飲食營養是每位媽媽關注的事情，一起來設計合適小朋友的營養食譜，分享煮食心得

負責同工 何曉林姑娘
對象 新手媽媽、24歲以下的年輕媽媽
名額 10人
最少人數 4人
日期 18/7、12/9 (六)
時間 2:00pm - 3:30pm (18/7)、
10:30am - 12:00am (12/9)
費用/節數 \$60 / 2節
地點 方樹福堂服務處

小朋友營養飲食食譜設計

NET20210007

社區關愛

義在野

1. 推廣義務精神
2. 享受大自然的景色

負責同工 姚庭傑先生
對象 12-20歲會員
名額 10人
最少人數 5人
日期 簡介會：14/8 (五) / 遠足服務日：15/8 (六)
時間 簡介會：4:00pm - 5:00pm
遠足服務日：10:00am - 5:00pm
費用/節數 \$0 / 2節
地點 方樹福堂服務處



現時香港郊野公園路徑上已經不設垃圾箱及回收箱，現招募一群愛行山既義士於行山時做好源頭減廢及推廣「自己垃圾，自己帶走」。

備註

1. 參加者需出席在方樹福堂服務處 14/8 下午4:00 - 5:00的簡介會
2. 參加者需自備交通費
3. 此活動可計算社會福利處「義工運動」之服務時數

週六 SATURDAY

一 二 三 四 五 六 日
興趣活動 / 班組

FAM20210018

家庭凝樂

兒童
好品系列7-9月
JUL-SEP

兒童拉丁舞初階班

1. 提升兒童的合作性及表演慾
2. 增加兒童對音樂的節奏感
3. 鍛鍊兒童的大小肌肉

負責同工 何曉林姑娘

對 象 K3 - 小六會員

名 額 12人

最少人數 6人

日 期 4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8
15/8、22/8、29/8、5/9、12/9、19/9 (六)

時 間 1:30pm - 2:30pm

費用 / 節數 \$780 / 12節

地 點 穗禾服務處

拉丁舞舞步學習

備註

1. 本小組加強支援特殊學習需要參加者
2. 需穿著輕便服裝



FAM20210059

家庭凝樂

兒童
好品系列7-9月
JUL-SEP

花式跳繩班

花式跳繩是一項靈活多變及有益身心的運動，只需要一條繩子就能做出千變萬化的花式。透過不同的活動及循序漸進的學習，提升兒童身體的靈敏度、加強心肺功能及手腳協調能力。同時，亦培養他們個人自發性、紀律性及團隊合作精神。

負責同工 劉寶榮姑娘

對 象 升小一至小六

名 額 10人

最少人數 6人

日 期 4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、15/8、22/8、
29/8、5/9、12/9、19/9 (六)

時 間 3:30pm - 4:30pm

費用 / 節數 \$840 / 12節

地 點 穗禾服務處

大致分為3個Level學習，初學者會由Level 1開始學習，導師會按學生能力再循序漸進教授：

level 1: 繩感練習、擺動動作及姿勢、手腳協調

level 2: 控制繩子節奏感、手部及腳部動作

level 3: 手腳並用花式、速度感及多重花式

備註

1. 自備拍子繩或可向導師購買 (\$60)
2. 舊生優先

週六

SATURDAY

一 二 三 四 五 六 日
興趣活動 / 班組

FAM20210067

家庭凝樂

兒童
好品系列7-9月
JUL-SEP

玩轉腦朋友

每個人大腦入面，都有左腦及右腦。左腦負責語言組織能力、邏輯性思考；右腦則負責圖像思考和記憶。若果能開發兒童的左腦及右腦，不但能讓兒童產生創造力、直覺力、聯想力、想像力及專注力，亦能使他們產生分析力、判斷力、思考力，從而提升兒童學習能力，讓幼童可以快樂地學習不同新事物。

負責同工 劉寶榮姑娘

對象 小一至小二會員

名額 6人

最少人數 3人

日期 4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8 (六)

時間 9:45pm - 10:30pm

費用 / 節數 \$300 / 6節

地點 穗禾服務處

左腦訓練：1. 閱讀及速讀訓練；2. 運算訓練；3. 語言訓練

右腦訓練：1. 音樂創作；2. 美術創作；3. 大小肌肉訓練

備註：舊生優先



FAM20210058

家庭凝樂

幼兒
CLAY CLUB7-9月
JUL-SEP

幼兒音樂小跳豆

1. 發揮幼兒音樂潛能，讓幼兒體驗唱歌、創作、演奏及聆聽活動
2. 透過表演，增強幼兒自信心
3. 訓練幼兒的眼、手及耳協調

負責同工 劉寶榮姑娘

對象 3.5-6歲會員

名額 8人

最少人數 5人

日期 4/7、18/7、25/7、8/8、15/8、22/8、29/8
5/9、12/9、19/9 (六)

時間 3:30pm - 4:30pm

費用 / 節數 \$700 / 10節

地點 穗禾服務處

1. 學習不同敲擊樂器技巧；2. 參與音樂遊戲
3. 學習簡單樂理；4. 合唱兒歌

備註：舊生優先

週六 SATURDAY

一 二 三 四 五 六 日
興趣活動 / 班組

生活技能及職志體驗

藝術
系列



7-9月
JUL-SEP

穗禾畫班

1. 培養參加者對繪畫藝術的興趣；
2. 給予參加者一個發揮創意的空間。

負責同工 鄭宏業先生及導師

名 額 8人 最少人數 4人

費用 / 節數 \$780 / 12節

日 期 4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8
15/8、22/8、29/8、5/9、12/9、19/9 (六)

地 點 穗禾服務處

學習繪畫卡通人物、動物、人物及景物。

備註

1. 若因天氣關係課堂取消，課堂會順延至下一個星期進行，若未能出席補堂，該堂費用不會退回；
2. 參加者請自備畫簿；3. 舊生優先



LIF20210020/2

穗禾幼兒畫班(初班)

對 象 3 - 4歲 時 間 2:15pm - 3:15pm

LIF20210021/2

穗禾幼兒畫班(中班)

對 象 5 - 7歲 時 間 3:15pm - 4:15pm

LIF20210021/2

兒童畫畫樂

對 象 5 - 7歲 時 間 4:15pm - 5:15pm

LIF20210023/2

生活技能及職志體驗

運動
系列



7-9月
JUL-SEP

穗禾跆拳道班

提升參加者的體格及品德。

負責同工 鄭宏業先生及導師

對 象 6歲或以上

名 額 15人

最少人數 4人

日 期 4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8
15/8、22/8、29/8、5/9、12/9、19/9 (六)

時 間 4:30pm - 5:45pm

費用 / 節數 \$480 / 12節

地 點 穗禾服務處

學習不同踢腿的方法及套拳、訓練良好紀律及品格。

備註

1. 課程由香港跆拳道正道館導師教授；
2. 道袍於第一堂上課時向導師購買；3. 舊生優先



NET20210006/2

社區關愛



7-9月
JUL-SEP

小眼睛大世界

透過義工服務認識社區上不同人士之需要，
讓義工培養助人及服務社區精神。

負責同工 洪芷琪姑娘

對象 8-14歲會員

名額 8人

最少人數 4人

日期 訓練日：5/9、12/9 (六)

探訪日：19/9 (六)

時間 訓練日：11:00-12:00pm

探訪日：10:00-1:00pm

費用 / 節數 \$90 / 3節

地點 方樹福堂服務處

1. 透過訓練及戶外探訪，去認識及接觸沙田區不同之弱勢人士
2. 參加者需出席兩節訓練日及一節探訪日



生活技能及職志體驗

運動系列



7-9月
JUL-SEP

籃球小組

1. 培養參加者團體合作精神及自我控制情緒能力；
2. 加強參加者自信心及建立個人良好品德；
3. 加強參加者的運動智能。

負責同工 鄭宏業先生

名額 15人

最少人數 7人

日期 4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、15/8

22/8、29/8、5/9 (六)

費用 / 節數 \$500 / 10節

地點 穗禾服務處 / 穗禾苑球場

透過專業教練及社工協作推行基本籃球訓練及實踐競賽。

備註

1. 若因天氣關係課堂取消，課堂會順延至下一個星期進行，若未能出席補堂，該堂費用不會退回；
2. 參加者請穿著合適運動服及自備食水；3. 舊生優先

LIF20210024/2

籃兒當自強

對象 7歲 - 11歲青少年

時間 10:00am - 11:00am

LIF20210025/2

我要高飛籃球小組

對象 12歲 - 18歲青少年

時間 11:00am - 12:00pm

週六

SATURDAY

一 二 三 四 五 六 日
興趣活動 / 班組

FAM20210060

家庭凝樂

兒童
好品系列7-9月
JUL-SEPPlay attention!
專注力訓練小組

透過專注力遊戲、活動及多感官的刺激訓練提升他們的專注力及自我控制能力。

負責同工 何曉林姑娘

對象 5-7歲會員

名額 8人

最少人數 4人

日期 4/7、11/7、18/7、25/7、
1/8、15/8 (六) (8/8暫停)

時間 10:45am - 11:30am

地點 穗禾服務處

費用/節數 \$360 / 6節

1. 專注力遊戲；
2. 空間感訓練；
3. 大小肌肉訓練；
4. 集體遊戲

備註：舊生優先



FAM20210023

家庭凝樂

兒童
好品系列5-6月
MAY-JUN

桌上遊戲皇

透過不同類型的桌上遊戲，讓兒童學習到互相合作及正面的溝通技巧，提升社交能力

負責同工 何曉林姑娘

對象 小一至小三會員

名額 8人

最少人數 4人

日期 4/7、11/7、25/7、1/8 (六) (18/7暫停)

時間 4:30pm - 5:30pm

費用/節數 \$30 / 3節

地點 穗禾服務處

桌遊體驗及競賽

LIF20210055

生活技能及職志體驗

藝術
系列

Break Dance



1. 學習Break Dance基本舞步
2. 訓練身體節奏及平衡 / 3. 提升學員自信心

負責同工 姚庭傑先生

對象 12 - 20歲會員

名額 8人

最少人數 3人

日期 11/7、18/7、25/7、8/8、
22/8、29/8 (六) (1/8、15/8暫停)

費用/節數 \$150 / 6節

時間 4:00pm - 5:30pm

地點 方樹福堂服務處

教導Break Dance基本舞步，於跳舞中學習音樂節奏感，提升自我有能感，進行體能訓練。

備註：

1. 參加者需自備足夠食水和毛巾
2. 參加者需穿著合適的運動服裝

NET20210004

社區關愛



5-6月
MAY-JUN

親子義人行 (夏日篇)

家長以身作則，與子女一同參與義務工作，
培養孩子關懷他人

負責同工 劉寶榮姑娘

對象 K.2或以上兒童及一位家長

名額 5對親子

最少人數 3對親子

日期 13/6 (六)

時間 10:45am - 13:30pm

費用 / 節數 \$ 10 / 每對親子

地點 穗禾服務處

製作健康低糖的花茶，然後進行探訪活動，
送給區內長者。

備註：自備圍裙



NET20210002

社區關愛



5-6月
MAY-JUN

「最佳拍檔」- 親子義工小組

讓家長和子女一同組成「最佳拍檔」，為區內
有需要人士送上關懷，同時亦讓家長身體力行
地向子女傳達關愛他人的精神

負責同工 何曉林姑娘

對象 K.3 - 小六會員及一位家長

名額 5對親子

最少人數 2對親子

日期 20/6 (六)

時間 10:00am - 1:00pm

費用 / 節數 \$10 / 每對親子

地點 穗禾服務處

探訪區內長者

2020年
7-9月

暑期潛能發展課程



FAM20210063 銀禧暑期潛能發展課程 (名額18人)

FAM20210062 穗禾暑期潛能發展課程 (名額10人)

課程理念：

你想有一個充實難忘的暑假？又不想浪費暑假這個學習的黃金機會？除了參加遊學團之外，本中心舉辦的暑期潛能發展課程是另一個好的選擇。

暑假是兒童爭取學習機會的黃金時機，家長一方面需為子女安排不同類型的課外活動，讓兒童可以學習更多新事物，培養不同的興趣，增廣見聞；另一方面，家長亦需要為子女安排完成暑假功課的時間表，透過完成暑期功課以整理一年的學習，重溫知識，鞏固所學。

為切合家長及兒童的需要，本中心在每年暑假都會舉辦暑期潛能發展課程。現時的半日班安排了兒童在固定的時間完成暑期功課，讓兒童學習分配及善用時間，學習訂立自己的時間表。與此同時，每日課程都會有主題活動，讓兒童在沉重的功課中也可以體驗多元化的活動，豐富知識和培養良好品格。此外，每星期亦有一次戶外學習機會，增廣見聞。

目標：1. 提昇個人多元化潛能 / 2. 建立社交合作精神 / 3. 維持暑期學習動機 / 4. 讓家長了解子女的潛能

內容：藉著暑期的黃金時間，讓兒童學懂分配時間，維持學習動機之餘，並透過多元化的個人發展活動，提昇兒童在智能、體能、社交及情緒方面等均衡發展。

對象：升小二至小六會員 • 費用 / 節數：\$1,670 • 最少人數：每班5人

日期：27/7/2020 - 21/8/2020 (一至五)(共四星期)

地點 / 時間：方樹福堂服務處和戶外場地 / 10:00am - 1:00pm • 穗禾服務處和戶外場地 / 10:00am - 1:00pm

家長簡介會日期：3/7/2020 (五) • 時間：晚上7:00 - 8:00 • 地點：方樹福堂服務處



時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
10:00 - 10:15am	早操/運動 (本體覺)				
10:15 - 11:15am	功課輔導/課外練習				
11:15 - 11:40am	茶點/小休				
11:40 - 11:45am	集合				
11:45 - 12:15pm	閱讀時間				
12:15 - 1:00pm	主題活動 (由專業社工及導師帶領)				
(方樹福堂服務處)	品德教育	團隊合作	創意空間	生活技能	戶外學習日
(穗禾服務處)	創意空間	生活技能	品德教育	團隊合作	

備註：

- 費用已包括導師費、茶點費、活動材料費和戶外學習日活動費。
- 戶外學習日活動內容會記於計劃手冊中。
- 現正參與中心課餘托管服務之學員可獲優先報名。
- 因應參觀地點的安排，戶外學習日可能會在星期一或星期五舉行。戶外學習日地點不會與中心暑期參觀活動相同。
- 為了讓家長了解今年暑期潛能發展課程的具體安排，本中心特別安排了家長簡介會，日期是3/7/2020 (五)，時間是晚上7:00 - 8:00，地點於方樹福堂服務處。鼓勵已報名今年暑期潛能發展課程參加者的家長出席。



愉快上學去(學前班)

FAM20210054

家庭凝樂

幼兒
CLAY CLUB

幼兒發展階段到達3歲時，便需要入讀幼稚園，此時亦要學習與家人短暫分離，故於暑期嘗試為小孩子作心理預備，可幫助幼兒減低開學時的抗拒感。

負責同工 劉寶榮姑娘 • 對象 升K.1會員

名額 5人 • 最少人數 3人

6/7、13/7、20/7、27/7 (一)

時間 10:00am - 10:45am

方樹福堂服務處

費用 / 節數 \$240 / 4節

1. 集體遊戲 / 2. 學習課規 / 3. 茶點

備註：穿著運動服



小童軍領袖才能訓練

A團 - FAM20210029/A團 • B團 - FAM20210029/B團

沙田西區第三十七旅童軍

1. 掌握作為隊長的領袖特質 2. 擔任隊長提供機會實踐助人規律

負責同工 梁佩雲姑娘及何曉林姑娘 • 對象 由團長推薦小童軍 • 名額 / • 最少人數 /

日期 課堂：3/8、10/8、17/8、24/8 (一) • 簡介會：24/8 (一) • 時間 3:15pm - 5:40pm

地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 免費 / 4節

每節分為兩部份：

1. 上半部 (3:15-4:15pm) 領袖才能基礎課程 / 2. 下半部 (4:30-5:40pm) 於「小童軍先修班」擔任助教角色



暑期
活動

週一

MONDAY

一 二 三 四 五 六 日
興趣活動 / 班組

小童軍先修班及入旅簡介會

FAM20210028 / A團

沙田西區第三十七旅童軍

1. 了解小童軍的運作和要求 2. 澄清彼此期望以便日後更易投入童軍生活

負責同工 梁佩雯姑娘 • 對象 已遞交旅團報名表的合資格小朋友 • 名額 / • 最少人數 /

日期 課堂：3/8、10/8、17/8、24/8 (一) • 簡介會：24/8 (一)

時間 課堂：4:30pm - 5:30pm • 簡介會：6:45-8:00pm • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$260 / 4節課堂及1節簡介會



1. 介紹童軍運動 / 2. 教授集隊儀式及手號 / 3. 了解集會內容及考核進步章原則

小童軍領袖才能訓練

FAM20210029 / B團

沙田西區第三十七旅童軍

1. 掌握作為隊長的領袖特質 2. 擔任隊長提供機會實踐助人規律

負責同工 何曉林姑娘 • 對象 由團長推薦小童軍 • 名額 / • 最少人數 /

日期 3/8、10/8、17/8、24/8 (一) • 時間 3:15pm - 5:40pm • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 免費 / 4節

每節分為兩部份：

1. 上半部 (3:15-4:15pm) 領袖才能基礎課程 / 2. 下半部 (4:30-5:40pm) 於「小童軍先修班」擔任助教角色

小童軍先修班及入旅簡介會

FAM20210028 / B團

沙田西區第三十七旅童軍

1. 了解小童軍的運作和要求 2. 澄清彼此期望以便日後更易投入童軍生活

負責同工 何曉林姑娘 • 對象 已遞交旅團報名表的合資格小朋友 • 名額 / • 最少人數 /

日期 3/8、10/8、17/8、24/8 (一) • 簡介會：24/8 (一)

時間 課堂：4:30pm - 5:30pm • 簡介會：6:45 - 8:00pm • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$260 / 4節課堂及1節簡介會

1. 介紹童軍運動 / 2. 教授集隊儀式及手號 / 3. 了解集會內容及考核進步章原則

STEM 立體3D打印筆

LIF20210063

生活及職志

心靈+動腦+
入廚+通識

有沒有想過畫畫都可以畫成立體？課程將教授學員如何使用 3D 立體繪圖筆製作出簡單物件（例如：蝴蝶、趣怪眼鏡），讓參加者能夠提升立體繪畫技巧，幾何認知，方向性及邏輯性思維。

負責同工 何曉林姑娘及導師 • 對象 6 - 12歲會員 • 名額 10人 • 最少人數 5人

日期 27/7、3/8、10/8、17/8、24/8（一）• 時間 3:45pm - 4:45pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$450 / 5節

1. 趣怪卡通製作 / 2. 可愛動物製作 / 3. 交通工具製作 / 4. 潮流飾物製作 / 5. 3D筆使用技巧及繪畫立體的基礎訓練

1. 此課程與星兒教育有限公司合辦。 / 2. 費用已包1盒無線低溫3D打印筆及3D顏料。

圖像記憶學習坊

LIF20210064

生活及職志

心靈+動腦+
入廚+通識

讓參加者學習運用不同有趣的圖片、影像或物件來記憶文字、故事和數理，互相聯想起來幫助記憶，活學活用，提升孩子的學習能力。

負責同工 何曉林姑娘及導師 • 對象 6 - 9歲會員 • 名額 10人 • 最少人數 5人

日期 27/7、3/8、10/8、17/8、24/8（一）• 時間 4:15pm - 5:15pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$400 / 5節

1. 圖像記憶方法 / 2. 圖像記憶遊戲 / 3. 圖像記憶法的讀書技巧 / 4. 訓練右腦的健腦操

1. 此課程與星兒教育有限公司合辦。

2. 費用已包材料費。

幼兒粉紅豬PEPPA PIG
x 迷你兵團黏土傳奇

LIF20210065

生活及職志

心靈+動腦+
入廚+通識

利用黏土製作出迷你兵團及Peppa Pig的造型，讓參加者製作個人獨一無二的黏土作品，發揮創意。

負責同工 何曉林姑娘及導師 • 對象 3 - 6歲會員 • 名額 10人 • 最少人數 5人

日期 27/7、3/8、10/8、17/8、24/8（一）• 時間 2:30pm - 3:30pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$425 / 5節

1. 迷你兵小小超 (Stuart) 製作 / 2. 迷你兵加分 (Kevin) 製作 / 3. Peppa 小豬製作
4. George小豬製作 / 5. 卡通場景製作及黏土保存法

1. 此課程與星兒教育有限公司合辦。 / 2. 費用已包1盒無線低溫3D打印筆及3D顏料。

暑期
活動

週一

MONDAY

一 二 三 四 五 六 日
興趣活動 / 班組

入門級 - 木吉他訓練課程

LIF20210058

生活技能及職志體驗

音樂
系列



透過學習木吉他，彈奏不同類型的歌曲，發展青年對音樂的彈奏。

負責同工 葉子謙先生 • 對象 11-16歲會員 • 名額 6人 • 最少人數 4人

日期 13/7、20/7、27/7、3/8、10/8、17/8、24/8、31/8 (一) • 時間 4:30pm - 5:30pm

地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$800 / 8節

1. 木結他結構及姿勢介紹，左右手配合，手指靈活及耐力訓練。 / 2. 指法認識、音階訓練及以不同的伴奏形式練習。
3. 樂理知識、閱讀訓練。 / 4. 教授Rock School 課程內容，跟據學員的進度，逐步推薦考級。

升中同行

FAM20210055

家庭凝樂

幼兒
CLAY CLUB

升上中一，將會要面對新的學習模式、校園環境轉變及重新建立人際關係等方面。於暑期提早了解中學校園生活及學習技巧，易於適應升中新環境。

負責同工 劉寶榮姑娘 • 對象 新學年入讀中一之學童 • 名額 8人 • 最少人數 3人

日期 13/7、20/7、27/7、3/8 (一) • 時間 4:45pm - 5:45pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$120 / 4節



1. 了解中學校園生活及環境設備 / 2. 認識有效學習方法及策略 / 3. 減壓秘笈

Formula One一級方程式搖控跑車

LIF20210062

生活及職志

心靈+動腦+
入廚+通識

教授遙控車組合過程及原理，讓參加者掌握遙控車模型製作及技術，亦令他們增加對科學的好奇心，學習不同的科學原理。

負責同工 何曉林姑娘及導師 • 對象 6-12歲會員 • 名額 10人 • 最少人數 5人

日期 27/7、3/8、10/8、17/8、24/8 (一) • 時間 3:00pm - 4:00pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$475 / 5節

1. 教授遙控車原理 / 2. 教授組合過程 / 3. 遙控車控制技巧 / 4. 摩打和電的運作 / 5. 遙控車運作的科學原理

1. 此課程與星兒教育有限公司合辦。
2. 費用已包材料費。



解難 ~ 小一適應班

FAM20210030/小一適應班

兒童凝樂

兒童好品
系列

強調 I can、I have、I am 三大目標，讓孩子對小學生活有較多理解和掌握，為升小一作好準備。

負責同工 梁佩雯姑娘 • 對象 升小一會員

名額 8人 • 最少人數 4人

日期 課堂：18/8、19/8、20/8 (二至四) (19/8手工日)

時間 課堂：2:00pm - 3:00pm • 手工日：2:00pm - 4:00pm

地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$200 / 3節 (包手工材料費)



1. 課堂 ~ 解難步驟 ~ 2 Self : Self-assurance (肯定自己的能力) / Self-cooperation (願意與別人合作)
2. 特備活動日 ~ 與同學建立團隊合作

解難 ~ 小二至小四班

FAM20210030/小二至小四班

兒童凝樂

兒童好品
系列

強調 I can、I have、I am 三大目標，讓孩子從中增強右腦 - 創意解難的管轄區。

負責同工 梁佩雯姑娘

對象 小二至小四會員

名額 8人 • 最少人數 4人

日期 課堂：18/8、19/8、20/8 (二至四) (19/8手工日)

時間 課堂：2:00pm - 3:00pm • 手工日：2:00pm - 4:00pm

地點 方樹福堂服務處

費用 / 節數 \$200 / 3節 (包手工材料費)



1. 課堂 ~ 解難步驟 ~ 2 Self : Self-assurance (肯定自己的能力) / Self-cooperation (願意與別人合作)
2. 特備活動日 ~ 與同學建立團隊合作

暑期
活動

週二

TUESDAY

一 二 三 四 五 六 日
興趣活動 / 班組

入門級 - 電結他課程

LIF20210059

生活技能及職志體驗

音樂
系列

透過學習木吉他，彈奏不同類型的歌曲，發展青年對音樂的彈奏。

負責同工 葉子謙先生 • 對象 11-16歲會員 • 名額 6人 • 最少人數 4人

日期 6/7、14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、18/8、25/8 (二) • 時間 5:00pm - 6:00pm • 地點 方樹福堂服務處

費用 / 節數 \$800 / 8節

1. 電結他結構及姿勢介紹，左右手配合，手指靈活及耐力訓練。/ 2. 指法認識，音階訓練及以不同的伴奏形式練習。
3. 樂理知識、閱讀訓練。/ 4. 教授Rock School 課程內容，跟據學員的進度，逐步推薦考級。

地壺體驗

生活技能及職志體驗

運動
系列7-9月
JUL-SEP

1. 認識地壺運動 / 2. 學習互相協商

負責同工 鄭宏業先生 • 對象 12歲-16歲青少年 • 名額 9人 • 最少人數 4人

日期 11/8、18/8、25/8 (二) • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$45 / 3 節

學習地壺技術及規則，實踐比賽。



備註：1. 若因天氣關係課堂取消，課堂會順延至下一個星期進行，若未能出席補堂，該堂費用不會退回 / 2. 參加者請穿著合適運動服及自備食水。/ 3. 舊生優先報名。

地壺對對碰

LIF20210026/2

對象 9歲 - 11歲青少年 • 時間 4:15pm-5:15pm

MISSION CURLING

LIF20210027/2

對象 12歲 - 16歲青少年 • 時間 6:00pm - 7:00pm



暑期
活動

週二 TUESDAY

一 二 三 四 五 六 日
興趣活動 / 班組

59

TSSU-氣槍射擊 生活技能及職志體驗

運動
系列

1. 認識地壺運動 / 2. 學習互相協商

負責同工 丘耀傑先生 • 名額 10人 • 最少人數 4人

日期 21/7、28/7、4/8、11/8 (二) • 地點 穗禾服務處

TSSU - 氣槍射擊基礎訓練 LIF20210044/2

1. 學習使用氣動手槍、學習實用射擊運動 / 2. 學習正確射擊，包括紀律及安全 / 3. 增強參加者專注及邏輯思考能力

對象 10-18歲 • 時間 11:00am - 12:00pm

費用 / 節數 \$300 / 4節

教授氣槍基本運作原理、氣槍種類及實用氣槍射擊(IPSC)技巧。

備註：基礎訓練學員所用槍械、槍袋、彈、護目鏡及氣均由中心提供



TSSU - 氣槍射擊練習班 LIF20210044/1

7-9月
JUL-SEP

1. 學習進階射擊技巧 / 2. 訓練紀律及安全

3. 提升學員自我管理之能力

對象 TSSU小組成員 • 時間 10:00am - 1:00pm

費用 / 節數 \$100 / 4節

1. 計分、Course of fire 射擊、分析賽程、計分員的工作安全測驗。

2. 站立及移動Reload、移動中射擊、比賽探討等IPSC知識及技術。

備註：本小組不設公開報名，如對活動有任何疑問，查詢可與負責同工聯絡。

國際廚藝學院 生活及職志

LIF20210066

心靈+動腦+
入廚+通識

教授參加者烹調不同國家的美食，讓參加者可以一邊品嚐自己製作的菜色，提升廚藝技巧，一邊學習各地文化。

負責同工 何曉林姑娘及導師 • 對象 6-12歲會員 • 名額 8人 • 最少人數 5人

日期 28/7、4/8、11/8、18/8 (二) • 時間 2:15pm - 3:45pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$380 / 4節

1. 意大利風情Pizza / 2. 越式米紙蛋卷 / 3. 泰式椰汁西米糕 / 4. 西班牙焗海鮮盒

備註：1. 此課程與星兒教育有限公司合辦。/ 2. 費用已包材料費，參加者請自備圍裙及食物盒。

朱古力甜品大師 生活及職志

LIF20210067

心靈+動腦+
入廚+通識

朱古力可使人心情愉快，讓參加者利用朱古力去製作出不同款式的甜品，加添生活一點「甜」，並把歡樂與人分享。

負責同工 何曉林姑娘及導師 • 對象 6-12歲會員 • 名額 8人 • 最少人數 5人

日期 28/7、4/8、11/8、18/8 (二) • 時間 4:00pm - 5:30pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$380 / 4節

1. 朱古力裂紋曲奇餅 / 2. 朱古力冰雪Cupcake / 3. 麥片朱古力脆球 / 4. 棉花糖朱古力布朗尼Brownie

備註：1. 此課程與星兒教育有限公司合辦。/ 2. 費用已包材料費，參加者請自備圍裙及食物盒。



暑期活動

週二(TUE) 興趣活動 / 班組

暑期
活動

週二

TUESDAY

一 二 三 四 五 六 日
興趣活動 / 班組

幼趣動感車組

LIF20210068

生活及職志

心靈+動腦+
入廚+通識

讓參加者動手製作不同款式的可動車模，組裝車輪車軸，導師亦會講解簡單的力學及電學原理，讓幼兒能訓練小肌肉，又能培養其耐性及創意。

負責同工 何曉林姑娘及導師 • 對象 4-6歲會員 • 名額 10人 • 最少人數 5人

日期 28/7、4/8、11/8、18/8 (二) • 時間 2:30pm - 3:30pm

地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$340 / 4節

1. 衝鋒回力車 / 2. 電力跑車 / 3. 繽紛花車

備註：1. 此課程與傑仕教育合辦。/ 2. 費用已包材料費。



神奇刮刮畫

LIF20210069

生活及職志

心靈+動腦+
入廚+通識

讓幼兒利用木刮棒於特製刮紙上刻畫出各款彩色圖案，效果驚喜特別，更可讓幼兒學習到光暗對比等基本美術知識。

負責同工 何曉林姑娘及導師 • 對象 4-6歲會員 • 名額 10人 • 最少人數 5人

日期 28/7、4/8、11/8、18/8 (二) • 時間 3:45pm - 4:45pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$340 / 4節

1. 流行動畫角色 / 2. 活潑小動物 / 3. 閃閃生輝花景 / 4. 自然交響曲

備註：1. 此課程與傑仕教育合辦。/ 2. 費用已包材料費。

專注小博士 FAM20210057 幼兒 家庭凝樂 CLAY CLUB

在學習階段，須要備有的其中一個基礎能力為「專注力」。這能力對於做功課、課堂上或學習新事物時特別重要。透過不同遊戲形式進行訓練，達至提升學童專注力。

負責同工 劉寶榮姑娘 • 對象 升小二至升小四 • 名額 6人 • 最少人數 3人 • 日期 8/7、15/7、22/7、29/7、12/8、19/8 (5/8暫停)(三)
時間 4:30pm - 5:30pm • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$330 / 6節

透過不同遊戲形式加強參加者遵守常規的能力、提升他們聽覺及視覺的專注力，並培養自我抑制能力。

備註：1. 活動日子、時間及地點或會因預訂場地等因素而改變。/ 2. 參加者請穿著合適運動服、球鞋及自備食水。
3. 如有需要可自備保護裝備(如護膝、護肘、護腕等)。/ 4. 費用包括預訂場地的費用及排球等裝備。*

「暑」來整嘢食小組 LIF20210034 心靈+動腦+ 生活及職志 入廚+通識

1. 認識新朋友 / 2. 發揮個人潛能 / 3. 提昇參加者的生活趣味

負責同工 洪芷琪姑娘 • 對象 7-12歲會員 • 名額 6人 • 最少人數 3人 • 日期 29/7、12/8、19/8、26/8 (三)(5/8暫停)
時間 2:15pm - 3:45pm • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$200 / 4節

為大家預備了幾款簡單又好食的小食及甜品，整個過程是安全的無火煮食，每節會整一款食物。

課程內容：1. 桃子糯米糍 / 2. 迷你豬仔Pizza / 3. 朱古力棉花糖曲奇 / 4. 芝心麻糬波波

備註：參加者每節需自備食物盒及圍裙。



向左走-左腦邏輯 FAM20210032/7-9月 兒童 家庭凝樂 好品系列 7-9月 JUL-SEP

強調理解、分析、綜合三大目標，讓孩子從中增強左腦-邏輯的管轄區。

負責同工 梁佩雯姑娘 • 對象 升小二至小四會員 • 名額 6人 • 最少人數 3人 • 日期 12/8、14/8、19/8、21/8、26/8、28/8 (三及五)
時間 7:00pm - 8:00pm • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$330 / 6節

左腦訓練教材：1. Lego砌疊 / 2. 數獨分析 / 3. 棋藝比併 / 4. 邏輯推理

排球交流小組 LIF20210035 運動 生活技能及職志體驗 系列

1. 為區內青年人提供有益身心的暑期活動 / 2. 發揮個人潛能 / 3. 團體合作

負責同工 洪芷琪姑娘 • 對象 12-18歲會員 • 名額 15人 • 最少人數 7人

日期 26/8、2/9、9/9、16/9、23/9、30/9 (三) • 時間 4:45pm - 6:15pm

地點 沙田區體育館 • 費用 / 節數 \$200 / 6節

歡迎喜歡打排球的你！一起來交流排球心得及技巧，又可以從中認識志同道合的新朋友！

備註：1. 活動日子、時間及地點或會因預訂場地等因素而改變。/ 2. 參加者請穿著合適運動服、球鞋及自備食水。

3. 如有需要可自備保護裝備(如護膝、護肘、護腕等)。/ 4. 費用包括預訂場地的費用及排球等裝備。



暑期
活動

週三 WEDNESDAY

三 興趣活動 / 班組

入門級 - 流行鼓課程課程

LIF20210060

生活技能及職志體驗

音樂
系列

透過學習Jazz Drum，彈奏不同類型的歌曲，發展青年對音樂的彈奏。

負責同工 葉子謙先生 • 對象 11-16歲會員 • 名額 6人 • 最少人數 4人

日期 8/7、15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、19/8、26/8 (三)

時間 5:00pm - 6:00pm • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$800 / 8節

1. 姿態、握鼓棍及擊鼓技巧、力度控制 / 2. 聲音了解及控制擊鉦、踩腳踏技巧
3. 基本節奏訓練，Rock 及Pop 的節奏訓練 / 4. 教授Rock School 鼓譜之課程內容，跟據學員的進度，逐步推薦考級。

藝術手作坊

LIF20210047

生活技能及職志體驗

藝術
系列

1. 發掘小朋友的藝術潛能 / 2. 訓練專注力 / 3. 放鬆心情

負責同工 崔順婷姑娘 • 對象 8-12歲會員 • 名額 8人 • 最少人數 4人 • 日期 12/8、19/8、26/8 (三)

時間 2pm - 3:30pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$60 / 3節

1. 一起利用多元化的材料如皮革等製作手工藝，訓練專注力及尋求手工藝樂趣。

備註：費用已包括材料費用。



360° Spiksball

生活技能及職志體驗

運動
系列

1. 認識圓網球運動 / 2. 加強參加者自信心

負責同工 鄭宏業先生 • 名額 8人 • 最少人數 2人 • 日期 12/8, 19/8, 26/8 (四)

地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$50 / 3節

學習圓網球技術及規則，實踐比賽。

備註：1. 若因天氣關係課堂取消，課堂會順延至下一個星期進行，若未能出席補堂，該堂費用不會退回 / 2. 參加者請穿著合適運動服及自備食水。

360° Spiksball (P)

LIF20210045P

對象 9歲-11歲青少年 • 時間 2:30pm - 3:30pm

360° Spiksball (S)

LIF20210045S

對象 12歲-15歲青少年 • 時間 3:30pm - 4:30pm

電競手遊大雜燴

LIF20210051/1

生活技能及職志體驗

心靈+動腦+
入廚+通識

透過電競活動，建立正確參與態度，認識自己能力及提升個人的自信。

負責同工 丘耀傑先生 • 對象 12-18歲會員 • 名額 8人 • 最少人數 4人

日期 22/7、29/7、5/8 (三) • 時間 4:00pm - 5:00pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$90 / 3節

先由「傳說對決」開始介紹及練習，及後由組員介紹其他遊戲。

備註：參加者需自備智能電話



「暑」來玩Board Game小組

LIF20210033
生活及職志

心靈+動腦+
入廚+通識

1. 為區內青年人提供有益身心的暑期活動 / 2. 認識新朋友 / 3. 提昇參加者的生活趣味
負責同工 洪芷琪姑娘 • 對象 12-18歲會員 • 名額 10人 • 最少人數 5人 • 日期 30/7、13/8、20/8、27/8 (四)(6/8暫停)
時間 2:30pm - 3:30pm • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$40 / 4節

每節會介紹一款Board Game，終有一款咁你玩。包括：犯人在跳舞、教父風雲等。

地壺對對碰 (方樹福堂暑期特別班)

LIF20210026/3
生活技能及職志體驗

運動
系列

1. 認識地壺運動 / 2. 加強個人禮讓品德
負責同工 鄭宏業先生 • 對象 9歲-11歲青少年 • 名額 6人 • 最少人數 4人 • 日期 13/8, 20/8, 27/8 (四)
時間 3:00pm - 4:00pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$45 / 3節

學習地壺技術及規則，實踐比賽。

備註：1. 若因天氣關係課堂取消，課堂會順延至下一個星期進行，若未能出席補堂，該堂費用不會退回
2. 參加者請穿著合適運動服及自備食水。/ 3. 舊生優先報名。

Mission Curling (方樹福堂暑期特別班)

LIF20210027/3
生活技能及職志體驗

運動
系列

1. 認識地壺運動 / 2. 學習互相協商
負責同工 鄭宏業先生 • 對象 12歲-16歲青少年 • 名額 6人 • 最少人數 4人 • 日期 13/8、20/8、27/8 (四)
時間 4:00pm - 5:00pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$45 / 3節

學習地壺技術及規則，實踐比賽。

備註：1. 若因天氣關係課堂取消，課堂會順延至下一個星期進行，若未能出席補堂，該堂費用不會退回
2. 參加者請穿著合適運動服及自備食水。/ 3. 舊生優先報名。

迪士尼黏土世界

LIF20210052
生活技能及職志體驗

藝術
系列

1. 培養小朋友對黏土手作藝術的興趣 / 2. 訓練小朋友手指的靈活度 / 3. 加強小朋友的專注力
負責同工 洪芷琪姑娘 • 對象 4-6歲會員 • 名額 12人 • 最少人數 5人 • 日期 30/7、6/8、13/8、20/8、27/8 (四)
時間 4:00pm - 5:00pm • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$420 / 5節

透過學習使用彈彈黏土(超輕黏土)的基本技巧：搓、扭、壓等，便能創作出各種卡通人物的立體雕塑。
每節課堂均會完成一個卡通人物作品。

課程內容：1. 小熊維尼 / 2. 迷你兵 / 3. 冰雪奇緣 / 4. Tsum Tsum / 5. 海底奇兵

備註：1. 費用已包括上課用的黏土。/ 2. 學員每節需自備盒子放置黏土。



暑期活動

週四

THURSDAY

四

興趣活動 / 班組

小小時裝設計師

LIF20210053

生活技能及職志體驗

藝術系列

1. 培養小朋友對藝術的興趣 / 2. 發揮小朋友創意

負責同工 洪芷琪姑娘 • 對象 6-12歲會員 • 名額 12人 • 最少人數 5人 • 日期 30/7、6/8、13/8、20/8、27/8 (四)

時間 5:00pm - 6:00pm • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$450 / 5節

很多人都喜歡畫畫，但有沒有想過，畫不一定要畫在畫紙上呢？本課程將會給予學員各式各樣的繪畫平台，如T恤、布袋等。學習在不同紋理和凹凸不平的地方上作畫，同時注意色彩畫面的視覺平衡，天馬行空地創造出全新效果。

課程內容：1. 製作草圖 / 2. 布環保袋 / 3. T恤 / 4. 筆袋

備註：1. 費用已包括製作作品的所需物資。/ 2. 學員每節可自備圍裙 (如有需要)。

女子JAZZ FUNK

LIF20210054

生活技能及職志體驗

舞蹈系列

1. 為區內青年人提供有益身心的暑期活動 / 2. 可鍛鍊身體對音樂的節奏感 / 3. 發揮個人潛能

負責同工 洪芷琪姑娘 • 對象 12-18歲會員 • 名額 10人 • 最少人數 6人

日期 16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8、27/8 (四) • 時間 4:30pm - 5:45pm • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$630 / 7節

Jazz Funk 是爵士舞的一種，揉合了 Hip Hop、Jazz 和 Waacking 的舞蹈元素，其舞蹈充滿活力、動感及性感，而且非常適合初學者學習。

備註：參加者請穿著合適運動服、球鞋及自備食水。

入門級 - 低音吉他訓練課程

LIF20210061

生活技能及職志體驗

音樂系列

透過學習低音吉他，彈奏不同類型的歌曲，發展青年對音樂的彈奏。

負責同工 葉子謙先生 • 對象 11-16歲會員 • 名額 5人 • 最少人數 4人

日期 8/7、16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8、27/8 (四) 時間 5:00pm -

6:00pm • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$800 / 8節

1. 低音結他結構及姿勢介紹，左右手配合，手指靈活及耐力訓練。2. 指法認識，音階訓練及以不同的伴奏形式練習。

3. 樂理知識，閱讀訓練。4. 教授Rock School 課程內容，跟據學員的進度，逐步推薦考級。

備註：1. 費用已包括上課用的黏土。/ 2. 學員每節需自備盒子放置黏土。



愉快升小一適應班(常規及專注力篇)

FAM20210069

家庭凝樂

兒童
好品系列

透過遊戲及活動讓參加者對小一學校及學習生活有所認識，從而能夠輕鬆面對轉變，更容易適應小一生活。

負責同工 劉寶榮姑娘 • 對象 K.3以上兒童 • 名額 6人 • 最少人數 3人 • 日期 9/7、16/7、23/7、30/7、6/8、13/8 (四)

時間 4:45pm - 5:45pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$300 / 6節

1. 認識小學生活及不同科目 2. 集隊訓練 3. 專注力訓練 4. 學習抄手冊 5. 模擬上課

備註：此小組分為四個單元，包括常規及專注力篇、自理能力篇、中文學習技巧篇及英文技巧學習篇。



週四

THURSDAY

興趣活動 / 班組

65

運動攀登

生活技能及職志體驗

運動系列

培養參加者耐性、毅力及建立成功感；發掘參加者興趣及潛能

負責同工 丘耀傑先生 • 名額 8人 • 最少人數 5人 • 訓練日期 23/7、30/7、6/8、13/8 (四) • 地點 穗禾服務處及戶外

透過專業教練及社工協作推行運動攀登訓練及成長課

1. 鍛鍊學員大小肌肉的運用及身體協調性 / 2. 建立學員自信及成功感 / 3. 培養學員自律性和自我控制情緒的能力

備註：戶外挑戰日歡迎家長一同出席，活動詳情將另行通知

運動攀登一級星章訓練

LIF20210050/1

對象 6歲或以上會員 • 戶外挑戰日期 15/8 (六)

時間 訓練：11:00am - 12:00pm

戶外挑戰：9:00am - 12:00pm

費用 / 節數 \$350 / 5節

運動攀登二級星章訓練

LIF20210050/2

對象 考獲一級星章證書之會員 • 戶外挑戰日期 15/8 (六)

時間 訓練：11:00am - 12:00pm

戶外挑戰：9:00am - 12:00pm

費用 / 節數 \$360 / 5節

運動攀登三級星章訓練

LIF20210050/3

對象 考獲二級星章證書之會員 • 戶外挑戰日期 15/8 (六)

時間 訓練：11:00am - 12:00pm

戶外挑戰：9:00am - 12:00pm

費用 / 節數 \$390 / 5節

運動攀登銅章訓練

LIF20210050/4

對象 考獲三級星章證書之會員 • 戶外挑戰日期 15/8 (六)

時間 訓練：12:00pm-1:00pm

戶外挑戰：9:00am - 12:00pm

費用 / 節數 \$400 / 5節

運動攀登銀章訓練

LIF20210050/5

對象 考獲銅章證書之會員 • 戶外挑戰日期 15/8 (六)

時間 訓練：12:00pm-1:00pm

戶外挑戰：9:00am - 12:00pm

費用 / 節數 \$410 / 5節

運動攀登金章訓練

LIF20210050/6

對象 考獲銀章證書之會員 • 戶外挑戰日期 15/8 (六)

時間 訓練：12:00pm-1:00pm

戶外挑戰：9:00am - 12:00pm

費用 / 節數 \$420 / 5節

運動攀登一級證書課程

LIF20210050/7

生活技能及職志體驗

運動系列

培養參加者耐性、毅力及建立成功感；發掘參加者興趣及潛能

負責同工 丘耀傑先生 • 對象 考獲金章證書之會員或12歲以上會員 • 名額 8人 • 最少人數 5人

日期 理論及訓練：19/8 (三) • 練習及考核：20/8 (四)

時間 理論及訓練：10:00am - 1:00pm • 練習及考核：9:00am - 5:00pm • 地點 穗禾服務處及戶外 • 費用 / 節數 \$440 / 3節

透過專業教練推行運動攀登訓練：1. 認識運動攀登背景及起源 / 2. 教授攀登技巧、器材使用及安全守則

3. 完成課程後，在有攀登教練監督情況下，能與相同級別資格人士作攀登練習

備註：1. 經教練評審合格之學員，將獲頒發香港攀山總會之一級運動攀登證書 / 2. 費用不包括\$40證書費，考核合格後參加者需自己繳付費用

暑期活動

週四 (THU) 興趣活動 / 班組



週四

THURSDAY

四

興趣活動 / 班組



果凍蠟與手工皂工房

LIF20210070
生活及職志心靈+動腦+
入廚+通識

果凍蠟是類似果凍般的透明狀固體，本小組以「果凍蠟」及「手工皂」的創造性，讓參加者發揮創意，創作個人獨一無二的作品

負責同工 何曉林姑娘及導師 • 對象 6-12歲會員

名額 10人 • 最少人數 5人 • 日期 30/7、6/8、13/8、20/8 (四)

時間時間 3:30pm - 4:30pm • 地點 穗禾服務處

• 費用 / 節數 \$360 / 4節

1. 乾燥花果凍蠟DIY / 2. 海洋世界果凍蠟DIY
3. 手工皂基礎技巧教學 / 4. 個性手工皂DIY

備註：1. 此課程與樂維教育合辦。/ 2. 費用已包材料費。



Pokemon小精靈道館保衛戰

LIF20210071

生活及職志

心靈+動腦+
入廚+通識

寵物小精靈是知名的卡通，而每一隻小精靈均有其獨特的形態及造型，讓參加者一起動動手，製作各種小精靈，投入小精靈的世界！

負責同工 何曉林姑娘及導師 • 對象 6-12歲會員 • 名額 10人

最少人數 5人 • 日期 30/7、6/8、13/8、20/8 (四)

時間時間 4:45pm - 5:45pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$340 / 4節

1. 比卡超 / 2. 伊貝家族 / 3. 喚醒卡比獸 / 4. 呱呱泡蛙

備註：1. 此課程與樂維教育合辦。/ 2. 費用已包材料費。





週五

FRIDAY

興趣活動 / 班組

67

SPARK JOY兒童音樂訓練計劃(銀禧組)

LIF20210078

生活技能及職志體驗

音樂系列

透過音樂培養兒童的專注能力 及 開拓多元發展的可能性。

負責同工 葉子謙先生 • 對象 10-12歲 • 名額 6人 • 最少人數 3人 • 日期 10/7、17/7、24/7、31/7、7/8、14/8、21/8、28/8 (五)

時間 6:45pm - 7:30pm • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$80 / 8節

班組將教授三種樂器(Ukulele、電吉他、木箱鼓)供學員練習，全面理解音樂彈奏技巧之基礎。讓兒童能發展多元發展的可能性。

日韓美食居酒屋

LIF20210039

生活及職志

入廚+通識

日韓美食一直深受歡迎，這個課程我們一同學習幾款日韓美食，製作出屬於自己的料理店之餘，透過學習烹飪，提升參加者的小手肌及自理能力。

負責同工 譚敏琪姑娘 • 對象 8-10歲 • 名額 8人 • 最少人數 6人 • 日期 31/7、7/8、14/8、21/8、28/8/2020 (逢星期五)

時間 10:00am - 11:00am • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$480 / 5節

課堂內容：1. 傳統韓國泡菜手卷 / 2. 和風大阪燒 / 3. 抹茶紫薯銅鑼燒 / 4. 韓式香蔥煎餅 / 5. 蘆筍竹輪玉子燒

備註：1. 課程或會因食材而略有更改 / 2. 學員需要自備圍裙及食物盒 / 3. 如缺席只能取回原材料及食譜 / 4. 本課程與星兒教育有限公司合作舉辦

魔雪奇緣Frozen & 卡通造型Cupcake製作坊

LIF20210040

生活及職志

入廚+通識

Cupcake和一般的蛋糕最大的分別當然是大小，這個課程會結合時下最受歡迎的寵物小精靈 & 迷你兵團，成為最可愛美味的cupcake，讓各位帶回家中和摯愛一同分享。

負責同工 譚敏琪姑娘 • 對象 10-12歲 • 名額 8人 • 最少人數 6人 • 日期 31/7、7/8、14/8、21/8、28/8/2020 (逢星期五)

時間 11:15am - 12:45pm • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$580 / 5節

課堂內容參考：1. 魔雪奇緣Frozen Cupcake / 2. 魔雪奇緣雪寶Cupcake / 3. Peppa Pig Cupcake
4. 寵物小精靈Cupcake / 5. 迷你兵團Minions Cupcake

備註：1. 課程或會因食材而略有更改 / 2. 學員需要自備圍裙及食物盒 / 3. 如缺席只能取回原材料及食譜 / 4. 本課程與星兒教育有限公司合作舉辦

STEAM卡通黏土旋轉木馬遊樂場

LIF20210041

生活及職志

通識

STEAM=STEM+ART。結合黏土製作和科學原理，讓參加者都可以做出屬於自己的遊樂場，其實科學也可以很有趣呢！

負責同工 譚敏琪姑娘 • 對象 10-12歲 • 名額 8人 • 最少人數 6人 • 日期 31/7、7/8、14/8、21/8、28/8/2020 (逢星期五)

時間 14:20 - 15:20pm • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$420 / 5節

課堂內容參考：1. 自製電動旋轉木馬 / 2. 迷你兵Minions黏土製作 / 3. 比卡超黏土製作
4. 《魔雪奇緣2》雪寶Olaf黏土製作 / 5. 科學原理講解

備註：1. 如缺席只能取回原材料 / 2. 本課程與星兒教育有限公司合作舉辦

暑期活動

週五(FRI) 興趣活動 / 班組



週五

FRIDAY

 一 二 三 四 五 六 日
 興趣活動 / 班組

STEM驚奇工程魔法

LIF20210042

生活及職志

過關

本課程設各種光學和科學實驗，每個實驗涵蓋了相關的科學知識。學員透過自己動手製作科學教材，配合導師詳細的解說，從而了解發生在身邊的科學知識。在訓練手眼協調和專注力的同時，更可啟發學員對科學的興趣。

負責同工 譚敏琪姑娘 ● 對象 10-12歲 ● 名額 8人 ● 最少人數 6人 ● 日期 31/7、7/8、14/8、21/8、28/8/2020 (逢星期五)

時間 15:30pm - 16:30pm ● 地點 方樹福堂服務處 ● 費用 / 節數 \$400 / 5節

課堂內容參考：1. 智能自動感光小夜燈 / 2. 太陽能原理-太陽能飛機模型 / 3. 電風扇的物理理論-自製電風扇 / 4. 風力車製作 - 物體運動原理 / 5. 迷你電動機動遊戲

備註：1. 如缺席只能取回原材料 / 2. 本課程與星兒教育有限公司合作舉辦

哈利波特魔法學院 - 神秘的魔法

LIF20210043

生活及職志

動腦

魔法學院為大家提供一個輕鬆、愉快的環境下學習魔術，從而培養對魔術的興趣及領略魔術的樂趣。

透過反覆的練習，讓參加者創造出一個屬於自己的魔法舞台！

負責同工 譚敏琪姑娘 ● 對象 8-10歲 ● 名額 8人 ● 最少人數 6人 ● 日期 31/7、7/8、14/8、21/8、28/8/2020 (逢星期五)

時間 16:40pm - 17:40pm ● 地點 方樹福堂服務處 ● 費用 / 節數 \$450 / 5節

課堂內容參考：1. 杯和球的秘密，Skill 特技 / 2. 奇蹟骰子，Transportation 移位 / 3. 魔術繩，Control 控制力 / 4. 魔術硬幣，Restoration 還原 / 5. 各款撲克牌魔術

備註：1. 如缺席只能取回原材料 / 2. 本課程與星兒教育有限公司合作舉辦 / 3. 本課程非暑期表演課程



向左走 - 左腦邏輯

FAM20210032/7-9月

家庭凝樂

兒童
好品系列7-9月
JUL-SEP

強調理解、分析、綜合三大目標，讓孩子從中增強左腦-邏輯的管轄區。

負責同工 梁佩雯姑娘 ● 對象 升小二至小四會員 ● 名額 6人 ● 最少人數 3人 ● 日期 12/8、14/8、19/8、21/8、26/8、28/8 (三及五)

時間 7:00pm - 8:00pm ● 地點 方樹福堂服務處 ● 費用 / 節數 \$330 / 6節

左腦訓練教材：1. Lego 砌疊 / 2. 數獨分析 / 3. 棋藝比併 / 4. 邏輯推理

幼童軍A團先修班

FAM20210034/B1

沙田西區第三十七旅童軍

1. 舒緩參加者成為幼童軍的壓力 / 2. 加深對幼童軍運動的認識

負責同工 洪芷琪姑娘 ● 對象 準幼童軍團成員及其家長

日期 課堂：7/8、14/8、21/8、28/8 (五) ● 家長簡介會：28/8 (五) ● 時間 課堂：2:30pm - 4:00pm ● 家長簡介會：16:15pm-17:15pm

地點 方樹福堂服務處 ● 費用 / 節數 \$300 / 5節 (4節課堂 + 1節家長簡介會)

認識幼童軍集會、徽章介紹、宣誓禮儀、繩結等。

兒童Kickboxing班

LIF20210072

生活及職志

心靈+動腦+
入廚+運動

Kickboxing起源於泰拳。以拳、腿、肘、膝的空擊及擊靶等訓練，提升身體協調性、心肺耐力等，讓參加者在體驗運動的樂趣，藉此改善身體質素，同時學習實用防身自衛術。

負責同工 何曉林姑娘及導師 ● 對象 6-9歲會員 ● 名額 10人 ● 最少人數 6人

日期 31/7、7/8、14/8、21/8 (五) 時間 4:30pm - 5:30pm ● 地點 穗禾服務處 ● 費用 / 節數 \$480 / 4節

拳擊簡介、基本拳種、步法及體能訓練等

備註：1. 此課程與卓師教育合辦 / 2. 參加者請穿著輕便服裝 / 3. 費用已包拳套。



Circle Painting

LIF20210028/2

生活技能及職志體驗

藝術
系列

7-9月
JUL-SEP



1. 減壓放鬆 / 2. 學習以非語言方法溝通合作

負責同工 鄭宏業先生 • 對象 10-14歲 • 名額 8人 • 最少人數 4人 • 日期 14/8、21/8、28/8 (五)

時間 4:00pm - 6:00pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$100 / 3節

Circle Painting(團圓繪畫)是一種多人合作完成的繪畫，在畫布以不同的圖形，加上各式各樣的線條所創造的一幅畫作。

備註：若因天氣關係課堂取消，課堂會順延至下一個星期進行，若未能出席補堂，該堂費用不會退回。

鬥智Game園

LIF20210046

生活及職志

心靈+動腦+
入廚+通識

1. 認識和享受不同board game的樂趣 / 2. 擴闊社交圈子

負責同工 崔順婷姑娘 • 對象 8-12歲 • 名額 8人 • 最少人數 4人 • 日期 14/8、21/8、28/8 (五)

時間 2:30pm - 4:00pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$15 / 3節

有人認為boardgame好難同人來時間玩，自己又無棋玩唔到，呢度就解決晒你既困難了！穗禾Game園定時進行鬥棋遊戲，認識不同boardgame魅力。如果表現理想，仲有機會成為遊戲導師，教授其他人玩棋。Boardgame款式各式各樣，包括多寶、狼人、德國心臟病、Dixit妙不可言、Pictionary等.....總有一款咁你！



科學食驗大鑽研

LIF20200073

生活及職志

心靈+動腦+
入廚+通識

課程透過趣味驚奇的食材實驗步驟和製作科學主題成品引證，教導參加者以食物來認識科學知識，訓練參加者獨立思考及解難能力，同時亦讓參加者了解科學在生活上的廣泛應用

負責同工 何曉林姑娘及導師 • 對象 7-12歲會員 • 名額 10人 • 最少人數 5人 • 日期 31/7、7/8、14/8、21/8 (五)

時間 3:00pm - 4:00pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$340 / 4節

1. 化學時鐘 / 2. 自製淨水器 / 3. 鹽水發電的汽車 / 4. 食物色層分析實驗 備註：1. 此課程與傑仕教育合辦。/ 2. 費用已包材料費。

七彩寶石樂園

LIF20210074

生活及職志

心靈+動腦+
入廚+通識

參加者可利用纖維馬賽克製作原創馬賽克作品，課堂上既可學習到馬賽克拼貼及運用填縫泥技巧，亦可學習到不同顏色配合及光線與色彩的關係，發揮個人創意。

負責同工 何曉林姑娘及導師 • 對象 6-12歲會員 • 名額 10人 • 最少人數 5人 • 日期 31/7、7/8、14/8、21/8 (五)

時間 4:15pm - 5:15pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$360 / 4節

1. 七色幻燈 / 2. 亮晶晶屋 / 3. 雅緻相架 備註：1. 此課程與傑仕教育合辦。/ 2. 費用已包材料費。

加多一點甜

FAM20210077

家庭凝樂

兒童
好品系列

訓練學童的獨立及自理能力，並學會與人分享自己的製成品。

負責同工 劉寶榮姑娘 • 對象 升小四至小六 • 名額 6人 • 最少人數 3人

日期 24/7、31/7、7/8、14/8、21/8 (五) • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$300 / 5節

1. 學習製作食物技巧 / 2. 學習揀選食材小貼士

備註：需帶備密封盛載食物之器具





週六

SATURDAY

 一 二 三 四 五 六 日
 興趣活動 / 班組

火熱鬥士義工訓練計劃

NET20210003/2

社區關愛

7-9月
JUL-SEP

透過訓練及義工服務：1. 建立成功感及自信心 / 2. 培養青年的義工特質及精神，如：責任感、關愛別人
3. 凝聚單位青年義工，以成為單位之義工領袖為長期目標

負責同工 丘耀傑先生 • 對象 中學生會員/職青 • 名額 10人 • 最少人數 5人

日期 小組：1/8 (六) • 義工訓練營：18/8 (二) • 服務：26/9 (六)

時間 小組：7:00pm - 9:00pm • 義工訓練日：10:00am - 6:00pm • 服務：9:00am-5:00pm

地點 (小組及服務) 方樹福堂服務處及沙田區 • 費用 / 節數 \$200 / 8節

活動以小組形式進行，設訓練部份、籌備部份及實習部份。

讓青年從訓練中，學習義工品格、與人溝通的技巧及策劃義工活動的技巧，並透過推行不同類型的義工服務，鼓勵青年發揮潛能及培養他們「全力以赴、不計回報、關愛社區」的精神。本季服務包括：設計遊戲、協助推行兒童團體訓練活動。

備註：若因天氣關係活動取消，活動會順延進行。

抗逆 - 小一預備班

家庭凝樂

兒童
好品系列7-9月
JUL-SEP

透過模擬場景練習，讓小孩學習用說話表達代替哭鬧打架等問題行為，為小一作好準備。

負責同工 梁佩雯姑娘 • 對象 升小一會員 • 名額 6人 • 最少人數 3人

時間 9:45am - 10:45am • 地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$220 / 4節

1. 模擬情境 / 2. EQAQ情緒測驗表 備註：參加者需出席兩節訓練日及一節探訪日。



抗逆 - 小一預備班(A)

FAM20210031/(A)

日期 18/7、25/7、1/8、8/8 (六)

抗逆 - 小一預備班(B)

FAM20210031/(B)

日期 15/8、22/8、29/8、5/9 (六)

LIF20210031/B1

沙田西區第三十七旅童軍

童軍先修班

1. 舒緩參加者成為童軍的壓力

2. 加深對童軍運動的認識

負責同工 洪芷琪姑娘 • 對象 準童軍團成員

日期 1/8、15/8、22/8、29/8 (六) • 時間 4:00pm - 6:00pm

地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$300 / 4節

認識童軍集會、宣誓禮儀、步操、繩索、繩結等。

FAM20210050

沙田西區第三十七旅童軍

2020幼童軍領袖訓練計劃

1. 訓練團隊合作 / 2. 增強自我照顧能力

3. 完成幼童軍進度性獎章考核

負責同工 洪芷琪姑娘 • 對象 幼童軍團成員

日期 18/7、1/8、15/8、22/8 (六)、26/7 (日)

時間 2:00pm - 4:00pm

地點 方樹福堂服務處 • 費用 / 節數 \$0 / 5節



週六

SATURDAY

一 二 三 四 五 六 日
興趣活動 / 班組

71

小小籃球班

LIF20210048

生活技能及職志體驗

運動
系列

1. 培養參加者團體合作精神及自我控制情緒能力 / 2. 加強參加者自信心及建立個人良好品德 / 3. 加強參加者的運動智能。

負責同工 鄭宏業先生 • 對象 升小一及小二學生 • 名額 10人 • 最少人數 4人

日期 4/7、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、15/8、22/8、29/8、5/9 (六)

時間 12:00pm - 1:00pm

地點 穗禾服務處/穗禾苑球場 • 費用 / 節數 \$500 / 10節

透過專業教練及社工協作推行基本籃球訓練及實踐競賽。

備註：1. 若因天氣關係課堂取消，課堂會順延至下一個星期進行，若未能出席補堂，該堂費用不會退回 / 2. 參加者請穿著合適運動服及自備食水。

親子義人行 (中秋關愛篇)

NET20210009

社區關愛

家長以身作則，與子女一同參與義務工作，培養孩子關懷他人

負責同工 劉寶榮姑娘 • 對象 K.2或以上兒童及一位家長 • 名額 5對親子 • 最少人數 3對親子

日期 12/9 (六) • 時間 9:30am - 12:30pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 \$10 / 每人

製作健康低糖的花茶，然後進行探訪活動，送給區內長者。

備註：自備圍裙



「最佳拍檔」- 親子義工小組

NET20210008

社區關愛

7-9月
JUL-SEP

讓家長和子女一同組成「最佳拍檔」，為區內有需要人士送上關懷，
同時亦讓家長身體力行地向子女傳達關愛他人的精神

負責同工 何曉林姑娘 • 對象 K.3 - 小六會員及一位家長 • 名額 5對親子 • 最少人數 2對親子

日期 22/8、5/9 (六) • 時間 10:00am - 12:00nn

地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$20 / 2節 / 每對親子

探訪區內長者

暑期活動

週六 (SAT) 興趣活動 / 班組

暑期活動

週六

SATURDAY

一 二 三 四 五 六 日
興趣活動 / 班組

義在野 社區關愛

NET20210007

1. 推廣義務精神 / 2. 享受大自然的景色

負責同工 姚庭傑先生 對象 12-20歲會員

名額 10人 最少人數 5人

日期 簡介會: 14/8 (五) / 遠足服務日: 15/8 (六)

時間 簡介會: 4:00pm - 5:00pm • 遠足服務日: 10:00am - 5:00pm

費用/節數 \$0 / 2節

地點 簡介會: 方樹福堂服務處 • 遠足服務日: 待定

現時香港郊野公園路徑上已經不設垃圾箱及回收箱，現招募一群愛行山園藝士於行山時做好源頭減廢及推廣「自己垃圾，自己帶走」。

備註:

1. 參加者需出席在方樹福堂服務處 14/8 下午4:00 - 5:00的簡介會 / 2. 參加者需自備交通費 / 3. 此活動可計算社會福利處「義工運動」之服務時數



小手顯心意 家庭凝樂

FAM20210026

兒童
好品系列7-9月
JUL-SEP

透過親手製作曲奇，與家人一同分享，學習感謝日常家人對自己的照顧。

負責同工 劉寶榮姑娘 • 對象 K.3 - 小六會員及一位家長 • 名額 5人 • 最少人數 3人

日期 4/7 (六) • 時間 10:45am - 11:45am • 地點 穗禾服務處 • 費用/節數 \$30 / 每人

製作曲奇

備註: 需帶備圍裙盛載食物之器具

兒童HIPHOP班 生活技能及職志體驗

LIF20210049

舞蹈
系列7-9月
JUL-SEP

1. 學習HIPHOP基本舞步 / 2. 訓練身體節奏及平衡 / 3. 提升學員自信心

負責同工 姚庭傑先生 • 對象 6 - 12歲會員 • 名額 10人 • 最少人數 5人

日期 18/7、25/7、1/8、8/8、15/8、22/8、29/8、5/9 (六) • 時間 10:00am - 11:00am

地點 穗禾苑服務處 • 費用/節數 \$600 / 8節

教授活力的HIP-HOP舞蹈，於跳舞中學習音樂節奏感，提升自我有能感，學會Freestyle，享受HIP-HOP舞蹈的樂趣。

備註:

1. 參加者需自備足夠食水和毛巾 / 2. 參加者需穿著合適的運動服裝





週六

FRIDAY

一 二 三 四 五 六 日
興趣活動 / 班組

73

親子點心皇

FAM20210053

家庭凝樂

親子
互動系列

每逢週末不少家庭喜愛到茶樓品茗、淺嘗點心，本小組以傳統中式點心為教材，讓家長與小朋友一起動手製作自家點心，一同享受親子下廚樂。

負責同工 何曉林姑娘及導師 • 對象 6-12歲會員及其家長 • 名額 6對親子 / 12人 • 最少人數 5對親子 / 10人

日期 1/8、8/8、15/8、22/8、29/8 (六) • 時間 11:15am - 12:45pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 每對親子\$700 / 5節

1. 菜肉包 / 2. 潮式蒸粉果 / 3. 豆沙水晶餅 / 4. 核桃酥 / 5. 芝麻包

備註：1. 此課程與樂維教育合辦。/ 2. 費用已包材料費，參加者請自備圍裙及食物盒。



幼兒派對小食 Party Time

LIF20210075

生活及職志

心靈+動腦+
入廚+通識

透過學習製作小食，讓幼兒提升自理能力，更學習到與他人分享。

負責同工 何曉林姑娘及導師 • 對象 3-6歲會員 • 名額 10人 • 最少人數 5人

日期 1/8、8/8、15/8、22/8、29/8 (六) • 時間 訓練日：10:00am - 11:00am • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$475 / 5節

1. 豬仔pizza / 2. 免焗蘆布甸狗蒸蛋糕 / 3. 貓頭鷹意式肉丸 / 4. 無敵瑞士雞翼 / 5. 芝士魚仔餅及雙色QQ小饅頭

小小司儀口才訓練班

FAM20210071

家庭凝樂

兒童
好品系列

透過互動遊戲幫助小朋友運用正面思考及說話加強組織能力、臨場應變技巧及對外界事物的敏感觸覺，裝備成為一位小小司儀。

負責同工 劉寶榮姑娘及導師 • 對象 升小四至小六會員 • 名額 6人 • 最少人數 4人

日期 11/7、18/7、25/7、1/8、8/8、15/8、22/8 (六) • 時間 11:00am - 12:30pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$630 / 節

1. 認識小小司儀應有的態度及特質 / 2. 學習設計司儀稿 / 3. 學習演講及臨場應變技巧 / 4. 團體合作

親子咖啡渣紮染工作坊

FAM20210072

家庭凝樂

親子
互動系列

透過親子共同運用咖啡渣製作布製品，一邊增進親子感情，一邊學習環保小知識。

負責同工 劉寶榮姑娘及導師 • 對象 升小三或以上兒童及一位家長 • 名額 10對親子 • 最少人數 15對親子

日期 4/7 (六) • 時間 11:00am-12:30pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$80 / 每對親子

1. 了解咖啡渣來源和用途 / 2. 紮染的原理和技巧 / 3. 浸染布製品

備註：每對親子均有兩件紮染布製品

親子卡通湯丸工作坊

FAM20210068

家庭凝樂

親子
互動系列

透過製作「角落生物」造型卡通湯丸過程中，親子能互相合作，與家人一起慶祝中秋節。

負責同工 劉寶榮姑娘及導師 • 對象 升小三或以上兒童及一位家長

日期 5/9 (六) • 時間 11:00pm - 12:45pm • 地點 穗禾服務處 • 費用 / 節數 \$125 / 每對親子

1. 製作卡通湯丸 / 2. 親子遊戲

備註：需帶備圍裙盛載食物之器具

暑期活動

週六 (SAT) 興趣活動 / 班組

中心服務介紹

沙田區為擁有最多青少年人口之區域，規劃署在2010-2020年人口分佈推算亦估計沙田將擁有最多工作年齡人口，故此沙田區之雙職家庭及青少年服務需要將持續殷切，而本院為回應青少年及家庭服務之需要，於1990年在火炭銀禧花園成立了方樹福堂青少年中心，為區內青少年提供多元服務，並於2002年4月，獲得社會福利署支持，升格為青少年綜合服務中心，服務範疇擴展至穗禾苑區域，在穗禾苑成立了穗禾服務處，與方樹福堂服務處一起以「青少年為中心」、「家庭為本」、「社區為基礎」提供優質服務。

為進一步回應沙田區青少年與家庭關係之需要，我們更於2004年，在青少年綜合服務中心自資增加附設「凝樂」家庭輔導及臨床心理服務，為沙田區青少年及其家庭提供專業之青少年情緒支援、兒童遊戲治療、親職輔導、婚姻輔導及臨床心理評估服務等，一站式及全方位地服務沙田區之青少年及家庭。

中心自2002年起亦先後為8間小學提供全方位學生輔導服務，主要為區內小學學生、老師及家長提供多元化的小學輔導服務，挑選具經驗的輔導人員駐校，舉辦教師專業培訓活動、家長支援服務以及個案輔導工作等等。同時亦為小學推行「成長的天空計劃」，提昇學生的抗逆能力及建立積極樂觀的態度。另一方面亦舉辦「區本計劃」及其他校本課後學習活動，讓來自低收入家庭的學童有機會參與有益身心的活動。上述服務均獲校方、學生及家長十分正面的評價。

近年我們亦積極發展社會企業，於2007年起開設以「家庭為本」的「好當家(沙田)」服務，服務包括：家居清潔、長者陪診/陪伴，以及當家大廚(煮食)服務，不但為區內家庭之日常生活提供實際支援，更為低收入、待業婦女、青少年及男士提供能發揮所長、自力更新之就業機會。

為進一步配合社會發展及回應地區服務需要，中心亦推行了多項計劃活動，包括：自力更新綜合就業援助計劃、走出我天地計劃、欣曉計劃、Teen Cafe 青少年身心健康推廣計劃、希望戶口扶貧計劃、「大小足印」年輕父母育兒訓練計劃等。為區內家庭創造更多機會及開拓更多的社會資本。



NEW MEMBER 家庭新成員



社工

張竣傑
Keith

所屬隊伍：
Teen Café 青少年身心
健康推廣計劃

大家好，我係Teen Café嘅新成員Keith Sir。我以前喺英國生活過，鍾意一個人周圍去同埋整下嘢食。另外我亦好鍾意大自然同埋小動物，如果大家行山或者行過公園見到我同流浪貓玩緊，記著過嚟打聲招呼呀。

興趣



行山



旅行



玩貓玩狗



烹飪

社工

陳詠茵
Chloe

所屬隊伍：就業服務

大家好，我叫Chloe，好開心能夠加入東華大家庭，成為就業服務team既一分子！我平時鐘意唱K，煮野食同去旅行，去到當地如果有咩菜式鐘意既，我都會嘗試去學，煮比家人朋友食，有機會比大家試下我既手勢=D 謝謝大家！

興趣



唱歌



烹飪



旅行



活動助理

張淦銘

所屬隊伍：方樹福堂

大家好，可以叫我阿銘，平時在方樹福堂的服務處工作，我平時喜歡學習語言，看書和打PS4，放假時會在家中思考一些哲學問題。

興趣



學習語言



看書



打PS4

活動幹事

洪芷琪
Geeky

所屬隊伍：家庭成長服務

大家好，我係新成員Geeky！我平時好鍾意聽音樂，特別係K-POP！有興趣可以同我互相交流下啊！因為我比較好動，所以對戶外活動都好有興趣嫁，打波啦、行山啦等等！希望有機會可以一齊去啦！

:D:D:D:D:D:D:D:D:D

興趣



打排球



行山



聽音樂

社工

吳穎欣
Vienne

所屬隊伍：「伙」「惺」人 - 社區鄰里支援計劃

大家好，我叫Vienne，是負責「伙」「惺」人 - 社區鄰里支援計劃的同事，我平時喜歡做小手工、整皮革、畫畫，期待將來有機會可以與大家好好交流。

興趣



DIY



畫畫



旅行

中心家庭圖 Family Tree

東華三院區域主任 (沙田)

冼翠珊女士

中心主任

劉志芳

副主任

張銘深

副主任

譚敏琪

自力更生
綜合就業
援助計劃

凝樂輔導
及臨床心理
服務

行政文員
蔡潔瑩
行政助理
廖麗芬

家庭
成長
服務

方樹福堂
服務處
行政

社會企業
好當家
(沙田)

穗禾服務
處行政

生活技能
及職志
發展服務

入校支援
及輔導
服務

Teen Cafe
青少年
身心健康
推廣計劃

項目主任

賀夢欣
王程程

社工

鄺志立
曾廣棟
馮偉通
馮諾瑤
周德雅
陳詠茵

活動幹事

楊進耀

文員

張慧欣

家庭
個案
輔導員

鄧碧華
洪湘玫
廖詠妍

臨床心理
學家
陳美筠

社工

何曉琳
梁佩雯
劉寶榮
吳穎欣

特別學習
需要導師

曹穎喬

活動幹事

洪芷琪

活動
助理

張淦銘

半職

庶務員

洪肖璋

李紅柳

助理市場
推廣主任

余麗宮
馬淑珍

活動
助理

劉佩春

庶務員

陳惠儀

社工

鄭宏業
崔順婷
丘耀傑

活動幹事

葉子謙
姚庭傑

社工

鄧小婷
李婉婷
鄭佩娟
陳紀瞳
殷祉僑
梁芊妮

活動幹事

陳惠宜

活動助理

張韻霖

社工

張竣傑
待聘

會員個人資料更新表格

Updated Form of Member's Information

填寫日期
Date

會員姓名
Name

會員證號碼
Membership No.

項目
Items

更改內容 Description Changing

住址 Address

通訊地址 Corr. Address

聯絡電話 Tel no

電郵 E-mail

其他資料 Other

*本服務單位會遵守保密原則來處理閣下的個人資料

本人 同意 / 不同意 東華三院賽馬會沙田綜合服務中心使用上述個人資料

作為本中心與閣下聯絡之用，包括通訊、籌款、推廣活動 / 業務及收集意見之用。

(如閣下選擇「不同意」，本中心將不會郵遞中心相關資訊予閣下，請自行取閱，敬請留意)

服務政策

會員福利

1. 可以會員優惠價參與中心各類服務、活動及課程；
2. 可免費享用中心設施，如自修室、報章雜誌閱覽、借用卡棋及玩具；
3. 按時免費收到中心通訊及其他有關刊物；
4. 可同時於兩間服務處辦理報名或退款手續；
5. 每張會員証可借用三項書籍物品，每次借用時限為兩星期，逾時交還需按中心規定繳交罰款。

會員義務

1. 個人資料若有任何更改(包括聯絡電話及地址)，會員需盡快通知本中心；
2. 妥善保存會員証，必要時出示核對；
3. 會員証不能轉借他人使用；
4. 如有遺失會員証，盡快通知本中心及辦理補証手續(各類補証收費\$15)；
5. 遵守中心規則。
6. 幼兒天地會員在參與活動接送時，家長/接送者需憑其幼兒證接放，如未能出示幼兒證則接送者需出示身份證登記，以保障幼兒之安全。

申請接受及退出服務 1 中心會籍

申請中心會籍

申請成為中心會員，必須符合會員申請資格(見下表)。申請人需填妥「會員申請表」及提供有效的身份證明文件和相片一張，並繳交會員費用，會員費用一經繳交，恕不退回。

申請人可即時領取會員証。如申請人未能於申請當日遞交相片，在補回相片七個工作天後，可攜同收據到中心領取會員証。

會員類別	資格(足歲計算)	費用	年期	會籍性質
兒童會員	6歲-14歲	\$30	三年 / 由會籍生效日起計算	個人
青少年會員	15歲-24歲	\$30	三年 / 由會籍生效日起計算	個人
成人會員	25歲或以上	\$30	三年 / 由會籍生效日起計算	個人
家庭會籍	家庭會員	\$60	三年 / 由會籍生效日起計算	個人
幼兒天地會員	1.5- 5歲	全免	直至兒童達5歲	附屬

優惠計劃 ~ 家庭會籍

1. 家庭會籍可包括4名個人會籍成員，成員可以是父母、祖父母及直系子女或同住家人，合共只收\$60，有效期三年(由會籍生效日起計算)；
2. 由家長/申請人決定4名會籍之安排，在會籍有效期內不可作出修改。惟若有空缺名額，可隨時補加，有效期會跟第一次申請日期計算。幼兒天地會員不計算在家庭會籍成員數目內。然而，當幼兒已達5歲，則必須計算在內或當個人兒童會籍申請。

申請退出中心會籍

1. 在任何情況下，參加者有權退出會籍。參加者可以口頭或書面方式通知本中心其退出會籍的決定，惟已繳交的會籍費用一概不會退回；
2. 如參加者不申請續會，其會員資格會於會籍逾期後自動取消。

2 中心活動 申請活動

1. 申請必須符合個別活動的參加要求；報名年齡亦以活動開始當日足歲計算；
2. 除特別註明外，所有活動報名均於報名日起採取先到先得的原則，額滿即止，收費作實；
3. 中心會以派籌方式進行報名，會員需出示有效之會員証領籌，一個家庭會籍一個籌，每人最多取一個籌；
4. 參加者須填妥報名表，並連同有效的會員証及有關費用(以現金或劃線支票付款，抬頭寫上「東華三院」)交回中心辦理；千元紙幣/交期票恕不接受；
5. 本中心不設留位及電話報名服務；
6. 參加者必須於報名時，自行核對清楚有關活動的時間及上課地點，避免相撞；收費一經作實，中心便不會因此而接受退款、改班或轉名；
7. 若活動需要進行甄選面試，中心將在接獲報名表後十四個工作天內安排接見，並於面見後十四個工作天內通知參加者是否接納其報名。若參加者最終未被取錄，所做之費用將予以發還；
8. 如活動因人數不足或其他原因而需要取消，中心將於三天前通知已報名人士，並安排退款或延期；
9. 如因天氣惡劣導致活動不能如期舉行，中心將以順延形式或另行安排日子補回(以較多人數可參與的日子為原則，日子確定後即使參加者不能出席，亦不作個別補堂)；
10. 非會員每項活動收費另加\$40(特別服務/活動除外)；
11. 繳費後，參加者須於指定時間及地點出席有關活動，如有遲到或缺席，一概不候，亦不能安排退款；
12. 活動中所拍的相片及影片，可能會被安排刊登於通訊、服務單張或短片內作宣傳用途，如有異議者，請與中心職員聯絡；
13. 如遇特別情況，中心會保留更改活動導師、時間及地點之權利；
14. 通訊內容如有更改，中心恕不個別通知，請各會員前來中心參閱更改事項。

退出活動

申請退出服務不涉及退款

- 已報名參加有關活動的人士可於活動舉行前知會本中心退出活動的決定。

申請退出活動涉及退款

中心只在以下情況會接受退出活動，並退回有關款項：

- 活動未能成功開辦；
- 活動因外在環境影響而更改了活動安排，而且不能補回堂數。例如因天氣惡劣、社區爆發流行疾病而中心按各政府部門指引下更改時間，並且不能補回堂數，中心將退回有關款項。如能補回堂數，當中未能出席之參加者恕不獲退回款項。而宿營、戶外訓練日營、營地或室內訓練及一切涉及預繳租用場地及入場費之活動，如因外在環境影響而更改了活動安排，即使不能補回堂數，均不會退款。
- 活動因中心衍生之環境影響而更改了活動安排，如中心維修、導師缺席而取消，中心將退回有關款項。如能更改時間，補回堂數，而當中未能出席之參加者仍獲退回款項。
- 參加者主動提出退出，惟需符合以下之條件：
已報名參加本中心活動的人士可知會本中心欲退出活動的意願，但不能少於活動舉行前十個工作天。此外，亦需親自前往中心申請，填寫「退出活動申請表」，交由中心批核。若有關人士於申請退出活動時，該活動已有候補名單，則先由中心安排候補者補上。在候補者繳交費用後(即成功有人補上)，申請退出者便可獲本中心退回已繳交活動的費用。然而，若有關活動於當時並沒有候補名單，則申請退出者需自行推薦符合該活動參加資格的人士補上，惟本中心仍保留是否接納候補人士的權利。若獲接納，本中心在收取候補者的費用後(即成功有人補上)，便會退回申請退出者已繳交之活動費用；若申請退出者於申請的時候，未能有候補者或提供推薦者補上有關名額，則申請人不能取回已繳交之費用。(因參加課託及童軍的申請人需要經中心員工面試後方確定是否收取，故上述的做法並不適用於此兩類活動。)

*以上準則若有任何更改，本中心不作另行通知。

退款備忘

1. 當退款款項安排好，中心職員會以電話通知申請人領回退款；
2. 如是\$700以下的退款，申請人須帶備活動收據正本於通知日起2星期內前往中心辦理退款手續。收回退款後，申請人需即時於「退款簽收紀錄」表格上簽署作實。逾期仍未領取退款者，有關之收費將當作中心捐款處理；
3. 凡超過\$700或以上的退款，中心會聯絡申請人取回支票抬頭資料，於通知日起6星期內備妥支票，再通知申請人前往中心簽收確認。申請人必須攜同有關活動收據正本交回中心，方可獲發支票；
4. 若申請人不慎遺失收據，必須簽署「遺失收據證明」表格，經中心職員核實後，方可退回有關款項；
5. 如申請人並非親自領回有關款項或支票，申請人必須填寫授權書，委託他人前往中心領取退款；
6. 領取款項地點是根據活動所屬之服務處而定。

拒絕申請及終止提供服務

在下列情況下，

本中心將不接受報名者申請參加活動：

- 有關活動名額已滿；
- 報名者之資格不符合有關活動之要求；
- 報名者未能在報名時提供有關的個人資料。

在下列情況下，本中心可取消已報名者參加活動的資格或向其終止提供服務。

而所繳交之費用亦概不發還：

- 報名者填報的資料與事實不符；
- 報名者報名後並沒有參與有關活動，並私自轉讓他人代為參與；
- 報名者在活動進行期間對他人造成傷害、嚴重騷擾或妨礙活動進行，並且不聽從本中心職員的勸告。

建議、讚賞或申訴

為了將最好的服務帶給社區，我們明白需要不斷努力及改善。在改善的過程中，您的寶貴意見是我們改善的良方。我們除了通過活動收集意見外，亦歡迎任何人士就本中心的服務向當值員工直接提出意見或填寫中心意見表，投放在中心內之意見箱，我們會於七個工作天內跟進回覆。如是匿名意見，中心則會定期於通訊內回覆，惟匿名投訴恕難跟進及回覆。

個人資料的披露

本中心會遵守保密原則來處理閣下的個人資料，除非根據法例規定，必須披露該等資料。

綜援人士收費

為回應社區需要，綜援人士可免費申請中心會籍，惟須於申請時遞交相關有效的證明文件。有關活動費用的減免，須向個別負責職員查詢。

免費申請出席證明書

申請人必須於有關班組完結後3個月內向中心遞交申請表，逾期申請恕不受理。有關申請只適用於參加者之出席率達80%或以上，不符合資格者，其申請恕不受理。資料經核實無誤後，有關証書會於一個月後發出，申請者可於中心開放時間內親臨所申請之服務處索取。

颱風及暴雨信號生效後

中心開放及活動安排

信號	中心開放	班/組活動及其他室內活動	戶外活動/校外活動	水上活動	幼兒班組活動 (1.5 - 5歲參加者)
 雷暴警告	●	●		✗	●
 黃色暴雨	●	●		✗	●
 紅色暴雨	●		✗	✗	✗
 黑色暴雨	★	▲	✗	✗	✗
 1號暴風信號	●	●		✗	●
 3號暴風信號	●	●		✗	✗
 8號或以上 暴風信號	✗	✗	✗	✗	✗
 酷熱天氣警告	●	●	✗ (行山活動)	●	●

● 中心照常開放/活動繼續進行 ✗ 中心暫停開放 / 活動取消



請致電中心查詢最新安排

電話：2699 4100 (方樹福堂服務處) / 2602 1220 (穗禾服務處)

- ▲ 於黑色暴雨警告懸掛時，如中心尚未開放，則中心會暫停開放；於黑色暴雨警告除下後2小時，中心會重新開放。
- 於黑色暴雨警告懸掛時，如中心已開放，中心會維持有限度的開放。
- ★ 如在活動舉行前兩小時仍懸掛黑色暴雨警告，則該活動會改期或取消。
- 於黑色暴雨警告懸掛時，如該室內活動正在進行中，會繼續至完結。
- 課託服務：
 - 於黑色暴雨警告懸掛時，如中心仍開放，則課託服務會提供有限度的服務。如中心沒有開放，則課託服務會暫停，直至中心開放為止。
 - 班組或活動涉及幼兒組別，將以幼兒組別活動安排作準處理。

愛家留言

LOVE MESSAGE

姓名

聯絡電話

日期

為了將最好的服務帶給社區，我們明白需不斷努力及改善，而在改善的過程中，您的寶貴意見是我們改善的良方。我們除了通過活動收集意見外，亦歡迎任何人士就本中心的服務向當值員工提出意見，並留下聯絡方法，我們會於七個工作天內跟進回覆。如是匿名意見，中心則會定期於通訊內回覆，惟匿名投訴恕難跟進及回覆。（多謝閣下給予寶貴意見！）



中心開放時間 OPENING HOURS

方樹福堂服務處



地址：火炭樂景街2至18號銀禧5樓502A-503號舖
電話：2699 4100
傳真：2602 7167
途經車輛：巴士88K / 小巴801、811 / 港鐵火炭站C出口

★
代表服務處
開放時間

星期	一	二	三	四	五	六	日
時間	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
上午10:00 - 下午1:00						★	
下午2:00 - 6:00	★	★	★	★	★	★	★
晚上7:00 - 10:00		★	★	★	★	★	

穗禾服務處



地址：新界沙田穗禾苑商場一樓18室
電話：2602 1220
傳真：2602 1230
途經車輛：巴士80M、B1K / 小巴811、811S / 港鐵火炭站A出口轉乘小巴811

★
星期日
開放時間為
早上10:00至
下午2:00

星期	一	二	三	四	五	六	日
時間	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
上午10:00 - 下午1:00						★	★
下午2:00 - 6:00		★	★	★	★	★	
晚上6:00 - 10:00		★	★	★	★		

家庭及就業支持服務中心

地址：新界大圍泰石購物中心1樓27號舖
電話：2639 5250
傳真：2639 5211
途經車輛：巴士81K, 47X, 80X, 282, 81C, 85B, 86C, 86A, 89B

社會企業

好當家(沙田)
客戶服務熱線：2636 5166
傳真：2636 5778
網址：<http://vhoma.tungwahosd.org> (好當家)

備註

1. 中心報章、雜誌、圖書及玩具設施會於中心開放後15分鐘方接受借用，並會於中心關門前15分鐘停止借用；
2. 自修室開放時間：請留意中心為本服務介紹、告示或致電查詢；
3. 中心會於關門前15分鐘停止活動報名及收費。

✉ ADDRESS

