



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

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

issue
57

2021
July to September

SUMMER Moment



暑期活動抽籤

8-22/6

Tuesday-Tuesday

舊生優先報名日

7-25/6

Monday-Friday

會員優先報名日

27/6

Sunday

餘額及後補名單公佈

30/6

Wednesday

公開報名日

3/7

Saturday

好消息!

APR
2021

在2021年4月至
2022年3月期間

MAR
2022

申請成為中心會員，
會費一律全免

活動只限
會員參加

Free 免費贈閱

www.jcsisc.tungwahcsd.org

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：

▲ 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

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**

1 收集資料的目的及使用準則

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

2 申請停止使用個人資料作推廣之用途

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：

- 郵寄申請至 火炭崇景街2至18號銀禧花園第三至四座平台
- 致電 2699 4100 / 2602 1220
- 電郵至 jcsisc@tungwah.org.hk



IMPORTANT NOTICE ON USE OF YOUR PERSONAL DATA

1 PURPOSE OF COLLECTION AND GUIDELINE FOR USE OF PERSONAL DATA

- Tung Wah Group of Hospitals will use personal data collection from data subject for the purposes for which it was collected.
- 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.
- 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, and promotion of activities / business as well as collection of feedback.
- Upon your request at any time and at no charge, we will cease to use your personal data for promotion purposes.

2 REQUEST FOR CESSATION OF USING PERSONAL DATA FOR PROMOTION PURPOSES

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:

- By post to 'Level 3, Block 3 & 4, Jubilee Garden, Shatin, N.T.'
- By phone at 2699 4100 / 2602 1220
- By email to jcsisc@tungwah.org.hk

目錄

Table Of Contents

Moment

- P1-2 2021年度 暑期活動報名程序
- P3 活動花絮：幼童軍B團2021
- P4-P5 活動花絮：Slash Nomads 青年創意點子計劃「聆·淨·水源」
- P6 特別服務推介：TeenCafe青少年身心健康推廣計劃 + 伙僱人 - 社區鄰里支援計劃
- P7 特別服務推介：雲上·兒晴系列
- P8-9 特別服務推介：PTS 暑期初體驗計劃 + Mini PTS暑期體驗計劃
- P10-11 特別服務推介：「凝樂」家庭輔導服務
- P12 特別服務推介：暑期潛能發展課程2021
- P13 特別服務推介：2021-2022沙田西區第三十七旅童軍團
- P14 特別服務推介：ART LAB藝術體驗計劃
- P15 特別服務推介：男士服務_MEN'S CLUB
- P16 特別服務推介：好當家(沙田)
- P17-18 週一 (MON) 興趣活動 / 班組
- P19-P22 週二 (TUE) 興趣活動 / 班組
- P23-P25 週三 (WED) 興趣活動 / 班組
- P26-P29 週四 (THUR) 興趣活動 / 班組
- P30-P32 週五 (FRI) 興趣活動 / 班組
- P33-P37 週六 (SAT) 興趣活動 / 班組
- P38 中心服務介紹
- P39 中心家庭圖 (即員工架構圖)
- P40-41 服務政策
- P42 颱風及暴雨信號懸掛後中心開放及活動安排

活動報名須知 Notice for activities registration

- 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起至25/6/2021(五)，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 Icon 圖示及活動編號索引方便各會員閱讀，Icon圖示註解如下：

 代表舊生優先報名

 代表可獲發証書

 代表親子活動必須家長參與

 代表可計算義工時數

 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 會員可於中心網頁下載活動報名表格。

中心特別消息

Center special news

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

- 2021年7月1日 (四) 香港特別行政區成立紀念日 休息
- 2021年9月22日 (三) 中秋節翌日 休息

2021 暑期活動

Summer activities

報名
程序

暑期活動又黎啦！請各會員留意，
本中心2021暑期活動首階段報名日將於**2021年6月27日**舉行，
為了讓您報名時更順暢，
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2021年6月27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，如被發現重覆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2021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覆後，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、有效會員証、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(3/7/2021)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1階段

抽時段籌
日程及次序

8-22/6/2021
TUE-TUE

最後截止抽時段籌日期：
22/6(二) 下午10:00正

會員優先
報名日

27/6/2021
SUN

第2階段

剩餘活動名額公佈

30/6/2021
WED

- 所有活動剩餘名額於30/6/2021(三)2:00PM於網上及中心壁報板公佈，並於公開報名日3/7(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

3/7/2021
SAT
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
2021暑期活動 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8/6(二) - 22/6(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，多填或重覆者將被取消抽籤資格。

會員姓名
會員編號

會員姓名
會員編號

會員姓名
會員編號

會員姓名
會員編號

會員姓名
會員編號

抽籤日期：_____

跟進職員：_____

抽籤會員姓名：_____

抽籤會員編號：_____

報名日期：_____ 27.6.2021

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)

幼童軍 CUB SCOUT

B GROUP 專

2021



感謝隊員們的參與及義工領袖的付出，在再次暫停實體集會期間，仍能繼續進行技能挑戰，與隊員互動，在網上締造美好的回憶。

MERRY CHRISTMAS

聖誕Party



幼童軍獎章學習



HAPPY NEW YEAR!

新春活動



義工服務

幼稚園大哥哥大姐姐計劃



HAPPY EASTER!!

復活節手工



隊員小創意



活動花絮

PAGE
03



聆 淨 水源

SLASH NOMADS

青年創意點子計劃

2020年是香港以至全球面對新型冠狀病毒侵襲的一年，沙田區水泉澳邨及避源邨曾有大規模的疫情爆發，一時間兩邨被標籤為疫區、疫邨，邨內居民十分擔心。因此，10位青年透過設計思維和手匠技術，為沙田區三個主要群眾(青年、婦女、長者)實踐有趣獨特的意念，設計出創新的產品/服務，希望為他們帶來放鬆和歡樂的時刻，讓他們在疫情下捫捫氣。

創新的產品/服務簡介

活動花絮

青年-呼 CLUB

一呼一吸，
寫低你嘅感覺，
然後掛上木樹，
讓路過嘅行人同呼吸，
尋找共鳴！

FULL-CLUB



COLLECTION
收集



SHOWCASE
展示

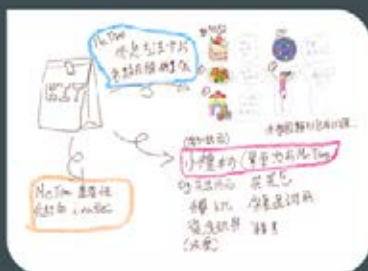


INTERACTION
交流

PAGE
04

婦女-METIME

婦女年終無休，
是時候關注自己的身心靈，
享受ME TIME。
一起通過21日挑戰，
培養出開心自己，
勇於表達的習慣吧！



長者 IN-S-TAGRAM

S: SENSES-感官，
以不同的感官體驗，
安坐家中探索社區。



青年向參觀者講解服務理念及內容



埋頭苦幹實履禮

7/3/2021，10位青年與另外9組來自不同地區的社創部落，在九龍灣零破天地進行了社創國際交流日 (SOCIAL-INNO EXCHANGE DAY) 活動，當日展示了他們設計的作品，並解說服務理念及特色，彼此學習與交流社創的心得，大會更在本港及外地的社創專家，在現場或透過視象形式給予寶貴的意見，他們在5-8月會在沙田區推廣其意念及服務，各位如果嚟沙田見到佢地做推廣，記得多多支持，同理為佢哋打打氣!!!

活動花絮

TeenCafe

青少年身心健康
推廣計劃

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 Cafe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3271人，合共舉辦1418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2018年10月開始獲得東亞銀行慈善基金全力支持，「Teen Cafe青少年身心健康推廣計劃」得以繼續推行。

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 - 2021年9月

目標對象

10-24歲學生及有情緒需要的青少年

推行地區

新界東：大圍、沙田、火炭、藍靄山、
大埔及北區

Development Group

TeenCafe@Centre

怪人

社區鄰里支援計劃

在疫情的影響下，相信大家的生活也有受到不同程度的影響。但在面對艱難生活的同時，你有否注意到自己的精神狀態？會因生活壓力而感到不安、恐懼和絕望？會因害怕受到感染而害怕與人交流及接觸嗎？會每天都感到很大壓力，不能放鬆嗎？

精神健康狀況是指個人的心理狀態，包括感覺和應付日常生活問題的能力。我們每天的生活裡也會遇到不同的挑戰或困難，可能是來自學業、工作、家庭和朋輩等。為了應付每天不同的挑戰，我們需保持著我們身心的健康。

如何成為快樂小博士(PHD)?

Partner | Happiness | Do something

人生路上會
遇到不同人陪
伴成長
發掘值得開心的事
做一一些令自己開心的事

如對計劃有任何查詢，歡迎致電
26021220與計劃社工吳咭咭(Vienne)聯絡

計劃目標

提升社會大眾對身心健康的了解

教育家長協助兒童建立身心健康的生活

鬆Zone Cafe

面對重重的生活壓力，在周末不妨放鬆一下，在體驗不同新事物的同時，讓自己的情緒得以抒發，學習享受生活。

特別服務推介

創在一起 FAM21220083

以不同的物料進行創作，連繫生活創意，由自身出發進行探索，整理自己的內在情緒，延伸至家庭、學校及社區，重新思考個人的發展，建構豐盛人生。完成小組活動後，會於區內舉辦小型作品展，展示參加者於小組中所製作之作品。同時亦舉辦體驗活動，向區內居民宣傳正向生活的訊息。

創在一起
27/7, 3/8, 10/8, 17/8,
24/8, 31/8 (星期二)
4:00pm-5:30pm
創在一起
小型作品展
11/9 (星期六)
12:30pm-5:30pm

對象 小四至中二大學生
名額 10人
最少人數 5人
費用/節數 免費
地點 曉東服務處
負責同工 吳咭咭咭

手作工房 FAM21220086

透過不同類型手工活動，讓孩子認識情緒及學習舒緩情緒和壓力，同時發展一技之長，建立自我形象，提升自信心。

29/7, 5/8, 12/8, 19/8, 26/8
(星期四)

對象 13-18歲青少年
名額 8人
最少人數 3人
費用/節數 免費
時間 7:30pm-9:00pm
地點 曉東服務處
負責同工 吳咭咭咭

FAM21220082

新興運動(躲避盤)體驗

透過躲避盤運動，認識自身優勢，如冷靜、觀察、領導能力等，提升團隊精神、溝通能力和自信心。

30/7, 13/8, 20/8, 27/8 (6/8暫停)

對象 6-12歲大兒童
名額 10人
最少人數 4人
費用/節數 \$10
時間 4:00pm-5:30pm
地點 曉東服務處
負責同工 陸英儀先生

雲上·兒晴系列

2020-21年社區經歷了非常獨特的一年，網課成為了常規，酒精噴霧、口罩變成了日用品。然而過往認為「理所當然」的項目卻因此忘掉了：與同學朋輩分享快樂、認識新學校、新環境，甚至新的相遇，都因為上述的改變而變得珍貴。兒童及家庭服務隊致力希望關顧家庭和親子成長的需要及感受，誠意介紹您與我們一同經歷...

主題預告

7-9月

JUL-SEP

自理vs感恩：
自我關顧、
生活技能

10-12月

OCT-DEC

改變vs分享：
準備轉變

1-3月

JAN-MAR

認識衝突及
處理爭執vs
欣賞

LITTLE FOREST 玻璃盆景工作坊

「細路仔玩泥沙」，其實不論大與小，都非常需要「玩泥沙」，因為泥土中含有一種益生菌會刺激大腦分泌血清素，而血清素會使我們感到更舒服放鬆，參與玻璃盆景植栽的手作體驗，一起建構屬於自己的小小森林...

FAM21220043/SMART

Smart組

負責同工 譚敬琪姑娘

對象 8-10歲會員

名額 8人

最少人數 5人

日期 3/7/2021(六)

費用/節數 \$80/1節

時間 11:00am-12:30pm

地點 方樹福堂服務處

FAM21220043/P

親子組

負責同工 譚敬琪姑娘

對象 6-8歲會員與其1位家長

名額 5對親子

最少人數 2對親子

日期 21/8/2021(六)

費用/節數 \$80/1節

時間 11:00am-12:30pm

地點 方樹福堂服務處

備註：請自備袋子以便盛載作品

繪本·心晴工作坊

邀請講者分享與孩子伴讀之技巧，認識繪本的不同應用方法，在日常生活中實踐，幫孩子從親子共讀過渡到自主閱讀的信心與能力建立，鼓勵家長在完成小組後參與義工服務，在中心與中心之兒童會員分享繪本故事。

日期 10/7, 17/7, 24/7, 31/7

時間 10:30am-12:30pm

對象 家長

名額 8人

地點 方樹福堂

費用 全免

講者

柯佳列（長頸鹿） 綠腳丫創辦人，於香港推廣走讀讀書會、社區親子讀書會、體驗式學習讀書會，透過不同手法推動社區營造、社群營造等工作。他同時是教育工作者（大學客席講師，並於大學、小學、幼稚園擔任課程顧問）、閱讀文化推動者、繪本收藏者、繪本應用講師、繪本出版和活動策劃人。

特別服務推介

FAM21220061

小廚師·入廚房

入廚房煮好西，好像很困難，但當完成之後，其實十分有滿足感。有沒有嘗試過自己一手包辦，負責清洗、預備及烹調食材呢？如果未曾試過，就要試下啦！除了提升烹飪能力外，亦可以加強自理能力及組織力，快來參加一齊做位小廚師啦！

1. 學習清洗、預備及烹調食材
2. 家務小技巧，例如：清洗碗碟、拖地等

負責同工 劉寶英姑娘

日期 23/7、30/7、13/8、20/8、27/8/2021(五)
(6/8暫停)

時間 4:15pm-5:15pm 地點 穗禾服務處

對象/名額 8-12歲/7人 費用/節數 \$320/5節

備註：費用已包材料費，請自備圍裙及食物盒

PAGE
07

第17屆PTS暑期體驗計劃「SPARK」

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)、不忘行善(Kindness)，希望今年參加者能經歷一個閃耀的暑假。

	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)	* 24/7/2021 (六)	6:15pm - 9:30pm	簡介會 (團隊建立 家長簡介) 向參加者及家長簡介活動	德禾服務處
DAY 1	1/8/2021 (日)	9:30am-5:45pm	"SPARK" OF CHALLENGE (旱地冰球 團體競賽) 旱地冰球起源於瑞典，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	戶外營地(待定)
DAY 2	2/8/2021 (一)	9:30am-5:15pm	"SPARK" OF EXPLORATION (社區探索 農耕體驗)	元朗
DAY 3	4/8/2021 (三)	9:00am-5:15pm	"SPARK" OF INDEPENDENCE (歷奇訓練 原野烹飪)	大埔樹屋田莊
DAY 4	5/8/2021 (四)	4:00pm-10:00pm	"SPARK" OF DARK (夜行、獨行)	西貢大網仔
PTS結業禮 (*PTS成員及家長出席)	* 4/9/2021 (六)	6:15pm - 9:00pm	結業禮 片段重溫，經驗總結，嘉許及分享重要時刻	德禾服務處

* 為了保持足夠社交距離，簡介會及結業禮屆時將再分小組進行，各參加者需按所屬小組獲編配指定時段出席，每場約1.5小時

活動後備日期(因天氣問題而需改期之活動日期):
9/8/2021(一) 及 10/8/2021(二)

主角 8歲至12歲兒童/40名(額滿即止) **輔導者** 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\$1980 (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反省；
- 全課程均提供午膳/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



第12屆 Mini PTS 暑期初體驗計劃 SPARK

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12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，閃耀得更燦爛。

活動詳情

活動詳情	日期	時間	活動內容	地點
Mini PTS 簡介會 (*必須有最少一位家長出席)	* 31/7/2021 (六)	6:15pm - 9:30pm	簡介會 向家長和參加者簡介活動及須知事項 分組及團隊初體驗	標禾服務處
DAY 1	6/8/2021 (五)	9:00am - 4:30pm	閃爍之旅 旋風球、團隊合作任務	室內場地
DAY 2	7/8/2021 (六)	9:00am - 4:45pm	閃動挑戰 奇妙橫水漁、飛索橫漁、 泰山飛索	大埔 樹屋田莊
DAY 3	8/8/2021 (日)	5:00pm - 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)	* 11/9/2021 (六)	6:30pm - 9:30pm	結業禮 片段重溫、嘉許及分享重要時刻	標禾服務處

* 為了保持足夠社交距離，簡介會及結業禮屆時將再分小組進行，各參加者需按所屬小組獲編配指定時段出席，每場約1.5小時

活動後備日期(因天氣問題而需改期進行活動日期)：
11/8/2021 (三) 及 12/8/2021 (四)

主角 5-5歲至7歲兒童/30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\$1350 (費用包括專業導師費、戶內/外活動物資、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)

參加者的得著

- 學會基本的生活求生技術技巧
- 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。

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。

特別服務推介

「凝樂」兒童遊戲治療服務

—— 服務對象 ——
3歲至11歲有情緒、社交、
行為或學習問題的孩子

「兒童為本」遊戲治療

CHILD-CENTERED PLAY THERAPY

費用 每6節為\$600 時間 每節45分鐘

「兒童為本」遊戲治療對經常發脾氣、說謊、對於新的環境及事物較難適應、焦慮緊張的孩子甚為有效。在接納及關注之氣氛下，透過遊戲，表達內心世界及感受，釋放壓力，疏解情緒，建立孩子的安全感，提升自尊自信。

「指導式」遊戲治療

DIRECTIVE PLAY THERAPY

費用 每6節為\$600 時間 每節45分鐘

指導式遊戲治療對注意力渙散、過度活躍症、對抗性反叛症及高能自閉症的孩子最為有效。藉著「指導式」遊戲，整合兒童右腦情感及左腦邏輯功能；亦整合上層大腦思考計劃及下層大腦情緒身體感官知覺，提升孩子專注力、自我接納、自主感及自我控制能力。

報名方法：有興趣之參加者，可致電2699 4100「凝樂」家庭輔導員查詢

「和孩天地」

親子遊戲小組

FILIAL PLAY THERAPY

在兒童成長中，父母時而走在兒童前面帶領前進，時而走在後面提供支援，時而陪伴左右牽手同行。

「和孩天地」親子遊戲小組，採用「親子遊戲治療」的概念及技巧，幫助父母認識子女的內心世界，學習回應子女情緒及行為，促進親子關係，並成為子女生命中的「輔導員」。

對象 參加者需為家長，子女年齡4-8歲，並對「親子遊戲治療」感興趣

內容及形式 共8節，以小組形式進行，分網上及實體課程兩部分。

網上課堂（理論課）（4節），分享及回顧（1節）

認識及回應孩子情緒

培養孩子自信

如何為孩子設立規則

親子遊戲治療理論與實踐

實體課堂 四個實習3節，參加者需與其中一名子女（4-8歲）參與實習。

日期及時間 網上（理論課）（4節）

15/7、22/7、29/7及

5/8/2021

（逢星期四）

晚上8:00-9:00

網上（分享及回顧）

（1節）

26/8/2021

（星期四）

晚上8:00-9:00

實習 3節

8月份舉行，

個別與家長安排，

每節約1小時

PAGE
10

費用 \$400（全期）

名額 6人

查詢及報名：洪和欣 哈啲（家庭輔導員）

特別服務推介

遇見美好自己 青少年成長輔導

青少年階段是人生旅程的一站，我們來到此，思索著旅程的下一站。同時也是人生一個重要的階段，這段時期的經歷或將造就我們生命不一樣的道路。

正因為這樣重要，我們可能會感到迷失，不知道自己將要以何種形式進入社會；我們可能會感到沉重，因為背負著社會及家庭的期望、要求；可能也會感到憤怒，渴望著內心的呼救被聆聽、被接納。

如…你正面臨著生命中的艱難挑戰，不知如何前行；或你希望了解自己之獨特，尋求人生的座標。

透過一對一諮談，心理測驗及藝術表達，或可助你重新認識自己，與內心美好的自己相遇。

第一站 我是誰？(認識自己)

第二站 我從那裏來？(成長歷程，價值信念)

第三站 我將要去那裏？(探索夢想)

第四站 給自己的情書 (與自己對話)

節數：10節 (每節1.5小時)

收費：\$400 (全期)

對象：青少年

查詢：洪湘玟姑娘 (家庭個案輔導員)

走進腦世界系列

情緒導航 家長講座

一系列的三個家長講座已完滿結束，感謝各位家長用心支持及投入參與，讓中心在疫情風急浪高的日子裡，能透過網上形式支援各位家長。

嶄新角度「腦」力體會情緒

由憤怒...

連結左右腦，理解上下腦，學習不被「杏仁核」騎劫，穩定孩子與自己的情緒

至害怕...

擴展情緒容納之窗，覺察自我，協助孩子走在神經系統梯子的綠色安全區域

到無助與內疚...

避免習得性無助，以同理心連結，建立健康的內疚感

家長回應

- 認識情緒容納之窗及紅藍區及建議解決方法
- Detailed information and case study
- 安全感的重要性
- 到題實用的內容
- 講解好清晰

由衷地感謝講者 Catherine Wong 的準備及分享



孩子行為透視 家長講座

家長面對孩子之行為，有時真是束手無策。有部分孩子，總會拖著不願做功課，做事總是拖拖拉拉。有部分孩子，則控制不到自己衝動行為。中心邀請了資深婚嫁及家庭治療師 何玉穎慧 (Catherine)，透過邁爾斯·布里格斯性格分類指標 (英語: Myers-Briggs Type Indicator, 簡稱MBTI)；以及心理學之角度，透視孩子之行為，尋找孩子之「性格型態」之坐標。家長再調節自己管教技巧，以改善親子關係。

FAM(FREE)21220007

改善孩子拖延行為

1. 從邁爾斯·布里格斯性格分類指標 (簡稱MBTI)；以及心理學之角度，透視孩子之拖延行為。
2. 家長學習有效管理方法。

2021年9月24日

星期五FRIDAY

🕒 7:45 - 9:45 2HR

對象：家長 名額：40人

地點：以Zoom網上授課

報名方法：有興趣參加講座之家長，請致電26994100和「聚樂」家庭輔導員查詢。

FAM(FREE)21220008

改善孩子自控行為

1. 從邁爾斯·布里格斯性格分類指標 (簡稱MBTI)；以及心理學之角度，透視孩子之衝動行為。
2. 家長學習有效管教方法

2022年1月14日

星期五FRIDAY

🕒 7:45 - 9:45 2HR

對象：家長 名額：40人

地點：以Zoom網上授課

特別服務推介

費用全免
FREE

PAGE
11

暑期潛能發展課程2021

負責同工：

梁佩雲姑娘、洪芷琪姑娘(方樹福堂服務處)
何曉林姑娘(穗禾服務處)

目標

提升個人多元化潛能

建立社交合作精神

維持暑期學習動機

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，提升兒童在智能、體能、社交及情緒方面等均衡發展。

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。

對象/名額 升小二至小六

費用/節數 \$2100

最少人數 每班5人

日期 26/7/2021 – 27/8/2021
(一至五)(共五星期)

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

特別服務推介

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	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錄於計劃手冊中。
- 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16/7/2021(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。

沙田西區第37旅童軍團

2021-2022年度團員招募計劃

支部集會地點：方樹福堂服務處

小童軍A團

招募人數	7人
年齡	出生日期： 於31/10/2014 - 1/4/2016
集會時間	逢星期六 2:30pm-3:30pm
查詢	Madam Joyce 2699 4100

支部集會地點：穗禾服務處

小童軍B團

招募人數	7人
年齡	出生日期： 於31/10/2014 - 1/4/2016
集會時間	逢星期六 11:30am-12:30pm
查詢	Madam Connie 26021220

支部集會地點：穗禾服務處

幼童軍B團

招募人數	7人
年齡	1/9/2021 正就讀 小學三年級或四年級
集會時間	逢星期五 7:30pm-9:00pm
查詢	Madam Liu 26994100 Madam Ella 26021220

報名日程

童軍報名投籌日
2-10/6/2021
三-四 WED-THU

會員可選擇在方樹福堂服務處
或 穗禾服務處 進行投籌。

抽籤日
11/6/2021
五 FRI

於方樹福堂服務處
進行抽籤。

公佈抽籤結果
12/6/2021
六 SAT

公佈抽籤結果，於中心兩個
服務處內張貼中籤者名單。

中籤者到中心索取
及提交報名表格
12-19/6/2021
六 SAT

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。

特別服務推介

面試

小童軍A團
26/6/2021
六 SAT
10:00am - 1:00pm
期間

小童軍B團
26/6/2021
六 SAT
2:30pm - 5:30pm
期間

幼童軍B團
25/6/2021
五 FRI
7:30pm - 9:15pm
期間

面試時間詳見申請表，
由負責同事個別聯絡。

注意事項

- 家長在投籌前需先確定參加者的年紀符合，否則中籤亦不能報名。
- 幼童軍A團2021-2022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。
- 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。

PAGE
13

mens 男士服務 MEN'S CLUB

感謝各位男士及家人的支持！
希望這裡能為男士們帶來舒服的
空間，同思共息。



負責同工 廖詠妍姑娘、鄭宏業先生

FAM21220003

型男小組 2021

涉獵多類「型」活動，放下重擔，
關心自己，建構家庭，了解社區

4/7、25/7、25/8、26/9

對象 18歲或以上男士及其家庭
名額 12
最少人數 3
費用/節數 \$50(以男士為報名單位)/約4節
時間 半日或全日活動，確實時間待定
地點 本中心或戶外

FAM21220002

Sportsmen 2021

嘗試不同運動項目，發掘興趣及健體減壓，
一同暢談心聲

6/7、13/7、20/7、27/7、17/8、
24/8、31/8、7/9、14/9、21/9

對象 18或以上 男士
名額 12
最少人數 3
費用/節數 \$50/約10節
時間 8:00pm - 10:00pm
(時間因運動內容而有不同改動)
地點 本中心或戶外

FAM21220001

Musicmen 2021

挑戰不同歌曲，產生音樂共鳴，
一起享受，共同發揮

8/7、22/7、12/8、26/8、
9/9、23/9

對象 18或以上 男士
名額 5
最少人數 3
費用/節數 \$100 /約6節
時間 7:30pm - 9:30pm
地點 本中心Band房



聖誕快樂
MERRY CHRISTMAS



體適能
TOTALFIT



MUSICMEN



新年寄意
HAPPY NEW YEAR



芬蘭木柱
MÖLKKY



男士專櫃
MEN'S COUNTER

特別服務推介

PAGE
15

日期或因天氣情況而作出修訂



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層及照顧的問題。

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

家居清潔、洗衣熨衫、外出購物

\$106/小時
(最低消費3小時)

上午8:00 至
下午6:00

假日/夜間陪診服務v

陪診、家居陪伴、陪伴外出

假日
陪診

\$100/小時
(最低消費3小時)

夜間
陪診

\$110/小時
(最低消費3小時)

平日下午6:00至早上7:00或假日全日

當家大廚

家居煮食、購買食材

\$116/小時
(最低消費2小時)

上午9:00 至
晚上8:00

長者照顧服務

餵食、煮食、換尿片、洗澡等個人護理

\$110/小時
(最低消費2小時)

全日

吉屋清潔服務

家居清潔、洗衣熨衫、外出購物

\$150/小時
(最低消費4小時)

上午8:00 至
下午6:00

平日陪診服務

陪診、家居陪伴、陪伴外出

\$88/小時
(最低消費2小時)

上午7:00 至
下午6:00

● 新春時段期間會實施特別收費，歡迎屆時來電查詢
● 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個工作天前通知，否則需收取整次服務費。

特別服務推介

入門級-木吉他訓練課程 LIF21220058

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。

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

日期 12/7、19/7、26/7、2/8、9/8、16/8、23/8、30/8/2021(一)

負責同工 葉子謙先生

費用/節數 \$800/8節

對象 10-16歲會員

時間 2:00pm-3:00pm

名額 4人

地點 方樹福堂服務處

最少人數 2人

暑期活動

小童軍領袖才能訓練

A團 FAM21220062/A團

B團 FAM21220062/B團

負責同工 梁佩雯姑娘

負責同工 何曉林姑娘

1. 訓練隊長的領袖特質
2. 擔任隊長提供機會實踐助人規律

每節分為兩部份

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

日期 26/7、9/8、16/8、23/8/2021(一)(2/8暫停)

負責同工 梁佩雯姑娘、何曉林姑娘

對象 由團長推薦小童軍

費用/節數 免費

時間 3:15-5:40pm

地點 方樹福堂服務處

暑期活動

小童軍先修班及入旅簡介會

A團 FAM21220063/A團

B團 FAM21220063/B團

負責同工 梁佩雯姑娘

負責同工 何曉林姑娘

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

日期 課堂：26/7、9/8、16/8、23/8/2021(一)

簡介會：23/8/2021(一)，(2/8暫停)

負責同工 梁佩雯姑娘、何曉林姑娘

對象 已遞交旅團報名表的合資格小朋友

費用/節數 \$260/4節課堂及1節簡介會

時間 課堂：4:30-5:30pm

簡介會：7:00-8:00pm

地點 方樹福堂服務處

暑期活動

暑期魔術表演班

A班

LIF21220060

B班

LIF21220061

1. 讓學員以魔術表演加強自信心

一般近距離魔術教授，適合未曾接觸過魔術人士，課程內容：教授魔術守則、手法理論、簡易牌牌、錢幣、橡筋、心靈感應、介指、絲巾等等。

日期 12/7、19/7、26/7、2/8、9/8、16/8、23/8、30/8/2021(一)

負責同工 葉子謙先生

費用/節數 \$800 / 8節

對象 6-12歲

時間 A班: 2:30pm-3:30pm

名額 10人

B班: 3:30pm-4:30pm

最少人數 6人

地點 方樹福堂服務處

暑期活動

升中面試技巧工作室

FAM21220059

由於日常很少機會面對面試，所以面試對小學學童來說，一般都會感到有壓力。若然進行面試前，能預早作好準備，學童便能夠於面試時有自信地作應對之餘，更能透過面試表己，增加他們的面試成功率。

- 面試模式簡介
- 撰寫及演講自我介紹
- 面試秘笈(態度、用詞、衣著等)
- 小組討論面試技巧

日期 2/8、9/8、16/8、23/8/2021(一)

負責同工 劉寶榮姑娘

費用/節數 \$200/4堂

對象 新學年入讀中一之學童

時間 4:30pm-5:30pm

名額 6人

地點 穗禾服務處

最少人數 3人

恆常活動

甜品VS情感

FAM21220060

透過製作「甜、酸、苦、甘」不同味道的甜品，加強兒童辨識自己「喜、怒、哀、愁」的情緒。同時，學習調整個人心態及增強減壓的能力。

- 學習辨識情緒
- 認識疏導情緒的正確方法
- 製作甜品

日期 2/8、9/8、16/8、23/8/2021(一)

負責同工 劉寶榮姑娘

費用/節數 \$280/4堂

對象 8至11歲會員

時間 3:00pm-4:00pm

名額 6人

地點 穗禾服務處

最少人數 3人

備註 費用已包材料費，參加者請自備圍裙及食物盒。

暑期活動

生活技能及職志體驗
藝術系列

方樹福堂畫班

7-9月
JUL-SEP

1. 培養學員對繪畫的興趣;

2. 啟發學員的創作能力。

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。

FAM21220004/2 對象 4-5歲會員

晚間幼兒畫班 時間 7:00pm-8:00pm

日期 6/7、13/7、20/7、27/7、3/8、10/8、17/8、24/8、31/8、7/9、14/9/2021(二)

負責同工 洪芷琪姑娘及導師

名額 10人

最少人數 6人

費用/節數 \$880/11節

地點 方樹福堂服務處

備註 學員需自備粉彩筆及畫簿

FAM21220005/2 對象 6-8歲會員

晚間兒童畫班 時間 8:00pm-9:00pm

恆常活動

生活技能及職志體驗
舞蹈系列

小小芭蕾舞

7-9月
JUL-SEP

- 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。
- 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。
- 學生必須穿著由芭蕾舞公司指定的芭蕾舞服裝

A班

FAM21220006/2

時間 5:00pm-6:00pm

日期 6/7、13/7、20/7、27/7、3/8、10/8、17/8、24/8、31/8、7/9、14/9/2021(二)

負責同工 洪芷琪姑娘及導師

對象 4-6歲初學學員(10人)

名額 10人

備註

最少人數 4人

費用/節數 \$880/11節

地點 方樹福堂服務處

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. 按芭蕾舞中心要求，學員需統一芭蕾舞服裝，服裝要求可在首堂向導師查詢。

B班

FAM21220007/2

時間 6:00pm-7:00pm

恆常活動

生活技能及職志體驗
舞蹈系列

芭蕾舞進階班

FAM21220008/2

7-9月
JUL-SEP

1. 可鍛練身體的柔軟度和節奏感

2. 提升學員自信

- 教授專業芭蕾舞技巧，兒童於跳舞中學習節奏，優美姿態及尋求跳舞樂趣。
- 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
- 學生必須穿著由芭蕾舞公司指定的芭蕾舞服裝

日期 6/7、13/7、20/7、27/7、3/8、10/8、17/8、24/8、31/8、7/9、14/9/2021(二)

負責同工 洪芷琪姑娘及導師

對象 5-8歲學員(10人)

名額 10人

最少人數 4人

備註

費用/節數 \$1100/11節

時間 7:00pm-8:00pm

地點 方樹福堂服務處

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. 按芭蕾舞中心要求，學員需統一芭蕾舞服裝，服裝要求可在首堂向導師查詢。

恆常活動

MÖLKKY芬蘭木柱

1. 學習新興運動。
2. 提升應變能力。

芬蘭木柱是一項源於芬蘭的投擲運動，比較著重策略運用多於體能需要。
學習芬蘭木柱技術及規則，實踐比賽。

FAM21220004/2

銀禧P

對象 7-10歲

時間 2:00pm-3:00pm

日期 20/7、27/7、10/8、17/8、24/8、31/8/2021(二) (3/8暫停)

負責同工 鄭宏業先生

費用/節數 \$60/6節

名額 8人

地點 方樹福堂服務處

最少人數 2人

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。

FAM21220005/2

銀禧S

對象 11-14歲

時間 3:00pm-4:00pm

暑期
活動

木工工作坊

1. 學習木工技巧
2. 培養興趣

木工休閒工作坊

運用簡單木材及工具，制作不同的木制物品。

木工機具工作坊

運用中型木材及工具，制作不同的木制物品。

FAM21220004/2

木工休閒工作坊

對象 8-10歲

時間 2:00pm-4:00pm

日期 20/7、27/7、10/8、17/8、24/8、31/8/2021(二) (3/8暫停)

負責同工 鄭宏業先生

費用/節數 \$400/6節

名額 8人

地點 方樹福堂服務處

最少人數 6人

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。

FAM21220005/2

木工機具工作坊

對象 11-14歲

時間 4:00pm-6:00pm

暑期
活動

DIY組裝遙控車

FAM21220049

1. 加強學員的專注力
2. 訓練學員手指的靈活度
3. 學習汽車的基本原理

透過組裝遙控模型車向學員介紹汽車的基本原理。在組裝過程中，可讓學員學習電子裝置、電路運作的知識以增加學生對科學的興趣及知識。課堂上也會介紹控制遙控車的技巧、汽車加速、剎車、轉彎等。

日期 27/7、3/8、10/8、17/8、24/8/2021(二)

負責同工 洪芷琪姑娘及導師

費用/節數 \$480/5節

對象 7-12歲會員

時間 2:00pm-3:00pm

名額 10人

地點 方樹福堂服務處

最少人數 5人

備註 費用包括每位學員一部模型車可取走，其他輔助物資則由導師備出。

暑期
活動

航拍小天地 FAM21220050

1. 訓練學員的攝影技巧 2. 學習操作機器 3. 發揮個人潛能
- 教授學員在室內空間如何運用四軸飛行器進行航拍，包括控制四軸飛行器前及後飛、升降及在空中靜止停留拍攝，航拍技巧及資料傳輸，透過小組進行練習或比賽，學員亦能學習與人溝通及合作。

日期	27/7、3/8、10/8、17/8、24/8/2021(二)			暑 活
負責同工	洪芷琪姑娘及導師	費用/節數	\$650/5節	
對象/名額	8-12歲會員/10人	時 間	3:00pm-4:00pm	
最少人數	5人	地 點	方樹福堂服務處	
備 註	費用包括每位學員一部航拍機 可取走，其他輔助物資則由導師借出。			

侏羅紀公園

1. 投入角色情境，發揮創意。
2. 公開演講故事，訓練勇氣，製作恐龍公園情境，編成獨特的故事。

FAM21220064/A班 對象 5-6歲會員

侏羅紀公園A班 時間 10:30am-11:30am

日期 10/8、17/8、24/8/2021(二)

負責同工 梁佩雯姑娘

備註 若因天雨或其他原因，中心主動取消，並將安排31/8同樣時間補堂，不設退款。

FAM21220064/B班 對象 7-8歲會員

侏羅紀公園B班 時間 11:30am-12:30pm

日期 10/8、17/8、24/8/2021(二)

負責同工 梁佩雯姑娘

備註 若因天雨或其他原因，中心主動取消，並將安排31/8同樣時間補堂，不設退款。

暑期活動

環球星級米芝蓮小廚師 LIF21220039

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，讓小朋友在廚藝上有所進步，一邊學習各地文化。

課程內容參考：

1. 意大利風情Pizza 2. 越式米紙春卷 3. 泰式椰汁西米糕
4. 西班牙焗海鮮盒 5. 韓式炒粉絲及蜜糖焗甜薯

日期 27/7、3/8、10/8、17/8、24/8/2021(二)

負責同工 何曉林姑娘及導師

對象/名額 6-12歲會員/8人

最少人數 5人

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

夢幻朱古力魔法甜品製作 LIF21220040

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。

課程內容參考：

1. 朱古力煉乳流心西多士 2. 朱古力棉花糖餅乾 3. 雙重朱古力麻糬曲奇
4. 棉花糖朱古力布朗尼Brownie 5. Oreo芝士蛋糕

日期 27/7、3/8、10/8、17/8、24/8/2021(二)

負責同工 何曉林姑娘及導師

對象/名額 6-12歲會員/8人

最少人數 5人

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

FORMULA ONE一級方程式遙控跑車 LIF21220035

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。

- 課程內容參考：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

備註 1. 此課程與星兒教育有限公司合辦。 2. 費用已包1部遙控車及其他相關材料費。

日期 27/7、3/8、10/8、17/8、24/8/2021(二)

負責同工 何曉林姑娘及導師

對象/名額 6-12歲會員/10人

最少人數 5人

時間 3:15pm - 4:15pm

暑期活動

心靈+動腦+入廚+通關
生活及職志

STEAM 立體3D打印筆

LIF21220036

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。

課程內容參考：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

日期 27/7、3/8、10/8、17/8、24/8/2021(二)
負責同工 何曉林姑娘及導師 費用/節數 \$450/5節
對象/名額 6-12歲會員/10人 時間 3:00pm - 4:00pm
最少人數 5人 地點 穗禾服務處
備註 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

生活技能及職志體驗
藝術系列

圖像記憶學習坊

LIF21220037

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。

課程內容參考：

1. 圖像記憶學習法的好處 2. 圖像記憶方法 3. 圖像記憶遊戲
4. 圖像記憶法的讀書技巧 5. 訓練右腦的健腦操

日期 27/7、3/8、10/8、17/8、24/8/2021(二)
負責同工 何曉林姑娘及導師 費用/節數 \$350/5節
對象/名額 6-12歲會員/10人 時間 2:00pm - 3:00pm
最少人數 5人 地點 穗禾服務處
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。

暑期活動

心靈+動腦+入廚+通關
生活及職志

PEPPA PIG X MINIONS黏土樂

LIF21220038

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。

課程內容參考：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

日期 27/7、3/8、10/8、17/8、24/8/2021(二)
負責同工 何曉林姑娘及導師 費用/節數 \$450/5節
對象/名額 4-6歲會員/10人 時間 4:15pm - 5:15pm
最少人數 5人 地點 穗禾服務處
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。

暑期活動

生活技能及職志體驗
舞蹈系列

BREAK DANCE

7-9月
JUL-SEP

LIF21220048

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

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。

日期 13/7、20/7、27/7、10/8、17/8、24/8/2021(二)(3/8暫停)
負責同工 姚庭傑先生 費用/節數 \$80/6節
對象/名額 12-20歲會員/8人 時間 7:15pm - 8:45pm
最少人數 3人 地點 方樹福堂服務處
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
3. 如受疫情影響未能提供面授課程，課堂將改為網上課堂而不作取消及另行退款安排。

恒常活動

跆拳道進階班

7-9月
JUL-SEP

LIF21220022/2



- 1.教授跆拳道技術 2.建立自信、培養紀律、耐性、體育精神。
- 小組教學，循序漸進，教授跆拳道品勢，對策及搏擊。
 - 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。
 - 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。
 - 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。

日期 14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、18/8、25/8、1/9、8/9、15/9/2021(三)

負責同工 葉子謙先生及高教練 費用/節數 \$450/10節
 對象/名額 已考獲藍帶或以上/10人 時間 7:30pm-9:00pm
 最少人數 4人 地點 方樹福堂服務處
 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。

恆常活動

小故事·童創作

7-9月
JUL-SEP

FAM21220045



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。

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

日期 14/7、21/7、28/7、4/8、18/8、25/8/2021(三) 11/8暫停
 負責同工 劉寶榮姑娘
 對象/名額 4-5歲會員/6人
 最少人數 3人
 費用/節數 \$300/6節
 時間 2:30pm-3:30pm
 地點 方樹福堂服務處
 備註 家長在中心接走幼兒時，必須出示該幼兒的會證。



恆常活動

入門級-流行鼓訓練課程

LIF21220059

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。

1.姿態、握鼓棍及擊鼓技巧、力度控制
 2.聲音了解及控制擊鼓、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。

日期 14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、18/8、25/8、1/9/2021(三)
 負責同工 葉子謙先生 費用/節數 \$800/8節
 對象/名額 10-16歲會員/4人 時間 6:00pm-7:00pm
 最少人數 2人 地點 方樹福堂服務處

暑期活動

專注特工隊

FAM21220046

在學習階段，須要備有的其中一個基礎能力為「專注力」，這能對做功課、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。

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。

日期 21/7、28/7、4/8、18/8、25/8/2021(三) 11/8暫停
 負責同工 劉寶榮姑娘 費用/節數 \$300/5節
 對象/名額 6-9歲會員/6人 時間 4:00pm-5:00pm
 最少人數 3人 地點 方樹福堂服務處

暑期活動

恆常活動



小眼睛大世界

NET21220001/2

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。

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。

日期 訓練日：8/9、15/9/2021(三) 費用/節數 \$90/3節

探訪日：18/9/2021(六)

時間 訓練日：4:30pm-5:30pm

探訪日：10:00am-12:30pm

負責同工 洪芷琪姑娘

對象/名額 8-14歲會員/8人

地點 方樹福堂服務處

最少人數 4人

備註 參加者需出席兩節訓練日及一節探訪日。

社區關懷

排球體驗班

LIF21220056

1. 提供有益身心的暑期活動
2. 發展個人潛能
3. 團體合作

課程適合對排球有興趣，而又半知半解的排球新手們。第一節會講解基本排球知識，例如規則、比賽制度、陣型、基本戰術等。之後四節會到球場上實戰，活學活用。

日期 28/7、4/8、11/8、18/8、25/8/2021(三)

負責同工 洪芷琪姑娘

費用/節數 \$200/5節

對象/名額 9-11歲會員/10人

時間 5:30pm-6:30pm

最少人數 6人

地點 方樹福堂服務處及排球場(待定)

- 備註
1. 參加者請穿著合適運動服、球鞋及自備食水。
 2. 如有需要可自備保護裝備(如護膝、護肘、護腕等)。
 3. 除了第一節課堂在中心進行，其餘課堂會直接在球場集合及解散。

生活技能及職志發展
運動系列

暑期活動

兒童爵士舞暑期班

LIF21220057

1. 提供有益身心的暑期活動
2. 鍛煉身體對音樂的節奏感
3. 發揮個人潛能

爵士舞是一種節奏明快、富有節奏感的舞蹈，其舞蹈充滿活力、動感，透過課程可訓練學員身體的協調能力，及提升節奏感。

日期 28/7、4/8、11/8、18/8、25/8/2021(三)

負責同工 洪芷琪姑娘

費用/節數 \$425/5節

對象/名額 6-12歲會員/10人

時間 3:00pm-4:00pm

最少人數 6人

地點 方樹福堂服務處

備註 參加者請穿著合適運動服及自備食水。

生活技能及職志發展
舞蹈系列

暑期活動

兒童夢工場

1. 透過看地圖、說明書等訓練孩子邏輯思維。
2. 活躍左腦管轄區，從而增強自控。

環繞三個主題：

1. 建築師-3D立體模型屋
2. 賽車手-遙控車比試
3. 陶泥師-辮子陶泥碗製作

A班

FAM21220065/A班

日期 28/7、11/8、18/8/2021(三)(4/8暫停)

時間 5:00pm-6:00pm

負責同工 梁佩雯姑娘

對象/名額 8-11歲會員/6人

費用/節數 \$200/3節

最少人數 3人

地點 方樹福堂服務處

備註 若因大雨或其他原因，中心主動取消，並將安排25/8同樣時間補堂，不設退款。

B班

FAM21220065/B班

日期 2/8、3/8、4/8/2021(一至三)

時間 11:00am-12:00nn

暑期活動

生活技能及職志發展
家庭幫辦



穗禾幼兒芭蕾舞

初班

LIF21220051

- 可鍛煉身體的柔軟度及節奏感
- 提升學員自信
- 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。
- 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。
- 學生必須穿著由芭蕾舞公司指定的芭蕾舞服裝

對象 4-6歲初學學員
費用/節數 \$880/11節
時間 5:00pm-6:00pm

中班

LIF21220052

對象 4-6歲已完成初班之學員
(3歲學員只限舊生)
費用/節數 \$880/11節
時間 6:00pm-7:00pm

高班

LIF21220053

對象 5-8歲已完成中班之學員
已完成中班之學員
費用/節數 \$1100/11節
時間 7:00pm-8:00pm

日期 7/7、14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、18/8、25/8、1/9、8/9、15/9/2021(三)

負責同工 凌心兒姑姐及導師 **名額** 10人 **最少人數** 4人 **地點** 穗禾服務處

- 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. 芭蕾舞中班及高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，或滿額後加入候補名單。

恆常活動

地壺對對碰

NET21220001/2

1. 認識地壺運動
 2. 加強個人禮讓品德
- 學習地壺技術及規則，實踐比賽。

日期 21/7、28/7、11/8、18/8、25/8/2021(三) (4/8 暫停)

負責同工 鄭宏業先生 **最少人數** 4人 **時間** 2:30pm-3:30pm

對象/名額 9歲-11歲青少年/9人 **費用/節數** \$50/5節 **地點** 穗禾服務處

- 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。

暑期活動

MISSION CURLING

NET21220001/2

1. 認識地壺運動
 2. 學習互相協同
- 學習地壺技術及規則，實踐比賽。

日期 21/7、28/7、11/8、18/8、25/8/2021(三) (4/8 暫停)

負責同工 鄭宏業先生 **最少人數** 4人 **時間** 3:45pm-4:45pm

對象/名額 12歲-16歲青少年/9人 **費用/節數** \$50/5節 **地點** 穗禾服務處

- 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。

暑期活動

運動攀登

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

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

LIF21220030/1

一級星章訓練

對象 6歲或以上會員
費用/節數 \$350/4節
時間 10:00am-11:00am

LIF21220030/2

二級星章訓練

對象 考獲一級星章證書之會員
費用/節數 \$360/4節
時間 11:00am-12:00pm

LIF21220030/3

三級星章訓練

對象 考獲二級星章證書之會員
費用/節數 \$390/4節
時間 11:00am-12:00pm

LIF21220030/4

銅章訓練

對象 考獲三級星章證書之會員
費用/節數 \$400/4節
時間 12:00pm-1:00pm

LIF21220030/5

銀章訓練

對象 考獲銅章證書之會員
費用/節數 \$410/4節
時間 12:00pm-1:00pm

LIF21220030/6

金章訓練

對象 考獲銀章證書之會員
費用/節數 \$420/4節
時間 12:00pm-1:00pm

日期 28/7、4/8、11/8、18/8/2021(三)

最少人數 5人

負責同工 丘耀傑先生 **名額** 8人

地點 穗禾服務處



ART LAB

藝術體驗計劃

前言

根據調查顯示，青少年在疫情期間，因著停課、社交距離等措施，導致社交隔離(Social Isolation & Loneliness)，嚴重至情緒抑鬱(Depression)，長遠甚至影響其身心健康。ART LAB期望參加者透過藝術體驗，舒緩壓力，促進其身心靈的精神。

目標

透過藝術治療的元素，讓參加者一面創作一面體驗平和放鬆的心境，從而減輕壓力，提昇樂觀感。

簡介會

28/7/2021

WEDNESDAY

2:30-3:30PM

1. 簡介須知
2. 認識兒童心理、社交和能力的發展階段

ART WORK

4/8/2021

WEDNESDAY

2:30-4:30PM

訓練班：
在導師指導下，
學習和諧粉彩畫技巧

ART LAB (I) AND ART LAB (II)

15/8/2021

SUNDAY

10:30AM-12:30PM ~ 2:00-4:00PM

義工服務：協助導師教授一群6-7歲的小朋友體驗和諧粉彩畫

特別服務推介



PAGE

14

對象 11-14歲

費用 \$50

人數 6人

備註：ART LAB (I)&(II)服務時數會計算在義工紀錄冊上

心靈+動腦+入廚+通識

生活及職志

小小KOL說話技巧訓練 LIF21220033

1. KOL=Key Opinion Leader，透過說話技巧訓練參加者的表達力、組織力，學習「KOL」所擁有的特質。
2. 嘗試改善說話時的懶音、說話節奏及身體語言，增強演說技巧。
3. 培養參加者勇於表達自己的意見及聆聽別人的需要，增強自信。
- 1: 什麼是KOL? 2: 說話技巧 3: 口才提升溝通訓練 4: 身體語言 5: 個人演講訓練

日期 29/7、5/8、12/8、19/8、26/8/2021(四)

負責同工 譚敬琪姑娘

費用/節數 \$360/5節

對象/名額 8-10歲會員/10人

時間 3:45pm-4:45pm

最少人數 6人

地點 方樹福堂服務處

- 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，該堂費用不會退還
2. 本課程與星兒教育有限公司合辦

暑期活動

生活技能及職志體驗

LIF21220036

「暑」來玩BOARD GAME小組

1. 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

每節會介紹至少一款Board Game，考你團體合作、鬥智鬥力，總有一款陪你玩。包括：日擊者之夜、教父風雲、風聲、機密代號等。

日期 29/7、12/8、19/8、26/8/2021(四) (5/8暫停)

負責同工 洪芷琪姑娘

費用/節數 \$40/4節

對象/名額 9-14歲會員/10人

時間 5:00pm-6:00pm

最少人數 5人

地點 方樹福堂服務處

暑期活動

心靈+動腦+入廚+通識

生活及職志

FUNNY ABC

7-9月
JUL-SEP

LIF21220016/7-9月

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

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

日期 8/7、15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、19/8、26/8、2/9、9/9/2021 (四)

負責同工 何曉林姑娘

最少人數 \$6人

對象/名額 4-5歲會員(3歲會員只限舊生)/10人

費用/節數 950/10節

時間 4:00pm - 5:00pm

地點 穗禾服務處

- 備註 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。

恆常活動

心靈+動腦+入廚+通識

生活及職志

LIF21220017/7-9月

FUNNY LETTER LAND

7-9月
JUL-SEP

1. 提昇幼兒的英語會話及聆聽能力 2. 增加對英語的興趣
3. 學習英語詞彙

1. 練習Phonics音節
2. 學習有關主題英語詞匯及句子

日期 8/7、15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、19/8、26/8、2/9、9/9/2021 (四)

負責同工 何曉林姑娘

費用/節數 \$950/10節

對象/名額 5-7歲會員/10人

時間 5:00pm - 6:00pm

最少人數 6人

地點 穗禾服務處

- 備註 整個課程為期2年。

恆常活動

心靈+動腦+入廚+通關
生活及聯志

魔術科學實驗大全

LIF21220041

科學是通過有系統的觀察和實驗，去研究我們周圍的現象和事件。本小組讓參加者一同探究魔術後的科學原理，並透過導師即場示範及動手進行實驗，讓參加者增進科學知識。

課堂內容參考：1.「點水成冰」原理 2.「隔空滅火」原理
3.「古時煉金術」原理 4.「無字天書」原理 5.「聽話的氣球」原理
6.「消失的可樂」原理 7.「清水變色」原理 8.「懸浮術」原理

日期 29/7、5/8、12/8、19/8、26/8/2021(四)

負責同工 何曉林姑娘及導師 費用/節數 \$400/5節

對象/名額 6-12歲會員/10人 時間 2:15pm - 3:15pm

最少人數 5人 地點 穗禾服務處

備註 1. 此課程與樂維教育合辦。
2. 費用已包括每人一套科學實驗套裝及相關材料。

暑期活動

心靈+動腦+入廚+通關
生活及聯志

果凍蠟與手工皂工房

LIF21220042

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。

課堂內容參考：

1. 乾燥花果凍蠟燭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



日期 29/7、5/8、12/8、19/8、26/8/2021(四)

負責同工 何曉林姑娘及導師 費用/節數 \$400/5節

對象/名額 6-12歲會員/10人 時間 3:30pm - 4:30pm

最少人數 5人 地點 穗禾服務處

備註 1. 此課程與樂維教育合辦。
2. 費用已包材料費。

暑期活動

心靈+動腦+入廚+通關
生活及聯志

POKEMON小精靈道館保衛戰

LIF21220043

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形，讓參加者一起動動手，製作各種小精靈，投入小精靈的世界！

課堂內容參考：1. 比卡超 2. 伊貝家族 3. 喚醒卡比獸
4. 呱呱泡蛙 5. 夢幻道館小場景



日期 29/7、5/8、12/8、19/8、26/8/2021(四)

負責同工 何曉林姑娘及導師 費用/節數 \$370/5節

對象/名額 6-12歲會員/10人 時間 4:45pm - 5:45pm

最少人數 5人 地點 穗禾服務處

備註 1. 此課程與樂維教育合辦。
2. 費用已包括材料費，如輕黏土、精靈球及泥批等，輔助物資由導師提供。

暑期活動

生活技能及聯志體驗
運動系列

360° SPIKSBALL

1. 認識圓網球運動
2. 加強參加者自信心

學習圓網球技術及規則，實踐比賽。



FAM21220004/2 對象 9歲-11歲青少年
360° SPIKSBALL (P) 時間 2:00pm-3:00pm

日期 12/8、19/8、26/8/2021(四)

負責同工 鄭宏業先生

名額 8人

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。

FAM21220004/2 對象 12歲-15歲青少年
360° SPIKSBALL (P) 時間 3:00pm-4:00pm

最少人數 2人

費用/節數 \$30/3節

地點 穗禾服務處

暑期活動

生活技能及職志體驗
音樂系列

結他班

1. 學習結他技巧
 2. 培養興趣
- 學習彈奏結他。

FAM21220004/2

初班

對象 10歲-12歲青少年
時間 2:00pm-3:30pm

日期 15/7、22/7、29/7、12/8、19/8、26/8/2021(四) (5/8暫停)

負責同工 鄧宏業先生及導師

最少人數 3人

地點 穗禾服務處

名額 6人

費用/節數 \$600/6節

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

FAM21220004/2

中班

對象 13歲-15歲青少年
時間 4:00pm-5:30pm

暑期活動

生活技能及職志體驗
藝術系列

花草樂

LIF21220054

1. 訓練觀察力及專注力
2. 放鬆心情
3. 與大自然連結

在《靈魂奇境記》中，主角因為看見一片落葉從而感受到生命的「火花」。究竟花草樹木有什麼魔力呢？邀請大家一起踏上與花草相處、製作園藝手作，與大自然連結的旅程。

日期 22/7、29/7、12/8、19/8/2021(四)

負責同工 凌心兒姑娘

費用/節數 \$80/4節

對象/名額 6-10歲會員/8人

時間 2:30pm-4:00pm

最少人數 4人

地點 穗禾服務處

備註 1. 費用已包括材料費用。
2. 5/8(三)將暫停一節。

暑期活動

兒童好品系列
家庭聲樂

學習小精英

7-9月
JUL-SEP

FAM21220058

兒童即將升讀小一，除了面對環境轉變外，課程上的變化，往往亦是升讀小一後的壓力來源。透過小組以不同有趣的活動、遊戲等方式，讓兒童可以由淺入深，容易地掌握新學年的學習內容及方式，讓他們更容易適應小學生活。

1. 學習中英文詞彙
2. 協助建立默寫及做功課模式
3. 提升專注力及自理能力

日期 22/7、29/7、12/8、19/8、26/8、2/9/2021(四) (5/8暫停)

負責同工 劉寶萃姑娘

費用/節數 \$300/6節

對象 新學年入讀小一兒童

時間 4:00pm-5:00pm

名額 6人

地點 穗禾服務處

最少人數 3人

恆常活動

兒童好品系列
家庭聲樂

你有理講

7-9月
JUL-SEP

FAM21220067

1. 學習正面表達技巧，提升社交能力
2. 提升個人自信

透過桌遊(boardgame)、手工藝製作、集體遊戲等活動，讓參加者學習到多元表達方法，從而提升與人相處技巧

日期 12/8、19/8、26/8、2/9、9/9/2021(四)

負責同工 何曉林姑娘

費用/節數 \$150/5節

對象/名額 8-12歲會員/6人

時間 7:30pm-8:30pm

最少人數 3人

地點 穗禾服務處

恆常活動

恆常活動

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。

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：維納小提琴教材 或 鈴木小提琴教(第一冊)。

LIF21220001/2

初階組

對象 6-12歲會員
(適合初學者)

時間 7:00pm-8:00pm

日期 2/7、9/7、16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8、27/8、3/9、10/9/2021(五)
負責同工 洪芷琪姑娘及導師
名額 6人
費用/節數 \$935/11節
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)。

LIF21220002/2

進階組

對象 6-12歲會員(適合能拉奏課本「維納小提琴教材第三冊」之學員)

時間 8:00pm-9:00pm



生活技能及職志體驗
音樂系列

LIF20210078/2

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。

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

日期 9/7、16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8、27/8/2021(五)

負責同工 葉子謙先生

費用/節數 \$80/8節

對象/名額 10-12歲/8人

時間 6:45pm-7:30pm

最少人數 5人

地點 方樹福堂服務處

暑期活動



生活技能及職志體驗
藝術系列

NET21220002/2

火熱鬥士義工訓練計劃

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
- 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

日期 小組：30/7/2021(五)

服務：25/9/2021(六)

負責同工 丘耀傑先生

對象/名額 中學生會員/職青/10人

最少人數 5人

費用/節數 \$0(免費)/3節

時間 小組：7:00pm-9:00pm

服務：9:00am-5:00pm

地點 方樹福堂服務處

備註 *若因天氣關係活動取消，活動會順延進行。

暑期活動



社區關愛

「暑」來整嘢食小組

LIF21220050

1. 認識新朋友 2. 發揮個人潛能 3. 提昇參加者的生活趣味
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

日期 6/8、13/8、20/8、27/8/2021(五)

負責同工 洪芷琪姑娘 費用/節數 \$300/4節

對象/名額 7-12歲會員/6人 時間 3:00pm-4:30pm

最少人數 3人 地點 方樹福堂服務處

備註 參加者每節需自備食物盒及圍裙。

暑期活動

塑彩塗鴉班

7-9月
JUL-SEP

透過塑膠彩的特別顏料作媒介，鼓勵小孩在不同物料上創作。

1. 塑彩塗鴉-石頭畫、木板畫、長形布畫板
2. 四堂共完成3個作品

FAM21220069/初小班

初小班

對象 8-9歲會員

時間 3:00pm-4:00pm

日期 30/7、13/8、20/8、27/8/2021(五)(6/8暫停)

名額 5人 最少人數 3人 費用/節數 \$240/4節 地點 方樹福堂服務處

備註 若因天雨或其他原因，中心主動取消，並將安排31/8同樣時間補堂，不設退款。

FAM21220069/高小班

高小班

對象 10-12歲會員

時間 4:00pm-5:00pm

負責同工 梁佩雲姑娘

地點 方樹福堂服務處

暑期活動

MÖLKKY芬蘭木柱

1. 學習新興運動。
2. 提升應變能力。

芬蘭木柱是一項源於芬蘭的投擲運動，比較著重策略運用多於體能需要。

學習芬蘭木柱技術及規則，實踐比賽。



LIF21220001/2

穗禾P

對象 7-10歲會員

時間 4:30pm-5:30pm

日期 16/7、23/7、30/7、13/8、20/8、27/8/2021(五)(6/8暫停)

負責同工 鄭宏業先生

最少人數 2人

地點 穗禾服務處

名額 8人

費用/節數 \$60/6節

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，該堂費用不會退還。

LIF21220002/2

穗禾S

對象 11-14歲會員

時間 5:45pm-6:45pm

暑期活動

鬥智GAME園

LIF21220055

1. 認識和享受不同board game的樂趣。 2. 擴闊社交圈子。

有人認為board game好難同人夾時間玩，自己又無棋玩唔到，呢度就解決唔你既困難了！穗禾game園定時進行鬥智遊戲，與其他鬥智鬥力，認識不同board game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。Board game款式各式各樣，包括狼人、德國心臟病、Dixit妙不可言、Pictionary等...總有一款啱你！

日期 13/8、20/8、27/8/2021(三)

負責同工 凌心兒姑娘 費用/節數 \$15/3節

對象/名額 8-12歲/8人 時間 2:30pm-4:00pm

最少人數 4人 地點 穗禾服務處

暑期活動

兒童KICKBOXING班

LIF21220044

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，讓學員在體驗運動的樂趣，藉此改善身體素質，同時學習實用防身自衛術。

課程內容包括：拳擊簡介、基本拳種、步法及體能訓練等。

日期 30/7、6/8、13/8、20/8、27/8/2021(五)

負責同工 何曉林姑娘及導師 費用/節數 \$600/5節

對象/名額 6歲-8歲會員/10人 時間 2:30pm - 3:30pm

最少人數 6人 地點 穗禾服務處

備註 1. 此課程與卓師教育合辦。 2. 費用已包括拳套。
3. 參加者需穿著合適運動服及自備食水。

暑期活動



幼趣動感車組 LIF21220045

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。

課程內容參考：

1. 衝鋒回力車
2. 電力跑車 (I)
3. 電力跑車 (II)
4. Lego 小車
5. 繽紛花車

日期 30/7、6/8、13/8、20/8、27/8/2021(五)
負責同工 何曉林姑娘及導師
費用/節數 \$420/5節
對象/名額 4-6歲會員/10人
時間 3:00pm - 4:00pm
最少人數 5人
地點 穗禾服務處
備註 1. 此課程與傑仕教育合辦。 2. 費用已包材料費。

暑期活動

奶油土甜樂園 LIF21220046

奶油土是一種日本的黏土材料，質地輕軟，可利用做蛋糕的方法及擠花嘴等工具製作各種逼真及外色彩繽紛的甜點擺設和飾物。讓幼兒能訓練小肌肉，又能培養其耐性及創意。

課程內容參考：

1. 彩虹雜果蛋糕
2. 開心雪糕甜點
3. 祝福送愛卡片座
4. 甜心音樂盒

日期 30/7、6/8、13/8、20/8、27/8/2021(五)
負責同工 何曉林姑娘及導師
費用/節數 \$420/5節
對象/名額 4-6歲會員/10人
時間 4:15pm - 5:15pm
最少人數 5人
地點 穗禾服務處
備註 1. 此課程與傑仕教育合辦。 2. 費用已包材料費。

暑期活動

小主持·大廣播 FAM21220048

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，裝備成為一位小主持。

1. 認識小主持應有的態度及特質
2. 學習準備訪問前的準備工作
3. 學習臨場應變技巧
4. 團體合作

日期 23/7、30/7、6/8、13/8、20/8、27/8/2021(五)
負責同工 劉寶榮姑娘及導師
費用/節數 \$660/6節
對象/名額 8-12歲會員/7人
時間 2:30pm-4:00pm
最少人數 5人
地點 穗禾服務處
備註 1. 參加者將會獲得擔任小主持體驗機會

暑期活動

小廚師·入廚房 FAMFAM21220061

日常預備膳食、煮飯、洗碗等，較多由人負責，不如今個暑假，試試自己洗、切、煮，做一位入得廚房的小廚師啦！

1. 提升自理能力
2. 學習製作簡單食品

日期 23/7、30/7、13/8、20/8、27/8/2021(五) (6/8暫停)
負責同工 劉寶榮姑娘及導師
費用/節數 \$320/5節
對象/名額 8-12歲會員/7人
時間 4:15pm-5:15pm
最少人數 5人
地點 穗禾服務處
備註 費用已包材料費，參加者請自備圍裙及食物盒。

暑期活動



生活技能及興趣活動

方樹福堂畫班

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。

幼兒主題畫班學習幾何、構圖、線條等技巧，並且在執筆填色過程中鍛鍊手部大小肌肉。

兒童綜合手工畫班運用剪刀、膠漿、在拼貼中學習搓摺剪拼等技巧。

FAM21220020/7-9月

幼兒主題畫班

對象 4-5歲(新生)・3-4歲(舊生)
時間 10:50am - 11:50am

日期 3/7・10/7・17/7・24/7・31/7・7/8・14/8・21/8・28/8・4/9・11/9・18/9/2021(六) 名額 6人 費用/節數 \$720/12節

負責同工 梁佩雯

最少人數 3人

地點 方樹福堂服務處

備註 學員自備畫簿、油粉彩、鉛筆、橡皮擦。(中心提供剪刀、白膠漿和手工材料)

恆常活動

生活技能及興趣活動

兒童水彩繪畫班

FAM21220009/2

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。
- 繪畫不同卡通角色，色彩運用及構圖設計，增加兒童的觀察和創作能力。

日期 3/7・10/7・17/7・24/7・31/7・7/8・14/8・21/8・28/8・4/9・11/9/2021(六) 費用/節數 \$825/11節

負責同工 洪正琪姑媽及珊珊老師

時間 7:00pm-8:00pm

對象/名額 6-12歲會員/10人

地點 方樹福堂服務處

最少人數 6人 備註 1.中心將預備顏料、畫筆等物資，參加者無需準備物資。

恆常活動

生活技能及興趣活動

跆拳道初班

7-9月
JUL-SEP

1. 教授跆拳道技術
2. 建立自信，培養紀律，耐性，體育精神。

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，在教練評核賞格後，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。3. 新生可於第一堂向負責教練訂購道袍。

2. 舊生可優先報名。

4. 考試費或報名參加比賽費用可向負責教練查詢。

LIF21220018/2

幼兒跆拳道班

對象/名額 4-6歲初學者/16人
時間 5:30pm-6:30pm

LIF21220020/2

跆拳道中班

對象/名額 黃帶或以上/12人
時間 6:30pm-8:00pm

LIF21220019/2

跆拳道初班

對象/名額 6歲以上初學者/16人
時間 4:00pm-5:30pm

LIF21220021/2

跆拳道高班

對象/名額 綠帶或以上/12人
時間 8:00pm-9:30pm

日期 3/7・10/7・17/7・24/7・31/7・7/8・14/8・21/8・28/8・4/9・11/9/2021(六)

負責同工 葉子謙先生及高教練

費用/節數 \$495/11節

最少人數 8人

地點 方樹福堂服務處

恆常活動

生活技能及志趣班

LIF21220024/2

SPARK JOY 兒童音樂訓練計劃 (週末組)

透過音樂培養兒童的專注能力及開拓多元發展的可能性。
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。

日期 3/7、10/7、17/7、24/7、31/7、7/8、14/8、21/8/2021

負責同工 葉子輝先生 費用/節數 \$80/8節
對象/名額 10-12歲/8人 時間 2:00pm-2:45pm
最少人數 5人 地點 方樹福堂服務處

恆常活動

社區關懷

NET21220001/2

小眼睛大世界

7-9月
JUL-SEP

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。
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。

日期 訓練日：8/9、15/9/2021(三)

費用/節數 \$90/3節

探訪日：18/9/2021(六)

時間 訓練日：4:30pm-5:30pm

負責同工 洪芷琪姑娘

探訪日：10:00am-12:30pm

對象/名額 8-14歲會員/8人

地點 方樹福堂服務處

最少人數 4人

備註 參加者需出席兩節訓練日及一節探訪日。

恆常活動

沙田西區
第三十七旅童軍

童軍先修班 LIF21220025/B1

- 1.舒緩參加者成為童軍的壓力
 - 2.增強個人自信
 - 3.加深對童軍運動的認識
- 認識童軍集會、宣誓禮儀、步操、專章、繩結等。

日期 7/8、14/8、21/8、28/8/2021(六)

費用/節數 \$300/4節

負責同工 洪芷琪姑娘

時間 4:00pm-6:00pm

對象/名額 準童軍團成員/8人

地點 方樹福堂服務處

最少人數 4人

暑期活動

沙田西區
第三十七旅童軍

2021幼童軍領袖訓練計劃 FAM21220047

- 1.訓練團隊合作
 - 2.增強自我照顧能力
 - 3.完成幼童軍適度性獎章考核
- 認識童軍集會、宣誓禮儀、步操、專章、繩結等。

日期 10/7、16/7(五)、24/7、31/7、7/8/2021(六)

負責同工 洪芷琪姑娘

費用/節數 \$0/5節

對象/名額 幼童軍團成員/8人

時間 2:00pm-4:00pm

最少人數 4人

地點 方樹福堂服務處

暑期活動

沙田西區
第三十七旅童軍

FAM21220036/B1

幼童軍A團先修班

- 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
- 認識幼童軍集會、徽章介紹、宣誓禮儀、繩結等。

日期 課堂：31/7、7/8、14/8、21/8/2021(六)

負責同工 家長簡介會：28/8/2021(六)

費用/節數 \$300/5節

對象/名額 洪芷琪姑娘

時間 課堂：11:00am-12:30am

最少人數 準幼童軍團成員及其家長/8人
4人

地點 家長簡介會：11:00am-12:00am
方樹福堂服務處

暑期活動



FAM21220071

親子卡通飯糰製作「角落生物」篇

透過親子製作「角落生物」造型卡通飯糰，增強親子互相合作，提升親密度。

製作「角落生物」造型卡通飯糰

日期 28/7/2021(六)

負責同工 劉寶榮姑娘及導師及導師

對象/名額 7-12歲會員及一位家長/7對/14人

最少人數 5對/10人

備註 費用已包括一對親子之材料費，參加者請自備圍裙及食物盒。

費用/節數 \$140/節

時間 9:30am-11:00am

地點 方樹福堂服務處

暑期活動



FAM21220072

親子卡通飯糰製作「KAKAO FRIENDS」篇

透過親子製作「Kakao Friends」造型卡通飯糰，增強親子互相合作，提升親密度。

製作「Kakao Friends」造型卡通飯糰

日期 28/7/2021(六)

負責同工 劉寶榮姑娘及導師及導師

對象/名額 7-12歲會員及一位家長/7對/14人

最少人數 5對/10人

備註 費用已包括一對親子之材料費，參加者請自備圍裙及食物盒。

費用/節數 \$140/節

時間 11:40am-13:10pm

地點 方樹福堂服務處

暑期活動

FAM21220024/7-9月

兒童拉丁舞初階班

7-9月
JUL-SEP

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

拉丁舞可分為5種舞蹈，本課程從基本步法開始學習，加強兒童的節奏感和身體的協調性，並提升身體柔軟度，享受跳舞的樂趣。

日期 3/7、10/7、17/7、24/7、31/7、7/8、14/8、21/8、28/8、4/9、11/9/2021(六)

負責同工 何曉林姑娘

對象/名額 6-12歲會員/10人

最少人數 6人

費用/節數 \$715/11節

時間 1:30pm-2:30pm

地點 穗禾服務處

備註 1. 本小組加強支援特殊學習需要參加者
2. 需帶備拉丁舞鞋及穿著輕便服裝

恆常活動



花式跳繩

7-9月
JUL-SEP

FAM21220057

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。

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

日期 3/7、10/7、17/7、24/7、31/7、7/8、14/8、21/8、28/8、4/9、11/9/2021(六)

負責同工 劉寶榮姑娘

對象/名額 6-12歲會員/10人

最少人數 6人

費用/節數 \$770/10節

時間 3:30pm-4:30pm

地點 穗禾服務處

備註 自備拍子繩或可向導師購買(\$60)

恆常活動

FAM21220056

幼兒音樂小跳豆

7-9月
JUL-SEP

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
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

日期 3/7、10/7、31/7、14/8、21/8、28/8、4/9、11/9、18/9/2021(六)(17/4、24/7、7/8暫停)

負責同工 劉寶榮姑娘

對象/名額 3.5歲舊生及

4-6歲新生會員/8人

最少人數 5人

費用/節數 \$585/9節

時間 3:30pm-4:30pm

地點 穗禾服務處

恆常活動

生活技能及職志體驗
藝術系列

穗禾畫班

7-9月
JUL-SEP

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。
- 學習繪畫卡通人物、動物、人物及景物。

LIF21220018/2

穗禾幼兒畫班(初班)

對象/名額 3.5歲舊生及
4-5歲新生會員/8人
時 間 2:15pm-3:15pm

LIF21220019/2

穗禾幼兒畫班(中班)

對象/名額 5-6歲/8人
時 間 3:15pm-4:15pm

LIF21220019/2

兒童畫畫樂

對象/名額 6-8歲/8人
時 間 4:15pm-5:15pm

日 期 3/7、10/7、17/7、24/7、31/7、7/8、14/8、21/8、28/8、4/9、11/9、18/9/2021(六)
負責同工 鄭宏樂先生及導師 最少人數 8人 費用/節數 \$780/12節 地 點 穗禾服務處

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。

生活技能及職志體驗
運動系列

LIF21220024/2

穗禾跆拳道班

7-9月
JUL-SEP

1. 提升參加者的體格及品德。
- 學習不同踢腿的方法及套拳、訓練良好紀律及品格。

日 期 3/7、10/7、17/7、24/7、31/7、7/8、14/8、21/8、28/8、4/9、11/9、18/9/2021(六)

負責同工 鄭宏樂先生及導師 費用/節數 \$480/12節
對象/名額 6歲或以上/15人 時 間 4:30pm-5:45pm
最少人數 4人 地 點 穗禾服務處
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。

恆常活動

生活技能及職志體驗
運動系列

籃球小組

7-9月
JUL-SEP

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。
- 透過專業教練及社工協作推行基本籃球訓練及實踐競賽。

LIF21220018/2

小小籃球班

對 象 升小一及小二學生
名 額 10人 最少人數 4人
時 間 10:00am-11:00am

LIF21220018/2

籃兒當自強

對 象 9-11歲
名 額 10人 最少人數 7人
時 間 11:00am-12:00pm

LIF21220018/2

我要高飛籃球小組

對 象 12歲-18歲青少年
名 額 10人 最少人數 7人
時 間 12:00pm-1:00pm

日 期 10/7、17/7、24/7、31/7、7/8、14/8、21/8、28/8、4/9/2021(六)

負責同工 鄭宏樂先生 費用/節數 \$450/9節 地 點 穗禾服務處/穗禾苑球場
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。

兒童發展系列
家庭發展

桌上遊戲皇

7-9月
JUL-SEP

FAM21220026/7-9月

1. 讓兒童放下電子產品，學習正面的人際溝通技巧
 2. 學習正面面對輸贏，提升抗逆力
 3. 學習多方面思考，提升解難能力
- 每節教授不同桌上遊戲(board game)，並提供一平台讓兒童互相切磋，於桌遊中學習到正面溝通技巧，一同享受桌遊樂趣及提升社交能力

日 期 3/7、10/7、17/7、24/7、31/7、7/8/2021(六)

負責同工 何曉林姑娘 費用/節數 \$60/6節
對 象 6-8歲會員 時 間 4:30pm-5:30pm
名 額 8人 地 點 穗禾服務處
最少人數 3人

暑期活動

兒童好品系列

7-9月
JUL-SEP

FAM21220025/7-9月

PLAY ATTENTION! 專注力訓練小組

透過專注力遊戲及多感官刺激活動，加強兒童的視覺及聽覺專注力，從而提升兒童的自我控制能力，以加強學習效率。

1. 專注力遊戲 2. 空間感訓練 3. 大小肌肉訓練 4. 集體遊戲

日期 14/8、21/8、28/8、4/9、11/9/2021(六)

負責同工 何曉林姑娘 費用/節數 \$250/5節

對象/名額 5-7歲會員/8人 時間 10:15am - 11:00am

最少人數 3人 地點 穗禾服務處

暑期活動

生活技能及職志發展

兒童HIPHOP班

7-9月
JUL-SEP

LIF21220034

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

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。

日期 10/7、17/7、24/7、31/7、7/8、14/8、21/8、28/8/2021(六)

負責同工 姚庭傑先生 費用/節數 \$600/8節

對象/名額 6-12歲會員/10人 時間 10:00am - 11:00am

最少人數 5人 地點 穗禾苑服務處

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

恆常活動

親子互動系列

親子點心皇

LIF21220047

每逢週末不少家庭喜歡到茶樓品茗、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。

課程內容參考：1. 菜肉包 2. 潮式蒸粉果 3. 豆沙水晶餅
4. 核桃酥 5. 芝麻包

日期 31/7、7/8、14/8、21/8、28/8/2021(六)

負責同工 何曉林姑娘及導師 費用/節數 \$600/5節

對象/名額 6-12歲會員及其家長/4對親子/8人 時間 2:30pm - 4:00pm

最少人數 4對親子/8人 地點 穗禾服務處

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。

暑期活動

兒童好品系列

中秋樂，整芋圓

FAM21220053

中秋節快到，除了食月餅、湯丸慶祝中秋外，不妨嘗試一同製芋圓，為今個中秋轉換口味吧！

1. 製作芋圓
2. 猜燈謎



日期 28/8/2021(六)

負責同工 劉寶萃姑娘 費用/節數 \$30/節

對象/名額 6-12歲會員/6人 時間 11:00am-12:30pm

最少人數 4人

備註 費用已包材料費，參加者請自備圍裙及食物盒。

暑期活動

兒童好品系列

小一面試技巧班

FAM21220066

1. 以活動趣味形式，讓幼兒掌握面試技巧。
2. 加強幼兒的表達能力，使他們面對陌生環境亦能輕鬆面對。
3. 提升幼兒對日常生活環境的認知及分析。

透過小組形式教授幼兒面試應有的態度、禮貌、社交技巧等，藉此提升他們的自理、專注力、解難能力及自信心。

日期 14/8、21/8、28/8、4/9/2021(六)

負責同工 劉寶萃姑娘 費用/節數 \$300/節

對象/名額 新學年入讀K3兒童/6人 時間 9:45am-10:45am

最少人數 3人 地點 穗禾苑服務處

暑期活動



角落生物黏土樂園

LIF21220036

1. 培養學員對黏土手藝藝術的興趣 2. 訓練學員手指的靈活度
3. 加強學員的專注力

透過學習使用彈彈黏土(超輕黏土)的基本技巧: 搓、扭、壓等, 使能創作出各種角落生物的立體雕塑。每節課堂學員將會完成一件角落生物的作品。

課程內容: 1. 白熊 2. 企鵝 3. 貓 4. 蜥蜴 5. 炸豬扒

日期 29/7、5/8、12/8、19/8、26/8/2021(四)

負責同工 洪芷琪姑娘及導師 費用/節數 \$360/5節

對象/名額 4-6歲會員/10人 時間 3:00pm-4:00pm

最少人數 5人 地點 方樹福堂服務處

- 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

小小時裝設計師

LIF21220036

1. 培養小朋友對藝術的興趣 2. 發揮小朋友創意

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

日期 29/7、5/8、12/8、19/8、26/8/2021(四)

負責同工 洪芷琪姑娘及導師 費用/節數 \$420/5節

對象/名額 6-12歲會員/10人 時間 4:00pm-5:00pm

最少人數 5人 地點 方樹福堂服務處

- 備註 1. 費用已包括製作的所需材料。
2. 學員每節可自備圍裙(如有需要)。

暑期活動

趣味數學RUNNING MAN

LIF21220036

1. 提升對數字的興趣
2. 透過數學遊戲, 重新引導參加者自發思考、培養數學邏輯思維, 增強空間想像能力。

內容: 1. 益智數學測試 2. 數學遊戲大比拼 3. 數學邏輯遊戲
4. 數學IQ題大搶答 5. 數學思維培訓

日期 29/7、5/8、12/8、19/8、26/8/2021(四)

負責同工 譚敬琪姑娘 費用/節數 \$360/5節

對象/名額 6-8歲會員/10人 時間 2:30pm-3:30pm

最少人數 6人 地點 方樹福堂服務處

- 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. 本課程與星兒教育有限公司合辦

暑期活動

魔術師的奧秘

LIF21220032

1. 透過魔術訓練增加手肌靈活度
2. 了解魔術表演的樂趣
3. 訓練表達技巧

1. Skill 特技魔術 2. Transportation 移位魔術
3. Control 控物力魔術 4. Restoration 還原魔術
5. 各款撲克牌魔術

日期 29/7、5/8、12/8、19/8、26/8/2021(四)

負責同工 譚敬琪姑娘 費用/節數 \$400/5節

對象/名額 8-10歲會員/10人 時間 5:00pm-6:00pm

最少人數 6人 地點 方樹福堂服務處

- 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. 本課程與星兒教育有限公司合辦

暑期活動

中心服務介紹

Center Service Introduction



沙田區為擁有最多青少年人口之區域，規劃署在2010-2019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，包括：自力更新綜合就業援助計劃、欣曉計劃、Teen Cafe青少年身心健康推廣計劃、「大小足印」新手父母育兒計劃等。為區內家庭創造更多機會及開拓更多的社會資本。

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

助理主任
譚敏琪

助理主任
張銘深

行政文員
蔡潔瑩
活動助理
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

Teens Cafe
青少年身
心健康推
廣計劃

就業支援
服務

凝樂家庭
輔導及
臨床心理
服務

社工
梁佩雯
劉寶榮
何曉林
吳穎欣
活動幹事
洪芷琪
陳英偉

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
丘耀傑
凌心兒
活動幹事
葉子謙
姚庭傑

社工
鄧小婷
鄧佩娟
陳紀瞳
梁芊妮
活動幹事
陳惠宜
活動助理
張韻霖

社工
鄧凱珊

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
曾樂施
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
待聘

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、借用卡機及玩具；
- 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) 每張會員證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。
- 6) 凡持有東華三院轄下的青少年綜合服務中心之會員證，均可於本中心享用圖書借閱及活動報名(本中心)等服務。

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) 妥善保存會員證，必要時出示核對；
- 3) 會員證不能轉借他人使用；
- 4) 如有遺失會員證，盡快通知本中心及辦理補證手續(各類補證收費\$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證。如申請人未能於申請當日遞交相片，在補回相片十四個工作天後，可攜同收據到中心領取會員證。

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		個人
成人會員	25歲或以上	\$30		個人
家庭會籍	家庭會員	\$60	直至兒童達6歲	個人
幼兒天地會員	1.5-5歲	全免		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6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

- 01) 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；
- 02) 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；
- 03) 中心會以派籌方式進行報名，會員需出示有效之會員證領籌，一個家庭會籍一個籌，每人最多取一個籌；
- 04) 參加者須填妥報名表，並連同有效的會員證及有關費用(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；
- 05) 本中心不設留位及電話報名服務；
- 06) 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；
- 07) 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，所繳之費用將予以發還；
- 08) 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；
- 09) 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) 活動中所拍的照片及影片，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，即便不能補回堂數，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。(因參加課程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

- 當退款項安排好，中心職員會以電話通知申請人領回退款；
- 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揭款處理；
- 凡超過\$700或以上的退款，中心會聯絡申請人取回安樂拍頭資料，於通知日起後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；
- 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；
- 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；
- 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，投放於中心內之意見箱，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，須向個別的負責職員查詢。

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。

TYPHOON

風及暴雨信號懸掛後

RAINSTORM

中心開放及活動安排

CENTER OPENING AND ACTIVITIES ARRANGEMENT

颱風及暴雨信號懸掛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	幼兒活動 (1.5-5歲參加者)
 雷暴警告	●	●		X	●
 黃色暴雨	●	●		X	●
 紅色暴雨	●		X	X	X
 黑色暴雨	★	#	X	X	X
 T ₁ 1號風暴信號	●	●		X	●
 T ₃ 3號風暴信號	●	●		X	X
 T ₈ 8號或以上風暴信號	X	X	X	X	X
 酷熱天氣警告	●	●	X (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，中心會維持有限度服務。
- # - 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，如該室內活動仍在進行中，活動將繼續進行至完結；
- 課餘託管服務：
於黑色暴雨警告懸掛時，如中心仍開放，課託服務會提供有限度服務。如中心未有開放，則課託服務會暫停，直至中心開放為止。

愛家留言

LOVE MESSAGE

姓名 NAME

聯絡電話 PHONE

日期 DATE

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！）

TO：東華三院賽馬會沙田綜合服務中心

特別服務推介



PAGE
43

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號銀禧花園第三至四座平台
 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-下午6:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
晚上7:00-晚上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、81K / 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-下午6:00		✓	✓	✓	✓	✓	
晚上7:00-晚上10:00		✓	✓	✓	✓		

家庭及就業支援服務中心

地址：新界大圍泰石購物中心1樓19號A舖
 電話：2639 5250
 傳真：2639 5211
 途經車輛：巴士81K, 47X, 80X, 282, 81C, 85B, 86C, 86A, 89B

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。

社會企業

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

ADDRESS

