



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 60
MAR - APR 2022



MOMENT

網上活動
費用全免

暑期網上活動報名
16/3/2022(三)Wed 10:00am



中心網頁



網上報名
連結

特別公告

為關顧兒童、青年、家長會員的身心健康，本中心已設計一系列網上活動供會員參與，費用一律**全免**！

期望在這艱難時刻，中心與你共渡時艱，以樂觀正面的心態共同發掘人生不同的可能性。

活動報名須知

請留意：

1. 所有活動報名必須於電子報名表格輸入該名參加者之有效會員証號碼；
2. 會員亦可於中心網頁及 QR Code 進入電子報名表格

中心特別消息

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

2022 年 4 月 5 日	(二)	清明節	休息
2022 年 4 月 15 日	(五)	耶穌受難節	休息
2022 年 4 月 16 日	(六)	耶穌受難節翌日	休息
2022 年 4 月 18 日	(一)	復活節星期一	休息



NET22230001

與您約定、譜出喜樂生命，彩虹為證 義工嘉許禮2022

中心一向致力推動義工服務，促進關懷社區有需要的人士，
同時從助人的過程中發掘義工的個人潛能。

過去兩年雖然受到新冠疫情影響，義工們仍不計較付出，奉獻他們的時間，
參與義工服務。為表揚他們的付出，中心將於
本年4月23日(星期六)下午以網上視像形式舉行
【與您約定、譜出喜樂生命，彩虹為證·義工嘉許禮2022】。

一方面邀請義工們出席活動，並透過互動遊戲增進義工之間的互動交流，同時藉著嘉許
及分享環節肯定義工們過去一年為社區服務的努力。為著發揮今年嘉許禮的主題
「與您約定、譜出喜樂生命，彩虹為證」的精神，誠意邀請各位出席活動，
加入中心彩虹之約的義工行列，成為彩虹之約義工大使。

對象/名額：已登記成為本中心的義工及其朋友或家庭成員 / 100名

日期：23/4/2022(六)

時間：2:30PM-3:30PM

形式：視像形式 (參加者經網上報名後，中心會個別通知活動連結資料)

費用：全免

活動內容：互動環節、得獎義工嘉許及分享、特備直播活動等

活動目標：

1. 透過互動遊戲增進義工之間的互動交流
2. 藉著嘉許及分享環節肯定義工們過去一年為社區服務的努力



MISS YOU



COOL

週

MON 班組活動

一 二 三 四 五 六 日

方樹福堂服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
FAM21220170 串燒三兄弟	梁佩雯姑娘	小二至 小四會員 (8人)	21/3、28/3 4/4、11/4 (一)	4節	2:00PM - 3:00PM	以巧虎卡通故事為藍本，透過主角三個好朋友遇到不同事件之應對，讓參加者體會不同情緒反應。 1. 失望 2. 勇氣 3. 合作 4. 珍惜
FAM21220175 情緒面面觀 我的情緒小怪獸	嚴泳卿姑娘	6-9歲 會員 (8人)	21/3、28/3 4/4、11/4 (一)	4節	3:00PM - 4:00PM	透過繪本《情緒小怪獸》，讓參加者認識五大基本情緒（快樂、憂傷、憤怒、平靜、害怕）；並進行情境演繹及故事分享，鼓勵孩子能正確地表達自己的情緒。
LIF21220059/3 入門級 初階流行鼓 訓練班 (中班)	葉子謙先生	8-12歲 會員 (4人)	21/3、28/3 4/4、11/4 (一)	4節	4:00PM - 5:00PM	1. 姿態、握鼓棍及擊鼓技巧、力度控制。 2. 聲音了解及控制擊鈸、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。 5. 課堂將加設分享環節，讓學員在隔離期間彼此交流，增加溝通能力，擴闊社交圈子。 備註：學員需自備樂器。

穗禾服務處

LIF21220121 眼睛獵人	溫曉穎姑娘	7-9歲 會員 (8人)	21/3、28/3 4/4 (一)	3節	11:00PM - 11:45AM	透過遊戲提升專注力以及記憶力。
LIF21220120 腦筋急轉彎	溫曉穎姑娘	8-10歲 會員 (6人)	21/3、28/3 4/4 (一)	3節	3:00PM - 3:45PM	透過遊玩益智遊戲和動動腦筋，提高多元化思維以及靈活思考。
FAM21220202 童學社交	何曉林姑娘	6-8歲 兒童 (6人)	28/3、4/4、 11/4 (一)	3節	3:30PM - 4:10PM	透過不同的情境故事、遊戲，讓兒童學習處理社交衝突，學習正面表達，增強社交技巧

週

MON 班組活動

一 二 三 四 五 六 日

穗禾服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
FAM21220159 /B News Sports DIY - 躲避盤	陳英偉先生	8-12 歲 會員 (8 人)	28/3、4/4、 11/4 (一)	3 節	4:30PM - 5:30PM	留在家中，一樣可以做運動， 保持身心健康！ 製作 躲避盤 器材，認識新興 運動及進行訓練小遊戲。 備註：活動材料包會以郵寄 方式派發。

週

TUE 班組活動

一 二 三 四 五 六 日

方樹福堂服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
FAM21220171/1 顏色見真我 (兒童篇)	梁佩雯姑娘	小二至 小六會員 (8 人)	22/3、 29/3(二)	2 節	11:00AM - 12:00AM	兒童篇 - 在社工指導下，完成 2 幅投射式畫作 (Projective Drawing) 備註： 1. 此活動乃讓愛流動系列之一 2. 自備顏料如：油粉彩、乾粉 彩、蠟筆等
FAM21220171/2 顏色見真我 (家長篇)	梁佩雯姑娘	已參加兒 童篇之 家長 (8 人)	8/4(五)	1 節	8:00AM - 9:00AM	家長篇 - 社工按畫作內容，所 反映性格的特質，向家長講解 分析。 備註：兩個時間不同敬請留意： 11:00-12:00nn(兒童篇)、 8:00-9:00pm(家長篇)
FAM21220176 親親自己 關顧自己的身心 靈家長工作坊	嚴泳卿姑娘	區內家長 (20 人)	29/3(二)	1 節	11:00AM - 12:00AM	從身、心、靈三方面學習關顧 自己，先照顧好自己，才有能 量照顧身邊的家人啊！

週

二

TUE 班組活動

一

二

三

四

五

六

日

方樹福堂服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
FAM21220184 「理」 是小天「財」 兒童理財小組	嚴泳卿姑娘	7-10 歲 會員 (8 人)	22/3、29/3、 12/4、19/4 (二) (5/4 暫停)	4 節	2:00PM - 3:00PM	透過 3S 理財法則，讓小朋友 分清想要及需要，學會記帳 管理金錢，從小樹立正確金錢 觀及培養良好的理財習慣。
FAM21220172 向左走 - 專注	梁佩雯姑娘	小一至 小三 會員 (6 人)	22/3、29/3、 12/4(二) (5/4 暫停)	3 節	3:00PM - 4:00PM	透過有趣的圖咭進行「找不 同」、迷宮、配對等益智遊戲， 訓練孩子邏輯思維。
FAM21220178 體能 UP ! UP ! UP !	洪芷琪姑娘	8-11 歲 會員 (8 人)	22/3、29/3、 12/4(二) (5/4 暫停)	3 節	4:00PM - 4:45PM	小朋友一起來動動身體啦！姑 娘會帶你們做些簡單體操及拉 筋動作，保證讓你每堂都能揮 灑汗水！ 備註： 1. 需穿著運動服及運動鞋。 2. 預備瑜珈墊 (如有)。
FAM21220179 遊戲大決鬥	洪芷琪姑娘	8-11 歲 會員 (10 人)	22/3、29/3、 12/4(二) (5/4 暫停)	3 節	5:00PM - 6:00PM	雖然現在不能聚在一起，但我 們可以透過網絡一起玩遊戲， 大家 zoom 住一邊玩一邊交 流，透過益智團體遊戲，能動 動腦筋，又能認識新朋友。 備註： 1. 可能需使用手機安裝應用程式 參與遊戲。
LIF21220132 "Happy Together" 網上綜藝企劃 創作人員大召集 (線上綜藝節目 籌備小組)	葉子謙先生	14-22 歲 青年會員 (8 人)	15/3、22/3、 29/3(二) (5/4 暫停)	3 節	4:00PM - 5:00PM	自問攞笑又抵死嘅你，係時候 入伍成為我哋網上綜藝企劃嘅 一員。 橫掂你都屈係屋企 YouTube~ 不如同埋我哋一齊喺屋企度綜 藝節目內容喇~ 籌劃小組將會設計不同節目內 容主題，探討不同議題，務求 與觀眾共同快樂。 備註： 1. 節目將經審批後，將有機會 上載至中心網站及 Youtube Channel。 2. 有關剪接及內容修訂，本中 心將有最終決定權。

週

二

TUE 班組活動

一 二 三 四 五 六 日

方樹福堂服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
LIF22230008 "Happy Together" 網上綜藝企劃 線上主持大召集 (線上實時攝錄節目)	葉子謙先生	14-22 歲 青年會員 (8 名)	12/4、19/4、 26/4(二) (5/4 暫停)	3 節	5:00PM - 6:00PM	自問口才了得又靚仔靚女嘅你，係時候入伍成為我哋線上主持一員。 橫掂你都屈係屋企睇 " 試當真 "，不如當真咁試喇 ~ 我哋將以創新攝錄軟件 "Switcher Studio"，讓你安在家中做主持。節目內容將探討不同議題及進行遊戲，務求與觀眾共同快樂。 備註： 1. 節目將經審批後，將有機會上載至中心網站及 Youtube Channel。 2. 有關剪接及內容修訂，本中心將有最終決定權。
LIF21220118 密室逃脫	鄭宏業先生 凌心兒姑娘	中學生 (3-6 人) 一場	第一場 29/3(二) 第二場 12/4(二) 第三場 19/4(二) 自訂場： 歡迎組隊約 時間挑戰	每場 最多 1.5 小時	7:00PM - 8:30PM	進入一個真實的密室，透過觀察、邏輯、推理...破解重重難關，離開密室
LIF21220127 鍵盤戰士 網上活動策劃	鄭宏業先生	16-24 歲 青年會員 (8 人)	29/3、12/4、 19/4(二) (5/4 暫停)	3 節	8:30PM - 9:30PM	經歷三年《網絡聚會》時間，你發現到網絡有幾多可能性呢？一齊黎創作一 D 網絡遊戲，打破 wifi 限制，將不可能變成可能。

週

二

TUE 班組活動

一

二

三

四

五

六

日

穗禾服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
LIF21220122 腦筋急轉彎	溫曉穎姑娘	8-10 歲 會員 (6 人)	22/3、29/3、 12/4(二) (5/4 暫停)	3 節	1:00PM - 1:45PM	透過遊玩益智遊戲和動動老筋，提高多元化思維以及靈活思考
LIF21220014/2 地壺對碰 (週二)	鄭宏業先生	9-12 歲 會員 (6 人)	22/3、29/3、 12/4(二) (5/4 暫停)	3 節	2:00PM - 3:00PM	學習地壺技術及規則，實踐比賽。
FAM21220203 大手板牽小手板	何曉林姑娘	6-8 歲 之兄姊 及 5-8 歲 之弟妹 4 對 共 8 人	22/3、29/3、 12/4(二) (5/4 暫停)	3 節	2:00PM - 2:45PM	如果家中有兄弟姊妹，想必他 / 她是你一同長大最親密的好玩伴，究竟你們之間的團結、默契又有多少呢？讓我們一同兄弟姊妹檔拍住上，接受不同的挑戰和任務吧！
LIF21220119 BoardBoard 趣	鄭宏業先生 凌心兒姑娘	14-18 歲 青年會員 (6 人)	22/3、29/3、 12/4(二) (5/4 暫停)	3 節	3:15PM - 4:45PM	在未能實體聚會的情況下，以網絡試玩不同的桌遊。
FAM21220204 二人四「足」	何曉林姑娘	9-11 歲 之兄姊 及 7-11 歲 之弟妹 4 對 (共 8 人)	22/3、29/3、 12/4(二) (5/4 暫停)	3 節	4:00PM - 4:45PM	如果家中有兄弟姊妹，想必他 / 她是你一同長大最親密的好玩伴，究竟你們之間的團結、默契又有多少呢？讓我們一同兄弟姊妹檔拍住上，接受不同的挑戰和任務吧！
LIF21220107 爆汗 X 體適能 小組	姚庭傑先生	15 - 24 歲青年 會員 (6 人)	22/3、29/3、 12/4(二) (5/4 暫停)	3 節	5:00PM - 6:00PM	疫情期間大家都缺乏運動，藉此機會一齊居家做運動，鍛煉身體，增強抵抗力，提升參加者的身心靈發展。

TUE 班組活動

一 二 三 四 五 六 日

穗禾服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
LIF21220116/A LIF21220116/B LIF21220116/C Zoom X 說書人 Dixit	丘耀傑先生	中學生 (3-6 人) (一場)	第一場： 29/3 (二) 第二場： 12/4 (二) 第三場： 19/4 (二)	3 節	6:00PM - 7:00PM	留在家中也可以發揮創意，我們需要你，為說書故事增添色彩。 備註： 參加者必須開啟視像鏡頭。
LIF21220108 網上電競賽 (傳說對決 x 王者榮耀)	姚庭傑先生	12 - 24 歲青年 (10 名)	22/3、29/3、 12/4 (二) (5/4 暫停)	3 節	8:00PM - 9:00PM	1. 提升參加者的身心靈發展，培養學員身心共同正向發展。 2. 透過賽前及賽後的小組討論，學員們從中學習到尊重隊員、服從團體及合作精神。 備註： 1. 參加者需要有良好的網絡

週
三

WSP 班組活動

一 二 三 四 五 六 日

方樹福堂服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
FAM21220190 小故事·童創作 (春日篇 .2022)	劉寶茱姑娘	4-6 歲 會員 (6 人)	30/3、6/4、 13/4 (三)	3 節	2:15PM - 3:00PM	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>社交訓練：透過分享創作成果·鼓勵幼兒樂於表達</p> <p>備註： 1. 舊生優先報名 2. 自備水彩顏料工具、水筆等文具</p>
FAM21220191 小故事·童創作 (春日特別班)	劉寶茱姑娘	4-6 歲 會員 (5 人)	30/3、6/4、 13/4 (三)	3 節	3:15PM - 4:00PM	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>社交訓練：透過分享創作成果·鼓勵幼兒樂於表達</p> <p>備註： 1. 春日特別班不設下季舊生優先報名</p>
FAM22230004 開心畫畫 Zentangle	嚴泳卿姑娘	8-12 歲 會員 (8 名)	6/4、13/4、 20/4 (三)	3 節	3:00PM - 3:45PM	<p>1. 透過繪畫簡單「禪繞畫」圖案·學習專注放鬆·平靜心靈；</p> <p>2. 學習接納自己及接納別人·建立互相欣賞的美德·創建個人風格畫風。</p> <p>備註： 請自備一枝鉛筆、兩枝針筆(如沒有·可以墨水筆或啫喱筆代替)和白色畫紙</p>

方樹福堂服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
FAM21220173 /A 侏羅紀 Blocks/ A 班	梁佩雯姑娘	小一至 小二會員 (6 人)	23/3、30/3、 6/4、13/4 (三)	4 節	4:00PM - 5:00PM	1. 投入恐龍世界中，發揮創意。 2. 採用不同藝術媒體，創作與恐龍相關的場景。 包括 1. 漸變印畫 2. 海綿粒粒 3. 彩麗皮黏貼 4. 立體模型 備註： 第一堂請自備顏色筆、畫紙、鉛筆，第二至四堂的教材套，將郵寄予參加者。
FAM21220173 /B 侏羅紀 Blocks/ B 班	梁佩雯姑娘	小一至 小二會員 (6 人)	23/3、30/3、 6/4、13/4 (三)	4 節	5:00PM - 6:00PM	1. 投入恐龍世界中，發揮創意。 2. 採用不同藝術媒體，創作與恐龍相關的場景。 包括 1. 漸變印畫 2. 海綿粒粒 3. 彩麗皮黏貼 4. 立體模型 備註： 第一堂請自備顏色筆、畫紙、鉛筆，第二至四堂的教材套，將郵寄予參加者。
FAM21220180 生活小百科 十萬個為什麼？	洪芷琪姑娘	7-10 歲 會員 (10 人)	30/3、6/4、 13/4(三)	3 節	5:00PM - 5:45PM	有些知識可能學校還未教你，或是可能不會教你，例如星空、天象等，讓我們一起來做個生活知識王吧！
FAM21220181 DIY 小手工	洪芷琪姑娘	8-12 歲 會員 (8 人)	30/3、6/4、 13/4(三)	3 節	7:30PM - 8:30PM	在家中一起製作小手工，能訓練小朋友專注力及小手肌，完全作品亦很有成功感呢！每堂會製作一件手工作品。

穗禾服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
FAM21220198 競技 To Gather	陳英偉先生	8-12 名會員 (8 人)	23/3、30/3、6/4 (三)	3 節	11:00AM - 12:00PM	放暑假，不如一齊到 2D RPG 虛擬空間中相聚。操控自己的角色，在空間內不同角落，一齊參加虛擬運動會、合作競技賽、團體解難挑戰等活動！ 備註： 1. 本活動將會使用 Zoom 及 GatherTown 通訊軟件。 2. 建議設備：能使用 Chrome / Firefox 瀏覽器的桌上電腦或手提電腦（不建議使用平板電腦或手機，因部分功能不能使用）
LIF21220110 玩住過暑假	凌心兒姑娘	8-12 歲會員 (10 人)	30/3、6/4、13/4 (三)	3 節	2:00PM - 3:00PM	每節一起挑戰不同有趣既刺激的團體遊戲。遊戲除了考反應、動腦筋，亦增加參加者的溝通及合作能力，從中尋找「遊戲王」！
FAM21220159 /C News Sports DIY - 布袋球 (親子)	陳英偉先生	6-10 歲兒童及其家長 6 對親子	30/3、6/4、13/4 (三)	3 節	3:00PM - 4:00PM	留在家中，一樣可以做運動，保持身心健康！ 製作 布袋球 器材，認識新興運動及進行訓練小遊戲。 1) 需於活動第一節預備鏢刀及鞋盒一個 2) 其他活動材料會以郵寄方式派發。
NET21220017 小義工，大搞作	吳穎欣姑娘	居住於駿洋邨 9-14 歲之兒童 (10 名)	23/3、30/3、6/4、13/4 (三)	4 節	3:30PM - 4:30PM	在疫情期間亦可發揮愛心，運用自己小小的力量關懷鄰舍，為社區鄰里加油打氣。 備註： 此為與女青年會合辦之活動

穗禾服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
LIF21220123 眼睛獵人	溫曉穎姑娘	7-9 歲 會員 6 人	30/3、6/4、 13/4 (三)	3 節	4:00PM - 4:45PM	提高多元化思維以及靈活思考 透過遊戲提升專注力以及記憶 力
FAM21220159 /D News Sports DIY - 芬蘭木棋	陳英偉先生	8-12 歲 會員 (8 人)	30/3、6/4、 13/4 (三)	3 節	5:00PM - 6:00PM	留在家中，一樣可以做運動， 保持身心健康！ 製作 芬蘭木棋 器材，認識新 興運動及進行訓練小遊戲。 備註： 活動材料包會以郵寄方式派 發。
LIF21220117/A LIF21220117/B LIF21220117/C Zoom X Cash'n Gun	丘耀傑先生	中學生 (3-6 人) 一場	第一場： 23/3 (三) 第二場： 30/3(三) 第三場： 6/4 (三)	3 節	6:00PM - 7:00PM	齊齊化身為搶匪，桌遊「明槍 你 \$」，邀請你參加一場遙距 的派對遊戲。
FAM21220185 劇本殺	吳穎欣姑娘	中三 - 中六學生 (5 人)	30/3、6/4、 13/4 (三)	3 節	7:00PM - 8:00PM	參加者化身不同角色身份，代 入不同場景，發揮推理及解難 能力，一同破解案件，一同逃 出密室。 備註： 1. 參加者必須開啟視像鏡頭 2. 部份資訊及活動內容需以電 郵或電話於活動期間即時發送
LIF21220124 神秘 X 檔案	溫曉穎姑娘	8-10 歲 兒童 / (6 人)	30/3、6/4、 13/4 (三)	3 節	7:00PM - 7:45PM	透過遊玩推理遊戲的過程中 能夠加強對事物的觀察以及提 升分析能力

週
四

THUR 班組活動

一 二 三 四 五 六 日

方樹福堂服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
LIF21220014/3 地壺對對碰 (週四)	鄭宏業先生	9-12 歲 會員 (6 人)	31/3、7/4、 14/4 (四)	3 節	3:00PM - 4:00PM	學習地壺技術及規則，實踐比賽。
LIF21220128 黑魔法 Black magic 綜合遊戲	鄭宏業先生	11-14 歲 會員 (8 人)	31/3、7/4、 14/4 (四)	3 節	4:00PM - 5:00PM	Black magic 遊戲多達數十種玩法，聰明醒目既你，能夠拆解幾多個呢？留意：唔確保一定開估！

穗禾服務處

FAM22230005 /A 駿洋媽咪會 (4 月)	吳穎欣姑娘	居住於駿 洋邨之 媽媽 (15 人)	7/4、14/4、 21/4、28/4 (四)	4 節	10:00AM - 11:30AM	媽媽亦需要在繁忙的家事中抽出空間及時間，好好放鬆心情，享受自己的 ME TIME，同時亦可認識更多新朋友。 備註： 1. 此為與女青年會合辦之活動 2. 活動為舊生優先 3. 活動物資會安排於駿時樓領取
FAM21220205 童樂會	何曉林姑娘	7-11 歲 會員 (8 人)	31/3、7/4、 14/4 (四)	3 節	2:00PM - 2:40PM	疫情來到了第五波，突然又停課了，突然又放暑假了，但係呢個特別的暑假不可以出街玩，不可以見朋友，生活突然有很多事不能控制，不能做了……當然唔係啦！！！！！！！！ 本小組希望運用正向心理學，與小朋友線上見見面，一同發掘在家可做的事，積極面對生活中的壓力和挑戰，培養小朋友正面看世界。
FAM21220197 /A Scratch 小動畫	陳英偉先生	7-9 歲 會員 (8 人)	24/3、31/3、 7/4、14/4 (四)	4 節	3:00PM - 4:00PM	學習 Scratch 程式語言，理解編程概念，訓練邏輯思維，激發創造力與問題解決能力，完成自我介紹小動畫。 1. 不需任何電腦程式編寫基礎 2. 建議設備：桌上電腦或手提電腦（不建議使用平板電腦或手機）

穗禾服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
FAM21220197 /B Scratch 情緒小遊戲	陳英偉先生	10-12 歲 會員 (8 人)	24/3、31/3、 7/4、14/4 (四)	4 節	4:00PM - 5:00PM	學習 Scratch 程式語言，理解編程概念，訓練邏輯思維，激發創造力與問題解決能力，創建自己的情緒互動小遊戲。 1. 不需任何電腦程式編寫基礎 2. 建議設備：桌上電腦或手提電腦（不建議使用平板電腦或手機）
FAM21220192 樂學讀寫	劉寶茶姑娘	6-7 歲 會員 (5 人)	31/3、7/4、 14/4(四)	3 節	4:00PM - 4:45PM	1) 學習筆順及部首 2) 認識不同字義及詞性 3) 學習造句技巧
FAM21220206 小小辯論員	何曉林姑娘	9-11 歲 會員 (6 人)	31/3、7/4、 14/4(四)	3 節	5:00PM - 6:00PM	辯論，並不是吵架。透過不同題目，讓兒童學習到多角度、多層面思考人與事，學習尊重他人意見，並且學習理性表達個人見解。
LIF21220129 生活日記 - 影片 拍攝及剪接	鄭宏業先生	15-18 歲 會員 (6 人)	31/3、7/4、 14/4(四)	3 節	7:00PM - 8:00PM	認識基本的拍攝及剪接技巧，制作自己的個人作品。 * 剪片程式會以 IOS 系統為主
LIF21220130 真人角色扮演 遊戲	鄭宏業先生	12-16 歲 會員 (6 人)	第一場 31/3(四) 第二場 7/4(四) 第三場 14/4(四) 自訂場： 歡迎組隊約 時間挑戰	每場 1.5 小時	8:00PM - 9:30PM	RPG GAME 打機就玩得 多，真人體驗又玩過未？ 每人扮演一個職業攻打副本， 一齊黎升 lv 打裝備。

週五

FRI 班組活動

一 二 三 四 五 六 日

方樹福堂服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
FAM22230007 /A 快樂閱讀村 (4月)	吳穎欣姑娘	5-8歲之 會員 (10人)	1/4、8/4、 22/4(五)	3節	2:00PM - 3:00PM	透過繪本故事及小手工，以貼近兒童生活的故事，教導孩子正面的價值觀，建立正向的交往互動。 備註： 1 活動材料會以郵寄方式派發
FAM22230002 神秘國度	洪芷琪姑娘	8-12歲 會員 (10人)	1/4、8/4、 22/4(五) (15/4暫停)	3節	2:15PM - 3:00PM	日本、台灣、美國，我們對這些國家都有一定認識，但有些國家/城市，可能連名字你都未必聽過！跟姑娘一起來探索這個神秘的國度吧！出發！
FAM21220183 Go Up Grow Up 升中適應小組	嚴泳卿姑娘	將升讀中 一之小六 學生 (12人)	25/3、1/4、 8/4、22/4 (五)	4節	3:00PM - 4:00PM	透過不同活動，學習 Perma 理論，為迎接多姿多彩的中學生活做好準備。
FAM22230003 品格小精英	洪芷琪姑娘	7-11歲 會員 (10人)	1/4、8/4、 22/4(五) (15/4暫停)	3節	3:15PM - 4:00PM	透過動畫短片及分享，齊來學習做個良好品格的小精英啦！
FAM21220174/1 世界奇景	梁佩雯姑娘	小四至 小六 會員 (6人)	25/3、1/4、 8/4(五)	3節	4:00PM - 5:00PM	疫情下參加者沒有機會外遊，透過網上觀賞世界的名勝，再利用不同的技巧，創作相關的主題畫。2.名勝包括巴黎、馬爾代夫、英國等 備註： 1. 參加者自備廣告彩、畫筆、畫紙
LIF22230003/1 2022年4月 Spark Joy 兒童音樂計劃 (ukulele 初班)	葉子謙先生	6-12歲 會員 (5人)	1/4、8/4、 22/4(五)	3節	5:00PM - 6:00PM	課堂將教授 Ukulele 供學員練習，理解音樂彈奏技巧之基礎，發展學員多元發展。課堂將加設分享環節，讓學員在疫情期間彼此交流，增加溝通能力，擴闊社交圈子。 備註： 1. 學員需自備樂器。

週五

FRI 班組活動

一 二 三 四 五 六 日

方樹福堂服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
LIF22230002 2022年4月 Spark Joy 兒童音樂計劃 (ukulele 中班)	葉子謙先生	6-12 歲 會員 (5 人)	1/4、8/4、 22/4 (五)	3 節	6:00PM - 7:00PM	課堂將教授 Ukulele 供學員練習，理解音樂彈奏技巧之基礎，發展學員多元發展。課堂將加設分享環節，讓學員在疫假期間彼此交流，增加溝通能力，擴闊社交圈子。
FAM21220177 趣味遊戲 Zoom 一鬆	嚴泳卿姑娘	6-12 歲 會員 (10 人)	25/3、1/4、 8/4、22/4 (五)	4 節	7:00PM - 7:45PM	疫情下，係屋企太悶？今次約埋大家一齊輕鬆愉快玩遊戲，讓大家都認識更多朋友，仲可以訓練下自己嘅邏輯思維、表達能力等。遊戲包括：五秒定律、誰是臥底、大電視、家居收買佬等。

穗禾服務處

LIF21220104 兒童街舞 Break Dance 體驗班	姚庭傑先生	6-11 歲 會員 (6 人)	25/3、1/4、 8/4 (五)	3 節	11:00AM - 12:00AM	認識 Break Dance 基本舞蹈概念，訓練身體節奏及平衡，增加其自信心。
LIF21220109 「尋找快樂」認 識自我工作坊	姚庭傑先生	中一至 中六會員 (6 人)	25/3、1/4、 8/4 (五)	3 節	2:00PM - 3:00PM	透過不同名人作者的理論，深層了解自己的性格特質及溝通模式，增加參加者認識自我及提升自尊感。
LIF21220125 貧窮大富翁	溫曉穎姑娘	8-10 歲 會員 (6 人)	25/3、4/4、 11/4 (五)	3 節	2:00PM - 2:45PM	透過認識各區的生活方式和環境，了解現時社會不同階層的狀況
LIF21220131 木工工坊	鄭宏業先生 劉佩春姑娘	11-15 歲 會員 (6 人)	25/3、4/4、 11/4 (五)	3 節	3:00PM - 4:30PM	運用簡單木材及工具，制作不同的木制品。

週五

FRI 班組活動

一 二 三 四 五 六 日

穗禾服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
FAM22230008 /A 手作工坊 (4 月)	吳穎欣姑娘	小五至中三 居住在駿洋邨學生 (8 人)	1/4、8/4、22/4、29/4 (五)	4 節	4:00PM - 5:15PM	透過不同的手作活動更加了解自己，同時學習放鬆心情，享受藝術帶來之樂趣 備註： 1. 此為與女青年會合辦之活動 2. 活動為舊生優先 3. 活動物資會安排於駿時樓領取
LIF21220105 青年街舞 Break Dance 體驗班	姚庭傑先生	12-24 歲會員 (6 人)	25/3、1/4、8/4 (五)	3 節	4:30PM - 5:30PM	認識 Break Dance 基本舞蹈概念，訓練身體節奏及平衡，增加其自信心。
FAM21220199 看看「大」世界	陳英偉先生	小四至小六會員 (8 人)	25/3、1/4、8/4 (五)	3 節	5:00PM - 5:45PM	被因家中想放鬆玩一下？不如上一齊網上互動旅行，除了認識世界各地區不同的文化，也會讓兒童看看自己的內心世界，認識自己！
LIF21220112 摺紙大師 (禮物篇)	劉佩春姑娘	6-12 歲會員 (6 人)	25/3、1/4、8/4 (五)	3 節	5:30PM - 6:30PM	透過摺紙步驟，學習空間、對稱、順序的概念，並能作手眼協調及小肌肉訓練，過程中，加入個人特色的延伸，如拼合、繪畫等，提升創造力及想像力。創意學習 備註： 活動材料包會以郵寄方式派發。
FAM21220186 和諧粉彩奇妙之旅	吳穎欣姑娘	8-12 歲會員 (8 人)	25/3、1/4、8/4 (五)	3 節	7:00PM - 8:00PM	活動材料會以郵寄方式派發，部分工具需於活動完結後歸還回中心。

週六

Sat 班組活動

一 二 三 四 五 六 日

方樹福堂服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
FAM21220207 專 + 學堂	何曉林姑娘	6-8 歲 會員 (6 人)	26/3、2/4、 9/4 (六)	3 節	10:00AM - 10:45AM	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，以致加強學習效率。
FAM21220188/A FAM21220188/B FAM21220188/C Kahoot 親子問答 遊戲大挑戰	嚴泳卿姑娘	親子 每場 10 對 親子	26/3、2/4、 9/4 (六)	3 節	11:00AM - 11:45AM	親子一同合作競猜不同題目，透過互相補足，擴闊大家不同範疇的知識，打開更多溝通話題。 主題包括： 第一場 (26/3) 觀察力 第二場 (2/4) 常識、歷史或時事； 第三場 (9/4) 精神健康認識 備註： 需要先在電腦或手機下載應用程式 Kahoot 工作人員會透過 Zoom 聊天室派發比賽室進入碼給參賽者，並在 Kahoot 輸入 使用 zoom 網上軟件，與參加者一同玩「猜猜畫畫」遊戲，發揮參加者無限的創意想像及藝術造詣之餘，讓參加者建立朋輩之間的關係。
FAM21220187 猜猜畫畫大比拼	嚴泳卿姑娘	7-12 歲 會員 (8 人)	26/3、2/4、 9/4 (六)	3 節	2:00PM - 2:45PM	備註： 活動過程需要參加者開啟鏡頭畫面及麥克風以進行遊戲
LIF22230004/1 Spark Joy 兒童音樂計劃 (非洲鼓中班)	葉子謙先生	6-12 歲 會員 (6 人)	2/4、9/4、 16/4、 23/4(六)	4 節	2:00PM - 3:00PM	將教授樂器非洲鼓供學員練習，理解彈奏非洲鼓之基礎技巧。發展多元智解。課堂將加設分享環節，讓學員在隔離期間彼此交流，增加溝通能力，擴闊社交圈子。 備註： 1. 學員需自備樂器。

週六

Sat 班組活動

一 二 三 四 五 六 日

方樹福堂服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
LIF22230005/1 入門級 初階吉他訓練班 (中班)	葉子謙先生	8-14 歲 會員 (5 人)	2/4、9/4、 16/4、 23/4(六)	4 節	3:00PM - 4:00PM	<ol style="list-style-type: none"> 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、閱譜訓練。 4. 教授 Rock School 課程內容，跟據學員的進度，逐步推篤考級。 5. 課堂將加設分享環節，讓學員在隔離期間彼此交流，增加溝通能力，擴闊社交圈子。 <p>備註： 1. 學員需自備樂器。</p>
LIF22230006/1 入門級 初階吉他訓練班 (初班)	葉子謙先生	8-14 歲 會員 (5 人)	2/4、9/4、 16/4、 23/4(六)	4 節	4:00PM - 5:00PM	<ol style="list-style-type: none"> 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、閱譜訓練。 4. 教授 Rock School 課程內容，跟據學員的進度，逐步推篤考級。 5. 課堂將加設分享環節，讓學員在隔離期間彼此交流，增加溝通能力，擴闊社交圈子。 <p>備註： 1. 學員需自備樂器。</p>

週六

Sat 班組活動

一 二 三 四 五 六 日

穗禾服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
LIF21220114 親子健康飲品 DIY	劉佩春姑娘	6 至 8 歲 會員 3 對親子	26/3、9/4、 23/4 (六)	3 節	10:00AM - 11:00AM	提早放暑假，又無得出街食野，不如係屋企自己整，有得玩，有得食，有野學，令小朋友自己都可以掌握，增加小朋友成功感同自信心。提升自理能力 備註： 自備材料，清單會於上堂前 3 日 WhatsApp 家長
FAM22230010 親子鬆一鬆	劉寶茱姑娘	6 至 7 歲 4 對親子	2/4、9/4、 23/4 (六)	3 節	10:30AM - 11:15AM	抗疫最重要是保持身心健康，孩子日日在家中，心情不多不少受影響。不如親子一同進行遊戲、手工、無火煮食，增強親子關係。 備註： 需自備食材及簡單手工材料，清單會上堂前最少三日 WhatsApp 家長
FAM22230009 Art Jam	吳穎欣姑娘	6-9 歲 會員 (8 人)	2/4、9/4、 23/4 (六)	3 節	11:00AM - 12:00AM	參加者可嘗試即興藝術，在畫布及石膏品上進行創作，藉此減壓放鬆心情，共享創作時光 備註： 活動材料會以郵寄方式派發。
FAM21220193 理財學堂	劉寶茱姑娘	6-8 歲之 會員 (6 人)	26/3、2/4、 9/4 (六)	3 節	12:00PM - 12:45PM	兒童接觸金錢的機會很多，尤其很容易「啲」一下就能消費，小朋友在不知不覺中就會用了不少金錢。消費容易，但儲錢是很難，因此教導小朋友理財變得尤為重要。
LIF21220115 親子健康飲品 DIY	劉佩春姑娘	6 至 8 歲 會員 3 對親子	26/3、9/4、 23/4 (六)	3 節	1:00PM - 2:00PM	提早放暑假，又無得出街食野，不如係屋企自己整，有得玩，有得食，有野學，令小朋友自己都可以掌握，增加小朋友成功感同自信心。提升自理能力

週六

Sat 班組活動

一 二 三 四 五 六 日

穗禾服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
FAM21220200 聲音「讀心術」	陳英偉先生	6-10 歲 會員 (8 人)	26/3、2/4、 9/4(六)	3 節	2:00PM - 2:45PM	聲音是情緒的傳達器，透過小遊戲，一齊細心留意環境、電影、音樂，聽聽自己的喜怒哀樂！
LIF21220111 一起寫藝術字	凌心兒姑娘 姚庭傑先生	12-24 歲 會員 (8 人)	2/4、9/4、 30/4(六)	3 節	2:00PM - 3:00PM	有沒有想過一枝筆便可以寫出千變萬化的藝術字？過程可以讓大家享受寫字帶來的療癒及樂趣，一起展開西洋書法的旅程。 備註： 活動材料包會以郵寄方式派發。
FAM21220194 升中準備教室	劉寶茱姑娘	正就讀 P.6 學童 (5 人)	26/3、2/4、 9/4(六)	3 節	2:15PM - 3:00PM	1. 面試技巧 2. 了解中學校園生活 3. 面對壓力的處理方法
LIF22230007 搗搗 粉彩 - 和諧 粉彩體驗	鄭宏業先生 劉佩春姑娘	11-15 歲 會員 (6 人)	2/4、9/4、 23/4(六)	3 節	3:00PM - 4:30PM	用簡單獨特的手指繪畫技巧配合粉彩創作作品。
FAM22230001 幼兒多元智能小達人 (4.2022)	劉寶茱姑娘	4-6 歲 會員 (8 人)	2/4、9/4、 23/4(六)	3 節	3:15PM - 4:00PM	1. 音樂體能：用律動、樂器、唱遊、音樂遊戲啟發潛能 2. 創意：不同小手工刺激兒童創造力 3. 思維發展：與兒童一同解難，培養空間感及邏輯思維 4. 說話表達：利用繪本，提升說話及表達能力 備註： 舊生優先 活動材料包會以郵寄方式派發 需自備白膠漿、雙面膠紙、水筆等文具

週六

Sat 班組活動

一 二 三 四 五 六 日

穗禾服務處

活動編號 / 名稱	負責同工	對象 / 名額	日期	節數	時間	內容
LIF21220106 ZOOM X 狼人殺	姚庭傑先生 凌心兒姑娘	12-24 歲 會員 (12 人)	26/3、2/4、 9/4 (六)	3 節	4:30PM - 5:30PM	在疫期間希望讓年輕人放鬆·透過狼人殺小組加強年輕人邏輯思考能力·推理能力·及抗壓能力·改善精神健康問題。 備註： 1. 參加者必須開啟視像鏡頭



FAM(FREE)21220011

凝樂加油站

面對疫情，我們既要時刻小心謹慎，也要保護自己和家人。我們或會感到緊張、害怕、不安，甚或憤怒。我們在家中的時間增加，與家人磨擦與衝突或者也較多。我們為希望好好照顧自己和家人情緒、改善溝通，或疫情下感到壓力的你，提供電話諮詢、情緒支援，或分享有用資訊...讓人在辛苦當中加一點油，加一點甜。

對象：本中心會員、家長及有需要沙田區居民。

內容：1. 親子衝突；2. 夫妻溝通；3. 個人/家人情緒；
4. 疫情壓力；5. 其他：(請註明)

報名：請填寫google form 留下諮詢事項及聯絡資料

服務期間：21/3/2022 – 22/4 /2022
每節諮詢一小時

負責同事：「凝樂」家庭輔導員





方樹福堂服務處
 地址：火炭樂景街 2 至 18 號銀禧花園三至四座平台
 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



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

中心開放時間	一	二	三	四	五	六	日
上午 10:00						✓	
下午 1:00							
下午 2:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
下午 6:00							
晚上 7:00		✓	✓	✓	✓	✓	
晚上 10:00							

中心開放時間	一	二	三	四	五	六	日
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

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)