

中心通訊



to March

1-3月 January



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

2023

ISSUE

63

A Journey of
MOMENT

Happiness



好消息!!!

2022年4月
APRIL



2023年3月
MARCH

申請成為中心會員，
會費一律全免。



公開報名日：

17/12 (六)

Saturday 10:00 am

方樹福堂服務處及穗禾服務處

舊生優先報名：

07/12 - 16/12

Friday 10:00 pm

<http://jcsisc.tungwahcsd.org>

本中心於2023年4月起，
本通訊只會以電子版本
方式發佈以支持環保。

FREE
免費贈閱



中心網址 QR CODE

寄： 沙田火炭樂景街2至18號
銀禧花園三至四座平台
東華三院賽馬會沙田綜合服務中心
中心主任收

郵寄
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：

@

*會員可貼上郵票寄回 或 親臨中心提交一做進一步處理

使用會員個人資料重要通知

Important Notice

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 新界火炭樂景街2-18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, 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, No 2-18 Lok King Street, Fo Tan, N.T.'
- By phone at 2699 4100/ 2602 1220
- By email to jcsisc@tungwah.org.hk

目錄

Table of Content

P1	活動花絮: 2022歡樂滿東華籌款活動	P16	週四 (THUR) 興趣活動 / 班組
P2-4	特別服務推介: 「疑樂」家庭輔導及臨床心理服務	P17	週五 (FRI) 興趣活動 / 班組
P5-7	特別服務推介: Shining Mind – 社區身心健康推廣計劃	P18-27	週六 (SAT) 興趣活動 / 班組
P8	特別服務推介: 課餘托管服務(2023年1-3月)	P28	中心服務介紹
P9	特別服務推介: 開心學習村(2023年1-3月)	P29	家庭新成員
P10-11	特別服務推介: 男士小組服務Men's Club	P30	中心家庭圖 (即員工架構圖)
P12	特別服務推介: 好當家(沙田)	P31	會員個人資料更新表格
P13-14	週二 (TUE) 興趣活動 / 班組	P32-33	服務政策
P15	週三 (WED) 興趣活動 / 班組	P34	颱風及暴雨信號懸掛後中心開放及活動安排
		P35	愛家留言

活動報名須知

請留意:

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**16/12/2022(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

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:

2023年1月2日(一) 一月一日翌日	休息	2023年1月25日(三) 農曆年初四	休息
2023年1月21日(六) 農曆年三十晚	開早午	2023年1月26日(四)至1月30日(一)	休息
2023年1月23日(一) 農曆年初二	休息	農曆年初五至九 中心年度休假	
2023年1月24日(二) 農曆年初三	休息		

特別消息: 因疫情關係, 中心方樹福堂服務處及穗禾苑服務處於星期日暫停開放, 敬請留意!

歡樂滿東華

2022

活動花絮

2022年10月31日至11月5日

10月下旬，熟悉的歌聲又再響起...
每年本機構舉辦的籌款活動，都非常感謝各位會員及地區人士的支持及投入參與，所籌募的經費將支持機構在社會服務等各項範疇，向有需要人士提供適切援助。



感謝男士及婦女義工
製作可愛有趣的造型氣球



感謝各位善長慷慨支持!



小朋友化身義工
發揮助人精神!



睇下有咩岩買喇~



多謝各位支持啊~



小朋友家長也到場支持!



凝樂

「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)

目標：「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。

費用：每6節為\$600

時間：每節45分鐘**

家庭輔導及臨床心理服務

「加入凝樂大家庭」

大家好，我是剛轉職到凝樂家庭輔導及臨床心理服務的**梁姑娘 (Joyce)**。有一位我喜歡的家庭治療師 Virginia Satir曾說過「問題不是問題，是當事人用作解決問題的方案」，這啟發了我在輔導過程中如何進入案主的問題中，並明白和理解他/她。期望你們有需要時，我成為你們同行者。

「指導式」親子遊戲治療 (Parent-Child Directive Play Therapy)

目標：「指導式」親子遊戲，採用「指導式遊戲治療」的概念及技巧，幫助父母運用 token system，和孩子一同培養專注及自控能力，建立親子關係。

費用：每6節為\$800

時間：每節45分鐘**

「指導式」遊戲治療 (Directive Play Therapy)

目標：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。

費用：每6節為\$600

時間：每節45分鐘**

「手足深情」團體遊戲治療 (Group Play Therapy)

目標：團體遊戲治療讓孩子在安全、接納環境下，透過經歷彼此互動溝通及輔導員有效之回應，從而增強孩子之自我意職，自我調節，促進社交溝通，培養他們同理心和適應環境之能力，增進兄弟姊妹間之關係。

費用：每6節為\$600

時間：每節45分鐘**

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

小星星尋小貓兒的故事

在一次活動中，H先生和小星星相遇。小星星是一位「自閉症譜系」小學生，而H先生是一位充滿體恤的義工。過程中，H先生細心陪著小星星，在旅遊巴未到前，H先生先給小星星看看十六座位小巴的模樣，並告訴小星星下一步安排。奇妙地，雖然實際的十六座位小巴和圖片顏色完全不同，但小星星沒有鬧情緒，跟著H先生上車去。更奇妙是活動中小星星面對陌生環境時，有著不安情緒，H先生只要在紙上畫上安靜之圖畫，小星星便安靜下來。

期間，小星星又遇上小貓兒，覺得小貓可愛又好奇，當小星星想摸牠時，小貓一枝箭溜走了，小星星不停說：「走了…走了…」，焦慮不安情緒湧現，H先生冷靜地陪伴著小星星，在白紙上畫了小貓睡覺了，小星星知道小貓走了去睡覺，完整了小星星腦海中小貓之故事，小星星便安靜下來了。

H先生給我們照顧「自閉症譜系」學生提示：

1. 預先給予學生種種提示，下一步將會做些什麼，將會發生什麼事情，藉此減少學生對未知引起之焦慮不安情緒。
2. 可以以簡單圖像給予學生指示，有時圖畫比說話更有效。
3. 要了解學生行為背後之動機，正如小星星不斷說：「走了…走了…」，小星星或許想知道小貓去了哪兒，簡單畫了小貓睡覺，便協助小星星把故事完結，情緒也自然平靜下來。
4. 照顧者要**冷靜淡定**，**陪伴聆聽**，以自己「淡定」之情緒，緩解學生不安情緒。

何解H先生如此明白小星星呢？原來H先生也是過來人，雖然H先生成長路途許多波折，但今天已成為一位盡心盡力，滿帶笑容，對他人關懷備至之社工。今天他看到許多人誤解了「自閉症譜系」學生，因此H先生希望藉著分享，讓我們對「自閉症譜系」學生多些了解，減少誤會。

H先生述及成長波折時，回憶起小學六年級一個片段。當時他對一位女同學有好感，便偷了這位女同學一枝原子筆。這位女同學有不開心，但沒有告知老師，H先生便產生一種想法：「偷野是沒有問題的。」

而H先生這想法慢慢成為習慣，由習慣成為固執之行為及思想：「偷野是沒有問題的，又可以和人關係密切些。」經過許多努力、掙扎，沮喪和失落，H先生學習調節情緒；以及重構想法：「偷野是有問題，偷野不會和人關係密切些」，偷野行為才能改善。

H先生給我們照顧「自閉症譜系」學生提示：

5. 不要只看學生行為表徵，而是要了解「自閉症譜系」學生行為背後的動機及糾結位，有需要尋求專業人士協助，糾結疏解後，行為便可改善。

H先生又分享，每天學生透過不同感觀不斷接收資訊，而年輕的他們不懂篩選。而某些深刻之片段，學生會模倣及在日常生活中不斷重演出來。例如，學生某天在電視中看到有人拍檯，學生便會在不同環境中，重覆模倣拍檯這個行為。而一段時間後，當學生遇到另一個刺激或畫面，拍檯行為便減少。

小星星尋小貓兒的故事

H先生給我們照顧「自閉症譜系」學生提示：

6. 作為父母或照顧者要留心自己之言行，希望「自閉症譜系」學生每天接收繁多之資訊中，可以模仿較多合適行為，成為他們的習慣。

H先生又分享，「自閉症譜系」學生對環境轉變容易感到不安或焦慮。

H先生給我們照顧「自閉症譜系」學生提示：

7. 父母或照顧者可以留心孩子行為及情緒突然變化，可能孩子在不安或焦慮情緒中，家長之聆聽、陪伴、關懷是良方妙藥，而指責打罵只會讓情況更差。而一些生活之規律，也可讓孩子在不安情緒抽離。

感謝H先生親身經歷分享，讓我們更透徹明白「自閉症譜系」學生之需要；以及他們世界的規律，何其珍貴。。看…H先生在父母及專業人士細心聆聽、陪伴、關懷下，勇敢的走出糾結，生命有著亮光，這亮光又繼續燃點，成為小星星之亮光。。。

筆者深感「自閉症譜系」學生之情緒行為並不可怕，反而我們對他們產生誤解，排斥，讓他們活在憤怒、孤獨、不安中，這是更可怕。

這刻，大家願意放下固有想法，細心的慢慢的走近他們嗎？成為他們生命中的亮光嗎？

「家中可愛兒」指導式遊戲治療之執行功能訓練小組

執行功能是什麼？

執行功能(Executive functions) 是一系列認知及心理過程去幫助一個人抑制、自制、專注、記憶、分析、組織、決定、策劃及行動，而並非任由直覺或情感操控。十一項執行功能技巧的分類，基本的執行功能技巧包括：專注力、反應抑制、工作記憶、情緒控制及認知靈活性；較高層次的執行功能技巧包括規劃分析、展開工序、組織及處理、時間管理、堅持達標及後設認知。

小組特色

透過遊戲，幫助小朋友在一個被包容的環境下慢慢學習和提高執行技巧。

服務對象

小組適合被確診或懷疑患有注意力不足/過度活躍症或能力水平屬一般或以上而沒有其他特殊教育需要的小朋友。

預計小組將2023年二月或五月至七月進行，為希望能夠方便家長時間上的安排和輔導員把有相類近情況的小朋友放在一組，先邀請家長先填寫1) 報名表和 2) 孩子需要評估表。



報名表QR Code



孩子需要評估表
QR Code

Shining Mind 社區身心健康推廣計劃

如何成為
正念
小專家

計劃簡介:

透過藝術及新興運動媒介，向沙田區居民推廣提升身心健康活動，培養靜觀(Mindfulness)態度，學習專注當下，轉變自己心的狀態，達到身心平靜和諧。

服務對象:

沙田區兒童及家長、有需要的社區人士和照顧者

服務內容:

鬆一Zone資訊站

精神健康講座

靜觀小組&工作坊

正念 X 藝術活動

正念 X 新興運動體驗

社區大使義工計劃

手機應用程式 (App)

如對計劃有任何查詢，歡迎致電2699 4100與計劃社工何姑娘(Christine)聯絡

M indfulness
exercises
(靜觀練習)

I live in
the moment
(活在當下)

N ew things
(學習新事物)

D o sports
(適量運動)

今期活動推介

舞蹈治療 體驗工作坊

生活面對各種壓力，學業、工作、家庭……令到自己成日覺得好拗，心情麻麻地，做事又提唔起勁，但又唔知點樣將呢種感覺同情緒釋放出來？

透過舞蹈治療體驗，運用不同的身體/形體動作，邀請大家嘗試覺察及釋放自己內心難以言喻的情感，從而提升身心靈的覺察力和敏銳度，達致自我療癒。

對象: 青少年及成人會員

名額: 8人

費用: \$40

地點: 方樹福堂服務處

備註:

1. 歡迎沒有舞蹈經驗人士參加
2. 建議穿著輕便衣物，方便活動

日期及時間:

16/2 THU

7:30pm-9pm

FAM22230136/FEB

日期及時間:

13/3 MON

10:30am-12nn

FAM22230136/MAR

靜心教養

家長減壓小組

每當吩咐孩子溫習、收拾房間，是否經常聽到他們以「一陣先」、「玩多一陣」為由推遲？即使多番提醒似乎也不奏效，作為家長的你，此時情緒是否因而容易感到暴躁？

小組應用靜觀概念，協助家長學習覺察當下，以新的角度重新認識家中的「拖延」小孩，鼓勵家長運用自身的覺察，促進與孩子間的正向溝通，減輕親職壓力。

內容： 自我覺察：感觀及情緒、辨識及處理難受情緒、小組分享、手工藝製作

日期： 1/3、8/3、15/3、22/3/2023
(逢星期三，共4節)

時間： 晚上8:00-9:00

地點： 家長/社區人士 **名額：** 8人

對象： 方樹福堂服務處 **費用：** 全免

備註： 參加者需於小組前及小組後進行親職壓力評估

愛錫自己

香薰DIY工房- 自我關顧小組

平日照顧子女都已很勞累，不妨為自己製作最適合自己的DIY日用品。愛錫自己，關顧自己多一點。

內容： 製作不同類型的天然香薰日用品(指緣油、護手霜、浴球、擴香石)

日期： 3/2、10/2、17/2、24/2/2023(逢星期五，共4節)

時間： 早上 10:30-12:00

地點： 方樹福堂服務處 **名額：** 8人

對象： 家長/社區人士 **費用：** \$20



一齊製作靜心解壓的浮游花瓶~

Go! Go! Yeah!!



FAM22230122/MAR

一、二、三 青蛙GO!

靜觀&情緒小組

小朋友經常分心游晒雲？成日無時停，郁嚟郁去？不如一起透過製作創意手工、五感覺察練習及遊戲等活動，學習像青蛙停一停，定一定。

- 內容：
1. 學習靜觀的基本概念
 2. 五感覺察體驗、深呼吸練習

日期： 3/3、10/3、17/3、24/3/2023
(逢星期五，共四節)

對象： 6-8歲兒童會員

時間： 下午4:30-5:30

名額： 6人

地點： 方樹福堂服務處

費用： 全免

備註： 本小組設有小組前電話傾談，以了解參加者狀況。

慢活· 烘焙

靜觀小組

體驗專注有好多種方法，唔一定要坐定定。不妨試下一邊感受麵團的觸感，一邊學習專注當下，啟發五感啦~

內容： 透過製作手搓曲奇、鬆餅、麻糬波波，體驗專注當下，提升自我覺察力

日期： 28/2、7/3、14/3/2023 (逢星期二，共3節)

時間： 下午4:30-6:00

名額： 6人

地點： 方樹福堂服務處

費用： \$20

對象： 8-12歲兒童會員

備註： 請自備圍裙及食物盒

FAM22230122/FEB

負責同工

譚敏琪姑娘:

《成長樂園》

課餘托管服務 2023年

方樹福堂服務處

FAM22230126 FAM22230127 FAM22230128

1月

2月

3月

負責同工

何曉林姑娘:

《開心學堂》

課餘托管服務 2023年

穗禾服務處

FAM22230123 FAM22230124 FAM22230125

1月

2月

3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。

對象: 小一至小六會員 名額: 最多 8 人 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。 費用: 每月 \$1580 (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。

服務處時間表

	時間	一、二、三、四	時間	五
方樹福堂	3:30pm-4:30pm	功課輔導	3:30pm-4:30pm	功課輔導
	4:30pm-4:45pm	小休/茶點	4:30pm-4:45pm	小休/茶點
	4:45pm-6:00pm	功課輔導/溫習	4:45pm-5:30pm	功課輔導/溫習
	6:00pm-6:30pm	輕鬆半小時	5:30pm-6:30pm	成長小組
穗禾	時間	二、三、四、五	時間	一
	3:30pm-4:30pm	功課輔導	3:30pm-4:30pm	功課輔導
	4:30pm-4:45pm	小休/茶點	4:30pm-4:45pm	小休/茶點
	4:45pm-6:00pm	功課輔導/溫習	4:45pm-5:30pm	功課輔導/溫習
	6:00pm-6:30pm	輕鬆半小時	5:30pm-6:30pm	成長小組

開心 學習村

方樹福堂服務處

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。

FAM22230129

1月

FAM22230130

2月

FAM22230131

3月

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。

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: 最多8人

費用: 每月\$2800 (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)

服務處時間表

方樹福堂

時間	一、四	時間	二、三、五
3:30pm-3:45pm	小休/閱讀	3:30pm-3:45pm	小休/閱讀
3:45pm-5:15pm	功課輔導	3:45pm-5:30pm	功課輔導
5:15pm-5:30pm	集體遊戲	5:30pm-5:45pm	小休/茶點
5:30pm-5:45pm	小休/茶點	5:45pm-6:30pm	完成功課輔導
5:45pm-6:30pm	完成功課輔導	6:30pm-7:00pm	成長小組(多元智能活動)
6:30pm-7:00pm	個別化訓練時段 (分別由社工及導師進行)		/輕鬆半小時 /個別化訓練

男士服務

Men's Club

不少男士作為父親要在忙碌生活中要找到一個喘息的空間並不是一件容易的事，特別是回想起讀書年代的自己在球場上「爆汗」的自己，就多懷念運動後舒暢和輕鬆的感覺。在這小組裏，一班同樣都為人父親的兄弟會定期一起做運動，從運動等等活動了重新得力！即時面對著生活壓力，甚至需要照顧家庭的同時不忘照顧自己的身心健康。男士小組服務定要為一眾父親提供一個「又電」的時間。不少男士作為照顧者缺乏減壓的空間，在沒有適當地關注自己精神和心理健康的情況下，引致影響家庭關係。Men's Club 亦會不定期出外活動和其他活動，從中發掘自己的可能性和了解自己，希望讓男士更能夠發揮自己！

運動系列

男士小組恆常每星期二做運動，重拾關注自己身心健康的習慣。

費用

\$120

人數

8人

FAM22230133/A



乒乓球

1月

10/1 · 17/1

(逢星期二)

時間

8pm - 10pm

地點：銀禧花園



Boxing拳擊

2月

7/2 · 14/2 · 21/2 · 28/2

(逢星期二)

時間

8pm - 9:30pm

地點：方樹福堂服務處

男士自由配搭水果

新年義工速遞

1月

邀請各位男士一同送福袋至老人家中，為一眾於沙田區獨居或患上腦退化症的老人送上新年祝福。

7/1 (星期六)

時間

4:30pm-5:30pm

地點：待定



網球

3月

7/2 · 14/2 · 21/2 · 28/2

(逢星期二)

時間

8pm - 10pm

地點：銀禧花園

Men's Club 男士小組 X Shining Mind 社區身心健康推廣計劃

平行 小組

男士兼顧著工作和家庭，看見妻子默默付出和孩子的學業壓力，更想為這家付出更多，卻必須先守著自己的健康。邀請努力生活照顧家人的你們（男士）帶著孩子來中心，2月每星期一次各自享受釋放壓力和關注自己身心健康的時間。亦歡迎單親家庭參與，讓一眾同樣是父親的同路人能夠在小組中互相支持。

活動詳情

Men's Club

男士活動

Boxing 拳擊

7/2 · 14/2
21/2 · 28/2

費用

\$40

時間

8pm - 9:30pm

地點：方樹福堂服務處

FAM22230133/A

Shining Mind

小朋友活動

互動遊戲、創意手工藝、
五感覺察練習

7/2 · 14/2
21/2 · 28/2

費用

\$20

時間

8pm - 9:30pm

地點：方樹福堂服務處

FAM22230122/1



有興趣之參加者，可致電
2699 4100 馮姑娘
或 **2602 1220** 業Sir

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

家居清潔、洗衣熨衫、外出購物
 8am-6pm \$118/小時
 (最低消費3小時)

當家大廚

家居煮食、購買食材
 9am-8pm \$128/小時
 (最低消費2小時)

吉屋清潔服務

家居清潔、洗衣熨衫、外出購物
 8am-6pm \$166/小時
 (最低消費4小時)

長者照顧服務

餵食、煮食、換尿片、洗澡等個人護理

全日 \$116/小時 (最低消費2小時)

長者照顧服務

陪診、家居陪伴、陪伴外出

7am-6pm \$95/小時 (最低消費2小時)

假日/夜間陪診服務

陪診、家居陪伴、陪伴外出

平日 6pm-7pm 假日 全日

\$116/小時 (最低消費2小時)

- 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指定服務時間24小時前通知，否則需收取整次服務費

1-3月 JAN-MAR 2023

TUESDAY

週二

生活技能及職志體驗 - 藝術系列

1-3月 20
JAN-MAR 23

FAM22230027/3

晚間兒童畫班

活動目標	1. 培養學員對繪畫的興趣; 2. 啟發學員的創作能力。		
內容	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。		
日期	10/1、17/1、31/1、7/2、14/2、21/2、28/2、7/3、14/3、21/3、28/3(二) (24/1暫停)		
時間	8:00pm-9:00pm		
對象	6-8歲會員		
名額	10人	最少人數	6人
費用 / 節數	\$880/11節		
負責同工	譚敏琪姑娘及導師		
地點	方樹福堂服務處		
備註1	學員需自備粉彩筆及畫簿		
備註2	舊生優先		

FAM22230026/3

晚間幼兒畫班

活動目標	1. 培養學員對繪畫的興趣; 2. 啟發學員的創作能力。		
內容	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。		
日期	10/1、17/1、31/1、7/2、14/2、21/2、28/2、7/3、14/3、21/3、28/3(二) (24/1暫停)		
時間	7:00pm-8:00pm	對象	4-5歲會員
名額	10人	最少人數	6人
費用 / 節數	\$880/11節		
負責同工	譚敏琪姑娘及導師	地點	方樹福堂服務處
備註1	學員需自備粉彩筆及畫簿	備註2	舊生優先

1-3月 20
JAN-MAR 23

Break Dance

LIF22230060

生活技能及職志體驗 - 舞蹈系列

活動目標	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		
內容	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	10/1、17/1、31/1、7/2、21/2、28/2、7/3、14/3、21/3、28/3(二)		
時間	5:00pm-6:00pm	對象	12-20歲會員
名額	8人	最少人數	3人
負責同工	姚庭傑先生	費用 / 節數	\$200 / 10節
地點	穗禾苑服務處	備註1	參加者準備足夠食水

1-3月 JAN-MAR 2023

TUESDAY

週二

生活技能及職志體驗 - 藝術系列

1-3月 20
JAN-MAR 23

FAM22230028/3 小小芭蕾舞-新生組

活動目標 1.可鍛鍊身體的柔軟度和節奏感
2.提升學員自信

內容 1.教授專業芭蕾舞技巧，學員於跳舞中學習節奏，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。

日期 10/1、17/1、31/1、7/2、14/2、21/2、28/2、7/3、14/3、21/3、28/3(二) (24/1暫停)

時間 4:00pm-5:00pm

對象 4-6歲會員

名額 10人 **最少人數** 4人

費用 / 節數 \$880/11節

負責同工 譚敏琪姑娘及導師

地點 方樹福堂服務處

備註1 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.學生必須穿著由芭蕾舞公司指定的芭蕾舞服裝。

備註2 舊生優先



1-3月 20
JAN-MAR 23

芭蕾舞高班

FAM22230030/3

活動目標 1.可鍛鍊身體的柔軟度和節奏感 2.提升學員自信

內容 1.教授專業芭蕾舞技巧，學員於跳舞中學習節奏，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。

日期 10/1、17/1、31/1、7/2、21/2、28/2、7/3、14/3、21/3、28/3(二)

時間 6:00pm-7:00pm **對象** 5-8歲會員

名額 10人 **最少人數** 4人

負責同工 譚敏琪姑娘及導師 **費用 / 節數** \$1100/11節

地點 方樹福堂服務處

備註1 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.學生必須穿著由芭蕾舞公司指定的芭蕾舞服裝。

備註2 舊生優先



興趣活動 / 班組

1-3月 JAN-MAR
2023

LIF22230028/3

生活技能及職志體驗 - 運動系列

跆拳道進階班

- 活動目標** 1.教授跆拳道技術。2.建立自信，培養紀律，耐性，體育精神。
- 內容** 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。
- 日期** 4/1, 11/1, 18/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (三) (25/1暫停)
- 時間** 7:30pm-9:00pm **對象** 已考獲藍帶或以上
- 名額** 10人 **最少人數** 4人
- 費用 / 節數** \$600/12節 **地點** 方樹福堂服務處
- 負責同工** 陳英偉先生及高教練 **備註2** 舊生優先 
- 備註1** 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。

W E D N E S D A Y
週三

生活技能及職志體驗 - 舞蹈系列

1-3月 20
JAN-MAR 23

穗禾幼兒芭蕾舞(高班) LIF22230051/2

- 活動目標** 1.可鍛鍊身體的柔軟度和節奏感
2.提升學員自信
- 內容** 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。3)學生必須穿著由芭蕾舞公司指定的芭蕾舞服裝
- 日期** 4/1、11/1、18/1、1/2、8/2、15/2、22/2、1/3、8/3、15/3、22/3(三)
- 時間** 7:00pm-8:00pm
- 對象** 5-8歲或已完成幼兒芭蕾舞學員
- 名額** 10人 **最少人數** 4人
- 費用 / 節數** \$1100/11節
- 負責同工** 丘耀傑先生及導師
- 地點** 穗禾服務處
- 備註1** 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。
- 備註2** 舊生優先 

穗禾幼兒芭蕾舞 LIF22230050/2

- 活動目標** 1.可鍛鍊身體的柔軟度和節奏感
2.提升學員自信
- 內容** 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。3)學生必須穿著由芭蕾舞公司指定的芭蕾舞服裝
- 日期** 4/1、11/1、18/1、1/2、8/2、15/2、22/2、1/3、8/3、15/3、22/3(三)
- 時間** 6:00pm-7:00pm **對象** 4-6歲初學學員
- 名額** 10人 **最少人數** 4人
- 負責同工** 丘耀傑先生及導師 **費用 / 節數** \$880/11節
- 地點** 穗禾苑服務處 **備註1** 舊生優先 
- 備註1** 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。

1-3月 20
JAN-MAR 23

CODE >

- 穗禾幼兒芭蕾舞 - LIF22230050/2
- 穗禾幼兒芭蕾舞(高班) - LIF22230051/2
- 跆拳道進階班 - LIF22230028/3

PAGE
15

THURSDAY

週四

生活技能及職志體驗 - 語文系列

1-3月 20
JAN-MAR 23

FAM22230139

「童」你說故事

活動目標

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。

內容

1. 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
2. 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
3. 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
4. 社交訓練：透過分享創作成果，鼓勵幼兒樂於表達

日期

16/2、23/2、2/3、9/3、16/3、23/3

時間

2:30pm-3:30pm

對象

K.2-K.3會員

名額

6人 最少人數 3人

費用 / 節數

\$330/6節

負責同工

劉寶榮姑娘

地點

方樹福堂服務處

備註1

家長在中心接走幼兒時，必須出示該幼兒的會證。

備註2

舊生優先 

家庭凝樂 - 兒童好品系列

1-3月 JAN-MAR
2023

LIF22230017/1-3月 Funny ABC

活動目標

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

內容

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

日期

12/1、19/1、2/2、9/2、16/2、23/2、2/3、9/3、16/3、23/3(四，26/1暫停)

時間

4:00pm - 5:00pm

對象

4-5歲會員

名額

10人

最少人數

6人

費用 / 節數

\$950/10節

負責同工

何曉林姑娘

地點

穗禾服務處

備註2

舊生優先 

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 Letterland，學習英語拼音並持續進深英語。

1-3月 20
JAN-MAR 23

Funny Letterland

LIF22230018/1-3月

活動目標

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

內容

1. 練習Phonics音節
2. 學習有關主題英語詞匯及句子

日期

12/1、19/1、2/2、9/2、16/2、23/2、2/3、9/3、16/3、23/3(四，26/1暫停)

時間

5:00pm-6:00pm

對象

5-7歲會員

名額

10人

最少人數

6人

負責同工

何曉林姑娘

費用 / 節數

\$950/10節

地點

穗禾服務處

備註1

整個課程為期2年。

備註2

舊生優先 

1-3月 JAN-MAR
2023

FAM22230032/3

兒童小提琴初階組B

活動目標	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。
內容	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)。
日期	6/1、13/1、20/1、3/2、10/2、17/2、24/2、3/3、10/3、17/3、24/3、31/3 (27/1暫停)
時間	8:00pm-9:00pm
對象	6-12歲會員(適合初學者)
名額	6人
最少人數	3人
費用 / 節數	\$1020/12節
負責同工	譚敏琪姑娘及導師
地點	方樹福堂服務處
備註1	學員需自備小提琴 (首堂可在中心借用)
備註2	舊生優先 

1-3月 20
JAN-MAR 23

兒童小提琴初階組A

FAM22230031/3

活動目標	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。
內容	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)。
日期	6/1、13/1、20/1、3/2、10/2、17/2、24/2、3/3、10/3、17/3、24/3、31/3 (27/1暫停)
時間	7:00pm-8:00pm
對象	6-12歲會員(適合初學者)
名額	6人
最少人數	3人
費用 / 節數	\$1020/12節
負責同工	譚敏琪姑娘及導師
地點	方樹福堂服務處
備註1	學員需自備小提琴 (首堂可在中心借用)
備註2	舊生優先 

SATURDAY
週六1-3月 20
JAN-MAR 231-3月 JAN-MAR
2023

FAM22230035/3

兒童綜合手工畫班

- 活動目標**
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。

內容 運用剪刀、膠漿、在拼貼中學習搓捲剪摺等技巧。

日期 7/1、14/1、21/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3 (六) (28/1暫停)

時間 9:45am - 10:45am **對象** 6-8歲會員

名額 8人 **最少人數** 4人

費用 / 節數 \$720/11節 **地點** 穗禾服務處

負責同工 譚敏琪姑娘及導師

備註1 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)

備註2 舊生優先

FAM22230036/3

幼兒主題畫班

- 活動目標**
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。

內容 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。

日期 7/1、14/1、21/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3 (六) (28/1暫停)

時間 10:50am-11:50am

對象 4-5歲會員

名額 6人 **最少人數** 4人

費用 / 節數 \$720/11節

負責同工 譚敏琪姑娘及導師

地點 方樹福堂服務處

備註1 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)

備註2 舊生優先

1-3月 20
JAN-MAR 23

兒童水彩繪畫班

FAM22230033/3

- 活動目標**
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。

內容 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 7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3(六) (21/1及28/1暫停)

時間 7:00pm-8:00pm **對象** 6-12歲會員

名額 10人 **最少人數** 6人

負責同工 譚敏琪姑娘及珊珊老師

費用 / 節數 \$800/10節 **備註1** 中心將預備顏料、畫筆等物資，參加者無需準備物資。

地點 方樹福堂服務處 **備註2** 舊生優先



1-3月 JAN-MAR
2023

LIF22230023/3

幼兒跆拳道班

活動目標

- 1.教授跆拳道技術
- 2.建立自信，培養紀律，耐性，體育精神。

內容

- 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。

日期

7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3(六) (21/1及28/1暫停)

時間

5:30pm-6:30pm

對象

4-6歲初學者

名額

10人 最少人數 8人

費用 / 節數

\$500/10節

負責同工

陳英偉先生及高教練

地點

方樹福堂服務處

備註1

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

備註2

舊生優先 

1-3月 20
JAN-MAR 23

LIF22230022/3

跆拳道初班

活動目標

- 1.教授跆拳道技術
- 2.建立自信，培養紀律，耐性，體育精神。

內容

- 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。

日期

7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3(六) (21/1及28/1暫停)

時間

4:00pm-5:30pm

對象

6歲以上初學者

名額

10人 最少人數 8人

費用 / 節數

\$500/10節

負責同工

陳英偉先生及高教練

地點

方樹福堂服務處

備註1

- 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。

備註2

舊生優先 

SATURDAY
週六

1-3月 20
JAN-MAR 23

LIF22230024/3

跆拳道中班

活動目標

1. 教授跆拳道技術
2. 建立自信，培養紀律，耐性，體育精神。

內容

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

日期 7/1, 14/1, 4/2, 11/2, 18/2, 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3 (六) (21/1, 28/1暫停)

時間 6:30pm-8:00pm

對象 黃帶或以上

名額 10人 **最少人數** 8人

費用 / 節數 \$500/10節

負責同工 陳英偉先生及高教練

地點 方樹福堂服務處

備註1

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

備註2 舊生優先 

跆拳道高班

LIF22230025/3

1-3月 20
JAN-MAR 23

活動目標

1. 教授跆拳道技術
2. 建立自信，培養紀律，耐性，體育精神。

內容

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。

日期 7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3(六) (21/1及28/1暫停)

時間 8:00pm-9:30pm **對象** 綠帶或以上

名額 10人 **最少人數** 8人

負責同工 陳英偉先生及高教練

費用 / 節數 \$500/10節

地點 方樹福堂服務處

備註1

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

備註2 舊生優先 

生活技能及職志體驗 - 藝術系列

1-3月 20
JAN-MAR 23

活動目標 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。

內容 學習繪畫卡通人物、動物、人物及景物。

日期 7/1、14/1、21/1、4/2、11/2、18/2、
25/2、4/3、11/3、18/3、25/3
(六28/1暫停)

名額 8人 **最少人數** 4人

費用 / 節數 \$720/11節

負責同工 鄭宏業先生及導師

地點 穗禾服務處

備註1 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。

備註2 舊生優先 

穗禾幼兒畫班 (初班)

LIF22230026/3

對象 4-5歲
時間 2:15pm-3:15pm

穗禾幼兒畫班 (中班)

LIF22230027/3

對象 6-7歲
時間 3:15pm-4:15pm

兒童畫畫樂

LIF22230029/3

對象 8-9歲
時間 4:15pm-5:15pm

1-3月 JAN-MAR
2023

SATURDAY

週六

1-3月 20
JAN-MAR 23

FAM22230045/1-3月

"Play attention!"
專注力小組

活動目標 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。

內容 1. 專注力遊戲 2. 空間感訓練
3. 健腦操

日期 14/1、21/1、4/2、11/2、18/2
(六, 28/1暫停)

時間 10:15AM - 11:00AM

對象 5-7歲會員

名額 6人

最少人數 3人

費用 / 節數 \$250/5節

負責同工 何曉林姑娘

地點 穗禾服務處



家庭凝樂 - 兒童好品系列

活動目標 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。

內容 透過專業教練及社工協作推行基本籃球訓練及實踐競賽。

日期 7/1、14/1、21/1、4/2、11/2、18/2、25/2、
4/3(六28/1暫停)

費用 / 節數 \$400/8節

地點 穗禾服務處/
穗禾苑球場

負責同工 鄭宏業先生

備註1 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。

備註2 舊生優先

籃兒當自強

LIF22230031/3

時間 10:00am-11:00am

對象 9歲-14歲青少年

名額 10人

最少人數 4人

小籃子

LIF22230032/3

時間 11:00am-12:00pm

對象 6歲-8歲青少年

名額 10人

最少人數 4人

1-3月 JAN-MAR
2023

LIF22230033/3

「扮鬼扮馬」話劇班

- 活動目標**
1. 體驗愉快的學習過程，發揮藝術潛能；
 2. 學習話劇的基本技巧，包括說話表達及肢體動作；
 3. 提昇兒童的自信心。
- 內容**
- 以話劇及遊戲為主，培養兒童對話劇之興趣，並教授他們話劇之基本技巧，透過練習及表演，讓兒童發揮其藝術潛能。
- 日期**
- 7/1、14/1、21/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3 (六28/1暫停)
- 時間**
- 1:15pm-2:15pm
- 對象**
- 6-8歲
- 名額**
- 8人 最少人數 4人
- 費用 / 節數**
- \$720/11節
- 負責同工**
- 鄭宏業先生及導師
- 地點**
- 穗禾服務處
- 備註1**
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。

生活技能及職志體驗 - 藝術系列



1-3月 20
JAN-MAR 23

穗禾跆拳道班

LIF22230030/3

- 活動目標**
1. 提升參加者的體格及品德。
- 內容**
- 學習不同踢腿的方法及套拳、訓練良好紀律及品格。
- 日期**
- 7/1、14/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3、25/3(六)
(21/1及28/1暫停)
- 時間**
- 4:30pm-5:45pm
- 對象**
- 6歲或以上
- 名額**
- 15人 最少人數 4人
- 費用 / 節數**
- \$400/10節
- 負責同工**
- 鄭宏業先生及導師
- 地點**
- 穗禾服務處
- 備註2**
- 舊生優先

生活技能及職志體驗 - 運動系列

1-3月 JAN-MAR 2023

SATURDAY
週六

1-3月 20
JAN-MAR 23



FAM22230046/1-3月

桌上遊戲皇

活動目標	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. 學習多角度思考，提升解難能力		
內容	每節介紹不同桌上遊戲(board game)，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	18/2、25/2、4/3、11/3、18/3(六)		
時間	4:30pm-5:30pm	對象	6-9歲會員
名額	8人	最少人數	3人
費用 / 節數	\$75/5節	地點	穗禾服務處
負責同工	何曉林姑娘		

FAM22230044/1-3月 兒童拉丁舞進階班

活動目標	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	
內容	本課程將加強拉丁舞基本功，學習拉丁舞動作的肌肉運用，分析動作技巧以致優化舞步動作，及加強兒童的音樂節奏感	
日期	7/1、14/1、21/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3(六) (28/1暫停)	
時間	12:30PM - 1:30PM	
對象	6-12歲或已完成初階班之學員	
名額	8人	最少人數 4人
費用 / 節數	\$900/10節	
負責同工	何曉林姑娘	
地點	穗禾服務處	
備註1	1. 需帶備拉丁舞鞋及穿著拉丁舞服	
備註2	舊生優先	

1-3月 20
JAN-MAR 23

兒童拉丁舞初階班

FAM22230043/1-3月

活動目標	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		
內容	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	7/1、14/1、21/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3(六, 28/1暫停)		
時間	1:30PM - 2:30PM	對象	6-12歲會員
名額	10人	最少人數	6人
負責同工	何曉林姑娘		
費用 / 節數	\$650/10節		
備註1	1. 本小組加強支援特殊學習需要參加者		
備註2	2. 需帶備拉丁舞鞋及穿著輕便服裝 舊生優先		



1-3月20
JAN-MAR 231-3月 JAN-MAR
2023

FAM22230137

花式跳繩

活動目標

1. 提升兒童靈敏度、加強心肺功能及手腳協調能力
2. 培養兒童自發性、紀律性及團精神隊合作

內容

"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

7/1、14/1、21/1、4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、
11/3、18/3 (六、28/1暫停)

時間

3:30pm-4:30pm

對象

6-12歲會員

名額

10人

最少人數 6人

費用 / 節數

\$700/10節

負責同工

劉寶榮姑娘及導師

地點

穗禾服務處

備註1

自備拍子繩或導師協助購買。

備註2

舊生優先 



幼兒多元智能小天地

FAM22230138

活動目標

按照哈佛大學學者Howard Gardner提出的多元智能 (Multiple Intelligence)，以及Jean Piaget的「認知發展期」理論等，若然在兒童階段著重孩子多元範疇的發展，除了能從中啟發孩子的潛能，亦讓他們可以獲得實際的體驗及在感官上多刺激。多元智能小天地有以下目標：

- 每季以不同主題，加以多元智能活動，提升兒童社交及自理能力
- 活動設計著重刺激兒童感官，增強他們的觸感、感統訓練和探索興趣

內容

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

時間

3:30PM-4:30PM

日期

4/2、11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、
18/3(六)

對象

4-6歲會員

名額

8人

最少人數 5人

費用 / 節數

\$490/7節

負責同工 劉寶榮姑娘

地點

穗禾服務處

備註1

舊生優先 



1-3月 20
JAN-MAR 23

NET22230004/B

火熱鬥士 義工訓練計劃1-3月

活動目標

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

內容

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+時間 小組: 18/2(六) 6:30pm-8:00pm
服務日: 25/2(六) 10:00am-2:00pm

對象 中學生會員/職青

名額 10人 最少人數 5人

費用 / 節數 小組: 18/2(六) 服務日: 25/2(六)

負責同工 丘耀傑先生

地點 小組及服務: 方樹福堂服務處及沙田區

備註1 *若因天氣關係活動取消, 活動會順延進行。

備註2 舊生優先 及計時數

社區關愛

家庭凝樂 - 兒童好品系列



生活技能及職志體驗 - 運動系列

1-3 JAN-MAR
2023

LIF22230061

攝系香港

活動目標

1. 探索香港不同地區
2. 以攝影形式作觀察和記錄
3. 製作相片

內容

你有冇IG打卡既習慣呢? 呢個活動可以令你認識香港不同隱世地方, 並透過攝像形式留下你的剪影, 最後更會將相片印出來, 留下回憶。

日期+時間

簡介會: 2/3 (四) 6:00pm-7:00pm
外出拍攝日: 4/3及18/3 (六) 10:00am-2:30pm
相片製作及分享會: 25/3(六) 3:00pm-4:30pm

對象

12-24歲會員 負責同工 姚庭傑先生

名額

6人 最少人數 4人

費用 / 節數

\$60

地點

集合地點: 方樹福堂服務處
外出地點: 鯉魚門及西環

備註1

1. 活動費用已包括沖曬相片費用。
2. 請自備手提電話及交通費。

備註2

舊生優先

1-3月 20
JAN-MAR 23



童來賀新年

FAM22230134/B

活動目標 1. 發揮兒童藝術潛能 2. 享受節日快樂氣氛

內容 新年快到了~讓我們一同聽聽關於新年的繪本故事，認識新年小常識，再一同製作新年裝飾，為家居增添新年氣氛!

日期 14/1(六)

時間 4:30PM - 5:45PM

對象 5-7歲

名額 6人

最少人數 3人

負責同工 何曉林姑娘

地點 穗禾服務處

費用 / 節數 \$50/1節

1-3月 JAN-MAR
2023

FAM22230134/A

童來迎新春

活動目標 1. 發揮兒童藝術潛能 2. 享受節日快樂氣氛

內容 新年相信大家都會為家居貼揮春，今年我們一起自己動動手，製作立體賀年揮春，增添新年氣氛!

日期 14/1(六)

時間 2:30PM - 3:30PM

對象 8-11歲

負責同工 何曉林姑娘

名額 6人

最少人數 3人

費用 / 節數 \$50/1節

地點 穗禾服務處



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，包括：上門家居清潔、長者照顧及陪診服務，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、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：Better SHA Teen Cafe關顧青少年身心健康計劃、「大小足印」年輕父母支援服務、伙惺人 - 社區鄰里支援計劃、Shining Mind - 社區身心健康推廣計劃等，為區內家庭創造更多機會及開拓更多的社會資本。





自我介紹:

Hello! 我係浩然，主要負責學校方面嘅活動。平時中意聽歌同埋玩各種球類運動，

期待可以認識大家!

NAME:

Ho Yin

職位:

活動幹事

興趣:

聽音樂

打機

球類運動

家庭新成員

所屬隊伍:

學校支援及
輔導服務隊

小手作

煮野食

親親大自然

NAME

Yanki

職位:

社工



自我介紹:

Hello! 我係負責學校支援嘅社工Yanki，好高興加入呢個大家庭。平時我喜歡做小手作、煮野食，仲有親親大自然，咁你哋嘅興趣係咩呢？希望有機會認識你，喺將來嘅日子一同經歷，一同感受快樂！

中心家庭圖

東華三院區域主任(沙田)
王永寧女士

中心主任
劉志芳

助理主任
譚敏琪

助理主任
張銘深

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

就業支援服務

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

社工
何曉林
何倩燕
待聘
待聘

活動幹事
待聘

活動助理
張淦銘

半職
庶務員
洪肖璋
何長瑞

助理
市場推廣主任

余麗宮
待聘

活動助理
劉佩春

庶務員
待聘

社工
鄭宏業
丘耀傑
待聘

活動幹事
姚庭傑
待聘

社工
鄭佩娟
曾樂施
楊宜欣
張翠恩

活動幹事
溫曉穎
曾浩然

項目主任
賀夢欣
王程程

社工
鄺志立
曾廣棟
馮偉通
陳詠茵
劉家傑
錢瓊瓊
劉寶茶
待聘

活動幹事
楊進耀

文員
張慧欣

家庭個案輔導員
鄧碧華
梁佩雯
馮嘉欣

臨床
心理學家
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)

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

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。

優惠計劃
家庭會籍

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。

申請退出
中心會籍

2. 中心活動

申請活動

- 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；
- 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；
- 中心會以派籌方式進行報名，會員需出示有效之會員証頭籌，一個家庭會籍一個籌。每人最多取一個籌；
- 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；任何紙幣/交期票恕不接受；
- 本中心不設留位及電話報名服務；
- 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；
- 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；
- 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；
- 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；
- 中心會以派籌方式進行報名，會員需出示有效之會員証頭籌，一個家庭會籍一個籌。每人最多取一個籌；
- 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；任何紙幣/交期票恕不接受；
- 本中心不設留位及電話報名服務；
- 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；
- 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；

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。

- 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；
- 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；
- 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。

退款備忘

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，有關證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」

	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 (參加者年齡介乎1.5歲至5歲的班組)
雷暴警告	✓	✓	●	○	✓
黃色暴雨	✓	✓	●	○	✓
紅色暴雨	✓	●	○	○	○
黑色暴雨	✱	井	○	○	○
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) / 2639 5250(秦石服務處)

- ✱
 - 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。
- 井
 - 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

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！)

姓名：

聯絡電話：

日期：

方樹福堂服務處

中心開放時間 OPENING HOURS

穗禾服務處

MTR EXIT C

樂景街

Lok King St

銀禧薈商場

銀禧花園

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

時間	星期	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			✓	✓	✓	✓	✓	

✓ 代表服務處開放時間

穗禾路

Sui Wo Rd

穗禾苑商場

穗禾街市

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

時間	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午10:00 - 下午1:00	休息						✓	✓*
下午2:00 - 下午6:00	休息	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
晚上6:00 - 晚上10:00	休息	✓	✓	✓	✓	✓		

* 星期日開放時間為早上10:00至下午2:00

特別消息：因疫情關係，中心方樹福堂服務處及穗禾苑服務處於星期日暫停開放，敬請留意！

家庭及就業支援服務中心

地址 新界大圍秦石購物中心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://vhomes.tungwahcsd.org>
 (好當家)

ADDRESS