

中心開放時間 OPENING HOURS

FONG SHU FOOK TONG SERVICE UNIT

代表服務處
開放時間



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

時間	星期	一	二	三	四	五	六	日
	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		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

SUI WO SERVICE UNIT



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
	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		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

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

備註

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

ADDRESS



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)



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

6-9月
 JUNE TO SEPTEMBER

ISSUE
 61
 2022



中心通訊

CENTRE NEWSLETTER

MOMENT

LET'S DRAW OUR SUMMER



公開報名日

4/6

SATURDAY 10:00 AM

方樹福堂服務處及穗禾服務處

舊生優先報名日

即日起至 2/6

THURSDAY 10:00 PM

好消息!

在2022年4月至2023年3月期間，
 申請成為中心會員，會費一律全免。

FREE
 免費贈閱



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

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

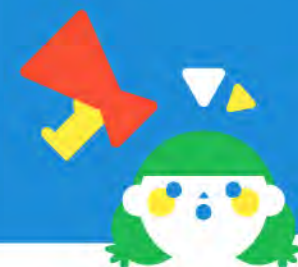
1 收集資料的目的及使用準則

- A. 東華三院將依照在收集資料時所說明的目的使用該等資料。
- B. 向東華三院提供個人資料純屬自願，如閣下未能提供足夠個人資料，本會可能無法處理閣下的申請或向閣下提供有關服務。
- C. 東華三院可能使用閣下的個人資料(包括姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址)，以便本院日後與閣下作通訊、籌款、推廣活動/業務及收集意見的用途。
- D. 閣下可以隨時要求本會停止使用閣下的個人資料作上述推廣之用途，費用全免。

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：

- A. 郵寄申請至 火炭樂景街2至18號銀禧花園第三至四座平台
- B. 致電 2699 4100 / 2602 1220
- C. 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

- A. Tung Wah Group of Hospitals will use personal data collection from data subject for the purposes for which it was collected.
- B. To provide personal data to Tung Wah Group of Hospitals is on a voluntary basis. However, if you do not provide sufficient personal data, we may not be able to process your application or provide service to you.
- C. 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.
- D. 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:

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

目錄 TABLE OF CONTENTS

MOMENT

P1-3 21-22年度中心服務需要調查結果	P22 週一(MON)
P4-5 活動花絮：義工嘉許禮	P23-24 週二(TUE)
P6 特別服務推介：PTS & Mini PTS暑期體驗計劃	P25-26 週三(WED)
P7 特別服務推介：暑期活動嘉年華2022	P27-P28 週四(TUHR)
P8-11 特別服務推介：「凝樂」家庭輔導及臨床心理服務	P29 週五(FRI) 興趣活動 / 班組
P12 特別服務推介：伙俾人 — 社區鄰里支援計劃	P30-39 週六(SAT) 興趣活動 / 班組
P13-15 特別服務推介：Shining Mind — 社區身心健康推廣計劃	P40 中心服務介紹
P16-17 特別服務推介：沙田西區第三十七旅童軍團 2022-2023年度團員招募計劃	P41 家庭新成員
P18 特別服務推介：課餘托管服務(2022年6-9月)	P42 中心家庭團(即員工架構圖)
P19 特別服務推介：開心學習村(2022年6-9月)	P43 會員個人資料更新表格
P20 特別服務推介：男士小組服務Men's Club	P44-45 服務政策
P21 特別服務推介：好當家(沙田)	P46 颱風及暴雨信號懸掛後中心開放及活動安排
	P47 愛家留言

活動報名須知 NOTICE FOR ACTIVITIES REGISTRATION

- 所有活動報名必須出示該名參加者之有效會員証；
- 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)
- 舊生優先報名日為即日起至2/6/2022(四)，只適用於有列明「舊生優先報名」之恆常興趣班組。
- 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

2022年6月3日 (五) 端午節	休息	2022年9月10日 (六) 中秋節	開早午
2022年7月1日 (五) 香港特別行政區成立紀念日	休息	2022年9月11日 (日) 中秋節翌日	休息
2022年8月27日 (六) 暑期活動嘉年華2022	正常開放	2022年9月12日 (一) 中秋節公眾假期	休息

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

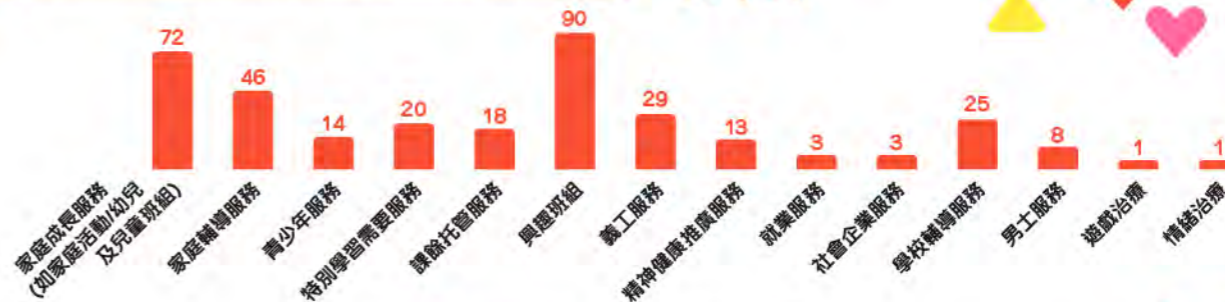
東華三院賽馬會沙田綜合服務中心

21-22年度中心服務需要調查結果

本中心於2021年11月至2022年2月期間以問卷調查形式，訪問約200位服務使用者，請他們就中心服務方向以至服務時間作出意見。

以下為問卷調查結果，再次感謝所有參與是次問卷調查的服務使用者提供的寶貴意見！

第1部份 受訪者資料

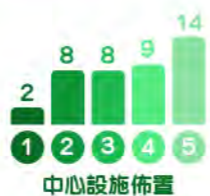
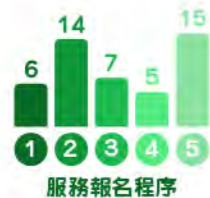


第2部份 對中心服務的意見



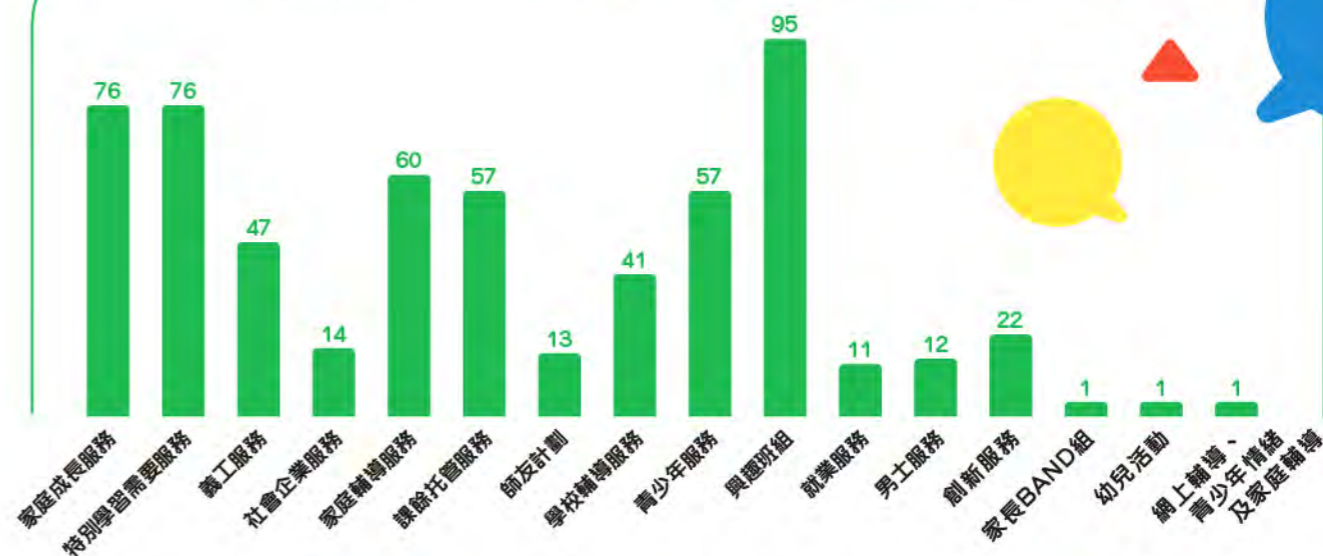
最為影響到受訪者使用中心服務的原因：

- a) 受訪者認為最為影響使用中心服務的原因(選擇為「1」)
 b) 認為其次影響使用中心服務的原因(選擇為「2」)
 c) 受訪者認為第三個因素影響使用中心服務的原因(選擇為「3」)
 d) 第四個因素影響使用中心服務的原因(選擇為「4」)
 e) 認為第五個因素影響使用中心服務的原因(選擇為「5」)



- f) (承上題)其他因素：
 朋友推薦 1 符合個人需要 1 職員的耐心 1
 位置方便 1 地點方便 2 活動收費 3

受訪者認為在未來的3年中心可更集中資源在以下服務作重點發展：(可選多項)



第3部份 對中心開放時段的意見

本中心於疫情前每星期日均會開放，但因星期日使用服務處人數偏低，為更集中人力資源，故此擬更改星期日之開放時間。

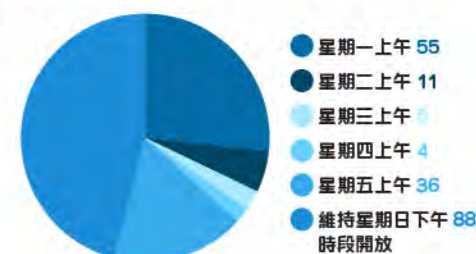
1

受訪者認為若方樹福堂服務處星期日暫停開放，適宜將該節開放時段改為以下全新時段開放：



2

若種禾服務處星期日暫停開放，受訪者認為適宜將該節開放時段改為以下全新時段開放：



第4部份 對中心一般運作其他意見

- 職員十分細心，十分友善，能解決本身家庭問題
- 玩具
- PUZZLE
- 增設籃球場、劍擊室
- 波波池
- 大電視
- 圍棋
- 玩具
- 希望有更多玩具
- 加圖書
- 多些興趣班
- 路軌火車
- 希望中心有多點設施。和我想中心有游泳班
- 中心職員和導師十分有耐性及有愛心，對小朋友包容，願意耐心，教小朋友欣賞她們對小朋友的付出，多謝中心各人
- 星期日不必開放，員工可有更多時間享受家庭樂
- 退款程序稍為煩亂
- 最好開放時間為每星期一至五9:30-21:30，另外舉辦多些SEN 家長或照顧者興趣小組，例如：禪繞畫、和諧粉彩、心智解讀等，另外要加大对SEN照顧者的支援，例如：舉辦興趣小組、同路人家長工作坊、樂器學習、組樂隊...等。
- 建議用Facebook/IG更新中心最新消息或通訊。
- 新會員較難成功報名恒常班組。
- 火炭東華三院賽馬會綜合服務中心的所有員工，工作態度非常熱誠和認真，而且非常專業；
- 十分滿意，尤其對學員的了解及關心
- 中心如可安排多點不同的興趣班給幼童便好了! :))

活動花絮



呢份禮物可以返去給小朋友玩

彩虹之約

義工嘉許禮 2022

「與您約定、譜出喜樂生命，彩虹為證」

東華三院賽馬會沙田綜合服務中心對上一次舉辦義工嘉許禮原來已經是2019年。受到疫情影響，今年義工嘉許禮改以視像形式順利在4月23日(星期六)舉行。與以往的義工嘉許禮不同，今年我們透過網絡與大家見面，活動內容包括：義工分享得獎感受和感人故事，亦加插了大合唱環節，由中心主任帶領同事為大家獻唱“蒙著情說愛你”，為大家帶來正能量，透過歌曲感謝各位義工的付出。大家十分投入參與各項互動遊戲、彩蛋及大抽獎活動，其中大抽獎活動更由中心職員即時把獎品送到義工手上，看到義工們燦爛的笑容，相信大家都感受到他們的喜悅。

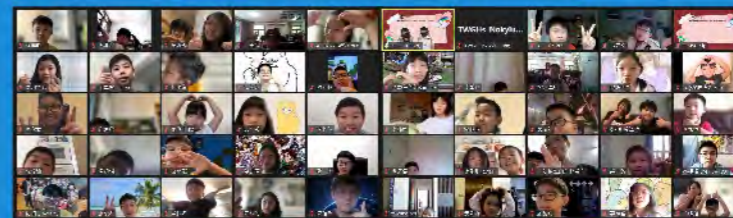
恭喜晒！你抽到大獎喇!!!



祝願疫情盡快過去，很快就可以再次見到每一位義工的親切笑容同喜悅。社區上仍然有好多社群需要繼續關顧同支持，大家記得來年繼續多做義工喇，2023年義工嘉許禮再見！

PAGE
04

義工一齊做一個能代表助人既動作



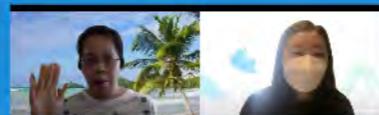
特別服務推介



義工分享得獎感受



互動遊戲環節 - 義工話



義工分享感人故事 - Cherry



互動環節 - 義工之最



義工分享感人故事 - 詠汶



中獎喇!



Yeah!!! 我中獎

東華三院頒發感謝狀

共183位

銅狀
BRONZE

服務時數達
50小時或以上

共15位

方少文、袁泳欣、蘇冠熹、鍾詠汶、嚴蘭英、廖美儀、張可盈、鄭永昌、雷晴、劉穎陶、盧宛欣、黃思僊、聶曉玲、蔡鈺琳、何知行

銀狀
SILVER

服務時數達
100小時或以上

共1位

梁顯騰

PAGE
05

暑期體驗計劃 PTS

暑期初體驗計劃 MINI PTS

計劃理念

萬眾期待、一年一度的PTS暑期體驗計劃及Mini PTS又來了，本年度PTS暑期體驗計劃及Mini PTS以「EXPLORE」為主題，希望大家把握這個珍貴的暑假一同「探索」更多新事物，發掘自己的強項及內在潛能，為日常面對的挑戰做好準備，提升抗逆力及個人自信。



迎接挑戰，衝破困難
PROBLEM SOLVING



善於表達，團隊溝通
TEAM BUILDING



建立自信，肯定自我
SELF-CONFIDENCE

活動日程

暑期體驗計劃 - PTS

對象：8歲至12歲兒童

參加者及家長簡介會 (*最少一位家長出席)	30/7/2022(六)
Day 1	14/8/2022(日)
Day 2	15/8/2022(一)
Day 3	16/8/2022(二)
結業禮	24/9/2022 (六)

活動後備日期：22/8/2022(一)及23/8/2022(二)

暑期初體驗計劃 - Mini PTS

對象：5.5歲至7歲兒童

參加者及家長簡介會 (*最少一位家長出席)	6/8/2022(六)
Day 1	18/8/2022(四)
Day 2	19/8/2022(五)
Day 3	20/8/2022(六)
結業禮	23/9/2022 (五)

活動後備日期：24/8/2022(三)及25/8/2022(四)

活動即將推出 請密切留意中心網頁及通訊

有興趣參加或查詢，請致電 **2602 1220** 與
PTS 負責社工何曉林姑娘 (Connie) 或 MINI PTS 負責社工劉寶榮姑娘 (Sunnie) 聯絡。

AUGUST
1:30 PM - 5:00 PM

2022
27/8

FAM2223001B

東華三院賽馬會沙田綜合服務中心

體驗
工作坊
WORKSHOP

SUMMER
LITTLE
TREATS
暑期活動嘉年華
2022

攤位活動
BOOTH
ACTIVITIES

- 東華三院賽馬會沙田綜合服務中心
方樹福堂服務處
火炭銀禧花園三至四座平台
☎ 電話 2699 4100
- 東華三院賽馬會沙田綜合服務中心
穗禾服務處
火炭穗禾苑商場1樓F18室
☎ 電話 2602 1220

活動查詢
☎ 2699 4100 譚姑娘

凝樂

個人成長輔導



點滴親和輔導系列 - 個人成長3步曲

在疫情下，生活節奏打亂了，我們慣常地、麻木地生活，遺忘欣賞自己、欣賞身邊人和事。有時，在管教孩子時而生氣，生氣過後，又內疚自責。在生命軌跡上，我們總是點點滴滴、跌跌撞撞地成長著。此課程希望透過回顧生命歷史，肯定我們的努力，找回自己之內外資源；疏解我們成長的遺憾和未了情結。

讓我們能找到

PEACE WITHIN, PEACE BETWEEN, PEACE AMONG

第1及3節

踏上旅途

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

第4及8節

回到童年的家

- 了解原生家庭對成長之影響
- 了解原生家庭對今天管教子女之影響
- 認識成長中內在小孩
- 疏解成長及原生家庭糾纏
- 學習情緒管理

第9及10節

轉化及整合

- 轉化舊有行為模式
- 整合自己豐富資源

查詢

梁佩雯姑娘 / 鄧碧華姑娘
(家庭個案輔導員)

PAGE
08

節數

10節
(每節1小時)

凝樂

家庭輔導及臨床心理服務

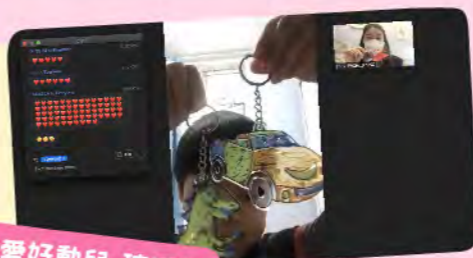
連繫……未曾遺忘

疫情伴來不絕的炮火，第5波來得急又廣，在2022年4月8日衛生防護中心公佈的確診大廈名單當中，沙田區共有595幢確診大廈，是18區之冠。(香港01)

這幾個月我們不斷經歷在寒風中排隊強檢、足不出戶之圍封強檢、排隊接種疫苗與購物，等待入住隔離中心，或在家中等待康復，在等待過程中，有人離開了，有人康復了，路上蕭條、人心惶惶，但我們從未遺忘大家，線上線下，點點滴滴支持一班疫情下之學生和家長，希望我們一齊走向平安、走向藍天、走向和平。

凝樂加油站
電話慰問

一次和家長電話聯絡，她哽咽言謝，多謝我們沒有把他們遺忘。一聲安慰、一聲關懷，在苦難中尤如甘露。這位家長告訴我們，要更主動接觸沙田區居民，因此我們開設「凝樂加油站 - 電話慰問」平台，主動及即時關懷有需要之家長。



我愛好動兒-玻璃書

我愛好動兒
網上版

一次和家長電話聯絡，她苦惱著小朋友長期困在家中，生活也開始混亂了。這位家長啟發我們，開創「我愛好動兒 - 網上版」平台，繼續隔空以「token system」正面鼓勵小朋友們，培養孩子們在家中之執行技巧及自控能力。

我愛好動兒-網上Token system



PAGE
09

創意小老師

一次和小朋友聯絡時，她運用家中物資，做了一張感謝咭給輔導員。這位小朋友告訴我們，他們之創意無限，因此我們開設「**創意小老師**」平台，鼓勵每位小朋友化身為小老師，運用家庭裡已有之物資，教授輔導員手工藝，過程中小朋友由沒有準備到預先準備，由失控到自控，由被動到主動。生命真是何等奇妙，只我們細心聆聽，孩子的話語尤如天使奏出之音符。



創意小老師-畫像



攝於烏克蘭切爾諾貝爾核電廠,2019



創意小老師-情緒花花

後記

炮火未平息，確診仍幾百，
離別或離逝，身心甚疲憊，
仰望著藍天，願和平安安好，
感恩現擁有，連繫您與我。

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

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

兒童為本 遊戲治療

CHILD-CENTERED PLAY THERAPY

「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。

每6節為\$600

每節45分鐘** (實體課)

指導式 遊戲治療

DIRECTIVE PLAY THERAPY

指導式遊戲治療對注意力渙散、過度活躍症、對抗性叛逆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。

每6節為\$600

每節45分鐘** (實體課)

凝樂 青少年成長輔導 遇見美好自己

青少年階段像人生旅程的一站，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，我們或會感到迷失，不知道自己將要以何種形式進入社會；我們或會感到沉重，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。透過一對一面談，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 8節 (每節1.5小時)

對象 青少年

查詢 洪湘玫姑娘 (家庭個案輔導員)

如有需要，可申請收費減免，詳情可致電家庭個案輔導員查詢。

指導式

親子遊戲治療

PARENT-CHILD DIRECTIVE PLAY THERAPY

「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。

每6節為\$600

每節45分鐘** (實體課)

手足深情

團體遊戲治療

GROUP PLAY THERAPY

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識，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。

每6節為\$600

每節45分鐘** (實體課)

創意小老師

DIRECTIVE PLAY LITTLE CREATIVE TEACHER

每位小朋友化身為小老師，運用家庭裡已有之物資及材料，教授輔導員手工藝。從中讓小朋友學習到由沒有準備到預先準備，由失控到自控，由被動到主動。

每4節為\$400

每節30分鐘** (網上進行)

「快」程人

社區鄰里支援計劃

在繁忙的都市中，我們以急速的步伐生活，忙碌的生活上，事情安排得密密麻麻，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？會因擔心未知因素和轉變而影響日常生活嗎？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、家庭和朋友等。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

人生旅途上會遇到
不同人陪伴成長



Happiness

發掘值得開心的事



Do something

做一些令自己開心的事

如對計劃有任何疑問，歡迎致電2602 1220聯絡

吳穎欣姑娘(VIENNE MISS) / 陳英偉先生(CALVIN SIR)查詢。

計劃目標
aims

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

FAM22230053

情緒小「磚」家 Lego Six Bricks

透過不同的六色積木(Lego Six Bricks)遊戲，
讓兒童在玩樂中學習，引導兒童探索自己，認識及覺察情緒。

15/7-5/8/2022 逢星期五 FRIDAY 共四節

4:00PM-5:00PM

負責同工 陳英偉先生
對象 5-8歲之兒童
名額 8人

最少人數 3人
費用 \$20
地點 穗禾服務處

SHINING MIND 社區身心健康推廣計劃

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



第一Zone資訊站



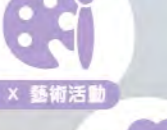
精神健康講座



靜觀小組&工作坊



正念 X 藝術活動



APP



正念 X 新興運動體驗



社區大使義工計劃

聯絡方法 電話 2699 4100 傳真 2602 7167

如何成為
正念小專家

MINDFULNESS
EXERCISES
靜觀練習

ILIVE IN THE
MOMENT
活在當下

NEW THINGS
學習新事物

DO SPORTS
適量運動

如對計劃有任何查詢，歡迎致電26994100與
計劃社工嚴姑娘(Agnes)/活動幹事陳Sir(Calvin)聯絡

社區身心健康推廣大使 正式招募

FAM22230064

疫情下，我們正面對種種挑戰，或為將來感到徬徨、迷失；在這個容易產生不安感的環境下，我們更需要懂得好好照顧自己、聆聽自己的心智、了解自己的需要，並有意識地作出合適的選擇。

我們現在誠邀你成為身心健康推廣大使，藉此改善自己的心理健康；並一起在社區推廣正念文化，建立正向的社區環境，讓更多社區人士學會照顧自己。

地點：穗禾服務處(A組)、方樹蔭堂服務處(B組)
招募對象：任何有意認識身心健康活動和
從事義工服務的社區人士

名額：每組8人

如有查詢，請致電 26994100 與嚴姑娘(Agnes)聯絡

第2部分 社區推廣活動及義工服務

第1部分 體驗及訓練

- 1) 認識計劃理念及靜觀體驗
- 2) 認識精神健康資訊及及朋輩支援技巧
- 3) 社區活動體驗(新興運動、藝術等)及裝備活動策劃技巧

A組

訓練 12/7-26/7/2022
逢星期二，共三節
下午4:30-5:45

服務 待定

B組

訓練 6/8-20/8/2022
逢星期六，共三節
上午10:30-11:45

服務 待定

費用全免
FREE

【正念·藝術】兒童體驗工作坊

以藝術的形式，運用簡單技法、不同顏色及物料，來表達自身感受和意念；同時配合靜觀，從而體驗當中的樂趣，提升察覺力、舒緩壓力以及陶冶性情。

內容 我的心靈樽製作、香蕉藝術畫、靜觀繩結編織、靜觀體驗等。

A班 FAM22230051/A

10/6-8/7/2022

(1/7暫停，逢星期五，共四節)

地點：方樹福堂服務處

B班 FAM22230051/B

15/7-5/8/2022

(逢星期五，共四節)

地點：德禾服務處

費用
\$20

時間 下午5:00-6:00

對象 8-12歲兒童會員

名額 8人

備註：只需報選其中一班

【像青蛙坐定】兒童靜觀小組 FAM22230055

小朋友經常跳跳紫？又不懂得表達情緒？不如一起透過創意手工、創意遊戲、五感覺察練習、學習專注及減壓技巧練習等活動，學習像青蛙坐定。

內容 1.學習靜觀的基本概念 2.五感覺察體驗、深呼吸練習 3.減少衝動、專注力訓練

14/6-5/7/2022

(逢星期二，共四節)

地點：方樹福堂服務處

費用全免
FREE

時間 下午4:45-5:45

對象 6-9歲兒童會員

名額 8人

FAM22230054/A

【Flow with 新興運動】躲避盤體驗班

透過容易上手、玩法多變的躲避盤新興運動，啟發「心流」，感受專注，提升日常幸福感。

內容 1.認識正向心理學概念 - 「心流」(Flow)，及日常生活的應用
2.認識躲避盤運動，並進行運動心流體驗

15/6 - 6/7/2022

(逢星期三，共四節)

地點：德禾服務處/球場

費用
\$20

時間 下午4:30-5:30

對象 小四至小六會員

名額 8人

備註：參加者須穿著合適運動裝及請自備食水。

FAM22230051/N

【慢活·山林】兒童自然藝術靜心體驗

現今社會生活節奏急速，你有嘗試停下來感受大自然的氣息嗎？讓我們一起在山林中慢走，用藝術的形式得到身心靈的抒發，並學會愛惜及欣賞大自然。

內容 五感體驗、拼貼畫、紙盤樹葉創作、戶外體驗等

小組

13/7、20/7/2022

(星期三)下午4:30-5:30

地點：方樹福堂服務處

戶外活動

16/7/2022

(星期六)下午2:30-5:00

地點：中文大學未園湖

費用
\$10
包含
活動材料

對象 小四至小六會員

名額 8人

備註：請自備戶外交通費、中心集合及解散

【靜心·教養】家長減壓小組 FAM22230056/1

家長可透過練習及實踐，學習在教養孩子時，以一顆柔軟的心如實地覺察自己「當下」的思想、身體和情緒，並以不加批判的態度接納自己的狀態，容讓自己的心靈有空間去「觀看」孩子的行為，明白接納孩子行為的「真相」，看到和感受到孩子及自己的需要，以致能更有效地發揮管教的智慧，減輕壓力。

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

費用全免
FREE

21/6-12/7/2022

(逢星期二，共四節)

地點：方樹福堂服務處

時間 上午10:30-11:30

對象 面對親職壓力的家長

名額 8人

備註：參加者需於小組前及小組後進行親職壓力評估

FAM22230057/1

【和自己有個約會】自我關顧小組

小組以「身、心、靈」為主題，應用靜觀概念、感恩和自我關懷於自我成長範疇，期望讓參加者在小組中發掘自己和別人身上一份人性特質和人生經驗的共同點。

內容 運動、靜觀練習、分享、藝術及遊戲互動

19/7-6/9/2022

(逢星期三，共八節)

地點：德禾服務處

費用
\$20

時間 上午10:30-11:30

對象 區內家長/照顧者

名額 8人

沙田西區 Sha Tin West District

第37旅 童軍團 Scouts

2022-2023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
出生日期：於31/10/2015-1/4/2017

集會時間	面試日期
逢星期六 SAT 2:30pm-3:30pm	23/7/2022 星期六 SAT 10:00am-1:00pm期間

查詢 Madam Joyce 2699 4100

幼童軍 A 團

招募人數：4
1/9/2022 正就讀小學三年級或四年級

集會時間	面試日期
逢星期六 SAT 2:00pm-3:30pm	20/7/2022 星期三 WED 7:30pm-9:00pm期間

查詢 Madam Hung 2699 4100



支部集會地點：穗禾服務處

小童軍 B 團

招募人數：2
出生日期：於31/10/2015-1/4/2017

集會時間	面試日期
逢星期六 SAT 11:30am-12:30pm	23/7/2022 星期六 SAT 2:30pm-5:30pm期間

查詢 Madam Connie 2602 1220

幼童軍 B 團

招募人數：6
1/9/2022 正就讀小學三年級或四年級

集會時間	面試日期
逢星期五 FRI 7:30pm-9:00pm	22/7/2022 星期五 FRI 7:30pm-9:00pm期間

查詢 Madam Fung 2699 4100
Madam Ella 2602 1220



報名日程

童軍報名投籌日

會員可選擇在方樹福堂服務處 或 穗禾服務處 進行投籌。
27/6/2022(一) - 9/7/2022(六)

抽籤日及公佈結果

- 於方樹福堂服務處進行抽籤。
- 公佈抽籤結果，於中心兩個服務處內張貼中籤者名單。

11/7/2022(一)

中籤者到中心索取及 提交報名表格

- 中籤者可到中心兩個服務處索取及填寫報名表格。
- 逾時提交者作放棄論，名額一律由後備中籤者補上。

12/7/2022(二) -
18/7/2022(一)



面試

小童軍A團	幼童軍A團
23/7/2022 星期六 SAT 10:00am-1:00pm期間	20/7/2022 星期三 WED 7:30pm-9:00pm期間

小童軍B團	幼童軍B團
23/7/2022 星期六 SAT 2:30pm-5:30pm期間	22/7/2022 星期五 FRI 7:30pm-9:00pm期間

注意事項

1. 家長在投籌前務先確定參加者的年紀符合，否則中籤亦不能報名。
2. 參加者必須參加由各屬支部舉辦之入旅簡介會及先修班。

《成長樂園》

課餘托管服務

@方樹福堂服務處

負責同工：洪芷琪姑娘

FAM22230021 6月 / FAM22230060 7月 /
FAM22230061 9月

《開心學堂》

課餘托管服務

@穗禾服務處

負責同工：何曉林姑娘

FAM22230039 6月 / FAM22230058 7月 /
FAM22230059 9月

2022

6-9月
JUN-SEP

服務目標

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

內容

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

備註

- 1) 申請者需經安排面試；
- 2) 設有學生手冊，用作紀錄功課及溫習情況；
- 3) 每3個月一次派發學員個人發展評估報告；
- 4) 舊生優先報名。

對象 小一至小六會員 名額 8人

費用 每月\$1380 (穗禾服務處) (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)
9月起，收費將調整為\$1580

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

方樹福堂服務處時間表

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

穗禾服務處時間表

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

《開心學習村》

特別學習需要為本課餘托管服務

方樹福堂服務處 負責同工：劉寶榮姑娘

FAM22230024 6月 / FAM22230062 7月 / FAM22230063 9月

2022
6-9月
JUN-SEP

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。

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，提高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。

對象 小一至小六會員 名額 8人

費用 每月\$2600
(如屬低收入或綜援家庭，可向中心提出申請減免)
9月起，收費將調整為\$2800

參加辦法：於中心開放時間親臨或致電中心索取申請表格，填妥後交回本中心，負責同工再個別聯絡申請者安排面試
繳費方式：參加者經面試取錄後可以現金或支票方式交費。

《開心學習村》方樹福堂服務處時間表

時間	一、四	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)/ 輕鬆半小時/ 個別化訓練
6:30pm - 7:00pm	個別化訓練時段 (分別由社工及導師進行)		

男士服務 MEN'S CLUB



不少男士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，一班兄弟會定期一起做運動，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。我們還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。

FAM22230052/BOXING

男士運動小組 BOXING

男士們一起打拳和打網球，瘋狂「爆汗」，改善自己身心健康。

單數月，逢星期二。開始日期待定

8:00PM-10:00PM

- 負責同工** 馮嘉欣姑娘、鄭宏業先生
- 對象** 18歲或以上男士
- 名額** 12人
- 最少人數** 3人
- 地點** 本中心或戶外
- 備註** 日期或因天氣情況而作出修訂



新年簡單手作-同事用心設計；男士用心製作



感恩節和聖誕節-抽象派藝術欣賞

2022
MAY 9
SEPTEMBER

男士運動活動
免費
FREE

FAM22230052/TENNIS

男士運動小組 TENNIS

男士們一起打拳和打網球，瘋狂「爆汗」，改善自己身心健康。

雙數月，逢星期二。開始日期待定

8:00PM-10:00PM

- 負責同工** 馮嘉欣姑娘、鄭宏業先生
- 對象** 18歲或以上男士
- 名額** 12人
- 最少人數** 3人
- 地點** 本中心或戶外
- 備註** 日期或因天氣情況而作出修訂



感恩節和聖誕節
男士用象徵主義概念創作

恆常活動

男士運動小組

逢星期二 TUESDAY

晚上 8:00-10:00

除了每星期的運動時間外，男士們都會聚首一堂玩不同的活動包括節日活動和生日之星活動等等。不定期的男士活動會小組時討論和相約，亦會有同事聯絡。



男士運動小組-男士一起跑步



男士運動小組-男士一起打拳



感恩節和聖誕節-男士用藝術表達感恩的人和事



2636 5778

vhomes@tungwah.org.hk

vhomes.tungwahcsd.org

東華三院社會企業

好當家

沙田 SHATIN



2363-5166/
6629-1383



好當家家居服務

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

\$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

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

\$116/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。

NET22230003/1

社區關愛

小眼睛大世界

透過義工服務認識社區上不同人士之需要，讓義工培養助人及服務社區精神。

負責同工 洪芷琪姑娘

對象 8-14歲會員

名額 8人

最少人數 4人

日期 訓練日：29/8、5/9(一)

服務日：10/9(六)

費用/節數 \$90/3節

時間 訓練日：4:00pm-5:00pm(一)

探訪日：10:00am-12:45pm(六)

地點 方樹福堂服務處及服務地點

1. 透過訓練及戶外探訪，去認識及關懷沙田區或區外的不同群體
2. 義工親手製作小飾物，或學習一些手工藝，再與探訪對象分享



2022
6-9月
JUNE
SEPTEMBER

FAM22230050/1

家庭凝樂 - 兒童好品系列

「童」你說故事

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

負責同工 劉寶棠姑娘

對象 K.2-K.3會員

名額 6人

最少人數 3人

日期 20/6、27/6、4/7、11/7、18/7、

25/7、1/8

費用/節數 \$385/7節

時間 2:30pm-3:30pm

地點 方樹福堂服務處

專注力訓練：透過繪本故事，培養幼兒聽覺及視覺方面的專注力

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

創造力訓練：透過繪本故事及延伸活動，激發幼兒的創意思維

社交訓練：透過分享創作成果，鼓勵幼兒樂於表達

備註

家長在中心接走幼兒時，必須出示該幼兒的會證。

2022
6-9月
JUNE
SEPTEMBER

藝術系列
ART

生活技能及職志體驗

晚間畫班

- 1) 培養學員對繪畫的興趣；
- 2) 啟發學員的創作能力。

負責同工 洪芷琪姑娘及導師

名額 10人

最少人數 6人

日期 7/6、14/6、21/6、28/6、5/7、12/7、

19/7、26/7、2/8、9/8、16/8、23/8、

30/8、6/9/2022(二)

費用/節數 \$1120/14節

地點 方樹福堂服務處

FAM22230026/1 對象 4-5歲會員

晚間幼兒畫班 時間 7:00pm-8:00pm

FAM22230027/1 對象 6-8歲會員

晚間兒童畫班 時間 8:00pm-9:00pm

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

備註

1. 學員需自備粉彩筆及畫簿。
2. 如因疫情未能安排實體上課，課堂會以zoom進行，不會作退款處理。

舞蹈系列
DANCE

生活技能及職志體驗

小小芭蕾舞

- 1) 可鍛鍊身體的柔軟度和節奏感
- 2) 提升學員自信

負責同工 洪芷琪姑娘及導師

對象 4-6歲學員

名額 10人

最少人數 4人

日期 14/6、21/6、28/6、5/7、12/7、19/7、

26/7、2/8、9/8、16/8、23/8、30/8、

6/9、13/9/2022(二)

費用/節數 \$1120/14節

地點 方樹福堂服務處

新生班 FAM22230028/1
4:00PM-5:00PM

舊生班 FAM22230029/1
5:00PM-6:00PM

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。

備註

1. 本課程由星語藝術中心派出合格芭蕾舞導師教授。
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。

FAM22230030/1

生活技能及職志體驗

芭蕾舞高班

- 1) 可鍛鍊身體的柔軟度和節奏感
- 2) 提升學員自信

負責同工	洪芷琪姑娘及導師
對象	5-8歲學員
名額	10人
最少人數	4人
日期	14/6、21/6、28/6、 5/7、12/7、19/7、26/7、2/8、9/8、 16/8、23/8、30/8、6/9、13/9/2022(二)
費用/節數	\$1400/14節
時間	6:00pm-7:00pm
地點	方樹福堂服務處

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。

備註

1. 本課程由星語藝術中心派出合資格芭蕾舞導師教授。
2. 本課程不設考試。
3. 學生必須穿著由芭蕾舞公司指定的芭蕾舞服裝。

舞蹈系列
DANCE2022
6-9月
JUNE
SEPTEMBER

LIF22230010

生活技能及職志體驗

BREAK DANCE

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

負責同工	姚庭傑先生
對象	12-20歲會員
名額	8人
最少人數	3人
日期	14/6、21/6、28/6、5/7、12/7、 19/7、26/7、9/8、16/8及23/8
費用/節數	\$200 / 10節
時間	5:00pm-6:00pm
地點	穗禾苑服務處

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

備註

參加者準備足夠食水

舞蹈系列
DANCE2022
6-9月
JUNE
SEPTEMBER

LIF22230028/1

生活技能及職志體驗

跆拳道進階班

- 1) 教授跆拳道技術。
- 2) 建立自信，培養紀律，耐性，體育精神。

負責同工	葉子謙先生及高教練
對象	已考獲藍帶或以上
名額	10人
最少人數	4人
日期	15/6、22/6、29/6、6/7、13/7、20/7、27/7、3/8、 10/8、17/8、24/8、31/8、7/9、14/9、21/9/2022(三)
費用/節數	\$750/15節
時間	7:30pm-9:00pm
地點	方樹福堂服務處

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

備註

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

運動系列
SPORT2022
6-9月
JUNE
SEPTEMBER

LIF22230015

生活技能及職志體驗

穗禾幼兒芭蕾舞

- 1) 可鍛鍊身體的柔軟度和節奏感
- 2) 提升學員自信

負責同工	凌心兒姑娘及導師
對象	4-6歲初學學員
名額	10人
最少人數	4人
日期	15/6、22/6、29/6、6/7、13/7、20/7、 27/7、3/8、10/8、17/8、24/8、31/8、 7/9、14/9/2022(三)
費用/節數	\$1120/14節
時間	6:00pm-7:00pm
地點	穗禾苑服務處

1. 教授專業芭蕾舞技巧，幼兒於跳舞中學習節奏，優美姿態及尋求跳舞樂趣。
2. 費用並不包括芭蕾舞服裝，而服裝可由芭蕾舞班導師代為訂購。
3. 學生必須穿著由芭蕾舞公司指定的芭蕾舞服裝

備註

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

舞蹈系列
DANCE2022
6-9月
JUNE
SEPTEMBER

週三

WEDNESDAY S M T W T F S

LIF22230015

舞蹈系列
DANCE

生活技能及職志體驗

穗禾幼兒芭蕾舞(高班)

- 1) 可鍛鍊身體的柔軟度和節奏感
- 2) 提升學員自信

負責同工	凌心兒姑娘及導師
對象	5-8歲或已完成中班之學員
名額	10人
最少人數	4人
日期	15/6、22/6、29/6、6/7、13/7、20/7、27/7、3/8、10/8、17/8、24/8、31/8、7/9、14/9/2022(三)
費用/節數	\$1400/14節
時間	7:00pm-8:00pm
地點	穗禾苑服務處

2022
6-9月
JUNE-SEPTEMBER

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

備註

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



FAM22230049

家庭凝樂 - 兒童好品系列

讀寫兵團

著重提升對中文的興趣，並會透過有趣及多感官的學習方法，協助兒童掌握認讀文字的技巧，提升閱讀能力。

負責同工	劉寶榮姑娘
對象	6-8歲會員
名額	6人
最少人數	3人
日期	8/6、15/6、22/6、6/7、13/7、20/7(29/6暫停)
費用/節數	\$300/6節
時間	4:00pm - 5:00pm
地點	穗禾苑服務處

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



週四

THURSDAY S M T W T F S



LIF22230012

生活技能及職志體驗

心靈+動腦+
入府+通識桌遊
TO GATHER

- 1) 提升邏輯思考能力
- 2) 擴闊社交圈子
- 3) 改善精神健康問題

負責同工	姚庭傑先生
對象	12-20歲青年
名額	10人
最少人數	5人
日期	9/6、16/6、23/6、30/6、7/7、14/7、21/7、28/7、4/8及11/8
費用/節數	免費 / 10節
時間	6:00pm - 7:30pm
地點	方樹福堂服務處

透過不同桌上遊戲(狼人殺、卡坦島、UNO等等)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。

LIF22230017/6-9月

生活技能及職志體驗

語文系列

LANGUAGE

FUNNY ABC

2022
6-9月
JUNE-SEPTEMBER

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

負責同工	何曉林姑娘
對象	4-5歲 會員(3歲會員只限舊生)
名額	10人
最少人數	6人
日期	9/6、16/6、23/6、30/6、7/7、14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、18/8、25/8、1/9、8/9
費用/節數	\$1330 / 14節
時間	4:00pm - 5:00pm
地點	穗禾苑服務處

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

備註

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。
如因疫情關係未能安排實體課堂，課堂將以ZOOM進行，不會作退款處理。

PAGE
26

CODE >

穗禾幼兒芭蕾舞(高班) / LIF22230016
讀寫兵團 / FAM22230049PAGE
27桌遊 To Gather / LIF22230012
Funny ABC(2022年6-9月) / LIF22230017/6-9月

< CODE

LIF22230018/6-9月

生活技能及職志體驗

語文系列
LANGUAGE

FUNNY LETTER LAND

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

2022
6-9月
JUNE & SEPTEMBER

負責同工 何曉林姑娘

對象 5-7歲會員

名額 10人

最少人數 6人

日期 9/6、16/6、23/6、30/6、7/7、14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、18/8、25/8、1/9、8/9

費用/節數 \$1330 / 14節

時間 5:00pm - 6:00pm

地點 穗禾苑服務處

1. 練習Phonics音節
2. 學習有關主題英語詞匯及句子

備註

整個課程為期2年。
如因疫情關係未能安排實體課堂，課堂將以ZOOM進行，不會作退款處理。

FAM22230041/6-9月

家庭凝樂 - 兒童好品系列

2022
6-9月
JUNE & SEPTEMBER

你有理講

- 1) 學習正面表達技巧，提升社交能力
- 2) 提升個人自信

負責同工 何曉林姑娘

對象 8-11歲會員

名額 6人

最少人數 3人

日期 7/7、14/7、21/7、28/7、4/8、11/8

費用/節數 \$300/6節

時間 7:30pm - 8:30pm

地點 穗禾苑服務處

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



FAM22230031/1

生活技能及職志體驗

音樂系列
MUSIC

兒童小提琴初階組A

2022
6-9月
JUNE & SEPTEMBER

透過學習小提琴這種樂器，拉奏不同類型的歌曲，發展兒童對音樂的興趣。

負責同工 洪芷琪姑娘及導師

對象 6-12歲會員(適合初學者)

名額 6人

最少人數 3人

日期 10/6、17/6、24/6、8/7、15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、19/8、26/8、2/9、9/9/2022(五)(1/7暫停)

費用/節數 \$1105/13節

時間 7:00pm-8:00pm

地點 方樹福堂服務處

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

備註

學員需自備小提琴(首堂可在中心借用)

FAM22230032/1

生活技能及職志體驗

音樂系列
MUSIC

兒童小提琴初階組B

2022
6-9月
JUNE & SEPTEMBER

透過學習小提琴這種樂器，拉奏不同類型的歌曲，發展兒童對音樂的興趣。

負責同工 洪芷琪姑娘及導師

對象 6-12歲會員(適合初學者)

名額 6人

最少人數 3人

日期 10/6、17/6、24/6、8/7、15/7、22/7、29/7、5/8、12/8、19/8、26/8、2/9、9/9/2022(五)(1/7暫停)

費用/節數 \$1105/13節

時間 8:00pm-9:00pm

地點 方樹福堂服務處

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

備註

學員需自備小提琴(首堂可在中心借用)

生活技能及職志體驗

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。

負責同工 梁佩雯及Rita姐姐
名額 8人
最少人數 6人
日期 11/6、18/6、25/6、2/7、9/7、16/7、
23/7、30/7、6/8、13/8、20/8、27/8、3/9、
10/9、17/9/2022(六)
費用/節數 \$975/15節
地點 方樹福堂服務處

FAM22230036/1 **對象** 4-5歲會員
時間 10:50am-11:50am

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。

FAM22230035/1 **對象** 6-8歲會員
時間 9:45am-10:45am

運用剪刀、膠漿、在拼貼中學習搓捲剪摺等技巧。

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)



FAM22230033/1

生活技能及職志體驗

兒童水彩繪畫班

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

負責同工 洪芷琪姑娘 及 瑋珊老師
對象 6-12歲會員
名額 10人
最少人數 6人
日期 11/6、18/6、25/6、2/7、9/7、16/7、
23/7、30/7、6/8、13/8、20/8、27/8、
3/9(六)
費用/節數 \$975/13節
時間 7:00pm-8:00pm
地點 方樹福堂服務處

繪畫不同卡通角色，色彩運用及構圖設計，增加兒童的觀察和創作能力。

備註

中心將預備顏料、畫筆等物資，參加者無需準備物資。

INTEREST ACTIVITIES / GROUPS

興趣活動 / 班組

MOMENT

LET'S DRAW OUR SUMMER

運動系列
SPORT

生活技能及職志體驗

方樹福堂 跆拳道班

2022
6-9月
JUNE-SEPTEMBER

- 1) 教授跆拳道技術
- 2) 建立自信，培養紀律，耐性，體育精神。

負責同工 葉子謙先生 及 高教練
日期 18/6、25/6、2/7、9/7、16/7、23/7、30/7、
6/8、13/8、20/8、3/9、17/9、24/9(六)
(27/8、10/9暫停)
費用/節數 \$650/13節
地點 方樹福堂服務處

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

備註

1. 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。

LIF22230023/1

幼兒跆拳道班

對象 4-6歲初學者 **名額** 10人
時間 5:30pm-6:30pm **最少人數** 8人

LIF22230022/1

跆拳道初班

對象 6歲以上初學者 **名額** 10人
時間 4:00pm-5:30pm **最少人數** 8人

LIF22230024/1

跆拳道中班

對象 黃帶或以上 **名額** 10人
時間 6:30pm-8:00pm **最少人數** 8人

LIF22230025/1

跆拳道高班

對象 綠帶或以上 **名額** 10人
時間 8:00pm-9:30pm **最少人數** 8人



NET22230004/A

社區關愛

火熱鬥士 義工訓練計劃

2022
6-9月
JUNE
SEPTEMBER

透過訓練及義工服務:

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

負責同工	丘耀傑先生
對象	中學生會員/屬青
名額	10人
最少人數	5人
日期	小組: 13/8(六) 服務日: 24/9(六)
費用/節數	\$30/2節
時間	小組: 6:30pm-8:30pm 服務日: 2:00pm-5:00pm
地點	小組及服務: 方樹福堂服務處及沙田區

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

本季服務包括: 設計遊戲、協助推行兒童團體訓練活動

備註

若因天氣關係活動取消, 活動會順延進行。



NET22230003/1
社區關愛

小眼睛大世界

透過義工服務認識社區上不同人士之需要, 讓義工培養助人及服務社區精神。

負責同工	洪芷琪姑娘
對象	8-14歲會員
名額	8人
最少人數	4人
日期	訓練日: 29/8、5/9(一) 服務日: 10/9(六) \$90/3節
費用/節數	訓練日: 4:00pm-5:00pm(一)
時間	探訪日: 10:00am-12:45pm(六)
地點	方樹福堂服務處及服務地點

1. 透過訓練及戶外探訪, 去認識及關懷沙田區或區外的不同群體
2. 義工親手製作小飾物, 或學習一些手工藝, 再與探訪對象分享

2022
6-9月
JUNE
SEPTEMBER

INTEREST ACTIVITIES / GROUPS 興趣活動 / 班組

家庭凝樂 - 兒童好品系列

兒童拉丁舞班

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

2022
6-9月
JUNE
SEPTEMBER

負責同工	何曉林姑娘
日期	11/6、18/6、25/6、2/7、9/7、16/7、23/7、 30/7、6/8、13/8、20/8、27/8、3/9、10/9
地點	穩禾服務處

FAM22230044/6-9月 進階班

對象	6-12歲或已完成初階班之學員
名額/最少人數	8人 / 4人
費用/節數	\$1260/14節
時間	12:30PM - 1:30PM

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

備註
需帶備拉丁舞鞋及穿著拉丁舞服

FAM22230043/6-9月 初階班

對象	6-12歲會員
名額/最少人數	10人 / 6人
費用/節數	\$910/14節
時間	1:30PM - 2:30PM

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。

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

LIF22230013

生活技能及職志體驗

2. 轆遊蹤

運動系列
SPORT

- 1) 學習到踏單車的技巧;
- 2) 增加彼此間的交流及互動的機會及從繁重的學業中減輕壓力;
- 3) 改善精神健康問題。

負責同工	姚庭傑先生
對象	12-20歲青年
名額	8人
最少人數	4人
日期	大圍至大美督: 9/7(六) 大埔至元朗: 13/8(六)
費用/節數	\$120 / 2節
時間	單車日: 12:00pm-6:00pm(六)
地點	集合地點: 方樹福堂服務處

一邊單車一邊欣賞沿途風景, 從繁重的學中抽身, 不但可以減壓, 更提升身心健康。

備註

1. 參加者需要足夠的踏單車的技巧
2. 活動費用已包括租單車費。
3. 參加者準備足夠食水及穿上運動衣服

FAM22230065

家庭娛樂 - 兒童好品系列

2022
6-9月
JUNE
SEPTEMBER

花式跳繩班

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

負責同工	劉寶榮姑娘
對象	6-12歲
名額	10人
最少人數	6人
日期	11/6、18/6、25/6、9/7、16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8、27/8、3/9(2/7暫停)
費用/節數	\$840/12節
時間	3:30PM-4:30PM
地點	穗禾服務處



大致分為3個Level學習，初學者會由Level 1開始學習，導師會按學生能力再循序漸進教授：
level 1: 觸感練習、擺動動作及姿勢、手腳協調
level 2: 控制繩子節奏感、手部及腳部動作
level 3: 手腳並用花式、速度感及多重花式

備註

自備拍子繩或可向導師購買(\$60)

FAM22230048

家庭娛樂 - 幼兒CLAY CLUB

幼兒多元智能小天地

2022
6-9月
JUNE
SEPTEMBER

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

負責同工	劉寶榮姑娘
對象	4-6歲會員
名額	8人
最少人數	5人
日期	11/6、18/6、25/6、9/7、16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、27/8、3/9(2/7、20/8暫停)
費用/節數	\$770/11節
時間	3:30PM-4:30PM
地點	穗禾服務處

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

家長在中心接走幼兒時，必須出示該幼兒會員証。

生活技能及職志體驗

藝術系列
ART

穗禾畫班

- 1) 培養參加者對繪畫藝術的興趣；
- 2) 給予參加者一個發揮創意的空間。

2022
6-9月
JUNE
SEPTEMBER

負責同工	鄭宏業先生及導師
名額	8人
最少人數	4人
日期	11/6、18/6、25/6、2/7、9/7、16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8、27/8、3/9、10/9、17/9
費用/節數	\$975/15節
地點	穗禾服務處

LIF22230026/1	對象	3-4歲會員
穗禾幼兒畫班(初班)	時間	2:15pm-3:15pm

LIF22230027/1	對象	5-6歲會員
穗禾幼兒畫班(中班)	時間	3:15pm-4:15pm

LIF22230029/1	對象	7-8歲會員
兒童畫畫樂	時間	4:15pm-5:15pm

學習繪畫卡通人物、動物、人物及景物。

備註

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

LIF22230033/1

生活技能及職志體驗

藝術系列
ART

「扮鬼扮馬」話劇班

- 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。

負責同工	鄭宏業先生及導師
對象	6-8歲
名額	8人
最少人數	4人
日期	11/6、18/6、25/6、2/7、9/7、16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8、27/8、3/9、10/9、17/9
費用/節數	\$975/15節
時間	1:15pm-2:15pm
地點	穗禾服務處

以話劇及遊戲為主，培養兒童對話劇之興趣，並教授他們話劇的基本技巧，透過練習及表演，讓兒童發揮其藝術潛能。

備註

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

運動系列
SPORT

LIF22230030/1

生活技能及職志體驗

穗禾跆拳道班

提升參加者的體格及品德。

負責同工 鄭宏業先生及導師

對象 6歲或以上

名額 15人

最少人數 4人

日期 11/6、18/6、25/6、2/7、9/7、16/7、
23/7、30/7、6/8、13/8、20/8、27/8、
3/9、10/9、17/9

費用/節數 \$600/15節

時間 4:30pm-5:45pm

地點 穗禾服務處

學習不同踢腿的方法及套拳、訓練良好紀律及品格。

備註

- 課程由香港跆拳道正道館導師教授；
- 道袍於第一堂上課時向導師購買。



運動系列
SPORT

生活技能及職志體驗

籃球小組

- 培養參加者團體合作精神及自我控制情緒能力；
- 加強參加者自信心及建立個人良好品德；
- 加強參加者的運動智能。
- 25/6暫停。

負責同工 鄭宏業先生

日期 18/6、2/7、9/7、16/7、23/7、30/7、
6/8、13/8、20/8、27/8、3/9

費用/節數 \$550/11節

地點 穗禾服務處 / 穗禾苑球場

透過專業教練及社工協作推行基本籃球訓練及實踐競賽。

備註

- 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；
- 參加者請穿著合適運動服及自備食水。

LIF22230031/1 籃兒當自強

對象 9歲-14歲青少年 名額 10人
時間 10:00am-11:00am 最少人數 4人

LIF22230032/1 小籃子

對象 6歲-8歲青少年 名額 15人
時間 11:30am-12:30pm 最少人數 7人



FAM22230045/6-9月

家庭凝樂 - 兒童好品系列

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，以致加強學習效率。

負責同工 何曉林姑娘

對象 5-7歲會員

名額 6人

最少人數 3人

日期 11/6、18/6、25/6、2/7、9/7

費用/節數 \$250/5節

時間 10:15AM - 11:00AM

地點 穗禾服務處

- 專注力遊戲
- 空間感訓練
- 健腦操

家庭凝樂 - 兒童好品系列

桌遊活動

- 讓兒童放下電子產品，學習正面的人際溝通技巧
- 學習正面面對輸贏，提升抗逆力
- 學習多角度思考，提升解難能力

負責同工 何曉林姑娘

名額 6人

最少人數 3人

時間 4:30PM - 5:30PM

地點 穗禾服務處

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

FAM22230046/6-9月 桌上遊戲皇

對象 6-8歲會員 費用/節數 \$50/5節
日期 16/7、23/7、30/7、6/8、13/8

FAM22230047/6-9月 桌遊樂園

對象 9-11歲會員 費用/節數 \$30/3節
日期 3/9、10/9、17/9

舞蹈系列
DANCE

LIF22230011

生活技能及職志體驗

兒童HIPHOP班

2022
6-9月
JUNE & SEPTEMBER

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

負責同工	姚庭傑先生
對象	6-12歲會員
名額	10人
最少人數	5人
日期	18/6、25/6、2/7、9/7、16/7、23/7、30/7、6/8、13/8及20/8(六)
費用/節數	\$750 / 10節
時間	10:00AM - 11:00AM
地點	穗禾服務處

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。



PAGE
38

CODE > 6-9月兒童HIPHOP班 / LIF22230011
流體畫藝術 / LIF22230014

LIF22230014

生活技能及職志體驗

流體畫藝術

藝術系列
ART

- 1) 給予空間發揮創意
- 2) 感受專注當刻
- 3) 認識自己

負責同工	凌心兒姑娘
對象	8-12歲會員
名額	6人
最少人數	4人
日期	16/7、23/7、6/8(30/7將暫停一節)
費用/節數	\$120/3節
時間	2:00-3:00PM
地點	穗禾服務處

流體畫是指不使用畫筆，而隨著創作者傾斜畫布的角度或使用其它手法，使顏料在畫布上流動的藝術創作。流體畫的有趣之處難以掌握結果，讓參加者能感受當下，創作出獨一無二的藝術品。

備註
每節將會完成一個成品

FAM22230066

家庭凝樂-兒童好品系列

藉著心意說愛你

兒童親手製作小禮物，答謝父母日常照顧及辛勞，動動小手及發揮創意，為父母送上最大的愛。

負責同工	劉寶榮姑娘	日期	11/6(六)
對象	6-10歲會員	費用/節數	\$10/1節
名額	8人	時間	2:15PM-3:15PM
最少人數	3人	地點	穗禾服務處

製作小手工及心意話



FAM22230067

家庭凝樂-兒童好品系列

親子慶中秋(燈籠製作)

中秋節將至，與摯愛的孩子和父母共同製作一個獨一無二的燈籠，一同歡渡團圓的佳節，享受親子時光。

負責同工	劉寶榮姑娘	日期	3/9(六)
對象	6-8歲會員	費用/節數	\$30/1節
名額	5對親子	時間	2:00PM-3:00PM
最少人數	3對親子	地點	穗禾服務處

製作燈籠



FAM22230042

家庭凝樂-兒童好品系列

給爸爸的神秘禮物

- 1) 學習向家人表達關愛
- 2) 發展個人潛能

負責同工	何曉林姑娘
對象	5-8歲
名額	6人
最少人數	3人
日期	18/6(六)
費用/節數	\$20 / 1節
時間	4:00PM - 5:15PM
地點	穗禾服務處

父親節快到了!讓我們一起聽聽關於父親節的繪本故事，再一起動動手，為親愛的爸爸送上禮物。

PAGE
39

藉著心意說愛你 / FAM22230066

給爸爸的神秘禮物 / FAM22230042
親子慶中秋(燈籠製作) / FAM22230067

< CODE

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，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、伙俾人·社區鄰里支援計劃等，為區內家庭創造更多機會及開拓更多的社會資本。

家庭新成員 NEW MEMBER



所屬隊伍：學校支援及輔導服務隊

活動幹事

WING 溫曉穎

大家好，我係Wing！我平時鐘意郊遊、玩桌球同食甜品，期待可以同大家傾下偈互相交流一下~

- 嗜好 HOBBY
- 郊遊 HIKING
- 桌球 BILLIARDS
- 食甜品 DESSERT



所屬隊伍：就業服務隊

社工

JOANNA 錢珮瓊

大家好，我係新入職負責就業服務的社工Joanna。我平日喜歡唱歌、行山和睇戲。歡迎大家見面傾偈交流下。

- 嗜好 HOBBY
- 唱歌 SINGING
- 行山 HIKING
- 睇戲 MOVIE



所屬隊伍：方樹福堂服務處行政隊

庶務員

MAY 何長瑞

大家好，我係新入職嘅庶務員何長瑞。我主要負責方樹福堂服務處上晝時段嘅清潔工作，平日最鐘意去旅行同埋品嚐美食~

- 嗜好 HOBBY
- 旅行 TRAVEL
- 品嚐美食 DELICACY

中心家庭圖 FAMILY TREE

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

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

就業支援
服務

凝樂家庭
輔導及
臨床心理
服務

社工
梁佩雯
劉寶茶
何曉林
吳穎欣
嚴泳卿
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
何長瑞

業務助理
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
凌心兒
活動幹事
葉子謙
姚庭傑

社工
陳紀瞳
鄭佩娟
楊宜欣
馮諾瑤
活動幹事
溫曉穎
活動助理
待聘

項目主任
賀夢欣
王程程
社工
鄺志立
曾廣棟
馮偉通
周德雅
陳詠茵
曾樂施
劉家傑
吳倩婷
錢瓊瓊
活動幹事
楊進輝
文員
張慧欣

家庭個案
輔導員
鄧碧華
洪湘玫
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

會員義務

- 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)；遵守中心規則。
- 5) 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，在補回相片十四個工作天後，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6歲	附屬

優惠計劃 家庭會籍

- 1) 家庭會籍可包括4名個人會籍成員，成員可以是父母、祖父母及直系子女或同住家人，合共只收\$60，有效期三年(由會籍生效日起計算)；
- 2) 由家長/申請人決定4名會籍之安排，在會籍有效期內不可作出修改。惟若有空缺名額，可隨時補加，有效期會跟第一次申請日期計算。幼兒天地會員不計算在家庭會籍成員數目內。然而，當幼兒已達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証領籌，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，並連同有效的會員証及有關費用(以現金或劃線支票付款，抬頭寫上「東華三院」)交回中心辦理；千元紙幣/交期票恕不接受；
- 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、警地或室內訓練及一切涉及預繳租用場地及入場費之活動，如因外在環境影響而更改了活動安排，即使不能補回堂數，均不會退款。活動因中心衍生之環境影響而更改了活動安排，如中心維修、導師缺席而取消，中心將退回有關款項。如能更改時間，補回堂數，而當中未能出席之參加者仍獲退回款項。
- 參加者主動提出退出，惟需符合以下之條件：
 - 已報名參加本中心活動的人士可知會本中心欲退出活動的意願，但不能少於活動舉行前十個工作天。此外，亦需親自前往中心申請，填寫「退出活動申請表」，交由中心批核。若有關人士於申請退出活動時，該活動已有候補名單，則先由中心安排候補者補上。在候補者繳交費用後(即成功有人補上)，申請退出者便可獲本中心退回已繳交活動的費用。然而，若有關活動於當時並沒有候補名單，則申請退出者需自行推薦符合該活動參加資格的人士補上，惟本中心仍保留是否接納候補人士的權利。若獲接納，本中心在收取候補者的費用後(即成功有人補上)，便會退回申請退出者已繳交之活動費用；若申請退出者於申請的時候，未能有候補者或提供推薦者補上有關名額，則申請人不能取回已繳交之費用。(因參加課託及童軍的申請人需要經中心員工面試後方確定是否收取，故上述的做法並不適用於此兩類活動。)

*以上準則若有任何更改，本中心不作另行通知。

退款備忘

- 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「退款新收紀錄」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表收確認。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。

TYPHOON 風及 RAINSTORM 暴雨信號懸掛後

中心開放及活動安排

CENTER OPENING AND ACTIVITIES ARRANGMENT

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	●	●	🦎	✗	●
☁️ 黃色暴雨	●	●	🦎	✗	●
🌧️ 紅色暴雨	●	🦎	✗	✗	✗
☁️ 黑色暴雨	★	#	✗	✗	✗
T ₁ 1號暴風信號	●	●	🦎	✗	●
⬇️ ₃ 3號暴風信號	●	●	🦎	✗	✗
⬆️ ₈ 8號或以上暴風信號	✗	✗	✗	✗	✗
☀️ 酷熱天氣警告	●	●	✗(行山活動)	●	●

● 中心照常開放/活動繼續進行 ✗ 中心暫停開放/活動取消 🦎 請致電中心查詢最新安排
電話：2699 4100 (方樹福堂服務處) / 2602 1220 (穗禾服務處)

★ - 於黑色暴雨警告懸掛時，如中心尚未開放，則中心會暫停開放；於黑色暴雨警告除下後2小時，中心會重新開放；
- 於黑色暴雨警告懸掛時，如中心已開放，中心會維持有限度服務。

- 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

聯絡電話

日期

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

東華三院賽馬會沙田綜合服務中心