中心開放時間 Opening Hours

方樹福堂服務處
FONG SHU FOOK TONG SERVICE UNIT

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 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT	日 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		✓	✓	✓	✓	✓	

✓ 代表服務處開放時間

穗禾服務處
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 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT	日 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：新界大圍秦石購物中心1樓27號鋪
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)

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

中心電郵：jcsisc@tungwah.org.hk | 中心網址：http://jcsisc.tungwahcsd.org | 督印：劉志芳 | 編輯：姚庭傑 | 印量：500份

東華三院
Tung Wah Group of Hospitals
SINCE 1870

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

FREE 免費贈閱

ISSUE 64

2023 APRIL ▸ JUNE 4▸6月

中心通訊 CENTRE NEWSLETTER

MOMENT

SPREAD OUR LOVE

本中心於2023年4月起，
中心通訊只會以電子版本方式發佈以支持環保。

公開報名日

18.3 星期六 SATURDAY 10:00AM

方樹福堂服務處及穗禾服務處

舊生優先報名

8.3 星期三 WEDNESDAY → 17.3 星期五 FRIDAY 10:00PM

好消息！
在2023年4月起，
申請成為中心會員，
會費一律全免。
FREE!

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

IMPORANT 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説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

使用會員個人資料重要通知

目錄 TABLE OF CONTENTS | MOMENT SPREAD OUR LOVE

P1 活動花絮：長青運動競技日
P2-3 特別服務推介：義工嘉許禮暨分享會2023
P4 特別服務推介：沙田西區第37旅童軍 - 團員招募計劃
P5-6 特別服務推介：「凝樂」家庭輔導及臨床心理服務
P7-9 特別服務推介：Shining Mind 社區身心健康推廣計劃
P10 特別服務推介：節慶活動
P11 特別服務推介：課餘托管服務(2023年4-6月)
P12 特別服務推介：開心學習村(2023年4-6月)
P13 特別服務推介：男士小組服務Men’s Club
P14 特別服務推介：好當家(沙田)
P15 週二 (TUE) 興趣活動 / 班組
P16 週三 (WED) 興趣活動 / 班組
P17-18 週四 (THUR) 興趣活動 / 班組
P19 週五 (FRI) 興趣活動 / 班組
P20-26 週六 (SAT) 興趣活動 / 班組
P27 中心服務介紹
P28-29 家庭新成員
P30 中心家庭圖 (即員工架構圖)
P31 會員個人資料更新表格
P32-33 服務政策
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 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至17/3/2022(五)，只適用於有列明「舊生優先報名」之恒常興趣班組。
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

5/4 三 WED	7/4 五 FRI	8/4 六 SAT	10/4 一 MON	1/5 一 MON	26/5 五 FRI	22/6 四 THUR
清明節	耶穌受難節	耶穌受難節翌日	復活節星期一	勞動節	佛誕	端午節
休息	休息	休息	休息	休息	休息	休息

2023

長青運動競技日 SPORT DAY

本中心青年義工隊與方潤華長者鄰舍中心長者義工隊聯合組成的「5星級喜動隊」參與了由社會署假突破青年村舉辦的《長青運動競技日》，在10支隊伍當中脫穎而出，勇奪「全場總季軍」。

我地係「5星級喜動隊」！

合作關卡，難我地唔到！

青年義工與長者合作DIY「5星級喜動隊」組名招牌~

點心遊戲~

5星級喜動隊 勇奪「全場總季軍」

青年及長者組隊參與運動競技項目，享受身心健康的活動之餘，更一同推廣長幼共融、愛老敬老、認知友善的訊息。

齊來Selfie打打氣~

NET23240001

2023 義工嘉許禮 暨 分享會

VOLUNTEER APPRECIATION CEREMONY

中心一向致力推動義工服務，促進社區關懷有需要的人士，同時從助人的過程中發掘義工們個人潛能。上年因受到新冠疫情影響，義工嘉許禮改以網上形式進行，透過網上互動遊戲、彩蛋及大抽獎等活動與義工們度過一個開心周末，感謝當日義工們出席。

過去一年在疫情下，義工們不計較付出，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5月21日(星期日)舉行，暫名:【義工嘉許禮暨分享會2023】。是次活動誠邀過去一年曾參加義務工作或其他有興趣了解中心義工服務的朋友參加，以鼓勵更多朋友加入中心彩虹之約的義工行列，成為彩虹之約義工大使。

透過互動活動增進義工之間的互動交流

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

活動內容、日期及時間容後公布，敬請留意！

活動內容

義工嘉許及分享活動、戶外或營地活動及其他特備節目等

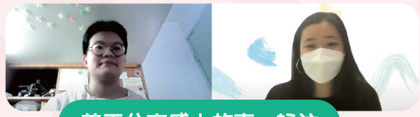
營地/戶外場地

中心義工可經負責同事或稍後公布的活動連結報名

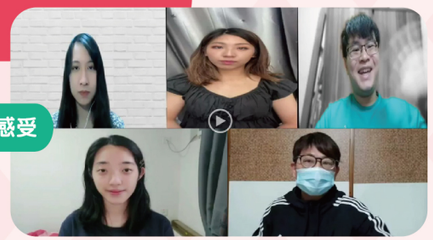
費用全免 FREE

回顧上年度義工嘉許禮之網上活動

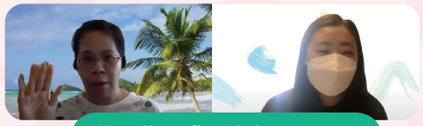
上年度義工嘉許禮以網上形式與各位見面，本中心義工分享得獎感受和感人故事，亦加插了大合唱環節，由中心主任帶領同事為大家獻唱 “蒙著嘴說愛你”， 為大家帶來正能量，透過歌曲感謝各位義工的付出。大家十分投入參與各項互動遊戲、彩蛋及大抽獎活動，其中大抽獎活動更由中心職員即時把獎品送到義工手上，看到義工們燦爛的笑容，相信大家都感受到他們的喜悅。



義工分享感人故事 - 詠汶

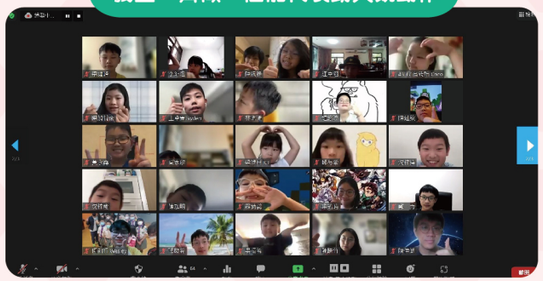


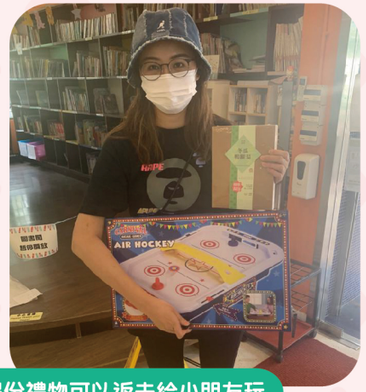
義工分享得獎感受



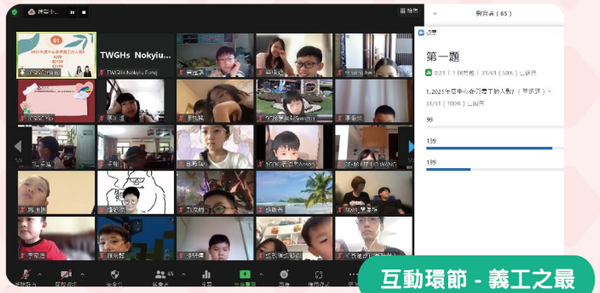
義工分享感人故事 - Cherry

義工一齊做一個能代表助人既動作





呢份禮物可以返去給小朋友玩



互動環節 - 義工之最

沙田西區第37旅童軍團

2023-2024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 5人
年　　齡 出生日期：於31/10/2016 - 1/4/2018
集會時間 逢星期六 2:30pm-3:30pm
面試日期 13/5/2023(六) 10:00am-1:00pm 期間
查詢 | Madam Yuki 2699 4100

幼童軍A團
招募人數 4人
年　　齡 1/9/2023 正就讀小學三年級或四年級
集會時間 逢星期六 2:00pm-3:30pm
面試日期 12/5/2023(五) 7:30pm-9:00pm
查詢 | Madam Nicky 2699 4100

支部集會地點 穗禾服務處

小童軍B團
招募人數 6人
年　　齡 出生日期：於31/10/2016 - 1/4/2018
集會時間 逢星期六 11:15am-12:30pm
面試日期 13/5/2023(六) 2:30pm-5:30pm 期間
查詢 | Madam Connie 2602 1220

報名日程

日期	內容	備註
17/4/2023(一)-6/5/2023(六)	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。
8/5/2023(一)	抽籤日 及 公佈抽籤結果	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。
8/5/2023(一) 13/5/2023(六)	中籤者到中心索取及提交報名表格	中籤者可到中心兩個服務處索取及填寫報名表格。 逾時提交者作放棄論，名額一律由後備中籤者補上。
小童軍A團： 13/5/2023(六) 10:00am-1:00pm期間 小童軍B團： 13/5/2023(六) 2:30pm-5:30pm期間 幼童軍A團： 12/5/2023(五) 7:30pm-9:00pm期間	面試	面試時間詳見申請表，由負責同事個別聯絡。

注意事項
1) 家長在投籌前先確定參加者的年紀符合，否則中籤亦不能報名。
2) 幼童軍B團2023-2024年度不設公開招募，如欲參加幼童軍，必須參加幼童軍B團之招募，敬請留意。
3) 參加者必須參加由各屬支部舉辦之入旅簡介會及先修班，有關資料將詳列於7-9月份中心通訊童軍活動內。

凝樂 家庭輔導 及 臨床心理服務

凝樂 兒童遊戲治療服務

服務對象 | 6歲至12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

「兒童為本」遊戲治療對經常發脾氣、説謊、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。

每6節為$600 | 每節45分鐘 | 實體課

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$800 | 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一安全、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

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

凝樂 家庭輔導 及 臨床心理服務

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1站：我是誰？
認識自己

第2站：我從那裏來？
成長歷程，價值信念

第3站：我將要去那裏？
探索夢想

第4站：給自己的情書
與自己對話

10節 | 每節1.5小時

服務對象 | 青少年

查　　詢 | 梁佩雯姑娘(家庭個案輔導員)

家中可愛兒 指導式

遊戲 / 執行功能訓練小組

從觀察到有次序和系統思考

透過製作簡單模型、顏色遊戲、順序圖卡等等遊戲，讓小朋友從學習觀察到啓發有次序思考、有連續性/順序、系統與規則等等的機能。

主要培養相關執行功能
專注力、展開工序、規劃及安排、組織及處理、堅持力、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。

每6節為$600　至少人數:4位　對象:6-8歲會員

日期與時間

初步評估
報名後會有工作員致電了解更多

六節活動
25/4、2/5、9/5、16/5、23/5、30/5
(逢星期二) 5:45pm -6:30pm

分享與回顧
個別約見家長

報名Qr code

如有查詢，可致電2699 4100「凝樂」家庭輔導員馮姑娘 或 2602 1220 社工何姑娘。

ShiningMind

社區身心健康推廣計劃

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 新興運動體驗
- 正念 x 藝術活動
- 社區大使義工計劃
- 手機應用程式（App）

如何成為正念小專家？

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

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

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

ShiningMind 經已推出

手機應用程式

即下載瀏覽最新活動及有關精神健康資訊！

ShiningMind
社區身心健康推廣計劃

「靜觀」≠沉悶

「靜觀」（Mindfulness）是指有意識地、不加批判地、清晰而專注地覺察當下發生的事物和我們的反應。當我們時刻帶着覺察，對自己當下的思想、感覺和行為有更清晰的了解，我們便能夠更適當有效地作出回應。靜觀呼吸、瑜伽、身體掃描等靜觀練習有助提升覺察能力，減少各種情緒困擾，達至心境平靜。

有人認為「靜觀」很沉悶，但只要我們嘗試用心了解，「靜觀」也可變得有趣；放下智能電話，專注地吃一頓飯、到公園慢步，也是靜觀修習的一種。我們將靜觀的態度適當地活用在生活上，容讓自己每一天都過得快樂一點、幸福多一點。

家長活動
PARENT ACTIVITIES

FAM23240002/A

正念運動
Pilates普拉提

普拉提可加強肌肉耐力，強化身體核心肌群，減輕肩、頸僵硬的痠痛。同時，普拉提更可提升自我覺察，感受身體反應。

內容
1. 學習普拉提動作
2. 學習察覺當下身體不同的感覺，感受自己的身、心反應
3. 保持身心健康，調整情緒

21/4、28/4、5/5、12/5/2023

逢星期五，共四節

上午11:00-12:00 @方樹福堂服務處

對象 家長會員
名額 8人
費用 $40

參加者須穿著合適運動裝及請自備食水

FAM23240002/B

孩子情緒急救班
家長靜觀小組

小朋友有情緒係好常見嘅事，不過好多家長都覺得好頭痛，唔明點解小朋友會愈亟愈喊，愈鬧愈唔聽，仲開始成日頂嘴。其實可能係因為家長用錯方法同小朋友溝通，不如試下用「靜觀溝通」，留心孩子嘅話語同身體語言，同時留意自己嘅感受同想法，繼而嘗試從孩子嘅角度出發，了解孩子嘅感受同想法。

內容 學習靜觀溝通，小組分享

2/6、9/6、16/6、23/6/2023

逢星期五，共四節

上午11:00-12:00 @方樹福堂服務處

對象 家長會員
名額 8人
費用 全免

參加者需於小組前及小組後進行親職壓力評估

CODE 正念運動-Pilates普拉提 / FAM23240002/A
孩子情緒急救班-家長靜觀小組 / FAM23240002/B

兒童活動
KID ACTIVITIES

FAM23240004/1

藝術心導遊
正念藝術小組

透過不同的藝術媒介讓小朋友覺察身體不同的感受，於創作的過程中為小朋友提供表達情緒、察覺當下的機會。

內容 靜觀小遊戲、手工製作、藝術創作體驗

24/5、31/5、7/6、14/6/2023

逢星期三，共四節

下午 5:30-6:30 @方樹福堂服務處

對象 6-9歲兒童會員
名額 6人
費用 $20

本小組設有小組前電話訪談，以了解參加者狀況。

FAM23240004/2

五感之旅
兒童靜觀小組

透過五感體驗、運用我們的眼、耳、口、鼻及身體，來一場五感之旅吧！

內容
1. 學習靜觀的基本概念
2. 五感覺察體驗（其中一節為烘焙體驗）
3. 學習專注覺察當下

6/6、13/6、20/6、27/6/2023

逢星期二，共四節

下午 5:30-6:30 @方樹福堂服務處

對象 8-12歲兒童會員
名額 6人
費用 $20

本小組設有小組前電話訪談，以了解參加者狀況。

藝術心導遊-正念藝術小組 / FAM23240004/1
五感之旅-兒童靜觀小組 / FAM23240004/2

CODE

HAPPY Father's DAY

節慶活動-父親節

FAM23240011/JUN

給爸爸的小驚喜

趁住父親節，不如親手自製甜點，俾爸爸一個小驚喜!

10/6/2023 星期六 SATURDAY

11:00AM-12:30PM 方樹福堂服務處

對象 8-12歲　最少人數 3人

名額 6人　負責同工 何倩蕪姑娘

製作杯子蛋糕

$50/1節

請自備圍裙及食物盒

HAPPY Mother's Day

節慶活動-母親節

FAM23240011//MAY

6/5/2023 星期六 SATURDAY

11:00AM-1:00PM 方樹福堂服務處

對象 8-12歲　最少人數 3人

名額 6人　負責同工 林偉琪姑娘

$50/1節

保鮮花擺設

CODE 節慶活動-父親節 / FAM23240011/JUN
節慶活動-母親節 / FAM23240011//MAY

FAM23240021 4月 / FAM23240022 5月 / FAM23240023 6月

《成長樂園》

課餘托管服務

方樹福堂服務處

負責同工：黃麗勤姑娘

FAM23240024 4月 / FAM23240025 5月 / FAM23240026 6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．郭智超先生

2023 APRIL-JUNE 4-6月

服務目標

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

內容

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

備註

1) 申請者需經安排面試；
2) 設有學生手冊，用作紀錄功課及溫習情況；
3) 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$1580 (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)

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

《成長樂園》/ FAM23240021 4月/ FAM23240022 5月/ FAM23240023 6月
《開心學堂》/ FAM23240024 4月/ FAM23240025 5月/ FAM23240026 6月

CODE

《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：林偉琪姑娘

2023 APRIL - JUNE 4-6月

服務目標

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

內容

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

對象 小一至小六會員

名額 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）

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

《開心學習村》方樹福堂服務處時間表

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

時間	二、三、五
3:30pm - 3:45pm	小休/閱讀
3:45pm - 5:30pm	功課輔導
5:30pm - 5:45pm	小休/茶點
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

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！

運動系列 SPORT ACTIVITIES

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

Boxing 拳擊

達星期二 TUESDAY

4、11、18、25 / 4 APR
6、13、20、27 / 6 JUN

8:00PM-10:00PM 方樹福堂服務處

行山 + BBQ

邀請你和你的家人一同參與是次活動！

29 / 4 SAT 地點待定

活動只限有興趣參加Men's Club男士及其家庭

Tennis 網球

達星期二 TUESDAY

2、9、16、23 / 5 FRI

8:00PM-10:00PM 銀禧花園

環保男士系列

不定期用環保物料製作模型或玩具，詳情會再在小組內公佈。

好當家（沙田）
Versatile Care Services

東華三院社會企業 好當家 沙田 SHATIN

Download on the App Store | Get it on Google play

2363-5166/
6629-1383

2636 5778 | vhomes@tungwah.org.hk | vhomes.tungwahcsd.org | 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

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 最低消費3小時 | 夜間陪診 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

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

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

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

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。

週二 TUESDAY S M T W T F S

ART 藝術系列

FAM23240006/1

生活技能及職志體驗

2023 APRIL·JUNE 4-6月

晚間兒童畫班

1) 培養學員對繪畫的興趣；
2) 啟發學員的創作能力。

負責同工	黃麗勤姑娘 及 導師
對象	6-8歲會員
名額	10人
最少人數	6人
日期	11/4、18/4、25/4、2/5、9/5、16/5、23/5、30/5、6/6、13/6、20/6 (二)
費用/節數	$880/11節
時間	8:00pm-9:00pm
地點	方樹福堂服務處

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

備註
學員需自備粉彩筆及畫簿

DANCE 舞蹈系列

LIF23240017

生活技能及職志體驗

2023 APRIL·JUNE 4-6月

4-6月 Break Dance

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

負責同工	姚庭傑先生
對象	12-20歲會員
名額	8人
最少人數	3人
日期	11/4、18/4、25/4、2/5、9/5、16/5、23/5、30/5、6/6、13/6 (二)
費用/節數	$100/10節
時間	6:00pm-7:00pm
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

晚間兒童畫班 / FAM23240006/1
Break Dance / LIF23240017

CODE

週三
WEDNESDAY S M T W T F S

SPORT 運動系列

LIF23240002/1

2023 APRIL-JUNE 4-6月

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	譚敏琪姑娘 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	12/4、19/4、26/4、3/5、10/5、17/5、24/5、7/6、14/6、21/6、28/6 (六) (31/5暫停)
費用/節數	$550/11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。

TAEKWONDO

週四
THURSDAY S M T W T F S

SPORT 運動系列

FAM23240027

2023 APRIL-JUNE 4-6月

生活技能及職志體驗

至專達人

你相信每個兒童也有潛能嗎？
透過靜觀、感官遊戲、桌遊及雜耍訓練兒童的手眼協調及專注能力。

負責同工	林偉琪姑娘 及 雜耍導師
對　象	6-8歲會員(小學生)
名　額	6人
最少人數	6人
日　期	13/4、27/4、11/5、25/5、29/6
費用/節數	$600/5節
時　間	6:15pm-7:45pm
地　點	方樹福堂服務處

靜　　觀：留心當下此刻而覺察自己的正面及負責的情緒，因而作出適當的方法處理。
感官遊戲：幫助大腦和神經的連結從而提升其專注能力。
桌　　遊：學習與朋輩合作，學習處理輸贏。
雜　　耍：由導師訓練，透過不同雜耍工具(如：球、絲巾、轉碟、扯鈴)訓練兒童手眼協調及專注力，發掘其潛能，從而提升自信心。

SPORT 運動系列

FAM23240028

2023 APRIL-JUNE 4-6月

生活技能及職志體驗

解難達人

你相信每個兒童也有潛能嗎？
透過歷奇遊戲、桌遊及雜耍訓練兒童的手眼協調及專注能力。

負責同工	林偉琪姑娘 及 雜耍導師
對　象	9-12歲會員(小學生)
名　額	8人
最少人數	6人
日　期	13/4、27/4、11/5、25/5、29/6
費用/節數	$600/5節
時　間	7:15pm-8:45pm
地　點	方樹福堂服務處

歷奇遊戲：歷奇遊戲：提升兒童解決困難能力。
桌　　遊：學習與朋輩合作，學習處理輸贏。
雜　　耍：由導師訓練，透過不同雜耍工具(如：球、絲巾、轉碟、扯鈴)訓練兒童手眼協調及專注力，發掘其潛能，從而提升自信心。

週四
THURSDAY S M T W T F S

LANGUAGE 語文系列

FAM23240006/1

生活技能及職志體驗

2023 APRIL-JUNE 4-6月

FUNNY LETTERLAND ADVANCED

1) 提昇兒童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

負責同工	何曉林姑娘
對　象	6-7歲或已完成初階班之學員
名　額	10人
最少人數	6人
日　期	13/4、20/4、27/4、4/5、11/5、18/5、25/5、1/6、8/6、15/6
費用/節數	$990 / 10節
時　間	5:00pm - 6:00pm
地　點	穗禾服務處

承接 Letterland 初班，進一步學習Phonics音節，學習有關主題英語詞匯及句子

KID 兒童好品系列

FAM23240012/1

生活技能及職志體驗

2023 APRIL-JUNE 4-6月

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	5人
最少人數	3人
日　期	1/6、8/6、15/6、29/6(22/6暫停)
費用/節數	$240 / 4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

CODE Funny Letterland_Advanced / LIF23240010/1
你有理講 / FAM23240012/1

週五
FRIDAY S M T W T F S

MUSIC 音樂系列

LIF23240001

生活技能及職志體驗

2023 APRIL-JUNE 4-6月

初階 青年流行鼓訓練班

1) 訓練音樂節奏感
2) 學習基本樂理
3) 訓練手腳協調能力

負責同工	李政研先生
對　象	12-16歲會員
名　額	3人
最少人數	2人
日　期	14/4、21/4、28/4、5/5、12/5、19/5、2/6、9/6(五) (26/5暫停)
費用/節數	免費 / 8節
時　間	5:00pm - 6:30pm
地　點	方樹福堂服務處

透過學習流行鼓，訓練節奏感及手腳協調能力，發展青年對音樂的興趣。

備註
學員需自備鼓棍（首堂可在中心借用）

MUSIC 音樂系列

FAM23240032

生活技能及職志體驗

2023 APRIL-JUNE 4-6月

兒童小提琴

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	黃麗勤姑娘及導師
對　象	6-12歲會員 (適合初學者)
名　額	6人
最少人數	3人
日　期	14/4、21/4、28/4、5/5、12/5、19/5、2/6、9/6、16/6、23/6 (26/5暫停)
費用/節數	$850/10節
地　點	方樹福堂服務處

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

FAM23240032/A	FAM23240032/B
初階組 A	初階組 B
時　間	時　間
7:00pm-8:00pm	8:00pm-9:00pm

初階 - 青年流行鼓訓練班 / LIF23240001　兒童小提琴初階組A / FAM23240032/A
兒童小提琴初階組B / FAM23240032/B CODE

週六
SATURDAY S M T W T F S

ART 藝術系列

2023 APRIL · JUNE 4-6月

FAM23240033/4-6月

生活技能及職志體驗

兒童綜合手工畫班

1) 啓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	林偉琪姑娘 及 導師
對　象	6 - 8歲會員
名　額	8人
最少人數	4人
日　期	15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、20/5、27/5、3/6、10/6、17/6
費用/節數	$650/10節
時　間	9:45am - 10:45am
地　點	方樹福堂服務處

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)

ART 藝術系列

2023 APRIL · JUNE 4-6月

FAM23240010/1

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	黃麗勤姑娘 及 珊珊老師
對　象	6 - 12歲會員
名　額	10人
最少人數	6人
日　期	15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、20/5、27/5、3/6、10/6、17/6
費用/節數	$800/10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。

CODE 兒童綜合手工畫班 / FAM23240033/4-6月
兒童水彩繪畫班 / FAM23240010/1

INTEREST ACTIVITIES/GROUPS
興趣活動/班組

MOMENT SPREAD OUR LOVE

SPORT 運動系列

2023 APRIL · JUNE 4-6月

生活技能及職志體驗

跆拳道班

1) 教授跆拳道技術。
2) 建立自信，培養紀律，耐性，體育精神。

負責同工	譚敏琪姑娘 及 高教練
對　象	已考獲籃帶或以上
名　額	10人
最少人數	8人
日　期	15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、20/5、3/6、10/6、17/6、24/6 (27/5暫停)
費用/節數	$500/11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。

LIF23240004/1

跆拳道初班

對　象	6歲以上初學者
時　間	4:00pm-5:30pm

LIF23240005/1

跆拳道中班

對　象	黃帶或以上
時　間	6:30pm-8:00pm

LIF23240006/1

跆拳道高班

對　象	綠帶或以上
時　間	8:00pm-9:30pm

跆拳道初班 / LIF23240004/1
跆拳道中班 / LIF23240005/1
跆拳道高班 / LIF23240006/1

CODE

週六
SATURDAY S M T W T F S

ART 藝術系列

2023 APRIL-JUNE 4-6月

LIF23240014/1

生活技能及職志體驗

穗禾幼兒畫班(中班)

1) 培養參加者對繪畫藝術的興趣；
2) 給予參加者一個發揮創意的空間。

負責同工	鄭宏業先生 及 導師
對　象	6 - 7歲會員
名　額	8人
最少人數	4人
日　期	15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、20/5、27/5、3/6、10/6、17/6
費用/節數	$650/10節
時　間	3:15pm - 4:15pm
地　點	穗禾服務處

學習繪畫卡通人物、動物、人物及景物。

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

ART 藝術系列

2023 APRIL-JUNE 4-6月

LIF23240015/1

生活技能及職志體驗

兒童畫畫樂

1) 培養參加者對繪畫藝術的興趣；
2) 給予參加者一個發揮創意的空間。

負責同工	鄭宏業先生 及 導師
對　象	8 - 10歲會員
名　額	8人
最少人數	4人
日　期	15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、20/5、27/5、3/6、10/6、17/6
費用/節數	$650/10節
時　間	4:15pm - 5:15pm
地　點	穗禾服務處

學習繪畫卡通人物、動物、人物及景物。

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

SPORT 運動系列

2023 APRIL-JUNE 4-6月

LIF23240016/1

生活技能及職志體驗

穗禾跆拳道班

1) 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	15/4、22/4、6/5、13/5、20/5、27/5、3/6、10/6、17/6 (29/4暫停)
費用/節數	$360/9節
時　間	4:30pm - 5:45pm
地　點	穗禾服務處

學習不同踢踭的方法及套拳、訓練良好紀律及品格。

備註
1) 課程由香港跆拳道正道館導師教授；
2) 道袍於第一堂上課時向導師購買。

SPORT 運動系列

2023 APRIL-JUNE 4-6月

生活技能及職志體驗

籃球小組

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

負責同工	鄭宏業先生 及 導師
日　期	15/4、22/4、29/4、13/5、20/5、27/5、3/6
費用/節數	$350/7節
地　點	穗禾服務處 / 穗禾苑球場

6/5 SKILL CHANGE

透過專業教練及社工協作推行基本籃球訓練及實踐競賽。

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

LIF23240011/1

籃球少年

對　象	9-14歲青少年
名　額	10人
最少人數	4人
時　間	10:00am - 11:00am

LIF23240012/1

小籃子

對　象	6-8歲青少年
名　額	10人
最少人數	4人
時　間	11:00am - 12:00pm

週六
SATURDAY S M T W T F S

KID 兒童好品系列

FAM23240014/1

2023 APRIL-JUNE 4-6月

生活技能及職志體驗

桌上遊戲皇

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

負責同工	何曉林姑娘
對象	6- 9歲會員
名額	5人
最少人數	3人
日期	20/5、27/5、3/6、10/6、17/6
費用/節數	$75/5節
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

KID 兒童好品系列

FAM19200134

2023 APRIL-JUNE 4-6月

生活技能及職志體驗

花式跳繩

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

負責同工	郭智超先生 及 導師
對象	6 - 12歲會員
名額	10人
最少人數	6人
日期	15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、20/5、27/5、3/6、10/6、17/6 (8/4暫停)
費用/節數	$700/10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：繩感練習、擺動動作及姿勢、手腳協調
level 2：控制繩子節奏感、手部及腳部動作
level 3：手腳並用花式、速度感及多重花式

備註
自備拍子繩或導師協助購買。

花式跳繩 / FAM23240020/1
桌上遊戲皇 / FAM23240014/1

INTEREST ACTIVITIES/GROUPS
興趣活動/班組

MOMENT SPREAD OUR LOVE

MUSIC 音樂系列

生活技能及職志體驗

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

2023 APRIL-JUNE 4-6月

負責同工	何曉林姑娘
名額	8人
最少人數	4人
日期	15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、20/5、27/5、3/6、10/6、17/6
地點	穗禾服務處

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
1) 需帶備拉丁舞鞋及穿著拉丁舞服

FAM23240016/1
進階班

負責同工	6-12歲或已完成初階班之學員
費用/節數	$900/10節
時間	12:30pm - 1:30pm

FAM23240015/1
初階班

負責同工	6-12歲會員
費用/節數	$650/10節
時間	1:30pm - 2:30pm

KID 兒童好品系列

FAM23240036

生活技能及職志體驗

2023 APRIL-JUNE 4-6月

箭藝 - 伙箭兵團

1) 提升個人自信心
2) 發揮個人潛能
3) 提升靈敏度及手腳協調力

負責同工	郭智超先生
對象	6 - 12歲會員
名額	8人
最少人數	4人
日期	15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、20/5、27/5、3/6、10/6、17/6 (8/4暫停)
費用/節數	$150/10節
時間	2:30pm - 3:30pm
地點	穗禾服務處

本課程可分為由認識弓基本，按學生能力再循序漸進練習
1) 弓箭練習、發箭準備動作
2) 學習控制手眼、及呼吸動作的協調
3) 提升專注力及神經系統對肌肉控制能力

兒童拉丁舞進階班 / FAM23240016/1
兒童拉丁舞初階班 / FAM23240015/1
箭藝-伙箭兵團 / FAM23240036

週六 SATURDAY

S M T W T F S

SPORT 運動系列

FAM23240037

生活技能及職志體驗

無人機拍攝體驗班

透過無人機拍攝:

1) 提升個人自信心
2) 手眼協調專注力
3) 空間感思維

負責同工	郭智超先生
對　象	12-18歲
名　額	6人
最少人數	3人
日　期	20/5、27/5、3/6、10/6、17/6
費用/節數	$100/5節
時　間	11:00am-12:00pm
地　點	穗禾服務處

1. 學習無人機拍攝
2. 全方位影片拍攝、剪接技巧等

SPORT 運動系列

FAM23240038

生活技能及職志體驗

GAME SATURDAY

透過不同遊戲:

1) 提升溝通技巧
2) 提升團隊合作
3) 提升自信心

負責同工	郭智超先生
對　象	12-18歲
名　額	8人
最少人數	4人
日　期	15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、20/5、27/5、3/6、10/6、17/6
費用/節數	$70/10節
時　間	3:30pm-4:30pm
地　點	穗禾服務處

1. 每節以不同遊戲為主題，以遊戲啟發潛能
2. 學習溝通技巧，表達及理解別人
3. 培養與人相處的邏輯思維

SPORT 運動系列

FAM23240039

生活技能及職志體驗

多元新運動

透過不同新興運動

1) 提升個人自信心
2) 發揮個人潛能
3) 培養對運動興趣

負責同工	郭智超先生
對　象	6-12歲會員
名　額	6人
最少人數	3人
日　期	15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、20/5、27/5、3/6、10/6、17/6
費用/節數	$70/5節
時　間	10:00am-11:00am
地　點	穗禾服務處

每個月以不同主題的新興運動，由認識到訓練一步步提升興趣

1.躲避盤　2.反應燈

3.芬蘭木棋

CODE 無人機拍攝體驗班 / FAM23240037　多元新運動 / FAM23240039
GAME Saturday / FAM23240038

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、伙惺人 - 社區鄰里支援計劃及Shing Mind · 社區身心健康推廣計劃，為區內家庭創造更多機會及開拓更多的社會資本。

NEW MEMBER 家庭新成員

所屬團隊
家庭成長服務隊

超SIR
社工 郭智超

Hello!我係家庭成長服務隊嘅社工Stephen(超SIR)，好高興加入呢個大家庭。我係一個好動又好靜嘅人，不單單喜歡跑步、單車、羽毛球，仲喜歡做小手工同桌遊，期待可以同大家傾下偈互相交流下玩下~

HOBBY
運動
小手作
桌遊

所屬團隊
生活技能及職志發展服務隊

RYAN
活動幹事 李政研

Hello 大家好！我係Ryan，主要負責協助中心日常運作和作為活動助手。我諗我應該係這個家庭中最年輕的一員。我亦係中大電子工程系嘅一年級生，要兼顧工作和學業有時都會覺得有D辛苦(有D chur)，但我會視呢段半工讀嘅時間為一個特別嘅學習歷程。希望在日後嘅活動可以認識大家一同享樂。

HOBBY
打鼓
聽音樂
打乒乓球
行山

所屬團隊
家庭成長服務隊

YUKI
社工 林偉琪

大家好! 我係負責家庭成長服務既社工，大家可以叫我做Yuki姑娘或者林姑娘。大家通常會係『開心學習村』、『小童軍』會見到我，我對烹飪、魚菜共生、瑜珈、桌遊、戶外活動也有興趣。大家可以留意通訊，我將會有其他活動推出，期待到時同大家一齊玩，認識大家。

還有一件開心事情想同大家分享，我係2022年12月進行了受洗儀式，正式加入

『第一城浸信會』這大家庭。

所屬團隊
「好當家」家居服務

CARRIES
業務助理 鍾麗芳

大家好，我係負責好當家家居服務的新同事 - Carries，平時鍾意去旅行，好開心加入這個大家庭，如需要好當家家居服務可以聯絡我。

HOBBY
旅遊

所屬團隊
家庭成長服務隊

NICKY
活動幹事 黃麗勤

Hello，我係Nicky！我主要負責家庭成長服務方面嘅活動。平時鍾意打羽毛球，保齡球同睇戲～歡迎大家隨時搵我傾計，互相交流一下！:)

HOBBY
打羽毛球
保齡球
睇戲

FAMILY TREE
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

- 家庭成長服務
  - 社工
    何曉林
    何倩燕
    郭智超
    林偉琪
    活動幹事
    黃麗勤
- 方樹福堂服務處行政
  - 活動助理
    張淦銘
    半職庶務員
    洪肖璋
    何長瑞
- 社會企業好當家(沙田)
  - 助理市場推廣主任
    余麗宮
    鍾麗芳

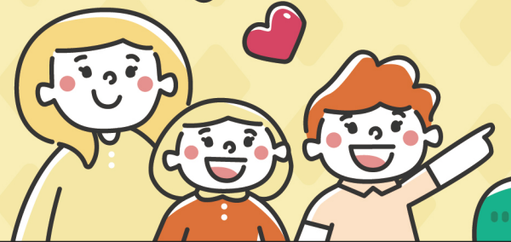
助理主任
張銘深

- 穗禾服務處行政
  - 活動助理
    劉佩春
    庶務員
    待聘
- 生活技能及職志發展服務
  - 社工
    鄭宏業
    丘耀傑
    待聘
    活動幹事
    姚庭傑
    李政研
- 入校支援及輔導服務
  - 社工
    鄭佩娟
    曾樂施
    楊宜欣
    待聘
    活動幹事
    溫曉穎
    曾浩然

- 就業支援服務
  - 項目主任
    賀夢欣
    王程程
    社工
    鄺志立
    曾廣棟
    馮偉通
    陳詠茵
    錢珮瓊
    劉寶茱
    待聘
    活動幹事
    楊進耀
    文員
    張慧欣

行政文員
蔡潔瑩
活動助理
廖麗芬

- 凝樂家庭輔導及臨床心理服務
  - 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
6) 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」及提供有效的身份証明文件和相片一張，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
家長會員	合資格會員之家長	$30		個人
家庭會籍	家庭會員	$60		個人

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；仟元紙幣/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「遺失收據証明」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証明文件。有關活動費用的減免，須向個別的負責職員查詢。

免費申請出席証明書
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。

RAINSTORM

颱風及暴雨信號懸掛後

TYPHOON

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	●	●	~	X	●
黃色暴雨	●	●	~	X	●
紅色暴雨	●	~	X	X	X
黑色暴雨	★	#	X	X	X
1號暴風信號	●	●	~	X	●
3號暴風信號	●	●	~	X	X
8號或以上暴風信號	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　X 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。

LOVE MESSAGE

愛家留言

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