

## 中心開放時間 OPENING HOURS



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		✓	✓	✓	✓	✓	✓	

✓ 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	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：新界大圍秦石購物中心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

10-12月  
October to December

2022

ISSUE 62

中心通訊

Live By Faith

Moment

CENTRE NEWSLETTER



好消息!

04/2022  
APRIL

03/2023  
MARCH

申請成為中心會員，  
會費一律全免。



免費贈閱  
FREE

公開報名日

24/9

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  
23/9

Friday 10:00 pm

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

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

### 2 申請停止使用個人資料作推廣之用途

如閣下反對本院將閣下的個人資料作推廣及促銷之用途，可循下列其中一個途徑提出請求：

- 郵寄申請至 火炭樂景街2至18號銀禧花園第三至四座平台
- 致電 2699 4100 / 2602 1220
- 電郵至 [jcsisc@tungwah.org.hk](mailto:jcsisc@tungwah.org.hk)

## IMPORTANT NOTICE ON USE OF YOUR PERSONAL DATA

### 1 Purpose of Collection and Guideline for Use of Personal Data

- Tung Wah Group of Hospitals will use personal data collection from data subject for the purposes for which it was collected.
- To provide personal data to Tung Wah Group of Hospitals is on a voluntary basis. However, if you do not provide sufficient personal data, we may not be able to process your application or provide service to you.
- Tung Wah Group of Hospitals may use your personal data in future (name, telephone number, fax number, email and mailing addresses) for the purposes of communication, fundraising, and promotion of activities / business as well as collection of feedback.
- Upon your request at any time and at no charge, we will cease to use your personal data for promotion purposes.

### 2 Request for Cessation of using Personal Data for Promotion Purposes

If you do not agree to the use of your personal data for promotion purposes, you should make a request via one of the following channels:








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

# 目錄 Table of Contents Moment

P1-2 活動花絮: PTS & Mini PTS暑期體驗計劃	P19 週三 (WED) 興趣活動 / 班組
P3 活動花絮: 暑期同樂日~Summer little treats~ 2022	P20 週四 (THUR) 興趣活動 / 班組
P4-5 活動花絮: 伙惺人 - 社區鄰里支援計劃回顧	P21 週五 (FRI) 興趣活動 / 班組
P6-8 特別服務推介: 「凝樂」家庭輔導及臨床心理服務	P22-31 週六 (SAT) 興趣活動 / 班組
P9 特別服務推介: 伙惺人 - 社區鄰里支援計劃	P32 中心服務介紹
P10-12 特別服務推介: Shining Mind - 社區身心健康推廣計劃	P33 家庭新成員
P13 特別服務推介: 課餘托管服務(2022年10-12月)	P34 中心家庭圖 (即員工架構圖)
P14 特別服務推介: 開心學習村(2022年10-12月)	P35 會員個人資料更新表格
P15 特別服務推介: 男士小組服務Men's Club	P36-37 服務政策
P16 特別服務推介: 好當家(沙田)	P38 颱風及暴雨信號懸掛後中心開放及活動安排
P17-18 週二 (TUE) 興趣活動 / 班組	P39 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23/9/2022(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 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10月1日 (六) 國慶日 休息	2022年12月24日 (六) 平安夜 開早午	2022年12月31日 (六) 大除夕 開早午
2022年10月4日 (二) 重陽節 休息	2022年12月26日 (一) 聖誕節後第一個周日 休息	
2022年12月22日 (四) 冬至 開早午	2022年12月27日 (二) 聖誕節後第二個周日 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!

第13屆

# MINI PTS 暑期初體驗

# EXPLORE



到田裡插秧, 除了衝破自己關口外, 亦感受到農夫的辛勞!

即使沿途有不少障礙, 仍會勇敢地面對!

**P**ROBLEM SOLVING 迎接挑戰, 衝破困難 **T**EAM BUILDING 善於表達, 團隊溝通 **S**ELF-CONFIDENCE 建立自信, 肯定自我

第13屆暑期初體驗計劃Mini PTS「EXPLORE」二十四位參加者已順利完成三日的挑戰活動, 如躲避盤、插秧、黑夜同行等。參加者趁著暑假, 探索不同事物, 透過親身體驗及嘗試, 盡自己所能衝破各種難關。同時, 組員透過不同任務, 學習與人相處溝通, 過程中彼此互相支持和鼓勵, 發揮團隊精神。希望各組員能夠帶著Mini PTS精神, 在未來生活日子裏面對各種挑戰。

躲避盤初體驗, 考驗團隊溝通及合作性。



第18屆

即使落雨的黑夜行山，我都會勇敢地踏出每一步!!

# PTS 暑期體驗計劃 EXPLORE



DAY 3  
夜行挑戰

Omni-Kin GREAT!! 一同合作無難度!

**P**ROBLEM SOLVING 迎接挑戰, 衝破困難 **X** **T**EAM BUILDING 善於表達, 團隊溝通 **X** **S**ELF-CONFIDENCE 建立自信, 肯定自我

第18屆PTS暑期體驗計劃「EXPLORE」已於8月14日至8月16日舉行，今年共有27位參加者接受一連三日的挑戰，一同經歷了團隊競賽、Kin-Ball、歷奇訓練及夜行挑戰等。參加者透過不同活動得以發掘自己的強項及內在潛能，讓個人抗逆力及自信得以提升。導師們都非常欣賞參加者在活動中，不斷進步、正面迎接不同挑戰，盡己所能，完成任務。即使日後遇到任何困難，都能以樂觀積極的精神面對，繼續突破自我!



DAY 1  
Kin-Ball體驗

DAY 2  
高結構歷奇

到達最高峰，我做得!! YES!!



暑期同樂日

# Summer little treats

2022

27/8 August

暑假來也匆匆，去也匆匆，大家渡過了一個怎樣的暑假呢？8月27日中心兩個服務處：方樹福堂服務處及穗禾服務處舉辦「暑期同樂日」，抓住夏天的尾巴，邀請中心會員及地區人士一同渡過一個輕鬆的下午。



與家人齊齊玩攤位遊戲，目標是儲齊所有蓋章~!



大姐姐整浴球，我地整浴鹽，一樣咁靚架



香噴噴好似糖果嘅淋浴球！唔知會唔會唔捨得用呢？



一家人齊齊玩保齡球！到底誰是高手？



全神貫注中~!



# 伙「怪」人

## 社區鄰里支援計劃

隨著附近新屋邨入伙，為協助居民適應新的社區環境，了解區內資訊及建立良好的及正面的鄰里關係，開展了「伙怪人社區鄰里支援計劃」。計劃提供了不同性質的小組活動，包括：居民互助平台、社區兒童互助小組、社區同樂日、義工服務等，回應區內居民不同的需要。



駿洋媽咪會已成立約1年時間，超過40名地區照顧者及婦女參與過小組活動。小組透過介紹社區支援網絡、藝術、運動及精神健康工作坊等活動，讓參加者可以在空閒時間，透過不同活動，放鬆心情，在新屋邨認識新朋友。從活動中學習管教技巧及分享照顧家庭的壓力，紓緩自身作為照顧者的情緒，並提升對家人及自己的精神健康的關注。



駿洋媽咪會—編織組，家長透過學習編織認識新朋友，發展一技之長，學習新技能。並在完成後參與義工服務，學以致用，服務社區。

計劃為區內兒童舉辦恆常的小組活動 - 「快樂閱讀村」。運用繪本故事冊及小遊戲作媒介，以貼近兒童生活的故事，協助兒童認識情緒，及建立正面的價值觀，宣揚抗逆精神及舒緩壓力之方法。及後亦開展了「小幼苗同儕伴讀計劃」，訓練兒童領讀繪本故事，與他人分享，從而宣揚正面的價值觀及精神健康之訊息。



計劃亦照顧到區內青少年的需要，為他們提供不同活動，讓參加者學習及發展新技能，及建立社交圈子。「手作工房」透過藝術活動，讓青少年抒緩壓力，增加對自身之認識，並增加參加者間之認識，建立社交圈子。

# 凝樂 家庭輔導及 臨床心理服務

FAM(FREE)22230008/1

## 家中可愛兒

### 教得聽家長管教小組

活潑好動的小朋友在入學後，他們需要學習遵守課堂之紀律；亦需要學習和同學相處，而回家後又需要抵禦電子產品之魔力，集中精神做功課及溫書，學習溫書對一班活潑好動的小朋友而言，真是一艱巨之任務。而家長們每天催促孩子時，亦破壞彼此關係。

然而一般活潑好動的小朋友右腦較發達，他們「玩」及「創意」最叻。本課程透過指導式遊戲治療之精神，協助小朋友提高專注能力，發掘他們的優點。家長們學習以“Connect then direct”之態度陪伴及培養孩子成長。內容包括講座、小朋友專注力訓練、家長小組及實習三部分，詳情如下：

### 家長網上講座 14/10/2022

晚上7:45 - 9:45

### 家長小組

### 31/10/2022

早上10:00 - 12:00

1節

3節

### 專注學習篇

### 11/2022

3節

### 家長實習篇

### 12/2022

收費全免  
FREE

家長講座以網上形式進行

家長小組以實體或網上形式進行

專注學習篇及家長實習篇，均以單對單實體面談形式進行，每節小組為45分鐘，家長按自己之需要個別和輔導員安排小組時間。

對象：5名學生（小一及小二學生）

負責同事：馮嘉欣姑娘（個案輔導員） 鄧碧華姑娘（個案輔導員）

\*\*名額有限，不設留位，有興趣參加者，請於中心公開報名日報名，先到先得。家長如有查詢，請致電聯絡個案輔導員。

Page 06

FAM(FREE)22230007

## 凝聚家庭·齊抗暴力

### 有愛無“慮”：改善孩子焦慮情緒家長講座

Scan me



疫下幾年，家長和孩子常常困在家中，我們事事小心，保護自己和家人。。。

疫情嚴峻，我們擔心家中物資不足，四處搜購。。。

預備復課，我們更緊張孩子能否順利適應，追上學習進度。。。

漸漸地，我們或會察覺到孩子和我們一樣，容易感到緊張、害怕、不安，甚或憤怒。各種問題浮現，孩子或會不願上學，頻繁出現不適；或容易忤憎、發脾氣；或經常擔心這樣、擔心那樣，這些都可能是孩子有焦慮情緒的表現。

我們邀請資深婚姻及家庭治療師 何王穎慧姑娘 帶領我們更了解孩子焦慮情緒之成因，以及家長孩子間之情緒聯繫，如何彼此互相影響、互相幫助，改善孩子焦慮。

## 14/10/2022

### 星期五FRIDAY

晚上7時45分至9時45分

以ZOOM網上授課

對象：家長

收費全免  
FREE

講者介紹 何王穎慧 Catherine 資深婚姻及家庭治療師

何王穎慧，家庭及婚姻治療師，對遊戲治療、對兒童及特殊學習需要之兒童心理、家長工作等獨具心得。善於在輔導中揉合不同理論，有20多年個人、婚姻及家庭輔導等經驗。她有豐富的臨床經驗，曾處理過數千個以上的幼兒、兒童、青少年、成人、婚姻及家庭個案，種類繁多。曾主持過數百個工作坊，親職講座、社工、老師、公司培訓及親子遊戲輔導等課程。其中親子遊戲輔導更已培訓了過千名的家長。王女士更是理工大學社工系實習導師及社工碩士客席講師；也曾任香港教育學院客席講師（幼兒教育）。王女士的心志是透過個人所學去祝福他人生命，師承陳霍玉蓮，近年致力推廣輔導與心靈發展及生命重整工作，喜歡揉合各輔導學派於治療及培訓中。王女士於2007年著有〈親子遊戲啟導〉，希望將遊戲治療本土化，藉此幫助更多香港兒童及家庭成長。

查詢 | 輔導員洪姑娘 2699 4100

Page 07

# 凝樂 家庭輔導及 臨床心理服務

文章分享

## 珍惜 cherish

近日，一個一個朋友、老師離開香港，不捨之餘，心在痛。

近日，一個一個同事，離開崗位，深感惋惜，心在痛。

靜靜的思考如何面對「離」，可以「離」而不痛，「離」而不悔嗎？

腦海中浮現「珍惜」兩字……

這幾個月。。。在不斷送別朋友和老師之際，回憶起她們在我生命灌注活水，每當我跌倒時、低沉時，高興時，她們也陪伴著我。感恩她們在我生命中加添色彩。離別依依，更「珍惜」每一刻之相聚，和她們講些笑話，傾傾往事，一齊看看韓劇，吃吃花生。。。每次相聚實實在在過著、活著，哪管是笑是淚，點點滴滴積累著珍貴的相處片段，盼望某天我們仍可相聚相見。。深信「珍惜與盼望」，總能撫慰心痛。

這幾個月。。。目送多位同事離開崗位，高興她們有更好之發展，同時也感到惋惜。惋惜沒有時間和她們抱膝詳談、沒有給她們更多的關懷、鼓勵及指引。回想起自己何等幸運，得到上司及前輩們「珍惜及栽培」，在我生命灌注溫暖。這刻總希望傳承這份「珍惜及栽培」精神，讓年青一輩在風雲變幻之今天，能經歷這份幸運，這份溫暖。人溫暖了，更能面對不同之挑戰。。深信「珍惜及栽培」，能安慰心痛。

夜深人靜，感恩「離」可以遇上了珍惜、盼望與栽培，是何等美。。再靜靜的思考。。「珍惜」是什麼？... 珍惜是「當我一次又一次跌倒時，雖是泥濘污水滿身，您不是指罵、不是埋怨，而是繼續張開雙手，擁抱著我，輕輕抱著我，給我溫暖、活水，教我重新站起來。 在您眼裡不是我所做的錯誤(doing)，而是一個被珍惜之人(being)。」

夜靜更深，內心觸動，深感「被珍惜」是何等重要，現邀請大家一同珍惜他人多一些；指責埋怨少一點...讓這個世界溫暖些，讓我們更有力量面對寒冬。。您願意嗎？

by 依依 2022年8月

Page 08

# 快醒人

社區鄰里支援計劃

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

FAM22230104/NOV

## 生命抉擇劇場 TRPG劇本偵探團

TRPG(Tabletop Role Playing Game)桌上角色扮演遊戲講求各  
玩家互相合作去完成指定任務，玩家的每一個決定都足以影響故事的結局。

10/11, 17/11, 24/11 星期四 共三節  
THURSDAY

7:00PM-9:00PM

負責同工 陳英偉先生 最少人數 4人 ✕  
對 象 小四至小六學生 費 用 \$10  
名 額 8人 地 點 穗禾服務

實景中查案，找出隱藏的真相。學習表達、合作及思考，探索自我。

Page 09

# Shining Mind

## 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。

### 服務內容

#### 服務對象

沙田區兒童及家長、  
有需要的社區人士和照顧者



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)

聯絡方法 電話 2699 4100 傳真 2602 7167

### 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

## 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。

1. 認識正向心理學概念—「心流」(Flow)，及日常應用方法
2. 認識 躲避盤 運動，並進行運動心流體驗

時間 4:30-5:30pm 費用 \$20/4節

對象 8-12歲會員 地點 穗禾服務處/球場

名額 10人 備註 參加者須穿著合適運動裝及請自備食水。

FAM22230054/OCT

10月 | 7/10-28/10/2022  
逢星期五，共四節

FAM22230054/NOV

11月 | 4/11-25/11/2022  
逢星期五，共四節

FAM22230054/DEC

12月 | 2/12-23/12/2022  
逢星期五，共四節

FAM22230110/NOV

## GO!GO! 體適能

適量的體適能運動，可以讓兒童鍛鍊肌肉控制、柔軟度和平衡力。透過身體活動使參加者認識自己及外界，感受自己的身、心反應，與自己的身體重新連結。

#### 內容

讓兒童體驗及鍛鍊不同肌動發展動作，促進身體發展，並嘗試觀察及感受自己的身、心反應。

1,8,15/11 星期二  
4:00pm-5:00pm

費用\$20

穗禾服務處

對象 5-7歲兒童

名額 10人

備註 參加者須穿著合適運動裝及請自備食水



FAM22230100

## 小青蛙同情緒 做個Friend

#### 社交情緒& 靜觀小組

小朋友經常跳跳紮?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

7-28/10

逢星期五，共四節

4:30pm-5:30pm

費用全免FREE

方樹福堂服務處

對象 6-9歲兒童

名額 8人

FAM22230102

## 情緒童學

#### 正念藝術小組

透過多元化的藝術媒介讓小朋友感受不同的情緒，從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

情緒小遊戲、星星呼吸法、彩虹編織掛飾、水彩拼貼畫等。

5-26/10

逢星期三，共四節

4:30pm-5:30pm

費用\$20

方樹福堂服務處

對象 8-12歲兒童

名額 8人





FAM22230056/2

## 靜心·教養

### 家長減壓小組

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

10/10-31/10

逢星期一，共四節

10:30am-11:30am

費用全免 FREE

方樹福堂服務處

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



FAM22230057/2

## 留一刻與自己喘息

### 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

靜觀練習、運動、分享、手工、藝術創作及遊戲互動

21/10-16/12

(18/11暫停)逢星期五，共八節

10:00am-11:30am

費用\$20

方樹福堂服務處

對象 區內家長/照顧者

名額 8人

## 家長鬆一鬆

### 靜觀減壓工作坊

面對不同的煩惱和壓力，如何讓自己過得輕鬆自在些?工作坊透過靜觀體驗，讓家長嘗試多覺察自己的「身、心、靈」反應，容讓自己「停一停，定一定」，關顧和愛錫自己多一點。

#### 內容

靜觀呼吸體驗、自我覺察、減壓方法分享

FAM22230103/OCT

15/10/2022

FAM22230103/NOV

12/11/2022

FAM22230103/DEC

3/12/2022

星期六

10:30am-11:30am

費用全免 FREE

以 ZOOM 網上進行

對象 區內家長

名額 50人



FAM22230094 10月 / FAM22230095 11月 /  
FAM22230096 12月

## 《成長樂園》

課餘托管服務

方樹福堂服務處

負責同工：羅婧雯姑娘

FAM22230107 10月 / FAM22230108 11月 /  
FAM22230109 12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

2022  
10-12  
October to December

### 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

負責同工：劉寶棠姑娘

# 《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

FAM22230097 10月 / FAM22230098 11月 / FAM22230099 12月

2022  
10-12  
October to December

### 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	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

FAM22230092/10-12 SPORTS/A

## 運動系列

費用\$120

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。

### Boxing

日期 10月11、18、25日  
12月6及13日 (逢星期二)  
時間 8:00pm-9:30pm  
人數 8人



### 網球Tennis

日期 11月8、15、22及29日 (逢星期二)  
時間 8:00pm-10:00pm  
人數 8人



同時，亦會不定期嘗試一下不同的運動，  
發掘自己不同的可能性。



男士運動小組-男士一起跑步

### 其他活動

除了運動，健康亦從飲食入手！  
男士一同製鮮榨蔬果汁。  
歡迎男士帶蔬果汁回家  
「焗爆」家中的女士~

### 自製健康鮮榨蔬果汁

日期 9月13日  
時間 8:00pm-9:30pm



往年感恩節和聖誕節藝術活動

### 節日慶祝

感恩節及聖誕節活動  
12月20日(星期二)



### 義工服務

過去不定期男士都會參加義工活動，  
接觸這個社區。過去2022年6月，  
男士們和幼童軍們一同將一個個愛福  
袋送遞至老人家中，為一眾於沙田區  
獨居或患上腦退化症的老人送上祝福。





## 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

**\$118/小時**  
(最低消費3小時)

上午 8:00 至  
下午 6:00

### 當家大廚

家居煮食、購買食材

**\$128/小時**  
(最低消費2小時)

上午 9:00 至  
晚上 8:00

### 吉屋清潔服務

家居清潔、洗衣熨衫、外出購物

**\$166/小時**  
(最低消費4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

**\$108/小時**  
(最低消費3小時)

夜間  
陪診

**\$120/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

### 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

### 平日陪診服務

陪診、家居陪伴、陪伴外出

**\$95/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。

# 週二 Tuesday

S M T W T F S

DANCE 舞蹈系列

ART 藝術系列

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

## 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 羅靖雯姑娘及導師

名額 10人

最少人數 6人

日期 11/10-18/10-25/10-1/11-8/11-15/11-22/11-29/11-6/12-13/12-20/12(二)

費用/節數 \$880/11節

地點 方樹福堂服務處

FAM22230026/2

## 晚間幼兒畫班

對象 4-5歲會員

時間 7:00pm-8:00pm

FAM22230027/2

## 晚間兒童畫班

對象 6-8歲會員

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

學員需自備粉彩筆及畫簿

FAM22230029/2

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

## 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 羅靖雯姑娘及導師

對象 4-6歲會員

名額 10人

最少人數 4人

日期 11/10-18/10-25/10-1/11-8/11-15/11-22/11-29/11-6/12-13/12-20/12(二)

費用/節數 \$880/11節

地點 方樹福堂服務處

FAM22230028/2

## 新生組

時間 4:00pm-5:00pm

FAM22230029/2

## 小小芭蕾舞B

時間 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。

DANCE 舞蹈系列

FAM22230030/2  
生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

芭蕾舞高班

- 1) 可鍛煉身體的柔軟度和節奏感
- 2) 提升學員自信

負責同工 羅靖芝姑娘及導師  
對象 5-8歲學員  
名額 10人  
最少人數 4人  
日期 11/10、18/10、25/10、1/11、8/11、  
15/11、22/11、29/11、6/12、13/12、  
20/12(二)  
費用/節數 \$1100/11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。

DANCE 舞蹈系列

LIF22230052  
生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

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 11/10、18/10、25/10、1/11、8/11、  
15/11、22/11、29/11、6/12、  
13/12(二)  
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

SPORT 運動系列

LIF22230028/2  
生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

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 陳英偉先生及高教練  
對象 已考獲藍帶或以上  
名額 10人  
最少人數 4人  
日期 5/10、12/10、19/10、26/10、2/11、9/11、  
16/11、23/11、30/11、7/12、14/12  
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。

DANCE 舞蹈系列

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

穗禾幼兒芭蕾舞

1. 可鍛煉身體的柔軟度和節奏感
2. 提升學員自信

負責同工 丘耀傑先生及導師  
名額 10人  
日期 5/10、12/10、19/10、26/10、2/11、9/11、  
16/11、23/11、30/11、7/12、14/12(三)  
最少人數 4人  
地點 穗禾服務處

LIF22230050

初到班

對象 4-6歲初學學員  
費用/節數 \$880/11節  
時間 6:00pm-7:00pm

LIF22230051

高班

對象 4-6歲初學學員  
費用/節數 \$1100/11節  
時間 7:00pm-8:00pm

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。

兒童好品系列

FAM22230111

家庭凝樂

2022  
10-12  
OCT ● SEP

「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 劉寶榮姑娘

對象 K.2-K.3會員

名額 6人

最少人數 3人

日期 13/10、20/10、27/10、  
10/11、17/11、24/11(四)

費用/節數 \$330/6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。

language 語文系列

LIF22230017/10-12月

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

Funny ABC

- 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

名額 10人

最少人數 6人

日期 13/10、20/10、27/10、3/11、10/11、  
17/11、24/11、1/12、8/12、15/12、

費用/節數 \$950 / 10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。

language 語文系列

LIF22230017/10-12月

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

兒童小提琴初階組

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 羅婧芝姑娘及導師

對象 6-12歲會員(適合初學者)

名額 6人

最少人數 3人

日期 14/10、21/10、28/10、4/11、11/11、18/11、  
25/11、2/12、9/12、16/12、23/12(五)

費用/節數 \$940 / 11節

地點 方樹福堂服務處

FAM22230031/2

FAM22230031/2

A班 7:00pm-8:00pm

B班 8:00pm-9:00pm

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)

ART 藝術系列

FAM22230036/2

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

幼兒主題畫班

- 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

對象 4-5歲會員

名額 6人

最少人數 4人

日期 15/10、22/10、29/10、5/11、12/11、  
19/11、26/11、3/12、17/12、24/12、  
31/12(六)

費用/節數 \$720/11節

時間 10:50am - 11:50am

地點 方樹福堂服務處

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。

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

FAM22230035/2

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

兒童綜合手工畫班

- 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

對象 6-8歲會員

名額 8人

最少人數 4人

日期 15/10、22/10、29/10、5/11、12/11、  
19/11、26/11、3/12、17/12、24/12、  
31/12(六)

費用/節數 \$720/11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

FAM22230033/2

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

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 羅婧芝姑娘及珊瑚老師

對象 6-12歲會員

名額 10人

最少人數 6人

日期 8/10、15/10、22/10、29/10、  
5/11、12/11、19/11、26/11、  
3/12、17/12 (六)

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。

SPORT 運動系列

LIF22230023/2

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

幼兒跆拳道班

- 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 陳英偉先生及高教練

對象 4-6歲初學者

名額 10人

最少人數 8人

日期 15/10、22/10、29/10、5/11、12/11、  
19/11、26/11、3/12、17/12 (六)

費用/節數 \$450/9節

時間 5:30pm - 6:30pm

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。

SPORT 運動系列

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

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	陳英偉先生及高教練
名額	10人
最少人數	8人
日期	15/10、22/10、29/10、5/11、12/11、 19/11、26/11、3/12、17/12 (六)
費用/節數	\$450/9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。

LIF22230022/2

跆拳道初班

對象	6歲以上初學者
時間	4:00pm-5:30pm

LIF22230024/2

跆拳道中班

對象	黃帶或以上
時間	6:30pm-8:00pm

LIF22230025/2

跆拳道高班

對象	綠帶或以上
時間	8:00pm-9:30pm

ART 藝術系列

生活技能及職志體驗

LIF22230033/2

「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歲會員
名額	8人
最少人數	4人
日期	15/10、22/10、29/10、5/11、 12/11、19/11、26/11、3/12、 17/12、24/12 (六)
費用/節數	\$600/10堂
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, 並教授他們話劇之基本技巧, 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。

ART 藝術系列

生活技能及職志體驗

LIF22230026/2

2022  
10-12  
OCT ● SEP

穗禾幼兒畫班(初班)

- 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	4-5歲會員
名額	8人
最少人數	4人
日期	15/10、22/10、29/10、5/11、 12/11、19/11、26/11、3/12、 17/12、24/12 (六)
費用/節數	\$650/10堂
時間	2:15pm-3:15pm
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

LIF22230027/2  
生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

### 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	15/10-22/10-29/10-5/11- 12/11-19/11-26/11-3/12- 17/12-24/12 (六)
費用/節數	\$650/10堂
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

LIF22230029/2  
生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

### 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	15/10-22/10-29/10-5/11- 12/11-19/11-26/11-3/12- 17/12-24/12 (六)
費用/節數	\$650/10堂
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

LIF22230033/2  
生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

### 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歲或以上會員
名額	15人
最少人數	4人
日期	8/10-15/10-22/10-29/10-5/11- 12/11-19/11-26/11-3/12-17/12- 24/12 (六)
費用/節數	\$480/12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!

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

LIF22230031/2  
生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

### 籃兒當自強

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
對象	9歲-14歲青少年
名額	10人
最少人數	4人
日期	8/10-15/10-22/10-29/10-5/11- 12/11-19/11-26/11-3/12 (六)
費用/節數	\$450/9節
時間	10:00am-11:00am
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!

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。



SPORT 運動系列

LIF22230032/2

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

小籃子

- 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

對象 6歲-8歲青少年

名額 15人

最少人數 7人

日期 8/10、15/10、22/10、29/10、5/11、  
12/11、19/11、26/11、3/12 (六)

費用/節數 \$450/9節

時間 11:30am-12:30pm

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

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

兒童好品系列

FAM22230044/10-12月

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

兒童拉丁舞進階班

- 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

負責同工 何曉林姑娘及導師

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

日期 15/10、22/10、29/10、5/11、  
12/11、19/11、26/11、3/12、  
17/12、24/12 (六, 10/12暫停)

費用/節數 \$900/10節

時間 12:30pm - 1:30pm

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

需帶備拉丁舞鞋及穿著拉丁舞服

兒童好品系列

FAM22230043/10-12月

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

兒童拉丁舞初階班

- 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

負責同工 何曉林姑娘及導師

對象 6-12歲會員

名額 10人

最少人數 6人

日期 15/10、22/10、29/10、5/11、  
12/11、19/11、26/11、3/12、  
17/12、24/12 (六, 10/12暫停)

費用/節數 \$650/10節

時間 1:30pm - 2:30pm

地點 穗禾服務處

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

兒童好品系列

FAM22230045/10-12月

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT ● SEP

Play attention!  
專注力小組

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 15/10、22/10、29/10、5/11、12/11、  
(六)

費用/節數 \$250/5節

時間 10:15am - 11:00am

地點 穗禾服務處

1. 專注力遊戲
2. 空間感訓練
3. 健腦操

兒童好品系列

FAM22230046/10-12月

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT @ SEP

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 6人

最少人數 3人

日期 12/11、19/11、3/12、17/12、24/12  
(六、26/11及10/12暫停)

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

兒童好品系列

FAM22230093

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT @ SEP

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、紀律性及團隊合作

負責同工 劉寶榮姑娘及導師

對象 6-12歲會員

名額 10人

最少人數 6人

日期 8/10、15/10、22/10、29/10、5/11、  
19/11、26/11、3/12、17/10(六)  
(12/11、10/12暫停)

費用/節數 \$630/9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。

幼兒CLAY CLUB

FAM22230112

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT @ SEP

幼兒多元智能小天地

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 15/10、22/10、29/10、5/11、  
19/11、26/11、3/12(六)  
(12/11暫停)

費用/節數 \$490/7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

FAM22230113

生活技能及職志體驗

ART 藝術系列

媽媽鬆一鬆

日常照顧家庭已經十分忙碌，甚少有時間可以靜下來，不如給自己Me Time一下，一邊做髮夾小手作，一邊與其他媽媽分享育兒喜與樂，給自己一個輕鬆的上午。



負責同工 劉寶榮姑娘及導師

對象 媽媽(育有K.3至小三子女)

時間 11:30am-12:45pm

地點 穗禾服務處

日期 3/12(六)

費用/節數 \$160/1節

名額 6位

最少人數 4位

1. 分享育兒喜與樂
2. 製作髮夾(每人製作4-5隻髮夾)

幼兒CLAY CLUB

FAM2223105

生活技能及職志體驗

2022  
10-12  
OCT @ SEP

聖誕Party Food製作

聖誕節相信大家都會安排一連串慶祝活動，最開心就是同朋友家人一齊開party。每次派對都沒有新意，只得菠蘿腸仔/啫喱糖？不如試試親手製作小食，朋友一個驚喜！



負責同工 劉寶榮姑娘

對象 6-12歲會員

名額 6人

最少人數 3人

日期 3/12(六)

費用/節數 \$60/1節

時間 9:45am - 10:45am

地點 穗禾服務處

製作芝士火腿酥

# 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，服務範圍擴展至穗禾苑區域，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。

## 家庭 New Member Member 新成員



所屬隊伍：家庭成長服務隊

活動幹事

### Yumiko

Halo! 我係Yumiko~ 平時中意畫畫、影相、行山睇下風景咁~ 期待同大家互相交流下~

嗜好  
Hobby



畫畫  
Drawing



影相  
Take Photo



行山  
Hiking



所屬隊伍：穗禾服務處行政

庶務員

### 錢笑芬

大家好，我係新入職嘅庶務員錢笑芬。我主要負責穗禾服務處嘅清潔工作，平日最鐘意摺紙同埋去旅行。



所屬隊伍：Shining Mind-家庭成長服務

社工

### Christine 何倩燕

大家好，我係負責Shining Mind社區身心健康推廣計劃嘅社工Christine。我平時鍾意整嘢食同焗蛋糕，仲鍾意去行山同睇日落！希望遲啲可以同大家互相分享同交流多啲啦~

嗜好  
Hobby



焗培  
Baking



行山  
Hiking

# 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  
何倩燕  
活動幹事  
羅婧艾  
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  
錢笑芬

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  
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  
鄭志立  
曾廣棟  
馮偉通  
周德雅  
陳詠茵  
曾樂施  
劉家傑  
待聘  
活動幹事  
楊進耀  
文員  
張慧欣

家庭個案  
輔導員  
鄧碧華  
洪湘玫  
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  
Comm. 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送，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。
- 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、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，除非根據法規規定，必須披露該等資料。

## 綜援人士收費

為回應社區需要，綜援人士可免費申請中心會籍，惟須於申請時遞交相關有效的證明文件。有關活動費用的減免，須向個別的負責職員查詢。

## 免費申請出席證明書

申請人必須於有關班組完結後3個月內向中心遞交申請表，逾期申請恕不受理。有關申請只適用於參加者之出席率達80%或以上，不符合資格者，其申請恕不受理。資料經核實無誤後，有關証書會於一個月後發出，申請者可於中心開放時間內親臨所申請之服務處索取。

Typhoon

Rainstorm

# 颶風及暴雨信號懸掛後

中心開放及活動安排  
center opening and activities arrangement

信號	中心開放	班/組活動及其他室內活動	戶外活動/校外活動	水上活動	幼兒活動 (1.5-5歲參加者)
⚡ 雷暴警告	●	●	👉	X	●
☁️ 黃色暴雨	●	●	👉	X	●
🌧️ 紅色暴雨	●	👉	X	X	X
⬛ 黑色暴雨	★	#	X	X	X
T <sub>1</sub> 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。

# 愛家 Message Love 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，我們會於七个工作日内跟進回覆。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

