



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、A46 / 小巴801、811 / 港鐵火炭站C出口

星期	一	二	三	四	五	六	日
時間	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
上午10:00-下午1:00						✓	
下午2:00-下午6:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
下午6:00-晚上10:00		✓	✓	✓	✓	✓	

逢星期六下午6:00-7:00暫停開放

備註

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

社會企業

客戶服務熱線：2636 5166

傳真：2636 5778

網址：http://vhome.tungwahcsd.org(好當家)



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、280X / 小巴811、811S / 港鐵火炭站A出口轉乘小巴811

星期	一	二	三	四	五	六	日
時間	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
上午10:00-下午1:00						✓	
下午2:00-下午6:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
下午6:00-晚上10:00		✓	✓	✓	✓		

ADDRESS



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

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

ISSUE
78
第七十八期



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

中心通訊

Love Grows Here
MOMENTS

2026
10月-12月
OCT to DEC

好消息！

申請成為中心會員，
會費一律全免。



舊生優先
報名

9/9 > 18/9

2:00PM

星期三 WED

9:45PM

星期五 FRI

方樹福堂服務處及穗禾服務處

公開
報名日

19/9

10:00AM

星期六 SAT

方樹福堂服務處及穗禾服務處



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

Important Notice 使用會員個人資料重要通知

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

收集資料的目的及使用準則

1.

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。

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：

2.

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

Purpose of Collection and Guideline for Use of Personal Data

1.

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.

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:

2.

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 Content

Love Grows Here MOMENTS

Page 1	活動花絮：長期服務獎
Page 2	活動花絮：共創明Teen校友會
Page 3-7	活動花絮：Summer Show 2026
Page 8-9	活動花絮：PTS & Mini PTS 暑期體驗計劃2026
Page 10	特別服務推介：FREE PLAY STATION
Page 11	特別服務推介：成長樂園及開心學堂
Page 12	特別服務推介：開心學習村
Page 13-16	特別服務推介：「凝樂」家庭輔導服務
Page 17	「凝樂」當季小組活動
Page 18	特別服務推介：男士小組服務Men's Club
Page 19	特別服務推介：好當家(新界東)

Page 20-21	週二 (TUE) 興趣活動 / 班組
Page 22-23	週三 (WED) 興趣活動 / 班組
Page 23-24	週四 (THUR) 興趣活動 / 班組
Page 25-27	週五 (FRI) 興趣活動 / 班組
Page 28-33	週六 (SAT) 興趣活動 / 班組
Page 34	中心服務介紹
Page 35	家庭新成員
Page 36	中心家庭圖
Page 37	會員個人資料更新表格
Page 38-39	服務政策
Page 40	颱風及暴雨信號懸掛後中心開放及活動安排
Page 41	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2026年9月9日(三)至2026年9月18日(五)，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 | 須填寫健康聲明 |
| 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 | |

- 會員可於中心網頁下載活動報名表格。

中心特別消息 Centre Special News

1/10 2026 四THU 國慶日 休息	19/10 2026 一MON 重陽節翌日 休息	22/12 2026 二TUE 冬節 開上下	24/12 2026 四THU 平安夜 開上下	25/12 2026 五FRI 聖誕節 休息	26/12 2026 六SAT 聖誕節後第一個周日 休息	31/12 2026 四THU 大除夕 開上下
--------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------

長期服務獎

LONG SERVICE AWARDS

得獎回顧2026

為表揚長期服務本機構及盡心盡力為社區人士服務的同事，
東華三院特設「長期服務獎」。

本年度，本中心共有兩位員工得獎，可喜可賀。

5 Year
五年長期服務獎



曾樂施
駐校社工

5 Year
五年長期服務獎



廖麗芬
活動助理



共創明Teen校友會

Strive and Rise Alumni Club

「共創明『Teen』校友會」為「共創明『Teen』計劃」畢業學員提供一個全面的平台，讓他們參與更多不同類型的活動，以擴闊他們的社交網絡和視野及延續計劃的成效。本中心亦有為「校友會」成員舉辦種種不同的活動，讓我們來回顧過去的活動吧。

乒乓球挑戰賽



乒乓球挑戰賽登場！呢場比賽唔止係運動挑戰，仲係一個被乒乓波友互相交流、突破自我嘅好機會。



佛山乒乓球集訓團

佛山乒乓球集訓團展開！透過揮拍之間盡顯活力同決心，集訓團必定成為佢哋難忘嘅一頁。



佛山乒乓球集訓團劃上完美句號！

北京山東交流團

2026/07/01-07/08



北京山東交流團劃上完美句號！透過參觀故宮同文化交流，青少年加深咗對中國文化嘅認識，亦建立咗深厚嘅友誼。

難先要你show

2026

今年我們再度回歸去到沙田會所一號舉行Summer Show。活動於8月30日星期日舉行，為兒童及青少年提供一個展現才華及提醒自信的舞台。今年共有17隊表演團隊，當中包括有今年初次亮相的幼兒及兒童街舞。而當日表演團隊為觀眾帶來非常精彩的演出，包括由青少年組成的雜耍隊、樂隊及街舞。另外有中心兒童拉丁舞、芭蕾舞、小提琴、花式跳繩及跆拳道演出等。現在就讓我們回顧當日的活動花絮。



5Guys

4ever



Ani Crew



Blue Ocean



Brothers4



EightFlame



HIP-HOP

vibe 7



Little Yo!

穗禾



Trio-KAC



大合唱



小司儀

共創雜耍隊





小提琴



芭蕾舞

銀禧



芭蕾舞

穗禾



拉丁舞



銀禧

跆拳道



花式跳繩



跆拳道

穗禾



第22屆

PTS

暑期體驗計劃

ODYSSEY

第17屆

MiniPTS

暑期初體驗計劃

第22屆PTS暑期體驗計劃「Odyssey」已於7月19日至7月23日舉行，今年共有29位參加者及1位守護先鋒接受一連五日的挑戰，一同經歷了建破球、龍舟訓練、宿營及夜行挑戰等。參加者透過不同活動得以發掘自己的強項及內在潛能，發揮大家的勇敢、智慧和堅持，讓個人抗逆力及自信得以提升。願各位帶著PTS的精神，繼續進步、正面迎接不同挑戰，盡己所能，完成任務，繼續突破自我！

團體訓練，考驗大家的合作精神及發揮溝通能力。



結伴同行，我們一同互相支持、勇敢面對夜山的各種障礙



龍舟挑戰當天天氣不穩定，但無阻各位挑戰的心，堅持不放棄！



煮食任務，勇於面對不同挑戰！

第17屆Mini PTS 暑期初體驗計劃「Odyssey」的挑戰者於7月15、28、31日順利完成一共三日的挑戰。活動包括原野歷奇、新興運動、黑夜挑戰等。希望各位參加者在經歷這三天的挑戰後，學習到團體合作和溝通。得到強大的力量後，繼續勇於接受未來各種新挑戰！期待明年暑假與大家繼續經歷不一樣的新體驗！

你有信心完成黑夜挑戰嗎？



一齊學吓耕田啦~



未試過自己整拉麵，好有成就感啊~



圓網球好好玩！



氣球排球好刺激啊！



Free Play

STATION

親子自由遊戲活動

聖誕節想去玩唔知去邊到好？黎FPS玩啦！

聖誕節我哋中心會化身為遊樂場，俾各位盡情玩樂！係冇既定目標嘅自由遊戲入面，爸爸媽媽同小朋友可以一齊發揮小宇宙，發掘大家無限嘅創意同潛能。同時係放鬆嘅玩樂氛圍下，大人同小朋友一齊享受特別嘅親子時光，共同留下美好玩樂回憶！

18/12

December

對象 K2至小三的會員及家長

星期五 FRIDAY

4:30-6:30PM

穗禾服務處

FREE
費用全免

《成長樂園》《開心學堂》

2026

10月

12月

OCT to DEC

課餘托管服務

方樹福堂服務處

負責同工：張浚彥先生

課餘托管服務

穗禾服務處

負責同工：蘇皓瑤姑娘、黃綺琳姑娘

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

最多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、電子支付(八達通除外)或支票方式交費。舊生需要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
3:00pm - 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
3:00pm - 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
3:00pm - 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	一
3:00pm - 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

* 導師駐場時間為3:30p.m-6:30p.m

《開心學習村》

2026 10月-12月

OCT to DEC

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：袁瑋程先生

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

(曾接受特別學習需要評估之兒童優先)

名額

最多8人

費用

每月\$2800 (方樹福堂服務處)

(如屬低收入或綜援家庭，可向中心提出申請減免)

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、電子支付(八達通除外)或支票方式交費。

舊生需於每個月最後一個工作天或之前繳交下個月費用。

《開心學習村》方樹福堂服務處時間表

時間	二、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	一、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

「凝樂」

家庭輔導服務

兒童為本輔導服務

對象：6至12歲有情緒困擾或特殊學習需要的兒童

「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節為一階段 | 每節45分鐘

備註

- 1) 會安排家長面談、兒童遊戲治療評估。
- 2) 家長必須參與「走進孩子心」遊戲治療家長講座，認識兒童為本遊戲治療的目標、理念和技巧。

親子輔導服務

對象：6至12歲有情緒困擾或特殊學習需要的兒童及其家長

親子遊戲治療

Parent-Child Play Therapy

親子遊戲治療採用「兒童為本遊戲治療」的概念及技巧，家長能在遊戲互動過程中學習用不同觀點看待孩子，進入子女內心世界和感受，使家長能更接納並了解孩子，疏解孩子的壓力和抑壓的情緒，以促進兒童發展良好的人格特質與行為。

8節 | 每節1小時

親子互動輔導服務

Parent-Child Interaction Therapy

「親子互動輔導服務」(Parent-Child Interaction Therapy, 簡稱(PCIT)，讓兒童及家長共同參與密集式治療。治療師會透過單面反光鏡及無線耳筒裝置，即時指導父母如何與子女建立關係和處理子女不良行為的技巧，讓家長即時領略良好親子互動模式的果效，以及具體掌握有效的管教技巧，藉此促進親子關係，提昇子女合作性。

7節-14節 | 每節1小時

查詢：曾詠蓮姑娘 (家庭個案輔導員)

點滴親和輔導系列

青少年成長輔導

青春期待往往被形容為風暴期。究竟什麼影響著青少年？是荷爾蒙變化影響生理、心理和行為表現？是同輩相處、學業壓力或兩代相處的矛盾衝突嗎？不少研究指出青少年的確因此造成情緒困擾！

作為青少年的你，當你在人生旅途上渴望有明燈作指引時、當你內心的善惡交戰著感到迷失時、當你背負著社會及家庭的期望要求時、當你期望多一個人明白理解你時…

如你願意…我們可成為你航行中的人生座標、成為明白理解你獨特之處的聆聽者。

透過一對一的面談，輔以心理測驗及藝術創作等媒介，或許可讓你更認識自己，更發掘內心的美，以致成為更愛自己的你。

第1站：我是誰 認識自己

第2站：我的根源 成長歷程

第3站：我的規條 價值信念

第4站：影響輪 重要人物

第5站：美好的自己 性格陶塑

6節-8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)

點滴親和輔導系列

個人成長三步曲

在生命軌跡上，我們總是點點滴滴、跌跌撞撞地成長著。在忙碌生活節奏裡、紛亂環境下，我們慣常地、麻木地生活，忘記欣賞自己、欣賞身邊人和事。有時，在管教孩子時，又會被孩子某些行為而勞氣，生氣過後，又內疚自責。本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步：踏上旅途

- 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2步：回到童年的家

- 了解原生家庭對案主成長之影響
- 了解原生家庭對今天案主管教子女之影響
- 學習情緒管理

第3步：轉化及整合

- 轉化舊有行為模式
- 整合自己豐富資源

6節-8節 | 每節1.5小時

服務對象 | 成年人士

查詢 | 梁佩雯姑娘(家庭個案輔導員)

點滴親和輔導系列

夫妻同心輔導課程

你相信給孩子最好的禮物是夫妻同心同行這句話嗎？曾有育兒專家說：提供教子方程式容易，要解決夫妻意見分歧卻難之又難！孩子與父母之間形成的三角關係是否過度黏連？父母是否能彼此作伴，亦或硬拖了孩子成為大人的伴？孩子過早承受大人的情緒，他還有自我發展的空間嗎？

本輔導課程透過回顧夫妻的婚姻歷史、成長歷史，重新肯定彼此努力及付出，並且在相處互動模式中，化解阻礙溝通之沙石；以及學習處理分歧。

了解與探索

- 了解夫妻們對婚姻價值觀及期望
- 回顧婚姻歷史

欣賞和接納

- 簡單九型性格測試
- 了解各自九型人格中之性格特質，明白彼此溝通之優點及限制

回顧與珍惜

- 了解原生家庭對婚姻之影響
- *如有個人成長創傷或需要時，以個別面談跟進**

共建親密

- 建立親密關係，共建希望的秘道

管教與調節

- 了解孩子九型人格中之性格特質，知己知彼管教模式
- 學習調節對子女期望及疏理分歧

6節-8節 | 每節1.5小時

服務對象 | 夫妻

查詢 | 梁佩雯姑娘(家庭個案輔導員)

輔導員會按個別參加者需要，將安排單獨約見其中一方；包括處理個人成長、情緒管理、原生家庭糾結等問題。

走出LG困境 Lost & Grief

當家庭遭遇突變，根據知名心理治療師Kubler-Ross哀傷理論，指出成員之間會經歷否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受、意義，這六個階段。若其中一環被阻塞，便會出現創傷後遺症，反之，便能迎向新的角色，邁向更無憾的人生。

其實每個人的悲傷反應及應變能力都不同，但共通點或許會反反覆覆，例如有時好一點；有時卻沒有那麼好；一會兒鼓勵自己振作起來，一會兒又陷入悲傷不捨中，表面上呈現「進一步、退兩步」狀況。

目標

- 1) 朝著哀慟不是病、是愛的延續這方向邁進！
- 2) 不以尋求治愈或治療等醫學模式作依歸！
- 3) 陪伴案主連繫內在生命和創傷經驗，讓心境更平靜地迎向未來。

內容

個人心靈
輔導

哀傷治療
小組

情緒藝術
工作坊

服務對象

單親(離異/失業)家庭的
家長及其子女

查詢

梁佩雯姑娘(家庭個案輔導員)

「手築情誼」

積木遊戲治療小組

小組主要關注兒童的社交能力。透過融入兒童的興趣，提高他們改善社交能力的動機。兒童在小組中會化身成不同角色，共同構建不同的LEGO組合，從而建立共同目標，逐步提升兒童的執行功能、同理心及溝通能力。

對象 | 6-12歲會員

地點 | 方樹福堂服務處

活動流程

初步評估 | 報名會後有工作人員致電了解更多
孩子的情况

多節小組活動

分享與回顧 個別約見家長

報名及輪候方法：

每季會針對不同年級的兒童開小組，報名詳情可以留意每期通訊。如有其他年級的兒童對小組有興趣，請先在以下Google Link填表輪候，之後會輔導員會聯絡家長，並安排適合的兒童放在一組，其他兒童可以繼續輪候此服務



查詢

馮樂琳姑娘(家庭個案輔導員)

FAM(FREE)26270015

家庭成長服務

CHILD-IN-CHILD 心理投射

免費
FREE

- 1) 明白「當不相信自己的價值時，容易營造「完美形象」
- 2) 斬斷「將不好的自己，投射給他人」

28/10、4/11、11/11/2026 星期三 WED

負責同工 梁佩雯姑娘

名額 6人

時間 9:30am - 11:00am

對象 有興趣了解自己人士

最少人數 3人

地點 方樹福堂服務處

第1節：Feeling 探索、覺察和表達身體不同的感覺與情緒

3節

第2節：Doing 體驗藝術創作過程，找回專屬「我」的寧靜

第3節：Being 接納我的情緒需要，擺脫種種負面的表達

FAM26270073/A

男士小組服務

MEN'S CLUB

不少男士作為父親要在忙碌生活中要找到一個喘息的空間並不是一件容易的事，特別是回想起讀書年代的自己在球場上「爆汗」的自己，就多懷念運動後舒暢和輕鬆的感覺。在這小組裏，一班兄弟會定期一起做運動，從運動等等活動了重新得力！即時面對著生活壓力，甚至需要照顧家庭的同時不忘照顧自己的身心健康。Men's Club 亦會不定期出外活動和其他活動，從中發掘自己的可能性和了解自己，希望讓男士更能夠發揮自己！

減壓
Decompression

小組元素

內心平靜與內在平衡
Inner peace and inner balance

身體覺察
body awareness

TUESDAY NIGHT

男士小組恆常每星期二晚活動，
提升男士照顧者身心靈健康。

CODE

男士小組服務Men's Club / FAM26270073/A

伸展運動治療
stretching Exercise

27/10、24/11、
15/12

8:00pm-9:15pm

方樹福堂服務處



拳擊
Boxing

6/10、13/10、
3/11、10/11、17/11、
1/12、8/12

8:00pm-9:30pm

方樹福堂服務處

活動將由拳擊導師Jason Fung帶領



聖誕聚會
CHRISTMAS PARTY 22/12

費用：\$120

人數：8人

如有興趣報名，可致電
2699-4100 馮姑娘 或 2602-1220 葉Sir 查詢

好當家
(新界東)
Versatile Care Services

東華三院社會企業
好當家
新界東
New Territories East

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

2636-5166/
6629-1383



好當家家居服務

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

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3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3小時

上午7:00至
下午6:00

新春時段期間實施特別收費，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。

舞蹈系列
DANCE

FAM26270026/3

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

對象 6 - 10歲會員

名額 10人

最少人數 4人

日期 13/10、20/10、27/10、3/11、10/11、17/11、
24/11、1/12、8/12、15/12、29/12 (逢星期二)

時間 6:00pm - 7:00pm

地點 方樹福堂服務處

負責同工 張浚彥先生 及 導師 **\$1320 / 11節**

教授專業芭蕾舞技巧，兒童於跳舞中學習節奏，優美姿態及尋求跳舞樂趣。

備註

- 1) 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。
- 2) 學生必須穿著由芭蕾舞公司指定的芭蕾舞服裝。
- 3) 舊生優先報名。

2026
10月-12月
OCT-DEC

舞蹈系列
DANCE

FAM26270025/3

生活技能及職志體驗

芭蕾舞 Grade 1班

- 1) 可鍛鍊身體的柔軟度和節奏感
- 2) 提升學員自信

對象 6 - 10歲會員

名額 10人

最少人數 4人

日期 13/10、20/10、27/10、3/11、
10/11、17/11、24/11、1/12、
8/12、15/12、29/12 (逢星期二)

時間 7:00pm - 8:00pm

地點 方樹福堂服務處

負責同工 張浚彥先生 及 導師 **\$1320 / 11節**

教授專業芭蕾舞技巧，兒童於跳舞中學習節奏，優美姿態及尋求跳舞樂趣。

備註

- 1) 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。
- 2) 學生必須穿著由芭蕾舞公司指定的芭蕾舞服裝。
- 3) 舊生優先報名。

2026
10月-12月
OCT-DEC

藝術系列
ART

FAM26270009/3

生活技能及職志體驗

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

對象 6 - 10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、29/12 (逢星期二)

時間 7:00pm - 8:00pm

地點 方樹福堂服務處

負責同工 張浚彥先生 及 導師 **\$880 / 10節**

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) 舊生優先報名。

2026
10月-12月
OCT-DEC

心靈+動腦+入廚+通識

FAM26270004/3

生活技能及職志體驗

童·下廚

- 1) 培養學員對繪畫的興趣
- 2) 啟發學員的創作能力

對象 7 - 11歲會員

名額 6人

最少人數 4人

日期 27/10、3/11、10/11、17/11、
24/11、1/12 (逢星期二)

時間 7:30pm - 8:30pm

地點 穗禾服務處

負責同工 蘇皓瑤姑娘 **\$360 / 6節**

學習製作不同簡單食品，體驗下廚樂趣。

備註

- 1) 自備食物盒及圍裙。
- 2) 舊生優先報名。

2026
10月-12月
OCT-DEC

星期三

舞蹈系列
DANCE

LIF26270006/3

生活技能及職志體驗

穗禾芭蕾舞

2026

10月-12月
OCT-DEC

- 1) 可鍛鍊身體的柔軟度和節奏感。
- 2) 提升學員自信。

對象 4-6歲初學學員

名額 10人

最少人數 4人

日期 7/10、14/10、21/10、28/10、4/11、11/11、18/11、25/11、2/12、9/12、16/12 (逢星期三)

時間 6:00pm - 7:00pm

地點 穗禾服務處

負責同工 廖惠嫻姑娘 及 導師 **\$1100 / 11節**

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。

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) 學生必須穿著由芭蕾舞公司指定的芭蕾舞服裝。
- 4) 費用並不包括芭蕾舞服裝，服裝由芭蕾舞班導師代為訂購。
- 5) 舊生優先報名。

舞蹈系列
DANCE

LIF26270007/3

生活技能及職志體驗

穗禾芭蕾舞 (高班)

2026

10月-12月
OCT-DEC

- 1) 可鍛鍊身體的柔軟度和節奏感。
- 2) 提升學員自信。

對象 5-8歲或已完成中班之學員

名額 10人

最少人數 3人

日期 7/10、14/10、21/10、28/10、4/11、11/11、18/11、25/11、2/12、9/12、16/12 (逢星期三)

時間 7:00pm - 8:00pm

地點 穗禾服務處

負責同工 廖惠嫻姑娘 及 導師 **\$1320 / 11節**

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。

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) 學生必須穿著由芭蕾舞公司指定的芭蕾舞服裝。
- 4) 費用並不包括芭蕾舞服裝，服裝由芭蕾舞班導師代為訂購。
- 5) 舊生優先報名。

心靈+動腦+入廚+通識

FAM26270017/3

生活技能及職志體驗

Kid Kid 聲

- 1) 讓兒童認識基本的煮食技能；
- 2) 學習自立能力。

對象 7-10歲會員

名額 6人

最少人數 4人

日期 28/10、4/11、11/11、18/11、25/11、2/12 (逢星期三)

時間 7:00pm - 8:00pm

地點 穗禾服務處

負責同工 黃綺琳姑娘 **\$400 / 6節**

學習制作不同種類的食品，
從中培養烹飪興趣~

備註

- 1) 自備食物盒及圍裙。
- 2) 舊生優先報名。

星期四

藝術系列
ART

FAM26270011/3

生活技能及職志體驗

兒童水彩繪畫班

2026

10月-12月
OCT-DEC

- 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。

對象 6-10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、10/12、17/12 (逢星期四)

時間 7:00pm - 8:00pm

地點 方樹福堂服務處

負責同工 張浚彥先生 及 導師 **\$880 / 10節**

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

- 1) 中心將預備顏料、畫筆等物資，參加者無需準備物資。
- 2) 舊生優先報名。

兒童好品系列

FAM26270048/2

家庭凝樂

萌獅學堂

- 1) 透過舞獅步法提升平衡力與手腳協調；
- 2) 從傳統武藝中學習尊重導師與紀律；
- 3) 在表演中克服膽怯，培養團隊合作精神。

對象 6 - 12歲會員

名額 15人

最少人數 8人

日期 8/10、15/10、22/10、29/10、5/11、12/11、
19/11、26/11、3/12、10/12（逢星期四）

時間 7:30pm - 8:30pm

地點 方樹福堂服務處

負責同工 蘇皓瑤姑娘 及 導師 **\$1000 / 10節**

「唔使做森林之王，嚟做我哋嘅開心獅王！」
透過學習舞獅基本動作及花式、
配合舞獅音樂、認識舞獅比賽規則、
學習舞獅禮儀，今個暑假俾『獅』展才華啦！



語文系列
LANGUAGE

LIF26270009/3

生活技能及職志體驗

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。

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 8/10、15/10、22/10、29/10、5/11、12/11、
19/11、26/11、3/12、10/12（逢星期四）

時間 5:00pm - 6:00pm

地點 穗禾服務處

負責同工 蘇皓瑤姑娘 及 導師 **\$1100 / 10節**

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

備註

- 1) 舊生優先報名。

兒童好品系列

FAM26270001/3

家庭凝樂

2026
10月-12月
OCT to DEC

桌遊遊學團

- 1) 增加情緒管理的能力；
- 2) 提高社交技巧。

對象 8 - 11歲會員

名額 8人

最少人數 4人

日期 9/10、16/10、6/11、13/11、20/11、
4/12（逢星期五）

時間 8:00pm - 9:00pm

地點 方樹福堂服務處

負責同工 袁瑋程先生 **\$180 / 6節**

以桌遊作為媒介，在玩樂中提升兒童的情緒管理、社交技能等。同時，能夠透過制作自己獨有的桌遊發揮個人創意和想像力。

備註

- 1) 舊生優先報名。

舞蹈系列
DANCE

FAM26270002/3B

生活技能及職志體驗

2026
10月-12月
OCT to DEC

兒童HIP HOP班

- 1) 增加自信心；
- 2) 培養興趣與技能。

對象 7 - 10歲會員

名額 8人

最少人數 4人

日期 23/10、30/10、6/11、13/11、
20/11、27/11、4/12、11/12（逢星期五）

時間 5:00pm - 6:00pm

地點 方樹福堂服務處

負責同工 袁瑋程先生 及 導師 **\$720 / 8節**

以Hip Hop舞蹈，展現個人風格及獨特性。
Hip Hop舞蹈包括多種風格，充分體現創意與能量！

備註

- 1) 舊生優先報名。

星期五自遊挽

HAPPY FRIDAY

- 1) 擴闊社交圈子以建立正面關係。
- 2) 全情投入活動以提升幸福感。

23/10、27/11、11/12、18/12/2026

星期五 FRI

8:00pm-9:15pm | 方樹福堂服務處

對象 7-12歲會員 名額 10人 最少人數 4人

負責同工 袁瑋程先生 \$100 / 4節

Party Game (派對遊戲) 的存在旨在透過樂趣、互動和歡笑來享受群體生活。
參加者可「自由」享受電子競技、桌上遊戲、團體遊戲等，
把一星期的煩惱清空，只為每次的遊戲時間。

大力出奇波

- 1) 透過室內感官訓練，掌握網球揮拍技巧與手調能力。
- 2) 透過小組不同挑戰，培養自信心及運動員精神。

對象 7-12歲會員

名額 10人

最少人數 5人

日期 9/10、16/10、23/10、30/10、6/11、
13/11、20/11、27/11 (逢星期五)

時間 6:00pm - 7:00pm

地點 穗禾服務處

負責同工 黃綺琳姑娘 及 導師 \$1000 / 8節

小型網球是專為兒童而設的運動，教練會採用輕巧網球拍，網球及適合兒童高度的球網讓學習小型網球的兒童更容易上手！

備註

- 1) 舊生優先報名。

穗禾小劍客

- 1) 透過劍擊活動增加組員的事注意力。
- 2) 鍛鍊個人體格，提升力量、耐力、手眼協調、速度及身體控制能力。
- 3) 增強個人學習能力：分析力、集中力、開放思想接受各方知識。

對象 7-12歲會員

名額 10人

最少人數 5人

日期 9/10、16/10、23/10、30/10、6/11、
13/11、20/11、27/11 (逢星期五)

時間 3:00pm - 4:00pm

地點 穗禾服務處

負責同工 黃綺琳姑娘 及 導師 \$1000 / 8節

小組課程教授組員劍擊基本步法，進攻及防守技巧，培養組員身體協調能力，同時於訓練中需不斷觀察和思考，透過判斷力運用合適的攻防策略。

備註

- 1) 舊生優先報名。

音樂系列
MUSIC

FAM26270045/3

生活技能及職志體驗

兒童小提琴 高階組E2

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。

對象 6 - 10歲會員
名額 6人
最少人數 4人
日期 10/10、17/10、24/10、31/10、7/11、14/11、
21/11、28/11、5/12、12/12（逢星期六）
時間 8:00pm - 9:00pm
地點 方樹福堂服務處

負責同工 張浚彥先生 及 導師 **\$1080 / 10節**

教授拉奏小提琴正確姿勢與基本樂理，並
讓學員實際拉奏兒歌、流行曲或古典音樂
等多風格樂曲，演奏出優美的音色。

備註

- 1) 如學員未購買小提琴，可向中心申請免費借用。
- 2) 舊生優先報名。

音樂系列
MUSIC

FAM26270045/4

生活技能及職志體驗

兒童小提琴 初階組E1

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。

對象 6 - 10歲會員
名額 6人
最少人數 4人
日期 10/10、17/10、24/10、31/10、
7/11、14/11、21/11、28/11、
5/12、12/12（逢星期六）
時間 7:00pm - 8:00pm
地點 方樹福堂服務處

負責同工 張浚彥先生 及 導師 **\$970 / 10節**

教授拉奏小提琴正確姿勢與基本樂理，並
讓學員實際拉奏兒歌、流行曲或古典音樂
等多風格樂曲，演奏出優美的音色。

備註

- 1) 如學員未購買小提琴，可向中心申請免費借用。
- 2) 舊生優先報名。

兒童好品系列

FAM26270044/2

家庭凝樂

彩虹記憶球家庭島 之幸福之旅

簡單的親子活動中提升對互相的理解
及提升幸福感。

對象 7 - 12歲親子會員
名額 4對
最少人數 3對
日期 17/10、7/11、5/12（星期六）
時間 10:00am - 11:30am
地點 方樹福堂服務處

負責同工 袁瑋程先生 **\$450 / 每對親子**

每人生活都追求著得到「幸福」，就連小朋友亦如此。小組橫跨三個月（每月一次幸福之旅體驗），於活動中透過製作手工、活動、煮食體驗「幸福感」之要素並進一步提升親子關係。

備註

- 1) 家長及子女需分開進行報名，而收費會於子女報名時進行。
- 2) 活動涉及食物，如有食物敏感須與負責同事聯絡。

兒童好品系列

FAM26270042/4

家庭凝樂

靜靜不如動動

- 1) 體驗不同運動競技項目以體驗勝不驕 敗不餒的體育精神。
- 2) 學習情緒管理。

對象 7 - 12歲會員
名額 8人
最少人數 6人
日期 10/10、14/11、12/12（星期六）
時間 4:15pm - 5:45pm
地點 方樹福堂服務處或戶外場地

負責同工 袁瑋程先生 **\$210 / 3節**

情緒學習不一定要坐下來靜靜地學習。不如試下透過投入各種競爭、運動以體驗「輸贏」的滋味。活動會經歷多種競技元素運動，想知為何，快報名啦！

備註

- 1) 活動涉及一定體力需填寫健康申報，並衡量個人身體狀況。
- 2) 活動場地視乎當日天氣及租用情況而定。

舞蹈系列
DANCE

FAM26270007/3

生活技能及職志體驗

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。

對象 6-12歲會員

名額 10人

最少人數 5人

日期 17/10、24/10、31/10、7/11、14/11、21/11、
28/11、5/12、19/12 (逢星期六)

時間 1:30pm - 2:30pm

地點 穗禾服務處

負責同工 蘇皓瑤姑娘 及 導師 **\$648/9節**

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) 舊生優先報名。

2026
10月-12月
OCT to DEC



舞蹈系列
DANCE

FAM26270006/3

生活技能及職志體驗

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。

對象 6-12歲及已完成初階班之學員

名額 8人

最少人數 4人

日期 17/10、24/10、31/10、7/11、14/11、21/11、
28/11、5/12、19/12 (逢星期六)

時間 12:30pm - 1:30pm

地點 穗禾服務處

負責同工 蘇皓瑤姑娘 及 導師 **\$891/9節**

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) 舊生優先報名。

兒童好品系列

FAM26270008/3

家庭凝樂

HIP HOP 嘻哈街頭舞

- 1) 增加自信心；
- 2) 培養興趣與技能。

對象 6-12歲會員

名額 8人

最少人數 4人

日期 17/10、24/10、31/10、7/11、21/11、28/11、
5/12、12/12、19/12 (逢星期六)

時間 2:30pm - 3:30pm

地點 穗禾服務處

負責同工 蘇皓瑤姑娘 及 導師 **\$720/9節**

透過學習不同的舞蹈風格來訓練兒童對節拍的靈敏度，以及加強手腳協調的能力。

備註

- 1) 舊生優先報名。

2026
10月-12月
OCT to DEC



運動系列
SPORT

FAM26270016/3A / FAM26270016/3B

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、紀律性及團隊合作精神。

對象 6-12歲會員

名額 10人

最少人數 5人

日期 10/10、17/10、24/10、31/10、7/11、14/11、
21/11、28/11、5/12、12/12 (逢星期六)

時間 A班: 09:00 - 10:00 / B班: 10:00 - 11:00

地點 穗禾服務處

負責同工 黃綺琳姑娘 及 導師 **\$770/10節**

花式跳繩是一項靈活多樂及有益身心的運動，只需要一條繩子就能做出千變萬化的花式。透過不同的跳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。

備註

- 1) 舊生優先報名。

運動系列
SPORT

LIF26270014/26年10-12月

生活技能及職志體驗

籃球少年

- 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) 為參加者訓練健康體魄。

對象 10 - 14歲會員

名額 10人

最少人數 4人

日期 3/10、10/10、17/10、24/10、31/10、7/11、
14/11、21/11、28/11 (逢星期六)

時間 10:00am - 11:00am

地點 穗禾苑籃球場

負責同工 伍品慈姑娘 及 導師 **\$558 / 9節**

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。
- 3) 舊生優先報名。

運動系列
SPORT

LIF26270015/26年10-12月

生活技能及職志體驗

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) 為參加者訓練健康體魄。

對象 7 - 9歲會員

名額 10人

最少人數 4人

日期 3/10、10/10、17/10、24/10、31/10、7/11、
14/11、21/11、28/11 (逢星期六)

時間 11:00am - 12:00pm

地點 穗禾苑籃球場

負責同工 伍品慈姑娘 及 導師 **\$558 / 9節**

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。
- 3) 舊生優先報名。

藝術系列
ART

生活技能及職志體驗

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。

名額 8人

最少人數 4人

日期 3/10、10/10、17/10、24/10、31/10、
7/11、14/11、21/11、28/11、5/12、
12/12、19/12 (逢星期六)

地點 穗禾服務處

LIF26270011/3

穗禾幼兒畫班(中班)

對象 6 - 7歲會員

時間 3:15pm - 4:15pm

LIF26270012/3

卡通漫畫班

對象 8 - 10歲會員

時間 4:15pm - 5:15pm

負責同工 鄭宏業先生 及 導師 **\$620 / 10節**

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。
- 3) 舊生優先報名。

運動系列
SPORT

LIF26270013/3

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。

對象 6歲或以上會員

名額 15人

最少人數 4人

日期 3/10、10/10、17/10、24/10、31/10、
7/11、14/11、21/11、28/11、5/12、
12/12、19/12 (逢星期六)

時間 4:30pm - 5:45pm

地點 穗禾服務處

負責同工 鄭宏業先生 及 導師 **\$660 / 12節**

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。
- 3) 舊生優先報名。

Centre Service Introduction

中心服務介紹

根據2021年人口普查，沙田區為青少年人口全港排名第三之區域，政府統計處在2024年的統計報告指出沙田區的勞動人口及家庭住戶數目分別為全港前二和第一，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(新界東)」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：Teen Cafe關顧青少年身心健康計劃、「大小足印」年輕父母支援服務及Shining 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。

家庭新成員

New Member WELCOME!!

職位 社工

所屬隊伍 生活技能及職志發展服務隊

Chloe 伍品慈

HELLO大家好，我係伍姑娘CHLOE!

我多數都會係穗禾服務處!

係中心見到我都可以同我打招呼，傾下計，中心見~

Hobby
興趣

Family Tree

中心家庭圖

東華三院區域主任(新界東)
王永寧女士中心主任
劉志芳助理主任
賀夢欣助理主任
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
(新界東)穗禾服務
處行政生活技能
及職志
發展服務入校支援
及
輔導服務凝樂家庭
輔導服務社工
蘇皓瑤
袁瑋程
黃綺琳
活動幹事
曾俊聞
張浚彥活動幹事
凌惠妮
半職庶務員
王愛芬
待聘業務經理
陳沛綸
業務助理
黃惠真活動助理
劉佩春
庶務員
待聘社工
周建敏
鄭宏業
馮諾瑤
伍品慈
丘耀傑
活動發展
助理
陳偉恒
活動幹事
余祉晴
黃皓祺社工
鄭佩娟
曾樂施
葉詠琪
活動幹事
廖惠嫻家庭個案
輔導員
曾詠蓮
梁佩雯
馮樂琳

會員個人資料更新表格

Updated Form of Member's Information

填寫日期
DATE會員姓名
NAME會員證號碼
MEMBERSHIP NO.項目
ITEMS更改內容
Description Changing住址
ADDRESS通訊地址
CORR. ADDRESS聯絡電話
TEL NO電郵
E-MAIL其他資料
OTHER

*本服務單位會遵守保密原則來處理閣下的個人資料

本人 同意 / 不同意 東華三院賽馬會沙田綜合服務中心使用上述個人資料
作為本中心與閣下聯絡之用，包括通訊、籌款、推廣活動 / 業務及收集意見之用。

如閣下選擇「不同意」，本中心將不會郵遞中心相關資訊予閣下，請自行取閱，敬請留意

會員福利

- 1) 可以會員優惠價參與中心各類服務、活動及課程；
- 2) 可免費享用中心設施，如自修室、報章雜誌閱覽、借用卡棋及玩具；
- 3) 按時免費收到中心通訊及其他有關刊物；
- 4) 可同時於兩間服務處辦理報名或退款手續；
- 5) 每張會員証可借用三項書籍物品，每次借用時限為兩星期，逾時交還需按中心規定繳交罰款。

會員義務

- 1) 個人資料若有任何更改(包括聯絡電話及地址)，會員需盡快通知本中心；
- 2) 妥善保存會員証，必要時出示核對；
- 3) 會員証不能轉借他人使用；
- 4) 如有遺失會員証，盡快通知本中心及辦理補証手續(各類補証收費\$15)；
- 5) 遵守中心規則。
- 6) 幼兒天地會員在參與活動接送時，家長/接送者需憑其幼兒證交接，如未能出示幼兒證則接送者需出示身份證登記，以保障幼兒之安全。

申請接受及退出服務

1

中心會籍

申請中心會籍

申請成為中心會員，必須符合會員申請資格(見下表)。申請人需填妥「會員申請表」及提供有效的身份證明文件和相片一張，並繳交會員費用，會員費用一經繳交，恕不退回。申請人可即時領取會員証。如申請人未能於申請當日遞交相片，在補回相片十四個工作天後，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/家庭
青少年會員	15歲 - 24歲	\$30		個人/家庭
家長會員	合資格會員之家長	\$30		家庭
家庭會籍	家庭會員	\$60		家庭
幼兒天地會員	1.5歲 - 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，並連同有效的會員證及有關費用（以現金、PayMe、Alipay、WeChat Pay、UnionPay、Visa/MasterCard，或劃線支票付款，抬頭寫上「東華三院」）交回中心辦理；電子付款只限港幣\$200或以上，仟元紙幣及期票恕不接受。
- 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收款項。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收款項。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，會員可選擇申請以支票方式領取退款，中心約於通知日起後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，除非根據法例規定，必須披露該等資料。

綜援人士收費

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

免費申請出席證明書

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

颱風及暴雨信號懸掛後 中心開放及活動安排 Typoon & Rainstorm Warning

CENTRE 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) 🦎 (夜山活動)	●	●

● 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)

註 NOTE

- ★ - 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 愛家留言 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

