

Sport 運動系列

LIF26270014/26年7-9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 25/7、1/8、8/8、15/8、22/8、29/8、5/9 (逢星期六)
時間 10:00am - 11:00am
地點 穗禾苑籃球場

負責同工 孔思言姑娘及導師 \$434 / 7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。
- 2) 若未能出席補堂，該堂費用不會退回。
- 3) 參加者請穿著合適運動服及自備食水。
- 4) 舊生優先報名。

2026
7 JUL 9 SEP

LIF26270039/B

生活技能及職志體驗

PICKLEBALL(初中)

- 1) 提升個人自信心和發揮個人潛能。
- 2) 提升個人靈敏度及手腳協調力。
- 3) 認識基本Pickleball的力學。

對象 13 - 18歲會員
名額 6人
最少人數 2人
日期 30/7、6/8、13/8、20/8、27/8(逢星期四)
時間 3:00pm - 4:00pm
地點 穗禾服務處

負責同工 鄭宏業先生 \$400 / 5節

體驗Pickleball。

備註

- 1) 參加者需穿著輕便裝束。

LIF26270040/B

生活技能及職志體驗

擲在穗禾(初中)

- 1) 闊社交圈子。
- 2) 提升他們的抗壓能力。

對象 13 - 18歲會員
名額 4人
最少人數 2人
日期 30/7、6/8、13/8、20/8、27/8(逢星期四)
時間 5:00pm - 6:00pm
地點 穗禾服務處

負責同工 鄭宏業先生 \$250 / 5節

體驗款式飛標。

備註

- 1) 參加者需穿著輕便裝束。

心靈+動腦+入廚+通識

LIF26270027

生活技能及職志體驗

PIKMIN@逃脫

- 1) 建立團隊合作能力。
- 2) 提升邏輯思維。

對象 10 - 15歲會員
名額 7人
最少人數 4人
日期 1/8、8/8、15/8、22/8 (逢星期六)
時間 10:00am - 11:30am
地點 方樹福堂服務處

負責同工 馮諾瑤姑娘 \$60 / 4節

密室逃脫是實境解謎遊戲，參加者需在 60 分鐘內，透過觀察、溝通與合作，解開空間內的各式機關與線索，並在時間內逃出。這類遊戲結合冒險與智力挑戰。

LIF26270028

生活技能及職志體驗

一齊煮夏羅

- 1) 讓小朋友發揮創意，認識煮食技巧。
- 2) 提升社交能力。

對象 10 - 15歲會員
名額 6人
最少人數 4人
日期 18/7、25/7、1/8、8/8、15/8、22/8 (逢星期六)
時間 2:30pm - 4:00pm
地點 方樹福堂服務處

負責同工 馮諾瑤姑娘 \$500 / 6節

以「蘿蔔」及「菠蘿」作為主要食材，發揮創意。

Language 語文系列

LIF26270025

生活技能及職志體驗

哎喲哈SAY YO! 韓文班

- 1) 認識異國文化，增加學習外語的興趣。
- 2) 提升自信心。

對象 11 - 18歲會員
名額 8人
最少人數 4人
日期 17/7、31/7、7/8、14/8、21/8 (24/7暫停) (逢星期五)
時間 4:30 - 5:30pm
地點 方樹福堂服務處

負責同工 余祉晴姑娘 \$350 / 5節

透過Kpop歌曲、韓國傳統遊戲及電影(KPop Demon Hunters)等互動學習，引起參加者學習韓文的興趣，掌握基礎日常會話和聽覺的能力，以及對韓國文化的認識。

OPENING HOURS 中心開放時間

方樹福堂服務處

FONG SHU FOOK TONG SERVICE UNIT

穗禾服務處

SUI WO 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、A46 / 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	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午6:00-晚上10:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



地址：新界沙田穗禾苑商場一樓19室
電話：2602 1220
傳真：2602 1230
途經車輛：巴士80M、81K、280X / 小巴811、815 / 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	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午6:00-晚上10:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

✓ 代表服務處開放時間

颱風及暴雨信號 懸掛後 中心開放及活動安排

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	●	●	●	X	●
黃色暴雨	●	●	●	X	●
紅色暴雨	●	●	X	X	X
黑色暴雨	★	#	X	X	X
T ₁ 1號暴風信號	●	●	●	X	●
T ₃ 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) ● (夜山活動)	●	●

● 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。
- ✱ 如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。



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



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

Odyssey moment

issue 77
第七十七期

7 JUL 9 SEP 2026

好消息!

申請成為中心會員，
會費一律全免。

FREE

Scan以下QR CODE，填寫
個人資料及取想參加的活動
作留位後，會有負責同事
聯絡說明報名事宜



公開報名日

6/6/2026 六 SAT
10:00AM

方樹福堂服務處及穗禾服務處



FREE
免費贈閱

https://jcsisc.tungwahcsd.org

LIF26270029

生活技能及職志體驗

「織」係點呀？

- 1) 學習鉤織技巧。
- 2) 提升自信心。

對象 10歲或以上
名額 6人
最少人數 4人
日期 20/7、3/8、10/8、17/8、24/8 (逢星期一)
時間 2:30pm - 4:00pm
地點 方樹福堂服務處

負責同工 馮諾瑤姑娘 \$100 / 位

教授鉤織簡單技巧，透過一支鉤針，將一條線編織成不同的藝術品。

備註

課堂完成後會獲得一件完成品。

LIF26270023

生活技能及職志體驗

免燒陶泥研究所

- 1) 提升學員的創意力。
- 2) 訓練手眼協調。

對象 11 - 18歲會員
名額 8人
最少人數 4人
日期 30/7、6/8、13/8、20/8 (逢星期四)
時間 4:00pm - 5:00pm
地點 方樹福堂服務處

負責同工 余祉晴姑娘 \$360 / 4節

透過學習製作免燒陶泥的運用、技巧及上色，參加者可以發揮自己的創意，專注創作，完成獨一無二的陶泥作品，並從中發掘藝術創作的樂趣。

LIF26270024

生活技能及職志體驗

CHILL娃娃毛料公仔班 (JELLYCAT篇)

- 1) 提升學員的創意力。
- 2) 訓練手眼協調。

對象 10 - 18歲會員
名額 10人
最少人數 4人
日期 1/8、8/8、15/8、22/8 (逢星期六)
時間 4:30pm - 5:30pm
地點 方樹福堂服務處

負責同工 余祉晴姑娘 \$200 / 4節

韓國最流行的毛料娃娃Moru Doll，不用針線就可Chill住完成自己獨一無二的JellyCat毛料公仔。內容：扭製毛公仔、化妝粉飾、穿著服裝及飾物。

LIF26270030/TUE

生活技能及職志體驗

POKEMON CARD 卡雕初心者

- 1) 發揮創意思維。
- 2) 培養個人興趣。

對象 10 - 15歲會員
名額 10人
最少人數 6人
日期 28/7、4/8、11/8、18/8、25/8 (逢星期二)
時間 2:00pm - 3:00pm
地點 方樹福堂服務處

負責同工 鄭宏業先生及導師 \$500 / 5節

從簡單步驟開始，學習卡雕制作技巧，將一張張平平無奇的Pokemon Card卡片巧妙轉化，制作一件獨一無二的收藏卡手工作品。

LIF26270030/TUE

生活技能及職志體驗

POKEMON CARD 卡雕初心者

- 1) 發揮創意思維。
- 2) 培養個人興趣。

對象 10 - 15歲會員
名額 10人
最少人數 6人
日期 31/7、7/8、14/8、21/8、28/8 (逢星期五)
時間 5:00pm - 6:00pm
地點 種禾服務處

負責同工 鄭宏業先生及導師 \$500 / 5節

從簡單步驟開始，學習卡雕制作技巧，將一張張平平無奇的Pokemon Card卡片巧妙轉化，制作一件獨一無二的收藏卡手工作品。

LIF26270031/TUE

生活技能及職志體驗

POKEMON CARD 簽繪

- 1) 發揮創意思維。
- 2) 培養個人興趣。

對象 8 - 13歲會員
名額 10人
最少人數 6人
日期 28/7、4/8、11/8、18/8、25/8 (逢星期二)
時間 3:00pm - 4:00pm
地點 方樹福堂服務處

負責同工 鄭宏業先生及導師 \$500 / 5節

於Pokemon Card卡片上學習繪畫喜愛的Pokemon，令收藏卡片加入自己的元素，繪畫自己第一張的簽繪卡吧！

LIF26270031/TUE

生活技能及職志體驗

POKEMON CARD 簽繪

- 1) 學習專注。
- 2) 培養個人興趣。

對象 10 - 15歲會員
名額 10人
最少人數 6人
日期 31/7、7/8、14/8、21/8、28/8 (逢星期五)
時間 4:00pm - 5:00pm
地點 種禾服務處

負責同工 鄭宏業先生及導師 \$500 / 5節

於Pokemon Card卡片上學習繪畫喜愛的Pokemon，令收藏卡片加入自己的元素，繪畫自己第一張的簽繪卡吧！

Music 音樂系列

LIF26270034

生活技能及職志體驗

木箱鼓班

- 1) 學習打木箱鼓技巧。
- 2) 培養興趣。

對象 8 - 14歲會員
名額 4人
最少人數 2人
日期 28/7、4/8、11/8、18/8、25/8 (逢星期二)
時間 1:30pm - 2:30pm
地點 方樹福堂服務處

負責同工 鄭宏業先生及導師 \$500 / 5節

學習敲打木箱鼓技巧，彈奏節拍。

LIF26270036

生活技能及職志體驗

A CAPELLA 試音室

- 1) 放鬆心情。
- 2) 培養個人興趣。

對象 10 - 18歲會員
名額 10人
最少人數 5人
日期 28/7、4/8、11/8、18/8、25/8 (逢星期二)
時間 3:00pm - 4:00pm
地點 方樹福堂服務處

負責同工 鄭宏業先生及導師 \$500 / 5節

運用不同的發聲技巧，融入不同參加者的聲線，演奏出不同的音樂。

LIF26270035

生活技能及職志體驗

流行鼓班

- 1) 學習打爵士鼓技巧。
- 2) 培養興趣。

對象 12 - 18歲會員
名額 10人
最少人數 4人
日期 28/7、4/8、11/8、18/8、25/8 (逢星期二)
時間 2:30pm - 4:00pm
地點 方樹福堂服務處

負責同工 鄭宏業先生及導師 \$500 / 5節

學習敲打爵士鼓技巧，彈奏節拍。

LIF26270038

生活技能及職志體驗

木結他初體驗

- 1) 表達自己的感受。
- 2) 認識自己的需要。

對象 13 - 18歲會員
名額 10人
最少人數 4人
日期 28/7、4/8、11/8、18/8、25/8 (逢星期二)
時間 5:00pm - 6:00pm
地點 方樹福堂服務處

負責同工 鄭宏業先生及導師 \$500 / 5節

學習基礎結他技巧，彈奏音樂。

QUALIFICATIONS 入會資格

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

- 01) 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)；
- 02) 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

- 01) 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；
- 02) 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) 中心會以派票方式進行報名，會員需出示有效之會員証領票，一個家庭會籍一個票。每人最多取一個票；
- 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；任何紙幣/交票票恕不接受；
- 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，並於面試後十四個工作天內通知參加者是否接納其報名。若參加者最終未被錄取，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，亦不作個別補償)；
- 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。