



賽馬會沙田青少年  
綜合服務中心

Jockey Club Shatin Integrated Service  
Centre for Children & Youth

# 城中棧道

2021年9月至2022年1月

活動報名日方法：網上登記抽籤

即日起至 14/9 (二) 報名詳情請閱 P.7

慶祝中心成立 30 周年  
2021-22 會費豁免  
優惠詳情請閱 P.4



共融和諧新體驗

正向人生無障礙



# 目錄

中心職員介紹	1
中心開放通告	2
會員須知	3-5
服務質素	6
活動報名安排	7
問卷調查	8-9
推介活動	10-13
興趣班	14-15
兒童活動	16-20
青年活動	21-25
家庭活動	26-29



# 中心職員介紹

新界區高級服務經理：**葉鍵池先生(Patrick)※**

## 中心行政工作隊

中心經理：黃欣懿小姐 (Tiffany) ※  
黃曉鈴小姐 (Ling)  
陳雅思小姐 (思姐姐) ◎  
盧琮華小姐 (華姐)  
衛曉敏小姐 (敏姐姐)

## 兒童及青年發展工作隊

團隊隊長：馮梓忠先生 (Dick Sir) ※  
洪阮玲小姐 (Elaine) ※ \*  
林芸瑾先生 (瑾Sir) ※ \*  
張曉珊小姐 (珊姐姐) ※  
陳旄小姐 (青姐姐) ※  
譚一龍先生 (譚Sir)

## 項目發展工作隊

團隊隊長：林文浩先生 (Jacky Sir) ※  
何偉燕小姐 (Joanne) ※  
蔡小思小姐 (小思姑娘) ◎  
廖晉奇先生 (奇哥哥) #

※註冊社工    #兼職職員    ◎同一職員    \*駐校社工

# 新職員簡介

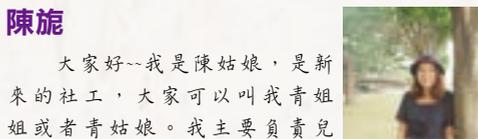
## 林曉毅

大家好，我叫林Sir，大家可以叫我做Edward，係沙田綜合服務中心駿洋分處為「融入里」計劃嘅二級項目幹事。相隔多年返回傷健協會嘅大家庭，過往係九龍區服務過區內嘅社區人士及殘疾人士，過去係傷健嘅經驗令我獲益良多，而且令我係社區服務工作獲得寶貴經驗，相信今次返來傷健協會服務沙田區居民日後我會繼續努力延續「傷健共融」嘅精神，有信心繼續為區內人士服務！



## 陳旄

大家好~我是陳姑娘，是新來的社工，大家可以叫我青姐姐或者青姑娘。我主要負責兒童及青少年發展工作。我很喜歡戶外活動，例如：行山和露營。（不是很厲害-各位高手多多指教☺☹）我也喜歡做一些文「青」的事，例如：閱讀、看電影和舞台劇、和影菲林相（和大家分享一下我的菲林相作品）！歡迎找我聊天~我很期待聆聽大家的故事！٩(̎̎)٩



# 中心開放通告

## 中心暫停開放

		半日	
日期	內容	日期	內容
2021年10月1日（五）	國慶日	2021年12月21日（二）	冬至
2021年10月2日（六）	盤點日	2021年12月24日（五）	平安夜
2021年10月14日（四）	重陽節		
2021年11月13日（六）	職員退修日		
2021年12月25至27日（六至一）	聖誕節		
2021年12月31日（五）	除夕		
2022年1月1日（六）	元旦		
2022年1月31日（一）	農曆新年		

## 颱風及暴雨警告處理措施

訊號	中心開放時間	中心內活動	戶外活動
一號風球	✓	✓	☺
三號風球	✓	✓	⊖
八號風球或以上	✗	⊖	⊖
黃色暴雨警告	✓	✓	☺
紅色暴雨警告	✓	☂	⊖
黑色暴雨警告	☆	☂	⊖

✓ 照常 ✗ 停止

☆ 如未開放，則停止開放；如已開放，則照常開放。

☺ 活動照常，但會視乎天氣轉變決定是否延期／取消／終止活動

⊖ 延期／取消／終止活動

☂ 如未開始，則延期／取消；如已開始，則視乎天氣、路面及交通情況，安排參加者暫留中心或離開

### 備註：

- 1) 以上安排均屬原則性考慮，如天氣突變，以活動當日中心通知為準。因天氣而取消活動實非得已，而採取之相應措施主要希望盡量減輕各方面之損失，敬希見諒及與中心衷誠合作
- 2) 所有取消之活動，中心將退回款項；惟提供有關服務之機構如向中心收取費用（例如宿營之膳食費），又或中心已購置之物資（如炭、燒烤包等等）中心將扣回有關支出，退回餘款。
- 3) 如因天氣問題取消之兒童興趣班，若房間及導師許可下，將安排補堂，參加者如未能出席補堂或因天氣問題再次取消，中心將不作退款安排；但中心未能安排補堂，中心將按比例退回該堂學費，已用於購買材料之費用則不會退回。
- 4) 如八號風球、紅／黑色暴雨警告於活動及興趣班開始前2小時除下，所有活動及興趣班照常，戶外活動則按天氣情況另行通知。
- 5) 參加戶外活動時，參加者／家長宜留意有關當局發出之酷熱／寒冷警告、紫外光強度、空氣污染指數、雷暴警告，自行視乎個人體力及健康狀況而決定是否出席活動，唯退出與否，中心恕不退款。

# 會員須知



## 入會須知

### 入會手續：

申請人必須親臨中心並帶備以下文件辦理手續：

1. 填妥之會員申請表
2. 近照1張
3. 出示有效身份證文件（如出世紙或身份證）
4. 會員年費（每年按社會福利署所規定金額收取）

### 服務對象：

1. 個人會員：6-24歲之兒童及青少年
2. 家庭會員：組合形式  
父/母及子女（年齡少於6歲者，  
必須以家庭會員形式申請成為會員）
3. 服務區內學校學生
4. 服務區內高危或傷殘青少年

### 入會收費表：

會員	會籍有效期： 4月1日至 翌年3月31日	個人會員：\$29			
		家長會員（直屬關係）			
		2位	3位	4位	5位或以上
		\$49	\$70	\$93	\$109

\*慶祝中心成立30周年會費豁免優惠：為慶祝中心里程碑，中心由即日起豁免2021-22年度會員費。



## 會員須知

### 一) 會員福利

1. 會員可以會員價，報名參加中心活動及興趣班。
2. 定期收取中心通訊。
3. 免費享用中心各類指定服務及設施。
4. 借用圖書及申請悅書好獎勵計劃。

### 二) 會員權利

1. 查閱或修改有關其個人儲存於中心的資料。
2. 查閱有關中心服務的資料（中心將於7個工作天內回覆查詢）。
3. 要求中心提供及確保其在安全環境下參加活動。
4. 會員提交任何個人資料，將得到保密處理，並只應用於中心各項宣傳及有關中心服務事宜。
5. 如會員對中心有任何不滿及意見，可循正式途徑申請，  
中心須確保所提出的意見得到保密處理，並需於6個工作天內回應。
6. 中心有政策保障服務使用者之私人財產權利受到尊重。

### 三) 會員責任及義務

1. 支持中心推廣「傷健融合」的精神。
2. 提交中心所需之個人資料，未能提供者，中心將未能為其提供服務。
3. 遵守中心規則及各項活動須知守則，如「活動報名程序」及「出席活動須知」等。
4. 以續會形式支持中心工作。
5. 向中心提出有建設性的意見。

## 四) 活動報名程序

1. 請按中心指定報名日期，帶同所需文件及費用，親臨中心報名。  
(如於每季報名日報名，請留意每期中心通訊之派籌或抽籤安排)
2. 報名者須填妥中心活動報名表。
3. 中心只接受以現金或支票形式繳交報名費用，並請盡量自備零錢，以便找續。
4. 報名後請小心核對有關收據，如有錯漏，請即日於辦公室時間內聯絡本中心。
5. 活動一經報名，除中心自行取消外，參加者將不獲發回有關費用。
6. 報名後請保留有關收據至活動或興趣班完結為止。
7. 中心部份活動會因應活動特色及需要，報名程序會作特別安排，敬希留意有關宣布。

## 五) 出席活動須知

1. 所有活動及興趣班不接受更換已報名之參加人士。
2. 出席首堂興趣班及任何活動，請攜帶有關收據，以便稽查。
3. 為免影響他人，參加者須準時出席所參加之活動，逾時有候，所繳費用恕不發還。
4. 出席活動前，請留意天氣變化，詳情請參閱「颱風及暴雨警告措施」。
5. 凡18歲或以下之會員報名參與戶外活動時，必須於報名時填寫「戶外活動家長同意書」，方能報名參加是項活動。

## 六) 中心規則

1. 凡欲享用中心任何康樂設備，必須出示有效會員證。
2. 如參加中心活動，必須遵守「活動報名程序」及「出席活動須知」。
3. 敬請愛護公物，恪守公德。
4. 務請衣履整齊進入中心。
5. 須經中心職員同意方可進入辦公室。
6. 請勿攜帶家禽或寵物進入中心。
7. 中心內請勿吸煙或賭博。
8. 中心內不得喧嘩，奔跑或說粗言穢語。
9. 除獲中心職員同意外，請勿於中心內進食。
10. 請保持中心地方清潔及愛惜公物，如有任何損失，本中心概不負責。
11. 開關任何電制(如電燈，電視等)，須知會職員代為開啟，以保安全。
12. 使用中心各項設施後，敬請放回原處。
13. 中心電話號碼只供會員查詢資料。
14. 中心嚴禁以言語或身體侵犯他人，如有被侵犯情況，請即向中心職員申訴。
15. 請自行看管個人財物。
16. 中心保留修訂各項中心規則之權利。

## 七) 會員退會須知

1. 退會手續
  - 1.1 會員可自行申請退會，只需填妥退會申請表(可向中心索取)，連同會員證，親臨或郵寄交回中心即可。
  - 1.2 會員證期滿前自行退會，已繳會費恕不發還。
  - 1.3 凡未按時續會者，亦作自行退會論。
  - 1.4 會員若違反中心規則者，本會有權利終止其會籍，已繳會費將按比例退回。  
詳情請參閱「要求會員退會準則」。
  - 1.5 所有自行要求退會會員之有關資料，將在單位主管發出確認信之後，一個月內刪除。
2. 要求會員退會準則：會員如有違反中心規則，中心有權終止其會籍，程序如下：
  - 2.1 單位主管以口頭勸諭。
  - 2.2 單位主管可採取以下行動要求會員退會。
  - 2.3 以書面終止其有關會籍，會員若有異議，可於一個月內書面方式向協會服務總監提出申訴。

## 八) 會員申訴安排

1. 會員如有任何申訴要求，可以口頭形式向中心職員尋求協助。
2. 如會員未能滿意中心職員之協助或安排，可以口頭或書面（可向中心索取表格）形式向單位主管作出正式申訴，單位主管須於七個工作天內作出回應。
3. 如會員仍未能滿意中心職員之協助或安排，可以書面形式依次序向服務總監，總幹事及董事局作出申訴。
4. 所有申訴必須於事發一個月內提出，方為受理。
5. 中心設有意見箱供各位會員提供意見或申訴。
6. 會員擁有投訴的自由，而毋須顧慮受到責罰。

## 報名及出席活動須知

1. 報名者需出示有效之會員証及已填妥之活動報名表。
2. 報名後請小心核對收據，如欲進行任修改，請於報名當日盡快聯絡本中心。
3. 活動報名翌日開始，除中心自行取消小組、活動或興趣班外，將不接受任何理由之轉班、轉名或退款之申請。
4. 為保障閣下利益，報名後請保留有關收據至活動或興趣班完結為止。
5. 請留意收據所列日期及時間，按時出席活動或興趣班；除特殊原因外，中心將不另作個別通知。
6. 出席活動或興趣班，請帶備有關收據，以便核查。
7. 為免影響他人，參加者務請準時出席有關活動，逾時不候，所繳費用恕不發還。
8. 出席活動前，請留意天氣變化。詳情請參閱「颱風及暴雨警告措施」。
9. 凡18歲或以下之會員報名參與戶外活動，必須於報名時填交「戶外活動家長同意書」，方能報名參與該項活動。

## 退款手續

1. 中心活動如要取消，將於活動取消當日起計一個月內，向報名者作出退款通知。
2. 退款者必須於接獲通知起一個月內，帶同收據到中心辦理退款手續。逾期無效，敬請垂注。

## 申請活動退款、轉移或轉名注意事項

### 申請方法：

1. 暑假活動（即7至8月的活動）在特殊情況下，如需申請退款，必須於6月30日前向中心書面提出。
2. 其他月份的申請退款期為以小組 / 活動 / 興趣班開始前一個月。
3. 區域經理將按個別情況作出考慮，並於七個工作天內回覆。

### 申請程序：

#### A. 退款申請

本中心原則上不接受因個人事故而未能出席活動之退款申請，唯因學校活動則可以書面申請，並附上學校證明文件。如申請成功將一律收取每位參加者每項活動**\$20**作為退出活動的「行政費」，餘額將退回參加者。

#### B. 轉移報名

如申請者並非因學校活動而引致未能出席活動之轉移申請，唯需有合理原因並附上證明文件。所有轉移活動必須為同季度活動；如申請成功將一律收取每位參加者每項活動**\$10**作為退出活動及轉移的「行政費」，餘額將退回參加者。

#### C. 轉名申請

如申請者並非因學校活動而引致未能出席活動之轉名申請，唯需有合理原因並附上證明文件。如申請成功將一律收取每位參加者每項活動**\$10**作為退出活動及轉名的「行政費」，餘額將退回參加者。

標準編號	標準的扼要內容
標準 1	<b>服務資料</b> ➢ 服務單位確保保備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
標準 2	<b>檢討及修訂政策和程序</b> ➢ 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
標準 3	<b>運作及活動紀錄</b> ➢ 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。
標準 4	<b>職務及責任</b> ➢ 所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
標準 5	<b>人力資源</b> ➢ 服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
標準 6	<b>計劃、評估及收集意見</b> ➢ 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。
標準 7	<b>財政管理</b> ➢ 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
標準 8	<b>法律責任</b> ➢ 服務單位遵守一切有關的法律責任。
標準 9	<b>安全的環境</b> ➢ 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
標準 10	<b>申請和退出服務</b> ➢ 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
標準 11	<b>評估服務使用者的需要</b> ➢ 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。
標準 12	<b>知情的選擇</b> ➢ 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
標準 13	<b>私人財產</b> ➢ 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
標準 14	<b>私隱和保密</b> ➢ 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
標準 15	<b>申訴</b> ➢ 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
標準 16	<b>免受侵犯</b> ➢ 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

# 活動報名安排



## 兒童、青少年及家庭活動報名安排（須知及介紹）

1. 本季度活動報名日為2021年9月18日（六）。
2. 以先登記，後依時段報名作為安排，請各位會員多多留意！
3. 各位會員可以在網上登記抽籤，本中心抽出報名當日的時序籌號。會員於1月23日（六）當日依所獲分配的時間到中心作即時報名。此舉為減少會員輪候，亦可讓會員即時獲知報名結果。
4. 建議會員讚好本中心FB專頁，以獲取有關暑期活動報名日安排的即時消息及提示。請於Facebook搜尋hkphabst

## 想報名就要記實以下時間表了！

1. 網上登記抽籤：**由即日起至14/9（二）**
2. 抽籤結果公佈：**15/9（三）**
3. 會員報名日（已登記人士）：**18/9（六）上午10:00開始**
4. 公開報名日：**20/9（一）上午10:00（先到先得）**



## 注意事項：

### 1. 登記報名期

- A. 會員需填寫部份個人資料作登記及核實，**家庭會籍成員只需登記一次**，便可以在獲抽時段為該家庭會籍名單下所有成員報名。
- B. 建議填寫具備**Whatsapp功能**的電話號碼作登記之用。
- C. 重覆登記者亦只會以最後一次登記的資料為實。
- D. 如有遇上疑難，可於開放時間親臨或致電2637 2266本中心職員查詢。
- E. 請登記者保留完成登記的截圖，以作日後翻查之用。

### 2. 獲知抽籤結果

- A. 中心於9月15日（三）以Whatsapp通知抽籤結果。亦可在登記時選擇以email獲取結果。
- B. 如會員於當日未能收到結果，會員亦可於當日中心開放時段致電本中心查詢情況。
- C. 如抽籤所獲的時段因事未能到中心報名，可委託獲授權人帶同已簽妥的授權書及身份證明文件，在該時段代辦報名程序。相關授權書可在本中心網頁載。
- D. 會員請保留有關Whatsapp內容作報名日之用。

### 3. 已登記會員報名日

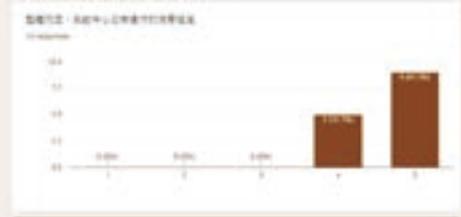
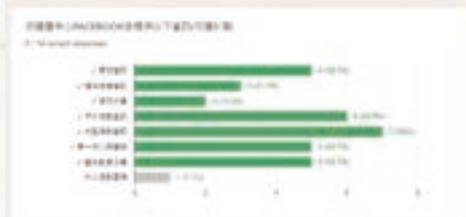
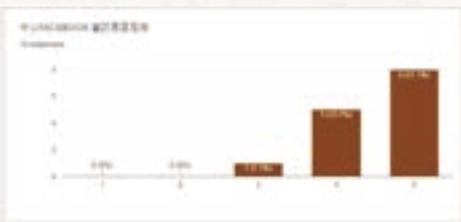
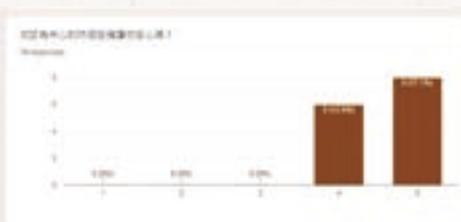
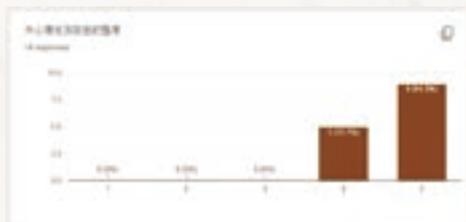
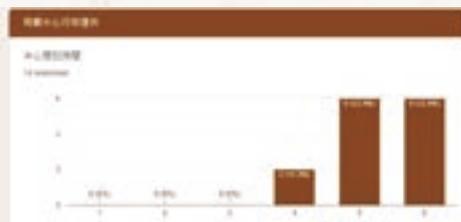
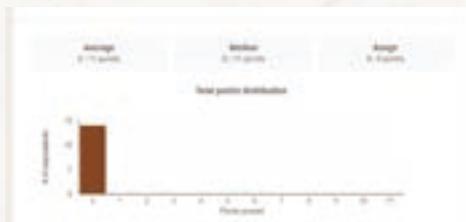
- A. 於9月18日（六）會員報名日當天，每張「籌」號可為其家庭內直繫之兒童報名，每人最多可報名：5個興趣班、5個兒童活動、4個家庭活動。
- B. 請預先填妥活動報名表，以便加快報名效率。
- C. 請按「籌」上列印的時間到中心等候報名。
- D. 會員請在獲發的時段提前15分鐘到達，以便工作人員處理行政工作。**例：會員A獲派10:00時段，請10:00或之前達，按原先派發之籌號排序；如10:00後到達，可在該時段隊尾跟隊。**
- E. 報名程序需時，請耐心等待。
- F. 中心只接受現金或支票形式繳交報名費用。
- G. 活動滿額狀況，將於本中心facebook專頁定時更新。
- D. 請於報名前核實活動的日期及時間，並衡量能否如期參與。
- E. 所有活動費用一經繳交，一律不予退還。

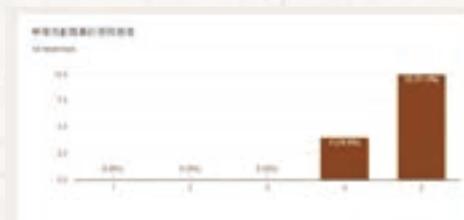
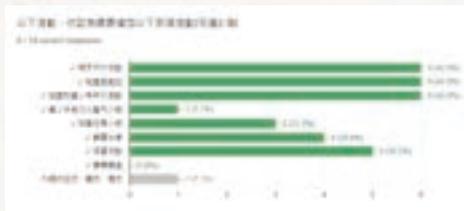
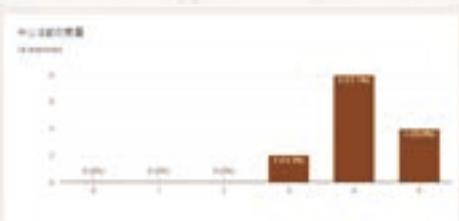
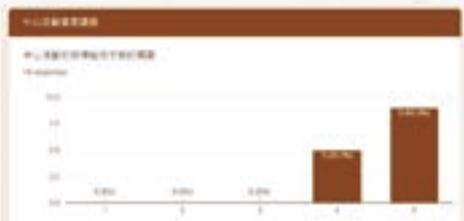
### 4. 公開接受報名

- A. 於9月20日（一）10:00-1:00及2:00-6:00接受公開報名。請帶備會員証、填妥的報名表格。中心只接受現金或支票形式繳交報名費用。

# 問卷調查2020-2021

香港傷健協會賽馬會沙田青少年綜合服務中心，一年一度收集中心會員寶貴意見，謝謝你們抽出寶貴時間完成問卷，你們的寶貴意見讓我們服務更進步。





服務評語：對中心服務的印象

Feedback

服務質素

服務

服務

服務

服務



## 推介活動：

### 主題尋回聖誕節！

### 小朋友可以一起來抽獎、

### 玩聖誕遊戲~

## 大家快點來。

### 中心聖誕慶祝活動

ST21-P041

一年一度聖誕慶祝活動由到，一齊來中心過聖誕啦~當日我地有豐富遊戲攤位、大抽獎、入場禮物，預留給大家，大家記得留意FACEBOOK，我們會定期更新資料給大家。

日期 / 時間： 23/12/2021 (四) / 19:30-21:00

地點： 本中心

費用： 全免

負責同事： 珊姑娘

備註： 詳情可留意本中心FACEBOOK



### 只要參加遊戲都可以獲得糖果和小禮物。

### Halloween Party

ST21-P040

內容： 今年不要"trick or treat"了，我們做個有禮貌的小朋友。當晚本中心會有不同的遊戲和主題活動，不用惡作劇。

日期 / 時間： 29/10/2021 (五) 19:00-21:00

費用 / 堂節： 全免

對象 / 名額： 小一至小六 / 24位

地點： 本中心

備註： 1. 名額有限，需要抽籤報名。  
請掃描QR code作網上登記。  
2. 截止報名日期為19/10 (二)  
3. 每位小朋友需填一份報名表



## 「兒童為本遊戲治療」

ST21-P162

根據國際遊戲治療師 Garry Landreth(2002)表示,「遊戲」是孩子的語言、是孩子與治療師自然溝通的媒介。藉著「遊戲治療」的過程,孩子可以更容易與治療師建立安全及互信的互動關係,協助孩子表達自己的情感、想法、經驗與行為,並解決內心的困難及消除無助感。

「遊戲治療」強調孩子於「遊戲」中獲得的滿足感及成功感,讓孩子嘗試自己選擇、決定,這不是父母的要求、不是朋輩的壓力、不是老師的期望,而是出於孩子自己的意願。

而本中心以「兒童為本遊戲治療」為根據,過程中並非針對性或操控性的,亦不會導向孩子一定要談及自己的問題與困難,而是從遊戲當中給予孩子營養與力量,在情感層面上接納自己,更有信心的去面對困難。如有任何疑問,歡迎各家長聯絡負責社工。

時間:約45分鐘

地點:本中心

對象:3-11歲的孩子,希望透過「遊戲治療」以表達自己的情感、想法、  
經驗與行為,並解決內心的困難及消除無助感

費用:\$800 / 8節(包括6節遊戲治療及2節家長面談;  
實際會面節會根據兒童的實際需要再作調整)

負責職員:黃姑娘、張姑娘、劉sir

備註:暫時中心只提供個人遊戲治療服務



### 樂娃娃合唱團---招募新團員(K2-P2年級)

歌唱訓練時間:每月逢星期六,下午2:15-3:15

小組活動時間:每月一次小組,下午3:15-3:45

學費:每堂\$80(以月費形式計算,每月收費因應該月堂數而定)

資格:K2-P2兒童會員

內容:合唱團活動包括-歌唱訓練,樂器使用,樂曲欣賞;

小組內容包括-集體遊戲,手工製作,節日party,戶外表演等



報名方法:可於中心辦公時間到中心詢問或取「合唱團參加表格」,填妥後交回中心職員,負責職員於收妥表格後,會於稍後時間聯絡有關試音事宜,試音合格後即可加入成為本團一份子。

(試音由本團職員協助,試音者需預備一首歌作試音之用。)

查詢電話:可於辦公時間致電2637 2266聯絡負責職員小思姑娘

中心地址:沙田第一城新城市廣場2號34座地下



## 「與牠·童行」動物輔助治療計劃

針對有不同特性的兒童，我們以「動物輔助治療(AAT)」為介入手法，發展一系列度身訂造的小組。AAT可以讓小朋友於無壓、輕鬆的狀態下學習 / 接受訓練，有調查發現，小朋友若處於低壓狀態下學習，其吸收能力會較高及持久。按不同小朋友的特性及需要，我們設計了不同的訓練課程。



## 「與牠·童行」動物輔助治療計劃 (2021秋季篇)

**小組名稱：「與牠·童行」斑馬組 (第十五期) (社交及行為抑制) ST21-P167C**

**內容：**小組訓練：初階社交，尊重及同理心，表達動力、行為抑制 (E.g.耐性及等待)  
家長工作坊：認識動物輔助治療，如何在日常生活協助子女提昇抑制能力及表達，了解子女在小組表現

**日期 / 時間：**小組面試評估—2021年10月7日 (四) (20:00-21:00)  
小組訓練—2021年10月16、23、30日、11月6、20、27日 (六) (16:15-17:30)  
家長工作坊—2021年10月21日、11月18日 (四) (20:00-21:15)

**堂數：**1次小組面試評估，6節小組，2節家長工作坊  
**費用：**會員\$1750 / 非會員\$1780 (包括物資、治療犬交通津貼及專業導師費用)  
**對象：**P.2-P.4小學生  
**名額：**6人  
**導師：**認識動物輔助治療師團隊 (團隊為註冊資深社工、心理學家、特教老師)

[ i. 自信較低 ii. 社交能力較弱 iii. 需要情緒平衡訓練 iv. 抑制能力低 (俗稱心急衝動) ]

**註：**本治療小組除了動物輔助治療手法，亦會加正向獎勵法及執行功能訓練手法。



## 「與牠·童行」動物輔助治療 (一對一) 個案系列

**活動名稱：毛·情·程遊樂園 (兒童情緒行為支援) ST21-P167D**

**形式：**此計劃為一對一的度身訂造計劃，小朋友進行治療時，會有一治療犬、治療犬主人及動物輔助治療師一同參與，治療師以兒童為本的取向，根據孩子的需要，揉合不同的手法 (如繪本、遊戲、情緒教育等等)，在治療犬的陪同下，一同面對及學習與自己及情緒做朋友。

**時段：**平日晚上 (沙田 / 長沙灣)，星期六、日早上 (只限長沙灣) (50分鐘1節)

**堂數：**1次面試評估 (免費)，8節治療

**地點：**本中心 / 長沙灣

**費用：**8節共\$6000 (\$750@1節) (包括物資、治療犬交通津貼及專業導師費用)

**對象：**5歲或以上兒童 (如i.情緒起伏較大 ii. 較易多擔憂 / 躁動 iii. 不善於表達 / 不適當表達 iv. 自信較弱等等)


**活動名稱：星星孩子的約會 (自閉症個人化治療 / 訓練) ST21-P167E**

**特式：**治療師需先作了解及評估，與家長共同釐訂治療目標，從而針對小朋友需要度身訂造治療方案。針對星星兒的特性，會以結構化教學、視覺策略、指導式遊戲及動物輔助治療為主要介入手法。

**時段：**平日晚上 (沙田 / 長沙灣)，星期六、日早上 (只限長沙灣) (40-50分鐘1節，視乎孩子情況)

**堂數：**1次面試評估 (免費)，8節治療

**費用：**8節共\$6000 (\$750@1節) (包括物資、治療犬交通津貼及專業導師費用)

**地點：**本中心 / 長沙灣

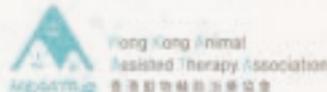
**對象：**3歲或以上、懷疑或被評估為自閉症、傾向兒童

## 「攜手看世界」參加辦法：

先填寫申請表，待由中心同事聯絡，了解需要及當時輪候狀況，再約定進行日期及時間。現時輪候時間為3個月至6個月。

## 合作機構：香港動物輔助治療協會(HKAATA)

機構簡介：HKAATA為已註冊非牟利機構，於2013年成立，由不同專業人士組成 (資深社工、輔導心理學家、特殊教育老師等)，為本港唯一一間由認證動物輔助治療師主理及執行前線AAT服務的機構。本協會亦為台灣動物輔助治療專業發展協會(PATA,Taiwan)於香港唯一的指定聯盟及國際組織IAHAIO的會員。



# BAND

## 流行鼓班：

### 上堂時段：

星期	時間	地點	一對一教學收費
逢二、三、五	中心開放時間： 19:00-22:00 (每30分鐘 / 堂)	中心BAND房	<b>\$100 / 堂</b> (每月月底前繳交下月學費) 逾期繳交學費需收取\$20作為行政費用。

流行鼓導師：凌仲文先生

資 歷：RockSchool Grade 8 - Drum Kit Certificate in Popular Music Performance

對 象：8-24歲兒童及青少年

報名方法：請以Whatsapp：6530 3049向本中心職員（譚SIR）查詢。



## 結他及電結他班：

### 上堂時段：

星期	時間	地點	一對一教學收費	2人小組收費
逢二至日	中心開放時間： 10:00-13:00或 14:00-18:00或 19:00-22:00 (每60分鐘 / 堂)	中心結他房	基礎： <b>\$150 / 堂</b> 進階： <b>\$220 / 堂</b>	基礎： <b>\$120 / 堂</b> 進階： <b>\$190 / 堂</b>
			(每月月底前繳交下月學費) 逾期繳交學費需收取\$20作為行政費用。	

導 師：黃智勇先生

資 歷：RockSchool Grade 8 - Guitar

對 象：8-24歲兒童及青少年

報名方法：請以Whatsapp：65303049向本中心職員（譚SIR）查詢。



## 會員租用BAND房收費：

單次租用	套票一	套票二
1節	8節（一個月內使用）	15節（三個月內使用）
<b>\$50</b>	<b>\$200</b>	<b>\$300</b>

- 對象為8-24歲兒童及青少年
- 所有租用人及同行之BAND友，必需為中心有效會員。
- 第一次租用前必須參加BAND房簡介會（需另約時間）。
- 每節55分鐘。
- 遵守BAND房使用規則。
- 查詢及報名方法可向中心職員（馮SIR）聯絡。



## 興趣班

活動編號	活動名稱	內容 / 備註	日期	時間	地點	堂數	對象	名額	費用
ST21-P566	英國皇家芭蕾舞幼兒班	<b>導師介紹：</b> 藝苗舞蹈學院藝術培訓需在潛移默化的環境下進行。像培植幼苗一樣，小朋友需從小開始學懂欣賞藝術，由懂得怎樣欣賞別人從而體會怎樣欣賞自己。本校的教學宗旨是在有趣的舞蹈課程中培訓出小朋友應有的堅毅不易放棄的精神，建立他們的自信心，發掘出他們的創作潛力，與此同時，讓小朋友鍛鍊出健康的體態和體魄。 <b>芭蕾舞內容：</b> 教授傳統芭蕾舞的舞蹈 <b>爵士舞內容：</b> 注重動感及節奏感，配合音樂，靈活多變（舊生優先）	09/10至 18/12/2021 (六) 暫停： 13/11	10:30-11:15	中心	10	K1-K3	10	\$800
ST21-P567	英國皇家芭蕾舞考試班			11:15-12:15	中心	10	P1-P2	10	\$1,000
ST21-P568	澳洲教師爵士舞幼兒班			12:15-13:00	中心	10	K1-K3	10	\$800
ST21-P569	澳洲教師爵士舞考試班			13:00-14:00	中心	10	P1-P2	10	\$1,000
ST21-P570	幼兒劍擊班	<b>導師簡介：</b> 黃智輝（花劍教練）為前港隊成員，曾代表香港出戰亞洲及參與世界性比賽。林旻蔚（佩劍教練）為前法國國家隊成員的學生，曾到訪德國、法國等國家接受集訓。兩位教練更為多間港中學校及國際學校現職劍擊教練，積極培養本港青少年，及推動本地劍擊發展。 劍擊是一項講求手眼協調的運動，須動用全身肌肉，屬強身健體，鍛鍊意志的運動，而當中的戰術，千變萬化，極具觀賞性。是次機構邀請黃智輝（花劍教練）及林旻蔚（佩劍教練）主理恆常幼兒及兒童劍擊課程，希望讓中心會員能以相宜的價錢體驗到優質的運動課程。	07/10至 23/12/2021 (四) 暫停：14/10	19:15-20:15	中心	11	K2-P1	8	\$2,090
ST21-P571	兒童劍擊班			20:30-21:30	中心	11	P2-P6	8	\$2,090
ST21-P572	跆拳道A	<b>備註：</b> 1. 此乃恆常課程 2. 須穿著運動服裝 * 因疫情關係，建議參加者須購買面罩。 第一堂帶\$300（幼兒班）或\$400（兒童班）現金向導師購買。	08/10至 17/12 (五)	19:00-20:30	中心	三個月為	5-8歲		
ST21-P573	跆拳道B	教授跆拳道技巧，包括套拳、伸展動作、體能鍛鍊、手技體性，基本自衛術及搏擊練習，旨在培養學員紀錄、服從性，並藉此鍛鍊體魄，增強學員自信心及團體精神。	05/10至28/12 (二) 暫停：21/12	20:30-22:00	中心	一期	9-12歲	15	\$630
ST21-P575	跆拳道D	**此活動為恆常興趣班，故舊生將可優先報名。		20:30-22:00	中心		13-24歲		

# 晴天系列

現今社會的兒童面對著種種不同的壓力來源，有精神科醫生指出，出現情緒病狀的個案年齡層已提早至 6 至 8 歲，最年幼僅 5 歲便出現自殘念頭及自殺傾向。兒童在成長階段中，對身邊發生的大小事漸變得敏感，亦會較易出現負面情緒；但兒童往往未懂以言語表達負面情緒。有見及此，我們針對不同年齡層兒童的需要，配合戲劇、故事、音樂、藝術、團隊、解難遊戲、體驗活動等模式，培養兒童正面思考的能力，提升他們的心理質素，認識情緒及壓力管理，以免患上情緒病。

活動編號	活動名稱	內容 / 備註	日期	星期	時間	地點	堂數	對象	名額	費用	負責同事
ST21-P277	積木解難	透過六色積木學習如何讓自己感到快樂。	21/10、28/10、4/11/2021	四	19:30-20:30	本中心	3	小四至小六學生	6	\$150	Jacky Sir
ST21-P277A	角落生物曲奇餅	製作角落生物曲奇餅，感受製造食物的樂趣。	30/10/2021	六	15:30-16:30	本中心	1	小一至小三	6	\$60	小思姑娘
ST21-P277B	車縫我至叻	學習衣車的運用，並製作環保袋及索繩背囊。	27/11、4/12、11/12/2021	六	15:30-16:30	本中心	3	小四至小六	4	\$150	小思姑娘
ST21-P277C	正向魔術師	透過魔術學習欣賞自己	11/11、18/11、25/11/2021	四	19:30-20:30	本中心	3	小四至小六	4	\$150	Jacky Sir
ST21-P278	新年掛飾齊齊做	透過製作新年掛飾，讓兒童樂在其中，舒緩學習的壓力。	15/01/2022	六	11:30-12:30	本中心	1	小三至小五	1	\$30	Joanne 姑娘
ST21-P278A	藝術·鬆一鬆	透過運用不同的素材，讓兒童發揮創意，並享受隨意作畫的樂趣，藉此舒緩學習的壓力。	11/11、18/11、25/11/2021	四	19:30-20:30	本中心	3	小三至小四	6	\$120	Joanne 姑娘
ST21-P278C	歡樂天地	透過歷奇遊戲學習跟朋友們溝通。	11/12/2021	六	10:30-12:30	本中心	1	小四至小六	6	\$20	PW

# 兒童義工活動

歡迎新加入  
的義工成員



## 四葉草聖誕義工

ST21-P077

內容：12月就是人人也喜歡的聖誕節，誠意邀請各位小學生學習籌備、團體合作和當值服務，今次我們的主題聖誕攤位。各位義工快一同參與啦。

日期 / 時間：4/12、11/12、18/12/2021（六） / 14:00-15:00

費用 / 堂節：\$40 / 4堂

對象 / 名額：小二至小六 / 5名

地點：本中心

備註：完成服務將有義工證書一張，服務日 23/12(19:00-21:30)

負責同事：珊珊姑娘

## Halloween Party 籌備小組

ST21-P070

內容：每年Party都只是參加者，今年可以不一樣。來參加Halloween Party籌備小組，可以一同設計和預備活動。透過籌備Party，可以提升小朋友的解難技巧、溝通能力和自信心。

日期 / 時間：5/10、12/10、19/10、26/10/2021（二） / 17:00-18:00

費用 / 堂節：全免 / 4堂

對象 / 名額：小四至小六 / 8位

地點：本中心

負責同事：青姑娘



# 兒童活動

## 小廚神 (初小篇)

ST21-P068

內容：聖誕廚房，聖誕節快到了，不如整下好好味的聖誕美食，薑餅人、蜜糖雞等等……開開心心迎聖誕。

日期 / 時間：6/11、20/11、4/12、18/12/2021  
(六) 10:30-12:00

費用 / 堂節：\$200 / 4堂

對象 / 名額：小一至小三 / 4名

地點：本中心

備註：1. 費用已包括材料。  
2. 請自備圍裙及食物盒。

負責同事：DICK SIR、珊瑚姑娘



## 聖誕一點甜 聖誕蛋糕棒棒糖 (Cake Pops)

ST21-P066

IQ 題：聖誕節時，聖誕老人第一件放進襪子會是什麼？答案：聖誕老人隻腳。如果大家有在聖誕節都想送一些別出心裁的小禮物給家人和朋友，可以學習製作聖誕蛋糕棒棒糖。

日期 / 時間：16/12/2021 (四) / 20:30-21:30

費用 / 堂節：\$50/1堂

對象 / 名額：小四至小六 / 6位

地點：本中心

備註：1. 費用已包括材料。  
2. 請自備圍裙及食物盒。

負責同事：青姑娘

## 自理小廚神 (高小組)

ST21-P065

內容：本小組的目的除了是讓組員學習製作美食，更希望讓組員學習自理。因此，組員有更多機會自己動手製作美食。此外，工作員會陪同組員一同親自收拾清潔，從而提升組員的自理能力，並培養組員負責任的處事態度。

小組內容：1. 餃子；2. 玉子燒；  
3. 紫菜包飯；4. 5吋Pizza；

日期 / 時間：9/10、16/10、23/10、30/10/2021  
(六) / 10:30-12:00

費用 / 堂節：\$200 / 4堂

對象 / 名額：小四至小六 / 6位

地點：本中心

備註：1. 費用已包括材料。  
2. 請自備圍裙及食物盒。

負責同事：青姑娘、譚Sir

## 聖誕一點甜 Olaf雪人米通

ST21-P067

IQ 題：足球姓祝，籃球姓藍，你知不知道柔道姓甚麼？答案：柔道姓「誕」，因為……「又到聖誕~又到聖誕」。又到聖誕了！讓我們一起學習製作應節甜品：雪人米通。一起創作雪人Olaf吧！

日期 / 時間：16/12/2021 (四) / 19:15-20:15

費用 / 堂節：\$50 / 1堂

對象 / 名額：小一至小三 / 6位

備註：1. 費用已包括材料。  
2. 請自備圍裙及食物盒。

負責同事：青姑娘

**我們的社區地圖**

ST21-P020A

內容：生活在這個社區，你有細心留意過我們的社區嗎？讓我們在小組中一同創作屬於我們的社區地圖，對我們的社區多一點關心，多一點歸屬感。

日期／時間：3/11，10/11，17/11，  
24/11/2021（三）/  
17:00-18:00

費用／堂節：\$50 / 4堂

對象／名額：小四至小六 / 8位

地點：本中心及第一城

備註：組員的作品有機會在中心展示。

負責同事：青姑娘

**“相”“拼”角落**

ST21-P046

內容：小朋友嘗試用不同的角度，我們一同運用相片、拼貼一同找尋生活中感恩小故事。一同創作角落生物的有趣故事，讓小朋友學習快樂、感恩的小故事。

日期／時間：9/10、23/10、30/10/2021  
（六） / 14:00-15:00

費用／堂節：\$80堂 / 3堂

對象／名額：小一至小四 / 5名

地點：本中心

備註：

負責同事：珊珊姑娘

**棋樂尼——香料之路——東方奇觀、鐵道任務：歐洲**

ST21-P047

內容：這次選了兩款經典的桌上遊戲和大家一齊玩！香料之路以大航海時代為背景，參加者要計劃行程，用以物質物的方法增加自己的財富。而鐵道任務以十九世紀歐洲鐵路路線為舞台。每個人都有自己特別想去的目標。看看到底誰成為真正的最佳火車旅遊好手！

日期／時間：8/10，15/10，22/10，29/10/2021（五）/  
19:30-20:30

費用／堂節：\$50 / 4堂

對象／名額：小五至小六學生

地點：本中心

負責同事：Dick sir

**新興運動全接觸**

ST21-P010

內容：除了平時常見的運作外，其實香港都已經引入了好多不同種類既運動。今次將一次過讓大家體驗及挑戰各項新興運動，活動包括：飛碟盤、布袋球、芬蘭木柱及地壘。

日期／時間：5/11，12/11，19/11，26/11/2021（五） / 19:30-20:30

費用／堂節：免費（活動費用已獲津助）

對象／名額：小四至小六學生 / 10位

地點：本中心

備註：請自備飲用水。

負責同事：譚SIR

## 兒童氣槍射擊體驗班

ST21-P069

內容：打機開槍就試得多啦，如果對氣槍射擊有興趣，不如黎體驗一下，亦可以了解多D射擊既安全守則，享受射擊既樂趣。

日期／時間：3/11，10/11，17/11，24/11/2021（三）／16:00-17:00

費用／堂節：\$150／4堂

對象／名額：小四至小六學生／6位

地點：本中心

負責同事：譚SIR

## 網絡中的角落小故事

ST21-P048

內容：利用網上媒體的便利，學習拍攝一些繪本故事短片，並在網上與人分享。活動中除了讓參加者學習如何運用器材拍攝短片，亦可以因此培養閱讀既興趣。

日期／時間：5/11，12/11，19/11，26/11/2021（五）／16:30-17:30

費用／堂節：\$80／4堂

對象／名額：小四至小六學生／6位

地點：本中心

負責同事：譚SIR

## 油樂藝術園

ST21-P049

內容：藝術是屬於每一個人的。小朋友透過身體、空間和遊戲也可以發展出藝術的觸感。以小朋友自己的創意和感覺作引導，經驗每一課不同的旅程。內容包括迷宮設計、衣衫設計。

日期／時間：7/1，14/1，21/1/2022（五）／19:30-20:30

費用／堂節：\$100／3堂

對象／名額：小三至小四學生

地點：本中心

負責同事：Dick sir



# SEN服務活動

## 自理小偵探

ST21-P084A

內容：童FUN學堂：小朋友會透過偵探遊戲、團體合作，找出一些線索，為故事中的主動，根據自理計劃、視覺提示等提醒，一同追蹤線索，破解不同的自理難題。

日期／時間：10/10、24/10、31/10/2021（日）／11:00-12:00

費用／堂節：\$80／3堂

對象／名額：小一至小三學生／4名

地點：本中心

備註：1. 懷疑或確診特殊需要之兒童。

（如：自閉症／過度活躍症／專注力不足／讀寫障礙之兒童）

2. 須填妥童FUN申請表，為更有效了解參加者需要，完成第一節小組後，負責同事將會以面談或電話方式與家長聯絡，以了解參加者的需要，以了解他們的需要，以設計更合適服務。

負責同事：珊珊姑娘

# 戶外活動

## 郊遊好hike-

ST21-P073

內容：香港其實真係好靚呀！一聽到行山，大家都會拍好辛苦，其實有不少靚既地方都可以好方便就去到。郊遊好hike就係一齊同大家去一些入門級既大自然地方，一步步欣賞當中的美麗。

日期／時間：（活動前小組）23/11/2021（二）  
／7:30-8:30  
（戶外日）27/11/2021（六）  
／10:00-17:00

費用／堂節：\$50／1堂

對象／名額：小五至小六學生

地點：本中心／龍蝦灣郊遊徑

備註：1. 請參加者預備約\$100作交通費  
2. 活動不包括午餐，請參加者預備簡便午餐。  
3. 所有參加者務必出席活動前小組，以了解戶外日安排

負責同事：Dick sir

## 屯馬開通真的很興奮

ST21-P076

內容：港鐵屯馬線接通了香港的東邊和西邊。當中土瓜灣站、宋皇臺站一帶地方曾經是香港的老區，我們仲可以啱入面搵到懷舊冰室、傳統廟宇、舊式建築、香港歷史。我們會一起去永香冰室、牛棚藝術村等地，感受和了解香港的人和事。

日期／時間：11/12/2021（六）／10:00-17:00

費用／堂節：\$50／1堂

對象／名額：小五至小六學生

地點：本中心／土瓜灣

備註：1. 參加者自備八達通  
2. 可帶備小量金錢，於地方小店消費。

負責同事：Dick sir



## 攀石同樂日——

ST21-P074

## Hong Kong Climbing Park

內容：運動攀登(Sport Climbing)於東京奧運首次被納入為奧運項目，大家都可以透過電視看到這項運動帶來的挑戰性和樂趣，唔知你又有無興趣親身體驗？下個進軍奧既可能就係你！在導師指導下，攀石同樂日動將致力讓參加者嘗試攀岩挑戰同時，盡可能地感受享受更多的樂趣。



日期／時間：15/1/2022（六）／10:00-15:00

費用／堂節：\$300／1堂

（部份費用獲協會和基金贊助）

對象／名額：10歲-15歲

地點：Hong Kong Climbing Park

（富豪花園二期商場2樓）

負責同事：Dick sir

## 「心」林中「森」

ST21-P075

內容：運用禪繞畫、漫遊嘉道理農場暨植物園、環保紙創作，讓小朋友在活動以FOCUS集中、CALM平靜、MOVE動動、CARE照顧、REFLECT反思的環節，讓小朋友經驗注意當下，認識自己的狀態，一同將情緒平靜下來。

日期／時間：4/12、11/12/2021（六）

15:30-16:30

（戶外日：12/12（日）／

9:00-13:00）

費用／堂節：\$150堂／3堂

對象／名額：小一至小四／10名

地點：本中心／嘉道理農場暨植物園

備註：費用已包旅遊巴、環保物資

負責同事：珊瑚姑娘

# 青少年活動

## WE GO WEGO義工計劃——術樂義工站

ST21-P107

### 同理·調教：11月

藝術手法、內在小孩的分享，讓義工們更懂得回應、更懂得關懷自己和愛護身邊人。

### 聖誕GOODSHOW：12月

WEGO義工：一班義工一起籌備中心聖誕活動，為聖誕節更加多一點新動力！！

### 術樂義工站：1月

運用興趣為本的元素，透過一系列的藝動，在中心每月以分享站的形式，舉辦不同主題的活動。

日期／時間：第一季簡介會：27/10/2021（三）（19:15-20:15）；  
第二季簡介會：8/12/2021（三）（19:15-20:15）

費用／堂節：免費

對象／名額：中一至中六 / 10名

地點：本中心 / 沙田區

備註：參加者必須出席第一節簡介，以選擇你們的服務項目。

負責同事：珊瑚姑娘



招募  
成員中

獎項	時數
10小時	中心服務證書
20小時	香港傷健協會頒發的服務證書

## Hip Hop DANCE ST21-P148

內容：由資深導師教授入門流行舞的基本知識及技巧，並了解Hip Hop是由多種不同的舞蹈演變出來，強調訓練學員身體的協調能力及對音樂的節奏感，課程包括：不同Style的基本功訓練、舞蹈編排及如何把技術運用在DANCE 2 DA MUSIC以上。

日期／時間：3/11、10/11、24/11/2021、  
1/12/2021（星期三） /  
19:00-20:00

費用：基金津貼後：  
全費\$300（原價\$800）

對象／名額：10-18歲或以上青少年 / 10名

地點：本中心

負責同事：珊瑚姑娘

## 攝。時間 ST21-P184

內容：現在大家都習慣用手機攝影，雖然很方便，但拍出來的照片總少了點「味道」。參加本小組，組員可初嘗拍攝菲林相的感覺。那份留住溫度 速度 溫柔和憤怒的感覺；那份每張照片都彌足珍貴的感覺；那份等待相片沖曬既期待又怕受傷害的感覺。

日期／時間：20/11，27/11，4/12/2021（六）  
10:00-12:00  
10/12（五）19:00-20:30  
（成果分享會）

費用／堂節：\$250 / 4堂

對象／名額：中一或以上青少年 / 8位

地點：本中心及戶外

備註：1. 費用已包括所有材料及沖曬費用。  
2. 組員的作品有機會在中心展示。

負責同事：青姑娘



**活動名稱：曼陀羅心靈之旅**

內容：透過與自己的交流，擁抱自己的內在能力，再一同繪畫曼陀羅。用顏色和繪畫釋放自己的潛意識。整合專注和內在，平靜情緒。

日期／時間：15/1/2022（六）/14:00-15:00

對象／名額：中學生／6名

地點：本中心

費用：20

負責同事：珊珊姑娘

ST21-P091

**談談情。說說愛 (Girls' talk)**

ST21-P009

內容：我們相信愛別人，由愛自己開始。本小組會由認識自己開始，接著探討親情、友情和愛情。

日期／時間：5/10，12/10，19/10，26/10/2021（二）/19:15-20:15

費用／堂節：\$50 / 4堂

對象／名額：中一至中六女孩子／8位

地點：本中心

負責同事：青姑娘

**談談情。說說愛 (Boys' talk)**

ST21-P090

內容：我們相信愛別人，由愛自己開始。本小組會由認識自己開始，接著探討親情、友情和愛情。

日期／時間：2/11，9/11，16/11，23/11/2021（二）/19:15-20:15

費用／堂節：\$50 / 4堂

對象／名額：中一至中六男孩子／8位

地點：本中心

負責同事：青姑娘

**聖誕一點甜：糖霜曲奇 ST21-P145**

內容：Merry Merry Christmas~ Lonely Lonely Christmas~ 唔想過Lonely Christmas?快啲約埋啲朋友一齊嚟學下整糖霜曲奇啦~又靚又好味，打卡必備！

日期／時間：15/12/2021（三）/19:15-20:15

費用／堂節：\$50 / 1堂

對象／名額：中一或以上青少年／6位

地點：本中心

備註：1.費用已包括材料。  
2.請自備食物盒。

負責同事：青姑娘

**聖誕一點甜：焦糖蘋果玫瑰**

ST21-P546

內容：Last Christmas I gave you my heart, this Christmas I give you 焦糖蘋果玫瑰。學咗整呢道甜品送禮自用都無問題！

日期／時間：15/12/2021（三）20:30-21:30

費用／堂節：\$50 / 1堂

對象／名額：中一或以上青少年／6位

地點：本中心

備註：1.費用已包借用材料。  
2.請自備食物盒。

負責同事：青姑娘

## 青年氣槍射擊體驗班

ST21-P108

內容：打機開槍就試得多啦，如果對氣槍射擊有興趣，不如黎體驗一下，亦可以了解多D射擊安全守則，享受射擊既樂趣。

日期／時間：3/11、10/11、17/11、24/11/2021（三）／17:00-18:00

費用／堂節：\$150／4堂

對象／名額：中一至中三學生／6位

地點：本中心

負責同事：譚SIR



## 咖啡拉花體驗班

ST21-P109

內容：CHILL—CHILL需要一杯咖啡，文青的你更需要一杯LatteArt，想打埋卡又點少得一杯自己沖調既咖啡。一於黎體驗一下咖啡拉花既樂趣，同時間又可以嘗試利用半專業咖啡機去沖調咖啡。

日期／時間：23/12/2021（四）／16:00-17:30

費用／堂節：\$50／堂

對象／名額：中學生／6位

地點：本中心

負責同事：譚SIR

## 新興運動SUP直立板

ST21-P110

內容：近年開始非常流行。參與者可以直接站在板上，用槳划行及做衝浪的動作，簡單易學，只要經過專業教練的指導，無論是誰都可以好CHILL咁係海上暢航。

日期／時間：簡介會：15/10/2021 19:30-20:30

活動：17/10/2021 9:00-17:00

費用／堂節：\$100（部分費用已獲津助）

對象／名額：中學生／10位

集／散地點：本中心／烏溪沙（活動地點）

- 備註：
1. 費用已包括（直立板，槳，助浮衣，旅遊巴費用）
  2. 參加者需穿著衣服游泳最少50米
  3. 請自備午餐費用及2L飲用水。

負責同事：譚SIR

## 游繩下降體驗日

ST21-P111

內容：游繩下降(abseiling)可以用於崖邊移動或山野拯救，現時亦是一個戶外自我挑戰活動。參加者要克服惡劣的環境，靈活運用合適的器材，就能享受到崖上的美景。本中心舉辦這次游繩下降體驗日，讓大家可以一嘗當中的樂趣。

日期／時間：22/1/2022（六）／9:00-17:00

費用／堂節：\$800／1堂

（部份費用獲中心贊助）

對象／名額：中一以上學生／10位

地點：本中心／戶外（待定）

備註：活動詳情請留意活動前公告

負責同事：Dick Sir

## 不一樣大作戰

ST21-P112

內容：一個旅程，體驗不一樣的生活。我們在油尖旺區，體驗一些基層朋友的生活，嘗試反思不同人面對的處境和問題。短短一天當然說不上深入了解，但希望這個旅程可以作為開始，讓大家多點留意身邊的人和事。

日期／時間：30/10/2021（六）／10:00-17:00

費用／堂節：\$150／1堂

對象／名額：中一以上學生／10位

地點：本中心／戶外（待定）

備註：活動詳情請留意活動前公告

負責同事：Dick Sir

# 共享空間

自修 | 開會 | 休閒 | 藝術 | 烹飪 | 打機 | 跳舞



免費飲品小食

借用非商業用品手工用品

無限上網

休閒休息

共享工作桌

一期一會手工交流

報名方法：

- ★ 只要是15-24歲中心會員，可即時入會
- ★ 一年可有20次免費借房
  - 星期一、星期五：下午可借用廚房
  - 星期四：下午可借用舞動房
  - 星期三：晚上可借用舞動房
- ★ 房間以「共享」為原則，預約須於3日前與中心青年工作隊 / 珊姑娘聯絡
- ★ 「共享」原則：組隊預約須至少4人或以上，如少於4人，有機會與他人共享
- ★ 必須保持地方清潔和互相尊重他人為原則
- ★ 如想加入我們的日後一期一會手工交流團隊，可與我們聯絡



# THINKCO.CALM

## 計劃：與自己對話

ST21-P092

我們相信……"EVERY ANSWER IS INSIDE YOU"，所有的答案就在自己身上。

本計劃運用「人本治療」、「藝術手法」，運用一連串的藝術工作坊，透過多項選擇，並從創作、表達中發掘自己內在資源，重視自己的想法、享受生命中帶來的樂趣。

\*參加者可以各選一個以下選擇第一步和第二步。

★ 第一步：CALM ART “我有得揀三選一”

透過以下的藝術工作坊和自我對話，讓自己更明白「今天的我」

### 流動自在工作室

生活像流動，學習無框的美。

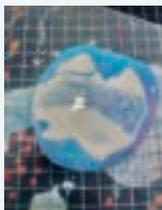
內容：流動畫創作，習慣生活  
原本如此，流動過

日期：13/10、20/10（三）

時間：19:15-20:15

名額：6名

節數：2節



### 捨棄刻印工坊

捨下・不必要的

保留珍惜的

內容：刻印和木工小品製作。

明白選擇最理想的

日期：9/10、16/10（六）

時間：16:00-18:00

（視乎作品複雜程度）

名額：6名

節數：2節

### 軟硬紛紛畫坊

壓、推……專注當下

活出自在

內容：借用硬粉和乾粉彩的  
創作，讓感覺重新。

日期：11/12、18/12（六）

時間：11:00-12:00

名額：6名

節數：2節



★ 第二步：LIFE MAP “我有得揀三選一”

用解感，用對話、用耳朵，一同與不同的人交換故事，在為不同的樣貌與感受，在當下運用藝術創作將他無聲彷彿有聲重現……

◆ 平凡人藝術日 / 11月：在香港專業進修學校，在未知中，發現驚喜。 /

地點：香港專業進修學校 / 共：4小時 / 1節

◆ 生命勇士真人圖書 / 12月：與再生勇士對話，在突變中成長。 /

地點：本中心 / 共：1小時 / 1節

◆ 與陌生人交換故事 / 1月：正在構思中……不如你都加入構思下 / 構思體驗日

地點：沙田區 / 共：2小時 / 1節

**溫馨提示：LIFE MAP活動日子時間，  
將於活動前一個月將與你們  
聯絡和相約時間。**

**\*活動內容，需會因疫情而不斷更新。**

**負責同事：珊瑚姑娘**

參加資格：中學生

費用：非會員 / \$50；會員 / 免費

備註：1. 出席率達80%可獲頒證書「THINKCO  
參與證書」一張本活動由基金資助  
2. 參加者必須參與第一步至第二步，  
自備各一個活動



## Tri · Angel系列

根據美國著名婚姻治療師蓋瑞·巧門(Gary Chapman)的觀察，人有5種不同表達愛的形式，稱為「愛的語言」，包括：1. 肯定的言語(Words of Affirmation) 2. 服務的行動(Acts of Service) 3.真心的禮物(Receiving Gifts) 4. 精心的時刻(Quality Time)及 5.身體的接觸(Physical Touch)。通常自己習慣表達的「愛的語言」，便是自己最喜歡被愛的方式。因此透過檢視自己、配偶及孩子的「愛的語言」，可以更了解彼此的需求，進而令家庭成員間的相處更融洽甜蜜。中心希望透過Tri · Angel系列，舉辦不同活動，鼓勵父、母、孩子三方，一家人身體力行，實踐「愛的語言」，促使愛能在家庭中穿梭、包裹並承托整個家庭。

## 家庭活動

### Tri Angel ——真「情」流露

ST21-P194

內容：情人節臨近，預備咗咩驚喜溫馨時刻？返工又忙又、又要打理家頭細務，又要湊小朋友，唔攞咁多野啦。咁不如一家人輕輕鬆鬆鬆鬆玩遊戲～做手工～整甜品～

日期／時間：21/1/2022（五）／19:30-21:30

費用／堂節：會員：\$80 / 非會員：\$110（整個家庭）／1堂

對象／名額：小學生家庭 / 5個家庭

地點：中心

負責同事：Kate姑娘 / 劉Sir / 欣欣姑娘



### Me Time媽媽身心靈

ST21-P225

內容：想照顧好身邊人，先成為一個可以照顧好自己的人；每個月最尾的星期四，媽咪們一起聚一聚，放下生活的煩囂，好好照料一下自己的身·心·靈！活動包括：Zentangle 體驗、靜觀體驗、品嚐秋冬滋潤糖水、呷一口花茶、談天說地。

日期／時間：28/10、25/11、30/12/2021、  
27/1/2022（四）/  
19:30-20:30

費用／堂節：會員：\$100 / 非會員：\$130 / 4堂

對象／名額：兒童會員的母親 / 6位（如需要可安排託兒服務，於活動前確定）

地點：中心

負責同事：楊姑娘 / 欣欣姑娘

### Me · Time一杯咖啡的時間

ST21-P195

內容：在忙碌時間裡，來體驗用半專業咖啡機試沖咖啡，同時又用咖啡渣去畫下畫，享受屬於你的時間。

日期／時間：8/1/2022（六）／11:30-12:30

費用／堂節：會員：\$50 / 非會員：\$80 / 1堂

對象／名額：兒童會員的家長 / 4位家長

地點：中心

負責同事：欣欣姑娘



## 大小腳板山野行——河背水塘

ST21-P204

相信元朗河背水塘對大家並不陌生，路線簡單易行，而且景觀不錯，除了有設計獨特的水霸外、亦有水塘及瀑布、更有港版嵐山竹林，有唔少打卡位置，是一條家庭樂必行路線～

21/11/2021 (日)

10:00-16:00

費用 / 堂節：會員：\$50 /

非會員：\$80 / 1堂

對象 / 名額：小學生家庭 / 20人

地點：元朗河背水塘

負責同事：劉Sir

備註：參加者需自備充足食水、  
輕便食品、  
雨晴及防蚊防曬等用具。

## 圓滿樂天遊

ST21-P168

元朗448農莊是個新一代觀光悠閒有機農莊，放假悠閒的好去處。除了可享用農莊各樣玩樂及休憩設施，活動另外添加了導賞服務（講解三種新式耕作模式）、烤畫工作坊及漢堡包工作坊，費用也包括農家午膳餐盒及來回旅遊巴接送，萬勿錯過！

來回旅遊巴  
接送！

12/12/2021 (日)

09:30-17:15

費用 / 堂節：會員：\$180 /

非會員：\$210 / 1堂

對象 / 名額：小學生家庭 / 40人

地點：元朗448農莊

負責同事：劉Sir

# 一喜簡介

在疫情的影響下，大家經歷著不一樣的生活，經歷很多不便、不悅、鬱悶、壓抑，或多或少令臉上沾染半分愁容。疫情似乎還會持續好些日子，未知何時才能回復正常的生活。同工希望透過這個系列，讓家庭親子可以在片刻時光裡一起一喜，為生活增添喜悅快樂的養份，一喜來參加吧～

## 一喜嚐試(A)

ST21-P186

內容：連續三星期與孩子輕鬆快樂地製作簡單好味的小食及甜品。

1. 牛油果魔鬼蛋、2. 小巧動物餅、
3. 一口蘋果批

日期／時間：8/10、15/10、22/10/2021（五）/  
19:00-20:00

費用／堂節：會員：\$ 240 /  
非會員：\$270（一大一小）/ 3堂

對象／名額：小學生家庭 / 4對親子

地點：中心

負責同事：劉Sir / 欣欣姑娘

備註：請自備食物盒。

## 一喜嚐試(B)

ST21-P187

內容：連續三星期與孩子輕鬆快樂地製作簡單好味的小食及甜品。

1. 牛油果魔鬼蛋、2. 小巧動物餅、
3. 一口蘋果批

日期／時間：8/10、15/10、22/10/2021（五）/  
20:15-21:15

費用／堂節：會員：\$ 240 /  
非會員：\$270（一大一小）/ 3堂

對象／名額：小學生家庭 / 4對親子

地點：中心

負責同事：劉Sir / 欣欣姑娘

備註：請自備食物盒。

## 一喜圓滿

ST21-P188

內容：家長與孩子運用簡單重複的線條、形狀一起作畫，彼此透過畫筆在畫紙上游走交流，讓大家忘卻一切煩惱。

日期／時間：26/11/2021（五）/ 19:30-20:30

費用／堂節：會員：\$ 50 /  
非會員：\$80（一大一小）/ 1堂

對象／名額：小一至小三學生及其家長 / 4對親子

地點：中心

負責同事：劉Sir



## 一喜享受·水彩時光

ST21-P206

內容：繪畫水彩花邊，享受你們的繪畫時光，將畫成為滿滿心意的聖誕卡，送給身邊你愛的人。

日期／時間：3/12/2021（五）/ 19:30-20:30

費用／堂節：會員：\$60 /  
非會員：\$90（一大一小）/ 1堂

對象／名額：P3至P6兒童及其家長 / 4對親子

地點：中心

負責同事：欣欣姑娘



**親子繪本世界**

ST21-P208

內容：和孩子一同閱讀繪本，可提升他們對閱讀興趣，更可促進親子關係，來與孩子一同投入繪本故事世界裡！

日期／時間：12/11、19/11、26/11/2021（五）  
19:30-20:30

費用／堂節：會員：\$90 /  
非會員：\$120（一大一小） / 3堂

對象／名額：K2至小一兒童及其家長 / 4對親子

地點：中心

負責同事：欣欣姑娘

**聖誕花園pizza**

ST21-P209

內容：聖誕節前和小孩一起整超簡單又有聖誕氣氛小食，享受製作美食時刻。

日期／時間：17/12/2021（五） / 19:30-20:30

費用／堂節：會員：\$60 /  
非會員：\$90（一大一小） / 1堂

對象／名額：小學生家庭 / 4對親子

地點：中心

負責同事：欣欣姑娘

**趣玩角落曲奇(A)**

ST21-P210

內容：角落生物風潮，與小朋友一起製作可愛好味的角落生物曲奇吧。

日期／時間：10/12/2021（五） / 19:00-20:00

費用／堂節：會員：\$80 /  
非會員：\$110（一大一小） / 1堂

對象／名額：小學生家庭 / 4對親子

地點：中心

負責同事：劉Sir

備註：請自備食物盒。

**趣玩角落曲奇(B)**

ST21-P211

內容：與小朋友一起製作可愛好味的角落生物曲奇。

日期／時間：10/12/2021（五） / 20:15-21:15

費用／堂節：會員：\$80 /  
非會員：\$110（一大一小） / 1堂

對象／名額：小學生家庭 / 4對親子

地點：中心

負責同事：劉Sir

備註：請自備食物盒。

**STEM by Me——籃球彈珠台**

ST21-P192

內容：透過製作籃球彈珠台，同時初探科學的槓杆原理，親子齊來趣玩小手工。

日期／時間：5/1/2022（三） / 19:30-20:30

費用／堂節：會員：\$50 /  
非會員：\$80（一大一小） / 1堂

對象／名額：小一至小三學生及其家長 /

4對親子

地點：中心

負責同事：劉Sir

**免炸酥脆芝士蝦球**

ST21-P207

內容：每年團年飯都是大人安排，今年小朋友都可以一齊參與做個小廚師，預備一味簡單容易的賀年菜式啦～

日期／時間：14/1/2022（五） / 19:30-20:30

費用／堂節：會員：\$80 /  
非會員：\$110（一大一小） / 1堂

對象／名額：小學生家庭 / 4對親子

地點：中心

負責同事：劉Sir

備註：請自備食物盒。

1	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 05250
---	--	-----------------------------



中心網頁

### 中心開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
10:00-13:00	✓					✓	
13:00-14:00	午膳時間 (暫停開放)						
14:00-18:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
18:00-19:00	晚膳時間 (暫停開放)						
19:00-22:00		✓	✓	✓	✓		



新界沙田第一城恆城街 2 號 34 座地下  
 G/F, Block 34, 2 Hang Shing Street,  
 City One, Shatin, New Territories.

電話：2637 2266

電郵地址：stn@hkphab.org.hk

傳真：2635 1719

協會網址：<http://hkphab.org.hk>

督印人：葉鍵池先生

編輯製作：香港傷健協會

賽馬會沙田青少年

綜合服務中心

印製日期：二零二一年八月

印製數量：一千四百本

(第 111 期非賣品)