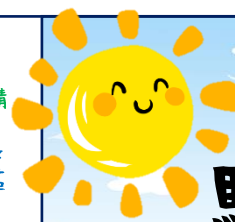


「快樂。起動」社區推廣計劃

計畫科目關活動費用全免

本計劃希望透過不同類型的活動，提升駿洋邨居民對精神健康的關注和認識，以建立健康生活及快樂感為目標。

另外，為使更多受眾能接收計劃內精神健康相關資訊，每位參加者可選報最多3個「快樂。起動」社區推廣計劃的活動。



駿洋分處

地址：火炭駿洋邨

駿洋商場1樓AF1室

☎：2623-0723

報名請 whatsapp 📞：6487-8112

7月活動

和諧粉彩 親子體驗班

教授繪畫和諧粉彩的技巧，讓家長與小朋友透過畫畫留意自己的身心狀態。

日期：6/7 (三) 對象/名額：5 對親子
時間：8:00-9:15pm 負責同事：黃姑娘

家長鬆一鬆 — 子女情緒支援

通過繪畫、製作小手工、觀看短片及參加者互相分享，讓家長學習與子女溝通的技巧，理解自己和子女的情緒。

日期：12/7 (二) 對象/名額：家長 / 6 位
時間：11:15-12:30nn 負責同事：黃姑娘

鬆一鬆 — 小手工

通過製作小手工及參加者互相分享，讓小朋友學習處理自己的情緒及壓力。

日期：13/7 (二) 對象/名額：小學生 / 6 位
時間：7:30-8:45pm 負責同事：黃姑娘

心理 check — chat

心理學係咩黎？好似好複雜咁～淨係聽過心理測驗，係咪同一樣嘢？

透過不同的小遊戲，與大家深入淺出地講解日常生活中經常遇到的心理學小知識，一同做個醒目偵探，減少跌入生活陷阱！

日期：8/7 (五) 對象/名額：5 對親子
時間：7:30-8:45pm 負責同事：黃姑娘

本計劃相關活動，如報名人數過多，將優先讓未曾參加過此計劃的家長及小朋友參與。

想第一時間接收中心活動、服務資訊？

1. 到中心入會(填會員表)；和
2. 儲存本中心 whatsapp 電話



：6487-8112

或者 like 我地 facebook



我和我家

本活動邀請 **教育心理學家** 及 **香港中文大學**

輔導系學生，為特殊學習需要學童及家長進行活動及訓練。期望提升學童的自我認識，與他人相處，和親子關係。

小星星學堂

我們相信小朋友具有不同天賦，只要加以發掘、栽培，他必定能夠發光發亮。小星星學堂透過不同活動，訓練，讓小朋友提升技能，增強自信心。

活動內容：

第一部分 (自我認識)：加深小朋友對自己的認識，例如：日常學習模式、優點、限制及如何與他人相處。
第二部分 (親子互動)：了解家庭關係及培養共同興趣。

對象/名額：小學生 (被評估為特殊學習需要學童) / 8 位

負責同事：安 sir

費用全免

日期	時間
16/7 (六)	下午 3:30-5:30pm
23/7 (六)	上午 10:30am-12:30nn
30/7 (六)	下午 3:30-5:30pm
3/8 (三)	晚上 7-9pm
*10/8 (三)	晚上 7-9pm
*13/8 (六)	上午 10:30am-12:30nn
*17/8 (三)	晚上 7-9pm
*20/8 (六)	上午 10:30am-12:30nn

*家長需出席有關節數。

活動由 BEE Education Limited 贊助

兒童體 Shake 能 (7月)

實體版兒童體 Shake 能開始啦!

7月開始，除左在家運動，小朋友都可以黎中心運動啦！我地會結合網上、實體元素，為小朋友設計不同形式運動。期望於疫情下，鼓勵小朋友用不同形式、不限地域強身健體，維持身心健康。

(逢星期六)

日期：16/7 (zoom)、23/7、30/7 (實體)

時間：2:15p.m.-3:00p.m.

對象：小一至小六學生

名額：10位

內容：身體協調訓練、帶氧運動、兒童瑜伽、負重訓練

* 兒童瑜伽(實體活動)由義工導師帶領



負責同事：安 sir

費用全免

繪本說故事

通過閱讀繪本、製作手工、角色扮演，學習說故事的技巧，增強語言表達能力，培養自信心及公開演說的膽量。



日期：7月20、27日、8月3日 (星期三)

時間：晚上7時30至8時30分

對象：小一至小三學生

名額：8位

收費/堂數：\$90/3堂

負責同事：蔡姑娘



英文 King (7月)

負責同事：安 sir

實體版英文 king! 遊戲更多元化、更多互動溝通機會! 齊齊輕鬆學英文、贏禮物，齊做英文 king!

初小組(星期一) 名額：10位

日期：7月11、18、25日、8月1日

時間：下午4時至5時

對象：小一至小三學生

收費/堂數：\$40/4堂

初小組(星期二) 名額：10位

日期：7月12、19、26日、8月2日

時間：下午4時至5時

對象：小一至小三學生

收費/堂數：\$40/4堂



Zentangle

網上活動

網上工作坊 (7月)

Zentangle 藝術只須把不同的線條搭配起來，並重複繪畫，即演變出美麗的圖案。Zentangle 對生活緊張的香港家庭，是紓緩壓力及建立關係的好方法。



日期：8、15、22 及 29/7/2022 (逢星期五)

時間：5:00p.m.-6:00p.m.

對象：6-24 歲家庭成員 (兒童獨立學習或由家長陪同)

費用全免 負責同事：蔡姑娘

參加者預備：

- 1 張正方形白紙 (約 9cm x 9cm) 、
- 1 枝黑色針筆/原子筆、
- 1 枝鉛筆、1 枝綿花棒

Nintendo Switch 運動會

唔係打機! 唔係打機! 唔係打機! 咁簡單。

係透過 Switch 遊戲，舉辦運動比賽。希望透過不同方法，鼓勵小朋友注意身心健康。同時希望讓小朋友明白，打機都可以唔沉迷、都可以做好時間管理。

日期：16/7、23/7、30/7 (逢星期六)

時間：11:30a.m.-12:30p.m. (16、30/7)

4:00p.m.-5:00p.m. (23/7)

* 可選擇參加其中一節。

對象：小一至小六學生

名額：8位

內容：以 Switch 遊戲進行運動比賽

負責同事：安 sir

費用全免



親子烹飪達人

「快樂、走動」社區街區畫畫贊助

透過親子製作甜點，訓練兒童的自理能力，加強親子間的正面溝通機會。

日期：22、29/7 (逢星期五)

時間：7:30p.m.-8:45p.m.

對象/名額：5對親子

費用：全免

製作甜點：

1. Cream Brulee
2. 抹茶半月燒



負責同事：安 sir

