

「快樂。起動」社區推廣計劃

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，為使更為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2個「快樂。起動」社區推廣計劃的活動。

親子烹飪達人 負責同事：安sir

透過親子**製作曲奇**，訓練兒童的自理能力、加強親子間的正面溝通機會。
A班、B班內容相同

日期：24/8 (A班)、31/8 (B班)

時間：7:30p.m.-8:45p.m. 逢星期三晚

對象/名額：每班5對親子

費用：全免

親子農莊遊

(元朗 菠蘿園)

齊來親親大自然、舒展身心吧！

日期：8月14日(星期日)

時間：1:00-6:00p.m.

對象/名額：10對親子

費用：成人\$80；12歲以下兒童\$30

* 費用包括入場費、旅遊巴

園內指定活動(如沙池、充氣保壘、

DIY拓印袋、羊駝鎖匙扣)

**場內自費項目可自行決定參與。



有機耕作之旅

透過「農耕」生活，讓兒童體驗「粒粒皆辛苦」的道理。此活動會將與大家一同體驗耕作，同時於果園採摘蔬菜水果*，更可接觸小動物，親親大自然。

日期：8月21日(星期日)

時間：1:00-6:00p.m.

對象/名額：10對親子

費用：成人\$130；12歲以下兒童\$150

*費用包括入場費、旅遊巴、耕作體驗

成人可自摘香水檸檬或有機蔬菜一磅

兒童可自製馬賽克杯墊

**場內自費項目可自行決定參與。



駿洋分處

賽馬會沙田青少年
綜合服務中心
Jockey Club Shatin Integrated Service
Centre for Children & Youth

8月活動

Hello Summer



地址：火炭駿洋邨
駿洋商場1樓AF1室

☎：2623-0723

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

可以透過 whatsapp 報名

Like 我地 facebook

可以睇到中心資訊架！



活動由攜手扶幼基金贊助

親子烘焙樂

內容：親子合作製作蛋糕。

日期：8月19日(星期五)

時間：1:30p.m.-7:30p.m.

地點：觀塘(駿洋分處集合上車)

對象/名額：10對親子

備註：必須1位家長陪同1位小朋友

費用：全免(包括旅遊巴接送)



負責同事：安sir

導遊 King

今個暑假，導遊 king 會同小朋友一齊遊長洲。學習策劃路線、介紹景點、管理時間！齊做導遊 king！

負責同事：安 sir

1. 理論篇

日期：8月15、17日（星期一、三）
時間：下午4時至5時15分
地點：駿洋分處

2. 實習篇

日期：8月23日（星期二）
時間：上午11時至下午5時
地點：長洲（於中心集合出發）

實習篇：由同工及成人義工帶領小朋友到長洲，學習策劃路線、介紹景點，並於實戰日作小導遊，帶領自己的家庭成員遊覽長洲，訓練參加者的領導能力、表達能力。

對象：小三至小六學生
名額：8位
收費/堂數：\$100/3堂
費用包括船費、外出活動膳食費用（其他交通工具費用需自付）



3. 遊覽長洲

遊覽長洲由「快樂、起動」社區推廣計劃贊助

日期：8月26日（星期五）
時間：上午11時至下午5時
對象：導遊 king 參加者及其家庭成員
地點：長洲（於中心集合出發）
收費：每位\$50/1堂

*參與理論篇、實習篇參加者及其家庭優先報名
**費用包括 旅遊巴來回中環碼頭 及 船費；
***其他膳食費用需自付

由參與導遊 king 的參加者，帶領自己的家庭成員遊覽長洲，並完成一連串的任务。

Nintendo Switch 運動會

暑期篇

唔係打機！唔係打機！唔係打機！咁簡單。
係透過 Switch 遊戲，舉辦辨重比賽。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。

內容：以 Switch 遊戲進行辨重比賽。

A 組 日期：15、22(一)、30/8(二)
時間：12:00h.h.-1:00p.m.
對象：小一至小六學生

B 組 日期：5、12、26/8(五)
時間：7:30p.m.-8:30p.m.
對象：小一至小六學生

費用全免



負責同事：安 Sir

兒童體 Shake 能 (8月)

暑假繼續兒童體 Shake 能！

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。

日期：13/8 (zoom)、20/8、27/8 (實體) (逢星期六)
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
* 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



活動內容

	星期三	星期四	星期五	星期六			
3/8	4pm-6pm	4/8	4pm-6pm	5/8	7pm-9pm	6/8	4pm-6pm
	籃球神射手	籃球神射手	籃球神射手	籃球神射手			
10/8	7pm-9pm	11/8	7pm-9pm	12/8	7pm-9pm	13/8	4pm-6pm
	籃球神射手	花藝製作	籃球神射手	輕黏土小動物			

8月11日晚上7至9時

Floral Design 花藝製作

運用乾花或再生花制作簡單的手工藝。

對象：8-18歲 駿洋邨青年
名額：8位
費用：全免
地點：駿洋商場1樓AF1室 (傷健協會青少年中心)



Basketball Shooter 籃球神射手

比賽規則：

- 每位參加者每次射 10球，總分會被記錄在龍虎榜。
- 入球分數分兩個區域，罰球線入籃得 3分，罰球線與籃圈中間虛線入籃得 1分。
- 完成 6日射籃比賽，龍虎榜最高分 5位參加者可獲禮物 1份。
- 個人參與，參加者需記錄姓名、聯絡電話。

備註：

*如龍虎榜超過 5位參加者最高分數及同分，大會將安排最後一天活動時最高分數的 10位參加者，再進行一次射籃比賽，最高分數的 5位參加者獲獎。
*如遇下雨情況，當日籃球比賽將會改為室內藝術活動 (最多 6人參與)。

合作單位

機構：	地址：	電話：
香港傷健協會賽馬會沙田青少年綜合服務中心(駿洋分處)	火炭駿洋商場1樓AF1室	2623 0723 / 6487 8112
東華三院賽馬會沙田綜合服務中心(樓上服務處)	沙田樓禾苑商場一樓18室及	2602 1220
東華三院賽馬會沙田綜合服務中心(方樹福堂服務處)	沙田顯揚花園第三座四座平台	2699 4100
香港中華基督教青年會沙田青少年外展社會工作隊	大圍新翠邨新翠樓平台223-226號	2693 5097
香港聖公會福利督管沙田/馬鞍山/沙田外展服務	沙田馬鞍山安和邨銀禧樓地下	8207 6363

8月13日下午4至6時

Clay Animal 輕黏土小動物

製作你心目中的可愛寵物。(例如小貓或小狗)

對象：8-18歲 駿洋邨青年
名額：8位
費用：全免
地點：駿洋商場1樓AF1室 (傷健協會青少年中心)



對象：8-18歲 駿洋邨青年
費用：全免
地點：駿洋邨籃球場
報名方法：即場報名

社區小資訊：
社會福利署將聯同沙田區不同社會服務單位，於駿洋邨為不同居民舉辦活動。8月份以青少年活動主題，有興趣之8-18歲兒童及青少年歡迎報名。