



中心開放通告

中心暫停開放日期

日期	內容
2022年10月1日(六)	國慶日
2022年10月3日(一)	盤點日
2022年10月4日(二)	重陽節
2022年11月12日(六)	職員退修日
2022年12月24至27日(六至二)	聖誕節
2023年1月2日(一)	元旦翌日
2023年1月22至26日(日至四)	農曆新年(初一至初五)

要注意啊!

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：

- 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，敬希見諒及與中心表誠合作。
- 所有取消之活動，中心將退還款項；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。
- 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。
- 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。
- 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。

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

駿洋
分處

2022年 活動通訊

22年10月 - 23年1月

10月6日(星期四)
開始接受報名

火炭駿洋邨駿洋商場1樓AF1室
2623 0723 2623 0810
stncyc@hkphab.org.hk
帳戶名稱：phabstcy



中心Facebook

《申請活動退款、轉移或轉名注意事項》

申請方法：

- 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。
- 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。
- 高級服務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，惟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。

《入會手續》

申請人必須親臨中心並帶備以下文件辦理手續：

- 填妥會員申請表
- 近照1張
- 出示有效身份證文件(如出世紙或身份證)
- 會員年費(每年按社會福利署所規定金額收取)
會籍有效期：4月1日至翌年3月31日



10月6日 星期四 THU 起接受報名

報名形式：請於本中心繳費時段親臨本中心報名及繳交費用

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					★☺		

★ 中心開放

☺ 提供報名及繳費服務



《會員需知》

一. 會員福利

- 會員可以會員價，報名參加中心活動及興趣班。
- 定期收取中心通訊。
- 免費享用中心各類指定服務及設施。

二. 會員權利

- 查閱或修改有關其個人儲存在中心的資料。
- 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)。
- 要求中心提供及確保其在安全環境下參加活動。
- 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。
- 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。
- 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

- 支持中心推廣「傷健融合」的精神。
- 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。
- 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。
- 以積極形式支持中心工作。
- 向中心提出有建設性的意見。

四. 活動報名程序

- 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，請留意每季中心通訊之派發或抽籤安排)。
- 報名者須填妥中心活動報名表。
- 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。
- 報名後請小心核對有關收據，如有錯漏，請即於辦公時間內聯絡本中心。
- 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。
- 報名後請保留有關收據至活動或興趣班完結為止。
- 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

- 所有活動及興趣班不接受更換已報名之參加人士。
- 出席首堂興趣班及任何活動，請攜帶有關收據，以便備查。
- 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。
- 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」。
- 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

- 凡欲享用中心任何康樂設備，必須出示有效會員證。
- 如參加中心活動，必須遵守「活動報名程序」及「出席活動須知」。
- 敬請愛護公物，恪守公德。
- 務請衣履整齊進入中心。
- 須經中心職員同意方可進入辦公室。
- 請勿攜帶家畜或寵物進入中心。
- 中心內請勿吸煙或賭博。7. 中心內請勿吸煙或賭博。
- 中心內不得喧嘩，奔跑或說粗言穢語。
- 除獲中心職員同意外，請勿於中心內進食。
- 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。
- 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。
- 使用中心各項設施後，敬請放回原處。
- 中心電話號碼只供會員查詢資料。
- 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。
- 請自行看管個人財物。
- 中心保留修訂各項中心規則之權利。

七. 會員退會須知

- 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 所有申訴必須於事發一個月內提出，方為受理。
- 中心設有意見箱供各位會員提供意見或申訴。
- 會員擁有投訴的自由，而毋須顧慮受到責罰。

退款手續

- 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。
- 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。

兒童活動

英文king (初小組)

英文king繼續透過遊戲活動，運用日常生活主題，與小朋友學習英文，提升對英語的興趣。新學年引入合作競技模式，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！

日期及時間：見下表

組別	星期一4:00-5:00pm	星期二4:00-5:00pm
10月	17/10、24/10、31/10 編號：CY22-P012G	18/10、25/10、1/11 編號：CY22-P012H
11月	7/11、14/11、21/11 編號：CY22-P012I	8/11、15/11、22/11 編號：CY22-P012J
12月	5/12、12/12、19/12 編號：CY22-P012K	6/12、13/12、20/12 編號：CY22-P012L
2023年1月	9/1、16/1、30/1 編號：CY22-P012M	10/1、17/1、31/1 編號：CY22-P012N

費用/堂節 \$30/3堂

對象/名額 小一至小三/每組10位

地點 本中心

備註 1) 報名時請註明月份及組別；
2) 每位參加者最多可報2組

負責同事 安sir



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（本季會新增遊戲Just Dance）。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、可以結交朋友、亦可以做好時間管理。

日期及時間：見下表（部份組別將安排Just Dance跳舞遊戲，報名前請留意）

A組7:30-8:30pm	B組12:00nn-1:00pm
14/10、21/10、4/11（逢星期五） 編號：CY22-P021F	15/10、22/10、5/11（逢星期六） 編號：CY22-P021G
18/11、25/11、2/12（逢星期五） 編號：CY22-P021H	19/11、3/12、10/12（逢星期六） 遊戲：Just Dance 編號：CY22-P021I
23/12、28/12、30/12（聖誕節假期） 編號：CY22-P021J	
6/1、13/1、27/1（逢星期五） 遊戲：Just Dance 編號：CY22-P021K	7/1、14/1、28/1（逢星期六） 編號：CY22-P021L

費用/堂節 免費/3堂

對象/名額 小一至小六/每組10位

地點 本中心

備註 1) 報名時請註明組別編號；2) 每位參加者最多可報2組

負責同事 安sir



做個生活小管家

CY22-P026

本活動邀請具特殊教育資歷的導師，與中心社工一同策劃不同類型活動、訓練。透過日常生活情境演練（如執拾書包、清理房間、到超市購物等）訓練小朋友的執行功能（聆聽、理解、執行指令的能力），並透過小組商討，訓練小朋友正確情緒表達技巧。期望透過經驗學習，小朋友從中發掘正確的日常學習模式、待人接物技巧。

日期及時間：見下表

日期	時間
22/10（六）	10:00-11:00am
28/10（五）	7:30-8:30pm
5/11（六）	10:00-11:00am
11/11（五）	7:30-8:30pm
19/11（六）	10:00-11:00am

費用/堂節 \$50/5堂

對象/名額 小三至小六學生（被評估為特殊學習需要學童）/8位

地點 本中心

備註 1) 曾參與「我和我家」活動優先參加；
2) 新參加者報名前，請先與安sir聯絡；
3) 活動將邀請特殊教育學系學生協助

負責同事 安sir



同你做個FRIEND

CY22-P012Q

透過不同的互相合作遊戲，提升兒童與人相處能力，並學習有效的社交技巧，擴闊社交圈子。

日期 2/12、9/12、16/12/2022（五）

時間 7:30-8:30PM

費用/堂節 會員：\$ 60 / 3堂

對象/名額 小四學生 / 6人

地點 本中心

負責同事 JOANNE姑娘

駿洋親子義工·大招募

CY22-P052

希望嘗試參與義工服務的親子搭檔，歡迎參與「駿洋親子義工」活動！活動將提供親子義工培訓、兒童表達技巧訓練、並於聖誕、新年期間舉辦義工活動。另外，為增加親子間的優質相處時間，活動將安排家庭外出活動。親子間可從不同層面活動，發掘彼此優點，互相支持、互相提醒、共同成長。

日期、時間及地點：見下表

日期	時間	內容	地點
26/11（六）	11:00am-12:00nn	親子義工培訓（簡介會）	本中心
4/12（日）	1:00pm-5:30pm	家庭外出活動（由「快樂·起動」社區推廣計劃贊助） 編號：PCW22-P033	野餐或BBQ 地點待定
10/12（六）	2:00-3:00pm	親子義工培訓（帶領遊戲技巧）	本中心
23/12（五）	4:00-6:00pm	聖誕社區攝影（於邨內為家庭提供攝影服務、兒童集體遊戲）	駿洋邨
7/1（六）	2:00-3:00pm	親子義工培訓（與長者溝通）	本中心
15/1（日）	2:00-5:00pm	迎新春大掃除（協助邨內長者大掃除）	駿洋邨

費用/堂節 每位\$100/6堂

對象/名額 小三至小六學生/8對親子（歡迎父母一同參與）

備註 1) 完成計劃可獲義工證書一張，並計算義工服務的時數；
2) 如參加者有興趣定期參與義工服務，日後可成立義工小組，安排不同類型義工服務、領袖訓練等；
3) 本活動不受「快樂·起動」社區推廣計劃活動限制
4) 如有興趣報名，但未能出席所有節數，可先與安Sir聯絡商議

負責同事 安sir

快樂聖誕系列

創意聖誕爆炸盒

CY22-P072

參加者動動手，製作屬於自己的聖誕爆炸盒。

日期 2/12、9/12、16/12（逢星期五）

時間 7:30-8:30pm

費用/堂節 \$30/3堂

對象/名額 小二至小六/8位

地點 本中心

負責同事 安sir



聖誕小巧甜點

CY22-P073

參加者製作聖誕主題甜點，歡渡聖誕。

日期 10/12（星期六）

時間 4:00-5:00pm

費用/堂節 \$20/1堂

對象/名額 小三至小六/8位

地點 本中心

備註 1) 參加活動時請自備食物盒

負責同事 安sir



聖誕吊飾DIY

**（活動由「快樂·起動」社區推廣計劃贊助）

參加者動動手，製作屬於自己的聖誕吊飾，為家中增添聖誕色彩！

日期及時間：見右表

費用/堂節 免費/1堂

對象/名額 小一至小四/每組8位

地點 本中心

備註 1) 報名時請註明組別
2) 每位參加者最多可報2個「快樂·起動」社區推廣計劃贊助活動
3) A、B組不可重複報名

負責同事 安sir

A組7:30-8:30pm	B組7:30-8:30pm
14/12（星期三） 編號：PCW22-P034	21/12（星期三） 編號：PCW22-P035



親子冬日烹飪達人

PCW22-P036

**（活動由「快樂·起動」社區推廣計劃贊助）

親子合力製作聖誕特色甜點，分享冬日節日氣氛，建立親子間和諧融洽的關係。

日期 29/12（星期四）

時間 11:00am-12:00nn

費用/堂節 免費/1堂

對象/名額 親子/6對親子

地點 本中心

備註 1) 每位參加者最多可報2個「快樂·起動」社區推廣計劃贊助活動；
2) 參加活動時請自備食物盒

負責同事 安sir



「快樂·起動」系列

兒童和諧粉彩體驗

**（活動由「快樂·起動」社區推廣計劃贊助）

透過體驗日本和諧粉彩藝術，兒童動動小手、運用簡單工具創作美麗圖案。學習和諧粉彩，不單讓兒童發揮創意，透過藝術製作過程，更可以陶冶性情，學習用正確方法表演情緒。

日期及時間：見下表

A組2:30-3:30pm	B組2:30-3:30pm
3/12、31/12（星期六） 編號：PCW22-P041	14/1、28/1（星期六） 編號：PCW22-P042

費用/堂節 免費/2堂

對象/名額 小一至小六/每組8位

地點 本中心

備註 1) 報名時請註明組別；2) 每位參加者最多可報2個「快樂·起動」社區推廣計劃贊助活動；
3) A、B組不可重複報名；4) 導師為註冊幼兒教師

負責同事 安sir

幼兒繪本小跳豆

**（活動由「快樂·起動」社區推廣計劃贊助）

活動透過繪本、圖工、小組遊戲等，讓幼兒學習情緒管控、表達，並與其他同齡參加者學習社交。同時，每堂會教授幼兒簡單英語詞彙，提升他們的語文學習能力。

日期及時間：見下表

A組2:30-3:30pm	B組2:30-3:30pm
15/10、22/10（星期六） 編號：PCW22-P027	5/11、19/11（星期六） 編號：PCW22-P028

費用/堂節 免費/2堂

對象/名額 K1至K3/每組8位

地點 本中心

備註 1) 報名時請註明組別；
2) 每位參加者最多可報2個「快樂·起動」社區推廣計劃贊助活動；
3) 如A、B組重複報名，會先以後備形式留位；
4) 導師為註冊幼兒教師

負責同事 安sir

兒童瑜伽體驗

**（活動由「快樂·起動」社區推廣計劃贊助）

兒童於學習瑜伽動作過程中，可以增加身體的肌力和柔軟度。各種瑜伽體位亦能增強兒童的耐力及改善不良姿勢。瑜伽的靜止式子和呼吸方法，亦能讓兒童學習如何緩和他們的呼吸，更有效的控制和平衡情緒，為學習作良好的準備。

日期及時間：見下表

A組（10月）	B組（11月）	C組（12月）	D組（1月）
日期：15/10、22/10 編號：PCW22-P025	日期：5/11、19/11 編號：PCW22-P026	日期：3/12、31/12 編號：PCW22-P039	日期：14/1、28/1 編號：PCW22-P040
逢星期六 4:00-5:00pm			

費用/堂節 免費/2堂

對象/名額 小一至小六/每組8位

地點 本中心

備註 1) 報名時請註明組別；2) 每位參加者最多可報2個「快樂·起動」社區推廣計劃贊助活動

負責同事 安sir

兒童花式跳繩體驗

**（活動由「快樂·起動」社區推廣計劃贊助）

花式跳繩為帶氣運動，可強化兒童的心肺功能同時訓練全身肌肉，有助健康成長。於課堂導師會教授不同花式動作，亦會訓練兒童的肌肉協調。

日期及時間：見下表

A組（10月）	B組（11月）	C組（11月）
日期：21/10、28/10 編號：PCW22-P030	日期：4/11、11/11 編號：PCW22-P031	日期：18/11、25/11 編號：PCW22-P032
逢星期五 3:30-4:30pm		

費用/堂節 免費/2堂

對象/名額 小一至小六/每組8位

地點 邨內羽毛球場

備註 1) 報名時請註明組別；2) 每位參加者最多可報2個「快樂·起動」社區推廣計劃贊助活動
3) 導師為註冊花式跳繩導師

負責同事 安sir

同迎兔年系列

新春造型桔DIY

CY22-P074

參加者動動手，製作賀年蜜柑擺設，迎來兔年樂繽紛！

日期 7/1、14/1（逢星期六）

時間 4:00-5:00pm(7/1)；
2:00-3:00pm(14/1)

費用/堂節 \$20/2堂

對象/名額 小三至小六/8位

地點 本中心

負責同事 安sir



親子賀年食品達人

**（活動由「快樂·起動」社區推廣計劃贊助）

親子合力製作小桔造型湯圓，團團圓圓，建立親子間和諧融洽的關係。

日期及時間：見下表

A組7:30-8:45pm	B組7:30-8:45pm
11/1（星期三） 編號：PCW22-P037	18/1（星期三） 編號：PCW22-P038

費用/堂節 免費/1堂

對象/名額 親子/每組6對親子

地點 本中心

備註 1) 報名時請註明組別；
2) 每位參加者最多可報2個「快樂·起動」社區推廣計劃贊助活動；
3) A、B組不可重複報名；
4) 參加活動時請準備食物盒

負責同事 安sir

