

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							



中心開放



提供報名及繳費服務

中心暫停開放日期

全 日	
日 期	內 容
2023年6月22日(四)	端午節
2023年7月1日(六)	香港特別行政區成立紀念日
2023年7月8日(六)	中心清潔日
2023年9月30日(六)	中秋節翌日
晚上不開放	
2023年9月29日(五)	中秋節



駿洋分處WhatsApp



駿洋分處FACEBOOK

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，敬希見諒及與中心衷誠合作。
- 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(例如宿舖之膳食費)，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，退還餘款。
- 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，中心將按比例退還該堂學費，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/寒冷天氣 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，可備正式途徑申請，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。
- 以議會形式支持中心工作。
- 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，以便找贖。
- 報名後請小心核對有關收據，如有錯誤，請即於辦公室內時間內聯絡本中心。
- 活動一經報名，除中心自行取消外，參加者不得發回有關費用。
- 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，以便稽查。
- 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。

《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，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」，餘額將退還參加者。

《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

活動報名日安排

- 本季度活動報名日為2023年5月18日(星期四)，上午十時以派籌形式進行。
- 每位家長可獲派籌號1個，1個籌號只可為其家庭內直屬之兒童報名。
- 如報名日未能出席辦理，可委託親屬或朋友代辦，而每位受委託者亦都只能取1個籌號，並只可為該家庭內直屬之兒童報名。
- 每位報名者請於報名日前到中心辦妥入會或續會手續(2023-2024年度)，以減少輪候時間；
- 並請預先填妥活動報名表，核實活動的參加資格、日期、時間及衡量能否如期參與，以便加快報名效率；
- 由於報名程序約需2小時，請家長耐心等待。
- 以現金繳交費用，請自備零錢方便找贖。
- 所有活動費用一經繳交，一律不予退還，如有錯漏請即於辦公時間聯絡本中心。
- 「快樂。起動」社區推廣計劃活動報名準則：所有計劃相關活動需透過網上登記(QR code會刊登於通訊內)。每位參加者最多可以登記3個活動、戶外活動每個家庭最多可以登記1個。如登記人數超出報名上限，從未參加計劃內活動的參加者可優先報名，餘下名額中心會以抽籤形式決定及於6月2日下午Whatsapp 通知中籤的參加者。



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

電話：2623 0723
傳真：2623 0810
地址：火炭駿洋邨駿洋商場1樓AF1室
電郵：stncy@hkphab.org.hk

駿洋
分處

2023年6至9月 活動通訊

中心報名日期5月18日(星期四)10:00起接受報名
活動報名形式請於本中心繳費時段親臨報名及繳交費用

督印人：黃欣露小姐

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：2023年5月

印製數量：1000份

(第6期非賣品)

「快樂。起動」活動將透過
社區推廣計劃 QR code登記抽籤

中心活動

今個暑假，中心為幼兒(升K1至升K3)、兒童(升小一至升小六)、親子、家長安排不同類型活動、講座，歡迎有興趣人士到中心報名。

焦點推介 幼兒活動

CY23-P017

「大個仔忍者」之升小自理預備班

升小一是小孩子成長的里程碑。即將成為小學生，小孩子有很多自理範疇需要學習。本活動透過輕鬆學習模式，讓小孩子練習執書包、穿鞋帶、看時間表、寫手冊等升小必備技能。

日期/時間：1/8、8/8、15/8(星期二) / 2:30-3:30pm

對象/名額：升小一 / 8位

收費/堂節：\$50/3堂

地點：本中心

備註：參加者的父母，需同時報名「忍者爸媽訓練學堂(小學)」，由教育心理學家主講負責同事：安Sir

CY23-P029

導遊king2.0

導遊king返嚟啦！今次導遊king會同小朋友一齊遊大澳。學習策劃路線、介紹景點、管理時間！

	日期/時間	內容
理論篇：	21/8、23/8(星期一、三) 3:00pm-4:30pm	於本中心進行訓練
考察篇：	25/8(星期五) 10:00am-5:00pm	由安Sir及成人義工帶領小朋友到大澳，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大澳，訓練參加者的領導能力、表達能力。
實戰篇：	27/8(星期日) 11:00am-5:00pm	「導遊king2.0親子遊大澳」由小朋友帶領家人遊覽大澳，完成一連串的任務，並一同享用午膳。 * 家人不用收費、當日交通費、午膳費用由中心支付

對象/名額：升小三至小六及其家庭成員 / 8位

地點：本中心及大澳

收費：\$150

備註：1) 費用包括「考察篇」的船費、外出活動膳食費用(其他交通工具費用需自付)；
2) 參加者的家庭成員需同時參與「導遊king 2.0親子遊大澳」(PCW23-P024)。

負責同事：安Sir

焦點推介 兒童活動

CY23-P041

日本動漫電繪體驗

日本動漫十分受時下小朋友和年輕人歡迎，透過iPad中的應用程式，我們可以嘗試用自己的風格繪畫動漫中的人物。

日期/時間：2/8、9/8、16/8、23/8(星期三) / 2:30pm-3:30pm

對象/名額：升小五至升小六 / 8位

費用/堂節：\$40/4堂

地點：本中心

備註：參加者需自備一部iPad和一支電子筆(Apple pencil)或者任何能夠在iPad上書寫電子筆，和預先下載Sketchbook應用程式；如準備用具/應用程式上有任何困難，請與陳Sir聯絡。

負責同事：陳Sir

CY23-P040

角落生物電繪體驗

角落生物是現時小朋友中很受歡迎的卡通人物，透過iPad中的應用程式，可以將這些可愛的卡通人物畫出來。

日期/時間：17/7、24/7、31/7(星期一) / 10:30am-11:30am

對象/名額：升小二至升小四 / 8位

費用/堂節：\$30/3堂

地點：本中心

備註：參加者需自備一部iPad和一支電子筆(Apple pencil)或者任何能夠在iPad上書寫電子筆，和預先下載Sketchbook應用程式；如準備用具/應用程式上有任何困難，請與陳Sir聯絡。

負責同事：陳Sir

CY23-P016

升中面試攻略

透過認識不同形式的面試訓練，加強同學的面試技巧，藉此加強個人面試時的自信心。

日期/時間：2/8、9/8、16/8(星期三) / 4:30-5:30pm

對象/名額：升小六至升中一 / 8位

收費/堂節：\$60/3堂

地點：本中心

負責同事：安Sir

中心活動 今個暑假，中心為幼兒（升K1至升K3）、兒童（升小一至升小六）、親子、家長安排不同類型活動、講座，歡迎有興趣人士到中心報名。

兒童活動



活動編號	活動名稱	內容	日期	時間	對象	名額	堂數	地點	費用	負責同事	備註
CY23-P008	英文king	透過合作競技活動，配合日常生活主題，與小朋友學習英文，提升對英語的興趣、增加互動溝通機會。齊齊輕鬆學英文、贏禮物，齊做英文king！	5/6, 12/6, 26/6 (一)	4:30pm – 5:15pm	小一至小三	10位	3	本中心	\$30	安sir	1) 報名時請註明月份及組別； 2) 每位參加者最多可報2組。
CY23-P009			6/6, 13/6, 27/6 (二)	4:30pm – 5:15pm		10位	3		\$30	安sir	
CY23-P010			4/7, 11/7, 18/7 (二)	4:30pm – 5:15pm		10位	3		\$30	安sir	
CY23-P011			5/7, 12/7, 19/7 (三)	7:30pm – 8:15pm		10位	3		\$30	安sir	
CY23-P012	英文king加強版	新學年，英文king迎來大革新！本年度開始將以年級劃分，英文教學內容更切合小朋友程度。活動繼續以日常生活作主題，讓小朋友學習英文，提升對英語的興趣。	5/9, 12/9, 19/9 (二)	4:30pm – 5:15pm	升小一至升小二	10位	3	本中心	\$30	安sir	1) 請按年級報名。
CY23-P013			4/9, 11/9, 18/9 (一)	4:30pm – 5:15pm	升小三至升小五	10位	3		\$30	安sir	
CY23-P039	足毬體驗	「踢毬」是民間傳統運動，可以進行套路花式，亦有隔網對打。最初發明概念源自蹴鞠，即是古代足球，後來亦發展到用手打的毬。參加者可以學懂最基本的足毬技巧，訓練自己的腳部肌肉。	5/7, 12/7, 15/7 (三、六)	4:30pm – 5:30pm	小三至小六	8位	3	邨內羽毛球場	\$10	陳sir	
CY23-P042	流行結他體驗	練習結他還能夠訓練我們手部肌肉和手指的靈活性。參加者能夠在數堂中，學習到彈奏一些簡單的歌曲。	28/6, 5/7, 12/7, 19/7, 26/7 (三)	7:30pm – 8:30pm	小三至小六	6位	5	本中心	\$50	陳sir	1) 參加者可於小組進行期間，向陳sir借用結他； 2) 本活動參加者可於中心借用結他作練習用途。
CY23-P030	The English廚神	原來煮野食都可以學英文？今個暑假終於可以一邊學習英文、一邊學習廚藝，做個真正嘅cooking master！	18/7, 25/7, 1/8 (二)	11:30am – 12:30nn	升小二至升小四	8位	3	本中心	\$50	安sir	1) 報名時請註明月份。
CY23-P031			7/8, 14/8, 21/8 (一)	11:30am – 12:30nn		8位	3		\$50		
CY23-P026	Lego認真玩 (社交小組)	「樂高®認真玩®」是一種以「動手思考 (Hands-on, Minds-on)」為主的引導方法。參加者化身成設計師、建築師等，學習與其他人合作，完成指定任務！	17/7, 24/7, 31/7 (一)	2:30pm – 3:30pm	升小一至升小三	8位	3	本中心	\$60	安sir	1) 報名時請註明月份及組別； 2) 每位參加者可獲Lego積木1包。
CY23-P027			7/8, 14/8, 21/8 (一)	4:00pm – 5:00pm	升小四至升小六	8位	3		\$60		
CY23-P028			2/8, 9/8, 16/8 (三)	2:30pm – 3:30pm		8位	3		\$60		
CY23-P015	禮貌小達人	透過溝通合作遊戲，讓兒童學習如何聆聽他人、提升他們的表達技巧，以正面有禮的態度與人相處，建立良好的人際關係。	8/8, 15/8, 22/8 (二)	11:45am – 12:45am	升小一至小三	8位	3	本中心	\$90	何姑娘	
CY23-P014	跳出框框	透過解難遊戲，讓參加者學習如何解決問題，提升他們與人合作及溝通的能力，以積極的態度面對生活各種的挑戰。	20/7, 27/7, 3/8 (四)	11:45am – 12:45am	升小四至小六	8位	3	本中心	\$90	何姑娘	
CY23-P036	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。打機唔可以沉迷，可以結交朋友，亦可以做好時間管理。	17/6 (六), 24/6 (六), 30/6 (五)	11:45am – 12:45nn 7:30pm – 8:30pm	小一至小六	8位	3	本中心	全免	安sir	1) 報名時請註明月份及組別； 2) 「Switch運動會」及「和Mario——齊開Party啦！」兩個活動，每位參加者最多可報2組。
CY23-P037			20/7, 3/8, 17/8 (四)	10:30am – 11:30am		8位	3			陳sir	
CY23-P038			15/9, 22/9, 29/9 (五)	7:30pm – 8:30pm		8位	3			陳sir	
CY23-P032	和Mario——齊開Party啦！	Super Mario Party是一款講求團體合作的遊戲，小朋友要透過學習與別人合作，才能帶領Mario和他的朋友們開心地開Party！	17/7, 24/7, 31/7 (一)	11:45am – 12:45nn	升小一至升小六	8位	3			陳sir	
CY23-P033			7/8, 14/8, 21/8 (一)	10:30am – 11:30am		8位	3			陳sir	
CY23-P034			5/8, 12/8, 26/8 (六)	11:45am – 12:45nn		8位	3			安sir	
CY23-P035			9/9, 23/9, 2/10 (六)	12:00nn – 1:00pm		8位	3			陳sir	

親子/家長活動

活動編號	活動名稱	內容	日期	時間	對象	名額	堂數	地點	費用	負責同事	備註
CY23-P062	親子繪本說故事	透過閱讀繪本，讓兒童學習說故事的技巧，增強語言表達能力；並由親子合作製作小手工，增進親子關係。	14/7, 21/7, 28/7 (五)	7:30pm – 8:30pm	親子 (升小一至小三)	5對親子	3	本中心	\$90 (一大一小)	何姑娘	
CY23-P089	參觀中大氣候變化博物館	近日天文台公佈，增設「極端酷熱」級別警告，氣候變化對我們息息相關。一同參觀全球首間氣候變化博物館，了解氣候變化對我們生活的影響。	28/7 (五)	2:00pm – 5:00pm	親子 (升小二以上)	12個家庭	1	中文大學氣候變化博物館	\$20 (每位)	安sir	1) 外出活動費用包括旅遊巴。
CY23-P064	提升子女專注力家長工作坊	透過體驗活動，讓家長掌握提升子女專注力的技巧，並認識如何辨別特殊學習需要(SEN)兒童的特性及需要，以能因材施教。	11/8 (五)	7:30pm – 8:30pm	小學生家長	12位	1	本中心	\$30	何姑娘	

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，他日必定能夠發光發亮。本中心為被識別為特殊學習需要（如專注力失調、讀寫困難等）的兒童，定期舉辦訓練活動（包括專注、自理、大小肌肉、語言等範疇），讓小朋友提升技能、增強自信心。

活動編號	活動名稱	內容	日期	時間	對象	名額	堂數	地點	費用	負責同事	備註
CY23-P052	單元四： 生活自理達人	透過日常生活情境演練（如個人時間表整理、到超市購物、寫手冊等）訓練參加者的執行功能（聆聽、理解、執行指令的能力）	2/6, 9/6, 16/6, 23/6 (五)	7:30pm – 8:30pm	小二至小六學生 (被評估為特殊 學習需要學童)	8位	12	本中心	\$200	安Sir	1) 需同一時間報名3個單元 2) 新參加者於報名前，請先向安Sir留名 (需提供評估報告) 3) 參加者之家長需同時參與「小星星家長加油站」 及「提升子女專注力家長工作坊」
CY23-P053	單元五： 小小語文達人(二)	「讀、寫、聽、說」為學習語文不可或脫的部份。此活動將透過小肌肉控制訓練，提升參加者的書寫能力。亦會與參加者一同認識寫字的筆順、文字結構等。	7/7, 14/7, 21/7, 28/7 (五)	7:30pm – 8:30pm		8位	12	本中心		安Sir	
CY23-P054	單元六： 社交情緒管家	透過小組合作遊戲及活動後解說，參加者可以嘗試表達自己的想法，訓練說話技巧、語句表達及正確情緒表達技巧。	4/8, 11/8, 1/9, 8/9 (五)	7:30pm – 8:30pm		8位	12	本中心		安Sir	
CY23-P061	小星星家長 加油站	讓家長製作手工、繪畫等活動，放下生活的煩憂；同時於輕鬆氣氛下，分享管教子女的壓力。	7/7, 4/8 (五)	7:30pm – 8:30pm		參加小星星學堂之家長	12位	2		本中心	



本計劃透過不同類型活動，提升居民對精神健康的關注和認識，以建立身心健康生活及快樂感為目標。
***報名準則：**如有興趣報名「快樂。起動」社區推廣計劃的活動，
請先透過網上登記，1) 每位參加者最多可以登記3個活動、2) 戶外活動每個家庭最多可以登記1個。
如登記人數超出報名上限，從未參加計劃內活動的參加者可優先報名，餘下名額中心會以抽籤形式決定及於6月2日下午Whatsapp通知中籤的參加者。



親子/戶外活動

幼兒活動/家長講座

活動編號	活動名稱	內容	日期	時間	對象	名額	堂數	地點	費用	負責同事	備註
PCW23-P007	幼兒繪本小跳豆	此活動由註冊幼兒教師帶領。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。	3/6, 17/6, 15/7, 29/7 (六)	4:00pm – 5:00pm	K1至K3	8位	4	本中心	全免	安sir	1)「快樂。起動」社區推廣計劃，請留意*報名準則； 2)家長必須同時報名「忍者爸媽訓練學堂(幼稚園)」； 3)每位參加者只可選報其中一班繪本班。
PCW23-P008			2/9, 9/9, 7/10, 21/10 (六)	4:00pm – 5:00pm	升K1至升K3	8位	4	本中心	全免	安sir	
PCW23-P012	小忍者訓練班	此活動由註冊幼兒教師帶領。活動透過競技遊戲，訓練幼兒手眼協調能力，鞏固大、小肌肉發展基礎，並讓幼兒學習良好管控情緒。	12/8, 26/8 (六)	4:00pm – 5:00pm	升K1至升小一	8位	2	本中心	全免	安sir	1)「快樂。起動」社區推廣計劃，請留意*報名準則； 2)家長必須同時報名「忍者爸媽訓練學堂(幼稚園)」。
PCW23-P013	忍者爸媽訓練學堂 (幼稚園)	此講座由註冊幼兒教師主講；為本中心幼兒家長而設。講座介紹幼兒情緒發展的里程，由識別、回應、表達、到調節情緒的不同階段。講座亦包括家長舒緩兒童情緒的技巧，引導他們更有效地表達個人情緒。	23/8 (三)	11:30am – 12:30nn	升K1至升小一之家長	20位	1	本中心	全免	安sir	1)講者為註冊幼兒教師； 2)參加「小忍者訓練班」的父母優先報名； 3)可攜同幼兒一同出席，由中心職員暫託。

兒童活動/家長講座

活動編號	活動名稱	內容	日期	時間	對象	名額	堂數	地點	費用	負責同事	備註
PCW23-P015	兒童花式跳繩體驗 (H組)	花式跳繩為帶氧運動，可強化兒童的心肺能力，同時訓練全身肌肉，有助健康成長。課堂導師會教授不同的式動作，亦能訓練全身肌肉。	23/6, 30/6 (五)	4:30pm – 5:30pm	小一至小六	8位	2	邨內羽毛球場	全免	陳sir	「快樂。起動」社區推廣計劃，請留意*報名準則。
PCW23-P016	兒童躲避盤體驗	躲避盤起源日本，是躲避球的軟飛盤版本，並融入飛盤運動的投擲與飛行技巧。新興運動。安全性高，玩法有趣，能夠訓練小朋友的團體精神。	11/8, 14/8, 28/8 (一、五)	2:30pm – 3:30pm	升小二至升小六	12位	3	邨內籃球場		陳sir	
PCW23-P017	兒童閃避球體驗	閃避球是一種非身體接觸的對抗性的球類運動，能夠訓練小朋友的團體合作、身體的敏捷度、眼和手部的協調和情緒管理。	14/7, 21/7, 24/7 (一、五)	4:30pm – 5:30pm	升小三至升小六	12位	3	邨內籃球場		陳sir	
PCW23-P018	兒童足球體驗	足球是現今世上最受歡迎的運動之一，能夠訓練小朋友的耐力、爆發力和團體精神，對他們的身心發展有很大的幫助。	14/7, 21/7, 24/7 (一、五)	2:30pm – 3:30pm	升小三至升小六	12位	3	山尾街遊樂場		陳sir	
PCW23-P019	兒童體適能訓練	體適能是讓身體適應外界環境和日常活動，透過訓練可以讓小朋友的心肺耐力、肌力、平衡性等等的能力提升，對他們的身體也有莫大的幫助。	11/8, 25/8 (五)	4:30pm – 5:30pm	升小二至升小六	8位	2	邨內羽毛球場		陳sir	
PCW23-P009	兒童和諧粉彩體驗	透過體驗日本和諧粉彩藝術，兒童動動小手指、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。	15/7, 29/7 (六)	2:30pm – 3:30pm	升小一至升小六	8位	2	本中心		安sir	
PCW23-P010			9/9, 23/9 (六)	2:30pm – 3:30pm	升小一至升小六	8位	2	本中心		安sir	
PCW23-P011	兒童瑜伽體驗 (8月)	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。	12/8, 26/8 (六)	2:30pm – 3:30pm	升小二至升小六	8位	2	本中心		安sir	
PCW23-P014	忍者爸媽訓練學堂 (小學)	為本中心小學家長而設，由教育心理學家主講。講解如何增加小孩子學習動機及建立正面成長心態。	5/8 (六)	3:30pm – 4:30pm	升小一至升小六之家長	20位	1	本中心		安sir	1) 講者為教育心理學家； 2) 參加「大個仔忍者」的父母優先報名； 3) 可攜同兒童一同出席，由中心職員暫託。

親子/戶外活動

活動編號	活動名稱	內容	日期	時間	對象	名額	堂數	地點	費用	負責同事	備註
PCW23-P020	iPad電繪親子體驗	電腦繪圖（電繪）近來在香港越來越流行，繪畫能夠訓練我們的創作能力，也能夠讓我們放鬆心情。	29/7, 12/8 (六)	4:00pm – 5:00pm	親子 (升小二至升小四)	6對親子	2	本中心	全免	陳sir	1) 「快樂。起動」社區推廣計劃，請留意*報名準則； 2) 參加者需自備一部iPad和一支電子筆（能夠在Apple pencil或者任何能夠在iPad上書寫的電子筆），和預先下載Sketchbook應用程式； 3) 如有任何困難，請與陳sir聯絡。
PCW23-P021	夏日。農莊。親子樂	透過參觀農莊小朋友可以趁機會接觸大自然、並增進書本外的知識。另外，也可以在農莊BBQ，一起享受天倫之樂。	10/8 (四)	(因預訂場地需時，確實日子和時間待定)	親子	12個家庭	1	待定		陳sir	1) 「快樂。起動」社區推廣計劃，請留意*報名準則； 2) 每個家庭最多可以登記1個計劃內戶外活動（不包括「導遊king 2.0親子遊大澳」）； 3) 戶外活動請帶備足夠食水。
PCW23-P022	嘉道理農場導賞團	嘉道理農場是一所保育與教育中心，透過導賞團，我們可以了解到不同動物和植物的知識，讓大家與野生動植物共享自然的和諧寧謐。（此活動包午膳）	27/7 (四)	8:45am-3:45pm	親子	12個家庭	1	嘉道理農場 (於中心集合及解散)		陳sir	
PCW23-P023	鹿色大埔走—鹿頸、谷埔導賞團	從鹿頸走至谷埔，一路上可欣賞山水之景，後來更會經過紅樹林和蘆葦田。這路段地勢平坦，適合一家大小一同郊遊，呼吸新鮮空氣。沿路更可能會碰到牛牛，親親大自然。	19/7 (三)	(因預訂場地需時，確實日子和時間待定)	親子	12個家庭	1	鹿頸 (於中心集合及解散)		陳sir	