

分處暫停開放通告

| 全日暫停開放              |       |
|---------------------|-------|
| 日期                  | 內容    |
| 2026年10月1日(四)       | 國慶日   |
| 2026年10月19日(一)      | 重陽節翌日 |
| 2026年11月21日(六)      | 職員退修日 |
| 2026年12月25及26日(五、六) | 聖誕節   |



FacebookWhatsApp

中心開放時間

| 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    ! 預約服務    ☺ 提供報名及繳費服務

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    | ✓      | ✓     | ☺    |
| 二號風球    | ✓      | ✓     | ⊘    |
| 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  | ★      | ☔     | ⊘    |

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。  
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)，中心將會扣回有關支出後，再退回餘款。  
3. 如因天氣問題取消之興趣班，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而再次取消，中心將不會再作退款安排；若然中心未能安排補堂，中心將會按比例退回該堂學費，而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，所有活動及興趣班將照常舉行，而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、空氣污染指數及雷暴警告等情況，再自行視乎個人體力及健康狀況而決定是否出席活動，惟退出與否，中心恕不退款。

《活動報名日安排》

- 本季度活動報名日為**2026年9月17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入會或續會手續(2026-2027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。
- 報名日當日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。
- 所有活動費用一經繳交，一律不予退還，如有錯漏，請即於辦公室內聯絡本中心。

《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. 填妥會員申請表  
2. 出示有效身份證文件(如出世紙或身份證)  
3. 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. 附屬家庭會員：會員未滿6歲弟妹、父母及監護人

入會收費表

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

《其他會員須知》

(一) 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，請留意每期中心通訊之派籌或抽籤安排)
- 報名者須填妥中心活動報名表。
- 中心只接受以現金、支票及電子收費(八達通)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，請即於辦公室內聯絡本中心。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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，敬希留意有關資訊。

(二) 出席活動須知

- 基於保險考慮，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，逾時不候，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「颱風及暴雨警告處理措施」。
- 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。

香港傷健協會  
Hong Kong PHAB Association

社會福利署資助服務  
Subsidised Service by the Social Welfare Department

賽馬會沙田青少年綜合服務中心  
駿洋分處

2026年  
10月-12月  
活動通訊



報名日期：2026年9月17日(星期四) 上午10時起接受報名  
報名形式：請於本中心繳費時段親臨報名及繳費

📍 火炭駿洋邨駿洋商場1樓AF1室    ✉ stncy@hkphab.org.hk  
☎ 2623 0723    📠 2623 0810    🏠 帳戶名稱：phabstcy

督印人：吳嘉樂先生(中心經理)  
編輯製作：香港傷健協會  
賽馬會沙田青少年綜合服務中心 駿洋分處  
印刷日期：2026年9月  
印刷數量：500份  
(第15期非賣品)

(三) 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，向參加者作出退款通知。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。
- 申請活動退款、轉移或轉名注意事項

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日或之前向中心書面提出。  
2. 其他月份的活動則不接受任何退款申請。  
3. 單位主管將按個別情況作出考慮，並於七個曆日內回覆。

(四) 中心規則

- 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(導盲犬除外)。
- 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。
- 請自行保管個人財物。
- 中心保留修訂各項中心規則之權利。

(五) 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)，親臨或郵寄交回中心即可。  
1.2 會員退會前請自行退會，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」。
- 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服務總監提出申訴。

(六) 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)形式向當值社工作出正式申訴，單位主管須於七個曆日內作出回應。
- 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。中心設有意見箱供各位會員提供意見或申訴。

《服務準則 SCS》  
詳情可向中心職員查詢

| 標準編號 | 標準的主題      | 標準編號 | 標準的主題      |
|------|------------|------|------------|
| 標準1  | 服務資料       | 標準9  | 安全的環境      |
| 標準2  | 檢討及修訂政策和程序 | 標準10 | 申請和退出服務    |
| 標準3  | 運作及活動紀錄    | 標準11 | 評估服務使用者的需要 |
| 標準4  | 職權及責任      | 標準12 | 知情的選擇      |
| 標準5  | 人力資源       | 標準13 | 私人財產       |
| 標準6  | 計劃、評估及收集意見 | 標準14 | 私隱和保密      |
| 標準7  | 財政管理       | 標準15 | 申訴         |
| 標準8  | 法律責任       | 標準16 | 免受侵犯       |

活動編號：CY26-P040  
小星星學堂

內容：

為期一年的主題式訓練，包括自理能力、溝通技巧、專注能力、情緒管控等，並加入適量的語文訓練，我們相信小朋友經過合適的栽培，發掘他們的不同天賦，他日必定能夠發光發亮。小星星學堂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，讓小朋友提升技能、增強自信心。

對象：小一至小六學生(被評估為特殊學習需要學生)

名額：8位

費用：\$250

負責同事：塵姑娘及何姑娘

生活自理 x 時間管理

日期 8/10.22/10.5/11 (星期四)  
堂數 3 堂  
時間 晚上 7:30-8:30  
地點 駿洋分處  
# 星星開學啟航禮  
# 制定全年星級評估  
# 溫習及時間規劃挑戰  
# 建立良好的自主生活習慣

專注力 x 情緒

日期 19/11.3/12.17/12 (星期四)  
堂數 3 堂  
時間 晚上 7:30-8:30  
地點 駿洋分處  
# 專注力提升及情緒自我調節能力  
# 用遊戲與藝術學習  
# 學會與自己的情緒和諧共處

小星星家長加油站

日期 22/10 (星期四)  
堂數 1 堂  
時間 晚上 7:30-8:30  
地點 駿洋分處  
對象 參加小星星學堂之家長  
# 製作小手工    # 療愈繪畫  
# 放下生活的煩憂  
# 分享教子女壓力

沙田區  
青少年快樂大使

活動編號：CY26-P039

內容：

透過小組訓練，讓兒童學習正向思維，建立積極的人生觀，並藉著義工服務增強兒童的自信心，提升他們的責任感及策劃能力；將歡樂及正能量帶到社區，讓長者感到被關懷，提升他們的幸福感。

對象：小二至中一學生

名額：8-12 位

費用：全免

地點：駿洋分處、沙田區長者中心或院舍

負責同事：何姑娘、小思姑娘

小組訓練

日期 2/10 (星期五)、9/10 (星期五)  
堂數 2 堂  
時間 下午 5:00 -6:00

義工服務

日期 20/11 (星期五)、4/12 (星期五)、23/12 (星期三)  
堂數 3 堂  
時間 下午 5:00 -6:00 (有待確定)

服務回顧

日期 23/12 (星期三)  
與服務日同日進行  
堂數 1 堂  
時間 待定

備註：

1) 活動完結後參加者可獲頒發義工服務証書

# 2026 秋冬活動

## 興趣班

| 編號        | 活動名稱               | 日期                                                          | 星期 | 時間                  | 地點   | 堂數 | 對象       | 費用    | 名額 | 內容                                                                        | 負責職員 |
|-----------|--------------------|-------------------------------------------------------------|----|---------------------|------|----|----------|-------|----|---------------------------------------------------------------------------|------|
| CY26-E015 | 中文閱讀及寫作提升班 (P3-P4) | 10/10 - 24/10 - 31/10 - 7/11 - 14/11 - 28/11 - 5/12 - 12/12 | 六  | 早上 10:30 - 早上 11:30 | 駿洋分處 | 8  | P3-P4 學生 | \$640 | 6  | 課程旨在通過文章閱讀和有趣的教學活動，讓學生掌握基本文體的寫作方法，並進一步體驗文學創作的樂趣。                          | 亞思姑娘 |
| CY26-E016 | 中文閱讀及寫作提升班 (P5-P6) | 10/10 - 24/10 - 31/10 - 7/11 - 14/11 - 28/11 - 5/12 - 12/12 | 六  | 早上 11:45 - 下午 12:45 | 駿洋分處 | 8  | P5-P6 學生 | \$640 | 6  | 提升 5 大技巧<br>1. 增強閱讀能力<br>2. 認識文體特點<br>3. 改善寫作弱點<br>4. 強化修辭技巧<br>5. 提升寫作技巧 | 亞思姑娘 |

## 兒童活動

| 編號        | 活動名稱         | 日期                          | 星期 | 時間                  | 地點   | 堂數 | 對象       | 費用   | 名額 | 內容                                                                                 | 負責職員 |
|-----------|--------------|-----------------------------|----|---------------------|------|----|----------|------|----|------------------------------------------------------------------------------------|------|
| CY26-P041 | FUN 紛學英文 III | 24/10 - 7/11 - 21/11 - 5/12 | 六  | 早上 11:30 - 下午 12:30 | 駿洋分處 | 4  | P4-P6 學生 | \$50 | 6  | 活動分為兩部份，前半部份導師協助參加者處理英文功課的難題，並以英文練習重溫學校所學的內容，後半部份會以日常生活主題，讓兒童學習不同的英文詞彙，提升兒童對英語的興趣。 | 何姑娘  |
| CY26-P042 | 有你同玩 III     | 24/10 - 7/11 - 21/11        | 六  | 下午 2:30 - 下午 3:30   | 駿洋分處 | 3  | P1-P6 學生 | \$30 | 6  | 透過不同桌上遊戲、Switch 電子遊戲、新興運動等挑戰兒童的反應力和合作能力；大家可以開開心心的認識新朋友。                            | 何姑娘  |
| CY26-P043 | 升中面試我做到      | 6/11 - 13/11 - 20/11        | 五  | 晚上 7:30 - 晚上 8:30   | 駿洋分處 | 3  | P5-P6 學生 | \$90 | 8  | 透過活動讓參加者掌握升中面試的技巧，提升回答問題的信心，以積極的態度面對升中的困難。                                         | 何姑娘  |

## 家庭活動

| 編號        | 活動名稱   | 日期    | 星期 | 時間                | 地點   | 堂數 | 對象    | 費用          | 名額    | 內容                                                        | 負責職員 |
|-----------|--------|-------|----|-------------------|------|----|-------|-------------|-------|-----------------------------------------------------------|------|
| CY26-P044 | 繽紛聖誕掛飾 | 27/11 | 五  | 晚上 7:30 - 晚上 8:30 | 駿洋分處 | 1  | 小學生家庭 | \$50 (一大一小) | 4 對親子 | 在聖誕節的日子裡，在家掛上親子一齊製作的聖誕掛飾是特別感到有節日氣氛的，而親子合作更能增加彼此溝通，增進親子關係！ | 何姑娘  |

## 青年活動

| 編號        | 活動名稱           | 日期                            | 星期 | 時間                | 地點   | 堂數 | 對象        | 費用    | 名額 | 內容                                                                                                                    | 負責職員          |
|-----------|----------------|-------------------------------|----|-------------------|------|----|-----------|-------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| CY26-P045 | 玩轉哈囉喂 DIY 手作   | 5/10 - 12/10 - 26/10          | 一  | 下午 4:30 - 下午 5:45 | 駿洋分處 | 3  | 10-24 歲青年 | \$40  | 6  | 想睇「哈囉喂」成為全場焦點？冇冇諗過你地日常生活成日見到既物料可以搖身一變，變成一件又靚又實用嘅節日小物？嚟參加呢個活動發揮你地無限既創意，親手打造專屬你嘅搞怪手作，一齊型住過一個盞鬼嘅萬聖節！                     | Ada 姑娘        |
| CY26-P046 | 占出個未來          | 6/10                          | 二  | 下午 4:30 - 下午 5:30 | 駿洋分處 | 1  | 10-24 歲青年 | \$20  | 6  | 咁咁開學既你，係咪好似有啲迷惘但又唔知同邊個講好？不如試下黎塔羅，一齊傾下計放鬆下啦！                                                                           | Ada 姑娘        |
| CY26-P047 | CY 桌遊同好會       | 7/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10  | 三  | 下午 4:30 - 下午 5:30 | 駿洋分處 | 4  | 10-24 歲青年 | \$100 | 6  | 桌遊唔止係玩，仲可以幫你認識自己、建立信任、練習點樣同人合作。嚟投入呢段有趣嘅成長旅程啦！                                                                         | Matthew Sir   |
| CY26-P048 | 放學 Party Game  | 15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 | 四  | 下午 4:30 - 下午 5:30 | 駿洋分處 | 4  | 10-24 歲青年 | \$20  | 8  | 放學冇野玩？中心將改造成 Party Game 現場，唔同經典爆笑遊戲等住你嚟玩！無壓力、冇人指指點點，純粹輕鬆玩！快啲約埋 Friend 一齊嚟 Chill 吓啦！                                   | 嵐姑娘           |
| CY26-P049 | 手畫麻質手挽袋        | 20/10                         | 二  | 下午 4:30 - 下午 5:45 | 駿洋分處 | 1  | 10-24 歲青年 | \$40  | 6  | 有冇試過跟住重複將基礎線條（點、直線、弧線和圓形），一筆一畫咁去畫畫？來學習多一個方法繪畫，唔識畫畫都可以畫出一幅畫！享受係慢慢繪畫過程中，帶走嘅唔只有成品，仲有一個靜心嘅方法 :) # 費用包一個 A6 大小麻質手挽袋和堂上借用工具 | 欣欣姑娘及 6 號 SIR |
| CY26-P050 | 環保 T-shirt 環保袋 | 28/11                         | 六  | 下午 4:00 - 下午 5:15 | 駿洋分處 | 1  | 10-24 歲青年 | \$20  | 8  | 轉季是時間執衣櫃，但冇發現有些 T-shirt 已經不稱身，但又捨不得扔掉，其實可以將它 DIY 變成環保袋，不浪費之餘，步驟亦非常簡單。# 活動須自備舊 TSHIRT                                  | 忠 SIR 及 嵐姑娘   |

## 外出活動

| 編號        | 活動名稱    | 日期                                 | 星期 | 時間                | 地點          | 堂數 | 對象        | 費用   | 名額 | 內容                                                                                           | 負責職員                             |
|-----------|---------|------------------------------------|----|-------------------|-------------|----|-----------|------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| CY26-P051 | 430 遊樂場 | 9/10 - 23/10 - 6/11 - 20/11 - 4/12 | 五  | 下午 4:30 - 下午 5:30 | 區內籃球場 / 遊樂場 | 5  | 區內兒童及家長   | 全免   | 無限 | #週五下午 4:30 約定你<br>#快閃街頭遊樂場<br>#同你大玩快閃活動<br>#有野玩有禮物派<br>#想知道咩咩咩就 mark 實我哋喇                    | 麗姑娘、何姑娘、Jacky sir、Daisy 姑娘、譚 sir |
| CY26-P052 | 聖誕大件事   | 2/12 - 9/12 - 16/12                | 三  | 下午 6:30 - 晚上 8:30 | 駿洋邨內        | 1  | 10-24 歲青年 | \$90 | 8  | 今年聖誕，來點不一樣的驚喜！用三星期散播快樂！首週大玩定向活動，認識社區；次週發揮創意親手製作聖誕小禮物；最後一週齊齊化身聖誕精靈，走入社區「快閃」派發心意！大家將節日祝福傳遞出去啦！ | 忠 SIR 及 6 號 SIR                  |