

基督教家庭服務中心
欣悅坊 - 地區支援中心 (觀塘東)

地址：九龍觀塘翠屏道3號 7樓704-705室
電話：2191 3138
傳真：2304 4708
網址：www.cfsc.org.hk
E-mail：cheerfulplace@cfsc.org.hk
開放時間：星期一至六，上午9:00-下午6:00
(星期日及公眾假期休息)



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

CHEERFUL PLACE
欣悅坊

地區支援中心 (觀塘東)

中心季刊

2015年10-12月



翠屏邨

觀塘泳池

觀塘遊樂場



← 正門

↑ 福

塘

道

↑ 樓梯



翠屏道

展亮技能發展中心(觀塘)

荷蘭宿舍

香港學生
輔助會

巴士站

巴士總站 89, 89B, 89X ...

公廁

✖ 觀塘港鐵站D1出口



13M, 14, 14B, 14C, 15, 15A, 16, 16M,
38, 42C, 93K, 98A 606, 601, 601P, 606P,
619, 619P, N619, 641, A22, N29, R22

2015年10-12月中心季刊
印刷數量：800份



香港公益金會員機構

Member Agency of The Community Chest



香港社會服務聯會

The Hong Kong Council of Social Service

目錄

中心簡介	P.1
個人資料私隱條例修訂	P.1
本期活動報名須知	P.2
托管服務報名須知	P.2
收取電子季刊的方法	P.2
新同工介紹	P.3
欣悅優惠大獎賞	P.3
新「活動報名程序」	P.4
SQS精明眼	P.5
欣悅社區關注組 社區優惠	P.6
嚴重殘疾人士日間護理及照顧服務	P.7
生活資訊站	P.8-9
快樂時光照相館	P.10-13
「家長學堂」學習計劃及10-12月份家長活動推介	P.14-16
心培計劃	P.17
特能童軍	P.18
10-12月份活動推介	P.19-24
活動時間表	P.25-27
發出颱風警告及暴雨警告各項小組或活動應變安排	P.28
活動報名表	P.29

中心簡介

本中心欣悅坊地區支援中心(觀塘東)致力為殘疾人士(除精神康復者外)提供一站式社區支援服務,藉此強化他們的社區生活能力及對其照顧者作出支援。

服務區域:

觀塘東,包括翠屏邨、油塘、寶達、秀茂坪、藍田、油塘、鯉魚門等。

服務對象:

服務區域內6歲至59歲之殘疾人士,殘疾人士之家屬/照顧者,以及公眾人士。

個人資料私隱條例修訂

注意事項

基督教家庭服務中心將運用閣下的個人資料作開立收據、通訊、籌募、活動推廣、義工招募及收集意見之用途。有關資料將受到嚴格保密,並儲存於安全的內部系統。本會循此途徑收集之個人資料,除作上述用途之外,將不會以任何形式出售、租借及轉讓予任何人士或組織。

如閣下反對本會將閣下的個人資料作上述之用途,請致電 2191 3138或電郵至 cheerfulplace@cfsc.org.hk 聯絡本會。在未有收到閣下通知反對使用閣下的個人資料作上述的用途前,本會將假設閣下不反對本會繼續使用閣下的個人資料作上述之用,直至本會接獲閣下的另行通知為止。

Notice

Your personal data will be used by Christian Family Service Centre (CFSC) for the purpose of issuing receipts, communications, fundraising, volunteer recruitment and conducting surveys for CFSC. Your personal data will be treated as strictly confidential and saved in our encrypted database. The personal data being collected via the present means, other than being utilized as the purposes above mentioned, will not be sold, traded or rented in any forms through any means to any other parties.

If you object your personal data being utilized for the above purposes, please contact CFSC at 2191 3138 or email the request to cheerfulplace@cfsc.org.hk. If CFSC do not receive your objection for utilizing your personal data for the above purposes, CFSC shall assume that you have no objection for utilizing your personal data for the above purposes until CFSC receives your further notification.



本期活動報名須知

1. 溫馨提示：會員可攜同舊會員證到本中心辦理2016年續會手續，全年費用為\$21。
2. 本區會員可於2015年8月27日報名，非本區會員可於2015年9月1日報名。
3. 報名可透過親臨、傳真、電郵、電話或郵遞等方式；
4. 可以現金或劃線支票（抬頭：基督教家庭服務中心）繳付費用；
5. 參加者必須於報名後7天內繳交全數費用，否則中心有權取消參加者預留之名額，並不會個別通知；
6. 低收入家庭可向社工申請減免費用；
7. 如因個人理由未能參與已付款之活動，所繳交之費用將不獲退還。
8. 已報名者需按時出席，除非活動有所變更，否則不會另行通知。

托管服務報名須知

1. 屬本區會員可於每月21日申請服務，而非本區會員則可在每月23日申請。
2. 長假期托管服務須留意附頁單張或聯絡中心職員。



收取電子季刊的方法

如會員欲透過電郵收取本中心季刊，請發電郵到cheerfulplace@cfsc.org.hk，日後在您的電郵裡，每三個月能收到新一期的欣悅坊季刊。此外，也可登網址：www.cfsc.org.hk，選擇「服務機覽」、「欣悅坊」，便可瀏覽該期季刊。

新同工介紹

大家好，我係新到職嘅職業治療師方俊薇姑娘(Meira)，好高興見到大家，祝大家主內平安喜樂！



欣悅優惠大獎賞

1. 凡參與本中心所舉辦的小組，並在該小組出席率達75%或以上，可獲印花一個。累積三個印花後，可獲\$10津貼小組一個（董軍活動、基金活動及心培訓線除外）。
2. 凡參與本中心所舉辦的一次性活動，活動完結後，可獲印花一個。累積三個印花後，可獲\$20津貼參與另一次活動（董軍活動及基金活動除外）。
3. 津貼以實報實銷形式，只可作活動費之用，不可對兌現金。
4. 以上優惠只適用於欣悅坊會員（會員家屬除外）。
5. 每次只可使用一張獎賞卡報名。
6. 中心不會有獎賞卡紀錄，會員應自行保管，如有遺失，將不會發還所累積的印花。
7. 如有任何爭議，『欣悅坊』保留最終決定權。
8. 詳情可致電本中心與社工何姑娘聯絡。



重要
消息!

為更有效處理各會員/家長之活動報名，本中心將於2016年1月起推出新的「活動報名程序」。以下為有關之安排，如有疑問歡迎向職員查詢。

新「活動報名程序」

接受報名日期起，為期一星期

- (1) 會員/家長可親臨中心、電話、傳真或郵寄遞交報名表。
- (2) 選報之活動數量不限，敬請留意活動有否抽期。
- (3) 本區及非本區同步進行。

抽籤日

- (1) 活動名額本區會員/家長優先抽籤，如有餘額則予非本區會員/家長抽籤；
- (2) 歡迎各會員及家長當日蒞臨本中心監察。

公佈參加者名單

- (1) 中籤名單將於 * 期間 * 公佈；
- (2) 中籤名單張貼於本中心7樓接待處告示板，亦可致電本中心查詢；

繳費時段

- (1) 抽中籤之會員/家長請於 * 期間 * 內繳交全數費用；
- (2) 繳費形式：現金或劃線支票(抬頭：基督教家庭服務中心)；
- (3) 如未能於限期內繳交費用則當作自動放棄，本中心不作另行通知。
該名額將由後備補上。

接受仍有餘額的活動報名

- (1) 會員/家長可於 * 日期 * 首階段報名後起，親臨本中心選報仍有餘額之活動，餘額先到先得。
- (2) 請於7天內繳交有關活動費用。

注意事項

1. 一般情況下，活動一經報名則不得退款或轉讓他人；
2. 本中心將視乎個別參加者之狀況，決定是否取錄個別報名申請；
3. 低收入家庭可向社工申請減免費用；
4. 如因個人理由未能參與已付款之活動，所繳交的費用將不獲退還。
5. 已報名者需按時出席，除非活動有所變更，否則不會另行通知。
6. 本中心保留上述「活動報名程序」之最終決定權。
7. 以2016年1至3月通訊所載之「活動報名程序」為準。

服務表現監察方法

社會福利署(社署)聯同受資助非政府機構成立了服務表現監察制度(監察制度)，訂立明確的衡量準則，以確保非政府機構須就公帑的運用負責，及令有需要的人能得到優質的社會福利服務。就服務表現，社署及服務營辦者會以下列方法進行監察：

1. 基本方法 (供所有服務單位在一般情況下使用)

(a) 自我評估

服務單位會自我檢視所提供之服務是否符合服務表現標準，以及找出需要改善的地方及期達到服務表現標準。每年服務單位須向社署提交自我評估報告，陳述其服務的表現是否符合服務表現標準。如服務單位有不符合任何服務表現標準之處，服務營辦者須提交改善計劃，說明其採取的措施，以確保服務單位符合有關規定。

(b) 統計報告

服務單位須採用與社署協定的特定格式，就其在服務量標準、服務成效標準及/或增值項目的成績，定期向社署提交統計報告。社署會按照協議所載的協定水平，分析有關數據。如服務單位的表現於協定時限內未能達至協定水平，服務營辦者須提交改善計劃，以改善其服務表現。

(c) 評估探訪/突擊探訪

社署按其與服務營辦者訂立的協議條款，在服務單位定期進行的服務表現監察活動，以了解服務單位遵守協定服務水平的情况。評估探訪會按與有關服務單位預先協定的安排進行，而突擊探訪屬於不作事先通知的探訪。

2. 額外方法 (在適當情況下適用於特定服務/服務單位)

(a) 實地評估

實地評估是針對性地就個別服務營辦者或服務單位的獨特情況，在給予短期通知或在不作事前知會下進行探訪，以檢視其服務質素。社署會到新的服務單位進行實地評估，亦會在服務單位的表現被識別或懷疑為有問題時進行實地評估。

(b) 服務使用者滿意程度調查/收集服務使用者意見

社署除了直接於探訪時收集服務使用者的意見外，亦會在必要時為某些服務/服務單位進行服務使用者滿意程度調查，以有系統地收集服務使用者的意見，而社署會根據有關意見，適當地向服務營辦者提出持續提升服務質素的建議。

* 本中心已制訂相關政策，如欲索閱可與中心在職員查詢。

資料來源：社會福利署《服務表現評估手冊》

詳情參閱網頁：

http://www.swd.gov.hk/doc/ngo/Manual/Performance%20Assessment%20Manual%20September%202012_Chi.pdf



欣悅社區關注組 社區優惠

會員只要向以下商戶出示有效會員證，即享以下消費優惠：



女士服飾店： **T&T Fashion**

專營：女士服飾及鞋

- ▶ 會員購物優惠：購物即享9折
- ▶ 觀塘廣場1樓143號舖
(港鐵觀塘站B出口天橋上樓轉右再轉左，升降機附近)

影印店：**彩虹影印中心**

專營：影印、釘裝、過膠及傳真

- ▶ 會員購物優惠：釘裝、過膠及傳真享9折
- ▶ 觀塘廣場1樓127號舖
(港鐵觀塘站B出口天橋上樓轉右再轉左，升降機附近)



文具公司： **OFFICESLink.com**

專營：文具、辦公室用品等

- ▶ 會員購物優惠：購物即享9折
- ▶ 觀塘鴻圖道59號鵬光大廈8樓

電腦店：**錦達電腦**

專營：小型電器、電池

- ▶ 會員購物優惠：購物即享9折
- ▶ 觀塘廣場1樓149號舖
(廣場內自動電梯轉彎對出)



服務介紹 - 嚴重殘疾人士日間護理及照顧服務

服務內容

提供日間個人照顧護理、訓練項目、專職治療及休閒興趣活動予嚴重殘疾人士，以維持他們現有能力和減輕照顧者負擔及壓力。

服務對象

- 15-59歲嚴重智障 / 肢體傷殘人士
- 沒有輪候嚴重殘疾人士護理院宿位之人士優先
- 沒有傳染病或急性醫療問題
- 無嚴重自我傷害及傷害他人行為或嚴重適應問題
- 不需長期臥床或高度護理

服務名額

每日五名

服務時間

星期一至五上午九時至下午六時
(公眾假期除外)

項目收費

每日\$60或 每月\$988 (兩者收費包午膳)

申請方法

可由社工轉介 或 自行向本中心社工查詢

備註：使用嚴重殘疾人士日間照顧服務必須成為本中心會員



物理治療師 陳淑欣姑娘

現今生活步伐急促，我們花在工作間的時間愈來愈長。長時間於固定姿勢工作，或進行重複性動作都會令肌肉容易緊張疲勞；如不加以理會，肌肉日漸勞損引至疼痛，嚴重的會影響生活質素及工作表現。

在工作間進行適當的保健運動，能增加血液循環，令繃緊的肌肉放鬆，減少累積性肌肉勞損。以下提供一些伸展運動以作參考。



保健運動小貼士

將肌肉伸展，
直至有輕微拉緊，
維持約十秒

動作要緩慢，
切勿急促及過度拉扯



進行伸展運動時，
伸展部位不應有疼痛感

每組動作，
重複五至十次

頸部及上肢

以下運動有助減少頸梗轉痛，患上網球肘及腕管綜合症等的風險。



轉頭望左再望右



仰頭望天，俯頭望地



頸部側左再側右



手向左拉，頭向左傾，
手向右拉，頭向右傾



右手拉向自己，
左手拉向自己



兩肩向前轉，
再向後轉



雙手放後，手指互扣，
手臂伸直向上提



手心向天，
將手腕向下扳



手心向地，
將手腕向下扳



快樂時光 照相館

同你歡聚生日會



生日會當然有遊戲玩啦!!!



齊齊許個願吹蠟燭

卡拉OK 詠親恩



各位媽媽聚首一堂慶祝母親節



五月中旬齊韓燒壁會員大會



會員大會可以品嚐韓式燒烤!!!!LikeX100

穿山甲之鳥瞰大橋



青馬大橋真壯觀呢!!!!!!!

乘風航2015



每個會員都通過乘風航的考驗，
勇氣可嘉!!!請鼓掌!!!!

「綜藝情共融」計劃之武術融情-欣悅武術隊



洪拳招式易掌握，用作強身非常好

「夢想樂飛揚」計劃之<滋味閣>樂滿廚廚藝大比拼



特能童軍之攝影之旅



今年，欣悅坊速龍隊一如以往，為龍舟比賽努力備戰。我們在有記錄以來最高溫的端午節，於西貢區進行龍舟競渡，健兒們傾盡全力，奪得第四名成績，值得嘉許。請大家欣賞我們由練習，到比賽日及重聚日的花絮。

龍舟活動特輯



我哋在白沙灣的練習日子!

比賽前大家都精神奕奕，士氣高昂!



準備出賽了! YEAH!



齊心爬呀爬! 1、2、1、2.....



多謝各位同事、會員及家長嚟為我地打氣呀!



比賽後速龍隊再次重聚，好開心呢!

「家長學堂」學習計劃

「家長學堂」學習計劃是針對家長需要而設的創新學習計劃，旨在擴闊參加者的視野，增強個人自信及豐富其生活。而透過他們自訂的學習課程，能夠刺激他們的學習思維、發揮個人潛能，從而開創更精彩的人生。

課程內容

本計劃設有不同範疇的課程，供家長自行選擇，當中包括學術、藝術、人際和生活等，內容均針對家長的生活所需，讓家長更有效地處理各個生活環節。家長透過學習實用的知識、技巧和態度，以便培養子女在不同成長階段的全人發展。

另外，於年終的畢業嘉年華會展示家長的作品及技能，亦會根據家長修畢課程的累積積分，而頒發不同級別的「家長學堂」學習計劃證書。

積分計劃 - 記錄自我提升的階段成就

參加者若成功修畢一個單元課程，可獲5個積分。成功修畢兩個單元課程，可獲10個積分，如此類推。而本計劃亦設有很多特別活動，而參加者出席每個特別活動可獲得10個額外積分。

*成功修畢一個單元，是指該出席率達70%或以上。參加者出席特別活動，可獲10分。

家長修畢課程後累積下列「積分」，可獲本單位頒發不同級別的「家長學堂」學習計劃證書，詳情如下：

「家長學堂」學習計劃證書（鑽石）累積60積分



「家長學堂」學習計劃證書（金獎）累積40積分



「家長學堂」學習計劃證書（銀獎）累積30積分



「家長學堂」學習計劃證書（銅獎）累積20積分

10-12月份家長小組

家長電腦手機齊研習

編號：151018DSC
簡介：學習電腦和智能電話的基本操作，認識電郵社交網頁(Yahoo、Facebook)及應用程式下載方法(Whatsapp、Line)，藉以擴闊家長的網絡資訊常識。
對象：會員家屬
名額：6人
日期：11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12(逢三)
時間：10:30am-12:00nn
節數：5節
地點：512室
費用：\$20
負責人：導師何禮傑

備註：
1) 參加者必須自備智能電話；
2) 參加者須自備上網數據，中心不提供WiFi；
3) 中心提供電腦，不懂中文打字也可參加。

5分

瑜珈樂無窮

編號：151015DSC
簡介：內容將會分享瑜珈基本技巧，藉此進行運動，鬆一鬆，減減壓！
對象：會員家屬
名額：8人
日期：5/10 - 7/12 (逢一，2/11及9/11暫停)
時間：10:15am-11:45am
節數：8節
地點：705室
費用：\$280
負責人：導師何穎思

備註：
1) 自備瑜珈墊及毛巾上堂；
2) 專業導師張淑兒女士教授；
3) 曾參與靜心瑜珈組員優先。

5分

手語情真

編號：151017DSC
簡介：認識聽障人士的特色及與他們溝通和相處技巧，同時亦可以學習手語歌。
對象：會員家屬
名額：8人
日期：9/10-30/10(逢五)
時間：2:30pm-4:00pm
節數：4節
地點：705室
費用：\$10
負責人：導師何穎思

備註：活動由香港中華基督教青年會聯青聾人中心職員/導師教授。

5分

家長(友)機田地存秋冬

編號：151018DSC
簡介：體驗有機耕種、提升環保意識及建立健康綠色生活。
對象：會員家屬
名額：10人
日期：6/10-29/12 (逢二，22/12 暫停)
時間：10:00am-11:00am
節數：12節
地點：九龍灣都市綠洲
費用：免費
負責人：社工謝凱雯、導師黎達運、何禮傑

備註：
1) 九龍灣都市綠洲集合；
2) 自備車資；
3) 義務導師許炳細先生策劃及帶領。

5分

麻雀共同體

編號 : 151019DSC
簡介 : 透過學習廣東麻雀的基本打法及規則，靈活腦筋/手部肌能之餘，亦能擴闊社交圈子。
對象 : 會員家屬
對名日時節數點用費負責人 : 4人
23/10-13/11(逢五)
10:30am-1:00pm
4節
711室
免費
導師黎靜蓮

5分

宗長行山樂之太平山

編號 : 151206DSC
簡介 : 乘著嘉到香港大學站起步，沿小徑及車路經龍虎山上太平山，然後落薄扶林水塘回程。(難度:★★☆☆☆)
對象 : 會員家屬
對名日時節數點用費負責人 : 10人
16/12/15(三)
9:30am-3:30pm
1節
港島
\$10
導師黎靜蓮、何禮傑

5分

1) 中心七樓集合;
2) 自備車票、乾糧、飲料、隔雨天用品;
3) 可選擇於中環(約2:30pm)或觀塘(3:30pm)解散。

「欣悅雅聚」10/2015

編號 : 151020DSC
簡介 : 討論/分享社會上有關殘疾人士的新聞及社會政策，加強他們對自身權益的認識。另讓家長們交流及表達對中心服務之意見。
對象 : 會員家屬
對名日時節數點用費負責人 : 8人
27/10/15(二)
2:00pm-3:00pm
1節
705室
免費
社工謝凱雯、導師何禮傑、黎靜蓮

10分

「欣悅雅聚」12/2015

編號 : 151208DSC
簡介 : 討論/分享社會上有關殘疾人士的新聞及社會政策，加強他們對自身權益的認識。另讓家長們交流及表達對中心服務之意見。
對象 : 會員家屬
對名日時節數點用費負責人 : 8人
8/12/15(二)
2:00pm-3:00pm
1節
705室
免費
社工謝凱雯、導師何禮傑、黎靜蓮

10分

宗長油畫班

編號 : 151108DSC
簡介 : 學習油畫基本技巧，培養畫畫興趣，陶冶性情，舒緩壓力。
對象 : 會員家屬
對名日時節數點用費負責人 : 8人
7/10-4/11
(逢三, 21/10 暫停)
10:00am-12:00nn
4節
705室
\$400
導師關蔭文

5分

1) 由外聘專業油畫導師教授;
2) 費用已包材料費。

心培計劃

計劃理念 : 以能耐為本之精神為基礎，以服務使用者為本，並善用環境發展服務使用者長處，內容包括工作技能、個人生活、藝術發展、健體肌能、社區融合及學術領域六個範疇，促進個人的成長。

舉行日期 : 2015年10月至12月

舉行時間 : 上午9:00至下午4:00

費用 : 每天\$20 (\$5冷氣費及\$15膳食)

備註 : 須由本單位社工推薦

內容 :

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午9:00-10:00	時事討論區及健體運動				
上午10:00-12:00	手作仔 發揮創意， 學習製作常 用的頭飾	走訪觀感 認識社區	策劃活動 學習計劃旅 行路線及流 程安排	紙藝怡情 學習剪紙、 摺紙及捲 紙等技巧。 製作圖案， 組合及黏 貼圖案成 為掛畫	生活技能 認識生活 上的知識， 提升其生 活技能
中午12:00-下午2:00	午膳及社交康樂時間				
中午12:00-下午2:00	學術領域 認識中國 語文聽說讀 寫，提升溝 通技巧	中國藝術 運用報紙及 顏料，製作 出燈罩 運用毛筆 學習書寫書 法，並繪畫 水墨畫	視覺藝術 發揮創意， 運用視覺 藝術技巧， 完成中心 的展板	非洲鼓 學習以非洲 鼓奏樂	藝術領域 透過上網 找尋資料， 了解廣東 歌的起源、 發展、經典 人物及其代 表作。
下午4:00	是日活動完結				

特能童軍招募

- 編號** : 150401DSC-OCT
對象 : 7歲半—11歲(幼童軍)
 11歲—15歲(童軍)
 18歲—23歲(樂行童軍)
內容 : 學習群體生活、體會野外活動、進行社區服務.....等等
集會日期 : 10/10、24/10、31/10、7/11、28/11/2015 (週六)
集會時間 : 上午9:30—11:30
集會地點 : 中心5樓飯堂
費用 : 每季\$60
負責人 : 杜工何倩影、導師關竣文、何穎思、黎靜蓮
本期主題 : 學習遠足技巧、郊區地圖圖例符號。(150401DSC-5)

特能童軍之初冬遠足在麥徑

- 編號** : 150401DSC-6
對象 : 特能童軍成員
內容 : 乘車到荃錦坳起步，沿大樹林道下行，經過田夫仔及清快塘出深井回程。
日期 : 5/12/2015 (星期六)
時間 : 9:00am—5:00pm
集合及解散地點 : 中心5樓
費用 : \$40 (包午餐餐食)
負責人 : 杜工何倩影、導師關竣文、何穎思、黎靜蓮
備註 : 1) 需自備來回車資。
 2) 需穿著輕便服裝及運動鞋。
 3) 帶備足夠的食水、太陽帽、毛巾及替換衣服。
 4) 最少出席三次本期童軍集會，方可參加是次活動。

特能童軍

2015年10-12月份活動推介

就業錦囊

陽光大使

- 編號** : 151001DSC
簡介 : 學習招待客人、樓面工作及售賣小食等技巧，服務宿舍會員，從而培養合作精神及提升工作技巧。
對象 : 15歲或以上會員
名額 : 6人
日期 : 2/10-18/12(逢五)
時間 : 9:00am-12:00nn
地點 : 12節
費用 : 505-506室
負責人 : \$10
 導師陳浩兒

悅坊小廚

- 編號** : 151002DSC
簡介 : 模擬餐廳運作，學習煮食及沖調飲品的技巧。
對象 : 15歲或以上會員
名額 : 5人
日期 : 2/10-18/12(逢五)
時間 : 9:00am-12:00nn
地點 : 12節
費用 : 505-506室
負責人 : \$10
 導師何蔚健

興趣學習

「綜藝情融」計劃之武術融情-欣悅武術隊(第二季)

- 編號** : 151003DSC
簡介 : 透過活動發揚中國傳統武術，同時讓社區人士一起參與，達至傷健共融，並且從過程中認識「殘疾人權利公約」的內容。
對象 : 12歲或以上會員
名額 : 12人
日期 : 2/10-4/12(逢五、6/11及13/11暫停)
時間 : 6:00pm-7:00pm
地點 : 8節
費用 : 506室
負責人 : \$50
 導師何穎思
 1) 由外聘專業導師蘇耀昌任教
 2) 自備運動服飾上堂
 3) 小組是由樂滿局基金贊助推行
 4) 曾參與7-9月小組組員優先。

「夢想樂飛揚」計劃之踏風(第六季)

- 編號** : 151004DSC
簡介 : 與社區人士共同學習跆拳道的基本技巧，以提升參加者的自信心，促進其體藝發展及傷健共融。
對象 : 12歲或以上會員
名額 : 12人
日期 : 3/10、10/10、24/10、31/10、7/11、14/11、28/11、5/12
時間 : 5:30pm-6:30pm
地點 : 8節
費用 : 705室
負責人 : \$40
 導師陳浩兒
 1) 本計劃由伊利沙伯女皇弱智人士基金贊助；
 2) 外聘「智樂跆拳道會」吳英儀教練教授；
 3) 曾參加上一季踏風小組之會員優先報名。

「夢想樂飛揚」計劃之「滋味閣·樂滿廚」

- 編號** : 151005DSC
簡介 : 透過西式美食製作小組，提升會員的廚藝，並在輕鬆的環境下培養義工與會員的合作精神，共同分享成果。
對象 : 15歲或以上會員
名額 : 12人
日期 : 3/10、10/10、24/10、31/10、7/11、14/11(六)
時間 : 3:00pm-5:00pm
地點 : 6節
費用 : 506室
負責人 : \$30
 導師陳浩兒、劉慧
 1) 費用包括材料費；
 2) 本計劃由伊利沙伯女皇弱智人士基金贊助。

趣味學習非洲鼓

編號	151006DSC
簡介	由外聘專業音樂導師，教授打拍子的技巧，讓學員學習非洲鼓。
對象	會員及其家屬
象額期間數點用費人註	12人 3/10 - 19/12(逢星期六) 4:00pm-5:00pm 12節 505室 \$600 導師關曉文 1) 由外聘專業音樂導師張志威教授。 2) 會員可由家人陪同一起上堂，陪伴者不用收費。

植物油畫班

編號	151007DSC
簡介	學習繪畫以植物為主題的油畫，提升會員觀察力及色彩運用技巧。
對象	15歲或以上會員
象額期間數點用費人註	4人 3/10, 10/10, 24/10, 31/10(六) 10:00am-12:00nn 4節 705/711室 \$140 導師劉慧 畫具及顏料由中心提供，如有需要，請自備圍裙及手套。

「夢想樂飛揚」計劃之「至優美·展體藝」舞動人生(第四季)

編號	151008DSC
簡介	透過活動學習現代舞，使參加者對現代舞有初步認識；小組亦邀請社區人士參與，實踐傷健共融理念。
對象	12歲或以上會員
象額期間數點用費人註	13人 5/10-7/12(逢一、2/11及9/11暫停) 6:00pm-7:00pm 8節 506室 \$40 導師何穎思 1) 由外聘專業導師周家欣小姐任教； 2) 小組是由伊利沙伯女皇弱智人士基金會資助推行； 3) 曾參與7-9月小組組員優先。

「綜藝情共融」計劃之欣悅醒獅隊(第二季)

編號	151009DSC
簡介	讓參加者參與醒獅訓練，學習中國傳統國粹，從而促進傷健人士之間的認識及合作，並且從過程中認識「殘疾人權利公約」的內容。
對象	12歲或以上會員
象額期間數點用費人註	12人 10/10, 17/10, 24/10, 14/11, 21/11, 28/11, 12/12, 19/12(六) 9:30am-1:00pm 8節 大園成運路，潤德堂國術龍獅總會 \$150 導師何禮傑、何穎思 集合及解散地點在中心七樓，另自備車費。 參加者須自備運動服及運動鞋；本小組由旁務局贊助。

乒乓學堂

編號	151010DSC
簡介	由專業乒乓球教練教授，讓參加者對乒乓球有初步認識，學習基本技巧。
對象	10歲或以上會員，並符合以下其中一項條件： 1) 綜援家庭 2) 低收入在職家庭
名額期間數點用費人註	12人 24/10、31/10、7/11、21/11、28/11、5/12(六) 3:30pm-4:00pm 6節 順光街體育館 \$10 導師郭碧珊、何蔚健 1) 活動由專業教練曾麗華先生教授； 2) 學員需自備：乒乓球拍、殘疾人士登記証； 3) 課程獲恒生乒乓球學院贊助推行。

穿山甲之盲人觀星營

編號	151013DSC
簡介	與社區人士共同參與盲人觀星傷健營2015，進行無障礙觀星活動及團體遊戲等。
對象	15歲或以上會員
象額期間數點用費人註	12人 17-18/10/15(六及日) 17/10中午集合 18/10中午解散 1節 西貢 \$100 導師何蔚健、陳浩兒及杜工何倩影 1) 參加者需有基本自理能力。 2) 活動於中心集合及解散。

立體相片製作之南蓮園池

編號	151011DSC
簡介	以剪相片及拼貼技巧，製作出立體相片。
對象	15歲或以上會員
象額期間數點用費人註	4人 6/10-3/11(逢星期二) 4:00pm-5:00pm 5節 711室 \$20 導師關曉文 參加者必須懂得剪紙技巧。

急救先鋒：第二季

編號	151102DSC
簡介	學習急救概念及簡單包裝技巧，有助學員增加危機處理能力。
對象	12歲或以上之會員
象額期間數點用費人註	6人 17/11、24/11、1/12、8/12、15/12、22/12(二) 4:30pm-5:30pm 6節 705室 \$10 導師郭碧珊 費用包括包裝用品。

特別任務(SQS 1-8)

編號	151201DSC
簡介	透過講解及遊戲，讓參加者重溫本中心的1-8服務質素標準，從而了解中心運作。
對象	15歲或以上之會員
象額期間數點用費人註	8人 2/12、9/12、16/12及23/12(三) 4:00pm-5:00pm 4節 506室 免費 導師謝凱雯 社工謝凱雯

人際關係

生日卡義工組

編號	151011DSC
簡介	為每月生日的會員製作生日卡並從中學學習製作生日卡、小禮物及寫信技巧。
對象	10歲或以上會員
象額期間數點用費人註	6人 22/10 - 10/12(逢四) 2:30pm-3:30pm 8節 711室 免費 導師何蔚健

精神需要

欣悅團契之喜報佳音

編號	151012DSC
簡介	以團契形式認識基督教信仰，學習唱頌基督教詩歌，並於平安夜當日進行報佳音活動。會員彼此分享生活近況，互相支持。
對象	15歲或以上會員
名額	15人
日期	9/10-18/12
時間	(逢五，11/12暫停)
地點	4:00pm-5:30pm
費用	10節
地點	705/711室
負責人	免費
備註	導師劉慧
	計劃於24/12(四)7:00pm-9:00pm於觀塘海傍進行報佳音活動(鼓勵自由參與)

一家人樂融融

編號	151207DSC
簡介	親子透過一連串的野外活動，在互相合作及溝通下，完成特定的任務。
對象	會員及其家屬
名額	36人
日期	13/12/2015 (日)
時間	9:00am-5:00pm
地點	1節
費用	待定
負責人	每人\$50
備註	導師郭翠珊、何蔚健、關文文及社工何倩影
	1) 活動由觀塘區議會贊助；
	2) 每名會員最多可報兩名家屬；
	3) 費用包午餐及旅遊巴士。

親子共賞

親子行山樂之東梅古道

編號	151103DSC
簡介	乘車到東涌，步行往起點，沿香港與連徑上山，然後下行至梅窩碼頭，沿途經過白芒村更樓、銀礦洞及文武廟等歷史建築及名勝。
對象	(難度：★★★★★)
名額	12歲或以上會員及其家屬
日期	18人
時間	11/11/15 (日)
地點	9:00am-6:00pm
費用	1節
負責人	大嶼山
備註	每人\$10
	導師黎靜蓮及關文文
	1) 中心五樓集合；
	2) 自備車資、乾糧、飲料及晴雨天用品；
	3) 必須以親子形式參加；
	4) 每名會員最多可報二名家屬；
	5) 可選擇於梅窩(約3:30pm)或觀塘(6:00pm)解散。

初冬郊遊暨會員大會

編號	151202DSC
簡介	於大尾篤享受地道滷菜，並進行會員大會。飯後慢步大尾篤，亦可選擇於堤岸騎單車及放風箏，暢遊一番。
對象	會員及其家屬
名額	43人
日期	6/12/15 (日)
時間	9:30am-4:30pm
地點	1節
費用	大尾篤
負責人	\$80
備註	社工龍文稱、導師何禮傑、導師劉慧
	此活動由康文署提供旅遊巴士。

社區接觸

海洋公園樂體驗

編號	151014DSC
簡介	到海洋公園遊覽海洋奇觀及四川館等新展區，認識海洋及珍稀動物。
對象	12歲或以上會員
名額	18人
日期	12/12/15 (六)
時間	9:00am-5:30pm
地點	1節
費用	海洋公園
負責人	\$100
備註	導師何禮傑、郭翠珊
	1) 參加者必須持有「殘疾人士登記證」方可入場；
	2) 費用已包括車費及午餐。

攀上高峰

編號	151105DSC
簡介	透過歷奇訓練及4樓游繩下降，讓參加者可以挑戰自己，嘗試決策及解難任務，建立領導才能及團隊精神。
對象	15歲或以上會員
名額	14人
日期	8/11/15 (日)
時間	8:15am-5:45pm
地點	1節
費用	西灣河聖十字徑2號協青社
負責人	\$70
備註	導師郭翠珊、關文文
	1) 內容包括高空及攀爬活動，需要較大體力及靈活性，參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適宜參加；
	2) 基於安全考慮，職員會視乎學員當時情況決定是否終止參加者活動而不作補償；
	3) 參加者自備車資。

「綜藝情共融」計劃之報藝傳情第二季(記者)

編號	151104DSC
簡介	殘疾人士成為小記者，採訪參與活動計劃的參加者，並將成果及「殘疾人權利公約」的訊息編輯為刊物(視報版)，派發給會員及社區人士。
對象	12歲或以上會員
名額	10人
日期	7/11-19/12
時間	(逢六，14/11暫停)
地點	10:00am-11:30am
費用	6節
負責人	觀塘
備註	免費
	導師何蔚健
	本計劃由勞務局贊助推行。

黑漆漆，燒烤啦

編號	151106DSC
簡介	整個旅程除可增進家人之間的溝通，更可以讓參加者設身處地體驗失去視覺的境況，與家人一同經歷難忘的體驗。同時亦可與家人一起燒烤，品嚐美食。
對象	6歲或以上會員及家屬
名額	15對
日期	29/11/2015 (日)
時間	1:30pm-9:30pm
地點	1節
費用	「黑暗中對話體驗館」及「美孚自助燒烤場」
負責人	\$250(每人)
備註	導師陳浩兒、何穎思
	費用包括「黑暗中對話體驗館」及「美孚自助燒烤場」

2015年11月活動時間表

Mon 星期一	Tue 星期二	Web 星期三	Thu 星期四	Fri 星期五	Sat 星期六	Sun 星期日
2	3	4	5	6	7	8
常低(2)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(3)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(4)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(5)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(6)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(7)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(8)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm
9	10	11	12	13	14	15
常低(9)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(10)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(11)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(12)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(13)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(14)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(15)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm
16	17	18	19	20	21	22
常低(16)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(17)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(18)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(19)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(20)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(21)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(22)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm
23	24	25	26	27	28	29
常低(23)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(24)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(25)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(26)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(27)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(28)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm	常低(29)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm
30						
常低(30)補田 10:00am-1:00pm 立錫相片 4:30am-5:00pm						

2015年12月活動時間表

Mon	星期二	星期三	Thursday	Friday	Sat	Sun
	1 家長電腦 10:30am-12:00pm 特別任務 4:00pm-5:00pm	2 家長電腦 10:30am-12:00pm 特別任務 4:00pm-5:00pm	3 生日卡義工組 23:00pm-3:30am 2018聖誕馬拉松 4:30pm-6:00pm	4 陽光大使 9:00am-12:00pm 悅悅小學 9:00am-12:00pm 悅悅小學 4:00pm-5:30pm 悅悅小學 6:00pm-7:00pm	5 康寧之月夜聯誼 9:00am-5:00pm 足球場 9:00am-11:00pm 足球場 4:00-4:30pm 足球場 4:00-5:00pm 熱浪 5:30pm-8:00pm	6 即各別組團會員入會 9:30am-4:30pm
7 粵劇傳真館10:15am-1:45pm 粵劇人生 6:00pm-7:00pm	8 家長及義工組 10:30am-12:00pm 特別任務 4:00pm-5:00pm 粵劇傳真館12/10/16 23:00pm-3:00am 急劇支援 4:30pm-5:30pm	9 家長電腦 10:30am-12:00pm 特別任務 4:00pm-5:00pm	10 生日卡義工組 23:00pm-3:30am	11 陽光大使 9:00am-12:00pm 悅悅小學 9:00am-12:00pm 悅悅小學 4:00pm-5:30pm 悅悅小學 6:00pm-7:00pm	12 粵劇傳真館 9:00am-10:30am 粵劇傳真館12/10/16 23:00pm-3:00am 足球場 4:00pm-5:00pm 熱浪 5:30pm-8:00pm	13 一家人聯誼晚 9:00am-5:00pm
14	15 家長及義工組 10:00am-11:00pm 急劇支援 4:30pm-5:30pm	16 家長及義工組 10:30am-12:00pm 特別任務 4:00pm-5:00pm	17 粵劇傳真館 10:00am-12:00pm 粵劇傳真館 4:30pm-5:30pm	18 陽光大使 9:00am-12:00pm 悅悅小學 9:00am-12:00pm 悅悅小學 4:00pm-5:30pm	19 粵劇傳真館 9:00am-10:30am 粵劇傳真館12/10/16 23:00pm-3:00am 足球場 4:00pm-5:00pm 熱浪 5:30pm-8:00pm	20
21 急劇支援 4:30pm-5:30pm	22 急劇支援 4:30pm-5:30pm	23 特別任務 4:00pm-5:00pm	24 粵劇傳真館之音樂之夜 7:00pm-9:00pm	25 聖誕節	26 聖誕節星期日	27
28	29 家長及義工組 10:00am-11:00pm	30	31			

發出颱風警告及暴雨警告 各項小組或活動應變安排

颱風/暴雨警告訊號	室內小組/活動	戶外小組/活動
8號或以上風球 	×	×
3號風球 	✓	×
1號風球 	✓	*
黑色暴雨 	×	×
紅色暴雨 	✓	×
黃色暴雨 	✓	*
雷暴警告 	✓	*

✓：如常進行

×

*：視乎當日天氣及小組/活動類型而定，職員會於小組或活動前至少2小時通知家長或會員有關安排

備註

- 上述乃一般之安排。如果小組/活動開始之前，天文台資料顯示，天氣將於短時間內轉壞，或當小組/活動進行期間，天氣轉為惡劣，中心服務經理會視乎情況，決定有關小組或活動取消或延期。
- 取消的小組課堂，中心不作補堂或退回費用，而一次性活動將按個別情況處理，不便之處，敬請原諒！
- 歡迎家長或會員致電中心查詢，電話：2191 3138

欣悅坊2015年10-12季刊活動報名表

可選擇多項，請於適當方格內加以「✓」

會員活動：

151001DSC 陽光大使 ☐ \$10	151002DSC 悅坊小組 ☐ \$10	151003DSC 「綜藝情共融」計劃之武術魔情-欣悅武術隊 ☐ \$50	151004DSC 「夢想樂飛揚」計劃之跑馬 ☐ \$40
151005DSC 「夢想樂飛揚」計劃之「遊樂園·樂滿園」 ☐ \$30	151006DSC 趣味學習非洲鼓 ☐ \$600	151007DSC 植物油畫班 ☐ \$140	151008DSC 「夢想樂飛揚」計劃之「至優美·展體藝」舞動人生 ☐ \$40
151009DSC 「綜藝情共融」計劃之欣悅舞獅隊 ☐ \$150	151010DSC 乒乓學堂 ☐ \$10	151011DSC 立體相片製作之南運圖地 ☐ \$20	151012DSC 急救先鋒：第二季 ☐ \$10
151011DSC 生日卡義工組 ☐ 免費	151012DSC 欣悅應變之喜報證書 ☐ 免費	151013DSC 穿山甲之盲人觀屋壁 ☐ \$100	151014DSC 海洋公園樂體驗 ☐ \$100
151015DSC 攀上高峰 ☐ \$70	151104DSC 「綜藝情共融」計劃之郵藝傳情第二季(記者) ☐ 免費	151107DSC 曹公澤唱一宵 ☐ \$100	151203DSC 生日會暨聖誕燈飾 ☐ \$100
151205DSC 欣悅社區關注組一大事回顧 ☐ \$10	150401DSC-OCT 特能童軍招募 ☐ \$60/季	150401DSC-8 特能童軍之初冬遠足在夢徑 ☐ \$40	

家長活動：

151015DSC 增加識無窮 ☐ \$280	151016DSC 家長電腦手機實研習 ☐ \$20	151017DSC 手語情真 ☐ \$10	151018DSC 家長(友)機田地地地 ☐ 免費	
151019DSC 麻雀共同體 ☐ 免費	151020DSC 「欣悅雅聚」10/2015 ☐ 免費	151208DSC 「欣悅雅聚」12/2015 ☐ 免費	151108DSC 家長油畫班 ☐ \$400	151206DSC 家長行山樂之大平山 ☐ \$10

親子活動：

151202DSC 初冬郊遊暨會員大會 ☐ \$80 x 人	151103DSC 親子行山樂之東樹古道 ☐ \$10 x 人	151207DSC 一家人樂融融 ☐ \$50 x 人	151106DSC 樂漆漆·燒糖糖 ☐ \$250 x 人	151204DSC 編特友·玩盡Ocean Park ☐ \$110 x 人
---	--	--	--	---

本人已閱讀及明白報名須知，並同意遵守所列守則

申請人簽名：_____ 日期：_____

由中心填寫

收款職員：

收款人簽名：

收款總額：

收款日期：