



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

2016年10-12月

擁抱健康生活

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 4029

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)



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
服務簡介	p.1
個人資料私隱條例修訂	p.2
托管服務報名須知	p.2
欣悅優惠大獎賞	p.2
中心消息	p.3
服務統計	p.3
SQS精明眼	p.4-5
欣悅社區關注組 社區優惠	p.6
快樂時光照相館	p.6-8
心培計劃	p.9
本期活動報名須知及報名表	p.10-12
活動宣傳 - 接收WhatsApp廣播傳輸訊息同意書	p.13
「家長學堂」學習計劃及10-12月份家長活動推介	p.14-16
10-12月份活動推介	p.17-22
發出颱風警告及暴雨警告各項小組或活動應變安排	p.22
活動時間表	p.23-25



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、寶達、秀茂坪、藍田、油塘及鯉魚門等。

服務對象:

服務區域內6歲至59歲之殘疾人士、其家屬或照顧者,以及公眾人士。

入會資格:

6歲至59歲之殘疾人士(除精神康復者外)

服務內容簡介

專職治療服務

服務內容:

- 按個人需要於中心進行物理治療或職業治療
- 改裝服務使用者的家居及工作環境,以減少環境對他們造成的障礙,並提高獨立能力。

服務對象: 居住在社區中的殘疾人士

服務費用: 免費(於中心進行治療)
\$51(每次上門治療)

臨床心理學家服務

服務內容:

- 輔導及治療服務
- 諮詢服務推行講庭小組及家庭教育

服務對象: 居住在社區中的殘疾人士及其家屬

服務費用: 免費

個案管理服務

為殘疾人士及其家人提供個案管理服務,包括進行需要評估、制訂個案計劃和提供輔導服務,協助他們接觸各類社區資源。

中心或家居暫顧服務

服務內容:

- 於中心托管,並提供小組活動及消閒活動。
- 於家中托管,協助其於家居生活及活動。

服務對象: 6歲或以上的會員

服務費用: - 於中心托管每小時\$5.00
(於中心午膳費用另加\$20.00)
- 家居托管每小時\$33.00

備註:

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. 復活節的長假期託管服務報名表已於本年度二月初寄發,有需要時請聯絡中心職員查詢。

嚴重殘疾人士日間照顧服務

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

服務對象: 15-59歲嚴重智障/肢體傷殘人士

服務費用: 每日\$60或每月\$988(兩者收費包午膳)車費每程\$10.00

個人資料私隱條例修訂

於1/5/2013起，個人資料私隱條例已更新，故中心有以下更新說明，請各會員留意：

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 purposed, 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 purposed, CFSC shall assume that you have no objection for utilizing your personal data for the above purposes until CFSC receives your further notification.

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. 聖誕節長假期託管報名期為31/10-20/11/2016，詳情可致電中心查詢。

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、基金活動及心培訓訓練除外）。
2. 所有印花須於活動後兩個月內向有關職員索取，否則不獲補發。
3. 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津貼參與另一次性活動（董軍活動及基金活動除外）。
4. 津貼以實報實銷形式，只可作活動費之用，不可對兌現金。
5. 以上優惠只適用於欣悅坊會員（會員家屬除外）。
6. 每次只可使用一張獎賞卡報名。
7. 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。
8. 如有任何爭議，「欣悅坊」保留最終決定權。
9. 詳情可致電本中心與當值社工聯絡。

中心消息

2017年會員續會

2017年將至，提提大家親愛的會員，請攜同會員証到中心辦理2017年續會手續，全年年費\$21。

新職員介紹



大家好，我係4月到職既新社工王凱茵姑娘，大家可以叫我做Betty呀！大家得閒都可以黎中心搵我傾下計，互相分享。希望未來可與各職員與及會員在欣悅坊一同成長，各位多多指教！=]



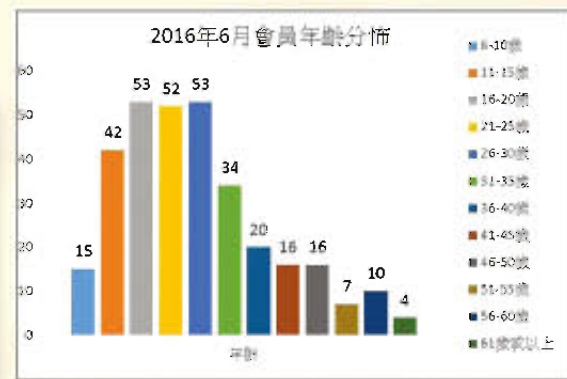
大家好，我係新職導導師Kennis李思雅姑娘，我鍾意行街、唱k、睇動畫...尤其鍾意日本文化。好開心可以加入欣悅坊哩個大家庭，希望可以同大家一齊開心上堂！密切留意我哋活動啦！=)

離職職員通知

職業治療師方俊薇姑娘於6月下旬正式離職，在此，中心向她致謝，感謝她過去為中心作出的貢獻，並祝願她生活愉快！

服務統計

本中心6月份會員人數：**322人**



SQS精明眼

凡由社會福利署資助的服務單位，都必須建立一套符合中心特色的服務質素標準(SQS)，今期為大家介紹服務質素標準SQS4。

SQS 4：職務及責任政策

政策目的

1. 確保中心提供優質的服務，以及清楚界定所有職務和責任，從而向公眾負責。
2. 讓服務使用者、其家屬、職員及市民了解服務機構的組織架構和管理制度。
3. 避免出現職務混淆的情況，以及訂立明確的服務範圍，務求有效率地管理資源。

執行指引

1. 中心備有每個職位準確及最新的職責說明，詳細界定每個崗位的職務、責任及問責關係。
2. 中心備有董事會職務的陳述，訂明其角色、責任及成員之名單。
3. 中心備有機構及單位組織架構圖、臚列整個組織的結構及問責關係。
4. 確保服務使用者、其家屬、職員及其他關注人士可閱覽各職級有關職務和責任的資料。



基督教家庭服務中心 欣悅坊地區支援中心(觀塘東) 職員架構圖



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：

永恒文具

凡購買一紙文具即享9折

- 不包括：炭粉、文儀器材、膠片製品及包裝用品
- 觀塘成業街19-21號成興工廠大廈地下4號舖
- 需出示有效會員證

津津美食園

凡會員惠顧即享9折

- 不包括茶量
- 觀塘道472-484號A舖地下F1
- 需出示有效會員證

快樂時光 照相館

化石. 環保同體驗暨會員大會



今次會員大會是參觀化石公園和環保園，大家可觸摸到幾億年前的樹木化石，很有趣呢!!

唱出感情頌親恩

各位偉大的媽媽收到學員有份製作的心意卡，甜在心囉!!!



2016龍舟競渡



付出努力必有收穫!!欣悅速龍隊在2016的「特能共融中龍」賽事中勇奪亞軍，一眾會員和義工為之興奮!!!

「智愛生命 藝夢飛揚」匯演



7月3日我們舉辦了「智愛生命 藝夢飛揚」匯演，會員和義工在台上大顯身手，才華盡現!!讚!

穿山甲之西貢曝罟灣



穿山甲行山隊又出發啦!!



傷健人士一同互相扶持尋找隱世曝罟灣!

終點：曝罟灣堤圍（廢棄養魚場）



乒乓學堂

由基本的握拍姿勢，到致命削球，我們都會學到。

跆拳道



「我哋升級試成功咗喇!」，下個目標為匯演努力練習踢板。

心培計劃

計劃理念：透過小組訓練，以多元化的教學模式，讓不同能力的心培學員，循序漸進地學習不同知識及技巧，達至全人成長。當中學員會分配為兩組，分別是活力班及動力班，亦為每位不同需要的學員設立個人目標計劃，以達至全人學習的需要。

舉行日期：2016年10月至12月

舉行時間：上午9:00至下午4:00

費用：每天\$25（\$5冷氣費及\$20膳食）

申請方法：須由本單位社工推薦，由2016年9月1日起，只接受本區人士申請
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	社交學習與人相處的技巧及社交禮儀	簡易烹飪提升生活技能，並感受入廚的樂趣	家居安全與健康認識基本家居生活安全與健康資訊	肌能感統透過體感遊戲訓練會員肢體機能	社區認識認識及學習使用區內設施，以提升社區生活的技能
中午12:00-下午2:00	午膳及社交康樂時間				
中午2:00-下午4:00	工作技能製作工藝品，訓練專注力及學習當中工序	休閒娛樂舒緩平日緊張的壓力，感受休閒活動的樂趣	自理提升學員之衛生意識，預防疾病	資訊科技體驗互聯網的龐大資訊	藝術學習敲擊樂器，學習打拍子及音樂節拍
下午4:00	是日活動完結				

本期活動報名須知

為更有效處理各會員/家長之活動報名，本中心於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。

「活動報名程序」

於8月31日-9月11日起接受報名

- (1) 會員/家長可親臨中心、傳真至2304 4029或郵寄遞交報名表。
- (2) 選報之活動數量不限，敬請留意活動有否撞期。
- (3) 本區及非本區同步進行。

9月12日為抽籤日

- (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票。

9月14日公佈參加者名單

- (1) 中籤名單將於9月14日公佈；
- (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；中心不會個別通知抽籤結果。

繳費時段

- (1) 抽中籤之會員/家長請於9月14-20日內繳交全數費用；
- (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。

後備參加者報名

獲後備資格之會員/家長可於9月21-27日，親臨本中心選報後備資格而仍有餘額之活動，後備名單排名不分先後，餘額先到先得。

公開報名

會員/家長可於9月27日起，親臨本中心選報仍有餘額之活動，餘額以先到先得方式進行。

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。

郵 票

寄：九龍觀塘翠屏道3號704室
欣悅坊地區支援中心(觀塘東)

2016年10-12月活動報名表

欣悅坊2016年10-12月季刊活動報名表

可選擇多項，請於適當方格內加以『√』 傳真機號碼：2304 4029

會員活動：

161001DSC 陽光大使 <input type="checkbox"/> \$10	161002DSC 悅坊小廚 <input type="checkbox"/> \$10	161003DSC 生日咭工作組 <input type="checkbox"/> 免費	161004DSC 踏風(第十季) <input type="checkbox"/> \$150	161005DSC 乒乓學堂 <input type="checkbox"/> \$10
161006DSC 欣悅醒獅隊GO! <input type="checkbox"/> \$300	161007DSC 共融跑愛作戰 <input type="checkbox"/> \$10	161008DSC 秋日網球 <input type="checkbox"/> \$50	161009DSC 創藝自強藝術小組 <input type="checkbox"/> \$320	161010DSC 動漫教室 <input type="checkbox"/> 免費
161011DSC 曲奇趣趣 <input type="checkbox"/> \$40	161012DSC 齊來學習 非洲鼓(2) <input type="checkbox"/> \$500	161201DSC 齊慶生辰賞燈飾 <input type="checkbox"/> \$110	161013DSC 欣悅團契之喜報 佳音2016 <input type="checkbox"/> 免費	161103DSC 穿山甲之盲人觀 星傷健營2016 <input type="checkbox"/> \$80
161104DSC 社區關注組·選舉 齊參與 <input type="checkbox"/> \$10	161203DSC 輪椅友之西貢郊 遊樂 <input type="checkbox"/> \$150	161014DSC 輪椅遊踪之南區遊 <input type="checkbox"/> \$20	161105DSC 宿一宵2016 <input type="checkbox"/> \$100	161106DSC Gym Club - 健身運動研習班 <input type="checkbox"/> 免費

親子活動：

161202DSC 大佛·大澳·大家樂 <input type="checkbox"/> \$50 x _____人	161101DSC 一家人樂無憂 <input type="checkbox"/> \$70x _____人	161102DSC 親子行山樂之八仙嶺及新娘潭自然教育徑 <input type="checkbox"/> \$10x _____人
--	--	--

家長活動：

161015DSC 活力瑜伽 <input type="checkbox"/> \$280	161016DSC 手語訴心聲 <input type="checkbox"/> \$80	161017DSC 擁抱太陽計劃之 伸展運動工作坊 <input type="checkbox"/> \$90	161018DSC 家長手機同運用 <input type="checkbox"/> \$10	161107DSC 擁抱太陽計劃之強健八段錦 <input type="checkbox"/> \$90
161019DSC 擁抱太陽計劃之 健康素菜烹飪班 <input type="checkbox"/> \$30	161108DSC 擁抱太陽計劃之 健康果饌烹飪班 <input type="checkbox"/> \$30	161204DSC 擁抱太陽計劃之 家屬智囊團 <input type="checkbox"/> 免費	161020DSC 認識管教的方法 <input type="checkbox"/> 免費	161109DSC及161110DSC 擁抱太陽計劃之『健康檢查』暨 『精明飲食消費者健康講座』 <input type="checkbox"/> \$10

童軍活動：

160425DSC-OCT 特能童軍招募 <input type="checkbox"/> \$60	160425DSC-6 特能童軍之環保行山團 <input type="checkbox"/> \$10
--	--

1. 本人已閱讀及明白報名須知，並同意遵守所列守則。
2. 本人 * 同意 / 不同意，使用活動照片用作季刊及機構facebook刊登之用。
(*必須填寫此欄才可完成整個報名程序)

會員姓名：_____ 申請人為 本區 非本區

申請人簽名：_____ 日期：_____

活動宣傳 - 接收WhatsApp 廣播傳輸訊息同意書

為更有效傳遞活動資訊(包括中心活動、社區活動及公開講座等)，本中心現已優化活動訊息的傳遞流程，並於2016年1月起推行以WhatsApp廣播傳輸功能，發放活動的宣傳資訊。有關之注意事項如下：

1. 系統訊息為單向的發放訊息，並不提供回覆服務，所有查詢及報名事宜，仍需致電2191 3138與當值同事聯絡。
2. 此非群組發訊模式，故閣下所提供的電話號碼將受到保密，而其他訊息接收者並不會看到 閣下的個人資料。
3. 必須先儲存本中心WhatsApp廣播傳輸電話號碼到 閣下的聯絡人列表中，才能接收中心發出的WhatsApp廣播訊息。
4. 若閣下日後拒絕再接收有關訊息，可致電2191 3138聯絡當值社工處理。

若閣下有興趣及願意以WhatsApp廣播傳輸途徑，接收中心發放的活動訊息及資訊，請填妥此同意書回條，並交回中心處理(可親身、傳真：2304 4708及郵寄：九龍觀塘翠屏道3號7樓704-705室遞交)。

本中心WhatsApp廣播傳輸電話號碼：
+852 5240 4907

活動宣傳 - 接收WhatsApp廣播傳輸訊息同意書回條

本人 _____ (會員姓名)

【如適用：及本人 _____ (家屬姓名)

為會員 _____ (會員姓名) 之家長/監護人】：

*同意以WhatsApp廣播傳輸途徑，接收中心發放的活動訊息及資訊，可接收WhatsApp訊息之電話號碼為：

(1) _____ (關係: _____) ; 已於電話加入5240 4907為聯絡人

(2) _____ (關係: _____) ; 已於電話加入5240 4907為聯絡人

* 不同意 以WhatsApp廣播傳輸途徑，接收中心發放的活動訊息及資訊。

(*合適者請√)

會員簽名：_____ 家長/監護人簽名：_____ 日期：_____

* 如已交此表格者不用填寫

「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月份家長小組及活動

活力瑜伽

編號：161015DSC
簡介：學習瑜伽基本技巧，藉此進行運動，鬆一鬆，減減壓！
對象：家長
名額：10人
日期：14/10/16至2/12/16（逢五）
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)自備瑜伽墊及毛巾上堂
1)專業導師張惠兒女士教授



手語訴心聲

編號：161016DSC
簡介：學習簡單日常生活詞彙手語，同時亦可學習手語歌，既實用又輕鬆。
對象：家長
名額：10人
日期：6/10/16至17/11/16（逢四）
(13/10暫停)
時間：10:30am-11:30am
節數：6節
地點：705室
費用：\$80
負責人：導師何穎思
備註：專業導師教授



擁抱太陽計劃之伸展運動工作坊

編號：161017DSC
簡介：學習伸展運動的基本技巧，藉以加強肌柔軟度，減少肌肉受傷的機會。
對象：家長
名額：10人
日期：5/10,12/10,19/10,26/10,2/11,9/11(逢三)
時間：10:30am-11:30am
節數：6節
地點：705室
費用：\$90
負責人：導師何禮傑
備註：1)外聘伸展運動導師教授。
2)參加者須穿著運動裝及運動鞋。
3)活動由社會福利署-觀塘區福利辦事處贊助。



擁抱太陽計劃之強健八段錦

編號：161107DSC
簡介：學習八段錦的基本技巧，藉以強化身體筋骨運動協調能力，達致保健之效。
對象：家長
名額：10人
日期：16/11,23/11,30/11,7/12,14/12,4/1(逢三)
時間：10:30am-11:30am
節數：6節
地點：705室
費用：\$90
負責人：導師何禮傑
備註：1)活動由外聘八段錦師傅-黃虹珊教授。
2)參加者須穿著運動裝及運動鞋。
3)活動由社會福利署-觀塘區福利辦事處贊助。



家長手機同運用

編號：161018DSC
簡介：學習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)，藉以擴闊家長的資訊常識。
對象：家長
名額：6人
日期：18/10,25/10,1/11,8/11,5/11,22/11(逢二)
時間：2:00pm-3:30pm
節數：6節
地點：512室
費用：\$10
負責人：導師郭翠珊
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。



10-12月份家長小組及活動

擁抱太陽計劃之健康素菜烹飪班

編號 : 161019DSC
 簡介 : 學習烹調健康素菜，讓照顧者認識食物的營養及健康煮食的方法，並可交流心得。
 對象 : 會員家屬
 名額 : 11人
 日期 : 11/10, 18/10, 25/10 (二)
 時間 : 1:00pm-3:00pm
 節數 : 3節
 地點 : 705室
 費用 : \$30
 負責人 : 導師黎靜蓮
 備註 : 1) 外聘專業導師郭泳鍾師傅教授。
 2) 費用已包括材料費。
 3) 活動由社會福利署-觀塘區福利辦事處贊助。

5分

擁抱太陽計劃之健康果饌烹飪班

編號 : 161108DSC
 簡介 : 學習烹調加入水果的健康餸菜，讓照顧者認識食物的營養及健康煮食的方法，並可交流心得。
 對象 : 會員家屬
 名額 : 11人
 日期 : 21/11, 28/11, 5/12 (一)
 時間 : 10:00am-12:00pm
 節數 : 3節
 地點 : 705室
 費用 : \$30
 負責人 : 導師黎靜蓮
 備註 : 1) 外聘專業導師郭泳鍾師傅教授。
 2) 費用已包括材料費。
 3) 活動由社會福利署-觀塘區福利辦事處贊助。

5分

認識管教的方法

編號 : 161020DSC
 簡介 : 幫助家長了解多種不同的管教方法及其利弊，並即時實習及自我評估自身的方法，再互相討論出當中一種最好的方法。
 對象 : 家長及照顧者
 名額 : 5人
 日期 : 7/10-11/11 (逢五)
 時間 : 1:00pm-2:00pm
 節數 : 6節
 地點 : 711室
 費用 : 免費
 負責人 : 心理學家關智冰

5分

擁抱太陽計劃之家屬智囊團

編號 : 161204DSC
 簡介 : 1) 與家屬商討下期季刊的家屬活動內容。
 2) 如有興趣的家屬可一起協助推行中心的活動。
 對象 : 家屬及照顧者
 名額 : 8-10人
 日期 : 1/12, 8/12, 15/12, 22/12 (四)
 時間 : 10:00am-11:00am
 節數 : 4節
 地點 : 705室
 費用 : 免費
 負責人 : 何倩影
 備註 : 1) 活動由社會福利署-觀塘區福利辦事處贊助

5分

擁抱太陽計劃之「健康檢查」暨「精明飲食消費者健康講座」

編號 : 161109DSC及161110DSC
 簡介 : 1) 為照顧者量度血壓、體重、血糖測試及骨質疏鬆密度。
 2) 設有健康講座，提升健康知識。
 對象 : 家屬及照顧者
 名額 : 20名
 日期 : 22/11/2016 (二)
 時間 : 9:00am-11:30am
 節數 : 1節
 地點 : 705室
 費用 : \$10
 負責人 : 何倩影
 備註 : 1) 費用已包含70元骨質密度及血糖試紙。
 2) 參加者如欲測試血糖，活動前切勿進食。
 3) 講座由註冊營養師主講。
 4) 活動由社會福利署-觀塘區福利辦事處贊助。

5分

10-12月份活動推介

就業活動

陽光大使

編號 : 161001DSC
 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 : 5人
 日期 : 7/10-23/12 (逢五)
 時間 : 9:00am-12:00nn
 節數 : 12節
 地點 : 505-506室
 費用 : \$10
 負責人 : 導師何蔚健

悅坊小廚

編號 : 161002DSC
 簡介 : 模擬餐廳運作，學習煮食及沖調飲品技巧。
 對象 : 15歲或以上會員
 名額 : 5人
 日期 : 7/10-23/12 (逢五)
 時間 : 9:00am-12:00nn
 節數 : 12節
 地點 : 505-506室
 費用 : \$10
 負責人 : 導師劉慧
 備註 : 參加者須通過導師面試，方可參加。

興趣活動

跆拳道(第十季)

編號 : 161004DSC
 簡介 : 與社區人士共同學習跆拳道的基本技巧，以增加參加者的自信心，促進其體藝發展及傷健共融。
 對象 : 12歲或以上會員
 名額 : 14人
 日期 : 15/10, 22/10, 29/10, 12/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12 (六)
 時間 : 5:30pm-6:30pm
 節數 : 8節
 地點 : 705室
 費用 : \$150
 負責人 : 導師郭翠珊
 備註 : 1) 外聘「智樂跆拳道會」吳英煒教練教授
 2) 曾參加上一季跆拳道小組會員優先報名

乒乓學堂

編號 : 161005DSC
 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 : 12人
 日期 : 5/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12 (三)
 時間 : 5:00pm-6:00pm
 節數 : 10節
 地點 : 觀塘區內體育館
 費用 : \$10
 負責人 : 導師郭翠珊
 備註 : 1) 專業教練曾醒華先生教授
 2) 曾參加上一季跆拳道小組會員優先報名
 3) 每堂需帶備殘疾人士登記証
 *課程獲恒生乒乓球學院讚助

欣悅醒獅隊GO!

編號 : 161006DSC
 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。
 對象 : 12歲或以上會員
 名額 : 13人
 日期 : 15/10, 22/10, 29/10, 3/12, 17/12, 24/12 (六)
 時間 : 9:30am-1:00pm
 節數 : 6節
 地點 : 大圍成運路，潤福堂國術龍獅總會
 費用 : \$300
 負責人 : 導師何禮傑、何穎思
 備註 : 1) 集合時間及地點9:30am，中心七樓，另自備車費。
 參加者須自備運動服及運動。

10-12月份活動推介

興趣活動

共融跑愛作戰

編號 : 161007DSC
 簡介 : 學習長跑的基本技巧, 為參加香港特殊馬拉松2017比賽備戰
 對象 : 12歲或以上會員
 名額 : 18人
 日期 : 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11, 6/12, 13/12 (逢二)
 時間 : 4:30pm-6:00pm
 節數 : 9節
 地點 : 靚塘遊樂場
 費用 : \$10
 負責人 : 導師何禮傑、黎靜蓮
 備註 : 1) 參加者須自備運動服及運動鞋。
 2) 上期「越跑越愛共融跑」參加者優先報名。

秋日網球

編號 : 161008DSC
 簡介 : 學習基本網球技巧, 體驗網球樂趣; 促進會員體藝發展及與其他參加者建立友誼。
 對象 : 12歲或以上會員
 名額 : 6人
 日期 : 20/10-24/11 (逢星期四)
 時間 : 4:45pm-6:15pm
 節數 : 6節
 地點 : 靚塘區網球場
 費用 : \$50
 負責人 : 導師何蔚健
 備註 : 1) 參加者可自備或借用球拍
 2) 如因天氣情況取消之節數會另安排日子補堂
 3) 曾參加上季網球班會員優先參加

齊來學習非洲鼓(2)

編號 : 161012DSC
 簡介 : 由外聘專業音樂導師教授打拍子的技巧及教授非洲鼓歌曲, 讓學員學習非洲鼓。
 對象 : 會員及其家屬
 名額 : 12人
 日期 : 8/10, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11, 3/12 (六)
 時間 : 3:30pm-5:00pm
 節數 : 6節
 地點 : 505室
 費用 : \$500
 負責人 : 導師關竣文
 備註 : 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。

創藝自強藝術小組

編號 : 161009DSC
 簡介 : 由香港展能藝術會舉辦, 創藝自強計劃之導師主領, 讓會員學習不同藝術元素, 當中包括視覺藝術、音樂、舞蹈、戲劇及形體, 讓會員體驗藝術帶來的樂趣, 陶冶性情, 發掘潛能。
 對象 : 會員
 名額 : 12人
 日期 : 5/10, 12/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12及14/12 (三)
 時間 : 4:30pm-6:30pm
 節數 : 10節
 地點 : 中心5樓
 費用 : \$320
 負責人 : 導師劉慧
 備註 : 1. 適合未曾修讀本藝術培訓計劃之會員。
 2. 請穿著波鞋及運動服。
 3. 綜援人士出席率達80%或以上, 可全數退回報名費。
 4. 其中一節為外出活動, 日子及時間待定。

動漫教室

編號 : 161010DSC
 簡介 : 學習一些繪畫漫畫的技巧, 並讓參加者發揮創意, 創作漫畫。
 對象 : 12歲或以上會員
 名額 : 6人
 日期 : 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12 (一)
 時間 : 4:30pm-5:30pm
 節數 : 6節
 地點 : 705室
 費用 : 免費
 負責人 : 導師李思雅

曲奇趣趣

編號 : 161011DSC
 簡介 : 學習製作不同的曲奇, 感受製作曲奇的樂趣, 並提升個人工作技能。
 對象 : 12歲或以上會員
 名額 : 6人
 日期 : 21/10, 28/10, 11/11, 18/11, 2/12, 9/12 (五)
 時間 : 4:30pm-6:00pm
 節數 : 6節
 地點 : 506室
 費用 : \$40
 負責人 : 導師李思雅

社交活動

生日咭工作組

編號 : 161003DSC
 簡介 : 為每月生日的會員製作生日卡, 並從中學習製作生日卡、小禮物及寫信技巧, 並學習以書信溝通。
 對象 : 10歲或以上會員
 名額 : 5人
 日期 : 3/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11 (一)
 時間 : 4:00pm-5:00pm
 節數 : 6節
 地點 : 711室
 費用 : 免費
 負責人 : 導師何禮傑

齊慶生辰賞燈飾

編號 : 161201DSC
 簡介 : 與10-12月生日之會員到靚塘區內之餐廳慶祝生日, 然後到尖沙咀海傍一帶欣賞聖誕燈飾。
 對象 : 12歲或以上會員
 名額 : 20人
 日期 : 17/12/2016(六)
 時間 : 5:00pm-10:00pm
 節數 : 1節
 地點 : 尖沙咀
 費用 : \$110
 負責人 : 導師劉慧及何蔚健
 備註 : 1) 費用包括晚餐。
 2) 10-12月生日之會員可獲贈生日禮物一份。
 3) 自備八達通及殘疾人士登記證

宿一宵2016

編號 : 161105DSC
 簡介 : 秋高氣爽, 與一眾好友到西貢戶外康樂營共度2日1夜宿營, 學習與人相處。
 對象 : 12歲或以上會員
 名額 : 24人
 日期 : 19-20/11/2016 (六及日)
 時間 : 19/11中午至翌日3:00pm
 節數 : 1節
 地點 : 西貢戶外康樂中心
 費用 : \$100
 負責人 : 社工何倩影及導師何蔚健及郭翠珊
 備註 : 1) 此活動乃康文署提供之免費活動(旅遊巴及營地)
 2) 參加者需有基本自理能力
 3) 費用包括膳食, 其中晚餐為燒烤

10-12月份活動推介

特能童軍招募 (160425DSC-OCT)

對象 : 7歲半-11歲(幼童軍)、11歲-15歲(童軍)及18-23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 : 15/10、29/10、12/11、26/11、3/12/2016 (週六)
 集會時間 : 9:30am-11:30am
 集會地點 : 中心5樓
 費用 : 每季\$60
 負責人 : 社工何倩影、導師關竣文、何穎思、黎靜蓮
 本期主題 : 認識急救常識。(160425DSC-5)

社區活動

特能童軍之環保行山團 (160425DSC-6)

對象 : 特能童軍成員
 內容 : 乘港鐵到香港大學起步, 在太平山頂大休後, 由薄扶林水塘道下山。
 集會日期 : 10/12/2016 (星期六)
 集會時間 : 上午9點至下午5時
 集會地點 : 中心5樓
 費用 : \$10
 負責人 : 社工何倩影、導師關竣文、何穎思、黎靜蓮
 備註 : 1) 需自備來回車資、午餐、晴雨天用具。
 2) 為了實踐環保生活, 請使用可循環再用的器皿盛載食物/飲料及餐具。
 3) 必須穿著輕便服裝及運動鞋。
 4) 必須出席最少三次本期童軍集會, 方可參加是次活動。

10-12月份活動推介

社區活動

穿山甲之盲人觀星傷健營2016

編號 : 161103DSC
 簡介 : 傷健人士一同參與一年一度的盲人觀星傷健營。於西貢天文公園一同紮營、觀星、看日出, 感受大自然的美好。
 對象 : 15歲或以上會員
 名額 : 15人
 日期 : 5-6/11/2016(六及日)
 時間 : 5/11中午至翌日12:00am
 節數 : 1節
 地點 : 西貢
 費用 : \$80
 負責人 : 社工何倩影及導師何蔚健及郭翠珊
 備註 : 1)參加者需有基本自理能力
 2)參加者具備一定的體能
 3)費用包膳食及營費

輪椅友之西貢郊遊樂

編號 : 161203DSC
 簡介 : 讓輪椅友與家人一同到西貢遊覽, 並在西貢享用海鮮餐或燒烤。下午讓參加者自由購物。
 對象 : 需以輪椅代步會員及其家屬
 名額 : 10人(包括家屬)
 日期 : 6/12(二)
 時間 : 8:00am-5:00pm
 節數 : 1節
 地點 : 西貢
 費用 : \$150
 負責人 : 導師關竣文及司機關家寧
 備註 : 1)必須由家人陪同輪椅參加者出席。
 2)全程由中心會在參加者住所樓下接送。

輪椅遊踪之南區遊

編號 : 161014DSC
 簡介 : 讓參加者認識南區的名勝、美食、文娛康樂設施等。此小組分為室內講解和戶外體驗兩部分。
 對象 : 需以輪椅代步會員
 名額 : 4人
 日期及時間 : 室內小組 : 6/10,20/10,3/11,10/11
 室內小組 : 10:00am-11:00am
 戶外活動 : 27/10,17/11(四)
 戶外活動 : 10:00am-6:00pm
 節數 : 6節
 地點 : 南區
 費用 : \$20
 負責人 : 導師關竣文及司機關家寧
 備註 : 1)戶外活動午膳自費。
 2)室內小組 : 參加自行來回中心。
 3)戶外活動, 參加者自行回中心, 而回家會由中心車送達住所樓下。
 4)戶外活動需由家人陪同。

社區關注組 - 選舉齊參與

編號 : 161104DSC
 簡介 : 讓會員認識區議員的工作並進行模擬投票選舉, 促進會員對自身福利權益的了解。
 對象 : 12歲或以上會員
 名額 : 20人
 日期 : 12/11/2016(六)
 時間 : 10:00am-12:00am
 節數 : 1節
 地點 : 九龍東
 費用 : \$10
 負責人 : 社工蔡穎怡、導師何穎思、導師李思雅

10-12月份活動推介

親子活動

一家人樂無憂

編號 : 161101DSC
 簡介 : 共分兩部份
 1)在營地進行體驗活動, 會員及家屬需共同解決困難, 衝破障礙從而完成任務。
 2)會員及其家屬於中心製作小菜, 與其他家庭共晉晚餐。
 對象 : 會員及其家屬
 名額 : 36人
 日期及時間 : 13/11(日) 9:00am-5:00pm
 26/11(六) 4:00pm-8:00pm
 節數 : 2節
 地點 : 樟木頭度假村及本中心501室
 費用 : 每人\$70
 負責人 : 導師何禮傑、李思雅及社工何倩影
 備註 : 1)費用包括 :
 a)13/11 車費、日營費、午膳
 b)26/11 晚膳。
 2)參加者有家屬陪同出席可優先報名。
 3)每名會員最多可報兩名家屬。
 4)本活動由觀塘區議會資助。

親子行山樂之八仙嶺及新娘潭自然教育徑

編號 : 161102DSC
 簡介 : 乘港鐵到大埔墟轉乘小巴到大美督起步, 經過春風亭到達新娘潭路, 大休後再遊新娘潭自然教育徑, 然後乘巴士返回大埔墟。
 (★★☆☆☆)
 對象 : 15歲或以上會員及其家屬
 名額 : 18人
 日期 : 27/11/16(日)
 時間 : 9:00am-6:00pm
 節數 : 1節
 地點 : 新界東北
 費用 : 每人\$10
 負責人 : 導師黎靜蓮及關竣文
 備註 : 1)中心五樓集合。
 2)自備車資、乾糧、飲料及晴天用品。
 3)必須以親子形式參加。
 4)每名會員最多可報兩名家屬。
 5)可選擇於大埔(約4:30pm)或觀塘(5:30pm)解散。

大佛·大澳·大家樂

編號 : 161202DSC
 簡介 : 透過活動遊覽大嶼山名勝, 從而增進參加者和家人的感情, 加強親子關係。
 對象 : 會員及其家人(每名會員最多可報二名家屬)
 名額 : 32人
 日期 : 4/12/2016
 時間 : 8:30am-5:00pm (日)
 節數 : 1節
 地點 : 昂平市集寶蓮寺·大澳
 費用 : \$50
 負責人 : 社工蔡穎怡、導師劉慧及何穎思
 備註 : 1)費用包括車資及午餐費用

靈性活動

欣悅團契之喜報佳音2016

編號 : 161013DSC
 簡介 : 以團契形式認識基督教信仰, 會員彼此分享生活近況, 互相支持。學習並練習唱頌基督教詩歌, 並於平安夜當日進行戶外報佳音活動。
 對象 : 15歲或以上會員
 名額 : 12人
 日期 : 7/10-14/10,4/11-25/11, 9/12,16/12(五)及24/12(六)
 時間 : 4:15pm-5:30pm
 節數 : 9節
 地點 : 705/711室
 費用 : 全免
 負責人 : 導師劉慧
 備註 : 24/12(六) 報佳音之時間為 6:30-9:30pm。

專職治療活動

Gym Club - 健身運動研習班

編號 : 161106DSC
 簡介 : 講解健身概念, 重溫運動器材的正確使用方法。只供持有有效Gym Card會員參加。
 對象 : 15歲或以上中心會員 / 家長會員
 名額 : 10人
 日期 : 26/11/2016 (星期六) 早上
 時間 : 10:30am-12pm
 節數 : 1節
 地點 : 705室
 費用 : 免費
 負責人 : 物理治療師陳淑欣
 備註 : 參加者需持有Gym Card方可參加是次研習班。

社區資訊2016國際復康日

海洋公園同樂日

主辦單位：香港復康聯會
 簡介：一年一度的國際復康日，今年因應海洋公園安排，凡持有「殘疾人士登記證」者可免費入場，同行的1名家庭成員則可持入場券，免費進場。
 日期：2016年11月27日（星期日）
 名額：15套
 報名方法：即日起致電2191 3138提供姓名及殘疾人士登記證號碼
 截止日期：9月9日（星期五）

殘疾人士免費乘搭車船日

「殘疾人士免費乘搭車船日」本年度訂於13/11/2016，凡持有勞工及福利局新的「殘疾人士登記證」的殘疾人士，當天均可與一名同行照顧者免費乘搭各種公共交通工具及免費參觀康樂及文化事務署的博物館和享用游泳池設施。
 大家記得13/11帶同屋企人享用這個優惠啦~

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 ✕：取消或延期
 *：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

2016年10月活動時間表

Mon 星期一	Tue 星期二	Wed 星期三	Thu 星期四	Fri 星期五	Sat 星期六	Sun 星期日
3 家長油畫 9:30am-11:30am 生日咭工作組 4pm-5pm	4 共融跑 4:30pm-6pm	5 擁抱太陽計劃之 伸展運動工作坊 10:30am-11:30am 創藝自強藝術 4:30pm-6:30pm 乒乓球室 5pm-6pm	6 輪椅遊覽之兩區遊 10am-11am 手語訴心聲 10:30am-11:30am	7 陽光大使 悅坊小廚 認識管教的的方法 欣悅團契 9am-12pm 9am-12pm 1pm-2pm 4:15pm-6:30pm	8 齊來學習非洲鼓 3:30pm-5pm	9 欣悅醒獅隊 9:30am-1pm 特能童軍 齊來學習非洲鼓 3:30pm-5pm 舞蹈 5:30pm-6:30pm
10 家長油畫 9:30am-11:30am 生日咭工作組 4pm-5pm	11 擁抱太陽計劃之 健康養生烹飪班 1pm-3pm 共融跑 4:30pm-6pm	12 擁抱太陽計劃之 伸展運動工作坊 10:30am-11:30am 創藝自強藝術 4:30pm-6:30pm	13 輪椅遊覽之兩區遊 10am-11am 手語訴心聲 10:30am-11:30am 秋日網球 4:45pm-6:15pm	14 陽光大使 悅坊小廚 活力瑜伽 認識管教的的方法 1pm-2pm 欣悅團契 4:15pm-6:30pm	15 欣悅醒獅隊 9:30am-1pm 特能童軍 齊來學習非洲鼓 3:30pm-5pm 舞蹈 5:30pm-6:30pm	16 欣悅醒獅隊 9:30am-1pm 特能童軍 齊來學習非洲鼓 3:30pm-5pm 舞蹈 5:30pm-6:30pm
17 家長油畫 9:30am-11:30am 生日咭工作組 4pm-5pm	18 擁抱太陽計劃之 健康養生烹飪班 1pm-3pm 家長手銜同運用 2pm-3:30pm 共融跑 4:30pm-6pm	19 擁抱太陽計劃之 伸展運動工作坊 10:30am-11:30am 乒乓球室 5pm-6pm	20 輪椅遊覽之兩區遊 10am-11am 手語訴心聲 10:30am-11:30am 秋日網球 4:45pm-6:15pm	21 陽光大使 悅坊小廚 活力瑜伽 認識管教的的方法 曲奇趣造 9am-12pm 9am-12pm 10:15am-11:45am 1pm-2pm 4:30pm-6pm	22 欣悅醒獅隊 9:30am-1pm 特能童軍 齊來學習非洲鼓 3:30pm-5pm 舞蹈 5:30pm-6:30pm	23 欣悅醒獅隊 9:30am-1pm 特能童軍 齊來學習非洲鼓 3:30pm-5pm 舞蹈 5:30pm-6:30pm
24 家長油畫 9:30am-11:30am 生日咭工作組 4pm-5pm	25 擁抱太陽計劃之 健康養生烹飪班 1pm-3pm 家長手銜同運用 2pm-3:30pm 共融跑 4:30pm-6pm	26 擁抱太陽計劃之 伸展運動工作坊 10:30am-11:30am 創藝自強藝術 4:30pm-6:30pm 乒乓球室 5pm-6pm	27 輪椅遊覽之兩區遊 10am-6pm 手語訴心聲 10:30am-11:30am 秋日網球 4:45pm-6:15pm	28 陽光大使 悅坊小廚 活力瑜伽 認識管教的的方法 曲奇趣造 9am-12pm 9am-12pm 10:15am-11:45am 1pm-2pm 4:30pm-6pm	29 欣悅醒獅隊 9:30am-1pm 特能童軍 齊來學習非洲鼓 3:30pm-5pm 舞蹈 5:30pm-6:30pm	30 欣悅醒獅隊 9:30am-1pm 特能童軍 齊來學習非洲鼓 3:30pm-5pm 舞蹈 5:30pm-6:30pm
31 家長油畫 9:30am-11:30am 生日咭工作組 4pm-5pm						

2016年11月活動時間表

Mon 星期一	Tue 星期二	Wed 星期三	Thu 星期四	Fri 星期五	Sat 星期六	Sun 星期日
	1 家長手機同運用 2pm-3:30pm 共趣跑 4:30pm-6pm	2 擁抱太陽計劃之 伸展運動工作坊 10:30am-11:30am 創藝自強藝術 4:30pm-6:30pm 乒乓學堂 5pm-6pm	3 手語訴心聲 10:30am-11:30am 秋日網球 4:45pm-6:15pm 輪椅遊踪之兩區遊 10am-11am	4 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 活力瑜伽 10:15am-11:45am 認識音樂 1pm-2pm 欣悅團契 4:15pm-5:30pm	5 穿山甲之盲人 觀星傳健營2016 12pm-翌日 12pm	6 穿山甲之盲人 觀星傳健營2016
7 生日咭工作組 4pm-5pm 勵志教室 4:30pm-5:30pm	8 家長手機同運用 2pm-3:30pm 共趣跑 4:30pm-6pm	9 擁抱太陽計劃之 伸展運動工作坊 10:30am-11:30am 創藝自強藝術 4:30pm-6:30pm 乒乓學堂 5pm-6pm	10 手語訴心聲 10:30am-11:30am 秋日網球 4:45pm-6:15pm 輪椅遊踪之兩區遊 10am-11am	11 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 認識音樂 1pm-2pm 活力的方法 10:15am-11:45am 曲奇趣趣 4:30pm-6pm 欣悅團契 4:15pm-5:30pm	12 社區關注組 - 藝術樂透足 9am-1pm 特能童軍 9:30am-11:30am 齊來學習非洲鼓 3:30pm-5pm 踏風 5:30pm-6:30pm	13 一家人樂無憂 9am-5pm
14 生日咭工作組 4pm-5pm 勵志教室 4:30pm-5:30pm	15 家長手機同運用 2pm-3:30pm 共趣跑 4:30pm-6pm	16 擁抱太陽計劃之 強健八段錦 10:30am-11:30am 創藝自強藝術 4:30pm-6:30pm 乒乓學堂 5pm-6pm	17 輪椅遊踪之兩區遊 10am-6pm 手語訴心聲 10:30am-11:30am 秋日網球 4:45pm-6:15pm	18 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 活力瑜伽 10:15am-11:45am 欣悅團契 4:15pm-5:30pm 曲奇趣趣 4:30pm-6pm	19 宿一宵2016 12PM-翌日12PM	20 宿一宵2016
21 擁抱太陽計劃之 健康樂透足班 10am-12pm 勵志教室 4:30pm-5:30pm	22 擁抱太陽計劃之「健康檢查」暨 「精明飲食消費者健康講座」 9am-11:30am 家長手機同運用 2pm-3:30pm	23 擁抱太陽計劃之 強健八段錦 10:30am-11:30am 創藝自強藝術 4:30pm-6:30pm 乒乓學堂 5pm-6pm	24 秋日網球 4:45pm-6:15pm	25 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 活力瑜伽 10:15am-11:45am 欣悅團契 4:15pm-5:30pm	26 特能童軍 9:30am-11:30am Gym Club - 健身運動研習班 10:30am-12pm 一家人樂無憂 4pm-8pm 踏風 5:30pm-6:30pm 齊來學習非洲鼓 3:30pm-5pm	27 親子行山樂之八仙嶺 及新燒躉自然教育徑 9am-6pm
28 擁抱太陽計劃之 健康樂透足班 10am-12pm 勵志教室 4:30pm-5:30pm	29 擁抱太陽計劃之 強健八段錦 10:30am-11:30am 創藝自強藝術 4:30pm-6:30pm 乒乓學堂 5pm-6pm	30 擁抱太陽計劃之 強健八段錦 10:30am-11:30am 創藝自強藝術 4:30pm-6:30pm 乒乓學堂 5pm-6pm				

2016年12月活動時間表

Mon 星期一	Tue 星期二	Wed 星期三	Thu 星期四	Fri 星期五	Sat 星期六	Sun 星期日	
	5 健康樂透足班 10am-12pm 勵志教室 4:30pm-5:30pm	6 輸椅友之西貢郊遊樂 8am-5pm 共趣跑 4:30pm-6pm	7 強健八段錦 10:30am-11:30am 創藝自強藝術 4:30pm-6:30pm 乒乓學堂 5pm-6pm	8 擁抱太陽計劃之家庭智囊團 10AM-11PM	9 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 曲奇趣趣 4:30pm-6pm 欣悅團契 4:15pm-5:30pm	10 特能童軍之環保行山團 9am-5pm 踏風 5:30pm-6:30pm	11
12 勵志教室 4:30pm-5:30pm	13 共趣跑 4:30pm-6pm	14 強健八段錦 10:30am-11:30am 創藝自強藝術 4:30pm-6:30pm 乒乓學堂 5pm-6pm	15 擁抱太陽計劃之家庭智囊團 10AM-11PM	16 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 欣悅團契 4:15pm-5:30pm	17 欣悅醒獅隊 9:30am-1pm 齊慶生辰賞燈飾 5pm-10pm 踏風 5:30pm-6:30pm	18	
19 勵志教室 4:30pm-5:30pm	20 共趣跑 4:30pm-6pm	21 共趣跑 4:30pm-6pm	22 擁抱太陽計劃之家庭智囊團 10am-11pm	23 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 欣悅團契 4:15pm-5:30pm	24 欣悅醒獅隊 9:30am-1pm 欣悅團契報佳音 6:30pm-9:30pm	25	
26	27	28	29	30	31		
	4 欣悅醒獅隊 9:30am-11:30am 特能童軍 9:30am-11:30am 踏風 5:30pm-6:30pm 齊來學習非洲鼓 3:30pm-5pm	1 擁抱太陽計劃之家庭智囊團 10AM-11PM	2 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 活力瑜伽 10:15am-11:45am 曲奇趣趣 4:30pm-6pm	3 欣悅醒獅隊 9:30am-1pm 特能童軍 9:30am-11:30am 踏風 5:30pm-6:30pm 齊來學習非洲鼓 3:30pm-5pm	4 大佛•大澳•大家樂 8:30am-5:30pm		