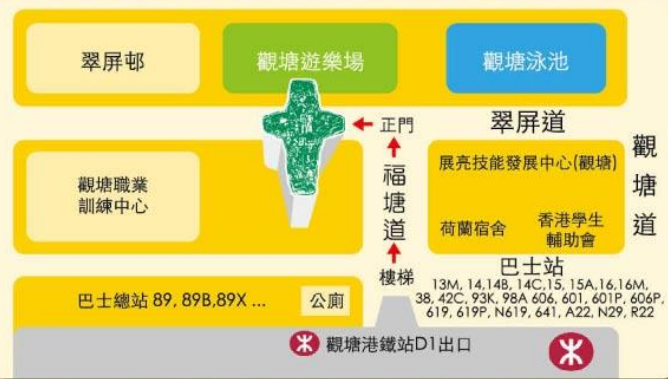




基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

**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)



CHEERFUL PLACE
欣悅坊
地區支援中心 (觀塘東)

中心季刊
2017年1-3月

擁抱健康生活



目錄

中心簡介	p.1
服務簡介	p.1
中心消息	p.2-3
SQS精明眼及欣悅社區關注組 社區優惠	p.4
社工專頁：社區資訊提提你	p.5
家屬支援服務及發展工作小組	p.6-7
快樂時光照相館	p.7-9
心培計劃	p.10
本期活動報名表及報名須知	p.11-13
活動宣傳 - 接收WhatsApp廣播傳輸訊息同意書	p.14
「家長學堂」學習計劃及1-3月份家長活動推介	p.15-16
1-3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、鯉魚門及安達邨等。

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,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. 聖誕及農曆新年的長假期託管服務報名表已於本年度十一月初寄發,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

中心消息

個人資料私隱條例修訂

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。

2017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。

CFSC全港賣旗日 - 義工招募

「CFSC全港賣旗日」將於2017年2月11日舉行，現誠邀各位會員、會員家屬及社區人士參與機構賣旗活動，凝聚群眾力量，共襄善舉！如有興趣報名，可與社工謝姑娘或蔡姑娘聯絡。

中心退修日2017

8/1/2017為中心退修日，是日活動及託管服務暫停。

服務滿意度問卷調查

誠邀各會員填寫隨季刊寄出之「服務滿意度問卷調查」，完成交回中心7樓接待處，可獲贈欣悅獎賞大優惠之印花一個。歡迎各位會員或家長踴躍為中心服務發表意見。

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（童軍活動、基金活動及心培訓練除外）。
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津貼參與另一次活動（童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。

托管消息

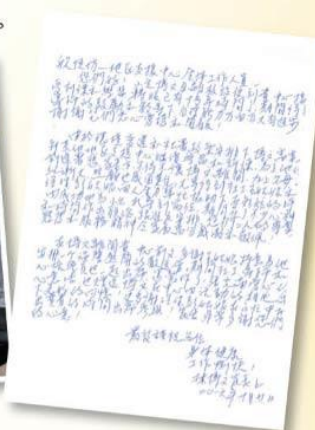
托管服務一經繳交費用後，會員因任何原因取消服務，本中心一概不會退還有關服務費用或更改或補還服務日，由2016年12月1日起生效。

心培會員博文入宿

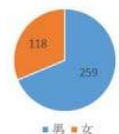
心培會員林博文於17/10/2016正式入宿元朗朗屏宿舍暨朗藝坊。

博文父母親撰感謝信予中心全體職員，感謝中心多年來對博文之教導，實對本中心職員努力之認同及肯定。

在此中心祝福博文能適應及享受宿舍及工場之新生活。



2016年10月會員男女比例人數



2016年10月會員年齡分佈



服務統計

本中心10月份會員人數：
377人

2016年10月會員年齡分佈



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SQS5。

SQS 5：人力資源政策

政策目的

- 確保本單位實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則

執行程序

中心備有各項政策及指引，包括：

- 招聘、調配及晉升員工的政策及指引
- 員工督導和表現評核的政策及指引
- 制訂僱傭合約的程序及政策
- 員工培訓及發展計劃的政策及指引
- 執行員工紀律處分之程序及政策
- 員工培訓及發展計劃指引
- 員工入職指導政策、指引及紀錄
- 避免利益衝突等措施

如對以上服務質素標準有何查詢，可與本中心當值社工聯絡。



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：

活動

1A FITNESS & THAI BOXING

- ▶ 開辦泰拳班、健身班
- ▶ 香港觀塘駿業里6號富利工業大廈10樓B室
- ▶ 家長參加班組訓練即享9折
- ▶ 健身中心保留對此優惠的最終決定權



餐廳

Lava Java

西式餐廳

- ▶ 香港觀塘開源道71號王子大廈5樓B室
- ▶ 任何時段結帳時9折，除假期及特別日子
- ▶ 餐廳保留對此優惠的最終決定權



餐廳

MAGE Kitchen

西式餐廳

- ▶ 香港觀塘開源道77號樂發工業大廈一期2樓D室
- ▶ 任何時段結帳時9折，除假期及特別日子
- ▶ 餐廳保留對此優惠的最終決定權



社工專頁：社區資訊提提你

藍田港鐵無障礙接駁服務

藍田港鐵站已在2016年9月9日起，試行免費無障礙接駁服務，以協助輪椅乘客便捷地進出藍田站，試行為期一年。

新服務推行後，輪椅乘客可更便捷地往來位於山上啟田道及茜發道的兩個出入口(A及D1)及車站的無障礙出入口(即C出入口)。

輪椅乘客如需使用有關服務，可於服務試行期間早上七時至晚上十一時期間在抵達車站後致電2927 7350聯絡車站職員，並選擇以下路線

1. C出入口(鯉魚門道) ↔ A出入口(啟田道)
2. C出入口(鯉魚門道) ↔ D1出入口(茜發道)

乘客須知：

- 提供接駁服務的易達車每次可接載最多兩名使用手動輪椅乘客或一名使用電動輪椅乘客，每名輪椅乘客可由一位人士陪同乘車；
- 由於調配車輛需時及要視乎當時路面交通情況，預計等候時間不少於30分鐘；
- 當天文台發出黑色暴雨警告信號或八號或以上熱帶氣旋警告信號，有關服務將會暫停。



家屬支援服務及發展工作小組

本機構殘疾人士綜合服務一向重視支援照顧者，有見及此部門現已成立「家屬支援服務及發展工作小組」以便統籌與家屬支援相關的工作，我們將定期於各單位的刊物內發放有關的資訊，協助照顧者更清楚掌握與康復服務相關的最新資訊，同時也會定期推出不同的活動予家屬，敬請密切留意。

家屬支援服務及發展工作小組分別由殘疾人士綜合服務轄下不同的服務單位組成，包括：

誠信兒童之家

誠望輔助宿舍

社區康復中心

欣悅坊地區支援中心
(觀塘東)

悅安心嚴重殘疾人士
家居照顧服務

迪智展能中心暨宿舍

心悅社- 照顧殘疾人士及
其年老照顧者的服務

以下為殘疾人士綜合服務剛完成的「殘疾人士家庭照顧者需要調查」的小型調查：

基督教家庭服務中心 殘疾人士家庭照顧者需要調查摘要

根據統計處的數據顯示*，本港有578,600位殘疾人士及71,000 至101,000位智障人士，其中79.2% 殘疾人士居住於社區，由家人長期照顧，並有37.4%的智障人士已年過50。殘疾人士雙老化的問題及照顧者的支援問題備受關注，基督教家庭服務中心之殘疾人士綜合服務主要為殘障人士提供多元化的康復服務，從而提升殘疾人士及其照顧者的生活質素。為使服務更切合使用者的需要，我們於今年6月至7月期間，於轄下之欣悅坊地區支援中心及心悅社照顧者支援服務進行了一次調查，分別以問卷形式訪問了41位和以深入訪談形式訪問了6位年齡屆乎68歲至86歲的照顧者，旨在：

1. 了解照顧者在履行職務時所遇到的困難及需要
2. 了解照顧者在老化的過程中對被照顧者的安排
3. 了解現在社會服務和實際需要的空隙

調查結果

我們於是次調查採用了「家庭照顧者職務測量表」作為工具，調查共分為五個部分，包括適應新職協調、應變需要及提供協助、處理個人情緒需要、評估家人及社區的支援資源及調整個人生活及職務上的需要，分數越高代表所認知的困難程度越高。結果顯示照顧者在殘疾人士和自身老化的過程面對種種困難和壓力。受訪者於適應新職協調的分項中給予最高分，平均值為4.46(標準差=2.29)，顯示受訪者於適應新職協調方面，如：照顧殘疾人士的日常生活起居及評估他們的病情變化，感到相對上最大的困難。而評估家人及社區支援的困難評分最少，顯示照顧者於預估未來所需的協助和服務、向其他家庭成員求助、處理對不能定時給予協助的家人的感受、聯繫專業人士方面相對上感覺較為容易。

而深入訪談的研究結果顯示，參與研究的照顧者就算已經開始步入老年，大部分的被照顧者都留在家中居住，同時照顧者和被照顧者之間互相依賴，除了實際上的扶持外，心理上的依附關係亦不容忽視。另外，大部分照顧者均表示申請院舍服務為無奈的選擇，入住院舍的同時也帶來心靈的衝擊和情緒的困擾。此結果除了反映香港提供的殘疾人士院舍服務不足，同時顯示容許他們在社區安老和生活的社區支援缺乏彈性，導致殘疾人士家庭在安排後續照顧的時候沒有選擇的空間。

個案分享

康媽現年68歲，其36歲的兒子需長期使用輪椅及接受高度護理，現入住資助院舍。雖然兒子得到院舍的照顧，但因為適應的問題，康媽仍然堅持每星期接兒子回家最少兩天；加上兒子因身體機能缺損，需要大量使用尿片和片芯，超過社署資助上限，令康媽經濟負擔加重，承受龐大的身心壓力。但對年老照顧者而言，經濟困境及照顧的辛勞都不及孤立無助感來得沉重。由於無朋友無親戚，康媽平日甚少將照顧兒子遇到的困難與人分享，長久的鬱結，更令情緒出現了問題。直至後來，加入了本會為支援殘疾人士照顧者而開展的照顧者支援計劃 - 心悅社，與其他照顧者建立社交網絡，一眾同路人互相分享、互相支援，康媽承受的心理壓力亦得到紓緩。

「參加了心悅社計劃後，我自己感覺都輕鬆了，可以休息下，同其他家長傾下，分享仔女的情況，有傾有講，有時都好，可以互相幫助到。」這是一群年老殘疾人士照顧者的心聲。

*資料來源：統計處62號專題報告書(2014)



快樂時光
照相館

特能童軍之 週年慶典



今年有嘉豪及盛康分別宣誓成為幼童軍及童軍，恭喜晒佢哋成為本中心童軍的一分子！

親子馬鞍山海濱遊踪

參加者都喜愛站於海濱長廊上，並以八仙嶺為背景，拍照留念！



大隊經過傳說中的「馬鞍山海之心」。



創藝自強藝術小組

學員以相片製作屬於自己的個人履歷。



展能藝術會導師正在引導會員用形體表達自我。



泰拳初體驗

專業教練教導，每位參加者表現如拳王般強勁。



漫步淺水灣

有玩有食淺水灣，嘻嘻哈哈確係蓋！



重慶自助燒烤暨會員大會

好多參加者都係第一次嘗試重慶燒烤！真係好正呀！



家長同會員都好鍾意呢個自助位，因為……有冷氣！

慶賀滿足生日會

今次生日會到餐廳吃大餐!! 遊戲和禮物當然不能少!!!



醒吧！欣悅醒獅隊2



我們醒獅隊正學習新招式——跳樁!!! 期待下次春茗時為大家表演!!!

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：2017年1月至3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	社區認識 認識及學習 使用社區設 施，以提升 社區生活的 技能	簡易烹飪 提升生活技 能，並感受 入廚的樂趣	社交 學習與人相 處的技巧及 社交禮儀	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
中午12:00 - 下午2:00	午膳及社交康樂時間				
下午2:00 - 下午4:00	藝術 學習敲擊樂 器，打拍 子及音樂 節拍	休閒娛樂 舒緩平日緊 張的壓力， 感受休閒活 動的樂趣	工作技能 製作工藝 品，訓練專 注力及學習 當中工序	自理 提升學員之 自理能力 及個人管理 技巧	資訊科技 體驗互聯網 的龐大資訊
下午4:00	是日活動完結				

郵 票
\$ 1.7

寄：九龍觀塘翠屏道3號704室
欣悅坊地區支援中心(觀塘東)

2017年1-3月活動報名表

欣悅坊2017年1-3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：

170117DSC 中心助理 ☐ 免費	170102DSC 陽光大使 ☐ \$10	170103DSC 悅坊小廚 ☐ \$10	170104DSC 日語班(餐廳篇) ☐ \$5	170105DSC 共融馬拉松2017 ☐ \$10
170106DSC 齊來學習非洲鼓(3) ☐ \$500	170107DSC 速龍訓練班簡介會 ☐ 免費	170108DSC 速龍訓練班2017 ☐ 免費	170109DSC 跆拳道 ☐ \$170	170110DSC 生日咭工作組 ☐ 免費
170111DSC 生日會暨行年宵 ☐ \$110	170112DSC 輪椅小組之沙田區遊 ☐ \$20	170113DSC 陸上龍舟嘉年華 ☐ 免費	170114DSC 輪椅友之行花市 ☐ \$120 x _____人	170115DSC 欣悅團契之信仰知多D ☐ 免費
170116DSC 身體機能大測試之 你靈嗎? ☐ 免費	161026DSC-3 「體展身姿·藝怡情」 計劃之乒乓球學堂 ☐ 免費	161026DSC-4 「體展身姿·藝怡情」 計劃之欣悅醒獅隊 2 ☐ 免費	161026DSC-5 「體展身姿·藝怡情」 計劃之欣悅武術第二季 ☐ 免費	161026DSC-6 「體展身姿·藝怡情」計 劃之羽毛球學堂第一季 ☐ 免費
161026DSC-7 「體展身姿·藝怡情」 計劃之網球班第一季 ☐ 免費	161026DSC-8 「體展身姿·藝怡情」 計劃之陶藝班第一季 ☐ 免費	161026DSC-9 「體展身姿·藝怡情」 計劃之熱血足球 ☐ 免費	170201DSC 「你健康嗎？」健康 講座及身體檢查 ☐ 免費 4-2-2017或 ☐ 免費 23-3-2017	170301DSC 廟會樂「猜」蓮 ☐ \$10
170302DSC 特別任務2017 ☐ 免費	170303DSC 音樂小組 「悠揚樂妙韻」 ☐ 免費	170304DSC 穿山甲之登登登頂 ☐ \$80	170305DSC 社區關注組 - 法院知多D ☐ 免費	

親子活動：

170202DSC 你認識守護咭嗎？ ☐ 免費 x _____人	170203DSC 欣悅春茗暨會員大會 ☐ 待定 x _____人	170306DSC 親子佛山廣州遊兩天 ☐ \$1100 x _____人
---	--	--

家長活動：

170118DSC 擁抱太陽計劃之 健康家常菜烹飪班 ☐ \$30	170119DSC 瑜珈Fun多多 ☐ \$280	170120DSC 家長油畫JAM-JAM ☐ \$120	170121DSC 擁抱太陽計劃之 欣悅雅聚參觀復康服務 ☐ \$20
170122DSC 擁抱太陽計劃之家長一日遊 ☐ 待定	170204DSC 健康檢查暨家長講座 ☐ \$10	170307DSC 家長畢業典禮暨欣悅雅聚 ☐ \$10	170308DSC 家屬智囊團 ☐ 免費

童軍活動：

160425DSC-JAN 特能童軍招募 ☐ \$60	160425DSC-9 特能童軍之寶旗活動 ☐ 免費	160425DSC-10 特能童軍之歡歡喜喜去露營 ☐ \$100
--	---	--

1. 本人 _____ (家長姓名) 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： _____

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」

11月28日-12月7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。

12月9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。

12月12日公佈參加者名單

- (1) 中籤名單將於12月12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。
- (3) 抽中籤之會員/家長請於12月12-19日內繳交全數費用；
- (4) 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。

已滿額之活動

- (1) 經抽籤而未能中籤者，將被列入為後備名單。
- (2) 後備名單會員可於12月20-24日親臨本中心選報及繳交仍有餘額之活動費用。
- (3) 後備名單排名不分先後，餘額先到先得。
- (4) 12月28日起，仍有餘額之活動，可以先到先得方式，即時繳費報名。

未滿額之活動

可於12月12日起
以先到先得方式，即時
繳費報名。

繳費形式

1. 親臨繳交現金 或
2. 親臨繳交或郵寄劃線支票(抬頭：基督教家庭服務中心) 或
3. 銀行過數 (滙豐銀行：030-001-580-001)，需傳真入數紙至2304 4029，並註明參加之活動名稱及會員姓名。

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。

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

1-3月份家長小組及活動

擁抱太陽計劃之健康家常菜烹飪班

編號：170118DSC
簡介：學習烹調健康家常菜，讓照顧者認識食物的營養及健康烹煮的方法，並可交流心得。
對象：會員家屬
名額：12人
日期：5/1,12/1,19/1 (四)
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

瑜伽Fun多多

編號：170119DSC
簡介：內容將會分享瑜伽基本技巧，藉此進行運動，鬆一鬆，減減壓！
對象：會員家屬
名額：10人
日期：9/1-6/3 (逢一，30/1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) 自備瑜伽墊及毛巾上堂。
2) 外聘專業導師張惠兒女士教授。

5分

家長油畫JAM—JAM

編號：170120DSC
簡介：讓家長在輕鬆的環境中，一邊享受花茶，一邊隨心繪畫油畫，舒緩壓力。
對象：會員家屬
名額：6人
日期：10/1,17/1,24/1,14/2,21/2,28/2 (二)
時間：10:00am-12:00pm
節數：6節
地點：705室
費用：\$120
負責人：導師劉慧

5分

擁抱太陽計劃之欣悅雅聚參觀復康服務

編號：170121DSC
簡介：參觀不同類型的宿舍及智障人士服務。
對象：家屬及照顧者
名額：20人
日期：11/1 (三)
時間：9:30am-2:00pm
節數：1節
地點：待定
費用：\$20
負責人：社工何倩影

5分

家屬智囊團

編號：170308DSC
簡介：1) 收集家長對家屬活動之建議。
2) 如有興趣的家屬可一起協助推行中心活動。
3) 討論有關社會服務/殘疾人士福利方面的議題。
對象：家屬及照顧者
名額：10人
日期：7/3及28/3 (二)
時間：10:00am-11:00am
節數：2節
地點：705室
費用：免費
負責人：社工何倩影

5分

擁抱太陽計劃之家長一日遊

編號：170122DSC
簡介：早上遊覽林村，中午在區內午膳，下午前往大埔街市購物。
對象：家屬及照顧者
名額：24人
日期：20/1 (五)
時間：9:30am-3:30pm
節數：1節
地點：大埔
費用：\$30
負責人：社工何倩影

5分

健康檢查暨家長講座

編號：170204DSC
簡介：1) 量度血壓、身高及體重。
2) 中醫師講解便秘成因及處理方法。
3) 簡單講解家居安全的急救常識。
對象：家屬及照顧者
名額：20人
日期：16/2 (四)
時間：9:00am-12:00pm
節數：1節
地點：705室
費用：\$10
負責人：社工何倩影

5分

家長畢業典禮暨欣悅雅聚

編號：170307DSC
簡介：1) 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。
2) 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。
對象：會員家屬
名額：15人
日期：23/3 (四)
時間：9:30am-12:00pm
節數：1節
地點：705室
費用：\$10
負責人：社工何倩影、導師何禮傑、黎靜蓮及關峻文

1-3月份活動推介

就業活動

中心助理

編號：170117DSC
簡介：教導會員相關的接待技巧及態度，共同策劃、安排及協調工作，提升參與會員的社交溝通能力，並學習顧客服務技巧。
對象：會員
名額：6人
日期：3/1,17/1,14/2,28/2 (二)
時間：5:00pm-6:00pm
節數：4節
地點：506室
費用：免費
負責人：社工謝凱雯

陽光大使

編號：170102DSC
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：6/1-31/3 (逢五，3/2暫停)
時間：9:00am-12:00pm
節數：12節
地點：505-506室
費用：\$10
負責人：導師何穎思

悅坊小廚

編號：170103DSC
簡介：模擬餐廳運作，學習烹煮及沖調飲品技巧，招待宿舍友及享用小食。
對象：15歲或以上會員
名額：5人
日期：6/1-31/3 (逢五，3/2暫停)
時間：9:00am-12:00pm
節數：12節
地點：505-506室
費用：\$10
負責人：導師何禮傑
備註：參加者須通過導師面試，方可參加。

日語班(餐廳篇)

編號：170104DSC
簡介：學習招待客人時使用的基本日語，以及認識日本餐廳餐牌常用的有趣詞語。
對象：12歲或以上會員
名額：6人
日期：10/1,17/1,24/1,14/2,21/2,28/2 (二)
時間：4:15pm-5:15pm
節數：6節
地點：711室
費用：\$5
負責人：導師李思雅

興趣活動

共融馬拉松2017

編號：170105DSC
簡介：學習長跑的基本技巧及參加香港特殊馬拉松2017比賽。
對象：12歲或以上會員
名額：20人
日期：訓練：3/1,10/1 (二)
時間：訓練：4:30pm-6:00pm
節數：2節訓練及1節比賽
地點：觀塘遊樂場(訓練)及金鐘(比賽)
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) 香港特殊馬拉松2017比賽日期為15/1/2017 8:00am-1:00pm。
3) 只接受上期「越跑越愛共融跑」參加者報名。

「體展身姿·藝怡情」計劃之乒乓學堂

編號：161026DSC-3
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
名額：12人
日期：4/1,11/1,18/1,15/2,22/2,1/3 (三)
時間：5:00pm-7:00pm
節數：6節
地點：瑞和街體育館
費用：免費
負責人：導師郭翠珊
備註：1) 專業教練曾醒華先生教授。
2) 每堂需帶備殘疾人士登記証。
3) 活動由伊利沙伯女皇智弱人士基金贊助推行。
4) 出席率達8成之參加者可優先報名下一季課程。

「體展身姿·藝怡情」計畫之欣悅醒獅隊2

編號：161026DSC-4
簡介：讓參加者參與醒獅訓練，學習中國傳統國粹，從而鼓勵傷健人士積極參與體育活動，藉以鍛鍊體魄，建立健康生活。
對象：12歲或以上會員
名額：13人
日期：7/1,14/1,25/2,4/3,11/3,25/3 (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：免費
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鞋。
2) 小組由伊利沙伯女皇智弱人士基金贊助推行。
3) 上期醒獅隊出席率達80%會員可獲優先考慮其申請。

1-3月份活動推介

興趣活動

齊來學習非洲鼓(3)

編號 : 170106DSC
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 : 10人
日期 : 7/1,21/1,11/2,18/2,4/3,18/3 (六)
時間 : 3:30pm-5:00pm
節數 : 6節
地點 : 505室
費用 : \$500
負責人 : 導師關敏文
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。

速龍訓練班簡介會

編號 : 170107DSC
簡介 : 簡介欣悅速龍隊之歷史,並講解速龍訓練班2017之詳情,歡迎任何對龍用活動有興趣之會員及家長參加。
對象 : 15歲或以上會員及家長
名額 : 30人
日期 : 14/1 (六)
時間 : 2:00pm-3:00pm
節數 : 1節
地點 : 705室
費用 : 免費
負責人 : 導師郭翠珊

速龍訓練班2017

編號 : 170108DSC
簡介 : 提升會員體能,加強肌肉強度及耐力,備戰2017龍用比賽;與義工一同學習扒龍用,強身健體,培養團隊精神,備戰2017龍用比賽。
對象 : 15歲或以上有意參加2017龍用比賽之會員
名額 : 10人

室內體能訓練

日期 : 21/1,4/2,11/2,18/2, 25/2 (六)
時間 : 2:15pm-3:15pm
節數 : 5節
地點 : 705室

外出龍用訓練

日期 : 海上訓練暫定: 4/3-27/5 (逢六)
陸上訓練: 待定
時間 : 海上訓練暫定: 12:00pm-5:30pm
節數 : 14節
地點 : 石門/西貢
費用 : 免費
負責人 : 導師劉慧、郭翠珊、何蔚健、何禮傑及關敏文
備註 : 1)每次出席必須穿著運動服裝。
2)曾參加龍用訓練之會員優先。
3)參加者需懂游泳。
4)參加者訓練後需出席龍用比賽,比賽日期為30/5/2017(端午節正日)。
5)請自備車費

「體展身姿·藝怡情」
計劃之欣悅武術第二季

編號 : 161026DSC-5
簡介 : 參加者能多參與體育活動,學習中國傳統洪拳,從而舒展筋骨,鍛鍊體魄;促使建立健康生活。
對象 : 會員
名額 : 10人
日期 : 16/1-13/3 (逢一, 30/1暫停)
時間 : 6:00pm-7:00pm
節數 : 8節
地點 : 505-506室
費用 : 免費
負責人 : 導師何穎思
備註 : 1)由外聘專業導師蘇耀昌任教。
2)自備運動服飾上堂。
3)活動由伊利沙伯女皇智智人士基金贊助。
4)出席率達八成或以上的參加者,下一季之「欣悅武術」可優先考慮其申請。

跆拳道

編號 : 170109DSC
簡介 : 由專業跆拳道導師教授,讓會員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。
對象 : 12歲或以上會員
名額 : 14人
日期 : 21/1,4/2,11/2, 25/2,4/3, 11/3, (六)
時間 : 5:15pm-6:45pm
節數 : 6節
地點 : 705室
費用 : \$170
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)上一季出席率達7成之會員優先報名。

「體展身姿·藝怡情」
計劃之羽毛球學堂第一季

編號 : 161026DSC-6
簡介 : 由外聘專業羽毛球教練教授,讓參加者對羽毛球有初步認識,學習基本技巧。
對象 : 12歲或以上會員
名額 : 8人
日期 : 1/2,8/2,8/3,15/3,22/3,29/3 (三)
時間 : 2:00pm-3:00pm
節數 : 6節
地點 : 觀塘區體育館
費用 : 免費
負責人 : 導師關敏文
備註 : 1)由外聘專業羽毛球教練教授。
2)活動由伊利沙伯女皇智智人士基金贊助。
3)出席率達八成或以上的參加者,下一季之「羽毛球學堂」可優先考慮其申請。

「體展身姿·藝怡情」
計劃之網球班第一季

編號 : 161026DSC-7
簡介 : 學習基本網球技巧,體驗網球樂趣;促進會員體藝發展,鍛鍊體魄。
對象 : 12歲或以上會員
名額 : 6人
日期 : 9/2-16/3 (四)
時間 : 4:45pm-6:15pm
節數 : 6節
地點 : 觀塘區網球場
費用 : 免費
負責人 : 導師何蔚健
備註 : 1)活動由伊利沙伯女皇智智人士基金贊助。
2)出席率達八成或以上的參加者,下一季之「體展身姿·藝怡情」計劃之網球班可優先考慮其申請。

「體展身姿·藝怡情」
計劃之陶瓷班第一季

編號 : 161026DSC-8
簡介 : 學習基本陶瓷製作技巧,體驗陶藝樂趣;促進會員藝術發展,陶冶性情。
對象 : 12歲或以上會員
名額 : 10人
日期 : 25/2-18/3 (六)
時間 : 9:00am-10:30am
節數 : 4節
地點 : 觀塘成業街
費用 : 免費
負責人 : 導師何蔚健
備註 : 1)活動由伊利沙伯女皇智智人士基金贊助。
2)出席率達八成或以上的參加者,下一季之「體展身姿·藝怡情」計劃之陶瓷班可優先考慮其申請。
3)由外聘專業導師教授。

「體展身姿·藝怡情」
計劃之熱血足球

編號 : 161026DSC-9
簡介 : 讓參加者參與足球訓練,學習基本足球技術,從而鼓勵傷健人士積極參與體育活動,藉以鍛鍊體魄,建立健康生活。
對象 : 10歲或以上會員
名額 : 12人
日期 : 28/2,7/3,14/3,28/3 (二)
時間 : 4:30pm-6:00pm
節數 : 4節
地點 : 觀塘區球場
費用 : 免費
負責人 : 導師何禮傑
備註 : 1)參加者須自備運動服及運動鞋。
2)小組由伊利沙伯女皇智智人士基金贊助。
3)本期足球小組出席率達80%會員可獲下期優先考慮其申請。
4)小組由外聘導師教授。

1-3月份活動推介

社交活動

特能童軍招募

編號 : (160425DSC-JAN)
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 : 7/1、14/1、18/2、18/3
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、導師關敏文、何穎思、黎靜蓮
本期主題 : 重溫煮食/繫餐技巧及討論/籌備露營事宜

生日咭工作組

編號 : 170110DSC
簡介 : 為每月生日之會員製作生日卡,並從中學習製作生日卡、小禮物及寫信技巧。
對象 : 15歲或以上會員
名額 : 5人
日期 : 5/1-9/2 (四)
時間 : 4:00pm-5:00pm
節數 : 6節
地點 : 711室
費用 : 免費
負責人 : 導師李思雅

生日會暨行年宵

編號 : 170111DSC
簡介 : 與1-3月生日之會員一同慶祝生日,用餐後到旺角花墟行年宵市場,一起感受春節前夕的節日氣氛。
對象 : 12歲或以上會員
名額 : 20人
日期 : 25/1 (三)
時間 : 5:00pm-10:00pm
節數 : 1節
地點 : 旺角花墟
費用 : \$110
負責人 : 導師郭翠珊及李思雅
備註 : 1)費用包括晚飯。
2)1-3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。

1-3月份活動推介

社交活動

音樂小組「悠揚樂妙韻」

編號：170303DSC
簡介：由資深音樂老師Michelana Lam義務帶領，讓參加者體驗透過音樂與生活聯繫，學習表達自我。

對象：會員
名額：10人
日期：26/3 (日)
時間：4:00pm-5:15pm
節數：1節
地點：505及506室
費用：免費
負責人：社工王凱茵
備註：1)適合對音樂有興趣的會員。
2)如報名人數超過名額，曾參加早前舉行的音樂小組「樂韻情共享」、「樂韻悠揚」、「樂韻悠揚頌真我」的會員優先。
3)導師拍攝及攝錄活動過程，並作教學用途。

特別任務2017

編號：170302DSC
簡介：透過遊戲及講解，讓會員認識本中心的服務質素標準9至16，從而了解中心運作。

對象：會員
名額：8人
日期：8/3-29/3 (三)
時間：5:00pm-6:00pm
節數：4節
地點：506室
費用：免費
負責人：社工何倩影

社區活動

特能童軍之賣旗活動

編號：160425DSC-9
對象：特能童軍成員
內容：分組乘車到不同社區，協助本機構賣旗籌款。

日期：11/2/2017 (星期六)
舉行時間：9:00am-12:00pm
集合及解散地點：中心5樓
費用：免費
負責人：社工何倩影、導師關竣文、何穎思、黎靜蓮

備註：1)需自備八達通，活動後機構退還來回車資給參加者。
2)需穿著整齊童軍制服。

特能童軍之歡歡喜喜去露營

編號：160425DSC-10
對象：特能童軍成員
內容：兩日一夜的野營，重溫紮營技巧、分組學習購買/預備火鍋及早餐。

日期：11-12/3/2017 (星期六及日)
集合時間：星期六下午1點
解散時間：星期日下午1點
集合及解散地點：中心5樓
活動地點：沙田童軍中心
費用：\$100
(包星期六晚餐、星期日早餐及營費)

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。
2)需自備個人物品如睡袋、水樽、替換衣物及梳洗用品。
3)必須最少出席三次本期童軍集會或最少出席二次本期童軍集會及童軍賣旗活動，方可參加是次活動。
4)參加者須具備基本自理能力。

輪椅遊踪之沙田區遊

編號：170112DSC
簡介：讓參加者認識沙田區的名勝、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：室內小組：4/1,11/1,1/2,8/2 (三)
時間：室內小組：10:00am-11:00am
日期：戶外活動：18/1,15/2 (三)
時間：戶外活動：10:00am-6:00pm
節數：4節室內及2節戶外
地點：沙田區
費用：\$20
負責人：導師關竣文及司機關家寧
備註：1)室內小組：參加者自行往返中心。
2)戶外活動午餐自費。
3)戶外活動：參加者自行到中心，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。

廟會樂「銷」遙

編號：170301DSC
簡介：參與大角咀廟會的慶祝活動，協助售賣會員手工製品，同時觀賞巡遊及街頭表演。

對象：15歲或以上會員(參加者需有獨立自理能力、基本銷售技巧、貨物提舉技巧。)
名額：3人
日期：5/3/2017 (日)
時間：9:00am-5:00pm
節數：1節
地點：大角咀
費用：\$10
負責人：導師關竣文

備註：1)參加者需要接受面試。會以自理、銷售、貨物提舉作評分。如參加者同分，而超出參加人數，會以抽籤形式決定。
2)費用包午餐及車費。

陸上龍舟嘉年華

編號：170113DSC
簡介：參與外界機構之龍舟嘉年華，试玩陸上龍舟機，及各種攤位遊戲。

對象：15歲或以上會員
名額：12人
日期：7/1 (六)
時間：12:00pm-6:00pm
節數：1節
地點：沙田石門浸會大學體育館
費用：免費
負責人：導師郭翠珊及劉慧
備註：1)自備八達通及殘疾人士登記證。

輪椅友之行花市

編號：170114DSC
簡介：於新年前到全港最大年宵市場—維園年宵市場行花市及到附近享用自助餐。

對象：輪椅人士及家屬
名額：10人
日期：23/1 (一)
時間：9:00am-4:00pm
節數：1節
地點：維園
費用：\$120
負責人：導師何蔚健及司機關家寧
備註：1)家屬陪同優先。
2)中心車會到參加者樓下接送。

社區關注組 - 法院知多啲

編號：170305DSC
簡介：讓會員參觀法院，了解法院的運作、審訊程序；另亦促進會員認識近期的時事新聞。

對象：會員
名額：20人
日期：25/3 (六)
時間：10:00am-12:00pm
節數：1節
地點：705室/觀塘法院(待定)
費用：免費
負責人：社工蔡穎怡、導師何穎思、劉慧及李思雅

穿山甲之登登登

編號：170304DSC
簡介：僑健人士一同發揮團隊精神，互相扶持登上香港最高峰—大帽山。體現僑健共融及感受大自然的奧妙。

對象：15歲或以上會員
名額：15人
日期：19/3 (日)
時間：9:00am-5:00pm
節數：1節
地點：大帽山
費用：\$80
負責人：導師何蔚健及郭翠珊
備註：1)參加者需有基本自理能力。
2)自備車資。
3)費用包到酒樓午餐。

1-3月份活動推介

親子活動

你認識守護咭嗎？！

編號：170202DSC
簡介：簡介守護咭之用途、警方拘捕程序、社區罪案陷阱、參觀觀塘警署

對象：會員及家屬
名額：16人
日期：18/02 (六)
時間：9:30am-12:00pm
節數：1節
地點：觀塘警署
費用：免費
負責人：社工何倩影
備註：1)集合地點：705室
2)每個家庭最多兩名成員參與。

欣悅春茗暨會員大會

編號：170203DSC
簡介：慶祝新春，享用美食，進行集體遊戲及抽獎。召開會員大會，檢討過去中心提供之服務及展望來年計劃，聽取會員意見。

對象：會員及家屬
名額：60人
日期：26/2 (日)
時間：11:00am-3:00pm
節數：1節
地點：待定
費用：待定
負責人：社工王凱茵、導師李思雅及黎靜蓮

親子佛山廣州遊兩天

編號：170306DSC
簡介：遊覽佛山和廣州名勝，包括墨寶園及嶺南新天地，感受上下九西關風情，並到蓮香樓百年老店品嚐風味餐。透過旅遊活動，藉以增加親子感情。(行程詳閱附頁行程表)

對象：12歲或以上會員及家屬
名額：44人
日期：4/3-5/3 (六、日)
時間：集合時間8:30am中心大樓地下大堂
節數：1節
地點：佛山及廣州
費用：\$1,100 (每位)
負責人：導師何禮傑、黎靜蓮
備註：1)費用包括兩天車資、旅遊保險、導遊領隊小費、酒店及膳食費用。
2)參加者自備兩天旅行裝備。
3)會員必須由家屬陪同參加。
4)每位家庭最多四人參加。
5)盡量安排同一家庭成員同住一房，視乎實際情況而定。
6)參加者必須持有有效旅遊證件。

欣悅團契之信仰知多D

編號 : 170115DSC

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。

對象 : 15歲或以上會員

名額 : 9人

日期 : 6/1,13/1,20/1,10/2,17/2,24/2, 3/3,10/3, 17/3 (五)

時間 : 4:30pm-5:45pm

節數 : 9節

地點 : 705室

費用 : 免費

負責人 : 導師劉慧

靈性活動

身體機能大測試之你靈活嗎?

編號 : 170116DSC

簡介 : 透過不同的測試, 檢查身體靈活程度, 讓參加者了解身體機能狀況。教導會員運動以提昇身體靈活度及反應。

對象 : 會員

名額 : 10人

日期 : 14/1 (六)

時間 : 10:30am-12nn

節數 : 1節

地點 : 705室

費用 : 免費

負責人 : 物理治療師陳淑欣

專職治療活動

關注健康

「你健康嗎？」

健康講座及身體檢查

編號 : 170201DSC

簡介 : 你生活得健康嗎? 講座由註冊護士講解健康飲食及運動須知, 並為參加的會員進行度、體重、量血壓及血糖測試的活動。

對象 : 18歲或以上會員

名額 : 每場20人

舉行日期 : 4/2(六) 10:00-11:30am

及時間 : 或23/3(四) 4:00-5:30pm

705/711室

地點 : 免費

費用 : 社工蔡穎怡、護士張惠芬、導

負責人 : 師何穎思、導師劉慧、導師李

思雅

備註 : 1) 檢查內容包括血糖測試, 請

視乎會員情況報名。

2) 身體檢查的結果只供參考,

並不是正式醫療報告。

3) 活動前2小時不宜進食。

4) 4/2及23/3活動內容相同,

只需報名參加其中一場。

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 (於中心內舉行)	室內小組/活動 (於中心外舉行)	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 	✓	✓	*

✓ : 照常進行 × : 取消或延期 * : 視乎當日天氣及小組/活動類型而定; 職員會盡快通知有關安排。

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。
- 取消的小組課堂及單次性活動將按個別情況處理, 不便之處, 敬請原諒!
- 家長或會員可視乎實際情況決定會員是否返回中心/繼續參與活動。
- 歡迎家長或會員致電中心查詢, 電話2191 3138; 本中心對以上安排保留最終決定權。

2017年1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
2 瑜伽Fun多 10:15am-11:45am	3 共融馬拉松訓練 4:30pm-6pm 中心助理 5pm-6pm	4 橋樑路之沙田區遊 八段錦 10am-11am 10:30-11:30am 乒乓球室 5pm-7pm	5 健康常規義莊班 10am-12pm 生日工作小組 4pm-5pm	6 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 欣悅團契 4:30pm-5:45pm	7 特能軍 9:30-11:30am 欣悅龍獅隊 9:30am-1pm 陸上體操青年華 12pm-6pm 齊來學習非洲鼓 3:30pm-5pm	8 中心退修日
9 齊來油畫 10am-12pm 共融馬拉松訓練 4:30pm-6pm 中心助理 5pm-6pm	10 齊來油畫 10am-12pm 共融馬拉松訓練 4:30pm-6pm 日誌班(優異) 4:15pm-5:15pm	11 欣悅龍獅隊參觀復舊路 9:30am-4pm 橋樑路之沙田區遊 10am-11am 乒乓球室 5pm-7pm	12 健康常規義莊班 10am-12pm 生日工作小組 4pm-5pm	13 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 欣悅團契 4:30pm-5:45pm	14 特能軍 9:30-11:30am 欣悅龍獅隊 9:30am-1pm 身體機能大測試 10:30am-12pm 連續訓練班簡介會 2pm-3pm	15 共融馬拉松2017 8am-1pm
16 瑜伽Fun多 10:15am-11:45am 欣悅藝術 6pm-7pm	17 齊來油畫 10am-12pm 日誌班(優異) 4:15pm-5:15pm 中心助理 5pm-6pm	18 橋樑路之沙田區遊 10am-11am 乒乓球室 5pm-7pm	19 健康常規義莊班 10am-12pm 生日工作小組 4pm-5pm	20 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 齊來一日遊 9:30am-4pm 欣悅團契 4:30pm-5:45pm	21 連續訓練班 2:15pm-3:15pm 齊來學習非洲鼓 3:30pm-5pm 龍獅 5:15pm-6:45pm	22
23 瑜伽Fun多 10:15am-11:45am 橋樑路之行花市 9am-4pm 欣悅藝術 6pm-7pm	24 齊來油畫 10am-12pm 日誌班(優異) 4:15pm-5:15pm	25 生日會暨行年宵 5pm-10pm	26 生日工作小組 4pm-5pm	27 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm	28 年初一	29 年初二
30 年初三	31 年初四					

2017年2月活動時間表

24

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
		輪椅排球之沙田區遊 10am-11am 羽毛球學堂 2pm-3pm	1 生日卡工作小組 4pm-5pm	2 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 欣悅團契 4:30pm-5:45pm	3 會員健康講座及身體檢查 10am-11:30am 探龍刺繡班 2:15pm-3:15pm 跆拳道 5:15pm-6:45pm	4 5 會員健康講座及身體檢查 10am-11:30am 探龍刺繡班 2:15pm-3:15pm 跆拳道 5:15pm-6:45pm
瑜伽Fun多 10:15am-11:45am 欣悅武術 6pm-7pm	7 家長智囊團 10am-12pm 日語班(粵語編) 4:15pm-5:15pm 中心助理 5pm-6pm	8 輪椅排球之沙田區遊 10am-11am 羽毛球學堂 2pm-3pm	9 生日卡工作小組 4pm-5pm 網球班 4:45pm-6:15pm	10 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 欣悅團契 4:30pm-5:45pm	11 特級草草寶劍活動 9am-12pm 探龍刺繡班 2:15pm-3:15pm 廣東學習非洲鼓 3:30pm-5pm 跆拳道 5:15pm-6:45pm	12 特級草草寶劍活動 9am-12pm 探龍刺繡班 2:15pm-3:15pm 廣東學習非洲鼓 3:30pm-5pm 跆拳道 5:15pm-6:45pm
13 瑜伽Fun多 10:15am-11:45am 欣悅武術 6pm-7pm	14 家長智囊團 10am-12pm 日語班(粵語編) 4:15pm-5:15pm 中心助理 5pm-6pm	15 輪椅排球之沙田區遊 10am-6pm 乒乓球學堂 5pm-7pm	16 健康檢查暨家長講座 9am-12pm 網球班 4:45pm-6:15pm	17 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 欣悅團契 4:30pm-5:45pm	18 特級草草 9:30-11:30am 你認識沙龍嗎? 9:30am-12pm 探龍刺繡班 2:15pm-3:15pm 廣東學習非洲鼓 3:30pm-5pm	19 特級草草 9:30-11:30am 你認識沙龍嗎? 9:30am-12pm 探龍刺繡班 2:15pm-3:15pm 廣東學習非洲鼓 3:30pm-5pm
20 瑜伽Fun多 10:15am-11:45am 欣悅武術 6pm-7pm	21 家長智囊團 10am-12pm 日語班(粵語編) 4:15pm-5:15pm 中心助理 5pm-6pm	22 乒乓球學堂 5pm-7pm	23 網球班 4:45pm-6:15pm	24 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 欣悅團契 4:30pm-5:45pm	25 陶器班 9am-10:30am 欣悅龍獅隊 9:30am-1pm 探龍刺繡班 2:15pm-3:15pm 跆拳道 5:15pm-6:45pm	26 特級草草大會 11am-3pm
27 瑜伽Fun多 10:15am-11:45am 欣悅武術 6pm-7pm	28 家長智囊團 10am-12pm 日語班(粵語編) 4:15pm-5:15pm 中心助理 5pm-6pm					

2017年3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
		乒乓球學堂 5pm-7pm	1 網球班 4:45pm-6:15pm	2 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 欣悅團契 4:30pm-5:45pm	3 廣東學習非洲鼓 9am-10:30am 網球班 9:30am-1pm 欣悅龍獅隊 9:30am-1pm 探龍刺繡班 12pm-5:30pm 獅子舞山廣 12pm-5:30pm 外遊兩天 5:15pm-6:45pm 跆拳道	4 5 廣東學習非洲鼓 9am-10:30am 網球班 9:30am-1pm 欣悅龍獅隊 9:30am-1pm 探龍刺繡班 12pm-5:30pm 獅子舞山廣 12pm-5:30pm 外遊兩天 5:15pm-6:45pm 跆拳道
6 瑜伽Fun多 10:15am-11:45am 欣悅武術 6pm-7pm	7 家長智囊團 10am-11am 熱血足球 4:30pm-6pm	8 羽毛球學堂 2pm-3pm 特別任務 5pm-6pm	9 網球班 4:45pm-6:15pm	10 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 欣悅團契 4:30pm-5:45pm	11 陶器班 9am-10:30am 欣悅龍獅隊 9:30am-1pm 探龍刺繡班 12pm-5:30pm 特級草草之歡歡喜喜去露營 1pm集合 跆拳道	12 特級草草之歡歡喜喜去露營 1pm集合 跆拳道
13 欣悅武術 6pm-7pm	14 家長智囊團 10am-11am 熱血足球 4:30pm-6pm	15 羽毛球學堂 2pm-3pm 特別任務 5pm-6pm	16 網球班 4:45pm-6:15pm	17 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm 欣悅團契 4:30pm-5:45pm	18 廣東學習非洲鼓 9am-10:30am 網球班 9:30am-1pm 欣悅龍獅隊 9:30am-1pm 探龍刺繡班 12pm-5:30pm	19 穿山甲之登登登頂 9am-5pm
20 欣悅武術 6pm-7pm	21 家長智囊團 10am-11am	22 羽毛球學堂 2pm-3pm 特別任務 5pm-6pm	23 家長畢業典禮暨欣悅團契 9:30am-12pm 會員健康講座及身體檢查 4pm-5:30pm	24 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm	25 欣悅龍獅隊 9:30am-1pm 社團關注組 10am-12pm 探龍刺繡班 12pm-5:30pm	26 音樂小組「悠揚樂坊」 4pm-5:15pm
27 欣悅武術 6pm-7pm	28 家長智囊團 10am-11am 熱血足球 4:30pm-6pm	29 羽毛球學堂 2pm-3pm 特別任務 5pm-6pm	30 網球班 4:45pm-6:15pm	31 陽光大使 9am-12pm 悅坊小廚 9am-12pm		

25