



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

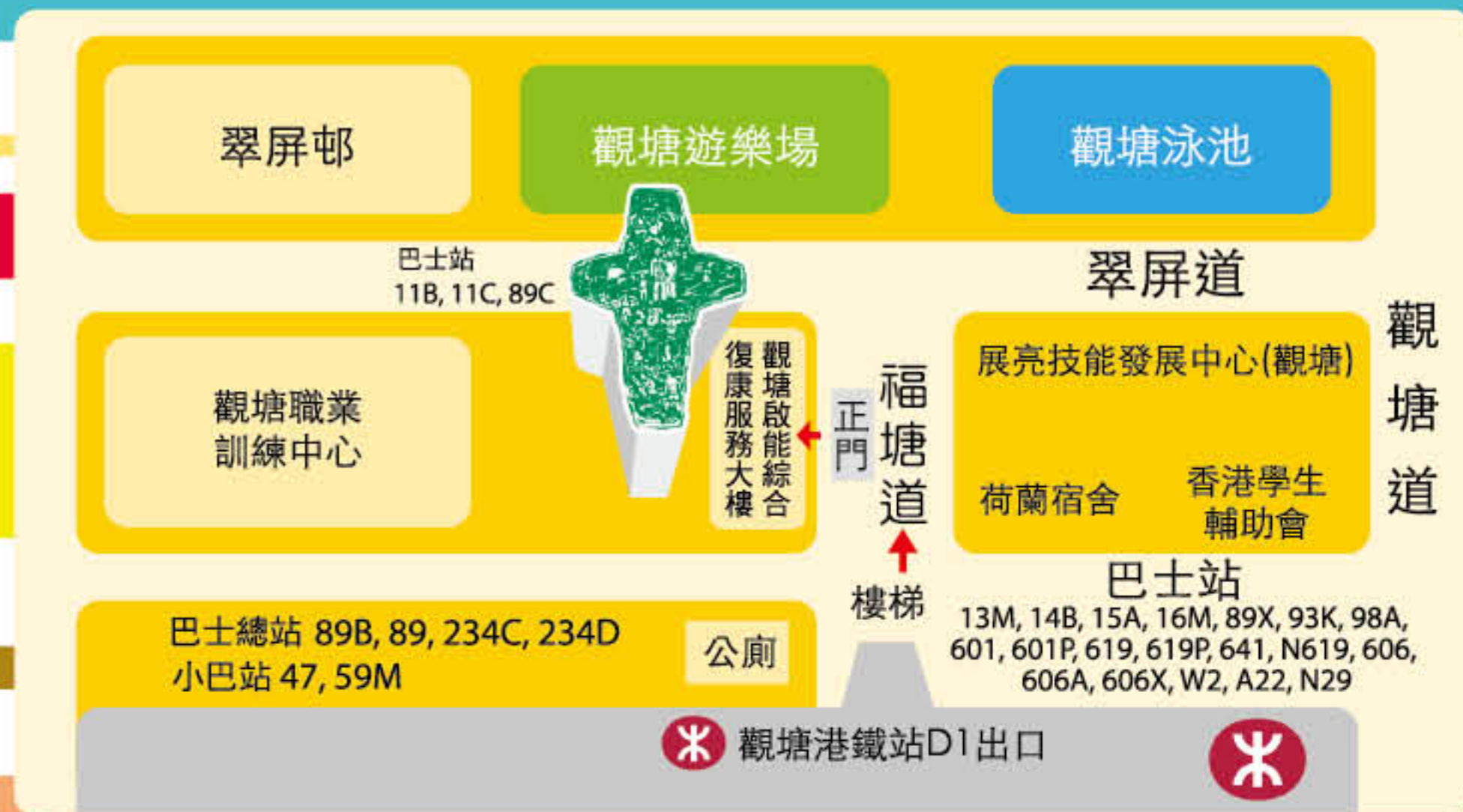
CHEERFUL PLACE  
欣悅坊  
地區支援中心 (觀塘東)

# 中心季刊

2020年4-6月

## 基督教家庭服務中心 欣悅坊 - 地區支援中心 (觀塘東)

地址：九龍觀塘福塘道4號啟能綜合康復服務大樓8樓  
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)



# 中心簡介

本中心欣悅坊一地區支援中心（觀塘東）致力為殘疾人士（除精神病康復者外）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、寶達邨、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歲或以上的殘疾人士、其家屬或照顧者，以及公眾人士。

**入會資格：**  
6歲或以上之殘疾人士（除精神病康復者外）

## 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：** 15歲或以上居住在社區中的殘疾人士
- 服務費用：** 免費（於中心進行治療）  
\$52（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
  - 諮詢服務推行講座小組及家庭教育
- 服務對象：** 自閉症人士或有挑戰性行為的會員
- 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

### 托護服務

- 服務內容：** 提供陪診接送或家中看顧
- 服務對象：** 會員
- 服務費用：** 每小時\$33.00

### 托管服務

- 服務內容：**  
於中心托管，提供小組活動及消閒活動
- 服務對象：** 會員
- 服務費用：** - 每小時\$5  
(不包括中心午膳費用)

### 備註：

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

### 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歲或以上嚴重智障 / 肢體傷殘人士
- 服務費用：** 每日\$61或每月\$1002（兩者收費包午膳）車費每程\$10.00
- 服務名額：** 每天5名



中心簡介及服務內容簡介..... p.1

重要消息及中心消息..... p.2-3

社區資訊..... p.4

SOS精明眼..... p.5

心培計劃..... p.6

治療師專題..... p.7

快樂時光照相館..... p.8-9

本期活動報名須知..... p.10

本期活動報名表..... p.11

4-6月份活動推介..... p.12-21

發出颱風警告及暴雨警告下各項小組或活動應變安排..... p.21

活動時間表..... p.22-24

活動宣傳 — 接收WhatsApp廣播傳輸訊息同意書..... p.25

### 個人資料私隱條例

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。

## 重要消息

- 中心已於2020年2月15日，由翠屏道3號的基督教家庭服務中心大樓7樓，搬遷至位於觀塘福塘道4號啟能綜合康復服務大樓8樓，電話及傳真號碼維持不變，敬請各位會員及家屬留意！
- 由2020年4月1日開始，托管服務的每小時收費，將由5.1元改為5元正。而午膳收費因為物價高漲的原因，將由22.5元調整至29元正，敬請會員及家屬留意！
- 因應新型肺炎疫情的影響，是次季刊活動由4月1日開始報名，而所有活動亦不會早於4月20日開始，活動亦有機會受疫情影響而再延後。中籤的會員/家屬將有職員個別通知及留位，會員/家屬不需前來中心看抽籤結果及暫時不用繳費，沒有收到中籤通知，則表示報名的活動落空；活動收費安排會再致電通知各位中籤者，但如果中籤及同意留位的會員/家屬沒有繳交費用，將會影響日後的報名，敬請會員/家屬留意。

### 2020年復活節托管安排

受新型肺炎疫情影響，2020年復活節托管將更改為「緊急托管」形式進行。由於疫情仍未見明朗，中心鼓勵會員盡量留在家中看顧，減低社交接觸和病毒在社區傳播的風險。但有見及會員家屬照顧有一定壓力，中心於復活節假期期間將推行「緊急托管」服務。

#### 「緊急托管」安排如下：

日期：6/4/2020(一)至18/4/2020(六) (星期日及公眾假期除外)

時間：早上9時至晚上7時

名額：10名 (6歲或以上會員)

托管費用：每小時 \$5

膳食費用：每餐\$29 (亦可自備飯盒)

形式：參加者於上下午各進行一個個別主題活動，每個活動地點安排以不多於5名會員使用為原則，但形式亦會因應會員需要而有所更改，其餘時段則提供基本照顧服務，以減少進行群體活動以避免交叉感染的風險。

報名日期/時間：16/3/2020 - 20/3/2020 上午9時至下午5時

備註：

1. 「緊急托管」只接受電話報名 (中心電話號碼：2191 3138) 社工將會評估個別會員需要，於23/3/2020至27/3/2020期間致電回覆結果。
2. 按衛生署呼籲，所有由內地抵港人士 (包括香港居民、內地居民及其他地區旅客) 發出檢疫令，有關人士必須強制在家居或其他住所接受檢疫14天。如會員、同住家人或曾接觸家人朋友於過去14天，曾到其他地方入境及在抵港前14天內曾到內地，或曾到內地外遊後，均出現有流感徵狀，請主動向中心職員申報及需要暫停使用中心服務14天，以保護自己及其他服務使用者。
3. 如若必須到中心使用緊急托管服務，請服務使用者配戴及自備備用口罩和消毒液。未能合作配戴口罩者，均會暫停服務，以保護其他服務使用者免受到交叉感染。凡到中心使用服務，均需配戴口罩，探熱確保屬正常體溫，並使用酒精洗手液洗手。
4. 如有任何查詢，請於辦公時間內致電2191-3138與職員聯絡。

## 中心消息

### 欣悅優惠大獎賞

從2020年4月1日起，凡參與本中心所舉辦的小組/活動，並在小組出席率達75%或以上，可獲負責職員簽名一個。

1. 累積3個負責職員簽名後，可獲\$10津貼報名小組/活動一個(童軍、基金活動及免費小組活動除外)。
2. \$10津貼只可作小組/活動費之用，不可兌現金。
3. 每個小組/活動只可用一張優惠卡。
4. 優惠只適用於欣悅坊會員(不包括會員家屬)。
5. 中心不會有優惠卡紀錄，會員需自行保管，如有遺失，將不會發還所累積的簽名。(小組完結後3個月內需向職員索取簽名，3個月後不可補回)
6. 如有任何爭議，「欣悅坊」保留最終決定權。

## 中心消息

### 職員動向

#### 新同工介紹



#### 高級經理 林佩儀

各位好，大家可稱呼我Toby或林姑娘，很高興可以在2020年加入欣悅坊這個大家庭，剛到職就跟大家一起經歷重要時刻，欣悅坊即將遷往新會址，我們欣悅坊將會以一個嶄新的形象跟大家見面，我也很期待跟各位會員及照顧者見面啊！在此也叮囑大家要保重身體，多清潔雙手及保持個人衛生啊！



#### 護士 賴玲玲

大家好，我是欣悅坊護士賴玲玲，很高興加入這個大家庭，期望與各團隊合作幫助學員提供社區支援。

— 護士黃新媚姑娘已於2020年1月31日離職



#### 社工 劉亮宜

大家好！我是1月到職的社工劉姑娘(Alice)，很高興認識大家，大家多多指教。



#### 高級復康工作員 陸嘉善

大家好！我是12月到職的高級復康工作員陸姑娘(Fanny)，很高興認識大家。

### 服務統計

本中心2020年1月份會員人數：  
260人

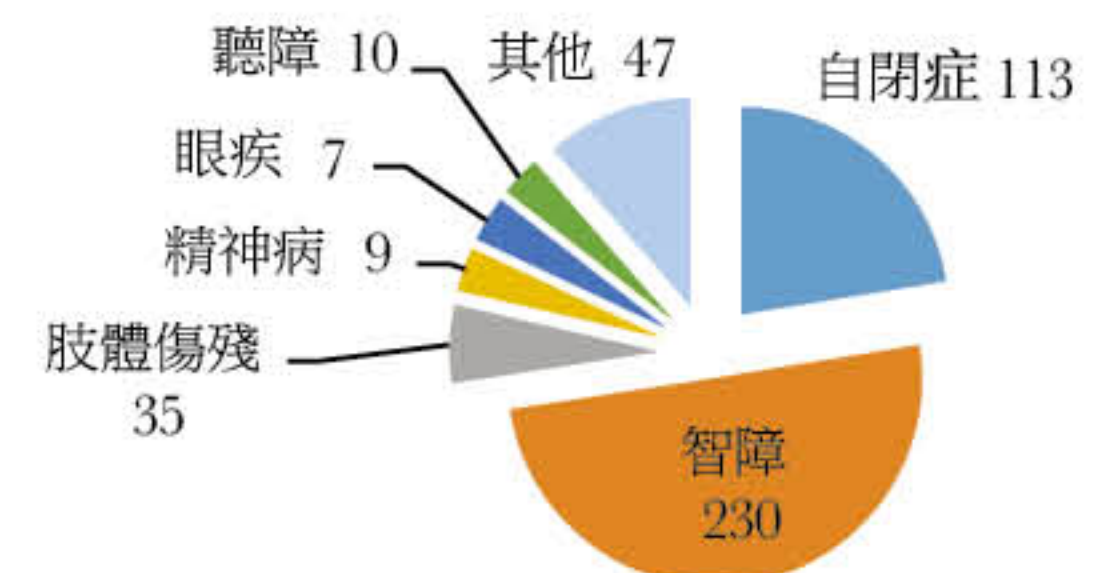
2020年1月會員男女比例人數



2020年1月會員年齡分佈

6-14歲	39
15-29歲	117
30-44歲	70
45-59歲	30
60歲或以上	4

2020年1月會員殘疾類別分佈



\*一位殘疾人士有機會多於一項殘疾狀況

# 預防肺炎及 呼吸道傳染病



- 經常保持**雙手清潔**
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，**搓手最少20秒**
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含70至80%酒精搓手液潔手



- 如廁後**先蓋廁板再沖廁**
- 徹底清潔雙手
- 吐痰應用紙巾包好再丟



- 妥善保養排水渠管定期注水入U型隔氣
- 每星期把半公升水倒入所有排水口



- 打噴嚏或咳嗽時**應用紙巾掩蓋口鼻**，正確棄置已染污的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 如沒有紙巾，可用上衣或上袖掩蓋



- 當出現發燒或呼吸道感染病徵，**應戴上外科口罩及盡早向醫生求診**



- 有**顏色/摺紋向下的**一面向外，有**金屬條的一邊**向上
- 橡筋繞在耳朵上
- 拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴
- 把金屬條沿鼻樑兩側按緊，緊貼面部



更多抗疫資訊：



衛生防護中心網站  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



衛生防護中心Facebook專頁  
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

 衛生防護中心

衛生署健康教育專線 **2833 0111**

 衛生署

二零二零年一月製作  
Produced in January 2020

香港特別行政區政府新聞處設計  
政府物流服務署印

## SQS精明眼

社會福利署以「服務質素標準」(即SQS)，訂明了福利服務單位，在管理及提供服務方面應具備的質素水平。

「服務質素標準」乃依據四項原則釐定，今季向各位會員介紹第一個原則：



### 「資料提供」

SQS要求，單位服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

## SQS 1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

- 1.1 中心已製備載有最新資料之單張及季刊，說明服務的宗旨、目標、服務對象、服務的提供方法，以及服務使用者申請接受和退出該項服務的機制。
- 1.2 單張所用的文字措辭，以明白易懂為原則。這些說明資料可隨時供可能需要接受服務的人士、職員和市民閱覽。
- 1.3 中心會將單張派發給可能需要接受服務的人士、職員及本區有關的服務機構或社區團體。

## SQS 2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

- 2.1 中心每年會檢討及修訂其有關的政策和程序。
- 2.2 中心備有機制，在會員大會及職員會議上，收集及採納服務使用者和職員的意見。

## SQS 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

- 3.1 中心妥善保存服務運作及活動的準確和最新記錄。
- 3.2 中心每季會製備準確和最新的統計報告，向社會福利署匯報。
- 3.3 中心需讓市民閱覽有關其服務表現的定期統計資料和報告。

# 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。當中學員會分配為活力班及動力班兩組，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：2020年4月20日至6月(暫定)

舉行時間：上午9:00至下午4:00

費用：每天\$34 (\$5冷氣費及\$29膳食)

備註：須由本單位社工推薦，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	工作技能 就個人能力、技能及興趣作職前準備	生活技能 學習不同的生活技能，發掘潛能，提升自理能力	手工DIY 透過製作工藝品，加強個人工作技能，提升自信	肌能感統 透過舞蹈及健體操，增強身體肌能	社區探索 了解社區規劃，認識社區中各種設施，加強於社區的生活技能
中午12:00 - 下午2:00	午膳及社交康樂時間				
下午 2:00 - 4:00	社交 學習與人相處的技巧，累積社交經驗，改善人際關係	資訊科技 學習資訊科技，於日常生活中應用	烹飪 學習使用不同廚具及煮食技巧製作美食	環保 提升個人環保意識，使綠色概念融入日常生活中	藝術 培養對藝術創作的興趣，發揮個人創作力及想像力
下午4:00	是日活動完結				

## 治療師專題

# 普及健體操

適量的運動對健康有莫大裨益，對殘疾人士更尤為重要。長期缺乏適量運動會引致很多不良後果，例如肌肉會因長期缺乏運動而萎縮，會令到關節的活動能力下降，亦會引致骨質疏鬆、肥胖和心血管病等。

以下列出康文署所推廣之普及健體操中上肢伸展運動，適合行動不便及輪椅人士進行。

每個動作做2 - 4次，每次維持10 - 30秒。

1. 眼向前望，慢慢將頭向右轉，然後向左轉。



2. 眼向前望，慢慢將頭向右側，然後向左側。



3. 眼向前望，將慢慢低頭，然後向上。



4. 肩膊向上縮起，再向下壓低，然後向前移，再向後移。



5. 舉高右手伸向左肩，用左手將右手蹠拉向自己的方向，直至右肩有拉緊的感覺，然後轉換左手，重複動作。



6. 右手屈曲放在頭後，左手輕力將右手蹠向左拉，然後轉換左手，重複動作。



7. 雙手互握放在頸後，然後慢慢分開手蹠，直至手蹠與兩肩成一直線。



資料來源：康樂及文化事務署 殘疾人士健體計劃 (普及健體操)  
<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/persons2.html>



# 快樂時光 照相館

中心簡介

中心消息

社區資訊

SOS精明眼

心培計劃

治療師專題

照相館

活動消息

活動推介

## 欣悅社區加油站暨社區宣傳



中心在安達邨及寶達邨社區宣傳，所有攤位活動都很受街坊歡迎！

## 布藝花製作及慈善義賣



會員、家屬及義工落力為欣悅龍舟隊籌募經費，取得令人滿意的成績。

## 心培去旅行暨會員大會



齊來做運動，好健康。

## 生日會暨行年宵



有野食，有野玩，好興奮呀！

## 共融跑步練習2020



好開心呀！中心不少會員參與共融跑步



中心簡介

中心消息

社區資訊

SOS精明眼

心培計劃

治療師專題

照相館

活動消息

活動推介

# 本期活動報名須知

## 「活動報名程序」(新型肺炎疫情下之特別安排)

由4月1日起至4月9日6:00PM接受報名(郵寄以郵戳的日期為準)

- (1) 因應新型肺炎疫情影響，是次報名中心**不會接受會員/家長親臨中心報名**，敬請留意。  
會員/家長可透過傳真報名表至2304-4029或  
Whatsapp至5245-2096(需要整張活動報名表連簽署，資料不齊，恕不受理。)或  
郵寄至九龍觀塘塘福道4號啟能綜合康復服務大樓8樓欣悅坊收(信封面請註明活動報名表)。
- (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。

### 4月15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) 因應疫情，不會開放讓會員/家屬監票。會安排職員進行監票工作。

### 4月16日公佈參加者名單

- (1) 因應疫情，中籤者將會由職員個別通知，不必親臨中心觀看結果，  
如果收不到中籤通知，則表示該活動報名落空。但會成為後備名單，  
如果有會員/家屬退出，則會由後備名單再抽籤補上。

### 4月17日 10:00AM開始公開報名

- (1) 有興趣參與活動的會員/家長可於4月17日 10:00AM致電2191-3138查詢活動餘額，  
會員/家長可透過傳真報名表至2304-4029或  
Whatsapp至5245-2096(需要整張活動報名表連簽署，資料不齊，恕不受理。)報  
仍有餘額之活動，餘額先到先得。

### 中籤者繳費安排

- (1) 是次活動中籤者暫不需要繳交費用，繳費安排將個別再通知。  
如果家屬同意留位就必須繳交費用，敬請留意。  
(2) 繳費形式：見備註\*。

備註：活動日期及安排會因應疫情狀況而有所調節，中心職員稍後會與已報名的參加者及家屬聯絡。

#### \*繳費形式

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

#### 注意事項

- 一般情況下，活動一經報名則不得退款或轉讓他人。
- 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。
- 低收入家庭可向社工申請減免費用。
- 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。
- 已報名者需按時出席，除非活動有所變更，否則不作另行通知。
- 本中心保留上述「活動報名程序」之最終決定權。
- 傳真資料到中心後，敬請致電聯絡中心職員確實資料已收妥。

## 欣悅坊2020年4-6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：

RDSC0002001LSG04-00 跆拳道 <input type="checkbox"/> \$260	RDSC0002005LSG02-00 乒乓學堂 <input type="checkbox"/> 免費	RDSC0002005LSG03-00 欣悅烘焙坊 <input type="checkbox"/> \$120	RDSC0002004LSG01-00 欣悅醒獅隊 <input type="checkbox"/> 免費
RDSC0002004LSG02-00 齊來學習非洲鼓(16) <input type="checkbox"/> \$400	RDSC0002004LSG11-00 小手黏黏樂(食物篇) <input type="checkbox"/> \$280	RDSC0002005LSG04-00 開心融樂組-義工小組 <input type="checkbox"/> \$10	RDSC0002004LSG03-00 「和你燒」生日派對 <input type="checkbox"/> \$180
RDSC0002004LSG04-00 欣悅團契-面對逆境 <input type="checkbox"/> 免費	RDSC0002004LSG05-00 七手八腳嘆吓茶 <input type="checkbox"/> 輪椅 <input type="checkbox"/> 可過椅 <input type="checkbox"/> \$160(全期半年)	RDSC0002005LSG08-00 穿山甲之長洲五行石 <input type="checkbox"/> \$30	RDSC0002005LSG05-00 社區關注組 <input type="checkbox"/> \$10
RDSC0002002LSG10-00 樂韻悠揚顯真我 <input type="checkbox"/> 免費			

#### 親子活動：

RDSC0002006LSG01-00 親子龍舟打氣團2020 <input type="checkbox"/> \$80
---

#### 家長小組：

RDSC0002002LSG08-00 家長伸展班 <input type="checkbox"/> \$210	RDSC0002004LSG08-00 關懷聚一聚(11) <input type="checkbox"/> 免費
--	---

#### 家長活動：

RDSC0002005LSG06-00 唱K頌親恩 <input type="checkbox"/> \$90	RDSC0002006LSG03-00 欣悅雅聚 <input type="checkbox"/> 免費
---	--

#### 童軍活動：

RDSC0002004LSG09-00 特能童軍招募之樂在其中 <input type="checkbox"/> \$60	RDSC0002005LSG07-00 特能童軍招募之穿山越野 <input type="checkbox"/> 免費
---	---

- 本人\_\_\_\_\_ (會員姓名)及\_\_\_\_\_ (家屬姓名)(如適用) 已閱讀並明白報名須知，同意遵守所列守則。
- 本人 \* 同意 / 不同意使用活動照片作 \* 季刊 / 年報 / 機構facebook刊登之用。  
(\*請刪除不適用選項)  
(註：必須填寫此欄才可完成整個報名程序)  
\*各項活動/小組有一定風險，請各會員/家長自行評估個人狀況是否適合參與。

申請人簽署：\_\_\_\_\_ 申請人為：本區 非本區

家屬簽署(如適用)：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

## 4-6月份活動推介

### 家長小組

#### 家長伸展班

- 編號：RDSC0002002LSG08-00  
簡介：教授伸展運動的基本技巧，藉以加強肌肉柔軟度，減少肌肉受傷的機會。  
對象：會員家屬  
名額：10人  
日期：5/5-9/6/2020 (逢二)  
時間：12:00nn-1:00pm  
節數：6節  
地點：啟能大樓8樓  
費用：\$210  
負責人：導師陳家傑  
備註：1) 外聘伸展運動導師教授  
2) 參加者須穿著運動服及運動鞋



#### 關懷聚一聚(11)

- 編號：RDSC0002004LSG08-00  
簡介：一班有心的家長義工，到你們家短聚一刻，並送上祝福，以表一番心意。  
對象：會員家屬  
名額：5個會員家庭  
日期：4-6/2020 (實際日期會和參加家屬商討)  
時間：9:30am-12:30pm  
節數：1節  
地點：你們的家  
費用：免費  
負責人：導師陳家傑  
備註：1) 此活動是給予被探訪的會員家庭參加  
2) 實際日期會和參加家庭商討

## 4-6月份活動推介

### 家長活動

#### 唱K頌親恩

- 編號：RDSC0002005LSG06-00  
簡介：藉卡拉OK活動，家長們一同預祝母親節，增進彼此認識受抒媛壓力。  
對象：會員家屬  
名額：10人  
日期：8/5/2020 (五)  
時間：10:00am-3:00pm  
節數：1節  
地點：觀塘亞太中心  
費用：\$90  
負責人：社工呂明恩、導師陳百堅、導師陳家傑  
備註：費用包括入場費及午膳



#### 欣悅雅聚

- 編號：RDSC0002006LSG03-00  
簡介：參觀其他機構服務，讓參加者更認識社區上的資源。  
對象：會員家屬  
名額：10人  
日期：30/6/2020 (二)  
時間：9:30am-12:00nn  
節數：1節  
地點：觀塘安泰邨  
費用：免費  
負責人：社工呂明恩、導師陳百堅  
備註：1) 參觀綜合職業康復服務中心暨宿舍;  
2) 參加者需自備車費



## 4-6月份活動推介

### 親子活動

#### 親子龍舟打氣團2020

編號：RDSC0002006LSG01-00  
簡介：觀賞龍舟比賽，並為欣悅坊速龍隊打氣。  
對象：會員及家長  
名額：20人  
日期：25/6/2020 (四)  
時間：8:00am-3:00pm  
節數：1節  
地點：西貢  
費用：\$80  
負責人：導師陳家傑、導師姚萊君  
備註：費用已包括午餐及旅遊車



### 社區活動

#### 穿山甲之長洲五行石

編號：RDSC0002005LSG08-00  
簡介：傷健人士一同到長洲欣賞五行石景色，並到長洲特色餐廳午餐分享感受。  
對象：15歲或以上會員  
名額：12人  
日期：10/5/2020 (日)  
時間：9:00am-6:00pm  
節數：1節  
地點：長洲  
費用：\$30  
負責人：導師何蔚健、陸嘉善  
備註：1) 路線全長約2公里，參加前請考慮身體狀況能否應付  
2) 自備車資及午餐費用

## 4-6月份活動推介

### 社區活動

#### 七手八腳嘆吓茶

編號：RDSC0002004LSG05-00  
簡介：凝聚肢體傷殘的朋友互相認識，建立支援網絡，並一同討論外出活動內容  
對象：12歲或以上肢體傷殘之會員  
名額：5人(3位輪椅;2位可過椅的肢體殘障會員)  
日期：15/5,13/8 (外出茶聚)  
6月及9月(外出活動)：待定  
時間：15/5,13/8: 10:30am-3:00pm  
6月及9月(外出活動)：待定  
節數：4節  
地點：待定  
費用：\$160(全期半年)  
負責人：導師陸嘉善  
備註：1) 家屬可參與外出活動  
2) 參加者需經社工評估資格  
3) 如有需要可安排中心車到住所接送  
4) 外出活動內容由小組組員共同商議  
5) 膳食及其他自費



#### 社區關注組

編號：RDSC0002005LSG05-00  
簡介：向大眾細說由1950年代石硤尾徙置區開始香港的公共房屋發展。美荷樓生活館示範單位內展示的並不是道具，那些大型家具如碌架床、櫃等，其實是來自牛頭角下邨的。  
對象：15歲或以上會員  
名額：15人  
日期：30/5/2020 (六)  
時間：1:00pm-5:00pm  
節數：1節  
地點：石硤尾美荷樓  
費用：\$10  
負責人：導師姚萊君、何穎思  
備註：1) 中心集合  
2) 參加者需自備車費

## 4-6月份活動推介

### 興趣活動

#### 跆拳道

- 編號：RDSC0002001LSG04-00  
簡介：與朋輩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：5人  
日期：9/5-13/6/2020 (逢六)  
時間：2:00pm-3:00pm  
節數：6節  
地點：啟能大樓8樓  
費用：\$260  
負責人：導師陸嘉善  
備註：外聘導師，由「國際跆拳道香港總會」委派資深教練黑帶六段周鈺琪教授



#### 乒乓球學堂

- 編號：RDSC0002005LSG02-00  
簡介：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：6/5-10/6/2020 (逢三)  
時間：5:00pm-7:00pm  
節數：6節  
地點：待定  
費用：免費  
負責人：導師陸嘉善  
備註：1) 活動由恆生乒乓球學院贊助  
2) 由專業教練曾醒華先生教授  
3) 上一季出席率達80%之會員優先報名



## 4-6月份活動推介

### 興趣活動

#### 欣悅烘焙坊

- 編號：RDSC0002005LSG03-00  
簡介：學習簡易烘焙技巧及烘焙安全知識，並一同製作烘焙小食。  
對象：15歲或以上會員  
名額：6人  
日期：7/5-11/6/2020 (逢四)  
時間：4:45pm-6:45pm  
節數：6節  
地點：啟能大樓8樓  
費用：\$120  
負責人：導師何蔚健  
備註：烘焙小食包括：  
1. 綠茶曲奇  
2. 香蕉蛋糕  
3. 手拉pizza  
4. 朱古力軟曲奇  
5. 簡易CUPCAKE  
6. 蛋撻



#### 欣悅醒獅隊

- 編號：RDSC0002004LSG01-00  
簡介：讓參加者參與醒獅訓練，學習中國傳統國粹，鼓勵積極參與體育活動，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：2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 13/6, 27/6/2020 (逢六)  
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：導師姚萊君  
備註：1) 中心集合，另自備車費  
2) 參加者須自備運動服及運動鞋  
3) 小組由香港人壽贊助推行  
4) 上期醒獅隊出席率達80%會員可獲優先報名  
5) 小組由外聘專業導師任教



## 4-6月份活動推介

### 興趣活動

#### 齊來學習非洲鼓 (16)

編號：RDSC0002004LSG02-00  
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：25/4, 16/5, 23/5, 30/5, 13/6/2020  
時間：3:00pm-4:30pm  
節數：5節  
地點：啟能大樓8樓  
費用：\$400  
負責人：導師陳百堅  
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  
3) 上季出席率達80%之會員優先報名



#### 小手黏黏樂(食物篇)

編號：RDSC0002004LSG11-00  
簡介：在導師帶領下利用黏土製作食品(點心、蛋糕等)，除了為兒童帶來樂趣外，更幫助他們的小肌肉、手眼協調和發揮創意。  
對象：8-12歲會員  
名額：6人  
日期：21/4, 5/5, 12/5, 19/5, 2/6, 9/6/2020 (逢二)  
時間：4:30pm-6:00pm  
節數：6節  
地點：啟能大樓8樓  
費用：\$280  
負責人：導師張秀怡  
備註：1) 由外聘手工藝導師教授  
2) 費用包括所有材料及物資  
3) 參加者需要經過面試程序，如合乎要求，正式取錄後才繳交費用



#### 「樂韻悠揚顯真我」音樂活動2020(2)

編號：RDSC0002002LSG10-00  
簡介：讓參加者體驗透過音樂與生活結合，學習表達自我。  
對象：會員  
名額：10人  
日期：31/5/2020 (日)  
時間：3:00pm-4:00pm  
節數：1節  
地點：啟能大樓8樓  
費用：免費  
負責人：社工劉亮宜  
備註：1) 適合對音樂有興趣的會員。  
2) 曾參加及出席早前舉行的音樂小組之會員優先；如報名人數超過名額，將抽籤決定。  
3) 參加者必須同意導師拍攝及攝錄活動過程作教育及推廣用途。



## 4-6月份活動推介

### 社交活動

#### 開心融樂組-義工小組

編號：RDSC0002005LSG04-00  
簡介：本小組希望招攬有責任感之會員，培訓成小義工。並服務社會上有需要的人士，建立共融社會。  
對象：15歲或以上會員  
名額：8人  
日期及時間：9/5(六) 3:00PM-5:00PM;  
13/5, 27/5, 10/6, 24/6(三) 5:00PM-6:00PM;  
27/6(六) 服務時間待定  
節數：5節培訓  
1節服務  
地點：啟能大樓8樓(培訓); 服務地點待定  
費用：\$10  
負責人：社工劉亮宜、導師何蔚健、姚萊君  
備註：1) 曾參與義工小組之會員優先報名  
2) 參加者必須參與第1-5節培訓方可參與第6節服務



#### 「和你燒」生日派對

編號：RDSC0002004LSG03-00  
簡介：參加者一同到燒烤場地開生日派對，並與4-6月生日之會員一同慶祝生日，分享喜悅。  
對象：15歲或以上會員  
名額：15人  
日期：17/5/2020 (日)  
時間：10:00am-5:00pm  
節數：1節  
地點：馬鞍山白石BBQ燒烤場  
費用：\$180  
負責人：導師張秀怡、導師陳百堅  
備註：1) 車費自備  
2) 本區4-6月生日之會員可優先報名及可獲生日禮物一份  
3) 費用已包括午餐



## 4-6月份活動推介

### 童軍活動

#### 特能童軍招募之樂在其中

編號：RDSC0002004LSG09-00  
 簡介：學習群體生活，戶外活動體驗，進行社區服務。童軍招募需經由社工甄選  
 對象：11-15歲(童軍)及18-23歲(樂行童軍)  
 名額：20人  
 日期：25/4, 16/5, 23/5, 30/5, 13/6/2020  
 時間：9:30am-11:30am  
 節數：5節  
 地點：啟能大樓8樓  
 費用：\$60  
 負責人：社工呂明恩、導師張秀怡、陳百堅、何穎思  
 備註：社交技巧、集體遊戲



#### 特能童軍招募之穿山越野

編號：RDSC0002005LSG07-00  
 簡介：體驗行山樂趣，遠離煩囂，親親大自然，學習山藝技巧。  
 對象：特能童軍成員  
 名額：12人  
 日期：2/5/2020(六)  
 時間：9:30am-2:30pm  
 節數：1節  
 地點：油塘魔鬼山(雞婆山)  
 費用：免費  
 負責人：社工呂明恩、導師張秀怡、陳百堅、何穎思  
 備註：歡迎家人陪同參與

## 4-6月份活動推介

### 靈性活動

#### 欣悅團契-面對逆境

編號：RDSC0002004LSG04-00  
 簡介：人生不如意事十常八九，無論何人也會遇到逆境的時候。是季團契讓會員透過了解聖經人物的遭遇，從中學習如何面對逆境，並會唱頌基督教詩歌、分享日常生活、互相支持及代禱。  
 對象：15歲或以上會員  
 名額：12人  
 日期：24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6, 19/6/2020(逢五)  
 時間：4:30-5:45pm  
 節數：8節  
 地點：啟能大樓8樓  
 費用：免費  
 負責人：導師劉慧



### 發出颱風警告及暴雨警告下 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	中心車服務
8號或以上風球 ▲8 ▼8 ▲8 ▼8 9+10 NW 西北 SW 西南 NE 東北 SE 東南	×	×	×	×
3號風球 3	✓	×	×	× <sup>△</sup>
1號風球 1	✓	✓	*	✓
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；職員會盡快通知有關安排。  
 △：如各會員乘搭中心車回中心後，天文台才懸掛3號風球，中心會盡快聯絡家長，按需要安排由中心車即時接送會員回家。

#### 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。

# 2020年4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	2	3	4	5
6 清明節	7	8	9	10 耶穌受難節	11 耶穌受難節 翌日	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 4:30pm - 6pm 小手黏黏樂(食物篇)	22	23	24 4:30pm - 5:45pm 欣悅團契	25 9:30am - 11:30am 董軍集會 3:00pm - 4:30pm 非洲鼓	26
27	28	29	30 佛誕			

# 2020年5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 勞動節	2 9:30am-2:30pm 特能董軍招募之穿山越野 9:30am - 1:00pm 欣悅醒獅隊	3
4	5 12nn - 1:00pm 家長伸展班 4:30pm - 6pm 小手黏黏樂(食物篇)	6 5pm - 7pm 乒乓學堂	7 4:45pm - 6:45pm 欣悅烘焙坊	8 10am - 3pm 唱K頌親恩 4:30pm - 5:45pm 欣悅團契	9 9:30am - 1:00pm 欣悅醒獅隊 2:00pm - 3:00pm 貽風 3:00pm - 5:00pm 義工小組	10 9:00am - 6:00pm 穿山甲
11	12 12nn - 1:00pm 家長伸展班 4:30pm - 6pm 小手黏黏樂(食物篇)	13 5-6pm 義工小組 5pm - 7pm 乒乓學堂	14 4:45pm - 6:45pm 欣悅烘焙坊	15 10:30am - 3:00pm 七手八腳 4:30pm - 5:45pm 欣悅團契	16 9:30am - 11:30am 董軍集會 2:00pm - 3:00pm 貽風 3:00pm - 4:30pm 非洲鼓 9:30am - 1:00pm 欣悅醒獅隊	17 10AM-5PM 「和你燒」生日派對
18	19 12nn - 1:00pm 家長伸展班 4:30pm - 6pm 小手黏黏樂(食物篇)	20 5pm - 7pm 乒乓學堂	21 4:45pm - 6:45pm 欣悅烘焙坊	22 4:30pm - 5:45pm 欣悅團契	23 9:30am - 11:30am 董軍集會 9:30am - 1:00pm 欣悅醒獅隊 2:00pm - 3:00pm 貽風 3:00pm - 4:30pm 非洲鼓	24
25	26 12nn - 1:00pm 家長伸展班	27 5-6pm 義工小組 5pm - 7pm 乒乓學堂	28 4:45pm - 6:45pm 欣悅烘焙坊	29 4:30pm - 5:45pm 欣悅團契	30 9:30am - 11:30am 董軍集會 1pm - 5pm 社區關注組 2:00pm - 3:00pm 貽風 3:00pm - 4:30pm 非洲鼓	31 3:00am-4:00am 樂韻悠揚顯真我 非洲鼓

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 端午節	26	27	28
29	30					

## 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，已採用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 4029及郵寄：九龍觀塘福塘道4號啟能綜合康復服務大樓8樓遞交)。

本中心WhatsApp廣播傳輸電話號碼：  
+852 5245 2096

### 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5245 2096為聯絡人  
 (2) \_\_\_\_\_ (關係: \_\_\_\_\_) ;  已於電話加入5245 2096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