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）

欣悅坊

悅・讀

2023 年 10 月至 12 月

五感隨意門 - 咖啡拉花體驗班學員作品

欣悅「藝」賞

五感隨意門 - 花圃圓圈畫

五感隨意門 - 指尖上的色彩 2

目錄

頁數	內容	頁數	內容
P.1	欣悅「藝」賞	P.15–21	活動宣傳
P.2	目錄、個人資料私隱條例	P.22–24	活動時間表
P.3	中心簡介、SQS 精明眼	P.25	託管服務報名及繳費程序更新
P.4	中心資訊	P.26	託管服務報名時序
P.5	高級經理的話	P.27	聖誕節託管報名表
P.6	同工動向	P.28	WhatsApp 廣播同意書
P.7	社區資訊快訊 – 照顧者支援專線	P.29	活動報名須知
P.8	社工專欄 – 智障人士與生死教育	P.30	活動報名表
P.9–10	護士專欄 – 濕疹		
P.11–12	區區食買玩 – 新蒲崗		
P.13	生活小百科		
P.14	心培計劃		

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 dsc@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。

中心簡介

基督教家庭服務中心欣悅坊 – 地區支援中心（觀塘東）致力爲殘疾人士（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 (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：6 歲或以上的殘疾人士、
其家屬或照顧者，以及公衆人士。

個案管理服務

爲會員及照顧者提供個案管理服務，包括：評估需要、制訂計劃、輔導及轉介。

言語治療服務

爲會員及照顧者提供諮詢、吞嚥及溝通能力評估，並按個別需要及能力進行訓練。

託護服務

爲會員提供陪診接送或家中看顧服務。
服務費用：每小時 $33
服務時段：星期一至日
服務時間：上午 9:00 至晚上 7:00

嚴重殘疾人士日間照顧服務

爲 15 歲或以上嚴重智障 / 肢體傷殘會員，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
服務費用：每日 $61 或每月 $1002（兩者收費包午膳），車費每程 $10
服務名額：每天 5 名

專職治療服務

爲 15 歲或以上居住在社區的會員，按個人需要於中心進行物理治療及職業治療，並提供家居及工作環境改裝服務，以減少環境造成的障礙，提高獨立生活能力。
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

爲自閉症譜系障礙或有挑戰性行爲的會員，提供諮詢輔導及治療服務，並爲會員及照顧者提供講座小組及家庭教育。

託管服務

爲會員提供中心託管，小組活動及消閒活動。
服務費用： 每小時 $5（午膳費用 $35）
備註：報名及繳費詳情參考 P.26-27

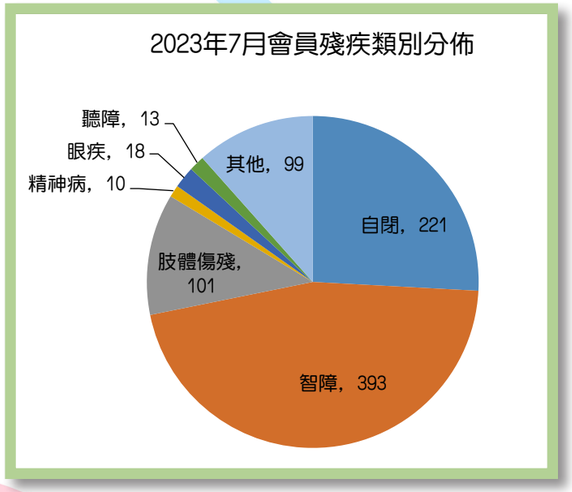
SQS 精明眼

標準 7 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

7.1 服務單位備有制訂及確認財政預算的程序。
7.2 服務單位備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序。
7.3 服務單位備有程序以定期研究提高經濟效益或抑制成本的機會。

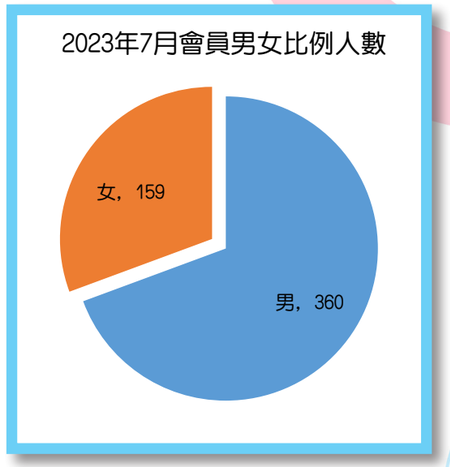
中心資訊



2023 年 7 月會員殘疾類別分佈

自閉	智障	肢體傷殘	精神病	眼疾	聽障	其他
221	393	101	10	18	13	99

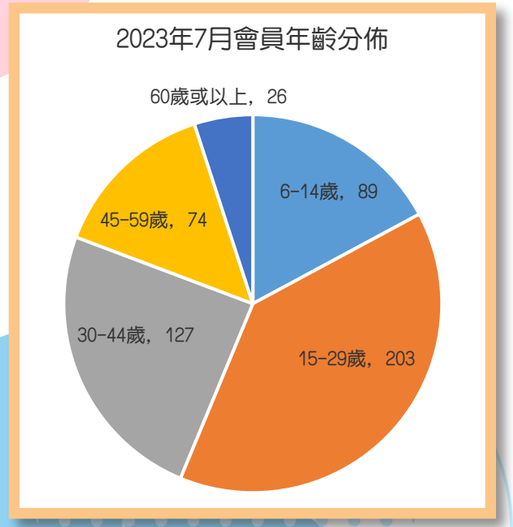
* 一位會員可能多於一種殘疾狀況



2023 年 7 月會員男女比例人數

男	女
360	159

共 519 人



2023 年 7 月會員年齡分佈

6-14 歲	15-29 歲	30-44 歲	45-59 歲	60 歲或以上
89	203	127	74	26

共 519 人

高級經理的話

大家好！我是剛到職欣悅坊地區支援中心的高級經理馬韻瑜，歡迎大家稱呼我爲馬姑娘。非常感恩可以加入欣悅坊這個大家庭，與大家一起學習及成長。

2023 年上半年新冠疫情開始緩和，香港各界開始復常運作，長期配戴口罩及定期進行檢測的日子逐漸遠去，不知道大家是否習慣除下口罩出外活動呢？長期配戴口罩的日子有時候或許令我們對新朋友面孔印象有點模糊，甚至當對方脫下口罩後，我們難以辨認對方的面孔，馬姑娘就曾嘗試過突然辨認不出初認識朋友的面孔，因此更體會到不用配戴口罩及進行實體社交活動的可貴。

當然，我們亦要有所平衡，在身體不適或有需要的情況下，仍然要好好配戴口罩，妥善做好防疫工作，以保護自己及身邊的人。

未來，我十分期待有機會與大家在無需配帶口罩的情況下，與大家打招呼，談談天，好讓我可以牢牢記著大家美麗的笑臉 。希望大家每天都身體健康，笑口常開，在欣悅坊找到發揮自己潛能的空間！

箴言 17:22『喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。』

馬韻瑜 高級經理

中心動向

本中心與日間社區康復中心的職員在 7 月 22 日參加了賽馬會「顫動人心」社區計劃：公衆人士去顫法課程，由香港紅十字會導師教授，職員透過課程學習成人心肺復蘇法 (CPR)、自動體外心臟去纖維性顫動器 (AED) 的用法及哽塞處理，職員亦通過筆試及實習試，獲香港紅十字會頒發證書。大家睇吓職員有多努力練習！

同工動向

社工 黃浩順

大家好！我係新入職社工黃浩順，大家可以叫我黃 sir 或者 Andy sir 都得架。好開心可以加入中心，大家見到我可以隨便搵我傾計架！

社工 蔡俊銘

大家好，我係「有團伙＠照顧者共融計劃」既社工叫蔡 SIR，好開心有機會去認識全新既大家！希望未來時間同大家一齊進步！為大家服務！

社工廖麗雯已於 7 月轉職。
高級文員黃詠彤已於 8 月離職。

社工 麥頌賢

大家好，我係麥姑娘 (Jenny)，係「有團伙＠照顧者共融計劃」嘅社工。好開心可以加入欣悅坊呢個大家庭，期待喺日後嘅活動見到大家 :)

行政助理 蔡雨玲

大家好呀，我係新入職的行政助理 Elaine，希望盡快適應新環境同新工作，以後既日子，請大家多多指教。

復康助理 翟玉娥

大家好！我叫娥姐好高興加入欣悅坊呢個大家庭，新工作新環境，希望服務到大家謝謝！

照顧者支援專線即將開通

爲加強支援照顧者，政府擬推出照顧者支援專線，預計 9 月下旬推出。熱線將由東華三院負責營辦，24 小時由受訓練社工接聽，初期設 30 條專線，按情況可加至 40 至 50 條。

東華三院社會服務科主管婁振陽指，電話評估將分爲三級，第一層是提供資訊；第二層將會提供實際服務，例如安排社工跟進、輔導、轉介；第三層將評估是否屬於危機，以即時外展服務危機處理，緊急介入及跟進。

按需要提供緊急住宿服務

婁振陽又指要確保 24 小時內轉介給對接機構，按需要安排接受全港各區資助的暫託服務，包括東華三院的 67 個名額。他又稱，東華三院有大概 500 名社工有不同服務、有輔導經驗，該批後備人員有需要就會被「征招」應付熱線。

需釐清照顧者熱線及報警線路功能

立法會推動照顧者爲本政策小組委員於 7 月 25 日召開會議，討論照顧者支援專線。選委界立法會議員江玉歡稱，專線與報警線路應有所分工，應清楚釐清何時需要報警，並希望東華三院與各非牟利機構資料互通。社會福利署助理署長 (康復及醫務社會服務) 葉巧瑜表示，宣傳時會考慮相關因素，並指政府會透過東華三院的服務收集使用者的回饋。

將設「神秘顧客」機制測試線路

婁振陽介紹時亦指出，服務期間會進行資料搜集，另設有「神秘顧客」機制，可能讓同事致電熱線，以監察接線社工是否在 30 秒內接聽。

選委界立法會議員管浩鳴則問及，熱線如何處理大量來電。對此，葉巧瑜稱希望純粹測試的人士切勿頻繁致電，將機會留給眞正有需要致電的人士會更有效。

據文件介紹，專線會由專業社工接聽，提供多項服務，包括：

1. 按來電者的需要提供各項支援照顧者的社區資源資訊和轉介服務
2. 通過分層危機評估工具，即時評估來電者的狀況及需要，從而配對適切的支援服務
3. 爲有緊急需要的個案提供即時輔導、外展探訪
4. 與日間／住宿暫託服務的單位保持密切聯繫和建立網絡合作關係，爲有需要的長者或殘疾人士配對暫託服務
5. 爲有經濟困難的照顧者提供交通津貼，協助他們護送有需要的長者或殘疾人士接受暫託服務等
6. 東華三院現正積極進行籌備工作，安排人手、電話系統及設備，並會爲所有接聽來電的社工提供訓練，以及編寫運作手冊以確保服務水平。社署會檢視服務單位提交的定期報告，評核和監察其服務表現，亦會到服務單位進行評估探訪，確保服務質素。

資源來源：

原文網址：東華三院將營辦照顧者熱線　電話評估分 3 級提供資訊、轉介等服務 | 香港 01
https://www.hk01.com/article/922915?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral
原文網址：照顧者 24 小時專線擬 9 月下旬推出　至少 30 條線　緊急個案即時輔導 | 香港 01
https://www.hk01.com/article/921273?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

智障人士與生死教育

社工 鍾雯鈴

隨著醫療科技的進步，智障人士的平均壽命越來越長，已可達至 50 至 60 歲。美國一項針對十年來 (1984 – 1993) 關於智障人士死亡率的特點的研究發現，非唐氏綜合症患者的智障人士平均壽命爲 66.1 歲，而同時患有唐氏綜合症及智力障礙的人士平均壽命則爲 55.8 歲。香港理工大學 2015 年 6 月發表的「智障人士老齡化趨勢」研究報名指出，受訪的 11426 人中，50 歲或以上的群組佔 1/4，共 2849 人。智障人士的老齡化，除了身體上的照顧外，亦需要提升他們的「生死教育」，協助他們面對親人離世時的情緒。

智障人士不能理解死亡？

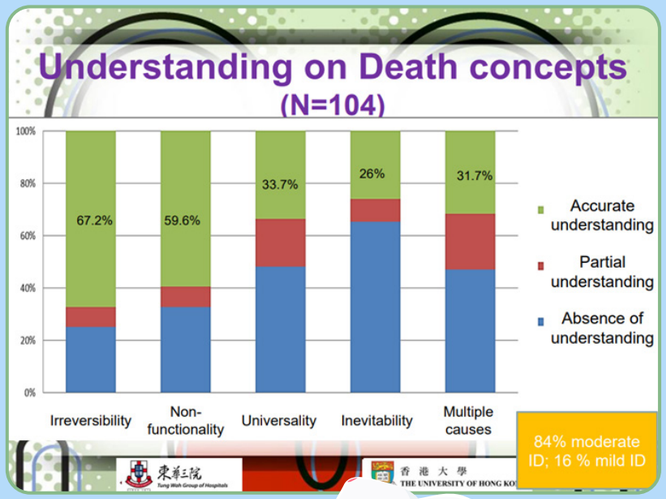
智利學者於 2012 年以故事形式訪問 34 位智障人士，約 1/4 被訪者對死亡有完全理解。(McEvoy, MacHale & Tierney, 2012)

香港大學及東華三院於 2013 訪問 104 位 16 歲或以上的輕度至中度的知障人士。問及對各死亡概念的理解，數據反映「智障人士可以理解死亡」。

中心曾舉辦「藝述生命」小組，利用表達藝述爲智障人士進行生死教育，透過接觸、認識及表達與死亡有關的情緒及需要。讓智障人士認識死亡、面對死亡及澄清與培養個人的價值觀。(Wass,1994)

我們相信，「善終、善別、善生」，是每一個人應享有的基本權利。

智障人士亦需要和有權利去認識死亡、表達哀傷，作出生前規劃。



護士專欄 – 健康小貼士

什麼是濕疹？

濕疹是一種不具傳染性的常見皮膚疾病，指表皮性皮膚炎病變，一年四季皆可能復發。於秋冬轉季時，天氣變得乾燥，缺乏補濕會導致濕疹爆發；夏季炎熱時，汗水則會焗在皮膚與衣物之間，使濕疹情況更爲嚴重。因此，轉季時濕度及溫度之變化誘發濕疹發作的頻率亦會大大提升。一般而言，濕疹分爲：接觸性皮膚炎和異位性皮膚炎。

「接觸性皮膚炎」指接觸某種刺激或過敏物質而引起的皮膚反應，可再分成：過敏性接觸性皮膚炎和刺激性接觸性皮膚炎（俗稱：主婦手）。

	過敏性接觸性皮膚炎	刺激性接觸性皮膚炎
成因：	接觸到過敏原，引起過敏，誘發皮膚發炎反應 常見過敏原：香水、乳膠、化妝品等	雙手經常接觸水 / 刺激物質 常見過敏原：清潔劑、染髮劑、化學物品等
臨床徵狀：	於暴露的皮膚上會出現： 痕癢、水疱、細小表淺的紅疹	- 頻密或長期接觸會使皮膚受損 - 皮膚表皮乾燥脫落 - 出現紅斑、水疱、紅疹，且十分痕癢 - 嚴重時：出現皮膚龜裂、腫痛、潰瘍 - 傷口感染：出現膿液、發燒等 - 慢性濕疹：因長期搔癢導致皮膚變厚、表面變得粗糙和乾涸
常發生於：	敏感體質人士	家庭主婦 某些職業人士 (如：髮形師)
位置：	皮膚與致敏原直接接觸的地方； 乾燥性皮膚炎患者，多影響小腿、皮膚較易乾燥的位置	
注意事項：	☑ 減少或避免接觸引起皮膚炎的致敏原或刺激物 ☑ 徒手接觸過致敏原或刺激物後，立即清潔	

「異位性皮膚炎」則指發炎過程引起的慢性發疹性皮膚疾病。

成因：	· 有相關過敏遺傳基因 · 致敏原或環境刺激（如：食物 (蛋、牛奶、燕麥)、花粉、灰塵、羊毛、天氣轉變、情緒緊張等） · 局部或全身免疫功能失調 · 皮膚屏障功能缺失
臨床徵狀：	· 紅腫、乾燥脫屑、皮膚痕癢、出現水泡 · 若水泡爆裂，皮膚有出水現象並結成痂 · 傷患處容易受細菌感染而導致發炎 · 傷患處的皮膚會變得粗糙厚硬，其紋理十分明顯 · 可伴隨其他敏感症狀，如：哮喘、鼻敏感等
常發生於：	嬰兒期或兒童期，少部分會持續至成年
位置：	· 嬰兒期：多出現於面頰、手肘、膝蓋、身軀等 · 兒童期：傷患處較分散，多出現於眼眶、嘴四周、頸部、四肢關節皺摺處等 · 青春期及成年期：多出現於頸部、四肢關節皺摺處

中醫角度了解濕疹形成：

中醫認爲濕疹是源於個人體質、飲食失調、脾胃受損等因素。而根據患者不同狀況，中醫使用中藥治療濕疹問題時，同時亦會調理患者緊張、抑鬱、煩燥等情緒問題，以舒緩患者受情緒影響而引起的濕疹問題。

中醫角度上，「戒口」於治療濕疹的過程中是重要的一環，建議患者盡量避免進食右列食物，以減輕病情。

患者盡量避免進食

燥熱性食物：牛肉、羊肉等紅肉

海鮮及貝殼類：蝦、蜆、蟹、生蠔等

升糖指數高的食物

刺激性飲料：酒精，咖啡等

濕熱的水果：芒果、菠蘿、榴槤等

濕疹護理：

皮膚保持清潔及滋潤：

- 洗澡時間不宜過久
- 洗澡時，避免用海棉或毛巾大力擦拭皮膚，以免刺激皮膚
- 水溫要適中，過熱的水會令皮膚乾燥，使皮膚炎惡化
- 使用溫和的沐浴露洗澡
- 仔細清潔皮膚皺摺處
- 注意皮膚保濕，使用溫和及不含香料的潤膚露以保持皮膚潤滑
- 經常修剪指甲以防抓傷皮膚

加強肌膚保濕

洗澡水的溫度不要太高

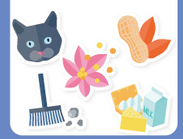
進行戶外活動：

- 盡量減少在猛烈陽光下進行戶外活動，以免因出汗過多刺激皮膚
- 進行運動或天氣炎熱時，常準備濕毛巾抹汗
- 運動後盡快洗澡

藥物治療：

- 按醫生指示準時服用藥物 (口服藥物或外用藥物)
- 不要胡亂用藥、自行購買、使用他人之藥物
- 若濕疹情況持續或惡化，應盡早求醫
- 定期覆診

避免接觸已知的誘發因子



日常生活（衣物篇）：

- 宜穿著寬鬆、吸汗、透氣的衣服，以純棉衣服最爲理想
- 穿著禦寒衣物（如：羊毛衣、絨褸）時，避免直接接觸皮膚，應以棉質衣服相隔
- 清洗衣物時，使用溫和的洗衣劑，並徹底洗淨衣物上殘留的洗衣劑

保持患處的清潔與透氣通風

日常生活（家居篇）：

- 保持家居清潔，避免塵埃積聚及飄揚
- 保持室內溫度適中，減低因過熱而流汗
- 避免種植有花粉的植物
- 避免飼養有毛的寵物
- 避免使用地氈、絨沙發、絨毛玩具

飲食習慣：

- 避免進食會引起過敏反應的食物
- 保持營養均衡以增強身體抵抗力

飲食要清淡

心理社交：

- 常保持輕鬆愉快的心情，避免過分焦慮
- 對患者多關心及體諒，鼓勵患者接受現實，多參與日常社交活動，以分散其注意力

充足睡眠

資料來源：香港紅十字會、衛生署學生健康服務

區區食玩買 新蒲崗

復康工作員 藍珈瑩

位於鑽石山旁的新蒲崗是我常到的地方，該區近年來改變不少。由港鐵屯馬線開通到新落成的住宅，平日繁忙的工廠區慢慢連假日都熱鬧起來。不少區外人士都會來這裡「搵食」，這次就爲大家介紹三間小店，它們都是該區用心經營的食肆，希望大家都會喜歡，預祝各位聖誕快樂，「搵食」快樂！

享樂烘焙

新蒲崗大有街 3 號萬迪廣場地下 E 號舖

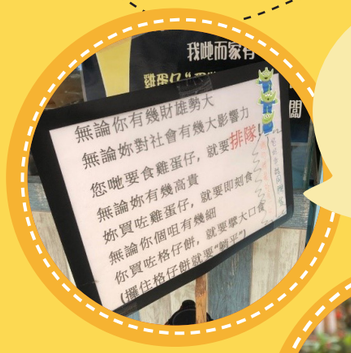
開業五年的享樂烘焙是區內很受歡迎的麵包店，麵包款式很多，雖然價錢不算十分便宜，不過只要一嚐他們的麵包便會覺得物超所值，喜歡吃麵包的你不能錯過！

不同口味的貝果當中，湯種紫菜肉鬆芝士貝果是我的最愛！另外抹茶蜜瓜包是網民的推介，必試！

629 雞蛋仔

新蒲崗康強街 28 號康景商場地下 28J 號舖

受多間網謀訪問的 629 雞蛋仔常常出現人龍，即叫即整，粒粒飽滿，遠遠已經聞到蛋香。雞蛋仔和格仔餅的款式很多，而且雞蛋仔可以雙拼，一次可試兩個口味！抵！



店外貼有多張溫馨提示，請客人耐心等待排隊美食。

合利潮洲粉麵

新蒲崗街慶街 19A 號地舖

創業於 1983 年的粉麵店雖然地方不算大，亦沒有豪華裝潢，但仍深得街坊歡心。由於價錢合理，亦可以有不同的食材配搭，再加上自家制的辣椒油，經常幫襯也不會吃厭。

已經很少地方可以有銀針粉選擇，所以魚三味墨魚鬚銀針粉加紫菜是我最愛的配搭！

生活小百科

社工 黃浩順

踏入 10 月，天氣開始轉涼。大家有沒有起床的困難呢？(偷偷話你知，我每日都唔想起身啊！）現在介紹一些醒神方法比大家，等大家可以在眼瞓時醒腦提神。

多喝水

水份佔人體比例高達 60%以上，水可以洗去體內廢物，送養份到各器官，促進新陳代謝，少了水分很容易造成疲倦。所以不要小看水份的作用，多喝水是必需要的！

按摩提神穴道

手的穴道

中衝

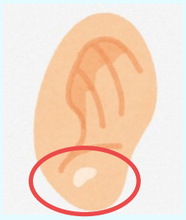
中衝有提神特效，穴道位置在中指上靠近食指的那一側（附圖橘色圓點處），按壓時，可以用另一隻手的大拇指和食指夾住的方式來按壓

合谷

合谷穴在大拇指和食指骨骼的交叉部前端凹陷處（附圖黃色圈圈處）。在按壓合谷穴時，可以用另一手的大拇指進行按壓。

耳朵的穴道

耳朵的穴道大多集中在耳垂的位置 (紅色圈圈位置)，可以藉由按摩、捏拉耳垂的方式刺激穴道提神。



吃蘋果

你知唔知道
其實蘋果有隱藏功能架!!

吃蘋果比喝咖啡更能提神

蘋果有豐富的碳水、各種維生素以及礦物質，還有繕食纖維及有機酸類，營養超多，而且蘋果的香氣也會讓我們舒緩壓力進而提神醒腦；身體拿到衆多需要的營養素就會開始正常運作，代謝機制自然就會運作順利，而咖啡是內含咖啡因讓我們感到精神提振，但咖啡因從肝臟代謝，過多咖啡因反而會過度利尿及造成肝臟負擔。無論你覺得吃蘋果有沒有用 , 我都建議你多吃水果！
正所謂**一日一蘋果醫生遠離我**。

資料來源：
1. BEAGAZINE
2. HEHO

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的知識及技巧，達至全人成長。導師會按每位會員的需要設立個人目標計劃，以達至全人學習的需要。

舉行日期：2023 年 10 月至 12 月

舉行時間：上午 9:00 至下午 4:00

費　　用：每天 $40（包括午膳費 $35）

備　　註：須由本單位社工推薦，只接受本區會員申請

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	烹飪 體驗不同的烹飪過程，學習不同的煮食技巧。	藝術 培養對藝術的興趣，發揮個人創作力及想像力。	生活技能 學習不同的生活技能，發掘潛能，提升自理能力。	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。	手工 DIY 透過製作工藝品，加強個人工作技能，提升自信。
中午 12:00 - 下午 2:00	午膳及社交康樂時間				
下午 2:00 -4:00	電子競技 探索新興電子競技項目，發掘個人興趣及幫助會員放鬆心情。	音樂 透過學習及運用不同的樂器，共同創作及參與音樂活動。	肌能感統 透過帶氧運動及健體操，增強身體肌能	工作技能 透過不同的技能訓練，幫助會員瞭解個人能力、技能及興趣，以作職前準備。	社交 學習與人相處的技巧，累積社交經驗，改善人際關係。
下午 4:00	是日活動完結				

KN8 Channel

search

	我是 KOL(A)	我是 KOL(B)	我是 KOL – 節目重溫
簡介：	以 Zoom 形式與大家分享生活的大小事，暢談人生經歷，增進知識，擴濶視野。	以 zoom 形式與大家分享生活的大小事，暢談人生經歷，增進知識，擴濶視野。	爲星期二、四未能參與我是 KOL 節目的會員可以在星期六時間重溫昔日節目。 以 Zoom 形式與大家分享生活的大小事，暢談人生經歷，增進知識，擴濶視野。
日期：	2023 年 10 至 12 月 (二) (公衆假期除外)	2023 年 10 至 12 月 (四) (公衆假期除外)	2023 年 10 至 12 月 (六) (公衆假期除外)
時間：	下午 4:30 至 5:30	下午 4:30 至 5:30	上午 09:30 至 11:30
形式：	ZOOM	ZOOM	ZOOM
節數：	12	13	13
對象：	會員及家屬	會員及家屬	會員及家屬
名額：	不限	不限	不限
費用：	免費	免費	免費
負責人：	高級復康工作員 柯寶瓊	高級復康工作員 劉慧	復康工作員梁詠珊
備註：	1. 爲保障參加者的私隱，請勿擅自轉發節目連結，節目期間亦請勿拍照或錄影。 2. 活動前會透過 WhatsApp 傳送相關連結到會員提供的電話號碼。 3. 本季主題：品味人生、全民動起來、生境與香港侯鳥的關係、生活小百科。	1. 爲保障參加者的私隱，請勿擅自轉發節目連結，節目期間亦請勿拍照或錄影。 2. 活動前會透過 WhatsApp 傳送相關連結到會員提供的電話號碼。 3. 本季主題：台主爭霸戰、鐵路遊樂團、健康之選。	1. 爲保障參加者的私隱，請勿擅自轉發節目連結，節目期間亦請勿拍照或錄影。 2. 活動前會透過 WhatsApp 傳送相關連結到會員提供的電話號碼。 3. 爲星期二、四未能參與我是 KOL 節目的會員可以在星期六時間重溫昔日節目。

特能童軍集會之營藝篇

簡介：	認識露營裝備，學習架設營帳及相關知識，爲露營作好準備
日期：	20/10、27/10、3/11、10/11、17/11/2023(五)
時間：	下午 5:00 至 7:00
地點：	中心活動室
節數：	5
對象：	11-15 歲 (童軍) 18-23 歲 (樂行童軍)
名額：	16 位
費用：	$60/ 人
負責人：	高級復康工作員 陳百堅 復康工作員梁詠珊
備註：	1. 曾參加及出席早前集會之會員優先。 2. 童軍招募需經由社工甄選，首次報名人士請直接致電中心聯絡社工莊先生。

童軍

特能童軍之好耐無露營

簡介：	因爲疫情停左咁耐嘅露營，終於終於返黎喇！
日期：	9/12-10/12/2023 (六至日)
時間：	9/12 下午 13:00 至 10/12 下午 2:00
地點：	基維爾營地
對象：	11-15 歲 (童軍) 18-23 歲 (樂行童軍)
名額：	10 位
費用：	$300/ 人
負責人：	高級復康工作員 陳百堅 復康工作員 梁詠珊
備註：	1. 參與本季集會之會員優先。 2. 包當日晚餐及次日早餐午餐。 3. 去程包旅遊車到目的地。 4. 回程需自備車資，路程需步行約 45 分鐘，請根據會員身體狀況是否適合報名參加。 5. 參加者需自備適當保暖衣物。

社區探索小組

一加一等於意義 (10-12/2023)

簡介：	有你再加你的力量，一加一等於意義。一齊加入義工組，讓力量更大更有意義。
日期：	12/10、19/10、26/10、2/11、9/11、16/11/2023(四)
時間：	下午 4:30 至 6:00
地點：	中心活動室 / 外出
節數：	6
對象：	15 歲或以上會員
名額：	10 位
費用：	免費
負責人：	高級復康工作員 何蔚健 復康工作員 藍珈螢

社區關注組：變化中的觀塘

簡介：	製作短片紀錄觀塘的變化。
日期：	20/10、27/10、3/11、10/11/2023(五)
時間：	下午 4:00 至 6:00
地點：	中心活動室 / 外出
節數：	4
對象：	15 歲或以上會員
名額：	8 位
費用：	免費
負責人：	高級復康工作員 陸嘉善 復康工作員 陳曉嵐
備註：	成品將於中心播放，向會員介紹觀塘區現時的變化。

健康身心靈

Chill Cup 冬日巡遊

簡介：	將會讓大家體驗新興運動，更會遊走全港不同特色熱門地標，享受冬季活力的樂趣。
日期：	11/10(室內)、25/10、8/11、22/11/2023(外出)(三)
時間：	11/10 下午 2:00 至 3:30 25/10、8/11、22/11 上午 10:30 至下午 2:30
地點：	中心活動室 / 外出 (地點待定)
節數：	4
對象：	肢體傷殘之會員
名額：	8 位
費用：	$80/ 人
負責人：	社工 黃浩順 高級復康工作員 陳家俊
備註：	其中三節外出（時間將按活動內容作出調整）。

當毛巾操遇上伸展操

簡介：	一起進行毛巾操及伸展操，共同渡過暖和的冬天。
日期：	30/10、6/11、13/11、20/11、27/11、4/12/2023(一)
時間：	下午 4:30 至 6:00
地點：	中心活動室
節數：	6
對象：	15 歲或以上會員
名額：	6 位
費用：	免費
負責人：	高級復康工作員 柯寶瓊
備註：	1. 參加者須穿著輕便服裝、運動鞋，並自備水及毛巾。 2. 參加者請衡量身體狀況才報名。

欣悅團契之報佳音

簡介：	學習唱頌詩歌、預備平安夜到街頭進行報佳音活動，傳揚基督的愛。
日期：	23/11、30/11、7/12、14/12、21/12、24/12/2023(二及日)
時間：	下午 4:30 至 6:00 (24/12: 待定)
地點：	中心活動室 / 外出 (地點待定)
節數：	6
對象：	15 歲或以上會員
名額：	8 位
費用：	免費
負責人：	高級復康工作員 劉慧

我是跑手

簡介：	學習跑步技巧，鍛鍊體能及耐力，備戰參加 2024 年 1 月 14 日的 I-RUN 共融跑步比賽。
日期：	24/10、31/10、7/11、21/11、28/11、5/12、12/12、19/12/2023、2/1、9/1/2024(二)
時間：	下午 5:30 至 7:00
地點：	中心活動室 / 外出
節數：	10
對象：	12 歲或以上會員
名額：	8 位
費用：	免費
負責人：	社工 莊達偉 高級復康工作員 劉慧
	1. 參加者須穿著運動服、運動鞋，並自備水及毛巾。 2. 參加者請衡量身體狀況方才報名。

KN SATURDAY

親子水上活動

簡介：由專業教練講解於水上活動須注意的安全，再進行海洋科學工作坊及科學小實驗。並在近岸學習划獨木舟的技巧，近距離觀察紅樹林及當中的生物，體驗海洋生態的旅程。
日期：7/10/2023(六)
時間：上午 9:00 至下午 5:00
地點：西貢
對象：8 歲或以上會員及家屬
名額：14 位
費用：$80/ 人
負責人：社工 黃浩順
高級復康工作員 劉慧
備註：
1. 8-11 歲人士必須由一名成人共同報名參與活動。
2. 此活動適合能穿著衣服游 50 米的人士。
3. 親子優先。
4. 每家庭最多 2 人報名。
5. 中心集合，包車費及午膳。

海濱走走 ~ 鰂魚涌

簡介：海濱走走今次走到鰂魚涌，認識香港特色海濱，探索全新社區休憩空間「舍區」。
日期：28/10/2023(六)
時間：上午 10:00 至下午 4:00
地點：鰂魚涌
對象：15 歲或以上會員及家屬
名額：12 位
費用：$80/ 人
負責人：高級復康工作員 陸嘉善 陳家俊
備註：
1. 包午膳。
2. 自備車資。
3. 路程需步行約 2-3 小時，請根據會員身體狀況是否適合報名參加。

秋天放風箏

簡介：秋天當然要去野餐放風箏，一個活動滿足你兩個願望。
日期：11/11/2023(六)
時間：上午 10:00 至下午 4:00
地點：大坑墩
對象：15 歲或以上會員
名額：12 位
費用：$80/ 人
負責人：高級復康工作員 陳百堅
復康工作員 梁詠珊
備註：
1. 包午膳。
2. 自備車資。
3. 路程需步行約 1 小時，請根據會員身體狀況是否適合報名參加。

高爾夫球親子樂

簡介：由專業教練指導，一嚐打 golf 的樂趣，還可以在靚靚高爾夫球場打打咭，遠眺西貢滘西洲一帶的美景。
日期：14/10/2023(六)
時間：上午 9:00 至下午 4:30
地點：賽馬會滘西洲公衆高爾夫球場
對象：6 歲或以上會員及家屬
(活動由香港智障人士體育協會贊助，只限智障人士及家屬參加活動)
名額：34 位
費用：免費
負責人：社工 莊達偉
高級復康工作員 劉慧
備註：
1. 在場內餐廳用膳 (自費)。
2. 需乘坐 15 分鐘渡輪往返高爾夫球場，如有需要請自備暈浪丸等相關藥物。
3. 親子報名優先。
4. 每個家庭最多 2 人報名。
5. 中心集合，已包車船費用。
6. 活動由香港智障人士體育協會，香港特殊奧運會合辦，香港賽馬會慈善信託基金贊助。

港鐵義工與你一起野餐

簡介：上午與港鐵義工一起製作野餐食物，學習與別人合作及煮食技能。下午便一起到觀塘海濱公園進行野餐及參與當天的「觀塘海濱公園 - 發現號」共融活動。
日期：21/10/2023(六)
時間：上午 10:00 至下午 4:00
地點：中心活動室 / 觀塘海濱公園
對象：15 歲或以上會員
名額：12 位
費用：$80/ 人
負責人：高級復康工作員 陳家俊
備註：
1. 包午膳，需自備餐具、食物盒。
2. 活動申請港鐵義工資助。

邊一個發明了行山之大埔社山

簡介：秋高氣爽，一同到太和欣賞香港瑞士之稱的社山山峽村落小屋美景。強健體魄之餘，亦可欣賞香港美麗景色。
日期：4/11/2023(六)
時間：上午 10:00 至下午 4:00
地點：大埔
對象：15 歲或以上會員
名額：12 位
費用：$80/ 人
負責人：高級復康工作員 何蔚健
復康工作員 陳曉嵐
備註：
1. 包午膳。
2. 自備車資。
3. 路程需步行約 3 小時，請根據會員身體狀況是否適合報名參加。

星期六。連環玩樂事件

簡介：早上進行小食製作，下午一起「唱 K」及玩遊戲，共同渡過愉快初秋。
日期：25/11/2023(六)
時間：上午 10:00 至下午 4:00
地點：中心活動室
對象：15 歲或以上會員
名額：12 位
費用：$70/ 人
負責人：高級復康工作員 柯寶瓊
備註：
1. 包午膳。
2. 包材料費。
3. 參加者請自備食物盒及圍裙。

親子甜品班

簡介：上午一同製作小手工，下午外聘專業導師教授甜品製作，享受親子的週末時光。
日期：9/12/2023(六)
時間：上午 10:00 至下午 4:00
地點：中心活動室
對象：12 歲或以上會員及家屬
名額：12 位
費用：免費
負責人：高級復康工作員 陳家傑
備註：
1. 活動由社會福利署 - 觀塘區福利辦事處資助。
2. 活動需以親子形式進行
3. 包午膳

聖誕玩轉西九龍

簡介：玩轉期間限定夢幻聖誕小鎮。
日期：23/12/2023(六)
時間：上午 10:00 至下午 4:00
地點：西九龍文化區
對象：15 歲或以上會員
名額：12 位
費用：$80/ 人
負責人：高級復康工作員 陸嘉善 陳家傑
備註：
1. 包午膳 (野餐)。
2. 自備車資。
3. 路程需步行約 2-3 小時，請根據會員身體狀況是否適合報名參加。
4. 活動地點將按當日設施開放情況作出調整。

港鐵義工 與你一起「碌」起來

簡介：是次與港鐵義工一起「碌」保齡，體驗打保齡球的樂趣，午飯後一起在屯門碼頭合照及欣賞海旁景色。
日期：2/12/2023(六)
時間：上午 9:30 至下午 3:30
地點：屯門
對象：15 歲或以上會員
名額：12 位
費用：$110/ 人
負責人：高級復康工作員 陳家俊
備註：
1. 包 2 小時任打保齡球場租及保齡球鞋費用
2. 包午膳及旅遊巴來回車程
3. 參加者需穿著運動服和運動鞋，並自備水及外套
4. 活動申請港鐵義工資助

濕地生態遊

簡介：加強對東亞濕地及其他地區濕地的了解，認識香港濕地生態系統的多樣性，輕鬆暢遊濕地公園
日期：16/12/2023(六)
時間：上午 10:00 至下午 4:00
地點：天水圍濕地公園
對象：肢體傷殘之會員
名額：8 位
費用：$100/ 人
負責人：高級復康工作員 陳百堅 柯寶瓊
備註：
1. 包午膳。
2. 包中心至目的地來回車程。
3. 每位會員最多連同一位陪同者參與。

屯赤浩和街海濱打卡之旅

簡介：到屯赤隧道口的浩和街海濱打卡，一同影僞出國照。再到屯門碼頭掃街享用地道美食，不停打卡。
日期：30/12/2023(六)
時間：上午 10:00 至下午 4:00
地點：屯門
對象：15 歲或以上會員
名額：12 位
費用：$80/ 人
負責人：高級復康工作員 何蔚健
復康工作員 藍珈螢
備註：
1. 包午膳。
2. 自備車資。

休閑小組

毛毛球貓

簡介：用毛毛球製作毛絨球畫，滿足視覺享受及柔軟的觸感，訓練耐性、手部協調
日期：25/10、1/11、8/11、15/11、22/11、29/11/2023(三)
時間：下午 4:30 至 6:00
地點：中心活動室
節數：6
對象：自閉症譜系障礙人士之會員
名額：6 位
費用：$80/ 人
負責人：高級復康工作員 陳百堅
備註：自閉症譜系障礙人士會員優先參與。

神奇的糊塗魔樹

簡介：利用不同物資及漿糊隨心糊塗，發揮創意及手工才能，一同製作出神奇的糊塗魔樹。
日期：14/11、21/11、28/11、5/12、12/12、19/12/2023(二)
時間：下午 4:30 至 6:00
地點：中心活動室
節數：6
對象：12 歲或以上會員
名額：6 位
費用：$50/ 人
負責人：高級復康工作員 何蔚健

一年有十二個月

簡介：親自製作 2024 年月曆
日期：10/10、17/10、24/10、7/11、14/11/2023(二)
時間：下午 4:00 至 6:00
地點：中心活動室
節數：5
對象：12 歲或以上會員
名額：6 位
費用：$10/ 人
負責人：復康工作員 藍珈螢
備註：自閉症譜系障礙人士會員優先參與。

星級大廚

簡介：一起製作不同食物，學習煮食技巧，享受美食。
日期：12/10、19/10、26/10、2/11、9/11/2023(四)
時間：下午 4:00 至 6:00
地點：ADL
節數：5
對象：15 歲或以上會員
名額：6 位
費用：$60/ 人
負責人：復康工作員 陳曉嵐 梁詠珊
備註：費用包括材料費。

繼續繼續生日卡

簡介：繼續發揮小宇宙，親手設計和製作生日卡，爲生日會員送上祝福
日期：3/10、4/10、06/10 、10/10、11/10、13/10/2023(二、三及五)
時間：下午 4:00 至 5:30
地點：中心活動室
節數：6
對象：15 歲或以上會員
名額：6 位
費用：免費
負責人：高級復康工作員 何麗珊
備註：社工推薦的會員可優先參與本小組。

健康美肌生活

簡介：由健康飲食及護膚出發，享受健康生活。學習製作健康小食及保養品 (手工皂、磨砂膏、保濕膏等) 的基本知識。
日期：9/10、16/10、30/10、6/11、13/11、20/11/2023(一)
時間：下午 4:30 至 6:00
地點：ADL
節數：6
對象：15 歲或以上會員
名額：6 位
費用：$100/ 人
負責人：高級復康工作員 陸嘉善
備註：費用包括烹飪及保養品製作材料費。

生活日常遊樂團

簡介：透過不同類型的遊戲，認識與日常生活相關的議題或資訊。
日期：17/11、24/11、1/12、8/12、15/12、22/12/2023(五)
時間：下午 4:30 至 6:00
地點：中心活動室
節數：6
對象：15 歲或以上會員
名額：6 位
費用：免費
負責人：高級復康工作員 柯寶瓊

傷箱相伴在觀塘 (2)

簡介：藉學習木箱鼓，發掘對音樂節拍的興趣。
日期：4/10、11/10、18/10、25/10、1/11、8/11、15/11、22/11、29/11/2023(三)
時間：下午 4:30 至 6:00
地點：中心活動室
節數：9
對象：15 歲或以上會員
名額：10 位
費用：$150/ 人
負責人：高級復康工作員 陳家傑
備註：1. 曾參與「傷箱相伴在觀塘 (1)」的會員可優先參加本次活動。
2. 活動由觀塘民政事務處資助。

期間限定

飲飲食食親子會員大會

簡介：透過製作飲品及小食，讓親子一起體驗及開心 Share 欣悅坊內嘅點點滴滴，發表對中心嘅意見，您都快啲嚟參加啦！
日期：7/10/2023(六)
時間：下午 2:00 至 4:30
地點：中心活動室
節數：1
對象：會員及家屬
名額：18 個家庭
費用：$50/ 人
負責人：社工 唐建華
高級復康工作員 陳家傑 何麗珊
備註：1. 一名會員最多連同兩名親屬參與
2. 費用包括茶點。

創作者的生日派對

簡介：製作精緻小食，爲 10-12 月生日的會員送上祝福，來開展開心快樂的生日會吧！
日期：14/10/2023(六)
時間：上午 10:00 至 12:30
地點：中心活動室
節數：1
對象：15 歲或以上會員
名額：12 人
費用：$50/ 人
負責人：社工 黃浩順
高級復康工作員 何麗珊
備註：1. 10-12 月份生日會員優先報名。
2. 非 10-12 月份生日的會員均可參加。

家長活動

Have a Good night 工作坊

簡介：照顧除了需要時間和體力外，照顧者亦要懂得爭取充足的休息，及舒緩照顧的壓力。是次工作坊邀請了基督教家庭服務中心「賽馬會樂眠無憂計劃」睡眠教練，講解不同的失眠類型、失眠成因以及改善睡眠質素的方法；並會進行體驗活動，希望幫助大家更易入睡、保持良好睡眠質素，have a Good Night。
照顧好自己，再好好照顧身邊的人。

日期：14/11/2023(二)
時間：上午 10:00 至中午 12:00
地點：中心活動室
節數：1
對象：會員家屬
名額：15 位
費用：免費
負責人：社工 林捷芬
備註：參加者須穿著運動服和運動鞋。

遊沐森林日

簡介：以大自然靜觀減壓爲介入方法，讓照顧者可以在大自然下察覺自身的需要，從而提升個人舒緩壓力及調節情緒的能力，同時工作坊會促進照顧者及社區人士之間的交流，希望提升社區人士認識照顧者的壓力及情緒。

日期：15/11/2023(三)
時間：上午 9:00 至下午 1:00
地點：清水灣郊野公園
節數：1
對象：會員家屬
名額：20 位
費用：免費
負責人：高級復康工作員 陳家傑
備註：
1. 由外聘專業導師帶領活動。
2. 參加者須穿著運動服和運動鞋，及自備水、毛巾。
3. 活動由社會福利署 - 觀塘區福利辦事處資助。

共融賀佳節：齊來迎聖誕

簡介：透過一同慶祝聖誕節，增進家庭之間彼此的認識。

日期：20/12/2023(三)
時間：下午 4:30 至 6:00
地點：中心活動室
節數：1
對象：會員家屬
名額：20 (10 個家庭)
費用：免費
負責人：高級復康工作員 陳家傑
備註：活動由社會福利署 - 觀塘區福利辦事處資助。

家長 Me time 學吓嘢 2023 年 10-12 月份

簡介：透過學習製作擴香石燈箱畫，讓照顧者輕鬆地發掘對手工藝的興趣，舒緩生活壓力。

日期：9/11、16/11、23/11、30/11/2023(四)
時間：上午 10:00 至 11:30
地點：中心活動室
節數：4
對象：會員家屬
名額：10 位
費用：免費
負責人：高級復康工作員 陳家傑
備註：
1. 製作工具由中心提供。
2. 活動由社會福利署 - 觀塘區福利辦事處資助。

家長伸展班 2023 年 10-12 月份

簡介：由伸展運動導師教授基本的伸展運動，藉以加強肌肉柔軟度，減少肌肉受傷的機會。

日期：6/11、13/11、20/11、27/11、4/12、11/12/2023(一)
時間：上午 11:00 至中午 12:00
地點：中心活動室
節數：6
對象：會員家屬
名額：12 位
費用：$300/ 人
負責人：高級復康工作員 陳家傑
備註：
1. 由外聘伸展運動導師郭旭暉先生教授。
2. 參加者須穿著運動服和運動鞋，自備水及毛巾。
3. 曾參與「家長伸展班」的家長可優先參加本次活動。

2023 年 10 月 活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 國慶補假	3 4:00-5:30 繼續繼續生日卡 4:30-5:30 我是 KOL(A)	4 4:00-5:30 繼續繼續生日卡 4:30-6:00 傷箱相伴在觀塘 (2)	5 4:30-5:30 我是 KOL(B)	6 4:00-5:30 繼續繼續生日卡	7 9:00-5:00 親子水上活動 9:30-11:30 我是 KOL - 節目重溫 2:00-4:30 飲飲食食親子會員大會
9 4:30-6:00 健康美肌生活	10 4:00-5:30 繼續繼續生日卡 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:00-6:00 一年有十二個月	11 2:00-3:30 Chill Cup 冬日巡遊 4:00-5:30 繼續繼續生日卡 4:30-6:00 傷箱相伴在觀塘 (2)	12 4:00-6:00 星級大廚 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 一加一等於意義 (10-12/2023)	13 4:00-5:30 繼續繼續生日卡	14 9:00-4:30 高爾夫球親子樂 9:30-11:30 我是 KOL - 節目重溫 10:00-12:30 創作者的生日派對
16 4:30-6:00 健康美肌生活	17 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:00-6:00 一年有十二個月	18 4:30-6:00 傷箱相伴在觀塘 (2)	19 4:00-6:00 星級大廚 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 一加一等於意義 (10-12/2023)	20 4:00-6:00 社區關注組：變化中的觀塘 5:00-7:00 特能童軍集會之營藝篇	21 9:30-11:30 我是 KOL - 節目重溫 10:00-4:00 港鐵義工與你一起野餐 照顧者同樂日
23 重陽節	24 4:00-6:00 一年有十二個月 4:30-5:30 我是 KOL(A) 5:30-7:00 我是跑手	25 10:30-2:30 Chill Cup 冬日巡遊 4:30-6:00 毛厘球黐 4:30-6:00 傷箱相伴在觀塘 (2)	26 4:00-6:00 星級大廚 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 一加一等於意義 (10-12/2023)	27 4:00-6:00 社區關注組：變化中的觀塘 5:00-7:00 特能童軍集會之營藝篇	28 9:30-11:30 我是 KOL - 節目重溫 10:00-4:00 海濱走走 ~ 鯽魚涌
30 4:30-6:00 健康美肌生活 4:30-6:00 當毛巾操遇上伸展操	31 4:30-5:30 我是 KOL(A) 5:30-7:00 我是跑手				

2023 年 11 月
活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 4:30-6:00 毛厘球黐 4:30-6:00 傷箱相伴在觀塘 (2)	**2** 4:00-6:00 星級大廚 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 一加一等於意義 (10-12/2023)	**3** 4:00-6:00 社區關注組： 變化中的觀塘 5:00-7:00 特能童軍集會之 營藝篇	**4** 9:30-11:30 我是 KOL - 節目重溫 10:00-4:00 邊一個發明了行 山之大埔社山
6 11:00-12:00 家長伸展班 2023 年 10-12 月份 4:30-6:00 健康美肌生活 4:30-6:00 當毛巾操遇上伸展操	**7** 4:00-6:00 一年有十二個月 4:30-5:30 我是 KOL(A) 5:30-7:00 我是跑手	**8** 10:30-2:30 Chill Cup 冬日巡遊 4:30-6:00 毛厘球黐 4:30-6:00 傷箱相伴在觀塘 (2)	**9** 10:00-11:30 家長 Me time 學吓嘢 2023 年 10-12 月份 4:00-6:00 星級大廚 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 一加一等於意義 (10-12/2023)	**10** 4:00-6:00 社區關注組： 變化中的觀塘 5:00-7:00 特能童軍集會之 營藝篇	**11** 9:30-11:30 我是 KOL - 節目重溫 10:00-4:00 秋天放風箏
13 11:00-12:00 家長伸展班 2023 年 10-12 月份 4:30-6:00 健康美肌生活 4:30-6:00 當毛巾操遇上伸展操	**14** 10:00-12:00 Have a Good night 工作坊 4:00-6:00 一年有十二個月 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:30-6:00 神奇的糊塗魔樹	**15** 9:00-1:00 遊沐森林日 4:30-6:00 毛厘球黐 4:30-6:00 傷箱相伴在觀塘 (2)	**16** 10:00-11:30 家長 Me time 學吓嘢 2023 年 10-12 月份 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 一加一等於意義 (10-12/2023)	**17** 4:30-6:00 生活日常遊樂團 5:00-7:00 特能童軍集會之 營藝篇	**18** 9:30-11:30 我是 KOL - 節目重溫 共融日活動
20 11:00-12:00 家長伸展班 2023 年 10-12 月份 4:30-6:00 健康美肌生活 4:30-6:00 當毛巾操遇上伸展操	**21** 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:30-6:00 神奇的糊塗魔樹 5:30-7:00 我是跑手	**22** 10:30-2:30 Chill Cup 冬日巡遊 4:30-6:00 毛厘球黐 4:30-6:00 傷箱相伴在觀塘 (2)	**23** 10:00-11:30 家長 Me time 學吓嘢 2023 年 10-12 月份 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 欣悅團契之報佳音	**24** 4:30-6:00 生活日常遊樂團	**25** 9:30-11:30 我是 KOL - 節目重溫 10:00-4:00 星期六。連環玩 樂事件
27 11:00-12:00 家長伸展班 2023 年 10-12 月份 4:30-6:00 當毛巾操遇上伸展操	**28** 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:30-6:00 神奇的糊塗魔樹 5:30-7:00 我是跑手	**29** 4:30-6:00 毛厘球黐 4:30-6:00 傷箱相伴在觀塘 (2)	**30** 10:00-11:30 家長 Me time 學吓嘢 2023 年 10-12 月份 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 欣悅團契之報佳音		

2023 年 12 月
活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 4:30-6:00 生活日常遊樂團	**2** 9:30-11:30 我是 KOL - 節目重溫 9:30-3:30 港鐵義工與你一起「碌」 起來
4 11:00-12:00 家長伸展班 2023 年 10-12 月份 4:30-6:00 當毛巾操遇上伸展操	**5** 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:30-6:00 神奇的糊塗魔樹 5:30-7:00 我是跑手	**6**	**7** 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 欣悅團契之報佳音	**8** 4:30-6:00 生活日常遊樂團	**9** 9:30-11:30 我是 KOL - 節目重溫 1:00- 翌日下午 2:00 特能童軍之好耐無露營 10:00-4:00 親子甜品班
11 11:00-12:00 家長伸展班 2023 年 10-12 月份	**12** 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:30-6:00 神奇的糊塗魔樹 5:30-7:00 我是跑手	**13**	**14** 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 欣悅團契之報佳音	**15** 4:30-6:00 生活日常遊樂團	**16** 9:30-11:30 我是 KOL - 節目重溫 10:00-4:00 濕地生態遊
18	**19** 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:30-6:00 神奇的糊塗魔樹 5:30-7:00 我是跑手	**20** 4:30-6:00 共融賀佳節：齊 來迎聖誕	**21** 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 欣悅團契之報佳音	**22** 4:30-6:00 生活日常遊樂團	**23** 9:30-11:30 我是 KOL - 節目重溫 10:00-4:00 聖誕玩轉西九龍
25 聖誕節	**26** 聖誕節翌日	**27**	**28** 4:30-5:30 我是 KOL(B)	**29**	**30** 9:30-11:30 我是 KOL - 節目重溫 10:00-4:00 屯赤浩和街海濱打卡之 旅

中心託管服務報名及繳費程序更新

爲了讓家長更清晰了解中心託管服務的運作，由 2023 年 10 月起，恆常和週末託管的報名及繳費程序會重新整合，詳見下表。

	恆常託管			學校長假期託管
日期	逢星期一至六 (學校長假期及公衆假期除外)			學校假期 (聖誕、新年、復活節、暑假)
時間	星期一至五		星期六	上午 9:00 至下午 6:15
	上午 9:00 至下午 3:00	下午 3:00 至下午 6:15	上午 9:00 至下午 6:15	
名額	3 人	8 人	12 人	13 人
報名 及 繳費	· 每月 10 號至 17 號爲報名時段，**本區及非本區會員同步接受申請** · 每月 17 號後不會接受報名直至 28 號公開報名 · 請填寫報名表格後交回中心 (親臨中心遞交、傳眞 2304 4029 或 whatsapp 至中心手提 5245 2096)，報名表格可到中心索取或在中心網頁下載 · 截止報名後會進行抽籤，**本區會員優先** · 於每月 17-20 號通知抽籤結果及所需服務費用 · 請中籤會員於每月 21-27 號繳交費用 · **如未能於限期內繳費會視作自動放棄，恕不另行通知** · 剩餘名額會於每月 28 號開始作公開報名，先到先得，名額保留至翌日下午 6 時，申請者必須在限期前繳費，以確認名額。 · 即日報名的申請者，需在當日繳付費用 · 如上述所提及的日期爲星期日或公衆假期，則順延至下一個工作天進行			程序與恆常託管相同。有關長假期截止報名及繳費日期，請參考季刊內長假期託管的安排。

如有疑問，可致電中心聯絡社工鍾蕙因姑娘。

託管服務報名時序

每月 10–17 號 報名時段

填寫表格

可到中心索取表格或在中心網頁下載
遞交方法：1. WhatsApp
2. 親臨中心遞交
3. 郵寄

每月 17–20 號 抽籤及通知

不接受新報名

請等候職員通知抽籤結果

每月 21–27 號 繳費時段

不接受新報名

請以以下方式繳交託管費用
1. 到中心支付現金
2. 支票
3. 銀行過數

每月 28 號 公開報名 先到先得

家長可致電中心查詢餘額，報名請填妥報名表格並以上述方法遞交，收到確認通知後請家長在翌日下午 6 時前繳交服務費確認名額，否則當作自動放棄。

2023 年聖誕節託管

日　期：2023 年 12 月 20 日至 12 月 29 日

時　間：上午 9:00 至下午 6:15

對　象：6 歲或以上的中心會員 (本區會員優先)

名　額：13 人

服務費用：$5/ 小時

午膳費用：$35(可自備午膳)

中心接送費用：$10 一程 (只限本區會員)

報名時段：即日至 2023 年 11 月 2 日 (三) 下午 5:00

備註：

1. 只接受以下方式報名：
   郵寄 (以郵局蓋印日期爲準) /
   傳眞至 2304 4029
   WhatsApp 至 5245 2096 報名
   (家長需自行致電中心，以確認本中心收妥報名表)
2. 聖誕託管抽籤日爲 2023 年 11 月 9 日 (四)。
3. 本中心將於 2023 年 11 月 15 日 (三) 下午 5:00 前以電話形式通知中籤者，未有收到通知則作落選論。
4. 請中籤會員於 2023 年 12 月 1 日 (五) 下午 2:00 或之前繳交服務費，逾期作棄權論。
5. 如有剩餘名額，將於 2023 年 12 月 4 日 (一) 上午 9:00 作公開報名，未中籤者可致電中心查詢。先到先得形式，額滿即止。

聖誕節託管

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		☐ 20/12 時間 :___ 至 ___ ☐午膳 ☐車 (往 / 返)	☐ 21/12 時間 :___ 至 ___ ☐午膳 ☐車 (往 / 返)	☐ 22/12 時間 :___ 至 ___ ☐午膳 ☐車 (往 / 返)
25/12	26/12	☐ 27/12 時間 :___ 至 ___ ☐午膳 ☐車 (往 / 返)	☐ 28/12 時間 :___ 至 ___ ☐午膳 ☐車 (往 / 返)	☐ 29/12 時間 :___ 至 ___ ☐午膳 ☐車 (往 / 返)

1. 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。
2. 本人 * 同意 / 不同意 使用活動照片作 * 季刊 / 年報 / 機構 Facebook/ 機構網頁刊登之用。(* 請刪去不適用選項)

個別活動存在風險，請自行評估個人情況而決定是否適合參與。

所有託管服務請於限期內繳交費用，否則當自動棄權，恕不另行通知。

申請人簽署：_____　居住：本區 ☐　非本區 ☐

家屬簽署 (如適用)：_____　日期：_____

接收 WhatsApp 廣播傳輸訊息同意書

爲更有效傳遞活動資訊，本中心現已優化活動訊息的傳遞流程，採用 WhatsApp 廣播傳輸功能，發放活動的宣傳資訊。注意事項如下：

1. 系統訊息爲單向的發放訊息，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. 以廣播群組模式發放訊息，閣下所提供的電話號碼將受到保密，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、傳眞：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

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)

爲會員 _____(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 訊息之電話號碼爲：

電話號碼 :(1)_____(關係 : _____)；☐ 已於電話加入 5245 2096 爲聯絡人

電話號碼 :(2)_____(關係 :_____)；☐ 已於電話加入 5245 2096 爲聯絡人

☐ * 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

活動報名須知

「報名程序」

9 月 14 日 (四) 6:00PM 爲截止報名日期及時間 (郵寄以郵戳的日期爲準)

(1) 會員 / 家長可親臨中心報名、傳真報名表至 2304-4029、Whatsapp 至 5245-2096(需要整張活動報名表連簽署，資料不齊，恕不受理) 或郵寄至九龍觀塘福塘道 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。

9 月 18 日 (一) 10:00 AM 爲抽籤日

(1) 活動名額本區會員 / 家屬優先抽籤，如有餘額則予非本區會員 / 家長抽籤。
(2) 中心於 10:00am 在活動室進行抽籤，歡迎會員 / 家長到中心監票。

9 月 20 日 (三) 公佈參加者名單

會員 / 家屬請主動致電中心查詢 / 到中心查詢 / 網上查詢抽籤結果，中心不會個別通知會員 / 家屬。

9 月 20(三) 至 9 月 27 日 (三) 爲中籤者繳費時段

(1) 抽中籤之會員 / 家長請於 9 月 20 日至 9 月 27 日內繳交全數費用。
(2) 繳費形式 : 見備註 *。
(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。
(4) 仍有餘額之活動可於 9 月 28 日起以先到先得方式，即日報名及繳費。

9 月 28 日 (四) 9:00AM 開始公開報名

有興趣參與活動的會員 / 家屬可即日於辦公時間內親身或致電 2191-3138 查詢活動餘額，如成功留位之會員，需於當日親臨中心繳交費用確認位置，如未能當日繳費，則當作自動放棄該名額。

* 繳費形式

1. 親臨繳交現金
2. 親臨或郵寄劃線支票 (抬頭：基督教家庭服務中心)
3. 銀行過數（滙豐銀行：030-001-580-001），
   並郵寄正本入數紙到中心地址 (參閱封底)
   (須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 / 轉讓他人 / 轉換項目。
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，否則不作另行通知。
6. 本中心保留上述「活動報名程序」之最終決定權
7. 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 2023 年 10–12 月活動報名表

可選擇多項，請於適當方格內加以『✓』

會員活動：

☐ 免費	我是 KOL(A)	☐ $80/ 位	Chill Cup 冬日巡遊
☐ 免費	我是 KOL(B)	☐ $80/ 位	毛厘球黐
☐ 免費	我是 KOL - 節目重溫	☐ $50/ 位	神奇的糊塗魔樹
☐ 免費	當毛巾操遇上伸展操	☐ $10/ 位	一年有十二個月
☐ 免費	欣悅團契之報佳音	☐ $60/ 位	星級大廚
☐ 免費	我是跑手	☐ $100/ 位	健康美肌生活
☐ 免費	一加一等於意義 (10-12/2023)	☐ $150/ 位	傷箱相伴在觀塘 (2)
☐ 免費	社區關注組 : 變化中的觀塘	☐ $50/ 位	飲飲食食親子會員大會
☐ 免費	繼續繼續生日卡	☐ $50/ 位	創作者的生日派對
☐ 免費	生活日常遊樂團	☐ $60/ 位	特能童軍集會之營藝篇
		☐ $300/ 位	特能童軍之好耐無露營

KN SATURDAY：

☐ $80/ 位	親子水上活動	☐ $70/ 位	星期六。連環玩樂事件
☐ 免費	高爾夫球親子樂	☐ $110/ 位	港鐵義工與你一起「碌」起來
☐ $80/ 位	港鐵義工與你一起野餐	☐ 免費	親子甜品班
☐ $80/ 位	海濱走走 ~ 鯽魚涌	☐ $100/ 位	濕地生態遊
☐ $80/ 位	邊一個發明了行山之大埔社山	☐ $80/ 位	聖誕玩轉西九龍
☐ $80/ 位	秋天放風箏	☐ $80/ 位	屯赤浩和街海濱打卡之旅

家長活動：

☐ 免費	家長 Me time 學吓嘢 2023 年 10-12 月份	☐ 免費	共融賀佳節 : 齊來迎聖誕
☐ 免費	遊沐森林日	☐ $300/ 位	家長伸展班 2023 年 10-12 月份
☐ 免費	Have a Good night 工作坊		

1. 本人_____(會員姓名)(及)_____(家屬姓名)(如適用)
   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作 * 季刊 / 年報 / 機構 facebook/ 網頁刊登之用。
   （* 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)

* 個別活動存在風險，請自行評估個人狀況而決定是否適合參與。

申請人簽署：_____ 居住：本區 ☐ 非本區 ☐
( )
家屬簽署 (如適用)：_____ 日期：_____
( )

惡劣天氣應變安排

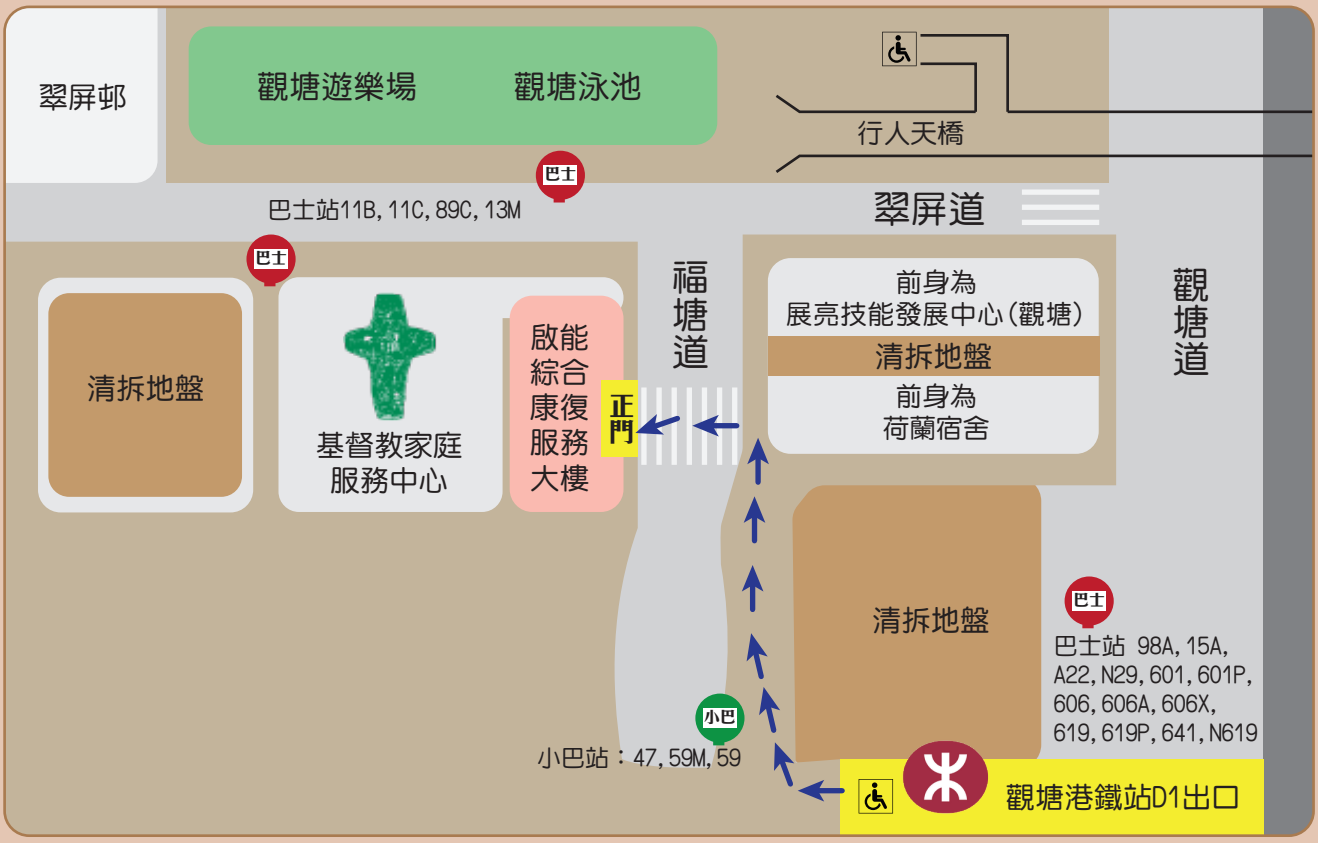
颱風 / 暴雨警告訊息	中心開放	室內小組 / 活動 (於中心內舉行)	室內小組 / 活動 (於中心外舉行)	戶外小組 / 活動	中心車服務
8 號或以上風球	✗	✗	✗	✗	✗
3 號風球	✓ 只提供緊急託管服務	✗	✗	✗	✗ △
1 號風球	✓	✓	✓	✱	✓
黑色暴雨	✗	✗	✗	✗	✗
紅色暴雨	✓ 只提供緊急託管服務	✗	✗	✗	✗
黃色暴雨	✓	✓	✓	✱	✓
雷暴警告	✓	✓	✓	✱	✓

✓ 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，安排由中心車即時接送會員回家

備註：
1. 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，天氣轉爲惡劣，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。
2. 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！
3. 家長或會員應視乎實際情況決定會員是否返回中心 / 繼續參與活動。
4. 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。

基督教家庭服務中心欣悅坊 - 地區支援中心 (觀塘東)

地址：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
電　郵：dsc@cfsc.org.hk
網　頁：www.cfsc.org.hk/dsc/
開放時間：星期一至六 上午 9:00- 下午 6:00
(星期日及公衆假期休息)



督印人　：黃卓康
編輯委員會：鍾蕙因、何麗珊
數量　：1000 份
出版日期　：2023 年 9 月

香港公益金 THE COMMUNITY CHEST 會員機構 MEMBER AGENCY

香港社會服務聯會 The Hong Kong Council of Social Service