



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



欣悅坊

悅·讀

2026年10月至12月

會員資料 更改通知書

會員姓名：_____

更改資料：(如地址 / 電話 / 其他)

生效日期：_____年_____月_____日

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

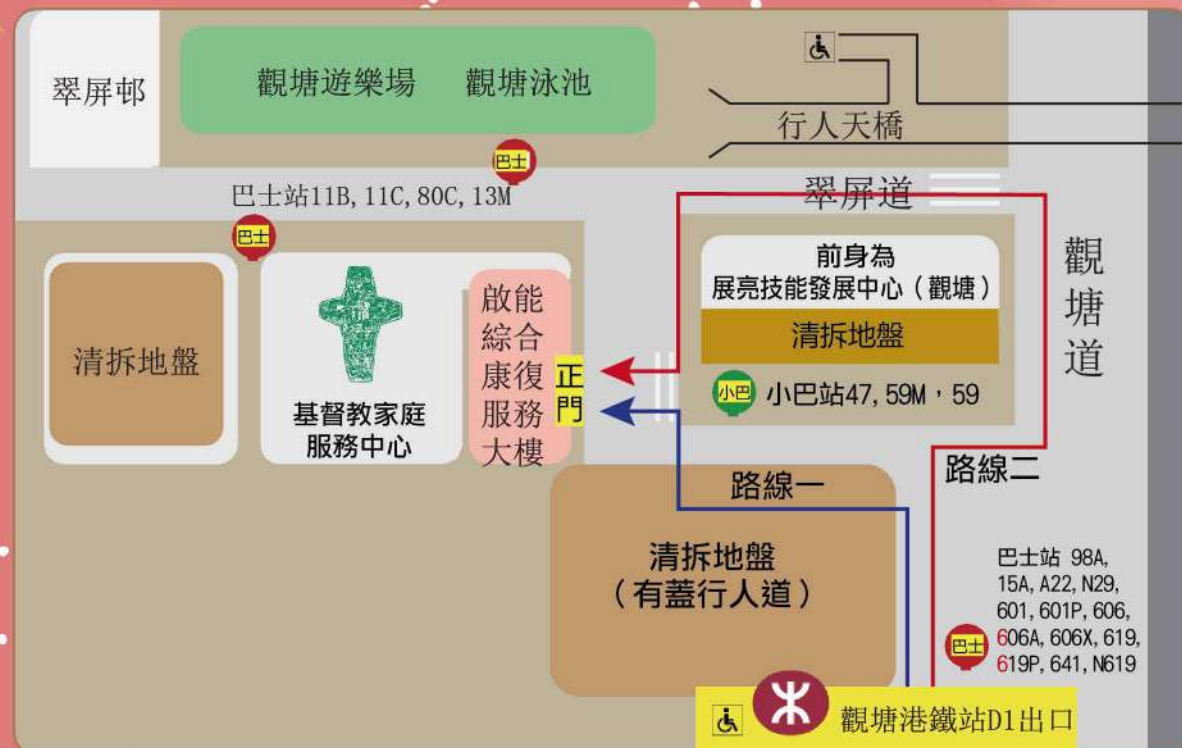
傳真：2304 4029

電郵：cheerfulplace@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

(星期日及公眾假期休息)



督印人：馬韻瑜
編輯委員會：趙彤忻、何麗珊
數量：1000 份
出版日期：2026 年 8 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

欣悅「藝」賞

欣悅坊龍舟隊



悅玩越開心



目錄



- P. 1 欣悅「藝」賞
- P. 2 目錄、個人資料私隱條例
- P. 3 中心簡介及 SOS 精明眼
- P. 4 中心資訊及同工動向
- P. 5 照顧者快線
- P. 6 服務表現
- P. 7 日間暫顧服務/住宿暫託服務
- P. 8 在一起連繫心靈月捐計劃
- P. 9-10 照顧者也需要被照顧：
接納與放過自己
- P. 11 國旗、國徽、國歌
- P. 12 為低收入的殘疾人士照顧者
提供生活津貼計劃
- P. 13-14 特殊學校離校生專隊
- P. 15 心培計劃
- P. 16 會員大會/董軍
- P. 17-18 KN SATURDAY
- P. 19 社交康樂
- P. 20 個人發展
- P. 21 個人訓練
- P. 22 照顧者需要
- P. 23-25 活動時間表
- P. 26 2026年暑期託管
- P. 27 中心託管服務報名及繳費程序
- P. 28 接收Whatsapp社群傳送訊息
同意書
- P. 29 活動報名時序
- P. 30 活動報名表+惡劣天氣安排

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。

中心簡介

以跨專業團隊模式，為殘疾人士(除了精神病康復者)提供一站式社區支援服務，強化其家居和社區生活技能，協助他們融入社區。中心除了為因年老或工作能力衰退而無法繼續日常工場工作訓練的學員提供服務，亦為照顧者提供訓練及支援，強化他們的照顧能力，從而舒緩照顧壓力，藉以改善他們的生活質素。

服務區域 觀塘東(包括：翠屏、寶達、秀茂坪、藍田、油塘、鯉魚門等)。

服務對象 殘疾人士、其家屬或照顧者、以及公眾人士。

新會員申請及面談安排通知

由即日起，所有新申請成為本中心會員者，將根據以下時限安排面談評估：

- 本區會員：於本中心收到轉介表後 一個月內安排面談評估。
- 非本區會員：於本中心收到轉介表後 三個月內安排面談評估。

會員費用安排如下：

- 新加入會員費用：港幣 \$21 (會籍有效期為每年1月至12月)。
- 續會費用：每年港幣 \$21。
- 敬請每年續會，以確保會籍有效。

退出服務方法：

- 若會員於12月31日前未繳交該年會員費，便作「自願退出服務」。
- 會員亦可隨時向中心申請退出服務，並辦理退會手續。

此外，中心鼓勵非本區會員優先使用其居住地區的地區支援中心服務，以獲得更便捷的支援。



全港各區地區支援中心

個案管理服務

為會員及照顧者提供個案管理服務，包括評估需要、制訂計劃、輔導及服務轉介。



言語治療服務

為會員及照顧者提供諮詢、吞嚥及沟通能力評估，並按個別需要及能力提供訓練。



託護服務

為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 - 晚上 7:00



嚴重殘疾人士日間照顧服務

為 15 歲或以上嚴重智障 / 肢體傷殘的會員，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
(兩者收費皆包午餐費用)
(車費每程 \$10)
服務名額：每天 5 名



專職治療服務

為居住在社區的會員，按個人需要在中心進行物理治療及職業治療，並提供家居及工作環境的改裝服務，以減少環境造成的障礙，提高其獨立生活能力。
服務費用：免費 (在中心進行治療)
每次\$52 (每次上門治療)



臨床心理學家服務

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



恆常託管服務

為會員提供中心託管、小組活動及消閒活動。
服務費用：每小時 \$5
(午餐費用每餐 \$36)
備註：每月 10 日至 17 日接受報名下一月託管服務的報名。



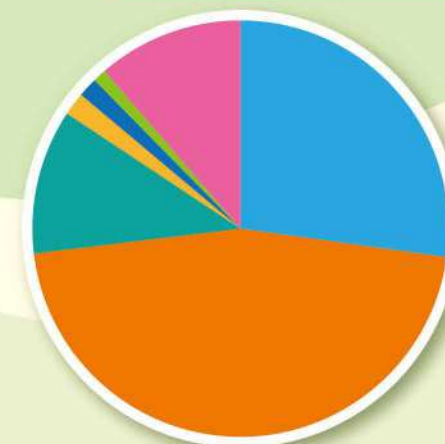
離校生專隊

為特殊學校的離校生及其照顧者提供早期介入服務、額外關顧及支援服務，以協助離校生順利從學校過渡到社區生活。



中心資訊

2026年6月會員殘疾類別分佈

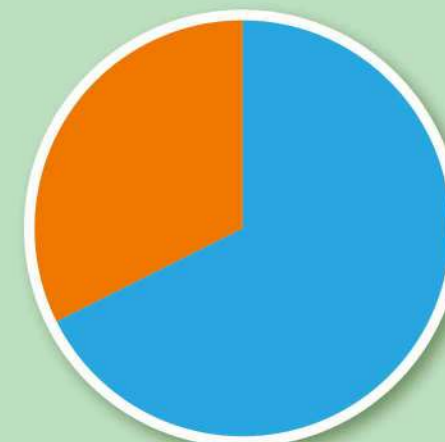


- 自閉症譜系障礙
- 智力障礙
- 肢體傷殘
- 精神復元
- 視力障礙
- 聽力障礙
- 其他

*一位會員可能多於一種殘疾狀況

自閉症譜系障礙	智力障礙	肢體傷殘	精神復元	視力障礙	聽力障礙	其他
288	486	119	19	16	11	120

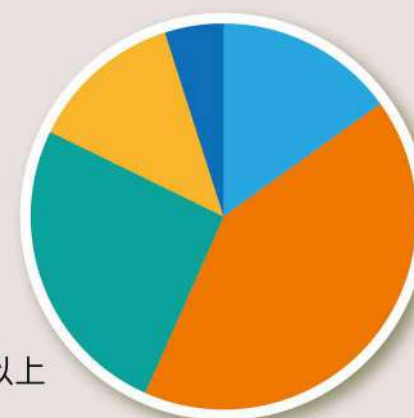
2026年6月會員男女比例人數



- 男
- 女

男	426
女	204
合計	630

2026年6月會員年齡分佈



- 6-14歲
- 15-29歲
- 30-44歲
- 45-59歲
- 60歲或以上

6-14歲	95
15-29歲	262
30-44歲	161
45-59歲	81
60歲或以上	31
合計	630

SQS精明眼

服務標準的內容請參閱中心可供借閱的資料套

標準9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準11

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

標準12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

同工動向

社工莊達偉已於六月離職
高級復康助理陳倩儀已於六月離職
社工黃浩順已於七月離職



照顧者快線（Carer Express）由基督教家庭服務中心（CFSC）推動，以「L.I.N.K.」理念為核心，致力為照顧者提供全方位支援。服務結合流動車外展與電話快線，主動走入社區，接觸不同需要的照顧者，提供即時情緒支援、資訊轉介及科技應用指導，實踐「早發現、早協助」的服務目標，為家庭注入照顧新力量，推動建立照顧者友善社區。

自2025年10月投入服務以來，照顧者快線已完成共110日外展服務，服務範圍涵蓋觀塘區、黃大仙區、將軍澳區及九龍城區。透過流動車深入社區及多元宣傳，項目已累計接觸超過20,000人次，顯著提升公眾對照顧者需要的認識。

在支援內容方面，項目特別加入智能復康用品體驗服務，至今已有超過1,500人次參與，協助照顧者及社區人士了解輔助科技的應用，提升照顧效能與生活質素。同時，具照顧經驗的朋輩支援工作人員亦積極參與服務，期間共參與33次外展活動，透過同路人分享與支持，強化照顧者之間的連結與互助力量。

項目亦重視個案跟進與服務銜接，至今已成功轉介至少50個個案至合適服務單位，回應照顧者在情緒、照顧技巧及社區資源等多方面的需要。

在協作發展方面，照顧者快線積極建立跨界別及跨服務合作網絡。外間合作包括企業合作、政府部門，以及多個社區團體，有效擴闊服務接觸面及轉介網絡。

此外，項目亦獲香港電台第一台《非常人物生活雜誌》專訪，進一步提升服務的社區曝光率，加深大眾對照顧者角色與需要的理解。

展望未來，照顧者快線將繼續深化社區外展及跨界合作，推動創新服務模式，讓更多隱蔽及有需要的照顧者得到及時支援，攜手建構更具包容與關懷的社區環境。



2025-2026 年度服務滿意度調查結果

服務使用者/家庭/照顧者
整體服務滿意度



服務使用者/家庭/照顧者
接受個案管理服務後生活質素有所改善



服務使用者/家庭/照顧者
接受個案管理服務能接觸各類社區資源



服務使用者欣賞本中心之處
(首3位)



服務需求及充足程度



「你抖抖氣，我幫手！」

日間暫顧和住宿暫託服務知多啲



簡介

為居於社區的殘疾人士提供短期日間暫顧服務，以紓緩照顧者的壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務，從而鼓勵及協助殘疾人士盡可能繼續在社區生活。

服務由受資助的展能中心、殘疾人士地區支援中心和嚴重殘疾人士護理院提供，服務使用者無須經過「殘疾人士住宿服務評估機制」評估。此外，服務亦由私營殘疾人士院舍買位計劃下的「指定日間／住宿暫顧服務」提供，詳情請按此處查看。

服務對象

使用暫顧服務的殘疾人士年齡需在 6 歲或以上(個別服務單位只收納 15 歲或以上的殘疾人士)，並且：

- 需接受一定程度而不超越有關服務單位所提供的訓練或護理服務；
- 願意過群體生活，而且沒有影響群體生活的行為問題；及
- 沒有傳染病。

服務日數

- 暫託服務的使用日數通常不可多於 14 天，或由社署提出建議申請；
- 服務單位視乎可騰出的服務空額，酌情延長服務日數至最多42天，遇有特殊情况需要使用多於42天，服務單位需諮詢社會福利署；及
- 暫託服務可重複使用。



社署日間暫顧服務

部份服務單位會於週六、週日及公眾假期提供殘疾人士日間暫顧服務。請留意個別單位註明的服務時間，確保符合所需的服務。
如你欲了解更多服務內容，可致電中心聯絡當值社工。

住宿暫託服務



簡介

為在社區中生活，但在個人照顧方面需要家人或親屬協助的殘疾人士提供臨時而短暫的住宿照顧，以紓減主要照顧者長期照顧殘疾人士的壓力，並讓他們在有需要時能得到短暫休息的機會，從而鼓勵及協助殘疾人士盡量繼續留在社區居住。

服務對象

使用暫顧服務的殘疾人士年齡在 6 歲或以上(個別服務單位只收納 15 歲或以上的殘疾人士)，並且：

- 需接受一定程度而不超越有關服務單位所提供的訓練或護理服務；
- 願意過群體生活，而且沒有影響群體生活的行為問題；及
- 沒有傳染病。

服務日數

- 暫託服務的使用日數通常不可多於 14 天，或由社署提出建議申請；
- 服務單位視乎可騰出的服務空額，酌情延長服務日數至最多42天，遇有特殊情况需要使用多於42天，服務單位需諮詢社會福利署；及
- 暫託服務可重複使用。



社署住宿暫顧服務

如你欲了解更多服務內容，可致電中心聯絡當值社工。

在一起 連繫心靈 月捐計劃

攜手守護社區
身心靈健康

人生的路，有時順、有時難。有些日子孤單無助，有些時刻需要一雙溫暖幫助的手。

春夏秋冬，CFSC都與您「在一起」，透過出行、運動與音樂，守護希望，為彼此「家友」。

支持青年活出更多可能

「感謝CFSC的治療師及復康團隊的幫助，讓我可以更快與『正常人』社交生活，成就大學寄宿的夢想。」

讓照顧路上多一份同行

「由完全不能走路，到現在已能慢慢用拐杖步出家門。真的很感恩，當初遇到CFSC，幫助我們家庭帶來了改變。」

每日捐出\$5，為有需要人士帶來一年支援

讓獨居及雙老長者、殘疾人士、照顧者、基層家庭及兒童青少年，得到及時的支援與守護，讓愛從家庭傳到社區。誠邀您支持《在一起·連繫心靈》計劃！

AlipayHK



立即捐款



下載捐款表格

他們都需要您的支持！感謝與我們在一起守護社區！

照顧者也需要被照顧：接納與放過自己

臨床心理學家 童姑娘

一、那副看不見的重擔

許多人以為，照顧工作主要是日常的打理——做飯、陪診、扶持洗澡。但在這些體力勞動背後，照顧者往往背負著一個極其沉重、看不見的背包。在這個背包裡，裝滿了無形的心理壓力：

- **自責**：「是不是我當初沒注意到，他才會變成這樣？」/「是不是我做錯了什麼，才造成今天的狀況？」
- **「我不夠好」的陷阱**：無論付出多少，內心總有一個聲音覺得自己做得還不夠。
- **歉疚與無力**：感到無比疲憊甚至想放棄，卻覺得自己「沒有權利」要求休息或尋求協助。
- **超人迷思**：認為自己必須永遠堅強、永遠有耐性、毫無怨言。

這些內疚與高要求非常普遍，也完全可以理解。然而，長期把這些石頭積累在背包裡，最終會變成無法承受的負荷，換來身體與心靈的徹底透支。

希望透過這篇文章，與大家一起探討何謂「接納」與「放過自己」，陪伴各位照顧者尋找自己所需的喘息空間。



二、什麼是「接納」？它不是認輸，而是溫柔地看清現實

臨床心理學常提到「接納」（Acceptance）。接納承諾療法（ACT）創始人 Dr. Steven Hayes 曾這樣定義接納：

「接納是帶著覺察、主動地擁抱自己的內在體驗，而不做出無謂的嘗試去改變它們發生的頻率或形態。接納不是終點，而是一個幫助我們做出符合自身價值觀行動的途徑。接納並不是忍耐或無奈認命，而是對自己的感受、記憶、身體感覺與想法，抱有好奇、興趣和主動探索的態度。它的目標不是要消滅情緒，而是讓我們在面對這些曾經令我們僵化的體驗時，能有更靈活、更有彈性的回應方式。」（Hayes et al., 2012，筆者自譯）

簡單來說，接納並不等於要歡欣地迎接困境，或強迫自己對現況保持正面。

接納，純粹是完全地看清當下的現實，容許自己承認有些事情（例如先天的限制或不可逆的病況）是無法改變的。**接納與悲傷是可以共存的**：你可以一邊接納現實，一邊在心中默默希望事情能有所不同。接納，絕不代表你放棄了。



三、三個心靈比喻：在日常中理解「接納」與「放過」

如果你覺得理論有些抽象，不妨想像以下三個日常情境：

比喻一：無形的背包

- **照顧的日常**：照顧路上很吃力，彷彿背著一個越來越重的背包…
- **【接納】**是先停下腳步，拉開背包的拉鍊，看看裡面到底裝了什麼。
- **【放過】**是把那些不屬於你的內疚、過度的期望與不需要的重擔慢慢拿出來，留在路邊。

比喻二：尖銳的石頭

- **照顧的日常**：照顧就像握著一塊珍貴的石頭，但石頭邊緣很尖銳，刺痛了雙手。
- **【接納】**是承認：「握著這塊石頭很痛，而且握得越緊，手就越痛。」
- **【放過】**是明白放開手不是失敗，也不是拋棄。我沒有要丟掉這塊石頭，但我的手也需要暫時休息、需要痊癒。



比喻三：天氣與雨傘

- **照顧的日常**：天氣有時晴、有時雨。你無法控制什麼時候下雨，對著烏雲咆哮也無法喚來太陽。
- **【接納】**是承認：「今天確實在下雨了。」
- **【放過】**是明白控制天氣不是我的責任，這場雨不是我的錯。我可以選擇為自己與家人，撐起一把傘。



四、什麼是「放過自己」？

放過自己，就是明白自己在有限的環境下，**已經盡了最大的努力**。

放過自己，是相信自己沒有偷懶，並肯定自己對家人的付出；是容許自己不再為不能控制的事情責怪自己；是允許自己休息，承認自己也是人、也有極限。

請給自己一點溫柔，因為，**你也有權利照顧自己**。

當你學會接納與放過自己，你才能：

- 保持內在的力量
- 讓情緒與狀態更穩定
- 擁有更多耐性
- 更長久地照顧你愛的人



五、如何在日常中「放過自己」？

1. 把「我應該」變成「我可以」

- **舊思維**：「我應該隨時保持溫柔」、「我不能有怨言」、「我必須順應他每一個要求，我欠他的」。
- **新思維**：「我今天累了，我可以先休息 15 分鐘再處理」、「我可以有自己的底線，對他提出基本的要求」。

2. 自我關懷不是自私

照顧自己不是奢侈品，而是必需品。唯有你的杯子裡有水，倒出來的水才能滋潤他人。

3. 允許自己有極限

承認自己有時候無能為力，不代表你不愛被照顧者。你同樣擁有被照顧、被溫柔對待的權利。

每天一小步：給照顧者的日常練習

每當感到喘不過氣時，不妨試試以下四個微小的行動：

1. **一句溫柔的肯定**：對自己說一句：「辛苦了，我今天已經盡力了。」
2. **三秒鐘的喘息**：停一停，坐下來，深呼吸，喝一口水。
3. **回應內在的批評**：當內心出現批評自己的聲音時，試著對它說：「我聽到你了，但我現在想休息一下。」
4. **留白時間**：每天做一件只屬於自己的小事，哪怕只是獨自找一個安靜的地方坐 5 分鐘。

照顧這條路很長，願你能在細碎的日常裡，對自己多一份寬容與溫柔；願你們平安，自在。

Reference:

Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The counseling psychologist*, 40(7), 976-1002.

國旗、國徽、國歌 一圖盡覽

為配合10月1日國慶日，特別摘錄相關資料，讓大家睇國慶日前先行認識祖國嘅基本背景。透過了解國旗、國徽及國歌嘅由來與意義，我哋可以更全面認識國家嘅歷史、精神同文化，並進一步加深對國家象徵嘅認識與尊重。



國旗

中華人民共和國國旗是五星紅旗。

國旗的紅色象徵革命。旗上的五顆五角星及其相互關係象徵共產黨領導下的革命人民大團結。

國旗的旗面為紅色，長方形，其長與高為三與二之比，旗面左上方綴黃色五角星五顆。一星較大，其外接圓直徑為旗高十分之三，居左；四星較小，其外接圓直徑為旗高十分之一，環拱於大星之右。

中華人民共和國國徽，中間是五星照耀下的天安門，周圍是穀穗和齒輪，象徵中國人民自「五四」運動以來的新民主主義革命鬥爭和工人階級領導的以工農聯盟為基礎的人民民主專政的新中國的誕生。

兩把麥稻組成正圓形的環。齒輪安在下方麥稻稈的交叉點上。齒輪的中心交結着紅綬。紅綬向左右縮住麥稻而下垂，把齒輪分成上下兩部。

國徽於行政長官辦公室、政府總部及律政中心(前身為中區政府合署)展示。



國徽



國歌

中華人民共和國國歌是《義勇軍進行曲》。

《義勇軍進行曲》原是抗日救國電影《風雲兒女》(1935)的主題曲，由劇作家田漢作詞，著名音樂家聶耳作曲。《風雲兒女》這部電影描寫二十世紀三十年代初期，青年人為拯救祖國，奔赴抗日前線的英勇故事。

《義勇軍進行曲》隨電影《風雲兒女》於1935年5月首映後，全國廣為流傳。1949年9月27日，中國人民政治協商會議第一屆全體會議上通過：在中華人民共和國國歌正式制定之前，以田漢作詞、聶耳作曲的《義勇軍進行曲》為中華人民共和國代國歌。1949年10月1日，中華人民共和國中央人民政府成立。在北京天安門廣場上，伴隨五星紅旗冉冉上升，《義勇軍進行曲》首次在天安門廣場響起。

為低收入殘疾人士照顧者提供生活津貼

計劃目的

鞏固／提升照顧者的照顧能力以減輕照顧者的照顧壓力

服務內容

- 每月照顧者生活津貼
- 提供照顧者情緒支援
- 每個財政年度照顧培訓課程費用津貼

申請資格

1. 受照顧的殘疾人士須正輪候社署任何一項指定的康復服務或教育局的特殊學校寄宿服務或醫院管理局的療養服務。
2. 在申請及領取津貼期間受照顧的殘疾人士須居於社區及沒有使用任何院舍照顧／特殊學校寄宿／療養服務；
3. 照顧者須有能力承擔照顧的責任，並為受照顧的殘疾人士每月提供不少於80小時的照顧時數
4. 照顧者須為本港居民及居於香港，並與受照顧的殘疾人士沒有任何形式的僱傭關係；
5. 照顧者須沒有領取綜合社會保障援助（「綜援」）或長者生活津貼或傷殘津貼或以照顧同一名殘疾人士申領社署轄下「為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃」的生活津貼；及
6. 照顧者須屬低收入家庭，即照顧者及與其同住家庭成員的家庭每月入息須不超過相關住戶人數的指定入息上限*，資產並不計算在內。有關家庭每月入息的計算方法請參考計劃簡介。

申請方法

申請人須將填妥的申請表連同下列所需文件，寄回或交回社署照顧者津貼組

- 照顧者及與其在香港同住家庭成員的身份證明文件副本；
- 受照顧的殘疾人士的身份證明文件副本
- 照顧者填寫的「款項付予銀行授權書」（GF 179A）正本；及
- 照顧者的銀行簿或月結單第一頁副本。

查詢電話：3468 5636
(社會福利處照顧者津貼組)

*每月入息上限請參考照顧者津貼組網頁

照顧者津貼組網頁

計劃簡介

計劃申請表



高風險照顧者資料庫

正領取低收入照顧者津貼的照顧者不需再擔心因入院而令受照顧的殘疾人士未有適切的照顧。

勞工及福利局局長孫玉菡於2025年7月12日公佈高風險照顧者資料庫會於2025年7月14日正式試行。在高風險照顧者資料庫計劃下，當有領取低收入照顧者津貼人士入院，社署會接獲通知，並派人接觸被照顧者及安排所需服務，例如安排暫託或上門送餐等直至照顧者出院為止。

照顧者無需要事前登記，不會有額外收費，亦不會因為照顧時數不足而扣減津貼。

特殊學校離校生專隊

專隊服務

為特殊學校離校生及其照顧者提供早期介入服務及額外關顧和支援服務，以及協助他們順利從學校過渡到社區生活。

服務對象

- 1 將於未來6個月內離校的學生(或將於未來12個月內離校的寄宿生)
- 2 離開學校不超過18個月的畢業生
- 3 上述人士的照顧者

服務內容

- 1 透過舉辦講座節目、活動或工作坊等，接觸特殊學校的學生及其照顧者，提供社區支援服務或資源的資訊。
- 2 為離校生的照顧者提供互助支援小組或訓練課程，加強他們的照顧及相處技巧，並為離校生提供個人發展、社交或治療小組等服務。
- 3 為離校生及其照顧者提供個案管理服務，訂立短期及長期的離校轉銜計劃包括配對社區支援服務、協助離校生適應成人服務及社區生活，減輕照顧者的壓力。

配對學校(排名不分先後)

- 1 基督教中國佈道會聖道學校
- 2 將軍澳培智學校
- 3 中華基督教會基順學校



離校生服務

小組/技巧訓練服務：

- 心培日間訓練計劃
- 溝通技巧訓練

暫託服務：

- 緊急暫託
- 日間護理及暫託

個案管理服務：

- 情緒健康輔導及支援
- 個案管理

專職治療服務：

- 臨床心理服務
- 物理治療
- 職業治療
- 言語治療

社區支援服務/資源：

- 社企體驗活動
- 工場學員體驗活動
- 社區探索活動
- 工場及宿舍參觀活動
- 興趣小組/活動
- 社區資源轉介

照顧者服務

照顧者互助支援及訓練：

- 情緒健康輔導及支援
- 融Hub me time小組/活動
- 照顧技巧溝通訓練
- 社區支援轉介
- 照顧者互助小組

申請手續：

1. 透過學校社工轉介
2. 向離校生專隊直接申請

退出服務：

1. 服務使用者可因個人理由隨時退出服務
2. 個案服務將於離校後18個月完結，專隊會於需要時作出轉介

首輪活動報名僅供已配對離校生及其照顧者報名。
非配對學校的會員(15歲或以上)/照顧者
如活動有尚餘名額並有興趣參加
歡迎在**公開報名時段**報名。

如有任何查詢，歡迎致電2191 3138與
本中心離校生專隊聯絡，謝謝！

特殊學校離校生專隊活動 2026年10-12月活動

個人發展

觀星體驗宿營

簡介：一齊去郊外觀星，學習利用星圖觀星，體驗宿營，除此之外仲有唔同嘅活動體驗，包括紫染工作坊、製作香薰蠟燭、遊玩康樂棋等等。

日期：12/12-13/12/2026 (星期六至日)

時間：下午3:00至翌日下午2:00

地點：大美督

節數：1

對象：已配對離校生

名額：20位 (14位男會員、6位女會員)

費用：\$80/位

負責人：高級活動幹事譚鴻章、梁詠珊

備註：

1. 包來回旅遊巴士、晚餐、早餐及材料費。
2. 需有基本自理能力、請根據會員身體狀況是否適合報名參加。
3. 活動由香港青年旅舍協會主辦。
4. 參加者須同意活動當天拍的照片有機會用於協會或本中心刊物/宣傳品/社交媒體上。

金錢管理基礎班

簡介：認識香港流通貨幣、電子支付，透過遊戲輕鬆學習生活理財，培養理財習慣。

日期：5/10、12/10、26/10、2/11、9/11/2026 (星期一)

時間：下午4:00至下午6:00

地點：中心活動室

節數：5

對象：已配對離校生

名額：6位

費用：\$20/位

負責人：高級活動幹事梁詠珊

烘焙廚務訓練

簡介：透過製作烘焙點心，觀察烘焙的變化，讓你在輕鬆有趣的過程中逐步建立烘焙興趣。同時也會帶領大家學習基本廚務訓練：包含衛生觀念、廚房清潔及工具運用。

日期：9/10、16/10、23/10、30/10、6/11/2026 (星期五)

時間：下午4:00至下午6:00

地點：中心活動室

節數：5

對象：已配對離校生

名額：6位

費用：\$60/位

負責人：高級活動幹事譚鴻章

備註：

1. 活動中使用牛奶、麵粉、朱古力等材料。
2. 如有食物敏感，請預先告知負責導師。

社交康樂

迪士尼奇妙同樂日2026

簡介：一齊去迪士尼吃、喝、玩、樂，輕鬆玩下。

日期：20/11/2026 (星期五)

時間：早上09:30至下午6:00

地點：迪士尼

節數：1

對象：已配對離校生及其照顧者 (親子)

名額：10對親子

費用：免費

負責人：高級活動幹事梁詠珊

備註：

1. 包門票。
2. 餐膳自費。
3. 集合及解散地點在迪士尼樂園。

燒烤旅行日

簡介：天氣秋涼當然要外出走走感受大自然，為會員安排郊外BBQ燒烤旅行日活動，一齊起爐燒吓野食放鬆一日。

日期：28/11/2026 (星期六)

時間：上午9:00至下午4:00

地點：屯門蝴蝶灣

節數：1

對象：已配對離校生

名額：6位

費用：\$80/位

負責人：高級活動幹事譚鴻章

備註：

1. 如有食物敏感，請預先告知負責導師。
2. 活動去程有會車安排，回程搭乘交通工具至觀塘解散。
3. 帶備八達通

又一年聖誕大會

簡介：又到聖誕，體驗一個傳統聖誕節派對、寫個聖誕卡、食個聖誕曲奇、又有新穎遊戲、聖誕禮物大抽獎。

日期：23/12/2026 (星期三)

時間：下午4:00至下午6:00

地點：中心活動室

節數：1

對象：已配對離校生

名額：8位

費用：\$80/位

負責人：高級活動幹事譚鴻章

備註：

1. 如有食物敏感，請預先告知負責導師。
2. 活動中使用牛奶、麵粉、朱古力等材料。

照顧者

抖下養生湯品班

簡介：一齊參加小組煲個湯，手機程式影張相就分析食物維生素、礦物質同營養數值參考？準備世界衛生組織《飲食健康全球策略》參考筆記，有得食有得學！

日期：27/11、4/12、11/12、18/12/2026 (星期五)

時間：上午10:00至下午12:30

地點：中心活動室

節數：4

對象：已配對離校生照顧者

名額：6位

費用：\$100/位

負責人：高級活動幹事譚鴻章

備註：

1. 如有食物敏感，請預先告知負責導師。

心培計劃

計劃理念：透過小組訓練及多元化的教學模式，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。

對象：未有日間服務及正在輪候社署康復服務中央轉介系統登記輪候的資助住宿照顧服務或日間康復服務的殘疾人士。

舉行日期：2026 年 10 月至 12 月

舉行時間：上午 9:00 至下午 4:00

費用：每天 \$41.5 (包括午膳費 \$36.5) / 每位

備註：須由本中心社工推薦，只接受本區會員申請。

	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	肌能 透過帶氧運動和健體操，增強身體肌能。	社交 學習與人相處的技巧，累積社交經驗，改善人際關係。	社區探索 了解社區規劃，認識社區的各種設施，加強社區生活技能。	桌上遊戲 透過不同的桌上遊戲，學習如何與他人合作、和解決衝突，並培養自信、情緒管理和解決問題的能力。	運動 透過經典體育與創意新興運動，在動態體驗中強健體魄、激發團隊合作精神，並從中培養自信、專注力與解決問題的能力。
中午12:00-下午2:00	午膳及社交康樂時間				
下午2:00-4:00	生活技能 學習不同的生活技能，發掘潛能，提升自理能力。	工作技能及生日卡 透過不同的技能訓練，幫助會員了解個人能力、技能及興趣，以作職前準備。	綠色環保 學習於日常生活中應用環保概念，實踐綠色生活。	藝術 培養對藝術的興趣，發揮個人創作力及想像力。	音樂 透過學習與運用不同樂器，共同創作並參與音樂活動。
下午4:00	是日活動完結				

活動宣傳

備註：

1. 參加者須有基本自理能力
2. 除註明「肢體傷殘會員及其照顧者」活動外，其餘不設輪椅名額



肢體傷殘會員活動

會員大會

堅開心系列 - 『輪』住去食盤菜 既會員大會2026

簡介：又係聚首一堂享用傳統盤菜嘅時候啦，順道探索位於鹿頸附近濕地和南涌的瀑布等自然景觀，再到香港科學園欣賞吐露港沿岸風景，享受愉快假期。

日期：2026/11/14 (星期六)

時間：上午9:30至下午4:00

地點：鹿頸及香港科學園

節數：1

對象：肢體傷殘會員及其照顧者

名額：8對家屬

費用：\$140/位

負責人：社工黃君琪、周家暉
高級復康工作員陳百堅
復康工作員陳開心

備註：

1. 包午膳。
2. 包中心來回接送。
3. 因復康巴的車箱限制，是次活動最多3位輪椅使用人士參加。
4. 會員與家屬同行可優先參與活動，陪同者需為會員的照顧者。

童軍

特能童軍集會之儀式篇2026

簡介：儀式旨在培養童軍的紀律、榮譽感與團隊精神。為童軍傳統活動-營火晚會作好準備，學習營火晚會的標準流程。

日期：6/11、13/11、4/12、11/12、18/12/2026 (星期五)

時間：下午5:00至晚上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：\$80/位

負責人：高級復康工作員陳百堅、高級活動幹事梁詠珊

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冼先生。

特能童軍之營火晚會

簡介：營火會係童軍中最受具特色嘅活動之一，今次我地藉住露營活動，認識下歷史悠久嘅童軍營火會到底係點？

日期：19/12-20/12/2026 (星期六至日)

時間：下午2:00至翌日下午3:00

地點：沙田童軍中心

節數：1

對象：11-15歲 (童軍)、18-23歲 (樂行童軍)

名額：12位

費用：\$300/位

負責人：社工冼伯勤
高級復康工作員陳百堅
高級活動幹事梁詠珊

備註：

1. 參與本季集會之會員優先。
2. 費用包括當日晚餐及次日早餐午餐。
3. 自備車資。
4. 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。

怪獸美食電影大作戰

簡介：先到港島東怪獸大廈打卡、乘搭叮叮到西灣河感受懷舊街景及太安樓小食，再到電影資料館參觀香港電影資料館珍藏展，最後乘坐懷舊小輪回觀塘碼頭，全日感受港島東情懷。

日期：3/10/2026（星期六）

時間：上午10:00至下午4:00

地點：港島東

對象：15歲或以上會員

名額：12位

費用：\$100/位

負責人：高級復康工作員劉慧、何蔚健

備註：1. 包午膳。
2. 自備車資。

文物歷史之旅

簡介：首先參觀香港歷史博物館，餐廳午膳後，再到香港文物探知館參觀，展開一趟充滿歷史文化氣息的旅程。

日期：24/10/2026（星期六）

時間：上午10:00至下午4:00

地點：尖沙咀

對象：15歲或以上會員

名額：12位

費用：\$100/位

負責人：高級復康工作員陳家傑、復康工作員殷翠儀

備註：1. 自備車資
2. 全程需步行約2小時，請因應身體狀況報名
3. 包午膳

吹吹海風西沙GO

簡介：上午到烏溪沙海邊走走，遠眺八仙嶺一帶景色。下午到旅遊熱點GO PARK遊覽及打喺，欣賞園內建築及參觀體育設施，Chill住過週末。

日期：14/11/2026（星期六）

時間：上午10:00至下午4:00

地點：烏溪沙及西沙GO PARK

對象：肢體傷殘會員及其照顧者

名額：6對會員及照顧者

費用：\$100/位

負責人：高級復康工作員劉慧
復康工作員黃倩影

備註：1. 因復康巴的車箱限制，是次活動最多3位輪椅使用人士參加。
2. 陪同者需為會員的照顧者。
3. 活動費包車費及午膳費用。

坪洲打卡之旅

簡介：探索坪洲寧靜慢活島嶼。漫步牛皮廠藝術村、品嚐地道冰室美食、漫遊東灣沙灘，細味特色小店，感受遠離繁囂的離島風情。

日期：5/12/2026（星期六）

時間：上午9:00至下午5:00

地點：坪洲

對象：15歲或以上會員

名額：12位

費用：\$100/位

負責人：高級復康工作員藍珈瑩、何蔚健

備註：1. 自備車資
2. 全程需步行約2小時，請因應身體狀況報名
3. 包午膳

被窩歌手線下見面會

簡介：適合平時只在手機唱歌或洗澡唱歌的會員！

日期：10/10/2026（星期六）

時間：上午10:00至下午4:00

地點：九龍城

對象：15歲或以上會員

名額：12位

費用：\$120/位

負責人：高級復康工作員藍珈瑩、復康工作員陳開心

備註：1. 包午膳。
2. 自備車資。

WE嘩鬼叫

簡介：一年一度扮鬼扮馬既日子，一齊制作古怪面譜。製作節日小食，歡度萬聖節。

日期：31/10/2026（星期六）

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：6位

費用：\$80/位

負責人：高級復康工作員陳家傑

備註：1. 包午膳

美味歐陸盛宴

簡介：親手製作意式薄餅，法式甜點，體驗歐陸美食風情。

日期：21/11/2026（星期六）

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：6位

費用：\$80/位

負責人：高級復康工作員陳百堅

備註：1. 包午膳

港鐵義工與你一起走進機場

簡介：是次與港鐵義工一起前往機場，走進5月底全面啟用的香港國際機場二號客運大樓(T2)，透過大玻璃窗看著飛機起降及欣賞機場景色。

日期：12/12/2026（星期六）

時間：上午10:00至下午4:00

地點：香港國際機場

對象：15歲或以上會員

名額：12位

費用：\$100/位

負責人：高級復康工作員陳家俊、陸嘉善

備註：1. 包午膳及旅遊巴來回車程。
2. 參加者須穿著輕便服裝，並自備水及外套。
3. 是次活動部分開支由港鐵資助。

港鐵義工與你一起探索宗教文化

簡介：是次與港鐵義工一起先到黃大仙信俗文化館，認識道教文化，午飯後再到尖沙咀聖安德烈堂及天主教玫瑰堂，認識基督教及天主教文化。

日期：17/10/2026（星期六）

時間：上午9:30至下午4:00

地點：黃大仙及尖沙咀

對象：15歲或以上會員

名額：12位

費用：\$80/位

負責人：高級復康工作員陳家俊、何麗珊

備註：1. 包午膳及旅遊巴來回車程。
2. 參加者須穿著輕便服裝，並自備水及外套。
3. 是次活動部分開支由港鐵資助。

搭船去啟德郵輪碼頭公園

簡介：秋天到啦，去戶外花園走走，過下休閒慢活生活。再去埋茶果嶺海濱公園同陽光玩遊戲。

日期：7/11/2026（星期六）

時間：上午09:15至下午3:15

地點：啟德郵輪碼頭公園

對象：15歲或以上會員

名額：12位

費用：\$80/位

負責人：高級復康工作員何麗珊、陳百堅

備註：1. 包午膳。
2. 自備車資。

召集戲迷

簡介：去電影中心睇下戲、食下野、周圍行一轉。

日期：28/11/2026（星期六）

時間：上午10:00至下午4:00

地點：油麻地

對象：肢體傷殘會員及其照顧者

名額：6對會員及照顧者

費用：\$150/位

負責人：高級復康工作員何麗珊、復康工作員林麗秀

備註：1. 因復康巴的車箱限制，是次活動最多3位輪椅使用人士參加。
2. 陪同者需為會員的照顧者。
3. 活動費包戲票、車費及午膳費用。

你不知道的德國菜

簡介：德國不只烤豬手配酸菜，還可以煮甚麼？

日期：19/12/2026（星期六）

時間：上午10:00至下午4:00

地點：中心ADL室／活動室

對象：15歲或以上會員

名額：6位

費用：\$80/位

負責人：高級復康工作員陸嘉善

備註：1. 包材料費。
2. 需自備食物盒及餐具。
3. 食材包含奶類、花生、堅果類製品。

社交康樂

悅玩越開心(10-12/2026)

簡介： 增加會員的生活體驗及提昇其與人相處的機會，讓更多會員可以參加活動，內容每次不同，包括：集體遊戲、桌上遊戲、手工藝製作、藝術發展、肌能運動、煮食活動等等。

日期： 1/10-31/12/2026 (星期一至五)

時間： 星期一、三、五：上午10:00-11:30
星期二、四：下午2:00-3:30

地點： 中心活動室

節數： 30

對象： 15歲或以上會員

名額： 12位

費用： 免費

負責人： 社工冼伯勤及各高級復康工作員

備註： 中心長假期託管時段、星期六及公眾假期沒有提供此活動。(21/12-31/12為長假期託管，星期六及公眾假期沒有此活動)

「包」你快樂生日會

簡介： 一同到茶樓飲茶食壽桃包，為10-12月生日會員慶祝生日。

日期： 31/10/2026 (星期六)

時間： 上午9:00至下午4:00

地點： 觀塘

節數： 1

對象： 12歲或以上會員

名額： 12位

費用： \$120/位

負責人： 高級復康工作員何蔚健、何麗珊

備註： 1. 10-12月生日會員優先參與。
2. 自備車資
3. 包午餐

Chill Cup Fun

簡介： 一齊Chill住嘆下午茶，一齊商討想去的地方，一齊過Chill Cup Fun的一天。

日期： 7/10、14/10、21/10、28/10/2026 (星期三)

時間： 上午10:30至下午2:30
(7/10/2026 下午2:00至3:30)

地點： 中心活動室/外出(地點待定)

節數： 4

對象： 肢體傷殘會員

名額： 8位

費用： \$100/位

負責人： 高級復康工作員陸嘉善、復康工作員黃倩影

備註： 1. 名額包括最多3名輪椅使用者
2. 外出地點由參加者一同商議
3. 7/10/2026 於本中心活動室進行。

肢體傷殘會員活動

綠色圍城

簡介： 你知道我們身邊有什麼環保的措施呢？今次我們會一同尋找不同的環保措施及環保資源中心，認識環保的知識。

日期： 8/10、15/10、22/10、29/10/2026 (星期四)

時間： 8/10、15/10 下午4:00至下午6:00
22/10、29/10 下午1:30至下午4:00

地點： 中心活動室/外出

節數： 4

對象： 15歲或以上會員

名額： 10位

費用： 免費

負責人： 高級復康工作員陳家俊、復康工作員林麗秀

備註： 1. 自備車資

乒乓學堂(10-12/2026)

簡介： 輕鬆學習乒乓波。

日期： 4/11、11/11、18/11、25/11、2/12/2026 (星期三)

時間： 下午5:00至下午7:00

地點： 瑞和街體育館

節數： 5

對象： 15歲或以上會員

名額： 8位

費用： 免費

負責人： 高級復康工作員藍珈瑩

備註： 1. 活動由中國香港智障人士體育協會提供教練。
2. 參加者需要自行往返活動場地。
3. 曾參與乒乓學堂的會員優先。

欣悅團契之實踐使命

簡介： 學習唱頌基督教報佳音詩歌，並於平安夜進行報佳音活動，實踐基督徒大使命。

日期： 18/11、25/11、2/12、9/12、16/12、24/12/2026 (星期三及四)

時間： 下午4:00至下午5:30

地點： 中心活動室

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

備註： 平安夜報佳音詳情待定。

個人發展

開心魔力橋

簡介： 動腦筋時間，一齊開心魔力橋。

日期： 3/12、10/12、17/12、24/12、31/12/2026 (星期四)

時間： 下午4:00至下午6:00

地點： 中心活動室

節數： 5

對象： 15歲或以上會員

名額： 6位

費用： 免費

負責人： 復康工作員陳開心、林麗秀

擊響潛能-空靈鼓班(10-12/2026)

簡介： 空靈鼓(又稱鋼舌鼓、無憂鼓)是一種新興的金屬敲擊樂器。不需樂理基礎，即使是初學者也能輕鬆敲出悅耳旋律。齊來投入療癒的音樂世界吧！

日期： 7/10、14/10、21/10、28/10、4/11、11/11、18/11、25/11、2/12、9/12、16/12、23/12、30/12/2026 (星期三)

時間： 下午4:15至下午5:45

地點： 中心活動室

節數： 13

對象： 15歲或以上會員

名額： 12位

費用： \$100/位

負責人： 高級復康工作員何麗珊

備註： 1. 由外聘導師帶領活動。
2. 活動由伊利沙伯女皇弱智人士基金資助。
3. 社工推薦優先。
4. 曾參與7-9月份空靈鼓班之會員優先。

擊響潛能-木箱鼓班(10-12/2026)

簡介： 透過敲打木箱鼓，發掘音樂才能，啟發對音樂的興趣。

日期： 8/10、15/10、22/10、29/10、5/11、12/11、19/11、3/12、10/12、17/12、24/12、31/12/2026 (星期四)

時間： 下午4:30至下午6:00

地點： 中心活動室

節數： 12

對象： 15歲或以上會員

名額： 12位

費用： \$100/位

負責人： 高級復康工作員陳家傑

備註： 1. 由外聘導師帶領活動。
2. 活動由伊利沙伯女皇弱智人士基金資助。
3. 社工推薦優先。
4. 曾參與7-9月份木箱鼓班之會員優先。

快啲慢慢跑2.0

簡介： 提起跑步就覺得辛苦？哩個小組就啱晒你啦！由跑步基本功學起，一步一步慢慢培養跑步的習慣。

日期： 17/11、24/11、1/12、8/12、15/12、22/12/2026 (星期二)

時間： 下午4:00至下午5:30

地點： 中心活動室/翠屏緩跑徑

節數： 6

對象： 15歲或以上會員

名額： 6位

費用： 免費

負責人： 高級復康工作員劉慧

備註： 1. 請穿著運動服。
2. 請自備水樽。

新興運動體驗計劃4.0

簡介： 新興運動是近年運動項目的大主題，自閉症譜系障礙人士透過體驗地壺球及芬蘭木柱，能夠鍛鍊社交和自我控制能力。一同享受新興運動的樂趣吧。

日期： 7/10、21/10、28/10、4/11、11/11/2026 (星期三)

時間： 下午4:00至下午6:00

地點： 中心活動室/戶外場地

節數： 5

對象： 15歲或以上會員

名額： 12位

費用： 免費

負責人： 職業治療師李苡澄、高級復康工作員陳家俊、社工趙彤妍

備註： 1. 自閉症譜系障礙人士會員優先參與。
2. 地壺球活動由外聘導師帶領。
3. 活動由社署資助。
4. 部分節數邀請少量公眾人數或照顧者參加，促進共融。

社區關注組 - 觀塘探遊

簡介： 今次同大家一齊去探索觀塘新事物和懷緬昔日的舊貌。

日期： 5/10、12/10、26/10、2/11/2026 (星期一)

時間： 5/10：下午3:00至下午5:00
12/10、26/10、2/11：下午3:00至下午5:30

地點： 中心活動室/戶外場地

節數： 4

對象： 15歲或以上會員

名額： 8位

費用： 免費

負責人： 高級復康工作員藍珈瑩、復康工作員殷翠儀

備註： 1. 請自備水樽。

一加一意義之又到聖誕

- 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。
- 時間：** 27/11、4/12/2026（星期五）：
下午4:00至下午5:30
11/12、18/12/2026（星期五）：
下午1:30至下午4:30
- 地點：** 中心活動室及觀塘
- 節數：** 4
- 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、復康工作員陳開心
- 備註：** 1. 由外聘導師帶領活動。
2. 活動由伊利沙伯女皇弱智人士基金資助。
3. 社工推薦優先。

個人訓練

日和食堂

- 簡介：** 一同製作日式料理。日式炒麵、十勝豚肉丼、雞扒滑蛋親子丼等等日本料理，通通無難度。
- 日期：** 3/11、10/11、17/11、24/11、1/12、8/12/2026（星期二）
- 時間：** 下午4:00至下午5:30
- 地點：** 中心ADL室
- 節數：** 1
- 對象：** 15歲或以上會員
- 名額：** 6位
- 費用：** \$80/位
- 負責人：** 高級復康工作員何蔚健
- 備註：** 1. 請自備食物盒。

「財」子學堂

- 簡介：** 大富翁——是經典的桌上遊戲之一，既可玩樂，又可學習金錢管理的知識，有趣又刺激，齊來學做精明的「財」子。
- 日期：** 2/10、9/10、16/10、23/10、30/10/2026（星期五）
- 時間：** 下午4:00至下午6:00
- 地點：** 中心活動室
- 節數：** 5
- 對象：** 15歲或以上會員
- 名額：** 6位
- 費用：** 免費
- 負責人：** 復康工作員黃倩影、殷翠儀

「童」學烹飪

- 簡介：** 學習製作中西式美食（炒飯、餃子、薄餅及曲奇等），掌握基本烹調技巧，提昇生活技能。
- 日期：** 6/10、13/10、20/10、27/10/2026（星期二）
- 時間：** 下午4:30至下午6:00
- 地點：** 中心ADL室
- 節數：** 4
- 對象：** 11-14歲會員
- 名額：** 4位
- 費用：** \$40/位
- 負責人：** 職業治療師冼沛玉
高級復康工作員陸嘉善
- 備註：** 1. 費用包材費。
2. 食材含花生、大豆、堅果、芝士和奶製品。
3. 小組需使用刀具及爐具。
3. 1位家屬可陪同參與。

B-Fit 輕拳擊訓練班

- 簡介：** 齊來體驗拳擊樂趣，學習有系統的體能訓練，技擊技巧。既安全，又好玩，正確抒發無盡精力，快來報名啦！
- 日期：** 5/11、12/11、19/11、26/11/2026（星期四）
- 時間：** 下午4:00至下午6:00
- 地點：** 中心活動室
- 節數：** 4
- 對象：** 15歲或以上會員
- 名額：** 15位
- 費用：** 免費
- 負責人：** 社工趙彤忻、高級復康工作員陳百堅
- 備註：** 1. 是次活動由凝動香港體育基金資助。
2. 活動期間可能會進行拍攝，並刊登在社交媒體上。

照顧者需要

家長木箱鼓班(10-12/2026)

- 簡介：** 音樂能陶冶情操、舒緩心靈。小組將帶領照顧者學習木箱鼓的基本技巧，並透過共同奏樂，幫助大家有效舒緩壓力，促進身心放鬆。
- 日期：** 8/10、15/10、22/10、29/10、5/11、12/11、19/11、3/12/2026（星期四）
- 時間：** 上午10:00至上午11:30
- 地點：** 中心活動室
- 節數：** 8
- 對象：** 會員家屬
- 名額：** 10位
- 費用：** \$40/位
- 負責人：** 高級復康工作員陳家傑

身心放鬆伸展班(10-12/2026)

- 簡介：** 課堂由導師教授正確的伸展方法及少量肌力訓練動作，旨在提升身體柔軟度和關節活動度，並可舒緩痛症、減輕壓力及促進血液循環。課堂亦設有安靜心靈環節，讓學員能全面享受身心靈放鬆。
- 日期：** 13/10、27/10、3/11、10/11、24/11、1/12、8/12、15/12/2026（星期二）
- 時間：** 上午10:00至上午11:00
- 地點：** 中心活動室
- 節數：** 8
- 對象：** 會員家屬
- 名額：** 12位
- 費用：** \$400/位
- 負責人：** 復康工作員陳開心
- 備註：** 1. 由外聘導師教授。
2. 參加者須穿著運動服和運動鞋，並自備水。
3. 參加者須自備大毛巾鋪於瑜珈席上使用。
4. 如參加人數少於10人，班組將會取消。

照顧者茶聚(10-12/2026)

- 簡介：** 照顧者分享照顧點滴，匯聚同路人的照顧智慧；並學習「自我照顧七式」，讓身心靈重新得力。
- 日期：** 18/11/2026（星期三）
- 時間：** 上午10:00 至 正午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
朋輩支援工作員戴秋媚

活動時間表

2026年10月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
28	29	30	1	2 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-6:00 「財」子學堂	3 10:00-4:00 怪獸美食電影 大作戰
5 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-6:00 金錢管理基礎班 3:00-5:00 社區關注組- 觀塘探遊	6 2:00-3:30 悅玩越開心 4:30-6:00 「童」學烹飪	7 10:00-11:30 悅玩越開心 2:00-3:30 Chill Cup Fun 4:00-6:00 新興運動體驗 計劃4.0 4:15-5:45 擊響潛能- 空靈鼓班 (10-12/2026)	8 10:00-11:30 家長木箱鼓班 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-6:00 綠色圍城 4:30-6:00 擊響潛能-木箱鼓班 (10-12/2026)	9 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-6:00 「財」子學堂 4:00-6:00 烘焙廚務訓練	10 10:00-4:00 被窩歌手線下 見面會
12 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-6:00 金錢管理基礎班 3:00-5:30 社區關注組- 觀塘探遊	13 10:00-11:00 身心放鬆伸展班 (10-12/2026) 2:00-3:30 悅玩越開心 4:30-6:00 「童」學烹飪	14 10:00-11:30 悅玩越開心 10:00-2:30 Chill Cup Fun 4:15-5:45 擊響潛能- 空靈鼓班 (10-12/2026)	15 10:00-11:30 家長木箱鼓班 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-6:00 綠色圍城 4:30-6:00 擊響潛能-木箱鼓班 (10-12/2026)	16 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-6:00 「財」子學堂 4:00-6:00 烘焙廚務訓練	17 9:30-4:00 港鐵義工與你一起 探索宗教文化
19 3:00-5:30 觀塘探遊 4:30-6:00 「童」學烹飪	20 3:00-5:30 觀塘探遊 4:30-6:00 「童」學烹飪	21 10:00-11:30 悅玩越開心 10:00-2:30 Chill Cup Fun 4:00-6:00 新興運動體驗 計劃4.0 4:15-5:45 擊響潛能- 空靈鼓班 (10-12/2026)	22 10:00-11:30 家長木箱鼓班 1:30-4:00 綠色圍城 2:00-3:30 悅玩越開心 4:30-6:00 擊響潛能-木箱鼓班 (10-12/2026)	23 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-6:00 「財」子學堂 4:00-6:00 烘焙廚務訓練	24 10:00-4:00 文物歷史之旅
26 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-6:00 金錢管理基礎班 3:00-5:30 社區關注組- 觀塘探遊	27 10:00-11:00 身心放鬆伸展班 (10-12/2026) 2:00-3:30 悅玩越開心 4:30-6:00 「童」學烹飪	28 10:00-11:30 悅玩越開心 10:00-2:30 Chill Cup Fun 4:00-6:00 新興運動體驗 計劃4.0 4:15-5:45 擊響潛能- 空靈鼓班 (10-12/2026)	29 10:00-11:30 家長木箱鼓班 1:30-4:00 綠色圍城 2:00-3:30 悅玩越開心 4:30-6:00 擊響潛能-木箱鼓班 (10-12/2026)	30 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-6:00 「財」子學堂 4:00-6:00 烘焙廚務訓練	31 10:00-4:00 WE嘩鬼叫 9:00-4:00 「包」你快樂 生日會

活動時間表

2026年11月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-6:00 金錢管理基礎班 3:00-5:30 社區關注組- 觀塘探遊	3 10:00-11:00 身心放鬆伸展班 (10-12/2026) 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-5:30 日和食堂	4 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-6:00 新興運動體驗計劃4.0 4:15-5:45 擊響潛能-空靈鼓班 (10-12/2026) 5:00-7:00 乒乓學堂 (10-12/2026)	5 10:00-11:30 家長木箱鼓班 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-6:00 B-Fit 輕拳擊訓練班 4:30-6:00 擊響潛能-木箱鼓班 (10-12/2026)	6 10:00-11:30 悅玩越開心 5:00-7:00 特能童軍集會之 儀式編2026 4:00-6:00 烘焙廚務訓練	7 09:15-3:15 搭船去啟德郵輪 碼頭公園
9 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-6:00 金錢管理基礎班	10 10:00-11:00 身心放鬆伸展班 (10-12/2026) 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-5:30 日和食堂	11 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-6:00 新興運動體驗計劃4.0 4:15-5:45 擊響潛能-空靈鼓班 (10-12/2026) 5:00-7:00 乒乓學堂 (10-12/2026)	12 10:00-11:30 家長木箱鼓班 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-6:00 B-Fit 輕拳擊 訓練班 4:30-6:00 擊響潛能-木箱鼓班 (10-12/2026)	13 10:00-11:30 悅玩越開心 5:00-7:00 特能童軍集會之 儀式編2026	14 09:30-4:00 堅開心系列 - 『輪』住去食盤菜 既會員大會2026 10:00-4:00 吹吹海風西沙GO
16 10:00-11:30 悅玩越開心	17 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-5:30 日和食堂 4:00-5:30 快啲慢慢跑2.0	18 10:00-11:30 悅玩越開心 10:00-12:00 照顧者茶聚 (10-12/2026) 4:00-5:30 欣悅團契之實踐 使命 4:15-5:45 擊響潛能-空靈鼓班 (10-12/2026) 5:00-7:00 乒乓學堂 (10-12/2026)	19 10:00-11:30 家長木箱鼓班 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-6:00 B-Fit 輕拳擊 訓練班 4:30-6:00 擊響潛能-木箱鼓班 (10-12/2026)	20 9:30-6:00 迪士尼奇妙同樂日 2026 10:00-11:30 悅玩越開心	21 10:00-4:00 美味歐陸盛宴
23 10:00-11:30 悅玩越開心	24 10:00-11:00 身心放鬆伸展班 (10-12/2026) 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-5:30 日和食堂 4:00-5:30 快啲慢慢跑2.0	25 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-5:30 欣悅團契之實踐 使命 4:15-5:45 擊響潛能-空靈鼓班 (10-12/2026) 5:00-7:00 乒乓學堂 (10-12/2026)	26 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-6:00 B-Fit 輕拳擊 訓練班	27 10:00-11:30 悅玩越開心 10:00-12:30 抖下養生湯品班 4:00-5:30 一加一等意義之 又到聖誕	28 10:00-4:00 召集戲迷 09:00-4:00 燒烤旅行日
30 10:00-11:30 悅玩越開心	1	2	3	4	5

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
30 10:00-11:30 身心放鬆伸展班 (10-12/2026) 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-5:30 日和尚堂 4:00-5:30 快啲慢慢跑2.0	1 10:00-11:00 身心放鬆伸展班 (10-12/2026) 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-5:30 日和尚堂 4:00-5:30 快啲慢慢跑2.0	2 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-5:30 欣悅團契之實踐 使命 4:15-5:45 擊響潛能-空靈鼓班 (10-12/2026) 5:00-7:00 乒乓學堂 (10-12/2026)	3 10:00-11:30 家長木箱鼓班 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-6:00 開心魔力橋 4:30-6:00 擊響潛能-木箱鼓班 (10-12/2026)	4 10:00-11:30 悅玩越開心 10:00-12:30 抖下養生湯品班 4:00-5:30 一加一等意義之 又到聖誕 5:00-7:00 特能童軍集會之 儀式編2026	5 9:00-5:00 坪洲打卡之旅
7 10:00-11:30 悅玩越開心	8 10:00-11:00 身心放鬆伸展班 (10-12/2026) 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-5:30 日和尚堂 4:00-5:30 快啲慢慢跑2.0	9 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-5:30 欣悅團契之實踐 使命 4:15-5:45 擊響潛能-空靈鼓班 (10-12/2026)	10 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-6:00 開心魔力橋 4:30-6:00 擊響潛能-木箱鼓班 (10-12/2026)	11 10:00-11:30 悅玩越開心 10:00-12:30 抖下養生湯品班 1:30-4:30 一加一等意義之 又到聖誕 5:00-7:00 特能童軍集會之 儀式編2026	12 10:00-4:00 港鐵義工與你一起 走進機場 3:00-翌日2:00 觀星體驗宿營
14 10:00-11:30 悅玩越開心	15 10:00-11:00 身心放鬆伸展班 (10-12/2026) 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-5:30 快啲慢慢跑2.0	16 10:00-11:30 悅玩越開心 4:00-5:30 欣悅團契之實踐 使命 4:15-5:45 擊響潛能-空靈鼓班 (10-12/2026)	17 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-6:00 開心魔力橋 4:30-6:00 擊響潛能-木箱鼓班 (10-12/2026)	18 10:00-11:30 悅玩越開心 10:00-12:30 抖下養生湯品班 1:30-4:30 一加一等意義之 又到聖誕 5:00-7:00 特能童軍集會之 儀式編2026	19 10:00-4:00 你不知道的德國菜 2:00-翌日3:00 特能童軍之營火 晚會
21 10:00-11:30 悅玩越開心	22 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-5:30 快啲慢慢跑2.0	23 10:00-11:30 悅玩越開心 4:15-5:45 擊響潛能-空靈鼓班 (10-12/2026) 4:00-6:00 又一年聖誕大會	24 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-6:00 開心魔力橋 4:30-6:00 擊響潛能-木箱鼓班 (10-12/2026) (時間待定) 欣悅團契之實踐使命	25	26
28 10:00-11:30 悅玩越開心	29 2:00-3:30 悅玩越開心	30 10:00-11:30 悅玩越開心 4:15-5:45 擊響潛能-空靈鼓班 (10-12/2026)	31 2:00-3:30 悅玩越開心 4:00-6:00 開心魔力橋 4:30-6:00 擊響潛能-木箱鼓班 (10-12/2026)	1	2

2026年聖誕節長假期託管

日期：2026年12月21日至12月31日(星期六日、公眾假期除外)

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：\$36.5(可自備午膳)

中心車接送費用：\$10/每程(只限本區會員)

報名時段：即日起至2026年10月21日(三)下午5:00

備註：

1) 只接受以下方式報名：

- 親臨中心；
- 傳真至2304 4029(家長需自行致電中心，以確認本中心收妥報名表)；
- WhatsApp至5245 2096報名。

2) 聖誕節長假期託管抽籤日為2026年10月26日(一)。

3) 本中心將於2026年10月28日(三)下午5:00前以電話或WhatsApp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2026年11月11日(三)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2026年11月12日(四)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。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
☐ 21/12 時間：__至__ ☐ 午膳 ☐ 車(往/返)	☐ 22/12 時間：__至__ ☐ 午膳 ☐ 車(往/返)	☐ 23/12 時間：__至__ ☐ 午膳 ☐ 車(往/返)	☐ 24/12 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)	☐ 30/12 時間：__至__ ☐ 午膳 ☐ 車(往/返)	☐ 31/12 時間：__至__ ☐ 午膳 ☐ 車(往/返)	

1. 本人 _____ (會員姓名)及 _____ (家長/監護人姓名)(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刊登之用。
(*請刪除不適用選項)

所有託管服務請於限期內繳交費用，否則當自動棄權論，恕不另行通知；
如未能按時繳交費用，或會員有其他影響服務運作的情況，將重新考慮其使用服務的資格。

申請人簽署：_____ 居住：☐ 本區(包括特殊學校專隊) ☐ 非本區

家長/監護人簽署(如適用)：_____ 日期：_____

收表人：_____

收表日期：_____

中心託管服務報名及繳費程序



下載託管報名表格

恆常託管			長假期託管
日期	逢星期一至六 (長假期及公眾假期除外)		(農曆新年假、復活節假、暑假及聖誕假)
時間	星期一至五		星期六
	上午9:00至 下午3:00	下午3:00至 下午6:15	
名額	3人	8人	12人
			13人

每月10-17號 報名時段

- 居住或非居住於本中心服務區域內的會員同步接受申請。
- 可到中心索取表格/在中心網頁下載/掃描季刊內託管報名表QR code。
- 請填寫報名表格後交回中心 (可親臨中心、傳真至 2304-4029 或 WhatsApp 至中心手提5245-2096)
- 截止報名後會優先就居住於本中心服務區域內的會員進行抽籤託管的安排。

每月18-20號 抽籤及通知

- 暫不接受新報名。
- 請等候職員通知抽籤結果及所須繳付的服務費用。

每月21-27號 繳費時段

- 暫不接受新報名。
- 到中心支付現金，或到中心遞交/郵寄劃線支票，或銀行轉帳。
- 如未能於限期內繳費，將被視作自動放棄，恕不另行通知。

每月28號公開報名 先到先得

- 剩餘名額開始作公開報名，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，須在當日繳付費用。
- 如上述所提及的日期為星期日或公眾假期，則順延至下一個工作天進行上述安排。

長假期託管報名程序與恆常託管相同。

有關長假期託管截止報名及繳費日期，請參考季刊內長假期託管的安排。

備註：即日報名人士，由於訂飯有時限，請在早上九點半前申請訂飯，否則需自備午膳。

極端天氣退款/改期安排：

(備註：所有退款申請，敬請一律交還收據正本。)

當天文台懸掛紅雨/黑雨、三號或以上颱風訊號，已預約的託管服務一律做以下安排：

1. 恆常託管的服務使用者可改期到當月的其他託管日子，如無法改期，一律作退款處理。
2. 長假期託管的服務使用者由於時常滿額，難以更改日子，一律作退款處理。
3. 只有上述天氣狀況予以退款，其餘已預約時段如服務使用者不出席，或在懸掛極端天氣期間享用服務(例如使用託管時突然黑雨，要繼續留在中心)，則不獲退款。
4. 極端天氣時段一律以整數時數計算：
 - 如極端天氣信號在06:35-12:10懸掛，退款時數則計算06:00-13:00
 - 如極端天氣信號在11:20-14:40懸掛，退款時數則計算11:00-15:00
5. 中心車：如已預約的中心車因極端天氣而取消，則可以退回車費。
6. 午膳：如因極端天氣的相關安排，造成會員沒有進食已訂購的午膳，可以退回午膳費用。

如有疑問，可致電中心聯絡社工

WhatsApp社群傳送訊息同意書

為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發放或公佈中心每季季刊、最新活動及緊急資訊等。WhatsApp社群公告注意事項如下：

1. WhatsApp社群公告僅用作向會員及照顧者發放中心每季季刊、最新活動、服務安排及緊急資訊。社群並不設查詢、報名、投訴及個案跟進功能。會員如有任何服務需要或查詢，請於辦公時間內致電2191-3138與當值同事聯絡。為讓社群能有效運作及讓所有成員接收資訊，如成員持續使用社群作非指定用途，經提醒後情況仍未改善，中心有權暫停其社群使用資格或將其移出社群。
2. 社群成員所提供的電話號碼將保密，除了中心管理員外，並不會看到其他社群成員的個人資料。
3. 若社群成員欲退出社群，可隨時自行退出社群，但將會不再收到中心的最新活動等資訊。
4. 如未有續會/未成為會員，恕未能加入中心社群。
5. 若會員或其照顧者有興趣及願意以WhatsApp社群公告形式，接收中心發放的活動訊息及資訊，請填妥以下資料作登記。每位會員最多可登記2位照顧者加入社群。
6. 中心收到登記表格後，職員將於三個工作天內加其入社群；如發現尚未加入社群，請與我們聯絡。



活動報名須知 報名程序

活動截止報名日期及時間

14/8/2026 (五) 下午 06:00 (郵寄以郵戳的日期為準)

- 由即日起，會員/家長可親臨中心報名、透過WhatsApp上的報名連結在網上報名、WhatsApp至 6108-5360 (須遞交整張已簽署的活動報名表。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)。
- 選報的活動數量不限，敬請留意活動會否撞期。
- 本區及非本區同步進行報名程序。

抽籤日 19/8/2026 (三) 上午 10:00

- 居住於本中心之服務區域內的 / 本中心之特殊學校離校生專隊的會員 / 家長或現正就讀或離校不超過18個月的基順學校、聖道學校及培智學校學生可優先抽籤活動名額。如尚有餘額才予非居住於本中心之服務區域內的會員/ 家長抽籤。
- 中心於上午10:00 在活動室進行抽籤，歡迎會員 / 家長到場監察抽籤過程。

公佈參加者名單 21/8/2026 (五) 上午 9:00

會員 / 家長請親臨 / 致電 / 於網上查詢抽籤結果，本中心不會個別通知會員 / 家長。

中籤者繳費時段 21/8/2026 (五) - 4/9/2026 (五) 下午6:00

- 中籤的會員 / 家長請於上述日期內繳交全數費用。
- 繳費形式見備註*。
- 如未能在限期內繳交費用則當自動放棄論，本中心不作另行通知。
- 仍有餘額的活動於9月9日起接受報名及繳費。先到先得，額滿即止。
- 中籤的免費活動亦須到中心領取活動單據以確認報名成功。
- 繳交費用前，請確實抽中的活動有否撞期，已繳交的費用將不作退回。

開始公開報名 9/9/2026 (三) 上午 9:00

有興趣參與活動的會員 / 家長可即日於辦公時間內親身或致電 6108-5360 查詢活動餘額。如會員成功留位，須於當日親臨中心繳交費用以確認名額。如未能當日繳費，則當作自動放棄該名額。

注意事項

- 一般情況下，活動一經報名則不會安排退款 / 轉讓名額 / 轉換活動。
- 本中心將視乎個別參加者的狀況，決定是否取錄其申請。
- 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的活動，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。
- 郵寄 / WhatsApp / 傳真資料到中心後，敬請致電本中心職員確實已收受。
- 請緊記須繳交中心會費，方可參加中心的活動及使用本中心的服務。

* 繳費形式

- 親臨繳交現金 / 使用八達通。
- 親臨遞交 / 郵寄劃線支票。
(抬頭：基督教家庭服務中心)
- 銀行轉賬 (滙豐銀行：030-001-580-001)，
並WhatsApp入數紙至中心手機5245-2096，
及郵寄正本入數紙到中心地址 (參閱季刊最後頁)。
入數紙需包含以下資料，方為有效：交易編號、
交易日期、中心名稱、中心戶口號碼。
(須在支票背後或入數紙正面手寫註明參加的活動
名稱及會員姓名)。

備註：如未能親臨繳交費用者，請於辦公室內前往中心接待處領取收據正本，請自行保留收據直至小組/活動/服務完結。

欣悅坊2026年10-12月活動報名表

可選擇多項，請於適當方格內加『✓』

會員活動

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ 免費 悅玩越開心 (10-12/2026) | ☐ 免費 開心魔力橋 | ☐ \$40/位 「童」學烹飪 |
| ☐ 星期一 ☐ 星期二 ☐ 星期三 ☐ 星期四 ☐ 星期五 | ☐ \$100/位 擊響潛能-空靈鼓班(10-12/2026) | ☐ 免費 B-Fit 輕拳擊訓練班 |
| ☐ \$80/位 特能童軍集會之儀式編2026 | ☐ \$100/位 擊響潛能-木箱鼓班(10-12/2026) | |
| ☐ \$300/位 特能童軍之營火晚會 | ☐ 免費 快啲慢慢跑2.0 | |
| ☐ \$120/位 「包」你快樂生日會 | ☐ 免費 新興運動體驗計劃4.0 | |
| ☐ \$100/位 Chill Cup Fun | ☐ 免費 社區關注組 - 觀塘探遊 | |
| ☐ 免費 綠色圍城 | ☐ 免費 一加一等意義之又到聖誕 | |
| ☐ 免費 乒乓學堂(7-9/2026) | ☐ \$80/位 日和食堂 | |
| ☐ 免費 欣悅團契之實踐使命 | ☐ 免費 「財」子學堂 | |

KN SATURDAY

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ \$100/位 怪獸美食電影大作戰 | ☐ \$80/位 WE嘩鬼叫 | ☐ \$150/位 召集戲迷 |
| ☐ \$120/位 被窩歌手線下見面會 | ☐ \$80/位 搭船去啟德郵輪碼頭公園 | ☐ 肢體傷殘會員 ☐ 家屬 共\$ _____ |
| ☐ \$80/位 港鐵義工與你一起探索宗教文化 | ☐ \$100/位 吹吹海風西沙GO | ☐ \$100/位 坪洲打卡之旅 |
| ☐ \$100/位 文物歷史之旅 | ☐ 肢體傷殘會員 ☐ 家屬 共\$ _____ | ☐ \$100/位 港鐵義工與你一起走進機場 |
| | ☐ \$80/位 美味歐陸盛宴 | ☐ \$80/位 你不知道的德國菜 |

離校生專隊活動

- | |
|--|
| ☐ \$80/位 觀星體驗宿營 |
| ☐ \$20/位 金錢管理基礎班 |
| ☐ \$60/位 烘焙廚務訓練 |
| ☐ 免費 迪士尼奇妙同樂日2026 |
| ☐ \$80/位 燒烤旅行日 |
| ☐ \$80/位 又一年聖誕大會 |
| ☐ \$100/位 抖下養生湯品班 |

照顧者小組

- | |
|--|
| ☐ \$40/位 家長木箱鼓班(10-12/2026) |
| ☐ \$400/位 身心放鬆伸展班(10-12/2026) |
| ☐ 免費 照顧者茶聚(10-12/2026) |

親子活動

- | |
|---|
| ☐ \$140/位 堅開心系列 - 「輪」住去食盤菜
既會員大會2026 |
| ☐ 肢體傷殘會員 ☐ 家屬 共\$ _____ |

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 ▲8 ▼8 ▲8 NW 西北 SW 西南 NE 東北 ▼8 ▲9 ▲10 SE 東南	✗	✗	✗	✗	✗
3號風球	✓ (只提供緊急託管服務)	✗	✗	✗	✗ △
T1 1號風球	✓	✓	✓	* (只提供緊急託管服務)	✓
黑色 Black 黑 暴雨	✗	✗	✗	✗	✗
紅色 Red 紅 暴雨	✓	✗	✗	✗	✗
黃色 Yellow 黃 暴雨	✓	✓	✓	* (只提供緊急託管服務)	✓
雷暴 Thunder 雷暴 警告	✓	✓	✓	* (只提供緊急託管服務)	✓

- ✓：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：

- 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。

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 ☐

() (觀塘東)

家屬簽署 (如適用)：_____ 日期：_____

()