



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

CHEERFUL PLACE  
欣悅坊  
地區支援中心 (豐順書)

# 欣悅坊

## 悅·讀

10-12/2022



封面作品提供者：承亨



閃矚矚工房 小組作品

# 目錄

頁數	內容	頁數	內容
P.1	欣悅「藝」賞	P.13	心培計劃
P.2	目錄、個人資料私隱條例	P.14-22	KN8 Channel、活動宣傳
P.3	全港賣旗日活動	P.23-25	活動時間表
P.4	中心簡介、SQS 精明眼	P.26-27	托管服務
P.5	同工動向	P.28	活動 / 托管報名須知
P.6	中心消息	P.29	接收 Whatsapp 廣播傳輸訊息同意書及回條
P.7	「關愛友伴」智障人士家居暫顧服務	P.30	活動報名表、惡劣天氣應變安排
P.8-9	心理專欄 - 依附理論		
P.10	聖誕專題		
P.11	區區食玩買 - 梅窩		
P.12	旅行手扎 - 京都		

## 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 [cheerful-place@cfsc.org.hk](mailto:cheerful-place@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。



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



在一起 2022.11.26  
全港賣旗日



SHIBA INC  
柴犬工房

©SHIBA INC LIMITED, ALL RIGHTS RESERVED.

### 網上賣旗

捐款即獲CFSC X 柴犬工房  
電子旗紙

電子旗紙  
Whatsapp Sticker  
(一套6款)



### 多款金旗產品

(數量有限，欲購從速)



義工登記及活動詳情

<https://flagday.cfsc.org.hk>

\*參與賣旗義工可獲頒證書

查詢: 2950 5871



## 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 (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，以及公眾人士。

#### 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、輔導及轉介。

#### 言語治療服務

為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。

#### 托護服務

為會員提供陪診接送或家中看顧服務。  
服務費用：每小時 \$33

#### 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

為 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

為自閉症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。

#### 托管服務

為會員提供中心托管，小組活動及消閒活動。

服務費用：每小時 \$5 (午膳費用另議)

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。

## SQS 精明眼

標準 3 中心運作及活動記錄指引

3.1 服務單位須保存服務運作及活動的準確和最新記錄

3.2 製備準確和最新的統計報告向社會福利署匯報

3.3 服務單位需要讓市民閱覽有關其服務表現的定期統計資料和報告



# 新同工介紹

## 臨床心理學家 胡浩林



大家好，我係胡浩林 (Lambert)，係新入職的心理學家、亦係作家及瑜珈導師。曾以僧人的身份到遍路苦行，徒步走了800公里的路；向大自然學習生存的道理。

## 社工 唐建華



大家好，我是社工唐先生，請多多指教。

## 社工 廖麗雯



Hello 大家好！我是新入職的社工廖麗雯，大家可以叫我 Prima 或廖姑娘，好開心可以加入這個大家庭，希望未來日子可以在中心或活動中見到大家！

## 社工 鍾蕙茵



大家好，我是社工鍾姑娘，大家可以叫我阿茵或鍾姑娘，請多多指教。

## 社工 莊達偉



大家好，我是新到職的社工莊生 (Dawn)。大家可以叫我莊生或者叫我 Dawn Sir 都可以，Dawn 個發音同「叮噹」個「噹」字係同音。希望可以認識到大家，有時間同大家傾下計。

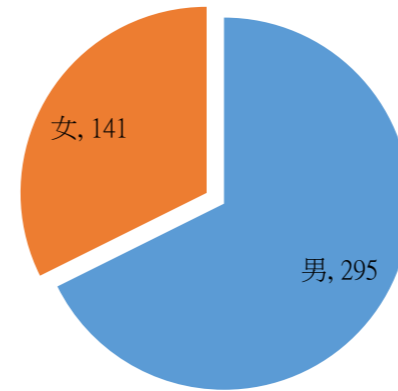
## 中心助理 陳淑玲



大家好！我係新入職的中心助理 (Joey)，感恩加入中心這個大家庭，希望往後的日子請大家多多指教。

# 中心消息

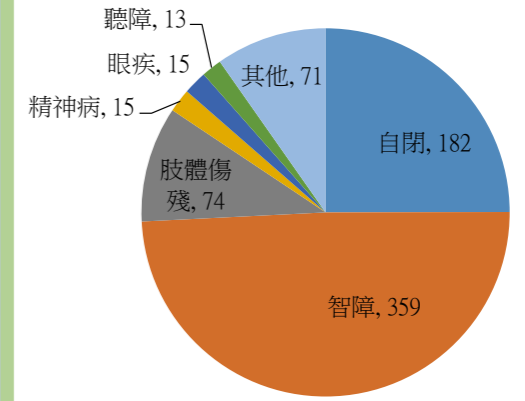
2022年7月會員男女比例人數



2022年7月會員男女比例人數

男	女
295	141
共 436 人	

2022年7月會員殘疾類別分佈

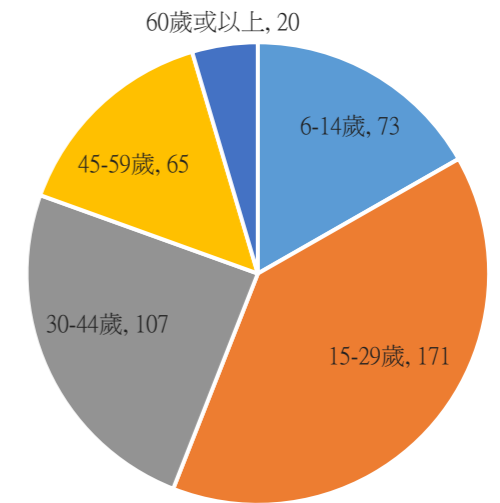


2022年7月會員殘疾類別分佈

自閉	智障	肢體傷殘	精神病	眼疾	聽障	其他
182	359	74	15	15	13	71

\* 一位會員可能多於一種殘疾狀況

2022年7月會員年齡分佈



2022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
73	171	107	65	20

共 436 人

離職同工：  
 社工黃婉怡已於8月離職。  
 復康工作員何成航已於8月離職。



# 「關愛友伴」服務計劃

服務現拓展至不同類別的殘疾人士

## 大更新

「關愛友伴」智障人士家居暫託服務期望為有需要的殘疾人士家庭提供家居暫託服務，以紓緩照顧者壓力、增加其喘息或個人發展機會。

**服務內容** 陪伴外出活動、上門(家居)看顧、接送或陪同覆診等

**對象** 6歲或以上殘疾人士及其照顧者

**推行時段** 2021年9月-2023年8月

**服務地點** 觀塘區優先，或按服務需要釐定

**提供服務時間** 早上8時至晚上8時

**收費** 每小時\*\$5/\$15/\$25(按家庭入息釐定)  
(\*須經社工評估)

**提供服務者** 已接受訓練的家託大使

**備註：**

1. 服務使用者必須為中心會員
2. 須由社工面見及評估後，再確定服務預約安排
3. 家託大使於服務前，會接受不同專業所提供的18小時培訓



申請服務 或 有興趣成為「家託大使」可致電 2191 3138 與社工林捷芬 (Winnie) 姑娘聯絡

## 義工招募

# 「家託大使」

\* 計劃社工提供專業支援

\* 設服務津貼(\$35 / 小時) 予家託大使

\* 可計算義工時數並獲證書

**義工要求：** 18歲或以上、願意服務智障人士、有愛心，並需接18小時培訓課程

**服務內容：** 1. 期望每月提供10小時服務  
(按服務使用者需要釐定)  
2. 提供上門家居看顧或外出陪伴服務



## 心理專欄— 依附理論

Lambert Wu (臨床心理學家)

由於初生嬰兒並不能夠表述自己的意願，所以只能夠從外在的觀察中，找出小小的腦袋怎樣運作。近代心理學家發現了，從一個簡單的遊戲就能了解人類嬰兒也有著這一種動物性的本能；如果你有機會和3-6個月的嬰兒交流，不難發現它們特別喜歡玩躲貓貓(peek a boo)的遊戲。

依附理論(attachment theory)由Maslow對於初生猴子的實驗中，了解到人類在初生的時候和「物件」之間所產生的關係。



<https://youtu.be/CIS1kFqHOMk>

我們可如以上的影片中，看到嬰兒自我玩起這個遊戲；但更多時候是和母親或親近的人玩。當母親用把面掩起來再打開的時候，嬰兒的反應是正面，甚至報以有趣的笑聲。心理學家觀察到這個行為，所以更想知道嬰兒們為甚麼這麼喜歡這個遊戲？

於是心理學家設想了不同的實驗，去測試嬰兒的認知能力。然後發現了嬰兒對於「持續性」出現的物件產生了依附(object permanence)。嬰兒時期的人類，由於沒有自我保護的能力，所以必需要依附外在「物件」才能夠生存。而在依附的對象中，又以恆久出現的物件最為重要，充滿愛心和關懷的媽媽當然是最好選擇。每一個嬰兒都有著其獨特的脾性，依據其母親或照顧者的依附態度而產生關係；從而讓嬰兒發展出不同的依附方式。而此一關係將會是嬰兒在成長的過程中，區分自我和外在的第一個雪球。

初生時期，和照顧者的關係會影響到個體之後的發展；所以隨著個體的年齡增加，依附的方式就會係出演變。當嬰兒長大到18個月開始，他們的認知能力都有所提升，一種自我為核心的依附方式就產生。這個時候，個體會希望得到世界的關注。在一般家庭環境下，個體是注意力的核心，所以就產生出一種渴求對方注意力的依附方式。如果你留心，你會見過兒童為了爭取老師的關注而改變自己的行為。為了得到獎賞而變得更積極。

當個體再長大，他的依附方式就會持續地演變。雖然根本上，和外在事物的依附方式由初生時和照顧者的關係所定立，但依附的行為卻可以有所變化，而變得更成熟。例如：當個體愈來愈大，認識到渴求對方的注意力並不會使自身感到安撫時，就會發展出更成熟，又或對個體來說更有效的依附行為。當個體受到外在的壓力，而自身的依附方式並未能夠有效地舒解焦慮的情緒時；個體的依附行為就可能倒退回早期的發展階段。例如兩性之間的關係上，某一方的潛意識上，把對方視為母親或照顧者的身份，就會出現一種過渡依賴的行為。例如：做任何決定都必需尋求對方的意見；甚至視對方的意見為「黃金定律」，作為做決定的依據。

首先要了解依附理論，就要分開依附和依附的行為。依附的行為會隨著外在的環境、情緒以及不同的外在因素所影響。但依附的方式，除非個體透過努力自我昇華或經過心理治療，否則不會輕易為外在因素所改變。因為依附的方式是由初生嬰兒和母親(或照顧者)的關係所引致，分量不輕。

不幸地，當個體在初生的時候沒有一個安全又持續性強的「物件」時，似乎沒有成年人可以逆轉早期所建立的依附形式。個體剛出生的時候，也許就如剛出生的動物一樣。

依附的經驗會影響著個人性格的發展，以及如何建立一段隱定的關係。神經科學家（neuroscientist）相信這種嬰兒時期的依附方式會影響腦部不同迴路的建立方法，而且因為發展很早，理論上要花很大努力才能作出改變。

Bowlby (1958) 提出依附理論可以由演化的角度去了解人的成長。照顧者對嬰兒所提供的安全和食物是嬰兒第一次對「關係」的確立。隨之而來的其他關係，都是以第一次關係為藍本去發展。比如：當你覺得伴侶沒有提供你想要的安全感時，可能對方真的太花心；也可能雙方的依附方式各有不同所致。

自從 Bowlby (1958) 提出依附理論後，不同範疇的科學家都爭相去研究這個影響一生的理論。他們各自提出不同的理論去解析。之後會有文章作深度的解析

### 1 可靠依附型 secure attachment

這一類的小童對照顧者有著充分的信任，而且確信照顧者會給予他日常所需。當這類小童情緒不適的時候，照顧者很容易就可以安撫他們。Bowlby 相信，這類的小童長大後會成為可靠依附模範生，包括：可靠、有責任以及經常給予幫助。

### 2 不安全迴避型 insecure avoidant

當這一類小孩在探索新的環境時，他們不會以照顧者為中心。他們和照顧者之間不論物理和情緒上都很獨立。當小童感到不愉快的時候，他們也不會去找照顧者。這類小童普遍擁有感覺遲鈍或經常拒絕要求的照顧者。

### 3 不安全矛盾抵抗型 insecure ambivalent resistant

當這種小孩接受了一種矛盾的行為模式後，會表現出緊貼和依賴的行為，但當照顧者嘗試回應時，小孩又會以拒絕來回應。這類小童不能在照顧者身上建立任何可靠的連結，同時，小童亦沒有足夠的安全感去探索新環境。他們不愉快的時候，是幾種類型中最難安撫的。而所有這些行為都是一種對照顧者的回應。

### 4 雜亂型 disorganized attachment

這類小孩經常會和照顧者建立安全、被愛的關係；但同時卻也制造了恐懼感和憤怒的威脅。小孩因此不知道照顧者會如何回應他們的要求，並本能上，身體需要得到照顧者的安撫，但內心卻又帶着恐懼。

你知道自己是那一種嗎？

# 聖誕專題 環保聖誕樹 DIY

歡渡聖誕節，當然少不了為家裏擺放聖誕裝飾，增添節日氣氛。要數最具節日氣氛的聖誕裝飾，一定非聖誕樹莫屬！不過，我們可利用廢物，自製一棵獨一無二的聖誕樹，既環保又便宜。

## 製作步驟：

### 材料：

1. 雜誌一本
2. 熱熔膠槍 或 白膠漿
3. 金色噴漆
4. 星星 或其他裝飾

1. 將雜誌每兩頁一起對摺，直至所有頁都摺起



2. 將所有摺起的頁面向內卷起



3. 利用金色噴漆將雜誌噴上顏色



4. 利用膠水把星星等裝飾黏貼在雜誌上



5. 完成



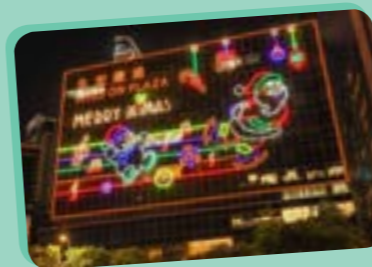
資料來源：<https://www.youtube.com/watch?v=duHIUQNKy5o>

## 聖誕打卡好去處

聖誕節即將來臨，大家除了會開派對和交換禮物外，當然少不了去觀賞聖誕燈飾。每年的聖誕節，香港各地方各商場都會有不同主題的聖誕裝飾，以下介紹的地方當然是最熱門的打卡聖地！

### 尖沙咀燈飾

尖沙咀是深受市民歡迎的聖誕好去處，亦吸引不少市民前往打卡，上年更加入了 Disney 主題，十分吸睛，尖沙咀的燈飾將點亮維港迷人夜景，我們當然不能錯過！



(圖片來源：東尖沙咀地產發展商聯會)

# 區區食玩買

社會工作員 莊達偉

## 梅窩

大家好，我是新到職的社工 Dawn Sir。這次與大家分享一個我近期去 Staycation（宅度假／留港渡假）的一個地方－梅窩。

據當地遊的介紹，以前還未盛行坐飛機去旅遊時。梅窩是港人最常去旅行的一個地方。與熱鬧的長洲及南丫島相比下，梅窩卻有一份讓人感到寧靜及放鬆的感覺。疫情的影響下，雖然未能到外國旅遊。卻是個好的機會讓大家認識一下我們身處的香港，除了繁忙外，亦都有另一面的景緻。

一個小小的地方，卻有著幾個「香港之最」：

去梅窩之前，聽聞梅窩是一個很沉悶、落後與發展慢的地方。其實只要你肯了解，肯多走一步，其實會發現到很多梅窩特別既一面，還可以去沙灘、行山、摸蜆、看瀑布、踏單車、看古蹟、吃海鮮等。



### 隱世塘景 Café

猜想不到於梅窩市區中，有一個可以見到山景與塘景的餐廳。坐在這裡可以享受一個寧靜而又舒服的空間，好好享受假期。

### 黃皮之鄉

基本上整個梅窩都可以見到黃皮樹，接近每家每戶都有黃皮樹程於門前。於 60 年代時，政府派了梅窩每家三棵黃皮樹用作發展農業。除了每家都有黃皮樹外，整個山頭都是黃皮樹。每年七月都有好多人會慕名而來買黃皮，但剛好去的時候是六月，無緣一試。



### 梅窩牛

以前的梅窩還有很多農地既時候，黃牛與水牛會幫忙耕種。但自從大嶼山發展後，牛牛便開始失業，所以在梅窩到處都可以見到有大量牛牛在吃草。但記得只能遠觀，不要與牠們近距離接觸，要保持安全。



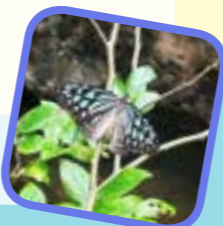
### 最耐歷史既文武廟

據記載，梅窩白銀鄉的文武廟於明朝已建造至今已經有 400 年，是本港最長歷史的文武廟。



### 蝴蝶集中地

據本地研究及記錄，梅窩是全港最多蝴蝶品種（108 種）的地方。除了品種多，數量亦是十分多。周遭都可以見到唔同種類既蝴蝶，除了顏色及外貌不一外，有一些體型比手掌還要大。



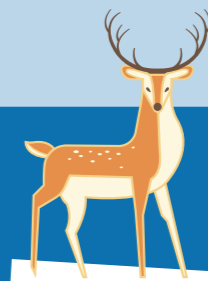
# 旅行手札 大阪

社會工作員 唐建華

## 京都奈良公園

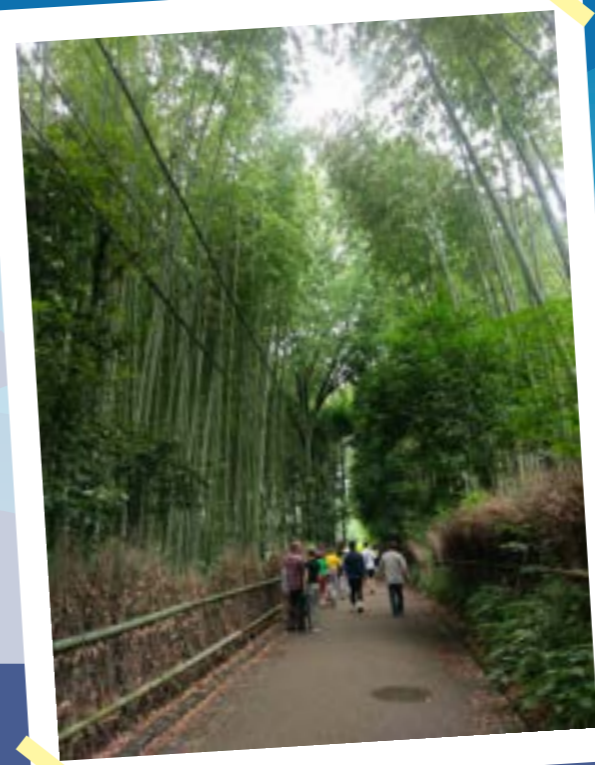
在奈良公園內有上千頭鹿，牠們全都是野生的，在此與人類共存。奈良公園裡的鹿是日本鹿，屬於日本原產品種。奈良的鹿一年換 2 次毛。春天櫻花開完之時，群鹿開始換上夏天有白斑點的皮毛。秋天開始準備過冬之時，則換上冬天用保暖之灰褐色、茶色皮毛，連斑點都消失了。

我作為遊客，當然希望可以能夠與鹿互動。當地是允許遊客購買鹿餅餵鹿，當我手持鹿餅的時候，已有數隻鹿正快速靠近我身邊並等待我給予。簡單的餵鹿過程足以令我十分開心，畢竟生活在石屎森林中，平日能近距離接觸野生動物實在甚少。可貴的是人與動物能夠互相和平共存。



## 嵐山竹林小徑

其中一個行程是漫步嵐山竹林小徑，小徑不長，卻足以讓人感受竹林之美，綠色隧道彷彿有種不可思議的魔力令眾人都概嘆自然生長之美。這裡最令我深刻的是一種令人放鬆及平靜的舒適，漫步在其中，彷彿置身於別世界。



# 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。導師會按每位學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：**2022年10月至12月

**舉行時間：**上午9:00至下午4:00

**費用：**每天\$35（包括午膳費\$30）

**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	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。	社交 學習與人相處的技巧，累積社交經驗，改善人際關係。	集體遊戲 透過集體遊戲幫助會員放鬆心情，減輕壓力。	肌能感統 透過舞蹈及健體操，增強身體肌能。	生活技能 學習不同的生活技能，發掘潛能，提升自理能力。
中午 12:00- 下午 2:00	午膳及社交康樂時間				
下午 2:00-4:00	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。	手工DIY 透過製作工藝品，加強個人工作技能，提升自信。	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。	藝術 培養對藝術的興趣，發揮個人創作力及想像。
下午 4:00	是日活動完結				

KN8 Channel

## 我是 KOL(A)

**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，擴闊視野。

**日期：**10 至 12 月 (公眾假期除外)(逢二) 下午 4:30 至下午 5:30

**時間：**下午 4:30 至下午 5:30

**地點：**Zoom

**節數：**11

**對象：**會員及家屬

**名額：**不限

**費用：**免費

**負責人：**高級復康工作員 柯寶瓊

**備註：**

- 為保障參加者的私隱，請勿擅自轉發節目連結，節目期間亦請勿拍照或錄影。
- 活動前會透過 Whatsapp 傳送相關連結到會員提供的電話號碼
- 本季主題：電影榜，有 D 準心理測驗，畫出好心情，欣悅 VIP

## 特能童軍招之 穿山越野 2.0

**簡介：**體驗行山樂趣，遠離煩囂，親親大自然，學習山藝技巧。

**日期：**17/12/2022(六)

**時間：**上午 9:30 至下午 2:00

**地點：**油塘魔鬼山(雞婆山)

**節數：**1

**對象：**特能童軍成員

**名額：**16 位

**費用：**\$80

**負責人：**社工 莊達偉  
高級復康工作員 陳百堅，何穎思

**備註：**

- 包午膳
- 自備車資

## 我是 KOL(B)

**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，擴闊視野。

**日期：**10 至 12 月 (公眾假期除外)(逢四) 下午 4:30 至下午 5:30

**時間：**下午 4:30 至下午 5:30

**地點：**Zoom

**節數：**13

**對象：**會員及家屬

**名額：**不限

**費用：**免費

**負責人：**高級復康工作員 劉慧

**備註：**

- 為保障參加者的私隱，請勿擅自轉發節目連結，節目期間亦請勿拍照或錄影。
- 活動前會透過 Whatsapp 傳送相關連結到會員提供的電話號碼
- 本季主題：台主爭霸戰，美食團，遊戲王，香港深度行一商場篇

## 早晨全餐

**簡介：**以 zoom 形式分享趣聞及做簡單運動，增廣會員的見聞及建立做運動的習慣。

**日期：**10 至 12 月 (公眾假期除外) (逢星期一至五)

**時間：**上午 9:00 至上午 10:00

**地點：**Zoom

**節數：**37

**對象：**會員及家屬

**名額：**不限

**費用：**免費

**負責人：**復康工作員 何麗珊、藍珈瑩  
資訊科技活動助理 陳兆鏗

**備註：**

- 請因應個人身體狀況而參與
- 為保障參加者的私隱，請勿擅自轉發節目連結，節目期間亦請勿拍照或錄影
- 活動前會透過 Whatsapp 傳送相關連結到會員提供的電話號碼



## 特能童軍集會之齊享郊遊

**簡介：**學習計劃戶外活動行程及在郊遊時需注意的事項，遇上特別事故處理方法及安排食物。

**日期：**15/10, 22/10, 19/11, 26/11, 3/12/2022(六)

**時間：**上午 9:30 至 11:30

**地點：**中心活動室

**節數：**5

**對象：**特能童軍成員  
11-15 歲 (童軍); 18-23 歲 (樂行童軍)

**名額：**16 位

**費用：**\$60

**負責人：**社工 莊達偉  
高級復康工作員 陳百堅，何穎思

**備註：**

- 已成中心童軍之會員優先
- 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



## 冬日繽紛樂

## 冬日繽紛樂之欣悅造星

簡介：上午進行才藝比賽，會員可自選項目進行表演，亦可成為觀眾欣賞表演。下午一同製作及品嚐雞肉青瓜墨西哥卷。

日期：15/10/2022(六)  
時間：上午 10:00 至下午 4:00  
地點：中心活動室  
節數：1  
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 劉慧、復康工作員 何麗珊  
備註：1. 包午膳

## 冬日繽紛樂之藝術自由行

簡介：遊走觀塘區不同地方，觀賞藝術裝置，從而接觸不同藝術範疇，感受藝術氣氛。

日期：12/11/2022(六)  
時間：上午 10:00 至下午 4:00  
地點：觀塘區  
節數：1  
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 何穎思、復康工作員  
備註：1. 包午膳

## 冬日繽紛樂之 嘩鬼狂歡萬聖節

簡介：早上製作應節食品，下午作萬聖節彩繪及遊戲，一起經歷古靈精怪的一天。

日期：29/10/2022(六)  
時間：上午 10:00 至下午 4:00  
地點：中心活動室  
節數：1  
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 柯寶瓊、陳百堅  
備註：1. 包午膳

## 冬日繽紛樂之 風吹草動寫生遊

簡介：早上外出進行寫生環節，欣賞維港風景；接著回中心午膳及進行集體遊戲。

日期：10/12/2022(六)  
時間：上午 10:00 至下午 4:00  
地點：觀塘海濱長廊及中心活動室  
節數：1  
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傑、復康工作員藍珈瑩  
備註：1. 包午膳

## 冬日繽紛樂之 暖笠笠美食

簡介：上午一同製作焗雞翼、焗通粉，下午一同焗冬日曲奇，共渡暖笠笠的一天。

日期：26/11/2022(六)  
時間：上午 10:00 至下午 4:00  
地點：中心活動室  
節數：1  
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 何蔚健，陸嘉善  
備註：1. 包午膳

## 健康 身心靈

### 舞出真我

簡介：藉學習椅子舞，發展參加者的體藝潛能，從而建立自信。

日期：1/11, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12/2022(二)  
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：\$10/ 位  
負責人：高級復康工作員 何穎思、義務導師 葉尹甯女士  
備註：小組由義務導師教授

## 欣悅團契 - 喜報福音

簡介：以團契形式讓會員認識耶穌降生的事蹟，唱頌詩歌，並學習如何向人傳福音。

日期：25/11, 2/12, 9/12, 16/12, 23/12(五) 及 24/12/2022(六)  
時間：下午 4:30 至下午 6:00  
地點：中心活動室  
節數：6  
對象：15 歲或以上會員  
名額：8 人  
費用：免費  
負責人：高級復康工作員 劉慧

### 作品的說話。面具

簡介：嘗試製作面具，不須繪畫基礎，只須隨著自己的心去創作。能放鬆心情，舒緩壓力，亦能當作掛飾及玩具。

日期：6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 3/11, 10/11/2022(四)  
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：\$80  
負責人：復康工作員 何麗珊、藍珈瑩

### CHILL CUP

簡介：輕鬆暢談生活趣事，製作美味小食，交朋結友

日期：26/10, 23/11, 21/12/2022(逢三)  
時間：下午 2:30 至 4:00  
地點：中心活動室  
節數：3  
對象：肢體傷殘之會員  
名額：8 位  
費用：免費  
負責人：社工 朱朗希、高級復康工作員 陳百堅

# 發展小組

## 齊來學習非洲鼓 (24)

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。

日期：15/10, 22/10, 19/11, 26/11, 3/12/2022(逢六)

時間：下午 3:00 至下午 4:30

地點：中心活動室

節數：5

對象：6 歲或以上會員

名額：10 位

費用：\$400/ 人

負責人：高級復康工作人員 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

## 黏土匠人 (自閉症人士活動)

簡介：藉學習製作各款香港常見交通工具的黏土作品，增強小手肌的訓練。

日期：14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12/2022(逢一)

時間：下午 4:30 至 6:00

地點：中心活動室

節數：6

對象：15 歲以上自閉症會員

名額：6 位

費用：\$60/ 位

負責人：高級復康工作人員 陳家傑

## 集合吧~設計師時間!

簡介：發揮無限創意，製作獨一無二的生日卡，為生日會員送上祝福

日期：11/10, 18/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11/2022(逢二)

時間：下午 2:30 至 4:00

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：高級復康工作人員 柯寶瓊

備註：1. 社工推薦的會員可優先參與本小組

## 欣悅電競隊 (友誼盃競賽)

簡介：一同進入瑪利歐賽車世界，享受電競賽車的樂趣，與隊友進行技術較量。

日期：5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11/2022(逢三)

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：高級復康工作人員 陸嘉善

## 社區探索小組

### 社區關注組 - 家在茶果嶺

簡介：在簡介會中認識茶果嶺房屋歷史，社區發展與支援，文化保育等；外出活動時，前往茶果嶺探索社區的不同面貌。

日期：9/12/2022(五) 10/12/2022(六)

時間：9/12/2022(五) 下午 4:30-5:30 簡介會  
10/12/2022(六) 上午 10:00- 下午 1:00 外出活動

地點：中心活動室及茶果嶺

節數：2

對象：15 歲或以上會員

名額：6 位

費用：\$10/ 位

負責人：社工 莊達偉  
高級復康工作人員 何穎思

備註：1. 會員務必參與兩節小組  
2. 自備車資

## 欣悅旅行團

### 行·樂之迪士尼碼頭

簡介：一同到迪士尼碼頭欣賞歐陸風景，回程順道尋找隱世欣澳紅葉。一同感受大自然的美好。

日期：17/12/2022(六)

時間：上午 9:00 至下午 5:00

地點：欣澳

節數：1

對象：15 歲或以上會員

名額：12 位

費用：\$60/ 位

負責人：高級復康工作人員 何蔚健、柯寶瓊

備註：1. 包野餐小食  
2. 自備車資

## 欣悅義工組

簡介：招募有意成為義工的會員，學習如何策劃義工活動，學習與人溝通及相處，完成訓練後將有一節外出義工活動(暫定於 22/12/2022 舉行)。

日期：14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12/2022(一)

時間：下午 4:30 至 6:00  
外出義工活動：22/12/2022(四)

地點：中心活動室

節數：5

對象：15 歲或以上會員

名額：8 位

費用：免費

負責人：社工 朱朗希  
高級復康工作人員 柯寶瓊

備註：社工推薦的會員可優先參與本小組

### 暢遊啟德郵輪碼頭

簡介：閒逛啟德郵輪碼頭，在陽光與海風之下進行集體遊戲，享受美好的一天。

日期：8/10/2022(六)

時間：上午 10:00 至下午 4:00

地點：啟德郵輪碼頭

節數：1

對象：15 歲或以上會員

名額：12 位

費用：\$70/ 位

負責人：社工 朱朗希  
高級復康工作人員 柯寶瓊

備註：1. 包午膳  
2. 自備車資

### 捐心窿公園打卡之旅

簡介：打卡之旅系列，今季帶大家到西環藝里坊、西環碼頭及捐心窿公園不同景點不停打卡。

日期：19/11/2022(六)

時間：上午 10:00 至下午 4:00

地點：西環

節數：1

對象：15 歲或以上會員

名額：12 位

費用：\$70/ 位

負責人：高級復康工作人員 何蔚健、復康工作人員 藍珈瑩

備註：1. 包午膳  
2. 自備車資



# 運動小組

## AR 閃避球體驗日

**簡介：** AR 閃避球是一項將傳統閃避球運動加入電腦效果，打造出「動起來」的電競項目。透過體驗新興運動，訓練手眼協調。

**日期：** 5/11/2022(六)

**時間：** 上午 10:30 至下午 12:00

**地點：** 中心活動室

**節數：** 1

**對象：** 15 歲或以上會員

**名額：** 20 位

**費用：** \$30/ 位

**負責人：** 資訊科技活動助理 陳兆鰲

**備註：** 1. 由外聘團隊負責教授  
2. 參加者須穿著運動服和運動鞋，及自備毛巾

## 乒乓學堂 (10-12 月)

**簡介：** 透過學習打乒乓球的技巧，提升手眼協調度。

**日期：** 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11/2022(三)

**時間：** 下午 5:00 至 7:00

**地點：** 瑞和街體育館

**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 柯寶瓊

**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. 參加者須穿著運動服和運動鞋，及自備毛巾  
4. 請因應身體情況報名

## 武術班

**簡介：** 透過學習武術，促進強健體魄。

**日期：** 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12/2022(四)

**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：** 12 位

**費用：** 免費

**負責人：** 高級復康工作員 柯寶瓊  
義務導師 黃寶鋒

**備註：** 1. 參加者須穿著運動服和運動鞋，及自備毛巾  
2. 請因應身體情況報名

## 跑出我天地

**簡介：** 練習跑步的基本技巧及提升個人體能為主，建立健康生活。

**日期：** 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12/2022(三)

**時間：** 下午 4:45 至 6:15

**地點：** 觀塘遊樂場緩跑徑

**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 陳家傑  
復康工作員 何麗珊

**備註：** 1. 參加者必需經職員評估身體狀況  
2. 請因應身體情況報名  
3. 本活動並不代表報名特殊馬拉松，如欲參與特殊馬拉松，請留意主辦單位的最新通知及安排  
4. 參加者須穿著運動服和運動鞋，及自備毛巾

## 郁吓啦喂

**簡介：** 無心機做運動？哩個小組啱晒你！我地由最簡單既運動開始，一班人一齊做吓簡單又好玩既體能訓練運動。由淺入深，提升體能之餘，仲可以享受運動既樂趣！

**日期：** 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11/2022(一)

**時間：** 下午 4:30 至 5:30

**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：** 高級復康工作員 劉慧

**備註：** 1. 參加者須穿著運動服和運動鞋，及自備毛巾  
2. 請因應身體情況報名

## 太極行

**簡介：** 練習太極拳能改善平衡力、腿部力量、肌肉靈活度...現在透過學習基礎太極拳，體驗當中的樂趣。

**日期：** 29/10, 5/11, 12/11, 26/11, 10/12, 17/12(六)

**時間：** 下午 4:30 至 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 陸嘉善  
義務導師 鄧繼新

**備註：** 1. 請因應身體情況報名  
2. 參加者須穿著運動服和運動鞋，及自備毛巾

## 休閒小組

### 旅行美食 (台灣篇)

**簡介：** 旅行一定唔少得品嚐當地美食，今次用美食帶大家去感受一下台灣風味啦！美食製作包括：可麗餅、肉燥飯、地瓜球、香菇肉羹湯、蔥油餅、鹽酥雞。

**日期：** 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12, 21/12/2022(三)

**時間：** 下午 4:15 至 5:45

**地點：** ADL 室

**節數：** 6

**對象：** 15 歲或以上會員

**名額：** 6 位

**費用：** \$90/ 位

**負責人：** 高級復康工作員 劉慧

**備註：** 1. 自備餐盒及圍裙

### 小小世界

**簡介：** 透過遊戲、影片及製作小手工，認識不同的名曲、名人、節慶文化等主題，一起渡過午後的趣味時光。

**日期：** 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11/2022(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

## CFSC 賣旗日

**簡介：** CFSC「在。一起」全港賣旗日嘍！賣旗籌得之善款將用於支援特殊教育需要 (SEN) 兒童、貧窮家庭及劏房戶、社區發展及照顧者的服務。咁有意義既活動，記得一齊嚟做賣旗義工呀！

**日期：** 26/11/2022(六)

**時間：** 上午 8:00 至下午 12:30

**地點：** 觀塘區

**節數：** 1

**對象：** 會員及家長

**名額：** 12 位

**費用：** 免費

**負責人：** 社工 朱朗希  
高級復康工作員 劉慧

**備註：** 1. 15 歲或以下會員須由家長陪同參與。  
2. 所有參與賣旗的義工將獲發「基督教家庭服務中心 X SHIBAINC 柴犬工房」感謝狀乙張。

## 悠悠油畫 (梵谷篇)

**簡介：** 說起油畫，一定不少得梵谷的作品。小組以學習及模仿梵谷的名畫為主題，讓參加者體驗繪畫油畫的樂趣。

**日期：** 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 11/11, 18/11/2022(五)

**時間：** 下午 4:15 至 5:45

**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：** \$120/ 位

**負責人：** 高級復康工作員 劉慧

**備註：** 1. 自備手袖及圍裙

## 欣悅「餃」得喜

**簡介：** 喜歡食餃子的你必需參與欣悅「餃」得喜。小組將一同製作不同口味的餃子，包你食得歡歡喜喜。

**日期：** 18/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11, 22/11/2022(二)

**時間：** 下午 4:15 至 5:45

**地點：** ADL 室

**節數：** 6

**對象：** 15 歲或以上會員

**名額：** 6 位

**費用：** \$60/ 位

**負責人：** 高級復康工作員 何蔚健

**備註：** 1. 自備餐盒及圍裙

## 期間限定

### 冬冬冬用生日會

**簡介：** 一同製作自己獨有的冬用及並一同玩集體遊戲為 10-12 月生日會員慶祝生日。

**日期：** 22/10/2022(六)

**時間：** 下午 2:00 至 5:00

**地點：** 中心活動室

**節數：** 1

**對象：** 12 歲或以上會員

**名額：** 12 位

**費用：** \$80/ 位

**負責人：** 高級復康工作員 何蔚健  
復康工作員 ???

**備註：** 1. 10-12 月生日會員優先  
2. 非 10-12 月生日會員均可參加

## 家長 / 親子活動

### 家長伸展班

2022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：**3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11/2022 (逢一)
- 時間：**上午 11:00 至中午 12:00
- 地點：**中心活動室 (有鏡房及無鏡房)
- 節數：**6
- 對象：**會員家屬
- 名額：**12 位
- 費用：**\$290/ 位
- 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，及自備毛巾
  3. 曾參與「家長伸展班」的家長可優先參加本次活動

### 內「森」世界 - 快樂家庭照

- 簡介：**日復日的照顧生活已佔據照顧者大部份時間，照顧者疲於奔命地生活，轉眼間歲月已過去，卻沒有家庭照片可以好好回顧。因此，透過活動希望為照顧者與家人拍家庭照留念，並協助家庭製作獨一無二的相冊，讓家庭留下美好回憶。
- 日期：**5/11, 12/11/2022 (六)
- 時間：**上午 10:30 至中午 12:00 及下午 2:00 至下午 3:30
- 地點：**中心活動室
- 節數：**4
- 對象：**會員及家屬
- 名額：**10 人
- 費用：**免費
- 負責人：**社工 廖麗雯、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



### 快樂聖誕暨會員大會

- 簡介：**誠邀大家參與會員大會，了解中心最新資訊及表達對中心的意見；當中利用熨珠製作聖誕掛飾，為普天同慶的聖誕節添上祝福。
- 日期：**3/12/2022 (六)
- 時間：**下午 2:00 至 5:00
- 地點：**中心活動室
- 節數：**1
- 對象：**會員及家屬
- 名額：**12 個家庭
- 費用：**\$50/ 位
- 負責人：**社工 朱朗希、廖麗雯、高級復康工作員 陸嘉善、柯寶瓊
- 備註：**
1. 一個家庭製作一款聖誕飾物。
  2. 一名會員最多可連同兩名親屬參與 (費用以每位 \$50 計算)
  3. 費用包括茶點



### 內「森」世界 - 森林浴體驗日

- 簡介：**以大自然靜觀減壓為介入方法，讓照顧者可以在大自然下察覺個人的需要，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：**5/10/2022 或 19/10/2022 (三)
- 時間：**上午 9:30 至中午 12:30
- 地點：**郊野公園
- 節數：**2
- 對象：**會員家屬
- 名額：**每節 20 位
- 費用：**免費
- 負責人：**社工 廖麗雯、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，及自備毛巾
  3. 參加者只可參加上述其中一節日期
  4. 活動由社會福利署 - 觀塘區福利辦事處資助



### 內「森」世界 - 照顧者瑜珈小組

- 簡介：**在日常照顧中，照顧者常常忽略關注姿勢，因而引起不少痛症及勞損的問題，希望透過瑜珈的練習，讓照顧者學習拉筋，增強體力外，亦學習如何釋放壓力和安撫情緒，認清先照顧好自己，才能陪伴被照顧者走更長、更遠的路。
- 日期：**23/11, 30/11, 7/12, 14/12/2022 (三)
- 時間：**下午 2:00 至 3:00
- 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：**社工 廖麗雯、高級復康工作員 陳家傑
- 備註：**
1. 參加者須穿著運動服和運動鞋，及自備毛巾
  2. 活動由社會福利署 - 觀塘區福利辦事處資助



### 內「森」世界 - 擴香石製作工作坊

- 簡介：**為了更鞏固照顧者與社區義工之間的聯繫，工作坊藉製作擴香石，讓照顧者有機會去認識及接觸社區上的義工，再透過分享個人經歷的環節，讓義工能更深入了解照顧者的心路歷程，從而作出支持和鼓勵。
- 日期：**3/11, 15/12/2022 (四)
- 時間：**上午 10:00 至 12:00
- 地點：**中心活動室
- 節數：**2
- 對象：**會員家屬
- 名額：**每節 20 位
- 費用：**免費
- 負責人：**社工 廖麗雯、高級復康工作員 陳家傑
- 備註：**
1. 參加者只可參加上述其中一節日期
  2. 活動由社會福利署 - 觀塘區福利辦事處資助



### 內「森」世界 - 被照顧者遊樂小組

- 簡介：**顧念到部份照顧者支援較少，難以放下被照顧者去出席活動，是次小組將以平行小組的方式，在照顧者出席瑜珈小組的期間，被照顧者同時出席遊樂小組，利用製作手工藝、運動或團體遊戲等活動，加強被照顧者的活動及認知能力。
- 日期：**23/11, 30/11, 7/12, 14/12/2022 (三)
- 時間：**下午 2:00 至 3:00
- 地點：**中心活動室
- 節數：**4
- 對象：**15 歲或以上會員
- 名額：**10 位
- 費用：**免費
- 負責人：**社工 廖麗雯、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. 參加了內「森」世界 - 照顧者瑜珈小組的被照顧者可優先報名。



### 內「森」世界 - 中醫保健小組

- 簡介：**照顧者在照顧的過程中，常常都因為忘卻關顧自身的健康，希望透過活動，讓照顧者有機會認識到中醫相關的保健知識，如保健湯水、按摩穴位及認識痛症等，增加照顧者對自我照顧的認知及提醒。
- 日期：**10/11, 17/11, 24/11, 1/12/2022 (四)
- 時間：**上午 10:00 至 11:00
- 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：**社工 廖麗雯、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



# 活動時間表



## 2022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
					<b>1</b> 國慶日
<b>3</b> 9:00-10:00 早晨全餐 11:00-12:00 家長伸展班 4:30-6:00 小小世界	<b>4</b> 重陽節	<b>5</b> 9:00-10:00 早晨全餐 9:30-12:30 內「森」世界 - 森林浴體驗日 4:30-6:00 欣悅電競隊 (友誼盃競賽) 5:00-7:00 乒乓學堂	<b>6</b> 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 作品的說話・ 面具	<b>7</b> 9:00-10:00 早晨全餐	<b>8</b> 10:00-4:00 暢遊啟德郵輪碼頭
<b>10</b> 9:00-10:00 早晨全餐 11:00-12:00 家長伸展班 4:30-5:30 郁吓啦喂 4:30-6:00 小小世界	<b>11</b> 2:30-4:00 集合吧 ~ 設計師 時間! 4:30-5:30 我是 KOL(A)	<b>12</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:30-6:00 欣悅電競隊 (友誼盃競賽) 5:00-7:00 乒乓學堂	<b>13</b> 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 作品的說話・ 面具	<b>14</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:15-5:45 悠悠油畫	<b>15</b> 9:30-11:30 特能童軍集會之齊 享郊遊樂 10:00-4:00 冬日繽紛樂之欣悅 造星 3:00-4:30 齊來學習非洲鼓 (24)
<b>17</b> 9:00-10:00 早晨全餐 11:00-12:00 家長伸展班 4:30-5:30 郁吓啦喂 4:30-6:00 小小世界	<b>18</b> 2:30-4:00 集合吧 ~ 設計師 時間! 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:15-5:45 欣悅「餃」得喜	<b>19</b> 9:00-10:00 早晨全餐 9:30-12:30 內「森」世界 - 森林浴體驗日 4:30-6:00 欣悅電競隊 (友誼盃競賽) 5:00-7:00 乒乓學堂	<b>20</b> 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 作品的說話・ 面具	<b>21</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:15-5:45 悠悠油畫	<b>22</b> 9:30-11:30 特能童軍集會之齊 享郊遊樂 2:00-5:00 冬冬冬用生日會 3:00-4:30 齊來學習非洲鼓 (24)
<b>24</b> 9:00-10:00 早晨全餐 11:00-12:00 家長伸展班 4:30-5:30 郁吓啦喂 4:30-6:00 小小世界	<b>25</b> 2:30-4:00 集合吧 ~ 設計師 時間! 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:15-5:45 欣悅「餃」得喜	<b>26</b> 9:00-10:00 早晨全餐 2:30-4:00 CHILL CUP 4:30-6:00 欣悅電競隊 (友誼盃競賽) 5:00-7:00 乒乓學堂	<b>27</b> 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 作品的說話・ 面具	<b>28</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:15-5:45 悠悠油畫	<b>29</b> 10:00-4:00 冬日繽紛樂之嘩鬼 狂歡萬聖節 16:30-17:30 太極行
<b>31</b> 9:00-10:00 早晨全餐 11:00-12:00 家長伸展班 4:30-5:30 郁吓啦喂 4:30-6:00 小小世界					



## 2022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
	<b>1</b> 2:30-4:00 集合吧 ~ 設計師 時間! 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:00-5:30 舞出真我 4:15-5:45 欣悅「餃」得喜	<b>2</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:30-6:00 欣悅電競隊 (友誼盃競賽) 4:45-6:15 跑出我天地 5:00-7:00 乒乓學堂	<b>3</b> 10:00-12:00 內「森」世界 - 擴 香石製作工作坊 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 武術班 4:30-6:00 作品的說話・面具	<b>4</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:15-5:45 悠悠油畫	<b>5</b> 10:30-12:00 AR 閃避球 10:30-3:30 內「森」世界 - 快樂 家庭照 16:30-17:30 太極行
<b>7</b> 9:00-10:00 早晨全餐 11:00-12:00 家長伸展班 4:30-5:30 郁吓啦喂 4:30-6:00 小小世界	<b>8</b> 2:30-4:00 集合吧 ~ 設計師 時間! 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:00-5:30 舞出真我 4:15-5:45 欣悅「餃」得喜	<b>9</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:30-6:00 欣悅電競隊 (友誼盃競賽) 4:45-6:15 跑出我天地 5:00-7:00 乒乓學堂	<b>10</b> 10:00-11:00 內「森」世界 - 中 醫保健小組 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 武術班 4:30-6:00 作品的說話・面具	<b>11</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:15-5:45 悠悠油畫	<b>12</b> 10:00-4:00 冬日繽紛樂之藝術自 由行 10:30-3:30 內「森」世界 - 快樂 家庭照 16:30-17:30 太極行
<b>14</b> 9:00-10:00 早晨全餐 9:30-12:30 內「森」世界 - 森 林浴體驗日 4:30-6:00 黏土匠人 (自閉症 人士活動) 4:30-6:00 欣悅義工組	<b>15</b> 2:30-4:00 集合吧 ~ 設計師 時間! 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:00-5:30 舞出真我 4:15-5:45 欣悅「餃」得喜	<b>16</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:15-5:45 旅行美食 (台灣篇) 4:45-6:15 跑出我天地	<b>17</b> 10:00-11:00 內「森」世界 - 中 醫保健小組 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 武術班	<b>18</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:15-5:45 悠悠油畫	<b>19</b> 9:30-11:30 特能童軍集會之齊享 郊遊樂 10:00-4:00 捐山窿公園打卡之旅 3:00-4:30 齊來學習非洲鼓 (24)
<b>21</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:30-6:00 黏土匠人 (自閉症 人士活動) 4:30-6:00 欣悅義工組	<b>22</b> 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:00-5:30 舞出真我 4:15-5:45 欣悅「餃」得喜	<b>23</b> 9:00-10:00 早晨全餐 2:00-3:00 內「森」世界 - 照 顧者瑜珈小組 2:00-3:00 內「森」世界 - 被 照顧者遊樂小組 2:30-4:00 CHILL CUP 4:15-5:45 旅行美食 (台灣篇) 4:45-6:15 跑出我天地	<b>24</b> 10:00-11:00 內「森」世界 - 中 醫保健小組 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 武術班	<b>25</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:30-6:00 欣悅團契 - 喜 報福音	<b>26</b> 8:00-12:30 CFSC 賣旗日 9:30-11:30 特能童軍集會之齊享 郊遊樂 10:00-4:00 冬日繽紛樂之暖笠笠 美食 3:00-4:30 齊來學習非洲鼓 (24) 16:30-17:30 太極行
<b>28</b> 9:00-10:00 早晨全餐 9:30-12:30 內「森」世界 - 森 林浴體驗日 4:30-6:00 黏土匠人 (自閉症 人士活動) 4:30-6:00 欣悅義工組	<b>29</b> 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:00-5:30 舞出真我	<b>30</b> 9:00-10:00 早晨全餐 2:00-3:00 內「森」世界 - 照 顧者瑜珈小組 2:00-3:00 內「森」世界 - 被 照顧者遊樂小組 4:15-5:45 旅行美食 (台灣篇) 4:45-6:15 跑出我天地			

# 2022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
			<b>1</b> 10:00-11:00 內「森」世界 - 中醫保健小組 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 武術班	<b>2</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:30-6:00 欣悅團契 - 喜報福音	<b>3</b> 9:30-11:30 特能童軍集會之齊享郊遊樂 2:00-5:00 快樂聖誕暨會員大會 3:00-4:30 齊來學習非洲鼓 (24)
<b>5</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:30-6:00 黏土匠人 (自閉症人士活動) 4:30-6:00 欣悅義工組	<b>6</b> 4:30-5:30 我是 KOL(A) 4:00-5:30 舞出真我	<b>7</b> 9:00-10:00 早晨全餐 2:00-3:00 內「森」世界 - 照顧者瑜珈小組 2:00-3:00 內「森」世界 - 被照顧者遊樂小組 4:15-5:45 旅行美食 (台灣篇) 4:45-6:15 跑出我天地	<b>8</b> 4:30-5:30 我是 KOL(B) 4:30-6:00 武術班	<b>9</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:30-5:30 社區關注組 - 家在茶葉嶺 (簡介會) 4:30-6:00 欣悅團契 - 喜報福音	<b>10</b> 10:00-1:00 社區關注組 - 家在茶葉嶺 (外出) 10:00-4:00 冬日繽紛樂之風吹草動寫生遊 16:30-17:30 太極行
<b>12</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:30-6:00 黏土匠人 (自閉症人士活動) 4:30-6:00 欣悅義工組	<b>13</b> 4:30-5:30 我是 KOL(A)	<b>14</b> 9:00-10:00 早晨全餐 2:00-3:00 內「森」世界 - 照顧者瑜珈小組 2:00-3:00 內「森」世界 - 被照顧者遊樂小組 4:15-5:45 旅行美食 (台灣篇)	<b>15</b> 10:00-12:00 內「森」世界 - 擴香石製作工作坊 4:30-5:30 我是 KOL(B)	<b>16</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:30-6:00 欣悅團契 - 喜報福音	<b>17</b> 9:00-5:00 行·樂之迪士尼碼頭 9:30-2:00 特能童軍之穿山越野 2.0 16:30-17:30 太極行
<b>19</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:30-6:00 黏土匠人 (自閉症人士活動)	<b>20</b> 4:30-5:30 我是 KOL(A)	<b>21</b> 9:00-10:00 早晨全餐 2:30-4:00 CHILL CUP 4:15-5:45 旅行美食 (台灣篇)	<b>22</b> 1:00-4:30 欣悅義工組 - 外出活動 4:30-5:30 我是 KOL(B)	<b>23</b> 9:00-10:00 早晨全餐 4:30-6:00 欣悅團契 - 喜報福音	<b>24</b> 4:30-6:00 欣悅團契 - 喜報福音
<b>26</b> 聖誕節後 第一個周日	<b>27</b> 聖誕節後 第二個周日	<b>28</b> 9:00-10:00 早晨全餐	<b>29</b> 4:30-5:30 我是 KOL(B)	<b>30</b>	<b>31</b>

# 2022年聖誕托管

日期：2022年12月21日至12月30日

時間：上午9:00至下午6:15

對象：6歲或以上在學的中心會員 (本區會員優先)

名額：8人

服務費用：\$5/小時

午膳費用：\$30 (可自備午膳)

中心接送費用：\$10 一程 (只限本區會員)

報名時段：即日起至2022年11月11日 (五) 下午5:00

### 備註

- 只接受以下方式報名：
  - 郵寄 (以郵局蓋印日期為準) /
  - 傳真至 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)
- 抽籤日為 **2022年11月18日 (五)**；因應疫情，暫不開放公眾監票，中心會安排職員監票。
- 本中心將於 **2022年11月25日 (五) 下午5:00前** 以電話形式通知中籤者以電話形式通知中籤者，未有收到通知則作落選論。
- 是次報名中籤者暫不需繳交費用，繳費安排將以月結形式個別通知。
- 如有剩餘名額，將於 **2022年12月1日 (四) 上午9:00** 作公開報名作公開報名，未中籤者可致電中心查詢。
- 如當日為外出活動，活動費用將另行收取。
- 中心會就疫情最新發展調整服務安排。

## 12月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		<input type="checkbox"/> 21/12 時間：___ 至 ___ <input type="checkbox"/> 午膳 <input type="checkbox"/> 車 (往 / 返)	<input type="checkbox"/> 22/12 時間：___ 至 ___ <input type="checkbox"/> 午膳 <input type="checkbox"/> 車 (往 / 返)	<input type="checkbox"/> 23/12 時間：___ 至 ___ <input type="checkbox"/> 午膳 <input type="checkbox"/> 車 (往 / 返)
		<input type="checkbox"/> 28/12 時間：___ 至 ___ <input type="checkbox"/> 午膳 <input type="checkbox"/> 車 (往 / 返)	<input type="checkbox"/> 29/12 時間：___ 至 ___ <input type="checkbox"/> 午膳 <input type="checkbox"/> 車 (往 / 返)	<input type="checkbox"/> 30/12 時間：___ 至 ___ <input type="checkbox"/> 午膳 <input type="checkbox"/> 車 (往 / 返)

# 黃昏托管服務

日期：逢星期一至五（公眾假期除外）

時間：下午 4:00 至下午 6:15

對象：6 歲或以上中心會員，本區會員優先

名額：5 人

費用：\$5/ 小時

截止日期：（參考通訊 P.28「活動報名須知」）

請於橫線上填上報名時間

10 月	逢星期一	逢星期二	逢星期三	逢星期四	逢星期五
時間	___ 至 ___	___ 至 ___	___ 至 ___	___ 至 ___	___ 至 ___
11 月	逢星期一	逢星期二	逢星期三	逢星期四	逢星期五
時間	___ 至 ___	___ 至 ___	___ 至 ___	___ 至 ___	___ 至 ___
12 月	逢星期一	逢星期二	逢星期三	逢星期四	逢星期五
時間	___ 至 ___	___ 至 ___	___ 至 ___	___ 至 ___	___ 至 ___

學校假期 / 不需服務日子：\_\_\_\_\_

## 假日托管（星期六）

請於橫線上填上報名時間並按需要「」別選午膳

日期：2022 年 10 月 8 日至 12 月 31 日（逢星期六，公眾假期除外）

時間：上午 9:00 至下午 6:15

對象：6 歲或以上中心會員，本區會員優先

名額：12 人

服務費用：\$5/ 小時

午膳費用：\$30（可自備午膳）

截止日期：（參考通訊 P.28「活動報名須知」）

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

刊登之用。（\* 請刪去不適用選項）

所有托管服務請於收費通知發出後兩星期內繳交費用，如未能按時繳交費用以致影響中心服務運作，將重新考慮使用服務資格。

申請人簽署：\_\_\_\_\_ 居住：本區  非本區

家屬簽署（如適用）：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

10 月	時間	午膳
8/10	___ 至 ___	
15/10	___ 至 ___	
22/10	___ 至 ___	
29/10	___ 至 ___	

11 月	時間	午膳
5/11	___ 至 ___	
12/11	___ 至 ___	
19/11	___ 至 ___	
26/11	___ 至 ___	

12 月	時間	午膳
3/12	___ 至 ___	
10/12	___ 至 ___	
17/12	___ 至 ___	
24/12	___ 至 ___	
31/12	___ 至 ___	

# 活動 / 托管報名須知

## 「報名程序」（新冠肺炎疫情下之特別安排）

由即日起 9 月 19 日（一）6:00PM 接受報名（郵寄以郵戳的日期為準）

- 因應新冠肺炎疫情影響，是次報名中心**不建議會員 / 家屬親臨中心報名**，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）。
- 選報之活動數量不限，敬請留意活動有否撞期。
- 本區及非本區同步進行。

### 9 月 22 日（四）為抽籤日

- 活動 / 托管名額本區會員 / 家屬優先抽籤，如有餘額則予非本區會員 / 家長抽籤。
- 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。

### 9 月 27 日（二）公佈參加者名單

會員 / 家屬請主動致電中心查詢抽籤結果，中心不會個別通知會員 / 家屬。報名落空者，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。

### 9 月 29 日（四）9:00AM 開始公開報名

有興趣參與活動的會員 / 家屬可致電 2191-3138 查詢活動餘額，會員 / 家屬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）報名仍有餘額之活動，餘額先到先得。

### 中籤者繳費安排

- 是次報名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。
- 繳費形式：見備註\*。

#### \* 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

- 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 / 托管報名程序」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。
- 個別活動地點需使用「安心出行」流動應用程式，有需要可參考政府的社交距離措施。
- 如疫情嚴重，將按中心服務安排決定活動將取消、延期或以 Zoom 形式進行。
- 報名程序或因疫情狀況有所調節。



# 接收 WhatsApp 廣播傳輸訊息同意書

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 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. 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

## 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

# 欣悅坊 2022 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：

<input type="checkbox"/> 免費	KN8 Channel- 早晨全餐	<input type="checkbox"/> \$90/ 位	旅行美食 (台灣篇)
<input type="checkbox"/> 免費	KN8 Channel- 我是 KOL(A)	<input type="checkbox"/> \$120/ 位	悠悠油畫 (梵谷篇)
<input type="checkbox"/> 免費	KN8 Channel- 我是 KOL(B)	<input type="checkbox"/> 免費	小小世界
<input type="checkbox"/> 免費	欣悅團契 - 喜報福音	<input type="checkbox"/> \$60/ 位	欣悅「餃」得喜
<input type="checkbox"/> \$10/ 位	舞出真我	<input type="checkbox"/> 免費	跑出我天地
<input type="checkbox"/> \$80/ 位	作品的說話。面具	<input type="checkbox"/> \$30/ 位	AR 閃避球體驗日
<input type="checkbox"/> 免費	CHILL CUP	<input type="checkbox"/> 免費	乒乓學堂 (10-12 月)
<input type="checkbox"/> \$400/ 位	齊來學習非洲鼓 (24)	<input type="checkbox"/> 免費	郁吓啦喂
<input type="checkbox"/> \$60/ 位	黏土匠人 (自閉症人士活動)	<input type="checkbox"/> 免費	武術班
<input type="checkbox"/> 免費	集合吧~ 設計師時間!	<input type="checkbox"/> 免費	太極行
<input type="checkbox"/> 免費	欣悅電競隊 (友誼盃競賽)	<input type="checkbox"/> 免費	CFSC 賣旗日
<input type="checkbox"/> 免費	欣悅義工組	<input type="checkbox"/> \$80/ 位	冬冬冬生日會
<input type="checkbox"/> \$80/ 位	特能童軍集會之齊享郊遊樂	<input type="checkbox"/> \$60/ 位	行·樂之迪士尼碼頭
<input type="checkbox"/> \$60/ 位	特能童軍之穿山越野 2.0	<input type="checkbox"/> \$70/ 位	暢遊啟德遊輪碼頭
<input type="checkbox"/> \$10/ 位	社區關注組 - 家在茶果嶺	<input type="checkbox"/> \$70/ 位	捐山蔭公園打卡之旅

冬日繽紛樂： \$80/1 位 (請填寫數字顯示優先參與次序，「1」為最想參與)

<input type="checkbox"/> 冬日繽紛樂之欣悅造星	<input type="checkbox"/> 冬日繽紛樂之藝術自由行	<input type="checkbox"/> 冬日繽紛樂之
<input type="checkbox"/> 冬日繽紛樂之嘩鬼狂歡萬聖節	<input type="checkbox"/> 冬日繽紛樂之暖笠笠美食	風吹草動寫生遊

## 家長 / 親子活動：

<input type="checkbox"/> \$290/ 位	家長伸展班 2022 年 10-12 月份	<input type="checkbox"/> 免費	內「森」世界 - 森林浴體驗日
<input type="checkbox"/> \$50/ 位	快樂聖誕暨會員大會	<input type="checkbox"/> 免費	內「森」世界 - 擴香石製作工作坊
<input type="checkbox"/> 免費	內「森」世界 - 快樂家庭照	<input type="checkbox"/> 免費	內「森」世界 - 中醫保健小組
<input type="checkbox"/> 免費	內「森」世界 - 照顧者瑜珈小組	<input type="checkbox"/> 免費	內「森」世界 - 被照顧者遊樂小組

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

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	只提供緊急托管服務	✗	✗	✗	✗△
1 號風球	✓	✓	✓	*	✓
黑色暴雨	✗	✗	✗	✗	✗
紅色暴雨	只提供緊急托管服務	✗	✗	✗	✗
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 / 活動類型而家；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。
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：cheerfulplace@cfsc.org.hk

網 頁：www.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)



督印人：張家偉

編輯委員會：唐建華、何穎思、何麗珊

數量：1100份

出版日期：2022年9月

