

協康會賽馬會家長資源中心

活動快訊

重要通知!!!



由於肺炎疫情及相關措施影響，以及考慮參加者之健康為大前題，機構已制定相關之防疫措施，詳情請看「聯合通告」，請會員留意及配合。

另外，賽馬會中心今期活動有以下之安排：

1. 由於疫情反覆，為減少因疫情影响取消活動而需要家長到中心退款，今期(101 期)的實體活動將暫不收現金 (但可仍舊郵寄支票)，詳情請見聯合通告第 3 點。
2. 有見疫情不穩定，於 9-10 月期間，中心會安排一些以 ZOOM 視像進行 (活動編號 135-146)之活動，由於該等活動不會受疫情影响，會員可如常報名及繳費，如交支票，請與實體活動分開支票繳交。
3. 所有活動 (包括室內或戶外) 會盡量避免集體飲食安排。故今期之家庭活動，均會由參加者自行安排午膳；

如有疑問，請致電中心 2827 2830 查詢。

人事消息



中心主任陳映霞 (陳姑娘, Chris) 將於八月尾離職，將由現時馬鞍山家長資源中心主任朱秀君姑娘於九月一日接任，朱主任於馬鞍山中心有豐富經驗，必定能於賽馬會家長資源中心繼續為各位家長、兒童及青年們提供多元、合適的服務，請各位會員繼續支持中心的服務。

(陳姑娘於中心已服務多年，如有興趣看她的離別感言，可以手機掃瞄此 QR code。)



* 以下 Zoom 系列之活動 (活動編號 135-146) 會以即時視像通訊軟件 Zoom 進行，讓各位足不出戶亦能參與。如以支票繳費，請與其他活動分開開票，敬請留意。

Zoom 家長視像支援系列活動

隨著子女長大，需要的資源會有所不同，面對各式各樣的資訊，難免有惑困惑。本中心舉辦以下分享會及講座，解答家長查詢及疑問，誠邀各位出席。

*以下分享會皆以互動分享形式進行，有問有答，讓家長更能了解有關內容。

名稱/ 編號	日期	時間	對 象	名 額	費 用	內容 / 備註	查 詢
「電子工具， 是敵是友？」 使用電子工具 的應對策略與 原則家長講座 (Zoom) (JCPRC- 20-135)	12/9/20 (六)	上午 10:30- 12:00	家 長	40 名	全 免	<p>隨著疫情，生活電子化來得更快和更全面，子女長時間在家中，透過電子工具學習和娛樂，如果欠缺有效策略，容易對電子工具產生過度依賴和沉迷。是次講座中，會分享以下幾個要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 電子工具的本質和引人入勝之處。 2. 設立限制的原則和方法。 3. 如何使用電子工具幫助子女學習。 	Mo Sir
家長分享會之 評估過後篇 (Zoom) (JCPRC- 20-136)	19/9/20 (六)	上午 10:30- 12:00	家 長	40 名	全 免	<p>剛剛接受評估的家長，面對不同的資訊時，不知如何選擇，難免感到困惑和迷茫。如有過來人的家長提點，和同路人的家長鼓勵，就能更準確地尋找所需要的資源和服務。本活動將邀請本中心的家長過來人，分享其經驗和在評估後協助他們渡過難過的人和事。</p> <p>誠邀剛接受評估之家長或想了解幼兒康復服務的家長參與！</p>	
青年法律講座 之 特殊需要 青年應對執法 人員須知 (Zoom) (JCPRC- 20-137)	10/10/20 (六) (暫定)	晚上 7:30- 8:30	家 長 及 青 年	40 名	全 免	<p>特殊需要之青年在面對社會運動時，除了避而不談，其實也可以透過一些基本的法律知識，了解社會現況，和釐清自己的權利與義務。</p> <p>同時，講座亦會概述在面對執法人員時，除了「守護卡」外，青年及家長有那些方法及法律來保障自己的人身安全和權益。</p> <p>此講座歡迎青年和家長報名參與</p> <p>此活動與愛秩序灣蘇逸恒區議員辦事處協作</p>	

* 以下 Zoom 系列之活動 (活動編號 135-146) 會以即時視像通訊軟件 Zoom 進行，讓各位足不出戶亦能參與。如以支票繳費，請與其他活動分開開票，敬請留意。

Zoom 視像家長系列活動

名稱/ 編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
爸媽 好玩伴 (Zoom) (JCPRC- 20-138)	8/9 及 10/9/20 (二及四， 共 2 節)	下午 2:00- 3:30	4-6 歲 發展障 礙兒童 之家長	6 名	\$30	- 講解遊戲對兒童的意義、如何透過有趣的遊戲吸引兒童的參與，從而增進兒童的專注力、社交能力和智能概念，並從中促進親子關係。 第 2 節活動包含實踐時間， <u>參加者與孩子一同透過視像進行遊戲</u> 。	周姑 娘
家有 小乖乖 (Zoom) (JCPRC- 20-139)	6/10 及 13/10/20 (週二， 共 2 節)	下午 3:00- 4:00	2-4 歲 發展障 礙兒童 之家長	8 名	\$20	- 透過講解與交流，讓家長掌握管教原則，施行有效的管與教，以促進幼兒的合作性和親子關係，並且分享網站資訊，期讓參加者能融會貫通，在日常生活中運用自如。	

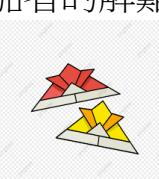
Zoom 視像運動系列活動

透過視像軟件和協康朋友們一起在家，學習簡易的家中運動。即使足不出戶也能強身健體，培養運動的習慣。

名稱/ 編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
在家做運動- 親子運動篇 (Zoom) (JCPRC- 20-140)	12/9- 26/9/20 (逢六、 共 3 節)	下午 3:30- 4:30	6 歲或 以上發 展障礙 兒童	8 對	\$30	親子一起做運動，不但促進健康，同時幫助親子之間建立默契和親密感。 此活動以熱身運動，簡易體能運動及親子合作運動為內容	Mo Sir
在家做運動 9 月(Zoom) (JCPRC- 20-141)	8/9- 29/9/20 (逢二、 共 4 節)	下午 4:00- 4:45	8 歲或 以上發 展障礙 兒童及 青年	16 名	\$40	此活動以熱身運動，體能運動，及靜觀伸展練習為內容	
在家做運動 10-11 月(Zoom) (JCPRC- 20-142)	3/10- 21/11/20 (逢六、 共 8 節)	上午 10:30- 11:30			\$80	此活動以熱身運動，中等強度體能運動為內容 教練：俊 Sir (籃球班經驗導師)	

* 以下 Zoom 系列之活動 (活動編號 135-146) 會以即時視像通訊軟件 Zoom 進行，讓各位足不出戶亦能參與。如以支票繳費，請與其他活動分開開票，敬請留意。

Zoom 視像兒童及青少年系列活動

名稱/ 編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
齊來摺紙 (Zoom) (JCPRC- 20-143)	23/9/20 (三)	下午 4:00- 5:00	6-8 歲 發展障 礙兒童	6 名	\$10	- 透過摺紙可訓練參加者的解難能 力和耐性。 	余姑 娘
職動成長室 之 社交技巧篇 (Zoom) (JCPRC- 20-144)	19/9- 10/10/20 (逢六、 共 4 節)	下午 1:00- 2:00	6 歲至 10 歲發 展障礙 兒童	6 名	\$80	- 職業治療學生義工將會以一對一 的方式，透過遊戲和訓練，針對 參加者個別需要協助參加者認 識、了解、學習社交技巧，並提 升人際相處的能力。 義工:香港理工大學 職業治療四年級學生	Mo Sir
青年靜觀 小組 9 月 (Zoom) (JCPRC- 20-145)	11/9- 25/9/20 (逢五、 共 3 節)	下午 7:30- 8:30	12 歲或 以上發 展障礙 青年	8 名	\$60	- 香港社會步伐迅速，變化急劇， 青少年對社會上發生的事情，學 習以靜觀的方式面對變化，覺察 身邊事件對身心的影響，提升在 面對突變時內心的接納空間。 	
日韓文化 與我的生活 (Zoom) (JCPRC- 20-146)	12/9- 3/10/20 (逢六、 共 4 節)	下午 7:30- 8:30	12 歲或 以上發 展障礙 青年	8 名	\$80	- 青年人對日本和韓國文化都非常 有興趣，他山之石，可以作為教 導青年人行為習慣的好契機。 - 是次活動請來西九文化區 M+博 物館的歷史研究員汪 Sir，與青 年人探討日韓之語言，行為，習慣 和背後的文化。 - 同時，活動亦輔以社會工作的角 度，幫助青年理解自己的行為喜 好與文化的關連，從而在認知上 理解自己更多。  	

家長天地

A. 家長小組

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
教得其樂 ～家長管 教小組 (JCPRC- 20-147)	19/9 - 7/11/20 (週六、 共 8 節)	下午 4:00 - 6:00	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	家長 會員	10 名	\$160	<ul style="list-style-type: none"> 為幼兒家長提供管教技巧訓練。 內容包括建立並培養良好的親子關係、應對問題行為及學習訂定管教計劃，藉此減輕家長的親職壓力及提升管教技巧。 參加者可獲贈本會出版之「教得其樂」家長管教手冊一套(備有詳細資料，讓家長參考及做家課練習之用，此手冊不會公開發售)。 參加家長需要出席全期課程及回家完成親子家課。 <p>*特別適合就讀 主流幼稚園至初小兒童之家長</p> <p>*如因疫情關係無法實體上課，將改以 Zoom 視像進行</p>	黃 姑 娘
正向父母 成長小組 (JCPRC- 20-148)	12/11 - 3/12/20 (週四、 共 4 節)	上午 10:30 - 12:00	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	家長 會員	10 名	\$80	<ul style="list-style-type: none"> 面對教養孩子、工作和生活的壓力，你有沒有感到吃力和灰心？ 父母面對困難和壓力的方式往往是孩子建立抗逆力的借鏡。因此，成為正向父母不僅有助個人成長，亦有助建立正向家庭。 此工作坊把正向心理學 (Positive Psychology)的理論轉化為個人及親子日常生活的練習，讓你學習正向思維，積極面對生活的挑戰。 <p>*如因疫情關係無法實體上課，將改以 Zoom 視像進行</p>	黃 姑 娘

家長天地

A. 家長小組

家長靜觀與自我關懷課程 (JCPRC-20-149)

日期	6/10/20 – 10/11/20 (逢二，共 6 節)
時間	上午 10:00 - 中午 12:00
地點	賽馬會家長資源中心 (*如因疫情關係無法實體上課，將改以zoom視像進行)
對象	家長會員
名額	16 名 (曾於 98 或 99 期已確認報名者可獲優先)
費用	\$120 (此課程獲特別贊助，另如出席 5 節或以上更可獲全數退回\$120)
內容	<p>教養有特殊教育需要(Special Education Needs)的孩子，父母的壓力很大，往往身心疲憊，有時更好像沒有出路。然而，如果單單將精力集中在孩子教養上，卻忽略父母自己的身心靈健康，在照顧孩子成長上只會事倍功半。有研究顯示父母的身心狀況改善，對孩子的成長有明顯助益。相反，若父母沒有適當處理壓力，情緒不穩，狀態變差，就會直接或間接影響孩子的成長和學習。</p> <p>「靜觀自我關懷」(Mindful Self-Compassion) 自 2009 年由美國哈佛大學臨床心理學家 Christopher Germer 博士和德克薩斯大學心理學家 Kristin Neff 教授聯合創始以來，已成為全球最有效和最受好評的靜觀類課程之一；建基於科研基礎，目前，已經有數百項科學研究表明，靜觀自我關懷課程，對人的健康與幸福有很大的促進作用。</p> <p>課程目標：讓參加者透過體驗和練習靜觀及自我關懷，以至：</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 明白「自動導航」的思維反應與培養自主覺察的能力；➤ 體會情緒、思維、身體的互動，學習接納和正向轉化➤ 明白面對困難時的壓力反應，學習恰當的態度與方法回應➤ 培養快樂、平靜與滿足的力量➤ 培養接納、欣賞和愛惜自己和孩子
導師	<p>本課程及研究計劃負責人：梁錦堂先生 (Eric Leung) 現為香港大學行為健康教研中心名譽講師、香港教育大學宗教教育與心靈教育中心名譽專業顧問。</p> <p>認證靜觀自我關懷(Mindful Self-Compassion)課程導師、南澳洲大學輔導學碩士，香港大學社會科學 (行為健康) 碩士，教育學博士研究生。</p> <p>梁先生多年與不同宗教團體、商業、社會服務及教育機構合作，推廣身心靈全人健康及正念靜觀培訓。</p> <p>著作包括：《彩繪人生：提升生命的七種素質》、《境由心造：自療情緒的 5 個妙方》《善別一向臨終者和逝者告別》等。</p>
查詢	黃姑娘

家長天地

B. 家長悠閒坊

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
共譜和諧之彩 (JCPRC-20-150)	16/9 - 30/9/20 (逢三、共3節)	10:30 - 12:30	賽馬會家長資源心	家長會會員	8名	\$105	<ul style="list-style-type: none"> - 日本和諧粉彩是每個人都能輕鬆上手的藝術，不需任何美術基礎，亦無分對與錯。用簡單而獨特的手指繪畫技巧揉揉抹抹，繪畫出獨一無二的自己畫作。 - 體驗和諧粉彩的基本技巧，完成畫作後，亦可將畫作當作禮物送予朋友，傳達心中的想法，更可給予對方溫暖的鼓勵。 - 負責導師丘姑娘 (日本和諧粉彩(JPHAA) 協會正指導師) - 100期指尖的和諧參加者可優先報名 	余姑娘
捲出心意 (JCPRC-20-151)	7/10 及 14/10/20 (逢三、共2節)				8名	\$60	<ul style="list-style-type: none"> - 運用色彩繽紛紙條，捲成不同類型花樣，自由拼製出各式各樣的製成品，例如：立體小盆栽，不同心意卡。 - 啟發創作之餘更可舒發情懷。製作的製成品各有特色，可算是獨一無二的創作。 <p>* 如因疫情關係無法實體上課，將改以Zoom視像進行。</p>	
DIY手作坊 (JCPRC-20-152)	11/11/20 (三)				8名	\$100	<ul style="list-style-type: none"> - 以全天然材料，製作滋潤持久的潤唇膏及唇膏。 - 參加者可在課堂上參與實習製作成品 - 每位參加者當日可取回： - 2支潤唇膏 - 2支DIY有色唇膏 	
伸展瑜伽 (9-10月) (JCPRC-20-153)	18/9 - 30/10/20 (逢五、共6節， 2/10暫停)	上午 10:00 - 12:00			8名	\$120	<ul style="list-style-type: none"> - 實踐形式去體驗瑜伽伸展及靜坐方法，學員在導師帶領下先學習基本身體伸展和呼吸法，達致身心寧靜與健康。 - 上課前1小時請勿進食及上課時須穿著輕便運動服裝及可自備瑜伽墊。 <p>義務家長導師：吳穎淇女士</p>	
伸展瑜伽 (11-12月) (JCPRC-20-154)	6/11 - 11/12/20 (逢五、共6節)	上午 10:00 - 12:00			8名	\$120		

親子系列

賽馬會中心

親子治療小組



「舞動我心」親子舞動治療小組 (Zonta-Stress2-JCPRC-20-155)

日期	17/10 - 21/11/20 (逢六、共 6 節)	
時間	中午 12:30 - 2:00	
地點	賽馬會家長資源中心	
對象	7-12 歲就讀主流小學發展障礙兒童及其家長	
名額	6 對 (100 期已報名今期重報可獲優先)	
費用	*\$360 (出席 5 節或以上可獲退回\$120)	
內容及目標	<ol style="list-style-type: none">認知層面：專注力、自制力、對身體的覺察與閱讀別人訊息的能力 (包括非語言訊息)社交層面：溝通及合作技巧情感層面：對情緒的覺察、適當表達、釋放壓力及負面情緒身體層面：擴展動作的幅度和變化、動作協調性、空間的運用等親子層面：了解自己及孩子的身心需要	
形式	專注及靜觀練習、團體創作舞、身體協調及整合練習、情緒表達及回應、親子溝通遊戲、相互支持及分享	
導師	郭欣欣 (Crista) (美國註冊舞蹈動作治療師；形人培訓及心理輔導中心總監) Crista擁有約十年服務特殊學童及家長的經驗，主要透過身體介入方式達至身心整合及治療效果，也曾於香港不同跨國及本地企業、醫院、大學、中小學及社福機構舉辦身心動作或舞動減壓工作坊及舞蹈動作治療小組。	
備註	<ol style="list-style-type: none">參加者毋須任何藝術或舞蹈經驗請穿輕鬆、舒適之衣服 (建議可帶短襪，活動時可較輕鬆)* 獲新界崇德社贊助，特此鳴謝！	
查詢	黃姑娘	

親子活動

賽馬會中心

名稱/ 編號	日期 / 時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
與您 結伴行 (幼兒及 家長支 援) (JCPRC- 20-156)	每對親子兩節 (每節 1 小時) (日期時間將會 個別聯絡安排)	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	育有學 前階段 發展障 礙兒童 的新入 會家長	每次 一對 親子	\$100 (兩節總 收費)	由資深幼兒導師接見家長及 兒童，解答有關評估報告及輪 候服務的疑問，未接受評估的 幼兒可在家長同意下，於中心 接受簡短的測試，以概略了解 幼兒的發展，導師會就相關情 況作出建議，家長亦可與導師 商討管教及選擇服務方面的 問題。 * 請帶同評估報告（如有） * 為取得較佳成效，兩節面見 須於一個月內完成，逾期作 放棄論，恕不退款	周 姑 娘



名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
親子 見和諧 A (JCPRC- 20-157)	3/10/20 (六)	上午 10:30 - 12:30	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	6 歲 以 上發展 障礙兒 童及其 家長	4 對	每對 \$40	- 兒童正值小肌肉發展階段，繪畫和 諧粉彩有助小肌肉及專注力發展。 - 透過觸覺及視覺，運用手指調和粉 彩的獨特繪畫方式，透過簡單的繪 畫方法，讓心靈帶來和諧、寧靜和 喜樂，亦可增進親子間的感情。 - 曾參加”共譜和諧之彩”的家長可 優先安排。 - 負責導師丘姑娘 (日本和諧粉彩(JPHAA)協會正指導 師)。	余 姑 娘
親子 見和諧 B (JCPRC- 20-158)	10/10/20 (六)							



兒童園地 – 遊戲 / 學習篇

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
世界 那麼大 (JCPRC- 20-159)	14/10- 9/12/20 (逢三， 共 8 節， 11/11 暫停)	下午 4:30- 5:30	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	6-8 的 發展障 礙兒童	6 名	\$320	<p>透過故事或常見物件引起動機，從 Google 地圖找出相關的國家及地方，進而查找資料，了解當地的風土人情或物件的特質，回家完成工作紙以加深印象。</p> <p>*如因疫情關係無法實體上課，將改以 Zoom 視像進行</p>	周姑娘
小童軍 (JCPRC- 20-160)	24/10- 12/12/20 (逢六， 共 8 節)	下午 2:30- 3:30		5-8 歲 的發展 障礙兒 童	8 名	\$160	<p>藉童軍活動讓參加者：</p> <ol style="list-style-type: none"> 提升服從及合作性，從而發展自律能力 學習自理技巧，培養良好生活習慣，發展自助及助人精神 <p>* 參加者須能跟從口頭指令 * 無故缺席超過 2 節者下期須重新抽籤</p> <p>*如因疫情關係無法實體上課，將改以 Zoom 視像進行</p>	
小一 預備生 基礎班 (JCPRC- 20-161)	10/10- 12/12/20 (逢六， 共 10 節)	上午 10:30 - 12:00		將於 2021 年 升讀主 流小學 的發展 障礙兒 童	6 名	\$600	<p>加強兒童的專注、自理和社交能力，並練習筆順和鞏固數學概念</p> <p>*報名者須出席 3/10 的組前甄別，並會獲個別通知是否入選</p>	

兒童/青少年成長坊

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
趣味記憶遊戲室 (JCPRC-20-162)	24/9 - 29/10/20 (逢四、 共 5 節, 1/10 暫停)	下午 4:30 - 5:30	賽馬會家長資源中心	4-6 歲發展障礙兒童	6 名	\$200	<ul style="list-style-type: none"> - 要孩子完成任務，除了有溝通及理解能力外，即使孩子有留心聆聽，但欠缺有效的記憶，有時做事亦會掉三落四，因此必須加強記憶訓練，試從視覺記憶(文字、環境空間等等)、聽覺記憶(語言溝通、聆聽及記著指令)及順序記憶(事情發生的先後次序等等)，來協助孩子提升辦事能力 - 小組旨在透過不同的活動，協助孩子提升視覺、聽覺及順序記憶 <p>* 如因疫情關係無法實體上課，將改以 Zoom 視像進行。</p>	余姑娘
互動故事遊戲室 (JCPRC-20-163)	12/11- 17/12/20 (逢四、 共 6 節)	下午 4:30 - 5:30		5-7 歲發展障礙兒童	6 名	\$180	<ul style="list-style-type: none"> - 透過主題故事及相關互動遊戲，誘發孩子發言及表達的動機，並從互動中，提升孩子與人溝通的能力。 	余姑娘
故事園地 之童你 DIY (JCPRC-20-164)	28/11 - 19/12/20 (週六、 共 4 節)	下午 3:30 - 5:00		5-8 歲發展障礙兒童	5 名	\$160	<ul style="list-style-type: none"> - 活動讓孩子聽故事及講故事。聽故事可以讓孩子增加創意及想像力，而講故事可以訓練孩子的表達能力。 - 透過創作手工，深化孩子在故事中所領略的，同時訓練小手肌及創意。 <p>* 如因疫情關係無法實體上課，將改以 Zoom 視像進行。</p>	黃姑娘

兒童/青少年成長坊

賽馬會中心

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
我是配音員 之 Youtuber 訓練班 (JCPRC- 20-165)	6/10- 27/10/20 (逢二, 共 4 節)	下午 4:30- 5:30	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	8-15 歲 發展障 礙兒童	5 名	\$120	<ul style="list-style-type: none"> 為有趣的短片，生活片段或電影作配音，讓參加者投入對話之中，從而訓練其聆聽及短講能力。 同時，透過了解人物角色，學習理解和表達情緒。 <p>*如因疫情關係無法實體上課，將改以 Zoom 視像進行</p>	Mo Sir
Minecraft 社交訓練 (JCPRC- 20-166)	9/10- 30/10/20 (逢五、 共 4 節)	下午 4:30- 5:30		10-18 歲 發展障 礙兒童	4 名	\$160	<ul style="list-style-type: none"> Minecraft 是一款自由度極高的沙盒遊戲，可讓兒童在模擬現實的環境下，學習與人相處和溝通。利用兒童對遊戲的興趣，引發小朋友模仿，思考和創新。 此活動之流程是參考心理學家 Raelene Dundon 的《Teaching social skills to children with autism using minecraft: a step by step guide》而設計。 	
Board Game Zone (JCPRC- 20-167)	27/11- 18/12/20 (逢五, 共 4 節)	下午 4:30- 5:30		8-13 歲 之發展 障礙兒 童	6 名	\$120	<ul style="list-style-type: none"> 以桌上遊戲 board game 來訓練小朋友的專注和情緒管理，寓學習於娛樂。 桌上遊戲除了競爭對抗性的，也有合作完成任務的，更有促進自我認識的，讓小朋友有不同的學習。 	
想法解讀 社交訓練 (9-12 月 第一季) (JCPRC- 20-168)	3/10- 21/11/20 (逢六、 共 8 節)	下午 2:30- 3:30		就讀 主流小 學 小二至 小四之 自閉症 學童	8 名	\$240	<p>學習適當處理情緒；幫助他們明白別人的感受和想法，從而作出恰當的回應行動或解決方法。</p> <p>此活動是一個連貫而持續的全年性小組，並配合戶外活動讓參加者能深化內容運用於日常生活中。但因應疫情，戶外活動將會待疫情減退後再作安排。</p> <p>*如因疫情關係無法實體上課，將改以 Zoom 視像進行</p>	
*今期參加者 下季度可獲 優先								

青少年成長坊

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
兒童劇場 Kids Theatre (第 4 期) (JCPRC- 20-169)	3/10 - 7/11/20 (逢六， 共 6 節)	下午 2:15- 3:30	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	8-12 歲 之發展 障礙兒 童 (上期參 加者優 先)	8 名	*\$300	<ul style="list-style-type: none"> - 劇場遊戲、情境想象及模擬、身 體語言、語調訓練等 導師：鍾勵君女士 (小貓) 美國紐約一人一故事劇場畢業。 小貓積極於推廣社羣戲劇及藝術 教育工作。 <p>*備註：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 出席率達 80%者可獲退回\$180 及優先參加第 5 期之兒童劇場 - 此計劃獲惠康集團贊助大部份 的費用 - 曾參加兒童劇場者優先 	黃 姑 娘
社區學堂 (JCPRC- 20- 170)	19/9、26/9 17/10、 24/10、 21/11、 28/11 5/12、 12/12/20 (逢六， 共 8 節)	上午 10:30 - 下午 1:00		11-17 歲 發展障 礙青少 年	5 名	\$360	<ul style="list-style-type: none"> - 藉著與其他組員一起設定活動 程序，能認識現時的社區資源 外，更可學習尊重彼此的需要。 - 如情況許可會安排外活動，詳 情有待上堂時通知。 - 外出時需穿著輕便服裝、自備 八達通、防曬、防蚊及食水。 <p>*如因疫情關係無法實體上課， 將改以 Zoom 視像進行</p>	余 姑 娘
青年靜觀 小組 10 月 (JCPRC- 20-171)	9/10- 30/10/20 (逢五、 共 4 節)	下午 7:30- 8:30		12 歲或 以上發 展障礙 青年	8 名	\$80	<p>香港社會步伐迅速，變化急劇， 青少年對社會上發生的事情，學 習以靜觀的方式面對變化，覺察 身邊事件對身心的影響，提升在 面對突變時內心的接納空間。</p> <p>*如因疫情關係無法實體上課， 將改以 Zoom 視像進行</p>	Mo Sir
青年性教育 小組 (JCPRC- 20-172)	6/11- 27/11/20 (逢六、 共 4 節)	下午 7:30- 8:30		12 歲或 以上發 展障礙 青年	8 名	\$60	<p>在香港，各種媒體，媒介都常有 關異性，情愛，性的事物，青少 年很容易就會接觸到。但如何面 對，如何回應有關衝動，都是常 面對的難題。</p> <p>本活動會以互動的方式，深入淺 出，協助青少年理解自己的需 要，學習基本的性知識。</p> <p>*如因疫情關係無法實體上課， 將改以 Zoom 視像進行</p>	Mo Sir

青少年成長坊 – 戶外篇

**以下兩項活動獲社會福利署特別津助，費用全免。

請會員於中籤後如發現未能出席，必須盡早通知中心安排後補。如突然無故缺席者，會影響其日後參加類同活動之機會。

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
大富翁 夢想 之旅 (SWD-E -JCPRC- 20-173)	31/10/20 (六)	中午 12:30 - 下午 5:00	山 頂 道 118 號	13 - 19 歲 發展 障礙 青 少 年	20 名	全免	<ul style="list-style-type: none"> 全球首間大富翁的主題館，終於在香港誕生了“大富翁夢想世界”。將大富翁桌上遊戲的經典元素立體呈現眼前。 大富翁主題館共有 7 大場景，參加者可通過多種互動體驗及影相位，找到玩大富翁時熟悉的感覺。 <p>集散地點：賽馬會家長資源中心 註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 如天文台於當日早上 10:30 或之後發出紅/黑色暴雨警告或 3 號或以上風球，活動將會取消。 如受疫情影响或遇無法預計的情況，活動將會取消。 	余 姑 娘
挑戰 自我 (SWD-E -JCPRC- 20-174)	7/11/20 (六)	上午 9:30 - 5:00	賽 馬 會 西 貢 戶 外 訓 練 營	15 歲 或以 上發 展障 礙青 少 年	20 名	全免	<ul style="list-style-type: none"> 透過不同設計與難度的活動，讓參與團隊呈現當中的默契、信任、解難與協調能力。 讓參加者在過程中學習團隊合作，並從中加深認識自己的長短處與特質等。 <p>集散地點：賽馬會家長資源中心 註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 如天文台於當日早上 7:30 或之後發出紅/黑色暴雨警告或 3 號或以上風球，活動將會取消。 如受疫情影响或遇無法預計的情況，活動將會取消。 	

青少年成長坊 - 共融共樂篇

奔向共融 - 香港特殊馬拉松 2021 (JCPRC-20-175)

日期	17/1/2021 (日)	
時間	上午 9:15 到達會場	
地點	金鐘政府總部	
集合	上午 9:15 於金鐘港鐵站 A 出口 (暫定)	
對象	12 歲或以上智障青少年	
名額	不限	
費用	\$30 (大會參賽費)	
內容/ 備註	<ul style="list-style-type: none"> - 為提高智障人士對身心健康的關注，鼓勵他們積極參與體育活動、及提倡傷健共融的訊息，東華三院已第七年舉辦「香港特殊馬拉松」活動。本中心亦於過去六年亦有參與，而本中心會員於過去數年不同的賽事也曾獲得十名以內的佳積，希望中心會員今年繼續努力！ - <u>年滿 12 歲之智障青少年</u>，並有信心於以下時間完成以下路程： <ul style="list-style-type: none"> - 「挑戰盃」 -- 5.7 公里，於 45 分鐘內完成 - 「挑戰盃」 -- 3 公里，於 30 分鐘內完成 - 「共融跑」 -- 3 公里，於 70 分鐘內完成 (此組不設競賽獎項) - 為提倡共融精神，大會指定每位參賽者均會由一位 18 歲以上人士陪跑， *本中將會為參加者安排陪跑員 / 參加者亦可自行安排伴跑員，請於表格上填寫相關資料。 - 所有參加者均會獲贈參賽 T 恤、紀念品及紀念狀 - 有關詳情可瀏覽 i-run 之網頁:http://i-run.tungwahcsd.org 	
報名	請填妥中心活動報名表及清楚填寫以下之報名表，連同所需費用交回中心 (報名程序與其他活動相同)	
查詢	Mo Sir	

香港特殊馬拉松 2021 (JCPRC-20-175) 報名表

賽馬會中心

我們非常鼓勵親子一同參與，家長以伴跑員身份與子女一起進行參與賽事！

第一部份：參加之青少年會員資料 *請在合適空格內勾

* 請選擇參賽組別

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 3公里 共融跑
(限時70分鐘完成，不設獎項) | <input type="checkbox"/> 3公里 挑戰盃
(限時30分鐘完成，設有獎項) | <input type="checkbox"/> 5.7公里 挑戰盃
(限時45分鐘完成，設有獎項) |
|---|---|---|

* 預計完成時間 / 以往比賽紀錄：
(曾參與上屆者，可參考網頁的「比賽成績」或填上最新資料): _____ 分 _____ 秒

中文姓名: _____

性別: 男 女

英文姓名: _____

電話: _____

出生日期(日/月/年): _____

身份證: (首4字元) _____ xxx (x)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 自備iRun2020 跑手T恤 - 為響應環保，愛惜地球，參賽者自備iRun 2018跑手T恤，
大會將不派發跑手T恤 | <input type="checkbox"/> 沒參加去年iRun者 T恤尺碼: 加細 <input type="checkbox"/> 細 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 加大 <input type="checkbox"/> 雙加大 <input type="checkbox"/> |
|---|---|

如欲參加各區運動場長跑訓練(自願參加)，請選: (參賽者若自行安排伴跑員，可邀請一起出席訓練)
(每次訓練均為晚上7-9，參加者請自行前往場地，有關地址可參考上頁i-run之網頁)

- | | | |
|--|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 屯門鄧肇堅 19/11 (四) | <input type="checkbox"/> 沙田 24/11 (二) | <input type="checkbox"/> 小西灣 26/11
(四) |
| <input type="checkbox"/> 斧山道 1/12 (二) | <input type="checkbox"/> 巴富街 3/12 (四) | <input type="checkbox"/> 香港仔 8/12
(二) |

第二部份：伴跑員資料 *請在合適空格內勾

- 由中心安排伴跑員 (中心會為參加者安排義工於當日作伴跑員)

自行安排伴跑員 (請填寫以下資料)

中文姓名: _____

性別: 男 女

英文姓名: _____

電話: _____

出生年份: _____

緊急聯絡人: (姓名) _____ (電話) _____

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 自備iRun2018跑手T恤 - 為響應環保，愛惜地球，參賽者自備iRun 2018跑手T恤，
大會將不派發跑手T恤 | <input type="checkbox"/> 沒參加去年iRun者 T恤尺碼: 加細 <input type="checkbox"/> 細 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 加大 <input type="checkbox"/> 雙加大 <input type="checkbox"/> |
|--|---|

T恤尺碼表:

(平面)	加細	細	中	大	加大	雙加大
胸闊 (厘米)	44.5	47.0	50.0	53.0	56.0	60.0
衫長 (厘米)	64	66.0	68.0	70.0	72.0	76.0

兒童/青少年興趣班 (運動)

受疫情影響，有關康文署的場地租借服務尚未重新恢復預訂申請，以下籃球班，足球隊，泳班之場地暫時均未能確實有關場地。加上受限聚措施影響，亦未能確實以上的運動班組能否進行。以下活動報名均屬登記性質，暫不收費。

*中心會先進行抽籤，若獲場地消息，中心會盡快通知中籤者有關安排及收費。

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查 詢
籃球隊 A -研習組 10-12 月 (JCPRC- 20-176)	3/10- 19/12/20 (逢六， 共 12 節)	下午 4:00- 5:30	愛秩 序灣 籃球 場 愛秩 序灣	須為 過往參 加者及 經教練 推薦	20 名	\$840	<ul style="list-style-type: none"> - 訓練籃球技術如：傳球、射球、進攻及防守等。加強參加者手眼協調、合作及團隊精神。 <p>備註：初次參加者必須參加基礎班 (5:30pm 上堂)，如合適其他班別，教練將跟進/討論。</p>	Mo Sir
籃球隊 B -基礎組 10-12 月 (JCPRC- 20-177)		下午 5:30- 7:00	籃球 場	8 歲以 上發展 障礙兒 童及棠 棣	20 名	\$840	<ul style="list-style-type: none"> - 請自備籃球及水上課 <p>教練：葉 Sir(香港籃球總會註冊教練)，羅 Sir(香港籃球總會註冊教練)，古 Sir 或 俊 Sir(兩人均為經驗導師)</p>	
J C 足球 隊10 月 (JCPRC- 20-178)	日期: 4/10-18/10/20 (逢日，共 3 節) (地點和時間 均為待定)			8 歲或 以上發 展障礙 兒童及 棠棣	20 名	\$195	<ul style="list-style-type: none"> - 足球技術訓練如：傳球、控球、頭球、射球、進攻及防守等；以及訓練團隊精神。(初次參加者請自行購買 4 或 5 號足球上課。) - 主教練：周 Sir (前香港代表隊及前甲組球員)及一名助教 	
10-11 月 游泳班 (JCPRC- 20-179)	3/10- 7/11/20 (逢六， 共 6 節)	上午 9:00- 12:00 及 下午 (待 定)	灣仔 摩利 臣山 泳池	6 歲或 以上發 展障礙 兒童或 棠棣	5 名	\$2250	<ul style="list-style-type: none"> - 活動以個別形式教授。 - 每節一小時。如要求特別時段，請於報名表上註明，若遇相同時段，則以抽籤先後次序編入各時段。 - 請自備入場費、泳鏡、泳帽及毛巾 	
11-12 月 游泳班 (JCPRC- 20-180)	14/11- 19/12/20 (逢六， 共 6 節)	1:00- 3:00			5 名	\$2250	<p>教練：薛 Sir (游泳教師總會-認証教師)</p> <p>*(今期參加者重新抽籤)</p>	

兒童/青少年興趣班 (音樂)

賽馬會中心

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢	
非洲鼓及敲擊樂班	Artist in Wonder Band (9-10 月) (JCPRC-20-181)	11/9 - 30/10/20 (逢五、共 7 節, 2/10 暫停)	下午 5:15 - 6:00	賽馬會家庭資源中心	6 歲以上之發展障礙兒童或棠棣	6 名	\$770	這是一個有趣又充實的課程，以學習多種元素，包括旋律，和弦，節奏及動作，圍繞十首小朋友所喜愛的兒歌，以敲打不同的敲擊樂器，如彩虹鐘、鐵片琴、木箱鼓、非洲鼓等一同唱歌唱音，學和弦及做手語歌，合奏出兒童喜愛的音樂，合奏型成一隊樂隊。是很好的合作活動也是合奏訓練，提供了手口眼協調，一邊奏樂器一邊唱歌或唱音，刺激左右腦活動，有助智力發展。	余姑娘
	Artist in Wonder Band (11-12 月) (JCPRC-20-182)	6/11 - 18/12/20 (逢五、共 7 節)					\$770		
	音樂節拍進階暨表演隊 (9-10 月) (JCPRC-20-183)	11/9 - 30/10/20 (逢五、共 7 節, 2/10 暫停)	下午 6:40 - 7:25	需由導師推薦	6 名	\$770	非洲鼓的進階課程	上期參加者優先 曾於本中心參加音樂節拍班學員 透過舞台表演訓練，提高參加者的自律性及使命感，使參加者從中掌握到一般舞台表演的形式，在訓練及表演經驗中加強自信及團隊精神。	
	音樂節拍進階暨表演隊 (10-11 月) (JCPRC-20-184)	6/11 - 18/12/20 (逢五、共 7 節)				\$770		過去曾被邀請加入非洲鼓隊之學員。	

導師：周政慧小姐(Minnie 姐姐)畢業於香港演藝學院音樂系，主修西洋敲擊樂，有豐富演出及教學經驗，有十多年特殊學校教授音樂經驗。

家庭活動

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
悠遊 一日遊 (SWD-E -JCPRC -20-185)	27/9/20 (日)	上午 9:00 - 下午 5:00 逾時 不候 敬請 準時	濕地 公園 、 西九 龍天 空走 廊	家庭 會員	48 名	全免	<ul style="list-style-type: none"> 乘旅遊巴前往濕地公園（包入場門票），佔地約六十一公頃的香港濕地公園，展示了香港濕地生態系統的多樣化及突顯保護它們的重要性。 午餐自備，亦可在濕地公園內餐廳自費選購享用。 下午往觀賞尖沙咀及中環一帶的新景點“天空走廊觀景台”，可一覽維港景色。 <p>集合時間：上午 9:00 集散地點：賽馬會家長資源中心 註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 此活動與采星旅遊合辦。 如天文台於當日早上 7:00 或之後發出紅/黑色暴雨警告或 3 號或以上風球，活動將會取消。 如受疫情影响或遇無法預計的情況，活動將會取消。 	余姑娘
離島 探索 (SWD-E -JCPRC -20-186)	11/10/20 (日)	上午 9:00 - 下午 5:00 逾時 不候 敬請	天 壇 大 佛 、 寶 蓮 寺 、 心 經 、 大 澳 漁 村	家庭 會員	48 名	全免	<ul style="list-style-type: none"> 乘旅遊巴前往寶蓮寺、天壇大佛、心經簡林遊覽。 中午往大澳漁村，這是「香港十大勝景」之一。 午餐自備，亦可於大澳自費享用。 <p>集合時間：上午 9:00 集散地點：賽馬會家長資源中心 註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 此活動與采星旅遊合辦。 如天文台於當日早上 7:00 或之後發出紅/黑色暴雨警告或 3 號或以上風球，活動將會取消。 如受疫情影响或遇無法預計的情況，活動將會取消。 	



家庭活動

賽馬會中心

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
環保 之旅 (JCPRC -20-187)	14/11/20 (六)	下午 12:45 - 下午 5:00 逾時 不候 敬請 準時	屯 門 曾 咀 穩 灣 路	家庭 會員	40 名	\$55 大小 同價	<ul style="list-style-type: none"> - 認識香港首個轉廢為能的地方 T · PARK [源 · 區]，集休閒、教育和自然生態項目的綜合設施。 - 這裡不僅只是參觀一座污泥處理廠，透過本身休閒和教育設施，它更是一個值得帶著孩子前來學習和體驗香港綠色生活的親子好去處。 <p>集合時間：中午 12:45 集散地點：賽馬會家長資源中心 註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如天文台於當日早上 10:30 或之後發出紅/黑色暴雨警告或 3 號或以上風球，活動將會取消。 2. 如受疫情影響或遇無法預計的情況，活動將會取消。 	余 姑 娘
大埔 悠閒遊 (JCPRC -20-188)	22/11/20 (日)	上午 9:00 - 下午 5:00 逾時 不候 敬請 準時	香 港 鐵 路 博 物 館 、 大 埔 市 中 心 、 大 埔 海 濱 公 園	家庭 會員	40 名	免費	<ul style="list-style-type: none"> - 乘旅遊車前往位於大埔墟市中心“香港鐵路博物館”，於展覽廳了解香港火車的歷史發展，更可登上古老的 6 輛歷史車卡、手動及機動工程車拍照，非常適合對火車或交通公具有興趣的小朋友。 - 中午返回大埔新達廣場或大埔墟綜合街市自費享用午餐。 - 下午再前往大埔海濱公園，裡面有香港回歸紀念塔，昆蟲屋…等等。 - 參加家庭當日可分配風 箏、線轆於海 濱公園放風箏。。 <p>集合時間上午 9:00 集散地點：賽馬會家長資源中心 註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 此活動與康樂及文化事務署合辦 2. 如天文台於當日早上 7:00 或之後發出紅/黑色暴雨警告或 3 號或以上風球，活動將會取消。 3. 如受疫情影響或遇無法預計的情況，活動將會取消。 	