

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，為減少因疫情影響取消活動而需要家長到中心退款，今期(103 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 4-6 月期間，中心會安排一些以 ZOOM 視像進行 (活動編號 005-028)之活動，由於該等活動不會受疫情影響，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

為了支援港島東區育有特殊需要兒童之少數族裔家庭，本中心參與「少數族裔地區大使」試驗計劃，並已增聘一名地區大使 Tariq Humza (馬沙)，Humza 已於本年 1 月中旬到職，他亦會協助中心舉辦不同活動，希望各位會員可以支持 Humza 及中心的服務。

* 以下 Zoom 系列之活動 (活動編號 005-028) 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，難免有感困惑。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。


*以下活動皆設互動對話部分，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
真人圖書館 - 讀寫障礙分享 (JCPRC-21-003) (Zoom)	14/4/21 (三)	上午 10:00 - 12:00	家長	20名	全免	由 2 位嘉賓作出分享：第 1 位嘉賓為面對讀寫障礙的成人，分享她的學習與成長經歷；第 2 位嘉賓為育有讀寫障礙孩子的家長，分享她對讀寫障礙的看法，以及她如何幫助孩子面對障礙。是次講座中主要圍繞以下要點： 1. 嘉賓對「讀寫障礙」的想法及心聲。 2. 如何幫助讀寫障礙孩子學習。 備註：因應當時疫情情況，如疫情緩和，此活動將會以實體和視像同步進行	朱姑娘
成人復康服務知多 D! -- 家長講座 (JCPRC-21-004) (Zoom)	29/5/21 (六)	下午 1:30 - 3:00	家長	20名	全免	工場服務、成人宿舍服務等等康復服務大家了解幾多？輪候服務要什麼程序？面對子女要離開校園，面對不同的成人服務，家長又開始要面對另一個轉捩點，難免感到困惑和迷茫。 本活動將邀請現任宿舍社工暨註冊評估員擔任義工嘉賓，分享成人康復服務的程序及評估機制，以及介紹現時成人康復服務種類 (如宿舍服務、工場服務等)。 誠邀對成人康復服務感興趣的家長參與！ 備註：因應當時疫情情況，如疫情緩和，此活動將會以實體和視像同步進行	



* 以下 Zoom 系列之活動 (活動編號 005-028) 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

名稱/編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
刁刁鑽鑽？ 專專注注！ (JCPRC-20-268)	18/2/21 (四)	早上 10:30 - 中午 12:00	幼稚園及 初小學童 家長	15 名	免費	<p>淺談家長於過去一年與兒童網上學習遇上的「專注」難題與辦法。 新一年與同路人交流協助兒童提升專注力之良法，共同利用家居物件及分享管教態度。</p> <p>備註：此活動以 google form 形式報名，名額有限，先到先得，敬請留意。</p> <p>報名表 QR code </p>	徐姑娘
家長小天地 (JCPRC-21-005)	7/4、 5/5、 2/6、 7/7/21 (周三、 共 4 節)	早上 10:30 - 11:30	家長會員	6 名	\$60	<p>作為家長，生活天地亦可寬闊無比..... 以不同藝術方式營造放鬆空間、抒發情緒、支持交流。</p> <p>1) 填填補補 2) 貼上色彩 3) 扭扭捏捏 4) 倒空。填滿</p> <p>備註：此活動於每月首個星期三舉辦</p> <p>備註：因應當時疫情情況，如疫情緩和，此活動將會以實體和視像同步進行</p>	
新會員閒聚 (JCPRC-21-006)	16/4/21 (五)	下午 2:30 - 4:00	新入會家長會員	20 名	全免	<p>誠邀新入會家長會員參與，了解家長資源中心服務及活動。</p> <p>*本活動將邀請本中心資深家長會員分享在中心的點滴、育兒路上的同行經歷。</p> <p>備註：因應當時疫情情況，如疫情緩和，此活動將會以實體和視像同步進行</p>	



* 以下 Zoom 系列之活動 (活動編號 005-028)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
兒童為本 遊戲輔導 家長 工作坊 (JCPRC- 21-007)	14/4- 5/5/21 (周三、 共 4 節)	下午 3:05 - 5:05	家長 會員 	10 名	\$120	家長與孩子互動時運用兒童為本遊戲輔導中的基本技巧及態度，有助進入孩子的世界，讓孩子感到被至親明白，從而舒緩情緒、減輕情緒行為問題及建立良好的親子關係。 工作坊主要內容： - 認識兒童為本的遊戲輔導 - 在遊戲中有效和具治療性的回應 - 在生活中理解和幫助孩子表達情緒和心底話 *適合就讀主流幼稚園至初小、有一定的語言理解能力及對玩具有興趣的兒童之家長 <div>備註：因應當時疫情情況，若疫情緩和，此活動將會以實體進行</div>	黃姑娘
正向父母 抗逆家庭 (JCPRC- 21-008)	1/6- 29/6/21 (22/6 暫停) (周二、 共 4 節)	下午 3:00 - 4:00	家長 會員 	10 名	\$60	- 你感到有壓力和灰心? - 你的孩子較常以負面/悲觀的方式思考? 面對困難沒有足夠的抗逆力? - 透過認識正向心理學 (Positive Psychology)，學習為你及孩子： ~進行日常生活的正向練習 ~建立正向思維 ~提升抗逆力 <div>備註：因應當時疫情情況，若疫情緩和，此活動將會以實體進行</div>	
執行功能 小組 (家長篇) (JCPRC- 21-009)	17/7、 24/7、 7/8、 14/8 (周六、 共 4 節)	上午 10:00 - 11:00	就讀主流 小學之過 度活躍/專 注力不足 學童的家 長會員 	10 名	\$60	- 與家長一同探討孩子面對 ADHD 的困難及有效的處理方法，提升孩子的執行功能(Executive Function)。 - 同時報名「執行功能小組 (兒童篇)」(JCPRC-21-050)可以優惠價\$40 報名此家長篇活動 - 亦歡迎未有報名兒童篇活動的家長參與	

兒童為本遊戲治療(Child-Centered Play Therapy)由心理學家 Virginia Axline 創立，以人本治療(Person-Centered Therapy)應用於兒童心理治療中。研究證實此治療法有助兒童舒解情緒、減輕壓力、建立自信，從而有助處理孩子的情緒行為問題。

* 以下 Zoom 系列之活動 (活動編號 005-028)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。


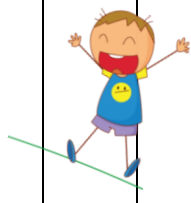
Zoom 視像家長系列活動

名稱/ 編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
專注歷程同 伴行 A (JCPRC- 21-010)	8/4- 29/4/21 (逢四、 共 4 節)	上午 10:30 - 11:30	幼稚園及 初小學童 家長	4 名	\$80	小朋友的學業路途上，「專注力」大多是令家長煩惱無比的題目之一。在提升小朋友的專注力上，家長可如何裝備自己，成為小孩的「專注力」好同伴？4 節小組中，家長會從多角度了解專注的表現、影響小孩專注的因素、家居及日常生活設計等。	徐姑娘
專注歷程同 伴行 B (JCPRC- 21-011)		下午 2:30 - 3:30		4 名	\$80	備註：A 組及 B 組內容相同，敬請留意！ 因應當時疫情情況，若疫情緩和，此活動將會以實體進行	
家長音樂工 作坊 A - 拇指琴 (JCPRC- 21- 012)	21/4 - 26/5/21 (19/5 暫停) (逢三、 共 5 節)	上午 11:00 - 12:00	家長 會員	6 名	\$650	- 卡林巴(Kalimba) 又名拇指琴，是來自非洲的一種傳統手握式彈撥樂器。 - 透過運用雙手拇指彈撥鋼片，拇指琴音色柔軟抒情，為緊張的生活帶來舒適的治癒。體積細小，便於攜帶，既可獨奏又可彈唱。 - 導師教授基本拇指琴彈奏技巧、琴音的分布、彈奏的手勢及閱譜方。 - 負責導師：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。	余姑娘
家長音樂工 作坊 B - 拇指琴 (JCPRC- 21- 013)	2/6 - 30/6/21 (逢三、 共 5 節)			6 名	\$650	備註： - 學員在上堂時須自備十七音款式拇指琴，如沒有可在報名時寫上需代購，導師會代為購買，價格每個\$200。 因應當時疫情情況，若疫情緩和，此活動將會以實體進行	



* 以下 Zoom 系列之活動 (活動編號 005-028) 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 視像親子系列活動

名稱/ 編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
音樂律動小 跳斗 (A) (JCPRC- 21-014)	13/3- 24/4/21 (3/4 暫停) (逢六， 共 6 節)	下午 3:15 - 3:45	3-7 歲特 殊需要 兒童	6 對 親子	全免	由義務工作發展局(AVS)音樂創意服務隊義工設計及帶領，以 Zoom 形式，透過音樂、親子遊戲與小朋友及家長互動，讓親子間輕鬆度過 6 個周末下午。 備註： - 此活動以 <u>先到先得</u> 形式報名 - A 組及 B 組內容相同，敬請留意 - 鼓勵家長陪同兒童參與	朱姑娘
音樂律動小 跳斗 (B) (JCPRC- 21-015)		下午 4:00 - 4:30	3-7 歲特 殊需要 兒童	6 對 親子	全免		
親子圖書館 (JCPRC- 21-016)	13/4 - 11/5/21 (逢二， 共 5 節)	下午 4:30 - 5:30	4-6 歲發 展障礙 兒童及 其家長	4 對 親子	\$200	- 配合圖書聽故事，提升兒童的理解能力和表達動機 - 讓家長了解怎樣挑選適合的圖書和引伸其他活動，並掌握講故事的技巧 備註： 因應當時疫情情況，若疫情緩和，此活動將會以實物進行	周姑娘
親子樂園 (JCPRC- 21-017)	1/6 - 6/7/21 (逢二， 共 6 節)	下午 4:30 - 5:30	4-6 歲發 展障礙 兒童及 其家長	4 對	\$240	- 透過不同遊戲，加強兒童對方向位置和類別的掌握，同時提升專注力 - 讓家長參考如何利用遊戲促進兒童的發展和加強親子關係 備註： 因應當時疫情情況，若疫情緩和，此活動將會以實物進行	

* 以下 Zoom 系列之活動 (活動編號 005-028)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 視像兒童系列活動

名稱/ 編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
筆順園地 (JCPRC-21-018)	14/4-16/6/21 (19/5 及 26/5 暫停) (逢三，共 8 節)	下午 4:30 - 5:30	5-7 歲發展障礙兒童	4 名	\$360	- 藉遊戲活動讓兒童掌握筆順規則、筆劃及部件知識等 - 課程導師：特殊幼兒老師周姑娘 備註：因應當時疫情情況，若疫情緩和，此活動將會以實物進行	周姑娘
故事園地 (JCPRC-21-019)	8/5 - 12/6/21 (逢六，共 6 節)	下午 3:00 - 4:00	5-8 歲發展障礙兒童	6 名	\$20	- 聆聽故事：增加兒童的創意及想像力。 - 演講故事：練習勇敢演說及提升表達能力。 	黃姑娘
想法解讀。社交訓練 第二期 (2021 年 6-7 月) (JCPRC-21-020)	5/6-10/7/21 (逢六，共 6 節)	上午 10:30 - 11:30	就讀主流小學之高小自閉症譜系學童	8 名	\$160	學習處理情緒方法，幫助參加者表達及處理自身內在的情緒及人際關係的衝突。 此活動是一連貫而持續的小組，並配合角色扮演、戶外活動讓參加者能深化內容運用於日常生活中。 惟戶外活動將會視乎疫情再作安排。 備註： - 參與本課程之學童家長需於 <u>1/6/21、22/6/21 及 13/7/21 出席視像家長講座</u> (時間：早上 11:00-中午 12:00)，以了解學童學習情況。 - 曾參與想法解讀。社交訓練第一期 (2021 年 1-2 月) 參加者將優先報名	徐姑娘



* 以下 Zoom 系列之活動 (活動編號 005-028) 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
青年鬆一鬆 (1 - 4 月) (JCPRC-20-263)	23/1, 27/2, 27/3, 24/4 (逢六、共 4 節)	下午 4:00 - 5:00	18 歲或以上發展障礙青年	10 名	\$50	青年升上大專或進入職場後面對生活上不同的改變及新挑戰，透過每月第 4 個星期六的輕鬆一聚，讓青年互相交流及分享，從而互相支持及建立友誼。 每月主題： 1) 新一年計劃 2) 新年經歷 3) 風花雪月 (愛好分享) 4) 人生百味。戲中思考 (電影分享) 報名表 QR code 	徐姑娘
<div>歡迎青年會員繼續加入！</div>							
Board game 輕鬆樂 (JCPRC-20-264)	5/3-26/3/21 (逢五、共 4 節)	下午 5:30 - 6:30	就讀主流中學之發展障礙青年	10 名	\$20	認識現時新興桌上遊戲/桌上遊戲(網上版)，以平衡學業壓力、生活調適及讓青年人發揮想像力，促進自我認識。 備註： 此活動以 google form 形式報名，名額有限， 先到先得 ，敬請留意 報名表 QR code 	
							
大情大性-初中篇 (JCPRC-21-021)	7/5-28/5/21 (逢五、共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	就讀主流中學中一至中三之發展障礙青年	6 名	\$100	青春期讓少年更在意人際關係、自我概念、身體認識及界線訂定。正確的性教育知識為少年建立良好根基，以互動方式協助少年了解在青春期中面對的疑難和迷思。 備註： 因應當時疫情情況，若疫情緩和，此活動將會以實物進行	
大情大性-高中篇 (JCPRC-21-022)	4/6-25/6/21 (逢五、共 4 節)	下午 5:00 - 6:00	就讀主流中學中四至中六之發展障礙青年	6 名	\$100		

* 以下 Zoom 系列之活動 (活動編號 005-028)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。

兒童/青少年興趣班 (音樂)

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 A (JCPRC-21-023)	9/4 - 14/5/21 (逢五、共 6 節)	下午 5:15 - 6:00	ZOOM	6 歲以上之發展障礙兒童或棠棣	6 名	\$660	- 這是一個有趣又充實的課程，運用雙手敲打出澎湃歡樂的節奏。 - 導師教授如何掌握左右手的協調及正確的打節奏基礎手法訓練。 - 提升參加者聽覺專注力及團隊精神。	余姑娘
	Artist in Wonder Band B (JCPRC-21-024)	21/5 - 25/6/21 (逢五、共 6 節)					\$660	備註： 1) 上期參加者優先。	
	音樂節拍進階暨表演隊 A (JCPRC-21-025)	9/4 - 14/5/21 (逢五、共 6 節)	下午 6:15 - 7:00		需由導師推薦	6 名	\$660	非洲鼓的進階課程 - 透過表演訓練，提高參加者的自律性及使命感，使參加者從中掌握到一般表演的形式訓練。 - 加強自參加者信心及團隊精神。	
	音樂節拍進階暨表演隊 B (JCPRC-21-026)	21/5 - 25/6/21 (逢五、共 6 節)					\$660	備註： 1) 上期參加者優先。 2) 曾於本中心參加音樂節拍班及學員優先。	




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。

* 以下 Zoom 系列之活動 (活動編號 005-028)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 視像復活節兒童系列活動

名稱/ 編號	日期	時間	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
復活節 小手工 (JCPRC- 21-027)	9/4/21 (周五)	下午 3:00 - 4:00	6-9 歲 發展障礙 兒童	5 名	\$40	- 透過製作與復活節相關的可愛小手工，訓練兒童的手眼協調及提升創意。 	黃姑娘
和諧復活 小蛋 (JCPRC- 21-028)	10/4/21 (六)	上午 11:00 - 12:30	13-15 歲以 上發展障 礙兒童	4 名	\$45	- 運用粉彩及手指來繪畫一幅與別不同的粉彩畫。 - 過程中不單可放鬆心情，亦可與其他參加者彼此分享，加深友誼。 - 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) <div>備註：因應當時疫情情況，若疫情緩和，此活動將會以實物進行</div>	余姑娘

復活節特備活動 (實體活動)

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
Fun Fun 復活蛋 (JCPRC- 21-029)	7/4/2021 (三)	下午 3:30 - 4:30	本中心	5-8 歲 發展障礙 兒童	6 名	\$20	以復活蛋為遊戲主題，讓兒童與朋輩一同共度愉快假日時光 	周姑娘

復活節兒童活動 (實體活動)

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
拼豆 復活色彩 (JCPRC- 21-030)	7/4/21 (三)	下午 3:30 - 4:30	本 中 心	9-12 歲 發展障 礙兒童	4 名	\$30	<ul style="list-style-type: none"> - 運用小小的豆粒，拼出多姿多彩畫面。 - 拼豆小手工可增加手眼協調，亦可結合邏輯思考和創意。 - 每位參加者均可取回自己作品。 	余 姑 娘
親子廚房 繽紛樂 (JCPRC- 21-031)	8/4/21 (四)	上午 11:00 - 12:30		8 歲或 以上發 展障礙 兒童及 其家長	3 對	\$100	<ul style="list-style-type: none"> - 家長與小朋友在輕鬆的環境下共同體驗烹飪的樂趣，亦可增加親子關係。 - 每對參加者均可取回自己成品。 - 每對參加者需自備圍裙及食物盒。 	

社區服務

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
親子 剪風采 (JCPRC- 21-032)	8/4/21 (四)	下午 2:30 - 4:30	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	5 歲或 以發展 障礙兒 童或青 少年會 員	20 名	免 費	<p>由 AR Salon 一班專業髮型師為兒童及青少年義務剪髮，讓孩子們可以在安全環境下換上一個既精神又有型的新形象。</p> <p>備註：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 家長須在場陪伴，以助髮型師了解兒童之情況及需要的髮型。 - 為免人流聚集，請家長於報名時寫上首選及次選時段，職員安排後將個別通知剪髮時間，敬請家長準時出席。 <p>剪髮時段如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 下午 2:30 - 3:00 2) 下午 3:00 - 3:30 3) 下午 3:30 - 4:00 4) 下午 4:00 - 4:30 <p>此服務由白大夫義工團隊安排，特此鳴謝！</p>	朱 姑 娘

家長天地

創意 / 表達藝術工作坊 – 家長篇

藝術是我們與生俱來的語言，從古代不同民族在山洞內的壁畫、中西少數民族於節慶、禮儀時的歌與舞，可以知道藝術並不是高級玩意，反而是與生活息息相關，流露著生活的點點滴滴、盛載著情緒的起起伏伏、亦連接著人與人之間非語言可達致的溝通和感應。故此，希望透過此工作坊為家長帶來不一樣的體驗。

名稱/編號	「我有我天空」藝術治療工作坊 (體驗篇) (JCPRC-20-202)	「我有我天空」藝術治療工作坊 (延續篇) (JCPRC-20-203)
日期	25/2 - 18/3/21 (逢四,共 4 節)	13/4 - 4/5/21 (逢二,共 4 節)
時間	上午 9:45 -11:45	上午 9:45 -11:45
地點	賽馬會家長資源中心	
對象	家長會員	已參加 體驗篇 的家長會員
名額	10 名	10 名
費用	\$220**	\$220**
內容	<ul style="list-style-type: none"> - 有特殊需要兒童的家長，很多都會將大部份的心力及資源給了孩子(在照顧、訓練、治療等…)，然而卻常忽視了自己個人的需要。 - 這個工作坊是提供給您們一個空間和提醒，讓您好好地與自己相處、照顧自己，以致能夠有更多的能量和彈性去陪伴著孩子走更遠的路。 - 運用表達藝術治療的理念，為參加者提供一個安全的環境，藉著多元化的藝術媒介(包括視覺藝術、音樂、舞動、寫作等)作為語言，去探索和創作，幫助自己接觸、抒發內心一些難以用說話表達的情緒和感受；並連繫內在的資源，讓自己需要被照顧的部份可以得到照顧及滋養，以帶來自我療癒。 - 誠意邀請家長同時參與體驗篇及延續篇，從而有更深入的體驗。 	
導師	陳映霞姑娘 (Chris) <ul style="list-style-type: none"> - 資深註冊社工 (有多年與特殊需要兒童、青少年及家長工作經驗) - 註冊藝術(表達藝術)治療師 	
備註	1. 工作坊著重參加者透過接觸藝術材料、創作及與導師互動的過程與身心聯繫，故參加者毋須任何藝術經驗或背景。 2. 請穿輕鬆、舒適之衣服 (建議可帶短襪，活動時可較輕鬆)	
**收費	**早鳥優惠： 24/2/2021前同時報名參與 體驗篇 及 延續篇 → \$400 (體驗篇及延續篇)	
優惠	**舊生優惠： 已報名 體驗篇 的家長，於25/2 - 18/3/2021報名 延續篇 →\$190 (延續篇)	
查詢同事	黃姑娘	



家長天地

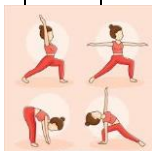
同路有你-家長減壓活動

照顧 SEN 孩子已不容易，加上持續不斷的疫情，這段時間各位家長應該忙個不停，大家有沒有疲於奔命、想抖一抖氣的感覺？是次活動是透一班 SEN 家長義工設計及帶領，希望透過輕鬆活動，讓大家可以休息一下，同路人之間互相支持及打氣，讓身為家長的你都可以每月有一刻關懷自己。

活動/編號	日期	時間	名額	費用	形式		備註
					實體	視像	
禪繞布袋製作 (JCPRC-21-033)	30/3/21 (二)	早上 10:00-11:30	8 名	\$25	✓	✓	費用已包括 2 色畫筆及布袋乙個
寶石棍製作 (JCPRC-21-034)	29/4/21 (四)	早上 10:00- 中午 12:00	8 名	\$20	✓		
英文美術字創作 (JCPRC-21-035)	20/5/21 (四)	早上 10:00-11:30	8 名	全免	✓		義工將提及有關工具及顏料
簡易扎染樂 (JCPRC-21-036)	17/6/21 (四)	早上 10:00- 中午 12:00	8 名	\$30	✓		費用已包括染料及布袋乙個
對象	家長資源中心及同心家長會會員						
家長義工導師	Janus, Angel 及 郭太						
報名須知	實體地方為本中心，家長若參與禪繞布袋製作請於報名時註明參與形式						
負責職員	朱姑娘						

B. 家長健康興趣班


名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
伸展瑜珈-A (JCPRC-21-037)	16/4 - 14/5/21 (逢五、共 5 節)	上午 10:30 - 12:00	賽馬會家長資源中心	家長會員	4 名	\$150	- 實踐形式去體驗瑜珈伸展及靜坐方法，學員在導師帶領下先學習基本身體伸展和呼吸法，由淺入深進行全身拉伸及強化筋腱，達致身心寧靜與健康。	余姑娘
伸展瑜珈-B (JCPRC-21-038)	21/5 - 25/6/21 (逢五、共 6 節)				4 名	\$180	- 上課前 1 小時不能進食及須穿著輕便運動服裝，參加者可自備瑜珈墊。 - 義務家長導師：吳穎淇女士 - 為免影響課堂進行，遲到逾 30 分鐘者，將不安排入內參與該節課堂，敬請留意	



家長天地

C. 家長悠閒工作坊

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
手作護膚品工作坊 - 手工皂 (JCPRC-21-039)	15/4/21 (四)	上午 10:30 - 12:00	賽馬會家長資源中心	家長會員	6 名	\$85	- 教授製作天然護膚品，家長可從中學習既可確保其製作成份來源，又可以調製專屬個人的天然護膚品。 - 講解及示範如何運用所需的工具、材料及模具。 - 每位參加者課堂完結後可取回自己製作的作品。 - 參加者需自備圍裙。	余姑娘
手作護膚品工作坊 - 唇膏 (JCPRC-21-040)	13/5/21 (四)	10:30 - 12:00			6 名	\$85		
手作護膚品工作坊 - 潤手霜 (JCPRC-21-041)	10/6/21 (四)	10:30 - 12:00			6 名	\$85		






- 以上活動部份由家長義務教授分享，歡迎會員在活動中發揮所長、互相交流。如有興趣分享，歡迎與中心職員余姑娘聯絡。
- 活動只供中心家長會員參加，報名後未能出席者，有關課堂材料將不會分發予參加者。
- 活動需要參加者一同協助清洗有關食材及工具，請參加者預留時間協助。
- 以上活動參加者需在活動期間需佩帶口罩進行。

親子活動



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-21-042)	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

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
小一初階 組後家長會 (JCPRC-21-043) 	10/4/21 (六)	上午 10:30 - 11:30	賽馬會家長資源中心	小一預備生初階組員的家長	8 名	免費	-總結兒童在小組的表現 -家長意見交流 *如屆時受影疫情影響，活動將會改為網上視像形式 (Zoom) 進行，敬請留意!	周姑娘
小一預備生進階 A (JCPRC-21-044)	17/4-26/6/21 (1/5 暫停) (逢六，共 10 節)	上午 10:30 - 11:30		將於 2021 年升讀主流小學的發展障礙兒童	4 名	\$600	本期焦點： 1. 加強中英數常的學習 2. 中英文默書體驗 3. 抄寫手冊 備註： *參加者請自備背囊、紙巾及 A4 尺寸的拉鏈功課袋 *小一預備生初階組員優先，如有餘額，將安排新報名兒童進行組前甄別，入選者會另獲通知 *如屆時受影疫情影響，活動將會改為網上視像形式 (Zoom) 進行，敬請留意!	
小一預備生進階 B (JCPRC-21-045)	17/4-26/6/21 (1/5 暫停) (逢六，共 10 節)	中午 12:00 - 下午 1:00		將於 2021 年升讀主流小學的發展障礙兒童	4 名	\$600	*如屆時受影疫情影響，活動將會改為網上視像形式 (Zoom) 進行，敬請留意! 	
寫前預備班 (JCPRC-21-046)	14/4-16/6/21 (19/5 及 26/5 暫停) (逢三，共 8 節)	下午 3:00 - 4:00		4-5 歲發展障礙兒童	4 名	\$360	兒童在學習書寫前，須先建立基礎能力如：上肢控制、手指操作、手眼協調等，小組藉遊戲活動，提升感覺肌能的表現，為書寫作好準備 * 如有特殊情況未能進行實體課堂，小組將會取消，敬請留意! 	

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
小童軍 (JCPRC-21-047)	10/4-5/6/21 (1/5 暫停) (逢六，共 8 節)	下午 3:30 - 4:30	賽馬會家長資源中心	5-8 歲 的發展障礙兒童	6 名	\$160	藉童軍活動讓參加者： 1. 提升服從及合作性，從而發展自律能力 2. 學習自理技巧，培養良好生活習慣，發展自助及助人精神 * 參加者須能跟從口頭指令 * 可優先參加 104 期小童軍，唯無故缺席超過 2 節者須重新抽籤 * 如有特殊情況未能進行實體課堂，小組將會取消	周姑娘
解決題、我話事 (JCPRC-21-048)	15/4 - 6/5/21 (逢四，共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	賽馬會家長資源中心	4-6 歲 發展障礙兒童	4 名	\$160	- 透過不同的歷奇任務，訓練參加者提升自我解決問題的能力，學習自主生活模式。 - 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
趣味記憶遊戲室 (JCPRC-21-049)	3/6 - 24/6/21 (逢四，共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	賽馬會家長資源中心	5-7 歲 發展障礙兒童	4 名	\$100	- 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。 * 如屆時受影疫情影響，活動將會改為網上視像形式(Zoom)進行	



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
執行功能 小組 (兒 童篇) (JCPRC- 21-050)	17/7 - 21/8/21 (周六、 共 6 節)	下午 3:00 - 4:15	賽馬 會家 長資 源中 心	7-10 歲 就讀主 流小學 之過度 活躍/專 注力不 足學童	5 名	\$240	- 透過互動遊戲，提升兒童的執行功能(Executive Function)，如行為抑制能力、運作記憶、自我調節情緒、覺醒能力及專注力等。 - <u>報名此活動可以優惠價\$40 報名「執行功能小組 (家長篇)」(JCPRC-21-009)</u>	黃姑娘

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
Board game 樂園 (JCPRC- 21-051)	1/6 - 29/6/21 (22/6 暫停) (逢二、 共 4 節)	下午 3:00 - 4:00	賽馬 會家 長資 源中 心	就讀主 流小學 P.4-P.6 之發展 障礙學 童	4 名	\$40	以桌上遊戲訓練小朋友的專注、情緒管理及團體合作。 從遊戲中認識自己，學習與人相處，改善社交技巧。	徐姑娘



兒童/青少年興趣班

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
小小環保 DIY (JCPRC- 21-052)	17/4 - 8/5/21 (逢六、 共 3 節)	上午 10:30 - 12:00	賽馬 會家 長資 源中 心	15 歲以 上發展 障礙兒 童	4 名	\$120	- 環保不只限於回收箱，亦可以透過自己的創意及想像力來發揮不一樣的意義。 - 在環保 DIY 過程中參加者能製作出一件獨一無二屬於自己的物品。	余姑娘



兒童/青少年興趣班

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
境外遊踪 (JCPRC-21-053)	24/4-19/6/21 (15/5、22/5、29/5 暫停) (逢六、共5節)	下午 4:00 - 5:00	賽馬會家長資源中心	8-11 歲 發展障礙兒童	4 名	\$200	<ul style="list-style-type: none"> - 疫情期間不能去旅行，就讓我們先用眼睛去個短程旅行。 - 透過不同小遊戲、小手工及 Google 地圖去了解不同國家的有趣歷史文化、風土人情及飲食文化。 	余姑娘
藝術多角度 (JCPRC-21-054)	10/7 - 31/7/21 (逢六、共4節)	中午 12:30 - 1:30		12-15 歲 發展障礙兒童	4 名	\$200	<ul style="list-style-type: none"> - 透過簡單、輕鬆多元化的藝術創作活動。 - 讓參加者有放鬆身心，舒緩生活上的壓力，並且學習欣賞自己建立正面積極的態度。 	余姑娘 / 丘姑娘



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
齊來做義工 (JCPRC-21-055)	22/5/21 (六) 課堂篇	下午 3:30 - 5:00	賽馬會家長資源中心	14 歲 以上 發展 障礙 兒童	5 名	\$100	<ul style="list-style-type: none"> - 透過義工探訪活動，讓參加者了解社會上其他群體的需要及發揮助人互愛精神，為有需要人士送上關懷及祝福。 - 參加者需自備八達通。 - 外出活動資料，會在課堂篇內詳細講解。 	余姑娘
	29/5/21 (六) 戶外篇	上午 10:30 - 12:30	鰂魚涌					
	12/6/21 (六) 戶外篇	下午 1:30 - 4:30	油塘					

備註：外出活動會因應疫情有所變動。



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
轉個靚灣。 做導遊 (JCPRC- 21-056)	10/4-5/6/21 (1/5 暫停) (逢六、 共 8 節)	下午 1:00 - 2:30	本 中 心、 筲 箕 灣 及 土 瓜 灣	就讀主 流中四 至中六 之發展 障礙青 年	4 名	自費	透過認識筲箕灣社區、考察及帶領遊覽，訓練青年的表達能力，團體合作及社交技巧。 參加青年需就筲箕灣社區設計一日遊覽，並帶領青年義工遊歷。青年義工亦會邀請參加青年到土瓜灣遊覽，共融交流。 備註： ➢ 參加青年需自備八達通。 ➢ 活動時間或因戶外活動及交通時間而有所調整 ➢ 活動內容將視乎疫情發展而作出調整，敬請留意！	徐 姑 娘
Minecraft 社交訓練 A (JCPRC- 21-057)	6/5-27/5/21 (逢四、 共 4 節)	下午 4:00 - 5:00	本 中 心	10-18 歲發展 障礙之 青年	4 名	\$160	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、合作和溝通。 利用兒童對遊戲的興趣，引發小朋友討論，思考和創新。	
Minecraft 社交訓練 B (JCPRC- 21-058)	3/6-24/6/21 (逢四、 共 4 節)	下午 4:00 - 5:00	本 中 心	10-18 歲發展 障礙之 青年	4 名	\$160		
青年鬆一鬆 (JCPRC- 21-059)	22/5, 26/6, 24/7 (周六、 共 3 節)	下午 6:00 - 7:00	本 中 心	18 歲或 以上發 展障礙 青年	10 名	\$50	青年升上大專或進入職場後面對生活上不同的改變及新挑戰，透過每月第 4 個星期六的輕鬆一聚，讓青年互相交流及分享，從而互相支持及建立友誼。 每月主題： 5 月：Chill Music Night 6 月：Tea Time 7 月：仲夏夜之夢	



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
區區大發現-西區 (JCPRC-21-060)	17/4/21 (六)	下午 2:30 - 5:30	西環	13歲以上發展障礙兒童	4名	\$80	<ul style="list-style-type: none"> - 透過每次到不同的社區進行探索，與參加者一同發掘該區變化及社區資源。 - 藉著與其他會員一起設定活動程序，可學習尊重彼此的需要及團隊合作精神。 - 參加者需要有一定自理能力，如自行到集合地點會合。 - 需穿著輕便服裝及自備防曬、防蚊用品、食水及八達通。 - 曾參加區區有特色之會員及兩組同時報名，均可優先。 - 詳細集散資料開組前會先通知參加者。 	余姑娘
區區大發現-中區 (JCPRC-21-061)	26/6/21 (六)	下午 2:30 - 5:30	中環	13歲以上發展障礙兒童	4名	\$80	<p>備註:外出活動會因應疫情有所變動。</p>	

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
遊走山林大地 (JCPRC-21-062)	9/5/21 (日)	中午 12:00 - 5:30 逾時不候 敬請準時	昂坪、大嶼山	13-19歲以上發展障礙兒童	15名	免費	<ul style="list-style-type: none"> - 走出城市向大自然進發，獲取正能量令心情更輕鬆。 - 由中心出發乘旅遊車到達東涌市中心，再轉乘 360 纜車到達昂坪。 - 齊齊遊覽心經簡林。 <p>備註:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 集合時間:中午 12:00 ➢ 集散地點:賽馬會家長資源中心 ➢ 如天文台於當日早上 9:00 或之後發出紅色暴雨警告或 3 號風球，活動將會取消。 ➢ 如當日遇無法預計的情況，活動將會取消。 ➢ 參加人數會因應疫情有所變動。 	余姑娘

****此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。

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 4 - 6 月 (JCPRC- 21-063)	10/4- 26/6/21 (1/5 暫停)	下午 4:00 - 5:30	愛秩序灣 籃球場 愛秩序灣 籃球場	須為 過往參 加者及 經教練 推薦	20 名	\$770	- 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。 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。 - 請自備籃球及水上課	徐姑娘 / 朱姑娘
籃球隊 B -基礎組 4 - 6 月 (JCPRC- 21-064)	共 11 節	下午 5:30 - 7:00	籃球場	8 歲以上發展障礙兒童及棠棣	20 名	\$770	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) 俊 Sir(經驗導師)	
J C 足球 隊 4 月 (JCPRC- 21-065)	日期: 4/4 - 25/4/21 (逢日，共 4 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	\$260	- 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。) - 如地場許可，將會開辦 5 月及 6 月課程，詳情將隨後佈 主教練：周 Sir (前香港代表隊及前甲組球員)及一名助教	
4 - 5 月 游泳班 (JCPRC- 21-066)	10/4 - 22/5/21 (3/4 及 1/5 暫 停) (逢六， 共 6 節)	上午 9:00- 12:00 及 下午 1:00- 3:00	灣仔 摩利 臣山 泳池 (待 定)	6 歲或以上發展障礙兒童或棠棣	5 名	\$2250	-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 教練：薛 Sir (游泳教師總會-認證教師)	
5 - 6 月 游泳班 (JCPRC- 21-067)	29/5- 3/7/21 (逢六， 共 6 節)				5 名	\$2250	*(今期參加者重新抽籤)	

兒童/青少年興趣班 (運動)

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
羽毛球同樂日 (JCPRC-21-068)	10/7/21 - 28/8/21 (逢六共 8 節)	上午 10:00 - 12:00	西灣河體育館	6-13 歲發展障礙兒童	12 名	免費	<ul style="list-style-type: none"> 由康文署指派導師教授參加者基本羽毛球入門技巧，並進行有系統的基本訓練，藉以培養對羽毛球運動的興趣。 參加者亦可訓練手眼協調、專注能力及與人溝通。 <p>備註:</p> <ul style="list-style-type: none"> 參加者請帶備羽毛球拍、水樽，穿著輕便衣服及不脫色運動鞋。 參加者需自行到體育館集合。 此活動由康文署贊助。 若疫情持續，康文署關閉康體設施，活動將會取消，敬請留意！ 	余姑娘



家庭活動

● 以下活動獲社會福利署特別津助

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
到此一遊-屯門 (JCPRC-21-069)	15/5/21 (六)	上午 9:30 - 5:00 逾時不候 敬請準時	屯門公園、T·PARK	家庭會員	32 名	免費	<ul style="list-style-type: none"> 屯門公園除了有爬蟲館免費參觀之外，亦已將兒童遊樂場已改建為一個意念創新的共融遊樂場，適合一家大細玩樂。 午餐自備亦可自費選購享用。 下午乘旅遊車到達位於屯門的 T·PARK〔源·區〕，是香港首個轉廢為能、自給自足的污泥處理廠的環保設施。讓孩子前來學習和體驗香港綠色生活。 <p>備註:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 集合時間:上午 9:30 ➢ 集散地點:賽馬會家長資源中心 ➢ 如天文台於當日早上 7:00 或之後發出紅色暴雨警告或 3 號風球，活動將會取消。 ➢ 因疫情或會反覆，參觀機構因防疫而暫停開放，活動將會取消，敬請留意！ ➢ 參加人數會因應疫情有所變動。 	余姑娘



****此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。