

協康會賽馬會家長資源中心

活動快訊

人事消息

負責「為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼計劃」社工譚穎怡女士(譚姑娘) 已於 2024 年 7 月到職，除了負責上述計劃外，亦會在中心舉行活動。此外，中心活動助理關興詠女士 (關姑娘) 已於 6 月到職，支援中心服務。

「少數族裔地區大使」 Mohammad Nekash (遙遙哥哥) 於 7 月 31 日離職，感謝他過去在中心開辦不同活動，讓小朋友及家長參與，祝他新生活愉快。

The last working day of Ethnic Minority District Ambassador (EMDA)—Nekash is 31/7/2024. The support he provided for the families is much appreciated. We wish him a prosperous life in the future.

另外，中心主任**馬莉婷姑娘**將於將於 2024 年 9 月 1 日調職到到校學前康復服務 (第三隊)，其職位將由**馮家翠姑娘**接任，馮姑娘在本會具有多年康復服務經驗，必定能於賽馬會家長資源中心為各位家長、兒童及青年們提供更多元化和切合會員興趣及需要的服務。

重要通知！

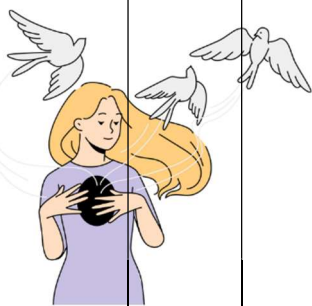
1. 按社會福利署資助服務指引，家長/照顧者需陪同6歲或以下兒童參與中心活動，或於活動期間逗留在中心。家長/照顧者在訓練期間如因事離開中心，請在接待處填寫「家長不能陪伴上課紀錄表」，並由家長及負責職員簽署作實。
2. 中心會向以 Whatsapp 形式遞交活動報名表之會員回覆短訊，以確認收妥活動報名表，如沒有收到中心回覆，請致電中心確認收妥表格。
3. 會員如以 Whatsapp 形式遞交活動報名表，請先確定關閉與中心對話之**自動刪除訊息功能**，確保中心能收到及查閱相關短訊內容，如有疑問，可致電與中心職員聯絡。
4. 成功報名及中籤者請於抽籤結果公佈 2 星期內或活動開始前(以日期較早者為準)到中心繳交活動費用，逾時沒有繳交費用會影響下期中籤機會。
5. 為保護兒童，中心各房間內都已安裝閉路電視(CCTV)，除相關法例要求外，中心不會向其他人士及機構提供影像片段，如對上述安排有任何查詢，請致電與中心主任聯絡。
6. 家長可透過掃描首頁之 QR CODE 了解本會其他家長資源中心資訊。如有任何意見或查詢，歡迎向中心職員提出，感謝各位為環保出一分力！

節日特備活動

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
「we 嘩鬼叫」萬聖節親子廚房 (JCPRC-24-167)	26/10/24 (週六)	下午 12:30 - 2:00	本中心	8-14 歲之發展障礙兒童及一名家長	4 對親子	\$100/對	<ul style="list-style-type: none"> - 萬聖節當然要準備一些食品至夠氣氛，親子一同合作製作應節食品。 - 參加者在課堂上參與實習及取回自己製作。 - 請自備購物袋及食物盒。 	余姑娘
聖誕手作仔 (JCPRC-24-168)	21/12/24 (週六)	上午 11:00 - 12:00	本中心	10 歲以上發展障礙兒童	6 名	\$50	聖誕節來臨，想在家中增添節日氣氛，讓參加者親自製作聖誕小飾物，發揮他們的創作力。	余姑娘
聖誕大派對 (JCPRC-24-169)	24/12/24 (週二)	上午 10:30 - 12:00	本中心	9 歲以上發展障礙兒童	6 名	\$90	聖誕節又來了，與大家一起玩吓遊戲、分享小食，一同感受節日的氣氛。	余姑娘
親子聖誕派對 (JCPRC-24-170)	24/12/24 (週二)	上午 11:30 - 下午 1:00	本中心	4-8 歲發展障礙兒童及其家長	6 對親子	\$100/對	家長與子女一同製作麵包布甸和特色腸仔意粉，並進行集體遊戲，共度愉快節日	周姑娘
再見 2024 大派對 (JCPRC-24-171)	31/12/24 (週二)	中午 12:00 - 1:30	本中心	8 歲以上發展障礙兒童	8 名	\$90	在大除夕，大家樂聚一堂一起合作製作多款小食，用美味的食物迎接新的一年。	余姑娘

節日特備活動

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
家長自由鳥 A (JCPRC-24-172)	28/12 (週六)	上午 10:00 - 下午 4:00	本中心及六樓籃球場	5-6 歲發展障礙兒童或其兄弟姊妹	6 名	\$100/名 (已包午餐費用)	在學校長假期，家長在管教及生活上難免有不同挑戰和壓力，本活動提供一個空間讓父母安心放下孩子，給自己一個 MeTime，好好休息照顧自己。	周姑娘
家長自由鳥 B (JCPRC-24-173)				7-8 歲發展障礙兒童或其兄弟姊妹	6 名	\$100/名 (已包午餐費用)	參加的兒童將體驗一天多元化的活動如：桌遊、大小肌遊戲、小手工製作、故事分享及電影欣賞等有趣項目，藉此提升參加者和朋輩互動，享受既愉快又特別的一天。	余姑娘 / 譚姑娘
家長自由鳥 C (JCPRC-24-174)				9-10 歲發展障礙兒童或其兄弟姊妹	6 名	\$100/名 (已包午餐費用)	備註： 1. 活動將安排參加者一起進食午餐，如有特別需要或食物敏感可自行預備午餐。 2. 參加者請自備水壺。	歐姑娘 / 黃姑娘



特別服務推介

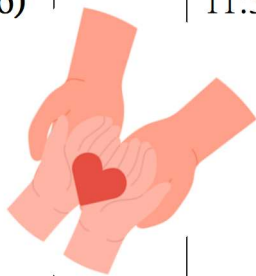
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
中心玩具巡禮 A (JCPRC-24-0084)	21/9/24 (週六)	上午 10:30 - 12:00	本中心	家長會員	10 名	\$10	家長資源中心即將推行網上玩具圖書系統，藉此機會	周姑娘
中心玩具巡禮 B (JCPRC-24-0085)		下午 3:30 - 5:00					1. 介紹新系統的操作方法 2. 推介精選玩具及试玩，以讓家長體驗如何為孩子選擇合適玩具。 *請選擇 A 或 B 班	





家長天地

A.家長聚會

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
家長世界之 給自己 加油 (JCPRC-24-175)	25/10、 15/11 及 13/12/24 (週五， 共 3 節)	上午 10:00- 中午 12:00 (13/12 除外)	本中 心 及 石澳 沙灘	家長 會員	10 名	\$140 (費用 包括 燒烤 活動)	<p>「家長世界」是透過多元化活動，如康樂活動、健康常識及生活經驗分享，讓家長有多一份照顧自己機會與自己及他人連繫，彼此關心和支持的力量。</p> <p>~ 是次活動邀請中心家長宇陽爸爸與大家分享「八段錦」的招式，讓大家可以愉快氣氛下一同學習。「八段錦」是一種在中國古代發明的健身方法，由八種肢體動作組成，內容包括肢體運動和氣息調理。</p> <p>~ 參加者除一同學習外也可品嚐及分享養身食療、花茶，藉此更關愛自己。</p> <p>~ 13/12 與參加者一同體驗在大自然練習「八段錦」的樂趣及享受燒烤美食。</p>	歐 姑 娘
星兒 家長組 (JCPRC-24-176)	29/11/24 (週五)	上午 10:00 - 11:30	本中 心	育有自 閉症兒 家長 會員	10 名	\$20	<p>父母是孩子生命中無可替代的帶領者，在孩子的成長路上所面對壓力及辛酸，實非一般人可以想像及明白，在這裡提供一個空間讓家長互相分享經驗、互相扶持，讓育兒的路上有更多同行者及彼此支援。</p> <p>是次主題：心智解讀是什麼？</p>	歐 姑 娘




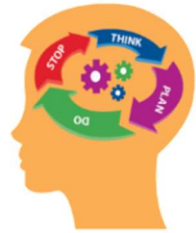
B.家長管教小組

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
怎樣和孩子講故事 (JCPRC-24-177)	17 及 24/10/24 (逢四， 共 2 節)	上午 11:00 - 12:00	本中心	育有學前階段發展障礙兒童的家長	8 名	\$20	親子故事時間除了希望引發閱讀興趣、促進親子關係和語言發展之外，原來還可加強學習動機、提升想像力和擴展認知層面，讓我們在小組中一同嘗試實踐。 	周姑娘
兒童的營養美食 (JCPRC-24-178)	30/10- 20/11/24 (逢三， 共 4 節)	上午 11:00 - 12:00	本中心	育有學前階段發展障礙兒童的家長	8 名	\$90	家長關心孩子的營養攝取，究竟應提供什麼營養元素、又應怎樣選取健康食材，才能讓孩子有均衡的飲食呢？小組除概述食物的營養和作用、食品標籤的理解之外，其中兩節還會一起製作適合兒童的營養美食，大家動手操作之餘，也一起品嚐成果。 	周姑娘
如何讓孩子在遊戲中學習 (JCPRC-24-179)	28/11- 19/12/24 (逢四， 共 4 節)	上午 10:30 - 11:30	本中心	育有學前階段發展障礙兒童的家長	8 名	\$40	孩子愛玩，也需要玩，但父母同時又要抓緊時間給予學習機會，玩耍和學習是矛盾對立抑或可以兩者兼得？讓我們一起探討發揮更佳效能的方法，實踐遊戲中學習的理念，讓孩子邊玩邊學！	周姑娘

C. 家長治療性小組

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
「舞動。靜心」 正念 舞動治療 體驗 工作坊 (SWD- HHPA 2023- JCPRC-24- 00157)	18、 25/10/24 (逢五、 共 2 節)	上午 10:00 - 11:30	本 中心	家 長 會 員 (同 心 家 長 會 會 員 優 先)	15 名	\$20	- 以「正念覺察」(Mindfulness Awareness)為基礎，進行身體動作體驗式活動。 - 協助你探索內心、調節及紓緩情緒、促進身心靈的療癒，及激發創意。 - 過程重視內心的體會，沒有對錯美醜之分。 - 參加者不需要任何舞動技巧。 * 此活動獲社會福利署資助。 * 名額有限，先到先得! <u>導師: 孫廣和先生 (Simon)</u> ✧ 生命原點～表達性及身體心理治療中心創辦人 ✧ 美國註冊身體心理治療師、德國註冊舞動治療師 ✧ 身體取向情緒調節技法 (SERT) 及正念舞動治療 (M-DMT) 研發者 ✧ 資深註冊社工、輔導學碩士 (優異) ✧ 認證身體經驗創傷治療師、認證自我狀態治療師、認證壓力釋放技巧導師 ✧ 認證催眠治療師導師、認證解除原始制約導師等資格	黃 姑 娘



名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
做自己的 解夢師 (JCPRC- 24-180)	20/11- 11/12 (逢三、 共 4 節)	上午 9:45- 11:45	本 中 心	家 長 會 員	10 名	\$40	<div data-bbox="384 728 839 1182">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - 夢境中越是不合邏輯及莫名其妙的情節，越是隱藏著深厚的意思。 夢境是潛意識對現實生活的反映和啟示，夢中的細節有其代表的意思，讓我們更了解自己及發展生活智慧。 - 解夢還需造夢人， 在這個自助解夢的過程中： ~讓你從心理學的角度 了解夢與自己的關係； ~分享記憶夢境的方法； ~運用不同的藝術媒介去探索夢境， 由造夢人自己發掘夢的智慧及啟示 <p>義務導師 Chris (陳映霞姑娘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 註冊社工 ✧ 註冊藝術(表達藝術)治療師 	黃姑娘
執行功能 家長小組 (JCPRC- 24-181)	28/11- 19/12/24 (逢四、 共 4 節)	上午 10:00- 11:30	本 中 心	家 長 會 員	10 名	\$40	<p>與家長一同探討：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 孩子面對專注力不足/過度活躍症(ADHD)的困難 - 生活中的處理方法 - 家居訓練活動 從而提升孩子的執行功能(Executive Function)。 <div data-bbox="1214 1704 1410 1935">  </div>	黃姑娘


D. 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
滋味廚房之泰式生菜包 (JCPRC-24-182)	9/10/24 (週三)	上午 10:00 - 12:00	本中心	家長會員	6名	\$90	<ul style="list-style-type: none"> - 親手製作泰式美食，香辣惹味的泰式肉碎，伴以新鮮爽脆的生菜同吃，口感豐富，開胃不膩。 - 由導師講解及示範製技巧。 - 參加者在課堂上參與實習及取回自己製作。 - 請自備購物袋及食物盒。 	余姑娘
滋味廚房之鮮竹卷 (JCPRC-24-183)	23/10/24 (週三)	上午 10:00 - 12:00	本中心	家長會員	6名	\$70	<ul style="list-style-type: none"> - 鮮竹卷是一道非常有味道的廣式小點，豆腐衣包裹著自己喜歡的餡料。 - 導師講解及示範製技巧。 - 參加者在課堂上參與實習及取回自己製作。 - 請自備購物袋及食物盒。 	余姑娘
DIY護膚品工作坊 (JCPRC-24-184)	13/11/24 (週三)	上午 10:30 - 12:00	本中心	家長會員	6名	\$150	<ul style="list-style-type: none"> - 分享天然材料的好處及功效。 - 親手自家製作護膚品都是保護皮膚的良方。 - 參加者會完成一套自己的護膚品，包括潔面泡、爽膚水、面霜。 - 導師：馮老師 	余姑娘
DIY香薰蠟燭工作坊 (JCPRC-24-185)	21/11/24 (週四)	上午 10:30 - 12:30	本中心	家長會員	6名	\$150	<ul style="list-style-type: none"> - 學習製作蠟燭的基本的技巧和知識。 - 了解到如何使用蠟燭的小技巧及其製作過程中的安全知識。 - 參加者會完成自己的作品。 	余姑娘
美麗花園之聖誕掛飾 (JCPRC-24-186)	4/12/24 (週三)	上午 10:30 - 12:30	本中心	家長會員	6名	\$150	<ul style="list-style-type: none"> - 想為家居增添聖誕氣氛，除了聖誕樹，傳統的聖誕花圈也是不錯的選擇！街外或網上買到的聖誕花圈大多都是塑膠製，有沒有想過親手用新鮮材料來製作獨一無二充滿個人特色的聖誕花圈。 	余姑娘





名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
美麗花園 2之 唧花掛飾 (JCPRC- 24-187)	11/12、 18/12/24 (逢三、 共 2 節)	上午 10:30 - 12:30	本 中 心	家 長 會 員	6 名	\$150	<ul style="list-style-type: none"> - 盛開的美麗花朵如何製作？來，讓我們在導師的指導下，妙手造花唧出美麗花園。 - 由經驗家長導師講解及示範製作過程的技巧。 - 參加者可在課堂上參與實習，製作自己成品帶回家中與家人分享。 - 家長導師：蕭太 (韓國唧花協會認可導師) 	余 姑 娘
和諧粉彩 之 隨意畫 (JCPRC- 24-188)	5-26/11/24 (逢二、 共 4 節)	上午 10:00 - 11:45	本 中 心 及 Z O O M	家 長 會 員	20 名	\$40	<p>在照顧孩子的路上，有時難免會感到疲乏及氣餒，鼓勵你給自己一點安靜的時間，來到這裡共同探索生活智慧、也許會給你一點啟發，給自己一點滋養，再以柔和的和諧粉彩藝術，用簡單而獨特的手指繪畫技巧繪畫出一幅幅美麗圖畫，讓心靈得以滋潤及得著幸福而和諧的感受。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤需有繪畫和諧粉彩基本技巧 ➤課堂將以實體及 ZOOM 同時進行 ➤如在中心上堂，中心可借出所需和諧粉彩顏料及用具 	歐 姑 娘
和諧粉彩 之 聖誕卡 (JCPRC- 24-189)	3-10/12/24 (逢二、 共 2 節)	上午 10:00 - 12:00	本 中 心	家 長 會 員	8 名	\$40	<p>在聖誕節臨近，有想過為親友送上祝福嗎？歡迎來到這裡一起以和諧粉彩繪畫一張張獨一無二的聖誕咭送給朋友。</p> <p>~ 中心可借出所有和諧粉彩顏料及用具</p>	歐 姑 娘



E. 家長興趣班


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 -10 月份 (JCPRC-24-190)	4-25/10/24 (逢五、共 3 節、 11/10 暫停)	上午 10:00 - 12:00	本中心 / 港島東體育體	家長會員	4 名	\$90	<ul style="list-style-type: none"> - 讓家長們一起跟隨導師練習伸展瑜珈動作，可以幫助伸展筋骨和增強身體柔軟度之餘，更可以令身體和精神得以放鬆，讓呼吸更深層感受自己的內心。 - 藉此機會可以減壓，消除平日照顧子女又要兼顧家務的辛勞，放鬆我們的心靈，才有力量面對生活不同的挑戰。 	余姑娘
伸展瑜珈 -11 月份 (JCPRC-24-191)	1-29/11/24 (逢五、共 5 節)	上午 10:00 - 12:00		家長會員	4 名	\$150	備註： <ul style="list-style-type: none"> - 上課前 1 小時不能進食及穿著輕便運動裝，參加者自備瑜珈墊。 - 家長導師：吳穎淇女士 - 為免影響課堂進行，遲到逾 30 分者，將不安排入內參與該節課堂，敬請留意。 	
伸展瑜珈 -12 月份 (JCPRC-24-192)	6-20/12/24 (逢五、共 3 節)	上午 10:00 - 12:00		家長會員	4 名	\$90		

親子系列

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
親子故事體驗班 (JCPRC-24-193)	26/10 (週六)	下午 5:00 - 6:00	本中心	學前階段發展障礙兒童及其家長	6 對親子	\$20/對	故事時間除了聽和講，還可以怎樣充實內容和增加趣味呢？參加小組尋找答案吧！ 	周姑娘
親子遊戲體驗班 (JCPRC-24-194)	2/11 (週六)	下午 5:00 - 6:00	本中心	學前階段發展障礙兒童及其家長	6 對親子	\$20/對	陪伴孩子玩耍，除了玩具和電子產品之外，還有什麼垂手可得的物品，可以和孩子充滿趣味地玩一場呢？歡迎來小組尋寶，親子共度快樂時光。 	周姑娘
親子英語 PHONIC FUN FUN (JCPRC-24-195)	28/9 - 30/11 (逢六、共 10 節)	下午 4:30 - 5:30	本中心	就讀 K3 至 P.1 之發展障礙兒童及其一位家長	5 對親子	\$100/對子	課程是學童入讀主流小學英文課程之預備班，用日常簡單生字練習，由淺入深學習拼音。 導師：擁有認可幼兒英語拼音導師證書 **低收入或綜援家庭優先 **活動獲攜手扶弱基金(第十五期)贊助  	余姑娘



兒童園地 – 遊戲 / 學習發展篇

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
故事寶盒 A (JCPRC-24-196)	22/10-12/11/24 (逢二，共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	本中心	3-4 歲發展障礙兒童	5 名	\$180	圍繞不同故事內容進行相關活動，促進兒童對週遭事物的好奇和認識。	周姑娘
故事寶盒 B (JCPRC-24-197)	26/11-17/12/24 (逢二，共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	本中心	5-6 歲發展障礙兒童	5 名	\$180	圍繞不同故事內容進行相關活動，觸發學習動機，引發想像並鞏固概念。	周姑娘
社交 遊樂園 (JCPRC-24-198)	7/11-5/12/24 (逢四，共 4 節) 21/11 暫停	下午 4:30 - 5:30	本中心	4-6 歲發展障礙兒童	5 名	\$160	與朋輩一起進行有趣的遊戲，同時學習遵守規則、協商等社交技巧。	周姑娘
寫前 遊戲班 (JCPRC-24-199)	1/11-6/12/24 (逢五，共 6 節)	下午 5:00 - 6:00	本中心	4-6 歲發展障礙兒童	5 名	\$270	以有趣的小遊戲，提升兒童 <ul style="list-style-type: none"> -手指操作的靈活性 -雙手協調能力 -手眼協調能力 -物件操作能力 -手指力度 *活動內容參考自協康會「小手指學堂」	周姑娘
小小作家 練習室 (JCPRC-24-200)	2/11-7/12/24 (逢六，共 6 節)	下午 3:00 - 4:00	本中心	就讀主流小一的發展障礙兒童(小一預備進階組員優先)	6 名	\$270	透過重組句子和擴句練習，學習書寫句子，進而學習簡單造句 	周姑娘




兒童成長坊

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
小童軍 (JCPRC-24-201)	26/10-14/12/24 (逢六，共 8 節)	上午 10:30 - 11:30	本中心	5-7 歲發展障礙兒童	6 名	\$160	藉童軍活動讓參加者： 1. 提升服從和合作性 2. 發展自律能力 3. 促進社交技巧、培養良好生活習慣 * 參加者須能跟從口頭指令 * 可優先參加下期小童軍，如無故缺席 2 節或以上者須重新抽籤	周姑娘
「棋」趣天地 (JCPRC-24-202)	2-23/11/24 (逢六、共 4 節)	下午 4:00 - 5:15	本中心	就讀主流小學小一至小三兒童	4 名	\$160	桌上遊戲可以培養兒童的認知、語言表達、邏輯思維、專注耐力、手眼協調、解難、社交、情緒智商等多元智能，讓兒童邊玩邊學習，也是提升與朋輩互動的好機會。	歐姑娘
百變魔術 (JCPRC-24-203)	19/10-23/11/24 (逢六、共 6 節)	下午 5:30 - 7:00	本中心	7 歲以上發展障礙兒童	6 名	\$600	<ul style="list-style-type: none"> - 魔術宅急變，導師運用生活中的物件，教導有趣的小魔術。 - 可鍛鍊參加者專注力，促進左右腦協調。 - 有效增加大家之間溝通技巧及能力。 - 導師: Duckson Lee 有多年教授魔術經驗。 - 出席 5 堂以上可退回\$200 - 活動獲 AXA XL Grant 資助 	余姑娘
兒童心智解讀-社交訓練 (完結篇) (JCPRC-24-204)	2/11-7/12/24 (逢六、共 6 節) (30/11 戶外)	下午 12:00 - 1:15 (30/11 時間待定)	本中心	就讀主流小學小二至小四年級兒童	6 名	\$270	<p>心智解讀是推斷別人想法、信念、願望或意圖的過程，在人際關係尤為重要，但亦是有發展障礙兒童須加強學習的一環。</p> <p>小組透過不同情境片段，配合簡單角色扮演及假想遊戲，讓兒童了解及調節自己的情緒和行為，學習鑑貌辨色，理解別人的感受及觀點，提升社交能力。</p> <p>*上期參加者優先*</p>	歐姑娘

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
青年藝術新體驗 (JCPRC-24-205)	4/10、1/11 及 6/12/24 (週五、共 3 節)	晚上 7:00 - 8:30	本中心	15 歲以上中心青年會員	8 名	\$270	<p>神經藝術(Neuro arts)是一種有趣的藝術方式，通過幾個簡單的規則，用筆在紙上畫線、圓角、上色，這過程可激活我們的神經元，使它們可以有新的、更強的聯繫。這藝術方式強調自發創造，意義在於過程本身，也將最終的作品視為體驗的重要一部份。</p> <p>神經藝術是透過創造性表達與潛意識建立聯繫，有助減輕焦慮、壓力；培養專注及覺察；調節情緒和提高整體幸福感。</p> <p>備註：參加者無需任何藝術經驗 導師: Chris(陳姑娘)為註冊社工、註冊藝術(表達藝術)治療師</p>	歐姑娘
職場分享站 (JCPRC-24-206)	18/10(五)、8/11(五) 及 21/12(六) (共 3 節)	晚上 7:00 - 8:30	本中心	在職中心青年會員	10 名	\$180 (費用包括 21/12 戶外活動)	<p>職場分享站將會是一個長期小組，期望讓在職的青年會員有一個共同學習、分享及支援平台。在這裡我們會以四個目標與組員一同探討、學習並彼此鼓勵在生活中實踐：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 「聽」：敏於聽，學習用心聆聽技巧 ➤ 「言」：慎於言，學習如何有效表達自己 ➤ 「怒」：緩於怒，學習應對情緒技巧 ➤ 「友」：成為自己及別人的好朋友 <p>★21/12 戶外活動</p>	歐姑娘

兒童 / 青少年興趣班 (運動)



籃球隊				
活動對象: 8 歲以上發展障礙兒童及棠棣				
活動地點:愛秩序灣籃球場		10-12 月	費用:\$800	負責職員:歐姑娘
名稱/編號	日期	時間	名額	內容
籃球班 A 組 (JCPRC-24-207)	12/10/24 - 14/12/24 (週六、共 10 節)	下午 4:00-5:30	16 人	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。 
籃球班 B 組 (JCPRC-24-208)		下午 5:30-7:00	16 人	
籃球班 C 比賽組 (JCPRC-24-209)			下午 3:00-4:00	10 人
教練:葉 Sir / 俊 Sir (均為香港籃球總會註冊教練)				
備註:				
1. 籃球班 A 組和 B 組教學內容相同, 參加者可於報名表上註明 A 或 B 班或以首選及次選註明, 中心將以抽籤先後次序編入各時段。				
2. 上期(116)參加者毋須抽籤, 唯上期參加者必須在截止報名日期前報名及在指定日期前繳費, 否則名額將由後備補上。下次重新抽籤將於「118 期」, 如有興趣參加仍可於每期活動報名, 待處理優先(上期參加者)報名後如有餘額仍可補上。				
3. 請自備籃球及水上課				

JC 足球隊

活動對象: 8 歲以上發展障礙兒童及棠棣

活動地點:由於需要每月向康文署申請活動場地，故練習時間和場地亦會有所不同，
 並會在活動一個月前透過 WhatsApp 群組通知已報名參加者，敬請留意。

主教練：周 Sir (前香港代表隊 及 前甲組球員)及一至兩名教練

名稱/編號	日期	時間	名額	費用	內容
足球隊 10 月 (JCPRC-24-210)	6-27/10/24 (逢日、共 4 節)	於每月 首堂通知 下月訓練 時間 	20 人	\$300	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。 *參加者需自備足球
足球隊 11-12 月 (JCPRC-24-211)	3/11-29/12/24 (逢日、共 9 節)			\$675	負責職員:歐姑娘 

游泳班

活動對象：6 歲以上發展障礙兒童及棠棣

活動地點：灣仔摩利臣山泳池

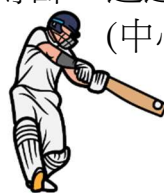
負責職員：歐姑娘

名稱/編號	日期	費用	名額	時間
游泳班 10 月 (JCPRC-212)	5-26/10/24 (週六、共 4 節)	\$1760	5 人	上午 8:00-12:00 及 下午 1:00-2:00
游泳班 11-12 月 (JCPRC-213)	2/11-21/12/24 (週六、共 8 節)	\$3520	5 人	

- 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。
- 上期(116)參加者毋須抽籤，唯上期參加者必須在截止報名日期前報名及在指定日期前繳費，否則名額將由後備補上。泳班將於「118 期」重新抽籤，如有興趣參加仍可於每期活動報名，待處理優先(上期參加者)報名後如有餘額仍可補上。
- 如報名人數不足 3 人活動將會取消。
- 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)




名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
兒童板球 體驗 A (JCPRC-24-214)	19/10-23/11/24 (週六、6 節)	上午 10:00 - 11:00	本中心及六樓籃球場	7-9 歲發展障礙兒童及兄弟姊妹	6 名	\$390	板球最初源自歐美國家，之後開始在東南亞地方流行，也是少數族裔現今必玩的運動。 板球是一項群體活動，能培養參加者與人合作及互動的機會，在活動過程中也能提升參加者的專注力、手眼協調及判斷和決策能力。 課程內容主要以輕鬆愉快的遊戲，教授基本板球技巧外，亦提供了一個共融機會，讓參加者認識及體驗不同少數族裔文化。	歐姑娘
兒童板球 體驗 B (JCPRC-24-215)		上午 11:30 - 12:30		10-12 歲發展障礙兒童及兄弟姊妹	6 名	\$390	導師：遙遙哥哥 (中心前少數族裔地區支援大使)	



名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
山系青年 之 東龍島 (JCPRC- 24-216)	14/12/24 (週六)	上午 9:00 - 下午 4:00	東龍島	13 歲 以上 之發展障 礙兒童或 棠棣	4 名	\$60	<ul style="list-style-type: none"> - 趁週末約同樣喜歡郊遊的朋友一起到郊外走走，既可以互相交流心得，又可發掘郊遊的樂趣。 - 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。 	余姑娘
芬蘭木棋 幼兒 體驗班 (JCPRC- 24-217)	27/12/24 (週五)	上午 10:00 - 11:30	本中心及六樓籃球場	就讀 K2 至 K3 發展障礙兒童	4 名	\$40	<p>芬蘭木棋是源自芬蘭的新興運動，是一項結合了保齡球玩法及飛鏢規則的運動。木棋對體力要求不高，講求眼界的準繩與腦筋的靈活，過程中可提升專注力、手眼協調能力及團隊合作，是一項老少咸宜的活動。</p> <p>此活動主要在戶外進行，如因天氣影響未能外出活動，將在中心進行飛鏢、模擬保齡球及大肌肉等活動。</p> <p>集散地點：本中心</p> 	歐姑娘
芬蘭木棋 兒童 體驗班 (JCPRC- 24-218)	27/12/24 (週五)	下午 3:00 - 4:30	本中心及六樓籃球場	就讀小四至小六發展障礙兒童	4 名	\$40	<p>芬蘭木棋是源自芬蘭的新興運動，是一項結合了保齡球玩法及飛鏢規則的運動。木棋對體力要求不高，講求眼界的準繩與腦筋的靈活，過程中可提升專注力、手眼協調能力及團隊合作，是一項老少咸宜的活動。</p> <p>此活動主要在戶外進行，如因天氣影響未能外出活動，將在中心進行飛鏢、模擬保齡球及大肌肉等活動。</p> <p>集散地點：本中心</p> 	歐姑娘
青年遠足 -- 水塘之行 (JCPRC- 24-219)	14/12/24 (週六)	上午 9:30 - 下午 5:00	鶴藪及流水響水塘	15 歲 以上 中心青年 會員 (參加者 的體能 需應付 上下山 路 3-4 小時行 程)	6 名	\$85	<p>從鶴藪水塘主壩踏上山徑穿越高聳山林，欣賞香港蒼翠群山的峰巒起伏，並前往流水響水塘規探有「天空之鏡」美譽的流水響水塘。</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ 每人自備最少 800-1000ml 飲用水 ~ 請攜帶背包、穿著運動衫及波鞋或行山鞋 ~ 請備防曬及防蚊用品如：太陽帽 ~ 參加者自備交通費(請備八達通) <p>備註：</p> <ul style="list-style-type: none"> *集合時間：上午 9:30 *集散地點：粉嶺火車站(暫定) *中心提供簡單午餐(自備飲料) 	歐姑娘

兒童 / 青少年興趣班 (音樂 / 藝術)

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
親子 小提琴 A (JCPRC- 24-220)	18/10 - 22/11/24 (逢五、 共 6 節)	下午 4:30 - 6:30	本 中 心	7 歲 以上 發展 障礙 兒童	4 名 (上期 參加者 優先)	\$420	<p>課堂教授正確抱琴方法，基本按弦與撥弦、音階和弦入門等技巧，彈奏不同的歌曲。活動期間中心將安排同事在場協助並拍攝教琴片段，讓導師作教學檢討。</p> <p>➤活動以個別形式教授。</p> <p>➤每節 30 分鐘。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。</p> <p>➤參加者自備小提琴，報名後歐姑娘會聯絡參加者以提供資料購買合適小提琴</p>	歐 姑 娘
親子 小提琴 B (JCPRC- 24-221)	6-27/12/24 (逢五、 共 4 節)					\$280	<p>導師：頌勇哥哥是一位 SEN 青年已獲倫敦聖三一學院 (Trinity College, London) 小提琴演奏級，英國皇家音樂學院(ABRSM) 鋼琴 8 級，香港共融樂團(Hong Kong enharmonic) 和 True Colors Symphony 成員，經常在香港故宮博物館，中環大館表演，亦有教授小提琴經驗。</p>	

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
Ukulele 夏威夷小結他 10 月份 (JCPRC-24-222)	4-25/10 (逢五、共 2 節、11/10、18/10 暫停)	下午 5:00 - 6:00	本中心	7 歲以上之發展障礙兒童或棠棣	5 名	\$240	<ul style="list-style-type: none"> - Ukulele 體積較一般結他小只有四條弦，外型小巧精緻適合小朋友學習，亦可提升對音樂的興趣及自信心。 - 教授正確抱琴方法，基本按弦與撥弦、音階和弦入門等技巧，彈奏不同的歌曲。 - 參加者需自備小結他 - 導師:RINGO SIR 有多年教授 Ukulele 夏威夷小結他經驗。 	余姑娘
Ukulele 夏威夷小結他 11 月份 (JCPRC-24-223)	1-29/11 (逢五、共 5 節)	下午 5:00 - 6:00			5 名	\$600		
Ukulele 夏威夷小結他 12 月份 (JCPRC-24-224)	6-20/12 (逢五、共 3 節)	下午 5:00 - 6:00			5 名	\$360		



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
大澳 水鄉文化 體驗之旅 (JCPRC- 24-225)	19/10 (週六)	上午 9:00 - 下午 5:00	大澳	家庭 會員	30 名	\$80/位	<ul style="list-style-type: none"> - 在煩囂的城市生活久了，總會想到郊外走走。一家人漫遊有香港威尼斯之稱的<u>大澳</u>，更可認識特色小漁村。 - 製作一碗香滑可口的豆腐花並不是想像般容易，讓大家一同了解其製作過程，及品嚐大澳新鮮製造的豆腐花。 - 此活動由康文署資助 	余姑娘 / 周姑娘



社區共融活動

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
Hello! My Friend! (JCPRC- 24- 226)	12/10、 26/10、 9/11、 23/11/24 (週六、 共 4 節)	上午 10:45 - 11:45	本 中 心	7-11 歲 發展 障礙 兒童 (特別 適合 就讀 主流 小學 之 兒童)	10 名	\$20	<ul style="list-style-type: none"> - 認識不同語言、國籍的人士 - 運用簡單英語交流 - 一同參與有趣的互動活動，如集體遊戲、製作創意手工、聽故事等。 <p>*此計劃與香港國際學校 Hong Kong International School(HKIS)合辦，活動內容由 HKIS 青年學生及老師設計和帶領。</p>	黃姑娘

