

## 協康會賽馬會家長資源中心 活動快訊

### 中心 / 人事消息



賽馬會家長資源中心已於今年3月底起獲社會福利署資助，成為協康會第三間受資助的家長資源中心。中心除了繼續提供家長小組、兒童訓練/成長小組等活動外，還增設了個案輔導服務，為家長在管教、照顧有特殊需要子女時所面對的困難提供資源及情緒支援；兒童/青少年情緒輔導；服務轉介等。歡迎會員致電向中心社工查詢有關詳情。

配合中心服務的發展，**黃美欣(黃姑娘)**亦於5月中加入了中心的社工團隊，主要提供個案輔導、支援新入會家長、舉辦家長管教、治療小組等。在此歡迎黃姑娘的加入，讓中心的社工團隊能更全面地支援會員的需要。



### 暑期社區共享篇

#### ☺共融共樂嘉年華 (JCPRC-19-138)

日期：17/8/19 (六)

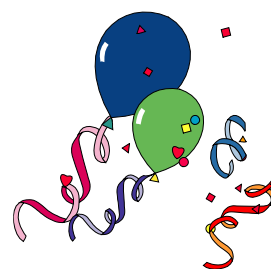
時間：下午 1:30-5:00

地點：愛秩序灣社區會堂

內容：攤位遊戲、展覽及問答遊戲、會員表演

對象：中心會員及社區人士

費用：全免 (可於當日到場索取遊戲券)



# 家長天地

賽馬會中心



## A. 家長參觀

### 2019-2020 香港區中心參觀主流小學

協康會香港區中心舉辦一連串主流小學參觀，讓家長於選校前能夠親身了解不同主流小學的特色、設施、課程設計；以及對有特殊學習需要學生的支援等。

對象：適合考慮安排特殊學習需子女於 2020-2021 年入讀主流小學之家長會員

編號	日期	時間	參觀學校 / 地址	集合	名額	查詢
(JCPRC-19-151)	4/9/19 (三)	上午 10:00- 11:30	佛教黃焯菴小學 (香港銅鑼灣東院道 11 號)	上午 9:50 於學校正門	每個 參觀 6 名	黃 姑 娘
(JCPRC-19-152)	12/9/19 (四)		保良局金銀業貿易場張凝文學校 (香港銅鑼灣連道 12 號)			
(JCPRC-19-153)	16/9/19 (一)		新會商會學校 (上環居賢坊 1 號)			
(JCPRC-19-154)	17/9/19 (二)		東華三院鶴山學校 (華富邨華林徑 5 號)			
(JCPRC-19-155)	19/9/19 (四)	上 9:45- 11:30	鴨脷洲街坊學校 (鴨脷洲利東村利東村道 9 號)	上午 9:35 於學校正門		

## B. 家長聚會

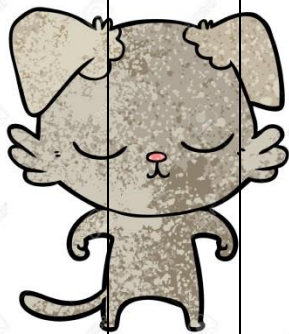
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
家長 茶「聊」-- 每月聚會 (JCPRC- 19-156)	10/9 及 8/10/19 (週二, 共 2 節)	上午 10:30 - 12:00	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	家 長 會 員	不 限	免 費	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 為增強中心與家長以及家長互相之間的溝通及聯繫，中心誠意邀請你出席我們的每月茶聚。內容：</li> <li>- 與家長分享一些照顧自己的活動或練習，如靜觀、健康、創意活動，以提升正能量。</li> <li>- 因應家長所關心的議題，互相分享及交流資訊，以發揮家長互助的精神。</li> <li>- 介紹協康會、復康服務或社會資源的新資訊，以便家長盡早了解及選擇所需服務。</li> </ul>	陳 姑 娘 / Mo Sir



## C. 家長講座

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
孩子專注多一點 (JCPRC-19-157)	1/11/19 (五)	上午 10:00 - 11:30	賽馬會家長資源中心	家長會員 (特別適合子女於幼兒階段之家長)	20名	全費	<p>「我的孩子很易分心。」、「孩子常常魂遊太虛。」、「怎樣才能令孩子專心多一點？」，這些都是家長不時提出的疑問。專注力在孩子的成長發展、學習、社交等各方面均扮演著重要的角色。故此，本講座將與家長分享以下內容：</p> <p>(1) 何謂專注力</p> <p>(2) 孩子的專注力發展里程</p> <p>(3) 提升孩子專注力的策略</p> <p>講者：葉杏玲姑娘(本會教育心理學家)</p> <p>註:此講座與協康會港島區之中心合辦，如會員已於所屬中心報名，則毋須重覆報名</p>	陳姑娘



## 青年子女家長支援講座

隨著子女長大，需要的資源會有所不同，家長在申請服務中，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，解答家長查詢及疑問，誠邀出席。

\*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	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
青年及成人支援服務分享會 (JCPRC-19-18)	26/10/19 (六)	上午 11:00 - 中午 12:00	賽馬會家長資源中心	家長會員	12名	全免	<p>日間中心，院舍，庇護工場，就業支援等是如何申請？其過程又是如何的？社會福利署的機制和評分準則又是如何的呢？我們在申請服務時需要注意什麼呢？</p> <p>- 邀請到現職醫務社工的社會福利署職員到來，與家長分享有關資訊和經驗。</p>	Mo Sir
特殊需要信託分享會 (JCPRC-19-159)	5/11/19 (二)	上午 11:00 - 中午 12:00	賽馬會家長資源中心	家長會員	12名	全免	<p>- 特殊需要信託辦事處於 2018 年 12 月成立，透過由社會福利署署長法團擔任「特殊需要信託」的受託人，在家長離世後管理他們遺下的財產，並按照他們的意願定期向其子女的照顧者或機構發放款項，以確保他們的財產用於繼續照顧其子女的長遠生活需要上。</p> <p>- 邀請到社會福利署負責有關計劃的職員來到，分享特殊信託之內容和資訊。</p>	





## C. 家長治療/管教小組

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
「動身・ 覺心」 舞動治療 小組 (Zonta- JCPRC - 19-160)	10/10 - 14/11/19 (逢四、 共 6 節)	上午 10:00 - 12:00	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	家 長 會 員	8 名	*300	<p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 治療師會帶領參加者透過多元化的活動來覺察自己身心的需要、以提升自我照顧及抒緩壓力;</li> <li>- 透過重現孩子的日常動作，來閱讀自己及孩子的身體語言，了解自己及孩子的身心需要，以提升親子的取聯繫;</li> <li>- 家長彼此聆聽、分享和支持</li> </ul> <p>形式：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 放鬆及伸展運動、靜觀及身體覺察、即興肢體動作、身心整合練習、角色扮演、分享</li> </ul>	陳 姑 娘
<p>導師:郭欣欣 (Crista) (美國註冊舞蹈動作治療師; 形入培訓及心理輔導中心總監)</p> <p>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。</p> <p>備註：1. 參加者毋須任何藝術或舞蹈經驗</p> <p>2. 請穿輕鬆、舒適之衣服 (建議可帶短襪，活動時可較輕鬆)</p> <p>3. * 獲特別基金贊助，出席 5 節或以上可獲 \$150 之退款</p>								

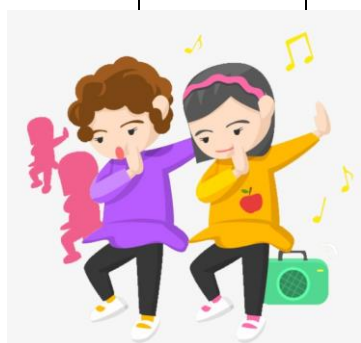


名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
教得其樂 --- 家長管教 小組 (JCPRC- 19-161)	23/10 - 11/12/19 (逢三、 共 8 節)	上午 10:00 - 12:00	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	家 長 會 員	10 名	\$160	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 為幼兒家長提供管教技巧訓練。</li> <li>- 內容包括建立並培養良好的親子關係、應對問題行為及學習訂定管教計劃，藉此減輕家長的親職壓力及提升管教技巧。</li> <li>- 參加者可獲贈本會出版之「教得其樂」家長管教手冊一套 (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)。</li> <li>- 如希望能有成效，家長必須回家配合，完成親子家課。</li> </ul> <p>* 特別適合就讀主流幼稚園至初小兒童之家長</p>	黃 姑 娘



## D. 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
家長跳舞 -- 基礎班 (JCPRC-19-162)	17/9 - 10/12/19 (逢二、 共 12 節, 1/10 暫停)	下午 1:00 - 2:45	賽馬會家長資源中心	家長會員	16 名	*\$240	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 以輕鬆愉快心情一齊集體跳舞，特點是不需舞伴，以個人為單位，在群體中一起跳出各種不同類型的舞蹈。除了可作為舞蹈藝術自娛外，更可當作運動，增強身體關節及心肺功能，更可改善手腳不協調及方向感，增強記憶，輕鬆減壓。</li> <li>- 適合任何年齡人士學習，歡迎初學者報名參加</li> <li>- 義務家長導師：劉慧萍女士 (有多年於特殊學校教導家長及學生之經驗)</li> <li>* 出席 10 堂或以上可獲\$120 之退款</li> </ul>	余姑娘
家長跳舞班 (JCPRC-19-163)	19/9 - 12/12/19 (逢四、 共 13 節)	下午 1:00 - 2:45			16 名	*\$260	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 以輕鬆愉快心情一齊跳舞，舞蹈有不同的舞步，輕鬆易學，運動量適中，服飾隨便，無需舞伴，內容包括現代舞形式、基本技巧，以至教授步法創作及編排</li> <li>- 義務家長導師：劉慧萍女士 (有多年於特殊學校教導家長及學生之經驗)</li> <li>* 出席 10 堂或以上可獲\$130 之退款</li> </ul>	
養生瑜珈 (JCPRC-19-164)	20/9 - 25/10/19 (逢五、 共 6 節)	上午 10:00 - 12:00			8 名	*\$240	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 實踐形式去體驗瑜珈靜坐方法，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。</li> <li>- 上課時請穿著運動服裝及可自備瑜珈墊。</li> <li>- 義務家長導師：吳穎淇女士</li> <li>* 出席 5 堂或以上可獲\$120 之退款</li> </ul>	



## E. 家長悠閒工坊

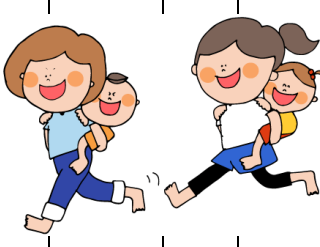
賽馬會中心

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
<b>迷你奶皇月餅</b> (JCPRC-19-165) 	4/9/19 (三)	上午 10:00 - 中午 1:00	賽馬會家長資源中心	家長會員	12名	\$130	- 中秋節快到了，親手製作的月餅帶回家與家人分享，一起渡過愉快的中秋節更顯心意。 - 由經驗家長導師講解及示範，教授製作奶皇餡料及烘焙等做法技巧。 - 參加者可在課堂上參與實習，及取回自己製作的 6 個迷你“曲奇皮”月餅。 - 請自備購物袋及食物盒。 <b>義務家長導師：蕭太</b> 	余姑娘
<b>廣東小點潮州蒸粉果</b> (JCPRC-19-166)	25/9/19 (三)	上午 10:30 - 12:30			12名	\$60	- 親手製作的小點又健康亦可與家人分享。 - 由家長導師講解及示範製作點心技巧。 - 參加者可在課堂上參與實習及製成品供學員品嚐。 - 請自備購物袋及食物盒。 <b>義務家長導師：林太</b> 	
<b>DIY 皮革工作坊</b> (JCPRC-19-167)	9/10 及 16/10/19 (逢三、共 2 節)	上午 10:00 - 12:30			12名	\$280	- 透過簡單的縫製技巧，做出獨一無二的皮革製品，100%親手製作。 - 介紹皮革特性、講解縫製技巧，讓參加者在短短時間內掌握基本做法。 - 將教授八達通套及鎖匙包的基本做法。 <b>義務家長導師：王太</b> 	
<b>DIY 唇膏工作坊</b> (JCPRC-19-168)	3/12/19 (二)	上午 10:00 - 12:00			12名	\$100	- 唇膏大家都不陌生，基本上是人手必備，特別是在冬天。但很多人合擔心用坊間所購的有過多添加化學品會影響健康。現教授大家如何可DIY自制潤唇膏及唇彩，既便宜又放心使用。 - 由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及製作成品 - 每位參加者當日可取回： <b>潤唇膏 /DIY有色潤唇膏 /有色唇膏 各2支</b> <b>義務家長導師：蕭太</b> 	
<b>手工蜂蠟布</b> (JCPRC-19-169)	19/12/19 (四)	上午 10:00 - 12:00			12名	\$100	- 蜂蠟布運用天然蜂蠟製作而成，可代替保鮮紙，減少塑膠即棄廢物。 - 由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及製作成品。 <b>義務家長導師：蕭太</b> 	

- 以上活動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。



# 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
親子學 堂 A 班 (JCPRC- 19-170)	28/9 - 26/10/19 (逢六， 共 5 節)	下午 5:00- 6:00	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	2-3 歲 發展 障礙 兒童 及其 家長	4 對	\$250  (暫時 毋須 繳費)	以遊戲活動建立學習基礎，促進幼兒社交發展，並與家長交流育兒心得，協助幼兒開展潛能  註： - 經評估而尚未獲服務之幼兒優先（請註明） - 每位幼兒 <b>必須</b> 由父或母親親自陪同方可參加 - 設有家長時段，討論幼兒表現及輔導技巧 - 報名的幼兒(由一位照顧者陪同)須於 <u>21/9（六）</u> 出席甄別，由導師安排遊戲/活動以進行觀察，並將表現及需要相近的幼兒編排於同一組別。 <b>中選者將獲個別通知及安排繳費。</b>	周 姑 娘
親子學 堂 B 班 (JCPRC- 19-171)	9/11- 7/12/19 (逢六， 共 5 節)				4 對	\$250  (暫時 毋須 繳費)		
甄別日 安排	21/9/19 (六)	下午 5:00- 6:00						

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
互動故事 遊戲室 (JCPRC- 19-172)	26/9 - 17/10/19 (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	6 名	\$160	- 透過講故事及遊戲形式，誘發孩子發言及表達的動機，並從互動中，提升孩子與人溝通能力。	余 姑 娘
趣味記憶 遊戲室 (JCPRC- 19-173)	14/11 - 12/12/19 (逢四、 共 5 節)	下午 4:30 - 5:30		5-7 歲 發展障 礙兒童	6 名	\$200	- 孩子即使有溝通及理解能力，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。 - 小組會透過不同的活動，協助孩子透過 <b>視覺記憶</b> (文字、環境空間等等)、 <b>聽覺記憶</b> (語言溝通、聆聽及記著指令)及 <b>順序記憶</b> (事情發生的先後次序等等)能力的提升以提高處事能力。	



# 兒童園地 – 遊戲 / 學習篇

賽馬會中心

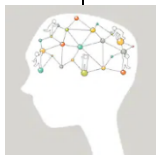
名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
故事寶盒 A (JCPRC-19-174)	8/10-12/11/19 (逢二，共 5 節，29/10 暫停)	下午 4:30-5:30	賽馬會家長資源中心	4-5 歲發展障礙兒童	6 名	\$225	圍繞不同故事內容進行相關活動，促進兒童對週遭事物的好奇和認識 	周姑娘
故事寶盒 B (JCPRC-19-175)	19/11 – 17/12/19 (逢二，共 5 節)			6-7 歲發展障礙兒童	6 名	\$225	從故事引伸出對不同範疇的探索，豐富兒童的生活經驗和促進語言發展 	
小童軍 (JCPRC-19-176)	5/10 – 23/11/19 (逢六，共 7 節，2/11 暫停)	下午 2:30-3:30		5-8 歲發展障礙兒童	8 名	\$140	藉童軍活動使參加者： 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 *上期參加者優先（無故缺席超過 2 節者須從新抽籤）	
概念樂園 位置篇 (JCPRC-19-177)	25/9 – 23/10/19 (逢三，共 5 節)	下午 4:30-5:30		4-5 歲發展障礙兒童	6 名	\$225 (暫時毋須繳費)	透過遊戲活動，加強兒童對空間位置的掌握（例如：前後、中間、旁邊、遠近等）  必須先出席以下 18/9 之甄別日	
概念樂園 數量篇 (JCPRC-19-178)	13/11-18/12/19 (逢三，共 6 節)	下午 4:30-5:30			6 名	\$270 (暫時毋須繳費)	透過遊戲活動，加強兒童對數量的掌握（例如：比較多少、數量組合等） 必須先出席以下 18/9 之甄別日	
概念樂園 甄別日	18/9/19 (三)	下午 4:30-5:30		有意參加概念樂園小組的兒童	12 名	免費	導師經甄別活動，組合表現及需要相近的兒童加入小組，向隅者敬請見諒 	



# 兒童/青少年成長坊 – 學習篇

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
ADHD 執行功能 小組 (JCPRC- 19-179)	21/9 - 26/10/19 (逢六、 共 6 節)	下午 5:00- 6:00 (兒童 時間)	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	7-11 歲 過度活 躍/專注 力不足 兒童	6 名	\$240	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 為 ADHD 兒童設計不同挑戰的遊戲，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、重組能力、自我管理能力和覺醒能力及專注力等。</li> <li>- 提供簡易的家居練習，加強訓練。</li> </ul> <p><b>*曾參與上一期小組的兒童可有優先參與的機會。</b></p>	黃 姑 娘
	21/9, 5/10, 19/10/19 (週六、 共 3 節)	下午 6:00- 6:15 (家長 時間)		參加者 之家長			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 為家長講解及檢視簡單的家居練習，協助兒童把所學的技巧應用於日常生活中。</li> </ul>	



名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
親親 我社區 (JCPRC- 19-180)	課堂篇 21/9 及 23/11/19	上午 11:00 - 中午 1:00	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心 及 戶 外	12-16 歲發 展障 礙青 少年	6 名	\$500	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 藉著與其他會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及團隊合作精神。</li> <li>- 透過穿梭社區大街小巷，用心去探索社區環境，用眼睛去發掘社區獨特的一面。</li> <li>- 需穿著輕便服裝及自備防曬、防蚊用品、食水及八達通。</li> <li>- 費用已包 28/9、12/10 及 9/11/19 之午餐。</li> </ul>	余 姑 娘
	戶外篇 28/9, 12/10 及 9/11/19 (全部共 5 節)	上午 10:30 - 下午 2:30						

遊走社區  
探究香港



# 兒童/青少年成長坊 - 社交篇

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- (JCPRC-19-181) 	16/10 - 6/11/19 (逢三, 共 4 節)	下午 4:30- 5:30	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	8 歲至 15 歲發 展障礙 兒童	6 名	\$160	-為有趣的短片作配音，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。	Mo Sir
Minecraft 社交訓練 (JCPRC-19-182)	5/11 - 10/12/19 (逢二, 共 6 節)	下午 4:30- 5:30		10 歲至 18 歲發 展障礙 兒童 	4 名	\$240	-Minecraft 是一款沙盒遊戲，可讓兒童在模擬現實的物理環境下，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，讓其快樂地的逐步學習。	
Board Game Zone (JCPRC-19-183) 	13/11 - 4/12/19 (逢三, 共 4 節)	下午 4:30- 5:30		8 歲至 13 歲之 發展障 礙兒童	6 名	\$160	-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。	
啟導歷奇 遊戲小組 (JCPRC-19-184)	8/10 - 29/10/19 (逢二、 共 4 節)	下午 4:30- 5:30		8 歲至 13 歲之 發展障 礙兒童	8 名	\$160	-遊戲是小朋友的語言，本活動將以小組遊戲，提升兒童和別人相處的技巧和學習表達自己的想法和需要。	
共融小義工 - 長幼共融 魔力橋 (Rummikub) (JCPRC-19-185) 	23/11/19 (六) (預備篇) 30/11/19 (六) (交流篇)	上午 10:00- 11:00 上午 10:00- 12:00		9 歲或 以上之 發展障 礙兒童	6 名	\$20	-遊戲是人與人之間溝通的語言，透過桌上遊戲魔力橋 (Rummikub)，讓兒童與長者在遊戲中交流和分享快樂。 -30/11 的交流篇會邀請長者中心的長者到來，長幼共融一起活動。 協作機構：循道衛理中心健樂軒	



# 兒童/青少年成長坊 - 社交/共融篇

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
想法解讀 社交訓練 (10-11 月 第一季) (Theory of mind)  (CPG- JCPRC- 19-186)	12/10, 26/10, 2/11, 9/11, 23/11/19 (週六、 共 5 節)	下午 2:00- 3:00	賽馬會家長資源中心	就讀 主流小 學二至 四年級 自閉症 學童	8 名	\$240	-想法解讀(Theory of mind)的能力, 對自閉症學童來說, 需要透過學習才能掌握更多, 理解到別人的想法和自己的想法有所不同。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。 -此活動是一個連貫而持續的小組, 分三個季度進行, 10-11 月, 1-3 月及 4-6 月	Mo Sir
*是次參加者下季度將優先報名	16/11/19 (六)	上午 11:00- 下午 4:00	待定				-配合戶外活動在實際的社交場景中, 實踐課堂所學, 讓參加者能深化內容運用於日常生活中。 -內容: 待定(稍後通知家長)	
	2/11 及 23/11/19 (週六、 共 2 節)	下午 2:00- 3:00	本中心	小組 參加者 之家長			-講解想法解讀訓練的內容, 家長在兒童學習想法解讀時, 可參與的部份。 -家長和子女會同時間, 各自進行活動 協助職員: 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
Hello! My friend (JCPRC- 19-187)	19/10, 9/11/19, 11/1, 15/2, 29/2, 28/3 及 25/4/20 (週六、 共 7 節)	下午 1:00 - 3:30 (連來 回交 通時 間)	大潭 香港 國際 學校 HKIS	6-11 歲 發展障 礙青少 年  (特別適 合就讀 主流小 學之兒 童)	10 名	\$770 (已包 交通 費)	- 認識不同語言、國籍朋友 - 學習與人相處、溝通 - 建立較長期之友際關係 - 學習並嘗試運用簡單之英語溝通 * 此計劃與位於大潭的香港國際學校 Hong Kong International School (HKIS)合辦, 內容由 HKIS 學生及老師設計、帶領。  * 每次均會安排旅遊巴士接送, 必須準時出席	陳 姑 娘





# 青少年成長坊

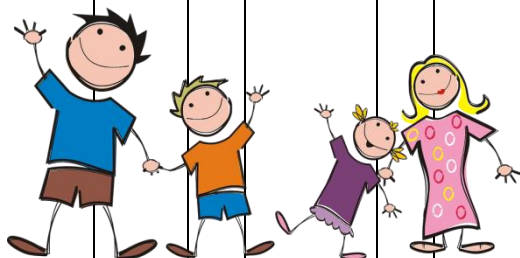
名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
協康茶餐廳- 訓練篇 (JCPRC-19- 188) 	27/9, 18/10 及 15/11/19 (週五、 共 3 節)	下午 6:30- 8:00	賽馬會家長資源中心	15 歲或以上發展障礙兒童	8 名	\$120	- 學習製作夏日飲品，如奶茶咖啡，檸檬茶，精緻食物等，並於來年售賣日在中心售賣。學習以技能賺取回報。 - 協康茶餐廳售賣日將於下期舉行。	Mo Sir
青年俱樂部 (JCPRC-19- 189)	6/9, 11/10 及 8/11/19 (週五、 共 3 節)	下午 6:30- 8:00		12 歲或以上發展障礙青年	10 名	\$120	- 以桌上遊戲、小組遊戲、分享為主要內容。締造輕鬆、減壓的空間。 - 義務桌遊導師：郭柏堅(堅 Sir)	
青年交友站 (JCPRC-19- 190)	20/9, 25/10 及 22/11/19 (週五、 共 3 節)	下午 7:00- 9:00			8 名	\$210	- 社交小組是提供一個平台，與青年在安全，友善，能力相近的朋友的小組內，學習與人相處和溝通。建立青年與人相處的自信和能力。 - 小組活動及外出聚餐 (8-9pm) (活動費用已包括晚餐費用)	
青年微電影 製作初接觸 (JCPRC-19- 191)	21/9, 12/10 26/10, 2/11, 9/11 及 30/11/19 (週六、 共 6 節)	下午 4:00- 5:00			6 名	\$240	- 成為明星並不容易，但是成為微電影的主角，卻是可達到的！ - 青年朋友一起製作具特色、健康勵志、青春活力的微電影。	
「相信自己 無限極」 青年發展 小組 (JCPRC-19- 192)	26/10 - 30/11/19 (逢六、 共 6 節)	下午 7:00- 8:30		18 歲或以上發展障礙青年 (適合在職或正接受職業訓練的青年人)	6 名	\$240	- 在成長、工作的階段，難免會遇到挫折、困難，讓青年朋友會迷失或懷疑自己。 - 你有聽過陳奕迅的歌:「相信自己無限極」嗎？在這個小組裏，青年朋友可以一起分享自己喜歡的歌曲、人物、興趣等，說說有關「你」的故事，發掘在「限極」以外的自己。	Mo Sir / 陳姑娘

# 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 獨木舟 體驗 (JCPRC- 19-193)	19/10/19 (六)	上午 8:30 - 下午 5:00	西貢	12 歲或 以上發 展障礙 兒童及 其家長	7 對	每對 \$390  (費用 已包 括午 膳)	<p>- 透過雙人獨木舟活動，體驗親子之間的合作，創造難忘，珍貴的共同經驗。</p> <p>- * 本活動要求參加者有日常自理能力，並能家長陪同下，在上下午進行各約兩小時的水上活動。</p> <p>集散地點：西貢碼頭 集合時間：上午 8:30 營地：香港青年獎勵計劃野外鍛鍊中心 (費用並不包括由西貢碼頭乘坐巴士到營地來回之費用。)</p>	Mo Sir
親子 歷奇日營 (JCPRC- 19-194)	7/12/19 (六)	上午 8:30 - 下午 5:00	西貢 黃宜洲	14 歲或 以上發 展障礙 兒童及 其家長	10 對	每對 \$350	<p>- 參與營地所設計之歷奇活動，在親子協作下，學習溝通合作、抗逆能力，解難能力。</p> <p>- * 本活動要求參加者有日常自理能力，在上下午進行各約兩小時的陸上體能活動。</p> <p>集散地點：西貢碼頭 集合時間：上午 8:30 營地：香港中華基督教青年會 黃宜洲青年營 (費用已包括午膳及由西貢碼頭乘坐渡輪到營地來回之交通費)</p>	
親子探訪 — 全家動員 做義工 (JCPRC- 19-195)	14/12/19 (六)  (全家出 動探訪 篇)	上午 10:00 - 12:00	本 中 心	9 歲或 以上之 發展障 礙兒童	6 個 家 庭	每對 \$20	<p>- 子女在成長的過程中，多是被照顧的一方。但其實他們也能夠，也希望可以運用自己的能力關心和幫助別人。一家人一起做義工，也是十分難得和難忘的經驗。</p> <p>- 透過探訪區內獨居長者，學習與人溝通並關心他們。親子組合一起進行探訪，並於探訪後分享彼此學習。</p> <p>協作機構：循道衛理中心健樂軒</p>	



shutterstock.com • 343160390





# 青少年成長坊 - 共融/體驗/服務篇

賽馬會中心

## 農村探訪體驗之旅 (三日兩夜) (JCPRC-19-196)

日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
14/12/19 (六)	下午 2:00- 4:00	賽馬會 家長 資源 中心	14 歲或 以上發 展障礙 青少年 (需能用 語言表 達個人 感受及 良好的 自理能 力)	12 名	\$800  此收費 已獲 \$1000 之津 貼，如 參加者 出席全 部三項 活動後 將再獲 退回額 外\$250	<b>活動前聚會：</b> - 認識各參加者及義工 - 講解三日兩夜農村探訪活動之安排及注意事項 <b>** 參加者必須出席</b> <hr/> <b>農村探訪體驗之旅：</b> - 參加者將與義工一對一同到廣東省英德鎮探訪當地小學及農村農民，親身體驗貧苦地區人民生活及了解當地兒童學習情況；協助帶領遊戲與當地兒童分享愛與關懷。 <hr/> <b>集合：21/12 (六)早上 7:30 於本中心</b> - 其他詳情將於活動前聚會公佈 - 活動費已包：導師、餐費、教材、住宿、旅遊保險、扶貧物資、交通、導遊 - 活動導師及內容由弘志培訓發展中心提供 <b>註：參加者於出發時必須帶備香港身份証及有效之回鄉証</b> <hr/> <b>分享聚會 (誠邀家長出席 7:00-8:30 環節)：</b> 6:00-7:00 整理活動中的體會感受及預備分享内容 7:00-8:30 觀看活動花絮影片；參加者分享體會及感受 (設輕食共享)	Mo Sir / 陳 姑 娘
21/12 - 23/12/19 (六至一)	21/12 (六) 上午 7:30 - 23/12 (一) 下午 6:30	廣東省 英德鎮	(同時 參加 農村 探訪 預備班 將獲優 先考慮)				
3/1/20 (五)	晚上 6:00- 8:30	賽馬會 家長 資源 中心					



**\*此活動獲渣打銀行(香港)有限公司  
Programme Care 贊助，特此鳴謝！**

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容/備註	查詢
農村探訪 預備班 (JCPRC- 19-197)	6/12 及 13/12/19 (逢五、 共 2 節)	晚上 7:00- 8:30	本 中 心	14 歲或 以上發 展障礙 青少年	11 名	\$80	- 認識做義工的基本概念及技巧，為日後探訪農村作好準備 - 參加需能用語言表達個人感受及有良好的自理能力	Mo Sir / 陳 姑 娘







# 青少年成長坊 - 共融共樂篇

## 奔向共融 — 香港特殊馬拉松 2020 (JCPRC-19-198)

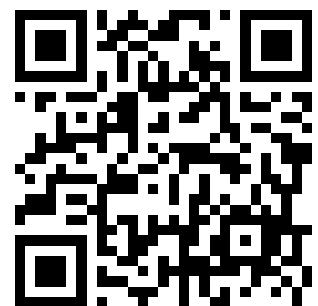
今年度的 IRUN 香港特殊馬拉松，我們非常**鼓勵親子**一同參與，  
**家長與子女一起進行練習和參與賽事！**

日期	12/1/2020 (日)	地點	金鐘新政府總部及龍和道
時間	上午 9:15 到達會場	對象	12 歲或以上智障青少年
集合	上午 9:15 於金鐘港鐵站 A 出口 (暫定)		
名額	不限	費用	\$30 (大會參賽費)
內容/ 備註	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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，東華三院已第九年舉辦「香港特殊馬拉松」活動。本中心於過去 8 年亦有參與，會員於過去數年不同的賽事也曾獲得十名以內的佳績，希望中心會員今年繼續努力！</li> <li>- <b>年滿 12 歲之智障青少年</b>，並有信心於以下時間完成以下路程： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「挑戰盃」 -- 5 公里，於 45 分鐘內完成</li> <li>- 「挑戰盃」 -- 3 公里，於 30 分鐘內完成</li> <li>- 「共融跑」 -- 3 公里，於 70 分鐘內完成 (此組不設競賽獎項)</li> </ul> </li> <li>- 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</li> </ul> <p><b>*鼓勵家長作子女的陪跑員一起參與，但如家長未能參與，本中將會為參加者安排陪跑員，請於表格上填寫相關資料。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 所有參加者均會獲贈參賽紀念品及紀念狀</li> <li>- 有關詳情可瀏覽 i-run 之網頁:<a href="http://i-run.tungwahcsd.org">http://i-run.tungwahcsd.org</a></li> </ul>		
報名	請填妥「中心活動報名表」及填寫以下之 IRUN 網上報名表，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		



IRUN 網上報名表，  
用電話掃一掃 QR code 就入到，  
網上填寫，方便快捷！

直接入網址亦得!<https://forms.gle/5NWKNvHWrx46yXnm7>  
如需要影印本的 IRUN 報名表，請與中心職員查詢！







### IRUN 之賽前特訓篇

Running Man (JCPRC-19-199)	4/10 及 1/11/19 (週五、 共 2 節)	下午 6:30- 7:30	本 中 心	12 歲或 以上發 展障礙 青年	10 名	每位 \$20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 由跑手義工帶領於筲箕灣海傍進行緩步跑訓練。</li> <li>- 運動能幫助青年建立良好生活習慣和健康的生活態度。</li> <li>- 參加 IRUN 之參加者或 親子同參與練習或比賽，可優先報名。</li> </ul>	Mo Sir
-------------------------------	-------------------------------------	---------------------	-------------	---------------------------	---------	------------	--	-----------



# 兒童/青少年興趣班 (運動)

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
JC 欖球隊 第一季 (JCPRC-19-200) 	5/10 - 30/11/19 (逢六、 共 9 節)	上午 10:30- 12:00	愛 善 樓 6 樓 平 台	8 歲或 以上發 展障礙 兒童及 棠棣	15 名	\$270	欖球運動容易掌握，男女皆宜，適合不同年齡和需要的人士參與。 參加者將於 10-12/2019(第一季)及 1-3/2020(第二季)兩季訓練中，掌握非撞式欖球的技巧和比賽方式，透過運動強身健體，在競賽中學習面對勝負及與人相處。  -本活動與香港欖球總會合作	Mo Sir
籃球隊 C 比賽班 10-12 月 (JCPRC-19-201)	5/10 - 21/12/19 (逢六、 共 12 節)	下午 2:45- 3:45	愛 善 樓 6 樓 平 台	須為 籃球隊 過往參 加者 及經教 練推薦	10 名	\$780	重點訓練籃球比賽方式,技術, 進行隊制練習和比賽。訓練參加者個人體能及團隊合作。  教練: 葉 Sir(香港籃球總會註冊教練) 	
籃球隊 A -研習班 10-12 月 (JCPRC-19-202)		下午 4:00- 5:30	愛 秩 序 灣 籃 球 場		20 名	\$780	- 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 B 基礎班 (5:30pm 上堂), 如合適其他班別, 教練將跟進/討論。	
籃球隊 B -基礎班 10-12 月 (JCPRC-19-203) 		下午 5:30- 7:00		8 歲以 上發展 障礙兒 童及棠 棣	20 名	\$780	- 請自備籃球及水 上課 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(經驗導師)	
一代宗師 強身自衛 詠春班 (JCPRC-19-204)	21/9 - 23/11/19 (逢六、 共 9 節) (26/10 暫停)	上午 9:30- 11:00	本 中 心	8 歲或 以上發 展障礙 會員 或棠棣	10 名	\$360	-詠春乃中國傳統武術，除了是用於自衛的功用外，一般的訓練亦可以被視為長期健身強體運動。 -本活動與啟健詠春拳術會合作 其創辦人梁啟健師傅為現任理工大學、嶺南大學及科技大學詠春班講師。故對青年人的需要有一定認識。是次活動，他將帶同其門下的徒弟到本中心，並以相當優惠的收費，教授青年詠春拳術，得以強身自衛。 *上期參加者優先報名 	

# 兒童/青少年興趣班 (運動)

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
9-10 月 游泳班 (JCPRC- 19-205)	21/9 - 26/10/19 (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	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。 -參加者必須準時到達摩利臣山訓練池，如需由教練協助帶領入場請於活動報名後與 Mo Sir 聯絡。 -請自備入場費、泳鏡、泳帽及毛巾 教練：薛 Sir (香港游泳教師總會-認證教師) *上期參加者優先報名	Mo Sir
11-12 月 游泳班 (JCPRC- 19-206)	3/11 - 14/12/19 (逢六、 共 7 節)					\$2625		



名稱/ 編號	日期/地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
JC 足球隊 9-10 月 (JCPRC- 19-207)	地點:油塘硬地足球場 (待定) 日期: 8/9, 22/9, 29/9, 13/10, 27/10 時間:下午 1:00-2:30	8 歲或 以上發 展障礙 兒童及 棠棣	40 名	\$585	-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。 -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，敬請留意。  *每次練習均安排一名主教練及一名助教 主教練:周 Sir (前香港代表隊及前甲組球員) /俞 Sir (資深足球教練)	Mo Sir
(逢日、 共 9 節)	地點:摩士公園三號公園 4 號場 日期: 6/10, 20/10 時間:上午 9:30-11:00	(上期參加者毋須抽籤)				
	地點:鰂魚涌公園 1 號場 (近太古) 日期: 1/9, 15/9 時間:上午 9:30-11:00					
	11-12 月份足球隊，場地仍未獲批，詳情於 8 月中透過 WhatsApp 通知各參加者。					



用電話掃一掃 QR code  
就睇到球場位置啦!



油塘硬地場



摩士公園



鰂魚涌公園



# 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-19-208)	20/9-25/10/19 (逢五、共 6 節)	下午 5:45 - 6:30	賽馬會家長資源中心	6 歲以上之發展障礙兒童或棠棣	8 名	\$660	<div>- 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。</div>	余姑娘	
	Artist in Wonder Band B (JCPRC-19-209)	1/11-13/12/19 (逢五、共 6 節 29/11 暫停)				8 名	\$660			
	音樂節拍進階暨表演隊 A (JCPRC-19-210)	20/9-25/10/19 (逢五、共 6 節)	下午 6:35 - 7:20		需由導師推薦	8 名	\$660			<div>- 非洲鼓的進階課程</div> <div>- 上期參加者優先</div> <div>- 曾於本中心參加音樂節拍班學員</div> <div>- 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。</div> <div>- 過去曾被邀請加入非洲鼓隊之學員。</div>
	音樂節拍進階暨表演隊 B (JCPRC-19-211)	1/11-13/12/19 (逢五、共 6 節 29/11 暫停)				8 名	\$660			
										



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。

## 兒童/青少年興趣班 (音樂/戲劇)

賽馬會中心

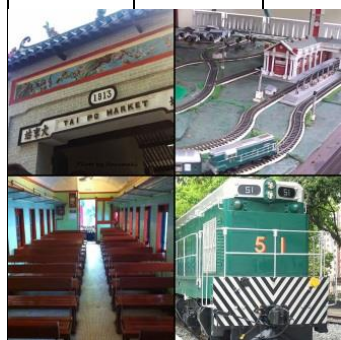
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
9-10 月 親子 電子琴 (JCPRC-19-212)	21/9 - 26/10/19 (逢六、 共 6 節)	下午 3:00 - 6:30	賽馬會家長資源中心	6 歲或以上發展障礙兒童及其一名家長	6 對	\$780	<ul style="list-style-type: none"><li>- 教授基本樂理及電子琴彈奏技巧。</li><li>- <b>活動以半小時為一節。</b></li><li>- 如要求特別時段，請於報名表上註明，若遇相同時段，則以抽籤先後次序編入各時段。</li></ul> <div>導師：曹老師</div> 	余姑娘
11-12 月 親子 電子琴 (JCPRC-19-213)	9/11 - 14/12/19 (逢六、 共 6 節)	\$780						
音樂天地 —夏威夷小結他 (10 月班) (JCPRC-19-214)	4/10 - 25/10/19 (逢五， 共 4 節)	下午 6:00- 6:45  或		8 歲或以上發展障礙兒童或棠棣	每節 2 名	\$540	<ul style="list-style-type: none"><li>- 夏威夷小結他易於學習，一對二教授兒童小結他入門技巧，培養兒童對音樂的興趣，建立嗜好和自信。參加者如沒有 ukulele 小結他，上堂時段可向中心借用。</li><li>- 活動以 45 分鐘為一節。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定。</li></ul> <div>* 同時報 10 及 11 月班可獲優先</div> <div>導師：董 sir (於社福機構工作多年，及具多年教學經驗導師)</div> 	Mo Sir
音樂天地 —夏威夷小結他 (11 月班) (JCPRC-19-215)	1/11 - 22/11/19 (逢五， 共 4 節)	下午 6:45- 7:30						
兒童劇場 Kids Theatre (第三期) (JCPRC-19-216)	21/9 - 26/10/19 (逢六， 共 6 節)	下午 3:30- 4:45	8-12 歲之發展障礙兒童 (上期參加者優先)	8 名	*	<ul style="list-style-type: none"><li>- 劇場遊戲、情境想象及模擬、身體語言、語調訓練等</li></ul> <div>導師：鍾勵君女士 (小貓)</div> <div>英國列斯大學戲劇研究碩士、美國紐約一人一故事劇場畢業。鍾女士積極於推廣社羣戲劇及藝術教育工作。</div> <div>*備註：</div> <ul style="list-style-type: none"><li>- <u>出席率達 80%者可獲退回\$180</u>及優先參加第四期之兒童劇場</li><li>- 此計劃獲惠康集團贊助大部份的費用</li></ul> 	陳姑娘	



# 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
休閒 大埔遊 (JCPRC -19 -217)	10/11/19 (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	78 名	\$15 大小 同價	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 前往位於大埔墟之香港鐵路博物館，了解香港火車的發展，更可登上古老的 6 輛歷史車卡、手動及機動工程車拍照，非常適合對火車有興趣的小朋友。</li> <li>- 中午返回大埔新達廣場或大埔墟綜合街市自費享用午餐。</li> <li>- 再往大埔海濱公園，設有香港回歸紀念塔，昆蟲屋……等等。海濱公園的最大特色為整座公園仿如座落在一座山丘上，可瞭覽大埔海濱公園之全景。還可以放風箏。</li> </ul> <p>集散點：賽馬會家長資源中心 註： 1. 參加家庭當日可分配風箏、線轆。 2. 此活動與康樂及文化事務署合辦，提供全程旅遊巴接載。 3. 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，稍後通知更改日期。</p>	余 姑 娘、 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
溫馨聖誕 賞燈遊 (JCFPSP2- JCFFP-19- 088)	14/12/19 (六)	下午 3:00 - 晚上 10:00	天后 L' Hotel, 中環, 尖東	家 庭 會 員	98 名	每位\$150 (大小 同價)  不足 3 歲 之兒童每 位\$40  *年齡以 活動當日 計算	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 下午 3:00-5:45 於 CORNER 18 享用自助餐、齊玩集體遊戲及抽獎</li> <li>- 餐後乘坐旅遊巴士沿途欣賞美麗夜景及聖誕燈飾</li> <li>- 旅遊巴士路線 L' Hotel (上車) → 中環置地廣場附近(停站欣賞燈飾及拍照) → 尖東海傍(停站欣賞燈飾及拍照) → 筲箕灣(解散)</li> </ul> <p>集合: 下午 3:00 自行到達 L' Hotel CORNER 18 享用自助餐。 地址: 香港銅鑼灣英皇道 18 號 (港鐵天后站 A1 出口) 酒店電話: 3553 2898 當日中心聯絡電話: 6889 9790</p>	周 姑 娘、 余 姑 娘



註: 1. 此活動獲得喜伴同行計劃贊助，如以支票繳費，**請獨立開票**

\*2. 由於過往曾有參加者只出席資助活動之自助餐部份，讓活動失去意義，更剝削了真正想參與活動家庭之機會。是次活動若有此情況，中心將向其收回活動之差價，即每位\$130 (包括車費及自助餐費用)，敬請留意！