

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，賽馬會中心本期活動將有以下之安排：

1. 本期(105 期)的**所有活動將恢復報名收費**，詳情請見**聯合通告**。
2. 有見疫情反覆及中心可能進行工程，於 9-12 月期間，中心仍會安排一些以 ZOOM 視像進行 (活動編號 21-178 至 21-181)之活動，由於該等活動不會受疫情影響，會員如以支票繳費報名，敬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。故本期之家庭活動，均會由參加者自行安排午膳（由旅行社承辦之全日性活動除外）；

如有疑問，請致電中心 2827 2830 查詢。



人事消息

中心活動助理**丘曉霖小姐**(丘姑娘)已於 7 月離職，另外，社工**徐家慧小姐**（徐姑娘）將於 9 月初離職。在此感謝丘姑娘及徐姑娘多年來為中心的貢獻，舉辦及協助各種活動，關顧不同會員的需要，並提供全面的支援及服務，祝願 丘姑娘及徐姑娘在新的崗位工作及環境均愉快順利。

另外，因着中心推行「關愛基金—為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼試計劃」(簡稱「照顧者生活津貼」)，中心增聘 1 位半職社工，新社工**李雪兒姑娘**於 20/7/2021 到職，8 月下旬正式擔任中心社工工作，希望各位會員繼續支持李姑娘及中心的服務。




* 以下 Zoom 系列之活動 (活動編號 178-181) 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
升讀主流小一知多 D~家長講座 (JCPRC-21-178)	30/9/21 (周四)	上午 10:00 - 11:30	有意為子女揀選主流小學之 K3 家長	20 名	免費	升讀小學象徵孩子又成長了，由為小朋友揀選學校到為他們預備入學的過程中，往往夾雜着愉悅及緊張。若家長對升小程序多一番認識，相信有助家長在面對子女升小挑戰時有更好的準備。 是次講座希望讓家長了解主流小學為 SEN 學生提供的支援服務及入讀小一前的準備，歡迎家長報名參與。	黃姑娘

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
新入會家長講座 (上午) (JCPRC-21-179)	5/11/21 (周五、共 1 節)	上午 10:00 - 11:15	新入會家長會員	20 名	免費	誠邀新入會家長會員了解家長資源中心服務、聚會，認識學前服務資源。 *新入會家長會員只需選其中一時段參與。	周姑娘 / 朱姑娘
新入會家長講座 (下午) (JCPRC-21-180)	5/11/21 (周五、共 1 節)	下午 6:00 - 7:15	新入會家長會員	20 名	免費		

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
升中跟進小組 (JCPRC-21-181)	5/11-10/12/21 (周五、共 6 節)	下午 4:30 - 5:15	就讀主流中學中一之發展障礙學童	6 名	\$100	中學生活已開始一段時間，在面對新環境時，學童需學習解難及鞏固不同經驗。而踏入青春期的少年，同儕的支援十分重要，亦藉以互相學習及扶持。 *參與 104 期(JCPRC-21-094)升中適應小組之學童將優先錄取。 *此小組會由中心新社工同事負責。	朱姑娘

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
同路有你 --迷你星球燈製作 (JCPRC-21-182)	9/9/2021 (四)	早上 10:00 - 11:30	本中心	同心家長會 / 家長資源中心家長會員	10名	\$20 (材料費)	大家有冇幻想過自己都可以有自己的小星球，可以掛在家中點亮房間，亦可增添家中溫馨的感覺？是次誠邀大家一齊聚首一堂，一齊手作傾談，製作自己心中的小星球。 導師：家長義工 Janus *同心家長會會員優先安排，敬請留意	朱姑娘




B. 家長講座

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
我們的玩具圖書館 A (JCPRC-21-183)	7/9/21 (週二)	上午 10:45 - 11:45	本中心	家長會員	10名	免費	介紹中心玩具圖書館的各類玩具和借用方法，讓家長了解中心圖書館的運作，更容易借用合適小朋友的玩具，令會員可以借用中心物資作訓練或親子樂	周姑娘
我們的玩具圖書館 B (JCPRC-21-184)	18/9/21 (週六)	上午 10:30 - 11:30	本中心	家長會員	10名	免費	備註： ➢ 此活動尤其適合新會員參與 ➢ A、B 兩組內容相同，家長可選擇其中一組	
管教有辦法~家長講座 (JCPRC-21-185)	6/11/21 (週六)	上午 10:00 - 11:30	本中心	幼稚園至初小兒童之家長	15名	免費	當孩子有情緒行為問題時，你會否感到束手無策？此講座與家長一同探討有效及正面的管教方法，學習輕鬆管教。 *參加此講座之家長可優先報名第 106 期(下期)的「教得其樂家長管教小組」。 *如疫情反覆，講座將改以視像形式 (Zoom) 進行，敬請留意	黃姑娘



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
幼兒管教 (JCPRC-21-186)	5/10-26/10/21 (逢二, 共 4 節)	上午 10:45 - 11:45	本中心	育有學前階段發展障礙兒童的家長	6 名	\$80	管教孩子讓您心力耗盡嗎? 怎樣才是有效的管教呢? 歡迎大家一同探討並加以實踐, 培養孩子的合作及促進親子關係。 *如疫情反覆, 小組將以視像形式(Zoom)進行, 敬請留意	周姑娘
爸媽也愛玩 (JCPRC-21-187)	20/10-24/11 (逢三, 共 6 節)	上午 10:45 - 11:45	本中心	育有學前階段發展障礙兒童的家長	6 名	\$180	做個高效能家長, 與孩子開心玩樂, 建立親子關係之餘, 同時加強孩子的專注和概念建立, 一舉數得! 讓我們一起來設計遊戲吧! 	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
「心寬歡」家長靜觀小組 (JCPRC-21-188)	19/10 - 23/11/21 (逢二, 共 6 節)	上午 10:00 - 11:45	本中心	家長會員	10 名	\$600 * <u>出席 5 節或以上可退回 \$300</u> *	<p>協康會於 2013-16 年間, 與香港城市大學研究一個短期的家長靜觀課程, 以幫助家長紓緩壓力、促進家庭幸福。在比較實驗組和對照組課程前後的問卷結果後, 發現實驗組的參加者在完成課程後, 在整體的育兒壓力、親子互動及抑鬱症狀方面都有顯著改善。</p> <p>主題:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自動導航的管教 2. 重新聯繫身體 3. 感知是幸福的關鍵 4. 壓力中的反應與回應 5. 照顧自己和友善 6. 靜觀在日常家庭生活 <p>導師: 陳映霞姑娘 (Chris)</p> <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) - 為「心寬歡」課程研究成員之一 - 註冊藝術(表達藝術)治療師 <p>*本活動獲得 Ms. Lee Lai Ying (Yat Shing Co.)贊助。</p> 	黃姑娘

兒童為本 遊戲輔導 ~實習小 組 (JCPRC- 21-189)	2/10- 30/10 (逢六、 4 節) (23/10 暫停)	上午 10:00 - 11:30	本 中 心	曾參與 「兒童 為本遊 戲輔導 家長工 作坊」 或有關 課程之 家長	10 名	\$100	曾參與「兒童為本遊戲輔導工作坊」或曾學習有關技巧的家長，想必在家實踐時有不少的經驗能彼此分享。 此實習小組讓大家重溫有關的技巧，亦透過體驗活動及課堂練習，鞏固大家對有關方法的認識，有助在家實踐。	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
迷你流心 月餅 (JCPRC- 21-190)	16/9/21 (四)	上午 10:00 - 中午 12:30	本 中 心	家長 會員	6 名	\$200	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。 內容： ➢ 由經驗家長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的 4 個迷你流心月餅 ➢ 請自備購物袋及食物盒 ➢ 最少開班人數為 4 位 家長導師：蕭太	余 姑 娘
北方美食 (JCPRC- 21-191)	20/10/21 (三)	上午 10:30 - 中午 12:30	本 中 心	家長 會員	6 名	\$80	經驗家長導師講解及示範餡餅、鍋貼製作。如何由麵粉搓成皮，餡料製作、包製技巧、烹煮 4 個方面入手，帶大家全面了解製作過程。 內容： ➢ 參加者可在課堂上參與實習，及取回自己製作的成品各 3 件 ➢ 請自備購物袋及食物盒 ➢ 最少開班人數為 4 位 家長導師：吳太	余 姑 娘
睇得食得 啫喱花 (JCPRC- 21-192)	10/11/21 (三)	上午 10:30 - 中午 12:30	本 中 心	家長 會員	6 名	\$120	啫喱是大人和小朋友都喜歡的零食之一，除了品嚐，啫喱亦可製作出可以觀賞啫喱花，滿足味覺之餘，亦有視覺享受。參加者在課堂上將參與實習，並能取回自己製作的成品。 ➢ 最少開班人數為 4 位	余 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
中國畫 (JCPRC-21-193)	6/10、 13/10/21 (三)	上午 10:30 - 中午 12:30	本中心	家長會員	6名	\$100	學員將透過導師示範教授傳統中國水墨畫的執筆技巧、水墨的控制及色彩運用，讓參加者可以在輕鬆的氣氛下，勾勒外型及神態。 負責導師： 盧惠芳老師(有豐富教授國畫經驗，在不同中心開班教授。)	余姑娘
伸展瑜珈-A (JCPRC-21-194)	10/9 - 29/10/21 (逢五、 共 6 節 24/9、 1/10 暫停)	上午 10:30 - 中午 12:00	本中心	家長會員	6名	\$180	在日常生活充滿壓力，希望參加者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消除緊張、抒解壓力。 備註： ➢ 上課前 1 小時不能進食及須穿著輕便運動裝，參加者可自備瑜珈墊。 ➢ 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。	余姑娘
伸展瑜珈-B (JCPRC-21-195)	5/11 - 26/11/21 (逢五、 共四節)	上午 10:30 - 中午 12:00	本中心	家長會員	6名	\$120	家長導師： 吳穎淇女士	


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-21-196)	12/10- 16/11/21 (逢二， 共 6 節)	下午 4:30 - 5:30	本中心	3-4 歲 發展障礙兒童	4名	\$240	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-21-197)	7/12- 11/1/22 (逢二， 共 6 節)	下午 4:30 - 5:30	本中心	5-6 歲 發展障礙兒童	4名	\$240	每週以一個故事為主幹，引導兒童探索有關的資料，增進知識。 	周姑娘



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
小一預備 基礎階 A (JCPRC- 21-198)	25/9- 27/11/21 (逢六， 共 10 節)	上午 10:30 - 中午 12:00	本 中 心	將於 22 年 9 月 升讀主 流小一 的發展 障礙兒 童	6 名	\$600	此小一適應課程以「基礎階」、「初階」、「進 階」及「小一預備生」四個階段延伸至暑假， 旨在為將升讀主流小學的特殊需要兒童作好準 備。課程由淺入深，鞏固讀寫算能力外，亦兼 顧體能和社交發展，同時設有家長會，讓家長 明白課程的設計和要求，加強彼此合作，促進 兒童發展。參加者可優先報讀下一階段的課 程，因此鼓勵家長由基礎階開始為兒童報名， 中心盡量配合家長選擇的時段，但為達致較理 想效果，將安排能力相近的兒童為一組，因此 可能會加以調動。	周 姑 娘
小一預備 基礎階 B (JCPRC- 21-199)	25/9- 27/11/21 (逢六， 共 10 節)	下午 5:00 - 6:30	本 中 心	將於 22 年 9 月 升讀主 流小一 的發展 障礙兒 童	6 名	\$600	本期學習重點： 1. 中文筆劃 2. 認識自己和別人 3. 交談技巧 4. 集體遊戲 5. 自我照顧 	周 姑 娘
小一預備 基礎階甄 別 (JCPRC- 21-200)	A: 28/8(六) B: 28/8 (六) C: 28/8 (六) D: 28/8 (六)	10:00- 11:00 11:30- 12:30 3:00- 4:00 4:30- 5:30	本 中 心	將於 22 年 9 月 升讀主 流小一 的發展 障礙兒 童	24 名	免費	經甄別組合能力相近的兒童後，中心會個別通 知家長，名額有限，向隅者敬請見諒。 	周 姑 娘
童言。同 心~兒童 篇 (JCPRC- 21-201)	6/11- 27/11/21 (逢六， 共 4 節)	下午 2:00 - 3:00	本 中 心	就讀主 流小一 至小三 之發展 障礙兒 童	6 名	\$80	閱讀繪本有助兒童學習健康正面的價值 觀；兒童在聽故事和講故事中，亦能學 習演講的小技巧，從而提升表達能力。 	黃 姑 娘

互動故事 遊戲室 (JCPRC-21-202)	9/9 - 28/10/21 (逢四、共 5 節) (23/9, 30/9, 14/10 暫停)	下午 4:30 - 5:30	本中心	4-6 歲 發展障礙兒童	6 名	\$200	<ul style="list-style-type: none"> 透過講故事及遊戲形式，誘發孩子發言及表達的動機。 在互動過程中，提升小朋友與人溝通能力。 	余姑娘
社交禮儀 小達人 (JCPRC-21-203)	4/11 - 25/11/21 (逢四、共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	本中心	4-7 歲 發展障礙兒童	6 名	\$160	<ul style="list-style-type: none"> 孩子踏入校園後，朋友是家人以外最重要的同行者，透過多元化的互動遊戲及角色扮演，提升孩子的社交基本的禮儀、情緒管理和朋輩相處的技巧。 增加正面的社交經驗，提升孩子與朋輩相處的自信心。 	余姑娘
趣味日常 英語班 (JCPRC-21-204)	18/8 - 8/9/21 (逢三、共 4 節)	下午 2:00 - 3:00	本中心	就讀主流學校 P.1-P.3 發展障礙兒童	5 名	\$80	<p>由中心少數族裔地區大使馬沙哥哥以活動形式，以輕鬆自然的手法教導小朋友學習日常英語對話。</p> <p>導師：少數族裔地區大使馬沙哥哥</p>	馬沙哥哥



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
我是 小一生 (JCPRC-21-205)	8/10-19/11/21 (逢五，共 6 節， 22/10 暫停 1 節)	下午 5:00 - 6:30	本中心	就讀主流小學的發展障礙兒童	6 名	\$360	<p>入讀小學是孩子的新里程，也是新挑戰，小組集中於中、英、數三科的學習，加強理解</p> <p>本期內容： 中文閱讀理解及數學推理</p> <p>備註： 此乃連續性課程，全期均有不同主題，協助 9/2021 就讀小一朋友適應小學學習</p> 	周姑娘
小童軍 (JCPRC-21-206)	2/10-20/11/21 (逢六，共 8 節)	下午 3:30 - 4:30	本中心	5-8 歲 發展障礙兒童	6 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 促進社交技巧、培養良好生活習慣 <p>* 參加者須能跟從口頭指令 * 可優先參加下期小童軍，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</p> 	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
「用愛•關懷」中秋探訪 (JCPRC-21-207)	4/9/21 (六) 課堂篇	下午 3:30 - 5:00	本中心	14 歲以上發展障礙兒童	6 名	\$50	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 在中秋前夕進行探訪活動，為他們送上關懷與祝福一同慶祝中秋。 ➢ 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。 <p>備註:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 因此乃外出探訪活動，中心會因應當時疫情，需要時作變動，敬請留意。 ➢ 曾參加“齊來做義工”之會員於14/8/2021 或之前報名將獲優先考慮。 	余姑娘
	11/9/21 (六) 外出篇	上午 9:30 - 中午 12:30	太古					
大手牽小手義工活動 (JCPRC-21-208)	24/12/21 (五) 實習篇	上午 9:30 - 下午 2:30	待定	14 歲以上發展障礙兒童	6 名	\$50	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 義工需要共同設定外出的遊覽路線，於當日帶領一班小朋友及其家長遊歷。 ➢ 透過義工導遊活動，讓參加者發揮助人互愛精神。 ➢ 參加者需自備八達通。 ➢ 外出活動資料，會在實習篇及課堂篇內詳細講解。 <p>備註:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 外出探訪活動部分，中心將會因應當時疫情，需要時作變動，敬請留意。 ➢ 曾參加“齊來做義工”之會員於14/8/2021 或之前報名將獲優先考慮。 	余姑娘
	28/12/21 (二) 課堂篇	下午 2:30 - 4:00	鯉魚門中心					
	29/12/21 (三) 外出篇	上午 9:30 - 下午 2:30	待定					
青年休閒小組 (冬日篇) (JCPRC-21-209)	27/11- 18/12/21 (逢六，共4節)	下午 6:00 - 7:00	本中心	16 歲或以上發展障礙兒童	6 名	\$80	<p>臨近年尾，為青年締造放鬆及舒適的空間。同時讓青年互相交流，學習溝通及彼此分享、守望。</p> <p>*此小組會由中心新社工同事負責。</p>	朱姑娘



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
影出新角度 (JCPRC-21-210)	27/8-10/9/21 (周五, 共 3 節)	下午 6:15 - 7:15	本中心	15 歲或以上發展障礙兒童或其棠棣	5 名	\$75	<p>手機攝影越來越方便, 拍到「靚」相更令人興奮。是次由馬沙哥哥教大家運用智能手機及相機拍照技巧, 讓大家拍照質素有所提升。</p> <p>備註:</p> <ul style="list-style-type: none"> 參加者需自備手機/相機 <p>馬沙哥哥曾於專業攝影公司擔任攝影師</p>	馬沙哥哥
青年攝錄班 (JCPRC-21-211)	28/8-11/9 (逢六, 共 3 節)	下午 2:00 - 3:00	本中心	18 歲或以上發展障礙兒童或其棠棣	5 名	\$75	<p>青年人想唔想學習製作專業製作影片啊? 參加本課程, 馬沙哥哥將會教大家攝錄的技巧, 提升大家製作影片的質素。</p>	馬沙哥哥
以下活動由導師周政慧小姐(Minnie 姐姐)教導。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 10 多年特殊學校教授音樂經驗。								
Artist in Wonder Band A (JCPRC-21-212)	10/9-29/10/21 (逢五, 共 6 節) (24/9 及 1/10 暫停)	下午 5:15 - 6:00	本中心	6 歲以上之發展障礙兒童或其棠棣	6 名	\$660	<p>非洲鼓節奏感清晰, 運用雙手敲打出澎湃歡樂的節奏。同時, 可以培養參加者的樂感和節奏感。</p> <p>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, 並提升參加者聽覺專注力及團隊精神。</p>	余姑娘
Artist in Wonder Band B (JCPRC-21-213)	5/11 - 26/11/21 (逢五, 共 4 節)	下午 5:15 - 6:00	本中心	6 歲以上之發展障礙兒童或其棠棣	6 名	\$440	<p>備註: 104 期參加者於 14/8/2021 或之前報名將獲優先考慮。</p> 	
Ukulele 夏威夷小結他達人 A (JCPRC-21-214)	10/9-29/10/21 (逢五, 共 6 節) (24/9、1/10 暫停)	下午 6:15 - 7:00	本中心	8 歲以上之發展障礙兒童或其棠棣	6 名	\$720	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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或導師代為購買, 如需代購請在報名表上寫上「代購」。 	余姑娘
Ukulele 夏威夷小結他達人 B (JCPRC-21-215)	5/11 - 26/11/21 (逢五, 共 4 節)	下午 6:15 - 7:00	本中心	8 歲以上之發展障礙兒童或其棠棣	6 名	\$480	<p>備註: 104 期參加者於 14/8/2021 或之前報名將獲優先考慮。</p>	

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。以下運動活動請另開支票，同月份之活動請以同一支票處理，並於支票背後寫上報名之活動編號及名稱。

*以下活動中心會先進行抽籤，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 C - 比賽組 9-10 月 (JCPRC-21-216)	4/9-30/10/21 (周六、共 9 節)	下午 3:00 - 4:00	愛秩序灣 籃球場	須為過往參加者及經教練推薦	10 名	\$630	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 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)	徐姑娘
籃球隊 C - 比賽組 11-12 月 (JCPRC-21-217)	6/11-18/12/21 (周六、共 7 節)				10 名	\$630		徐姑娘
籃球隊 A - 研習組 9-10 月 (JCPRC-21-218)	4/9-30/10/21 (周六、共 9 節)	下午 4:00 - 5:30	愛秩序灣 籃球場	須為過往參加者及經教練推薦	20 名	\$630		徐姑娘
籃球隊 A - 研習組 11-12 月 (JCPRC-21-219)	6/11-18/12/21 (周六、共 7 節)				20 名	\$630	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 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)	徐姑娘

籃球隊 B -基礎組 9-10 月 (JCPRC- 21-220)	4/9- 30/10/21 (周六、 共 9 節)	下午 5:30	愛秩序灣 籃球場	8 歲以上發展 障礙兒童及 棠棣	20 名	\$630	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。	徐 姑 娘
籃球隊 B -基礎組 11-12 月 (JCPRC- 21-221)	6/11- 18/12/21 (周六、 共 7 節)	- 7:00			20 名	\$630	- 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) 俊 Sir(經驗導師)	徐 姑 娘
J C足球隊 9-10 月 (JCPRC- 21-222)	5/9-31/10/21 (周日、共 9 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	\$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。)	徐 姑 娘
J C足球隊 11-12 月 (JCPRC- 21-223)	7/11-26/12/21 (周日、共 8 節) (地點和時間 均為待定)				20 名	\$480	主教練：周 Sir (前香港代表隊及 前甲組球員)及一名助教	徐 姑 娘
9-10 月游 泳班 (JCPRC- 21-224)	4/9- 30/10/21 (周六、 共 9 節)	上午 9:00- 12:00	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	\$3375	-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)	徐 姑 娘
11-12 月 游泳班 (JCPRC- 21-225)	6/11- 18/12/21 (周六、 共 7 節)	下午 1:00- 3:00		6 歲或 以上發 展障礙 兒童或 棠棣	5 名	\$2625		徐 姑 娘
乒乓球 同樂日 (JCPRC- 21 - 226)	4/9/21 - 23/10/21 (逢六 共 8 節)	上午 9:00 - 11:00	港島 東體 育館	6-13 歲 發展障 礙之 兒童	5 名	免費	-由康文署指派導師教授乒乓球。 -訓練參加者基本乒乓球技巧及手部 肌肉，藉以培養對乒乓球運動的興 趣。 備註： -參加者請帶備乒乓球拍、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。	余 姑 娘

青少年成長坊 - 共融共樂篇

奔向共融 — 香港特殊馬拉松 2022 (JCPRC-21-227)

日期	16/1/2022 (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，東華三院已第十年舉辦「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績，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: https://i-run.tungwahcsd.org/index_2022.html 	
報名	<p>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)</p> <p>截止報名：2021 年 9 月 10 日(星期六)</p>	
查詢	徐姑娘 / 朱姑娘	



香港特殊馬拉松 2022 (JCPRC-21-227) 報名表

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☑		
* 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 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/>	
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 23/11 (二) <input type="checkbox"/> 沙田 25/11 (四) <input type="checkbox"/> 小西灣 30/11 (二) <input type="checkbox"/> 斧山道 2/12 (四) <input type="checkbox"/> 巴富街 7/12 (二) <input type="checkbox"/> 香港仔 9/12 (四)		
第二部份：伴跑員資料 *請在合適空格內☑		
<input type="checkbox"/> 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)		
<input type="checkbox"/> 自行安排伴跑員 (請填寫以下資料)		
中文姓名: _____	性別: 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/>	
英文姓名: _____	電話: _____	
出生年份: _____	緊急聯絡人: (姓名) _____ (電話) _____	
<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"/>		

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

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
親子好時光 (JCPRC-21-228)	21/10-25/11/21 (逢四, 共 6 節)	下午 4:30 - 5:30	本中心	2-3 歲發展障礙幼兒及其家長	4 對	\$270	<p>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</p> <p>註:</p> <ul style="list-style-type: none"> -經評估而尚未獲服務之幼兒優先 (請註明) -每位幼兒必須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 	周姑娘

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
參觀賽馬會氣候變化博物館 (JCPRC-21-229)	30/10/21 (六)	下午 2:45 - 5:00	賽馬會氣候變化博物館	家庭會員 (3-11 歲發展障礙兒童及其家長)	23 名親子會員	免費	<p>由生態行導賞員安排參加者遊覽位於沙田大學站的香港中文大學校園內多個生態景點及環保設施, 以提升公眾對可持續發展及綠色生活的認識。</p> <p>備註:</p> <p>參加人數會因應疫情情況作出調節。</p> <p>集合時間: 下午 2:45 (逾時不候)</p> <p>集合及解散地點: 港鐵大學站 D 出口</p>	黃姑娘
溫馨聖誕賞燈遊 (JCPRC-21-230)	22/12/21 (三)	下午 5:30 - 晚上 8:00	中環、尖東、尖沙咀	家庭會員	28 位	\$55 大小同價	<p>話咁快又到聖誕喇! 讓大家可以乘坐旅遊巴士沿途欣賞美麗夜景及聖誕燈飾。</p> <p>行程內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 旅遊巴士路線-筲箕灣中心(集合) - 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) - 尖沙咀 1881(解散) <p>備註:</p> <p>參加人數會因應疫情情況作出調節。</p>	余姑娘

活動編號 JCPRC-21-231 及 21-232 獲社會福利署特別津貼，費用全免。

請會員於中籤後發現未能出席，必須盡早通知中心安排後補。

如突然無故缺席者，將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
菠蘿園有機薈低碳農莊之旅 (SWE-JCPRC-21-231)	30/12/21 (四)	下午 12:30 - 5:30	菠蘿園有機薈低碳農莊	家庭會員 (3 歲或以上發展障礙兒童及其家長)	16 名親子會員	免費	<p>到訪位於元朗的菠蘿園有機薈低碳農莊，參與新鮮菠蘿焗製羊駝外型鳳凰酥班(每人可帶走 4 件鳳凰酥)、有機蔬菜種子種植，及親親羊駝(餵飼及與其拍照)等。</p> <p>集合時間: 下午 12:30 (逾時不候) 集合及解散地點: 賽馬會家長資源中心</p> <p>備註： 參加人數會因應疫情情況作出調節。</p>	黃姑娘、余姑娘
 優閒之旅 (SWD-E-JCPRC-21-232)	18/12/21 (六)	上午 9:00 - 下午 5:00	大棠有機生態園、水之農莊	家庭會員 (每個家庭最多 2 對親子)	24 名	免費	<p>➤ 於中心集合乘旅遊車前往大棠有機生態園，於生態園內自由活動，生態園以林林總總不同的果樹及有機蔬菜聞名，還有各種適合小朋友的設施和遊戲。</p> <p>➤ 午餐於生態園內(提供午餐盒每人一份)</p> <p>➤ 餐後乘旅遊車前往水之農莊，由專人導賞，講解水耕植物學問。</p> <p>➤ 此活動與采星旅遊合辦</p> <p>備註：</p> <p>➤ 如天文台於當日上午 7:30 或之後發出紅色暴雨警告或 3 號風球，活動將會取消。</p> <p>➤ 如當日遇無法預計的情況，活動將會取消</p> <p>➤ 參加人數會因應疫情情況作出調節</p>	余姑娘
集合時間: 上午 9:00 (逾時不候) 集合及解散地點: 賽馬會家長資源中心								



社區服務 / 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
社區設施 大探索 - 屯馬線 (JCPRC- 21-233)	27/11/21 (六) 課堂篇	下午 2:30 - 4:00	本 中 心	14 歲 以上 發展 障礙 兒童	4 名	\$120	-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。 -詳細集散資料開組前會先通知參加者。 備註： 外出活動部分將視乎疫情變化，需要時將作出改動，請留意！	余 姑 娘
	11/12/21 (六) 外出篇	下午 2:30 - 5:30	宋 皇 臺					
	23/12/21 (四) 外出篇	下午 2:30 - 5:30	土 瓜 灣					

精靈遊戲班

學前階段的幼兒，發展迅速，小組不但為幼兒提供多元化的刺激及愉快的學習經驗，資深導師更會與家長交流意見和心得，讓大家在育兒方面可以得心應手，輔助孩子成長。歡迎 1 歲半至 2 歲半正常發展的幼兒報名參加。

查詢方法：請致電 28272830 與職員聯絡

