

協康會賽馬會家長資源中心

活動快訊



重要通知!!!

賽馬會家長資源中心裝修工程已順利完成，中心將於 2022 年 5 月 12 日正式全面開放，歡迎各位會員預約到訪參觀。

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. 今期(108 期)的所有活動暫不收費，詳情請見聯合通告。
2. **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；

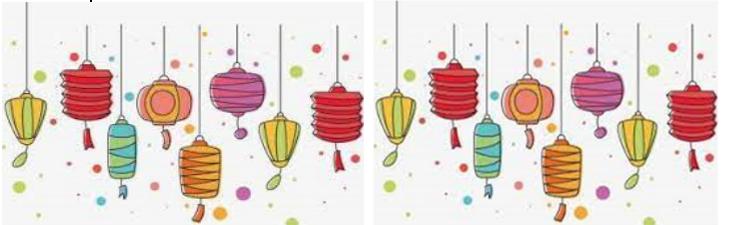
如有疑問，請致電中心 2827 2830 查詢。



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 (JCPRC- 22-085)	17/9 (週六)	上午 10:00 - 11:30	有意為 子女揀 選主流 小學之 家長	20 名	免費	如果你正在煩惱如何為孩子揀選主流小學，不知道當中應該考慮什麼因素，不了解升讀小一的選校流程，想知道主流小學為 SEN 提供的支援服務，又想聽聽過來人家長的經驗分享，歡迎你參與是次家長分享會！	黃 姑 娘

節日特備活動 (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
迷你月餅工作坊 (JCPRC-22-086)	26/8 (週五)	上午 10:30 - 12:30	柴灣	家長會員	12名	\$130	<p>諗起中秋，當然唔少得月餅如果自家製造就更具心意。今次透過「愛傳遞」合作，讓家長們在中秋前夕，能夠親自製作月餅並與家人及親友共享這份「中秋食月餅」的情懷。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 每位參加者可取回自己所製作的8個迷你傳統月餅。 ➤ 參加者需自備環保盒及環保袋。 <p>由「愛傳遞」經驗導師講解及示範製作技巧。</p> <p>活動地址：柴灣祥利街 17 號 9 樓 A 室 集合地點：柴灣港鐵站 C 出口 集合時間：上午 10:10</p>	余姑娘
迷你彩燈會 (JCPRC-22-087)	10/9 (週六)	上午 11:00 - 12:00	本中心	6 歲以上發展障礙兒童	6 名	\$15	<p>中秋佳節由自己親手製作一個獨一無二的迷你花燈來增加節日氣氛。</p> <p>參加者運用不同的物料，共享創作樂趣。</p> 	余姑娘
VR 中秋觀星 PARTY (JCPRC-22-088)	10/9 (週六)	下午 2:00 - 3:30	本中心	13 歲以上發展障礙兒童	6 名	\$20	<p>有沒有想過在日光之下可以觀星呢！透過 VR 虛擬實境的技術夜觀星象已經不是難事。亦可參與其中一些 VR 遊戲。</p> <p>在互動過程中可以促進與人溝通能力。</p> 	余姑娘 / 李姑娘

家長天地

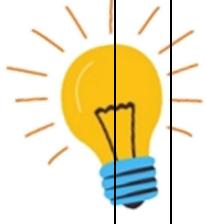
A.家長聚會

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
家長天地 (JCPRC-22-089)	14/7、4/8 及 8/9 (週四、共 3 節)	上午 10:00 - 11:30	本中心	家長會員	10 名	\$30	「家長天地」是透過多元化活動，如康樂活動、懷舊遊戲、有趣桌遊體驗及經驗分享等活動，讓家長有多一份照顧自己機會、重拾生活樂趣、與自己及他人連繫，體驗彼此關心和支持的力量。	歐姑娘
星兒家長小組 (JCPRC-22-090)	16/9 及 14/10 (週五、共 2 節)	上午 10:00 - 11:15	本中心	育有自閉症孩子的家長	10 名	\$20	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，因此，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。 此聚會為定期支援小組，歡迎家長加入分享彼此支持。	歐姑娘
日本酒精墨舒壓體驗 (JCPRC-22-091)	3/8、10/8 (週三、共 2 節)	上午 10:15 - 11:30	本中心	家長會員	8 位家長	\$120	<p>透過酒精墨水在紙張上流動、暈染聚散，風乾後形成不同的圖案和線條，創作一幅幅屬於你獨一無二的抽象藝術，不需要任何基礎也能夠享受過程，放鬆身心。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ *費用已包括材料。 ➤ 已持有日本 Alcohol Ink Art Plus One 導師證書。 ➤ 報名此體驗之家長，可優先報名下期的進階小組。 ➤ 領取照顧者津貼之家長優先報名。 ➤ 如防疫政策收緊，則改為 Zoom 形式進行。 	李姑娘

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
執行功能知多少? (JCPRC-22-092)	20/7 (週三)	上午 10:00 - 11:15	本中心	家長會員	10名	\$10	<p>有發展障礙兒童大都是自我抑制及自省能力較弱，未能從經驗中汲取教訓，因而比一般兒童面對更多的挑戰和困難，這也許反映兒童的「執行功能」未能如常運作。</p> <p>講座將簡介什麼是「執行功能」、如何在日常生活中提升兒童的「執行功能」。</p>	歐姑娘

C. 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
教得其樂家長管教小組 (JCPRC-22-010) 	1/6-20/7 (週三、共 8 節)	上午 9:30-11:30	本中心	家長會員	10名	\$160	<p>由協康會、香港理工大學和香港大學共同研發的家長管教課程，以減輕親職壓力及提升管教技巧，內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> -建立良好的親子關係 -培養兒童的良好行為 -預防及應對兒童的問題行為 -學習訂定管教計劃 <p>➤ 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。</p> <p>➤ 參加者需要出席全期課程及回家完成親子家課。</p> <p>* 適合就讀主流幼稚園至初小兒童之家長</p> <p>* 成功申籤的家長會收到個別通知。</p>	黃姑娘
執行功能小組 (家長篇) (JCPRC-22-094)	6/8-27/8 (週六、共 4 節)	上午 10:00 - 11:30	本中心及Zoom 	家長會員	10名	\$60	<p>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)。</p> <p>➤ 鼓勵家長到中心出席，如未能實體參與，可向負責職員查詢。</p>	黃姑娘

培養孩子 自信心 (JCPRC- 22-095)	21/9- 12/10 (週三、 共 4 節)	上午 10:00 - 11:15	本 中 心 及 Z o o m	孩子 就讀 幼稚園 至初小 的 家長	10 名	\$40	孩子自信心不足，與他的自我認同、對事物的看法、親子相處都有著重要的關係。此活動讓大家一同探討生活中協助你的孩子培養自信心的方法。 ➤ 鼓勵家長到中心出席，如未能實體參與，可向負責職員查詢。	黃 姑 娘
---	----------------------------------	---------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	---------	------	---	-------------

D.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
心靈 加油站- 連繫身心 (JCPRC- 22-097)	12/7- 2/8 (週二， 共 4 節)	上午 9:30- 11:30	本 中 心	家長會 員	10 名	\$40	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，來到這裡以「心」為主題，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、與自己及他人連繫，得著幸福而和諧的感受。 備註： ➤ 參加者不需要任何繪畫技巧也可繪畫出美麗而獨特圖畫。 ➤ 參加者需自備和諧粉彩顏料及用具(中心可代購買，報名後與歐姑娘聯絡) ➤ 曾參加上期「心靈加油站」者優先報名	歐 姑 娘



名稱/編號	家長靜觀與自我關懷課程 (JCPRC-22-096)
日期	23/6-28/7 (週四、共 6 節)
時間	上午 9:30-11:30
地點	本中心 (*如屆時受疫情影響，課程會改以 Zoom 進行。)
對象	家長會員 (不論曾否參與此課程或曾否接觸靜觀，都歡迎你報名!)
名額	15 名
費用	\$120 (*出席 5 節或以上，可獲全數退回\$120)
內容 / 備註	<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
義務 課程導師	<p>梁錦堂先生 Eric Leung</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 曾任香港教育大學宗教教育與心靈教育中心名譽專業顧問。現為香港大學行為健康教研中心名譽講師、香港路德會社會服務處課程設計顧問。 ✧ 為 The Present 兒童及青少年靜觀課程授證導師，受訓認可任教 [.b] Foundations 靜觀課程，《靜觀減壓》(MBSR)課程導師，《靜觀自我關懷》Mindful Self-Compassion (MSC) 課程認證導師。 ✧ 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、靜觀及自我關懷培訓。 ✧ 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》、《身心靈全人健康之旅-親子平行小組課程教材套》、《給父母與孩子的禮物-靜觀與自我關懷》等。
查詢	黃姑娘

E. 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
懷舊美食 I (JCPRC-22-098)	13/7 (週三)	上午 10:30 - 12:30	本中心	家長會員	6 名	\$60	<p>砵仔糕是傳統地道懷舊小食，參加者可以輕鬆自己動手製作。</p> <p>自己學識整再整比屋企嘅小朋友食，將以前食過嘅味道再傳比佢地，同小朋友分享自己嘅小時候。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 參加者需自備食物盒。 ➤ 最少開班人數為 4 位。 	余姑娘
懷舊美食 II (JCPRC-22-099)	27/7 (週三)	上午 10:30 - 12:30	本中心	家長會員	6 名	\$80	<p>如果大家想嘗試茶果的味道，可能需要到離島旅行碰碰運氣，或許有機會遇到今次大家可以自己親手輕鬆自己動手製作。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 參加者需自備食物盒。 ➤ 最少開班人數為 4 位。 	余姑娘

F. 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
伸展瑜伽 A (JCPRC-22-100)	15/7-29/7 (週五、共 3 節)	上午 10:30 - 12:00	本中心	家長會員	5 名	\$90	<p>想在沉悶的生活中藉由運動，為身體尋得一個放鬆渠道。</p> <p>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、紓解壓力。</p> <p>備註：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 如 3 組同期報名優先。 ➤ 上課前 1 小時不能進食及須穿著輕便運動裝，參加者需自備瑜伽墊。 ➤ 家長導師：吳穎淇女士 	余姑娘
伸展瑜伽 B (JCPRC-22-101)	5/8-26/8 (週五、共 4 節)	上午 10:30 - 12:00	本中心	家長會員	5 名	\$120		

伸展瑜伽 C (JCPRC-22-102)	9/9-30/9 (週五、共 4 節)	上午 10:30 - 12:00	家長會員	5 名	\$120	<p>➤ 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。</p> 	
--	------------------------	------------------------	------	-----	-------	---	--

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
小小故事創作家 (JCPRC-22-023)	2/7-23/7 (週六、共 4 節)	下午 3:00-4:00	本中心	小一至小三發展障礙兒童	6 名	\$40	<p>透過互動遊戲及合作活動，讓兒童發揮創意，共同創作小故事，同時提升兒童的組織能力及表達能力。</p> 	黃姑娘
跳跳繫 iFloor 小組 (JCPRC-22-104)	4/8-25/8 (週四、共 4 節)	下午 3:00-4:00	本中心	小一至小三 ADHD 的兒童	6 名	\$40	<p>透過 iFloor 電子互動地板學習系統，讓兒童在享受有趣活潑的互動活動中，提升社交及情緒管理技巧。</p> <p>➤ 曾抽中 JCPRC-21-00293 跳跳繫 iFloor 小組的兒童可優先參與。</p> 	黃姑娘
聽故事，玩遊戲 (JCPRC-22-105)	3/8-24/8 (週三、共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	本中心	3-4 歲發展障礙兒童	4 名	\$160	<p>透過有趣的故事，與兒童進行相關的遊戲，能加深對故事的了解之外，還能促進兒童間的社交互動。</p> 	周姑娘
互動故事遊戲室 (JCPRC-22-108)	7/7 - 28/7 (週四、共 4 節)	下午 4:15 - 5:15	本中心	4-7 歲發展障礙兒童	6 名	\$160	<p>透過講故事及遊戲形式，誘發孩子發言及表達的動機。</p> <p>在互動過程中，提升小朋友與人溝通能力。</p>	余姑娘

我要玩 餐飽 A (JCPRC- 22-106)	12/7- 16/8 (週二、 共 6 節)	下午 4:30 - 5:30	本 中 心	4-6 歲 發展障 碍兒童 或棠棣	4 名	\$240	經過一段居家避疫的日子，讓孩子們聚首一起玩遊戲，放鬆一下心情吧！ 	周 姑 娘
我要玩 餐飽 B (JCPRC- 22-107)	8/7-12/8 (週五、 共 6 節)	下午 4:45 - 5:45	本 中 心	7-9 歲 發展障 碍兒童 或棠棣	4 名	\$240		
SIX BRICKS 六色積木 (JCPRC- 22-109)	4/8 - 25/8 (週四、 共 4 節)	下午 4:15 - 5:15	本 中 心	8-11 歲 發展障 礙兒童	6 名	\$160	Six Bricks「六色積木」屬於一種安全及能夠應用於遊戲中學習的工具。 透過六塊不同顏色的積木，演變出不同的遊戲，以訓練參加者在專注、抽象概念、大小肌肉運動、創造力及短期記憶力、社交能力等多元發展。 	余 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
青少年 心智解讀 -社交訓練 (JCPRC- 22-110)		上午 10:00 - 11:15	本 中 心	9-12 歲 發展障 礙青少 年	6 名	\$180	心智解讀是推斷別人想法、信念、願望或意圖的過程，在人際關係中擔當重要角色，但亦是有發展障礙兒童須加強學習的一環。 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。	
兒童 心智解 讀- 社交訓練 (JCPRC- 22-111)	(週六、 30/7 暫 停、共 6 節)	下午 2:00 - 3:15		就讀主 流小學 小一 至三 年級兒 童	6 名	\$180	➤ 此為長期小組(為期一年)，報名時請考慮是否能定期出席小組 	歐 姑 娘

樂樂遊戲坊 (JCPRC-22-112)	30/7-27/8 (週六、共5節)	下午3:30-4:30	本中心	4-6歲有發展障礙兒童	8名	\$100	小組由義工陪伴兒童參與多元化活動及具音樂元素遊戲，並透過律動及體驗不同樂器運用，藉以提升兒童專注及社交能力。 ➤ 此小組由香港賽馬會社工資助計劃-專才義工網提供服務	歐姑娘
職場分享站 (JCPRC-22-113)	29/7、12/8、26/8及9/9 (週五、4節)	晚上7:00-8:30	本中心	在職中心青年會員	6名	\$120	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。 在這裡我們會以三個目標與組員一同探討、學習並彼此鼓勵在生活中實踐： ➤ 「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	歐姑娘
暑假大本營 (JCPRC-22-114)	16/8-19/8 (週二至五、共4節)	上午10:00-11:45	本中心及戶外	9-12歲發展障礙兒童	6名	\$160	小組以不同又多元的社交、感知遊戲、在室內室外讓兒童在愉快環境遊玩、學習與朋輩相處、交流及互相欣賞。	歐姑娘
律動小肌遊戲室 A (JCPRC-22-115)	16/8-19/8 (週二至五、共4節)	下午2:30-3:15	本中心	4-5歲發展障礙兒童	4名	\$120	小組透過個別訓練、小組活動加強兒童上肢伸展、擺放、雙手協調、手眼協調及手指靈活性，提高操作物件的技巧。 ➤ 此活動由理工大學職業治療學系學生協助策劃及帶領。	歐姑娘
律動小肌遊戲室 B (JCPRC-22-116)		下午3:30-4:15		6-7歲發展障礙兒童	4名	\$120		
青年生活自理篇 (JCPRC-22-119)	23/8-26/8 (周二至五、共4節)	下午2:30-3:45	本中心	12-16歲發展障礙青少年	6名	\$120	與青年人一同探討及實踐以下課題： ➤ 什麼是家務？ ➤ 家務是誰的責任？ ➤ 家務實踐：簡單家居清潔及烹調技巧	歐姑娘

我是情緒調「息」師 A (JCPRC-22-117)	23/8-26/8	上午 10:00 - 11:00	本中心	6-8 歲發展障礙兒童	6 名	\$120	小組透過繪畫讓兒童從顏色、繪畫過程學習安靜、覺察自己當下，藉此認識不同情緒，引導兒童從認識到覺察再而學習應對情緒技巧。	歐姑娘
我是情緒調「息」師 B (JCPRC-22-118)	(週二至五、共4節)	上午 11:30 - 12:30	本中心	9-11 歲發展障礙兒童	6 名	\$120		
執行功能小組(兒童篇) (JCPRC-22-120)	6/8 - 27/8 (週六、共4節)	下午 3:00-4:00	本中心	小一至小三發展障礙兒童	5 名	\$120 (*80)	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、自我調節情緒及專注力等。 *如家長參與(JCPRC-22-094)執行功能小組(家長篇)，孩子可以優惠價\$80 參與此兒童篇活動。	黃姑娘
小童軍 (JCPRC-22-123)	9/7-27/8 (週六，共8節)	上午 10:30 - 11:30	本中心	5-8 歲發展障礙兒童	6 名	\$160	藉童軍活動讓參加者： 1.提升服從及合作能力，從而發展自律精神 2.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，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
正向線上遊戲派對 II (JCPRC-22-121)	20/8 (週六)	下午 5:00-6:00	本中心	5-7 歲發展障礙之兒童	6 名	\$10	孩子留在家中多時，相信少了機會和別的小朋友互動。現在一同來中心開派對，遊玩由義工們製作的獨一無二線上小遊戲🎮，從中認識正向情緒，學習留意及欣賞美好的事物😊。 ➤ 如防疫政策收緊，則改為 Zoom 形式進行。 ➤ 此活動將由義工協助帶領。	李姑娘

製作 線上遊戲 - (進階) 義工小組 (JCPRC- 22-122)	訓練日: 23/7- 13/8 (週六、 共 4 節)	下午 5:30- 6:45	本 中 心	14 歲或 以上發 展障礙 青年	6 名	免費	參加者透過學習製作線上遊戲之技巧，創 作一款以「正向關懷」為主題的線上遊戲 供會員遊玩，向他們打打氣，發放 正能量。此外，參加者也會學習帶領義 工服務之技巧，與小朋友一同暢玩線上遊 戲。	李 姑 娘
	服務日 20/8 (週六)	下午 5:00- 6:00					<ul style="list-style-type: none"> ➤ 舊生優先，<u>如新生有興趣，可先向李姑娘查詢後再報名</u>。 ➤ 參加者<u>必須出席服務日</u>。 ➤ 由於製作遊戲需時，需要安排部份工 序在小組以外時間完成，敬請留意。 ➤ 參加者可自備<u>手提電腦</u>製作線上遊 戲。 ➤ 參加者所製作的遊戲將發放給中心 會員參與。 ➤ 如防疫政策收緊，則改為 Zoom 形式 進行。 ➤ 欲想了解遊戲更多的詳情，請<u>掃瞄左 方 QR Code 試玩</u>: 	
海洋探索 之旅◎ (JCPRC- 22-148)	17/7 (週日)	9:00 - 2:00 (逾時 不候)	荃 灣 新 天 地	9-12 歲 發展障 礙兒童	20 名	\$260	<p>全港首個海洋探索體驗館，將海底世界及真實的海洋生物結合投影效果和視覺藝術，帶給您多感官體驗。</p> <p>啟迪更多人對海洋保育的興趣，學會尊重和保護我們重要的大海與棲息其中的生物。</p> <p>館內亦有 VR 海洋探秘之旅、MR 水母學堂、海洋兒童樂園、光影海洋觀景窗、夢幻水母萬花筒。讓我們把玩樂時間變得更加生動有趣，寓學習於娛樂。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 集合時間: 上午 9:00 ➤ 集散地點: 筲箕灣賽馬會家長資源中 心 ➤ 參加者須穿著輕便服裝。 ➤ 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。 ➤ 此活動適合 9 歲以上需有獨立自顧能力， 毋須照顧者陪同之兒童。 	余 姑 娘



樂高探索之旅 ☺ (JCPRC-22-149)	27/8 (週六)	2:30 - 7:00	香港樂高探索中心	15 歲以上發展障礙青年	20 名	\$260	<p>由成千上萬塊樂高積木打造，在場館內設有 10 個不同主題區，提供富有啟發性的遊玩。</p> <p>體驗發掘香港的著名景點，盡在樂高迷你天地 MINILAND，又有機動遊戲玩。不論是想學習新的拼砌技巧或參與工作坊，皆可在創意工作室向模型拼砌達人取經，一起發揮無限創意吧。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 集合時間: 下午 2:30 ➤ 集合地點: 筲箕灣賽馬會家長資源中心 ➤ 解散地點: 樂高探索中心 ➤ 參加者須穿著輕便服裝。 ➤ 如天文台於當日下午 12:30 或之後發出紅色暴雨警告或 3 號風球，活動將會取消。 ➤ 此活動適合 15 歲以上需有獨立自顧能力，毋須照顧者陪同之青年。 	余姑娘
--	--------------	----------------	----------	--------------	------	-------	--	-----

備註:

-以上有☺之活動仍在申請 2022-23 年度東區「一般活動」撥款，如成功申請將會退回部份費用。

-參加者必須出示接種疫苗記錄或獲豁免證明，及使用「安心出行」。

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 A (JCPRC-22- 129)	26/7-13/9 (週二、共 8 節)	下午 4:00 - 6:00	港島東體育館	8-12 歲發展障礙之兒童	5 名	免費	<p>由康文署指派導師教授羽毛球。</p> <p>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。</p> <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。 ➤ 根據政府疫苗通行證實施下，進入體育館的人士必須出示接種疫苗記錄或獲豁免證明，及使用「安心出行」。 	余姑娘
羽毛球同樂日 B (JCPRC-22-130)	16/7-3/9/22 (週六、共 8 節)	上午 10:00 - 12:00	港島東體育館	13-17 歲發展障礙之青年	5 名	免費		

籃球隊 A - 研習組 7-8 月 (JCPRC- 22-125)	9/7-20/8 (週六、共 7 節)	下午 4:00 - 5:30	須為 過往參 加者及 經教練 推薦 愛 秩 序 灣 籃 球 場	10 名	\$490	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 (JCPRC-22-126) (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(香港籃球總會註冊教練)	歐 姑 娘
籃球隊 B - 基礎組 7-8 月 (JCPRC- 22-126)		下午 5:30 - 7:00		20 名	\$490		
籃球隊 C - 比賽組 7-8 月 (JCPRC- 22-124)		下午 3:00 - 4:00		16 名	\$490		
JC 足球 隊 7-8 月 (JCPRC- 22-127)	10/7-21/8 (週日、共 7 節) (時間、地點 待定)	8 歲或 以上發 展障礙 兒童及 棠棣	20 名	\$455	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 前香港代表隊及 前甲組球員)及一名助教		歐 姑 娘
7-8 月 游泳班 (JCPRC- 22-128)	2/7- 20/8 (週六、 共 8 節)	上午 9:00 - 12:00 及 下午 1:00 - 3:00 (待 定)	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	\$3000 ➤ 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，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-認証教師)	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
多元藝術工作坊 A (JCPRC-22-131)	8/7-29/7 (週五、共 4 節)	下午 4:30 - 5:30		4-7 發展障礙兒童或棠棣	6 名	\$350	在兒童的成長過程中，藝術是他們生活的一個重要部分，他們的作品往往告訴大家一個有趣的個人風格。 運用不同的顏料、圖工材料由淺至深，讓兒童接觸不同的藝術媒體。學習繪畫和立體拼貼技巧，從而激發兒童的創造力，學會欣賞自己及提升自信，讓他們健康快樂的成長，培養優良的品格。 ➤ 導師：Amy 姐姐(有豐富教學經驗) ➤ 備註： 參加者自備 48 色油性粉彩上課	
多元藝術工作坊 B (JCPRC-22-132)	8/7-29/7/22 (週五、共 4 節)	下午 5:45 - 6:45	本中心	8-11 發展障礙兒童或棠棣	6 名	\$350		
多元藝術工作坊 C (JCPRC-22-133)	5/8-26/8/22 (週五、共 4 節)	下午 4:30 - 5:30		4-7 發展障礙兒童或棠棣	6 名	\$350		
多元藝術工作坊 D (JCPRC-22-134)	5/8-26/8 (週五、共 4 節)	下午 5:45 - 6:45		8-11 發展障礙兒童或棠棣	6 名	\$350		余姑娘



音樂小跳豆 A (JCPRC-22-135)	23-25/8/22 (週二至四共 3 節)	上午 10:30 - 11:30	本中心	6-8 歲發展障礙兒童或棠棣	6 名	\$390	透過學習簡單的節拍，激發兒童的音樂節拍感。 透過不同音樂遊戲和樂器，讓參加者互相合作，提升參加者專注力、溝通動機、自信心及團隊精神。	
音樂小跳豆 B (JCPRC-22-136)	23-25/8 (週二至四共 3 節)	上午 11:45 - 12:45		9-12 歲之發展障礙兒童或棠棣	6 名	\$390	➤ 導師：周政慧小姐(Minnie 姐姐)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



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
親子抗逆力 Up! (JCPRC-22-137)	24/9-22/10/22 (1/10 暫停) (週六、共 4 節)	下午 2:30 - 3:45	本中心	小一至小三發展障礙兒童及其家長	6 對親子	\$60/一對	讓你與孩子一同透過正向心理學(Positive Psychology)的生活練習，培養積極樂觀和感恩的生活態度、學習欣賞自己與他人，於生活及學習的困難中提升抗逆力!	黃姑娘
親子甜品工房 II (JCPRC-22-138)	12/8、19/8 (週五、共 2 節)	16:30 - 17:30	本中心	4-6 歲發展障礙兒童	6 對親子	\$70/一對	透過一同製作甜品，加強親子合作，從而促進親子關係，並與家長們一起交流育兒經驗。 ➤ 領取照顧者津貼之家長優先報名。 ➤ 如防疫政策收緊，則活動取消。 ➤ 如有食物敏感，報名時請通知職員，並於報名表上列出。	李姑娘

爸媽陪 我玩 (JCPRC- 22-139)	15/7- 19/8 (週五， 共 6 節)	上午 10:30 - 11:30	本 中 心	2-3 歲 發展障 碍兒童 及其家 長	4 對	每對 親子 \$240	父母的陪伴對年幼的孩子尤為重要，將日常的共處進一步優化，不但能提升親子關係，更能促進兒童的發展，爸媽們，準備好和孩子好好玩一場了嗎？	周 姑 娘
童遊天際 (JCPRC- 22-140)	9/7/22 (週六)	9:30 - 2:30 (逾時 不候)	天 際 100	9-14 歲 發展障 礙兒童 及其 1 名家長	10 對	\$170/ 對	站在全香港的高點俯瞰不一樣的維港，帶給你全新的 360 度景觀體驗。透過手機應用程式內的功能，甚至讓您可以在香港的天際翱翔。讓我們把小朋友們的玩樂時間變得更加互動有趣，寓學習於娛樂。	余 姑 娘
							<ul style="list-style-type: none"> ➤ 集合時間: 上午 9:30 ➤ 集散地點: 港鐵九龍站 C 出口 ➤ 參加者須穿著輕便服裝。 ➤ 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。 	
親子創作 小天地 (JCPRC- 22-141)	25/6 (週六)	上午 11:00 - 12:30	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	8 歲以 上發展 障礙兒 童及其 1 名家 長	4 對	\$50/ 對	有冇諗過同小朋友一齊親手感受扎染的樂趣，共同創作自己的作品。利用紮染技巧，摺紙、上色技法及可以自由創作有趣的圖案。參加者完成後作品可帶回家中。 	余 姑 娘
不消失的 遊樂場 (JCPRC- 22-093)	11/6 (週六)	上午 10:00 - 11:00	賽 馬 會 家 長 資 源 中 心	3-6 歲 以上發 展障礙 兒童及 其 1 名 家長	20 對	\$80/ 對	公園的遊樂場關閉了，小朋友都很掛念滑梯、鞦韆、搖搖板和氹氹轉，怎麼辦呢～ 等等！原來家裡也有一座遊樂場——就是我們的身體！不用門票、不用玩具，只要爸爸媽媽與孩子攜手合作，就可以用身體變出各種各樣的遊樂設施，有刺激的、有好玩的、有搖擺的、有轉轉圈的，保證充滿歡笑聲和汗水，還有無盡的創意與溫馨！ 此活動與「身體遊樂場」合辦	馬 姑 娘

情緒氣象站 (JCPRC-22-103)	11/6 (週六)	上午 11:30 - 12:30	賽馬會家長資源中心	小一至小三發展障礙兒童及其家長	20對	\$80/對	<p>情緒是甚麼?如何讓孩子認識與辨別自己的情緒?</p> <p>透過共讀繪本與身體遊戲,我們與孩子一起學習運用不同的動作來表達相對應的情緒,</p> <p>如輕快跳動表達快樂、沉重慢爬表達傷心、大力跺腳表達生氣、閃縮躲避表達害怕、仰臥靜躺表達平靜,從中學會好好抒發當下感受,明白心情會起伏變化是正常的,可以勇敢表達及分享。</p> <p>此活動與「身體遊樂場」合辦</p>	馬姑娘
---------------------------------	--------------	---------------------------	-----------	-----------------	-----	--------	--	-----

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
再見螢火蟲 (JCPRC-22-142)	27/8 (週六)	晚上 6:00- 10:00	大帽山	中心家庭會員	26名	\$60 大小同價	<p>於中心集合乘坐旅遊車前往大帽山,在山頂欣賞美麗風景、點起傳統燈籠及一同參與燈迷遊戲,迎接中秋節來臨。入夜後再一起尋找螢火蟲蹤跡。</p> <p>活動完結後乘坐旅遊車返回中心解散。</p> <p>集散地點:本中心</p> <p>備註:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 參與活動前請自行享用晚餐 ➤ 由於大帽山氣溫比市區低及常有強風,參加者請帶備外套或風褸。 	歐姑娘
西貢暢遊 (JCPRC-22-146)	24/9 (週六)	上午 10:00 - 4:00	西貢焦坑、西貢市中心	家庭會員	28名	\$75/ 位 (大小 同價)	<p>上午乘旅遊車前往西貢焦坑,遊覽獅子會自然教育中心,內設有五個展館和多個戶外特色展區。</p> <p>中午乘旅遊車前往西貢市中心自費享用午餐,其後可自由遊覽西貢市中心。</p> <p>備註:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 集散地點:本中心 ➤ 如天文台於當日早上 7:30 或之後發出紅色暴雨警告或 3 號風球,活動將會取消。 	余姑娘、李姑娘

樹屋遊蹤 (JCPRC-22-145)	23/7 (週六)	中午 12:00 - 5:30	大 埔 樹 屋 田 莊	家庭 會員	20 名	\$290/ 位 (大小 同價)	<p>有沒有試過爬樹呢？現在就有機會啦！透過活動傳遞愛護地球及大自然的訊息。</p> <p>活動由駐場教練帶大家體驗樹屋歷奇、原野大腳八。讓參加者體驗一個充實綠色的旅程。</p> <p>備註：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 如天文台於活動當日正午十二時發出紅色或黑色暴雨警告、三號或以上颱風訊號，活動即告取消。 ➤ 請穿著輕便服飾 ➤ 自備食水、防蚊、防曬用品。 ➤ 集散地點：本中心 	余 姑 娘
景點啊，我嚟啦！ (JCPRC-22-143)	13/8 (週六)	下午 2:00 - 7:00	屯 門 公 園 (暫定)	家庭 會員	30 名 (每 家 庭 上 限 人 數 4 人)	每位 \$60 (大 小 同 價)	<p>漫長的抗疫日子中，讓我們偷得浮生半日閒，與家人一同前往佔地 12.5 公頃的屯門公園散散心吧！</p> <p>公園內除有人工湖、人工瀑布及廣闊的綠化環境外，更有總面積達 500 平方米的爬蟲館，實在是一家大小的消遣好去處。</p> <p>集散地點：本中心（不設中途站）</p> <p>備註：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 活動費用包括冷氣旅遊巴士接送 ➤ 參加者可自費於園內用膳 ➤ 能否成行須視乎屆時防疫措施及公園開放安排 ➤ 活動前 2 小時遇紅色或黑色暴雨警告、3 號或以上風球，活動會取消並安排退款 	周 姑 娘

景點啊， 我又嚟 啦！ (JCPRC- 22-144)	21/8 (週日)	上午 10:00 - 下午 6:00	濕地 公 園 (暫定)	家庭 會員	30 名 (每家 庭 上 限 人 數 4 人)	每位 \$100 (大 小 同 價)	<p>想念一家出遊的日子？來吧！搭乘旅遊巴士，就能直接去到坐擁 60 公頃濕地保護區、佔地 1 萬平方米室內訪客中心的濕地公園啦！訪客中心設有主題展覽廊、放映室、禮品店、餐廳及室內遊戲區。</p> <p>集散地點：本中心（不設中途站）</p> <p>備註：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 活動費用包括冷氣旅遊巴士接送 ➤ 參加者可自費於園內用膳 ➤ 能否成行須視乎屆時防疫措施及公園開放安排 ➤ 活動前 2 小時遇紅色或黑色暴雨警告、3 號或以上風球，活動會取消並安排退款 	周 姑 娘
--	--------------	--------------------------------	----------------------	----------	--	---	--	-------------

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
小伙子義工團再出發 (JCPRC- 22-147)	6、20/8 (週六) 課堂篇	下午 3:00 - 4:00	本 中 心	14 歲以 上發展 障礙兒 童	6 名	\$150	<p>話咁快，一年一度既中秋探訪又到啦，將你既愛心同老人家一齊分享啦發揮助人互愛精神，為有需要人士送上關懷及祝福。</p> <p>外出活動資料，會在課堂篇內詳細講解。</p> 	余 姑 娘
	3/9 (週六) 外出篇	上午 9:30 - 1:00	太 古					