

協康會賽馬會家長資源中心

活動快訊

人事消息

中心活動助理周詩琪小姐(詩琪姑娘)已於4月離職，在此感謝詩琪姑娘一年多為中心的貢獻，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，祝願詩琪姑娘新生活順利，身體健康！



社區共融嘉年華

日期：19-8-2023 (星期六)

時間：上午10:00-下午1:00

地點：本中心 / 待定

內容：攤位遊戲 / 展覽 / 服務介紹 / 會員表演

對象：中心會員及社區人士

費用：全免 (遊戲券可於當天到場索取)

負責職員：馬姑娘、歐姑娘



家長天地



輔導服務

在生活上，照顧家庭、管教子女、升學抉擇上遇到困難、情緒及壓力…
歡迎親臨或致電賽馬會家長資源中心，
與社工歐姑娘或黃姑娘聯絡，
我們與你同行，為你提供專業支援。

A. 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
升讀 主流小一 知多 D (JCPRC-23-094)	15/9 (週五)	上午 10:00 - 11:30	本 中 心	有意為 子女揀 選主流 小學之 家長	20 名	\$10	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 、 歐 姑 娘
小一預備 生組後家 長會 (JCPRC-23-095)	12/8 (週六)	下午 4:00 - 5:30	本 中 心	小一預 備生組 員家長	8 名	\$10	1. 總結兒童在組內的表現 2. 意見交流及回饋  * 如因特殊情況未能提供實體小組，將改為網上形式進行 (Zoom)	周 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
執行功能 小組 (家長篇) (JCPRC-23-096)	7/9 - 28/9 (週四、 共 4 節)	上午 10:00 - 11:15	本 中 心	家長 會員	10 名	\$40	與家長一同探討孩子面對專注力不足/過度活躍症(ADHD)的困難、 生活中的處理方法及家居訓練活動， 以提升孩子的執行功能 (Executive Function)。 	黃 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
和諧粉彩之秋意 (JCPRC-23-097)	12/9 - 26/9 (週二、共 3 節)	上午 10:00 - 11:45	本中心及 ZOOM	家長會員	20 名	\$30	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。 ➢需要繪畫和諧粉彩基本技巧 ➢參加者需自備和諧粉彩顏料及用具 ➢課堂將以實體及 ZOOM 同時進行	歐姑娘
心靈加油站 - 小故事、大道理 (JCPRC-23-098)	13/9 - 27/9 (週三、共 3 節)	上午 10:00 - 11:45	本中心	家長會員	18 名	\$30	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,來到這裡聆聽故事,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,將故事變一幅幅美麗圖畫,讓心靈得以滋潤及得著幸福而和諧的感受。 ➢參加者不需要任何繪畫技巧也可繪畫出美麗而獨特圖畫。 ➢中心可借出所有和諧粉彩顏料及用具 ➢課堂只以實體進行	歐姑娘

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
放鬆心情系列: 編織體驗樂 (JCPRC-23-099)	6/9 - 13/9 (週三、共 2 節)	上午 10:00 - 12:00	本中心	家長會員	6 名	\$200	透過學習鉤織、閱讀鉤織圖解和基本技法,按每個家長的不同的學習進度,完成 1-2 款作品,輕鬆自在地享受鉤織樂趣。 ➢ 此活動由外聘導師教授。 ➢ 費用已包括材料費。 ➢ 曾參與「Mama 時光」週末年宵市集之家長義工優先報名。	李姑娘

放鬆心情 系列: 西 洋書法體 驗樂 (JCPRC- 23-100)	20/9 - 27/9 (週三、 共 2 節)	上午 10:00 - 11:30	本 中 心	家長 會員	6 名	\$200	自從有了手機以後，我們便愈來愈少執筆，也忘了書寫的樂趣。藉著學習意大利體及古典哥德體西洋書法，不單能在閒時書寫使身心靈得著放鬆，也能運用書法字體製作心意卡等，用途廣泛。 ➢ 此活動由外聘導師教授。 ➢ 費用已包括材料費及一支西洋書法專用筆。 ➢ 曾參與「Mama 時光」週末年宵市集之家長義工優先報名。	李 姑 娘
滋味廚房 之 迷你月餅 A (JCPRC- 23-101)	20/9 (週三)	上午 10:00 - 12:00	本 中 心	家長 會員	6 名	\$100	中秋佳節自己親手製作迷你月餅，帶回家中與家人分享，一起歡渡愉快的中秋節更顯心意。 ➢ 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的 8 個迷你月餅。 ➢ 請自備購物袋及食物盒。 ➢ 最少開班人數為 4 位	余 姑 娘
滋味廚房 之 迷你月餅 B (JCPRC- 23-102)	28/9 (週四)	上午 10:00 - 12:00	本 中 心	家長 會員	6 名	\$100		
Henna (JCPRC- 23-103)	22/7 (週六)	5:30 - 6:30	本 中 心	家長 會員	10	免 費	Provide a platform for the local parents to understand more about ethnic minorities culture. Henna 是源自印度的身體彩繪。主要用「指甲花」作為天然顏料，可以繪於人體作為短暫紋身。南亞國家在婚禮、傳統典禮等特殊場合也會在身上彩繪 Henna，以示祝福。  	華 森 姐 姐

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 A (JCPRC-23-104)	7/7 - 28/7 (週五、共 4 節)	上午 10:00 - 12:00	港島東體育館	家長會員	8 名	\$120	瑜珈除了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，讓家長可以藉此機會減壓，消除平日照顧子女又要兼顧家務的辛勞。 備註：	余姑娘
伸展瑜珈 B (JCPRC-23-105)	4/8 - 25/8 (週五、共 4 節)	上午 10:00 - 12:00	待定	家長會員	8 名	\$120	➢ 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 C (JCPRC-23-106)	8/9 - 22/9 (週五、共 3 節)	上午 10:00 - 12:00		家長會員	8 名	\$90		

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
表達藝術 治療小組 (初小組) (JCPRC-23-107)	2/9 - 28/10 (週六、共 8 節)	11:15 - 12:15	本中心	6-8 歲發展障礙兒童	6	\$80	透過不同藝術媒介，如視覺藝術、音樂、舞動、戲劇、創意文字等，觀察自己，覺察內心感受，並認識及疏理情緒，增強自我控制能力。置身於一個大家建立的安全空間，參與者能自由地表達自己，在未曾踏足的藝術領域中，挑戰自己並擴闊玩樂的幅度。	馬姑娘
表達藝術 治療小組 (高小組) (JCPRC-23-108)	2/9 - 28/10 (週六、共 8 節)	10:00 - 11:00	本中心	8-10 歲發展障礙兒童	6	\$80	備註： 活動由 2 位香港大學表達藝術治療實習生帶領。 小組完成後可全數退款，參加者需保留收據正本作退款用。	

動動腦筋 動動手 (JCPRC-23-109)	4/8 - 25/8 (週五，共 4 節)	上午 10:30 - 11:30	本 中 心	3-4 歲 發展障 礙兒童	4 名	\$160	透過圖工和競賽遊戲，增加兒童手部操作的經驗之餘，同時促進小肌肉和社交發展	周 姑 娘
積木微電 影 A (JCPRC-23-110)	19/7 - 23/8 (週三，共 6 節)	上午 10:30 - 11:30	本 中 心	8-11 歲 發展障 礙兒童	6 名	\$660	以樂高積木為引導，參加者從不同的角度去觀察、思考及討論，共同創作一部“積木微電影”。 鼓勵參加者發揮個人想像力，透過撰寫簡單的劇本故事及微電影拍攝技巧，提升表達能力、自信心及團體合作精神，同心協力完成作品。	余 姑 娘
積木微電 影 B (JCPRC-23-111)	19/7 - 23/8 (週三，共 6 節)	上午 11:45 - 12:45		12-15 歲 發展障 礙兒童	6 名	\$660	   導師：郭 SIR (Bricks for Autism C.I.C. 之認可導師)	

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
解難 小勇士 (JCPRC-23-112)	28/7 - 11/8 及 18/8 (戶外活動) (週五、共 3 節及 1 節戶外活動)	上午 11:30 - 中午 12:30 戶外活動 上午 10:00 - 下午 1:00	本 中 心 / 戶 外	9/2023 升讀 小四至 小六 發展障 礙兒童	6 名	\$160	透過合作解難的體驗活動及生活情景，讓兒童學習團隊合作及創意解難。 最後一節將於戶外進行野餐及團體活動，學習生活自理及團體合作，培養自信心及積極解難。  最後一節 戶外活動地點待定， 由職員及義工陪同往返活動地點及中心	黃 姑 娘

執行功能 小組 (兒童篇) (JCPRC- 23-113)	8/7 - 29/7 (週六、 共 4 節)	下午 3:30 - 4:30	本 中 心	9/2023 升讀 小二至 小四 發展障 礙兒童	5 名	\$160	孩子的執行功能(Executive Function) (如:行為抑制能力、運作記憶、調節情緒 及專注力等) 有困難嗎? 透過互動有趣 的活動, 讓兒 童學習提升執行功能的小方法。 	黃 姑 娘
社交、 專注 遊戲組 (JCPRC- 23-114)	15/7 - 12/8 (週六、 共.5 節)	下午 3:30 - 4:30	本 中 心	就讀特 殊學校 初小兒 童	8 名	\$160	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- 23-115)	7/7、 4/8、及 8/9 (週五、 共 3 節)	晚上 7:00 - 8:30	本 中 心	在職 中心 青年 會員	6 名	\$240 (費用 包括 8/9 晚餐)	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 ★8/9 將與組員共進晚餐	歐 姑 娘
青年義工 訓練 (JCPRC- 23-116)	15/7 及 12/8 (週六、 共 2 節)	晚上 5:00 - 6:15	本 中 心	在職 中心 青年 會員	6 名	\$40	小組讓在職青年有機會學習照顧他人, 陪 伴不同年齡的發展障兒童遊玩及學習。 小組內容: ➤ 認識及體驗遊戲意義 ➤ 培養青年人耐性並以愛服務他人 ➤ 組員將按排協助中心不同活動	歐 姑 娘
水上單車 齊體驗 (JCPRC- 23-117)	15/7 - 29/7 (戶外活動) (週六、 共 3 節)	下午 5:00 - 6:15 (29/7 戶外 活動)	本 中 心	15 歲以 上發展 障礙青 年	6 名	\$240	小組分為中心室內活動及戶外活動, 兩節 中心活動透過遊戲學習解難、與朋輩相處 及合作, 提升參加者的逆境及社交能力。 戶外活動於西貢創興水上活動中心位與 義工體驗水上單車及燒烤樂趣。 ➤ 有關戶外活動詳情及所需物資, 將 於小組中再講解	歐 姑 娘

舞出新機 A 班 (JCPRC-23-118)	18/7 - 22/8 (週二、共 6 節)	下午 4:00 - 5:00	牛頭角跳舞中心	8-10 歲發展障礙兒童	6 名	\$60	跳舞不單是興趣班，還能提升兒童動作協調、培養自信、鍛鍊毅力、加強肢體靈活及柔軟性等，亦可以讓兒童從學習舞蹈發揮潛能。 ➢ 此活動與 120 Centre 合辦 ➢ 參加者需自行前往活動地點：觀塘偉業街 120 號觀奇洋服工業中心 2 樓(近牛頭角港鐵站)	歐姑娘
舞出新機 B 班 (JCPRC-23-119)	18/7 - 22/8 (週二、共 6 節)	下午 5:15 - 6:15	牛頭角跳舞中心	11-13 歲發展障礙兒童	6 名	\$60		歐姑娘
有趣桌遊 齊齊玩 (JCPRC-23-120)	25/7 - 15/8 (週二、共 4 節)	上午 9:45- 11:00	本中心	7-9 歲發展障礙兒童	4 名	\$180	透過不同德國棋類遊戲培養兒童的認知、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
魔力橋 Rummikub 達人 (JCPRC-23-121)	25/7 - 15/8 (週二、共 4 節)	上午 11:30 - 12:45	本中心	10-12 歲發展障礙兒童	4 名	\$180	Rummikub 又稱為拉密數字牌、魔力橋，曾於歐洲各地榮獲最佳遊戲獎，遊戲可以培養兒童依從規則、鍛鍊邏輯思考及提升與朋輩互動的機會。 	歐姑娘
成語 粉彩班 (JCPRC-23-122)	26/7 - 16/8 (週三，共 4 節)	上午 10:00 - 11:15	本中心	9-11 歲發展障礙兒童	4 名	\$180	透過藝術媒介讓兒有機會分享成語典故，並將成語利用粉彩繪畫成一幅幅美麗圖畫，讓兒童從學習中體驗繪畫和諧粉彩的療癒感。 	歐姑娘
青年廚房 (JCPRC-23-123)	2/8 - 23/8 (週三，共 4 節)	下午 2:30 - 4:00	本中心	14 以上歲發展障礙兒童	6 名	\$240	透過不同的烹調方法如蒸、煎、焗及炒等，讓青年人學習簡單烹調技巧、認識食材，從而提升參加者的生活技能。 請自備食物盒，完成後將食帶回家享用。 	歐姑娘

親子 小提琴 (JCPRC-23-124)	14/7 - 18/8 (週五， 共 6 節)	下午 4:30 - 6:30	本 中 心	7 以上 歲發展 障礙兒 童	4 名	\$360	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。 ➤ 活動以個別形式教授。 ➤ 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。 ➤ 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 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，經常在香港古宮博物館，中環大館表演,亦有教授小提琴經驗	歐 姑 娘
芬蘭木棋 齊體驗 A 班 (JCPRC-23-125)	15/7 及 22/7 (週六、 共 2 節)	上午 10:00 - 11:30	本 中 心 及 六 樓 籃 球 場	13-15 歲 發展障 礙青少 年	6 名	\$90	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。	
芬蘭木棋 齊體驗 B 班 (JCPRC-23-126)	27/7 及 3/8 (週四、 共 2 節)	下午 3:00- 4:30		10-12 歲 發展障 礙兒童	6 名	\$90	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。	
芬蘭木棋 齊體驗 C 班 (JCPRC-23-127)	12/8 及 19/8 (週六、 共 2 節)	上午 10:00 - 11:30		16 或歲 以上發 展障礙 青年	6 名	\$90		
芬蘭木棋 齊體驗 D 班 (JCPRC-23-128)	17/8 及 24/8 (週四、 共 2 節)	下午 3:00- 4:30		7-9 歲 發展障 礙兒童	6 名	\$90		

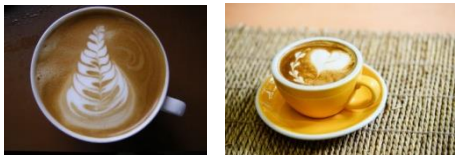


園藝活動 體驗 (JCPRC-23-129)	4/8 及 11/8 (週五、 2 節)	上午 10:00 - 11:30	本 中 心	12-14 歲發展 障礙兒 童 (能以語 言表達 個人情 緒)	6 名	\$90	透過園藝體驗活動讓參加者從植物中認識生命的變化，嘗試從「被照顧」角色轉為「照顧者」，藉此提升參加者對自己及對環境的覺察，學習愛惜自己、他人及環境。 	歐 姑 娘
「乘風 航」 海上歷奇 挑戰日 (JCPRC-23-130)	航前活動 5/8(週六) 下午 2:15-3:30 <本中心> 及 乘風航 20/8(週日) 上午 9:30-4:45 <賽馬會歡號>			14 歲或 以上發 展障礙 青年 (參加者 需有基 本自理 能力， 能理解 簡單指 令及分 享)	20 名	\$250	~活動的目的是透過嚴格而具挑戰性的海上歷奇訓練活動，以幫助參加者發掘自我潛能、體驗團隊性活動，培養團隊合作的精神及提升與人溝通能力。 認識訓練船 <賽馬會歡號>、海上安全措施、繩結運用、墮海救人程序、基本航海知識、海上求生訓練及救生艇操作等。 ➢ 參加者將配對一位義工成為伙伴並一同下水體驗各項活動，讓參加者在互相扶持下面對挑戰，透過親身體驗、技能學習與價值觀反省，促進參加者多方面的成長。 (活動項目由船長作最終的決定) ➢ 參加者必須出席 5/8 航前活動(於中心舉行) ➢ 有關詳情於航前活動講解 20/8 集散地點： 在鴨脷洲逸港居碼頭集合，乘舢板上<賽馬會歡號>	歐 姑 娘
小童軍 (JCPRC-23-131)	8/7 - 26/8 (週六， 共 7 節 19/8 暫 停 1 節)	上午 10:30 - 11:30	本 中 心	5-8 歲 發展障 礙兒童	6 名	\$140	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. 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  	周 姑 娘

故事寶盒 (JCPRC-23-132)	8/8 - 29/8 (週二，共4節)	下午 4:30 - 5:30	本中心	4-6歲發展障礙兒童	6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
社交遊樂園 (JCPRC-23-133)	11/7 - 21/7 (週二及五，共4節)	下午 4:30 - 5:30	本中心	4-6歲發展障礙兒童	6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
超市遊學團甄別 (JCPRC-23-134)	31/5 (週三)	下午 4:30- 5:30	本中心	升讀主流小二至小四的發展障礙兒童	8名	免費	為達致小組成效，有意參加「超市遊學團」的兒童須先經甄別，入選者將獲通知交費	周姑娘
超市遊學團 (JCPRC-23-135)	15/8 - 24/8 (週二及四，共4節)	上午 10:30 - 12:00	本中心	升讀主流小二至小四的發展障礙兒童	6名	\$200	藉著抄寫購物清單、比較價格、購買食材和計算費用等，讓組員彼此協商和製作小食，促進兒童社交、數學概念及小肌肉等方面的發展	周姑娘



小一預備生 (JCPRC-23-136)	25/7 - 5/8 (週二至六，共10節)	下午3:30 - 5:30	本中心	小一預備進階組員	8名	\$800	本課程旨在為將升讀主流小學的特殊需要兒童建立基礎，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。 本期學習重點： 1. 抄寫手冊 2. 加強中英文書寫及數學概念 ➤ 參加者請自備背囊、紙巾、備用口罩、筆袋及 A4 尺寸的拉鏈功課袋	周姑娘
我是小廚師 (JCPRC-23-137)	1/8 - 15/8 (週二，共3節)	上午11:00 - 12:30	本中心	8-13歲以上發展障礙兒童或棠棣	6名	\$150	煮食是一種科學，也是一種好的學習經驗。參加者從採購食材到烹調食物，除學習者和享受煮食過程樂趣，亦學習珍惜食物與人分工合作。 ➤ 參加者當日需自備圍裙及食物盒。 	余姑娘
我家廚神大冒險 (JCPRC-23-138)	18、19、21/7 (週二、三、五共3節)	下午2:30 - 4:30	本中心及筲箕灣區超級市場	8-11歲發展障礙兒童	6名	\$150	由小朋友收集家人的意見，計劃烹飪的內容，學習列出工具與步驟，再出外購買食材，回來中心烹飪，最後邀請與家人一同品嚐。從計劃到執行，全由小朋友一手包辦！ ➤ 活動已包括食材、工具，請自行預備手袖、圍裙。 ➤ 第一節計劃煮食內容，第二節為外出購物，第三節為烹飪與分享。 ➤ 至少一名家長必須於第三節成果分享時出席活動，確實時間將於抽籤結果公佈後再另行通知。	李姑娘、余姑娘

日本酒精墨水藝術青年體驗 (JCPRC-23-139)	5/8 (週六)	上午 10:30 - 下午 12:30	本中心	14 歲以上發展障礙青年	6 名	\$80	利用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。青年可盡情發揮創意，並享受墨水流動的過程，創作出一幅幅獨一無二的抽象藝術畫作。 ➢ 費用已包括材料、工具。 ➢ 參加者不需要任何藝術基礎也可參與。 ➢ 已持有日本Alcohol Ink Art Plus One 導師證書。 	李姑娘
咖啡啦花工作坊 (JCPRC-23-140)	3/8 (週四)	上午 10:30 - 12:30	葵興	15 歲以上發展障礙兒童	20 名	\$235	➢ 認識啦花工具及理論。 ➢ 學習啦花基本功，用奶訓練眼手協調及落點位置。 ➢ 學習蒸氣打奶訓練。 ➢ 學習不同2D畫花、啦花圖案如心及葉。  備註： 活動如成功申請撥款，將會退回部份費用。	余姑娘 / 李姑娘

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
乒乓球同樂日 (JCPRC-23-141)	4/7 - 28/7 (週二、五，共 8 節)	下午 2:00 - 4:00	港島東體育館	7 歲以上發展障礙兒童	10 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。 	余姑娘

室內旱地冰壺 A (JCPRC-23-142)	5/8 - 26/8 (週六、共 4 節)	下午 3:00 - 4:00	將軍澳	5-8 歲發展障礙兒童 (低收入家庭、書簿津貼家庭優先)	8 名	\$230	地板冰壺對兒童與青少年的發展有莫大的益處，當中包括加強集中注意力提升學習能力。可以增強手眼/手足協調及邏輯思考的能力。提高社交能力與團體合作意識。 備註： ➢ 出席 3 節或以上，可獲\$200 退回。	余姑娘 / 李姑娘
室內旱地冰壺 B (JCPRC-23-143)	5/8 - 26/8 (週六、共 4 節)	下午 4:00 - 5:00	將軍澳	9-12 歲發展障礙兒童 (低收入家庭、書簿津貼家庭優先)	8 名	\$230		

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

7-8 月 費用:\$450

9 月費用:300

負責職員:歐姑娘

名稱/編號	日期	時間	名額	內容
A 組 7-8 月 (JCPRC-23-144)	8/7-12/8 (週六、共 6 節)	下午 4:00-5:30	18 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。 
A 組 9 月 (JCPRC-23-147)	2/9-23/9 (週六、共 4 節)	下午 4:00-5:30	18 人	
B 組 7-8 月 (JCPRC-23-145)	8/7-12/8 (週六、共 6 節)	下午 5:30-7:00	18 人	
B 組 9 月 (JCPRC-23-148)	2/9-23/9 (週六、共 4 節)	下午 5:30-7:00	18 人	
C 比賽組 7-8 月 (JCPRC-23-146)	8/7-12/8 (週六、共 6 節)	下午 3:00-4:00	10 人	➢ 須由教練推薦
C 比賽組 9 月 (JCPRC-23-149)	2/9-23/9 (週六、共 4 節)	下午 3:00-4:00	10 人	

教練:葉 Sir / 羅 Sir / 俊 Sir (均為香港籃球總會註冊教練)

備註: 1. 由上期(111 期)開始籃球班 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(111 期)籃球隊中籤者可優先報名至 2024 年 3 月(114 期)，唯參加者必須在下一期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。下一次重新抽籤將於「114 期」，如期間有興趣參加者仍可於每期活動報名，待處理優先報名後如有餘額仍可補上。

3. 請自備籃球及水上課

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
7-8 月 (JCPRC-23-150)	8/7-19/8 (週六、共 7 節)	\$2730	4 人	上午 9:00-12:00 及 下午 1:00-2:00

- 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。
 - 上期參加者優先報名，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。泳班下一次重新抽籤將於「114 期」，如期間有興趣參加者仍可於每期活動報名，待處理優先報名後如有餘額仍可補上。
 - 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)



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:待定

負責職員:歐姑娘

名稱/編號	日期	時間	名額	費用	內容
7-8 月 (JCPRC-23-151)	(週日、共 6 節) (訓練日期請於交費時向職員查詢)	待定	20 人	\$390	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。
9 月 (JCPRC-23-152)	(週日、共 4 節) (訓練日期請於交費時向職員查詢)		20 人	\$260	

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

備註: 初次參加者請自行購買 4 或 5 號足球，以及自備球鞋上課。

由於場地向康文署申請需時，因此待獲批後再通知大家有關訓練場地



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
DIY SNOW GLOBES DIY 水晶球 (JCPRC-23-153)	17/8 (週四)	下午 4:30 - 5:30	本中心	6-9 歲 發展障礙兒童及棠棣	6 名	\$20	A world within a world - snow globes for every season! 參加者會動手製作自己喜歡的水晶球。 	華森姐姐
BALLOON ART (JCPRC-23-154)	14/9 (週四)	下午 4:30 - 5:30	本中心	4-6 歲 發展障礙兒童及棠棣	6 名	免費	Lets have fun with balloons! 一起用氣球製作不倒翁玩具! 	華森姐姐
Ukulele 夏威夷小結他-7 月份 (JCPRC-23-155)	7/7 - 28/7 (週五、共 3 節 21/7 暫停一節)	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	\$360	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。	余姑娘
Ukulele 夏威夷小結他-8 月份 (JCPRC-23-156)	4/8 - 25/8 (週五、共 4 節)	下午 5:00 - 6:00		7 歲以上之 發展障礙兒童或棠棣	5 名	\$480	- 參加者需自備小結他 - 上期中籤者 3 組同期報名可優先。 - 導師:RINGO SIR 有多年教授 Ukulele 夏威夷小結他經驗。	
Ukulele 夏威夷小結他-9 月份 (JCPRC-23-157)	8/9 - 22/9 (週五、共 3 節)	下午 5:00 - 6:00		7 歲以上之 發展障礙兒童或棠棣	5 名	\$360		
JC 好聲音 (JCPRC-23-158)	7/7 - 25/8 (週五、共 7 節 21/7 暫停一節)	下午 6:15 - 7:15	本中心	10 歲以上之 發展障礙兒童或棠棣	6 名	\$630	透過歌唱訓練口部肌肉、呼吸練習、發聲及咬字，配合表演元素。增加情感運用、台風演繹等。讓參加者體驗唱歌樂趣中認識自我、提昇自信心。 導師:RINGO SIR 有多年教音樂經驗。	余姑娘



多元藝術 工作坊 A (JCPRC- 23-159)	7/7 - 28/7 (週五、 共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	本 中 心	4-7 歲發展 障礙兒童或 棠棣	6 名	\$360	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。	余 姑 娘
多元藝術 工作坊 B (JCPRC- 23-160)	7/7 - 28/7 (週五、 共 4 節)	下午 5:45 - 6:45		8-11 歲發展 障礙兒童或 棠棣	6 名	\$360		
多元藝術 工作坊 C (JCPRC- 23-161)	4/8 - 25/8 (週五、 共 4 節)	下午 4:30 - 5:30		4-7 歲發展 障礙兒童或 棠棣	6 名	\$360	導師：Amy 姐姐(有豐富教學經驗) 備註： ➢ 自備 48 色油性粉彩上課 ➢ 帶備圍裙及手袖	
多元藝術 工作坊 D (JCPRC- 23-162)	4/8 - 25/8 (週五、 共 4 節)	下午 5:45 - 6:45		8-11 歲發展 障礙兒童或 棠棣	6 名	\$360		
多元藝術 工作坊 E (JCPRC- 23-163)	8/9 - 22/9 (週五、 共 3 節)	下午 4:30 - 5:30		4-7 歲發展 障礙兒童或 棠棣	6 名	\$270		
多元藝術 工作坊 F (JCPRC- 23-164)	8/9 22/9 (週五、 共 3 節)	下午 5:45 - 6:45		8-11 歲發展 障礙兒童或 棠棣	6 名	\$270		
小手工大 製作 (JCPRC- 23-165)	12、 20、 26/7/23 (週三、 四 共 3 節)	下午 3:30 - 4:30	本 中 心	12 歲以上發 展障礙兒童 或棠棣	6 名	\$150	透過運用各種藝術物料創出意想不到的作品，一起進入夢幻的藝術世界。	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
親子環球廚房 (JCPRC-23-166) 	20/7 - 10/8 (週四, 共 4 節)	上午 10:30 - 12:00	本中心	6-9 歲發展障礙兒童及其家長	6 對	每對 \$200	透過製作風味食品, 從中認識各地風俗文化 (共烹調五款食品: 夏威夷年糕、印尼煎餅、韓式蘿蔔、日式抹茶雪糕及中式餃子) ➤ 參加者請自備食物盒一個 	周姑娘
親子天地 (JCPRC-23-167) 	1/6 - 15/6 (週四, 共 3 節)	下午 4:30 - 5:30	本中心	3-4 歲發展障礙兒童及其家長	4 對	每對 \$135	藉親子共同參與遊戲活動, 促進幼兒的專注力、社交發展和親子關係, 同時與家長交流輔導技巧及管教原則 * 本活動為特殊安排, 先到先得, 敬請留意 	周姑娘

家庭/外出活動



名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
郊外遊蹤 (JCPRC-23-168) 	6/8 (週日)	上午 9:00 - 5:00	嘉道理農場暨植物園、錦田周王二公書院、便母橋、樹屋	家庭會員	30 名	\$220/位 (大小同價)	乘旅遊車前往嘉道理農場暨植物園, 此園坐落於大埔林村附近, 是香港雋藏的瑰寶之一。這裡除了美不勝收的園林景致, 也有各式各樣的教育展覽、永續特色及野生動物種拯救設施, 風景怡人。 中午乘旅遊車往流浮山享用美味海鮮午餐, 餐後可於流浮山市集購買當地特產。再乘旅遊車前往錦田水頭村-便母橋、周王二公書院、樹屋見證不同歷史。 備註: 集合時間: 上午 9:00 集散地點: 賽馬會家長資源中心 鮑魚海鮮餐 (12 人一席): 白灼海生蝦 清蒸鮮鮑魚 西芹炒鴛鴦片 魚香茄子 清蒸海上鮮 紅棗雲耳蒸滑雞 京都醬爆骨 郊外油菜 絲苗白飯 合時生果	余姑娘 / 周姑娘

開心放暑假 (JCPRC-23-169)	15/7 (週六)	上午 9:00 - 5:00	東涌小炮台、機場核心計劃展覽中心、菠蘿園	家庭會員	30名	\$299/位 (大小同價)	先乘坐旅遊車前往位於汀九青山公路的機場核心計劃展覽中心，。 然後乘坐旅遊車前往東涌 9 小炮台，是香港以前的一個炮台陣地，現時已被列入香港法定古蹟。牆身為花崗岩砌成，有兩座炮台並有 7 間兵房及一間火藥局。再乘旅遊車前往有機低碳農莊”菠蘿園”，每位包通行證一張及可於園內享用美味菠蘿豬扒飯及飲品一枝，餐後繼續於園內自由活動，通行証內項目免費其他項目需自費。 備註： 集合時間:上午 9:00 集散地點:賽馬會家長資源中心	余姑娘
巴士廠遊蹤 (JCPRC-23-170)	5/8 (週六)	上午 10:15 - 13:15	九巴九龍灣車廠	6 歲或以上發展障礙兒童及一名照顧者	45名	每位 \$40	透過參觀巴士公司車廠，了解日常營運及巴士回廠維修保養的情況。 了解巴士如何穿過洗車機的一刻。 ➤ 集散地點:本中心 備註： ➤ 13 歲以上有獨立自顧能力，可毋須照顧者陪同。 ➤ 活動如成功申請撥款，將會退回部份費用。	余姑娘
樹屋田莊探險記 (JCPRC-23-171)	22/7 (週六)	中午 12:30 - 5:30	大埔樹屋田莊	家庭會員	20名	\$290/位 (大小同價)	有沒有試過爬樹呢?現在就有機會啦! 透過活動以傳遞愛護地球及大自然的訊息。 活動由駐場教練帶領體驗樹屋歷奇活動，讓參加者體驗一個充實綠色的旅程。 備註： ➤ 如天文台於當日如入營當日正午十二時天文台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，自備飲用水、防蚊、防曬用品。 ➤ 集合時間:中午 12:00 ➤ 集合地點:賽馬會家長資源中心	李姑娘、余姑娘
自己杯麵自己做 (JCPRC-23-172)	12/8 (週六)	下午 12:30 - 5:00	尖沙咀中港城	13 歲以上發展障礙兒童	20名	\$150	透過合味道或穀物作坊，讓參加者有新的生活經驗，增廣見聞。 安排參加者一次過參與「我的合味道工作坊」及全球獨家限定的「穀物麥片工作坊」。讓參加者了解食品如何在生產過程中誕生。 備註： 集合時間:中午 12:30 集合地點: 尖沙咀中港城 解散地點: 尖沙咀自行解散	余姑娘 / 馬姑娘

主辦:



Sovereign藝術基金會

合辦:

協康會
HEEP HONG SOCIETY賽馬會家長資源中心
JOCKEY CLUB PARENTS
RESOURCE CENTRE

贊助:

The Hong Kong Club
Foundation Limited攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED

Make it Better - 親子創藝成長關愛計劃

藝術治療系列



親子工作坊

♥ B班 (JCPRC-23-085)

- 主流小四至小六學童 及其家長
- 8/7/2023 (星期六)
- 上午10:00 – 中午12:00

♥ C班 (JCPRC-23-086)

- 主流小一至小三學童 及其家長
- 26/8/2023 (星期六)
- 上午10:00 – 中午12:00

♥ 家長工作坊

(JCPRC-23-087)

- 家長會員
- 21/6/2023 (星期三)
- 上午9:45 – 11:45



- 每班收費: \$150 (出席後可獲全數退回)
- 地點: 本中心
- 查詢: 黃姑娘 (電話: 28272830)

導師 謝敏如

特殊教育工作者

表達藝術治療工作者

DANCEABILITY® (舞動所能) 認證導師

SOMATIC EXPERIENCING® (體感療癒) 認可執行師



導師 陸嘉欣

英國HCPC註冊藝術治療師

英國藝術治療師協會會員

香港藝術治療師協會專業會員



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
義工探訪 賀中秋 (JCPRC-23-173)	16/9 (週六) 課堂篇	下午 3:00 - 4:30	本 中 心	15 歲以 上發展 障礙兒 童	8 名	\$100	中秋探佳節又到啦，將你既愛心同一班老人家一齊分享，發揮助人互愛精神，為有需要人士送上關懷及祝福。	余 姑 娘
	23/9 (週六) 外出篇	上午 9:30 - 1:00	太 古				➢ 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。	