

■ 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信訊內容,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. 家長如需繼續收取紙 116 期或之後的活動快訊合訂本,請家長填妥 P.3 聯合通訊 之申請通知,並交回所屬中心或以 whatsapp 通知所屬中心,詳情請參閱聯合通 部。

人事消息

為配合中心服務的發展,社工李靜庭姑娘於 2023 年 11 月加入中心的團隊,負責 「為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼計劃」,亦會在中心舉辦小組及活動, 在此歡迎李姑娘,希望各位會員支持她及中心的服務。



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
親子環保 工房 A 之 防倒刺玉 手指緣膏 (JCPRC- 24-001)	2/4/24 (二)	上午 11:00 - 中午 12:00	綠在東區	家會兒須須 6 歲上)	24 名	免費	教授參加者利用植物油製作天然滋潤護 膚品,滋潤皮膚同時鼓勵市民減少使用 有害化學物。 活動附連回收導賞遊,讓參加者進一步 增加對環保的認識。 參加者請留意: 1. 只可選擇 A 班或 B 班 2. 帶備乾淨容器 1 個(容量約 10ml) 3. 準時下午 10:55 於綠在東區門外集合	周姑娘/余姑娘
親子環保 工房 B 之 豆渣曲奇 (JCPRC- 24-002)	2/4/24 (二)	下午 3:00 - 4:30	綠在東區	家會兒須歲上)	24 名	免費	教授參加者利用生產豆製品所衍生的豆腐渣,製作成為美味的曲奇餅,鼓勵參加者善用廚餘轉化成材料,減少棄置。活動附連回收導賞遊,讓參加者進一步增加對環保的認識。 參加者請留意: 1. 只可選擇 A 班或 B 班 2. 帶備乾淨食物盒 1 個 3. 準時 2:55 於綠在東區門外集合	周姑娘/余姑娘
親子環保 工房 C 之 斑蘭 咖央醬 (JCPRC- 24-003)	6/4/24 (六)	上午 10:30 - 12:00		家會兒 必須 以 6 歲上)	24 名	免費	選擇有機的材料和按自己所需的比例來製作抹醬,自製環保健康的調味料。 参加者請留意: 1. 帶備乾淨食物盒 1 個 2. 準時 10:25 於綠在東區門外集合	周姑娘

賽馬會中心

名称編纂 日期 時間 地 野家 名 費用 内容 / 備注								其 何 胃 ·	
大字	名稱/編號	日期	時間		對象		費用	内容 / 備註	
西米機 (JCPRC-24-004)	滋味廚房	8/5/24	上午	本	家長	6	\$100	- 端午節就快到,應節的傳統糯米糭	余
12:00	之	(三)	10:00	中	會員	名		不可少,熱氣逼人的炎夏,可曾想到	姑
24-004) 上午 今年可以嚐試親手自己製作。 金茄自理 2/4 及 上午 之	西米糭		_	心				新派的西米糭,晶瑩剔透的外表,營	娘
24-004) 本 今年可以嚐試親手自己製作。 金加名需自備食物盒。 - 参加名需自備食物盒。 - 参加名需自備食物盒。 - 最少開班人數為 4 位。 生活自理 2/4 及 10:30 自己牛餐 (週二及 自己煮 级円工产 24-005) - 1:00 生活自理 2/4 及 2/4 2/4 上活自理 2/4 (24-005) - 1:00 生活自理 2/4 及 2/4-005) - 1:00 中 2/4-006) - 1:00 開開心心 27/4/24 上午 齊慶生 (六) 11:00 - 5月之星 (六) 11:00 - 24-007) - 4 中心 25/5/24 上午 齊慶生 (六) 11:00 - 24-008) - 4 中心 22/6/24 上午 齊慶生 (六) 11:00 - 4 會員優先參與) - 20 - 24-007) - 4 中心 22/6/24 上午 齊慶生 (六) 11:00 - 24-008) - 4 中心 22/6/24 上午 齊慶生 (六) 11:00 - 24-008) - 4 中心 22/6/24 上午 齊慶生 (六) 11:00 - 4 自員優先參與) - 5 月之星 (10	(JCPRC-		12:00					造視覺、味覺及觸覺的透心涼快意,	
生活自理 2/4 及 上午 2 3/4/24 10:30 自己常 (週二及 自己煮 週三) 1:00 (ICPRC-24-005) 8-11 歲 6 \$130 活動譲参加者學習簡單烹調知識及技 5, 一同品嚐親手製作美味午餐及飲料。廠 2 4:00 (ICPRC-24-006) 生活自理 2/4 及 上午 2:30 自己煮 週三) 1:00 (ICPRC-24-005) 下午 2:30 意	24-004)								
生活自理 2/4 及 上午 2 3/4/24 10:30 自己午餐 (週二及 自己煮 (JCPRC-24-005) 8-11 歲 6 数									
生活自理 2/4 及 2 3/4/24 10:30 自己午餐 (週二及 自己午餐 (週二及 自己煮 (//) (//) (//) (//) (//) (//) (//) (//									
生活自理 之/4 及 上午 之 (超二及 自己者 (超二及 自己者 (超二及 自己者 (超三次 24-005)) - 1:00 - 1:00 *費用已包兩天午餐 *費用已包兩天下午茶餐 *費用戶包兩天下午茶餐 *費用戶工戶工戶工戶工戶工戶工戶工戶工戶工戶工戶工戶工戶工戶工戶工戶工戶工戶工戶工									
之目已午餐(週二及自己煮(闭定尺。24-005) 1:00 会展院 最好的人工。 4:00 本中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中中									
之目已午餐(週二及自己煮(闭定尺。24-005) 1:00 会展院童人(DCPRC-24-005) 4:00 本中中中央区域的人类型域的人类型域的人类型域的人类型域的人类型域的人类型域的人类型的人类型域的人类型的人类型的人类型的人类型的人类型的人类型的人类型的人类型的人类型的人类型	生活白理	2/4 及	上午		8-11 歳	6	\$130	 活動讓參加者學習簡單亨調知識及技	
自己本 (JCPRC-24-005) 生活自理						_	Ψ150	万,一同只嚐到毛制作羊肚午緊及的料。	
自己煮 (JCPRC-24-005) 週三) 1:00 本中中 中心 2:30 12-15 6 8 130 活動讓參加者學習簡單烹調智識及技 万,一同品嚐親手製作美味食品及飲料。歐 姑 發展障 (JCPRC-24-006) 12-15 6 8 20 發展障 暖青年 *費用已包兩天午餐 開開心心 24-006) 27/4/24 上午 齊慶生 (六) 11:00 - 24-007) 上午 齊慶生 (六) 11:00 - - 下午 (JCPRC-24-008) 6 歲或 以上之 發展障 礙兒 菜棣 10 \$20 24-007) - 生日咁重要的日子,當然要開個派對 慶祝一吓。為 4-6 月生日之會員開 慶生會,亦歡迎其他會員一同參與。 開開心心 24-008) 25/5/24 上午 齊慶生 (六) 11:00 - - 下午 (JCPRC-24-008) 本中 會員優 先參與) 10 \$20 名 - 大家一同玩吓遊戲、認識吓朋友。 開開心心 24-008) - 下午 (ICPRC-1:00) 10 \$20 名 - 大家一同玩吓遊戲、認識吓朋友。 開開心心 24-008) - 下午 (ICPRC-1:00) - 大家一同玩吓遊戲、記識吓朋友。 日之星 (JCPRC-1:00) - 下午 (ICPRC-1:00) - 下午 (ICPRC-1:00) - 大家一同玩吓遊戲、記識吓朋友。 日之星 (JCPRC-1:00) - 下午 (ICPRC-1:00) - 下午 (ICPRC-1:00) - 下午 (ICPRC-1:00) - 下午 (ICPRC-1:00) - 下午 (ICPRC-1:00) - 下午 (ICPRC-1:00) - 大家一同玩吓遊戲、記述呼服	1 . —								
(JCPRC- 24-005)		*			 			 *費田已句両天午餐	
24-005) 生活自理 之 包製 High Tea 食品 (JCPRC- 24-006) 12-15 歲 發展障 礙青年 6 名 發展障 礙青年 6 名 發展障 礙青年 10 \$20 \$20 \$24-007) *費用已包兩天下午茶餐 *費用已包兩天下午茶餐 期開心心 24-007) 27/4/24 (六) 上午 齊慶生 (六) 6 歲 及 菜棣 10 \$20 \$20 \$24-007) \$20 \$25/5/24 \$20 \$24-008) - 生日咁重要的日子,當然要開個派對 慶七會,亦歡迎其他會員一同参與。 大家一同玩吓遊戲、認識吓朋友。 - 大家一同玩吓遊戲、認識吓朋友。 余 佐姑娘 5月之星 (JCPRC- 24-008) (六) 11:00 - (六) 11:00 -			1.00						娘
生活自理 之 自製 High Tea 食品 (JCPRC- 24-006) - 4:00 12-15 歲 發展障 礙青年 6 \$130 活動讓參加者學習簡單烹調智識及技 巧,一同品嚐親手製作美味食品及飲料。 数姑 機 *費用已包兩天下午茶餐 數 坡 坡 大 東開已包兩天下午茶餐 7 / 0 27/4/24 上午 齊慶生 (JCPRC- 24-007) 上午 孫歷生 (JCPRC- 24-007) 6 歲或 以上之 發展障 疑兒童 (JCPRC- 24-008) 10 \$20 寮保障 疑兒童 (常 十 中心 - 生日咁重要的日子,當然要開個派對 慶祝一吓。為 4-6 月生日之會員開 慶生會,亦歡迎其他會員一同參與。 名 生日之 會員優 先參與) 5 月之星 (JCPRC- 24-008) (常 10 \$20 名 生日之 會員優 先參與) - 大家一同玩吓遊戲、認識吓朋友。 余 结 位 見一同参與。 会 始 娘 開開心心 24-008) 22/6/24 (六) 上午 育慶生 (六) 10 \$20 名 名 在 五 名 名 名 名 名 名 名 6 月之星 (JCPRC- (JCPRC- (JCPRC- (JCPRC- 1:00) 10 \$20 名 \$20 名 名	*			本					
之 自製 High Tea 食品 (JCPRC- 24-006) - 歲 長障 礙青年 *費用已包兩天下午茶餐 姑娘 姑娘 開開心心 - 4月之星 (JCPRC- 24-007) 27/4/24 上午 下午 (JCPRC- 24-007) 上午 麥慶生 (六) 6 歲或 以上之 發展障 礙兒童 及 業棣 10 及 業棣 220 上午 齊慶生 (JCPRC- 24-008) - 生日咁重要的日子,當然要開個派對 慶祝一吓。為 4-6 月生日之會員開 慶生會,亦歡迎其他會員一同参與。 - 大家一同玩吓遊戲、認識吓朋友。 余 姓娘 開開心心 24-008) 22/6/24 (六) 上午 會員優 先參與) 10 先參與) 220 名 - 大家一同玩吓遊戲、認識吓朋友。 余 姓娘 開開心心 24-008) 22/6/24 (六) 上午 會員優 先參與) 10 名 \$20 名 名 6 房之星 (JCPRC- (JCPRC- 1:00) 11:00 - 1:00 名 名 五			下仕	中	12 15	6	¢120	(手動連&加学與羽筋問言細知辨及は	
自製 High Tea 食品 (JCPRC-24-006) - 4:00 *費用已包兩天下午茶餐 姑娘 開開心心 27/4/24 上午 齊慶生 (六) 11:00 - 24-007) - 6歲或 以上之 多發展障礙 疑尺童 疑尺童 疑尺章 反 数层障 疑尺章 区域内下。為 4-6 月生日之會員開慶生會,亦歡迎其他會員一同参與。 - - - 生日咁重要的日子,當然要開個派對 慶化一吓。為 4-6 月生日之會員開慶生會,亦歡迎其他會員一同参與。 - 大家一同玩吓遊戲、認識吓朋友。 余姑娘 5月之星 (JCPRC-24-008) - - - - 大家一同玩吓遊戲、認識吓朋友。 余姑娘 開開心心 22/6/24 上午 齊慶生 (六) 11:00 - 24-008) - <td></td> <td></td> <td> ' '</td> <td>心</td> <td></td> <td></td> <td>\$130</td> <td></td> <td></td>			' '	心			\$130		
Tea 食品 (JCPRC-24-006)	1 . —		2:30			有		以了,一问叫"情极于袋作夫"休良加及臥科。 	
(JCPRC- 24-006)			4.00					 	
24-006) 日本中ででは、1:00 24-007) 日本中では、1:00 24-007) 日本中では、1:00 24-007) 日本中では、1:00 24-007) 日本中では、1:00 24-007) 日本中では、1:00 24-007) 日本中では、1:00 24-008) 日本のは、1:00 24-			4:00					*貸用匚包써大下十余食 	奴
開開心心 27/4/24 上午	,								
齊慶生 - 4月之星 (JCPRC- 24-007) (六) 11:00 - 1:00 24-007) 以上之 發展障 礙兒童 及 菜棣 - 整尺一吓。為 4-6 月生日之會員開 慶生會,亦歡迎其他會員一同参與。 開開心心 5月之星 (JCPRC- 24-008) - 1:00 - 1:00 - 5月之星 (六) 11:00 - 24-008) 10 \$20 名 生日之 會員優 先參與) * * - * 大家一同玩吓遊戲、認識吓朋友。 余 姑娘 開開心心 24-008) 22/6/24 (六) 11:00 - 下午 (JCPRC- 1:00 上午 齊慶生 (六) 11:00 - 下午 (JCPRC- 1:00 10 \$20 名 \$20 名 名		27///2/	1 4-1		4-4-4	1.0	Φ20		
- 4月之星 下午(JCPRC-1:00 24-007) 1:00 及							\$20		
4月之星 (JCPRC- 24-007) 下午 1:00 24-007) 碳兒童 及 葉棣 - 生日咁重要的日子,當然要開個派對 慶社會,亦歡迎其他會員一同参與。 開開心心 5月之星 (广) [JCPRC- 24-008) 11:00 - 1:00 24-008) 本中 心 10 \$20 全 會員優 先參與) 10 \$20 名 名 名 大家一同玩吓遊戲、認識吓朋友。 余 始娘 開開心心 24-008) 22/6/24 - 1:00 上午 下午 (JCPRC- 1:00 10 \$20 名 \$20 名 名		(万)	11:00			名			
(JCPRC-24-007) 1:00 皮	-		-						
24-007)			' '						
開開心心 25/5/24 上午 齊慶生 (六) 11:00 - 5 月之星 (JCPRC- 1:00 24-008)	1 '		1:00						
齊慶生	<u> </u>		1				A		
- - - + 中中 生日之會員優 (JCPRC-24-008) 生日之會員優 先參與) 開開心心 齊慶生 (六) 11:00 -			· '		/ Stz. 17		\$20	- 大家一问坑卟遊戲、認識卟朋友。	
- - 中心 年日之會員優久 5月之星(JCPRC-24-008) 1:00 上午 日記 日本	齊慶生	(六)	11:00	本	, ,	名			
S 月之屋	-		-						
(JCPRC- 1:00 元多與)			' '						娘
開開心心 22/6/24 上午 齊慶生 (六) 11:00 - 6月之星 (JCPRC- 1:00	'		1:00		先參與)				
齊慶生 (六) 11:00 名 - 6月之星 (JCPRC- 1:00 名									
	開開心心	22/6/24	上午				\$20		
(JCPRC- 1:00	齊慶生	(六)	11:00			名		Sizika Min	
(JCPRC- 1:00	-		-						
	6月之星		下午						
24-009)	(JCPRC-		1:00						
	24-009)								

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
賀端陽 義工探訪 (JCPRC- 24-010)	1/6/24 (六)	上午 9:30 - 下午 1:00	太古	14 歲或 以上之 發展章	8 位	\$80	 在端午節前夕進行探訪活動,為他們送上關懷與祝福一同慶祝佳節。 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。 集散地點:太古港鐵站 	
動動手 表愛意 A (JCPRC - 24-011)	4/5/24 (六)	上午 10:30 - 中午	本	8 以上 之發展 障礙兒 童	6名	\$50	好快就到母親節,趁佳節前就親手 製作出獨一無二的潤唇膏,在母親 節當日俾個驚喜辛勞照顧自己的媽 媽同家人啦。	余姑
動動手 表愛意 B (JCPRC - 24-012)	8/6/24 (六)	12:00	心		6名	\$50	父親節又快到,有無想過發揮創 意?從揀選植物至親手製作獨一無 二的水泥盆,完全由自己發揮,表 心意!	娘
花展之旅 (JCPRC- 24-058)	20/3/24 (三)	上午 9:30 - 13:00	維多利亞公園	家 會	24 名	免費	- 今屆香港花卉展覽以花色繽紛的 香彩 雀 為主題花,並以「 雀躍全城 」為主 題。於花展觀賞 香彩雀 及各色各樣花 卉,能讓人充滿活力,喜悅無限。 - 集散地點:維多利亞公園	余姑娘

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
家長世界 之 修心、 養身 (JCPRC- 24-013)	12/4、 10/5 及 14/6/24 (週五, 共 3 節)	上午 10:00 - 中午 12:00	心	家會長員	10名	\$60	「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。 是次以身、心、靈為主題與參加者分享簡單穴位按摩、品嚐養身食療及花茶,練習靜觀呼吸關愛自己。	姑娘

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
小一進階 組後家長 會 (JCPRC- 24-024)	15/6/24 (週六)	下午 3:00 - 4:30	本中心	小一預 備進階 組員家 長	12 名	\$10	 導師講述兒童在組內的表現並作出訓練 建議 簡介下期學習重點及家長配合 怎樣協助兒童順利銜接小學階段 意見交流及回饋 出席家長會的家長,可直接為進階組員 報讀下期課程,毋須抽籤 	周姑娘

B.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
和諧粉彩	7/5-	上午	本	家長	20	\$60	在照顧孩子的路上,有時難免會感到疲乏及	歐
と と と と と と と に を き き き き も り も り も り も り も り も り も り も り	11/6/24	10:00	中心	會員	名		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	姑娘
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	(週二、	11:45					發,給自己一點滋養,再以柔和的和諧粉彩	XIX
(JCPRC-	类6節)	11.15	Z				藝術,用簡單而獨特的手指繪畫技巧繪畫出	
24-016)) () ()		O				一幅幅美麗圖畫,讓心靈得以滋潤及得著幸	
			О				福而和諧的感受。 冷需要有 繪畫和諧粉彩基本技巧	
			M				▶課堂將以實體及 ZOOM 同時進行	
							▶如在中心上堂,中心可借出所有和諧粉彩	
							顏料及用具	
捲紙花	17/4 •	上午	本	家長	6	\$60	- 捲紙藝術又稱衍紙,是一門以專用工具	
藝術	24/4/24	10:30	'	會員	名		將細長紙條捲成特定形狀,用捏、折、 如	
,	(逢三、	-	心				皺、彎、搓、捻、挑,等方法做出造型。再搭配組成不同形狀的線圈經排列	
24-017)	2節)	12:30			32		後,可形成花,葉,動物,字體以及各	
				*			種裝飾圖案的紙藝製品圖案。	
							- 参加者可按個人喜好搭配色彩,激發創	
	1011101	1	_1_			Φ.60	意空間,塑造獨一無二的作品。	余
齊齊來	10/4/24	上午		家長	6	\$60	- 變廢為寶有沒有想過,平日吃水果剩下 的果皮及蔬菜不適宜食用的部分,經過	姑
減廢 (JCPRC-	(Ξ)	10:30	中心	會員	名		。 一處理都能發揮清潔家居、施肥的妙用。	娘
24-018)	G	_ 中午	\ru,				- 自行製作抗菌消臭噴霧更健康及安全。	
21 010)	W.	12:30					- 導師: Ms.Fung	
DIY 香水	19/6/24	上午		家長	6	\$100	- DIY 製作個人化香水,過程中會為大家	
+	(三)	10:30	中	會員	名		講解基本了解香水和香精種類知識、調	
香水膏		-	心				配重點等。	
(JCPRC-		12:30					- 親自調配獨一無二、個人化的專屬香水 及香水膏。	
24-019)							人首小為。 - 導師: Ms.Fung	
		<u> </u>	l		<u> </u>		Athibit mite	<u> </u>

B.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	12/4 -	上午	本	家長	8	\$90	- 讓家長們一起跟隨導師練習伸展瑜動作,	
-4 月份	26/4/24	10:00	中	會員	名		可以幫助伸展筋骨和增強身體柔軟度之	
(JCPRC-	(逢五、	-	1,7				餘,更可以令身體和精神得以放鬆,讓呼	
24-020)	3節)	12:00	1				吸更深層感受自己的內心。	
伸展瑜珈	3/5 -	上午	港			\$120	- 家長可以藉此機會紓緩,消除平日照顧子	
-5 月份	24/5/24	10:00	島				女又要兼顧家務的辛勞,放鬆我們的心靈,	余
(JCPRC-	(逢五、	_	東				才有力量面對生活不同的挑戰。 #####	姑
24-021)	共4節)	12:00	た體				備註: - 上課前 1 小時不能進食及須穿著輕便運動	娘
伸展瑜珈	7/6 -	上午	育			\$120	· 装,參加者需自備瑜珈墊。	
-6 月份	28/6/24	10:00	體			\$120	- 家長導師:吳穎淇女士	
(JCPRC-	(逢五、	-	NA				- 為免影響課堂進行,遲到逾30分者,將不	
24-022)	共4節)	12:00					安排入內參與該節課堂,敬請留意。	

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
「當生命 教育遇上 園藝 治療」 家長小組 (JCPRC- 24-014)	22/5 - 12/6/24 (週三、 共4節)	上午 10:00 - 11:45	本中心	家長	12 名	\$160	小組以「春、夏、秋、冬」四季探討人生、 了解植物與生命的關係、結合栽種、料理和 養生等活動,讓參加者從新思考人生價值, 從而提升生活智慧、關愛自己、紓緩壓力 等。 *曾參加本中心園藝治療活動者優先	黄姑娘/歐姑娘
動身紓心: 內在小孩 與同理心 (JCPRC- 24-015)	11/4 - 16/5/24 (週四、 共 6 節)	上午 9:45 - 11:45	本中心	家 會 長 員	8 名	\$120	舞動治療並非等於跳舞,而是透過多元化的活動,如伸展、律動、舞動、靜觀等連繫及覺察身心的練習,讓你在一個安全、接納及不帶批判的空間裡,覺察自己的情感、思想與身體的狀態和需要。此活動讓你由自己出發,探索你的內在小孩,從而覺察親子間的溝通模式,並建立非批判思維與同理心,促進更有效的親子溝通。 導師: 郭欣欣 (Crista) ◆ 美國註冊督導級舞蹈/動作治療師 ◆ 形人培訓及心理輔導中心總監 ◆ 美國認證體感療癒師 ◆ 黃國認證體感療癒師 ◆ 神觀導師 ◆ 心理輔導員 > 此活動獲 AXA Regional Grant 資助,出席所有節數的參加者可獲全數退回活動費。	黄姑娘

名稱/編號 日期 時間 地點 對象 名額 內容 / 備註 查詢 「心寬敷」 家長 靜觀小組 家長 10:00 27/3/24 (JCPRC-23-263) 上午本 家長 10:00 中中 27/3/24 - 10:00 中中 27/3/24 (JEPRC-23-263) 10:00 中中 27/3/24 - 24 (JEPRC-23-263) 人生中無法避免壓力,特殊需要孩子的照顧者的情緒壓力更加不容忽視。協康會曾與香港城市大學研究一個短期的家長靜觀課程,旨在幫助家長舒緩壓力,提升家庭幸福感,結果顯示参加者在完成課程後,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。◆靜觀理念: 有意識、不加批判、留心當下◆靜觀呼吸、身體掃描、靜心步行◆靜觀呼吸、身體掃描、靜心步行◆靜觀帶來改變:減低壓力、應對情緒、照顧自顧、同理心增、心靈健康 黃姑娘、歐姑娘 本
家長 靜觀小組 27/3/24 (JCPRC- 23-263) (週三、 共 6 節)

● 兒童園地 - 遊戲 /學習發展篇≥

A TO VICTLE	□ ₩□	n+ 00	地	W. 1 &.	名	## 177	-1	查
名稱/編號	日期	時間	點	對象	額	費用	内容 / 備註	詢
小一 預備進階	6/4- 8/6/24	下午 3:30	本中	小一預 備初階	6 名	\$1000	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	
11 1,111	(逢六,	-	心	組員	11		讀寫算能力外,亦兼顧體能和社交發	
1	共 10 節)	5:30					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	
	711)						童發展。	周
	4				â		本期學習重點: 1. 抄寫單字及詞語 2. 中英文默書 3. 自我照顧	姑娘
		The second	P	7	1		*参加者請自備背囊、飲用水、紙 巾、備用口罩、筆袋及 A4 尺寸的拉 鏈功課袋	

							其心目	, -
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
社交 遊樂園 A (JCPRC- 24-025)	18/4- 9/5/24 (逢四, 共4節)	下午 4:30 - 5:30	本	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:
社交 遊樂園 B (JCPRC- 24-026)	6/6- 27/6/24 (逢四, 共4節)	下午 4:30 - 5:30	中心	4-6 歲 發展障 礙兒童	5 名	\$160		姑娘
「棋」趣 天地 (JCPRC- 24-027)	4/5- 25/5/24 (週 六、共 4節)	上午 10:00 - 11:30	心	就主小小至年兒	6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。	
兒童 心智解讀- 社交訓練 (JCPRC- 24-028)	4/5- 1/6/24 及 15/6/24 (戶外) (週六、 共 6 節)	下午 12:00 - 1:15 (15/6 時間 待定)	中心	就讀主 流小學 小二 至小四	6 名	\$270	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。 *上期參加者優先 * 此活動較適合評估為有自閉症兒童	歐姑娘

							貝 117 日 1	•
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
情緒的 藝術 (JCPRC- 24-029)	3/4 (週三) 、 5/4 (週五、 共 2 節)	下午 3:00 - 4:15	本中心	6-8 歲 發展障 礙兒童	5 名	\$100	 透過藝術創作活動,讓兒童認識不同的情緒。 在一個安全、自由及接納的空間中,協助兒童把難以用言語表達的感受,以藝術創作加以表達及抒發。 	黄姑娘
互動長知 識遊戲坊 - 1 (JCPRC- 24-030) 互動長知 識遊戲坊	4/5、 11/5/24 (六)	上午 10:30 - 11:30 下午 2:00		6-8 歳 之發展 童 9-12 歳 之發展	6名 6名	\$50 \$50	- GOPod 採用非接觸感應專利技術,配以獨特的訓練+娛樂的互動訓練模式。 - 通過豐富"常識"問答,提升及加強參加者記憶,增強認知能力。還能改善關節活動度、手眼協調、平衡、反應力,提升生活自理能力。	
- 2 (JCPRC-24-031)		3:00		障礙兒童	т			

兒童 / 青少年成長坊

遊學團 3/5/ 3+1 (逢 子 (JCPRC- 24-032)	12/4- 下午 8/5/24 4:30 逢五 , -	中心及公園	4-6 歲 發展障 礙兒童	5名	\$180	小組以4節為一期,每期提供不同學習內容,前三節於中心進行,透過遊戲活動及工作紙鞏固概念,最後一節安排在家長陪同下於公園進行,將所學融匯於日常生活。 本期學習重點:量詞和位置	周姑娘
故事寶盒 9/4							i l
(JCPRC- (逢二 24-033) 共 4 故事寶盒 4/6 B 25/6 (JCPRC- (逢二	9/4- 下午 0/4/24 4:30 全二 , - ÷ 4 節) 5:30 4/6- 下午 5/6/24 4:30 全二 , - ÷ 4 節) 5:30	本中心 本中心	4-6 歲 發兒 4-6 歲 瞬兒 女	5名	\$180 \$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

	I			T	_	1	貝 / ツ 目	·
名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名 額	費用	内容 / 備註	查詢
職場 分享站 (JCPRC- 24-035)	12/4/24 、 10/5/24 及 14/6/24 (週五 、 共3節)	晚上 7:00 - 8:30	本中心	在中青會		(費用 包括 14/6	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: 一下聽」:敏於聽,學習用心聆聽技巧 一下言」:慎於言,學習如何有效表達自己 一「怒」:緩於怒,學習應對情緒技巧 一方」:成為自己及別人的好朋友	
(JCPRC-	5/4、 3/5、7/6 及 5/7 (週五、 共 4 節)	晚上 7:00 - 8:15	本中心	15 歲以上青年會員	8 名	\$280	青年藝術坊將會是一個長期小組,(每月一次),小組透過多元藝術創作並加入舞動、靜觀及遊戲等不同元素,帶領年青人認識及表達自己,從而學習與人互動及溝通。 ~ 小組作品將有機會於 2024 年 12 月在 筲箕灣港鐵站社區畫廊展出 ~ 小組社交遊戲及正念活動元素由歐姑娘負責策劃及帶領 ~ 小組繪畫技巧及藝術創作由導師 Amy 姐姐負責教授	歐
青少年 靜觀小組 (JCPRC- 24-037)	27/4 - 8/6 及 6/7 (週六、 共8節)	下午 5:00 - 6:30	本中心	就 主小 至	6名	\$320	實證研究顯示靜觀/正念(Mindfulness)有助提升人的專注力、改善睡眠、紓緩壓力、焦慮及抑鬱情緒,因此於心理學及醫學中被廣泛應用。此活動為一個有系統的8節課程,讓青少年認識靜觀,並透過多元化的活動,如:靜觀呼吸、進食、步行、身體律動、自我關懷、愛的語言等練習,協助他們多覺察自己的身心狀態,學習調適情緒。	黄姑娘、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

4-6 月 費用:\$880

負責職員:歐姑娘

酒數地點:爱伏伊潭	等監球場 4-0	月 質用:\$880		具則則:例如聚
名稱/編號	日期	時間	名額	内容
籃球班A組		下午	18 人	訓練籃球技術如:傳球、射球、
(JCPRC-24-038)	6/4/24	4:00-5:30		進 攻及防守 等。加強參加者
籃球班 B 組	- 22/6/24	下午	18 人	寺。加短参加有 手眼協調、合作
(JCPRC-24-039)	(週六、共 12 節)	5:30-7:00		及團隊精神。
籃球班C比賽組		下午	10 人	
(JCPRC-24-040)		3:00-4:00		~ / / / / / / / / / / / / / / / / / /

教練:葉 Sir / 羅 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(114)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「117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:牛池灣配水庫永義足球中心(直草場)

負責職員:歐姑娘

7023 0 1707	3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	U () (1 %)			ノヘダマ・194クマ・ヒハハロハハ
名稱/編號	日期	時間	名額	費用	內容
足球隊 4 月 (JCPRC-24-043)	7/4-28/4 (週日、共4節)		20 人	\$260	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。
足球隊 5-6 月 (JCPRC-24-060)	<mark>5/5-23/6</mark> (週日、共 8 節)	1372	20 人	<mark>\$520</mark>	*參加者毋須帶備足球

主教練:周 Sir (前香港代表隊及前甲組球員)及一至兩名教練

前往交通:港鐵彩虹站 A2 出口,轉乘綠色小巴 16S,約 2 分鐘在平定道東路口落車,

然後沿平定道步行 10 分鐘即可到達。(第一堂周 SIR 可安排集合大家一同前往)

備 註:

- 1. 由 2023 年 9 月開始本中心獲「永義慈善基金」贊助, 提供足球場地及教練
- 2. 如因天雨或任何原因取消訓練,將不會作任何退款及補堂。
- 3. 上期出席率達 80%或以上可優先報名。



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

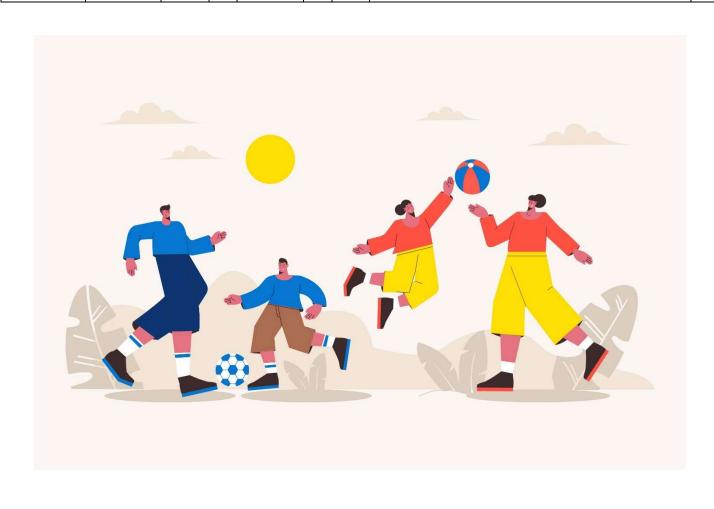
名稱/編號	日期	費用	名額	時間
游泳班 4-5 月 (JCPRC-24-041)	6/4/24 - 25/5/24 (週六、共 8 節)	\$3520	5人	上午 8:00-12:00
游泳班 6 月 (JCPRC-24-042)	1/6/24 - 29/6/24 (週六、共 5 節)	\$2200	5 人	及 下午 1:00-2:00

- ➤ 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(114)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「117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。
- 由於每年5至6月摩利臣山泳池進行維修工程,泳池將暫停開放。 中心泳班將轉往維園或柴灣泳池上堂,教練將於上堂前一至兩星期通知 參加者上課地點。如參加者因個人理由不能出席,中心不會作任何退款。
- ▶ 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)

			地		タ	費		查
稱/編號	日期	時間	點	對象	名額	用用	内容 / 備註	詢
山系青年 之 山頂遊 (JCPRC- 24-049)	13/4/24 (六)	上午 10:00 - 下午 3:30	山頂	13 以上 之發展 障礙兒 童或棠 棣	4 名	\$50	趁週末與同樣喜歡郊遊的朋友一起外出 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
山系青年 之 愉景灣遊 (JCPRC- 24-050)	15/6/24 (六)	10:00	偷景灣		4 名	\$50	*集散地點及時間待定	娘

賽馬會中心

							· (すべり自	1
稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	内容 / 備註	查詢
芬蘭木棋	6/4/24	上午	本	8-11 歲	4	\$40	芬蘭木棋是源自芬蘭的新興運動,是一	
A	(週六、	10:00	中	以上發	名		項結合了保齡球玩法及飛鏢規則的運	
(JCPRC-	共1節)	-	心	展障礙			動。木棋對體力要求不高,講求眼界的	
24-044)		11:30	及	兒童			準繩與腦筋的靈活,過程中可提升專注	
芬蘭木棋	13/4/24	上午	六	12 -15	4	\$40	力、手眼協調能力及團隊合作,是一項	
В	(週六、	10:00	樓	歲以上	名		老少咸宜的活動。	
(JCPRC-	共1節)	_	籃	發展障			此活動主要在戶外進行, 如因天氣影響	
24-045)		11:30	球	礙青年			未能外出活動,將在中心進行飛標、模	
芬蘭木棋	27/4/24	上午	場	16 歲	4	\$40	擬保齡球及大肌肉等活動。	歐
C	(週六、	10:00		或以上	名			姑
(JCPRC-	共1節)	-		發展障			集散地點:本中心	娘
24-046)		11:30		礙青年				奴
芬蘭木棋	17/5-	下午		6-7 歲	4	\$80		
幼兒A班	24/5/24	5:00-		以上發	名			
(JCPRC-	(週五、	6:00		展障礙				
24-047)	共2節)			兒童				
芬蘭木棋	14/6-	下午			4	\$80		
幼兒B班	21/6/24	5:00-			名			
(JCPRC-	(週五、	6:00						
24-048)	共2節)							



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	内容 / 備註	查詢
親子 小提琴 A (JCPRC- 24-051)	5/4 - 3/5/24 (週五、 共 5 節)	下午 4:30 - 6:30	少 中 子	7以發障兒	4名(上期參加者優先)	\$300	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	歐
小提琴 B (JCPRC- 24-52)	- 28/6/24 (週五、 共5節)						参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, 經常在香港故宮博物館,中環大館表演,亦有教授小提琴經驗。	娘
Ukulele 夏威夷 小結他- 4月份 (JCPRC- 24-053)	12/4 - 26/4/24 (逢五、 3 節)	下午 5:00 - 6:00		7歲之 發 障 兒 或以之 展 礙 童	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	
Ukulele 夏威夷 小結他 -5 月份 (JCPRC- 24-054)	3/5 - 24/5/24 (逢五、 共4節)	下午 5:00 - 6:00	本中心	棠棣	5 名	\$480	的歌曲。 - 參加者需自備小結他 - 3 組同期報名優先。 - 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 -6 月份 (JCPRC- 24-055)	7/6 - 28/6/24 (逢五、 共4節)	下午 5:00 - 6:00			5名	\$480		

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
新春 郊遊樂 (JCPRC- 23-315)	25/2/24 (日)	上午 9:30 - 下午 5:00	曹公潭戶外康樂中心	家會	28名(每組家庭最多4位)	\$180 (大小 同價)	於新春一起乘車前往位於於大帽山山麓的曹公潭戶外康樂中心郊遊,親親大自然,舒展身心,下午一同於營地燒烤。藉著家庭集體遊戲及燒烤樂,讓家長及孩子共度美好的親子時光,促進親子關係。 備註: - 集合時間:上午 9:15 (逾時不候) - 集合及解散地點:賽馬會家長資源中心 - 費用已包括營費、燒烤及來回交通 *中籤者將於 25/1/2024 收到職員通知	實習社工Yuki姑娘/余姑娘
歷史 知識 之旅 (JCPRC- 24-056)	26/5/24 (日)	上午 9:00 - 下午 5:00	沙頭角抗戰紀念館、沙頭角農莊	家會員	28 名	\$389 (大小 同價)	 乘旅遊車前往香港沙頭角抗戰紀念館,是香港首間抗戰紀念館,將香港抗戰這段歷史記錄下來並展現出來。 遊畢乘旅遊車往沙頭角農莊,任食2.5小時燒烤。並且可自製普通版客家茶粿和品嚐(即做即蒸),餐後自由活動可自費享用園內設施。 備註: 集合時間:上午9:00 集散地點:賽馬會家長資源中心 *活動由采星旅遊協辦 	余姑娘
有機同樂 大日營 (JCPRC- 24-057)	23/6/24 (日)	上午 9:00 - 下午 5:00	粉嶺綠田園	家會員	40 名	\$290 (大小 同 價)	 在有機農場內親身體驗有機耕種、綠色飲食及大自然藝術等有趣活動,以嘉年華或套裝活動形式進行。 参加者可參與以下活動: 認識綠色飲食及親手製作專屬自己的有機麵包 小農夫有機種植體驗,親嘗翻土、下肥、下種等農務滋味 午膳需自備 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