



# 香港青少年服務處

## 賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

JOCKEY CLUB FANLING INTEGRATED CHILDREN & YOUTH SERVICE CENTRE

### 中心通訊

2015年10月-2016年1月

# 動

# 敢

# 生



主題文章	P. 1
正義。聯盟	P. 2-3
芥子成長計劃	P. 4-6
「玩出專注」	P. 7-8
兒童活動	P. 9-16
親子活動、家長活動	P. 17-21
班組活動報名表	P. 22
機構及中心簡介	P. 24
會員申請及續會須知	P. 24
暴風及雷暴警告信號下之活動安排	P. 25
收集個人資料聲明、歡迎提供意見	P. 25
服務使用者的權利	P. 26
星鳥速遞	P. 27
香港青少年服務處各單位資料	P. 28
Band房及琴房租用服務及寄養家庭服務	P. 29
課餘託管服務及花絮	P. 30
活動花絮-駐校社工	P. 31
恆堂多元智能課程+花絮	P. 32-39

# 目錄



「是有種人 純粹熱愛耕耘  
有種個性 從未曾被發掘  
自自在活過 為活著便已興奮」

節錄自「是有種人」

## 有種社區 有種年輕人

鄭俊傑(註冊社工)

於我們的社區，有這種人—他們謙卑，但絕不卑微；他們平凡，但絕不平庸；他們所做的不起眼，但他們仍然默默耕耘。過去一年，中心鼓勵年輕人懷著單純的好奇心、抱著謙虛的學習心態，走進社區，親自發掘一個個未曾被發掘的個性、欣賞每一位自創無數可能之人的耕耘。從每一個「有種人」身上重新認識我們生活及居住的社區。

年輕人試過接觸區內傳統手工行業的東主，包括鏡業、木材鋪、舊式士多、舊式文具店等，從東主的分享中認識區內數十年的變遷及相關行業的興衰，更親身了解不同行業背後的魅力。來到今天，我們與年輕人探訪過的店舖，雖然部分已經敵不過時代這個無情的巨輪，需要退下來。但它們對社區的貢獻及價值不會因此而褪色，反而能夠啟發年輕人對社區發展的關注及興趣。

年輕人亦試過接觸「潔淨王后」，向他們請教夏日炎炎時，從事戶外工作的秘訣；探訪過「劏房小孩」，欣賞他們活用有限空間的智慧及肯定他們樂觀面對不利生活環境的態度。每一次透過探訪不同人去認識社區及他們的故事時，都讓年輕人感到驚嘆！一方面讓我們醒覺到對社區內人和事的認識和關心，仍然有很多可進步的空間；另一方面讓我們認識社區中不同的「有種人」令我們的社區保留著值得被發掘的個性和價值。

感謝「有種人」孕育了這可愛的社區，我們更要感謝過去一年，曾與我們一起走訪社區的年輕人們。感謝你們選擇用另一把尺來肯定人們的價值、感謝你們願意肯定別人的付出、感謝你們用行動發現社區動容的一面。你們與社區中的「有種人」一樣，選擇了一種自己所相信的價值，並且努力實踐這種可能仍未被鑑定的價值。

有種社區，孕育了有種年輕人；因為有種年輕人，讓我們相信我們的社區可以更有種。



# 「正義聯盟」

參與本中心的義工訓練「正義·聯盟」，參加者可透過不同類型的訓練、體驗活動、服務的機會：

- ★ 提升領袖才能及素質
- ★ 培養關懷社會、扶助弱勢的態度
- ★ 擴闊生活體驗及生活圈子
- ★ 發揮個人才能、回饋社會
- ★ 建立及鞏固助人信念，促進個人成長

各界正義之仕可透過以下途徑，加入成為聯盟成員：

- ★ 參與恆常舉辦的基礎義工訓練（每季一次）
- ★ 填寫義工登記表
- ★ 參與中心舉辦之社區服務及義工交流活動

## 「正義旅程」

- ★ 參與基礎義工訓練（每季一次）
- ★ 參與義工交流活動

- ★ 填寫義工登記表
- ★ 登記成為本中心義工
- ★ 簽發義工時數紀錄冊

- ★ 成為本中心義工
- ★ 參與各項義工訓練、服務及交流活動

- ★ 加入義工小組（可選擇加入中心恆常義工組或籌組全新義工隊）

- ★ 成為個人義工（協助中心社工推行不同服務）

## 盟友升級之旅！

(服務時數計算期: 每年1月1日至12月31日)

### 優異獎

服務達30小時  
或以上

### 銅獎

服務達50小時  
或以上

### 銀獎

服務達100小時  
或以上

### 金獎

服務達200小時  
或以上

-由本中心頒發-

-由社會福利署「義工運動」頒發-

## 基礎義工訓練第3及4季

透過訓練，提升您對義工服務概念的了解及認同完成訓練後，即可展開「正義旅程」

- 內容： 1. 迎新活動及互相認識  
2. 義工概念及素質分享  
3. 義工權利與責任
- 日期： 26/9/2015(星期六)(第三季)  
20/11/2015(星期五)(第四季)
- 時間： 2:30pm - 4:00pm(第三季)  
7:30pm - 9:00pm(第四季)
- 地點： 御庭軒會址
- 對象： 未曾接受訓練或有興趣成為中心義工人士
- 名額： 10人
- 收費： 全免
- 負責同工： 鄭俊傑先生(Arki)、程綺琪姑娘(Kathy)

## 1010 精神健康大使

你可知道每年的10月10日是「世界精神健康日」，相信不少香港人都沒有聽過，這會否反映香港人較為忽視自己的精神健康呢？一起參加過活動，成為「精神健康大使」，聯同其他義工於中心推廣關注精神健康的重要。

- 內容： 1. 籌備10月10日「世界精神健康日」的內容  
2. 於「世界精神健康日」主持小遊戲、廣播或其他推廣活動
- 日期： 籌備：26/9、3/10/2015(逢星期六)  
活動日：10/10/2015(星期六)
- 時間： 籌備：2:30pm-4:00pm  
活動日：2:00pm-5:30pm
- 地點： 御庭軒會址
- 對象： 14-18歲青少年
- 名額： 6名
- 收費： 免費
- 負責同工： 廖富春先生(Patrick)
- 備註： 參加者請最遲於22/9/2015(二)或之前到中心接待處填寫活動報名表。

## 「大哥哥姐姐」義工招募

我們相信「知識是力量、財富」，良好的學習環境及教導是兒童學習的基石，學習的權利亦不應因家庭環境困難而被忽視。如果你有空餘時間、希望回饋社會，亦喜歡與兒童相處，就來踏出第一步啦！

- 內容： 1. 支援基層兒童功課輔導及溫習  
2. 協助社工帶領遊戲及活動
- 日期： 10-12/2015(星期二至六，每星期一)
- 時間： 4:30 - 6:00 pm或其他時間
- 節數： 每星期1節
- 形式： 個別或小組形式
- 地點： 御庭軒會址
- 對象： 15歲或以上青少年、歡迎家長參與
- 名額： 8人
- 收費： 全免
- 負責同工： 陳潔賢姑娘(Kathleen)
- 備註： 1. 義工可獲簽發「義工運動」服務時數  
2. 服務時間可另行商議

## 正義聖誕聯歡晚會

一年將過去，感謝各位義工過去一年為中心、為社區付出愛心、關懷和時間。聖誕節一於黎同其他義工以及中心既同事狂歡一晚，Let's Party

- 內容： 1. 中心及義工活動趣聞回顧  
2. Party Game  
3. 聖誕大食會及大抽獎
- 日期： 23/12/2015(星期三)
- 時間： 6:00pm - 9:00pm
- 地點： 御庭軒會址
- 對象： 1. 曾參與中心義工訓練及協助中心義工服務之義工  
2. 有興趣加入「正義·聯盟」的新義工
- 名額： 40人
- 收費： \$20
- 負責同工： 鄭俊傑先生(Arki)、程綺琪姑娘(Kathy)
- 備註： Party Game環節將邀請中心長期義工小組：「Legend」主理

## 專項技能訓練：山系義工

究竟郊外遠足係咪真係咁辛苦？只有自己親身體驗過就知道！趁秋天咁涼爽天氣，最好就係成班義工一齊去行山啦！今次活動訓練大家成為「山系·義工」，親身走向大自然教室，體驗遠足，裝備自己，學習基本山藝知識及技術，以及帶領戶外活動秘訣！事不宜遲，報名出動啦！

- 內容： 山藝工作坊：  
- 山系裝備及衣著的選擇  
- 地圖王訓練  
山系體驗：  
港安醫院、下天山、石龍棋、田夫仔、清快塘、深井（約4小時）
- 日期： 21/10/2015
- 時間： 10:00am-5:30pm
- 地點： 元荃古道
- 對象： 13 - 21歲青少年
- 名額： 15人
- 收費： \$20
- 負責同工： 駱倩慧姑娘(Rachel)、鄭俊傑先生(Arki)
- 備註： 1. 參加者需自備飲用水、防曬、防雨及防蚊用品  
2. 活動費用不包括外出活動的車費及膳食，參加者可自備食物

## 2015青年潮藝SHOW 才藝義工招募

- 日期： 第一次聚會：25/9/2015(星期日) 青年潮藝SHOW2015  
藝術製作：1/10-19/12/15(待定) SHOW TIME：20/12/2015(星期日)
- 時間： 7:00pm - 8:00pm 11:00am - 6:00pm
- 內容： - 彩繪藝術  
- 集體藝術創作
- 地點： 本中心、北區石湖墟及附近街道
- 對象： 12-24歲青少年
- 名額： 15名
- 收費： 費用全免
- 負責同工： 程綺琪姑娘(Kathy)
- 備註： - 青年潮藝SHOW2015活動及籌備工作，均可以計算義工時數及獲取證書一張。  
- 如義工時數達十小時，或有機會申請領取迪士尼門票。

北區一年一度的青年潮藝活動又黎喇！現誠邀「好想藝術」及有志參與義工服務的您來參與才藝義工訓練。希望志同道合的你她可以成為藝術上既SOUL MATE，分享所想。

# 「芥子成長計劃」介紹

我們相信「芥子，種在地上時比一切的種子都小；生長起來後，比一般的蔬菜都大，而且會長出樹枝，成為抓緊泥土、支撐大自然的大樹。」  
幼兒就像一粒芥子，有著無限的發展潛能及創意。若要激發幼兒的潛能，讓幼兒能像茁壯成長的芥子一樣，成為根基穩健的大樹，適當及足夠的陽光、水分、養分及空氣，對他們的成長影響十分深遠。



**陽光系列** - 為幼兒提供安全、可信賴的家庭環境及成長基礎  
家庭和親子活動、家長學習小組



**水分系列** - 滋潤幼兒心靈，培育健康情意發展  
情緒及自我管理學習小組



**空氣系列** - 鼓勵幼兒從遊戲中探索、認識新事物  
社交群體發展小組及大小肌肉發展小組



**養分系列** - 幼兒個人能力提升，協助他們排除困難、障礙  
專注力訓練小組、家長支援小組

## 一閃一閃閃避球·專注力訓練

家中寶貴時常「坐唔定」、「郁身郁勢」？不如嘗試用另一角度，讓他們邊玩邊學習專注！

內容： 1. 閃避球體驗 2. 協調能力訓練  
3. 團隊合作訓練  
日期： 11/10、18/10、25/10/2015 (逢星期日)  
時間： 3:00pm - 4:00pm  
地點： 御庭軒會址  
對象： 3-6歲幼兒  
名額： 10人  
收費： \$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)  
負責同工： 袁芷筠姑娘  
備註： 1. 請穿著輕便服裝及自備水。  
2. 此活動由閃避球導師義務教授。

## 幼兒歷險王

冒險、歷奇、與人合作解決難題，一次過滿足三個願望，快點來參加！

內容： 1. 歷奇、合作遊戲  
2. 解決方法討論、實踐及檢討  
日期： 15/10、22/10、29/10/2015 (逢星期四)  
時間： 4:45pm - 5:45pm  
地點： 御庭軒會址  
對象： 3-6歲幼兒  
名額： 8人  
收費： \$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)  
負責同工： 袁芷筠姑娘  
備註： 1. 請穿著輕便服裝及自備水。

## 健體「幼」妙計：幼兒瑜珈 x FITBALL

瑜珈能有助紓緩壓力、穩定情緒，並能幫助按摩內臟，達致健體功效。配合FITBALL透過形象化的動作，讓幼兒的身體在安全的環境下，提升專注力及身體協調能力。

內容： 1. 瑜珈體驗 2. FITBALL動作練習 3. 團隊合作遊戲  
日期： 第一季：28/10、4/11、11/11、25/11/2015 (逢星期三)  
第二季：12/1、19/1、26/1、2/2/2016 (逢星期二)  
時間： 每季分別有兩組，時間如下：  
A組：3:30pm-4:30pm  
B組：4:45pm-5:45pm  
地點： 御庭軒會址  
對象： 3-6歲幼兒及其家長  
名額： 每組6人  
收費： 每人每組\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)  
負責同工： 袁芷筠姑娘  
備註： 1. 請穿著輕便服裝及自備水。  
2. 家長需出席 25/11(第一季)、2/2(第二季)的親子體驗小組。



## 幼兒BOARD GAME俱樂部

除了手機、iPad可吸引幼兒「坐定定」，還有好玩又刺激的BOARD GAME！俱樂部將與幼兒及家長分享各種新奇可愛的BOARD GAME，以此訓練耐性、提升專注力及協調能力，亦會一同製作屬於自己的BOARD GAME，帶回家中與家人朋友分享！

內容： 1. 親子BOARD GAME體驗 2. BOARD GAME製作  
3. 親子BOARD GAME大賽  
日期： 10/11、17/11、24/11、1/12、8/12/2015 (逢星期二)  
時間： 4:45pm - 5:45pm  
地點： 御庭軒會址  
對象： 3-6歲幼兒及其家長  
名額： 12人  
收費： 每人\$150(會員)、\$180(非會員)、\$75(優惠收費)  
負責同工： 袁芷筠姑娘  
備註： 每位參與活動之幼兒需至少有一位家長一同參與。



## 故事戲劇FUN分FUN

故事是陪伴幼兒成長的好朋友，現在除了可閱讀別人的故事，還可創作獨一無二的故事書，提升自信心！

內容： 1. 以各種戲劇習式協助代入角色  
2. 故事改編、戲劇創作  
3. 戲劇表演及欣賞  
日期： 12/11、19/11、26/11、3/12、10/12、17/12/2015 (逢星期四)  
時間： 4:45pm - 5:45pm  
地點： 御庭軒會址  
對象： 3-6歲幼兒及其家長  
名額： 8人  
收費： 每人\$180(會員)、\$210(非會員)、\$90(優惠收費)  
負責同工： 袁芷筠姑娘  
備註： 家長需出席26/11及17/12的親子平行小組。



## 情緒魔法師 (第一章)

在森林裡，住著情緒魔法師與七個小矮人，七個小矮人都有著不同的性格和情緒，有的愛生氣；有的很害羞；有的每天都很開心。這一天，森林內來了一位公主，自此以後，他們便一邊學習與這位新朋友相處，也一邊學習處理自己的情緒。

內容： 1. 角色扮演，了解他人感受  
2. 學習表達情緒的正確方法  
日期： 2/12、9/12、16/12/2015 (逢星期三)  
時間： 4:45pm - 5:45pm  
地點： 御庭軒會址  
對象： 3-6歲幼兒  
名額： 8人  
收費： 每人\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)  
負責同工： 袁芷筠姑娘



## 煮出個「味」來·親子廚房

代表著希望的彩虹共有七色：紅、橙、黃、綠、青、藍、紫，是次親子廚房亦將以彩虹七色為主題，讓幼兒及家長創作屬於自己的「味」來！

- 內容： 1. 以顏色為主題的食物製作 2. 正向親子溝通和合作
- 日期： 紅色篇：6/11、13/11、20/11/2015（逢星期五）  
橙色篇：15/1、22/1、29/1/2016（逢星期五）
- 時間： 7:30pm - 8:30pm
- 地點： 御庭軒會址
- 對象： 3-6歲幼兒及其家長
- 名額： 12人
- 收費： 每人每組\$150(會員)、\$180(非會員)、\$75(優惠收費)
- 負責同工： 袁芷筠姑娘
- 備註： 1. 每位參與活動之幼兒需至少有一位家長一同參與。  
2. 請自備餐盒。

## 開開心心過生日(10月-1月)

每位幼兒都會很期望自己的生日會有個美味的蛋糕、驚喜的禮物以及玩得開心的遊戲，為滿足各位幼兒的願望，擁有魔法的小仙子將於今季降臨中心，為幼兒及家長送上生日祝福！

- 內容： 1. 親子團體遊戲  
2. 小食 / 手工製作  
3. 生日蛋糕及美食分享
- 日期： 29/11/2015（星期日）
- 時間： 11:00am - 12:30pm
- 地點： 御庭軒會址
- 對象： 3-6歲幼兒及其家長
- 名額： 12人
- 收費： 每人\$50(會員)、\$80(非會員)、\$25(優惠收費)
- 負責同工： 袁芷筠姑娘

## 聖誕家庭遊樂園

聖誕是普天同慶的大日子，這個聖誕誠意邀請你和家人到中心來與我們一起歡聚！

- 內容： 1. 親子遊戲 2. 節日手工製作
- 日期： 23/12/2015（星期三）
- 時間： A組：4:45pm - 5:45pm  
B組：7:30pm - 8:30pm
- 地點： 御庭軒會址
- 對象： 3-6歲幼兒及其家長
- 名額： 每組12人
- 收費： 每人每組\$30(會員)、\$60(非會員)、\$15(優惠收費)
- 負責同工： 袁芷筠姑娘
- 備註： 每位參與活動之幼兒需至少有一位家長一同參與。

「芥子成長計劃」



## 解難至叻B

香港的幼兒經常被比喻為「溫室成長的小花」，活動透過團體合作，進行不同的任務，提升幼兒的社交技巧及自理能力。

- 內容： 1. 團體遊戲  
2. 解難大作戰  
3. 手工製作
- 日期： 6/1、13/1、20/1/2016（逢星期三）
- 時間： 4:45pm - 5:45pm
- 地點： 御庭軒會址
- 對象： 3-6歲幼兒及其家長
- 名額： 8人
- 收費： 每人\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)
- 負責同工： 袁芷筠姑娘
- 備註： 家長需出席20/1的親子平行小組。

## 玩出專注 迷你版

小組將以感覺統合元素作為主要介入手法，配合不同的運動訓練，刺激幼兒觸覺、本體覺及前庭平衡覺等感覺，以促進專注力、情緒控制、身體協調、組織能力及自信心等發展。同時亦讓家長認識感覺統合元素訓練如何培養孩子建立正面行為。

- 內容： 1. 感覺統合元素運動訓練  
2. 提升幼兒專注力  
3. 親子管教技巧
- 日期： A組：7/10、14/10、28/10、4/11、11/11、25/11/2015(逢星期三)  
B組：4/10、11/10、18/10、25/10、1/11、8/11/2015(逢星期日)
- 時間： A組：4:45pm-5:45pm  
B組：2:30pm-3:30pm
- 地點： 御庭軒會址
- 對象： K1-K3幼兒及其家長
- 名額： 每組5對親子(二人為一對)
- 收費： 每組每對\$150(會員)、\$180(非會員)、\$75(優惠收費)
- 負責同工： 戴倩怡姑娘、程綺琪姑娘(Kathy)
- 備註： - 每一名幼兒必須有一名家長同行出席，若同一家庭有兩位幼兒報名，則必須由兩名家長同行出席小組。  
- 家長需出席第一節、四節及第六節之組

## 「治療遊戲」親子小組~培育孩子抗逆力

抗逆力是我們與生俱來的一種潛能。當遇到困難和逆境時，一個具備抗逆力的人能積極面對各項挑戰和克服困難。培育幼兒的抗逆力，除了外在因素如家庭、學校外，孩子自身的內在因素亦十分重要，當中包括解決問題、情緒管理、社交技巧及自信心等等。

小組將以「治療遊戲」元素作為介入手法，藉以培育幼兒的抗逆力及促進親子關係與互動；家長同時亦從中認識如何有效運用遊戲促進孩子的發展。

- 內容： 1. 治療遊戲元素互動遊戲  
2. 提升幼兒抗逆力  
3. 親子管教技巧
- 日期： A組：6/10、13/10、20/10、27/10、3/11、10/11/2015(逢星期二)  
B組：4/10、11/10、18/10、25/10、1/11、8/11/2015(逢星期日)
- 時間： A組：4:45pm-5:45pm  
B組：11:30am-12:30pm
- 地點： 御庭軒會址
- 對象： K1-K3幼兒及其家長
- 名額： 每組6對親子(二人為一對)
- 收費： 每組每對\$150(會員)、\$180(非會員)、\$75(優惠收費)
- 負責同工： 戴倩怡姑娘、程綺琪姑娘(Kathy)
- 備註： 每一名幼兒必須有一名家長同行出席，若同一家庭有兩位幼兒報名，則必須由兩名家長同行出席小組。

幼兒活動

兒童活動

親子活動

家長活動



## 玩出專注 (初小組) 活動花絮

本中心於2015年5月至9月為6-9歲兒童舉辦了玩出專注(初小組B組)，共40節的感覺統合元素訓練小組，家長及小朋友均對小組有極高及正面評價。小朋友能從富挑戰、樂趣的感覺統合元素運動訓練中，刺激他們的觸覺、本體覺及前庭平衡覺等，有效促進他們的專注力、情緒控制、身體協調、組織能力、自信心及社交等發展，在不知不覺間，進步甚多。

有家長表示，孩子參加小組後在學業成績有明顯進步，寫字字體亦較以往端正，同時孩子亦表示十分喜歡和享受參與小組；亦有家長表示，可見孩子專注的時間較以往長，亦觀察到孩子較以往堅毅及有耐力；家長表示欣賞小組為小班訓練，工作人員除了可仔細訓練孩子外，亦能更深入了解孩子的進度及需要，定時與家長討論進展。

### 玩出專注:

非常感恩團員嘉賢能參加40堂由香港青少年服務處舉辦的玩出專注訓練班，令嘉賢在上課、做功課專注有很大進步，功課專注時間耐啱，上完堂溫默書速度也比平時快，記憶力在腦停留時間長啱！原來玩都可以訓練專注，另外最有得著是家長訓練。令家長有專業知識同減壓方法去管教小朋友。最後非常感謝陳姑娘、倩怡姑娘同程姑娘的愛心，細心，同用心！

感謝！

### { 家長心聲

嘉賢  
媽媽  
9/4/2015

## 玩出 專注

孩子不專注的表現，很多時令到父母很煩惱，如你的子女出現了以下情況：

1. 無注意細節、粗心大意、分心、常遺失物件、做功課速度慢等或
2. 動不停、說不停、坐不定、精力旺盛等及
3. 易衝動、缺乏耐性、打斷別人說話、騷擾他人等

很可能是專注力不足/過度活躍症的徵狀，如徵狀持續出現，會影響孩子的學習能力、社交發展或與家人的關係，有關情況可透過行為治療(如行為、記憶法)減低專注力不足或過度活躍情況，最佳改善的時間為4-8歲。

### 內容：

專注訓練：透過特別設計的運動元素活動，如球類運動、速度訓練、平衡力訓、協調訓練等，刺激兒童觸覺、本體覺、前庭平衡覺和肌肉關節等，使腦幹重新組織感覺，回應現實環境需要。訓練目標包括提升肢體控制、專注力、手眼協調及平衡力等，以提昇專注力及減低過度活躍的情況。

### 組別：

	幼兒組	初小組
日期：	5/1-25/5/2016(逢星期二、三) 全4期，每期10堂，共40堂	5/1-25/5/2016(逢星期二、三) 全4期，每期10堂，共40堂
對象：	K1-K3學生	P1-P3學生
時間：	5:00pm - 6:00pm	7:30pm - 8:30pm

### 地點：

御庭軒會址

### 名額：

每組6人

### 收費：

每人每期\$800(會員)、\$830(非會員)、\$400(優惠收費)(合共四期)

### 負責同工：

戴倩怡姑娘、程綺琪姑娘(Kathy)

### 備註：

1. 如有興趣參與之人士，可到本中心接待處填妥報名表，社工將於2015年11-12月期間安排約見面試。
2. 參加者及其家長需經面試評估，合適者方可參與
3. 建議先參加玩出專注(迷你版)

為讓家長了解子女的參與情況、配合及學習管教方法等，家長必需參與家長小組

### 內容：

透過討論、分享、角色扮演等認識專注力不足/過度活躍症、不同管教及有效溝通方法等

### 日期：

5/1-24/5/2016(逢星期二)

### 時間：

5:00pm-6:00pm(幼兒組) / 7:30pm-8:30pm(初小組)

### 地點：

御庭軒會址

### 對象：

「玩出專注」(幼兒組/初小組)參加者之家長

### 收費：

免費

### 負責同工：

陳潔賢姑娘(Kathleen)

## 玩出 專注 家長小組

## 武士之「一分」

學習劍道並不是耍凶鬥狠，而是耍體會傳統文化中「指讓而升，下而飲，其爭也君子」的運動家精神，在聲光極為誘惑的年代，劍道修練的過程能夠提高孩子的專注力並且訓練紀律，誠邀你十一月參與活動，體驗一分耕耘一分收穫的道理。

### 內容：

專注之一分(學習武士呼吸法及肌肉鬆弛技巧)  
禮儀之一分(學習道場禮儀及互相尊重)  
毅力之一分(培養正面的解難價值)

### 日期：

3/10、10/10、17/10、24/10/2015(逢星期六)

### 時間：

7:30 pm-9:30pm

### 地點：

御庭軒會址

### 對象：

10-14歲兒童及青少年

### 名額：

8人

### 收費：

\$80(會員)、\$110(非會員)、\$40(優惠)

### 負責同工：

覃志成先生(Ivan)

劍道

## 四驅兄弟·幫!

經過暑假既特訓「四驅兄弟·幫」既車手，無論係四驅車改裝、戰略策劃、團隊協作等各方面，都有顯注成長。我地已經準備好同其他新晉車手切磋砌車技術同交流車手心得。今期將會集中提升各車手的解難能力及培養體育精神。各位兄弟：  
Ready? Let's Go!

### 內容：

1. 迷你四驅車及賽道裝嵌
2. 車隊策略運用及分析
3. 車隊領袖及隊員培訓

### 日期/時間：

秋季聯賽：9/10、16/10、23/10、30/10/2015(逢星期五)

8:00pm-9:30pm

冬季聯賽：8/1、15/1、22/1、19/1/2016(逢星期五)

7:15pm-8:45pm

### 地點：

御庭軒會址

### 對象：

小四至小六之學生

### 名額：

每組各10人

### 收費：

每人每季:\$150(會員)、\$180(非會員)、\$75(優惠收費)

### 負責同工：

鄭俊傑先生(Arki)

### 備註：

1. 參加者每人可獲一盒迷你四驅車
2. 如有興趣參與兩期的迷你四驅車訓練，請分開報名，名額先到先得

## 「新界東壁峰區第1495旅」幼童軍

本中有於2006年起舉辦「新界東壁峰區第1495旅」幼童軍活動。為7.5 - 12歲兒童提供多元化的幼童軍訓練。本旅其中一項特色是由註冊社工擔任團長及領袖，為幼童軍提供訓練。除童軍運動、步操、繩結、紀律、自我照顧、野外訓練、團隊合作等基本童軍訓練外，同時加入個人成長元素，包括溝通技巧、領袖素質、義工訓練、解難能力訓練等，期望本旅的幼童軍於完成訓練後，已裝備成為能克服成長挑戰的童軍及群體當中的領袖。

### 內容：

童軍禮儀及技能訓練  
自我照顧技巧  
紀律及步操訓練

### 日期：

逢星期日(按學校假期及考試季節再作調整)

### 時間：

中心開放時間  
11:00am-1:00pm

### 地點：

御庭軒會址

### 對象：

7.5-12歲之兒童

### 名額：

20人

### 收費：

\$80(會員)、\$120(非會員)、\$40(優惠)

### 負責同工：

覃志成先生(Ivan)

### 備註：

1. 童軍團現已接受登記，旅團需視乎領袖及團員人數比例，安排面試入隊
2. 面試者順利通過面試後，方可成為童軍成員



## 運動 北如滾 (少年隊)

### 日期：

5/11-26/11/2015 逢星期二

### 時間：

5:00pm-6:00pm

### 內容：

室內滾球訓練

### 地點：

御庭軒會址

### 對象：

小四至小六

### 名額：

9人

### 收費：

\$30(會員) 試玩價

### 負責同工：

程綺琪姑娘(Kathy)

### 備註：

請穿著運動服裝訓練，帶備水、毛巾。

手球、足球、籃球、排球，全部都係熱門運動！當然大家都會感興趣，但係如果我話你知有另類既運動訓練，你想唔想試下  
**室內滾球訓練**

?

# 樂在北區- 基層兒童支援計劃2015

趣味學習小組、「開心週末」週末支援、  
上門探訪、互助小組



## 趣味學習小組系列

‘我們相信，學習應該是快樂的，只有快樂地學習，才可以學得更好...’

學習到底是不是一件快樂的事？如果可以掌握學習的快樂指數，孩子自然會覺得他們是在快樂的學習，也會學得更好，來看看**快樂學習秘方**：

### 學習快樂指數 = 學習動機 × 學習自由度 × 學習成就

本計劃期望透過一系列的趣味學習小組，希望讓兒童及家長體驗快樂學習的方法，提昇兒童的學習動機及建立兒童的內在資本。

#### 趣味學習小組

透過不同形式的趣味學習小組，讓參加者認識及體驗不同的學習方法，提昇對學習的興趣。

組別	英語話劇	外國餐飲禮儀	普通話藝術坊	科學探索
A組	20/10-24/11/15(逢二) 5:00pm - 6:30pm	23/10-27/11/15(逢五) 4:30pm - 6:30pm	13/10-17/11/15(逢五) 4:00pm - 5:30pm	15/10-19/11/15(逢四) 4:00pm - 5:30pm
B組	23/10-27/11/15(逢五) 7:15pm - 8:45pm	/	13/10-17/11/15(逢五) 5:30pm - 7:00pm	/
對象	小一至小六			
地點	本中心(御庭軒)			
內容	透過英語話劇中的不同情境對話，讓參加者認識及體驗英語對話方式及常用俚語，提昇參加者對英語學習的興趣及信心。	透過不同的外國餐飲禮儀文化，讓參加者認識及學習製作不同國家的小食及禮儀練習，提昇參加者對外國文化的興趣及信心。	透過時下流行的壓花、圖案移印、中國藝術品等製作，讓參加者輕鬆學習及使用普通話，提昇參加者對藝術的興趣及對普通話應用的信心。	透過製作不同的科學實驗及，讓參加者認識不同的物理、力學等，並引發參加者的提問及科學探索，提昇參加者對科學的興趣及信心。

名額： 每組 各8人

費用： \$50

對象： 小一至中六之基層家庭兒童

負責職員：陳潔賢姑娘、駱倩慧姑娘

備註：

1. 參加者可親臨本中心索取報名表格，合適者將獲安排參與面試

2. 本活動對象為「基層家庭之兒童及青少年」，包括 綜援、低收入、單親、跨境、新來港家庭，取錄及報名時需出示有關證明文件。

#### 街站宣傳及上門探訪

日期： 2015年10-12月

時間： 不定

對象： 聯和墟、粉嶺鄉郊  
(如有興趣接受探訪可聯絡負責社工)  
社區人士

活動地點： 聯和墟、粉嶺鄉郊

內容： 1. 介紹社區資源  
2. 探訪居於聯和墟、粉嶺鄉郊之基層兒童家庭，轉介合適社區資源及中心活動

備註： 每戶接受探訪家庭可免費參與親子活動一次及探訪禮物



## 「開心週末」週末支援服務

因應區內雙職家長需長時間或輪班工作，未能照顧兒童。故本年度繼續舉辦「開心週末」活動，由導師及義工舉辦多元活動，支援基層家庭的需要。

組別：	開心週末(上午組)	開心週末(下午組)
9-10月	5/9-31/10/15(星期六) (19/9 暫停)	6/9-20/12/14(星期六) (20/9 暫停)，共15節
11-12月	7/11-19/12/15(星期六)	7/11-19/12/15(星期六)
時間：	10:00am - 1:00pm	2:30pm - 5:30pm
集合及解散地點：	本中心(御庭軒)	
活動地點：	本中心/營地/體育館等	
內容：	1. 多元化之室內及戶外活動，如功課輔導、團體遊戲、運動項目等。 2. 認識不同趣味學習法、記憶法	
名額：	10人	10人
收費：	\$50 (會員)	\$50 (會員)
備註：	1. 第一期參加者及家長需協助26/9 社區服務日:中秋晚會之活動 或 31/10(六) 長者友善服務:「樂在聯和」運動日 2. 第一期之戶外活動日日期:5/10/15(星期六) 10:00am - 5:00pm	
備註：	1. 第二期參加者及家長需協助13/12(星期日) 社區服務日:冬至聚餐之活動 或 19/12(六) 長者友善服務:「樂在聯和」運動日 2. 第二期之戶外活動日日期:21/11/15(星期六) 10:00am - 5:00pm	

對象： 1. 小一至小六之基層家庭兒童及/或

2. 雙職家長(父母需於週末工作)優先

負責職員：陳潔賢姑娘(Kathleen)、駱倩慧姑娘

備註：

1. 參加者可親臨本中心索取報名表格，合適者將獲安排參與面試

2. 本活動對象為「基層家庭之兒童及青少年」，包括 綜援、低收入、單親、跨境、新來港家庭，取錄及報名時需出示有關證明文件。

## 樂在北區-基層兒童支援計劃2015 之社區服務日

### 社區服務日: 中秋晚會

日期： 26/9/2015(星期六)

時間： 6:00pm - 8:30pm

對象： 社區人士

活動地點： 聯和墟(近停車場)

內容： 藝術攤位、手工、以物易物、免費服務(如花茶製作)、認識社區資源

費用： 全免，即場參加

負責同工： 陳潔賢姑娘(Kathleen)

### 社區服務日: 冬至聚餐

日期： 13/12/2015(星期六)

時間： 6:00pm - 8:30pm

對象： 居於聯和墟/石湖墟/鄉郊之6-18歲基層兒童及青少年家庭

活動地點： 聯和墟社區中心/本中心(御庭軒)

內容： 親子遊戲、認識社區資源、冬至聚餐

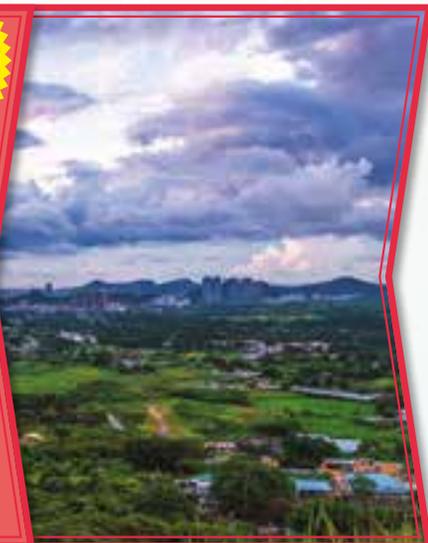
費用： 全免(可到接待處報名)

負責同工： 陳潔賢姑娘(Kathleen)



## 「關愛大使」義工訓練

招募  
義工



- 訓練日期：20、27/10/2015(星期二)  
 訓練時間：7:30pm - 9:00pm  
 對象：15歲或以上，歡迎家長及在職人士  
 訓練地點：本中心  
 義工服務地點：聯和墟、粉嶺鄉郊
- 訓練內容：了解基層家庭及居於惡劣環境居所兒童之特性及需要、義工概念及上門探訪技巧等，提昇義工對社區之認識。
- 義工服務內容：1. 介紹社區資源  
 2. 探訪居於聯和墟、粉嶺鄉郊之基層兒童家庭，轉介合適社區資源及中心活動
- 備註：參加者可獲簽發<義工運動>服務時數  
 服務日期可於小組商議

## 大哥哥姐姐課後支援 (10-12/2015)

我們相信「知識是力量、財富」，良好的學習環境及教導是兒童學習的基石，學習的權利亦不應因家庭環境困難而被忽視。只要「你」對學習有興趣、有學習目標，願意付出努力，我們會與你一同打開知識的寶庫。

ABC



- 內容：本期以配對義工形式，由一位義工協助一位或兩位兒童功課輔導、預默及溫習等。
- 日期：10-12/2015(星期二至六，每星期一)
- 時間：4:30pm - 6:00pm
- 地點：御庭軒會址
- 對象：小一至小六之弱勢家庭兒童(如：綜援、低收入、單親、新來港兒童等)
- 名額：8人
- 收費：每季：\$50(會員)
- 負責同工：陳潔賢姑娘(Kathleen)
- 備註：1. 由於名額有限，參加者及其家長需先進行面試評估；  
 2. 參加者需於面試時提供最近一次成績表副本及其他有關證明文件(如：單程証、全額或半額書簿津貼、收入證明等)；  
 3. 如缺席3次而未有請假者，將會被取消參加資格

## 急救 smart kid (第二季)

夏季的急救smart kid以網絡陷阱作主題，參加之兒童認識了各項網絡陷阱，提升了危機意識。然而，除了網絡世界外，現實環境也是危機處處，除了需要自我保護外，也需要預防跌入危機，影響與人的相處，快參加這個活動，因為這個活動還會教你基本的急救包紮技巧...

- 內容：1. 學習基本急救及不同部位包紮技巧，  
 2. 以遊戲、短片分享等形式認識性騷擾、性侵犯的定義、和面對這些危機時的處理方法。
- 日期：9/1、16/1、23/1/2016(逢星期六)
- 時間：2:30pm-3:30pm
- 地點：御庭軒會址
- 對象：小四至中一學生
- 名額：10名
- 收費：\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠)
- 負責同工：廖富春先生(Patrick)
- 備註：每位參加者將獲派一個急救小包作練習，並於最後一次課程完結後帶回家中

## GO! THE KEY(X) 樂·童·夢 計劃

GO! THE KEY 計劃中的「KEY」喻為開啟個人潛能的鎖匙。活動已經連續舉行第10年，過去曾參與計劃的成員都能在計劃中發掘個人潛能、增加自信心等。本年度的計劃將以夢想為元素，讓參加者透過才藝訓練、成長小組及多元化活動中發展個人潛能並學習建立樂觀的態度、發掘夢想、向目標努力奮鬥！

本年度更會加入運動訓練，以促進有特別學習需要(如專注力不足、社交困難、讀寫障礙等等)兒童之發展與學習，讓他們透過輕鬆、有趣的介入方法，以提升他們在情緒、言語、社交、認知等方面的能力，一起做個充滿喜樂、有能力並有夢想的孩子。



組別：	手語歌舞組 (學習手語及配合音樂學習手語舞蹈)	藝術創作組 (繪本創作、藝術創作)	花式跳繩組 (學習花式跳繩運動)
才藝訓練、成長小組及義工訓練日期：	15/10/2015 - 4/2/2016 逢星期四 共14堂	16/10/2015 - 5/2/2016 逢星期五 共14堂	16/10/2015 - 5/2/2016 逢星期五 共14堂
時間：	4:00pm-5:45pm	4:00pm-5:45pm	6:15pm-8:00pm
啟動禮：	9-10-2015(星期五) / 7:15pm-8:30pm		
成長挑戰營：	7-11-2015(星期六) / 10:30am-5:00pm		
親子義工同樂日：	9-1-2016(星期六) / 9:00am-5:00pm		
嘉許禮：	31-1-2016(星期日) / 10:30am-4:30pm		
對象：	6-12歲	6-12歲	6-12歲
名額：	10人	10人	10人

- 地點：御庭軒會址
- 對象：6-12歲兒童(有特別需要之家庭的兒童優先參與)
- 名額：40人
- 收費：\$30(會員)(費用已包括計劃中所有活動，包括訓練之材料、工具、挑戰營、藝墟、同樂日等)  
 親子義工同樂日—參加者之家人收費：\$20(每人)
- 負責同工：戴倩怡姑娘
- 備註：1. 本計劃獲社會福利署地區青少年發展資助計劃資助，本中心保留最後修改計劃內容之權利。  
 2. 有興趣之兒童可到中心接待處填寫面試表格，參加者將被安排於2015年9月中至10月中進行面試，如對計劃有任何疑問，可致電2668 2138 與戴倩怡姑娘聯絡。

幼兒活動

兒童活動

親子活動

家長活動

# 喜有明 TEEN

## 躍動生命計劃

在北區區議會贊助下，本中心與北區撲滅罪行委員會合辦以禁毒為主題的活動，推廣禁毒滅罪的訊息和健康生活的概念，以提昇參加者的危機和抗毒意識，並塑造正確和積極的人生。透過運動正確宣洩及釋放負面情緒，並輔以成長活動，以提昇青少年的抗逆力、解難能力、專注力及青少年對抗衡毒品的能力。

	武術訓練工作坊	Kick Boxing訓練工作坊	生命歷程體驗之旅	健康友里齊抗毒教育活動
內容：	<ul style="list-style-type: none"> <li>透過體能和技術鍛煉，挑戰自我，提昇面對挑戰的能力</li> <li>中國武術訓練</li> <li>肌肉鬆法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>透過體能和技術鍛煉，挑戰自我，提昇面對挑戰的能力</li> <li>KICK BOXING FITNESS</li> <li>教授輕鬆減壓法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>參觀生命歷程體驗館</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>透過街站展覽宣揚健康訊息</li> </ul>
日期：	7/10-9/12/2015 (逢星期三) (21/10、18/11除外)	16/10、13/11/2015 (逢星期五)	23/10-20/11/2015 (逢星期五) (13/11除外)	25/10/2015 (星期六)
時間：	7:00pm-8:00pm	7:00-9:00pm	7:00-8:00pm	1:00pm-6:00pm
地點：	本中心	本中心	何文田生命歷程館	本中心及北區
對象：	10至18歲青少年及其家人			
名額：	20人(武術組及Kick Boxing組各10人)			
收費：	\$40(會員)、\$70(非會員)、\$20(優惠收費)			
負責同工：	覃志成先生(Ivan)、程綺琪姑娘(Kathy)			
備註：	1. 活動費用已包括生命歷程館活動費用 2. 請參加者穿著輕便服務出席活動 3. 參加者出席率必須達80% 4. 參加者必須出席生命歷程體驗之旅及健康友里齊抗毒教育活動 5. 鳴謝：北區區議會及撲滅罪行委員會			



### 活動一

## 法文初體驗

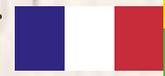


內容： 1. 學習法國基本語言(例如拼音、簡單會話、名勝、食品名稱等)  
 2. 互動遊戲培育樂觀感素質

日期： 31/10、7/11、14/11、21/11、28/11/2015 (逢星期六)  
 時間： 10:30am-12:30pm  
 地點： 御庭軒會址

### 活動二

## 法式甜品工作坊



內容： 1. 製作不同法式甜品  
 2. 認識法國的飲食文化。

日期： 31/10、7/11、14/11、21/11、28/11/2015 (逢星期六)  
 時間： 2:15pm - 4:15pm  
 地點： 御庭軒會址  
 備註： 參加者請自備食物盒、膠袋及圍裙

香港近年流行韓國文化文和日本文化，有沒有想過，衝出亞洲，了解一下遠在西歐的法國。法國，一個浪漫的國度。法國語言給人優雅及浪漫的感覺，法國甜品更是聞名於世，這個活動包含學習法國語言、製作法式甜品、參觀法式建築物，也會在活動中學習以積極樂觀的心態面對困難。

# 文化放題2015

## 法國文化

### 多面「體」

對象： 12-18歲青少年  
 名額： 10名  
 收費： \$40  
 負責同工： 廖富春先生(Patrick)、葉梓欣姑娘(Sophia)  
 備註： 1. 鳴謝地區青年活動資助  
 2. 有興趣參加者可到中心接待處填寫活動報名表，經甄選後方能繳費。  
 3. 參加者的出席率必須最少80%或以上。

### 活動三

## 法式建築全接觸



內容： 1. 參觀本港法式建築物，例如伯大尼修道院、香港大學堂、法國傳道會大樓等，認識建築物背後的故事。  
 2. 由參加者分組搜集資料及活動中介紹有關建築物的歷史文化

日期： 5/12/2015(星期六)  
 時間： 11:30am-5:30pm  
 地點： 御庭軒會址  
 備註： 活動費用已包括來回車費、午餐費用

### 活動四

## 法國文化推廣日



內容： 於中心以小遊戲、廣播、小手工等形式推廣法國文化，讓社區人士對法國歷史、地理、建築風格、生活習俗有更多的認識。

日期： 12/12/2015 或 19/12/2015 (星期六)  
 時間： 2:00pm - 6:00pm  
 地點： 御庭軒會址

# 「同聚北區展力量」 城存我夢

(新來港人士服務)

「同聚北區展力量 - 城存我夢」為新來港人士的活動，本年度的計劃名為「城存我夢」，同音亦有著「成全」與「承傳」的意思，生活在香港城市裏，每人都可以存有屬於自己夢想或期望的生活方式，所以，希望透過計劃中不同的活動協助參加者發掘自我、實現理想，以及承傳文化、獲得蛻變。本計劃包括家長活動、親子活動及青少年活動，藉遊覽活動、技能培訓、體驗學習、以及參與社區服務等，讓計劃參加者加深對香港環境和生活文化的認識，擴闊視野和見識，同時協助參加者發展潛能，提昇適應生活的信心；而透過與社區的接觸聯繫，促進區內人士與新來港人士互相認識，建立和諧共融的社區氣氛。



## 親子及家長活動系列

### 「Sun」地遊 - 香港後花園

- 內容： 1. 遊覽西貢 2. 親子遊戲  
1. 親子遊戲及簡介日：9/10/2015 (星期五)，  
日期/時間： 7:30pm-8:45pm  
2. 港島遊覽日：11/10/2015 (星期日)，  
10:30am-4:30pm  
地點： 御庭軒會址、西貢  
對象： 來港不足7年的新來港人士及其家庭  
名額： 50人  
收費： \$20  
負責同工： 駱倩慧姑娘(Rachel)、程綺琪姑娘(Kathy)  
備註： 1. 參加者必須出席親子遊戲及簡介日  
2. 活動費用已包括午餐、交通費  
3. 參加者需自備飲用水、防曬、防雨及防蚊用品  
4. 鳴謝北區區議會資助活動

西貢區承傳了傳統鄉鎮的民風習俗，同時具備現代都會的活力和衝勁。在都市發展的過程中，西貢鄉郊保存了山明水秀的天然景色，享有「香港後花園」的美譽，亦是香港國家地質公園的所在地；除了天然美景、歷史古蹟和現代化發展外，西貢亦是知名的美食區，特色餐館林立，令人胃口大開！



您以為香港的歷史不過就是從小漁港發展成繁華大都會的歷程？其實不僅如此！到過香港歷史博物館後，您會發現，香港歷史從4億年前已經開始！而香港公園屬鬧市中的公園，與摩天高樓鄰近，置身於園裏猶如伸手可及，讓您在安靜的綠地中仍能感受澎湃的城市活力。

### 「Sun」地遊 - 香港故事

- 內容： 1. 遊覽尖沙咀歷史博物館、香港公園  
2. 親子遊戲  
日期/時間： 1. 親子遊戲及簡介日：20/11/2015 (星期五)，  
7:30pm-8:45pm  
2. 離島遊覽日：22/11/2015 (星期日)，  
9:30am-5:30pm  
地點： 御庭軒會址、歷史博物館、香港公園  
對象： 來港不足7年的新來港人士及其家庭  
名額： 50人  
收費： \$20  
負責同工： 駱倩慧姑娘(Rachel)、陳潔賢姑娘(Kathleen)  
備註： 1. 參加者必須出席親子遊戲及簡介日  
2. 活動費用已包括午餐、交通費及歷史博物館門票  
3. 參加者需自備飲用水、防曬、防雨及防蚊用品  
4. 鳴謝北區區議會資助活動

# 「同聚北區展力量」 城存我夢

(新來港人士服務)

## 親子及家長活動系列

### Green Life綠色生活聚會

- 內容： 1. 田園沙拉製作 (互相認識及分享)  
2. 水果酵素製作 (減壓方法)  
3. 青葡萄奶酪撻製作 (管教技巧)  
4. 家鄉食品分享 (社會服務資訊介紹)  
日期： 14/10、28/10、4/11、11/11/2015 (逢星期三)  
時間： 11:00am-12:30pm  
地點： 御庭軒會址  
對象： 來港不足7年的新來港人士  
名額： 10人  
收費： \$20  
負責同工： 駱倩慧姑娘(Rachel)、陳潔賢姑娘(Kathleen)  
備註： 1. 費用已包括材料費  
2. 參加者可自備圍裙及食物盒  
3. 鳴謝北區區議會資助活動

- 內容： 親子互動遊戲：  
1. 解難遊戲 (溝通技巧)  
2. 歷奇遊戲 (表達技巧)  
日期： 24/10、31/10、7/11、14/11/2015 (逢星期六)  
時間： 2:30pm-4:00pm  
地點： 御庭軒會址  
對象： 來港不足7年的新來港兒童及其家長  
名額： 10人  
收費： \$20  
負責同工： 駱倩慧姑娘(Rachel)、陳潔賢姑娘(Kathleen)  
備註： 1. 請參加者穿著輕便服裝出席活動  
2. 鳴謝北區區議會資助活動

## 青少年活動系列

### 城市歷險之激戰工廈

- 內容： 1. 組織力訓練 2. 解難能力訓練 3. 溝通能力訓練  
日期/時間： 1. 工作坊；25/10/2015 (星期日)，12:00am-1:30pm  
2. 戶外活動；25/10/2015 (星期日)，1:30pm-6:00pm  
3. 社區服務；待定 (日期/時間/地點)  
地點： 御庭軒會址、新蒲崗、北區  
對象： 來港不足7年的14-18歲新來港/跨境居住之青少年  
名額： 10人  
收費： \$20  
負責同工： 駱倩慧姑娘(Rachel)  
備註： 1. 完成訓練後，參加者必須籌劃及參與最少1次「社區服務」給區內人士  
2. 活動費用已包括外出活動的車費及午餐  
3. 鳴謝北區區議會資助活動

### 護膚品製作訓練班

- 內容： 1. 訓練工作坊 - 護膚品製作 2. 建立自我形象 3. 認識自我性格  
日期/時間： 1. 工作坊；2/10、16/10、23/10、30/10/2015 (逢星期五)  
7:00pm - 9:00pm  
2. 社區服務；待定 (日期/時間/地點)  
地點： 御庭軒會址、北區  
對象： 來港不足7年的14-18歲新來港/跨境居住之青少年  
名額： 10人  
收費： \$20  
負責同工： 駱倩慧姑娘(Rachel)  
備註： 1. 完成訓練後，參加者必須籌劃及參與最少1次「社區服務」給區內人士  
2. 活動費用已包括外出活動的車費及膳食  
3. 鳴謝北區區議會資助活動



幼兒活動

兒童活動

親子活動

家長活動

# 精神健康Fun Fun 樂

一年之中大家記得的節日可能是「復活節」、「中秋節」、「萬聖節」、「聖誕節」、「新年」或穿者「春節」等，可有聽過「世界精神健康日」。日常生活中我們將健康的焦點集中於身體方面，容易忽視了心理/精神的健康，不如趁著這國際盛事，一起到中心參與其中啦~

- 內容： 1. 附有正向心理元素的手工攤位  
2. 積極人生故事廣播 3. 感恩心聲紙
- 日期： 10/10/2015 (星期六)
- 時間： 3:30pm - 4:45pm
- 地點： 御庭軒會址
- 對象： 社區人士
- 名額： 不限
- 收費： 免費
- 負責同工： 廖富春先生(Patrick)、屈婷娜姑娘(Marine)、袁芷筠姑娘
- 備註： 本活動之義工來自中心「親子六常義工隊」和「1010精神健康大使」



## Boys & Girls-聖誕杯杯蛋糕

在日常生活中，兒童有機會接觸不同年齡的陌生人。由家長教授子女如何有分辨良好與不良的身體接觸，學懂自我保護極為重要。Boys & Girls活動讓親子一同製作甜品，一同進行親子性教育，提升親子間之關係及聯繫。



- 內容： 製作聖誕Cupcake，學習自我保護技巧  
製作聖誕Cupcake，學習自我保護技巧
- 日期： 19/12/2015(星期六)
- 時間： 4:00pm-5:30pm
- 地點： 御庭軒會址
- 對象： 小一至小六兒童及其家長
- 名額： 12人
- 收費： 每人: \$40(會員)、\$70(非會員)、\$20(優惠收費)
- 負責同工： 謝斯琪姑娘(Carina)
- 備註： 1. 參加者可自備圍裙  
2. 必須以家庭作為報名單位，最少2人，須為直屬家人

## 「圖寶」達人體驗日

「圖寶」即係透過地圖尋求社區不同的寶藏。一班青少年於社區發掘有特色及有故事性既店舖、食肆、玩意、好去處，再以手繪方式製作「社區地圖」北區人，一齊拎起手繪地圖，體驗「圖寶」既樂趣之餘，比個機會自己用另一個角度認識我地生活既社區啦。

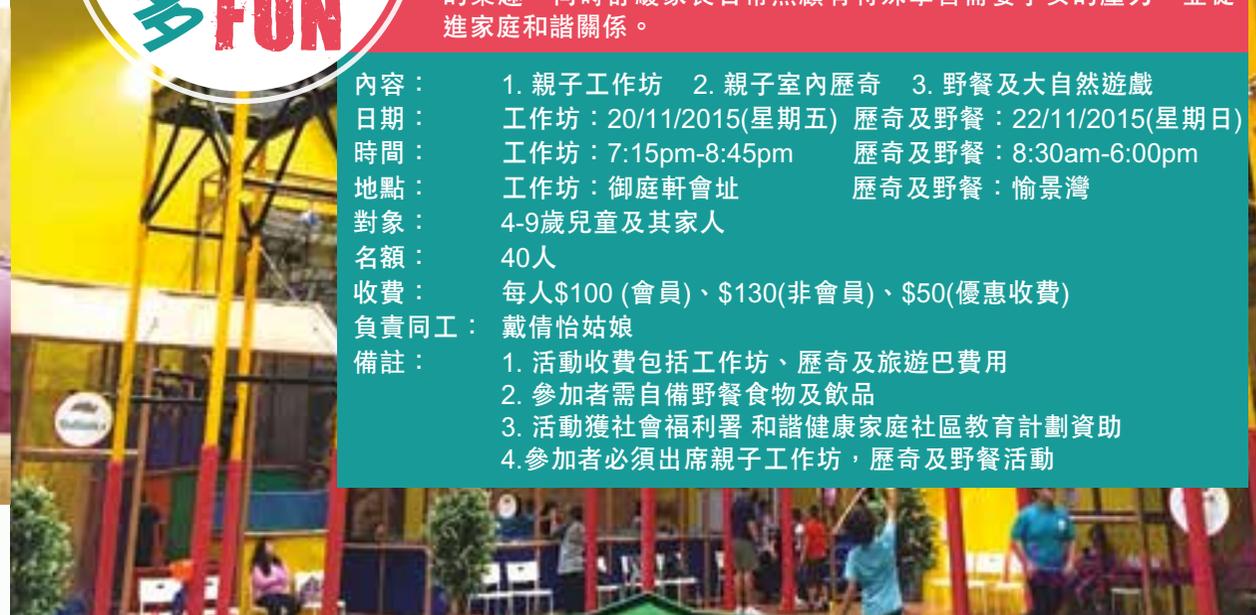
- 內容： 1. 「圖寶」挑戰賽  
2. 草原同樂日
- 日期： 25/12/2015(聖誕節)(星期五)
- 時間： 10:30am - 5:30pm
- 地點： 北區、鄉郊地區及北區村校
- 對象： 區內家庭
- 名額： 50人
- 收費： \$20
- 負責同工： 鄭俊傑先生(Arki)、程綺琪姑娘(Kathy)
- 備註： 鳴謝「青年事務委員會」及「青年活動統籌委員會」

## 歷奇

## 「家」多FUN

透過親子感覺統合元素運動與遊戲，讓家長認識如何透過運動及遊戲培育孩子學習與正面行為發展，如：專注力及情緒控制，並從中了解孩子的獨特需要，從而達至有效的管教。並藉著室內歷奇活動，讓參加家庭實踐工作坊中的感統理論，體驗運動遊戲，感受當中的好處與成效；此外亦藉著野餐與親子大自然遊戲，讓參加家庭在輕鬆愉快的環境下共度親子時間，享受大自然的樂趣，同時舒緩家長日常照顧有特殊學習需要子女的壓力，並促進家庭和諧關係。

- 內容： 1. 親子工作坊 2. 親子室內歷奇 3. 野餐及大自然遊戲
- 日期： 工作坊：20/11/2015(星期五) 歷奇及野餐：22/11/2015(星期日)
- 時間： 工作坊：7:15pm-8:45pm 歷奇及野餐：8:30am-6:00pm
- 地點： 工作坊：御庭軒會址 歷奇及野餐：愉景灣
- 對象： 4-9歲兒童及其家人
- 名額： 40人
- 收費： 每人\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)
- 負責同工： 戴倩怡姑娘
- 備註： 1. 活動收費包括工作坊、歷奇及旅遊巴費用  
2. 參加者需自備野餐食物及飲品  
3. 活動獲社會福利署 和諧健康家庭社區教育計劃資助  
4. 參加者必須出席親子工作坊，歷奇及野餐活動



## 共廚得樂 - 親子活動

現代科技的發達，社會的競爭激烈，家長往往為了事務繁忙，導致親子互動關係時間減少，透過此活動，在工餘閒暇時，讓父母與子女一同嘗試烹煮美食，除享受食物之餘，同時增進親子之樂。親子溝通的時刻比美食更加重要，家長與子女之間可以一邊炮製食物，一邊提問對話，增加親子之間互相認識和了解。活動內容還包括親子遊戲及健康飲食訊息，事不宜遲，快d報名參加啦！

- |       |   |                |                 |
|-------|---|----------------|-----------------|
| 內容：   | (1) 〈法式焗蘋果批〉                              | (2) 〈豬肉乾〉      | (3) 〈筍撻〉        |
| 日期：   | 31/10/2015(星期六)                           | 7/11/2015(星期六) | 14/11/2015(星期六) |
| 時間：   | 11:00am - 12:30pm                         |                |                 |
| 地點：   | 御庭軒會址                                     |                |                 |
| 對象：   | 區內家庭(小一至小六兒童及其家長)                         |                |                 |
| 名額：   | 每組12人                                     |                |                 |
| 收費：   | 每人每組：\$40(會員)、\$70(非會員)、\$20(優惠收費)        |                |                 |
| 負責同工： | 駱倩慧姑娘(Rachel)                             |                |                 |
| 備註：   | 1. 參加者可自備圍裙<br>2. 必須以家庭作為報名單位，最少2人，須為直屬家人 |                |                 |



幼兒活動

兒童活動

親子活動

家長活動

# 家長探知館 (第二季)



作為家長，你既是別人的子女、也是別人的父母、妻子/丈夫、既是經濟支柱，也是家庭的精神支柱，多重角色產生的壓力令自己有時透不過氣來，因此，為了令自己精神健康，家長也需要為自己找到心靈上的一塊樂土，讓自己的情緒/壓力找到出路，歡迎你參加……

- 內容：**
1. 以專業道具協助認識自我，促進家庭關係和精神健康。
  2. 重返兒時回憶，製作專屬自己的「幸福音樂水晶球」。
  3. 參加者間分享烹飪的樂趣，製作不同地方特色的私房小菜或菜式或小食(暫定)
- 日期：** 7/1、14/1、21/1、28/1/2016 (逢星期四)
- 時間：** 10:30am - 12:00nn
- 地點：** 御庭軒會址
- 對象：** 區內家長
- 名額：** 8名
- 收費：** 每人\$60(會員) \$90(非會員) \$30(優惠)
- 負責同工：** 廖富春先生(Patrick)
- 備註：**
1. 21/1、28/1/2016請自備圍裙及食物盒
  2. 費用已包烹飪材料費、水晶球材料費用。



塔門，英文名為草洲(Grass-Island)。沒有電腦、沒有電視、更沒有功課及溫習。在沒有光害的塔門草地上，親子一同數星星，一同打水煮食，一同閒話家常。相信多年後，也會是你們一家的美好回憶!

- 內容：**
1. 大自然生活技能(紮營、野外煮食技能)
  2. 學習欣賞大自然(團體遊戲、觀星、遊覽塔門)
- 日期：** 營前會: 8/1/2016(星期五) 7:30pm-8:30pm  
 露營: 16-17/1/2016(星期六至日) 1:00pm-翌日5:00pm
- 時間：** 御庭軒會址
- 地點：** 營前會: 御庭軒會址  
 露營: 塔門
- 對象：** 小一至小六兒童及其家長
- 名額：** 30人
- 收費：** 每人\$120(會員)、\$150(非會員)、\$60(優惠收費)
- 負責同工：** 陳潔賢姑娘、鄭俊傑先生
- 備註：**
1. 兒童參加者及其中一位家長必須出席8/1之營前會
  2. 費用已包括交通費及膳食費

## 草洲上 數星星- 親子露營

趁著秋高氣爽的日子去野餐，可以盡情享受舒適的大自然環境，與家人分享美食，更能夠與家人玩玩小遊戲、四周走走，實在是賞心樂事呢!

- 內容：**
1. 於草地上野餐，與家人在大自然中享受預先準備的食物
  2. 親子集體遊戲
  3. 迪欣湖尋找米奇踪跡
- 日期：** 29/11/2015(星期日)
- 時間：** 11:00am-5:00pm
- 地點：** 迪欣湖
- 對象：** 3-12歲兒童及其家長
- 名額：** 20人
- 收費：** 每人\$40(會員)、\$70(非會員)、\$20(優惠收費)
- 負責同工：** 歐陽燕兒姑娘(Vicky)
- 備註：**
1. 費用不包括午膳，家庭須帶備野餐食物及飲品作野餐之用(食物可以是自家製或購買現成食物)
  2. 費用已包括活動交通費

## 秋高氣爽 去野餐

## 「懂得愛」 婦女互助小組 2015

作為婦女，每天面對照顧家庭、工作、經濟的壓力，有時身邊人未必明白、體諒，甚至忙到缺乏舒緩的時間! 但請不要忘記，愛錫你的家人，先要好好愛錫自己身、心、靈都需要好好關注。所以，我們希望透過每月一次聚會，讓大家輕鬆分享，互相建立支援網絡，發揮互助精神!

- 內容：**
1. 主題聚會: 互相交流親子管教、家庭關係、就業資訊、社會資源等，舒緩婦女面對生活的壓力;
  2. 免費節日及親子活動: 如慶祝新年、聖誕節、行山等;
  3. 參與義工服務，善用及發揮婦女才能。
- 日期：** 10/2015-3/2016(每月第一個星期四)
- 時間：** 10:30am - 12:00 nn
- 地點：** 御庭軒會址
- 對象：** 有3-18歲子女之基層家庭婦女
- 名額：** 20人
- 收費：** \$30(會員)、\$15(優惠收費)
- 負責同工：** 陳潔賢姑娘(Kathleen)
- 備註：**
1. 參加者必須為中心會員
  2. 活動內容、形式由參加者共同協商再落實

## 圓圈繪畫下午茶

圓圈繪畫(Circle Painting)由美籍藝術家Hiep Nguyen所創，希望透過圓圈繪畫能做到(1)包容(2)合作(3)創造，來一同體驗圓圈繪畫的樂趣，繪畫後更設有下午茶TEA-TEA!

- 內容：**
1. 親子圓圈繪畫及分享
  2. 輕便下午茶
- 日期：** 8/11/2015(星期日)
- 時間：** 2:30pm - 5:00pm
- 地點：** 御庭軒會址
- 對象：** 小一至小六兒童及其家長
- 名額：** 22人
- 收費：** 每人\$30(會員)、\$60(非會員)、\$15(優惠收費)
- 負責同工：** 陳潔賢姑娘(Kathleen)
- 備註：**
1. 參加者請穿著輕便衣服
  2. 活動中會使用藝術物料，建議自備圍裙、手袖或舊衣服



## 婦女靜觀伸展運動

過去三十年，西方不少臨床研究結果顯示正念(mindfulness)減壓課程能有效減壓，亦有利於放鬆、專注、人際關係以及提高幸福感。如果你經常於緊張、失眠、有不同的身體痛症，本活動十分適合你參加!

- 內容：**
1. 學習各種正念減壓，包括觀察呼吸、步行、靜心安坐、伸展運動、身體掃描等;
  2. 學習了解自己的需要和壓力反應。
- 日期：** 4/11、11/11、18/11、25/11、2/12/2015(逢星期三)
- 時間：** 10:00am - 11:30am
- 地點：** 御庭軒會址
- 對象：** 有K3至中五子女之基層家庭婦女
- 名額：** 15人
- 收費：** \$50(會員)、\$80(非會員)、\$25(優惠收費)
- 負責同工：** 陳潔賢姑娘(Kathleen)
- 備註：**
1. 請穿著輕便衣著
  2. 活動前後一小時不宜大量進食

#### A. 報名資料

班 / 組 / 活動名稱	活動編號	活動日期	費用	收據編號
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
合共費用：			\$	

會員 (會員號碼： )     非會員  
 姓名： \_\_\_\_\_ 性別： \_\_\_\_\_  
 地址： \_\_\_\_\_  
 電話： \_\_\_\_\_ 教育程度： \_\_\_\_\_  
 如參加者於活動進行時遇上緊急事故，請致電： \_\_\_\_\_ 聯絡人： \_\_\_\_\_

#### B. 資料提供：

- 本人明白向香港青少年服務處提供以上個人資料作申請參加活動及直接有關的用途。
- 本人明白香港青少年服務處於小組/活動中向本人進行拍照、攝錄及錄音，並可能公開上述有關資料作活動宣傳、報告及記錄用途。

參加者簽署： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_  
 參加者家長 / 監護人姓名： \_\_\_\_\_ 簽署： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

#### C. 聲明：

- 為確保活動順利及安全進行，年滿十八歲或以上的申請人須填寫此聲明**  
 我聲明：我的健康及體能狀況，適宜參加上述活動。如果我因本人的疏忽、疾病、體能欠佳或不遵守導師指示而參加上述活動時引致傷亡或財物損失，香港青少年服務處毋須負責。  
 參加者簽署： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_
- 為確保活動更能照顧參加者的個別需要，未滿十八歲的申請人須由家長或監護人填寫此聲明**  
 本人 \_\_\_\_\_ (家長/監護人) 同意 \_\_\_\_\_ (參加者) 參加 貴機構之上述活動。  
 本人清楚明白上述參加者的體能及身體健康狀況，適宜參與是次活動。如因上述參加者的疏忽、疾病、體能欠佳或不遵守導師指示而參加上述活動時引致傷亡或財物損失，香港青少年服務處毋須負責。  
 家長 / 監護人簽署： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

#### D. 特別接送安排適用：

- 指定接送者： a) \_\_\_\_\_，與參加者關係： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_  
 指定接送者： b) \_\_\_\_\_，與參加者關係： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_
- 其他(請註明)： \_\_\_\_\_

註：如家長選擇由指定人士接回參加者，本中心在需要時，有權查核接送者之身份或要求接送者登記其個人資料。

中心專用：職員姓名： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_ (上午/下午/晚上)



## 「玩出伙」創意市集攤位

日期：19、20/12/2015及26、27/12/2015 (星期六及日)  
 時間：中午12時 - 下午6時  
 地點：香港文化中心廣場

#### 手作市集檔主招募

有創意的你，是否想讓大家看到你的作品和才華，但又苦無機會呢？透過參與市集，可以提供一個展示創意和藝術造詣的平台，擺賣自己的手作商品，亦可舉辦工作坊，教授社區人士手作技巧，推動創意文化。  
**對象：有意營運手作攤位人士**  
**費用：\$600/連續2天或 \$1000/連續4天**

#### 參觀手作市集

這次的手作市集有很多不同的本地藝術家參與及分享他們的手作心得。除了售賣精緻的手作藝術品外，亦有不同的工作坊可參與。到場參觀費用全免，是度過寫意週末的好選擇。歡迎對手作有興趣的社區人士到場參觀支持！

## 機構簡介

香港青少年服務處為多元化社會服務機構，服務包括綜合家庭服務、臨床心理服務、綜合家居照顧服務、兒童之家、寄養服務、綜合青少年服務中心、課餘託管、青少年中心、學校社會工作服務、地區青少年外展社會工作服務、深宵外展服務、濫用精神藥物者輔導中心及特別服務計劃。

### 服務宗旨及目標

綜合青少年服務旨在提供機會及支援，讓青少年透過參與及體驗，各展所長，成為愉快、成熟及對社會有貢獻的一群。綜合服務主要目標為：

1. 培育青少年的個人成長，協助他們了解自我、掌握情緒，培養處理困難及壓力的能力及充份發展個人潛能。
2. 培養青少年積極的價值觀，建立和諧的人際及家庭關係。
3. 促進青少年關心社會，貢獻社會。
4. 為處於不利環境或面對困難的青少年提供支援及輔導。
5. 與社區人士緊密合作，共同建立一個關心青年人的社會及締造有利青年成長的環境。

### 服務對象

本處綜合青少年服務對象為北區三至三十歲的兒童、青少年及其家庭。

### 服務範圍

按地區特色和需要，透過中心服務、駐校及外展等不同形式，以個人輔導、小組及社區活動之社會工作方法，籌劃和推行下列四項核心服務：

1. 指導及輔導服務
2. 為處於不利環境的青少年提供支援服務
3. 培育青少年自我發揮、個人成長及建立和諧人際關係的小組及活動
4. 培養青少年關心及參與社會的小組及活動中心亦會透過不同類型的活動，例如康樂活動、多元智能課程與小組、自修室及閱讀室設施等，輔助上述服務的推行。

### 申請及退出服務手續

1. 服務使用者可親臨中心及駐校辦事處，或以電話或書面方式，向中心或駐校社工申請服務。
2. 社工亦會主動認識在服務區域範圍內經常流連及聚集的青少年，經過評估手續，衡量服務需要後，便會與他們開展有計劃的介入工作，他們亦即成為中心的服務使用者。
3. 凡年齡由三至三十歲的兒童及青少年均可申請成為中心會員。
4. 凡子女年齡介乎零至三十歲之家長均可申請成為家長會員。
5. 單親家庭人士、綜援家庭人士、來港居住不足三年之新來港人士及經社工轉介之人士均獲豁免會員年費。
6. 服務使用者如因各種原因退出服務或活動，可向負責工作人員提出，中心會按個別情況處理。

## 會員申請及續會須知

### 會員類別

兒童會員：3-14歲人士  
青少年會員：15-30歲人士  
成人會員：30歲或以上人士  
家長會員：有子女年齡介乎0-30歲之家長

### 會籍有效期及會費

個人會籍：一年會籍 \$30 兩年會籍 \$45  
家庭會籍：一年會籍 \$60 兩年會籍 \$90  
(家庭會籍的主要申請人必須為3-30歲之人士，並須於同一時間登記成為會員，名額不多於5人，家庭成員包括父母/監護人及子女)

### 會員福利

1. 以會員價參加中心舉辦之活動
2. 免費享用自修室服務和借用書籍及影音
3. 免費享用中心提供之偶到服務
4. 獲寄贈中心之活動通訊
5. 會員購物優惠(優惠事宜乃會員與該公司之商業交易，本中心並不作任何保證或承擔任何責任。)

### 退出會籍手續：

會員如欲退出會籍，可攜同會員証親身到中心辦理。所繳費用，恕不退回。另外未繳交續會之年費，將作自動退會處理。

### 減免計劃

為了讓綜援家庭能與一般社區人士共同分享社會資源，有更多機會使用中心之收費服務，中心特為綜援家庭設立收費減免計劃。有需要人士可憑有效證明文件申請會員費之豁免，亦可以優惠價參加中心各種服務。如欲了解有關詳情，請向中心職員查詢。

### 活動報名及退款程序

1. 如欲申請參加中心舉辦之多元智能課程、小組或活動，歡迎填寫活動報名表，並連同費用，到中心辦理報名手續。如以支票付款，支票抬頭寫「Hong Kong Children & Youth Services」。
2. 所有班/組/活動一經繳費，恕不退款。如有特殊理由，可向社工督導申請，中心會按個別情況處理。
3. 如活動取消或改期，中心會盡早通知參加者及安排退款，並會於原定活動日期起計，在十五個工作天內退回有關款項。參加者須於獲通知後一個月內憑收據領取退款，否則該款項將撥作慈善用途。
4. 所有興趣班及活動若因有關熱帶氣旋或暴雨警告訊號生效而取消，或因導師請假以致停課，中心將會盡早通知參加者，並另定補堂日期。如因某些原因而未能安排補堂，中心將會安排退款。但參加者自行缺席，則不予以補堂。
5. 戶外活動參加者如未滿18歲，需出示家長簽署同意書，否則，中心有權拒絕參加者出席當天活動，亦不獲退款安排。

## 有關熱帶氣旋、暴雨及雷暴警告信號下之活動安排

有關訊號生效下	中心開放	戶內活動	戶外(陸上活動)	戶外(水上活動)
雷暴警告	照常	照常	按情況而定	暫停
黃色暴雨		照常(兒童、青少年及家長活動/多元智能課程)	暫停	
紅色暴雨		按情況而定(幼兒活動/多元智能課程)(註一)		
黑色暴雨	暫停(註二)	暫停(註二)	照常	
T1 一號戒備信號	照常	照常	照常	暫停
L3 三號強風信號		照常(兒童、青少年及家長活動/多元智能課程)	暫停	
L8 八號烈風或暴風信號	暫停(註四)	暫停(註四)	暫停	

註一：如該活動/多元智能課程之參加者對象為幼兒(K1-K3)，將因應教育局當日的宣佈安排。  
註二：黑色暴雨信號解除後及在一般情況下，戶內活動及「中心開放」服務將於三小時後恢復進行。  
註三：幼兒指活動/興趣班組之對象為K1-K3之參加者；P1以上之參加者則為兒童。  
註四：如於上午七時前改掛三號強風信號，上午之戶內活動及「中心開放」服務將恢復進行；如於中午十二時前改掛三號強風信號，下午之戶內活動及「中心開放」服務將恢復進行；如於下午五時前改掛三號強風信號，晚間之戶內活動及「中心開放」服務將恢復進行。如八號烈風或暴風信號於下午六時後解除，中心將繼續暫停開放。一般情況下，中心會於八號烈風或暴風信號解除後三小時恢復開放。

在暫停活動情況下，服務使用者會盡快被安排回家，或在職員/導師陪同下，留在安全的地方。個別活動之最新安排，請留意中心公佈，如有疑問，可向中心職員查詢。

## 收集個人資料聲明

本處根據《個人資料(私隱)修訂條例》已制定了相關的工作指引，以保障閣下個人資料。本處仍會沿用過去的做法，繼續使用你的個人資料如姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址等與你保持接觸包括通訊、籌款、活動推廣、培訓課程、義工招募及收集意見等用途。除了個人(私隱)修訂條例特定豁免包括保安、防止反偵查罪案、新聞活動及健康等方面範圍外，閣下有權就香港青少年服務處備存有關閣下的個人資料作出查閱、更改及停止使用閣下的個人資料，但已達成使用目的後而刪除的個人資料除外。

如閣下不欲本處使用閣下的個人資料作上述用途，請填寫以下「拒收直接促銷/推廣通知書」，並以郵寄/傳真/電郵形式聯絡本處(地址:新界粉嶺聯和墟和滿街9號御庭軒政府大樓2樓,傳真號碼:31254677),費用全免。

## 拒收直接促銷 / 推廣通知書

本人不同意香港青少年服務處使用我的個人資料作上述推廣用途。

姓名(全寫): \_\_\_\_\_ 簽署: \_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

## 歡迎提供意見

為提供安全舒適的環境與及優質的服務，本中心歡迎你將意見填寫於下表，並交回中心跟進。所有意見盡皆保密，並會由本中心之主任及/或以上職級之員工負責處理。

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(請於選擇方格加上“√”號並請簽署) 簽署: \_\_\_\_\_

本人  同意公開意見內容

本人  不同意公開意見內容 填寫日期: \_\_\_\_\_

歡迎提供下列個人資料，你提供的資料只供本中心處理這次建議和聯絡之用。(可選擇不填寫)

姓名: \_\_\_\_\_ 聯絡電話: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

請將填妥的意見表放於信封內，並投放於本中心之意見箱，或寄回本中心社工督導收。

如對本中心服務有任何意見或投訴，請聯絡本中心主任陸麗珊姑娘。  
電話: 2668 2138 地址: 粉嶺聯和墟和滿街9號御庭軒政府大樓2樓

## 服務使用者的權利：

### 作為本機構的服務使用者，你可享有以下權利：

1. 所有服務使用者，不論性別、性取向、年齡、種族、信仰、背景及能力，均受到我們的尊重及平等對待。
2. 服務使用者所提供的個人資料只用作向你提供服務包括通訊、籌款、活動推廣、培訓課程、義工招募、收集意見及所需援助用途。除了在特殊情況下包括服務使用的安全受威脅或其行為將嚴重危害他人安全，將予以保密。詳情請參考個人資料（私隱）條例及有關向香港青少年服務處提供個人資料事宜通告。
3. 獲知服務單位最新的服務資料，包括宗旨、目標、對象、內容、申請及退出服務等用途。如未能為你提供服務，將會向你交待原因。
4. 有權選擇及決定是否接受服務或專業意見。
5. 如合適，服務使用者可要求轉介以接受適當的服務。
6. 服務使用者參與任何需要繳費的活動，均獲發本會正式收據，並獲服務單位在活動日前知會有關參加活動細則。
7. 如服務單位因各種原因而須將活動取消或延期，可獲通知及作出安排，或退回已繳費用。所有服務上的變動，將儘早向你提供資料，讓你作出恰當的選擇及決定。
8. 大眾可從服務單位之通訊或其他途徑（例如告示板）獲知服務單位最新之服務統計數字。
9. 有權知悉有關評估和滿足服務使用者需要的政策及程序及參與服務的計劃及評估。服務單位將定期收集服務使用者意見，有關意見將成為製定未來工作計劃的參考。
10. 享用一個安全的服務環境，認識中心的消防設備及其擺放位置，服務單位會為服務使用者提供清晰的疏散指示及路線。
11. 獲服務單位盡力保障你的私人財物的安全，在未得你同意前，你的私人財物不會被隨意取用；如因特別情況，需要代管你的金錢財物時，服務單位職員須在交收時與你簽訂文件。我們呼籲服務使用者自行小心保管個人物品及金錢。
12. 服務使用者有權透過不同渠道例如意見箱、致函、致電給負責職員等提出你對服務單位的建議或不滿，我們會認真及公正地處理所有意見。服務使用者不會因此而受到不佳的對待。
13. 獲服務單位盡力保障你免受到任何形式的侵犯，包括任何可能對服務使用者構成危險、損害（言語上、身體上或性侵犯）的情況。如你對這方面有任何建議，可向負責職員提出；我們亦會透過職員鼓勵服務使用者提出有關的關注。
14. 就服務單位政策、程序及履行服務質素標準之表現提出意見。

\*如大家對以上服務質素標準有任何意見，歡迎聯絡社工督導。

# 星島

## 速遞

S I N E W S  
E X P R E S S

諮詢電話

6280 6281

星島計劃

Project Sinews

## 甚麼是「星島計劃」？

星島計劃 社工於深宵時分(晚上10時至翌日凌晨6時)運用外展手法，主動走到青少年經常流連和聚集的公共場所，與青少年接觸及建立關係，評估他們的服務需要，提供以下服務：

- ◆ 預防受不良影響；
- ◆ 為身處危機的青少年提供即時輔助；
- ◆ 為他們在教育、職業、家庭、人際關係和個人問題上提供輔導，有需要時再作轉介；
- ◆ 提高他們解決困難的能力，發展潛能，貢獻社會。

### 服務對象

年齡6-24歲，於晚上10時至翌日凌晨6時，流連於服務地區之公共場所，而符合上述服務目標需要的青少年。

### 服務範圍

大埔、粉嶺、上水區內各公共屋邨、市中心及其他鄰近鄉郊區域。

## 深宵時分想搵社工？

如欲接受服務、轉介個案或對服務有任何查詢，歡迎致電我們的諮詢電話 **6280 6281** 與當值社工聯絡！



大家好，我是新同事，姿miss! 通常我介紹完自己，有很多年青人都會問「尖?」「煎?」「dream?」很少人會猜中「姿」這個字，真搞笑。

「不管黑夜怎麼長，白晝總會到來。就像沒有路的森林衝破了天，終於了解，生命必須有裂縫，陽光才照得進來」。

有聽過嗎?有一些歌詞會說出你的心聲和想法，有時候我更會用「吉他」自己彈唱一下，因為用音樂唱出自己的心情和想法是一件很舒服的事，不知道你又有沒有聽過一些歌很能說出你的心聲呢? 深宵見面的時候可以跟我分享一下!

大家好，我叫Aly係北區深宵外展的新同事。相信大家都未必識讀我個名，因此我特登整左個教學俾大家。

普通話教學版，讀 A(音:啊) Li(音:李)。希望睇完呢個教學版，你會識讀我個名。其實我個名讀得唔正的時候，會變成普通話ge“愛你”。所以呢.....大家要小心，唔好叫我個名變左表白(哈)。

成長總會遇到唔如意同挫折ge事，唔好收埋，拎出黎，我地可以一齊傾下，將個D唔如意同挫折ge事轉化成為有用的經歷幫助大家繼續走日後ge人生旅程。

“忘不掉，就不要忘記。好的當回憶，壞的就當經歷”



英雄聯盟(LOL)你玩過沒有? 每次上到網吧，年青人們都正在玩這個遊戲，他們多會與朋友組隊，一起合力攻打敵人的基地，每次都看到他們玩的很專注、很「肉緊」，經常大聲討論戰鬥的策略。到底這個遊戲有什麼吸引之處呢?

他們玩這個遊戲可能都有不同的原因，當問到他們的時候，都很樂意分享，例如可以和朋友一起思考和合作、打贏敵方所得的成功感或是純粹消遣等。為了更加貼近年青人的潮流，工作人員們更開了這個遊戲的帳號，嘗試體會和更了解他們正在玩什麼呢!

因應年青人的潮流，早前更在網吧舉辦了英雄聯盟比賽，不少年青人都有參與其中，讓他們可以互相交流之餘，更可以讓他們透過比賽得到成就感。下次有機會，不妨利用這個遊戲與年青人討論，了解他們更多!

# 香港青少年服務處

單位	地址	電話	傳真
<b>總辦事處</b>	香港北角百福道21號16樓	2366 7271	2721 3563
<b>綜合家庭服務</b>			
紅磡綜合家庭服務中心	九龍紅磡邨紅暉樓地下	2761 1106	2715 4033
<b>臨床心理服務</b>	九龍紅磡邨紅暉樓地下	2761 1106	2715 4033
<b>綜合家居照顧服務</b>			
沙田綜合家居照顧服務中心	新界沙田馬鞍山利安邨利興樓地下G2室	2640 1008	2683 5345
大埔綜合家居照顧服務中心	新界大埔大元邨泰榮樓地下11及12室	2667 7616	2661 9648
<b>兒童之家</b>	於九龍及新界區設立9間兒童之家 九龍啟業邨啟盛樓地下G4室	2750 7913	2755 3137
<b>寄養服務</b>	九龍啟業邨啟盛樓地下G4室	2750 7913	2755 3137
<b>綜合青少年服務中心</b>			
賽馬會大埔綜合青少年服務中心	新界大埔廣福邨廣仁樓220-229室	2653 8514	2638 5370
賽馬會天平綜合青少年服務中心	新界上水天平邨天明樓地下105-113室	2679 7557	2671 2206
賽馬會麗城綜合青少年服務中心	新界荃灣麗城花園第一期第三座平台	2414 8283	2412 3570
賽馬會方樹泉綜合青少年服務中心	九龍紅磡黃埔花園第二期十八座地下及一樓	2356 2133	2334 9963
賽馬會恒安綜合青少年服務中心	新界沙田馬鞍山恒安邨恒安社區中心2-4樓	2642 1555	2643 0476
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心	新界粉嶺聯和墟和滿街9號御庭軒政府大樓2樓	2668 2138	3125 4677
<b>課餘託管服務</b>	於各綜合青少年服務中心均設有課餘託管服務 新界大埔大元邨泰榮樓地下24-26室	2660 6572	2660 8254
<b>兒童及青年中心</b>			
成和青少年中心	香港跑馬地桂成里二十號誠和閣地下	2572 2311	2572 3115
<b>學校社會工作服務</b>	為全港40所中學提供駐校社工服務 請聯絡總辦事處	2366 7271	2721 3563
<b>地區青少年外展社會工作服務</b>			
大埔地區青少年外展社會工作隊	新界大埔富亨邨亨裕樓地下23-26室	2667 7780	2667 7149
馬鞍山青少年外展社會工作隊	新界沙田馬鞍山恒安邨恒安社區中心2樓	2328 6903	2328 6523
<b>深宵外展服務</b>			
星島計劃 - 大埔及北區深宵外展社會工作服務	新界大埔富亨邨亨裕樓地下23-26室	2667 7780	2667 7149
<b>濫用精神藥物者輔導中心</b>			
心弦成長中心	新界荃灣大河道99號16樓03-04室	2402 1010	2614 2695
<b>特別計劃</b>			
賽馬會鼓掌·創你程計劃			
香港青少年服務處生涯規劃服務隊(新界東)	新界沙田火炭山尾街18-24號沙田商業中心10樓18室	2420 3522	3020 6224

## BAND 房 租用服務

### 搖滾TEEN地

各位平時有夾BAND的青少年們，歡迎使用我們的BAND房。

包括設施：鼓、電結他、低音結他、咪、電子琴、音響

租用費用：\$100/小時，即額外加送凡租用Band房一小時，即額外加送一小時服務(註：必須連續使用)

**\$300/8小時**  
詳情可向本中心職員查詢。

**租琴服務**

- 散租：\$12/半小時(包括鋼琴及數碼鋼琴)
- 月租：\$200於一個月內的非繁忙時段均可彈性使用鋼琴室，使家長及學生能夠有更多的選擇。每次預約均以最多一小時為限，並最多只能預約一星期，而每次使用鋼琴室前，只需致電中心查詢鋼琴室空缺及預約即可。

## 歡迎加入 成為寄養家庭

### 給孩子一個溫暖的家

陳志傑夫婦(已寄養7年)：「寄養家長的意義在於『助人助己』，給子女學習回饋社會的好榜樣。」

申請成為寄養家長 可聯絡本機關

機構網頁：<http://www.cys.org.hk>  
 註冊網址：<http://www.swtd.gov.hk>  
 電話：2755 3137

有興趣了解申請成為寄養家長的資料

姓名：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵地址：\_\_\_\_\_

我們歡迎家長申請成為寄養家長，如你有興趣申請寄養家長，請致電 2750 7913 查詢詳情。以下表格，專為 2755 3137 中心社工提供有關表格。

理想寄養家長

- 誠實生活節儉、生活安定
- 身體健康及情緒穩定
- 年滿二十一歲或以上
- 有小學程度以上程度
- 家庭經濟穩定，沒有經濟困難
- 重要成員，有照顧兒童的經驗及能力
- 及以專業及穩定態度照顧兒童
- 願意與社會及社工溝通及合作

寄養家長津貼

- 每月津貼(包括津貼)：\$4450(每月)
- 津貼(包括津貼)：\$2200(每月)
- 津貼(包括津貼)：\$2200(每月)
- 津貼(包括津貼)：\$2200(每月)
- 津貼(包括津貼)：\$2200(每月)

## 課餘託管服務宗旨

課餘託管計劃是半天支援性質的託管服務，目的包括：

- ◆ 支援有需要家長(如父母需要外出工作)或因為其他原因，而未能能在課餘照顧子女。
- ◆ 為有需要的兒童提供一個安全的環境，避免兒童獨留於家中而發生意外。
- ◆ 舒緩雙職家長面對工作及照顧子女的雙重壓力。
- ◆ 培養學童的正向心理素質，包括常積極，常感恩，常開心，常友愛，常欣賞，常節制。

## 服務內容為

1. 功課輔導
2. 日常照顧
3. 成長活動
4. 逆旅成長活動
5. 親子活動/家長會
6. 輔導服務

## 對象

北區內小一至小六學生，每班最多7名學童  
(雙職家庭、單親家庭、及有特別需要的兒童優先參加，並需面試)

## 收費(以每月計算)

逢星期一至五(公眾假期暫停服務)

提供2.5小時或以上的託管服務，協助家長照顧已放學之子女，同時讓小朋友在安全環境中，專注處理學習上之疑難

時間組別	A2	A3	A4	A5	A6
時間	3:30-7:00 (3.5小時)	3:30-6:00 (2.5小時)	4:00-6:30 (2.5小時)	4:30-7:00 (2.5小時)	4:00-7:00 (3小時)
收費	\$1260	\$900	\$900	\$900	\$1080

## 其他服務

延長照顧：\$20/小時(不足一小時亦作一小時計算)  
 膳食服務：\$30/餐  
 接送服務：\$10/次 或 \$200/月(只適合初小學生並需經社工審核)

## 服務特色

- ★ 由經驗導師以小組形式跟進學童功課
- ★ 培養學童積極正面的信念和正向心理的素質
- ★ 舒適的場地和衛生安全的環境
- ★ 設立寫手冊制度，與家長保持聯繫，了解學童表現
- ★ 由社工跟進有情緒、適應或其他需要之學童
- ★ 舉辦獎勵計劃，提高學術學習動機，增強自信心

## 注意事項

- ◆ 本中心以提供課後照顧服務為主要目的，亦著重培養小朋友的良好品格及積極的學習態度，敬請家長配合跟進學童及督導學童溫習。
- ◆ 本中心非補習社以提昇成績為目標，如家長需要專科補習等請自行安排其他適當服務。
- ◆ 有經濟困難之家庭可申請課餘託管收費減免計劃，需另外申請審核，名額有限。詳情可向負責社工程綺琪姑娘查詢。
- ◆ 所有已繳費用，不設退款或更改。

## ACS 花絮

每季我們均會舉行生日會，慶祝學童生日。六月的生日會在一派歡樂的氣氛下舉行，同學們從中更學習感恩。



為了歡送小六生，同學們和老師一同製作心意咭，祝願他們前程錦繡，在新學校生活愉快！

# 學校社工 活動花絮

(粉嶺禮賢會中學學校社工許慧芬姑娘)

## 社會服務團之兒童之家義工服務

學校社工與粉嶺禮賢會中學之社會服務團於五月期間舉辦了兒童之家服務。我們邀請了約四十名兒童之家的兒童到本校參與「小小運動會」。而社會服務團當天共有三十多位義工參與和策劃整項活動。雖然當天下烈日當空，義工們在帶領遊戲時出了點亂子，有一位兒童在遊戲活動中常常鬧脾氣，但過程十分順利，義工們亦份外投入，兒童之家的小朋友最終開開心心地離開，各人都盡興而還。是次計劃的成果，實在有賴一班不計付出、不計收穫的義工，特別是眾位司儀及帶領遊戲的青年義工。經過這次的經驗，他們學到了事前做足準備功夫以及義工之間溝通的重要性。這次難得的經驗，義工們在檢討會中均表示是「書本中學不到的」，希望明天有機會繼續參與。



## 試後活動之抗毒歷奇活動

是次活動學校社工邀請了本機構心弦成長中心同工合作，於六月二十六日學校試後活動期間舉行，為全校134位中二級提供抗毒歷奇活動。當天的活動主要分為兩部份：首先，透過前線資深社工的分享，讓學生們認識服用危害精神毒品的情況及趨勢。第二部份是透過一些歷奇探索活動，引發學生的興趣及好奇心，明白朋輩影響對服務毒品的雙互關係。最後，心弦成長中心亦透過有弦人(過來人)的分享，講述自己服用危害精神毒品後的真實故事和心路歷程，觸動了不少學生們的心靈，為此次講座劃上了完美的句號。整體而言，學生們在是次工作坊投入參與和主動發問，而在場的老師亦表示是次活動對學生深具啟發性，令他們極其受益，認為整體分享訊息清楚，具水準，均達到參加者及教師的期望。



## 駐校社工資料：

駐校社工姓名：許慧芬姑娘(Wanda)  
 學校名稱：粉嶺禮賢會中學  
 駐校日期及時間：逢星期一、二、四及五  
 9:00am-5:00pm  
 提供服務：  
 1. 個案輔導服務  
 2. 諮詢服務  
 3. 舉辦活動小組  
 4. 協調及引進外間資源

# 恆常多元智能課程

## 報名須知

1. 本中心之多元智能課程均以**月費**收費。(即按該月有的堂數收費)
2. 為確保學位，舊學員請於**每月最後一個星期三前**預繳下月之學費，逾時繳交費用之學位，將不被保留及作公開報名處理。如舊生仍想報讀，**需先到接待處查詢學位餘額，繳費後才可進入課室上課。**
3. 如學員於第一堂課後仍未繳費，將於第二堂接獲繳費通知書。
4. 如需享用會員收費，敬請於繳費時出示有效之會員証。
5. 每組多元智能課程只有**2位優惠收費**名額。
6. 如需享用優惠收費，敬請於繳費時向接待處職員**出示優惠卡**，否則以正價收費。
7. 所有多元智能課程，**一經繳費作實，本中心將不接受退款，改班及轉名之申請。**
8. 每月**十五號後**不接受該月新生插班。

## 語文智能

### 英國劍橋小學英語課程 Cambridge English Course

#### 課程內容

此課程採用國際認可的英國劍橋小學英語測試為基礎，學習形式有趣而輕鬆，並加入精選的外國兒童文章及英語活動。透過文章及活動進行英語訓練，有效提升學員的聽、講、讀、寫四種能力。同時，更可以提升學員學習英語的興趣，以培養其自發性及持久性的學習態度。

此課程每級考試包括閱讀與寫作、聆聽及會話三部分，以提升學生在英語的溝通能力。劍橋英語考試成績，可以作為學生在未來升讀英文中學參考文件，對日後升學或工作有極大的幫助。在完成課程節後，經導師評核，可獲推薦參加「劍橋英語考試」。

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/010	PRE-STARTERS A	K2-K3 幼兒	10:30am - 11:30am 逢星期六	12人	御庭軒會址	\$280/\$310/\$140
FIT//15/011	PRE-STARTERS B					
FIT//15/012	STARTERS A	P1-P2 學生	11:30am - 1:00pm 逢星期六			\$320/\$350/\$160
FIT//15/013	STARTERS B		2:15pm - 3:45pm 逢星期六			
FIT//15/014	MOVERS A	P3-P4 學生	11:30am - 1:00pm 逢星期六			
FIT//15/015	MOVERS B		3:45pm - 5:15pm 逢星期六			
FIT//15/016	FLYERS A	P5-P6 學生	2:15pm - 3:45pm 逢星期六			
FIT//15/017	KET A	S1-S2 學生	4:00pm - 5:30pm 逢星期六			
FIT//15/051	PET A	S3-S4 學生	5:30pm - 7:00pm 逢星期六			

- 備註：1. 整個課程為40節，鼓勵參加者持續參與。  
2. 26/12(六)暫停

## 語文智能

### 趣味英語拼音課程

課程以Letterland Phonics為藍本，再加上戲劇、遊戲等元素，令小朋友開心快樂學習英語。

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/021	Letterland Phonics (全期60節)	K1-K2 幼兒	11:30am - 12:30pm 逢星期六	12人	御庭軒會址	\$280/\$310/\$140
<b>NEW</b> FIT//15/022	Jolly Phonics	K3-P1 兒童	10:30pm - 11:30pm 逢星期六			

備註：1. 26/12(六)暫停

### 幼兒Phonics班

透過趣味活動，幫助孩子學習發音及透過混音拼出一些適合他們年齡學習的單字。學習英語拼音有助孩子打好基礎，令他們日後更容易掌握拼讀生字的技巧，對長遠聽寫能力亦有莫大幫助。

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
<b>NEW</b> FIT//15/062	幼兒Phonics班	K2-P1 幼兒	4:45pm - 5:45pm 逢星期四	12人	御庭軒會址	\$360/\$390/\$180

備註：1. 1/10(四)暫停

### 普通話唱遊

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
<b>NEW</b> FIT//15/063	普通話唱遊	K2-P1 幼兒	4:45pm - 5:30pm 逢星期二	12人	御庭軒會址	\$360/\$390/\$180

### Say It With Music 倫敦音樂學院英語及音樂證書課程

配合動作、節奏及對話，唱出及朗讀不同風格兒歌。除了能夠掌握英文字正確讀音，亦能夠考取國際認可英國倫敦音樂學院證書，為入讀小一作準備。

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/018	Say it with Music A	K1-K3 幼兒	10:00am - 11:00am 逢星期日	12人	御庭軒會址	\$280/\$310/\$140
FIT//15/019	Say it with Music B		11:00am - 12:00nn 逢星期日			

備註：1. 整個課程為30節，鼓勵參加者持續參與。

### 英國聖三一學院 音樂劇表演證書課程

通過排練音樂劇，增強公開演說技巧，訓練表演技巧，運用動作、音樂及聲音，發揮想像力，創作故事。

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/020	英國聖三一音樂劇表演證書課程(Sun)	K1-K3 幼兒	12:00nn - 1:00pm 逢星期日	12人	御庭軒會址	\$320/\$350/\$160
FIT//15/023	英國聖三一音樂劇表演證書課程(Sat)	K1-K3 幼兒	3:45pm - 4:45pm 逢星期六	12人	御庭軒會址	\$320/\$350/\$160

備註：1. 整個課程為40節，鼓勵參加者持續參與。 2. 26/12(六)暫停

1+2=?

## 邏輯數學智能



## 奧林匹克數學

奧林匹克數學是一門有趣的數學科目，主要是教導學生如何掌握數學規律及數字推理。本課程有助兒童在學習階段掌握解決數學問題的能力，使他們主動地學習和靈活地思考，讓兒童面對複雜數字也不會感覺困難，這絕對使孩子終身受用。兒童可按就讀班級報讀不同級別，而每期皆有獨立內容，歡迎同學隨時加入。  
幼兒學奧數？幼兒奧林匹克數學課程內容包括次序、分析、推理、位置、數量、時間、立體圖案及形狀等，並教授孩子各種數學概念，讓孩子從開心的學習中，培養對數學的興趣，從而有助提高數學成績及對數學科產生濃厚興趣。

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/006	幼兒奧林匹克數學訓練班	K2-K3 幼兒	2:00pm - 3:00pm 逢星期六	12人	御庭軒會址	\$320/\$350/\$160
FIT//15/007	奧林匹克數學訓練班第一級	P1 兒童	3:00pm - 4:00pm 逢星期六			
FIT//15/008	奧林匹克數學訓練班第二級	P2至 P3兒童	4:00pm - 5:00pm 逢星期六			

備註：1. 課程程度按就讀年級報讀。 2. 26/12(六)暫停

## Lego® 科學創意課程

本課程採用Lego®專業教材，簡單容易上手，藉以提升兒童的專注能力；手、眼、腦感覺統合的協調；以及在邏輯認知、溝通、數學、機械上有相當大的啟發作用。這套教材在歐美、日本等先進國家的中小學有極高的使用率，每年更舉辦大型的國際競賽，是國際公認最有效的啟發教材之一。四位學員為一組，藉著實際動手操作及以生活化的主題引導，輕鬆地讓小朋友接觸到不同的科學概念，包括物理、數理、結構、機械及動力的知識。

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/009	Lego®科學創意課程	K2-K3 幼兒	5:00am - 6:00pm 逢星期六	12人	御庭軒會址	\$360/\$390/\$180

備註：1. 本課程採用的Lego®教育組件專為教學用途而設。 2. 26/12(六)暫停

## 幼兒珠心算

數學是一項有趣味性的科目，也是一切科學的基礎。珠心算是中國傳統的計算方式，現在本港、日本、新加坡、台灣都成功地推廣以珠算的方法提高心算的速度。兒童能夠透過耳聽、眼看、手撥、腦算等各樣的珠心算訓練，掌握到一種快速的計算方式，用以培養靈敏的思考力，增強記憶力和集中力。

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/001	幼兒珠心算 A	K2-K3 幼兒	2:00pm - 3:00pm 逢星期六	12人	御庭軒會址	\$300/\$330/\$150
FIT//15/002	幼兒珠心算 B		3:00pm - 4:00pm 逢星期六			

備註：1. 新加入之學員需自行購買五珠算盤，或可向導師代訂(約\$50)。  
2. 參加者需具數字概念及懂得書寫數字。  
3. 26/12(六)暫停



## 肢體動覺智能



## 幼兒/兒童爵士舞(考試證書課程)

透過團體舞蹈的訓練，讓幼兒認識身體各個部位，訓練平衡感、增加柔軟度及肢體律動。同時，亦能夠以漸進的方式，即興創作啟發學員肢體想像力。

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/031	幼兒JAZZ世界A	K1-K2 幼兒	10:15am - 11:00am 逢星期六	15人	御庭軒會址	\$360/\$390/\$180
FIT//15/032	幼兒JAZZ世界B	K2-K3 幼兒	11:00am - 11:45am 逢星期六			
FIT//15/033	兒童JAZZ世界	P1-P2 兒童	11:45am - 12:30pm 逢星期六			
FIT//15/034	幼兒JAZZ Club A	K1-K2 幼兒	10:15am - 11:00am 逢星期日	12人	御庭軒會址	\$360/\$390/\$180

備註：1. 參加者需穿著舒適運動服及自備食水。 2. 26/12(六)暫停  
3. 凡一次過報讀10-1月(3個月) JAZZ課程，即能夠享用特惠價報讀。

## 芭蕾舞課程

本課程參照英國皇家芭蕾舞學院兒童考試課程為本，除教授正統芭蕾舞技巧外，內容還包括創造性的身體動作、音樂節奏遊戲、集體舞蹈組合及練習。課堂將以遊戲形式作啟發性的訓練，從而發掘出小朋友的創造潛能，發展出四肢的協調性，增加身體的柔軟度，增加節奏感及培養藝術氣質。參照英國皇家芭蕾舞學院兒童考試課程為本；適合初學者或對芭蕾舞有興趣之人士報讀。

1. 透過簡單舞步，不但增強小朋友音樂感，更能提升小朋友的模仿力、記憶力及身體的協調能力。  
2. 透過輕鬆活潑的教學方法，配合正統芭蕾舞技巧，啟發小朋友的想像力和創作潛能。優秀學員將獲得本校推薦參加英國皇家芭蕾舞分級考試。考試合格之學員均可獲取證書及晉升至“Pre-Primary”程度。

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/050	芭蕾舞Pre-Primary(日)	K1-K2 幼兒	11:00am - 11:45am 逢星期日	12人	御庭軒會址	\$320/\$350/\$160
FIT//15/045	芭蕾舞Primary(六)	K3-P2 兒童	3:00pm-3:45pm 逢星期六			
FIT//15/046	芭蕾舞Grade 1(六)	K3-P2 兒童	2:00pm - 3:00pm 逢星期六			
FIT//15/049	芭蕾舞Grade 1(日)	K3-P2 兒童	11:45am - 12:45pm 逢星期日			\$360/\$390/\$180
FIT//15/047	芭蕾舞Grade 2(六)	K3-P2 兒童	3:45pm - 4:45pm 逢星期六			
FIT//15/048	芭蕾舞Grade 2(日)	K3-P2 兒童	10:00am - 11:00am 逢星期日			
FIT//15/061	芭蕾舞Beginner(五)	K1-K2 幼兒	5:15pm - 6:00pm 逢星期五	12人	御庭軒會址	\$320/\$350/\$160
FIT//15/060	芭蕾舞Primary(五)	K3-P2 兒童	4:30pm - 5:15pm 逢星期五			

備註：1. 學員可行購買芭蕾舞服裝或向導師訂購。 2. 26/12(六)暫停



## 肢體動覺智能



### 幼兒/兒童HIP HOP

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/052	幼兒HIP HOP	K1-K3 幼兒	11:15am - 12:00nn 逢星期日	12人	御庭軒會址	\$360/\$390/\$180

備註：1. 參加者需穿著舒適運動服及自備食水。



### 跆拳道

跆拳道含義：「跆拳道」是指用腳踢，「拳」是用拳擊，「道」是方法、藝術、一種精神文化的心得。跆拳道是用腳與拳擊的方法，但用腳的佔百分之七十，原因是因為腳比手長，而力勁也比手大，所以跆拳道這一種武術比較著重於腳。

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/036	兒童跆拳道學習坊	P1-F4 學生	4:30pm - 6:00pm 逢星期六	25人	御庭軒會址	\$160/\$190/\$80

備註：1. 因應學員進度，安排不同段帶的考試。 2. 26/12(六)暫停



### 瑜珈

瑜珈是一種帶氧運動，可延遲衰老，延年益壽，促進新陳代謝、血液循環，舒緩壓力，減少「都市病」，預防失眠及增強免疫力。此外，透過不同的式子，可以增加平衡度、柔軟度和耐力，舒筋活絡，改善身體線條和增加體態優美。

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/057	成人瑜珈班	18歲以上	7:30pm - 9:00pm 逢星期二	10人	御庭軒會址	\$220/\$250/\$110

備註：1. 參加者需自備瑜珈墊。 2. 歡迎有瑜珈基礎人士參與



## 視覺藝術空間智能



### 樹脂黏土課程

樹脂黏土是一種比紙黏土更優質的黏土，帶有黏性及柔韌性，可以塑造出任何形象的作品。它的製成品像真度十分之高，質感強烈，用法簡單，只需要取出適當份量，然後加入油畫的顏料來調配色彩，便可以塑造出心目中的形象。

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/030	幼兒樹脂黏土世界 A	K1-K3 幼兒	10:30am - 11:30am 逢星期六	8人	御庭軒會址	\$360/\$390/\$220
FIT//15/028	幼兒樹脂黏土世界	K1-K3 幼兒	4:00pm - 5:00pm 逢星期六	12人		
FIT//15/029	兒童創意樹脂黏土空間	P1-P6 兒童	5:00pm - 6:00pm 逢星期六			

備註：1. 費用已包括材料費。 2. 26/12(六)暫停



### 視覺藝術課程

課程著重啟發兒童的創作力，透過認識各種不同的傳統文化及技巧，以活動教學、遊戲、討論的方式啟發兒童的思維、創意及組織能力，學習油粉彩、水彩、木顏色及拼貼繪畫，加上富有創意的小手工，培養出兒童敏銳的觀察力和繪畫興趣，屬於啟蒙性質的繪畫課程。

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/024	幼兒畢加索畫廊	K1-K3 幼兒	2:00pm - 3:00pm 逢星期六	12人	帝庭軒會址	\$220/\$250/\$110

備註：1. 學員需自備油粉彩及畫簿。 2. 建議學員自備毛巾、手袖及圍裙。 3. 26/12(六)暫停



### 創意美術室

課程透過學習繪畫和手工藝及多元化學習，能更有效培養出小孩子的自信、耐力、觀察力，讓小孩子從小便建立對繪畫藝術的興趣。

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/025	幼兒創意美術室 A	K1-K3 幼兒	3:15pm - 4:15pm 逢星期六	12人	帝庭軒會址	\$300/\$330/\$150
FIT//15/026	幼兒創意美術室 B		4:30pm - 5:30pm 逢星期六			

備註：1. 學員需自備油粉彩及畫簿。 2. 建議學員自備毛巾、手袖及圍裙。 3. 26/12(六)暫停



### 國畫

國畫，主要是用毛筆、軟筆或手指，用國畫顏色和墨在帛或宣紙上作繪畫的一種中國傳統藝術，是中國古代「琴、棋、書、畫」四藝之一。國畫和西方繪畫的原則有許多不同的地方，其重在神似不重形似，強調觀察總結不強調現場臨摹，運用散點透視法不用焦點透視法，重視意境不重視場景。現代國畫的發展也開始吸收西方繪畫的一些技巧，如明暗光影的配置，人體解剖的準確等，也有畫家將國畫的意境用於油畫創作上。課程特色—

1. 為培養兒童對中國傳統藝術的興趣，本課程會以簡單的筆觸描繪出各樣栩栩如生的自然景物、人物和風景
2. 重點教授學童繪畫技巧、構圖及墨色運用，讓學員掌握色彩及景物描摹的知識，藉此培養學員對中國文化及繪畫的興趣

編號	課程名稱	對象	日期及時間	名額	上課地點	四堂收費 (會員/非會員/優惠)
FIT//15/027	國畫班	P1-F2 學生	10:15am - 11:15am 逢星期日	12人	御庭軒會址	\$240/\$270/\$120

備註：1. 學員可自行購買畫具及宣紙或向導師訂購。(約\$120)

## 音樂智能

### 鋼琴教室 PIANO CLASS

#### 鋼琴個別教授課程收費 (30分鐘)

非會員收費：以上收費加\$30(以每月計算)/優惠收費：以上收費之半費

堂數\級別	初級	一級	二級	三級
三堂	\$240	\$270	\$300	\$330
四堂	\$320	\$360	\$400	\$440
五堂	\$400	\$450	\$500	\$550

#### 宗旨

1. 提昇學員的音樂藝術智能
2. 訓練個人修養的特質，如：耐性、感性等……
3. 使學員透過演奏幽美的音樂陶冶性情，提昇對事物的領悟力、造力及觀察力

#### 報名須知

1. 由於課程為個別教授，所以一經報名及繳費，缺席之學員將不獲補課
2. 舊學員需於每月26號前預繳下一期之學費，逾時邀交者將不會另行通知，而該學位亦會公開接受報名
3. 若需要改上課時間，學員需要報名前與本中心接洽職員確認學位
4. 上課時間：初級至三級上課時間為三十分鐘  
四級或以上時間為四十五或六十分鐘
5. 四級以上之費用，可到本中心接待處查詢
6. 如因特別事故(如生病、學校活動)需要請假，請提交有關證明文件(如醫生紙、學校通告/手冊)，並須於開堂前到接待處登記，方可安排補課。

#### 有關考試

本課程根據英國皇家音樂院所規定之課程而編定，本中心亦會推薦學員參加英國皇音樂學之考試。

#### 導師師資

每位導師均獲取英國皇家音樂學院八級或以上鋼琴證書，及五級或以上樂理證書。

	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
10:00am 至 1:00pm					Piano C (FIT//15/039) Piano J (FIT//15/055)	Piano F (FIT//15/041) Piano H (FIT//15/043)
2:00pm 至 6:00pm					Piano D (FIT//15/040) Piano K (FIT//15/056)	Piano G (FIT//15/042) Piano I (FIT//15/044)
7:00am 至 10:00pm	Piano L (FIT//15/058)	Piano A (FIT//15/037)	Piano B (FIT//15/038)	Piano M (FIT//15/059)		

# 多元智能課程推廣日

2015年10月3日

為讓大家對本中心課程有更深入的了解，由今日起，中心將會定期舉辦課程推廣日，今期首先為大家介紹珠心算課程及日式劍道班。

## 幼兒珠心算

### 1. 學習珠心算甚麼好處

中國人運用算盤作為計算工具，已有源遠流長的歷史。算盤在中國人的社會亦是常見的計算工具，運用算盤時有特別的運算方法，透過算盤運用、口訣、形象化等基礎方式學習和練習後，就能手中無算心中有算。掌握基礎運作後，由於減少肢體運動(如筆算)，所有運作都在大腦內進行，大大縮減計算所需時間，甚至比運用電子計算機更快。

### 2. 珠心算如何有助小朋友學習

由於學員須講求高度專注力及創造力，所以啟發大腦有一定的幫助，適合學習年齡最好在4至13歲間。因為學員不易受認知的數學影響珠心算的學習。由於大腦啟智關係，往往在學業的成績不但數學科，甚至其他科目也有明顯進步。

### 3. 珠心算考試

現在世界不同國家，地方已掀起珠心算學習熱潮，不時有不同的同學共聚堂比賽，交流心得或考取一些公開試，取得認可，肯定同學們的能力，然而增加小朋友自信，對學習抱正面態度。考試分為珠算及心算，級別分1至13級，13級為最低，1級為最高。如果想了解更多，歡迎參加珠心算課程體驗日，讓你了解更多有關學習珠心算的資訊。

### 珠心算課程體驗日

推廣日: 2015年10月3日(星期六)  
時間: 12:00pm-12:30pm/12:30pm-1:00pm  
對象: K2-K3之幼兒  
名額: 一組10人  
費用: 全免  
報名方法: 到接待處填妥報名表格即可，額滿即止。

## 幼兒及兒童日本劍術班

(資料來源: 珠心算班林老師及劍道班謝sir)

**劍術** 是日本武術的一種。一般人認識「武術」，都會聯想到流血和受傷，不少家長也擔心孩子因為學了「一身武藝」就容易以暴力解決問題。而事實上日本武術要求學員對自身的溝通和控制，包括對肌肉、思考、自身情緒的了解，以達至自律、自省、自學的態度的，透過練習不向的招式和技巧，感受身體的運作，了解自己的性格和弱點，從而明白自己特質並克服不同情緒狀態，提升冷靜處理情況的技巧和危機意識。至於師兄弟間的互動訓練，是透過不同身形各性格對招式技巧的演繹，發揮學習者的觀察力、培養謙虛學習的心態，以「三人行，必有我師」的學習環境，提升從經驗中學習的能力，並且將創意和科學結合。另外日本劍術十分講求尊師重道，對別人與物件的尊重和愛惜十分嚴格，日本道場會對地方、師長、器具帶有感謝的心情去練習，着重以品德為基礎的成長，若只偏向技巧和破壞力，缺乏待人接物的學習和修養，其能力會被視為不完全。如果想率先體驗這項新興活動，就要報名參加我們的日本劍術體驗日啦！

### 日本劍術體驗日

日期: 2015年10月3日(星期六)  
時間: 2:00pm - 2:30pm (幼兒)  
2:45pm - 3:15 pm (初小)  
3:30pm - 4:00 pm (高小)  
名額: 一組10人  
費用: 全免  
報名方法: 到接待處填妥報名表格即可，額滿即止。



# 兒童有需要接受輔導嗎?

遊戲治療已有多年的歷史，近年來有更多歐美研究結果和臨床經驗顯示治療效果超卓，現在訪問了本機構同事，註冊社工岑穎忻姑娘，她介紹了遊戲治療，讓大家對此有更深入的了解。岑姑娘擁有多年的學校社會工作、兒童之家、寄養家庭和綜合家庭服務中心個案輔導經驗。

## 很多小孩的個案被忽略?什麼方法幫助他們呢?

當成人遇到情緒困擾，他們會向親友傾訴，或接受心理輔導，但對於成長在逆境中的小孩，例如：面對父母離異或喪親，他們的心理需要又是否得到成人適切的關注呢?註冊社工岑姑娘指出，現今有很多成人常以成人的角度去理解兒童。有些父母認為子女年紀少，不會受影響；有些父母自己也有情緒困擾，無能力兼顧子女的感受；也有些父母留意到子女有情緒問題，但因為生活繁忙，缺乏時間和耐性去了解子女的情緒需要。

此外，成人的輔導通常以對話形式，社工透過一些專業的問題和方法，引導他們把內心的困難訴說出來，從而慢慢尋求解決的方法；但對於心智未成熟，思維能力有限的兒童，對話形式的輔導未必能幫助到他們，我們可透過什麼方法幫助他們呢?成效又如何?

## 什麼是遊戲治療?

岑姑娘指出幫助小朋友處理內心問題，可透過遊戲治療，它是一種心理輔導的方法，對象是三至十二歲的兒童。遊戲治療是製造一個安全、信任的環境，透過特別的遊戲方法和技巧，幫助小朋友把自己的內心世界自由地表達出來，情況便像成人訴苦一樣，但兒童主要不是透過語言，而是透過遊戲情節和主題表達出來，社工需要十分專注兒童的一舉一動和情緒變化，並用輔導性的言語或遊戲回應兒童的情緒和內心世界，幫忙兒童紓解內心的困擾。

岑姑娘強調遊戲治療的成效相當高，她曾輔導一個小朋友，自從爸爸突然自殺去世，小朋友便常稱見到鬼。在遊戲治療裡，小孩玩耍以表達他的日常生活情節，在遊戲中述說爸爸從前與他一起的生活點滴，例如：他做功課後，爸爸會帶他去公園玩等；社工了解到兒童當中的情緒，作出回應。遊戲治療後，兒童沒有再見到鬼，並能清晰地告訴別人爸爸已經去世，情緒也變得穩定。從這個例子，我們看見兒童是透過遊戲，訴說他如何掛念爸爸，並得到社工的明白和回應，心裡得到安慰，便漸漸接受了爸爸已經去世，適應和媽媽一起的新生活。

## 未來的計劃和方向

既然遊戲治療成效高，我們可以怎樣推廣它呢?岑姑娘認為除了兒童接受遊戲治療個案輔導外，家長也應該參加遊戲治療家長小組，裝備自己成為子女隨時的支援者，在小組裡學習：

1

透視子女行為背後的內心世界和情緒需要

2

如何作出適當的回應

3

如何透過遊戲促進親子關係

此外，本機構「情緒教室」計劃，發展兒童情緒教育，透過講故事活動和遊戲等方法，教導兒童認識情緒和如何處理負面情緒。

「情緒教室」供稿



# 你的「精神」健康嗎?

當有人問起身體的健康狀況，我們可以很快回答。但一提到「精神健康」，我們就不免遲疑，然後想起日常的壓力，緊繃的精神狀態以及長期的不快樂。

## 於是開始想 - 我的精神健康嗎?

都市人生活忙碌又緊張，情緒往往無法得到適當的照顧。根據香港精神健康調查顯示，約有14%香港人受到情緒病的困擾，精神健康的問題，不容小視。

為此，本機構於2014年4月起匯集社工、臨床心理學家及註冊護士成立「悅心-身心健康促進計劃」工作小組，統籌推行有關精神健康工作的服務，以「靜觀」(mindfulness)為服務理念，並以「能力取向」(strength-based)及「社區為本」(community-based)的工作手法，為有需要的服務對象提供精神健康的支援

我們相信，擁有舒坦的身心靈，是精神健康的重要起步。因此，我們整合了MAP身心健康模式，以「靜觀覺察」(Mindfulness)、藝術(Art)及運動(Physical Exercise)來舒緩壓力，只要每天多花一些時間練習，恆久堅持下身心靈都必定能得到提昇。

## 精神健康急救證書課程

導師：陸銘澤(Keith) 註冊社工、蔡偉略(Wai-Leuk) 註冊社工  
對象：16歲或以上有興趣人士  
課程簡介及內容：透過講課、小組討論、角色扮演等互動學習，幫助參加者掌握精神健康急救的概念，加深我們對情緒病或精神病的認識。必要的時候，我們也可以為身邊的朋友或家人提供即時而有效的協助。  
日期：7/11, 14/11, 21/11, 28/11/2015 (逢星期六)  
時間：10:00am - 1:00pm  
地點：成和青少年中心  
費用：\$600(費用已包括講義、「精神健康急救」課程中文手冊(第二版)及證書)  
證書：完成所有時數，並達課程要求，將獲頒澳洲墨爾本大學精神科學系ORYGEN研究中心認可之「精神健康急救證書」

## 圓圈繪畫工作坊

導師：陳潔賢(Kathleen) 註冊社工  
對象：18歲或以上有興趣人士，無需藝術經驗  
課程簡介及內容：以藝術介入的手法來提昇身心，引導學員在巨大的畫紙上抒發自我。在專注創作，釋放壓力的同時，學會包容和合作，一起享受藝術創作過程中產生的愉悅。  
日期：18/10/2015 (星期日)  
時間：2:30pm - 5:00pm  
地點：成和青少年中心  
費用：\$300(已包括所有活動物資及出席證書)  
備註：請穿著輕便服飾

## 一級山藝證書課程

導師：葉偉榮(Vincent) 註冊社工  
對象：有興趣人士(年滿12歲或以上)  
課程簡介及內容：從了解準備旅程的知識，到養成良好的登山態度，及掌握處理危機的方法。山藝活動不但可以培養良好的運動習慣，亦能讓我們學懂珍惜大自然環境。  
日期：理論課：13/11/2015(星期五) 及 20/11/2015 (星期五)  
時間：戶外實習課：15/11/2015 (星期日) 及 22/11/2015 (星期日)  
地點：理論課：7:30pm - 9:30pm 戶外實習課：9:00am - 5:00pm  
費用：理論課：成和青少年中心 實習課：西貢/荃灣區 \$600  
證書：達課程要求者會獲得中國香港攀山及攀登總會頒發「一級山藝證書」

