

協康會賽馬會家長資源中心

活動快訊

人事消息

相信部分會員最近在中心都看到熟悉的面孔—丘曉霖姑娘於 2023 年 9 月中再次回到中心任職中心助理，歡迎丘姑娘歸隊！

香港城市大學實習社工周灝宜(Yuki 姑娘)於 2023 年 9 月至 2024 年 3 月期間於本中心實習，請大家多多支持 Yuki 姑娘為大家舉辦的小組與活動。

重要通知！

按社會福利署資助服務的指引，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。如家長/照顧者在訓練期間因有要事離開中心，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，敬請留意及配合！

同心家長會活動

名稱/ 編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
陪你講 SWD- HHPA2023 -JCPRC- 23-00304	28/11/ 2023 (週二)	上午 10:00 - 12:00	北 角	子女正 就讀特 殊學校 之家長 (同心家 長會會 員優先)	15 人	\$30	透過烘焙活動，大家可以手口不停，一邊製作 Pizza，一邊講自己關心的話題，藉此凝聚彼此，互相支持。 活動地點: My Kitchen by Joanne (北角琴行街 4 號 W Business Centre 5 樓全層) 集合地點: 北角港鐵站 B 出口 *此活動獲社會福利署資助*	馬 姑 娘
							先到先得! 報名從速! <u>截止報名日期: 21/11/2023</u>	

2023 特別活動推介

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
網購分享站 (JCPRC-23-301)	30/11/2023 (週四)	上午 10:00 - 11:30	本中心	家長會員	10名	\$10	<p>你喜歡網購（如：淘寶）嗎？來家長聚會一齊輕鬆分享：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 網購好物 ➢ 網購小貼士 ➢ 貨不對辦的處理方法 <p>不論你是網購/淘寶達人或是網購/淘寶新手，歡迎你來開心分享，輕輕鬆鬆傾談購物心得！</p> <p>活動備有簡單茶點供應。</p> <p>*先到先得! 報名從速!*</p> <p><u>截止報名日期：25/11/2023</u></p>	黃姑娘
親子 DIY 曲奇 (JCPRC-23-252)	27/12/2023 (週三)	上午 10:00 - 11:30	本中心	5-7 歲發展障礙兒童及其家長	5 對	\$45/每對	<p>齊來體驗一項很好的親子消閒活動，透過製作有趣曲奇，讓孩子與父母共同享受烘焙的樂趣，製作應節美食與家人分享！</p> <p>*請自備食物盒</p>	歐姑娘
青年曲奇工作坊 (JCPRC-23-253)	28/12/2023 (週四)	下午 2:30 - 4:30	本中心	14 歲或以上發展障礙青少年	6 名	\$45	<p>透過製作有趣曲奇，學習並體驗同烘焙的樂趣，一同製作應節美食與家人分享！</p> <p>*請自備食物盒</p>	歐姑娘



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
滋味廚房 之 賀年煎堆 (JCPRC- 23-254)	31/1/24 (週三)	上午 10:00 - 中午 12:00	本 中 心	家長 會員 	6 名	\$80	<ul style="list-style-type: none"> - 俗語有話「煎堆轆轆，金銀滿屋」，一到農曆新年梗會買幾個煎堆，返嚟屋企討個好意，今年可以嚐試親手自己製作。 - 參加者可在課堂上參與實習製作成品。 - 參加者需自備食物盒。 - 最少開班人數為 4 位。 	余 姑 娘
新年 食玩團 (JCPRC- 23-255)	27/1、 3/2/2024 (週六、 共 2 節)	上午 11:00 - 中午 12:30	本 中 心	9 歲以 上之發 展障礙 兒童或 棠棣	6 名	\$100	<ul style="list-style-type: none"> - 農曆新年就快嚟到，有無想到有咩玩吓，就快 D 來參加食玩團啦。 - 參加可以嚐試親手自己製作應節食物及新年裝飾。 	余 姑 娘
新春 家庭樂 (JCPRC- 23-256)	16/2/24 (週五)	上午 9:30 - 下午 5:00 	天 水 圍 公 園 及 水 知 園	家 庭 會 員	45 人	每 位 \$50	<p>於中心集合後，乘坐旅遊車前往佔地近 15 公頃的天水圍公園，園內設有人工湖、雕塑廊、噴泉廣場等，中午自費於附近商場午膳，下午徒步前往水知園，由園方提供導賞行程，了解珍貴的水資源。(詳情請參閱以下網址： https://www.lcsd.gov.hk/tc/parks/tswp/index.html https://www.h2opecentre.gov.hk/tc/about-us/index.html)</p> <p>集合時間: 上午 9:15(準時 9:30 開車，逾時不候，敬請留意)</p> <p>集散地點: 本中心</p> <p>參加者請按個人需要帶備晴雨具、驅蚊及防曬用品、飲用水等</p>	周 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 (JCPRC-23-257)	23/2/24 及 22/3/24 (週五， 共 2 節)	上午 10:00 - 12:00	本 中 心	家長 會員	10 名	\$60 (費用 包括 22/3 午餐 製作)	「家長世界」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。 ➢ 23/2 有趣懷舊桌遊活動 ➢ 22/3 享受生活、製作健康美食及享用午餐	歐 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
小一初階 組後 家長會 (JCPRC-23-258)	9/3/24 (週六)	下午 3:00 - 4:30	本 中 心	小一預 備初階 組員家 長	8 名	\$10	1. 導師講述兒童在組內的表現並作出訓練建議 2. 簡介下期學習重點及家長配合 3. 怎樣選擇合適的文具 4. 意見交流及回饋  出席家長會的家長，可直接為初階組員報讀下期課程，毋須抽籤	周 姑 娘
如何與 子女同行 — 開放談性 (JCPRC-23-259)	19/1 (五)	上午 10:00 - 12:00	本 中 心	家長 會員	20 名	\$30	有特殊需要人士當面對性需要時，大都不懂得以合宜方式表達及回應，作為家長會扮演什麼角？ 「性」是禁忌？還是可開放討論、教導？當子女面對性需要及問題時，家長可如何與子女同行及提供更有效幫助？ ~認識青春期成長的挑戰 ~如何處理子女對性的好奇？需要？衝動？ ~如何與子女以開放態度討論性話題 講員：關繫·舍 性治療師/資深社工 黃雅芳女士 此活動由社會福利署資助	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: 飛悅父母 管教小組 (JCPRC- 23-260)	6/1/24 - 23/3/24 (週六、 共 8 節) (暫停: 13/1、 10/2、 24/2、 9/3)	下午 3:30- 5:30	本 中 心	家長 會員	10 名	\$160	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: ➢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 ➢參加者可獲贈本會出版之「教得其樂:飛悅父母」家長管教手冊備有詳細參考資料及親子家課練習，此手冊不作公開發售。 ➢參加者須出席全期課程及完成親子家課，以達學習成效。 ➢特別適合就讀主流幼稚園至初小兒童之家長。	黃 姑 娘

D. 家長悠閒工作坊

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
DIY 潤手膏 及唇膏 工作坊 (JCPRC- 23-261)	10/1/24 (週三)	上午 10:00 - 中午 12:00	本 中 心	家長 會員	6 名	\$100	- 農曆新人年將至，齊齊來為肌膚注入不一樣的營養。 - 選擇天然原料親手製作潤手膏及唇膏。 - 導師講解及示範製作過程的技巧。 - 參加者可在課堂上參與實習及製作成品。每位參加者當日可取回潤手膏/潤唇膏/有色唇膏各 2 支 - 導師：MS.FUNG	余 姑 娘



E. 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
和諧粉彩之隨意畫 (JCPRC-23-262)	23/1、30/1、27/2、5/3、12/3 及 19/3 (週二、共 6 節)	上午 10:00 - 11:45	本中心及 ZOOM	家長會員	20 名	\$60	<p>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。</p> <p>➤ 需要有繪畫和諧粉彩基本技巧 ➤ 課堂將以實體及 ZOOM 同時進行 ➤ 如如在中心上堂，中心可借出所有和諧粉彩顏料及用具</p>	歐姑娘
「心寬歡」家長靜觀小組 (JCPRC-23-263)	21/2/24 - 27/3/24 (週三、共 6 節)	上午 10:00 - 11:30	本中心	家長會員	10 名	\$60/全期	<p>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，旨在幫助家長紓緩壓力，提升家庭幸福感，結果顯示參加者在完成課程後，在整體的育兒壓力、親子互動及抑鬱症狀方面都有顯著改善。</p> <p>靜觀理念：有意識、不加批判、留心當下 靜觀練習：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</p> <p>~ 家長必須出席全期課程(六堂)及回家完成家課 ~ 每位參加者可獲贈「心寬歡」家長手冊一本</p>	黃姑娘 / 歐姑娘


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
伸展瑜珈 -1 月份 (JCPRC- 23-264)	5/1/24 - 26/1/24 (逢五、 共 3 節)	上午 10:00 - 12:00	本 中 心 / 港 島 東 體 育 體	家長 會員	6 名	\$90	<p>讓家長們一起跟隨導師練習伸展瑜動作，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，讓呼吸更深層感受自己的內心。</p> <p>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，放鬆我們的心靈，才有力量面對生活不同的挑戰。</p> <p>備註： - 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。</p>	余 姑 娘
伸展瑜珈 -2 月份 (JCPRC- 23-265)	2/2/24 、 23/2/24 (逢五、 共 2 節)	上午 10:00 - 12:00		家長 會員	6 名	\$60		
伸展瑜珈 -3 月份 (JCPRC- 23-266)	1/3/24 - 22/3/24 (逢五、 共 4 節)	上午 10:00 - 12:00		家長 會員	6 名	\$120		
詠春班 -1 月份 (JCPRC- 23-267)	4/1/24 - 25/1/24 (逢四、 共 4 節)	上午 10:30 - 11:30	本 中 心	家長 會員	8 位	\$440	<p>學習詠春拳能改善體質、心肺功能、協調能力及反應。</p> <p>參加者學習基本「小念頭」套拳招式及心法。</p> <p>增強肌肉柔軟度彈性、強化關節。</p> <p>導師：余振榮教練有多年在不同社福機構教授詠春經驗。</p>	余 姑 娘
詠春班 -2 月份 (JCPRC- 23-268)	1/2/24、 22/2/24 、 29/2/24 (逢四、 共 3 節)	上午 10:30 - 11:30		家長 會員	8 位	\$330		
詠春班 -3 月份 (JCPRC- 23-269)	7/3/24 - 21/3/24 (逢四、 共 3 節)	上午 10:30 - 11:30		家長 會員	8 位	\$330		







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
社交 遊樂園 (JCPRC- 23-270)	11/1/24 - 1/2/24 (逢四、 共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	本中心	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 	周姑娘
小小 藝術家 (JCPRC- 23-271)	1/3/24 - 22/3/24 (逢五、 共 4 節)	下午 5:00 - 6:00	本中心	8 歲 以上 發展 障礙 兒童	5 名	\$200	運用不同元素，繪畫及手作結合出有趣的作品。 製作過程訓練小朋友手指靈活度，激發創意，仲可以將作品帶返屋企，同家人朋友分享藝術的樂趣。 	余姑娘
積木 微電影 (JCPRC- 23-272)	5/1/24 - 23/2/24 (逢五、 共 6 節)	下午 5:00 - 6:00	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
魔術 變變變 (JCPRC- 23-273)	13/1/24 - 16/3/24 (10/2 及 17/2 暫停) (逢六、 共 8 節)	下午 5:30 - 7:00	本中心	7 歲 以上 發展障 礙兒童	6 名	\$850	- 魔術宅急變，導師運用生活中的物件，教導有趣的小魔術。 - 參加者能訓練協調力、靈活性和耐性，增加自信心和表演能力在表演中發揮創意和解難能力 - 導師: Duckson Lee 有多年教授魔術經驗。 - 出席 80%以上可退回\$450 *此活動由 AXA XL 贊助  	余姑娘

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
「棋」趣 天地 (兒童組) (JCPRC- 23-274)	17/2/24 、 2/3/24、 16/3/24 及 23/3/24 (週六、 共 4 節)	上午 10:00 - 11:30	本 中 心	就讀主 流小學 小一 至三 年級 兒童	4 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。 	歐 姑 娘
兒童 心智解讀- 社交訓練 (JCPRC- 23-275)	17/2/24 、 2/3/24、 16/3/24 及 23/3/24 (週六、 共 4 節)	下午 12:00 - 1:15	本 中 心	就讀主 流小學 小二 至四 年級自 閉症兒 童	6 名	\$160	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。	歐 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
小童軍 (JCPRC- 23-276)	20/1/24 - 16/3/24 (逢六、 共 8 節) (10/2 暫停)	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. 提升服從及合作性，並發展自律能力 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
公園遊學 團 3+1 (JCPRC- 23-277)	22/2/24 - 14/3/24 (逢四、 共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	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: 量詞和對比 	周 姑 娘

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
故事寶盒 A (JCPRC-23-278)	9/1/24 - 30/1/24 (逢二， 共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	本中心	4-6 歲 發展障 礙兒童	5 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
故事寶盒 B (JCPRC-23-279)	20/2/24 - 12/3/24 (逢二、 共 4 節)	下午 4:30 - 5:30	本中心	4-6 歲 發展障 礙兒童	5 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
小一 預備初階 (JCPRC-23-280)	6/1/24 - 2/3/24 (逢六、 共 8 節) (10/2 暫停)	下午 3:30 - 5:00	本中心	小一預 備基礎 階組員	5 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. 學習中文筆順 2. 朋輩互動 3. 簡單書寫 *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
小一預備 初階甄別 (JCPRC-23-281)	15/12/23 (週五)	下午 4:45 - 5:45	本中心	將於 9/24 入 讀主流 小一的 發展障 礙兒童	5 名	免費	小一預備初階出現空缺時，經甄別的合適兒童可優先入組 	周姑娘
智「棋」 科學園 (JCPRC-23-282)	16/3/24 、 23/3/24 (週六， 共 2 節)	下午 3:30 - 5:30	本中心	5-6 歲 發展障 礙兒童	5 名	\$100	活動分兩部分，每節均有桌上遊戲及科學探索元素活動。 透過活動，提升社交溝通及解難能力，亦能培養兒童好奇心。 參與 教得其樂：飛悅父母管教小組 (JCPRC- 23-260) 之子女可優先報名。 活動由本會經驗幼兒導師老師帶領。	馬姑娘

名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
職場分享站 (JCPRC-23-283)	12/1/24 、 26/1/24 、 16/2/24 及 1/3/24 (週五、共 4 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 6/2 晚餐)	<p>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。</p> <p>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：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 「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 ➢ 「友」：成為自己及別人的好朋友 <p>★16/2 將與組員共進晚餐</p>	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		1-3 月 費用:\$880		負責職員:歐姑娘
名稱/編號	日期	時間	名額	內容
籃球班 A 組 (JCPRC-23-284)	6/1/24 -	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。 
籃球班 B 組 (JCPRC-23-285)	23/3/2024 (週六、共 11 節) (10/2 暫停)	下午 5:30-7:00	18 人	
籃球班 C 比賽組 (JCPRC-23-286)		下午 3:00-4:00	10 人	➢ 須由教練推薦
教練:葉 Sir / 羅 Sir / 俊 Sir (均為香港籃球總會註冊教練)				
備註:				
<ol style="list-style-type: none"> 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. 本期重新抽籤，中籤者下期可優先報名至「117 期」，唯中籤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。 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(真草場)

負責職員: 歐姑娘

名稱/編號	日期	時間	名額	費用	內容
足球隊 1-3 月 (JCPRC-23-287) 	7/1/24 - 31/3/24 (週日、共 12 節) (11/2 暫停)	於每月 首堂通知 下月訓練 時間	26 人 	\$120	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。 *參加者毋須帶備足球

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 1 月 (JCPRC-288)	6/1/24 - 27/1/24 (週六、共 4 節)	\$1760	5 人	上午 8:00-12:00 及 下午 1:00-2:00
游泳班 2-3 月 (JCPRC-289)	3/2/24 - 23/3/24 (週六、共 7 節) (10/2 暫停)	\$3080	5 人	

- 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。
- 本期重新抽籤, 中籤者下期可優先報名至「117 期」, 唯中籤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。
- 如報名人數不足 3 人活動將會取消。
- 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)



名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
青年郊外遊 (JCPRC-23-290)	23/3/24 (週六)	下午 11:30 - 6:00	大澳	13歲以上之發展障礙兒童或棠棣	4名	\$50	<ul style="list-style-type: none"> - 趁週末約同樣喜歡郊遊的朋友一起到郊外走走，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。 	余姑娘
芬蘭木棋 A (JCPRC-23-291)	17/2/24 及 2/3/24 (週六、共 2 節)	下午 4:00 - 5:30	本中心及六樓籃球場	8-11 歲以上發展障礙青年	4名	\$80	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。	歐姑娘
芬蘭木棋 B (JCPRC-23-292)	16/3/24 及 23/3/24 (週六、共 2 節)			12 歲或以上發展障礙青年	4名	\$80	<p>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。</p> <p>集散地點：本中心</p> 	

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
親子小提琴 A (JCPRC-23-293)	5/1/24 - 2/2/24 (週五、共 5 節)	下午 4:30 - 6:30	本中心	7 歲以上發展障礙兒童	4名 (上期參加者優先)	\$300	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶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 	歐姑娘
親子小提琴 B (JCPRC-23-302)	23/2/24 - 22/3/24 (週五、共 5 節)					\$300	<p>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。</p>	



名稱/編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容 / 備註	查詢
Ukulele 夏威夷 小結他 - 1 月份 (JCPRC- 23-294)	5/1/24 - 26/1/24 (逢五、 共 4 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	\$480	<ul style="list-style-type: none"> - 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。 - 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 - 2 月份 (JCPRC- 23-295)	2/2/24 及 23/2/24 (逢五、 共 2 節)	5 名			\$240			
Ukulele 夏威夷 小結他 - 3 月份 (JCPRC- 23-296)	1/3/24 - 22/3/24 (逢五、 共 4 節)	5 名			\$480			



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
寵物 也行醫 (JCPRC- 23-297)	13/1/24 (週六)	上午 11:00 - 12:00	本 中 心	家 庭 會 員	20 名	\$20	<ul style="list-style-type: none"> - 有沒有想過動物都可以係醫生，透過來自不同界別的動物來探訪，讓大家感受「愛」與「關懷」，有助建立積極、健康的生活態度。 - 同時亦增進大家對小動物的認識，讓大家學懂與小動物相處的正確態度。 備註:活動由亞洲動物基金狗醫生協辦	余 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
親親羊駝之旅 (JCPRC-23-298) 	9/3/24 (週六)	下午 12:30 -5:30	菠蘿園有機薈低碳農莊	家庭會員 (3歲或以上發展障礙兒童及其家長)	20名親子會員 (每組家庭最多4位)	\$158 (大小同價)	<ul style="list-style-type: none"> - 想親可愛的羊駝(俗稱草泥馬),不用遠道去台灣,澳洲啦,因為可愛的羊駝已登陸錦田與大人細路零距离接觸。 - 到訪位於元朗的菠蘿園有機薈低碳農莊,參與羊駝空氣鳳梨瓶景製作、製作有機紅豆砵仔糕(每人可帶走2份),及親親羊駝(餵飼及與其拍照)等。 集合時間:下午 12:30 (逾時不候) 集合及解散地點:賽馬會家長資源中心	余姑娘 / 黃姑娘
遠足遊 (JCPRC-23-299)	6/1/24 (週六)	上午 9:00 - 下午 3:00	鶴咀半島	15歲以上發展障礙青年或中心家庭會員	6名青少年及20名中心家庭會員	獨立報名之15歲以上青年 \$65 家庭會員 \$10	由義工帶領一同遊覽鶴咀半島及於戶外享用簡單午餐,沿途欣賞鶴咀美麗風景如:鶴咀海岸保護區、蟹洞等風景區。於中心集合後一同乘坐巴士前往石澳起步。 <ul style="list-style-type: none"> ~ 每人自備最少 800-1000ml 飲用水 ~ 請攜帶背包、穿著運動衫及波鞋/行山鞋 ~ 請備防曬及防蚊用品如:太陽帽 ~ 參加者自備交通費(請自備八達通) 備註: <ul style="list-style-type: none"> ● 參加者的體能需應付上下山路 3-4 小時 ● 15歲或以上青少年獨立報名者: <ul style="list-style-type: none"> *集合時間:上午 9:00 *中心提供簡單午餐 ● 家庭會員: <ul style="list-style-type: none"> *集合時間:上午 9:15 *自備午餐 ● 集散地點:本中心 	歐姑娘

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
新春探訪 之 共慶元宵 (JCPRC- 23-300)	3/2/24 (週六)	下午 3:00 - 4:30	本 中 心	14 歲 以上 發展 障礙 兒童	8 名	\$100	<p>在新春期間於老人中心進行探訪活動，為長者們送上關懷與祝福一同慶祝元宵佳節。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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，為長者送上關懷及祝福。 - 參加者需自備八達通。 - 外出活動資料，會在課堂篇內詳細講解。 	余 姑 娘
	24/2/24 (週六)	上午 9:30 - 1:00	太 古					

