

協康會 賽馬會家長資源中心



16/8/2025(六) 下午2:00-5:00
筲箕灣愛東村愛善樓地下G1室

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短訊內容，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. 為保護兒童，中心各房間內都已安裝閉路電視(CCTV)，除相關法例要求外，中心不會向其他人士及機構提供影像片段，如對上述安排有任何查詢，請致電與中心主任聯絡。
6. 家長可透過掃描首頁之QR CODE了解本會其他家長資源中心資訊。如有任何意見或查詢，歡迎向中心職員提出，感謝各位為環保出一分力！

家長園地

照顧者在照顧有特殊需要子女時，所面對的責任相當不易，在孩子成長路上，不同階段面對很大壓力。我們一直關心照顧者的同路人互相支援和鼓勵，因此本年度中心會以「真人圖書館」(The Human Library)為導向，以人作「書」，分享著不同的生命故事。



真人圖書館： 擁抱孩子的獨特性 JCPRC-25-162

負責職員：黃姑娘

「真人圖書館」(The Human Library)的概念源自丹麥哥本哈根。在這裡，以人作為「書」，分享著不同的生命故事。今期「真人圖書館」將邀請一位SEN孩子的媽媽分享，她將訴說如何面對孩子在發展上的多重挑戰、平衡家人對孩子不一致的期望，最後媽媽學會擁抱孩子的獨特性及需要，為他選擇最適切而非大眾普遍認定「最佳」的道路。此為輕鬆的家長分享會，誠邀大家一同品茗，一邊交流，從真人故事中得到啟發。

日期: 6/11/2025(週四)

時間: 上午10:00 - 11:30

對象: 家長會員

費用: \$10/位 **名額:** 15名

地點: 本中心



家長園地

身/心靈



我們一直十分關注照顧者的身心健康，因此本年度中心會繼續為照顧者的「**身**」、「**心靈**」層面，每季舉辦照顧者小組和活動，為照顧者打打氣。



伸展瑜珈

負責職員：余姑娘

讓家長們一起跟隨導師練習伸展瑜珈動作，除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。

藉此機會可以減壓，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。

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。

JCPRC-25-163

伸展瑜珈-10月份

日期：3/10-24/10(週五、共4節)

名額：6名

時間：上午10:00-12:00

費用：\$120/位

地點：本中心 /體育館(待定)

對象：家長會員

JCPRC-25-164

伸展瑜珈-11月份

日期：7/11-28/11(週五、共4節)

名額：6名

時間：上午10:00-12:00

費用：\$120/位

地點：本中心 /體育館(待定)

對象：家長會員

JCPRC-25-165

伸展瑜珈-12月份

日期：5/12-19/12(週五、共3節)

名額：6名

時間：上午10:00-12:00

費用：\$90/位

地點：本中心 /體育館(待定)

對象：家長會員



和諧粉彩之隨意畫

負責職員: 歐姑娘

JCPRC-25-166

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。

- 毋須繪畫和諧粉彩技巧
- 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

日期: 14/10、21/10、4/11、11/11、
2/12及9/12 (週二、共6節)

時間: 上午10:00 - 11:45

對象: 家長會員

費用: \$60/位

名額: 20名

地點: 本中心 / Zoom



留一天給自己 來一談生論死

負責職員: 歐姑娘/黃姑娘

HHPA-JCPRC-25-167

有人說:「生命的本質就是走向死亡，我們迴避討論，同時也是迴避準備。」

- 小組以園藝活動讓你感受生命的週期，了解自己如何看待生、離、死、別的經驗，從而認識及接納它所帶來的情緒。
- 以輕鬆遊戲、體驗式活動探討死亡議題，為自己的生命再多一步探索、思考及準備。
- 以靜觀練習回到當下照顧自己、珍惜今天你所擁有的一切。

日期: 15/10、22/10、5/11、12/11、
3/12及10/12 (週三、共6節)

時間: 上午10:00 - 11:45

對象: 同心家長會員

費用: \$120/位 **名額:** 12名

地點: 本中心





家長世界之好好愛自己

負責職員: 歐姑娘

JCPRC-25-168

「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。

是次活動以靜觀態度運用五感品嚐眼前飲品和食品，提升對自己和環境覺察，從以好好照顧及欣賞當下的自己。

- 13/12參觀剛於本年6月啟用的官塘翠屏河「觀心園」，並與大家一同體驗如何在鬧市中享受寧靜及於官塘享用午餐。

日期: 23/10 及 13/11 (週四、共2節)

時間: 上午10:00 - 11:30 (13/11待定)

對象: 家長會員

費用: \$120/位 (費用包括13/11午餐)

名額: 10名

地點: 本中心及官塘翠屏河「觀心園」



「同 SEN 同氣」

負責職員: 歐姑娘

家長互助平台

JCPRC-25-169

父母是孩子生命中無可替代的帶領者，在子女成長路上所面對壓力及辛酸，實在非一般人可以想像及明白，在這裡提供一個空間讓家長互相分享經驗、互相扶持，讓育兒的路上有更多同行者及彼此支援。

來吧！為你們預備了茶點小吃，給你們打打氣！

主題: 當孩子大鬧情緒時.....

日期: 27/11/2025 (週四)

時間: 上午10:00 - 11:45

對象: 家長會員

費用: \$20/位 名額: 10名

地點: 本中心



家長園地

家長分享



升讀主流小一知多D 負責職員:黃姑娘/歐姑娘
JCPRC-25-086

- * 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選校因素?
 - * 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?
 - * 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!

日期: 12/9/2025(週五)

費用: \$10/位 名額: 20名

時間: 上午10:00 - 11:45

地點: 本中心

對象: 家長會員

休閒活動



透光藝術
體驗工作坊-家長組
JCPRC-25-170

負責職員:余姑娘/丘姑娘

日本聖花藝術的體驗活動，用乾粉彩及簡單技巧模仿玻璃透光效果，猶如花窗玻璃彩繪，在陽光底下輕透彩色光芒。

- 無須藝術基礎
- 需能操作剪刀或界刀

日期: 8/10/2025 (週三)

時間: 上午10:30 - 12:00

對象: 家長會員

費用: \$85/位

名額: 6名

地點: 本中心





呵護玉手DIY工作坊

JCPRC-25-171

負責職員: 余姑娘

大家平時有無同自己雙手做吓護理呢? 原來手部護理很容易被忽略, 而且又成日洗手甚至接觸清潔劑、酒精等等。

如果唔好好呵護雙手, 皮膚好容易變到又乾又粗, 讓我們學習關愛一吓自己一雙玉手。利用超簡單草本自製美白手膜, 讓大家學會在家中也能簡單呵護手同時會一起製作環保洗潔一樽。

－ 義務導師: 馮老師

日期: 16/10/2025 (週四)

時間: 上午10:30 - 12:00

對象: 家長會員

費用: \$120/位 名額: 6名

地點: 本中心



天然護膚品 DIY工作坊

JCPRC-25-172

負責職員: 余姑娘

身體要健康, 皮膚亦不例外。天然、無添加, 無化學成分的保養品能幫助我們的皮膚維持健康嫩滑。

教授簡單的全天然的護膚品, 包括銷水護膚油及美白淡斑精華液。一起體驗DIY自製護膚品的好處及樂趣。

－ 義務導師: 馮老師

日期: 18/12/2025 (週四)

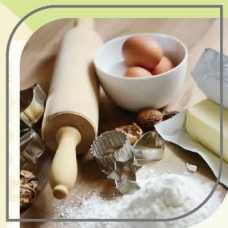
時間: 上午10:30 - 12:00

對象: 家長會員

費用: \$150/位 名額: 6名

地點: 本中心





滋味廚房

負責職員: 余姑娘

讓大家也可以用自己一雙巧手，製作大人細路都喜歡的滋味。

- 參加者需親手製作成品。
- 請自備食物盒。
- 最少開班人數為4位。

JCPRC-25-173

滋味廚房之椰香菠蘿蛋糕

日期: 26/11/2025(週三)

時間: 上午10:30-12:30

費用: \$100/位 名額: 6名

對象: 家長會員

地點: 本中心



JCPRC-25-174

滋味廚房之港式雞批

日期: 20/11/2025(週四)

時間: 上午10:30-12:30

費用: \$100/位 名額: 6名

對象: 家長會員

地點: 本中心

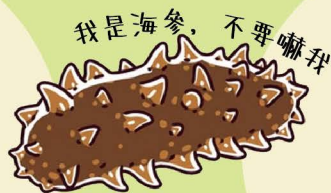


你知道嗎?

海參受到攻擊時，為嚇退敵人會吐出自己的內臟。

而且！

牠們的內臟與西芹是的好朋友，
因為在中菜館的餐桌上
牠們的內臟叫做「珊瑚蚌」。



親子平行小組



心智解讀-社交訓練~ 兒童組(完結篇) JCPRC-25-175

負責職員:歐姑娘

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。

- 13/12戶外活動於第一節講解有關安排
- 上期參加者優先

日期: 18/10 - 8/11 及 6/12 - 13/12 (週六、共6節)

時間: 下午2:30 - 3:45 (13/12除外)

對象: 就讀主流小學小二至小四年級發展障礙兒童

費用: \$240/位 **名額:** 8名

地點: 本中心



兒童心智解讀- 社交訓練~家長組 JCPRC-25-176

負責職員:馮姑娘

讓家長認識如何在生活上協助子女，和其他人看到同一件事件，我們身處的位置和角度，並不是同一件東西；同時透過認識一班同路家長，在照顧路上互相學習、彼此分享。

日期: 18/10/2025 (週六)

時間: 下午2:30 - 3:45

對象: 家長會員

費用: \$20/位 **名額:** 6名

地點: 本中心





欺凌、霸凌多面睇 -
初小兒童組
JCPRC-25-226

負責職員:阮姑娘

讓學生分辨不同類型的欺凌行為和影響，提醒他們對欺凌行為保持警覺性，以及如何面對欺凌事情，學懂尊重與關愛。

日期: 2/10 - 23/10 (週四、共4節)

時間: 下午4:30 - 5:30

對象: 初小有發展遲緩兒童

費用: \$200/位 **名額:** 8名

地點: 本中心



欺凌、霸凌
多面睇 - 家長組 (初小)
JCPRC-25-227

負責職員:馮姑娘/阮姑娘

讓家長認識不同類型的欺凌行為，及這些行為對孩子之身心影響。建議家長如何面對孩子的欺凌行為，從而讓孩子學懂保護自己。

日期: 2/10 及 30/10 (週四、共2節)

時間: 下午4:30 - 5:30

對象: 家長會員

費用: \$40/位 **名額:** 12名

地點: 本中心



**欺凌、霸凌多面睇 -
高小兒童組**
JCPRC-25-228

負責職員:阮姑娘

讓學生分辨不同類型的欺凌行為和影響，提醒他們對欺凌行為保持警覺性，以及如何面對欺凌事情，學懂尊重與關愛。

日期: 6/11 - 27/11 (週四、共4節)
時間: 下午4:30 - 5:30
對象: 高小有發展遲緩兒童
費用: \$200/位 **名額:** 8名
地點: 本中心



**欺凌、霸凌
多面睇 - 家長組 (高小)**
JCPRC-25-229

負責職員:馮姑娘/阮姑娘

讓家長認識不同類型的欺凌行為，及這些行為對孩子之身心影響。建議家長如何面對孩子的欺凌行為，從而讓孩子學懂保護自己。

日期: 6/11 及 4/12 (週四、共2節)
時間: 下午4:30 - 5:30
對象: 家長會員
費用: \$40/位 **名額:** 12名
地點: 本中心

親子活動



親子遊樂室A

JCPRC-25-177

負責職員: 徐姑娘

透過遊戲和體能活動，讓幼兒學習輪流作轉、社交互動等技巧，同時能適當地宣洩情緒和發展身體協調；家長透過小組，一方面可更了解孩子的能力表現，也可以在愉快的氣氛中，增進親子間的互動和關係。

日期: 2/10 - 30/10 (週四、共5節)

時間: 下午3:00 - 4:00

對象: 2-3歲發展障礙兒童及其家長

費用: \$250/每對親子

名額: 5對親子

地點: 本中心



親子遊樂室B

JCPRC-25-178

負責職員: 徐姑娘

兒童透過小組中的合作和競賽遊戲，與朋輩發展互助合作的良好關係，並於最後一節與家長一同前往愛秩序灣公園探索，增加兒童的社交和生活經驗，同時讓家長體驗將學習元素融入日常生活中。

* 兒童須由家長或照顧者陪同出席最後一節小組

日期: 6/11 - 27/11 (週四、共4節)

時間: 下午4:30 - 5:30

對象: 4-5歲發展障礙兒童及其家長

費用: \$200/每對親子

名額: 5對親子

地點: 本中心 / 愛秩序灣公園





親子廚房之魚肉燒賣

JCPRC-25-179

負責職員:余姑娘

點樣嘅燒賣先係最好食，家長與小朋友一起齊齊即場動手包手工燒賣一定很回味。大家仲可以即場食粒燒賣特別好味！活動讓小朋友享受煮食的樂趣，也可訓練小朋友手部協調及觀察力，亦可透過製作點心促進親子關係。

- 參加者需自備食物盒。
- 義務導師:Annie

日期: 11/10/2025 (週六)

時間: 下午3:00 - 4:30

對象: 7歲以上之發展障礙兒童及1名家長

費用: \$60/每對親子

名額: 6對親子

地點: 本中心



寶寶天地

JCPRC-25-180

負責職員:徐姑娘

孩子的發展一向是父母關心的議題，透過各項遊戲和活動，讓家長更明白兒童的發展里程和學習需要，幼兒則藉此與家長建立最佳的親子關係，並促進社交發展。

日期: 14/10 - 4/11 (週二、共4節)

時間: 上午10:45 - 11:45

對象: 家長及1.5-2歲發展障礙幼兒或其兄弟姊妹

費用: \$200/每對親子

名額: 4對親子

地點: 本中心

家庭活動



大澳水鄉文化之旅

負責職員: 余姑娘

JCPRC-25-181

在煩囂的城市生活久了，總會想到郊外走走。一家人漫遊有香港威尼斯之稱”大澳”，更可認識特色小漁村。

- 此活動由康民署資助
- 集散地點: 本中心

日期: 18/10/2025 (週六)

時間: 上午9:00 - 下午5:00

對象: 家庭會員

費用: \$20/位 名額: 30名

地點: 大澳



親子樂悠悠 戶外綠田園活動

負責職員: 阮姑娘

EMDA-JCPRC-25-182

讓親子享受大自然及營內各樣設施；例如摘蔬果、參觀動物農莊、踩高橋等，日營包括藝術創作

和親子活動，更安排本地家庭有燒烤活動；南亞裔家庭有Halal食物及風箏製作。

- * 此費用亦包括旅遊巴、日營費用、膳食費用及親子活動。
- * 集散地點: 本中心
- * 南亞裔家庭優先報名
- * 3歲以下小童免費



日期: 14/12/2025 (週日) 時間: 上午9:00 - 下午5:00

對象: 南亞裔及本地親子家庭會員

本地家庭收費: 12歲或以上\$140(位) / 11歲或以下小童\$60(位)

南亞裔家庭收費: 12歲或以上\$70(位) / 11歲或以下小童\$40(位)

名額: 58名

地點: 天水圍綠田園

幼兒活動



書寫練習室

負責職員: 徐姑娘

1. 認識及練習中文字的筆劃
 2. 練習筆順小體操
- * 內容參考自「聽說讀寫小寶盒」
 - * 組員可優先參加下期「書寫練習室」

JCPRC-25-183

書寫練習室A

日期: 8/10 - 19/11 (週三、共6節) 29/10暫停

時間: 下午3:00-4:00

費用: \$320/位 名額: 5名

對象: 5-7歲發展障礙兒童

地點: 本中心

JCPRC-25-184

書寫練習室B

日期: 26/11 - 24/12 (週三、共5節)

時間: 下午4:30-5:30

費用: \$270/位 名額: 5名

對象: 5-7歲發展障礙兒童

地點: 本中心



你知道嗎?
任何紙張都不能對摺超過7次。

大家也來試試看吧!





寫前遊戲班

JCPRC-25-185

負責職員:徐姑娘

透過遊戲活動，鞏固兒童的寫前基礎，為書寫作準備，適合即將進入書寫階段或仍需繼續鞏固寫前能力的兒童。

- * 小組內容參考自協康會出版之「醒目學寫字」
- * 上期組員可優先參加

日期: 3/10 - 7/11 (週五、共6節)

時間: 下午5:00 - 6:00

對象: 4-6歲發展障礙兒童

費用: \$300/位 名額: 5名

地點: 本中心



數學天地

JCPRC-25-186

負責職員:徐姑娘

在廣闊的數學世界，兒童可探索的範疇極多，今期的重點是：

1. 認識時間和日期
2. 加減概念
3. 數的組合

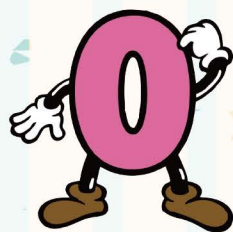
日期: 1/11 - 6/12 (週六、共6節)

時間: 下午3:00 - 4:00

對象: 4-6歲發展障礙兒童

費用: \$280/位 名額: 5名

地點: 本中心





愈玩愈專心-兒童組

負責職員:徐姑娘

孩子只顧玩耍而無法專心? 快來體驗一下怎樣愈玩愈專心吧! 兒童在遊戲中要眼到、耳到、口到、手到和心到, 全心投入以作出適當反應, 在玩樂之餘兼可學習合作和分享, 與朋輩建立友誼。

*上期組員可優先參加

JCPRC-25-187

愈玩愈專心-兒童組A

日期: 4/11 - 25/11 (週二、共4節)

時間: 下午4:30-5:30

費用: \$180/位 名額: 5名

對象: 4-6歲發展障礙兒童

地點: 本中心

JCPRC-25-188

愈玩愈專心-兒童組B

日期: 2/12 - 23/12 (週二、共4節)

時間: 下午4:30-5:30

費用: \$180/位 名額: 5名

對象: 4-6歲發展障礙兒童

地點: 本中心



創意故事藝術班

負責職員:徐姑娘

JCPRC-25-189

有想過將故事與藝術創作二合為一嗎? 每節小組各有一個主題故事, 聽故事後兒童再透過繪畫或手工製作再度詮釋故事內容或自己感受, 將每個故事賦予個人特色。

日期: 5/12 - 19/12 (週五、共3節)

時間: 下午4:30 - 5:30

對象: 4-6歲發展障礙兒童或其兄弟姐妹

費用: \$150/位 名額: 5名

地點: 本中心





社交遊樂園 JCPRC-25-190

負責職員:徐姑娘

與朋輩一起進行有趣的集體遊戲, 同時學習遵守規則、表達意見和彼此協商等社交技巧。

日期: 4/12 - 18/12 (週四、共3節)

時間: 下午4:30 - 5:30

對象: 3-5歲發展障礙兒童

費用: \$150/位 名額: 5名

地點: 本中心



說說故事、齊齊認字 (基礎篇)

負責職員:徐姑娘

JCPRC-25-231

在有趣的氛圍下, 透過故事圖片, 提昇孩子的觀察力、專注力、理解能力和詞彙記憶能力, 並運用思考和創意, 組織和描述故事, 加強孩子的表達。

日期: 4/10 - 25/10 (週六、共4節)

時間: 下午3:00 - 4:00

對象: 6-7歲發展障礙兒童

費用: \$200/位 名額: 6名

地點: 本中心



兒童活動



說說故事、齊齊認字 (進階篇)

負責職員:徐姑娘

JCPRC-25-232

圍繞生活的故事繪本，讓孩子運用連接詞、形容詞及對話加入故事情節，創作故事和結局，從而深化句子組織結構和運用，並豐富故事內容，提昇孩子說故事的技巧。

日期: 4/10 - 25/10 (週六、共4節)

時間: 下午4:30 - 5:30

對象: 4-6歲發展障礙兒童

費用: \$200/位 名額: 5名

地點: 本中心



兒童靜觀課程 JCPRC-25-191

負責職員:歐姑娘/黃姑娘

此小組運用實證為本的MYmind靜觀課程內容，課程根據靜觀及認知治療理論研發而成。

透過活動如：靜觀呼吸、身體掃描、靜觀進食及伸展活動等。有系統地培養兒童的自我覺察力，有助鞏固其專注力和情緒調控，從而改善社交及行為問題。

日期: 3/10 - 5/12 (週五、共8節)

14/11及21/11暫停

時間: 下午5:00 - 6:15

對象: 就讀主流小二至小四發展障礙兒童

費用: \$320/位 名額: 10名

地點: 本中心





我是魔術師

JCPRC-25-192

負責職員:余姑娘

透過輕鬆及有趣手法去演繹變魔術。教授各道具的魔術手法及認識多種基本魔術效果。利用說話技巧及肢體動作引導觀眾，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，讓參加者邊學習邊玩，可以提升與朋輩互動的好機會。

－ 導師: Duckson Lee有多年教授魔術經驗。

日期: 4/10、11/10、18/10、25/10、
15/11、22/11及13/12 (週六、共7節)

時間: 下午5:30 - 7:00

對象: 7歲以上發展障礙兒童

費用: \$560/位 名額: 10名

地點: 本中心



POKEMON 訓練員

JCPRC-25-193

負責職員:余姑娘

透過Pokemon Card提升小朋友情緒控制能力及面對意料之外的情況抗逆力，遊戲中亦可以增加小朋友學習意欲，訓練閱讀理解，說話能力同埋數學心算能力等等。

* 費用包括一副基礎卡組

日期: 4/10、25/10、15/11及22/11 (週六、共4節)

時間: 下午3:30 - 5:00

對象: 8歲以上發展障礙兒童

費用: \$160/位 名額: 6名

地點: 本中心





芬蘭木棋

負責職員: 歐姑娘

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，講求眼界的準確與腦筋的靈活，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。

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。

* 集散地點: 本中心

JCPRC-25-194

芬蘭木棋A班

日期: 18/10 - 25/10 (週六、共2節)

時間: 上午10:00-11:30

費用: \$80/位 名額: 4名

對象: 5-7歲發展障礙兒童

活動地點: 本中心及六樓籃球場

JCPRC-25-195

芬蘭木棋B班

日期: 1/11 - 8/11 (週六、共2節)

時間: 上午10:00-11:30

費用: \$80/位 名額: 4名

對象: 8-10歲發展障礙兒童

活動地點: 本中心及六樓籃球場



小小作家練習室

JCPRC-25-196

本期內容重點:

- 閱讀理解
- 看圖造句
- 造句

*上期組員可優先參加

負責職員: 徐姑娘

日期: 1/11 - 6/12 (週六、共6節)

時間: 下午5:00 - 6:00

對象: 就讀主流小一的发展障礙兒童

費用: \$300/位 名額: 6名

地點: 本中心



青少年活動



「乘風航」
海上歷奇挑戰日
JCPRC-25-197

負責職員：歐姑娘

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**13/9及4/10航前及航後工作坊（於中心舉行）
- * 參加者需有基本自理能力，能理解簡單指令及分享
- * 費用包括營內活動及午餐

27/9集散地點：在鴨脷洲逸港居碼頭集合，乘舢板上〈賽馬會歡號〉

對象：12歲或以上發展障礙青年

費用：\$280/位 名額：16名

航前歷奇挑戰日

日期：13/9/2025 (週六)

時間：下午3:00 - 5:30

活動地點：本中心

一天海上歷奇挑戰

日期：27/9/2025 (週六)

時間：上午9:00 - 下午5:00

活動地點：〈賽馬會歡號〉

航後工作坊

日期：4/10/2025 (週六)

時間：下午3:00 - 4:30

活動地點：本中心



青年藝術坊 - 肌理畫體驗

JCPRC-25-198

負責職員: 歐姑娘

青年藝術坊是一個長期小組，(每月一次)，小組透過多元藝術創作並加入靜觀的元素，讓年青人透過藝術創作，與自己連繫，學習表達自己，從而提升與人互動及溝通的機會。是次活動利用塑膠彩顏料混合石英沙來創作質感十分豐富的作品，作品將會充滿不同層次的紋理及立體效果，創作過程需要十足專注度，能令人感到療癒及放鬆。

* 小組繪畫技巧及藝術創作由導師Amy姐姐負責教授
備註：參加者無需任何藝術經驗

日期: 3/10 及 7/11 (週五、共2節)

時間: 下午7:00 - 8:15

對象: 15歲或以上發展障礙青年

費用: \$180/位 名額: 10名

地點: 本中心



你知道嗎?
蝸牛不吃不喝休眠三年
依然可以存活。





職場分享站之 生活自理我做到

負責職員：歐姑娘

JCPRC-25-199

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。

在這裡我們設有不同學習目標與組員一同探討並彼此鼓勵在生活中實踐。

生活自理體驗活動

- * 26/12-27/12 宿營活動
- * 費用包括宿營：一早餐、兩午餐及一晚餐

*活動獲The Dairy Farm-Wellcom機構贊助

對象：在職發展障礙青年(上期參加者優先)

費用：\$350/位 名額：10名

小組：

日期：17/10 及 28/11 (週五、共2節)

時間：下午7:00 - 8:30

活動地點：本中心

兩日一夜宿營：

日期：26/12 及 27/12 (週五及週六)

時間：待定

活動地點：大美督青年旅舍



你知道嗎？

所有食物中，只有蜂蜜是永遠不會變壞





城市遊蹤

負責職員:余姑娘

各區有唔少好去處，一齊參加城市遊蹤隊，一齊行吓區內嘅景點，亦透過穿梭社區用心去探索社區環境，用眼睛去發掘社區獨特的一面。在小組內會員更可學習尊重彼此的需要及團隊合作精神，利用手機或相機拍攝不同地區之相關主題風景，嘗試以不同角度觀看物件及風景。

備註：

- 參加者需要有一定自理能力，如自行到集合地點會合。
- 外出時需穿著輕便服裝、車費自備需帶備足夠八達通、防曬、防蚊及食水。
- 參加者需自備手機或相機。

*集合時間/集散地點：待通知

*中心提供簡單午餐(自備飲料)

對象: 15歲以上發展障礙青年
費用: \$90/位 名額: 4名



JCPRC-25-200

城市遊蹤-南丫島篇

日期: 1/11 (週六)

時間: 上午9:00-下午4:30

JCPRC-25-201

城市遊蹤-荃灣篇

日期: 8/11 (週六)

時間: 上午9:00-下午4:00

JCPRC-25-202

城市遊蹤-坪洲篇

日期: 29/11 (週六)

時間: 上午9:00-下午4:30



突破生命 - 青少年歷奇之旅 JCPRC-25-203

負責職員:阮姑娘

透過營地設施及設計活動，讓青少年人體驗有趣又富挑戰性的歷奇活動，從而提升個人的自信和抗逆能力、學習克服困難，並且建立良好的團隊和合作精神。

備註:

- 參加者請自備飲用水及水樽、帽、蚊怕水、T-恤、毛巾及防曬用品
- 費用包括營內歷奇活動、午餐及旅遊巴
- 此活動獲熱心家長贊助。

集散地點: 本中心

日期: 15/11/2025 (週六)

時間: 上午9:00 - 下午4:30

對象: 12歲或以上發展障礙青年

費用: \$200/位 名額: 18名

活動地點: 香港青年協會大美督戶外活動中心



遠足、燒烤、桌遊樂 JCPRC-25-204

負責職員:歐姑娘

活動將讓年青人與義工走進大自然世界探索及遊玩。

內容:

- 早上遊覽元崗村附近小山丘及上下水塘
- 下午於元崗村燒烤及玩芬蘭木棋

集合時間: 上午9:00

解散時間: 下午6:00

集散地點: 錦上路西鐵站C出口

參加者自備交通費(八達通)

日期: 20/12/2025 (週六)

時間: 上午9:00 - 下午6:00

對象: 15歲或以上發展障礙青年

費用: \$180/位 名額: 8名

活動地點: 八鄉清潭路



社區服務



Hello! My Friend!
JCPRC-25-205

負責職員:黃姑娘

- 認識不同語言、國籍的人士
- 運用簡單英語交流
- 一同參與有趣的互動活動, 如集體遊戲、製作創意手工、聽故事等。

* 此計劃與香港國際學校 Hong Kong International School (HKIS) 合辦, 活動內容由HKIS青年學生及老師設計和帶領。

特別適合就讀主流小學之兒童

日期: 6/9、13/9、27/9、
18/10 及 25/10 (週六、共5節)

時間: 上午11:00 - 中午12:00

對象: 7-11歲發展障礙兒童

費用: \$20/位 名額: 10名

地點: 本中心



你知道嗎?
長頸鹿的舌頭其實有50cm長的
方便採摘樹上食物之餘
同時方便清潔鼻孔
什至耳朵



興趣班

運動類



籃球班

負責職員: 余姑娘

訓練籃球技術如: 拍球、傳球、射球, 加強參加者手眼協調、合作及團隊精神。

教練: 俊Sir (體育事工聯盟註冊教練) 及瑤瑤哥哥

日期: 4/10 - 27/12 (週六、共13節)

對象: 8歲以上發展障礙兒童及其兄弟姊妹

活動地點: 愛秩序灣籃球場

10-12月費用: \$1040/位

JCPRC-25-206

籃球班A組

時間: 下午3:00-4:00

名額: 12名

*A班適合已掌握籃球基本技巧及概念, 如傳球、射球等學員。

JCPRC-25-207

籃球班B組

時間: 下午4:15-5:30

名額: 12名

*B班適合能穩定傳、拍球學員。

JCPRC-25-208

籃球班C組

時間: 下午5:45-7:00

名額: 10名

*C班適合初學及需加強學習聽從指令者。



備註:

1. 為配合教學及讓參加者更投入活動, 家長須按孩子需要選擇其中一班, 如有問題請致電中心與職員聯絡。
2. 下次重新抽籤將於「122期」, 上期參加者優先報名, 但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。如有興趣參加仍可於報名, 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、毛巾及飲用水上課。



足球隊

負責職員:余姑娘

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。

主教練: 周Sir(前香港代表隊及前甲組球員)及一至兩名教練

對象: 8歲以上發展障礙兒童及其兄弟姐妹

活動地點:由於需要每月向康文署申請活動場地,故練習時間和場地亦會有所不同,並會在活動一個月前提過WhatsApp群組通知已報名參加者,敬請留意。

*參加者請自備足球

JCPRC-25-209

足球隊10月

日期: 5/10 - 26/10 (週日、共4節)

時間: 於每月首堂通知下月訓練時間

名額: 20名 費用: \$320

JCPRC-25-210

足球隊11-12月

日期: 2/11 - 28/12 (週日、共9節)

時間: 於每月首堂通知下月訓練時間

名額: 20名 費用: \$720



你知道嗎?
香蕉含微量輻射,

不過
要在一天內吃一千萬隻香蕉
身體才會受輻射影響。



興趣班

音樂類



Ukulele夏威夷小結他

負責職員: 余姑娘

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，學習彈奏不同的歌曲。

導師: RINGO SIR有多年教授Ukulele夏威夷小結他經驗。

對象: 7歲以上發展障礙兒童及其兄弟姐妹

名額: 5名

地點: 本中心

JCPRC-25-211

Ukulele夏威夷小結他 - 10月份

日期: 3/10 - 17/10 (週五、共3節)

時間: 下午5:00 - 6:00

費用: \$360

JCPRC-25-212

Ukulele夏威夷小結他 - 11月份

日期: 7/11 - 28/11 (週五、共4節)

時間: 下午5:00 - 6:00

費用: \$480

JCPRC-25-213

Ukulele夏威夷小結他 - 12月份

日期: 5/12 - 19/12 (週五、共3節)

時間: 下午5:00 - 6:00

費用: \$360



JC歌唱團

負責職員:余姑娘

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。

對象: 10歲以上發展障礙兒童及其兄弟姊妹

名額: 6名

地點: 本中心

JCPRC-25-214

JC歌唱團 -10月份

日期: 3/10 - 17/10 (週五、共3節)

時間: 下午6:15 - 7:15

費用: \$360

JCPRC-25-215

JC歌唱團 -11月份

日期: 7/11 - 28/11 (週五、共4節)

時間: 下午6:15 - 7:15

費用: \$480

JCPRC-25-216

JC歌唱團 -12月份

日期: 5/12 - 19/12 (週五、共3節)

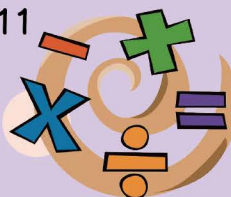
時間: 下午6:15 - 7:15

費用: \$360



你知道嗎?
數學題

$$1,111,111 \times 1,111,111 \\ = 1234567654321$$





擊鼓作樂-非洲鼓班

負責職員:阮姑娘

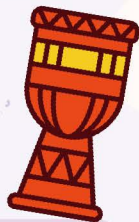
認識及學習敲打非洲鼓，從活潑動感的節奏中，抒發情緒、提升專注力及記憶力、增強自信，幫助身體協調，提升全人發展，更可开开心心感受打非洲鼓的樂趣。

— 導師: ZION EDUCATION是有多年教授非洲鼓的機構，導師亦有教授發展障礙兒童之經驗。

對象: 8歲以上之發展障礙兒童

名額: 8名

地點: 本中心



JCPRC-25-224

擊鼓作樂-非洲鼓班10-11月份

日期: 18 /10 - 22/11 (週六、共6節)

時間: 上午9:30 - 10:30

費用: \$720

JCPRC-25-225

擊鼓作樂-非洲鼓班11-12月份

日期: 29/11/2025 - 3/1/2026 (週六、共6節)

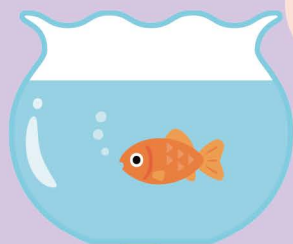
時間: 上午9:30 - 10:30

費用: \$720



你知道嗎?

世上最老的金魚是41歲，
牠的名字叫Fred



節日特備活動



迷你聖誕樹

JCPRC-25-217

負責職員: 余姑娘

又到聖誕... 又到聖誕... 來到12月, 想為這個普天同慶的日子, 不妨DIY動手做個棵迷你聖誕樹, 為家中增添節日氣氛。參加者需親手製作及設計一棵獨一無二的聖誕樹, 為自己及家人在節日注入溫馨和喜悅。

日期: 11/12/2025 (週四)

時間: 上午10:30 - 12:30

對象: 家長會員

費用: \$120/位

名額: 6名

地點: 本中心



聖誕小派對

JCPRC-25-218

負責職員: 歐姑娘

透過集體遊戲及美食製作讓參加者能享受一個有趣又愉快的一天。

* 費用包括午餐費

日期: 23/12/2025 (週二)

時間: 上午11:00 - 下午2:00

對象: 12-15歲發展障礙青少年

費用: \$90/位

名額: 8名

地點: 本中心





透光藝術 體驗工作坊 - 青年組

負責職員: 余姑娘/丘姑娘

JCPRC-25-219

日本聖花藝術的體驗活動，用乾粉彩及簡單技巧模仿玻璃透光效果，猶如花窗玻璃彩繪，在陽光底下輕透彩色光芒。

- 無須藝術基礎
- 需能操作剪刀或界刀

日期: 24/12/2025 (週三)

時間: 上午10:30 - 12:00

對象: 13歲以上發展障礙青年

費用: \$85/位

名額: 6名

地點: 本中心



城市遊蹤 - 聖誕篇

負責職員: 余姑娘

JCPRC-25-220

12月是聖誕的月份，香港各處已掛上閃亮亮的燈飾，用眼睛去感受一吓各區不同聖誕氣氛。在小组內會員更可學習尊重彼此的需要及團隊合作精神，利用手機或相機拍攝不同地區之相關主題風景，嘗試以不同角度觀看物件及風景。

- 參加者需要有一定自理能力，如自行到集合地點會合。
- 外出時需穿著輕便服裝、車費自備需帶備足夠八達通、防曬、防蚊及飲用水。
- 參加者需自備手機或相機。

備註: 集合時間/集散地點: 待通知

日期: 27/12/2025 (週六)

時間: 下午3:30 - 7:30

對象: 15歲以上發展障礙青年

費用: \$60/位 名額: 4名

活動地點: 中環、尖沙咀、西九





聖誕/除夕 續fun日營

JCPRC-25-221

負責職員: 徐姑娘

和朋輩一起玩遊戲、製作簡便午餐，還會一同做伸展運動和護眼操，讓悠長的聖誕更充實！

* 參加者請自備餐具及飲用水，如有食物敏感，請盡早通知負責工作人員

日期: 30/12 - 2/1 (共3節) 1/1暫停

時間: 上午11:00 - 下午4:00

對象: 4-6歲發展障礙兒童

費用: \$300/位

名額: 6名

地點: 本中心



聖誕親子茶聚

負責職員: 歐姑娘

- 體驗桌遊樂趣及與其他家庭分享和交流
- 親子一起製作美味餃子
- 完成製作美食後一起品嚐

JCPRC-25-222

聖誕親子茶聚A

日期: 30/12 (週二)

時間: 上午10:30-下午1:00

費用: \$60/每對親子 名額: 6對

對象: 6-8歲發展障礙兒童及其家長

地點: 本中心

JCPRC-25-223

聖誕親子茶聚B

日期: 31/12 (週三)

時間: 上午10:30-下午1:00

費用: \$60/每對親子 名額: 6對

對象: 9-11歲發展障礙兒童及其家長

地點: 本中心