

協康會 賽馬會家長資源中心

人事消息

- * 中心主任**馮家翠**女士(馮姑娘)已於2025年12月離職。本中心社工**黃美欣**女士(黃姑娘)晉升為中心主任，希望各位會員繼續支持中心的服務。
- * 負責「為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼計劃」的社工**阮愛琪**女士(阮姑娘)已於2025年12月離職，其工作由社工**盧子翱**先生(盧Sir)接替。
- * 活動助理**張玉婷**女士(張姑娘)已於2026年1月調職到東涌中心。
- * 為增加對照顧者的支援，本中心已增聘兩位朋輩支援工作人員**黃捷寧**(寧姑娘)及**蔡舒婷**(蔡姑娘)，以同路人身份分享自身經歷，為家長提供情緒支援。

感謝馮姑娘、阮姑娘及張姑娘過去對中心的付出，祝願她們新生活愉快！

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！

「原來我可以這樣跟孩子玩」 家長遊戲講座

SWD-HHPA2025-JCPRC-25-243

我們邀請智樂兒童遊樂協會 (Playright Children's Play Association) 分享以「孩子角度出發」，了解子女的遊戲行為及喜好的模式，並啟發家長跟子女玩的回應技巧。

形式：理論概念、個案分享、互動小遊戲

目標：爸媽們應可...

- (1) 認識兒童成長發展、遊戲需要及喜好
- (2) 掌握自由遊戲的基本概念

內容包括：

- (1) 睇：孩子的遊戲角度、遊戲本質
- (2) 玩：按成長特性介紹遊戲種類
- (3) 學：有效回應兒童的遊戲需要

日期：20/3/2026 (五)

時間：上午10:00-11:30

對象：育有2至8歲兒童之家長會員

名額：30名 費用：\$10

地點：協康會賽馬會家長資源中心

歡迎到就近家長資源中心報名，如有查詢，請致電2827 2830向中心職員查詢

中心地址：筲箕灣愛東村愛善樓地下G1室 FAX: 2827 2732

活動改期

建議參加者穿著輕便
運動服飾及運動鞋



參加者姓名：_____

所屬中心：_____

會員編號：_____

聯絡電話：_____

家長園地

身心成長活動



和諧粉彩之隨意畫 JCPRC-26-002

負責職員：歐姑娘

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：21/4 - 9/6 (週二、共8節)

時間：上午10:00 - 11:45

對象：家長會員

費用：\$80/位 名額：12名

地點：本中心 / Zoom



家長世界之養生、養身 負責職員：歐姑娘 JCPRC-26-003

「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的機會，與自己及他人連繫，彼此關心和支持的力量。

- ~ 是次活動與參加者一同分享養生方法讓大家更關注自己的身心靈健康。
- ~ 歡迎大家提供不同養生方法，互相分享、交流及支持。
- ~ 活動將提供茶點、小吃讓家長前來鬆一鬆。

日期：23/4 及 21/5 (週四、共2節)

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



「同 SEN 同氣」 家長互助平台 JCPRC-26-004

負責職員：歐姑娘

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！

日期：4/6 (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



靜觀重聚 ~ 體驗慢活 2.0 JCPRC-26-005

負責職員：歐姑娘

- 「真正的靜修是你如何過你的生活。」
- 誠邀曾經接觸過靜觀的你，來一場心靈重聚時刻！

- 靜觀茶座、廚房、藝術創作、大自然探索
- 重溫不同的靜觀練習
- 彼此分享及支持，將靜觀融入生活，讓你重拾內在寧靜。

日期：6/5 - 27/5 (週三、共4節)

時間：上午10:00 - 11:45

對象：家長會員

費用：\$120/位 名額：10名

地點：本中心

27/5 為戶外大自然
靜觀探索活動，集合
時間及地點待定。



禪繞畫工作坊之 獨特的你

負責職員：歐姑娘

JCPRC-26-073

每個生命都是獨一無二的存在，擁有不同的基因、經歷和視角。工作坊透過你手上的一張紙、一枝筆，讓你繪畫出一幅富感動故事的禪繞畫，與你一同探索孩子獨特的美。

* 家長義務導師：李玉燕 (Yan)

日期：29/4 (週三)

費用：\$20/位

時間：上午10:00 - 11:45

名額：12名

對象：家長會員

地點：本中心

家長管教課程



教得其樂：飛悅父母 (家長管教小組)

負責職員：黃姑娘

JCPRC-26-006

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
- * 預防及應對兒童的問題行為
- * 培養兒童的良好行為
- * 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。

日期：16/4 - 25/6 (週四、共8節)

23/4、21/5、4/6暫停

時間：上午10:00 - 12:00

對象：家長會員

費用：\$160/位

特別適合就讀
主流幼稚園至
初小兒童之家長

名額：10名

地點：本中心

家長休閒活動



滋味廚房之油麵筋塞肉 負責職員: 余姑娘 JCPRC-26-007

大家可以輕輕鬆鬆自己動手製作著名的江浙滬家常菜，健康及美味的美食。

- 參加者需自備食物盒。
- 義務導師: ANNIE

日期: 22/4 (週三)

時間: 上午10:30 - 中午12:00

對象: 家長會員

費用: \$90/位 名額: 8名

地點: 本中心



滋味廚房之錦鹵雲吞 負責職員: 余姑娘 JCPRC-26-008

大家可以輕輕鬆鬆自己動手製作著名的廣東家常菜，健康及美味的美食。

- 參加者需自備食物盒。

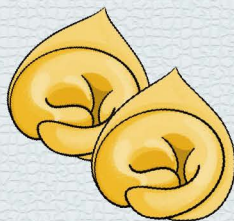
日期: 14/5 (週四)

時間: 上午10:30 - 中午12:30

對象: 家長會員

費用: \$90/位 名額: 8名

地點: 本中心





啫喱凍膜及 鞋履抗菌噴霧DIY工作坊 JCPRC-26-009

負責職員: 余姑娘

夏日炎炎,「從面到腳」的肌膚護理,其實也是非常之重要,今次diy從臉部保養至足部嘅衛生,一應俱全。

夏日來臨,皮脂腺分泌愈來愈旺盛,自制涼快感的「啫喱凍膜」,可收縮毛孔外,更讓你維持晶透的好臉色。

但足部嘅衛生也不容忽視,自制「鞋履抗菌噴霧」,能有抑制細菌在鞋履內滋生,並消除鞋內異味,時刻保持鞋履內部乾爽清潔,有效預防腳臭根源。

- 參加者完成後有啫喱凍膜(30克)及 鞋履抗菌噴霧(80ml)
- 義務導師: 馮老師

日期: 10/6 (週三)

時間: 上午10:30 - 中午12:00

對象: 家長會員

費用: \$130/位

名額: 6名

地點: 本中心



防晒日霜+ 減腩按摩油DIY工作坊 JCPRC-26-010

負責職員: 余姑娘

大現代人同時關注面部光彩同身體線條,面部同身體塑型,都係整體健康同自信的外在體驗。今次體驗diy防曬

日霜及減腩按摩油,簡直是原完美配合。

市面上的防曬日霜種類繁多,對於成份毫無概念,自己製作自己防曬日霜,可以了解製作成份放心使用。

而減腩按摩油,重點是針對難減嘅部位,令自己變得更有自信。

- 參加者完成後有1支防晒日霜(30克)及 減腩按摩油(30ml)
- 義務導師: 馮老師

日期: 24/6 (週三)

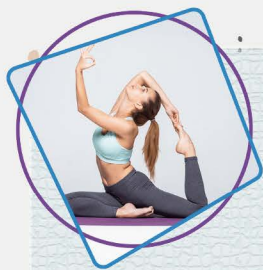
時間: 上午10:30 - 中午12:00

對象: 家長會員

費用: \$130/位

名額: 6名

地點: 本中心



伸展瑜珈

負責職員: 余姑娘

伸展瑜珈是一種以放鬆身體、伸展肌肉為主的瑜珈。它通常會使用各種姿勢來放鬆身體，同時加強身體的柔軟性和平衡能力，讓家長們一起跟隨導師練習伸展瑜珈動作。

- 伸展瑜珈注意呼吸和身體感覺，不要過度用力，保持舒適感。可以讓身體得到更好的放鬆和伸展效果。藉此機會可以減壓。

備註:

- 上課前1小時不能進食。
- 須穿著輕便運動裝及襪子進行活動
- 參加者需自備瑜珈墊。
- 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。
- 義務導師：吳穎淇女士



JCPRC-26-011

伸展瑜珈-4月份

日期: 10/4 - 24/4 (週五、共3節)

時間: 上午10:00-中午12:00

地點: 本中心 /體育館(待定)

名額: 6名

費用: \$90/位

對象: 家長會員

JCPRC-26-012

伸展瑜珈-5月份

日期: 8/5 - 29/5 (週五、共4節)

時間: 上午10:00-中午12:00

地點: 本中心 /體育館(待定)

名額: 6名

費用: \$120/位

對象: 家長會員

JCPRC-26-013

伸展瑜珈-6月份

日期: 5/6 - 26/6 (週五、共3節) 19/6暫停

時間: 上午10:00-中午12:00

地點: 本中心 /體育館(待定)

名額: 6名

費用: \$90/位

對象: 家長會員

幼兒活動



寫前遊戲班

負責職員：徐姑娘

透過有趣的遊戲活動，提昇兒童在手指操作的靈活性、手眼、雙手協調等能力，從而鞏固兒他們的寫前基礎，為書寫作準備。遊戲班適合即將進入書寫階段或仍需繼續鞏固寫前能力的兒童。

- 內容參考自協康會的「小手指學堂」
- 同時報名「寫前遊戲班4月至5月」而又中籤者，將自動取錄參與「寫前遊戲班6月」



JCPRC-26-014

寫前遊戲班4月至5月

日期：21/4 - 12/5 (週二、共4節)

時間：下午4:30-5:30

對象：3-6歲發展障礙兒童或其兄弟姊妹

名額：5名

費用：\$220/位

地點：本中心

JCPRC-26-015

寫前遊戲班6月

日期：9/6 - 23/6 (週二、共3節)

時間：下午4:30-5:30

對象：3-6歲發展障礙兒童或其兄弟姊妹

名額：5名

費用：\$165/位

地點：本中心



你知道嗎？
愛迪生其實是很怕黑的，
就是因為怕黑才發明電燈





數學天地

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。

JCPRC-26-016

數學天地4月至5月

今期的重點是：

1. 數的組合
2. 排序
3. 類比思維

$$1+1=2$$

日期: 15/4 - 6/5 (週三、共4節)

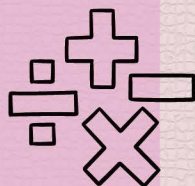
時間: 下午4:30-5:30

對象: 4-6歲發展障礙兒童或其兄弟姊妹

名額: 5名

費用: \$220/位

地點: 本中心



JCPRC-26-017

數學天地6月

今期的重點是：

1. 空間位置
2. 圖形
3. 度量衡

日期: 10/6 - 24/6 (週三、共3節)

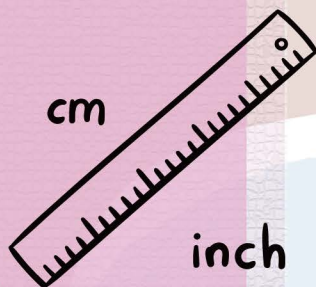
時間: 下午4:30-5:30

對象: 4-6歲發展障礙兒童或其兄弟姊妹

名額: 5名

費用: \$165/位

地點: 本中心





BOARDGAME

負責職員: 徐姑娘

桌上遊戲齊齊玩

兒童透過不同的桌上遊戲，除了學習不同的桌遊玩法和技巧，也可從活動中學習遵守遊戲規則、彼此協商和面對勝負結果等，與朋輩互助合作及建立友誼，增強兒童的良好社交技巧。

- * 同時報名「BOARDGAME桌上遊戲齊齊玩4月至5月」而又中籤者，將自動取錄參與「BOARDGAME桌上遊戲齊齊玩6月」

JCPRC-26-018 BOARDGAME桌上遊戲齊齊玩4月至5月

日期: 16/4 - 14/5 (週四、共4節) 30/4暫停

時間: 下午4:30-5:30

對象: 5-6歲發展障礙兒童或其兄弟姐妹

名額: 4名

費用: \$220/位

地點: 本中心



JCPRC-26-019 BOARDGAME桌上遊戲齊齊玩6月

日期: 4/6 - 25/6 (週四、共4節)

時間: 下午4:30-5:30

對象: 5-6歲發展障礙兒童或其兄弟姐妹

名額: 4名

費用: \$220/位

地點: 本中心



你知道嗎?
骰子上只有一點和四點是紅色

相傳唐玄宗和楊貴妃玩遊戲時，
玄宗擲出兩個四點贏了楊貴妃，玄宗便將四點塗紅。
後來楊貴妃又擲出一點，玄宗為搏美人一笑，
就將一點也上塗紅，因此骰子上只有一點和四點是紅色。





說說故事 齊齊認字

負責職員：徐姑娘

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，加強孩子的表達和認字能力。

*同時報名「說說故事 齊齊認字4月至5月」而又中籤者，將自動取錄參與「說說故事 齊齊認字6月」

JCPRC-26-020

說說故事 齊齊認字4月至5月

日期：17/4 - 15/5 (週五、共4節) 1/5暫停

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

名額：5名

費用：\$220/位

地點：本中心



JCPRC-26-021

說說故事 齊齊認字6月

日期：5/6 - 12/6 (週五、共2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

名額：5名

費用：\$110/位

地點：本中心



你知道嗎？
摩納哥的手機數量比全國人口數量多



兒童活動



小一預備進階班 JCPRC-26-022

負責職員：徐姑娘

本課程旨在為將升讀主流小學的發展障礙兒童建立基礎，課程由淺入深，鞏固讀寫算能力外，亦兼顧體能和社交發展，加強兒童體驗學習新階段的信心。

學習重點：

1. 抄寫手冊
2. 學習中文、數學、科學及人文科課堂、視藝、默書等
3. 學習應變和解難技巧
4. 與朋輩開展話題和遊戲

- * 參加者請自備飲用水、紙巾及備用口罩
- * 參加小一預備初階兒童可優先報名

日期：18/4 - 20/6 (週六、共7節)
2/5、23/5及30/5暫停

時間：下午3:00 - 4:00

對象：5-7歲將於9/26入讀主流小一
的發展障礙兒童或其兄弟姊妹

費用：\$385/位

名額：6名

地點：本中心



你知道嗎？
蝦子的心臟是長在頭部的





小小作家練習室 JCPRC-26-023

負責職員:徐姑娘

透過生活的故事內容,加強兒童的閱讀和理解能力,讓兒童運用思考和創意,組織和創作自己的故事。

內容重點:

1. 閱讀理解
2. 看圖造句/四個元素短文

日期: 18/4 - 16/5 (週六、共4節) 2/5暫停

時間: 下午5:00 - 6:00

對象: 就讀主流小一的發展障礙兒童
或其兄弟姊妹

費用: \$220/位 名額: 4名

地點: 本中心



心智解讀-社交小組 JCPRC-26-024

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。

**上期參加者優先,但仍須在截止日期前報名及繳費日期前繳費。

日期: 18/4 - 25/4 及 9/5 - 30/5 (週六、共6節)

時間: 下午3:00 - 4:15

對象: 就讀主流小學小二至小四發展障礙兒童

費用: \$300/位 名額: 6名

地點: 本中心

上期參加者優先



輸得“喜”桌遊樂 (兒童組)

JCPRC-26-025

負責職員: 歐姑娘

透過不同有趣的棋類活動、遊戲及分享，讓參加者從中體驗及覺察活動過程中的不同情緒，並學習互助鼓勵、欣賞、接納自己及他人的輸贏。

日期: 18/4 - 9/5 (週六、共4節)

時間: 上午11:00 - 中午12:15

對象: 8-11歲發展障礙兒童或其兄弟姐妹

費用: \$180/位 名額: 4名

地點: 本中心



我是魔術師

AXA-XLG-JCPRC-26-026

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。教授兒童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: 11/4 - 13/6 (週六、共9節) 2/5暫停

時間: 下午5:30 - 7:00

對象: 7歲以上發展障礙兒童

費用: \$1000/位 名額: 8名

地點: 本中心

出席滿7堂以上
可獲退回HK\$280
此活動由AXA XLG
資助



童玩POKEMON CARD JCPRC-26-027

負責職員:余姑娘

透過時下兒童熱愛的Pokemon Card桌上遊戲，參加者在小組中既會一同合作、討論卡牌的配搭，從中創造吸引他們的社交體驗。

遊戲中除了可以增加小朋友學習意欲，亦可以訓練閱讀理解，說話能力和數學心算能力等等。

* 活動會以1對1競賽交流，引導參加者面對順逆勝負。

日期: 13/6 - 27/6 (週六、共3節)

時間: 下午3:30 - 5:00

對象: 8歲以上發展障礙兒童

費用: \$150/位 名額: 6名

地點: 本中心



電子世代Q&A JCPRC-26-070

負責職員:余姑娘

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，提取及加強參加者記憶，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。

義工：KEKASH哥哥

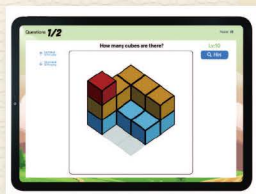
日期: 2/5 (週六)

時間: 上午11:00 - 12:00

對象: 5-7歲之發展障礙兒童

費用: \$40/位 名額: 6名

地點: 本中心





打機學社交A JCPRC-26-071

負責職員:余姑娘

原來打機都可以學社交, 透過SWITCH及Wii遊戲增進團隊合作與策略思考, 享受娛樂與學習的樂趣, 並在對戰當中學習管理自己的情緒。

遊戲講求玩者身體協調及靈活性, 齊來參與一個緊張又好玩的派對。

義工: KEKASH哥哥

日期: 2/5 (週六)

時間: 下午2:00 - 3:30

對象: 8-12歲發展障礙兒童

費用: \$40/位 名額: 6名

地點: 本中心



青少年活動



打機學社交B JCPRC-26-072

負責職員:余姑娘

原來打機都可以學社交, 透過SWITCH及Wii遊戲增進團隊合作與策略思考, 享受娛樂與學習的樂趣, 並在對戰當中學習管理自己的情緒。

遊戲講求玩者身體協調及靈活性, 齊來參與一個緊張又好玩的派對。

義工: KEKASH哥哥

日期: 2/5 (週六)

時間: 下午4:00 - 5:30

對象: 13-17歲發展障礙青少年

費用: \$40/位 名額: 6名

地點: 本中心





輸得“喜”桌遊樂 (青年組)

負責職員: 歐姑娘

JCPRC-26-028

透過不同有趣的棋類活動、遊戲及分享，讓參加者從中體驗及覺察活動過程中的不同情緒，並學習互助鼓勵、欣賞、接納自己及他人的輸贏。

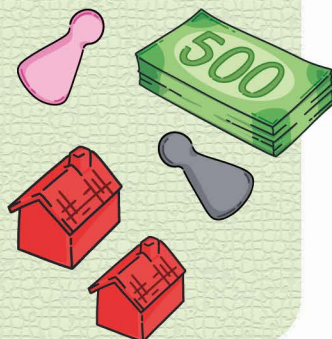
日期: 23/5 - 13/6 (週六、共4節)

時間: 上午11:00 - 中午12:15

對象: 12歲或以上發展障礙青年或其兄分姊妹

費用: \$180/位 名額: 4名

地點: 本中心



職場分享站之 生命教育齊學習

負責職員: 歐姑娘

JCPRC-26-029

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。

本期內容:

- 探索生命意義與價值
- 認識自我、關愛他人、尊重自然與環境
- 培養抗逆能力、同理心與個人責任感

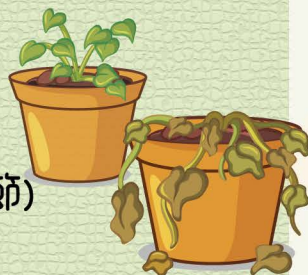
日期: 24/4、29/5及12/6 (週五、共3節)

時間: 晚上7:00 - 8:30

對象: 在職發展障礙青年

費用: \$180/位 名額: 10名

地點: 本中心



* 12/6與朋輩外出享用晚餐，時間地點待定。
* 上期參加者優先



青年廣場之 齊來Jam Jam歌 JCPRC-26-030

負責職員: 歐姑娘

活動與循道衛理中心大專義工團合作，大哥哥姐姐將利用不同樂器與中心會員一同唱下歌、玩下遊戲，歡度週末；藉此讓參加者有更多機會與人交流，培養不同興趣及增加社交經驗。

日期: 9/5 (週六)

時間: 下午4:30 - 6:00

對象: 12-16歲發展障礙青少年或其兄弟姊妹

費用: \$50/位 名額: 6名

地點: 愛秩序灣循道衛理中心

集合地點: 本中心



齊齊來唱K JCPRC-26-031

負責職員: 余姑娘

唱吧! 唱吧! 一班朋友不想去太遠地方不如去唱吓K!

- 參加者需要有一定自理能力，如自行到集合地點會合。
- 車費自備，需帶備足夠金額的八達通。
- 費用已包午餐。

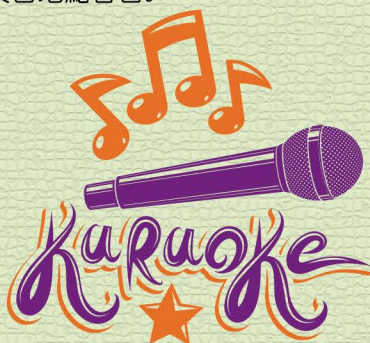
日期: 25/4 (週六)

時間: 上午10:00 - 下午3:30

對象: 15歲以上發展障礙青年

費用: \$190/位 名額: 4名

地點: 尖東





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，一齊行吓區內景點，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。

- 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，需帶備足夠金額的八達通。
- 防曬、防蚊用品及食水。
- 參加者需自備手機或相機。

備註：

- * 集合時間/集散地點：待通知
- * 中心提供簡單午餐(自備飲料)

JCPRC-26-0332

城市遊蹤-鯉魚門篇

日期: 11/4 (週六)

時間: 上午9:00-3:00

對象: 15歲以上發展障礙青年

名額: 4名

費用: \$100/位

地點: 鯉魚門



JCPRC-26-033

城市遊蹤-海濱長廊篇

日期: 16/5 (週六)

時間: 上午9:00-3:00

對象: 15歲以上發展障礙青年

名額: 4名

費用: \$100/位

地點: 堅尼地城、卑路乍灣、
添馬公園、中西區海濱長廊、
北角、鰂魚涌及筲箕灣



社區服務



Hello! My Friend! 負責職員:黃姑娘/盧Sir
JCPRC-26-034

- 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。

日期: 18/4、25/4、23/5、30/5 (週六、共4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

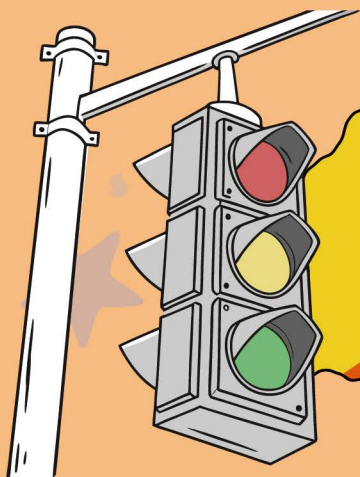
名額: 10名

地點: 本中心

特別適合就讀
主流小學之兒童



你知道嗎?
不丹是世界上唯一沒有交通燈的國家



興趣班

運動類



籃球班-A組

負責職員: 余姑娘

訓練籃球技術如: 傳球、射球、進攻及防守等。

- * A組適合已掌握籃球基本技巧及概念, 如傳球、射球等學員。
- * 3組同時報名優先

教練: 俊Sir (體育事工聯盟註冊教練)

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



JCPRC-26-035

籃球班-A組4月份

日期: 11/4 - 25/4 (週六、共3節)

時間: 下午3:00-4:00

費用: \$240/位 名額: 10名

JCPRC-26-036

籃球班-A組5月份

日期: 2/5 - 30/5 (週六、共5節)

時間: 下午3:00-4:00

費用: \$400/位 名額: 10名

JCPRC-26-037

籃球班-A組6月份

日期: 6/6 - 27/6 (週六、共4節)

時間: 下午3:00-4:00

費用: \$320/位 名額: 10名

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, 從沒有參加過中心之籃球班必須先報讀C班, 如有問題請致電中心與職員聯絡。
2. 下次重新抽籤將於「126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。截止報名日期後, 如有興趣參加仍可以報名, 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



籃球班-B組

負責職員:余姑娘

訓練籃球技術如:傳球、射球、進攻及防守等。

- * B班適合能穩定傳、拍球學員。
- * 3組同報優先



教練: 俊Sir (體育事工聯盟註冊教練)及一名助教

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

JCPRC-26-038

籃球班-B組4月份

日期: 11/4 - 25/4 (週六、共3節)

時間: 下午4:15-5:30

費用: \$240/位 名額: 12名

JCPRC-26-039

籃球班-B組5月份

日期: 2/5 - 30/5 (週六、共5節)

時間: 下午4:15-5:30

費用: \$400/位 名額: 12名

JCPRC-26-040

籃球班-B組6月份

日期: 6/6 - 27/6 (週六、共4節)

時間: 下午4:15-5:30

費用: \$320/位 名額: 12名

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, 從沒有參加過中心之籃球班必須先報讀C班, 如有問題請致電中心與職員聯絡。
2. 下次重新抽籤將於「126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。截止報名日期後, 如有興趣參加仍可以報名, 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



籃球班-C組

負責職員:余姑娘

訓練籃球技術如:傳球、射球、進攻及防守等。

- * B班適合能穩定傳、拍球學員。
- * 3組同報優先

教練: 俊Sir (體育事工聯盟註冊教練)及一名助教

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



JCPRC-26-041

籃球班-C組4月份

日期: 11/4 - 25/4 (週六、共3節)

時間: 下午5:45-7:00

費用: \$240/位 名額: 10名

JCPRC-26-042

籃球班-C組5月份

日期: 2/5 - 30/5 (週六、共5節)

時間: 下午5:45-7:00

費用: \$400/位 名額: 10名

JCPRC-26-043

籃球班-C組6月

日期: 6/6 - 27/6 (週六、共4節)

時間: 下午5:45-7:00

費用: \$320/位 名額: 10名

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, 從沒有參加過中心之籃球班必須先報讀C班, 如有問題請致電中心與職員聯絡。
2. 下次重新抽籤將於「126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。截止報名日期後, 如有興趣參加仍可以報名, 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。

- 參加者請自備足球
- 3組同報優先

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姊妹

活動地點: *於每月首堂通知下月訓練時間及地點

JCPRC-26-044

足球隊4月

日期: 12/4 - 26/4 (週日、共3節)

費用: \$240/位

名額: 20名

JCPRC-26-045

足球隊5月

日期: 3/5 - 31/5 (週日、共4節) 24/5暫停

費用: \$320/位

名額: 20名

JCPRC-26-046

足球隊6月

日期: 7/6 - 28/6 (週日、共4節)

費用: \$320/位

名額: 20名



備註:

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, 會在活動一個月前提過WhatsApp群組通知已中籤的參加者, 敬請留意。

興趣班

藝術類



青年藝術坊 - 針筆水彩速寫畫 JCPRC-26-047

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。

針筆水彩速寫畫是使用針筆直接畫出目標物件或風景，利用水彩上色，訓練參加者在不能修改的情況下思考周全，培養參加者的創作力及觀察能力，形成自己獨一無二的藝術風格。

- 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：17/4 及 15/5 (週五、共2節)

時間：晚上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？

古代未有橡皮擦之前

大家都會用變硬的麵包來擦掉鉛筆筆跡

包括名畫家達文西





流行跳舞班：K-Pop AXA-XLG-JCPRC-26-050

負責職員：黃姑娘

孩子喜歡郁身郁勢，不如來參與K-Pop跳舞班，一起學跳韓國流行曲的舞蹈。好玩有趣，訓練身體協調、體驗團隊合作！

- 參加者無須跳舞經驗。
- 上期曾參與者可獲優先取錄。
- 本活動與循道衛理中心 - 愛秩序灣綜合青少年服務合作

導師：翁苑婷(萬子姐姐)

- * 劇場演員及副導演
- * 舞蹈導師、戲劇及音樂劇導師
- * 體式能健身及伸展教練
- * 資深演藝人俞明外孫女
- * 曾修讀演技、舞蹈形體、口才、面具等表演課程
- * 曾任職迪士尼樂園全職演員，並與不同劇團合作，參演包括：音樂劇、藝術形體劇、學校巡演、廣播劇、微電影等多部製作
- * 現於多間中小學、幼稚園及特殊人士機構任職中/英文戲劇、音樂劇、舞蹈、歌唱及運動課程導師

日期：25/4、9/5、23/5、30/5、
20/6 及 27/6 (週六、共6節)

時間：中午12:00 - 1:00

對象：小一至小六發展障礙兒童

費用：\$540/位

名額：4名

地點：筲箕灣愛秩序灣道15號
愛秩序灣綜合服務大樓一樓

本活動獲AXA XL Grant贊助
出席80%或以上節數者，
可獲退\$300。
參加者需同時申請成為
循道衛理中心會員



興趣班

音樂類



擊鼓作樂-非洲鼓班

負責職員：歐姑娘

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，更可開開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



擊鼓作樂-非洲鼓班 4月至5月

AXA-XLG-JCPRC-26-048

日期：18/4 - 9/5 (週六、共4節)

時間：上午9:30 - 10:30

對象：8歲或以上發展障礙之兒童及青少年

費用：\$480/位

名額：8名

地點：本中心

擊鼓作樂-非洲鼓班 5月至6月

AXA-XLG-JCPRC-26-049

日期：23/5 - 13/6 (週六、共4節)

時間：上午9:30 - 10:30

對象：8歲或以上發展障礙之兒童及青少年

費用：\$480/位

名額：8名

地點：本中心

舊生優先
- 本活動獲AXA XL Grant贊助
- 出席80%或以上節數者，
可獲退\$180。



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。

- 參加者需自備小結他
- 導師: RINGO SIR有多年教授Ukulele夏威夷小結他經驗。
- 3組同報優先

JCPRC-26-051

Ukulele夏威夷小結他-4月份

日期: 10/4 - 24/4 (週五、共3節)

時間: 下午5:00 - 6:00

對象: 7以上之發展障礙兒童或其兄弟姊妹

費用: \$360/位 名額: 5名

地點: 本中心

JCPRC-26-052

Ukulele夏威夷小結他-5月份

日期: 8/5 - 29/5 (週五、共4節)

時間: 下午5:00 - 6:00

對象: 7以上之發展障礙兒童或其兄弟姊妹

費用: \$480/位 名額: 5名

地點: 本中心

JCPRC-26-053

Ukulele夏威夷小結他-6月份

日期: 5/6 - 26/6 (週五、共3節) 19/6暫停

時間: 下午5:00 - 6:00

對象: 7以上之發展障礙兒童或其兄弟姊妹

費用: \$360/位 名額: 5名

地點: 本中心





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。
- 3組同報優先

JCPRC-26-054

JC歌唱團-4月份

日期: 10/4 - 24/4 (週五、共3節)

時間: 下午6:15 - 7:15

對象: 10以上之發展障礙兒童或其兄弟姊妹

費用: \$360/位 名額: 6名

地點: 本中心



JCPRC-26-055

JC歌唱團-5月份

日期: 8/5 - 29/5 (週五、共4節)

時間: 下午6:15 - 7:15

對象: 10以上之發展障礙兒童或其兄弟姊妹

費用: \$480/位 名額: 6名

地點: 本中心



JCPRC-26-056

JC歌唱團-6月份

日期: 5/6 - 26/6 (週五、共3節) 19/6暫停

時間: 下午6:15 - 7:15

對象: 10以上之發展障礙兒童或其兄弟姊妹

費用: \$360/位 名額: 6名

地點: 本中心



家庭活動



沒有網絡的一天 -

負責職員：歐姑娘/盧Sir

家庭BBQ

JCPRC-26-059

這世代打機上網已離不開我們的生活，但近年眾多研究發現打機過度會帶來心理及生理好多壞處，而另一個研究又發現多接觸大自然能夠活化我們的副交感神經、促進身體自我修復能力，研究又提到森林空氣比你想像更有力量，不只能讓你放鬆，也可以喚醒你沉睡了的免疫細胞。

活動目的：

讓家長成為孩子的榜樣，放下手機與孩子在大自然中有更多的互動，藉此提升親子的關係。

備註：

1. 到達農莊後各參加者需**暫停使用電子產品**，嘗試體驗一天沒有網絡的寧靜。
2. 活動內容：靜觀活動體驗、集體田園遊戲、親手製作麵包及燒烤活動
3. 活動提供一枝700ml樽裝水及一罐汽水，場內提供少量熱水(如有需要請自備飲用水)
4. 場內提供免費車位，如需使用請於活動繳費後通知歐姑娘留位

日期：11/4 (週六)

時間：上午10:00 - 下午5:00

對象：育有9歲或以上兒童及其家庭成員

費用：\$120/位 (大小同價)

名額：8個家庭

活動地點：八鄉清譚路

集合時間：上午10:00

集合地點：錦上路西鐵站C出口



費用包括燒烤午餐
請自備交通費



暢遊西貢 JCPRC-26-060

負責職員:余姑娘/盧Sir

上午乘旅遊車前往西貢市中心暢遊，西貢海濱、萬年街的文青小店與壁畫區。中午到海鮮酒家進餐，餐後到焦坑，遊覽獅子會自然教育中心，內設有五個展館和多個戶外特色展區。

日期: 23/5 (週六)

時間: 上午9:30 - 下午4:00

對象: 家庭會員

費用: \$185/位 (大小同價)

名額: 36名

地點: 西貢

集散地點: 本中心



本活動獲
Shangri-La Raffe贊助

親子活動



親子廚房之韓式紫菜包飯 JCPRC-26-058

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做紫菜包飯一定很滋味。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: 9/5 (週六)

時間: 上午10:30 - 中午12:00

對象: 7歲以上之發展障礙兒童及1名家長

費用: \$80/對

名額: 5對親子

地點: 本中心



節日親子活動



復活節親子手工樂 JCPRC-26-057

負責職員: 徐姑娘

趁著復活節的假日，家長與兒童一同製作復活節的小手工，除了可以促進兒童的小肌肉發展，也讓兒童學習欣賞自己和別人的作品，親子共度一個輕鬆愉快的上午。

日期: 10/4 - 11/4 (週五及六、共2節)

時間: 上午10:45 - 11:45

對象: 3-6歲發展障礙兒童及其家長

費用: \$100/對

名額: 6對親子

地點: 本中心



親子按摩工作坊 JCPRC-26-065

負責職員: 余姑娘

藉著放假的日子，大人細路透過按摩幫助大家放鬆一吓，緩解壓力提升幸福感。在輕鬆愉快的氛圍中，打造美好的親子回憶。

親子按摩更被視為一種表達及關愛的方式，能大大提升家庭幸福指數。一起學習簡單的親子按摩技巧，增進彼此的感情，享受溫暖時光。

— 義務導師: 馮老師

日期: 1/4 (週三)

時間: 上午10:30 - 中午12:00

對象: 5-12歲發展障礙兒童及一名家長

費用: \$100/對

名額: 5對親子

地點: 本中心



節日特備活動



自己午餐自己煮

負責職員：歐姑娘

讓參加者透過親身體驗烹飪過程，從中認識不同食材及學習烹煮技巧，為自己準備午餐，從而增加他們的生活體驗、提升生活技能及享受與朋輩分享的樂趣。

JCPRC-26-061

自己午餐自己煮-兒童篇

日期: 8/4 (週三)

費用: \$65/位

時間: 上午10:30 - 下午1:00

名額: 6名

對象: 8-11歲發展障礙兒童

地點: 本中心

JCPRC-26-062

自己午餐自己煮-青年篇

日期: 10/4 (週五)

費用: \$65/位

時間: 上午10:30 - 下午1:00

名額: 6名

對象: 12或以上歲發展障礙青年

地點: 本中心



你知道嗎?
復活節會派紅雞蛋

因為蛋代表生命的誕生及重生
所以古代的基督徒會用紅菜頭及紅洋蔥將蛋染成紅色
而紅色象徵耶穌流的寶血
信徒就藉著派紅雞蛋來紀念基督復活
以及傳遞祝福

Easter



UNO挑戰你

負責職員：歐姑娘

參加者在過程中需要不時學習反應當下自己的情緒狀況，從中學習回應及表達自己的情緒。

- 活動以比賽形式進行，將設冠、亞及季軍獎，得獎者可獲禮品乙份。
- 參加者如在開局後才到達，遲到者將會與同組最高分的參加者同分。

JCPRC-26-063

日期：10/4 (週五)

時間：下午3:00 - 4:45

對象：8-11歲發展障礙兒童

UNO挑戰你-兒童組

費用：\$45/位

名額：8名

地點：本中心

JCPRC-26-064

日期：9/4 (週五)

時間：上午10:00 - 11:45

對象：12或以上歲發展障礙青年

UNO挑戰你-青年組

費用：\$45/位

名額：8名

地點：本中心



復活繽紛樂

負責職員：余姑娘

透過DIY來創作更有意思的手工，讓參加者認識復活節的物品和由來，感受愉快的復活節氣氛。

JCPRC-26-066

日期：8/4 (週三)

時間：上午11:00 - 中午12:00

對象：7-10歲發展障礙兒童

復活繽紛樂A

費用：\$50/位

名額：6名

地點：本中心

JCPRC-26-067

日期：8/4 (週三)

時間：下午3:00 - 4:00

對象：12或以上歲發展障礙青年

復活繽紛樂B

費用：\$50/位

名額：6名

地點：本中心



雙親節之永生花相框 JCPRC-26-068

負責職員: 余姑娘

運用木相框搭配恆久綻放的永生花材，自由設計一幅立體感十足的自然風景。從色彩搭配、構圖設計，到細節擺放，皆由自己創作。完成的作品送給父母是最有心意的禮物。

日期: 6/6 (週六)

時間: 上午11:00 - 下午12:30

對象: 8歲以上之發展障礙兒童或其兄弟姐妹

費用: \$90/位

名額: 5名

地點: 本中心

偶到活動



Horse 連連 響噹噹 JCPRC-26-074

負責職員: 丘姑娘

農曆新年快到，一起來中心做一個應節風鈴掛飾吧！

風鈴一般以玻璃製成，為關顧不同年齡人士，採用塑膠杯子取代玻璃，「大人細路」安心同樂。

風鈴的吊牌是「我手寫我心」徵稿活動中的優異作品印制而成，將窩心祝賀分享出去，祝大家Horse連連(好事連連)！

日期: 3/2 - 28/2 期間的星期二至六

時間: 與中心開放時間一致

對象: 任何人士

費用: 免費

名額: 不限

地點: 本中心

我手寫
我心

