

20<sup>th</sup>周年  
Anniversary



樂群社會服務處  
Lok Kwan Social Service

喜樂社區服務中心  
Joy Community Service Centre

# 2021年9-12月

# 中心活動通訊

登記日期：8月17日(星期二)上午9:30 至  
8月20日(星期五)下午6:00

(8月17日上午9:30至下午6:00會優先處理「樂群之友」咭  
持有人之登記)

通知結果及預約繳費：8月26日(星期四)至8月31日(星期二)

兒童及成人活動登記方法：  
請掃描QR Code填寫Google Form



長者活動登記方法：電話登記 (中心電話：2295 3111)

報名方法詳情請參閱第10及11頁



# 活動影集



透過不同輕鬆入手的藝術方法讓我們享受當下、專注和關愛自己多一些。



長者認真學習智能手機及電腦操作技巧，體驗科技帶來的趣味。



學習車縫技巧，發展所長，學以致用，愉快學習樂融融。



車縫義工一同預備中心義賣活動，貢獻所長，惠澤社群。



小朋友透過製作手工發揮創意，以及訓練學童的專注力。



透過一針一線的手工製作滿載暖意送贈親友。

## ~ 目錄 ~

機構及中心簡介	P.4-P.5
愛心捐助	P.6
中心防疫健康指引及假期	P.7
Facebook 專頁及 WhatsApp 廣播列表	P.8
「樂群之友」咭、好友起動—「樂群之友」推薦有禮大行動	P.9-P.10
報名方法、報名表格及報名須知	P.11-P.14
社區飯堂、到戶送飯(緊急/非緊急)及假期飯券服務	P.15-P.16
「家居易·樂安居」計劃及兒童發展基金友師招募	P.17-P.18
社區資源地圖	P.19
漂出眾樂樂-漂書行動及收集捐物	P.20-P.21
基層家庭兒童上網優惠計劃及哥爾夫樂「童」行計劃	P.22-P.24
善心商戶及受助人聲	P.25-P.26
9 月至 12 月成人及長者活動時間表	P.27-P.30
成人就業支援/訓練	P.31-P.32
★ 皮革及車縫	
公益慈善義賣店	P.33
「自在人生自學計畫」課程	P.34
★ 解開心結/儀容之道	
就業招聘轉介服務	P.35
成人多元抗壓及興趣發展活動	P.36-P.39
★ 唱歌/音樂治療/健康講座/個人成長工作坊	
兒童、家長及 SEN 支援服務	P.40-P.43
★ SEN 學童評估資助計劃/ SEN 學童及家長訓練/家長支援活動	
平日及星期六一幼兒及兒童恆常學術及興趣課程	P.44-P.49
★ 課程時間表	
★ 學術支援(中、英文及數學)/棋藝/視藝/SEN 課程	
長者活動	P.50- P.59
★ 願望成真/科技學習/樂齡瑜珈/人生之旅/藝術工作坊/歌唱比賽	

# 機構簡介

樂群社會服務處於 2000 年成立，是稅務局認可的公眾慈善機構。本服務處的徽號用色鮮豔，散發活力和熱情，代表我們全心全力服務香港市民的精神。當中的「人」字突顯我們貫徹以人為本、「助人自助 敬業樂群」的服務宗旨，關懷基層服務對象的需要，幫助他們突破局限，盡展所長。

本服務處一直與各界齊心協力，致力為弱勢社群、基層家庭兒童、青少年、長者、新來港人士等提供就業服務、社會企業、兒童及青少年發展和扶貧發展等多元化的服務，凝聚眾心，體現社區互助互惠的精神。

## 願景

建立互相尊重、互助互惠、促進成長、和諧幸福的社會，每個服務對象都能自強自信、充分發揮優勢，全面發展潛能。

## 使命

藉一班委身、友愛、熱誠、積極的同工團隊，與各界齊心協力，為服務對象提供有效率及人性化的專業服務。

## 價值觀

關愛、尊重、友善、參與、團結。



[www.lok-kwan.org.hk](http://www.lok-kwan.org.hk)



lkssfb  
樂群社會服務處



# 中心簡介

## 喜樂社區服務中心

於 2013 年 10 月正式投入服務，主要為港島東區居民提供全面的綜合社區服務。藉著攜手扶弱基金計劃、婦女事務委員會資助婦女發展計劃及老有所為活動計劃等，連繫社會及地區資源，回應社區人士的需要和填補服務的空隙；同時透過建立互動關愛的平台，連結地區不同持份者及資源，共建喜樂安居的社區。

### 就業服務

- ❖ 婦女就業支援服務



### 社區工作

- ❖ 社區飯堂
- ❖ 食物銀行
- ❖ 地區資源轉介
- ❖ 成人知識教授及興趣發展活動
- ❖ 親職教育活動
- ❖ 新來港人士服務
- ❖ 自在人生自學計劃
- ❖ 義工訓練及社區服務



### 兒童及青少年發展

- ❖ 幼兒及兒童多元成長活動
- ❖ 兒童學習支援服務
- ❖ 特殊學習需要支援服務
- ❖ 親子活動及服務
- ❖ 入校服務



# 愛心 捐助

本服務處沒有政府恆常的撥款資助，經費主要倚靠向撥款機構及其他贊助團體申請資助推行計劃，和向商企及公眾人士籌募。您的捐助，可以幫助我們持續運作，並為更多有需要的人士開拓切身的服務。

## 捐款方法

1. 掃描右邊二維碼，於「捐款易」網上平台直接捐款。

(支援：WeChat、支付寶、轉數快、雲閃付、BoC Pay、Visa、Master、JCB 及銀聯捐款。)



2. 親身到銀行、透過網上理財或銀通自動櫃員機將捐款存入本服務處中國銀行戶口 012-354-1-009801-1，並於銀行入數紙、網上理財之確認捐款網頁截圖上或自動櫃員機存根背面，請註明「收據抬頭姓名、聯絡電話和收取收據的郵寄地址」。



3. 劃線支票抬頭「樂群社會服務處」或 LOK KWAN SOCIAL SERVICE，背面請註明「收據抬頭姓名、聯絡電話和收取收據的郵寄地址」寄回本服務處。

分享源於關懷  
點滴都是恩情

繳付紀錄截圖可透過以下途徑交回本服務處

 5592 0199

 info@lok-kwan.org.hk

 2815 2283

 香港皇后大道中99號中環中心地下4室

捐款可憑本服務處的正式收據申請稅務減免。

如有任何查詢，請隨時致電2169 0199或電郵至info@lok-kwan.org.hk

致各樂群之友、服務使用者、家長及照顧者：

為減低感染和傳播傳染病的風險，中心需要與各位互相配合，以保障各人的健康。請各位前往中心前，細閱並同意遵守以下的**健康指引及預防措施**：

1. 除參加活動或課程，其餘進入中心人士需先預約時間。
2. 於進入中心前，所有人士均須正確佩戴外科口罩及以酒精搓手液清潔雙手，並填寫健康申報表及量度體溫。體溫高於 37.5 度者未能進入中心。
3. 為防止交叉感染，中心暫停供應飲用水。
4. 在中心範圍內，應保持適當的社交距離，不得在中心內飲食(自備清水除外)，任何時候都需要正確佩戴外科口罩。
5. 如有需要更換口罩，請向中心職員提出，並於更換口罩後，將卸除的口罩妥善棄置於指定的垃圾桶內，然後立即以梘液或酒精搓手液潔淨雙手。
6. 建議參加者減少於活動前後在中心的逗留時間。
7. 如不幸感染傳染病或出現身體不適，建議立即求醫及請假。
8. 若於到訪中心或參加活動前 14 天曾接觸確診人士或出入確診個案居住大廈等，須盡早主動告知中心職員。
9. 中心會按實際情況，隨時調整以上的防疫指引及安排。

謝謝大家的留意和配合！祝大家身體健康！

中心於下列日子暫停開放，敬請留意：

9 月份： 9 月 21 日 ( 中秋節，中心開放至下午 4:00 ) 及  
9 月 22 日 ( 中秋節翌日 )

10 月份： 10 月 1 日 ( 國慶日 ) 及 10 月 14 日 ( 重陽節 )

12 月份： 12 月 21 日 ( 冬至，中心開放至下午 4:00 )

12 月 25 日 ( 聖誕節 ) 及 12 月 27 日 ( 聖誕節後第一個周日 )

# 中心與您新聯繫

## 中心 Facebook 專頁：「樂群社會服務處-喜樂社區服務中心」

為了讓更多人士認識中心，中心新設 Facebook 專頁，中心會適時發放活動最新資訊，希望大家有時間多多瀏覽。

專頁名稱：

樂群社會服務處—喜樂社區服務中心



中心專頁 QR-Code



## 中心 WhatsApp 廣播列表：5570 2272

為加強中心與服務使用者聯繫之效率，中心現統一用 WhatsApp 廣播列表方式發放最新中心消息，並作宣傳活動用途。

加入 WhatsApp 廣播列表方法：

- 1 登記成為「樂群之友」，並於「中心活動班組報名表」選擇以 WhatsApp 廣播列表接收本服務處的資訊，並提供電話號碼。
- 2 把中心手提號碼 5570 2272 儲存至自己手提電話通訊錄。
- 3 成功接收中心最新信息。

WhatsApp 廣播列表守則及聲明：

- 1 廣播列表只作發放中心資訊用途。
- 2 服務使用者加入廣播列表後，若不希望再收到任何資訊，請發送 WhatsApp 訊息「不希望再接收喜樂社區服務中心發放之中心活動資訊」至 5570 2272，職員會將相關電話號碼於廣播列表中刪除。
- 3 中心職員收到各樂群之友的訊息後，會於辦公時間內回覆，請大家耐心等待。
- 4 如有查詢，歡迎致電 2295 3111 與中心職員聯絡。

免責聲明：

廣播列表所有成員皆屬自願加入，當中有任何可能引致爭議、侵權行為、直接或間接損失之訊息(及暗示訊息)，本中心皆不會負上任何形式的責任。

如有發現違反守則者，經勸喻後仍情況依舊，中心將保留刪除該廣播列表之成員資格之最終權利。



# 「樂群之友」咭

各位親愛的服務使用者：

為優化及提供更便捷的服務，本中心已經更新電腦報名系統及推出「樂群之友」咭，每位使用者須先辦理申請手續，領取「樂群之友」咭後才可繼續享有中心的報名及相關服務。

## 申請須知：

1. 每位申請人只須填寫一份申請表，重覆申請者將不獲受理。
2. 申請人提供之個人資料必須真實、準確、有效及完整。
3. 申請人親身遞交表格時必須為香港居民並出示印有姓名、出生日期、性別的身份證明文件正本或副本，以供核實。
4. 「樂群之友」咭有效期為3年，費用全免。
5. 遺失咭或被竊，持咭人須盡快通知本中心（電話：2295 3111），並親臨中心辦理補領手續，補領費用為港幣10元正。
6. 本中心將會使用你的個人資料向你發送中心通訊及服務資訊。
7. 「樂群之友」咭不得轉借及轉讓。如需更改個人資料，請與中心聯絡，以作更新。

## 注意事項：

成功換領或申請「樂群之友」咭後，請妥為保管，報名參與活動必須出示。

1. 持咭人如有需要申請退出「樂群之友」，請親臨本中心辦理退咭手續。
2. 若持咭人提供任何非真實、不準確、失效或不完整之資料，或本中心持有合理理由的情況下，懷疑其登記資料之準確性，則本中心有權暫停或取消「樂群之友」的身份。

閣下提供的個人資料只用於辦理「樂群之友」咭

歡迎於以下時間辦理「樂群之友」咭：  
逢星期一至六（敬請致電預約辦理時間）  
上午 9:30-下午 12:45 及下午 2:00-5:45



「好友起動」—— 樂群之友推薦有禮大行動  
歡迎成為「樂群之友」，  
一同參與中心的服務和活動，  
讓生活更多姿多彩。

首次申請成為「樂群之友」，  
將獲得迎新小禮物一份，  
數量有限，送完即止。

成功介紹新朋友

成為「樂群之友」者，  
介紹人將獲得小禮物一份，  
數量有限，送完即止。  
詳情請向中心職員查詢。

**期間限定**  
**數量有限，送完即止**



# 《2021年9-12月活動登記最新安排》

## 兒童及成人登記安排

- 登記日期：**8月17日(星期二)上午9:30至8月20日(星期五)下午6:00。
  - ❖ 8月17日(星期二)上午9:30至下午6:00會優先處理「樂群之友」咭持有人的網上登記報名表格
  - ❖ 登記表格：<https://forms.gle/8xLwwfk2Sg1bqgXM6>
- 登記人士填寫登記表格預留名額：**
  - ❖ 名額以先到先得形式分配(註明特別報名方法及對象的活動除外)。
  - ❖ 每次最多可登記3個活動或課程(以活動編號計算)，每人最多可提交2次表格，超額的登記會作廢。
  - ❖ 恕不接受以電話、WhatsApp或其他方式登記兒童及成人活動，敬請留意。
- 通知結果及預約繳費安排：**8月26日(星期四)至8月31日(星期二)
  - ❖ 中心會個別通知確認登記結果及預約繳費時間，中心將不會個別通知未能成功報名的人士。
  - ❖ 已預約繳費時間人士須按時帶同「樂群之友」咭及相關經濟證明文件(如適用)到中心，填寫報名表格及繳費以完成整個報名程序，否則當作自動放棄論。

登記表格 QR Code



- ❖ 只接受持有有效「樂群之友」咭人士報名，如需辦理「樂群之友」咭，歡迎提早致電中心預約時間辦理。
- ❖ 中心接受現金、八達通及支票付款。
- ❖ 鼓勵大家以每活動一張的支票繳費，一旦活動需要取消，中心能更靈活處理退款安排。支票抬頭：「樂群社會服務處」或「Lok Kwan Social Service」。
- ❖ 18歲以下參加者，須由家長或監護人簽署報名表格。
- ❖ 其餘報名須知請參閱通訊P.14。
- ❖ 中心會視乎需要而調整報名安排，敬請留意中心的最新消息。

## 60 歲或以上長者登記安排

### 1. 登記日期：

8 月 17 日(星期二)上午 9:30 至  
8 月 20 日(星期五)下午 6:00



### 2. 登記方式：

- ❖ 於辦公時間內致電中心(2295 3111)登記，每次只限登記 3 個活動。
- ❖ 8 月 17 日(星期二)會優先處理「樂群之友」咭持有人之登記。
- ❖ 恕不接受以 WhatsApp 方式或其他方法登記，敬請留意。
- ❖ 名額以先到先得形式分配(註明特別報對象的活動除外)。

### 3. 通知結果及預約繳費安排：

- ❖ 8 月 26 日(星期四)至 8 月 31 日(星期二)中心會個別通知確認報名結果及預約繳費時間。
- ❖ 中心將不會個別通知未能成功報名的人士。
- ❖ 已預約繳費人士須按時帶同「樂群之友」咭及相關經濟證明文件(如適用)到中心，填寫報名表格及繳費以完成整個報名程序，否則當作自動放棄論。

## 活動班組報名表

每個家庭只需填寫一張報名表

**(一) 參加者資料：**

姓名：(中文) \_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

「樂群之友」咭編號：QB \_\_\_\_\_

就讀班級：(適用於兒童) \_\_\_\_\_

如未成為樂群之友，請填寫以下部分，並出示身份證明文件辦理申請。

身份證/出生證明書號碼：□□□□XXX(X)      出生日期：\_\_\_\_\_年 月 日

性別：男/女      中文地址：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

**如屬以下狀況，請✓出，並於報名時出示相關證明文件，核實後可以優惠價報名：**

- 領取書簿津貼/在職家庭津貼/鼓勵就業交通津貼計劃/(高額)長者生活津貼 等家庭  
 領取綜援家庭       低收入家庭       其他：(請註明)\_\_\_\_\_

**(二) 活動/班組詳情：**

活動編號 (請按通訊內的活動編號填寫)	參加者姓名	樂群之友咭號碼 (報名時需出示)	費用	後備
			(由中心職員填寫)	
1. QB-2109- -		QB		
2. QB-2109- -		QB		
3. QB-2109- -		QB		
4. QB-2109- -		QB		

**(三) 希望以何方式接收本服務處的資訊？**

- 機構網頁     WhatsApp 廣播列表 (電話號碼：\_\_\_\_\_ )     自行到中心索取  
 不需要

**(四) 如有義工訓練或服務的資訊，歡迎聯絡本人。  同意     不同意**

**(五) 參加者聲明：(十八歲以下參加者須由家長/監護人填寫及簽署)**

本人\_\_\_\_\_：

1. 已細閱及明白通訊內的報名須知，並同意遵守。
2. 確認本人/敝子弟身體健康及心理狀況適合參加以上活動。健康申報(包括食物敏感)：\_\_\_\_\_
3. 明白有責任自行留意課程及活動的日期及時間，如遇撞期，只能參加其中一項，已繳交的費用將不能退款及不可自行找他人代為參加(特別註明活動除外)。
4. 同意樂群社會服務處可將本人/敝子弟於活動中拍攝或錄影並作推廣服務之用。如本人不同意，本人需於活動開始前以書面形式與樂群社會服務處喜樂社區服務中心聯絡。
5. 同意如因本人/敝子弟疏忽引致的傷亡事故或財物損失，一概與樂群社會服務處無關。
6. 提供的資料均屬真確無誤。如有虛報資料，樂群社會服務處保留一切處理及追究的權利。
7. 同意樂群社會服務處保留最後修改及決定權。

參加者/家長/監護人(姓名)\_\_\_\_\_ (簽署)\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

**\*\*以上資料本服務處會絕對保密，以確保服務使用者之私隱。\*\***

## 報名須知

1. 報名參加本中心服務必須親身前往本中心，填寫指定的報名表格，繳交有關費用及取回正式收據為有效（18歲以下可由家長代報）。
2. 報名者請自行留意本中心的最新通訊以及公開報名日期，活動及課程名額有限，先到先得，不設留位及電話報名。（需面試活動及特別註明活動除外）
3. 報名者需持有有效香港身份證明文件及出示「樂群之友咭」。
4. 報名者可用現金、八達通或支票支付費用，支票抬頭為：「樂群社會服務處」或「Lok Kwan Social Service」，所有費用均以港幣計算。
5. 報名時，請自行留意課程/活動之日期及時間，如遇撞期，本中心概不負責，亦不會辦理任何更改或退款手續。
6. 完成報名及繳費手續後，如報名者因個人理由須缺席或退出課程/活動，本中心恕不退款。
7. 所有課程/活動若報名人數不足，本中心有權延期或取消課程/活動，而參加者可於兩個星期內憑收據正本申請退回款項。無法出示收據將不能獲得退款。
8. 如參加者在課程/活動期間，對他人造成滋擾性或其他不適當的行為，本中心有權取消其參加資格，所繳交之費用將不獲退還。
9. 有關需繳交按金之課程/活動，必須在完成所有課程/活動後，出示收據正本方可退回按金。
10. 請留意已報名之課程/活動所列的日期及時間，按時出席，除特殊原因外，中心將不另作個別通知。
11. 出席活動或班組，請帶備有關收據，以便核查。
12. 因颱風/暴雨而影響的課程/活動，本中心一般會順延課程/活動，但本中心不會安排退回活動費用，若遇特別情況將另行通知。
13. 本中心在課程/活動進行中會拍攝相片或錄影作為製作花絮或宣傳之用，如閣下不同意此安排，請於課程/活動開始前通知負責職員。
14. 本中心保留修訂及更改以上守則之權利，恕不另行通知。

### 有關惡劣天氣下之活動安排：

	黃色 暴雨	紅色 暴雨	黑色 暴雨	1號 風球	3號 風球	8號或 以上
	 Amber 黃	 Red 紅	 Black 黑	T1	L3	▲8
中心開放	✓	✓	★	✓	✓	✗
中心內活動	✓	○	△	✓	✓	△
戶外活動	○	○	△	○	○	△

- ✓照常      ✗停止
- ★如未開放，則停止開放；  
如已開放，則照常開放。
- 活動照常，但會視乎天氣  
轉變決定是否延期/取消/  
終止活動。
- △延期/取消/終止活動。

# 耆膳樂韻展身心

服務包括：  
社區午間飯堂  
到戶送飯服務  
假日社區飯券

計劃目的：提供優惠的營養膳食或假日飯券，舒緩弱勢社群的經濟壓力，支援體弱或遇突發困難人士/家庭的膳食需要，鼓勵投入社區，建立社區網絡。

服務對象：低收入或領取長者生活津貼、書簿津貼、在職家庭津貼或綜緩等人士/家庭。

未能自行安排膳食或有緊急需要的人士/家庭。

緊急到戶送飯服務參考範圍：  
英皇道 939 號（麗池花園）至  
1128 號（康山花園）一帶

申請方法：申請人/家庭需填寫申請表格，並提供身份證明及家庭入息等證明文件（歡迎個別申請或機構轉介）。

費用：每餐 \$10

查詢電話：2295 3111

中心地址：鰂魚涌基利路1號鰂魚涌社區綜合大樓地下

# 耆膳樂韻展身心

## 社區飯堂、到戶送飯(緊急/非緊急)及 假期飯券服務

### ❖ 計劃目的：

透過提供廉價、有營養的午膳，舒緩弱勢社群經濟壓力

### ❖ 類別：

- ☺ 社區飯堂
- ☺ 到戶送飯(緊急/非緊急)
- ☺ 假期飯券



### ❖ 申請方法：(緊急到戶送飯服務全年接受申請)

填妥申請表及附交證明文件

(身份證明、住址證明及經濟證明等副本)



面談及評估



通知結果(成功申請者)

提供服務(三個月後再作檢討、評估及修訂)



堂食/  
外帶服務



到戶送飯



假期飯券

如有任何查詢，歡迎致電 2295 3111 與李姑娘聯絡。



## 「家居易·樂安居」計劃

贊助：中原慈善基金  
CENTALINE CHARITY FUND



### 計劃簡介

《計劃旨在扶助社會上一班有經濟困難人士，提供優質和人性化的搬遷服務。合資格人士可獲中原慈善基金贊助最高八成搬遷費津貼，以解他們經濟上的燃眉之急。》

### 計劃內容

《計劃由樂群社會服務處轄下營運之社會企業「家居易」提供搬遷服務。由接受申請至審批，上門視察、報價及進行搬遷工作，皆由本服務處專業同工全程負責及跟進，以確保服務質素。》

### 計劃對象

《資產及入息沒有超過公屋申請的規定的人士、領取高額長者生活津貼人士、獨居長者、殘疾人士、低收入家庭、綜援家庭及單親家庭等。申請人必須提供相關證明文件以便審批。如本身已有其他搬遷津貼的申請人，計劃會視乎情況而酌情發放津貼金額。》

家居易

服務熱線：8102 1212

電郵：tkw@lok-kwan.org.hk

網址：www.lok-kwan.org.hk/homeeasy\_info

查詢：請與本中心職員聯絡 ☎ 2295 3111

### 申請程序

#### 第一步

經由本服務處中心社工轉介

#### 第二步

提交申請文件及資料

#### 第三步

進行評估及審批

\* 交齊文件後14個工作天內完成。

友師招募中

我友未來  
2020

## Goal For Future 2020 兒童發展基金(第八期)

### 師友計劃：

藉著分享自身經驗，以生命影響生命協助青少年訂立人生不同的方向和發展目標。本計劃會為友師提供培訓及分享會，包括基本輔導技巧及危機處理等，讓參加兒童得到最適切的協助，友師從中亦能學習不同輔導技巧及認識青少年文化，達到助人自助。如果你樂於與兒童及青少年相處並具備以下資格，歡迎聯絡我們，成為本計劃的友師！

### 成為友師資格：

- 1) 18歲或以上
- 2) 開朗、思想正面、善於和別人溝通
- 3) 無不良嗜好
- 4) 喜歡與兒童或青少年相處和溝通
- 5) 有責任心、耐性，願意承擔及付出時間
- 6) 願意配合服務機構安排及參與提供的培訓和活動

### 我友未來2020計劃資訊：

計劃年期：2020年9月至2023年8月

友師人數：約100人

### 報名方法：

填妥及遞交報名表格到本中心，申請者需要接受面試

(2020年5月起開始招募，先到先得，額滿即止)

### 查詢及報名：

黃光漢社區服務中心

堅尼地城石山街12號堅尼地城社區綜合大樓13樓B室

(港鐵堅尼地城站B出口直達)

電話：2855 1611

### 為友師提供的培訓和活動：

- 1) 認識兒童/青少年成長、文化及溝通模式
- 2) 輔導技巧
- 3) 危機處理
- 4) 每月定期聚會
- 5) 師友戶外活動日
- 6) 分享會

### 友師的基本責任：

1. 引導參加者正面及正確價值觀
2. 引導參加者定立短期及長期目標，並向其目標前進
3. 每月最少與參加者聯絡及溝通一次，並以面見為佳，以了解及關心其近況
4. 每次與參加者聯絡及溝通後，需提交一份簡短紀錄，以匯報及記錄參加者狀況
5. 積極配合服務機構的活動及安排
6. 於計劃的第19個月開始，引導參加者利用儲蓄達成目標

BECOME A VOLUNTEER





# 社區資源地圖

1	樂群社會服務處 喜樂社區服務中心	太古 B出口	鯽魚涌基利路一號 鯽魚涌社區綜合大樓地下 服務熱線：2295 3111
2	香港勵志會 陳融晚晴中心	太古 C出口	康怡花園康安街18號二樓 服務熱線：2568 0601
3	香港復康會 社區復康網絡 (康山中心)	太古 E3出口	康山英皇道1120號康山花園6座 服務熱線：2549 7744
4	浸信會愛羣 (港島東) 精神健康綜合社區中心 家屬資源及服務中心 (全港服務)	筲箕灣 A3出口	筲箕灣道361號利嘉中心11樓 服務熱線：2967 0902 中心電話：2560 0651 熱線電話：2535 4135
5	關愛動員	筲箕灣 A3出口	筲箕灣道280-288A樂群大廈閣樓C至D室 服務熱線：2886 0737
6	健誼社	筲箕灣 A2出口	筲箕灣金華街63號金華樓2樓 服務熱線：3644 3686
7	香港基督教女青年會 明儒松柏社區服務中心	西灣河 A出口	西灣河鯉景道56號康東邨康瑞樓地下 服務熱線：2676 7067
	東區尤德夫人那打素醫院 社區精神科服務	柴灣 D出口	柴灣樂民道3號東區尤德夫人那打素醫院東座大樓七樓 服務熱線：2595 7642





為了鼓勵大家與街坊們分享閱讀樂趣，  
 支持資源再用，本中心現正舉行漂書行動，  
 並在本中心內設置漂書站，歡迎大家捐贈及自由取閱書籍。



**歡迎大家踴躍參與**



**只接受正版書籍**



**不接受內含色情、暴力、  
 意識不良、殘破缺損的  
 書籍、雜誌、漫畫、以  
 及教科書**



\*本中心保留處理書籍的最終權利

如有查詢，歡迎致電 2295 3111 與中心職員聯絡。

# 收集捐物

希望透過市民捐贈的物品，轉贈至基層，  
達致環保減廢及關愛社群的目標。  
部份捐物(如雜誌、玩具)亦會用作中心活動之用。

## 玩具/文具

幼兒玩具/益智玩具  
兒童文具  
(只接受全新捐物)



## 書籍/雜誌

小學各科新舊作業、  
各式新舊雜誌  
(8成新或以上)



## 大型傢俱/電器/ 日用品

請先致電本中心，並將物品的  
照片、尺寸及新舊程度等資料  
whatsapp 至中心手機  
(55702272)，待本中心確認需  
要相關物品後，才作送贈。



~本中心有權拒絕接收捐物~

為免捐贈者白行一趟，

敬請先致電本中心 2295 3111 查詢。

# 基層家庭學童上網服務優惠計劃

「有機上網」是香港社會服務聯會全資附屬社會服務項目，旨在促進數碼共融，讓基層家庭學童不會因家庭背景或經濟等因素，窒礙其上網學習的機會。



## 計劃內容



..... \$78 x 12個月      \$80 x 12個月      \$98 x 12個月      .....

每年開支:\$936      每年開支:\$960      每年開支:\$1,176



### 合約年期：三年

(中五/中六學生申請人的合約年期分別是兩年及一年，以確保所有申請人於使用服務期間符合資格)



### 合約期內可享一次免費搬遷安裝

\* 寬頻上網之速度將會以網絡供應商最終所能提供至最快速度為準。香港電訊頻寬規格是指根據所申請之網絡由用戶住所的數據機的寬頻線連接至第一台網絡器材或機樓之網絡規格。8M / 30M / 100M / 200M / 1000M寬頻服務頻寬規格，其最高專用下載頻寬分別為8Mbps / 30Mbps / 100Mbps / 200Mbps / 1000Mbps及最高專用上載頻寬分別為800Kbps / 10Mbps / 30Mbps / 200Mbps / 1000Mbps。實際速度會低於網絡規格及受用戶的儀器、技術、網絡及軟件之使用、網絡裝配及覆蓋範圍、使用量、海外頻寬及外在因素而有所影響。



主辦：



樂群社會服務處  
Lok Kwan Social Service

合辦及贊助：



香港哥爾夫球會  
HONG KONG  
GOLF CLUB

# 哥爾夫 樂「童」行計劃



## 計劃目標

1. 促進親子關係，長遠建立健康的家庭關係；
2. 讓學童獲得均衡發展的機會；
3. 減輕家庭在子女學習上的經濟負擔；
4. 促進學童身心靈健康；
5. 讓更多學童藉接觸哥爾夫球運動，培養規律運動的習慣；
6. 協助學童擴闊眼界，訂立清晰及正面人生方向。

## 計劃內容

### 1. 家庭關係支援

及早識別有家庭相處困難的人士，由社工協助處理親子關係，提供親子教育和親子活動等以舒緩及促進彼此關係，長遠建立健康的家庭支援系統。

### 2. 現金津貼支援

向基層學童提供為期12個月的現金津貼，以資助其參與課外支援課程、校外活動或特殊教育學習需要培訓課程，為確保學童獲得均衡學習及發展的機會。

### 3. 身心靈支援

於香港哥爾夫球會進行親子及哥爾夫球體驗活動，透過定向、攀樹、古蹟或生態導賞等項目，讓親子們暫時拋開日常生活的煩惱和壓力，與子女共同投入活動中，加強彼此的溝通和默契，促進親子關係。

### 4. 學童培訓

安排學童接受有系統的持續性哥爾夫球培訓，藉以提升體能、專注力及自信心、策略制訂、心理質素調整等，全方位提升學童的身心健康，並發掘對哥爾夫球運動的興趣和潛能。

## 現金津貼支援

向基層學童提供為期12個月的現金津貼，以資助其參與課外支援課程、校外活動或特殊教育學習需要培訓課程，已確保學童獲得均衡學習及發展的機會。

## 申請類別

- 甲. 一般學童津貼支援
- 乙. 特殊學習需要學童津貼支援

## 申請資格及所須文件

年齡介乎於14歲或以下之學童；及符合以下其中一項資格

1. 正在領取綜合社會保障援助 (綜援金調整通知書)；
2. 正在領取學生資助辦事處學生資助計劃的全額或半額資助 (領取經審查的政府援助等證明)；
3. 在最近6個月，家庭曾獲批在職家庭津貼 (領取經審查的政府援助等證明)；
4. 在最近3個月，家庭每月入息低於家庭住戶每月收入中位數的75%

\*注意事項：未有領取任何政府學習或相關津貼者優先考慮

## 必須文件

- 身份證或出生證明文件
- 地址證明
- 申請人學生證明文件
- 特殊學習需要證明文件(申請類別乙)

有關申請須經過樂群社會服務處之最終審批，本服務處保留要求申請者提供任何有關證明文件/資料之權利及拒絕任何申請而毋須任何理由。



如有查詢，歡迎致電 22953111 與中心職員聯絡。

# 善心商戶

「能夠幫助到基層的人士我就開心！」

## 龍珠餅店負責人-葉先生

感謝葉先生於疫情期間，與中心合作推行麵包券予基層家庭，使他們能夠以券換取新鮮麵包。

### 龍珠餅店 (麵包)

香港鰂魚涌英皇道 993 號德利商場地下 3 號舖



我地想為基層市民出一分力，你地中心亦好近

我地店舖，所以好願意及好多謝與你地合作！

## 豐達西藥房負責人-鄭先生

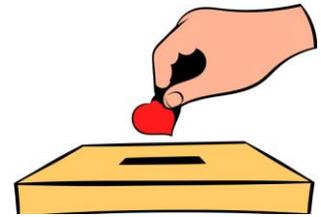
感謝鄭先生向中心供應優惠價格的家居防疫用品，讓中心購買再派發給基層家庭。

### 豐達西藥房(香港)

鰂魚涌英皇道 22 號益發大廈地舖



# 受助人心聲



## 短期食物支援

本中心早前幸獲善長人士的慷慨捐助，為區內因受疫情影響導致經濟困難的家庭提供約八星期的短期食物支援，與社區人士共渡艱難時刻。

「感謝善長的捐助，令我們一家在這疫情期間添了一份溫暖！」

「非常感謝在我最困難的時期，捐出食物來幫助我和我的家人！」

" Thank you for your sharing & supporting. Great things make great families!"



## 義務補習



有社區人士透過中心個案轉介，為區內基層學童提供短期義務補習服務，讓他們同樣擁有平等的學習機會。歡迎有意成為義務導師的社區人士致電中心查詢詳情。



**2021年9月時間表** (以中心最終公布為準)  
(兒童課程請參考星期六恆常課程時間表)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1	2	3	4
6	7	8	9	10	11
10:00-11:30 智能平板電腦應用基礎班(A班) 11:30-1:00 智能平板電腦應用基礎班(B班)	10:00-11:30 家長音樂治療小組	10:00-11:30 中醫與你-痛症知多少	9:30-1:30 聯合皮革車縫基礎課程 10:00-11:30 智能手機 Apps 應用(A班) 11:30-1:00 智能手機 Apps 應用(B班)	11:00-12:00 「童」聲同氣-SEN 家長桌上遊戲支援小組	
13	14	15	16	17	18
10:00-11:30 智能平板電腦應用基礎班(A班) 11:30-1:00 智能平板電腦應用基礎班(B班)	9:30-1:30 聯合皮革車縫基礎課程 10:00-11:30 家長音樂治療小組	10:30-11:30 喜慶團圓賀中秋	9:30-1:30 聯合皮革車縫基礎課程 10:30-11:30 樂齡瑜伽課程 10:00-11:30 智能手機 Apps 應用(A班) 11:30-1:00 智能手機 Apps 應用(B班)	11:00-12:00 「童」聲同氣-SEN 家長桌上遊戲支援小組 4:00-5:00 「配音兵團」-SEN 學童訓練小組	
20	21	22	23	24	25
10:00-11:30 智能平板電腦應用基礎班(A班) 11:30-1:00 智能平板電腦應用基礎班(B班)	10:00-11:30 家長音樂治療小組	<b>公眾假期</b>	10:30-11:30 樂齡瑜伽課程 10:00-11:30 智能手機 Apps 應用(A班) 10:00-1:00 智能手機 Apps 應用(B班)	10:00-12:00 「喜樂好聲音」歌唱比賽 11:00-12:00 「童」聲同氣-SEN 家長桌上遊戲支援小組 4:00-5:00 「配音兵團」-SEN 學童訓練小組	
27	28	29	30		
10:00-11:30 智能平板電腦應用基礎班(A班) 11:30-1:00 智能平板電腦應用基礎班(B班)	9:30-1:30 聯合皮革車縫基礎課程 10:00-11:30 家長音樂治療小組	9:30-5:30 人生之旅-參觀生命教育館	10:30-11:30 樂齡瑜伽課程 10:00-11:30 智能手機 Apps 應用(A班) 10:00-1:00 智能手機 Apps 應用(B班)		

**2021年10月時間表** (以中心最終公布為準)  
(兒童課程請參考中心星期六恆常課程時間表)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1	2
10:00-11:30 智能平板電腦應用基礎班(A班) 11:30-1:00 智能平板電腦應用基礎班(B班)				<b>公眾假期</b>	
4	5	6	7	8	9
10:00-11:30 智能平板電腦應用基礎班(A班) 11:30-1:00 智能平板電腦應用基礎班(B班)	10:00-11:30 家長音樂治療小組	10:00-11:30 遺愛人間-器官捐贈講座	10:30-11:30 樂齡瑜伽課程 10:00-11:30 智能手機 Apps 應用(A班) 10:00-1:00 智能手機 Apps 應用(B班)	10:00-12:00 「愛,自在」自我陪伴工作坊 11:00-12:00 「童」聲同氣- SEN 家長桌上遊戲支援小組 4:00-5:00 「配音兵團」-SEN 學童訓練小組	
11	12	13	14	15	16
10:00-11:30 智能平板電腦應用基礎班(A班) 11:30-1:00 智能平板電腦應用基礎班(B班)	9:30-1:30 聯合皮革車縫進階課程 10:00-11:30 家長音樂治療小組		<b>公眾假期</b>	10:00-12:00 「愛,自在」自我陪伴工作坊 11:00-12:00 「童」聲同氣- SEN 家長桌上遊戲支援小組 4:00-5:00 「配音兵團」-SEN 學童訓練小組	
18	19	20	21	22	23
10:00-11:30 智能平板電腦應用基礎班(A班) 11:30-1:00 智能平板電腦應用基礎班(B班)	9:30-1:30 聯合皮革車縫進階課程 10:00-11:30 家長音樂治療小組	10:00-11:30 中醫與你-失眠	9:30-1:30 聯合皮革車縫進階課程 10:30-11:30 樂齡瑜伽課程 10:00-11:30 智能手機 Apps 應用(A班) 11:30-1:00 智能手機 Apps 應用(B班)	10:00-12:00 「愛,自在」自我陪伴工作坊 11:00-12:00 「童」聲同氣- SEN 家長桌上遊戲支援小組 4:00-5:00 「配音兵團」-SEN 學童訓練小組	
25	26	27	28	29	30
10:00-11:30 智能平板電腦應用基礎班(A班) 11:30-1:00 智能平板電腦應用基礎班(B班)	9:30-1:30 聯合皮革車縫進階課程 10:00-11:30 家長音樂治療小組	10:30-11:30 平安書講座	9:30-1:30 聯合皮革車縫進階課程 10:30-11:30 樂齡瑜伽課程 10:00-11:30 智能手機 Apps 應用(A班) 11:30-1:00 智能手機 Apps 應用(B班)	10:00-12:00 「愛,自在」自我陪伴工作坊 11:00-12:00 「童」聲同氣- SEN 家長桌上遊戲支援小組 4:00-5:00 「配音兵團」-SEN 學童訓練小組	

**2021 年 11 月時間表** (以中心最終公布為準)  
(兒童課程請參考中心星期六恆常課程時間表)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2	3	4	5	6
10:00-11:30 智能平板電腦 應用基礎班(A 班) 11:30-1:00 智能平板電腦 應用基礎班(B 班)	10:00-12:00 「蝶古巴特」 拼貼藝術工 作坊	10:00-12:00 Points of you 自我探索工作坊	9:30-1:30 聯合皮革車縫進 階課程 10:30-11:30 樂齡瑜伽課程 10:00-11:30 智能手機 Apps 應 用(A班) 11:30-1:00 智能手機 Apps 應 用(B班)	11:00-12:00 「童」聲同氣- SEN 家長桌上 遊戲支援小組 4:00-5:00 「配音兵團」 -SEN 學童訓練 小組	
8	9	10	11	12	13
10:00-11:30 智能平板電腦 應用基礎班(A 班) 11:30-1:00 智能平板電腦 應用基礎班(B 班)		10:00-12:00 Points of you 自我探索工作坊 10:00-2:30 人生之旅- 參觀殯葬服務	10:30-11:30 樂齡瑜伽課程 10:00-11:30 智能手機 Apps 應 用(A班) 11:30-1:00 智能手機 Apps 應 用(B班)	4:00-5:00 「配音兵團」 -SEN 學童訓練 小組	
15	16	17	18	19	20
10:00-12:00 和諧粉彩工作 坊		10:00-11:30 生命回顧你、我、他	10:00-11:30 智能手機 Apps 應 用(A班) 11:30-1:00 智能手機 Apps 應 用(B班)		
22	23	24	25	26	27
10:00-11:30 耆趣智能手機 應用-拍攝與相 片編輯技巧應 用		10:00-11:30 中醫與你-情緒防患	10:00-11:30 耆趣智能手機應 用-拍攝與相片編 輯技巧應用		
29	30				
10:00-11:30 耆趣智能手機 應用-拍攝與相 片編輯技巧應 用					

**2021年12月時間表** (以中心最終公布為準)  
(兒童課程請參考中心星期六恆常課程時間表)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1	2	3	4
		10:00-12:30 解開心結	10:00-11:30 耆趣智能手機應用-拍攝與相片 編輯技巧應用	10:00-12:30 儀容之道	
6	7	8	9	10	11
10:00-11:30 耆趣智能手機應用-拍攝與相片 編輯技巧應用		10:00-12:30 解開心結	10:00-11:30 耆趣智能手機應用-拍攝與相片 編輯技巧應用	10:00-11:30 長幼照相館	
13	14	15	16	17	18
10:00-11:30 耆趣智能手機應用-拍攝與相片 編輯技巧應用		10:00-11:30 DIY 人生紀念冊 10:00-12:30 解開心結	10:00-11:30 耆趣智能手機應用-拍攝與相片 編輯技巧應用	10:00-12:30 儀容之道	
20	21	22	23	24	25
10:00-11:30 耆趣智能手機應用-拍攝與相片 編輯技巧應用		10:00-12:30 解開心結	10:00-11:30 耆趣智能手機應用-拍攝與相片 編輯技巧應用	10:00-12:30 儀容之道	<b>公眾假期</b>
27	28	29	30	31	
<b>公眾假期</b>		10:00-12:30 解開心結		10:00-12:30 儀容之道	



樂群社會服務處  
Lok Kwan Social Service

喜樂社區服務中心  
Joy Community Service Centre

20<sup>th</sup>周年  
Anniversary

# 手藝展姿彩計劃

本計劃結合皮革與車縫訓練於一身，裝備婦女們在製作皮革和布藝作品的技術和信心，並結合兩門技術製作更高水平和更全面的作品，提升投身就業市場、增加收入或社區參與的能力。

## 活動內容

基礎及進階皮革課程

基礎及進階車縫課程

實習訓練

實體或網上營運技巧

招聘會



資助婦女發展計劃 — 由



婦女事務委員會  
Women's Commission

贊助

如有查詢，歡迎致電 2295 3111 與中心職員聯絡。

## 聯合皮革車縫基礎實習(活動編號：QB-2109-AD-001)

本課程結合皮革與車縫基本技巧，學習如何融會貫通，製作出精美的作品。已擁有一項技能的你，何不認識多一項技能，使作品更錦上添花呢？期待你們的參與。

日期：9月9日、9月14日、9月16日及9月28日(逢星期二及四)

時間：上午9:30-下午1:30

堂數：4堂

對象：曾參加中心車縫或皮革其中一種課程學員優先

費用：\$100(按金)

名額：10位

備註：出席最少3堂者可憑收據正本，於課程完結後一個月內  
退回按金。



## 聯合皮革車縫進階實習(活動編號：QB-2109-AD-002)

兼備車縫與皮革才華的你，誠意邀請參與聯合皮革車縫進階課程，一同進深認識皮革與車縫融合技巧，製作皮革與車縫兼備的作品。

日期：10月12日、10月19日、10月21日、10月26日、  
10月28日及11月4日(逢星期二及四)

時間：上午9:30-下午1:30

堂數：6堂

對象：曾兼學中心舉辦的皮革及車縫課程者優先

費用：\$200(按金)

名額：10位

備註：1.出席最少5堂者可憑收據正本，於課程完結後一個月內  
退回按金。

2.中心提供材料和工具只供學員在中心使用，製成品將留中心  
作義賣或送贈之用。



(圖片只供參考)



# 公益慈善義賣店



中心把善心商戶捐贈的衣物及車縫學員的製成品於「公益慈善義賣店」作義賣用途，並增設改衣服務，收益全數撥捐中心作服務用途。本活動能成功舉行，實有賴各義工無私奉獻技能、心得及時間，以及樂群之友的鼎力支持。現在，讓我們一起重溫活動的片段及義工們的心聲。

## 義工心聲及相片回顧：



這是我第一次參與義賣活動，很高興啊。在過程中，先有導師教授釘鈕扣及改褲腳的小技巧。之後與義工們交流心得，大家都愉快地處理好義賣活動事項。看到客人買得開心，大家都很滿足。希望往後繼續有更多的義工活動，中心加油哦！  
(蘭蘭)

義賣活動很成功，我能參與極開心！  
(儀儀)

能夠幫到人之餘，自己又有得着，這是我們的榮幸！  
(璿璿)

今次在中心當義工，有慈善義賣和改衣服務，真的感到很有意義！  
(珊珊)

略盡綿力，當義工很開心及有意義。  
(芳芳)

凝聚義工力量，大家齊心努力參與義賣活動！  
(貞貞)

**公益慈善義賣店**  
**義工心聲**

# 「自在人生自學計劃」課程

主辦：



婦女事務委員會  
Women's Commission

協辦：



特別報名安排·詳見本頁內容

## 解開心結(活動編號：QB-2109-AD-003)

課程讓參加者了解及管理自己的情緒，部分內容包括：

壓力與減壓、自我認識與人際溝通、身心改變、人之常情、內外溝通、心靈商數與全人照顧及生命藍圖等

日期：2021年12月1日至2022年2月9日(逢星期三)

(2022年2月2日暫停)

時間：上午10:00-下午12:30

堂數：10堂

對象：18歲或以上有興趣人士

獲資助後費用：\$350

名額：15位

導師：區玉麟女士

曾多次榮獲「自在人生自學計劃」  
卓越導師獎，具多年教授和培訓親  
子教育及心靈成長課程經驗。



## 儀容之道(活動編號：QB-2109-AD-004)

部分內容包括：認識個人儀容、化妝技巧入門、選擇合適的化妝品、衣服與配件的穿搭及樂觀自信的人生等

日期：2021年12月3日至2022年2月18日(逢星期五)

(12月10日及2022年2月4日暫停)

時間：上午10:00-下午12:30

堂數：10堂

對象：18歲或以上有興趣人士

獲資助後費用：\$350

名額：15位

導師：湯穎華女士

榮獲2018年度卓越導師獎，  
具多年教授美容相關課程經驗。



### 「自在人生自學計劃」課程 報名須知

1. 預計8月下旬起可到本中心索取報名表格，詳情以「自在人生自學計劃」的公布及安排為準。
2. 「自在人生自學計劃」課程為綜援人士/低收入家庭設有助學金，詳情可向其查詢熱線查詢(電話 2915 2380)。
3. 首次報讀「自在人生自學計劃」課程的新生需於報名時呈交身份證副本及彩色證件相(1吋 X1.5吋)各1張(以供香港公開大學李嘉誠專業進修學院印製學生證)。

## 就業招聘轉介服務

- ✂ 免費僱主招聘服務：  
免費在各中心刊登招聘廣告
- ✂ 工作實習及轉介：  
免費求職轉介服務

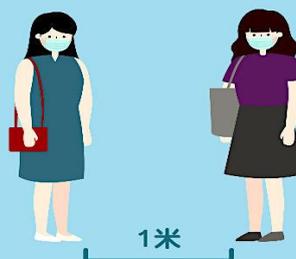


## 不要氣餒 切勿鬆懈

本地感染個案再現，  
保持警惕，同心抗疫



盡量與他人保持  
適當社交距離



減少外出及避免聚餐或  
聚會等社交活動



時刻保持個人和環境衛生



# 成人多元減壓及興趣發展活動

贊助：

中原慈善基金有限公司  
CENTALINE CHARITY FUND LIMITED

## 家長音樂治療小組(活動編號：QB-2109-AD-005)

音樂治療有效舒緩壓力。在小組中，音樂治療師透過唱歌、寫歌、聆聽、樂器、畫畫和不同的藝術媒介去協助家長學習情緒管理、減輕壓力，尋找內在的正能量，建立同伴支持。參加者無需有任何學習音樂或樂器背景。

日期：9月7日至10月26日(逢星期二)

時間：上午10:00-11:30

堂數：8節

對象：家長/照顧者

獲資助後費用：\$320

優惠價：\$160 (歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜) (圖片只供參考)

名額：8位

備註：由註冊音樂治療師帶領。



贊助：

中原慈善基金有限公司  
CENTALINE CHARITY FUND LIMITED

## 中醫與你-痛症知多少(活動編號：QB-2109-AD-006)

由註冊中醫師講述常見的長期痛症問題，包括頸、肩、腰及膝痛等，以及簡介成因和中醫治療方法舒緩痛症問題。

日期：9月8日(星期三)

時間：上午10:00至11:30

對象：18歲或以上人士

獲資助後費用：\$20

優惠價：\$10

名額：20位

備註：1. 講座由仁德之光註冊中醫師主講。  
2. 參加者於講座後有精美禮物一份。



(圖片只供參考)

# 成人多元減壓及興趣發展活動

## 喜慶團圓賀中秋(活動編號：QB-2109-AD-007)

贊助：



一年容易又中秋，燈籠月餅處處有，明日高掛似白晝，  
一家大細樂悠悠。讓我們互相祝賀，一起賞花賞月賞秋香。

日期：9月15日(星期三)

時間：上午 10:30-11:30

對象：成人或長者

費用：\$10

名額：25位

備註：參加者於活動後可獲精美禮物一份。



## 遺愛人間-器官捐贈講座(活動編號：QB-2109-PB-001)

雖然醫學進步，但對某些器官衰竭病患者來說，器官移植依然是延續生命的唯一希望。香港每天有超過二千名病者及家屬正焦急地在苦苦等待。

本講座希望喚起公眾對器官捐贈的關注，讓市民明白香港捐贈器官的政策及流程，幫助更多有需要的人。

日期：10月6日(星期三)

時間：上午 10:00-11:30

對象：社區人士

獲資助後費用：\$20

優惠價：\$10

名額：40位

備註：1. 講座由香港器官移植基金會教育主任主講。

2. 參加者於活動後可獲精美禮物一份。



# 成人多元減壓及興趣發展活動

贊助：



## 中醫與你-失眠(活動編號：QB-2109-AD-008)

由註冊中醫師講述睡眠的生理機制，常見的睡眠失調的徵狀和中醫學上的分類，以及中醫治療處理及預防方法。

日期：10月20日(星期三)

時間：上午10:00-11:30

對象：18歲或以上人士

獲資助後費用：\$20

優惠價：\$10

名額：20位

備註：1. 講座由仁德之光註冊中醫師主講。

2. 參加者於講座後有精美禮物一份。



(圖片只供參考)

## 中醫與你-情緒防患(活動編號：QB-2109-AD-010)

由註冊中醫師講述常見的都市情緒疾患、特徵、評估方法、中醫治療、相關預防養生保健方法。

日期：11月24日(星期三)

時間：上午10:00-11:30

對象：18歲或以上人士

獲資助後費用：\$20

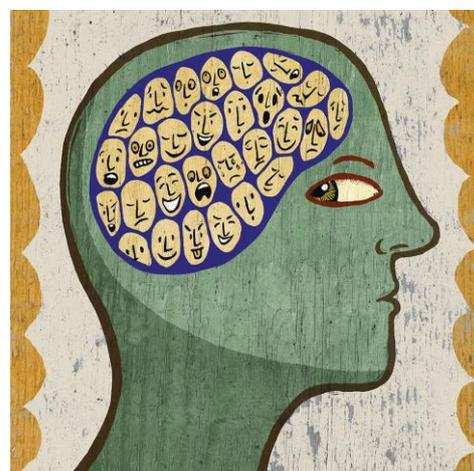
優惠價：\$10

名額：20位

備註：1. 由仁德之光註冊中醫師主講。

2. 參加者於講座後有精美禮物一份。

贊助：



(圖片只供參考)

# 成人多元減壓及興趣發展活動

## Points of You®自我探索工作坊

(活動編號：QB-2109-AD-009)

光靠言語、邏輯分析和慣性思考容易局限了對自己的角度。讓圖像的力量來開拓我們的視野，對我們說故事，發出提示，從而加深自我的認識和促進個人的成長。

工作坊運用 Points of You®的圖像療癒的理論基礎及架構，透過圖像及文字的互相配合及系統性的引導方法，加深對自己的認識和對別人的了解。

日期：11月3日及11月10日(逢星期三)

時間：上午10:00-中午12:00

堂數：2節

對象：有興趣的成人或長者

獲資助後費用：\$80

優惠價：\$40 (歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)

名額：10位

### 甚麼是 Points of You®？

Points of You® (POY) 由以色列 Yaron Golan 及 Efrat Shani 所創立，是一套教練及輔引工具，由2006年發展至今，遍佈147個國家，共25種語言，全球超過10萬人次使用 Points of You！



# 曙光處處

基層SEN家庭支援計劃



## 特殊教育需要評估服務

(支援專注力失調/過度活躍症及讀寫障礙)

計劃年期:2019年7月至2022年6月

### 計劃目標

協助基層特殊教育需要學童及家長把握診斷及訓練黃金期，及早進行評估及訓練。

### 計劃對象

懷疑或正輪候評估之讀寫障礙、過度活躍及專注力不足(ADHD)之基層小學生及家長。(家長/照顧者需與學童出席面談)

### 服務收費

資助後每位學童100元正 (計劃資助每位學童5700元正)

### 服務內容

- 由註冊臨床心理學家提供評估
- SEN兒童訓練
- 家長支援及教養技巧訓練

### 查詢電話

22953111

### 中心傳真

22953233

### 中心地址

香港鰂魚涌基利路1號  
鰂魚涌社區綜合大樓地下

### 申請方法

歡迎有興趣申請人士/學校/機構向中心職員查詢  
(名額有限，額滿即止)



# 兒童、家長及 SEN 支援服務

## 特殊教育需要評估服務

贊助：  中出慈善基金有限公司  
The Hong Kong Chinese Department and Examiners' Association  
Charity Foundation Limited

### (包括專注力失調及過度活躍症及讀寫障礙)

服務開展時間：2019 年 9 月開始

對象：懷疑或正輪候評估之讀寫障礙、過度活躍及專注力不足 (ADHD) 之基層學童及家長。

費用：計劃資助每位學童\$5700 後，申請人需支付\$100

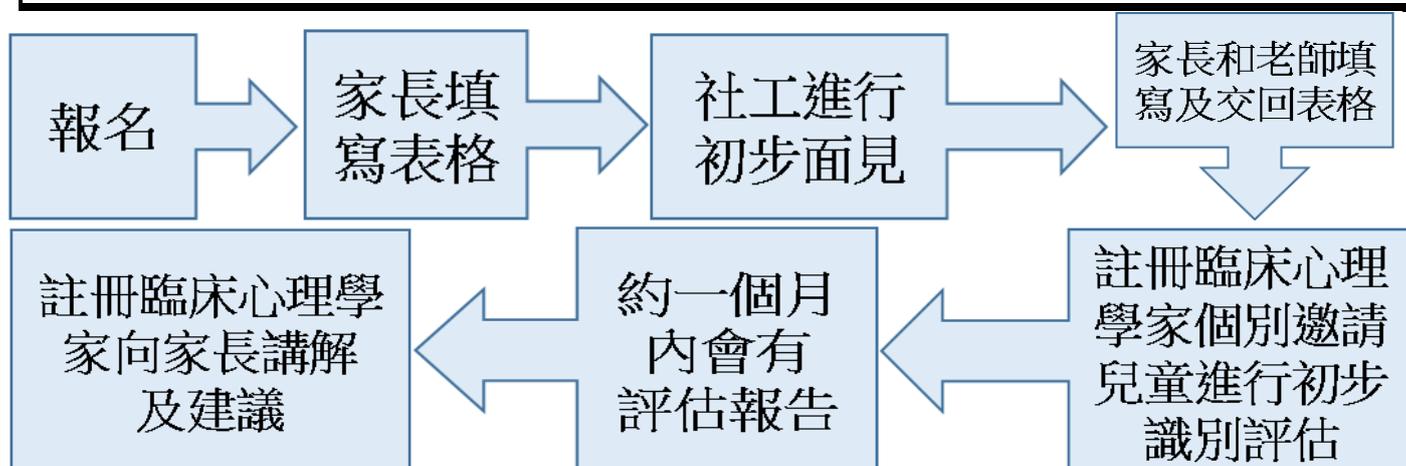
評估員：由註冊臨床心理學家提供評估

服務內容：

1. 由註冊臨床心理學家提供評估
2. SEN 兒童訓練
3. 家長支援及教養技巧訓練



備註：家長/照顧者需與學童出席面談，並願意在成功申請此評估服務後兩年內參與最少兩項學童及兩項家長訓練項目。如出席情況及出席率未符合要求，本中心有權追討已批出之資助款額以及一切相關費用，並會影響日後報名中心活動的機會。



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

# 兒童、家長及 SEN 支援服務

贊助：



## 「童」聲同氣- SEN 家長桌上遊戲支援小組

(活動編號：QB-2109-PR-001)

特別報名安排，詳見本頁內容

- ❖ 由擁有多多年桌遊教授經驗的資深註冊社工教授
- ❖ 使用合適的遊戲，協助孩子的個人智能及情緒之發展
- ❖ 學習以桌上遊戲作為媒介與孩子溝通，提升親子關係



(圖片只供參考)

日期：9月10日至11月5日(逢星期五)(10月1日暫停)

時間：上午 11:00-中午 12:00

堂數：8 堂

對象：育有懷疑或已確診為特殊教育需要學童之家長(需提供相關評估報告)

獲資助後費用：\$320 優惠價：\$160 (歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)

名額：8 位

- 備註：1. 參加者須為育有懷疑或已確診為特殊教育需要學童之家長，並於登記時出示相關評估報告，未能符合之參加者可登記作後備。
2. 服務並非以先到先得形式安排，為更有效提供支援服務，社工將按情況需要安排學童及家長面談，本中心保留最後決定權利以確認參加者之申請是否被接納。獲取錄的人士將收到電話通知繳費安排。

## 「配音兵團」- SEN 學童訓練小組(活動編號：QB-2109-CY-001)

透過為短片作配音，讓兒童在輕鬆愉快的氣氛中，學習理解和表達情緒，提升溝通技巧。

特別報名安排，詳見本頁內容

日期：9月17日至11月12日(逢星期五)(10月1日暫停)

時間：下午 4:00-5:00

堂數：8 堂

對象：懷疑或已確診為特殊教育需要的小一至小六學童(需提供相關評估報告)

獲資助後費用：\$320 優惠價：\$160 (歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)

名額：8 位



(圖片只供參考)

- 備註：1. 參加者須為懷疑或已確診為特殊學習需要的小一至小六學童，並於登記時出示相關評估報告，未能符合之參加者可登記作後備。
2. 服務並非以先到先得形式安排，為更有效提供支援服務，社工將按情況需要安排學童及家長面談，本中心保留最後決定權利以確認參加者之申請是否被接納。獲取錄的人士將收到電話通知繳費安排。

# 兒童、家長及 SEN 支援服務

贊助：



## 「愛，自在」自我陪伴工作坊(2) (活動編號：QB-2109-PR-002)

天下父母萬事以家庭及子女為先，很多時卻忘了自己。我們相信，身心健康的父母對子女的成长尤為重要，惟有能把自己照顧好的父母，才能有足夠的愛照顧子女。因此，工作坊透過多元藝術手法，如：禪繞畫的簡單線條重複畫、粉彩畫手指磨粉的抒懷、浮水畫的自由自在；以及心靈拼貼的內在對話等工具，配合的基礎覺察及探索自己為人父母的身心狀況及需要，從而覺知實踐自我關懷，並重新得力。(資料由了了學。圓提供)

日期：10月8日至10月29日(逢星期五)

時間：上午10:00-中午12:00

堂數：4堂

對象：家長

獲資助後費用：\$120

優惠價 \$60(歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)

名額：10位(未曾參與過的人士優先)

備註：由了了學。圓專業導師帶領



## 第一期參加者心聲

非常感謝雅兒和珍珍，還有蕭姑娘！透過這個課程，我初次接觸禪繞畫，想不到專注的去畫這些簡單線條的同時，能讓心靈獲得平靜和放鬆，更感受到何謂“活在當下，享受當下”。每次將同學們的作品一起拼砌展示的時候，都忍不住讚嘆，每一個獨立個體展現自己的個人風格的同時，拼砌在一起又能這麼和諧悅目。希望這個世界也能像我們的畫作一樣，能一起共融，發放異彩！

珍珍，雅兒及蕭姑娘：  
非常感恩能遇上您們！

在短短的三堂內，我由一個平時「方寸大亂」的人，慢慢地用心再學習去感受、去體會、去感恩、享受愛自己及身邊的人...原來感覺可以咁幸福...

雖然只剩下一堂，但我仍會努力在家中及生活中讓自己及身邊的人盡可能每天享受片刻的寧靜與幸福感覺。再次感謝及祝福大家，身安自在！

多謝兩位老師！教曉我在堂上放鬆，每日機械式生活上，學識包容和放下，除了要照顧自己，還要多些關注自己，珍惜每一日！

多謝珍珍同雅兒老師！她們用心的準備及教導，令我能夠享受整個課程及學會很多自愉的技巧！

## 愛自在自我陪伴工作坊

愛自己才能愛別人；專注當下，享受每一刻，幸福就在生活的一點一滴中！

「感謝珍珍同雅兒老師，透過靜觀、零極限、和諧粉彩和禪繞，令我們在過程之中，身心得到平靜，把自己帶回當下，感受實相。讓我們明白人生只要做好每一個當下，哪怕是不完美，只要肯重新出發，又是一個美好的開始。

原諒自己(接受自己的不完美)、重視自己(如和諧粉彩中白色的粉末)、感謝自己(看見自己的完成每一張畫作的成品)，令自己重拾內在的力量。

每一次在毫無負擔的情況下，進入課室，隨着你們帶領的節奏，完全放鬆地享受整個用心為我們安排的時段，整個人都好像輕鬆了，感覺卸下了不少負擔。

謝謝你們的付出，對我來說，雖然只是一個很短暫的相聚，但實在有很多的得着，十分受用。」

十分感謝兩位導師和蕭姑娘給了我們這個機會認識《和諧粉彩》和《禪繞畫》，兩種我都很喜歡，整個過程我都感到很Enjoy 很愉快，完成後感到很驚喜，很大成功感。

我覺得這個興趣班實在值得繼續舉辦落去，希望繼續有機會有緣跟兩位導師學習。

# 平日及星期六恆常兒童支援服務

(歡迎查詢課程餘額及報名方法)

星期四	下午 4:00-5:00	幼兒英語趣味故事 (K.2-K.3)
	下午 5:00-6:00	幼兒 Jolly Phonics (K.2-K.3)

## 星期六

	A 室	B 室	C 室	D 室
上午 9:30-10:30		融合書法藝術 (P.2-P.6)	中文閱讀及 寫作班 (P.4-P.5)	數學專科班 (P.4)
10:40-11:40		多元創作畫班 (P.2-P.4)	中文閱讀及 寫作班 (P.5-P.6)	數學專科班 (P.5)
11:50-12:50	圍棋專注力班 (P.2-P.6)	多元創作畫班 (K.3-P.1)	中文閱讀及 寫作班 (P.3-P.4)	數學專科班 (P.6)
下午 1:00-2:00	午膳時間			
2:00-3:00	象棋初階 (P.1 起)		英文專科班 (P.5-P.6)	
3:00-4:00	象棋進階 (P.1 起)		英文專科班 (P.3-P.4)	
4:00-5:00	圍棋初階 (P.1 起)		英文專科班 (F.1-F.2)	兒童英語拼音班 (A 班)
5:00-6:00	圍棋進階 (P.1 起)		英文專科班 (P.4-P.5)	兒童英語拼音班 (B 班)

# 平日及星期六恆常兒童支援服務

## (歡迎查詢課程餘額及報名方法)

### 幼兒英語趣味故事(K.2-K.3)

透過英語故事分享、唱遊和活動教學，讓幼兒學習不同的英文生字，豐富他們的詞彙及刺激想像力，並培養閱讀的良好習慣。

日期：逢星期四 (實體或網上授課)

時間：下午 4:00-5:00

堂數：持續課程(按月收費)

對象：K.2-K.3 學童

費用：\$120/堂

優惠價：\$25/堂(歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)

備註：1. 上課時須帶備鉛筆、漿糊筆、12 色木顏色及文件夾(存放工作紙)。  
2. 學童須穿著襪子上課。



## 平日幼兒課程

### 幼兒 Jolly Phonics(K.2-K.3)

☺ 透過故事、唱歌、遊戲等教學方式，協助幼兒建立語音記憶

☺ 提升幼兒拼音及英語詞彙會話能力

日期：逢星期四 (實體或網上授課)

時間：下午 5:00-6:00

堂數：持續課程(按月收費)

對象：K.2-K.3 學童

費用：\$120/堂

優惠價：\$25/堂(歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)

備註：1. 上課時需帶備鉛筆、漿糊筆、一盒 12 色木顏色及一個文件夾 (存放工作紙)。  
2. 學童須穿著襪子上課。



# 平日及星期六恆常兒童支援服務

(歡迎查詢課程餘額及報名方法)

## Jolly Phonics 英文拼音班(K.3-P.2)



- ✍ 學習 Jolly Phonics 拼音法
- ✍ 整個課程約需時一年

	A 班	B 班
日期：	逢星期六 (實體或網上授課)	
時間：	下午 4:00-5:00	下午 5:00-6:00
堂數：	持續課程	
對象：	K.3-P.2 學童	
費用：	(按月收費)\$135/堂 優惠價 \$30/堂(歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)	



## 象棋、圍棋班(初班、進階班)(P.1 起)

- ⌘ 下棋能訓練專注力、謹慎且全面的思考能力，能開發小朋友邏輯思維，有益身心
- ⌘ 學童不僅在棋藝上有無盡的思考能力，在心智及個人修養上也會有更好的成長空間

	象棋	圍棋
日期：	逢星期六 (實體或網上授課)	
時間：	初階：下午 2:00-3:00 進階：下午 3:00-4:00	初階：下午 4:00-5:00 進階：下午 5:00-6:00
堂數：	每期 8 堂	
對象：	P.1 起	
費用：	每期 \$840 優惠價：每期\$200 (歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)	



# 平日及星期六恆常兒童支援服務

(歡迎查詢課程餘額及報名方法)

## 英文專科班(P.3-F.2)

對象：	P.3-P.4	P.5-P.6	P.4-P.5	F.1-F.2
內容：	<ul style="list-style-type: none"><li>✍ 教授閱讀理解及文章分析技巧</li><li>✍ 發展英文文章寫作能力</li><li>✍ 培養對英文閱讀及寫作的興趣</li><li>✍ 按不同班別進度調節課程內容</li></ul>			
日期：	逢星期六 (實體或網上授課)			
時間：	下午 3:00-4:00	下午 2:00-3:00	下午 5:00-6:00	下午 4:00-5:00
堂數：	持續課程			
費用：	(按月收費)\$135/堂 優惠價 \$30/堂(歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)			

## 中文閱讀及寫作班(升 P.3-升 P.6)

對象：	P.3-升 P.4	P.4-升 P.5	P.5-升 P.6	
內容：	<ul style="list-style-type: none"><li>✍ 了解文章結構及增長詞庫</li><li>✍ 培養閱讀理解答題技巧</li><li>✍ 掌握不同文體的寫作方式</li><li>✍ 培養對閱讀及寫作的興趣</li><li>✍ 按不同班別進度調節課程內容</li></ul>			
日期：	逢星期六			
時間：	上午 11:50-下午 12:50	上午 9:30-10:30		上午 10:40-11:40
堂數：	持續課程			
費用：	(按月收費)\$135/堂 優惠價 \$30/堂(歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)			

# 平日及星期六恆常兒童支援服務

(歡迎查詢課程餘額及報名方法)

## 數學專科及呈分試班(P.4-P.6)

對象：	P.4	P.5	P.6
內容：	✍ 針對高小數學科概念理解及應用題分析 ✍ 呈分試班重點針對考核範圍，並提升運算速度及準確度 ✍ 按不同班別進度調節課程筆記		
日期：	逢星期六 (實體或網上授課)		
時間：	上午 9:30-10:30	上午 10:40-11:40	上午 11:50-下午 12:50
堂數：	持續課程		
費用：	(按月收費)\$135/堂 優惠價 \$30/堂(歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)		

## 多元創作畫班(K.3-P.4)

✍ 運用不同顏料及素材繪畫出不同的圖畫

✍ 發揮創意、享受創作的樂趣

對象：	A 班(P.2-P.4)	B 班(K.3-P.1)
日期：	逢星期六	
時間：	上午 10:40-11:40	上午 11:50-下午 12:50
堂數：	每期 8 堂	
費用：	每期 \$800 優惠價：每期\$240 (歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)	
備註：	學員需要自備油粉彩、圍裙及袖套。	

# 平日及星期六恆常兒童支援服務

報名方法請參閱本頁內容

贊助：



## 融合書法藝術班

- 透過安靜書寫書法，穩定情緒，提升專注力
- 提升小手肌能力
- 書寫隸書為主、篆書為輔

日期：逢星期六（實體或網上授課）

時間：上午 9:30-10:30

堂數：持續課程，每期 8 堂

對象：懷疑或已確診為特殊教育需要的小一至小六學童(需提供相關評估報告)

費用：每期 \$840      優惠價：每期 \$200 (歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)

名額：6 位



(圖片只供參考)

### 融合書法藝術班 及 圍棋專注力班 備註：

1. 費用已包括材料費。
2. 參加者須為懷疑或已確診為特殊教育需要的小一至小六學童，並於登記時出示相關評估報告，未能符合之參加者可登記作後備。
3. 服務並非以先到先得形式安排，為更有效為學童提供支援服務，社工將按情況需要安排學童及家長面談，本中心保留最後決定權利以確認參加者之申請是否被接納。獲取錄的學童將收到電話通知繳費安排。

## 圍棋專注力班

- 培養學童專注力，增強學習動機
- 提升學童邏輯思維的思辨能力

日期：逢星期六（實體或網上授課）

時間：上午 11:50 – 下午 12:50

堂數：持續課程，每期 8 堂

對象：懷疑或已確診為過度活躍症/專注力不足的小一至小六學童(需提供相關評估報告)

費用：每期 \$880      優惠價：每期 \$200 (歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)

名額：6 位



# 「耆義愛心遍社區」送飯/飯堂義工招募



## 理念

助人自助顯關顧，睦鄰關愛遍社區。

## 內容

招募長者及社區人士作飯堂/送飯義工，

把熱哄哄的飯盒送到有需要或行動不便的社區人士/長者

送飯範圍：英皇道 939 號(麗池花園)至 1128 號(康山花園第 10 座)一帶，(包括南豐新邨、康怡花園、康山花園、新威園、海山/海景樓、福昌/益昌等)



## 時間

星期一至五(任何一天)於上午 11:00 至下午 1:00(任何時段)

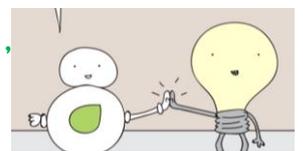
## 期望

♥對人有愛心和尊重，認同「生而平等」的觀念

## 得著

☺無價的意義、☺無盡的滿足、☺無數的笑臉

✿喜樂社區服務中心誠徵義工「飯」團，  
(食得又做得，無左你唔得)



貢獻所長，幫助有需要的基層人士/長者，  
助人自助，攜手共建關愛社區。

歡迎「有興趣人士」親臨本中心登記或致電 2295 3111 查詢。

一同付出，為社區帶來萬分暖意，不要遲疑，快來登記報名！



# 耆膳樂韻展身心

贊助：



## 願望成真計劃

### 願望成真計劃

目的：完成踏入人生最後階段人士或長者的一個小心願，減少他們的遺憾及建立正面的人生回憶。

### 願望申請

方法：  
1. 索取及填寫表格  
2. 提交表格及相關文件

## 願望孵化

- ❖ 中心職員會了解申請人的身體狀況，評估願望實踐可行性及願望內容。
- ❖ 商討推行步驟，邀請參與人選或義工等。
- ❖ 必須在本地進行，非醫療及未有其他援助的項目，如與親友共渡歡樂時光，共同擁有珍貴而美好的回憶！如參觀某個地方、觀賞一場音樂會或演唱會、訂造一套「最後的新衣」等。
- ❖ 每個願望資助上限：上限\$1,000



## 願望實現日 (WISH DAY)



## 交還活動開支單據

及相片



## 願望達成



# 耆青共韻耀人生

## 計劃



### 活動內容

#### 身心健康活動

中醫講座、樂齡瑜伽

#### 共融活動

生命回顧、歌唱比賽

#### 義工服務

飯堂及改衣義工訓練與服務



老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

如有查詢，歡迎致電 2295 3111 與中心職員聯絡。

# 長者班組及活動

## 耆趣智能平板電腦應用基礎班

Android 是常用的平板電腦智能系統，課程以練習為學習基礎，掌握與認識智能平板電腦系統使用方法，把課程內容應用到實際生活上。

活動編號：A 班 QB-2109-ED-001 或 B 班 QB-2109-ED-002

日期：9 月 6 日至 11 月 8 日(星期一)

時間：(A 班)上午 10:00 -11:30 或(B 班)上午 11:30 -下午 1:00

堂數：10 堂

對象：長者

獲資助後費用：\$200

優惠價：\$100



(圖片只供參考)

(歡迎綜援或高額長者生活津貼長者及家庭，查詢優惠事宜)

名額：10 位

備註：1. 課堂上可提供平板電腦借用。

2. 參加者只可參與本課程 A 班或 B 班其中一班。

3. 此班不可與手機班一併報名，敬請留意。

## 耆趣智能手機常用 Apps 應用

智能手機功能便利，課程會教授操作手機常用社交及電子支付應用程式如 WhatsApp、微信、支付寶等，與科技與時並進。

活動編號：A 班 QB-2109-ED-003 或 B 班 QB-2109-ED-004

日期：9 月 9 日至 11 月 18 日(逢星期四)(10 月 14 日暫停)

時間：(A 班)上午 10:00 -11:30 或(B 班)上午 11:30 -下午 1:00

對象：長者

堂數：10 堂

獲資助後費用：\$200

優惠價：\$100



(圖片只供參考)

(歡迎綜援或高額長者生活津貼長者及家庭，查詢優惠事宜)

名額：10 位

備註：1. 參加者需自備智能電話。

2. 參加者只可參與本課程 A 班或 B 班其中一班。

3. 此班不可與平板電腦班及其他手機班一併報名，敬請留意。

# 長者班組及活動

贊助：



## 樂齡瑜伽課程(活動編號：QB-2109-ED-005)

樂齡瑜伽特別為樂齡人士而設，體位動作全都經過調校，以椅子作輔助，安全與效益俱備，讓樂齡人士能夠安全、開心、有效地練習瑜伽。課程不但著重鍛煉肌力和柔軟度，亦強調身心和精神方面的平衡和協調，藉以預防疾病，維護身體和情緒健康。

日期：9月16日至11月11日(逢星期四)(10月14日暫停)

時間：上午10:30-11:30

堂數：8堂

對象：從未參與本中心樂齡瑜伽班之長者優先

名額：10位

獲資助後費用：\$160

優惠價：\$80



(圖片只供參考)

(歡迎綜援或高額長者生活津貼長者及家庭，查詢優惠事宜)

備註：1. 課程由認證的瑜伽導師帶領。

2. 「樂齡瑜伽」短片簡介：<http://youtu.be/raZPMJH8LbU>

Facebook: <http://www.facebook.com/silveryoga.hk/>

網址：<http://silveryoga.com.hk/>

贊助：



## 「喜樂好聲音」歌唱比賽(活動編號：QB-2109-ED-006)

「你問我愛你有多深，我愛你有幾分...」，共聚街坊憑歌寄意，唱出心中情。獨樂樂不如眾樂樂，還有表演嘉賓現場為大家獻唱金曲，所以不論你是歌手抑或觀眾，歡迎大家報名啦！

日期：9月24日(星期五)

時間：上午10:00-12:00

對象：成人或長者

費用：\$10

名額：獨唱組(10位)；合唱組(5組)

備註：1. 歌唱比賽分為獨唱組與合唱組兩組(二至四人)。

2. 每首歌曲以五分鐘為限，請自行準備歌曲音樂。

3. 參賽歌曲於報名後不得作任何更改。

4. 參賽者可預留兩位觀眾席並請提早兩星期向中心預留座位。



(圖片只供參考)

贊助：



# 長者班組及活動

## 人生之旅-參觀生命教育館(活動編號：QB-2109-ED-007)

重遊人生路，步出愛一生。在這次旅程中，讓大家整理人生歷程，回首憂與樂，鞏固快樂因子、知足感恩。

日期：9月29日(星期三)  
時間：上午9:30-下午5:30(逾時不候)  
地點：馬灣挪亞方舟及方舟生命教育館  
內容：參觀挪亞方舟不同展館並於方舟生命教育館進行體驗式活動，回顧人生，鞏固快樂因子，知足感恩。



(圖片只供參考)

對象：60歲或以上長者

費用：\$20

名額：30位

備註：活動費用已包括旅遊車費用、體驗式活動、簡便午餐及挪亞方舟套票(參觀展覽館)。

贊助：



## 平安書講座(活動編號：QB-2109-ED-008)

活了一世人，我們總有一些財產或珍藏的想承繼或承傳，當我們不能再親自管理它們時，我們可以預先作出安排，讓信任的人遵照自己的指示，作出適當的處理。自己財產，自己話事。

日期：10月27日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

對象：成人、長者及護老者

費用：全免

名額：40位

備註：活動由執業律師主講。



(圖片只供參考)

# 長者班組及活動

## 耆情系列-「蝶古巴特」拼貼藝術工作坊

(活動編號：QB-2109-ED-009)

透過「蝶古巴特」拼貼藝術創作，讓長者們學習不同價值中看人生的意義。想體驗當中的奧妙，歡迎你來參與！

日期：11月2日(星期二)  
時間：上午 10:00 - 中午 12:00  
對象：60 歲或以上長者  
費用：全免  
名額：20 位  
備註：活動與聖雅各福群會合辦，由「Rainbow Foundation Limited」贊助。



(圖片只供參考)

## 人生之旅-參觀殯葬服務(活動編號：QB-2109-ED-010)

天下萬物皆有定時，人生有始就有終。活動能讓大家了解香港的殯葬服務，減少對身後事的疑惑，未雨綢繆，自己人生自己話事。

日期：11月10日(星期三)  
時間：上午 10:00-下午 2:30(逾時不候)  
地點：本中心、墳場及長生店  
內容：透過講座及參觀長生店及墳場，了解香港殯葬服務  
對象：長者及護老者  
費用：\$20  
名額：30 位  
備註：1.活動費用已包括旅遊車費用及簡便午餐。  
2.活動與聖雅各福群會合作。



(圖片只供參考)

# 長者班組及活動

## 耆情系列-和諧粉彩工作坊(活動編號：QB-2109-ED-011)

透過和諧粉彩創作，讓長者們平衡生活與夢想。藝術創作能讓人思想人生，想探索這個奇妙道理？歡迎你來參與！

日期：11月15日(星期一)  
時間：上午10:00-中午12:00  
對象：60歲或以上長者  
費用：全免  
名額：20位  
備註：活動與聖雅各福群會合辦，由「Rainbow Foundation Limited」贊助。



(圖片只供參考)

贊助：



## 生命回顧你、我、他(活動編號：QB-2109-ED-012)

「常言道，人生像演戲，回看這生精彩因有你...」(生命因你傳奇歌詞)，讓我們一同向不同的角色致敬及表達謝意，因他們曾令我們人生的舞台上添上色彩，相伴成長。

日期：11月17日(星期三)  
時間：上午10:00-11:30  
對象：長者及護老者  
費用：全免  
名額：20位  
備註：參加者於活動後可獲精美禮物一份。



(圖片只供參考)

# 長者班組及活動

## 耆趣智能手機應用-拍攝與相片編輯技巧應用

(活動編號：QB-2109-ED-013)

智能手機拍攝相片多元化，課程會學習手機相機拍攝並使用手機應用程式編輯相片製作有趣短視頻動畫相片製作等，為生活添加樂趣。

日期：11月22日至12月23日(逢星期一及四)

時間：上午10:00-11:30

堂數：10堂

對象：長者

獲資助後費用：\$200

優惠價：\$100



(圖片只供參考)

(歡迎綜援或高額長者生活津貼長者及家庭，查詢優惠事宜)

名額：10位

備註：1. 參加者需自備 Android 系統的智能電話。

2. 此班不可與其他平板電腦班及手機班一併報名，敬請留意。

贊助：



老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

## 長幼照相館(活動編號：QB-2109-ED-014)

相處的回憶是美好的！讓年輕人們為長者或護老者們留倩影，留住美好時光，留住彼此的回憶。

日期：12月10日(星期五)

時間：上午10:00-11:30

對象：長者及護老者

費用：\$10

名額：10位

備註：1. 每位參加者最多可帶兩名同家人或朋友出席。

2. 每位參加者可獲送贈兩張4R相片(稍後領取)。



(圖片只供參考)

# 長者班組及活動

贊助：



## DIY 人生紀念冊(活動編號：QB-2109-ED-015)

生命中有多少難以忘懷的重要痕跡，值得一一紀念？有多少片刻，你用生命來證明它如此真實存在。一段最真實，也最珍貴的生命紀錄，讓人驚喜，予人溫暖，主角也許就是你自己。

讓我們一起製作「生命紀念冊」！

日期：12月15日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

對象：長者及護老者

費用：\$20

名額：8位

備註：每位參加者請帶備5-10張生活照片。



(圖片只供參考)



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

# 潔手技巧 搓手20秒

Hand Hygiene Technique Rub hands for 20 seconds



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



- 1 手掌 Palms
- 2 手背 Back of hands
- 3 指隙 Between fingers
- 4 指背 Back of fingers
- 5 拇指 Thumbs
- 6 指尖 Finger tips
- 7 手腕 Wrists

衛生防護中心網站  
Centre for Health Protection Website  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

政府物流服務署印



衛生署  
Department of Health

聯絡資料：

地址：香港鰂魚涌基利路1號鰂魚涌社區綜合大樓地下

查詢電話：2295 3111

Whatsapp：5570 2272

中心傳真：2295 3233

電郵地址：quarrybay@lok-kwan.org.hk

網址：www.lok-kwan.org.hk

開放時間：

星期一至五：上午9:30-下午1:00及下午2:00-6:00

星期六：上午9:00-下午1:00及下午2:00-6:00

(星期日及公眾假期休息)



鄰近交通：港鐵 - 太古港鐵站B出口  
巴士 - 2, 2A, 18X, 77, 82, 85, 99, 722  
電車 - 船塢里站

