



保良局
PO LEUNG KUK

地區支援中心（沙田）

2025年
10至12月季訊



會員作品 ~ 《鑽石畫》

目錄

1	報名須知	23-24	週六興趣班報名表及回郵信封
2	中心資訊站		
3	中心會員統計 & 服務質素標準 (SQS)	25	2025 年聖誕暫顧 / 活動安排
4-5	專職專欄介紹	26	2025 年聖誕活動報名流程
6-10	活動回顧及花絮	27	2025 年聖誕暫顧系列 ~ 奇趣天地
11-12	中心訓練服務 (跳躍教室)	28	2025 年聖誕活動系列 ~ 主題及戶外活動
13-14	嚴重殘疾人士日間照顧服務	29-30	聖誕活動報名表及回郵信封
15	專職醫療服務	31-32	照顧者支援服務
16	個發服務「2+1」計劃	33	社區教育及義工服務
17	中心暫顧服務	34	中心服務介紹
18	特殊學校離校生專隊服務	35	其他服務介紹
19	中心活動概覽	36	WhatsApp 廣播同意書
20-21	週六興趣班系列 ~2025 年 10-12 月 (持續課程)	37	惡劣天氣安排
22	週六興趣班報名流程		

意見發表途徑

歡迎各位對本服務提供意見，
方法如下：

1. 郵寄意見到本中心
2. 使用資源中心的意見箱
3. 向職員 / 中心主任反映

1. 參加者需先登記成為本中心會員，入會前請先預約社工安排面見，會員費每年 \$21。
2. 參加者需持有中心**有效**會籍，以參與各項服務 / 活動報名。
3. 各項活動於活動舉行前一個月開始接受報名，以**先報先得**形式，請於留位後**五天內**繳交所有款項，否則參加活動資格將自動被取消。(興趣班持續課程及假期活動除外)
4. 長假期活動報名按報名流程，其他活動則可致電預留活動名額。
5. 繳費方法：可以現金或支票形式繳交；若以支票付款，請將支票劃線，抬頭為「保良局」/「Po Leung Kuk」；支票背後請自行填寫參加者姓名、電話及所報活動名稱。
6. 活動退款：
 - a) 若報名人數不足或因天氣關係而取消 (詳見惡劣天氣安排)，參加者將獲通知有關活動退款或補堂安排。
 - b) 參加者可於**活動前兩星期**取消報名，惟只可退回 50% 已繳交費用。
 - c) 如需退款，請保留單據至活動完結。如單據遺失，家長須以書面申報原因，方可退款。
 - d) 如獲退款資格，請於接獲通知後**兩星期內**，憑**收據**於中心辦理退款手續，逾期作廢。
7. 請準時接送會員。**若早到或超時逾 15 分鐘**，需以託管服務形式收費，每小時 \$5.1；若活動舉行前或後需要託管服務，請**預早三日**通知當值職員，以便安排人手。
8. 如會員需職員協助按時派藥，藥物須為註冊西醫提供，藥袋需註明藥物成份及服用時間。
9. 會員若遇意外受傷，中心會將其送往就近公立醫院診治，家長獲通知後請立即前往跟進。
10. 活動中所拍攝之相片，有機會用作本局宣傳服務之用途。
11. 所有興趣班課程須全期繳費。
12. 興趣班課程除因覆診或其他個人因素之外，會員若因病缺席，需於兩星期內把有效病假證明交回中心，以便作退款安排。
13. 若參加者為低收入家庭，可申請活動減費，並需於**活動前六星期**向社工查詢，提出申請。
14. 如有任何查詢，歡迎於辦公時間致電 3749 9311 與中心當值職員聯絡。

中心午膳事宜

各位家長 / 會員：

如果大家需要取消已預訂的午膳（星期一至五），請於早一個工作天下午 3 時或之前，致電中心 ☎(3749-9311) 通知職員取消午膳，以減少訂餐數目，以免造成不必要的浪費。謝謝合作！

會員續會

各位會員，你們的會籍是否到期了？請檢查一下。會籍有效期為續會該月起計一年，各會員可到資源中心辦理續會手續，會費 \$21。謝謝大家！

資料更新

如會員資料（地址、電話等）有更新，請於辦公時間通知中心。

新入職同事

導師 (II)- 陳敏思

大家好，我係新加入地區支援中心「離校生專隊」服務的導師。很期待在未來與大家見面，希望能為大家帶來愉快並有意義的活動時光。請大家多多指教！



社工 (V)- 陳淑華

大家好，我係新入職嘅陳姑娘，好開心能夠加入保良局地區支援中心（沙田），期待日後係活動與大家見面、互相認識。請大家多多指教！



調職同事

- 社工張惠東（東 SIR）於 1/6 起調任嚴重肢體傷殘人士綜合支援服務
- 社工崔詠欣（崔姑娘）於 15/7 起任職鄭翼之中心署任助理經理

離職同事

- 保健員陳柳英（英姑娘）於 4/7 離職。
- 社工 (VI) 李綺婷於 19/8 離職。
- 福利工作員 (IV) 陳思穎於 1/9 離職。

在此感謝她們對中心的付出，祝她們生活愉快！



男女比例

男	65.9%
女	34.1%

年齡分佈

6~20 歲	37.3%
21~40 歲	41.7%
41~59 歲	14%
60 歲以上	7%

會員人數：372 人

資料截止至：30/6/2025

服務質素標準 (SQS) 簡介

標準 9 ~ 安全的環境

提供和有效地保養所有消防設備及其他必需的安全設備，並定期進行火警演習，每年至少演習一次。凡發生在服務單位內並涉及職員和 / 或服務使用者的意外或受傷事故及當時的處理方法，均應紀錄在案。若服務單位的工作涉及運送服務使用者，必須採取一切道路交通安全措施。

標準 10 ~ 申請接受和退出服務

服務單位備有讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。並清楚界定服務對象，以及收納優先次序的決定準則。

標準 11 ~ 評估和滿足服務使用者的需要

服務單位備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。並諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見。

標準 12 ~ 服務選擇

服務單位備有政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。

聚光燈效應： 為什麼你並非世界的中心 (這是件好事！)

臨床心理學家 王千嘉

你有沒有過這樣的經歷——在重要會議上發言時，突然發現自己的領帶歪了或鈕釦沒扣好，擔心所有人都注意到了這個小失誤？或者在社交場合不小心打翻水杯，覺得全場目光都聚焦在自己身上？如果有，那麼你可能正在經歷心理學中一個既常見又有趣的現象：「聚光燈效應」

什麼是聚光燈效應？

聚光燈效應 (Spotlight Effect) 是指人們傾向於高估他人對自己的關注程度。簡單來說，我們總以為別人會特別留意我們的外表、行為或失誤，而實際上，大多數人根本沒注意到，或者很快就會忘記。

這個概念最早由心理學家托馬斯·吉洛維奇 (Thomas Gilovich) 和肯尼斯·薩維茨基 (Kenneth Savitsky) 通過一個經典實驗驗證：他們讓參與者穿上印有歌手巴瑞·曼尼洛 (Barry Manilow) 頭像的誇張 T 恤，並估計有多少人會注意到。結果發現，穿 T 恤的人嚴重高估了別人的關注度！實際上，根本沒那麼多人注意到這個細節！

為什麼會有聚光燈效應？

我們的大腦天生傾向於以自我為中心思考，這種現象被稱為「自我中心偏差」(egocentric bias)。因為我們時刻都能感知到自己的狀態和行為，所以不自覺地認為別人也同樣在意這些細節。但事實是：別人通常都在關注自己的事情！他們可能正忙著思考待會要說的話、擔心自己的表現，或是想著接下來的工作安排，根本沒有如你想像中的那麼注意你！

生活中的聚光燈效應

生活中，我們經常不經意地受到聚光燈效應的影響，而令自己感到壓力！常見的情況有：

1. 「衣著焦慮」現象

參加正式場合時，總擔心自己的穿著是否得體，害怕別人會注意到衣服上的小皺褶或不起眼的線頭。實際上，除非有明顯的不妥，否則很少有人會注意到這些細節。

2. 「發言失誤」放大效應

在會議不小心說錯一個詞，事後反覆回想，覺得所有人都記住了這個小錯誤。但實際上，聽眾更關注的是談話內容本身，而非這些微不足道的口誤。

3. 「社交場合」的過度自我審查

在聚會中，總覺得自己的每個動作、每句話都被別人評價，導致行為變得拘謹。事實上，大多數人都在忙於自己的社交互動，無暇對他人進行如此細緻的觀察。

認清聚光燈效應，人生更從容

當你明白聚光燈效應這個心理現象之後，就知道很多事情都是自己庸人自擾，無必要為自己添加無謂的壓力，從而為自己帶來以下許多好處：

- 減輕社交壓力：不再過度擔心「別人怎麼看我」，自然能更放鬆地與人相處。
- 提升自信心：明白小失誤不會被放大，就能更勇敢地表達自己。
- 專注當下：把注意力從「自我監控」轉移到真正重要的事情上，提升工作和社交的質量。

如何克服聚光燈效應？

1. 客觀評估：「別人真的會注意到嗎？」

回想你最近注意到的別人的小失誤，你能清楚記得多少？這能幫助你意識到別人對你的關注度其實很低。

2. 「重要性測試」法則

問自己：這個小失誤一天後、一週後還重要嗎？如果答案是否定的，就沒必要過度在意。

3. 轉移注意力焦點

與其擔心被評價，不如主動關注和關心他人。當你將注意力轉向外界時，自我意識帶來的壓力自然會減輕。

重新認識自我與他人的關係

聚光燈效應提醒我們一個重要的事實：每個人都活在自己的關注圈裡。我們以為的「眾人矚目」，往往只是自己內心的投射。當你下次感到不安時，請記住：你可以更自在地做自己，因為真正的觀眾遠比你想像的要少。放鬆心情，專注於當下，你會發現生活變得更加輕鬆愉快。畢竟，在這個忙碌的世界裡，大多數人就像你一樣，都在忙著演好自己的角色呢。從今天開始，就把聚光燈的焦點，放在真正值得你關注或重要的事情上！

週六興趣班

「放鬆伸展」



聽住音樂，好放鬆！

「美藝美勞」



我要專心完成我幅鑽石畫！

「鼓樂隨心」



空靈鼓嘅聲音好夢幻，我好鐘意呀！



「醒獅獻技」



大師兄同緊我一齊打鼓呀！

「藝彩夢工場」



我嘅畫作係咪充滿色彩呢？

暑期活動

「主題活動」



砌lego，冇難度。你睇下我嘅作品！



社區探索～中文大學合一亭

「奇趣天地」



派對小遊戲，好好玩！



「戶外活動」～大埔遊踪



香港鐵路博物館



綠匯學苑

跳躍教室

2025 年 4~6 月小組



「今日DIY」



「光影世界」



「芬蘭木棋」



「快樂有法」



「社區樂悠 FUN」



「智慧小課堂」



「動靜皆宜」



「輕 cafe」



「織福友伴」



「非撞式攆球」



「體能無極限」

跳躍教室

外出活動

「尋味香港」

小組會員在職員的帶領下，走訪沙田區尋找特有美食。



「夏遊中區」

我們於 5 月 29 日參觀金管局資訊中心，另外還去了乘搭中環摩天輪，渡過了愉快的下午。



嚴重殘疾人士日間照顧服務

健達組

小組日常包括製作手工及煮食訓練，以提昇會員學習的興趣。此外，職員亦會帶會員到處遊覽，認識及探索社區。



健樂組

職員定期每個月帶會員到不同地區享用午膳，讓他們融入社區，藉此擴闊眼界。於節慶時，亦會與會員一同慶祝，感受節日氣氛。



理念

中心的日間訓練小組根據七大主要的發展元素（德性、智能、體能、社群、美藝、事業、情緒）作為全人發展的項目內容，讓會員訂立具體行動達致全人發展目標達至全人成長。

時間

星期一至五（上午 9:00 至 下午 5:00）

對象

適合輕度至中度智障會員，情緒穩定及具備基本自理能力（必須未有接受任何機構之日間訓練服務）

收費

每節小組 \$10 / 一季（中途加入之會員亦需收費）

申請

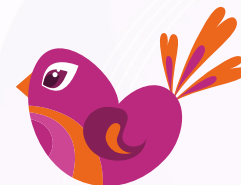
透過社工轉介或向跳躍教室社工報名

內容

工作及生涯規劃、肌肉及體能訓練、興趣及藝術發展、品格及生活自理、社交及情緒管理

備註

- 1) 會員個別日子缺席不設補堂及退款。
- 2) 若報名人數超過名額，將以抽籤形式處理。



小組時間表

2025 年 10 月至 12 月

時間 / 星期	一	二	三	四	五
9:00-9:30	報章閱讀				
9:30-10:00	早操				
10:00-12:00	步兵配送 (A 組) 肌肉 方程式	理財達人 新輕動態	快樂遊踪 桌遊心語	步兵配送 (B 組) 喜歡藝術	智慧 科技人 同你做老 BEST
12:00-13:00	午膳				
13:00-14:00	午間閒情				
14:00-16:00	友聲有趣	社區 特工隊 (A) DSC 練習生	手創 · 同行 營銷 研究所 (A 組)	社區 特工隊 (B) 戶外球生	趣味沙畫 營銷 研究所 (B 組)
16:00-17:00	收拾及清潔				

* 如有任何查詢，歡迎致電與負責社工聯絡

服務目的

為嚴重殘疾人士提供日間照顧，並按需要提供職業、物理、言語治療及護理服務、社交訓練、小組活動等，以紓緩照顧者的照顧壓力，並增加嚴重殘疾人士繼續生活在社區的機會。

服務對象

- 15 - 59 歲嚴重弱智或嚴重肢體傷殘人士；
- 智障老齡化人士；
- 沒有暴力行為及傳染病；
- 無須臥床或接受療養服務；

服務時間

星期一至五，
上午九時至
下午六時
(公眾假期除外)

服務特色

1. 專業團隊

由中心的社工、護士、職業治療師、物理治療師及言語治療師按需要作專業評估，以了解服務使用者之需要

2. 系統式訓練 / 照顧日程

除提供基本照顧外，跨專業團隊為每一名服務對象編定訓練 / 照顧日程，切合服務使用者個別需要

3. 多元化訓練內容

關顧服務使用者之肌能、社交及閒暇發展，利用中心不同設施，設計不同訓練項目

申請方法

經社工直接向服務單位申請，或經由其他社會服務機構轉介。
如欲查詢服務，請致電與中心當值社工聯絡。

收費

每日：\$61 (包午膳) 每月：\$1002 (包午膳)

備註：1. 居住於服務區域的居民將獲優先考慮；

2. 傷殘程度符合嚴重殘疾人士護理院、嚴重肢體傷殘人士或嚴重弱智人士宿舍的申請資格。

3. 服務 WhatsApp 號碼：5666 7169

每天服務流程

健樂組（適合嚴重殘疾人士）

時間	星期				
	一	二	三	四	五
9:00-10:00am	會員抵達中心及跟進會員健康情況				
10:00-11:00am	個別訓練（第一節）				
11:00-12:00nn	個別訓練（第二節）				
12:00-1:00pm	午膳				
1:00-2:00pm	休閒時段				
2:00-3:00pm	個別訓練（第三節）			桌遊活動	社交小組
3:00-4:00pm	個別訓練（第四節）			各展其才	樂趣町
4:00-6:00pm	休閒 / 執拾場地 / 會員上車離開中心				

健達組（適合智障老齡化人士）

時間	星期				
	一	二	三	四	五
9:00-10:00am	會員抵達中心 / 時事知多啲				
10:00-11:00am	健體早操 + 個別訓練（第一節）				
11:00-12:00nn	個別訓練（第二節）				
12:00-1:00pm	午膳 / 家務訓練				
1:00-2:00pm	休閒時段				
2:00-4:00pm	運動 / 烹飪 / 小手作 / 遊戲				
4:00-6:00pm	休閒 / 執拾場地 / 庶務訓練 / 會員上車離開中心				

職業治療服務

職業治療透過不同類型的活動及療程去增強及維持服務使用者的體能及心智功能，協助他們重返家庭、工作崗位及社區，促進獨立生活及改善生活素質。

服務範圍：認知能力訓練 · 自理能力訓練 · 社交溝通訓練 · 家居評估及改裝 · 維修治療器材 · 配置輔助工具。

物理治療服務

物理治療是透過物理媒介和原理，配合應用生理、心理、病理和解剖科學，從而達到治療病患、恢復身體活動功能，提昇身體活動能力，改善日常生活或工作能力，提高生活質素。

服務範圍：肌能訓練、痛症治療、轉介及評估輔助器材之應用、家屬 / 照顧者的扶抱技巧評估及支援

言語治療服務

言語治療透過專業標準化評估工具、臨床觀察和分析，為服務使用者評估能力和障礙程度。治療師會協助家長分析兒童的發展和需要，並透過訓練提升服務使用者言語溝通能力、吞嚥能力及社交能力。

服務範圍：言語溝通訓練 · 吞嚥能力評估 · 吞嚥能力訓練 · 社交能力評估及訓練。

臨床心理服務

臨床心理服務透過評估、諮詢及心理治療，幫助服務使用者改善其情緒行為，協助照顧者提升照顧自閉症人士的能力。

服務範圍：為自閉症人士及殘疾人士挑戰性行為提供諮詢、評估及策劃個別輔導，並提供照顧者支援。

服務時間：星期一至五 9:00am- 5:00pm

服務對象：居於服務區域的殘疾人士優先；接受服務時並無接受其他政府資助之同類服務。

申請方法：申請者需經社工 / 個案經理轉介，如欲查詢服務，可向當值社工 / 個案經理查詢。

服務收費：中心免費
上門：\$52 / 45 分鐘

為了幫助**新會員 / 超過一年**沒有使用過中心服務的會員適應中心環境，現推行「2+1 試堂計劃」，內容如下：

選項一：

2 堂興趣班和 1 次暫託（每次最少一小時）

可選擇 2 堂相同的興趣班或者 2 堂不同的興趣班，興趣班試堂收費按季刊上興趣班每季收費除開堂數計算

選項二：

2 次暫託（每次最少一小時）和 1 堂興趣班

2 次暫託須分開兩日進行

若以上會員需要使用**中心暫顧服務**、參加**長假期活動**（包括復活節、暑假及聖誕節活動）和**興趣班**，須先參加「2+1 試堂計劃」才接受報名，使用上述服務。

報名 / 查詢：致電中心電話 37499311 或 Whatsapp 相關服務手機 98154494 和當值社工聯絡

預約方法及收費安排

每月 1 號 --10 號遞交下個月的「中心暫顧服務預約及訂餐表格」，請於表格中剔選需要訂餐的日子。

備註：

1. 遞交方式：親臨中心、WhatsApp **9815 4494**
2. 逾時者，有機會未能安排服務。

職員於每月月中透過 WhatsApp 通知家長，確認中心暫顧服務

備註：如沒有 WhatsApp，將改用電話通知。

確認服務，並於月尾或之前繳交費用（包括中心暫顧及午膳費用）

備註：

1. 如逾期繳交費用將自動取消服務；
2. 如因確認服務延遲，交費日期也會根據情況延遲。

使用中心暫顧服務

收費：每小時 \$5.1，早到 / 逾時超過 15 分鐘，亦以一小時計算。

- 如實際服務時間超出已預約時段，家長須即日繳交超時之中心暫顧費用
- 如因私人理由需要就中心暫顧時間有任何變更，請聯絡當值社工
- 如因病以致未能使用服務而欲退款，必須**一星期內**提供相關證明文件，並帶同本局之正式收據到中心辦理手續
- 如因其他私人原因而未能出席，已預繳之費用（包括中心暫顧及午膳費用）將不獲退款
- 如有緊急託管需要，可致電中心聯絡當值社工

電話查詢：3749 9311

WhatsApp 查詢：9815 4494

特殊學校離校生專隊服務

於 2024 年 4 月開展支援特殊學校離校生服務，與特殊學校合作為離校生及其家人 / 照顧者提供支援

- 專隊服務：1. 為特殊學校離校生及其照顧者提供早期介入服務及額外關顧和支援服，以及協助他們順利從學校過渡到社區生活。
- 服務對象：1. 將於未來 6 個月內離校的學生（或將於未來 12 個月內離校的寄宿生）2. 離開學校不超過 18 個月的畢業生 3. 上述人士的照顧者

活動回顧

『藝術職 FUN』~ 透過一系列的藝術工作坊，鼓勵學生嘗試不同創意創作，擴闊他們的興趣，發掘個人潛能。



活動推介

活動名稱	乒乓社交樂	聖誕加油站
目標	透過乒乓球運動，學習與人相處，溝通技巧，並強健身心	透過活動及訓練，提升參加者的專注力及社交能力。
內容	乒乓球運動	職業訓練培訓、理財學習、運動社交
日期	6/12、13/12、20/12、27/12	22/12、23/12、29/12、30/12
時間	15:00-17:00	14:00-17:00
地點	田家炳康復支援中心	
對象	獲配對的特殊學校學生或準離校生	
收費	免費	
名額	8 人	
聯絡職員	雋 SIR、黎 SIR（專隊導師）	

備註：1. 以上活動名額有限，先到先得。

2. 如有詢問 / 報名，請致電 3525 1013 與專隊職員聯絡。

（新界沙田大圍顯徑邨顯富樓 A 及 B 翼地下 保良局田家炳康復支援中心）

中心活動概覽

星期一至五		· 跳躍教室 · 嚴重殘疾人士 日間照顧服務	逢星期六 興趣小組	· 奇趣天地：	· 主題活動：	· 戶外活動：
10 月						
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
		國慶日	2	3	4	
6	中秋節翌日	8	9	10# 日間照顧 服務外出活動	11	
13	14	15	16	17	18	
20	21	22	23	24	25	
27	28	重陽節	30	31		
11 月						
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
					1	
3	4	5	6	7# 日間照顧 服務外出活動	8	
10	11	12	13	14	15	
17	18	19	20	21	22	
24	25	26	27	28	29	
12 月						
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
1	2	3	4	5	6	
8	9	10	11	12# 日間照顧 服務外出活動	13	
15	16	17	18	19	20	
22	23	24	25	26	27	
			聖誕節	聖誕節翌日		
29	30	31	1	2		
			元旦日			

活動詳情或有更改，最新資料可參閱中心通告欄或聯絡中心職員。

2025年10月至12月(持續課程)

(B) 小組日期：10月4、11、18、25日(星期六) 11月1、8、15、22、29日(星期六)
12月6、13、20、27日(星期六)

	小組名稱	時間	內容	名額	收費	節數	導師	備註
半年課程	滋味小廚(A)	10:00am至11:15am	教授簡單的烹調技巧，製作香港茶餐廳特色美食。	6人	\$455 (10-12月)	13節	中心導師	此課程為半年持續課程。中籤者將可持續參與至3月之興趣班。
	忘憂鼓樂(A)		音樂能陶冶性情，空靈鼓發出的夢幻音樂，讓身心放鬆，樂譜簡單易明，輕易彈奏。	6人	\$455 (10-12月)	13節	中心導師	
	伸展樂(A)		在柔和音樂下進行伸展運動，提升身體柔軟度，強化大小肌肉，增加肢體靈活度。	8人	\$780 (10-12月)	13節	專業運動教練	
	X-BOX新世代(A)	11:30am至12:45pm	在色彩豐富的場景下進行運動遊戲，鍛鍊四肢靈活性及合作精神。	8人	\$455 (7-9月)	13節	中心導師	
	齊來健身(A)		專業指導配以各式健身器材，能鍛鍊肌肉、加強心肺功能，促進新陳代謝。	10人	\$780 (7-9月)	13節	專業運動教練	

當參加者的課堂未能銜接，中心將根據家長的意願，為參加者安排午膳／中心暫顧服務。

* 活動詳情或有更改，最新資料可參閱中心通告欄或聯絡中心職員。

半年課程	創藝美勞(A)	2:15pm至3:30pm	製作趣味小手工，培養藝術興趣，刺激創意思維。	8人	\$910 (10-12月)	13節	資深手工班導師	此課程為半年持續課程。中籤者將可持續參與至3月之興趣班。
	繪畫樂悠悠(A)		透過多元化的作畫主題，運用不同性質的顏料，引導創作，提升聯想能力。	8人	\$910 (10-12月)	13節	資深畫班導師	
	園藝治療(A)		透過植物及園藝活動，提升五感刺激，藉以改善身、心、靈的狀態。	8人	\$455 (10-12月)	13節	園藝治療協會及中心導師	
	運動新常態(A)	3:45pm至5:00pm	透過各種新興運動，培養恆常運動習慣，有助強身健體。	8人	\$650 (10-12月)	13節	專業運動教練	
	美食坊(A)		教授專業級的美食，如果撻、曲奇及布甸等。(每月最後一堂為親子堂，讓大家共同製作溫情美食)	5人	\$780 (10-12月) 家長\$120 (10-12月)	13節 3節	資深烹飪導師	
	齊齊Switch(A)		透過電子遊戲軟件，提供生動有趣的畫面，配合控制桿，能促進手眼協調。	6人	\$455 (10-12月)	13節	中心導師	
一年課程	舞動心弦(A)	2:15pm至3:30pm	課程主要教授爵士舞，隨節奏鮮明的音樂起舞，從中提升參加者的手腳協調能力及節奏感。	10人	\$780 (10-12月)	13節	資深跳舞導師	此課程為一年持續課程。中籤者將可持續參與至2026年3月之興趣班。
	獅藝班(A)	3:45pm至5:00pm	透過電子遊戲軟件，提供生動有趣的畫面，配合控制桿，能促進手眼協調。	10人	\$780 (10-12月)	13節	香港龍獅團教練	
	拼貼畫畫樂(A)		結合撕紙、水彩、粉彩與手工織畫等多元藝術創作，促進創造力和想像力。	6人	\$910 (10-12月)	13節	資深畫班導師	

當參加者的課堂未能銜接，中心將根據家長的意願，為參加者安排午膳／中心暫顧服務。

* 活動詳情或有更改，最新資料可參閱中心通告欄或聯絡中心職員。

週六興趣班報名流程

請各家長於**報名時限內**以下列方式繳交報名表格，並留意備註內容。

報名流程

1

親臨中心或郵寄報名表

8月23日(六)至9月6日(六)下午5時

*** 郵寄以郵戳為準**

2

活動抽籤日

9月10日(三)上午11:00

由本中心職員及負責社工主持，亦歡迎其他家長蒞臨中心監票

3

繳費安排

9月13日(六)至9月20日(六)親臨中心繳交活動費(現金/支票繳費)

* 如9月20日(六)前未能繳交費用，則當作**自動放棄**，由**後補名單補上**

注意事項：

- 1) 只接受現金或支票繳付活動費用(支票抬頭為「保良局」/「Po Leung Kuk」。寄出支票後請與職員聯絡)
- 2) 不接受櫃員機過數繳付活動費用

4

公佈興趣班報名情況

9月23日(二)

5

公開接受興趣班報名

9月24日(三)
以電話先到先得的方式致電留位(3749 9311)。
確認留位後，需於3日內親臨中心繳交興趣班費用，協助他人報名將不獲受理。

10-12/2025 週六興趣班報名表

1. 請填上會員資料 / 2. 請為每節活動填上選擇次序

會員姓名：	聯絡電話： (能接收 WhatsApp 通知)	報名編號：(職員專用)
會員號碼： (請確保會籍有效)	家長簽署：	報名日期：(職員專用)

A, B, C, D 共 4 節活動可全選，請為所選活動排序，1 為首選，2 為次選，如此類推

	排序	A 節活動 (10:00-11:15)	排序	B 節活動 (11:30-12:45)	排序	C 節活動 (14:15-15:30)	排序	D 節活動 (15:45-17:00)
週六興趣班		# 滋味小廚		#X-BOX 新世代		# 創藝美勞		# 運動新常態
		# 忘憂鼓樂		# 齊來健身		# 繪畫 樂悠悠		# 美食坊
		# 伸展樂				# 園藝治療		# 齊齊 Switch
						** 舞動 心弦		** 獅藝班
								** 拼貼 畫畫樂

現金 / 支票：#	總收費：	職員簽署：
-----------	------	-------

(#) 為半年持續課程 2025 年 10 月至 2026 年 3 月，
(**) 為一年持續課程 2025 年 4 月至 2026 年 3 月

請貼郵票

保良局地區支援中心（沙田）
馬鞍山恆安邨恆海樓地下 17-24 號
【2025 年興趣班報名表】

2025 年聖誕暫顧／活動安排

主題活動	奇趣天地
1. 長假期活動需報整個星期的活動，讓參加者在一個相對穩定的環境參與活動，減少因熟習陌生的環境及人而產生的情緒／行為 2. 收表後，會由社工初步評估會員之能力／身體狀況是否合適參與 3. 第一輪報名將以抽籤分配名額 4. 餘下名額將於公開報名階段以先到先得形式分配	1. 長假期活動需報整個星期的活動，讓參加者在一個相對穩定的環境參與活動，減少因熟習陌生的環境及人而產生的情緒／行為 2. 收表後，社會會初步評估，按能力／身體情況／特性／需要把會員分為： A 組（具基本自理能力，名額 8 個） B 組（在流程上需較多支援，名額 2 個） 3. A 組及 B 組分開進行抽籤 4. 餘下名額將於公開報名階段由社工按需要分配

收費安排

- 長假期活動期間，中心暫顧服務收費與奇趣天地收費將一致，分別為：
～ \$100/ 天（包括：中心暫顧費、膳食費、活動費）
～ \$50/ 半天（9am-1pm / 1pm-5pm）（包括：中心暫顧費、膳食費、活動費）
- 服務社工將按會員需要、情況及中心人手分配名額，以確保會員得到最適切的照顧。
- 若活動因天氣關係（惡劣天氣安排）而取消，參加者將獲通知有關活動退款安排。
- 如因病需缺席，需一星期內提交有效醫生證明書，方可安排申請退款；如屬個人理由則未能安排。
- 需保留活動收據，以便作退款安排。

2025 年聖誕活動報名流程

請各家長於**報名時限內**以下列方式繳交報名表格，並留意備註內容。

報名流程

1. 親臨中心、郵寄或網上遞交報名表

11月3日(一)至11月10日(一)
下午5時
* 郵寄以郵戳為準

2. 活動抽籤日

11月14日(五)上午10:00
由本中心職員及負責社工主持，
亦歡迎其他家長蒞臨中心監票

3. 繳費安排

11月21日(五)至11月28日(五)
親臨中心繳交活動費
(現金 / 支票繳費)

* 如2025年11月28日(五)前未能繳交費用，則當作**自動放棄**，由後補名單補上

注意事項：

* 不接受櫃員機過數繳付活動費用
(中心接受郵寄支票繳費。請確保寄出的支票資料無誤。寄出支票後請與職員聯絡)

4. 公佈主題活動報名情況

12月3日(三)

5. 公開接受主題活動報名

12月4日(四)
以電話先到先得的方式致電留位(3749 9311)。
確認留位後，需於2日內親臨中心繳交活動費。

活動報名時注意事項

為了讓不同參加者有參與假期活動的機會，部份活動設**報名名額**及參加**活動限額**。

首次使用本服務或1年內沒有使用中心服務的會員，需預先登記及由社工安排約見。所有申請需經社工評估，才確定是否接納。

報名名額：參加者可按喜好排列全部活動次序。唯每位會員**最多可參加2項**，如首選2項活動已中籤，其後暫不作考慮。
戶外活動：不設限額

於假期活動期間，如有緊急情況，需要中心暫顧服務請與當值社工聯絡，
電話(3749 9311)

2025 年聖誕暫顧系列~奇趣天地

內容：每天上午設有不同主題的訓練或教育活動，下午則設有不同主題的小組，讓參加者度過一個充實有趣的假期。

特色：按會員能力分組進行活動，讓他們得到適切的照顧。

對象：6歲或以上會員(特殊學校學生優先參加)

收費：\$100/日(包午膳)，\$50/半日(包午膳)

名額：10人-報名後，社工會根據參加者情況分為A組(名額8個)及B組(名額2個)，分開抽籤

備註：1. 請留意2025聖誕活動報名流程(P.26)

2. 聖誕期間中心星期一至五的中心暫顧服務將暫停，如有需要，可參加聖誕假期暫顧系列



2025 年
聖誕活動報名表

聖誕 A1		22/12(一)	23/12(二)	24/12(三)
	9:00-9:15	集合		
	9:15-10:00	早操時間		
	10:00-12:00	桌上遊戲	你拼我貼	小食製作
	12:00-13:00	午膳		
	13:00-14:00	膳後鬆一鬆		
	14:00-17:00	小小手工DIY	競技遊戲	聖誕派對
		電影 / 音樂欣賞		

聖誕 A2		29/12(一)	30/12(二)	31/12(三)	2/1(五)
	9:00-9:15	集合			
	9:15-10:00	早操時間			
	10:00-12:00	感統遊戲	桌上遊戲	黏土樂	左印加印
	12:00-13:00	午膳			
	13:00-14:00	膳後鬆一鬆			
	14:00-17:00	小食製作	立體拼貼	小肌肉運動	派對樂
		電影 / 音樂欣賞			

* 活動詳情或有更改，最新資料可參閱中心通告欄或聯絡中心職員

2025 年聖誕活動系列~主題及戶外活動

對象：8 歲或以上有自理能力之會員
(特殊學校學生優先)

時間：10:00am-4:00pm

地點：本中心

收費：\$360/3 日 (包午膳)
* 不接受櫃員機過數繳付活動費用

名額：8 人

備註：1. 請留意 2025 年聖誕活動報名流程 (P.26)
2. 需以「整系列活動」報名



2025 年
聖誕活動報名表

B1 快樂聖誕			
日期	22/12(一)	23/12(二)	24/12(三)
上午	運動鬆一鬆	聖誕小食製作	動動腦筋
下午	創藝圖工	電玩樂繽紛	聖誕大派對

B2 新年 GO GO GO			
日期	29/12(一)	30/12(二)	31/12(三)
上午	Switch 世界	STEM 教室	創意小食
下午	新興運動	眼明手快	開心大派對

C1 活動名稱：石澳遊踪

內容：早上由中心出發往石澳，沿途欣賞港島景色，於石澳享用午膳，遊覽石澳特色景點。

日期：2/1/2026 (五)

時間：10:00am - 4:30pm

地點：石澳

對象：會員

收費：\$130

名額：9 人

備註：留意 2025 年聖誕活動報名流程 (P.26)

聯絡職員：導師敏姑娘

2025 年聖誕活動報名表



1. 請填上會員資料 / 2. 請在選擇口上打 ✓ /
3. 請為 A, B 活動填上選擇排序

會員姓名：	年齡：	聯絡電話： (能接受 whatsapp 通知)	報名編號：職員專用
會員號碼： (請確保會籍有效)		家長簽署：	報名日期：

請為所選活動排序，1 為首選，2、3、4 為次選。(奇趣天地及主題活動更改為整個活動報名，A、B 共 4 項活動，每位會員最多中兩項活動)

聖誕 暫顧 系列	(A) 奇趣 天地	聖誕 A1	22/12, 23/12, 24/12	\$300/3 天 □	(會訊 P.27) 適用於 6 歲 以上 會員
		聖誕 A2	29/12, 30/12, 31/12, 2/1	\$400/4 天 □	
聖誕 活動 系列	(B) 主題 活動	B1 快樂 聖誕	22/12, 23/12, 24/12	\$360/3 天 □	(會訊 P.28) 適用於 8 歲 以上 有自理 能力 會員
		B2 新年 GO GO GO	29/12, 30/12, 31/12	\$360/3 天 □	
戶外 活動	(C) 戶外 活動	C1 石澳 遊踪	2/1(五)會員 □	\$130/ 位	(會訊 P.28)
現金 / 支票：#			職員專用	總收費：	職員專用

香薰治療擴香與噴霧

小組利用不同的香薰精油作為媒介，教授照顧者製作擴香石及香薰噴霧，調製自己特有的配方，以達致想要的治療效用，並希望協助減輕日常照顧壓力，提升正面情緒。



摩天輪樂遊遊

照顧者前往由傷殘人士協助營運的社企餐廳進食午餐，其後到中環海濱乘坐摩天輪，欣賞維港兩岸景色。



請貼郵票

保良局地區支援中心（沙田）

馬鞍山恆安邨恆海樓地下 17-24 號

【2025 年聖誕活動報名表】

和諧粉彩工作坊

小組以春夏秋冬作為主題，照顧者利用和諧粉彩繪畫畫作，讓照顧者放鬆心情及紓解壓力，並提升正向思維及溝通。



活動預告

職業治療師喺本季度每個月將會不定期舉辦「照顧者香薰工作坊」。大家請留意中心的廣播訊息或者致電中心查詢。

活動花絮

2025.04.05 (六)

天主教郭得勝中學帶領原創卡遊潮 sup!

感謝天主教郭得勝中學的學生到訪，帶領中心的會員及照顧者一同玩關於潮語的卡牌遊戲，大家都玩得很開心阿！



2025.05.26 (一)

港專學生到探訪中心

感謝港專一班職業治療助理學生到訪，了解中心服務及殘疾人士的需要。



2025.7.23(三)

「保良局賣旗日」

今年賣旗活動順利完成，感謝一班義工們，無懼風雨，共同協助機構賣旗壽款。



義工招募

內容：本中心持續招募義工加入我們的大家庭，如果你有空餘的時間及一技之長希望與別人分享，歡迎大家因應自己的時間、興趣、專長等，參與本中心各類型之義工服務，以生命影響生命。無論你有否義工經驗，只要有心，我們都歡迎你成為我們的一份子。

對象：十五歲以上，情緒穩定及對參與義務工作有興趣之人士

報名方法：親身到本中心填寫義工登記表，與負責社工進行面見及評估（如有需要，歡迎先行預約）

聯絡職員：社工許姑娘

服務目標

透過一站式及綜合服務模式，為區內殘疾人士及其照顧者提供訓練、照顧及各項支援服務，強化社區生活技能，協助他們融入社區。

服務對象

- ～ 6 歲或以上殘疾人士及其照顧者
(居住於服務區域者優先)
- ～ 特殊學校離校生
(由社署配對的特殊學校)



社署資料

服務區域

沙田北居住的殘疾人士優先使用服務，包括：
第一城、愉城、王屋、愉欣、帝怡、碧湖、廣康、廣源；
海嵐、頌安、錦濤、馬鞍山市中心、烏溪沙、利安、富龍、錦英、
耀安、恆安、大水坑、鞍泰。

服務內容

- | | |
|-----------------|---------------|
| - 日間訓練服務(中心/家居) | - 社交康樂活動 |
| - 嚴重殘疾人士日間照顧服務 | - 社區教育及義工服務 |
| - 個人成長及發展服務 | - 照顧者支援服務 |
| - 個案管理服務 | - 特殊學校離校生支援專隊 |
| - 中心暫顧服務 | - 與照顧者同行計劃 |
| - 家居暫顧及支援服務 | - 外傭培訓試驗計劃 |
| - 專職醫療服務 | |

個案管理服務

服務內容：社工為個案進行評估，按其需要擬定計劃，透過輔導、服務轉介、連繫其他社區資源等的形式，提供適切的支援予個案。

服務對象：現時沒有任何社工跟進的地區殘疾人士

收費：全免

申請方法：致電 / 親臨申請或經社工轉介

家居暫顧及支援服務

服務內容：為社區內有需要的殘疾人士提供接送及家居暫顧等服務

服務時間：按使用者需要

服務對象：區內殘疾人士

收費：\$33/ 小時

申請方法：致電 / 親臨申請，或經社工轉介
(評估合適方可接受服務)

中心車接送服務

服務內容：接送會員到中心接受服務

服務時間：星期一至五 9:00am-6:00pm

服務對象：有需要之中心會員

收費：\$10/ 程

申請方法：致電 / 親臨申請，或經社工轉介
(評估合適方可接受服務)

熱線服務

保良局康復支援熱線：2699 9976 - 提供情緒輔導及服務查詢

為加強溝通及更有效傳遞資訊，中心將優化傳遞流程，透過 WhatsApp 廣播傳輸功能，發放有關資訊或宣傳。



注意事項：

- WhatsApp 廣播主要用於資訊發放及活動宣傳。(查詢及報名事宜，需要致電中心與當值職員聯絡；個別服務請聯絡該服務的手機號碼或 WhatsApp 查詢或跟進。)
- 此非群組發放模式，閣下所提供的電話號碼將受到保密，而其他訊息接收者並不會知悉。
- 閣下必須先儲存本中心 WhatsApp 電話號碼 5231 8210 到手機通訊錄內，才能接收相關資訊。
- 若閣下日後拒絕再接收有關資訊，可致電中心聯絡當值社工處理。

若閣下有興趣及願意以 WhatsApp 廣播傳輸途徑，接收中心發放的資訊，請儲存本中心 WhatsApp 電話號碼到手機通訊錄內，並向此號碼發一個短訊

「我是會員 XXX / 會員 XXX 照顧者，我希望加入 WhatsApp 廣播名單」

中心將在核實資料後安排。



		雷暴 警告	Amber 黃 黃色 暴雨	Red 紅 紅色 暴雨	Black 黑 黑色 暴雨	T1 一號 風球	L3 三號 風球	8 NW 西北 八號或以 上風球	極端 天氣
中心開放		✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗
上門： - 訓練 / 治療 - 家居暫顧	室內	✓	✓	✓	✗	✓	✓◆	✗	✗
	室外	☎	☎	✗	✗	✓	✗	✗	✗
中心： - 日間訓練 / 照顧服務 - 活動 / 治療 - 興趣班	室內	✓	✓	✗@	✗@	✓	✗◆	✗@	✗@
	室外	☎	☎	✗	✗	✓	✗	✗	✗
中心託管服務		✓	✓	✓@	✗@	✓	✓◆	✗@	✗@
中心車接送服務 #		✓	✓	✗	✗	✓	☎	✗	✗

✓ 如常舉行 ✗ 取消 ☎ 視乎情況，當值 / 負責社工決定是否繼續進行

注意事項

- 如於活動 / 服務開始前 2 小時，天文台發出 / 仍然懸掛三號或以上風球，紅色或黑色暴雨警告訊號，該活動 / 服務會取消，已繳付的費用可獲退回。
- ◆ 如於小組 / 活動 / 照顧服務進行期間，天文台發出三號風球，小組 / 活動 / 照顧服務會繼續進行，家長可按需要提早接回服務使用者，惟已繳付的費用將不會退回。
- @ 如於室內小組 / 活動 / 照顧 / 託管服務進行期間，
 - 天文台發出八號風球 / 極端天氣訊號，家長需要盡快安排接回服務使用者，惟已繳付的費用將不會退回（託管服務另議）；
 - 天文台發出紅色或黑色暴雨警告訊號，服務使用者應繼續留在中心 / 安全地方，服務會繼續進行，家長可按需要接回服務使用者，惟已繳付的費用將不會退回（託管服務另議）。
- # 如天文台於早上 7 時發出 / 仍然懸掛三號或以上風球，紅色或黑色暴雨警告訊號，中心車接送服務將全日暫停。
- 如遇極端天氣狀況，當值 / 負責社工將按實際情況調整活動內容，有關安排將不會另行通知。
- 如有任何查詢，服務使用者 / 家長宜先致電予中心查詢。



掃描 QR Code 了解更多

*** 星期日及公眾假期休息**

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
✓	✓	✓	✓	✓	✓	休息



Subsidised Service by the Social Welfare Department