



保良局地區支援中心(沙田)

Po Leung Kuk District Support Centre (Shatin)

2026年 10至12月季訊



專隊會員作品～《DIY 書籤》

目錄

1	報名須知	21	週六興趣班報名表
2	中心資訊站	22	2026 年聖誕暫顧 / 活動安排
3	中心會員統計及服務質素標準 (SQS)	23	2026 年聖誕活動報名流程
4-5	專職專欄介紹	24	2026 年聖誕暫顧系列 ~ 奇趣天地
6	活動回顧及花絮 (個發)	25	2026 年聖誕活動系列 ~ 主題及戶外活動
7-8	活動回顧及花絮 (跳室)	26	聖誕節活動報名表
9	活動回顧及花絮 (DCSD)	27	照顧者支援服務
10-11	中心訓練服務 (跳躍教室)	28	社區教育及義工服務
12-13	嚴重殘疾人士日間照顧服務	29	專職醫療服務
14	特殊學校離校生專隊服務	30	中心服務介紹
15	個發服務「2+1」適應計劃	31	其他服務介紹
16	中心暫顧服務	32	WhatsApp 廣播同意書
17	中心活動概覽	33	惡劣天氣安排
18	週六興趣班報名流程		
19-20	週六興趣班系列 ~2026 年 10-12 月 (持續課程)		

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，各會員可於會籍到期**半年前**到中心辦理續會手續，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。

「樂遊社區」花絮

7 月 15 日一眾會員在實習社工的帶領下，透過互相認識和分享，組隊在將軍澳區的商場共同完成任務及挑戰，最後仲一齊到酒樓享用午餐，大家都玩得好開心！



保良局賣旗花絮

今年的賣旗日已在 7 月 22 日在會員及照顧者的支持下已順利完成，感謝各位支持本局的籌款活動，一起出一分力！



男女比例

男	67.3%
女	32.7%

會員人數：410 人

資料截止至：30/6/2026

年齡分佈

6~20 歲	39.76%
21~40 歲	38.54%
41~59 歲	15.36%
60 歲以上	6.34%

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。

物理治療與「紅旗症狀」： 您不可不知的身體危險訊號

一級物理治療師：潘梓軒先生

在香港，隨著物理治療開始引入「第一線醫療接觸者」（直接就診）的角色，在部份病症，患者不需醫生轉介信便可直接預約物理治療。這項轉變讓求醫更方便，但同時也令物理治療師在初次問診時的「把關」角色變得至關重要。

當您預約物理治療時，可能期待物理治療師幫您測試肌力、檢查關節活動度或指導復健動作。但在這之前，物理治療師的首要任務是透過評估找出「紅旗症狀」（Red Flags）——即提示患者可能患有嚴重、甚至危及生命的潛在病變的臨床跡象。

💡 什麼是「紅旗症狀」？

雖然絕大多數的酸痛都屬於純粹的骨骼肌肉系統問題（如肌肉拉傷、關節退化），但有極少數的症狀表面上看起來像普通的腰痛或頸痛，背後其實隱藏著其他嚴重疾病（如感染、骨折、嚴重神經壓迫或血管栓塞）。

因此，在初次評估時，物理治療師會詳細詢問您的健康狀況（例如睡眠品質、大小便功能等），目的就是為了排除這些非物理治療所能解決的內科或外科急症。

📌 常見的物理治療「紅旗症狀」一覽表

危險訊號	具體症狀表現	為什麼這是紅旗症狀？
無法緩解的夜間疼痛	無論怎麼換姿勢或休息，疼痛都完全無法減輕。	一般的運動損傷在休息或改變姿勢時通常會稍微舒緩；如果疼痛持續不退且不斷加劇，可能暗示有其他潛在病因。

危險訊號	具體症狀表現	為什麼這是紅旗症狀？
鞍區麻木（Saddle Anesthesia）	鼠蹊部、臀部或大腿內側（即騎馬時接觸馬鞍的部位）出現麻木或刺痛感。	這可能意味著脊椎底部的神經受到嚴重壓迫，屬於醫療急症，醫學上稱為「馬尾症候群」（Cauda Equina Syndrome）。
突發性大小便功能障礙	突然出現漏尿、失禁，或是突然完全無法排尿。	與鞍區麻木類似，這是控制內臟器官的脊髓神經受到嚴重壓迫的重大警訊。
不明原因的體重減輕	在沒有刻意節食或增加運動量的情況下，體重在短時間內大幅下降。	這可能是全身性系統疾病的徵兆，甚至可能癌症相關。
發燒、發冷或夜間盜汗	在突發劇烈腰痛或頸痛的同時，伴隨有發燒、畏寒或嚴重出汗。	這種症狀組合懷疑有身體內部感染的可能，必須先接受抗生素或醫療處置，才能安全地進行物理治療。
血管栓塞症狀	下肢腫脹、肌肉撕裂痛、皮膚熱又脹	這種症狀組合懷疑有血管栓塞的可能，需要即時入院檢查，並在檢查前盡量減少任何走動。

🏥 專業建議：健康永遠是第一位的

請記住：發現紅旗症狀並不意味著需要恐慌，它只是代表您需要醫生的進一步診斷與檢查。

下一次，如果您的物理治療師在詳細評估後，突然嚴肅地建議您「去睇醫生」或「即時去急症室」，請不要誤會他們推諉，這正是專業醫療把關的體現。及時找出病因，才能安全、有效地走上康復之路！

個發服務

2026 年暑期活動花絮

主題活動



哈哈我哋條腳
係咪好大呢？



認真製作芝麻餅，
好期待呀！

奇趣天地



睇吓我入籃姿勢

歷史建築之旅



遊訪前裁判署，來張大合照



法庭內犯人欄留影

週六興趣班花絮



醒獅班新獅子開光 YEAH!!!

跳躍教室

2026 年 4-6 月小組

XBox 挑戰者



估唔到可以咁激烈！

蒸蒸日上



煮碗生菜魚肉你食吓！

社區我想問



大家一齊探索社區嘅康體
設施製成手冊

社區足跡



會員輪流做領隊，你估今次去邊度？

生識不少



姑娘帶住我哋一針一線整咗個生肖公仔！

端午節活動



今次學包水晶粽，期待



我哋都包得幾好架！

1/7 回歸常識問答比賽



跳躍教室 外出活動

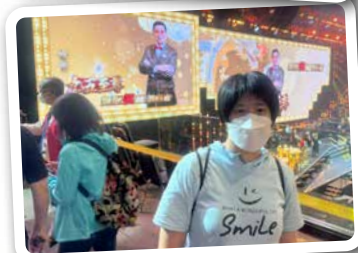
海洋公園一天遊

夏天點可以唔去海洋公園！當日天氣極好，我哋都玩得好開心呀！



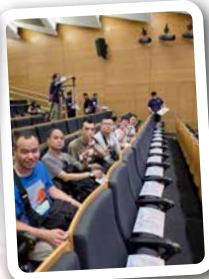
修哥演唱會

6月7日我哋同家人一齊去紅磡體育館睇修哥演唱會，大家都好興奮！



《ICF 康復光譜： 同踐所期・共啟新章》 研討會暨新書發佈

今日我哋出席康復服務 IFC 成果發佈會，認識到每個人嘅潛能，只要得到適當發揮同引導，最終都可以成長同進步。



嚴重殘疾人士日間照顧服務

健達組

小組每天均會舉行不同形式的活動，讓會員間增加互動及了解。看！大家正努力製作手工和參與運動，一展身手。



健樂組

會員除了恆常康復運動外，每星期五均有參與社交小組。會員藉著活動，發揮創意，製作專屬作品。此外，大家會定期有外出活動，到不同地區遊覽。



局方慈善粵劇晚會 - 獅吼記 花絮

參加者參與局方慈善粵劇晚會 - 獅吼記活動，大家欣賞表演，過程投入。活動能使參加者愉快和有特別正面的活動回憶。會員及家屬有相聚，共同有新體驗呢！



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、文化及藝術發展、生活技能及自理、社交及品格、社區探索、表演

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

2026 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	手創實派	社交 我想問	社交攻略	區區 睇真 D	棋兵同樂
	「錢」途 由我創	侍事有道	工多藝熟	扭出神奇	樂活有型
12:00-13:00	午膳				
13:00-14:00	午間閒情				
14:00-16:00	誰都 可發光	特級 Art Like	生活社區	Life Style	職係咁樣
			全民 匹克球		
16:00-17:00	收拾及清潔				

主題：

# 工作及生涯規劃	# 肌肉及體能訓練	# 文化及藝術發展	# 生活技能及自理	# 社交及品格	# 社區探索	# 表演
-----------	-----------	-----------	-----------	---------	--------	------

* 如有任何查詢，歡迎致電與負責社工陳姑娘聯絡

嚴重殘疾人士日間照顧服務

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

嚴重殘疾人士日間照顧服務

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）				社交小組
3:00-4:00pm	個別訓練（第四節）				
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 / 外出活動				
4:00-6:00pm	休閒 / 執拾場地 / 庶務訓練 / 會員上車離開中心				

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：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

配對學校：沙田公立學校、明愛樂群學校、保良局余李慕芬紀念學校

活動推介

活動名稱	陽光運動坊	雙 11 拼拼樂	暖冬迎喜 康樂組	聖誕茶話會
目標	透過運動，訓練學員手肌及提升社交能力。	透過拼豆小手工訓練學院的小手肌，並希望學員從中發揮創意，並在義賣過程中，學習與人溝通技巧。	提升參加者的運動能力，讓學員體驗電子體感遊戲與手肌訓練。	提升參加者的社交能力，訓練學員動手能力與感受節日氛圍
內容	運動、乒乓球、switch 運動遊戲。	拼豆手工、中心義賣活動	新興運動、遊戲體驗、手肌訓練	聖誕手工、遊戲社交
日期	10 月 3、10、17、24、31 日	11 月 7、14、21、28 日	12 月 5、12、19 日	12 月 21、22、23 日
時間	14:00-17:00			10:00-12:00
聯絡職員	雋 Sir、思姑娘			
地點	保良局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	10 人			8 人

備註：1. 以上活動名額有限。如超額報名，會以抽籤方式決定。

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)

個發服務 ~ 「2+1 適應計劃」

為了幫助 **新會員 / 超過一年 沒有使用過 長假期活動** (包括復活節、暑假及聖誕節活動) 和 **興趣班** 的會員適應中心環境，現推行「2+1 適應計劃」，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，
其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

若以上會員有意參加**長假期活動** (包括復活節、暑假及聖誕節活動) 和**興趣班**，會先安排「2+1 適應計劃」後才能使用上述服務。

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

中心暫顧服務

服務簡介：提供一個安全的地方暫時照顧有需要的殘疾人士，以便他們的家人及照顧者可以處理個人或緊急事務。

服務包括：功課輔導、自理訓練、悠閒玩樂

對象：6歲或以上的殘疾人士

服務時間：星期一至六（公眾假期除外）9:00am-7:00pm

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，並於月尾或使用服務前繳交費用（包括中心暫顧費用及午膳費用）

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。

收費：每小時 \$5.1，早到 / 逾時超過 15 分鐘，亦以一小時計算。

注意事項：

- 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，可參加聖誕託管系列
- 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（包括中心暫顧費用及午膳費用）將不獲退款
- 如有緊急託管需要，可致電中心聯絡當值社工

使用中心暫顧服務

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

星期六
興趣小組

奇趣天地：


主題活動：


戶外活動：


2026 年 10 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 國慶日	2	3
5	6	7	8	9# 日間照顧 服務外出活動	10
12	13	14	15	16	17
19 重陽節翌日	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31

11 月 * 星期日將舉辦特備活動，敬請留意詳情！

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2	3# 家長悠閒站	4	5	6	7
9	10	11	12	13 # 日間照顧 服務外出活動	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27# 跳室親子日營	28 中心開放日
30					

12 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4# 照顧者講座	5
7	8	9	10	11# 日間照顧 服務外出活動	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
				聖誕節	聖誕節翌日
28	29	30	31		
					

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。

2026 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

9月5日(六)至9月10日(四)下午5時

* 郵寄以郵戳為準

2

活動抽籤日

9月11日(五)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12日(六)至9月19日(六)親臨中心繳交活動費(現金/支票繳費)

* 如9月19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22日(二)

5

公開接受興趣班報名

9月23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。

週六興趣班

2026年10月至12月(持續課程)

小組日期：10月3、10、17、24、31日(星期六)

11月7、14、21、28日(星期六)

12月5、12、19日(星期六)

28/11(六)舉辦中心開放日，
當日下午小組暫停!!

小組名稱	時間	內容	名額	收費	節數	導師	備註
趣味小廚(A)	10:00am 至 11:15am	教授簡單的烹調技巧，製作香港特色小食。	6人	\$420 (10-12月)	12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。
鼓樂飛揚(A)		音樂能陶冶性情，空靈鼓及手碟鼓發出的夢幻音樂，讓身心放鬆，樂譜簡單易明，輕易彈奏。	6人	\$420 (10-12月)	12節	中心導師	
身心伸展(I)	11:30am 至 12:45pm	柔柔樂韻下舒展四肢，鬆鬆筋肌，提升柔軟度，強化大小肌，增加肢體柔韌度。	8人	\$720 (10-12月)	12節	專業運動教練	
X-BOX大冒險(A)		在色彩豐富的場景下進行運動遊戲，訓練四肢靈活性及合作精神。	10人	\$420 (10-12月)	12節	中心導師	
健身健心(I)		專業教練配合健身器材，讓參加者進行帶氧運動，加強心肺功能，促進新陳代謝。	10人	\$720 (10-12月)	12節	專業運動教練	
創意美藝(I)	2:15pm 至 3:30pm	透過親手製作手工藝品，讓會員有操練小手肌和發揮創意的空間。	8人	\$770 (10-12月)	11節	資深手工班導師	
繪畫樂(I)		以色彩繽紛的顏料，加上不同的畫作主題，豐富視覺感官，提升創作力、聯想力及表達力。	8人	\$770 (10-12月)	11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

	小組名稱	時間	內容	名額	收費	節數	導師	備註
半年課程	園藝治療 (A)	2:15pm 至 3:30pm	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	\$385 (10-12月)	11節	園藝治療協會導師及中心導師	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。
	潮流運動 (I)	3:45pm 至 5:00pm	透過掌握非傳統運動模式，提高參加者的參與動機，繼而建立運動習慣。	8人	\$550 (10-12月)	11節	專業運動教練	
	有煮意 (I)		坊間常見的甜品和小食，導師教授會員親手製作。每月最後一堂為親子堂。	6人	\$660 (10-12月) 家長 \$120 (10-12月)	11節 3節	資深烹飪導師	
	Switch ON(A)		排排坐進行電子競技遊戲，設備投出色彩豐富的畫面，配以控制桿操作，增強手眼協調能力。	6人	\$385 (10-12月)	11節	中心導師	
一年課程	舞動樂動 (I)	2:15pm 至 3:30pm	由導師教授舞蹈動作，參加者可伴隨音樂節奏起舞，增強四肢協調能力。	10人	\$660 (10-12月)	11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2027年3月之興趣班。
	獅藝班 (I)	3:45pm 至 5:00pm	教授基本的舞獅套路和鼓鉦敲擊技巧，認識醒獅的歷史，藉著排練更能提升參加者的團隊意識。	10人	\$660 (10-12月)	11節	香港龍獅團教練	
	水墨生輝 (I)		水墨畫題材多取自大自然，用筆墨線條配合濃淡層次色調，繪畫出充滿詩意的畫作，有助於培養耐心、建立自信心，達到減壓放鬆的效果。	6人	\$770 (10-12月)	11節	資深畫班導師	

** 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。

10-12/2026 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)
	# 趣味小廚		#X-BOX 大冒險		# 創意美藝		# 潮流運動
	# 鼓樂飛揚		# 健身健心		# 繪畫樂		# 有煮意
	# 身心伸展				# 園藝治療		#Switch ON
					** 舞動樂動		** 獅藝班
							** 水墨生輝
現金 / 支票：#		總收費：		職員簽署：			

(#) 為半年持續課程 2026 年 10 月至 2027 年 3 月，
(**) 為一年持續課程 2026 年 4 月至 2027 年 3 月

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。

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，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）
 - \$60/ 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**提交有效醫師證明書，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。

報名流程



2026 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），\$60/ 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 2026 聖誕活動報名流程 (P. 23)

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

聖誕 A1		22/12(二)	23/12(三)	24/12(四)
	9:00-9:15	集合		
	9:15-10:00	早操時間		
	10:00-12:00	拼拼貼貼	感統遊戲	小食製作
	12:00-13:00	午膳		
	13:00-14:00	膳後鬆一鬆		
	14:00-17:00	桌上遊戲	聖誕手作	歡樂大派對
		電影 / 音樂欣賞		

聖誕 A2		28/12(一)	29/12(二)	30/12(三)	31/12(四)
	9:00-9:15	集合			
	9:15-10:00	早操時間			
	10:00-12:00	黏土樂	小手作	桌上遊戲	立體拼貼
	12:00-13:00	午膳			
	13:00-14:00	膳後鬆一鬆			
	14:00-17:00	感統遊戲	小小肌運動	小食製作	新年對樂
		電影 / 音樂欣賞			

2026 年聖誕活動系列~主題 & 戶外活動

主題活動

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 / 戶外

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 2026 年聖誕活動報名流程 (P. 23)

2. 需以「整系列活動」報名

B1 聖誕快遞

日期	22/12(二)	23/12(三)	24/12(四)
上午	職業特工	創藝手作	聖誕小食製作
下午	新興運動	眼明手快	歡樂大派對

B2 GO TO 新年

日期	28/12(一)	29/12(二)	30/12(三)
上午	科技探索	創意小食	職場任務
下午	手眼並用	新興運動	開心大派對

戶外活動 C1 活動名稱：親子樂盈營

內容：早上中心集合出發往營地，參與營地特備安排活動，享用豐富 BBQ 午膳，膳後可遊覽營舍環境及享用設施，聖誕大抽獎。

日期：31/12/2026（四）

時間：9:00am-4:30pm

地點：曹公潭

對象：會員及家人

收費：\$50

名額：22 人

備註：1. 一位會員最多可安排 2 位家人陪同參與

2. 留意 2026 年聖誕活動報名流程 (P. 23)

聯絡職員：導師敏姑娘

2026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：

A, B 各 2 項活動，可全選。請為所選活動排序，1 為首選，2、為次選。

		活動系列	排序	活動日期	費用	備註	收費
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.24) 適用於 6 歲 以上 會員	職員專用
		聖誕 A2		28/12、29/12、 30/12、31/12	\$400 /4 天 □		
聖誕 活動 系列	(B) 主題 活動	B1 聖誕 快遞		22/12、23/12、 24/12	\$360 /3 天 □	(會訊 P.25) 適用於 8 歲 以上 有自理 能力 會員	職員專用
		B2 GO TO 新年		28/12、29/12、 30/12	\$360 /3 天 □		
戶外 活動	(C) 戶外 活動	C1 親子 樂盈營		31/12 (四) 會員 +1 位家人□ 會員 +2 位家人□	\$50 / 位	(會訊 P.25)	職員專用
現金 / 支票：#				職員專用	總收費：	職員專用	

照顧者支援服務

家長悠閒站 (I)

今次第一站聚會，家長可以傾下計互相認識下，仲一齊整曲奇添。



海洋公園之旅

為了讓大家親近大自然及探索海洋世界，我們於 5 月 31 日舉辦海洋公園之旅，當日有 11 個家庭超過 30 人一同前往海洋公園遊玩。在園內享受午餐後，參加者根據個人喜好，挑戰刺激的機動遊戲或前往海底世界觀看海洋生物，大家也玩得很開心！！



活動預告

(一) 照顧者講座

香港大學賽馬會安寧頌：融和篇與本中心合作，將於 9 月 18 日及 12 月 4 日 (星期五) 早上 10 時至 12 時舉辦兩場照顧者講座，報名方法將於稍後公佈

主題一 (9 月 18 日)：《聆聽自己的需要：照顧者壓力覺察與調適》

主題二 (12 月 4 日)：《在照顧旅程中善待自己：照顧者的自我照顧策略》

時間：10:00-12:00

地點：大圍顯徑邨顯富樓地下 保良局田家炳康復支援中心

(二) 家長悠閒站 (III)

將於 11 月 3 日 (二) 上午舉行。詳情可留意中心海報 / WhatsApps 信息。

2026.4.16 (四) 香港專業教育學院 (沙田)：認識中心及社區工作

感謝社工學生到訪，認識更多中心服務及殘疾人士的需要。同時感謝沙田區議員李貞儀小姐，MH 的分享，加強學生對社區工作的認識。



2026.4.16 及 5.28 (六) 天主教郭得勝中學：真人圖書館及義工服務日

會員到上述中學進行真人圖書館的分享，令中學生更了解會員在中心的生活，以及為服務日做好準備！感謝一眾學生為中心會員悉心準備音樂及手工，大家都有個 shining Thursday！



2026.05.12 (二) 與照顧者同行：物業管理人員培訓

中心重視社區協作及交流，宣傳在社區內對殘疾人士的辨識及支援！



2026.05.28 (四) 與北馬鞍山綜合家庭服務中心合辦街站

中心在馬鞍山鞍祿街公園舉行街站，以提升區內殘疾人士對本中心的認識。



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

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

言語治療透過評估、臨床觀察和分析，為服務使用者評估能力和障礙程度。治療師會分析服務使用者的發展和需要，並透過訓練提升其溝通能力、吞嚥能力或社交能力。

服務範圍：言語溝通評估及訓練、吞嚥能力評估及訓練、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

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歲或以上居住在社區的殘疾人士及其照顧者（居住於服務區域者優先）
- 特殊學校離校生及其照顧者（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。

#9月28日起由香港耀能協會西沙地區支援中心提供核心服務。

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 | - 外傭培訓支援計劃 |
| - 專職醫療服務 | - 朋輩支援服務 |

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 Thunderstorm Warning	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。

郵票



地址：馬鞍山恆安邨恆海樓地下 17-24 號

電話：3749 9311

WhatsApp：5231 8210 (只作廣播及服務查詢之用)

傳真：3741 2603

電郵：dscs@poleungkuk.org.hk

網址：<http://rehab.poleungkuk.org.hk/zh-hk/626/page.html>

印刷數量：1000 本

印刷日期：8/2026



掃描 QR Code 了解更多

中心開放時間：上午 9:00 - 下午 7:00

* 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



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department