



保良局  
PO LEUNG KUK

地區支援中心（沙田）

2026年  
4至6月 季訊



## 目錄

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

## 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。

## 新入職同事



### 社工 - 陳玉珍

大家好，我是珍姑娘，很開心能加入地區支援中心！我主要負責日間照顧服務。平常我喜歡看電影、看書、行山、打球和旅行，日後相處也期待能和大家一起聊天，希望未來一起愉快共事，有更多開心回憶！

## 新中心車將投入服務

中心獲社會福利署政府獎券基金撥款購買 2 部新復康巴士投入服務，包括更換原有舊車為一部 15 座位（4 個輪椅位）及新加一部 14 座位（3 個輪椅位）復康巴士。兩部新車已投入服務，中心會按需要靈活提供接載服務，敬請留意！



## 男女比例

男	65.6%
女	34.4%

## 年齡分佈

6~20 歲	36.1%
21~40 歲	42.4%
41~59 歲	14.6%
60 歲以上	6.9%

會員人數：363 人

資料截止至：31/12/2025

## 服務質素標準 (SQS) 簡介

### 標準 1 - 服務資料

服務單位須製備載有最新資料的手冊、資料單張或小冊子等，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

### 標準 2 - 檢討及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中，適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。

### 標準 3 - 運作及活動紀錄

服務單位須保存服務運作及活動的準確和最新記錄，製備準確和最新的統計報告，以供服務使用者閱覽。

### 標準 4 - 職務及責任

服務單位備有組織架構圖，臚列其整體組織架構及問責關係，供服務使用者及其他關注人士閱覽以分辨不同職員所負責的崗位。

# 【春暖花開】

## 告別心靈陰霾，練習「好好生活」

職業治療師 曾寧欣姑娘

各位沙田街坊，大家好。

踏入四月，窗外的景色漸漸變得明亮。春天是萬物復甦的季節，適逢象徵希望的復活節，更提醒著我們生命總有重生的力量。這正是我們為心靈「換季」的好時機。回望過去一段日子，或許我們都經歷了一些情緒上的波動，可能是因為新聞畫面，也可能是生活中的突發壓力。

作為職業治療師，我常覺得我們的心像一個房間。當風雨過後，房間可能會有點亂，這時候我們需要的，不是急著把門關上，而是慢慢整理，讓陽光重新透進來。

今期專欄，想和大家分享如何透過「重整生活」，為內心注入修復的力量。

### 給心靈一點「結焦」的時間

首先，想跟大家分享一個心理學的小知識。

當我們面對衝擊或壓力時，身體會啟動保護機制，出現焦慮、失眠或胃口變差，這其實是大腦正在努力「消化」這件事。就像跌倒擦傷，傷口癒合需要過程，我們通常稱這段自我修復期為「四星期」。

在這段期間，請對自己寬容一點。如果你覺得累，就休息；不想說話，就安靜一會。這不是軟弱，而是心靈正在「結焦」。但若過了四星期，這種沉重感依然讓你無法出門、無法投入工作或生活，就代表心靈的傷口可能需要專業人士幫忙「敷藥」了。

### 職業治療的生活處方：從「做」中找回力量

如果你的情緒已逐漸沉澱，那麼現在就是練習「好好生活」的最佳時機。職業治療相信，投入有意義的活動（Meaningful Activities），是重建安全感最有效的方法。

#### 1. 找回微小的「儀式感」

混亂的情緒最怕「無序」。我們可以試著建立一些簡單的生活儀式。例如：固定每天早上喝一杯暖水、堅持在睡前閱讀十分鐘，或是每天定時下樓散步。這些看似微不足道的規律，能向大腦發送「我很安全、生活如常」的訊號，是穩定情緒的定海神針。

#### 2. 讓雙手忙碌起來

當腦袋充滿雜念時，不如動動手吧！職業治療很強調「手作」的療癒力。不論是整理衣櫃、種植盆栽，還是為家人煮一頓飯，這些需要專注力與肢體參與的活動，能幫助我們「著地（Grounding）」。

當你看著凌亂的角落變整潔，或是聞到飯菜香，那份實實在在的成就感，能有效驅散無力感。

#### 3. 重新連結社區

人是群體動物，復元的路上不能獨行。趁著春光正好，不妨約朋友到馬鞍山海濱長廊吹吹風，或參與中心的義工活動。將對外在環境的擔憂，轉化為對身邊人的實質關懷。當我們感覺自己「被需要」，內心的力量往往會倍增。

### 結語

生活或許無法永遠風平浪靜，但我們可以選擇如何過好當下的每一天。

各位街坊，復元不是要忘記發生過的事，而是帶著這份經歷，依然願意擁抱生活。正如復活節的寓意一穿越黑暗後，我們終將迎來新生。如果你在重整生活的路上感到迷惘，沙田地區支援中心的大門隨時為你敞開。

願我們都能在這個春天，重新找回屬於自己的生活節奏，好好生活。

#### 參考資料

HealthyD. (2025). 大埔火災 | 急性壓力反應 心理急救 | 輔導心理學家. Retrieved from <https://www.healthyd.com/articles/expert-blog/大埔火災-急性壓力反應-心理急救-輔導心理學家>



# 2025 聖誕節活動

# 跳躍教室

2025年10-12月小組

## 奇趣天地



配對遊戲 -SO EASY!



一齊製作聖誕玻璃窗球，好靚呀!!



桌上地壺，睇吓我地邊個叻D!

## 主題活動



STEM 氣壓手臂製作好認真!

## 戶外活動~石澳遊踪



我地去咗石澳情人橋~YEAH!!



石澳海灘好好靚呀!

## 友聲有趣



## 喜歡藝術



## 社區探索



## 市場營銷



## 快樂遊踪



## 戶外球生



## 桌遊心語



## 步兵配送



## 沖咖啡



## 生日會



## 趣味沙畫



## 魔法願事書



## 跳躍教室 外出活動

### 「哥爾夫球同樂日」

多謝康文署為會員提供高爾夫球體驗日，讓會員學習到新技能。會員打高爾夫球時有姿勢有實際！



### 「海洋公園游玩日」

臨近聖誕，會員在 12 月 6 日去海洋公園遊玩，玩了熱帶激流，征服多重考驗，非常刺激及興奮！



## 嚴重殘疾人士日間照顧服務

### 健達組

中心會定期為會員提供有關日常生活的小組訓練，藉此提升他們的自理能力。會員在家可以幫忙做家务，成功感滿滿的！



### 健樂組

會員每週均會舉行手工、遊戲、社交活動等，除此還會有節慶活動。這次我們慶祝中秋節，大家都很开心。



## 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

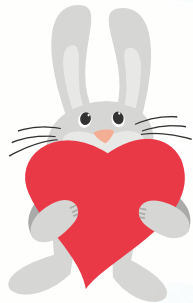
透過社工轉介或向跳躍教室社工報名

## 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

## 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 4 月至 6 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	再遇康樂棋	生活有數	社區足跡	人生解畫 B	Xbox 挑戰者 B
	創意劇本社	蒸蒸日上 A	蒸蒸日上 B	言來語去	飯飯掂
12:00-13:00	午膳				
13:00-14:00	午間閒情				
14:00-16:00	笑玩任務	社區我想問 A	人生解畫 A	社區我想問 B	生識不少
		簡易樂動	新穎與傳統	Xbox 挑戰者 A	
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
-----------	-----------	-----------	-----------	---------	--------

\* 如有任何查詢，歡迎致電與負責社工陳姑娘聯絡

## 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)				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				
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	復活節工作坊	運動大家樂	節日繽紛樂
目標	復活節為主題，推行節日活動，增加參加者對節日的認識，訓練學員手肌及培養其創造力。	推行運動活動，例如匹克球、籃球、乒乓球，增加參加者對不同運動的認識，學習在運動中與人溝通相處技巧。	以端午節及父親節為主題，節日活動，增加參加者對節日的認識，向父親表達敬意與感謝。
內容	節日活動及遊戲、創意手工	運動及遊戲	節日活動及遊戲、創意手工
日期	11/4、18/4、25/4	2/5、9/5、16/5、23/5、30/5	6/6、13/6、20/6、27/6
時間	14:00-17:00		
聯絡職員	思姑娘	雋 Sir	黎 Sir
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（高中）		
收費	免費		
名額	10 人		

備註：1. 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 / 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

若以上會員需要參加**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

**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：**

- 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

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： 
-------	--------------------------	--------------	-----------	-----------	-----------

### 4月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1	2	3	4
				耶穌受難節	耶穌受難節翌日
6	7	8	9	10	11
清明節翌日	復活節星期一翌日				
13	14	15	16	17# 日間照顧服務外出活動	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30		

### 5月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 勞動節	2
4	5	6	7	8# 日間照顧服務外出活動	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25 佛誕翌日	26	27	28	29	30

### 6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 端午節	20
22	23	24	25	26	27
29	30				

# 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。

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

2月21日(六)至2月28日(六)下午5時

\* 郵寄以郵戳為準

2

### 活動抽籤日

3月5日(四)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

3月14日(六)至3月21日(六)親臨中心繳交活動費(現金/支票繳費)

\* 如3月21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

3月24日(二)

5

### 公開接受興趣班報名

3月25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。

## 2026年4月至6月(持續課程)

(B) 小組日期：4月11、18、25日(星期六) 5月2、9、16、23、30日(星期六)  
6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	趣味小廚(I)	10:00am 至 11:15am	教授簡單的烹調技巧，製作香港特色地道小食。	6人	\$420 (4-6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9月。
	鼓樂飛揚(I)		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	\$420 (4-6月)	12節	中心導師	
	柔柔伸展(I)	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 (4-6月)	12節	專業運動教練		
	X-BOX大冒險(I)	11:30am 至 12:45pm	在色彩豐富的場景下進行運動遊戲，鍛煉四肢靈活性及合作精神。	10人	\$420 (4-6月)	12節	中心導師	
	我愛健身(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 (4-6月)	12節	專業運動教練	
	巧手美勞(I)	2:15pm 至 3:30pm	運用靈活的雙手協作，製作精美的勞作，盡展創意思維。	8人	\$840 (4-6月)	12節	資深手工班導師	
	畫出彩虹(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	\$840 (4-6月)	12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
園藝治療 (I)	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。	6人	\$420 (4-6月)	12節	園藝治療協會導師	此課程為半年持續課程。中籤者將可持續參與至9月。
運動新潮流 (I)		透過易掌握的新式運動，讓參加者培養活動習慣，增強身體敏捷度及靈活性。	8人	\$600 (4-6月)	12節	專業運動教練	
烘焙坊 (I)	3:45pm 至 5:00pm	由專業導師教學，本期主題：中式點心，如馬拉糕、IKEA 熊仔饅頭等……(每月最後一堂為親子堂，享受相處時光)	6人	\$720 (4-6月) 家長 \$120 (4-6月)	12節 3節	資深烹飪導師	
一起 Switch(I)		排排坐進行電子競技遊戲，設備投影出色彩豐富的畫面，配以控制桿操作，增強手眼協調能力。	6人	\$420 (4-6月)	12節	中心導師	
舞動舞蹈 (I)	2:15pm 至 3:30pm	隨著節奏明快的音樂，參加者在導師帶領下一起舞動，輕鬆愉快地鍛鍊身體及活動關節。	10人	\$720 (4-6月)	12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。
閃耀醒獅 (I)		教授基本的舞獅套路和鼓鈸敲擊技巧，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	\$720 (4-6月)	12節	香港龍獅團教練	
水墨緣 (I)	3:45pm 至 5:00pm	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	\$840 (4-6月)	12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/中心暫願服務。

\*\* 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。

## 4-6/2026 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		# 巧手美勞		# 運動新潮流
	# 鼓樂飛揚		# 我愛健身		# 畫出彩虹		# 烘焙坊
	# 柔柔伸展				# 園藝治療		# 一起 Switch
					** 舞動舞蹈		** 閃耀醒獅
							** 水墨緣
現金 / 支票：#	總收費：	職員簽署：					

(#) 為半年持續課程 2026 年 4 月至 2026 年 9 月，  
(\*\*) 為一年持續課程 2026 年 4 月至 2027 年 3 月

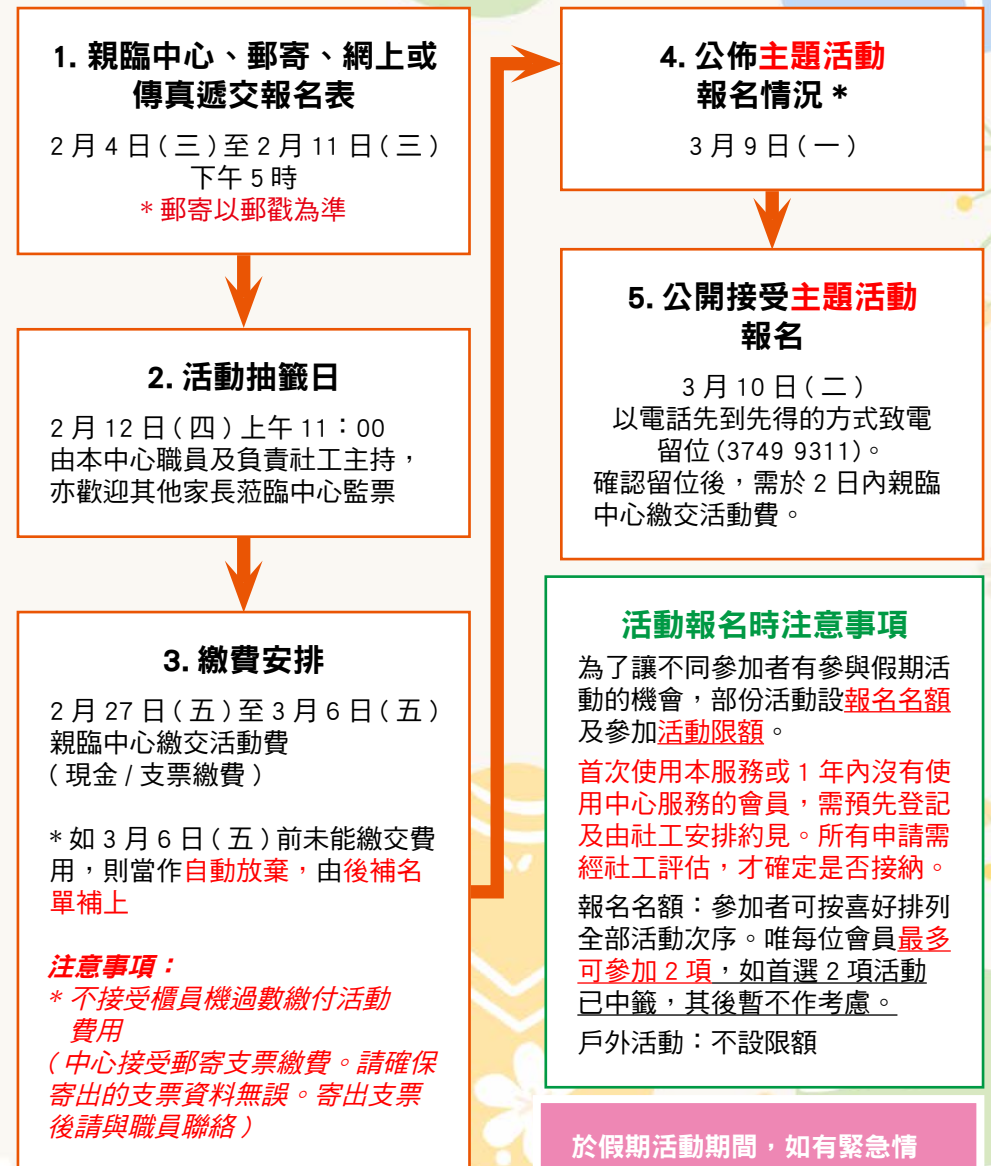
請各家長於**報名時限內**以下列方式繳交報名表格，並留意備註內容。

主題活動	奇趣天地
<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>收表後，社工會初步評估，按能力/身體情況/特性/需要把會員分為：                     <ul style="list-style-type: none"> <li>A 組（具基本自理能力，名額 8 個）</li> <li>B 組（在流程上需較多支援，名額 2 個）</li> </ul> </li> <li>A 組及 B 組分開進行抽籤</li> <li>餘下名額將於公開報名階段由社工按需要分配</li> </ol>

## 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，參與者將獲通知有關活動退款安排。
- 如因病需缺席，需提交有效醫生證明，方可安排申請退款；如屬個人理由則未能安排。

## 報名流程



## 2026年復活節暫顧系列~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 復活節活動報名流程 (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，可申請長假期暫顧系列



復活 A1	1/4 (三)		2/4 (四)	
	9:00-9:15	集合		
	9:15-10:00	早操時間		
	10:00-12:00	拼拼貼貼	百變小手作	
	12:00-13:00	午膳		
	13:00-14:00	膳後鬆一鬆		
	14:00-17:00	美味小吃	開心大派對	
	電影 / 音樂欣賞			

復活 A2	8/4 (三)		9/4 (四)		10/4 (五)	
	9:00-9:15	集合				
	9:15-10:00	早操時間				
	10:00-12:00	畫畫樂	跑跳叫	趣味圖工		
	12:00-13:00	午膳				
	13:00-14:00	膳後鬆一鬆				
	14:00-17:00	控球運動	輕鬆小食坊	復活大放縱		
	電影 / 音樂欣賞					

## 2026年復活節活動系列~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：**\$240/2日（包午膳）\* 不接受櫃員機過數繳付活動費用

**名額：**8人

**備註：**請留意 2026 年復活節活動報名流程 (P.23)



### B1 復活加油站

日期	1/4 (三)	2/4 (四)
上午	小食製作	百變手作
下午	運動新方向	趣味電玩

### B2 復活笑蛋

日期	8/4 (三)	9/4 (四)
上午	手作無限	小食製作
下午	Switch 123	百發百中

### C 活動名稱：海濱探索

**內容：**早上往灣仔海濱欣賞沿途景點，於正午觀看怡和午炮鳴放禮炮，中午往鄰近特色小店享用午膳，膳後繼遊區內東岸主題公園區。

**日期：**10/4/2026 (五)

**時間：**9:30am - 4:00pm

**地點：**灣仔，北角

**對象：**會員

**收費：**\$130

**名額：**9人

**備註：**1) 活動將安排乘坐公共交通工具往返

2) 留意 2026 年復活節活動報名流程 (P.23)

**聯絡職員：**導師敏姑娘





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：	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
復活暫顧系列	(A) 奇趣天地	A1 復活		1/4, 2/4	\$200/ 2 天 <input type="checkbox"/>	(季訊 P.24) 適用於 6 歲 以上 會員	職員專用
		A2 復活		8/4, 9/4, 10/4	\$300/ 3 天 <input type="checkbox"/>		
復活節活動系列	(B) 主題活動	B1 復活加油站		1/4, 2/4	\$240/ 2 天 <input type="checkbox"/>	(季訊 P.25) 適用於 8 歲 以上 有自理 能力 會員	職員專用
		B2 復活笑蛋		8/4, 9/4	\$240/ 2 天 <input type="checkbox"/>		
戶外活動	(C) 戶外活動	C 海濱探索		10/4 (五) 會員 <input type="checkbox"/>	\$130/ 位	(季訊 P.25)	職員專用
現金 / 支票：# 職員專用			總收費：		職員專用		

## 活動花絮

### 「全城為您全程撐」- 「沙田區支援照顧者服務計劃」2025 「全程撐好照顧事。魔法同變好沙田」

計劃簡介：本計劃獲社會福利署沙田區福利辦事處資助，於 2025 - 26 年度 9 月至 12 月期間推行，並獲得社區廣泛正面回響。計劃以「剪、拼、貼、寫」為藝術創作媒介，邀請照顧者與被照顧者共同記錄日常生活點滴，細膩呈現照顧歷程中的真實感受與情感連結，每件作品皆承載一段獨特而真誠的照顧故事。相關創作已匯集成書《魔法願事書》，作為結合藝術與分享的平台，讓公眾深入了解照顧者的心路歷程，同時肯定並展現殘疾人士的能力與價值。計劃致力營造一個支持照顧者、促進家庭友善與社區共融的環境，並透過跨界別協作，推動社會持續關注與同行。閉幕禮已於 2026 年 1 月 10 日於沙田公立學校禮堂圓滿舉行，與眾一同回顧計劃成果，並向每一位默默付出的照顧者致敬。計劃雖告一段落，關懷卻不止步，未來我們將繼續與照顧者同行，讓支持、希望與力量在社區延續。



**保良局地區支援中心(沙田)**

**外傭照顧殘疾人士培訓支援計劃**

目的：

- 減少殘疾人士在家中潛在風險
- 協助建立健康生活模式
- 提升外傭照顧技巧及知識

對象：現正或將會照顧殘疾人士的外傭

地點：本中心 (馬鞍山恆安邨恆海樓地下17-24號)

費用：全免

課程由專業人士(護士、職業治療師、社工、臨床心理學家、言語治療師及物理治療師教授)

預防跌倒技巧

日常生活/基本物件處理

生命體徵觀察與技巧

溝通及管理行為技巧

精神健康

\*所有課程詳情請向本中心職員查詢  
如有查詢或有意報名，可致電37499311 聯絡當值社工。

## 外傭照顧殘疾人士 培訓支援計劃

為加強外傭照顧殘疾人士技巧，中心將定期舉辦外傭培訓計劃，課程由專業人士(護士、職業治療師、社工、臨床心理學家、言語治療師及物理治療師教授，教授外傭不同範疇上的照顧技巧，讓殘疾人士在社區內能得到更全面性的照顧。如僱主或殘疾人士對培訓計劃有興趣，可致電 37499311 聯絡當值社工。

## 活動花絮

2025.11.14 (五) 及 20 (四)  
保良局胡忠中學義工簡介日及服務日

保良局胡忠中學學生與本中心的會員提早慶祝聖誕，在義工活動中，大家都度過了一個開心的下午！



睇下我個紙杯蛋糕相架

2025.11.18 (二)  
香港專業進修學校職業治療助理學生到探訪中心

感謝職業治療助理學生到訪，認識更多職業治療在殘疾人士上的應用，了解中心服務及殘疾人士的需要。



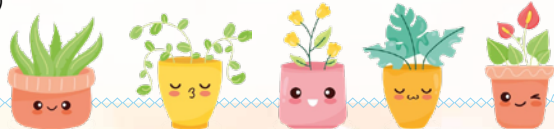
## 義工招募

**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。

## 服務內容

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

## 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

## 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	黃色暴雨	紅色暴雨	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



保良局地區支援中心 (沙田)

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：1/2026



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