保良局地區支援中心(沙田)
Po Leung Kuk District Support Centre (Shatin)

2027年1至3月 季訊



會員作品~碟古巴特貝殼飾品盤

目錄

1	報名須知
2	中心資訊站
3	中心會員統計及服務質素標準 (SQS)
4-5	專職專欄介紹
6	活動回顧及花絮 (個發)
7	活動回顧及花絮 (跳室)
8	活動回顧及花絮 (DCSD)
9-10	中心訓練服務 (跳躍教室)
11-12	嚴重殘疾人士日間照顧服務
13	個發服務「2+1」適應計劃
14	中心暫顧服務
15	中心活動概覽
16	特殊學校離校生專隊服務
17-18	週六興趣班系列 ~ 2027 年 1-3 月 (持續課程)
19	2027 年復活節暫顧 / 活動安排
20	2027 年復活節活動報名流程
21	2027 年復活節系列 ~ 奇趣天地
22	2027 年復活節活動系列 ~ 主題活動 & 戶外活動
23	復活節活動報名表
24	照顧者支援服務
25	社區教育及義工服務
26	專職醫療服務
27	中心服務介紹
28	其他服務介紹
29	惡劣天氣安排

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

報名須知

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。

中心資訊站

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。

離職同事

社工陳玉珍姑娘於 2026 年 12 月 8 日離職。

離校生專隊 -「理財有『餅』學工作坊」花絮

8 月 26 日，學員透過親手製作薄餅，體驗烹飪樂趣，並提升專注力、手眼協調能力及團隊合作精神。其後，學員參觀理財教育體驗館，透過互動展覽及體驗活動，認識金錢管理、精明消費及儲蓄規劃等基本理財概念。
是次活動結合理財教育與生活體驗，讓學員在輕鬆愉快的學習環境中掌握實用知識及技能。🍕💰✨





中心會員統計

男女比例	
男	67.2%
女	32.8%

年齡分佈	
6~20 歲	38.1%
21~40 歲	40.9%
41~59 歲	15.5%
60 歲以上	5.5%

會員人數：433 人

資料截止至：30/9/2026

服務質素標準（SQS）簡介

標準 13 ~ 私人財產

服務單位備有確保服務使用者的私人財產權利得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。服務單位讓服務使用者將私人財物存放在安全妥當的地方，或通知服務使用者小心保管自己的私人財物。

標準 14~ 保護私隱和保密

服務單位備有確保個別服務使用者私隱與尊嚴得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者，職員及其他關注人士閱覽。對於服務使用者所需的任何個人護理，服務單位應確保進行這些護理時，服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。

標準 15 ~ 處理服務使用者的意見 / 投訴政策和程序

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16 ~ 免受侵犯

服務單位備有確保服務使用者免受他人的言語、人身及性侵犯的權利受到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

《被愛，還是被操控？》

臨床心理學家：王千嘉

認識情緒勒索與不健康的人際關係

人與人之間的關係，是生活中重要的一部分。無論是家人、朋友、伴侶，還是照顧者與被照顧者之間，健康的關係都應建立在互相尊重、理解和支持的基礎上。然而，有些關係表面上看似親密，卻可能令人長期感到壓力、內疚和不安。當關心逐漸變成控制，我們便需要提高警覺。

很多人都聽過「情緒勒索」這個詞語。情緒勒索是指利用別人的愛、責任感、同情心或愧疚感，迫使對方滿足自己的要求。例如，有人可能會說：「如果你真的愛我，就應該聽我的話。」「如果你拒絕我，我會很傷心。」或「都是因為你，我才會這麼痛苦。」這些說話看似在表達感受，實際上卻是在向對方施加壓力，令對方因為害怕、內疚或不安而放棄自己的意願。

除了情緒勒索之外，有些人還會透過否定、責備或扭曲事實來影響別人的想法和感受。心理學上，這種現象被稱為「煤氣燈效應」（Gaslighting）。例如，當你因為對方的言行感到受傷時，對方卻反覆告訴你：「你太敏感了。」「你想太多了。」「根本沒有這回事。」甚至否認自己曾經說過或做過某些事情。久而久之，你可能開始懷疑自己的感受、記憶和判斷，甚至覺得問題全在自己身上。當一個人逐漸失去對自己的信任時，也會更容易受到他人的影響和控制。

在不健康的人際關係中，當事人往往會出現一些共同感受。例如，經常因為別人的情緒而感到內疚；害怕說「不」或表達不同意見；總是把別人的需要放在自己之前；又或者無論怎樣努力，都覺得自己做得不夠好。有時候，對方還會經常批評、貶低或否定你，令你逐漸失去自信和自我價值感。慢慢地，你可能開始習慣遷就別人，卻忽略了自己的感受和需要。

那麼，我們如何分辨一段關係是否健康呢？可以嘗試問問自己：當我表達不同意見時，對方會否尊重我的想法？當我拒絕對方的要求時，我是否需要擔心被責罵、羞辱或冷待？我能否在這段關係中自在地做自己？健康的關係即使存在分歧，雙方仍然能夠互相尊重和溝通，而不是透過威脅、內疚或控制來達到自己的目的。

面對不健康的人際關係，建立健康界線十分重要。界線並不代表自私，而是一種尊重自己和保護自己的方式。我們可以練習平靜而堅定地表達自己的想法，例如：「我明白你的感受，但我有自己的決定。」或「這件事我未能答應你。」同時，也要學習相信自己的感受，不要因為別人的否定而輕易懷疑自己。當我們感到困惑或受傷時，也可以向值得信任的家人、朋友，或專業人士尋求支持和意見。

每個人都值得被尊重、被理解和被善待。真正的愛並不是控制，真正的關心也不需要以犧牲自我為代價。健康的關係容許彼此表達不同意見，尊重彼此的界線和選擇，讓人感到被接納和支持。

愛不是控制，關心不應以犧牲自我為代價。健康的關係會讓人感到被尊重，而不是長期感到害怕、內疚或懷疑自己。當我們學會辨識情緒勒索和其他不健康的互動模式，並建立健康的界線時，便能更好地保護自己的心理健康，建立更真誠、更自在的人際關係。



個人成長及發展服務

普及健體旅遊日



跟隨專業導師做健體運動，鍛鍊強健體魄！


午後漫步將軍澳海濱公園，欣賞迷人海景！



中秋美食親子工作坊


中秋親子工作坊開鑼！




會員和家人一起親手製作糖不甩與薄撐，好玩又美味！

跳躍教室

手繪遊記


天氣實在太好嗱！


去不同地點打咭，記下旅遊手記

生活品味


我都識煮個麵

老 best 派對


包餃子比賽，我有信心


大家都全神貫注，睇我接住你！


我哋著起華服好醒神


著華服慶中秋，特別有 feel

外出活動

「另類寵物世界 2026」展覽


可以餵大龜食菜


我鼓起勇氣摸吓條蛇

嚴重殘疾人士日間照顧服務

健達組



會員拿著自己完成的手工，十分高興，讓大家欣賞他的作品。



中心帶會員到不同地方，認識社區。



大家參與小組遊戲時，聚精會神，希望能勝出。

健樂組

每星期五均會為會員安排小組，讓各會員增加互動及溝通，彼此加深了解及促進社交。活動包括繪畫、手工藝、煮食等。







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。

中心訓練服務（跳躍教室）

小組時間表

2027 年 1 月 4 日至 3 月 31 日

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	藝文化	做個有品人	明事明理	輪你帶路	運動大本「型」
	職能充電站	熟能生巧	HOW 搞銷賣	巧手成型	舞出不凡
12:00-13:00	午膳				
13:00-14:00	午間閒情				
14:00-16:00	誰都可發光 2.0	文藝好友 Fun	理想去邊	生活智慧王	職係咁易
			羽球樂動隊		
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				

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。

使用中心暫顧服務

注意事項：

- 復活節期間中心星期一至五的中心暫顧服務將暫停，如有需要，可參加復活節託管系列
- 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

電話查詢：3749 9311　**WhatsApp 查詢：9815 4494**

中心活動概覽

星期一至五	星期六	奇趣天地：	主題活動：	戶外活動：
・跳躍教室 ・嚴重殘疾人士日間照顧服務	興趣小組			

2027 年 1 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 元旦	2
4	5	6	7	8	9
11	12	13	14# 健達組外出活動	15# 健樂組外出活動	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30

2 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2	3	4# 健達組外出活動	5	6 正月初一
8 年初三	9 年初四	10	11	12	13
15	16	17	18	19# 健樂組外出活動	20
22	23	24	25# 健達組外出活動	26	27

3 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# 健樂組外出活動	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
				耶穌受難節	耶穌受難節翌日
29	30	31	1	2	
復活節翌日					

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。

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	活力康樂坊	迎春笑口組	復活彩蛋社交會
目標	透過不同運動體驗，強化學員的體能、反應及協調能力；並透過桌上遊戲訓練專注力及社交溝通能力，提升學員在群體中的適應及合作能力。	透過農曆新年主題活動及互動遊戲，加深學員對中國傳統節日文化的認識，並藉由參與小組訓練，提升其專注力、社交互動能力及與朋輩合作的技巧。	透過復活節主題活動，讓學員認識復活節的由來及文化特色，並藉由參與遊戲及手工製作，提升其專注力、精細動作能力及創造力。
內容	伸展熱身、各種不同運動體驗、桌上遊戲	認識農曆新年傳統文化及習俗、賀年禮儀及拜年社交訓練、新春主題遊戲	認識復活節文化及習俗、復活節主題社交訓練、彩蛋手工製作
日期	2/1、9/1、16/1、23/1、30/1	13/2、20/2、27/2	6/3、13/3、20/3
時間	14:00-17:00		
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		

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）

週六興趣班

2027 年 1 月至 3 月（持續課程）

(B) 小組日期：1 月 2、9、16、23、30 日（星期六）
2 月 13、20、27 日（星期六）
3 月 6、13、20 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 (B)	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	$385（1-3 月）	11 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 (B)		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	$385（1-3 月）	11 節	中心導師	
	身心伸展 (II)		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	$660（1-3 月）	11 節	專業運動教練	
	X-BOX 大冒險 (B)	11：30am 至 12：45pm	在色彩豐富的場景下進行運動遊戲，鍛練四肢靈活性及合作精神。	10 人	$385（1-3 月）	11 節	中心導師	
	健身健心 (II)		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	$660（1-3 月）	11 節	專業運動教練	
	創意美藝 (II)	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（1-3 月）	11 節	資深手工班導師	
	繪畫樂 (II)		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（1-3 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 (B)	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	$385（1-3 月）	11 節	園藝治療協會導師 / 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。
	潮流運動 (II)	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，繼而建立起運動習慣。	8 人	$550（1-3 月）	11 節	專業運動教練	
	有煮意 (II)		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（1-3 月）家長 $120（1-3 月）	11 節 3 節	資深烹飪導師	
	Switch ON(B)		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	$385（1-3 月）	11 節	中心導師	
一年課程	舞動樂動 (II)	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，增強他們四肢協調能力。	10 人	$660（1-3 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。
	獅藝班 (II)	3：45pm 至 5：00pm	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	$660（1-3 月）	11 節	香港龍獅團教練	
	水墨生輝 (II)		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（1-3 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。

2026 年復活節暫顧／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，社工會初步評估，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 10 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生証明書，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。**

2027 年復活節活動報名流程

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、網上遞交報名表

1 月 11 日 (一) 至 1 月 18 日 (一) 下午 5 時

＊郵寄以郵戳為準

2. 活動抽籤日

1 月 20 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

1 月 25 日 (一) 至 2 月 1 日 (一)
親臨中心繳交活動費
(現金 / 支票繳費)

＊如 2 月 1 日 (一) 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訊無誤。
寄出支票後請與職員聯絡)

4. 公佈活動報名情況＊

2 月 3 日 (三)

5. 公開接受活動報名

2 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。

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 (37499311)。

2027 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：12 人 - 報名後，社工會根據參加者情況分為 A 組 (名額 10 個) 及 B 組 (名額 2 個)，分開抽籤

備註：1. 請留意 2027 復活節活動報名流程 (P.20)

2. 復活節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

		22/3(一)	23/3(二)	24/3(三)	25/3(四)
復活 A1	9:00-9:15	集合			
	9:15-10:00	早操時間			
	10:00-12:00	寫寫畫畫	感統遊戲	拼貼樂	大肌運動
	12:00-13:00	午膳			
	13:00-14:00	膳後鬆一鬆			
	14:00-17:00	球樂繽紛	小食製作	遊戲王	開心大派對
		電影 / 音樂欣賞			

		30/3(二)	31/3(三)	1/4(四)	2/4(五)
復活 A2	9:00-9:15	集合			
	9:15-10:00	早操時間			
	10:00-12:00	感統遊戲	色彩創作	自理訓練	摺紙樂
	12:00-13:00	午膳			
	13:00-14:00	膳後鬆一鬆			
	14:00-17:00	專注達人	遊戲王	小食製作	開心大派對
		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

2027 年復活節活動系列~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
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：請留意 2027 年復活節活動報名流程 (P.20)

B1 復活 GO GO

日期	23/3(二)	24/3(三)	25/3(四)
上午	SWITCH 世代	STEM 教室	社區探索
下午	創藝圖工	特色小食製作	復活派對

B2 復活跳一跳

日期	30/3(二)	31/3(三)	1/4(四)
上午	社區探索	手工創作	芬蘭木柱
下午	創意小食	電玩運動	Party 派對

戶外活動　C1 活動名稱：馬灣遊蹤

內容：早上由中心出發（乘搭巴士）往馬灣，先往馬灣公園遊覽園內景色及展覽，下午享用特色午膳，繼往特色景點遊覽打卡。
日期：2/4/2027（五）
時間：9:30am - 4:30pm
地點：馬灣
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 2027 年復活節活動報名流程 (P.20)
聯絡職員：導師敏姑娘

*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

2027 年復活節活動報名表

**1. 請填上會員資料 / 2. 請在選擇□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：（請確保會藉有效）		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	復活 A1		22/3、23/3、24/3、25/3	$400 /4 天 □	（會訊 P.21）適用於 6 歲以上會員	職員專用
		復活 A2		30/3、31/3、1/4、2/4	$400 /4 天 □		
復活活動系列	(B) 主題活動	B1 復活 GO GO		23/3、24/3、25/3	$360 /3 天 □	（會訊 P.22）適用於 8 歲以上有自理能力會員	職員專用
		B2 復活跳一跳		30/3、31/3、1/4	$360 /3 天 □		
戶外活動	(C) 戶外活動	C1 馬灣遊蹤		2/4（五）會員□	$130 / 位	（會訊 P.22）	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

閃耀人生 - 愛與成長沙畫

參加者學習畫沙畫技巧，表達感受。過程中，參加者投入及享受，能透過沙畫表達正面人生及生活愉快經驗。活動能促進會員之間交流和增加友好關係，共同有新體驗呢。



參觀院舍 2026

照顧者於 9 月 30 日參觀保良局鄭翼之中心及李兆忠紀念復康中心，加深對沙田區殘疾人士宿舍的認識。



芳療紓心坊 - 照顧者香薰治療工作坊

讓植物的香氣撫平疲憊，為心靈重新加滿油！

由專業香薰治療師教授照顧者製作香薰按摩油及自我按摩教學體驗。



活動預告

家長悠閒站 (IV)

將於 2027 年 2 月 3 日 (三) 上午舉行。

詳情可留意中心海報 / WhatsApps 廣播信息。



社區教育及義工服務

2026.07.31（五）

「與照顧者同行」計劃物業管理人員訓練

感謝信和物業管理有限公司的物業管理人員，一同交流及分享更多支援社區殘疾人士的經過及心得，共同建構關愛共融的社區。





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

專職醫療服務

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

中心服務介紹

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。

#2026 年 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）
- 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
- 外傭培訓支援計劃
- 朋輩支援服務

其他服務介紹

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

惡劣天氣安排

		雷暴警告	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	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

1) 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。
2) ◆ 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。
3) @ 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）。
4) # 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。
5) 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。
6) 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：馬鞍山恒安邨恒海樓地下 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：11/2026

掃瞄 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