Stamp

中心位置

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
傳真　：3741 2603
網址　：http://rehab.poleungkuk.org.hk
印刷數量：1000本
日期　：01/2016

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

	3號風球	8號風球	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨
室內活動	✘*	✘	✔ / N	✔ / N	✘*
室外活動	✘	✘	✔ / N	✘	✘
中心車	✔*	✘	✔	✔	✘

✔ = 如常舉行　✘ = 取消　N = 家長自行決定

除下風球、暴雨警告安排：活動2小時前，個別電話通知。

*備註：
1）活動前2小時，如天文台發出三號風球或黑色暴雨警告訊號，各興趣班及小組暫停，已繳付的活動費用，可獲退款/補堂。
2）活動進行中，如天文台發出三號風球或黑色暴雨警告訊號，各室內興趣班及小組照常進行，家人及監護人可按需要接回服務使用者，惟已繳付的活動費用，恕不退回。
3）中心車按個別服務需要提供服務。

保良局
地區支援中心(沙田)

會訊

2016年2月至5月

封面畫作為中心會員作品

請留意2016復活節活動及4至9月週六興趣班報名流程

目錄

1 活動須知
2 2016復活節及2016年4至9月週六興趣班
3 中心資訊站及中心新動向
4 SQS資訊站
5 2015年7-9月服務統計及會員統計
6-8 活動回顧
9-11 中心訓練服務 (跳躍教室)
12 家居訓練服務及健康快遞
13-16 復活節活動及興趣班報名表
17 嚴重殘疾人士日間照顧服務
18 專職醫療服務
19-20 照顧者支援服務
21 社區教育及義工服務
22 休閒活動系列 ~齊來樂遊蹤
23 復活節托管系列 ~智樂星Club
24 復活節活動系列 ~主題活動及戶外活動
25 週六興趣班系列 ~2016年2-3月(持續課程)
26 週六興趣班系列 ~2016年4-7月(持續課程)
27 醒獅班系列 ~2016年2月~7月(持續課程)
28 『沿途有您』攝影比賽
29 其他服務介紹

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
4. 致電聯絡本局助理社會服務總幹事(康復服務)(電話：2277 8888)

活動須知

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藉，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. 復活節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) 退款手續於活動/小組完結後兩星期開始辦理，請於接獲通知後**兩星期內**，憑**收據**於中心領回，逾期作廢。
7. 請準時接送會員，若超時逾15分鐘 ，需以托管服務形式收費，每小時$5；若活動舉行前或後需要托管服務，請**預早一日**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處方藥物時間。
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(持續課程)須全期報名，每期可**豁免一堂**，惟需於活動報名時確定日期。
12. 若參加者為低收入家庭，可申請活動減費，並需於活動前四星期向社工查詢，提出申請。
13. 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。

報名流程

2016復活節及2016年4至9月週六興趣班

1. 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。

報名方式	報名時限	備註
A.親臨中心繳交報名表	1月30日(六) 至 2月6日(六)下午5時	取得報名編號方作實報名
B.郵寄或傳真報名表	1月30日(六) 至 2月5日(五)下午5時	職員會以電話確認，待職員告知報名編號方為作實報名，如果於2月5日下午5時，仍未收到電話通知，請致電查詢。

2. 為了讓其他參加者有機會參與活動，部份活動設報名名額及參加活動限額。

活動內容	報名名額	參加活動限額
A.智樂星Club(2項) B.主題活動(2項)	可按喜好排列 全部活動次序	每位會員最多可參加2項活動 如首選2項活動中簽，其後活動暫不作考慮。
C. 戶外活動	不限	不限
週六興趣班	可按喜好排列 全部活動次序	不限

所有活動，如於截止報名日下午5時滿額，活動將會進行抽簽，決定參加者名單。
*如A、B活動滿額，將以家長所報之活動整個系列方式進行抽簽。

3. 2016年2月16日(星期二) 上午10：00為活動及興趣班抽簽日。

4. 抽簽工作由家職會家長委員主持，亦歡迎其他家長蒞臨中心監票。

5. 繳費安排：
*繳交支票及現金：請需於2016年2月20日(六)至2月27日(六)親臨中心繳交活動費。
*如費用於2016年2月27日(星期六)前未能繳交，則作自動放棄。
*不接受郵寄支票或櫃員機過數繳付活動費用。

6. 2016年3月2日(三)，公佈活動剩餘名額。

7. 2016年3月3日(四)，公開接受報名，以先到先得方式，協助他人報名將不獲受理。各家長可致電留位(3749 9311)，確認留位後，需於3日內親臨中心繳交活動費，否則當作自動放棄。

8. 於假期活動期間，如有緊急情況，需中心暫顧服務，請與社工魏Sir聯絡。
報名流程：

下午5時前	下午5時	抽簽日	親臨中心繳交活動費	公開接受報名
郵寄報名表到達中心或傳真報名表到中心	親臨中心繳交報名表	額滿活動/興趣班進行抽簽		
2016年1月30日(六)至2月5日(五)	2016年1月30日(六)至2月6日(六)	2016年2月16日(二)	2016年2月20日(六)至2月27日(六)	2016年3月3日(四)

中心資訊站及中心新動向

會員續會

各位會員，你們的會藉是否到期了? 請檢查一下。會藉有效期為續會日計一年，各會員可到資源中心辦理續會手續，會費$21。謝謝大家對本服務繼續支持!

資料更新

如會員資料有更新，請於辦公時間通知中心。

新到職同事

大家好，我是新到職福利工作員(II)謝曉慧姑娘，好開心能夠加入地區支援中心(沙田)，以後會有好多機會在中心與大家見面。

各位會員、家長好，我是新到任的中心副主任張靄媚姑娘，很高興加入保良局地區支援中心(沙田)的大家庭。我從事復康服務多年，希望可以將以往所學的帶到現有的工作上，幫到更多社區上有需要的殘疾人士家庭。日後見面大家再分享吧！祝大家新年進步！

升職同事

中心副主任劉詠欣姑娘由21/9/2015正式升任為中心主任。在此祝她青雲直上!前程萬里!

標準15

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

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

標準1

服務單位確保製備說明資料，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

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

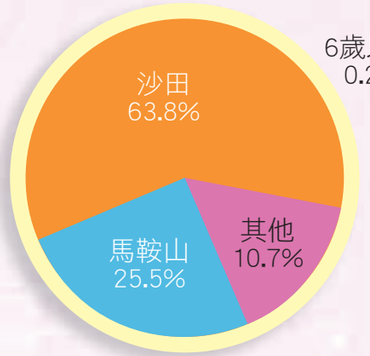
標準4

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

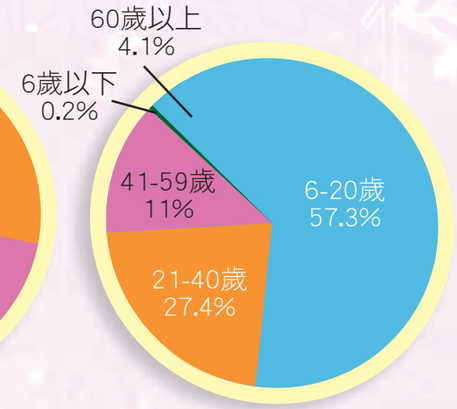
2015年7-9月

項目	次數/時數	參與人次
會員數目	365人(截至30/9/15)	/
照顧/訓練	19791.25小時	/
職業及物理治療	249節	/
臨床心理服務	11次	/
個人發展服務—活動/興趣班	215節	1404人次
社區教育	9次	107人次
照顧者支援活動	3節	23人次
嚴重殘疾人士日間照顧服務	出席率-97.43%	/

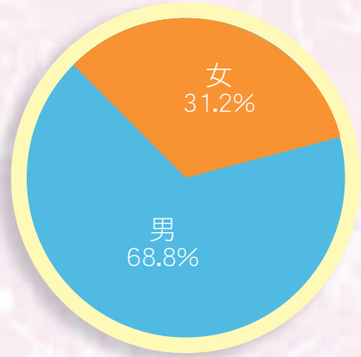
居住地區分佈



年齡分佈



中心會員男女比例



2015年聖誕活動花絮

主題活動

呢隻蛋撻我都有份整架!

我都要印個手印先!

Yeah!開Party啦!

我地黎到星光大道!

戶外活動

我今日同媽媽一齊去旅行!

大家估唔估到呢度係咩地方？

老幼支援探訪活動

到私營院舍探望老友記

被訪者陳生的手藝一流

充滿正能量的老友記還鼓勵我們要積極面對生活困難

陳生的手藝品，大家都愛不釋手

用膠帶製作出精巧的作品

跳室環保之旅

我地一齊睇北極熊

同北極熊影相留念，YEAH！

我終於來到北極喇!

睇我和狗狗個表情，就知凍啦!

中心開放日

趣怪攝影

遊戲攤位~人頭湧湧

會員的製成品好精緻呀，大家快D黎幫襯!

參加者排長龍換領禮物

照顧者支援服務

估下我地整D咩

開估啦! 我地係整蛋撻!

中西合璧，我地開餐啦！

跳躍教室

理念：透過小組訓練，以多元化的教學手法，讓不同能力的會員，循序漸進地學習，達至全人成長。

時間：星期一至五　上午9:00至下午5:00

形式：課程為期半年，以小組訓練形式教導，每週安排不同小組。課程設計方面，會參考會員及照顧者之興趣與意見。

收費：免費（個別小組會按成本收費）

申請：可自行申請或透過社工轉介

課程內容：包括康體及體能訓練；社交技巧工作坊；個人潛能發展（野外遊歷、藝術）；學術訓練；獨立生活技巧訓練；職前技巧訓練。

2016年4月1日至2016年9月30日

時間 / 星期	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
9:00-9:30	今日頭條				
9:30-10:00	早早操				
10:00-12:00	普通人生 中文多面睇 民間傳奇	環保我要識 創意「新」活 生活不求人	區區有景睇 社區悠遊行 野遊快樂	小食派對 多才多藝(二) 創意樂高	畫出我天地 「飾」隨專便 彩繪人生
12:00-13:00	午膳				
13:00-14:00	棋樂無窮				
14:00-16:00	快樂頌 滾出健康來 你拍我攝	球來球往 健體太極 食得健康	腦筋急轉彎 美容達人 隨機應變	Big Boys Club 知情識趣 社交小錦囊	略懂「皮」毛 文職知多D 零食大本營
16:00 - 17:00	家務我有份				

跳躍教室

小組概覽（1/4/2016－30/9/2016）：

訓練範疇	小組
獨立生活能力	生活不求人、食得健康、小食派對、隨機應變
中文	普通人生、中文多面睇、民間傳奇
社交	知情識趣、社交小錦囊、Big Boys Club
職業訓練	略懂「皮」毛、零食大本營、「飾」隨專便、文職知多D
解難/創意	腦筋急轉彎、創意樂高
運動/保健	滾出健康來、球來球往、健體太極
社區探索	區區有景睇、社區悠遊行、野遊快樂
常識	環保我要識、創意「新」活
藝術	畫出我天地、彩繪人生
興趣培養	快樂頌、你拍我攝、多才多藝(二)、美容達人

跳躍教室

小組回顧：

潮食韓風 ~ 韓國美食以蔬菜為主，既簡單又健康，最啱與會員一起製作，大家都非常享受煮和食嘅過程。我哋已經整過泡菜、涼拌橡子涼粉、泡菜豆腐煎餅、菠菜蛋卷、蛋煎什錦串同茄子煎餅喇!

上門訓練

服務目標	透過上門訓練，提升殘疾人士自我照顧能力及社區生活技能
服務對象	十五歲或以上殘疾人士
服務內容	以個別訓練形式，教授獨立生活技能及社區生活技巧等
查詢/申請	由社工轉介或自行申請

個別訓練~手工製作

個別訓練~學習社交技巧

健康快遞 ~ 蓮子桑寄生蛋茶

材料：

- 桑寄生　30~40 克
- 蓮子　（適量）
- 雞蛋　2~3隻
- 水　2公升
- 片糖/冰糖　（適量）

做法：

1. 雞蛋連殼放在冷水煲大約8-10分鐘。煮好的雞蛋，立即放入冷水中，由於冷縮的效果，較容易剝蛋殼。
2. 把桑寄生和蓮子沖洗乾淨，瀝乾水份，放落2公升水的深鍋盛，用中火煮15分鐘，再轉慢火繼續煮40至45分鐘，或直至桑寄生煲出味。
3. 放入熟雞蛋，滾至雞蛋上色入味。
4. 撈起桑寄生，加入適量的糖，煲至糖完全溶解。即成。

* 蓮子桑寄生蛋茶功效：祛風濕，幞筋骨，血虛，活血，更有保肝腎的功效。夏天更可雪凍，不寒不燥。

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

2016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活動按喜好排序

會員姓名：	聯絡電話：	報名編號：　職員專用
*會員號碼:	家長簽署:	報名日期：

A，B共4項活動可全選，請為所選活動排序，1為首選，2為次選，如此類推
C共1項活動不限報名項數

	活動系列	排序	活動日期	費用	備註	收費
(A)智樂星Club	A1. 復活奇緣		21/3□ 22/3□ 23/3□ 24/3□	$90/日	會訊P.23 適用於6歲以上會員	職員專用
	A2. 復活笑一笑		29/3□ 30/3□ 31/3□ 1/4□			
(B)主題活動	B1. 復活無限FUN		21/3□ 22/3□ 23/3□	免費	會訊 P.24 適用於8歲以上有自理能力會員	職員專用
	B2. 續FUN復活蛋		29/3□ 30/3□ 31/3□			
(C)戶外活動	C1. 樂遊樟木頭BBQ	1/4（五）	會員+2位家人□	$120/1位	會訊P.24	職員專用

現金/支票:#	總收費:

*請確保會藉有效

4-9/2016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：	報名編號：　職員專用
*會員號碼:	家長簽署:	報名日期：

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		活力伸展操		手工教室		生活小百科		非洲鼓樂
		X-Box達人		音樂派對		美藝畫坊		至營廚房
				我至FIT		舞蹈天地		飛翔舞龍
								小畫廊

現金/支票:#	總收費:

*請確保會藉有效

接送上落車站 ★乘車參加者需達10人或以上，方可提供旅遊巴接送服務 ★ （接送費用 $60/日）			
濱景花園 ☐	秦石邨 ☐	沙田圍馬鐵站☐	職員專用
顯徑邨 ☐	河畔花園 ☐	利安邨 ☐	
新田圍邨 ☐	美田邨 ☐	火炭火車站 ☐	
沙田警署☐	大圍火車站☐	第一城 ☐	

服務目的

為15-59歲嚴重殘疾人士提供日間照顧，並按需要提供職業 / 物理治療服務，以支援照顧者的照顧壓力。

服務時間

星期一至五，上午九時至下午六時

服務特色

1. **專業團隊**
   由中心的護士、社工、職業治療師及物理治療師作全面專業評估，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，並為每一名服務對象編定訓練/照顧日程，切合服務使用者需要
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，設計了不同之訓練項目

申請方法

申請者需由社工轉介，如欲查詢服務，請致電與中心負責社工聯絡

社交訓練 - 活動花絮

物理治療服務

「物理治療運動班」花絮

物理治療師按參加者身體狀況進行小組訓練，提升學員的肌肉力量、平衡力、耐力等，從而減慢肌能退化。

職業治療服務

「專注樂滿FUN」花絮

透過遊戲和習作，利用不同的大肌肉及靜態活動提升組員的專注力。

臨床心理服務

服務內容

- 為服務使用者提供評估、訓練及治療，藉以改善其認知行為、情緒及社交等各方面的能力。
- 為照顧者提供諮詢服務，藉以協助他們處理服務使用者的情緒行為，及發展自閉症人士的能力。

服務對象

1. 自閉症人士；
2. 具挑戰性行為的殘疾人士；
3. 及其照顧者。

沿途有「您」照顧者支援計劃

計劃主要對象是在社區生活的殘疾人士照顧者。計劃目的是透過一系列照顧不同年齡層及殘疾程度的訓練性小組、講座、興趣小組、親子小組及活動等等，一方面讓殘疾人士有機會參與有意義的興趣、康樂及訓練活動，另一方面提昇照顧者的照顧技巧和生活質素。

對象：殘疾人士、發展障礙人士、照顧者及社區人士

攜手扶弱基金 PARTNERSHIP FUND FOR THE DISADVANTAGED

（本計劃得到攜手扶弱基金贊助）

Cooking Pa Ma (B)

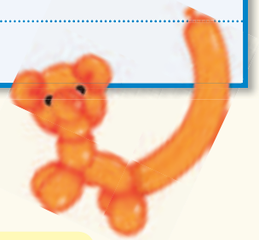
內容：	中/西式菜餚交流及分享烹飪心得
日期：	2016年4月15、22、29日(五) 5月6、13、20、27日(五) 6月3日(五)
時間：	10:00am - 12:00noon
地點：	中心
對象：	中心會員之照顧者
收費：	免費
名額：	8人
聯絡職員：	導師 羅姑娘
報名日期：	17/3/2016(四)
報名形式：	先到先得
備註：	1. 沒有參加Cooking Pa Ma (A)之家長優先報名 2. 公開報名21/3/2016(一) 3. 參加者需繳交$100按金，出席7節可全數退回

*此活動由『攜手扶弱基金』贊助

繽紛工藝坊

內容：	教授扭氣球，DIY衣物大變身和珠飾製作等手工藝。
日期：	2016年 4月12、19、26日(星期二) 5月3、10、17、24、31日(星期二)
時間：	10:30am - 12:00noon
地點：	中心
對象：	中心會員之照顧者
收費：	免費
名額：	8人
聯絡職員：	May姑娘
報名日期：	14/3/2016(一)
報名形式：	先到先得
備註：	參加者需繳交$100按金，出席7節可全數退回

*此活動由『攜手扶弱基金』贊助



*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

照顧者支援服務

家長分享會(興趣班) (I)

內容：	檢討興趣班及假期活動，提供意見及分享
日期：	2016年 4月12日(二)
時間：	11:00am-12:30pm
地點：	中心
對象：	參加興趣班或活動會員之家長
收費：	全免
聯絡職員：	社工魏SIR

*此活動由『攜手扶弱基金』贊助

家長分享會(日間訓練服務) (I)

內容：	日間小組訓練總結、派發表現報告講座及小食會
日期：	2016年4月27日 (三)
時間：	2:00pm - 4:00pm
地點：	中心
對象：	日間訓練會員以及其家屬
名額：	40人
收費：	每位$40
聯絡職員：	導師梁姑娘
報名日期：	1/4/2016(五)

家長歇腳亭 (I)

內容：	製作簡單小食，分享照顧子女的技巧
日期：	2016年6月17日(五)
時間：	10:00am - 12:00noon
地點：	中心
對象：	中心會員之照顧者
收費：	免費
名額：	15人
聯絡職員：	導師 羅姑娘
報名日期：	17/5/2016(二)
報名形式：	先到先得

*此活動由『攜手扶弱基金』贊助

*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

社區教育：「香港紅十字會」到中心舉辦健康專題講座

義工服務：RedWood Peak企業義工隊到訪中心的活動花絮

蛋糕製作

手工製作

~Yeah，我地黎張大合照先!!

義工招募

內容：大家可因應時間、興趣、專長等各方面，安排參與本中心各類型之義工服務，為生活添上無限精彩。無論你曾否擔任義工，同樣歡迎你參與本計劃，大家可以親身到本中心登記成為義工(歡迎先行預約社工協助登記)。

對象：十五歲以上，對參與義務工作有興趣之人士(所有新參與之義工須由社工面見)

費用：全免

齊來樂遊踪

2月 <緣來有您>2016會員大會

活動內容：	職員與會員一起共渡歡樂下午，內容包括午膳自助餐、才藝表演、嘉許禮和抽獎等
日期：	27/2/2016 (六)
時間：	12:00noon - 2:30pm
地點：	恆豐酒店紅煙窗餐廳
名額：	125位 (其中30位為*非恆常會員名額)
收費：	$150 /位
聯絡職員：	社工王SIR
報名日期：	1/2/2016(一)
備註：	A. 一位會員可安排2位家人陪同 *非恆常會員指工場、展能訓練中心的會員

3月 Hello Kitty低碳農莊樂悠悠

活動內容：	上午遊覽流浮山海味街，午膳於海鮮酒家品嚐地道名菜；下午參觀Hello Kitty低碳農莊，透過環保低碳種植，親身體驗健康綠色生活；之後往錦上路遊覽特色跳蚤市場。
日期：	12/3/2016 (六)
時間：	9:30am-4:30pm
地點：	元朗/流浮山
名額：	30人 (10組，每組包括1會員及2家人)
收費：	免費
聯絡職員：	范姑娘/謝姑娘
報名日期：	15/2(一) - 22/2/2016(一)
備註：	A. 額滿抽籤，抽籤日期：24/2/2016(三) B. 每組參加者需於5/3(六)或之前繳交$100按金，出席活動後可退回
*此活動由『攜手扶弱基金』贊助	

*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

智樂星CLUB

特色：活動分兩班進行，小班教學形式使會員得到更適切照顧。每天上午均設有功課輔導，教導參加者完成假期作業；設有享用多感官室時段，使參加者身心放鬆。每天下午設有不同主題：手工創作/球類運動/社交遊戲/小食製作，使參加者渡過一個充實有趣的假期。

對象：6歲或以上會員(特殊學校學生優先參加)

收費：$90/日(包午膳)

名額：14人(分兩班，每班7人)

備註：請留意2016年復活節活動報名流程(P.2)

A1智樂星Club ~ 復活奇緣

時間 / 星期	21/3(一)	22/3(二)	23/3(三)	24/3(四)
9:00-10:00	早操			
10:00-10:45	功課輔導/書寫樂/填色樂			
10:45-11:00	獎勵時間			
11:00-12:00	玩具小天地/感官大激盪/音樂天地			
12:00-13:00	午膳			
13:00-14:00	電影欣賞			
14:00-17:00	復活豆豆樂	小食傳說	七彩復活扇	繽紛嘉年華
	公園遊遊樂/茶點/迪士尼劇場			

A2智樂星Club ~ 復活笑一笑

時間 / 星期	29/3(二)	30/3(三)	31/3(四)	1/4(五)
9:00-10:00	早操			
10:00-10:45	功課輔導/書寫樂/填色樂			
10:45-11:00	獎勵時間			
11:00-12:00	玩具小天地/感官大激盪/音樂天地			
12:00-13:00	午膳			
13:00-14:00	電影欣賞			
14:00-17:00	開心小食樂	七色萬花筒	健康美食坊	開心大派對
	公園遊遊樂/茶點/迪士尼劇場			

*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

主題活動

B1. 復活無限Fun（活動由『攜手扶弱基金』贊助）

對象: 8歲或以上有自理能力之會員(特殊學校學生優先參加)
收費: 免費
名額: 8人
時間: 9:30am-4:30pm
地點: 本中心/外出活動
備註: 請留意2016年復活節活動報名流程(P.2)

日期	22/3 (二)	23/3 (三)	24/3 (四)
上午	立體相架製作	3D館無限FUN	柔力球
下午	公園定點追蹤		英式下午茶

B2. 續FUN復活蛋（活動由『攜手扶弱基金』贊助）

對象: 8歲或以上有自理能力之會員(特殊學校學生優先參加)
收費: 免費
名額: 8人
時間: 9:30am-4:30pm
地點: 本中心/外出活動/佐敦谷
備註: 請留意2016年復活節活動報名流程(P.2)

日期	29/3 (二)	30/3 (三)	31/3 (四)
上午	製作復活籃子	製作美食	製作小小賓尼兔
下午	出奇復活蛋	公園野餐	派對美食製作

戶外活動

樂遊樟木頭BBQ

內容：	上午在樟木頭老人度假中心享用營地設施，中午在營地燒烤。
日期：	1/4/2016(五)
時間：	10:00am - 4:30pm
地點：	樟木頭老人度假中心
名額：	25人
收費：	$120
聯絡職員：	伍sir
備註：	A. 請留意2016復活節活動報名流程(P.2) B. 每位會員最多2 位家人陪同 C. 由於營位需要抽籤，故活動要視乎抽籤結果才落實是否舉行

*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

2016年2月至3月(持續課程)

小組日期(VI)：2016年2月6、13、20日 (星期六) | 2016年3月5、12 、 19日 (星期六)

*** 27/2/2016(六)為中心會員大會，當天所有興趣班將暫停。**

	小組名稱	時間	內容	名額	收費	節數	導師	備註
半年課程	舒展健身操 (VI)	10:00am ~11:15am	透過音樂舞動身體，增加關節靈活性和柔軟度及強化肌肉，達致身心舒展。	8人	$240 (2-3月)	6節	李冠勇先生 (專業運動教練)	
	X-Box競技場 (VI)		體驗X-BOX內不同遊戲的樂趣，提升反應能力。	6人	$120 (2-3月)	6節	鄭SIR	
	手尋快樂 (VI)	11:30am ~12:45pm	透過製作不同形式的手工藝，擴闊藝術方面的認識，發揮無限創意及激發藝術潛能。	8人	$240 (2-3月)	6節	阮詩敏小姐 (資深手工班導師)	
	運動世界 (VI)		教授運動技巧、動作，及學習團體精神。(閃避球)	6人	$120 (2-3月)	6節	伍SIR	
	FIT型男女 (VI)		利用跑步機、健身單車、Fitball等健身器材來增強心肺功能，促進血液循環。	8 人	$240 (2-3月)	6節	李冠勇先生 (專業運動教練)	
	生活百科頻道 (VI)	2:15pm ~3:30pm	透過遊戲學習生活上的技能，提昇獨立能力。	6人	$120 (2-3月)	6節	范姑娘	
	彩繪畫坊 (VI)		利用不同繪畫素材，引導學員創作發揮無限創意，繪畫多色彩作品。	8人	$300 (2-3月)	6節	梁慧莊小姐 (資深畫班導師)	
	我家好煮持 (VI)	3:45pm ~5:00pm	學習製作中西各國特色美食及簡單烹飪技巧。	6人	$120 (2-3月)	6節	范姑娘	
	非洲擊鼓樂 (VI)		透過非洲敲擊鼓的學習，訓練對節奏的理解，增強音樂感及節拍感。	8人	$300 (2-3月)	6節	袁國媛小姐 (資深非洲鼓導師)	
一年課程	手舞足蹈 (VI)	2:15pm ~3:30pm	在舞蹈及音樂的引領下，配合整體的活動：包括身體、手足的反應，從舞步中提昇集中力及協調性。	10人	$240 (2-3月)	6節	蕭嘉曼小姐 (資深跳舞導師)	此為一年持續課程，將優先收取2015年10月已中籤之學員
	躍動舞龍 (VI)	3:45pm ~5:00pm	由專業教練教授舞龍技巧、動作，及學習團體精神。	10人	$240 (2-3月)	6節	陳國健師傅 (香港陳國健龍獅團教練)	
	專藝畫廊 (VI)		深入教授畫畫技巧，鞏固學員的繪畫技巧及所長，發學員畫畫潛能。	3人	$480 (2-3月)	6節	梁慧莊小姐 (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

2016年4月至7月(持續課程)

小組日期(A)： 2016年4月2, 9, 16, 23, 30日 (星期六)
2016年5月7, 21, 28日 (星期六)

(B) 2016年6月4, 11, 18, 25日 (星期六)
2016年7月2, 9 16, 23, 30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	活力伸展操 (A)&(B)	10:00am ~11:15am	透過音樂舞動身體，隨著輕鬆心情伸展關節，增加靈活性和柔軟度及強化肌肉，達致身心舒展。	8人	$400(4-5月) $450(6-7月)	8節 9節	李冠勇先生 (專業運動教練)	
半年課程	X-Box達人 (A)&(B)		體驗X-BOX內不同遊戲的樂趣，提升手眼協調能力。	6人	$240(4-5月) $270(6-7月)	8節 9節	林姑娘	
半年課程	手工教室 (A)&(B)	11:30am ~12:45pm	透過製作不同形式的手工藝，培養手工藝興趣，發揮無限創意。	8人	$400(4-5月) $450(6-7月)	8節 9節	阮詩敏小姐 (資深手工班導師)	
半年課程	音樂派對 (A)&(B)		透過播放音樂與樂器的配合，讓會員輕鬆地投入音樂世界，提升其專注力及協作能力。	6人	$240(4-5月) $270(6-7月)	8節 9節	伍SIR / 謝姑娘	
半年課程	我至FIT (A)&(B)		利用跑步機、健身單車、Fitball等健身器材來增強心肺功能，促進血液循環。	8 人	$400(4-5月) $450(6-7月)	8節 9節	李冠勇先生 (專業運動教練)	
半年課程	生活小百科 (A)&(B)	2:15pm ~3:30pm	透過遊戲學習日常生活上的技能，提昇獨立能力。	6人	$240(4-5月) $270(6-7月)	8節 9節	范姑娘	
半年課程	美藝畫坊 (A)&(B)		利用不同繪畫素材，引導學員發揮無限創意，繪畫多元化作品。	8人	$480(4-5月) $540(6-7月)	8節 9節	梁慧莊小姐 (資深畫班導師)	
半年課程	至營廚房 (A)&(B)	3:45pm ~5:00pm	學習製作中西各國特色美食及簡單烹飪技巧。	6人	$240(4-5月) $270(6-7月)	8節 9節	范姑娘	
半年課程	非洲鼓樂 (A)&(B)		透過非洲敲擊鼓的學習，訓練對節奏的理解，增強音樂感及節拍感。	8人	$480(4-5月) $540(6-7月)	8節 9節	袁國媛小姐 (資深非洲鼓導師)	
一年課程	舞蹈天地 (A)&(B)	2:15pm ~3:30pm	在舞蹈及音樂的引領下，配合身體的活動、手足的反應，從舞步中提昇集中力及協調性。	10人	$400(4-5月) $450(6-7月)	8節 9節	蕭嘉曼小姐 (資深跳舞導師)	此為一年持續課，2016年4月已中籤之學員將優先收取
一年課程	飛翔舞龍 (A)&(B)	3:45pm ~5:00pm	由專業教練教授舞龍技巧、動作，及學習團體精神。	10人	$400(4-5月) $450(6-7月)	8節 9節	陳國健師傅 (香港陳國健龍獅團教練)	
一年課程	小畫廊 (A)&(B)		深入教授畫畫技巧，提升學員的繪畫技巧及創意，發揮學員畫畫潛能。	3人	$720(4-5月) $810(6-7月)	8節 9節	梁慧莊小姐 (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

2016年2月至7月(持續課程)

陳師傅心聲

擔任中心嘅醒獅班導師不經不覺已踏入第八個年頭，可用四種感覺形容：【甜酸苦辣】。其實舞龍、舞獅是一項非常需要有合作性的活動，對於中心會員來講真的是一件非常難的事，需要用特別的溝通方法，才能讓一班不懂醒獅的會員可以持續參與，慢慢培養成為興趣。

近年區內團體邀請舞獅及舞龍班的參加者表演，每次我會用不同的方法和會員練習，過程雖然辛苦，但受到外界的讚賞，我覺得汗水沒有白流！其中一樣令我開心及滿足的地方，就是家長與職員能夠見證到各位參加者的改變。

最後希望各位會員繼續努力和加油，再給大家耳目一新的感覺!

醒獅班2016(A)

小組內容：	增加學員對舞獅技巧的認識及加強學員之間的合作性。
日期：	2016年4月6,13,20,27日(星期三) 2016年5月4,11,18,25日(星期三)
時間：	4:30pm-6:00pm
地點：	本中心
名額：	8人
收費：	全期$400(共8堂)
導師：	陳國健(香港陳國健龍獅團教練)

醒獅班2015(VI)

小組內容：	增加學員對舞獅技巧的認識及加強學員之間的合作性。
日期：	2016年2月3,17,24日(星期三) 2016年3月2,9,16,23,30日(星期三)
時間：	4:30pm-6:00pm
地點：	本中心
名額：	8人
收費：	全期$320(共8堂)
導師：	陳國健(香港陳國健龍獅團教練)

醒獅班2016(B)

小組內容：	增加學員對舞獅技巧的認識及加強學員之間的合作性。
日期：	2016年6月1,8,15,22,29日(星期三) 2016年7月6,13,20,27日(星期三)
時間：	4:30pm-6:00pm
地點：	本中心
名額：	8人
收費：	全期$450(共9堂)
導師：	陳國健(香港陳國健龍獅團教練)

*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

「我的快樂家庭」攝影比賽

保良局 康復服務
沿途有「您」照顧者支援計劃

攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED

(本計劃得到攜手扶弱基金贊助)

為締造和諧家庭，推動殘疾人士身心能健康持續發展，保良局現籌備名為「我的快樂家庭」攝影比賽，向公眾宣揚共建快樂和諧家庭的訊息，對象為殘疾人士家庭。

比賽分為四個主題: 1.溫馨甜蜜 2.趣怪扮野 3.感動一刻 4.懷舊回憶

開始日期： 2016年3月15日

截止日期： 於2016年5月16日 下午5點前遞交

對　　象： 殘疾人士家庭

參加辦法： 報名表格可於中心索取或登入http://rehab.poleungkuk.org.hk/zh-hk/626/page.html本中心網頁下載。

遞交方法： 作品可選擇電郵至 pfdphoto@plk1.hk，或將作品郵寄/親自送回本中心，連同報名表格及50字之文字描述，往馬鞍山恆安邨恆海樓地下17-24號「保良局地區支援中心(沙田)」請註明參加「我的快樂家庭攝影比賽」及參賽主題。

比賽結果： 2016年7月將於保良局地區支援中心(沙田)網頁公佈及中心內張貼，各得獎者將獲專函通知。

作品規格： 作品格式須為jpeg檔，數碼相機可用5百萬像或以上，遞交相片作品必須為5R相片。

獎　　項： 每項主題設有冠、亞、季，禮物包括禮券及獎狀，優異獎獲獎狀乙張。

查詢辦法： 歡迎致電3749 9311 與魏sir聯絡。

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

個案管理服務

日期	星期	時間	收費	備註
按使用者需要	星期一至六	9:00am-5:00pm	免費	敬請致電社工查詢及申請

中心暫顧服務 - 為有需要之殘疾人士提供日間中心暫顧服務

日期	星期	時間	收費	備註
按參加者需要	星期一至六	9:00am-7:00pm	$5/小時	敬請致電預約

家居暫顧及支援服務 - 為社區內有需要的殘疾人士提供接送及家居暫顧等服務

日期	星期	時間	收費	備註
按使用者需要	星期一至日	7:00am-11:00pm	$33/小時	敬請致電預約

服務需經社工評估及接納後方可預約服務。

職業/物理治療師上門服務 - 為社區內有需要的殘疾人士提供職業/物理治療師上門服務

日期	星期	時間	收費	備註
由治療師與家人協商	星期一至五 星期六	9:00am-5:00pm 9:00am-12:00n	上門-$51/(45分鐘) 中心－免費	敬請致電社工申請

臨床心理服務 - 為社區內有需要的殘疾人士提供心理輔導服務

日期	星期	時間	收費	備註
按參加者需要	星期一至五 星期六	9:00am-5:00pm 9:00am-12:00n	免費	敬請致電社工申請

中心車接送服務 - 接送會員到中心接受服務

日期	星期	時間	收費	備註
按使用者需要	星期一至五	9:00am-5:00pm	每單程$10	敬請致電社工申請

嚴重殘疾人士日間照顧服務

日期	星期	時間	收費	備註
按參加者需要	星期一至五	9:00am-6:00pm	$60/每日 $988/每月 (包括午膳提供)	敬請 致電社工查詢及申請