



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局地區支援中心 (沙田)

# 會訊

2020年  
10月至12月



## 目錄

- |     |                              |    |                      |
|-----|------------------------------|----|----------------------|
| 1   | 活動須知                         | 17 | 2020聖誕暫顧 / 活動報名流程    |
| 2   | 中心資訊站                        | 18 | 2020聖誕暫顧系列~奇趣天地      |
| 3   | 服務質素標準(SQS)簡介                | 19 | 2020聖誕活動系列~主題 / 戶外活動 |
| 4   | 2020年4-6月服務統計                | 20 | 專職醫療服務               |
| 5-8 | 活動回顧及花絮                      | 21 | 2020聖誕暫顧 / 活動報名表     |
| 9   | 中心訓練服務(跳躍教室)                 | 22 | 回郵信封(聖誕暫顧/活動)        |
| 10  | 嚴重殘疾人士日間照顧服務                 | 23 | 社交康樂活動               |
| 11  | 興趣班報名流程                      | 24 | 社交康樂活動 / 照顧者支援服務     |
| 12  | 週六興趣班系列~ 2020年10月至12月 (持續課程) | 25 | 社區教育及義工服務            |
| 13  | 週六興趣班報名表                     | 26 | 其他服務介紹               |
| 14  | 回郵信封(興趣班)                    | 27 | 專題介紹                 |
| 15  | 中心暫顧服務                       | 28 | WhatsApp廣播同意書        |
| 16  | 2020年聖誕暫顧 / 活動安排             | 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

## 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**會籍，以參與各項服務/活動報名。
3. 各項活動如沒有列明報名日期，即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，若超時逾15分鐘，需以中心暫顧服務形式收費，每小時\$5.1；若活動舉行前或後需要中心暫顧服務，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、有效日期及服用時間。
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. 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。
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。

# 中心資訊站

## 會員續會

各位會員，你們的會籍是否到期了？請檢查一下。會籍有效期為續會月計一年，各會員可到資源中心辦理續會手續，會費\$21。謝謝大家支持本中心服務！

## 資料更新

如會員資料(地址、電話等)有更新，請於辦公時間內通知中心。

## 防疫措施

因疫情關係，中心制定了相應的防疫措施及安排。



「開門4件事」

午膳安排—防飛沫擋板

## 中心消息

楊凱婷媽媽因個人原因，已退出了中心的「家職會」，生效日期為2/6/2020。本中心衷心感謝凱婷媽媽過去一直以來的協助，推動中心服務發展。祝願凱婷媽媽身體健康！

## 新入職同事

大家好！我係新到職的福利工作員陳銘希，好開心成為保良局的一份子，希望日後更多時間認識大家。



## 離職同事

保健員陳遠琴(琴姑娘)於30/7/2020正式離職。  
社工許卓琳(許姑娘)於9/8/2020正式離職。  
社工方綺韻(方姑娘)於15/8/2020正式離職。  
在此感謝大家過去為中心服務，並祝各位身體健康！生活愉快！

# 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。

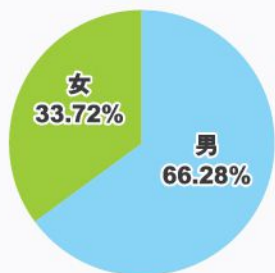
## 2020年4-6月服務統計

項目	人數/節數/時數	參與人次
會員數目	347人(截至30/6/2020)	/
照顧/訓練	4,043小時	/
職業及物理治療	99節	/
臨床心理服務	44節	/
個人發展服務 - 活動/興趣班	6節	15人次
照顧者支援活動	/	/
嚴重殘疾人士日間照顧服務	使用率~30%	/
個案管理服務	個案數目: 95 (截至30/6/2020) 輔導節數: 125	/

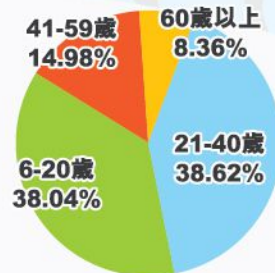
\*因應新型冠狀病毒感染的疫情情況，中心按社會福利署指示，於報告期內之1/4/2020至27/5/2020只提供有限度服務，另於27/5/2020起，會員可以預約形式參加中心小組及活動，惟中心不設個別服務。

### 會員統計

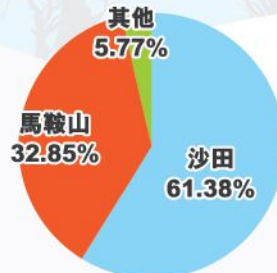
#### 男女比例



#### 年齡分佈



#### 居住地區分佈



## 活動回顧及花絮

### 興趣班小組 — 「小小廚神」

會員在導師指導下製作PIZZA，並與家人分享親手製作的美食。



### 興趣班小組 — 「舒展伸展操」

疫情下會員未能外出運動，在中心專業導師細心教授下嘗試拉筋動作。

### 興趣班小組 — 「小畫廊」

會員在導師指導下，完成一幅又一幅的雀鳥和大自然的作品。



# 活動回顧及花絮

## 中心日間訓練服務小組 — 「麵面俱圓」

小組透過製作簡單小食，提升會員日常的烹飪技巧和能力。



## 中心日間訓練服務小組 — 「Target」

小組透過會員自製射擊玩具，提升會員的專注力及情緒控制能力。



## 4/2020 ~ 6/2020 小組回顧

在疫情下進行小組，實在遇上不少挑戰和困難，但每次看見會員認真投入，於小組中勇於嘗試挑戰自己，這一切的畫面都令導師們的意志更堅定，克服困難，為會員提供最適合的訓練。



## 活動回顧及花絮

### 嚴重殘疾人士日間照顧服務 — 「滋味共享」

會員透過製作薄餅，學習生活技能，先將餅底塗上蕃茄醬、切香腸、菠蘿，最後灑上芝士碎，放入焗爐烤焗，香噴噴的薄餅就完成了，完全無難度！



### 嚴重殘疾人士日間照顧服務 — 「週五鬆一鬆」

由紙皮製作而成的點心籠，不織布縫製而成的精緻點心，全是中心同事親手製作，作為記憶力遊戲〈一盅兩件〉的小組道具。

蝦餃、燒賣、鳳爪....剛剛是放在哪一個點心籠內？難不到我們吧！

最後我們還品嚐端午糉來應節一番！



## 中心訓練服務 (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學習社區生活技能達至全人成長。

**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整季收費)

**申請：**透過社工轉介或向跳躍教室社工報名

**內容：**包括康體及體能訓練；社交技巧工作坊；個人潛能發展；學術訓練；獨立生活技能訓練；職前技巧訓練等。

**備註：**1.)會員個別日子缺席不設補堂及退款。  
2.)若小組報名人數超過名額，將以抽籤形式處理。

### 小組時間表

2020年10月5日至2020年12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	社區樂區區樂悠悠	天籟之音我愛小忌廉	遊戲滿FUN眼看手動	生活LEVEL UP 陽光早餐	「織織」復「織織」好「皮」氣
12:00-13:00	午膳				
13:00-14:00	午間閒情				
14:00-16:00	獨立生活學堂防騙小隊	社交高手禮儀大使	指甲的新衣地中小食部	3D小動物舞動健康	HAPPY 星期五
16:00-17:00	收拾及清潔				

\*如有任何查詢，歡迎致電與負責社工然Sir 聯絡。



## 嚴重殘疾人士日間照顧服務



### 服務目的

為15 - 59歲智障老齡化或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 / 社交訓練 / 小組活動，以舒緩照顧者的照顧壓力



### 服務時間

星期一至五，上午九時至下午六時 (公眾假期除外)



### 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，設計不同訓練項目



### 申請方法

申請者需由社工轉介，如欲查詢服務，請致電與中心副主任吳sir聯絡



### 收費

每日: \$61 (包午膳)

每月: \$1002 (包午膳)

由2020年10月1日起，嚴重殘疾人士小組正式命名為「健樂組」，意思為「健康、快樂」；而智障老齡化人士小組正式命名為「健達組」，意思為「健康、豁達」，期望使用服務的會員能夠健康快樂，豁達面對人生。



## 2020年10月至2021年3月興趣班報名流程

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。

### 興趣班報名流程

1.

#### 親臨遞交報名表

8月29日(六)至9月5日(六)下午5時

或

#### 郵寄或傳真報名表

8月29日(六)至9月4日(五)下午5時

請各家長於**報名時限內**繳交報名表格，並留意備註內容。

2.

#### 活動抽籤日

2020年9月8日(二)上午10時

由家職會家長委員主持，亦歡迎其他家長蒞臨中心監票  
(如受疫情影響，將由負責社工主持，中心主任監票)

3.

#### 繳費安排

2020年9月12日(六)上午9時至9月19日(六)下午5時親臨中心以支票或現金繳交活動費  
\*如2020年9月19日(六)前未能繳交費用，則當作**自動放棄論**，由後補名單補上。

注意事項：

· 受疫情影響，中心是次將接受郵寄支票繳費。如有需要，請與服務社工協調有關安排。

4.

#### 公佈興趣班報名情況\*

2020年9月22日(二) \*抽籤後補名單有效期至9月21日(一)

5.

#### 公開接受報名

2020年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

### 興趣班報名時注意事項

- 所有興趣班，如於截止報名當日下午5時已額滿將會進行抽籤，決定參加者名單。
- 興趣班不設限額。



## 週六持續興趣班

2020年10月至2020年12月(持續課程)

(C) 小組日期：10月3、10、17、24、31日 11月7、14、21、28日 12月5\*、12、19日

\*12月5日(六)為中心開放日，當天下午興趣班活動暫停。

小組名稱	時間	內容	名額	收費	節數	導師	備註
小小廚神(C)	10:00am 至 11:15am	教授簡單的烹調技巧，製作中西各國特色美食。	6人	\$420 (10-12月)	12節	中心導師	此為半年持續課程，中抽籤者將可持續參與2020年10月至2021年3月之興趣班。
通識達人(C)		透過互動教學，教授日常生活知識及社區生活技巧。	6人	\$420 (10-12月)	12節	中心導師	
舒展伸展操(C)		配合音樂做伸展運動，可提升身體的柔軟度，強化大小肌肉及增加肢體靈活度。	8人	\$720 (10-12月)	12節	專業運動教練	
小小運動家(C)	11:30am 至 12:45pm	透過簡易健體運動，可提升身體協調及四肢靈活性。	8人	\$420 (10-12月)	12節	中心導師	
器械健身(C)		運用不同的健身器材來鍛鍊身體肌肉、加強心肺功能，促進新陳代謝。	8人	\$720 (10-12月)	12節	專業運動教練	
創意圖工坊(C)	2:15pm 至 3:30pm	學習製作趣味小手工，培養藝術興趣，啟發創意思維。	8人	\$660 (10-12月)	11節	資深手工班導師	
小畫廊(C)	3:45pm 至 5:00pm	運用不同性質的顏料作畫，引導創作，提升聯想能力。	8人	\$770 (10-12月)	11節	資深畫班導師	
非洲鼓藝(C)		透過不同非洲歌曲，學習擊鼓節拍，促進與他人互動。	8人	\$770 (10-12月)	11節	資深非洲鼓導師	
遊戲王(C)	2:15pm 至 3:30pm	透過不同電子遊戲，提升手眼協調及社交技巧。	6人	\$385 (10-12月)	11節	中心導師	
手舞足蹈(C)		課程主要教授爵士舞，配合節奏感鮮明的流行/爵士音樂編舞，從中能提升會員的手腳協調能力及節奏感。	10人	\$605 (10-12月)	11節	資深跳舞導師	此為一年持續課程，中抽籤者將可持續參與2020年4月至2021年3月之興趣班。
躍動舞獅(C)		教授基本的舞獅套路和鼓鑼敲擊技巧，認識醒獅的歷史，藉著合作學習及練習，更能提升會員的團隊意識。	10人	\$550 (10-12月)	11節	香港龍獅團教練	
專藝畫廊(C)	按指定主題創作繪畫，學習進階的作畫技巧，適合有繪畫根基及已掌握基本技巧的會員報學。	4人	\$1100 (10-12月)	11節	資深畫班導師		

註：參加者發現課堂時間未能銜接，家長需自行安排接送及午膳。如有需要，預約中心暫願服務。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。

## 10/2020-3/2021 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： (能接受whatsapp通知)	報名編號： <small>(職員專用)</small>
會員號碼： (請確保會籍有效)	家長簽署：	報名日期：

會員及家長可選擇每節時間中的所有活動，請為所選活動排序，1為首選，2為次選，如此類推

(#) 為半年持續課程2020年10月至2021年3月，

(\*\*) 為一年持續課程2020年4月至2021年3月

排序	第一節 (10:00-11:15)	排序	第二節 (11:30-12:45)	排序	第三節 (14:15-15:30)	排序	第四節 (15:45-17:00)
	#小小廚神		#小小運動家		#創意圖工坊		#非洲鼓藝
	#通識達人		#器械健身		#小畫廊		**躍動舞獅
	#舒展伸展操				**手舞足蹈		**專藝畫廊
							#遊戲王

現金/支票#： <small>(職員專用)</small>	總收費：	職員簽署： <small>(職員專用)</small>
----------------------------------	------	--------------------------------



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

[10/2020-3/2021週六興趣班報名表]



## 中心暫顧服務

### 預約方法及收費安排

1. 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. 預約表格可提前向中心職員索取。  
2. 遞交方式：親臨中心、電郵、WhatsApp、微信、郵寄(如擔心寄失，可致電中心通知職員)  
3. 逾時者，有機會未能安排服務。
2. 職員於每月20號左右透過Whatsapp通知家長，確認中心暫顧服務  
備註：如沒有Whatsapp，將改用微信或SMS通知。
3. 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。
4. 使用中心暫顧服務

**收費：每小時\$5.1，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，請聯絡負責導師伍Sir 或 社工黃Sir。
- 如因病以致未能使用服務而欲退款，必須提供病假紙或到診紙作證明，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。

查詢：3749 9311 (導師伍sir / 社工黃sir)

## 2020聖誕暫顧/活動安排

### 主題活動

1. 復活節、聖誕節假期較短，可逐日剔選參與的日子，暑假則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

### 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、茶點費)  
\$50/半天 (9am-1pm / 1pm-5pm) (包括：中心暫顧費、膳食費、活動費、茶點費)  
(半天只適用於B組會員)
- 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。  
\*如有疑問，歡迎與社工君姑娘/黃sir聯絡。

### 奇趣天地

1. 復活節、聖誕節假期較短，可逐日剔選參與的日子，暑假則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8個)  
B組(在流程上需較多支援，名額4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

## 2020聖誕暫顧/活動報名流程

### 報名流程

1. **親臨遞交報名表** 或 **郵寄或傳真報名表**  
10月17日(六)至10月24日(六)下午5時 或 10月17日(六)至10月23日(五)下午5時  
請各家長於**報名時限內**繳交報名表格，並留意備註內容。
2. **活動抽籤日**  
2020年10月29日(四)上午10時  
由家職會家長委員主持，亦歡迎其他家長蒞臨中心監票  
(如受疫情影響，將由負責社工主持，中心主任監票)
3. **繳費安排**  
2020年11月7日(六)至11月14日(六)親臨中心繳交活動費(現金/支票繳費)  
\*如2020年11月14日(六)前未能繳交費用，則當作**自動放棄論**，由後補名單補上。  
**注意事項：**  
· 受疫情影響，中心是次將接受郵寄支票繳費。如有需要，請與服務社工協調有關安排。
4. **公佈主題活動報名情況\***  
2020年11月18日(三) \*抽籤後補名單有效期至11月16日(一)
5. **公開接受主題活動報名**  
2020年11月19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。  
奇趣天地剩餘名額將由社工分配，如有需要，可致電聯絡社工登記。

### 注意事項

- 協助他人報名將不獲受理。
- 為了讓不同參加者有參與假期活動的機會，部分活動設報名名額及參加活動限額。

**主題活動及奇趣天地**：參加者可按喜好排列全部活動次序，惟每位會員**最多可參加2項**，如首選2項活動已中籤，其他恕未能安排。

**戶外活動**：不設限額

## 2020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(9:00-1:00/1:00-5:00包午膳，只限B組參加者)

**名額：**12個 [(社工會根據參加者情況分為A組(名額8個)及B組(名額4個)]

**備註：**1.2020聖誕節活動報名流程詳見P.17

2.聖誕節假期期間，星期一至五的中心暫顧服務將暫停，如有需要，可申請長假期暫顧服務



		21/12 (一)	22/12 (二)	23/12 (三)	24/12 (四)
聖誕A1	9:00-9:45	早操			
	9:45-10:00	早會			
	10:00-10:45	治療性小組(待定)/ 桌上遊戲	集體遊戲	公民/品德教育	多元智能活動
	10:45-11:00	茶點時間			
	11:00-12:00	玩具小天地/感官鬆一鬆/音樂天地			
	12:00-13:00	午膳			
	13:00-14:30	電影欣賞/感官鬆一鬆			
	14:30-17:00	自理訓練	手工DIY	創意小食製作	聖誕PARTY
公園遊遊樂#/茶點/迪士尼劇場					

		28/12 (一)	29/12 (二)	30/12 (三)	31/12 (四)
聖誕A2	9:00-9:45	早操			
	9:45-10:00	早會			
	10:00-10:45	治療性小組(待定)/ 桌上遊戲	集體遊戲	公民/品德教育	多元智能活動
	10:45-11:00	茶點時間			
	11:00-12:00	玩具小天地/感官鬆一鬆/音樂天地			
	12:00-13:00	午膳			
	14:30-17:00	自理訓練	手工DIY	創意小食製作	除夕PARTY
	公園遊遊樂#/茶點/迪士尼劇場				

#視乎天氣情況，中心保留最終決定權

\*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

## 2020聖誕活動系列~ 主題/戶外活動

### B1 齊賀聖誕

**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：**\$120/1日 (包午膳)

**名額：**8人

**備註：**請留意2020年聖誕活動報名流程(P.17)

日期	22/12 (二)	23/12 (三)	24/12 (四)
上午	運動之旅	創意美食	集體遊戲
下午	電影欣賞	圖工創作	聖誕派對

### B2 齊賀新年

**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：**\$120/1日 (包午膳)

**名額：**8人

**備註：**請留意2020年聖誕活動報名流程(P.17)

日期	29/12 (二)	30/12 (三)	31/12 (四)
上午	百發百中(飛鏢)	射擊樂	創意小食
下午	手工創作	越野飛車	除夕派對

### C1 香港城市遊蹤

**內容：**參觀金管局資訊中心，了解貨幣的歷史及發展 / 參觀展城館，了解香港主要的規劃和基建項目

**日期：**28/12/2020(一)

**時間：**10:00am - 4:00pm

**地點：**中環

**對象：**會員及家人

**收費：**\$160/1位

**名額：**25人

**備註：**1.一位會員最多可安排2位家人陪同參與  
2.請留意2020年聖誕活動報名流程(P.17)

**聯絡職員：**導師伍sir



# 專職醫療服務

## 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：**星期一至六 9:00am - 5:00pm

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

## 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

## 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

## 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·社交能力及訓練

▲ **服務時間：**星期一至五 9:00am - 5:00pm

**申請方法：**申請者需經社工轉介，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



# 2020年 聖誕暫顧 / 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： (請確保會籍有效)	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。

		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		21/12□ 22/12□ 23/12□ 24/12□	\$100/日□	(會訊P.18) 適用於6歲 以上會員	(職員專用)
		聖誕A2		28/12□ 29/12□ 30/12□ 31/12□	\$100/日□		(職員專用)
聖誕 活動 系列	(B) 主題 活動	B1齊賀聖誕		22/12□ 23/12□ 24/12□	\$120/日□	(會訊P.19) 適用於8歲 以上有自理 能力會員	(職員專用)
		B2齊賀新年		29/12□ 30/12□ 31/12□	\$120/日□		(職員專用)
(C)戶外活動	C1 香港城市 遊蹤	(五)會員+1位家人□ 會員+2位家人□			\$160/位	(會訊P.19)	(職員專用)

現金/支票#： (職員專用)	收費：	職員簽署： (職員專用)
-------------------	-----	-----------------

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

[2020年聖誕活動報名表]

## 社交康樂活動

### 港島一天遊

**內 容：**遊覽灣仔動漫海濱樂園、美利樓、懲教博物館，享用豐富午餐  
**日 期：**17/10/2020(六)  
**時 間：**10:00am - 5:00pm  
**地 點：**赤柱  
**對 象：**(已於活動報名時中籤並已繳費之會員及家人)  
**收 費：**\$80/1位  
**名 額：**24人  
**聯絡職員：**導師伍sir

此原為14/8/2020(五)之活動，受疫情影響，將暫定延期至本季舉行。

### 生態之旅

**內 容：**參觀熊館生態園，認識蜜蜂知識，並可製作鳥結糖。午膳享用中式海鮮餐，再參觀香港濕地公園，認識「濕地互動世界」及「濕地保護區」兩大部分，園內有品種繁多的動物，讓參加者欣賞香港大自然之美，並探索野生生物的奇趣。  
**日 期：**31/10/2020(六)  
**時 間：**9:30am - 4:00pm  
**地 點：**沙頭角、天水圍  
**對 象：**(已於活動報名時中籤並已繳費之會員及家人)  
**收 費：**\$80/1位  
**名 額：**24人  
**聯絡職員：**導師連姑娘

此原為24/7/2020(五)之活動，受疫情影響，將暫定延期至本季舉行。

### 沙頭角之旅

**內 容：**遊覽沙頭角古色古香地方，讓參加者可親身接觸有機農莊、親親小動物、坪洋壁畫村、頭抽美味棧專門店、午膳一同享用【鄉村盆菜】  
**日 期：**21/11/2020(六)  
**時 間：**9:30am - 4:00pm  
**地 點：**沙頭角  
**對 象：**(已於活動報名時中籤並已繳費之會員及家人)  
**收 費：**\$80/1位  
**名 額：**22人  
**聯絡職員：**謝姑娘

此原為21/8/2020(五)之活動，受疫情影響，將暫定延期至本季舉行。

備註：1.如活動當天遇到特別天氣情況，活動將會更改地點或取消 2.上述活動由社會福利署資助  
\*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



## 社交康樂活動

### 山頂蠟像館一天樂

- 內容：**參觀香港藝術館及杜莎夫人蠟像館，享用豐富午餐。
- 日期：**11/10/2020 (日)
- 時間：**9:15am - 4:00pm
- 地點：**本中心
- 對象：**會員及照顧者
- 收費：**\$80 / 位
- 名額：**22人
- 報名日期：**11/9/2020(五)
- 報名形式：**致電報名，先到先得
- 聯絡職員：**導師顏姑娘
- 備註：**1.每位會員最多可由兩位照顧者陪同；  
2.中心保留更改/取消行程的最終決定權；  
3.活動由社會福利署資助

## 照顧者支援服務

### 手作樂

- 內容：**碟古巴特手工DIY及輕粘土手作
- 日期：**2020年10月21、28日，11月4、11日(星期三)
- 時間：**10:00am - 11:30am
- 地點：**本中心
- 對象：**中心會員之照顧者
- 收費：**\$80 / 4節
- 名額：**6人
- 報名日期：**23/9/2020(三)
- 報名形式：**致電報名，先到先得
- 備註：**小組由導師羅姑娘及May姑娘分別主持。
- 聯絡職員：**羅姑娘

\*須為有效會員之照顧者\*

因疫情關係，此活動由  
5月延期至本季舉行。

## 社區教育及義工服務

### 中心開放日 2020

- 目的：**讓社區人士認識中心服務及設施，促進社區教育
- 內容：**參觀中心、展板介紹、攤位遊戲及展銷等
- 日期：**5/12/2020(六)
- 時間：**2:30pm-4:30pm
- 地點：**本中心
- 對象：**會員、照顧者及社區人士
- 收費：**免費
- 名額：**不限
- 聯絡職員：**社工 峰Sir



\*活動或會受疫情影響而延期或取消，最新消息可參閱中心通告或聯絡中心職員

## 義工招募

- 內容：**大家可因應時間、興趣、專長等，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，同樣歡迎你參與義工服務，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
- 聯絡職員：**社工 峰Sir



## 其他服務介紹

### 個案管理服務

**服務範圍：**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、聯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/親臨申請或社工轉介

### 家居暫顧及支援服務

**服務範圍：**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：**經社工轉介/評估

### 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：**經社工轉介/評估

### 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

## 專題介紹



### 面對逆境

臨床心理學家陳緻韻姑娘

過去半年間，新型冠狀病毒的爆發影響了每一個人的生活。面對「疫境」及隨之而來的不同生活轉變，很多人也出現各種負面情緒，例如是憂慮、失落、憤怒、徬徨。

根據相關心理學理論所指，當我們感到沒有足夠能力應付生活要求時，便會產生的一些生理、情緒、認知及行為上的反應，即是我們常常提及的「壓力」。

面對各種難關、生活大轉變，感到有壓力是人之常情。然而，很多時候我們忽略了一個重要的因素：自己如何看待或理解當前的逆境。學者提出，我們感受到的壓力並非單純取決於事件本身，而是經你評估過後得出的結果。簡單來說，面對同樣的事件，如果你評估事件的威脅性較低，或是相信自己有能力去應付，那壓力就會隨之下降。相反地，如果你斷定自己備受威脅，而同時又束手無策，當然會覺得壓力「爆煲」。所以說，我們的思維其實直接影響自己的處境。

面對逆境的時候，不妨停一停想一想，到底眼前的挑戰是否真的如此嚴峻？小心不要墮進「大禍臨頭」的牛角尖裡（即把事情的嚴重程度擴大，推至災難化的地步）。想想到底當前事件可以出現的最好及最壞結果是什麼？同時間，千萬不要低估自己面對困難的能力，不妨反思一下自己的強弱項、能力、資源，以及過往面對逆境的經驗。當然，我們不需要盲目地自我安慰，甚或是變相逃避問題。只需要儘量現實地去看待難關、留意不要鑽牛角尖就可。

下次面對難題的時候，不妨如此提醒自己一下，不要因為牛角尖令自己百上加斤，一起攜手度過這富挑戰性的時期。

另外可參考：

社會福利署 臨床心理服務科 2020 抗疫心理資源庫

[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_cps/sub\\_2020/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_2020/)





# WhatsApp廣播同意書

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：

1. 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。
2. 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。
3. 閣下必須先儲存本中心WhatsApp電話號碼 5490 9137 到手機通訊錄內，才能接收相關資訊。
4. 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，請填妥此同意書回條，並交回中心處理。（可親身、傳真、郵寄或WhatsApp交回）

## 接收WhatsApp廣播傳輸訊息同意書回條

### 致保良局地區支援中心(沙田)：

本人 \_\_\_\_\_ 為(會員姓名) \_\_\_\_\_ 之家屬/監護人1(關係: \_\_\_\_\_)

本人 \_\_\_\_\_ 為(會員姓名) \_\_\_\_\_ 之家屬/監護人2(關係: \_\_\_\_\_)

同意以WhatsApp廣播傳輸途徑，接收中心發放的資訊，可以接收Whatsapp訊息之電話

號碼為: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

家屬/監護人1簽名: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

家屬/監護人2簽名: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

註：如家屬/監護人有兩位，可填寫兩位的資料。



# 預約中心暫顧服務

		 雷暴 Thunderstorm	 黃色暴雨 Amber	 紅色暴雨 Red	 黑色暴雨 Black	T1 一號風球	L3 三號風球	▲8 八號或 以上風球
中心開放		●	●	●	X	●	●	X
上門: -訓練/治療 -家居暫顧	室內	●	●	●	X	●	●▲	X
	室外	☎	☎	X	X	●	X	X
中心: -日間訓練/ 照顧服務 -活動/治療 -興趣班	室內	●	●	X@	X@	●	X▲	X@
	室外	☎	☎	X	X	●	X	X
中心暫顧服務		●	●	●@	X@	●	●▲	X@
中心車接送服務#		●	●	X	X	●	☎	X

● 如常舉行 X 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/中心暫顧服務進行期間，
  - 天文台發出八號風球，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(中心暫顧服務另議)；
  - 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(中心暫顧服務另議)。
- 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。



Stamp



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：5490 9137 (只作服務查詢之用)

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：8/2020



掃描QR Code

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

