



香港聖公會東涌綜合服務
H.K.S.K.H. Tung Chung Integrated Services

2019 OCT-2020 JAN / 二零一九年十月至二零二零年一月

中心
通訊 NEWSLETTER

ISSUE:017

香港聖公會東涌綜合服務及香港聖公會基督榮光堂

地址：大嶼山東涌富東邨富東廣場2樓&3樓

電郵：tcis@skhwc.org.hk

網頁：http://tc.skhwc.org.hk

電話：2525 1929 傳真：2109 0068

香港聖公會東涌綜合服務 – i-Life

地址：大嶼山東涌富東邨富東廣場3樓

電話：2525 1929 傳真：2109 0068

網址：http://illifetcis.com

香港聖公會東涌幼兒學校

地址：大嶼山東涌富東邨富東廣場3樓

電話：2109 0118 傳真：2109 1279

香港聖公會東涌家務助理服務單位

地址：大嶼山東涌富東邨富東廣場地下

電話：2109 6434 傳真：2109 0038

香港聖公會東涌綜合服務 – 迎東分址

地址：大嶼山東涌迎東邨綜合服務中心地下

電話：2525 3599 傳真：2659 8859

香港聖公會東涌綜合服務 – 就業服務

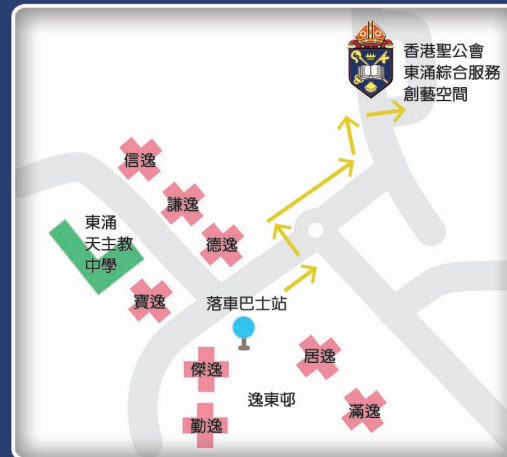
地址：大嶼山東涌道420號東涌社區服務綜合大樓

地下右翼(創藝空間)

電話：2109 0082 傳真：2109 0083



中心位置圖



督印人：黃鎮業

編輯：梁寶珊、戴文茵

出版：9/2019

印刷數量：2,500本



香港聖公會東涌綜合服務
H.K.S.K.H. Tung Chung Integrated Services



ISSUE:017

中心
通訊 NEWSLETTER
2019 OCT-2020 JAN

NEWSLETTER

二零一九年十月至二零二零年一月

會員報名日

17/9/2019(二)

公開報名日

18/9/2019(三)

共創

東涌

新一頁

Start a
NEW
PAGE





PAGE		PAGE		PAGE	
	中心須知		社區服務		迎東服務
2	中心報名須知 Application for Member	14	雅緻月會 / 愛心蛋糕捐贈計劃	26	青少年活動
	焦點推介	15	靜觀減壓課程	27	CIIF
3	i-Life 暨迎東開幕禮		青年活動	28	幼兒活動
4	東涌健步行	16	CDF 兒童發展基金	29	迎東活動
	家庭服務	17	中心活動	30	3P 親子「正」策課程
5	讓心靈獲得一空間：停一停，抖一抖 / FLE 紅葉遊踪		創藝空間		i-Life
6	FLE 觸動心靈生涯規劃家長導師課程：與孩子共譜幸福人生	18	機場安全大使體驗計劃	31	i-Life 活動
7	樂啟航計劃		就業服務	32	婦女伸展瑜珈班
9	專題分享：提升孩子抗逆力	19	ERB「人才發展計劃」		興趣培養
10	FLE 華德福教育 Playgorup	20	聖公會。一站式就業服務 / 綠無窮環保專門店	33	成人興趣班
11	親子同樂坊 / 家庭活動		長者服務	34	恆常幼兒及兒童興趣班
	兒童服務	21	長者活動	42	長者興趣班
12	『童夢成真』系列活動 / 區本計劃				中心資訊
				44	榮光堂資訊
				46	中心開放時間
					Opening Sessions

中心報名須知

- 報名前請清楚了解活動資料，一經報名，所繳交的費用概不退回；
- 會員必須攜帶有效會員証作報名之用；
- 所有小組及興趣班組必須按月/期繳費；
- 所有小組及興趣班的舊生(即上月/期已報名參加的學生)請於每月/期最後一堂或之前，繳交下一個月/期之費用，以示留位。如中心在下一個月之首堂前仍未收到所需費用，將有權拒絕該生上課，並安排輪候人士填補該名額；如有任何疑問，請直接與班組負責職員聯絡。
- 參加者請參閱不同活動的收納準則及報名資格，由於活動名額有限，故採用先到先得形式，額滿即止。

出席小組/興趣班注意事項：

- 所有參加者請於小組及興趣班組第一堂出示「收據」；
- 請參加者留意活動地點：A) 富東 → 富東廣場二樓 B) i-Life - 富東廣場三樓 C) 創藝空間 → 東涌社區服務綜合大樓地下右翼

活動取消/退款注意事項：

- 參加者請於公佈活動取消後一個月內帶同收據正本往中心取回退款，逾期恕不辦理；
- 如活動因報名人數不足或內容有更改，中心會與參加者保持溝通，但中心保留活動更改及退款之權利。

退出服務

- 本中心在一些無法控制的情況下被迫將班組活動取消或延期，中心會優先安排班組活動改期進行，惟未能出席者不獲退款；如中心未能安排延期，參加者可按比例獲退回款項。
- 參加者以私人原因而退出班組活動，本中心將不設退款。

退出會籍：

- 會員可主動提出退會，其資料將在郵寄名單中刪除，惟不設退款安排；
- 會員不續會，將作自動退會處理。

退款手續：

- 參加者必須攜帶收據正本到中心辦理；
- 遺失收據正本者必須出示身份證明文件，本中心將記錄取款者個人資料，否則概不退款；
- 參加者可於班組活動取消後一星期查詢退款情況；
- 參加者收到通知後一個月內到本中心辦理。(逾時仍未到取，本中心保留處理該退款的權利。)

Guidance Notes for Enrolments

- Please be aware of all details of the activities. There will be no refund once the application is accepted.
- Members should bring along the membership card for application.
- Payments for all groups and interest classes should be made by month or phase.
- To indicate reservation, all previous students should make the payment for the next month/phase on or before the date of the last session (every month/phase). Our Centre reserves the right to reject anyone who fails to make payment before the first lesson of the next month.
For any inquiries, please contact the responsible worker.
- Please refer to the admission criteria and application qualifications. Due to limited quota, course enrolment process is on a first-come-first-serve basis.

Remarks for attending groups/interest classes :

- Please bring along the receipt to the first lesson of each group or interest class
- Please note the venues of activities:
A) Fu Tung → 2/F, Fu Tung Plaza B) i-Life - 3/F, Fu Tung Plaza
C) C-Zone → Right Wing, G/F, Tung Chung Community Services Complex

Remarks for activity cancellation and refund :

- Applicants should bring the receipt (true copy) to our Centre for refund within one month after announcement of activity cancellation. Late submission will not be entertained.
Our Centre reserves the right to amend the details of activities and refund due to insufficient enrolment or alteration in content. All efforts will be made to keep communication with applicants.

Withdrawal from Service

- Under special circumstances activities will be cancelled or postponed. No refund will be made to those absent. When our Centre cannot arrange postponement, refund will be made to participants by ratio.
- In case when participants withdraw from activities due to personal reason, no refund will be made.

Withdrawal from membership

- Any member may withdraw from our membership, and personal data will be deleted from mailing list.
- Any member failing to make renewal of membership will be considered as withdrawal.

Refund Procedure

- Participants should bring along the receipt(true copy) to our Centre for refund.
- Those who have lost the receipt(true copy) should show one's identification document and personal information will be collected, otherwise no refund will be made.
- Enquiries are welcome one week after cancellation of activities.
- Refund can be made within one month after participants receive notification. Our Centre reserves the right to manage refund in case of late collection of refund.

成為我們的會員吧！

- 入會資格：歡迎任何香港居民申請入會
- 入會手續：填妥申請表及出示身份證明文件(香港身份證 / 出世紙)
- 費用：個人會員費：二十九元 家庭會員費：五十八元(不限人數)
(家庭會員只適用於同住之直系親屬)
補領會員證：十五元/張 護老者：免費
- 領取方法：申請被接納之人士可即時領取會員證
- 會員福利：1. 可使用本中心之設施 2. 可每季收到本中心活動通訊
3. 可享部份活動之收費優惠，另可申有效期與會員証期限相符

家庭個案輔導服務

- 服務對象：東涌順東路以東範圍(富東邨、裕東苑、東堤灣畔、藍天海岸、海堤灣畔、映灣園、東環、昇薈及迎東邨)之居民
- 申請方法：可於中心對外開放時間親臨或致電與當值社工聯絡
- 退出服務：可以書面或口頭與個案負責社工申請

拒絕收納之準則

- (在下列情況下，本中心可以拒絕收納服務之申請)
- 申請者未能通過遴選(按個別活動之要求)；
 - 申請者的行為對其他服務使用者或/及職員構成危險；
 - 申請者之資格不符合會員、班、組、或個別活動之要求；
 - 申請者填報的資料與事實不符或未能在報名時提供有關個人資料；
 - 申請者為非會員證持有人；
 - 班、組或個別活動名額已滿；

Instructions to Membership Application

- Application Requirements: All Hong Kong residents are welcome
- Application Procedures: Submit the completed application form and provide proof of identity (HK Identity Card / Birth Certificate)
- Fee: Fee for Individual Membership: \$29
Fee for Family Membership: \$58 (Immediate family members)
Replacement of Membership Card: \$15/piece
- Collection: Membership card to be collected on the day of application accepted
- Membership Rights: Members are eligible to use our facilities. Regular newsletters will be distributed to members. Members are eligible to fee discount in certain activities.

Family Case Counselling Service

- Target Groups: Hong Kong residents living in Shun East Road East area (which included Fu Tung Estate, Yu Tung Court, Tung Chung Crescent, Coastal Skyline, Seaview Crescent, Caribbean Coast, Century Link, The Visionary and Ying Tung Estate.)
- Application: in person or by phone
- Withdrawal of service: written or verbal

Guideline for Rejection

- Applications may be rejected under the following circumstances:
- Ineligible to the requirements
 - Failing the screening (upon requirements of individual activity)
 - While quotas filled
 - Applicants' behaviours posing threats to other service users or/and staff
 - Information entered not in accordance with the facts or applicants failing to provide personal information
 - Applicants not those holding membership cards

i-Life 暨 迎東分址啟用禮

期待已久的大日子終於來臨了！富東廣場三樓與位於迎東邨的分址終於正式啟用，中心計劃於二零一九年十一月二十三日(星期六)下午二時三十分於東涌富東邨圓形廣場舉行「i-Life暨迎東分址啟用禮」，並邀請社會福利署署長葉文娟女士、JP任主禮嘉賓，當日香港聖公會鄭保羅大主教亦會出席，以表對中心的支持。

當日，除舉行富有特色的啟用禮外，三樓i-Life設施包括感統訓練室、遊戲治療室、親子繪本故事圖書館及長者認知障礙訓練設施等，亦會開放讓公眾參觀。此外，為東涌居民所熟悉及深受欢迎之「東涌健步行2019」會於同日舉行，在主禮嘉賓進行起步禮後，一眾參加者步行致迎東分址作終點。迎東分址當日除開放中心予社區人士參觀外，亦會在迎東邨廣場舉辦由企業義工籌備的「迎東墟」大型嘉年華會，讓社區人士一家同樂。



迎東分址外觀



i-Life感統設備



i-Life親子繪本故事館



迎東分址Band房



迎東分址家政房一角

**富東廣場三樓面積908平方米，於2018年10月1日正式投入服務，除提供由社會福利署資助的長者鄰舍中心外，亦有自負盈虧的家庭支援及學前兒童復康訓練服務。而迎東分址面積287平方米，是因應服務發展而增設的額外場地，也於2019年6月1日投入服務。

本中心持續以「健康」為主題，分別向個人、家庭及社區推廣健康生活訊息。於過去七年舉辦的『東涌健步行』活動，實在有賴各街坊的支持，七年來累積超過3000人曾經參與，大眾濟濟一堂一同體驗健康活動。



能量人 出黎啦!

今年為慶祝「i-Life」及「迎東分址」落成，讓我們一起「同心同行 共建 東涌幸福社區」，從「身、心、社、靈」入手，連繫東涌居民及地區伙伴發放健康訊息，提倡健康生活，建立關愛社區。

以下是我們對「身、心、社、靈」的定義：



身

指健康的體魄及生活。透過發放均衡營養飲食和各種食療的資訊、方法及運動，以提升社區人士對健康的關注。



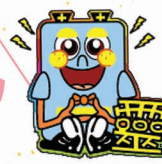
心

指健康的心態和良好的情緒。提倡正面的思考方法，鼓勵社區人士多從不同角度面對生活的挑戰，並從不同的途徑舒緩情緒。



社

指健康的社交生活。鼓勵社區人士建立良好的人際網絡，營造一個和諧的社區。



靈

指精神靈性的健康。幫助社區人士肯定自我價值，並從直接生活的經驗和感受，領會正面的人生觀。

i-Life暨迎東分址 啟用禮 @ 健步行

同心同行

共建東涌幸福社區

焦點推介

日期 2019年11月23日(星期六)

時間 下午2:00 - 5:30

內容 環繞東涌步行，強化社區網絡，欣賞東涌的景色，享受大自然。

目的 提倡健康生活，建立和諧社區。

收費 會員 \$20 3歲或以下免費
會員 \$10 4-11歲及55歲或以上
非會員 \$50 大小同價

路線 途經裕東路→怡東路→東涌海濱路(全程約5公里)

- 備註
1. 每位參加者均獲大會送贈T-shirt乙件，參加者必須在活動當日穿著。
 2. 大會將免費提供支裝水予所有參賽者。
 3. 在限時內(兩個半小時)完成活動的參加者，可獲禮品包乙份。

負責職員 郭敏儀姑娘(註冊社工)、關詠堃姑娘(註冊社工)

可任擇其中一時間

日期	18/9/2019(三)	4/10/2019(五)
時間	早上10:00 - 12:00	晚上7:45 - 9:45
內容	一個綜合講座，包涵叩問心靈、聆聽自我、梳理情緒而不涉及判斷誰對誰錯的回歸生命的工作坊	
形式	默想、短講、體驗活動，及小組分享	
對象	家長，青少年，及對這課題感興趣的人士	
名額	12人	收費 免費(會員)，\$30(非會員)
堂數	1節	地點 中心
負責職員	羅淑娟姑娘(註冊社工)	
內部備註	留名	

社會紛亂 家庭衝突

讓心靈獲得一空間：

停一停，抖一抖



FLE

幸福人生 共譜 與孩子

觸動心靈 生涯規劃 家長導師課程

FLE



「觸動心靈家長教育課程」取材自香港中文大學香港教育研究所的「觸動心靈生涯規劃教育」課程藍本，原有的課程舉辦目的是協助老師在引導中學生規劃他們的學業與職業志向的漫長人生旅程上，能夠結合心靈教育，使可有效地促使學生懂得情理兼備地作抉擇，從而自信自主地活出幸福，並擁抱其生命價值。

經筆者細意了解課程的內涵，並結合多年從事家庭生活教育經驗，實有感心靈教育乃是從孩子由母體出生的第一天便已開始。若父母親能夠從孩子的幼年成長階段開始便可以給予他們恰當的心靈教育，相較於讓孩子在入學後才接受相關的教育，肯定可事半功倍。於是，筆者萌生了開展這課程的念頭。

事有巧合，政府亦在2019年5月的立法會教育事務委員會的討論中，將生命及價值教育(心靈教育乃是生命教育及品格與價值教育的核心處)納入生涯規劃教育的範圍內，可見這方面是如此的重要。作為父母的你，一定知道孩子的成長步伐是不等人的。歡迎你成為我們這課程的一份子。

● 課程期望成效

若家長能夠持續地參與每一個主題的課節，可以掌握到如何讓孩子：

- 學會安頓自己的身心，接納個性限制，欣賞自己的天賦
- 有較佳的能力迎接生命成長過程中的高低起伏
- 培養出感悟反思的能力、好奇探問的態度
- 兼容情理地處理人際關係、興趣，學懂學業及職志發展的抉擇
- 自信自主地活出幸福圓滿的人生

● 課程設計

以正念覺醒練習(mindfulness practice)為每一課節的基礎，逐步培養學員擁有「安頓身心」、「愛惜自己」、「感悟他人」的心靈素質。透過遊戲、短片、分組活動及文章分析等不同體驗，以引發學員學習。並藉著「定靜沉思」的空間提供與「心靈札記」的編寫與整理，讓學習經驗成為自我人生感悟的啟發，讓心靈觸碰成為轉化孩子生命成長前進的動力和方向！

課程體驗工作坊 日期 2019年9月21日(六) 時間 下午7時半至9時半 報名方法 於9月17日前請親臨中心留名
 觸動心靈與美滿的生涯常規劃 對象 有子女就讀幼稚園及小學的家長，或從事輔導與教育工作的社工、教師 費用 \$15(會員)

單元一：告訴自己「我是誰？」 P2019/737

5.10.2019	心靈教育與美善生命培育
26.10.2019	成長「價值」快拍
16.11.2019	「喜好」、「天賦」、「職志規劃」對對碰 註：沒有出席過家長導師體驗課(「喜好與天賦展現」)的家長將會在參與訓練前被邀請出席個性測驗與體驗課節

單元二：生命中的重要關係花園 P2019/738

7.12.2019	連結內在冰山與幸福感的培養
11.1.2020	親親家庭與發現孩子的生命資源
8.2.2020	啟蒙的他、她、它與成長動力基石的建立

單元三：生命是怎樣的一回事？

單元四：成為我想成為的人！

暫定舉行日期：2020年4至7月推行	體驗日營二：「EUJD抉擇錦囊」
參加資格：學員需要先完成單元一及二訓練	E 細心地經驗 U 明智地洞察 J 客觀地判斷 D 負責地抉擇

費用 每一單元(共三堂)會員：\$50，非會員：\$100，綜援或書津：\$25
 時間 星期六(晚上7:30至9:30)
 負責導師 羅淑娟註冊社工

- *香港大學行為健康(身、心、靈整合)碩士畢業生
- *The International Focusing Institute 全身體感聚焦認可治療師
- *觸動心靈生涯規劃導師(香港中文大學)

分享 家長心聲

照顧孩子好像遺失了自己，透過參與活動，心靈可重新認識新的自己，向新的人生出發。 家長A

高興對小朋友的教導、引導有新的體會，對小孩子現階段的學習其實可以暫緩一點，因心靈上未獲發展充實，很難在上面再發展下去。 家長B

生涯規劃不單為了小朋友的學業，事業等目標作出決策，也不是定下目標後努力便會成功，要先培養對自我的認識、長處短處，和認識甚麼令自己有滿足感。我也體會到要尊重孩子的觀點、感受和選擇，聆聽和肯定他們的心聲會幫助他們培養自主和自尊。 家長C

我體會到心靈教育首先是要父母認識自己的情緒。每天都希望能夠用一小段時間去感覺自己正面/負面情緒，懂得接納自己才有空間接納孩子的情緒。 家長D

紅葉遊踪

P2019/736

FLE 親子紅葉遊 「承傳樹木的智慧」

日期：15/12/2019(星期日) 時間：晚上8:30至5:00
 內容：讓親子愉快地與紅葉樹冠拍照，並為彼此擁有成功踏上山嶺終點的毅力而鼓掌。孩子也可藉此從用心發現及五感的體驗活動，去學懂欣賞樹木，並承傳樹木導師帶給人類的生命智慧。

對象：小學生及其家庭 名額：46人 堂數：2節
 收費：會員：\$100 /位，非會員：\$150/位，綜援：\$40 (大小同價，包括燒烤包、兩支礦泉水、繪本及手工藝術製作)

地點：元朗大棠郊野公園
 備註：如遇天雨，會以搭建篷帳的方式進行活動。
 活動將獲得童軍領袖的協助

負責職員：羅淑娟姑娘(註冊社工)

內部備註：公開報名

FLE 小小樹木師

日期：13/12/2019(星期五) 時間：晚上8:00至9:30
 內容：讓親子從多元的遊戲設計，聆聽樹木的「生命故事」旅程，感悟「人與樹木」的關係，並以它為良師/益友，建立惜物、愛己愛人的生活概念。
 (完成此活動後，每位孩子皆可以獲贈一本「樹木的祕密語」故事繪本)

對象：已報名參加親子紅葉遊-「承傳樹木的智慧」的家庭
 名額：46人 堂數：1節 地點：中心

P2019/735



H.K.S.K.H. Tung Chung Integrated Services
香港聖公會東涌綜合服務



Simon K.Y. Lee
Children's Fund
李國賢兒童基金

李國賢兒童基金

樂啟航

Fly Project®

活動花絮

第五期



李國賢兒童基金

樂啟航

計劃 義工招募

計劃日期：2019年10月至2020年8月(期間每星期最少服務一節)

計劃目標：協助「樂啟航®」計劃進行，提升個人育兒技巧及對幼兒各範疇發展的了解

服務要求：21歲或以上，成熟及喜愛照顧幼兒，願意接受訓練及與人合作

查詢請致電 2525 1929 區麗儀姑娘



第五階段 李國賢兒童基金

樂啟航

計劃

幼兒學習及家長親職教育 半年制課程

- 樂啟航是一個實證為本的早期介入課程，由李國賢兒童基金資助
- 香港理工大學及香港大學的教授共同研發
- 樂啟航對象是來自基層家庭的嬰幼兒及其家長
- 課程為期五十五節，每節包括幼兒學習課及家長親職課
- 計劃包括2次免費親子旅行
- 由註冊幼稚園教師、幼兒工作員、社工負責籌劃及帶領課程

第一部分：幼兒課程學習內容

- 認知概念
- 大小肌肉、手眼協調訓練
- 自理能力
- 語言、社交、情緒發展
- 入學準備

第二部分：家長親職教育學習內容

- 正向管教方法
- 提升親子關係
- 培養幼兒的自理能力
- 親子伴讀的技巧
- 處理問題行為方法

李國賢兒童基金

樂啟航

計劃 第五期

課程內容

第一班 A班 的課程安排

日期：9-10-2019至25-5-2020
(逢星期一、三)

對象：16-20個月大的幼兒及其家長

出生日期：2018年2月10日至6月9日

名額：12對親子

資格：綜援/低收入家庭

時間：上午10:00 - 中午12:00時(每節2小時)

地點：香港聖公會東涌綜合服務(高東/迎東)

收費：全免
合適參加者需繳交\$300按金，出席率達80%可全數退回

- 備註：
- 1 參加者須填寫報名表格及進行面試甄選，合適申請人將獲另行通知
 - 2 全期課程要由同一位家長陪伴幼兒上課(父或母)
 - 3 課程開始後，不能轉換陪伴家長，以免影響課程完成

查詢電話：2525 1929 負責同工：區麗儀姑娘

第二班 B班 的課程安排

日期：11-2-2020至28-8-2020
(逢星期二、五)

對象：16-20個月大的幼兒及其家長

出生日期：2018年6月12日至10月11日

名額：12對親子

資格：綜援/低收入家庭

時間：上午10:00 - 中午12:00時(每節2小時)

地點：香港聖公會東涌綜合服務(高東/迎東)

收費：全免
合適參加者需繳交\$300按金，出席率達80%可全數退回

- 備註：
- 1 參加者須填寫報名表格及進行面試甄選，合適申請人將獲另行通知
 - 2 全期課程要由同一位家長陪伴幼兒上課(父或母)
 - 3 課程開始後，不能轉換陪伴家長，以免影響課程完成

專題分享

提升孩子抗逆力!



香港聖公會福利協會
家庭支援工作小組

孩子成長的過程不免會遇上很多挑戰，包括學業及人際關係的壓力等等，而面對逆境時，有些孩子表現得慌亂不安，有些孩子則能積極面對、解決困難，這類孩子擁有較強的抗逆力。

「抗逆」是指面對逆境時積極適應的過程，擁有較強抗逆力的孩子能承托更多挫折和挑戰，堅強地跨過。

其實，每位家長都能透過以下方式幫助孩子提升抗逆力：

1. 加強個人特質

- 多具體讚賞及鼓勵孩子的好表現
- 多表達你對孩子的愛和接納
- 要因應孩子的年齡及能力訂出合理和可達成的目標去發展孩子的潛能

3. 建立溝通和解決難題能力

- 鼓勵孩子表達他感受和想法
- 引導孩子自己解決問題，而非幫他解決問題

有時父母會對孩子的表現感到失望，但請不要氣餒，不可變得以吵罵方式或越俎代庖事事代勞。父母要有容許孩子都會犯錯的心理準備，從旁引導孩子在經歷挫折及成功中成長。從小培養抗逆力，可幫助孩子逐步建立解決難題的自信，往後即使面對困難、失敗和挫折都能正面積極地面對。大家不妨持之以恆，運用以上的方法去培養孩子的抗逆力。

2. 培養樂觀及常懷希望的心態

- 引導孩子視逆境為暫時性、個別事件
- 作好榜樣，對事物常抱持希望

參考網頁

衛生署家庭健康服務兒童健康資訊
https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/14841.html



華德福 Playgroup Waldorf 教育親子 FLE Education

「從華德福教育做起，
為孩子奠定良好的成長發展基石！」

Let's start with Waldorf Education to
Cultivate Our Child's Ability to Face the
Continuous Challenges in Life

實踐華德福的教育使命： 活動編號：P2019/601&602

在一個互相支持的團體中，為家長在繁忙的生活中締造悠閒空間，學習觀察孩子的生活動態，如肢體動作、遊戲方式及朋輩互動的情況，使家長可充份掌握孩子的成長步伐，為孩子的需要與潛能發展給予全面的灌溉與孕育。

課程重點：

藉著自然與多元的活動設計，讓家長逐步體驗到：

- 孩子如何在「溫暖的空間與氛圍設計」中孕育出「健康的心靈」
- 孩子如何在「有節奏與重複的生活模式」中建立出「生命常規、學習意志」和「主動探索世界的能力」
- 孩子如何在「模仿成人的身心合一言行示範」中發展出「自尊、自信、責任心與自我照顧能力」

課程資訊： 特約導師：擁有豐富的華德福教育經驗導師

日期：2019年10月15日至12月10日(逢星期二)
2020年1月至3月(逢星期二)待定

時間：A組：上午10:00 - 11:15， B組：上午11:30 - 12:45

對象：16個月至3歲幼兒及其家長

名額：每組8對親子(16人)

地點：富東二樓 堂數：共9堂

收費：\$1665(舊生) \$1845(會員)
(費用包括：茶點、導師費及活動材料及一次家長講座)

負責職員：羅淑娟姑娘(註冊社工)

備註：先留名，(待面見後對小組內容設計有了基本的認識才可報名)

FLE 華德福教育家長講座 活動編號：P2019/739

- 認識華德福教育的理念與兒童成長的關係
- 了解實踐華德福教育的方法

日期：2019年9月20日(逢星期五)

時間：晚上7:30 - 9:30 地點：富東中心

對象：育有16個月至3歲幼兒及其家長

名額：20人 堂數：1節

收費：已報名參予華德福教育親子Playgroup家長：免費
會員：\$100/位、非會員：\$120/位

負責職員：羅淑娟姑娘(註冊社工) 嘉賓講員：謝月娜老師

The Mission of Waldorf Education

Program code: P2019/601&602

A relaxing atmosphere is created in a supportive community for parents in their busy daily life in order to let them learn how to observe their children's lively behaviors, for example, physical behaviors, gaming and peer interaction. This can allow parents fully understand their children's growing progress so that a more comprehensive irrigation and nurturing can be provided for their children's needs and potential.

Course Content

Through nature and various activities, parents can gradually experience:

- How children are nurtured with "a healthy soul" in "a specifically-designed warm space and atmosphere".
- How children develop with "a sense of responsibility and self-care" in "their imitation of adults' congruence speech and behavioral demonstration".
- How children build up "a sense of competence, life rules, perseverance in learning" and "an ability to explore world actively" in "a rhythmic and repetitive living mode".

Course Details

Trainer: An experienced teacher at Waldorf Education

Date: 15/10/2019 to 10/12/2019(Tues)

1/2020 to 3/2020(Tues) to be pending

Time: Group A: 10:00am - 11:15am, Group B: 11:30am - 12:45pm

Target: Children age 16 months to 3 years

(Parent is encouraged to attend the entire course)

No. of participants: 8 parents and their children (16 people)

Venue: 2nd Floor, Fung Tung Plaza Session: 9

Fee: \$1665(student who have previously attending our Play group), \$1845(member)

(Notes: fee include "trainer salary, art making materials and snack")

Remarks: enrollment could be made until parents have a basic understanding of the group content and through an interview arranged by our staff

Responsible staff: Chris Law (Registered social worker)

FLE Introductory Talk On Waldorf Education for Parent Program code: P2019/739

- To understand the relationship between child development and the Waldorf Education concept
- To grasp the methods and direction to put the Waldorf Education into practice

Date: 20/09/2019(Fri)

Time: 7:30 - 9:30 pm Venue: Fu Tung Plaza

Target: parents who have children aged 16 month to 3 yrs

No. of participants: 20 persons Session: 1

Fee: Free: parents who have enrolled the Waldorf Playgroup Course \$100/member, \$120/non-member

Responsible worker: Chris Law (Registered social worker)

Guest speaker: Ms Cheung (an experienced teacher at Waldorf Education)

親子同樂坊

親子同樂坊系列活動，每個家庭最多選兩項：

親子同樂坊 - 粒粒糯米糍

日期: 11/1/2020(星期六) **時間:** 下午2:30 - 4:00

內容: 元宵佳節即將來到，傳統上當然會食湯圓，但係而家潮流興創新，新年食糯米糍又夠夠新鮮呢？口感相似但就放大十倍！如果你都係糯米糍粉絲，今次一定要黎報名啦！

對象: 6-12歲兒童及其家長 **地點:** 富東

名額: 4對 **堂數:** 1堂

收費: 會員: \$50/對; 非會員: \$80/對

備註: 1. 每加一位額外家庭成員需加\$20
2. 請自備食物盒及圍裙

負責職員: 葉嘉敏姑娘(活動助理)

內部備註: 公開報名



P2019/006G

親子同樂坊 - 意式蕃茄牛油果多士

日期: 14/12/2019(星期六) **時間:** 上午10:30 - 中午12:00

內容: 為聖誕Party作出準備，為大家帶來了一款好味、易整嘅傳統意大利開胃前菜 - 意式蕃茄牛油果多士。呢款小食除咗顏色鮮艷繽紛外，味道更讓你一試難忘！你哋都快D一齊嚟學整啦！

對象: 6-12歲兒童及其家長 **地點:** 富東

名額: 4對親子 **堂數:** 1節

收費: 會員: \$50/對; 非會員: \$80/對

備註: 額外每位家庭成員需加\$20，請自備圍裙及食物盒

負責職員: 張家晴姑娘(註冊社工)

內部備註: 公開報名



P2019/006H

家庭活動

聖誕老人神秘聚餐

日期: 17/12/2019(星期二) **時間:** 晚上6:30 - 9:45

內容: 「傳說只要你愛護家人，便可得到聖誕老人的祝福！」今年聖誕老人將號召東涌家庭舉行一神秘聚餐，凡出席者都會收到一個與家人共同完成的任務，共享親子時光、豐富大餐之餘，亦促進鄰里間的認識，締造開心難忘的回憶。

對象: 6-12歲兒童及其家長 **堂數:** 1節 **地點:** 青衣

收費: 會員: \$60/位; 非會員: \$90/位(大小同價) **名額:** 80

備註: - 費用已包括交通費、晚膳。
- 此活動出車時將停富東及迎東兩站

負責職員: 黎嘉欣姑娘(註冊社工)、蕭惠欣姑娘(註冊社工)

內部備註: 公開報名

P2019/573

親子同樂坊 - 蔥油餅酥

日期: 16/11/2019(星期六) **時間:** 下午2:30 - 4:00

內容: 你喜歡鹹鹹香香的蔥油餅嗎？這次我們用酥皮一起來製造這款亞洲美食吧！

對象: 6-12歲兒童及其家長 **地點:** 富東

名額: 4對 **堂數:** 1堂

收費: 會員: \$50/對; 非會員: \$80/對

備註: 1. 每加一位額外家庭成員需加\$20
2. 請自備食物盒及圍裙

負責職員: 黎嘉欣姑娘(註冊社工)

內部備註: 公開報名



P2019/006I

迎東系列

親子同樂坊 - 髒髒糯米糍

日期: 2/11/2019(星期六) **時間:** 下午3:30 - 5:00

內容: 好味嘅糯米糍一定係長洲大粒芒果糯米糍？一定係白色嘅？咁你見識實在太小了！計我話當然要放一啲有特色嘅餡料啦！黑蚊蚊髒髒糯米糍，你又試過未呢？想試就快啲參加啦！

對象: 6-12歲兒童及其家長 **地點:** 迎東

名額: 4對 **堂數:** 1堂

收費: 會員: \$50/對; 非會員: \$80/對

備註: 1. 每加一位額外家庭成員需加\$20
2. 請自備食物盒及圍裙

負責職員: 葉嘉敏姑娘(活動助理)

內部備註: 公開報名



P2019/006K

親子同樂坊 - 芝士紫菜薄脆

日期: 19/10/2019(星期六) **時間:** 下午2:30 - 下午4:00

內容: 香脆紫菜加上芝士可以發揮出何種味覺刺激？一家人來學習如何製作吧！

對象: 6-12歲兒童及其家長 **地點:** 迎東

名額: 4對親子 **堂數:** 1節

收費: 會員: \$50/對; 非會員: \$80/對

備註: 額外每位家庭成員需加\$20，請自備圍裙及食物盒

負責職員: 黎嘉欣姑娘(註冊社工)

內部備註: 公開報名



P2019/006J

尋找隱世虎穴

日期: 10/11/2019(星期日) **時間:** 上午9:30 - 下午4:00

內容: 虎豹別墅 - 是八十多年前中西合璧設計的私人別墅，可能係全港「最大」的別墅，剛接受開放參觀，你地仲唔快啲先睹為快!!

龍虎山 - 是全港「最細」既郊野公園，究竟有幾細，快嚟報名就知道!

對象: 6-12歲兒童及家長 **名額:** 58人

堂數: 2節 **地點:** 港島虎豹別墅、龍虎山

收費: 會員: \$60; 非會員: \$90

備註: 1) 以上費用已包括交通費及午膳
2) 請自備食水、防曬及防蚊用品
3) 此活動出車時將停富東及迎東兩站

負責職員: 何家健先生(註冊社工)

內部備註: 公開報名

P2019/008R

CATCH YOUR DREAM! 『童夢成真』

『童夢成真』萬宜水庫之地心探險記

日期: 23/12/2019(星期一) **時間:** 上午9:30 - 下午4:00

內容: 位於西貢糧船灣嘅萬宜水庫東壩，佢唔單止係一個水塘咁簡單，佢除咗保留咗世界上極為罕見嘅火山岩柱外，仲有唔同嘅自然地貌，例如：S型岩柱、破邊洲同海蝕洞！東壩亦係香港聯合國教科文組織世界地質公園的重要景點之一，等我哋都一齊去呢個咁優美嘅地方探險啦！

對象: 6-12歲小學生 **名額:** 18人 **堂數:** 2堂

收費: 會員: \$100; 非會員: \$130(費用包括來回車費及輕便午餐)

地點: 萬宜水庫及東壩

備註: - 請自備食水、防蚊及防曬用品。
- 此活動出車時將停富東及迎東兩站

負責職員: 張家晴姑娘(註冊社工)、梁頌文先生(註冊社工)

內部備註: 公開報名

P2019/008O

『童夢成真』粵玩越嬉鬼 - 藤器篇

日期: 11/10/2019(星期五) **時間:** 晚上7:30 - 8:30

內容: 透過一同製作藤器了解中國的遊戲文化，學習中國有趣典故及認識不同的懷舊玩具。

對象: 7-12歲 **名額:** 8人

堂數: 1堂

收費: 會員: \$40; 非會員: \$70 **地點:** 富東

備註: - 活動已包製作藤器材料費

負責職員: 張家晴姑娘(註冊社工)

內部備註: 公開報名

P2019/008M

『童夢成真』粵玩越嬉鬼 - 食物篇

日期: 17/11/2020(星期五) **時間:** 晚上7:30 - 8:30

內容: 呢個係一個讓你有機會試盡多款特色、懷舊及具回憶味道嘅地道廣東/香港小食及糕點嘅活動！如果自問係食嘍嘍你，仲唔快D一齊嚟體驗呢個不一樣嘅味覺之旅啦！

對象: 7-12歲 **名額:** 8人

堂數: 1節

收費: 會員: \$40; 非會員: \$70 **地點:** 富東

負責職員: 張家晴姑娘(註冊社工)

內部備註: 公開報名

P2019/008N

『童夢成真』最驚險之冒險王(序)

日期: 18/12-19/12/2019(星期六及星期日)

時間: 中午12:00 - 翌日下午2:00

內容: 一個集挑戰智慧、解難、勇氣、力量及膽量的活動，透過各項任務，激發個人潛能，突破框框，讓你更有信心接受挑戰。

對象: 9-12歲兒童

名額: 12人

堂數: 6

收費: 會員: \$160/位; 非會員: \$190/位

地點: 富東及筲箕灣

備註: 1) 參加者須自行預備「八達通」乘車(來回約\$30元)
2) 上述費用已包括及早午晚膳
3) 參加者需自備外套、食水、雨具、可替換衣物。

負責職員: 梁頌文先生(註冊社工)

內部備註: 公開報名

P2019/008T

『童夢成真』學是學非 - 生活篇

日期: 6/11/2019 - 20/11/2019(逢星期三)

時間: 晚上7:30 - 8:30

內容: 透過各種科學實驗讓我們學習及實踐生活上的不同小智慧。

對象: 8-12歲 **名額:** 8人 **堂數:** 3堂

收費: 會員: \$80; 非會員: \$110 **地點:** 富東

負責職員: 張家晴姑娘(註冊社工)

內部備註: 公開報名

P2019/008L

『童夢成真』小軍人大作戰

日期: 11/10 - 27/12/2019(逢每第二及第四個星期五)

時間: 晚上7:30 - 晚上8:30

內容: 透過小組訓練，加強兒童的獨立和抗逆力，從而提升學童的社交和自信心，學習「自理學習」、「抗逆能力」、「增廣見聞」及「主動分享」四個核心元素。

對象: 6-12歲小學生

名額: 10人

堂數: 6堂

收費: 會員: \$40; 非會員: \$70

地點: 富東

負責職員: 梁頌文先生(註冊社工)

內部備註: 公開報名



P2019/008P

『童夢成真』齊來愛護動物

日期: 26/10/2019(星期六) **時間:** 中午12:00 - 下午3:00

內容: 參觀動物協會，認識及近距離接觸被遺棄的動物。又有得認識貓狗如何溝通，咁干載難逢嘅機會，你唔係唔嚟參加掛？

對象: 8-12歲兒童 **名額:** 15人

收費: 會員: \$60; 非會員: \$90 **堂數:** 1節

地點: 保護遺棄動物協會(SAA)

備註: 1. 需自備食水
2. 以上費用已包括車費
3. 以上費用不包括午膳
4. 此活動出車時將停富東及迎東兩站

負責職員: 何家健先生(註冊社工)、葉嘉敏姑娘(活動助理)

內部備註: 公開報名

P2019/008Q

『童夢成真』最解難之偵探學園(序)

日期: 5/10 - 16/11/2019(星期六)

時間: 晚上7:30 - 9:00

內容: 參加者化身為「偵探」，對應推理小說的內容以敏銳的觀察、理性的分析以及力量解決事件。(部份以找尋失物或解開奇異事件的謎底等)

對象: 10-12歲兒童

名額: 8人

堂數: 6

收費: 會員: \$60/位; 非會員: \$90/位

地點: 富東

負責職員: 梁頌文先生(註冊社工)

內部備註: 公開報名



P2019/008S

『童夢成真』 迎東系列



『童夢成真』粵玩越嬉鬼 - 小食篇

日期：26/11/2019(星期二)
時間：晚上7:30 - 8:30
內容：粵語歷史之久你又認識幾多？只讀歷史都知你悶！咁不如一齊透過歷史製作相關小食，咁樣的話你唔會悶啦！咁正仲唔快啲嚟參加？

對象：6 - 12歲兒童
名額：8人
堂數：1堂
收費：會員：\$40；非會員：\$70
地點：迎東
備註：請自備食物盒及圍裙
負責職員：葉嘉敏姑娘(活動助理)
內部備註：公開報名

P2019/563

『童夢成真』學是學非 - 食物篇

日期：9/12/2019(星期二)
時間：晚上7:30 - 8:30
內容：透過科學實驗讓我們學習生活上有關食物的小知識，了解食物的特性，並一同烹調美味的食物

對象：8 - 12歲兒童
名額：8人
堂數：1節
收費：會員：\$40；非會員：\$70
地點：迎東
負責職員：何家健先生(註冊社工)
內部備註：公開報名

P2019/565

迎東 - 小迎人(二)

日期：4/10/2019 - 8/11/2019(逢五)
時間：晚上7:30 - 8:30
內容：透過多元化遊戲、手工藝及故事分享，訓練兒童社交、表達及溝通能力。

對象：8 - 12歲兒童
名額：8名
堂數：6
收費：會員：\$60/人；非會員：\$90/人
地點：迎東
負責職員：何家健先生(註冊社工)
內部備註：公開報名

P2019/500

『童夢成真』粵玩越嬉鬼 - 哈佬喂篇

日期：29/10/2019(星期二)
時間：晚上7:30 - 8:30
內容：萬聖節是西方的節日，你想過一個具中國特色的萬聖節嗎？今次讓大家自行設計一個中國面譜，快來參與這個哈佬喂之夜吧！

對象：8 - 12歲兒童
名額：8人
堂數：1節
收費：會員：\$40；非會員：\$70
地點：迎東
負責職員：何家健先生(註冊社工)
內部備註：公開報名

P2019/564

區本計劃 2019 - 2020

迎東系列

「迎」創魔術師(小學生) P2019/732

日期：2/11/2019 - 14/12/2019(逢星期六)
(23/11暫停)
時間：下午2:30 - 3:30
內容：想成為小小魔術師嗎？透過教授創意魔術及表演技巧，所有人都可以成為自信魔術師！

對象：8 - 12歲兒童(綜援/全額書津學生家庭)
名額：8人
堂數：6節
收費：會員：全免；非會員：全免
地點：迎東
備註：參加者必需出示相關資助文件
負責職員：何家健先生(註冊社工)
內部備註：公開報名

黏土「迎」人(小學生) P2019/733

日期：21/11/2019 - 12/12/2019(逢星期四)
時間：下午4:30 - 5:30
內容：黏土工藝變化多端，又可做擺設，又可製作實用的生活用品，一齊來做黏土迎人吧！

對象：6 - 12歲兒童(綜援/全額書津學生家庭)
名額：8人
堂數：4節
收費：會員：全免；非會員：全免
地點：迎東
備註：參加者必需出示相關資助文件
負責職員：何家健先生(註冊社工)
內部備註：公開報名

婦女·相聚平台

為婦女度身訂造的相聚平台，就在本中心！妳們可以在這裡交流資訊、分享經驗及發揮潛能，並保持聯繫，建立彼此的支援網絡。

雅緻月會

雅緻月會是中心為年輕婦女提供的相聚平台，為優雅的妳們提供一系列以烹飪作主題的活動，切合年輕婦女的需要，讓她們多作體驗，豐富她們的美麗人生。

P2019/074

時間：上午10:00至11:15
地點：富東

對象：30至49歲的婦女
名額：10人

收費：會員：\$100 非會員：\$130(每季活動收費)

雅緻月會 - 12月	雅緻月會 - 1月	雅緻月會 - 2月
日期：13-12-2019(五) 活動：聖誕杯子蛋糕 	日期：10-1-2020(五) 活動：新豬肉泰式生菜包 	日期：14-2-2020(五) 活動：香煎鱸魚伴忌廉煙肉 

負責職員：張慧雯姑娘(註冊社工)、黃華好姑娘

HAPPY BIRTHDAY TO YOU

愛心蛋糕捐贈計劃

本中心推出「HAPPY BIRTHDAY TO YOU 愛心蛋糕捐贈計劃」，為每一位生日的朋友留下一個美好的回憶。

計劃對象
正領取綜援、書簿津貼(全津/半津)或來自低收入家庭(每月家庭入息低於中位數的75%)的中心活躍個案/有效會員。

- 登記** 申請人或其家庭成員於生日前一個月內親臨本中心填寫申請表格，並提供有效的證明文件(申請人的身份證及相關家庭收入證明)。
- 審批** 本中心會在5個工作天內回覆申請人申請結果。
- 簽收** 如成功申請，申請人或其家庭成員需到中心簽收餅卡*(餅卡總值約\$150)。
- 簽收後兩個星期內提供購買蛋糕的單據
 - 與申請人慶祝生日的照片，以供中心作存檔。
 - 填寫一張心意卡予餅卡捐贈者，以表達感恩的心。

備註：(1) 餅卡送完即止。(2) 一個家庭一年只可以申請計劃三次。

(3) 計劃如有任何更改，恕不作另行通知，而本中心亦將保留一切有關計劃的最後決定權。

生日吃蛋糕對一般家庭來說可能是一件平常的事，但在弱勢家庭中，卻是遙不可及的生日願望。因着經濟上的不允許，他們無法如一般家庭一樣每年買蛋糕為家庭成員慶祝生日。

支持我們 捐贈餅卡

您有否想過為有需要家庭送上一個生日祝福？您的捐贈可讓更多的家庭受惠，請即參與捐贈餅卡行動！

募捐種類 各大商鋪的餅卡(有效換領日期需為四星期或以上)

捐贈方法 請將餅卡捐往本中心(富東廣場2樓)的捐款箱

查詢 2525 1929

負責職員 黃華好姑娘

Spread your Happiness:)





賽馬會 Jockey Club 智家樂計劃 SMART Family-Link Project

靜觀減壓課程

Mindfulness-based stress reduction

課程簡介

「靜觀減壓課程」於一九七九年在美國麻省大學醫學院靜觀減壓診所創辦。近數十年的研究顯示，此課程能有效地幫助學員培養敏銳的自我覺察力和積極地關愛自己的能力、應付生活壓力、減輕抑鬱和焦慮、提高免疫力、改善睡眠質素、令生活更加輕鬆自在。此外，導師亦會透過電子媒介及利用網上練習協助學員練習和修習。

導師 - 陳凱昇先生

- 香港聖公會輔導服務處註冊臨床心理學家
- 美國麻省大學醫學院靜觀中心認可導師

內容

- 靜觀練習 (身體掃描、靜心伸展、靜觀日常活動等)
- 了解自己面對壓力的反應及處理模式
- 電子練習聲檔及網上筆記

課程簡介會 (免費公開予有興趣人士參加)

- 2019年10月23日(三)下午7時至8時半
- 有意參與課程者必須出席

日期及時間

- 2019年10月30日至12月18日 (逢星期三、共八節) 下午7時至9時半 (第一節及第八節於10時正完結)
- 全日課
- 2019年12月7日 (六) 上午10時至下午5時半

繳費方法

- 在課程介紹會後即場以劃線支票或現金繳交學費
- 請於背面寫上參加者之姓名及聯絡電話

對象

- 任何願意關顧自己身心需要 (例如壓力、情緒困擾、失眠、長期痛症等)
- 任何意欲提升生活質素的人士。
- 中心會員或個案服務對象

地點

- 香港聖公會東涌綜合服務
- 大嶼山東涌富東邨富東廣場 3樓

費用

- 正價: \$1,800
- 優惠: \$500 (綜援、書簿津貼、在職家庭津貼及低收入人士)

報名方法

- 掃描二維碼於網頁登記
- 親臨機構
- 致電

查詢

請致電2525-1929 或 電郵至 ayiu@skhwc.org.hk 聯絡社工姚先生



策劃及捐助:

香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

合作院校:

HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Public Health 香港大學公共衛生學院

TeLi

科創苗圃 Technology Enriched Learning Initiative The University of Hong Kong

合作夥伴:

香港聖公會福利協會有限公司 HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED



兒童發展基金 涌Teens再翱翔

• 計劃 • Dream Big, Fly High



P2019/727

聖誕派對2019

日期: 13/12/2019(星期五) 時間: 晚上7:00至9:30
 內容: 又到聖誕又到聖誕, 緊係要一齊happy下嫁啦, 聖誕派對又點少得吃喝玩樂同抽大獎呢。當日派對仲會公佈海外交流團既內容, 一定係期待已久!
 對象: 兒童發展基金參加者、師友及家長
 名額: 100位 堂數: 1堂 收費: 免費
 地點: i-Life
 負責職員: 李巧儀姑娘(註冊社工)
 內部備註: 指定名單



P2019/728

Don't 涌 hunter

日期: 10/11/2019(星期日) 時間: 早上11:00至下午1:00
 內容: 城市定向都玩得多, 但當加入故事性既內容, 要運用你既智慧同體力, 你又玩過未呢? 好奇我地玩咩? 就快d 尼啦!
 對象: 兒童發展基金參加者、師友
 名額: 100位 堂數: 1堂 收費: 免費
 地點: i-Life及東涌區
 負責職員: 李巧儀姑娘(註冊社工)
 內部備註: 留名



天生我才必有用 才藝大招生

日期: 1/10/2019 - 31/12/2019
 時間: 晚上7:00 - 9:30
 內容: 快D留低你個名, 話我知你有興趣上咩班組, 我地湊齊人就立刻開班喇! 今次我地有唔同才藝班組(Urban/Jazz Funk/Hip Hop/攝影/攝錄/唱歌/吉他/爵士鼓/木箱鼓/甜品)! 只需2分鐘就可以留名喇~你仲諗呀? 快D留名啦! 心動不如行動喇~
 對象: 兒童發展基金參加者
 名額: 8人
 堂數: 8節
 收費: 免費
 地點: 富東
 負責職員: 李巧儀姑娘(註冊社工)
 內部備註: 留名



H.K.S.K.H. Tung Chung Integrated Services 香港聖公會東涌綜合服務

12-24歲青少年才藝班組

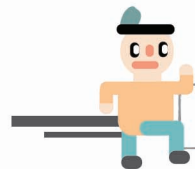
招生



- 所有班組需要於網上留名, 成功開班會再通知繳費
- Urban Dance 班
 - 攝錄班
 - 爵士鼓班
 - Jazz Funk 班
 - 唱歌班
 - 攝影班
 - 吉他班
 - Hip Hop 班
 - 飛鏢班
 - 甜品班
 - 木箱鼓班

地址: 大嶼山東涌富東廣場二樓及三樓 電話: 2525 1929 傳真: 2109 0068 Facebook: HKSKHTCIS 網址: <http://tc.skhwc.org.hk>

SPECIALLY FOR 青少年 TEEN 活動



移動迷宮·逃出哈囉喂

P2019/729

日期: 20/10/2019(星期日) 時間: 晚上6:00 - 晚上9:00
內容: 要逃離迷宮, 首先要有無懼的膽色, 其次要保持冷靜, 運用智慧和觀察力, 找尋線索, 在有限的時間找出關鍵物品, 發揮創意和邏輯, 逃出迷宮吧!
對象: 12 - 24歲青少年 名額: 40人
堂數: 1節 收費: \$10 地點: 富東
負責職員: 李巧儀姑娘(註冊社工)
內部備註: 公開報名



大娛樂家

P2019/557B

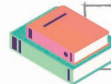
日期: 1/10/2019 - 30/12/2019(逢星期五)
時間: 晚上7:30 - 9:30
內容: Happy Friday係要盡興下嫁啦, 每逢星期五晚上有唔同既主題節目, 飛鏢、桌遊、PS4、最HIT電影, 務求大家一齊玩得開心。
對象: 10 - 24歲青少年 名額: 不限
堂數: 13節 收費: 免費 地點: 富東
負責職員: 李巧儀姑娘(註冊社工)
內部備註: 公開報名



大娛樂家X'mas桌遊大比拼

P2019/731

日期: 20/12/2019(星期五) 時間: 晚上7:30 - 9:00
內容: 用桌遊做個比拼, 爭奪大娛樂家之位, 今次比賽既桌遊係牛頭王同魔力橋, 岩晒又中意玩又有戰鬥心既你! 平日逢星期五晚都可以黎練下牌, 為比拼作準備
對象: 10 - 24歲青少年 名額: 20名 堂數: 1節
收費: 免費 地點: 富東
負責職員: 李巧儀姑娘(註冊社工)
內部備註: 公開報名



非聯招(Non-Jupas)招生計劃準備班

P2019/755

日期: 1/10/2019 - 31/12/2019(逢星期四)
時間: 晚上7:30 - 9:00
內容: 本班以實戰方式為各位準備透過Non-Jupas報讀資助大學學位的大專生而設。本班會提供本地大學升學資訊、如何撰寫個人介紹(Personal Statement)、面試技巧及會有不同專業的過來人分享如何在Non-Jupas招生計劃中突圍而出
對象: 大專生 名額: 15人
堂數: 4節 收費: 免費 地點: 富東
負責職員: 麥嘉俊(註冊社工)



驚嚇專員大召集

P2019/730

日期: 21/9/2019 - 19/10/2019(逢星期六)、20/10/2019(活動日)
時間: 晚上7:30 - 9:00
內容: 召集驚嚇專員及搞手一齊計劃「移動迷宮, 逃出哈囉喂」的活動, 並共同籌備及扮演驚嚇角色, 挑戰膽量。
對象: 12至24歲青少年 名額: 12人
堂數: 6節 收費: 免費 地點: 富東
負責職員: 李巧儀姑娘(註冊社工) 內部備註: 留名



童軍團(2019-2020)第三季

P2019/730C

日期: 1/10/2019 - 31/12/2019(逢星期六) 時間: 下午2:00 - 4:30
內容: 童軍訓練以小隊形式, 提供刺激、有趣及富挑戰性的訓練和活動:

遠足 歷奇遊戲 社區服務 原野烹飪
露營 考章挑戰 運動訓練 戶外學習

活動又好玩, 又有得著, 不要等, 快些加入成為童軍的一分子!

對象: 11 - 16歲青少年 名額: 20人
收費: 每季\$100, 必須為會員
地點: 富東及戶外 堂數: 待定
負責職員: 麥嘉俊先生(註冊社工) 內部備註: 留名



職業走訪

P2019/750

日期: 1/10/2019 - 31/12/2019(星期六) 時間: 待定
內容: 到不場的職場走訪, 觀察不同企業的運作模式, 更有機會體驗當中不同的工作崗位, 了解自我興趣

對象: 16 - 24歲青少年 名額: 20名
堂數: 3節 收費: \$30(會員); \$60(非會員) 地點: 富東
負責職員: 麥嘉俊(註冊社工) 內部備註: 留名

機場 SAFE FLIGHT! 安全大使

實習體驗計劃

INTERNSHIP PROGRAM



SNAPSHOT!

香港國際機場每年客運量高達7000多萬人次, 為確保世界各地旅客能夠安全使用機場服務, 香港機場管理局及香港聖公會東涌綜合服務合作推出「機場安全大使實習體驗計劃」。

安全大使需要為機場禁區內外旅客提供安全資訊、解答查詢及宣傳香港友善親切形象。大使從中能夠認識機場運作及各區的工作環境。計劃會於每年聖誕假期、農曆新年、復活節和暑假等旅遊高峰期進行。

大使參與迎新會。



大使為旅客解答查詢。



大使協助疏導人流。



提示小朋友不要坐在行李車上, 以免發生意外。

暑假實習 招募!

WE WANT YOU!

實習日期: 22/12/2019 - 01/01/2020(共11天)

時間: 上午8:30至下午5:30(9小時)
(包括1小時15分鐘用膳及45分鐘休息時間)

地點: 香港國際機場一號客運大樓、二號客運大樓及中場客運廊

對象: 16 - 65歲社區人士

實習津貼: 每日\$431, 及
交通津貼: 東涌區內每日\$10, 東涌區外每日\$30



CHECK IT!

ERB LIVE AND LEARN!!

「人才發展計劃」

- ! 學費全免、工作介紹
- ! 可申請培訓津貼(出席率須達八成)



初級美容師基礎證書

課程內容:

皮膚分析及清潔
面部護理、面膜與倒膜應用及技巧
臉、肩、頸及膊按摩技巧
基礎日、晚妝化妝技巧

修眉及電眼睫毛技巧
手部護理、修甲技巧
一般美容護膚儀器運用

課時: 180小時(17天全日、11天半日)
預計開課日期: 2019年11月

標準保安及物業管理基礎證書

課程內容:

物業管理基本運作
看守地的基本環境
巡邏、站崗及甄別訪客程序
一般保安系統及器材操作

法律責任及有關法律
防火及處理緊急事故訓練

課時: 128小時(12天全日、8天半日)
預計開課日期: 2020年2月

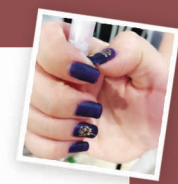
美甲師基礎證書

課程內容:

修甲技巧
藝術花甲技術
美甲行業衛生
按摩技巧(手部及足部)

光療樹脂指甲技術
水晶甲製作技巧
手、足部及指甲的結構及護理

課時: 120小時(11天全日、8天半日)
預計開課日期: 2019年10月



醫護支援人員(臨床病人服務)基礎證書

課程內容:

醫護支援人員的角色和責任
人體基本結構、功能及病理認知
藥物認識
病人護理技巧

感染控制
起居照顧技巧
環境衛生及安全

**學員畢業後可申請醫管局轄下醫護支援人員或三A級病人服務助理之職位!

課時: 204小時(19天全日、13天半日)
預計開課日期: 2020年3月



東涌獨家開辦!

Courses for Ethnic Minorities Foundation Certificate in Job Search Skills (English Medium) (Part-time)

Course content

Job Seeking and Interviewing skills
Basic relevant Ordinances

\$0 (Free): Monthly income \$11,000 or below
\$225 (High Tuition Funding):
Monthly income \$11,001 to \$19,500
\$750 (General Tuition Funding):
Monthly income \$19,501 or above

**Attain an attendance of 80% or above will be eligible for tuition funding



Course Duration: 12 hours (4 half-days)
Estimated class commencement: Jan 2020

陪月員烹調技巧(產後坐月滋補湯水)基礎證書(兼讀制)

課程內容:

認識產婦坐月飲食宜忌
認識產婦坐月滋補湯水理論基礎
掌握產婦坐月滋補湯水烹調技巧

學費

\$0 (豁免繳費): 每月入息為\$11,000或以下
\$375 (高資助學費): 每月入息為\$11,001至\$19,500
\$1,250 (一般資助學費): 每月入息為\$19,501或以上
**所有資助學費須出席率達八成或以上



課時: 24小時(6天半日)
預計開課日期: 2019年11月

**除新技能提升計劃課程外, 以上課程均須修讀個人素養及求職技巧

基本入讀資格

- (1) 年齡在15歲或以上;
- (2) 學歷在副學位程度或以下的香港合資格僱員;
- (3) 申請人必須是失業、待業或失學人士。(不適用於新技能提升計劃課程)

報名方法

親臨本中心即場報名及面試

查詢電話 2109 0082

地址 大嶼山東涌道420號東涌社區服務綜合大樓地下右翼

「聖公會。一站式就業服務」

求職者服務:

就業諮詢服務

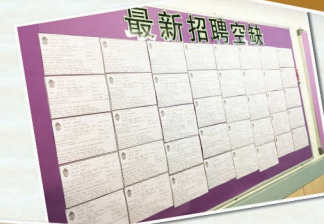
內容: 就業輔導主任為求職者提供工作選配和職前輔導
費用: 全免



職位空缺資訊

內容: 設有空缺資訊板及「搵工易」終端機, 提供大量區內「筍」工
備註: 1. 免費傳真服務(工作轉介專用)
2. 設於創藝空間就業服務中心

本區就業好Easy!



僱主服務:

內容: 為僱主度身訂造招聘會
對象: 本區僱主
日期: 按公司需要
地點: 富東邨 / 逸東邨 / 迎東邨
費用: 請向負責職員查詢
備註: 1. 請於擬定舉辦日期之十五個工作天前作申請
2. 另特設免費招聘廣告服務, 詳情可向職員查詢。



「職」場招聘會

內容: 僱主親臨現場, 提供即場面試
日期: 請留意中心或屋邨壁報板的宣傳海報, 或向負責職員查詢。
工作地點: 主要為東涌或機場之空缺

負責職員: 蔡慧如姑娘、劉德麟先生

聯絡電話: 2109 0082

傳真號碼: 2109 0083

電郵: tillau@skhwc.org.hk

地址: 大嶼山東涌道420號東涌社區服務綜合大樓地下右翼(創藝空間)

綠無窮

環保專門店

「綠無窮環保專門店」於2009年7月正式開業, 座落於「東涌社區服務綜合大樓」地下右翼, 成為以社會企業營運模式, 增加區內待業居民的就業及培訓實習機會, 並為居民提供價廉物美的全新或二手捐贈物品, 積極提倡環保信息, 共建互助關懷的社區。



星期一至星期日

10:00 am - 1:00 pm
1:00 pm - 2:00 pm
2:00 pm - 5:00 pm

午膳時間

備註: 本店對外開放 本店不對外開放 星期日及公眾假期休息
如有任何疑問, 歡迎親臨本店或致電29888084與李穎彤姑娘/陳麗珠姑娘查詢



地址
香港聖公會東涌綜合服務 - 創藝空間
東涌東涌道420號
「東涌社區服務綜合大樓」地下右翼

鬆一鬆。好輕鬆

P2019/588

日期：9/10、23/10、13/11、27/11、11/12、8/1、22/1(星期三)
時間：上午10:00 - 11:30
內容：由導師教授鬆弛肌肉及拉筋動作，促進血液循環，保持肌肉及骨骼健康。
對象：護老者及55歲或以上長者(護老者優先)
名額：25人 收費：全免
堂數：2堂/每月 地點：i-Life
負責同工：梁容蒨姑娘(註冊社工)、李清平姑娘
內部備註：留名

簡易霓虹燈製作入門 - 文字連圖案篇

P2018/538

日期：9/10 - 16/10/2019(逢星期四)
時間：上午10:30 - 12:00
內容：利用冷光線製作簡易版霓虹燈牌，從此認識香港的霓虹燈文化
對象：55歲或以上長者
名額：6名 收費：會員：\$200；非會員：\$230
堂數：2節 地點：i-Life
備註：參加者須有良好手力
負責同工：鄭嘉瑜姑娘
內部備註：公開報名

護老DIY

P2019/096

日期：每月一堂，全為星期一舉行
· 14/10/2019 · 11/11/2019
· 16/12/2019 · 13/01/2020
時間：上午11:30 - 中午12:30
內容：護老DIY為一系列為長者與護老者而設的減壓工作坊，每月以不同主題及形式，透過手工藝維繫護老者與長者之間的連結，增強照顧及自理信心，降低日常壓力。
每月主題：10月 潤滑美肌我有計 11月 轉季關節護理工作坊 12月 聖誕手工特別篇 1月 迎春接福
對象：護老者及55歲或以上長者(護老者優先)
名額：10名
收費：每月收費：護老者\$20 / 長者\$30，只限會員
地點：i-Life
負責同工：李清平姑娘、梁容蒨姑娘(註冊社工)

伸走痛症

P2019/026

日期：逢星期五，公眾假日暫停
· 4/10 - 25/10/2019(4節)
· 1/11 - 29/11/2019(5節)
· 6/12 - 27/12/2019(4節)
· 3/01 - 31/01/2020(5節)
時間：上午11:30 - 中午12:30
內容：透過伸展治療，改善痛症情況；透過小組活動，連結關愛互助。
對象：護老者及55歲或以上長者(護老者優先)
名額：31名
收費：只限會員，每節\$20
10月(4節)：\$80 11月(5節)：\$100
12月(4節)：\$80 1月(5節)：\$100
地點：i-Life
負責同工：李清平姑娘、梁容蒨姑娘(註冊社工)
備註：每次報名需報一個月堂費，未參與者歡迎留名
內部備註：小組舊生優先

護老者茶聚

P2019/087

日期：每月最後一個星期六(公眾假日除外)
· 26/10/2019 · 11月暫停
· 28/12/2019 · 1月暫停
時間：下午3:00 - 下午4:00
內容：護老者茶聚是以中心活躍護老者、個案案主的照顧者家屬及受照顧長者組成的互助小組，以每月一次的形式，讓組員一起共議主題，是一個舒暢減壓的好平台。
每月主題：10月 秋季小食 12月 冬天暖胃湯水
對象：護老者會員
名額：10名 收費：免費 地點：富東
負責同工：梁容蒨姑娘(註冊社工)
內部備註：無須RPMS報名，只須於每月長者例會後留名。

快樂椅子舞

P2019/025

日期：8/10/2019 - 28/1/2020(逢星期二)
時間：下午3:45 - 下午4:45
內容：邊聽著輕快音樂，邊坐於椅子上，跟著節拍跳舞
對象：55歲或以上長者
名額：30人 地點：i-Life
堂數：7月：5堂；6、8、9月：4堂
收費：會員：\$10；非會員：\$40
負責同工：鄭嘉瑜姑娘
內部備註：公開報名

耆趣天地

P2019/012

日期：2/10/2019 - 31/1/2020(逢星期一、三、五)
時間：下午2:30 - 下午4:00
內容：按摩器材使用、量血壓、桌上遊戲玩樂
對象：55歲或以上長者
名額：不限 收費：全免
堂數：中心開放時間 地點：富東
負責同工：鄭嘉瑜姑娘
內部備註：公開報名

下午茶座

P2019/055

日期：3/10/2019 - 23/1/2020(逢星期四)
時間：下午2:30 - 下午4:00
內容：「與卿姐齊齊唱」、「健康講座」、「遊戲日」
對象：55歲或以上長者
名額：60人 地點：富東
堂數：10、1月：4節；11、12月：3節
收費：會員：\$9；非會員：\$39
備註：1. 若該節活動為「健康講座」，請於2時正到達本中心
2. 逢每月最後一個星期四暫停
負責同工：鄭嘉瑜姑娘
內部備註：公開報名

護老解憂室III

P2019/456

日期：每月一節，每月最後一個星期五
25/10、29/11、27/12/2019、31/1/2020(星期五)
時間：上午11:30 - 中午12:30
內容：作為主要護老者的你，長時間的照顧過程有沒有令你感到疲累？近日在照顧工作上有沒有令你感到不順心的事？千萬不要忽視壓力的存在!!一起透過進行放鬆活動減減壓，與其他護老者談談天吧~
每月主題：10月 香氣飄飄飄 11月 花之意語 12月 冬日暖在身 1月 春日行大運
對象：極有需要護老者及其長者
名額：15名
收費：免費
地點：i-Life
負責同工：李清平姑娘、梁容蒨姑娘(註冊社工)
備註：參加活動前需作評估，新參加者可先留名，會再另行通知

耆樂童軍

P2019/013

日期：1/10/2019 - 31/12/2019
(逢星期五，除每月最後一個星期五及公眾假期外)
時間：下午2:15 - 下午3:45
內容：學習童軍運動知識、童軍禮儀、繩結、紮作
對象：55歲或以上長者
名額：12名 收費：\$60/名
堂數：10堂 地點：富東
備註：1. 需要站立短時間，手腳活動自如；
2. 需要購買及穿著指定制服集會；
負責同工：黃志強先生
內部備註：公開報名

香港聖公會東涌合唱團

P2019/063

日期：2/10/2019 - 22/1/2020(逢星期三)
時間：下午2:00 - 3:30
內容：唱歌技巧、樂理知識，有機會出席本中心大型活動的表演。
對象：55歲或以上長者
名額：34人 地點：i-Life 堂數：16
收費：會員：\$105/12月/3堂；\$140/11、1月/4堂；\$175/10月/5堂
非會員：\$195/12月/3堂；\$260/11、1月/4堂；\$325/10月/5堂
備註：有興趣參與人士請先留名
負責同工：黃惠珊姑娘、梁寶珊姑娘(註冊社工)
內部備註：留名、指定名單

音樂遊戲鬆一鬆(十月)

P2019/594B

日期：1/10/2019 - 29/10/2019(逢星期二)
時間：上午10:30 - 11:30
內容：由有經驗的音樂導師與參加者用音樂進行不同的活動。導師會教導適當的運氣方式，教授簡單樂理和保護聲帶。另外，會用輕鬆的音樂進行簡單運動，並教導用簡單的樂器學習打拍子和控制手腳協調。
對象：55歲或以上長者 名額：10名
堂數：5堂 地點：i-Life
收費：會員：\$200；非會員：\$230
導師：徐曉桐
備註：1. 參加者不需要對樂器或音樂方面有任何專業知識
2. 未來仍有同類型活動，詳情請參考每月長者活動概覽
負責同工：陳佩延姑娘
內部備註：公開報名

「腦」師會議(10 - 12月)

P2019/080C

日期：14/10/2019 - 23/12/2019(每月其中兩個星期一)
時間：上午11:30 - 12:30
內容：每月兩次開會，包括義工訓練及服務討論，支援輕度認知障礙長者
對象：有意服務長者的社區人士(義工)
名額：30名
堂數：6節
收費：會員：免費；非會員：\$30
地點：i-Life
負責同工：梁家慧姑娘(註冊社工)、關銘軒先生(註冊社工)
內部備註：留名，社工會約見評估，未來仍有同類型活動，詳情請參考每月長者活動概覽

護老常識站

P2019/455

日期：每月一節，每月最後一個星期二
29/10、26/11、31/12、14/1(星期二)
時間：下午2:30 - 3:30
內容：認識不同長期病患的資訊，以及交流不同照顧方法。
10月 白內障及其他眼疾 11月 柏金遜症
12月 痛症 1月 心臟病
對象：極有需要護老者及其長者
名額：15人 收費：全免 地點：i-Life
負責同工：梁容倩姑娘(註冊社工)、李清平姑娘
內部備註：參加活動前需作評估，新參加者可先留名，會再另行通知

耆樂精英義工組

P2019/060

日期：1/10/2019 - 27/12/2019(逢星期五)
時間：上午09:30 - 上午11:00
內容：義工訓練、探訪、學習一些手工藝、協助中心製作紀念品及推行活動。
對象：55歲或以上長者
名額：13人 收費：全免
堂數：6堂 地點：i-Life
負責同工：黃惠珊姑娘、梁寶珊姑娘(註冊社工)
內部備註：留名

身心鬆一間 II

P2019/585A

日期：15/11/2019、29/11/2019、
13/12/2019、27/12/2019
時間：晚上8:00 - 9:00
內容：身心鬆一間為一系列為極有需要護老者而設的減壓工作坊，每月以不同主題及形式，透過藝術創作及身心放鬆活動讓護老者聆聽自己的聲音，療癒自己的身心，護理自己，並讓護老者可以互相支持。
對象：極有需要護老者
名額：8名
收費：\$60 / 四節
地點：i-Life
負責同工：李倩鈴姑娘(註冊社工)
內部備註：參加活動前需作評估，新參加者可先留名，會再另行通知

長者肌力訓練班(10月)

P2019/377E

日期：4/10/2019 - 25/10/2019(逢星期五)
時間：下午3:30 - 4:30
內容：由專業教練來教授長者使用健身球及橡筋帶等運動器材有助訓練軀幹深層肌肉，改善錯誤坐姿及腰痛，並能改善平衡力和肌肉的穩定性。
對象：55歲或以上長者
名額：10名
堂數：4堂
收費：會員：\$220；非會員：\$250
地點：i-Life
導師：劉天柏
備註：1. 請帶備水樽上課
2. 如有健康問題限制行動，請主動向社工或導師申報，以免受傷
3. 參加者請先衡量自己身體健康狀況是否適合參與是次活動
4. 未來仍有同類型活動，詳情請參考每月長者活動概覽
負責同工：陳婉延姑娘
內部備註：公開報名

老友記例會

P2019/054

日期：29/10、26/11、31/12/19、28/1/2020
(每月最後一個星期二)
時間：上午9:30 - 上午10:30
內容：透過例會，讓會員可互相認識和增進會員之間的了解，並了解中心活動情況。
對象：55歲或以上長者
名額：不限 收費：全免
堂數：4堂 地點：i-Life
負責同工：黃惠珊姑娘、梁寶珊姑娘(註冊社工)
內部備註：公開報名

健腦繽紛樂系列活動

內容：透過小組內不同的認知活動，延緩腦退化的情況；
參加活動前需約見社工評估，社工會持續評估參加者狀況
對象：懷疑或輕度認知障礙長者

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
時間	下午2:30 - 3:30				
大主題	藝術	運動	音樂	時事	遊戲
10月主題	紙藝	毛巾伸展操	懷舊唱K	香港新聞	懷舊玩意
11月主題	馬賽克拼貼	健體踏步舞	節拍唱K	國際新聞	平板電腦
12月主題	和諧粉彩	養生功	記憶唱K	生活資訊	桌上遊戲

健腦藝術樂(2019年10 - 12月)

P2019/081

日期：2019年10月14日至12月30日(逢星期一)
時間：下午2:30 - 3:30
名額：20名
收費：會員\$50 非會員\$80

健腦運動樂(2019年10 - 12月)

P2019/082

日期：2019年10月8日至12月31日(逢星期二)
時間：下午2:30 - 3:30
名額：25名
收費：會員\$50 非會員\$80

健腦玩音樂(2019年10 - 12月)

P2019/083

日期：2019年10月2日至12月18日(逢星期三)
時間：下午2:30 - 3:30
名額：25名
收費：會員\$50 非會員\$80

健腦時事樂(2019年10 - 12月)

P2019/084

日期：2019年10月3日至12月19日(逢星期四)
時間：下午2:30 - 3:30
名額：15名
收費：會員\$50 非會員\$80

健腦玩音樂(2019年10 - 12月)

P2019/085

日期：2019年10月4日至12月20日(逢星期五)
時間：下午2:30 - 3:30
名額：15名
收費：會員\$50 非會員\$80

備註：未曾做過評估的新生請先留名，社工會約見評估；此為恆常活動，未來仍有同類型活動
負責職員：梁家慧姑娘(註冊社工)、關銘軒先生(註冊社工)

健康樂2019(G-L)

P2019/057G-L

日期：1/10/2019 - 31/1/2020
時間：中心開放時間
內容：售賣「加營素」及「怡保康」奶粉
對象：長者/護老者/家務助理個案及社區人士
名額：不限
收費：加營素：會員\$182
怡保康：會員\$96
地點：富東
備註：加營素：每月最多可購買1次，每次最多2罐
怡保康：每月最多可購買1次，每次最多3罐
負責同工：李綺婷姑娘
內部備註：公開報名

護老新天地2019B

P2019/056B

日期：1/10/2019 - 31/1/2020
時間：中心開放時間
內容：借用復康器材
對象：護老者/社區人士
名額：不限
堂數：中心開放時間
收費：詳見中心海報
地點：富東
備註：參加者如續借2次後需暫停1個月才可報名
負責同工：李綺婷姑娘
內部備註：公開報名

剪剪剪髮廊

P2019/058C

日期：10/12/2019
時間：下午2:00 - 4:00
內容：運用義工替長者理髮
對象：55歲以上長者
名額：12位
收費：會員：\$8；非會員：\$38
地點：富東
負責職員：李綺婷姑娘

迎東 活動

迎東 - 活力健體舞

P2019/622

日期:	(逢星期五)(公眾假期及每月第一個星期五暫停) 11/10/2019 - 31/1/2020
時間:	上午9:00 - 10:00
內容:	帶氧運動, 有助提升心肺功能, 減壓, 此活動需要一定體能參加者必須自行評估自己的能力及身體狀況是否適合。
對象:	55歲或以上長者 名額: 15名
收費:	10月: 會員\$90; 非會員\$120/3節 11月: 會員\$120; 非會員\$150/4節 12月: 會員\$90; 非會員\$120/3節 1月: 會員\$90; 非會員\$120/3節
地點:	迎東
負責同工:	莊嘉煒先生(註冊社工), 林楚如姑娘
內部備註:	指定名單優先報名, 剩餘名額公開報名。

迎東 - 手機程式應用

P2019/593

日期:	(逢星期三)(公眾假期暫停) 2/10/2019 - 29/1/2020
時間:	上午10:30 - 上午11:30
內容:	供有基礎智能手機使用認識的長者學習手機程式的應用。
對象:	55歲或以上長者會員 名額: 8人
收費:	\$20, 只限會員 地點: 迎東
負責同工:	莊嘉煒先生(註冊社工), 林楚如姑娘
備註:	請參與者自備安卓型號智能電話
內部備註:	公開報名

迎東 - 太極入門篇

P2019/643

日期:	逢星期二(公眾假期暫停)8/10/2019 - 21/1/2020
時間:	中午11:00 - 12:00
內容:	太極入門篇是健體太極的入門版, 適合對太極有興趣但未曾練習、或長時間脫離太極興趣之長者加入參與。參與者必須自行評估行動能力及身體狀況是否適合。
對象:	55歲或以上長者 名額: 15名 地點: 迎東
收費:	10月: 會員\$40; 非會員\$70/4節 11月: 會員\$40; 非會員\$70/4節 12月: 會員\$50; 非會員\$80/5節 1月: 會員\$30; 非會員\$60/3節
負責同工:	莊嘉煒先生(註冊社工), 林楚如姑娘
內部備註:	公開報名

迎東 - 經典金曲齊齊唱

P2019/592

日期:	逢星期二(公眾假期暫停)8/10/2019 - 21/1/2020
時間:	下午2:00 - 3:30
內容:	唱歌樂聚, 分享唱藝, 亦可自備曲目彼此合唱
對象:	55歲或以上長者及護老者會員
名額:	20人 地點: 迎東
收費:	10月: 會員\$30; 非會員\$60/3節 11月: 會員\$40; 非會員\$70/4節 12月: 會員\$50; 非會員\$80/5節 1月: 會員\$30; 非會員\$60/3節
負責同工:	莊嘉煒先生(註冊社工), 林楚如姑娘
備註:	請自備清水飲用
內部備註:	指定名單優先報名, 剩餘名額公開報名

迎東 - 音樂在耆中

P2019/644

日期:	逢星期二(公眾假期暫停)8/10/2019 - 21/1/2020
時間:	上午9:00 - 10:00
內容:	透過音樂循環, 每堂進行四種不同活動。包括以遊戲形式放鬆心情、紓緩情緒, 增加與人社交能力; 以唱歌形式學習適當的運氣方式、教授簡單樂理, 保護聲帶; 以輕鬆音樂進行簡單運動, 有助減壓及放鬆心情, 提升心肺功能; 簡單樂器節拍訓練、控制手腳協調, 預防腦退化。
對象:	55歲或以上長者 名額: 15名 地點: 迎東
收費:	10月: 會員\$160; 非會員\$190/4節 11月: 會員\$160; 非會員\$190/4節 12月: 會員\$200; 非會員\$230/5節 1月: 會員\$120; 非會員\$150/3節
負責同工:	莊嘉煒先生(註冊社工), 林楚如姑娘
備註:	請穿輕便衣服及自備清水飲用
內部備註:	公開報名

快樂椅子舞 - 迎東篇

P2019/629

日期:	(逢星期三)(公眾假期暫停) 9/10 - 18/12/2019
時間:	下午2:30 - 3:30
內容:	跳舞減壓, 讓長者及護老者學習肌力訓練。護老者及長者可參與 參與者無須舞蹈基礎, 輪椅人士亦可參與。
對象:	55歲或以上長者及護老者會員
名額:	15名
收費:	\$10, 只限會員
地點:	迎東
負責同工:	莊嘉煒先生(註冊社工), 林楚如姑娘
備註:	請穿輕便衣服及自備清水飲用
內部備註:	指定名單優先報名, 剩餘名額於每月例會後公開報名, 名額查詢請致電負責職員。

迎東

密逃主義

P2019/655

日期	義工小組: 4/10/2019至 8/11/2019(逢星期五) 密室逃脫體驗日: 20/10(星期日)及26/10/2019(星期六) 密室逃脫活動舉辦日: 7/12/2019(星期六)
時間	義工小組: 下午4:30 - 6:00 密室逃脫體驗日: 20/10(晚上6:00 - 9:00)及26/10(晚上7:30 - 9:00) 密室逃脫活動舉辦日: 晚上6:00至晚上9:00
內容	大家平時玩得多「密室逃脫」, 玩其他人設計嘅機關。但大家又想唔想試下自己設計機關, 考驗其他人呢?! 我地會有義工小組教導大家點樣去設計機關同帶領活動, 仲有密室逃脫活動俾大家體驗! 有興趣就快啲黎參加喇!
對象	10 - 24歲青少年
名額	12名 堂數 9節
收費	免費 地點 迎東
負責職員	梁君婷姑娘(註冊社工)
內部備註	公開報名

迎東遊蹤

P2019/657

日期	19/10/2019(星期六)
時間	下午2:00 - 6:00
內容	我地住左係度一段時間, 但係咪真係認識晒區內所有資源同設施呢? 各位青少年將會成為「城市獵人」, 一齊認識屋邨入面同附近地方嘅所有資源同設施!
對象	10 - 24歲青少年
名額	20名 堂數 1節
收費	免費 地點 迎東
負責職員	梁君婷姑娘(註冊社工)
內部備註	公開報名

迎東星五有FUN

P2019/659

日期	6/9/2019至27/12/2019(逢星期五)
時間	下午7:00 - 8:30
內容	一星期返五日學, 學生哥都想抖下, 中心準備左好多新興活動, 例如飛鏢, 桌上遊戲; 同時都會玩下懷舊玩意, 例如橡根繩、拋豆袋等, 一齊了解香港遊戲嘅變
對象	10 - 24歲青少年
名額	不限 堂數 17節
收費	免費 地點 迎東
負責職員	梁君婷姑娘(註冊社工)
內部備註	公開小組, 有興趣的參加者可於活動開放時間到達本中心自行參與遊戲

迎東美食Guide

P2019/656

日期	2/11, 9/11, 16/11, 30/11, 14/12, 28/12/2019 (逢星期六)
時間	下午2:30 - 4:00
內容	美食界KOL由你做起! 迎東有唔少又平又高質素嘅好野食, 大家嘅心水食物想唔想同其他人分享下呢?! 我地會教大家點樣影靚靚食物相, 以及寫食評。之後會同大家一齊製作迎東美食地圖, 貼係中心同社交媒體上, 俾公眾認識下迎東!
對象	10 - 24歲青少年
名額	10名 堂數 6節
收費	免費 地點 迎東
負責職員	梁君婷姑娘(註冊社工)
內部備註	公開報名

迎東家庭樂續FUN

P2019/658

日期	21/12/2019(星期六)
時間	中午12:00至下午6:00
內容	平時大家趕住返工返學都有乜時間聚一聚? 返工返學好大壓力影響同屋企人關係? 可以趁呢日過黎玩下! 我地以「快樂七式」作主題, 以攤位遊戲嘅形式學習樂觀積極去面對問題, 同埋趁呢個機會多謝我地嘅家人和朋友!
對象	10 - 24歲青少年及其家長
名額	不限 堂數 2節
收費	免費 地點 迎東
負責職員	梁君婷姑娘(註冊社工)
內部備註	公開活動, 有興趣的參加者可於活動開放時間到達本中心自行參與活動

迎東 CIIF 活動

CIIF-東涌夜跑團

日期: 25/10/2019(星期五)
時間: 晚上7:30 - 9:00
內容: 相約一群熱愛跑步的街坊,在黃昏慢跑東涌,鍛鍊身體之餘,以雙腳感受東涌之美。
對象: 迎東邨居民 **名額:** 20名
節數: 1節 **收費:** 全免 **地點:** 迎東
備註: 參加者請自行評估身體狀況
負責職員: 楊毓璋姑娘(註冊社工)
內部備註: 公開報名

P2019/665

CIIF-迎東關愛市場

日期: 4/10/2019、1/11/2019、6/12/2019、3/1/2020(星期五)
時間: 上午10:00 - 12:00
內容: 以廉價發售各種日常生活用品,減輕東涌居民之經濟負擔。
對象: 東涌居民 **節數:** 4 **地點:** 迎東
備註: 1. 自備零錢,不設找續
 2. 自備購物袋或購物車
 3. 貨品嚴禁轉售圖利
負責職員: 蔡寶榮(註冊社工)
內部備註: 不用報名

P2019/533B

CIIF-共學共享新來港支援組(初小)

日期: 11/10/2019 - 6/12/2019(逢星期五)
時間: 下午5:00 - 6:00
內容: 小組透過不同的活動,由義工支援新來港初小學生的學習需要,促進其社交生活。
對象: 迎東邨新來港小一至小三學生
名額: 8名 **節數:** 8節
收費: 全免 **地點:** 迎東
備註: 新來港兩年內學童優先
負責職員: 楊毓璋姑娘(註冊社工)
內部備註: 留名

P2019/666

CIIF-Mega sale 聖誕大特賣

日期: 21/12/2019(星期六) **時間:** 下午3:00 - 5:00
內容: 聖誕節普天同慶好節日,我們籌備富有冬日特色的小型市集,讓大家可以開心價購買節日用品,做好準備,歡渡佳節。
對象: 東涌居民 **節數:** 1 **地點:** 迎東
備註: 1. 自備零錢,不設找續
 2. 自備購物袋或購物車
 3. 貨品嚴禁轉售圖利
負責職員: 蔡寶榮(註冊社工)
內部備註: 不用報名

P2019/533C

CIIF-共學共享新來港支援組(高小)

日期: 8/10/2019 - 26/11/2019(逢星期二)
時間: 下午5:00 - 6:00
內容: 小組透過不同的活動,由義工支援新來港高小學生的學習需要,促進其社交生活。
對象: 迎東邨新來港小四至小六學生
名額: 8名 **節數:** 8節
收費: 全免 **地點:** 迎東
備註: 新來港兩年內學童優先
負責職員: 楊毓璋姑娘(註冊社工)
內部備註: 留名

P2019/667

CIIF-暗黑歷奇

日期: 26/10/2019(星期六)
時間: 晚上7:30 - 9:00
內容: 十月冷風陣陣,自不然覺得心寒,究竟是妖物作惡?還是末日將至?我哋一齊鼓起勇氣,心口掛個勇字,向著黑暗前方探尋真相。透過歷奇活動,增強參加者的自信心,培養與人合作的精神。
對象: 6 - 12歲兒童 **名額:** 20名
節數: 1 **地點:** 迎東 **收費:** 全免
備註: 1. 自備電筒
負責職員: 蔡寶榮(註冊社工)
內部備註: 公開報名

P2019/372B

幼兒

活動

幼兒空手道

日期: 4/10/2019 - 31/1/2020(逢星期五)
時間: 下午7:00 - 8:00
內容: 由香港空手道代表隊衛國英先生任教,主要任教空手道禮儀,體能,拳腳技巧及自衛術。內外兼收,學懂沉穩、自信、忍耐及尊重。
對象: 4 - 6歲 **名額:** 12名 **地點:** 迎東
堂數: 10月/4堂; 11月/5堂; 12、1月/3堂
收費: 會員: 10月/\$240; 11月/\$300; 12、1月/\$180
備註: 運動服裝便可上課。每月20號或之前舊生可優先續報下報課程,21號開始剩餘之名額為公開報名。
負責職員: 麥杰東
內部備註: 指定名單 / 公開報名

P2019/618

英語唱遊

日期: 3/10/2019 - 30/1/2020(逢星期四)
時間: 下午4:15 - 5:15
內容: 本課程根據幼兒在此階段的成長需要而設計,我們希望透過與其他幼兒的唱遊互動,藉此啟發孩子的創意與想像力,提升他們的社交技巧,為將來入學做好準備。
對象: 4 - 6歲或就讀K2至K3
堂數: 8名 **地點:** 迎東
節數: 10月/5堂; 11月/4堂; 12月/3堂; 1月/4堂
收費: 10月/\$550; 11月/\$440; 12月/\$330; 1月/\$440
備註: 每月20號或之前舊生可優先續報下報課程,21號開始剩餘之名額為公開報名。新生需繳交書簿費\$120。
負責職員: 麥杰東
內部備註: 指定名單 / 公開報名

P2019/616

幼兒K POP舞蹈

日期: 5/10/2019 - 25/1/2020(逢星期六)
時間: 上午10:00 - 11:00
內容: 本課程主要教授韓國流行文化舞蹈(K POP),節奏輕快,簡單易學,融入青年潮流。
對象: 4 - 6歲 **名額:** 12名 **地點:** 迎東
堂數: 10、11月/4堂; 12、1月/3堂
收費: 會員: 10、11月/\$320; 12、1月/\$240
備註: 每月20號或之前舊生可優先續報下報課程,21號開始剩餘之名額為公開報名。
負責職員: 麥杰東
內部備註: 指定名單 / 公開報名

P2019/620

迎東活動

迎東-兒童K POP舞蹈

日期: 5/10/2019 - 25/1/2020(逢星期六)
時間: 上午11:00 - 12:00
內容: 本課程主要教授韓國流行文化舞蹈(K POP), 節奏輕快, 簡單易學, 融入青年潮流。
對象: 6 - 12歲 **名額:** 12名 **地點:** 迎東
堂數: 10、11月/4堂; 12、1月/3堂
收費: 會員: 10、11月/\$320; 12、1月/\$240
備註: 每月20號或之前舊生可優先續報下報課程, 21號開始剩餘之名額為公開報名。
負責職員: 麥杰東
內部備註: 指定名單 / 公開報名 **P2019/621**

迎東-空手道

日期: 4/10/2019 - 31/1/2020(逢星期五)
時間: 下午8:00 - 9:00
內容: 由香港空手道代表隊衛國英先生任教, 主要任教空手道禮儀, 體能, 拳腳技巧及自衛術。內外兼收, 學懂沉穩、自信、忍耐及尊重。
對象: 6 - 18歲 **名額:** 12名 **地點:** 迎東
堂數: 10月/4堂; 11月/5堂; 12、1月/3堂
收費: 會員: 10月/\$260; 11月/\$325; 12、1月/\$195
備註: 運動服裝便可上課。每月20號或之前舊生可優先續報下報課程, 21號開始剩餘之名額為公開報名。
負責職員: 麥杰東
內部備註: 指定名單 / 公開報名 **P2019/619**

迎東-英文讀寫技巧

日期: 3/10/2019 - 30/1/2020(逢星期四)
時間: 下午5:15 - 6:15
內容: 為了提昇學生學習語文的能力, 加強對學習英文的興趣及技巧, 本課程將透過學習英文讀寫的技巧, 提昇學生對語文的運用及掌握。
對象: 6 - 9歲或就讀P1至P3
名額: 8名 **地點:** 迎東
節數: 10月/5堂; 11、1月/4堂; 12月/3堂;
收費: 10月/\$550; 11、1月/\$440; 12月/\$330;
備註: 每月20號或之前舊生可優先續報下報課程, 21號開始剩餘之名額為公開報名。新生需收繳交書簿費 \$120。
負責職員: 麥杰東
內部備註: 指定名單 / 公開報名 **P2019/617**

迎東-英文串字拼音班

日期: 3/10/2019 - 30/1/2020(逢星期四)
時間: 下午6:15 - 7:15
內容: 英語線上字典超過30萬主詞彙, 是由A至Z組成, 本課程主要介紹英文字母的拼音和發音, 讓學生更易掌握, 提升英語學習的興趣。
對象: 6 - 8歲或就讀P1至P2 **地點:** 迎東
名額: 8名
節數: 10月/5堂; 11、1月/4堂; 12月/3堂
收費: 會員: 10月/\$550; 11、1月/\$440; 12月/\$330
備註: 每月20號或之前舊生可優先續報下報課程, 21號開始剩餘之名額為公開報名。新生需收繳交書簿費 \$120。
負責職員: 麥杰東先生
內部備註: 指定名單 / 公開報名 **P2019/615**



3P 親子「正」策課程

課程目標

增強家長對為人父母的信心, 改善管教的技巧, 並減低孩子將來出現行為問題的機遇。課程透過介紹正面管教的原則, 協助家長運用良好的溝通技巧和有效的管教方法, 以不傷害兒童自尊心的態度去處理兒童行為問題。

3P親子「正」策課程由澳洲昆士蘭大學親子與家庭支持中心所創立的。此課程經過30年時間的研究, 證實是一項有系統及高成效的親職教育課程。

課程對象

育有2歲半至6歲孩子的家長在親職方面或管教上遇到困難的家長, 其子女可能出現早期的行為問題, 例如: 不服從、發脾氣、破壞物件、不專心、與朋輩及兄弟姊妹有衝突。

內容: 導師透過小組討論、分享及現場演習的形式教授實用管教技巧, 課堂中亦會播放影片示範如何應用管教技巧於現實生活中。

日期: 4/10/2019 - 25/10/2019 (星期五)
時間: 晚上7:15 - 9:15
名額: 10人
堂數: 4堂
費用: \$400/會員、\$430/非會員、\$200/低收入家庭(綜援、書簿津貼及幼稚園及幼兒中心學費減免計劃)

負責職員: 黎嘉欣姑娘、羅淑娟姑娘及張慧雯姑娘(所有導師均是註冊社工及澳洲昆士蘭大學認可 Triple P課程導師)

備註: 每位參加者會得到3P親子「正」策課程《父母小組習作冊》一本。



i-Life

活動



P2019/576A

P2019/576B

磁叉保健美容班

日期	5/10/2019 - 26/10/2019(逢星期六)
時間	A班:上午10:30 - 11:30; B班:下午12:00 - 13:00;
內容	透過磁叉按摩,消除肌肉疲勞,促進血液循環,達到美容功效
對象	東涌居民
名額	10名
堂數	4堂
地點	i-Life
收費	會員\$280/4堂,非會員\$400/4堂
備註	1. 請穿著輕便運動服
負責職員	樊嘉盈姑娘(助理程序幹事)
內部備註	公開報名

瘦身瑜伽班 A 班

P2019/572C

日期	1/10/2019 - 31/1/2020(逢星期五)
時間	上午9:30至10:30
內容	透過瑜伽運動,促進身體新陳代謝功能,減低脂肪囤積
對象	18 - 54歲女士
名額	10名
堂數	\$480/10月/4堂 \$600/11月/5堂 \$480/12月/4堂 \$360/1月/3堂(10/1, 17/1暫停)
收費	會員\$120每堂
地點	i-Life
備註	1. 請穿著輕便運動服 2. 中心有瑜伽墊提供,亦鼓勵參加者自備瑜伽墊
負責職員	樊嘉盈姑娘(助理程序幹事)
內部備註	公開報名

瘦身瑜伽班 B 班

P2019/572D

日期	2/10/2019 - 22/1/2020(逢星期三)
時間	晚上8:30至9:30
內容	透過瑜伽運動,促進身體新陳代謝功能,減低脂肪囤積
對象	18 - 54歲女士
名額	10名
堂數	\$600/10月/5堂 \$480/11月/4堂 \$360/12月/3堂(25/12 暫停) \$240/1月/2堂(1/1、15/1暫停)
收費	會員\$120每堂
地點	i-Life
備註	1. 請穿著輕便運動服 2. 中心有瑜伽墊提供,亦鼓勵參加者自備瑜伽墊
負責職員	樊嘉盈姑娘(助理程序幹事)
內部備註	公開報名

兒童武術班

P2019/577A

日期	5/10/2019 - 30/11/2019(逢星期六)
時間	下午2:30 - 4:00
內容	教授兒童武術基本功、五步拳等,透過武術,鍛鍊兒童體魄及定力,學習紀律合作
對象	6 - 12歲兒童
名額	15名
堂數	9堂
收費	會員\$900/9每堂;非會員\$1170/9每堂
地點	富東
備註	1. 普通話教授 2. 請穿著輕便運動服
負責職員	樊嘉盈姑娘(助理程序幹事)
內部備註	公開報名

八段錦成人班

P2019/577B

日期	8/10/2019 - 30/11/2019(逢星期二)
時間	上午9:30 - 11:00
內容	透過學習八段錦,鍛鍊體魄,強筋健骨
對象	成人或長者
名額	15名
堂數	8堂
收費	會員\$800/8堂;非會員\$1040/8堂
地點	富東
備註	1. 專業八段錦導師教授 2. 請穿著輕便運動服
負責職員	樊嘉盈姑娘(助理程序幹事)
內部備註	公開報名

— 婦女 — 伸展瑜伽 yoga

透過不同的伸展動作,增加身體的柔軟度,舒緩身體僵硬繃緊的狀況,同時亦讓精神得以放鬆,達至強化身心。

P2019/319H

婦女伸展瑜伽班 A

日期	8/10/2019 - 21/1/2020(逢星期二)
時間	早上9:30 - 10:30
對象	18 - 54歲的女士
名額	12人
堂數	10月及11月/4堂、12月/3堂(24/12, 31/12暫停)、1月/2堂(14/1、28/1暫停)
收費	\$480(10、11月)、\$360(12月)、\$240(1月)
地點	i-Life
負責職員	樊嘉盈姑娘(助理程序幹事)
內部備註	公開報名

婦女伸展瑜伽班 B

P2019/319I

日期	2/10/2019 - 22/1/2020(逢星期三)
時間	晚上7:30 - 8:30
對象	18 - 54歲的女士
名額	12人
堂數	10月/5堂、11月/4堂、12月/3堂(25/12暫停)、1月/2堂(1/1、15/1暫停)
收費	\$600(10月)、\$480(11月)、\$360(12月)、\$240(1月)
地點	i-Life
負責職員	樊嘉盈姑娘(助理程序幹事)
內部備註	公開報名



導師資料 Michelle

· 註冊瑜伽導師(畢業於瑜伽發源地 - 印度Rishikesh)
· 兒童瑜伽導師

全新成人

活動推介

成人泰拳課程 初階 P2019/716

本課程由導師教授泰拳基本動作、體能訓練及搏擊技巧。

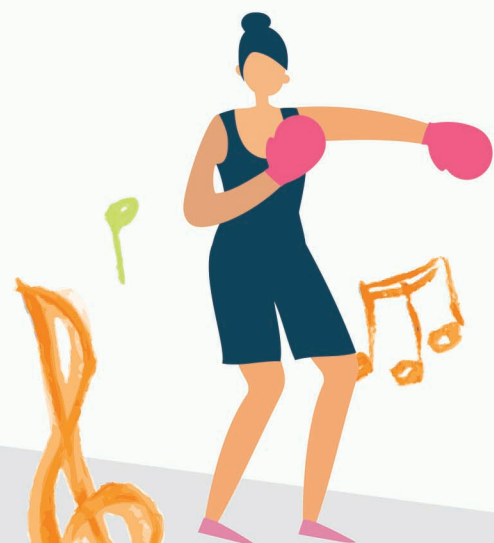
- 日期 4/10/2019 - 31/1/2020
(逢星期五)(24/1停課)
- 時間 晚上8:15 - 9:15
- 對象 18歲或以上會員
- 名額 10人
- 收費/堂數 \$560/4堂(10月,12月,1月)、\$700/5堂(11月)
(二人同時繳費,二人均可獲9折優惠)
- 地點 i-Life
- 備註 需穿著運動服上課
- 負責職員 羅念祈
- 內部備註 公開報告



塑身拳擊 P2019/717

聽着輕快音樂,進行一小時拳/腳/膝/踭/核心控制訓練,有效達致增強心肺/肌肉耐力/修身等效果

- 日期 4/10/2019 - 31/1/2020
(逢星期五)(24/1停課)
- 時間 下午2:15 - 3:15
- 對象 18歲或以上會員
- 名額 10人
- 收費/堂數 \$560/4堂(10月,12月,1月)、\$700/5堂(11月)
(二人同時繳費,二人均可獲9折優惠)
- 地點 富東
- 備註 需穿著運動服上課
- 負責職員 羅念祈
- 內部備註 公開報名



跆拳道課程

活動編號及名稱	日期/時間	特色/內容	對象/名額	堂數/收費	地點	備註	負責職員
P2019/050 跆拳道初階A班	2/10/2019 - 22/1/2020 (逢星期三) 下午4:45 - 下午5:45 (25/12、1/1、29/1暫停)	課程內容: 課程將教授四拳套拳、踢腳、太極一型至八型套拳、碎板、搏擊等,可訓練學員紀律,令學員德、智、體得到全面發展。	3 - 5歲 12人	會員: \$260/11月/4堂 \$325/10月/5堂 \$195/12、1月/3堂		學員需知: 新學員首月可穿著輕便運動服上課。若學員繼續報讀此班,將需向導師購買指定導袍。	
P2019/051 跆拳道初階B班	2/10/2019 - 22/1/2020 (逢星期三) 下午3:45 - 下午4:45 (25/12、1/1、29/1暫停)	課程特色: 學員經其跆拳道班導師批准後,可參與晉級試,如考試合格將獲「香港跆拳道協會」承認之證書(需另繳交該級之考試費),更可獲推薦參加公開比賽。	3 - 5歲 12人	會員: \$260/11月/4堂 \$325/10月/5堂 \$195/12、1月/3堂	富東三樓	**有關晉級考試費用及護具詳情,請向導師查詢及購買。服裝全套3件;分大中小碼,價格\$400。	張敬儀
P2019/480 跆拳道初階C班	4/10/2019 - 17/1/2020 (逢星期五) 下午4:45 - 下午5:45 (27/12、24/1、31/1暫停)	導師簡介: 此班由香港跆拳道正道館協辦,由何志偉師範教授。	3 - 5歲 12人	會員: \$260/10月/4堂 \$325/11月/5堂 \$195/12、1月/3堂		內部備註: 指定名單/留名	
P2019/048 跆拳道A	4/10/2019 - 17/1/2020 (逢星期五) 晚上7:15 - 晚上8:15 (27/12、24/1、31/1暫停)		5 - 8歲 15人	會員: \$260/10月/4堂 \$325/11月/5堂 \$195/12、1月/3堂			
P2019/049 跆拳道B	4/10/2019 - 17/1/2020 (逢星期五) 晚上8:15 - 晚上9:45 (27/12、24/1、31/1暫停)		9 - 16歲 18人	會員: \$280/10月/4堂 \$350/11月/5堂 \$210/12、1月/3堂			

公力白兒

舞蹈課程

We love Jazz & Ballet

爵士芭蕾舞

課程於輕鬆有趣的環境下教授學員基本芭蕾舞及爵士舞動作，於課堂中發掘學員的舞蹈發展方向及興趣。

爵士芭蕾舞(學前)

P2019/068	日期	5/10/2019 - 18/1/2020 (逢星期六), 23/11、25/1暫停
	時間	上午9:15 - 上午10:00
	對象	足2.5歲 - 3歲
	名額	16人
	收費/堂數	會員: \$240/3堂(1月) \$320/4堂(10,11,12月)
	地點 負責職員 內部備註	i-Life 羅念祈 公開報名

爵士芭蕾舞(初級)

P2019/069	日期	5/10/2019 - 18/1/2020 (逢星期六), 23/11、25/1暫停
	時間	上午10:00 - 上午11:00
	對象	足3歲
	名額	20人
	收費/堂數	會員: \$315/3堂(1月) \$420/4堂(10,11,12月)
	地點 負責職員 內部備註	i-Life 羅念祈 公開報名

爵士芭蕾舞(進階)

P2019/067	日期	5/10/2019 - 18/1/2020 (逢星期六), 23/11、25/1暫停
	時間	上午11:00 - 中午12:00
	對象	2015年出生 或 曾就讀爵士芭蕾舞(初級), 由導師推薦之學員
	名額	20人
	收費/堂數	會員: \$315/3堂(1月) \$420/4堂(10,11,12月)
	地點 負責職員 內部備註	i-Life 羅念祈 公開報名

爵士芭蕾舞(高階)

P2019/403	日期	5/10/2019 - 18/1/2020 (逢星期六), 23/11、25/1暫停
	時間	上午12:00 - 下午1:00
	對象	2015年出生 或 曾就讀爵士芭蕾舞(進階), 由導師推薦之學員
	名額	20人
	收費/堂數	會員: \$315/3堂(1月) \$420/4堂(10,11,12月)
	地點 負責職員 內部備註	i-Life 羅念祈 公開報名

芭蕾舞考試課程

P2019/074	日期	5/10/2019 - 18/1/2020 (逢星期六), 23/11、25/1暫停
	時間	下午2:00 - 下午3:15
	對象	2014年或以前出生或由導師推薦之學員
	名額	20人
	收費/堂數	會員: \$390/3堂(1月) \$520/4堂(10,11,12月)
	地點 負責職員 內部備註	i-Life 羅念祈 公開報名

課程按澳洲聯邦舞蹈教師協會(香港區)考試授課, 透過音樂及故事去教授學員基本舞步和動作, 培養他們對舞蹈的興趣。學員如能力達標, 導師會推薦參加澳洲聯邦舞蹈教師協會(香港區)考試。

課程按芭蕾舞級別課程授課, 透過音樂及故事去教授學員基本舞步和動作, 培養他們對舞蹈的興趣。學員如能力達標, 導師會按學員年齡推薦參加澳洲聯邦舞蹈教師協會(香港區)考試或英國皇家芭蕾舞級別考試。

以上活動備註: 1. 費用不包括服裝費 2. 需穿著運動服裝上課 3. 所有表演或考試學員均需自費參加。

爵士舞

課程按照ATOD(Australian Teachers Of Dancing) Jazz級別考試課程授課, 教授基本爵士舞的舞步及動作, 培養他們對舞蹈的興趣。學員如能力達標, 導師會推薦參加澳洲聯邦舞蹈教師協會(香港區)考試。

P2019/070	日期	14/10/2019 - 20/1/2020 (逢星期一), 7/10、27/1暫停	地點 負責職員 備註	i-Life 羅念祈 1. 費用不包括服裝費 2. 需穿著運動服上課 3. 所有表演或考試學員均需自費參加 公開報名
	時間	晚上5:30 - 晚上7:00		
	對象	足6歲 - 10歲(或由導師推薦之學員)		
	名額	16人		
	堂數/收費	4級 \$675/3堂(10月/1月)、 \$900/4堂(11月)、 \$1125/5堂(12月)		
	內部備註			



幼兒Playgroup課程系列「紛Fun學前班」

10月至1月份 現正招生

活。潑。童。遊

給父母的話 Playgroup

免費試堂日!

21/9/2019(六) 上午

詳情及報名請到i-Life網站查閱。

www.ilifetcis.com

最好的教導是身教, 最好的老師是父母。

給每一個孩子多一點空間、多一點耐心、多一點時間去用他們自己的方式去玩、去學習、去跑、去跳、去跌倒、去哭、去笑、去愛、去發現、去成長。

用他們的眼睛看世界, 用他們的心去感受喜怒哀樂, 用自己的眼睛去發掘他們所需所能, 多用自己的耳朵去傾聽他們所說, 少用自己的方式去假設他們的路, 不以別人的標準去定義他們的成功, 每一個生命都是最珍貴的天造之才!

陳老師



課程特色

透過多元化的主題學習體驗, 啟發孩子們的大腦潛能, 提升認知及創造力。
透過互動合作, 加強孩子們的溝通及表達能力, 提升面試技巧及提早適應校園生活。

課程資料

每期名額: 6人
堂數: 每星期1堂, 每堂45分鐘
上課時間: 2/10/2019 - 18/12/2019(逢星期三)
P2019/718 24 - 30月大豆 9:30 - 10:15
P2019/719 18 - 24月小豆 10:30 - 11:15
P2019/720 15 - 18月親子 11:30 - 12:15
每期費用: \$1200/8堂
(費用已包括課堂教材、茶點、學童學習進度表)
導師簡介: 從事超過10年幼兒及兒童教育工作, 擅長運用遊戲治療融入於教學當中, 並且擁有兩個孩子的活力導師。
負責同工: 阿祈(羅念祈姑娘)
收生方法: 留名

三大主題

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1 | 2 | 3 |
| 對世界的好奇 | 對知識的好學 | 對生活的熱愛 |
| ✦ 主動探索 | ✦ 專注閱讀 | ✦ 獨立自理 |
| ✦ 喜愛發問 | ✦ 樂於聆聽 | ✦ 友愛同伴 |
| ✦ 仔細觀察 | ✦ 擅於溝通 | ✦ 勇於嘗試 |
| ✦ 推理思考 | ✦ 豐富創意 | ✦ 投入運動 |

語文培育

2019-2020新年度 2019年10月正式展開

幼兒SpeckEasy系列 外籍導師授課

課程以輕鬆有趣的圖像遊戲、文字遊戲、故事和唱歌等形式教授英語，能提昇兒童的創造力、想像力、溝通能力和社交，亦有助提高學童在詞語、文法、串字、發音和聆聽方面的能力。

*課程為期12個月，課程完結前會進行評估，合格方可報讀下一級別課程。

級別	對象
Junior Pre-Starters	就讀K1
Pre-Starters Advance	就讀K2
	就讀K3

兒童劍橋英語課程 外籍導師授課

課程為建立學生的良好英語基礎，包括聽、講、讀、寫之鍛鍊而設。課程透過不同的學習教材來評估學生的英語水平，幫助學生應付各級評核試之要求，以及發展學生在實際情境下運用語言的能力。

劍橋小學英語考試為全球性的公開試，由英國劍橋大學考試局籌辦。該考試有別於傳統的文法測試，而是評核考生實際使用英語的能力。

*課程為期12-18個月，課程完結前會進行評估，合格方可報讀下一級別課程。

級別	對象
Starters	就讀P1 - P2
Movers	就讀P3 - P4
Flyers	就讀P5 - P6
KET	就讀S1 - S2

*需接受評估後方可報名

Fun with Phonics 香港導師授課

透過遊戲、唱歌及故事的世界，於一個輕鬆愉快、互動的課堂中，學習社交、品德及簡單英語拼音，提昇學員對英語的興趣，培養口語發音，從而幫助他們養成自我閱讀興趣，增強英語詞彙及建立他們敢於運用英語表達的心態。

*每個級別課程為期6個月，課程完結前會進行評估，合格方可報讀下一級別課程。

級別	對象
Level 1	就讀K2 - K3
Level 2	就讀K3 - P1
Level 3	導師推薦
Level 4	導師推薦

10月至1月課程現正招生，如有興趣參與可先留名。
課程時間表及詳細內容可到i-Life網站瀏覽。



www.ilifetcis.com

課程負責職員：阿祈(羅念祈姑娘)



劍擊訓練計劃

幼兒劍擊章級訓練計劃

透過遊戲接觸劍擊運動，從而提昇學員對劍擊運動的興趣，並訓練學員的手、眼、腳協調、專注力及紀律。本課程主要使用膠劍。

級別 教學內容

2個月為1期，每期最後一堂進行評估。

- 一星 ▶ 基本功(直刺、前行、退後、弓步)
- 二星 ▶ 基本功(直刺、前行、退後、弓步)、基本進攻之技巧及應用
- 三星 ▶ 基本功(直刺、前行、退後、弓步)、基本防守之技巧及應用
- 四星 ▶ 基本功(直刺、前行、退後、弓步)、基本步法之技巧及應用
- 五星 ▶ 基本功(直刺、前行、退後、弓步)、裁判(規則、禮儀、安全、手勢)
- 六星 ▶ 基本功(直刺、前行、退後、弓步)、實戰

兒童劍擊章級訓練計劃

透過遊戲接觸劍擊運動，從而提昇學員對劍擊運動的興趣，並訓練學員的手、眼、腳協調、專注力及紀律。本課程主要使用鐵劍。

級別 教學內容

- 銅劍 ▶ 基本功(直刺、前行、退後、弓步)、花劍運用、步法
- 銀劍 ▶ 基本功(直刺、前行、退後、弓步)、裁判(規則、禮儀、安全、手勢)
- 金劍 ▶ 基本功(直刺、前行、退後、弓步)、實戰
- 研習 ▶ 基本功、雙人實戰練習、攻防戰術運用與實踐。

幼兒劍擊訓練

P2019/052

日期	4/10/2019 - 31/1/2020 (逢星期五) (24/1停課)
時間	下午5:45 - 下午6:45
內容	本課程教授劍擊預備動作、基本步法、直刺、距離練習、基本劍擊知識及禮儀。劍擊可提昇學員專注力、手腳眼協調、及紀律性。
對象	足4 - 6歲
名額	12人
堂數	10月、12月、1月/4堂、11月/5堂
收費	\$440(10月、12月、1月)、\$550(11月)
地點	i-Life
備註	建議穿著長袖衫褲上課
負責職員	羅念祈
內部備註	公開報名

兒童劍擊訓練

P2019/053

日期	4/10/2019 - 31/1/2020 (逢星期五)(24/1停課)
時間	下午4:45 - 下午5:45
內容	進階課程，對象為對劍擊已有基本認識之學員，故需由導師推薦方可參加。課程會使用花劍教授劍法和步法，並會加強防守及進攻等的實戰技巧。
對象	足6 - 8歲
名額	12人
堂數	10月、12月、1月/4堂、11月/5堂
收費	\$440(10月、12月、1月)、\$550(11月)
地點	i-Life
備註	建議穿著長袖衫褲上課
負責職員	羅念祈
內部備註	公開報名

JOIN US!

奧林匹克數學 Olympic Mathematics

課程內容：**奧林匹克數學(幼兒)**課程分8個不同單元，每個單元課程內容獨立，歡迎同學隨時加入。凡完成8個單元後之K3同學可繼續修讀奧林匹克數學一級，而完成4個單元後之K2同學可繼續修讀奧林匹克數學基礎班，內容不會重複，讓學員有足夠時間去打好基礎。課程內容包括次序、分析、推理、位置、數量、時間、立體圖案及形狀等，並教授孩子各種數學概念，讓孩子從開心的學習中，培養對數學的興趣，從而有助提高數學成績。

活動編號/名稱 Course Code No. and Name	日期/時間 Date/Time	對象/名額 Target/Quota	收費/堂數 Fee/Lessons	地點 Venue	備註 Remarks	負責職員 Officer-in-charge
P2019/027 奧林匹克數學(幼兒一) Olympic Mathematics (Elementary Level) 1	A: 14/10 - 16/12/2019 B: 6/1 - 16/3/2020 (27/1停課)(逢星期一)(Mon) 下午4:45 - 下午5:30	K2, K3 10人	會員 Member: A: \$1250/10堂/10-12月 B: \$1250/10堂/1-3月	i-Life	內部備註: 留名 Internal remarks: Name entered	何珮瑋 Miss Ho Pui Chun
P2019/028 奧林匹克數學(幼兒二) Olympic Mathematics (Elementary Level) 2	A: 14/10 - 16/12/2019 B: 6/1 - 16/3/2020 (27/1停課)(逢星期一)(Mon) 下午5:30 - 下午6:15	K2, K3 10人	會員 Member: A: \$1250/10堂/10-12月 B: \$1250/10堂/1-3月			

課程內容：**奧林匹克數學**是一門有趣的數學科目，主要是教導學生如何掌握數學規律及數字推理。本課程有助兒童在學習階段掌握解決數學問題的能力，使他們主動地學習和靈活地思考，讓兒童面對複雜數字也不會感覺困難。這絕對使孩子終身受用。本課程分為一級及二級，第一級別設有8個單元，第二級別設有16個單元，每個單元為期10週。兒童必須按就讀班級報讀不同班別，而每個單元皆有獨立內容，歡迎同學隨時加入。

活動編號/名稱 Course Code No. and Name	日期/時間 Date/Time	對象/名額 Target/Quota	收費/堂數 Fee/Lessons	地點 Venue	備註 Remarks	負責職員 Officer-in-charge
P2019/029 奧林匹克數學(一級) Olympic Mathematics for Children 1	A: 14/10 - 16/12/2019 B: 6/1 - 16/3/2020 (27/1停課)(逢星期一)(Mon) 下午6:15 - 下午7:00	小一、小二 (P1 - P2) 10人	會員 Member: A: \$1250/10堂/10-12月 B: \$1250/10堂/1-3月	i-Life	內部備註: 留名 Internal remarks: Name entered	何珮瑋 Miss Ho Pui Chun
P2019/030 奧林匹克數學(二級) Olympic Mathematics for Children 2	A: 14/10 - 16/12/2019 B: 6/1 - 16/3/2020 (27/1停課)(逢星期一)(Mon) 下午7:15 - 下午8:00	小三 - 小六 (P3 - P6) 10人	會員 Member: A: \$1250/10堂/10-12月 B: \$1250/10堂/1-3月	富東		

幼兒記憶訓練

課程內容：人類的記憶能力在幼兒階段便開始發展，只要受過適當的訓練，天才是絕對可以培養出來的。本課程旨在於長久有效地改善小朋友的記憶力及學習效率，以應付日後所需。3年課程內容包括：分類法、造句法、圖像法、故事記憶法、雙手記憶法、卡片記憶法、放大法、名稱記憶法、密碼記憶法、聯想記憶法、連繫記憶法、中文生字法、對號入座法、序列記憶法及如何建立記憶架構等。

活動編號/名稱 Course Code No. and Name	日期/時間 Date/Time	對象/名額 Target/Quota	收費/堂數 Fee/Lessons	地點 Venue	備註 Remarks	負責職員 Officer-in-charge
P2019/180 幼兒記憶訓練	A: 16/10 - 18/12/2019 B: 8/1 - 18/3/2020 (29/1停課) (逢星期三)(Wed) 下午4:45 - 下午5:30	K2至小一	會員 Member: \$1200/10堂/10-12月 \$1200/10堂/1-3月	i-Life	內部備註: 指定名單	何珮瑋 Miss Ho Pui Chun

幼兒專注力訓練

課程內容：本課程會透過一些專設的活動及遊戲來訓練孩子視覺及聽覺等多方面的專注力，培養觀察技巧及訓練獨立思考能力，使他們做到用心聆聽及專心閱讀。不論在學習或生活上均能得心應手，取得驕人成就。此為1年制課程，歡迎學員隨時加入。

活動編號/名稱 Course Code No. and Name	日期/時間 Date/Time	對象/名額 Target/Quota	收費/堂數 Fee/Lessons	地點 Venue	備註 Remarks	負責職員 Officer-in-charge
P2019/181 幼兒專注力訓練	A: 16/10 - 18/12/2019 B: 8/1 - 18/3/2020 (29/1停課)(逢星期三)(Wed) 下午5:30 - 下午6:15	K2至小一	會員 Member: \$1200/10堂/10-12月 \$1200/10堂/1-3月	i-Life	內部備註: 指定名單	何珮瑋 Miss Ho Pui Chun

全新幼兒活動推介

幼兒瑜珈 P2019/721

這年齡層是大腦發育和如何與身體四肢協調的階段。這也是一個培養孩子的個性，讓他們認識到自己的行為和情緒的黃金時期。在這瑜伽課程加入一些遊戲和故事，讓孩子的腦部發展得以協調、有助提升集中力和開始認識自己的行為和情緒。

日期 2/10/2019 - 22/1/2020(逢星期三)(1/1,29/1停課)
時間 晚上8:15 - 晚上9:15
對象 4歲至6歲會員 名額 10人 地點 i-Life
收費/堂數 \$375/3堂(12月/1月)、\$500/4堂(11月)、
\$625/5堂(10月)
備註 需穿著運動服上課
負責職員 羅念祈
內部備註 公開報名



P2019/722 P2019/724 Jazz Musical Fun

日期 3/10/2019 - 16/1/2020(逢星期四)(26/12,23/1,30/1停課)
時間 A: 下午4:45 - 下午5:45 B班: 下午5:45 - 下午6:45
對象 A班: 4至5歲 B班: 6至8歲
名額 12人 地點 富東
收費/堂數 \$375/3堂(12月/1月)、
\$500/4堂(11月)、\$625/5堂(10月)
備註 需穿著運動服上課
負責職員 羅念祈
內部備註 留名

課程按澳洲聯邦舞蹈教師協會(香港區)考試音樂劇課程授課，透過音樂及故事去教授學員基本舞步和動作，培養他們對舞蹈的興趣。學員如能力達標，導師會推薦參加澳洲聯邦舞蹈教師協會(香港區)考試。



幼兒邏輯推理思維課程 P2019/734

導師教授數字理解、比較分類、時間概念、空間概念、順序關係、關聯記憶、圖像演繹、線索推理。

日期 2/10/2019 - 29/1/2020(逢星期三)(25/12停課)
時間 下午4:45 - 下午5:30
對象 4至5歲 名額 10人 地點 i-Life
收費/堂數 \$300/3堂(12月)、\$400/4堂(11/1月)、\$500/5堂(10月)
負責職員 羅念祈
內部備註 公開報名



鋼琴班

課程內容：一對一，獨立教授。教授樂理、拍子、彈琴技巧。學習鋼琴可以陶冶性情、舒緩壓力、增加耐性及幫助增強記憶力。

活動編號/名稱 Course Code No. and Name	日期/時間 Date/Time	對象/名額 Target/Quota	收費/堂數 Fee/Lessons	地點 Venue	備註 Remarks	負責職員 Officer-in-charge
P2019/019 鋼琴 (個別教授/富東)	每月開班， 時間面議	足4歲或以上	2/10/2019 - 31/1/2020 收費 初級30分鐘\$100 一級30分鐘\$105 二級30分鐘\$115	富東	學費不包括琴書。琴書須自行購買或由導師代購。 內部備註： 留名/指定名單	戴文茵

兒童HipHop

課程內容：HipHop舞是街舞的統稱，本課程將教授基本舞蹈技巧，讓學員透過不同種類音樂與舞蹈配合，體驗HipHop文化。

活動編號/名稱 Course Code No. and Name	日期/時間 Date/Time	對象/名額 Target/Quota	收費/堂數 Fee/Lessons	地點 Venue	備註 Remarks	負責職員 Officer-in-charge
P2019/723 兒童HipHop	5/10/2019 - 18/1/2020 (逢星期六) (23/11,25/11停課) 下午3:15 - 下午4:15	足5 - 7歲 Aged 5 - 7 10人	會員 Member : \$390/3堂(1月) \$520/4堂 (10/11/12月)	i-Life	需穿著運動服上課 內部備註： 公開報名	羅念祈

畫出彩虹

課程內容：教授簡單的山水、花鳥動物、卡通人物及木顏色著色的技巧。適合初學者報讀。

活動編號/名稱 Course Code No. and Name	日期/時間 Date/Time	對象/名額 Target/Quota	收費/堂數 Fee/Lessons	地點 Venue	備註 Remarks	負責職員 Officer-in-charge
P2019/073 畫出彩虹C	3/10/2019 - 23/1/2020 (逢星期四) 下午4:45 - 下午5:45 (26/12、30/11暫停)	4 - 7歲 8人	會員： \$200/10月/5堂 \$160/11、1月/4堂 \$120/12月/3堂		自備木顏色及畫簿上課	
P2019/072 畫出彩虹B	5/10/2019 - 18/1/2020 (逢星期六) 上午10:00 - 上午11:00 (23/11、28/12、25/11暫停)	4 - 7歲 8人	會員： \$160/10、11月/4堂 \$120/12、1月/3堂	i-Life	備註： 指定名單/公開報名 (每月20號或之前舊生可優先續報 下期課程，21號開始剩餘之名額 為公開報名。如21號為假期，將 順延至下一個工作天開放報名。)	張敏儀
P2019/071 畫出彩虹A	5/10/2019 - 18/1/2020 (逢星期六) 上午11:00 - 上午12:00 (23/11、28/12、25/11暫停)	4 - 7歲 8人	會員： \$160/10、11月/4堂 \$120/12、1月/3堂			

卿姐齊齊唱

課程內容：與卿姐一齊唱唱歌，學習運氣、音律。

活動編號/名稱 Course Code No. and Name	日期/時間 Date/Time	對象/名額 Target / Quota	堂數/收費 Lessons / Fee	地點 Venue	備註 Remarks	負責職員 Officer-in-charge
P2019/ 卿姐齊齊唱	1/10 - 31/12/2019 (逢星期四) 上午4:15 - 下午5:15 26/12公眾假期暫停	55歲或以上 8人/月	會員： \$60/12月/3堂 \$80/11月/4堂 \$200/10月/5堂	富東	內部備註：公開報名	黃志強

聲星SING (A)/(B)

課程內容：透過研習歌唱，增強參加者之間的溝通，從而加強人的人際關係。

活動編號/名稱 Course Code No. and Name	日期/時間 Date/Time	對象/名額 Target / Quota	堂數/收費 Lessons / Fee	地點 Venue	備註 Remarks	負責職員 Officer-in-charge
P2019/023 聲星SING (A)	1/10 - 31/12/2019 (逢星期六) 晚上7:00 - 9:00	55歲或以上 10人	會員： \$70/全期 (3個月)	富東	請自備喜愛的正版卡拉OK碟 內部備註：公開報名	黃志強
P2019/024 聲星SING (B)	1/4 - 30/6/2019 (逢星期一) 晚上7:00 - 9:00 7/10公眾假期暫停					

夏威夷小結他 (UKULELE)

課程內容：透過彈奏技巧及基本樂理，讓參加者享受自彈自唱的樂趣，陶冶心靈。

活動編號/名稱 Course Code No. and Name	日期/時間 Date/Time	對象/名額 Target / Quota	堂數/收費 Lessons / Fee	地點 Venue	備註 Remarks	負責職員 Officer-in-charge
P2019/022 夏威夷小結他 (Ukulele)	4/10/2019 - 27/12/2019 (逢星期五) 下午2:15 - 3:15	55歲或以上長者 10人	會員： \$120/10、12月/4堂 \$150/11月/5堂	i-Life	*請自備樂器 *公開報名 *1月暫停	黃惠珊

手機定格動畫拍攝 - 入門

課程內容：定格動畫為另一種影片拍攝手法，透過拍攝物件不同動態再透過影片剪輯應用方式而串連成富有趣味的影片

活動編號/名稱 Course Code No. and Name	日期/時間 Date/Time	對象/名額 Target / Quota	堂數/收費 Lessons / Fee	地點 Venue	備註 Remarks	負責職員 Officer-in-charge
P2019/539 手機定格動畫拍攝 - 入門	8/10/2019 - 28/1/2020 (逢星期二) 上午11:00 - 上午12:00	55歲或以上長者 8人	會員： \$40/10、11、1月/4堂 \$50/12月/5堂 非會員： \$70/10、11、1月/4堂 \$80/12月/5堂	i-Life	1. 請自備文具 2. 參加者必須具備良好的 手機應用技巧 3. 此活動可能需要面試 內部備註： 留名/指定名單	鄭嘉瑜

輕鬆學英語

課程內容：學習簡單英文詞彙和會話，每月會有一次小測驗
導師：Mrs Echo Chan

活動編號/名稱 Course Code No. and Name	日期/時間 Date/ Time	對象/名額 Target / Quota	堂數/收費 Lessons / Fee	地點 Venue	備註 Remarks	負責職員 Officer-in-charge
P2019/009 輕鬆學英語	2/10/2019 - 29/1/2020 (逢星期三) 上午9:30 - 上午10:30	55歲或以上長者 16人	會員： \$30/12月/3堂 \$40/11月/4堂 \$50/10、1月/5堂 非會員： \$60/12月/3堂 \$70/11月/4堂 \$80/10、1月/5堂	i-Life	1. 請自備文具 內部備註：公開報名	鄭嘉瑜

長者體育舞蹈

課程內容：透過音樂及舞蹈運動，提升長者對體育舞蹈興趣，強身健體，擴闊社交圈子及增強個人自信心。
導師：馮依敏女士

活動編號/名稱 Course Code No. and Name	日期/時間 Date/ Time	對象/名額 Target / Quota	堂數/收費 Lessons / Fee	地點 Venue	備註 Remarks	負責職員 Officer-in-charge
P2019/010 長者體育舞蹈 (拉丁舞)	4/10/2019 - 31/1/2020 (逢星期五) 上午9:30 - 上午11:00	55歲或以上長者 20人	會員： \$180/10、12月/4堂 \$225/11、1月/5堂 非會員： \$210/10、12月/4堂 \$255/11、1月/5堂	富東	1. 請穿著輕便運動服 2. 上課堂數可能有變，請留意每月長者概覽 內部備註：公開報名/指定名單	鄭嘉瑜

普拉提伸展班

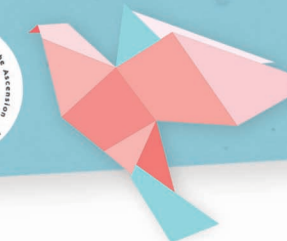
課程內容：普拉提及健康舞能喚醒身體各種潛在能力，如平衡、柔軟度、協調和其他基能控制，在導師精選音樂及悉心指導下，參加者可充分發展及加強腰腹肌肉的運動，幫助改善體態。

活動編號/名稱 Course Code No. and Name	日期/時間 Date/ Time	對象/名額 Target / Quota	堂數/收費 Lessons / Fee	地點 Venue	備註 Remarks	負責職員 Officer-in-charge
P2019/062 普拉提伸展班	2/10/2019 - 18/12/2019 (逢星期三) 下午2:00 - 3:30	55歲或以上長者 16人	會員： \$90/12月/3堂 \$120/10、11月/4堂 非會員： \$120/12月/3堂 \$150/10、11月/4堂	i-Life	*與此班組，請穿著鬆身運動服。 **1月暫停	黃惠珊
P2019/440 普拉提伸展 B班	2/10/2019 - 18/12/2019 (逢星期三) 下午3:30 - 5:00	55歲或以上長者 16人	會員： \$120/6、7、8、9月/4堂 非會員： \$150/6、7、8、9月/4堂			

香港聖公會基督榮光堂

網址: <http://dhk.hkskh.org/ascension> 電郵: skhcta@gmail.com
Facebook: <https://www.facebook.com/SKHCOA>

以愛齊成長 憑信同啟航



主日崇拜

日期：6/10/2019 - 26/1/2020(逢主日)
時間：上午10:00
內容：聖餐崇拜：第一、三、五主日
早禱崇拜：第二、四主日
對象：各界人士
地點：富東
備註：已領洗者可領聖餐，未領洗者可領祝福
27/10/2019(主日) 本堂廿二周年堂慶崇拜(上午)
24/12/2019(二) 聖誕前夕歌述崇拜(晚上)
25/12/2019(三) 救主聖誕日聖餐崇拜(上午)
31/12/2019(三) 除夕晚禱(晚上)



主日學道班

日期：6/10/2019 - 19/1/2020(逢主日)
時間：(上午班)上午8:45
(下午班)下午1:30
地點：富東
福音班 09/06/2019 - 22/09/2019
洗禮班 29/09/2019 - 16/02/2020、
22/03/2020 - 05/04/2020
聖洗禮 12/04/2020(救主復活日)
堅振禮班 23/02/2020 - 15/03/2020、
19/04/2020 - 10/05/2020
堅振禮 17/05/2020



主日學

日期：6/10/2019 - 19/1/2020(逢主日)
時間：上午10:00
內容：兒童崇拜、聖詩、聖經故事、手工等活動
對象：就讀K1-F3學生
地點：富東



長青團

日期：21/10, 4/11, 18/11, 2/12, 16/12/2019 ;
6/1, 20/1/2020(星期一)
時間：上午10:00至上午11:30
地點：富東(特別安排則另行公佈)
對象：長者



主日研經班

日期：13/10, 27/10, 10/11, 24/11, 8/12,
22/12/2019 ;
12/1/2020(第二、四主日)
時間：上午9:00 - 上午9:45
對象：各界人士
地點：富東

備註：個別活動日期時間地點如有調動或增刪另行公佈，敬請垂注。



泰澤祈禱

(一) 泰澤早禱
日期：6/10, 3/11, 1/12/2019(逢第一主日)
時間：上午8:45
內容：在頌唱代禱中表達關懷
對象：各界人士
地點：富東
(二) 泰澤晚禱
日期：16/10, 13/11, 18/12/2019(星期三)
時間：晚上8:15
內容：在頌唱默想中經歷寧靜
對象：各界人士
地點：富東 — 夢想家(聖堂)



Let go Let God
Let's go

以愛齊成長 憑信同啟航

香港聖公會基督榮光堂

基督榮光堂活動

花架 OUR SNAPS!

棕枝主日



堅振禮在i-Life內舉行



主日學親子環保半天遊
參觀南丫風采發電站



基督受難日四堂十架默想



生日會



長青團參觀聖公會聖安德烈堂



香港聖公會東涌綜合服務各服務點開放時間

各服務點開放時間

	一	二	三	四	五	六	日
9:00am - 1:00pm	XX	所有中心開放	所有中心開放	XX	所有中心開放	所有中心開放	▲
1:00pm - 2:00pm	午膳時間						
2:00pm - 6:00pm	所有中心開放	所有中心開放	所有中心開放	所有中心開放	所有中心開放	✓✓	XX
6:00pm - 7:00pm	晚膳時間						
7:00pm - 10:00pm	✓X	XX	✓✓	✓X	✓✓	✓X	XX

● 富東二樓開放時間 ● i-Life三樓開放時間

	一	二	三	四	五	六	日
9:00am - 1:00pm	✓✓	所有中心開放	所有中心開放	✓X	所有中心開放	所有中心開放	XX
1:00pm - 2:00pm	午膳時間						
2:00pm - 6:00pm	所有中心開放	所有中心開放	所有中心開放	所有中心開放	所有中心開放	X✓	XX
6:00pm - 7:00pm	晚膳時間						
7:00pm - 10:00pm	XX	X✓	XX	XX	X✓	X✓	XX

● 就業服務(C Zone)開放時間 ● 迎東邨開放時間 ● 迎東邨開放收費

颱風及暴雨期間之服務安排

	中心開放	中心內班組活動	戶外活動
黃色暴雨	✓	✓	✓
紅色暴雨	✓	✓	X
黑色暴雨	▲	▲	X
三號風球	✓	✓	X
八號或以上風球	X	X	X

- 活動當日早上七時前懸掛八號風球或黑色暴雨警告訊號，早上活動取消/延期；十二時前仍懸掛以上風球，下午活動取消/延期；四時前仍懸掛以上風球，晚上活動取消/延期。
- 如活動當日天文台懸掛颱風或暴雨警告訊號後，本中心之服務將有以下安排：
 - ✓ 中心照常開放，活動照常進行。
 - X 中心暫停開放，未開始之活動取消或延期舉行。
 - ▲ 若中心未開放，活動未開始，中心將暫停開放，活動將取消或延期；若活動進行中，將視乎天氣安排參加者暫留或離去。

「感染高傳染病指引」：

如有服務使用者或職員感染高傳染病，中心會根據政府衛生防護中心的指引而決定服務是否暫停；如服務照常開放，會依照政府的指引進行防疫措施及清潔，而所有活動亦照常運作，並不作任何退款。

OPENING SESSIONS

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00am - 1:00pm	XX	All centers open	All centers open	XX	All centers open	All centers open	▲
1:00pm - 2:00pm	LUNCH TIME						
2:00pm - 6:00pm	All centers open	All centers open	All centers open	All centers open	All centers open	✓✓	XX
6:00pm - 7:00pm	DINNER TIME						
7:00pm - 10:00pm	✓X	XX	✓✓	✓X	✓✓	✓X	XX

● HKSCH TUNG CHUNG INTEGRATED SERVICES Open Session ● i-Life Open Session

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00am - 1:00pm	✓✓	All centers open	All centers open	✓X	All centers open	All centers open	XX
1:00pm - 2:00pm	LUNCH TIME						
2:00pm - 6:00pm	All centers open	All centers open	All centers open	All centers open	All centers open	X✓	XX
6:00pm - 7:00pm	DINNER TIME						
7:00pm - 10:00pm	XX	X✓	XX	XX	X✓	X✓	XX

● Employment Service(C Zone) Open Session ● Ying Tung Open Session

TYPHOON AND RAINSTORM WARNING ARRANGEMENTS

	Open to public	All activities in centre	Outdoor activities
Amber Rainstorm	✓	✓	✓
Red Rainstorm	✓	✓	X
Black Rainstorm	▲	▲	X
Strong Wind Signal No.3	✓	✓	X
Storm Wind Signal No.8 or above	X	X	X

General Guidelines on highly infectious diseases

In case of highly infectious diseases among service users or staff, decisions will be made on whether our services should be suspended, following the General Guidelines by the Centre for Health Protection, HKSAR Government. While our services are as usual, we will follow government guidelines in health protection and cleaning. All activities will be held as usual, and no refund will be arranged.

- Activities in the morning will be cancelled when No.8 Typhoon Signal is hoisted or Black Rainstorm Warning is issued before 7:00am on the day of the activity. Activities in the afternoon will be cancelled in case of the aforementioned signal/warning before 12:00pm. Activities in the evening will be cancelled in case of the aforementioned signal/warning before 4:00pm.
- Services will be arranged according to signals/warnings Announced by the Hongkong Observatory:

- ✓ Open as usual; activities will take place as usual
- X Closed; activities will be cancelled or postponed
- ▲ When the warning is issued before opening hours and the activities, the centre will be closed. Activities will be cancelled or postponed. While the activities are in progress, participants may be arranged to stay or leave depending on the weather.