



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

2020 JUN-2020 SEP / 二零二零年六月至二零二零年九月

中心  
暑期通訊 NEWSLETTER

ISSUE:019

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://ilifetcis.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



由香港聖公會福利協會有限公司營運



香港公益金  
THE COMMUNITY CHEST  
會員機構 MEMBER AGENCY

督印人：梁翠環

編輯：郭敏儀、戴文茵

出版：第一版/ 4/2020

印刷數量：3,600本



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

中心  
暑期通訊 NEWSLETTER  
2020 JUN-2020 SEP

ISSUE:019

NEWSLETTER

二零二零年六月至二零二零年九月

暑期活動報名日

21/6/2020

暑期活動報名日抽籤

3-13/6/2020

O2O優先報名日

31/5-2/6/2020

GO YOUR

敢創  
敢闖

OWN  
WAY





PAGE		PAGE
2	中心須知 中心報名須知 Application for Member	9
3	焦點推介 作孩子的心靈醫師	13
4	家庭服務 初中親子密語 - 共創成長路 FLE / 3P親子「正」策課程	15
5	傲遊448農莊 - 「大自然親子教室」FLE / 親子同遊戲系列 FLE	16
6	樂在美味Animal Farm FLE	17
7	四季美食四季情 FLE	18
8	社區服務 潤澤關係 / 愛心蛋糕捐贈計劃	19
		20
		22
		23

PAGE		PAGE
24	迎東服務 迎東童夢成真系列活動	24
25	迎東親子同樂坊 / 共建迎東CIIF	25
26	迎東青少年活動	26
27	迎東兒童興趣班	27
28	迎東暑期班	28
29	i-Life服務	29
31	興趣培養 恆常幼兒及兒童興趣班	31
38	長者興趣班	38
39	婦女伸展瑜伽班	39
40	中心資訊 榮光堂資訊	40
42	中心開放時間 Opening Sessions	42

## 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 D) 迎東 → 迎東邨綜合服務中心地下

### 活動取消/退款注意事項：

- 參加者收到通知後一個月內帶同收據正本往中心辦理。
- 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帶同收據正本往中心辦理。(註：若由發放退款起計180天內，參加者經通知後仍未領取退款，中心可將退款作為捐款。)

## 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

作孩子的

心

靈



醫

師

親愛的爸媽，你有否想過自己也可以成為孩子的心靈醫師？

情緒沒有好壞之分，當父母的，固然希望孩子時刻都感到快樂，但當孩子感到害怕、不安或憂慮時，父母又可以怎樣與孩子溝通並幫助孩子面對呢？就讓我們嘗試運用「望、聞、問、切」這個小法寶，成為孩子的心靈醫師。

### 1 望

觀察孩子的身體反應及日常表現有否改變，你可以留意孩子以下各方面的狀況，包括

- 情緒 (例如：情緒起伏不定、感到害怕、擔心、不安、傷心等)
- 身體 (例如：睡不安寧、失眠、身體不適、發惡夢、沒有胃口、體重下降等)
- 行為 (例如：對喜歡的事物、玩具、卡通片失去興趣、不想和家人朋友接觸、沒有精神、坐立不安等)

● 正面的回應，例如：

- 爸媽好欣賞你勇於表達
- 你感到……，好常見
- 爸媽和你一樣都感到……我們明白你的感受
- 謝謝你和爸媽分享

● 接納及肯定的態度，例如：

- 向孩子表示你願意聆聽
- 接納孩子有不同的情緒及反應
- 孩子分享時，不打岔，不批評

● 給予安全感，例如：

- 牽著孩子的手
- 拍拍孩子的肩膀
- 多擁抱孩子

### 4 總結

以輕鬆的活動作為結束，如畫畫、唱歌、玩遊戲分散孩子的注意力

- 讚賞孩子願意分享
- 肯定孩子不同的感受
- 鼓勵孩子日後有需要時隨時分享

### 2 聞、問

找一個合適的時間和安靜的環境，問問孩子的想法，聆聽孩子的感受

- 你想到什麼？
- 你有什麼感受？你感到……
- 嘗試以開放式提問，有助孩子分享更多

### 3 切

設身處地了解孩子的想法及感受，給予肯定及正面的回應



當孩子漸漸長大，要獨自面對成長路上的不同挑戰，作父母的，亦需要調節自己的心態，學會逐漸放手，好讓孩子經歷。不論孩子有多大，父母一定是孩子的最強後盾。

願大家也能成為孩子的心靈醫師。

資料來源：香港聖公會福利協會 屬下 香港聖公會小學輔導服務處 及「愛·孩子」在學前單位提供社工服務先導計劃 聯合編製「童行小法寶」資源冊

# 初中親子密語

FLE

SEP 1



## 初中親子密語 - 「共創成長路」 P2020/261

日期：1/8/2020 - 15/8/2020(逢星期六) 時間：晚上7:00 - 9:30

活動特色：活動將以中文大學的「生涯規劃」課程為骨幹，配以輕鬆的遊戲及活動設計，帶出課程內容。課程著重個人的身、心、情、理、靈的結合與親子關係融和，使親子在互信與感覺安全的關係基礎上進行小組及大組的討論與分享。

對象：即將於9月升上中學/已就讀初中的青少年及其家長

名額：4對親子 節數：3堂 地點：富東

收費：會員：\$50/對，非會員：\$80/對，綜援：\$40/對

負責職員：羅淑娟姑娘(註冊社工) 內部備註：公開報名

### 活動特色

#### 1 性格特質展現與承傳

藉由性格測驗及心靈沉澱活動，增加親子間的認識與欣賞，學習接納彼此的限制！

#### 2 名字的奧秘

藉由名字探索的活動，認識藏於親子心底的期望，並學習以恰當的方法表達，體驗表達與動力提升的關係！

#### 3 賦予前行力量的她？

藉由「自我同理」及「同理他人」的活動，提升親子間處理期望差異的空間與能力。



## 3P親子「正」策課程

P2020/262

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會。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。

### 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：25/9/2020 - 30/10/2020(星期五)

時間：晚上7:15 - 9:15

名額：8人 堂數：5堂

費用：\$500/會員、\$530/非會員、\$250/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：1. 每位參加者會得到3P親子「正」策課程《父母小組習作冊》一本。  
2. 2020年10月2日為公眾假期，沒有課堂。

遨遊 448 農莊

# 大自然親子教室

FLE

### 活動特色：

除了上述安排的活動，參加者亦可自行參與農場的免費及自費活動。

### 免費活動例子

- 參與戶外及室內兒童遊樂場活動
- 嬉戲於兒童沙池及木滑梯、漫步花海及綠茵墜道
- 餵飼小羊等

### 自費活動例子

- 參與雪糕工作坊 ● 馬賽克工作坊
- 巴士茶坊小聚 ● 布藝坊
- 自製漢堡飽工作坊

日期：9.8.2020(日)

時間：上午9:30至下午4:00

P2020/263

內容：暑假是父母和孩子在經歷一年的課業追趕後，身心稍作歇息的季節。為此，我們誠邀你趁這輕鬆美好的時光，與孩子同遊「448農莊」，藉著親親花鳥蟲魚、感受翠綠田園氣息、遊玩鬥智鬥力親子競技遊戲，及同玩竹木飛天轉的活動中，讓大家盡情放電，舒展身心。如感興趣，歡迎你和孩子齊齊參與我們的活動。

對象：育有4至10歲孩子的家庭 名額：35人

地點：元朗448農莊(暫定) 節數：2堂

收費：會員：\$80/每位；非會員\$130/每位；

綜援：\$60/每位

(費用已包括旅遊車資、入場費、農家午餐餐盒飲品乙份，及三式耕作模式導賞活動。另外，所有的兒童皆可獲贈由台中國家藝術館研發的竹木飛天轉玩具乙份。)

負責職員：羅淑娟姑娘(註冊社工)

內部備註：公開報名



## 親子同遊戲系列

FLE

### 開心活潑 孩子心 從敢玩 敢創 敢發聲 開始!

P2020/264

玩是孩子的動力來源，如在玩當中加入音樂和色彩藝術元素，將為孩子帶來更佳的情智連結、心聲表達能力，並展現他們充滿活力的生命！如想趁這暑假與孩子一起經驗如何透過遊戲與創作，感受自由發聲的愉悅和樂趣，歡迎你與孩子從速報名！

日期 25.7.2020(六) 時間 下午2:30至5:30

活動特色 讓親子在結合音樂活動、混色概念的活動設計中，體驗情智結合，表達所思所想的澎湃生命動力。活動完成後，可獲得雨傘(每兩位成員一把)及防疫帽(每人一頂)。註：以上所有用品皆會滿載參加者的心聲表達色彩創作。

對象 育有6至12歲孩子的家庭 名額 10對親子(共20人)

地點 富東 節數 1堂

收費 會員：\$50/每位；非會員\$50/每位；綜援：\$15/每位

備註 1. 每加一位額外家庭成員需加\$40  
2. 請自備圍裙及潔手用品

負責職員 羅淑娟姑娘(註冊社工) 內部備註 公開報名

### 孩子事 天下事 傾聽父母心 家長教育導修課!

作為父母，在孩子成長階段中，總會用心陪伴。隨著孩子漸漸長大，不論是在學業成績、朋輩關係、情緒處理、喜好興趣發展，還是在感情問題、與家人關係上，對孩子及家長而言，都可能出現一個個的難關。再加上這一年來，社會上經歷著一系列的挑戰，不論是社會運動，還是疫情帶來的影響，都為大家帶來了不同的衝擊，例如：

- 孩子長時間在家，如何協助他們保持學習能力？
- 兄弟姊妹間多了共處的時間，如何使他們和平共處？
- 夫妻間在回應孩子對社會事件的提問上有不同的意見，該如何協調？
- 如何為孩子締造和諧溫馨成長環境？

凡此種種，均使不少家長感到身心俱疲。有見及此，我們將提供電話諮詢服務。如果家長你需要一對聆聽的耳朵，或者想尋求解決的方向，伴你渡過難關，請聯絡我們。

日期 2020年5月至9月 時間 每次半小時至45分鐘為限

活動特色 可透過電話傾談的方式作出諮詢。整個諮詢過程，內容絕對保密

對象 孩子就讀幼稚園或小學的家長 地點 富東

收費 免，非會員(只提供兩次的談話/諮詢)及會員

報名 必須預約(透過電話/親臨中心)

負責職員 羅淑娟姑娘(註冊社工) 內部備註 公開報名

## 親子廚房系列

# 「樂在美味」

## Animal Farm

FLE



### 「駱駝」的壯志驕陽

P2020/265

日期 24/7/2020(星期五)

時間 下午2:30至4:30

內容 借助熱烘烘的雞蛋奶油麵包布甸製作(直徑約5吋的布甸兩個)，分享駱駝在熱烘烘的沙漠行走，擔任接載人類往返目的地的毅力精神，使孩子明白毅力與目標達成的關係

對象 6至8歲的兒童及其家長

名額 3對親子 節數 | 1堂

收費 會員：\$50/對，非會員：\$80/對，

綜援：\$30/對

地點 富東

備註 1. 請自備圍裙

2. 不設加位服務

負責職員 羅淑娟姑娘(註冊社工)

\*活動將由資深的烘焙師協助推行

內部備註 公開報名



### 害羞小豬pizza的真情告白?

P2020/266

日期 31/7/2020(星期五)

時間 下午2:30至4:30

內容 借助焗出來的臉紅小豬pizza(4個直徑約4吋的pizza)，引導孩子討論害羞的情緒經驗，提升其對害羞情緒的接納，感知確認害羞情緒的威力

對象 6至8歲的兒童及其家長

名額 3對親子 節數 | 1堂

收費 會員：\$50/對，非會員：\$80/對，

綜援：\$30/對

地點 富東

備註 1. 請自備圍裙

2. 不設加位服務

負責職員 羅淑娟姑娘(註冊社工)

\*活動將由資深的烘焙師協助推行

內部備註 公開報名



### 活潑趣「脆」蝴蝶

P2020/267

日期 7/8/2020(星期五)

時間 下午2:30至4:30

內容 借助七彩朱古力(約12塊黑和白色交替色彩的「脆」蝴蝶)糖花蝴蝶酥的製作與創作，促進孩子明白每個人都可以為自己創造開心人生經驗的能力

對象 6至8歲的兒童及其家長

名額 3對親子 節數 | 1堂

收費 會員：\$50/對，非會員：\$80/對，綜援：\$30/對

地點 富東

備註 1. 請自備圍裙

2. 不設加位服務

負責職員 羅淑娟姑娘(註冊社工)

\*活動將由資深的烘焙師協助推行

內部備註 公開報名



### 雪山上的「布甸」甲蟲

P2020/268

日期 14/8/2020(星期五)

時間 下午2:30至4:30

內容 藉着生果布甸的製作(3杯)，引導孩子學習借助食物的顏色、形態來表達自己的心情，從而經驗到自己的能力與喜悅

對象 6至8歲的兒童及其家長

名額 3對親子 節數 | 1堂

收費 會員：\$50/對，非會員：\$80/對，

綜援：\$30/對

地點 富東

備註 1. 請自備食物盒及圍裙

2. 不設加位服務

負責職員 羅淑娟姑娘(註冊社工)

\*活動將由資深的烘焙師協助推行

內部備註 公開報名

# 四季美食四季情

FLE

## 春日 翠綠田園

P2020/269



日期：24/7/2020(星期五)

時間：晚上7:30 - 9:30

內容：藉著親子共同製作「免焗綠茶芝士蛋糕」的過程，學習如何運用季節性植物的顏色、美態，共同分享共處的愉快經驗。  
(蛋糕的直徑約5吋)

對象：9 - 12歲兒童及其家長

名額：3對親子 節數：1堂

收費：會員：\$60/對，非會員：\$100/對，  
綜援：\$40/對

地點：富東

備註：1. 不設加位服務  
2. 請自備圍裙

負責職員：羅淑娟姑娘(註冊社工)

\*活動將由資深的烘焙師協助推行

內部備註：留位及公開

## 夏日的旋律 「Pizza也瘋狂」

P2020/270



日期：31/7/2020(星期五)

時間：晚上7:30 - 9:30

內容：藉著親子共同創作Pizza(約6吋直徑的pizza一個)，並自由地為其灑上繽紛的配料的過程，經驗如何從食物製作中放鬆身心！

對象：9 - 12歲兒童及其家長

名額：3對親子 節數：1堂

收費：會員：\$60/對，非會員：\$100/對，  
綜援：\$40/對

地點：富東

備註：1. 不設加位服務  
2. 請自備圍裙

負責職員：羅淑娟姑娘(註冊社工)

\*活動將由資深的烘焙師協助推行

內部備註：留位及公開報名

## 秋色的 「玫瑰」

P2020/271



日期：7/8/2020(星期五)

時間：晚上7:30 - 9:30

內容：藉著親子共同製作「蘋果酥皮Tart」的過程(共製作8件)，掌握深度談心的技巧，為彼此建立不一樣的親密關係

對象：9 - 12歲兒童及其家長

名額：3對親子 節數：1堂

收費：會員：\$60/對，非會員：\$100/對，  
綜援：\$40/對

地點：富東

備註：1. 不設加位服務  
2. 請自備圍裙

負責職員：羅淑娟姑娘(註冊社工)

\*活動將由資深的烘焙師協助推行

內部備註：留位及公開報名

## Tiramisu的 冬日暖流

P2020/272



日期：14/8/2020(星期五)

時間：晚上7:30 - 9:30

內容：藉 親子共同製作Tiramisu(3杯)杯裝蛋糕的過程，為彼此的關係開拓溫暖心田的生活模式。

對象：9 - 12歲兒童及其家長

名額：3對親子 節數：1堂

收費：會員：\$60/對，非會員：\$100/對，  
綜援：\$40/對

地點：富東

備註：1. 不設加位服務  
2. 請自備圍裙

負責職員：羅淑娟姑娘(註冊社工)

\*活動將由資深的烘焙師協助推行

內部備註：留位及公開報名

# 潤澤關係

About 'relationship'

哈佛大學長達75年的「快樂」研究

美好人生 建立於 良好關係

哈佛大學針對成人生活所作的研究至今已進行75年。從1938年開始，研究總共追蹤了724位成人，每一年研究團隊都會詢問研究對象的工作、生活、健康等狀況。研究是從兩大群背景迥異的美國波士頓居民開始。第一組是哈佛大學的大二學生。第二組則是從波士頓地區最貧困的地區挑選出來的居民。

當他們同意參加研究後，所有的青少年都被逐一訪談並接受醫療檢查。後來這些青少年長大成人了，進入各行各業，有工廠工人、律師、醫生、某一任美國總統等；也有些人酗酒，有些人患有精神分裂，有些人從社會底層一路往上爬至上流階級，也有些人則往全然不同的方向走。

那麼，從七十幾年來、幾十萬頁的訪談資料與醫療記錄中，究竟帶給我們什麼樣的研究結果與啟發？「有個很清楚的訊息：良好的關係讓我們維持快樂與健康。」威丁格教授表示。看來，我們一直也想得到的快樂與健康，也可以透過經營關係而得到。有得及此，中心推行「潤澤關係 - 幸福婚姻七法則」工作坊，讓大家一同學習，如何有效經營婚姻關係。

日期	11/9/2020(星期五)
時間	晚上7:30 - 9:30
內容	根據美國心理學教授Dr. John Gottman的婚姻理論作為藍本，講述夫婦相處之道、怎麼處理夫婦間的衝突及有關夫婦關係之進深的課題。
對象	社區人士
名額	8人
堂數	1堂
收費	會員：\$50；非會員：\$80
地點	富東
負責職員	張慧雯姑娘(註冊社工)
內部備註	公開報名

# HAPPY BIRTHDAY TO YOU 愛心蛋糕

捐贈計劃

## 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。

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。有見及此，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。

## 申請流程

- 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)。
  - 1) 簽收後兩個星期內提供購買蛋糕的單據
  - 2) 與申請人慶祝生日的照片，以供中心作存檔。
  - 3) 填寫一張心意卡予餅卡捐贈者，以表達感恩的心。(本計劃由香港聖公會熱心教友資助。)

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。

## 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？  
你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 各大商舖的餅卡(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

Spread your Happiness:)



### 護老者身心鬆一間3.0 P2020/207

日期：19/6/2020、24/6/2020 時間：晚上7:30 - 9:00  
內容：每月以不同主題及形式，透過藝術創作為極有需要護老者而設的減壓工作坊，提供平台讓極有需要護老者療癒自己、護理自己。  
對象：極有需要護老者 收費：\$50  
名額：10名(只限極有需要護老者) 地點：富東中心三樓  
負責同工：李倩鈴姑娘(註冊社工)  
備註：未曾做過評估的護老者請先留名，社工會約見評估

### 老友記例會 P2020/086

日期：30/6、28/7、25/8、29/9/2020 (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

### 香港聖公會東涌合唱團 P2020/107

日期：3/6/2020 - 30/9/2020(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 堂數：17堂  
地點：i-Life 名額：34人  
收費：會員：\$140/6、7、8月/4堂 \$175/9月5堂  
非會員：\$260/6、7、8月/4堂 \$325/9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

### 耆樂精英義工組 P2020/092

日期：1/6/2020 - 30/9/2020(隔個星期五)  
時間：上午9:30 - 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 堂數：9堂  
地點：i-Life 名額：10人  
負責同工：黃惠珊姑娘、梁寶珊姑娘(註冊社工)  
內部備註：留名

### 咸曲奇製作坊 P2020/196

日期：8/6 - 22/6/2020(逢星期一)  
時間：下午3:30 - 5:00  
內容：製作咸味曲奇，包括：鹽味曲奇、咸蛋黃曲奇、蝦子曲奇  
對象：55歲或以上長者及護老者 名額：10名  
地點：長者：\$30；護老者\$20 地點：富東  
備註：請自備圍裙及餐盒 堂數：3堂  
負責同工：鄭嘉瑜姑娘、梁容蓓姑娘(註冊社工)  
內部備註：公開報名

### 快樂椅子舞 P2020/084

日期：2/6 - 29/9/2020(逢星期二)  
時間：下午3:45 - 4:45  
內容：透過快樂椅子舞鼓勵長者持續運動及社交，即使行動不便的長者都能享受參與舞蹈，促進身心健康  
對象：55歲或以上長者 名額：30名  
堂數：7、8月/4堂；6、9月/5堂 收費：會員：\$10  
地點：i-Life  
備註：1. 舊生可於第三堂開始報下個月  
2. 新生需於每月老友記例會後方可報名  
負責職員：鄭嘉瑜姑娘 內部備註：公開報名

### 耆趣天地 P2020/075

日期：1/6 - 30/9/2020(逢星期一、三、五)  
時間：下午2:30 - 4:00  
內容：於活動中享用按摩及運動器材、玩桌上遊戲  
對象：55歲或以上長者 名額：不限  
收費：全免 地點：i-Life  
備註：1. 使用按摩及運動器材前必須先參與「器材使用簡介」  
2. 參與過「器材使用簡介」的參加者會獲星星貼紙貼於會員證上以茲識別  
3. 每次使用器材必需出示會員證  
負責職員：鄭嘉瑜姑娘

### 下午茶座 P2020/087

日期：4/6 - 17/9/2020(逢星期四)  
時間：下午2:30 - 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名  
堂數：6、8、9月/3堂；7月/4堂  
收費：會員：\$9；非會員：\$39 地點：富東  
備註：若當節為「健康講座」，請於下午2:00到達  
負責職員：鄭嘉瑜姑娘 內部備註：公開報名

### 器材使用簡介 P2020/199

日期：10/6 及 9/9/2020(星期三)  
19/6 及 18/9/2020(星期五)  
時間：上午10:30 - 11:30  
內容：介紹、示範及嘗試使用3樓的按摩及運動器材  
對象：55歲或以上長者 名額：30名  
堂數：2堂/每月 收費：全免 地點：i-Life  
備註：1. 欲使用「耆趣天地」之參加者必須先參與此活動  
2. 活動結束後將獲得星星貼紙張貼於會員證上以茲識別  
3. 參加者可只參與其中一節活動  
負責職員：鄭嘉瑜姑娘 內部備註：留名報名

### 「腦」師會議 P2020/098

日期：1/6/2020 - 7/9/2020(每月第一個星期一)  
時間：上午11:30 - 12:30  
內容：每月一次定期開會，包括義工訓練及服務討論，支援輕度認知障礙長者  
收費：會員：免費；非會員：\$30  
名額：30名 堂數：3節 地點：富東3樓  
負責職員：梁家慧姑娘(註冊社工)、關銘軒先生(註冊社工)  
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

### 簡易燈牌製作體驗 P2020/203

日期：24/7/2020(星期五) 時間：下午3:30 - 5:00  
內容：利用冷光線、鐵線、卡紙、熱熔膠槍等製作簡易的霓虹燈牌，過程中認識香港霓虹燈文化  
對象：55歲或以上長者及護老者 名額：10名  
收費：會員：\$100；護老者：\$80 堂數：1堂  
備註：此活動需要有一定手力 地點：i-Life  
負責職員：鄭嘉瑜姑娘、梁容蓓姑娘(註冊社工)  
內部備註：公開報名

### 護老DIY P2020/104

日期：15/6、13/7、10/8、14/9/2020(星期一)  
時間：上午11:30 - 中午12:30  
內容：每月以不同主題及形式，透過手工製作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。  
對象：護老者及其長者會員 名額：10名  
收費：(每月收費)護老者：\$20/月；長者：\$30/月  
導師：溫可盈女士 地點：i-Life  
負責同工：李清平姑娘、梁容蓓姑娘(註冊社工)

### 做個營養好KEEPER! P2020/105

日期：15/6、13/7、10/8、14/9/2020(星期一)  
時間：上午10:30 - 11:30  
內容：學習不同病症人士飲食指導，以及教授食物安全知識方法，維繫護老者與長者之間的連結，讓護老者可以認識如何為長者準備健康飲食。  
對象：護老者及其長者會員 名額：20名  
收費：(每月收費)護老者：\$10/月；長者：\$20/月  
導師：溫可盈女士 地點：i-Life  
負責同工：李清平姑娘、梁容蓓姑娘(註冊社工)

### 護老者茶聚 P2020/114

日期：每月最後一個星期六  
27/6、25/7、29/8、26/9/2020 (星期六)  
時間：上午10:30 - 11:30  
內容：護老者茶聚是以中心護老者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。  
對象：護老者會員 名額：15名 收費：免費  
地點：i-Life 負責同工：梁容蓓姑娘(註冊社工)  
備註：於每月長者例會後留名。

### 奧根塔體驗工作坊 P2020/197

日期：15/7/2020(星期三) 時間：晚上7:30 - 9:00  
內容：奧根塔又稱為生命能轉化器，利用滴膠、天然水晶、金屬等製作成精美獨特的奧根塔，奧根塔可吸收負能量、淨化場域，藉以釋放壓力及放鬆心情。  
對象：極有需要護老者 名額：10名 堂數：1堂  
收費：\$50 地點：i-Life  
備註：極有需要護老者需先進行評估  
負責職員：鄭嘉瑜姑娘、梁容蓓姑娘(註冊社工)  
內部備註：公開報名

### 鬆一鬆。好輕鬆 P2020/106

日期：(逢星期三)  
6月：10/6、24/6/2020 7月：8/7、22/7/2020  
8月：12/8、26/8/2020 9月：9/9、23/9/2020  
時間：上午10:00 - 11:30 地點：i-Life  
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。(歡迎使用輪椅的長者)  
護老者及其長者會員  
名額：25名 導師：曾敏卿女士 收費：免費  
負責同工：李清平姑娘、梁容蓓姑娘(註冊社工)

### 護老常識站 P2020/109

日期：每月一節，每月最後一個星期二  
30/6、28/7、25/8、29/9/2020(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。  
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：梁容蓓姑娘(註冊社工)、李清平姑娘  
備註：於每月長者例會後留名。

### 護老者資訊站 3.0 P2020/208

日期：8/7/2020、5/8/2020、9/9/2020  
時間：晚上7:30 - 8:30  
內容：提供舒緩壓力的方法，以及分享護老技巧及社區資訊  
主題：7月：心臟病；8月：痛症；9月：甲狀腺  
對象：極有需要護老者 名額：8名  
收費：全免 地點：富東中心三樓  
負責同工：李倩鈴姑娘(註冊社工)  
備註：未曾做過評估的護老者請先留名，社工會約見評估

### 護老新天地 P2020/088B

日期：1/6/2020 - 30/9/2020 時間：中心開放時間  
內容：借用復康器材 名額：不限  
對象：護老者/社區人士 地點：富東  
堂數：中心開放時間 收費：詳見中心海報  
備註：參加者如續借2次後需暫停1個月才可報名  
負責職員：李綺婷姑娘 內部備註：公開報名

### 耆樂童軍 P2019/073

日期：1/7/2020 - 30/9/2020 (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 - 3:45 地點：富東  
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：9堂  
備註：1. 需要站立短時間，手腳活動自如；  
2. 需要購買及穿着指定制服集會；  
負責同工：黃志強先生 內部備註：公開報名

### 長者肌力訓練班(6月) P2020/110C

日期：5/6/2020 - 26/6/2020(逢星期五)  
時間：下午4:00 - 5:30  
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  
收費：會員：\$380；非會員：\$410 堂數：4堂  
導師：劉天柏先生 地點：i-Life  
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

負責職員：陳婉延姑娘 內部備註：公開報名

### 樂理唱歌入門(6月) P2020/206C

日期：2/6/2020 - 30/6/2020(逢星期二)  
時間：上午10:30 - 11:30  
內容：由導師教授基本的樂理知識及唱歌技巧

對象：55歲或以上長者 名額：15名  
收費：會員：\$275；非會員：\$305 堂數：5堂  
導師：徐曉桐老師 地點：i-Life  
備註：1. 參加者不需要對樂器或音樂有任何專業知識。  
2. 未來仍有同類型活動，詳情請參考每月長者活動概覽

負責職員：陳婉延姑娘 內部備註：公開報名

### 伸走痛症 A班：P2020/117 B班：P2020/118

日期：(逢星期五)\*\*公眾假期暫停  
5/6 - 26/6/2020(四節) 3/7 - 31/7/2020(五節)  
7/8 - 28/8/2020(四節) 4/9 - 25/9/2020(四節)

時間：A班 - 上午10:30 - 11:30 B班 - 上午11:30 - 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。(歡迎使用輪椅的長者)

對象：護老者及其長者會員 地點：i-Life  
名額：20名/班 導師：溫可盈女士  
收費：(每月收費)四節：護老者：\$70/月；長者：\$80/月  
五節：護老者：\$90/月；長者：\$100/月

負責同工：李清平姑娘、梁容蒨姑娘(註冊社工)

### 護老解憂室 P2020/085

日期：每月一節，每月最後一個星期五  
26/6、31/7、28/8、25/9/2020 (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心煩的事？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~

對象：極有需要護老者 名額：10名 收費：\$10/月  
負責同工：梁容蒨姑娘(註冊社工) 地點：i-Life

### 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

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				
主題	藝術	運動	音樂	認知訓練	遊戲
4月主題	復活節限定	橡筋操			平板電腦 & 桌上遊戲
5月主題	拼豆畫	毛巾操	懷舊唱K	健腦學堂	
6月主題	捲紙花	養生功			平板電腦 & 桌上遊戲
7月主題	水彩創作	橡筋操			
8月主題	刺繡	毛巾操	懷舊唱K	健腦學堂	
9月主題	輕黏土	養生功			

### 健腦藝術樂(2020年4-6月&7-9月) P2020/099

內容：每月不同藝術活動，訓練長手眼協調，鍛鍊大腦!  
4-6月：2020年4月6日至6月29日(逢星期一)  
7-9月：2020年7月6日至9月28日(逢星期一)  
時間：下午2:30 - 3:30 收費：會員\$50 非會員\$80(每季)  
對象：輕度認知障礙長者

### 健腦運動樂(2020年4-6月&7-9月) P2020/100

內容：每月不同運動主題，讓長者鬆鬆筋骨及進行肌肉訓練!  
4-6月：2020年4月7日至6月30日(逢星期二)  
7-9月：2020年7月7日至9月29日(逢星期二)  
時間：下午2:30 - 3:30 收費：會員\$50 非會員\$80(每季)  
對象：輕度認知障礙長者

### 健腦玩音樂(2020年4-6月&7-9月) P2020/101

內容：每月唱盡不同懷舊金曲，帶領參加者回顧不同經典!  
4-6月：2020年4月7日至6月30日(逢星期三)  
7-9月：2020年7月8日至9月30日(逢星期三)  
時間：下午2:30 - 3:30 收費：會員\$50 非會員\$80(每季)  
對象：輕度認知障礙長者

### 健腦學堂(2020年4-6月&7-9月) P2020/102

內容：由社工策劃及帶領課程內容，透過多元介入進行認知訓練，刺激參加者的視覺、聽覺、觸覺等，延緩大腦退化!  
4-6月：2020年4月2日至6月18日(逢星期四)  
7-9月：2020年7月2日至9月24日(逢星期四)  
時間：下午2:30 - 3:30 收費：會員\$120 非會員\$150(每季)  
對象：已確診認知障礙症長者

### 健腦遊戲樂(2020年4-6月&7-9月) P2020/103

內容：讓參加者接觸不同趣味遊戲，促進大腦活躍，延緩大腦退化!  
4-6月：2020年4月3日至6月26日(逢星期五)  
7-9月：2020年7月3日至9月25日(逢星期五)  
時間：下午2:30 - 3:30 收費：會員\$50 非會員\$80(每季)  
對象：輕度認知障礙長者

備註：1) 有興趣參加者，需先進行蒙特利爾認知評估(MoCA)，經評估為輕度認知障礙長者。  
2) 此為恆常活動，舊生可於每月最尾一堂優先報名。

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 P2020/089C-F

活動名稱：健康樂2020C(6月) / 健康樂2020D(7月)  
健康樂2020E(8月) / 健康樂2020F(9月)

日期：1/6/2020 - 30/9/2020  
時間：中心開放時間 地點：富東  
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 堂數：中心開放時間  
收費：加營素：會員：\$182 怡保康：會員：\$96  
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  
負責職員：李綺婷姑娘 內部備註：公開報名

### 剪剪剪髮廊 P2020/090A

日期：16/6/2020 時間：下午2:00 - 3:30  
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 備註：活動前必須先洗頭  
負責職員：李綺婷姑娘 內部備註：公開報名

## 迎東 活動

### 輕鬆一鬆在迎東 P2020/407

日期：2/6、9/6、16/6、23/6  
7/7、14/7、21/7、4/8、11/8、18/8  
1/9及8/9、15/9、22/9(公眾假日暫停)  
時間：上午10:00 - 11:30  
內容：由義工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、長者及社區人士 名額：15人  
收費：全免 地點：迎東  
負責職員：莊嘉煒先生(註冊社工)、林楚如姑娘(活動助理)

### 快樂椅子舞迎東篇 P2020/210

日期：3/6、10/6、17/6、24/6  
8/7、15/7、22/7、5/8、12/8、19/8  
2/9、9/9、16/9、23/9(公眾假日暫停)  
時間：下午2:30 - 3:30  
內容：透過簡單運動配合椅上舞蹈，舒緩身心靈。歡迎護老者與長者一同參與。

對象：護老者及55歲以上長者 名額：15人  
收費：每月\$10 地點：迎東  
負責職員：莊嘉煒先生(註冊社工)

### 迎東 - 太極入門 P2020/210

日期：6-9月(逢星期二)假期暫停  
時間：11:00 - 12:00am 地點：迎東  
對象：55歲或以上長者 名額：20人  
收費：6,9月 五堂 會員\$75 / 非會員\$105  
7,8月 四堂 會員\$60 / 非會員\$90  
內容：適合未曾學過太極的人士。參與者必須自行評估行動能力及身體狀況是否適合

導師：曾敬卿老師  
備註：舊生優先，每月最尾的星期二開始公開報名。  
負責同事：林楚如(活動助理)

### 迎東 - 健體太極 P2020/211

日期：6-9月(逢星期二)假期暫停  
時間：12:00 - 1:00pm 地點：迎東  
對象：55歲或以上長者 名額：15人  
收費：6,9月 五堂 會員：\$100 / 非會員：\$130  
7,8月 四堂 會員：\$80 / 非會員：\$110  
內容：適合已對太極有基本認識人士  
參與者必須自行評估行動能力及身體狀況是否適合

導師：曾敬卿老師  
備註：舊生優先，每月最尾的星期二開始公開報名。  
負責同事：林楚如(活動助理)

### 迎東 - 帶氧運動好輕鬆 P2020/212

日期：6-9月(逢星期三)假期暫停  
時間：10:30 - 11:30 地點：迎東  
對象：55歲或以上長者 名額：15人  
收費：6-8月 四堂 會員：\$120 / 非會員：\$150  
9月 五堂 會員：\$160 / 非會員：\$190  
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。

導師：楊翠怡(GALOP STUDIO)  
備註：舊生優先，每月最尾的星期二開始公開報名。  
負責同事：林楚如(活動助理)

### 迎東 - 活力健體舞 P2020/213

日期：6-9月(逢星期三)假期暫停  
時間：11:30 - 12:30 地點：迎東  
對象：55歲或以上長者 名額：15人  
收費：6-8月 四堂 會員：\$160 / 非會員：\$190  
9月 五堂 會員：\$200 / 非會員：\$230  
內容：在帶氧運動中加入舞蹈，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。

導師：楊翠怡(GALOP STUDIO)  
備註：舊生優先，每月最尾的星期二開始公開報名。  
負責同事：林楚如(活動助理)

### 迎東 - 簡單手機應用 P2020/217

日期：6-9月(每月首三個星期三)假期暫停  
時間：10:30 - 11:30 地點：迎東  
對象：55歲或以上長者 名額：8人  
收費：\$30 / 非會員\$60  
內容：教授簡單手機應用程式  
負責同事：林楚如(活動助理)

### 迎東 - 經典金曲齊齊唱 P2020/218

日期：6-9月(逢星期三)假期暫停  
時間：2:15 - 3:15 地點：迎東  
對象：55歲或以上長者 名額：8人  
收費：\$20 / 非會員\$50  
內容：與志同道合一齊唱下歌輕鬆一下  
負責同事：林楚如(活動助理)

# 青少年服務

● 中心活動

## 陪你走過放榜的日子

P2020/326

日期：6/7/2020 - 20/7/2020(逢星期一)  
時間：晚上7:30 - 9:00  
內容：透過介紹不同的升學資訊及過來人的分享，讓同學為升學作準備。同時，提供模擬面試的機會，裝備同學迎向挑戰！  
對象：應屆中六學生/自修生 名額：8人  
堂數：3節 收費：免費 地點：富東  
負責職員：黎采鈴姑娘(註冊社工) 內部備註：公開報名

## 手作義工大招募

P2020/327

日期：7/8/2020 - 28/8/2020(逢星期五)  
時間：下午2:30 - 4:30  
內容：招募有志關心社會，服務他人的青年！本班將教授手作精品，為有需要人士添上暖意。  
對象：12 - 24歲青少年 名額：8人  
堂數：4節 地點：富東  
收費：會員：\$80；非會員：\$110  
負責職員：黎采鈴姑娘(註冊社工)  
內部備註：1. 公開報名  
2. 此活動如果成功申請SYP資助，費用將下調

## 「熱」食愈瘦烹飪班

P2020/328

日期：5/8/2020 - 19/8/2020(逢星期三)  
時間：下午2:30 - 4:30  
內容：青少年趁年青學習簡單的養生的小貼士，讓你由內散發健康的氣息。本班將教授參加者健康及具營養價值的食療，成為養生小達人！  
對象：12 - 24歲青少年 名額：6人  
堂數：3節 地點：富東  
收費：會員：\$70；非會員：\$100  
負責職員：黎采鈴姑娘(註冊社工)  
內部備註：公開報名

## 東涌誌@社區攝錄隊

P2020/335

日期：1/8/2020 - 19/9/2020(逢星期六)  
時間：下午2:30 - 4:00 地點：富東或戶外 堂數：8節  
內容：諗過拍片但又搵唔到志同道合嘅人？咁就要黎參加呢個社區攝錄班！今次會教大家使用DV、單反、手機上的拍攝及收音技巧，以及後期剪接的知識。再透過拍攝及訪問東涌友，聆聽不同的社區聲音及東涌的奇人趣事，最後會舉辦社區放映會。所以，睇到呢度開始心動嘅你，快啲留名參加啦。  
對象：12 - 24歲青少年 名額：12人  
收費：會員：\$30；非會員：\$60  
負責職員：李立洲先生(註冊社工)  
內部備註：1. 公開報名  
2. 此活動如果成功申請SYP資助，費用將下調

## 大娛樂家

P2020/164B

日期：7/8/2020 - 25/9/2020(逢星期五)  
時間：晚上7:30 - 9:30 地點：富東 堂數：8節  
內容：Happy Friday緊係要盡興下嫁啦，每逢星期五晚上有唔同嘅主題節目，飛鏢、桌遊、PS4，務求大家一齊玩得開心。  
對象：15 - 24歲青少年 名額：不限 收費：免費  
負責職員：李立洲先生(註冊社工) 內部備註：公開報名

## 菁英娛樂家(8月至9月)

P2020/165B

日期：6/8/2020 - 24/9/2020(逢星期四)  
時間：晚上7:30 - 9:30 地點：富東 堂數：8節  
內容：個個都講電競，唔通個個都識電競咩！唔緊要！由呢季起，每逢星期四晚上會有唔同嘅手遊電競，傳說對決、食雞、第五人格，等緊大家黎組隊，一齊鬥智鬥力，踏上菁英之路。  
對象：10 - 24歲青少年 名額：不限 收費：免費  
負責職員：李立洲先生(註冊社工) 內部備註：公開報名

## 藝漂2.0

P2020/166B

日期：1/8/2020 - 30/9/2020 時間：晚上6:00 - 8:30  
內容：一支結他，一支咪，一顆熱愛音樂的心，為繁忙的日常中，加多一點調味，與東涌友分享音樂，享受音樂。\* 中心將提供街頭音樂表演所需的器材，包括咪、電木結他、Amp、木箱鼓。  
對象：10 - 24歲青少年 名額：不限  
堂數：15節 收費：免費 地點：富東  
負責職員：李立洲先生(註冊社工) 內部備註：公開報名

## 一齊同肺炎Say拜拜 狂歡音樂會

P2020/334

日期：27/9/2020 時間：晚上6:00 - 8:30  
內容：過左咁多個月日日戴口罩嘅日子，依家終於可以除低口罩相見，所以約定你你你，9月27日一齊搵埋三五知己，姨媽姐姐黎狂歡音樂會。  
\*如有興趣成為表演隊伍，可DM搵jj.tcis留名。  
對象：12 - 24歲青少年 名額：100人  
堂數：1節 收費：免費 地點：富東  
負責職員：李立洲先生(註冊社工) 內部備註：公開報名

## 堅貼地生活體驗

P2020/329

日期：1/8/2020 - 15/8/2020(逢星期六)  
時間：下午2:30 - 4:00，體驗活動為15/8下午2:30 - 6:00(暫定)  
內容：參加者需在指定時間內完成指定任務，體驗基層市民的生活，從中反思生活的意義。  
對象：15 - 24歲青少年 名額：8人  
堂數：3節 地點：東涌及北角(暫定)  
收費：會員：\$40；非會員：\$70  
負責職員：黎采鈴姑娘(註冊社工)  
內部備註：1. 公開報名  
2. 此活動如果成功申請SYP資助，費用將下調



## 童軍團(2020-2021)第二季

P2020/336

日期：1/6/2020 - 30/9/2020  
(逢星期六，每月最後一個星期除外)  
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 ● 社區服務  
● 歷奇遊戲 ● 原野烹飪  
● 露營 ● 運動訓練  
● 考章挑戰 ● 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 堂數：待定  
收費：每季\$100，必須為會員 地點：富東及戶外  
負責職員：李逸東先生(註冊社工) 內部備註：留名

## 深資童軍團

(2020-2021) 第二季 P2020/337

日期：1/6/2020 - 30/9/2020(逢星期一)  
時間：晚上7:30 - 9:30  
內容：深資童軍主要以自治及自務的形式延續在童軍的訓練，提供更自主及有趣的活動：  
● 遠足 ● 歷奇遊戲  
● 露營 ● 考章挑戰  
● 社區服務 ● 原野烹飪  
● 運動訓練 ● 戶外學習

把握機會！自己的活動！自己話事！

對象：15 - 21歲青少年 名額：10 堂數：待定  
收費：每季\$100，必須為會員 地點：富東及戶外  
負責職員：李逸東先生(註冊社工) 內部備註：留名

## 咖啡煮意

P2020/338

日期：17/8/2020(星期一) 時間：下午2:00 - 6:00  
內容：點樣先可以做到咖啡師？咖啡師又係咪係沖咖啡？沖咖啡又有幾多種方法？想知既話就黎報名，一齊了解一下沖煮咖啡既學問喇！  
對象：13 - 20歲青少年 名額：8名 堂數：1節  
收費：會員：\$30；非會員：\$60 地點：富東  
負責職員：李逸東先生(註冊社工)  
內部備註：1. 公開報名  
2. 此活動如果成功申請SYP資助，費用將下調

## 甜品達人

P2019/339

日期：4、11/8/2020(逢星期二)  
時間：下午2:00 - 4:00  
內容：想氹下另一半或者屋企人？親手整既甜品就最適合喇！仲唔快D黎一齊學番一技旁身！而且仲有機會實習下添！  
對象：13 - 24歲青少年 名額：8名 堂數：5節  
收費：會員：\$30；非會員：\$60 地點：富東  
負責職員：李逸東先生(註冊社工)  
內部備註：公開報名

## 山系文青

P2020/340

日期：6/8/2020 - 20/8/2020(逢星期四)  
時間：視乎地點而定  
內容：可以有健康既身體，又欣賞美麗既風景之餘，學下影相技巧！打打卡！一齊黎發掘下香港有咩簡單而有特色既行山路線喇！  
對象：15 - 24歲青少年 名額：8名 堂數：4節  
收費：免費 地點：富東及戶外  
負責職員：李逸東先生(註冊社工) 內部備註：公開報名



香港聖公會福利協會除了有「愛·藝術」青年學院之外，今年亦都新增了LOVING SPORTS，一個全新的運動系列！當中包括籃球、氣槍實用射擊、飛鏢以及山藝等的訓練！希望可以為青少年提供更多的更全面的運動及個人成長培訓！



# ERB LIVE AND LEARN!!

## 「人才發展計劃」

學費全免、工作轉介  
可申請培訓津貼  
(出席率須達八成)

### 陪月員烹調技巧(產後坐月菜式) 基礎證書(兼讀制)

新技能提升計劃

課程內容：  
認識產婦食物的營養及衛生  
設計坐月菜單  
掌握孕婦食物製作烹調技巧

課時：24小時(6天半日)  
預計開課日期：2020年7月

學費：  
\$0 (豁免繳費)：每月入息為\$11,000或以下  
\$375 (高額資助學費)：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  
\*\*入讀資格請向中心職員查詢  
所有資助學費須出席率達八成或以上

### 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)  
預告10-12月開班

### 咖啡調製員基礎證書

課程內容：  
不同沖煮咖啡的技巧  
半自動咖啡機的操作  
花式咖啡調製  
咖啡店運作及調製員角色  
奶茶及其他飲品沖製方法  
實地工作環境體驗

課時：160小時(15天全日、10天半日)  
預計開課日期：2020年6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)  
預告10-12月開班

### 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7月

東涌獨家開辦！

\*\*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 年齡在15歲或以上；及  
學歷在副學位程度或以下的香港合資格僱員；及  
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

本區就業好Easy!

# 「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」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

## 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. 設於東涌社區服務綜合大樓地下之就  
業服務中心

## 僱主服務：

內容：為僱主度身訂造招聘會  
對象：本區的僱主  
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。

負責職員：劉德麟先生

聯絡電話：2109 0082

傳真號碼：2109 0083

電 郵：tllau@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)



# 愛心

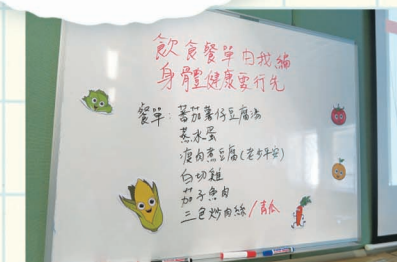


# 飯堂



## 愛心飯堂 x 營食飯堂

一直與「膳心連」及「惜食堂」合辦食物捐贈計劃，為低收入家庭提供免費午膳。服務對象主要為低收入人士/家庭、遇突變家庭和非法援人士等。有意參加者可透過社工/機構轉介，或親臨本中心申請，工作人員會與申請者進行面談，完成審核後，將通知相關機構或申請者。如有任何疑問，歡迎親臨本中心或致電21090082與陳麗珠姑娘或宋李華姑娘查詢。



## 用膳安排

日期 逢星期一、二、三及五(公眾假期除外)  
時間 下午一時至二時  
地點 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。



## 愛心捐贈大行動

「綠無窮環保專門店」現回收之物品包括：

- 成人及兒童服裝 (全新或潔淨的服裝)
- 小型家電 (性能良好)
- 嬰兒用品 (狀況及質素良好)
- 玩具 (須齊配件)
- 廚具 (潔淨及完好)
- 傢俬 (須把傢俬實物照片、尺寸及數量傳送至綠無窮電話，工作人員評估後再作決定)
- 文具 (全新)

詳情可向職員查詢!



星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日

10:00 am - 1:00 pm



1:00 pm - 2:00 pm

午膳時間

2:00 pm - 5:00 pm



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

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

如有任何疑問，歡迎親臨本店或致電2109 0082與或Whatsapp 51695267  
李穎彤姑娘或陳麗珠姑娘查詢



# 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 - 角落生物輕黏土(1)

日期：8/8/2020(星期六)  
時間：下午2:30 - 下午4:00  
內容：用輕黏土製作角落生物三款角色造型：企鵝、炸豬扒和炸蝦尾。

對象：6 - 12歲兒童及其家長 節數：1  
名額：4對 地點：富東  
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. 請自備盛載器皿及圍裙

負責職員：黎卓瑤姑娘(助理程序幹事)  
內部備註：公開報名

P2020/068C

### 親子同樂坊 - 乳木果滋潤皂

日期：25/7/2020(星期六)  
時間：下午2:30 - 下午4:00  
內容：你對乳木果油的認知又有幾多呢？有錯，它滋潤保濕聞名，而且非常容易吸收！咁不如今次我地試下以乳木果油作原材料，親手製作一款屬於自己嘅乳木果滋潤皂出嚟啦！

對象：6 - 12歲兒童及其家長 節數：1  
名額：4對 地點：富東  
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. 請自備圍裙及自備密實袋裝回製成品  
3. 本產品製作材料包括氫氧化鈉  
4. 製成品只可作洗手用

負責職員：黃煒炫姑娘(活動助理)  
內部備註：公開報名

P2020/068D

### 親子同樂坊 - 角落生物輕黏土(2)

日期：15/8/2020(星期六)  
時間：下午2:30 - 下午4:00  
內容：用輕黏土製作角落生物三款角色造型：蜥蜴、白熊和裹布。

對象：6 - 12歲兒童及其家長 節數：1  
名額：4對 地點：富東  
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. 請自備盛載器皿及圍裙

負責職員：黎卓瑤姑娘(助理程序幹事)  
內部備註：公開報名

P2020/068F

### 親子同樂坊 - 夏日布丁

日期：22/8/2020(星期六) 時間：下午2:30 - 下午4:00  
內容：夏日炎炎，過嚟食返份甜品解下暑先！話說你鍾意雞蛋味嘅布丁還是芒果味嘅布丁呀？如果你兩隻味都鍾意，咁不如過嚟中心同我地一齊製作呢兩種味道嘅布丁啦！

對象：6 - 12歲兒童及其家長 節數：1  
名額：4對 地點：富東  
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. 請自備盛載器皿及圍裙

負責職員：黃煒炫姑娘(活動助理)  
內部備註：公開報名

P2020/068E

## 家庭活動

### Chill級好玩親子水動樂2020

日期：16/8/2020(星期日)  
時間：上午9:30 - 下午4:30  
內容：炎炎夏日，正好為父母及子女提供黃金機會好好享受親子相處的快樂時光。齊來投入開心好玩的「親子沙灘水戰」、共享風味午餐、同遊特色漁港小店，萬勿錯過這Chill級好玩的黃金活動呀！

對象：6 - 12歲兒童及其家長 節數：2  
名額：58人  
收費：會員：\$80/位；非會員：\$110/位(大小同價)  
備註：活動已包括午餐及交通費

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

P2020/306

### 家庭「暗」中樂悠遊

日期：1/8/2020(星期六)  
時間：上午9:00 - 下午4:00  
內容：如果眼前漆黑一片，只剩下聲音導航，感覺會是怎樣？今次以親子的組合帶大家一齊經歷一次前所未有的「黑暗中體驗」，在導賞員的引領下以眼睛以外的感官去探索四周環境，與家人感受刺激有趣的旅程，同時學習反思生活、以另一角度去欣賞世界。

對象：6 - 12歲兒童及其家長 節數：2  
名額：16對親子(共32人)  
收費：會員：\$180/對親子；非會員：\$240/對親子(大小同價)  
地點：Dialogue Experience對話體驗館  
備註：- 由於名額有限，每家庭只限2人參與  
- 活動費用已包括入場費、午餐及交通費  
- 鳴謝：香港賽馬會慈善信託基金贊助

負責職員：黎嘉欣姑娘(註冊社工)  
內部備註：公開報名

P2020/307

(P2020/066)

# 童夢成真

## 之暑期託管服務2020

暑假又嚟喇！如何讓子女渡過一個充實又有意義的假期？參加『童夢成真』的暑期託管2020啦！『童夢成真』是透過「自理學習」、「抗逆能力」、「增廣見聞」及「主動分享」四個核心元素設計適切兒童的成長活動，促進兒童身心發展。『童夢成真』同你一齊渡過一個開心又難忘的暑假！

暑期託管有三個不同的計劃內容，配合不同家庭的需要。

計劃	20/7 - 31/8/2020	27/7 - 31/8/2020	20/7 - 31/8/2020	27/7 - 31/8/2020	13/7/2020起開始提供
計劃	A1 31天全日	A2 26天全日	B1 31天半日	B2 26天半日	C 單日服務
正常收費	\$4960	\$4160	\$4030	\$3380	\$280
資助收費	(詳情可向負責職員查詢)				
內容包括	1) 早餐、午餐及茶點 2) 全期之戶外活動及小組 3) 活動T-Shirt 乙件。				
		08:00 - 14:00 1) 早餐和午餐； 2) 全期之戶外活動及上午之小組； 3) 活動T-Shirt 乙件。	13:00 - 19:00 1) 午餐和茶點； 2) 全期之戶外活動及下午之小組； 3) 活動T-Shirt 乙件。		1) 早餐、午餐及茶點； 暑假期間(逢星期三)舉行外出活動，當天將不會提供單日託管服務。



### DETAILS CHECK!

上課時間：7月13日起開始提供服務，逢星期一至星期五，早上8:00 - 晚上7:00；(請參閱上表)

服務對象：升小一至升中一之學生，名額15名(報名先到先得，額滿後可留名待通知)。

地點：本中心及戶外 負責職員：張家晴姑娘、何家健先生

備註：1) 於暑期活動報名日，開始接受報名 2) 單日託管：7月13日至8月31日均接受報名。

★ 暑期託管服務不包括星期六、日和公眾假期，敬希垂注。

### 小組活動

We Love Switch、童夢演奏廳、Game Station、Green Thursday、童夢馬戲團、閱讀悅讀、Monday好戲Fun、玩創童心、手創達人、棋樂無窮、運動同樂

為配合學生不同程度的發展，部份活動將分初小及高小組同步進行。

### 暑期託管2020活動時間表

#### 逢星期三特別活動日程

備註：

所有戶外活動均按單據上的時間出發，逾時者要留於中心，不獲補回活動，敬希垂注。

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
0800-0830	學生報到				
0830-0900	熱身運動 / 早讀				
0900-0930	早餐				
0930-1100	暑期作業	暑期作業	暑期特別活動 (見下表)	暑期作業	暑期作業
1100-1230	We Love Switch/ Game Station	童夢演奏廳		玩創童心/ 手作達人	童夢馬戲團
1230-1400	午膳及休息		暑期特別活動 (見下表)	午膳及休息	
1400-1600	暑期作業 / 專科溫習			暑期作業 / 專科溫習	
1600-1630	茶點及休息			茶點及休息	
1630-1800	Monday好戲Fun	棋樂無窮	Green Thursday	運動同樂/ 閱讀悅讀	
1800-1900	溫習是日所學及完成家課，預備放學				

22/7/2020(三)	9:00am - 5:00pm	『童夢成真』大館一日遊
29/7/2020(三)	9:00am - 5:00pm	『童夢成真』香港文物探知館及香港科學館
5/8/2020(三)	9:00am - 5:00pm	『童夢成真』潛能大爆發日營2020
12/8/2020(三)	9:00am - 5:00pm	『童夢成真』綠在沙田
19/8/2020(三)	9:00am - 5:00pm	『童夢成真』中大大學探索遊
26/8/2020(三)	9:00am - 5:00pm	『童夢成真』濕地公園同樂日

\*上述活動或因應社會狀況或參觀地點之開放安排而作適當調整。

# 『童夢成真』

## CATCH YOUR DREAM!

### 活動環繞

「自理學習」、「抗逆能力」、「增廣見聞」、「主動分享」四大元素。每次參與一個活動，均代表你已成功挑戰一個元素，獲得2分！只要在今個暑假中儲齊8分，你便可獲得『童夢成真』進度獎章一個！

### 『童夢成真』最挑戰 - 「非」人生活(日營)

日期:	11/8/2020(星期二)	時間:	上午9:00 - 下午5:00
內容:	遠離繁囂的都市生活，當一天非洲人，體驗狩獵遊戲、原始野外煮食，透過活動增加小朋友的解難能力。		
對象:	6 - 12歲	名額:	15
地點:	新界錦田水頭村633地段109約		
收費:	會員: \$160/人; 非會員: \$190/人		
備註:	1) 凡於日營表現出色的組別將可獲發『童夢成真』越領獎章乙個。 2) 上述費用已包括午餐及交通費。 3) 需自備外套、食水、雨具、可替換衣物。 4) 如成功獲SYP資助，費用或下調。		
負責職員:	何家健先生、蔡慧如姑娘(註冊社工)		
內部備註:	公開報名		

P2020/070L

### 『童夢成真』最惜食 - 參觀惜食堂

日期:	3/8/2020(星期一)	時間:	上午9:00 - 下午1:30
內容:	參觀及體驗惜食之旅「粒粒皆辛館」，透過VR及體驗活動了解惜食的冷知識、本港廚餘處理等題材，讓參加者明白到珍惜食物的重要性。		
對象:	6 - 12歲	名額:	18
地點:	待定		
收費:	會員: \$100/人; 非會員: \$130/人		
備註:	1) 活動不包括膳食 2) 此活動包括交通費。		
負責職員:	張家晴姑娘(註冊社工) 內部備註: 公開報名		

P2020/070N

### 『童夢成真』最有準備 - 愉快學習升小一

日期:	6/8/2020、13/8/2020(星期四)	時間:	下午4:00 - 下午5:00
內容:	終於到升小學的時間！大家有沒有既緊張又期待的感覺呢？究竟小學的生活是怎樣的呢？有什麼新的事物將會接觸到？透過體驗活動、遊戲為你一一拆解小學生活的一事一物！		
對象:	2020年9月升小一兒童	名額:	8
地點:	富東		
收費:	會員: \$60/人; 非會員: \$90/人		
負責職員:	張承宥先生、袁曉彤姑娘(註冊社工)		
內部備註:	公開報名		

P2020/070P

### 『童夢成真』最難忘 - 騎著小馬放暑假

日期:	21/8/2020(星期五)	時間:	上午9:00 - 下午3:00
內容:	參觀馬房及小馬試騎		
對象:	6 - 12歲	名額:	18
地點:	屯門騎術學校		
收費:	會員: \$100/人; 非會員: \$130/人		
備註:	1. 上述費用包括午餐 2. 上述費用包括交通費 3. 需自備外套、食水、雨具、可替換衣物。 4. 騎手必須年滿六歲，體重不超過150磅，需穿著鬆身長褲		
負責職員:	何家健先生(註冊社工) 內部備註: 公開報名		

P2020/070R

### 『童夢成真』最有紀律 - 小軍人訓練計劃

日期:	小組: 3/8 - 10/8/2020(逢星期一)	時間:	戶外活動: 17/8/2020(星期一)
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	名額:	8
地點:	富東及南丫島		
收費:	會員: \$120; 非會員: \$150		
備註:	此活動將申請SYP資助。如不獲SYP資助戶外活動將會取消。		
負責職員:	何家健先生、蔡慧如姑娘(註冊社工)		
內部備註:	公開報名		

P2020/070M

### 『童夢成真』Working Holiday II - 零售篇

日期:	1/8/2020(星期六)	時間:	下午2:30 - 下午5:00
內容:	實地走訪真實的行業場景，讓大家透過體驗飾演售貨員的角色，嘗試銷售貨品，了解零售業的工作，增廣見聞之餘更同時提升效能。		
對象:	7 - 12歲	名額:	8名
地點:	迎東		
收費:	會員: \$80/人; 非會員: \$110/人		
備註:	1) 活動不包括膳食		
負責職員:	何家健先生(註冊社工) 內部備註: 公開報名		

P2020/070O

### 『童夢成真』Working Holiday II - 理髮篇

日期:	13/8/2020(星期四)	時間:	上午10:00 - 中午12:00
內容:	讓大家透過認識髮型師的工作日常，過程中嘗試體驗髮型屋部份的工作，增廣見聞之餘更同時提升效能。		
對象:	7 - 12歲	名額:	10
地點:	富東		
收費:	會員: \$80/人; 非會員: \$110/人		
備註:	1) 活動不包括膳食		
負責職員:	張家晴姑娘(註冊社工)		
內部備註:	公開報名		

P2020/070Q

### 『童夢成真』Working Holiday II - 餐飲篇

日期:	18/8/2020(星期二)	時間:	上午10:00 - 中午12:00
內容:	讓小朋友學習部份飲品沖調工作，讓他們自行沖製各色口味的飲品，並會以模仿「咖啡店」的形式運作半天，擴闊視野並從而提升他們的自理能力及效能。		
對象:	7 - 12歲	名額:	8名
地點:	i-Life		
收費:	會員: \$80/人; 非會員: \$110/人		
備註:	1) 活動不包括膳食		
負責職員:	張家晴姑娘(註冊社工) 內部備註: 公開報名		

P2020/070S

「童夢成真」之 Happy Friday 系列

「童夢成真」之 Happy Friday - 迷你小盆栽

日期: 31/7/2020(星期五) 時間: 下午3:00 - 下午4:15  
內容: 相信好多人鍾意花, 但真花嘅保存時間短, 欣賞唔到幾耐, 如果你都鍾意花, 咁不妨過嚟中心同我哋一齊手作小盆栽, 製成品與真盆栽相似, 仲可以帶返屋企慢慢欣賞!  
對象: 8-12歲 名額: 8人 節數: 1  
收費: 會員: \$20; 非會員: \$50 地點: 富東  
負責職員: 黃煒炫姑娘(活動助理)  
內部備註: 公開報名



P2020/308

「童夢成真」之 Happy Friday - 不織布手偶

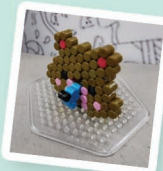
日期: 21/8/2020(星期五) 時間: 下午3:00 - 下午4:15  
內容: 利用不織布, DIY動物手偶, 好玩又有創意! 鍾意DIY嘅你, 唔好錯過呢個同朋友仔一齊DIY不同動物手偶嘅機會呀!  
對象: 8-12歲 名額: 8人 節數: 1 地點: 富東  
收費: 會員: \$20; 非會員: \$50  
負責職員: 黃煒炫姑娘(活動助理)  
內部備註: 公開報名



P2020/309

「童夢成真」之 Happy Friday - 膠珠小達人

日期: 7/8/2020(星期五) 時間: 下午3:00 - 下午4:15  
內容: 小朋友, 熟燙膠珠你哋就製作得多啦, 咁有冇試過製作水黏珠呢? 水黏珠製作過程簡單, 遇水就會自動黏合在一起, 完全無需燙斗! 快D過嚟一齊製作啦!  
對象: 8-12歲 名額: 8人 節數: 1  
收費: 會員: \$20; 非會員: \$50 地點: 富東  
負責職員: 黃煒炫姑娘(活動助理)  
內部備註: 公開報名



P2020/310

「童夢成真」之 Happy Friday - 剪紙藝術知多啲

日期: 14/8/2020(星期五) 時間: 下午3:00 - 下午4:15  
內容: 剪紙係中國一門歷史悠久嘅傳統藝術, 呢項手腦結合嘅活動可以滿足小朋友動手動腦嘅慾望, 一於過嚟中心同姑娘一齊剪剪同嘅作品帶返屋企啦!  
對象: 8-12歲 名額: 8人 節數: 1  
收費: 會員: \$20; 非會員: \$50 地點: 富東  
負責職員: 黃煒炫姑娘(活動助理)  
內部備註: 公開報名



P2020/311

「童夢成真」最誠實 - 找回自我的故事

日期: 27/7/2020(星期一) 時間: 下午3:30 - 下午5:00  
內容: 咁多位小朋友對於自己有幾認識呢? 從各個小遊戲中, 我哋可以從不同角度中了解自己, 話唔定有新發現。  
對象: 8-12歲 名額: 6名 節數: 1 地點: 富東  
收費: 會員: \$30/位; 非會員: \$60/位  
負責職員: 黎卓瑤姑娘(助理程序幹事)  
內部備註: 公開報名



P2020/070U

「童夢成真」最堅強 - 幸福一直都在

日期: 3/8/2020(星期一) 時間: 下午3:30 - 下午5:00  
內容: 這一年經歷了不少的考驗, 各位小朋友是否已經準備好迎接新一個學年呢? 讓我們用少許時間去回顧過去發生的事, 並且學會從中發現箇中的美好的人和事, 懷住感恩的心, 準備好自己再迎接挑戰。  
對象: 6-12歲 名額: 8名 節數: 1 地點: 富東  
收費: 會員: \$30/位; 非會員: \$60/位  
負責職員: 黎卓瑤姑娘(助理程序幹事)  
內部備註: 公開報名



P2020/070X

「童夢成真」最巧手 - 參觀嘉頓麵包廠

日期: 14/8/2020(星期五) 時間: 上午9:00 - 下午1:30  
內容: 熱燙燙的麵包從何來? 帶你參觀嘉頓麵包廠, 親身體驗動手做麵包, 有得玩又有得食!  
對象: 6-12歲 名額: 18 節數: 2 地點: 嘉頓麵包廠  
收費: 會員: \$80/人; 非會員: \$110/人  
備註: 1) 活動不包括膳食  
2) 此活動需要待嘉頓麵包廠抽籤, 如未能抽中將以退款處理。  
負責職員: 張家晴姑娘(註冊社工)、黎卓瑤姑娘(助理程序幹事)  
內部備註: 公開報名

P2020/070T

「童夢成真」最勇敢 - 參觀消防學校

日期: 18/8/2020(星期二) 時間: 上午9:00 - 下午1:30  
內容: 參觀及體驗位於將軍澳區的消防學校  
對象: 6-12歲 名額: 18 節數: 2 地點: 待定  
收費: 會員: \$100/人; 非會員: \$130/人  
備註: 1) 活動不包括膳食  
2) 此活動包括交通費。  
負責職員: 蔡慧如姑娘(註冊社工) 內部備註: 公開報名

P2020/070W

區本計劃

富東系列

歷奇王國 Super Challenge P2020/330

日期: 7-8/2020(暫定) 時間: 上午9:00 - 4:00  
內容: 參加者能於歷奇王國內體驗室內繩網、攀石、團體障礙賽、遊樂設施等。  
對象: 小一至小六(綜援及全額書津資助家庭)  
名額: 20人 堂數: 2 收費: 全免  
地點: 愉景灣歷奇王國  
備註: 1. 活動已包括入場費、車費及午餐  
2. 活動需要填寫通告  
負責職員: 張家晴姑娘(註冊社工)  
內部備註: 同工請協助派發通告及填寫留名表

最新消息!  
2020 暑期活動  
報名攻略!



暑期活動報名方法及須知

今年暑期活動分為 **i-LIFE 暑期興趣班** **SYP 兒童及青少年暑期活動** 兩類別。

上述兩者的報名日期及方法均有所不同, 請大家密切留意! i-Life之兒童興趣班內容, 請於2020年5月25日或以後瀏覽 [www.ilifetcis.com](http://www.ilifetcis.com), 或以手機應用程式(i-Life購票快線)了解活動內容, 相關活動可以透過網頁於2020年5月31日至6月2日使用信用卡付款報名。部份i-Life興趣班名額會連同SYP兒童及青少年暑期活動於2020年6月21日報名, 詳情可參閱暑期活動報名日方法。

i-Life暑期興趣班 - 報名方法

方法一 i-Life網上優先報名(只限信用咭付款)

即上 [www.ilifetcis.com](http://www.ilifetcis.com) 登記成為i-Life會員  
便可於2020年5月31日至2020年6月2日  
使用信用咭優先報名。

技術支援  
i-Life經已為大家貼心準備了有關系統及  
手機應用程式的教學片段, 請登入



方法二 親臨中心報名(只限現金付款)

i-Life暑期興趣班的部份名額將於2020年6月21日  
SYP兒童及青少年暑期活動報名日當天辦理報  
名。如有興趣報名者, 請參閱SYP兒童及青少年  
暑期活動報名方法。

SYP兒童及青少年暑期活動 - 報名方法

方法一 先抽籤, 後報名

- 報名之先後次序將以抽籤形式進行。
- 由2020年6月3日起至6月13日  
下午5:00前登入以下電子表單5  
(google form), 以家庭為單位  
參加「報名時段入籤」。



報名電子表單

- 抽籤結果將於2020年6月15日下午2:00於本中心  
Facebook專頁中同步公佈。
- 中籤者必須於2020年6月20日或之前完成本中心入  
會或續會手續(有效日期需至31/8/2020), 並於2020  
年6月21日「SYP兒童及青少年暑期活動報名日」當天  
辦理活動報名。

方法二 公開報名

- 未能中籤者, 可於2020年6月22日下午2:00起,  
於本中心開放時間內親臨報名暑期活動。

報名當日須知

中籤者必須親臨本中心辦理報名手續, 或由直系親屬代為辦理;  
郵遞、電話、傳真或電郵申請概不受理。  
報名時必須出示有效會員證及「入籤電郵證明」, 以核實身份。  
請自行細閱及檢查各項活動的舉辦日期、時間、參加資格及  
金額, 並填寫於活動報名表上。一經報名, 所繳費用概不退還。

SYP 兒童及青少年暑期活動報名日

活動報名表格

申請人姓名 正楷填寫	會員編號
委託人姓名 如需要	關係： 出生日期
聯絡電話	年齡

報名須知

1. 報名人士必須親臨本中心辦理報名手續，或由直系親屬代為辦理；郵遞、傳真、電話或電郵概不受理；
2. 報名時必須出示有效會員證及「入籤電郵證明」，以核實身份；
3. 請自行細閱及檢查各項活動的舉辦日期、時間、參加資格及金額，並填寫於活動報名表上。  
一經報名，所繳費用概不退還；
4. 報名日當天只接受現金付款，敬請帶備足夠輔幣。
5. 所有活動及興趣班名額有限，額滿即止。
6. 請準確填寫上述資料，如因資料缺漏或錯誤而引起的一切責任或損失，本中心概不受理；

請將所需報名的活動編號及活動名稱填於下表中

活動編號(例: P2020/XXX)	活動名稱
1 P2020/	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



『童夢成真』  
迎東系列

**迎東 - 後生仔傾吓偈 - 禮貌篇**

日期: 4/8/2020 - 25/8/2020(逢星期二)  
時間: 上午10:30 - 12:00  
內容: 開一個平台比好後生嘅男仔女仔傾吓偈之餘, 同時又可以學好同人相處要有禮貌!  
對象: 8 - 12歲兒童及家長 名額: 8人  
堂數: 4節 地點: 迎東及戶外  
收費: 會員: \$20/位; 非會員: \$50/位  
備註: 活動費用已包括物資費  
負責職員: 何家健先生(註冊社工)  
內部備註: 公開報名 P2020/312

**迎東 - 『童夢成真』最有紀律 - 小軍人訓練計劃**

日期: 小組: 3/8 - 10/8/2020(逢星期一)  
戶外活動: 17/8/2020(星期一)  
時間: 小組: 上午11:00 - 12:00  
戶外活動: 上午9:00 - 下午5:00  
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歲兒童及家長 名額: 8名  
節數: 4堂 地點: 迎迎東及南丫島  
收費: 會員: \$120/人; 非會員: \$150/人  
備註: 此活動將申請SYP資助。如不獲SYP資助戶外活動將會取消。  
負責職員: 何家健先生(註冊社工)  
內部備註: 公開報名 P2020/313

**迎東 - 時鐘DIY**

日期: 24/7/2020(星期五) 時間: 下午2:30 - 下午3:30  
內容: 古語有云「一寸光陰一寸金 寸金難買寸光陰」, 現今社會學習運用時間、珍惜光陰是生活中重要的一環, 利用簡單材料製作出屬於自己、獨一無二的時鐘, 讓參加者感受時間的可貴吧!  
對象: 6 - 12歲小學生 名額: 8名  
節數: 1節 地點: 迎東  
收費: 會員: \$40; 非會員: \$70  
負責職員: 蕭惠欣姑娘(註冊社工)  
內部備註: 公開報名 P2020/316

**迎東 - 迎格特務**

日期: 28/7/2020 至 18/8/2020(逢星期二)  
時間: 下午4:30 - 下午5:30  
內容: 小組透過不同形式的集體遊戲及任務活動, 讓參加者探索及學習正向品格, 建立有「品」的生活規律, 成為有「型」又有「格」的明日之星。  
對象: 6 - 12歲小學生 名額: 8名  
堂數: 4節 地點: 迎東  
收費: 會員: \$40; 非會員: \$70  
負責職員: 蕭惠欣姑娘(註冊社工)  
內部備註: 公開報名 P2020/317

**迎東 - 東「迎」遊**

日期: 8/8/2020(星期六) 時間: 上午10:30 - 12:30  
內容: 夏日炎炎...正好玩! 迎接夏日, 當然要接觸下太陽, 同時認識下東涌特色地方及遊樂場, 齊來探索及遊歷一下東涌, 增加對社區的認識, 也可以分享給家人及朋友, 繼續遊樂!  
對象: 8 - 12歲兒童及家長 名額: 8人 節數: 1節  
收費: 會員\$20/位; 非會員\$50/位 地點: 迎東及東涌區公園  
負責職員: 何家健先生(註冊社工) 內部備註: 公開報名 P2020/314

**迎東 - 我要做廚神 - 飲品篇**

日期: 15/8/2020(星期六) 時間: 下午2:30 - 4:00  
內容: 踏入暑假, 天氣特別悶熱, 只靠飲水也不能完全消暑。以下要教大家整杯「消暑雜果賓治Fruit Funch」, 加入不同的水果, 再加入自己的創意, 快來製作一杯消暑好味的飲品啦!  
對象: 8 - 12歲兒童及家長 名額: 6人 堂數: 1堂  
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 P2020/315

**小眼睛看世界 - 飲食篇**

日期: 22/7/2020(星期三) 時間: 下午2:30 - 下午3:30  
內容: 活動透過分享不同國家的特色小食, 讓參加者體驗不同國家飲食習慣及文化, 增廣見聞, 用味覺環遊世界。  
對象: 升K.2及K.3之幼童 名額: 6名 節數: 1節  
收費: 會員: \$30; 非會員: \$60 地點: 迎東  
負責職員: 蕭惠欣姑娘(註冊社工) 內部備註: 公開報名 P2020/318

**小眼睛看世界 - 遊戲篇**

日期: 19/8/2020(星期三) 時間: 下午2:30 - 下午3:30  
內容: 「畫片」、「投壺」你知道是什麼嗎? 不同國家也有屬於自己文化特色傳統小遊戲, 歡迎勇敢的你一齊挑戰吧!  
對象: 升K.2及K.3之幼童 名額: 6名 節數: 1節  
收費: 會員: \$30; 非會員: \$60 地點: 迎東  
負責職員: 蕭惠欣姑娘(註冊社工) 內部備註: 公開報名 P2020/319

**迎東 - 迎創達人**

日期: 14/8/2020(星期五) 時間: 下午2:30 - 下午3:30  
內容: 透過利用「蝶古巴特」拼貼技巧, 加上無限創意, 製作擁有個人風格的環保袋, 歡迎支持環保理念的你一齊參與。  
對象: 6 - 12歲兒童 名額: 8名 節數: 1節  
收費: 會員: \$40; 非會員: \$70 地點: 迎東  
負責職員: 蕭惠欣姑娘(註冊社工) 內部備註: 公開報名 P2020/320

區本計劃

煮食「迎」人

P2020/331

日期: 28/7/2020 - 21/8/2020(逢星期二)  
時間: 上午10:30 - 下午12:00  
內容: 有沒有想過只要發揮小小創意, 透過簡單的食材也可以製作出美味可口的小食? 想成為煮食「迎」人? 一齊來參與吧!  
對象: 小三至小六(綜援及全額書津資助家庭)  
名額: 8人 堂數: 4 收費: 全免 地點: 迎東  
備註: 1. 活動已包括課堂材料及物資  
負責職員: 黎卓瑤姑娘(助理程序幹事)  
內部備註: 留名及派發通告

迎東系列

# 迎東親子同樂坊

### 親子同樂坊 - 港式下午茶輕黏土

**日期:** 25/7/2020(星期六) **時間:** 下午3:00 - 下午4:30

**內容:** 3點3, 係時候食下午茶啦! 一齊黎做輕黏土版蛋糕、西多士同埋波羅油啦!

**對象:** 6-12歲兒童及家長 **名額:** 4對親子

**堂數:** 1堂 **地點:** 迎東

**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. 請自備盛載器皿及圍裙

**負責職員:** 黎卓瑤姑娘(助理程序幹事)

**內部備註:** 公開報名

P2020/068G

## 共建迎東活動

### CIIF-迎東遊樂場大使

**日期:** 1/7/2020 - 31/8/2020

**時間:** 中心下午開放時段

**內容:** 招募放暑假的後生仔女, 擔任遊樂場大使, 在中心內負責借還玩具給兒童, 同時陪伴兒童遊玩, 教他們愉快玩樂, 共渡歡樂時光。

**對象:** 10-18歲青少年 **堂數:** 8節 **地點:** 迎東

**名額:** 8名 **收費:** 免費

**負責職員:** 蔡寶榮先生(註冊社工)

**內部備註:** 公開報名

P2020/235

### CIIF-迎東關愛市場

**日期:** 6/6/2020, 3/7/2020, 1/8/2020, 4/9/2020

**時間:** 6/6及1/8: 下午3:00 - 5:00(星期六)  
3/7及4/9: 上午10:00 - 12:00(星期五)

**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:** 迎東邨居民 **堂數:** 4節 **地點:** 迎東

**名額:** 不限

**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:** 蔡寶榮先生(註冊社工)

**內部備註:** 無須報名

P2020/129B

### CIIF-兒童KPOP

**日期:** 18/7/2020 - 22/8/2020(逢星期六)

**時間:** 上午11:00 - 12:00

**內容:** 參加者從6堂中學習近期大熱KPOP基本的舞蹈, 培養對跳舞的興趣, 發揮自身的才能。完成KPOP班後, 參加者有機會獲邀到啟動藝廊活動表演。

**對象:** 6-12歲青少年 **堂數:** 6節 **地點:** 迎東

**名額:** 8名 **收費:** 免費

**負責職員:** 蔡寶榮先生(註冊社工)

**內部備註:** 留名, 職員回覆後須簽署通告確認報名。

P2020/236

### CIIF-迎東籃球隊

**日期:** 1/6/2020 - 30/9/2020(逢星期二)

**時間:** 晚上7:15 - 8:30

**內容:** 熱愛籃球的你開始覺得一個人射波好悶, 想一班人練波、鬥波。機會黎喇! 飛雲! 我地每逢星期二晚會係東涌籃球場打波, 歡迎你黎識多幾個志同道合的波友, 一齊夾波, 拚盡全力成為街場之王!

**對象:** 12-24歲青少年 **堂數:** 10節

**地點:** 東涌區籃球場 **名額:** 12名 **收費:** 免費

**負責職員:** 蔡寶榮先生(註冊社工)

**內部備註:** 公開報名

P2020/130B

### CIIF-文青手作

**日期:** 16/7/2020 - 20/8/2020(逢星期四)

**時間:** 下午4:30 - 5:45

**內容:** 嘗試不同的媒介和材料, 創作出具「文青風」的作品。

**對象:** 12-18歲青少年 **堂數:** 6節 **地點:** 迎東

**名額:** 8名 **收費:** 免費

**備註:** 課程參加者可將獲邀於啟動藝廊展出作品

**負責職員:** 楊毓璋姑娘(註冊社工)

**內部備註:** 留名, 職員回覆後須簽署通告確認報名。

P2020/202

### CIIF-幼兒唱遊(A組及B組)

**日期:** 21/7/2020 - 25/8/2020(逢星期二)

**時間:** A組: 上午10:30 - 11:30  
B組: 上午11:45 - 12:45

**內容:** 輕鬆的氣氛下享受音樂的樂趣, 啟發幼兒對音樂的興趣。

**對象:** 4-6歲幼兒 **堂數:** 6節

**地點:** 迎東 **名額:** 每組8人 **收費:** 免費

**備註:** 課程參加者如表現出色, 將獲邀參與迎東墟演出。

**負責職員:** 楊毓璋姑娘(註冊社工)

**內部備註:** 留名, 職員回覆後須簽署通告確認報名。

P2020/200  
P2020/201

## 迎東星五有FUN (2020年6月-9月)

P2020/229

**日期:** 26/6/2020 至 25/9/2020(逢星期五)

**時間:** 晚上7:00 - 8:30

**內容:** 學生哥終於等到暑假了, 有時間大家都想聚下玩遊戲啦。我地中心準備好好多唔同嘅桌上遊戲同新興遊戲, 例如三國殺、PS4、飛鏢等。黎緊我地有啲節數增設電影環節同埋「決戰一分鐘」富競技性的派對遊戲。大家一定玩得超開心, 快啲叫埋朋友仔一齊過黎玩啦!

**對象:** 10-18歲青少年 **名額:** 15人 **堂數:** 14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

## 劇本殺

P2020/234

**日期:** 4/9/2020 至 25/9/2020(逢星期二)

**時間:** 晚上7:00 - 9:00

**內容:** 劇本殺為新興推理遊戲, 參加者係劇本中擔任其中一個角色, 需透過他人所提供嘅線索和故事背景進行分析, 重組案情及猜出兇手。參加者亦需要角色扮演, 隱瞞自己兇手身份或協助偵探搵出真相! 自認聰明嘅你, 冇理由唔玩啦?!

**對象:** 10-18歲青少年 **名額:** 8人 **堂數:** 4節

**收費:** 免費 **地點:** 迎東

**地點:** 梁君婷姑娘(註冊社工)

**負責職員:** 報名, 參加者需自備手機

## 暑假行程和你plan

P2020/230

**日期:** 12/8/2020 至 29/8/2020

**時間:** 計劃行程: 12/8 - 26/8/2020(共3節)  
逢星期三 下午5:00 - 6:00  
行程實踐: 29/8/2020(共2節)  
星期六 上午10:00 - 下午6:00

**內容:** 暑假仲留係迎東咁悶?! 不如過黎一齊去行山啦, 我地可以睇下有咩山可以一齊行, plan行程。途中有咩小遊戲可以一齊玩, 一齊分享, 快啲叫埋朋友仔過黎渡過愉快嘅一日啦!

**對象:** 10-24歲青少年 **名額:** 8人 **堂數:** 5節

**收費:** \$20(參加者需自備車費、小食)  
(若活動成功申請SYP資助, 費用將會下調)

**地點:** 迎東(計劃行程), 區外地方(實踐活動)

**負責職員:** 梁君婷姑娘(註冊社工)

**內部備註:** 留名

## 黑請閉眼

P2020/232

**日期:** 28/7/2020(星期二)

**時間:** 下午3:00 - 5:00

**內容:** 每次一睜眼, 就會有一個人俾狼人殺左! 究竟大家可否係有限嘅線索內, 搵到邊個係狼人之王? 我地仲要增加白狼、小女孩等角色, 令到遊戲更加刺激。究竟邊個會成為狼人之王?

**對象:** 10-18歲青少年 **名額:** 12人 **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:** 留名

## Running Man 戲大挑戰

P2020/233

**日期:** 15/8/2020(星期六)

**時間:** 晚上7:00 - 9:00

**內容:** 韓綜節目「Running Man」風靡全球, 入面嘅遊戲好岩帶埋朋友一齊黎玩! 黎緊我地迎東中心化身成為Running Man戰場, 齊齊玩「撕名牌」、「眼神遊戲」等經典遊戲, 挑戰成功仲會有禮物!

**對象:** 10-18歲青少年 **名額:** 12人 **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:** 留名

## 飛鏢迎人暑期版

P2020/231

**日期:** 7/7/2020 至 25/8/2020(逢星期二)

**時間:** 晚上7:30 - 8:30

**內容:** 我地迎東飛鏢隊係暑假將會恆常練習, 大家食完飯可以落黎掙下鏢, 學習團隊精神同溝通技巧, 仲可以訓練自己心平氣和去面對困難, 絕對學到野架! 大家快啲黎報名切磋下啦!

**對象:** 10-18歲青少年 **名額:** 6人 **堂數:** 8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:** 留名

# 迎東 兒童 興趣班

## 迎東-英語唱遊



**日期:** 4/6 - 24/9/2020(逢星期四)  
(25/6, 2/7, 27/8, 3/9暫停)

**時間:** 下午4:00 - 5:00

**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

**名額:** 8名 **地點:** 迎東

**堂數:** 6、8、9月/3堂; 7月/4堂

**收費:** 6、8、9月/\$360; 7月/\$480

**備註:** 每月最後一堂之前,舊生可優先續報下期課程,剩餘之名額為公開報名。新生需繳交書簿費\$120。

**負責職員:** 麥杰東先生

**內部備註:** 指定名單/公開報名

P2020/2061



**日期:** 4/6 - 24/9/2020(逢星期四)  
(25/6, 2/7, 27/8, 3/9暫停)

**時間:** 下午6:00 - 7:00

**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

**名額:** 10名 **地點:** 迎東

**堂數:** 6、8、9月/3堂; 7月/4堂

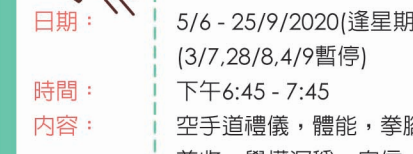
**收費:** 6、8、9月/\$360; 7月/\$480

**備註:** 每月最後一堂之前,舊生可優先續報下期課程,剩餘之名額為公開報名。新生需繳交書簿費\$120。

**負責職員:** 麥杰東先生

**內部備註:** 指定名單/公開報名

P2020/2063



**日期:** 5/6 - 25/9/2020(逢星期五)  
(3/7, 28/8, 4/9暫停)

**時間:** 下午6:45 - 7:45

**內容:** 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:** 6、7月/4堂; 8、9月/3堂

**收費:** 6、7月/\$240; 8、9月/\$180

**負責職員:** 麥杰東先生

**內部備註:** 指定名單/新生需留名

P2020/2064



**日期:** 4/6 - 24/9/2020(逢星期四)  
(25/6, 2/7, 27/8, 3/9暫停)

**時間:** 下午5:00 - 6:00

**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:** 10名 **地點:** 迎東

**堂數:** 6、8、9月/3堂; 7月/4堂

**收費:** 6、8、9月/\$360; 7月/\$480

**備註:** 每月最後一堂之前,舊生可優先續報下期課程,剩餘之名額為公開報名。新生需繳交書簿費\$120。

**負責職員:** 麥杰東先生

**內部備註:** 指定名單/公開報名

P2020/2062

**日期:** 5/6 - 25/9/2020(逢星期五)  
(3/7, 28/8, 4/9暫停)

**時間:** 下午7:45 - 8:45

**內容:** 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 - 12歲 **名額:** 12名 **地點:** 迎東

**堂數:** 6、7月/4堂; 8、9月/3堂

**收費:** 6、7月/\$260; 8、9月/\$195

**負責職員:** 麥杰東先生

**內部備註:** 指定名單/新生需留名

P2020/2065

活動編號/名稱 Course Code No. and Name	日期/時間 Date/ Time	內容 Content	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
P2020/2076 迎東 - 幼兒魔術班	29/7/2020 - 26/8/2020 (逢星期三) 上午11:00 - 12:00	教授一些經典魔術道具及魔術流程、基本知識及禮儀。每堂有不同道具,道具可帶走。	4-6歲 8名	5堂 會員\$450 (包括材料費)	迎東	公開報名 內部備註: 公開報名	麥杰東先生
P2020/2077 迎東 - 兒童魔術班	5/8/2020 - 26/8/2020 (逢星期三) 下午12:00 - 1:00	教授一些經典魔術道具及魔術流程、基本知識及禮儀。每堂有不同道具,道具可帶走。	7-12歲 8名	4堂 會員\$360 (包括材料費)	迎東	公開報名 內部備註: 公開報名	麥杰東先生
P2020/2078 迎東 - 幼兒暑期拉丁舞	29/7/2020 - 26/8/2020 (逢星期三) 下午4:00 - 5:00	學習拉丁舞的熱身和基礎動作,讓小朋友對拉丁舞有基本認識。	4-6歲 8名	5堂 會員\$400	迎東	公開報名, 需穿運動服裝。 內部備註: 公開報名	麥杰東先生
P2020/2079 迎東 - 兒童暑期拉丁舞	5/8/2020 - 26/8/2020 (逢星期三) 下午5:00 - 6:00	學習拉丁舞的熱身和基礎動作,讓小朋友對拉丁舞有基本認識。	6-12歲 8名	4堂 會員\$320	迎東	公開報名, 需穿運動服裝。 內部備註: 公開報名	麥杰東先生
P2020/2080 迎東 - 幼兒奧林匹克數學	31/7/2020 - 21/8/2020 (逢星期五) 下午2:00 - 2:45	本課程讓孩子從開心的學習中,培養對數學的興趣。內容包括:日期、迷宮、推理、及形狀等,並教授孩子各種數學問題及概念。	4-6歲或 來年升K2-P1 8名	4堂 會員\$400 (包括材料費)	迎東	公開報名 內部備註: 公開報名	麥杰東先生
P2020/2081 迎東 - 幼兒數學速算	31/7/2020 - 21/8/2020 (逢星期五) 下午2:50 - 3:35	在專業導師指導下,學習最新的數學計算方法。內容包括:10以內數字大小比較、10以內分解與組合、10以內的加減法及湊十法。	4-6歲或 來年升K2-P1 8名	4堂 會員\$400 (包括材料費)	迎東	公開報名 內部備註: 公開報名	麥杰東先生
P2020/2082 迎東 - 幼兒全腦記憶訓練	31/7/2020 - 21/8/2020 (逢星期五) 下午3:40 - 4:25	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。內容包括序列記憶法及英文生字記憶法。	4-7歲或 來年升K2-P2 8名	4堂 會員\$400 (包括材料費)	迎東	公開報名 內部備註: 公開報名	麥杰東先生
P2020/2083 迎東 - 初小數學速算	31/7/2020 - 21/8/2020 (逢星期五) 下午4:30 - 5:15	在專業導師指導下,教授最新的數學計算方法。內容包括:利用數字組合計算、0變9的減法速算、下減上速算法及11的乘法速算。	6-9歲或 來年升P1-P3 8名	4堂 會員\$400 (包括材料費)	迎東	公開報名 內部備註: 公開報名	麥杰東先生
P2020/2084 迎東 - 高小數學速算	31/7/2020 - 21/8/2020 (逢星期五) 下午5:15 - 6:00	在專業導師指導下,教授最新的數學計算方法。內容包括:十幾和十幾的乘法速算、5和25的乘法速算、近百法及短除法。	9-12歲或 來年升P3-P6 8名	4堂 會員\$400 (包括材料費)	迎東	公開報名 內部備註: 公開報名	麥杰東先生
P2020/2086 迎東 - 兒童暑期空手道	7/8/2020 - 28/8/2020 (逢星期五) 下午4:00 - 5:00	認識空手道:禮儀、基本動作、練習,從而令小朋友學會懂服從,提升自信心。	6-12歲或 來年升P1-P6 10名	4堂 會員\$300	迎東	公開報名,從未 曾上過空手道班 的學員,上堂需 穿運動服裝	麥杰東先生
P2020/2085 迎東 - 幼兒暑期空手道	31/7/2020 - 28/8/2020 (逢星期五) 下午5:00 - 6:00	認識空手道:禮儀、基本動作、練習,從而令小朋友學會懂服從,提升自信心。	4-6歲或 來年升K2-P1 10名	5堂 會員\$350	迎東	內部備註: 公開報名	麥杰東先生

# i-Life 活動巡禮

## Ukulele唱遊小兵團(7-8月) P2020/274

日期	9/2020 至 10/2020(逢星期四)
時間	(A) 下午4:45 至 5:45 (進階, 適合有接觸過Ukulele的兒童) (B) 下午6:00 至 7:00(初階, 適合初學者)
內容	教授基本的彈奏方法, 以自彈自唱的形式讓小朋友學習音樂, 訓練自信心, 激發小朋友對音樂的創意。
對象	5-9歲 名額   每班8名
堂數	每期8堂 地點   i-Life
收費	\$960 / 8堂
備註	- 課堂以廣東話授課 - 請自備調音器及Ukulele(如有需要, 中心可代為購買 一套為\$400)
負責職員	黃煒焯姑娘(活動助理)
內部備註	留名

- 導師曾考獲多個資歷 並現於通利琴行及凱悅琴行教授結他
- 英國皇家音樂學院 - Classical guitar Diploma ABRSM 演奏文憑(2018)
  - 英國皇家音樂學院 - 音樂樂理 8級
  - Rockschool - 電子結他 8級



## 「高質學生相」攝影日 P2020/277

日期	15/8/2020(星期六)
時間	上午10:00 - 下午4:30
內容	好評如潮! 今季再次加開! 請來媽媽group熱推的攝影公司Lovely Farm為大家拍攝高質個人照。無論大人細路都影得ga!
對象	1歲或以上幼兒至成人
名額	20 堂數   1堂
收費	會員: \$150/位
地點	i-Life
備註	- 可於十張相片中選一張沖曬(一打) - 包一張相片數碼檔
負責職員	黎嘉欣姑娘(註冊社工)
內部備註	網上報名



## 親子讀書會系列



### 讀書會 — 「分享傘」DIY工作坊 P2020/275

日期	8/8/2020(星期六)
時間	上午10:30 至 下午12:30
內容	快下雨了! 如何透過親子活動教小朋友學會在逆境中仍能與人分享的道理? 大夥兒分享【分享傘】的故事, 一起製作獨一無二的「親子分享傘」。
對象	3-6歲幼兒及家長 名額   7對親子(14人)
堂數	1堂 地點   i-Life
收費	\$110/對; 額外每名家庭成員加\$50(每組上限3人) *費用已包括材料費*
負責職員	黎嘉欣姑娘(註冊社工)
內部備註	網上報名



### 讀書會 — 跟野貓軍團學做「壽司玩具」 P2020/276

日期	22/8/2020(星期六)
時間	上午10:30 至 下午12:30
內容	大夥兒/分享【野貓軍團壽司店】的故事, 體驗大手小手一起做「壽司玩具」的樂趣!
對象	3-6歲幼兒及家長 名額   7對親子
堂數	1堂 地點   i-Life
收費	\$110/對; 額外每名家庭成員加\$50(每組上限3人) *費用已包括材料費*
負責職員	黎嘉欣姑娘(註冊社工)
內部備註	網上報名



## 繪本故事系列: 親子繪本故事館

開放時間: 上午10:15至下午6:00

親子共讀優惠:

P2020/親子繪本圖書館

	星期三	星期五	星期六
上午	✓	✓	✓
下午	✓	✓	✓
晚上		✓	

(每節使用時間為45分鐘)

	收費	人數
單次收費	\$30/1節	1大1小為單位 (每節最多可容納6人) *若多於1對親子, 須同時報名*
額外參加者	\$10/1節	每對親子最多加1位

\*每次更改時間需繳付\$10手續費\*







# 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
P2020/2037 跆拳道初階A班	3/6/2020 - 30/9/2020 (逢星期三) 下午4:45 - 下午5:45 (1/7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 10人	會員： \$260/6、7、 8月/4堂 \$325/9月/5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。  **有關晉級考試費用及護具詳情，請向導師查詢及購買。服裝 套3件：分大中小碼，價格\$400。  內部備註： 指定名單/留名	張靄恩 姑娘
P2020/2038 跆拳道初階B班	3/6/2020 - 30/9/2020 (逢星期三) 下午3:45 - 下午4:45 (1/7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 10人	會員： \$260/6、7、 8月/4堂 \$325/9月/5堂			
P2020/2039 跆拳道初階C班	5/6/2020 - 25/9/2020 (逢星期五) 下午4:45 - 下午5:45	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 10人	會員： \$260/6、8、 9月/4堂 \$325/7月/5堂	i-Life		
P2020/038 跆拳道A	5/6/2020 - 25/9/2020 (逢星期五) 晚上7:15 - 晚上8:15	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。	5 - 8歲 16人	會員： \$260/6、8、 9月/4堂 \$325/7月/5堂			
P2020/039 跆拳道B	5/6/2020 - 25/9/2020 (逢星期五) 晚上8:15 - 晚上9:45	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。	9 - 16歲 16人	會員： \$280/6、8、 9月/4堂 \$350/7月/5堂			



# 舞蹈課程

舞蹈班只接受網上報名!

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)	爵士芭蕾舞(初級)
<b>P2020/2043</b> 日期: 6/6/2020 - 26/9/2020 (逢星期六) 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: \$320/4堂(6月/7月/9月) \$400/5堂(8月) 地點: i-Life 負責職員: 羅念祈姑娘 內部備註: 網上報名	<b>P2020/2044</b> 日期: 6/6/2020 - 26/9/2020 (逢星期六) 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: \$420/4堂(6月/7月/9月) \$525/5堂(8月) 地點: i-Life 負責職員: 羅念祈姑娘 內部備註: 網上報名

爵士芭蕾舞(進階)	爵士芭蕾舞(高階)	芭蕾舞考試課程
<b>P2020/2042</b> 日期: 6/6/2020 - 26/9/2020 (逢星期六) 時間: 上午11:00 - 中午12:00 對象: 2016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: \$420/4堂(6月/7月/9月) \$525/5堂(8月) 地點: i-Life 負責職員: 羅念祈姑娘 內部備註: 網上報名	<b>P2020/2051</b> 日期: 6/6/2020 - 26/9/2020 (逢星期六) 時間: 中午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: \$420/4堂(6月/7月/9月) \$525/5堂(8月) 地點: i-Life 負責職員: 羅念祈姑娘 內部備註: 網上報名	<b>P2020/2046</b> 日期: 6/6/2020 - 26/9/2020 (逢星期六) 時間: 下午2:15 - 下午3:30 對象: 2013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: \$520/4堂(6月/7月/9月) \$650/5堂(8月) 地點: i-Life 負責職員: 羅念祈姑娘 內部備註: 網上報名

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。

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

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。

<b>P2020/2045</b> 日期: 1/6/2020 - 28/9/2020 (逢星期一) 時間: 晚上5:30 - 晚上7:00 對象: 足7歲 - 12歲(或由導師推薦之學員) 名額: 10人 堂數/收費: \$900/4堂(7月/9月)、\$1125/5堂(6月/8月)	地點: i-Life 負責職員: 羅念祈姑娘 備註: 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 內部備註: 網上報名
---	---

報名及繳費請到www.ilifetcis.com 一切收費以網站價錢為準



# 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

- 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

P2020/2040

日期	4/6/2020 - 24/9/2020 (逢星期四)(25/6停課)
時間	下午4:45 - 下午5:45
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	6月/3堂、8月/9月/4堂、7月/5堂
收費	\$360(6月)、\$480(8月/9月)、\$600(7月)
地點	i-Life
備註	建議穿著長袖衫褲上課
負責職員	羅念祈姑娘
內部備註	網上報名

## 兒童劍擊訓練

P2020/2041

日期	4/6/2020 - 24/9/2020 (逢星期四)(25/6停課)
時間	下午5:45 - 晚上7:00
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	6月/3堂、8月/9月/4堂、7月/5堂
收費	\$450/3堂、\$600(8月/9月)、\$750(7月)
地點	i-Life
備註	建議穿著長袖衫褲上課
負責職員	羅念祈姑娘
內部備註	網上報名

JOIN US!



## 幼兒Playgroup課程系列「紛Fun學前班」

6月至10月份  
現正招生

# 活。潑。童。遊

## 給父母的話 Playgroup

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

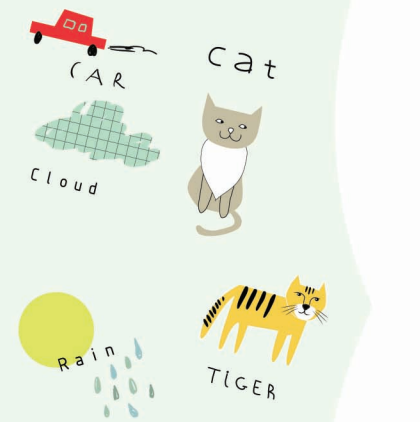
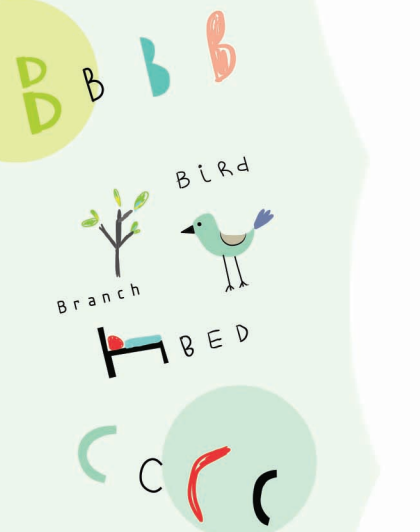
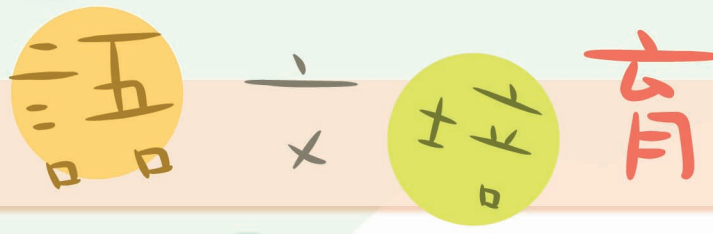
透過多元化的主題學習體驗，啟發孩子們的大腦潛能，提升認知及創造力。  
透過互動合作，加強孩子們的溝通及表達能力，提升面試技巧及提早適應校園生活。

## 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：星期三
- 上課日期：3/6/2020 - 12/8/2020(1/7停課)
- 每期費用：\$1500/10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：網上報名

## 三大主題

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 1<br>對世界的好奇  | 2<br>對知識的好學  | 3<br>對生活的熱愛  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>+ 主動探索</li> <li>+ 喜愛發問</li> <li>+ 仔細觀察</li> <li>+ 推理思考</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ 專注閱讀</li> <li>+ 樂於聆聽</li> <li>+ 擅於溝通</li> <li>+ 豐富創意</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ 獨立自理</li> <li>+ 友愛同伴</li> <li>+ 勇於嘗試</li> <li>+ 投入運動</li> </ul> |



### 幼兒 SpeakEasy 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。

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

\*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。

### 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。

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

\*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。

### 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。

級別	對象
Level 1	就讀K1
Level 2	就讀K2 - K3
Level 3	導師推薦

\*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。

6月至9月課程現正招生，如有興趣參與可先留名。

課程負責職員：阿祈(羅念祈姑娘)

### 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
P2020/2002 奧林匹克數學(幼兒一) Olympic Mathematics (Elementary Level) 1	13/7/2020 - 14/9/2020 (逢星期一)(Mon) 下午4:45 - 下午5:30	K2, K3 10人	會員 Member : \$1250/10堂/7 - 9月	i-Life	內部備註： 網上報名	張靄恩 姑娘
P2020/2003 奧林匹克數學(幼兒二) Olympic Mathematics (Elementary Level) 2	13/7/2020 - 14/9/2020 (逢星期一)(Mon) 下午5:30 - 下午6:15	K2, K3 10人	會員 Member : \$1250/10堂/7 - 9月			張靄恩 姑娘

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
P2020/2004 奧林匹克數學(一級) Olympic Mathematics for Children 1	13/7/2020 - 14/9/2020 (逢星期一)(Mon) 下午6:15 - 晚上7:00	小一、小二 (P1、P2) 10人	會員 Member : \$1250/10堂/7 - 9月	i-Life	內部備註： 網上報名	張靄恩 姑娘
P2020/2005 奧林匹克數學(二級) Olympic Mathematics for Children 2	13/7/2020 - 14/9/2020 (逢星期一)(Mon) 晚上7:15 - 晚上8:00	小三 - 小六 (P3 - P6) 10人	會員 Member : \$1250/10堂/7 - 9月	富東	內部備註： 網上報名	張靄恩 姑娘

### 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
P2020/2000 鋼琴 (個別教授/富東)	1/6/2020 - 30/9/2020 每月開班，時間面議	足4歲或以上	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	戴文茵姑娘

## 幼兒全腦記憶訓練

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
P2020/2059 幼兒全腦記憶訓練	15/7/2020 - 16/9/2020 (逢星期三)(Wed) 下午4:45 - 下午5:30	4至6歲	會員 Member : \$1200/10堂/7 - 9月	i-Life	內部備註：網上報名	張靄恩 姑娘

## 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，使他們不論在學習或生活上均能得心應手，取得驕人成就。

3年課程內容包括：1) 專心閱讀指示和規則以減少錯誤  
2) 訓練視覺及聽覺專注力  
3) 訓練獨立思考能力及看清楚題目才作答

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
P2020/2060 幼兒專注力訓練	15/7/2020 - 16/9/2020 (逢星期三)(Wed) 下午5:30 - 下午6:15	4至6歲	會員 Member : \$1200/10堂/7 - 9月	i-Life	內部備註：網上報名	張靄恩 姑娘

## 全新幼兒活動推介

### Jazz Musical Fun

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。

日期 1/6/2020 - 28/9/2020(逢星期一)  
時間 下午4:45 - 下午5:30  
對象 A班：5至7歲  
名額 12人  
地點 i-Life  
收費/堂數 \$420/4堂(7月/9月)、  
\$525/5堂(6月/8月)  
備註 需穿著運動服上課  
負責職員 羅念祈姑娘  
內部備註 留名



## 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
P2020/082 聲星SING (A)	1/7 - 30/9/2020(逢星期六) 晚上7:00 - 晚上9:00	55歲或以上	會員： \$70/全期 (3個月)	富東	請自備喜愛的正版卡拉OK碟	黃志強先生
P2019/083 聲星SING (B)	1/7 - 30/9/2020(星期一) 晚上7:00 - 晚上9:00	10人			內部備註：指定名單	

## 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
P2020/081 夏威夷小結他 (Ukulele)	5/6/2020 - 25/9/2020 (逢星期五) 下午2:15 - 3:15	55歲或以上長者 8人	會員： \$160/6、8、9月/4堂 \$200/7月/5堂	i-Life	*請自備樂器 *公開報名	黃惠珊姑娘

## 八段錦

課程內容：八段錦一般是由八種動作組成，每種動作稱為一段。每種動作都要反覆多次，並配合氣息調理。傳統中醫學認為八段錦等鍛煉方法屬於導引法，通過練習可以達到調理脾胃，運動血脈的作用，甚至會達到延年益壽的效果。

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
P2020/116 八段錦	4/6/2020 - 24/9/2020 (逢星期四) 下午4:00 - 5:00	55歲或以上長者 10人	會員： \$75/6月/3堂 \$100/8、9月/4堂 \$125/7月/5堂	i-Life	*與此班組， 請穿著鬆身運動服 *公開報名	黃惠珊姑娘

## Funky Dance(動感節拍舞)

課程內容：此跳舞活動可令長者加促新陳代謝，增加身體內的安多芬令到心情輕鬆及減壓，又可以輕易掌握的舞蹈及拍子。

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
P2020/115 Funky Dance (動感節拍舞)	5/6/2020 - 25/9/2020 (逢星期五) 上午11:30 - 下午1:00	55歲或以上長者 16人	會員： \$160/6、8、9月/4堂 \$200/7月/5堂	i-Life	*與此班組，請穿著鬆身運動服。 *留名、指定名單	黃惠珊姑娘

## 輕鬆學英語

課程內容：導師會利用英文歌及日常需要教授對話、詞彙及文法

\*課程內容會因應學員情況而作出調節，如想了解課程內容可先行向職員查詢

導師：陳靄清女士

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
P2020/076 輕鬆學英語	3/6/2020 - 30/9/2020 (逢星期三) 上午9:30 - 10:30	55歲或以上長者 16人	會員： \$40/6、7、8月/4堂 \$50/9月/5堂	i-Life	1.)請自備文具	鄭嘉瑜姑娘

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
P2020/112 普拉提伸展班	3/6/2020 - 23/9/2020 (逢星期三) 下午2:00 - 3:30	55歲或以上長者 18人	會員： \$120/6、7、 8、9月/4堂	i-Life	*與此班組，請穿著鬆身運動服。 *留名、指定名單	黃惠珊姑娘
P2020/113 普拉提伸展 B班	3/6/2020 - 23/9/2020 (逢星期三) 下午3:30 - 5:00	55歲或以上長者 18人	會員： \$120/6、7、 8、9月/4堂			

長者體育舞蹈(拉丁舞)

課程內容：以不同編排的舞步組合，加強學員對基本步的練習和拍子節奏的掌握。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
P2020/077 長者體育舞蹈 (拉丁舞)	5/6/2020 - 25/9/2020 (逢星期五) 上午9:30 - 11:00	55歲或以上長者 20人	會員： \$180/6、8、9月/4堂 \$225/7月/5堂	富東	1、7月及8月或會暫停上課，詳情 請留意每月長者概覽 內部備註：公開報名	鄭嘉瑜姑娘

— 婦女 —  
伸展瑜伽

yoga



透過不同的伸展動作，增加身體的柔軟度，同時亦讓精神得以放鬆，達至強化身心。

P2020/2024

婦女伸展瑜伽班

日期	3/6/2020 - 30/9/2020(逢星期三)(1/7停課)
時間	晚上7:30 - 8:30
對象	18 - 54歲的女士
名額	10人
堂數	6月、7月、8月/4堂、9月/5堂
收費	\$480(6/7/8月)、\$600(9月)
地點	i-Life
負責職員	羅念祈姑娘
內部備註	網上報名

透過瑜珈運動，促進身體新陳代謝功能，減低脂肪囤積

P2020/2025

瘦身瑜伽B班

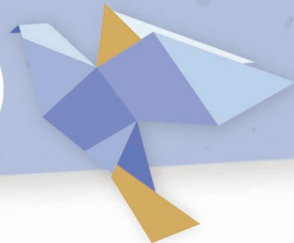
日期	3/6/2020 - 30/9/2020(逢星期三)(1/7停課)
時間	晚上8:30 - 9:30
對象	18 - 54歲的女士
名額	10人
堂數	6月、7月、8月/4堂、9月/5堂
收費	\$480(6/7/8月)、\$600(9月)
地點	i-Life
負責職員	羅念祈姑娘
內部備註	網上報名

報名及繳費請到www.ilifetcis.com  
一切收費以網站價錢為準

香港聖公會基督榮光堂

崇拜堂址：富東廣場三樓KG03室 辦事處地址：富東廣場二樓201室  
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：7/6 - 27/9(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：註一：30/8為本堂廿三周年堂慶主日  
註二：已領洗者可領聖餐，未領洗者可領祝福



主日學

日期：7/6 - 12/7；13/9 - 27/9(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  
備註：註一：19/7至6/9為暑假  
註二：13/9為新學年開學日



成年主日學

日期：7/6,14/6,28/6；5/7,12/7,26/7；  
2/8,9/8,23/8；6/9,13/9,27/9  
(每月第一、二、四主日)  
時間：上午8:45 - 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。



主日學道班

日期：7/6 - 27/9(逢主日)  
時間：下午1:30  
地點：富東  
福音班 24/5/2020 - 13/9/2020  
洗禮班 27/9/2020 - 21/2/2021、  
28/3/2021  
聖洗禮 4/4/2021(救主復活日)  
堅振禮班 7/3/2021 - 21/3/2021、  
11/4/2021 - 9/5/2021  
堅振禮 日期待定  
課程詳情請留意本堂宣傳。



長青團

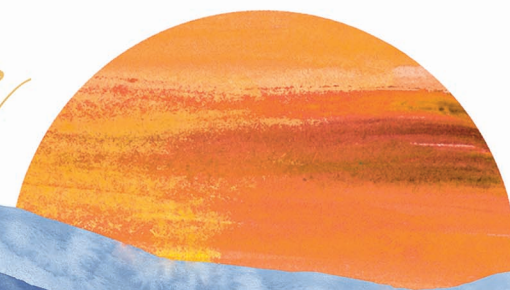
日期：1/6, 15/6, 6/7, 7/9, 21/9(星期一)  
註：20/7, 3/8, 17/8暫停  
時間：上午10:00至上午11:30  
地點：富東(特別安排則另行公佈)  
對象：長者



泰澤祈禱

日期：24/6, 29/7, 26/8, 30/9(每月一次星期三)  
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)

Rise & Shine



# 以愛齊成長 憑信同啟航



香港聖公會基督榮光堂  
HKSCH Church of The Ascension

## 基督榮光堂活動

### 花架 OUR SNAPS!

聖誕日崇拜首次在i-Life禮堂舉行



2020年度堂委在1月5日之崇拜中立願就職



因應疫情，奉獻基督於聖殿日(2月2日)崇拜取消傳光禮，惟「基督之光」仍燃起，象徵信徒奉差遣進入世界，為基督作見證



主日學在聖誕日崇拜中獻演



澳門聖保羅堂義務輔理聖品鄺格培牧師蒞臨本堂「基督徒合一主日」崇拜講道後與孔牧師合照



因應疫情，本堂由2月16日起暫停公開崇拜，崇拜內容改以錄音形式傳予教友



因應疫情，本年大齋首日取消聖餐及塗灰禮，改行晚禱崇拜並以錄音形式傳予教友



### 大齋第一主日

經文默想：《詩篇》第32篇  
這首詩特別提及認罪、赦免和蒙福。詩人表達上帝赦罪的恩慈和慈愛，並勸勉讀者要藉上帝歡喜快樂。  
你認識自己嗎？能否說出自己的優點和缺點？可有加深你對自己的認識？你有每日自我反省的習慣嗎？可有加深你對上帝的認識？

聖詩默想：《恩友歌》  
何等恩友，慈仁救主，負我罪孽，擔我憂；何等權利，能將萬事來到耶穌座前求！多少平安，我們坐失，多少痛苦冤枉受，都是因為未將萬事，來到耶穌座前求。

大齋期間，本堂每日製作「默想E話」鼓勵教友讀經靈修及聖詩默想

## 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	主日崇拜
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	✓✓	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	✓X	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	主日崇拜
1:00pm - 2:00pm	午膳時間						
2:00pm - 6:00pm	✓X	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	✓X	All centers open	All centers open	✓X	All centers open	All centers open	XX
1:00pm - 2:00pm	LUNCH TIME						
2:00pm - 6:00pm	✓X	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.