

## 中心開放時段

星期	一	二	三	四	五	六	日
上午9:30- 下午1:00		●	●	●	●	●	
午膳時間							
下午2:00- 下午6:00	●	●	●	●	●	●	
晚膳時間							
晚上7:00- 晚上9:30	●		●		●		

● = 中心開放

## 深恩軒位置圖



地址：九龍深水埗黃竹街17-19號深崇閣2樓  
 電話：2776 7600  
 傳真：2778 6936  
 網址：<http://www.ttmsd.org>  
 電郵：[fg@ttmsd.org](mailto:fg@ttmsd.org)  
 印刷數量：1300本  
 督印人：馮志豪督導主任

\* 如不欲繼續收取本中心發出的通函，請把你的地址電郵至 [fg@ttmsd.org](mailto:fg@ttmsd.org) / 傳真至 2778 6936 / 郵寄至九龍深水埗黃竹街17-19號深崇閣2樓，並註明「停止收取通函」/ 致電 2776 7600 提供詳細資料。

# 基督教 香港崇真會 深恩軒

TSUNG TSIN MISSION OF HONG KONG FULL GRACE SERVICE CENTRE

## 2010年4-6月活動通訊

### 公眾假期期間中心暫停開放

受難節	4月2日(五)
受難節翌日	4月3日(六)
復活節	4月5日(一)
清明節補假	4月6日(二)
勞動節	5月1日(六)
佛誕	5月21日(五)
端午節	6月16日(三)

『愛家·  
全賴有你』



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest



### 遠景

為主愛人，  
締造豐盛生命

### 使命

以信心邁向卓越  
以盼望建設未來  
以愛心關懷全人

### 核心價值

以主為基 以人為本  
以心待人 以愛同行

#### 「深」聲

為慶祝本機構50周年的大日子，我們將會在七月份舉行大型活動，現正招募各位家庭參與，如你的家庭符合資格的其中一項，包括：

- A組) 家庭成員有一位是1960年出生(與機構開始服務的年份一樣) 或
- B組) 結婚剛好或超過50年的家庭 或
- C組) 整個家庭年齡總和為50歲 或
- D組) 五代同堂

可以報名參加此活動，入圍的家庭可獲贈超市禮券，詳情請向深恩軒同事查詢啦！

中心主任  
羅佩玲

### 目錄

遠景、使命、核心價值 & 「深」聲	
目錄 & 中心簡介 & 宗旨及目標	01
深恩軒架構圖 & 新職員介紹	02
報名須知	03
小學功課輔導 & 自修室延長時間	04
家長活動 & 家庭或親子活動 & 兒童活動	05-07
幼兒及兒童興趣班	08-09
崇真Teens地 (青少年活動)	10
活力海麗社區協作計劃 最新動態	11
青年活動剪影	12-13
鼓舞飛揚大匯演及結業禮 精選剪影 & 技能增值課程	14
義工活動	15
鄰里支援幼兒照顧計劃	16-17
專題分享－幼兒營養飲食指南	18-19
臨床心理服務 & 會員須知	20
聯絡我們	

### 中心簡介

本中心為一所現代化的家庭服務中心，於零七年八月起為深水埗區的家庭提供多元化服務，而深恩軒的服務亦蒙香港公益金的撥款資助。

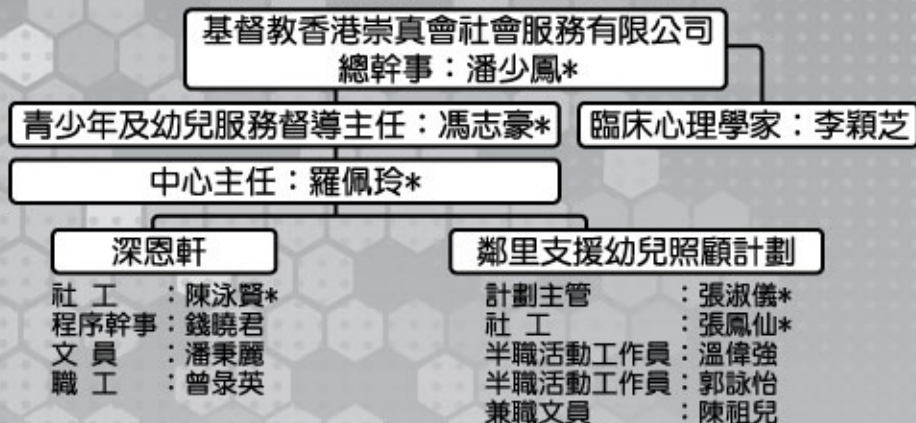


### 宗旨及目標

- 提供多元化的綜合社區服務，讓兒童、青少年、家長及長者得到支援，提升生活素質。
- 協助社區內弱勢家庭，加強他們的適應能力，並協助投入社會。
- 藉服務彰顯基督的大愛，領人歸主。



## 架構圖



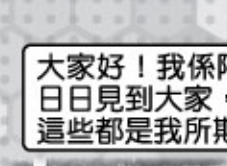
## 新職員介紹

\*註冊社工



大家好，我係新來嘅職員，我叫郭詠怡，大家可以叫我做郭姑娘，各位如果遇到有什麼問題都可以來中心搵我傾呀！

郭詠怡



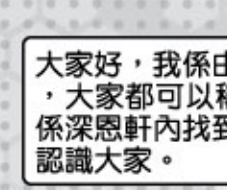
溫偉強

大家好！我係阿強呀！好開心成為深恩軒的一份子！日日見到大家，感受到保姆的愛心、小朋友的天真，這些都是我所期盼的。祝福大家！



你地好~我是剛剛登陸深恩軒的實習學生，大家可以叫我詩姑娘。由現在到六月初，大家都有機會見到我走來走去、出出入入……希望屆時可以認識到大家，在未來的幾個月一齊玩、一齊笑，期待我們在中心的相遇。

張詠詩



黃智輝

大家好，我係由二月到六月係深恩軒實習的實習社工，大家都可以稱呼我黃SIR。由現時開始各位都能夠係深恩軒內找到我。希望係未來的日子入面都有機會認識大家。

## 報名須知

- 除特別註明外，參加者必需為深恩軒(以下簡稱本中心或中心)會員，方可參加活動或興趣班。
- 參加或使用本中心服務之人士，必須先符合個別活動的要求。
- 部份活動及班組可電話留位，報名前，可先致電本中心查詢。
- 報名時請帶備有效之會員證，於中心開放時間內親臨報名，繳交所需費用，年齡不足12歲之兒童，須同時呈交已填妥之「家長同意書」。
- 部份活動及課程需達指定人數才會開辦，活動以「先到先得，額滿即止」為原則(須面試之活動除外)。
- 參加者請自行核對參加活動之日期，會否與其他參與的活動或課程時間有衝突，一經報名，若由於個人原因未能參加者，所繳交之費用，恕不退回。
- 中心接受現金或支票付款，支票抬頭：「基督教香港崇真會社會服務有限公司」或「The Tsung Tsin Mission of Hong Kong Social Service Company Limited」，期票恕不接受。
- 惡劣天氣下活動或班組安排，請參閱「颱風及暴雨警告措施」。
- 參加者須準時出席各項活動，為對出席者公平起見，逾時者一概不候，敬請注意。
- 除非中心主任批准，否則參加者不可擅自安排其他人士代替參與活動或課程。一經發現，中心有權拒絕非報名人士參加該活動或課程。
- 請妥善保存活動或班組收據，因參加者出席活動時可能會被要求出示有關收據以茲識別。
- 除特別註明外，所有戶外活動均在本中心集合及解散，請家長依時往中心接送子女。
- 中心會於活動進行時拍照，以作記錄及推廣中心服務之用，如參加者不願意被拍攝，有權向負責職員提出，否則一律視作同意拍攝論。
- 所有活動及課程的詳細安排，以中心最後公佈為準。

## 退款須知

本中心只會在下列情況下接受退款申請：

- 中心在接受報名後更改或取消活動。
- 活動因天氣影響而被迫取消或改期。

\*如屬上述情況，中心職員將會個別致電通知參加者退款安排，參加者須於接獲通知後一個月內，攜回活動收據正本到本中心辦理退款手續，逾期未取之款項，將會上交總辦事處作機構發展用途。

## 颱風及暴雨警告措施

訊號	中心開放	中心內活動	戶外活動
一號風球 或 黃色暴雨警告	✓	✓	(或視乎天氣對活動是否構成危險而決定 取消 / 終止 / 延期) ✓
三號風球 或 紅色暴雨警告	✓	✓	(取消/終止/延期) ✗
八號風球或以上 或 黑色暴雨警告			(視乎天氣、路面及交通情況，安排服務使用者暫時留在安全地方，並於安全情況下離開，所有活動及班組 取消/終止/延期) ✗

備註：如訊號於活動前2小時解除，活動照常；  
如訊號於活動前不足2小時解除，活動取消/終止/延期；  
如訊號於中心開放時間內解除，中心將於2小時後重新開放；



## 小學功課輔導班 & 自修室延長開放

## 家長活動 & 家庭活動

### 小學功課輔導班

- 提供一個舒適、安全、健康的環境，由經驗豐富的導師，以小組形式跟進學童功課、默書 / 測驗 / 考試前之溫習、基礎教授，並供課外補充練習；
- 設立手冊制度，加強家長對學童之了解及與家長保持緊密的聯繫；
- 舉辦「飛躍之星」個人成長獎勵計劃，透過正面的獎勵方式加強學童學習動機及興趣；
- 根據學童實際情況針對性加強單一科目輔導；
- 加強學生的品德素質，提升學生的學業成績；
- 輔導服務，包括學業、行為和情緒輔導等；
- 提昇學習動機及解決學習困難；
- 著重培養學童的良好品格及積極的學習態度；
- 鼓勵及訓練學童自我照顧能力；
- 啟發學童多元智能發展；

地點：本中心  
對象：小一至小六  
備註：8人一組



班別	內容	日期	時段	費用
A班	功課輔導、 默書 / 測驗	逢 星 期 一 至 五	下午4:15 - 下午5:45	\$400
B班	功課輔導、 默書 / 測驗 / 考試 前之溫習、茶點、主 題性活動		下午4:00 - 晚上7:00	\$800
C班			下午4:30 - 下午7:30	\$800
D班			下午5:00 - 晚上8:00	\$800

\*綜援或低收入人士可申請減免學費\$100

### 自修室延長開放

本中心設有環境清靜、舒適的自修室，讓有需要人士使用。為方便會員預備公開試，本中心將於 1/4/2010 至 30/6/2010 期間，延長自修室開放時間如下：

	一	二	三	四	五	六	日
9:30-1:00		✓	✓	✓	✓	✓	
1:00-2:00	午膳						
2:00-6:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6:00-7:00	晚膳						
7:00-9:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	



4

### 昂然闊步-家長小組

日期：2010年4月 22日及5月27日(逢星期四)(共六堂)  
時間：上午10:30-11:30  
地點：本中心  
對象：區內家長(單親家長優先)  
目的：提升單親家長適應信心自我形象及抗逆能力  
內容：對社會資源的認識親子管教的方法了解思考陷阱，  
建立正面思維學習情緒及壓力管理增加自我認識，  
開拓自信心及規劃積極人生路。  
名額：10-15人  
節數：6節(每次1小時)  
收費：免費  
負責人：張淑儀姑娘  
\*\*\*只限會員



### 2010「齋」太空漫遊

內 容：1. 參觀黃大仙南蓮園池  
2. 享用「普光齋」齋菜  
3. 漫遊太空館及觀賞天象廳影片  
活動日期：2010年5月9日(星期日)  
集合時間：上午10:00  
活動時間：上午10:00-下午4:30  
集合/解散地點：本中心  
活動地點：南蓮園池、「普光齋」及太空館  
對 象：區內家庭 / 社區保姆  
名 額：20人  
費 用：每位\$60  
負責職員：陳sir及鳳仙姑娘

### 跳躍繽紛家庭樂

內容：復活節慶祝活動  
日期：2010年3月28日(星期日)  
地點：大埔道58號深水埗崇真堂  
時間：中午12:00-下午2:30  
(中午12:00於中心地下集合)  
對象：會員  
名額：100  
收費：\$10 (連午膳)  
負責人：羅姑娘

5



### 親子小樂園

內容：提昇幼兒的情緒及社交的發展，透過不同形式的親子活動，建立親子和諧的關係

第一節：故事分享(聆聽力/專注力訓練)  
第二節：集體遊戲/群體遊戲(社交/耐性訓練)  
第三節：茶點分享(社交/常規訓練)  
第四節：親子製作(視覺空間/智能訓練)  
第五節：電影欣賞(視覺空間)  
第六節：環保製作(感官訓練/智能訓練)

活動日期：2010年4月23日至6月4日(逢星期五)  
時間：下午4:30-5:30  
對象：3-6歲的兒童及家長  
費用：每對20元(包括1位幼兒及1位家長)  
負責人：張淑儀姑娘  
\*\*\*只限會員

### 親親孩子樂融融

簡介：「漫畫、電腦、遊戲機」是新一代孩子的寵兒，到底爸爸媽媽小時候玩什麼的呢？透過遊戲和小食製作，與參加者互相分享兒時玩意，從而增進親子間的了解；讓爸媽與孩子一同感受愉快的回憶中，共同度過一個溫馨的下午。

活動內容：親子遊戲，懷舊小玩意分享，滋味港式懷舊小食製作。

日期：2010年5月9日(星期日)

時間：下午2:30-5:30

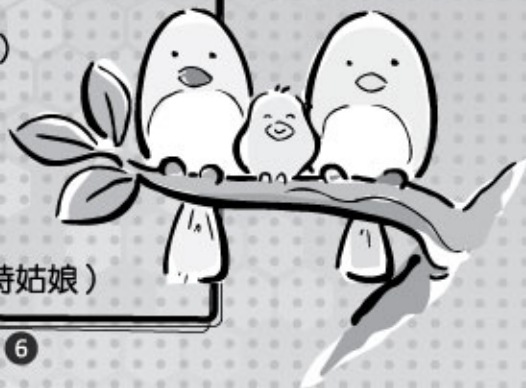
地點：本中心

對象：家長及兒童

名額：20人

費用：\$5

負責人：實習社工張詠詩(詩姑娘)



### 開心「家」教室

內容：了解兒童的學習模式，如何有效地協助子女增強學習效率。

日期：2010年5月14日

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

對象：6-12歲兒童的家長

名額：30名

收費：免費

負責人：實習社工黃SIR

### 至「叻」新人類

內容：透過活動加強兒童的自信和表達能力，幫助兒童學習積極的方法解決問題。

日期：2010年4月10日-5月22日

(逢星期六及公眾假期暫停)

時間：下午5:00-6:00

地點：本中心

對象：6-12歲兒童

名額：10名

節數：6節

收費：\$5

負責人：實習社工黃SIR



### 醒目聰明豆

簡介：學習是每個孩子成長必經的階段，其中會遇上各種困難；透過小組遊戲及分享，讓孩子積極面對個人問題，增加對學習的興趣及提升解決困難能力。

活動內容：提升兒童學習動機，提升兒童解決困難的能力。

日期及時間：(可任揀一組，內容相同)

A組：2010年4月10日-5月22日，逢星期六(共六節)下午2:00-3:00

B組：2010年4月10日-5月22日，逢星期六(共六節)下午5:00-6:00

C組：2010年4月17日-5月29日，逢星期六(共六節)上午10:30-11:30

地點：本中心

對象：7-12歲兒童

名額：8人

費用：\$5

負責人：實習社工張詠詩(詩姑娘)

備註：2010年5月1日公眾假期暫停一次



活動名稱	內容	日期	時間	對象	收費	備註
English Smartkids (幼兒英文啟蒙班)	每堂均有不同的主題，透過老師與學生的互動對答、唱歌、講故事、勞作、填色及各種遊戲，教導及訓練兒童的英語聽、講能力及學習更多的辭彙，讓兒童在輕鬆的氣氛下學好英語。	24/4至5/6/2010 (逢星期六) 12/6至17/7/2010 (逢星期六)	下午2:00至3:00 下午2:00至3:00	3-5歲 3-5歲	\$360/6堂 \$360/6堂	本課程由豐富兒童教育經驗導師任教，雙語授課，學員如修讀滿36小時或以上，可申請課程證書。
兒童英語拼音A班 (Phonics)	學習英文拼音音素和輔音發音技巧及音節組合。	17/4至29/5/2010 (逢星期六) 5/6至10/7/2010 (逢星期六)	中午12:00至1:00 中午12:00至1:00	7-12歲 7-12歲	\$240/6堂 \$240/6堂	本課程由豐富兒童教育經驗的導師任教，雙語授課。
兒童英語拼音B班 (Phonics)	學習進階英文拼音音素和輔音發音技巧及音節組合，加強句子演練。	17/4至29/5/2010 (逢星期六) 5/6至10/7/2010 (逢星期六)	上午11:00至12:00 上午11:00至12:00	7-12歲 7-12歲	\$300/6堂 \$300/6堂	本課程由豐富兒童教育經驗的導師任教，雙語授課。

## 美術教室

活動名稱	內容	日期	時間	對象	收費	備註
幼兒畫班(初階)	導師會以啟發方式教學，教授一些基本的繪畫技巧，同時提升參加者對美術創作的興趣。	15/5至19/6/2010 (逢星期六) 26/6至31/7/2010 (逢星期六)	下午4:00至5:00 下午4:00至5:00	4-6歲 4-6歲	\$300/6堂 \$300/6堂	#
幼兒畫班(進階)	導師會以啟發方式教學，教授一些基本的繪畫、構圖、顏色技巧，同時提升參加者對美術創作的興趣。	15/5至19/6/2010 (逢星期六) 26/6至31/7/2010 (逢星期六)	下午5:00至6:00 下午5:00至6:00	4-6歲 4-6歲	\$300/6堂 \$300/6堂	#
兒童畫班(初階)	導師會以啟發方式教學，教授一些基本的繪畫技巧，同時提升參加者對美術創作的興趣。	24/4至5/6/2010 (逢星期六) 12/6至17/7/2010 (逢星期六)	下午2:00至3:00 下午2:00至3:00	7-12歲 7-12歲	\$300/6堂 \$300/6堂	#
兒童畫班(進階)	導師會以啟發方式教學，教授一些基本的繪畫、構圖、顏色技巧，同時提升參加者對美術創作的興趣。	24/4至5/6/2010 (逢星期六) 12/6至17/7/2010 (逢星期六)	下午3:00至4:00 下午3:00至4:00	7-12歲 7-12歲	\$300/6堂 \$300/6堂	#
幼兒漫畫(初階)	教授漫畫繪畫技巧，上色，構圖。	22/5至26/6/2010 (逢星期六)	下午3:00至4:00	4-6歲	\$240/6堂	
兒童漫畫(初階)		22/5至26/6/2010 (逢星期六)	下午2:00至3:00	7-12歲	\$240/6堂	

## 數學教室

#代表綜環或低收入人士可申請減免學費\$100

活動名稱	內容	日期	時間	對象	收費	備註
幼兒珠心算(初班)	訓練學員以算盤方式計數，當對算盤的技巧可以掌握後，使用影像代替算盤，最後把算珠影像於腦中，因此計算時的速度可以比使用計算機還快。	24/4至5/6/2010 (逢星期六) 12/6至17/7/2010 (逢星期六)	下午5:00至6:00 下午5:00至6:00	4-6歲 4-6歲	\$360/6堂 \$360/6堂	考試合格之學員可申請初級珠心算證書，實用包堂上租用算盤，新生需購買練習本。
兒童珠心算(初班)	訓練學員以算盤方式計數，當對算盤的技巧可以掌握後，使用影像代替算盤，最後把算珠影像於腦中，因此計算時的速度可以比使用計算機還快。	24/4至5/6/2010 (逢星期六) 12/6至17/7/2010 (逢星期六)	下午4:00至5:00 下午4:00至5:00	7-12歲 7-12歲	\$360/6堂 \$360/6堂	考試合格之學員可申請初級珠心算證書，實用包堂上租用算盤，新生需購買練習本。
珠心算(中班)	訓練學員以算盤方式計數，當對算盤的技巧可以掌握後，使用影像代替算盤，最後把算珠影像於腦中，因此計算時的速度可以比使用計算機還快。	24/4至5/6/2010 (逢星期六) 12/6至17/7/2010 (逢星期六)	下午3:00至4:00 下午3:00至4:00	已修讀初班之學員	\$390/6堂 \$390/6堂	考試合格之學員可申請初級奧林匹克數學證書，新生需購買練習本。
奧林匹克數學A(初班)	內容包括有數線段火柴棒遊戲訓練、觀察與思考技巧算速算技巧、找規律合理分組技巧等。	22/5至26/6/2010 (逢星期六) 22/5至26/6/2010 (逢星期六)	下午5:00至6:00 下午4:00至5:00	6-7歲 8-9歲	\$330/6堂 \$330/6堂	考試合格之學員可申請初級奧林匹克數學證書，新生需購買練習本。
奧林匹克數學B(初班)		22/5至26/6/2010 (逢星期六)	下午3:00至4:00	已修讀初班之學員	\$360/6堂	考試合格之學員可申請初級奧林匹克數學證書，新生需購買練習本。

## 運動教室

活動名稱	內容	日期	時間	對象	收費	備註
4月兒童跆拳道		10/4至24/4/2010 (逢星期六)	下午3:00至4:00	3-12歲	\$180/3堂	
5月兒童跆拳道	由專業教練教授跆拳道踢腿、套拳等技巧，可報考香港段帶。	8/5至29/5/2010 (逢星期六)	下午3:00至4:00	3-12歲	\$180/4堂	初學需購物道袍，約\$290(道袍一套，白帶一條，雜牌綁一箇)
6月兒童跆拳道		5/6至26/6/2010 (逢星期六)	下午3:00至4:00	3-12歲	\$180/4堂	



Let's Band Again

日期：2010年6月24日(星期四)  
時間：下午7:30 - 9:00  
地點：本中心活動室  
對象：12歲以上青少年  
名額：30人  
費用：免費  
內容：進行一連串Band Show表演活動，大家一起Rock一晚，喜歡夾Band及音樂的您，不容錯過呀！  
負責職員：陳sir

電結他班

日期：2010年5月15日至6月5日  
(逢星期六)共四堂  
時間：下午5:00 - 6:00  
地點：本中心  
對象：12歲以上青少年  
名額：3人  
費用：\$80  
內容：學習基本電結他彈奏的技巧、節拍及指法訓練。  
負責職員：陳sir



魔術學堂

日期：2010年5月8日至5月29日  
(星期六)共四堂  
時間：下午3:30 - 4:30  
地點：本中心  
對象：12歲以上青少年  
名額：8人  
費用：\$ 80(已包括道具及導師費)  
內容：學習基本紙牌魔術技巧、魔術師的守則及進行簡單的演說技巧訓練。  
負責職員：陳sir



Band隊訓練坊

日期：2010年4月10日至5月8日  
(逢星期六)共四堂  
時間：下午5:00 - 6:00  
地點：本中心  
對象：12歲以上青少年  
名額：4人  
費用：每位學員 \$80  
內容：按個別學員的喜好學習不同類型的樂器。如流行鼓、電結他及歌唱技巧等，並訓練節拍感。  
負責職員：陳sir

家長打鼓研究坊

日期：2010年5月22日至6月12日  
(逢星期六)共四堂  
時間：下午6:00 - 7:00  
地點：本中心  
對象：家長  
名額：2人  
費用：\$80  
內容：學習基本打流行鼓的技巧、節拍及手腳協調訓練。  
負責職員：陳sir



流行鼓班

日期：2010年4月8日至4月29日  
(逢星期四)共四堂  
時間：下午7:30 - 8:30  
地點：本中心  
對象：12歲以上青少年  
名額：3人  
費用：\$80  
內容：學習基本打流行鼓的技巧、節拍及手腳協調訓練。  
負責職員：陳sir

活力海麗社區協作計劃-最新動態

我們於2009年10月底正式於海麗邨投入服務，並於逢星期三晚上6:15-8:45於博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心活動室當值，為海麗邨居民提供偶到服務及玩具借用。另外，我們曾於11月期間舉辦「解開 - “迷” 網」家長講座，予海麗邨的家長參加。在這當值時期，平均使用服務人數有20人以上，以南亞裔人士佔多數，我們每星期會進行一些棋類比賽遊戲、填色遊戲及小組遊戲等。例如PS2足球及賽車比賽、有獎填色遊戲及飛行棋大比拼等活動。



PS2 足球及賽車比賽



填色遊戲



飛行棋大比拼



## 青年活動剪影

### 「耆」義之行 義工訓練



各組員專心上堂！

### 「耆」義之行新春義工探訪



齊來做運動



齊唱賀年歌



贈送禮物包



與老友記合照



## 青年活動剪影

### 反斗「旗」兵 Wargame活動



準備行動！



投降啦！



### 「露」宿一宵訓練營







跆拳道表演

頒發結業證書啦！



Band表演



魔術表演



非洲鼓表演



各學員大合照



雜耍表演（扯鈴）



雜耍表演（轉碟）

初級手語證書課程

內容：由淺入深，認識香港手語之單字、詞語、文法及日常句法，與聾人溝通技巧，內容生動、活潑，使您在樂趣中學會生活化的手語。

日期：2010年5月19日至7月28日  
(逢星期三)

時間：晚上7:30至9:00

對像：16歲或以上

收費：\$350 (10堂)

名額：20

時數：15小時

備註 出席率達80%可申請課程證書

進階手語證書課程

內容：特為曾修讀初級手語之學員而設。旨在介紹手語技巧運用訓練，重溫手語之單字、詞語及日常句法。透過各種生動、活潑形式(如：實況手語劇)來進行手語、口語翻譯訓練，使您在樂趣中學會初步掌握手語的翻譯技巧。

日期：2010年5月28日至7月30日  
(逢星期五)

時間：晚上7:30至9:00

對像：16歲或以上

收費：\$450 (10堂)

名額：20

時數：15小時

備註 出席率達80%可申請課程證書

義工活動

「老吾老」社區關懷行動

內容：探訪區內的獨居長者/老人院舍，透過傾談、表演、遊戲來表達對長者的關愛。

活動日期：2010年6月(待定)

時間：待定

對象：中心義工

費用：免費

負責人：張淑儀姑娘

\*\*\*只限會員

低收入兒童功輔計劃

目的：1. 為低收入家庭的學童提供功課輔導  
2. 讓學童掌握學習技巧及發展學習興趣

日期：2010年5月8日至2010年5月29日(逢星期六早上)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：本中心

費用：全免

對象：低小(小一至小三)

名額：15-20人

導師：已受訓的家長義工

負責人：張淑儀姑娘

備註：接受低收入及綜援家庭兒童，需要出示有效的證明



### 服務簡介

鄰里支援幼兒照顧計劃是一較具彈性的幼兒照顧服務，希望能配合工時長、工作時間不穩定及在非正常辦公時間工作的家長，又或因特殊環境、經濟困難；而未能自行安排幼兒照顧的家長，提供適切的幼兒照顧服務。

### 服務內容

中心託管小組  
於本機構家庭服務中心 - 深恩軒  
提供託管服務。服務時間為：

### 服務對象

幼兒 三至六歲以下(中心託管小組)  
六歲以下(社區保姆服務)  
備註：六歲或以上可酌情考慮

### 中心託管服務時間

時段/星期	一	二	三	四	五	六	日
7:00 - 8:00	✓						
8:00 - 17:30							✓
13:30 - 21:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

### 星期一至六

上午七時至八時(於本機構安康幼兒學校)

### 星期一至六

下午一時三十分至九時三十分

### 星期日及公眾假期

上午八時至下午五時三十分

### 收費

- 每小時港幣十八元正，中心託管小組及社區保姆服務一律收費。
- 倘若服務使用者需要較長的服務時間，更可享特別優惠，每天首八小時的服務收費為每小時十八元，使用九小時則每小時十七元，使用十小時則每小時十六元，每天最低收費為每小時十六元正，不設任何累積計算。
- 凡連續使用託管服務四小時或以上者，本計劃將為幼兒免費提供膳食，倘接受託管服務未達連續四小時卻需要膳食服務者，每餐須收費港幣十五元正。
- 為免有需要的家庭因財政困難而未能接受服務，本計劃將按社會福利署所訂定的指引，為有需要家庭進行社會及經濟需要評估；按指引給予半費或全數減免。



### 社區保姆訓練剪影

中心於2009年12月11日下午2時進行了一次基本社區保姆訓練。

另外，中心於2009年12月17日上午十時亦進行了一次進階社區保姆訓練。當日我們很榮幸請來註冊營養師陳瑞玲姑娘為社區保姆講解「幼兒營養」。



負責社工正在講解基本入職導向訓練



社區保姆都聚精會神地聽社工的講解



營養師正在為大家講解食物金字塔



一班保姆都全神貫注地聽營養師的講解



負責社工致送紀念品給主講的營養師



大家一起拍照留念

光陰飛逝，服務推行至今已超過一年了，保姆人數及幼兒人數亦按月上升，成績令人滿意。話雖如此，但目前我們仍屬於起步階段，將來我們還有很長的路要繼續往前走。既然要向前走，又怎能少得了各位的支持呢？無論你想協助照顧有需要幼兒或需要一位有豐富照顧幼兒的社區保姆，也不要錯過我們定期舉辦的街展活動啦！你可透過活動即時登記成為社區保姆或為幼兒尋找合適的照顧者。

### 街展活動

內容：每季在不同的屋邨申請街展活動  
(主要屋邨：海麗、富昌、元州、白田)

目的：1. 吸引有意人士成為社區保姆  
2. 讓有需要的幼兒家長認識服務

時段：2010年3月1日 - 2010年6月1日

宣傳範圍：深水埗區

宣傳對象：1. 區內幼兒家長  
2. 服務範圍內有意成為社區保姆的人士



去年四月十六日，食物安全中心公佈“魚類的汞含量與食物安全”的風險評估研究，結果顯示本港市面供應的大部分魚類汞含量較低，但小部分含量偏高。魚類中的汞含量，視乎其品種、年齡、食物來源和生活水域而定。根據這項研究和海外報告的結果，劍魚、旗魚及某些品種吞拿魚(金槍魚)等部分捕獵魚類的汞含量較高，而三文魚、沙甸魚等魚類的汞含量則較低。由於個別魚類的汞含量不同，消費者宜進食多種魚類。

魚類對我們的健康十分有益。除了作為蛋白質的極佳來源外，許多魚類都是奧米加-3脂肪酸(Omega-3s)的最好來源。一種奧米加-3脂肪酸，也稱為DHA，對胎兒、嬰兒及兒童的大腦和眼睛的發育均有幫助。另外，DHA也能提高嬰兒和兒童語言能力及協調性。

### 謹慎選擇，進食多種魚類

一份建議進食的魚是 75 克(g)，2.5 安士(oz) 或約 1/2 杯

宜常選食 (水銀含量低的魚類)	有時選食 (含中量水銀的魚類)	避免或極少選食 (水銀含量高的魚類)
<ul style="list-style-type: none"> <li>嬰兒和兒童每星期2份*</li> <li>婦女和青少年每星期4份</li> <li>男性及50歲以上的女性每星期無份量限制</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>嬰兒和兒童每月1至2份*</li> <li>婦女和青少年每星期2至4份</li> <li>男性及50歲以上的女性每星期4份</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>婦女、青少年和兒童每月少於1份*</li> <li>男性及50歲以上的女性每星期1份</li> </ul>
鯪魚 三文魚 烏頭 蝦 鮪魚 桂花魚 泥鯚 鮫魚(草魚) 紅衫 大眼雞(木棉) 龍利	小龍蝦 鰻魚 黃花魚 石頭魚 銀雪魚 蟹 吞拿魚(罐裝) 大口鱸 鱸魚	狗魚 吞拿魚(新鮮) 槍魚 劍魚 鯊魚

\* 嬰兒和兒童

· 如果嬰兒對食物過敏的風險較低，可以在6至12個月大之間開始加入魚類。  
· 如果您的孩子的體重未滿16.5公斤(kg)或36磅(lb)，您可以選擇減少糧食的份量。

奧米加3脂肪酸能夠降低患心臟病的風險，對各年齡的人士很重要

對以下人士來說，進食各種魚類以攝取DHA尤其重要：  
 孕婦或哺乳期的婦女  
 將懷孕的婦女  
 嬰兒和兒童

如果母親的飲食中包含有DHA，哺乳嬰兒就能夠通過母乳來攝取DHA。

### 健康飲食金字塔

這金字塔告訴我們什麼是健康的均衡飲食，強調進食適當份量和不同種類的食物，尤其注重五穀類、水果及蔬菜。

五穀類食物，如米和麥，是提供人體所需能量的主要來源。此外，蔬菜和水果亦十分重要，因為可提供纖維、礦物質及維生素。肉類和奶類，無論如何，都不能取代五穀類成為能量的主要來源。因此要有節制，如果進食過量，會在人體內積聚脂肪。雖然現有證據證明，攝取高脂肪跟心臟病有關係，但我們沒有必要限制兩歲前兒童的脂肪吸收。兩歲以上的兒童，可選擇低脂奶作日常飲用。我們鄭重建議，兒童五歲開始應減少從食物中攝取脂肪。換句話說，應避免進食速食及其他脂肪含量高的零食，例如炸雞塊或薯片。不過，對於子女喜愛但卻「不健康」的食物，家長也不必絕對禁止，只要注意他們所進食的份量及頻密程度便可。



吃最少：油、鹽、糖  
 吃適量：肉類、魚類、蛋類、奶品類  
 吃多些：蔬菜、生果類  
 吃最多：五穀類：飯、麵、粉、麵包等

為子女的健康著想，父母應為他們準備每日三餐均衡的食物，另外如有需要，再加兩份小食。應鼓勵兒童多喝水、多進食五穀類產品、蔬菜和水果，少吃高脂肪食或甜品。如能依從健康飲食金字塔選擇食物，加上有定時運動，有助兒童健康地成長，讓兒童畢生受用。

資料來源：衛生署家庭健康服務



## 臨床心理服務

### 臨床心理服務

不同的人生階段會帶來不同的挑戰。面對生活壓力，不論是感情問題、工作壓力、家庭問題、夫妻相處、子女管教、心理困擾、精神問題、情緒困擾、過份焦慮、失眠、難以集中精神等，臨床心理服務都能有效地助你解決問題。臨床心理服務是透過有系統的心理治療過程，幫助當事人化解心結，並轉化對事物的觀點，有效地處理問題。在心理治療的過程中，臨床心理學家會用心聆聽，了解當事人的情況，作專業的評估，用有成效的治療模式與當事人探討問題的癥結及其解決方法。所有面談內容，除涉及個人或他人安全外，將會保密。

### 服務形式

- 心理評估及診斷
- 心理治療危險處理
- 專業培訓及心理健康講座
- 專業諮詢



## 會員須知

### 會員須知

- 在任何情況下，會員証不得轉借他人。
- 會員費一經繳交，概不發還。
- 會員証如有遺失，補領費用每張15元。
- 會員重新登記(續會)才可選擇是否更新會員類別。
- 在未領取會員証前，收據會視作臨時會員証。

### 申請會籍及續會手續

- 申請成為會員，必須符合會員申請資格。(請參閱會員收費介紹)
- 填妥「會員申請表」(每人一張)。
- 繳交有關會員費用。(請參閱會員收費介紹)
- 每名會員獲發會員証一張，會員証約於入會日起計2星期辦妥，請帶同收據到中心接待處領取。

### 福利

- 可參與中心各類服務、活動及享用中心各類設施。
- 按時收到中心通訊及最新消息或其他刊物。

### 會員制度

兒童會員	11歲或以下	個人	\$50	一年
青少年會員	12至24歲	個人		
成人會員	25至64歲	個人		
長者會員	65歲或以上	個人		
家庭會員	任何年齡 不設人數上限，惟成員必需要同住和直系關係，包括子女、父母或祖父母	家庭	\$30	

\*家庭會籍可隨時補加新成員，有效期不變，但如要刪除成員，則必須在更新會籍時才可以更改。

\*低收入及綜援人士可申請減免會員收費；申請人需於辦理入會手續時出示有關證明，例如「醫療費用豁免證明書」、糧單、銀行記錄等，如不能提供有關證明，須填寫收入聲明書，惟需待本中心社工審批。