

STAMP

# 2007年4至6月季刊



**沙角邨雲雀樓辦公室開放時間**

星期	一	二	三	四	五	六	日
10:00							
13:00							✓
14:00							
18:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
19:00							
21:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

**博康邨博達樓辦公室開放時間**

星期	一	二	三	四	五	六	日
10:00							
13:00							✓
14:30							
18:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18:30							
21:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	



前往本中心辦法：  
可乘搭巴士：81K, 47X, 87A, 85A, 80X, 89B, 170, 182  
可乘搭小巴：809A (沙田火車站)  
可乘搭馬鐵 (沙田圍站)

印刷品—免費派發  
印刷數量：3,000本

# 家長面對青少年網上沉迷的解決方法

## 目錄

主任的話	1	歷奇山莊	18
主題文章	2	香港童軍（新界東地域）	
處理意見/投訴的程序	3-4	沙田南三十旅	19
中心介紹	5	展翅計劃	20
颱風、暴雨之指引	6		
<b>義工活動系列</b>			
幼兒活動系列		義工網上行	21-22
幼兒活動	7		
<b>中學入校服務</b>			
兒童活動系列		中學活動花絮	23-24
兒童活動	8-9		
興趣班	10		
小學課餘託管服務	11		
拉比叔叔信箱	12		
<b>家長活動系列</b>			
小學入校服務		家長活動	25-27
成長的天空（小學）	13-14	親子活動	28
學校支援隊與新伙伴合作	14	單親活動	28
校本課後學習及支援計劃(區本計劃)	14	婦女/新來港人士服務	29
<b>特別資助服務</b>			
<b>青少年活動系列</b>			
青少年活動	15-16	特別資助服務	30
中學功課輔導	17	臨床心理服務	31
通天閣	17	中心活動報名須知	32
		會員商舖優惠	32
		會員申請細則	33
		會員申請表	34

## 主任的話

隨著春天的到來，新的年度又開始了。本年度的社會服務主題是『全人精神健康』。中心將配合此主題，為區內居民提供多方面的服務，以照顧社區需要。全人精神健康所包括的範疇有四方面：(一)身體；(二)心理；(三)精神；(四)靈性。身體健康是最為人們所關注的；也是最具體和最容易達到的，如保持良好的起居飲食習慣和多做運動便可。至於心理健康，也是另一個重點關注課題，多反映在人際溝通和關係方面的處理。而精神健康則是近年社會上人們十分關注和追求的，人們追求健康的靈性生活，不再只沉醉於工作之中，參加各式各樣的藝術活動和有意義的社會服務、與家人親友共享天倫。最後是靈性健康，人們會反思生命的意義和生存的價值等問題。

可能你現在所追求的是一個平衡的生活，或許這不單止是一些生活節奏的改變，可能是對生活價值的改觀、甚或是對生命有不同的看法。但願你能找到一個生活平衡點，讓你能擁有一個『全人精神健康』。

### (一) 家長先要了解網上世界，作初步掌握，增加與子女溝通的本錢。

一般家長均不了解現時電腦網絡世界，多視之為洪水猛獸。一旦發現子女沉迷於此時，均反應過大，造成子女有極大的抗拒，阻礙彼此間的溝通和關係。故此，作為家長的應先了解網上世界，對之有初步的認識，這樣才有助對子女現時情況的掌握，增加與子女溝通的本錢。

### (二) 與子女心平氣和地作溝通，了解和明白他們對此鍾愛的原因。

家長普遍多從自己的角度去思考，較少嘗試了解子女為何如此喜愛電腦網絡世界，家長若在未了解以先便以批判性的眼光去與子女討論他們的沉溺行為，必然會令到彼此間的溝通出現障礙。要讓子女們明白家長不是他們的敵人，如能先讓家長了解他們的需要，只會有助他們能愉快地享受電腦網絡世界所帶給他們的樂趣。作為家長，如能明白子女喜愛此活動的原因是十分重要的。

### (三) 與他們約法三章，訂定在家中使用電腦的原則。

正如起居飲食有定時，家長應與子女確實訂定出雙方可接受的使用電腦時間表並切實執行。如任何一方要求作出改變，也要以協商方式處理，因子女喜歡家長能尊重他們，而不是專制。同樣，家長也喜歡子女能主動向自己吐露心事，尊重自己。

### (四) 定時與子女心平氣和地檢討使用電腦的原則，按實際情況作出修訂。

當家長與子女在雙方同意下訂定在家中使用電腦的原則後，往往會出現執行乏力的情況。此時，家長必須主動與子女在心平氣和的情形下檢討所訂定的使用守則是否有修訂的需要。若能按子女的能力和家長的接受程度作出合適的調整，對雙方均有正面和鼓勵的作用。

### (五) 以鼓勵方式為子女的堅持打氣，表示與他一同面對問題，作出支持。

要子女獨自持之以恆執行所訂下使用電腦的原則並不是一件容易的事。作為家長的你，如能以支持者的角色出現，透過從旁鼓勵，如口頭讚賞，愛心湯水，並且在態度上顯示出與子女們同行和一同面對問題，這有助他們能持守承諾，抗拒誘惑，不再沉迷於網上世界。

### (六) 家長要理解網上沉迷的情況會有再次出現的機會，不應即時責罵子女沒有盡力改善。

網上沉迷就如藥物濫用一樣，是會上癮的。家長不要誤以為子女一旦回復正常，就等如不再出現沉迷情況。青少年網上沉迷是會反覆出現的，家長必須保持清醒的頭腦和耐性，以支援和忍耐的心為子女們打氣，不以責罵的態度和他們對抗，避免反叛的青少年與家長有更大的隔膜，既解決不了問題，亦破壞了家庭關係。

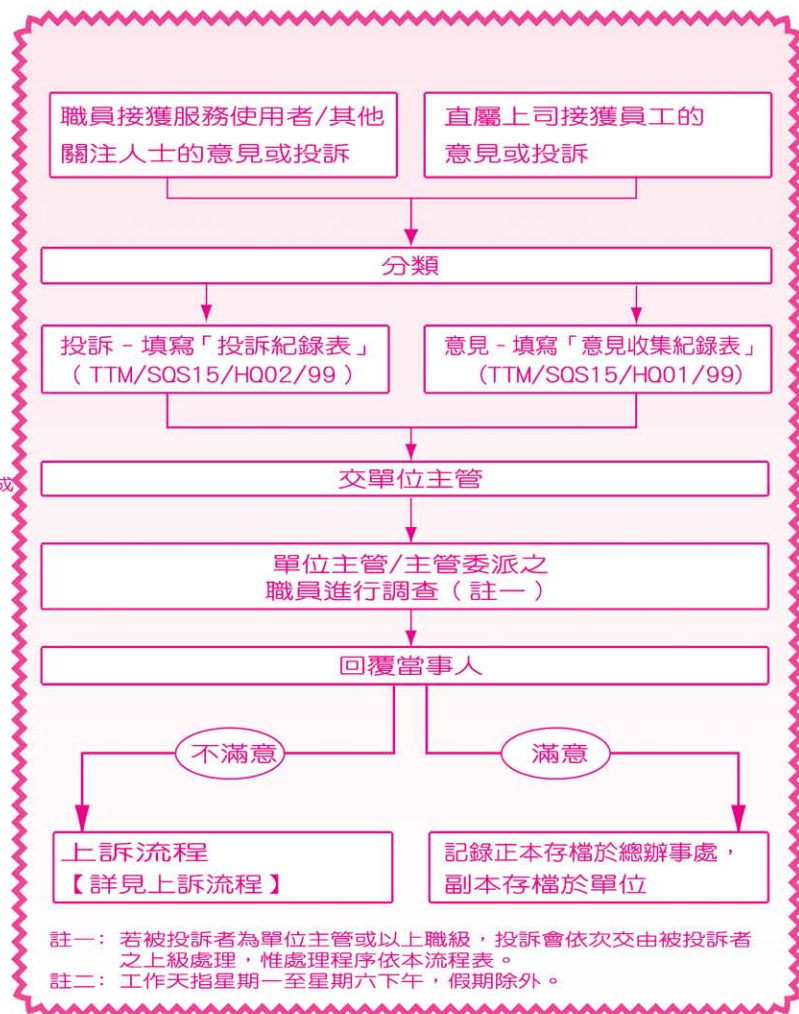
總括而言，溝通是解決問題的開始，成效也在於多方面的因素能否互相配合。期望家長們能以理性和包容的角度去面對子女網上沉迷的行為，這樣，解決問題的機會才會增加。

# 處理意見/ 投訴的流程表

處理意見/  
投訴的程序

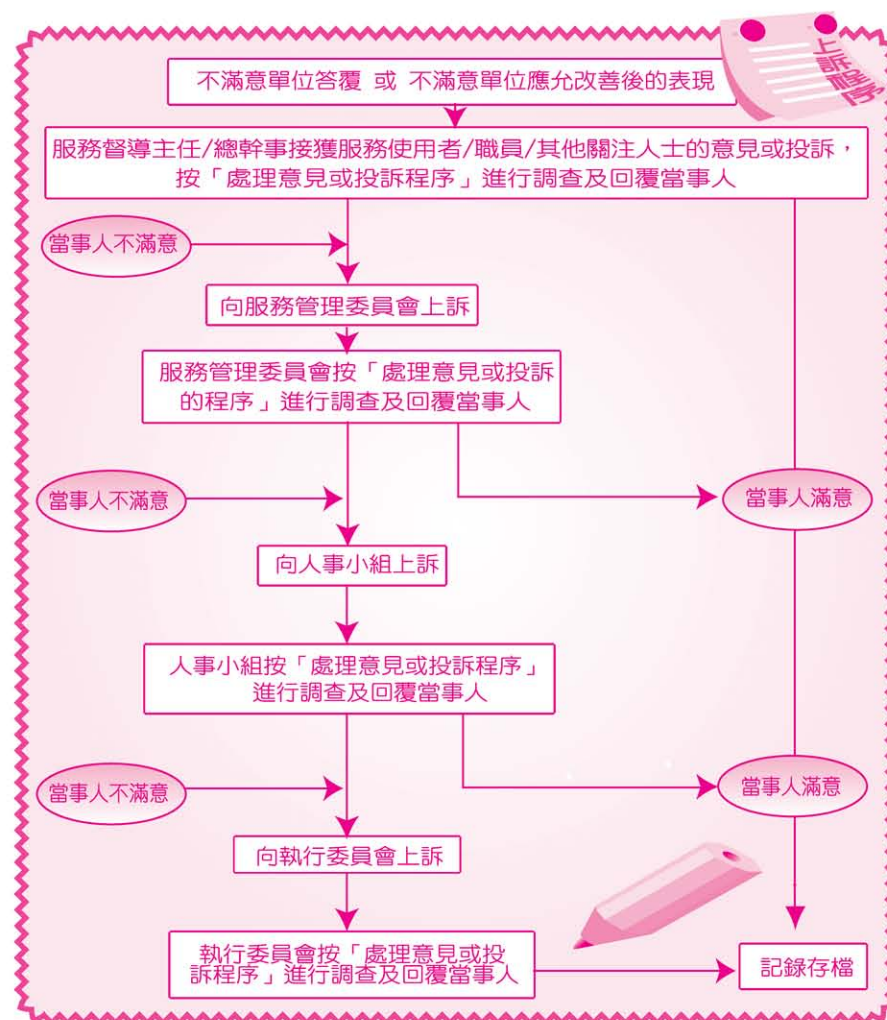
一個工作天內完成  
(註二)

十二個工作  
天內完成



# 上訴流程

當事人如不滿意投訴的結果或不滿意單位應允改善後的表現，當事人有權按下列流程，依次向本部的監察架構，以口頭或書面上訴：



處理意見/  
投訴的程序



家庭及青少年服務支援中心  
(位於沙角邨雲雀樓)



家庭及青少年服務支援中心  
(小學功課輔導班)



本中心正門  
(位於博康邨博達樓)



歷奇山莊(位於博康邨博達樓)



臨床心理服務 (附設於本中心)



電腦資源中心  
(位於博康邨博達樓)



中心按照服務表現監察制度中服務質素標準9 (SOS9) 指引，制定有關颱風與暴雨期間中心服務之安排：

A. 颱風安排 ● 中心開放/活動安排 ●

1. 懸掛1號風球	中心照常開放，所有活動照常舉行。
2. 懸掛3號風球	中心照常開放，除中心以內之活動照常舉行外，所有戶外及中心以外之活動均取消或延期舉行。
3. 懸掛8號風球	中心停止開放，所有活動取消或延期舉行。
4. 從8號風球改掛3號風球或以下，或除下所有風球	中心會在風球除下或改掛後兩小時開放，如活動是在風球除下或改掛後兩小時開始，該活動如常舉行；若仍懸掛3號風球，所有戶外及中心以外之活動均取消或延期舉行。

B. 暴雨安排 ● 中心開放/活動安排 ●

1. 黃色暴雨訊號	中心照常開放，所有活動照常舉行。
2. 紅色暴雨訊號	中心照常開放，除中心以內之活動照常舉行外，所有戶外及中心以外之活動均取消或延期舉行。
3. 黑色暴雨訊號	中心停止開放，所有活動取消或延期舉行。
4. 從黑色暴雨訊號改掛紅色或以下，或除下所有暴雨訊號	中心會在暴雨訊號除下或改掛後兩小時開放，如活動是在風球除下或改掛後兩小時開始，該活動如常舉行；若仍懸掛紅色暴雨訊號，所有戶外及中心以外之活動均取消或延期舉行。

備註：1. 使用本中心服務人士，請於颱風、暴雨期間，多留意天氣情況，以決定是否出席中心活動。  
2. 因天氣情況而取消之活動，中心將盡量改期，擇日舉行，惟無法舉行的，中心將按可行情況作退款安排。  
3. 倘若颱風及暴雨訊號改掛或除下後，中心開放時間少於一小時，中心將不開放。  
4. 使用本中心服務人士，若於颱風、暴雨期間，希望了解中心開放及活動情況，歡迎致電 2647 7337查詢。

### 節拍動感KID

目的：促進兒童的身體發育及改善平衡  
 內容：包括韻律舞蹈、健美操等  
 日期：09/06/2007-30/06/2007(逢星期六)  
 時間：11:30 -12:30(共四堂)  
 地點：本中心  
 對象：3-6歲幼兒  
 名額：8人  
 收費：會員(\$200)，非會員(\$222)  
 負責人：聶姑娘  
 備註：自備大毛巾一條及水，並需穿著運動衣



### 翩翩起舞

目的：讓兒童舒展筋骨，紓緩壓力  
 內容：教授POP JAZZ為主  
 (揉合了爵士舞及街頭舞)  
 日期：05/05/2007-02/06/2007(逢星期六)  
 時間：10:00-11:00(共五堂)  
 地點：本中心歷奇山莊  
 對象：9-12歲兒童  
 名額：8-10人  
 收費：會員(\$200)、非會員(\$222)  
 負責人：聶姑娘



### 素描班

目的：教授兒童素描技巧，提升兒童的專注力  
 日期：12/05/2007-30/06/2007(逢星期六)  
 時間：11:45-12:45(共八堂)  
 地點：本中心  
 對象：6-12歲兒童  
 名額：8人  
 收費：會員(\$200)，非會員(\$222)  
 負責人：聶姑娘  
 備註：自備畫簿及木顏色筆  
 優秀作品可張貼於中心內

### My life, My fate (生命有價)

目的：透過學習英語，讓兒童了解生命的意義  
 內容：參與英語互動遊戲，探討生命的意義  
 日期：21/04/2007-12/05/2007(逢星期六)  
 時間：11:00-12:00(共四堂)  
 地點：本中心  
 對象：6-12歲兒童  
 名額：8人  
 收費：會員(\$100)，非會員(\$122)  
 負責人：聶姑娘



### 樂韻悠揚齊齊敲

目的：培養幼兒的節奏感及拍子感  
 內容：課程為有系統的音樂訓練  
 日期：09/06/2007-30/06/2007(逢星期六)  
 時間：10:00-11:00(共四堂)  
 地點：本中心  
 對象：3-6歲幼兒  
 名額：8人  
 收費：會員(\$150)，非會員(\$172)  
 負責人：聶姑娘  
 備註：費用已包括所有材料，輔助物資由導師提供



### 下一站大學

目的：透過參觀大學，提升兒童對沙田區的認識  
 日期：30/06/2007(星期六)  
 時間：下午2:00-5:00  
 地點：香港中文大學  
 對象：6-12歲兒童  
 名額：8-10人  
 收費：\$20(會員)、\$42(非會員)  
 負責人：聶姑娘  
 備註：請參加者自備水、毛巾及小食

### 我手寫我心

目的：透過製作網上日誌，讓兒童學習紓緩情緒  
 日期：21/04/2007-19/05/2007(逢星期六)  
 時間：14:00-15:00(共五堂)  
 地點：本中心、戶外活動一節  
 名額：8人  
 費用：\$20(會員)、\$42(非會員)  
 對象：6-12歲兒童  
 負責人：聶姑娘

## 幼兒俱樂部

對象：3-5歲幼兒  
 服務內容：享用幼兒俱樂部內的玩具及借用圖書。

歡迎家長與  
 幼兒齊享親子樂

## 母親節獻禮

**目的：**讓兒童於母親節時向母親送上祝福  
**內容：**於中心特設的壁報上寫上對母親的祝福，並可以製作一個熱溶珠裝飾物送給母親  
**日期：**08/05/07-12/05/07  
**時間：**中心開放時間  
**地點：**本中心  
**對象：**6-12歲兒童  
**名額：**8-10人  
**收費：**會員(\$5)、非會員(\$10)  
**備註：**本中心保留將祝福卡貼上大堂壁報的權利  
**負責人：**轟姑娘

## 父親節獻禮

**目的：**讓兒童於父親節送上祝福  
**內容：**於中心特設的壁報上寫上對父親的祝福  
**日期：**12/06/07-16/06/07  
**時間：**中心開放時間  
**地點：**本中心  
**對象：**6-12歲兒童  
**名額：**8-10人  
**收費：**會員(\$5)、非會員(\$10)  
**備註：**本中心保留將祝福卡貼上大堂壁報的權利  
**負責人：**轟姑娘

## 行業大不同

**目的：**提升兒童對不同行業的認識  
**內容：**邀請不同行業的人士，與兒童互動和分享  
**日期：**不定期  
**時間：**不定期  
**地點：**本中心  
**對象：**6-12歲兒童  
**名額：**不限  
**收費：**\$5(會員)每次，\$10(非會員)  
**每次負責人：**轟姑娘  
**備註：**歡迎有興趣的參加者先留名

## Keroro軍曹模型製作

**目的：**讓學員發揮想像力  
**內容：**透過製作模型，學員能夠學習上色技術及定力  
**日期：**23/06/2007-14/07/2007(逢星期六)  
**時間：**上午10:00-11:00(共四堂)  
**地點：**本中心  
**對象：**6-12歲兒童  
**名額：**8位  
**費用：**\$180(會員)、\$222(非會員)  
**備註：**費用已包括所有用料，如一副BB模型、KERORO模型及一個場景，輔助物資由導師提供  
**負責人：**轟姑娘



# 興趣班

## 鋼琴班

**目的/內容：**1. 由經驗導師教授鋼琴，內容包括基本樂理知識、音階、視奏、聽力訓練。  
 2. 安排報考英國皇家音樂學院考試。  
**日期：**逢星期二至日  
**時間：**可向負責職員查詢及商討  
**地點：**本中心活動二室  
**對象：**5歲或以上的社區人士(須為中心會員)  
**收費：**按學員級數而定(見表)  
**負責人：**璋Sir  
**備註：**練琴服務  
 1. 時間為逢星期二至四及星期六晚18:45-21:15  
 2. 每張練琴卡八十元，可用8次，每次練習半小時



級別 時間	初	I	II	III	IV	V
30 分鐘	\$70	\$75	\$80	\$85	\$90	\$95
45 分鐘	\$105	\$112.5	\$120	\$127.5	\$135	\$142.5
60 分鐘	\$140	\$150	\$160	\$170	\$180	\$190

## 兒童舞蹈工作坊

**目的/內容：**透過舞蹈，加強兒童的成就感。  
**日期：**21/4/07 - 26/5/07 (逢星期六) 共6節  
**時間：**14:30 - 16:00  
**地點：**本中心  
**對象：**6-8歲  
**名額：**10-12人  
**收費：**會員\$300 / 非會員\$330  
**負責人：**賴姑娘  
**備註：**

## 跆拳道

**目的/內容：**跆拳道是韓國的國術，課程學習自由搏擊、自衛術、體能鍛鍊等，表現良好可考升級試。  
**日期：**逢星期三  
**時間：**18:30-20:00  
**地點：**本中心歷奇山莊  
**對象：**6歲或以上的社區人士(須為中心會員)  
**名額：**30人  
**收費：**每月\$100(學員須於每月第一個上課日前繳交學費)  
**負責人：**璋sir



# 小學課餘託管服務

- 目的：
- 1.以課餘託管作為接觸家庭的渠道。主動了解家庭的需要，提供支援或協助。
  - 2.透過不同的形式滿足孩子在成長階段的需要，如：群體生活、人際關係和學習技巧等。
  - 3.在群體生活中，透過獎勵和彼此觀察、學習等，培養孩子的正面行為和觀念。
  - 4.提供適當的照顧，減少孩子因缺乏照顧而留連街外或獨留家中發生危險。

服務內容：功課指導、茶點安排、主題週會、獎勵計劃、家長會、個案輔導

時間：15:00-18:30(逢星期一至五，假期除外)

收費：\$750 (每月)

申請方法：填妥申請表交回本中心，負責社工將安排約見。

負責人：梁慧茵姑娘(Shirley)



# 功課輔導小組收費表

本小組成立的目的是為了協助兒童處理功課上的問題，讓兒童面對學習更有信心。

詳情如下： 對象：小一至小六學生（須為中心會員）

對象	名額	堂數	收費	綜援收費	地點
小一至小三	8人	每星期4堂 逢星期二至五	HK\$ 350	HK\$ 245	A)本中心(18:30-20:30) B)家庭及青少年服務支援中心地點： 沙角村雲雀樓地下33號(16:15-18:15) 若報名反應踴躍，會考慮 加開以下節數 C)本中心(17:00-18:30)
小四至小六			HK\$ 400	HK\$ 280	

備註：  
1.領取綜援的家庭，學費可獲七折優惠  
2.參加者須預先留名，視乎名額空缺情況而決定是否取錄

負責人：聶姑娘

# 拉比叔叔信箱

拉比叔叔信箱——信是孩子的心

拉比叔叔關心每一位小朋友，所以無論你喜（開心）或愁（不開心），拉比叔叔也樂意聆聽你的心底話。（拉比叔叔信箱）正是讓你抒發感受的園地，拉比叔叔就在這裡等候你的紙條／信件，而且會在收信後兩星期內回信給你的。書信內容及個人資料，絕對保密！




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

個人資料：

姓名 \_\_\_\_\_ 年齡 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_ 年級 \_\_\_\_\_

希望回信方式：

寄回給我 —— 地址：\_\_\_\_\_

親自到中心領取（聯絡電話：\_\_\_\_\_）

# 成長的天空(小學)

本中心和沙田官立下午小學，保良局蕭漢森小學及聖公會主風小學，合辦成長的天空計劃，目的是藉著成長小組、日營及義工服務等活動提升同學的抗逆力。而本年度的活動亦已陸續展開。

小學入校服務

## 優質教師工作坊

聖公會主風小學的優質教師工作坊已於12月中完成，是次工作坊的主題為「如何處理教師的工作壓力」，我們並選擇了一個較為輕鬆悠閒的形式，在大嶼山與一眾教師渡過了一個完全沒有壓力的工作坊。

### 沙田官立下午小學



老師們親身體驗同學日後將會進行的歷奇遊戲



老師們輕鬆地分享工作上遇到的壓力

### 聖公會主風小學



全體老師在酒店的會議室拍照留念



老師們正在分組討論日常教學時所遇到的壓力



老師們正在海灘進行彩虹傘這個講求團隊合作的歷奇活動



在海灘的全體大合照

### 保良局蕭漢森小學



小五之組員在校籌備「敬師愛師」活動。



小五之組員為校園製作壁報，已表達向老師之敬意。



組員向老師致送小禮物。

### 沙田官立下午小學

## 啟動禮



組員們合力完成一幅象徵本年度活動正式展開的拼圖，並在上圖簽名。



組員們完成活動後來一張大合照

### 沙田官立下午小學

## 迎新會



在校長的帶領下，組員在家長的見證下進行宣誓儀式。



組員及家長一起進行講求合作性的體驗遊戲「傳水盆」。

## 挑戰日營



組員合作進行體驗遊戲「管管相傳」

### 沙田官立下午小學



組員完成活動後，表現興奮



為了完成保護「雞蛋大行動」把雞蛋從二樓扔下而完好無缺，組員們正以有限物質包裹雞蛋以作保護。

小學入校服務

## 樂善堂陳祖澤學校「義」族一長者義工訓練計劃

8/1/07小義工在接受訓練後，到區內一所長者中心探訪公公婆婆，當日他們由司儀到表演者，全由小義工們一手包辦，場面好不溫馨!!



## 學校支援隊與新伙伴合作

本年度我們與座落於九龍灣區的佛教慈敬學校舉行「非苦抗逆小戰士」活動，目的是為協助兒童面對成長中所遇到的困難，從而提升他們的自理能力，增加他們自信心。內容主要有7個單元篇，包括技能篇、情緒篇、理財篇、青春期護理篇、口才篇、營養篇、宿營篇。此活動參加者剛完成第三個單元篇，並通過是次考核獲發合格證書。



參與此活動之同學大合照



參與同學分辨正面負面情緒



能通過理財篇考核的同學獲發合格證書。

## 校本課後學習及支援計劃(區本計劃)

本年度繼續協助聖公會主風小學及保良局朱正賢小學推行校本課後學習及支援計劃(區本計劃)。於去年底，本中心為保良局朱正賢小學舉行戶外專題研習活動，內容主要透過參觀香港文化博物館進行專題研究，讓同學們認識香港的歷史和文化，增加他們對沙田區之歸屬感。



活動結束前之大合照



參與同學正搜尋香港的歷史文化。



參與同學正進行集體活動



## 齊心共關懷智障人士

目的：提供機會青少年關懷社區智障人士  
 日期：05/05/2007(星期六)  
 時間：15:30-17:30  
 地點：沙田區智障人士宿舍  
 對象：10歲或以上青少年  
 名額：15人  
 收費：全免  
 負責人：劉Sir (Nelson)  
 備註：智障人士相處技巧訓練探訪區智障人士宿舍

## 青年潮流系列 潮流台式飲料製作小組

日期：29/06/2007-06/07/2007(逢星期五)  
 時間：19:30-20:30  
 地點：中心  
 對象：14歲或以上會員  
 名額：10人  
 收費：會員(\$10)，非會員(\$35)  
 負責人：劉Sir (Nelson)  
 內容：教授潮流特飲製作方法，包括珍珠奶茶、果汁紅/綠茶、沙冰特飲等。與社工一起暢談青年潮流。

## 中五會考後升學策略 及就業計劃資訊站

目的：為中五會考生提供升學及就業資訊鼓勵中五會考生預早計劃自己出路  
 日期：01/06/2007-30/06/2007  
 時間：中心開放時段  
 地點：本中心  
 對象：中五會考生及家長  
 負責人：劉Sir (Nelson)  
 備註：提供升學資訊、培訓課程、就業出路資訊有需要時，可向當值社工諮詢

## 青年潮流系列 青年結他小組

日期：18/05/2007-15/06/2007(逢星期五)  
 時間：19:30-20:30  
 地點：中心  
 對象：11歲或以上會員  
 名額：5人  
 收費：會員(\$10)，非會員(\$35)  
 負責人：劉Sir (Nelson)  
 內容：教授結他及簡單歌譜。與社工一起暢談青年潮流。

## 青年潮流系列 少年狙擊手 「野戰War Game體驗」

目的：透過野戰(War Game)提昇參加者合作團隊精神  
 日期：19/06/2006(星期二-端午節)  
 時間：09:30-17:30  
 地點：西貢/元朗/大埔  
 對象：14歲或以上青少年會員  
 名額：45人  
 收費：會員(\$190)，非會員(\$215)  
 負責人：劉Sir (Nelson)  
 備註：費用包括車費、膳食費及基本野戰設備，參加者需要自備少量水及乾糧，活動可能因場地因素而更改日期或取消



## 青年潮流系列 海洋公園一日遊

內容：暢遊海洋公園及親子遊戲活動  
 目的：讓參加者一家暢遊海洋公園及增加溝通機會  
 日期：30/06/2007(星期六)  
 時間：10:00-18:00  
 地點：中心  
 對象：中心12-24歲青年會員  
 負責人：劉Sir (Nelson)  
 名額：50人  
 收費：會員(\$40)，非會員(\$65)  
 備註：待成功申請海洋公園優惠團體票才正式接受報名，有興趣青少年會員可先行留名，另需自備午膳

## 青年潮流系列 青年人與「性」暢談夜 (男子漢組)

內容：「性」會否令你好奇呢?嘗試與我們一起暢談，可能能夠解決到你對「性」的疑問  
 目的：向參加者灌輸正確「性」知識及觀念  
 日期：22/06/2007(星期五)  
 時間：19:30-21:00  
 地點：中心  
 對象：15歲或以上中心男會員  
 名額：10人  
 收費：會員(\$2)，非會員(\$27)  
 負責人：劉Sir (Nelson)



## 青年潮流系列 青年人與「性」暢談夜 (美女組)

內容：「性」會否令你好奇呢?嘗試與我們一起暢談，可能能夠解決到你對「性」的疑問  
 目的：向參加者灌輸正確「性」知識及觀念  
 日期：22/06/2007(星期五)  
 時間：19:30-21:00  
 地點：中心  
 對象：15歲或以上中心女會員  
 名額：10人  
 收費：會員(\$2)，非會員(\$27)  
 負責人：聶姑娘



# 中學功課輔導

課程名稱	日期(星期)	時間	地點	對象	費用	名額	課程內容	負責人
中一功課輔導班	4/2007-6/2007 逢星期二、四	19:00-20:30	本中心	中一學生	會員(\$300) 非會員(\$350)	10人	協助學生處理功課和學習上的問題，讓學生面對學業時更有信心。	瑋sir
中二功課輔導班	4/2007-6/2007 逢星期二、四	19:00-20:30	本中心	中二學生		10人		
中三功課輔導班	4/2007-6/2007 逢星期二、四	19:00-20:30	本中心	中三學生		10人		
會考功課輔導班	4/2007-6/2007 逢星期三、五	19:00-20:30	本中心	中四至 中五學生	會員(\$400) 非會員(\$430)	10人		

# 歷奇山莊

## 歷奇山莊及歷奇為本輔導服務

我們致力提供多元化之青少年服務，旨在協助青少年發展潛能，建立能力感、培養正面的價值觀。

我們特別設立了「歷奇山莊」作為中心提供歷奇形式活動及歷奇為本輔導服務的基地。歷奇山莊是中心一多用途歷奇活動場地，設施多元化，例如：室內攀石場、泰山繩、交叉繩、V型鋼線、蜘蛛網、百步梯等...利用各項別具特色的設施，提供歷奇為本輔導及訓練計劃，為參與的人士帶來新穎、震撼的活動體驗，從中發揮潛能，突破自我。



結伴同行



運動攀登



交叉雙繩



直昇鋼梯



馬騮過河

誠邀各學校團體、家長教師會、教會團契、  
義工組織聯辦活動，歡迎賜電洽商！

青少年活動系列

18

# 通天閣

青少年朋友於中心的聚腳點，通天閣  
(ToneTeenCourt)有新搞作：

## 通天午間聚

目的/內容：如果你在附近就讀中學，而午飯時間又無著落。不妨到通天閣玩下啦！活動包括：心理小測驗、運動衝呀衝、紙牌鬥一番、藝術小創作等

日期：3/4/2007-28/6/2007逢星期二及四  
時間：12:30-13:30  
地點：通天閣  
對象：12歲以上青少年  
名額：最少4人  
收費：全免  
負責人：瑋sir



## 通天閣一Teen Teen主題夜

目的/內容：通天閣每晚都有職員當值與青少年朋友進行不同主題之活動。只要你想玩、想學、想了解自己。不妨到通天閣玩下啦！活動包括：心理小測驗、運動衝呀衝、撲克鬥一番、藝術小創作等

日期：4/4/2007-27/6/2007(逢星期三)  
時間：19:00-20:30  
地點：通天閣  
對象：12歲以上青少年  
名額：最少4人  
收費：全免  
負責人：瑋sir

17

18

青少年活動系列

17

# 沙田南區 三十旅花絮

三十旅是中心最活躍的組織之一，各團除有穩定的恆常集會外，亦經常安排各項訓練、康樂活動及服務。童軍團及深資童軍團藉假日舉辦了「露營訓練活動」，並進行追蹤符號及遠足活動。此外更有成員參加「聯合露營」，與其他旅團一同經歷小島旅程。



## 招募新團員及領袖

### 集會時間

小童軍(5-6歲)	逢星期六下午2:00-3:15
童軍(11-13歲)	逢星期六下午2:30-5:30
童軍領袖(18歲以上青年)	按所屬團需要而定

訓練自己，服務他人，參加童軍活動，三十旅將成為你的首選！

負責人：劉Sir (Nelson)

勞工處「展翅計劃」是為待業之15-19歲青少年提供職前培訓，本中心將於5-6月/07年舉辦電腦培訓課程，詳情可參閱下表，或致電本中心26477337與負責職員賴姑娘或劉Sir查詢。

### 展翅計劃(單元三) 電腦基本課程 (20062CA029)

目的/內容：倉頡及速成輸入法，Word、Excel、Power Point等應用，互聯網及病毒認識等。

日期：14/5/2007 - 19/5/2007  
(星期一至六，共6堂)

時間：9:30 - 18:30

地點：本中心  
對象：展翅學員  
(必須完成展翅單元二課程)

名額：10人  
收費：全免  
負責人：劉Sir  
備註：課程為學員備考HKITSAC  
(基本綜合試)

### 展翅計劃(單元三) 電腦進階課程 (20062CB080)

目的/內容：倉頡及速成輸入法，Word、Excel、Power Point等應用，互聯網及病毒認識等。

日期：21/5/2007 - 1/6/2007  
(星期一至六，共10堂)

時間：9:30 - 18:30

地點：本中心  
對象：展翅學員  
(必須完成展翅單元二課程)

名額：10人  
收費：全免  
負責人：劉Sir  
備註：課程為學員備考HKITSAC  
(進階綜合試)

# 展翅計劃



# 義工網上行

## 義工網絡計劃 (4-6月)

義工口號  
獻出愛心協助人  
唯有義工網上行

大家想過有充實又有意義，可以參與中心的義工服務，幫助社會上有需要的人，並且擴闊視野、增強自我價值及溝通技巧。想加入成為中心義工，只要你填寫義工登記表，並出席義工迎新日，便可參與中心為你們安排的義工服務和活動！（如有查詢可致電中心與張姑娘聯絡。）

### 做義工的好處？

#### 社會層面

- 社區內有需要人士得到關心和照顧
- 營造社區互助互愛的精神
- 促進社會和諧

#### 個人層面

- 培養良好的責任感
- 提升自尊感，覺得自己有價值
- 培養服務社區和關心他人的精神
- 善用餘暇，充實自己
- 擴闊社交圈子及網絡
- 擴闊視野，增廣見聞
- 培養健康的生活，積極人生

#### 義工嘉許和獎勵：

(1/9/06 - 31/8/07 一年內完成以下時數)

10小時以上 義工証書

30小時以上 義工嘉許証書及十二生肖紀念襟章

50小時以上 卓越義工嘉許証書及十二生肖紀念襟章

\* 傑出義工 傑出義工嘉許狀、十二生肖紀念襟章及中心75折優惠咭

(\* 必須由職員或組員推薦)

義工頒獎禮：於每年8月尾，頒發中心義工獎項及社署義工獎項

義工姓名：\_\_\_\_\_ 義工年齡：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

### (有興趣協助下列活動，請填妥後交回中心)

中心義工服務/活動	日期	時間	義工對象	服務內容/備註	請✓下你可協助的活動
香港唐氏綜合症協會	7/4/2007	08:00-12:30	14歲或以上	賣旗活動	
自閉症人士福利促進會	14/4/2007	07:00-12:30	14歲或以上	賣旗活動	
春日樂悠悠	22/4/2007	10:00-17:30	18歲或以上	帶領活動	
最緊要「繁」體字	12/4/2006-10/5/2006 (逢星期三，共五堂)	10:30-11:30	14歲或以上	教導繁體字的寫法	
英語趣味ABC	4/5, 11/5, 18/5, 25/5	14:30-15:30	18歲或以上	教導小學生英語	
母親節表心意-紙花製作	4/5/2007	10:30-14:30	14歲或以上	教導摺康乃馨紙花	
愛心廚房-糕餅製作	18/5/2007	10:30-14:30	14歲或以上	教導製作傳統小食	
塔門一天遊	26/5/2007	08:00-18:30	18歲或以上	帶領活動	
沙田婦女會	9/6/2007	07:00-12:00	14歲或以上	賣旗活動	
親子海底探索	16/6/2007	10:00-16:30	18歲或以上	帶領活動	
端陽送暖大行動	16/6/2007	10:00-18:00	18歲或以上	製作端午糉	
香薰樂遊遊	23/6/2007	10:30-17:00	18歲或以上	帶領活動	
夜釣墨魚親子樂	30/6/2007	17:30-22:00	18歲或以上	帶領活動	

# 義工網上行

義工口號  
獻出愛心協助人  
唯有義工網上行

## 愛心剪髮大行動

目的/內容：為區內長者提供剪髮服務。

日期：1/4/07(日)、6/5/07(日)、3/6/07(日)

時間：15:00 - 17:00

地點：本中心

對象：區內長者

名額：30人

收費：免費

負責人：賴姑娘

## 愛心廚房-糕餅製作

內容：學習製作中式傳統小食，例如：曲奇餅、糯米茲、砵仔糕等，送給區內獨居長者。

地點：中心

製作日期：18/5/2007(1030-1230)

探訪日期：18/5/2007(1430-1630)

對象：本中心義工

義工名額：20人

收費：免費

負責人：張淑儀姑娘

## 母親節表心意-紙花製作

內容：學習製作康乃馨小紫花，送給為區內的母親。

地點：中心

製作日期：4/5/2007(1030-1230)

探訪日期：4/5/2007(1430-1630)

對象：本中心義工

義工名額：25人

收費：免費

負責人：張淑儀姑娘

## V wants You

內容：義工行列需要你！  
目的：透過這次義工小組，讓組員提升自我效能感，促進溝通能力，和掌握設計及遊戲技巧

日期：17/03/2007 - 21/4/2007  
(逢星期六, 4/4/2007除外)

時間：11:00-12:30

地點：本中心

對象：中二至中四學生

名額：10人

收費：會員(\$5)，非會員(\$10)

負責人：劉sir (Keith)

## 開心共聚復活節

內容：與新移民家庭及兒童參與集體活動、製作復活蛋。

地點：中心

時間：16:30-19:00

日期：3/4/2007

對象：家庭

名額：20人

收費：免費

負責人：張淑儀姑娘

## 英語趣味ABC

內容：服務低收入家庭兒童學習趣味英語。

地點：本中心

時間：14:30-16:00

日期：4/5, 11/5, 18/5, 25/5

(逢星期六，共四堂)

對象：低收入家庭兒童(小一至小三程度)

名額：15人

收費：免費

負責人：張淑儀姑娘

備註：參加者請出示有關證明。例如：綜援、收入證明等。並需通過社工面見。歡迎中心義工擔任導師的角色。

## 端陽送暖大行動

內容：製作端午糉送給獨居長者

地點：本中心

製作日期/時間：16/6/2007(10:00-13:00)

探訪日期/時間：16/6/2007(15:00-18:00)

對象：本中心義工

名額：30人

收費：免費

負責人：張淑儀姑娘

# 明愛沙田馬登基金中學 ~ 共創成長路 (第二層培育活動)

中學入校服務



同學在首次的日營訓練中便嘗試挑戰個人膽色和同學的互信，看來兩樣都有很有信心。



今年共有三十多位同學參與共創成長路(第二層培育活動)。



第三次活動是義工服務，同學由籌備到服務，都是由他們一手一腳，連司儀和主持遊戲都是他們一手包辦，同學其實很棒啊！



遊戲完畢，同學將親手包的禮物送給長者，充份發揮關懷長者的精神。

完成服務，同學們與長者一同合照。



在高綽陣的挑戰中，同學除了考驗個人的自信外，更要考驗同學間的互信。



同學在「鐵索行」中要靠彼此的互相扶持才能完成任務。



在第二次日營訓練中，同學開始進行高度合作性的遊戲，看同學非常合作啊！



同學又要發揮團隊合作精神去挑戰橫樑啦。



第二次訓練是野外露營，同學們都要學習自己起營給自己住。



同學們更要學習自己煮晚餐，他們都是首次在野外煮食，看來也很滿意。



同學在原野烹飪中，很有創意地炮製「鹽烤雞」似模似樣，更找到樹枝作烤具



同學在野外定向中，一起研究地圖指南針，看看如何找到正確路線。



找到路了，一起出發。

## 五育中學， 戀愛週會系列



講座中同學都留心學習戀愛相處之道



午膳時間更有以戀愛為主題的攤位遊戲，同學們都踴躍參與。

## 五育中學 ~ 自信心訓練工作坊



6/12/06 一群參與自信心訓練工作坊的中學生，正在嘗試以自己的方法，透過群策群力去解決困難，完成任務突破自我!!



## 聖母無玷聖心書院 ~ 中二堅毅訓練



全級中二同學一起進行遠足訓練，為的是要鍛鍊堅強的意志和永不放棄的精神。



同學在遠足過程中，互相扶持，除學習到堅毅的意志，更體會到互相幫助的精神。



同學憑著堅毅的精神，終於挑戰西貢最高的山峰(石屋山481米)，看他們興奮的心情！

## 俾你同行-失明人士服務計劃



義工協助失明人士進行遠足郊遊活動，看他們打成一遍，充份表現社區共融的精神。

## 愛心剪髮大行動



義工每月定期為長者提供剪髮服務，除為長者提供實際的關顧，更發揮社區關懷的精神。

中學入校服務

義工活動剪影

## 親子海下探索

**內容：**透過進行連串有趣的感官活動，探索海下灣沿岸多樣化的自然美態。親子可欣賞海岸公園內原始的珊瑚群落。

**地點：**海下灣生態公園

**時間：**10:00-16:30

**日期：**16/6/2007(星期日)

**對象：**家庭

**名額：**25人

**收費：**\$25(會員)，\$45(非會員)

**負責人：**張淑儀姑娘

**備註：**費用已包括車費  
參加者需要自備少量水及乾糧

## 春日樂悠悠

**內容：**原野燒烤，打哥爾夫及放風箏等休閒活動。

**地點：**馬鞍山白石燒烤場

**時間：**10:00-17:30

**日期：**22/4/2007(星期日)

**對象：**家庭

**名額：**25人

**收費：**\$50(會員)，\$80(非會員)

**負責人：**梁慧茵姑娘

**備註：**費用已包括車費及燒烤包

## 夜的墨魚親子樂

**內容：**乘遊艇到西貢附近海域夜釣墨魚，更可以即場將所釣墨魚煮熟享用，更提供精美墨魚晚餐。

**地點：**西貢附近海域

**時間：**17:30-22:00

**日期：**30/6/2007(星期六)

**對象：**家庭

**名額：**25人

**收費：**\$100(會員)，\$80(非會員)

**負責人：**梁慧茵姑娘

**備註：**費用已包括交通及晚餐  
參加者需要自備食水

## 塔門一天遊

**內容：**探索塔門漁港的環境，參觀百年歷史天后古廟，欣賞弓背灣美麗景緻，塔門島上著名景點呂字疊石，以及塔門海鮮酒家品嚐海鮮餐。

**地點：**塔門

**時間：**08:00-18:30

**日期：**26/5/2007(星期日)

**對象：**家庭

**名額：**25人

**收費：**\$80(會員)，\$100(非會員)

**負責人：**張淑儀姑娘

**備註：**費用已包括車費及膳食費  
參加者需要自備少量水

## 全方位升中錦囊講座

**目的：**協助家長預備為自己升中子女適應

**日期：**22/05/2007(星期二)

**時間：**10:30-12:00

**地點：**中心

**對象：**現就讀小五、小六預備升中的家長

**名額：**20人

**收費：**會員(\$5)，非會員(\$10)

**負責人：**劉Sir (Nelson)

## 婦女瑜珈班(四月至六月)

**內容：**教授婦女瑜珈技術。

**日期：**17/4-12/6/2007(逢星期二)

**時間：**10:00-11:30

**地點：**本中心

**對象：**婦女

**名額：**8-12人

**收費：**會員(\$150)，非會員(\$175)

**負責人：**聶姑娘



## 增值活動一 精神健康家長講座

### 項目(一)

#### 姿情識趣之春日護膚

**內容：**專業美容師介紹春日護膚心得及技巧。

**地點：**本中心

**時間：**09:30-10:30(待定)

**日期：**20/4/2007(待定)

**名額：**30人

**收費：**\$5(會員)，\$20(非會員)

**負責人：**張淑儀姑娘

### 項目(二)

#### 姿情識趣之化妝技巧

**內容：**專業化妝師示範春日日妝的技巧，即場可示範及練習。

**地點：**本中心

**時間：**09:30-10:30(待定)

**日期：**4/5/2007(待定)

**名額：**15人

**收費：**\$5(會員)，\$20(非會員)

**負責人：**張淑儀姑娘

### 項目(三)

#### 牙齒保護有法?

**內容：**牙醫講解牙齒保健的常識。

**地點：**本中心

**時間：**10:00-11:30(待定)

**日期：**18/5/2007(星期六)(待定)

**名額：**30人

**收費：**\$5(會員)，\$20(非會員)

**負責人：**張淑儀姑娘

### 項目(四)

#### 中醫湯水

**內容：**中醫講解時令湯水。

**地點：**本中心

**時間：**10:00-11:30(待定)

**日期：**6/2007(待定)

**名額：**30人

**收費：**\$5(會員)，\$20(非會員)

**負責人：**梁慧茵姑娘

## 項目(五) 婦女更年期知多少?

**內容：**物理治療師講解婦女更年期之骨質疏鬆及尿失感之護理及預防方法。

**地點：**本中心

**時間：**13:00-14:30(待定)

**日期：**25/4/2007(待定)

**名額：**30人

**收費：**\$5(會員)，\$20(非會員)

**負責人：**梁慧茵姑娘



## 安寢無憂

目的/內容：透過展板及攤位遊戲介紹失眠的原因及如何能睡得好的方法

日期：22/4/2007 (星期日)

時間：13:00 - 17:00

地點：待定

對象：區內有興趣人士

收費：全免

負責人：劉sir (Keith)

## 香薰樂遊

目的：讓家庭會員可以親親大自然，舒展身心

內容：參觀位於粉嶺的香薰園，參加者可以製作香薰蠟燭，餵飼園內的小動物，燒烤等。

日期：23/6/2007(星期六)

時間：10:00-17:00

地點：粉嶺香薰園

對象：家庭

名額：25人

收費：\$110(會員)，\$135(非會員)

負責人：轟姑娘

備註：費用已包括車費、入場費及燒烤費

## 親子活動

### 親子舞蹈工作坊

目的/內容：透過合作性的舞蹈，促進親子關係。

日期：22/4/07 - 27/4/07 (逢星期日) 共6節

時間：15:30 - 17:00

地點：本中心

對象：親子

名額：6-8個家庭(每個家庭2-3人)

收費：會員\$200(每位) / 非會員\$230 (每位)

負責人：賴姑娘

## 單親活動

### 「友你同路」家長小組

目的：聯結單親婦女，發展所長，助人自助。

日期：12/4，10/5，14/6/2007

(每月第二及第四個星期二)

時間：10:00-11:00

地點：本中心

對象：單親婦女(家長會員)

名額：不限

收費：全免

負責人：梁慧茵姑娘

### 齊齊學瑜珈5

目的：抒緩生活壓力，掌握正確的心理健康知識。

日期：14/5，21/5，28/5，4/6，11/6，18/6，25/6，9/7/2007(逢星期一)

時間：10:00-11:30

地點：本中心

對象：單親婦女

名額：10人

收費：會員(\$10)，非會員(\$35)

負責人：梁慧茵姑娘

# 專業輔導服務

### 服務內容：

1. 個人成長  
(情緒、學業、就業、經濟)
2. 婚姻關係
3. 親子關係
4. 轉介及評估

### 申請方法：

1. 電話預約、聯絡當值社工
2. 親臨中心，與當值社工查詢服務內容。

### 目的：

1. 協助兒童、青少年及家長，處理他們在生活環境及成長過程中面對的困難。
2. 促進他們認識自我、接納自己、增強自信、發展潛能、積極面對人生。

個人成長  
婚姻關係  
轉介及評估  
親子關係

## 親親家人暖在心系列

每季透過不同主題的活動，凝聚單親家庭，促進親子關係。

活動名稱	日期/時間	地點	費用(每個家庭)		對象	名額	內容	負責人
			會員	非會員				
百變粟米公仔	14/4/07 (六) 下午2:30-4:00	本中心	\$10	\$40	單親家庭 (K2-P3兒 童及其家長)	12 (6對 親子)	親子一同製作《粟米粒公仔》。	梁慧茵姑娘
齊齊鬆一鬆	28/4/07 (六) 下午2:30-4:00		\$20	\$50			親子一同製作《藍莓鬆餅》。	
親情甜入心	12/5/07 (六) 下午2:30-4:00		\$20	\$50			親子一同製作《心太軟》。	
I Love U 襟章	26/5/07 (六) 下午2:30-4:00		\$10	\$40			親子一同製作《熱溶珠襟章》。	
齊來賀端陽	16/6/07 (六) 下午2:30-4:00		\$20	\$50			親子一同製作《端午綵飾物擺設》。	

# 婦女/新來港人士服務

## 英語拼音初班

內容：認識基本英語拼音。  
地點：中心  
時間：11:00-12:00  
日期：17/4, 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5/2007(逢星期二, 共六堂)  
對象：來港人士不足三年的家長或區內的婦女  
名額：15人  
收費：\$50(會員), \$80(非會員)  
負責人：張淑儀姑娘

## 親情加油站

目的：『親情加油站』是一個長期開放的家長組，希望透過不同的學習及分享加強家長間的凝聚力，發揮互相支持的精神！如果你想增值自己及認識多些朋友，『親情加油站』歡迎你來報名參加！

日期：19/4, 3/5, 17/5, 7/6, 21/6/2007(每月第一及第三個星期四)  
時間：10:00-11:00  
地點：本中心  
對象：家長會員  
名額：不限  
收費：全免  
負責人：梁慧茵姑娘



## 求職攻略

內容：深化面試技巧、勞工保障及強積金等介紹  
地點：中心  
時間：11:00-12:00  
日期：16/4, 23/4, 30/4, 7/5(逢星期一, 共四堂)  
對象：來港人士不足三年的家長或區內的婦女  
名額：15人  
收費：免費  
負責人：張淑儀姑娘  
備註：曾參加求職錦囊的參加者優先

## 最緊要「繁」體字

內容：認識繁體字的寫法。  
地點：本中心  
時間：10:30-11:30  
日期：12/4/2007-10/5/2007(逢星期四, 共五堂)  
對象：來港人士不足三年的家長或區內的婦女  
名額：20人  
收費：\$30(會員), \$50(非會員)  
負責人：張淑儀姑娘

## 「同根生」互助小組

內容：我們深信只要抱著(同心行的信念。以過來人的經歷，彼此互相扶持和幫助，大家定可在香港建立美好的生活。每星期均有一次聚會，促進新來港家長間的互助和支持。每月主題包括：就業資訊、子女管教，英語重溫及精神健康等。

地點：中心  
時間：10:00-11:00  
日期：16/4/2007(逢星期一, 兩個星期一次聚會。)  
對象：來港人士不足三年的家長  
名額：15人  
收費：免費  
負責人：張淑儀姑娘  
備註：歡迎介紹新來港家長出席聚會

## 重溫小學英語課程

### (小一至小三課程)

內容：提昇新來港人士的英文能力及認識，重溫日常英文用語及會話。  
地點：中心  
時間：09:30-11:00  
日期：17/4, 24/4, 1/5, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6(逢星期二, 共八堂)  
對象：來港人士不足三年的家長或區內的婦女  
名額：15人  
收費：\$50(會員), \$80(非會員)  
負責人：張淑儀姑娘  
備註：參加者需要具備英語初級程度

# 「有腦能量」融和計劃

## 計劃對象

1. 沙田區低收入家庭及綜援家庭(家長及其子女);
2. 沙田區中學生

## 計劃活動內容

透過安排不同的電腦課程和小組給與服務使用者參加，使低收入家庭及綜援家庭的家長能增加電腦知識和組成互助小組而縮窄數碼鴻溝，不單能增加尋找工作的機會，也讓家長和子女改善溝通、促進彼此關係。同時，透過青少年義工的定時上門到參加者進行電腦技術支援及在電腦資源中心當值作技術支援，讓家長鞏固所學到的知識，達致數碼共融。

## 網上資源、溝通之泉——電腦培訓課程(進階)

內容：教授如何使用ICQ/MSN、網上遊戲、下載程式、兒童網上資訊及家長支援資訊  
日期：16/4/2007-7/5/2007  
時間：08:30-10:00(A班)  
10:15-11:45(B班)  
地點：本中心  
對象：沙田區內家長(低收入及綜援人士優先)  
名額：每班20人(保證一人一機)  
收費：\$20  
備註：中心設有免費托兒服務  
負責人：梁姑娘/劉Sir/轟姑娘



## 網上搵工、輕輕鬆鬆——電腦培訓課程(初階)

內容：教授網上尋找工作，製作履歷表、使用電子郵箱、郵件、中英文輸入法  
日期：14/3/2007-4/4/2007(逢星期一、三、五)  
時間：08:30-10:00(A班)  
10:15-11:45(B班)  
地點：本中心  
對象：沙田區內家長(低收入及綜援人士優先)  
名額：每班20人(保證一人一機)  
收費：\$20  
備註：中心設有免費托兒服務  
負責人：梁姑娘/劉Sir/轟姑娘

## 有腦能量——義工大使計劃

內容：義工會接受一系列團體合作、溝通技巧、解決困難技巧及電腦知識訓練。完成訓練後，義工需要協助提供上門電腦支援及電腦資源中心當值  
日期：4/6/2007-15/6/2007(星期一至五)  
時間：10:00-11:30  
地點：本中心  
對象：中五及中七學生  
名額：20人(保證一人一機)  
負責人：梁姑娘/劉Sir/轟姑娘

## 有腦能量——互助小組(家長)

內容：如何分配子女的上網時間、如何透過上網增進親子關係  
日期：23/3/2007-25/5/2007(逢星期五)  
時間：10:00-11:30(A組)  
15:00-16:30(B組)  
地點：本中心  
對象：已參加「有腦能量」電腦培訓課程參加者

名額：每組12人  
收費：\$20(已參加「有腦能量」電腦培訓課程參加者可豁免)  
負責人：梁姑娘/劉Sir/轟姑娘  
地點：沙田博康村博達樓地下20-30號

## 特別資助服務

## 家長活動系列



# 臨床心理服務

## 臨床心理服務

臨床心理服務是透過有系統的心理評估及心理治療過程，幫助當事人化解心結，並改變對事情的觀點，有效地處理問題。在心理治療過程中，臨床心理學家用心聆聽，了解當事人的情況，作專業的評估，用有效的治療模式與當事人探討問題的癥結及其解決方法。除涉及個人或他人安全情況外，所有面談內容將會保密。

### 服務形式

**心理評估及診斷**—利用科學化的心理測驗及專業的面談方式去評估當事人的智力、性格、行為及心理狀態。

**心理治療**—分個人、家庭、婚姻及小組治療透過有成效的心理治療，與當事人共同剖析及制定解決方法，並提供一個安全舒適的空間，協助當事人履行治療目標。

**危機處理**—當遇到緊急事故如自殺、災難、虐待、傷人等情況時，提供危機處理支援，包括心理解說及輔導。

**專業培訓及心理健康講座**—為本會、各區學校、社區及商業機構提供專業培訓及心理健康教育。

**專業諮詢**—針對不同機構的服務對象，提出心理專業意見，處理用戶需求及問題，協助機構提升服務質素。範圍包括危機管理、家長教育、學生問題、治療模式、情緒管理、精神問題等。

### 服務對象

公眾人士、學校，以及各大機構都是本會臨床心理服務對象。

### 甚麼情況適合接受服務？

當你所面對的生活壓力嚴重影響你的工作、人際關係、或學業情況，例如情緒困擾、過份焦慮、失眠、難以集中精神等。

### 申請辦法：

歡迎致電2647 7337與本會的社工聯絡，查詢本服務。經由社工的初步評核後，在適合情況下轉介到臨床心理服務。

### 服務收費：

評估及報告（兩至三次數小時面見）  
崇真會堂校中心成員：\$1,500  
非堂校中心成員：\$3,000

講座/小組訓練（每節三小時）  
崇真會堂校中心成員：\$1,000  
非堂校中心成員：\$1,200

根據家庭總入息			
崇真會堂校中心成員：1.0% 非堂校中心成員：1.5%			
	1.0%	1.5%	
如：\$10,000以下	\$100	\$150	
\$10,001 - \$20,000	\$200	\$300	
\$20,001 - \$30,000	\$300	\$450	
\$30,001 - \$40,000	\$400	\$600	
\$40,001 - \$50,000	\$500	\$750	
\$50,000以上	\$500	\$750	
心理治療（每次約一小時）			

\*如繳費有困難，可向中心主任申請減費。

## 中心活動報名須知

1. 報名時須出示有效會員證或會員收據。
2. 非中心會員可報名參加中心活動，但須繳交非會員費用。
3. 活動一經繳費及發單後即作實，不可隨意更改活動。
4. 所有因私人理由而不能出席已繳費之活動，將不會獲得退款；但可自行找人替代，替代人需符合參加資格，並於活動前通知本中心。
5. 所有因中心決定或天氣影響而取消之活動，可獲安排退款。
6. 辦理退款手續須攜帶活動收據，並於活動日起計1個月內辦理，逾期作廢。
7. 參加者須保留收據至活動完結，有需要時中心會要求出示查閱。
8. 若發現參加者虛報或隱瞞足以影響其參加資格的資料，中心可立即要求其退出活動，已繳之費用將不獲發還。

### 報名須知

## 會員商舖優惠

成為中心會員除了可享用中心不同活動優惠及中心設施外，現中心為會員推行購物優惠。會員只需出示中心有效會員証，就可在以下商舖得到不同的折扣優惠。我們會繼續增加優惠商舖，請各位密切留意!!!

商舖名稱	地點	可獲優惠
源盛文具玩具公司	博康商場119號舖	購物滿\$20，可獲九折優惠
活力電腦眼鏡店	博康商場106號舖	配眼鏡可獲免費鏡框一副
順景攝影公司	沙角邨商場41號舖	沖曬可獲9折優惠(特價品除外)
安琪屋	沙角邨商場平台	購物可獲9折優惠(特價品除外)
心意時裝	沙角邨商場平台	購物滿\$150，可獲9折優惠(特價品除外)
英光電器行	沙角邨商場16號舖	購物滿\$50，可獲9折優惠(特價品除外)
寶光眼鏡公司	沙角邨商場8號舖	配眼鏡可獲95折優惠
Jacky Hair Salon	乙明邨明信樓地下	電髮：七折、染髮：七折、剪髮：八折
康健國際控股有限公司	全港各醫療中心 沙田博康邨商場102號舖 沙田沙角邨沙燕樓地下12號舖	提供門診優惠及各項身體檢查優惠計劃(由於各醫療中心所提供之優惠略有分別，歡迎直接向該公司查詢)
中原電腦有限公司	沙角邨商場平台	購物可獲9折優惠(原廠墨及特價品除外) 檢查電腦可獲半價優惠，如維修電腦更可獲免檢查費 電腦維修折扣優惠(最高可獲減\$180)

註：商舖所提供之優惠最終決定權於有關商舖所擁有。使用時請出示有效中心會員証!

## 會員商舖優惠

# 歡迎加入

## 入會資格

1. 本中心服務對象為6-35歲人士及其家人，凡符合資格者均可申請成為本中心會員。
2. 本中心亦為3-5歲人士特設「幼兒俱樂部」，以及為25-59歲人士特設「會員之友」服務，合符資格者均可加入本中心成為會員。

## 申請手續

1. 會員申請手續：
  - i. 填妥並簽署「會員申請表」
  - ii. 出示個人身份證/出世紙、住址證明以便核對資料；
  - iii. 會員可帶備相片貼於會員證上。
2. 成功申請成為本中心會員者，會籍由即日起計算，有效期一年；
3. 會員可於七個工作天後攜收據到中心領取會員証；
4. 會員費用按社會福利署要求每年調整。本年度會員收費如下：

2007-2008年度			
幼兒俱樂部	(K)	(3-5歲)	會員的適齡子女可申請自動成為幼兒俱樂部會員
兒童及青少年會員	(C)	(6-14歲)	\$22(每位)
青年會員	(Y)	(15-24歲)	\$25(每位)
會員之友	(F)	(25-59歲)	\$25(每位)
家庭會員	(P)	(6-35歲人士及其直屬家人)	<del>\$68</del> \$45 (每個家庭，不限人數)
由07年1月開始，家庭會員收費\$45			

5. 如以郵寄方式申請，請填妥申請表格，連同身份證副本、住址證明副本及會員費用一併寄回：  
沙田博康邨博達樓地下20-30號「基督教香港崇真會沙田綜合服務中心」收。  
會員費用請以劃線支票繳付，切勿郵寄現金，支票抬頭請寫上：  
「The Tsung Tsin Mission of Hong Kong Social Service Company Limited」

## 會員福利

1. 會員可定期收到中心通訊，並享用本中心各項設施，包括：家長資源閣、通天閣、大爆谷、租/借圖書、玩具、電腦、影帶、光碟、露營物資及琴房等等；
2. 參與各項班、組、活動時可以會員優惠價報名；暑期活動更可獲優先報名權；
3. 綜援會員可以七折報名費參加活動（興趣班及課餘託管服務除外）；
4. 於特約商戶購物或消費，可獲折扣優惠。

## 會員義務

1. 部份中心服務須先登記報名，會員須攜帶有效之會員證方可享用有關服務。一旦遺失會員證，應盡快向中心職員補領（見「補證及續會」）；
2. 會員除可享有上述福利外，亦有義務遵守本中心之各項規則，如愛護公物、保持中心清潔及遵從職員指導等，否則中心可按「申請及退出服務指引」終止屢次犯規者的會員資格。

## 補證及續會

1. 會員證如遺失或損毀，應盡快向中心補領；補證費用\$10，中心會發予新證，但會籍有效期期不會順延；
2. 會籍已滿一年者，可申請續會，以便繼續享有中心福利；會員未能依期續會，將當作自動退出論；
3. 提早續證之會員，其會籍將依原本到期日順延一年；
4. 無論補證或續證，會員均可於七個工作天後攜收據到中心領取會員証。

## 退會辦法

1. 會員如須在會籍到期前退出，可到中心辦理退會手續，並交回會員證予本中心註銷；已繳付的會員費將不獲發還。

## 查詢

1. 如有查詢，歡迎致電2647 7337與中心職員聯絡；
2. 本中心保留一切更改以上細則之權利，如有修改，將不會另函通知。

# 基督教 沙田 香港崇真會 綜合服務中心

TSUNG TSIN MISSION OF HONG KONG SHA TIN INTEGRATED SERVICE CENTRE

## 07至08年度 《會員申請表》

姓名（正楷）：\_\_\_\_\_（中）\_\_\_\_\_（英）  
 身份證/出世紙號碼：\_\_\_\_\_（ ） 年齡：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_  
 出生日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 婚姻：已婚 未婚 其他：\_\_\_\_\_  
 聯絡地址：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_（住宅）\_\_\_\_\_（辦公室）\_\_\_\_\_（流動電話）  
 電郵地址：\_\_\_\_\_  
 就讀學校：\_\_\_\_\_  
 教育程度：\_\_\_\_\_ 職業：\_\_\_\_\_  
 緊急聯絡人：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

如下方適用，請在適當空格內加上。（資料將有助提供更合適之服務及優惠）

新來港人士（來港不足一年）

綜援人士/家庭

單親家庭

\* 本人明白以上提供之個人及其他有關資料，純屬自願。然而，如果本人未能提供足夠和正確的資料，中心將可能無法處理本人之申請。根據個人資料（私隱）條例，本人所提供的資料將由貴中心作存檔及活動宣傳之用；未經本人同意，上述資料將不會轉交其他機構/單位。  
 \* 但在有需要或危急時，貴中心有權將本人的資料轉交有關部門/機構。本人亦明白有權向貴中心查閱本人的個人資料及隨時作出更改資料的要求。如本人的個人資料有任何更改，本人亦會盡快通知貴中心。

申請人簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

監護人/家長簽名：\_\_\_\_\_（12歲以下須家長簽名）

監護人/家長姓名（正楷）：\_\_\_\_\_（關係：\_\_\_\_\_）

### 《中心專用》

申請：幼兒俱樂部 兒童會員 青年會員 家庭會員 會員之友

會員證編號：\_\_\_\_\_ 申請/續會日期：\_\_\_\_\_ 有效期至：\_\_\_\_\_

負責職員：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

資料輸入日期：\_\_\_\_\_