




東華三院  屯門綜合服務中心

Tung Wah Group of Hospitals  Tuen Mun Integrated Services Centre

網上活動登記日期：  
10-9-2021(五)早上10:00至  
15-9-2021(三)晚上10:00

ISSUE 24

2021年  
10-12月通訊  
2021 OCT-DEC

— 焦點活動：二人四手六積木計劃

更新事項 / 新增活動

報讀課程前請先閱更新事項





# 【2021年10-12月活動報名】

## 網上活動登記系統

注意事項

網上活動登記系統是讓有效會員**優先登記報名**，會員可於指定日期時間內進入系統登記，如報名登記人數超出名額，系統將進行**抽籤**，所有登記之會員將收到本中心電郵通知抽籤結果。詳情如下：

1

網上活動  
登記日期

10-9-2021(五)早上10:00至  
15-9-2021(三)晚上10:00

2

電腦  
抽籤日期

16-9-2021(四)

3

抽籤  
結果通知

16-9-2021(四) <如未能收到  
電郵通知結果，請電  
24412042查詢>

4

確認報名

1. 如未能參與「中籤」活動，請於18-9-2021(六)前致電中心通知，本中心將於18-9-2021(六)通知「後備」申請人補上。
2. 活動登記只為會員作優先登記報名，會員須完成繳費程序，才正式成功報名。
3. 如會員未能於安排日期時間到中心繳費，請致電24412042與負責社工聯絡。

5

繳費安排

1. 中籤會員請按電郵安排日期及時間到中心繳交活動費用。
2. 如會員未能完成繳費程序，活動登記將作棄權，本中心將安排後備會員補上。

6

餘額報名

1. 活動餘額於20-9-2021(一)刊登於中心網頁及Facebook。
2. 餘額網上報名安排：21-9-2021(二)早上10:00至24-9-2021(五)下午10:00 (先到先得)



網上活動登記系統：

<https://tmisc-registration.tungwahcsd.org/>



## 「網上活動登記系統」

流程

### 1. 登入網上活動登記系統

- 1.1 申請人及家庭成員登記資料(只需登記參與報名的家庭成員)
- 1.2 按系統程序登記網上活動抽籤表格
- 1.3 遞交登記表格後將收到「活動抽籤登記號碼」，用作於系統中查詢抽籤結果
- 1.4 如會員証號碼首兩個英文字母並非TM，請致電24412042聯絡當值職員

### 2. 電腦抽籤

- 2.1 本中心於截止網上活動登記後將進行電腦抽籤

### 3. 通知報名結果

- 3.1 抽籤結果將透過登記之電郵收取
- 3.2 申請人收到「中籤」通知表示成功登記活動，需繳費後才正式完成報名程序
- 3.3 申請人亦可透過網上活動登記系統查詢有關結果

### 4. 「後備」安排

- 4.1 如通知為「後備」即表示未能成功登記活動
- 4.2 如有「中籤」申請人退出，中心同事將通知「後備」補上
- 4.2 如申請人未能參與中籤活動請於18-9-2021(六)前致電24412042 通知中心，讓後備申請者補上

### 5. 餘額報名

- 5.1 活動餘額將於20-9-2021(一)刊登於中心網頁及Facebook
- 5.2 網上餘額報名：21-9-2021(二)早上10:00至24-9-2021(五)下午10:00 (先到先得)





NEW

# 透過手機Whatsapp程式 辦理會員申請手續




好消息!  
東華同心抗疫,  
免費送贈會籍三年



5434 6458

## 【透過手機Whatsapp程式辦理會員申請流程】

程序	內容
1. 下載會員申請表 (個人會籍/家庭會籍)	選擇1：登入中心網站 <a href="http://tmisc.tungwahcsd.org">http://tmisc.tungwahcsd.org</a> 選擇2：掃一掃中心網站QR CODE 
2. 上載申請表及提交文件	透過WhatsApp程式上載已填妥申請表至中心專用電話54346458，資料包括： 1. 申請表 2. 所有家庭成員之身份證明文件(身份證/出世紙/學生手冊)以核實身份 3. 住址證明
3. 中心職員辦理會員手續	1. 如資料齊全，辦理會員手續正式展開 2. 新會員證將WhatsApp申請人作臨時會員證報讀活動之用 3. 所有申請人遞交之證明文件將會刪除，以保障申請人之私隱
4. 領取會員證	1. 領取會員證請致電24412042預約 2. 或暫存中心待疫情緩和後到中心領取

### 溫馨提示：

系統將定期進行更新，以下時段將暫停 辦理會籍申請(包括親臨中心辦理及以WhatsApp程式辦理)：

10-9-2021(五)早上10:00至15-9-2021(三)晚上10:00

## 申請中心會籍須知

### 1. 申請人必須符合會員申請資格

會員類別	申請資格(足歲計算)	費用	會員年期	會籍類別
幼兒會員	6歲以下	同心抗疫 免會費	3年/由會籍 生效日起計算	個人
兒童及少年會員	6-14歲			個人
青少年會員	15-24歲			個人
成人會員	25歲或以上			個人
家庭會員	6名直系家人 (成員可為父母、祖父母及直系子女)			家庭

2. 按申請類別填妥【會員申請表】及提供所有申請者之有效身份證明文件(如身份證、出世紙或手冊)、住址證明

3. 申請人必須持有香港特別行政區身份證明文件

申請成為會員前必須細閱「中心服務守則」，詳細內容請掃一掃QR CODE瀏覽。







東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



屯門綜合服務中心

Tuen Mun Integrated Services Centre

## 代理報名授權信

致：東華三院屯門綜合服務中心

本人 \_\_\_\_\_ (會員證： \_\_\_\_\_) 授權 \_\_\_\_\_ (會員證/

身份證編號： \_\_\_\_\_) 為代理人進行活動報名，參加者資料如下：

	姓名	會員證編號
參加者1		
參加者2		
參加者3		
參加者4		
參加者5		
參加者6		

備註：

※必須出示參加者會員證及代理人會員證/身份證

※代理人必須年滿18歲

授權人簽署： \_\_\_\_\_

授權人姓名： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_



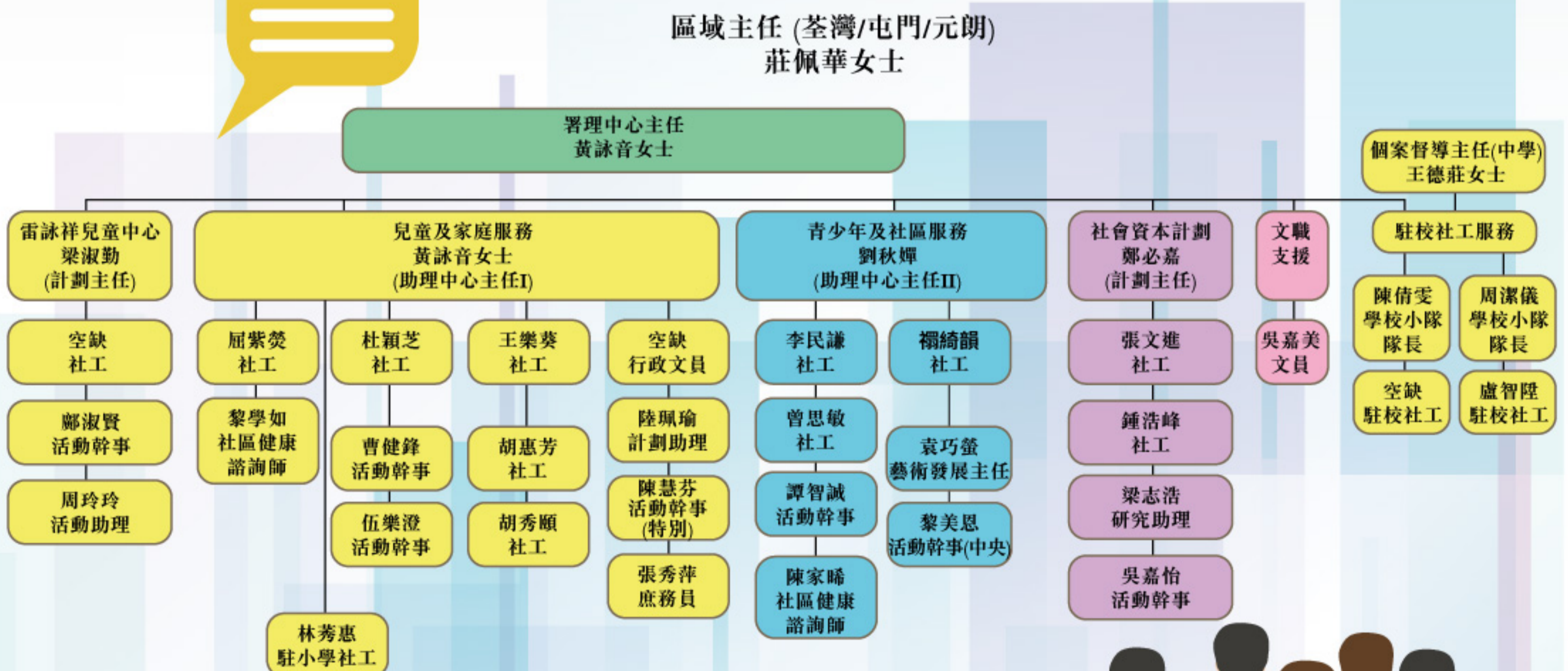


# CONTENT

- P.1 活動報名安排
- P.2 會員申請手續
- P.3 授權書
- P.4 中心職員架構圖
- P.5-6 中心簡介及服務守則
- P.7-8 服務質素標準及準則
- P.9-10 社區健康諮詢師介紹及抗壓小知識
- P.11 歡樂滿東華2021
- P.12 快樂天地 課餘託管服務
- P.13 心苗 特殊學習支援計劃
- P.14 恆常興趣班
- P.15-16 兒童中心活動
- P.17 由森出發2.0
- P.18 旅讀·香港
- P.19 猜情尋和諧社區計劃2019-2022
- P.20 青少年新興運動
- P.21-22 中心節日活動
- P.23 生涯規劃及藝術活動
- P.24 ART Together 當我們同在一起
- P.25 其他中心活動
- P.26 樂器班
- P.27 飛鏢



中心職員架構圖





# 中心簡介

## 服務背景

因應社會需要，本中心由社會福利署資助的一間兒童中心及學校資源重新調配，並於2008年2月成立東華三院屯門綜合服務中心，為區內青少年及居民提供一站式及多元化綜合服務，並與不同界別的專業團體及地區網絡互相協作，提供具創意及專業的服務，以提昇兒童、青少年及居民的生活質素、生命成長並建立關愛共融的社區。

## 中心使命

中心的使命是希望透過具創意、多元化及專業支援服務，推動屯門區青少年人及居民建立一個有目標的人生，提倡塑造和諧有愛的家庭及建設屯門為一個關愛的社區，讓兒童及青少年健康快樂地成長。

## 服務目標

- 提高兒童及青少年的自尊自信，發展他們的潛能，促進全人發展。
- 促進兒童及青少年與家人的關係，強化家庭正面功能，為家庭提供支援服務。
- 發展學校、社區及企業的支援網絡，為兒童及青少年(尤其是弱勢社群)，建立正面的成長環境。
- 促進社區人士、青少年、家長在社區的參與，發揮他們服務社會的精神。

### 『愛·樂』兒童及家庭服務

- 兒童/幼兒及家長個人發展服務
- 親職教育培訓服務
- 家庭及親子活動
- 課餘托管服務
- 個人及家庭輔導服務
- 親子互動輔導服務
- 親子繪本圖書閣
- 家庭資源閣

### 『創·夢』青少年服務

- 舞蹈、劇場、音樂及多元藝術發展
- 領袖及義工訓練
- 生涯規劃服務(升學及就業輔導服務)
- 國內及海外交流學習計劃
- 專題計劃及服務

### 『凝聚資本』計劃

- 「兒童發展基金-TEEN·可夢」2.0師友計劃
- 「青年夢想家」2.0計劃

### 『學·成』學校社會工作及支援服務

- 駐校社工服務
- 「成長的天空」計劃 [小學]
- 「新高中」選科、升學及就業輔導計劃
- 家長及教師專業培訓
- 特殊學習需要學生支援服務
- 其他到校支援服務



## 中心會籍 申請中心會籍須知 \*\*\*同心抗疫，本年度會費全免

### 1. 申請人必須符合會員申請資格

會員類別	申請資格(足歲計算)	費用	會員年期	會籍類別
幼兒會員	6歲以下	同心抗疫 免會費	3年/由會籍生效日起計算	個人
兒童及少年會員	6-14歲			個人
青少年會員	15-24歲			個人
成人會員	25歲或以上			個人
家庭會員	6名直系家人 (成員可為父母、祖父母及直系子女)			家庭

2. 按申請類別填妥【會員申請表】及提供所有申請者之有效身份證明文件(如身份證、出世紙或手冊)、住址證明
3. 申請人必須持有香港特別行政區身份證明文件
4. 家庭會籍需為6-24歲之家庭成員作為申請人，會籍有效期內，已填寫的成員不可作出修改。但是，6個成員名額若有餘額者，可隨時加補，有效期跟隨首次申請日計算。

## 退出中心會籍

1. 在任何情況下服務使用者有權退出會籍。服務使用者可以口頭或書面方式通知本中心退出會籍的決定，唯已繳會籍費用將不獲退還。
2. 到期後會員不申請續証，則當自動退出會籍，其會員資格將自動取消。





## 中心活動

### 申請活動

- 除特別註明外，參加本中心所提供之一切活動必須為本中心有效會員，報名形式請參閱該季度之報名程序。
- 部份活動基於活動設計需要或符合有關機構要求，均註明參加者條件或限制。一般情況下，未能符合有關條件之會員均不獲接受報名。
- 若活動需經面試甄選，而最終未獲取錄的參加者，本中心將會發還所繳費用。
- 若因個人理由欲退出已報名之活動，可預先通知中心職員，中心職員會按「申請退出活動涉及退款指引」作出退款安排。
- 如因天氣惡劣導致活動不能如期舉行，連續小組將順延一星期補堂（最多只會補一堂，其他未安排的課堂作取消論，亦不會退回有關費用）；如屬一次性或戶外活動，中心會按個別情況儘量安排改期，如未能安排改期，本中心則扣除有關開支後（如營地不退回的膳費等），把餘款退回給參加者。
- 有經濟困難之人士如欲申請減免參加費用，可於報名時向中心職員（負責活動的社工）提出，減免與否則由本中心決定。
- 非會員參加活動需每項加收\$30行政費。
- 活動中所拍攝的照片及影片，可能會被刊登於中心刊物作宣傳用途，如有異議者，請在活動舉辦前聯絡中心職員（負責活動的社工）作特別安排。
- 中心保留更改一切活動細則的權利。
- 中心通訊內容如有更改，將不作個別通知，請各會員留意中心通告。

### 申請活動

- 現金、
- 支票付款（抬頭需註明【東華三院】）
- PayMe 繳款（只接受親身到2樓詢問處辦理）

### 退出活動

- 申請退出服務不涉及退款  
已報名參加有關活動的人士可於活動舉行前知會本中心退出活動的決定。
- 「申請退出活動涉及退款指引」  
本中心只會於下列情況下接受退款申請：
  - 由中心主動更改服務內容或取消活動，參加者可退回已繳交的活動費用；或
  - 申請人於有關活動舉行前十個工作天提出申請，並符合下列條件：
    - 申請人必須帶備活動收據正本親臨本中心申請，填寫「退出活動申請表」；如不能親臨申請，申請人需要填寫「委託代辦聲明書」委託他人代辦
    - 本中心只會在該活動有候補名單的情況下，及已收取候補者的費用後[即成功有人補上]，才會退回申請人已繳交之活動費用
    - 若有關活動沒有候補名單，則申請人需自行推薦符合該活動參加資格的人士補上，中心會在收取該人士的費用後，才會退回申請人已繳交之活動費用
    - 如申請人並沒有提出推薦，則只可等待至有候補名單，中心職員會最遲於有關活動舉行前三個工作天向申請人回覆批核結果。
    - 本中心擁有是否接納該候補人士的最終權利。
- 退款備忘
  - 中心職員會通知申請人領回退款。
  - 申請人須帶備活動收據正本於通知日起1個月內前往中心辦理退款手續。逾期仍未領取退款者，有關之收費將當作中心捐款處理。
  - 若申請人不慎遺失收據，必須簽署「遺失收據聲明」表格，經中心職員核實後方可退回有關款項。
  - 如申請人並非親自領回有關款項或支票，申請人必須填寫「委託代辦聲明書」，委任他人前往中心領取退款。

## 拒絕申請及終止提供服務

在下列情況下，本中心將不接受報名者申請參加活動：

- 有關活動名額已滿。
- 報名者之資格不符合有關活動之要求。
- 報名者未能在報名時提供有關的個人資料。  
在下列情況下，本中心可取消已報名者參加活動的資格或向其終止提供服務，而所繳交之費用亦概不發還：
  - 報名者填報的資料與事實不符。
  - 報名者報名後並沒有參與有關活動，並私自轉讓他人代為參與。
  - 報名者在活動進行期間對他人造傷害、嚴重騷擾或妨礙活動進行，並且不聽從本中心職員的勸告。

### 建議、讚賞或申訴

為了把最好的服務帶給社區，我們明白需要不斷努力及改善。在改善的過程中，您的寶貴意見是我們改善的良方。我們除了通過活動收集意見外，亦歡迎任何人士就本中心的服務向當值員工直接提出意見或填寫中心意見表，投放於中心內之意見箱，我們會於七個工作天內跟進回覆。如是匿名意見，中心則會定期於通訊內回覆，唯匿名投訴恕難跟進及回覆。

## 個人資料的披露

本中心根據香港個人資料私隱公署最新發放的「直接促銷新指引」及嚴守保密原則來處理閣下的個人資料（除非根據法例規定，必須披露閣下個人資料例外）。

## 綜援/低收入人士收費

為回應社區需要，領取綜援及低收入人士可以申請豁免中心會藉費用及以優惠價參加中心的活動，唯需遞交有效證明文件，申請詳情可向中心職員查詢。

## 颱風及暴雨信號懸掛後中心開放及活動安排

服務信號	中心開放	班/組活動及其他室內活動	戶外活動/校外活動	水上活動	
雷雨警告	✓	✓	☁	×	✓ 中心照常開放/活動繼續進行
黃色暴雨	✓	✓	☁	×	✗ 中心暫停開放/活動取消 ☁請致電中心查詢最新安排：電話:24412042
紅色暴雨	✓	☁	×	×	* 於黑色暴雨警告懸掛時，如中心尚未開放，則中心會暫停開放
黑色暴雨	*	#	×	×	• 於黑色暴雨警告除下後2小時，中心會重新開放。
1號暴風信號	✓	✓	☁	×	• 於黑色暴雨警告懸掛時，如中心已開放，中心會維持有限度的開放。
3號暴風信號	✓	✓	☁	×	# 如活動舉行前兩小時仍懸掛黑色暴雨警告，則該活動會改期或取消。
8號或以上暴風信號	×	×	×	×	• 於黑色暴雨警告懸掛時，如該室內活動正進行中，會繼續至完結

新措施：戶外活動注意事項

如天氣出現特別變化，如酷熱天氣警告及寒冷天氣警告，本中心會按天氣情況修改活動程序或取消活動

於黑色暴雨警告懸掛時，如中心仍開放，則課託服務會提供有限度的服務。如中心沒有開放，則課託服務會暫停，直至中心開放為止。



## 三 服務質素標準及準則 (SQS)



本中心由社會福利署贊助，需遵守由社會福利署制定之服務質素標準SQS(Service Quality Standards)，以監察本中心服務表現，有關內容詳情請親臨本中心向職員查詢、參閱2樓SQS資訊板或借閱相關文件。

### 16項服務質素標準內容如下

- |   |   |
|---|---|
| ○ 原則一：<br>資料提供服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠 | 標準1：服務資料<br>標準2：檢討及修訂政策和程序<br>標準3：運作和活動紀錄                                   |
| ● 原則二：<br>○ 服務管理服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。        | 標準4：職務及責任<br>標準5：人力資源<br>標準6：計劃評估及收集意見<br>標準7：財政管理<br>標準8：法律責任<br>標準9：安全的環境 |
| ○ 原則三：<br>對使用者的服務，所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。                               | 標準10：申請及退出服務<br>標準11：評估服務使用者的需要   |
| ○ 原則四：<br>尊重服務使用者的權利，服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。                  | 標準12：知情的選擇<br>標準13：私人財產<br>標準14：私隱和保密<br>標準15：申訴<br>標準16：免受侵犯               |



設於中心2樓走廊的SQS資料板已標示服務質素標準的相關文件以供服務使用者參閱





各位會員，感謝你一直對本中心服務的支持。你對會員的權利及守則認識有多少？花數分鐘做個小測試吧！

Q1：你有沒有任何有關服務單位的資料？

ANS：服務使用者可透過中心單張及通訊了解本服務單位的服務宗旨、目標、對象、內容、提供方法以及服務申請及退出政策

Q2：你可以借閱中心的服務政策文件及財政報告，並了解服務統計數字嗎？

ANS：服務使用者可借閱機構各項服務政策文件及了解機構的財政報告。服務統計數字刊登於中心2樓走廊SQS資訊板外，中心每年的會員大會亦會匯報相關數字。

Q3：你在那裡可以知悉同事職員的人數、名稱和職務？

ANS：中心2樓走廊SQS資訊板及中心季刊清楚刊登「職員架構圖」。你亦可向中心職員借閱職員職務的文件。

Q4：中心有裝置CCTV閉路電視嗎？

ANS：中心已裝置24小時視像錄影及錄音監察系統，以確保閣下能在安全的環境下參與活動。有關告示亦張貼於中心當眼處。

Q5：你有沒有參加中心的火警演習嗎？中心有沒有火警發生時的應變設備？

ANS：中心每年舉辦火警演習，舉辦前必發出中心通告通知服務使用者。另外，每個房間均清楚張貼「走火路線圖」及清楚標示滅火設備的位置。

Q6：你怎樣知道中心有什麼活動和知悉中心的開放時間？

ANS：服務使用者可透過中心通訊及中心通告，知悉服務單位運作或服務的更改資訊，如活動時間更改、中心暫停開放、停水/停電/停咸水供應等。

Q7：你如何向中心表達你對服務單位的意見/建議？

ANS：中心以開放的態度接納社區人士的意見，形式廣泛包括可將意見投入大門外的「意見箱」或歡迎與當值社工/活動負責人表達意見。另外，中心亦會每年會舉辦會員大會，了解中心的發展方向並表達意見；每年暑期亦會以抽樣的形式邀請會員填寫「綜合服務意見調查」。

社工會參考服務使用者及/或有關人士的意見，制定合適的服務計劃外，亦會於季刊/中心2樓走廊SQS資料板/會員大會作出回應。

Q8：你清楚報讀中心活動的程序嗎？

ANS：歡迎登入網上活動登記系統讓有效會員優先登記報名，會員可於指定日期時間內進入系統登記，如報名登記人數超出名額，系統將進行抽籤，所有登記之會員將收到本中心電郵通知抽籤結果。

(詳情請參閱「申請服務流程圖」及「網上活動登記系統」注意事項)

Q9：你在購物後希望將物品暫存中心好讓你照顧嬰孩，中心會為你儲存該物品嗎？

ANS：中心不會提供儲物地方予服務使用者存放私人財物；因此，請服務使用者自行及小心保管個人財物，中心亦於當眼處作出溫馨提示「小心保管財物」，如發現遺漏物品，將當作失物處理。

Q10：你清楚知道中心對服務使用者的私隱和保密權利嗎？

ANS：中心2樓詢問處的電腦螢光幕已加設保護私隱的保護貼。本服務單位會遵守保密原則來處理閣下的個人資料，除非根據法例規定必須披露該等資料。服務使用者有權查閱及改正其個人資料。「收集個人資料聲明」已張貼於2樓走廊SQS資料板供服務使用者參考。

Q11：如果你對中心或職員感到不滿，你會怎樣投訴？

ANS：服務使用者有權對本中心的服務提供意見、讚賞及投訴。意見/投訴/讚賞表及意見箱已放置於服務單位的詢問處。投訴者須用真實姓名及留下可聯絡的方法，中心才可作出跟進及處理。有關處理投訴程序已張貼於2樓SQS資料板。



# 社區 健康 諮詢師



Alice

大家好, 我叫 Alice。我是東華三院屯門綜合服務中心新入職的社區健康諮詢師。我的主要職責是照顧屯門居民的精神健康, 幫助和開解有情緒困擾的人。我的另外一個職責是致力推廣屯門居民對心理健康的認知, 令大家更了解精神健康的重要性。我有修讀心理學六年的經驗, 我很歡迎大家有什麼問題都來找我聊天, 我好樂意去幫助每一個有情緒困擾的人。在未來我就職的這一年, 請多多指教!

Hello! 大家好! 我是家晞。未來一年會在東華三院屯門綜合服務中心擔任社區健康諮詢師。未來有機會和 Alice 舉辦有關精神健康的活動。我很喜歡日本文化, 平常會看不同的動漫。有關化妝, 髮型, Lolita 或 JK 制服等等大家都可以和我交流一下。另外, 手工藝和烘焙等等我也有些心得。歡迎大家和找我談天。未來一年還請大家多多指教!



KAHEI

## 什麼是社區健康諮詢師???

東華三院參與賽馬會 PROcruit C 專業創未來計劃, 在社區保健領域為我們應屆畢業生提供「社區健康諮詢師」工作機會。計劃透過專業培訓, 為我們建立創新精神及學習相關技能和知識, 以成為未來社會保健領域的專業人才。

我們由今年8月起在東華三院屯門綜合服務中心擔任為期一年的社區健康諮詢師, 以多元化活動提升社區對精神健康的關注, 非常歡迎大家任何時間來找我們談天。

## 為什麼有社區健康諮詢師???

全球疫情的陰霾下, 每日出行口罩, 消毒搓手液不離身, 擔憂和恐懼不離心。社會上, 笑容變得難以觸及, 只有每日三餐可以脫下口罩得以喘息, 在這樣的社會氛圍下, 人們的精神健康亦值得關注。

正因如此, 社區健康諮詢師這個職位就誕生了! 我們會以一個新的角度照顧市民的心理健康, 我們會根據受精神健康困擾的青少年及其家庭的需要, 策劃及推行活動; 使用跨界別介入方法, 舉辦個人或團體培訓以促進全人健康。

## 可以為屯門帶來什麼???

我們兩個將會專注於精神健康的推廣。透過舉辦不同的活動, 制作小單張等等, 希望可以在這一年內陪伴屯門區居民一同認識精神健康, 並希望市民從中了解到如何對應精神壓力。





## 當我們在承受太大壓力的時候，我們的身體會出現以下常見的症狀：

- 頭痛
- 心絞痛
- 胃痛
- 肌肉酸痛
- 經常感到疲倦
- 失眠

## 在心理方面，常見的症狀有：

- 焦慮
- 做事缺乏動力
- 易怒
- 做事經常出錯
- 坐立不安
- 集中力下降
- 失落/ 抑鬱

## 在行為上，常見的症狀有：

- 食慾增加/ 食慾不振
- 不想交際
- 喝酒
- 有自殺念頭
- 發怒
- 吸煙
- 吸毒



## 精神健康小知識

生活在香港這個大城市，生活節奏急促，每天身處於擁擠又喧囂的街道和炎熱又潮濕的天氣，再加上疫情的來襲，市民好容易被生活壓得抖不過氣，變得焦慮。過大的壓力會為身體，心理以及行為帶來負面影響。根據香港政府所發佈的《工作安全健康DIY- 抗壓舒壓有妙法》小冊子，指出壓力對健康帶來的傷害等同吸入二手煙對身體帶來的傷害，所以我們應該學會如何有效地減壓，保持心情愉悅。

## 那我們應該怎樣做才能紓解壓力呢？心理學家分享以下三個減壓訣竅。

### 1) 親近大自然

研究指出，身處於大自然不但可以減壓，令大腦釋放使人感到心情愉快的神經傳遞素，更能降低血壓和舒緩肌肉緊張。

### 2) 與身邊的人多互動，建立良好的人際關係

研究指出，社交和擁有和諧的人際網絡是增進心理健康的一大因素。社交網絡不但能提供人歸屬感和令人肯定自我價值，家人，朋友和同事所提供的社會支持更能幫助人們渡過大壓力的時期和減低患上抑鬱症和焦慮症的風險。

### 3) 經常做運動

做運動不但可以促進身體健康和減重，做運動更被研究證實為最有效的減壓方法。這是因為做運動能使大腦產生內啡肽- 一種令人心情愉悅的化學物質。研究指出，做運動更能增強一個人的精力，使人頭腦清醒。



# 歡樂滿東華 2021



歡樂滿東華2021 (1/11/2021-7/11/2021)

一年一度歡樂滿東華又來喇，由於疫情關係本中心將不設街站義賣，雖然不設街站義賣，但中心內仍有義賣活動，除義賣活動，將有一系列籌款活動，歡迎社區人士參與。

\* 歡迎直接捐款，本中心所得善款將用作下年度活動經費。

\* 凡捐款\$100或以上本院可發收據作退稅用途。

活動名稱	內容	日期	時間	費用	對象及人數	負責同事	活動形式
慈善義賣 Y21220124/義賣	義賣攤位：義賣日用品、文具、手工藝等，讓你捐款同時可獲所需物品。	2/11-6/11/2021 (星期二至六)	上午10:30- 下午12:30 下午2:30- 下午5:30 晚上7:30- 晚上9:30	慈善捐款	社區人士	劉秋嫻 (秋嫻姑娘/ 註冊社工)	面授
嘉年華 Y21220124/嘉年華	中心設有不同攤位讓社區人士參與，包括飛鏢體驗、簡易手工藝、攤位遊戲、挑戰一分鐘、SWITCH大賽…….	6/11/2021(六)	上午10:30- 下午12:30 下午2:30- 下午5:30	慈善捐款	社區人士	劉秋嫻 (秋嫻姑娘/ 註冊社工)	面授
慈善皮革 工作坊	i/ 個人名字皮革匙扣 Y21220124/皮革A -製作英文字母匙扣，富個人特色及有意義匙扣；	6/11/2021(六)	上午10:30- 下午12:30	\$100 (當日捐款)	社區人士/ 20人	劉秋嫻 (秋嫻姑娘/ 註冊社工)	面授
	ii/ 特色皮革袋 Y21220124/皮革B -拼皮革的設計，時尚感有特色的作品；	6/11/2021(六)	下午2:30- 下午5:30	\$200 (當日捐款)	社區人士/ 15人	劉秋嫻 (秋嫻姑娘/ 註冊社工)	面授
	iii/ 皮革搓手液套 Y21220124/皮革C -疫情下經常需要帶備搓手液，為自己製作一個入型入格的搓手液套，讓抗疫更有「型」；	6/11/2021(六)	晚上7:30- 晚上9:30	\$100 (當日捐款)	社區人士/ 20人	劉秋嫻 (秋嫻姑娘/ 註冊社工)	面授
慈善鉤織 工作坊	i/ 鉤織輕便電話袋 Y21220124/鉤織A	5/11/2021(五)及 7/11/2021(日)	上午10:30- 下午12:30	\$80 (當日捐款)	社區人士/ 20人	劉秋嫻 (秋嫻姑娘/ 註冊社工)	面授
	ii/ 鉤織卡通匙扣 Y21220124/鉤織B (KITTY,POOH, BEAR……) 任選一款	7/11/2021(日)	下午2:30- 下午5:30	\$150 (當日捐款)	社區人士/ 20人	劉秋嫻 (秋嫻姑娘/ 註冊社工)	面授





活動編號  
CF21220009

# 「快樂天地」 課餘託管服務



- 目標**
1. 讓兒童善用課餘時間，並獲得適當的照顧及輔導，使家長安心專注工作。
  2. 透過培育個人成長活動，讓兒童在情緒、智能、體能及社交上得到均衡的發展。
  3. 為家長於管教及協助小朋友學習上提供支援。
- 內容特色**
1. 功課輔導（小班教學）
  2. 成長小組（節日性活動、生日會及獎勵計劃等）
  3. 每一個學期完結前會舉行家長日(9月至1月為託管上學期，2月至6月為託管下學期)

**對象** 就讀小一至小六會員

**時段** 服務一：星期一至五 下午3:00-晚上7:00  
服務二：星期一至五 下午3:30-晚上7:00

**收費** 服務一：\$1,700（包放學時段接送及茶點）  
服務二：\$1,600（包茶點）

學校名稱 接送時間約3:15 路程  
拔臣小學 pm 學校→中心  
蒙恩小學

**名額** 40人

**申請方法** 填妥課餘託管服務申請表後，

職員將個別致電聯絡詳情。參加者需提交以下文件：

1. 中心會員申請表〔如參加者非本中心會員〕；
2. 學童證件相1張；

**負責職員：**屈紫熒（屈姑娘 / 註冊社工）、黎學如 (Alice Miss / 社區健康諮詢師)

星期	一	二	三	四	五
時間					
3:00-3:30pm	參與「服務一」學童之放學接送時段				
3:30-3:45pm	茶點／小休				
3:45-5:45pm	功課輔導／溫習時間（有小休）				
5:45-6:45pm	溫習時間／小組活動／興趣活動／閱讀天地				
6:45-7:00pm	放學時間				

備

- 註 1. 星期六、日及公眾假期休息；中秋節、冬至、平安夜、除夕及年三十，服務至下午6:00。  
2. 若班組已滿或接送人數已滿，申請者將獲安排輪候。  
3. 如有經濟困難的家長可申請社會福利署津助，詳情可向屈紫熒姑娘查詢。

## 暫託服務

**目標** 協助家長暫時照顧孩子。

**服務內容** 請參閱「快樂天地」課餘託管服務（服務需視乎中心人手安排而定）

**對象** 就讀小一至小六會員

**時段** 星期一至五 上午10:00-晚上7:00

**收費** 每小時\$50（不設接送服務）

如需代購午膳，須額外加\$40

**申請方法** 參加者必須為本中心會員，並需至少一星期前申請及提交有關文件：

1. 中心會員申請表〔如參加者非本中心會員〕
2. 暫託服務申請表
3. 收表後，職員將個別致電聯絡詳情
4. 申請者須於暫託服務前完成繳費

**負責職員** 屈紫熒（屈姑娘 / 註冊社工）、黎學如 (Alice Miss / 社區健康諮詢師)

- 備註**
1. 星期六、日及公眾假期休息；中秋節、冬至、平安夜及除夕，服務至下午6:00。
  2. 每次申請以不超過一星期為上限為原則。
  3. 如有經濟困難，請與屈紫熒姑娘聯絡。





# 心苗 特殊學習支援計劃

活動名稱	內容	日期	時間	費用	對象及人數	負責同事	活動形式
友趣學中文 (小一) CF21220051/A	由淺入深，強化小手肌、中文閱讀及書寫，著重聽、說、讀、寫整體能力提升。	21/10, 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11/2021 (逢星期四， 共6節)	下午3:00- 下午4:00	\$420 (津貼價:\$210)	小一會員 (6人)	王樂葵 (樂姑娘/ 註冊社工)	中心面授
友趣學中文 (小二) CF21220051/B		22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11/2021 (逢星期五， 共6節)	下午3:00- 下午4:00	\$420 (津貼價:\$210)	小二會員 (6人)	王樂葵 (樂姑娘/ 註冊社工)	中心面授
友趣學中文 (小三) CF21220051/C		22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11 (逢星期五， 共6節)	下午4:30- 下午5:30	\$420 (津貼價:\$210)	小三會員 (6人)	王樂葵 (樂姑娘/ 註冊社工)	中心面授

備註：凡領有綜援或學生事務辦事處全額書簿津貼家庭，可向社工申請半費減免。必須於報名時即場遞交副本證明。

東華三院 屯門綜合服務中心 主辦 離島扶輪社光榮基金 贊助

## 二人四手六積木計劃

### 第一屆積木訓練員證書課程

(12/2021-9/2022)

#### 課程簡介

本課程主張特殊學習需要兒童從「遊戲中學習 (Learning through Play)」，以六色積木(Six Bricks)及專業教材把玩樂與學習無縫連結，從而有助兒童語言能力、問題解決、合作能力與情緒調解能力的發展。積木訓練員透過課程中教授的遊戲輔導方法、技巧教學及家訪實習，有效掌握應對特殊學習需要兒童的行為表現及處理方法。

#### 訓練員課程及實習

- 社工帶領的專攻課程：8節
- 家訪實習：15節
- 親子義工活動：2節
- 分享會：6節
- \*課程日期及時間待定



#### 教材及證書

課程包括每人兩套六色積木及一套專業教材套(價值\$900)。如學員成功修畢課程，出席率達80%，可獲頒發由南非認可之SIX BRICKS LEVEL 1&2 Care For Education證書。

#### 要求

- 年滿21歲或以上人士
- 具有使命感及熱誠
- 有與特殊學習需要兒童相處或照顧者優先
- 願意出席所有培訓課程及義工活動

#### 申請及聯絡

本課程費用全免及有義工津貼，如有興趣者，請致電2441 2042與計劃負責社工杜穎芝(杜姑娘/註冊社工)聯絡。(擁有豐富的兒童及家長工作經驗，並獲南非 Care For Education 直接頒發之 Six Bricks, play & learn Facilitator證書)  
\*稍後將設課程簡介會，詳情請留意本中心臉書或網頁





# 興趣班

## 舊生繳費日程表

為確保\*舊生能持續參與中心舉辦的恆常興趣班，舊生須按以下手程表繳交學費。

課程	報讀10月課程	報讀11月課程	報讀12月課程
可供舊生提早繳費之時段	18/9前繳交學費	16/10前繳交學費	20/11前繳交學費

備註：1) \*舊生定義：上月曾報讀該類別課程之學生。

例子：7月報讀鋼琴班，8月則視為舊生；但若7月報讀課程後，8月未有報讀，9月再報讀時則視作新生論。

- 2) 如舊生未能按時繳交學費，其名額將會公開收生。
- 3) 所有課程不設留位，所有參加者必須繳交全數學費作實。
- 4) 如學生在上課時仍未繳交學費，恕本中心未能安排學生上課。
- 5) 所有課程一經報讀則不能退款。(詳情請參閱通訊「中心簡介—退出活動指引」)
- 6) 除鋼琴班外，其他恆常興趣班的學生如因事或因病請假則不獲補堂。

活動名稱	內容	日期	時間	費用	對象及人數	負責同事	活動形式
乒乓天地 NCP21220021	教授學員基礎乒乓球技巧，包括持板、步法、基礎發球、接球、球例及計分方法。	10月：6/10, 13/10, 20/10及27/10/2021 (4節) 11月：3/11, 10/11, 17/11及24/11/2021 (4節) 12月：1/12, 8/12, 15/12, 22/12及29/12/2021 (5節) (逢星期三)	晚上7:15- 晚上8:15	10月：\$260 11月：\$260 12月：\$325	小一至中二會員 (7名)	陸珮瑜 (Polly Miss/ 計劃助理)	中心面授
芭蕾舞Grade2班 (星期六) NCP21220016	教導及強化學員基本芭蕾舞技巧，通過愉快的方法學習芭蕾舞步法，從而加深學員對芭蕾舞的認識及興趣。	10月：2/10, 9/10, 16/10, 23/10及30/10/2021 (5節) 11月：6/11, 13/11, 20/11及27/11/2021 (4節) 12月：4/12, 11/12及18/12/2021 (3節) (逢星期六)	中午12:00- 下午1:00	10月：\$550 11月：\$440 12月：\$330	K3至小四會員(4-6名)	陸珮瑜 (Polly Miss/ 計劃助理)	中心面授
芭蕾舞Grade2班 (星期五) NCP21220016		10月：8/10, 15/10, 22/10及29/10/2021 (4節) 11月：5/11, 12/11, 19/11, 26/11/2021 (4節) 12月：3/12, 10/12及17/12/2021 (3節) (逢星期五)					(逢星期五) 晚上7:30- 晚上8:30
芭蕾舞 Intermediate Foundation班 NCP21220015	根據英國皇家舞蹈學院的考試課程而編定。當中主要訓練學員在古典舞蹈、現代舞及歐洲性格舞的認識及強化技巧	10月 (9節) 8/10, 15/10, 22/10 & 29/10/2021 (逢星期五) 2/10, 9/10, 16/10, 23/10及30/10/2021 (逢星期六) 11月 (8節) 5/11, 12/11, 19/11, 26/11/2021 (逢星期五) 6/11, 13/11, 20/11及27/11/2021 (逢星期六) 12月 (6節) 3/12, 10/12及17/12/2021 (逢星期五) 4/12, 11/12及18/12/2021 (逢星期六)	(逢星期五) 晚上6:00- 晚上7:30  (逢星期六) 上午10:00- 中午12:00	10月：\$1460 11月：\$1280 12月：\$960	10歲以上及具備芭樂基礎之兒童 (4-6名)	陸珮瑜 (Polly Miss/ 計劃助理)	中心面授
跆拳道初階班 NCP21220018	本課程內容著重有武德、套拳、散手、腿法鍛鍊。學員通過不同訓練提升跆拳道技術外，更可學習到紀律及團隊精神。	10月：5/10, 12/10, 19/10及26/10/2021 (4節) 11月：2/11, 9/11, 16/11, 23/11及30/11/2021 (5節) 12月：6/12, 13/12及20/12/2021 (3節) (逢星期二)	下午5:00- 下午6:00	10月：\$240 11月：\$300 12月：\$180	K3至小三 (白色至黃綠色帶)會員	陸珮瑜 (Polly Miss/ 計劃助理)	中心面授
跆拳道高階班 NCP21220017		10月：2/10, 9/10, 16/10, 23/10及30/10/2021 (5節) 11月：6/11, 13/11, 20/11及27/11/2021 (4節) 12月：4/12, 11/12及18/12 (3節) (逢星期六)					晚上7:00- 晚上8:00
婦女瑜珈班 NCP21220022	瑜珈是一項源自於古印度的運動，著重身心平衡的概念。通過健身瑜珈的訓練，學員可促進血液循環和加強呼吸治理。	10月：6/10, 13/10, 20/10及27/10/2021 (4節) 11月：3/11, 10/11, 17/11及24/11/2021 (4節) 12月：1/12, 8/12, 15/12, 22/12及29/12/2021 (5節) (逢星期三)	上午10:15- 上午11:30	10月：\$320 11月：\$320 12月：\$400	婦女會員 (4-6名)	陸珮瑜 (Polly Miss/ 計劃助理)	中心面授





活動名稱	內容	日期	時間	費用	對象及人數	負責同事	活動形式	備註
專注小戰士 CF21220054/ A	透過不同的視覺、聽覺活動與及多元化感官運動，讓兒童在小組輕鬆氣氛中提升他們的專注力。	兒童小組： 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12/2021 (逢星期六，共6節) 親子專注競賽： 19/12/2021 (星期日)	上午11:30- 下午12:30	每對親子\$80 (包括小組及親子專注競賽)	小一至小三會員(6人)及其家長	屈紫熒 (屈姑娘/ 註冊社工)	中心面授	家長只需出席親子專注競賽。

以下一系列「勤有功，戲有益」的小組，利用「遊戲」作為教學基礎，增強孩子學習動機，加深及鞏固學習過程的記憶，更可豐富孩子的創造力，提升他們建立人際關係的能力，發揮潛能。

活動名稱	內容	日期	時間	費用	對象及人數	負責同事	活動形式
玩出專注力 CF21220046	透過不同遊戲、感官刺激活動、小手工，提升兒童專注力。	小組： 11/10, 18/10, 25/10/2021 (逢星期一，共3節)	下午3:00- 下午4:00	\$45	小一至小三會員(6人)	胡秀頤 (Emily姑娘/ 註冊社工)	中心面授
玩出好伙伴 CF21220047	透過團體合作活動，提升社交技巧，學習如何與人相處。	小組： 11/10, 18/10, 25/10/2021 (逢星期一，共3節)	下午4:30- 下午5:30	\$45	小一至小三會員(6人)	胡秀頤 (Emily姑娘/ 註冊社工)	中心面授
玩出好心情 CF21220048	透過遊戲、繪本，讓兒童理解自己的情緒及如何正面地表達自己的情緒。	小組： 8/11, 15/11, 22/11, 29/11/2021 (逢星期一，共4節)	下午3:00- 下午4:00	\$60	小一至小二會員(6人)	胡秀頤 (Emily姑娘/ 註冊社工)	中心面授
玩出小科學 CF21220049	透過不同科學小遊戲，理解日常生活的科學原理，擴闊兒童科學思維，強化分析及思考能力。	小組： 8/11, 15/11, 22/11, 29/11/2021 (逢星期一，共4節)	下午4:30- 下午5:30	\$60	小一至小三會員(6人)	胡秀頤 (Emily姑娘/ 註冊社工)	中心面授





活動名稱	內容	日期	時間	費用	對象及人數	負責同事	活動形式
Y21220108/ HAS Happy Saturday A	由大哥哥大姐姐與你一邊玩遊戲，一邊講故事開心渡過快樂的星期六，為忙碌的生活減減壓、打打氣。 *出席參加者會有一份精美小禮物	9/10/2021(六)	上午11:00- 下午12:30	\$10	小一至小六 會員(20人)	曾思敏 (C姑娘/ 註冊社工)	中心面授
Y21220108/ HBS Happy Saturday B	由大哥哥大姐姐與你一邊玩遊戲，一邊講故事開心渡過快樂的星期六，為忙碌的生活減減壓、打打氣。 *出席參加者會有一份精美小禮物	6/11/2021(六)	上午11:00- 下午12:30	\$10	小一至小六 會員(20人)	曾思敏 (C姑娘/ 註冊社工)	中心面授
Y21220108/ HCS Happy Saturday C	由大哥哥大姐姐與你一邊玩遊戲，一邊做小手工開心渡過快樂的星期六，為忙碌的生活減減壓、打打氣。 *出席參加者會有一份精美小禮物	13/11/2021(六)	上午11:00- 下午12:30	\$10	小一至小六 會員(20人)	曾思敏 (C姑娘/ 註冊社工)	中心面授
Y21220108/ HDS Happy Saturday D	由大哥哥大姐姐與你一邊玩遊戲，一邊做小手工開心渡過快樂的星期六，為忙碌的生活減減壓、打打氣。 *出席參加者會有一份精美小禮物	27/11/2021(六)	上午11:00- 下午12:30	\$10	小一至小六 會員(20人)	曾思敏 (C姑娘/ 註冊社工)	中心面授



# 由森出發2.0

計劃由東華三院基金贊助

活動名稱	內容	日期/時間	費用	對象及人數	負責同事	活動形式
哈佬喂玩樂派對 CF2122038/H	一齊黎玩遊戲，扮鬼馬，用天然顏料手部彩繪，利用舊衣及環保物料改造，運用想像和設計一件獨一無二的服裝，感受節日氣氛。 備註： 參加者可自備1-2件舊衣。	30/10/2021 (六) A場： 上午11:00-中午12:00 B場： 下午2:30-下午3:30 C場： 下午4:00-下午5:00	\$30	小一至小六會員 (每場6人)	胡惠芳 (胡姑娘/ 註冊社工) 胡	中心面授
親子桌遊 CF2122038/I	一次過體驗各種桌上遊戲，桌遊過程中，小朋友培養邏輯思考及專注能力。親子一齊動動腦筋，增加親子間的溝通和默契。	29/10, 26/11, 17/12/2021 (逢星期 五, 共3節)晚上8:00- 晚上9:30	每位\$30	小一至小六 及其家長會 員(8人)	惠芳 (胡姑娘/ 註冊社工)	中心面授
大自然生活創作 CF2122038/J	透過觀察大自然，從中引發與大自然的互動和欣賞，以繪畫創作表達自己。	12/11、19/11、 26/11、3/12、 10/12/2021(逢星期 五, 共5節) 下午5:00-下午6:00	\$100	小一至小三 會員(6人)	胡惠芳 (胡姑娘/ 註冊社工)	中心面授 及戶外 活動
聖誕自然遊 A組 CF2122038/K B組 CF2122038/L	透過遠足及野外活動，培養耐性、毅力及建立健康的生活習慣。出發前，透過小組聚會，以互動形式，加強團隊合作，為戶外探索作準備。 備註： 1)請自備足夠食水、乾糧、後備口罩、雨晴工具、防蚊及防曬用品。 2)戶外活動提供旅遊巴往返，參加者需自備輕便午餐。 3)戶外活動是遠足行山活動，步行時間約2-3小時。	小組： A組22/12、 23/12/2021 (星期三 及四, 共2節) 上午11:30-下午12:30 B組 22/12、23/12/2021 (星期三及四, 共2節) 下午4:00-下午5:00 戶外活動：(A組+B 組) 29/12、30/12/2021 (星期三及四, 共2節) 上午9:30-下午4:30	\$150	小四至小六 會員 (每組8人)	胡惠芳 (胡姑娘/ 註冊社工)	戶外活動
親子觀星黃昏營 CF2122038/M	一家人一齊學習天文知識，從而探索星空的趣味及窺探大自然的奧秘！ · 星空探索· 觀星講解指導· 學習天文知識 1)費用已包括活動物資及旅遊巴往返，參加者需自備輕便晚餐。 2)活動當天有天文望遠鏡和雙筒望遠鏡提供給參加者使用。	23/10/2021(六) 下午 5:30-晚上10:30 地點：大尾督船灣淡水湖提霸(中心集合及解散)	每位\$120	小一至小六 及其家長會 員(35人)	胡惠芳 (胡姑娘/ 註冊社工)	戶外活動
親子大自然日營 CF2122038/N	與子女合作完成有趣的任務，共同進退，面對各種挑戰，漫步樹木研習徑，享用營地設施，促進親子關係。 1)已包入場費、輕便午餐、旅遊巴往返。	18/12/2021 (六) 上午9:30-下午4:30	\$120 (已包營 費、午膳、 旅遊巴 往返)	小一至小六 及其家長 會員(30人)	胡惠芳 (胡姑娘/ 註冊社工)	戶外活動
海下灣生態探索 CF2122038/O	前往海下灣海岸公園，乘坐玻璃底船距離觀察各種海洋生物，海洋生物、石珊瑚和珊瑚魚，學習海洋保育的知識。 1)已包入場費、輕便午餐、旅遊巴往返。	13/11/2021(六) 中午12:00-下午6:00	每位\$120	小一至小六 會員(15人)	胡惠芳 (胡姑娘/ 註冊社工)	戶外活動





屯門區議會地區服務管理委員會  
社區參與工作小組轄下社區閱讀督導小組

東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals  
屯門綜合服務中心  
Tuen Mun Integrated Services Centre

合辦



屯門民政事務處



協辦



屯門區議會

贊助

# 旅讀 香港



## 計劃簡介：

閱讀是生活無法缺乏的部分，亦是與社區連結的重要契機。疫情侵襲我們的生活長達一年多，我們多了時間駐足在香港這片土地，去認識這個地方。計劃以體驗式學習，透過一系列活動印證書本知識，增加學生學習動機，讓兒童更主動翻開書本尋找知識，不斷實地體驗，印證所學。

計劃時間：2021年9月20日至2022年2月28日

對象：(屯門區內) 兒童及家庭、社區人士

計劃負責職員：王樂葵 (樂姑娘/註冊社工)

計劃正申請屯門區議會資助，如不獲資助，活動將會取消。

## 主題(一)：文化風情遊

### 大澳遊 - 親子篇 (A組) / (B組)

活動編號：CF21220052/親子A；CF21220052/親子B  
內容：- 先介紹兒童閱讀適當的故事繪本，初步認識有趣的歷史文化。  
- 到大澳進行實地考察求證，參與文化遊及故事體驗，寄玩樂中實踐及反思故事出現的知識，增加學習動機。  
日期及時間：A組：中心小組日期及時間：13/11, 20/11, 27/11, 上午10:30-11:30 (逢星期六,共3節)  
B組：中心小組日期及時間：13/11, 20/11, 27/11, 上午11:45-12:45 (逢星期六,共3節)  
A+B組大澳活動日及時間：4/12/2021(星期六), 上午10:30-下午5:00  
活動形式：中心面授及戶外活動  
對象：A組：幼稚園K3會員及其家長 (5對親子)  
B組：幼稚園K3會員及其家長 (5對親子)  
收費：免費 (包船費和活動費)  
備註：- 活動當日，每位參加者需要自費約\$50作午餐費用 (實報實銷)。  
- 戶外活動當日上午10:30於屯門渡輪碼頭集合，下午5:00於屯門渡輪碼頭解散，逾時不候。

### 大澳遊 - 初小篇 (A組) / (B組)

活動編號：CF21220052/初小A；CF21220052/初小B  
內容：- 先介紹兒童閱讀適當的故事繪本，初步認識有趣的歷史文化。  
- 到大澳進行實地考察求證，參與文化遊及故事體驗，寄玩樂中實踐及反思故事出現的知識，增加學習動機。  
日期及時間：A組：中心小組日期及時間：29/11, 6/12, 13/12, 下午3:00-4:00 (逢星期一,共3節)  
B組：中心小組日期及時間：29/11, 6/12, 13/12, 下午4:15-5:15 (逢星期一,共3節)  
A+B組大澳活動日及時間：18/12/2021(星期六), 上午10:30-下午5:00  
活動形式：中心面授及戶外活動  
對象：A組：小一至小三會員 (6人)  
B組：小一至小三會員 (6人)  
收費：免費 (包船費和活動費)  
備註：- 活動當日，每位參加者需要自費約\$50作午餐費用 (實報實銷)。  
- 戶外活動當日上午10:30於屯門渡輪碼頭集合，下午5:00於屯門渡輪碼頭解散，必須準時，逾時不候。

### 大澳遊 - 高小篇 (A組) / (B組)

活動編號：CF21220052/高小A；CF21220052/高小B  
內容：- 先介紹兒童閱讀適當的故事繪本，初步認識有趣的歷史文化。  
- 到大澳進行實地考察求證，參與文化遊及故事體驗，寄玩樂中實踐及反思故事出現的知識，增加學習動機。  
日期及時間：A組：中心小組日期及時間：23/11, 30/11, 7/12, 下午3:00-4:00 (逢星期二,共3節)  
B組：中心小組日期及時間：23/11, 30/11, 7/12, 下午4:15-5:15 (逢星期二,共3節)  
A+B組大澳活動日期及時間：11/12/2021(星期六), 上午10:30-下午5:00  
活動形式：中心面授及戶外活動  
對象：A組：小四至小六之會員 (6人)  
B組：小四至小六之會員 (6人)  
收費：免費 (包船費和活動費)  
備註：- 活動當日，每位參加者需要自費約\$50作午餐費用 (實報實銷)。  
- 戶外活動當日上午10:30於屯門渡輪碼頭集合，下午5:00於屯門渡輪碼頭解散，逾時不候。

## 主題(二)：民間手藝遊

### 陶瓷體驗 - 初小篇 / 高小篇

活動編號：CF21220053/初小A；CF21220053/高小  
內容：- 先介紹兒童閱讀適當的故事繪本，初步認識陶瓷文化，引導兒童的好奇心。  
- 到元朗工作室參與陶瓷工作坊體驗，製作陶瓷碗具，寄玩樂中實踐故事內容，增加學習動機。  
13, 20, 27/11及4/12/2021  
日期及時間：低小篇：中心小組日期及時間：5/11, 12/11, 19/11, 下午3:00-4:00 (逢星期二,共3節)  
高小篇：中心小組日期及時間：5/11, 12/11, 19/11, 下午4:15-5:15 (逢星期二,共3節)  
A+B組戶外體驗日日期及時間：23/10/2021(星期六), 時間待定  
活動形式：中心面授及戶外活動  
對象及人數：A組：小一至小三會員(5人)  
B組：小四至小六會員(5人)  
收費：免費  
備註：- 戶外體驗當日於中心集合及解散，必須準時，逾時不候。



# 猜情尋 和諧社區計劃 2019-2022

「猜情尋 - <<剛剛遇著啱啱……>> 社區畫展」

生活上有好多時刻，就係剛剛.遇見.瞬間。「剛剛遇著啱啱」……

猜情尋和諧社區計劃來到尾聲了！我們為大家準備了一個大彩蛋。我們將會（2022年3至4月）在屯門大會堂展覽廳作出「猜情尋 - <<剛剛遇著啱啱……>> 社區畫展」。畫展的主題圍繞著屯門牛「剛剛」與他的好朋友楓香葉「ArmArm」在屯門生活的小插曲。畫展除了會展示會員對屯門的感情，我們亦歡迎社區人士以不同藝術的方式替剛剛和ArmArm畫出他們生活的趣事。（我們稍後會在臉書附上剛剛同ARMARM的PDF FILE設計圖，方便大家創作。稍後也會邀請家長義工也會以視訊教大家畫下畫，輕鬆下！

## 收集畫作 方法

1. 郵寄 (2021年11月1日至2022年2月14日)

「屯門井財街政府服務大樓2樓 東華三院屯門綜合服務中心 杜姑娘收」

2. 親身交到中心門外的收集箱

成功入選畫展者將會以電話聯絡通知。因參加人數眾多，恕未能將未能入選畫展的畫作郵寄退回予參加者。但歡迎大家於2022年4月親臨中心取回畫作，不便之處，敬請原諒！

## 畫作的 標準

15cm\*15 cm大小，(請在畫作背面附上畫家的名字)任何繪畫方法

## 獎勵 方法

你們的作品有機會於畫展中展出，並得到嘉許證書及紀念品乙份(請附上您的聯絡資料紙條，方便我地聯絡你)

如想查詢計劃詳情，歡迎聯絡杜姑娘 (2441 2042)

而畫展中的，我們亦會加插不同的藝術工作坊給予社區人士參與。詳情請留意我們的臉書。

計劃亦邀請了屯門土生土長的插畫師wimpy rice@ig為我們設計兩隻吉祥物分別為屯門牛「剛剛」及楓香葉「Arm Arm」。在此我們先介紹我們的好朋友讓大家認識！

## 屯門牛「剛剛」

性格活潑開朗，喜歡到處玩，典型的背包客，常常戴著他的小袋子。一路上遇到的快樂感恩事的瞬間全部收入袋中好好珍藏。

擁有holiday skin，喜歡挑戰冒險，鍾意天馬行空，有時發下白日夢，鍾意飲朱古力奶，t恤牛仔褲

- # 暖男 # 活在當下
- # 可靠的朋友
- # 充滿好奇心
- # 頑皮基因

## 楓香葉 「Arm Arm」

喜歡吱吱喳喳，與人談天，有3688個孖生兄弟姊妹，鍾意飲水、曬太陽，喜歡隨風跳舞。食極唔肥。love fashion，常常換上不同顏色的衣服

- # 坐擁超能力
- # 懂得7國語言
- # kpop團舞代表
- # 吱吱喳喳
- # 喜歡擁抱





Y21220051/C

## 芬蘭木柱運動(10月)

Mölky運動源於芬蘭眾多投擲運動的其中一種。其前身為一種有逾百年歷史的遊戲—九柱戲(現今的保齡球)。誠邀你與家人一同參與體驗新興運動及團體合作，促進正面的親子經驗。

日期	16/10/2021(六)
時間	上午11:00-下午12:30
費用	\$10/位
對象及人數	小三至中三會員及家長 (4對親子)
負責同事	曾思敏(C姑娘/註冊社工)
活動形式	中心面授

Y21220107

## 布袋球Cornhole運動(11月)

布袋球目前流行於美國，有趣的是非正式比賽時選手間有個不明文規定運動。誠邀你與家人一同參與體驗新興運動及團體合作，促進正面的親子經驗。

日期	20/11/2021(六)
時間	下午3:00-下午4:30
費用	\$10/位
對象及人數	小三至中三會員及家長 (4對親子)
負責同事	曾思敏(C姑娘/註冊社工) 及譚智誠(毫子SIR/活動幹事)
活動形式	中心面授

Y21220003/F

## 地板冰壺運動(12月)

誠邀你與家人一同參與體驗新興運動及團體合作，促進正面的親子經驗。

日期	17/12/2021(五)
時間	晚上7:30-晚上9:00
費用	\$10/位
對象及人數	小三至中三會員及家長 (4對親子)
負責同事	曾思敏(C姑娘/註冊社工)
活動形式	中心面授





# 節日活動

Y21220125

## 齊哇哇過聖誕

每年聖誕聯歡都是打邊爐、BBQ，今年有無想過一個特別D嘅聖誕節？乘搭海上的士去賞燈飾，再返中心開狂舞派對、大懲罰、大抽獎……

日期 23/12/2021(四)  
時間 下午5:00-晚上11:00  
費用 \$150  
對象及人數 中一或以上會員(15人)  
負責同事 劉秋嬋(秋嬋姑娘/註冊社工)  
活動形式 面授

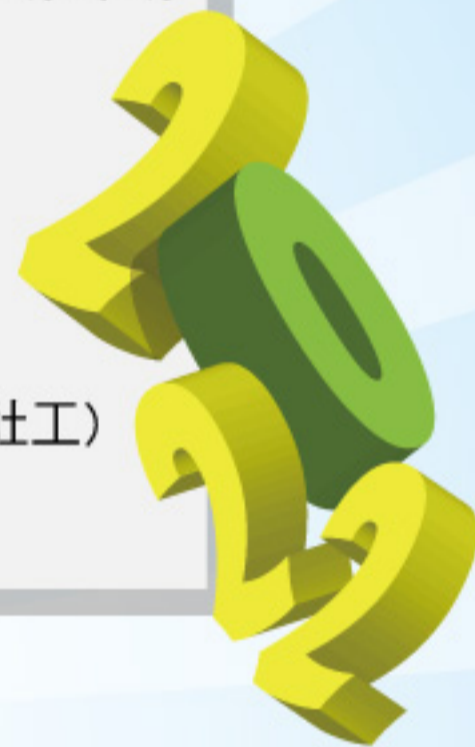


Y21220126

## 倒數派對

史無前例，中心陪你倒數至2022年，疫情兩年讓我地來個大突破，我地用歌聲、笑聲將惡運驅走，迎接充滿希望的「易零易易」。

日期 31/12/2021(五)  
時間 晚上10:00-凌晨12:05  
費用 \$50  
對象及人數 中心會員(50人)  
負責同事 劉秋嬋(秋嬋姑娘/註冊社工)  
活動形式 面授



CF2122050/A  
CF2122050/B

## 聖誕歡樂DIY

聖誕佳節，齊來DIY一系列聖誕手工和美食，發揮孩子的創意和廚藝。（每一節均製作一款手工或食物）。

備註：請參加者自備圍裙及食物盒。

日期 小組：20/12, 21/22,  
22/12/2021  
(星期一、二、三，共3節)  
時間 A組：下午2:45-下午4:00  
B組：下午4:30-下午5:45  
費用 \$90(包材料費)  
對象及人數 小二至小六會員(6人)  
負責同事 胡秀頤(Emily姑娘/註冊社工)  
活動形式 中心面授

Y21220106

## 親子聖誕塑膠彩繪夜

以塑膠彩繪聖誕主題畫，體驗身、心、靈平靜的時刻，達至放鬆減壓及促進正面的親子經驗。

日期 11/12/2021(六)  
時間 晚上7:30-晚上9:30  
費用 \$60/位  
對象及人數 小五至中三會員及家長  
負責同事 (6對親子)  
曾思敏(C姑娘/註冊社工)  
活動形式 中心面授





NCP21220022

# 吓佬喂鬼屋

**內容：**鬼屋體驗活動，內含驚嚇情節。

**日期：**29、30、31/10/2021（五、六、日）

**時間：**下午4：00 - 晚上9：00

**對象：**中心會員（建意初小或以上）

活動形式：中心面授

負責同事：譚智誠(毫子SIR/活動幹事)

## Happy Halloween

**內容：**與家人一同以萬聖節裝束打卡，扮鬼扮馬  
特設拍攝區。（化裝區只限星期六）

**時間：**下午4：00 - 晚上9：00

**日期：**29、30、31/10/2021（五、六、日）

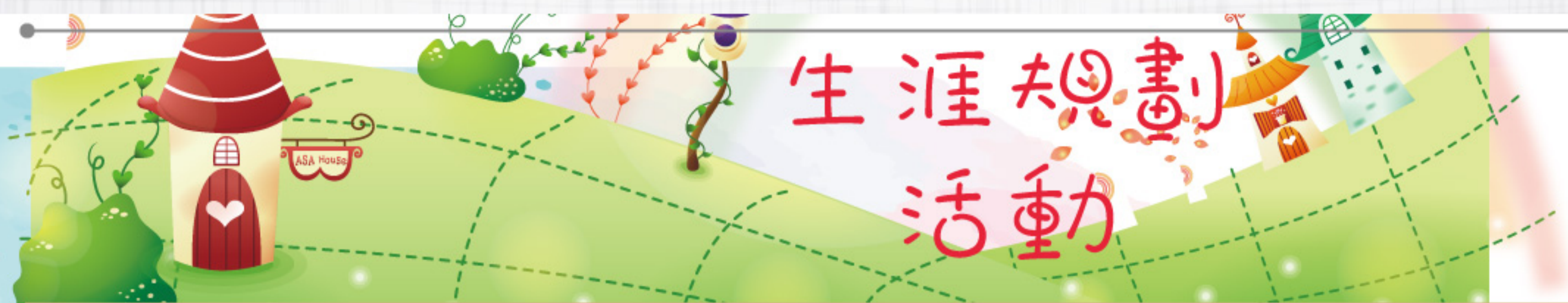
**費用：**全免

**對象：**中心會員



負責同事：譚智誠（毫子SIR/活動幹事） 活動形式：中心面授





活動名稱	內容	日期	時間	費用	對象及人數	負責同事	活動形式
Y21220122 子女升學與 性格優勢 家長工作坊	工作坊將透過不同分析工具協助家長了解自己子女的性格特徵，提升家長與子女的溝通技巧。此外，工作坊亦會介紹高中多元升學出路，讓家長更有效與子女規劃未來升學發展。	11, 18/10/2021 (逢星期一， 共2節)	上午9:00- 中午12:00	每位 \$100	家長會員 (18人)	李民謙先生 (謙SIR/ 註冊社工)	中心面授
Y21220123 海外升學 會係點?	活動將會邀請不同國家/地區留學的學生進行視像分享，內容包括升學準備、留學生活、困難、機會等。想到海外留學的同學要把握今次機會啦！	17/12/2021 (五)	晚上7:30- 晚上8:30	免費	中四至中六 會員及其 家長(20人)	李民謙先生 (謙SIR/ 註冊社工)	中心面授 -參加者 需要到中 參與分享 會議

## 藝術活動

活動名稱	內容	日期	時間	費用	對象及人數	負責同事	活動形式
Y21220128 青年戲劇組 2021	由專業導師排演劇目動物農莊，20節後以表演作總結，學習以面具、形體、聲線演出	8/10、15/10、 22/10、29/10、 5/11、12/11、 19/11、26/11、 3/12、10/12、 17/12、31/12、 7/1、14/1、 21/1、 24/1/2022，(尚 有4節入台時間 待定)	下午5:30- 晚上7:30	\$950	中一至中六 會員(12人)	禰綺韻 (禰禰姑娘/ 註冊社工)	中心面授
Y21220129 快樂劇團 演出 -玩具耆緣	學習戲劇，讓兒童能以戲劇學習表達自我	18/12/2021 (六)	第一場： 下午3:00 第二場： 晚上7:30	\$20	社區人士 (120人)	禰綺韻 (禰禰姑娘/ 註冊社工)	中心面授
CF2122002 6/F 猜情尋- 插畫班	學習插畫，讓青年能春畫學習表達自我	6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12/2021 (逢 星期六，共6節)	下午4:30- 晚上6:30	\$500	中一至職青 會員 (12人)	禰綺韻 (禰禰姑娘/ 註冊社工)	中心面授
Y21220130 當我們同在 一起社區 藝術展義工	協助處理社區藝術節	16/10, 23/10, 30/10, 7/11/2021 (逢星期六及 日，共4節)	早上10:30- 晚上12:30	全免	中一至職青 會員(50人)	禰綺韻 (禰禰姑娘/ 註冊社工)	中心面授



# ART TOGETHER 當我們同在一起

當我們感覺到孤單與茫然失措的時候，需要的，也許只是一份聆聽和理解……兩個人總比一個人好，因為有你，我得到了陪伴你與聆聽你……經歷了疫情這一年，我們深信，無論前路有幾難行，只要你願意，世上總有一個你、我、他，願意與你同在，擁抱每一刻的難過與不安，讓快樂、恐懼、希望慢慢流動。

## 計劃展演 - 當我們同在一起 • 解憂雜貨墟

日期：7/11/2021

內容：結集不同藝術家帶領社區人士創作藝術作品，舉辦大小藝術工作坊、作品展演及藝術展。  
當日活動如傳統糖藝工作坊、表達藝術治療、紮染、自製玩具攤位、插畫展覽、花藝展、大自然繪本創作等

費用：免費

地點：鄉師自然學校

活動詳情：IG: arttogether\_tmisc



ARTTOGETHER.TMISC







## 其他活動



活動名稱	內容	日期	時間	費用	對象及人數	負責同事	活動形式
Y21220002/E 組團打機3.0	透過一同玩Switch遊戲 (遊戲包括：太鼓之達人、Super Mario party、Just dancee2020 、瑪利歐&索尼克2020東京奧運、Mariokart deluxe8、Overcooked!+overcooker!2、任天堂明星大亂鬥、Go vacation、Fifa20)，為緊張的生活減壓及建立正面社交禮儀。 註：會就當日參加者討論後，才決定當日遊戲。	16/10,13/ 11,18/12及 15/1/2022 (逢星期六， 共4節)	晚上7:30- 晚上8:30	免費	中一以上 會員 (4人)	曾思敏 (C姑娘/ 註冊社工)	中心面授
NCP212200 19/10-12 七點半桌遊	透過定期參與桌上遊戲， 建立桌遊圈子；熱愛桌遊 的您，千萬不要錯過！七 點半桌遊約定你。	8/10,15/10,22/10 ,5/11,12/11, 19/11,3/12, 10/12/2021 (逢 星期五，共7節)	晚上7:30- 晚上9:30	免費	中一級或 以上會員 (8人)	曹健鋒 (鋒Sir/ 活動幹事)	中心面授
Y21220127 信心·營	好耐無去CAMP喇，睇完 「調教你MIRROR」之 後，令我回想起以往去 CAMP情況，如果你都有 信心挑戰一下自己，參加 呢個宿營喇！	28/12-29/12 (二，三)	下午1:00至 翌日5:00 (長洲兩日 一夜CAMP)	\$180	中一或以上 會員(15人)	劉秋嬋 (秋嬋姑娘/ 註冊社工)	面授





# 樂器班




活動名稱	內容	日期 / 時間	費用	對象及人數	負責同事	活動形式
結他班	-教授樂理、電結他或木結他技巧培訓。 -1對1課堂，每堂1小時。	與導師預約上堂時間， 請致電中心與負責職員聯絡。	按月收費， 每小時： \$140(初級班) / \$160 (中級班) / \$180 (高級班)	6-24歲會員	梁志浩 (Patrick Sir/ 研究助理)	中心面授
爵士鼓班	-爵士鼓技巧培訓。 -1對1課堂，每堂1小時。	與導師預約上堂時間， 請致電中心與負責職員聯絡。	按月收費， 每小時： \$140(初級班) / \$160 (中級班) / \$180 (高級班)	6-24歲會員	梁志浩 (Patrick Sir/ 研究助理)	中心面授

結他班及爵士鼓班導師資歷：

RockSchool Grade 8 Electric Guitar, RockSchool Grade 8 Drums, ABRSM Grade 8 Music Theory







有冇諗過有一種運動可以一家大細一齊玩？  
 有冇諗過細路都可以贏一個大人？  
 有冇諗過可以一大班人聽住音樂好chil咁玩呢種運動？  
 有冇諗過可以有超過1000個組合？

講起『飛鏢』你會諗起啲咩？酒吧？k房？一大班人？定係道場？『飛鏢』比人既固定印象就係一大班人飲酒先會玩既遊戲？你又冇諗過『飛鏢』都可以帶入學校？

『飛鏢』除左可以係一個飲酒助興遊戲之外，佢仲可以係一個老少咸宜既運動，無論你係三歲定八十都可以參與其中，『飛鏢』亦係一個可以係冷氣底下唔洗出汗但又充滿刺激同競技性十足既運動。唔好睇少只係單單嘅三支飛鏢，分數可以由最多嘅180分至最少嘅3分亦同時間講求你既策略、技巧及穩定性。如果你都想知道『飛鏢』係點玩，就記得留意我地既facebook啦。又或者可以參加下面既體驗日體驗下『飛鏢』帶比你既樂趣。

活動名稱	內容	日期	時間	費用	對象及人數	負責同事	活動形式
Y21220066/爸 鏢。亭 (爸爸組)	由經驗導師教授飛鏢運動技巧，讓參加者認識飛鏢競技運動，擴大共同興趣圈子及達至減壓。	18/09/2021(六)	晚上7:30- 晚上9:00	\$10	男仕會員 (8人)	曾思敏 (C姑娘/ 註冊社工)	中心面授
Y21220066/媽 鏢。亭 (媽媽組)	由經驗導師教授飛鏢運動技巧，讓參加者認識飛鏢競技運動，擴大共同興趣圈子及達至減壓。	22/10/2021(六)	上午11:00- 下午12:30	\$10	婦女會員 (8人)	曾思敏 (C姑娘/ 註冊社工)	中心面授
Y21220066/C 鏢。親 -11月	教授飛鏢運動技巧，讓參加者認識飛鏢競技運動，體驗活動。	20/11/2021(六)	晚上7:30- 晚上9:00	\$10/位	小三至中三 會員及家長 (4對親子)	曾思敏 (C姑娘/ 註冊社工)	中心面授
Y21220066/比 飛鏢 友誼賽	招募以2人為一組的參賽隊伍，以競技方式與不同組合進行比賽，從而推廣飛鏢運動及提升團體合作技能。	4/12/2021 (六)	晚上7:30- 晚上9:00	\$30/隊	不限組別， 需由2名會 員組成一隊 參與 (8對隊伍)	曾思敏 (C姑娘/ 註冊社工)	中心面授





#### 到達本中心之交通工具

1. 港鐵：兆康站轉乘輕鐵614/614P(往屯門碼頭方向)，新墟站下車
2. 輕鐵：614/614P (新墟站)
3. 港鐵巴士：K51 (井財街)
4. 專線小巴：44/44B (紅橋站)
5. 往來中心之巴士路線  
 紅橋站：58X、58M、260X、960、960A、960B、63X、68A、260S、N260、N30、B3X  
 庇護工場站：67M、67X、261

## 2021年10月- 12月開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
10:00am-1:00pm					●	●	全日 休息
2:00pm-6:00pm	●	●	●	●	●	●	
7:00pm-10:00pm		●	●	●	●	●	

● 中心開放時間 提供課餘託管服務 (至晚上七時)

## 休假通知

節日	日期	休假通知
國慶日	1/10/2021 (五)	公眾假期
重陽節	14/10/2021 (四)	公眾假期
冬至	21/12/2021(二)	6-10PM不開放
平安夜	24/12/2021(五)	6-10PM不開放
聖誕節	25/12/2021 (六)	公眾假期
聖誕節後第一個周日	27/12/2021 (一)	公眾假期
除夕	31/12/2021(五)	6-10PM不開放

地址：屯門井財街27號井財街政府服務大樓二樓及三樓

電郵：tmisc@tungwah.org.hk

網頁：http://tmisc.tungwahcsd.org

電話：2441 2042

傳真：2441 0082

督印人：黃詠音

編輯：文宣小組

