

2017年
10-12月



西貢區社區中心
SAI KUNG DISTRICT COMMUNITY CENTRE

中心網頁
QR Code



中心
Facebook
QR Code



We Had The Best
Summer Time!

季刊



免費派發 FREE



西貢區社區中心



www.facebook.com/SKDCC

中心地址：西貢美源街8號
Address : 8 Mei Yuen Street, Sai Kung
電話 Tel : 2792 1762
傳真 Fax : 2791 0247
電郵 E-mail : skdcc@skdcc.org
網址 Website : www.skdcc.org

本機構是以「西貢區社區中心有限公司」名義註冊之慈善機構

2017年
10-12月

Index



西貢區社區中心
SAI KUNG DISTRICT COMMUNITY CENTRE

季刊

目錄

中心隊伍	P.1
總幹事的話	P.2
青年·手作工房	P.3
專題故事 - SK Cafe的「白日夢」人生	P.4 - P.5
暑期活動花絮	P.6 - P.7
親子幼兒活動	P.8 - P.9
樂學天地 - 課餘託管服務計劃	P.10
兒童活動	P.11 - P.13
家庭活動	P.14 - P.15
小組頻道	P.16
青年活動	P.16 - P.19
學生活動	P.19 - P.21
長者活動	P.22 - P.23
天糧網	P.24
仁濟醫院♥西貢社區中醫診所	P.24
社會企業	P.25
會員須知	P.26 - P.27
西貢周末有機農墟	P.28
賣旗日義工招募	P.29

西貢區社區中心 中心職員

中心
隊伍

總幹事：譚景華(Alan)
副總幹事：陳曉園(Angie)
服務總監：譚德開(Adward)
社企總監：陳培昌(William)

地區活動
張睿珈(Liz)

中心行政

經理：許建立(Lap)	杜慧珊(Erica)	
隊員：余蔚欣(Clairy)	羅嘉樂(Leo)	江玉兒(Carly)
羅尹嫻(Yedda)	白倩兒(Quidde)	陳賽勤(Grace)
何七嬌(嬌姐)	程玉竹(竹姐)	俞志威(威)

公共關係及資源拓展

經理：蘇凱君(Jenny)
隊員：潘俊軒(Kelvin)

社會服務

經理：趙家輝(Ken)	陳潔華(Eva)	馮素汶(汶汶)
邱燕卿(Bossie)		
隊員：鄭佩珊(珊)	蔡梓盈(Ashley)	顏麗華(Serena)
陳秋燕(Jasmine)	殷子華(Benson)	陳劍影(Velma)
湯文軒(文)	江健恆(Daniel)	關祖謙(Joe)
李貝賢(貝賢)	葉小芬(Fanny)	葉駿萍(Joyce)
周婉婷(婷)	楊珮誼(珮誼)	冼潔儀(Kit)
王柏麟(Benny)	范浩楠(Raymond)	許博尊(Paddy)
何凱熙(Michael)	陳寶琳(Sammi)	邱世宏(Don)
譚兆君(Matthew)		

社會企業

火山探知館管理職員：曾繁康(Arthur)
西貢海濱樂園負責人：周堅場(Jerry)
隊員：李慕韜(Maureen) 陳靜思(Kaylax) 楊德森(Sam)
黃偉傑(Ken) 王子文(Gavin)

Hello 大家好！我係 Velma，啱啱6月份加入社區中心幼兒隊，我係一個社工，同時又係(特殊)幼兒工作員，主要負責6歲以下幼兒個別訓練及家長工作，如果大家有關於小朋友嘅問題，歡迎來搵我，你地一入到辦公室就會見到我——恩肖肖！

陳劍影(Velma)

大家好，我係Matthew Sir！我5月加入西貢區社區中心，負責協助組織和發展中心兒童及青少年多元智能工作。視覺藝術係我既專長，暑假期間既青年手工工房同夜光閃耀球大賽都係由我舉辦架~！我依家招募新一批義工，對義工服務或者藝術有興趣既你，唔好猶豫，快啲聯絡我啦！

譚兆君(Matthew)

大家好！我叫DON，剛剛在8月份加入西貢區社區中心，主要負責長者服務工作請大家多多指教！

邱世宏(Don)

總幹事的話

繁忙、熱鬧及活躍的暑期活動隨著炎熱及颱風頻仍的夏季漸漸遠去。

轉瞬間，中秋已在不知不覺間流過。

同學們已重返校園，一切又復歸常態！熟悉的同學、熟悉的老師、熟悉的校園，但教育圈裡卻發生了兩件發人深省的事，都關係到大專校園內「民主牆」的言論發表，一宗涉及涼薄諷刺，對人不對事；另一是對某種政治主張宣示，當然這種政治主張自然是不容於現在政府的立場的。平情而論，「言論自由」當然值得珍惜，尤其在大專校園內，更是學生們「思辯說理」的訓練平台，但這是否又等於是一個「無政府狀態」的園地呢？好明顯不是，因為如果所發表的是屬於非事實的、屬於侮辱他人的、又或是誹謗誣盜的(即是違反教育本義的)，均應該有所規限，這是基於保障別人的尊嚴、保障別人的人權及禁止破壞社會道德的；事實上，負責管理「民主牆」的單位，亦早已申明發表言論的規則，這些規則不光是便於管理，同時亦帶有保障大眾的意義。

今天對年青人的教育，應當更宏觀、更深入，除了有思辯的能力，亦應該有更廣闊的胸懷，明白到個人與社會的關係。肆意的以發表來攻擊，這祇不過是洩憤式語言暴力，與嬰孩無異。我願我的年青人是更有質素的下一代！共勉！

總幹事 譚景華



專題
活動



青年 · 手作工房

青年·手作工房集結一班對 手作創作 有興趣的青年人，他們在暑假期間透過六節的小組活動，掌握了水晶膠及布袋的製作方法。在剛剛過去的暑假才藝FUN享會 當中，手作工房的青年人透過攤位義賣，將自己的手藝展現出來。

當日 青年手作工房 將超過九成的作品賣出，籌得超過六百元，在此亦要衷心感謝所有支持 青年手作工房 的人，無論你有份購買作品，抑或是到場參與布袋製作。你的支持對一班青年人絕對是一份莫大的鼓勵！

作為負責社工，我要讚賞一下青年·手作工房的一班青年人。為著今次的義賣活動，除了參與六節小組外，他們自覺地到中心做了足足整個星期的準備工作，他們甚至動員身邊的同學、朋友們，趕工將活動物資全部剪出來，以致活動得以順利進行。暑假的青年·手作工房雖然暫告一段落，不過在緊接的11月將會有另一系列的手作工房活動，有關活動的資料請參考季刊內容/直接向Matthew Sir 聯絡。最後祝願青年·手作工房的義工們開學加油、DSE加油!!!



Matthew Sir



SK Café 的「白日夢」人生

不到外面用餐，也沒有自備飯盒，這天的午飯有點特別——選擇到只招待中心會員的SK CAFÉ。SK CAFÉ 每年都由西貢區社區中心發起，邀請區內熱愛下廚之會員參加角逐廚神之位，開闢一個小天地讓他們一嘗開餐廳之苦與樂。與外面的「暑期工」不同，SK CAFÉ 提供一個一站式的實習平台，讓一眾會員可以從自行策劃組建團隊、設計餐牌、進貨售價、人事分工等各個範疇，一切從零開始，到打開門做生意接待第一位顧客，當中所費的時間和心思，學到的經驗和技能，真的非金錢所能衡量。

同時亦有社工同事發揮「同行者」的角色，在他們遇到困難時和他們一起解決問題；在他們遇到挫折時鼓勵他們不要灰心；在他們懷疑自己時告訴他們堅持到底不要放棄……提高年青人的解難及抗逆能力，重建或增強自信心，這也許就是本项目最大的價值所在。

想知道他們的心路歷程？我們採訪了一群由九位來自中學和大專，充滿朝氣的年輕新世代組成的「Day Dream」，且聽他們細細道來……

小廚當家開CAFÉ 年輕一代創新機

「你好！想吃些什麼？」穿著一身筆直的黑色西裝，手執紙筆，面露親切笑容的男孩向在用人手繪製的餐牌牆前思索的我打了個招呼。

「啊？有沒有什麼好推介？」才剛回過神來，不知要吃些什麼，不如問問餐廳的人叫他們介紹更好。

「或者可以試一下我們的招牌菜式——『海洋之心』，上面……」年輕侍應沒有半點不耐煩，反而熱情和仔細地推介菜式。

點餐後，找了個可看到廚房內工作的人的位置坐下。雖不太看到廚房內工作的人的樣子，從他們各守崗位，馬不停蹄地切菜、炒飯、炸東西、沖調飲料、洗碗、招待客人……

這班年輕人對自己一手一腳拼湊出來的餐店都相當熟悉，介紹菜式當然就駕輕就熟。這正是SK CAFÉ 箇中吸引的地方：投入整個學習創業和創營的過程，從籌備、設計、分工都一一親自參與，並從有機會面對的挑戰中成長。

見到他們團隊間的緊密合作，以及對待事情的認真和熱誠。到底，待會上桌的餐點的賣相和味道會是怎樣？實在教人期待。

「叮叮。」廚房裡的人連按數下響鈴，阿嫻隨即上前，把香噴噴的「海洋之心」端到鄰桌客人眼前。客人早已預備好開了相機頁面的手機，為它拍了一輯照片。這時，我的餐點也好了。以朱古力和雪糕調配的「灰姑娘」，賣相與味道好比外面有格調的咖啡店的出品；「咖喱天婦羅飯」醬汁香濃，炸蝦金黃酥脆不油膩。



正在處理客人的叫餐，非常親切有禮的侍應生阿嫻。

按月長大的吉祥物「甘露」，不只幫忙「掌管」Cafe，還見證成員們的成長。



吃著、看著、想著，已經過了最忙碌的午飯時間，廚房裡的人接二連三地走出來。前額留有平瀏海，髮髻微微過肩的女生，與一邊手捧炒飯，一邊嚼嚼的雙馬尾女生先走進來，遞上一位男食客面前：「Ken sir！呢碟專登加料畀你！」原來那名食客是一直在背後支援他們的中心社工趙家輝Ken Sir。「多謝你成日指指點點啦！」她笑道。

Ken Sir跟我們說：「『青年有想頭』，滿腦子鬼主意的青少年，只要你給予他們一個空間，他們的『作品』往往可以是意想不到的。CAFÉ真正能夠提供一個他們很少機會接觸的空間讓他們去嘗試。從他們的主題、食物及佈置便能夠體會這道理。」

營運SK CAFÉ，對他們來說最大的得著是知道實踐的重要性，青年人單單有想頭是無用的，還需要有計劃及執行能力才能把夢想實踐。同時，我們作為社工，也會發揮『同行者』的角色，在他們遇到困難時或挫折時扮演『聆聽者』、『資料庫』，與他們一起解決問題、鼓勵他們不要灰心……提高年青人的解難及抗逆能力，重建及增強他們的自信心，這也許就是本項目最大的價值所在。年青人最需要的就是『機會』，接受挑戰、面對挫敗、克服困難的機會。畢竟人生就是一場充滿挑戰的考驗，而他們現在只在起步階段，學懂『享受』當中過程是十分重要的。」

想睇足本的專題故事《SK CAFÉ的「白日夢」人生》，記得上中心Facebook或網站www.skdcc.org睇啦！



邊吃邊做白日夢 探索理想的西貢

一群由九位來自中學和大專，充滿朝氣的年輕新世代組成的「Day Dream」是其中一週 Summer CAFÉ的營運隊伍。白日夢這個名字來源於組建這個「班底」時，大家都覺得以小少年紀營運一間CAFÉ，於現實生活中只能是一場「白日夢」，沒想到，在西貢區社區中心，這場「白日夢」竟然成真！



（右）配合西貢的港風風情，Day Dream以咸香味十足的「海洋之心」作招牌菜。
（左）打卡必點「友姑娘」。

從零到九再到一 同心合力一定得

Day Dream九人從小在西貢長大，他們大多是在就讀西貢崇真天主教中學時認識的準中六生。隊長Meipo和成員阿朱上年便參加過SK CAFÉ，並在裡面認識了年長一年的柏林。

因為享受烹飪，且活動過程既學到實戰技巧又有趣，她們應陪同他們成長的中心社工鼓勵下，邀請柏林和其他中學同學一起參加，造就今天Day Dream的誕生。「一開始都有諗過今個暑假可以咁充實嘅，由一開始阿sir帶著我哋開會、引導我哋去精思café嘅細節，去到開業時檢討運作，甚至依家日日都幫襯，支持我哋，時間真係眨眼就跟過……希望咗中學生涯入面同呢班人留個美好嘅回憶啦！」

平常看家人做飯，加上遺傳得家人一手精湛的廚藝，使Meipo成為Day Dream的主廚，為客人炮製水上風味與創意著萃的風味餐點。「所以你看餐牌全部都有海鮮。」而喜歡調製各式創意飲品的阿朱本來就喜歡跟朋友分享自製的飲品，一些賣相與味道同樣吸引的飲品就是由她親手調製的。

憑著他們的創意和手藝，成功在「西貢小廚神比賽」奪冠，並得到SK CAFÉ的營運權。九位成員都謙虛地說只是幸運，不過得悉勝出後實在是驚喜萬分。但之後就得平復心情，著手準備營運事宜。

得到上年的經驗加上新血加入，Day Dream在營運上有了不少新嘗試。「想睇CAFÉ嘅過程入面有進步，大家都學到嘢。」除了服飾裝扮和菜式名稱講究，也希望依照各個成員的才能和意願，分工合作，共同成長。

有勇有謀互補足 共建美夢快樂谷

不過，準備充足也難免新挑戰，於是他們調整策略。為吸引更多客人光顧，他們推出印花計劃，更出動穿著主題服裝的成員舉著餐牌當流動宣傳，邀請街外客光顧；為求完美，收集客人意見後再取平衡不斷改良烹調方法；為讓流程更順暢，每天下班前檢討工作表現，調配分工。「之後就改善咗好多嘢！」阿朱續道。

期間，有客人叫餐，但因負責人在接受訪問，所以各成員就互相補位，當樓面的阿頰也被調配去煎牛扒。而其他休息完的成員都陸續回到自己的崗位，預備忙碌的下午茶時段。

看著成員們勞碌的樣子，Meipo和阿朱也有些感觸：「多謝佢哋咁多日都咁辛苦。因為menu入面五樣有三樣都係我負責整。有時嘅材料真係好多，係一大疊成四五盒。自己搬唔到有時會大聲咁叫佢哋幫我攞，真係唔該曬佢哋！」

「其實人人都好重要。唔好畀少佢哋，冇佢哋，真係運作唔到。」阿朱續道。

有一群好朋友、好隊友、好夥伴，願意為做好一件事而互相付出、互相支持、互相欣賞。辛勞過後不只賺了經驗，還把收益捐贈予有需要的人。這，就是他們在青春歲月裡，於西貢區社區中心一起做過最美好的白日夢。

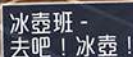
暑期 活動花絮



西貢小廚神比賽 -
恭喜Day Dream成為西貢區小廚神



K-Pop Baby -
跳得有板有眼!



冰壘班 -
去吧! 冰壘!



『一晚長大』自我照顧訓練營 -
一晚長大, 這次還當上設計師, 設計美美的門掛



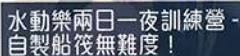
弓防箭 -
是攻是防, 半秒決定。



水動樂兩日一夜訓練營 -
預備下水接受挑戰吧!



弓防箭 -
與隊友一起衝啊!



水動樂兩日一夜訓練營 -
自製船筏無難度!

暑期
活動花絮



長洲玩友營 -
蜘蛛俠出現了!



長洲玩友營 -
在長洲的西貢功夫小子



親子獨木舟 -
一部唔獨的獨木舟



暑期好玩非洲鼓 -
際打鼓啦喂



專上學生暑期實習計劃 -
開工大吉!



野外救生訓練營 -
互相扶持一定得!



馬術體驗活動 -
難道是白馬王子的好朋友 - 黑馬公主?



夜光閃避球大賽 -
這樣的閃避球會否更刺激?

學前適應班



對象：
22個月以上幼兒

課程包括：

- ♥ 設有1星期適應週(家長陪伴)
- ♥ 感覺統合訓練
- ♥ 親子閱讀計劃
- ♥ 每月主題
- ♥ 每月特別活動
- ♥ 學習花紫回顧
- ♥ 畢業禮
- ♥ 升K1家長須知
- ♥ 支援個別差異幼兒



上課時間：

週一至週五，每天三小時
(首兩星期每天一小時三十分)
時間：9:30-12:30



每日流程：

- ♥ 自由玩要時間/社交訓練
- ♥ 音樂活動
- ♥ 主題探索活動/故事
- ♥ 茶點
- ♥ 如廁訓練
- ♥ 美藝活動/小肌肉活動
- ♥ 大肌肉活動/合作性遊戲
- ♥ 閱讀圖書/玩具時間



成效：

- 提高獨立、自理和社交能力
- 培養愛學習、愛分享的特質



A班：逢星期一、三、五 每月\$1980
B班：逢星期二、四 每月\$1600



幼兒發展評估及個別訓練

查詢：27921762(陳姑娘)

目的

- 因應幼兒能力和需要，安排適切的個別訓練
- 讓家長了解幼兒的發展，共同協助幼兒提升學習能力

內容

- 為幼兒提供個別發展評估
- 因應幼兒情況及需要，每星期一節至兩節的個別訓練(包括：語言、認知、肌能、社交)
- 設立評估機制，記錄幼兒的進度
- 密切與家長溝通，讓家長了解幼兒的能力
- 加強家居訓練，以讓幼兒學習更具果效

導師資歷

註冊社工
幼兒教育學位教師
特殊幼兒工作員



嬰幼兒遊樂場

Infants & Children's Playroom

目的 Goal

為區內嬰幼兒及家長提供交流平台，同時亦能擴闊社交圈子。
To provide a platform for infants and young children and their caregivers to explore socialize, make new friendships and support each other in our community.

內容 Details

- 提供舒適、安全和整潔的嬰幼兒遊樂空間。
Offers a safe, clean and comfortable area for young children
- 設施包括波波池、搖木馬、平衡木等，給親子自由活動。
Facilities for children's activity include: toys, kids ball pool, rocking horse and balance beam.

日期Date : 2/10/2017 – 29/12/2017 (星期一至五 Every Monday to Friday)

時間 Time : 10am-12 pm (共2小時 2 Hours)
(公眾假期除外 Closed on Public Holidays)

地點Venue : 本中心16號幼兒房 SKDCC Room 16

名額Quota : 5對親子 5 pairs of adults & Children
(需要填寫預約表 Have to fill in the Reservation Form)

收費Fee : \$25(一對親子) \$25 per child & adult, then \$5 for every additional child

對象 : 6個月- 5歲之嬰幼兒及其照顧者

Service Target : Young children of age from 6 months to 5 years old and their caregiver
如有查詢，請致電 2792 1762。(Puiyi)

For inquiries, please call 2792 1762. (puiyi)



學前親子班



內容：主要針對本階段之嬰幼兒發展需要而設

四大學習範疇：認知發展、體能發展、情意及群性發展、美感及文化發展

- 1.以主題式教學，幫助幼兒深入淺出地學習不同的新概念及詞彙
- 2.提升幼兒的獨立自理能力、社交技巧及專注力等
- 3.透過互動遊戲，加強親子溝通及建立良好的親子關係

日期：10月-12月

A班♥逢星期一 B班♥逢星期三 C班♥逢星期五

時間：15:00-16:00

收費：\$480 (每月4堂收費)

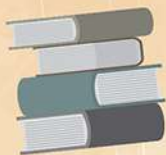
名額：8對親子

地點：本中心

對象：13個月-24個月親子

負責職員：楊姑娘

兒童
活動



樂學天地

課餘託管服務計劃



日期：2017年10-12月份

時間：15:45-18:00

地點：本中心

收費：基本月費\$1500

對象：小一至小六學生（雙職父母優先考慮）

名額：16名

內容：透過導師託管形式教育學生完成每天的家課，家課完成後必要時將給予個別學科溫習等，或由職員提供遊戲及玩具，直至課堂完結家長來接送回家。

負責職員：譚兆君 (Matthew Sir)

備註：1.) 參加者及其家長必需參與面試

2.) 如參加者及其家長有需要，中心可提供個別輔導服務

3.) 如參加者需要特別的學習支援和照顧，家長請先致電與負責職員聯絡。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
15:45-16:15			安頓及茶點時間		
16:15-17:00			功課輔導及溫習時間		
17:00-17:10			小休(視乎學生學習進度作安排)		
17:10-18:00			功課輔導及溫習時間		
星期五		集體遊戲		集體遊戲	興趣活動/ 節日活動
18:00-18:30					

「更多活動及興趣班資料，可在中心網站www.skdcc.org上查閱或親身到本中心索取完整興趣班單張。」

重點兒童活動

寒冬單車團

日期：21/12/2017 (星期四)
時間：10:00-17:30
地點：馬鞍山至大埔海濱公園
收費：\$80 對象：8-12歲
名額：12名 負責職員：江健恆(Daniel)
內容：輕輕鬆鬆去放鬆，12月前後必是學校考試日子，透過踩單車減下壓，又可善用假期餘暇及遠離電子產品。
備註：1.)參加者需自備車費及午餐費用
2.)參加者「必須」懂得踏單車

激Fun滾軸溜冰

日期：4/11-2/12/2017 (逢星期六、6堂)
時間：17:00-18:00 地點：惠民路滾軸溜冰場
收費：\$380(會員)/\$450(非會員)
對象：6歲或以上 名額：10名
內容：透過滾軸溜冰此活動加強參加者體能、耐力、反應等；同時亦會從中訓練他們與人溝通、合作及個人品格；初階主要教授技巧包括：前溜交叉步轉向、後溜交叉步轉向、急速剎停、橫溜等。
負責職員：江健恆 (Daniel)
備註：參加者需自備厚長襪、溜冰鞋及護具等裝備可向本中心借用

跑出我天地(恆常班)

日期：7/10-29/12/2017 (逢星期六晚)
時間/地點：19:00-20:00 / 本中心/鄧肇堅運動場
收費：\$50(會員) / \$100(非會員)
對象：6-12歲；對運動有興趣的兒童 名額：12人
內容：1. 參加長跑活動訓練兒童的耐力、訓練肌肉與腦部的協調；透過小組活動學習社交技巧，提升自我管理能力的。
2. 經訓練後可獲工作人員推薦參加香港公開跑步比賽(個人或隊制)
負責職員：顏麗華(Serena)
備註：1. 參加比賽費用需額外收費

冬日原野烹飪

日期：28/12/2017(星期四)
時間：10:30-16:00
地點：本中心
收費：\$80(會員)/\$120(非會員)
對象：9-12歲 名額：10名
內容：自己落手落腳製作食物，唔用廚房，唔用電池爐，自己起火自己煮，烹飪其實可以好簡單；培養參加者對烹飪的興趣同時，增加與其他同儕相處機會，學好人際關係。
負責職員：江健恆 (Daniel)
備註：自備食具及飲用水

兒童活動

*D.I.Y木紋聖誕卡製作(兒童)

日期：16,23/12/2017 (星期六)
時間：15:30-16:30 地點：本中心
收費：\$20(會員) / \$50(非會員)
對象：6-13歲兒童 名額：每節12名
內容：活動將教授兒童製作獨一無二的木紋聖誕卡。想在12月聖誕佳節中，向身邊的朋友、家人表達心意，祝福他們有個幸福聖誕既你，一定要D.I.Y一張啦！
負責職員：譚兆君 (Matthew Sir)

兒童·聖誕手作工房

日期：11/11-2/12/2017
(逢星期六、5堂)
時間：15:30-16:45
地點：本中心
收費：\$100(會員)/\$150(非會員)
對象：6歲或以上
名額：8名
內容：小組會教授以下手作的製作：水晶膠飾物/手機殼製作、果凍香蠟、DIY布袋。想在12月的聖誕佳節中，向身邊的朋友、家人表達心意，快點報名參加啦！
負責職員：譚兆君(Matthew Sir)

乒乓狂熱III

日期VC6/10-3,10,17,24 (逢星期五) 共九節
時間：19:00-20:30 地點：西貢區社區中心
收費：\$50(會員) / \$80(非會員) 名額：10
目的：從乒乓球練習中訓練孩子的責任感及專注力
內容：除左打乒乓球波之外，仲會係活動入面可以增加孩子對責任感的認識及提升專注力，記得約班朋友仔出黎一邊打波一邊認識新朋友，
負責職員：關祖謙 (Joe)
備註：穿著運動鞋及自備球拍。

西貢全城哈佬喂2017

日期：28/10/2017 (星期六) 時間：18:00 - 21:00
地點：西貢區社區中心 收費：一位\$60 兩位\$100
對象：7-18歲 名額：20名
目的：讓孩子嘗試挑戰自我及提升解難能力
內容：哈佬喂又返黎啦~上一次是西式化，但今次變成中式化，驚嚇程度應該會比上年驚嚇呢!!!你地夠唔夠膽再黎挑戰呢?
負責職員：關祖謙 (Joe)
備註：有鬼屋玩之外仲有燒烤架!

聖誕扭扭樂



日期：02/12 – 23/12/2017 (4堂)(逢星期六)
 時間：中午12:00 – 下午13:30
 集合地點：本中心
 收費：\$270 (會員) / \$300 (非會員)
 對象：8歲或以上 名額：10名
 內容：教授汽球紮作原理及技巧，以扭汽球方式製作聖誕公仔及裝飾，例如：聖誕老人、雪人、聖誕花環等等。
 負責職員：葉駿萍(Joyce)
 備註：費用已包括紮作汽球用品

獅藝訓練班10-12月



日期：14/10 – 16/12/2017 (逢星期六、9堂) 28/10暫停
 時間：15:30 – 17:00 地點：本中心
 收費：\$400(會員) / \$470(非會員) 對象：7-15歲
 名額：12名
 內容：獅藝是中國人在全世界獨有文化，不論在慶典、廟會或過年過節，大家都喜歡看舞獅的表演；而此班主要教授參加者基本動作有：喜、怕、爬、蹲、退及鑼鼓運用等；同時亦透過獅藝訓練參加者團隊合作、毅力、自律及自信。
 負責職員：江健恆(Daniel)
 備註：1. 此為長期班組，設有延續課程
 2. 歡迎查詢及插班

DREAM CAN FLY



日期：21/10、4/11/2017星期六(風箏製作)及5/11/2017星期日(放風箏)
 時間：15:00-17:00(21/10/2017及4/11/2017)及14:00-18:00(5/11/2017)
 地點：西貢區社區中心(21/10/2017及4/11/2017)及萬宜西壩大草坪(5/11/2017)
 收費：會員 \$30 非會員 \$50 對象：6-12歲兒童
 名額：12名 負責職員：趙家輝(Ken Sir)
 目的：引發參與者探索自己的夢想
 內容：夢想探索活動、風箏設計及製作、放風箏活動
 備註：費用已包括風箏；放風箏活動會結合回歸慶祝活動

重點家庭活動

親子羽毛球班

F

日期：9/10-18/12/2017 (逢星期一)
時間：18:00-20:00
地點：西貢賽馬會大會堂
收費：\$150/位(大小同價)
對象：區內家庭 名額：10名
內容：此班為個人玩樂性質，沒有導師教授，自由組隊進行活動，志在透過羽毛球促進親子關係及減低日常生活壓力。
負責職員：江健恆 (Daniel)
備註：自備球拍；中心每節會準備2筒羽毛球



蛋糕甜品製作班

F

日期：23/10-27/11/2017
(逢星期一、6堂)
時間：10:30-12:30 地點：本中心
收費：(會員) \$500 (非會員) \$650
對象：區內人士 名額：6名
內容：製作蛋糕、分享及交流生活點滴，建立一個友儕互助的支援網絡。
負責職員：江健恆 (Daniel)
備註：1. 每堂記得自備食物盒及圍裙
2. 活動因應製作食品種類有機會延遲或提早完成
3. 課程由義務導師教授

親子創興燒烤日營

F

日期：12/11/2017 (星期日)
時間：09:15-17:00
地點：西貢創興水上活動中心
收費：\$100/位 (大小同價)
對象：區內家庭 名額：30名
內容：十一月炎炎夏日已過？香港邊有秋天架！我地繼續玩水啦！今次除左扒獨木舟、舢舨及踩水上單車，我地仲會燒野食！一於捉緊夏天嘅尾巴！
負責職員：江健恆 (Daniel)
備註：1. 在鄧肇堅運動場集散；及自備食水
2. 必須穿著包指包腳蹼鞋才可下水(如白飯魚)；及懂基本泳術能遊約50米
3. 獨木舟活動參加者需足8歲才能參加，不論單人或雙人

親子甜點班

F

日期：14/10-25/11/2017(逢星期六、6堂)
時間：11:00-12:30
地點：本中心
收費：(會員) \$500/每對親子
(非會員) \$650/每對親子
對象：區內家庭
名額：5對親子
內容：利用不同的材料教授製作食物，同時培養親子關係及對烹飪的興趣；製作內容包括甜品或蛋糕等，如雜果蛋糕或鉢仔糕。
負責職員：江健恆 (Daniel)
備註：1. 每堂記得自備食物盒及圍裙
2. 活動因應製作食品種類有機會延遲或提早完成
3. 課程由義務導師教授

老徐農莊 大埔林村許願樹 元朗九大盞午宴一天遊 **F**

日期：19/11/2017 (星期日) 集合時間：上午09:00
集合地點：鄧肇堅運動場 負責職員：葉駿萍(Joyce)
收費：\$150 (會員) / \$180 (非會員) / \$88 (3歲或以下幼童)
對象：本中心會員及非會員 名額：56名
目的：秋高氣爽季節，正適合親子旅遊活動；
內容：1. “老徐農莊”可自費採摘有機蔬菜及時令瓜果
2. 元朗享用九大盞午宴
3. 遊覽養蜂園“寶生園”
4. 大埔林村許願樹
備註：1. 費用包括：旅遊巴接送、午餐、領隊小費
2. 每位已包五萬元旅遊保險
「須持有有效香港身分證(6星期以下及85歲不受保障)」

社區健康日 (蠔涌村) **F**

日期：10/10/2017 (星期二)
時間：上午10:15-中午12:00
地點：蠔涌村 收費：免費
對象：蠔涌村居民 名額：不限
內容：量血壓、量高度、量體重。
負責職員：葉駿萍(Joyce)

遊覽赤柱、尖沙咀博物館 鯉魚門海鮮午宴一天遊 **F**

日期：10/12/2017(星期日) 集合時間：上午09:00
集合地點：鄧肇堅運動場 對象：本中心會員及非會員
收費：\$190 (會員) / \$230 (非會員) / \$88 (3歲或以下幼童)
名額：58名
內容：1. 參觀尖沙咀博物館；
2. 鯉魚門海鮮午宴；
3. 遊覽赤柱大街、天后廟、卜公碼頭、美利樓
備註：1. 費用包括：旅遊巴接送、午餐、領隊小費
2. 每位已包五萬元旅遊保險
「須持有有效香港身分證(6星期以下及85歲不受保障)」

社區健康日 (太平村、沙角尾村) **F**

日期：14/11/2017 (星期二)
時間：上午10:00 – 中午12:00
地點：太平村、沙角尾村
收費：免費
對象：太平村、沙角尾村居民
名額：不限
內容：量血壓、量高度、量體重。
負責職員：葉駿萍(Joyce)

萬宜西壩綠悠遊 **F**

日期：5/11/2017(星期日) 時間：15:00-19:00
地點：西貢區社區中心及萬宜西壩大草坪
收費：全免 對象：區內家庭
名額：20個家庭 目的：享受天倫之樂
內容：野餐、放風箏或可選擇參與回歸慶祝活動及晚會
負責職員：趙家輝(Ken Sir)
備註：活動會結合回歸20周年慶祝活動(有船接送往西貢碼頭)

小組頻道

W1/000



香港童軍總會~東九龍地域西貢區第281旅童軍
Scout Association of Hong Kong – EKR 281st Group

幼童軍團 (7至11歲)集會時段：逢星期六，2:00PM—4:00PM，
本中心 / 戶外活動地點

童軍團 (11至16歲)集會時段：逢星期六，4:00PM—6:30PM，
本中心 / 戶外活動地點

招收
新成員



活動招收新成員，只要

- 幼童軍：年滿7歲；童軍：年滿11歲；
深資童軍：年滿16歲
- 嘗試群體生活
- 嘗試野外活動
- 培養紀律及德育

如有任何查詢，
可與負責職員 湯文軒 (湯sir) 聯絡。



重點青年活動



內地服務計劃-雲南服務交流計劃

1718-Y2-0008

舉辦日期：2017年12月23日至12月29日(7天)(暫定)

訓練日期：2017年11月至12月(確實日期於面試時公佈)

地點：本中心、雲南

收費：\$2000元正(待定)

對象：升中四或以上青年(24歲或以下)

名額：28人

- 內容：
1. 考察雲南高原風光，了解高原地帶之生態環境；
 2. 與當地學生進行交流活動，了解其教育環境及壓力，期望與他們建立緊密之聯繫；
 3. 了解少數民族的習俗，認識不同文化；

負責職員：馮素汶(汶汶)

- 備註：
1. 本計劃申請「公民教育委員會」資助，撥款結果於5月底至6月期間公佈；
 2. 活動內容、地點及時期因應撥款而有所更改；
 3. 如對交流計劃有興趣，可先填妥報名表：<https://goo.gl/CKHNg6>
 4. 需要面試，面試將於10月至11月初進行，日期時間以電話個別通知；
 5. 如有任何問題，可致電中心向負責同事查詢計劃詳情。

Y

招募BAND組

日期、時間：請聯絡子華Sir預約
簡介：唔知識玩樂器嘅你地有冇諗過夾BAND呢？而家就係一個機會喇！仲可以識到其他志同道合嘅朋友添！當中我地會一齊學夾BAND嘅技巧添，夾出正能量！

地點：本中心BAND房

對象：青少年

收費：\$50 (會員) / \$80 (非會員)

負責職員：殷子華 (子華Sir)

備註：1. 歡迎先個別留名聯絡子華Sir，協助組BAND
2. 表現優良可獲安排不同表演機會

Y

SK Shooter Team (室內實用射擊)

日期：22/9/2017 – 15/12/2017 (逢星期五)

時間：18:30-21:00

地點：本中心

收費：\$200 (會員) / \$250 (非會員)

對象：11歲或以上青少年

名額：10名

目的：訓練個人決策能力、冷靜處事，提昇個人品格及自制能力

內容：Shooter! Are U Ready? 以定靶射擊，模擬實際場景，在安全情況進行氣鎗射擊運動，培訓青少年冷靜思考、手眼協調。

負責職員：湯文軒 (阿文)

備註：中心提供合規格之氣鎗及保護裝備
歡迎自備合規格之氣鎗、保護裝備

Y

義工嘉許禮 全中心義工會員活動

日期：9/2/2018 (星期五)

時間：17:30-20:00

簡介：每年中心各大小活動眾多，有賴各義工鼎力支持，令活動得以順利進行！一年一度的義工嘉許禮讓我們聚首一堂，答謝過往一年眾義工的付出！

內容：歡樂遊戲、表演、盆菜宴

地點：本中心

對象：服務時數超過二十小時的義工

收費：全免

負責職員：殷子華 (子華Sir)

備註：合資格義工將於一月收到相關職員的邀請

Y

*D.I.Y木紋聖誕卡製作 (青少年)

日期：9, 23/12/2017 (星期六)

時間：17:00-18:00

地點：本中心

收費：\$20 (會員) / \$50 (非會員)

對象：13歲以上青少年

名額：每節12名

內容：活動將教授製作獨一無二的木紋聖誕卡。想在12月的聖誕佳節中，向身邊的朋友、家人表達心意，祝福他們有個幸福聖誕既你，一定要D.I.Y一張啦！

負責職員：譚兆君 (Matthew Sir)

Y

西貢獨木舟隊

日期：1/10/2017-31/12/2017 (逢星期六)

時間/地點：09:00-17:00 因活動路程而定

收費：\$150(會員) / \$200(非會員)

對象：14歲以上 名額：16

內容：恆常練習中短及中長距離的路程(5-20km)，練習後可參與不同的獨木舟公開比賽

負責職員：顏麗華 (Serena)

備註：1. 獨木舟會成員優先報名

2. 參加者需面試

3. 如有查詢可聯絡負責職員

青年活動

Y

*青年集體創作畫

日期: 4/11-9/12/2017 (逢星期六、6堂)
時間: 18:00-20:00 地點: 本中心
收費: \$200 (會員) / \$250 (非會員)
對象: 12歲或以上青少年, 歡迎初次接觸水彩/塑膠彩的青少年加入
名額: 8名
內容: 小組將教授基本的塑膠彩畫布著色技巧、色彩運用技巧、畫筆運用技巧。參加者會先掌握以上基本技巧, 然後將安排合作完成聖誕集體布畫創作。作品將有機會在中心公開展覽。參加者亦有機會被邀請加入中心藝術義工行列, 參加其他藝術義工活動, 例如壁畫設計。

負責職員: 譚兆君(Matthew Sir)
備註: 請參加者穿著可弄髒之衣物

Y

社區義工組

日期: 25/9-28/12/2017(星期一)
時間/地點: 16:30 - 18:00 / 本中心
收費: \$40 (會員) / \$100 (非會員)
對象: 14-24歲青少年 名額: 12人
內容: 將教授義工技巧訓練, 訓練後安排不同類型的義工活動。有助青少年提升溝通能力及讓義工實踐助人自助的精神。

負責職員: 蔡梓盈(Ashley)

Y

生態導賞體驗

舉辦日期21/7/2017-25/8/2017 (逢星期六)
時間/地點: 16:00-18:30 / 本中心
收費: \$40 (會員) / \$100 (非會員)
對象: 14-24歲青少年 名額: 12人
內容: 讓青少年透過訓練, 增加對生態導賞的認識和生態導賞員的技巧, 有助他們從了解行業的方向及構想將來的發展空間。

讓參加者增加他們對此範疇的興趣。
負責職員: 蔡梓盈(Ashley)

Y

*青年·手作坊

日期: 4/11-2/12/2017 (逢星期六、5堂)
時間: 17:00-18:30 地點: 本中心
收費: \$120 (會員) / \$150 (非會員)
對象: 12歲或以上 名額: 10名
內容: 新一期青年手作坊正招募組員, 小組會教授以下手作的製作: 水晶膠飾物/iPhone手機殼製作、DIY霓虹招牌、果凍香蠟/香薰蠟燭, 完成後參加者將有機會安排透過義賣體驗創業的過程。對手作設計及創業有興趣的你, 萬勿錯失今次機會!

負責職員: 譚兆君 (Matthew Sir)
備註: 參加者需要出席最少一次義賣體驗/教班體驗, 詳情容後公佈。

Y

寵物美容初體驗

日期: 21/10, 4/11, 11/11, 25/11/2017(逢星期六)
時間: 上午11:00-14:00 地點: 待定
對象: 14至24歲青少年
活動目標: 讓青少年透過理論及實習, 掌握寵物美容職業基本技巧, 有助待青少年從中可了解行業的發展及探索不同的就業方向。
活動內容: 包括寵物美容行業介紹、基礎狗隻美容訓練技巧
負責職員: 蔡梓盈(Ashley)

Y

「生命·歷情」體驗館活動

日期: 14/10/2017 (星期六)
集合時間: 13:00 集合地點: 本中心
活動時間: 14:15-18:00
活動地點: 香港九龍何文田愛民廣場一樓F42
收費: 全免
對象: 14-24歲青少年 名額: 20名
目的: 參加者透過互動遊戲歷程, 引發年青人重新思考何謂「青年」、何謂「年老」;
內容: 由「生命·歷情」體驗館職員帶領, 透過互動遊戲方式讓參加者體驗每個人生階段。
負責職員: 葉駿萍(Joyce)
備註: 1. 費用已包括旅遊巴來回、入場費用
2. 本活動由「西貢區快樂人生社區健康推廣計劃2017」贊助



「職」係好EASY

日期：13/10-9/12/2017(隔星期五)
 時間：16:00-17:00
 地點：西貢區市中心
 收費：\$30 (會員) / \$50 (非會員)
 對象：區內15-21歲青少年 名額：6-8名
 目的：協助青少年解決擇業及求職所面對的問題
 內容：自我認識工作坊、面試及工作技巧培訓、行業簡介
 負責職員：趙家輝(Ken Sir)
 備註：活動需進行面試



Legend 義工足球隊1718

日期：6/10/2016-31/12/2016(逢星期五)
 20/10/2016(新隊員選拔)
 時間：18:00 - 21:00
 地點：西貢區社區中心及惠民路足球場
 收費：\$20 (會員) / \$50 (非會員)
 對象：16-20歲青少年 名額：15名
 目的：讓青少年們追尋足球夢之外，也學習如何回饋社會
 內容：義工技巧訓練、足球技術訓練、團隊歷奇訓練、足球比賽及義工服務
 負責職員：趙家輝(Ken Sir)

西貢中心 李少欽紀念學校

重點學生活動

服務學校

活動名稱

服務說明

負責職員：社工 鄭佩珊

西貢中心
李少欽紀念
學校

「情緒多面睇」
小組

日期：2017年10月-12月(逢星期五)
 收費：免費
 對象：西貢中心李少欽紀念學校
 小一學生
 內容：透過小組活動，讓學生了解不同的情緒，並學習掌握表達及處理自己的情緒。

校本德育
輔導活動

日期：2017年10月-12月
 收費：免費
 對象：西貢中心李少欽紀念學校全校學生
 內容：透過週會集會、班組活動等，把有關德育主題演繹，並以獎勵及正面的活動形式，讓學生有更深入的領會及反思，從而深化有關主題的訊息，推動學生在日常生活中實踐良好品德。

「童言童語」
傾訴站

日期：2017年10月-12月
 收費：免費
 對象：西貢中心李少欽紀念學校全校學生
 內容：透過個別或小組面談，了解學生的情況和需要，讓學生舒發內心的情緒，並與學生一起探討可行的解決方法。

專心多一點—
專注力訓練及
提升小組

日期：2017年10月-12月(逢星期一)
 收費：\$50
 對象：西貢中心李少欽紀念學校有需要的學生
 內容：透過開心互動的活動及訓練，以小組形式，增強學童自制能力，並透過不同的訓練，提升他們的專注力。有助進一步提升學童的學習情況，更可建立人際關係。

如有任何查詢，請聯絡學校負責老師/社工。

社交遊戲治療小組

日期：10/2017-12/2017 (逢星期一)
 時間：15:30-16:30 地點：學校班房
 對象：初小學生 名額：5名
 目的：透過小組活動、遊戲及訓練等，提升參加者的自我認識，社交能力及與人合作、相處的技巧
 負責職員：馮素汶(汶汶姑娘)
 備註：此活動與西貢中心李少欽紀念學校合辦，如有任何查詢，請聯絡學校負責老師/社工。

日期：10 /2017- 6/2018
 時間：按活動而定 地點：按活動而定
 對象：小四至小六學生 名額：21名
 目的：透過小組活動、外出訓練、義務工作等，提升參加者的自我認識，學習遵守紀律及規則，增強抗逆力，並改善與人合作的能力，了解自己的強與弱。
 負責職員：馮素汶(汶汶姑娘)
 備註：此活動與西貢中心李少欽紀念學校合辦，如有任何查詢，請聯絡學校負責老師/社工。

Event

服務學校 活動名稱 服務說明 負責職員：湯文軒(湯Sir)

西貢中心
李少欽紀念
學校

校園風紀
訓練計劃

舉辦日期：10/2017 – 6/2018(逢四)
 時間：14:30 – 15:30 地點：學校班房 / 戶外
 對象：學校風紀隊成員 收費：待定 名額：待定
 內容：透過小組訓練，提高同學對風紀隊的歸屬感及責任感；強化風紀在執行職務上的效能及態度；加強風紀同學的信心，以及獨立處事的能力。

領袖訓練計劃

舉辦日期：10/2017 – 6/2018(逢一)
 時間：14:30 – 15:30 地點：學校班房 / 戶外
 對象：學校 收費：待定 名額：8人
 內容：透過小組活動，訓練同學在溝通技巧，強化同學的說話能力；增強同學思考能力，從而提昇他們應變的能力；加強同學在校內的角色，從而增強對學校的認同感及責任感。

飛鷹少年
獎勵計劃

舉辦日期：10/2017 – 6/2018(逢二)
 時間：14:30 – 15:30 地點：學校班房 / 戶外
 對象：學校小四~小六同學(需經面試選拔)
 收費：待定 名額：待定
 內容：透過小組訓練，提昇同學在溝通上技巧，增強同學的社交能力；建立同學正面思考，從而提昇他們面對逆境及解難的能力；提昇同學的自我價值及自信心。

備註：此活動與西貢中心李少欽紀念學校合辦，如有任何查詢，請聯絡學校負責老師/社工。

如有任何查詢，請聯絡學校負責老師/社工。

西貢崇真天主教學校 (小學部)

學生
活動

成長的天空計劃

舉辦日期: 1/9/2017-15/7/2018(逢星期五)

對象: 小四至小六學生

時間/地點: 14:30-15:30 / 西貢崇真學校(小學部)

名額: 16人

內容: 透過小組訓練強化參加者抗逆力, 從而提升參加者的能力感和聯繫感。

負責職員: 顏麗華(顏姑娘)

備註: 此活動與西貢崇真學校(小學部)合辦, 有關報名事宜請聯絡學校社工(吳姑娘)。



義工先鋒

舉辦日期: 1/9/2017-15/7/2018(逢星期三)

對象: 小三至小六學生

時間/地點: 14:30-15:30 / 西貢崇真學校(小學部)

名額: 16人

內容: 透過小組訓練學習不同的助人技巧, 藉社區及義工服務幫助不同的群體, 發揮互相互愛精神。

負責職員: 顏麗華(顏姑娘)

備註: 此活動與西貢崇真學校(小學部)合辦, 有關報名事宜請聯絡學校社工(吳姑娘)。

西貢崇真天主教學校 (中學部)

社會服務團

Y

日期: 10/2017-05/2018(隔個星期三)

時間: 15:45-17:00

地點: 學校班房

收費: 全免

對象: 崇真中學學生

內容: 透過義工服務及訓練, 讓參加者更多認識社會的現況及需要, 並發揮個人並群體的創意及能力, 回應社會上的需要。

負責職員: 殷子華(子華Sir)

備註: 此活動與崇真中學合辦, 有關報名事宜, 請聯絡學校負責老師。

校園電視台

Y

日期: 10/2017-05/2018(逢星期五)

時間: 14:50-15:45

地點: 學校校園電視台室

收費: 全免

對象: 崇真中學學生

內容: 透過多媒體製作, 提供平台讓參加者發揮個人所長, 為校園記錄美好一點一滴。

負責職員: 殷子華(子華Sir)

備註: 此活動與崇真中學合辦, 有關報名事宜, 請聯絡學校負責老師。

鄭植之中學

非一般義工組

Y

日期: 20/9-29/11/2017 (逢星期三)

時間/地點: 16:00-17:00 / 鄭植之中學課室

收費: 全免

對象: 鄭植之中學中一學生

名額: 12人

內容: 透過小組形式提供訓練活動, 讓組員對義務工作加深了解, 建立正確的態度及與別人的相處技巧, 於義工服務過程有助提升個人能力感及同理心。

負責職員: 蔡梓盈(Ashley)

備註: 此活動與鄭植之中學合辦, 有關參加事宜, 請聯絡學校負責老師。

高中領袖訓練及 聯課活動日

Y

日期: 11/2017-12/2017 待定

時間/地點: 15:45-17:00 / 鄭植之中學課室

收費: 全免

對象: 鄭植之中學學會主席或幹事

名額: 25人

內容: 參加學生將透過不同難度的挑戰活動及團隊合作活動, 建立高中領袖彼此溝通及提升其領導技巧。活動內容包括籌備及策劃小組過程的技巧, 於聯課活動日展現個人領袖及組織能力。

負責職員: 蔡梓盈(Ashley)

如有任何查詢, 請聯絡學校負責老師/社工。

「耆跡」在長洲

日期：17/10/2017 (星期二)

時間：08:30-17:00

收費：\$190 (包旅遊巴、船票及午餐)

對象：區內年滿55歲之長者

名額：50名

目的：促進區內長者朋輩互動，鼓勵長者建立正面社交生活

內容：由本中心乘坐旅遊巴出發前往中環碼頭，再轉乘渡輪前往長洲，於酒樓享用海鮮午餐及於島上觀光後回程。

負責職員：何凱熙(熙仔)、王柏麟(BENNY)

健康安老巡禮

贊助機構：



香港公益金

THE COMMUNITY CHEST

日期：24/10、21/11及19/12/2017 (星期二)

時間：9:45-10:45

收費：免費

對象：居於區內年滿55歲之長者(鄉郊長者優先)

名額：50名(每節)

目的：透過每月主題健康講座，為長者提供醫療資訊

內容：10月- 中風預防(中風學會)

11月- 長者防跌妙法(紅十字會)

12月- 長者常見骨科病(骨科護士)

負責職員：陳潔華(Eva)



中心銀齡活動

長者健康食堂-早健粥

負責職員：王柏麟(Benny)

日期：逢星期一至五，公眾假期除外

時間：09:00-09:30

地點：本中心

收費：全免

對象：55歲以上長者

名額：35名(每日)

目的：推廣長者的健康生活及飲食

內容：早健運動、免費健康早點

長者月會

負責職員：陳潔華(Eva)

日期：3/10、7/11、5/12/2017 (星期二)

時間：10:00-11:00

地點：本中心

對象：55歲以上長者

內容：對該月舉行的活動進行檢討、宣傳最新活動以及公告長者服務行政事項

贊助機構：



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

長者活動

長者
活動

對面海長者服務點

地點：對面海邨海泰樓互助委員會會址

星期三
「防跌運動班」

時間：14:30-15:30
收費：免費
對象：有跌倒風險之長者
名額：30名(每節)
目的：為村內長者訓練肌力，減少跌倒風險
內容：由合資格伸展運動導師教授長者防跌運動
負責職員：王柏麟(Benny)

星期五(由20/10/2017開始)
長者認知訓練小組(A班/B班)

時間：14:30-15:15 (A班)；
15:30-16:15 (B班)
收費：免費
對象：有記憶問題或有興趣之長者
(按評估分數分班)
名額：6名(每組)
目的：利用多元認知訓練，為長者作記憶訓練，延緩記憶衰退
內容：桌上遊戲、現實導向、記憶力訓練及邏輯運算訓練
負責職員：何凱熙(熙仔)

蠔涌長者服務中心

地點：蠔涌村八巷11號地下

星期一
書法治療

時間：15:30-16:30
收費：免費
對象：蠔涌村年滿55歲的長者
名額：10名
目的：透過書法活動，為長者進行認知訓練，預防大腦衰退
內容：在職員指導下，進行書法活動
負責職員：陳潔華(Eva)

星期三
長者認知訓練小組

時間：13:00-14:00(桌遊)
14:00-15:00(小組訓練)
收費：免費
對象：蠔涌村內有認知需要之長者
名額：6人(每組)
目的：促進長者思考，改善邏輯思維、記憶力、分析能力
內容：桌上遊戲，及安排每星期完成具訓練性的家課
負責職員：何凱熙(熙仔)

星期五
「伸展運動班」

時間：14:45-15:30
15:30-16:00(個別運動)
收費：免費
對象：蠔涌村年滿55歲之長者
名額：20名(每節)
目的：改善上肢活動幅度及肌肉柔韌性，增加靈活性及改善平衡
內容：在職員帶領下進行正確伸展運動
負責職員：王柏麟(BENNY)



社區及家庭 服務

天糧網短期食物援助服務

(Daily Meal Network - Short-Term Food Assistance Service)

為低收入及有緊急經濟需要人士提供短期食物援助
服務範圍：觀塘、黃大仙及西貢區（包括將軍澳）
本中心服務範圍：西貢區及坑口鄉郊區域
服務對象：

- 低收入人士及家庭^[1]，或
- 失業人士、新來港人士、露宿者，或
- 因突發事件，包括面對傷病、家暴、家庭經濟支柱離世等，需要緊急救濟的人及家庭
- 其他有特別需要人士（獲本中心或聯營機構核實其需要）

^[1] 由2016年3月8日生效

住戶人數	每月入息限額	實際入息水平 ^A	資產限額
1	10,000	10,526	88,500
2	16,600	17,473	120,000
3	18,900	19,894	180,000
4	22,100	23,263	240,000
5	22,800	24,000	240,000
6人或以上	25,200	26,526	240,000

負責職員：陳秋燕(Jasmine)
陳潔華(Eva)
聯絡電話：2792 1762

仁濟醫院西貢社區中醫診所

診所目標：

1. 提供優質中醫藥醫療服務
2. 宣傳中醫藥資訊及推行中醫藥保健活動

仁濟醫院西貢社區中醫診所 現時中醫師駐診時間表如下：

註冊中醫師	星期一及四 廖富穎
註冊中醫師	星期二及五 鄧舜元
註冊中醫師	星期三及六 張懿松

地點：西貢區社區中心旁

服務時間：

星期一至六：
上午10時至下午1時
下午2時至下午6時
星期日及公眾假期：休息

診所服務包括：

中醫普通科門診服務、針灸治療、免煎中藥顆粒、代訂保健湯包及花茶等。

預約及查詢服務：

電話：2791 7222
傳真：2791 7277

優惠：

- ◇ 六十五歲或以上長者可獲折扣優惠
- ◇ 本院亦設有贈醫施藥援助

西貢 海濱樂園 購物天地

於二零零八年由西貢民政事務處委任西貢區的民間團體領袖，包括西貢區鄉事委員會、西貢遊艇協會、西貢將軍澳婦女會、西貢商會、西貢飲食業協會成立督導委員會，並委派本中心負責為營運團體，以社會企業形式營運，旨在幫助發展地區經濟，創造更多就業機會予有需要人士。另外，本計劃亦會預留攤位及特約工作機會予弱勢社群參與，為他們創造理想的訓練及就業場所。由2015年4月開始，購物天地將會不時以不同主題形式，提高攤位特色增加吸引力。

恆常攤位資料

營業時間：上午十一時至六時（逢星期六、日及指定公眾假期）

地點：西貢海濱長廊

- 攤位分類：
- (1) 西貢特色物品或服務；
 - (2) 具趣味及創意物品或服務；
 - (3) 帶有環保及綠色生活概念的物品或服務；以及
 - (4) 其他物品或服務。

查詢

電話：2792-1762 / 2798-9511

傳真：2791 0247

網頁：www.skdcc.org

電郵：area4@skdcc.org



西貢海濱樂園購物天地



「拉闊自然」社會企業的經營理念及營運方針，有以下幾方面：

1. **社會效益**：提供不同程度的專業導賞活動，旨在推廣自然生態及地質文化保育。此外，持續創造就業機會予中年轉業、雙失青年及弱勢社群等，在地區及社會得以發展才能。
2. **品牌及市場管理**：我們一向致力推廣本社企特色為「將地球科學、人文歷史及自然生態等高深知識帶入人群，從而鼓勵參加者身體力行實踐愛護自然。」
3. **發展潛力**：有鑒於地質公園的效應及近年市民的保育意識增加，令教育導賞的需求有所增長，帶動我們的業務增長。

今期重點推介位於西貢巴士總站旁的「火山探知館」已經於7月份正式開幕並且由「拉闊自然」負責營運，除了館內每日提供免費展館導賞外，我們亦提供兩個不同路線及經驗的地質公園收費導賞團讓公眾報名參加。包括：

除了在西貢火山探知館提供的兩個恆常導賞服務外，我們還不時提供其他分類導賞活動，詳情可致電8200 0248查詢。

網址：www.livenature.com.hk

拉闊 自然



R26西貢火山岩園區
海路遊

舉辦日期：逢星期六、日及
公眾假期

活動時間：下午2時至5時
集合地點：西貢火山探知館
最新收費：成人HK\$245，
12歲以下小童HK\$135

R26西貢火山岩園區
萬宜地質步道導賞遊

舉辦日期：
逢星期六、日及公眾假期
活動時間：下午2時至5時
集合地點：西貢火山探知館
最新收費：成人HK\$270，
12歲以下小童HK\$140



會員須知

中心簡介 西貢社區中心乃於一九七零年起，由一眾西貢鄉事委員會委員籌建，及依附在「西貢區鄉事委員會」的社團註冊名下而成立；於一九八九年開始，正式獲社會福利署認可，並資助開辦「兒童及青年中心」服務；在社署資助模式的工作指引下，中心於二零一二年二月正式獨立註冊成為「非牟利慈善註冊團體」。從1970年成立至今已超過40餘載，本中心的服務得到不少地區人士及團體認同，更獲支持不斷開拓新服務如長者精神健康服務、短期食物援助計劃、中醫診所及社會企業等，更全面地回應區內居民需要。

宗旨及使命

【發揮守望互助鄉情·共建和諧樂活社區】

透過運用社區網絡，以多元服務形式，達致以下目標：

- 培育幼少青的多元智能全面發展；
- 強化家庭功能，促成家庭中的互愛文化，以助成員健康成長；
- 促進鄉鄰社區建立讓老扶弱的關愛文化；
- 積極參與社區發展，推動建立和諧、共融、保育及尊重傳統的社區文化。

機構服務

社會服務：

- 綜合青少年服務隊
- 學前及幼兒服務
- 鄉郊長者服務
- 扶貧服務
- 仁濟醫院西貢社區中醫診所

社會企業：

- 「拉闊自然」生態導賞社會企業
- 「西貢海濱樂園」購物長廊社會企業

服務標準【落實服務標準 提供優質服務】

為了向市民提供優質服務，本中心逐步落實社會福利署釐定的「16項服務質素標準」，範圍如下：

- | | |
|----------------|-----------------|
| 標準一：服務資料 | 標準九：安全的環境 |
| 標準二：檢討及修訂政策和程序 | 標準十：申請和退出服務 |
| 標準三：運作及活動紀錄 | 標準十一：評估服務使用者的需要 |
| 標準四：職務及責任 | 標準十二：知情的選擇 |
| 標準五：人力資源 | 標準十三：私人財產 |
| 標準六：計劃、評估及收集意見 | 標準十四：私隱和保密 |
| 標準七：財政管理 | 標準十五：申訴 |
| 標準八：法律責任 | 標準十六：免受侵犯 |

中心對上述各項標準定有推行的政策和內容，市民如有需要查詢或提供意見，歡迎與中心職員接洽。我們願為您不斷的改善服務

成為會員！

凡年齡為6歲以上人士均可申請成為本中心會員，申請手續簡單，只須親臨本中心填妥申請表格及繳交年費便可。

新會籍有效期至31/3/2022屆滿，請留意閣下會員証有效期日期，並請盡早辦理續證申請

會籍	資格	收費
個人	6歲或以上	\$20
家庭	6歲以下及其直系親屬	\$30 (3人) \$35 (4人)

會員福利 JetSo!

各會員光顧以下店舖時，只要出示本中心會員証，就可享有以下優惠。好好享受自己的福利吧！

溫馨提示：

中心現已採用電腦化會員資料管理系統，中心之會員証將會加入電腦條碼，因此會員須到中心辦理換証手續，方可享有以下優惠。



商號	地址	電話	優惠
通達影音	西貢萬年街26號地下	2792-5815	沖晒9折
光明公司	西貢灣景街14號地下	2792-1678	\$85或以上9折(文具產品)
西醫盧維璋	西貢德隆後街23號地下	2792-1592	8折優惠
球拍城	西貢敬民街高勝樓7號地下	2791-9139	85折
萬年華燒味餐廳	灣景街28號地下	2791-7371	消費滿\$100，送\$10優惠券；消費滿\$200，送\$20優惠券；如此類推
咪走雞正宗葡國餐廳	西貢海傍街43-45號地下	8102-2010	9折
南洋電器行	九龍西貢宜春街59號地下	2792-1153	購買電器可獲9折

鳴謝以上商戶提供優惠

恶劣天氣下服務安排

中心 開放/活動安排	暴雨/颱風	雷暴警告	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	一號颱風	三號颱風	八號颱風或以上
	活動舉行前一小時開始生效				活動舉行前兩小時開始生效			
中心開放	照常	照常	照常	照常	暫停開放	照常	照常	暫停開放
中心內舉行之 室內活動	照常	照常	照常#	取消	照常	照常#	照常#	取消
出外活動 (參觀、交流、宿營等)	照常*(如預計天氣迅速惡化,中心可取消活動)	照常	取消	取消	照常	取消	取消	取消
野外活動 (野外露營、旅行、水上活動、遠足等)	取消	照常*(如預計天氣迅速惡化,中心可取消活動)	取消	取消	照常*(如預計天氣迅速惡化,中心可取消活動)	取消	取消	取消

備註：1) 以上安排於活動舉行前兩小時開始生效。

2) 會員及訪客請避免於天氣惡劣情況下前往中心。

3) 有關機構退款政策,請瀏覽中心網站。

4) 以上事項,中心不會作另行通知,如有查詢,請致電-2792 1762 天氣查詢電話-1878200

5) 本中心保留一切活動最後安排之權利。

#天文台懸掛三號或以上風球/紅色、黑色暴雨警告信號,幼兒班組/活動/服務停止。

唯幼兒託管服務在天文台懸掛三號風球/紅色暴雨警告信號,仍會開放予有需要的人士,但家長需確保接送幼兒的安全。

註1: 班組泛指各室內活動小組、興趣班 註2: 活動泛指戶外活動、遊戲日等 註3: 服務泛指室內及戶外進行之服務

Band房租借服務

費用: \$50/1小時、\$250/6小時、\$350/10小時

簡介: Band房設有咪、鋼琴、電子鋼琴、電結他、Bass、Amplifier、鼓可以使用,提供一個讓青少年發展音樂興趣的平台。

使用方法: 先登記成為中心會員,然後向負責職員預約時間,詳情可向負責職員查詢。

負責職員: 殷子華(子華)

地點: 本中心17號房(Band房)

開放時間:

星期	一	二	三	四	五	六	日
10:00-12:45	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
12:45-14:15	午膳休息時間 (Noon Break)						
14:15-18:15	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
18:45-20:45			✓	✓	✓	✓	

開心樂園

各位小朋友現在來中心玩的時候,可以參加以下活動,交回作品後可得印章(當然獲獎的話印章數目便愈多啦),集齊指定數量就可以換取禮物喇!

1. 填色比賽: 請向中心職員索取填色紙,完成後必須於截止日期交回

2. 腦筋急轉彎: 這是創意題,不是IQ題!請運用你的智慧填寫答案,並於截止日期交回

對象: 4-6歲 (白兔組) 7-9歲 (海豚組)

10-12歲 (鯨魚組) 13-16歲 (長頸鹿組)

獎勵: 冠軍 (每組1名): 10個印章 亞軍 (每組1名): 8個印章

季軍 (每組1名): 6個印章 優異獎 (每組2名): 3個印章

遞交作品 (每人限交1次): 1個印章

負責職員: 顏麗華(Serena)



主辦機構
Organizer



西貢區社區中心
SAI KUNG DISTRICT COMMUNITY CENTRE

協辦機構
Co-organizer



由西貢區社區中心主辦，西貢區鄉事委員會協辦的「西貢周末有機農墟」已於2017年7月23日假西貢美源街開始舉行，逢週日上午十一時至下午五時開放，讓公眾人士使用，以期能在善用土地資源之餘，能夠推動西貢區的旅遊事業及為本土經濟和就業提供助力。

西貢周末有機農墟

SAI KUNG ORGANIC FARMERS' MARKET



西貢農墟的誕生，可以：

- 提供一個穩定的銷售平台，讓消費者與本地有機農民直接接觸，加強生產者與消費者的溝通
- 直接銷售有機農產品予市民，本地農民的收入亦有望得以改善，維持競爭力；消費者多一個優質本地產品的選擇
- 向公眾推廣有機農業對環境保護及食物安全的好處
- 配合政府農業相關政策，支持「區區有農墟」構思的落實
- 推動本土經濟、環境保育及簡樸健康生活
- 「西貢周末有機農墟社會企業」的收益主要用於促進社區、推動研究、教育發展及社會企業本身的發展及投資，我們重視社會價值而非最大的經濟利益

新鮮農產品 FRESH PRODUCE

有機產品 ORGANIC PRODUCT

EVERY SUNDAY & PUBLIC HOLIDAY

逢星期日及公眾假期

11:00-17:00

西貢美源街（西貢區社區中心旁）
LOCATED AT MEI YUEN STREET
(NEAR SAI KUNG DISTRICT COMMUNITY CENTRE)

社區經濟 COMMUNITY ECONOMY

本地農場 LOCAL FARM

更多資訊 FOR MORE INFORMATION



2798-9511 (楊先生)

2798 9073 (周先生)

2792 1762 (總機)



sam@skdcc.org / jerry@skdcc.org



西貢周末有機農墟

傳真：2798-9711

<https://www.facebook.com/saikungfarmersmarket/>



西貢區社區中心
SAI KUNG DISTRICT COMMUNITY CENTRE



西貢區社區中心



新界區

2018賣旗日

義工招募
大行動

目標義工
2500名

網上
登記



www.skdcc.org

1月27日(六)

07:00-12:30

查詢：2792 1762 | flagday2018@skdcc.org

公開籌款許可證編號：FD/R041/2017

背景圖片為本中心「西灣地區復育計劃」的復耕農地

Address :

中心在此
We're here!



Mon 星期一	Tue 星期二	Wed 星期三	Thu 星期四	Fri 星期五	Sat 星期六	Sun 星期日
Open	Open	Open	Open	Open	Open	
Open	Open	Open	Open	Open	Open	
Open	Open	Open	Open	Open	Open	
Open	Open	Open	Open	Open	Open	

有關中心不同服務之開放時間，可瀏覽 www.skdcc.org 查看。
 * 星期日及公眾假期休息 (Centre is closed on Sunday & public holidays)

- 本中心在以下公眾假期，暫停開放，但個別戶外活動或小組，仍按需要而舉行，詳情可以向接待處查詢。
- 國慶日翌日 10月2日 星期一
 - 重陽節 10月28日 星期六
 - 聖誕節后第一個周日 12月26日 星期二
 - 中秋節翌日 10月5日 星期一
 - 聖誕節 12月25日 星期一

中心地址：西貢美源街8號
 Address: 8 Mei Yuen Street, Sai Kung
 電話 Tel: 2792 1762 ● 電郵 E-mail: skdcc@skdcc.org
 傳真 Fax: 2791 0247 ● 網址 Website: www.skdcc.org

本機構是以「西貢社區中心有限公司」名義註冊之慈善機構
 印刷日期：2017年9月 印刷數量：800本 督印：譚德開 編輯：蘇凱君 潘俊軒



如不希望收到本中心通訊，請填妥下述資料並將此頁交回/傳真/郵寄回本中心：

姓名： _____ 簽署： _____ 日期： _____