



西貢區社區中心
SAI KUNG DISTRICT COMMUNITY CENTRE



中心網頁
QR Code



中心Facebook
QR Code

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

季刊

(2019年1-3月)

免費派發 Free of charge



本季刊只刊載中心最新資訊動向及重點活動，
更多活動及興趣班資料，請瀏覽
www.skdcc.org

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



西貢區社區中心

www.facebook.com/SKDCC

Index

2019年1-3月

季刊目錄

中心隊伍	P.1
中心新鮮人	P.2
活動預告：義工嘉許禮	P.3
SKDCC X emoji® Run for Charity 慈善跑 2018...	P.4 - P.5
活動花絮	P.6 - P.7
親子幼兒活動	P.8 - P.9
兒童活動	P.10 - P.12
家庭活動	P.13
小組頻道	P.14
青年活動	P.15 - P.16
學生活動	P.17 - P.19
長者活動	P.20 - P.22
天糧網	P.23
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
西貢週末有機農墟	P.28



西貢區社區中心 中心職員

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

中心行政

經理 : 許建立(Lap) 杜慧珊(Erica)
隊員 : 余蔚欣(Clairy) 江玉兒(Carlyly) 白倩兒(Quidde)
 何七嬌(嬌姐) 張蔓丹(Louisa) 郭好妹(好姐)
 陳賽勤(Grace) 俞志威(威) 張炳康(Kyle)

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-青少年服務

經理 : 趙家輝(Ken) 馮素汶(汶汶) 曾秋娜(Florence)
隊員 : 李貝賢(貝賢) 顏麗華(Serena) 譚兆君(Matthew)
 蔡梓盈(Ashley) 殷子華(Benson) 湯文軒(文)
 葉小芬(Fanny) 鄭佩珊(珊) 關祖謙(Joe)
 江健恆(Daniel) 王炫月(Brittany)

社會服務-鄉郊服務

經理 : 陳潔華(Eva)
隊員 : 何凱熙(Michael) 邱世宏(Don) 王柏麟(Benny) 劉廣文(Nelson)
 陳寶琳(Sammi) 羅家輝(Evan) 鍾錦麟(Ben) 許博尊(Paddy)
 敬紅英 黃健生 楊官華 李秋麟

社會服務-幼兒服務

經理 : 邱燕卿(Bossie)
隊員 : 李慧盈(Wendy) 黎潔欣(Kitty)

地區活動

張睿珈(Liz)

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 : 李慕韞(Maureen) 石寶兒(Poey) 區嘉星(Edward)
 林秀子(Annie) 馬文諾(Ricky) 梁積英
 余認富 袁宗儀 廖寶洪
 黎錦光



Hello大家好！我係Brittany，叫我阿月都可以。好開心在10月加入西貢社區中心呢個大家庭，將主要負責兒童發展基金計劃。請大家多多指教！

王炫月 (Brittany)

大家好，我叫Annie，剛加入社區中心社會部，主要負責西貢海濱樂園購物天地及農墟的工作，請大家多多指教！

林秀子 (Annie)



大家好，我叫Ricky，12月加入西貢社區中心。我的職位是項目助理，主要負責社會企業部的工作。我鍾意打羽毛球同食野，請大家多多指教!!

馬文諾 (Ricky)



義工嘉許禮2018

日期：22/2/2019 (星期五)
時間：18:00 – 21:00
地點：本中心
收費：全免
對象：服務時數超過二十小時的義工
內容：歡樂遊戲、表演、盆菜宴

活動內容：每年中心各大小活動眾多，有賴一眾義工鼎力支持，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，答謝在過去一年義工們對社區中心的付出！

負責職員：譚兆君 (Matthew Sir)

備註：合資格的義工將於一月收到相關職員的邀請。

嘉許禮
2018

活動預告：義工嘉許禮



主辦：



協辦：



emoji®
THE LOGO BRAND

由中心主辦全港首個以 emoji® 為主題的慈善跑 emoji® Run (SKDCC X emoji® Run for Charity 慈善跑 2018) 已於12月16日順利舉行，1000多名跑手於齊聚北潭涌，除了同emoji®一齊跑、享受賽事之外，其實還有多一層意義；就是為中心的鄉郊長者服務籌募經費！

一齊睇下當日盛況啦！



專題活動





專題活動

全職活動贊助：

21 CENTURY 21 世紀 21 世紀地產集團有限公司
 偉利建設有限公司 袁士星先生

金銀活動贊助：

CLP 中電 **新世界集團慈善基金** **apple** 黃金權醫生慈善基金

銀星活動贊助：

Utahloy Charitable Foundation **NIPPI COLLAGEN** 羅俊傑先生

銅星活動贊助：

F.I.T.H. 西貢區體育會主席 麥國坤先生 MH 西貢區體育會會長 劉偉華先生 孔水榮先生 蕭百鳳先生

WD 新力物業發展有限公司 **怡和** 晉裕有限公司 白沙灣村公所 張溢良先生, BBS, MH

李福康先生 梁偉雄先生 曾慶明先生 鄭煜先生 Mr. Chan Kai Ming

活動物資及公關贊助：

安怡 **Dove** 金皇服務捐款：大會攝影夥伴：**Sportsgo.net**

大會賽事夥伴：

全力支持：**Green** **TCOM** **St John** **MT**

高級榮譽大使：

Mr. Michael Franco 河麗榮先生 范顯鋒先生 韓浩政先生

愛心活動達人：

Ms. Shirley Lee 劉儀文先生 譚嘉嘉小姐 李偉達先生

你都想出一分力捐款支持鄉郊長者服務？無問題！留意以下方法：

網上捐款：到此網址
<https://runforcharity.skdcc.org/donate> 捐款



銀行入數：香港上海滙豐銀行有限公司戶口(HSBC)
 賬戶名稱：Sai Kung District Community Centre Limited
 賬戶號碼：819-548017-001
 (請將入數紙副本電郵至 charityrun@skdcc.org，註明：emoji run慈善跑)

支票付款：
 支票抬頭：西貢區社區中心有限公司
 Sai Kung District Community Centre Limited
 (請將支票寄至西貢美源街8號西貢區社區中心，註明：emoji run慈善跑)



想了解更多鄉郊長者服務？
 Click入這裡：<https://youtu.be/IKZBP4n2YPA>



青年人參與Design Thinking訓練工作坊，體驗輪椅人士日常生活，而啟發青年人對社會服務的創意



一級山藝證書訓練課程

活動花絮



全港公開龍獅藝錦標賽冠軍



參與山竹風災清理工作



西貢崇真天主教學校(小學部)-親子獨木舟



西貢獨木舟會恆常訓練





聖約翰急救證書課程



嘩鬼大鬧文化節@西貢潮汕文化節服務



香港童軍大營探2018



鹽田梓文化遊



親子古蹟文化遊

活動花絮



學前親子班

主要針對本階段之嬰幼兒發展需要而設。

四大發展範疇：

認知發展、體能發展、情意及群性發展、美感及文化發展

1. 針對1-2歲幼兒的學習模式，設計五感遊戲，讓幼兒透過感官探索學習
2. 提升幼兒的自理能力、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：1月-3月(逢星期六)

時間：A班(17-23個月大)：9:45-11:15

B班(12-16個月大)：11:15-12:45

地點：本中心

收費：\$1200/10堂

對象：12-23個月幼兒及其父母

名額：6-8對親子

負責職員：Kitty 黎老師



親子幼兒活動

Happy Kids

(幼兒學前生活適應小組)

課程配合幼兒的發展能力和興趣，分別以六大學習範疇為教學目標，圍繞每月主題設計多元化活動予幼兒，協助幼兒提升社會適應及學習能力。每月為幼兒進行主題學習評估，讓家長了解幼兒的學習進度及發展需要。

日期：2019年1月-2019年6月

時間：西貢A班-逢星期一、三、五(上午 9:30-12:30)

西貢B班-逢星期二、四(上午 9:30-12:30)

地點：本中心

收費：西貢A班，每月收費\$1980

西貢B班，每月收費\$1600

對象：22個月-3歲幼兒

負責職員：Wendy李老師



社交 | 情緒小組

(2-3歲、4-5歲)

遊戲讓兒童表達自己

遊戲是兒童的語言；在遊戲中，兒童能夠自由暢快地把內心世界具體地表達出來。

當兒童充分表達正負面感受、困擾、創傷等的時候，內心抑壓的情緒便得到宣洩、抑鬱得以化解、自信亦重新建立。

活動內容

特別遊戲時間：幼兒在遊戲中自然抒發情緒；並以非語言表達內心情緒；導師透過觀察及解讀幼兒的非語言表達，與幼兒建立互信關係

體能遊戲：透過遊戲，提升幼兒四肢及身體協調能力；讓幼兒學習聆聽指示、遵守遊戲規則及與人合作等

主題學習：由自身出發認識情緒至關顧他人感受，培養同理心

工作紙：重溫學習，鞏固知識

分享感受：協助幼兒建立自信，引導幼兒以說話表達自己

鬆弛練習：讓幼兒從遊戲中舒緩壓力、學習放鬆

日期：2019年1-3月

時間：2-3歲幼兒-逢星期一下午4:30-6:00(坑口中心)

4-5歲幼兒-逢星期四下午4:30-6:00(西貢中心)

活動名額：每組4-6人

活動收費：每期\$960(每期8節)

負責職員：Bossie邱老師



樂學天地

課餘託管服務計劃



日期：2019年1月-3月

時間：15:45 – 18:30

地點：本中心

名額：25名

收費：基本月費\$1500

負責職員：譚兆君 (Matthew Sir)

(合資格的低收入家庭可獲收費減免，每月收費為\$750)

對象：小一至小六學生 (雙職父母優先考慮)

目的：透過功課輔導及課後成長小組，促進兒童的全人發展，讓兒童能夠健康快樂地成長。

內容：透過導師託管形式輔助學生完成每天的家課，完成家課後在必要時將給予個別學科溫習等，或由職員提供小組活動及玩具，直至課堂完結家長來接送回家。

備註：1) 參加者及其家長必需參與面試，有意報名本計劃的家庭請致電/親臨中心留名，以便安排稍後面試。

2) 課餘託管服務目標旨在為學童提供合適的學習環境，以解決學童功課上的疑難，同時為學童提供合適的課餘活動，協助學童建立有規律的託管生活，本服務並非補習服務及以催谷學童成績為目標，請家長留意以上中心服務安排。

3) 學生因事(例如生病、課外活動、家庭聚會等)而未能按時返回中心/放學，請預先致電通知職員。除上述事情外，本中心鼓勵學生接時出席。

4) 如參加者及其家長有需要，中心可提供個別輔導服務。

5) 如參加者需要特別的學習支援和照顧，歡迎家長請致電與負責職員聯絡。

時間表	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	全人發展日	多元智能日	遊戲日	STEM 學習日	健康運動日
下午3:30-下午3:45	學生集合				
下午3:45-下午4:00	茶點時間				
下午4:00-下午5:00	功課輔導# (功課/溫習)				
下午5:00-下午5:30	遊戲樂園				
下午5:30-下午6:30	成長小劇場*	手工作坊*	遊戲樂園*	科研實驗室*	運動先鋒

#學生需要完成當日功課方可參與餘下其他活動

*成長活動主題會定期改變

「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。」

C 獅藝訓練班19年1-3月

日期：5/1 - 30/3/2019 (逢星期六、9堂) (9/2-2/3暫停)

時間：15:30 - 17:00

地點：本中心

收費：(會員)\$450 (非會員)\$480

對象：6 - 15歲

名額：14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. 此為以後會轉為長期班組，設有延續課程
2. 歡迎查詢及 插班

C 滾軸溜冰-初階

日期：26/1 - 9/3/2019 (逢星期六、6堂) (9/2暫停)

時間：16:00 - 17:00

地點：惠民路滾軸溜冰場

收費：(會員)\$380 (非會員)\$450

對象：5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：前溜叉步轉向、後溜交叉步轉向、急速刹停等。

負責職員：江健恆 (Daniel)

備註：1. 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

C 激Fun滾軸溜冰-中階

日期：26/1 - 9/3/2019 (逢星期六、6堂) (9/2暫停)

時間：16:00 - 17:00

地點：惠民路滾軸溜冰場

收費：(會員)\$380 (非會員)\$450

對象：舊有組員或由初階班進升

名額：10名

內容：此中班為舊有參加者優先參加，主要教授進階技巧如加速急停、橫溜及簡單花式的技巧等。

負責職員：江健恆 (Daniel)

備註：1. 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
2. 舊人優先報名，暫只作留位

C Board Board 趣一社交輔導小組

日期：2/3 - 4/5/2019 (23/3/2019 除外) (逢星期六、8堂)

時間：15:00 - 16:00

地點：本中心 收費：\$10

對象：小四至小六學生 名額：10名

內容：利用心理投射繪圖及敘事手法、桌上遊戲、情境預演及應對訓練，幫助參加者自我探索，促進社交思考的能力，提升情緒管理的效能，改善與人關係。

負責職員：曾秋娜 (Florence)

備註：1. 每位參加者會定立個人目標，並於過程中定期與社會工作員作檢討；

2. 具特殊學習需要學生優先

C 旋風球

日期：23/2 - 23/3/2019 (逢星期六)

時間：15:00 - 16:30

地點：惠民路籃球場 收費：(會員) \$100 (非會員) \$150

對象：8歲或以上 名額：10名

目的：嘗試接觸旋風球運動，令手部肌肉更靈活及提升專注力。

內容：旋風球又返黎啦~ 腳趾尾拉西~ 你就聽得多啦... 用手都做到咁既效果你又試過未？

負責職員：關祖謙 (Joe)

備註：穿著整齊運動服

C 乒乓精英

日期：1/3 - 29/3/2019 (逢星期五、5堂)

時間：19:00 - 20:30

地點：本中心 收費：(會員) \$50 (非會員) \$80

對象：7-12歲 名額：10名

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球一邊認識新朋友

負責職員：關祖謙 (Joe)

備註：穿著運動鞋及自備球拍

C 足球小先鋒領袖訓練1819第四季

日期：5/1 - 30/3/2019 (隔星期六、6堂)

(5/1、19/1、16/2、2/3、16/3、30/3)

時間：18:00 - 19:00

地點：本中心及惠民路球場 收費：(會員) \$90 (非會員) \$120

對象：6 - 12歲 名額：15名

目的：突破自己，啟發內在潛能，提昇團隊精神及個人解難能力

內容：足球領袖及技術訓練、團隊歷奇訓練、足球比賽及義工服務等

負責職員：趙家輝 (Ken Sir)

備註：參與者連續參與兩季及出席率達80%可獲贈球衣一件

正新春行大運

日期：3/3/2019 (星期日) 時間：10:00 – 17:00
地點：香港島 收費：(大小同價) \$140
對象：區內居民 名額：58名
內容：豬年行大運！我地先去淺水灣睇財神再睇望海觀音，午餐後前往風之塔公園、水月宮及漁業展覽廊參觀，最後前往本地品牌的食品店參觀後結束一天行程
負責職員：江健恆 (Daniel SIR)
備註：費用已包括車費、午餐 (貴妃雞宴) 及保險費用

* 貢宗勁-親子歷奇體驗日

日期：27/1/2019 (星期日)
時間：09:00 – 17:30
地點：本中心(集散地點)/ 鯉魚門公園
收費：每人30元(本計劃得到區議會資助)
對象：中心親子 名額：50名
內容：一家人一同體驗親子競賽活動，享受營地內精彩豐富的營地活動
負責職員：譚兆君 (Matthew Sir)

* 西貢長者探訪-親子義工活動

日期：20/1/2019 (星期日)
時間：10:30 – 15:30
地點：本中心(集散地點) 收費：每人30元
對象：中心親子 名額：20名
內容：在新年前夕，以親子義工形式入村探訪長者，贈送過年物資及揮春。
目標：以親子義工參與，幫助家長和子女建立更緊密的親子關係。讓兒童學習關心他人和與人分享的精神，訓練積極和主動性。
負責職員：譚兆君 (Matthew Sir)
備註：所有參加義工必須出席活動當日之義工服務簡介會

* 親子手作體驗(皮革八達通套)

日期：16/2/2019 (星期六)
時間：16:00 – 17:30 地點：本中心
收費：每人100元(收費包一份材料)
對象：中心親子 名額：6-8對親子
內容：親子一同製作獨一無二的皮革八達通套，在過程中促進親子雙向溝通。
負責職員：譚兆君 (Matthew Sir)
備註：必須親子一同參與

* 親子手作體驗(水晶蠟燭)

日期：23/2/2019 (星期六)
時間：16:00 – 17:30 地點：本中心
收費：每人40元(收費包一份材料)
對象：中心親子 名額：16對親子
內容：親子一同製作獨一無二的家居擺設，在過程中促進親子雙向溝通。
負責職員：譚兆君 (Matthew Sir)
備註：必須親子一同參與

* 親子BBQ同樂日

日期：3/3/2019 (星期日)
時間：10:30 – 17:00
地點：本中心(集散地點)/ 清水灣大坳門
收費：每人100元
對象：中心親子
名額：50名
內容：三月，又係戶外活動的好時機！襯住星期六日放假，一齊黎共度一個下午的親子時光啦！
負責職員：譚兆君 (Matthew Sir)

* 貢宗團年飯

日期：31/1/2019 (星期四)
時間：17:00 – 21:00 地點：本中心
收費：每人50元(本計劃得到區議會資助)
對象：中心親子 名額：8對親子
內容：一同準備團年飯，會是一個很好的親子體驗活動。在過程中學習體諒大家的難處。
負責職員：譚兆君 (Matthew Sir)
備註：參加者需出席24/1團年飯大家庭會議以訂出各家庭負責的菜色。

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

資深童軍團 (15至21歲)集會時段：

逢星期六，4:30PM—6:30PM，本中心 / 戶外活動地點

小組頻道



招募 新成員!



集會內容：

紀律訓練、自我照顧、興趣發展、求生訓練等，會以遊戲及活動形式進行訓練。



如有任何查詢，可與負責職員
湯文軒 (湯sir) 聯絡。

Y SKYA冬日送暖活動

日期：19/1/2019 (星期六) 時間：09:30 - 12:30
地點：本中心 收費：全免
對象：西貢鄉村長者 名額：20名
內容：透過參與冬日送暖活動，讓青少年在寒冬中為獨居長者們送上親切的探訪，藉此檢視長者在冬日的生生活情況及帶出義工服務的重要元素。
負責職員：蔡梓盈 (Ashley)

Y 旋風球體驗日

日期：13/1/2019 (星期日) 時間：13:30 - 16:30
地點：惠民路籃球場 收費：免費
對象：12歲以上 名額：15名 (名額有限)
目的：嘗試接觸旋風球運動，令手部肌肉更靈活及提升專注力。
內容：咩係旋風球？上旋、下旋、側旋...快D黎試下啦...
負責職員：關祖謙 (Joe)
備註：穿著整齊運動服

Y SK-ChangeR

日期：5/1 - 30/3/2019 (隔星期六、8堂)
時間：14:30 - 17:00
地點：本中心 收費：免費
對象：區內15-21歲青少年 名額：12名
目的：提供一直接渠道讓組員參與社區中心日常運作，為中心服務內容提供意見，把青年人的想法引進社區。
內容：邏輯思維訓練、青年閱讀設計工作坊、定期會議及訓練營等
負責職員：趙家輝 (Ken Sir)
備註：活動需進行面試

Y 性格透視® 自我認識工作坊

日期：2/3/2019 (星期六)
時間：13:00 - 18:00 地點：本中心
收費：\$70 (會員) / \$100 (非會員)
(費用已包括一份價值\$50的個人評估工具)
對象：15歲或以上青少年 名額：25人或以下
內容：性格透視®是一套新興而廣泛流行的性格評估工具，特色在於透過高互動性的活動，幫助參加者了解自己及他人性格的特質。
負責職員：殷子華 (子華Sir)
備註：導師為合資格的性格透視® (一級) 認可培訓師。

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IPSC)

日期：11/1/2019 – 29/3/2019 (逢星期五)

時間：19:00 – 21:30

地點：本中心 收費：\$100 (會員) / \$150 (非會員)

對象：12歲或以上青少年 名額：8名

目的：學習室內氣槍射擊運動，鍛鍊個人決策能力、冷靜處事，提高個人品格及自我管理能力的

內容：Shooter! Are U Ready? BEEP... 嘖 嘖 嘖嘖
以定靶射擊，模擬實際場景，在安全情況進行氣槍射擊運動，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槍及保護裝備
歡迎自備合規格之氣槍、保護裝備

* 藝術義工大招募—水晶膠工作坊

日期：16/3, 23/3, 30/3/2019 (逢星期六)

時間：17:00 – 18:30

地點：本中心 收費：全免

對象：12-18歲青少年，對藝術及義工服務有興趣的青少年

名額：6-8名

目的：透過藝術創作時間，讓參加者體驗藝術放鬆心情的魔力

內容：培養青少年藝術創作的的能力，青少年將需要參與義工服務作出貢獻。

負責職員：譚兆君 (Matthew Sir)

備註：參加者必須出席全部三節活動

每月會有不同藝術體驗活動。四月預告：扎染工作坊

西貢崇真天主教學校(小學部)

成長的天空計劃

舉辦日期：1/9/2018-15/7/2019 (逢星期五)

時間：14:30-15:30

地點：西貢崇真天主教學校(小學部)

對象：小四至小六學生

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：1/9/2018-15/7/2019 (逢星期三)

時間：14:30-15:30

地點：西貢崇真天主教學校(小學部)

對象：小三至小六學生

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)

Y 社會服務團

日期：10/2018 - 05/2019 (隔個星期三)

時間：15:45 - 17:00

地點：西貢崇真天主教學校(中學部)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。

西貢崇真天主教學校(中學部)

Y 中四模擬人生

日期：9/1/2019 (星期三)

時間：14:10 – 16:00

地點：西貢崇真天主教學校(中學部)禮堂

收費：全免

對象：崇真中四級學生

內容：透過讓青少年模擬面對步出社會的決擇，發掘過程當中的取與捨，以及個人價值觀。

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。

西貢中心李少欽紀念學校

「情緒多面睇」小組

日期：1/2019 – 3/2019(逢星期五)

收費：免費

地點：西貢中心李少欽紀念學校

對象：小一學生

內容：透過小組活動，讓學生不同的情緒，並學習掌握表達及處理自己的情緒。

負責職員：鄭佩珊(鄭姑娘)

備註：參加者必須是李少欽學生及面試後才能參加。詳情可致電27916681鄭姑娘查詢。

「童言童語」傾訴站

恆常活動

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，讓學生舒緩內心的情緒，並與學生一起探討可行的解決方法。

負責職員：鄭佩珊(鄭姑娘)

備註：參加者必須是李少欽學生及面試後才能參加。詳情可致電27916681鄭姑娘查詢。

西貢中心李少欽紀念學校

專心多一點—專注力訓練及提升小組

日期：1/2019 – 3/2019 (逢星期一)

收費：\$50

地點：西貢中心李少欽紀念學校

對象：有需要的學生

內容：透過遊戲方式提升學習動機，建立愉快學習的平台，從中訓練學童的專注力和社交技巧。

負責職員：鄭佩珊（鄭姑娘）

備註：參加者必須是李少欽學生及面試後才能參加。詳情可致電 27916681 鄭姑娘查詢。

鄭植之中學

Y 中三性教育工作坊

舉辦日期：15/1/2019

時間：15:00 - 16:00

地點：鄭植之中學課室

收費：全免

對象：鄭植之中學中六學生

名額：120人

內容：透過互動遊戲、情境抉擇、分組討論及社工講解，讓學生建立尊重和愛護別人的社交能力、建立健康的性態度。

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。

Y 非一般義工組

舉辦日期：14/1/2019–25/3/2019 (逢星期四)

時間：15:00 - 16:00

地點：鄭植之中學課室

收費：全免

對象：鄭植之中學中三至四學生

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。

贊助機構：



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST



「長者晨早健體站」

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、健康早點及健體資訊

*本服務由陳寶田先生贊助



「公益金-健康安老巡禮」

負責職員：陳潔華 (Eva)

日期：22/1、22/2、7/3
時間：09:45-10:45 地點：本中心
對象：55歲以上長者
內容：每月由專業醫護人士推廣健康訊息
1月－社區服務你要知(註冊社工)
2月－退化性關節及膝關節手術
(物理治療師)
3月－快樂「耆」年(服務主任)



社區「腦」學堂 - 半天認知復康訓練 負責職員：陳寶琳 (寶琳)

日期：逢星期二、四 時間：13:00-16:00
地點：本中心18號房
對象：60歲以上並有復康需要的長者
內容：由專職同工協助長者參與有系統運動及多元化的
認知訓練，減緩衰退
收費：\$80/ 每節
* 如長者需護送服務另外收費



「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。」

贊助機構：



地點：對面海邨海泰樓互助委員會會址

對面海長者服務點

服務點活動

星期三

防跌伸展運動班

負責職員：許博尊 (Paddy)

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



星期五

長者認知訓練小組

負責職員：何凱熙 (熙仔)

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

地點：蠔涌村八巷11號地下

蠔涌長者服務中心

服務點活動

星期一/三

健體用品開放

負責職員：王柏麟 (BENNY)

時間：13:00-16:30

收費：免費

對象：蠔涌村年滿55歲的長者

名額：20名

目的：提供健體器材、設施及資訊予長者，藉以鼓勵長者建立健康生活習慣

內容：各類健體用品及桌上訓練用品使用

星期四

長者認知訓練小組

負責職員：何凱熙 (熙仔)

時間：14:00-15:00 (星期三)

14:30-15:30 (星期四)

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

星期五

「伸展運動班」

負責職員：羅家輝 (呀家)

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

長者活動

「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。」



西貢區社區中心
SAI KUNG DISTRICT COMMUNITY CENTRE

「自己友」 長者社區陪診服務

內容：以廉價收費提供社區陪診服務，由本區
經培訓的陪診員協助長者外出及覆診

對象：居於偏遠鄉郊及行動不便的長者

服務收費

\$200/1次	包括首兩小時服務 (其後每半小時\$30)	✓ 便行車接載
\$170/1次		x 便行車接載
\$110/1次 (綜援個案適用)		✓ 便行車接載

長者活動

服務查詢：

2792 1762

(羅家輝先生/陳寶琳姑娘)



天糧網(黃大仙/西貢) 短期食物援助服務

Daily Meal Network (Wong Tai Sin/Sai Kung)
Short Term Food Assistance Service

為低收入及有緊急需要人士或家庭提供短期食物援助。

服務對象：

- ★ 低收入人士或家庭、失業人士、新來港人士、露宿者
- ★ 因突發事件，需要緊急救濟的人或家庭
- ★ 居住於劏房/床位/天台屋/寮屋、沒有獨立電費賬戶、不受惠於政府紓困措施

天糧網(黃大仙/西貢)-短期食物援助服務

住戶人數	每月入息限額(元)	實際入息水平(元)	資產限額
1人或個人申請	8,800	9,263	93,000
2人	17,000	17,894	126,000
3人	20,150	21,210	189,000
4人	24,000	25,263	252,000
5人	25,800	27,157	252,000
6人或以上	28,620	30,126	252,000

- ★ 「入息」並不包括僱員須支付的強制性僱員強積金供款（即僱員薪酬的 5%）
- 「實際入息水平」是指未扣減強制性僱員強積金供款的入息。
- ★ 每名年滿 60 歲的申請人或住戶成員可獲增加 35,000 元的額外資產限額。

社區及家庭服務

使用者心聲：

I would like to share my story in shortly. I am Nadia. I got divorce from my husband and holding my 2 kids' hand and start my journey which is quite painful and helpless by the time. I've been so disappointed with my life. I got information about Daily Meal Network from social welfare unit. I have been spending couple of days with kids without food. But since I have been received Daily Meal Network service, I am pleased that we all can have proper meal. I am really glad and appreciate with all staff members and their helpful effort. Really thankful to all of them.

Nadia

我的家在9月颱風山竹吹襲香港時，受水浸所破壞。家中的洗衣機及衣櫃都被浸壞了。家中一直只有我丈夫工作，所賺的不多，如果一下子要把它們全部更換，我們未必能即時負擔。幸好我當時得到了天糧網的短期食物援助及不同的社會服務單位的幫助，協助了我們解決燃眉之急。我的家也慢慢恢復起來。

何女士

負責職員：鍾錦麟(Ben)、羅家輝(Evan) 聯絡電話：2792 1762



仁濟醫院 西貢社區中醫診所

仁濟醫院及西貢區社區中心合辦的仁濟醫院西貢社區中醫診所於2011年12月投入服務，至今已5年多，與社區中心合作舉辦多次中醫藥健康講座及義診活動，推廣傳統中醫藥保健食療及中醫中藥知識，藉此提昇區內市民對個人保健重要性的關注。由開業初期診所提供有限度服務，直至診所最近的開診時間已延至星期一至六開診，以服務更多西貢區的居民。



仁濟醫院西貢社區中醫診所開診時間如下：

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

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	星期二及五	星期三及六
	陸英英	鄧舜元	劉栢成

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

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。



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

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

預約及查詢服務：電話：2791 7222 傳真：2791 7277



可用此連結進入仁濟醫院西貢社區中醫診所網頁

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



社會企業

拉闊 自然

「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。

推介位於西貢巴士總站旁的「火山探知館」由「拉闊自然」負責營運，除了館內每日提供免費展館導賞外，我們亦提供不同路線及體驗的地質公園收費導賞團讓公眾報名參加。包括：

時間及收費請於「拉闊自然」網站查看
除了在西貢火山探知館提供的恆常導賞服務外
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

R2G西貢

火山岩園區海路遊

舉辦日期：
逢星期六、日及公眾假期
集合地點：
西貢火山探知館

R2G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
集合地點：
萬宜水庫東壩紀念碑

東壩半日遊

舉辦日期：
逢星期六、日及公眾假期
集合地點：
西貢火山探知館



中心簡介 西貢區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

【發揮守望互助鄰情，共建和諧樂活社區】

通過運用社區網絡，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；
- ◎ 促進鄉郊社區建立護老扶弱的關愛文化；
- ◎ 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。

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!

任何人仕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	收費
個人	\$20
附屬會籍 (家庭成員或監護人)	\$5/每人
家庭	\$30 (4人) / \$35 (5人)

會員福利 JetSol

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，方可享用以下優惠。



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
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
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	暫停開放◆	照常	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。

* 如預計天氣迅速惡化, 中心可取消活動。

◆ 在8號風球或黑色暴雨警告信號取消後, 中心於三小時後儘快恢復服務

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

會員須知

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 (Lunch 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前交回

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

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
Organizers



西貢區社區中心
SAI KUNG DISTRICT COMMUNITY CENTRE

協辦機構
Co-organizers



西貢 週末有機 農墟

SAI KUNG ORGANIC
FARMERS' MARKET



新鮮農產品 FRESH PRODUCE

有機產品 ORGANIC PRODUCT

EVERY SUNDAY

逢星期日

11:00-17:00

西貢海濱長廊

Located at Sai Kung Waterfront Promenade
(Near Sai Kung Waterfront Market)

社區經濟 COMMUNITY ECONOMIC

本地農場 LOCAL FARM

更多資訊 FOR MORE INFORMATION

2798 9511 / 2792 1762

sam@skdcc.org / jerry@skdcc.org



saikungfarmersmarket

暑期活動報名安排 會員意見收集

承蒙各位會員支持，本中心舉辦的暑期活動一直深受會員歡迎，參加者的數目與日俱增。本中心有見及此，除了一直收集關於提昇活動相關的意見外，也希望同時間諮詢關於報名安排的意見，望各位踴躍表達，讓我們能夠了解大家的需要，繼而提昇報名日的運作效率。

煩請抽空表達您對上述意見，填妥後，請經以下途徑遞交，謝謝!

本人期望暑期活動報名安排是：

- a. 排隊方式(沿用以往於指定日子排隊先到先得方法)
- b. 抽籤方式(使用抽籤形式決定籌號先後次序(以家庭或個人單位))
- c. 沒意見
- d. 其他方式：_____

會員姓名：_____

會員號碼：_____

聯絡電話：_____

備註：

1) 請於2019年1月31或經以下任何一樣途徑遞補：

Google form： <https://goo.gl/forms/7y2eich6K2vb03d53>

電郵： skdcc@skdcc.org 或 親臨本中心遞交

2) 每名會員只能投一票；

3) 如屬家庭會籍，亦只需投一票；

4) 有關上述的意見結果，將用於未來中心設定暑期活動報名安排之參考。



Address :

中心在此
We're here!



中心開放時間	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thu 四	Fri 五	Sat 六	Sun 日
10:00am~12:45pm	Open	Open	Open	Open	Open	Open	Close
12:45pm~14:15pm	午間休息時間 (Noon Break)					Open	
14:15pm~18:15pm	Open	Open	Open	Open	Open	Open	
18:15am~20:45pm	Close	Close	Close	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，詳情可向接待處查詢。

• 一月一日 1月1日 星期二 • 農曆年三十至初七 2月4日至2月11日 星期一至星期一

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



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：_____

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

印刷日期：2018年12月 印刷數量：800本 督印：譚德開 編輯：蘇凱君 潘俊軒