朗

基督教懷智服務處
WAI JI CHRISTIAN SERVICE

督印人 李端怡
審閱 林倩雯
編輯成員 朱慧安 蘇永茵

50期 | 2022年10-12月
1000 份

元朗地區支援中心

www.wjcs.org.hk

關懷殘疾智障，促進傷健共融

Contents 目錄

經理的話	P.2
員工動向	P.3
感統 • 樂悠遊	P.4
夠喇！我唔想再肥落去喇！	P.5
支援站	P.6-7
社區照顧服務	P.8-9
活動剪影	P.10
個人發展及支援服務	P.11-14
地區網絡服務	P.15-17
服務質素標準	P.18
會員須知	P.19
中心位置及開放時間	P.20

Message from Frankie 經理的話

8月份經歷了一個短短的暑假，9月份開學後，中心的小組及外展到校工作也開展了！今期跟大家分享中心在不同類型服務中如何為兒童及青少年會員的每個階段和轉變期提供支援：

幼兒到升小學會員：為特殊幼兒中心的家長介紹中心服務，提供親子遊戲/治療體驗及暫顧支援；

在學的SEN會員：**「旅・晴學生支援服務」**提供生涯規劃、社交及成長發展等同行支援；

離校生或正在輪候正規服務的會員：**「里程活動式發展小組」**提供社區生活訓練、職業復康訓練及職前培訓等，以及早適應日間服務的群體生活；HIS Café 提供西式餐飲業的職前訓練，期望能學以致用。

以上的服務，重點為發掘會員的個人潛能；而實際上，在面對會員的轉變，整個家庭亦同樣面對壓力。故此，強化家庭功能、提高家庭抗逆力等，也有助家庭處理各類問題。

中心本季舉行了多元化的戶外及中心親子活動，讓會員及照顧者共渡愉快的時光，增進家庭成員間的溝通和連繫，包括大坳門風箏樂及郊遊、暢遊主題樂園、昂坪360及聖誕聯歡等活動。期望在不同階段的你，中心也能藉各類服務與大家同行！

人事變動

姓名	職位	到職日期	離職或調職日期
譚淑嫻	日間護理員	4/7/2022	
余煒琳	活動助理		7/8/2022
鄭慧敏	日間護理員	1/9/2022	

Staff Corner
員工動向

新同工介紹

大家好，我是日間護理員譚淑嫻，好開心加入基督教懷智服務處這個大家庭。中心的同事親切友善，多謝上司和同事對我工作上的教導和包容，也希望越做越好，多謝大家。

淑嫻

各位同事，大家好！我是日間護理員鄭慧敏，大家可以叫我阿敏，很高興可以來到懷智這個大家庭，日後請大家多多指教。多謝！

慧敏

猜猜我是誰？

大家有時會見到我幫忙解決電腦上的問題，有時又會見到我在剪影片，猜猜我是誰？

*** 每位參加者只限參加一次及揀選一個答案 ***

A. 莫家駒先生　B. 馬日邦先生

C. 陳業琳姑娘　D. 黃愷雯姑娘

大家可透過QR Code提交答案，答中又被抽中的參加者可獲贈禮品一份，結果將於下一期《圓葫》公佈，歡迎會員及家屬參加。

*** 每位參加者只限參加一次及揀選一個答案 ***

31/12/2022
新界區賣旗日

因應老齡化服務及家長支援工作的需求日增，爲迎接未來的挑戰，基督教懷智服務處將於2022年12月31日（星期六）舉行新界區賣旗日，爲自閉症人士、智障人士安老服務及照顧者支援服務籌募經費。誠邀各中心會員、家屬及義工支持參與，爲活動提供以下協助：

捐款支持

- 凡捐款達$100或以上，可獲特別旗一張，內含五枚以「迪茜比及阿灰」爲設計概念的精美旗子

成爲街上賣旗義工

- 請向單位職員報名

成爲「智友心」線上賣旗義工

- 請於活動網頁報名

更多詳情，可瀏覽活動網頁，或向單位職員查詢。衷心感謝您的支持！

Feature
專題

感統・樂悠遊

承蒙伊利沙伯女皇弱智人士基金贊助，中心於2022年7月至9月期間分別為6至12歲會員舉辦「感統樂園」小組。

由導師編寫含故事性及社交元素的感覺統合遊戲，提升自閉症譜系會員的專注力、行為及情緒的穩定性，建立自信。

邊玩鞦韆、邊考眼界

很喜歡被包裹的感覺

玩樂之外，結識朋友都十分重要。

夠喇！

我唔想再肥落去喇!!

Professional Support
專業支援服務

減肥瘦身是大部份女士的終身事業，當然不論男女也可能受體重的困擾。有時明明覺得自己認真地減肥，飲食及運動也有搭配，但瘦身成效卻不佳，甚至越減越肥。到底是那一個環節出了問題？

有可能因為方法過於極端及急進，對食物營養知識不了解，以至減重的可持續性低。另外，有些食物看似健康，常被人誤以為有利於減肥。

希望今次的文章可以幫助大家了解多些關於減肥需要注意的事項。

首先減肥的基本原理就是攝取卡路里(食物)需要少於身體消耗的卡路里。想要達到減重的目標，需要同時把身體消耗的卡路里增加(即運動量)及減少熱量攝取。大家可能覺得運動比飲食調整重要，但原來較為理想的體重管理方程式是：80%的營養20%的運動。

減肥地雷1：跌入低脂/低糖陷阱

大家會否被標榜低脂/低糖的食品吸引？認為這些食物可以幫助減肥，可是有時會有反效果，請記得看食物營養標籤，因為這類型的產品或會額外加糖/脂肪來讓食物變得好吃，例如一小盒低脂乳酪就添加了23.5克的糖。

選擇食物時要記得留意，健康的食物每100克>3克糖及每100克>5克總脂肪；合格的食物則是每100克>10克糖及每100克>20克總脂肪。

營養資料
Nutrition Information

	每100克 / Per100g
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

減肥地雷2：低估進食卡路里

大部份人也很容易低估的「健康食品」的攝取量，誤以為健康食品無需限制份量，不少港人也愛喝台式手搖飲品，養成喝高卡路里飲品的習慣，令減肥變得更加困難。

除了「食物品質」重要，「食物份量」同樣重要。所以在購買或購買食物前，不妨多留意營養標籤，可以令大家準確計算自己的卡路里攝取量，而沒有營養標籤的食物，大家都可以上網了解多一點。

減肥貼士 1　吃飯七分飽及慢慢咀嚼

美食當前，大家難以抗拒誘惑，但切忌放縱自己吃得太飽，要避免有撐破肚皮的感覺，控制卡路里攝取。另外，咀嚼食物一定要仔細，每次至少咀嚼15下，用餐時間至少於20分鐘，令大腦接收到「我正在吃飯」的訊息。

飲食過快，容易咀嚼不爛，增加胃的消化負擔，因此吃飯應慢慢細嚼，讓腸胃正常蠕動。吃得太快也容易讓人發胖，因為身體需於進食後30至60分鐘才會發出飽足感訊息，因此食太快可能會過量進食。

減肥貼士 2　識得揀零食

建議零食的卡路里攝取量不多於每日所需卡路里的10%，按一般成年人1800-2000卡路里為例，一天的零食攝取量不應高於180-200千卡。選擇零食時，可選獨立小包裝，協助自己控制進食量。

健康零食推介

假日好去處

Sharing Corner
支援站

屯赤隧道 – 浩和街

自屯赤隧道通車後，豈只方便屯門居民來往機場，當中「浩和街」更為屯門帶來一個「港版邁亞密」的後花園，想去個「偽旅行」，去屯門便可以了。

說起外國的椰林樹影，無邊際的大海，腦袋立即跳出沖繩、 加州、邁亞密等地方，不過疫情關係，許多地方都是可望而不可及，但現在身處香港都可以影到一樣的感覺。自屯赤隧道通車後，屯門入口附近的浩和街一條超長沿海堤壩成為打卡新熱點，附近更有大片草地及種植了一列棕櫚樹，配合晴天的陽光時，很有旅行的感覺呀！如不是自行駕車前往的話，需先搭巴士到附近落車後，再走路約20分鐘前往。

前往方法：
西鐵屯門站乘接駁巴士K52 → 望后石站下車，步行15分鐘

參考資料：https://www.weekendhk.com/1127991/?utm_campaign=WW_ContentCopy&utm_source=Web-inventory&utm_medium=Content-Copy_WW
https://inews.hket.com/article/2978536/

會員隨筆

大家好，我是Emily陳淨容。我很喜歡到中心玩耍，可以玩遊戲又可以做手工。我最喜歡的玩具是入錢小豬和汽水機，我最開心的是在中心認識到很多新朋友。

會員陳淨容口述
導師梁卓縈姑娘筆錄

家人園地

感謝懷智元朗地區支援中心給予機會讓我可以向大家分享，多謝中心在疫情期間開設Zoom小組，持續提供學習機會，我深深感到你們的溫暖。中心是兆霆的第二個家，當有困難事時總會找你們傾訴，特別是何姑娘和莫Sir，在此衷心感謝你們的幫忙，陪伴兒子一起進步和成長。

最後，祝中心職員身體健康、繼續服務人群。

會員黃兆霆母親

體壇焦點

週五運動熱繼續大招募

我們已開始了足球及籃球專題訓練，當中亦加入了新興運動的元素，例如：布袋球及芬蘭木柱。我們已準備就緒，協助你們發揮無限潛能，迎接即將舉辦的各項運動比賽，勿失良機。

訓練日期：2022年10月7日開始（逢星期五）
每月單週為足球訓練，
雙週為籃球訓練

訓練時間：下午4:45-6:15

訓練地點：本中心 / 朗屏邨球場

#上述訓練場地安排或因防感染控制措施而有所修訂。

第四十七屆 香港特殊奧運會分區田徑比賽

除下令人透不過氣的口罩，不斷向前全速奔跑的機會又再重臨，跳得遠、擲得遠、跑得快的DSC健兒們萬勿錯過，報名事宜稍後公佈。

日期：2023年2月18日(星期六)

地點：天水圍運動場

2022國際足協世界盃

FIFA WORLD CUP Qatar2022

2022年國際足協世界盃，將於2022年11月21日至12月18日在卡塔爾舉行。

本屆世界盃是自2002年韓日世界盃以來，第二次在亞洲舉辦的世界盃，也是首個主辦的伊斯蘭國家及首個於冬天舉辦的世界杯。假如賽事按慣例於6月和7月進行的話，比賽進行期間的氣溫將會高達40˚C至50˚C，此溫度不適宜進行比賽，因此舉行日期移至11月至12月，屆時，卡塔爾的氣溫大約維持在25˚C左右。

本屆世界盃揭幕戰會在香港時間2022年11月21日(星期一)凌晨12時舉行，由A組的卡塔爾對厄瓜多爾。ViuTV將免費播放19場賽事，包括揭幕戰、兩場準決賽及決賽等，大家要記下作賽時間，支持心目中的愛隊呀！

藝術牆

感謝各會員及家屬踴躍參與「踏出好心情」白布鞋設計活動。是次活動共收到近30份作品。參照主題「快樂歡欣」及各作品的藝術美感評分，經評審投票後，最後選出13份作品。作品將會被拍攝成2022-2023年年曆插圖。獲選之會員將會獲另行通知，以領取紀念品一份。

藝術「逆」苗計劃之本地藝術體驗將於2022年11月9月(星期三)舉行。上年度獲嘉許之會員將可優先參與。這次活動將到訪參觀本地大型藝術博物館及遊覽「香港木庫」，以了解香港原木故事，並親手製作獨一無二的木製電話座。

活動名額
會因疫情狀況作出修訂
中心保留最終決定權

聖誕節長假期服務

Care Service
社區照顧服務

時間飛快，眨眼間又到聖誕。我們正努力為大家準備聖誕節長假期照顧服務，相信聖誕節我們能夠順利相見。願我們都有一個平安、健康的聖誕節。

日　　期：2022年12月19日至12月30日(星期一至五，公眾假期除外)
時　　間：上午10:00-下午5:00
對　　象：6歲或以上在學之會員
名　　額：全日11人
- A組5人（適合具自我照顧能力之會員參與）
- B組6人（適合需要較多照顧之會員參與）

地　　點：本中心
截止報名日期：2022年11月29日(星期二)
報名方法：
- 是次報名以網上形式進行，以先到先得方式決定先後次序（以中心收集時間為準）。
- 活動將於 2022年11月23日（星期三）上午9:30 開始接受報名。
- 如未能進行網上報名之家長，可以上述報名時段內，到中心找職員協助進行網上報名。
- 報名次序會於2022年11月30日透過WhatsApp或短訊公佈。
- 職員會於11月30日至12月7日期間按次序聯絡家長進行服務登記及繳費安排。
- 如未能於上述報名時段進行報名，可於2022年12月8日後到中心進行次輪報名。
- 活動內容會視乎疫情情況，作出調整。
- 如有爭議，本中心將有最後決策權。

假日Fun Fun樂

週六系列　（名額11人）

日　　期：2022年10月8日至12月31日
(逢星期六，公眾假期除外)
時　　間：上午9:00 -下午5:00
對　　象：6歲或以上在學或接受日間服務之會員
費　　用：每小時$5.1(不包括午膳費用)
活動內容：社區生活、手工藝及美食製作等

週日系列　（名額5人）

日　　期：2022年10月23日及11月27日 (星期日)
時　　間：下午9:00 -下午5:00
對　　象：6歲或以上在學或接受日間服務之會員
費　　用：每小時$5.1
活動內容：外出活動及興趣培養等

開心加油站　（名額11人）

日　　期：2022年10月3日至12月30日
(逢星期一至五，公眾假期除外)
時　　間：下午4:00 - 7:00
對　　象：6歲或以上在學或接受日間服務之會員
費　　用：每小時$5.1
活動內容：功課輔導、運動及獨立生活技能訓練等

日間暫顧服務　（名額2人）

日　　期：(逢星期一至五，公眾假期除外)
時　　間：上午9:00-下午6:00
對　　象：6歲或以上之會員
費　　用：每小時$5.1(不包括午膳費用)

家居暫顧服務

日　　期：按需要預約及協商提供服務
對　　象：6歲或以上之會員
費　　用：每小時$33
活動內容：提供一對一到戶看顧、陪診或陪同參與活動

備註：
1. 服務申請方法請參照「社區照顧服務須知」
2. 以上的服務申請以元朗區會員優先
3. 開心加油站及假日Fun Fun樂服務於 2022年9月7日(星期三) 將接受2022年10-12月之服務報名申請，詳情請密切留意中心活動報名表
4. 申請人可自行預備午膳或經中心代訂

※會員家屬如對上述服務有查詢，
歡迎致電與社工陳偉成先生聯絡。

嚴重殘疾人士日間照顧服務

服務目的
透過一系列以中心為本的日間照顧服務，如護理照顧、康復服務、個人及社交活動等，以減輕照顧者照顧嚴重殘疾人士的壓力，讓嚴重殘疾人士能繼續在社區中居住。

服務時間
星期一至五，上午9時至下午6時(公眾假期除外)

服務對象
- 15至59歲之嚴重智障、嚴重肢體殘疾或老齡化智障人士
- 名額10人

費用
每日$61(包括午膳)
每月$1002(包括午膳)

申請方法
經註冊社工向本中心申請；如有查詢及轉介，歡迎與單位副經理黃先生或護士李姑娘聯絡。

備註
1. 居住於元朗區將獲優先考慮；
2. 申請人無須長期臥床或接受療養；
3. 傷殘程度符合嚴重殘疾人士護理院或嚴重肢體傷殘人士宿舍的申請資格或經評估為有老齡化狀況的智障人士。

生活隨影

大家好，我是陳啟華，接受DCSD服務已經一段日子。疫情期間，除了回中心之外，就只可留在家中抗疫，多謝中心仍然開放，讓我可以得到合適的服務，好多謝中心各位姑娘的悉心照顧，多謝物理治療師、職業治療師及言語治療師的訓練，另外亦要多謝司機的接送。希望疫情可以盡快完結，令所有人生活回復正常。

會員陳啟華

「里程」活動式發展小組

日　　期： 2022年10月3日至12月30日
(逢星期一、二、四、五，公眾假期除外)

時　　間： 上午10:00 - 下午4:00

目　　的： 透過活動式小組，為年滿15歲正在輪候日間服務的會員提供工場式職業訓練、主題小組活動及工場體驗等，讓正在輪候的會員及早適應日間服務的群體生活。

名　　額： 每日10人

費　　用： 以每日$30.6計算(不包括午膳費用，有關收費詳情請參閱「齊樂聚」社區照顧服務須知。)

申請方法： 所有申請人必須面見及由社工甄別，並訂出服務日數及具體計劃。有興趣及合資格參加之會員，可向負責職員報名及預約面見。

時間程序表：

	一	二	四	五
上午10:00-10:10	簡介是日流程			
上午10:10-12:00	職業復康訓練 / 職前培訓 / 個人發展訓練			
下午12:00-1:00	午膳			
下午1:00-2:00	閒餘休息 及 健體訓練			
下午2:00-3:45	主題小組			
	運動訓練	小食製作	甜品製作	烘焙 / 環保工藝
下午3:45-4:00	活動總結			

負責職員： 副經理卓志恒先生、職業治療師霍可兒姑娘、導師黃愷雯姑娘、鄧麗萍姑娘、繆旭賢先生及何健倫先生。

活動剪影

「葵」手向日家屬會

His Cafe

區區有得行

桌遊挑戰王

探游水母間

農耕有樂7-9月

藝文青.週日遊

本季活動

活動名額
會因疫情狀況作出修訂
中心保留最終決定權

單次性活動

玩轉昂坪 360

活動編號 R001

乘坐昂坪360纜車，遊覽天壇大佛及寶蓮禪寺等旅遊熱點；閒逛東薈城，體驗休閒購物樂。

日　期 2022 年 10 月 9 日 (星期日)
時　間 上午 9:30- 下午 5:30
地　點 東涌及昂坪市集
費　用 全免　**名　額** 40
對　象 * 會員及家屬 (每個家庭最多 2 人參與)
負責職員 導師黎淑美姑娘及梁卓縈姑娘
截止報名 2022 年 9 月 17 日

親子郊悠遊

活動編號 R002

踏入10月秋高氣爽，是郊遊的好季節，齊來感受一下大自然，輕輕鬆鬆打吓卡，我們成團就出發喇！

日　期 2022 年 10 月 23 日 (星期日)
時　間 上午 10:30- 下午 5:00
地　點 荃灣城門水塘
費　用 $60　**名　額** 22
對　象 * 會員及家屬 (親子報名優先，每個家庭最多 3 人參與)
負責職員 導師黃愷雯姑娘及梁金漢先生
截止報名 2022 年 10 月 3 日

冬季會員大會

活動編號 R003

又到發表意見的時間，有得Say仲有得玩，快來參加啦！

日　期 2022 年 11 月 5 日 (星期六)
時　間 下午 1:30-5:00
地　點 中心誼情天地
費　用 全免
名　額 40
對　象 * 會員
負責職員 導師謝素芬姑娘及黎淑美姑娘
截止報名 2022 年 10 月 15 日

文化 Game Zone

活動編號 R004

想做一日文化人兼遊戲達人，記得報名啦！

日　期 2022 年 11 月 27 日 (星期日)
時　間 上午 9:30- 下午 4:00
地　點 饒宗頤文化館及 D2 Place
費　用 $240　**名　額** 20
對　象 * 會員
負責職員 導師莫俊浩先生及汪國維先生
截止報名 2022 年 11 月 5 日

冬日迪士尼活動

活動編號 R005

萬眾期待、全城歡呼的迪士尼活動又來啦，想不想去呢？想就快些報名啦！

日　期 2022 年 12 月 4 日 (星期日)
時　間 上午 9:00- 下午 5:00
地　點 香港迪士尼樂園　**名　額** 35
費　用 全免
對　象 * 會員及家屬 (每個家庭最多 2 人參與)
負責職員 導師梁心美姑娘、鄧麗萍姑娘及繆旭賢先生
截止報名 2022 年 11 月 12 日

信仰生活

活動編號 R006

「凡我所疼愛的，我就責備管教他，所以你要發熱心，也要悔改。」(啟示錄3:19) 誠邀各位一起參加好信息福音聚會，領受從神而來的喜樂。」

日　期 2022 年 12 月 10 日 (星期六)
時　間 上午 10:30-12:00
地　點 中心誼情天地　**名　額** 30
費　用 全免　**對　象** * 會員
負責職員 * 會員
截止報名 導師繆旭賢先生

歡迎即場參加

秋去冬來生日慶典

活動編號 R007

誠邀各位會員一起為10-12月的生日之星慶祝。

日　期 2022 年 12 月 10 日 (星期六)
時　間 下午 1:30-5:00
地　點 中心誼情天地　**名　額** 40
費　用 $20(生日會員半價及優先參與)
對　象 * 會員
負責職員 導師梁卓縈姑娘及何健倫先生
截止報名 2022 年 11 月 19 日

歡聚聖誕日

活動編號 R008

中心將會舉行聖誕節慶祝活動，一同玩遊戲，製作簡單小食，齊唱聖誕歌，節目豐富，萬勿錯過。

日　期 2022 年 12 月 18 日 (星期日)
時　間 上午 10:00- 下午 1:00
地　點 中心誼情天地　**名　額** 40
費　用 全免　**對　象** * 會員
負責職員 導師何婉棋姑娘及謝素芬姑娘
截止報名 2022 年 11 月 26 日

2022 懷智賣旗日

活動編號 R009

行善最樂滿全年，迎接新的一年，就由這一天開始！懷智賣旗日點會無你份！

行程	賣旗日+午膳	賣旗日
日期	2022 年 12 月 31 日 (星期六)	
時間	上午 7:00- 下午 2:00	上午 9:00-12:00
地點	待定	元朗區
名額	50	不限
費用	$50	全免
對象	* 會員及家屬	
負責職員	導師梁心美姑娘及汪國維先生	
截止報名	2022 年 12 月 10 日	

家屬系列

安全進食知多少家屬會

活動編號 P001

透過家屬會發佈中心最新消息及收集家屬的意見。此外，中心言語治療師會為大家提供「安全飲食」講座及軟餐試食活動，讓大家認識更多餵食技巧及體驗。

日　期 2022 年 12 月 17 日 (星期六)
時　間 上午 10:00- 下午 1:00
地　點 中心悅舞坊
費　用 不限
名　額 全免
對　象 會員家屬 (如有需要，中心可代為照顧子女)
負責職員 單位經理朱慧安姑娘及社工陳偉成先生
截止報名 2022 年 11 月 26 日

肢體傷殘系列

八大・尋龍記

活動編號 R010

自十九世紀發現恐龍化石以來，古生物學家致力研究恐龍，發現了非常重大的發現，想知道這個充滿神秘的失落世界有什麼重大發現，快快報名參加啦！

日　期 2022 年 10 月 11 日 (星期二)
時　間 上午 10:30- 下午 3:00
地　點 香港科學館
費　用 $130　**名　額** 8
對　象 肢體傷殘會員及家屬 (每個家庭最多 2 人參與)
負責職員 導師溫瑪哈姑娘
截止報名 2022 年 9 月 21 日

布袋球 • 我地頭

活動編號 T025

新興運動布袋球適合肢體殘疾人士嗎？試過你就知！

日　期 2022 年 10 月 3 日至 12 月 19 日 (星期一)
時　間 下午 2:00- 4:00
地　點 誼情天地
費　用 全免　**名　額** 10
對　象 * 肢體傷殘會員
負責職員 導師梁金漢先生
截止報名 2022 年 9 月 21 日 (星期三)

滾友同聚

活動編號 T027

熱愛硬地滾球既DSC滾友，我們繼續練習迎接更多挑戰！

日　期 2022年10月5日至12月28日 (星期三)
時　間 下午 2:30- 4:30
地　點 誼情天地
費　用 全免　**名　額** 12
對　象 * 肢體傷殘會員
負責職員 導師何健倫先生
截止報名 2022 年 9 月 21 日 (星期三)

安樂茶飯

活動編號 T026

「少吃多滋味，多吃壞肚皮」，美食當前，如何才可以食得健康？

日　期 2022年10月5日至12月28日 (星期三)
時　間 下午 1:30- 2:30
地　點 悅舞坊
費　用 全免　**名　額** 8
對　象 * 肢體傷殘會員
負責職員 復康助理唐宇利姑娘
截止報名 2022 年 9 月 21 日 (星期三)

訓練小組： ※15 歲或以上及沒有接受日間服務之會員優先，截止報

Personal Development 個人發展及支援服務

	星期一 10 月 3 日至 12 月 19 日	星期二 10 月 11 日至 12 月 20 日	
上午 10:00-12:00	T001（名額 15 人） **自在畫室** 從零開始學習繪畫，練習直線、曲線和幾何圖形的組合，啟發每個人的繪畫天賦。 職員：導師莫俊浩先生	T004 名額 8 人，$110（包午膳） **HIS CAFÉ** 想成為 Café 的大廚嗎？快來報名參加啦！ 職員：導師鄧麗萍姑娘	T005（名額 15 人） **方型踏步** 記性好的你能否通過記憶力考驗，成為方型踏步的強者，問鼎終極「記憶之王」寶座！ 職員：導師梁心美姑娘
下午 1:00-2:30	T002（名額 15 人） **拳王** 打拳纖體風氣盛行，想擁有強健體魄及體驗泰拳運動的樂趣，記得報名啦！ 職員：導師梁卓縈姑娘	T006（名額 15 人） **High Tea 打卡** 一齊製作茶點，並學習拍攝技巧，將食物影得美味可口。 職員：導師謝素芬姑娘	T007（名額 15 人） **自製活動** 玩出自己想法和變化，誠邀大家一起籌備更好玩的活動。 職員：導師梁卓縈姑娘
下午 2:30-4:30	T003（名額 15 人） **梘單製作** 洗手洗手洗手…為沉悶的清潔生活注入一點新意，一起製作不同造型的肥皂。 職員：導師黃愷雯姑娘	T008（名額 30 人） **分．茶** 茶分成哪些種類、飲茶有甚麼益處、泡茶有什麼技巧？想知就快來參與喇！ 職員：導師繆旭賢先生	

	星期三 10 月 5 日至 12 月 28 日
上午 10:00-12:00	T009（名額 10 人） （5/10, 19/10, 2/11, 7/12 小組暫停） （$135，其中 6 節外聘專業導師） **芬蘭木棋 - 初之體驗** 芬蘭木棋是其中一項新興運動，小組會帶大家初體驗芬蘭木棋的趣味。 （小組由伊利沙伯女皇弱智人士基金資助） 職員：導師汪國維先生
下午 4:30-5:30	T010（名額 10 人） **星級補習班** 小組讓會員增加學習知識的機會，本季開辦基礎數學班，想提升數學能力請即報名。 職員：導師黎淑美姑娘

溫馨提示

^1 外出活動需自備車費。

^2 外出活動需自備午膳費用。

- 5/11/2022(六)下午1:30-5:00將舉辦「冬季會員大會」，週六下午小組將會暫停一節，小組會員可優先報名參加上述活動。
- 10/12/2022(六)下午1:30-5:00將舉行「秋去冬來生日慶典」活動，週六下午小組將會暫停一節，小組會員可優先報名參加上述活動。

活動名額
會因疫情狀況作出修訂
中心保留最終決定權

名日期為 21/9/2022。

星期四
10 月 6 日至 12 月 29 日

T011（名額 10 人）

農耕有樂
每逢週四的早上，中心都會舉行天台農耕種植，快來報名做小農夫啦！

職員：導師何婉棋姑娘

T012（名額 15 人）

2 蚊背包遊 ^1 ^2
同遊屯元天社區特色景點及康體設施，一同計劃及實踐行程，$2 搭車帶俾你無限 Fun。

職員：導師何健倫先生

T013（名額 15 人）

陶冶性情
學習陶藝創作技巧，製創作具個人特色的陶藝作品。

職員：導師鄧麗萍姑娘

T014（名額 15 人）

掃街達人
想念台灣夜市又不能去旅行，在香港「掃街」同樣找到樂趣。

職員：導師溫瑪哈姑娘

T015（名額 30 人）

人生黃金屋
了解由 60 年代至今公型房屋的轉變；土地問題困擾香港人數十載，其他國家會否同樣面對土地不足問題？你又可以跟大家分享心目的的理想黃金屋。

職員：導師汪國維先生

星期五
10 月 7 至 12 月 30 日

T016（名額 10 人）

零食「勿語」
認識各式經典零食和零食品牌的歷史，以「心靈」營養學的方式，引導組員如何遠離零食的誘惑。

職員：導師莫俊浩先生

T017
名額 8 人，10:00-13:00
$130（包午膳）

HIS CAFÉ
想成為 Café 的大廚嗎？快來報名參加啦！

職員：導師黃愷雯姑娘

T018（名額 15 人）

做個藝術人
體驗新興酒精畫及裝置藝術，潮住做藝術人。

職員：導師梁心美姑娘

T019（名額 12 人）

尋樂 10-12
繼續尋樂，繼續以你們的創作，用肢體表達內心快樂，快來尋樂啦！

職員：導師黎淑美姑娘

星期六
10 月 8 日至 12 月 31 日

下午 1:30-3:00

T020（名額 15 人）
（# 需另收費，每位 $220）

^1 人在野系列山藝篇
行山當中有許多學問，想深入了解就快來報名，小組還會帶領組員考取山藝一星證書 #。

職員：導師繆旭賢先生

T021（名額 15 人）

機不可失
小組教授如何實踐節能減廢低碳的有機生活，並將綠色生活融入大家。

職員：導師何婉棋姑娘

T022（名額 8 人）

精叻家庭
精叻人人愛，學做精叻人。

職員：復康助理唐宇利姑娘及陳嘉倩姑娘

下午 3:00-5:00

T023（名額 20 人）

清潔家居有妙法
疫情下，教你清潔家居，做個清潔達人。

職員：導師謝素芬姑娘

T024（名額 20 人）

跑足咁多日
「跑」與「足」，指跑步與足球，各項運動賽事陸續恢復，就透過小組慢慢恢復相關訓練吧！

職員：導師梁金漢先生

活動名額
會因疫情狀況作出修訂
中心保留最終決定權

Personal Development
個人發展及支援服務

相聚一刻

星期一	星期二	星期四
智趣遊遊	悠閒玩樂	影藝熏陶

活動時間：下午 4:30-6:00

午間一聚

星期一	星期二
午間大挑戰	社交小遊戲

星期四	星期五
至 TOP 點唱站	「餘」樂無窮

星期六
互動小遊戲

週末樂・緣

編號	日期	時間	主題	活動性質	費用	名額	截止報名日期
R011	8/10	10:00-12:00	甜品製作	製作Custard	10	15	24/9
R012	15/10	10:00-12:00	酒精畫	酒精畫製作	5	15	3/10
R013	22/10	10:00-15:00	外出電影欣賞	看電影和品嚐午膳	100	10	8/10
R014	29/10	10:00-12:00	唱K由我唱	在中心唱K	---	15	22/10
R015	5/11	10:00-12:00	電話繩	電話繩製作	10	15	15/10
R016	12/11	10:00-12:00	UV膠製作	鎖匙扣製作	15	15	29/10
R017	19/11	10:00-12:00	誰是遊戲王	玩電子遊戲	---	15	5/11
R018	26/11	10:00-13:00	牛一放題	外出品嚐午膳	80	10	12/11
R019	3/12	10:00-12:00	甜品製作	製作朱古力蛋糕	10	15	19/11
R020	17/12	10:00-12:00	電影欣賞	中心欣賞聖誕電影	---	15	26/11
R021	24/12	10:00-12:00	聖誕卡	卷紙聖誕卡製作	5	15	3/12

智親至愛照顧者支援服務計劃

藝術智愛里 (2022年6月至7月)

透過不同的藝術體驗，包括繪畫、雕塑及拼貼等方式，帶領參加者探索個人的內在資源，促進心靈健康。小組裡，參加者以藝術表達不同的情緒及想法，以及探索個人的內在資源及生命意義。

「義常開心義工技巧」工作坊 2022.5.27

智親至愛透過義工工作坊向中原義工講解智障人士照顧者的身、心、社、靈需要，並分享智障人士特性、與照顧者的溝通和探訪技巧，從而建立義工支援網絡，為智障人士照顧者提供適切的支援。

「粽」是有你 2022.6.2

藉著端午節，智親至愛會員與中原義工隊聚首一堂製作粽子。活動除了讓參加者體驗親手製作粽子之外，我們亦將粽子轉贈予有需要人士，將愛心傳遞出去。

關顧照顧者靈性工作：智凝至愛——喜樂躍動及舞動潛能

智親至愛於2022年6月至8月進行了兩次的聚會。工作坊裡，我們透過詩歌、牧師的分享、小遊戲、運動、跳舞及小組分享，照顧者和義工都非常投入，讓聚會充滿感恩和歡欣。

感謝中國基督教播道會恩福堂提供是次活動場地，並負責信息分享環節，讓參加者透過牧師分享而有所得著。

只要你是「智親至愛」的會員，並將「智親至愛」的電話號碼（9457 7579）儲存至手機電話簿，就可收到最新資訊。

如照顧者想知道更多「智親至愛」的最新動向及參加活動，歡迎加入成為「智親至愛」會員，申請表格可於辦公時間內，向元朗地區支援中心 / 與智親至愛社工甘姑娘聯絡索取。

如你或身邊認識的照顧者有支援需要，歡迎與我們聯絡，而有關「智親至愛」的最新消息，歡迎讚好及瀏覽我們的Facebook專頁。

智親至愛照顧者支援服務計劃

地址：新界元朗宏業南街22號虹方商業大廈7樓23室(朗屏站F出口)

電話：9457 7579

Facebook專頁QR Code

天使義工 活動剪影

元美Care+感謝祭活動 2022.7.30

社會福利署元朗區福利辦事處與元朗區不同服務單位，透過成立「元朗區支援照顧者工作小組」舉行「元美Care+計劃」，透過舉辦一系列活動，讓照顧者有喘息和減壓的空間。

2022年7月30日在天水圍天暉路社區會堂中心舉行「元美Care+感謝祭」活動，當天招募了彩虹天使及家屬義工一同負責攤位活動，教授參加者製作小手工，當天活動順利舉行，欣賞義工們的積極參與和協助。

愛心速遞慶回歸探訪活動 2022.8.6

中心的服務和活動已經恢復，天使義工們都急於推行義工服務，6/8/2022彩虹天使和希望天使一同用愛心速遞作探訪活動，以身體力行去關心會員和家人。

2022年6-7月 義工服務時數

希望天使：黃汝雄 (雄哥) (18小時)
家人義工：陳炎烽 (棋冰爸) (18.5小時)
杜麗芳 (卓惺母) (10小時)
吳運轉 (啟忠母) (7 小時)
彩虹天使：李振斌、郝崇熙及黃兆霆 (各3小時)

在此感謝各位義工的參與及協助，義工們繼續把握機會多參與義務工作啦！

義工活動預告：

日期	時間	活動名稱	內容	義工對象(人數)
31/12/2022 (六)	上午8:00-12:00	2022懷智賣旗日	協助賣旗活動進行	彩虹、希望天使 及家人義工(不限) *14歲以下人士需由成人陪同
待定(星期六)	上午10:00-12:00	彩虹天使義工聚會	義工訓練和活動回顧	彩虹天使 (不限)

少數族裔服務

美食分享 - Jalebi 印度糖環

Jalebi是油炸的環狀甜點，以麵粉或扁豆粉做成。炸好後會浸在溫熱的糖漿裡，通常有小荳蔻和番紅花調味，色澤鮮艷。口感外酥內有嚼勁，每口都吃得到又黏又甜的糖漿。這道甜點源於西亞，到了 14、15 世紀因貿易關係而傳入。

藉著這個甜品，再介紹一首相關歌曲吧！

歌名：Jalebi baby
歌星：Tesher 、Jason Derulo

立即SCAN去聽啦

樂在其中
Enjoy learning Chinese

齊齊學習中文詞語的用意、句子結構和，提升中文溝通能力。
Let's learn Chinese in funny way.

日期/Date:
2022年10月5日至12月30日(逢星期三、五)
5th October to 30st December 2022 (every Wed & Fri)

時間/Time:
下午2:00-3:30
2:00p.m. to 3:30p.m.

地點/Venue: 本中心 YLDSC

名額/Quota: 6

費用/Fee: 全免 Free

對象/Target:
有特殊學習需要的少數族裔學童
SEN EM student

負責職員/In charge staff:
導師溫瑪哈姑娘
CRW Miss Mahaab

照相館

到戶式拍攝証件相片服務

服務形式：為有需要的社區團體提供到戶式拍攝証件相片服務
服務對象：各社區團體(包括：復康團體、特殊學校、其他志願機構及地區團體等)

收　　費：$20/12張
備　　註：1. 上述服務之宣傳品由本中心提供。
2. 如人數達40人以上及拍攝場地於屯門、元朗或天水圍區可豁免上門車費。如未達指定人數及地方偏遠，需由拍攝團體以實報實銷形式繳付組員的車費。

家庭照拍攝服務

本中心為個別有興趣的會員及家屬拍攝家庭照片，歡迎預約。

- 自選背景
- 自選照片尺寸(2R或4R)，如選其他尺寸須另議
- 中心提供道具供拍攝之用，也歡迎自備拍攝道具及衣飾
- 附送已選相片CD乙隻
- 家庭照組合為2-5人
- 超出上述人數／選擇中心以外場景拍攝，價錢另議。

自選組合

A $200/10張
B $350/25張
C $600/50張

***相片將於3星期後才發放，敬請留意。**

到訪中心拍攝服務

***由於疫情關係，以上所有拍攝服務，請先致電本中心與計劃負責人繆旭賢先生查詢。**

本中心將於下列日子為個別有興趣之社區人士提供拍攝証件相服務（不包括回鄉證相片拍攝）

日期：31/10, 28/11, 19/12(星期一)
　　*會因應疫情狀況而作出調整
時間：下午5:00-6:00
收費：$10/8張(不連相底)，
　　相底光碟每輯$10/1隻

有興趣者可於使用服務前一星期致電本中心預約，以便安排人手提供服務，相片製作約一星期，敬請留意。

為生日的您送上祝福

中心已為10-12月生日的會員準備了小禮物，生日會員可憑會員證到中心換領禮物，現附上本季生日會員名單，願大家也為他們送上祝福：

嘉樑、鈺霖、嘉昇、景紅、健恆、芷晴、毓森、敬釗、民康、佩瑜、岱欣、俊良、浩文、美芳、兆輝、秀芳、國輝、詠風、建彰、惠芳、梓移、允樂、麗雯、鴻佑、麗霞、佩珍、婉婷、晉灝、海彤、柏恩、啟恩、浚鋒、啟華、詠詩、凱詩、湋燁、林昌、俊男、曉華、奕昇、諾添、凱文、鈞祺、競昌、浚晞、子瓏、文耀、隆恩、樂賢、金英、麗茵、熹旼、笑靈、柏麟、佩芬、學勤、偉生、振斌、玟佩、麗娟、迪文、林燁、學文、浩唯、靜文、沁翌、梓康、境元、艷梅、志豪、穎瑤、佩雯、晋晟、陳水、李玟、馮仁、王俊傑、梁子軒、劉俊傑、李嘉俊

更新日期：30/7/2022

聖經分享園地

追求公義仁慈的，就尋得生命、公義和尊榮。

（箴言 21:21）

人生旅程，除了工作賺錢和享樂外，我們還需要追求公義和仁慈，這是聖經裏的教導，為了讓我們得著生命和尊榮，不要讓那腐敗的權力和金錢操控人心，要認清何謂「善」與「公義」，得著由上帝而來的平安。

中心位置

《颱風及暴雨》時中心之運作情況

天氣情況		8	3	1	黑 Black 註1	紅 Red	黃 Amber
中心開放		✗	✓	✓	✗	✓	✓
活動/訓練	戶外	✗	✗	✓	✗	✗	✓
	室內	✗	✓	✓	✗	✓	✓
會車服務		✗	✗	✓	✗	✗	✓

*如遇上惡劣天氣，欲了解小組/活動提供情況，建議參考P.19 小組/活動報名須知或致電中心查詢。

註1：黑色暴雨警告於中心開放時間前懸掛，中心暫停開放；如黑色暴雨警告於中心開放時間內懸掛，中心將照常提供服務。

中心開放時間

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日及公眾假期
上午9時至下午6時	✓	✓	下午2時至下午6時	✓	✓	上午9時至下午5時	休息

如閣下不想再收到本中心的資訊，請透過電話或電郵，與中心職員聯絡。

地址: 元朗朗屏邨繡屏樓地下一室
電話: 2442 3225
傳真: 2442 3227
電郵: dscwj@wjcs.org.hk
網址:

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

服務質素標準（十一）

SQS
服務質素標準

評估服務使用者的需要

政策目的：此政策及相關的程序旨在確保本會服務單位運用有計劃的方法評估和滿足服務使用者的需要。

- 在評估服務使用者需要的過程中，會諮詢會員、家屬、職員及有關人士的意見。
- 評估結果會用來制定服務使用者的個人計劃。(如適用)
- 個人服務計劃會在所定時限作出檢討，及在需要時作出修訂。
- 服務使用者(適用於個案) 每年均有一次個案評檢會議，有關職員就個案過去一年曾接受的服務及進展作出匯報。

一般而言，評估範圍包括：

1.基本個人資料	8. 社交關係及需要
2.體能及殘疾程度	9. 支援網絡
3.健康狀況	10. 家庭背景
4. 能力及工作評估	11. 消閒生活
5. 職業志向	12. 經濟狀況
6. 情緒及心理狀況	13. 曾經/現正按受的服務
7. 特殊行為及需要	

參與者及角色

參與者	角色
服務使用者	對服務提出意見，有權知道評估及計劃的資料。
家屬	對服務提出意見，參與協助制定個人服務計劃。
導師	搜集資料及提交報告，制定及執行服務計劃。
社工	統籌召開及主持會議，參與制定及修定服務計劃。
中心主任	審核文件，為員工提供督導和確保依程序執行有關工作。
其他參與者	提供意見

考考你 問答遊戲

請圈出正確答案

問題① 1.中心每隔多久會為服務使用者進行評估及檢討？

A. 半年

B. 一年

問題② 2.評估範圍包括健康狀況及經濟狀況？

A. 是

B. 否

上期正確答案：1. A
2. B

意見收集站

本中心深信良好的溝通對提供優質及適切的服務是非常重要的！歡迎大家寫下寶貴意見，讓我們藉以作參考及改善。謝謝！

Notes To Members
會員須知

會員申請須知

入會資格： 居住於元朗區內之殘疾人士
入會費用： 每年$21
申請手續： 1. 親臨本中心及填妥申請表格
2. 申請人之近照1張
3. 連同身份證及殘疾人士登記証等證明文件以便核對
會籍期限： 會籍有效期為一年（以每年4月至次年3月作計算）
會員福利： 1. 凡加入成為會員者均可獲贈精美迎新禮品1份
2. 每季獲贈中心《圓蔸》一本
3. 參加中心舉辦之活動
4. 專享中心會員福利

小組 / 活動報名須知

1. 中心舉辦之活動將於每季（1至3月）、（4至6月）、（7至9月）、（10至12月）刊列於《圓蔸》內，並張貼於中心壁佈板上，以供會員閱覽。惟《圓蔸》內之活動資料如有更改，恕不另行通知。
2. 凡持有效簽發之會員証者，均可填寫活動報名表格參與本中心舉辦之活動。
3. 會員享有平等參與活動的機會，如報名人數眾多，將以抽籤方式處理，中心保留最終之決定權利，會員不得異議。中心之活動不設留位或電話報名。
4. 會員須於活動截止報名當日或之前，將簽妥的活動報名表格交回中心或職員辦理報名手續。
5. 活動中籤名單張貼在中心壁報板，會員及家人可自行查閱，而後備名單可向接待處查詢。
6. 中籤者須於指定日期或中心開放時間內繳交活動費用，中心將發出收據確認參與資格，逾期者當棄權論。繳交費用請自備輔幣或八達通；以銀行入賬方式付款者，可將應繳款項存入香港上海匯豐銀行 004-508-077-310-002，中心以收取正本收據作為落實繳費之依據；若以劃線支票付款，抬頭請填寫「Wai Ji Christian Service」或「基督教懷智服務處」。所有活動繳費後(除因中心改期或取消外)將不設退款，亦不接受轉讓或轉換。
7. 元朗區會員獲優先安排參與本中心舉辦的小組／活動。
8. 會員應留意每次活動集合地點和時間，中心在一般情況下不另行個別通知。
9. 如遇上會員無故缺席三次小組活動，名額將由後備名單之會員補上。
10. 戶外活動如遇上惡劣天氣時，即在活動前兩小時天文台仍懸掛三號風球或以上、紅色或黑色雷暴警告，所有戶外活動均會改期或取消。會員亦可致電本中心(2442 3225)查詢。
11. 活動前兩小時，如天文台發出八號風球或黑色暴雨警告訊號，所有未開始之服務可獲得退款安排。
12. 會員請保留活動收據，若活動由中心改期或取消，會員可憑收據於兩星期內辦理退款手續，逾期無效。
13. 根據本會之個人資料收集守則，會員填報的資料均只供報名、統計及聯絡之用，一切資料絕對保密。
14. 低收入會員及其家庭可按需要申請「服務收費減免計劃」，有關詳情可向社工查詢。

後備名額登記須知

1. 中心之活動於額滿後，會把未能中籤之會員自動登記成為後備參加者。
2. 中籤的後備參加者將由中心個別通知，並須於通知後3天內繳付費用確認。
3. 如未能在指定時限確認參與，活動名額將給予另一位後備參加者。

備註：如屬社區照顧服務類別，詳情請參閱有關計劃服務須知。

增設 八達通 Octopus 付款系統