



香港唐氏綜合症協會

The Hong Kong Down Syndrome Association

綜合家庭支援服務

2026年10月至12月通訊



報名及繳費
流程注意



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

賽馬會唐家軒

網「樂」共享
唐氏家庭支援服務

白普理家長資源中心

尋回快樂的神奇力量 - 舞蹈 x 話劇



賽馬會唐家軒大舞台 DS Show

主題：誰都可發光，只要找對地方

今年6月6日，《唐家軒大舞台 DS Show》假香港童軍百周年紀念大樓圓滿舉行。當日31位唐氏表演者分別在歌唱、舞蹈、敲擊樂、歌舞劇及跆拳道五個項目中盡展所長，帶著自信與笑容站上屬於他們的舞台。台下45位家長親眼見證孩子發光發亮，無不感動與驕傲。

每場精彩演出的背後，都凝聚了學員的努力排練、導師的用心指導，以及家長的默默陪伴。這份掌聲與喝采，屬於台前幕後每一位付出愛與支持的工作人員。我們深信，每個人都有獨特的光芒，只要有合適的機會，定能自信綻放。未來，我們將繼續為大家創造舞台，讓每一個生命都閃閃發亮。



白普理家長資源中心 活動重溫

綠色足跡・灣仔生日聚



個別諮詢及訓練



讓我們一同創造更多美好回憶！

白普理家長資源中心 活動重溫



飛標爸爸團



賽艇嘉年華



目錄

P.1	尋回快樂的神奇力量
P.2	唐氏大舞台
P.3-4	白普理家長資源中心 - 活動重溫
P.5	目錄、暫停開放日期、會員須知 (會籍及退出服務)
P.6	協會 / 綜合家庭支援服務報告
P.7-8	班組及活動報名程序
P.9-17	網『樂』共享通訊
P.9	計劃資訊、網中人 ZOOM 住您聊天室、皮膚科義診服務
P.10	特別活動推介
P.11-12	專欄題目
P.13-14	推廣權益及政策關注小組快訊
P.15-17	分區網絡 - 活動巡禮
P.18-26	「賽馬會唐家軒」通訊
P.18	中心資訊、活動重溫、特別活動介紹
P.19-21	中心活動時間表
P.22-25	潛能發展小天地
P.25	照顧者支援系列
P.26	特別活動
P.27-37	「白普理家長資源中心」通訊
P.27	中心資訊、新同事介紹、服務質素標準
P.28	中心報告
P.29-31	家長活動
P.32-34	康體活動
P.34	藝術小組
P.35	教育性小組、共融活動
P.35-36	親子活動
P.37	自務組織動向、圖書室新書推介及網中人聊天室
P.38	綜合家庭支援服務 服務介紹
P.39	賽馬會唐家軒 活動重溫
P.40	網『樂』共享 活動重溫
P.41	iRUN 東華三院「奔向共融」特殊馬拉松 2027
P.42	關懷大使相聚日
P.43	會員作品
P.44	家長作品

暫停開放日期

賽馬會唐家軒及白普理家長資源中心逢星期一、隔周星期日，及以下日子將不會開放，敬希垂注：

10月1日	星期四	國慶日	12月25日	星期五	聖誕節
10月18日	星期日	重陽節	12月26日	星期六	聖誕節翌日

會員須知

1. 申請成為中心會員

類別	會籍	會員
唐氏綜合症人士 * 或其家屬	香港唐氏綜合症協會會員 (同時成為白普理家長資源中心會員)	普通會員：每年 \$50 永久會員：\$500
殘疾人士 * 或其家屬	白普理家長資源中心會員	每年 \$21

申請手續：請向中心索取會員申請表，填妥後連同會費寄回九龍東頭邨振東樓東翼地下（支票抬頭：香港唐氏綜合症協會）

(* 未滿十八歲的唐氏綜合症人士或智障人士需要監護人代為辦理入會手續)

2. 退出服務

- 服務使用者可隨時退出服務，有意退出服務的服務使用者可通知中心當值主管；
- 如服務使用者出現具構成危險及具滋擾的行為，威脅到其他服務使用者和職員的安全，嚴重違反中心規則，本中心有權要求服務使用者退出服務。

招聘兼職庶務員（白普理家長資源中心）

為支持唐氏綜合症人士公開就業，本會白普理家長資源中心招聘一名唐氏綜合症人士擔任兼職庶務員。新一輪合約期由2026年10月開始，為期一年。有意請致電2718 7772與敏姑娘聯絡。

協會／綜合家庭支援服務報告

1) 唐氏舞蹈團——「尋回快樂的神奇力量」

承蒙殘疾人士藝術發展基金資助，本會唐氏舞蹈團剛於8月2日（星期日），在上環文娛中心劇院順利完成年度重點舞蹈及戲劇表演——「尋回快樂的神奇力量」。

團員在導師帶領下，經過一年半時間的籌備，每週持續排練，逐步提升節奏感、肢體協調及舞台表達能力。演出當晚，各團員均展現出高度的專注與熱情，透過舞蹈成功傳達情感與藝術才華，獲得現場超過450位觀眾的熱烈掌聲。

感謝各界人士出席支持，蒞臨欣賞團員的努力成果，這些鼓勵對團員的藝術發展具重大意義。

2) 2026年港島區賣旗日

本會將於2026年10月24日（星期六）舉行港島區賣旗日。是次賣旗活動所籌得的善款，將用作維持自負盈虧的服務發展，包括提供專為唐氏綜合症及其他殘疾人士之體藝發展項目，致力改善他們及其家人的生活質素。是次賣旗日需要大量義工協助，現誠邀各位會員及社會大眾參與成為街上或網上的賣旗義工。除此之外，協會於本年亦推出特別版金旗套裝，捐款達港幣200元以上，可獲贈金旗乙張。有關旗紙全由本會會員設計，別具意義。

有關賣旗日的宣傳已連同是次通訊附寄，請大家踴躍參與！大家亦可掃描右側QR Code，以了解詳情及登記成為義工，多謝支持！



3) 第12屆世界唐氏游泳錦標賽

唐氏游泳隊將於2026年10月29日至11月8日，派出7位唐氏泳隊精英，前往葡萄牙參加第12屆世界唐氏游泳錦標賽。泳隊成員正接受密集式訓練，涵蓋技術、體能及心理素質提升，力爭佳績。

4) 迪卡儂運動發展基金——匹克球發展計劃

本會成功申請運動品牌迪卡儂的資助，舉辦為期一年的匹克球發展計劃予36名8至24歲的唐氏青年會員。是次計劃選取新興運動——匹克球，期望透過訓練提升唐氏會員的體能、社交及團隊參與能力。計劃將於本年10月開展，請大家密切留意稍後發放的宣傳。

5) 第三十九屆香港唐氏綜合症協會周年會員大會暨午宴

本會的周年大會已定於2026年11月28日（星期六）假百樂金宴國際宴會廳舉行。由於午宴環節的名額有限，本會將採用電腦抽籤方式決定入選名單，有關詳情請留意附寄的宣傳單張。

6) 網上捐款平台

本會致力為唐氏綜合症人士及其他殘疾人士及其家人提供綜合家庭支援及職業復康服務，使服務使用者在個人成長及生活各方面，得以全面發展。現誠邀大家成為我們的同行者，用捐款支持唐氏綜合症和其他殘疾朋友，讓他們的訓練和就業崗位變得更多樣化，從而提升生活質素。本會設有不同網上捐款平台，大家可掃描以下QR code以了解更多或直接捐款支持，衷心感謝大家！



網上捐款



PayMe | HSBC



AlipayHK



轉數快

班組及活動報名程序

為了方便各位會員報名，本會設有網上報名的方法，同時亦修訂了繳費流程，詳情如下：

報名及繳費 流程

I) 活動報名

- i. 請於截止報名日期（2026年9月10日）（四）或之前，透過以下其中一個方法報名：
 - 1. 以親臨或郵寄 * 方法遞交報名表至有關中心；或
 - 2. 填妥網上報名表格



白普理家長資源中心
報名表



網「樂」共享
報名表



賽馬會唐家軒
報名表

看到以下畫面
即代表成功於
網上遞交報名表！

✓ 謝謝！

您的回應已送出。

[提交其他回應](#)

**** 只需使用上述其中一種方式報名，請勿重複報名 ****

- ii. 暫不用繳交費用

II) 抽籤

* 以郵戳日期及網上報名時間為準

- i. 抽籤日期：2026年9月12日（六）
- ii. 除特別註明的活動外（例如舊生優先參與），如活動超額報名，將以電腦抽籤方式決定入選名單

III) 結果公佈



- i. 將於 2026 年 9 月 18 日 (五) 公佈抽籤結果
- ii. 所有中籤名單將以會員編號形式公佈，並會透過以下兩種方法：
 1. 張貼於中心**公佈欄**，請親臨中心查閱
 2. 透過中心 **whatsapp 及中心網頁**公佈
 - 唐氏綜合症會員請先將網「樂」共享 Whatsapp 號碼 6538 2331 加入至通訊錄
 - 非唐氏綜合症會員請先將白普理家長資源中心的 WhatsApp 號碼 6773 7392 加入至通訊錄才可收到由 whatsapp 發出的廣播訊息，如有不明白，請致電中心向職員查詢。

IV) 活動繳費及確認

* 以郵戳日期為準

- i. 中籤者需於 2026 年 9 月 18 日 (五) 至 2026 年 10 月 3 日 (六) 期間 (**分區網絡 - 活動巡禮除外**)，透過以下方法繳費：
 1. **郵寄** * 支票 (抬頭：香港唐氏綜合症協會) 至有關中心，支票背面列明會員姓名及活動編號 (請勿郵寄現金)；或
 2. **親臨有關中心**以現金或支票繳費
- ii. 如活動早於 2026 年 10 月 3 日 (六) 開始，需於參與活動前繳交費用
- iii. 如未能在限期內繳交費用，則視作自動放棄論。本中心將不作另行通知，該活動名額將由後補名單補上

支票填寫方法請參照以下支票樣本：

1. 請先劃線	Bank of China (Hong Kong)		2. 填上日期及協會名稱
	22/2/2026		
	Pay 祈付	香港唐氏綜合症協會	
	HK dollars 港幣	HK\$	
	Miss Mary Chan		3. 填寫實際金額

備註：

1. 報名時必須為本中心會員，如會籍過期請先續會。
2. 如活動於抽籤後仍有餘額或有中籤者放棄名額，將以先報先得形式報名。
3. 一般情況下，如參加者因個人情況未能參與已付款活動，已付費用不作退還，報名名額亦不得轉讓他人。
4. 請參加者準時出席已報名之中籤活動，除非活動有變動，否則不作另行通知。
5. 如活動報名名額不夠一半，該活動有機會停辦一期。
6. 本中心保留上述報名、抽籤、結果公佈及繳費安排之最終決定權。

網「樂」共享 唐氏家庭支援服務

計劃資訊

感謝多位東華學院職業治療學系應屆畢業生的熱心協助，於剛過去的7月及8月為關懷大使提供「居家健腦認知訓練」及「居家強身運動技巧」工作坊，一眾關懷大使經過訓練，將會走進有需要的唐氏會員（如年長、隱蔽或行動不便）及其照顧者的家中，為他們提供貼心的上門運動與認知訓練。



五區聯誼活動推介



誠邀家長及照顧者們參與「五區家長聯誼活動—馬灣 1868 自助美食半天遊」。期待大家一同交流聯誼、放鬆身心，享受美食與美好時光，詳情可留意 P.10 的特別活動推介。

網中人 ZOOM 住您聊天室

為加強家長認識復康服務，現特設一個網上諮詢平台，逢每月的第三個星期五，由分區社工與大家一起利用網上視像平台 (ZOOM) 一起傾談，解答大家問題之同時，讓各家長有互相分享學習的機會！

日期	時間	主題
16/10(五)	上午 10:30-11:30	青春期的疑惑
20/11(五)	上午 10:30-11:30	智障人士老齡化的挑戰
18/12(五)	上午 10:30-11:30	第二照顧者的迷思

歡迎唐氏及非唐氏的家長會員參加。有興趣的家長，可直接於活動日掃描右側 QR code 進入 zoom 聊天室。
如有查詢，請致電 2718 7778 與當值社工聯絡。



zoom 聊天室

皮膚科專科義診服務

本會有幸與香港皮膚醫學慈善基金有限公司合作，轉介有需要的智障人士參與皮膚專科義診服務，有需要的家長可向所屬分區社工申請。義診服務逢星期二及五進行，地點為油麻地永星里。義診服務會提供基本藥物，關心孩子皮膚問題的家長切勿錯過。

特別活動推介

五區家長聯誼活動

馬灣 1868 自助美食半天遊

內容：遊覽馬灣觀光景點「馬灣 1868 藝術社區」，家長齊齊聚首一堂一起品嚐風味自助午餐！

日期：4/12(星期五)

時間：上午 10:00 - 下午 2:30

集合地點：荃灣港鐵站 B 出口 / 青衣港鐵站 C 出口

對象：唐氏會員家長

名額：50 名

費用：\$100

查詢：2718 7776 侯仲濂先生

備註：是次活動由五區關懷大使代表負責，請家長踴躍參與！



家長培訓小組活動

匹克球體驗日

內容：匹克球是近年一項新興運動，讓大家一起體驗這項運動的樂趣啦！

日期：27/10(星期二)

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：PICKLE. READY(地址：荃灣大壩街 4-30 號荃灣廣場 501 室)

對象：唐氏會員家長

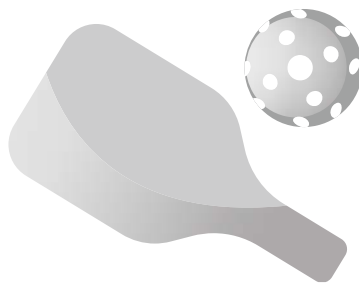
導師：PICKLE. READY 導師

名額：16 名

費用：\$50(包括場地及租用匹克球裝備費用)

查詢：2718 7776 侯仲濂先生

負責家長：高朗恩家長



社署一次過特別撥款活動

花藝製作班

內容：花藝透過五感刺激、心理專注和植物天然特性，能有效降低壓力、提升幸福感。今期讓我們將花藝的美學精髓，融入日常生活的節奏中；透過花卉的色彩與香氣，為家居或聚餐注入療癒力與生命力。

日期：2、9、23、30/10(逢五，共 4 節)

時間：上午 10:30 - 中午 12:30

地點：賽馬會唐家軒中心

對象：唐氏會員家長或照顧者

導師：何潔珠女士(荷蘭 DFA 專業花藝導師、ADFA 荷蘭高級花藝專才)

名額：10 名(如中籤，請以獨立支票繳費)

費用：\$160

查詢：2116 9400 甘美玲姑娘

備註：i. 場地只限參加者出席；
ii. 超額報名將以抽籤處理。



樂廚烹飪班

內容：唔駛去西班牙、法國都可以食到當地美食，仲係自己親手整！今期帶來海鮮西班牙炒飯 + 法式洋蔥湯，想起都 yummy yummy ~ 喜歡歐洲風味既你，仲唔快 d 報名！

日期：12/11(星期四)

時間：上午 10:00 - 下午 1:00

地點：九龍新蒲崗

導師：廚藝學院導師

對象：唐氏會員家長或照顧者

名額：15 名(如中籤，請以獨立支票繳費)

費用：\$80

查詢：2116 9400 甘美玲姑娘

備註：i 場地只限參加者出席；
ii 請遵照廚藝學院衛生指示，保持場地衛生；
iii 是次活動由社會福利署津助，已確定入選名額後但最終未能出席者需要繳付差額 \$320；
iv 未曾參加過樂廚烹飪班優先，其餘超額將以抽籤處理。



專欄題目

照顧者放鬆秘笈：腹式呼吸法

負責社工：侯仲濂先生

腹式呼吸（Diaphragmatic Breathing），又稱為「橫膈膜呼吸」，是一種深度且高效率的呼吸方式。許多人在不知不覺中習慣了偏向表層的「胸式呼吸」，進而引發許多慢性緊張與疲勞。今次將帶您了解胸式呼吸的隱形影響，以及如何透過腹式呼吸找回身心的平衡。

一、長期使用「胸式呼吸」的隱形影響

許多人在壓力大、緊張或久坐時，會不自主地採用胸式呼吸（透過胸腔升降與肋間肌帶動呼吸）。胸式呼吸是一種淺而快的呼吸方式，雖然能滿足緊急狀況下的換氣需求，但長期習慣胸式呼吸會對身體產生以下負面影響：

- 誘發慢性焦慮與壓力：胸式呼吸會刺激交感神經，讓身體長時間處於高壓亢奮狀態，容易引發焦慮、心悸與情緒緊繃。
- 肩膀與頸部肌肉痠痛：為了強行抬升胸腔，身體會過度依賴斜方肌、胸小肌與胸鎖乳突肌等「呼吸輔助肌」，長期下來易導致肩頸僵硬、慢性頭痛。
- 換氣效率低下與易疲勞：空氣多半只進入肺部上端，氣體交換效率較差，容易造成體內微幅缺氧、精神不濟或經常感到氣短。
- 影響腸胃功能與核心穩定：缺乏橫膈膜的上下移動，腹腔內臟得不到自然按摩，容易導致腸胃蠕動變慢、脹氣或便秘；同時也會削弱深層核心肌肉的穩定度，增加腰背負擔。

二、什麼是腹式呼吸？

與胸式呼吸不同，腹式呼吸強調充分使用位於胸腔與腹腔之間的「橫膈膜」。

- 吸氣時：橫膈膜向下移動，胸腔體積擴大，將空氣深入引導至肺部底部，腹部因而像氣球般自然隆起。
- 吐氣時：橫膈膜放鬆回升，腹部自然凹陷，將體內廢氣順暢排出。

三、轉為腹式呼吸的 4 大好處

1. 調節副交感神經：活化副交感神經（負責放鬆與修復），幫助降低心率與血壓，擺脫慢性壓力。
2. 改善睡眠品質：睡前練習能平息大腦雜念、鬆弛全身肌肉，幫助更容易入睡。
3. 提升肺活量與血氧：充分利用肺部下半部，大幅提升氣體交換效率。
4. 紓緩肩頸壓力與促進腸胃蠕動：讓呼吸回歸橫膈膜主導，解放過度勞累的肩頸肌肉，同時溫和按摩腹腔器官。

四、實踐指南：4 步驟練習腹式呼吸

初學者建議先採用仰臥躺平的姿態練習，最容易感受腹部的起伏。



1. 準備姿勢：躺姿最易上手。

舒適地躺在床上或瑜伽墊上，雙腿微彎。將右手放在胸口，左手放在肚子上（胸骨下方、肚臍上方），作為氣流方向的檢測器。



3. 暫停片刻：1-2 秒。

吸飽氣後，稍微停頓 1～2 秒，體會腹部自然充實的感受。



2. 用鼻緩慢吸氣：約 4 秒。

閉上嘴巴，用鼻子慢慢吸氣 4 秒。想像空氣一路沉到肚子深處，感受左手（腹部）慢慢隆起，而右手（胸口）保持平穩不動。



4. 長長吐氣：約 6-8 秒。

將嘴唇微微嘟起（像吹燭火般），慢慢吐氣 6～8 秒。感受左手（腹部）自然下陷，將空氣盡量吐盡，胸口依然維持平穩。

五、初學者常見誤區與建議

注意事項：

- 避免刻意用腹肌發力：腹部的起伏是橫膈膜推擠內臟的自然結果，不需要刻意「用肚子吹氣球」。
- 若感到頭暈請暫停：頭暈通常是因為呼吸過快或過度換氣，請恢復自然呼吸稍作休息。
- 練習頻率：建議每天練習 2～3 次，每次 5～10 分鐘。當身體建立肌肉記憶後，無論是坐姿、站姿或工作間隙都能隨時進行。

六、總結

呼吸是我們少數能自主控制的自律神經調節工具。雖然胸式呼吸能提供急促的通氣，但長期使用會讓身體長期處於慢性壓力和疲勞中。透過每天數分鐘的腹式呼吸練習，重新找回橫膈膜的主導權，不僅能為大腦注入氧氣，更是幫助自己重拾內心平靜、舒緩肩頸緊繃最簡單且免費的自我保健法。

七、參考資料與文獻

1. Harvard Health Publishing (2020). Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response.
2. Ma, X., et al. (2017). The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Frontiers in Psychology*.
3. Cleveland Clinic (2022). Diaphragmatic Breathing.

申請監護令知多少？

哪類人士會成為監護令申請的對象

甚麼是精神上無行為能力的人？哪類人士會成為監護令申請的對象？

接受監護的精神上無行為能力的人，大概屬於四類殘障人士：

1. 癡呆症患者／腦退化症／嚴重認知障礙
2. 智障人士
3. 精神病患者
4. 因意外或疾病（如中風）導致腦部受損的人

甚麼是監護令

根據《精神健康（修訂）條例》第136章授權成立一個名為「監護委員會」的獨立運作的法定機構團體，為年滿十八歲或以上精神上無行為能力替自己的個人事宜、財務、醫療或牙科治療作決定之人士作出監護令。

監護令會指明為精神上無行為能力的人委任一位非官方監護人（家人或朋友）或官方監護人（社會福利署署長）及其賦予的權力。在一般情況下，若果沒有其他有效解決問題的非正式安排出現，或不可能作出該些安排時，「監護委員會」便會處理該等申請。

為什麼提出監護令申請的必要？

在提出監護令申請為當事人作福利安排、醫療或牙科治療和/或財務管理前，須考慮是否已有其他適當的非正式安排？

若該等安排是對當事人有利時，採用非正式安排比提出監護令申請較為恰當，因為申請監護令乃屬法律訴訟程序。

若當事人正從其家庭成員、朋友、親屬或其他服務提供者接受足夠的協助，當事人便無須被收容監管。

除申請監護令外，有沒有其他方法可供選擇？

主診醫生是否準備在沒有監護人的情況下替當事人進行手術？

朋友，家人或照顧者是否正在提供適切的協助予當事人？

是否已有根據持久授權書被委任的受權人代當事人安排財務事宜？

在以上問題中，其中一條的答案為“是”時，則可能無須安排監護令。

其他選擇

除提出監護令申請外，還有其他方法可幫助當事人。社會上，有很多政府部門及非公營機構可提供協助或其服務的資料；它們可提供關於照顧老人、智障、精神健康、腦部受損、法律事項或財務困難等問題上的意見。你們可初步接觸醫院管理局轄下醫院的醫務社工部，區內社會福利署轄下的綜合家庭服務中心或社會保障部以尋求協助及索取相關資料。

以下的情況，均顯示有需要為當事人申請監護令

1. 醫療決定上有爭議

當事人或其他人士不同意已作出的決定，例如，家人之間或家人與服務提供者之間，在照顧當事人事宜上及在當事人的醫療決定上有爭議，而可能造成不恰當的住宿選擇或未能獲得應有的治療時。

2. 當事人反對

當事人反對向他/她建議的照顧計劃或治療，例如，替他/她安排的住宿服務。

3. 醫生拒絕

醫生拒絕在未有監護人被委出前為當事人同意接受治療前進行非緊急的治療。

4. 緊急監護令篇

當事人受到身體或精神虐待、被人濫用金錢、疏於照顧、利用或自我放棄照顧，健康受到危害，或處於以上的危險時，而他/她的利益未獲得足夠保護的情況下。請參考緊急監護令篇。

甚麼人可以提出申請監護令

若申請符合以下的準則，監護委員會便會委任監護人：

精神上無行為能力的人的親屬、註冊社會工作者、註冊醫生或社會福利署的公職人員均可以向監護委員會提出監護令申請。

如有任何查詢及取詳細資料，可往監護委員會網頁<http://www.adultguardianship.org.hk> 或致電2369 1999 查詢。

參考資料來源：老友宅醫網頁

分區網絡 - 活動巡禮

i) 為使分區活動開支預算運作正常，所有收費活動，一經報名確實，必須繳付所有費用及恕不退回，敬請見諒。

ii) 活動以先報先得為報名準則，如活動滿額，將以該區會員優先

報名方法：有興趣參加上述活動者，請於活動日期前最少七日，填妥網『樂』共享通訊活動報名表**第四部份**，親身交回、郵寄或傳真至白普理家長資源中心或以網上報名作實，亦可致電給負責職員查詢活動尚餘名額才報名。

分區網絡	活動名稱	負責家長	內容	日期	時間	地點	對象	名額	費用	查詢
九龍東	羽你同行 (10-12 月)	鄭偉恆家長	輕輕鬆鬆打羽毛球，舒展筋骨。	10-12 月 (逢二)	上午 10:00 - 中午 12:00	觀塘瑞和街體育館	家長	8 名	免費	2718 7773 林燕君姑娘
	活力乒乓樂 (10-12 月)	楊晶晶家長	齊來打乒乓球，快樂加倍增。	10-12 月 (逢三)	上午 10:00 - 中午 12:00	蒲崗村道體育館	家長	8 名	免費	
	地壺對對碰	鄭偉駿家長	齊來享受地壺球樂趣，培養團隊合作。	5/12-19/12 (逢六，共 3 節)	下午 4:45 - 下午 5:45	白普理家長資源中心	家庭	6 對親子	免費	
	結伴同行 小夏威夷徑	毛沛希家長	趁著秋高氣爽，來場輕鬆的戶外聯誼吧！一邊欣賞絕美瀑布，一邊認識志同道合的新朋友。	26/11 (四)	上午 10:00 - 下午 1:00	西貢小夏威夷徑 (集合地點稍後通知)	家長	15 名	每位津貼 \$20	
	一人一味之 聖誕派對	陳楚彥家長 曹圳家長	讓不同家庭互相交流，在美食與歡笑聲中，一同感受濃厚的聖誕節日氣氛。	18/12 (五)	下午 5:00 - 下午 7:00	白普理家長資源中心	家庭	15 個家庭	活動津貼 \$1000， 餘額由參加者共同分擔	

分區網絡	活動名稱	負責家長	內容	日期	時間	地點	對象	名額	費用	查詢
香港區	樂樂水粉彩 (10-12 月)	蔡康成家長	水粉彩一筆一畫，畫出放鬆快樂。	23/10 - 4/12 (逢五，13/11 除外，共 6 節)	下午 2:15 - 下午 3:45	賽馬會 唐家軒	家長	8 名	每位 \$240	3460 5093 潘希汶姑娘
	快樂地壺	黎旭霖家長	齊來享受地壺球樂趣，培養團隊合作。	5/11 - 26/11 (逢四， 共 4 節)	下午 2:00 - 下午 4:00	賽馬會 唐家軒	家長	10 名	免費	
	羽你共聚 (10-12 月)	鄒穎兒家長	輕輕鬆鬆打羽毛球，舒展筋骨。	8/10 - 31/12 (逢四)	下午 1:00 - 下午 3:00	柴灣體育館	家庭	10 名	免費	
	香港公園遊	黃曉光家長	由茶具文物館導賞員介紹，遊覽香港公園及一同前往午餐。 (此活動正申請導賞)	3/10 (六)	上午 10:00 - 下午 2:30	香港公園 集合：金鐘站 C 出口	家庭	30 名	每位津貼 \$30	
	認識沙羅洞	黃顯然家長	導賞員帶領下認識沙羅洞動植物及歷史建築等。	29/10 (四)	上午 9:15 - 下午 2:00	沙羅洞 集合：大埔墟 港鐵站	家長	20 名	總津貼 \$240	
	華富燒烤樂	林穎雯家長	家長一同享受燒烤樂趣	9/12(三)	上午 10:00 - 下午 3:00	華富瀑布灣 公園	家長	12 名	每位津貼 \$25	

分區網絡	活動名稱	負責家長	內容	日期	時間	地點	對象	名額	費用	查詢
新界東	羽你同樂 (10-12 月)	何蕊慈家長	家長們輕輕鬆一起打羽毛球，舒展一下。	6/10-29/12 (逢二)	上午 10:00 - 中午 12:00	圓洲角 體育館	家長	10 名	免費	3460 5093 潘希汶姑娘
	皮革 散銀包班	江子健家長	齊來製作皮革散銀包	26/10 (一)	上午 10:00 - 中午 12:00	卓業軒 活動室	家長	8 名	總津貼 \$300	
	水浪窩 郊遊樂	葉慧敏家長 高朗恩家長	自行準備野餐美食，分享美食、談談天、行下山，在郊遊中放鬆身心	16/11 (一)	上午 10:00 - 下午 2:30	水浪窩 集合：沙田站	家長	15 名	每位津貼 \$20	
	年長齊相聚	麥凱祈家長 鍾偉強家長	家長相聚，有談不盡的話題，珍惜共聚時光	19/11 (四)	下午 1:30 - 下午 3:00	石門焗府	育有 30 歲 或以上唐 氏子女的家長	36 名	總津貼 \$420	
	氣候變化知 多 D 之旅	梁家柱家長 陳亦芝家長	參觀位於中大的氣候變化博物館、欣賞末圓湖及享用午餐 (此活動正申請導賞)	19/12 (六)	上午 11:45 - 下午 4:15	賽馬會氣候 變化博物館 集合：大學站	家庭	30 名	每位津貼 \$30	

分區網絡	活動名稱	負責家長	內容	日期	時間	地點	對象	名額	費用	查詢
新界西	羽眾同樂 (10-12 月)	程慧芝家長 蕭楚婷家長	一齊打羽毛球，舒展筋骨，輕鬆一下！	10-12 月 (逢四)	上午 10:00 - 中午 12:00	天瑞體育館	家長	8 名	免費	2718 7776 侯仲濂先生
	大澳一日遊	溫諾晴家長	與大家一齊去大澳欣賞離島美景！	10/11 (二)	上午 10:00 - 下午 3:00	大澳	家長	10 名	每位津貼 \$30	
	印尼 甜品工房	梁嘉宜家長	與大家一齊製作印尼特色甜品甜一番！	24/11 (二)	上午 10:00 - 中午 12:00	屯門 彩暉花園 靈暉堂	家長	10 名	每位收費 \$10	
	聖誕活動	羅子敬家長	臨近聖誕，同大家聚一聚！	19/12 (六)	上午 10:00 - 中午 12:00	屯門 彩暉花園 靈暉堂	家庭	20 名	每位津貼 \$40(每家庭 最多 80 元)	

分區網絡	活動名稱	負責家長	內容	日期	時間	地點	對象	名額	費用	查詢
九龍西	羽你共度 快樂時光 (10-12 月)	盧玉燕家長 朱天朗家長	一齊打羽毛球，舒展筋骨，輕鬆一下！	10-12 月 (逢二)	上午 11:00 - 下午 1:00	荃灣楊屋道 體育館	家長	8 名	免費	2718 7776 侯仲濂先生
	桌球之夜	鄧柏熙家長	一齊黎打下桌球，一起交流下打波心得。	23/10、27/11、 18/12 (共 3 節)	下午 6:00 - 晚上 8:00	Snookery (荔枝角福至 工業大廈)	家長	8 名 (男士 家長 優先)	每位收費 \$80 (共 3 節，每 節 2 小時)	
	單車戶外 郊遊樂	何思朗家長	同大家一齊去南生圍踩單車，感受大自然。	21/10 (三)	上午 10:00 - 下午 2:00	南生圍 (集合地點： 元朗港鐵站 E 出口)	家長	10 名	每位津貼 \$40	
	行山活動	鄧柏熙家長	與大家行山，感受大自然。	19/11 (四)	上午 10:00 - 下午 2:00	西高山 (集合地點： 香港港鐵站 E 出口)	家長	10 名	每位津貼 \$20	
	插花體驗班	江倩寧家長	聖誕邀請導師教大家插花。	16/12 (三)	上午 11:00 - 下午 1:00	荃灣就業 輔助中心	家長	10 名	每位收費 \$50	

賽馬會唐家軒

中心資訊

協會將於 10 月 24 日舉行機構賣旗日，並於 11 月 28 日舉行周年大會，中心將於上述兩天暫停開放。

活動重溫

第十五屆香港特殊奧運會乒乓球比賽

唐家軒「球來球往乒乓波」共 12 位成員早前參加了香港特殊奧運會乒乓球比賽。在球場上，大家格外認真，專注每一場比賽，展現了寶貴的體育精神，努力之下最終在個人技術賽及對打賽取得佳績！

本次比賽成績為：共奪得 2 金、2 銀、7 銅。

我們相信，只要透過持續專業訓練，唐氏會員一樣可以突破自我，發揮運動潛能。讓我們繼續支持他們，讓他們在體育路上繼續發光發熱！



2026 年 10 月中心開放時間表

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
開放時間	中心休息	開放時間				
上午 10 時 - 下午 6 時		上午 9 時 - 下午 6 時				
				1 國慶日 中心休息	2	3
4	5 中心休息	6 中心休息	7	8	9	10
11 中心休息	12 中心休息	13 多元滿 Fun 星期二 - 創意藝術家 - 運動強人 - 精靈小廚	14	15	16	17 唐家軒黑白大廚 3.0 武藝跆拳道 創意手作班 唐家軒小畫室 唱出真我 歌舞劇學院 球來球往乒乓球波 聲咚擊西敲擊樂
18 重陽節 中心休息	19 重陽節翌日 中心休息	20 中心休息	21 手眼協調齊滾動	22	23 樂樂水粉彩 *	24 機構賣旗日 中心不開放
25 中心休息	26 中心休息	27 多元滿 Fun 星期二 - 創意藝術家 - 運動強人 - 精靈小廚	28 手眼協調齊滾動	29	30 樂樂水粉彩 *	31 唐家軒黑白大廚 3.0 武藝跆拳道 創意手作班 唐家軒小畫室 唱出真我 歌舞劇學院 球來球往乒乓球波 聲咚擊西敲擊樂

* 為網「樂」共享活動

2026 年 11 月中心開放時間表

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
開放時間	中心休息	開放時間				
上午 10 時 - 下午 6 時		上午 9 時 - 下午 6 時				
1 香港唐氏小姐 非凡起舞 唐氏大使訓練	2 中心休息	3 中心休息	4 手眼協調齊滾動	5 快樂地壺 *	6 樂樂水粉彩 *	7 唐家軒黑白大廚 3.0 武藝跆拳道 創意手作班 唐家軒小畫室 唱出真我 歌舞劇學院 球來球往乒乓球 聲咚擊西敲擊樂
8 中心休息	9 中心休息	10 多元滿 Fun 星期二 - 創意藝術家 - 運動強人 - 精靈小廚	11 手眼協調齊滾動	12 快樂地壺 *	13	14 唐家軒黑白大廚 3.0 武藝跆拳道 創意手作班 唐家軒小畫室 唱出真我 歌舞劇學院 球來球往乒乓球 聲咚擊西敲擊樂
15 香港唐氏小姐 非凡起舞 唐氏大使訓練	16 中心休息	17 中心休息	18 手眼協調齊滾動	19 快樂地壺 *	20 樂樂水粉彩 *	21 唐家軒黑白大廚 3.0 武藝跆拳道 創意手作班 唐家軒小畫室 唱出真我 歌舞劇學院 球來球往乒乓球 聲咚擊西敲擊樂
22 中心休息	23 中心休息	24 多元滿 Fun 星期二 - 創意藝術家 - 運動強人 - 精靈小廚	25 手眼協調齊滾動	26 快樂地壺 *	27 樂樂水粉彩 *	28 機構周年大會 中心不開放
29 香港唐氏小姐 非凡起舞 唐氏大使訓練	30 中心休息					

* 為網「樂」共享活動

2026 年 12 月中心開放時間表

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
開放時間	中心休息	開放時間				
上午 10 時 - 下午 6 時		上午 9 時 - 下午 6 時				
		1 中心休息	2 手眼協調齊滾動	3	4 樂樂水粉彩 *	5 唐家軒黑白大廚 3.0 武藝跆拳道 創意手作班 唐家軒小畫室 唱出真我 歌舞劇學院 球來球往乒乓波 聲咚擊西敲擊樂
6 中心休息	7 中心休息	8 多元滿 Fun 星期二 - 創意藝術家 - 運動強人 - 精靈小廚	9 手眼協調齊滾動	10	11	12 唐家軒黑白大廚 3.0 武藝跆拳道 創意手作班 唐家軒小畫室 唱出真我 歌舞劇學院 球來球往乒乓波 聲咚擊西敲擊樂
13 香港唐氏小姐 非凡起舞 唐氏大使訓練	14 中心休息	15 中心休息	16	17	18	19 唐家生日派對 (10-12 月) 唐氏聖誕表演王
20 中心休息	21 中心休息	22 多元滿 Fun 星期二 - 創意藝術家 - 運動強人 - 精靈小廚	23	24	25 聖誕節 中心休息	26 聖誕節後第一個周日 中心休息
27 非凡起舞 唐氏大使訓練	28 中心休息	29 中心休息	30	31		

* 為網「樂」共享活動

潛能發展小天地

我們深信唐氏朋友也有其獨有潛能，現誠邀大家參與以下活動，發掘自己的興趣及才能，更有機會把自己的作品和能力展現於人前，增加公眾人士對唐氏朋友的認識。

唐家軒黑白大廚 3.0

活動編號：
DSP.3b.2/2026.10

內容：組員將會分為黑白兩隊，在每節小組與自己的隊員親自設計菜單以及合作烹煮美味的午餐，爭奪成為唐家軒廚神。參加者能學習與人合作的技巧，增強溝通能力和團隊精神。同時，這個過程也有助於訓練手部肌肉的協調性和力量，提高認知能力，如計劃、組織和時間管理。最後，大家可以在中心即場與組員一同共享這份美好的成果！

日期：17/10 - 12/12（逢六，24/10、28/11 暫停，共 7 節）

時間：上午 9:45 - 11:00

地點：賽馬會唐家軒

導師：鄭朗晴姑娘

對象：12 歲或以上唐氏會員

名額：6 名

費用：\$350

查詢：3462 2305 鄭朗晴姑娘



武藝跆拳道

活動編號：
DSP.3a.2/2026.11

內容：透過正規的跆拳道訓練，提升參加者大小肌肉的靈活性及協調能力，保持健康的身體，發揮武術正能量。

日期：17/10 - 12/12（逢六，24/10 及 28/11 暫停，共 7 節）

時間：上午 11:00 - 中午 12:00

地點：賽馬會唐家軒

導師：天盛道場教練楊逸晞先生

對象：12 歲或以上唐氏會員

名額：8 名

費用：\$350

查詢：3460 5094 黃伯翔先生

備註：定期為參加者安排「考帶」升級試，考試費及道袍費用另計



創意手作班

活動編號：
DSP.4b/2026.18

內容：透過運用各種材料，如：紙、蠟筆等，舉辦手作工坊，不僅能夠訓練手部肌肉的靈活性，還能促進認知能力的發展，一起進入創意與學習的夢幻世界！

日期：17/10 - 12/12（逢六，24/10 及 28/11 暫停，共 7 節）

時間：中午 12:00 - 下午 1:00

地點：賽馬會唐家軒

導師：何美君小姐

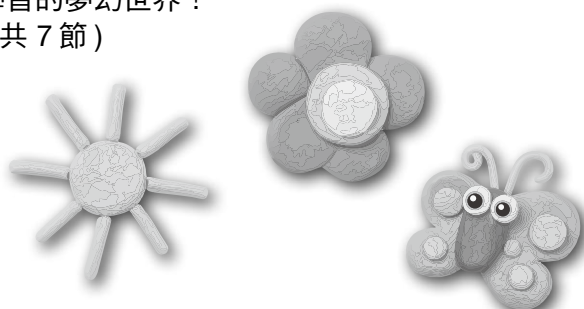
對象：12 歲或以上唐氏會員

名額：8 名

費用：\$420

查詢：3462 2305 鄭朗晴姑娘

備註：作品會以多於一堂完成，若缺席或會影響作品完整性，故請參加者盡量出席所有課堂



惡劣天氣下本中心活動安排

惡劣天氣影響的處理方法：以當天活動開始前兩小時由香港天文台發出之天氣報告為準

類別		中心開放	室內活動	戶外活動
颱風信號				
一號風球 T1		✓	✓	✓
三號風球 L3	活動舉行前兩小時	✓	✓	✗
	活動舉行中	✓	✓	✗
八號風球或以上 		✗	✗	✗
暴雨警告				
黃色  黃	活動舉行前兩小時	✓	✓	✓
	活動舉行中	✓	✓	✓
紅色  紅	活動舉行前兩小時	✓	✗	✗
	活動舉行中	✓	✓	✗
黑色  黑	活動舉行前兩小時	✗	✗	✗
	活動舉行中	✓	✓	✗
雷暴、山泥傾瀉、水浸警告		✓	註 6	註 7

備註：

1. 天文台早上九時前懸掛八號或以上風球或黑色暴雨警告，中心將會停止開放；若八號或以上風球或黑色暴雨警告於除下時，距離單位開放時間不足 4 小時，則當日單位暫停開放。
2. 除上述列舉之情況外，中心會視乎特別天氣情況、活動地區、以及活動性質，彈性決定是否將某項活動延期、取消或繼續，並在活動舉行前兩小時通知參加者。家長亦應視乎所在地區之天氣及路面情況而決定是否出席活動。
3. 在活動進行期間，若天氣轉趨惡劣，中心會在安全情況下疏散參加者或暫留參加者在活動場地，直至天氣情況容許下，才安排參加者離去。
4. 活動 / 興趣班如因惡劣天氣情況需暫停，中心將另擇日期舉行。
6. 室內活動如期進行，家長可按所住地區所受的影響程度，自行決定是否送子女返中心參加活動。
7. 若室外活動地點不受影響，則照常舉行，家長可按所住地區所受的影響程度，自行決定是否送子女返中心參加活動。

唐家軒小畫室

活動編號：
DSP.4b/2026.19

內容：透過學習不同的繪畫技巧和形式，不僅培養參加者的繪畫技能與創造力，還能訓練手部肌肉的靈活性和協調性，促進視覺認知和集中注意力的能力。讓每位參與者在藝術的世界中自由表達，探索無限的創意可能性！

日期：17/10 – 12/12（逢六，24/10 及 28/11 暫停，共 7 節）

時間：下午 1:00 - 2:00

地點：賽馬會唐家軒

導師：何美君小姐

對象：12 歲或以上唐氏會員

名額：8 名

費用：\$420

查詢：3462 2305 鄭朗晴姑娘



唱出真我

活動編號：
DSP.4b/2026.20

內容：透過歌唱訓練口部肌肉、呼吸練習、發聲及咬字，配合表演元素，如：情感運用、台風演繹等，讓會員體驗唱歌樂趣中認識自我，提升自信。

日期：17/10 – 12/12（逢六，24/10 及 28/11 暫停，共 7 節）

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：賽馬會唐家軒

導師：翁苑婷小姐

對象：15 歲或以上唐氏會員

名額：8 名

費用：\$350

查詢：3460 5094 黃伯翔先生

今季主題：
千禧年代勁歌熱舞



歌舞劇學院

活動編號：
DSP.4b/2026.21

內容：透過舞台表演訓練，如：演技、歌唱、舞蹈、理論知識等，提升會員語言能力、身體協調、創意思維及藝術素養，讓會員在輕鬆愉快的氣氛下發展潛能。

日期：17/10 – 12/12（逢六，24/10 及 28/11 暫停，共 7 節）

時間：下午 3:00 - 4:30

地點：賽馬會唐家軒

導師：翁苑婷小姐

對象：12 歲或以上唐氏會員

名額：10 名

費用：\$420

查詢：3462 2305 鄭朗晴姑娘

今季主題：
小星星大光芒



球來球往乒乓波

活動編號：
DSP.3a.2/2026.12

內容：學習乒乓球的技巧，加強手眼協調及反應能力，與會員一同切磋球藝。

日期：17/10 – 12/12（逢六，24/10 及 28/11 暫停，共 7 節）

時間：（職員安排分配會員組別）

A 組：下午 3:30 - 4:30

B 組：下午 4:30 - 5:30

地點：賽馬會唐家軒

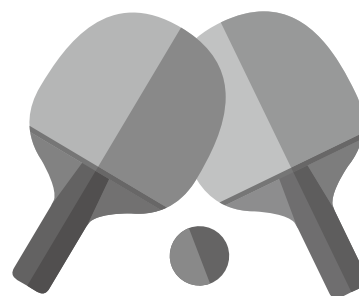
導師：霍祥福先生

對象：12 歲或以上唐氏會員（* 本年度連續兩期參加之舊生優先）

名額：12 名（每組 6 名）

費用：\$350

查詢：3460 5094 黃伯翔先生



聲咚擊西敲擊樂

活動編號：
DSP.4b/2026.22

內容：透過不同種類的鼓及敲擊樂器，學習世界各地的節奏及歌曲，擊出美好的樂章，抒發情感。快來跟我們一同合奏出有趣又好玩的敲擊樂吧！

日期：17/10 - 12/12（逢六，24/10及28/11暫停，共7節）

時間：下午 4:35 - 5:35

地點：賽馬會唐家軒

導師：孔逸嵐先生

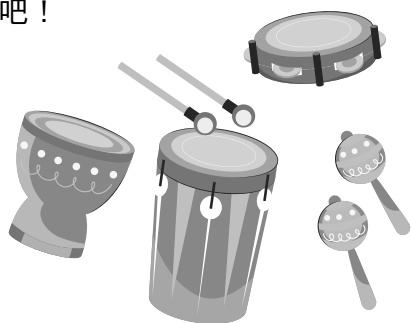
對象：12歲或以上唐氏會員

名額：10名

費用：\$350

查詢：3460 5094 黃伯翔先生

今季主題：
Miquesa 一齊來煮
非洲餐



香港唐氏小姐

活動編號：
DSP.4a.3/2026.02

內容：各位女會員，機會難得！快報名參加這個小組，學習化妝、打扮以及與人相處技巧，成為香港唐氏小姐！

日期：1/11、15/11、29/11、13/12（隔周日，共4節）

時間：上午 11:00 - 中午 12:00

地點：賽馬會唐家軒

對象：12歲或以上唐氏女會員

名額：6名

費用：免費

查詢：3462 2305 鄭朗晴姑娘



非凡·起舞

活動編號：
IV5/Int/12-2026

內容：透過專業舞蹈導師教導，一起學習流行舞蹈及不同的舞蹈組合。

日期：1/11、15/11、29/11、13/12、27/12（隔周日，共5節）

時間：下午 1:15 - 2:30

地點：賽馬會唐家軒

導師：劉理盈姑娘

對象：12歲或以上唐氏會員

名額：10名

費用：\$150

查詢：3460 5094 黃伯翔先生

備註：如以支票付款，請獨立開一張支票



唐氏大使訓練 - 共融社群

活動編號：
DSP.6a.5/2026.03

內容：透過義工訓練，學習義工服務的精神及技巧，探訪有需要的人士及團體。

日期：1/11、15/11、29/11、13/12、27/12（隔周日，共5節）

時間：下午 2:45 - 4:15

地點：賽馬會唐家軒及探訪單位（待定）

對象：18歲或以上唐氏會員

名額：12名

費用：\$100

查詢：3462 2305 鄭朗晴姑娘

備註：參加者需具一定程度理解及表達能力



「多元滿 Fun 星期二」

內容：透過一系列的多元活動，訓練會員的多元智能及獨立生活技能。

小組同時著重會員間的溝通及合作，藉此提升他們的社交技巧。

日期：13/10、27/10、10/11、24/11、8/12、22/12

(隔周二，共 6 節)

地點：賽馬會唐家軒

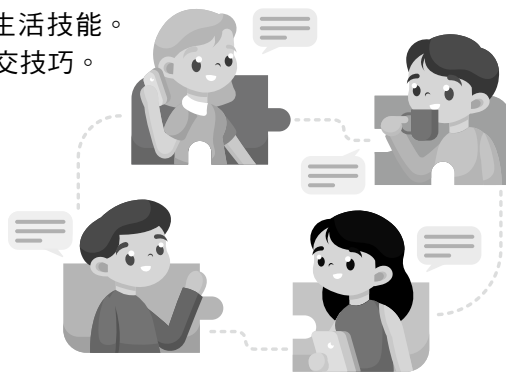
導師：鍾穎媚小姐

對象：15 歲或以上唐氏會員

名額：8 名

查詢：3460 5094 黃伯翔先生

如同時報 3 班，
優惠價
合共 \$1000



時間	活動 (活動編號)	內容	收費
下午1:00-2:00	創意藝術家 DSP.4b/2026.23	教授多元化的藝術及手工藝製作，訓練手肌協調的同時，啟發會員的創造力和想像力。	\$300
下午2:00-2:45	運動強人 DSP.3a.2/2026.13	透過不同的運動，加強身體協調和四肢的靈活性。	\$300
下午2:45-4:00	精靈小廚 DSP.4a.1/2026.04	教授簡單的煮食技巧，製作中西特色美食，提高會員獨立生活能力。	\$480

手眼協調齊滾動

活動編號：
DSP.3a.2/2026.14

內容：透過學習草地滾球的基本規則與技巧，強化參加者手眼協調與身體平衡。

日期：21/10 - 9/12 (逢三，共 8 節)

時間：下午 5:00 - 7:00

地點：沙田圓洲角體育館

導師：譚小慧小姐

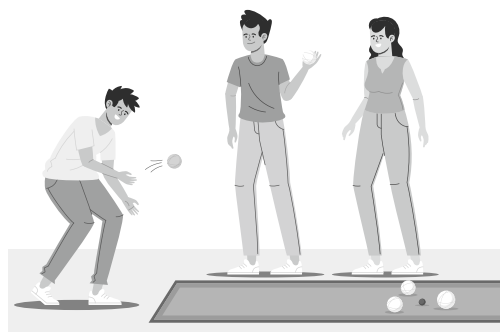
對象：18 歲或以上唐氏會員

(* 本年度連續兩期參加之舊生優先)

名額：12 名

費用：\$320

查詢：3460 5094 黃伯翔先生



照顧者支援

家長伸展班

活動編號：
DSP.5a.1/2026.04

內容：透過伸展運動，提升身體柔韌度並舒緩痛症。

日期：27/10、10/11、24/11 (隔周二，共 3 節)

時間：下午 2:30 - 3:45

地點：賽馬會唐家軒

導師：柳慧儀女士 (普拉提伸展導師)

對象：唐氏會員家長 / 照顧者

名額：8 名

費用：\$ 225

查詢：3462 2305 鄭朗晴姑娘



特別活動

唐家生日派對 (10-12 月)

活動編號：

DSP.3b.2/2026.11

內容：在本季的生日派對，大家一起玩遊戲、大抽獎，一同慶祝一番！

為會員帶來一個難忘的生日！

日期：19/12 (六)

時間：上午 11:15 - 中午 12:30

地點：賽馬會唐家軒

對象：10-12 月份生日的 12 歲或以上唐氏會員

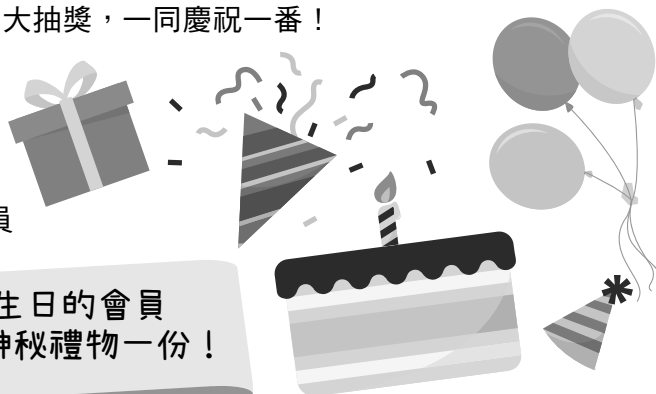
(歡迎家人同時參加)

名額：15 名

費用：\$20

查詢：3460 5094 黃伯翔先生

本季生日的會員
將獲得神秘禮物一份！



「唐氏聖誕表演王」

活動編號：

DSP.3b.2/20226.12

內容：唐氏朋友個個身懷絕技，勇於表現自我！今季我們特別在聖誕節期間為大家預備了一個表演舞台，讓大家一展所長，表現潛能，一同歡渡節日。

日期：19/12 (六)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：賽馬會唐家軒

對象：12 歲或以上唐氏會員

名額：15 名

費用：免費

查詢：3460 5094 黃伯翔先生 / 3462 2305 鄭朗晴姑娘

備註：i. 需在 4 分鐘內完成；

ii. 形式不限 (如：武術、魔術、棟篤笑、雜耍、跳舞、唱歌、演奏樂器或多人組合表演等)；

iii. 如需播放音樂，請預早提供 YouTube 連結或音樂檔案 (如：mp3 格式)



iRun 東華三院「奔向共融」特殊馬拉松 2027

歡迎唐氏會員一同來參加！有關活動詳情請看 P.41。



截止報名日期
8月29日

白普理家長資源中心資訊

更新會員資料

會籍資料如有更改，包括聯絡電話、通訊地址等，請大家儘早致電 2718 7778 與魏姑娘聯絡，以便跟進。

中心開放時間調整

因應服務調整，白普理家長資源中心已由 2026 年 4 月起修訂開放時間，詳情如下：

星期二至四、星期六：上午 9:00 至下午 6:00

星期五：上午 9:00 至下午 9:00

星期日：隔週開放，時間為上午 10:00 至下午 6:00（詳情請參閱附件月曆卡）

隔週星期日、星期一及公眾假期休息

感謝各位會員一直以來的支持，中心將會繼續致力為大家提供優質服務！如有任何疑問，歡迎致電 2718 7778 與中心職員查詢。

人事變動

活動工作員 陳嘉煒



大家好，我是白普理家長資源中心的活動工作員陳嘉煒，大家也可叫我 Alex，期待日後在中心與各位相遇交流。

朋輩支援工作員 吳建芳



我是白普理家長資源中心朋輩支援工作員吳建芳姑娘，可以叫我家順媽，期望在中心和大家見見面。

服務質素標準

第 9 至 12 項「服務質素標準」概要：

標準 9	安全的環境	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
標準 10	申請和退出服務	服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。
標準 11	評估服務使用者的需要	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
標準 12	知情的選擇	服務單位遵守一切有關的法律責任。

白普理家長資源中心主要活動統計報告

(報告期間：1/4/2026 至 30/6/2026)

項目	月份	4/2026	5/2026	6/2026	總數
服務輸出標準 1：家庭會員數目（每年不少於 330 個）					
家庭會員數目		1,251	1,344	1,389	1,389
服務輸出標準 2：每節平均出席率（每季每節平均不少於 23 人次）					
每月出席人次		881	1,563	1,237	每節平均出席率 (142 節): 25.92 人次
服務輸出標準 3：個人支援活動（每季平均不少於 40 個）					
輔導個案		44	44	44	44 個
服務輸出標準 4：治療小組（每年總數不少於 6 個）					
治療小組		0	0	0	0 個
服務輸出標準 5：社區教育活動（每季平均不少於 6 個）					
共融活動／中心參觀		1	0	1	2 個
服務輸出標準 6：朋輩支援工作員個人支援服務（每年總數不少於 320 節）					
個人分享		51	45	57	153 節
戶外支援		0	0	0	0 節
總數		51	45	57	153 節
服務輸出標準 7：朋輩支援工作員小組／活動／社區教育數目（每年總數不少於 144 節）					
小組／活動		15	35	42	92 節
社區教育		0	2	1	3 節
總數		15	37	43	95 節

家長活動

Q3-P1 中醫茶療養生工作坊

活動編號：
IV.8/EduP/19-2026

內容：中醫師親領的兩堂課體驗：從體質辨識到親手調配，兩次茶席讓您徹底掌握專屬的天然療癒處方，由內而外煥發身心活力！

日期：21/10 – 28/10 (逢三，共 2 節)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：灣仔中醫茶室 (華懋莊士敦道廣場 16 樓 1604 室)

導師：謝錦添中醫師及白藝紅老師 (國際茶藝師)

對象：家長或照顧者

名額：12 名

費用：\$30

查詢：2718 7702 謝美君姑娘

備註：活動正在申請社會福利署撥款資助，活動內容有機會按申請情況作調整或取消。

Q3-P2 伸展運動班

活動編號：
IV.8/EduP/20-2026

內容：透過一系列簡單易學的伸展動作，幫助你強化肌肉及減壓，讓身心都煥然一新。一起動起來！迎接更健康的自己！

日期：9/10 – 27/11 (逢五，16/10 及 23/10 暫停，共 6 節)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：白普理家長資源中心活動室

導師：余振榮教練 (中國體適能總會教練、詠春樓詠春教練、亞洲運動及體適能專業學院 KickBoxing 教練)

對象：家長或照顧者

名額：10 名 (舊生優先 / 初學者亦可報名輪候)

費用：\$150

查詢：2718 7701 蔡美婷姑娘

備註：建議穿著舒適的運動服參與課程。

Q3-P3 香江閒遊

活動編號：
IV.8/EduP/21-2026

內容：身心放鬆，舒緩壓力，遊走香港各地拍下香港獨特畫面，感受旅途的輕鬆與快樂！

日期：14/10 – 4/11 (逢三，共 4 節)

時間：上午 10:30 - 下午 2:00

地點：尖沙咀及中環免費乘坐摩天輪 (14/10)

嘉頓山及美荷樓 (21/10)

中區石板街及聖母無原罪主教堂 (28/10)

志蓮淨苑及南蓮園池 (4/11)

對象：家長或照顧者

名額：6 名

費用：免費

查詢：2718 7778 吳建芳姑娘

Q3-P4 家長太極班 - 第二十九期

活動編號：
IV.8/EduP/22-2026

內容：讓參加者學習太極的基本技巧，培養家長對太極的興趣，從而強身健體。

日期：21/10 - 9/12 (逢三，共8節)

時間：上午 10:30 - 中午 12:00

地點：白普理家長資源中心活動室及對開空地

導師：蘇家禧師傅 (承毅國術)

對象：家長或照顧者

名額：8名 (舊生優先 / 初學者亦可報名輪候)

費用：\$190

查詢：2718 7703 吳偉賢先生

備註：建議穿著舒適的運動服參與課程。

Q3-P5 家長國畫班 (第四十五期)

活動編號：
IV.8/EduP/23-2026

內容：學習國畫畫法及理論，培養家長對繪畫水墨畫的興趣。

日期：22/10 - 10/12 (逢四，共8節)

時間：上午 10:45 - 下午 12:30

地點：白普理家長資源中心活動室

導師：胡文鳳老師

對象：家長或照顧者

名額：8名 (舊生優先 / 初學者亦可報名輪候)

費用：\$220 (包材料費)

查詢：2718 7703 吳偉賢先生

備註：每節的寫生題材均由導師甄選，並由參加者輪流負責帶備。

Q3-P6 家長手機特訓班

活動編號：
IV.8/EduP/24-2026

內容：別再為帶小朋友出行而煩惱！手機在手，輕鬆搞掂！告別到攝影館影證件相的煩惱，亦不用再怕搭車迷路！教你善用一部手機，輕鬆完成證件相拍攝，並掌握全家出行攻略，令育兒生活更輕鬆、更高效！

日期：3/11 - 24/11 (逢二，共4節)

時間：上午 10:30 - 中午 12:00

地點：白普理家長資源中心

對象：家長或照顧者

名額：8名

費用：\$20

查詢：2718 7778 胡映清姑娘

備註：最後一節外出實習的交通和膳食費用由參加者自付。

Q3-P7 男子組：飛鏢爸爸團 II

活動編號：
IV.8/EduP/26-2026

內容：「飛鏢爸爸團 II」再來，讓男士們有「Me Time」，活動可以讓他們一起學習軟式飛鏢，舒展筋骨之餘，亦可享受生活 and 建立朋輩間支援。< 請自備相機，拍照留念 >

日期：13/12 (日)

時間：下午 4:30 - 5:30

地點：港鐵鑽石山站 A2 出口處候 (面向啟鑽商場)

對象：男家長或男性照顧者為主

名額：8 名

費用：\$20

查詢：2718 7703 吳偉賢先生

Q3-P8 「智」醒家長 AI 手機班

內容：以小班教學形式，教導 AI 功能的知識，讓家長能夠利用 AI 工具去體驗人工智能帶來方便，以及 AI 科技如何簡化日常大小事。大家一同交流學習手機操作、探討當下熱門 App 使用心得。

地點：白普理家長資源中心活動室

對象：家長或照顧者

費用：免費

查詢：2718 7774 陳嘉煒先生

班別	活動編號	日期	時間	名額
A 班	IV.8/EduP/27.1-2026	30/10 (五)	下午 2:30 - 3:30	5 名
B 班	IV.8/EduP/27.2-2026	27/11(五)	下午 2:30 - 3:30	5 名
C 班	IV.8/EduP/27.3-2026	18/12(五)	下午 2:30 - 3:30	5 名

Q3-Spo1 快樂拍子舞 (10-12 月 /2026) 活動編號： IV.6/Spo/18-2026

內容：隨著拍子跳舞，齊來手舞足蹈，建立良好的運動習慣。

日期：9/10 - 20/11 (逢五，23/10 及 6/11 暫停，共 5 節)

時間：下午 5:00 - 6:00

地點：白普理家長資源中心活動室

導師：嘩嘩姑娘

對象：15 歲或以上會員 (必須情緒穩定，歡迎初學者或對跳舞有興趣的會員參加)

名額：10 名

費用：\$100

查詢：2718 7774 陳嘉煒先生

Q3-Spo2 運球轉身鬆一鬆 活動編號： IV.6/Spo/19-2026

內容：教授一系列運球練習，鼓勵會員進行適量體能活動，從而強健體魄及維持良好的身體狀態，抵抗疫病。

日期：10/10 - 12/12 (逢六，21/11 暫停，共 9 節)

時間：柏東場 下午 4:15 - 5:15 / 摩士場 下午 4:30 - 5:30

地點：摩士足球場 * / 柏東樓側籃球場 *

(* 確實活動地點將於活動前公佈)

教練：蔡明華先生

對象：10 歲或以上會員 (男女均可 / 足球班學員優先)

名額：12 名 (舊生優先 / 初學者亦可報名輪候)

費用：\$120

查詢：2718 7701 蔡美婷姑娘

備註：場地仍在申請中，如有更新將於稍後公佈。

Q3-Spo3 跆拳道訓練班 活動編號： IV.6/Spo/20-2026

內容：讓會員透過學習跆拳道套拳、伸展動作和基本踢腿動作，從而鍛練體能、培養紀律及團體精神。

日期：16/10 - 11/12 (逢五，共 9 節)

時間：下午 7:00 - 8:30

地點：白普理家長資源中心活動室

教練：銘英跆拳道蔡教練

對象：10 歲或以上會員

名額：10 名 (舊生優先 / 初學者亦可報名輪候)

費用：\$340

查詢：2718 7703 吳偉賢先生

龍獅國術班

活動編號	日期	時間	導師	班別	名額
Q3-Spo4 唐氏會醒獅隊 IV.6/Spo/21-2026	11/10 - 13/12 (逢日, 18/10 及 8/11 暫停, 共 8 節)	上午 8:00 - 9:00	羅其昌師傅	10 名	\$300
Q3-Spo5 唐氏會國術隊 IV.6/Spo/22-2026		上午 9:00 - 10:00		10 名	\$270
Q3-Spo6 舞龍訓練班 IV.6/Spo/23-2026		上午 10:00 - 11:00		12 名	\$250

地點：彩虹道室內運動場活動室 1 號

查詢：2718 7703 吳偉賢先生

備註：敬請留意收據上列出的活動日期及地點 (或留意日後公佈)

唐氏會醒獅隊對象：現有舊生為主，暫不公開招生 (需由導師甄選)

唐氏會國術隊對象：現有舊生為主，暫不公開招生 (需由導師甄選)

舞龍訓練班對象：12 歲以上會員 (合作性及良好體格優先 / 舊生優先)

Q3-Spo7 樂游游基礎班

內容：課程涵蓋踢腳、換氣、水中呼吸等基本技巧。透過專業指導，不但提升水中安全意識，更能感受游泳帶來的健康與活力。

班別	活動編號	日期	時間
A 班	IV.6/Spo/24.1-2026	31/10 - 19/12 (逢六, 共 8 節)	上午 9:30 - 10:45
B 班	IV.6/Spo/24.2-2026	31/10 - 19/12 (逢六, 共 8 節)	上午 10:45 - 中午 12:00

地點：荔枝角游泳池

教練：黎嘉禧教練、黃秀娟教練 (專業游泳教練)

對象：5 - 20 歲會員

名額：每班 6 名 (舊生報名優先考慮)

費用：每班 \$820 (需自備泳池入場費)

查詢：2718 7701 蔡美婷姑娘

備註：1. 參加者須情緒穩定及服從指令；
2. 新報名會員需先由職員評估及安排試堂；
3. 需要家長陪同。

Q3-Spo8 籃球特訓班

活動編號：
IV.6/Spo/25-2026

內容：教授運球及灌籃技巧，提升會員技術水平、體能及團隊合作能力，培養積極的運動精神。

日期：25/10 - 6/12 (逢日, 8/11 暫停, 共 6 節)

時間：上午 11:30 - 下午 12:30

地點：柏東樓對開籃球場

教練：羅其昌教練

對象：12 歲或以上會員 (男女均可 / 舊生優先)

名額：8 名 (舊生優先 / 初學者亦可報名輪候)

費用：\$80

查詢：2718 7701 蔡美婷姑娘

Q3-Spo9 至 FIT 有營人「齊來動一動」

活動編號：
IV.6/Spo/26-2026

內容：透過團隊遊戲及運動，提升會員的身體機能及反應，並享受運動帶來的樂趣。

日期：1/11、15/11、29/11、13/12（星期日，共4節）

時間：下午4:15 - 5:30

地點：白普理家長資源中心活動室

對象：20歲或以上會員優先

名額：12名

費用：\$40

查詢：2718 7701 蔡美婷姑娘

備註：建議穿著舒適的運動服參與課程。

藝術小組

Q3-M1 Fun Fun 手作

活動編號：
IV.5/Int/13-2026

內容：歡樂手作時光開啟啦！在充滿色彩的創作環境中，繪製專屬個人特色流沙畫，慢慢調配顏色、構思畫面，打造只屬於自己、獨一無二的作品。看著流沙緩緩流動，感受手作帶來的輕鬆與快樂。

日期：4/10（星期日）

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：白普理家長資源中心活動室

對象：8歲或以上會員

名額：10名

費用：\$30

查詢：2718 7774 陳嘉煒先生

Q3-M2 小結他「DoReMi」

活動編號：
IV.5/Int/14-2026

內容：透過學習基本小結他彈奏技巧，配合唱跳元素，讓參加者愉快中學習，感受歡愉的節拍與旋律。

日期：10/10 - 21/11（逢六，24/10暫停，共6節）

時間：下午1:30 - 2:30

地點：白普理家長資源中心活動室

導師：陳思梨小姐

對象：12歲或以上會員（舊生優先，以半年計其出席率需達到70%或以上）

名額：10名

費用：\$150

查詢：2718 7774 陳嘉煒先生

備註：可自備小結他，亦可向中心借用。

教育性小組

Q3-E1 腦子常清醒「周日英語班」

活動編號：
IV.7/EduM/7-2026

內容：透過互動課程提升英語能力、並且認識節日來源、獨立生活技能，從而增強自信和社交能力，讓參加者在輕鬆氛圍中學習成長。

日期：1/11、15/11、29/11（星期日，共3節）

時間：下午2:30 - 4:00

地點：白普理家長資源中心活動室 / 其中一節或安排外出

對象：13-19歲會員

名額：8名

費用：\$50

查詢：2718 7703 吳偉賢先生

共融活動

Q3-I1 舞動青春4.0

活動編號：
IV.10/ComEdu/8-2026

內容：土木工程處義工隊又嚟啦！今次來到中心同大家跳舞唱歌聚會，還有同大家一齊進行手工活動，有興趣就盡快報名啦！

日期：31/10（星期六）

時間：上午9:30 - 中午12:00

地點：白普理家長資源中心活動室

對象：8歲或以上會員

名額：20名

費用：\$20

查詢：3705 1471 袁婉惠姑娘

親子活動

Q3-F1 「染染」自然

活動編號：
IV.9/FamAct/14-2026

內容：豐富多樣的趣味手工體驗登場！讓我們釋放無限想像力，用天然、環保、的蔬果、日常簡單物料，探索大自然獨有的色彩魔法，每一件作品都是獨一無二，無法複製！

日期：1/11、15/11、29/11、27/12（星期日，共4節）

時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：白普理家長資源中心活動室

對象：會員家庭（親子活動）

名額：5對親子

費用：\$20（每戶）

查詢：2718 7774 陳嘉煒先生

Q3-F2 親子齊創作

內容：透過專業導師的指導，和爸爸媽媽等家庭成員一起進行藝術創作，並於中心展覽。

班別	活動編號	日期	名額	費用
A 班	IV.9/FamAct/15.1-2026	15/11、29/11(逢日，共2節)	8對親子	\$50(每戶)
B 班	IV.9/FamAct/15.2-2026	13/12、27/12(逢日，共2節)	8對親子	\$50(每戶)

時間：下午 1:45 - 3:15

地點：白普理家長資源中心活動室

導師：李碧琪小姐

對象：18歲或以上會員及其一位家庭成員

查詢：2718 7774 陳嘉煒先生

Q3-F3 團團丸丸

活動編號：

IV.9/FamAct/16-2026

內容：冬至、元宵都是品嚐湯圓的節日，一碗湯圓寓意一家人團團圓圓、美滿幸福。冬至將至，不妨一齊動手製作湯圓！除了品嚐湯圓，亦是親子共度溫馨時光的大好機會，快與孩子一同提前學習搓湯圓，感受傳統節日氣氛。

日期：13/12(日)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：白普理家長資源中心活動室

對象：會員家庭(親子活動)

名額：8對親子

費用：\$30(每戶)

查詢：2718 7774 陳嘉煒先生

Q3-F4 親子生日會 - 港故石屋遊

活動編號：

IV.9/FamAct/17-2026

內容：一同走進石屋家園，探索舊時村落足跡，探索本土歷史。侯王廟新村於 2001 年清拆，原址僅餘下一間石屋得以保留，化身今日的石屋家園。我們透過導賞認識這座富有本土特色的歷史建築，細聽背後故事。導賞完畢後，一齊共享午餐、歡度難忘的生日聚會！

日期：13/12(日)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：石屋家園(九龍仔聯合道 133 號)

集合時間和地點：下午 2:00 / 港鐵樂富站 B 出口(敬請準時到達、逾時不候)

對象：會員家庭(親子活動)

名額：8對親子(10至12月生日優先)

費用：\$100(每戶)

查詢：2718 7774 陳嘉煒先生

自務組織動向



自務組織的活動經費由香港公益金贊助

以下自務組織現正招募新成員，如大家有興趣參與，歡迎直接聯絡負責同事：

唐氏粵劇團 - 粵劇訓練

對象：12歲或以上唐氏綜合症人士
費用：團費每季\$100；
粵劇訓練每月\$280
訓練時間：逢週六上午10:00-中午12:00
訓練地點：新蒲崗區
查詢：2718 7702 謝美君姑娘

樂行童軍團 - 服務社區

對象：21歲或以上智障人士
團費：\$150 (半年)
集會時間：隔週日下午2:00 - 4:00
集會地點：黃大仙區
查詢：2718 7701 蔡美婷姑娘

深資童軍團 - 步操及童軍技能訓練

對象：16至21歲智障人士
團費：\$150 (每季)
集會時間：逢週六下午2:30 - 4:30
集會地點：黃大仙區
查詢：2718 7703 吳偉賢先生

圖書室好書推介

書名：《聽·眼淚說的話》

簡介：《聽·眼淚說的話》由東華三院照顧者支援專線社工撰寫，收錄多個真實照顧經歷，呈現照顧者在愛、壓力、掙扎與盼望之間的心路歷程。透過故事，讓照顧者感到被理解、不再孤單，亦提醒大家適時關顧自己、主動尋求支援。



.... 網中人「ZOOM住您！」聊天室

為加強家長認識復康服務，現特設一個網上諮詢平台，逢每月的第三個星期五，由社工與大家一起利用網上視像平台 (ZOOM) 一起傾談，解答大家的問題之同時，讓各位家長能有互相分享學習的機會。

日期	時間	主題
16/10 (五)	上午 10:30-11:30	青春期的疑惑
20/11 (五)	上午 10:30-11:30	智障人士老齡化的挑戰
18/12 (五)	上午 10:30-11:30	第二照顧者的迷思

歡迎唐氏及非唐氏的家長會員參加。有興趣的家長，可直接於活動日掃描右側 QR code 進入 zoom 聊天室。

如有查詢，請致電 2718 7778 與當值社工聯絡。



香港唐氏綜合症協會 綜合家庭支援服務

網「樂」共享 唐氏家庭支援服務

目的

致力推動家長自務組織，加強唐氏綜合症人士家長的互相關懷，發揮守望相助的精神，並提升家長對子女於權益及政策方面的關注。

服務內容

- 輔導服務
- 初生唐氏嬰兒家長支援服務
- 關懷大使培訓及支援服務
- 唐氏家長分區網絡
- 家長培訓小組
- 推廣權益及政策關注小組
- 社區教育

服務對象

唐氏綜合症人士的家長 / 家屬 / 照顧者



賽馬會唐家軒 自負盈虧服務

目的

透過舉辦各類音樂、舞蹈、藝術、運動發展活動，培養唐氏人士的興趣，發展潛能。並藉著公開表演及共融活動，促進公眾對唐氏朋友的認識和接納，推廣「傷健共融」。

服務內容

- 潛能發展活動
- 社交康樂活動
- 社區教育
- 照顧者支援

服務對象

- 12歲或以上唐氏綜合症人士
- 家長及照顧者
- 社區人士



白普理家長資源中心

目的

為殘疾人士家庭提供支援、互相幫助和交流的機會。並透過多元化的服務及社區資源去幫助家長解決照顧子女所遇到的困難。

服務內容

- 輔導及熱線
- 教育及發展性活動
- 家庭康樂活動及興趣班
- 資源圖書館
- 社區教育
- 支援小組

服務對象

殘疾人士及其家人 / 照顧者



賽馬會唐家軒 活動重溫



唐氏大使生日會



唐家軒火鍋日



唐家生日派對



創意手作班



地壺新手體驗班



手眼協調齊滾動



唐氏游泳隊特訓班

網『樂』共享 活動重溫

九龍東



製作美味泡菜



參觀尚真家舍及翠業坊

九龍西



橋咀洲之旅

新界東



生日會2026



參觀望原自然生態公園

新界西



乒乓球訓練班



一起唱K啦



有SING有SAY

家長培訓小組



糖尿病知多一點

香港區



櫻有你心



櫻有你心

iRun 東華三院「奔向共融」特殊馬拉松 2027

內容：唐氏會員與伴跑員一同參加3公里共融跑／挑戰盃比賽，讓不同群體的參加者享受運動樂趣和建立健康生活習慣。

活動編號：

DSP.3a.2/2026.15

日期：10/1/2027（日）

時間：上午9:30

地點：中西區海濱長廊（中環段）及龍和道

對象：每對1組（12歲或以上唐氏會員及18歲或以上健全社區人士擔任伴跑員）

* 建議伴跑員為家長、照顧者或朋友，方便一起練習，如有需要亦可由本會安排配對義工

名額：15-20對

費用：會員\$30（iRun主辦機構收費），伴跑員免費

* 報名：有興趣參加的會員請必須於8月29日或之前致電3694 0996向中心職員報名。有關比賽名額及能否入選，均以大會決定為準。



查詢：3460 5094 黃伯翔先生 / 3462 2305 鄭朗晴姑娘

備註：1) 會員報名時請列明伴跑員資料

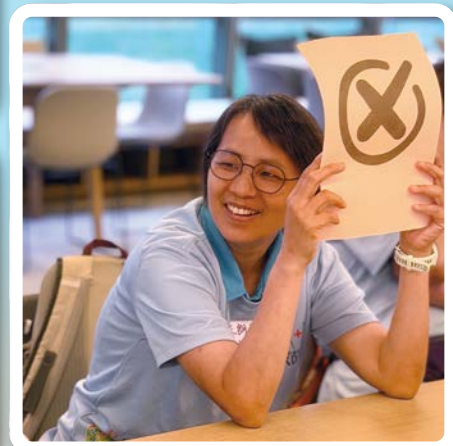
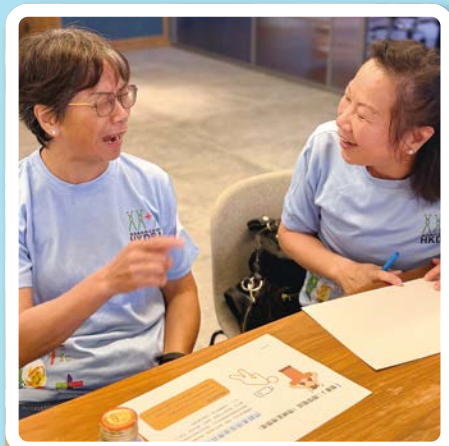
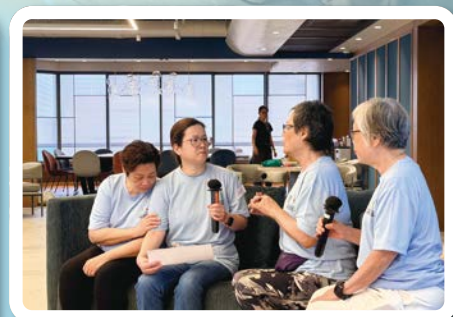
2) 選手包的派發及當日集合安排，將由本中心職員另行通知

3) 本會會安排跑步訓練班或參加主辦機構舉行的長跑訓練班，詳情容後公佈

4) 比賽詳情可參考東華三院iRun特殊馬拉松2027網頁 <https://i-run.tungwahcso.org/>



關懷大使相聚日



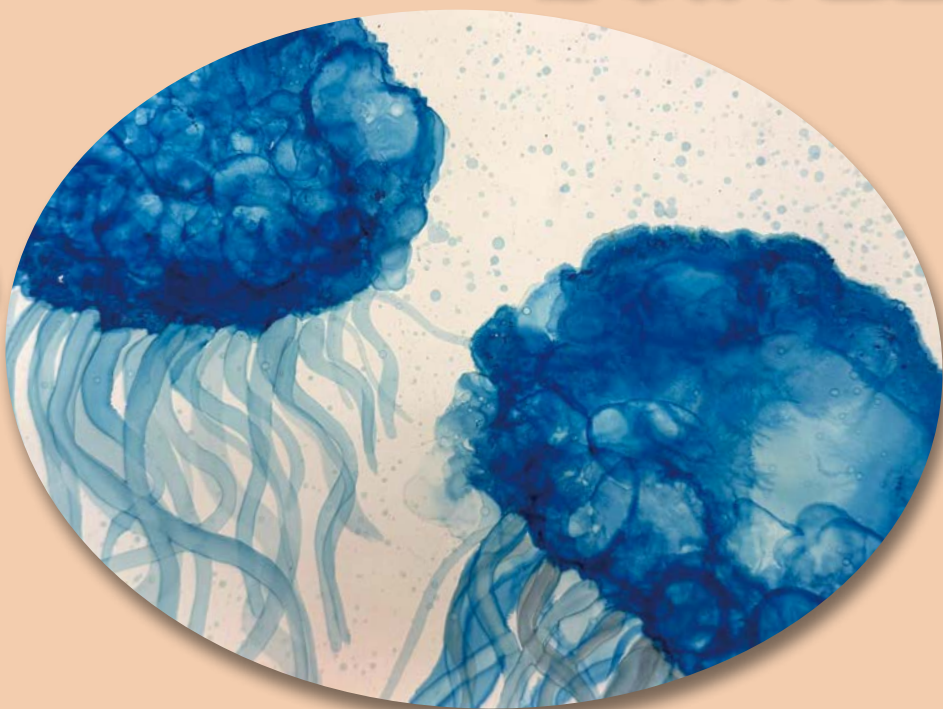
會員作品

大手牽小手



唐家軒小畫室

創意手作班



無敵義勇軍



童軍



家長作品

陶藝療癒



中心位置及聯絡方法：



白普理家長資源中心

地址：九龍東頭邨振東樓東翼地下

電話：2718 7778

傳真：2718 0811

電郵地址：bprc@hk-dsa.org.hk



賽馬會唐家軒

地址：香港柴灣興華(二)邨安興樓天台

電話：3694 0996

傳真：3694 0997

電郵地址：dsc@hk-dsa.org.hk

中心開放時間：

	星期一及公眾假期	星期二	星期三至四	星期五	星期六	星期日
白普理家長資源中心	休息	上午 9:00 - 下午 6:00		上午 9:00 - 下午 9:00	上午 9:00 - 下午 6:00	隔周開放 上午 10:00 - 下午 6:00
賽馬會唐家軒		隔周開放 上午 9:00 - 下午 6:00	上午 9:00 - 下午 6:00			

出版：香港唐氏綜合症協會

編輯小組：甘美玲、林燕君、劉慕妍、吳偉賢、鄭朗晴、黃伯翔、黃婉怡、陳嘉煒

印量：850 (版權所有 翻印必究)

出版日期：2026年8月



網址：www.hk-dsa.org.hk

香港唐氏綜合症協會 HKDSA



香港唐氏綜合症協會

香港唐氏綜合症協會



職員專用

報名表編號：_____

收表日期：_____



香港唐氏綜合症協會
The Hong Kong Down Syndrome Association

網「樂」共享 - 唐氏家庭支援服務 2026 年 10 至 12 月 通訊活動報名表

請參閱 P.7-8
「班組及活動
報名程序」

報名：i. 可透過以下其中一個方法報名：

1. 親臨或郵寄*方法遞交報名表至有關中心；或
2. 填妥網上報名表格

*以郵戳日期及網上報名時間為準

ii 有關第四部份的網絡活動，可致電給負責職員查詢尚餘名額才報名。

截止報名日期：10/9/2026 (四) 5pm 抽籤日期：12/9/2026 (六) 公佈結果日期：18/9/2026 (五)

請同時填寫後頁的家長同意書

會員姓名：_____ 會員編號：_____ 年齡：_____ 性別：_____

家長/監護人姓名：_____ 聯絡電話(手提)_____ (住宅)_____

第一部份：五區家長聯誼活動

活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
馬灣 1868 自助美食半天遊	每位\$100				

第二部份：家長培訓小組活動

活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
匹克球體驗日	每位\$50				

第三部份：社署一次過特別撥款活動 (*如以支票繳費，請以獨立一張支票繳付這部份費用)

活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
花藝製作班	每位\$160				
樂廚烹飪班	每位\$80				

第四部份：網絡活動

分區	活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
九龍東	羽你同行(10-12 月)	免費			/	
	活力乒乓樂(10-12 月)	免費			/	
	地壺對對碰	免費			/	
	結伴同行小夏威夷徑	每位津貼\$20*				
	一人一味之聖誕派對	活動總津貼\$1000*				

分區	活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
香港區	樂樂水粉彩(10-12 月)	每位\$240				
	快樂地壺	免費			/	
	羽你共聚(10-12 月)	免費			/	
	香港公園遊	每位津貼\$30*				
	認識沙羅洞	活動總津貼\$240*				
	華富燒烤樂	每位津貼\$25*				

職員專用

報名表編號：_____

收表日期：_____

網「樂」共享 - 唐氏家庭支援服務

第四部份：網絡活動(續)

分區	活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
新界東	羽你同樂(10-12 月)	免費			/	
	皮革散銀包班	活動總津貼\$300*				
	水浪窩郊遊樂	每位津貼\$20*				
	年長齊相聚	活動總津貼\$420*				
	氣候變化知多 D 之旅	每位津貼\$30*				

分區	活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
新界西	羽眾同樂(10-12 月)	免費			/	
	大澳一日遊	每位津貼\$30*				
	印尼甜品工房	每位\$10				
	聖誕活動	每位津貼\$40*				

分區	活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
九龍西	羽你共度快樂時光(10-12 月)	免費			/	
	桌球之夜	每位\$80				
	單車戶外郊遊樂	每位津貼\$40*				
	行山活動	每位津貼\$20*				
	插花體驗班	每位\$50				

備註:1) 第一至三部份活動費用可以現金或支票(抬頭：香港唐氏綜合症協會)支付；

2) *第四部份活動費用，扣除每位津貼額後，餘數由參加者以現金平均支付

收費總額：\$_____

家長同意書 (請在合適 ☐ 內加上✓)

- 1) 本人 / 敝子女之健康、情緒及能力均適合應付活動中環節；(如有特別病患、情緒，請列明以便作出特別看顧：_____)
- 2) 若本人 / 敝子女在活動進行期間遇有意外或身體不適，本人授權 貴會作出處理。本人或親屬之緊急聯絡電話：_____
- 3) 除因個別有關方面失責所引起之意外事故，本人願意承擔本人 / 敝子女自身的意外風險及責任。倘若本人 / 敝子女在參與活動時發生意外傷亡或任何形式的損失，本人無權向 貴會及與此活動有關之團體，進行索償或責任追討。
- 4) 本人提供的資料，除 貴會或與此活動有關的團體有權使用外，一切資料保密。
- 5) 貴會在推廣會務或舉行社區教育活動時，本人 ☐ 同意 / ☐ 不同意 本人或敝子女之真像和聲音可能會被公開。

家長簽署：_____

日期：_____

白普理家長資源中心報名表



香港唐氏綜合症協會
The Hong Kong Down Syndrome Association

職員專用

報名表編號：_____

收表日期：_____

白普理家長資源中心

2026 年 10 至 12 月 通訊活動報名表

報名：透過以下其中一個方法報名：

1. 以親臨或郵寄*方法遞交報名表至白普理家長資源中心；或
2. 填妥網上報名表格

*以郵戳日期為準

截止報名日期：10/9/2026 (四) 5:00pm

抽籤日期：12/9/2026 (六)

公佈結果日期：18/9/2026 (五)

請同時填寫後頁的家長同意書

請參閱 P.7-8
「班組及活動
報名程序」



會員姓名：_____ 會員編號：_____ 年齡：_____ 性別：_____

家長/監護人姓名：_____ 聯絡電話(手提)_____ (住宅)_____

第一部份：家長活動

編號	活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
Q3-P1	中醫茶療養生工作坊	\$30				
Q3-P2	伸展運動班	\$150				
Q3-P3	香江閒遊	免費				
Q3-P4	家長太極班	\$190				
Q3-P5	家長國畫班	\$220				
Q3-P6	家長手機特訓班	\$20				
Q3-P7	男子組：飛鏢爸爸團 II	\$20				
Q3-P8	「智」醒家長 AI 手機班 ☉ (A 班 / B 班 / C 班)	免費				

第二部份：康體活動

編號	活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
Q3-Spo1	快樂拍子舞	\$100				
Q3-Spo2	運球轉身鬆一鬆	\$120				
Q3-Spo3	跆拳道訓練班	\$340				
Q3-Spo4	唐氏會醒獅隊	\$300				
Q3-Spo5	唐氏會國術隊	\$270				
Q3-Spo6	舞龍訓練班	\$250				
Q3-Spo7	樂游游基礎班 ☉ (A 班 / B 班)	\$820				
Q3-Spo8	籃球特訓班	\$80				
Q3-Spo9	至 FIT 有營人「齊來動一動」	\$40				

第三部份：藝術小組

編號	活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
Q3-M1	Fun Fun 手作	\$30				
Q3-M2	小結他「DoReMi」	\$150				

白普理家長資源中心報名表

職員專用

報名表編號：_____

收表日期：_____

第四部份：教育性小組

編號	活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
Q3-E1	腦子常清醒「周日英語班」	\$50				

第五部份：共融活動

編號	活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
Q3-I1	舞動青春 4.0	\$20				

第六部份：親子活動

編號	活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
Q3-F1	「染染」自然	\$20/戶				
Q3-F2	親子齊創作 ● (A/B 班)	\$50/戶				
Q3-F3	團團丸丸	\$30/戶				
Q3-F4	親子生日會- 港故石屋遊	\$100/戶				

收費總額：\$ _____

家長同意書 (請在合適 ☐ 內加上✓)

- 1) 本人 / 敝子女之健康、情緒及能力均適合應付活動中環節；(如有特別病患、情緒，請列明以便作出特別看顧：_____)
- 2) 若本人 / 敝子女在活動進行期間遇有意外或身體不適，本人授權 貴會作出處理。本人或親屬之緊急聯絡電話：_____
- 3) 除因個別有關方面失責所引起之意外事故，本人願意承擔本人 / 敝子女自身的意外風險及責任。倘若本人 / 敝子女在參與活動時發生意外傷亡或任何形式的損失，本人無權向 貴會及與此活動有關之團體，進行索償或責任追討。
- 4) 本人提供的資料，除 貴會或與此活動有關的團體有權使用外，一切資料保密。
- 5) 貴會在推廣會務或舉行社區教育活動時，本人 ☐ 同意 / ☐ 不同意 本人或敝子女之真像和聲音可能會被公開。

家長簽署：_____

日期：_____

賽馬會唐家軒報名表

職員專用

報名表編號：_____

收表日期：_____



香港唐氏綜合症協會
The Hong Kong Down Syndrome Association

賽馬會唐家軒

2026 年 10-12 月 通訊活動報名表

請參閱 P.7-8
「班組及活動
報名程序」

報名：可透過以下其中一個方法報名：

1. 以親臨或郵寄*方法遞交報名表至柴灣興華(二)邨安興樓天台；或
2. 填妥網上報名表格

*以郵戳日期為準

截止報名日期：10/9/2026(四) 5pm 抽籤日期：12/9/2026(六) 公佈結果日期：18/9/2026(五)

會員姓名：_____ 會員編號：_____ 年齡：_____ 性別：_____

家長/監護人姓名：_____ 聯絡電話(手提)：_____ (住宅)：_____

第一部份：潛能發展小天地

編號	活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
DSP.3b.2/2026.10	唐家軒黑白大廚 3.0	\$350				
DSP.3a.2/2026.11	武藝跆拳道	\$350				
DSP.4b/2026.18	創意手作班	\$420				
DSP.4b/2026.19	唐家軒小畫室	\$420				
DSP.4b/2026.20	唱出真我	\$350				
DSP.4b/2026.21	歌舞劇學院	\$420				
DSP.3a.2/2026.12	球來球往乒乓球	\$350				
DSP.4b/2026.22	聲咚擊西敲擊樂	\$350				
DSP.4a.3/2026.02	香港唐氏小姐	免費				
IV5/Int/12-2026	非凡·起舞 (*如以支票付款，請獨立開一張支票)	\$150				
DSP.6a.5/2026.03	唐氏大使訓練 - 共融社群	\$100				
DSP.4b/2026.23	「多元滿 Fun 星期二」- 創意藝術家	\$300				
DSP.3a.2/2026.13	「多元滿 Fun 星期二」- 運動強人	\$300				
DSP.4a.1/2026.04	「多元滿 Fun 星期二」- 精靈小廚	\$480				
DSP.3a.2/2026.14	手眼協調齊滾動	\$320				

第二部份：照顧者支援系列

編號	活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
DSP.5a.1/2026.04	家長伸展班	\$225				

第三部份：特別活動

編號	活動名稱	費用	報名(✓)	報名人數	收費	職員專用
DSP.3b.2/2026.11	唐家生日派對 (10 - 12 月)	\$20				
DSP.3b.2/2026.12	唐氏聖誕表演王	免費				

收費總額：\$ _____

家長同意書 (請在合適□內加上✓)

- 1) 本人 / 敝子女之健康、情緒及能力均適合應付活動中環節；(如有特別病患、情緒，請列明以便作出特別看顧：_____)
- 2) 若本人 / 敝子女在活動進行期間遇有意外或身體不適，本人授權 貴會作出處理。本人或親屬之緊急聯絡電話：_____
- 3) 除因個別有關方面失責所引起之意外事故，本人願意承擔本人 / 敝子女自身的意外風險及責任。倘若本人 / 敝子女在參與活動時發生意外傷亡或任何形式的損失，本人無權向 貴會及與此活動有關之團體，進行索償或責任追討。
- 4) 本人提供的資料，除 貴會或與此活動有關的團體有權使用外，一切資料保密。
- 5) 貴會在推廣會務或舉行社區教育活動時，本人 ☐ 同意 / ☐ 不同意 本人或敝子女之真像和聲音可能會被公開。

家長簽署/日期：_____