



香港唐氏綜合症協會賽馬會唐家軒

HKDSA Jockey Club Down Syndrome Centre

賽馬會唐氏創藝計劃

Jockey Club CreativeLand Programme



賽馬會唐氏創藝計劃
Jockey Club CreativeLand Programme

2020年1-4月通訊 Newsletter (January - April 2020)



家軒靚相



透過「唐姊妹」活動，提供同性相處的機會，以建立更深厚的友誼。

Relationship building with each other through joining the group.

透過簡易的舞步，伴隨著輕快的旋律，有助提升會員的身體協調性。
Enhancing physical coordination through simply dance steps with music.



雖然我們的社工關姑娘已離職，但我們有緣一定會再相聚！

We will see you again even though you left!



為緊貼社會現況，我們舉辦了應急小組，讓會員認識應對危機的處理方法。

Understanding the ways of facing difficulties from social movement through the group.





打出輕快節拍，唱出非洲歌曲，營造出歡樂氣氛。
Drumming with cheerful beats, singing African songs, creating a happy atmosphere.

細心的畫班導師 Cindy 老師教授會員精湛的畫畫技巧。
Miss Cindy teaching the skills of drawing to our members.



會員與義工透過跑步班的日常訓練，建立深厚感情，以推廣共融理念。
Building relationship and promoting social inclusion through joining the group.

專業的牙科衛生護理員為會員及家長提供合適的口腔護理教學，提升會員愛護牙齒意識。
Enhancing the awareness of oral hygiene through the talk by enrolled dental hygienists.



目錄 Index

P.1-2	家軒靚相	P.7	預防性口腔護理計劃及「護齒親子同樂日」(第二期)
P.3	目錄、暫停開放日期、協會及中心資訊、中心開放時間	P.8	動藝興趣天地
P.4	班組及活動報名注意事項、惡劣天氣服務安排	P.9	週六樂游游、週日唐天地、English Corner
P.5	新職員介紹	P.10	治療訓練
P.6	2020 至 2021 年度活動資助費申請	P.11	唐家特色活動
		P.12	中心地圖
		P.13-16	活動一覽表

中心將於以下日子暫停開放 Closing Days

元旦 The First Day of January	1/1/2020 (星期三 / Wednesday)
農曆新年初一 Lunar New Year Day	25/1/2020 (星期六 / Saturday)
農曆新年初二 Lunar New Year Day	26/1/2020 (星期日 / Sunday)
農曆新年初三 The Third day of Lunar New Year Day	27/1/2020 (星期一 / Monday)
農曆新年初四 The Fourth day of Lunar New Year Day	28/1/2020 (星期二 / Tuesday)
清明節 Ching Ming Festival	4/4/2020 (星期六 / Saturday)
耶穌受難節 及 復活節假期 Good Friday and Easter Holiday	10/4/2020 - 13/4/2020 (星期五至星期一 / Friday to Monday)
佛誕 Birthday of Buddha	30/4/2020 (星期四 / Thursday)

協會及中心資訊 News from HKDSA & JSCDSC

- 1) 本會將於 2020 年 2 月 1 日 (星期六) 於九龍區舉行本會賣旗日, 以及本會綜合家庭支援服務在 2020 年 2 月 16 日 (星期日) 舉行新春團拜暨春茗: 「銀花萬簇迎金鼠」; 2020 年 3 月 21 日為「『襯』『襪』同行親密共融」嘉年華暨賽馬會唐家軒開幕禮, 請各位預留時間參加。
 - 2) 本中心社工關敏詩姑娘已於 2019 年 11 月 2 日離任, 祝她錦繡前程。兼職活動助理陳倩茹姑娘於 2019 年 9 月 21 日 (星期六)、社工潘希汶姑娘、活動工作員錢蕙明姑娘於 2019 年 10 月 18 日 (星期五) 及文員王寶剛先生於 2019 年 10 月 19 (星期六) 到任。
 - 3) 因應現時本港出現社會行動, 協會已制定有關指引。倘若運輸署於活動舉行前 3 小時發出交通工具將會停駛的消息時, 活動會取消或延期舉行, 但中心會繼續開放。
 - 4) 原定在 2019 年 11 月 23 日 (星期六) 舉行的「會員聚餐」, 將會在 2020 年 1 月 11 日 (星期六) 舉行。
- 1) The Association will hold a flag-selling day on 1st Feb 2020 (Saturday) in Kowloon and Celebration Luncheon for Chinese New Year on 16th Feb 2020 (Sunday). In addition, please reserve the time for World Down Syndrome Day and the open day of our centre on 21st Mar 2020 (Saturday).
 - 2) Social worker Jothy Kwan have resigned. We sincerely wish her every success. New part-time program assistant, Sara Chen (21st September, 2019), social worker, Poon and program worker, Venus Chin (18th October, 2019) and clerk, Arnold Wong (19th October, 2019) were hired and started working.
 - 3) In response to the current social movement in Hong Kong, our association has formulated relevant guidelines. The special arrangements depends on the news broadcast announced by Transport Department 3 hours prior to the programme. Activities will be cancelled or postponed. However, the center will be opened.
 - 4) The members' lunch gathering and activities will be arranged on 11st January 2020 (Saturday).

開放時間 Opening Hours

	星期一及公眾假期 Monday & Public Holiday	星期二至四 Tuesday -Thursday	星期五 Friday	星期六 Saturday	星期日 Sunday
開放時間 Opening Hours	休息 Closed	9:00 a.m. - 6:00 p.m.	9:00 a.m. - 9:00 p.m.	9:00 a.m. - 6:00 p.m.	9:30 a.m. - 5:30 p.m.

出版：香港唐氏綜合症協會

編輯小組：鄧仲強、關敏詩、潘希汶、黃伯翔、錢蕙明、陳倩茹

出版日期：2019 年 11 月

網址：www.hk-dsa.org.hk

電郵：hkdsa@hk-dsa.org.hk

印量：1,000

(版權所有 翻印必究)

班組及活動報名注意事項 Points for attention

1. 報名以實體報名表格為準，敬請親臨中心或連同支票郵寄至「賽馬會唐家軒」，報名時必須連同貼上 \$2 郵票的回郵信封寄回「賽馬會唐家軒」以作日後通知報名結果用途，職員並不會致電通知抽籤結果。
Please fill in the enrollment form. Kindly visit our centre and hand in the form. Or you are more than welcome to mail that to our address. A return envelope with a \$2 stamp is also require for result announcement. No phone call will be made for the announcement.
2. 若報名人數多於活動名額，將以抽籤的形式進行篩選。除註明外，所有活動以繳費作實，恕不設電話 /Whatsapp/ 電郵留位。
If the quotas are exceeded, allocation of places will be determined by drawing lots. Unless otherwise indicated, places are only confirmed after payment and reservation by phone/ Whatsapp/ email is not acceptable.
3. 如班組參加人數少於 4 人，該班組將會取消，負責同事將致電通知家長，並退回活動款項；其他情況，所有已繳交費將不作退款。
If the enrollment of class is less than 4, the class will be cancelled and the staff will contact parent for refund; however no refund is allowed under other situation.
4. 本中心的活動將會按季度收費，而不設每堂收費，亦不會因會員請假而進行退款的安排。
All programmes can only be enrolled by season, but not by lesson whereas no refund will be given for absence.
5. 活動如因天氣惡劣或突發情況而取消，職員將盡量安排活動改期，而參加者於改期後的日子未能出席，或取消課堂所佔總課堂數目為 25% 或以下，職員將不會安排退款，敬請會員及家長留意。
Reschedule of the activities cancelled owing to bad weather condition or unexpected condition will be made if possible. No refund is allowed if the participant cannot join the rescheduled activity or less than 25% of the lessons are cancelled.
6. 支票金額只能繳交「賽馬會唐家軒」之活動費用。
The cheque should be written only for enrolling JCDSC's programmes.

截止報名日期 / Deadline for application : 15/12/2019 (星期日 / Sunday)

抽籤日期 / Date for lots drawing : 18/12/2019 (星期三 / Wednesday)

公佈結果日期 / Date for result announcement : 20/12/2019 (星期五 / Friday)

附上回郵信封的會員將於 27/12 至 31/12/2019 收到郵寄收據，恕不另作電話通知。

Members who have also handed in a returning envelope will receive receipt from 27th December to 31st December 2019. No phone call will be made for the announcement.

惡劣天氣服務安排 Special Arrangements Under Inclement Weather Condition

在下列情況下中心之開放及活動安排，會員或活動參加者請留意小組 / 活動舉行前 3 小時天文台之氣象廣播。

The special arrangements depends on the weather broadcast announced by Hong Kong Observatory 3 hours prior to the programme.

颱風 / 暴雨訊號 Tropical cyclones / Rainstorm Warning System	中心開放 Centre will be opened	室內活動 Indoor activities	戶外活動 Outdoor activities
八號風球或以上 / 黑雨 Above No. 8 signal / Black Rainstorm Signal	✘	✘	✘
三號風球 / 紅雨 Signal No.3 / Red Rainstorm Signal	✓	✘	✘
一號風球 / 黃雨 Signal No.1 / Amber Rainstorm Signal	✓	✓	✓
雷暴、水浸、山泥傾瀉 Thunderstorm, flood or landslip warning	✓	*	○

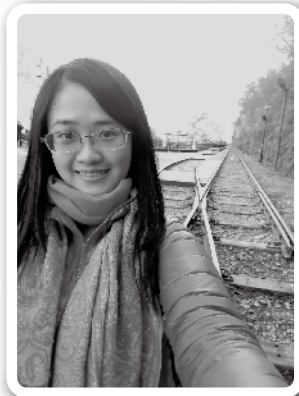
備註：

- ✓ - 中心照常開放，各類活動照常舉行。The center will be opened and activities will be held as usual.
- ✘ - 中心服務暫停，各類活動取消或延期舉行。The centre will be **closed** and activities will be **postponed**.
- * - 室內活動如常進行，服務使用者或家長可觀察所住地區所受影響程度，自行決定是否返回中心參加活動。Indoor activities will continue as scheduled but participants should evaluate the weather condition and decide whether travel to the centre for activity.
- - 若戶外活動舉辦的場地不受影響，則照常舉行。If the outdoor venue is not affected by the weather, the activity will continue as schedule.

新職員介紹

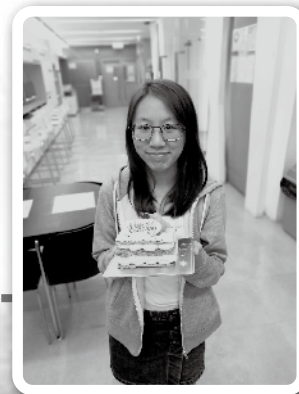
社會工作員 (Social Worker) 潘希汶姑娘 (Poon)

大家好！我是社工潘希汶，很開心加入賽馬會唐家軒的大家庭，看到充滿熱情的會員，令我更年輕了！希望日後經常看到大家。



活動工作員 (Program Worker) 錢蕙明姑娘 (Venus)

大家好！我是錢姑娘，是賽馬會唐家軒的活動工作員，好高興可以認識到大家，我好希望可以搞更多好玩的活動，為大家締造更多美好回憶！



兼職活動助理 (Part-time Program Assistant) 陳倩茹姑娘 (Sara)

大家好！我係陳姑娘 Sara ☺ 最鐘意同人傾計，傾下有咩好食有咩好玩！平時中意整下手工，整下甜品！大家平時係中心見到我都可以同我 say 個 Hi 架！中心見！



文員 (Clerk) 王寶剛 (Arnold)

我是新入職文員王寶剛，我喜歡游泳及行山。希望在這裡的工作能讓我和大家一起成長並經歷美好人生。



清潔員 (Cleaner) 鄺美英 (Ying)

Hello, 大家好！我是鄺美英，中心的人叫我做英姐，我是在賽馬會唐家軒擔任清潔員。時間過得很快，轉眼間我已在中心服務差不多三個月，我深感受到同事的親切，令我在中心工作得很開心愉快！



2020至2021年度活動資助費申請

2020-2021 Activities Fee Allowance Scheme

為鼓勵本會在經濟有需要的會員可以參與本中心的活動，本會設有「活動費資助計劃」。在每年4月1日至翌年3月31日，為年齡為24歲或以上的會員，而現正領取或有資格領取綜合社會保障援助的家庭，可獲二仟元正的活動資助費用，名額5至8名（如申請人超過名額，本中心將根據會員家庭財政情況、申請紀錄來決定入選名單）。

為使會員平均分配津貼額於各項活動上，會方只津助每項活動之一半費用，其餘費用須由會員自付。

如有需要申請之會員，可向本中心索取申請表格，填妥有關資料後，連同有關之證明文件（例如：糧單、綜援檔案證明、銀行入息證明等）副本，於2020年3月31日或之前交回本中心接待處。申請結果將於4月中通知。

如對以上有任何疑問，可致電3616 0508與中心主任鄧仲強先生聯絡。

The Association has provided an "Activities Fee Allowance Scheme" to encourage members who are in need of the finance to participate in the activities. From 1st April 2020 to 31st March 2021, members who are 24 years or above of age are currently receiving or qualifying for Comprehensive Social Security Assistance. They will receive \$20,000 for activities fee allowance. The quotas are 5 to 8 (if the applicant exceeds the quota, the center will decide the list of candidates according to the financial situation of their family).

In order to allow members to distribute the allowance amount on all activities, the Association will only help one-and-a-half of each activity, and the rest will be paid by the member.

If you need to apply, you can obtain an application form from the centre and fill in form together with the relevant supporting documents (e.g., salary information, CSSA file certificate, bank income, etc.) return to the center or before 31st March 2020. The results of the application will be announced in mid-April.

If you have any questions about the above, please contact center-in-charge, Mr. Terry Tang at 3616 0508.

預防性口腔護理計劃 Preventive Oral Hygiene Program

目的：學習良好的口腔衛生習慣，以防止唐氏綜合症人士的牙齦疾病和早期牙齒脫落

Aim: Learning Good Oral Hygiene habits to prevent gum disease and early tooth loss for the Downs Syndrome individual

導師：註冊牙醫

Instructor: Registered Dental Hygienists

計劃為期：1 年

Program duration: 1 year

日期：由 2020 年 3 月開始，逢星期六下午

Date: Every Saturday afternoons, starting March, 2020

時間：下午 2 時至 6 時（必須預約）

Time: 2-6pm (By appointments only)

地點：本中心「口腔護齒教室」

Place: Oral Hygiene Teaching Unit at HKDSA Jockey Club Down Syndrome Centre

對象：本會唐氏綜合症會員，年齡不限，需有家長或照顧者陪同參加

Target group: HKDSA Members of all age, preferably accompanied by family member or carer

人數：27 名會員

Numbers allowed: 27 members

教學語言：中文或英文

Instruction language: Chinese or English

費用：\$40（包括全期 2 次的完整活動）

Fees: \$40 (This includes 2 visits to complete program)

預約及查詢：3694 0996

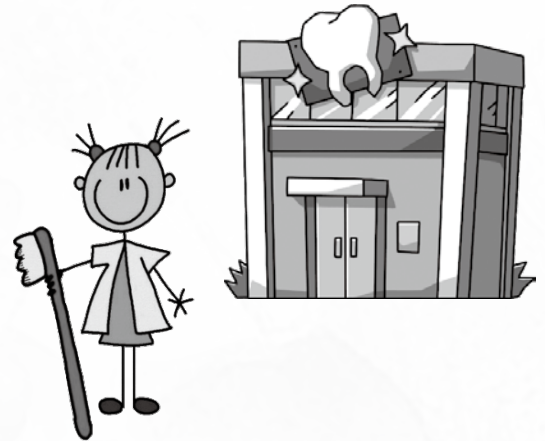
Book appointment and Enquiries: 3694 0996

備註：

- 1) 該計劃包括在 6 個月內進行兩次一小時的訪問，這是為了審查所取得的進展並加強每次教授的技術。
- 2) 完成兩次訪問的計劃後，會員將有資格在由牙科服務管理的政府牙科護理計劃 --- 「護齒同行」（智障人士牙科服務計劃）(HTC) 無障牙科服務診所之一進行免費牙科檢查。
在檢查時，若需要進一步治療可以加入“HTC”計劃，並可繼續在同一診所接受治療。“HTC”計劃是政府資助的牙科治療計劃，適用於智力障礙人士進行，包括 X 光檢查、清潔、補牙、脫牙和其他預防性治療，由牙醫在行為管理，鎮靜和全身麻醉下進行。有關詳細資料，可參考 https://www.dh.gov.hk/english/main/main_ds/main_ds_dcp.html（請注意現時的 HTC 計劃將於 2022 年 7 月 15 日結束）。

Remarks:

- 1) This program consists of two visits of one hour each over a period of 6 months, this is to review progress achieved and reinforce techniques taught each time.
- 2) On completion of the program of two visits, members will be eligible to a free Dental Check up at one of the 'Healthy Teeth Collaboration' (HTC) Special Care Dental Clinics. On examination, those who require further treatment can enroll onto the 'HTC' program and continue treatment at the same clinic. The 'HTC' program is a government sponsored dental treatment program for persons with intellectual disability, benefits includes X rays, cleaning, fillings, extractions and other preventive treatment carried out by Dentists under behavioural management, sedation and general anesthetics. https://www.dh.gov.hk/english/main/main_ds/main_ds_dcp.html (Please note current HTC program ends 15/7/2022)



護齒親子同樂日 (第二期)

Family Fun Fair Dental Day (Phase 2)

JCDS.6.1/ET/2019.03 Family Fun Fair Dental Day (Phase 2)	JCDS.6.1/ET/2019.03 護齒親子同樂日 (第二期)
1. Carnival "Love Teeth with No Boundary" for members: Fun talk with Tooth Brushing workshop, Food Fact Factory and Games 2. Short Dental Talks for parents: 'How to prevent premature tooth loss in Persons with Down Syndrome.' 3. Introduction of the team of Dental Hygienists 4. Refreshments corner 5. Dental Display table	1. 給會員的「愛牙無障礙」嘉年華：趣談刷牙工作坊、健康食品工廠、遊戲 2. 給家長的講座：「如何避免唐氏人士過早的牙齒脫落」 3. 牙科衛生護理員團隊介紹。 4. 護齒小食部 5. 牙科展示桌展覽
29/3/2020 (Sunday) 3:45-5:30pm	Date & Time / 日期及時間 29/3/2020(星期日) 下午 3:45 至 5:30
Bradbury Parents Resource Center (G/F, Wing East, Chun Tung House, Tung Tau Estate, Wong Tai Sin)	Venue / 地點 白普理家長資源中心 (黃大仙東頭邨振東樓東翼地下)
20 pairs of parent-child; English-speaking members in all age group and their parents	Target / 對象 20 對親子；廣東話會員及其家長，不限年齡
\$10 per member/ parent / care-giver	Fee / 收費 會員或家長每位 \$10
Mr Terry Tang (Registered Social Worker) 3616 0508	Enquiry / 查詢 鄧仲強先生 (註冊社工) 3616 0508

動藝興趣天地

活動編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	導師	全期費用	負責職員
JCDS.2.1/Art/2019.28	多元藝術班	透過運用各種藝術物料，如：陶泥、蠟筆等，創作意想不到的作品，一起進入夢幻的藝術世界吧！	8/2-28/3 (逢星期六， 21/3 除外， 共 7 節)	下午 1:00 至 2:00	賽馬會 唐家軒	10 歲或 以上	7 名	劉皓欣小姐	\$430	錢蕙明姑娘 (3616 0509)
JCDS.2.1/Art/2019.29	中西合璧水墨畫	學習水墨運用、執筆技巧等，一起進入結合寫實、抽象與可愛的新派水墨畫世界，領略墨趣吧！		下午 2:00 至 3:00			7 名	\$430		
JCDS.2.2/Sport/2019.48	光速快閃乒乓球波	學習乒乓球的技巧，加強手眼協調的能力，與會員一同切磋球藝。 * 在 3 月內其中 2 節舉行乒乓球單打比賽，確實日期容後公佈，比賽設有豐富獎品，歡迎會員報名參加。		下午 3:30 至 5:00			10 名	中心職員 或義工	\$80	黃伯翔先生 (3460 5094)
JCDS.2.1/Art/2019.30	扮鬼扮馬歌舞劇	歌、舞、劇！透過多元化的藝術結合，包括唱歌、舞蹈、戲劇等訓練，與會員共創獨特的歌舞劇。		下午 3:00 至 4:30			10 名	朱詠家小姐	\$700	
JCDS.2.1/Art/2019.31	鼓動真我	Sasakuma! Sasakuma! 齊齊開心又跳又唱，以敲擊樂伴舞，分享快樂！		下午 4:30 至 5:30			8 歲或 以上	12 名	孔逸嵐先生	

週六樂游游

活動編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	導師	全期費用	負責職員
JCDS.2.2/Sport/2019.49	唐氏游泳 基礎 訓練班 A 班	學習基本游泳技巧：踢腳、換氣、水中呼吸等。讓會員能深入瞭解游泳訓練之好處及鍛鍊其體魄，享受游泳之樂趣。	18/1 - 28/3 (逢星期六， 25/1、1/2 及 21/3 除外， 共 8 節)	上午 9:45 至 11:45	荔枝角 公園 游泳池	5 歲或 以上	9 名	韋德榮教練 嚴之耀教練 劉惠蓮教練	\$800	黃伯翔先生 (3460 5094)
JCDS.2.2/Sport/2019.50	唐氏游泳 基礎 訓練班 B 班	備註： 需自備泳池入場費： 參加者每次 \$9， 一位同行照顧者半價每次 \$9 教練擁有專業游泳導師資格 參加者須情緒穩定及服從指令		下午 1:00 至 3:00		1. 舊生報名 將獲優先考 慮 2. 新報名會 員需先由職 員評估及安 排試堂	6 名	韋德榮教練 劉惠蓮教練	\$800	

週日唐天地

活動編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	導師	全期費用	負責職員
JCDS.2.3/LS/2019.12	獨立生活 小煮意	外出購買食材 → 清洗、前期處理 食材及調味 → 烹調 → 共享午膳 → 收拾碗筷及抹枱 → 清潔廚具及 廚房，並教授各種生活知識。	2/2 - 19/4 (逢星期日， 16/2 及 12/4 除外， 共 10 節)	上午 10:30 至 下午 2:00	賽馬會 唐家軒	12 歲或 以上	6 名	中心職員	\$450 (包食材 費用)	陳倩茹姑娘 (3694 0996) / 錢蕙明姑娘 (3616 0509)

English Corner

Class Code	Class	Introduction	Dates	Time	Venue	Target	Quota	Instructor	Fee	Staff in Charge
JCDS.5.1/ EsgDevG/2019.08	Let's have Island Dance	Learning the mix of Jazz, Disco Freestyle, and Hip-hop in a joyful way. Remark: Conducted in English	4/1, 18/1, 8/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 28/3, 18/4 (9 sessions in total)	1:00pm - 2:00pm	'Ad. Lib Square' (飛躍 舞廊)	Aged 13 or above	12	Ms. Nimi	\$1,080	Ms. Poon (RSW) (3462 2305) / Ms. Sara Chen (3694 0996)
JCDS.5.2/ EsgEP/2019.12	Yoga for Health	Let's explore our own bodies and abilities through music therapy, breathing exercise and basic yoga movements relaxingly. Remark: Conducted in English		2:15pm- 3:00pm	6/F, 180-182 Hennessy Road, Wan Chai	Aged 13 or above	8	Ms Mirna Meera Pathammavong	\$1,080	

治療訓練

活動編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	導師	全期費用	負責職員
JCDS.1.1/NBKTI/2019.05	物理治療訓練 (個別)	透過物理治療師的指導及訓練，讓參加者進行物理治療的練習	13/2 至 5/3 (逢星期四，共 4 堂)	1) 上午 9:00 至 9:50 或	賽馬會 唐家軒	0 至 6 歲及 1 名照顧者	1 名	陳詠婷小姐 (註冊物理治療師)	\$240	鄧仲強先生 (註冊社工) (3616 0508) 及 潘希汶姑娘 (註冊社工) (3462 2305)
				2) 上午 10:00 至 10:50 或		26 歲或以上會員	1 名		\$240	
JCDS.1.2/NBKTG/2019.03	藝術治療訓練 (小組) A 班	透過小組訓練，讓會員從藝術中學習身心靈及手眼協調的技巧。	9/2 至 8/3 (16/2 除外，逢星期日，共 4 堂)	下午 2:15 至 3:15	賽馬會 唐家軒	26 歲或以上會員	4 名	鄭嘉媛小姐 (藝術創作導師)	\$120	
JCDS.1.2/NBKTG/2019.04	藝術治療訓練 (小組) B 班		15/3 至 5/4 (逢星期日，共 4 堂)				4 名		\$120	
JCDS.1.1/NBKTI/2019.06	藝術治療訓練 (個別) A 班	透過個別訓練，讓會員從藝術中學習身心靈及手眼協調的技巧。	9/2 至 8/3 (16/2 除外，逢星期日，共 4 堂)	下午 3:30 至 4:30	賽馬會 唐家軒	26 歲或以上會員	1 名	鄭嘉媛小姐 (藝術創作導師)	\$240	
JCDS.1.1/NBKTI/2019.07	藝術治療訓練 (個別) B 班		15/3 至 5/4 (逢星期日，共 4 堂)				1 名		\$240	
JCDS.1.2/NBKTG/2019.05	音樂治療訓練 (小組)	用音樂作為溝通的媒介，開闊幼兒的互動社交小宇宙。 備註：活動期間進行錄像	28/3 至 6/6 (逢星期六，4/4，11/4，25/4 除外，共 8 堂)	下午 2:00 至 4:00 期間 45 分鐘	賽馬會 唐家軒	0 至 6 歲會員及 1 名照顧者	4 名	2 名音樂治療深造文憑學員	\$240	
JCDS.1.1/NBKTI/2019.08	音樂治療訓練 (個別)	用音樂作為溝通的媒介，鼓勵會員以語言及肢體表達自己。 備註：活動期間進行錄像	28/3 至 6/6 (逢星期六，4/4，11/4，25/4 除外，共 8 堂)	下午 2:00 至 4:00 期間 30 分鐘		26 歲或以上會員	2 名		\$480	

唐家特色活動

唐氏大使訓練 - 齊來做個小義工

JCDS.7.1/DSAmCEP/2019.08

內容：透過義工訓練，讓會員認識擔任義工的工作技巧，從而於日後安排探訪的工作

日期：2020年3月1日至4月5日（逢星期日，共6堂）

時間：下午3:00至4:30

地點：賽馬會唐家軒及探訪單位（待定）

對象：18歲或以上具一定程度理解及表達能力之唐氏會員

名額：6名

費用：\$120

查詢：鄧仲強先生（註冊社工）3616 0508

成長營

JCDS.4.3/ITP/2019.18

我地大個啦！識得照顧自己！同中心職員一齊去宿營，渡過獨立嘅兩日一夜，仲可以享用營地設施、燒烤等。

日期：2020年4月25至4月26日

時間：下午2:00至翌日下午2:00

舉行地點：鯉魚門公園

集合地點：賽馬會唐家軒

對象：16歲或以上具基本自理能力之唐氏會員

名額：22名

收費：\$300

查詢：潘希汶姑娘（註冊社工）3462 2305

備註：1. 參加者在出發前(25/4)先自行用午膳

2. 更多詳情將在活動前1個月通知

3. 活動內容如有更改，將另行通知

自強一族 “We Can Club 21”

JCDS.3/SoMS/2019.12

～招募族員～

為了培養會員自主、自決、自發精神，發揮21世紀年青人的潛能，賽馬會唐家軒推出「自強一族」“We Can Club 21”，以年度作為單位，持續地舉辦活動，務求令會員有更多機會發揮自己的小宇宙，提出個人的想法，甚至為自己及中心會員設計及推行活動！期間更可以認識志同道合的好朋友，加深彼此的友情，建立自己的社交網絡。

「自強一族」“We Can Club 21”是實施年度制，促進持續發展。首度成為族員，更獲加送一個月，有效期由2020年1月1日至4月30日，如有興趣於2020年4月尾可以繼續登記族群活動。

本年度的活動詳情：

日期：1月至4月逢星期五（除了24/1及10/4）共15節

時間：下午5:00至7:00

地點：賽馬會唐家軒

對象：16歲或以上唐氏會員

名額：16名（在本年度曾參與唐兄弟、唐姊妹或唐家聚會員優先）

收費：\$240（首年度優惠：加送有效期至4月份底）（於特別活動可能有額外費用）

如果對「自強一族」“We Can Club 21”有好奇或疑問，歡迎致電潘希汶姑娘（註冊社工）3462 2305，以了解更多☺

1: 柴灣站 E 出口
Chai Wan Station Exit E



地址：柴灣興華(二)邨安興樓天台
Address : Rooftop of On Hing House,
Hing Wah (2) Estate, Chai Wan

興華二邨



香港唐氏綜合症協會賽馬會唐家軒
HKDSA Jockey Club Centre

2: 行人天橋
往興華邨一期興華廣場
Footbridge to Hing Wah Plaza,
Hing Wah (I) Estate



3: 穿過興華廣場
Pass the Hing Wah Plaza



4: 經扶手電梯
到興華邨一期
Go to Hing Wah (I) Estate
with escalator



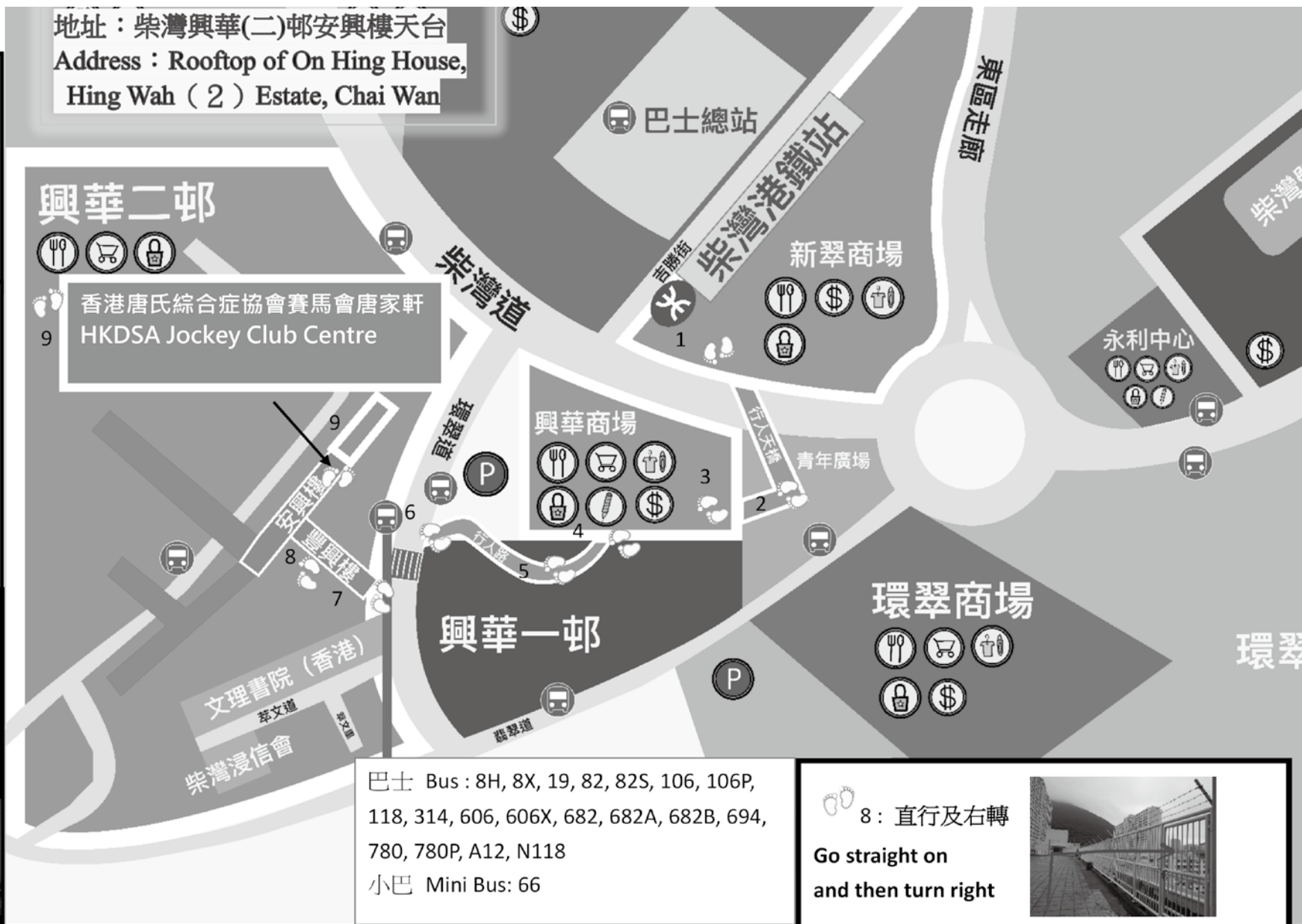
7: 電梯按 R
Enter the lift
and press "R"



8: 直行及右轉
Go straight on
and then turn right



巴士 Bus : 8H, 8X, 19, 82, 82S, 106, 106P,
118, 314, 606, 606X, 682, 682A, 682B, 694,
780, 780P, A12, N118
小巴 Mini Bus: 66



2020年1月活動一覽表

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
			1	2	3 「自強一族」 “We Can Club 21”	4 Let's have Island Dance Yoga for Health
5	6 中心休息	7	8	9	10 「自強一族」 “We Can Club 21”	11 會員聚餐
12 iRun	13 中心休息	14	15	16	17 「自強一族」 “We Can Club 21”	18 週六樂游游 Let's have Island Dance Yoga for Health
19	20 中心休息	21	22 滾出我天地	23	24	25 年初一 中心暫停開放
26 年初二 中心暫停開放	27 年初三 中心暫停開放	28 年初四 中心暫停開放	29 滾出我天地	30 跆拳道小英雄	31 「自強一族」 “We Can Club 21”	

2020年2月活動一覽表

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						1 九龍區賣旗日
2 獨立生活小煮意	3 中心休息	4	5 滾出我天地	6 跆拳道小英雄	7 「自強一族」 “We Can Club 21”	8 動藝興趣天地 週六樂游游 Let's have Island Dance Yoga for Health
9 獨立生活小煮意 藝術治療訓練 (小組及個別)A班	10 中心休息	11 齊來衝線 「耆樂無窮」小組	12 滾出我天地	13 跆拳道小英雄 物理治療訓練(個別)	14 「自強一族」 “We Can Club 21”	15 動藝興趣天地 週六樂游游
16 「新春團拜暨春茗： 銀花萬簇迎金鼠」	17 中心休息	18 齊來衝線 「耆樂無窮」小組	19 滾出我天地	20 跆拳道小英雄 物理治療訓練(個別)	21 「自強一族」 “We Can Club 21”	22 動藝興趣天地 週六樂游游 Let's have Island Dance Yoga for Health
23 獨立生活小煮意 藝術治療訓練 (小組及個別)A班	24 中心休息	25 齊來衝線 「耆樂無窮」小組	26 滾出我天地	27 跆拳道小英雄 物理治療訓練(個別)	28 「自強一族」 “We Can Club 21”	29 動藝興趣天地 週六樂游游 Let's have Island Dance Yoga for Health

2020年3月活動一覽表

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
1 獨立生活小煮意 藝術治療訓練 (小組及個別)A班 唐氏大使訓練 - 齊來做個小義工	2 中心休息	3 齊來衝線 「耆樂無窮」小組	4 滾出我天地	5 跆拳道小英雄 物理治療訓練(個別)	6 「自強一族」 “We Can Club 21”	7 動藝興趣天地 週六樂游游 Let's have Island Dance Yoga for Health
8 獨立生活小煮意 藝術治療訓練 (小組及個別)A班 唐氏大使訓練 - 齊來做個小義工	9 中心休息	10 齊來衝線 「耆樂無窮」小組	11 滾出我天地	12 跆拳道小英雄	13 「自強一族」 “We Can Club 21”	14 動藝興趣天地 週六樂游游 Let's have Island Dance Yoga for Health
15 獨立生活小煮意 藝術治療訓練 (小組及個別)B班 唐氏大使訓練 - 齊來做個小義工	16 中心休息	17 齊來衝線 「耆樂無窮」小組	18	19	20 「自強一族」 “We Can Club 21”	21 「『襯』『襪』同 行親密共融」嘉年 華暨賽馬會唐家軒 開幕禮
22 獨立生活小煮意 藝術治療訓練 (小組及個別)B班 唐氏大使訓練 - 齊來做個小義工	23 中心休息	24 齊來衝線 「耆樂無窮」小組	25	26	27 「自強一族」 “We Can Club 21”	28 動藝興趣天地 週六樂游游 音樂治療訓練(小 組及個別) Let's have Island Dance Yoga for Health
29 獨立生活小煮意 藝術治療訓練 (小組及個別)B班 唐氏大使訓練 - 齊來做個小義工	30 中心休息	31 齊來衝線 「耆樂無窮」小組				

2020年4月活動一覽表

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
			1	2	3 「自強一族」 “We Can Club 21”	4 清明節 中心暫停開放
5 獨立生活小煮意 藝術治療訓練 (小組及個別)B班 唐氏大使訓練 - 齊來做個小義工	6 中心休息	7 齊來衝線	8	9	10 耶穌受難節 中心暫停開放	11 耶穌受難節翌日 中心暫停開放
12 復活節假期 中心暫停開放	13 復活節星期一 中心暫停開放	14	15	16	17 「自強一族」 “We Can Club 21”	18 音樂治療訓練(小組及個別) Let's have Island Dance Yoga for Health
19 獨立生活小煮意	20 中心休息	21	22	23	24 「自強一族」 “We Can Club 21”	25 成長營
26 成長營	27 中心休息	28	29	30 佛誕 中心暫停開放		