



# 西貢將軍澳婦女會

Sai Kung and Tseung Kwan O Women's Association Limited

## 頌親恩

2024年4月至6月

Newsletter

活動通訊

特別推介

學生暑期活動 (7至8月)

學生暑期活動

已經開始報名啦!



## 最新資訊



以掃碼工具掃左邊二維碼就可按申請加入群組獲得最新活動資訊



歡迎街坊登記成為義工，可掃左邊二維碼電子登記

## 歡迎「愛心商戶」加入

**登記日期：**全年接受登記

**內容：**商戶或合作夥伴可透過本會提供培訓了解輕度認知障礙患者的需要和行為，成為社工和照顧者的「眼睛」、協助辨識患者，並將個案轉介中心，互相協作，建立長者友善社區。

**對象：**有興趣的商戶、學校、診所等等

**負責職員：**陳姑娘（中心主任）、鄧姑娘（社工）



## 中心主任的話



大家好!

翠林康怡綜合服務中心內部翻新完成已經近半年的時間。在這段期間，我們舉辦了多元化的活動，包括學童興趣班組、認知障礙評估測試、義工上門探訪和六藝聚腳點等等。感謝所有參與活動的老友記及義工們，您的積極參與使這些活動充滿了歡樂和意義。

除了舉辦中心恆常活動外，我們希望進一步關顧長者及學童的需要。因此，在這一季，我們增設了更多課餘托管和幼兒課外活動課程，以滿足不同年齡段和需求的參與者。

在農曆新年臨近之際，我們特別組織了上門慰問長者活動，目的是讓他們感受到社區的溫暖和關愛，並為他們送上節日的祝福。此外，我們與關愛隊共同舉辦了兩場千歲宴，讓長者們能夠聚首一堂，共享美好時光。

同時，四位實習生加入了我們的大家庭。他們將組織一系列的班組或嘉年華活動，為大家帶來更多精彩和驚喜。我們期待著他們的貢獻，相信他們將為中心帶來新的活力和創意。

最後，我要再次感謝每一位中心會員及義工的支持和參與。正是因為你們的熱情和奉獻，我們才能夠不斷提升中心的服務質量和活動內容。我們將繼續努力，致力於為社區提供優質的服務，促進社區凝聚力的發展。

翠林康怡綜合服務中心  
中心主任  
陳靄鈴 敬上  
2024年3月



# 宗旨

本著「婦女為本」的服務理念，致力發展婦女個人潛能、促進家庭和諧、推動婦女參與社會事務及爭取婦女合理權益。

## 使命

保護婦女權益，構建和諧家庭，服務弱勢社群。

## 服務理念

1. 發展個人潛能
2. 推動社會參與
3. 凝聚婦女力量
4. 服務弱勢社群
5. 保護環境生態



## 服務內容

1. 家庭生活教育服務
2. 培訓及就業支援服務
3. 心理輔導服務
4. 扶貧支援服務
5. 鄉郊支援服務
6. 地區參與服務
7. 義工培訓服務
8. 健康資訊服務
9. 興趣班組服務
10. 環保生態服務
11. 長者支援服務
12. 到校支援服務

## 第二十三屆執行委員會名錄

主席：

梁鳳瑜

副主席：

祁麗媚 MH、劉麗嬋、潘琳、胡雪蓮

秘書：

程娜

司庫：

張佩樺

委員：

薛笑娟、劉妙鈴、鄧燕萍、吳梅貞、林秋平、陳曉鈞、陳碧珊、丘月芳

## 職員名錄

社會服務部

總幹事： 譚德開（註冊社工）

翠林康怡綜合服務中心

中心主任： 陳靄鈴

助理項目主任： 鄧艷文（註冊社工）

助理服務主任： 杜佳麗

服務幹事： 陳飛燕、麥瑞英

西貢婦女發展服務中心




服務幹事： 梁珊珊

地區服務幹事： 江健恆



## 中心開放時間

## 中心開放時間

康怡翠林綜合服務中心開放時間						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
09:00-13:00						個別活動安排
14:00-18:00						個別活動安排

西貢婦女發展服務中心開放時間						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
09:30-13:00						個別活動安排
14:00-17:30						個別活動安排

逢星期日及公眾假期暫停開放中心



## 惡劣天氣服務安排

### 惡劣天氣服務安排

中心將根據實際天氣情況，活動地區以及活動性質，彈性決定是否將該項活動延期或取消，並在活動前通知參加者有關安排。

本會將依照政府公佈惡劣天氣指引措施作最後決定，而不會個別通知參加者。（特別情況除外）

當天文台除下8號風球（或改掛3號以下風球），以及黑色暴雨警告訊號後2小時內，中心將恢復正常運作（若離中心關閉時間不足3小時的情況下除外）。惟中心會按實際情況而決定活動是否繼續進行。

如活動如期舉行，參加者亦應以安全為首要考慮，並按天氣及路面情況自行決定是否出席。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。

暴雨及颱風天氣 中心開放 及活動安排

	黃色暴雨警告訊號	紅色暴雨警告訊號	黑色暴雨警告訊號	一號戒備信號	三號強風信號	八號烈風或暴風信號
中心開放	✓	✓	✓	✓	✓	✗
小組/ 室內活動	✓	✗	✗	✓	✗	✗
戶外活動	視乎當時情況而定	✗	✗	✓	✗	✗



# 活動花絮



西貢將軍澳敬老節暨迎新春千歲宴  
近5000長者感受節日暖意



與香港都會大學合作舉辦敬老節，為社區長者舉辦防跌講座  
及上門探訪做防跌風險評估，關注每一位老友記的健康。



和諧粉彩義工小組  
第三期啦！



蝶古巴特拼貼手袋工作坊



新春揮春祝福暖鄰舍  
為大家帶來美好祝福



享受Metime  
香薰蠟牌工作坊



快樂時光  
享受快樂椅子舞



西貢坑口鄭植之中學同學們  
與會員們一齊  
「同樂善趣地冰壺」！



將軍澳跨灣大橋  
慈善步行嘉年華



珍愛自己  
天然浴鹽工作坊



每個年齡階段都有自己的亮點  
各位女神享受花藝創作  
慶祝婦女節！



與將軍澳香島中學合辦  
「將軍澳香島中學長者學苑」  
推動積極樂願年



「將軍澳香島中學長者學苑」  
「字」尋樂趣 書法班



年年有餘園畫工作坊

「藉著肯定生命並呈現活在其中的喜悅，  
我的愛、力量與智慧增長。」

# 中電基層家庭 電費補助計劃

中華電力於2024年透過「中電社區節能基金」撥款5,000萬港元推出「基層家庭電費補助計劃」，向供電範圍內5萬個有需要家庭（65歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士）每戶提供600港元的電費資助；及向2萬個劏房住戶每戶提供1,000港元的電費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。

**申請資格：**必須為持有香港身份證的香港永久性居民或香港居民並取得香港居民身份不少於一年、居住於中電供電範圍

**所需文件：**受惠人士香港身份證、電費單副本及所屬類別的相關證明文件。詳列如下：

## 65歲或以上獨居/ 雙老長者



- 綜合社會保障援助；或
- 長者生活津貼

## 低收入家庭



- 在職家庭津貼；或
- 綜合社會保障援助；或
- 全額學校書簿津貼；或
- 幼稚園及幼兒中心學費減免計劃全免學費

## 殘疾人士



- 殘疾人士登記證；或
- 綜合社會保障援助計劃的交通補助金；或
- 公共福利金計劃的傷殘津貼

## 劏房住戶



### 附加申請資格：

- 居住於環境惡劣的分間樓宇單位（劏房）
- 單位內沒有獨立的中電電錶

- 受惠人士香港身份證
- 居住地址證明
- 個人港元儲蓄賬戶銀行副本

申請日期：

2024年3月27日－7月31日

預計發放資助日期：

2024年12月或之前

備註：必須透過參與本計劃的社福機構、立法會議員或區議員提名及提交申請。申請需受條款及細則約束。



即掃二維碼了解計劃詳情  
<https://e.clp.com.hk/UFESP>



西貢將軍澳婦女會  
Sai Kung and Tsing Yi (Kwai O' Women's) Association Limited

查詢及預約辦理：麥姑娘  
（翠林康怡綜合服務中心）  
電話：2701 8986

## 課餘託管服務

**活動編號：24049MSY (A班)      活動編號：24050MSY (B班)**  
透過導師託管形式教授參加者完成每日家課，完成後必要時給予個別學科溫習，或由職員提供手工藝或玩具等，直到課堂完結由家長接送小朋友離開。

**活動日期：2024年4月至6月**

**活動時間：下午3:30-7:00 (逢星期一至五)**

**活動地點：翠林康怡綜合服務中心**

**費用：每位 1,900元/每月**

**(合資格的低收入家庭可獲收費減免,請個別與職員聯絡)**

**對象：小學一年級至小學三年級 (A班)**

**對象：小學四年級至小學六年級 (B班)**

**名額：6名**

**僱員：麥姑娘**

- 1. 參加者及其家長必需面試**
- 2. 如參加者需要特別的學習支援和照顧，歡迎與職員商討個別安排。**

### 時間 內容

**3:30-4:00 到達中心安頓 及 茶點**

**4:00-5:00 功課輔導 及 溫習**

**5:00-5:10 休息**

**5:10-7:00 溫習 或 遊戲手工藝時間**

**7:00 家長接送離開**



## 幼兒畫班

活動編號：24059MSY

本課程將教授幼兒運用粉彩和水彩去繪畫幼兒喜愛的題材，包括卡通、風景、節日和動物畫等，從中加入生活的元素，以擴闊眼界，訓練思維和表達能力。

活動日期：2024年4月至6月

活動時間：上午11:05至12:05（逢星期六）

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：每位420元（已包括材料）（共七堂）

對象：3至6歲學童

負責職員：麥姑娘

## 學童畫班

活動編號：24060MSY

本課程將教授幼兒運用粉彩和水彩去繪畫幼兒喜愛的題材，包括卡通、風景、節日和動物畫等，從中加入生活的元素，以擴闊眼界，訓練思維和表達能力。

活動日期：2024年4月至6月

活動時間：上午12:10至13:10（逢星期六）

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：每位420元（已包括材料）（共七堂）

對象：7至12歲學童

負責職員：麥姑娘

## 韓風K-Pop舞動全城

活動編號：24061MSY

從輕鬆的學習氣氛中加強學員的節奏感及身體協調性。本課程將利用流行的韓國音樂，教導小朋友的基礎舞蹈技巧，訓練身體的協調及靈活性，透過舞步指導小朋友的節奏感。

活動日期：2024年4月至6月

活動時間：下午2:30至3:30（逢星期六）

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：每位350元（共5堂）

對象：6至12歲學生

負責職員：麥姑娘

## 小腳板遊蹤 - 濕地公園

活動編號：24062MSY

認識濕地、公園遊戲、觀鳥及實踐環境保育。

活動日期：2024年7月26日

活動時間：上午10:00至5:00（星期五）

集合及解散地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：每位120元（會員）每位150元（非會員）

對象：5至10歲（親子家庭）

備註：活動費已包括車費、參加者請自備背囊、食水、後備衣服、

自備午餐

負責職員：麥姑娘

## 創興水上親子日營

活動編號：24065MSY

炎炎夏日，最岩玩水上活動，扒獨木舟、舢舨及踩水上單車；既可親進親子溝通又可善用餘暇。

活動日期：2024年8月25日

活動時間：上午9:15至下午5:00（星期日）

集合及解散地點：西貢鄧肇堅運動場

費用：每位110元 成人 / 每位100元 12歲或以下

對象：親子家庭

備註：費用已包營費，自備午餐及水，水上活動必須家長陪同

負責職員：麥姑娘

## 赤柱一天遊

活動編號：24066MSY

參觀香港懲教博物館、赤柱大街等，亦可於由舊赤柱活化了的超級市場中購物。

活動日期：2024年8月16日

活動時間：上午10:00至下午5:00（星期六）

集合及解散地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：每位120元（會員）每位150元（非會員）

對象：6至15歲（親子家庭）

備註：活動費已包括車費，參加者請自備背囊、食水、午餐。

負責職員：麥姑娘



## 暑期運動日營

活動編號: 24063MSY

一齊開心放暑假，集體遊戲、球類運動、康樂旗、單車等等，快D離開你部電話電腦，黎西貢麥理浩夫人渡假村玩返日啦！

活動日期: 2024年8月3日

活動時間: 上午9:30至下午4:30 (逢星期六)

集合地點: 西貢鄧肇堅運動場

費用: 每位120元

對象: 6至12歲 (親子家庭)

備註: 費用已包營費，參加者請自備背囊、食水、自備小食午餐

負責職員: 麥姑娘

## 警隊了解一天團

活動編號: 24064MSY

到警察學校參觀及了解本港紀律部隊的日常訓練及職務等。

活動日期: 2024年8月9日

活動時間: 上午10:00至下午5:30 (星期六)

集合及解散地點: 翠林康怡綜合服務中心

費用: 每位120元 (會員) 每位150元 (非會員)

對象: 7至14歲 (親子家庭)

備註: 活動費已包括車費，參加者請自備背囊、食水、自備午餐 (或可於警校內自費午餐)

負責職員: 麥姑娘

## 遊戲龍虎榜(低班)

翠林

活動編號: 24057MSY

今個暑假將會舉辦遊戲龍虎榜；每星期參加者將會使用中心內不同的桌上遊戲互相競逐我們的皇者寶座。

遊戲內容: 波子旗、UNO、生命之旅、拍烏蠅、層層疊

活動日期: 2024年7月16日至8月13日

活動時間: 中午12:00至1:00 (逢星期五, 5次)

活動地點: 翠林康怡綜合服務中心

費用: 每位150元(會員) 每位180元(非會員)

對象: 6至9歲學生

負責職員: 麥姑娘

## 幼兒記憶力及專注力課程

活動編號: 24058MSY

本課程精心設計通過遊戲和活動，幫助孩子養成良好的注意品質與能力，同時增強孩子多方面的記憶能力，讓孩子養成掌握專注的習慣，未來學習及處世方面就會奠下了良好的根基。

活動日期: 2024年4月至6月

活動時間: 上午10:00至11:00 (逢星期六)

活動地點: 翠林康怡綜合服務中心

費用: 每位390元(會員) 每位490元(非會員) (共七堂)

對象: 3至6歲學童

負責職員: 麥姑娘

課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
幼兒Messy Play Playgroup課程 (翠林課程編號: S24013MSY)	2.5-5歲	22/7 - 19/8	10:00 - 11:00	10	\$410 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程教授幼兒Messy play沒有遊戲規則，而且鼓勵幼兒自創新奇玩法，提供更多自由遊戲的機會，讓他們尋求快樂的本能，促進孩子全面發展 課程內容 Messy Play - 潤唇膏 Messy Play - 彩虹冰淇淋 Messy Play - 冰封冰龍蛋 Messy Play - 塗染蠟 Messy Play - 觸摸11號迷宮
蒙特梭利五大領域課程 - 數學訓練 (翠林課程編號: S24014MSY)	3-6歲	22/7 - 19/8	11:05-12:05	10	\$410 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程學生以五堂體驗課程在數學前準備、1認識1至10、連續數、等，訓練幼的數學邏輯 思維 課程內容 1. 學習數學前的準備工作 2. 瞭解分類、對應與對應關係 3. 認識十以內的數位數名與數量的名義及對應關係 4. 學會10以內的數位的書寫方法 5. 瞭解十以內的分解與組合
幼兒「手作仔」陶藝班 (翠林課程編號: S24015MSY)	3-6歲	22/7 - 19/8	12:10-13:10	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程導師因應小朋友未必能適當地控制手指的力度，因此會重點教導他們如何應用大拇指、食指和中指去處理泥土以及訓練手掌力度的輸出等 課程內容 1. 可變動物、腳踏橋品製作，握黏土的手法及黏土保存法教授 2. 有線動物、動物製作，各種黏土工具特性及運用區別 3. 瓶部對稱、陶土杯具製作，避免黏土出現裂紋技巧及修飾法分享 4. 得意擺設、腳踏橋製作，黏土組合及光線剪影配合講解 5. 染色技巧、黏土上色、顏色配搭及混色要點講解
課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
幼兒I Can Do It生活技能培養課程 (翠林課程編號: S24019MSY)	3-6歲	23/7 - 20/8	10:00-11:00	10	\$330 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程以運用Mister "I can do it Good Habits" 好習慣培養掛軸書，引導幼兒運用魔術貼透過對比拼圖提升認知，以四大核心：順序意識、邏輯分類、形狀配對、數字啟發培養幼兒 課程內容 1. 個人自理能力 2. 學習新知識 3. 避開危險街 4. 玩轉拼圖 5. 生活安全章
幼兒控筆識字訓練課程 (翠林課程編號: S24020MSY)	3-5歲	23/7 - 20/8	11:05-12:05	10	\$360 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	課程為幼兒提早握筆技巧及訓練，同時提升專注力；讓孩子覺得握筆就如同畫畫一樣輕鬆 課程內容 1. 控筆初級練習 粗短線條 2. 控筆中級練習 直線曲線 3. 控筆高級練習 筆劃練習 4. 控筆訓練 英文字母練習 5. 控筆訓練 數字加減法
幼兒手作「紙立方」 (翠林課程編號: S24021MSY)	3歲以上	23/7 - 20/8	12:10-13:10	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	透過摺紙的活動，可以加強訓練手部的靈活性之餘，專注力也將大大提升，亦能增加兒童的邏輯思維、想像力及創造力解決問題的能力。 課程內容 1. 動植物圖畫、基本摺紙流派及歷史發展 2. 可餐紙公仔、基本摺紙技巧心得分享 3. 立體交通燈、基本摺紙空間概念 4. 繽紛遊樂場、摺紙顏色配搭及要點講解 5. 小小心思城、立體摺紙的創意啟發
課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
幼兒EQ情緒控制管理 (翠林課程編號: S24031MSY)	3-6歲	25/7 - 22/8	10:00 - 11:00	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程除有系統地讓他們於輕鬆的遊戲環境中學習到有關EQ情緒的重要元素外，每課更注入一些情緒戲劇，小朋友可以透過角色扮演，親身體驗不同角度的情緒關係，從而學習明白別人，增進人際關係及提升他們的EQ情緒智能。 課程內容 1. 認識自身情緒、了解自身情緒是情緒智能的基礎 2. 管理情緒、對於各種不同的情緒能夠適當安排處理 3. 自我獎勵、達成目標的過程中，排除其它方面的干擾 4. 認知他人情緒、察覺並了解他人的感受同理心 5. 人際關係的管理、了解他人的感受並能予以掌握影響
幼兒右腦圖像記憶力課程 (翠林課程編號: S24032MSY)	3-6歲	25/7 - 22/8	11:05-12:05	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程亦會配合聲音及故事等記憶元素，鼓勵幼兒發揮想像力，啟發幼兒創述記憶文字的方法，讓幼兒有信心地學習及表達他們的想法 課程內容 1. 大圖規格化(圖像記憶的事前準備) 2. 資料規格化 3. 資料圖像化 4. 圖像明確化 5. 連續生動化 6. 記憶永久化
幼兒身心全腦快算法 (翠林課程編號: S24033MSY)	3-6歲	25/7 - 22/8	12:10-13:10	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	身心全腦快算法是目前不借助任何實物進行簡便運算的方法，全腦快算法有別於珠心算或手腦運算，既不用算盤，也不單只用手指。快速提高小朋友的運算速度和準確率 課程內容 1. 簡單指算 2. 手指計數機 3. 開心速算 4. 圖像解題 5. 直線乘法



課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
英語敲擊樂小跳豆 (翠林課程編號: S24025MSY)	3-6歲	24/7 - 21/8 (逢三, 5堂)	10:00 - 11:00	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程活用奧福的音樂教學過程, 較注重聽覺、觸覺及肢體的刺激, 希望幼兒從身心感受音樂多於用腦理解音樂。透過肢體運動, 來掌握音高、力度和節奏的變化 課程內容 1. 音樂節拍、教授音樂上基本四拍、八拍等特性與分別 2. 音調輕重、教授大小調的特性, 及輕重音調的使用 3. 敲打技巧、教授敲打樂器的技巧、節拍器演奏 4. 敲擊樂器、接觸敲擊樂器(如: 搖鈴、搖鈴進行演奏 5. 英語練習、以英語歌曲作敲擊訓練
幼兒英語故事扮嘢小劇場 (翠林課程編號: S24026MSY)	3-6歲	24/7 - 21/8 (逢三, 5堂)	11:05- 12:05	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程以生動有趣的故事情節, 配合英語生活用字, 每堂透過角色扮演及劇制演練, 讓小朋友可以在愉快的英語學習環境, 輕鬆學英語 課程內容 1. Three Wishes 2. The Wizard, the Fairy and the Magic Chicken 3. The Emperor's New Clothes 4. Little Red Riding Hood 5. The Fisherman and His Wife
幼兒故事普通話演員訓練班 (翠林課程編號: S24027MSY)	3-6歲	24/7 - 21/8 (逢三, 5堂)	12:10- 13:10	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程以生動有趣的故事情節, 配合普通話生活用字, 每堂透過角色扮演及劇制演練, 讓小朋友可以在愉快的普通話學習環境, 輕鬆學普通話
Science Time - 12合1 光學實驗室 (翠林課程編號: S24016MSY)	6-12歲	22/7 - 19/8 (逢一, 5堂)	14:30- 15:30	10	\$420 費用已包括導師費及材料費 (8人或以上開設班組)	課程除了運用實驗課上即時示範和動手進行實驗, 更會鼓勵學生思考實驗背後的原理, 及配合筆記的講解, 為科學知識打下良好的基礎 課程內容: 1. 光和顏色及其花崗 2. 濾光器及光的反射 3. 潛望鏡及望遠鏡 4. 透視及放大鏡 5. 手提顯微鏡及針孔照相機
Step by Step專注力培訓課程 (翠林課程編號: S24017MSY)	6-12歲	22/7 - 19/8 (逢一, 5堂)	15:35- 16:35	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程透過無障礙、故事閱讀、音樂及語言聆聽、肢體運動等活動, 及系統化課堂管理, 訓練學員不同的專注能力 課程內容 1. 靜觀訓練 2. - 學習和觀察六種專注力及記憶力 3. - 專注力訓練遊戲 4. - 記憶力訓練遊戲
兒童速學英文默寫課程 (翠林課程編號: S24018MSY)	6-12歲	22/7 - 19/8 (逢一, 5堂)	16:40- 17:40	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程期望協助學生提升英文生字能力之心得, 為你的子女打好英文基礎 課程內容 1. 速學英文生字的基本要訣 2. NLP 英文生字策略 (感官學習記憶法) 3. 右腦形象化記憶法 4. 分類法及刪除法 5. 英文生字與發音之關係 6. 溫習英文生字策略 7. 增加學習英文生字彙之建議
通識小課堂培訓課程 (翠林課程編號: S24022MSY)	6-12歲	23/7 - 20/8 (逢二, 5堂)	14:30- 15:30	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程上導師的角色, 是一個推動者, 帶領學生分享及發表所想; 會透過運用不同學科的知識分析課題及就課題建立觀點, 從中進行批判性思考。 課程內容 1. 個人成長與人際關係 2. 今日香港 3. 現代中國 4. 全球化 5. 能源與科技
創意思考訓練 - 六頂帽子思考法 (翠林課程編號: S24023MSY)	6-12歲	23/7 - 20/8 (逢二, 5堂)	15:35- 16:35	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程以六頂思考帽給你使用正確的方法進行思考。不要同時去做很多事情, 我們一次只戴一頂帽子, 一次只用一種方式進行思考 課程內容 白色思考帽, 代表思考過程中的連接、數字、訊息 紅色思考帽, 代表思考過程中的情感、感覺、預感、直覺 黑色思考帽, 代表思考中的謹慎小心, 事實與判斷 黃色思考帽, 代表思考中佔優勢的問題, 利益所在 綠色思考帽, 代表思考中的探索、提案、建議、新觀念 藍色思考帽, 藍帽子代表對思考本身的思考
品德培養啟發-中國經典文學之旅 (翠林課程編號: S24024MSY)	6-12歲	23/7 - 20/8 (逢二, 5堂)	16:40- 17:40	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	課程透過從閱讀和互動小組感受古典文學的魅力, 提升用字造句的優美程度, 並且培養良好的品格; 同時以故事扮演是課程內重點推行的學習經驗 課程內容 1. 西遊記之古「語」今用 (花果山猴王一假期, 大鬧水晶宮一禮貌, 大聖偷桃統一尊重) 2. 三國演義之古「語」今用 (桃園結義一合作, 關公過五關斬六將一公平正義, 徐庶教母一孝順)

粘土「夢工場」-我們的甜點盛筵 (翠林課程編號: S24034MSY)	6-12歲	25/7 - 22/8 (逢四、五堂)	14:30-15:30	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	<p>《寵物小精靈XY&amp;Z》除了為兒童帶來無限構建外，亦可以訓練孩子的小肌肉靈活運用，手部與眼部協調合作和左腦部份開拓發展，開發孩子的多元智能</p> <p>課程內容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 杯子蛋糕 - 揉粘土的基本手法及粘土保存法教授</li> <li>2. 法式麵包 - 各種粘土工具特性及運用識別</li> <li>3. 生日小蛋糕 - 小蛋糕上色、顏色配搭及混色要點講解</li> <li>4. 蜜糖吐司 - 避免吐司出現裂紋技巧及修補法分享</li> <li>5. 馬卡龍 - 利用牙籤等小工具做出花邊及細節</li> </ol>
Hey Clays 粘土之我的外星人 (翠林課程編號: S24035MSY)	6-12歲	25/7 - 22/8 (逢四、五堂)	15:35-16:35	10	\$410 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	<p>Hey Clay 美國智慧黏土是最新的數學黏土，配合有連的手機互動應用程序，為孩子們製作創意粘土模型的引入簡和啟發性的指南，創作製作獨一無二的黏土作品</p> <p>課程內容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 外星人阿木博士 - 揉粘土的基本手法及粘土保存法教授</li> <li>2. 外星人伯福 - 各種粘土工具特性及運用識別</li> <li>3. 外星人火山福 - 粘土上色、顏色配搭及混色要點講解</li> <li>4. 外星人火腳怪 - 避免粘土出現裂紋技巧及修補法分享</li> <li>5. 外星人火眼怪 - 教授黏土的基本知識及基本製作技巧</li> </ol> <p>每個小女孩心中都住著一個迪士尼公主，幻想著可以成為善良美艷，甚至有魔法的公主。雖然迪士尼的童話我們都耳熟能詳，但是這些公主、王子、配角的名字，你都知幾嗎？</p> <p>課程內容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 白雪公主 Snow White</li> <li>2. 灰姑娘 Cinderella</li> <li>3. 貝兒公主 Belle</li> <li>4. 茉莉公主 Jasmine</li> <li>5. 花木蘭 Mulan</li> </ol>
迪士尼公主粘土夢幻派對 (翠林課程編號: S24036MSY)	6-10歲	25/7 - 22/8 (逢四、五堂)	16:40-17:40	10	\$300 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	<p>本課程主要訓練學員的邏輯推理能力，讓他們透過將繁複的題目，有條理地簡化、剖析，從而找出答案，打好良好數學基礎，提升邏輯思維和解釋能力</p> <p>課程內容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>小一 - 二: 簡易巧算，折紙學，數列，圖形規律，數陣圖，生活數學</li> <li>小三 - 四: 折算學文，運算與巧算，數列求和，圖形的排列規律，周期問題，倍數問題，餘數法，乘法，算式謎</li> <li>小五 - 六: 周期問題，行程問題，年齡問題，平均數問題，盈虧問題，方程應用，倒推法，巧求面積等類</li> </ol>
智A+奥数培訓教室 (翠林課程編號: S24046MSY)	6-12歲	27/7 - 24/8 (逢六、五堂)	14:30 - 15:30	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	<p>學生透過熟練運算加強右腦訓練，除了能提升運算速度外，更能進一步擴闊學生的數學基礎和數學視野，以發掘學生最大的潛能</p> <p>課程內容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心算技巧 (1)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 直加直減，滿五加，破五減</li> </ul> </li> <li>2. 珠算技巧 (1)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 認識算盤，不進位加法，不進位減法</li> </ul> </li> <li>3. 心算技巧 (2)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 進位加，退位減，多位數加減</li> </ul> </li> <li>4. 珠算技巧 (2)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 進位加法，退位減法，破五進加法，退位滿五減法</li> </ul> </li> </ol>
兒童珠算技巧課程 (翠林課程編號: S24047MSY)	6-12歲	27/7 - 24/8 (逢六、五堂)	15:35 - 16:35	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	<p>本課程主要教授漫畫人物編繪的方法，加強學員對比例、表情、透視、線條和立體，結構及動作的編繪能力，對不同畫風的掌握，對進一步創作奧下良好基礎</p> <p>課程內容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 頭部及全身正確比例 - 五官比例及畫法</li> <li>2. 透視頭部畫法 - 包括正面側面半側面仰視俯視</li> <li>3. 透視下之全身畫法 - 一點透視，二點透視，三點透視下的畫法</li> <li>4. 動態設計及掌握 - 學習利用幾何點結構掌握不同動作</li> <li>5. 學習利用幾何點結構掌握不同角度及動態</li> </ol> <p>本課程許過珠算裝束，作為手錶設計師的你可以使用此以UV膠刀手錶零件問題創作工作。混合搭配各種珠子和吊飾，組成多達5個漂亮的手錶</p> <p>課程內容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10款Juicy Couture掛飾</li> <li>2. 390款串珠</li> <li>3. 50個扣環</li> <li>4. 3個繩子及橡皮筋</li> <li>5. 可創作多達10款個人手錶</li> </ol>
日本四格漫畫教室 (翠林課程編號: S24048MSY)	6-12歲	26/7 - 23/8 (逢五、五堂)	14:30-15:30	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	<p>本課程的雕刻橡皮印章是利用雕刻刀及筆刀二種不同的工具。雕刻刀刻出簡易的圖案，筆刀是刻一些比較複雜、細小的圖案，從而製作出有趣的印章作品</p> <p>課程內容</p> <p>作品: 立體賀卡創作、個性圖案印及姓名圖案印</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 製作人像及名字的印章，如何利用相片轉化橡皮印章圖案</li> <li>2. 閃閃立體的燙金圖案，利用二種不同性質的燙金印章</li> <li>3. 印章手柄製作，可以利用其他物料去製作</li> <li>4. 圖案的移印，快速準確地將圖案移印到橡皮膠上</li> <li>5. 印章裝色技巧，圖案除了單色，亦可印刻多色的效果。</li> </ol>
雕刻圖案製作室 (翠林課程編號: S24042MSY)	6-12歲	26/7 - 23/8 (逢五、五堂)	16:40-17:40	10	\$360 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	

課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
暑期數學特別提升課程 (翠林課程編號: S24048MSY)	6-12歲	2/7 - 24/8 (逢六,5堂)	16:40 - 17:40	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程採用「螺旋式」教學法,教材是循序漸進,內容涵蓋指定小學至初中(P1-F3)程度的所有數學課題,完全配合香港學校課程需要。 課程內容 1. 數學概念理解,涵蓋各年級數學概念 2. 興趣技巧—整理、分析、估算法、聯想法等 3. 精進練習1—基礎鞏固練習(暑假前年級練習) 4. 精進練習2—拓展提升練習(暑假後年級練習) 5. 應試技巧及綜合測驗
台灣彩繪體驗課程 (翠林課程編號: S24049MSY)	6-12歲	2/7 - 24/8 (逢六,5堂)	14:30 - 15:30	10	\$340 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程期望學生達到輕鬆畫好看的作品,讓畫畫不是一項遙不可及,而是能成為一種開心陪伴自己的藝術。 課程內容 介紹彩繪背景,學習使用雙頭彩筆 2. 燈火與煤精畫(櫻花、菊花、大圓) 3. 可愛動物畫(白兔、小雞、魚類) 4. 花草畫(玫瑰、多肉植物、櫻花) 5. 寶石與美人、染色與生活應用
小小繪本插畫師 (翠林課程編號: S24050MSY)	6-12歲	2/7 - 24/8 (逢六,5堂)	15:35 - 16:35	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	認識繪本插畫技巧,透過漸進式訓練方法,以及老師的課堂示範,從實踐中引導同學利用想像力和創意思考完成繪本創作。 課程內容 1. 插畫工具物料認識、媒體選擇及配合繪本故事風格 2. 如何基本形結構及母架圖運用 3. 寫實描繪法、抽象演譯法 4. 善用左右腦畫素描 5. 平面、立體描繪法 6. 卡通造型畫法
Acrylic 塑膠彩創意畫室 (翠林課程編號: S24051MSY)	6-12歲	2/7 - 24/8 (逢六,5堂)	16:40 - 17:40	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程主要教授Acrylic 塑膠彩的用法,加強學員對比例、表情、透視、線條和立體、結構及動作的描繪能力,對不同畫風的掌握,對進一步創作與下良好基礎,理論與實踐並重。 課程內容 1. 從色彩學的理理去分析塑膠彩油畫 2. 學習印象派油畫色彩學基本方法 3. 冷暖色原理 4. Monet 色彩原理 5. 靜物畫及風景畫的處理手法
暑期毛筆書法課程 (翠林課程編號: S24028MSY)	6-12歲	24/7 - 21/8 (逢三,5堂)	14:30 - 15:30	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	課程以書法入門的初級課程為教學內容,將非常詳細地講解用筆方法,務求可以隨心所欲地使用毛筆。 課程內容 1. 正確的執筆方法及坐姿 2. 掌握標準字型 3. 教授正確筆順、運筆的方法 4. 了解字型結構 5. 書法練習
外語體驗課程 - 韓語 (翠林課程編號: S24029MSY)	6-12歲	24/7 - 21/8 (逢三,5堂)	15:35 - 16:35	10	\$380 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程是小學生學習韓語的法宝,加上有互動光碟幫助快速地學習韓語。每個單詞都配有插畫,使原本枯燥乏味的死記,變成好像在看漫畫書一樣地輕鬆。配合附贈的單字練習本,一定可以更加有效地記憶單字,說出更標準的韓語。 課程內容 1. 基礎韓文字母及發音 2. 我是~、~先生(小姐)是~嗎?、是的、不 3. 問候語、國名、職業、學校設施 4. 指示代詞、位置詞、形容詞、家族 5. 動詞、數字、週末活動、雙終聲發音
外語體驗課程 - 日語 (翠林課程編號: S24030MSY)	6-12歲	24/7 - 21/8 (逢三,5堂)	16:40 - 17:40	10	\$380 費用已包括導師費及材料費 (5人開設班組)	本課程強調互動及趣味性,特別加入日本教學習力遊戲和圖卡,教師在教授時也會更多地採用身體語言以及場景模擬等方法發發學童思維,使他們可以在歡樂的氣氛中學習日語。 課程內容 1. 基礎日語字母及發音 2. 日語五十音(平假名、平假名漢音) 3. 以五十音拼成的日常日語單詞 4. 數字、身體部分 5. 打招呼等小會話



課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
幼兒英語記憶啟蒙課程 (翠林課程編號: S24043MSY)	3-5歲	27/7 - 24/8	10:00 - 11:00 (逢六,5堂)	10	\$360 費用已包括導師費及材料費 (5人開課班組)	英語字母的連記方法, 幼兒一起朗讀並記憶一下, 這種將字母進行意象化並形象地輸出出來, 不僅有利於記憶, 而且在後續的深入學習中, 都會受益匪淺。 課程內容 1. ABC字母 2. 英語數字及形狀 3. 日常生活英語 4. 英語動物世界 5. 英語季節及節
First Experience生活體驗英語課 (翠林課程編號: S24044MSY)	3-6歲	27/7 - 24/8	11:05 - 12:05 (逢六,5堂)	10	\$490 費用已包括導師費及材料費 (5人開課班組)	本課程以生活化的方式讓幼兒自然而然地習慣以英語為溝通工具, 以多元化的活動提升幼兒英語學習的興趣並建立學習的信心, 創造全英語的環境以提供學生英語口語訓練的機會。
幼兒升小英文預備班 (翠林課程編號: S24045MSY)	3-6歲	27/7 - 24/8	12:10 - 13:10 (逢六,5堂)	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開課班組)	本課程針對幼稚園學生, 通過聽、說、讀、寫訓練, 以圖畫、遊戲、故事及主題描述等等, 循序漸進的發展幼兒的記字、閱讀、表達及寫作能力, 令幼兒加強英語能力, 提升對英文的興趣及打下堅實的中文基礎, 為升讀小學英國語文科做好充足準備 課程內容 1. 以活動形式教授英文文法及閱讀理解 2. 以拼音形式教授默書 (主要集中在訓練Dictation) 3. 理解各類型初小題目 4. 英文故事書閱讀小組, 重點訓練閱讀英語能力 5. 創意英文寫作活動 (Creative, Writing, Activity) 6. 採用Pre-primary school課程, 讓學員贏在起跑線上
課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
幼兒石頭畫創作課程 (翠林課程編號: S24037MSY)	3-6歲	26/7 - 23/8	10:00 - 11:00 (逢五,5堂)	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開課班組)	本課程以石頭為創作媒介, 以分享、聊天的方式深彩繪石頭, 並以彩色石頭堆砌一幅屬於他們世界的畫 課程內容 1. 建造小動物 - 引導學生創作簡單構圖及線條 2. 仙人掌盆栽 - 教授顏色運用知識及配搭 3. Angry Bird - 配合學款動物創作, 可構成一幅故事畫 4. 我的小屋 - 黏貼彩色毛毛球, 修飾及拼貼立體畫 5. 壞蛋拳鬥人 - 創作立體畫背景, 鼓勵學生介紹畫作
幼兒彩繪石膏公仔課程 (翠林課程編號: S24038MSY)	3-6歲	26/7 - 23/8	11:05 - 12:05 (逢五,5堂)	10	\$260 費用已包括導師費及材料費 (5人開課班組)	本課程以不同主題的石膏公仔, 引導幼兒繪畫的興趣, 配合不同的工具如木顏色及水彩等等, 讓幼兒自然及充滿自信去創作, 還能夠充分的感受到繪畫的樂趣。 課程內容 1. 聖誕老人石膏公仔 - 木顏色運用技巧及配合 2. 海洋世界石膏公仔 - 水彩顏料運用技巧及配合 3. 恐龍世界石膏公仔 - 水彩運用技巧及配合 4. 水果款石膏公仔 - 提高幼兒對色彩的敏感度 5. 動物石膏公仔 - 發揮幼兒的創造力
Peppa Pig 生活繪本畫室 (翠林課程編號: S24039MSY)	3-6歲	26/7 - 23/8	12:10 - 13:10 (逢五,5堂)	10	\$300 費用已包括導師費及材料費 (5人開課班組)	本課程會以Peppa的故事, 引導幼兒把自己的生活以繪畫形式記錄下來, 數幼兒發現生活中的美, 創造性地表現自己的感受, 慢慢以繪畫成長經歷 課程內容 1. George's first day at playgroup - 佐治第一天上堂 2. Peppa plays football - 佩佩踢足球 3. Peppa's First Sleepover - 佩佩睡過頭 4. My daddy - 佩佩爸爸的爸爸 5. Peppa and the big train - 佩佩和火車

課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
STEAM幼兒科學 全能課程 Level 1	K1-k3	22/7-19/8 (逢一,5堂)	11:00- 12:00	10	300 費用已包括導師費及 材料費	本課程根據STEAM教育理念設計,綜合跨學科知識,包括:物質科學、生命科學、地球與宇宙科學、技術與工程。 課程內容: 1. 磁力小車 磁力/力學 探究磁力與運動 2. 自製望遠鏡 光學 探索光的折射原理與應用 3. 氣壓秤秤槍 大氣壓/力學 探索大氣壓的形成與應用 4. 潛艇浮力 浮力/力學 認識浮力及在潛艇中的應用原理 5. 變大變小 大氣壓/力學 探究大氣壓力的作用
幼兒快樂午餐盒小 「煮」意	3-6歲	22/7-19/8 (逢一,5堂)	11:00- 12:00	10	390 費用已包括導師費及 材料費	廚藝及甜品課程不但可以培養幼兒對烹飪料理和烘焙的興趣,相比起課堂上的學習,有更多不一樣的經驗感受 課程內容: 1. 韓式摺捲飯卷 2. 蒜香雞意大利粉 3. 番茄肉醬長通粉 4. 干島海鮮薄餅 5. 健康蘋果水餃
幼兒「非」常好玩 非洲鼓	3-6歲	22/7-19/8 (逢一,5堂)	12:10- 13:10	10	630 費用已包括導師費及 材料費(每學員附送 一個非洲鼓)	非洲擊鼓舞蹈課程,將會帶領學員進入一個極富動感及節奏的時空。課程內容不單會教授非洲鼓的敲擊技巧,更會配合傳統的非 洲歌曲,增添課堂趣味。 課程內容: 1. 非洲鼓結構及姿勢介紹 2. 手部、腳部靈活及耐力訓練 3. 學習節拍技巧 4. 樂理知識 5. 多種歌曲節奏感練習
課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
幼兒「手作仔」 陶藝班	3歲以上	23/7-20/8 (逢二,5堂)	12:10- 13:10	10	260 (包括所有用料,輔助 物資由導師提供)	陶藝課程中,陶土可訓練小手指的靈活性,學員要運用恰當的力度,把一團陶土捏出想要的形態;泥條可訓練手學力度的輸出。 課程內容: 1. 可愛飾物-陶藝飾品製作,搓黏土的手法及黏土保存法教授 2. 有連動物-動物製作,各種黏土工具特性及運用識別 3. 精緻陶杯-陶土杯具製作,避免黏土出現裂紋及修補法分享 4. 得意擺設-陶藝擺設製作,黏土組合及光線聲音配合理論 5. 混色技巧-黏土上色、顏色配搭及混色要點講授
課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
幼兒唐詩「墨水」畫 班	3-6歲	24/7-21/8 (逢三,5堂)	12:10- 13:10	10	230 費用已包括導師費及 材料費*每位學生會附 送一套水墨畫工具	透過學習水墨畫法的技巧,將花草樹木、一禽一鳥的動與靜、景和物描畫出來。加深學員對中國傳統文化的了解和運用,發掘出水墨畫的興趣。 課程內容: 1. 墨色運用-關墨技巧與墨彩畫練習 2. 教授毛筆的運用-揮筆力度要點及方法 3. 運用以簡練的筆法-以描繪國畫及山水花 4. 表達唐詩的方法-墨彩運用、線條運用等要素 5. 構圖形成-畫面構圖配合要點與墨彩畫練習

課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
幼兒米芝蓮星級小廚師	3-6歲	22/7-19/8 (逢一,5堂)	12:10-13:10	10	400 費用已包括導師費及材料費	本課程以簡單又精美的甜品作教材,教授幼兒親自製作甜品的同時,學習與人共享製作成果,同時提升自信及分享意識便會由然自生。 課程內容: 1. 迷你蛋糕 2. 魚仔棒棒小食 3. 朱古力香蕉批 4. 朱古力脆脆 5. 麥提沙朱古力糯米滋
幼兒小小甜品師	3-6歲	22/7-19/8 (逢一,5堂)	14:30-15:30	10	430 費用已包括導師費及材料費	本課程在製作曲奇和裝飾蛋糕時都會自創出一些有趣的造型,從而啟發幼兒的創作思維及烹飪興趣。 課程內容: 1. 繽紛朱古力雲人、朱古力星星棒 2. 卡通曲奇餅 3. D.I.Y健康蛋糕 4. Oreo 朱古力小盆栽 5. 大隻小蛋糕
課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
「Baby Shark」小鯊甜品教室	3-6歲	25/7-22/8 (逢四,5堂)	14:30-15:30	10	400 (包括所有用料,輔助物資由導師提供) *每位學生會附送一本小食譜	本課程主要學習不同的甜品做法,進而能夠慢慢學控各種烹飪的技巧和知識,逐步增進小朋友的生活自理能力,做到自給自食及更欣賞家長照顧自己的生活細節。 課程內容: 1. 「Baby Shark」造型曲奇Cookie 2. 「Baby Shark」鯊魚糖造型Cupcake 3. 「Baby Shark」基本造型朱古力Chocolate 4. 「Baby Shark」基本造型小蛋糕Muffin 5. 「Baby Shark」立體造型Cupcake
親子歐洲西餅小店	親子 (3-7歲)	25/7-22/8 (逢四,5堂)	16:00-17:30	5對親子	520 費用已包括導師費及材料費	本課程將教導大家不同的歐式甜品蛋糕,適合對甜品有深厚興趣的小朋友,在親子合作下,親手製作自己喜愛的歐洲甜品。 課程內容: 1. 奧地利酥皮蘋果卷 2. 英式奶油酥餅 3. 法式心太軟 4. 意式天使蛋糕伴焦糖脆脆 5. 德國蝴蝶酥
蒙特梭利五大領域課程 - 數學訓練	3-6歲	25/7-22/8 (逢四,5堂)	16:40-17:40	10	400 費用已包括導師費及材料費	本課程參照蒙特梭利教學法,讓本課程學生以五堂體驗課程在數學前準備、認識1至10、連續數、介紹十進位的單位名稱、十進位的計算與記憶等範圍中,訓練幼兒的數學邏輯思維。 課程內容: 1. 學習數學前的準備工作 2. 瞭解分組、對應與對稱關係 3. 認識十以內的數位數名與數量的名稱及對應關係 4. 學會10以內數位的書寫方法 5. 瞭解十以內的數的分解與組合
蒙特梭利五大領域課程 - 自然人文教育	3-6歲	24/7-21/8 (逢三,5堂)	11:00-12:00	10	400 費用已包括導師費及材料費	本課程由參照蒙特梭利教學法活動進行教學,以實體化的教具配合小組活動教學下,體驗自然人文教育的內容包括了動物、植物學、天文學、美術等與人類生存環境有關的各種知識。 課程內容: 1. 動、植物學 - 透過活動主題,幼兒認識不同種類的動植物 2. 天文學 - 介紹八大行星及地球等,以「拼圖」、「我問你答」小組活動 3. 地質學 - 介紹地質學及生態學基本原理,以有趣圖片及影片配對野生區的林地等活動教學 4. 歷史 - 介紹香港的基本發展及以角色扮演體驗生活變化 5. 美術 - 以美術呈現知識,引導幼兒記錄及欣賞生活細節



課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
幼兒英語唱遊小隊	3-6歲	23/7-20/8 (逢二,5堂)	11:00-12:00	10	260 (包括導師費和所有用料) 含每學員一人一套小樂器及所有教學用具, 輔助物資由導師提供)	本課程根據幼兒在此階段的成長需要而設計, 透過富趣味性的創意遊戲, 令孩子投入學習。以嬉遊互動, 藉此啟發孩子的創意與想像力, 提升他們的社交技巧。 課程內容: 1. 學握基本拼音能力, 從歌曲中學會基本英語詞彙 2. 通過唱兒歌的學習方式來提升說英語的自信心 3. 掌握拼音的準確發音及 4. 通過多元化唱遊小組加強英語字彙的記憶 5. 互動課程中學習正確的社交禮儀, 培養幼兒的獨立性
幼兒派對小食Party Time	3-6歲	23/7-20/8 (逢二,5堂)	11:00-12:00	10	430 費用已包括導師費及材料費	本課程主要學習不同的健康小食的做法, 進而能夠慢慢掌控各種烹飪的技巧和知識 課程內容: 1. 豬仔Pizza 2. 兔馬爐布甸海菜蛋糕 3. 貓頭鷹意式肉丸 4. 無敵瑞士雞翼 5. 芝士魚仔餅及雙色QQ小饅頭
新派奶蓋戚風蛋糕大師(親子班)	親子 (3-7歲)	23/7-20/8 (逢二,5堂)	12:10-13:30	對親子	560 費用已包括導師費及材料費	本課程主要教大家製作珍珠奶茶戚風蛋糕, 同時透過親子班培訓親子關係及幼兒對烹飪的興趣 課程內容: 1. 原味戚風蛋糕 2. 朱古力奶茶戚風蛋糕 3. 海鹽芝士奶茶戚風蛋糕 4. 伯爵茶戚風蛋糕 5. 紅豆抹茶奶茶
幼兒彩繪石膏公仔課程	3-6歲	24/7-21/8 (逢三,5堂)	14:30-15:30	10	260 費用已包括導師費及材料費	本課程以不同主題的石膏公仔, 引起幼兒繪畫的興趣, 配合不同的工具如木顏色及水彩等等, 讓幼兒自然及充滿自信去創作。 課程內容: 1. 聖誕老人石膏公仔 - 木顏色運用技巧及配合 2. 海洋世界石膏公仔 - 水彩顏料運用技巧及配合 3. 恐龍世界石膏公仔 - 水筆運用技巧及配合 4. 水果款石膏公仔 - 提高幼兒對色彩的敏感度 5. 動物石膏公仔 - 發揮幼兒的創造力
「四驅兄弟」激戰四驅訓練營	6-12歲	24/7-21/8 (逢三,5堂)	16:40-17:40	10	350 費用已包括導師費及材料費(每人一部四驅車及基本配件)	本課程以實務為主的STEM教學模式, 並配合四驅車為基礎, 希望日後發展汽車設計等實用學習的教育方式; 最終希望學生能將學習知識, 可隨時應用及連結於日常生活上。 課程內容: 1. S - 「閉合電路」 2. T - 記錄四驅車的車身重量、轉速、在賽道上的圈速 3. E - 學習減少迷你四驅車在空中停留時間的工程技術 4. M - 學習四驅車的「速率」課題 5. 比賽實戰及個人自學動力培養
日本3D立體肌理畫	6-12歲	22/7-19/8 (逢一,5堂)	14:30-15:30	10	370 費用已包括導師費及材料費	本課程以指定創作主題, 運用石荳砂使用在堅硬的表面上做出非常厚重的質感, 乾燥後如同石頭一般。濕的時候質地如同細緻的石膏, 可和壓克力顏料混合使用。 課程內容: 1. 星空小王子 2. 日本粉山 3. 櫻花樹下 4. 夕陽海灘 5. 花海世界
土耳其馬賽克小作品課程	6-12歲	22/7-19/8 (逢一,5堂)	16:40-17:40	10	370 費用已包括導師費及材料費	本課程主要教授製作土耳其馬賽克風格小作品更為小朋友的專注能力、藝術美感訓練打好根基。 課程內容: 1. 土耳其馬賽克檯燈 2. 馬賽克DIY樽套 3. 馬賽克DIY手工杯墊 4. 馬賽克DIY筆筒

課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
Guided Reading 強效英語閱讀模式課程	6-12歲	26/7-23/8 (逢五,5堂)	11:00-12:00	10	300 費用已包括導師費及材料費 (每位學生附送一套文具套裝及英語課程筆記)	本課程將引導孩子逐漸養成獨立閱讀的習慣,從而成為流暢的、有閱讀技巧的閱讀者。 課程內容: 1. 著重於培養學生的閱讀能力 2. 導師會選取適合的開本,引導學生閱讀習慣 3. 訓練準確地發出標準發音的英語單詞 4. 導師會帶領小班討論來解釋和探討開本的內容 5. 建立獨立的閱讀技巧和閱讀訓練,達到學以致用的效果
生活英語會話班	6-12歲	26/7-23/8 (逢五,5堂)	12:10-13:10	10	210 費用已包括導師費及材料費 (每位學生附送一套文具套裝及英語課程筆記)	本課程希望以全英語的環境學習,過程中以英語基本句式表達感受、形容人物、描述事情、提出問題、明白指令及學習說話時的聲調語氣等,提升學員的會話能力和輕鬆學習英語。 課程內容: 1. 故事 - 輕鬆接觸英文語法及認識更多詞彙 2. 拼音遊戲 - 加掛拼讀和發音練習 3. 聆聽 - 小組討論 - 小組及個人訓練英語會話及聆聽能力 4. 角色扮演 - 靈巧自然運用所學的詞語和句式 5. 英語基本句式練習 - 矯正聽、說常犯錯誤
幼兒控筆識字訓練課程	3-5歲	26/7-23/8 (逢五,5堂)	14:30-15:30	10	350 費用已包括導師費及材料費 每學員完成課程後可獲得「美樂控筆訓練套裝」一副	訓練幼兒控筆和專注力,養成良好的書寫習慣
幼兒小廚神	3-6歲	26/7-23/8 (逢五,5堂)	15:30-16:30	10	430 包括所有用料,輔助物資由導師提供)	本課程教授指定的廚藝技巧,當小朋友親手製造、知道製作流程後,從而知道製作食物的困難,改善珍惜食物的習慣 課程內容: 1. 鳳梨焗掛蛋糕 2. 心型果醬餅乾 3. 酥脆法式吐司 4. 夢幻下午茶可麗餅 5. 西班牙蛋餅
幼兒夏日甜品制作工房	3-6歲	26/7-23/8 (逢五,5堂)	16:40-17:40	10	370 (包括所有用料,輔助物資由導師提供) *每位學生會附送一本小食譜	在烘焙過程中的食材,都很大機會會去看、去聞、去摸、以至去舔一下,而在這個過程中,幼兒會自然而然地學到不同材料的特性、顏色、質感、味道。以至不同的用具用法。 課程內容: 1. 雜果薄脆片 2. 金寶蘋果馬芬 3. 芒果芝士杯 4. 藍莓芝士蛋糕 5. 合桃酥
課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
幼兒健康小食製作班	3-6歲	26/7-23/8 (逢五,5堂)	15:30-16:30	10	430 包括所有用料,輔助物資由導師提供)	本課程以較健康的小食為主題,教導幼兒從小培養健康的飲食習慣,同時在學習過程中體驗下廚的樂趣 課程內容: 1. 餅類 - 蘋果醬鬆餅 2. 雞肉類 - 牛油果燻雞肉 3. 班戟 - 蛋糕類 - BB提子班戟 4. 焗批類 - 兔馬南瓜批 5. 布甸類 - 朱古力麵包布甸

課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
兒童珠算技巧課程	6-12歲	25/7-22/8 (逢四,5堂)	11:00-12:00	10	260 費用已包括導師費及材料費(每位學生附送一套文具套裝、珠算盤及課程筆記)	本課程提供兒童速算訓練課程,幫助學員投入豐富有趣的數學世界。 課程內容: 1. 心算技巧 (1)- 直加直減,滿五加,破五減 2. 珠算技巧 (1)- 認識算盤,不進位加法,不退位減法 3. 心算技巧 (2)- 進位加,退位減,多位數加減 4. 珠算技巧 (2)- 進位加法,退位減法,破五進加法,退位滿五減法
Cupcake星級小主廚	6-12歲	25/7-22/8 (逢四,5堂)	11:00-12:30	10	440 費用已包括導師費及材料費	本課程主要教授以不同技巧製作杯子蛋糕,在導師的指導下,親手製作各種可愛的蛋糕,並可品嚐自己的製成品。 課程內容: 1. 卡通造型杯子蛋糕 2. 韓式椰花杯子蛋糕 3. 花花動物杯子蛋糕 4. 聖誕小鹿香人杯子蛋糕 5. 學員自我創作杯子蛋糕
Science Time - 8合1 太空探索科學	6-12歲	25/7-22/8 (逢四,5堂)	12:10-13:10	10	400 費用已包括導師費及材料費(包括每人一套科學實驗套裝,完成課程後每人可領取一套科學實驗套裝)	本課程除了運用實驗課上即場示範和動手進行實驗,更會鼓勵學生思考實驗背後的原理,及配合筆記的講解,為科學知識打下良好的基礎。 課程內容: 1. 行星知多少 2. 認識太陽系 3. 星象圖DIY 4. 哈勃望遠鏡 5. 軌道運行模擬實驗
港式糖水小店	8-14歲	23/7-20/8 (逢二,5堂)	14:30-16:00	10	370 費用已包括導師費及材料費	本課程主要讓學員認識基本的甜品製作知識,掌握基本技巧,在接觸製作甜品的過程中,更會傳授小朋友廚師的小知識。 課堂作品: 1. 腐竹白果糖水 2. 蓮子百合南棗糖水 3. 楊枝甘露 4. 豆腐花 5. 香蕉燉蛋
日系傳統甜品工房	8-14歲	23/7-20/8 (逢二,5堂)	16:20-17:50	10	440 費用已包括導師費及材料費	課程主要讓學員認識基本的甜品製作知識,掌握基本製作技巧,在接觸製作甜品的過程中,更會傳授小朋友廚師的小知識。 課堂作品: 1. 日本三式餅 2. 日式梳乎厘 Pancake 3. 日式草蓆大福 4. 櫻之花水玄餅 5. 日式水果泡芙
課程名稱	年齡	日期	時間	名額	價錢	內容
親子中式點心小師傅	親子 (8-12歲)	24/7-21/8 (逢三,5堂)	11:00-12:00	5對親子	520 費用已包括導師費及材料費	本課程以傳統中式點心為教材,與小朋友一起努力傳承中國飲食文化,並以親自製作點心給家人朋友為目標參與其中。 課程內容: 1. 菜肉包 2. 潮式蒸粉果 3. 豆沙水晶餅 4. 核桃酥 5. 芝麻包
日韓街頭美食教室	7-12歲	24/7-21/8 (逢三,5堂)	12:20-14:20	10	400 費用已包括導師費及材料費	本課程以亞洲兩大熱門美食為教材,期望在課堂中教導小朋友日韓美食的要點,為小朋友打下了解飲食文化及製作美食的基礎。 課程內容: 1. 日式炒麵 2. 大板燒 3. 銅鑼燒 4. 泡菜炒飯 5. 韓式拌飯





# 耆知樂@翠林

WhatsApp : 6933 9242

計劃由社區投資共享基金資助  
服務居住在將軍澳翠林邨的居民

本會今年獲社區投資共享基金資助，計劃屬「居家安老-共建認知障礙友善社區」之三年計劃於將軍澳翠林邨欣林樓地推行，旨在「社、醫、商、校」夥伴發揮自身專長，共同建立鄰里支援網絡及跨界別協作平台，增加地區居民對輕度認知障礙的認識，建立「六藝聚腳點」，組成長者、輕度認知障礙長者及照顧者的互助小組，鼓勵小組成員分享，建立同路人支援網絡。同時，計劃招募邨內不同的持分者及地區居民成為「社區守護員」，發揮其自身優勢，協助及早識別及支援輕度認知障礙長者及其照顧者，共同建立居家安老的社區。歡迎各位街坊多些到中心參加我們的活動呀！



互助小組



社區教育講座



六藝聚腳點



探訪關懷行動



翠林社區守護員



義工支援

## 服務對象

- 60歲或以上翠林邨長者
- 輕度認知障礙長者
- 需要照顧長者日常所需的您



## 樂「翠」印記計劃 智伴同行1+1獎勵

**登記日期：**每月每星期逢星期二、三（公眾假期除外）

**登記時間：**下午2:00-4:00

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**活動內容：**為鼓勵老友記多多參與樂「翠」印記的健腦活動，推出智伴同行，參加者推薦友伴參與六藝聚腳點可獲得紀念品一份。

**負責職員：**陳姑娘（中心主任）、鄧姑娘（社工）



## 和諧粉彩心意卡創作 第四期

**活動日期：**2024年4月11、18、25日（逢星期四）

**活動時間：**上午10:00 - 12:00

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**活動內容：**我手慧我心，透過手指頭繪畫出簡單美麗的作品，作品會作心意卡鄰里送上關懷心意。

**費用：**免費

**對象：**中心會員（參與人士需成為「耆知樂@翠林」義工）

**負責職員：**鄧姑娘（社工）

**上午班**

## 善園暖敷在樂「翠」

活動日期：5月11、25，6月8、22日（逢星期六）

活動時間：下午2:30-4:15

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：義工制作愛心暖敷艾草球，為需要人士舒緩痛楚，保健身體，舒暢身體。

費用：免費

對象：「耆知樂@翠林」會員優先報名暖敷活動

備註：可選擇四節其中兩節

負責職員：鄧姑娘（社工）



## 善園暖敷在樂「翠」

活動日期：2024年4月6、27、5月11、25，6月8、22日  
（逢星期六）以上日子已包括義工服務日期。

活動時間：下午2:30-4:15

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：暖敷可以促進血液循環，帶來保健效果，同時有助預防認知障礙症，透過學習艾草球暖敷技巧，為社區服務。

費用：免費

對象：中心會員（參與人士需成為義工）

負責職員：鄧姑娘（社工）

鳴謝團體：善園



## 快樂椅子舞: 齊來莎啦啦

**活動日期:** 2024年4月11日 (星期四)

**活動時間:** 下午2:00-3:00

**活動地點:** 翠林康怡綜合服務中心

**活動內容:** 透過音樂與運動的結合, 能夠訓練到體力、肌力等, 讓老友記有一個更強壯的體魄。

**費用:** 免費

**對象:** 「耆知樂@翠林」會員

**負責職員:** Coco & Tomson (實習生)



## 水晶滴膠工作坊 (A)

**活動日期:** 2024年4月11日 (星期四)

**活動時間:** 下午2:30-4:00

**活動地點:** 翠林康怡綜合服務中心

**活動內容:** 製作獨一無二的水晶滴膠, 提升手眼協調能力!

**費用:** \$10

**對象:** 「耆知樂@翠林」會員

**負責職員:** 鄧姑娘



## 水晶滴膠工作坊 (B)

活動日期：2024年4月19日 (星期五)

活動時間：下午2:30-4:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：製作獨一無二的水晶滴膠，提升手眼協調能力！

費用：\$10

對象：「耆知樂@翠林」會員

負責職員：鄧姑娘



## 天然磨砂膏工作坊

活動日期：2024年4月22日 (星期一)

活動時間：下午3:00-4:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：利用可食用材料製作天然磨砂膏，溫和地去除老化角質，每天愛自己多些！

費用：免費

對象：「耆知樂@翠林」會員

負責職員：陳姑娘 (中心主任)





## 健康講座 - 護腦健康資訊

活動日期：2024年4月23日（星期二）

活動時間：上午10:30-12:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：認識腦中風及認知障礙症的預防和成因，以及智能安老資訊！

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：鄧姑娘（社工）

鳴謝團體：賽馬會樂齡科技與智友安居計劃



## 奶粉優惠及血糖測試

活動日期：2024年4月26日（星期五）

活動時間：上午10:00-11:30

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：會員可以優惠價購買營養奶粉或參與血糖測試（需報名預留）

費用：血糖測試免費

對象：中心會員



**美國雅培已在3月18日起作  
價格調整，敬請留意**

奶粉價錢參考：低糖加營養 850gm 每罐\$200

金裝加營養 900gm 每罐\$194（朱古力味、佻呢啤味）

怡保康粉 850gm 每罐\$225

活力加營養 每罐\$233

負責職員：鄧姑娘（社工）

# 快樂椅子舞

**活動日期：**2024年4月26日、5月3日（星期五）

**活動時間：**上午11:00-12:00（共2節）

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**活動內容：**「快樂椅子舞」為音樂運動小組，為不同身體狀態的服務對象提供安全及適量的運動，簡單易學，並訓練其四肢協調、握力、平衡力和肌力；同時帶來輕鬆的社交活動，寓運動於娛樂，改善情緒，透過運動獲得自信及成就感，感受關愛及展現自我。

**費用：**免費

**對象：**「耆知樂@翠林」曾作認知評估會員優先，報名後需要社工確認是否成功登記

**負責職員：**鄧姑娘（社工）



## 北歐課室 - 芬蘭木棋

**活動日期：**2024年4月26日、5月3日（星期五）

**活動時間：**下午2:00-3:00（共2節）

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**活動內容：**芬蘭木柱是一個老少咸宜的北歐傳統運動，簡單容易上手，玩法很類似保齡球。

**費用：**\$20

**對象：**「耆知樂@翠林」會員

**負責職員：**鄧姑娘（社工）



## 扭扭氣球班

**活動日期：**2024年4月26日、5月3日（星期五）

**活動時間：**下午3:30-4:30（共2節）

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**活動內容：**由淺入深教授參與者掌握扭氣球技巧。學員掌握了基本扭氣球技巧後，便可挑戰不同難易程度的氣球造型，增添趣味性，以及無限的創造樂趣。

**費用：**\$20

**對象：**「耆知樂@翠林」會員

**負責職員：**鄧姑娘（社工）





## 立體肌理畫工作坊

活動日期：2024年4月30日（星期二）

活動時間：下午2:30-4:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：肌理畫是一種古老的藝術技法，體驗簡單又治愈的肌理畫創作，訓練認知和手眼協調！

費用：\$10

對象：「耆知樂@翠林」會員

負責職員：鄧姑娘（社工）



## 和諧粉彩畫心意卡創作

### 第五期

活動日期：2024年5月2、9、16、23、30日（逢星期四）

活動時間：上午10:00-12:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：我手慧我心，透過手指頭繪畫出簡單美麗的作品，作品會作心意卡鄰里送上關懷心意。

費用：免費

對象：中心會員（參與人士需成為「耆知樂@翠林」義工）

負責職員：鄧姑娘（社工）

上午班

## 珍愛自己 - 花禮體驗工作坊 第三期

活動日期：2024年5月10日（星期五）

活動時間：下午16:30 - 18:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：手作的溫度讓人真切感受四季變換的氣息，豐富的視覺、嗅覺、觸覺體驗帶領大家舒緩心靈。

費用：\$30

對象：「耆知樂@翠林」會員

負責職員：鄧姑娘（社工）



## 香薰蠟燭工作坊

活動日期：2024年5月17日（星期二）

活動時間：下午2:30-4:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：利用乾花與香薰精油的製作成實香薰蠟燭，具備實際用途和裝飾力！

費用：\$15

對象：中心會員

負責職員：陳姑娘（中心主任）



## 香薰擴香石工作坊

活動日期：2024年5月2日（星期四）

活動時間：下午2:30-3:30

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：釋放潛在的藝術細胞，刺激五感，於擴香石工作坊設計  
出個人專屬的藝術作品！

費用：\$10

對象：「耆知樂@翠林」會員

負責職員：鄧姑娘（社工）



## 健康講座 - 三高保健資訊

活動日期：2024年5月7日（星期二）

活動時間：上午10:30-12:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

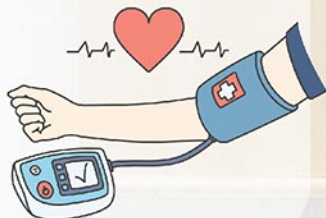
活動內容：學會預防高血壓、高血脂、高血糖的方法，讓你了解政府  
智能安老資訊，並體驗樂齡科技讓我們更輕鬆管理三高！

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：鄧姑娘（社工）

鳴謝團體：賽馬會樂齡科技與智友安居計劃





## 紫雲膏工作坊

活動日期：2024年6月3日（星期一）

活動時間：下午2:30-3:30

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：紫雲膏是由明朝已開始出現的古方，此配方功效廣，成份天然，能舒緩多種皮膚困擾。

費用：\$10

對象：「耆知樂@翠林」會員

負責職員：陳姑娘（中心主任）

備註：應注意使用方法，紫雲膏切忌內用，如有疑問是否適合使用請向家庭醫生查詢。



## 香包工作坊

活動日期：2024年6月7日（星期五）

活動時間：下午2:30-3:30

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：細說各種原材料的功效，製作祛除瘟疫的香包。

費用：\$10

對象：「耆知樂@翠林」會員

負責職員：陳姑娘（中心主任）



備註：應注意使用方法，香包切忌內用，如有疑問是否適合使用請向家庭醫生查詢。

## 健康講座 - 長者健康飲食

活動日期：2024年6月4日（星期二）

活動時間：上午10:00-12:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：認識升糖指數及學習閱讀營養標籤，掌握「營計寶」應用程式，即場體驗健康飲食科技。

費用：免費

對象：中心會員

鳴謝團體：賽馬會樂齡科技與智友安居計劃



## 聖花藝術工作坊（仿玻璃彩繪）

活動日期：2024年6月14日（星期五）

活動時間：下午2:30-4:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：用手指畫一幅仿玻璃彩繪畫作，洗滌心靈！帶來天天好心「晴」。

費用：\$20

對象：「耆知樂@翠林」會員

負責職員：鄧姑娘（社工）



## 天然止汗劑工作坊

**活動日期：**2024年6月17日（星期一）

**活動時間：**下午2:30-4:00

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**活動內容：**你將認識如何採用天然純淨的原材料下，便能輕輕鬆鬆調配出個人香薰止汗劑，有助止汗、保濕、殺菌、滋潤、除臭。

**費用：**\$10

**對象：**「耆知樂@翠林」會員

**負責職員：**鄧姑娘（社工）

## 和諧粉彩畫心意卡創作

### 第四期

**活動日期：**2024年6月6、13、20、27日（逢星期四）

**活動時間：**上午10:00-12:00

**活動地點：**翠林康怡綜合服務中心

**活動內容：**我手慧我心，透過手指頭繪畫出簡單美麗的作品，作品會作心意卡鄰里送上關懷心意。

**費用：**免費

**對象：**中心會員（參與人士需成為「耆知樂@翠林」義工）

**負責職員：**鄧姑娘（社工）

# 奶粉優惠及血管健康測試

活動日期：2024年6月28日（星期五）

活動時間：上午10:00-11:30

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：會員可以優惠價購買營養奶粉或參與測試（需報名預留）

費用：血管健康測試（需剪短指甲及不要美甲、塗指甲油）

對象：中心會員（需預先登記所需奶粉數量）

奶粉價錢參考：低糖加營養 850gm 每罐\$200

金裝加營養 900gm 每罐\$194

（朱古力味、佻呢啤味）

怡保康粉 850gm 每罐\$225

活力加營養 每罐\$233

負責職員：鄧姑娘（社工）



美國雅培已在3月18日起作價格調整

敬請留意



# 前往中心交通指引



翠林康怡綜合服務中心  
交通指引路線:

地址：翠林邨欣林樓103-106號地下  
電話：2701 8986 / 6933 9242

## 九龍巴士 95M

途徑觀塘(雅麗道)、創紀之城、和樂邨、秀茂坪、寶達邨、康盛花園到翠林總站

## 九龍巴士 95

佐敦經彌敦道、彩虹邨、上彩雲邨、順利邨、秀茂坪、寶達邨、康盛花園到翠林總站

## 綠色專線小巴

17M 寶琳地鐵站C出口

12 西貢至彩虹(途經翠林)

15 坑口(將軍澳醫院)至康盛花園(途經翠林)



在總站下車後，進入翠林新城5/F(穿過商場)直達欣林樓地下門口

## 途經寶林北路交通路線:

九龍巴士 98C、98A、93A、296M、93K

綠色專線小巴 111、115

西貢婦女發展服務中心  
交通指引路線:

地址：西貢翠塘花園11座地下  
電話：2792 4980

## 綠色專線小巴

1 德福廣場途徑彩虹站、壁屋、匡湖居、菠蘿峯、翠塘花園、西貢碼頭總站

1A 采頤花園途徑彩虹站、壁屋、匡湖居、菠蘿峯、翠塘花園、西貢碼頭總站

12 寶林公共運輸交匯處途經秀茂坪、順利邨、科技大學、匡湖居、翠塘花園、西貢碼頭總站

## 九龍巴士 92、96R

來往鑽石山站至西貢碼頭總站

## 新巴792M

來往將軍澳站至西貢碼頭總站

在翠塘花園站下車後，步行大約10分鐘至翠塘花園11座地下





# 西貢將軍澳婦女會

Sai Kung and Tseung Kwan O Women's Association Limited



## 翠林康怡綜合服務中心


地址：翠林邨欣林樓103-106號地下  
中心電話：2701 8986 / 6762 9539  
耆知樂@翠林：6933 9242



## 西貢婦女發展服務中心

地址：西貢翠塘花園11座地下  
中心電話：2792 4980



 微信公眾號  
掃碼關注我們



西貢將軍澳婦女會



耆知樂@翠林群組

督印人：譚德開 印刷數量：3000本

