



西貢將軍澳婦女會

Sai Kung and Tseung Kwan O Women's Association Limited

跨越
55載

55周年

1970 - 2025

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!

頌親恩

2025年6月至10月

活動通訊
Newsletter



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：

薛笑娟女士、劉妙鈴女士、鄧燕萍女士、吳梅貞女士、
林秋平女士、陳曉鈞女士、陳碧珊女士、丘月芳女士

職員名錄

社會服務部

譚德開（總幹事）

陳靄鈴（中心主任）

曾穎嫻（註冊社工）

江健恆（高級服務幹事）

佘家馥（服務幹事）

黃嘉欣（服務幹事）

林頌菁（服務幹事）

高雅欣（服務幹事）

申請服務 填寫會員申請表

申請和退出服務政策



西貢將軍澳婦女會

SAI KUNG AND TSEUNG KWAN O WOMEN'S ASSOCIATION LIMITED

認可慈善機構及信託團體

地址：①新界西貢翠塘花園 11 座地下 ②將軍澳翠林 欣林樓 103-106 號地下

電話：2792 4980 傳真：2792 4992 電話：2701 8986 傳真：2701 8969

電郵：sktkowa@gmail.com

中心會員入會申請表

申請人資料

中文姓名：_____ (正楷) 英文姓名：_____ (正楷) 性別：()

身份證號碼：_____ () 出生日期：____/____/____ (日/月/年)

職業：_____ 籍貫：_____ 已登記選民：☐是/☐否

住址：_____

住宅電話：_____ 手提電話：_____ 傳真：_____

電郵 E-mail：_____

會員收費

普通會員：1-6 月份申請，按年收費港幣 30 元；7-12 月份首次申請，首年繳交港幣 15 元，期後按年收費港幣 30 元。

永久會員：1 次過繳交港幣 600 元正。

會員福利

以優惠價格報名本會的興趣班組、身體檢查、醫療、購物等，詳見附表。

本人同意將以上的資料，提供予西貢將軍澳婦女會製作會員證及聯絡通訊用途。

本人 ☐ 同意 ☐ 不同意 同時免費加入成為本會「耆知樂@翠林」的計劃會員
了解更多輕度認知障礙的資訊，有效期至2025年8月31日。

_____(申請人簽署)

申請日期：____/____/____ (日/月/年)

介紹人：_____(會員編號：_____)

以下部份由本會職員填寫：

會員編號：_____ 負責職員：_____

跟進事項：☐已收會費/☐已發會員證/☐已存檔

退出服務手續

申請和退出服務政策

一、如因「惡劣天氣 或 疫情」之因素（一般依據政府/政府部門指引）而無法推行之服務：

如因惡劣天氣而停辦之班組或活動，如屬興趣班及遊戲學習小組；班組或活動；將安排改期（唯所改日期如參加者未能出席，所繳費用恕不退還）或取消。取消活動所交費用將扣除10%行政費用後退回餘額。

弱勢家庭或有需要家庭則個別與本會聯絡，可獲豁免因以上原則取消班組/活動而扣除之行政費用：包括（但不限於）：領取在職家庭津貼、書簿津貼及綜援受助人。

二、如本會主動提出班組及活動更改或取消（如：參加人數、場地安排或其他因素）；參加者所繳費用，會按程序全數退回。

三、本會不接受參加者因私人事故，而缺席活動之退款申請。

四、個別班組/活動受個別資助款項單位退款指引所限，機構將按之為準；並會將有關條款註明於活動報名資料上，參加者報名前須先閱讀相關條款。

五、本中心保留更改活動及退款決定的權利。

退款手續

一、於本會報名的退款者請於公佈活動取消日期後一個月內，憑收據逕往本會申請退款，逾期恕不辦理。

二、本會亦不設網上退款服務。

三、所有透過網上報名所收取的手續費將一概不獲退還。

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	✗	✗	✓	✗	✗

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

活動花絮

為善最樂

西貢將軍澳分區敬老節暨迎新春千歲宴
5000名長者感受節日暖意



樂在中秋 中秋節嘉年華



感恩母愛 嘉年華

活動花絮

快樂悠悠



贈送愛心飯盒迎新春



長者義剪服務



西貢坑口鄭植之中學同學們
與會員們一齊體驗
「同樂耆趣地冰壺」!



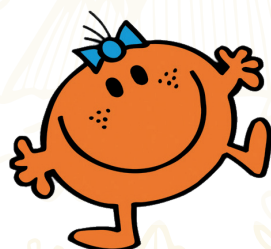
曲奇製作工作坊



「滿」生活好「新」情 工作坊



鵬鈞匯知中學
中醫養生同樂日



「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。」

Doris Wenzel

活動花絮

天倫情話



快樂人生20周年研討會



耆知樂 資本動力獎宣傳攤位



趣尋[法]踪定向比賽



中心開幕日



鵬鈞匯知中學
復活節共樂活動



圓玄二中
學生義工服務日



「做人就像蠟燭一樣，有一分熱，發一分光，
給人以光明，給人以溫暖。」 蕭楚女

音樂唱歌班 (早上)

活動日期：2025年6月至10月

活動時間：上午11:00-13:00 (逢星期二)

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：按報名人數而調節；\$ 480/8堂；\$540/8堂 (非會員)

導師：唐家雄老師

負責職員：黃小姐

流行曲訓練班 (晚上)

活動日期：2025年6月至10月

活動時間：晚上8:00-9:30 (逢星期二)

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：\$550/8堂 (會員)；\$630/8堂 (非會員)

導師：施慶華老師

負責職員：黃小姐

健體瑜伽班 (晚上)

活動日期：2025年6月至10月

活動時間：晚上8:15-9:30 (逢星期二)

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：\$580/8堂 (會員); \$630/8堂 (非會員)

導師：楊盈卉老師

負責職員：黃小姐

中醫義診

活動日期：2025年6月至10月

活動時間：下午4:00-7:00 (逢星期二)

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：免診金，中藥每日\$40，針灸酌收\$50

中醫師：劉綵喬醫師 (註冊編號 009526)

負責職員：高小姐

備註：當天3點半開始接受登記

成人書法班 (晚上)

活動日期：2025年6月至10月

活動時間：晚上7:30-9:00 (逢星期三)

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：\$580/8堂 (會員) ; \$630/8堂 (非會員)

導師：孔嘉鳳老師

負責職員：黃小姐

健體瑜伽班 (早上)

活動日期：2025年6月至10月

活動時間：早上10:15-11:30 (逢星期二)

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：\$580/8堂 (會員) ; \$630/8堂 (非會員)

導師：楊盈卉老師

負責職員：黃小姐

課餘託管服務

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：2025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：小學四年級至小學六年級

名額：6名

負責職員：曾姑娘 / 高小姐

備註：

- 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

課餘託管服務

活動編號：24049MSY (A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：2025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

名額：6名

負責職員：曾姑娘 / 高小姐

備註：

- 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

蝶古巴特工作坊

活動編號：24052MSY

蝶古巴特是將美麗圖形剪出，拼貼裝飾於生活中隨處可見的任何家飾物品上，展現出創意設計的裝飾藝術，從中發揮個人的無限的想像力。

活動日期：2025年4月至6月

活動時間：上午10:00 - 11:30（逢星期三）

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

費用：每位每月350元（共四堂）

對象：婦女會 會員

負責職員：江先生

備註：費用已包括導師費及物資費，按期收費，不設補堂；

內容導師依據參加者程度調整難度，範圖教案只作參考。



粵劇造手班

活動日期：2025年4月至10月

活動時間：下午12:30-14:00（逢星期六）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：\$480/8堂（會員）；\$530/8堂（非會員）

導師：謝潔華老師

負責職員：余小姐

健體班（HIIT/TABATA）

活動日期：2025年4月至10月

活動時間：上午10:30-12:00（逢星期一）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：\$600/8堂（會員）；\$650/8堂（非會員）

導師：馮朗綸老師

負責職員：余小姐

唱歌班

活動日期：2025年4月至10月

活動時間：下午14:30-16:30（逢星期四）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：\$480/8堂（會員）；\$530/8堂（非會員）

導師：唐家雄老師

負責職員：余小姐

跳舞班（中國舞、現代舞、爵士舞）

活動日期：2025年4月至10月

活動時間：下午15:30-17:00（逢星期五）

下午12:00-13:30（逢星期二）

下午14:00-16:00（逢星期一）

活動地點：西貢翠塘花園第11座地下

費用：\$400/8堂（會員）；\$450/8堂（非會員）

\$470/8堂（會員）；\$520/8堂（非會員）

\$640/8堂（會員）；\$690/8堂（非會員）

導師：胡汶珠老師、古舒童老師、江少珍老師

負責職員：余小姐

翠林康怡綜合服務中心 星期一活動

暑期活動

課程名稱	課程編號	對象	日期	時間	堂數	收費	內容
幼兒爵士鼓 啟蒙課程	NOVELK 028	2.5-4歲	21/7- 18/8	10:00- 11:00	5	\$350	本課程主要利用小型音樂爵士鼓套裝，期望引導幼兒學習音樂的興趣。
幼兒數感啟蒙 課程 – 集合及 順序篇	NOVELK 073	3-6歲	21/7- 18/8	11:05- 12:05	5	\$290	本課程運用色彩豐富的圖像及解題任務，引導幼兒跟隨故事發展及情境學習數學知識，慢慢掌握不同程度的數感。
情緒怪獸大遊 行繪本 – 幼兒 正念練習課程	NOVELK 054	3-6歲	21/7- 18/8	12:10- 13:10	5	\$380	課程中導師亦會引導小朋友運用黏土等材料，創作屬於自己的情緒怪獸，再與導師及小朋友作互動，從中了解自己的情緒。
Tansoworks 美國科學工程 師Level 1	NOVEL 025	6-12歲	21/7- 18/8	14:30- 15:30	5	\$450	透過探究的過程，學生可明白科學的本質，並獲得所需的科學知識和科學過程技能，幫助他們評估科學和科技發展的影響。 <u>課程內容:機械人戰士</u> <u>DIY建築學院，摩斯密碼</u> <u>升降台，往返工程車</u>
超高效心智圖 學習法課程	NOVEL 080	6-12歲	21/7- 18/8	15:35- 16:35	5	\$250	本課程主要教授「心智圖思考法」的技巧及應用，期望學生能夠視學化的圖像及圖表為工具，呈現每件事物的因果關係、邏輯結構等。 <u>課程內容:認識基礎心智圖法</u> <u>，活化心智圖思考法的應用</u> <u>，心智圖筆記法的使用方式</u> <u>，心智圖正確應用及分析</u> <u>，心智圖思考訓練及提升創造力</u>
1小時必學插 圖式英語課程	NOVEL 083	6-12歲	21/7- 18/8	16:40- 17:40	5	\$250	本課程主要運用「情境」與「時態」之間的關係畫面，以插畫圖畫式介紹相關用法及應用技巧，並介紹與「時態」並用的英文文法，務求短時間內以生動方式教授基礎英文文法。 課程內容: Part 1 – 認識動詞 Verb/ Part 2 – 時態 Tense / Part 3 – 語態 Voice

課程名稱	課程編號	對象	日期	時間	堂數	收費	內容
幼兒英語點讀學習課程	NOVELK 032	2.5-4歲	22/7-19/8	10:00-11:00	5	\$340	本課程以有趣的英語早教點讀機，由導師引導小朋友使用點讀機學習英語，配合英語生活用字，每堂透過角色扮演的故事，讓小朋友可以在愉快的英語學習環境，輕鬆學英語。
幼兒奇趣魔術學堂	NOVELK 045	3-5歲	22/7-19/8	11:05-12:05	5	\$340	本除了教授魔術技巧，更重要享受學魔術的過程，不是在壓力下學習，變得自信、在觀眾面前學習與人溝通。
幼兒Messy Play Playgroup課程	NOVELK 022	2.5-4歲	22/7-19/8	12:10-13:10	5	\$450	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。
生活英語會話班	NOVEL 071	6-12歲	22/7-19/8	14:30-15:30	5	\$250	本課程以全英語的環境教學，有助學員在學習過程中以英語基本句式表達感受、形容人物、指述事情、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: 英文語法及詞彙拼音遊戲 - 加插拼讀和發音練習 聆聽、小組討論/角色扮演 - 運用所學的詞語和句式/英語基本句式練習 - 矯正聽、說常犯錯誤
「A4紙」超強記憶學習課程	NOVEL 086	6-12歲	22/7-19/8	15:35-16:35	5	\$250	本課程向學生教授全新的「A4」超強記憶學習法，如何在接受新知識或溫習時透過一張「A4紙」壓縮資訊，建立資訊的關係及連結，利用大腦視覺化的特性，一步步提升大腦各種記憶能力。
「文轉圖」深化記憶法課程	NOVEL 087	6-12歲	22/7-19/8	16:40-17:40	5	\$250	本課程教授深化記憶法的重點，利用「圖像」、「象徵」及「圖表」等元素，改變學生「輸入」知識進大腦的方式，配合腦中串聯的方法，大幅提升學習效率及溫習技巧。

翠林康怡綜合服務中心

星期三活動

課程名稱	課程編號	對象	日期	時間	堂數	收費	內容
至醒英語小司儀	NOVELK085	3-6歲	23/7-20/8	10:00-11:00	5	\$300	本課程是以英語主導的小司儀訓練課程，以玩樂形式訓練其語言能力，鼓勵幼童大膽站起來發表意見，期望幼兒能做到醒目及充滿自信，小朋友無論待人接物或面試都定必加分！
幼兒音樂毯交響樂課程	NOVELK039	3-6歲	23/7-20/8	11:05-12:05	5	\$340	本課程運用可以發出歌聲及聲效的「音樂毯」，幼兒每次腳踏音樂毯都會有對應音符，由導師引導下幼兒可從小鍛鍊好樂感及節奏感，過程中更需要手腳配合，亦會與其他幼兒互動學習，建立人際關係。
幼兒數感啟蒙課程 – 比較及圖形篇	NOVELK075	3-6歲	23/7-20/8	12:10-13:10	5	\$280	本課程運用色彩豐富的圖像及解題任務，引導幼兒跟隨故事發展及情境學習數學知識，慢慢掌握不同程度的數感。
幼兒「砰砰砰砰」敲擊樂班	NOVELK038	3-6歲	23/7-20/8	14:30-15:30	5	\$390	導師會以合奏等有趣及輕鬆的教學方法上課，務求學生除了學習樂器操控技巧之外亦能享受合奏的樂趣，亦著重透過音樂訓練幼兒的專注力。
幼兒英語故事扮嘢小劇場	NOVELK034	3-6歲	23/7-20/8	15:35-16:35	5	\$280	本課程以生動有趣的故事劇場，配合英語生活用字，每堂透過角色扮演及趣劇演練，讓小朋友可以在愉快的英語學習環境，輕鬆學英語。
幼兒故事普通話演員訓練班	NOVELK035	3-6歲	23/7-20/8	16:40-17:40	5	\$280	本課程以生動有趣的故事劇場，配合普通話生活用字，每堂透過角色扮演及趣劇演練，讓小朋友可以在愉快的普通話學習環境，輕鬆學普通話。

課程名稱	課程編號	對象	日期	時間	堂數	收費	內容
幼兒EQ情緒控制管理	NOVELK 077	3-6歲	24/7-21/8	10:00-11:00	5	\$250	本課程除學習到有關EQ情緒的元素外，亦會注入一些情緒戲劇，小透過角色扮演，體驗不同角色的情緒關係，從而學習明白別人的方法，增進人際關係及提升他們的EQ情緒智能。
幼兒右腦圖像記憶法課程	NOVELK 078	3-6歲	24/7-21/8	11:05-12:05	5	\$280	本課程配合聲音及故事等記憶元素，鼓勵幼兒發揮想像力，啟發幼兒創造記憶文字的方法，讓幼兒有信心地學習及表達他們的想法。
升小一適應班	NOVEL 00	升小一學童	24/7-21/8	12:10-13:10	5	\$350	為預備升讀小一學童而設，如教授執拾書包、良好態度表現、抄寫家課冊以及模擬小一上課(中,英,數)內容，協助學童盡早適應升小一的不安感。
Chiikawa 吉伊卡哇可愛黏土	NOVEL 101	6-12歲	24/7-21/8	14:30-15:30	5	\$290	本課程期望教授製作黏土作品的技巧，配合大家對Chiikawa卡通人物的熟悉感，創作屬於自己的Chiikawa作品。
幼兒小小演說家	NOVEL K081	6-12歲	24/7-21/8	15:35-16:35	5	\$320	本課程通過演說的訓練，幫助小朋友學習組織自己腦子的知識，並把知識通過自己好好地演譯出來，同時訓練反應以及提升自信。
長頸鹿森林繪本 - 幼兒表達練習課程	NOVEL K058	6-10歲	24/7-21/8	16:40-17:40	5	\$320	本課程透過繪本中的故事引導幼兒一起學習，以互動遊戲方式說出小朋友需要面對的問題。 課程內容： 1. 說清楚 2. 講明白 3. 溫和堅定的表達自己 4. 互相尊重 5. 表達意見的權利

翠林康怡綜合服務中心 星期五活動

課程名稱	課程編號	對象	日期	時間	堂數	收費	內容
幼兒升小英文預備班	NOVELK 060	4-6歲	25/7-22/8	10:00-11:00	5	\$250	本課程通過聽、說、讀、寫訓練，以圖畫、遊戲、故事及主題描述的等，循序漸進的發展幼兒的認字、閱讀、表達及寫作能力，提升對英文的興趣及打下堅實的中文基礎。
幼兒升小中文預備班	NOVELK 059	4-6歲	25/7-22/8	11:05-12:05	5	\$250	本課程通過聽、說、讀、寫訓練，以圖畫、遊戲、故事及主題描述的等，循序漸進的發展幼兒的認字、閱讀、表達及寫作能力，提升對中文的興趣及打下堅實的中文基礎。
Peppa Pig 生活繪本畫室	NOVELK 106	3-6歲	25/7-22/8	12:10-13:10	5	\$350	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，教幼兒發現生活中的美，創造性地表現自己的感受，慢慢以繪畫感受成長經歷。
兒童靜物寫生畫課程	NOVEL 111	6-12歲	25/7-22/8	14:30-15:30	5	\$330	本課程專注學習寫生素描作畫步驟和技巧，過程中掌握對於對象的形和光影的觀察方法及靈活使用素描工具和筆觸運用等。
全球手工娃娃工作坊	NOVEL 128	6-12歲	25/7-22/8	15:35-16:35	5	\$520	本課程教授學員一步一步製作專屬自己的娃娃，透過製作不同國家的手工娃娃，做出最能彰顯個人特質的娃娃。
歐洲彩繪玻璃燈夢工場	NOVEL 123	6-12歲	25/7-22/8	16:40-17:40	5	\$360	本課程主要運用精美的PVC材料，仿製半世紀前的歐洲彩繪玻璃燈，讓學生親手為自己的家DIY一份裝飾品。

課程名稱	課程編號	對象	日期	時間	堂數	收費	內容
幼兒識字遊戲訓練小隊	NOVELK 061	3-5歲	26/7-23/8	10:00-11:00	5	\$360	課程透過詞語、圖畫和象形文字及其演變，讓小朋友從字義入手，明白字義和字形的關係，配以遊戲，以增加詞彙，提升小朋友欣賞和享受文學的美。
幼兒中文筆順訓練營	NOVELK 062	3-6歲	26/7-23/8	11:05-12:05	5	\$250	本課程是由淺入深，從基本發展至較為複雜的書寫，並且以圖像方式讓孩子記憶中文筆順的基本原則，不但提高學習的趣味性，也令孩子可以享受寫字的成果。
幼兒初階珠心算課程	NOVELK 066	3-6歲	26/7-23/8	12:10-13:10	5	\$290	本課程先從學打珠算開始，進而到直接在腦中心算，必須同時進行瞬間記數、虛珠映象、模擬撥珠等，這會需要左右兩半的腦共同活動，激發思維力、記憶力、注意力等來完成運算，也就幫助了發展全腦智力。
Tansoworks 美國科學機械人	NOVEL 027	6-12歲	26/7-23/8	14:30-15:30	5	\$450	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。
English for Everyone – 英文文法篇	NOVEL 062	6-12歲	26/7-23/8	15:35-16:35	5	\$410	本課程筆記將學習過程全都視覺化，應用拼圖色塊解說句型原則，從理解、記憶到應用，都能輕鬆搞定！
1分鐘超強記憶法課程	NOVEL 088	6-12歲	26/7-23/8	16:40-17:40	5	\$250	本課程主要教授1分鐘超強記憶法的技巧及應用，以不同的記憶法改善學生的讀書方式，搜尋適合自己的記憶法再加以練習，讀書效率及考試成績一定都會突飛猛進！

西貢婦女發展服務中心
星期一活動

課程名稱	課程編號	對象	日期	時間	堂數	收費	內容
幼兒英語點讀學習課程	NOVELK 032	3-6歲	21/7-18/8	11:00-12:00	5	\$320	本課程以有趣的英語早教點讀機，由導師引導小朋友使用點讀機學習英語，配合英語生活用字，每堂透過角色扮演的故事，讓小朋友可以在愉快的英語學習環境，輕鬆學英語。
幼兒爵士鼓啟蒙課程	NOVELK 028	3-6歲	21/7-18/8	12:10-13:10	5	\$340	本課程主要利用小型音樂爵士鼓套裝，期望引導幼兒學習音樂的興趣。
幼兒快樂午餐盒小「煮」意	NOVELK 014	3-6歲	21/7-18/8	11:00-12:00	5	\$400	本課程主要學習不同的菜餚做法，進而能夠慢慢掌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，做到自煮自吃及更欣賞家長照顧自己的生活細節。1. 韓式捲捲飯卷2. 蒜香雞肉意大利粉3. 蕃茄肉醬長通粉4. 千島海鮮薄餅5. 健康菠菜水餃
幼兒米芝蓮星級小廚師	NOVEL K015	6-12歲	21/7-18/8	12:10-13:10	5	\$400	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，幼兒在想到自己都曾參與製作，那種自信及分享意識便會由然自生。課程內容:1. 迷你蛋撻2. 魚仔棒棒小食3. 朱古力香蕉批4. 朱古力脆脆5. 麥提莎朱古力糯米滋
歐洲彩繪玻璃燈夢工場	NOVEL 123	6-12歲	21/7-18/8	14:30-15:30	5	\$350	本課程主要運用精美的PVC材料，仿製半世紀前的歐洲彩繪玻璃燈，讓學生親手為自己的家DIY一份裝飾品。
韓式釘子繞線畫課程	NOVEL 130	6-12歲	21/7-18/8	16:40-17:40	5	\$340	本課程運用釘子和線來作畫的繞線畫藝術，只要掌握繞線的規律，搭配不同顏色，大家都可以輕鬆做出美麗的繞線釘畫。

西貢婦女發展服務中心
星期二活動

課程名稱	課程編號	對象	日期	時間	堂數	收費	內容
幼兒英語唱遊小隊	NOVELK 087	3-6歲	22/7-19/8	11:00-12:00	5	\$290	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及唱遊互動，令孩子投入學習，藉此啟發孩子的創意與想像力，提升他們的社交技巧，為將來入學做好準備。
幼兒「手作仔」陶藝班	NOVELK 099	3-6歲	22/7-19/8	12:10-13:10	5	\$290	在陶藝課程中，陶土可訓練小手指的靈活性，學員要運用恰當的力度，把一團陶土搓出想要的形態；泥條可訓練手掌力度的輸出。
幼兒健康零食製作坊	NOVELK 049	3-6歲	22/7-19/8	11:00-12:00	5	\$450	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水習慣，在學習過程中體驗下廚的樂趣。 課程內容：1. 蕃薯曲奇2. 蛋黃小餅乾3. 黃金地瓜燒4. 巧克力脆片5. 橙香杯子蛋糕
幼兒夏日甜品制作工房	NOVEL K013	3-6歲	22/7-19/8	12:10-13:10	5	\$400	透過烘焙培養幼兒對烹飪的興趣，過程中體驗不同材料的特性、顏色、質感、味道。以至不同的用具用法等。 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
新派法式素食烘焙之旅	NOVEL 040	7-14歲	22/7-19/8	14:30-16:00	5	\$520	孩子們在輕鬆愉快的環境中學習烘焙技巧，發揮創意，體驗法國料理的獨特魅力，讓孩子們不僅能享受製作美食的樂趣，更能培養對健康飲食的興趣。課程內容：1. 法式櫻桃批2. 法式蘋果磅蛋糕3. 椰子巧克力黑森林蛋糕4. 香草菠菜千層蛋糕5. 自製營養穀物棒
大熱伴手禮甜點日記	NOVEL 039	7-14歲	22/7-19/8	16:20-17:50	5	\$520	學員將探索各種甜點的製作技巧，從選材到裝飾，培養他們的動手能力和創造力。 課程內容：1. 地珍三重QQ餅2. 香甜芒果酥3. 香蕉無蛋鬆餅4. 椰奶可麗餅5. 紅茶戚風蛋糕

西貢婦女發展服務中心
星期三活動

課程名稱	課程編號	對象	日期	時間	堂數	收費	內容
親子日式和風料理午餐盒	NOVEL056	7-14歲兒童及其家長	23/7-20/8	11:00-12:00	5	\$530	透過親手製作午餐盒，孩子們不僅能學會烹飪，還能增進對飲食文化的理解，同時透過活動增加親子相處時間。課程內容:1. 日式和風便當2. 牛丼便當3. 卡通造型便當4. 日式漢堡扒便當5. 醬油海鮮炒烏冬
日韓街頭美食教室	NOVEL050	7-14歲	23/7-20/8	12:10-13:10	5	\$400	課程教導小朋友日韓美食的要點，教導學員『食生活』，亦即日韓飲食文化選用食材配搭和煮食工具器皿等，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
幼兒音樂毯交響樂課程	NOVELK039	3-6歲	23/7-20/8	11:00-12:00	5	\$340	本課程運用可以發出歌聲及聲效的「音樂毯」，幼兒每次腳踏音樂毯都會有對應音符，由導師引導下幼兒可從小鍛鍊好樂感及節奏感，過程中更需要手腳配合，亦會與其他幼兒互動學習，同時訓練多種技能。
升小一適應班	NOVEL0	6-12歲	23/7-20/8	12:10-13:10	5	\$350	為預備升讀小一學童而設，如教授執拾書包、良好態度表現、抄寫家課冊以及模擬小一上課(中,英,數)內容，協助學童盡早適應升小一的不安感。
幼兒「動」力小科學發明家	NOVELK042	3-6歲	23/7-20/8	14:30-15:30	5	\$280	課程旨在讓孩子透過不同的活動及小實驗求證求真，培養孩子多方面思考，訓練孩子的批判能力等。
幼兒英語齊齊朗讀課程	NOVELK033	6-12歲	21/7-18/8	16:40-17:40	5	\$300	課程以英語早教卡片機，每次小朋友插入卡片都會有真人正確發音，由導師引導小朋友使用卡片機學習英語，配合英語生活用字，每堂透過角色扮演的故事，讓小朋友可以在愉快的英語學習環境，輕鬆學英語。

西貢婦女發展服務中心
星期四活動

課程名稱	課程編號	對象	日期	時間	堂數	收費	內容
------	------	----	----	----	----	----	----

Tansoworks
美國科學機械人

NOVEL
027

6-12歲

24/7-
21/8

11:00-
12:00

5

\$450

透過親手製作午餐盒，孩子們不僅能學會烹飪，還能增進對飲食文化的理解，同時透過活動增加親子相處時間。課程內容:1. 日式和風便當2. 牛井便當3. 卡通造型便當4. 日式漢堡扒便當5. 醬油海鮮炒烏冬

Tansoworks
美國科學工程師
Level 1

NOVEL
025

6-12歲

24/7-
21/8

12:10-
13:10

5

\$450

課程教導小朋友日韓美食的要點，教導學員『食生活』，亦即日韓飲食文化選用食材配搭和煮食工具器皿等，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

草莓甜點
製作工房

NOVEL
045

7-14歲

24/7-
21/8

11:00-
12:30

5

\$530

本課程運用可以發出歌聲及聲效的「音樂毯」，幼兒每次腳踏音樂毯都會有對應音符，由導師引導下幼兒可從小鍛鍊好樂感及節奏感，過程中更需要手腳配合，亦會與其他幼兒互動學習，同時訓練多種技能。

午後休閒
小點餐室

NOVEL
046

7-14歲

24/7-
21/8

14:30-
16:00

5

\$530

為預備升讀小一學童而設，如教授執拾書包、良好態度表現、抄寫家課冊以及模擬小一上課(中,英,數)內容，協助學童盡早適應升小一的不安感。

Pie & Tarts
開心下午茶

NOVEL
054

7-14歲

24/7-
21/8

16:15-
17:45

5

\$530

課程旨在讓孩子透過不同的活動及小實驗求證求真，培養孩子多方面思考，訓練孩子的批判能力等。

西貢婦女發展服務中心
星期五活動

課程名稱	課程編號	對象	日期	時間	堂數	收費	內容
超高效心智圖學習法課程	NOVEL080	6-12歲	25/7-22/8	11:00-12:00	5	\$250	課程教授「心智圖思考法」的技巧及應用，期望學生能夠視學化的圖像及圖表為工具，呈現每件事物的因果關係、邏輯結構等，並應用在日常生活及學習當中做到活學活用。
1小時必學插圖式英語課程	NOVEL083	6-12歲	25/7-22/8	12:10-13:10	5	\$250	課程運用「情境」與「時態」之間的關係畫面，以插畫圖畫式介紹相關用法及應用技巧，並介紹與「時態」並用的英文文法，務求短時間內以生動方式教授基礎英文文法。
雙語小廚神訓練班	NOVELK048	3-6歲	25/7-22/8	14:30-15:30	5	\$450	課程教授廚藝技巧同時，由學員親手製造、知道製作流程後，就會更珍惜他們製作的食物；同時在課程中輔以英文介紹不同的食物及材料，烹飪的同時學習英語。課程內容:1. 鳳梨蛋糕 Pineapple Cake2. 心型果醬餅乾 Jam Heart Cookies3. 酥脆法式吐司 French Toast4. 夢幻下午茶可麗餅 French Crêpe 5. 西班牙蛋餅 Tortilla
幼兒小小甜品師	NOVELK018	6-12歲	25/7-22/8	15:30-16:30	5	\$450	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，訓練學員的創作思維，以達多元發展。 課程內容:1. 繽紛朱古力雪人、朱古力星星棒 2. 卡通曲奇餅 3. D.I.Y健康雪糕 4. Oreo 朱古力小盆栽 5. 大菜小蛋糕
幼兒可愛造型甜品師	NOVELK050	3-6歲	25/7-22/8	16:40-17:40	5	\$450	在製作曲奇和裝飾蛋糕時都會自創出一些有趣的造型，而有些創作則是他們想出來的，更能感受到烹飪中過程的樂趣。 課程內容: 1. 繽紛朱古力雪人 2. 麵包超人餅乾 3. 草莓巧克力棉花糖餅乾 4. 動物杯子蛋糕 5. 棒棒糖小蛋糕



社區投資共享基金
資助計劃
充滿人情味的基金

翠林

長者支援服務

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！



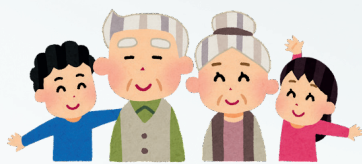
互助小組



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

「腦」力升級!

請計算出以下結果，按數字對應的顏色將圖片塗色

$6 - 5 =$		$2 + 1 =$		$3 + 2 =$	
$4 - 2 =$		$1 + 3 =$		$2 + 4 =$	

長者支援服務



塗好顏色後可帶同答案在逢星期二、三下午2:00-4:00到
翠林康怡綜合服務中心「六藝聚腳點」領取小禮物乙份。

社區守護員 義工招募

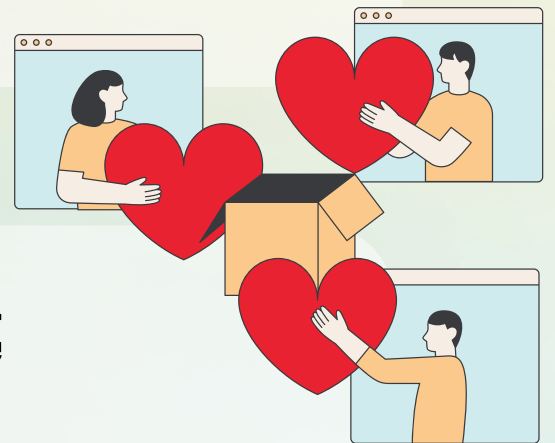
活動日期：全年招募

活動地點：翠林邨或相關活動地點

活動內容：協助預防輕度認知障礙項目耆知樂@翠林 相關活動進行，例如街站、六藝聚腳點當值、鄰舍探訪等等

對象：有興趣人士

負責職員：陳姑娘（中心主任）



義工導師 招募

活動日期：全年招募

活動時間：平日或週末均可

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：歡迎您登記成為我們的義工導師，與大家同樂！例如語言、手作、運動、音樂、藝術等等範疇均可

材料：由中心安排（如適用）

對象：有興趣人士

負責職員：曾姑娘（社工）

報名及查詢：中心電話2701 8986 或 Whatsapp 69339242

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



耆知樂@翠林群組



歡迎街坊登記成為義工，可掃左邊二維碼電子登記

長者支援服務

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）、曾姑娘（社工）



有您同樂「翠」

日期：全年登記；

(登記可獲心意禮物乙份，每期禮物不同，不可重複登記)

第二輪截止日期：4月30日

第二輪截止日期：5月31日

內容：如您是獨居或雙老居住在翠林邨的長者，歡迎登記成為我們鄰舍探訪的對象，促進社區互相支援和關懷。

費用：免費

對象：55歲或以上；獨居或雙老居住在翠林邨的長者。

負責職員：曾姑娘（社工）

備註：需提前電話69339242預約時間登記



六藝聚腳點 樂「翠」印記計劃

活動日期：每月每星期逢星期二、三（公眾假期除外）

活動時間：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健腦活動，參與六藝聚腳點每環節可獲蓋印一個，累計20個印章可以獲得小獎勵一份。

負責職員：陳姑娘（中心主任）、曾姑娘（社工）



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）、曾姑娘（社工）



和諧粉彩 義工小組

活動日期：每月每星期逢星期四（公眾假期除外）

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：曾姑娘（社工）

上午班

會員關懷服務-愛心義剪

活動日期： 每個月第一個星期六

活動時間： 上午11:00-12:30

活動地點： 翠林康怡綜合服務中心

費用： 全免

名額： 每次5人 (需向中心職員預約)

對象： 中心會員

備註： 名額有限，請先預約。



手作鮮花束工作坊

活動日期： 2025年5月9日 (星期五)

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： 設計及學習花束製作技巧，親手製作充滿愛和誠意的母親節花束，用花語傳遞愛與感謝！

費用： \$50

對象： 「耆知樂@翠林」 會員優先

名額： 10人

備註： 需先付費留位，額滿即止。

負責職員： 曾姑娘 (社工)



母親節特別呈獻 工作坊

活動日期：2025年5月10日（星期六）

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：由東華三院「藝術有得撈」學員舉辦的母親節活動。

費用：全免

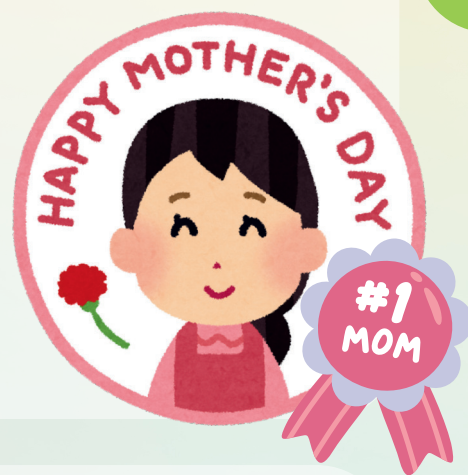
對象：中心會員

名額：10人

備註：先到先得，額滿即止。

負責職員：曾姑娘（社工）

鳴謝團體：東華三院「藝術有得撈」



中學生同你玩 - 攤位齊齊闖！

活動日期：2025年5月15日（星期四）

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：萬鈞匯知中學的中學生到訪中心，由他們設計攤位遊戲，與大家一同遊玩。

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：曾姑娘（社工）

鳴謝團體：萬鈞匯知中學



快樂椅子舞 A組

活動日期：2025年5月13、20、27日、6月3日（逢星期二）

活動時間：上午10:15-11:15（共4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功感，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

名額：12人

負責職員：曾姑娘（社工）

鳴謝團體：尊賢會



艾草球暖敷 義工培訓（一）

第一期

活動日期：2025年5月26日（星期一）

活動時間：上午11:00-12:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：透過培訓，讓義工們了解暖敷活動運作，再配合善園提供相關暖敷物資及支援，攜手合力讓中心邁向自行開辦暖敷服務。完成暖敷培訓，義工便可成為「暖敷技術協助員」，協助中心定期舉辦善園暖敷活動，發揮所長，讓受助者能繼續得到身心愉快。

費用：全免

對象：中心會員（參與人士需成為「耆知樂@翠林」義工）

名額：12人

負責職員：曾姑娘（社工）

鳴謝團體：善園

***義工將獲頒發「暖敷技術協助員培訓(基礎)」証書。**



耆藝工房 - 手工小組

活動日期：2025年5月20、27、6月3、10日（逢星期二）

活動時間：下午2:15-4:15

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：「耆藝工房」為手工小組，當中會製作不同的手工，從中抒發情緒，一同「動動手動動腦」。手工藝活動能夠促進刺激腦部運作，有助延緩腦部退化，同時訓練小手肌和專注力；透過手工藝，重拾與他人的連結，學會欣賞自己和別人，建立自信。

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。

名額：6人

負責職員：曾姑娘（社工）



靈實「智康健」認知評估篩查

活動日期：2025年6月5日（星期三）

活動時間：上午9:30-下午12:45

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：透過評估及早識別早期認知障礙的風險，及早預防。

費用：免費

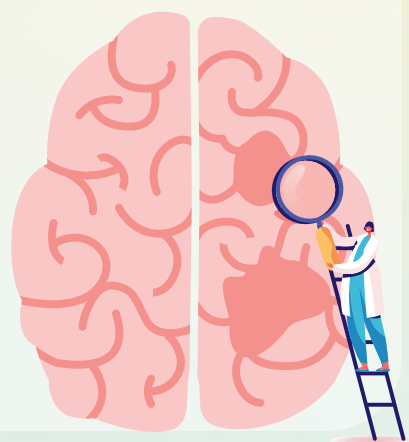
對象：未曾接受過認知評估的會員優先報名

名額：12人

負責職員：曾姑娘（社工）

鳴謝團體：基督教靈實協會

備註：名額有限，請先預約



衛生署講座 - 吞嚥知多少

活動日期：2025年6月6日（星期五）

活動時間：上午10:15-11:15

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：認識常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方法，學習強化口部肌肉的運動，及預防哽嚥的方法急救哽嚥者的方法。

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：曾姑娘（社工）

鳴謝團體：衛生署 西貢區長者健康外展分隊





「香港出行易」數碼培訓活動

活動日期：2025年6月11、18日（星期三）

活動時間：上午10:30-11:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

負責職員：黃姑娘

上午班



「香港出行易」數碼培訓活動

活動日期：2025年6月6、13日（星期五）

活動時間：下午3:00-4:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

負責職員：黃姑娘

下午班



「HA GO」數碼培訓活動

活動日期：2025年6月25日、7月2、9、16日（星期三）

活動時間：上午10:30-11:30

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

負責職員：黃姑娘

上午班



「HA GO」數碼培訓活動

活動日期：2025年6月20、27日、7月4、11日（星期五）

活動時間：上午10:30-11:30

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

負責職員：黃姑娘

上午班

快樂椅子舞 B組

活動日期：2025年6月10、17、24日（逢星期二）、7月2日（星期三）

活動時間：上午10:15-11:15（共4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功感，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

名額：12人

負責職員：曾姑娘（社工）

鳴謝團體：尊賢會



心藝站・表達藝術照顧小組

活動日期：2025年6月7、14、21、28日、7月5日（逢星期六）

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：以表達藝術方式，學習舒緩壓力、表達及了解自己需要。

費用：全免

對象：照顧者優先

名額：8人

負責職員：曾姑娘（社工）

鳴謝團體：東華三院「藝術有得撈」



紙漿畫體驗工作坊

活動日期：2025年6月18日（星期三）

活動時間：上午11:00-下午12:30

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：紙漿畫是以「紙漿」用作顏料繪畫，一同體驗簡單
又有趣的紙漿畫創作！

費用：免費

對象：「耆知樂@翠林」會員優先

名額：12人

負責職員：曾姑娘（社工）



衛生署講座 - 頸、腰背護理

活動日期：2025年7月9日（星期三）

活動時間：上午10:15-11:15

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：認識脊柱的構造與頸、腰毛病的關係，學習正確脊柱的姿勢，日常活動時的姿勢需注意的事項及護理運動。

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：曾姑娘（社工）

鳴謝團體：衛生署 西貢區長者健康外展分隊



腦動耆才・表達藝術小組

活動日期：2025年7月12、19、26日、8月2、9日（逢星期六）

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：以表達藝術方式，舒緩情緒與壓力，延緩腦部功能退化。

費用：全免

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

名額：8人

負責職員：曾姑娘（社工）

鳴謝團體：東華三院「藝術有得撈」

蝶古巴特環保袋 工作坊

活動日期：2025年7月15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：蝶古巴特源自法文 *Découpage*，意為「剪裁黏貼」。

運用剪貼餐巾紙，一同享受改造素面布袋手作的樂趣！

費用：免費

對象：「耆知樂@翠林」會員優先

名額：10人

負責職員：曾姑娘（社工）



自製艾草錘 工作坊

活動日期：2025年8月27日（星期三）

活動時間：上午10:00-11:00

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

活動內容：艾草錘是一種結合了艾草藥效和物理按摩的傳統保健工具，通常由乾燥的艾草製成錘狀，用於輕敲或按摩身體部位。在工作坊中，一同自製艾草錘，學習如何輕敲身體部位。

費用：免費

對象：中心會員

名額：10人

負責職員：曾姑娘（社工）



布袋球體驗 工作坊

活動日期：2025年9月9日（星期二）

活動時間：下午2:30-3:30

活動地點：翠林康怡綜合服務中心

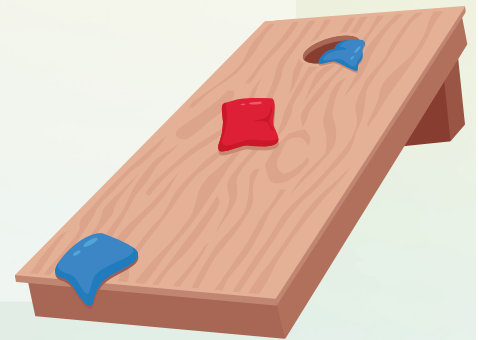
活動內容：布袋球（Cornhole）是一種新興運動，起源於美國，其玩法簡單，容易上手，更可以訓練手眼協調，一同體驗運動的有趣！

費用：全免

對象：「耆知樂@翠林」 會員優先

名額：10人

負責職員：曾姑娘（社工）



長者支援服務

狗狗社區探訪

活動日期：2025年9月19日（星期五）

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：保護遺棄動物協會帶同1-2隻狗狗與大家見面，一齊感受來自狗狗的關愛。

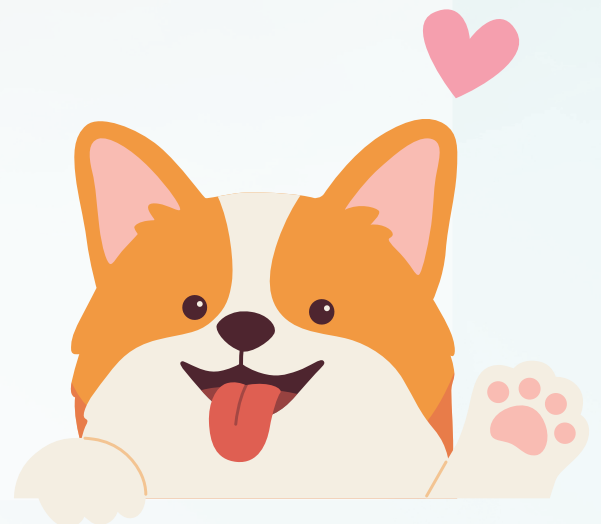
費用：全免

對象：「耆知樂@翠林」 會員優先

名額：12人

負責職員：曾姑娘（社工）

鳴謝團體：SAA保護遺棄動物協會



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、菠蘿輦、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、菠蘿輦、翠塘花園、西貢碼頭總站

12 寶林公共運輸交匯處途徑秀茂坪、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